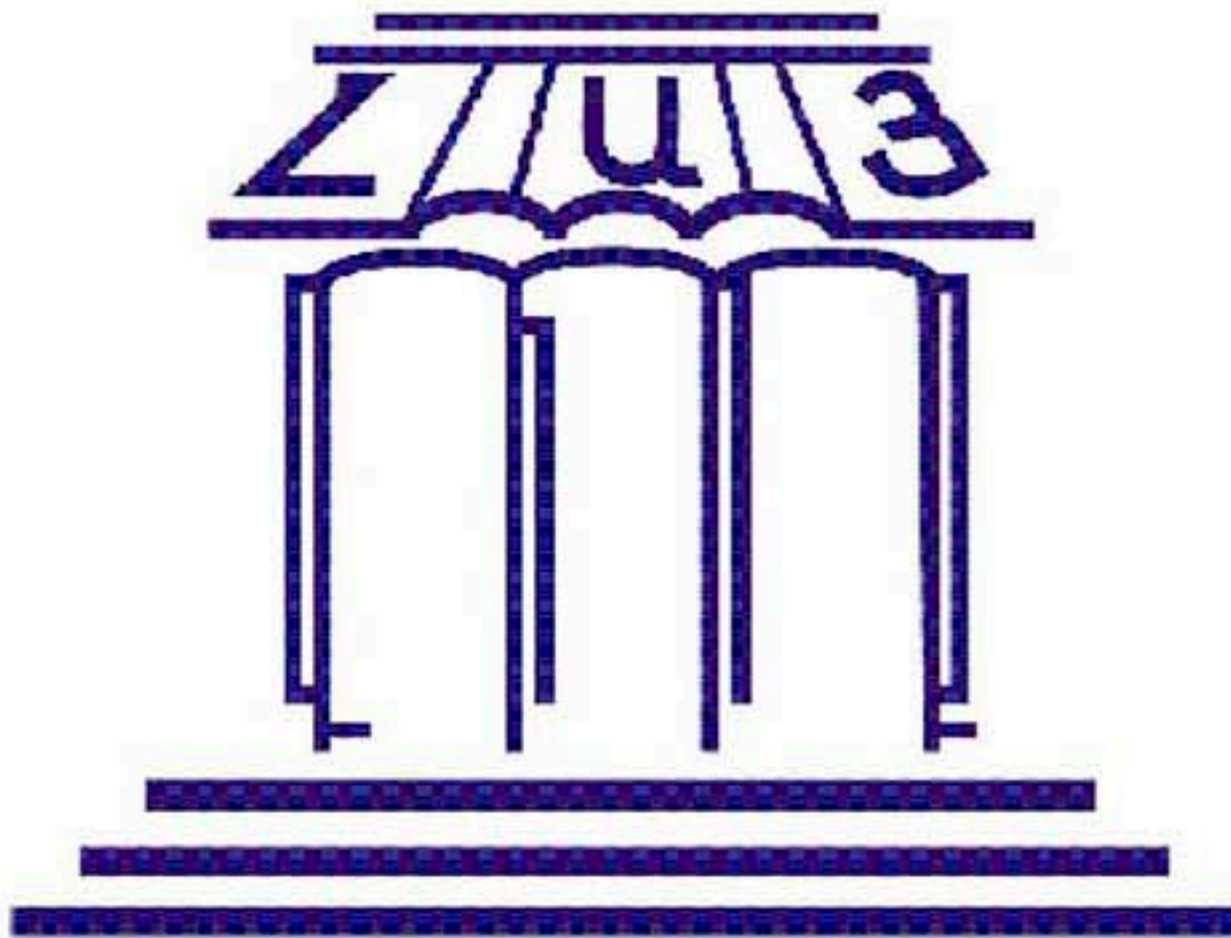
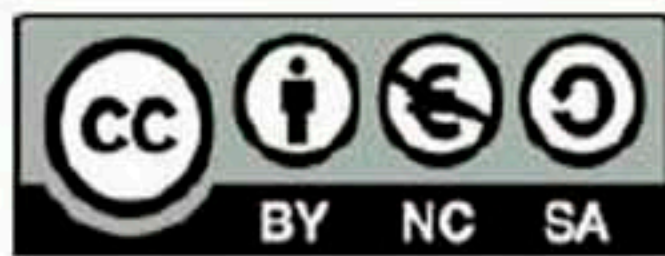




Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

This work is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported** (CC BY-NC 3.0) license.

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

ՏՕԲԹ . Ա . Ս . ԱԲԷԼԵԱՆ

2

ՀԱՅ ՄԱՅՐԵՐՈՒ

ՄԵՆՏՈՐԸ



ՊՕՍԹԸՆ

«ՀԱՅՐԵՆԻՔ» ՏՊԱՐԱՆ

1922

613.99

29388

W-13 Nfky mly, W.U.

Supplies, Nfky:

25m.

ՏՕՔԹ . Ա . Ս . ԱԲԷԼԵԱՆ



613.99

Կ-13

ԱՏՈՒԳՎԱԾ Է 1981 թ.

ՀԱՅ ՄԱՅՐԵՐՈՒ

ՄԵՆՏՈՐԸ

29,382



Պ Օ Ս Թ Ը Ն

«ՀԱՅՐԵՆԻՔ» ՏՊԱՐԱՆ

1922

Ամէն իրաւունք հեղինակին վերապահուած

A $\frac{\pi}{16443}$

Զ Օ Ն

Ո՛վ Մայր, դու որ ինձ համար չարչարուեցար,
տառապեցար, եւ հսկումի անփուն գիշերներ ան-
ցուցիր, ընդունէ այս իմ անդրանիկ երկը, ի նշան
որդիական երախտագիտութեան: Եւ թող այս գըր-
փոյկը նմաններուդ նշմարիտ Մենտորն ըլլայ եւ
զանոնք առաջնորդէ դէպի իտէալ Մայրութիւն:

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

«Զ'գիտնալ ամօթ չէ', չ'սովրիլ ամօթ է» առա-
ծը անհերքելի նշմարտութիւն մըն է: Ներկայիս՝
ֆաղափակրթութեամբ բոլոր ազգերը անսպառ միջոց-
ներով կ'աշխատին կրթել իրենց նոր սերունդը:
Բժշկութիւնը եւ առողջապահութիւնը գաղտնիք մը
չէ այլեւս: «Տգիտութեան ֆօղը պէտք է պատռուի
մի անգամ ընդ միշտ», այս է օրուան կարգախօսը:
Մենք հայերս ինչո՞ւ չ'հետեւինք այդ կարգախօսին:
Ժամանակ է որ բանամք մեր աչքերը եւ ընտրենք
նշմարտութեան ուղին:

Օտար լեզուներու տեղեակ հայ մայրեր կրնան
անսպառ աղբիւրներէ օգտուիլ: Սակայն երկրէն
նորագաղթ եւ տեղւոյս լեզուին անծանօթ հայ մայ-
րը ո՞ւրկէ պիտի օգտուի: Ան ի՞նչպէս պիտի տիրա-
նայ բնութեան գաղտնիքներուն գանձք աւելի լաւ
օգտագործելու համար: Ո՞վ պիտի առաջնորդէ գայն
դէպի լաւագոյն իտէալը՝ նշմարիտ մայրութիւնը:
Յաւալի է որ հայ գրականութեան մէջ առողջապա-
հական գրութիւնները շատ ցանցառ են եւ թերի:

Բարեկամներու թելադրութեամբ այդ պակա-
սը գէթ մասամբ լրացնելու համար, յանձն առինք
գրել «Հայ Մայրերու Մենտորը» որը, յուսամք օգ-
տակար պիտի լինի իւր Մենտորի դերին մէջ՝ առաջ-
նորդելով հայ կիներ, դէպի լաւագոյն կատարումը
իւր մայրութեան սրբազան պարտականութեան:

Մեր այս փոփոխիկ երկը պիտի պարունակէ տար-
րական ճշմարտութիւններ մայրերու եւ մանուկնե-
րու մասին: Այս գրքոյկը կարդացող մայրեր երբ
յիշուած թելադրութիւններուն վրայ աւելցնեն ի-
րենց ընտանիքի բժշկին թելադրութիւններն ու
դարմանները, այն ատեն աւելի ապահով ճամբու
մէջ պիտի ըլլան, այնպէս որ իրենց արտադրած սե-
րունդը աւելի առողջ, աւելի տոկուն ազգի մը հիմ-
նաքարերը պիտի ըլլան: Պէտք է մոռնալ «Առողջ
միտք, առողջ մարմնի մէջ»:

Մասնաւոր ջանք թափած ենք ժողովուրդին
հասկնալի լեզուէն չ'շեղելու համար եւ զգուշացած
ենք անհասկնալի գիտական բառեր գործածելէ:

Ընթերցողներէն կը խնդրուի որ գրաւոր կեր-
պով ներկայացնեն կարգ մը թելադրութիւններ եւ
փոփոխութեանց կամ յաւելումի առաջարկներ, որ-
պէսզի ապագային աւելի ճիշդ կերպով ներկայա-
նանք հայ ընթերցասէր հասարակութեան: Երբ մեր
այս հրատարակութիւնը գնահատուի հայ մայրերու
կողմէ կը խոստանանք ուրիշ նիւթերու շուրջ ալ
լուսաբանել գիրքեմբ:

Պօսթըն

ԲԺ . Ա . Ս . ԱՐԷԼ ԵԱՆ .

Նոյեմբեր 1, 1922

401 Շամբը Էվ . Պօսթըն

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

I

ՄԱՅՐԵՐՈՒ ԲԱԺԻՆ :

Մուտք :

Արքունի :

Դաշտան : Դաշտանի անկանոնութիւններ :

Ծննդական գործարանները եւ անոնց մաքրութիւնը :

Ամուսնութիւն :

Արգասաւորում եւ Յղութիւն :

Յղութեան Առողջապահութիւն :

Վիժում :

Ապօրինի եւ Արհեստական Վիժում :

Ծննդաբերութիւն :

Իգական Անկանոնութիւններ եւ Հիւանդութիւններ

Իգական գործարաններու անբնական վիճակներ :

Սեռային բնագոյր կնոջ մէջ :

Սեռի զանազանում :

Երկւորեակներու հարցը :

Կեղծ յղութիւն :

Ամլութիւն :

Ախտեր եւ Բորբոքումներ :

Սեռային հրատներ եւ Սեռային Առողջապահու-
թիւն :

II

ՄԱՆԿԱՆՑ ԲԱԺԻՆ :

Մուտք :

Սաղմը եւ Նորածինը :

Սաղմի եւ Նորածինի համար Ցուցակներ :

Նորածինին Առողջապահութիւնը :

Նորածինին Սնունդը :

Արհեստական Դիեցում :

Արհեստական Դիեցման Ցուցակ :

Սննդարար Կերակուրներու Ցուցակներ :

Զափերու եւ Զերմաչափերու Ցուցակներ :

Մանկական հիւանդութիւններ եւ Դարմանները :

1. Ակումներու Անումը :

2. Սննդական Գանառութիւն :

3. Անմարսողութիւն :

4. Պնդութիւն :

5. Փորհարութիւն :

6. Փսխում :

7. Փորի Ցաւ :

8. Մորթի Բորբոքում :

9. Ականջներու Ցաւ :

10. Թանաքներու եւ Էդեմոյդներու Բորբոքումներ :

11. Հարբուիս եւ Պաղառութիւն :

12. Խաղցնել :

13. Արկածներ :

14. Տարափոխիկ Հիւանդութիւններ :

Ա. Ծաղկախտ :

Բ. Հարսանիք :

Գ. Զրի Ծաղիկ :

Դ. Կեղծ Մաշկ :

Ե. Կապոյտ հազ (Հո-փինկ Քըֆ) :

Մանկանց համար Առողջապահական Գիտելիք :

Ծանրութեան Ցուցակ :

Կեանքի Ակնկալութեան Ցուցակ :

Կերակուրի Ցուցակներ Մեծերուն համար :

Վերջաբան :

I Մ Ա Ս

ՄԱՅՐԵՐՈՒ ԲԱԺԻՆ

I Մուտք : Ապրող էակներու բարձր խաւերը արու եւ էգ ստեղծուած են : Այս երկու տարբեր սեռերու բնական միացումովը ապահովուած է ցեղին գոյութիւնն ու ապագան : Մարդ արարածը բացառութիւն չէր կրնար կազմել եւ չէ կազմած : Աղամ եւ Նւայի օրէն սկսեալ ծննդաբերութիւնը եւ սերընդագործումը եղած է մէկ կերպ եւ այդպէս ալ պիտի շարունակէ :

Դարերէ ի վեր մայր ըլլալու կոչուած կիներ մեծ գուրգուրանքի եւ յարգանքի արժանացած են :

Մայր ըլլալը՝ գերագոյն եւ սրբագոյն պարտականութիւն նկատուած է կնոջ համար : Քանի՞ մայրեր կարող են զգալ իրենց այդ պարտականութեան վեհութիւնը : Սերնդագործութիւնը, ստեղծագործութիւն ըսել է . իսկ ստեղծագործելը՝ Աստուածանալ ըսել է . կինը կ'աստուածանայ երբ մայր կ'ըլլայ :

Տգիտութիւնը մեծագոյն թշնամին է այդ վեհ պարտականութեան լաւագոյն կատարման համար : Ժամանակ է այդ թշնամին ծունկի բերելու եւ վերջնական յաղթանակը շահելու համար :

Հայ մայրերուն աւանդական համեստութիւնը թող չ'վիրաւորուի երբ այս գրքին մէջ դրուին բնութեան գաղտնիքները՝ պարզուած իրենց աչքին առջեւ : Այլ ընդհակառակը թող աւելի քաջալերուին եւ տիրանալով բնութեան անյեղլի օրէնքներուն՝ աւելի առողջ զաւակներ նուիրեն Մայր Հայաստանին՝ որ այնքան պէտք ունի անոնց :

Ո՛վ Հայ Մայր, հայրենիքիդ մէջ երբ շրջապատուած էիր փորձառութեան աւազանին մէջ մկրտուած խորհրդատուներու բանակով մը, ինչպէս կեսուր, զօքանջ, մայր, հօրաքոյր եւն., աւելի դիւրին էր քեզ համար խնամել նորածինդ : Սակայն այս օտար աշխարհին մէջ, երբ գրեթէ կղզիացած կեանք մը կ'ապրիս, երբ հեռու ես ծնողքէ եւ ազգականէ, հոս քեզի ո՞վ պիտի օգնութեան ձեռք երկարէ : Կարդա այս գրքոյկը եւ ան քեզի պիտի առաջնորդէ :

Նորածինիդ մասին գիտնալէ առաջ, պէտք է նախ քու մասիդ տեղեկութիւն ստանաս : Այս գրքոյկին առաջին մասը իգական գաղտնիքներու մասին գրուած է :

II Արթունք : Ի ծնէ՝ իգական սեռը, Ֆիզիքական և հոգեկան տեսակէտներով կը տարբերի առնականէն : Տարիքի յառաջացումով այս տարբերութիւնները աւելի կը շեշտուին եւ արթունքի ատեն կը հասնին իրենց գագաթնակէտին :

Արբունքը՝ սեռային գործարաններուն գործու-
նէութեան շրջանի մէջ մտնելուն կ'ըսուի: Արբուն-
քի ժամանակը կլիմայի բերումով կը տարբերի:
Բարեխառն եւ տաք կլիմաներու մէջ կանուխ կ'սկը-
սի. իսկ հիւսիսային երկիրներուն մէջ ուշ կ'սկսի:
Հնդկաստանի մէջ 8-10 տարեկան աղջիկներ հա-
սունցած կ'ըլլան, իսկ Էսքիմօյի աղջիկներ հազիւ
քսան տարեկան հասակին մէջ կը հասունանան:
Միացեալ Նահանգներու մէջ արբունքի միջին տա-
րիքը 13-14 է: Կ'ըսուի թէ հրէուհիները աւելի կա-
նուխ կը հասունանան: Քաղաքի աղջիկները, գիւղի
աղջիկներէն տարի մը աւելի կանուխ կը հասուն-
անան: Ասոր պատճառը քաղաքի աղտոտ տեսարան-
ներն են:

Ծննդաբերութենէն վերջ, սեռային գործարան-
ները, ամբողջ տառնչորս տարի ապաստուական, քը-
նացած վիճակի մէջ կը մնան, որպէսզի մարմինը
հաւատարապէս աճի եւ զօրանայ, որպէսզի ի վի-
ճակի ըլլայ արբունքի յատուկ զօրաւոր ցնցումնե-
րուն դիմադրելու համար:

Պզտիկ հասակի մէջ, աղտոտ խօսակցութիւն-
ներ, աղտոտ պատկերներ, գէշ ունակութիւններ,
վաղահաս սեռային գիտակցութիւն կ'արթնցնեն եւ
երբեմն ալ ներքին անկարգութիւններ մէջտեղ բե-
րելով արբունքի կանուխ ժամանման պատճառ կ'ըլ-
լան:

Արբունքի նախօրեակին ծննդական բոլոր գոր-
ծարանները կ'սկսին աճիլ արագօրէն: Ստինքները
կը խոշորնան, արդանդը կը մեծնայ, եւ արտաքին
ծննդական գործարանները կ'աճին արագաբար:

Մարմնոյն զանազան մասերուն մէջ առատօրէն մազ
կը բուսնի, ձայնի փոփոխութիւն տեղի կ'ունենայ,
աւելի լեցուն եւ ծաւալով կ'ըլլայ: Առնական սե-
ռին հանդէպ ամօշկոտութիւն եւ միեւնոյն ատեն ա-
ւելի հետաքրքրութիւն կ'ստեղծուի:

Երբ այս նշաններուն աւելցուի դաշտանը, այ-
սինքն ամսական արեան հոսումը, այն ատեն ար-
բունքը կատարեալ է: Արբունքը կը կատարելա-
գործուի երկու տարուայ միջոցին երբ այն ատեն
ծննդաբերութիւնը կարելի կը դառնայ:

Արբունքի նախօրեակին՝ մօր մը պարտականու-
թիւնն է խօսիլ իւր աղջկան, տեղի ունենալիք փո-
փոխութեանց եւ արեան հաւանական հոսման մա-
տին, յանկարծակիի չ'բերելու համար զայն: Յա-
ճախ հոգեկան եւ մարմնական այդ յեղաշրջման
պահուն արեան հոսում մը կրնայ անդարմանելի
աւերներ գործելու չափ սարսափ ազդել տգէտ դե-
ռահաս աղջկան:

Մի քաշուիր Հայ Մայր, աղջիկ զաւակներուդ
մտերմագոյն բարեկամութիւն դուն եղիր: Մի թո-
ղուր որ խարխափին մութին մէջ: Ուրիշներէ կրնան
տխալ ուղղութիւն առնել, առաջին ուղղութիւնը
դուն տուր:

III Դաշտան: Դաշտանը՝ չորս շաբաթը անգամ մը
չափահաս կնոջ մը ծննդական գործարաններէն ար-
եան հոսումն է: Դաշտանը կը տեւէ տասնութեց օր:
Առաջին հինգ օրը, արգանդին ներքնաթաղանթին
մէջ փոփոխութիւններ կ'սկսին: Արեան խուժում
տեղի կ'ունենայ եւ ներքնաթաղանդը կ'սկսի ուռիլ:
Վեցերորդ օրը արիւնը կը սկսի ծորիլ ուռած ներք-

նաթաղանթի բջիջներուն մէջէն . արեան այս հոսու-
մը կը տեւէ չորսէն հինգ օր : Ներքնաթաղանթը հե-
տըզհետէ կ'ակսի իւր բնականոն վիճակն ստանալ
եօթը օրուան միջոցին : Մնացեալ տասնըմէկ օրը
հանգստի ժամանակ է : Ամբողջ շրջանը չորս շա-
բաթ կը տեւէ : Կանոնաւոր կերպով երեք շաբաթը
անգամ մը դաշտան ունեցող կիներ շատ կը գտնուին
առանց նեղութիւն կրելու : Այդ մասին կ'անդրա-
դառնանք յետոյ :

Դաշտանի պատճառաբանութիւնը անծանօթ է :
Անասունները մեր առումով դաշտան չեն ունենար :
Բարձրագոյն անասունները, մասնաւորաբար կա-
սիկները, ամիսը անգամ մը դաշտանի նմանող փո-
փոխութիւններ կը կրեն :

Դաշտանը կ'կսի արբունքին հետ . եւ կը վերջա-
նայ քառասուն հինգ կամ յիսուն տարեկան հասա-
կին : Ինչ ինչ պատճառներով կրնայ աւելի կանուխ
դադրիլ :

Բնական դաշտանի ատեն 4-5 խահուէի զաւա-
թի չափ արիւն կը հոսի : Այս արիւնը չի սառիր :
Կոյսերը եւ անզաւակ կիները աւելի քիչ արիւն կը
կորսնցնեն : Խառնուածքը, առողջութիւնը, արգան-
դին վիճակը, եւ հոգեկան վիճակը կ'ազդեն հոսող
արեան քանակին եւ որակին վրայ : Դաշտանի ա-
րիւնը թխագոյն է եւ ջրախառն . բնական արեան
պէս չի սառիր : Օրական չորսէ աւելի կտաւ փո-
խողներ պէտք է զգուշանան որովհետեւ բնականէն
աւելի կը կորսնցնեն :

Բնական դաշտանի պահուն իրաւ որ քիչ մը
անհանգստութիւն եւ հոգեկան ցնցումներ կը պա-

տահին , բայց չափազանց ցաւ եւ արեան հոսում հի-
ւանդութեան նշաններ են :

Պզտիկ տարիքի մէջ դաշտանի սկսողները , ուշ
կը դադրին եւ իւրաքանչիւր անգամին աւելի արիւն
կը կորսնցնեն : Ուղեղին յատակը գտնուող մասնա-
ւոր գեղձի մը բորբոքումի իբր արդիւնք , պատա-
հած է որ 4-5 տարեկան աղջնակներ դաշտանի սկը-
սած են եւ արբունքի նշաններ ցոյց տուած են :

Դաշտանի ատեն ուրիշ տեղերէ , քիթէն , աչ-
քէն , թոքերէն եւ աղիքներէն եւ տամոքսէն ալ
արեան հոսումներ տեղի կ'ունենան անբնականօրէն :

Դաշտանի վերջնական դադարման պահուն , յա-
ճախ ջղային ցնցումներ եւ մտային խանգարումներ
տեղի կ'ունենան : Երբեմն յիմարութիւն անգամ կը
պատահի : Շատ գգոյշ ըլլալու է այդ պահուն : Բը-
ժըշկական խնամքի յանձնուելու են խանգարման
նշաններ ցոյց տուողներ : Արեան ճնշման բարձրու-
թիւնը դաշտանի դադարման կարեւոր բարդութիւն-
ներէն մին է :

IV Դաշտանի Անկանոնութիւններ եւ դարմաններ :

1.— Դաշտանը կրնայ բացակայ ըլլալ : Երբեմն
կը պատահի որ աղջիկներ արբունքի նշաններ ցոյց
կուտան , առանց դաշտան ունենալու : Այսպիսի
պարագաներու մէջ հաւանականօրէն արգանդի պա-
րանոցը գոց կ'ըլլայ եւ կամ բունոցին մուտքը շըր-
ջապատող կուսութեան թաղանթը առանց անցքի
կ'ըլլայ : Այնպէս որ իւրաքանչիւր դաշտանի ժամա-
նակամիջոցին հոսող արիւնը կ'արգելափակուի ար-
գանդին մէջ եւ տարիներու ընթացքին այնքան
կ'ուռեցնէ արգանդը որ յղի կը կարծուի ենթական :

Յաճախ անմեղուկ աղջիկներ խայտառակուած են այսպիսի կարծեցեալ յղութիւններով: Բժշկական պիտիկ քննութիւն մը բաւ է բուն պատճառը երեւան բերելու:

Արգանդին դաճաճութիւնը դաշտանի չ'գոյութեան երկրորդ կարեւոր պատճառն է: Արբունքի շրջանին, երբեմն արգանդը փոխանակ անելու եւ գործունէութիւն ցոյց տալու կը մնայ դաճաճ, պահելով մանկական երեւոյթ: Բնականօրէն դաճաճ արգանդին ներքնաթաղանթը պէտք եղած արեան երակները չ'ունենար, հետեւաբար արեան հոսում տեղի չ'ունենար:

Հիւանդութիւններ, ինչպէս հիւծախտ, Փրանկախտ, ջերմ, չաքարախտ, անարիւնութիւն, կրնան դաշտանի վերջ տալ: Հոգեկան ցնցումներ, վախ եւ չափազանց մտատանջութիւն կարեւոր դեր մը կը խաղան դաշտանի վաղաժամ դադարման: Տարագրութեան առթիւ կ'ըսուի թէ հայուհիներէն շատեր դաշտանէ դադրած էին եւ զինադադարէն յետոյ իրենց բնականոն վիճակը վերտաացան:

Չուարաններու դաճաճութիւն եւ վատասեռում, արգանդի հիւանդութիւններ եւ տեղափոխութիւններ, չափազանց գիրութիւն, կրնան դաշտանի դադարում յառաջ բերել: Երկարատեւ դիեցում, պաղառութիւն եւ ուրիշ թեթեւ հիւանդութիւններ պատճառ կ'ըլլան, առժամանակեայ կերպով, դաշտանի դադարման: Դիեցման շրջանին, արգանդին ներքնաթաղանթը այնքան կը վատասեռի որ ի վիճակի չ'ըլլար արիւն հոսեցնելու: Դիեցման շրջանին մէջ դաշտանի չ'գոյութիւնը յղի մնալու հետ

ոեւէ յարաբերութիւն չ'ունի, որովհետեւ շատ մը կիներ առանց դաշտանի վերադարձին յղի մնացած են :

Եթէ կին մը վիրաբուժական գործողութեամբ կորսնցնէ իւր ձուարանները, անմիջապէս կը դադարի դաշտանէ :

