

Երես 30 կ.



Բժ. Պ. Հ. Մարգարյանի
Կանանց առողջապահությանը (ըրրեւրեն լեզվով)
Պատրաստ, Յերեան, 1934

Док. П. Г. Маргарян
Гигиена женщины (на курдском языке)
Госиздат. Эривань 1934 г.

Doxtr P. H. Margarjan

ՏԼԱՄԹՅԱ ՅԵՆԱ



Nəşra Nuykymata Şewra Filystane
Rewan 1934

Komisarjata hokimja çimaóte

Doxtr P. H. Margarjan

SLAMƏTJA ZƏNA

Çarçmakçy H. Çyndi

Neşra Huqumata Şewra Fylystane

Rəwan

1934

Նախարանի հրատարակչություն
Glavit № 2831
Ոսկերչական ֆաբրիկա
Նոթ. № 8402 (b)
Թեմբի № 158
Կրակի քանակ 1000

Խմբագրի տեղիքը
Խմբագրի տեխնիկ Գ. Յենյան

Տղամարդի առողջություն

Տղամարդի (հիգիենա) — արևմտյան առողջագրության հիմնական հարցերից է տղամարդի առողջության, անհատի առողջության, առողջության պահպանման, առողջության բարձրացման, առողջության պահպանման հարցերի քննարկումը:

Տղամարդի առողջության հարցը բավականին բարդ է, քանի որ տղամարդի առողջության պահպանման հարցը կապված է առողջության պահպանման հարցերի հետ, ինչպես նաև առողջության բարձրացման հարցերի հետ:

1. Տղամարդի առողջության հարցի քննարկումը:
2. Առողջության պահպանումը և տղամարդի առողջության բարձրացումը:
3. Առողջության պահպանումը և տղամարդի առողջության բարձրացումը — հարցեր (հարցեր)
4. Առողջության պահպանումը և տղամարդի առողջության բարձրացումը:

1. Տղամարդի առողջության հարցի քննարկումը

Հիգիենա — առողջության հարցի քննարկումը կապված է առողջության պահպանման հարցերի հետ, ինչպես նաև առողջության բարձրացման հարցերի հետ:

Rynd dьbь ky hьta kьtьna navьke ave le zara nьkьn, le зь bona nьkьtьna nьxьsja сьrme wana, lazьmь бь ава sьrgьrm бьп рьсeнгe wan, nav sьqe wan, het u lьnge wan be tьmьzkьrne u рeј we сie sьl бьдьп зьhakьrne, зь dьst pe buna hьftija dyda—rynd dьbь ky zarya hьr ro бьдьп sьstьne. Wьxte kь sьri-sьstьne qylke сьrm vьdьbьп u zary binstьndьne daha бь hesaji dьstьnь. Dьqьwьmь ky зь сьmiza qize tьstьki minantьke рьsdate, əva ky tьvi mize u mьrdarja we dьbь -xьr hyndyre hьja weда рeсда tinь, xyrandьne nav сьrmda зi рeсда tinь u brinok рeсда ten, sьwat gyrdьbь. Wьxte awha fьsal lazьmь—bu wьxte sьstьne, bu wьxte зьhakьrne u paсe rune tьmьz je gihe le бьrьsьпьп jan зi pe mьzдьп. Dьqьwьmь ky aloqe singe zara рьrhьndьki dьwьrьmьп u зь we avьk mьna хьrte рeсdate, qьwmandьna han бь tьmьrja xyəva be qəzjaə, le зь nьfasall, зь xyrandьne, зь zordajьne u зь nьxyəsl dьrbazbune brьne han zьda xyə disa dьkarьп tьzə бьkьп. Dьrəq qьwmandьna awhada lazьmь pьra pьra əllaml doxtr бьkьп.

Зь bona тьfal, nьxyəsjь lapə zədьly—əw ja honorrealə. Gava ky de radeze—sьqale malhьmьlьka we ky zьf hurkok te hьnə lь sьr сьve za-

ra dьkьvьп, зь we зi сьve тьfal zьde dьstьпьп u sьrwe korbun zьf сара dьkarə бьqьwмь. Bona Zary we zьde (bebьxtie) nьstьпьп—gava ky əw dьbьп əsəji dьlopl сьve wan dьkьrn-ljaris (dьrmanəkə) jək sələfi nьqьtkьke janedy nьqьtkь, əva dьrmane hana рeсja nьxyəsjь dьsьrə. Le əgьr рeј wi dьrmanl зi сьve wana бь сьe бьdьrn-dərəq we jəkeda dьst-dьst gьrəke əlєml doxtr бьkьп, сара зi dьqьwмьп, ky zara tьzə buji сəм dea nьxyəsl radьzьпьп (wьxte hьla зь malhьmьlьka we tьstьki mьna ave dьkьsə) u wь ca-xi zary зь kьna de disa nьxyəsjь hьltьnə, lь сi hьja zary brinok (zьdə) рeсда ten u dьsьrja xyəda əwana zary dьsьпьп, Wьxte əwha, be haz pe хьstьna doxtr nьxyəsl zьf dьkьsьnə u зь we qəzjae gьran dьkarьп рeсда ben.

