

1305

613.88

U-37

1910

2010

12002

Հրատարակութիւն ՌԱՓԱՅԷԼ ՌԱՓԱՅԷԼԵԱՆՅԻ № 1.

610
143-ՄԵ

№ №

ՍԵՂԱՆԻ ԳԻՐՔԱՐԱՅԷԼ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

ՆՈՐԱՊՍԱԿ

ԱՄՈՒՍԻՆՆԵՐԻ

ՀԱՄԱՐ

Թարգմանեց Գ. Մ. ՄԵԼ.

Կազմողը օգտուել է Բօկի,
Մէյերի, Դէրէյի, Լօկօկի, Ման-
տիգացի, Մեսինգի, Լեվինֆելդի,
Փօլհենդլենի, և ուրիշ հռչակաւոր
բժիշկների աշխատութիւն-
ներին:

1910

Ելեկտրաշարժ տպավիճադր. , Հաղարով և Սլիանով: .

ՍԱՄԱՐՂԱՆԻ.

018
80-81

Գ Լ ՈՒ Ն Ա.

Ի Ն Չ Է ԱՄ ՈՒ Մ Ն ՈՒ Թ Ի Ի Ն Ը.
ՆՐԱ ՆՊԱՏԱԿՐ:

Ամուսնութեան միջոցով է միայն, որ տղամարդը կատարեալապէս տղամարդ է դառնում, կինը՝ կատարեալ կին։ Ամուսնութիւնն է միայն հնար տալիս նրանց արտադրելու իրանց նման էակներ։ Տղամարդը և կինը պէտք է ամենատեքտ կերպով միանան իրար հետ, որովհետեւ այդ միութիւնը գրաւական է նրանց երջանկութեան և դէպի պետութիւնը ունեցած բարոյական պարտաւորութեան։ Ըստ հարկին դաստիարակելով իրանց գաւակներին—այդ ապագայ քաղաքացիներին—նրանք իրանց հասարակութեան ամենաօգտակար անդամներն են հանդիսանում իրաւամբ։ Վերջապէս ամուսնութիւնը կատարեալորձում է նրանց, որովհետեւ զարգացնում է նրանց մարմինն ու հոգին և ստիպում է աշխատել՝ ընտանիքի գոյութիւնը ապահովելու համար։

Կեանքի ընկերուհուն ընտրելիս, տղամարդը պէտք է աշխատէ, որպէսզի նրանք երկուսն էլ ունենան ընդհանուր ընդունակութիւններ, առաքինութիւններ, իրաւունքներ, պարտականութիւններ, և սեփականութիւն: Ընդհանուր սեփականութիւնը և իրաւունքների հաւասարութիւնը ամուսնութեան հիմքն են կազմում: Ամուսինները պէտք է մի ամբողջութիւն կազմեն, նրանք պէտք է ի մի ձուլւեն և ապրեն մէկը միւսի համար: Ով որ կնոջ հետ վարւում է, որպէս մի ստրկուհու հետ — նա հասարակութեան թշնամին է, որովհետև բարոյականութեան և առաքինութեան մի ամբողջ աղբիւր է բըղխում այն յարգանքից, որ տաժում ենք մենք զէպի կինը ընդհանրապէս և զէպի մայրը՝ առանձնապէս: Իւրաքանչիւր տղամարդ բնութիւնից ստիպւած պէտք է ամուսնանայ, իսկ մնալով ամուրի, նա յանցանք է գործում հասարակութեան դէմ, որի անօգուտ և անպէտք անդամն է դառնում: Ամուսնութեան նպատակն է՝ երկարացնել մարդկային ցեղի գոյութիւնը և յոյսաշխարհ բերել պետութեան համար տաղաքայ պիտանի քաղաքացիներ: Մանկան դաստիարակութիւնը, ծառի աճեցումն ու դաշտի մշակումն — ահա թէ որպիսի աշխատանքների է գերապատուութիւն տրւ-

ւում ամբողջ Պարսկաստանում և Հնդկաստանում. և մենք պէտք է ամեն ջանք գործ դնենք, որպէսզի բարոյապէս յետ չմնանք այդ ազգերից:

Սուրբ զիրքը ամուսնութիւնը կատարելագործութիւն է համարում, ամուրիութիւնը՝ անպատուութիւն: Իսկ Եսայի մարգարէն ասում է, որ կանանց համար աղջիկ մնալը խայտառակութիւն էր համարւում:

Հունգարացիք վաղուց արդէն անհետացած կրիւնէին երկրիս երեսից, եթէ ամուսնութիւնը չլինէր նրանց համար մի օրէնք, որին իւրաքանչիւր մարդ պարտաւոր է հնազանդել: Հին դարերում յոյներն ու հռովմայեցիք ոչ միայն պարպկատուութիւն չէին երեխայ ունեցողներին, այլ նոյնիսկ որոշ պատիժներ էին սահմանել ամուրիների համար: Ամուսնութիւնների թիւը բազմացնելու համար Օգոստոս կայսրը թոյլատրեց բոլոր քաղաքացիներին, բացի սենատորներից, ամուսնանալ ճորտութիւնից արձակւած կանանց հետ, և այդ ամուսնութիւնները բացի օգուտից ուրիշ ոչինչ չուին: Նոյն նպատակով Օգոստոսը յայտնեց աղգային ժողովում, որ ինքը իւրաքանչիւր ընտանիքի հօր յատկացնում է հազարական դահեկան: Յզի կանանց այնպիսի պատիւներ էին տրւում, որպէսզի օրիորդները առանց նախանձի չկարողանան

նայել: Իւրաքանչիւր քաղաքացի պարտաւոր էր ճանապարհ տալ յղի կնոջ, առանց նայելու, թէ որ դասակարգին է պատկանում նա. պատրիկները պարտաւոր էին առաջինը ողջունել նրան և այլն:

Կամեյլոսի ժամանակ ամուրի հռովմայեցիք պարտաւոր էին ամուսնանալ պատերազմի դաշտում ընկած մարտիկների այրիների հետ, կամ ենթարկուած էին որոշ տուգանքների և հարկերի: Նոյն յարգանքն էր վայելում ամուսնութիւնը հաս գաղղիայցիների, ֆրանկների, գերմանացիների և ուրիշ շատ ազգերի մէջ:

Այդ ընդհանուր յարգանքը դէպի ամուսնութիւնը գերազանցօրէն խօսում է յօգուտ այն բանի, որ ամուսնացածները, թէ՛ տղամարդ և թէ՛ կին՝ անհամեմատ աւելի բարձր են դասուած հասարակութեան աչքում, մինչդեռ ամուրիները աննպատակ և անօգուտ տեղ են բռնում այս աշխարհում:

Ամուսնութիւնը հասարակական կեանքի հիմքն է կազմում և բարոյական վերահսկիչն է հանդիսանում: Այդ կոչումներին նա իրաւամբ արժանի է. նա է յետ կասեցնում մարդկանց մոլի և անառակ կենցաղից և այդպիսով աւելի առաքինի է դարձնում նրանց: Որքան յաճախ է պատահում, երբ կինը յետ

է պահում ամուսնուն, որը արդէն պատրաստ է մի անբարոյական քայլ անելու: Թանգազին և սիրելի գաւալների վրայ ձգած մօր մի՛ հայեացքը շատ յաճախ պահում է նրան ագնիւ ճանապարհի վրայ, որից նա արդէն պատրաստ էր շեղուելու: Հայրը խլացնում է իւր մէջ եղած վատ բնագոյները, ամաշելով իւր գաւալներից և վախճանալով արատաւորել իւր յիշատակը: Ի դուր չէ, որ մեծ քաղաքագէտները խորհուրդ են տալիս ամուսնացնել զինւորներին, որպէսզի զօրքից փախուստ տալու սովորութիւնը վերանայ: Յունաց և հռովմայեցւոյ զօրքերը փախստականներ չեն ունեցել. նրանց զինւորները ամուսնացած էին և պատերազմներում միշտ յաղթանակում էին:

Ամուսնութեան մասին կազմած այդ հայեացքը բաւականաչափ առիթ պէտք է տայ վարչական մարդկանց, որպէսզի նրանք իրանց իշխանութեամբ նպատուեն ամուսնութեան տարածման հպատակ ժողովրդի մէջ:

Ամուսնութիւնը հասարակական կեանքում այդքան կարեւոր դեր խաղալով հանդերձ միևնոյն ժամանակ պէտք է չափազանց լուրջ հարց լինի այն մարդկանց համար, որոնք ուղում են ամուսնանալ:

Պէտք է լաւ յիշել, որ հարցը վերաբերում է երկու մարդկային կեանքերի, որ երկու մարդ միութիւն են հաստատում, և որ այդ կապը կարող է բերել նրանց համար, թէ մեծագոյն երջանկութիւն և թէ անհատնեկի սանջանքներ:

Ընտրութիւն անելիս՝ տղամարդը իւր ամբողջ ուշադրութիւնը պէտք է դարձնէ այն բանի վրայ, թէ որքան է դաստիարակած և որքան է բարոյական ընտրեալ կիներ, իսկ նիւթականին երկրորդական տեղ պէտք է տայ: Եթէ կիներ ունի այդ յատկութիւնները՝ նշանակում է՝ ընտանեկան երջանկութիւնը զրեթէ ապահովւած է: Եւ եթէ կոպտութիւնն ու տգիտութիւնն ընտանեկան խռովութիւնների մայր պատճառն են հանդիսանում, կրթութիւնն ու մտաւոր բարձր զարգացումն էլ շատ են աւելացնում ընտանեկան կեանքի հմայքը:

Կնոջ նախ քան ամուսնութիւնը ունեցած սիրային ինտրիգների մասին մի կերպ տեղեկանալով՝ ամուսինը շատ յաճախ լցւում է ատելութեան և անտարբերութեան զգացմունքներով դէպի իւր կիներ: Հէնց այդ է պատճառը, որ կիներ բնագոյրաբար միշտ խռտափում է իւր առաջին կապը շօշափելուց: Նա պատրաստ է կրելու ամեն մի տանջանք, միայն թէ

իւր զաղտնիքը գերեզման տանի հետը:

Ջատ բնական է, որ եթէ ամուսինը ձանձրայնէ կնոջը իւր հարցաբնութիւններով այդ մասին, կիներ կամայ-ակամայ պէտք է ստի: Վնչ ինչ զրգարը միայն առաջին քայլն է, առաջին ննդամ ստել է և բաւական է, որ սկիզբը զրեց—այնուհետեւ այդպիսի ամուսինը յաճախ է խաբւելու: Ինձ թւում է, որ եթէ ընտրեալ կնոջ բարոյականութիւնը ոչնչով չէ արտտաւորւած, եթէ կան ընդհանուր հակումներ, ձգտումներ, մի խօսքով՝ այն ամենը, ինչ որ պէտք է երջանիկ ընտանեկան կեանքին — հարկաւոր է ձեռք քաշել այդ բոլոր նախապաշարմունքներից, որոնք աւելի շուտ թուլամորթութեան նշան են, քան մի այլ գրական յատկութեան: Իմ ծանօթներից մէկը հրաժարւեց ամուսնանալ մի սիրող և արժանաւոր կնոջ հետ մի միայն այն պատճառով, որ կիներ նախ քան հաւատարմութիւն խոստանալը՝ խոստովանել էր իւր երիտասարդական մեղքը: Կիներ չէր կամեցել ընտանեկան կեանքը կեղծիքով սկսել, բայց նրա փեսացուն չհասկացաւ նրան, չըզնահատեց նրա ուժեղ և անկեղծ բնաւորութիւնը: Վեց ամիս անցած հէնց նոյն պարոնը պատկեց մի կնոջ հետ, որը երեք անգամ այրի էր մնացել և այրիութեան ժամանակա-

միջոցում երևի յաճախ նոյն տեսակ մեղքեր է գործել:

Իմ կարծիքով այն կինն է արժանի յուրջ ուշադրութեան, որը ամեն ինչ անկեղծութեամբ խոստովանում է, որովհետեւ աւելի շուտ այդպիսին է պահպանում ամուսնական հաւատարմութիւնը, և ոչ նա, որ ամեն ինչ, ծածկում է: Կըհիացնէր ինձ այն կինը, որը դար բացարձակօրէն յայտնէր ինձ. «Քանի զեռ ազատ էի, ես բարոյական իրաւունք ունէի անօրինել իմ վարքը ըստ իմ հայեցողութեան և ուրեմն գործողութիւններէս համար ոչ որի պարտաւոր չեմ հաշիւ տալու: Բայց ընդունելով ամուսնական լուծը, ես նւիրում եմ նրան իմ ներկան և սպազան: Իսկ անցեալս միմիայն ինձ է պատկանել»:

Աւելի շուտ այդպիսի կինն է շնորհում մեզ ընտանեկան երջանկութիւն, քան այն անմեղ ազգիկը, որ վերջը մոռացութեան է տալիս իւր ամուսնական պարտականութիւնները:

Ի՞նչն է խկապէս կնոջ բարոյական մարքրութեան նշանացոյցը: Արդեօք այն, որ նա խոյս է տալիս սեռական յարաբերութիւնից, նոյնիսկ նրա մասին մտածելուց, թէ՞ այդ բոլորը միասին վերցրած:

Դա չափազանց կարեւոր հարց է և արժէ նրանքնութեան ենթարկել:

Պատահում են դէպքեր, երբ կինը ձեր սիրուն գահում է իւր ստացւածքը անունը, ինչ որ թանկ է և սուրբ նրա համար: Նա ձեզ անկեղծօրէն յայտնում է, որ այսուհետեւ էլ նոյնը կանէ ձեզ համար, որ նա պատրաստ է ամենածանր զոհաբերութիւնների, միայն թէ չտեսնէ ձեր վիշտն ու արցունքը: «Նա քեզ համար ամեն ինչ պատրաստ եմ անելու, որովհետեւ սիրում եմ քեզ, որովհետեւ դու իմ կեանքն ես, իմ երջանկութիւնը, իմ յայտը»: Ինչով էք կարող դուք երախտապարտ լինել կնոջ այդ ամենի համար, եթէ ոչ ամուսնութեամբ: Կա՞յ արդեօք մի այլ բան, որով դուք սպաւորեցած լինէիք, թէ գնահատում և զգում էք նրա ազնւութիւնն ու սէրը:

Այդպիսի դէպքերում ծնողները արգելք չպէտք է հանգիստանան այդ տեսակ ամուսնութիւններին, յիշելով որ ընտանեկան երջանկութիւն բերողը փողը չէ, այլ մարտիւր և անկեղծ սէրը: Ոմանք հաւատացնում են որ ամուսնութիւնից յետոյ սէրը շատ շուտով զոյրդիանում է, որովհետեւ ցանկութիւնները այդ ժամանակ բաւարարւած են լինում: Բայց դա մեծ սխալ է: Ամուսնութիւնից անմիջապէս յետոյ միայն անառակներն են կորցնում սէրը, բայց ոչ շիտակ բնաւորութեան տէր մարդիկ, որոնք խորա-

այդ չարք

պէս գիտակցում են արած քայլի ամբողջ լրջութիւնը, գիտակցում են, որ կինը նրանց յանձնել է իւր անունն ու մարմնը սիրտը:

Ճիշտ է, ամուսնութիւնից որոշ ժամանակմիջոց անցնելուց յետոյ, սէրը տեղի է տալիս մի նոր զգացմունքի, բայց այդ զգացմունքը արժանի է սէրին: Դա՝ մտերմութիւնն է, որ սերտօրէն կապում է ամուսիններին և առաջ է բերում նրանց մէջ միասին և ընդհանուր կեանքով ապրելու մի մեծ պահանջ: Հէնց դրա մէջն է պարունակւում ամուսնութեան ամբողջ հմայքը:

Բայց այդ հմայքը վայելելու համար ամուսինները պէտք է վարեն իրար հետ մեծ հոգատարութեամբ և չափազանց քնրչաբար, նրանք պէտք է փոխադարձ զիջումներ անեն իրար, առարց օգտուել իրանց ազդեցութիւնից կամ հեղինակութիւնից և խուսափեն յամառ լինելուց: Տղամարդը կնոջ ներկայութեամբ տաղտկութիւն կամ ձանձրոյթ չպէտք է երևան հանի, իսկ կինը իւր ամբողջ գորովն ու խնամքը պէտք է թափէ ամուսնու և երեխաների վրայ, լաւ իմանալով, որ ամեն ինչ ունի իւր ժամանակը՝ մանկութեանը տւած են խաղալիքներ, երիտասարդութեան՝ պճնանք և արդուզարդ. բայց ինչ վերաբերում