2.— Յաւալի եւ դժուարին դատան : Կիներուն մեծամասնութիւնը բնական դաշտան կ'ունենան : Բայց շատ մը կիներ ցաւալի դաշտանէ կը տառապին : Իւրաքանչիւր դաշտանի ատեն վնասիւղուն անկողին երթալու եւ կը տառապին սաստիկ ցաւէ, գլխու ցաւէ, մէջքի եւ կոնքի ցաւերէ : Երբեմն շատ իսկ երբեմն ալ քիչ արիւն կը կորսնցնեն : Պատճառները զանազան են. ինչպէս արգանդի պարանոցի նեղութիւն. արգանդի ծռութիւններ. արգանդի դաճածութիւն. արգանդի, ձուարաններու եւ կոնքի բորբոքումներ, եւն. :

3.— Չափազանց դատան : Չափազանց դաշտան քսելով պէտք է հասկնալ ա) Դաշտանի պահուն շատ արիւն կորսնցնել. բ) Դաշտանի շրջանին երկարատեւութիւնը, գ) Բնական ժամանակէն աւելի կանուխ դաշտան :

Եթէ դաշտանի ատեն սառած արեան խոշոր կըտորներ երեւին, եւ եթէ օրական չորսէ աւելի կտաւ փոխել հարկ ըլլայ, այդ ատեն այդ վիճակին կըրնանք չափազանց դաշտան անունը տալ :

Այս կացութիւնը կրնայ երեւիլ հետեւեալ պատճառներէ : Արգանդի տեղափոխութիւններ եւ ծռութիւններ. կոնքի գործարաններու բորբոքումներ եւ խռոժումներ. արգանդային ուռոյցներ, արգանդի

ներքնաթաղանթի հինցած բորբոքումներ, չափա-
զանց զուգաւորում, սրտի հիւանդութիւններ, ար-
եան բարձր ճնշում, եւն.:

4.— Մշտատեւ դաշտան կամ արեան հոսում,
առանց կանոնաւորութեան: Յաճախ կիներ շարու-
նակ արիւն կը կորսնցնեն իրենց ծննդական գոր-
ծարաններէն: Այս կացութիւնը ուշադրութեան ար-
ժանի է, որովհետեւ անդարմանելի կացութեանց
դուռ կրնայ բանալ: Պատճառները զանազան են:
Ինչպէս, կիսկատար վիժում, արտա-արգանդային
յղութիւն, արգանդի յետնակողմեան ծռութիւն,
ուռոյցներ, ձուարաններու ուռոյցներ, արգանդի
քէնսըր, եւ ուրիշ տարափոխիկ հիւանդութիւններ
եւ ֆիզիքական անկանոնութիւններ:

5.— Դարմաններ: Դաշտանի անկանոնութեանց
իսկական դարմանը կը պատկանի բժիշկներուն:
Հետեւաբար մենք կը թելադրենք մեր ընթերցող-
ներուն դիմել իրենց բժիշկներուն ուրիշ անկանո-
նութեան պահուն: Բայց այս առթիւ կ'ուզենք մի
քանի տարրական թելադրութիւններ ընել: Հայ
մայրերը փայլուն ծանուցումներէ եւ խաբեբանե-
րու թելադրութիւններէն տարուելով իրենք զիրենք
դարմանելու համար միջոցներու դիմելու չեն:

Երբ դաշտանի յապաղման եւ կամ անկանոնու-
թեան պատճառը յղութիւնն է, այլ արդիւնք է՝
հարբուխի կամ պաղատութեան, այն ատեն հետեւ-
եալ քայլերը օգտակար կրնան ըլլալ: Թեթեւ լու-
ծողական մը առ, լաւագոյնը Սիթրէյթ օֆ Մէկնի-
դեա (Citrate of Magnesia) վեցէն ութ ավրնս: Ան-
կողին գնա. արգանդին վրայ տաք ջուրի տոպրակ-

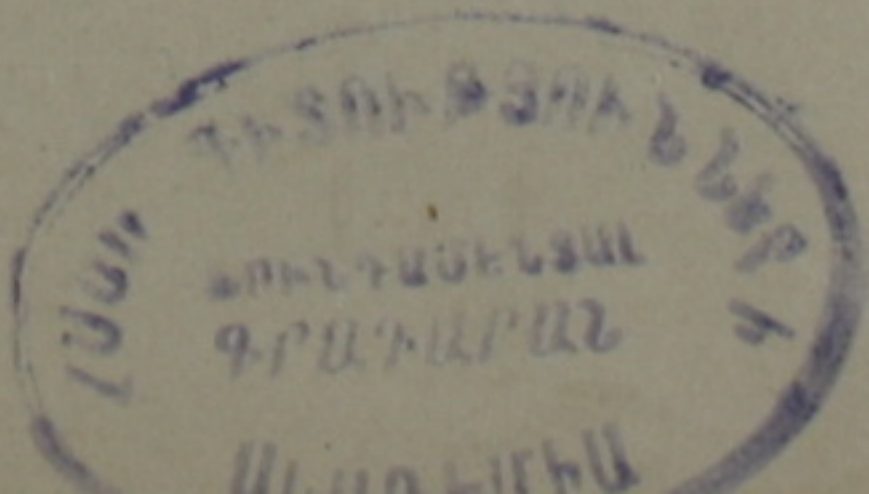
ներ եւ կամ լափաներ դիր: Օրը չորս անգամ
120° F. տաքութիւն ունեցող ջուրով տուշ առ.
կոնակիդ վրայ պառկիր եւ թող որ մէկ կէլլըն
(gallon) տաք ջուր վազէ բոնոցին մէջէն: Կոյսե-
րուն համար յետոյքէն հօգնա ընել պէտք է: Ոտ-
քերդ տաք ջուրի մէջ դիր: Տաք ջուրին մէջ քիչ մը
մանանեխ (mustard) օգտակար է: Օրական երկու
կամ երեք անգամ Քուայնոյն (Quinine) առ, իւ-
րաքանչիւր անգամին երկու ցորենի ծանրութեամբ:
Ուրիշ ոեւէ միջոցի դիմել սուղի կը նստի:

Դժուարին եւ կամ չափազանց դաշտան ունե-
ցողներ պզտիկ գործողութիւններով կը բուժուին:
Կոյսերու համար ցաւալի դաշտանի լաւագոյն դար-
մանը ամուսնութիւն եւ ծննդաբերութիւն է: Ծնըն-
դաբերութիւնը արգանդին պարանոցը կ'ընդլայնէ
եւ այսպէս յաճախ վերջ կը դնէ ցաւին եւ տառա-
պանքին:

Դաշտանի վերջնական դադարումէն մի քանի
տարի վերջ եթէ կին մը յանկարծակի արեան հո-
սում նշմարէ անմիջապէս բժշկական քննութեան են-
թարկուելու է. այս տեսակ արեան հոսումը, յա-
ռաջացեալ տարիքի մէջ յաճախ (Քէնսըր) քաղցկեղի
նշան է:

Բնական դաշտանի տեւողութեան ատեն տուշ
գործածել վնասակար է: Պաղ լոգանք նոյնպէս կըր-
նայ դադրեցնել արեան հոսումը: Սննդարար կերա-
կուր, կանոնաւոր կեանք, երկաթախառն դեղեր,
ծովու լոգանք, օդափոխութիւն, կանոնաւոր դաշ-
տանի համար անհրաժեշտ են:

V Ծննդական Գործարանները եւ Անոնց Մաքրու-



Թիւնը : Իգական ծննդական գործարանները կը
բաժնուին երկու մասի , արտաքին եւ ներքին գոր-
ծարաններ :

Արտաքին գործարաններն են , ստինքները , վե-
ներական քլրակը , մեծ շրթները , փոքր շրթները ,
կղիտորիսը , միգանցքը , բունոցին անցքը եւ կու-
սութեան թաղանթը : Ասոնց բոլորը , բացի կուսու-
թեան թաղանթէն՝ ծանօթ են ընթերցողուհիներ-
րուն : Կուսութեան թաղանթի բացատրութիւնը
տեսնել բունոցի մասին գրուած տողերուն մէջ : Ար-
տաքին գործարաններու մաքրութիւնը կը կայանայ
օճառով եւ ջուրով լուացուելուն մէջ : Միգելէ եւ
կամ զուգաւորումէ վերջ անպայման լուացուելու
են այս արտաքին գործարանները : Հակառակ պա-
րագային մէզը եւ արտաքին գործարաններուն բը-
նական արտադրութիւնները միանալով կը նեղխին
եւ բորբոքում յառաջ կը քերեն եւ գիշութեան կ'ա-
ռաջնորդեն : Փափուկ մորթի եւ ճերմակ գոյնի տէր
կիներ զգուշանալու են զօրաւոր օճառներ գործա-
ծելէ , եթէ չեն ուզեր բորբոքումներ ունենալ :

Ներքին գործարաններն են , բունոց , արգանդ ,
Փալլօգեան խողովակներ եւ ձուարաններ : Ասոնց
մասին կ'արժէ լուսաբանութիւններ տալ :

Ձուարանները երկուք են եւ կը համապատաս-
խանեն այրերու ամորձիքներուն : Ասոնք զետեղ-
ուած են կոնքին մէջ , արգանդին երկու կողմերէն
երկարող Փալլօգեան խողովակներուն ստորեւ :
Պզտիկ հաւկիթի մը մեծութիւնը ունին : Ձուարան-
ներուն պաշտօնն է արտադրել իգական ձուն , այ-
սինքն հաւկիթը , եւ ներքին արտադրութիւն մը որ

ուղղակի արեան հետ խառնուելով կնոջ կուտայ ի-
գական շնորհք եւ, զգացումներ, ու կը կառավարէ
դաշտանն ու ստինքներուն գործունէութիւնը եւ
աճումը: Չորս շաբաթը մի անգամ, դաշտանէն կամ
առաջ եւ կամ հետը, ձուարանին արտաքին թաղան-
թը կը պատռի եւ ձուն կ'արտաքսուի: Արտաքսուած
ձուն Փարլօպեան խողովակի մէջէն անցնելով կ'իյ-
նայ արգանդին ծոցը եւ դաշտանի արեան հետ
խառնուելով կը կորսուի: Արգասաւորման եւ յղու-
թեան ժամանակ ուրիշ դէպքեր կը պատահին, ո-
րոնց մասին վերջը կ'անդրադառնանք:

Երբեմն իւրաքանչիւր ձուարձակման պահուն
երկու ձու միասին կ'արտաքսուին. իւրաքանչիւր
ձուարան մէյ մէկ ձու արտադրելու պայմանաւ: Եր-
բեմն ալ միեւնոյն ձուն կ'ունենայ երկու կորիզ,
ինչպէս երբեմն հակիթներ կ'ունենան զոյգ դեղ-
նոցներ: Այս պարագան կը բացատրէ երկւորեակ-
ներու ծնունդը որոնց մասին վերջէն պիտի խօսինք:

Փարլօպեան խողովակները թիւով երկու են:
Ասոնք մատիտի հաստութեամբ խողովակներ են,
արգանդի երկու կողերէն ծուռ եղջիւրներու պէս
կը բռնին եւ կ'երկարին դէպի ձուարաններուն
վերելը: Ձուարանին մօտեցող ծայրը երիզաւոր է
եւ բաց: Այս խողովակներուն մէջը պարապ է եւ
չըջապատուած է մազանման բջիջներով որոնց ա-
լեծուի շարժումին շնորհիւ իգական ձուն կը ճամ-
բորդէ, աւելի շիտակը կը քշուի դէպի արգանդը:

Արգասաւորումը, այսինքն իգական ձուն եւ
առնական սերմնակեղանին միացումը, ընդհան-
րապէս այս խողովակներէն միոյն մէջ կը կատար-

ուի: Եւ վերջը արգասաւորուած ձուն, այսինքն
սաղմը, արգանդին մէջ կը տեղաւորուի աճելու
համար: Երբեմն այս վերջին քայլը կ'անտեսուի եւ
սաղմը կ'աճի Փալլօպեան խողովակին մէջ մի քանի
շաբաթ վերջ պայթեցնելով զայն, սաստիկ արեան
հոսում եւ երբեմն ալ մահ պատճառելով:

Արգանդը տանձի ձեւով եւ հաւկիթի մը մե-
ծութեամբ գործարան մըն է, զետեղուած է մի-
զափամփուշտի եւ հաստ աղիքի միջեւ: Արգանդին
բարակ, այսինքն վարի մասը, պարանոց կը կոչուի,
եւ կը բացուի բունոցին մէջ: Արգանդին ներսը
ներքնաթաղանթով պատուած է, եւ եռանկիւնաձեւ
է: Կոյս արգանդը աւելի փոքր է եւ կարծր: Արգան-
դին պաշտօնն է սաղմին համար բոյն մ'ըլլալ: Սաղ-
մը հոն կ'աճի մինչեւ ծննդաբերութեան օրը. այն ա-
տեն արգանդին մկանունքը զօրաւոր պրկումներով
կ'արտաքսեն հասունցած սաղմը որ մանուկ կը կոչ-
ուի այլեւս:

Դաշտանի ատեն մեծագոյն փոփոխութիւնները
կը կատարուին արգանդին մէջ, ինչպէս որ տեսանք:
Արգանդին պարանոցը զուգաւորութեան պահուն
արանդամի հետ հպում ունենալով կնոջ հաճոյքը
կը գրգռէ եւ այդ պարանոցին պրկումը պատճառ
կ'ըլլայ որ սերմը ներս ծծուի:

Բունոցը չորսէն հինգ մատնաչափ երկարու-
թեամբ խոռոչաւոր խողովակ մըն է որ կ'երկարի
արգանդին բերանէն մինչեւ փոքր շրթներուն սկզբ-
նաւորութիւնը ուր կուսութեան թաղանթով կը շըր-
ջապատուի: Բունոցին պաշտօնն է զուգաւորութեան
պահուն արանդամն ու սերմը ընդունիլ: Տղաբերքի

պահուեն թէ արգանդին բերանը եւ թէ բունոցը
կ'ընդլայնին մանկան անցքը դիւրացնելու համար :

Կուսութեան թաղանթը մասամբ կը շրջապատէ
բունոցին մուտքը, պզտիկ ծակի մը վերածելով
զայն : Ընդհանրապէս այս թաղանթը կիսալուսնա-
ձեւ կը լինի տակայն երբեմն տարբեր ձեւերով կը
ներկայանայ եւ երբեմն ալ բոլորովին կը բացակա-
յի : Առաջին զուգաւորութեան պահուն այս թաղան-
թը արանդամին միջոցաւ կը պատուի եւ արեան պըզ-
տիկ հոսոամ յառաջ կը բերէ : Բան մը որ Արեւելքի
մէջ խիստ կարեւոր է կուսութեան հաստատման
համար : Բայց բժիշկները հաստատած են որ այդ
անհրաժեշտ չէ, երբեմն բացակայ է այդ թաղանթը
եւ երբեմն ալ հակառակ յաճախակի զուգաւորում-
ներու չի պատուիր : Ես տեսած եմ անվթար պահ-
ուած երկու կուսաթաղանթներ որոնք ծննդաբերու-
թեան պահուն պատուեցան : Երբեմն ալ ինչպէս որ
առաջ յիշեցինք, այս թաղանթը դաշտանի արեան
հոսումն արգելելու չափ կրնայ գոցել բունոցին
մուտքը :

Կոյսերը, ծանօթ պատճառներով, իրենց ար-
տաքին գործարանները լուարով բաւականանալու
են : Սակայն ամուսնացած կիները առնուազն երկու
օրը անգամ մը տուշ առնելով մաքրելու են բունո-
ցը :

Տուշ առնելու լաւագոյն եւ անվնաս ձեւն է,
հետեւեալը : Դեղարանէդ ձգախէժէ շինուած տուշի
տոպրակ մը գնէ : Բունոցին մէջ մտնելիք մասը
ջուրին մէջ եռացուր : Չորս քորթ ջուրին մէջ երեք

թէյի դժալ հասարակ աղ կամ պօրիք էսիդ դիր, եւ
եռացուր. թող որ դիմանալու չափ սրաղի եւ գաղ-
ջանայ: Այս ջուրը տոպրակին մէջ դիր եւ տոպրակը
լոգարանին քով երկուքէն մինչեւ երեք ոտք բարձ-
րութենէն կախէ, կռնակիդ վրայ (լոգարանին մէջ)
պառկիր եւ թող որ այս ջուրը դանդաղօրէն հոսի
բունոցին մէջ, այնպէս որ գործողութիւնը տեւէ
քառորդ ժամ: Անկողնիդ մէջ պէտ փէնի (bed pan)
վրայ ալ կրնաս կատարել այս գործողութիւնը:

Եթէ ճերմակահոսութիւն ունիս եւ եթէ հոսան-
քին մէջ գէշ հոտ կայ այն ատեն փոխանակ աղի
կամ պօրիք ասիտի, երկու քօրթ ջուրին մէջ մէկէն
երկու թէյի դժալ Լայսօլ (lysol) դիր: Եւ եթէ մի
քանի անգամ տուտ առնելէն վերջ ջրօժուիս, բժիշ-
կիդ դիմէ:

Բժշկական քննութեան երթալէ առաջ արտաքին
գործարաններդ միայն լուա. որպէսզի բժիշկդ կա-
րողանայ ներքին գործարաններուդ կացութեան
մասին գաղափար կազմել: Բունոցին աղտոտութիւ-
նը լաւագոյն ազդակն է մանրէներու աճման հա-
մար:

Տուշի համար ծանուցուող դեղերէն եւ ոչ մին
գործածէ. եւ ոչ ալ դրացհոյդ համար բժիշկի մը
կողմանէ յանձնարարուած դեղէն օգտուելու աշ-
խատիր: Որովհետեւ քու վիճակդ տարբեր դարման
կրնայ պահանջել: Ուրիշին համար դարման եղողը
քու թոյնդ կրնայ ըլլալ: Սիրեցէք մաքրութիւնը:
Բժիշկ բարեկամներէս լսած եմ որ թրքուհիները ա-
ւելի մաքուր կ'ըլլան, որովհետեւ Ղուրանը այդպէս
կը պահանջէ, երանի թէ մեր Աւետարանն ալ խըս-

տիւ պատուիրէր մաքրութեան մասին :

VI Ամուսնութիւն : Ամուսնութիւնը չափահաս օրիորդի մը եւ կամ կնոջ մը, չափահաս երիտասարդի մը հետ օրինական միացումն է : Ամուսնութեան միակ դրդապատճառը պէտք է ըլլայ սերնդագործում : Կիրքերու գոհացման համար միայն կատարուած ամուսնութիւնները ապերջանիկ են : Մայր բնութիւնը այնպէս օժտած է մարդ արարածը եւ անոր մէջ այնքան խոր կերպով դրոշմած է սեռային բնազդը որ հակառակ կեանքի դժուարութիւններուն եւ դառնութիւններուն՝ ամուսնութիւնները յաճախադէպ են :

Նմանն իւր նմանը արտադրելու է . այս է բնութեան անյեղլի եւ անփոփոխ օրէնքը, եւ ամուսնութիւնը պէտք է հպատակի այդ օրէնքին : Ամուսնացողներ փոխանակ հոս հոն վազելու եւ արգասաւորումը արգիլող միջոցներ որոնելու, ընդհակառակը պէտք է ամէն ջանք թափեն լաւագոյն պայմաններու մէջ արգասաւորումը քաջալերելու եւ առողջ զաւակներ ունենալու համար : Ամուսնացող կիներ եթէ յղի չի մնար եւ զաւակ չ'ունենար, կը տուժէ չարաչար եւ քաղմատեսակ հոգեկան եւ մարմնական խանգարումներ կ'ունենայ : Ամուսնացողներ պէտք է լաւ դիտեան որ ի պատահի եղած արգասաւորումները լաւ արդիւնք չեն տար : Երկու կողմին հաճութեամբ եւ գիտակցութեամբ, եւ լաւագոյն տրամադրութիւններու մէջ տեղի ունեցող արգասաւորումներ լաւագոյն արդիւնքը կուտան :

Ամուսնացող զոյգերու միջեւ տարիքի մեծ տարբերութիւնը, խառնուածքի եւ ճաշակի անհամեմատ

աննմանութիւնը աղիտաւոր է : Երիտասարդը մինչեւ տասը տարի աւելի տարիքաւոր կրնայ ըլլալ, ատկէ աւելին անհամ է եւ յաճախ տխուր տեսարաններու դուռ կը բանայ : Աղջկան համար ամուսնութեան լաւագոյն եւ յարմարագոյն տարիքն է քսան : Երեսունէ վերջ ամուսնացող կոյսեր շատ նեղութիւն կը քաշեն ծննդաբերութեան պահուն : Ուրովհետեւ այդ ատեն արգանդին մկանունքները իրենց առաճգականութիւնը կորսնցուցած կ'ըլլան եւ կոնքի ոսկորները կարծրացած կ'ըլլան :

Սեռային խառնուածքն ալ մեծ կարեւորութիւն ունի երջանիկ ամուսնութեան մէջ : Տկարակազմ եւ սեռային զգացումներու տեսակէտով պաղարիւն աղջիկներ զգուշանալու են կրակոտ եւ քորաւոր կիրքի տէր երիտասարդներուն հետ ամուսնանալէ : Երանի թէ բժիշկները կարող լինէին ամուսնացող զոյգերու սեռային ոյժը չափել : Մեծ անակնկալներու առաջն առած կ'ըլլային այդ միջոցաւ :

Վեց հազար ամուսնալուծմանց տխուր պատմութիւններուն տեղեակ դատաւորի մը յորդորը հետեւեալն է երիտասարդութեան . «Կանուխ ամուսնացէք եւ իրարմէ տարիքի մեծ տարբերութիւն մի ունենաք» : Բնականօրէն տնտեսական պայմանները յաճախ մեծ խոչընդոտ կը յարուցանեն կանուխ ամուսնութեան դէմ :

Բոլորովին ամուրի մնալ կարելի է . սակայն պակաս մը կ'զգացուի միշտ : Ամուրի կիներ ջղային կ'ըլլան եւ մտային խանգարումներ կ'ունենան : Ներկայիս բոլորովին կոյս եւ ամուրի մնալ բաւական դժուարացած է : Ապօրինի ամուսնութիւնները

եւ զոսգաւորութիւնները ունին իրենց դառն հետեւանքները: Վեներական ախտերու տարածման մեծագոյն պատճառն է ապօրինի մերձեցումները:

VII Արգասաւորում եւ Յղութիւն:

Իգական ձուռն, այսինքն հաւկիթը, ձուարանէն արտաքսուելէն վերջ, Փալլոպեան խողովակներէն միտոյն մէջ կը ծծուի. եւ անոր մէջի մազանման բըջիջներու ալեծուփ շարժումին շնորհիւ կ'սկսի ճամբորդել տէպի արգանդը: Այդ պահուն եթէ զոսգաւորում տեղի ունենայ այր եւ կնոջ միջեւ, սերմը որ կը հոսի արանդամէն, արգանդին պարանոցի մէկ պրկումով կը ծծուի արգանդէն ներս: Այս սերմը որ այր մարդուն ամորձիքներուն եւ շագանակագեղձին մէջ կը յօրինուի, կը պարունակէ միլիոնաւոր սերմնակենդաններ որոնք մանրացոյցի տակ, ջրին մէջ լողացող գորտի ձագերուն կը նմանին: Ունին գլուխ եւ պոչ մը, որու օձագալար շարժումով սերմնակենդանը կը լողայ սերմնահեղուկին մէջ:

Իւրաքանչիւր զոսգաւորման ատեն հոսած սերմնահեղուկին մէջ հարիւր միլիոնէ աւելի սերմնակենդաններ գոյութիւն ունին: Եթէ ասոնց փոխարէն այդ թիւով ձուեր կարենար արտադրել կինը, այն ատեն ամենէն բազմածին էակը եղած կ'ըլլար: Բարեբախտաբար ձուն մէկ հատիկ է ընդհանրապէս: Սերմին հոսումէն անմիջապէս վերջ սերմնակենդաններէն մեծ մասը կը մահանայ, իսկ ողջ մնացողներէն ամենէն կտրիճները կը ճամբորդեն արգանդին մէջէն եւ կը հասնին Փալլոպեան խողովակները: Հոն կը գտնեն ձուռն եւ սերմնակենդանի-

ներէն մին իւր գլուխովը կը թափանցէ անոր մէջ :
 Պոչը կը կտրուի . իսկ գլուխը որ ձուին մէջն է այժմ
 կը կազմէ առնական կորիզը : Ձուն ունի իգական
 կորիզ մը , որ առնական կորիզին հետ միանալով
 կ'սկսին բջիջային բաժանման եւ այսպէս սաղմը
 կ'սկսի աճիլ : Ձուին , սերմնակենդանի հետ միաց-
 ման՝ կ'ըսուի արգասաւորում , եւ արգասաւորումէ
 վերջ սաղմին ենթարկուած փոփոխութեանց եւ աճ-
 ման կ'ըսուի յղութիւն ,

Արգասաւորումը զուգաւորումի անմիջապէս
 յետոյ տեղի չ'ունենար . երկուքին միջեւ , մինչեւ
 քսան օր ժամանակ տարբերութիւն կրնայ պատա-
 հիլ : Այս պատճառաւ Փրանսական օրէնքը այր
 մարդու մը մահուընէ մինչեւ երեք հարիւր օր վեր-
 ջը ծնող մանուկը օրինաւոր կը ճանչնայ : Բայց
 ընդհանրապէս զուգաւորման եւ արգասաւորման
 միջեւ մէկէն մինչեւ հինգ օր հազիւ կ'անցնի : Սերմ-
 նակենդանը կրնայ մինչեւ երեք շաբաթ ապրիլ ար-
 գանդին կամ բունոցին մէջ : Արգասաւորման հա-
 մար անպայման կատարեալ զուգաւորութիւն եւ
 սերմնահեղուկին՝ արգանդին մէջ ծծուելուն պէտ-
 քը չ'կայ : Երբեմն իգական գործարաններուն ար-
 տաքին մասին մէջ թափուած սերմը կարող է ար-
 գասաւորում յառաջ բերել : Շատ մը յղութիւններ
 պատահած են այսպէս : Որովհետեւ սերմնակենդա-
 նը կրնայ թափանցել կուսութեան թաղանթին բաց-
 ուածքէն եւ իւր ճամբան շարունակել դէպի ար-
 գանդը : Սակայն առանց սերմնակենդանի յղութիւն
 եւ արգասաւորում կարելի չէ :