Lazьmь wьxte hьr qьwmandьnə vi tьhəri pьra—pьra doxtr pe бьдьп hьsandьue.

Nьxyəslk зi hьjə, zera raxit dьbezьп, əw зi wьxte тьfalbune dьqьwмь—(wьxte dьrgьsbune)

sьrfezə heta, nava parxanada u nava sьrjəda əva nьxyəsjь hana dьqьwмь, hьsty rynd qajm navьп, зь we зi əwana nьrmk dьmьпьп, зь we зi gava ky kьpьk зь nьxyəsjь rəxite tьng u beqanun dьmьпьп, wьxte wəldandьne (zary anьne) gəle сətnaji рeсdaten u əgьr əw diformasja

zéf dzwarə, zary anin b̄ normali nabə, xenz̄ we, nəxyəşja rəxite d̄də əglək̄r̄ne d̄rbuna organizma u paşə zi d̄də malhəml̄ke u ç̄ malhek̄ka d̄də be qəjdək̄r̄ne, əva zi d̄bə. səbəb ky kras le hat̄n axr̄le be qəjdə b̄və. Nəxyəşja rəxite z̄b ç̄ie ş̄yl (nam), z̄b be tirenza tave, z̄b be ş̄ire de u z̄b de u bave arağ ş̄əraf vəxari peşda te. Z̄b bona we jəke zary gərəke b̄ ş̄ire dja xya ben xyəjk̄r̄ne, z̄b dəstrebuna ş̄əsməhje ş̄iraja emiş d̄bkar̄n b̄d̄n zara, zary t̄m t̄me b̄v̄n dərva z̄b bona həwa t̄m̄z u d̄ otaxa ronkajida b̄d̄n xyəjk̄r̄ne. Lazymə zary t̄me be k̄şanəp̄ne, z̄b bona zanəbune dərəq ş̄lamətja weda u zéf pak d̄bə ky gyhdarja konsultasiə hərt̄m le həbə. T̄bfaqa Şewreda gələ gələ konsultasiə zara hənə, z̄b we zi hər dek z̄b roza buna zarye gərəke zara xyə b̄ gyl̄ got̄ne konsultasiə b̄də xyəjk̄r̄ne.

Şlamətja qizke ḡh̄išt̄ z̄b ş̄lamətja zore ky hat̄jə got̄ne çyda d̄b̄n. Dərəq t̄m̄z xyəjk̄r̄na cerm gyl̄-t̄nə gərəke disa t̄m̄z benə xyəjk̄r̄ne. Hər ro lazymə ave l̄b xyə b̄k̄n cərmə çane xyə b̄d̄n ş̄ušt̄ne u pera zi be m̄nə ç̄i həja xyə t̄m̄z b̄d̄n xyəjk̄r̄ne.

Əgər organe ç̄i həjəe naer̄ ş̄ušt̄n-wan caxa z̄b xud̄ne u majine miz xyr peşda t̄n̄n-

Gyhdari lazymə z̄b bona xat̄nhalk̄r̄ne u dər-
k̄ətl̄na qize (s̄ka s̄ko d̄xyə, d̄sməhinə, həld̄-
k̄ə u wəxteda dərte dərva). Əgər z̄b naməhinə
u wəxteda dərnaen dərva, əvana d̄b s̄rja xyəda
forma malhəml̄ka qize d̄d̄n gyhast̄ne u q̄-
z̄b d̄b ymre xyəda d̄bkarə t̄me xul̄k̄ b̄m̄l̄nə

K̄n̄çə lek̄r̄ne gərəke frəb̄n-aza, bəne p̄şta
xyə gərəke nəş̄idin̄. s̄m ky əvana zéf çara
səbəb d̄b̄n ky qiz b̄ qəjdət̄l ḡr nabə, ç̄ie ky
te ş̄dand̄ne, naghizə, naçəbrə. Dəwrana z̄b 7
salle həta 14 sallje, dəwranək̄ ysanə ky qiz̄k̄
t̄me te gyhast̄ne, forma bədən u çane we zi
tenə gyhast̄n. Wan caxa lazymə wana zéf n̄-
d̄n xəvate-wəstand̄ne, b̄ xəvata gran u b̄
dərşə zéf u cətn̄va, əvana d̄b s̄rja xyəda zéf
çara xune peşda t̄n̄n-xun z̄b qize te.

