



ԾՆՈՂՔ-ՉԱԽԱԿ ՊԵՏՔ Ե ՄԻԵԿՆՈՅՆ ԱՆԿՈՂԻՆԻՆ ՄԷՋ ԸՆԱՆԱՆ

Շատ մայրերու չափէն աւելի կը մտահոգէ այն հարցը, թէ կ'արժէ՞ արդեօք փոքրիկին թոյլ տալ քնանալու ծնողքի կողքին՝ միեւնոյն անկողինին մէջ, թէ՞ պէտք է որ մանուկը քնանայ իր սեփական անկողինին մէջ: Իսկապէս այս հարցը շատ կարեւոր է: «Կարարտ»-ի անցեալ կնոջական էջով մենք անդրադարձանք այս խնդրի դրական կողմերուն: Սակայն ծնողքի հետ միատեղ քունը մանուկին համար նաեւ ունի իր բացասական կէտերը:

Քունը՝ մարդու կենսքի կարեւորագոյն մասնիկներէն մէկն է: Անոր առողջութեան համար քունը սնունդի չափ, եթէ ոչ աւելի էական է: Քունի ընթացքին մարդու մարմինը հանգիստ կ'ապրի, կը վերականգնի օրուան ընթացքին անցած բոլոր սթրեսերէն, ինչպէս նաեւ կը կուտակէ կենսքին անհրաժեշտ կենսաուժեր: Կ'ըսեն, թէ փոքրեղ կ'աճի ընթացքին: Այս բոլորէն յետոյ մեծ խնդիր է, թէ մանուկը ո՞ր պէտք է քնանայ՝ մօր կողքին, թէ՞ իր «հանգստաւետ բոյն»ին մէջ: Չէ՞ որ ունի փոքրիկի ծնունդէն առաջ արդէն անոր ծնողը յատուկօրէն կը պատրաստեն փոքրիկին ննջարանը՝ նկատի ունենալով բոլոր յարմարաւետ առարկաները անոր լիարժեք հանգիստը ապահովելու համար:

Մինչեւ այսօր այդ խնդրին հարցին վերջնական եւ ճշգրիտ պատասխան ոչ ոք կրցած է տալ: Թէ՛ մանկաբոյժներու եւ թէ՛ հոգեբաններու կարծիքները այս հարցին շուրջ յաճախ հակասական են: Անշուշտ ընտրութիւնը կը պատկանի ծնողքին, յատկապէս նկատի ունենալով, որ փոքրիկները տարբեր են իրարմէ: անոնցմէ շատեր կը քնանան շատ արագ եւ հանգիստ, երբ կը պառկին մօր կողքին, իսկ շատեր ալ՝ իրենց համար նախատեսուած առանձին անկողինին մէջ, եւ այն ալ ծնունդի առաջին իսկ օրէն: Կարելի է փորձելու համար նախ մանուկը դնել առանձին նախատեսուած անկողինին մէջ եւ եթէ ան չքնանայ եւ լայ, ինչպէս ընդունուած է ըսել մէկ ծայրի վրայ, գայ կարելի է տեղափոխել, պառկեցնելով մօր կողքին, եւ եթէ այս փոփոխութենէն յետոյ ան մշիկմշիկ քունի կ'անցնի, կը նշանակէ ան մօր կողքին հանգիստ փնտռող տեսակ է:

Սակայն ընդհանրապէս բոլոր հարցերու ուսումնասիրութեան ժամանակ ի յայտ կու գան ինչպէս դրական, այնպէս ալ բացասական կէտեր:

Առաջիններուն մասին մենք արդէն խօսած ենք: Այսօր խօսքի մանուկի եւ ծնողքին համատեղ քունի բացասական կէտերուն մասին:

Պենճափն Սփոք կ'ըսէ թէ մանուկին հարկաւոր է սկիզբէն իսկ ոչ միայն իր սեփական անկողինը ունենալ, այլ նոյնիսկ իր առանձին եւ սեփական սենեակը: Իր սեփական տարածքը հարկաւոր է ունենալ նոյնիսկ ամենէն փոքրիկը, որպէսզի ձեւաւորուի իրեն սեփական եւ կազմա-

կերպուած մարդ: Այսպէս, որո՞նք են ծնողքի հետ մանուկի մը համատեղ քունի բացասական կէտերը.