Արգասաւորուած ձուն որ այլեւս սաղմ կը կոչ-

ուի, կը շարունակէ իւր ճամբան ու կը հասնի ար-
գանդը ուր դաշտանի առթիւ նորոգուած ներքնա-
թաղանթին վրայ կը պատուաստուի եւ կ'սկսի ա-
ծիլ: Սաղմը կը մնայ արգանդին մէջ 39 շաբաթ կամ
280 օր:

Յղի մնացած արգանդ մը կը դադրի դաշտանէ:
Հետեւաբար յղութեան առաջին նկատելի նշանն է
դաշտանի դադարումը: Շուտով կ'երեւին ուրիշ
նշաններ, ինչպէս ստամոքսի խառնուք, արգանդի
ծաւալում, ստինքներու մէջ փոփոխութիւններ,
սաղմին շարժումները եւայլն: Առաջին երկու ամիս-
ներուն մէջ յղութեան ճանաչումը բաւական դժ-
ուար է: Անբնական յղութիւնները եւ յղութեան
ախտաճանաչութիւնը ընթերցողներուն համար հե-
տաքրքրական չեն, այդ պատճառաւ մանրամաս-
նութիւններ չենք տար:

VIII Յղութեան Առողջապահութիւն:

Յղի մնալուդ պէս կարող եւ իւր գործին հը-
մուտ բժիշկի մը հետ պայմանաւորուիր եւ ան քեզ
պիտի առաջնորդէ անվտանգ: Ամօթխածութիւնդ
եւ համեստութիւնդ թող չ'արգիլեն քեզ բժիշկի դի-
մելէ: Երեւակայէ որ բժիշկդ ամուրի թէ ամուս-
նացեալ՝ լաւ բարոյականի տէր է եւ քեզմէ առաջ շա-
տեր քննած եւ դարմանած է: Ան քեզի առողջապա-
հական խրատներ կուտայ, կոնքիդ ոսկորներուն ի-
րարմէ հեռաւորութիւնը կը չափէ, արգանդին ձեւը
եւ դիրքը, մանկան դիրքը կ'որոշէ, եւ քու վիճա-
կիդ տեղեակ կ'ըլլայ անանկ որ ծննդաբերութեան
օրը առանց յանկարծակիի գալու քեզ կ'ազատէ շատ
մը նեղութիւններէ եւ անախորժութիւններէ:

Եթէ ի վիճակի չես անճնական թիշկդ ունե-
նալու քաղաքիդ մէջ գտնուող մայրանոց հիւանդա-
նոցներուն դիմէ եւ անոնք քեզի պէտք եղածը կը
տնօրինեն : Այսու հանդերձ կիները յղութեան ա-
ռողջապահութեան մասին տարրական ճշմարտու-
թիւններ դիտնալու են : Ստորեւ կ'ամփոփենք կա-
րեւորագոյն կէտեր :

Յղութեան առաջին երեք ամիսներուն մէջ հո-
գեկան եւ մարմնական զրգուլթիւններէն զգուշա-
նալու է : Զուգաւորութիւնը առաջին երեք ամիսնե-
րուն եւ վերջին վեց շաբաթներուն մէջ կրնայ վի-
ժում յառաջ բերել : Հետեւաբար այս մասին մեծ
զգուշութիւն պէտք է :

Յղութեան շրջանին սաստիկ գլխու ցաւ, մար-
սողութեան խանգարումներ, տեսողութեան խան-
գարումներ, մշտատեւ փսխում, ոտքերու ուռեցք,
վտանգաւոր կացութեան մը, այսինքն թունաւոր-
ման նախկին նշաններն են : Երկու շաբաթը անգամ
մը մէզի քննութիւն եւ ամիսը անգամ մը արեան
ճնշման ճշդում յաճախ կ'ազատեն քեզ թունաւորու-
մէ :

Յղութեան ատեն, շատակերութիւնը վնասա-
կար է, իսկ տակաւակերութիւնը աւելի վնասակար
է : Յի կիներ չափաւոր կերպով զոհացում տալու է
իւր ախորժակին, նախապատուութիւն տալու է
դիւրամարս կերակուրներու եւ փոխանակ երեք
անգամ շատ շատ ուտելու, օրական հինգ վեց ան-
գամ քիչ քիչ ուտելու է : Օրը մի անգամ մսեղէն
բաւական է, կաթնեղէն եւ բանջարեղէն կերակուր-
ները լաւագոյն ուտելիքներ են :

Յղի կին մը իւր վիճակին գիտակից ըլլալուն պէս զգուշանալու է ծանրութիւններ վերցնելէ, լուացք ընելէ, աւելել եւ բարձր տեղերէ ցատկելէ : Արտնին գործերը կանոնաւորապէս կրնայ շարունակել : Ծուլութիւնը աւելի վնասակար է : Առօրեայ սրտոյտներ օգտակար են :

Յղութեան ատեն արտաքին մաքրութեամբ գոհանալու է . տուշը վնասակար է, առանց բժիշկիդ թելադրութեան տուշ մի առնել : Յղութեան շրջանին ակռաները աւելի փտտելու ենթակայ են . փրտտածներն ալ, աւելի փտտելու հակամէտ են : Բերանդ մաքուր պահէ եւ փտտած ակռաներդ անմիջապէս դարմանել տուր, ատամնաբոյժիդ խորհուրդն հարցուր :

Ծննդաբերութենէ ամիս մ'առաջ օրը անգամ մը ստինքներուդ պտուկները պօրիք էսիտի ջուրով լուա, եւ լաւ մը չորցնելէն վերջ ալքօհօլով եւ կամ կլեսէրօլ օֆ թէննինով (glycerole of tannin) օծէ, որպէսզի կարծրանան եւ ծծկերութեան պահուն չճեղքուին : Եթէ պտուկներդ ի ծնէ թաղուած են եւ ցցուն չեն, ամէն գիշեր աշխատիր մատներով դուրս քաշել պտուկները որոնք կամաց կամաց կը վարժուին ցցուն մնալու այնպէս որ նորածինը դիւրութեամբ բերանը կ'առնէ զանոնք :

Բնական դաշտանիդ համապատասխանող օրերուն մասնաւորաբար զգուշացիր գրգռուելէ, որովհետեւ վիժումը ընդհանրապէս այդ ատեն կը պատահի :

Ստամոքսի խառնուքի եւ փսխումի պարագային, առաւօտուն անկողնէն ելլելէ առաջ գաւաթ մը

տաք կաթ կամ քօքօ խմէ առանց տեղէդ շարժելու ,
եւ քառորդ ժամ վերջ զգուշօրէն եւ դանդաղօրէն
անկողնէն վար իջիր : Այսպէս կրնաս արգիլել առա-
ւօտեան ստամոքսի խառնուքը :

Հագուստեղէնդ թեթեւ եւ թոյլ թող ըլլան ,
հասարակ սեղմիրաններէ զգուշացիր : Եթէ փորիդ
մեծութեան պատճառաւ տձեւ երեւնալ չես ուզեր
գծաւոր կերպասէ թխագոյն զգեստներ հագիր , գի-
ծերը թող վերէն վար երկարին : Օրէ օր աճող ար-
դանդը բոլորովին աննեցուկ թողուլն ալ անխել-
քութիւն է : Մասնաւորաբար , յղութեան համար
մեծ խնամքով շինուած սեղմիրաններէն հատ մը
գնէ եւ գործածէ : Շուկայի մէջ գտնուողներէն լա-
ւագոյնն է Gossards' Maternity Corset կոչուածը :
Չորրորդ ամիսէն սկսեալ գործածէ այս սեղմիրա-
նը : Առաւօտուն անկողնէդ ելլելէ առաջ կռնակիդ
վրայ դարձիր եւ այդ դիրքի մէջ սեղմիրանը յար-
մարցուր : Անկողինդ մաքուր եւ կակուղ թող ըլլայ ,
վերմակդ տաքուկ եւ թեթեւ պէտք է ըլլայ : Քնա-
ցած ատենդ յաճախ դիրքդ փոխէ : Ննջասենեակիդ
օդափոխութիւնը ապահովէ , մանկիկդ թթուածինի
պէտք ունի Գիշերուան օդէն մի վախճար , պատու-
հաններդ բաց թող :

Արդանդիդ մէջ աճող փափուկ սաղմին ունէ
ցնցում չ'պատճառելու համար ձգախէժէ ցած կը-
ռունկ ունեցող կօշիկներ հագիր : Սանդուխներէն
վար մեծ զգուշութեամբ իջիր : Մի ցատկեր : Եօթե-
րորդ ամիսէն վերջ ինքնաշարժ մի նստիր :

Օրական ութ դաւաթ ջուր խմէ . եթէ շատ ջուր
խմելու ախորժակ չ'ունիս աղով կերակուրներ կեր :

Շատ ջուր խմելով շատ մէջ կ'արտադրես : Օրական
մէկ ու կէս քորթ մէջ ունենալու ես : Մէջը լաւա-
դոյն միջոցն է թոյներու եւ աղտեղութիւններու
արտաքսման համար : Մի քանի օրը անգամ մը քը-
սանչորս ժամուայ մէջդ չափէ եւ եթէ մէկ ու կէս
քորթէ պակաս է , աւելի ջուր խմէ : Գինի , օղի եւ
ալքոլ պարունակող ոեւէ ըմպելիք մի գործածեր ,
որովհետեւ ալքոլը արեան միջոցաւ սաղմիդ կը վը-
նասէ :

Զգուշացիր պնդութենէ : Օրը , առնուազն մէկ
անգամ , աղիքներդ գործելու են : Պնդութեան դէմ
ինքզինքդ պաշտպանելու համար հետեւեալ պը-
տուղները առատօրէն կեր . խնձոր , դեղձ , տանձ ,
նարինջ , թուզ , կեռաս , կրէյսի Փրութ , փայն էփրլ ,
ելակ , սալոր : Հետեւեալ ուտելիքները աղիքներդ
լոյծ կը պահեն . թեփոտ ալիւրով շինուած հաց ,
օթմիլ , ձիթախլով սալաղներ , սեխ , ձմերուկ , պը-
տուղի անուշ : Օրական մէկ երկու ժամ կռնակիդ
վրայ պառկիր , այդպիսով աղիքներուդ վրայ ճըն-
շումը վերցուցած կ'ըլլաս եւ անոնց ազատ գործու-
նէութեան սատարած կ'ըլլաս : Եթէ ստամոքսի
թթուութիւն ունենաս զգուշացիր իւղոտ եւ ճար-
պոտ եւ մանաւանդ տապկուած կերակուրներ ուտե-
լէ :

Յղութեան ատեն արգանդիդ ճնշումի եւ պըն-
դութեան իբր արդիւնք յետոյքի երակները կ'ուռին
եւ «Մայասըլ» ըսուածը կ'արտադրեն : Ճերմակա-
հոսութիւն ալ կը պատահի յաճախ :

Հոգեկան եւ Ֆիզիքական տեսակէտով խաղաղօ-
րէն ապրող յղի կիներու դաւակները կատարեալ եւ

առողջ կ'ըլլան: Այս կէտը շատ կարեւոր է:

Շատեր կը կարծեն որ արտաքին երեւոյթները շատ կ'ազդեն սաղմին վրայ. ասիկա ճշմարտութեան չի համապատասխաներ. եթէ այդ ճշմարտութիւնը ըլլար հովիւներուն զաւակները կոտորածներու էին: Սակայն յղի մօր միջավայրը եւ ասորեւակերպը անուղղակի կերպով կ'ազդեն ծնելիք մանկան վրայ:

Ժառանգութիւնը անյեղլի օրէնք մըն է. նորածինը իւր ծնողաց եւ նախահայրերու շատ մը ունակութիւնները կը ժառանգէ: Ժառանգութեան հարցը մեր նիւթէն դուրս կ'իյնայ: Զաւակներու ապագան իրեն տալիք դաստիարակութենէն եւ միջավայրէն կախում ունի: Աղտոտ միջավայրի մէջ, հրեշտակի մը պէս անմեղ ծնող զաւակդ սատանայ կ'ըլլայ:

Յղի կիները հետեւեալ կերակուրները ուտելու են.

Ամէն տեսակ ապուր, թարմ ձուկ, օրը մի անգամ մսեղէն, հսւռու միս, հաւկիթ 1-3 հատ, եփուած հատիկեղէն, հինցած հաց, (թարմ հացը եւ ճոխ խմորեղէնները վնասակար են), ամէն տեսակ բանջարեղէն, ինչպէս ֆասուլեա, դարնապետ, սոխ, սպանազ, փափաթէս, սէլըրի, հազար, սալադներ եւ ձիթաիւղ: Հասունցած բոլոր պտուղները ներելի են: Խմորեղէններ, կաթ, թան, մածուն, քօքօ, առատօրէն ջուր. կրնան առնուիլ, խահուէ, թէյ եւ ալքօլ պարունակող ոգելից ըմպելիներ վընասակար են սաղմին համար: Յղի կիներ իւր բոլոր շարժումներն եւ մտածման պահուն իւր արգանդին

մէջ աճող սաղմը մոռնալու չէ եւ ըստ այնմ ապրե-
լու է :

IX վիժում : Վիժումը եօթներորդ ամիսէն ա-
ռաջ, կատարելութեան չ'հասած, սաղմին ար-
տաքսումն է : Եօթներորդ ամիսէն վերջ ունի վիժում
վաղաժամ ծնունդ կ'անուանուի : Վաղաժամ ծը-
նունդները կ'ապրին իսկ վիժումները դատապար-
տուած են մահուան : Ընդհանուր յղութեանց մէկ
հինգերորդը վիժումով կը վերջանայ : Երկրորդ եւ
երրորդ ամիսները վտանգաւոր են եւ վիժումը ընդ-
հանրապէս այդ ամիսներուն մէջ կը պատահի : Ապօ-
րինի վիժումները անհաւատալի համեմատութեանց
կը հասնի : Դժբախտաբար, հայերուն մէջ ալ ար-
մատ ձգած է ապօրինի վիժման սոսկալի հիւանդու-
թիւնը : Վիճակ մը որ բացարձակապէս մարդասպա-
նութիւն է :

Հասարակ վիժումի գլխաւոր պատճառներն են
ծանր աշխատանք, ֆիզիքական եւ հոգեկան ցըն-
ցումներ, յարատեւ պնդութիւն, լուծողականներու
անփոյթ գործածում, չափազանց զուգաւո-
րում եւայլն : Իսկ հիւանդոտ վիժման պատճառներն
են Փրանկախտ, արգանդի յետնակողմեան ծուռ-
թիւն, կոնքի գործարաններու բորբոքումներ, ար-
գանդի պատուռածքներ, սաղմին մահացումը, տա-
րափոխիկ հիւանդութիւններ եւն. :

Վիժումը կը բաժնուի խուսափելի եւ անխու-
սափելի տեսակներուն : Խուսափելի վիժումը բժշ-
կական միջամտութեամբ կրնայ արգելուիլ : Այս
տեսակը կ'սկսի արեան հոսումով, մէջքի սաստիկ
ցաւով եւ արգանդի պրկումներով : Արեան քանակը

քիչ է եւ շուտով կը սառի : Բացարձակ հանդիստ եւ
բժշկական դարմանում , վերջ կը դնէ այս կացու-
թեան եւ սաղմը կը պահպանուի :

Անխուսափելի վիժումը կարելի չէ արգելել
ոեւէ միջոցաւ : Այս տեսակին մէջ արեան հոսումը
չափազանց է . ցաւերը ծննդաբերութեան ցաւերուն
կը նմանին եւ կանոնաւոր կերպով կ'երեւին ու կը
կորսուին : Արգանդին բերանը կ'ընդայլնի եւ սաղ-
մը մասամբ կամ ամբողջութեամբ կ'արտաքսուի :
Ոեւէ խուսափելի վիժում եթէ մինչեւ քառասուն
ութ ժամ չ'դարմանուի , անխուսափելի կը դառ-
նայ : Ոեւէ պարագային , ցաւերու եւ արեան ան-
հետացումէն վերջ շաբաթ մը անկողին մնացիր :
Յդի կին մը երբ արեան ոեւէ հետք նշմարէ , անմի-
ջապէս անկողին երթալու է եւ բժիշկին խնամքին
յանձնուելու է , առանց ոեւէ առտնին դարմաններու
դիմելու : Որովհետեւ անկատար կամ կիսկատար
վիժումներ շատ վտանգաւոր են մօր կեանքին եւ
առողջութեան տեսակէտով :

X Ապօրինի եւ Արհեստական Վիժում : Ապօրինի
վիժումը քսաներորդ դարու անէծքն է : Յաւալի ի-
րողութիւն մըն է որ այս ախտով վարակուած են
նաեւ հազարաւոր հայ մայրեր : Աւելի ցաւալին այն
է որ , ըստ իմ լսածներուս , հայ բժիշկներէն ոմանք
արհեստական վիժում յառաջ բերելու չափ ստոր-
նացած են :

Բժիշկ մը բացառիկ պարագաներու մէջ , մի-
այն , իւր պաշտօնակիցներէն երկուքին հետ խոր-
հրդակցաբար կրնայ արհեստական վիժում յա-
ռաջ բերել եւ մօր կեանքը ազատել : Հակառակ պա-

արդային ունէ արհեստական վիժում օրէնքով արգիւտած է . այդ օրէնքին դէմ մեղանշողներ չարաչար կը տուժեն :

Ապօրինի վիժումի ձեռնարկել , վառօդի եւ կրակի հետ խաղալու կը նմանի : Քանի՞ քանի՞ հայ մայրեր իրենց թանկագին կեանքը վրայ տուած են , եւ քանի՞ներ յաւիտենական ամլութեան եւ մշտատեւ տառապանքի ենթարկուած են այդ յիմարական փորձը ըրած ըլլալնուն համար : Հազարաւոր դեղեր կը ծախուին այդ ուղղութեամբ , առասպելական անմատչելի գներով : Այդ դեղերէն շատերը բոլորովին անօգուտ են . իսկ մնացածները թունաւոր են եւ վնասակար : Այդ տեսակ դեղերէն ոմանք յիրաւի վիժում յառաջ կը բերեն , բայց յաճախ ի գին մահուան : Ի՞նչպէս , այդ դեղերէն անոնք որ ազդեցիկ են , կը պարունակեն զօրաւոր թոյներ , որոնք թէ ստամոքսը , թէ երիկամունքները եւ թէ արդանդը այնպիսի բորբոքմանց կ'ենթարկեն որ սաղմը մահանալով կ'արտաքսուի : Երբեմն կիսկատար կ'ըլլայ վիժումը . սաղմին մնացորդները արգանդին մէջ կը մնան եւ կը նեղխին թունաւորելով մարմինը : Բորբոքած երիկամունքներուն բեռը կը ծանրանայ , եւ անոնք ի վիճակի չեն ըլլար թոյները զտելու , արդիւնքը ընդհանուր թունաւորում , մահ եւ գերեզման :

Մարդասպանութիւն է ըրածնիդ քոյրեր , եթէ ոչ ինքնասպանութիւն : Եթէ տնտեսական վիճակդ չի ներեր աւելի զաւակներ ունենալու , փոխանակ վիժման դիմելու , բժիշկիդ դիմէ եւ անկէ զաւակ չ'ունենալու համար թելադրութիւններ պահանջէ :

Բայց յղի մնալէ վերջ վիժումի մի դիմեր : Ոչ Աստ-
ուած կը ներէ քեզ եւ ոչ ալ մարդկութիւնը :

Մի' . . . մահուան հետ մի կատակէք . եւ մայ-
րութեան սուրբ պարտականութեան դէմ մի' մե-
ղանչէք : Գիտակցութեամբ եւ կամ անգիտակցօրէն
կատարուող մեղքը , մեղք է , եւ մեղքին վարձատը-
րութիւնը մահ է :

Ձեր բժիշկներուն մի դիմէք , վիժումի համար .
խղճամիտ բժիշկը պիտի մերժէ ձեզ : Յօժարողը
վատ է եւ անխիղճ . կեանքերնիդ մի վստահիք դրա-
մի փոխարէն մարդասպանութիւն ընողին :

XI Ծննդաբերութեան համար
յարմարագոյն վայրն է հիւանդանոցը , ուր ամէն
տեսակ դիւրութիւն կայ թէ մօր եւ թէ բժիշկին հա-
մար : Սակայն քիչ մը աշխատանքով , կարելի է
ոեւէ օգտսուն սենեակ , տղաբերքի համար յարմար
վայրի մը վերածել :

Ե՞րբ ակնկալելու է ծննդաբերութեան հաւա-
նական թուականը : Ասոր համար մասնաւոր ցանկ
մը պատրաստած ենք : Հետեւեալ ընդհանուր օրէն-
քին վրայ հիմնուելով պատրաստուած է այդ ցան-
կը : Վերջին դաշտանիդ երեւման թուականէն , ե-
րեք ամիս դէպի յետ հաշուէ , եւ աւելցուր եօթը
օր : Եւ կ'ունենաս ծննդաբերութեանդ հաւանական
թուականը : Օրինակով մը բացատրենք : Ենթադը-
րենք որ Յունիս տասին ունեցար վերջին դաշտանդ .
այդ ատեն մարտ տասնեւեօթին պէտք է ակնկալել
տղաբերքը : Ասիկա անյեղլի եւ անփոփոխ օրէնք մը
է , բայց օգտակար եւ դործնական է :

Ուստի հայ մայրերուն կը յանձնարարենք որ ի-

ԾՆԵԴԱՔԵՐՈՒԹԵԱՆ ՀԱԽԱՆԱԿԱՆ ԹՈՒԱՐԸ ՑՈՒՑՆՈՂ ՑՈՒՑԱԿ

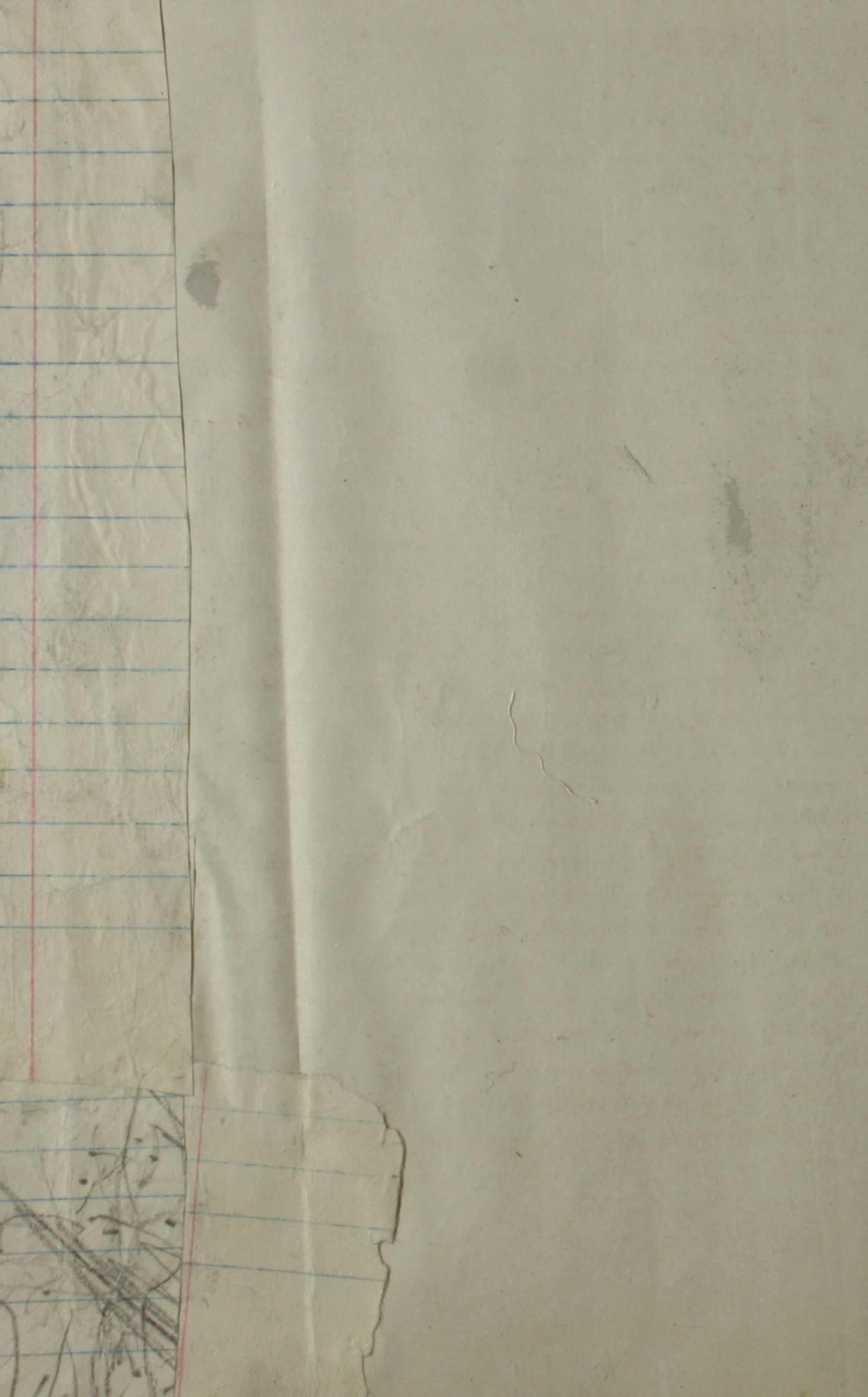
Յունվար	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Յունվար
Հոկտեմբեր	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Նոյեմբեր
Փետրվար	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				Փետրվար
Նոյեմբեր	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5				Դեկտեմբեր
Մարտ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Մարտ
Դեկտեմբեր	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	Յունվար
Ապրիլ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		Ապրիլ
Յունվար	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4		Փետրվար
Մայիս	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Մայիս
Փետրվար	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	Մարտ
Յունիս	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		Յունիս
Մարտ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Ապրիլ
Յուլիս	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Յուլիս
Ապրիլ	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Մայիս
Օգոստոս	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Օգոստոս
Մայիս	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Յունիս
Սեպտեմբեր	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		Սեպտեմբեր
Յունիս	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Յունիս
Հոկտեմբեր	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Հոկտեմբեր
Յուլիս	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Օգոստոս
Նոյեմբեր	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		Նոյեմբեր
Օգոստոս	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	Օգոստոս
Դեկտեմբեր	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Դեկտեմբեր
Սեպտեմբեր	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	Հոկտեմբեր

Բացատրություն.— Եթէ Յունվար 1ին ունենալ վերջին դաշտ, Առաջին տողին մէջ կարգաւ վերջին դաշտանի է, երկրորդ տողին մէջ կարգաւ ծննդաբերու քեան է

Հոկտ. 8-ը ծննդաբերութեանդ հաւանական օրն է:

սծ օրը.