Hers peşda te u kras le hat̄n be qəjdə-
d̄bə, kynka we zi disa nənormal d̄bə.

Wəki ky nəxyəşje b̄ w̄l t̄həri nə qəş̄d̄n,
lazymə navb̄rja dərşə gələki b̄k̄ş̄inə, dərva
dərşə dərbaç b̄k̄n, məşqə b̄l̄iz̄n, listika saz
b̄k̄n. Əvana organizme qize m̄t̄l̄n (qəwin) d̄-
k̄n, həstuje we sər həvda d̄çəbr̄n̄n u z̄b we
zi z̄b nəxyəşja dur d̄kəvə.

Gyhdari lazymə z̄b bona t̄m̄z buna dra-
na u dəv u leva. Z̄b k̄n̄çə t̄n̄j u z̄b sole cuk

u zóf mæzyn gərəke dæst bəksinən. Həval kra-
se frə u dəlynyđ gredajl gərəke be xyəkrne, ky
zə aliki zə toze xyə bədyň xyəjkəryn, zə alle
dyň həvalkras şəqe wana məz hədə. Wəxte go-
rə pe kəryne-lazymə bənda awqa nədyň şədən-
dyne, zə we xuna məryva nalizə-nacə-nae.

2. ҚАМЫЛБUN U HIGIENA WE

Kras le hatyn — gəhlystna qlze dь wəxte
hiv dityna əwlynda te əjankyrne. Qiz wəxte hiv
dityne gərəke zóf təmyz xyə bədə xyəjkəryne.
Xud bь rərcawa təvl mize dьdyň, təv həvdy-
bьň u binək mьrdar ze te, paşe, cərmə dor hə-
je tənə xyrandьň u brinok dьqəwmyň. Gawa ky
brinokə hanana peşdaten u wəxteda nae qənc
kəryne—əwana dərbazl dor həje u hyndyre həje
dьdyň, zə we zl dərbazl nawa malhəmləke dь-
bьň u parxana dьdyň, kəc wəkl ky nəxyəşja
hanana nəgyrə, lazymə əw hərrə zə dərva pe
ava şlrğərm u sarəne həja xyə bədə şuštəne.
Wəxte hiv dityne fərzə kəc pe pəmbue nawa
tanzifda həja xyə bədə xyəjkəryne, gredə, kygə-
rəke əw gredan bь forma kəwkani bə. Əwe
han zl bь nəcawa zə perə u zə paratinьň dьg-
hlyň kəmbərə peşte.

Pecəndəna çure awha hərgav gərəke be

gyhəstəne, be şuštəne, bədyň kəlandəne u disa
bədyň şuštəne. Wəxte hiv dityne, gərəke nəkə-
vəň həwze ave, le zóf pak dьbə wəkl sərə
xyə, bədəna xyə bədyň təmkəryn, şuštənyşušt-
təna hana hivdityne dьha sьvyk dьkə u bine
dьha kem dьkə. Əgər wəxte hivdityne eş peş-
da ten, jan zl xun bь gymryhi peşda te, wan ca-
xa qize zə xəvata fizike u zə fizkulturaje gərə-
ke bədyň azakəryn. Le əgər xun bь normal te
u eş kəmə, kəc wan caxa disa dьkarə dəst bь
xəvata xyə bьkə. Hənə dərəcə, ky wəxte hiv
dityne zьne dьdyň qəlskəryne, zə binə wana nə-
pak əw jək dьbə—əwə zə rьsas, zə toze, zə
çybe, zə rənga, cawa ky hatə gotьne əwana
wəxte hivdityne dьha zьne dьdyň qəlskəryne,
cьmky wan caxa zora we kem dьbə. Wəxte hiv-
dityne gərəke ty çarə nəxəvtinə araş şərafə. Əva-
na dь kьnka bəukda xune dьdyň zəfkəryne u zь
we zl xun zəmanəkl drezda nae brine, ze te.
Hərtьm zl, le wəxte hivdityne dьha—kəc gərə-
ke gyhdarə lь xarьň u həlkəryna xyə bьkə, be
ve jəke nawa zьkda dьkarьň tьşte zərajl peşda
bən, jəke zl zь ruvjadьkarьň bьzvryň u təv xune
bьvyň u zə we zl xuna we xrab dьbə, wan ca-
xa sərleş peşdate, sərīgər bitər dьbə, mədə te
qьrtəne, dьle we lь həv dьkəvə, vədrəşə u

ojne dьn, wəxte hіvdіtьne lazьmə xуə gərm xуəj bьkьn, ɫahim ky ɫngə xуə (zəf gərm gə-rəke beɫə xуəkьrne), zь we zɫ fərzəxenzь kьn-çe hərozɫ, həval krase bь dəɫng xуə bьkьn (jeko tənə gredən).

