

1331

ՄՏԵՐՄԱԿԱՆ  
ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

ՄԻ ԴԵՌԱՓԹԻԹ ՕՐԻՈՐԴԻ ՀԵՏ

Գրեց

Dr. Edith B. LOWRD

Թարգմ. անգլ. բնագրից

ՊՕԼ ՇԷՔԷՐՋԵԱՆ

Գիմն է 1 տուար

*Printed in France*

613.9  
—  
Լ-82

Հպարան Յ. Բ. ՌԻՐԱՊԵԱՆ

227, Bd. Raspail, PARIS

1933

2010

2002



613.9  
L-82

ur

Պետերհայմ - Բե  
սրբազան Երեմ  
7/2 Բեռլին 1933

ՄՏԵՐՄԱԿԱՆ

ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Հիմա և Բեռլին 1933

ՄԻ ԴԵՌԱՓԹԻԹ ՕՐԻՈՐԴԻ ՆԵՏ

Գրեց

Dr. Edith B. LOWRD

Թարգմ. անգլ. ընագրից

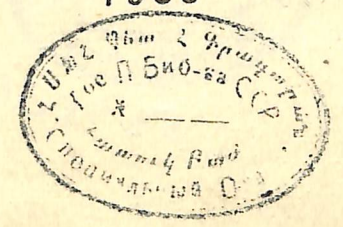
ՊՕԼ ՇԷԲԵՐՁԵԱՆ

Գիճն է 1 տոլար

Printed in France

Տպարան Յ. Բ. ՌՆԻՐԱՊԵԱՆ  
227, Bd. Raspail, PARIS

1933



3544  
149

4174  
5079

26961-Ա.2

ՄՏԵՐՄԱԿԱՆ  
ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ  
ՄԻ ԹԵՐԱՓԵԹ ՕՐԻՈՐԴԻ ՀԵՏ



5495-57



## Յ Ա Ռ Ա Զ Ա Բ Ա Ն

Ոչ ոք կարող է շփումն ունենալ երախաների ու դեռատի մարդկանց հետ, առանց զգալու միացեալ ջանքերի կարիքը ծնողների, բժիշկների եւ ուսուցիչների, նուագեցնելու այն անբարոյական ու նուաստացուցիչ (*degrade*) ազդեցութիւնը որին ենթակայ է մեր նոր սերունդը:

Ուղիղ տեսակի ծանօթութիւնն ու հմտութիւնը պահպանում է բազմաթիւ խորտակուած կեանքեր: Ըստ որում իրողութիւնների տգիտութիւնը եւ ներանց լաւագոյն կերպով ներկայացնելու պակասը շատ ծնողների արգիլում է մեղանչումն անել մի այդպիսի նուիրական դաշտի վրայ, եւ ուսումը յետաձգում է օրէց օր մինչեւ որ արդէն ուշ է լինում:





Ցանկանալով օգնել մայրերին, տա-  
լու նրանց անհրաժեշտ հրահանգներն  
ու դաստիարակութիւնը իրանց դստե-  
րաց, այս փոքրիկ գիրքը գրուել է: Հե-  
ղինակը աշխատել է մատչելի լեզուով  
պատմել ու բացատրել իրողութիւններն  
ու նշմարտութիւնները, որ իւրաքանչիւր  
տասնից մինչեւ տասներկոյս տարե-  
կան աղջիկները պէտք է իմանան:

Գիրքը այնքան յատկանշական է,  
որ կարելի է դեռատի աղջիկների ձեռ-  
քը տալ: Բայց առաւել եւս լաւագոյնն  
է, որ մայրը բարձրաձայն կարդա նը-  
րան իր աղջկան համար:

Յոյս ունիմք, որ այս գիրքը կազմե-  
լու է հիմքը մօր եւ աղջկայ միջեւ աւե-  
լի մօտից մտերմանալու: Եւ այն ուսու-  
մը որ այստեղ առաջ ենք բերում, պիտի  
կանխաձայնէ ու արգիլէ այն բոլորը,  
ինչ որ գուցէ բոլորովին տարբեր կեր-  
պով ներկայացուի աղջկայ ընկերակից-  
ների կողմից:

**ՀԵՂԻՆԱԿԸ**

**ՀԱՅ ՕՐԻՈՐԴՆԵՐԻՆ**

**Այս փոքրիկ գիրքը նուիրում է**

**Թարգմանիչը**



## ԵՐԿՈՒ ԽՕՍՔ

---

Ահա՛ գրեցի մը, որուն նմանը՝  
հագուաւ էպօրէն երեւցած է հայ իրա-  
կանութեան մէջ:

Կենսաբանական ամենակարեւոր  
հարցերը՝ իրենց ամենապարզ ձեւին վե-  
րածած, ան թէեւ թարգմանութիւն,  
յատկացուած է դեռափթիթ օրիորդնե-  
րուն մայրութեան պատրաստութեան  
գործին: Հոս կը կայանայ կարեւոր  
մասը այս աշխատութեան եւ մանաւանդ  
գլխաւոր նորութիւնը, քանի որ սեռա-  
յին դաստիարակութիւնը, ցարդ լոկ  
բաժինը եղած էր երիտասարդ սերուն-  
դին, բայց շնորհիւ այս հիանալի գր-  
քիկին, ան՝ կրնայ առանց անխռիւմու-  
թեան եւ վնասակար ծգտումներու, մը-  
տերմանալ նաեւ մատաղատի հոգիներու  
հետ, խօսիլ անոնց՝ այնպիսի բաներու



մասին, ուր սխալ ըմբռնումով մը կը տիրապետէ դեռ ամօթն ու խիպը, հասկըցնել անոնց՝ կեանքի գաղտնիքները, երջանկութեան պայմանները, ապրելու ձեւերը եւ այս բոլորը կազմախօսական, բնախօսական եւ առողջապահական անհրաժեշտ եւ դիւրահասկնալի սուեփայլումներով:

Հեղինակը, քաջածանօթ բլլալով որ ծաղիկներն ու թռչունները շատ կը հետաքրքրեն պզտիկ օրիորդները, ենարիմացութիւնը ունեցած է անոնց վրայ բացատրելու կեանքը, յղացումի եւ արգասաբերութեան խրթին հարցերը, եւ այսպէս նմանութեան եւ բաղդատութեան եզրերով եկած է եւ հասած՝ մարդկային կազմին, առանց տեղի տալու ախտավարակ կամ կասկածոտ հետաքրքրութեան:

Բուսական կամ կենդանական աշխարհէն առնուած այս օրինակները ոչ միայն մատչելի կը դարձնեն մատաղատի տարիքի համար անմարսելի նկատուած կարգ մը ծանօթութիւնները, այլ

գանոնք անհունօրէն օգտակար կը դարձնեն ի շահ դեռատի օրիորդներու բարոյական եւ փիզիքական ապագայ հասունութեան:

Երբ ընտանիքի մայրերը կարենան գնահատել այս գրքին կարեւորութիւնը եւ գայն կարդան իրենց աղջիկներուն (10էն 14 տարեկան) անոնք այլ եւս պիտի չսարսափին դաշտանի առաջին երեւումէն եւ ամէն տեսակ հոգ եւ խրնամք պիտի տանին ապագայ մայրութեան:

Սեռային դաստիարակութեան այս կանխագոյն քայլը, կրնայ կատարեալ հակաթոյն մը բլլալ ապագայ ամեն կարգի մոլութիւններու եւ սեռային ախտերու, քանի որ անոնց ենթակաները յաճախ կամ անգիտակիցներ են եւ կամ յապաղածներ՝ սեռային դաստիարակութեան գործին մէջ:

Պզտիկ տարիքին, մեթոտիկ, յարատեւ եւ հասկնալի տարագի տակ տրուած ծանօթութիւններն են միայն որ



ապագային կրնան յառաջ բերել ամենա-  
բարձր չափով արդիւնք:

Երբ ներկայի դեռատի սերունդը  
դաստիարակուի ուզուած ձեւով, ապա-  
գային պիտի ունենան հիանալի երի-  
տասարդութիւն մը, երկու սեռէն ալ:

Առողջապահութիւնը, հիմնաւարդ  
պարտի կազմել սակայն դաստիարա-  
կութեան գործին:

Այս գրգռիկը, նոր էջ մը կը բանայ  
մեր ընտանեկան եւ նոյն իսկ դպրոցա-  
կան առողջապահութեան մէջ:

Հոն՝ մայրական պատրաստութեան  
վսեմ գործէն դուրս, շատ փափուկ եղա-  
նակով մը նկատի կ'առնուին օդին կա-  
րեւորութիւնը, մարմնոյ մաքրութեան  
պէտքը, անդամներու առողջապահու-  
թիւնը, ստամոքսի, աղիքի երիկամուն-  
քի, մորթի, եւն. օրկաններու բարւոք  
պաշտօնավարութեան հարցը, ինչպէս  
նաեւ զգայարաններու անեղծ մնալու  
կարեւորութիւնը, եւն.:

Գեղեցկագիտական տեսակէտով  
նաեւ, այս գրգռիկը կրնայ կատարեալ

խրախնամ մը պատճառել մեր փոքրիկ  
աղջիկներուն, որոնք շատ դիւրաւ պիտի  
հասկնան որ իրական գեղեցկութիւնը  
կախում ունի առողջութենէն եւ առող-  
ջապահական կանոններու նկատմամբ ե-  
ղած յարգանքէն, թէ մարգանքը, մա-  
քուր օդը, մարմնոյ մաքրութիւնը կը  
նպաստեն գեղեցկութեան եւ առողջու-  
թեան:

Բնականաբար՝ ծանօթութեանց  
այս պաշարով սնած ոեւէ աղջիկ, այլ  
եւս չպիտի հետամտի կեանքի գաղտ-  
նիքներուն տիրանալու, քանի որ գա-  
նոնք ձեւով մը, շատ անվնաս ձեւով մը  
հասկցած է արդէն եւ ուրեմն, սխալ  
նամբու մէջ գտնուող իր ընկերուհիներ-  
քու ախտաւոր հակումներէն եւ կամ  
ցուցմունքներէն պիտի չ'ազդուի քնաւ:

Ահա՛ գիրք մը, իսկապէս հիանալի,  
գոր չենք վարանիր յանձնարարելու բո-  
լոր հայ մայրերուն, որոնց մեծագոյն ա-  
ռաքիճութիւնը ըլլալու է իրենց աղջիկ-  
ները մայրութեան պատրաստող ազնիւ  
մտահոգութիւնը, գիտնալով միեւնոյն



ատեն որ մարմնական առողջութիւնը,  
բարոյական պարտականութիւն մըն է,  
քանի որ ինչպէս կ'ըսէր Սփենսըր, ֆի-  
զիքական կեանքին մէջ անգամ կայ բա-  
րոյական մը, այդ միշտ առողջ մնալու  
անհրաժեշտութիւնն է:

Մենք ջերմօրէն յաջողութիւն կը  
մաղթենք այս գրգռիկին տարածման եւ  
մանաւանդ կը շնորհաւորենք մեր օտար  
արուեստակիցը եւ անոր յաջող թարգ-  
մանը՝ իրենց խիստ օգտակար ձեռնար-  
կին համար:

ՏՕՔԹ. ՄԻՀՐԱՆ ՔԵՇԻՇԵԱՆ

Տէր եւ Տնօրէն «Առողջ կեանք»  
բժշկական հանդէսի

Փարիզ

ԳԼՈՒԽ Ա.

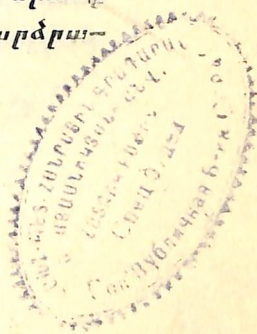
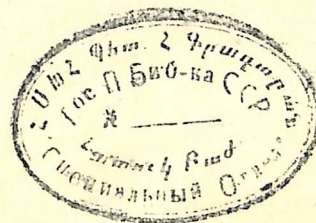
## ԳԱՂՏՆԻՔԸ

Հսի՛ր, Մանուշակ, ես քեզ ասելու  
եմ մի զարմանալի գաղտնիք: Եւ այս  
զարմանալի գաղտնիքը քո համանուն,  
մանուշակների մասին է: Ամէն փոքրիկ  
ծաղիկ, որ աճում է մի կենդանի էակ է,  
որպէս ինքը, եւ կամ ես, եւ ամէն ծա-  
ղիկ մի ընտանիք է:

Ես ի՞նչպէս այդ գիտեմ: Ծաղիկ-  
ներն իրանք ինձ այդ ասացին, եւ այժմ  
եւ յայտնելու եմ քեզ գաղտնիքը:

Ի հարկէ, ես պէտք է ընդունիմ, որ  
ծաղիկները չեն խօսում, ինչպէս մենք  
ենք խօսում: Մեզանից տարբեր, նրանք  
անկարող են իրանք իրանց բարձրա-

5895-523544





ձայն արտայայտել: Նրանք պէտք է  
ցոյց տան իրանց խորհուրդները, իրանց  
չարժումներով եւ կամ իրանց փոփո-  
խութեան արտայայտութիւններով:

Երբ որ մի ծաղիկ ծառանում է նա  
ինչպէս այդ ասում է: Իր գլուխը կա-  
խելով տխրութեամբ նայում է: Ապա,  
երբոր մենք տալիս ենք նրան մի խմիչք  
որքան արագօրէն նա ասում է «չնորհա-  
կալ եմ», բարձրացնելով իր գլուխը, ու  
ժպտում է մեզ:

Եթէ ուզենայինք, որ ծաղիկները  
պատմէին մեզ իրանց գաղտնիքները,  
մենք պէտք է նրանց մօտից դիտենք,  
որպէսզի կարողանանք լսել թէ նրանք  
ինչ են ասում: Երբեմն, սակայն, մենք  
պէտք է սովորինք ուրիշներից թէ տուն-  
կերը ինչի են նման. հէնց սկզբից: Մին-  
չեւ որ մենք լաւ չի ծանօթանանք, մենք  
անկարող կը լինենք հասկնալ նրանց,  
եւ գուցէ շատ սխալներ կը գործենք, հե-

տեւապէս, ես ասելու եմ մի քանի բա-  
ներ այսօր:

Առաջին, մենք պէտք է սովորինք  
մի բան ծաղիկների ընտանիքի մասին,  
նաեւ այն, թէ ո՞ր տեղից են ասանում  
ծաղիկները իրանց սնունդը: Ծաղիկ-  
ները նման են մի տունկի ընտանիքին,  
ինչպէս նոյնը դու եւ կամ ոեւէ փոքրիկ  
աղջիկ մասն է մի գերդաստանի:

Դու չես կարող ըստ արժանւոյն  
ապրել առանց ընտանիքի միւս անդամ-  
ներին, — քո մայրն ու հայրը, որոնք քեզ  
համար շատ բան են անում, եւ քեզ այն-  
քան լաւ խնամք են տանում, նոյնը եւ՛  
քո եղբայրն ու քոյրը, որոնք բոլորն  
օգնում են տունը երջանիկ դարձնելու:

Ծաղիկը նման է մի փոքրիկ աղջ-  
կայ եւ կարօտում է մէկին նրան խնամք  
տանելու:

Դու գիտե՞ս տունկի ընտանիքի  
միւս անդամներին: Առաջին տան ան-  
դամները, որոնց գործն է տունկը իր



տեղում պահել, որպէս զի ամէն մի քա-  
մուց, չի տարուբերի, շարժուի: Ար-  
մատները նոյնպէս պէտք է ծծեն ջուրն  
ու սնունդը գետնից:

Դու գիտես, որ երբ անձրեւէ գալիս  
նա թրջում է գետինը, եւ ապա, երբոր  
տունկը ջուրի պէտք է զգում, փոքրիկ  
արմատները ծծում են գետնից ճիշդ  
այնպէս, ինչպէս դու կը ծծէիր լեմոնա-  
տան մի յարդի շիւղի միջոցաւ, որով-  
հետեւ իւրաքանչիւր արմատ հայթայ-  
թում է բազմաթիւ մազախողովակնե-  
րով, որոնք ծառայում են որպէս յար-  
դեայ շիւղեր: Այդ մազախողովակները  
յաճախ այնքան փոքր են, որ մենք ա-  
ռանց խոշորացոյցի չենք կարող տես-  
նել բայց այն փոքրիկ խողովակներիցն  
է, որ տունկը ստանում է համարեայ  
բոլոր ջուրը, որ ինք գործածում է:

Տունկի միւս անդամները, տերեւ-  
ները, զբաղուած են պահում, որովհե-  
տեւ նրանք պէտք է տունկերի համար,

չնչեն եւ նոյնպէս մարսեն կերակուրը:

Դու գիտես, որ ջուրը բոլորովին  
ազատ չէ հանքային նիւթից, այնպէս  
որ երբ արմատները ծծում են ջուրը  
գետնի տակից, նրանք նոյնպէս ծծում  
են փոքր ինչ հանքային կերակուրներից  
տունկին համար, որը լուծւում է ջուրին  
մէջ:

Նախ քան տունկը այս սնունդը  
գործածելը, պէտք է որ նա մարսուի  
տերեւներից, ճիշդ այնպէս, ինչպէս քո  
ստամոքսը պէտք է մարսէ քո կերած  
կերակուրները: Այսպէս ասած, պէտք է  
փոխուի մէկ ուրիշ ձեւի: Բայց որպէս  
զի տերեւները կարողանան այս անել,  
նրանք պէտք է ունենան առատ խլօրօ-  
ֆիլ, որը տերեւներին կանանչ գոյն տը-  
ւող նիւթն է:

Այս խլօրօֆիլը աճելու է տերեւնե-  
րի մէջ, եթէ նրանք ունենան առատ ա-  
րեգակի լոյս: Եւ եթէ նա չաճի, տե-



րեւները չեն կարող մարսել սնունդը եւ տունկը սովամահ կը լինի:

Ուստի, դու տեսնում ես թէ որքա՛ն անհրաժեշտութիւն է, տունկերի համար ունենալ առատ արեգակնային լոյս եւ թէ ինչո՞ւ նրանք կորցնում են իրանց կանանչ գոյնը, ու ապա մեռնում են, երբ նրանք լոյսերից հեռու են պահւում, նրանք խկապէս սովամահ են լինում:

ԳԼՈՒԽ Բ.

## ԾԱՂԿԻՆ ԵՐԱԽԱՆԵՐԸ

Ծաղիկը ինքնին ունի բազմաթիւ մասեր, ճիշդ այնքան շատ մասեր, որքան դու ունիս քո մարմնում: Երբոր ծաղիկը մի փոքրիկ կոկոն է, կամ երախայ, հողմիկներից նա սեղմուած փաթաթուած է մի փոքրիկ կանաչ վերարկուի մէջ: Մենք այս վերարկուն անուանում ենք calyx, ծաղկի բաժակ, որովհետեւ երբոր նա բացւում է նմանում է մի բաժակի:

Կոկոնը աճելուց յետոյ, նա բաց է անում իր վերարկուն եւ նետում նրան ետեւի կողմը: Այն ժամանակ մենք տեսնում ենք գեղեցիկ շրջազգեստը ներքե-



ում: Մենք այս հագուստը անուանում ենք ֆորուլա, ծաղկապսակ: Երբեմն, նա մէկ մասից է բաղկանում, բայց յաճախ բաժանւում է զանազան (մէկ քանի) տերեւանման մասերի, որոնց մենք անուանում ենք բէդլլս ծաղկաթերթեր:

Եթէ մենք նայինք հագուստից ներս եւ կամ ֆորուլային, (ծաղկաբաժակին) մէջ, մենք գտնելու ենք ծաղկին իրական մարմինը, որը կոչւում է բիստըլ, սերմընափակ: Նրա ձեւը, յօրինուածքը, մեծապէս պէսպէսում է տարբեր տունկերից, բայց միշտ բաղկանում է երկու կամ երեք որոշ մասերից:

Սրանցից մէկը սերմերի օրօրոցն է, որ կոչւում է օվըրի, ձուանոց: Ձուանոցի մէկ ծայրում սովորաբար լինում է մի խողովակ, որ առաջնորդում է նրա մէջ: Այս խողովակը կոչւում է ծիլ (սերմնափակի) եւ միւս ծայրից բացւողը շնչածակն է, որ կոչւում է ստիկմա, (շնչածակ): Իւրաքանչիւր ձուարան եւ

կամ օրօրան պարունակում է մէկ կամ աւելի ձուիկներ, որոնք տակաւ առ տակաւ, առաջնորդում են սերմերին:

Ծաղկի ճիշդ սերմնափակի դրսում գու սովորաբար գտնելու ես մի շարք նուրբ թելի նման ծիղեր, որոնցից իւրաքանչիւրը ունի մի փափուկ երկայնաձեւ յարակից մարմին իր գազաթում, որոնցից թափուելու են ինչպէս գու պիտի տեսնես, մի գեղեցիկ գեղին փոշի, որ կոչւում է ծաղկանց բեղմնափոշի (pollen):

Մի իսկայատուկ իրողութիւն է, որ այս սերմերը երբեք չեն աճում մի նոր տունկի մէջ, բացի այն պարագայում, որ նրանք արգասաւորում են այսինքն՝ եթէ նրանք ստանում են pollen – բեղմնափոշի: Նոյնպէս մի իսկայատուկ իրողութիւն է, որ գրեթէ ամէն ծաղիկի այս բեղմնափոշին աճում է հէնց փոքրիկ ձուիկների մօտ: Սակայն, ծաղիկները չեն կարող արգասաւորիլ, այս



բեղմնափոշուց պէտք է, որ այն ստանան մի ուրիշ ծաղկից, որ պատկանում է մի այլ տունկի ընտանիքի: Այս բեղմնափոշին քամու կամ մեղունների եւ թիթեռնիկների միջոցով տարածւում է մէկ տունկից մէկ ուրիշ տունկ:

Իսկապէս, ծաղիկը փաղաքշում է մեղուններին եւ թիթեռնիկներին, եւ իրան է քաշում որ դան, որպէս զի նրանք կարենան բերել իրան բեղմնափոշի: Քիչ յետոյ, սերմը արգասաւորում է եւ հասունանում, այսինքն՝ պատրաստում է թողնելու իր օրօրոցը, ձուարանը:

Այժմ նա պատրաստ է աճելու, մի այլ տունկի մէջ: Բայց նախ քան նրա աճելը պէտք է նրան դնել մի փոքրիկ բոյնում գետնի մէջ:

Բայց խեղճ տունկը այնքան անօգնական է, որ նա ինքն անկարող է յարդարել այս բոյնը: Ուստի, միակ բանը, որ կարող է անել, ոչ այլ ինչ է, եթէ ոչ ցրուել իր մատաղ սերմերը դուրս գետ-

նի վրայ, յոյս ունենալով որ մէկը կը գլխայ նրանց վրայ ու մի գեղեցիկ բոյն կը շինէ նրանց համար: Երբեմն, քամին օգնում է նրանց փոքր ինչ հող եւ մեռած տերեւներ քշելով նրանց վրայ, որովհետեւ ինչպէս դու գիտես, սերմերը չեն կարող աճել բացի այն պարագայում երբ լաւ եւ տաքուկ ծածկուած են:

Երբեմն, երախաներն ու չափահաս մարդիկ օգնում են նրան՝ պատրաստելով մի գեղեցիկ ծաղկամահիճ:

Մի երկար ժամանակ վտիտ սերմը շատ հանդարտ կերպով պառկում է իր տաքուկ բոյնում, եւ եթէ մենք գաղտնի կերպով նայինք նրա վրայ, չպիտի կարողանանք բոլորովին տեսնել նրա շարժումը, բայց բոլոր ժամանակ նա շատ դանդաղօրէն աճում է, մինչեւ որ վերջապէս մի պայծառ օր նա կ'արձակէ իր փոքրիկ ծիլերը, եւ ապա, մենք տեսնելու ենք, որ բոլոր ժամանակ սերմը այնքան հանդարտ կերպով պառկած աճում է եղել մի երախայ ծաղկի մէջ:



ԳԼՈՒԽ Գ.

### ԹՈՂՈՒՆ ԵՐԱԽԱՆԵՐԸ

Այսօր, Մանուշակ, ես պիտի յայտնեմ քեզ մի այլ գաղտնիք, բայց այս անգամ գաղտնիքը ծաղիկների մասին չէ, բայց մի ուրիշ բանի նկատմամբ, որ մենք խիստ կաթոգին կերպով սիրում ենք: Ես մտադրուել եմ յայտնել քեզ փոքր ինչ գաղտնիք թռչունների մասին: Ինձ յայտնի չէ, թէ դու արդեօք իմանում ես, թէ նրանք որքա՛ն նմանում են ծաղիկներին:

Դու յիշում ես, ծաղիկներն ունին մի լեզու, որը մենք կարող ենք հասկնալ նոյն իսկ եթէ բարձրաձայն էլ չի խօ-

սին: Թռչունները նոյնպէս ունին իրանց սեփական լեզուն, բարբառը, եւ նրանք կարող են աւելի լաւ արտայայտուիլ քան թէ ծաղիկները, եւ որովհետեւ նրանք ունին լեզուի մի նշան, եւ նոյնպէս կարող են ձայներ հանել: Մենք որքա՛ն հաճոյք ենք զգում լսելով թռչունների երգելը, ոչ միայն նրա համար, որ նրանք յօրինում են սքանչելի երաժշտութիւն, այլ որովհետեւ նրանք մեզ ասում են, թէ որքա՛ն երջանիկ են:

Եթէ թռչունները ցաւի եւ կամ նեղութիւնների մէջ են լինում, նրանց ձայնանիշ նոթաներն բաւական տարբերում են, երբոր երգում են: Այն ինչ երբ նրանք, կամ նրանց փոքրիկները վտանգի մէջ են գտնւում, նրանք խսկոյն, մի զգուշացնող ձայնանիշներ են դուրս բերում, դեռատի թռչունները երբ ուտելիք են ուզում մի բոլորովին տարբեր ձայներ են հանում եւ մայր թռչունի պատասխանը մի անուշ օր-



րերդ է: Թուչունների լեզուի նշանով արտայայտելու մէկ կերպը իրանց փետուրների միջոցով է: Եթէ նրանք հիւանդ են, նրանց փետուրները թօշնում են, խոնարհում են: Երբոր լաւ եւ երջանիկ են նրանց փետուրները աւելի պայծառանում են:

Թուչուն ընտանիքում որպէս եւ ծաղկի ընտանիքում, իւրաքանչիւր անդամը մի մասնաւոր գործ ունի կատարելիք: Մայր Թուչունը եւ հայր Թուչունը միասին աշխատում են շինելու բոյնը, բայց այն ինչ մայր Թուչունը ածում է ձուերը, եւ ապա, պէտք է նստի նրանց վրայ բազմաթիւ օրեր, հայր Թուչունը պէտք է բերէ ուտելիք եւ ջուր եւ երբեմն, իր կարգին հսկէ բոյնը, երբ մայրը գնում է դուրս փոքր ինչ մարզանքի:

Մայր Թուչունի մարմինը նոյնպէս նմանում է տունկին, որովհետեւ նա կարօտում է Թարմ օդի, սնունդի եւ ջու-

րի: Փոխանակ տերեւներից օդ առնելու նա թռքեր ունի, որը ոչ միայն ստանում է Թարմ օդ, բայց նոյնպէս, դուրս է ուղարկում անմաքուր օդը: Փոխանակ փոքրիկ արմատիկների նման գետնից ստանալու սնունդն ու ջուրը, Թուչունը ունի բերան, Թուչունը կապուած չէ գետնին հետ, ազատ է թռչելու եւ շարժուելու եւ իր սնունդի ետեւից լինելու: Փոխանակ բուսահիւթի, նա ունի արիւն փոխադրելու սնունդը մարմնի բոլոր մասերում:

Թուչունները ունին ձուարաններ ճիշդ այնպէս ինչպէս ծաղիկները, եւ իւրաքանչիւր ձուարանի մէջտեղ կան մի խումբ փոքրիկ սերմեր, կամ ձուիկներ, որոնք տակաւ առ տակաւ զարգանելու են Թուչիկներին: Այսպէս, բաւական ժամանակ է վերցնում սերմերի հասնելը կերակուրների համար, եւ երբ որ նրանք հասնում են պէտք է պատաշառի բոյն ունենան իրանց համար,



ճիշդ ինչպէս որ ծաղիկներն անում էին: Բայց թռչունները այնքան անօգնական չեն, որքան ծաղիկները, նրանք կարող են չինել իրանց սեփական բոյները: Ուստի, երբոր ձուիկները (որոնք կոչւում են ձուեր, երբ հասնում են) պատրաստ են, ծնողք թռչունները տան համար պատրաստում են մի գեղեցիկ տուն:

Հայրն ու մայրը խիստ ծանր են գործում մինչեւ որ բոյնը վերջացնում են: Յաճախ մայրը բոյնը պատում է իր սեփական փետուրներով, որպէս զի փափուկ եւ տաք լինի: Երբոր բոյնը պատրաստ է մայրը ածում է նրա մէջ փոքրիկ ձուերը:

Ապա, նա պէտք է նստի նրանց վրայ երկար օրեր, տաք պահելու համար որովհետեւ ձուերը, սերմերի նման, չեն կարող աճել բացի այն պարագայում որ լաւ եւ տաք են պահւում: Եթէ մենք նայինք ձուերին օրէցօր մենք անկարող

պիտի լինինք որեւէ փոփոխութիւն տեսնելու նրանց մէջ, սակայն, փոփոխութիւնը կեղեւին մէջն է, որ, մենք չենք կարող տեսնել: Ամէն օր մի փոփոխութիւն է տեղի ունենում, եւ ձուերը աստիճանաբար ձեւափոխւում են փոքրիկ թռչունների:

Մի միջոցից յետոյ, երբ որ ճիշդ ժամանակը գալիս է, թռչնիկը կտցահարելով մի փոքրիկ ծակ է բաց անում կեղեւին վրայ: Այս բանը թոյլ է տալու, որ աւելի եւ աւելի աճի ու մեծանայ, մինչեւ որ թռչունի համար բաւականաչափ խոշորցած լինի եւ թռչունը դուրս գայ: Եւ գալիս է դուրս:



ԳԼՈՒԽ Դ.