հաւան օրը:



րենց դաշտանի թուականները յուշատետրի մը մէջ արձանագրուած պահեն : Այս միջոցաւ բժիշկին օգնած կ'ըլլան :

Ծննդաբերութեան ժամանակը յայտնի կ'ըլլայ արգանդի կանոնաւոր պրկումներու եւ ցաւերու երեւումէն , մէջքի ցաւէն եւ ջրախառն արեան հոսումէն : Եթէ այս նշանները համաձայնին հաւանական թուականին , այն ատեն կրնաք վստահօրէն դիտնալ որ պատահածը բնական ծննդաբերութիւն է :

Բնական ծննդաբերութիւնը երեք շրջանի կը բաժնուի Առաջին շրջանին , արգանդին կանոնաւոր պրկումներուն շնորհիւ , արգանդին պարանոցը եւ բերանը կ'ընդայլնի , եւ մանկան գլուխը , կամ յետոյքը , եւ կամ բացառաբար մանկան մէկ ուրիշ մասը , կ'սկսի վար իջնալ եւ յառաջանալ քունոցին մէջէն : Երկրորդ շրջանին մանուկը կը ծնի : Երրորդ շրջանին ալ ընկերքը կը ծնին :

Բնական ծննդաբերութեան տեւողութիւնը կախում ունի շատ մը պատճառներէ : Իսկ անբնական ծննդաբերութիւնները բժշկական միջամտութեամբ միայն կարելի կը դառնան : Առաջին ծնունդը բաղդատաբար երկար կը տեւէ : Բայց ներկայացող մասը մեծ դեր ունի ծննդաբերութեան տեւողութեան մէջ : Յաճախ վախը , անքնութիւնը , սնունդի պակասը , եւ անպէտ տեղ չափազանց ուժի վատնում , կրնան ագդել եւ յապաղել ծնունդը : Եթէ կոնքի ոսկորները իրարու մօտ են եւ կոնքի ոսկրային անցքը եւ մուտքը նեղ է , բնական ծնունդ կարելի չէ :

Ծննդաբերքի ամբողջ տեւողութեանը , մաք-

րութեան եւ հականեղիսութեան ուշադիր ըլլալու է : Միգամիամիուշտը եւ աղիքները միշտ պարապ թողելու է մանկան անցքը դիւրացնելու համար :

Ծննդաբերքի ատեն սենեակդ տաքուկ պահէ . նորածինը շատ կը մսի . սենեակին տաքութիւնը 75° F. ըլլալու է :

Մանուկը ծնելուն պէս շունչ մը կը քաշէ եւ կ'սկսի ճշալ : Անմիջապէս աջ կողմին վրայ պառկեցուր զինքը արեան շրջանը չ'խանգարելու համար : Նորածինին մարմինը անմիջապէս ձիթաիւղով եւ կամ ճերմակ վազելինով օծելու է : 90° F. տաքութիւն ունեցող ջուրով լուա եւ լաւ մը չորցուր մարմինը . չպարէ եւ տաքուկ հագուստներ հագցուր եւ տաքուկ անկողնին մէջ աջ կողմին վրայ պառկեցուր : Նորածինը մօրը քով պառկելու չէ . մութ սենեակ մը նախընտրելի է :

Առաջին շաբաթ ձեռքերուդ վրայ լուա մանկիկդ . վերջը լողարանին մէջ կրնաս լուալ : Միշտ զգուշացիր մանկան պորտը թրջելէ :

Ծննդաբերութենէն վերջը մայրը բացարձակապէս հանգիստ թողուելու է : Եթէ շատ արիւն կորսընցնէ , անմիջապէս անկողնին վարի մասը բարձրացուր , անանկ որ մօր ոտքերը վեր եւ գլուխը վար ըլլայ : Այսպէս արիւնը կ'ստիպուի սառիլ արդանդին մէջ եւ հոսումը արգելիլ : Տաք շաքարի ջուրը օգտակար է հոսումը դադրեցնելու համար :

Ծննդաբերքէն յետոյ առաջին քսանչորս ժամը կռնակիդ վրայ պառկիր . վերջէն կողերուդ վրայ կրնաս քնանալ : Ութը օր անկողնիդ մէջ մնացիր եւ նստելու ունէ փորձ մի ըներ : Երեւակայէ որ եօթը

ութը փառնտ կշռող մանկիկիդ իբրեւ բոյն ծառա-
յող արդանդդ բացարձակ հանգստի կը կարօտի իւր
նախկին ծաւալն ստանալու համար: Խորհիր որ գի-
րուկ մանկիկդ բաղդատօրէն շատ նեղ անցքէ մը
անցած է, եւ այդ անցքն ալ հանգստի կը կարօտի:

Իններորդ օրէն սկսեալ կրնաս նստիլ անկողնիդ
մէջ: Տասնեւերրորդ օրէն սկսեալ աստիճանաբար
կրնաս ոտքի ելլելու փորձեր ընել, պայմանաւ որ
օրուան մեծ մասը պառկելով անցնես: Բառին բուն
նշանակութեամբ ծոյլ եղիր, ժամերով ընկողմանիր
անկողնիդ մէջ եւ երազէ: Առատօրէն ջուր խմէ եւ
սննդարար կերակուր կեր որպէսզի ուժէ չ'իյնաս:

Տղաբերքին երկրորդ օրը ստինքակապ գործածէ
եւ եթէ պտուկներդ կարմրին եւ սկսին ցաւիլ այն
ատեն օրը երկու անգամ վիզէ յղլով օժէ զանոնք:
Դիեցումէ առաջ եւ վերջը պօրիք էսիտի ջուրով
պտուկներդ մաքրէ եւ մաքուր լաթով մը չորցուր:

Առաջին երկու օրը ջրեղէն կերակուրներ կեր,
երեք օր թեթեւ եւ կակուղ կերակուրներ կեր եւ
հինգերորդ օրէն սկսեալ կանոնաւոր կերակուր
կեր: Մինչեւ քառասուն օր աւելլու եւ լուացքի պէս
ծանր աշխատանք մի կատարեր. այս տեսակ պատ-
ուէրներուն չ'անսացող կիներու յոխորտանքին հա-
ւատալով դուն քեզ մշտական տառապանաց ենթա-
կայ մի ըներ: Աշխատողը հանգիստի պէտք ունի:
Ոչ համեստութիւնդ, ոչ ամուսնոյդ հանդէպ ունե-
ցած սէրդ, ոչ զոքանջիդ համար ունեցած յարգանքդ
եւ ոչ ալ դրացիներուդ թելադրութիւնները, քեզի
թող չ'կրնան շեղեցնել բնութեան հանգստի անյեղ-
լի օրէնքէն:

Ծննդաբերքէ վերջ ընդհանրապէս պնդութիւն
յառաջ կուգայ: Յետոյքէն հօգնա եւ կամ ներսէն
երկու ապուրի դգալ Քէսթըր Օյլ լաւագոյն դար-
մաններն են:

Օրը չորս անգամ ծննդական գործարաններդ
լուայ եւ մաքուր պահէ. մինչեւ քսան օր տուչ մի
գործածեր: Ծննդաբերութենէն վերջ մինչեւ երկու
ամիս, զուգաւորումը վնասակար է:

Նորածինին հոգածութեան մասին կարգալ վեր-
ջին էջերուն մէջ, մանկանց բաժնին մէջ:

XII Իգական Սեռի Պատկանող Հասարակ Հիւան-
դութիւններ: Այս գրքոյկին սահմանափակ էջերը
չեն ներեր որ այս նիւթին վրայօք մանրամասնու-
թիւններ ներկայացնենք մեր ընթերցողներուն:
Բայց մայր մը իրաւունք ունի մասամբ գիտնալու
թէ ինչ փորձանքներու կրնայ հանդիպիլ մայրու-
թեան ալեծուփ ովկիանէն անցած պահուն:

Արբունքի եւ դաշտանի մասին պէտք եղածին
չափ խօսեցանք արդէն. աւելին վնասակար կը նը-
կատենք:

Ա.— Իգական ծննդական գործարաններու ան-
բնական վիճակներ: Երբեմն ծննդական գործարան-
ներէն մին եւ կամ աւելին կը բացակային: Արգան-
դը եւ կամ բունոցը բոլորովին բացակայ կրնան ըլ-
լալ: Այս վերջին պարագային գործողութեամբ կա-
րելի է բունոց ստեղծել:

Կուսութեան թաղանթը որ բունոցին մուտքը
կը շրջապատէ, երբեմն կը բացակայի: Բնականօրէն
ան բացակայ է արդէն անասուններու մէջ: Կուսա-
թաղանթի բացակայութիւնը շատ մը անմեղ աղ-

ԾԱՆՈԹԵԱՆ ՅՈՒՑԱԿ
Տասնեւհինգ տարեկանէն վեր եղող կիներո շն ճիշին ծանրութիւնը, տարիքի եւ հասակի համեմատ :

տարի	14	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
Մաս.	18	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				0
15	101	103	105	106	107	109	112	115	118	122	126	130	134	138	142	147				152
20	106	108	110	112	114	116	119	122	125	128	132	136	140	143	147	151				156
25	109	111	113	115	117	119	121	124	128	131	135	139	143	147	151	154				158
30	112	114	116	118	120	122	124	127	131	134	138	142	146	150	154	157				161
35	115	117	119	121	123	125	127	130	134	138	142	146	150	154	158	161				163
40	119	121	123	125	127	129	132	135	138	141	144	148	152	157	161	164				167
45	122	124	126	128	130	132	135	138	141	144	148	152	157	161	164	168				171
50	125	127	129	131	133	135	138	141	144	148	152	158	165	169	173	176				177
55	125	127	129	131	133	135	138	141	144	148	153	163	167	171	174	177				178

Տարեկան
փառնիւտ

ջիկներու խայտառակման պատճառ եղած է զանոնք
սղծուած նկատել տալով: Կուսութեան թաղանթին
անաղարտ մնալը անպայման մաքուր անցեալի մը
եւ անթծութեան նշան չի կրնար սեպուիլ: Երբեմն
առանց այս թաղանթին պատուելուն զուգաւորու-
թիւն եւ յղութիւն կարելի է:

Երբեմն այս թաղանթը թանձր եւ բռնորովին
գոց կ'ըլլայ. երբեմն ալ մաղի պէս ծակոտկէն կ'ըլ-
լայ: Առաջին պարագային զուգաւորութիւնը ան-
կարելի կը դառնայ: Բժշկական փոքրիկ գործողու-
թիւն մը վերջ կը դնէ այդ արգելքին:

Զոյգ եւ եղջիւրաւոր արգանդներ կրնան դառնը-
ւիլ: Որձեւէգութիւնը ամենէն հետաքրքրական վի-
ճակ մըն է: Բառին բուն նշանակութեամբ որձեւէ-
գութիւնը անկարելի է: Որովհետեւ միեւնոյն ան-
հատը թէ արու եւ թէ էգ չի կրնար ըլլալ: Բայց
անկատար որձեւէգութիւնը յաճախադէպ է: Այս
տեսակին մէջ որձեւէգութիւնը կարծեցեալ է: Այ-
սինքն գործարաններու թերի աճումին արդիւնքն
է: Հրէշներու ծնունդը հազուադիւտ բան մըն է:

Բ. — Սեռային բնագղը, կնոջ մէջ: Շատ մը
թեր ու դէմ կարծիքներ գրուած են այս նիւթին
շուրջ: Սեռային բնագղը կարծուածէն շատ աւելի
խորուն կերպով արմատացած է կնոջ մէջ: Երջա-
նիկ է այն այրը որ դիտէ իւր կնոջ մէջ սեռային
բնագղը գրգռել:

Սեռային յարաբերութեանց մէջ կնոջ դերը բո-
լորովին տարբեր է: Կինը սիրելէ վերջ հաճոյք
կ'ըզայ սեռային յարաբերութենէն: Հակառակ պա-
րագային զուգաւորումը դարձանք կը պատճառէ:

Ցրտութիւնն ու անտարբերութիւնը եւ չափազանց տրփոտութիւնը անբնական բաներ են կնոջ համար :

Կինը այր մարդուն պէս , լուցկիի նման դիւրա-
գրգիռ չէ : Անոր սեռային բնազդը սիրով եւ գըգ-
ռւանքով արթննալու է : Այր մարդուն կոշտութիւնը
եւ անզուսպ յարձակումները յաճախ նողկանք կ'ար-
թընցնեն կնոջ մէջ : Այս մասին զգուշանալու են
ամուսինները :

Գ. — Սեռի զանազանում : Գիտութիւնը տակա-
ւին իւր այսքան յառաջացեալ միջոցներով ի վի-
ճակի չէ եղած ըստ կամի աղջիկ կամ մանչ արտա-
դրել : Շատ մը գրքերու մէջ ենթադրութիւններ եւ
վրան բաց սուտեր կ'լլեցուցած են մեզ : Բայց բո-
լորն ալ անհիմն տեսութիւններ են :

Իզական ձուն բոլորովին կրաւորական է սեռի
զանազանութեան մէջ : Սեռը զանազանողը սերմնա-
կենդանն է : Բայց ի՞նչպէս կարելի է այդ օրհնեալ
արու արտադրող սերմնակենդանը զանազանել
միլիոնաւոր սերմնակենդաններու մէջէն : Լաւագոյն
կերպն է ըսել քահանայի մը ըսածին պէս . «Ես օղ-
լան եա գըզ , պախթընա» . այսինքն կամ մանչ կամ
աղջիկ , բաղդդ գիտէ :

Սակայն անասնական կեանքի մէջ մղուած փոր-
ձերը ցոյց տուած են որ , տարիքով փոքր եղող ա-
րու անասուններ երբ տարիքոտ էգերու հետ զու-
գաւորուին այն ատեն արդիւնքը 60-65% համեմա-
տութեամբ արու է : Գիւղացիները կը շահագործեն
այս ճամարտութիւնը : Անոնք կը նախընտրեն էգ
ծնունդները , եւ անոր համար տարիքոտ արուներ կը
փնտռեն , իրենց անասուններուն համար՝ զուգաւո-

ըրութեան եղանակին :

Մարդկութեան համար այս կէտը ճշդուած չէ . ներկայիս կիները իրենց ամուսիններէն նուազ տարիքոտ են : Հակառակ ատոր 100 աղջկայ դէմ 106 մանչ կը ծնի : Արու զաւակները աւելի շատ կը մեռնին եւ այսպէս հաւասարակշռութիւնը կը հաստատուի :

Պատմաբանները կը պնդեն թէ ջարդերէ , պատերազմներէ եւ սովերէ վերջ մանչերու ծնունդը կ'աւելնայ :

Դ. — Երկւորեալներու հարցը :

Երկւորեալները հազուագիւտ չեն . բացառաբար երեալներ եւ քառեալներ կը ծնին : Երկւորեալներու ծնունդը երեք ձեւի տակ կարելի է բացատրել : Մէկ ձուն երկու կորիզ կրնայ ունենալ , եւ այս զոյգ կորիզներու միաժամ արգասաւորումէն , յառաջ կուգայ երկւորեալ ծնունդ : Այս ձեւին մէջ սեռը միեւնոյնն է , երկուքն ալ աղջիկ , կամ երկուքն ալ մանչ : Երբեմն երկու տարբեր ձուեր . իւրաքանչիւր ձուարանէն մէյ մէկ ձու , միաժամանակ կ'արգասաւորուին , յառաջ բերելով զոյգ յըրութիւններ : Այս ձեւին մէջ սեռը կը տարբերի :

Երբեմն ալ առաջին ձուն կ'արգասաւորուի եւ ամիս մը վերջ երկրորդ ձու մը եւս կ'արգասաւորուի : Երեալներու եւ քառեալներու ծնունդը դիւրին է բացատրել այս կէտերը միացնելով :

Այս տեսակ ծնունդներու զոյութիւնը ասլացոյց է թէ մեր նախնիքը բազմածին էին : «Աւաղ փառացս անցաւորի» :

Ե. — Կեղծ Յըութիւն : Երբեմն ամուլ կիներ ի-

րենք զիրենք եւ շուրջինները խաբելու համար փո-
րերնուն վրայ լաթեր կը կապեն յղի կնոջ երեւոյթը
տալով իրենց : Բայց ուրիշ դասակարգ մը ամուլ
կիներ այնքան կը տարուին յղի մնալու մարմաջէն
որ յիրաւի դաշտանի դադարում եւ արգանդի ան-
համեմատ աճում կ'ունենան : Շարաթներ , ամիս-
ներ կ'անցնին , բայց ակնկալուած Մեսիան չի ծը-
նիր : Բնութեան կեղծումն է այդ :

2. — Ամլութիւն : Կիներէ ոմանց , հակառակ ի-
րենց բուռն ցանկութեան , վիճակուած չէ մայր լի-
նիլ : Ամլութեան 40%ը այրերուն քով պէտք է
փնտռել : Առնական ամլութեան գլխաւոր պատ-
ճառներն են , սերմնակենդանի պակաս եւ կամ
տկարութիւն , սեռային անկարողութիւն , Փրան-
կախտ եւ հիւծախտ եւ ուրիշ վեներական ախտեր ,
ինչպէս ջերմամիզութիւն եւայլն :

Ամլութեան իգական պատճառներն են , ար-
գանդի ծռութիւն , ձուարաններու եւ արգանդի բոր-
բոքումներ , արգանդի պարանոցին չափազանց նե-
ղութիւնը , Ծալլօսպեան խողովակներու գոցումը՝
իբր հետեւանք գործողութիւններու եւ բորբոք-
մանց , արգանդի գաճաճութիւն , բունոցի պրկում-
ներ եւայլն : Իգական բորբոքումներու գլխաւոր
պատճառը ջերմամիզութիւնն է որ անզգոյշ եւ ան-
փոյթ ամուսիններուն նուէրն է իրենց կիներուն :
Երբեմն ալ ամուսնացեալ զոյգերու միջեւ հոգեկան
աններդաշնակութիւն եւ ձգողութեան պակասը ,
արգելք է բեղմնաւորութեան : Վերեւ յիշուած
պատճառներու դարմանումով յաճախ ամլութիւնը
կ'աներեւութանայ տեղի տալով արգասաւորման եւ

բեղմնաւորութեան :

XIII է. — Ախտեր եւ Բորբոքումներ :

1. Պարթոլիինեան գեղձերու բորբոքում .

Չուգաւորութեան պահուն արանդամին մուտքը դիւրացնելու համար , բունոցին մուտքին երկու կողմերէն լայրծուն հեղուկ մը կը հոսի : Այս հեղուկը պորթոլիինեան գեղձերուն արտադրութիւնն է : Պարթոլիինեան գեղձերը թիւով երկու են եւ գետեղուած են մեծ շրթներուն ներսի կողմը : Երբեմն այս գեղձերը աղտոտութեան եւ կամ ջերմամիզութեան իբր արդիւնք կը բորբոքին ու կը թարախոտին , սաստիկ ցաւ պատճառելով :

2. Յաւալի Չուգաւորում : Երբեմն դժբախտ զոյգեր առագաստի գիշերն անգամ կ'սկսին ճաշակել դառնութեան պտուղը , առանց պատասխանատու լինելու : Յաճախ կուսութեան թաղանթը այնքան թանձր եւ կարծր կ'ըլլայ որ , Չուգաւորութեան համար երիտասարդին բոլոր ջանքերը , ասլարդիւն կ'անցնին սաստիկ ցաւ պատճառելով երկու կողմին համար : Առաջին Չուգաւորումը խիստ զգուշութեամբ կատարելու է , երկու կողմին գիտակցութեամբ եւ կամաւոր մասնակցութեամբ :

Երբեմն ամուսնացած կիներու մէջ ջղային խանգարումներ , Չուգաւորութենէ պժգանք , բունոցի եւ կամ կղետորիսի բորբոքումներ եւ կամ սղտիկ ճեղքուածքներ , պատճառ կ'ըլլան որ Չուգաւորութեան պահուն բունոցը շրջապատող մկանունքները ակամայ պրկուին եւ Չուգաւորութիւնը արդիւնէ : Երբեմն ալ արանդամի եւ բունոցի համեմատական ծաւալին միջեւ ահագին տարբերու-

թիւններ բնական զուգաւորումը տաժանելի կը դարձնեն :

3. Բուռնոցի եւ Մեծ շրթներու քերուրտութիւնը :

Փոքրիկ աղջնակներու մէջ այս քերուրտութիւնը արդիւնք է աղտոտութեան եւ յաճախ բարակ որդերու գոյութեան : Այսպիսի պարագայի մը ատեն ծնողաց անզգուշութիւնը կ'առաջնորդէ զո՛ր անբուժելի ախտի մը, այսինքն գիշութեան :

Չափահասներու քով այս կացութիւնը արդիւնք է ջղայնութեան, բորբոքումներու, գիշութեան, ճերմակահոսութեան, չաքարախտի եւ չափազանց զուգաւորութեան : Այս վիճակը եթէ սկիզբէն լաւ չ'դարմանուի կրնայ յիմարութեան առաջնորդել զո՛ր : Պաղ ջուրի լոգանք, վիճէյղըլ, ալքո՛հօլ, վազէլին քսել օգտակար է պարզ ձեւերուն համար : Երբեմն բժշկական միջամտութիւն եւ գործողութիւն անհրաժեշտ է :

4. Արգանդի Քաղցկեղ — Քէնսըր : Հազարաւոր կիներ կը մեռնին քէնսըր կոչուած ուռոյցէն : Այս հիւանդութիւնը երեւան կուգայ քառասուն տարեկանէն վերջ : Յառաջացեալ տարիքի մէջ ոեւէ կին երբ յաճախակի արեան հոսումներ եւ ցաւեր ունենայ, առանց ժամանակ կորսնցնելու բժշկական քննութեան պէտք է ենթարկուի ապահով ըլլալու համար : Ստինքներու քէնսըրն ալ յաճախադէպ է : Տարիքը առած կին մը երբ իւր ստինքներուն մէջ կարծրութիւն նշմարէ անմիջապէս իւր բժիշկին պէտք է դիմէ :

5. Արգանդի ծռութիւններ : Արգանդը կոնքին մէջ, մասնաւոր կապերով եւ նեցուկներով, որոշ

ուղղութեամբ տեղաւորուած է : Երբ այս կապերէն
ոմանք թուլնան եւ բորբոքումներու իբր արդիւնք
կարճանան , այն ատեն արգանդը իւր դիրքը կը փո-
խէ , յետնակողմեան եւ կամ քովնտի ծռութիւններ
յառաջ բերելով : Այս տեսակ ծռութիւններ ի ծնէ
կրնան պատահիլ : Բայց այս ծռութիւններուն գըլ-
խաւոր պատճառներն են սեղմիրաններու (corset)
գործածումը , ծննդաբերութենէ վերջ կանուխէն
գործի սկսիլ , յղութեան ատեն անհոգութիւններ ,
պնդութիւն եւն . : Արգանդի ծռութիւնները ճերմա-
կահոսութիւն , ցաւագին դաշտան , մէջքի եւ գլխու
ցաւ , պնդութիւն , ջղայնոտութիւն , եւ ամլութիւն
յառաջ կը բերեն : Այս վիճակը մասնաւոր գործիք-
ներու գործածումով եւ պզտիկ գործողութիւննե-
րով դարմանելի է :

6. Արգանդի պարանոցի եւ բունոցի պատըռ-
ուածքներ : Ծննդաբերքի ատեն , մանկաբարձութե-
նէ անտեղեակ բժիշկներու եւ կամ մանկաբարձու-
հիներու անհոգութեան պատճառաւ արգանդին պա-
րանոցը եւ մինչեւ անգամ բունոցին ելքը կը պա-
տըռուի : Սակայն երբեմն հակառակ մեծ հմտու-
թեան եւ զգուշութեան պատռուածքներ տեղի կ'ու-
նենան : Ասոր միակ դարմանն է գործողութիւն : Յե-
տաճգուած արգանդային պատռուածքներ յաճախ
քէնսըրի դուռ կը բանան :

7. Վեներական ախտերը կնոջ մէջ :

Այս նիւթին շուրջ հատորներ գրել պէտք է :
Սակայն ստիպուած ենք կարճ կապել : Վեներական
ախտերու երկու կարեւորներն են Փրանկախտ եւ
ջերմամիզութիւն : Այս երկու հիւանդութեանց տա-

րաժման առջեւն առնելուն մէջ կիները մեծ բաժին
կրնան ունենալ: Վարակման գլխաւոր աղբիւրները
այրերն են: Կիները՝ ոեւէ երիտասարդի հետ ա-
մուսնացած ատեն իրաւունք ունին բժշկական տե-
ղեկագիր պահանջելու: Պօյքոթ պէտք է, վեներա-
կան ախտերէ տառապող երիտասարդներու դէմ:
Մի ամուսնանաք կասկածելի անձերու հետ:

Ֆրանկախոր յաճախակի վիժումներ յառաջ կը
բերէ, եւ սերունդը կը թունաւորէ: Իսկ ջերմամի-
զութիւնը ամլութեան կ'առաջնորդէ, արգանդին
ներքնաթաղանթին մէջ բորբոքում յառաջ բերե-
լով: Եթէ ոեւէ կին այս հիւանդութիւններէն մէկն
ունենալու դժբաղդութիւնն ունենայ առանց յուսա-
հատելու, ջանալու է կանոնաւոր դարմանումով ա-
զատիլ անոնց ճիրաններէն:

Տ. Իգական սեռի մէջ, գիջութիւնը:

Գիջութիւնը երիտասարդութեան մահացու
թշնամին է: Շատ մը անմեղ աղջնակներ գերի եղած
են այս գէշ ունակութեան: Աղջիկներ եւ երբեմն ալ
ամուսնացած կիներ այլ եւ այլ միջոցներով, կղե-
տորիսը շփելով, բունոցին մէջ իրեր խոթելով եւն.
միջոցներով կ'աշխատին իրենց կիրքը գրգռել եւ
հաճոյք գգալ: Ժամանակի ընթացքին այնքան մո-
լին կ'ըլլան այս գէշ ունակութեան որ կը խենթա-
նան եւ յիմարանոց կը դրկուին:

Իգական գործարաններու աղտոտութիւնը, գի-
ջութեան յաճախակի պատճառներէն մին է: Մայ-
րե՛ր, պղտիկներուդ մաքրութեան հոգ տարէք:

XIV Սեռային խրատներ: Գիտութիւնը համոզուած
է որ կիներ այր մարդու հաւասար չափով օժտուած

է սեռային բնազդով : Սակայն տարբերութիւնը ձե-
ւին , տեսակին եւ յայտնութեան մէջ է :

Մայր մը պարտաւոր է տասը տարեկանէն վեր
աղջկան , աստիճանաբար , սեռային խնդիրներու
շուրջ լուսաբանութիւններ տալու , զայն յանկար-
ծակիի չը քերելու համար : Չափահաս աղջիկներուն
աւելի բացորոշ կերպով խօսելու է : Իսկ ամուսնա-
նալու վրայ եղող օրիորդներուն պարզ կերպով ա-
մէն ինչ բացատրելու է , որպէսզի առագաստի գի-
շերը յանկարծակիի գալով դժուարութիւն չ'յա-
րուցանեն :

Սեռային բնազդի տեսակէտով հաւասարապէս
օժտուած զոյգեր չատ երջանիկ կ'ըլլան : Եթէ բաղ-
դատաբար պաղարիւն կին մը , զօրաւոր կիրքի տէր
երիտասարդի մը հետ ամուսնանայ , կը յանձնա-
րարենք որ , ընտանեկան անդորրութիւնը չ'խան-
գարելու համար , ընդ առաջ երթայ իւր ամուսնոյն
բաղձանքներուն փոխանակ ցրտօրէն մերժելու գին-
քը : Այդ միջոցաւ աւելի լաւ կը գրաւէ անոր սիրտը :
Ընդհակառակը եթէ կնոջ կիրքը աւելի զօրաւոր է ,
փոխանակ ստիպելու իւր ամուսինը , սպասելու է
յարմար վայրկեաններուն անոր կիրքը արթնցնելու
եւ զայն նախայարձակ ընելու համար :

Ժուժկալութիւնը կնոջ համար այնքան վնասա-
կար չէ որքան իւր ամուսնոյն կարողութեան չա-
րաչար գործածութիւնը որ կրնայ մի անգամ ընդ-
միշտ վերջ դնել անոր սեռային կեանքին :

Սիրաբանութեան եւ կամ զուգաւորման պա-
հուն ձեր զգացումները եւ սէրը ծածկելու եւ կամ
կեղծելու մի աշխատիք այլ ընդհակառակը աւելին

ցոյց տուէք, եթէ կ'ուզէք գերել ձեր ամուսինները :
Խորհեցէք որ եթէ չ'կրնաք գոհացնել ձեր ամուսին-
ները, անոնք ուրիշ տեղ պիտի փնտռեն հաճոյքը :
Ուսումնասիրեցէք ձեր ամուսիններուն հոգեբանու-
թիւնը եւ գոհ պիտի մնաք եթէ կրնաք յարմարցնել
ձեր հոգեբանութիւնը անոր հետ : Այրերը բնական
բերումով պահանջկոտ են, ենթարկուեցէք անոնց,
առանց սակայն ձեր ազատ կամքը կորսնցնելու :
Նախ անոնց գերին եղէք, եթէ կ'ուզէք անոնց թա-
գուհին ըլլալ վերջը : Զանացէք պահել հաւասարա-
կըշռութիւնը :

Դաշտանի ատեն եւ յղութեան առաջին եւ վեր-
ջին շրջաններուն մէջ զուգաւորումը վնասակար է :
Զաւիազանց զուգաւորումը երկու կողմին համար ալ
պախարակելի է եւ վնասակար : Այս մասին ընդհա-
նուր օրէնք մը գծել անկարելի է : Խառնուածքը ա-
հագին ազդեցութիւն ունի այդ տեսակէտով : Բայց
սաքանը կրնանք ըսել որ առողջ գոյգեր շաբաթը եր-
կու անգամ կրնան սեռային յարաբերութիւն ունե-
նալ :

Յղութեան տեսակէտէ, զուգաւորման համար
լաւագոյն ձեւն է հորիզոնական ձեւը : Մարդկային
չար երեւակայութիւնը շատ մը ձեւեր թելադրած է
զուգաւորման համար : Մայրեր, մի թողուք որ
ձեր ամուսինները բողբէն սովորած բաներնին ձեր
վրայ փորձեն :

Զուգաւորութեան պահուն, յղութիւնն արգի-
լելու համար գործածուած միջոցները երկու կող-
մին համար ալ վնասակար են եւ յաճախ անվստահ :
Այդ ուղղութեամբ մանրամասնութեանց մտնել վը-

նասակար կը նկատենք: Եթէ պարագաներդ աւելի
զաւակներ ունենալու չեն ներեր, այն ատեն բժիշ-
կիդ դիմէ եւ այն քեզի պիտի օգնէ եթէ յարմար
դատէ:

Ձուգաւորութիւնը որքան անվախօրէն, որքան
խաղաղօրէն, եւ որքան որ երկու կողմին համերաշ-
խութեամբ եւ կամքովը կատարուի, այնքան լաւ
ծառայած կ'ըլլայ իւր նպատակին:

Ձեր սեռային ներքին կեանքին մասին խիստ
զաղտնապահ եղէք: Սեռային կեանքը խորհրդաւոր
է եւ պէտք է զաղտնի մնայ: Սեռային զաղտնիք-
ներդ գիտցողը բժիշկը թող ըլլայ միայն: Բաց ա-
նոր առջեւ տառապանքներուդ ծրարը եւ ան քեզ
պիտի առաջնորդէ իւր խորհրդածութիւններով եւ
դարմաններով: Վստահիր բժիշկիդ, որ լաւագոյն
բարեկամդ է արցունքի եւ ժպիտի ատեն:

Ընտանեկան յարաբերութիւններդ սրբութիւն-
ներ են, պահէ զանոնք սրտիդ խորերը: Ուրիշներ ի-
րաւունք չ'ունին այդ խորանէն ներս մտնելու:

ՄԱՆԿԱՆՑ ԲԱԺԻՆ

Մուտք: Կնոջ երկրորդ բարձրագոյն պարտա-
կանութիւնն է խնամել իւր զաւակները: Հազարա-
ւոր մանուկներ կը ծնին եւ չ'հասունցած՝ կը փճա-
նան: Ազգի մը եւ ցեղի մը ապագան կախեալ է մա-
նուկներու յատկացուած լաւ խնամքէն: Գիտակից
ցեղեր, ներկայիս, իրենց մանուկները լաւագոյն
սրայմաններո մէջ խնամելու, կրթելու եւ կերակրե-
լու համար հսկայական գումարներ կը ծախսեն:

Ինչո՞ւ մայր մը իւր իննամսեայ տառապանաց
ի դին շահած մրցանակը ինը շաբթուան մէջ կոր-

սընցնէ անհոգութեան եւ տգիտութեան պատճառաւ :

Ժամանակ է արթննալու եւ գիտութեան անշէջ ջահերով լուսաւորելու մեր մանկիկներու ճամբան : «Լոյս աւելի լոյս», այս պէտք է լինի մեր մայրերուն նշանաբանը : Մանկանց մասին գրուած այս մասը յուսանք պիտի սատարէ լուսաւորելու հայ մօր ուղին եւ չի պիտի թողու որ ան խարխափի մութին եւ խաւարին մէջ :

I Սաղմը եւ Նորածինը :

Արդասաւորումէն երեսուն ինը շաբաթ եւ կամ 280 օր վերջը կը ծնի մանուկը : Միաբջիջ ձուն, այս ժամանակամիջոցին, բաժանումով մեծ փոփոխութեանց կ'ենթարկուի, եւ աստիճանաբար կը յառաջդիմէ դէպի կատարելութիւն : Սաղմը արդանդին մէջ, ջուրով լեցուն տոպրակի մը մէջ կ'աճի եւ ընկերքին միջոցաւ պէտք եղած սնունդը կ'ստանայ մօր արիւնէն անուղղակիօրէն : «Սաղմին արիւնը երբեք չի խառնուիր մօր արեան հետ» :

Մէկ ամսուայ սաղմը կէս մատնաչափ երկարութիւն ունի : Երրորդ ամիսը չորս մատնաչափ է եւ կը կշռէ մէկ ավրնս : Այդ ատեն ձեռքերը եւ ոտքերը յայտնի կ'ըլլան եւ սեռը կրնայ զանազանուիլ : Վեցերորդ ամսուն 12 մատնաչափ է եւ կը կշռէ կէս փառնս : Այս միջոցին գլուխը, մարմնոյն հետ բաղդատմամբ աւելի ծանր է եւ խոշոր : Այս ատեն ծնող սաղմը մէկէն մինչեւ տասնեւհինգ օր կ'ապրի, բայց դատապարտուած է մահուան : Եօթերորդ ամսուն 15 մատնաչափ է եւ կը կշռէ քառասուն մէկ ավրնս : Այս շրջանին սաղմին մորթը բարակ աղ-

ուամագով ծածկուած է . քան մը որ մեր նախնեաց
մագոտութիւնը կը փաստէ : Այս ատեն ծնող ման-
կիկը մեծ զգուշութեամբ կրնայ ապրիլ : Ժողովուր-
դին մէջ տարածուած սա գաղափարը թէ եօթերորդ
ամսուն ծնող մանկիկը կ'ապրի , իսկ ութերորդ
ամսուն ծնածը չ'ապրիր , սխալ է եւ հակառակ
ճշմարտութեան : Ութերորդ ամսուն սաղմը 16-18
մատնաչափ երկարութիւն ունի եւ կը կշռէ 3-4
փառնատ : Այս շրջանին ծնող մանկիկներուն 40-
75%-ը կ'ապրին :

Իններորդ ամսուն , բնական ծնունդով ծնող
մանկիկը պէտք է ունենայ քսան մատնաչափ երկա-
րութիւն եւ 7-8 փառնատ ծանրութիւն : Նովա Սկով-
տիացի հսկայութեան 29 փառնատ կշռող մանկիկ
մը ծնած է : Անցեալ տարի Իտալացի կնոջ մը քառ-
եակ մը զաւակներ ծնան միանգամ , չորսին ծան-
րութիւնն էր քսաներկու փառնատ : Լման ծնող ման-
կիկին թուշերը վարդապոյն են եւ ճարպոտ : Մոր-
թին վրայ աղուամագ չ'ըլլար : Եղունգները բաւա-
կան երկայն են , եւ առողջ երեւոյթ ունի : Նոր ծը-
նած պահուն մարմինը ճերմակ ճարպի նմանող իւ-
ղով մը օծուած է : Ասիկա բնութեան ինքնապաշտ-
պանութիւնն է , որպէսզի ջուրը՝ որու մէջ կը լո-
ղայ մանկիկը , չ'մաշեցնէ անոր փափուկ մորթը :

Նորածինը անմիջապէս կ'սկսի կորսնցնել իւր
ծանրութենէն . որովհետեւ մայրը անկարող է ա-
ռաջին մի քանի օրուան միջոցին սննդարար կաթ
տալ իրեն : Առաջին երեք օրուայ փորհարութիւնն
ալ պատճառ կ'ըլլայ որ մանկիկը մէկ շաբթուան
մէջ կէս փառնատ կորսնցնէ իւր բնական ծանրու-

թենէն :

Իւրաքանչիւր նորածին մանուկ , շաբաթը մէկ անգամ , կշռուելու է , եւ անոր ծանրութիւնը արձանագրուելու է , մասնաւոր տետրակի մը մէջ : Հետեւեալ երկու ցուցակները ձեզի կրնան դադարփար մը տալ : Այս ցուցակներուն համապատասխանելու է ձեր մանկանց ծանրութիւնները :

Առաջին հինգ տարուայ շրջանին աճումը մեծ է : Այս շրջանին աղջիկ թէ մանչ հաւասար կ'աճին : Հինգէն տասը տարեկան մանչերը աւելի կ'աճին . տասէն տասնեւհինգ տարեկանին աղջիկները աւելի կ'աճին :

Աղջիկները 11-14 տարեկան հասակին իրենց հասակակից մանչերէն աւելի բարձրահասակ են եւ աւելի կը կշռեն : Անկէ վերջ հակառակը չիտակ է : Աղջիկները քսանէն վերջ , իսկ մանչերը քսան երեքէն վերջ կը դադարին աճելէ : Տես ցուցակը :

Նորածին մը կ'սկսի հետեւեալ սովորութիւններուն տիրանալ աստիճանաբար :

Ժպտիլ , 3 ամսուայ շրջանին . լոյսին հետեւիլ նոյն շրջանին : Խնդալ , գլուխը վեր բռնել եւ խաղալիկներուն ձեռք երկարել 5-6 ամսուայ եղած ատեն : Նստիլ , միավանկ ձայներ արձակել 7-8 ամսուայ շրջանին : Միավանկ բառեր գործածել 8-9 ամսուայ շրջանին : 10-12 ամիս յետոյ սողոսկիլ եւ ոտքի ելլելու փորձեր ընել : 16 ամիսէն քալել եւ հասկնալի բառեր թոթովել : 2 ամիսէն խօսիլ , քա-

Սաղմին հափը եւ կշիւը ցուցնող ցուցակ

Շրթ.	Չափ	Կշիւ	Շրթ.	Չափ	Կշիւ
4	4-6 դիծ	20 ցորեհն	28	10-13 մատ	2-3 փառնա
8	15-18 դիծ	20 ցորեհն	32	13-15 մատ	2-5 փառնա
12	2-3 մատ.	1-2 ավլլնա	36	15-18 մատ	5-6 փառնա
16	3-6 մատ.	2-3 ավլլնա	40	18-20 մատ	6-8 փառնա
20	6-8 մատ.	5-7 ավլլնա	41	20-24 մատ	7-9 փառնա
24	8-10 մատ.	1 փառնա	42	24-26 մատ	9-10 փառնա

Նորածինին հափը եւ կշիւը

Տարիք	Կշիւ	Տարիք	Կշիւ	Տարիք	Կշիւ	Տարիք	Կշիւ
1 աւուր	7 փառնա	30 աւուր	8 փառնա	5 ամս.	14 փառնա	9 ամս.	18 փառնա
7 աւուր	6 1/2 փառնա	2 ամսուայ	9 1/2 փառնա	6 ամս.	15 փառնա	10 ամս.	19 փառնա
15 աւուր	7 \$ փառնա	3 ամսուայ	11 փառնա	7 ամս.	16 փառնա	11 ամս.	20 փառնա
21 աւուր	7 1/2 փառնա	4 ամսուայ	12 1/2 փառնա	8 ամս.	17 փառնա	1 տարի	21 փառնա

լել եւ վազել առանց դժուարութեան: Կանուխէն
 քալելու փորձեր ընել տալու չէ պղտիկներուն: Այդ
 մասին մանրամասնութիւններ տեսնել վերջը:

Տարիք	Աղջիկ	Չափ	Կշիռ	Մանչ	Չափ	Կշիռ
Տարեկան	Աղջիկ	Ոտք, մատ	Քիօկրամ	Մանչ	Ոտք, մատ	Քիօկրամ
1		2,3 ¹ / ₂	8.17		2,5 ¹ / ₂	8.39
2	“	2,7	11.45	“	2,8 ¹ / ₂	14.74
3	“	2,10	14.29	“	2,11	15.42
4	“	3,00	16.33	“	3,1	16.78
5	“	3,3	17.69	“	3,4	18.14
6	“	3,6	18.94	“	3,7	20.19
7	“	3,8	21.55	“	3,10	22.57
8	“	3,10 ¹ / ₂	23.59	“	3,11	24.95
9	“	4,00	25.18	“	4,1	27.44
10	“	4,3	28.12	“	4,3	30.62
11	“	4,5	30.85	“	4,5 ¹ / ₂	32.66
12	“	4,7 ¹ / ₂	34.70	“	4,7	34.81
13	“	4,9 ¹ / ₂	39.46	“	4,9	37.42

ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆ.— Մէկ ֆիլօկրամբ մօտաւո-
րապէս երկու փաունտ է. 1 փաունտ = 0.454 ֆի-
լօկրամբ: 1 ֆիլօկրամբ = 2 փաունտ եւ երեք ա-
վրնսի:

Նորածինին Առողջապահութիւնը: Նորածինը
անմիջապէս ձիթախաղով եւ կամ վազէլինով օծ-
ուելու է: Յետոյ 97° F. աստիճան տաքութիւնն ու-
նեցող ջուրով լուացուելու է: Մաքուր լաթով մը
չորցնելէ վերջ մանկանց յատուկ շալարով (վոշի)
շալարելու է: Թուլօրէն հիւսուած տաքուկ հա-
զուստներ հազցնելու եւ աջ կողմին վրայ օրօրոցին
մէջ պառկեցնելու է: Մանկիկը մօր քով պառկելու
չէ: Եթէ կարելի է մանկիկը զատ սենեակի մէջ
պառկելու է: Միշտ պէտք է նկատի ունենալ որ նո-
րածինները շատ շուտ պաղ կ'առնեն. հետեւաբար
ոչ զանոնք քրտնցնելու չափ տաք եւ ոչ ալ մսեցնե-
լու չափ զով պահելու է:

Մանկիկը ծնելէն մինչեւ վեց ժամ անօթի մնա-
լու է եւ ծիծ առնելու չէ: Վեց ժամէն յետոյ առա-
ջին անգամ ըլլալով ծիծ տալու է: Երկու ստինք-
ներն ալ կարգաւ տալու է իրեն: Առաջին անգամ
հոսող հեղուկը որ դալ կը կոչուի շատ օգտակար է
մանկան համար. լուծողականի դեր կը կատարէ:

Առաջին քսանչորս ժամը, վեց ժամը անգամ մը
դիեցնելու է նորածինը: Եթէ անօթենայ եւ սկսի
ձշալ, քիչ քիչ եռացուած եւ պաղած ջուր տալու է
իրեն, թէյի դգալով: Եռացուած ջուրէն զատ ոեւէ
խմելիք վնասակար է: Երկրորդ օրը կանոնաւոր
կերպով չորս ժամը անգամ մը դիեցնելու է մա-
նուկը եւ իւրաքանչիւր անգամին մէկ ստինքը մի-

այն ծծել տալու է, եւ քսան վայրկեանէն աւելի տեւելու չէ իւրաքանչիւր դիեցում: Այս մասին դեռ յառաջիկային պիտի խօսինք:

Նորածինին սենեակը մութ թող ըլլայ. բայց ի պահանջել հարկին պատուհանները բացուելու են եւ թողուելու է որ արեւը ներս գայ եւ սենեակը ուղողէ: Ննջասենեակը ունենալու է առնուազն երկու պատուհան: Վարագոյրները թխագոյն թող ըլլան: Եւ լուսաւորութեան համար ելեքորականութիւն նախընտրելի է: Գիշերները մանկանց ննջասենեակին տաքութիւնը $55^{\circ}-60^{\circ}$ F. ըլլալու է: Ձմեռը աւելի տաքուկ ծածկոցներով շրջապատելու է պըղտիկը որպէսզի չ'մսի:

Բաղնիք: Օրը մի անգամ լողանք բաւական է: Լողանքի պահուն պատուհանները գոցելու է հոսանքն արգիլելու համար: Լողարանին մէջ վեց մատնաչափէն աւելի ջուր լեցնելու չէ: Առաջին տասը օրը մօր ձեռքերուն վրայ լուալու է մանկիկը. յետոյ լողարանին մէջ: Առաջ գլուխը լուալու, եւ չորցուելու է, վերջէն մարմինը լուացուելու է: Ջուրին տաքութիւնն ըլլալու է հետեւեալը:

Մինչեւ մէկ ամիս $= 100^{\circ}$ F. աստիճան

Մինչեւ 1-6 ամիս $= 97^{\circ}$ F. աստիճան

Մինչեւ 6-12 ամիս $= 95^{\circ}$ աստիճան

Մէկ տարեկանէն վեր $= 85^{\circ}-90^{\circ}$ աստիճան

Ջերմաչափ մ'ունեցիր եւ ջուրին տաքութիւնը չափէ: Լաւագոյն բանն է այս կարգադրութիւնը: Փարէնհայթ եւ Սանթիկրէյթ ջերմաչափներուն տարբերութիւնները տեսնել ջերմաչափերու ցուցակին մէջ:

ՔՈՒՆ: Քոունը լաւագոյն սնունդը եւ կազդուրիչն է մանկան: Արագօրէն աճող մանուկը քունի կը կարօտի: Նորածինը օրական քսան ժամ քնանալու է: Վեցամսեայ մանուկը տասնեւվեց ժամ պէտք է քնանայ: Մէկ տարեկանը տասնեւչորս ժամ, եւ երկու տարեկանը տասնեւերկու ժամ քնանալու է:

Դիեցում: Դիեցումէ առաջ եւ վերջը թէ ըստինքներդ եւ թէ մանկիկին բերանը պօրիք էսիրդ ջուրով լուա: Վեց ժամը անգամ մը դիեցուր մանուկդ մինչեւ որ կաթը վերադառնայ. յետոյ չորս ժամը անգամ մը դիեցուր: Եթէ քնացած է մանկիկդ որոշեալ ժամուն, արթնցուր: Կանոնաւոր դիեցումը կանոնաւոր քունի կ'առաջնորդէ: Իւրաքանչիւր դիեցման շրջանը պէտք է ըլլայ քսան վայրկեան: Իւրաքանչիւր անգամ երկու ստիքներն ալ հաւասարապէս տալու չէ: Եթէ շատ արագօրէն կը ծծէ մանկիկդ, դիեցումէ առաջ քիչ մը եռացուած եւ պաղած ջուր տուր իրեն դաւով:

Կէսօրէ վերջ մանկիկդ մի գրգռեր, ախորժակն ու քունը կը խանգարես: Իրիկուայ դէմ եթէ մանկիկդ շատ ջղայնօտի, գաղջ ջուրով լոգանքը լաւագոյն դարմանն է:

Ուել պարագային եթէ գիշեր մը, մանկիկդ անքուն անցնէ, հետեւեալ օրը մի թողուր որ ամբողջ օրը քնանայ: Այդ պարագային գիշերը ցերեկի կը փոխէ: Թող որ առաւօտուն քնանայ, բայց կէսօրէ վերջ մի թողուր որ քնանայ: Այն ատեն, ստիպուած՝ կը քնանայ ամբողջ գիշերը:

Ամառը երկու չաբաթուայ մանկիկ մը կարելի է տունէն դուրս պահել. բայց ձմեռը երկու ամիս

ապասեւելու է : Ուելէ պարագային հովոտ , խոնաւ ,
փոշիոտ օրերուն տուն մնալու է մանուկը : Ձմեռը
երբ տաքութիւնը 20° F .-էն պակաս է , մի թողուր
որ պղտիկդ դուրս տարուի : Օդը որքան ալ պայ-
ծառ ըլլայ , ձիւնհալին դուրս տանիլ շատ վնասա-
կար է , որովհետեւ օդը խոնաւ կ'ըլլայ այդ ատեն :

Ճիշդ եւ լացը մանկան լեզուն է . մայր մը պէտք
է հասկնայ այդ լեզուէն , որպէսզի շատ մը թիւրի-
մացութիւններու առաջն առնէ :

Առողջ , ծաւալով եւ բարձրաձայն ճիշդ անօ-
թութեան նշան է : Յաժ ձայնով , տքալով արձակ-
ուած ճիչերը հիւանդութեան նշան է : Քնատութեան
լացը աչքերու գոցման հետ կ'ընկերանայ : Բարկու-
թեան լացը դօրաւոր է եւ սրունքներու գալարում-
ներուն հետ կը պատահի : Յաւի ճիշդ սուր է եւ
կարճատեւ , եւ կ'երթեւեկէ :

Կաթնատու մայրերուն պատուէրներ :

Դուն քեզ առողջ պահէ . մանկանդ առողջու-
թիւնը քու առողջութենէդ կախում ունի :

Երբ կաթդ քիչ է եւ կ'ուշանայ , մի յուսահա-
տիր , շարունակէ դիեցումը , կաթդ կը շատնայ : Ա-
ռատ թեթեւ կերակուրներ կեր : Համեմուած կերա-
կուրներէ զգուշացիր : Առաւօտուն ջուր եւ կաթ խը-
մէ : Շաքարեղէնդի եւ կաղամբի ջուրը կաթդ կ'ա-
ւելցնեն : Թէյ , խահուէ եւ ոգելից ըմպելիներէ հը-
րաժարիր :

Եթէ մանկիկդ դիեցման ժամէն առաջ սկսի լալ ,
եռացուած եւ պաղած ջուր տուր իրեն :

Մանուկդ չրթներէն մի համբուրեր : Մի թո-
ղուր որ ուրիշներ ալ համբուրեն : Մանուկդ մի նե-

դեր եւ մի գրգռեր : Քնացուցած ատենդ մանկանդ
օրօրոցը մի շարժեր , գէշ կը վարժուի :

Մանուկդ զբաղեալ պահելու համար ձգախեղ
պտուկներ եւ կամ ծծելու համար խաղալիկներ մի
տար իրեն : Այդ միջոցաւ աւելի օդ կը ծծէ եւ ստա-
մոքսի ցաւ կ'ունենայ եւ շարունակական ծծումով
բերնին եւ շրթներուն ձեւը կը կորսնցնէ :

Պզտիկիդ թեւերէն մի քաշեր . զգուշութեամբ
վարժիր հետը . փափուկ էակի մը հետ է որ կը
վարժուի :

Պզտիկներուդ մի ցուցներ մեծերուն համար
եփուած կերակուրները : Մեծերու կերակուրներէն
մի տար իրենց : Մի ստիպեր որ ուտէ եթէ ախորժակ
չ'ունի : Ախորժակի չ'գոյութիւնը բնութեան գործա-
դուլն է : Սառի ջուրը վնասակար է :

Դաշտանի վերերեւումը պատճառ չէ որ դիե-
ցումը դադրեցնես : Յղի եթէ մնաս դիեցումը դադ-
րեցուր :

Նորածինին Սնունդը :

Նորածին մանկան լաւագոյն սնունդն է մօր
կաթը : Մօր կաթը միշտ պատրաստ է եւ չի թըթ-
ուիր : Բնութեան նուէրն է մանկանդ : Աղտոտու-
թենէ եւ մանրէներէ զերծ է : Մօր կաթը շատ մը
հիւանդութիւններուն առաջը կ'առնէ : Աւելի օգտա-
կար է եւ անվտանգ : Շիշով եւ արհեստական դիե-
ցումով կերակրուած մանուկները տասը անգամ ա-
ւելի շատ կը մեռնին : Մօր կաթը միակ կատարեալ
կերակուրն է , մաքուր եւ անարատ : Մօր կաթով
սնած մանկիկներ մարսողութեան ունէ դժուարու-
թիւն չեն ունենար : Մէկ խօսքով մօր կաթը նորա-

ծինին քալիսմանն է :

Մօր կաթը լավագոյն, ուտելիքն է մանկանդ համար, սկսմանաւ որ առատ ըլլայ եւ բովանդակութեամբ ճոխ : Մօր կաթը կը պարունակէ 3.3% կարագ, 6.5% շաքար, եւ 1.5% փրօթէյն. քիչ մը աղեր եւ 87% ջուր : Այն կաթը որ այս տարրալուծման չի համապատասխաներ անյարմար է դիեցման համար : Այն մայրերը որոնք քանակով եւ որակով աղքատ են կաթի տեսակէտէ հետեւեալ կերակուրներն ուտելով մեծապէս կ'օգտուին : Կաթ, մսի ջուր, բանջարեղէն, հաց, օթմիլ, բրինձ, հասունցած պտուղներ, շաքարեղէնի ջուր, կաղամբ, առատ ջուր : Դիեցիկ մայր մը օրական ֆօրթ մը կաթ խմելու է իւր առօրեայ կերակուրներէն զատ :

Չափէն աւելի կաթ արտադրող մայրեր պակսեցնելու են իրենց խմելիք ջուրին քանակը : Դիեցիկ մայրեր զգուշանալու են թթու պտուղներէ. լէմօն, վարունգ, քաղախ, սոխ, սխտոր, լահանա, փաթաթէս, տապկուած կերակուրներ, եւ քէնտի ուտելէ :

Յղի մնացող մայրեր եւ կամ Ֆրանկախտ, հիւժախտ, եւ շաքարախտ ունեցող մայրեր կամ արհեստական դիեցումով կերակրելու են իրենց զաւակները, եւ կամ դայեակի միջոցաւ : Ամերիկայի մէջ դայեակ վարձել բաւական դժուարին է : Լաւ դայեակը ունենալու է հետեւեալ յատկութիւնները : Առողջ ըլլալու է. ոեւէ տարափոխիկ հիւանդութենէ զերծ լինելու է, յղի ըլլալու չէ. լաւ եւ ճոխ կաթ ունենալու է. իւր զաւակը, դիեցուցած մանկան հասակակից լինելու է, իւր դիեցման շրջանին

սեռային յարաբերութենէ հեռու մնալու է, ոգե-
լից ըմպելիներ գործածելու չէ:

Մայր մը վերեւ յիշուած արդարացուցիչ պատ-
ճառներէ դուրս պարագաներու տակ արհեստական
դիեցման դիմելու չէ:

Առաջին ամիսէն սկսեալ ծծկեր մանուկները
կաթնաշիշով ջուր խմելու վարժուելու են, անանկ
որ ապագային չիչ գործածելու մէջ դժուարութիւն
չեն քաշեր: Որովհետեւ ծծկեր մանուկը մօրմէ
բաժնել դժուարագոյն բանն է. աստիճանաւոր բա-
ժանումը լաւ է: Ծծկեր մանուկ մը մինչեւ ինը ա-
միս կրնայ մօր կաթով միայն սնանիլ. այդ թուա-
կանէն վերջը մօրմէն բաժնելու է: Վեցերորդ ամի-
սէն սկսեալ օրը մէկ, կամ երկու անգամ ջրախառն
կովու կաթ տալու է չիչի միջոցաւ, եւ օրէ օր վար-
ժեցնելու է մանուկը արհեստական դիեցման: Վեր-
ջը աստիճանաբար ուրիշ ուտելիքներ. ինչպէս
(Mellins' Food), (Imperial Granum, (Nestle's
Milk Food, (Borden's Eagle Brand) կրնան ու-
տել: Այս ուտելիքներուն գործածման կերպերը
տուփերուն հետ փաթթուած պրօշիւրներուն մէջ
մանրամասնօրէն գրուած են:

Երրորդ ամիսէն սկսեալ ծծկեր մանկանդ օրը
մէկ անգամ նարինջի ջուր տուր: Սկիզբները մի քա-
նի կաթիլ, վերջը կէս թէյի դգալ, յետոյ աւելի.
մինչեւ որ մանկիկդ մէկ տարեկան ըլլայ կարենայ
օրական մէկ նարինջի ջուրն առնել: Նարինջի ջուր
տալէն առաջ կամ անմիջապէս վերջը կաթ մի տար:

Նարինջի ջուրը մանկան աճման համար անհրաժեշտ է : Ան , վիթխմին կոչուած տարրերը կը պարունակէ :

Արհեստական Դիեցում : Մօր կաթին ամենէն շատ նմանողը այծի կաթն է զոր այս երկրին մէջ գտնել կարելի չէ : Երկրորդ լաւագոյն կաթը կովու կաթն է : Բայց կովու կաթը հորթերու համար է . փափուկ մանկիկները ի՞նչպէս պիտի կրնան մարսել հորթերու համար պատրաստուած այդ ուտելիքը : Բժիշկները երկար ժամանակ վատնած են եւ գտած են Փօրմիւլաներ , այսինքն հաւասարութիւններ որոնցմով կարելի է կովուն կաթը մօր կաթին նմանցնել : Այս հաւասարութիւններէ շատեր բաւական բարդ են եւ անգործնական , մենք ստորեւ կը բացատրենք ամենէն գործնական հաւասարութիւն մը որով կարելի է մօտաւոր նմանութիւնն ստանալ : Ինչ ինչ պարագաներու մէջ բժիշկի փոփոխութիւններ կը կատարէ մանկանդ տրուելիք կաթին համար :

Կովու կաթը փրօթէյնով հարուստ է , իսկ շաքարի եւ կարագի տեսակէտով աղքատ է մօր կաթէն : Պէտք է միջոցաւ մը հաւասարակշռութիւն տեսնուի : Ի՞նչպէս :

Քօրթ մը վստահելի եւ թաւմ կաթի վրայէն տասնըմէկ ամլընս առ , առանց ցնցելու կաթին ամանը : Այս կաթը ուրիշ ամանի մը մէջ դիր եւ քիչ մը սպասելէ վերջ անկէ վրայի վեց ամլընսը առ եւ տասնեւութը ամլընս եռացած եւ պաղած ջուրի մէջ խառնէ եւ կ'ունենաս 24 ամլընս ջրախառն կաթ : Ա-

սոր աւելցուր $1\frac{1}{4}$ ամլընս կաթնաշաքար (Milk sugar) : Եւ ահա կ'ունենաս գրեթէ մօր կաթին համահաւասար կաթ մը :

Մանկիկիդ 24 ժամ բաւելու չափ կաթը մէկ անգամէն պատրաստէ : Հաւասար մասերու բաժնէ եւ շիշերու մէջ դիր : Մաքուր բամպակով գոցէ շիշերու բերանը եւ խորունկ ամանի մը մէջ շարէ շիշերը : Այս ամանին մէջ եռացող տաք ջուր լեցուր մինչեւ որ կաթին մակերեսը հասնիս, գոցէ ամանը եւ կէս ժամ տպասէ : Վերջը կաթի շիշերը դուրս հանէ եւ անմիջապէս սառույցի սնտուկիդ մէջ դետեղէ : Այս գործողութեամբ կաթին մէջ գտնուող մանրէները փճացուցած կ'ըլլաս : Գործողութեան բոլոր քայլերուն մէջ բացարձակ մաքրութեան հոգ տարուելու է : Իւրաքանչիւր դիեցման պահուն այս շիշերէն մին գործածէ : Շիշերը գործածուելուն պէս պաղ ջուրին մէջ պահուելու են եւ կրկին գործածուելէ առաջ եռացուելու են : Շիշերը լուացած ատեն եթէ ջուրին մէջ քիչ մը պէյքինկ սօտա (Baking soda) խառնես, այն ատեն լաւ կը մաքրուին եւ աւելի յտաակ կ'երեւին :

Շիշերուն պտուկներն ալ մաքուր պահելու է : Գործածուելէ առաջ պէտք է եռացուին եւ պօրիք էսիտի ջուրին մէջ մնան : Պտուկին ծակը շատ փոքր ըլլալու է այնպէս որ իւրաքանչիւր երկվայրկեանին հազիւ 3-4 կաթիլ հոսելու է մէջէն :

Ջուրին տեղ, գարիի ջուր (ոչ գարեջուր) կըրնաս գործածել : Մի քանի ամսուայ մանուկներուն համար աւելի քիչ ջուր խառնելու է :

Իւրաքանչիւր դիեցման ատեն ո՞րքան կաթ տա-
լու է : Այս կարեւոր հարց մըն է :

Առաջին երկու շաբաթը իւրաքանչիւր դիեցման
համար մէկ ավընսէ աւելի մի տար : Արհեստական
դիեցումով կերակրուող մանուկները երեք ժամը
անգամ մը շիշ առնելու են : Երկրորդ շաբաթէն
սկսեալ իւրաքանչիւր դիեցման ատեն երկու ավընս
տուր : Ամիս մը վերջ երեք ավընս . վեցերորդ ամի-
սէն սկսեալ իւրաքանչիւր անգամուն վեց ավընս
տուր : Հետեւեալ ցանկը քանչորս ժամուայ քա-
նակը կը ցուցնէ :

Առաջին չորս շաբաթները 8-10 ավընս

Առաջին ամիսը 19-20 ավընս

Երկրորդ ամիսը 26-28 ավընս

Չորրորդ ամիսը 29 ավընս

Հինգերորդ ամիսը 30 ավընս

Վեցերորդ ամիսը 32 ավընս

Դիեցման յարմարագոյն ժամերն են 2, 6, 10,

կէսօրէ առաջ . 2, 6, 10 կէսօրէ վերջ : Ամիս մը վերջ
գիշերը մէկ անգամ միայն, այն ալ կէս գիշերին :
Կանոնաւոր դիեցման օգուտները շատ են : Ստամոք-
սը լաւ կը հանգչի ու լաւ կը մարսէ, եւ մանուկը
սղաթիկ հասակին տիպիփիլինի կը վարժուի :

Կաթի համար գիտելիքներ :

Մաքուր եւ թարմ կաթ գնէ : Վստահելի կաթ
գործածէ : Շիշերու մէջ ծախուող կաթը գործածէ :
Կաթը գնելուդ պէս սառոյցի վրայ պահէ : Տաք

կաթը շուտ կ'աւրուի եւ կը թթուի : Կաթին ամանները եւ շիշերը մաքուր ըլլալու են . եւ մօր ձեռքերը շատ մաքուր ըլլալու են կաթի պատրաստութեան ատեն :

Կաթին մէջ քիչ քիչ կիրի ջուր (lime water) գործածել օգտակար է : Իւրաքանչիւր շիշի մէջ ապուրի դգալ մը դիր : Տասնեւերկու ամիսէն յետոյ շիշով կաթ տալը դադրեցուր . մանուկդ գաւաթէն խմելու վարժեցուր :

Ամառը , կաթը անպատճառ եռացուր գործածելէ առաջ , եւ ջրախառն գործածէ , եւ քիչ քիչ տուր : Որովհետեւ կաթը ամառուան տաքէն շատ շուտ կ'աւրուի եւ կը թթուի , մանուկներուն փորհարութիւն պատճառելով : Կաթնաշիշերուն լաւագոյնն է (Hygeia Nursing Bottle) հայճէա կոչուածը :

Միացեալ Նահանգներու ճշգրիտ վիճակագրութեանց համաձայն 234,558 մանկիկներ , մէկ տարեկան չ'եղած կը մեռնին : Մանկանց վաղաժամ մահուան պատճառներէն երկուքը , անկանոն դիեցում եւ կաթնաշիշերու անխնամ մաքրուիլն է : Հայճէա կոչուած չիշը շատ առողջապահական է եւ դիւրին կը մաքրուի :

ԱՐ ՀԵՍՏԱԿԱՆ ԴԻԵՑՄԱՆ ՑՈՒՑԱԿ

Իւրաքանչիւր զինքն իւր զնախնայ 24 ժամ ունայ 24 ժամ ունայ
Տարեք չիւր անդամ Դիւցման թիւը Կաթին քանակը

Ամիս	Ժամ	Ընդամէնը
1	2 ավրնս 3 ժամը անդամ մը . 7 Կ . Ա . 10 Կ . Ե .	7 անդամ 14 ավրնս
	Գիշերը մի անդամ	
2	3 ավրնս »	7 անդամ 21 ավրնս
3	4 ավրնս »	7 անդամ 28 ավրնս
4	5 ավրնս Գիշերուան Գիւցումը ձգէ	6 անդամ 30 ավրնս
5	6 ավրնս 3 ժամը անդամ մը . 7 Կ . Ա . 11 Կ . Ե .	5 անդամ 30 ավրնս
6	7 ավրնս »	5 անդամ 35 ավրնս
7-8	8 ավրնս »	5 անդամ 40 ավրնս
9-10	10 ավրնս Ժամը 8 Կ . Ա . — Կ . Ե . 8	4 անդամ 40 ավրնս

Այս ցուցակը ըստ բժիշկի միջամտութեան փոփոխական է :

Այս ցուցակը ըստ բժշկի միջամտութեան փոփոխական է :

Պաթըլ (կաթնաշիշ) գործածող մանկիկները դիեցումէ վերջ փսխելու հակամէտ են . որովհետեւ կաթին հետ միասին չատ օդ կը ծծեն եւ ստամոքսն ինն լեցուն կ'ըլլայ կազով : Այս փսխումին առաջն առնելու համար , դիեցումէն անմիջապէս յետոյ պզտիկը գիրկդ առ եւ անոր գլուխը քու ուսիդ վըրայ կրթնեցուր ու ձախ ձեռքովդ կռնակին եւ սեմակին վրայ կամաց կամաց զարկ : Այս միջոցաւ օդը եւ կազը դուրս կ'արտաքսուին , եւ փսխումը կը դադրի :

Արհեստական դիեցման մասին հատորներ գրել կ'արժէ , բայց կարեւոր կէտերը յիշելով բաւականացանք : Ընտանիքիդ բժշկին պարտականութիւնն է մանուկներու համար իրենց կացութեան եւ վիճակին համաձայն հաւասարութիւններ գրել :

Մեծ քաղաքներու մէջ մանուկներու դիեցման համար մասնաւոր կայարաններ կան ուր մայրերուն կը ցուցնեն կաթին պատրաստութեան քայլերը : Կը յանձնարարենք հայ մայրերուն օգտուիլ այս կայարաններէն :

Սննդաբար Ուտելիքներու Պատրաստութեան Կերպեր եւ Ցուցակներ :

Մսի հիւթ (steak juice) — կտոր մը կարմիր միս (steak) առ , սկարայի վրայ եփէ , եւ մանր մանր ջարդէ եւ քամէ : Քամուած հիւթին մէջ քիչ մը աղ դիր եւ կերցուր մանուկներուդ : Շատ սնըդարար ուտելիք մըն է :

Հում մսի հիւթ (Beef juice) : Կտոր մը կար-

միր միս առ, լաւ մը ջարդէ, եւ վեց ավընս պաղ ջուրի մէջ դիր: Քիչ մը աղ դիր: 6-12 ժամ պահէ սառույցի սնտուկին մէջ: Քամէ եւ հիւթը լաւագոյն սնունդ պարունակող ուտելիք մըն է: Այս հիւթը տաքցուր եռացած ջուրի վրայ եւ ապա կերցուր:

Հաւու ջուր: (Chicken Broth): Առանց ճարպի վառեակի միսէն մէկ փառնտ առ եւ ոսկորներն ալ միասին լաւ մը ջարդէ, փայնթ մը ջուրին մէջ դիր եւ երեք ժամ եփէ կամաց կրակի վրայ, մինչեւ որ ջուրին կէսը շոգիանայ: Քիչ մը աղ աւելցուր եւ քամէ եւ թող որ սառի ճէլլիյի պէս: Երբ պաղի, իւղը վրայէն առ: Այս հիւթէն առաւօտուն առանց տաքցնելու մաս մը կերցուր մէկ տարեկանէն վեր եղող մանուկներու, կէսօրին տաքցուր եւ ապա կերցուր: Երեկոյեան մնացածին մէջ կաթ, նիշա եւ կամ էրրօրութ խառնելով ապուր ըրէ եւ կերցուր:

Գարիի ջուր: (Barley water): Գարիի ջուրը պէտք չէ շփոթել գարեջուրի (Beer) ի հետ: Գարիի ջուրը կամ գարիի ալիւրէն եւ կամ գարիի հատիկներէն կը շինուի: Դեղարանէն գարիի ալիւր գնէ ծրար մը: Երկու թէյի դգալ ալիւրը քիչ մը պաղ ջուրով շաղէ եւ ասոր վրայ աւելցուր փայնթ մը եռացող ջուր եւ քիչ մը աղ, քառորդ ժամ եռացուր եւ բարակ կտաւով քամէ: Այս ջուրը փորհարութեանց ատեն, ջերմի եւ փսխումի պարագային օգտակար է: Կովու կաթը բարեփոխելու համար ջուրին տեղ գարիի ջուր ալ կարելի է աւելցնել: Ալիւրին տեղ նոյն քանակութեամբ գարիի հատիկներ եւս կարելի է աւելցնել: Բրինձի եւ օթմիլի ջուրերն ալ նոյնպէս կը շինուին:

Ալպուսիցի կամ հաւկիթի ցերմակի ջուր: Հաւ-
կիթի մը ճերմակը առ եւ կէս փայնթ ջուրին մէջ
խառնէ. երկու թէյի դգալ վուրքի աւելցուր, լաւ
մը ցնցէ եւ սառոյցի վրայ պահէ: Կէս ժամը անդամ
մը դգալ մը տուր այս ջուրէն: Ջերմի եւ փորհա-
րութեան եւ փախումի ատեն երբ մանկիկդ ուրիշ
ոչինչ կրնայ ուտել, այս ջուրը թէ սննդարար է եւ
թէ օգտակար: Բորբոքուած ստամոքսը եւ աղիք-
ները կը հանգստացնէ, սպեղանիի դերը կատարե-
լով:

Հայկական թանը եւ մածունը տքանչելի ուտե-
լիքներ են պղտիկներուն համար, մանաւանդ երբ ա-
նոնց աղտեղութիւնը գէշ կը հոտի:

Սնունդի ճուցակներ:

I:— 12-15 ամսուայ մանուկներու համար
նաշացուցակ

Առաւօտեան ժամը 7-ին

Օթմիլի, գարիի եւ կամ կորկոտի ճէլլի, կա-
թին հետ: Այս ճէլլին օր մը առաջ պատրաստուելու
է չորս ժամ եփելու պայմանաւ: Այս ճէլլիյին ե-
րեք թէյի դգալ առ եւ կէս գաւաթ կաթով, հինցած
հացի փշուրներուն հետ կերցուր:

Առաւօտեան ժամը 9-ին

Կէս նարինջի ջուրը, եւ կամ արոր փոխարէն
կրէյի-Ֆրութի կամ փայնէփրլի ջուր կրնաս տալ:

Առաւօտեան ժամը 11-ին

Կէս փառնտ սթէյք առ, եռացող ջուրին մէջ
նետէ, թող լաւ մը խաշի: Սուր դանակով մը խա-
շած միսը երկուքի բաժնէ եւ իւրաքանչիւր բաժնին
միջուկը դգալով մը փորէ: Այս միջուկէն երկու

թէյի դդալ հինցած հացի փշուրներուն հետ խառնէ
եւ կերցուր :

Ասոր տեղ կակուղ կերպով խաշուած հաւկիթի
մը կէսը, կամ ամբողջը կրնաս տալ :

Իրիկունան ժամը 3-ին

Մսի ջուրէ, հաւու ջուրէ, բրինձէ եւ կամ հացի
փշուրներէ շինուած ապուր : Կէս դաւաթ կաթ
կամ կէս դաւաթ թանձր թան : Կտոր մը հաց կամ
քրէքըր : Եփուած եւ լաւ մը ճգմուած պտուղներ,
ինչպէս խնձոր եւ սալոր : Պտուղ տուած ատենդ
կաթ մի տար :

Իրիկունան ժամը 6-ին

Ութը ավընս կաթ, երկու դդալ օթմիլի, բրին-
ձի եւ կամ կորկոտի ճէլլիյին հետ : Կտոր մը հաց եւ
կարագ :

Իրիկունան ժամը 10-ին

Գաւաթ մը կաթ եթէ անօթի դդայ :

ԾԱՆՕԹ .— Այս տարիքին մէջ տապկուած ու-
տելիքներ, քէնտի, քէյֆ, քէյ եւ խահուէ եւ փա-
թաթէս վնասակար է :

II :— 15-18 ամսուայ մանկանց համար

Առաւօտեան ժամը 7-ին

Երեք ապուրի դդալ օթմիլի քամուած ճէլլի,
շաքարով եւ կաթով : Երբ կաթ չես տար, այն ատե-
նն աղ եւ կարագ աւելցուր :

Գաւաթ մը կաթ կամ մածուն :

Երկու կտոր հինցած հաց եւ կարագ :

Առաւօտեան ժամը 9-ին

Ամբողջ նարինջի մը ջուրը : Կամ ուռէ հասուն-
ցած պտուղի ջուր, ինչպէս խաղող, սալոր, փայն-

էփրլ եւն :

Առաւօտեան ժամը 11-ին

Կամ խաշուած հաւկիթ մը եւ կամ առաջին ցու-
ցակին մէջ բացատրուածին պէս խաշուած միսի մի-
ջուկ : Գաւաթ մը կաթ, եւ կամ թանձր թան, կամ
մածուն : Քրէքըր եւ պիսքիթ :

Իրիկունան ժամը 3-ին

Բրինձէ եւ կամ մաքարօնէ մսի ջուրով ապուր :
Կամ մածունով եւ կամ հաւու ջուրով ապուր : Ճգմը-
ւած եւ խաշուած ձուկ :

Խաշուած եւ ճգմուած բանջարեղէն, սպանազ,
Փասուլեա եւն. : Կամ պուլղուրով լաւիա :

Եփուած պտուղներ, եփուած պանանէս :

Իրիկունան ժամը 6-ին

Փարենա եւ կամ քրիմ օֆ հուիթ, երկու ժամ
եփելու է, 1-3 դգալ կաթին հետ : Նիշայէ մուհալ-
լէպի կամ կաթնապուր : Գաւաթ մը կաթ, հաց,
քրէքըր, կամ պիսքիթ :

ԾԱՆՕԹ.— Տապկուած ուտելիքներ, քէյֆ, հում
պանանէս, ընկոյզ, փրստըզ, քէյ, խահուէ եւ
փաթաթէս խիստ վնասակար են այս տարիքին հա-
մար :

III:— 18-24 ամսուայ մանկանց ճաշացուցակ

Առաւօտեան ժամը 7-ին

Օթմիլ եւ կամ քօրնմիլ, կաթով եւ շաքարով,
կամ աղով եւ կարագով : Կակուղ խաշուած հաւկիթ
մը : Գաւաթ մը կաթ : Հաց եւ քրէքըր : Քամուած
մածուն եւ ձիթաիւղ :

Առաւօտեան ժամը 9-ին

Նարինջի մը եւ կամ ուրիշ պտուղի հիւթ :