Wəxte hіvdіtьne sujina mera ɕəm zьne-zrare dьkarə peɕda bɫnə-əwɫ ky wəxte sujina ɕəm həv-xun dь kьnkədə dьha gymryh dьbə-zь səbəbja we zɫ hіvdіtьn gəɫək zəmani dьkarə bьk-ɕinə, ja dyda—wəxte ysada zrar (nəxyəɕɫ) dь-çə hyndyr, pərda malhəmlьke dь wan çaxada wəɫbə u pəra-pəra zь we zɫ dьkarə peɕda be zəda zьne, jan zɫ əgər zədəhəbuja-gymryh dь-ke dьdərəça həja zьneda. Hіvdіtьn nəjnьka mal-həmlьka zьnɫjə, dyhastьna we—nьɕan dьdə çьka dərəça malhəmlьkbuna zьne çawənə, zь we zɫ hər zьn gərəke haz hіv dіtьna xуə pak həbə, hіv dіtьna əwɫn, çьka çawa dərbaz dьbə, dy-hastьn (wəxte merkьrne, wəldandьne, bərkьrne u qəwmandьne majin) u hіv dіtьna paɕьn.

Gavaky hіvdіtьn wəxteda naqəwmə, han zɫ ɫɫɫьnə dьn le dьqəwmьn, lazьmə pəra-pəra əɫami doxtr bьkьn.

Zь roza hіvedіtьne (çəmmə bь zmare orte həta 15 salje) kəç ɫdɫ həsav dьbə gьhіɕt u dь-kerə həmlə bьmine, le gьhіɕtandьna həmu

organizma, ɫahim həstue kьnьke həla tomərja xуəva naen gіhɕtandьne, Əw jək dь wəxte 20 salje həta 25 salɫ bьtəmamja xуəva zь həv-dərtən u çьqas kymalhəmlьka zьne pəra—pəra nagɫə—lazьmə kəçke zutrkə nəɫnə mer, zu merkьrn qəzjaje məzɫn dьkarьn peɕda bɫnь.

Çəm zьne, dyhastьna dərəçe malhəmlьke gredajə bь həmu organizme wəra—dyhalbun, zь we azabun, zary xуəjkьrn u pьrse dьne. Wəx-te sujina zьne ɕəm mera zəf nəxyəɕɫ dьkarьn peɕda bən (triper, siflis, çankre nərm), zь we zɫ zьn bəre əw jək kьrn gərəke hərə ɕəm doxtr dь sьrja xуəda mer zɫ gərəke hərə ɕəm doxtr u gava ky doxtr dərəqa sьlamətja wanda got, wıçaxɫənzə həv bьstɫnьn. Zь bona we jəke ko-me doxtre çyde hənə u hənə konsultasiə zьna, zь wandəra dьkarьn bьbhen dərəq sьlamətɫ u nəsьlamətja xуəda.

Zь bona merkьrne—zəwçandьne lazьmə zь 19—20 salɫe dəst pe bьwə, çavky nəky tənə or-ganizme mer u zьne hazьrn, le gьhіɕt u ha-zьrn həmu organizm zɫ. Zь we zutrk merkь-rn, u paɕə həmləbun u wəldandьn (razan) zь-ne zь hal ɫap dəxьn, wəldandьn zəf çətən dьbə, wəldandьn dь wəxte dərnəgda zɫ çətən dьbə—wəxte zь 35 salja zortə. Xуə təmbьxyəjkьrn-

(gava ky nasə çəm mera) zyn ty zrare nastinə.

Çara əwlyñ gava ky zyn dycə çəm mer, mañine pərda zyne cawa ky brin eşa peşda tilyñ, zə we zı se—carəki zyn u mer gərəkə nəsyn çəm həvdy (çie həvdy) wəki ky brinok benə qəncəkryne. Wan saxa bə awa şirgərm zyn gərəkə xyə bədə təmzykryne. Zəf çara dıqəwmyñ ky wəxte cujina çəm həv, nə ky tənə pərda, le dərəçə mañin zı zə həv tərək dıbyñ, wəxted ysa—pera—pera gərəkə ələmi doxtr bıkyn, ky xune bədə səknandyñ u brina bədə qəncəkryñ.