է մօրը, նա պէտք է զսպէ իրան և լինի խոհեմ: Ի՞նչ է ստանում կինը իրան հետամտող պարոններից, որոնք զանազան պարերեկոյթներում և հիւրոյթներում շողորորթում են նրան և հաճոյախօսութիւններ անում... Դեռ հասկանալի է, երբ խօսքը սրտի ընկեր որսնող մի օրիորդի է վերաբերւում, բայց կինը, մայրը, ի՞նչ է ստանում նա այդ դաստիարակութիւններից: Ես սրտանց խղճում եմ այդպիսի կնոջ և ցաւում նրա ամուսնու և զաւակների փոխարէն... Գինը հեռոցհեռէ կտրւում է ընտանիքից, նրան վիշտովացնում հասարակաց գովեստների և երկրպագուների բերկրանքի մթնոլորտը: Նա իրա համար աննկատելի կերպով արագութեամբ դէպի անկումն է զիմում: Բայց թող իմանան կանայք, որ այսօրւայ նրանց ոտների տակ սողացող սիրահարը վաղը ձգելու է նրանց, ինչպէս մի անպէտք խաղալիքի: Եւ երբ նրանց ընտանեկան կեանքի կատարեալ քայքայման ժամը հնչէ, ով պէտք է մեղադրի: Իհարկէ կասեն տղամարդը: Նա կոպիտ է, նա բարբարոս է, նա դահիճ է, նա խանգոտ է— ահա թէ ինչով է արդարանում ճնշւած անմեղութիւնը: Եւ տեսէք, որ այդպիսի դէպքերում համարեաւ միշտ ընկերուհիներն են մեղաւոր դուրս գալիս իրանց վատ ազդեցու-

Թեամբ: Որ կնոջ փշայնողը հէնց կլինն է, որ կայ — դա մի անհերքելի ճշմարտութիւն է: Ընտանեկան կեանքը այդպիսի դէպքերում դժուար է գառնում: Կլինը սկսում է լալ և զանգատուել իւր ճակատագրից իւր փափկասուն բարեկամներին, որոնք ոչ միայն չեն թեթեւացնում նրա տանջանքները, այլ ընդհակառակը, էլ աւելի են զրկում ու վրդովում նրան: Ամուսինները բերանի մաստապ են դառնում, նրանց ծաղրում են, սրախօսութիւններ անում նրանց հասցէին և ասէկօսէները վնասով աւելի մեծ չափեր են ընդունում: Զատ յաճախ ամեն բանում մեղաւոր է ճանաչւում այն սղամարդը, որը իւր վերաբերմունքով դէպի կլինը ոխ ու ատելութիւն է ծնեցնում նրա մէջ: Եւ նա զուր տեղը թող ուրիշներից չհեղանայ, եթէ նրա գլխին վերջը մի փորձանք զալու լինի: Իհարկէ սղամարդին ճշմարիտ ճանապարհին ընտելացնելը, նրան գայթակղութիւնից, ամօթալի կրքից և անվայել կեանքից հետ պահելը երբեմն ամբողջապէս կնոջիցն է լինում կախած: Նա իւր ձեռքին զօրեղ զէնքեր ունի՝ սիրող սիրտ, հեղութիւն և արցունք: Եւ նա շատ դէպքում մի պահապան հրեշտակ է ներկայանում իւր ամուսնու համար, որի մէջ շար գին է խօսում և զործում: Թէև միշտ և ամեն բանի մէջ կնոջ արդարացնել չէ

կարելի, բայց և այնպէս պէտք է ընդունել, որ ընտանեկան խռովութիւնների մէջ մեծ մասամբ տղամարդն է լինում մեղաւոր: Նա իւր իշխանութեամբ երբեմն այն աստիճան յափշտակում է, որ կնոջ աչքում վերջիվերջոյ մի անտանելի բռնակալ է դառնում:

Փրկսովաների ասելով՝ կանանց ստաբադոյն մասը զանգատում է, որ սիրոյ ակնկալած զարճութիւնների փոխարէն նրանց միայն ստրկութիւն է բաժին ընկնում: Բոլոր իրաւունքները իրան վերապահելով՝ տղամարդը կատարելապէս իրաւագուրկ է դարձնում կնոջը, ուստի և փոխանակ ընկերութեան և հաւասարութեան հանդէս են գալիս մի կողմից՝ բռնութիւն, միւս կողմից՝ ստրկութիւն: Կլինը ամուսնանալուն պէս իւր ամուսնու մի մասն է դառնում, իսկ ամուսինը այդ բոլորից սկսած պէտք է ապրէ նրանով և նրա համար: Կլինը պէտք է օգտւէ այն ամենից, ինչ որ տւած է ամուսնուն. նա պէտք է նոյն քան իրաւատէր լինի, որքան և նրա այրամուսինը՝ ոչ թէ այն պատճառով, որ նա կլին է, այլ որ նա ամուսին է: Նա պէտք է կատարեալ ազատութիւն վայելէ՝ ոչ թէ այն պատճառով, որ ամուսին է, այլ՝ որ մարդկային էակ է:

92601



Ահա փիլիսոփաների բարոյախօսութիւնը, և ով տողորւած է այդ բարոյախօսութեամբ, նա իւր ընտանեկան կեանքում երջանիկ կըլինի:

Սակայն ինչո՞վ բացատրել, երբ լուսաճաճանշ ու խանդավառ յոյսերից յետոյ կեանքը յանկարծ այդպէս մթաղնում է: Ինչի՞ցն է, որ ամուսինները կեանքի նաւահանգստից երկուսով հէնց դուրս են գալիս թէ չէ, իսկոյն ժայռերի և խութերի են դէմ ընկնում: Խօսեցէ՛ք այդ նաւաստիների հետ, և դուք կիմանաք, որ խորտակումը մի աննշան աւաղից է առաջ եկել:

Ես շատ եմ լսել դանդաղաներ ջահէլ կանանցից: Նրանք դժգոհ են ամուսնու անուշադրութիւնից, նրանց ճնշում է այն հանգամանքը, որ ամուսինը բաւականաչափ քերշաբար չէ վարում իրանց հետ, և յամենայն դէպս առաջւայ նման սիրալիր չէ: Սակայն փափկասուն գանգատաւորները այնքան էլ իրաւացի չեն: Թող նրանք նեղութիւն կրէին մի փոքր մտածելու, թէ որքան է աւելացել ամուսնու պարտականութիւնների թիւը, որքան փոխել է նրա գործերի ընթացքը, որքան նա լրջացել է կեանքի պարագաների հանդէպ—և նրանք կըհամոզւէին, որ գանգատներ անելու իրաւունք չունեն:

Գ Լ Ո Ւ Ն Բ.

ՄԵՂՐԱՄՍԻ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻԻՆԵՐ:

Գալով մեղրամսի առողջարանութեանը, մենք տեսնում ենք, որ այստեղ, ինչպէս և մարդկային ընդհանուր կեանքում ամենից շատ կարևոր դեր հաղուստն է խաղում: Առաջնակարգ տեղը բռնում է, իհարկէ, կանանց հաղուստը, որովհետև նրանք են կրում իրանց սրտի տակ զաւակներին, հետևապէս նրանք պէտք է առողջ և ամբալիպմ վիճակի, որպէսզի կարողանան առողջ սերունդ արտադրել: Կանանց հաղուստը հզօրապէս կախւած է մօղայի փոփոխականութիւնից, մօղան բռնակալի նման իշխում է կանանց վրայ: Կար ժամանակ, երբ կանանց հաղուստը ոչ թէ այլանդակում էր նրանց մարմինը, այլ ընդհակառակը, նոյառտում էր նրա աճման: Հնազոյն ժամանակներից մնացած արձանները դիտելիս, մենք տեսնում ենք, թէ ինչ վայելչակազմ հասակ են ունեցել մեր նախնիները: Այնտեղ բացակայում է այն

ամենը, ինչ որ սեղմում և կաշկանդում է մարմինը, սակայն և այնպէս այդ մարմինները մենք համարում ենք միանգամայն իդէալական: Միթէ այդ արձանները հին քանդակագործների երեակայութեան պատուին են միայն հանդիսանում: Ո՛չ, այդպիսի իդէալական մարմիններ ունեցել են նաև նրանց շրջապատող ժամանակակից մարդիկ: Որպիսի կատարելութիւն նրանց ոտների և մատների մէջ: Երբ մենք տեսնում ենք, որ այժմ ամենուրեք այդ ամենը այլանդակում է զանազան կապանքներով, մեզ թւում է, թէ գտնւում ենք չինացիների մէջ, որոնք դիտմամբ այլանդակում են իրանց ոտները, որպէսզի փայտ է դոթուրենք հագած դէս ու դէն վազվզեն: Տեսնենք վերջապէս արձանի իրանը: Կարելի է արդեօք երեակայել մարմնի մի աւելի վեհապանծ ձև, աւելի նրբութիւն, քան այն, որ մենք տեսնում ենք հին յոյների և հռովմայեցիների գեղարուեստական գործերի մէջ: Նախնի մարդիկ կօրսետ ասած բանը չգիտէին ինչ է: Նրանց ծանօթ չէր այդ սարսափելի մեքենան, որ այլանդակում է մարդու մարմինը և բայքայում օրգանիզմի առողջութիւնը: Նրանց կանանց մարմինը աւելի գեղանի էր, աւելի նուրբ, աւելի կատարեալ և աւելի զրաւիչ, քան մեր ժամանակայ կանանցը:

Բացի այդ բոլորից՝ նախնի կանայք հիմիկաններից աւելի առողջ էին: Կանանց հիւանդութիւնների մեծ մասը աննպատակաբարմար հագուստից է առաջ գալիս, և ոչ թէ միայն ծննդաբերութիւնից, ինչպէս նրանք յաճախ գանգատուում են: Կանայք իրանց հիւանդութիւնների մի երրորդականից ազատ կըլինէին, եթէ նրանք աւելի քիչ պճնէին և աւելի շատ մտածէին իրանց առողջութեան և կոչման մասին: Կանանց արդուգարդերի մէջ ոչ մէկը այնպէս չէ խանգարում յատկապէս նրանց գործարանների գործառնութիւնը, ինչպէս կօրսետը: Թող նրան՝ ց օգտեն բարեստտիճան սպաները միայն, բայց մեր կանայք, որոնցից կախած է ասպագայ սերնդի բաղաւորութիւնը կամ գծրադրութիւնը, պէտք է աւելի խոհեմ և գգոյշ լինեն կօրսետի նկատմամբ:

Ամենից առաջ կօրսետը ներգործում է մարմնի այն մասերի վրայ, որոնց ընդգրկում են ստորին կտրերը: Նա սեղմում է իրանը, ճնշում է լիարդը, փայծաղը, ստամոքսը, աղիքները և խանգարում նրանց գործառնութիւնը: Որովայնի գործարանները այդ ճնշումից ստիպւած փոխում են իրանց իսկական տեղերը և անկանոն գիրքեր են ընդունում: Մի կողմից ստոծանին է բարձրանում, միւս կողմից կօրսետն

է ճնշում կողերը: Իսկ դա մի չափազանց արգելադրութիւն հանգամանք է թորերի զարգացման համար. չնչառութիւնը դրանից խանգարւում է, արիւնն էլ ըստ հարկին չէ մարբւում: Փորոտիքը սաստիկ ճնշում է գործ դնում կոնքի վրայ, իսկ դրանից առաջ է գալիս արգանդի անկում և ուրիշ ցաւեր: Ամուսնացած կանանցից շատերը վերջը դառնապէս զգչում են, որ օրիորդ ժամանակները ամուր կապկապել են իրանց մարմինները:

Ստամոքսի վրայ գործ դրւած ճնշումը թուլացնում է մարսողութիւնը և կորցնում է ախորժակը: Այդ ճնշումը ամենից շատ վնաս է բերում կանանց ստինքներին, մանաւանդ այն ժամանակ, երբ կանայք աշխատում են թաղցնել բաւականաչափ չզարգացած ստինքները զանազան միջոցներով, օրինակ՝ բարձիկներով, շորի կտորներով և այլն, որպէսզի չերկայ, թէ նրանք վտիտ են: Այդպիսի դէպքերում պտուկները չեն կարողանում զարգանալ և մէջ են մտնում, իսկ դրա հետեանքը լինում է այն, որ երեխան ամենին չէ կարողանում ծծել ստինքը, կամ եթէ մի կերպ ծծում է, ահագին ցաւեր է պատճառում մօրը, այնպէս որ ցաւաբեր պտուկների գոյութիւնն անգամ սովորաբար աւելորդ է համարւում:

Առողջութիւնը պահպանելու համար, կամ հէնց տղամարդկանց գեղասիրական ճաշակին յարմարելու դիտաւորութեամբ՝ կանայք արհեստական միջոցների են դիմում: Եթէ նրանք դնում են արհեստական ատամներ, որպէսզի չտառապեն այն հիւանդութիւններով, որոնք առաջ են գալիս վատ մարսողութիւնից, այդ դէպքում ոչ մի խեղքը գլխին մարդ չի կշտամբի նրանց. բայց երբ մենք տեսնում ենք, որ նրանք փոխանակ զարկ տալու իրանց մարմնի զարգացմանն ու աճմանը, բռնի կերպով այլանդակում են բնութեան տւած գեղեցիկ ձևերը—գաւրդէն իհարկէ չենք կարող շտեյլ, որ մի սուկալի անարդարութիւն է: Թոյլ զարգացած ստինքները պէտք է ազատ թողնել, որպէսզի նրանք աճել կարողանան. երբէք չպէտք է սխմել նրանց: Բժիշկ Մեսինգը իւր գրածքներից մէկում շատ յաջող նկարագրում է, ինչպէս կանայք բռնի կերպով այլանդակում են իրանց մարմինը, շնորհիւ անմիտ և աննպատակայարմար հազուստի:

Ստինքների այլանդակման մասին նա հետեւեալն է գրում. „12-14 տարեկան նօրմալ հասակ ունեցող աղջիկը սկսում է ցաւեր զգալ իւր տակաւին չզարգացած ստինքների մէջ: Մայրը տարակուսանքի մէջ է

ընկնում, թէ ինչից կարող է այդ պատահած լինի։ Մանկամարդ աղջկայ կուրծքը մրսելուց պահպանելու համար պատում են շալով, բամբակով կամ տաք բարձիկով։ Բայց այդպիսով աղջկայ ստինքները սխմում են, նրանց զարգացումը կանգ է առնում. մի փոքր ժամանակից յետոյ կարող է առաջ գալ ստինքների լիակատար բորբոքումն, սաստիկ զգայնութիւն, տաքութիւն և քոր։ Ստինքները փոքր ինչ մեծանում են, այն ինչ հիւանդների զգեստները բոլորը միաժամանակ չեն փոխւում. նրանցից մի քանիսը գեռ մաշած չեն լինում և պէտք են գալիս հագնելու և այդպիսով ստինքները մշտապէս ճնշւում են։ Բնութիւնից առողջ և առաձգական ստինքները այնքան էլ թէն չեն ազդւում այդ ճնշումից, բայց նրանց էլ պտուկներն են վնասւում։ Պտուկների շուրջը շրջանաձև ափսոսներ են գոյանում, և ճնշումից այնպէս են մէջ խրւում, որ նրանց զարգացումը բոլորովին կանգ է առնում և այդպիսով պտուկներ չեն դառնում կնոջ համար, այլ մի կատարեալ տանջանք։ Բժշկութեան մասին մտածելն անգամ աւելորդ է, որովհետև իբր թէ տաք պահելու համար կրծքի վրայ շորի կտորներ և նման բաներ են գցում։ Աղջիկը դպրոցն աւարտելուն պէս սկսում է մօղայով հագնել։

Նա իրան արդէն մեծ օրիորդ է համարում, մոռանալով որ ստինքները գեռ չեն էլ սկսել զարգանալ։ Այստեղ ահա օգնում է կօրսետը, որը ոչ միայն թագցնում է ստինքների վտիտ լինելը, այլև ցանկալի տեսք է տալիս նրանց։ Ստինքները ընտելանում են ճնշման, պտուկների զարգացումը կանգ է առնում, նրանց շուրջը գոյացած ափսոսները մշտապէս լցւում են ճարպով և առաջ է գալիս մի կոպիտ կեղև, որ ընդամիշտ զրկում է պտուկները իրանց բնական ընթշնութիւնից։

Թոքերի հիւանդութիւնների տրամադիր կանանց հուպ տւած կօրսետը կարող է միայն շտապեցնել յիշեալ հիւանդութիւնների երևան գալը, մանաւանդ կօրսետը նպաստում է արիւն թքելուն և այլն։

Կօրսետի առաջացրած ճնշումից մարմնի մկանները սաստիկ թուլանում են, այնպէս որ նրանք իվերջոյ առանց կօրսետի չեն կարողանում կատարել իրանց գերը և մարմինը առանց նրան, կարծես, դէս ու դէն է թափթփւում։ Եւ եթէ այդ անբնական անձուկ վիճակի մէջ կարիք է գգացւում ուժեղ շարժումներ անելու, այդ ժամանակ աւելի ևս զգալի է դառնում կօրսետի հասցրած վնասը մարմնին։ Այստեղ արդէն ընդհանուր առողջութիւնն էլ գերծ չէ

վտանգից: Բաւական է միայն նայել կօրսետի մէջ պարուրած կնոջը պարելիս կամ ֆիգլիքական այլ շարժումներ անելիս և դուք կտեսնէք, թէ որքան ծանր է նա չնշում: Կրծքի ստորին մասը չէ ընդլայնուում և մկանների ոյժը անբնական կերպով բարձրացնում է կուրծքը, որովհետև աւելի զօրեղ կերպով կրծքի վերին մասն է ընդլայնուում: Գրողներից շատերը տղամարդու և կնոջ շնչառութեան մէջ հետեալ տարբերութիւնն են գտնում: Տղամարդիկ շնչելիս, ասում են նրանք, կրծքի և որովայնի մկանները միաժամանակ են շարժուում, այն ինչ կանանց շնչառութիւնը կողերի բարձրանալուց և իջնելուց է միայն խմացուում: Բայց այդ բաժանումը այնքան էլ ճիշտ չէ: Աղջիկը մինչև կօրսետի մէջ սլմմելը նոյն շնչառութիւնն ունի, ինչ որ տղան: Կնոջ շնչառութեան առանձին տիպը վերջն է միայն երևան դալիս: Անկանոն և անբնական հագուստից ոչ միայն կուրծքն է վնասուում, այլ նաև ոտները, որոնց ցաւից, մանաւանդ, յղի կանայք շատ են գանգատուում: Կանանցից շատերը գուլպաները վայր ընկնելուց և ծալծւելուց ազատ պահելու համար կապիչները շափից դուրս հուպ են տալիս: Այդ՝ ըստ երևոյթին միանգամայն անմեղ, սովորութիւնը ահագին վնաս

է բերում արեան շրջանառութեանը: Աւելորդ չէր լինի կանանց անդրավարտիկն էլ նորաձեւութիւնների ենթարկել: Ներկայիս ձեռք բացի վնասից, ոչ մի օգուտ չի բերում: Չքաւոր դասակարգի կանայք անդրավարտիկ ասած բանդ չզիտեն նոյնիսկ ինչ է, այն ինչ նրանք աւելի առողջ են ունեւորներից, որոնք գործ են անում անդրավարտիկը:

Աւելի նպատակայարմար են բրգէ նուրբ կտորից կարած անդրավարտիկները, որոնց ձեռք տղաների անդրավարտիկների ձեւից ամենեկին չպէտք է տարբերուի: Աննպատակայարմար անդրավարտիկը, շատ է պատահել, երբ արգանդի դում է առաջ բերել և նոյն կերպով էլ վնասել է միզապարկի կամ ուղիղ աղիքի անցքերը: Այդ ամենը հարկաւոր է փոփոխութիւնների ենթարկել:

Ինչ վերաբերում է ուտելիքին, պէտք է ասել, ուտելիքն էլ, խմելիքն էլ, լաւ տեսակից պէտք է լինեն, բայց պէտք է չափաւոր գործածեն, որպէսզի մարսողութիւնը արագ և հեշտ կատարուի:

Անշափ ուտել՝ խմելն առողջութեանը վնաս է, դրանից յոգնում է ստամոքսը, իսկ վերջինս քայքայումը անդրադառնում է ծննդաբերական գործարանների վրայ:

Բոլոր հոշակաւոր բժիշկները, թէ՛ հները և թէ՛ նորերը սննդի վերաբերեալ հետեւեալ բէժիմն են առաջարկում:

1) Բնորեւ լաւ տեսակի և զիւրամարս կերակուր:

2) Հնար եղածի չափ կանոնաւորել ճաշի, նախաճաշիկի, ընթրիքի ժամերը և ախորժակի բացակայութեան դէպքում երբէք հարկադրեալ չուտել:

3) Ուտելիս չպէտք է շտապել և կերակուրը պէտք է լաւ ծամել, որպէսզի թուր շատ խառնել նրա հետ և այդպիսով ստամոքսի գործը թեթեւանայ:

4) Պէտք է ուտել իւրաքանչիւր 5-6 ժամից յետոյ, որպէսզի ստամոքսը հանգստի էլ ժամանակ ունենայ, ինչպէս և միւս գործարանները:

5) Կենդանական սնունդը որքան հնար է պէտք է խառնել բուսականի հետ: Մարդը ամենակեր կենդանի է, ուստի և բացառապէս բուսական կամ բացառապէս կենդանական սնունդը չէ կարող ըստ հարկին օգտակար լինել նրան:

6) Մէկ անգամից երբէք չպէտք է շատ ուտել, այլ հեռանալ սեղանից թեթեւ ստամոքսով:

7) Չպէտք է գործածել այնպիսի համեմունք, որոնք արհեստական կերպով ախորժակ են բաց անում, զրգուում են ստամոքսը և թօշնեցնում նրան:

8) Մննդի մէջ ճոխութիւն չմտցնել: Կերակուրների չափազանց ճոխութիւնը նոյնպէս քիչ վնաս չի բերում:

9) Գինին և ուրիշ ոգելից խմիչքներ ի շարը գործ չգնել: Աշխատել հեռու կենալ զանազան լիկեօրներէ, իսկ գործածելու դէպքում, ընդունել քիչ քանակութեամբ, այն էլ՝ անսլառճառ ուտելուց յետոյ: Ոգելից խմիչքների չափազանց գործածութիւնը խիստ վնասակար է առողջութեան համար: Այդ խմիչքները ոչ միայն զրգուում են ստամոքսի մազասային թաղանթը, քայքայում նրա մարսողական ոյժերը և սկիզբ դնում ստամոքսի տանջալից դւմին, այլ կորստաբեր ազդեցութիւն են ունենում նաև ուղեղի վրայ: Մտաւոր կարողութիւնները բթանում են, հարբեցողը սկսում է կամաց-կամաց խենթանալ և վերջը ուղղակի խելագարութեան է հասնում: Օրինակները դժբախտաբար բազմաթիւ են հասարակ ժողովրդի մէջ:

10) Ճաշից առաջ անհրաժեշտ է մի թեթեւ մարմնամարդութիւն, թէ մկանունքների ամրութեան և թէ ախորժակ բանալու համար:

11) Վերջապէս ընթերելու սովոր - մարդիկ պէտք է բաւականանան թեթիւ ընթերիքով և այն՝ քնելուց զոնէ երկու ժամ առաջ:



Գ Լ ՈՒՆ Գ.

**ԴԱՇՏԱՆ: ՄԱՔՐԱՍԻՐՈՒԹԵԱՆ
ՆՇԱՆԱԿՈՒԹԻՒՆԸ:**

Այստեղ խօսքը կնոջ այն դուրթեան մասին է, որ կոչոււմ է դաշտան: Լսենք, ինչ է ասում այդ մասին Մանտիկացան:

„Դաշտանի ժամանակ կինը պէտք է հանգիստ լինի, և համարէ, թէ ինքը հիւանդ է կամ հիւանդութիւնից նոր է ապաքինոււմ: Աֆրիկայի մի քանի մերձափնեայ երկրներում կանայք դաշտանի ժամանակ փակուում են առանձին խրճիթներում. այդ ժամանակ նրանց խոտիւ արգելուում է ազամարդկանց հետ որեւէ շփում ունենալ, իսկ միջին Աֆրիկայի մի քանի երկրներում կանայք զանազան զոյներով ներկում են իրանց մարմինը, որպէսզի հասկացւի նրանց դուրթիւնը և ոչ որ չմերձենայ նրանց: Հարաւային Ամերիկայում զրեթէ ամենուրեք կանայք դաշտանի ժամանակ երեսն ու ձեռները չեն բանում, և խնամ-

քով հետեւում են, որպէսզի ջրի կաթիլն անգամ չկաշի նրանց մարմնին: Նրանցից աւելի մաքրասէրները տաք ջրով երբեմն լացւելը մեծ զոհողութիւն են համարում: Ծովային լողարանների փորձը ցոյց է տալիս, որ կանայք, եթէ չեն վախում, կարող են նոյն իսկ դաշտանի ժամանակ առանց վնասի լողանալ, կամ ամենաշատ երկու օր պէտք է սպասել, երբ արիւնհոսութիւնը աւելի սաստիկ է: Կանանցից շատերի դաշտանը սկսել է ծովային լողարաններում, իսկ դա մի ապացոյց է, որ սառը ջուրը դաշտանը չէ խանգարում, և վախկոտ կանանցից գուցէ շատերը համոզւեն, որ սառը ջուրը դաշտանի համար վնասակար չէ:

Դաշտանին վնասողը ոչ թէ մաքրասիրութիւնն է, այլ ընդհակառակը անմաքրասիրութիւնն ու կեղտը: Ո՞վ է ապացուցել, որ սպիտակեղէն փոխելը վատ է ազդում դաշտանի վրայ: Եւ սակայն կանայք յամառութեամբ մնում են այն կարծիքին, թէ դաշտանի միջոցին սպիտակեղէնը, ինչ դրութեան մէջ էլ որ նա լինի, հարկաւոր չէ փոխել: Յիշատակենք, որ կանանցից շատերի դաշտանը տևում է 8-10 օր, նոյն իսկ էլ աւելի: Դիցուք՝ թէ սպիտակեղէնը փոխած է շաբաթուայ ոկգրին, իսկ դաշտանը սկսել է վերջին

օրը և տևում է—ենթադրենք—մի շաբաթ. այն ժամանակ նշանակում է, որ կինը ամբողջ երկու շաբաթ փոխնորդ չպէտք է փոխէ, իսկ այդ ժամանակամիջոցը բաւական է՝ զանազան հիւանդութիւնների միկրորենների կանոնաւոր առաջ գալու համար: Մանտիգացան գտնում է, որ այդ անտարբերութիւնը ուրիշ բան չէ, եթէ ոչ ամօթխածութեան մի փսեմ արտայայտութիւն: Բայց մենք պէտք է ընդունենք, որ երբ ամօթխածութիւնը վնասում է առողջութեան, նա արդէն իսկական չափից դուրս է եկած: Եթէ կանայք ուզում են, որ դաշտանի ժամանակամիջոցը նրանց համար անթիւ տառապանքների նորիւր չգառնայ, նրանք պէտք է հոգ տանեն իրանց մարմնի մաքրութեան վրայ, ինչպէս իրանց անտեսութեան մէջ են հոգ տանում մաքրութեան և բարեկարգութեան վրայ: Ինքնին հասկանալի է, որ կինը դաշտանի ժամանակ լաւ չէ կարողանում զիմարել արտաքին ազդեցութիւններին, բայց դրա միակ պատճառն այն է, որ նրանք առողջաբանական միջոցների զիմելը աւելորդ են համարում և իրանց դործարանները մարմնամաքութեամբ չեն ամրապնդում: Խելացի նախազգուշութիւնը մեծ նշանակութիւն ունի ներկայ դէպքում: Հոգեկան զգացմունքները

(վախ, երկիւղ, տրտմութիւն, ուրախութիւն), հոգեկան հիւանդութիւնները, վաւաշտ կենցաղը, յաճախակի կրկնող սեռական գրգիռը, գրգռիչ գրաւորների ընթերցանութիւնը, ծանախանութիւնը—այդ ամենը ահագին նշանակութիւն ունին դաշտանի ընթացքի վրայ և կարող են զգալի կերպով փոխել նրա տեսութիւնը, քանակութիւնը և սկզբնաւորութիւնը: Գրգռիչ պարագաները արագացնում են դաշտանի ընթացքը և շատացնում արիւնհոսութիւնը, իսկ հոգեկան ծանր յուզմունքները հակառակն են ազդում: Մի քանի բացառիկ դէպքերում դաշտանի սկզբնաւորութիւնն ու ընթացքը մի առանձին անհանգստութիւն չեն պատճառում, այնպէս որ կիրք նոր սկսող արիւնհոսութիւնիցն է միայն իմանում, որ դաշտանը սկսւում է: Սակայն մեծ մասամբ մինչև դաշտանի սկիզբ առնելը, տեղի են ունենում կանոնաւոր յաջորդականութեամբ մի շարք երեւոյթներ, որոնք շարունակելով երբեմն համընթաց են լինում նաև դաշտանին: Այդ երեւոյթների թւին պատկանում են այն ցաւերն ու ճլմկոտումները, որոնք տաքութեան հետ միասին զգացւում են զօտկամէջքի և որովայնի կողմերում՝ մի տեսակ ճնշում միզելու ժամանակ, կկկանքի կանոնաւոր արտաքսման խանգարում

(մեծ մասամբ փորլուծութիւն), մի խօսքով այն բոլոր նշանները, որոնք խելոյն երևան են գալիս, հէնց որ բորբոքւած արիւնը կուտակւում է կոնքի գործարանների մէջ: Արեան շրջանաւորեան մէջ կատարող այդ փոփոխութիւնը ոչ միայն կոնքումն է նկատւում, այլև մարմնի միւս մասերում: Այդ է պատճառը, որ ստինքները ուռչում են և սկսում ցաւել, մարտողութիւնը խանգարւում է, արիւնը գլուխն է խփում և զլխացաւ պատճառում, կաշւի վրայ զանազան հիւանդութիւններ են երևան գալիս, ջղերը լարւում են և հոգեկան յուզմունքներ առաջ բերում: Այդ երեւոյթները հանդէս են գալիս մէկիկ-մէկիկ, կամ մի քանիսը միաժամանակ: Ասածներս պարզ ցոյց են տալիս, որ դաշտանի ընթացքը միայն սեռական գործարաններով չէ սահմանափակւում, այլ նա իւր ազդեցութիւնը տարածում է նաև ամբողջ մարմնի վրայ, գցելով վերջնիս հիւանդոտ գրութեան մէջ: *Դաշտանի ժամանակաւիջոցին սեռական մեծաւորութիւն չպէ՛ճ է ունենալ:* Դա կնոջ համար շատ փտանգաւոր է: Անփտանգ չէ նաև տղամարդու համար:

Եթէ դաշտանի ժամանակամիջոցին տղամարդը՝ ոտնատակ տալով ամօթի զգացմունքը, յարաբերութիւն է ունենում իւր կնոջ հետ—նա իւր վարմուն-

քով ցեխոտում է ամուսնութեան ամբողջ պօէզիան
և զրկում է կնոջը այն փայլից, որ նրանց՝ որպէս
ամուսինների, այնքան անհրաժեշտ էր: Թողնելով մի
կողմ, որ այդ քայլը մի կատարեալ սրբապղծութիւն
է, պէտք է յիշել, որ դաշտանի ժամանակամիջոցին
ունեցած մերձաւորութեան հետեանքը կնոջ համար
վատ է լինում: Ինչպէս արդէն սօսացի, դաշտանի ժա-
մանակ կլինը արտաքին ազդեցութիւնների զիմաց
աւելի զգայուն է դառնում. նրա ջղերը դաշտանի
յատկապէս բնախօսական ընթացքի շնորհիւ չա-
փազանց լարւում են. մարմնի գործարաններից շա-
տերը լցւում են արիւնով և այդ բոլոր փոփոխու-
թիւնների վրայ պէտք է աւելացնենք նաև սեռական
զրգիւրը: Դաշտանի ժամանակ կնոջ կիւրքը իւր ար-
տայայտութեան գազաթնակէտին է հասնում, և այդ
է պատճառը, որ կանանցից շատերը աշխատում են
հնար եղածի չափ ծածկել ամուսնուց իրանց զրու-
թիւնը, թէպէտև վերջը նրանք դառնապէս զոջում են
իրանց անմիտ արարմունքի համար: Ճիշտ է, ամու-
սինները մի առ ժամանակ կարող են անպատիժ
մեղանշել, բայց այդ կարճ ժամանակամիջոցը անց-
նելուն պէս, նրանք զգում են իրանց արարքի հետեան-
քը և կրում արժանի հատուցումն: Դաշտանի ժա-

մանակ տեղի ունեցած մերձաւորութիւնը յանկարծ
մի առ ժամանակ դադարեցնում է նրան. և արիւնհոսու-
թիւնը կանգ առնելուց՝ առաջ են գալիս արգանդի
ծակոցներ և ջղաձգութիւն, որից կլինը կարող է
ջղախանալ: Բժիշկ Լօկօկը ասում է, որ յորդառատ
արիւնհոսութիւնը, տենդոտութիւնը, ջերմախտը,
հիստերիկան և նեարդահարութիւնը ուղղակի հետեանք
են դաշտանի ժամանակ տեղի ունեցած մերձաւորու-
թեան: Նրա վնասը ակներև է նաև արգանդի յա-
րատի բորբոքման համար, իսկ այդ վերջինը, ինչպէս
յայտնի է, մի հիւանդութիւն է, որ երկար տարի-
ներից ի վեր ծաղրում է ամենախոհուն բժշկութիւնն
անգամ: Եթէ երբեմն նկատւած էլ է, որ նման
մերձաւորութիւնից յղկութիւն է առաջ գալիս, այնու-
ամենայնիւ մեծ մասամբ բոլորովին հակառակն է
գիտւում, այն է՝ կլինը անգառնալի կերպով կորցնում
է բեղմնաւորելու ընդունակութիւնը, իսկ երբ բեղ-
մնաւորութիւնը տեղի է ունենում, պտուղը սակաւ է
լրացնում իւր ժամանակը և շատ շուտով վիժւում է:

Դաշտանի ժամանակաւ մերձաւորութիւնը տղա-
մարդին էլ վնաս է: Նրանից երբեմն միզանցքի բոր-
բոքումն է առաջ գալիս: Այրամուսնու սրբազան
պարտականութիւնն է՝ խնայել բարոյապէս իւր կնոջը:

Իսկ երբ ամուսինը թոյլ է տալիս իրան վիրաւորել
կնոջ ամօթխածութիւնը, նա խլում է կնոջից այն
յարգանքը, որը վերջինս պարծանքն էր կազմում: Մեծ
մասամբ այրամուսինը ստիպւած է լինում ինքն իրան
մեղադրել, երբ նա իւր վարմունքների շնորհիւ զրկւում
է կնոջ սիրուց և յարգանքից:

Գ Լ Ո Ւ Խ Դ.