Առաւօտեան ժամը 11-ին

Մսի ջուրով, եւ կամ հաւու ջուրով, կամ մածոնով բրինձէ, մաքարօնէ, դարիէ, պուլղուրէ, սիսեռէ, բակլաճէ եւ կամ ոսպէ ապուր: Կտոր մը դառնուկի չափ, (chop): Ճգմուած ձկան եւ կամ վառեակի միս: Խաշուած եւ ճգմուած բանջարեղէններէն սպանաղ, կաղամբ, քամուած թօմաթես, խաշուած սոխ, ֆասուլեա, ոսպ, լաւ եփուած փաթթաթէս:

Եփուած խնձոր, դեղձ, պապանէս եւն.:

Պաղպաղակ, կաթնապուր, մուհալլէպի եւն.:

Իրիկունան ժամը 3-ին

Գաւաթ մը կաթ, կամ գաւաթ մը թանձր թան, կամ մածոն: Կտոր մը հաց եւ քրէքըր:

Իրիկունան ժամը 6-ին

Բրինձէ փիլաւ, լաւ եփուած ֆարենա, կամ քըրիմ աֆ հուրիթ: Կարագ եւ հաց: Գաւաթ մը կաթ եւ կամ մածոն:

ԾԱՆՕԹ.— Այս տարիքին, փայ, փագլափա, չ'հասունցած պանանէս, խակ պտուղներ, վնասակար են:

IV,— 2-3 Տարեկան մանկանց ճաշացուցակ

Նախաճաշ, առաւօտեան ժամը 7-ին

Օթմիլ, խաշուած հաւկիթ մը, կաթ, հաց, ճէլլի:

Առաւօտեան ժամը 10-ին

Նարինջի մը հիւթը:

Ճաշ: Ժամը 12-ին

Մսի ջուրով ապուր: Վառեակի միս: Ձուկ, սթէյք կամ քէպապ կամ խոռոված, եփուած փա-

Թաթեա : Խաչուած բանջարեղէն , անուշ , կաթնա-
պուր , մուհալլէպի եւն . :

Ընթրիք : Իրիկուան ժամը 6-ին

Փիլաւ , (բրինձէ կամ պուլղուրէ) , Փարենա ,
քրիմ աֆ հուրիթ , կաթ կամ մածուն : Հաց , կարագ ,
պաղպաղակ :

Այս ցուցակաները վերջնական չեն , բժիշկիդ եւ
դատողութեանդ թելադրութիւններով փոփոխու-
թիւններ կարելի է մտցնել :

V :— Զափերու ցանկ մը

1 թէյի դգալ հաւասար է 1 տրամի

1 անուշի դգալ հաւասար է 2 տրամի

1 ապուրի դգալ հաւասար է 1/2 ավրնսի

2 ապուրի դգալ հաւասար է 1 ավրնսի

16 ավրնս հաւասար է 1 փայնթի

32 ավրնս հաւասար է 1 ֆօրթի

1 փայնթ հաւասար է գրեթէ 1 փաունսի

* * *

Երեք տեսակ ջերմաչափեր կան : Ֆարէնհայթ ,
Սանթիկըէյտ եւ Բօմիւր : Առաջին երկուքը գործ-
նական են եւ գործածելի : Յաճախ երկուքին միջեւ
կը շփոթեն մայրերը : Ֆարէնհայթը կը նշանակուի
(0F .) նշանով . իսկ Սանթիկըէյտը կը նշանակուի
(0C) նշանով :

ՖԱՐԷՆՀԱՅԹ ԵՒ ՍԱՆԹԻԿՐԵՅՏԻ ԲԱՂԴԱՏՈՒԹՅՈՒՆԸ

F	C	F	C	F	C	F	C
212°	100°	101.5	38.6	96	35.6	78	25.6
200°	93.3°	101	38.3	95.5	35.3	76	24.4
150	65.6	100.5	38.1	95	35	74	23.3
112	44.4	100	37.8	94	34.4	72	22.2
110	43.3	99.5	37.5	92	33.3	70	21.1
108	42.2	99	37.2	90	32.2	68	20
106	41.1	98.4	36.9	88	31.1	66	18.9
105	40.6	98	36.7	86	30	64	17.8
104	40	97.5	36.4	84	28.9	62	16.7
103	39.4	97	36.1	82	27.8	60	15.6
102	38.9	96.5	35.8	80	26.7	58	14.4
						56	13.3
						54	12.2
						52	11.1
						32	0

Ֆարենհայթ եւ Սանթիկրէյտի բաղդատուութիւնը
 $32^{\circ} \text{ F} = 0^{\circ} \text{ C}$

Այս ցուցակէն, շատ դիւրին է Ֆարէնհայթի եւ Սանթիկրէյտի տարբերութիւնը գտնել: Ֆարէնհայթը Սանթիկրէյտի փոխելու համար = Ֆարէնհայթէն 32 հանէ մնացածը 5-ով բազմապատկէ եւ

9-ով բաժնէ կ'ունենաս = Սանթիկրէյտ

Մանկական Հիւանդութիւններ եւ Դարմաններ :

Յաճախ մայրեր տղաբերքի չարչարանքներէն ազատելէ վերջ կը խորհին թէ ամէն ինչ վերջացած է եւ ալ հանգիստ պիտի ընեն : Կը սխալին այսպէս խորհողները , բուն խաղը ատկէ վերջ կ'սկսի : Հըսկումի եւ տառապանքի գիշերները ծննդաբերութեան ցաւերը մոռցնել կուտան :

Մանկանդ հիւանդութեանց համար փոխանակ դրացիներուդ , ընտանիքիդ բժիշկին դիմէ : Իբր պարտաճանաչ մայր հետեւեալ քայլերն առնելու եւ մանուկներուդ ուրիշ անհանգստութեանը պահուն :

Ջերմաչափով մանկիկիդ տաքութիւնն առ եւ քովդ արձանագրէ : Բազկերակը համրէ եւ տաքութեան քով արձանագրէ : Գրէ նաեւ շնչառութեան քանակը իւրաքանչիւր վայրկեանի մէջ : Ասոնք քիչ մը փորձառութեամբ կը սովորուին : Եթէ մանկիկդ փորհարութիւն ունի արդիւնքը պահէ բժիշկիդ զըննութեան համար : Փսխումի պարագային , դուրս տուած բաները ամանի մը մէջ պահէ : Երբ այս քայլերը առնելէ վերջ բժիշկդ կանչես , անիկա պարապ տեղը եկած չ'ըլլար :

Պզտիկներուդ մի սպառնար յանուն բժիշկին եւ անոր տալիք լեղի դեղերուն : Մանկիկներդ թող բժիշկին մէջ ազատարար մը , օգնող ձեռք մը տեսնեն փոխան պոչաւոր սատանայի մը :

Ջերմաչափը յետոյքէն գործածէ . աւելի լաւ արդիւնք կ'ստանաս այդպէս : Յետոյքէն առնուած ուրիշ ջերմութիւն մինչեւ 100° F . , վնասակար եւ անբնական չի սեպուիր : Բայց ընդհանրապէս մա-

նուկներու բնական տաքութիւնն է 99° F. :

101° F — 102° F աստիճան տաքութիւն թեթեւ հիւանդութեանց նշան է : Մշտատեւ տաքութիւններ , որոնք 103° F .-է աւելի է ընդհանրապէս , ծանր հիւանդութեանց նշան է :

Մանուկներուն բազկերակը ընդհանրապէս արագ է : Սաղմին բազկերակը , վայրկեանը 130-150 է . նորածինինը 130-140 . մէկ տարեկան մանկան 115-130 . 1-2 տարեկանին 100-110 : 2-7 տարեկանին 90-100 եւն . :

Պզտիկներուն տաքութիւնը իջեցնելու համար բոլոր դեղերը մնասականար են եւ գործածուելու չեն :

Տաքութեան լաւագոյն դարմանը ջուրն է . թէ ներսէն եւ թէ դրսէն : 103° F . աստիճանէ աւելի բարձր տաքութեան համար երեք ժամը անգամ մը դադը կամ պաղ ջուրով շփում անհրաժեշտ է : Ջուրին մէջ քացախ եւ կամ ալքոհօլ օգտակար է տաքութիւնն իջեցնելու համար : Առատօրէն ջուր տուր որ մանկիկդ խմէ ջերմի ատեն :

Աղիքներուն շարժումն ապահովելու համար լաւագոյն դարմանն է , հօգնա ընել : Յետոյքէն , փոքրիկ շիրինկայով , 2-3 ամբնա ջուր եւ կամ օճառի ջուր հօգնա ընելու է : Եթէ ստամոքսի եւ աղիքներու խանգարում կայ , այն ատեն 1-2 թէյի դդալ կամ Քէսթըր Օյլ եւ կամ Միլք աֆ Մեկնիդեա տուր :

Ջերմի պարագային բոլոր պինդ կերակուրները դադրեցուր , եւ ջրեղէն կերակուրներ տուր , լաւագոյն ուտելիքը , ջուր եւ թան է :

Ուել հիւանդութեան պարագային լաւագոյն խորհրդատուութեան բժիշկդ թող ըլլայ : Գիտցիր որ հազա-

րաւոր մանկիկներ իրենց մահկանացուն կը կնքեն
դրացիներուն անպաշտօն եւ անպատասխանատու
թելադրութիւններուն միջոցաւ: Փափկասուն ման-
կիկդ յանձնէ իւր գործին տէրը եղող բժիշկին խը-
նամքին եւ ան դիտէ իւր ընելիքը: Այդպէս դու կա-
տարած կ'ըլլաս պարտականութիւնդ:

1. Ակռաներու անումը:

Ակռաները երկու դասակարգի կը բաժնուին:
Առաջին կաթի ակռաներ ու քսան հատ են, երկրոր-
դը մնայուն ակռաներ ու երեսուներկու է: Կ'ըսուի
թէ հայերը երեսուն մէկ մնայուն ակռայ կ'ունենան
եւ ասիկա ցեղային յատկանիշ մըն է: Չեմ գիտեր
որքան շիտակ է այս կարծիքը: Ես երեսուն մէկ ակ-
ռայ ունիմ:

Կաթի ակռաներու շարքին առաջին զոյգը վարի
ծնօտին վրայ կ'երեւի վեցերորդ ամսուն: Եօթերորդ
ամսուն վերի ծնօտին վրայ կ'երեւի երկրորդ զոյգը:
Երկրորդ տարուայ վերջերը քսանն ալ կ'երեւին:
Մնայուն ակռաները կ'սկսին բուսնիլ վեցերորդ
տարիէն եւ քսան տարեկան հասակին իմաստու-
թեան ակռաներուն երեւումովը շարքը կը լրանայ:

Ակռաներու բուսման շրջանին՝ շատ հոգ տանե-
լու է բերնին մաքրութեան: Բերնին լինները եւ
դնդերները ճեղքել վնասակար է: Ակռաներու աճ-
ման ատեն սղտիկները կ'ունենան մարսողութեան
խանգարումներ: Այդ շրջանին անոնք դիւրագրգիռ
կ'ըլլան. ախորժակ չեն ունենար, բերաններէն լոր-
ձունք կը հոսի, կը փախեն, մատերնին կը խածնեն,
փորհարութիւն կ'ունենան եւ երբեմն ալ ջղաձգու-
թիւններ եւ զալարումներ կ'ունենան ու կը խաղցը-

նեն :

Այսու հանդերձ մանկիկներուն բոլոր անհանգըստութիւնները ակռաներու ածման վերադրել սըխալ է եւ յաճախ անդարմանելի աղէտներու դուռ կը բանայ : «Քա՛ ալոռայէն է , մեղքը չէ փարային , բժիշկն ի՞նչ անես» պիտի ըսեն դրացիներդ : Վայ քեզի հայ մայր , եթէ միշտ այսպէս խորհիս :

2. Սննդական գանաւութիւն :

Երբեմն մանկիկները փոխանակ վրայ դնելու կը մաշին եւ հիւժեալ վիճակ մը կը ներկայացնեն : Ասոր պատճառները շատ են : Երբեմն ի ծնէ մանկան չրթունքը ճեղքուած կ'ըլլայ , անանկ որ պէտք եղած սնունդը չի կրնար առնել : Երբեմն ալ յանցանքը մօր քով է , ստինքներուն պտուկները մաշած եւ կամ փոսը ինկած կ'ըլլան բնական դիեցումն արգիլելով : Ասոնցմէ դատ , կաթի բովանդակութեան եւ քանակի աղքատութիւն , մարսողութեան խանգարում , ժառանգական հիւանդութիւններ , ինչպէս հիւժախտ , Փրանկախտ եւն . կ'ազդեն մանկան ածման վրայ եւ դաճաճութեան ենթակայ կ'ընեն զայն : Արհեստական դիեցումն ալ մեծ բաժին ունի այս վիճակին մէջ : Հիւժեալ եւ մաշած մանկիկները բնականօրէն , պնդութենէ եւ մէզի քիչութենէն կը տաապին : Աղտեղութիւնը կանաչադոյն կ'ըլլայ եւ գէշ կը հոտի : Միշտ տաքութիւն կ'ունենան : Ճարպը գոյութենէ կը դադարի , անանկ որ դաճաճ մանկիկը պառաւի մը դիմադիծը կ'առնէ :

3. Անմարսողութիւն : Յաճախ մանկիկները շատակերութեան եւ արագ դիեցման պատճառաւ կ'ունենան մարսողութեան խանգարումներ , սաստիկ

փորի ցաւ, փախում, փորհարութիւն կամ փոխա-
դարձ պնդութիւն, դիւրագրգռութիւն եւ ջղայնո-
տութիւն եւ երբեմն ալ տաքութիւն: Մաքուր կա-
թով կանոնաւոր դիեցումը լաւագոյն դար-
մանն է:

4. Պնդութիւն: Պնդութիւնը մանկութեան մե-
ծագոյն թշնամին է: Երբեմն պարագաներու մէջ
մանկան աղիքները պէտք եղած ոյժը չ'ունին ար-
տաքսելու կոտակուած աղտեղութիւն որ հոն եր-
կար ատեն մնալով կը նեղիւի եւ կը թոնաւորէ
մարմինը:

Երբեմն ալ ստամոքսի եւ աղիքներու մարսո-
ղական հիւթերու պակասը, տարափոխիկ հիւան-
դութիւններ, ջերմ, եւ ուրիշ ջղային խանգարում-
ներ պնդութիւն յառաջ կը բերեն:

Պնդութեան ժամանակաւոր դարմանումը կը
կայանայ շիրինկայի եւ անվնաս լուծողականներ
գործածելուն մէջ: Մանկանց համար անվնաս լու-
ծողականներ են Քէսթըր Օյլ (հինդ եաղը) եւ միլք
աֆ Մէկնիդեա (Milk of Magnesia): Դեղարաննե-
րուն մէջ ծախուող հարիւրաւոր դեղթափեր եւ լու-
ծողական քէնտիններ վնասակար են մանկանց հա-
մար: Մանկանց համար գործածուելիք շերինկայի
ջուրը լաւ մը եռացած ըլլալու է: Գաղջ ջուրին մէջ
քիչ մը աղ, կամ օճառ եւ կամ քիչ մը ձիթաիւղ դը-
նելու է լաւ արդիւնք ստանալու համար:

Երբեմն յետոյքէն դրուած օճառի կտոր մը,
աղիքներու գործունէութեան սկսելուն կը սատարէ:
Քէսթըր Օյլը շարունակ գործածել լաւ չէ, որով-
հետեւ վերջէն պնդութիւն յառաջ կը բերէ:

Պնդութեան տեւական դարմանման միջոցներն են կանոնաւոր կերակրում, առատ ջուր, հասուն-ցած պտուղներ՝ (փոքրիկներուն անոնց հիւթը) : Ամէն օր որոշեալ ժամերուն փոքրիկներդ գործա-րան երթալու վարժեցուր պէտք զգան կամ ոչ : Այդպէս սովորութիւն կ'ըլլայ եւ պնդութենէ կ'ազատին : Մանկան փորին վրայ շրջանակաձեւ շը-փումներ, աջէն դէպի ձախ, շատ օգտակար է . այս միջոցաւ աղիքները շարժման մէջ դրած կ'ըլլաս :

Մայրերն ալ առատ ջուր եւ անուշեղէն ուտե-լով անուշղակի կերպով կ'օգնեն իրենց ծծկեր մա-նուկներուն որպէսզի պնդութենէ չ'տառապին :

5. Փորհարութիւն : Փորհարութիւնը մանուկ-ներուն մահացու թշնամին է : Ամառ ատեն հազա-րաւոր մանկիկներ կը մեռնին փորհարութեան պատճառաւ : Հասարակ փորհարութիւնը որ ծծկեր մանուկները կ'ունենան, մանաւանդ երբ մօր կա-թը, կարագով հարուստ է, վնասակար չէ : Այս տեսակ փորհարութեան պահուն դիեցման ժամերը երկարէ, եւ շուտով առաջն առած կը լինիս :

Ամենէն վտանգաւոր փորհարութիւնը արհես-տական դիեցումով կերակրուող մանկիկներուն քով կը պատահի, մանաւանդ ամառ ատեն : Այս տեսակ փորհարութիւնը երբ ընկերանայ փսխումով, տա-քութեամբ եւ կանանչ ու հոտաւէտ աղտեղութեամբ այն ատեն շատ վտանգաւոր կ'ըլլայ : Այդպիսի պա-րագային անմիջապէս բժիշկդ կանչէ : Զ'ըլլայ որ պիտմութ եւ ուրիշ պնդեցուցիչ դեղեր տաս, ման-կանդ մահուան պատճառ կ'ըլլաս այդպէս : Եթէ ի վիճակի չես բժիշկ մ'ունենալու, եւ կամ հեռու կը

դատնուիս քաղաքէն, հետեւեալ քայլերուն հետեւիր:

Անմիջապէս անկողին դիր մանկիկդ: Մէկէն երկու թէյի դգալ Քէսթըր Օյլ տուր իրեն, որպէսզի լաւ մը մաքրուի աղիքները: Վեցէն տասնեւերկու ժամ բացարձակապէս անօթի թող մնայ. ջուր միայն կրնայ խմել այդ պահուն: Եթէ փսխումը չ'դադրի քիչ քանակութեամբ մէկ երկու թէյի դգալ ալպիւմինի ջուր եւ կամ կիրի ջուր (lime water) տուր որ խմէ: Տաք սլահէ մանկիկդ, եւ մանանեխէ (mustard) լաւիա մը դիր փորին եւ ստամոքսին վրայ: Տաք ջուրի տոպրակ մը զետեղէ սրբունքներուն միջեւ: Տասնեւերկու ժամ վերջը երբ փորհարութիւնը դադարի եւ փսխումը դադրի եւ տաքութիւնը անհետանայ այն ատեն քիչ քիչ բերինձի ջուր, դարիի ջուր, թան տուր. երկրորդ օրը կաթ աւելցուր, քայց մեծ մասը ջուր թող ըլլայ: Աստիճանաբար կրնաս վերսկսիլ նախկին սրնունդին: Կաթնաչիշերու աղտոտութիւնն ալ պատճառ կ'ըլլայ փորհարութեան:

6. Փխտում: Փսխումը մանկական հիւանդութեանց շատերուն հետ ընկերացող նշան մըն է: Շատակերութիւնը, արագօրէն դիեցումը հասարակ փսխումի պատճառներն են: Ստամոքսին վրայ սղտիկ ճնշում մը փսխում յառաջ կը բերէ: Արհեստական դիեցումով կերակրուող մանուկները շատ կը փսխեն որովհետեւ շատ օդ կը ծծեն կաթին հետ: Կաթին հետ քիչ մը կիրի ջուր խառնելով եւ դիեցումէ քիչ առաջ պաղ ջուր խմցնելով հասարակ փրսխումի առաջն առնել կարելի է:

7. Փոքի ցաւ: Երկու երեք ամսուայ մանուկ-

ներ, մանաւանդ ծծկեր մանուկները, յանկարծակի ճիչեր արձակելով դալարումներ կ'ունենան: Պընդութենէ տառապող մանուկները խիստ շատ փորի ցաւ կ'ունենան: Աղիքներու մէջ որդերու գոյութիւնն ալ սաստիկ փորի ցաւ կը պատճառէ:

Փորի ցաւէ տառապող մանկանց մայրերը ըզգուշանալու են ճարպոտ եւ մսոտ կերակուրներէ. վարունդ, սոխ, սխտոր ուտելէ: Յոգնած մայր մը դիեցնելու չէ իւր մանուկը:

Սաստիկ փորի ցաւի պարագային լաւագոյն դարմանն է տաք ջուրէ տոպրակ մը եւ կամ տաք լափա մը դնել փորին վրայ եւ երկու թէյի դգալ ջուրին հետ կաթիլ մը նախէ բուհի խմցնել: (Oil of Peppermint): Շերինկան ալ օգտակար է. աղիքներու գործունէութիւնը աւելահասկնալ՝ աղիքներուն մէջ ճնշող կազերը, որ յաճախ ցաւին պատճառն է, արտաքսած կ'ըլլայ:

Աֆիոն (opium) պարունակող ուտէ դեղ եւ դարման վնասակար է մանկանց համար եւ յաճախ մահացու:

Տ. Մորթի բորբոքում: Մանկան մորթը շատ փափուկ է եւ դիւրաբորբոք: Սաստիկ տաքէն, քըրտինքէն, երկար ատեն թաց մնալէն, բրդեղէն հագնելէն, մօեղներու խայթէն, տախտակոջիլէն եւ հարիւրաւոր ուրիշ պատճառներէն յառաջ կուգայ մորթի բորբոքումներ որոնք եթէ անհոգութեան պատճառաւ յետաձգուին ու չ'իմամուին կը հիննան եւ անբուժելի կը դառնան: Ուտէ թեթեւ բորբոքմանց համար Սթիէրէյթ օֆ Չինք (Stearate of Zinc) կոչուած փոշին օգտակար է: Եթէ մանկանդ

յետոյքը բորբոքի եւ կարմրի ձիթաիւղով օծէ . ջուրով մի լուար : Եթէ ոեւէ բորբոքում թարախոտի անմիջապէս բժշկիդ դիմէ : Ամառուայ բորբոքումներուն համար պաղ ջուրով լողանքը շատ օգտակար է : Քերոււրտութիւնք յառաջ եկած բորբոքումները գինք օյնթմընթով (Zinc ointment) բուժել կարելի է :

9. Ականջներու ցաւ : Կոկորդի, թանաքլներու եւ էտենոյդներու բորբոքմանց իբր հետեւանք ականջին ներքնաթաղանթը կը բորբոքի եւ յաճախ կը թարախոտի սաստիկ ցաւ պատճառելով :

Առողջ մանկանց յանկարծակի ցաւերն ու տաքութիւնը ականջի բորբոքմանց արդիւնք է յաճախ : Զգուշացիր պաղառութենէ :

Երբ մանկիկդ ականջի բորբոքմանց նշաններ ցուցնէ, անմիջապէս դիմանալու չափ տաք պօրիք էսիտի ջուր շիրինկա ըրէ ականջին մէջ դանդաղօրէն, թող ջուրը հինգ վայրկեան հոսի, վերջը ցամքեցուր եւ երկու կաթիլ կլէսէրին (Glycerin) դիր : Յետոյ կամ սառոյցի տոպրակ մը դիր եւ կամ շատ տաք լափա մը դիր ականջին վրայ : Օրը չորս անգամ այս գործողութիւնը շարունակէ, եթէ չանցնի բժշկիդ դիմէ անմիջապէս քանի ուշ չէ : Եթէ թարախ հոսիլ սկսի, շատ մաքուր պահէ ականջը եւ դուն քեզի առանց բժշկի դարմաններ հնարելու մի աշխատիր : Որովհետեւ թեթեւ անհոգութիւն մը թարախը դանկին ոսկորներուն կը տանի եւ անկէ ալ ուղեղը կրնայ վարակուիլ ուղեղատապ յառաջ բերելով :

Շատ մը մանուկներ իրենց ծնողաց անհոգու-

Թեան պատճառաւ յաւիտեանս խուլ մնացած են :

10. Նշագեղձերը (Tonsil) եւ Աւելորդ միսերը (Adenoids) եւ անոնց բորբոքումը :

Նշանագեղձերը կամ թանսըլները, բերնին ետեւի կողմը, լեզուակին երկու կողմը գտնուող խոռոչներուն մէջ գետեղուած են . թիւով երկու հատ են : Ասոնք ի բնէ, թոքերուն պահապաններն են որոնք յաճախ մանրէներու հետ իրենց ունեցած պատերազմին մէջ պարտուելով կը վարակուին եւ կը սկսին իրենք լրտես պահակներու պէս վտանգաւոր ըլլալ : Նշագեղձերու հինցած բորբոքումներու պատճառաւ մանուկները յաճախ կը տառապին մըշտատեւ հարբուխէ, յօդացաւէ եւ մինչեւ իսկ սրտի հիւանդութիւններէ :

Նշագեղձերու հասարակ բորբոքմանց ատեն մանկիկները տաքութիւն կ'ունենան, ախորժակին կը կորսնցնեն, շնչառութեան դժուարութիւն կը քաշեն եւ կլլելու դժուարութիւն ցոյց կուտան :

Հականեխական ջուրերով, ինչպէս 4% պօրիք էսիտի ջուրով, մաքուր պահէ մանկանդ բերանը . եւ 10% արծիրով (argyrol) ով օժէ թանսըլները օրը երկու անգամ : Թեթեւ լուծողական մը տուր :

Եթէ մանուկդ յաճախակի բորբոքումներէ տառապի, եւ յօդացաւի նշաններ ցոյց տայ անմիջապէս գործողութիւն ընել տուր :

Աւելորդ միսերը (adenoids) եւ կամ էտենօյտները, նիհար եւ տկարակազմ եւ մաշականդ արհեստական դիեցումով սնած մանուկներուն քով կը գտնուի : Այս աւելորդ միսերը կոկորդին տառատաղին մէջ կը բուսնին եւ վար կախուելով քթին

ետեւի ծակերը կը գոցեն եւ այսպէս շնչառութիւնը եւ ձայնին առողջանութիւնը կը խանգարեն : Այնպէս որ պղտիկները թէ տարօրինակ կը խօսին եւ թէ պառկած ատեննին կը խորդան եւ բերնէն կը շնչեն : Մանկան քիթէն թանձր խլիք կը հոսի եւ յաճախ ջերմ կ'ունենայ եւ միշտ գունատ կ'ըլլայ : Այս միտերը մեծնալով կոկորդէն դէպի ականջները երկարող իւրթէյշըն խողովակներուն ելքերը գոցելով լսողութիւնն ալ կը խանգարեն : Լաւագոյն դարմանն է, մաքուր օդ եւ կերակուր եւ գործողութիւն :

11. Հարբուիս եւ Պաղառութիւն : Մանուկները խիստ շատ ենթակայ են պաղառութեան : Թանսըլներու եւ էտենոյտներու բորբոքումը պատճառներէն կարեւորագոյններն են : Ուրիշ պատճառներ, ձմեռ ատեն բնակարաններու տաքութեան փոփոխում, հագուստի տեսակներու շուտ շուտ փոփոխում, քրտնիլ, խոնաւ օդին դուրս ելլել եւն. : Ձմեռը սենեակներուդ տաքութիւնը 70° F-է աւելի թող չ'ըլլայ. իսկ ննջասենեակինը 60° F-է աւելի թող չ'ըլլայ : Մանուկդ պաղ լոգանքի եւ բաց օդի վարժեցուր : Երբ մանկիկդ թեթեւ պաղառութենէ կը տառապի, թեթեւ լուծողական մը տուր, ջրեղէն կերակուրներ տուր եւ շատ քիչ քանակութեամբ քուայնայն տուր. (Quinine) : Եթէ շատ հազ ունի, կուրծքին վրայ քէմֆըր օյլ քսէ եւ տաքուկ պահէ եւ (White Pine Tar Syrup) խմցուր, անմնաս դեղ մըն է ասիկա :

Նիհար եւ գունատ մանուկներ գիշեր ատեն սաստիկ հազ կ'ունենան, շնչառութիւննին կը խան-

գարուի եւ կը կապուտնան: Ասիկա շնչափողերու
յանկարծակի պրկումներէն յառաջ կուգայ: Այս-
պիսի պարագայի մը մէջ առանց ինքզինքդ կոր-
սընցնելու բժիշկդ կանչէ եւ մինչեւ անոր գալուս-
տը, անմիջապէս ջուր եռացուր եւ թող որ ման-
կիկը տաք շոգի շնչէ, անմիջապէս կ'օգտուի: Սա-
մալարը լաւագոյն գործիքն է տաք շոգի արտադը-
րելու համար:

12. Խաղցնել (convulsion): Երբեմն մանուկ-
ները յանկարծակի գալարումներ կ'ունենան եւ ջը-
ղաճգական պրկումներ կ'ունենան, աչքերնին կը
սեւեռեն եւ մեռելի դիմագիծ կ'ստանան: Այս վի-
ճակին խաղցնել կ'ըսեն:

Այս վիճակը երբեմն տարափոխիկ հիւանդու-
թեանց սկզբնաւորութեանը կը պատահի. յաճախ
ակռայ հանող մանուկներուն քով կը պատահի: Եր-
բեմն ալ ուղեղային պատճառներէ, կը պատահի:
Այս վերջինը անբուժելի է: Հասարակ խաղցնելը
գրեթէ անվտանգ է: Անմիջապէս խաղցնող մանկի-
կը 105°F աստիճան տաք ջուրին մէջ դիր եւ գըլ-
խուն վրայ պաղ ջուր դիր: Տասը վայրկեան վերջ
մանկիկը տաք խալլուններուն մէջ փաթթէ եւ
յետոյքէն տաք ջուրով շիրինկա ըրէ: Անմիջապէս
կը հանգստանայ: Հետեւեալ առաւօտուն թեթեւ
լուծողականով մը աղիքները մաքրէ:

13. Արկածներ: Եթէ պզտիկդ պատահաբար
գնդասեղներ, գամեր եւ ոսկորներ կլլէ, առանց
ջղայնութելու, սկսիր, հաց, փաթաթէս եւ կակուղ
բաներ կերցնել իրեն: Չ'ըլլայ որ լուծողական տաս:
Երբ պզտիկդ գամով, գնդասեղով եւ դանակով վի-

րաւորուի, անմիջապէս վէրքը փէրօքսայտով (Peroxide) լուայ եւ թինքչըր Այոտինով օծէ եւ մաքուր լաթով մը կապէ: Ժանդոտած գործիքներով եղած վէրքերը լաւ մաքրուելու են եւ բժիշկի խնամքին յանձնուելու են, որովհետեւ այդ տեսակ վէրքերը Լաք Ճօ (Lock Jaw) կոչուած հիւանդութիւնը յառաջ կը բերեն, կացութիւն մը որ գրեթէ անբուժելի է:

14. Տարափոխիկ Հիւանդութիւնները մանկանց քով: Մանուկները ենթակայ են ամէն տեսակ հիւանդութեանց. բայց հետեւեալ հիւանդութիւնները կարեւոր են, որովհետեւ վտանգաւոր են: Ծաղկախտ, Հարսանէթ, Կարմիր Տենդ, Ջրի ծաղիկ, Կեղծմաշկ, եւ Հոսիինկ Քըֆ կամ Պօղմաճա:

Ոեւէ տարափոխիկ հիւանդութեան պարագային մօր ընելիքը հետեւեալն է. հիւանդը օդասուն սենեակ մը պառկեցուր. միւս պզտիկներդ հեռացուր հիւանդին քովէն, եւ հիւանդին առատօրէն ջուր տուր:

Ա.— Ծաղկախտը: Ծաղկախտը դարերէ ի վեր մարդկութեան անէծքն եղած է, հազարներու մահուան եւ տասնեակ հազարներու տղեղացման պատճառ եղած է: Ծաղկախտը համաճարակի ձեւով կուգայ եւ կ'աւլէ ոչ պատուաստեալ մանուկները: Չորս օր տեւող սաստիկ ջերմութենէն, մէջքի եւ գլխու ցաւէ վերջ ամբողջ մարմինը կարմիր բըշտիկներով կը ծածկուի: Այս բշտիկները մի քանի օրուան մէջ կը թարախոտին եւ սոսկալի տեսարան մը կը ձեւացնեն:

Այս հիւանդութենէն չ'վարակուելու համար

միակ միջոցը պատուաստուիլ է : Պատուաստը հինգ տարին անգամ մը նորոգուելու է :

Բ. — Հարսանէք : (Measles) , գրգամբ :

Հարսանէթը ինքնին շատ մահացու հիւանդութիւն մըն է . սակայն դարերէ ի վեր մեր նախնիքը շարունակ մաքառելով այդ հիւանդութեան դէմ՝ մեզի ժառանգ թողուցած են այդ սոսկալի հիւանդութեան հետ կռուելու՝ ոյժ եւ ընդունակութիւն :

Այս ալ կուգայ համաճարակի ձեւով : Բայց մեծ քաղաքներու մէջ միշտ ներկայ է : Այս հիւանդութեան ընկերացող ուրիշ բարդութիւններ , ինչպէս թոքատապ , կողատապ , եւն . աւելի վտանգաւոր կ'ընեն հիւանդութիւնը :

Հարսանէթը կ'սկսի թեթեւ հազով . հարբուխի նշաններով . աչքերու կարմրութիւնով եւ ջերմով , չորրորդ օրը բորբոքումը կ'սկսի , կարմիր կարմիր բիծեր , ոսպի մեծութեամբ , կ'սկսին երեւիլ մորթին վրայ : Տաքութիւնը վեցերորդ եւ եօթերորդ օրը կը դադրի եւ բիծերը կ'սկսին աներեւութանալ : Հարսանէթի ամենէն տարափոխիկ ատենը առաջին չորս օրն է :

Հարսանէթէ տառապող հիւանդին սենեակը մութ ըլլալու է եւ տաքուկ ըլլալու է , հիւանդը անկողնէն դուրս ելլելու չէ մինչեւ որ բիծերը աներեւութանան : Հազի պարագային տունէն դուրս մի թողուր մանուկդ որովհետեւ թոքատապը դիւրաւ կը յարձակի հարսանէթէ նոր ազատուողներուն :

Փերմանական հարսանէթը թեթեւ եւ անվտանգ հիւանդութիւն մըն է : Մեծ նմանութիւն ունի բուն հարսանէթին :

Գ. — Զրի Ծաղիկ (Սու Չիչէյի), (Chicken Pox)

Զրի Ծաղիկը անվտանգ հիւանդութիւն մըն է. պայմանաւ որ անհոգութեան պատճառաւ բարդութիւններ չ'ծագին: Մէկէն երկու օր տեւող թեթեւ ջերմէ վերջ մարմնոյն գոցուած մասերուն վրայ ջուրով լեցուն բշտիկներ եւ պալարներ կ'երեւին. այս ջուրը յստակ է եւ անձրեւի կաթիլներու պէս ջինջ: Երբեմն կը թարախոտին: Երեք օր վերջը ջուրը կը քաշուի եւ բշտիկները կը չորնան: Ծաղկախտի բշտիկներու պէս ասոնք սալի չեն թողուր: Եթէ այս չորցած բշտիկները կեռալ սկսին վազէլին կամ ձիթաիւղ քսէ:

Դ. — Կեղծմաւ (Գուշ փալաչը, Diphtheria):

Կեղծմաւը մնայուն հանգամանք մ'առած է մեծ քաղաքներու մէջ: Վտանգաւոր եւ տարափոխիկ է: Այս հիւանդութիւնը քթի, կոկորդի, բերնի եւ երբեմն բունոցի ներքնաթաղանթներու տեսակ մը բորբոքումն է որ ամբողջ մարմինը կը թունաւորէ մահ պատճառելով: Ընդհանրապէս կոկորդին մէջ եւ նշագեղձերու վրայ կ'սկսի բորբոքումը. դեղնորակ մաշկ մը կը կազմուի հոն, զոր դժուարաւ կարելի է փրցնել: Մանրացոյցի օդնութեամբ դիւրին է ճանչնալ այդ աղիտաբեր հիւանդութիւնը: Մասնաւոր շիճուկի մը ներարկումով բուժելի է Կեղծ Մաւը:

Ե. — Կապոյտ Հագ, Հուփինկ Քըֆ (Whooping Cough, Պօղմախ):

Ընթերցողութիւններուն ծանօթ է այս խիտ ճանձրացուցիչ հիւանդութիւնը: Տառապողներ սաստիկ հազի նոպաներ կ'ունենան եւ աքաղաղի

պէս ձայն կը հանեն շնչառութեան ատեն : Ասոր լա-
ւագոյն դարմանն է մաքուր օդ եւ մասնաւոր շի-
ճուկով պատուաստում : Այն գաղափարը՝ թէ կա-
պոյտ Հաղը դարման չ'ունի սխալ է :

Մանկանց Համար Առողջապահական Գիտելիք :

Սնունդ .— Սնունդի մասին բաւական խօսե-
ցանք : Մանուկներուդ կերակուրները սննդարար եւ
լաւ պատրաստուած թող ըլլան : Չափաւոր եւ կա-
նոնաւոր կերպով թող որ ուտեն : Խակ եւ չափէն ա-
ւելի հասունցած պտուղներէն զգուշացիր : Խահուէ
եւ թէյ վնասակար են աղտիկներուն համար :

Քուլ .— Նորածիններու քուլին մասին խօսած
ենք : Մինչեւ տասը տարեկան մանուկներ 10-12
ժամ քնանալու են : Քուլը կանոնաւոր եւ հանգստա-
ւէտ ընելու համար ննջասենեակը մաքուր եւ օդա-
ւէտ ըլլալու է : Պղտիկներդ վախկոտ մի մեծցներ .
թող որ առանձին քնանալու վարժուին : Եթէ ան-
կողին թրջելու սովորութիւն ունին , երեկոյեան դէմ
ջուրին քանակը նուազեցուր եւ առաւօտուն կանուխ
արթնցուր որպէսզի պարպեն միգրամիոսները :

Մարմնամարզ .— Պղտիկներդ չարքաշ թող մեծ-
նան : Քալել , լողալ , վազել , գնդակ խաղալ , հեծա-
նիւ նստիլ շատ օգտակար են : Մանկանդ տարիքին
եւ խառնուածքին համաձայն փոփոխութիւններ
կատարէ :

Դպրոց : Վեց տարեկանէն առաջ դպրոց մի
դրկեր մանկիկդ : Անոր ուղեղին զարգացումէն ա-
ռաջ մարմնոյն զարգացումը կարեւոր է : Դպրոց
դրկելէ առաջ իւր գործին հմուտ ականաբոյժ մը
մանկանդ աչքերը թող քննէ : Եթէ ականոցի պէտքն

զգացուի առանց ժամանակ կորսնցնելու առնուելու
են :

Բարոյական : Պաշտիկներու վարուելակերպին
եւ մաքուր բարոյականին միակ պատասխանատուն
ծնողքն է : Ծնողքը մանկան հայելին է : Մանուկը
իւր շրջանակին մէջ ինչ որ տեսնէ այն ընելու են-
թակայ է : Չանոնք մի խաղցներ անոնց սուտեր
կլլեցնելով : Բնութեան զաղտնիքները դուն հաղոր-
դէ հոգեհաստորիդ : Անոնց մտերմագոյն բարեկամը
դուն եղիր : Զգուշացիր անոնց առջեւ անհամ կա-
տակներ ընելէն . անոնք քու կարծածէդ շատ աւելի
զգայուն են :

Մայր բնութիւնը քեզի յանձներ է տաղանդ մը ,
լաւ գործածէ զայն հակառակ պարագային Ան գիտէ
եւտ առնել իւր տուածը : Լապտերդ իւզով լեցուն
պահէ եթէ չես ուզեր հարսանեաց խրախջանքէն
զրկուիլ :

Զգուշացիր զաւակներդ ծանր պատիժներու
ենթարկելէ , պիտի ասեն քեզ : Բարոյական պատի-
ժը աւելի մեծ արդիւնք կուտայ :

ԾԱՆՐՈՒԹԵԱՆ ՅՈՒՅԱԿ

Տասաւեհինգ տարեկանէն վեր եղող կիներուն
միջին ծանրութիւնը տարիքի եւ հասակի համեմատ

Այս ցուցակին ցոյց տուածէն հինգ փառնտ
պակաս եւ տասը փառնտ աւելի ներելի է :

Մեծերու համար փաշացուցակներ

1.— Ջերմի համար փաշացուցակ:

Արտօնուած: Ապուրներ, մսի ջուր, պիֆ թի, կաթ, թան, մածուկ, լէմօնատ, նարինջի ջուր:

Արգիլուած: Բանջարեղէն, մսեղէն, պտուղ:

2.— Փոքրաւթեան համար:

Արտօնուած: Լաւ եռացած կաթով ապուր (ջոր-
պա), մածուկով ապուր, պիֆ թի, խոռոված միս
(լաւ մը ջարդուած), ուղեղ, պիֆ թի եւ պիֆ ճուս
(քիչ): Թուլօրէն խաշուած հաւկիթ, բրինձէ փի-
լաւ, մաքարօն, կարմրցուած հաց, առանց շաքարի
կաթնապուր (սիւտլաւ), եւ մուհալլէպի, թէյ, ե-
ռացած կաթ:

Արգիլուած: Օթմիլ, թարմ հաց, ճոխ ապուր-
ներ, բանջարեղէն, տապկուած կերակուրներ,
ճուկ, աղուած միսեր, ապուխտ, թուխ հաց, պը-
տուղ, ընկոյզ, ֆըսթըզ, անուշեղէն եւ խմորեղէն,
պաղպաղակ, գարեջուր (Beer), սառի ջուր, քաղցր
գինի:

3.— Գիրութեան համար (չափազանց գերերուն
համար)

Արտօնուած: Թեթեւ մսի ջուր, թարմ ճուկ
(խաշուած), նիհար կարմիր միս, հաւու միս (քիչ),
հաւկիթ, հինցած հաց, կարմրցուած հաց (քիչ),
սպանազ, գարնապիթ, սոխ, ճերմակ լահանա, սէ-
լըրի, թօմատէս, թուրք, ձիթապտուղ (կանանչ),
հազար, ճէլաթինով ճէլլի, թարմ հասունցած պը-
տուղներ աւելի լաւ են քան թէ քաղցրը. մէկ բաժակ
թէյ կամ խահուէ, առանց կաթի եւ շաքարի, մէկ
բաժակ ջուր. կերակուրներու միջեւ տաք ջուր ա-

ռատօրէն :

Արգիլուած : Ապուրներ , աղուած ձուկեր , խոզի միս , հորթի միս , ապուխտ , կարագ իւղ , փաթաթէս , մաքարօն , օթմիլ , բրինձ , համեմներ , կաղամբ , քաղցրեղէն եւ անուշեղէն , խմորեղէն , Գայմագ (սեր) , գարեջուր , քաղցր գինի , օղի եւ ոգելից ըմպելի :

4.— Պնդուքեան համար

Արտօնուած : Մսի ջուր , խաշուած թարմ ձուկ , թարմ միս եւ հաւու միս , օթմիլ , ցորենի թուխ հաց , եգիպտացորենի հաց , խաշած սոխ , սպանագ , գորնապիթ , փաթաթէս , կանանչ եգիպտացորեն , կանաչ պեղալիա , կանաչ Փասուլեա , սալադ եւ ձիթաիւղ , սալորի , թուղի եւ խնձորի անուշ , թուղ , եփուած խնձոր եւ սեր , հասունցած դեղձ , տանձ , նարինջ , խնձոր , ձմերուկ , խաղող , կեռաս , չամիչ (կարմիր) , մեղր , առատօրէն ջուր (պաղ կամ տաք) , սեւ խահուէ , քօքօ , նոր պատրաստուած սայտըր , մածոն (քաղցր) , նարինջի ջուր , կրէյի ձուս :

Արգիլուած : Աղ , աղած ձուկեր , ապուխտ , լեարդ , հաւկիթ , թարմ հաց , կաթով մուհալլէպի , խմորեղէն , եռացած կաթ , քաղցրեղէն , թէյ , պանիր , փայնէփըլ եւ ոգելից ըմպելիներ :

5.— Թոֆախտաւորներու համար :

Արտօնուած : Հաւու մսի ջուր , գարիի փիւրէ , բրինձ , պէղէլեա , բակլայ , պիֆթի , թարմ ձուկ , խորոված , չափ , սթէյք , հէմ , ապուխտ , ուղեղ , հաւու միս , ջարդուած միս , խորովածի հիւթ , հաւկիթ , օթմիլ , հաց , կաթ , փաթաթէս , բակլա , Փա-

սուլեա , սպանազ , սոխ , թօմաթէս , հազար , սեր ,
կարազ , պանիր , կաթնապուր , անուշ , հասուկնցած
պտուղներ , մածուն :

Արգիլուած : Տապկուած կերակուրներ , աղուած
ձուկ , համեմուած ուտելիքներ , խոզի միս , լահա-
նա , կաղամբ , վարունգ , մաքարօն , խմորեղէն ,
քացր գինի :

6.— Շաքարախտէ տառապողներուն համար

Արտօնուած : Ապուրներ , մսի ջուր , հաւու մսի
ջուր , (ապուրը բրինձ կամ մաքարօն պարունակե-
լու չէ) , ձուկ , աղած ձուկեր , սարտին , հաւկիթ ,
ճարպոտ միսեր , հէմ , հաւու միս , ուղեղ , գլուխ ,
փաշա , ապուխտ , երիկամունք , լեզու , նուշի ալիւ-
րէ շինուած հաց , թեփով հաց , կանանչ Փասուլեա ,
սպանազ , հազար , վարունգ , սոխ , թօմաթէս , սէ-
լըրի , ուրիշ խոտեղէն եւ բանջարեղէն , թուրբ ,
թուրշիներ , ձիթապտուղ , քացախ , ընկոյզ , քօքօ-
նըթ , Փըստըզ : Առանց չաքարի թէյ , խահուէ , թան ,
լէմօնադ առանց չաքարի :

Արգիլուած : Լեարդ , չաքար , նիշա եւ կամ չա-
քար պարունակող բոլոր ուտելիքները , հաց , մա-
քարօն , բրինձ , պուլղուր , փաթաթէս , կաղամբ ,
պէզէլեա , ձմերուկ , պտուղ , խմորեղէն , պաղպա-
ղակ , քաղցրեղէն , փինըթ , շաքանակ , սայտըր եւ
քաղցր գինի :

Վ Ե Ր Ջ Ա Բ Ա Ն

Վերջացուցինք մերաշխատանքը : Մեզ համար
զգալի է մեր գործին թերութիւնները : Այսու հան-
դերձ , վստահ ենք որ մեր տուած տեղեկութիւն-
ները եւ թելադրութիւնները օգտակար են հայ

մայրերուն համար: Նոր գիւտեր ըրած ըլլալու հա-
ւակնութիւնը չ'ունինք: Մենք գիտութեան մեզի
տուած ծաղիկները իրարու քով բերելով փունջ մը
կապեցինք զայն հայ մայրերուն նուիրելու համար:
Աշխատեցանք ամուր կապերով կապել լաւագոյն
ծաղիկները՝ թունաւորներն ու վնասակարները
մէկդի նետելով: Փունջին կասլը մերն է. իսկ ծա-
ղիկները՝ իրենց կեանքը գիտութեան եւ մարդկա-
յին բարօրութեանց համար զոհող մեծ վարպետնե-
րուն կը պատկանին: Թերեւս շատեր քննադատեն
մեր աշխատանքը մեր պատկերներուն մերկութեա-
նը համար, բայց մենք համոզուած ենք թէ ճշմար-
տութիւնը մերկացնելու է զայն մօտէն ճանչնալու
համար: Հայ մա'յր, կարգա այս գրքոյկը, եւ թող
գիտութիւնը լինի միայն ճշմարիտ առաջնորդը:

ԿԵԱՆՔԻ ԱԿՆԿԱԼՈՒԹԵԱՆ ՑՈՒՑԱԿ

Կեանքի ակնկալութիւններ. քանի՞ տարի ապրելու յոյս ունիս,

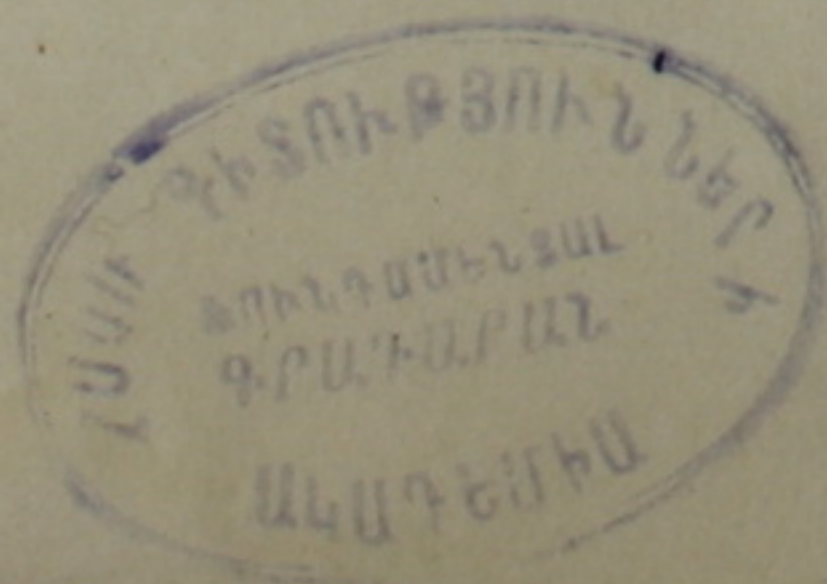
միջին հաշուով:

Տարեթիւ	Ակնկալութիւն	Տար.	Ա.կ.	Տար.	Ա.կ.	Տար.	Ա.կ.	Տար.	Ա.կ.
0	39.91	23	38.20	38	27.39	53	17.69	70	9.36
5	49.71	24	36.79	39	26.72	54	17.06	71	8.90
10	47.05	25	36.12	40	26.06	55	16.45	72	8.45
11	46.31	26	35.44	41	23.39	56	15.86	73	8.03
12	45.54	27	34.77	42	24.73	57	15.26	74	7.62
13	44.76	28	34.10	43	24.07	58	14.68	75	7.22
14	43.97	29	33.43	44	23.41	59	14.10	76	6.85
15	43.98	30	32.76	45	22.76	60	13.53	77	6.49
16	42.90	31	32.09	46	22.11	61	12.96	78	6.15
17	41.60	32	31.42	47	21.46	62	12.41	79	5.82
18	40.90	33	30.74	48	20.82	63	11.87	80	5.51
19	40.60	34	30.07	49	20.17	64	11.34	81	5.21
20	40.30	35	29.40	50	19.54	67	10.82	82	4.93
21	39.80	36	28.73	51	18.90	68	10.32	83	4.66
22	38.90	37	28.06	52	18.28	69	9.83	84	4.41



Manufactured only by
THE HYGEIA NURSING BOTTLE CO.
BUFFALO, N. Y.

Արհեստական դիեցման համար յարմարագոյն չիչն է Հայնիա կոչուածը, թէ աժան է եւ թէ մաքրութեան տեսակէտով լաւագոյնը: Մանաւանդ պըտուկը այնպէս մը յարմարցուած է որ բնական ըստինքի երեւոյթը ունի: Սրուակին վրայ չափեր գըրուած են, որով կարելի է դիեցուած կաթին քանակը հասկնալ: Դիմեցէք դեղարանները եւ պահանջեցէք այս սրուակը ձեր մանուկներուն համար:



A ¹¹
16443

252

ԳԻՆ 50 ՍԷՆԹ

ԳԱԱ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



FL0010177