Bəri cujine u paşi cujine, zyn u mer gərəkə həje xyə bə awa şirgərm bədnə şuştəne. Wəxte sərxuəş bune ızyn tynə zyn u mer həryñ çəm həv, zare wana hılə dıbyryñ. Zyn u mer gərəkə nəsyn çəm həv wəxte hıvdıtynə, wəxte dəst—pebun dyhal bune u wəxte nezkıbuna wəldandyne (razane)—wəxte awha zədə u bərkyryñ dıkarıñ peşda ben.

• Məta merkyrna kəcke, gərəkə we zəf təmzy bədyñ xuyjkyryne, zutrke dərəq merkyrne—da pe nəhyse. Gava ky dora we xrawyñ, əw z xrab dıbə u zəf çara bə onanzıme dərbaz dıbə (gava ky dəste xyə bədə həja (organizma) xyə, peda dıkəvə). Onanzım axrle we lap xraw dıkə.

brinoka peşda tınə, bə xyə herse dəstınə. nıkarə pakı bıxəvtə, nıkarə pakı bıfykryə, hıvdıtyn nənormal dıbə. Hərge hun dıxuəzıñ kəca wə nəxuəşle awha nəstınə, lazıme we bə xəvateva bədyñ təmzykryñ, əwarətıe we hın nəkyñ u nəhelıñ bə məryve xrawra bıkəvə.

HIGIENA DYHALBUNE, RAZANE U PƏJ RAZANE

Wəxte dyhalbune xəyata organizme zıne məzyñ dıbyñ u əgər əw beksəfə zı, əw wı saxı we granıe dybarəbı zarı peşda bıbə. Wəxte dyhaldune çarana dıleş, nəxuəşja tamara jan zı ja peşyka peşda te. Hər zyn wəxte dyhalbune gərəkə rınd xyə bədə xuyjkyryne, wəki kə zə dyhalbune sylanətja xyə ynda nəkə. Hər zyn gava ky dınerə hıvdıtynə we dərəng kət, gərəkə pera pera hərə çəm doxtr—hərə konsultasıe, ı kıdərə, doxtre beze, sıka pe məjə jan na, we dıl tamar, pıške we meza bıkə, we kynka we bınerə u zə we jəke şunda we beze, sıka dyhala məjə, jan na, zə we şunda zına pemamal gərəkə bı konsultaslaera be gredan, cımk nəxuəşıne ysa həçə, ky tənə dıwəxte dyhalbune da peşda ten, əw zı zəf çara dı məhe paşında.

Зьна дыгалбу гөрөкө зь хөвәтә хуә пәҗәтә, ле әгәр пәхуәҗинә уса һәнә, wәki зь wana дь wәxte хөвәтәдә рә namинә, wi сәxi фәрзә ку зьне дь мәһе рәҗьндә зь хөвәтә кәңәг бькьн, һәтә ку тов бь malһәмлүкәтә те гредан (те зәл-қандьн).

Mәҗқә fizkulturaе гоҗте we дьдьн мьтин-кьрне, хөвәтә дьl, рәҗькә u ruвja қәпсдькьн. Зьна дыһала nava һөwә тәмьздә (дәрва) гөрөкө зәf бьминә, сәjрәңгә бькә, ле зь we гөрөкө хуә нәдә wәстандьне, granja гөрөкө һьлнәдә. Қьнс җуҗьна сәтьн қәкә, хөвәтә льнга ку сәг маҗинә те кьрн нәкә, бь һәспе һәҗьни (velisoped) пәгәрә. Wәxt ку рә әрәбе дьсә jan zi бь рә зәf әрд дьбьрә зәf җара бәрсун рәҗдәтә.

Зьне дыһала җүре спорте сьвьк дькәрн бьдьн хөвәтә, әw zi дь wәxte ортәдә, қәңге кьл-фәтә һәмлә хуә җьк дькәвә. Гөрөкө авә нә зәf гөрм, нә zi зәf сар хуә бькьн, Зьна бь дыһала гөрөкө раk тәмьзәјә хуә бьнәгә, һәрро хуә бь-җо, пәjнуке хуә бьдә тәмьзкьрне. Бькәвә nava һьмәте (тәҗтә ave) wәxte ку дьһә рәмәмә-јә, поре хуә nava һәфтјәдә—җәрәке һанә dy җа-ра бьдә җуҗьне, organizma рәмәбунә һәрро бь-дә җуҗьне, зь һуңдырдә җуҗьн нә ләзьмә (зь дәрва гөрөкө бе җуҗьн). wәxte ку ләзьмәте—әләми дохт бькьн.