**ՍԵՌԱԿԱՆ ՅԱՐԱՔԵՐՈՒԹԵԱՆ
Մ Ա Ս Ի Ն:**

Խօսելով ընդհանրապէս սեռական յարաբերու-
թեան մասին՝ մենք պէտք է ընդունենք, որ խելացի
մարդու համար այդ գործողութիւնը ոչ թէ նպատակ,
այլ միջոց է՝ մի վսեմ նպատակի հասնելու համար:
Այդ նպատակն է *որդեժնորսիւնը*, որի վրայ պէտք
է կենտրոնանայ մարդու ամբողջ ուշադրութիւնը,
եթէ նա ուզում է ապագայում երջանիկ լինել, որով-
հետեւ երջանիկ ապագան ամբողջապէս կախւած է
առողջ և ուժեղ երեխաներից:

Սեռական յարաբերութիւն կամ մերձաւորու-
թիւն ասելով մենք հասկանում ենք երկու սեռերի
սերտ միաւորումը՝ մի նոր էակի կեանք տալու հա-
մար: Տղամարդի դերը այդ գործողութեան մէջ կայա-
նում է նրանում, որ նա բեղմնաւորիչ հեղուկ է
թափում, իսկ կնոջ դերը կայանում է այդ հեղուկը

ընդունելու մէջ: Մերձաւորութիւնը մի գործող դպ-
ցում է պատճառում, եթէ իհարկէ գործարանները
հիւանդոտ դրութեան մէջ չեն: Տղամարդը այդ ժա-
մանակ մեծ քանակութեամբ նեարդային հեղուկ է
կորցնում, իսկ կնոջ կորուստը աւելի քիչ է լինում:

Մարդու սեռական կեանքը բաժանւում է երեք
ժամանակաշրջանների՝ առաջինը տեւում է մինչև
քսանհինգ տարեկան հասակը, երկրորդը՝ սեռական
ոյժի ծաղկման շրջանը—տեւում է քսանհինգ տարե-
կանից մինչև քառասուն կամ քառասունհինգ տա-
րեկան հասակը. երրորդը՝ սեռական քայքայման
շրջանը տեւում է 40-ից կամ 45 տարեկանից մինչև
60 կամ 65 տարեկան հասակը: Ուրբեր առաջին երկու
շրջաններում լաւ են պահել իրանց, նրանք բաւա-
կանաչափ ոյժ ունենում են նաև երրորդ շրջանում:
Բերենք մի քանի կանոններ սեռական յարաբերու-
թեան վերաբերեալ: Ծննդաբերական գործարանների
ոյժը յարատև անելու համար երբէք չըպէտք է յոգ-
նեցնել նրանց յաճախակի մարդութիւններով: Այդ
գործարանների մասրորդիւնը նրանց թարմութեան
և առողջութեան համար անհրաժեշտ է. օրը մէկ
անգամ նրանց պէտք է լանալ գոլ ջրով: Ամուսնական
բաւականութիւններից պէտք է չափաւոր օգտուել: Այդ

բաւականութիւնները երբէք չպէտք է ի չարը գործ
դնել, որովհետև նրանք զրգում են մարմինը և
անգրագաւնում մտաւոր ընդունակութիւնների վրայ:
Խեղացի ամուսինները առանց դժարութեան կարող
են համոզուել, որ սեռական ոյժի խնայողութիւնը
կրկնապատկում է մերձաւորութեան հրապոյրը:

Սեռական յարաբերութիւնից լիովին բաւականու-
թիւն ստանալու համար անհրաժեշտ է կատարել այդ
գործողութիւնը ծածուկ, մի խաղաղ և հանդիստ տեղ:
Վախը, աղմուկը, անմաքրասիրութիւնը այդ պահուն
լուրջ խոչընդոտներ են հանդիսանում: Մինչև գոր-
ծողութիւնն սկսելը՝ նախապէս պէտք է հայցել կնոջ
համաձայնութիւնը ամենանուրբ խօսքերով և քեքշա-
բար տրամադրել նրան սեռական մերձեցման համար:
Տղամարդը իւր ամուսնական պարտաւորութիւնը
պէտք է կատարէ մեղմարար, հեղութեամբ և զգու-
շանայ՝ կնոջը սրկէ անախորժութիւն պատճառելուց.
այդ պահուն չպէտք է իեյապարի նման լափշտակել,
որովհետև նման վարմունքի հետևանքը վատ է ազդում
ծննդաբերական գործարանների վրայ և մինչև իսկ
երբեմն ամուսինն է առաջ բերում:

Չպէտք է կնոջը յոգնեցնել յաճախակի զրկա-
խառնումներով, այլ իսկոյն դադարեցնել, ինչպէս այդ

բնութիւնն է պահանջում, և սպասել՝ մինչև կորցրած ոյժերի բնականօրէն վերականգնումը: V

Սիրային զրգուման հիացմունքները, զգայական տենչերի անյազ ցանկութիւնները, — սեռական ոյժի յարատեւութեան ամենավտանգաւոր թշնամիներն են: Փոխանակ հեշտասիրական մտապատկերներով զըրգումն առաջ բերելու, խելացի տղամարդը պէտք է սպասէ՝ մինչև անդամի վերստին զարթնելը, երբ բնութիւնն ինքն է ստիպում նրան բաւարարութիւն գտնելու: Այդ միջոցը՝ տղամարդի արտադրող ընդունակութիւնների պահպանման ամենահաւաստի գրաւականն է: Ուտելուց յետոյ խսկոյն երբէք չպէտք է յարաբերութիւն ունենալ, որովհետեւ սերմնահոսութեան պատճառած ցնցումից կարող է մարսողութիւնը կանգ առնել, ստամոքսը ազտակալման վտանգին ենթարկւել, շնչարգելութիւն առաջ գալ և նոյն իսկ կաթածահարել անհատին:

Տկարութեան կամ հիւանդութեան դէպքում անհրաժեշտ է խուսափել յարաբերութիւն ունենալուց, որովհետեւ դա հիւանդների և թոյլերի համար խիստ վտանգաւոր է:

Գլուխն ու ձեռները յոգնած ժամանակ սեռական յարաբերութիւնը պէտք է յետաձգել միւս օրուց,

որովհետեւ այդ գործողութեան պատճառած յոգնածութիւնն էլ՝ աւելի յոգնեցնում է առանց այն էլ յոգնած մարմինը: Թոյլ կուրծք ունեցողները, որոնք սովորաբար չափազանց սիրահարկոտ են լինում, պէտք է զսպեն իրանց, որովհետեւ սիրային ձգտումների ուժգնութիւնը նրանց առողջութեան համար վերին աստիճանի կորստաբեր հետեանքներ է ունենում:

Թէև կինը տղամարդից աւելի շատ կարող է կրկնել մերձեցման գործողութիւնը, բայց և այնպէս ժուժկալութիւնը նրան էլ անհրաժեշտ է, որովհետեւ անսանձ հեշտասիրութիւնը սկիզբ է դնում կանացի դանազան հիւանդութիւնների, օրինակ՝ վնասում է ձւարանը, արգանդը և մանաւանդ առաջ է գալիս *խաղցկեղ* (ракъ) կոչւած ամէնքին յայտնի սարսափելի հիւանդութիւնը: Այն կերակուրներն ու խմիչքները, որոնք եռացնում են արիւնը և արագացնում նրա շրջանառութիւնը՝ յանկարծակի զրգումում են անհատին, անկարութիւն առաջ բերում և թմրեցնում են նրա սեռական զգացմունքը: Այդ է պատճառը, որ ոգելից խմիչքներն ու զրգուիչ կերակուրները ի շարք գործ գնող տղամարդիկ իրանց առնականութիւնը վաչ են կորցնում: — Վատ կենցաղը և օդու չափազանց գործածութիւնը նոյնպէս թուլացնում են ծննդաբերական ոյժերը:

Այրամուսինը երբ տեսնում է, որ կինը հիւանդ է, յոգնած է կամ հոգեկան վատ տրամադրութեան մէջ է, երբէք չպէտք է դիմէ նրան մերձաւորութեան համար և մանաւանդ չպէտք է պահանջէ նրանից այն, ինչ նա այդ բոլորին անկարող է տալ: Եւ եթէ կնոջ համար այդպիսի մի անախորժ բոլորին ամուսինը ոյժով վերցնէ նրան և բեղմնաւորէ, — ապագայ էակի վրայ անխուսափելիօրէն պիտի ազդէ մօր տրամադրութիւնը: Երկարատեւ ժուժկալութիւնը նոյնքան վնասում է ամուսինների սեռական գործարանները, որքան և անսանձ հեշտասիրութիւնը, որովհետեւ թէ այս, և թէ այն առաջ են բերում անկարութիւն և սեռական թմրութիւն: Խեղացի ամուսինները երբէք չպէտք է մինչև ինքնամոռացման աստիճանը անձնատուր լինեն սիրային դարձութիւններին կամ դիտմամբ խլացնեն իրանց մէջ այդ ցանկութիւնները: Սիրոյ գոհարանից հեռանալիս՝ նրանք պէտք է բաւականաչափ ոյժ անտեսած լինեն, որպէսզի կարողանան կրկնել այնտեղ իրանց գոհաբերութիւնները: Յղիութեան ժամանակ լուրջ ուշադրութիւն է պահանջւում. ամուսինները պէտք է ժուժկալեն յղիութեան առաջին երկու ամիսները, ապա՝ եօթներորդ ամսից մինչև ծննդաբերութիւնը:

Մօր և սաղմի շահերի տեսակէտից այդ խորհրդդին անհրաժեշտ է հետեւել, որովհետեւ մերձաւորութեան շնորհիւ արդանդում առաջ եկած զրգիւնները կարող են վնասել սաղմը և նոյն իսկ վիժում պատճառել:

Գրանք են ահա այն համառօտ կանոնները, որոնց պարտաւոր են հետեւել ամուսինները, եթէ ուզում են ունենալ առողջ և ամրակազմ զաւակներ և երկար ժամանակ ընդունակ լինել որդեծնութեան:

Գ Լ Ո Ւ Ն Ե.

**ՍԻՐԱՅԻՆ ՉԱՓԱԶԱՆՅՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ
ԵՒ ՆՐԱՆՅ ՀԵՏԵՒԱՆՔԸ:**

Հիմա խօսենք սիրային չափազանցութիւնների
և նրանց հետեանքի մասին: Ինքնին հասկանալի է,
որ ամուսնութեան առաջին մի քանի շաբաթը ամու-
սինները՝ տիրանալով իրար՝ ձգտում են սիրոյ նորա-
նոր զարճութիւնների: Յերեկները նրանք մէկմէկու
հազար ու մի փաղարշանքներ են շռայլում: Բառերից
ու զգեստներից նրանց սիրտն ու հոգին միանգա-
մայն ուժաստատ են լինում, մինչև որ հասնում է
գիշերը, երբ նրանք լիակատար բաւարարութիւն են
տալիս իրար: Այստեղ էլ հէնց թագնւած է առողջու-
թեանը սպառնացող վտանգը: Չափից դուրս տեղի
ունեցող փաղարշանքները զօրեղ կերպով վնասում
են ամուսինների առողջութիւնը և ամենից շատ
աղամարդի առողջութիւնը: Եւ դա կարող էլ չէ երկար
շարունակել: Զուտով կարիք է լինում գիմելու բժշկի

օգնութեանը և սովորաբար առաջինը աղամարդն է
դիմում: Դրա պատճառը հասկանալու համար՝ լսենք,
թէ ինչ է ասում Մանտիկացան իւր „Սիրոյ առող-
ջաբանութիւնը“ գրածքում: „Կնոջ կեանքը ամբող-
ջապէս կախած է իւր ամուսնու կեանքից: Եթէ կինը
ամուսնու պէս չէ գրգռւում, նա կարող է օրւայ ընթաց-
քում մի քանի անգամ յարաբերութիւն ունենալ և
միևնոյն ժամանակ չզգալ ոչ մի վնաս, բացի հեշ-
տոցի չփումից: Բայց նա էլ, ինչպէս աղամարդը,
կարող է թուլանալ և ուժաստատ լինել, եթէ մաս-
նակցէ իւր ամուսնու կրքին“:

Իւր վաղուցւայ երազած բաղդին արժանանալով
երիտասարդ ամուսինը անհաշիւ կերպով անձնատուր
է լինում կնոջ փաղարշանքներին ու զգեստներին և
միանգամայն մոռանում է, թէ որքան այդ վնաս է
ներա առողջութեան համար: Վերը արդէն յիշեցի, որ
կենդրոնական նեարդային համակարգութիւնը անմի-
ջական կապ ունի սեռական անգամների հետ, և
հէնց այդ կապն է, որ դառնապէս զգալ է տալիս
աղամարդին, երբ վերջինս ի չարն է գործ դնում
սիրային բաւականութիւնները: Ամենից առաջ թու-
լանում են մտաւոր կարողութիւնները՝ յիշողութիւնը,
ուշադրութիւնը, մտածողութիւնը և մտաւոր աշխա-

տանքի պատճառով յոգնածութեան յաղթահարելու ընդունակութիւնը արագ ընկնում է: Սակայն երեակայութիւնը, պերճախօսութիւնը և երաժշտական զգացմունքը կարող են այդ միջոցին նոյն իսկ աւելի սաստկանալ, իսկ թուլանալու դէպքում՝ շատ աննշան չափով են թուլանում: Մարմնի ոյժերը նկատելիօրէն ընկնում են: Բոլոր զգացմունքները լարում են և մեր առաջ պատկերանում է սեւամաղձոտի մէկը, որը անվերջ զանգատում է զանազան ցաւերից: Նա իւր գլխի մէջ ցաւեր է զգում, նրա մարսողութիւնը խանգարում է, կզկզանքը դէմ է ընկնում սրբանին և դուրս չէ գալիս: Մարմինը այդպիսով թուլանում է և կորցնում հիւանդաբեր ազդեցութիւններին դիմադրելու ընդունակութիւնը: Քթի, բերանի, աչքերի, աղիքների և ուրիշ շատ գործարանների մաղասային թաղանթի դուրը հալումառ է անում անհատի առողջութիւնը և դո՛ւրս դարձնում նրան զանազան քայքայիչ հիւանդութիւնների՝ թորախտի, քաղցկեղի և տիրապետող համաճարակին:

Աւելորդ չէր լինի բերել այստեղ *Լեյկեմիէ* կարծիքը այդ հարցի վերաբերեալ: «Սեռական յարաբերութիւնները—ասում է նա—յաճախ պատճառ են դառնում ջղային քայքայումների, ուստի և հարկաւոր է

լրջօրէն կանոնաւորել այդ յարաբերութիւնները: Սեռական հակման անբնական բաւարարումը անխուսափելիօրէն վտանգ է սպառնում նեարդային համակարգութեան: Չափազանց գործադրութիւնը նոյնքան վնաս է, որքան և ժուժկալութիւնը: Սակայն ի՞նչ պէտք է հասկանալ «չափազանց գործադրութիւն» ասեալով: Այդ հասկացողութիւնը որոշ նօրմայի ենթադրելի չէ կարելի և ներկայ դէպքում նա ոչ այլ ինչ է, բայց եթէ մի անհատական հասկացողութիւն: Մերձաւորութեան ընդունակութիւնը բոլոր մարդկանց մէջ միեւնոյն աստիճանի չէ. այդ կոզմից մարդիկ իրարից խիստ տարբերում են: Մերձաւորութեան գործողութիւնը կատարելուց յետոյ՝ իւրաքանչիւր մարդ ինքն իւր տրամադրութեանը նայելով կարող է որոշել՝ թէ երբ և որքան պէտք է նա ունենայ յարաբերութիւն: Եթէ մերձաւորութեան վերջը նա իրան վատ է զգում, այդ դէպքում նա պէտք է կամ բոլորովին հրաժարւէ յարաբերութիւն ունենալուց, կամ շատ սակաւ պէտք է օգտւէ նրանից: Բայց որպէսզի հիւանդը առանց վնասի և դժւարութեան կարողանայ պահպանել իրան պատւիրած ժամանակաւոր կամ բացարձակ ժուժկալութիւնը՝ նա պէտք է հեռու լինի այն բոլոր պարագաներից, որոնք նպաս-

տում են սեռական զրգումանր: Ամուսինները պէտք է
զատ-զատ քնեն, իւրաքանչիւրը առանձին սեռեա-
կում“:

Երկու սեռերին յատուկ հեղուկը ես զուր տեղը
կորած եմ համարում, երբ նա վատնում է չնորհիւ
չափազանց յաճախ կրկնուող թէև բնական յարաբերու-
թիւնների չնորհիւ: Որքան սեռական հակումների
չափաւոր բաւարարումը նպաստում է մարմնի կա-
տարելագործման, նոյնքան և վնաս է նրան անչա-
փաւոր գործադրութիւնը, և եթէ այդ չափազանցու-
թիւնների հետեանքները այնքան էլ արագ երևան
չեն գալիս և ոչ էլ սարսափեցնում են անհատին—այնու-
ամենայնիւ՝ բացի տարիների կորուստից — որը տեղի
չի ունենայ, եթէ այդ բնական կրքին զոյշ և չա-
փաւոր կերպով աշխատեն բաւարարութիւն տալ — ան-
հատը կորցնում է նաև մարմնի ոյժն ու թարմու-
թիւնը և այդպիսով աղապայում զրկում է լիակատար
հաճոյք ստանալու հնարաւորութիւնից: Բացի այդ՝
անչափաւորութիւնը ազդում է ոչ միայն մարմնի
ընդհանուր կազմաւորման, այլև առանձին գործարան-
ների, որոնք ամենաժանր տառապանքներ են պատ-
ճառում անհատին:

Ամուսնացած մի երիտասարդ զոյգ երկուսով

գիմել էին բժշկի օգնութեան. նրանց սեռական
գործարանները՝ չնորհիւ անչափաւոր մերձաւորու-
թեան, վատորակ արիւնհոսութիւնով էին հիւան-
դացել:

Նոյն հիւանդութիւնով տառապում են նաև
նրանք, որոնք տառապում են հակաբնական սեռական
սովորութիւններից: Սեռական չափազանցութիւն-
ների անձնատուր եղածը հետեալ նշաններն է
ունենում վրան՝ արդանդի թուլութիւն, աչքացաւ,
աչքերի շուրջը կապոյտներ, գլխացաւ, ստամոքսի և
կրծքի ցաւեր մեղամաղձոտ տրամադրութիւն և այլն:

Յիշենք նորից, որ թէ՛ տղամարդը և թէ՛ կինը
չպէտք է մոռանան, որ սեռական հեղուկը այն ժա-
մանակ միայն կարելի է դուրս թափել, երբ նա
բաւականաչափ կուտակւած է գործարանի մէջ:
Ստորև կը խօսենք, թէ որքան յաճախ է հարկաւոր
կրկնել սեռական յարաբերութիւնը, որպէսզի մեր
մարմնը՝ փոխանակ թուլանալու այդ գործողու-
թիւնից, քանի գնայ աւելի ամրապնդւի:

Գ Լ Ո Ւ Խ Զ.

ՄԵՌԱԿԱՆ ԱՆԿԱՐՈՒԹԻՒՆԸ՝ ԻՔՐԵՒ ՀԵՏԵՒԱՆՔ
ՍԻՐԱՅԻՆ ՉԱՓԱԶԱՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐԻ

Թէն մերձեցման յաճախակիութեան վերաբերեալ
նօրմա որոշել չէ կարելի, այնուամենայնիւ փորձը
բաւական ճշգրիտ ցուցմունքներ է տալիս: Բժիշկ
Փօլինսկիներ իւր գրաւորներէն մէկում ասում է:
„Սիրային չափազանցութիւններին յաճախ հետեւում
են սեռական գործարանների զանազան հիւանդու-
թիւններ, որոնց մէջ աչքի է ընկնում առաւելապէս
սեռական անկարութիւնը: Բայց այդ սեռական գոր-
ծարանների միւս հիւանդութիւններն էլ քիչ չեն
հիւծում մարդու կազմածքը. նրանք զխաւորապէս
քայքայում են այն բոլոր գործարանները, որոնց ընդ-
գրկում է կոներ: Գուցէ շատերին իմ խօսքերը չա-
փազանց տարօրինակ թւան և զրկեն նրանց հոգեկան
արիւնթիւնից, բայց և այնպէս նրանք միանգամայն
ճիշտ են, որովհետեւ ես ասութիւններին մէջ առաջ-

նորդւում եմ իրական փորձերով: Բայց եթէ դուք,
երիտասարդ այրամուսին, զիմելու լինէք ինձ՝ թէ
ի՞նչ անէք, ի՞նչպէս կուէք չարիքի դէմ—այդ գէպըում
ես միայն մի խորհուրդ կարող եմ տալ ձեզ՝. — ան-
սանձ մի պահէք ձեր կիրքը մեղրամսին, որը այդ-
պիսով բաւական երկար կարող է տևել. բաւարարէք
ձեր ցանկութիւնը միայն այն ժամանակ, երբ պա-
հանջը հարկադրական է, այսինքն, երբ ձեր անդամը
ինքն իրան է կտրժրանում՝ առանց որեւէ զգոտնի
մտապատկերների: Այդ գէպըում ստացած վայելքը
փոխանակ յոգնեցնելու՝ կամրասնդի ձեզ: Իսկ յա-
ջորդ առաւօտը, դուք կը բերէք ձեր զեռաւի կնոջը
նոյն կաթոգին սէրը. այն ինչ դուք այդ անել չէք
կարողանայ, եթէ մոլեգնաբար անձեռտուր լինէք
կրքին: Անշափաւորութիւնը միայն կարող է առա-
ջացնել ձեր մէջ այն ճնշիչ զգացմունքը, որ կրքա-
մօրերի կողմից նօրմա է համարւում: Այդ զգացմունքը
կայանում է նրա մէջ, որ ցոփակեացր ուժաստաւ է
լինում, մի բանից կարծես դժգոհ է, քէֆը վրան չէ
և նոյն իսկ զգանք է տաժում գէպի այն կինը, որը
քիչ առաջ նրա հաճոյքի աղբիւրն էր հանդիսանում:

Ասում են, որ իւրաքանչիւր կենդանի մերձաւո-
րութիւնից յետոյ տխրում է: Սակայն այդ յայտարարու-

Թիւնը հալած իւզի տեղ չպէտք է ընդունել: Այդ տեսակ դէպքերում յանցանքի մի խոշոր մասը ընկնում է կանանց վրայ: Վատ հետեանքները նրանց վրայ էլ են անդրադառնում, ուստի և նրանք պարտաւոր են իրանց հերթին միջոցներ ձեռք առնել չափաւորութիւն սկսականելու համար:

Համաձայն սիրոյ կանոնադրութեան՝ մեղքամիտը տեսում է միայն չորս շարաթ, բայց արդէն այդքան ժամանակն էլ բաւական է, որպէսզի ծաղկաթիթիթ և առողջ տղամարդուց նրա սուտերը մնայ: Եթէ ամուսնական յարաբերութիւնների մէջ տիրապետում է փայփայանքը, թող տերապետէ նա. նա սիրոյ անհրաժեշտ կերակուրն է. ցուրտ է փշում այն ամուսնութիւնից, որից բացակայում են փայփայանքն ու փաղաքշանքը: Սակայն, դժբախտաբար կանայք—մանաւնդ հեշտասէր կանայք—չգիտեն այն փտանդը, որ նրանք պատրաստում են իրանց ամուսինների համար՝ անվերջ շռայլելով նրանց իրանց փաղաքշանքները: Թող ամուսնու փիղիքական և հոգեկան զրութիւնից հասկանայ կինը, թէ մինչև որ աստիճան իրաւունք ունի ազատութիւն տալու իւր կրքին: Չպէտք է թոյլ տալ, որ արդէն վայելած հաճոյքը նորանոր կրկնութիւններ սկսանջէ: Այդ նկատմամբ

թոյլ գտնուողները երբ որ աչքները բաց են անում, տեսնում են՝ որ բանը բանից արդէն անցել է:

Ինչպէս արդէն ասացի, կինը չէ կարող բոլորովին անպատիւ կերպով հեշտասիրութեան անձնատուր լինել: Հեշտոցի, արդանդի և ձաւարանների հիւանդութիւնները չափաւորութիւն են պահանջում նրանից: Ամենքին յայտնի փաստ է, որ հասարակաց կանայք, զրեթէ բոլորը հեշտոցի և արդանդի դում ունեն: Այդ բորբոքումները սովորաբար մեծամեծ տանջանքներ են պատճառում և թունաւորում են անհատի առօրեայ կեանքը: Կինը այդ զրութեան մէջ զրկւում է մերձաւորութիւն ունենալու հնարաւորութիւնից, պատճառ՝ որ հեշտոցը ջղաձգաբար կծկւում է ամենաչնչին չփումբին անդամ: Եւ սակայն այդ միայն բաւական է, կնոջ օրը սկանալու համար: Այդ տեսակ դէպքերում միշտ պէտք է շուտափոյթ դիմել բժշկի օգնութեան, որովհետեւ խելացի բժշկութիւնը առողջաբանական խորհուրդների հետ միասին մեծ օգնութիւն կարող է հասցնել:

Ամուսնական կեանքի սկզբում յաճախակի գործադրուող չափազանցութիւններից մէկն էլ *սեռական հակման արհեստական շարունակ* է: Դա համակրեկի բայլ չէ, ուստի և մենք չենք կարող չզատապարտել

Նրան: Երկտասարդը իւր պատանեկան տարիները անցրել է ողջախոհութեամբ և ժուժկալութեամբ, այսինքն խոստալիւ է անձնավաճառ կանանց հետ յարաբերութիւն ունենալուց: Բայց նա չէ կարողացել նոյն կամքի ոյժը երևան հանել նաև երազների մէջ, ուստի և նրա անտեսածը խել ևն նրանից երազխարութիւնները: Գուցէ երկտասարդը երկիւզ է կրել վարակիչ հիւանդութիւններից և՛ զսպելով իւր բնական հակումները, խոստալիւով կանանցից՝ մոտաւոր զբաղմունքի հաճոյքներն է միայն զերազասել նրանց: Ես չեմ ուզում ահաբեկել զաղտնի մոլութիւններով տառապողներին և չեմ գտնում, թէ նրանք ամենազբաւառներն են մարդկանցից, ինչպէս հաւատացնում են շառլատան հեղինակները իրանց կեղծ բարոյական յայտարարութիւններով: Երկտասարդը վերջապէս ամուսնանում է: Նա իւր ամբողջ էութեամբ, մտքի և զգացմունքների ամբողջ թափով զբաղւած է ամուսնական առաջին գիշերւայ հեռանկարով: Նա դողդոջում է աւելի զգացմունքների լարումից, քան իւր մտքի:

Եւ ահա այն րոպէին, երբ նա մօտենում է իւր երազածը, իւր երջանկութիւնը իրականացնելուն՝ նախկին տարիների վարքը զգալ է տալիս իրան և

երկտասարդը չէ կարողանում կատարել իւր բնական պարտքը:

Սակայն մի վհատէք, երկտասարդ ամուսիններ, դուք դեռ ամեն ինչ չէք կորցրել և բժշկութեան վրայ կարող էք մեծ յոյս տածել: Բայց դուք, դաւնապէս խաբւածներդ, մուշկ մտքերի անձնատուր չալտր է լինէք: Դառնազին զղջումը մի առանձին օգուտ չի բերի ձեզ: Դուք պէտք է անկեղծօրէն յայտնէք բժշկին ձեր „զաղտնիքները“ և հաւատարի լինէք, որ կապարինէք: Ես ասում եմ անկեղծօրէն պէտք է յայտնէք, որովհետև բժիշկները փորձից գիտեն, որ ոչ որ ճշմարտութիւնը նրանցից այնպէս չէ թաղցնում, ինչպէս սեռական հիւանդութիւններով տառապողները: Ամենակտրուկ կերպով նախազգուշացնում եմ ձեզ, ոչ այդպիսի դէպքերում ոչ մի պայմանով չլիմէք ընկերների կամ ծանօթների խորհուրդներին:

Խելացի բժիշկը շատ բաներում կարող է օգնել ձեզ՝ մի միայն նրան պէտք է հաւատար: Բայց առանց ընկերների կամ մի ուրիշի խորհրդին զիմելու էլ այլամուսինը նախապէս կարող է փորձել սեփական ջանքերով ազատել իւր պակասութիւնից, զօրացնել իւր կարողութիւնները: Դրա համար նա պէտք է այնպիսի կենսական պայմաններ ստեղծէ, որպէսզի

Նրա մարմինը զնալով ամրապնդելի, առողջութիւնը լաւանայ, որովհետեւ այն ամենը՝ ինչ որ նպաստում է մարմնի զօրանալուն, նպաստում է նաեւ սեռական ոյժի բարւոյրմանը:

Այդ պատճառով ես հարկ եմ համարում տալ այստեղ մի քանի խորհուրդներ՝ թէ ինչպէս է կարելի սեռական ջանքերով ազատել ստացական անկարութիւնից: Նախ և առաջ ես կարող եմ խորհուրդ տալ լինել միանգամայն չափաւոր, որովհետեւ առաջին անաջողութեանը կարող է հետեւել երկրորդը, երրորդը և աւելի: Ստէպ-ստէպ փորձերից բան չի գուրս գայ, այլ դրանից սեռական գործարանները աւելի եւ կը թուլանան: Ճիշդն ու փորձերը վերին աստիճանի սխալ և վտանգաւոր միջոցներ են: Հանդուստութիւնն ու չափաւորութիւնը աւելի կարող են օգնել, քան բռնադբօսիկ արարմունքները: Իսկ եթէ կինը խելացի և համբերող լինի — կարճ ժամանակամիջոցում կարելի է լաւագոյն հետեանքների հասնել:

Այստեղ կարելի է ուշադրութիւն հրաւիրել Մանտրիգացայի հետեւեալ դարձւածքի վրայ՝ „Սեռական յարաբերութիւնը հպատակում է այն բոլոր օրէնքներին, որոնցով ամբողջ օրգանիզմն է կառավարում. երկարատեւ հանդստութիւնից և անդործու-

թիւնից նա թուլանում է, մինչդեռ իմաստուն գործադրութիւնից ոյժ է վաստակում“: „Իմաստուն գործադրութիւնից“ — ասում է պրօֆէսորը և գործի ամբողջ էութիւնն էլ այդ „իմաստուն“ բառի մէջն է պարունակում: Եթէ սիրաբորբոք այրամուսնուն առաջին փորձը չէ աջողում, նա կարող է միւթթարել լաւագոյն անպագայի հեռանկարով: Նա պէտք է սակայն խուսափէ փաղաքանքներից և սիրոյ ուժգին արտայայտութիւններից, եթէ չէ ուզում վիրաւորել կնոջ զգացմունքները, որովհետեւ՝ որքան էլ օրինաւոր լինեն այդ հպումները, այնուամենայնիւ նրանք կարող են խլել նրանցից այն թափը, էներգեան, որ անհրաժեշտ է նրան զալիք մերձեցման համար: Մեծ չափով օգնում են առաւօտեան սառը ջրով շփումները և անձրևաբեր լողարանները, միայն հարկաւոր է շարունակաբար օգտւել դրանցից, մինչև ոյժերի կատարեալ վերականգնումը: Միևնոյն ժամանակ չափազանց օգտակար է մարմնամարզութիւնը թարմ օդում: Անաջողութիւն նախատեսող երիտասարդը լաւ կանի, եթէ ամուսնութեան առաջին ամիսը ճանապարհի պէպի որեւէ ծովափնեայ վայր, ուր կարող է միշտ ընդունել ծովային լողարաններ: Նկատւած է, որ այդ տեսակ բժշկութիւնը համարեալ թէ միշտ

յանկալի հետեանքներ է ունեցել, և վշտահար տղամարդը գտել է իւր կորցրած ոյժերը: Բայց եթէ բնութիւնը անկարող է գիտուում մատուցելու նրան իւր ծառայութիւնները, այն դէպքում իհարկէ նա անյապապ պէտք է գիմէ բժշկին: Ո՛ր ո՛ր ին՛քն իւր գոյսից չպէ՛սք է օգտէ ժողովրդական զանազան միջոցներից, որոնք բնորոշակ են համարում սեռական կիրք զարթեցնելու համար: Այդ դեպքերի ներգործութիւնը վերին աստիճանի վտանգաւոր է, ուստի և ես անօգուտ և նոյն իսկ վնասակար եմ համարում յիշել նրանցից մի քանիսը: Այդ միջոցներին կարելի է գիմել մի միայն բժշկի թոյլտուութեամբ և նրա հսկողութեան տակ, հակառակ դէպքում մի շարիքը կարող է ծնել մի ուրիշը՝ աւելի սոսկալին: Անկարութեան երկրորդ տեսակը՝ առնանդամի չափազանց թոյլ կանգնումն է: Դրա պատճառները համարեա նոյնն են, ինչ որ առաջին տեսակինը: Դրա էլ բժշկութիւնը պէտք է յանձնել բժշկին և ոչ մի ուրիշի:

Գ Լ Ո Ւ Խ Է.