### ՄՕՐ ԵՐԱԽԱՆ

Մէկ ուրիշ զարմանալի գաղտնիք կայ, որ պէտք է յայտնեմ քեզ: Ես հետաքրքրուում եմ իմանալ թէ արդեօք դու կարո՞ղ ես ենթադրել թէ ի՞նչ է այս գաղտնիքը: Ո՛չ, ծաղիկներն մասին չէ, եւ ոչ էլ թռչունների, բայց, այո՛, ենթադրութիւնդ ճիշդ է, որովհետեւ այս գաղտնիքը քեզ նման մի աղջկայ մասին է:

Տարօրինակ չէ՞, թէ որքա՛ն նման են ծաղիկները թռչուններին եւ փոքրիկ աղջիկներին, վերջապէս, եթէ նոյն իսկ նրանք բոլորովին միմեանց չեն նմա-

նում: Դու ունիս թռքեր, ճիշդ այնպէս ինչպէս թռչունը, եւ շնչում ես ինչպէս նա է շնչում: Դու ունիս երկու ոտներ, բայց փոխանակ թեւեր թռչելու, դու ունիս բազուկներ եւ ձեռներ: Դու ունիս մի լեզուի նշան, ինչպէս թռչուններն ունին, եւ դու ունիս մի լեզու, որ հնչում է շատ աւելի լաւ քան թռչունների լեզուն: Երբ որ դու երջանիկ ես, ես կարող եմ այդ ասել քո դէմքի ժպիտից, եւ երբեմն, երբ դու մի քիչ նեղուում ես, ես այդ իմանում եմ փոքրիկ կնճիռներից, որ մարտնչում է քո գեղեցիկ դէմքի վրայ: Բայց անշուշտ, այդ շատ յաճախ չի պատահում, որովհետեւ, դու իմանում ես, որ երբ մենք աւելի մեծանում ենք, մեր դէմքերը չեն փոխում իրանց արտայայտութիւնը այնքան հեշտութեամբ, որքան նրանք այդ անում են մեր երիտասարդութեան ժամանակ: Եւ զարհուրելի չի՞ լինելու, եթէ դու երբ մեծանաս, դէմքիդ վրայ միշտ մի



կնճիռ ունենալով բնաւ գեղեցիկ չես երեւի: Դու գիտես, որ կնճիռները խորշոմներ են առաջ բերում մնալու նպատակով, եւ ամէն անգամ երբ մենք թոյլ ենք տալիս, որ դուրս գան, նրանք թողնում են փոքրիկ հետքեր:

Երբոր ծաղիկները տարուան մաքուր օդին մէջ կանաչ գոյնից նիւթ են շինում, դու էլ երբ մաքուր օդ ես ընդունում, կարմիր գոյնի նիւթ ես ստանում: Ուստի, եթէ կամենում ես, ունենալ կարմրագոյն այտեր եւ շրթունքներ, դու պէտք է ունենաս առատ մաքուր օդ:

Ես գիտեմ, որ դու այդ ստանում ես բաւական քանակութեամբ ցերեկ ժամանակը, երբոր դու խաղում ես, բայց դու պէտք է անվրէպ լինիս, ստանալու երեկոյեաններն էլ, այլապէս դու կորցնելու ես քո բոլոր գեղեցիկ գոյնը: Անկասկած եղիւր, որ քո լուսամուտը բաց է ամէն երեկոյ: Դու յիշում

ես, որ տերեւները ոչ միայն պէտք է շնչեն, բայց եւ պէտք է մարսեն սնունդը նաեւ տունկին համար, սակայն, թռչունը ունի մի ստամոքս, որ կատարում է այդ պաշտօնը: Այս կերպով դու թռչուններին նման ես, որովհետեւ դու ունիս մի ստամոքս, որը հոգ է տանում սնունդին, որ դու ստանում ես:

Եթէ ցանկանում ես, որ դու զարդանաս, զօրանաս եւ լաւանաս, որպէս զի կարողանաս վազել, խաղալ, եւ միաժամանակ օգնես քո մօրը իր գործերին, դու պէտք է որ ուտես լաւ, առատ սնունդարար կերակուրներ: Առատ հաց եւ կաթ, արմտիք (հացաբոյսեր) նաեւ միս, փաթաթէս եւ միրգ, ամենալաւ բաներն են որ աղջկերանց աճեցնում են:

Դու պէտք է նաեւ հոգ տանիս քո ստամոքսի համար, եւ ժամանակ տաս նրան հանգստանալու, որովհետեւ նա շատ ծանր կերպով գործում է, եւ կարող է յոգնաբեկ լինել: Ուրեմն, ի՞նչ



պէտք է անես: Դու տեսար, Մանուշակ,  
որ մի շարք կերպերով դու նմանում ես  
թռչուններին եւ ծաղիկներին, բայց  
այժմ, ես պէտք է ասեմ քեզ մի բան,  
որ դուցէ դու չգիտես:

Աղջիկները ունին ձուարաններ ճիշդ  
այնպէս ինչպէս ծաղիկներն ու թռչուն-  
ները եւ իւրաքանչիւր ձուարանի մէջ  
կան բազմաթիւ փոքրիկ ձուիկներ, որ  
մի ժամանակից յետոյ հասունանալու  
են, ինչպէս սերմերն են լինում, միայն  
փոխանակ աճելու ծաղիկների ու թռ-  
չունների նման, նրանք զարգանալով  
երախայ են լինում: Զմայլելի չէ՞, եւ  
դու ուրախ չե՞ս որ թերեւս մէկ օր, դու  
կարող պիտի լինես ունենալ քո սեփա-  
կան երախան: Բայց անշուշտ, այդ տա-  
կաւին տեղի չի ունենալու մի քանի  
տարի եւս, որովհետեւ դու պէտք է ըս-  
տասես, մինչեւ որ մեծանալով զօրա-  
ցած կլին դարձած լինիս, եւ ունենաս քո  
սեփական բոյնը եւ մի ամուսին, օգնե-

լու եւ խնամք տանելու երախային:

Երբոր փոքրիկ ձուիկները հասու-  
նացել են պէտք է մի բոյն պատրաստել  
նրանց համար, ճիշդ այնպէս, ինչպէս  
որ պատրաստում էր ծաղիկների եւ  
թռչունների համար: Բայց այժմ, ես  
պէտք է ասեմ քեզ մի այլ զարմանալի  
գաղտնիք: Մայրերը կարիք չունին  
բոյն կառուցանելու, որովհետեւ նրանք  
արդէն նրանց համար պատրաստուել են  
հէնց իրանց մարմնոյ մէջ, նրանց սրտի  
մօտ:

Բոյնը կոչւում է արգանդ: Թէեւ  
մենք կարիք չունինք կառուցանելու  
բոյնը, բայց պէտք է լաւ խնամք տա-  
նինք նրան, որպէս զի նա կարենայ զար-  
գանալ եւ ուժեղանալ: Այս բոյնն ու  
փոքրիկ ձուիկները անընդհատ աճում  
են աղջիկների երախայութիւնից սկսած:  
Բայց նրանք այնքան դանդաղ են աճում  
որ ձուիկներից եւ ոչ մինը հասունանում  
են մինչեւ որ աղջիկները մօտ տասնե-



երկու տարեկան են դառնում: Դրանից  
յետոյ, ձուիկներէից մէկ հատ իւրա-  
քանչիւր ամիս հասունանալով անցնում  
է դէպի բոյնը կամ արգանդը: Միեւնոյն  
ժամանակ մի յաւելեալ բովանդակու-  
թեամբ արիւն է ուղարկում արգանդը,  
հայթայթելու սննդական նիւթերը ձը-  
ւիկների համար, գործածելու նրանց  
զարգացման համար: Բայց արգանդը,  
կամ բոյնը տակաւին բաւականաչափ  
զօրաւոր չէ կրելու մի առողջ երախայի,  
այնպէս որ յաւելեալ բովանդակութիւն  
ունեցող արիւնը ձուիկների հետ մար-  
մընից ուղարկում է դուրս իգափողի  
միջոցով, որը մի մկանային խողովակ  
է, որ առաջնորդում է արգանդից դէպի  
ներքին մասերը, (զաղտնի մասերը):

Մենք այս հեղուկը անուանում ենք  
ամսական կամ դաշտայն: Այս պատա-  
հում է ամէն ամիս եւ իւրաքանչիւր  
անգամ արգանդը մի փոքր աւելի ուժե-  
ղանալով աւելի ընդունակ է դառ-

նում աճող երախային պահելու: Բայց  
արգանդը կատարելապէս չի զարգա-  
նում, մինչեւ որ ամբողջ մարմնի մը-  
նացած մասերը չի հասունանան:

Ամսադաշտանը մայրութեան կա-  
րելիութեան նշան է: Ըմբռնելով այս ի-  
րողութիւնը մէկը չի կարող վրիպել  
ունենալու մի բարձր գաղափար այս  
գործառնութեան համար: Աղջիկներից  
շատերը, բնականէն ցանկանում են ու-  
նենալ երախաներ: Փոքրիկ աղջիկները  
սիրում են իրանց պաճուճապատանքնե-  
րը, եւ նրանց խնամելու համար շատ  
ժամանակ են տալիս, բայց երբ աղջիկ-  
ները մեծանալով մտնում են կանացիու-  
թեան շրջանին մէջ, նրանք ցանկանում  
են ունենալ իրական երախաներ: Մի կին  
որ չի ցանկանում ունենալ երախաներ  
իր միտքը խանգարուել է երկիւղի սխալ  
գաղափարներով:



ԳԼՈՒԽ Ե.

## ԵՐԱԽԱՅԻՆ ԲՈՅՆԸ

— o —

Դու յիշում ես, Մանո՛ւշակ, ես ա-  
սացի քեզ, որ թէեւ մայրերը կարիք  
չունին բոյներ կառուցանելու, բայց եւ  
այնպէս պարտաւորուած են լաւ խնամք  
տանելու նրանց:

Ինչպէս ամէն մի աղջկայ բնական  
ցանկութիւնն է, որ մէկ օր մայր դառ-  
նայ, նա պէտք է շատ կանուխէն սկսի  
պատրաստուիլ դրա համար: Մարզան-  
քով, մաքուր օդով եւ լաւ սննդաբար  
կերակուրներով նա պէտք է, որ իր  
մարմինը զօրացնէ ու զարգացնէ: Ու-  
սումնասիրելով եւ սովորելով նա զար-

գացնելու է իր միտքը, որպէս զի կարո-  
ղանայ խնամք տանելու եւ դաստիարա-  
կելու իր երախաներին:

Ես քեզ սորվեցնեմ թէ ինչ կերպով  
կարող ես քո բոյնը զօրաւոր դարձնել:

Առաջին. ես պէտք է ասեմ քեզ ա-  
ւելի բաներ մայրական բոյնի մասին:  
Թէեւ փոքրիկ ձուիկները ամէն ժամա-  
նակ աճում են, բայց եւ այնպէս, մեծա-  
գոյն փոփոխութիւններ են կատարում  
նրանց մէջ երբ որ աղջիկը տասներկու  
տարեկից մինչեւ տասնեւչորս տարեկան  
է լինում:

Այս ժամանակուայ ընթացքում  
նրանք շուտ են աճում քան թէ ուե-  
րիչ ժամանակ: Մինչ այս օրգանները  
աճում են, կոնքը (ողնաշարքը) կամ  
մարմնի մասերը, որ պարունակում է  
նրանց, նոյնպէս պէտք է աճին, նրանց  
տեղ տալու համար: Այսպէս, աղջրե-  
րը աճում են լայն կերպով: Մարմնոյ  
միւս մասերը, որ նոյն պէս աւելի ա-



բազէ են աճում, եւ յաճախ մասերից ոմանք աւելի եւս յաճախ են աճում քան միւսները, համեմատութիւնից դուրս են գալիս եւ երախտան դառնում է բիրտ եւ անճարակ զգում: Բայց այդ շատ երկար չի տեւելու, որովհետեւ մի քիչ յետոյ, այն մասերը, որ դանդաղ են աճում, հասնելու են նրանց, որ աճում են արագ, որից յետոյ, մարմինը նորից շնորհալի է լինելու:

Երբ եւ իցէ տեսե՞լ ես մի դեռատի շան ճագի: Դու գիտես թէ նա այնքան բիրտ ու անճարակ է երբ մեծանում է, բայց քիչ յետոյ, երբ լիապէս մեծանում է նա շատ շնորհալի է դառնում: Մենք գիտենք, որ խելօքութիւն չէ վագել կամ խաղալ, եւ կամ ծանր աշխատել անմիջապէս ճաշից յետոյ, որովհետեւ այդ ատեն ստամոքսը գործում է ծանր կերպով եւ կարօտ է շատ աւելի էնէրժիի, ուժի: Հետեւապէս, միւս մրկանները պէտք է հանգստանան մի քիչ,

որպէս զի իրանց պաշտօնը կատարեն:

Դու յիշում ես, Մանուշակ, որ ես քեզ ասացի թէ ամէն ամիս կամ ամէն քսանեւութ օրը մի անգամ մի յաւելեալ քանակութեամբ արիւն հոսում է արդանդը, որը պէտք է դնայ մարմնից դուրս: Անշուշտ, այդ պահանջելու է որ օրգանը ծանր կերպով գործէ մի քանի օր:

Ուստի, որպէս զի կարելի լինի օգնել նրան, մենք պէտք է այժմ զգոյշ լինք ոեւէ խիստ մարզանքներ անելուց: Կամ մենք մեզ ոեւէ կերպով ծանր աշխատանքների ենթարկելու, որովհետեւ, եթէ անենք, արդանդը չի կարող իր յաւելուած գործը կանոնաւորապէս կատարելու:

Դու յիշում ես, ես ասացի քեզ, այս հեղուկի մասին, որին մենք անուանում ենք, զաշտանային ամսական հեղուկ, որը մայրութեան կարելիութեան մի նշանն է, ուստի, ամէն աղջիկ պէտք է



ուրախ լինի այս իրողութեան համար, եւ պէտք է այդ ժամանակուայ ընթացքում իրան լաւ հոգ տանի:

Նա պէտք է մասնաւոր ուշադրութիւն դարձնէ մաքրութեան մասին այս շրջանում: Նա պէտք է առաջուանից պատրաստէ մի բոլորածեւ գօտի մի ինչ որ զօրաւոր մէթէրիւայից սեպածեւ կտրոնուած, որպէս զի առաձգական լինի, մատակարարելով քէպօ կապերով որը գնդասեղով ամրացւի ծալուած շորին: Նա նոյնպէս, պէտք է ունենայ պարենաւորում առողջապահիկ հագուստեղէնների, որոնք շինուած լինին ծծուող բամպակի Փապրիքից կամ բարձիկներ բամպակից շինուած շղարշով ներփակուած:

Այս վերջինները մասնաւորապէս յարմար են այն աղջկան համար, որը ստիպուած է տանից դուրս ապրիլ, որովհետեւ նրանց կարելի է այրել, նորերը գնելը այնքան թանկ չի նստիր

որքան շորերի լուացուելու գինը: Այս բարձիկները, կամ շորերը, պէտք է փոխուին առնուազն օրը երկու անգամ:

Նոյնպէս կարելոր է տաք ջրով լըւանալ մարմնի արիւնոտած մասերը իւրաքանչիւր անգամ, երբ շորերը փոխում է, դրանով կարելի է խուսափիլ անհաճելի հոտերից:

Իւրաքանչիւր շրջանը լրանալուց, անհրաժեշտ է բաղնիք առնել եւ փոխել բոլոր շորերը: Այս հարցում մէկը չի կարող զգոյշ չի լինել, որ այնքան էական է մաքրութեան եւ առողջապահութեան համար:

Այս շրջանի ժամանակամիջոցում աղջիկները բնականէն յոգնածութիւն եւ տաղտկութիւն են զգում եւ կամ անտրամադրութիւն, անյօժարութիւն, որեւէ կարելոր մտաւոր կամ Ֆիզիքական աշխատութիւն կատարելու: Ընկերակցելով դրա հետ, թերեւս, անհանգստութեան թեթեւ զգացում նաեւ կոն-



քային մասերում (մարմնի այն մասե-  
րը, որ պարունակում է արգանդն ու  
ձուլարանները)։ Որովհետեւ շատեր այս  
ժամանակ տառապում են, յաճախ այդ  
բանը «բնական» են համարում, եւ թոյլ  
են տալիս, որ շարունակուի, բայց հի-  
մա, որ դու այնքան իմանում ես մար-  
մնոյ մասին, դու հասկնալու ես, որ ան-  
հրաժեշտութիւն չէ, որ այս չըջանում  
որեւէ ցաւ ունենաս։ Եթէ ցաւ կայ,  
այդ ցոյց է տալիս, որ մենք պէտք ե-  
ղած խնամքը չենք տարել մեզ. նոյնիսկ  
մեր ստամոքսը կը տայ մեզ խիստ ցա-  
ւեր, եթէ մենք պատշաճ խնամք չի տա-  
նելով ծանրաբեռները նրան։

Ամսահոսումը քանակութեամբ  
տարբերում է անհատի հետ։ Սովորա-  
բար գիրուկ աղջիկները հոսում են ա-  
ւելի, քան թէ նիհար թխադէմ աղջիկ-  
ները սպիտակամորթով։ Հոսումը տե-  
ւում է մօտաւորապէս չորս օր եւ միակ

ախտանիշն է, որ շատ աղջիկներ փորձա-  
ռութիւն են ունենում ամսականի ժա-  
մանակ։ Սովորաբար այս է վիճակը նը-  
րանց, որոնք առողջ են, եւ նրանց  
կեանքը երջանիկ կերպով գործածու-  
մ է։

Ես ուզում եմ, որ դու այս բոլորը  
իմանաս, Մանուշակ, որովհետեւ եր-  
բեմն, երբ փոքրիկ աղջիկները չեն հաս-  
կանում թէ ի՞նչ է նշանակում հոսումը,  
նրանք ահաբեկւում են երբ արին են  
տեսնում։ Կանանցից ոմանք, նոյն իսկ  
սոսկում են մայրութիւնից, որովհետեւ  
նրանք չեն իմանում թէ ինչ կարող են  
ակնկալել այդ ժամանակ, կամ ինչպէս  
խնամք տանիլ իրանք իրանց։

Բոլոր կանայք բնականէն սիրում են  
երախաները, եւ եթէ ուղիղ կերպով ու-  
սուցուի, նրանք սիրում են ունենալ ե-  
րախաներ։ Եւ եթէ չեն ուզում, սովոր-  
աբար, նրա համար է, որ նրանք իմա-  
ցել են, որ ուրիշ կանայք տանջուել են



իրանց տգիտութեան շնորհիւ, եւ վա-  
խենում են:

Եթէ նրանք աշխատին սովորել մեր  
այս հրաշալի մարմնոյ, եւ աւելին, փոք-  
րիկ երախաներին խնամք տանելու մա-  
սին եւ այն ատեն նրանք կը հասկնան,  
թէ ինչպէս իրանք իրանց հոգ են տանե-  
լու որպէս զի ունենան առողջ եւ երջա-  
նիկ երախաներ: Ոչ միայն այդ, այլ եւ  
նրանք տեսնելու են, որ այդ բնական է  
եւ լաւագոյն բանն է, որ երախաներ ու-  
նենան: Որեւէ գործ, որ մենք ձեռնար-  
կում ենք, ամէն ինչ որ անում ենք մի  
դիպուածական կարեւորութիւն կայ: Նոյն  
է եւ մայրութիւնը: Մի կին իր բնակա-  
նոն առողջ վիճակում, որի տնային  
կեանքը համաբարոյ է, որը սիրում է  
երախաներ, եւ որը ցանկանում է ունե-  
նալ երախայ, երբեք որեւէ լուրջ նեղու-  
թեան չի հանդիպելու եւ ոչ էլ խոշոր  
ցաւերի: Անցաւ ծննդաբերութիւնը կա-  
րելիութիւն է, եթէ միայն կանայք

հասկնան իրանք իրանց խնամք տանիլ:

Արդի մարզական աղջիկը չքեղա-  
ցնում է իր կորովիութիւնը: Նա զգում  
է թէ շնորհազրկում է լինել մի դիւրա-  
բեկ ծաղիկ, որ չի կարող մուտք գրտ-  
նել կեանքի ամենամեծ հաճոյքները  
մէջ:

Նա չքեղացնում է իր զօրաւոր մար-  
դած մարմինը: Նա քալում է ազատ,  
բայց եւ շնորհալի քայլերով իր գլուխը  
բարձր պահած, որովհետեւ, նա իմա-  
նում է թէ ինքը թագուհին է իր թագա-  
ւորութեան մէջ: Իր մարմինը, նրա  
թոքերը լաւապէս զարգացել են եւ իր  
մարմինը լաւագոյն կերպով խնամուած  
է, ուստի, նա ոչ մի երկիւղ ունի հի-  
ւանդութիւնից: Բայց ժամանակակից  
աղջիկը կանգ չի առնում այնտեղ: Նա  
ցանկանում է ունենալ առողջ սեռային  
գործարաններ տեղ տալու, զարգացնե-  
լու եւ զօրաւոր մկաններով կատարել  
տալու իրանց գործը եւ երախային



դուրս լնանելու: Ուստի, նա մէկ կողմ է նետում այնպիսի հազուստներ, որոնք սեղմելով նեղացնում են նրա օրգանները: Նա հազնում է դիւրարեկ եւ լաւ յարմարող հազուստներ: Հին ձեւի սեղմիրանը (քորսէզ) քաշում է օրգաններին իրանց տեղերից, բայց արդիականները շինուած են յարմարուելու բռնութեան գծին, ծառայելու միայն որպէս մի նեցուկ:

Ըստ որում, բնութիւնը շինուած չի լինելով մի մէջքի գործ, մէկ կտորով կարուած չըջազգեստը մասնաւորապէս ցանկալի է: Բացի իր մարմնի բոլոր օրգանները (գործարանները) եւ մկանները զարգացնելն ու միտքը մշակելը, այժմեայ աղջիկը գնում է մարզակտն դպրոց պատրաստուելու մայրական կոչումին:

Վերջերս մի քանի դպրոցներում ուսմունքի մի դասընթացք է հայթայթուած աղջկերանց համար, երախանե-

րին խնամք տանելու, առողջապահական բաժանմունքներով: Նոյն իսկ կանայք որոնք երբեք մայր չեն դառնում, այս կերպով սովորում են ընդհանուր սկզբունքներ բնախօսութեան եւ առողջապահութեան մասին, հոգ տանելու հիւանդին, որ գուցէ գործածեն կեանքի բոլոր կայարաններում:

Յոյս ունիմ, Մանուշակ, որ քիչ յետոյ, դու կարող պիտի լինիս սովրելու այս բաներից շատերը, այնպէս որ, երբ դու մի մեծացած կին դառնաս եւ ժամանակը դայ քեզ համար ամուսնանալու եւ երախայ ունենալու, դու իմանաս թէ ինչպէս պէտք է հոգ տանիս նրան:



## ԳԼՈՒԽ Զ.

### ԿԱՌՈՒՑԱՆԵԼ ԲՈՅՆԸ

— o —

Հիմա, որ ես քեզ ասացի բազմաթիւ բաներ մայրական բոյնի մասին մասնաւորապէս, թէ նա ինչպէս մշտապէս աճում է: Ես պէտք է ասեմ քեզ նաեւ բազմաթիւ օգնողների մասին, որոնք օժանդակում են նրա աճումին:

Նրանք այս անում են հայթայթելով նրան սնունդ եւ փոխադրում են աւելորդ նիւթերը: Մենք գտանք, որ մարմինը բաղկացած է բազմաթիւ մասերից, որոնցից իւրաքանչիւրը ունի իր սովորական մասնաւոր գործը կատարելու: Եթէ օրգաններից որեւէ մէկը չի կարող կատարել իր գործը (սլաշտօնը) մէկ ու-

րիշը պէտք է օգնէ նրան: Բայց, թէեւ, օրգանները պատրաստ են օգնելու միմեանց, սակայն, արդարացի չի կարող լինել բռնադատել մէկը, որ իր բաժինից աւելի գործ անէ, ի բաց առեալ մի կարճ ժամանակի համար:

Դու յիշում ես, որ ստամոքսը շատ մեծ պաշտօն ունի կատարելու, սնունդը մարսելու, կամ պատրաստելու նրան, որպէս զի արիւնը առնելով կարողանայ նրան տանելու դէպի արգանդն ու մարմնի բոլոր մասերը: Բայց ստամոքսը հարկադրուած չէ այս բոլորը միայնակ ինքն անելու: Նա ունի բազմաթիւ օգնողներ, օգնողներից մէկ դասը (շարքը) ատամներն են, որոնք կտրում եւ աղում են կերակուրները փոքր մասնիկների: Որպէս զի կարողանայ այս անել, նրանք պէտք է պահուին խիստ լաւ դրութեան մէջ, այլապէս, չեն կարող կատարել իրանց պաշտօնը: Ինչպէս գիտես, եթէ քո մայրը խոհանոցի դանակները թող-



նէ, որ բթանան եւ կամ ժանգոտին, նա անկարող կը լինի նրանցմով կտրելու հացը, միսն ու այլ ուտելեղէն նիւթերը: Նոյնը ուղիղ է եւ ատամների մասին: Մենք կարող ենք պահել նրանց լաւ դըրութեան մէջ, վրձինելով նրանց: Այս այնքան կարեւոր է որքան պնակները լուանալը: Ապա, առաւել եւս, մենք պէտք է զգոյշ լինենք չի կոտորելու ատամները խածնելով ընկոյզներ, եւ այլ կարծր բաներ: Ոչ մի բան այնքան չի աղարտում մի աղջկայ արտաքին երեւոյթը, եւ ոչ մի բան այնքան աւելի սատարող, նպաստիչ է, անմարսողութեան, որքան անխնամ թողուած ատամները:

Նրանք պէտք է վրձինուին առնուազն օրը երկու անգամ, եւ յետոյ, բերանը ցօղել մի մեղմ հակաանեխական ջրով: Ատամները պէտք է, որ լիովին քննուին մի լաւ ատամնաբուժից առնուազն իւրաքանչիւր վեց ամիսը մի անգամ: Մի այլ օժանդակող, որ ստամոք-

սը ունի, փորոտիքը կամ աղիքներն են, որոնք ոչ միայն օգնում են, որ մարսուի անուշդը այլ նաեւ դուրս են տանում աւելորդ նիւթերը:

Աղիքները շատ լաւն են, եւ մեզ առում են երբ որ նրանք աւելորդ նիւթեր ունին դուրս տալու, անհետացնելու: Բայց երբեմն, մարդիկ շատ զբաղուած լինելով ուշադրութիւն չեն դարձնում: Եթէ մենք անփոյթ լինինք, զանց առնենք նրանց, շատ անգամ աղիքները օգնում են մեզ այդ ասելու, եւ հետեւապէս, նրանց գործը չի կատարում: Մենք կարծում ենք, որ նրանք ծոյլ են, եւ հետեւապէս, մենք աշխատում ենք մտրակել նրանց լուծողականներ առնելով: Ըստ երեւոյթին թւում է թէ սկզբից նա օգնում է, բայց չուտով մենք գտնում ենք որ այդ միեւնոյն բանը անելու ենք ամէն օր: Այս բոլոր ժամանակ յանցանքը մերն է, որովհետեւ, մենք վերահասու չ'եղանք: Լաւագոյն



կերպն այն է, որ կանոնաւոր ժամանակ ունենանք արտաքնոց գնալու, այսպէս ասած, նախաճաշից յետոյ: Եթէ մենք միշտ գնանք միեւնոյն ժամանակ, աղիքները յիշելու են այդ: Որից յետոյ, մենք նեղութիւն չենք ունենար փորակապութեան, եւ ոչ էլ պէտք կ'ունենանք դեղերով մտրակելու աղիքները:

Մի կանոնաւոր առօրեայ աղիքների գործողութիւնը անհրաժեշտութիւն է առողջութեան համար: Փորակապութիւնը յաճախ կարելի է վտարել մեզանից, խմելով մի բաժակ սառը ջուր զարթնելուց յետոյ, եւ օրուայ ժամանակամիջոցում, եւ պառկելու ժամանակ: Մրգեղէն ուտել նախաճաշում, կամ թուղ ճաշից յետոյ, յաճախ առաջն առնում է փորակապութեան:

Արտաքնոց գնալու կանոնապահութիւնը ամենակարեւոր պայմանն է փորակապութեան դարմանումին: Լուծողականները կամ մարսողական դեղերը,

պէտք չէ որ առնուին, բացի մի դեպքում ռաճական եւ կամ հիւանդութեան ընթացքում, բժշկի հրահանգով: Այնքան հասարակ է առօրեայ լուծողականների գործածութիւնը, որ դարձել է մի «ազգային անէծք»: Մարդիկ չեն ըմբռնում որ նրանք գերի են դարձել այս ունակութեան:

Այնքան ճարտար խօսքերով յայտարարուած բազմաթիւ լուծողականները մարդկանց առաջնորդում են հաւատալու, որ նրանք խմում են ինչ որ որոշ «ջուր» կամ «թէյ» ու խուսափում են դեղօրայքից, այն ինչ յաճախ այս միեւնոյն թէյերը եւ կամ ջուրերը պարունակում են դեղեր, որ աւելի ուժեղ են եւ վնասակար, քան թէ դեղահատները:

Աղիքներն էլ օժանդակողներ ունին, որ օգնում են նրանց, եւս առաւել երիկամուկները, արտաթորում են մարմնի անօգուտ աւելորդ մասերը: Ի-



րապէս, նրանք այնքան բան են արտա-  
թորում, որ երբեմն նրանց անուանում  
են կոյուղի: Յաճախ կարիք է զգաց-  
ւում քաղաքի կոյուղիները ողողել,  
այնպէս որ նրանց մէջ մեծ քանակու-  
թեամբ ջուր են բաց անում, որ ամբողջ  
կազմը մաքրուի: Միեւնոյն ձեւով ան-  
հրաժեշտութիւն է ողողել երիկամունք-  
ները: Մենք այդ անում ենք առատ ջր ր  
խմելով:

Ամեն ոք պէտք է, որ օրը մօտ երկու  
քօռթ ջուր խմէ:

Կայ մէկ ուրիշ գործող, որ օգնում  
է երկուսին էլ, երիկամունքներին եւ  
աղիքներին:

Այս մորթն է, որը վանում է դուրս  
աւելորդ նիւթերը փոքրիկ ծակերի կամ  
բացուածքների մէջից: Եթէ կեղտը հա-  
ւաքուի մորթի վրայ նա կը փակէ ծա-  
կերը, եւ մորթը չի կարող գործածել  
նրանց: Ուստի, տեսնում ես թէ որքան  
անհրաժեշտութիւն է յաճախակի բաղ-

նիք առնելը, ծակոտիւնները բաց պահե-  
լու համար:

Ուրիշ օգնողներ, որ դուրս են տա-  
նում մնացած աւելորդ նիւթերից ոմանց  
թոքերն են, որոնք դուրս են ուղարկում  
անմաքուր օդը:

Թոքերը, նոյնպէս ստանում են մա-  
քուր օդ, որը ինչպէս յիշում ես, օգ-  
նում է տալու կարմիր գոյնի նիւթը ար-  
եան մէջ:

Եթէ ուղում ես, որ ունենաս գեղե-  
ցիկ կարմիր այտեր, դու պէտք է, որ  
չնչես առատ մաքուր օդ: Նոյնպէս, դու  
պէտք է ունենաս բաւական մարզանք,  
որպէս զի դրանով օգնած լինես արիւնը  
ուղարկելու մարմնոյ բոլոր մասերում:  
Դու գիտես, որ երբ վազում ես արիւնը  
աւելի արագ է հոսում, քան երբոր հան-  
դարտ ես: Մի լաւ գաղափար է կանգ-  
նել մի բացուած պատուհանի առաջ ա-  
մէն առաւօտ, եւ ամէն երեկոյ, եւ լեց-  
նելով թոքերդ մաքուր օդով, քսանե-  
հինդ անգամ խորը շունչ քաշել:



ԳԼՈՒԽ Է.

### ԼԵԶՈՒԻ ՆՇԱՆԸ

Դու իմանում ես, որ մենք մէկ կերպով կարող ենք ասել թէ բոլոր օրգանները լաւապէս կատարում են իրանց գործը, պաշտօնը: Եթէ արիւնը բաւականաչափ սնունդ չի տանում դէպի մորթը, նա չատ գունատ եւ նսեմ երեւոյթ է ստանում: Եթէ աւելորդ նիւթերը չեն հեռացւում, նրանք կարող են հաւաքուիլ մորթի վրայ ու փակել ծակերը:

Ապա, մենք կ'ունենանք բշտիկներ եւ պլէֆիէտեր: Իւրաքանչիւր անձի մորթը առ ինքնին մի կանոն է, եւ ինչ

որ մէկի համար օգտակար է, կարող է մէկ ուրիշի համար չի լինել:

Ընդհանրապէս, փորձուած եւ օգտակար գտնուած է երեկոները տաք ջրով երեսը ողողելը (լուանալը) կեղտերը մաքրելու համար, եւ յետոյ, եթէ մորթը անհարթ է մի լաւ ֆրիմով մասաժ անելը: Առաւօտները պէտք է առնել պաղ ջրով արագ շփում (եւ մի վախեցիր երեկոներն էլ մի քիչ շփել մարմինը): Եթէ գնալու ես դուրս արեգակի եւ քամու դիմաց, երեսներդ քսիր քալքըմ կամ բրինձի փոշի, դէմքդ ցրտաշունչ քամուց պաշտպանելու համար, կամ եթէ մորթը ենթակայ է չորանալու ֆոլտ ֆրիմ քսիր նախ քան փոշի գործածելը: Որեւէ բորբոքում դէմքի վրայ ցոյց է տալիս արեան շրջանառութեան մի թերութիւն: Արիւնը ըստ պատշաճի արտաթորում է աւելորդ նիւթերը, եւ թողնում է որ փակեն մորթի ծակերը: Այս բորբոքումները պէտք չէ որ զանց



առնուին, որովհետեւ նրանք երբեմն, ցոյց են տալիս արեան շրջանառութեան լուրջ դրութիւն:

Աչքերն ասում են, որ մենք յոգնել ենք, կամ լաւ չենք զգում, որովհետեւ նրանք աղօտ են լինում, այն ինչ, եթէ մենք նրանց չարաչար գործածենք եւ կամ լարենք, յաճախ կարմրում են: Այս ոչ միայն նրանց անում է նուազ ուշադրաւ, այլ ցոյց է տալիս, որ մենք պէտք է հոգ տանինք: Մի՞թէ սոսկալի չի լինելու, որ նրանք այնքան յոգնին կամ մաշուին, որ մենք չկարողանանք տեսնել նրանցմով: Աչքերին խնամքը խիստ կարեւոր է: Երբ որ դու կարդում ես եւ կամ գրում, լոյսը պէտք է որ դայ ճախ ուսի վրայից, եւ պէտք է որ աղօտ լոյսով կարդալու փորձ անես: Երբեմն, երբ աչքերը յոգնած են լինում, նրանք հանգստացւում են եթէ տաք եռացած ջրով լուանում ես նրանց, որին մէջ պարասիկ ասիտ է լուծուած: Դու նոյն իսկ

կարող ես մի քանի կաթիլ այս լծոյթից զնել ուղիղ աչքիդ մէջ, բայց բնաւ ուրիշ բան մի գործածեր, բացի բժշկի կարգադրութիւնից, որովհետեւ աչքերը շատ թանկագին են վտանգի ենթարկելու եւ յաճախ նրանք վնասւում են զանազան աչքի ջրերից:

Մազերը նոյնպէս ցոյց են տալիս առողջութեան վիճակը, եւ ցոյց են տալիս, որ մենք անփոյթ ենք: Ոչ մի բան այնքան չի աղարտում մի աղջկայ երեւոյթը, որքան աղտոտուած կամ ձիգ մազերը: Ամենագորաւոր հմայքը, որ մի կին կարող է ունենալ մի լաւ պահուած, ճոխ, ողորկ մազերով գլուխն է: Պարզապէս մտածիր թէ որքան արագութեամբ մարդ նկատում է ցանցառ, չորացած կարծր մազերը մի կնոջ գլխի վրայ:

Եւ ինչ վերաբերում է նրանց, որոնք գանկամաշկ հիւանդութիւն ունին եւ



ծեփուած են հոտած իւղերով, նրանք  
կատարելապէս անտանելի են:

Եթէ մարդիկ իմանան թէ նրանք  
որքան յարգանք են կորցնում այսպիսի  
թերութիւնների շնորհիւ, նրանք աւելի  
ուշադրութիւն կը դարձնէին խնդիրին:  
Մազերը պէտք է օճառով լուանալ յա-  
ճախ, որպէս զի մաքուր եւ թաւ պահ-  
ուի: Որքա՛ն յաճախ, այդ կախում ու-  
նիմազերի յատկութիւնից, եւ տիրոջ  
զբաղումից: Ընդհանրապէս մէկ կամ  
երկու շաբաթը մի անգամ լուալ բաւա-  
կան է: Բայց իւղալից մազերը գուցէ  
աւելի պահանջ զգան, որովհետեւ նը-  
րանք կորցնում են իրանց գեղեցկու-  
թիւնը, երբ շատ իւղոտւում են: Մա-  
զերու աճումը զարգացնելու համար,  
զազաթնամաշկը մասաւ անելը սովո-  
րաբար տալիս է խիստ գոհացուցիչ ար-  
դիւնք, գրգռելով մի նոր աճում եւ ա-  
ռողջ երեւոյթ:

Զօրացուցիչ դեղերի արժէքը յա-

ճախ մասաւին մէջն է: Մազերի զօրա-  
ցուցիչ դեղերից շատերը, որոնք ծախ-  
ւում են շուկայում, ոչ միայն օգտակար  
չեն, այլ վնասակար են: Մի սովորա-  
կան ձուր մարձում (գլուխը լուանալ)  
որը կարելի է տանը պատրաստել, գու-  
ցէ լաւագոյնն է, որովհետեւ նա ոչ մի-  
այն մաքրում է, այլեւ մազերին տալիս  
է սնունդ:

Ես պէտք է յիշեցնեմ քեզ քո մարմ-  
նի մէկ մասի նկատմամբ, որ մարդ-  
կանցից շատերը յաճախ ուշադրութիւն  
են դարձնում, եւ նրանից նրանք դա-  
տում են քեզ, եթէ դու անհոգ ես գտնը-  
ւում:

Դա քո ձեռներն ու եղունգներն են:  
Մարդիկ, որոնք ուշադիր են իրանց ե-  
ղունգներին երեւոյթին, ընդհանրապէս  
ուշադիր են եւ ուրիշ բաների մասին էլ:  
Դու որքան մեծանաս, պիտի նկատես,  
որ դու դատում եւ հասկանում ես, մեծ  
մասամբ փոքր բաներից:



Արժէ, եւ քեզ կը վճարէ, որ կէս  
ժամ առաջ վեր կենաս, եթէ անհրա-  
ժեշտ է, որպէս զի քիչ ժամանակ տաս,  
այս փոքրիկ անձնական խնամքին, որ  
օգնում է մի աղջկայ նրբաճաշակ լինե-  
լուն:

Դու զարմանալու ես, թէ ինչ ազ-  
դեցութիւն է անելու քո մտքի վրայ,  
երբ առանձին ուշադրութիւն դարձնե-  
լով մազերդ սանտրես, երեսիդ գոյնը  
զեղեցկացնելու, եղունգներդ փայլե-  
ցնելու, լաւ հագնուելու, նոյնպէս կո-  
կիկ ձեռնոցներ եւ կօշիկներ ունենալու:

ԳԼՈՒԽ Ը.

### ՀԱՆԳՍՏՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՔՈՒՆ

Դու տեսար, Մանուշակ, թէ ինչ-  
պէս մարմնի բոլոր մասերը միասին  
գործում են, թէ եւ նրանցից իւրաքան-  
չիւրը ունի իր մասնաւոր բաժինը կա-  
տարելու: Դու յիշում ես, որ գտանք թէ  
ստամոքսը պէտք է ժամանակ ունենայ  
հանգստանալու կերակուրներուն միջեւ:  
Մարմնի միւս մասերը, նոյնպէս, պա-  
հանջում են հանգստութիւն, նրանք սո-  
վորաբար այդ անում են երբ մենք քը-  
նում ենք: Մենք պէտք չէ, որ զանց առ-  
նենք նրանց բաւականաչափ հանգստու-  
թիւն տալու, այլապէս, նրանք չուտով  
մաշուելով մեզ կը տան նեղութիւն:



Փոքր աղջիկներից շատերից պահանջում է ութը կամ տասը ժամ հանգստութիւն եւ քուն ամէն գիշեր: Երբեմն, երբոր մարդիկ լաւ չեն զգում եւ կամ շատ յոգնած են լինում, նրանք գտնում են, որ լաւ չեն կարողացել քնել գիշերը: Կան բազմաթիւ փոքրիկ բաներ, որ կարելի է անել քուն առաջացնելու համար: Մի տաք բաղնիս պառկելուց առաջ, հետեւելով մի թեթեւ մաշի. մասնաւորապէս ողնայարի երկայնութեամբ յաճախ ներվէրն ու մըկանները թուլացնելով՝ շատ բարեբար հետեւանք է առաջ գալիս: Մի տաք ոտքերի բաղնիք, որը արիւնը ուղեղից հանացնում է յաճախակի օգտակար կարելի է լինել: Մի բաժակ տաք կաթ, կամ զօգօ ճիշդ պառկելուց առաջ խմելը, յաճախ նոյն ազդեցութիւնն է ունենում: Եթէ քնատութիւնը անմարսողութեան հետեւանք է մի պարզ կերակրական կարող է օգնել: Մի կարծր անկողնոյ

վրայ, առանց բարձի պառկելը, երբեմն առաջացնում է ցանկալի արդիւնք: Միշտ առատ մաքուր օդ ունեցիր սենեակումդ: Միտքդ ազատ պահիր օրուայ մտահոգութիւններից: Եթէ նրանք ներս սպրդին, հեռացուր նրանց, կրկնելով խաղաղացնող պարբերութիւն, կամ մի կտոր բանաստեղծութիւն: Մէկ լաւ ձեւն է փակել ձախ քթի ծակը, մատով վրան սեղմելով, ապա, չորս անգամ խորը շունչ քաշել աջ քթով: Կրկնիր այս բանը չորս անգամ: Ապա, մեղմ շնչիր երկու քթի ծակերով, բայց համրիւր քո շնչումները:

Սակաւ է պատահում, որ շատ համրես: Երբեք քնացնող փոշիներ կամ դեղահատներ մի գործածեր, եթէ ոչ, միայն եւ բացառաբար բժշկի հրահանգով ընդունիր, որովհետեւ նրանք ընդհանրապէս պարունակում են դեղեր, որոնք վնասում են սրտին: Դու գիտնալու ես, Մանուշակ, որ հանգիպելու ես մի շարք



կանանց, որոնք ջղային են, որը նշանա-  
կում է թէ նրանք չեն կառավարել ի-  
րանց ջիղերը, այլ թոյլ են տուել, որ  
ընթանայ հեռու նրանց հետ:

Երբեմն, այս ցոյց է տուել սրտի  
բարախումով, գլխացաւով, կռնակա-  
ցաւով (քամակի) եւ բազմաթիւ ուրիշ  
խանգարումներով: Կարող է հաւանա-  
կան ձգտում ունենալ լաց լինելու փոքր  
բաների համար, կամ մեղամաղձոտ ըզ-  
գալու: Այս բոլորի պատճառը, ընդ-  
հանրապէս կարելի է գտնել անհամա-  
բարոյ չըջազգեստի կամ պարապմունքի  
բարեկամների կորուստի, ենթադրա-  
կան կամ իսկական ու ֆինանսական նե-  
ղութիւնների: Ինչ որ էլ լինի պատճառը  
պէտք է հեռացնել, եթէ կարելի է, եւ  
չափաւորութիւնով կազդուրել յոգնած  
ներվէրը եւ ջիղերը, որոնք հանգստու-  
թիւն, սնունդ են ուղարկում:

Կազդուրիչ խմելիքները օգնում են  
նոյնը անում են աննդարար կերակուր-

ները որպիսիք են ձու եւ կաթ, նոյնպէս  
պարապմունքը եւ տեսարանի փոփո-  
խութիւնը, եթէ կարելի է: Ե՞րբ որ մի  
կին ջղային է յաճախ չի ըմբռնում թէ  
ի՞նչ է պատճառը իր դրութեան, եւ  
ի նկատի է ունենում միայն ախտանի-  
շերը: Ուստի, երբ որ նա գլխացաւ է  
ուրեւնում, դիմում է գլխացաւի փոշի-  
ների եւ զանազան պղպջացող ջրերի:  
Առնելով դրանց նա միայն մեղցնում է  
ցաւը, բայց չի հեռացնում պատճառը  
եւ հետեւապէս ցաւը ենթակայ է վերա-  
դառնալու: Դեղերից չատերը, որ գըլ-  
խացաւի համար առնում են, պարու-  
նակում են ինչ որ վնասակար դեղեր  
մորֆին, ֆէնէտին, կամ էսդէնալիդ,  
որ խիստ ճնշիչ են սրտին: Յաւը չար-  
չարուած ջիղերի լացն է, ուստի եթէ  
մէկը տանջւում է գլխացաւով կամ քա-  
մակացաւով, նա պէտք չէ, որ առնէ որ  
եւ է այս վնասակար դեղերից, այլ  
պէտք է որոնէ ցաւի պատճառը ու հե-  
ռացնէ նրան:



ԳԼՈՒԽ Թ.

### ԲՈՅՆԻՆ ՎԼԱՍՈՒՄԸ

Մենք որ սիրում ենք թռչուններին, ոչ մի բան չենք աներ վնասելու նրանց տունը, բայց գտնում են երախաներ, որոնք չեն սովորել սիրել թռչուններին, կամ որոնք անմիտ, անխորհուրդ են ու վնասում են նրանց բոյներին երբեմն, նոյն իսկ ծուլատում, բեկորների վերածում եւ կոտորում են ծառի ճիւղը: Գտնում են նոյնպէս անխորհուրդ երախաներ, որոնք վնասելու բաներ են առնում իրանց մարմնին: Դու չափազանց յիմարութիւն ես համարելու, եթէ թոյլ տաս ոեւէ մէկին մի մեղու ղնելու քո

դէմքի վրայ, որ քեզ խայթէ: Սակայն, գտնում են անխորհուրդ երախաներ, որոնք այդ անում են, եթէ միայն թոյլ տան նրանց:

Նրանք գուցէ նոյն իսկ փորձեն առնելու քեզ, թէ նա քեզ չի վնասելու, բայց անշուշտ դու աւելի լաւը իմանում ես: Դու որ գիտես թէ ինչպէս մարմնի բոլոր մասերը անհրաժեշտութիւն են, թոյլ չեն տալու որեւէ մէկին վնասելու նրա որեւէ մէկ մասին մասնաւորապէս այն մասին, որ սլարունակում է մայրական բոյնը: Մտածիր թէ որքան վատ զգացած պէտք է լինի մայր թռչունը, երբ երախան փչացրել է բոյնը, եւ մըտածիր թէ, որքա՛ն դու վատ ես զգալու, երբ ժամանակը դայ քեզ ամուսնանալու, երախայ ունենալու, եւ եթէ գտնես, որ բոյնը այնքան վնասուել է, որ դու չես կարող երախայ ունենալ: Ինչպէս իմանում ես բոյնը, նոյնպէս եւ մարմնի միւս մասերը միայն քեզ է



պատկանում, եւ ոչ ոք իրաւունք ունի վնասելու նրան: Բայց երբեմն, աղջկերք այնքան անզգոյշ եւ անխորհուրդ են, որքան մեղուի հետ եղող տղան, որ անում է բաներ, որոնք վնասակար են:

Ես ասել եմ քեզ, թէ ինչպէս պէտք է խնամք տանիս, այս մայրական բոյնին, որպէս զի լաւ կերպով աճի եւ զարգանայ, բայց հիմա ես պէտք է ասեմ մի քիչ աւելին:

Այն ինչ դու դուրս ես գնում աշխարհի հետ ծանօթանալու, դու հանդիպելու ես աղջկերանց եւ տղերանց ումանց, որոնց երբեք ասուած չեն այս բաները եւ չեն հասկանում այս բոլոր բաները այնպէս ինչպէս դու: Երբեմն, նրանք ունենում են շատ սխալ գաղափարներ, եւ անում են բաներ, որոնք վնասակար են: Ոչ միայն այդ, այլ նրանք փորձում են քեզ էլ անել տալու նոյն բաները: Փոքրիկ աղջկերանց ումանք, որոնք չեն հասկանում թէ ի՞նչի

համար է նրանց օրդանները (գործարանները) նոյն իսկ խաղում են նրանց հետ, որովհետեւ նրանք կարծում են թէ նրանք տալիս են մի հաճելի զգացողութիւն: Ես վստահ եմ թէ նրանք այդչեն անելու երբ նրանք հասկնան, որ այդ անելով նրանք վնասում են թանկագին բոյնին:

Դու իմանում ես, որ եթէ դու եւ կամ ոեւէ մէկը քո աչքերում կամ ականջներում բան դնէ, կամ նրանց հետ խաղայ որեւէ կերպով գուցէ կորցնես քո տեսողութիւնն ու լսողութիւնը: Նոյնն են մայրական բոյնն ու այլ օրդանները: Լաւագոյն ծրագիրն այն է, որ ճիշդ նրանք պահուեն մաքուր, եւ չդալչիլ նրանց որեւէ ժամանակ, եւ ոչ էլ թոյլ տալ որ ուրիշներ դալչին: Բայց այդ մասերը լուանալու դէպքում, պէտք է զգոյշ լինես, միշտ ունենալու քո սեփական սրբիչը, եւ չի գործածել որեւէ շոր, որ գործածուել է ուրիշ



մարդկանցից, որովհետեւ կայ մի զարհուրելի հիւանդութիւն, որ կոչւում է սեւ ժանտախտ, որ կարող է անցնիլ այս օրգաններից ներս:

Եւ այդ հիւանդութիւնները երբեմն փչացնում են բոյնն ու ձուրկները: Ուստի, դու պէտք է զգոյշ լինես քո բոլոր անելիքների մէջ:

Եթէ որեւիցէ ժամանակ, Մանուշակ, հարցումներ կան քո մտքում թէ ի՞նչ է լաւագոյն բանը քեզ համար անելու, յիշի՛ր, որ մայրդ ուրախութեամբ քեզ պատասխանելով նրանց, օգնելու է քեզ, նոյնպէս, երբ ձեռք ձրգեստ այնպիսի գրքեր որոնք բացատրելու են քեզ պէտք եղած բաները:

Մի դիմիր քո ընկերներին, որովհետեւ գուցէ նրանք չի հասկնալով քեզ տան սխալ գաղափարներ: Դպրոցում մենք ունինք դասագրքեր եւ դասատու՝ որ չափահաս եւ աւելի փորձառու են քան մենք ենք, որին մենք կարող ենք

գնալ եւ խնդրել նրանցից օգնութիւն, մեր դպրոցական խնդիրների համար:

Մենք իմանում ենք, որ նա ասելու է մեզ ուղիղ լուծումը, եւ մենք գիտենք որ լաւագոյնն է դիմել նրան, քան թէ ուրիշ աշակերտներին:

Ուստի, մեր մարմինը ուսումնասիրելու եւ նրանց խնամք տանելու գործում, մենք պէտք է սովորինք մէկ ուրիշից, որը մեզանից աւելի տարէց եւ փորձառու է, եւ կամ մենք պէտք է սովորինք այն գրքերից որոնք գրուած են այս նպատակի համար:

Ապա, մենք վստահօրէն կը ստանանք ուղիղ գաղափար: Ժամանակից յետոյ, երբ որ դու մեծանաս, եւ ժամանակը հասած լինելով ամուսնանաս, ես քեզ կ'ասեմ ինչ ինչ բաներ երախան խնամելու եւ մի լաւ բնաւորութեամբ օժտուած առողջ երախայ ունենալու մասին:

Բայց այժմ, ինչ որ կը կարօտիս ա-





նել մի շարք տարիների ընթացքում,  
այն է, որ լաւ հոգ տանիս այս մայրա-  
կան բոյնին եւ քո մարմնոյ այլ բոլոր  
մասերին, որպէս զի նրանք աճելով զօ-  
րանան եւ լաւ վիճակում մնան:

ՎԵՐՁ



2013





15