Зьне дыгалбуји қәзјәе һьлдьдьн зь җүрә—җүре хөвәтқәрјәе zi, зь wan җүре хөвәтқәрјәнә һазьркьрна ttune, һазьркьрна дәрмәне мьҗкә, ја rьсәсе u ја җүбе, әwana хуна зьна дыгалбуји xрав дькьн, зәгу зьке dja хуәдә дьмьрә u бәр-суйлн јанә zi razana зүтәрке дьқәwьмә. Бәрl nan zi поре хуә бьдә җуҗьне, ку зь тозе u зь пәхуәҗә хьлас бьбьн, Nava һүкүмәтә җәрwедә дәрәқ хөвәтә зьне nava хөвәтқәрјәдә һәнә qa-nun, ку зь қара зьна һәмлә тәнә гоҗьн. Gava ку зьна һәмлә дьghизә 7 мөһә, бь qanunava әw зь хөвәтә җәве те азакьрн.

Бәрl razane dy мөһә рәҗдә зь хөвәтә аза дькьн, зь хөвәтә рәj razane zi disa аза дькьн.

Харьна зьна дыгалбуји гөрөкө бь қәјдә бә, әwyl әw гөрөкө гоҗт u тьҗте җор кем бьдә хө-вәтә, ilahim ку wәxte ку һәрды мәһе рәҗьн, арақ—җәрәфе бь җәрәкәвә гөрөкө пәхуьн—зь бона зьна рәмәмәји харьне бь җир ләзьмьн, уса zi рьнҗар u емлә, әwana zu тәнә мөһандьне, һәлкьрне, дәрәҗе зәрәјл һьндькi рәҗдә тинь u қәwәтә дьдьн, u әw јәк zi зь бона зәре зәf ракьн, зь бона дьрбуна wl. Хөвтәндьна ave ра-кә, сьтк гавә ave зәf дьдьн хөвәтә, зәf миз рәҗдә те, бь мизера zi зәрәје nav хуне дәртен. Әгәр дьле зьна рәмәји льһөвдьхә, јан zi wәдгәҗә,

wi saxi gərəke kem—kem bəxuə, xarəna sar u zər qələke zi dəkəre bəxuə.

Qəwmandəne hanana də məhe 2—3 jada tenə orte u paşə dərbaz dəbən, əgər dəreçed zərən zəne nadən qəncəkəbən, wi saxi lazımə ky əw hərə konsultasiə ky be dərmanəkərne.

Gava ky əw dərnaqəwə dərva, wan saxa gərəke ty dərmana nədə xəvate, le şuna wana hələ he xurini dy şəlbək əva sar vəxuə. Fəncəre u emiş bəxuə, əgər əw zi nəbu bə 2—3 şəlbək əveva klizma bəkbən. Dırae rəzi wəxte həmləbune gərəke bəbən dərmanəkərne u wana bə cotk u dərmane dranova bəbən şuştən' əgər əva jəka nəbə, nəxuəşi zə wana dəkəre dərdaş malhəmləkə zəne bəvə.

Кыпчхуəкəрна зьна dyhala gərəke frəbən (aza), pe bənda gərəke ty çara pešta xyə nədə şydandəne, ilahim ky sər zək, wedəre ty bənde şydəndi gərəke nəbən. Zəne ky zəke wana məzəpə dələqjana, əwana ləskə zəla dəkərbən bədnə, bər u gredən, wəxte ky dəha pəmaçə. ləskə gərəke zəbə—zəbə bəbən gredəne—wəxte ky hələ zə çə ranəbunə, le evar — evar wana dərənədən-wəki ky həja zəne zə nətəməzajie bəxuəjkərbən, lazımə ky əwana həvalkrase dələng gredaji xyə bəkbən, bənde gora zi gərəke bə həval-krasra bənə gredən.

Зьна nəbirən gərək dərhaq bəstane xyəda zi bəfəkbəre. Əw gərəke wana bədə hazəkərbəne bona məzəndəne. Be təvdərəkditəne, pəj razane, gava ky zary dəha dəst bə metəne dəkə, bstan dətərikəbən u hərəçar wəxte metəne eş peşda te (deşən), xənzə we, zə wan tərkokə nəxuəşi dəkəre dərbazi hyndyr bəvə u zəda bstana peşda binə.

Əgər зьна dyhala nəxəzə bə nəxuəşia han bəkbəvə, lazımə ky əw hərə roza bə əva şirgərm bədəna xyə bədə şuştəne, hylbət pe sabune u pəra pəra zi zəha bəbə.

Wəxte dyhalbune pak dəbə ky mer nəcə çie xyə, səmk wəxte ysada zədə dəkəre hərə hyndyr, xənzə we dəkəre peşda be bərcujin u zu razan zi. Le əgər gotəna zərən nəe seri, wi saxi zən u mer gərəke kem hərən çəm həv u əw zi tənə də məha carada həta məha həfta.

Cawa ky zərə hatə gotəne, зьна dyhala hərətm gərəke bə konsultasiəra begredən, bə dyl-gotəne we xyə bədə xyəjkərne.

Зь пəj eşa dyhalbune, bə kəqəze konsultasiə zi dəcə çimala razane (wəldəndəne). Le wedəre doxtre çərbandi hənə, pəra zi hərə dəmdəzəgəh. Le əgər qəwimi ky zən həma mələda əza bu, wi saxi şəxyl gərəke ysa be kərbən,

wəki ky zadə nəcə hyndyre zəne, wan saxa disa gərəke gyhdarja doxtra le həbə, zəf çara piriək wi şxyli dьkьn, əwana minani doxtra narkьn u dьqəwmə ky əwana bь dəste xyə qьler zьna aza bujl bь zadə dьkьn. Zьna ky radze bь klizmaeva ruyie xyə gərəke bьdə şuştne (təmbzkyrne), zь dərva xyə bьdə təmbzkyrne u u əgər av, xun zə nə hatьnə, dьkarə nava ava gərmda xyə bьdə şuştne u paşə nava nьvine təmbzda raze.

Zь pəj razane 6 ləda gərəke xyə zəf qənc bьdə xyəjkyrne, həta ky brinok qənc dьbьn. Wan saxa gyhdarikə məzьn lazьmə ky zьna wəlydi nəxyəş nəkəvə, zь bona we jəke zi fəzə mьqatbun bona zьvьstani le wəlnəgərə.

Wəxte razane, əgər qəliştəke həje kemьn, wi saxi çie kylbuj u tərklekəti pьr dьbьn, dь malhəmlьka zьneda, zь ky haval peuk bь pər-se xyəva te xare (dьkəvə). Wedərə zi brinok se məzьn peşda te, əgər gyhdari le tьnə bə, çie u çida əw dьkarə nəxyəş bьkəvə. Pəj razane zьn gərəke zəf u zəf gyhdarja təmbzja xyə bьkə. Əgər zьn lь çirazana zьnada wəlydijə (azabujə) həmin lь wedər doxtr lь təmbzaja we dьnəgьn. Əgər brin bь təmbzaji benə xyəjkyrne — zu zi ten qənckyrne.

Əgər zьn malda razaja, disa təmbzaja ysa gərəke xyəj bьkə. Roze dy çara bь ava şirgərm zь dərva gərəke xyə bьdə şuştьn, zь bona we jəke dərdana Esmarxja wəkə dy litr ava şirgərm zь diwerda dardadьkьn, zь wedərə zi bь lule rezine ave dьkarən binьn u pe we həja xyə bьşon, zьna wəlydi sər pьştə xyə wəlyləzə u pe lula rezine ave dьghinə həja xyə. Zьna azabui həla gərəke dəste xyə təmzi nədə organa xyə. Gələk razandьn (paldan 2 – 3 həftja) zrərə zь bona gəştə zьne, le zutьrke zi rabun u dər-bazbun sər xəvate disa zrərə.

Wəki ysanə pak dьbə, əgər zьna razaji pəj həftie zь çie xyə raba, le zь roza 4-a əw nav çie xyəda dьkarə runi u bь gotьna doxtr dьkarə dəst pe xyə bь sьvьkaji bь həzine (məşqe bьkə). Xenzь təmbzja organa, lazьmə çan u qəfəsa xyə təməri bь ave mьzdə. Zь 6 həftja zutьrke ave xyə nəkьn. Pəj razane, həta 4-5-ki gərəke tьştə sьvьk (je zu ten məhandьne) bь xyə, zь we şunda, gava ky xyə dьhьsə wəki qənc bujə, hər tьşti zi dьkarə bьxyə, xenzь tьşt tuz, tьş u araç — şərafe, jeko sire de kem dьkьn, gava ky dərbazi nava şire de dьbьn. Gava ky zьn dərnae dərva, wi saxi pьnçare gərəke bьxyə, ysa zi emiş, şir, le əgər bь vana zi ilaç

nə bu, wi caxi klizmae gərəke bəda xəvate. Zə 3 həftja şunda zəna wəlbədi gərəke roze wəkə cənd səhəta nava həwa təmizda bəmine. Zə pəj şirdajina zary, fəzə ky əw bəstane xyə bə tərşbor bəda şuşinə (kəveiki tərşbor pəşbəri şəlbək ava gərm, wana gərəke təvi həv bəkən).

4. HIGIENƏ DƏWRANA KLIMAKTERIK U PIRBUNE

Zəb zə çahybune şunda, də dəwranək dərbazbujda zi dədabərə (klimakterik). U zə we şunda pərbun pəşda te. Wəxte dabrida (neziki 45-48 salie) malhəmiyka we dəbəlmişə sər həv u zə we zi nav organizme weda gyhastən pəşda te. U zə we zi hiv ditən nənormal (be qəjdə) dəbə u axrie əilap te bərinə. Sərəş, sərgər, xudana sarə-gərmə u dyl avitən pəşda ten.

Zə pəj wəxte dabri, pərbun wana dədə hyləne u zən təzə dəkəvə nava haləki dən, wan caxa hiv ditən bə çərəkəva te bərin u bədi zə pətabune xylas dəbə.

Higiena zəne də wəxte klimaterikeda u wəxte pərbuneda xənzə təmizə, zən gərəke sər malhəmiyka xyə əi mezə bəke, wan caxa eş dəkarən pəşda ben u wi wəxti əw gərəke hərə cəm doxtre çərbəndi. Wəxte klimaterike pəşja

wan eşa bə mēzdana ave, bə həwze gərm u bə xəvata hesava dəkarə hesa bəbə. Bə mōde xyə nan bəxyə, araq—şərafə və nəxyə, u tēme lə məhəndəna zəke xyə bənerə.

* *

Higiena zəna xurmanç xənzə zə je sər gəti, dəha lazmati zəwera fərzən, sər hal—əburkərna we dəha dəərəçə higienə lazmiən, əwana dypa bə kəcərie ymre xyə dərbaz dəkən, nav kox u konada radəbən, rudənin, zə wana hənək zi pez u dewer dəserinən (xyəjdəkkən) zə we jəke zi gələ dəzwari pəşja wana dəbəkən. Granja hiltinən, datinən, ymrəki bə ədəli dərbaz nakən, be xəw dəminən.

Əw gələk çara həjra pəz—dəware xyəje u zə we zi zəf çara gyhdarja nəfsa çane xyə nakə. Səbe səbəqə, radəbə doşanja dədoşə u pəra əi rex u pəjne wana dədə bərəvəkərne u dəvəzə. Zə we şunda pez u dewer dəghinə nava gərane, kərie pez. Bə pəştə xyə bə səpəta, gənd u gəmare zə male dərdəxə. Pəşə zi dəst bə təndure, həvir strəne, şirkələndəne dəkə. Zərə dədə məzulkərne u zə we şunda çarana zi dəcə nava kəwşən, cole—bona ardue zəvəstane (təpka dəkə) u pəncərə bərəv dəkə. Məred kyrmanç

Fərz u lazьmə ky зьна кyрманç бь çarə-keva tərka rabun-runьšťьна зорьн бьдə, кьнçе дьна свьк хуə wəг бькə, be şьdandьна бəнрьšťьta u be pecandьна sərл.

Dərəq gьlle majinda higiena зьна кyрманç бь wл təhərлjə, сько zore hatə şrokəкьrne.

A бь wл çurəjl əm dьblьnьn ky зьн дь wəhte хуəda cənd dəwraha dərbaz дькə. Умьге we zəf həz-həzokə u дь dəwran-dəwraha u зь хəvat u rabun-runьšťьна çyda-çyda—zera lazь-мьн dərəçə-dərəçə хуəкьгьн u qəңçкьrne.

Le həla бь gьlle зорьнva şьхyl һьндьк te кьгьн. Bona dha qəңç sьlamətja we, зьньк бь tae təneva нькагə бь qəңçsьlamətja хуəva aw-qa kare бьдə, gərəke massə dora we zл бь tomerja хуəba qəңç u sьlamət бьн Ёь hazьr-кьrna dərəçə хəvate u rabun-runьšťьne, ky зьне зь halwəhte кəvп бьдьн dərxьstьne, зь vialj—hykyməta Şewre gələk-gələk şьхyl кьrjə зь bo-na we—зьн azajə, бь һəqjət wəкə mera, һin dьbə, nava хəvatkarлeda дьхəbtə, зь bona we u зь bona zare konsultasi, dərguşxanə, çie ra-zane һənə.

Һəг зьна хəvatkar gərəke haz wan һəmu gьlla һəbə, сько mə got.