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԿԱՆԱՆՑ՝ ԻՆՉՊԷՍ ԳՐԱԻԷԼ

Ա Մ Ո Ւ Ս Ն Ո Ւ Ս Է Ր Ը:

Այժմ տանք մի քանի խորհուրդներ կանանց ինչպէս գրաւել ամուսնու սէրը:

Կինը մի վերին աստիճանի գեղեցիկ և ^{սրտաշարժ} ~~սրտաշարժ~~ արարած է. այդ մասին խօսք անգամ լինել չէ կարող: Բայց և պէտք է իմանալ, որ մաքրասիրութիւնը ոչ որից այնպէս խստիւ չէ պահանջում, ինչպէս կնոջից: Ժան Ժակ Բուսսօն ասում է, որ անմարդասէր կնոջից աւելի զգուշ թան չկայ աշխարհումս, և յաճախ տղամարդը միանգամայն իրաւացի կերպով խուսափում է նրանից: Կնոջ անսիրութիւնը դէպի իւր հաղուստն ու մարմինը զգանք է առաջացնում ամուսնու մէջ և ստիպում է նրան ընկնել կողմնակի, աւելի գրաւիչ կանանց ետևից: Ամուսնական երջանկութեան և փոխադարձ սիրոյ խախտման առաջին առիթն է դա:

Բաւական չէ լինել միայն բարի, քաղաքավարի, քնրչաբարոյ: Այրամուսնու համակրանքը պահպանելու համար անհրաժեշտ է երևալ նրա առաջ մարուր և կոկիկ հագնւած: Այդ անհրաժեշտութիւնը նրանով է բացատրւում, որ արտաքին գեղեցկութիւնը՝ միացած մաքրասիրութեան, նրբաճաշակ հագուստի և թեթիկ օժիկութեան հետ, զօրեղ կերպով նպաստում է սիրոյ տեսականութեան, բոցավառում է նրա հետ կապւած ցանկութիւնները և հաստատապէս վրաւում է տղամարդուն գէպի իւր կիներ: Ո՞ր կիներ չգիտէ, որ այդ այդպէս է: Եւ սակայն կանանց մեծամասնութիւնը՝ հասարակութեան մէջ դուրս գալիս, ահապին ժամանակ է գործ դնում պճնելու և զարդարելու համար, այն ինչ մի բոլոր անգամ չեն հոգում այդ մասին, երբ տանն են գտնուում: Այստեղ նրանք, «տնավարի» են պահում իրանց, հագնւում են անխնամ, անճաշակ զգեստներ, որից պարզ երևում է, որ նրանց համար միևնոյնն է, դուր ևս գալիս նրանք իրանց ամուսիններին, թէ ոչ: Կանանց այդ սովորութիւնը վտանգաւոր չհամարել չէ կարելի: Սկզբում ամուսինը կը կարծէ, թէ կիներ ուզում է գուր գալ աւելի ուրիշներին, քան նրան: Իսկ յետոյ՝ հանդիպելով հասարակութեան մէջ պճնազարդ կանանց՝ նա

միևնոյն բանն է զգում, ինչ որ ուրիշ տղամարդիկ՝ տեսնելով նրա կնոջը միայն զարդարւած: Ի վերջոյ այրամուսինը անտարբեր է դառնում գէպի իւր կիներ և այդպիսով ամուսինները միանգամայն սառչում են իրարից:

Ուրեմն՝ մաքրասիրութեան և կանոնաւոր հագուստի մասին կիներ որքան շատ հոգայ, այնքան լաւ նրա համար:

Ֆիզիքական գեղեցկութեան վերաբերեալ կանոնները յիշելուց յետոյ՝ թւինք հոգեկան յատկութիւնը, որոնցից կախւած է կնոջ ամբողջ հրապուրչն ու արժանաւորութիւնը: Գրանք են՝ ողջախոհութիւն, աշխատասիրութիւն, հնազանդութիւն, հեղուկութիւն, համեստութիւն, քաղաքավարութիւն և այլն:

Կնոջ առաջին հոգսը պէտք է լինի այն, որ նա միշտ և ամենուրեք հանդիսանայ իրրեւ կին և տղամարդի իրաւունքներին երբէք ձեռնամուխ չլինի: Այդպիսի կիներ սակայն չէ գրկւում կանանց իրաւահաւասարութեան համար կռւելու հնարաւորութիւնից: Առնական բարք ու վարքի և ճաշակի տէր կիներ չը պէտք է մտածէ ամուսնութեան մասին: Ընտանեկան ընդհարումներին տեղիք չտալու համար կիներ պէտք է զսպէ իւր կամակորութիւններն ու քմահաճոյքները,

որոնք ստեղծում են հակառակութիւններ, վէճեր, կռիւներ և ընտանեկան խաղաղ կեանքը միանգամայն խանգարում են: Ամուսնական կեանքի մէջ շափաղանց վտանգաւոր թշնամիներ են կնոջ հետաքրքրութիւնը, թեթեամտութիւնը, խանդոտութիւնը, ուստի և հնար եղածի չափ հարկաւոր է խեղդել, այդ զգացմունքները: Ամուսնացած զեռտի կինը պէտք է խոյս տայ երեակայութիւն վառող սանտիմենտալ վէպերից. զրգուած երեակայութեան տէր կինը շատ յաճախ ձգտում է իրականացնել իւր տենչերը և իհարկէ՝ բացի հիասթափութիւնից և յուսահատութիւնից, ուրիշ ոչինչ չէ գտնում:

Պարահանգէսներն ու անբարոյական պիեսաների ներկայացումները խիստ անցանկալի ուղղութիւն են տալիս կնոջ բնաւորութեանն ու հակումներին: Կնոջ բարոյականութեանն ու ողջախոհութեանը ահագին հարուած են հասցնում այդ տեսակ պիեսաները, որոնք ծաղրում են խաբւած ամուսիններին և նկարատգրում տարտիւֆներին ու երես առած կնամոլներին: Եթէ կինը սիրում է իւր ամուսնուն ու դաւաններին, եթէ կինը սիրում է իւր ամուսնուն ու դաւաններին, եթէ կնահատում է իւր ընտանեկան օջախը և ցանկանում է հաւատարիմ մնալ դրած ուխտին՝ նա պէտք է լուրջ կերպով ի նկատի առնի այդ շարիք-

ները և հեռու պահէ նրանցից իւր ընտանեկան երջանկութիւնը:

Կինը ամուսնուց ոչինչ չպէտք է ծածկէ, ոչ մի դադունիք չպէտք է ունենայ նրանից—այլապէս ամուսինը կը կորցնէ իւր հաւատարմութիւնը դէպի նա, հէնց որ իմանայ՝ թէ մի փոքրիկ բան իսկ թաղցրած է իրանից: Նրա հոգու մէջ սկիզբ կը դնի կասկածը, ապա և խանդը, որը թէ ինչ հետեանքների է հասցնում, ամենքին յայտնի է:

Վերջացնելով պէտք է աւելացնեմ, որ մտերմութիւնը, սէրը, յարգանքը, մշտական հաւատարմութիւնը, ուշադրութիւնը—այդ ամենը կնոջ ձեռքին կարող է ծառայել իբրեւ մի հզօր գէնը, որով նա հեշտութեամբ կը նւաճէ ամուսնու սէրը և ընտանեկան իսկական երջանկութիւնը:

Գ Լ Ո Ւ Խ Ը.

Խ Ո Ր Հ Ո Ի Ր Դ Ն Ե Ր Տ Չ Ա Մ Ա Ր Դ Կ Ա Ն Յ

Ամուսնացած տղամարդու ամենապլխաւոր պարտականութիւններից մէկն է՝ կնոջ բնաւորութեան և հակումների ուշադրութեամբ և եռանդազին ուսումնասիրելը, թէ և այնքան էլ հեշտ գործ չէ սա: Ամուսինը պէտք է աշխատէ զարգացնել կնոջ զգացմունքներն ու համակրանքը և ներդաշնակութիւն մտցնել երկուսի էլ ճաշակների մէջ:

Երբեմն կինը յամառ է և բարկացկոտ: Նա կարող է բարկանալ, բորբորել առանց որևէ պատճառի: Ամենաշնչին առիթն անդամ կարող է զօրեղ ցասմունք և սաստիկ փոթորիկ առաջ բերել նրա մէջ: Խեղացի ամուսինը այդպիսի դէպքերում պէտք է զիջող վերաբերւի. փոթորիկը կ'անցնի՝ և կինը բացի երախտիքի և յարգանքի զգացմունքից, ուրիշ ոչինչ չի տաժի դէպի իւր ամուսինը: Կնոջից շատ բան չպէտք է պահանջել, և միշտ պէտք է զիջող լինել դէպի նա,

թէկուղ հէնց այն պատճառով, որ տղամարդը նրանից և աւելի ուժեղ է, և աւելի կատարեալ:

Ով ուզում է ուղղել իւր կնոջ պակասութիւնները, նա պէտք է առաջ իրանը ուղղէ, որպէսզի օրինակ ծառայէ իւր կնոջ համար: Ամուսինը կնոջ հետ պէտք է համեստօրէն վարւի, որովհետև գոռոզութիւնն ու պահանջկոտութիւնը սառցնել միայն կարող են կնոջը: Ուստի և կնոջ իւրաքանչիւր կարծիքին ուշադրութեամբ է հարկաւոր վերաբերել և տղամարդը չպէտք է ճնշէ նրան իւր մտաւոր գերազանցութեամբ: Կինը վիրաւորում է, երբ նրա կարծիքներին անփոյթ են վերաբերում, և նա մտադրում է այսպէս թէ այնպէս վրէժխնդիր լինել տղամարդից:

Կոպիտ հայհոյանքները ծանրապէս ցաւեցնում են կնոջ սիրտը: Տղամարդը չպէտք է թայլ տայ իրան հայհոյել կնոջը, այլապէս նա կը զգայ կնոջ վրէժխնդրութեան ամբողջ ծանրութիւնը: Կնոջ գրգռանքներին ու փաղաքշանքներին պէտք է միևնոյն եղանակով պատասխանել, նոյն իսկ աւելի ուժեղ զգացմունքներով: Պէտք է ընտելացնել կնոջը պարզ և առողջ դարձութիւնների: Իսկ ինչ վերաբերում է սիրային հաճոյքներին—չպէտք է մոռանալ, որ դա մի քնրոյշ ծաղիկ է, որի բոյրը սակաւ և չափաւոր

պէտք է ներշնչել, ապա թէ ոչ՝ հոտառութեան զգացմունքը կը թմրի և ծաղիկը բոլորովին կը դադարէ բուրելուց:

Այրամուսինը ոչ մի ջանք չպէտք է խնայէ խանդից խուսափելու համար: Ամենափոքրիկ կասկածը, որ թոյլ է տալիս իրան տղամարդը, ընդմիշտ թունաւորում է նրա հանգստութիւնը, ընդմիշտ խորտակում է նրա բաղդը, որովհետև չկայ ոչինչ այնքան տանջալից, այնքան սարսափելի, այնքան կորստաբեր—որքան խանդի զգացմունքն է: Նա նոյն իսկ աւելի ուժեղ է, քան ինքը սէրը: Եթէ ամուսինը կասկածելու որոշ հիմքեր ունի, նա պէտք է կնոջից միանգամայն ծածուկ նախազգուշութեան միջոցներ ձեռք առնէ և հեռու լինի կնոջ բարոյական զգացմունքները վիրաւորելու մտադրութիւնից: Մի՛ օգտւէք ոչ ձեր խորամանկութիւնից, ոչ էլ խելքից, որովհետև ծիծաղելին ամենքի աչքում վերջիվերջոյ դուր ինքներդ կարող էք դուրս գալ:

Ձեր կնոջ ներկայութեամբ տաղտկութեան նշաններ մի՛ ցոյց տւէք, մի՛ յօրանջէք, մի՛ ճշմկուտէք, որպէսզի նրանք չկարծեն, թէ արդէն ձանձրացրել են ձեզ: Բոլոր մոլութիւնների մայրն է՝ ծուլութիւնն ու պարապութիւնը, և ձեր պարտաւորութիւնն է գերծ

պահել կնոջը այդ շարիքից, նրա մտքին որոշ ուղղութիւն տալ և գտնել նրա համար մի համապատասխան հաճելի զբաղմունք:

Եթէ ձեր կնոջ սէրն ու ընտանեկան երջանկութիւնը թանգ էք գնահատում՝ պէտք է վերին աստիճանի զգոյշ լինէք, ձեր ամուրի—բարեկամների ընտրութեան մէջ: Նրանց բերեկամական հաւատարմութեան ու ազնիւ խօսքերի տակ յաճախ ամենակեղտոտ միտումներ են լինում թաղնւած:

Կնոջը պէտք է հեռու պահել տարիքն անցրած պառւաւած կանանցից, որոնք իրանք բոլոր երկընդուններին կորցրած՝ իրանց միակ հաճոյքը անվերջ ասէկօսէների և սրան-նրան քննադատելու մէջ են գտնում: Այդպիսի կանայք ընտանեկան օջախի իսկական թշնամիներն են հանդիսանում, և նրանց լեզւի թոյնից դուր վաղ թէ ուշ վնասւելու էք:

Կնոջ ողջախոհութիւնը սիրողն ու գնահատողը ինքն էլ պէտք է այդպէս լինի թէ՛ խօսքով և թէ՛ գործով: Երբեմն ընտանեկան տարաձայնութիւններից խուսափելը անհնարին է լինում, և հէնց այստեղ են հարկաւորւում զգուշութիւնն ու խաղաղասիրական ջանքերը: Չպէտք է բանը այն տեղը հասցնել, որ կինը գնայ ուրիշներին հաւատայ իւր դարդերը: Նրա

այդ քայլը ընտանեկան երջանկութեան խորտակման սկիզբն է, պատճառ՝ որ կողմնակի կիներ իւր խորհուրդներով բոլորովին կը փշացնէ ձեր կնոջ, իսկ հաւատարմատար տղամարդը սկզբում կը դառնայ նրա մխիթարիչը ապա և սիրահարը: Այո, զգուշանաք պէտք է այդ դրութիւնը ստեղծելուց, ապա թէ ոչ, կը կտրցնէք և՛ սէր, և՛ ընտանեկան օջախ, և՛ կին: Այն ժամանակ ձեզ միայն մի անելիք կը մնայ՝ հեռու փախչել ձեր ընտանիքից, չտեսնել երեսը այն կնոջ, որը փոխանակ սիրելու ձեզ, սիրում և պատկանում է ուրիշի: Այդ մասին պէտք է որքան կարելի է վաղօրօք մտածել, քանի դեռ ուշ չէ, իսկ բաժանւելիս զանազան ազմունքների տեղիք չպէտք է տալ:

Գ Լ Ո Ւ Խ Թ.

ԲԵՉՄՆԱԿՈՐՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ

Այժմ բացատրենք, թէ ինչպէս է կատարուում բեղմնաւորութիւնը: Գիտութիւնը վաղուց արդէն գտել է և ապացուցել, որ իւրաքանչիւր կենդանի էակ առաջ է գալիս ձւից: Կինը, ինչպէս և կենդանական աշխարհի բոլոր էակերը, ձւեր է արտադրում զաւտանի ժամանակամիջոցին: Կնոջ ձւարանները մի-մի գեղձեր են, առանց որոնց ձուն չի կարող արտադրուի: Մանրադիտակային ձւերը փունջ կազմած զարդանուտուղւում են իրարից անկախ կերպով բոլորովին զարգացածները հասած պտուղների նման պոկւում ընկնում են այն խողովակի մէջ, որը տանում է նրանց ձւարաններից դէպի արգանդը: Հասունացած ձուն խողովակի թոյլ կծկումների շնորհիւ զանդադօրէն դիմում է դէպի արգանդը, ուր և հասնում է մօտաւորապէս 4-5 օրւայ մէջ: Արգանդի մէջ ընկած ձւի վերաբերութեամբ տղամարդը հետեւեալ դերն ունի

կատարելու: Մերձաւորութեան միջոցին առնական սերմը ուժեղ կերպով ցայտում է արգանդի մէջ: Այստեղ սերմի մէջ վխտող անհամար գիսաւոր սերունդակները մրցելով իրար հետ ձուռն են որոնում: Նրանցից միայն մէկը և այն՝ ամենաուժեղն ու ճարպիկը կարողանում է ճեղքել գտած ձուռն և մտնել նրա մէջ: Ձուռն այդպիսով բեղմնաւորւում է, դադարում է այլևս թափառելուց արգանդի մէջ, ամրանում է այնտեղ չնորհիւ այդ պահուն առաջացած արմատների և նոր էակի կեանքը այդ վայրկեանից սկիզբ է առնում: Բեղմնաւորութեան հինգերորդ ամսին սաղմը հաւկիթի մեծութեան է հասնում և հաղիւ է տեղաւորւում արգանդի մէջ. ուստի և յետագայում պտղի մեծանալուց արգանդի խոռոչը հետզհետէ լայնանում է մինչև ծննդաբերութեան օրը:

Գ Լ ՈՒ Խ Ժ.

ԲԵՂՄՆԱԽՈՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

Բազմաթիւ փորձերն ու խոշորացոյցի արած ծառայութիւնները բեղմնաւորութեան հետ կապած երևոյթների վերաբերութեամբ՝ մեզ հարկադրել են անել հետեւեալ եղրակացութիւնները՝

1) Բեղմնաւորութիւնը ձւարանում տեղի ունենալ է կարող, իսկ եթէ սակաւ դէպքերում ունենում է՝ դա դիպածային երևոյթ է:

2) Բեղմնաւորութիւնը նոյնպէս տեղի ունենալ է կարող այն ձւերի վրայ, որոնք իրանց արտադրութեան ժամանակամիջոցին ընկած են արգանդի խորքերում, որովհետեւ այդտեղ ձւերը բեղմնաւորութեան համար անհրաժեշտ պայմաններում չեն գտնւում: Նախատակաբար բեղմնաւորութիւնը կատարւում է մի միայն այն ժամանակ, երբ ձուռն գտնւում է ձւատար խողովակի մէջ և գրեթէ արգանդին հասած: Այդ տեսակ բեղմնաւորութիւնը փոփոխութեան է

ենթարկում ձևի զոյութեան միջոցները հնգապատիկ մեծացնում է ձուն և օժտում է նրան արգանդի պատերին կաշեղու յատկութիւններով:

3) Խոզովակի մէջ բեղմնաւորութիւնը կատարւում է հետեւեալ կերպով՝ սերմնային հեղուկը մանելով արգանդը այնտեղ լուծւում է: Նրա ջրային մասը արտաթորւում է, իսկ միջի սերմնակենդանները—զոնէ նրանց մեծ մասը—բնազդաբար դիմում են դէպի ձւատար խոզովակները, կաշում են նրանց պատերին և մնում այդ դրութեամբ 5-10 օր՝ նայած նրանց առողջութեանն ու զանազան ներքին հանգամանքներին, որոնք կարող են ապրեցնել կամ սպանել նրանց:

4) Ձուն խոզովակի վերին մասով անցնելու միջոցին պատահում է սերմնակենդանուն, որը մանելով նրա մէջ, բեղմնաւորում է նրան:

5) Բեղմնաւորութիւնը սովորաբար տեղի է ունենում ամսական արիւնհոսութեան ժամանակ, կամ մի քանի օր յետ ու առաջ: Այն ըստ էից, երբ ձւաբանը փախւում է և ձւատար խոզովակը դադարում է ձւարանի հետ հաղորդակցութիւն ունենալուց, բեղմնաւորութիւնը անհնարին է դառնում:

Ձւարանի արտադրած ձւերը աստիճանաբար

հասունանում են, և դա ոչ մի կախումն չունի սերմի մերձաւորութիւնից: Հասունացած ձւերը բնական ճանապարհով կտրւում են ձւարանից և ընկնում դէպի արգանդը տանող խոզովակների մէջ: Այդ միջոցին սեռական գործարանների ներսը ուռչում է, որի հետեանքը դաշտանն է: Եթէ արգանդը հասած ձուն բեղմնաւորած է, նա իւր համար մի պատասպարան է դառնում, կաշում է արգանդի պատին և այդ դիրքի մէջ ենթարկւում է մի շարք փոփոխութիւնների, որոնցից ամենավերջինը լոյս-աշխարհ գալն է մի էակի, որը նման է իւր արտադրողներին: Իսկ եթէ արգանդի մէջ ընկած ձուն բեղմնաւորած չէ, այդ դէպքում նա լուծւում է և արգանդային արտաթորումների ու արեան հետ միասին դուրս է չալրւում: Յայտնի բնախօսներից ոմանք ասում էին, որ բեղմնաւորութիւնը ամսւայ իւրաքանչիւր օրը կարող է տեղի ունենալ. բայց դա կատարեալ մոլորութիւն է. նոյն իսկ աւելին՝ միանգամայն անհնարին մի բան: Դրա համար կան երեք ապացոյցներ:

1) Մարդկային ձուն ամիսը միայն մէկ անգամ է կատարեալս հասունանում: Բեղմնաւորութեան համար նա պէտք է բոլորովին հասունացած լինի:

2) Մինչև ձևի հասունանալը ձւարանը ձւատար

անցքերի հետ հաղորդակցութիւն չունի:

3) Այդ հաղորդակցութիւնը սկսում է միայն այն ժամանակ, երբ հասունացած ձուն ձւարանից շարժւում է դէպի արգանդը:

Ուրեմն բեղմնաւորութիւնը ամսւայ բոլոր օրերին հնարաւոր լինելու համար հարկաւոր է, որ ձւարանում ամեն օր հասունացած ձու լինի, սակայն այդպիսի բան երբէք չի պատահում: Անհրաժեշտ է նաև, որ ձւարանի և արգանդի մէջ մշտական հաղորդակցութիւն լինի. դա նոյնպէս գոյութիւն չունի: Բացի այդ՝ ձւարանից դուրս եկած հասունացած ձուն պէտք է երկար մնար կամ խողովակների մէջ, կամ արգանդի մէջ, այն ինչ այդ էլ տեղի չէ ունենում: Զբեղմնաւորւած ձւերը արգանդում մնալ չեն կարող, որովհետև նրանք այնտեղ արմատներ չեն բռնում, այլ ինչպէս ասացինք, շատ շուտով դուրս են շարժւում: Հետևապէս այդ բնախօսների ենթադրութիւնները միանգամայն անհիմն են: Բեղմնաւորութիւնը կարող է կատարւել հէնց այն օրը, երբ հասունացած ձուն հեռանալով ձւարանից դիմում է խողովակներով դէպի արգանդը: Այդ է ահա մարդածրնութեան գաղափարը:

Կանանց մեծ մասը ոչ մի տեղեկութիւն չեն

ունենում, երբ նրանց արգանդում բեղմնաւորութիւն է կատարւում. այդ մասին նրանք իմանում են միայն դաշտանի ժամանակամիջոցին, երբ արիւնհոսութիւն տեղի չէ ունենում: Բայց կան կանայք, որոնք բեղմնաւորելու րոպէին զգում են մի չափազանց հաճելի ցնցմունք, որ վայրկենապէս տարածւում է նրանց ամբողջ մարմնի մէջ:

Յ Ղ Ի ՈՒ Խ Թ Ի Ի Ն

Կնոջ մայրական պարտաւորութիւններն ու հոգատարութիւնը սկսում են բեղմնաւորութեան վայրկեանիցն և եթ, որովհետեւ կինը հէնց որ խմացաւ, թէ ինքը յղի է—նա այլեւ ինքն իրան չէ պատկանում: Յղիութեան ընթացքում նա իւր կեանքի իւրաքանչիւր բոպէն պէտք է նւիրէ պտղին, որին կրում է իւր արգանդում. ուրիշ խօսքով՝ յղի կինը պէտք է հրաժարէ աշխարհիկ աղմկալից կեանքի զարճութիւններից, պարահանդէսներից, թատրոններից, փոխախմբութիւններից, զբօսանքներից, ուր խոնուում են մարդիկ հոծ բազմութեամբ, վերջապէս այն ամենից, ինչ որ յոգնեցուցիչ է: Բնութիւնը նրան մայր է դարձրել, տալով այդպիսով նրան մի նոր երջանկութիւն: Կինը բացառապէս պէտք է ապրէ մանկիկի համար, որը շուտով շարժւելու է նրա արգանդում: Բոլոր կանայք տենչում են ունենալ գեղեցիկ և առողջ

զաւակներ, և դա մի շատ բնական տենչանք է: Սակայն այդ բաղգաւոր նպատակին հասնելու համար պահում են արդեօք իրանց աշխարհիկ կանայք այնպէս, ինչպէս հարկն է: Գծբաղդաբար՝ ոչ: Նրանց մեծագոյն մասը շարունակում է նոյն կենցաղը, ինչ որ և յղիութիւնից առաջ: Նրանք նոյն զարճութիւններն են վայելում, նոյն քէֆերը քաշում: Գերազնիւ տիկնայք. միթէ դուք չգիտէք, որ սաղմն ու մայրը միեւնոյն կեանքով են ապրում, մի ամբողջութիւն են կազմում և որ մօր իւրաքանչիւր յուզմունքն ու յոգնածութիւնը անդրադառնում է զաւակի քնքոյշ օրգանիզմի վրայ: Միթէ դուք չգիտէք, որ զօրեղ յուզմունքները կարող են պատճառ դառնալ մանկիկի անկանոն զարգացման: Թոյլ և հաշմանդամ մանուկը մի կատարեալ գծբաղդութիւն է ծնողների համար, այդ այդպէս է: Բայց ինչ է այն խեղճ արարածի մեղքը, որը իւր ամբողջ կեանքը տանջանքներով պիտի անցկացնի՝ շնորհիւ իւր ծնողների վնասակար սովորութիւնների: Յղիութեան սկզբնաւորութիւնիցն և եթ խելացի կինը պէտք է մոռացութեան տայ կօրսետը և դէն ձգի իւր այն զգեստները, որոնք ճնշում են գործ դնում իրանի և որովայնի վրայ: Նրա հագուստի ձևը պէտք է կատարեալ ազատութիւն տայ մարմնին,

որի ծաւալը հետզհետէ մեծանում է՝ սաղմի աճման պատճառով: Եթէ մայրը գործ դնէ մի քանի առողջաբանական հոգատարութիւններ և նախազգուշացումներ, ուշք դարձնէ իւր հոգեկան և ֆիզիքական հաւասարակշռութեան վրայ—նրա ջանքերի հետեանքը կը լինի հեշտ ծննդաբերութիւն և առողջակազմ դաւակ:

Հնում հռովմէուհիները կրծքներին գօտինքը էին կապում՝ ստինքները հաւաք պահելու համար, բայց յղիութեան ժամանակ օրէնքը գրամական տուգանքի և բանտարգելութեան սպառնալիքների տակ պարտաւորեցնում էր նրանց թողնել այդ գօտինքը: Լիկուրգոսը նոյնպէս հրամայել էր կանանց՝ յղիութեան առաջին նշանները երևալուն պէս հագնել լայնարձակ զգեստներ առանց գօտինքի և զանազան կապերի: Յղիութիւնը սովորաբար երկու շրջանի են բաժանում: Առաջինը տևում է չորս ամիս, երկրորդ՝ հինգ: Առաջին շրջանի ընթացքում կինը յաճախ գիրանալու հակումներ է ցոյց տալիս, պատճառ՝ որ ամսական արիւնհոսութիւնը դադարած է լինում: Եթէ կանայք ըստ սովորութեան առաջւայ պէս չարունակում են ուտել-խմել, այդ գիրութիւնը կարող է շնչարգելութիւն առաջ բերել. այդ գէպըում միակ

միջոցն է՝ արիւն բաց թողնելը: Սակայն ամենիմաստ բնութիւնը համարեա միշտ շտապում է հասցնել իւր օգնութիւնը և ուզղել շատ անմիտ սխալներ: Չափից դուրս շատ ուտող-խմող յղի կնոջ սիրտը միշտ խառնում է, նա շուտ-շուտ փախում է և այդպիսով ստամոքսը ազատում է նրա մէջ կուտակւած աւելորդ և անօգուտ կերակուրից: Ուրիշ գէպքերում կնոջ ստիպում են կանոնաւոր և խելացի կենցաղ վարել մի քանի թեթի տկարութիւնների, ինչպէս օրինակ՝ գլխացաւ, յաճախակի փորլուծութիւն, ախորժակի պակասութիւն և այլն: Բնութիւնը իւրաքանչիւր գործարան օժտել է առանձին բնազդով. նրա այդ դարմանալի նախատեսութիւնը սովորաբար առանց բժշկի օգնութեան վերականգնում է կեանքի ընդհանուր տնտեսութեան մէջ հարկաւոր հաւասարակշռութիւնը:

Յղիութեան առաջին ամիսները կանայք ենթակայ են լինում բազմաթիւ թեթի քայքայումների, ինչպէս են օրինակ՝ ուշաթափութիւն, յոգնածութիւն, անքնութիւն, ստամոքսի թուլութիւն, ուժասպառութիւն, մարսողութեան խանգարումն և այլն: Այդ բոլոր խանգարումների գէմ լաւագոյն միջոցն է՝ դիւրամարս և ծննդաբար ուտելիքը: Թթուներ, կծու համեմունք, ապուխտ և զրգուիշ խմիչքների գործածելուց

պէտք է դադարել: Յղի կնոջ ստամոքսը որոշ չափով անհրաժեշտօրէն պէտք է դադարի լինի: Ստամոքսի թուլութեան դէպքում օգտակար է կլիզմաների գործածութիւնը: Ինչ վերաբերում է լուծողական և ուրիշ դեղերի՝ նրանցից երբէք չպէտք է օգտուել՝ առանց բժշկի թոյլտուութեան: Յղի կանանց վրայ վերին աստիճանի բարերար ազդեցութիւն են ունենում ոտքով կատարած զբօսանքները, տնային թեթեւ աշխատանքները, մաքուր և թարմ օդը, մարմնի և զգեստի մաքրութիւնը: Գոյութիւն ունի մի յիմար և դժբաղդաբար խիստ տարածւած կարծիք՝ թէ յղի կինը իբր պէտք է երկու հոգու բաժին ուտի. այդ պատճառով էլ կանանցից շատերը յղիութեան ընթացքում գիտմամբ աւելի են ուտում՝ թէ ինչ է, դաւակը քաղցած չմնայ: Բայց դա մի պառաւական մոլորութիւն է և ուրիշ ոչինչ:

Այդ անմտութեան ամբողջ վտանգը գիտակցելու համար բաւական է բացատրել, որ յղիութեան երկրորդ ամսում սաղմը դեռ հաւկիթի չափ էլ դառած չի լինում, և որ՝ այնուհետև դարձեալ երկու ամիս անցած սաղմը այնքան քիչ է մեծանում, որ մայրը դեռ չէ էլ զգում նրա ծանրութիւնը:

Բաւական է փոքր ինչ մտածել, և այդ կարծիքը

ինքնին կը փարատւի և կինը կը հասկանայ, որ յանուն գաւակի իւրաքանչիւր անշափաւորութիւն կերակրի մէջ յղիութեան առաջին ամիսները քայքայում է թէ՛ նրա անձնական առողջութիւնը և թէ սաղմի զարգացման պրօցեսը:

Յղիութեան երկրորդ շրջանում կնոջ համար մի նոր կեանք է սկսւում: Մինչև այժմ նրա համար հաղիւ նկատելի սաղմը արդէն սկսում է արագութեամբ մեծանալ և զարգանալ, ուստի և մօրից աւելի շատ սնունդ է պահանջում: Եւ բնութիւնը, գրգռելով կնոջ խորթակը, ստիպում է նրան առաջւանից աւելի ուտել. լիք ստամոքսը այլևս չի նեղւում նրան, սիրտը չէ խառնում, թուլութիւն չէ պատճառում, այլ գործում է միանգամայն հեշտ և արագ: Յղիութեան երկրորդ շրջանում կինը միշտ պէտք է խուսափէ ուժեղ յուզմունքներից, երկիւղից, բերկրանքից, զարմանքից, վախից, մանաւանդ վնասակար է բարկութեան կիրքը և առհասարակ այն ամենը, ինչ որ կարող է ցնցել նրա նեարդային համակարգութիւնը: Յղի կինը պէտք է խաղաղ կեանք վարէ և որքան կարելի է գերծ լինի նիւթական և հոգեկան առօրեայ հոգսերից: Կրկնում ենք, որ այրամուսինը ըստ ամենայնի ուշադիր պէտք է լինի գէպի իւր կինը, որը շուտով նրան մի մա-

նուկ է պարզեցու: Նա պէտք է շրջապատէ կնոջը
ամենաքնքոյշ հոգատարութիւններով, պէտք է քաղա-
քավարի լինի նրա հետ պէտք է բոլոր ուժովը երևան
հանէ իւր շարունակաբար աճող անճնիրութիւնը,
սէրը, ծառայութիւնները: Յղիութեան երկրորդ շրջա-
նում կնոջ դժակամէջքն ու փորը երբէք չպէտք է
ճնշուին կամ նեղուին, այլապէս պտղի զարգացումը
կը վնասուի և կը խանգարուի: Այդ պատճառով կինը պէտք
է կտրականօրէն մերժէ ամուսնուն, երբ վերջինս իւր
անխոհեմութեան կամ ուղղակի անամօթութեան շնոր-
հիւ նրանցից սիրոյ զարճութիւններ է պահանջում:
Այդպիսի գէպքերում կինը ինքը պէտք է հասկացնէ
իւր ամուսնուն սեռական բարոյականութեան տար-
րական սկզբունքները: Բոլոր արգանդային արիւնհո-
սութիւնները, վէրքերն ու խոցերը, դժար ծննդաբերու-
թիւնը, սաղմի արատաւոր զարգացումը — այդ ամենը
հետեանք են յղիութեան երկրորդ շրջանում ունեցած
սիրոյ անպուշտ զարճութիւնների: Ճնշումը և առհա-
սարակ ամեն մի շփում կարող է անդրադառնալ
արգանդի վրայ և խանգարել նրա կենսունակ գոր-
ծունեութիւնը: Մկանները կը քրտ և ջլաձգական
կծկումները կարող են փոխել սաղմի տակաւին
փափուկ ոսկորները, այլանդակել նրա գլուխը ծոցի և

սրնաշարը, այնպէս որ՝ բոլորովին առողջ կինը, որը
ընդունակ է արտադրելու կանոնաւոր և գեղեցիկ
կադմածք ունեցող զաւակներ, վերը թւած պայման-
ներում կարող է ծնել մի հաշմանդամ և թուրակաղմ
մանուկ: Այդ պատճառով էլ աճուսիները երբէք
չպէտք է մտքներիցը հանեն այդ կարևոր փաստը:
Գարճատե կրօսանքները, անմեղ զարճալիքները, բա-
րեբար ազդեցութիւն են ունենում յղի կնոջ վրայ,
պատճառ որ՝ ախորժակ են զրգուում և մարսողու-
թեան գործարաններին առանձին եռանդ են սլար-
գիւում: Այդ ժամանակ յղի կինը սննդի կարէքը աւելի
է զգում, որովհետեւ թէև նրա արիւնը այլևս չէ վատ-
նում դաշտանի շնորհիւ, բայց դա նշանակութիւն
չունի. արիւնհոսութեան դադարումը այնուամենայնիւ
չէ լրացնում սննդաբար հիւթերի այն քանակութիւնը,
որ կլանում է պտուղը: Քանի աճում և ուժեղանում
է սաղմը, այնքան աւելի է գնում այդ հիւթերից:
Մօր օրգանիզմի զարգացումն է, որ պահպանում է
սաղմը, ապա թէ ոչ վերջինս զարգացմանն ու աճ-
մանը մեծամեծ վնասներ կը հասնէին: Մայրը չպէտք
է միանալ ուտէ ու այն էլ մեծ քանակութեամբ,
այլ քիչ-քիչ և օրւայ ընթացքում մի քանի անգամ:
Նա պէտք է ուտէ առհասարակ այնքան, որքան թոյլ

են տալիս նրա մարտողութեան գործարանները ոյժն ու առողջութիւնը: Յղիութեան ժամանակ կլինը յաճախ տառապում է փորկապութեամբ, հետեապէս նա պէտք է գործածէ այնպիսի կերակուրներ, որոնք աւելի զիւրամարս են և ըստ հարկին սննդաբար:

Արգանդի կծկումները քայքայում են մարտողութեան գործարանները, կնոջ սիրտը սկսում է խառնել, ախորժակը այլասեռւում է: Պատահում է, երբ կլինը չափազանց օտարօտի և անհնարին բաներ է պահանջում ուտելու համար: Կնոջ այդ ցանկութիւնները ոչ այլ ինչ են, եթէ ոչ մի քմահաճոյք և կախւած են ստամոքսի ջղային տառապանքներից և երեակայութեան ըռպէական մոլորութիւնից:

Յղիութեան ամբողջ ժամանակաշրջանում կլինը պէտք է անկշտամբելի կանոնաւոր կեանք վարէ. սրտի և մտքի անդորրութիւնը չափազանց անհրաժեշտ է նրան: Յղի կնոջ յուզմունքները, ուրախութիւնը, տխրութիւնը, երկիւղը, վախը և այլն, չափազանց վնասակար են սաղմի համար: Կլինը պէտք է հեռու կենայ այն բոլոր պատճառներից, որոնք կարող են խախտել նրա ֆիզիքական և բարոյական հանգստութիւնը: Բայց եթէ նա որեւէ պատճառով պատահաբար վրդովմունքի մէջ է ընկնում, այդպիսի

դէպքերում նրա սեփական դատողութիւնը և բարեկամների խորհուրդը պէտք է օգնութեան գան նրան: Նա պէտք է խոյս տայ այն ամենից, ինչ որ տխրալի է, և աշխատէ մտածել մի միայն ուրախառիթ երևոյթների մասին: Նրա աչքերը պէտք է տեսնեն մի միայն հաճելի առարկաներ, որոնցից նա կարողանար լաւ տպաւորութիւններ ստանալ: Կլինը պէտք է միշտ զգուշանայ վայր ընկնելուց, սայթաքելուց, որպէսզի թէ՛ ինքը և թէ՛ մանաւանդ ապագայ մանկիկը վտանգի չենթարկեն: Ամենաթեթիւ տկարութեան դէպքումն էլ նա պէտք է անպատճառ դիմէ բժշկին:

Եթէ կլինը պարապում է որեւէ արեւոտով, նա պէտք է յղիութեան ընթացքումն էլ շարունակէ պարապել նրանով, սակայն ժամանցի համար և ոչ մինչև սւժասպառ լինելը: Թեթիւ դրօսանքը թարմ օգում չափազանց օգտակար է նրան: Վերջապէս նա կարող է որոշ դարձութիւններից ևս զուրկ չմնալ, միայն խստիւ պէտք է չափ ճանաչէ և ի սէր իւր առողջութեան խուսափէ չափազանցութիւններից:

Հնում ազգութիւնների մեծ մասը յղի կնոջը մի սրբազան էակ էր համարում: Օրէնքը խստիւ պատժում էր աղամարդին, եթէ նա վատ էր վարւում իւր յղի կնոջ հետ: Հանրապետութեան օրերում հռովմայե-

ցիք և յոյները մինչև անգամ՝ կանոններ էին սահմանել, թէ ինչպէս պէտք է վարել յղի կանանց հետ։ Երբ նրանք երևում էին փողոցներում կամ քաղաքային հրապարակներում, տղամարդիկ պարտաւոր էին գլուխ խոնարհեցնել նրանց առաջ և ճանապարհ տալ նրանց։ Մէկ անգամ Սոկրատէսը իւր բարեկամի հետ մի նեղ փողոցով անցնելիս՝ հանդիպեցին մի յղի կնոջ, որին ճանապարհ տալու համար՝ երկուսն էլ տեղնուտեղը սեղմեցին պատին։ Կորնթոսի նւաճող հիւպատոս Մումիոսը հրապարակ գնալիս պատահեց իւր լիկտորներին և հրամայեց նրանց իջեցնել գէնքերը այն յղի կնոջ առաջ, որը այդ ըոպէին անցնում էր հրապարակով։ Այդ հիւպատոսը ուզեց ցոյց տալ, թէ ինչպէս պէտք է յարգել կնոջը, որը իւր սրտի տակ կրում է ապագայ քաղաքացիներից գուցէ լաւագոյնին։ Սակայն մեր ժամանակ բարքերը փոխել են։ Եւ այդ յարգանքը նկատուում է միայն բարձր դասակարգի մէջ։ Հասարակ կանանց ստւար մեծամասնութիւնը գուրկ է այդ յարգանքից։ Նրանք նոյն իսկ ենթակայ են ամենախղիւղ վարմունքների, հայհոյանքների և այն՝ ամենից առաջ իրանց ամուսինների կողմից։ Միջին դասակարգում այդ կոպտութիւնները սակաւ են նկատուում, թէև այստեղ էլ կոպիտ և վատարարոյ ամու-

սինները ոչնչով չեն տարբերւում հարբեցող և ցոփակեաց կոշկակարներից։

Իհարկէ այդ նկարագրութիւնը ներկայ աշխատանքի նիւթին չէ վերաբերւում, բայց կարծում եմ, որ նա կարող է օգուտ բերել, որովհետև եթէ վատ այրամուսիններից գոնէ մէկը կարգայ՝ հաւանական է նա ուշքի գայ և ամաչէ իւր արարմունքներից։

Գ Լ Ո Ւ Խ ԺԲ.

Վ Ե Ր Զ Ա Բ Ա Ն

Դուք, հօր կոչման արժանի տղամարդիկդ, դուք որ ձեր ամբողջ երջանկութիւնը վնասում էք ձեր կնոջ երջանկութեան մէջ, ձեր զաւակների առողջութեան և սյժի մէջ—լաւ յիշեցէք հետեւալ կանոնները և մի՛ շեղէք նրանցից: Զրջատառեցէք ձեր կանանց հոգատարութիւններով և ամենախոր ուշադրութեամբ, որին նրանք արժանի են: Խօսելիս նրանց հետ՝ ժպտացէք և թող ձեր շրթունքները մի միայն սիրոյ և անձնախրութեան խօսքեր հնչեցնեն նրանց մօտ: Եղէք նրանց ներկայութեամբ միշտ հանգիստ և անվրդով:

Երբ ձեր կինը յղի է, խուսափեցէք նրա հետ հակաճառելուց. մի խօսքով՝ եղէք նրա ցանկութիւնների և նոյն իսկ քմահաճոյքների ստրուկը, եթէ միայն այդ չի վնասի ոչ նրա, ոչ էլ ապագայ մանկիկի առողջութեանը: Եթէ—սպտահեց—նրա ցան-

կութիւնները չեն համապատասխանում ձեր դրութեանը կամ վնաս են նրա առողջութեան համար՝ դուք պէտք է ապացուցէք, հասկացնէք նրան, առանց վիրաւորելու նրա ինքնասիրութիւնը, որ նա պարտաւոր է յաղթահարել այդ տեսակ ցանկութիւնները պատճառ որ՝ նրանք վնասակար են թէ՛ իրա, թէ՛ ապագայ զաւակի և թէ մանաւանդ այրամուսնու համար, որը այնքան սիրում է իւր կնոջը: Վանեցէք այդ ցանկութիւնները և աշխատեցէք, փոխարինել նրանց ուրիշ՝ ձեր դրութեանը աւելի համապատասխան ցանկութիւններով: Յիշեցրէք ձեր կնոջը մայրական սիրոյ մասին: Տալով այդ սրբազան անունը, դուք կարող էք հասնել այնպիսի հետեւանքների, որոնց զուցէ ամենեկին չարժանանայիք, թէկուզ ուրիշ շատ միջոցների էլ դիմած լինէիք:

Պատահում է յաճախ, որ ձեր կինը զգում է յոգնածութիւն, տխրութիւն, ջղերի թուլութիւն, թախիծ—այդ բոլորներին յարգանքով վերաբերւէք դէպի նա և մի անհանգստացնէք նրան զանազան հարցովորձերով, զանազան ազմուշներով: Թողէք նրան մենակ, եթէ նա այդ պահանջում է և՛ սպասեցէք, որ անցնի նրա ջղային լարւածութիւնը, որպէսզի հնար ունենար առաջւայ պէս շուայել նրան ձեր

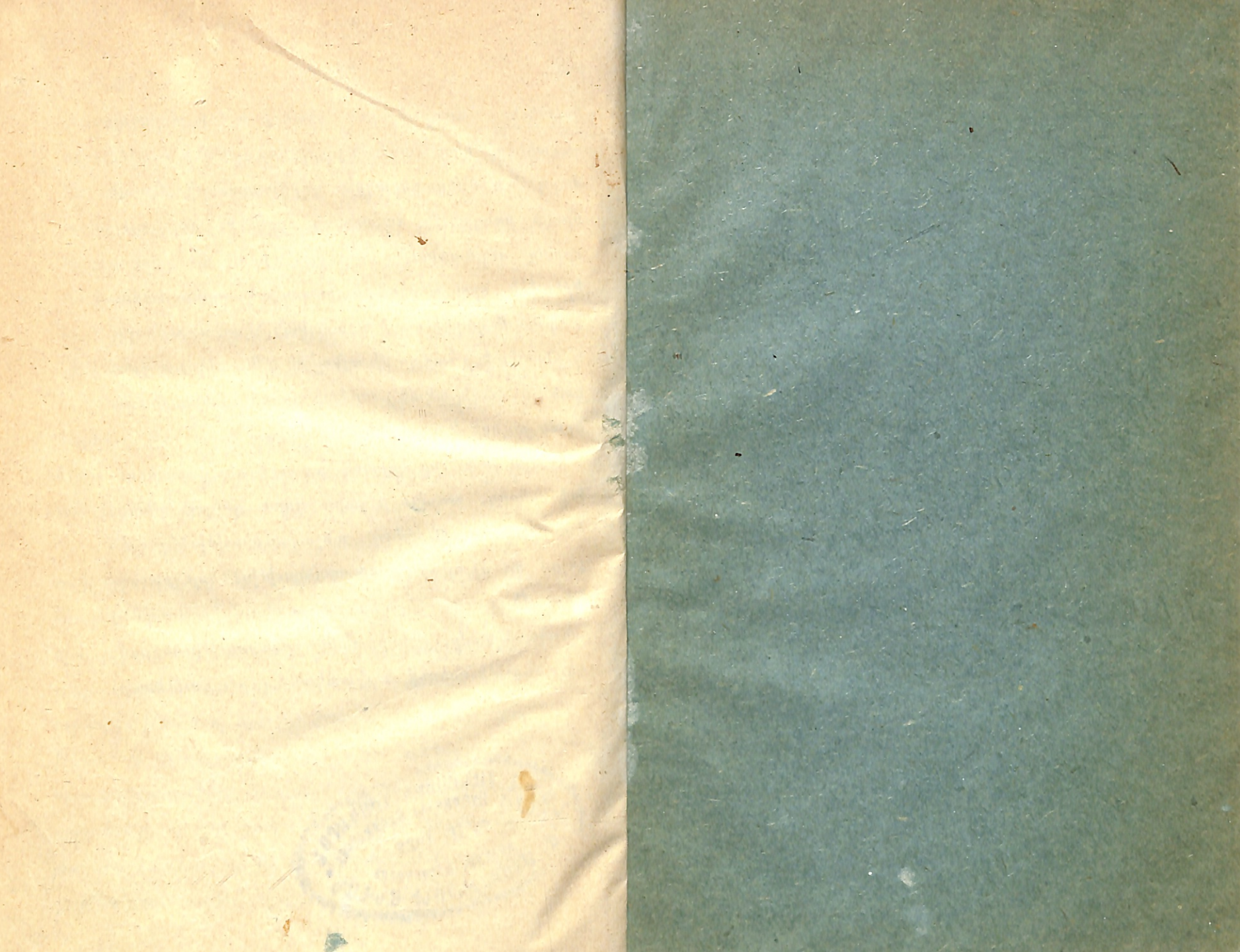
փաղաքշահներն ու ուշադրութիւնը: Տւէք նրան որքան կարելի է հաճելի գլարճութիւններ, որպէսզի նա բարոյապէս ուրախ և զոհ լինի: Վերջապէս, աշխատեցէք նոյն իսկ դուր գալ նրան, որպէսզի նրա սիրտը ձերի հետ ներդաշնակօրէն բաբախէ: Այն ժամանակ, հաւատացած եղէք, ձեր կիներ միշտ կը լսէ ձեզ՝ դուր կարող էք առաջնորդել նրան, առանց որեւէ գիմարութեան նրա կողմից, առանց որեւէ արգելքի գէպի այն բաղդաւոր նպատակը, որին ուզում էք հասնել: Իսկ այդ պարագաներում լոյս—աշխարհ եկած երեխաները կատարելապէս զարգացած կը լինեն թէ՛ ֆիզիքապէս և թէ՛ բարոյապէս:

Բայց բոլոր կանոնները դեռ չէ թւած: Պէտք է աւելացնել և միւսները, որոնք ոչ պակաս էական են: Այսպէս օրինակ՝ կնոջ առողջաբանական կենցաղը նրա յղիութեան ժամանակ, յետոյ էլ՝ մանկիկին ծիծ տալու ժամանակ, մանկան ապագայ սնունդը, մարմնամարզութիւնը, որ նրա ֆիզիքական դաստիարակութեան մի մասն է կազմում և միշտ անհրաժեշտ է նրա գործարանների զարգացման համար: Հաւատարած եղէք, որ երբ մարդս ֆիզիքական կողմից կատարեալ է, նրա բարոյականն էլ հասնում է իւր գագաթնակէտին: Եթէ մարդս գիտակցէ, որ ամուս-

նութիւնը հասարակական կեանքի և իւր ապագայ զաւակների նկատմամբ մի լուրջ հանգամանք է, եթէ մարդ իւր ծննդաբերական գործարանների մէջ մի միայն զգայական հաճոյքներ չորոնէր, այլ նայէր նրանց գործառնութեան վրայ, իբրև մի կարևոր երևոյթի, նրա հետևանքի նկատմամբ—այն ժամանակ նա մի կողմ թողած դրամական նկատառումները՝ կ'ընտրէր իւր համար մի այնպիսի կին, որի բարոյական և ֆիզիքական արժանիքները խոստանային նրան առողջ և գեղեցիկ զաւակներ:

Նա չափաւոր կերպով կ'օգտւէր սիրոյ գլարճութիւններից, առանց ի չարը գործ դնելու նրանց. նա միշտ յետ կը կենար անչափաւորութիւնից, յիշելով՝ որ ծնողների չափազանցութիւնները քաւոյները միշտ զաւակներն են հանդիսանում իրանց թոյլ առողջութեամբ, ֆիզիքական պակասութիւններով, հիւանդութիւններով և մշտական գժբաղդութեամբ:





1305

2013

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0071958