1. Շատերը կը կարծեն, որ հոր եւ մօր կողքին մշտապէս քնացող նորածնին քով կը մշակուի հոգեբանութեան ծնողէն մշտապէս կախուածութեան վիճակ: Իրականութեան մէջ այդպիսի փոքրիկները կենսքի առաջին երեք տարիներու ընթացքին կարիքը կ'ունենան ծնողներու յատուկ ուշադրութեան, եւ անոնք կարծես միշտ որեւէ քայլ ընելու համար պէտք կ'ունենան հոր կամ մօր միջամտութեան: Սակայն անոնց արհեստ համատեղ ամեն ինչ ինչպէս կ'ըսեն իր տեղը կ'իյնայ եւ փոքրիկի ցանկութիւնները կը սկսին փոփոխուիլ: Այս փոքրիկները շուտով կը սկսին ապրիլ իրենց հասակակիցներու պէս :



2. Ծնողներ կը վախնան, որ ծնողքի կողքին քնանալու վարժուած փոքրիկը յետոյ չ'ուզէր անցնի իր անկողին: Կը պարզուի որ ելք կայ նաեւ այս վիճակէն: Կարելի է փոքրիկը քունի անցնելէ յետոյ, տեղափոխել իր անկողին, անշուշտ անոր անկողինը մօտեցնելով ծնողքի անկողինին այնքան, որ երկու անկողինները ուղղակիօրէն փակին իրարու:

Այսպէս հանգիստ կ'ըլլայ բոլորին համար, քնանալու համար նախատեսուած տարածքն ալ կ'ըլլայ բաւարար լայն, միեւնոյն ատեն իւրաքանչիւրը կը քնանայ իր համար նախատեսուած տեղը: Իսկ փոքրիկը միշտ կրնայ ինքնուրոյն տեղափոխուիլ ծնողքին քով:

Ինչ կը վերաբերի այն խնդրին, երբ մանուկը չ'ուզէր քնանալ սեփական անկողինին մէջ, այս խնդիրը կրնայ դիւրութեամբ լուծուիլ երբ մանուկը 2-3 տարեկան է: Ընդ որ այս ժամանակ բոլոր փոքրիկները կը սկսին հասկնալ սեփական «ես»-ի արժեքը: Բոլոր մայրերը կրնան փաստել, որ այս տարիքին իրենց մանուկները ամեն ինչ կ'ուզեն ընել իրենց, պնդելով՝ «ես ինքս»:

Ասիկա այն յարմարագոյն ժամանակն է երբ կարելի է մանուկին առաջարկել զօրացնել ան-

կախութիւնը, եւ քանի որ «մենք այնքան մեծ ենք եւ այնքան ինքնուրոյն», ապա ժամանակն է ունենալ առանձին քունի անկիւն: Վստահ եղէք, որ ձեր փոքրիկը կրնայ այս պարագային ինքն առաջարկել այդ անկիւն իր տեղափոխուիլը: Միայն հարկաւոր է ամեն ինչ ընել, որպէսզի փոքրիկը առանձին անկողինի մէջ պառկելով, այդ մէկը չընկալէ որպէս պատիժ: Երբեք անոր մի քսէք: «Քեզի լաւ չես պահեր, կ'երթաս քու անկողինը քնանալու», եւ այլն:

Այն պարագային, երբ փոքրիկը հանգիստ կը քնանայ իր անկողինին մէջ, կ'արժէ՞ արդեօք զինք տեղափոխել ծնողքին քով: Այս պարագան անհերքելի սխալ է: Կարելի չէ արգելք ըլլալ փոքրիկի հանգիստին, երբ մանուկն ան գոհ է իր ունեցած առանձին եւ հանգստաւետ անկիւնէն, ուր անոր անհանգստացնող ոչինչ կայ: Իրեն ծնողը ձեզի կը մտայ քնանալ առանձին, իսկ մանուկն ձեր կարօտը առնելու համար սահմանափակուեցէք անոր օրուայ արթուն ժամերէն:

3. յուրթիւն ունի «ընդհանրական» վախ մայրերու քով, թէ կրնայ ըլլալ խոր քունի անցնելով չգգան փոքրիկին արթնանալ: Այդ մէկը սխալ է դարձնել, քանի որ մայրական ուղեղին արմատը այնպիսին է, որ ունի մայր շատ զգայուն կը դառնայ իր փոքրիկին հանդէպ նոյնիսկ քնացած ժամանակ: Մայր մը կրնայ ոգելից խմիչքի ազդեցութեան կամ քնաբեր հաբերու ազդեցութեան տակ խոր քունի մէջ չգգայ գաւկին արթննալը. ատիկա հոգեպէս վատառողջ մօր պարագան է: Իսկ եթէ կ'արձանագրուին նաեւ այնպիսի դեպքեր, երբ մայրը չափէն աւելի յոգնած վիճակին մէջ է, ապա նախընտրելի է որ ան իր փոքրիկը առանձին պառկեցնէ եւ երբեք չառնէ իր քով: Լաւ կ'ըլլայ որ անոնք փաթթուած քնանալու ուրիշ անգամ, քանի որ յոգնած մօր մը քունը չափէն աւելի խորունկ է, յնայած փոքրիկը կրնայ շունչ առնել նոյնիսկ եթէ սեղմուած է մօր մարմինին: Եթէ մայր մը նախքան մայրանալը ճանչցուած էր իր խոր քունով, այնուհետեւ դերձ փոքրիկի ծնունդէն ի վեր ան կը սկսի թեթեւ եւ զգայուն քունի անցնելը: Ինչ կը վերաբերի հորը, ապա ան չունի բնականաբար մայրական բնագոյն, եւ ան կրնայ ուղղակի ճգմել քունի մէջ մէկ կողմէն միւրը դարձած ժամանակ: Այնպէս որ համոզուած ըլլալու եւ մտքի հանգստութեան համար աւելի նախընտրելի է փոքրիկը գետնեղէ մօր եւ պատի կամ մօր եւ անկողինի եզերքի միջեւ: Սակայն հոս ալ կը ծագի փոքրիկին համար մէկ այլ վտանգաւոր կացութիւն՝ անկողինէ վար գլորուելու վտանգը: Շատ մայրեր այս խնդիրը կը լուծեն փոքրիկին «թեթեւ վայրէջք» ապահովելով՝ գետնը գետնեղով փափուկ բարձր եւ նմանօրինակ այլ իրեր:

4. Ծնողքին անկողինը ոչ միայն քունի տեղ է, այլ հարկաւոր է չմոռնալ որ ամուսնական պարտականութիւններու նաեւ կը ծառայէ: Այնպէս որ համատեղ նոյն սենեակին մէջ քնանալը արդէն ինքնին որոշ սահմանափակումներ կը թելադրէ երիտասարդ ամուսիններուն: Այլ ուր մնաց մէկ անկողինի մէջ փոքրիկին եւ ծնողքին համատեղ քունը: Ծնողները շատեր այս հարցը կը լուծեն անկողինի մէկ եզերքը քաշուելով, իսկ ուրիշներ ալ կը տեղափոխուին տան մէջ ուրիշ սենեակ մը: Ասիկա եւս մէկ անպատեհութիւն է, ծնողքին հետ գաւակի մը համատեղ քունին: Չնայած ինչպէս կ'ըսեն կայ ելք որեւէ մէկ իրավիճակէ: Սիրային խաղերու համար շատ ծնողներ կը տեղափոխեն փոքրիկը իր անկողին՝ ժամանակաւոր: Իսկ կան ծնողներ ալ, որ ուղղակիօրէն կ'ամենալ, կը վախնան, որ յանկարծ փոքրիկը կրնայ արթննալ եւ «յանցանք» վրայ ընել ծնողը անարմար ժամանակի մը: Սակայն վախնալու ոչ մէկ պատրուակ ունին անոնք, քանի որ ունի մանուկ ոչինչ պիտի հասկնայ իր տեսածն, իսկ եթէ նոյնիսկ հարցեր ծագին (երբ գաւակները քիչ մը աւելի մեծ են), կարելի է այդ հարցերուն քննարկումը համոզել տեղափոխել ուրիշ անգամուան համար, եւ մնալ փոքրիկին քով այնքան, որ ան դարձնէ քունի անցնիլ:

5. Շատ ծնողներ կը կարծեն, որ համատեղ քունը կրնայ շփացնել փոքրիկը: Յիշեցէք, այդ մէկը չի համապատասխաներ ճշմարտութեան: Եթէ փոքրիկը ցանկութիւն կը յայտնէ ձեր հետ քնանալու՝ այդ մէկը կամակորուրթիւն չէ, այլ՝ կարիք: Չնայած կարգ մը հոգեբաններ կը կարծեն, որ փոքրիկները, որոնք կը քնանան ծնողքին հետ համատեղ, կը մեծանալ ծնողքէն աւելի կախուածութեան վիճակի մէջ, աւելի անհանդարտ եւ քնաւորութեամբ միշտ աւելի տկար:

6. Կարելուր հարց մըն է մաքրութիւնը: Կրծքէն մանուկին համար ծնողքի անկողինին մէջ, մէկ անկողինի վրայ կարելի է փռել նաեւ փոքրիկին համար յատուկ սաւան, իսկ աւելի մեծ տարիքի մանուկին համար այդ մէկը ետակար չէ: Կործող կերակրուող մանուկի եւ մօր քով նոյն կենսաբանական վիճակները կան: Սակայն հօրմէ անոնք կրնան ազդուիլ բացասականօրէն:

7. Մայր մը պէտք չէ անյարմարաւետութիւն զգայ իր քունին մէջ: Սովորաբար եթէ ամենէն սկիզբէն մայր մը կը քնանայ գաւկին հետ, այդպիսի խնդիրներ ան չունենար: Իսկ եթէ փոքրիկի կենսքի առաջին շրջանին մայրը եւ փոքրիկը կը քնանային իւրաքանչիւրը իր անկողինին մէջ, իսկ յետոյ՝ միասին, ապա մօր համար հարկաւոր է որոշ ժամանակ, որպէսզի ան յարմարի այն կացութեան, թէ փոքրիկը իր կողքին է: Ցածախ քանի մը շաբաթէն մայր մը կը վարժուի կացութեան եւ մայր ու գաւակ կը սկսին դարձնել հանգիստ քնանալ:

(Շարունակուած նախորդ կնոջական էջէն)

ԸՆԹԵՐՅԱՆՈՒԹԻՒՆԸ՝ ԼԻՅՔԱԹԱՓՄԱՆ ԼՆԱԳՈՅՆ ՄԻՋՈՅ

ԻՆչը կ'օգնէ աւելի շուտ լիցքաթափուելուն՝ հանգստանալու եւ կենսատուր վերականգնելուն: Հանդարտ երաժշտութիւնը, անշտապ զբօսանքը, գաւաթ մը սիրելի թէ՛յը՝ Ատնը, այր՝, ազդու միջոցներ են, սակայն գիտնականները գտած են, որ առաւել արդիւնաւոր միջոց մըն է ընթերցանութիւնը: Բրիտանիոյ հոգեբանները յայտարարած են, որ գիրքի մը ընթերցանութիւնը ունակ է օգտակար դառնալու, որպէսզի մարդ լիովին լիցքաթափուի եւ հանդարտի շատ աւելի արագօրէն, քան այլ պարզ եւ հասանելի միջոցներով:

Ընդամենը վեց վայրկեան ընթերցանութիւնը կը նուազեցնէ հոգեարկունի՝ սթրեսի մակարդակը երկու երրորդով:

Ընթերցանութիւնը թոյլ կու տայ կեդրոնանալ, ընկղմել գրականութեան աշխարհին մէջ եւ սեփական դժուարութիւններէն շեղել ուշադրութիւնը: Այս ձեւով մարդու մկաններու մէջ գոյութիւն ունեցող լարուածութիւնը դուրս կու գայ եւ սրտի զարկը կը կայունանայ:

Հետազոտութիւնները ցոյց տուած են, որ ընթերցանութիւնը սթրեսի մակարդակը կը նուազեցնէ 68 տոկոսով, երաժշտութեան ունկնդրութիւնը՝ 61 տոկոսով, մէկ գաւաթ թէյը՝ 54 տոկոսով, պտուղով՝ միայն՝ 42 տոկոսով:

Սիրելի կանայք, դուք անելանելի թուացող դժուարութիւններու մէջ եք: Ուրեմն ի՞նչ կը սպասէք, անցէք ընթերցանութեան, օգտուեցէք գիրքի բազում բարիքներէն եւս մէկէն:

ԵՐԲ ՄԱՋԵՐԸ ՀԻՒՄՆԳ ԵՆ...

Մասնորոշ շատ փոքր գեղծեր, մագամորթի խորութեան մէջ կ'արտադրեն նիւթ մը, շքեղաքիչ, որ մագը կը կազմէ: Այս գեղծերը երբեք տեսանելի չեն, կ'աշխատին գործարաններում պէ՛ս շքեղաքիչ արտադրելու համար, եւ իւրաքանչիւրը կը համապատասխանէ մագի մը: Արեւան առատ ոռոգումէն օգտուելով, այս «փափի»-ը (գեղծ) անդադար կ'աշխատի: Անեին ըլլալով, իւրաքանչիւրին կապուած է համակրական ջղային նեարդներու կարեւոր ցանց մը: «Փափի»-ի գազաթիւն, ուռած պտղիկ մասով մը փակչած է մագին արմատը. մագամորթին մէջ գոյութիւն ունի գեղծեր, որոնք ճարպային նիւթ մը՝ սեպտը կ'արտադրեն եւ կը հոսեցնեն այն անցքին մէջ, որ «փափի»-էն կ'երկարի մինչեւ մագին արմատը անցնելով ուռած մասէն, այս կերպով մագին արմատը կը լողայ ճարպային մէջ: Այս ծանօթութիւնները անհրաժեշտ են՝ հասկնալու համար մագին հիւանդութիւնները:

Բարակ թելերով մագերը մետաքսանման են եւ գեղեցիկ, սակայն դիւրաբեկ: Հաստ մագերը մուգ գեղեցիկ են, բայց աւելի դիմացկուն: Մագը միջին հաշուով հինգ տարի կ'ապրի, յետոյ կ'իյնայ իր ճարպապարկով միասին: Բնական կերպով օրական 30-40 մագ կը թափի, բայց մորթին տակ գեղձարմատը կը մնայ կենսունակ եւ մեռած մագին տեղ նոր մը կը դնէ եւ այս կը տեւ անհատի մը ամբողջ կենսքի ընթացքին, բայց երբ խոր ծերութեան հասնի, եւ գեղձարմատը կը ցամքի, կը քարանայ միւս բոլոր հիւսուածներուն նման: Անոր փաստն է՝ ծերերու մագը: Մագը ամսական 8-15 միլիմետր կ'երկարի:

ԻՆՉՊԵՄ ԽՆԱՄԵԼ ՄԱՋԵՐԸ

Առտու եւ իրիկուն խոզանակէ մետաքսէ խոզանակով, չափաւոր կերպով: Ուր օրը անգամ մը շամփուան, օճառէն աւելի նախընտրելի են թեթեւօրէն թու նիւթեր: Կարելի է լույս լեւիքի-նով (հակիթի դեղմուց) չոր մագամորթի համար, իսկ իւրոտին համար, ծծումբի, եղեմիցի հիւթով, եթէ մագամորթը շատ շուտ կը բորբոքի, կը յանձնարարենք երկու հակիթի դեղմուց խառնուած փանամայի փայտի ջուրին:

Դիւրաբեկ մագի տերերը պէտք է զգուշանան գունաթափիներ (տեքլորան) գործածելէ, անամապէս ներկերէ, որոնց կը համըղործեն հաստ մագերը, բայց անոնք կը վտանգեն բարակ տեսակը:

Սակայն ամենէն մեծ վնասը կրնայ հասցնել մագամորթի բորբոքումը, որ յանկարծ երեւան կու գայ երբեմն ներկի մը ազդեցութեան տակ, կրնայ ըլլալ որ այդ ներկը երկարատեւ գործածած ըլլալ ենթական, առանց անպատեհութեան:

Չափազանց խմանքը, ինչպէս քսան վայրկեան խոզանակէ,

շաբաթ երեք անգամ շամփուանը, գանգրիչ դեղերը կը սպառեն մագի հիւթը եւ գանգամ խաթարումներու մնումը կու տան. օրինակի համար, մագի ծայրը կ'երկնուի, մագը կը կտրուի արագօրէն, արմատը կ'ուռի: Այս բոլորը կը դարձանումին եւ մագը նորէն կը բուսնի: Մագի ծայրը երբ կ'այրի (գանգրելու ատեն) կամ յաճախ կը կտրուի, կենսունակութիւնը կը նուազի: Լաւագոյնն է հանգիստ ձգել մագերը, փոխանակ պարզ կամ տաք մեթոտներով գանգրելու, ներկելու, գունաթափելու եւ այլն:

Ճաղատութիւնը, որ կ'աւերէ այրերու մագամորթը, 20 առ հարիւր կը յարձակի նաեւ կիներու գլխուն: Օրական երկուքէն երեք հարիւր մագի թել կը թափի, փոխանակ 30-40 թելին: Այս կապ ունի արական հորմոններու արտադրութեան հետ. կը սկսի կանուխ 16-18-ի տարեկանին, կը շարունակուի պարբերական տագնապներով: Ճարպը (սեպոմ) առատ կը հոսի, կ'ոռոգէ դեղձարմատը (փափի) որ արգելքի տակ է եւ ոչ թէ մեռած... գոնէ ոչ անմիջապէս: Տարիներով կը դիմադրէ հետզհետէ տկարանալով: Մագերը աւելի կարճ, բարակ, տկար երեւոյթ կ'առնեն, ի վերջոյ աղուամագի կը վերածուին, մինչեւ որ այլեւս չեն բուսնիր: Այլը կը դառնայ ճաղատ, կնոջ մագերը խիստ ցանցաւ են եւ մորթը ծածկուած է իւրոտ թեփի խաւով: Ճարպային ճաղատութիւնը (տուպուտի սեպոլէյիք), գոր դիւրաւ կարելի է ճանչնալ սեպոմի առատութենէն, պէտք է խնամել առաջին վայրկեանէն, 10-18 տարեկանին այրերուն, իսկ 23 տարեկանին կնոջ մօտ կը սկսի առատաբար: Եթէ ոչ մնան արմատի գեղձը կը փճանայ եւ այլեւս անկարելի կ'ըլլայ մագ բուսցնելը:

Մագի այս հիւանդութիւնը պէտք չէ շփոթել այն հերթափութեան հետ, որ կը յաջորդէ երկարատեւ տենդով հիւանդութիւններու կամ յղութեան. այս պարագային մագերը կը բուսնին վերստին: Գոմջութիւնը եւ այլ հերթափութիւններ, որոնք մանրէի մը արդիւնք են, շուտով կը բուսնին ներկայիս:

ԾԻԾԱՂ՝ ԿԻՆԵՐՈՒ ԿԵԱՆՔԷՆ

ԱՅՅԵԼՈՒԹԻՒՆ ԲԺԻՇԿԻՆ

Մայրը գեղեցիկ աղջկան հետ կը մտնէ բժիշկին ընդունալու:

Հանուեցէ՛ք,- կ'ըսէ բժիշկը՝ դիմելով աղջկան:

Բայց հիւանդը ես եմ,- կ'ըսէ մայրը:

Երեքե՛ք, խնդրեմ, ցոյց տուէք ձեր լեզուն,- կը պատասխանէ բժիշկը: