

612

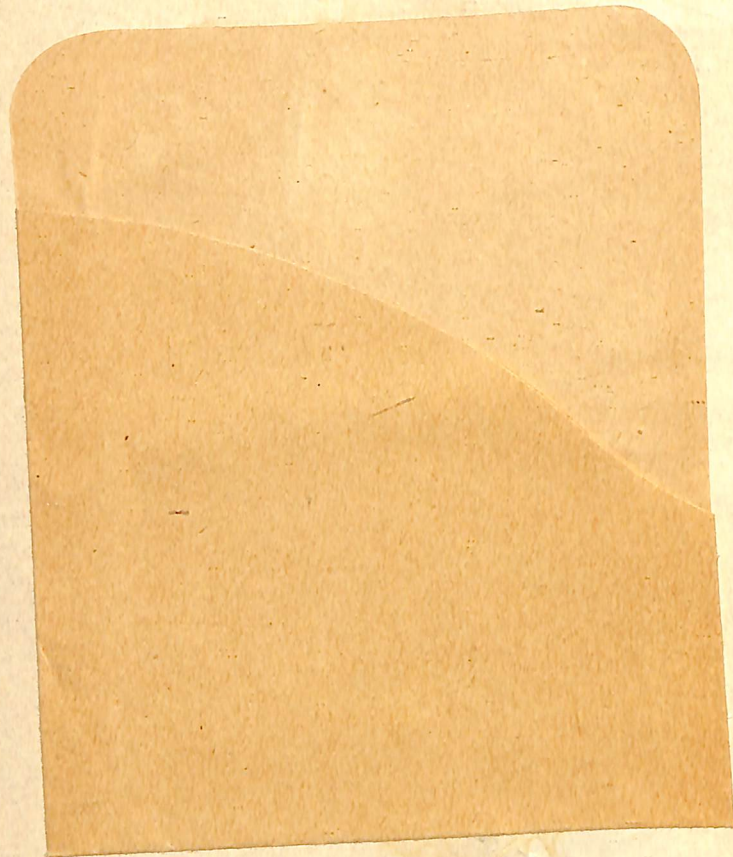
L-88

757

758

V/L

2002



2010

ԹԻՖԼԻՍԻ ՀԱՅՈՑ ՀՐԱՏԱՐԱԿԶԱԿԱՆ ԸՆԿԵՐՈՒԹԻՒՆ

№ 74

613.22

7-74

Ե. Ա. ՊՕԿՐՕՎՍԿԻՑ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԻ ՀՈԳԵՏԵՐՈՒԹԻՒՆԸ

ԹԱՐԳ. ԲԺ. Թ. ԶԱՔԱՐԵԱՆ



Թ Ի Ֆ Լ Ի Ս

Տպար. Վրաց Հրատ. Ընկ. | Тип. Грузин. Изд. Т—ва.

1894

1003
10181
Հանրամատչելի վիճակի գրադարան

16095

Дозволено цензурою Тифлисъ, 18-го Февраля 1894 г.

Թիֆլիսի Հայոց Հրատարակչական Ընկե-
րութիւնը առաջարկեց ինձ թարգմանել ԲԺ.
Պօկրովսկու „Объ уходѣ за малыми дѣть-
ми“ ժողովրդական գրքոյկը: Այդ գրքոյկը
կազմուած լինելով ռուս ժողովրդի համար և
յարմարեցրած լինելով ռուս ժողովրդի կեան-
քին, ստիպուած էինք շեղուել հաւատարիմ
թարգմանչի պարտականութիւնից և մտցնել
մի քանի հարկաւոր փոփոխութիւններ: Կային
կտորներ, որոնք վերաբերում էին բուն ռու-
սական վարքին ու սովորութիւններին. այդ
սովորութիւնները չը կան հայ ժողովրդի մէջ,
ուստի և այդ տեսակ կտորները պէտք էր բո-
լորովին բաց թողնել: Եւ ընդհակառակը՝ կային
խնդիրներ, որոնք վերաբերում էին միմիայն
մեր կեանքին և որոնք, իհարկէ, չէին կարող
յիշուած լինել Պօկրովսկու գրուածքում. այդ
տեսակ խնդիրները մենք անհրաժեշտ համա-
րեցինք մտցնել գրքոյկի մէջ: Կային նմանա-
պէս կտորներ, որոնք չէին համապատասխա-
նում գիտութեան նորագոյն հայեացքներին.

այդ կոտորները նոյնպէս հարկաւոր էր բաց
թողնել:

Միջոց չունենալով աւելի մօտիկ կերպով
և աւելի մանրամասնօրէն ծանօթանալ այն
բուն հայ ժողովրդական սովորութիւնների
հետ, որոնք վերաբերում են երեխաների հո-
գատարութեանը, դժբախտաբար մենք պէտք
է զանցառութեան տայինք շատ անհրաժեշտ
խնդիրներ, որոնց բացակայութիւնը այս գրք-
քոյկի մէջ գուցէ զգալի լինի շատերի համար:

Բայց և այն տեղեկութիւնները, որոնք
ամփոփուած են այս գրքոյկի մէջ, յուսով ենք
որ անօգուտ չեն լինիլ մեր ժողովրդի համար:

ԲԺ. Թ. ԶԱՔԱՐԵԱՆ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԻ ՀՈԳԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

1. Ի՞նչ է ՀԱՐԿԱԻՈՐ ԱՌՈՂՋ ԵՐԵՒԱՆԵՐ ԾՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Հին առակը ասում է, որ կինը վարելա-
հող է, իսկ մարդը ցանելու սերմ, որից ապա-
գայում ծլում է նոր էակ—երեխան: Այդ հա-
մեմատութիւնը շատ ճշմարիտ է: Ինչպէս որ
բնութեան մէջ այն հողն է աւելի արգիւնա-
բեր, որը աւելի նոր և աւելի ուժեղ է, և
ինչպէս որ այն սերմն է աւելի պտղատու, որը
աւելի թարմ և աւելի խոշոր է, այնպէս և
այն ծնողներն են աւելի զօրեղ սերունդ առա-
ջացնում, որոնք աւելի առողջ և աւելի ա-
մուր են:

Մարդիկ սովորաբար աւելի ամուր և աւե-
լի առողջ են 20—30 տարեկան հասակում.
այդ պատճառով էլ այդ հասակի ծնող-
ների զաւակները աւելի խոշոր, աւելի
ծանր և աւելի առողջ են լինում, քան թէ

աւելի երիտասարդ կամ աւելի հասակաւոր ծնողների զաւակները:

Ի՞նչ է սրա պատճառը:

Սրա պատճառը այն է, որ ինչպէս դեռատի, այնպէս և հասակաւոր կանայք սովորաբար չեն կարողանում լաւ դիմանալ յղութեան, նրանք դժուարութեամբ և անյաջողութեամբ են ծնում, և վերջապէս նրանց ծիծը բաւականաչափ կաթ չէ տալիս երեխային կերակրելու համար: Նոյնպէս և շատ երիտասարդ կամ շատ հասակաւոր տղամարդկանց զաւակները երբէք այնպէս ամուր և առողջ չեն լինում, ինչպէս միջակ հասակաւորներինը: Այդ պատճառով թէ շատ վաղ և թէ շատ ուշ ամուսնութիւնը ոչ միայն չէ կարող առողջ սերունդ առաջ բերել, այլ և շատ անգամ պատճառ է լինում թէ մօր և թէ երեխայի կորստեան: Մեր հայրերի և պապերի ժամանակ ամուսնութիւնը շատ կանուխ էր կատարվում. բաւական էր եթէ փեսացուն 12—14 տարեկան լինէր, իսկ հարսնացուն 10—12 տարեկան: Մինչև այսօր էլ այդ վնասակար սովորութիւնը շարունակվում է գիւղերում: Պատահում է որ պսակում են մինչև անգամ աւելի փոքրներին:

Քանի տարեկան հասակում կարելի է պսակուել:

Այդ հարցին պատասխանելուց առաջ պէտք է նկատել, որ ամուսնութեան հասակը զանազան է զանազան երկրների համար: Աւելի ցուրտ, հիւսիսային երկրներում մարդիկ աւելի ուշ են հասնում. այդ պատճառով էլ պսակուելու տարիքը այնտեղ աւելի ուշ է. իսկ աւելի տաք, հարաւային երկրներում, որոնց թւումն է և մեր հայրենիքը, պսակուելու հասակը մի քանի տարով աւելի կանուխ է: Ռուսաց մէջ օրէնքով միայն այն ժամանակ պսակը կարող է տեղի ունենալ, երբ փեսացուն սմենաքիչը 18 տարեկան է, իսկ հարսնացուն առնուազն 16 տարեկան: Սակայն, ինչպէս վկայում են Ռուսաստանի փորձառու բժիշկները, այդ տարիքը փոքր է, այլ հարկաւոր է, որ փեսացուն լինի առնուազն 20—22 և մինչև անգամ 25 տարեկան, իսկ հարսնացուն 18—20 տարեկանից ոչ պակաս:

Մեր երկրի և մասնաւորապէս հայերի համար՝ փեսացուն պէտք է լինի առնուազն 20 տարեկան, իսկ հարսնացուն՝ 16 տարեկան:

Պատահում է, որ նոյն իսկ մեր մէջ 16 տարեկան աղջիկը և 20 տարեկան պատանին

դեռ ևս Ֆիզիքսպէս խակ են լինում և ան-
ընդունակ ամուսնութեան. և ընդհակառակը
պատահում է, որ 14 տարեկան աղջիկը և 18
տարեկան պատանին արդէն հասունացած են
ամուսնութեան համար: Այդ պատճառով փո-
խանակ տարիքի, աւելի լաւ է հետեւեալ կա-
նոնը ունենալ աչքի առաջ. աղջիկը կա-
րող է մարդու գնալ առաջին ամսա-
կանից առնուազն երեք տարի ան-
ցած, իսկ տղան կարող է պսակուել
երբ արբուսքից անցել է գոնէ հինգ
տարի:

Կանոնաւոր կեանք վարելով՝ տղամարդը
մինչև 60 տարեկան հասակը, իսկ կինը մինչև
50 տարին՝ դեռ ևս առօրէ կեն և ընդունակ
ծննդաբերութեան: Իսկ անկանոն կեանքից,
չափազանց և ծանր աշխատանքից՝ որդեծնու-
թիւնը աւելի շուտ է ընդհատվում և ծերու-
թիւնը աւելի կանուխ է հասնում: Պսակուե-
լուց առաջ այդ բոլորը մարդ պէտք է աչքի
առաջ ունենայ: Բացի սրանից մարդ պէտք է
աչքի առաջ ունենայ և իր ունեցած հիւան-
դութիւնները: Շատ հիւանդութիւններ ամ-
բողջապէս անցնում են ծնողներից նաև իրենց
զաւակներին: Այդ բանը յայտնի էր դեռ ևս
ամենահին ժամանակներում. պարսիկների մէջ

դեռ ևս Քրիստոսից 900 տարի առաջ արգե-
լուած էր պսակուել թոքախտաւորներին,
ընկնաւորներին և մի քանի ուրիշ հի-
ւանդութիւններ ունեցողներին: Այժմեան
օրէնքները չեն արգելում հիւանդներին ամ-
ուսնանալ, սակայն ամուսնացողները կամ
նրանց ծնողները պէտք է լաւ հասկանան,
որ հիւանդոտ և թույլ ամուսիններից միշտ
ծնվում են նոյնպէս թույլ և հիւանդոտ զաւակ-
ներ: Այդ պատճառով ախտաւոր մարդկանց
համար ամօթ և յանցանք է առողջանալուց
առաջ ամուսնանալ, քանի որ այդ տեսակ ամ-
ուսնութեան հետեանքը ոչ թէ ուրախու-
թիւն, այլ ցաւ ու տանջանք է լինում:

Ամուսնանալուց յետոյ նախ և առաջ փո-
խադարձ սէր և համաձայնութիւն պէտք է
լինի մարդու և կնոջ մէջ: Ծնողների հաշտ
ու խաղաղ կեանքը մանուկների յաջող դաս-
տիարակութեան առաջին պայմանն է: Երբ
մարդ ու կին հաշտ չեն ապրում և միշտ
կռվում են, այլ ևս խնայէս կարող են նրանք
զբաղուել իրենց զաւակի դաստիարակութեամբ:
Այդպիսի անհաշտ և անսէր կեանքը կատա-
րեալ դժոխք է ամուսինների համար և ամե-
նագառն գոյութիւն՝ նրանցից ծնուած զաւակի
համար:

Վատառողջ երեխաներ ծնելու պատճառներին մէկն էլ ծնողների անկանոն և անժամանակ սեռական յարաբերութիւնն է։ Սեռական յարաբերութիւնը միայն այն ժամանակ է օրինաւոր, երբ այդ յարաբերութիւնից կարող է զաւակ գոյանալ։ Հետեւեալ յղութեան և ծիծ տալու ժամանակ ամեն մի սեռական յարաբերութիւնն ապօրինի է։ Սակայն ինչքան յաճախ մեղանչում են այդ օրէնքի դէմ, մանաւանդ հարբեցող մարդիկ։ Դեռ ևս հին յունաց իմաստասէր Պլատոնը խորհուրդ էր տալիս, որ մարդիկ հարբած ժամանակ և առհասարակ հարբեցողները հեռու պահեն իրենց՝ կնոջ հետ հաղորդակցութիւն ունենալուց, որպէս զի խեղ և վտիտ զաւակներ աշխարհ չը բերեն։

2. ԻՆՉՊԷՍ ՊԵՏՔ Է ՎԱՐՈՒԵԼ ՆՈՐԱԾԻՆՆԵՐԻ ՀԵՏ

Ծննդականները, մանաւանդ գիւղերում, ծնում են սովորաբար տան ամենամութ անկիւններում, շատ անգամ նոյն իսկ գոմում կամ մարաքում։ Սրա պատճառը մասամբ կանացի ամօթխածութիւնն է, մասամբ էլ այն նախապաշարմունքը, որ իբր թէ երեխային «վատ աչք» չը կաշի։ Ամօթխածութիւնը, իհարկէ, լաւ յատկութիւն է, բայց նա լաւ է միայն այն ժամանակ, երբ նրանից վնաս չը կայ։ Երբ ծննդականը ծնում է մութ և կեղտոտ անկիւններում, աղբոտ գոմի մէջ կամ սառը մարաքում, այդ վնասակար է թէ՛ ծննդականի և թէ՛ նորածնի համար։ Ծննդականը կարող է մրսել և վարակուել, իսկ նորածինը, բացի մրսելուց և վարակուելուց, կարող է նաև չոր գետնին կամ քարի կաշեւով՝ վնասուել։ Այդ պատճառով պէտք է աշխատել, որ ծննդականի սենեակը լինի, ինչքան կարելի է, մաքուր և տաք. եթէ տանը միայն

մի սենեակ կայ, այն ժամանակ պէտք է ընտրել այդ միակ սենեակի ամենամաքուր մասը և առժամանակ հեռացնել բոլոր աւելորդ մարդկանց:

Ծննդաբերութիւնը մեզանում կատարվում է սովորաբար տգէտ տատմէրներին ձեռքով, որոնք շատ անգամ փոխանակ օգնելով՝ վնասում են ծննդականներին: Այսպէս, օրինակ, երբ ծնունդը ուշանում է, տատմէրները թուլացած և տանջուած ծննդականներին ձեռքից բռնած սկսում են ման ածել սենեակի մէջ. եթէ այդ էլ չէ օգնում, այն ժամանակ սկսում են թափահարել, վեր ու վայր անել, զանազան դարմաններ խմացնել և այլն: Այդ բոլորը, իհարկէ, բացի վնասից՝ ոչ մի օգուտ չէ տալիս:

Ամենից լաւն է ծննդաբերութեան համար հրաւիրել ուսում առած մանկաբարձուհիներ, որոնք այժմ գտնվում են համարեա ամեն մի քաղաքում. իսկ եթէ մանկաբարձուհի չը կայ, այն ժամանակ հրաւիրել այն փորձառու տատմէրներին, որոնք մի քանի անգամ ներկայ են եղել մանկաբարձուհիների ընդունելութեան և սովորել են նրանցից, թէ ինչ հոգատարութիւն է հարկաւոր ծննդականին և նորածնին:

Երեխան աշխարհ գալիս՝ տատմէրները շատ անգամ աշխատում են ընդունել երեխային իր հօր շապկի կամ վարտիկի մէջ, որ իբր թէ հայրը աւելի սէր ունենայ իր զաւակի վրայ և կամ զաւակը աւելի յարգանք ունենայ դէպի իր հայրը: Սակայն շապիկը և վարտիկը շատ անգամ այնպէս կոշտ և կեղտոտ են լինում, որ նորածնի քնքոյշ մարմինը ենթարկվում է վտանգի: Սրանք բոլորը դատարկ և յիմար սովորութիւններ են: Նորածնին պէտք է ընդունել փափուկ և մաքուր շորի մէջ, մանաւանդ որ ծնուելու ժամանակ երեխաների մարմինը առանց այն էլ ենթարկվում է զանազան չանկուուածների, որոնք կոշտ և կեղտոտ շորերից կարող են վարակուել և բորբոքուել:

Ծնուելուց անմիջապէս յետոյ պէտք է պորտը կապել: Սրա համար հարկաւոր է վերցնել հաւի փետուրի հաստութեամբ բոլորովին մաքուր թել և պորտը կապել փոքրից երեք մատ հեռաւորութեամբ: Կապը ամուր հաստատելուց յետոյ, կապից մի մատ հեռաւորութեամբ պէտք է պորտը կտրել մաքուր մկրատով:

Եթէ երեխան ծնվում է թույլ, ձայնը

նոյնպէս թոյլ և վատ շնչառութեամբ, այն ժամանակ տատմէրները դիմում են հետևեալ խիստ միջոցներին. ապտակում են ետևի փափուկ մասերը, ճօճում են, վեր ու վայր են ձգում, քթի տակ քաթան են վառում, իրենց բերանով երեխայի բերանը շունչ են փչում, վրան սառը ջուր են ածում և այդպիսով աւելի ևս թուլացնում են առանց այն էլ թոյլ էակին: Երեխայի թոյլ ոյժերը գրգռելու համար հարկաւոր է ամենից առաջ մաքրել նրա բերանը նախնական լորձունքից, փոքր ինչ սառնաւուն ջուր սրսկել, փափուկ քաթանով կուրծքը և ամբողջ մարմինը թեթևակի շփել և այնուհետև փաթաթել տաք շորերի մէջ:

Նորածնի մարմինը պէտք է մաքրել այն նախնական լորձունքից, որով սովորաբար ծածկուած է լինում նրա ամբողջ մարմինը և որը նման է ջրալի պանրի: Մարմինը մաքրելու համար աւելի լաւ միջոցն է ձուի դեղնուցը: Ձուի դեղնուցը պէտք է քսել ամբողջ մարմինը, մանաւանդ կռնատակերը, ոտների արանքները և այլ ծալքերը, և յետոյ՝ առանց սապոնի՝ մաքուր և գոլ ջրով լուսնալ: Միևնոյն նպատակով շատ տեղերում գործ են ածում քնջթի կամ կտաւատի իւղ. բայց իւղը առանց

սապոնի վայր չէ գալիս, իսկ սապոնը միշտ գրգռող կերպով է ազդում երեխայի քնքոյշ մարմնի վրայ. այդ պատճառով ամենալաւ և ամենաընտիր միջոցը ձուի դեղնուցն է:

Երեխային պէտք է լողացնել կամ մաքուր ձեռքերով, կամ փափուկ քաթանով և կամ աւելի լաւ է մաքուր սպունգով. միայն թէ սպունգով լողացնելիս պէտք է երկու հատ սպունգ ունենալ՝ մէկով միայն երեսը, իսկ միւսով մարմնի մնացած մասերը լուսնալու համար: Սպունգը գործածելուց առաջ ամեն անգամ պէտք է տաք ջրով լուսնալ, ապա թէ ոչ սպունգի ծակոտիները կարող են լցնուել կեղտով և զանազան վնասակար նիւթերով:

Երեխային լողացնելու համար ամենից յարմար անօթը փայտեայ տաշտն է. միայն թէ պէտք է տաշտը լինի նոր, մաքուր և գործածուի միմիայն երեխային լողացնելու համար. այդ տաշտի մէջ ոչ լուացք պէտք է անել, ոչ գլուխ լուսնալ և ոչ էլ զանազան իրեր պահել: Եթէ նոր տաշտ չը ճարուի, այն ժամանակ հինը պէտք է լաւ քերել, մի քանի անգամ տաք ջրով լուսնալ և ապա գործածել երեխայի համար: Երեխային լողացնելուց առաջ պէտք է տաշտի մէջ փա-

փուկ և մաքուր շոր փռել և երեխային դր-
նել այդ շորի վրայ: Զուրը պէտք է այնքան
տաք լինի, ինչքան որ ախորժելի է երեխայի
համար. շատ տաք ջրից պէտք է զգուշ լինել:
Տաք ջուրը սաստիկ ներգործում է երեխայի
քնքոյշ կաշուի վրայ, որը սկզբում կարմրում
է, յետոյ բշտաբշտոտում, ճաքճքում և սկսում
նեխել: Բացի սրանից, շատ տաք ջրից երե-
խան սաստիկ թուլանում և մինչև անգամ
մեռնում է: Առաջին անգամ երեխային պէտք
է լողացնել ամենաշատը 5 րոպէ: Լողացնելու
ժամանակ առանձին ուշադրութիւն պէտք է
դարձնել նաև աչքերի մաքրութեան վրայ:
Երեխաների աչքերը շատ հեշտ են ենթարկ-
վում զանազան հիւանդութիւնների, որոնք
մեծ մասամբ հետևանք են անմաքրութեան:
Այն երեխաները, որոնց շուտ-շուտ չեն լո-
ղացնում, լինում են կեղտոտ և նրանց մար-
մինը շատ անգամ ծածկուած է լինում խոցե-
րով, բշտիկներով և վէրքերով: Այդ բաներից
խուսափելու համար մինչև երկու տարեկան
հասակը շաբաթը զոնէ երկու անգամ պէտք
է լողացնել: Լողացնելուց յետոյ պէտք է պոր-
տի մնացած մասը ամենամաքուր ձէթի մէջ
թաթախած քաթանով փաթաթել և փորին
կպցնելով՝ չոր շորով ծածկել. այնուհետև

վերցնել մի արշին երկարութեամբ և չորս
մատ լայնութեամբ շորի կտոր և այդ բոլորը
կապել փորին:

Այդպէս պէտք է շարունակել ամենայն
օր՝ մինչև վեցերորդ շաբաթը, ապա թէ ոչ
պորտը կարող է վնասուել, վիրաւորուել և
մինչև անգամ կարող է աղէթափութիւն
(грыжа) գոյանալ:

Առհասարակ առաջին շաբաթը պէտք է
աշխատել, ինչքան կարելի է, քիչ ձեռք տալ
թէ երեխային և թէ ծննդականին. աւելի
լաւ է հանգիստ թողնել նրանց անկողնում:

Նորածին մանուկների աչքերն առհա-
սարակ շատ զգայուն են լինում: Փորձը ցոյց
է տալիս, որ հարիւր երեխաներից երկու-ե-
րեքն են կոյր ծնվում, մնացածները իրենց աչ-
քի տեսութիւնը մանկութեան ժամանակն են
կորցնում, ծնողների անփութութեան և աչ-
քերի մաքրութեան վրայ հոգ չը տանելու
պատճառով:

Դրա համար հոգ պէտք է տանել, որ
մանկաբարձը նորածին մանկան աչքերը լաւ
մաքրի: Ապա առաջին շաբաթը ամեն օր, բա-
ցի լողացնելուց, պէտք է աչքերը լաւաւ
նալ: Եւ յետոյ սկսելով երկրորդ տարուց, երբ

1003
1018

երեխան մեծանում է, պէտք է նրան ամենաքիչը շաբաթը մի անգամ լողացնել, թէ չէ՝ նրա մարմնի վրայ կարող են հաւաքուել կեղտոտութիւններ, որից յետոյ կերևան բշտիկներ, ուռույցներ և ուրիշ վէրքեր:

3. ԻՆՉՊԷՍ ՊԵՏՔ Ե ԿԵՐԱԿՐԵԼ ԾԾԿԵՐ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ

Նորածնի առաջին կերակուրը պէտք է լինի իր մօր կաթը: Այդ է պահանջում նոյն իսկ բնութիւնը, այդ է պահանջում և դարաւոր փորձն ու գիտութիւնը: Մայրական կաթը ամենասնդարար և ամենամարսելի կերակուրն է նորածնի համար: Միայն այն մանուկներն են իրենց բոլորովին առողջ և ամուր զգում, որոնք հէնց առաջին օրից սնվում են իրենց մօր կաթով միայն. այդպիսի մանուկները լացկան չեն լինում, չեն տանջվում զանազան փորացաւերից և փորհարութիւններից, և չեն տանջում իրենց լացով և աղաղակով նաև իրենց ծնողներին: Իսկ

եթէ մայրերը շեղվում են այդ օրէնքից և փոխանակ ծծի՝ սկսում են երբեմն-երբեմն կերակրել երեխային և շաքարաջրով կամ կովի կաթով և կամ այլ կերակրով, այն ժամանակ շուտով երևան է գալիս սաստիկ փորացաւ և նա սկսում է գոռալ ու լաց լինել:

Առաջին անգամ երեխային ծիծ պէտք է տալ ծնունդից երկու-երեք ժամ յետոյ, եթէ միայն, իհարկէ, մինչև այդ ժամանակ բաւականաչափ կաթ ժողովուած կը լինի մօր ծրծերում: Իսկ եթէ մի կամ երկու օր դեռ ևս կաթ չէ գալիս մօր ծծերից, աւելի լաւ է թողնել երեխային բոլորովին առանց ծծի և ոչինչ չը տալ, որովհետև նորածին երեխան առանց վնասի կարող է մէկ կամ երկու օր ոչինչ չուտել: Բայց ամենքը գիտեն, որ ծրնդականի ծծերում միշտ լինում է փոքր քանակութեամբ արաժան, որը թէև իսկական կաթ չէ, բայց շատ օգտակար է նորածնի համար, որովհետև նրա շնորհիւ երեխան ըսկըսում է լուծել և սրբվում է ծննդական աղբից: Այդպիսով օգտակար է հէնց առաջին օրից ծիծ տալ երեխային, թէկուզ առաջին օրերը նա ծծի մի քանի կաթիլ միայն այդ արաժանից:

Ծիծ պէտք է տալ կանոնաւոր կերպով
և որոշեալ ժամանակներին. ցերեկը երկու
կամ երեք ժամից յետոյ, իսկ գիշերը երեք
կամ չորս ժամից յետոյ: Այդ վերաբերում է
ծննդեան առաջին օրերին. իսկ այնուհետև
առաջին ամիսների ընթացքում օրական 7—8
անգամ, իսկ սկսած վեցերորդ ամսից—4—5
անգամ: Շուտ-շուտ ծիծ տուր վնասում է
երեխային, խանգարելով նրա ստամոքսը և
առաջացնելով փորհարինք ու փսխողու-
թիւն: Կանոնաւոր կերակրուող երեխաները
առողջ և զուարթ են լինում, լաւ մեծանում
են, լաւ քնում և չեն չարչարում, այլ
միմիայն ուրախութիւն են պատճառում իրենց
ծնողներին:

Առհասարակ սովորութիւն է դարձել մայ-
րերի համար, որ հէնց որ երեխան սկսում է
լաց լինել, իսկոյն ծիծը կոխում են բերանը.
այդպիսով երեխաներին սովրեցնում են անկարգ
և անկանոն սննդառութեան: Եթէ երեխան
սկսում է անժամանակ լաց լինել, պէտք է
նախ քան ծիծը բերանը կոխելը՝ լաւ քննել,
թէ արդեօք ինչ է լացի պատճառը: Շատ ան-
գամ երեխաները լաց են լինում, երբ տակ-
ները թրջվում են կամ երբ բարուրի քողերը

պինդ կապոտած են լինում և կամ վերջապէս
երբ նեղվում են լուից, ոջլից, մլակից, և այլն:
Ուստի ամենից առաջ պէտք է տեսնել, թէ
արդեօք այդ պատճառներից որևիցէ մէկը կա,
թէ ոչ. և եթէ չը կայ, այն ժամանակ միայն
դիմել ծծի օգնութեան:

Երեխային պէտք է կերակրել երկու ծը-
ծով էլ՝ նախ մէկով և ապա միւսով. իսկ ե-
թէ մի ծիծը հիւանդ է, այն ժամանակ մի-
միայն առողջ ծիծը տալ, որովհետև հիւանդ
ծծից երեխան էլ կարող է հիւանդանալ:

Ծիծ տալիս մայրը պէտք է նստած լինի,
երեխային դնի ծնկների վրայ և փոքր ինչ կը-
ռանայ. այդ դիրքով երեխան աւելի լաւ է
ծծում, աւելի շուտ և տւելի լաւ է կշտա-
նում. կանգնած կամ մանգալով ծիծ տալը
վատ է, որովհետև երեխան չէ կարող կաթը
ծծել ինչպէս հարկաւոր է:

Ծիծ տալիս մայրը պէտք է ուշադրու-
թիւն դարձնի, որ ծիծը երեխայի քիթը չը
բռնի, որպէս զի երեխան կարողանայ ազատ
շունչ քաշել. այդ պատճառով մայրը պէտք է
ծիծը մատներով բռնի և միայն պտուկը դնի
երեխայի բերանին, թէ չէ երեխայի շնչառու-
թիւնը արգելվի և մէկ և նա չէ կարողանում

անընդհատ ծիծ ուտել և կշտանալ ինչպէս որ հարկն է:

Երբեմն ծիծ տալիս կաթը սկսում է ինքն իրեն սաստիկ վազել. այդ դէպքում ևս մայրը պէտք է մատներով պտուկը բռնէ, թէ չէ կաթը կարող է թռչել երեխայի կապիկն և ընդհատել սննդառութիւնը:

Եթէ կաթը դժուարութեամբ է գալիս և երեխան էլ թոյլ է ծծում, այն ժամանակ մայրը պէտք է մատներով ծիծը սեղմի, որպէս զի կաթը հեշտութեամբ դուրս գայ:

Առողջ երեխայի համար բաւական է ծիծ ուտել քառորդ ժամ. և երբ ծիծը ուտելուց յետոյ երեխան սկսում է ներհել, պէտք է զգուշութեամբ վերցնել և դնել օրօրոցում. քնած երեխային երբէք չը պէտք է թողնել ծծի վրայ:

Մայրը երբէք երեխան կրծքին չը պէտք է քնի, որովհետեւ կարող է երեխան վայր ձգել անկողնից և կամ խեղդել նրան, ինչպէս որ շատ անգամ տատասել է և պատահում է: Բացի սրանից, երեխայի համար միշտ վնասակար է հասակաւորի հետ միասին պառկելը, որովհետեւ շատ անգամ հասակաւորները քրտնած են լինում և քրտինքով օդը ապականում են, որը, իհարկէ, վնասակար է

քնքոյշ մանուկի համար. հասակաւորները նաև հեշտութեամբ կարող են վարակել երեխաներին զանազան հիւանդութիւններով և կեղտոտ միջատներով (լու, ոջիլ և այլն):

Ծիծ տուող մայրը պէտք է ծծերը միշտ մաքուր պահի, ուստի հարկաւոր է գոնէ ամեն առաւօտ ծծերը լուանալ իսկ ամեն անգամ ծիծ տալուց յետոյ մաքրել մաքուր և չոր քաթանով. թէ չէ մօր պտուկները թթուած կաթից հեշտութեամբ կարող են ճաքճքել և հիւանդանալ:

Բացի սրանից, հարկաւոր է ամեն օր, օրական գոնէ երկու անգամ, մաքուր և փափուկ քաթանով լաւ մաքրել երեխայի տմբողջ բերանը—այտերը, լնդերքը, լեզուն և կատիկը. թէ չէ կաթի մնացորդը երեխայի բերանում թթվում է և առաջացնում է «ծաղիկ» (բերանհարիւնք) ասուած բերանի հիւանդութիւնը, որը արգելում է կանոնաւոր սնունդ առնելուն: Երեխան սկսում է անհանգիստ լինել, ցաւից լաց լինել և վերջ ի վերջոյ հիւանդանում է:

Երեխայի յաջող սննդառութեան համար հարկաւոր է, որ մայրը ազատ լինի ծանր աշխատանքից և հոգեկան յուզմունքից: Եթէ մայրը յոգնած է կամ յուզուած,

նախ քան ծիծ տալը՝ նա պէտք է հոգեպէս
և մարմնապէս հանգստանայ, յետոյ կաթը
բաժակի մէջ մի քիչ կթի և ապա սկսի ծիծ
տալ երեխային:

Քանի որ մայրը ծիծ է տալիս երեխային,
պէտք է որ մօր կերակուրը, ինչքան կարելի
է, սննդաբար և պարզ լինի—մսեղէն, կաթնե-
ղէն, ձկնեղէն, ձու, խմորեղէն, կանաչեղէն և
այլն: Պէտք է զգուշ լինել շատ իւղալի և
հում կերակուրներից, մանաւանդ երբ ե-
րեխայի աղբը ջրալի է և կանաչագոյն:

Եթէ մայրը կերակրվում է կոշտ, հում
և իւղալի կերակուրներով, ինչպէս, օրինակ,
թթու կաղամբով, վարունգով, սոխով և այլն,
այն ժամանակ երեխայի փորը խանգարվում է
և գոյանում է վտանգաւոր փորհարինք:

Խմելու համար ամենալաւ ըմպելիքն է
ջուրը, թէյը և կաթը. ինչքան որ մայրը շատ
խմի, այնքան աւելի կաթ կունենայ: Չափա-
զանց վնասակար է երեխայի համար, երբ մայ-
րը օղի, գինի և ուրիշ ոգելից ըմպելիքներ
է գործածում. այդ տեսակ մայրերի երեխա-
ները երբէք առողջ չեն լինում և սովորաբար
շուտով մեռնում են:

4. ՄԱՅՐԸ ՄԻՇՏ ԿԱՐՈՂ Է ԾԻԾ ՏԱԼ ԻՐ ԵՐԵՒԱՅԻՆ ԹԷ ՈՉ

Առողջ մայրը պարտական է ինքը ծիծ
տալ իր զաւակին: Այդ մի օրէնք է, որ սահ-
մանուած է նախախնամութիւնից: Սեփական
մօր ծիծը ուտող երեխաները աւելի կանոնա-
ւոր կերպով են աճում, աւելի առողջ են լի-
նում և աւելի քիչ են մեռնում:

Արդէն փորձուած և հաստատուած է,
որ ամենից շատ մեռնում են կովի կաթով
և այլ նիւթերով սնուող երեխաները. սրանցից
աւելի քիչ են մեռնում ծծմայրների կաթով
մեծացողները. իսկ ամենից քիչ մեռնում են
հարազատ մօր ծիծ ուտողները: Թող ուրեմն
մայրերը լաւ մտածեն, թէ որքան վատ են
վարվում, երբ հրաժարվում են իրենց սեփա-
կան զաւակներին իրենց ծծով կերակրելուց:
Ամեն մի մօր պարտականութիւնն է առողջ
զաւակներ ունենալ: Մինչդեռ մայրերը շատ
անգամ ամենաչնչին և շահասիրական պատ-
ճառներից դրդուած՝ թողնում են իրենց երե-

խաներին օտարների յոյսով. այդ տեսակ երե-
խաները մեծանում են ինչպէս որբուկներ,
սնվում են անկարգ և անկանոն կերպով, ան-
պէտք և վնասակար նիւթերով և, ի մեծ ա-
մօթ իրենց անամօթ մայրերի, կոտորվում են
ճանճերի նման: Թող այդ տեսակ մայրերը
լաւ իմացած լինեն, որ իրենք որդեսպաններ
են, որ իրենք սպանում են իրենց զաւակնե-
րին, հրաժարուելով իրենց մայրական պար-
տականութիւնից և յանձնելով իրենց զաւակ-
ներին օտարների խնամքին: Այդ տեսակ մայ-
րերը ամենամեծ յանցաւորներ են թէ մարդ-
կութեան և թէ նոյն իսկ Աստուծոյ առաջ:

Կան միայն մի քանի դէպքեր, երբ մայ-
րը, իր ցանկութեան հակառակ, յիրաւի ան-
կարող է ծիծ տալ իր զաւակին: Այդ դէպքե-
րը հետեւեալներն են.

1) Երբ մայրը ենթարկուած է ծանր հի-
ւանդութիւնների, ինչպէս, օրինակ, թոքախ-
տի, ընկնաւորութեան և սիֆիլիսի.

2) Երբ մօր պտուկները անպէտք են,
այսինքն չափազանց փոքր կամ մինչև անգամ
ներս ընկած են, այնպէս որ երեխան չէ կա-
րող պտուկը բերանով բռնել և ծծել.

3) Երբ պտուկները ճաքճքոտած են.

4) Երբ ծծերն ուռած են և հիւանդ:

Բոլոր այս դէպքերում պէտք է դիմել
բժշկի և կամ փորձառու անձանց խորհրդին
և իմանալ, թէ արդեօք կարող է մայրը ծիծ
տալ երեխային, թէ ոչ: Եթէ մայրը անկարող
է, այն ժամանակ նա հրաժարվում է ծիծ
տալուց, աչքի առաջ ունենալով նոյն իսկ ե-
րեխայի շահը:

5. ԻՆՉՊԷՍ ՊԵՏՔ Ե ԿԵՐԱԿՐԵԼ ԵՐԵՒԱՆ ԱՌԱՆՑ ՄՕՐ

Եթէ մայրը որևիցէ պատճառով չէ կա-
րող ինքը ծիծ տալ երեխային, այն ժամանակ
պէտք է աշխատել, որ ազգականներից կամ
հարևաններից մէկը յանձն առնի ծիծ տալ,
մինչև որ կարելի կը լինի երեխային ուրիշ
բանով կերակրել: Պատահում է, որ մի տան
մօր երեխան է մեռած լինում, իսկ մի ուրիշ
տան երեխայի մայրն է մեռած լինում. ահա
այդ դէպքում մեռած երեխայի մայրը կարող
է լաւ ծծմայր լինել մեռած մօր երեխայի
համար: Առանձնապէս պէտք է աշխատել, որ

գոնէ առաջին երկու-երեք ամիսը երեխան զուրկ չը մնայ ծծի կաթից, մանաւանդ երբ երեխան թույլ կազմուածքի տէր է:

Իսկ եթէ ոչ մի հնար չը կայ երեխային ծծով կերակրելու, այն ժամանակ, իհարկէ, ակամայ պէտք է կերակրել կովի կաթով: Կովի կաթը երեխայի ստամոքսի համար աւելի կոշտ և աւելի ծանր է, քան թէ կնոջ կաթը, ուստի գոնէ փոքր ի շատէ թեթեւացնելու համար՝ պէտք է կովի կաթը խառնել եռ եկած ջրով և շաքարով: Զրի քանակութիւնը կախուած է երեխայի հասակից. առաջին շաբաթը մի բաժակ կաթը պէտք է խառնել երեք բաժակ ջրի հետ և լաւ եռացնել. սկսած երկրորդ շաբաթից մինչև երկու ամիս՝ մի բաժակ կաթի համար պէտք է վերցնել երկու բաժակ ջուր. սկսած երրորդ ամսից մինչև հինգերորդ ամիսը՝ մի բաժակ կաթին նոյնպէս մի բաժակ ջուր. այնուհետև մինչև վեցերորդ ամսի վերջը՝ երկու բաժակ կաթի համար բաւական է մի բաժակ ջուր. իսկ վեց ամիսը լրանալուց յետոյ կարելի է կերակրել արդէն անխառն կաթով: Կաթը պէտք է լինի նոր կթած և երեսը չը քաշած:

Այս ընդհանուր կանոնից կարելի է դուրս

գալ միայն այն ժամանակ, երբ երեխայի փորը սկսում է լուծել. այդ դէպքում ջրի քանակութիւնը պէտք է պակասեցնել. իսկ ընդհակառակը եթէ փորը պինդ է, ջրի քանակութիւնը պէտք է աւելացնել: Եթէ երեխան լաւ է մարսում կովի կաթը, այն ժամանակ նոյն իսկ երեք ամսից յետոյ կարելի է արդէն անխառն կաթ գործ ածել: Ինչքան շուտ ըսկըսեն կերակրել երեխային անխառն կաթով, այնքան աւելի լաւ է երեխայի համար, որովհետև ջրախառն կաթի սննդարարութիւնը աւելի պակաս է: Բայց չը պէտք է մոռանալ, որ անխառն կաթը նորածինների համար աւելի կոշտ և աւելի ծանր է: Որպէս զի ջրախառն կաթը աւելի նման լինի կնոջ կաթին, ամեն մի բաժակ ջրի վրայ պէտք է մի կտոր շաքար աւելացնել, իսկ անխառն կաթը պէտք է տալ առանց շաքարի:

Բացի շաքարից, չափազանց օգտակար է խառնել կաթի հետ նաև կալաքար (сода), որ շատ էժան բան է և ամեն տեղ կարելի է գտնել: Կալաքարի ազդեցութեամբ կաթը աւելի կակուղ և աւելի դիւրամարս է դառնում: Ամեն մի բաժակ ջրի համար բաւական է վերցնել մի պտղունց կալաքար, այսինքն

մօտաւորապէս այնքան, ինչքան, որ աղ են վերցնում մի աման կերակրի համար: Երբ երեխայի փորը սկսում է լուծել, այն ժամանակ կալաքարը պէտք է թողնել, մինչև որ փորը դարձեալ կտնոնաւորուի:

Բացի կովի կաթից, կարելի է գործածել նաև այծի, մատակի, իշի և ուրիշ կենդանիների կաթ. բայց կովի կաթը, իհարկէ, աւելի դիւրամատչելի, աւելի էժան և աւելի գործածական է, թէև իշի կաթը իր բաղադրութեամբ ամենից աւելի մօտ է կնոջ կաթին, հետևաբար և աւելի օգտակար:

Երբ վերջնականապէս որոշուած է կերակրել երեխան կովի կաթով, այն ժամանակ չը պէտք է մոռանալ, որ կովը ծծմօր դեր է կատարում, ուստի և հարկաւոր է առանձին խնամք տանել այդ ծծմայր-կովի վրայ: Նախ պէտք է ընտրել առողջ և լաւ կաթ տուող կով. պէտք է լաւ և մաքուր պահել նրան և ուշադրութիւն դարձնել, որ կաթի մէջ ոչ մի կեղտոտ կամ վնասակար բան չընկնի: Ձմեռը երբեմն-երբեմն կովին պէտք է դուրս հանել գոմից և թոյլ տալ ազատ օդ ծծելու, իսկ ամառը ամբողջ օրը պէտք է թողնել արօտատեղում: Նրա կերակուրը պէտք է լինի հասարակ և առողջարար—մաքուր թարմ կամ

չոր խոտ. նրա խմելիքը—մաքուր ջուր, որի հետ կարելի է խառնել նաև ալիւր, թեփ և փոքր ինչ աղ: Կեղտոտ մնացորդներից հեռու պէտք է պահել կովին, որովհետև կարող են զանազան վնասակար նիւթեր խառնուել կաթի բաղադրութեան հետ և վնասել երեխային:

Կաթը՝ կթելու ժամանակ և կթելուց յետոյ՝ պէտք է պահել ամենամաքուր ամանի մէջ, որը ամեն անգամ պէտք է լուանալ եռացող ջրով և չորացնել. կաւի ամանները պէտք է թոնրի կամ վառարանի մէջ բովել: Կաթը նոյնպէս պէտք է անպատճառ եռացնել, որովհետև հում կաթի մէջ կարող են լինել զանազան վտանգաւոր նիւթեր: Եռացնելուց յետոյ կաթը պէտք է պահել սառը տեղ և ամեն անգամ գործածելուց առաջ փոքր ինչ տաքացնել: Առհասարակ պէտք է միշտ աչքի առաջ ունենալ, որ ծծկեր երեխաներին ոչինչ սառած բան չէ կարելի տալ, թէ չէ նրանք շատ շուտով մըսում և հիւանդանում են: Ջուրը պէտք է խառնել ամեն անգամ կաթը տալուց առաջ. աւելի լաւ է փոխանակ իրաքան չիւր անգամ կաթը տաքացնելու, վերցնել տաք ջուր:

Կովի կաթով կերակրելու ժամանակ աւե-

լի ևս խիստ ու կանոնաւոր պէտք է լինել, որովհետեւ այդ դէպքում ամեն մի զանցառութիւն աւելի վտանգաւոր է, քան թէ մօր ծիծը ուտելու ժամանակ: Պէտք է աչքի առաջ ունենալ հետեւեալ կանոնը.—

Առաջին ամիսը պէտք է տալ օրական ութ անգամ, ամեն անգամ 3 խոր գդալ*) ջրախառն կաթ. երկրորդ ամիսը օրական 7 անգամ՝ իրաքանչիւր անգամ 5 գդալ. երրորդ ամիսը— 6 անգամ՝ իրաքանչիւր անգամ 6 գդալ. իսկ այնուհետեւ կարելի է տալ իրաքանչիւր անգամ 8 գդալ՝ օրական 5—6 անգամ:

*) Խոր գդալ ասելով՝ հասկանում ենք մօտաւորապէս երկու սովորական հացի գդալ:

6. ԾԾԻԿՆԵՐ ԵՒ ՊՏՈՒԿՆԵՐ

Առաջին ամիսները երեխային չը պէտք է կերակրել գդալով, որովհետեւ նախ՝ շատ օդ է մտնում երեխայի փորը, որից և նա ուռչում է, և երկրորդ՝ երեխան կորցնում է ծեծելու ընդունակութիւնը և հարկաւոր դէպքում այլ ևս դժուարութեամբ է սովորում ծծել:

Այս պատճառով գոնէ առաջին ամիսները պէտք է կաթը տալ ծծիկներով, որոնցից ամենայարմարը ապակեայ ծծիկներն են, որովհետեւ սրանք աւելի մաքուր են: Եղջիւրեայ կամ փայտեայ ծծիկները անյարմար են նրանով, որ շատ յաճախ ճաքճքում են. այդ ճաքճքուածների մէջ կաթը մնում ու թըթվում է և ապա թարմ կաթի հետ խառնուելով՝ մտնում է երեխայի ստամոքսը, երեխան սկսում է տկարանալ, փսխում է, փորը ցաւում է, լուծում է և վերջապէս բոլորովին հիւանդանում: Մետաղեայ ծծիկները, օրինակ

արծաթեայ կամ թիթեղեայ ծծիկները, աւելի յարմար ու լաւ են, բայց դարձեալ աւելի վատ են, քան թէ ապակեայ ծծիկները. այդ պատճառով պէտք է միշտ ապակեայ ծծիկներ գործածել: Պէտք է նոյնպէս աչքի առաջ ունենալ, որ ծծիկները շատ երկար ու նեղ չը լինեն, որովհետեւ այդ տեսակները դժուարութեամբ է մաքրվում:

Ծծիկների համար գործ են ածվում սովորաբար րեզինի կամ կովի պտուկներ: Աւելի յարմար է վերջին տեսակը, եթէ միայն լաւ է պատրաստած. լաւ կովի պտուկ պատրաստելու համար պէտք է վերցնել կովի պտուկը, հանել միմիայն կաշին, չը թողնելով նրա վրայ ոչ մի կտոր միս կամ ճարպ, ապա այդ կաշին լաւ չորացնել: Այդ տեսակ պտուկներ կարելի է գնել շատ դեղատներում: Բեզինի պտուկը անյարմար է նրանով, որ երեխայի լորձունքից շուտով փչանում է:

Պտուկը պէտք է միշտ վերին աստիճանի մաքուր պահել. իրաքանչիւր անգամ գործածելուց յետոյ պէտք է գնել մաքուր ջրի մէջ: Սովորութիւն է որ պտուկը գործածելուց առաջ մայրը կամ ուրիշները պտուկը դնում են բերաններին, իբր թէ տաքացնելու համար.

այդ սովորութիւնը շատ վտանգաւոր է, որովհետեւ հասակաւորների բերանից շատ անգամ կարող են պտուկի միջոցով հաղորդուել երեխաներին ամեն տեսակ հիւանդութիւններ կամ վտանգաւոր նիւթեր:

Պտուկը պէտք է տալ երեխային միայն այն ժամանակ, երբ նա կաթ է ծծում և ոչ թէ երեխայի լացը կտրելու կամ նրան զբաղեցնելու համար: Այդ սովորութիւնը շատ անգամ պատճառ է լինում զանազան բերանի հիւանդութիւնների, և բացի դրանից, վնասակար է երեխայի ատամների համար:

Այստեղ չենք կարող կանգ չառնել և մի ուրիշ վտանգաւոր և վնասակար սովորութեան վրայ, որը դժբախտաբար շատ տարածուած է մեր մէջ: Խօսքս խաշխաշի գործածութեան մասին է: Հէնց որ երեխան սկսում է անհանգիստ լինել, մանաւանդ երբ գիշերները շատ լաց է լինում և չէ թողնում մօրը հանգիստ քնել, իսկոյն հրապարակ է գալիս խաշխաշը: Խաշխաշի ազդեցութեան տակ յիւրաւի երեխան քնում է, որովհետեւ խաշխաշի մէջ գտնվում է օպիում (թիրեաք) ասուած թոյնը, որը հարբեցնում և քնեցնում է մարդուն: Բայց մէկ անգամ որ երեխան սովորում է խաշխա-

շին, այնուհետև նա այլ ևս առանց այդ միջոցի չէ կարող քնել, ուստի խաշխաշի գործածութիւնը դառնում է սովորութիւն: Ինչ կասէիք այն մօրը, որը ծծկեր երեխային սովրեցնէր գինու և օղու, այսինքն հարբեցողութեան. իսկ խաշխաշը միւսնոյն հարբեցնող նիւթն է, միայն թէ գինուց և օղուց աւելի խիստ, աւելի վտանգաւոր: Բարեբախտաբար խաշխաշին սովորած երեխաները երկար չեն ապրում և մեռնում են մանկութեան առաջին իսկ տարիներում: Ասում ենք բարեբախտաբար, որովհետև խաշխաշով մեծացած երեխաները եթէ որեւիցէ հրաշքով կարողանում են մահից ազատուել և մեծանալ, նրանք սովորաբար լինում են ապուշներ, խեղեր, հոգեկան և ջղային հիւանդներ, թոյլ և վտիտ արարածներ, անընդունակ որդեծնութեան և գործունէութեան: Չափազանցութիւն չի լինիլ, եթէ ասենք, որ խաշխաշը աւելի շատ զոհեր է տարել և տանում է ամեն տարի, քան թէ զանազան մանկական վարակիչ հիւանդութիւնները, ինչպէս են՝ ծաղիկը, բկացաւը, կարմրուկը և այլն: Այդ պատճառով հարկաւոր է ամեն կերպ գինու եւ այդ վնասակար սովորութեան դէմ և միանգամայն վերջ տալ նրա գործածութեան:

7. ԵՐԲ ԿԱՐԵԼԻ Ե ԵՐԵՒԱՅԻՆ, ԲԱՅԻ ՄՕՐ ԿԱԹՈՅ, ՆԱԵԻ ՈՒՐԻՇ ԿԵՐԱԿՈՒՐ ՏԱԼ

Ուրիշ կերակուր տալու ժամանակը արդէն ինքը բնութիւնը ցոյց է տալիս մեզ. մեզ մնում է միայն իմաստութեամբ հետեւել բնութեան խորհրդին: Նորածին երեխան ընդունակ է միմիայն ծծելու, այդ պատճառով էլ նա կարող է կերակրուել միմիայն հեղուկ նիւթով, այսինքն կաթով: Թողէք երեխան հանգիստ ծծի իր հարազատ մօր ծիծը, մինչև որ ատամները կը սկսեն դուրս գալ, որը տեղի է ունենում սովորաբար 6—8 ամսից յետոյ: Ատամները դուրս գալուց յետոյ միայն, և այն էլ եթէ երեխան առողջ է և ամուր կազմուածքով, մայրը կարող է զգուշութեամբ և փոքր առ փոքր սովրեցնել երեխային կովի կաթի կամ փօփի (каша): Բայց հէնց որ տեսաւ, որ այդ կողմնակի նիւթերով երեխայի փորը խանգարվում է, իսկոյն պէտք է թողնել և կերակրել դարձեալ միմիայն ծծով: Իսկ եթէ որեւիցէ խանգարմունք չէ գոյանում,

այն ժամանակ կարելի է կովի կաթը և փօփը շարունակել և կամաց-կամաց սովրեցնել նաև ձուի, ծեծած մսի և այլ այդպիսի թեթեւ և սննդարար նիւթերի:

Ահա այդպէս զգուշութեամբ և աստիճանաբար պէտք է սովրեցնել երեխային կողմնակի կերակուրների. իսկ մեր մէջ սովորաբար հէնց առաջին շաբաթներից սկսում են խցկել երեխայի բերանը ամեն տեսակ բան. հաց, միս, թէյ, շաքար և այլն: Հետևանքը այն է լինում, որ երեխայի քնքոյշ կազմուածքը անկարող լինելով տանել այդ անսովոր բեռներին, ընկճվում և կորչում է նրանց տակ: Մի խօսքով՝ երեխային կողմնակի կերակուր կարելի է տալ միայն վեց ամիսը անցնելուց յետոյ և այն էլ մեծ զգուշութեամբ և աստիճանաբար, ինչպէս որ ասուած է վերևում:

8. ԵՐԲ ԵՒ ԻՆՉՊԵՍ ՊԵՏՔ Ե ԵՐԵԽԱՅԻՆ ԾԾԻՅ ԿՏՐԵԼ

Երեխային պէտք է ծիծ տալ մինչև մի տարեկան հասակը. նախ՝ մինչև այդ ժամանակ երեխան արդէն բաւականաչափ մեծացած և սովորած է լինում ուրիշ կերակուրների. նա արդէն ունենում է 4—8 ատամ, որոնցով կարող է ոչ միայն հեղուկ, այլ և աւելի կոշտ բաներ ուտել. բացի սրանից, այդ ժամանակ մօր կաթը արդէն զգալի կերպով պակասում է և կորցնում իր սննդարար յատկութիւնը, այնպէս որ նա այլ ևս անզօր և մինչև իսկ վնասակար է դառնում երեխայի համար:

Հարկաւոր դէպքում, օրինակի համար մօր հիւանդութեան կամ մահուան պատճառով, առողջ երեխային կարելի է մի տարուանից էլ վաղ կտրել ծծից, իսկ թոյլ երեխային պէտք է շարունակել ծիծ տալ նաև մի տարին լրանալուց յետոյ: Շատ անգամ մայրերը սովորականից աւելի ուշ են կտրում երեխային

ծծից, կարծելով, թէ քանի որ ծիծ են տալիս, չեն կարող յղանալ. սակայն այդ կարծիքը սխալ է, որովհետեւ ծիծ տուող կինը նոյնպէս հեշտ կարող է յղանալ, ինչպէս և չը տուողը:

Այդպէս ուրեմն երեխային ծծից կտրելու ամենալաւ ժամանակը մի տարեկան հասակն է. միայն թէ նախ քան ծծից կտրելը՝ միշտ պէտք է աչքի առաջ ունենալ երեխայի առողջութիւնը և աշխատել, որ նա արդէն բաւականաչափ պատրաստուած լինի օտար կերակուրների համար: Սրա համար, ինչպէս նախընթաց գլխում յիշուած է, հարկաւոր է արդէն վեց ամսական հասակից կամաց-կամաց սովորեցնել երեխային կովի կաթի, ձուի, փօփի և այլ թեթեւ կերակուրների: Երբ երեխան արդէն սովոր է այդ կերակուրներին, այն ժամանակ ծծից կտրելը հեշտ է և աննկատելի: Շատ անգամ ծծից կտրելու համար մայրերը կուպր կամ որեւիցէ դառը բան են քսում պտուկներին, որպէս զի երեխան զգուծ մօր ծծից. բայց նախ՝ այդ նիւթերը ինքն ըստ ինքեան վնասակար են թէ մօր և թէ երեխայի համար, և երկրորդ՝ ամենեւին հարկաւորութիւն չը կայ այդպիսի խորամանկու-

թիւնների դիմել, քանի որ վերոյիշեալ միջոցով շատ հեշտ է ծծից կտրել:

Երբ երեխայի փորը լուծուած է, այդ ժամանակ չէ կարելի նրան ծծից կտրել: Պէտք է նմանապէս լաւ յիշել, որ ծծից կտրելու ամենավտանգաւոր ժամանակը ամառն է, երբ առանց այն էլ եղանակի տաքութիւնից երեխաները ենթարկուած են լինում փորլուծութեան և զանազան ստամոքսային խանգարմունքների: Այդ պատճառով ամառուայ եղանակին երբէք չը պէտք է երեխային ծծից կտրել, այլ պէտք է յետաձգել մինչև ձմեռ:

9. ԻՆՉՊԻՍ ՊԵՏՔ Է ԿԵՐԱԿՐԵԼ ԵՐԵՄԻԱՆԵ- ՐԻՆ ԾԾԻՑ ԿՏՐԵԼՈՒՑ ՅԵՏՈՑ

Բնութիւնը ինքը արդէն ցոյց է տալիս մեզ, թէ երբ կարող է երեխան հեղուկ կերակրից անցնել աւելի կոշտ կերակրի: Երբ երեխայի առամները սկսում են դուրս գալ, որը տեղի է ունենում մօտաւորապէս առաջին տարուայ վերջում, երեխան արդէն պատրաստ է հեղուկ կերակրից կամաց-կամաց անցնել աւելի պինդ կերակրի: Այդ ժամանակ արդէն նրան կարելի է, բացի կաթից և փօփից, տալ նաև միս, որը սկզբում պէտք է լինի շատ մանր ծեծած: Այնուհետև, քանի որ առամների թիւը սկսում է շատանալ, միսը կարելի է աւելի խոշոր ծեծել և մսի հետ միասին տալ նաև գետնախնձոր և հաց. միայն պէտք է աշխատել, որ հացը նոր թխած չը լինի, որովհետև նոր թխած հացը շատ անգամ ծանր է լինում նոյն իսկ հասակաւորների ստամոքսի համար: Եթէ երեխայի փորը կարգին է, կարելի է տալ նաև հասած և ոչ

թթու պտուղներ, օրինակի համար տանձ, խնձոր, խաղող և այլն, միայն թէ այդ ամէնը շատ չափաւոր կերպով:

Գալով խմելիքին՝ մինչև երեք տարեկան հասակը երեխայի համար ամենալաւ խմելիքը կաթն է, իսկ կաթից յետոյ՝ մաքուր աղբիւրի ջուրը. ուր այդպիսի ջուր չը կայ, այլ գործ են ածում հորի ջուր, այդպիսի տեղերում երեխայի համար աւելի օգտակար է եռացրած և յետոյ սառցրած ջուրը: Թէյը բոլորովին աւելորդ է երեխաների համար, իսկ գինին, օղին և ուրիշ ոգելից ըմպելիքները միանգամայն վնասակար և վտանգաւոր են: Մեզ յայտնի են մարդիկ, որոնք փոքր ժամանակուանից սովորել են օղու և գինու գործածութեան և ապագայում դարձել են հարբեցողներ և մտաւորապէս անընդունակ և ապուշ էակներ: Մեզանում շատ անգամ է պատահում, որ զուարճութեան համար երեխաներին տալիս են գինի, բայց այդ զուարճութիւնը ապագայում շատ թանգ է նստում ծնողներին:

Քաղցրեղէնները և իւղալից կարկանդակները խանգարում են երեխաների ստամոքսը և սովրեցնում են նրան որկրամոլութեան.

այդ պատճառով պէտք է խուսափել նրանցից: Երեք տարեկան հասակից արդէն կարելի է երեխաներին տալ այն բոլոր կերակուրները, որոնցով կերակրվում են հասակաւորները:

Բայց պէտք է լաւ յիշել, որ նոյն իսկ ամենասնշարար կերակուրը կարող է վնասակար լինել երեխաների համար, եթէ նրանք կերակրվում են անկանոն կերպով—շատ յաճախ կամ մեծ քանակութեամբ: Այդ հասակում պէտք է ուրեմն ուշադրութիւն դարձնել նաև կերակրի չափի և ժամանակի վրայ: Անկանոնութիւնից խոյս տալու համար պէտք է սովորեցնել երեխաներին միշտ որոշեալ ժամանակին և որոշեալ քանակութեամբ կերակրուել: Երկրորդ տարեկան հասակում բաւական է օրական հինգ անգամ, իսկ երեք տարեկան երեխան պէտք է կերակրուի օրական 3—4 անգամ, այսինքն համարեա այնքան անգամ, ինչքան անգամ և հասակաւորները:

Պէտք է խոյս տալ նմանապէս զանազան համեմներից և կծու կերակուրներից, ինչպէս, օրինակ, մանանեխից, թթուեղէնից և այլ այդպիսի բաներից:

10. ԻՆՉՊԷՍ ՊԵՏՔ Ե ՀԱԳՑՆԵԼ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ:—ՀԱՐԿԱԽՈՐ Ե՞ ԲԱՐՈՒՐԵԼ, ԹԷ ՈՉ

Երեխաների հագուստը պէտք է լինի տաք և արձակ: Երեխան աւելի քնքոյշ և աւելի մրսկան է. այդ պատճառով նա աւելի շուտ է ենթարկվում եղանակի փոփոխութեան և աւելի հեշտութեամբ է մըսում ու հիւանդանում: Բայց հարկաւոր էլ չէ շատ տաք հագցնել երեխային, որովհետև այդպիսով երեխան աւելի նազուք և թուլակազմ է դառնում: Բացի սրանից, պէտք է հոգ տանել, որ երեխայի շապիկը և առհասարակ սպիտակեղէնը, ինչքան կարելի է, փափուկ կտորից լինի, որովհետև կոշտ կտորից երեխայի քնքոյշ կաշին զրգովում է և առաջանում են զանազան բշտիկներ և քերթուածներ: Վերջապէս հարկաւոր է, որ երեխայի հագուստը յարմար լինի, այսինքն ոչ նեղ, ոչ լայն և ոչ էլ ծանր:

Երեխայի առաջին հագուստը բարուրն է: Երեխաներին բարուրելը շատ հին սովորութիւն է և տարածուած է համարեա բոլոր

ազգերի մէջ: Բարուրեւը անհրաժեշտ է համարվում հետեւեալ պատճառներով: Առաջինը՝ կարծում են, թէ բարուրը փրկում է երեխային զանազան հաշմութիւններից. օրինակի համար, եթէ երեխայի գլուխը անկանոն է կամ ծռուած, կարծում են, թէ բարուրելով կարելի է գլուխը ուղղել: Երկրորդ՝ կարծում են, թէ բարուրած երեխան աւելի հեշտ և աւելի անվտանգ կերպով կարելի է տեղից վերցնել, մինչդեռ առանց բարուրի դիւրութեամբ կարելի է վայր ձգել: Երրորդ՝ ասում են, որ բարուրուած երեխան քնած տեղը վախից վեր չէ թռչում, ձեռքերով ինքն իրեն անհանգիստ չէ անում և իր փոքրիկ սուր եղունգներով մարմինը չէ չանկուում: Վերջապէս ասում են, որ բարուրած երեխան մատնուած լինելով կտտարեալ անշարժութեան, չէ կարող երեսի վրայ ընկնել և ինքն իրեն խեղդել:

Սակայն այդ բոլոր պատճառաբանութիւնները սխալ և անհիմն են: Կան ազգեր և նրանց թուում վերին աստիճանի քաղաքակիրթ անգլիացիները, որոնք երեխաներին երբէք չեն բարուրում և սակայն նրանց երեխաները աշխարհիս ամենաառողջ և ամենապինդ երեխա-

ներն են: Եւ լիրաւի, այդ առիթով եղած գիտնական հետազոտութիւնները ապացուցանում են, որ բարուրելը, մանաւանդ պինդ բարուրելը, վնասակար է, որովհետեւ խանգարում է երեխայի ֆիզիքական զարգացումը, սեղմում է նրա կուրծքը և փորը և այդպիսով խանգարում շնչառութիւնը և մարսողութիւնը: Բարուրը առաջացնում է արեան աւելորդ հոսանք դէպի գլուխը և այդպիսով վնասում երեխայի ուղեղը, և, վերջապէս, շատ անգամ նա պատճառ է լինում զանազան ծռութիւնների, քանի որ երեխայի քնքոյշ խաղերը և ոսկորները ամեն մի ճնշումից հեշտութեամբ խախտվում են իրենց տեղից: Զուր չեն երեխաները այնպէս աղիողորմ լաց լինում բարուրելու ժամանակ. կարծես նրանք բնազդամբ հասկանում են այդ վատ սովորութեան վնասակար հետեանքները:

Նորածին երեխաներին պէտք է բարուրել այնպէս, ինչպէս բարուրում են անգլիացիները: Նախ պէտք է հագցնել նրան մի թեթեւ ու կարճ շապիկ՝ առանց կոճերի, այնուհետեւ պէտք է վերցնել մի կտոր փափուկ շոր՝ մի արշին երկարութեամբ և մի արշին լայնութեամբ, երեխային դնել այդ շորի վրայ,

այնպէս որ գլուխը ընկնի շորի մի անկիւնի, իսկ ոտները միւս անկիւնի հանդէպ. ոտները կողմի անկիւնը պէտք է բարձրացնել և նրանով ծածկել փորը, և այնուհետև կողքերի անկիւններով ծածկել մարմնի մնացած մասերը: Այդպիսով գլխի կողմում ինքն իրեն կազմվում է մի թեթև գլխարկ, որը միանգամայն բաւական է երեխայի գլուխը պահպանելու համար: Այնուհետև պէտք է փաթաթել փոքրիկ մանկական վերմակի մէջ: Այդպիսով երեխայի համար կազմվում է մի փոքրիկ բոյն, որի մէջ նա զգում է իրեն թէ ազատ, թէ տաք և թէ յարմար: Որպէս զի երեխան ոտներով և ձեռքերով իր բոյնը ցրիւ չը տայ և չը բացուի, կարելի է երկու տեղ թեթև կապով բարուրը ամրացնել: Իսկ երբ երեխան արդէն երկու ամսական դառաւ, այլ ևս ոչ մի բարուր հարկաւոր չէ. այդ ժամանակ պէտք է մի երկար շապիկ կարել, որի երկարութիւնը աւելի լինի երեխայի հասակից. ոտների տակ այդ շապիկը պարկի բերանի պէս կապել, որպէս զի ոտները չը մըսեն, և ազատ թողնել երեխային այդ պարկանման շապիկի մէջ, որ թէ տաք է լինում, թէ ընդարձակ և թէ, վերջապէս, աւելի էժան, քան թէ մեր բարդ բարուրները:

Դի վերջոյ պէտք է ասել, որ երեխան ծնունելու ժամանակ՝ շատ անգամ տատմէրները իրենց գլխու սկսում են ուղղել երեխայի գլուխը, ողնաշարը, ոտները, ձեռները և այլն: Այդ գործողութիւնը նրանք կատարում են այնպիսի ուժով և այնպէս կոշտ կերպով, որ շատ անգամ ոսկորը կոտրվում կամ տեղից դուրս է գալիս: Երբեք չը պէտք է թոյլ տալ երեխային ուղղել, որովհետև այդ գործողութիւնը բացի վնասից ուրիշ ոչ մի օգուտ չէ տալիս:

11. ԵՐԵՒԱՅԻ ԱՆԿՈՂԻՆԸ:—ՕՐՕՐՈՅ ԵՒ ՆԱՆԻԿ

Երեխան օրուայ մեծ մասը անց է կացնում անկողնում. այդ պատճառով պէտք է առանձին ուշք դարձնել անկողնի յարմարութեան վրայ: Երեխայի անկողինը պէտք է լինի մաքուր, հարթ, ոչ կոշտ և ոչ էլ շատ փափուկ: Շատ յարմար է անկողինը պատրաստել մաքուր և թարմ չոր խոտից կամ յարդից. փափուկութեան համար վրայից կարելի է ծածկել մի քանի ծալք փափուկ փալասով: Խոտը և յարդը շուտ-շուտ պէտք է փոխել, և ամեն անգամ փոխելիս՝ նաև լուանալ շորը: Բարձր պէտք է լինի փոքր և նոյնպէս լցրած խոտով կամ ձիու մազով: Վերմակը, նայելով տարուայ եղանակին, պէտք է լինի աւելի կամ պակաս տաք:

Օրօրոցների և նանիկների (ЛЮЛЬКА) ծագումը շատ հին է: Դեռ ևս այն ժամանակ, երբ մեր նախահայրերը ապրում էին անտառներում, իրենց զաւակներին զանազան սողուններից և դա-

դաններից պաշտպանելու համար ձգում էին պարկի մէջ և կախում ծառերի ճիւղերից: Այդ պարկերը կամաց-կամաց կատարեալորոշուելով՝ ծնունդ տուին այժմեան օրօրոցներին և նանիկներին: Սակայն այդ օրօրոցները շատ վնասակար են, մանաւանդ եթէ երեխային օրօրում են սաստիկ կերպով, անկանոն և չափից դուրս շատ: Օրօրելուց առաջանում է արեան հոսանք դէպի երեխայի գլուխը, որը պատճառ է դառնում գլխի պտրտելուն, ուշաթափութեան և մի տեսակ արբեցութեան: Եւ եթէ այդ երեւոյթները յաճախ են կրկնվում, երեխան ենթարկվում է զանազան ուղեղային հիւանդութիւնների, որոնցից և մեռնում է:

Բացի սրանից, շատ անգամ այնպէս սաստիկ օրօրում են, որ երեխան օրօրոցից դուրս է թռչում և կպչելով գետնին, վնասվում է: Այդ պատահում է մանաւանդ այն դէպքերում, երբ երեխային օրօրելը յանձնում են փոքրահասակներին, որոնք երբեմն զուարճութեան համար, երբեմն էլ այդ պաշտօնից դժգոհ լինելու պատճառով՝ սկսում են սաստիկ կերպով օրօրել օրօրոցը: Պատահում է նոյնպէս, որ նանիկի թոկը կտրվում կամ մեխը պոկվում է

և երեխան նանիկի հետ միասին գլորվում է գետնին, կամ թէ չէ հէնց ինքը երեխան շատ շուռ ու մուռ գալով օրօրոցի կամ նանիկի մէջ, յանկարծ վայր է ընկնում: Մի խօսքով, օրօրոցը վնասակար բան է. այդ պատճառով պէտք է աշխատել գործածութիւնից դուրս ձգել նրան: Սխալ է, որ ասում են իբր թէ երեխան առանց օրօրելու չէ կարող քնել և հանգստանալ. կան ազգեր, որոնք վաղուց արդէն ձեռք են վերցրել օրօրոցից, սակայն նրանց երեխաները առանց օրօրոցի էլ հիանալի կերպով հանգիստ քնում են իրենց փոքրիկ մահճակալների մէջ: Եթէ երեխան առանց օրօրոցի չէ քնում, պատճառը այն չէ, որ օրօրոցը անհրաժեշտ բան է, այլ պատճառը այն է, որ երեխային սովբեցրել են միշտ օրօրուելով քնել: Եթէ ծխողները չեն կարող առանց ծխախոտի մնալ, պատճառն այն չէ, որ ծխելը անհրաժեշտ է, այլ որովհետև նրանք արդէն սովորել են ծխախոտի թոյնին: Ուրեմն ամբողջ խնդիրը այստեղ միմիայն վատ սովորութեան մէջն է. իսկ վատ սովորութիւնից միշտ պէտք է խոյս տալ:

Նորածին երեխան չէ կարող ոչ գլուխը բարձրացնել, ոչ նստել և ոչ էլ տեղիցը շուռ

գալ. նա կարող է միայն պառկել և այն էլ գլխաւորապէս մէջքի վրայ: Այդ պատճառով նորածիններին կարելի է միայն լաւ փաթաթել և դնել բարձի կամ մահճակալի վրայ: Նա ամեն տեղ էլ հանգիստ կը պառկի և վայր չի ընկնիլ: Բայց երբ երեխան սկսում է մեծանալ, գլուխը տեղից բարձրացնել, պառկած տեղը շուռ գալ և մինչև անգամ նստել, այդ ժամանակ արդէն հարկաւոր է տեղաւորել նրան յարմար մահճակալի մէջ:

Հին ժամանակներում, իսկ գիւղերում նոյն իսկ այժմս, մարդիկ շատ անգամ ապրում են գոմերի մէջ՝ իրենց տան կենդանիների հետ միասին: Երբ երեխան ծնվում էր, շատ անգամ նրան տեղաւորում էին դատարկ մսուրի մէջ, ուր ձիերի և կովերի համար կերակուր են ածում: Յայտնի է, որ Քրիստոս ծնուելուց յետոյ դրուեց մսուրի մէջ: Հիմա էլ ամենալաւ մանկական մահճակալները շինվում են մսուրի ձևով, և պէտք է ասել, որ նրանք շատ յարմար և էժանագին են: Ամեն մարդ, որ ընդունակ է կացին բանեցնելու, հեշտութեամբ կարող է ինքը իր զաւակի համար այդ տեսակ մահճակալ պատրաստել: Այդ մահճակալներում, իհարկէ, չէ կարելի երեխային օրօ-

րել. բայց, ինչպէս ասացինք, — հարկաւոր էլ չէ օրօրել, քանի որ օրօրելը վնասակար և վտանգաւոր է:

Օրօրոցը և մահճակալը սովորաբար ծածկում են վարագոյրներով, որպէս զի մութ լինի և երեխան կարողանայ հեշտութեամբ քնել: Բայց նոյն իսկ այդ վարագոյրները, մանաւանդ եթէ նրանք պատրաստած են թանձր և գունաւոր կտորից, խանգարում են երեխայի հանգիստ քունը: Թանձր վարագոյրների տակ օդը շուտով ապականվում և խեղդող է դառնում. երեխան սկսում է անհանգիստ լինել կամաց-կամաց, նա թուլանում և մեղկանում է, շատ հեշտութեամբ ենթարկվում է բարակացաւի և այլ մաշող հիւանդութիւնների: Վարագոյրի տակ ապրելը երեխայի համար միևնոյնն է, ինչ որ կեղտոտ և հոտած գոմում ապրելը: Միմիայն ամառ ժամանակ կարելի է գործածել վարագոյր՝ ճանճերից և մոծակներից երեխային պաշտպանելու համար. բայց և այդ դէպքում անհրաժեշտ է, որ վարագոյրը պատրաստած լինի նուրբ ձանձախատիթից (кисей), որպէս զի օդը կարողանայ ազատ խաղալ մահճակալի մէջ:

12. ԵՐԵՒԱՅԻ ՔՆԵԼՈՒ ԺԱՄԸ ԵՒ ՆՆՋԱՐԱՆԸ

Նորածինները համարեա ամբողջ օրը քնած են լինում. նրանք զարթնում են ծիծ ուտելու կամ միգելու համար և կամ այն ժամանակ, երբ որեւից պատճառով անհանգիստ են լինում: Ծիծ ուտելուց և փոքր ինչ խաղալուց յետոյ նրանք կրկին քնում են:

Կէս տարեկան հասակից սկսած նրանք արդէն կարող են մի քանի ժամ արթուն մնալ, սակայն մինչև մի տարեկան հասակը օրուայ մեծ մասը այնուամենայնիւ քնով են անցկացնում: Երկրորդ և երրորդ տարեկան հասակում երեխան ցերեկը երկու ժամի չափ է միայն քնում, բայց երեկոյեան դարձեալ շուտով պառկում է քնելու, այնպէս որ օրուայ համարեա թէ կէսը քնում է: Չորրորդ և հինգերորդ տարեկանից սկսած ցերեկը այլ ևս չեն քնում, բայց գիշերը քնում են տասը-տասնութէկ ժամ շարունակ: Հետևեալ տարիները քնելու ժամերը կամաց-կամաց պակա-

սում են, և տասներկու տարեկան հասակում երեխաները օրական ութ-իննը ժամից աւելի այլ ևս չեն կարող քնել: Երեխայի առողջութիւնը պահանջում է, որ նա քնի այնքան, ինչքան որ հարկաւոր է քունը լիովին առնելու համար:

Նորածինների քունը շատ խոր է լինում. սրա պատճառը մասամբ այն է, որ նորածին երեխաները սովորաբար փոքր ինչ խուլ են լինում, ուստի և ամեն ձայնից հեշտ չեն զարթնում: Յետոյ ծծկեր երեխաները ընդհակառակը շատ անհանգիստ քուն են ունենում և հեշտութեամբ են քնից զարթնում. չորս-հինգ տարեկան հասակում քունը դարձեալ խոր է դառնում, այնպէս որ երբեմն մինչև անգամ ընկնում են մահճակալից առանց զարթնելու:

Որպէս զի երեխաների քունը խաղաղ և հանգիստ լինի, հարկաւոր է, որ ննջարանի օդը լինի մաքուր և թարմ, ազատ աւելորդ տաքութիւնից, ցրտից և խոնաւութիւնից: Այդ պատճառով երեխաների մահճակալները պէտք է հեռու լինեն տաք վառարաններից, ծածկուած չը լինեն վարագոյրներով, տաք և կոշտ վերմակներով և շատ փափուկ կամ կոշտ դո-

շակներով: Երեխային քնացնելուց առաջ հարկաւոր է ննջարանի օդը լաւ մաքրել, պատուհանները կամ օդանցքները (форточка) բանալով: Քնած ժամանակ երեխայի գլուխը պէտք է բաց պահել և միայն ննջարանում շատ ցուրտ եղած ժամանակ՝ ծածկել թեթեւ գլխարկով: Բացի սրանից պէտք է հոգ տանել, որ երեխան յարմար լինի պառկած, անկողինը խորդ ու բորդ ու կոշտ չը լինի և երեխան պինդ սեղմուած չը լինի բարուրներով:

Ձանազան հոտաւէտ նիւթերից և համալիւններից, որոնցով սովորաբար զարդարում են երեխաների մահճակալները, պէտք է խոյս տալ, որովհետեւ դրանք բոլորը աւելորդ են և բացի վնասից, ոչ մի օգուտ չեն բերում:

Բնակարանը նրա համար է, որ մարդկարողանայ պաշտպանուել ցրտից, շոգից, անձրեւից, ձիւնից և առհասարակ բնութեան այլ և այլ վնասակար փոփոխութիւններից: Բայց չը պէտք է մոռանալ, որ այդ բոլոր անյարմարութիւններից զատ, մարդս անկարող է ապրել նաեւ ապականուած օդում, ինչպէս որ ձուկը չէ կարող ապրել ապականուած և նեխուած ջրի մէջ:

Մաքուր օդը կենդանացնում և նորո-

գում է մեր արիւնը, հետեւաբար և մեր ամբողջ մարմինը, որը մաքուր օդի շնորհիւ լինում է աւելի զուարթ, աւելի առողջ, աւելի առողջ: Ընդհակառակը՝ անմաքուր և վատ օդը թուլացնում և ենթարկում է մեր մարմինը ամենածանր հիւանդութիւններին:

Մաքուր օդ ասելով՝ մենք հասկանում ենք այնպիսի օդ, որը զերծ է ծուխից, մուրից (копоть), փոշուց և նեխումից: Մաքուր օդը այն թարմ և ախորժելի օդն է, որի համար մեր կուրծքը կարծէք ինքն իրեն բացվում է և որը մենք գտնում ենք ոչ թէ տան չորս պատերի մէջ, այլ ազատ բակում, ազատ փողոցում, բաց երկնքի տակ:

Ամառ ժամանակ բանւոր մարդիկ օրուայ մեծ մասը անց են կացնում աւելի բաց օդի մէջ. իսկ ձմեռը մեծ մասամբ լինում են խրճիթներում, շատ անգամ իրար վրայ խռնուած, կովերի, եզների, հորթերի և այլ տընային կենդանիների հետ միասին: Այդ ամենի հետ խառնվում է նաև բուխարու ծուխը և կերակրի ճենճերահոտը: Այդպիսի խրճիթներում մաքուր օդ, իհարկէ, չէ կարող լինել: Շատ և շատ մարդիկ աննկատելի կերպով զոհ են գնում ձմեռուայ այդ սպանիչ օդին: Զոհ

են գնում մանաւանդ երեխաները, որոնց կազմուածքը աւելի ևս թույլ է և որոնք աւելի կարիք ունեն մաքուր օդի:

Մի ամերիկացի բժիշկ հաշուել է, թէ ինչքան մարդ է մեռնում միմիայն ապականուած օդի շնորհիւ: Բանից երևում է, որ հարիւր մեռնողից քառասունը մեռնում է վատ օդի պատճառով: Մեր մէջ վատ օդից մեռնողների թիւը անտարակոյս աւելի ևս շատ է, քանի որ մեր բնակարանների առողջապահական պայմանները անհամեմատ աւելի վատ են, քան թէ Ամերիկայում:

Որպէս զի օդը, ինչքան կարելի է, մաքուր լինի, հարկաւոր է նախ խուսափել մի յարկի տակ շատ հոգի խռնուելուց. բնակարանից պէտք է դուրս հանել այն ամենը, ինչ որ փչացնում է օդը, այսինքն ընտանի կենդանիներին և հաւերին, որոնց համար բակի մի անկիւնում պէտք է միշտ մի առանձին տեղ ունենալ: Եւ վերջապէս, եթէ այդ բոլորը անկարելի է, պէտք է օրական գոնէ 3—4 անգամ տան պատուհանները և դռները բանալ և տասը բոպէի կամ քառորդ ժամի չափ բաց թողնել: Աւելի լաւ է տանը ցուրտ լինի, քան թէ հեղձուցիչ և ապականուած օդ:

Մրսելու երկիւղը չափազանցրած է և մեծ մասամբ բողբոջվին անհիմն. մեզանում ամեն մի հիւանդութեան սկզբնապատճառը սովոր են փնտռել մրսելու մէջ. բայց այդ սխալ է և զուրկ գիտնական հիմունքից: Եւրոպայում, մանաւանդ Գերմանիայում, շատ տեղ սովորութիւն է, որ ձմեռը քնում են բաց պատուհաններով՝ մի թեթեւ վերմակի տակ, այնուամենայնիւ նրանք անհամեմատ առողջ են, քան թէ նրանք, որոնք, իբր թէ մրսելուց ազատ լինելու համար, փաթաթվում են տաք մուշտակների մէջ և տաք վերմակների տակ:

Երեխայի համար, ինչպէս ասացինք, մաքուր օդը աւելի ևս անհրաժեշտ է, քանի որ նա ոչ միայն պէտք է ապրի, այլ և պէտք է մեծանայ. իսկ անմաքուր օդի մէջ նա չէ կարող սնունդ առնել և մեծանալ: Հետեւեալ պէտք է հոգ տանել, որ երեխայի ննջարանում, ինչպէս և առհասարակ ամեն մի մարդկային բնակարանում, օդը լինի մաքուր և զով, մօտաւորապէս 12—15 աստիճան ըստ Րէոմիւրի:

Բայց ինչքան էլ որ տան օդը մաքուր լինի, այնու ամենայնիւ մարդու համար անհրաժեշտ է նաև ազատ օդ. առանց թարմ

և ազատ օդի մարդս մաշվում և հիւանդանում է: Սրանում համոզուելու համար բաւական է նայել բանտարկեալների վրայ, որոնք զուրկ լինելով ազատ օդից, շուտով թուլանում և ենթարկվում են զանազան ծիւրիչ հիւանդութիւնների:

Այս պատճառով էլ երեխաների համար անհրաժեշտ է դրսի մաքուր օդը: Ծնուելուց յետոյ առաջին շաբաթը երեխան դեռ ևս շատ մրսկան է լինում, որովհետև մօր արգանդում նա ապրում է տաք ջրի մէջ. այդ պատճառով էլ նրա համար դժուար տանելի է նոյն իսկ այն օդը, որ մենք ծծում ենք: Ուստի առաջին շաբաթը աւելի լաւ է նորածնին ամենեւին սենեակից դուրս չը բերել: Բայց սկսած երկրորդ և երրորդ շաբաթից՝ տաք և խաղաղ եղանակին հարկաւոր է արդէն սովրեցնել նրան ազատ օդին և ամեն անգամ աւելի և աւելի երկար պահել այդ օդի մէջ: Ինքն ըստ ինքեան հասկանալի է, որ այս խորհուրդը վերաբերում է առողջ երեխաներին և այն էլ միայն այն ժամանակ, երբ երեխան քնատեղից նոր վեր կեցած կամ նոր լողացրած չէ: Թաց շորի մէջ նոյնպէս չը պէտք է երեխային սենեակից դուրս բերել:

Ինչքան երեխան աւելի լինի ազատ և

մաքուր օդի մէջ, այնքան այդ աւելի լաւ է նրա առողջութեան համար: Երկրորդ տարեկան հասակից երեխային արդէն պէտք է սովորեցնել նաև ցուրտ եղանակին և միայն սաստիկ ցրտի, քամու և խոնաւութեան ժամանակ արգելել նրան տնից դուրս գալ: Մեզանում երեխաները համարեա ամբողջ ձմեռը բանտարկուած են ապրում տան մէջ, թէև այդ ամենեւին չէ փրկում նրանց այլևայլ տարափոխիկ հիւանդութիւններից:

Նայեցէք կենդանիների ձագերին. ինչպէս ուրախ և զուարթ թռչկոտում են նրանք ազատ օդի մէջ. նրանք զրկուած չեն կենդանութեան և առողջութեան այդ գլխաւոր աղբիւրից: Ինչո՞ւ ուրեմն մեր պաւակները պէտք է զուրկ լինեն նրանից:

Մօտեցէք մեր երեխաների օրօրոցներին և դուք իսկոյն կը զգաք այն նեխուած և ապականուած օդը, որ օրերով և տարիներով ծծում են այդ թոյլ էակները: Եւ մի՞ զարմանաք, որ ամեն տարի այդքան բազմաթիւ զոհեր ենք տալիս մենք մահուան: Այդպիսի օդով սնուող երեխաները միթէ կարող են կռուել վարակիչ հիւանդութիւնների դէմ:

13. ԻՆՉՊԷՍ ՊԷՏԻ Ե՝ ՍՈՎՐԵՑՆԵԼ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ՆՍՏԵԼ, ՍՈՂԱԼ, ԿԱՆԳՆԵԼ ԵՒ ՄԱՆԳԱԼ

Վեցերորդ շաբաթում երեխան արդէն սկսում է գլուխը կամաց-կամաց բարձրացնել, բայց գլուխը պինդ պահել կարող է միայն երեք ամսից յետոյ. այդ պատճառով մինչև այդ հասակը չը պէտք է երեխային բարձրացնել կռների վրայ և կէս նստած դրութեան մէջ պահել և կամ, ինչպէս շատ մայրեր անում են, նստացնել բարձերի արանքում. այդ բանից երեխան կարող է կամ կռու ստանալ կամ կողքը ծռուել: Երեխան պէտք է նստել սովորի երեք ամսից յետոյ և այն էլ կամաց-կամաց: Միայն կէս տարեկան հասակից յետոյ կարելի է երեխային թոյլ տալ բաւականաչափ նստել բարձերի արանքում. իսկ բոլորովին ազատ և անվտանգ կերպով երեխան կարող է նստել միմիայն ութ ամիսը լրանալուց յետոյ: Հէնց որ երեխան սովորում է փոքր ինչ նստել, սովորաբար սկսում են պահել նրան

ձեռների և գլխաւորապէս ձախ ձեռքի վրայ: Այդ սովորութեան հետեանքը շատ անգամ այն է լինում, որ երեխան դառնում է կողքը ծուռ: Այդ բանից խուսափելու համար՝ չը պէտք է երեխային վեց ամսից առաջ ձեռքի վրայ մանածել, իսկ մանածելիս էլ պէտք է փոփոխակի թէ՛ աջ և թէ՛ ձախ ձեռքի վրայ մանածել:

Երբ երեխան սովորում է բաւական պինդ նստել, նա իսկոյն ձգտում է նաեւ սողալ: Շատերը աշխատում են երեխային սողալ սովորեցնել արդէն վեց-եօթ ամսական հասակում, բայց այդ հասակում դեռ շուտ է. երեխան պէտք է սողայ այն ժամանակ, երբ նա ընդունակ է ամուր և հաստատ կերպով նստել, այսինքն իններորդ և տասերորդ ամիսներում:

Նստել և սողալ սովորելուց յետոյ՝ երեխան սկսում է կամաց-կամաց բարձրանալ ոտքի. սկզբում նա միայն անշարժ կանգնում է, իսկ յետոյ որեւիցէ բանից բռնած՝ փոքր առփոքր շարժվում է դէպի առաջ և այդպիսով սովորում է մանգալ:

Հասկանալի է, որ երբ երեխան սկսում է կանգնել և մանգալ, պէտք է աշխատել, որ նա չընկնի և չը վնասուի. այդ նպատակի

համար բոլոր ազգերը ունեն զանազան տեսակի գործիքներ, որոնց միջոցով երեխաները սովորում են նստել և մանգալ: Բայց այդ գործիքները բոլորն էլ վնասակար են, որովհետեւ փչացնում և ծռում են երեխաների ոտները: Երբ երեխան կանգնած է առանց գործիքի, դադրելիս նա իսկոյն ընկնում և նրստում է. բայց երբ նա կանգնած է գործիքով, այլ ևս չէ կարող հանդարտ ընկնել նստատեղիի վրայ, այլ ստիպուած է կանգնած մնալ ոտների վրայ, մինչև որ նրան կազատեն գործիքից: Այդպիսով նրա ոտները և մէջքը սաստիկ դադրում, ոսկորները սկսում են ծռւում և երեխաների ոտները ծռվում, դառնում են աղեղնաձև: Շատ անգամ էլ երեսուրբիչը անց են կացնում երեխայի կռների տակովը և այդ պիսով են աշխատում մանածել նրան. այդ միջոցն էլ վնասակար է, որովհետեւ երեսուրբիչը խանգարում է երեխայի շնչառութիւնը և սեղմելով կուրծքը, ծռում է ոսկորները: Վնասակար է նմանապէս երեխային ձեռքից բռնած մանածել. այդ դէպքում երեխայի մէկ ուսը բարձր է լինում, իսկ միւսը ցած, որ նոյնպէս պատճառ է դառնում ծռութեան:

Երբ երեխան ուզում է կանգնել և ման-

գալ, ամենից լաւն է թողնել նրան թախտի մօտ, որ կպած է լինում պատին: Երեխան թախտից բռնած կարող է կանգնել և մանգալ, ինչքան որ ոյժ ունի, իսկ երբ դադրի, հեշտութեամբ կարող է ինքն իրեն նստել: Այդպիսով նա կամաց-կամաց և առանց որևէ վտանգի կը սովորի թէ կանգնել և թէ մանգալ:

14. ՄԱՆԿԱԿԱՆ ԽԱՂԱՆԻՔՆԵՐ

Ձորս ամսական հասակից երեխաները ըսկրսում են ձեռք մեկնել իրենց մօտ գտնուած իրերին և խաղալ նրանց հետ: Այդ պատճառով հէնց այդ ժամանակից սկսում են երեխաների ձեռքը տալ զանազան խաղալիքներ. զանգակներ, գնտակներ, տիկնիկներ և այլն: Ահա այդտեղ չը պէտք է մոռանալ, որ երեխաներին կարելի է տալ միմիայն փափուկ խաղալիքներ, որպէս զի որեւիցէ վնաս չը հասնինոյնպէս պէտք է խոյս տալ ապակեայ և գու. նաւոր խաղալիքներից. առաջինները կարող են կոտրուել և վնասել երեխային, իսկ երկրորդները շատ անգամ պարունակում են թունաւոր ներկեր, որոնցից կարելի է թունաւորուել: Չը պէտք է տալ նմանապէս պղնձեայ իրեր, օրինակի համար, փող կամ մետաղեայ կոճակներ, որովհետեւ պղինձը նոյնպէս թունաւոր է: Երեխաների ձեռքը չը պէտք է տալ նաեւ մանր առարկաներ, ինչպէս, օրինակ՝ մանր փող,

յուլուներն և այլն, որովհետեւ շատ անգամ երեխաները կուլ են տալիս կամ թէ չէ՝ խրում են քթի և ականջի ծակերը, որտեղից դժուար է դուրս հանել: Այդ բոլորը կարող է շատ վտանգաւոր լինել երեխայի համար:

Մեծանալով՝ երեխաները խաղալիքներէց անցնում են զանազան խաղերի: Սովորաբար նրանք խաղերում աշխատում են նմանել մեծերին, այդ պատճառով, նայելով թէ ինչ մարդիկներով են շրջապատուած, նրանք ենթարկվում են լաւ կամ վատ օրինակի:

Մանկական զուարճութիւններով երեխաները պատրաստվում են ապագայ կեանքի համար. ուստի չը պէտք է արգելք լինել նրանց անմեղ զուարճութիւններին. զուարճանալով՝ երեխան միւսնոյն ժամանակ ուրախանում էլ է. իսկ ուրախութիւնը մեծ նշանակութիւն ունի երեխայի թէ առողջութեան և թէ զարգացման համար:

Այն երեխան, որ չէ տեսնում իր շուրջը զուարճալի իրեր և ուրախ դէմքեր, թառամում և կորչում է ինչպէս մի ծաղիկ, որը առանց արևի չէ կարող բացուել իր ամբողջ գեղեցկութեամբ: Երբ երեխան ուրախ է, կը նշանակէ նա առողջ է: Ուրախ երեխայի բնա՞

ւորութիւնը՝ աւելի մեղմ, աւելի հաստատ և աւելի քաջ է լինում:

Երեխայի առողջութեան համար առանձնապէս վնասակար են ծեծը և առհասարակ ֆիզիքական պատիժները. դրանք փչացնում են ոչ միայն երեխայի մարմինը, այլ և հոգին: Ծեծուող երեխան մարմնով լինում է թոյլ, շատ անգամ նոյն իսկ հաշմանդամ, իսկ բնաւորութեամբ՝ ստախոս, չարասիրտ և յաճախ անընդունակ և ապուշ:

15. ԱՏԱՄՆԵՐԻ ԽՆԱՄԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

Ով որ ատամի ցաւ է ունեցել կամ ում որ ատամները թափուել են, նա լաւ է հասկանում ատամների նշանակութիւնը: Ատամները անհրաժեշտ են նախ կերակուրը ծամելու և երկրորդ խօսքերը մաքուր արտասանելու համար: Առանց ատամների ստամոքսը վատ է մարսում կերակուրը:

Առաջին ատամները, որոնք անուանվում են կաթնատամներ (որովհետեւ բուսնում են այն ժամանակ, երբ երեխան դեռ կաթ է ուտում), սովորաբար դուրս են գալիս մօտ վեց ամսական հասակում: Ամենից առաջ դուրս են գալիս երկու ներքին կտրոցները, յետոյ երկու վերին կտրոցները, իսկ տարուայ վերջում՝ մնացած կտրոցները, ընդամենը ութ հատ— չորսը վերևում, իսկ չորսը ներքևում: Առաջին ատամները սովորաբար շատ հեշտ են դուրս գալիս, մեծ մասամբ համարեա թէ աննկատելի և յանկարծակի կերպով: Երբեմն միայն այդ ատամները դուրս գալիս երեխաները անհան-

դիստ են լինում, տաքացնում են, լնտերքը սկսում են ցաւել, բերանից թուք է գալիս և քունը խանգարվում է: Երկրորդ տարուայ սկզբում դուրս են գալիս առաջին չորս սեղանատամները, այնուհետև ժանիքները, իսկ երկրորդ տարուայ վերջում—մնացած սեղանատամները: Բոլոր այդ ատամները կտրոցներից մի քիչ աւելի դժուարութեամբ են դուրս գալիս: Կաթնատամները լինում են 20 հատ և մնում են մինչև եօթը տարեկան հասակը: Պատահում է, որ ատամները դժուարութեամբ և անկանոն կերպով են դուրս գալիս. օրինակի համար պատահում է, որ երեխան ծնվում է ատամներով, միայն թէ այդ ատամները շատ թոյլ են լինում և միայն արգելք են դառնում ծիծ ուտելուն. այդ տեսակ ատամները աւելի լաւ է հանել տալ: Երբեմն ատամները բուսնում են երկրորդ կամ երրորդ ամսում, երբեմն էլ ընդհակառակը՝ իններորդ կամ տասերորդ ամսում: Ատամների ուշ դուրս գալը ցոյց է տալիս, որ երեխան թոյլ է և հիւանդոտ: Ատամները ուշ բուսնելիս շատ անգամ նկատվում է ցաւ, փորհարինք, սաստիկ տաքութիւն և այլն:

Պատահում է, որ ատամների թիւը շատ

քիչ է լինում, երբեմն ընդամենը չորս ատամ
ամբողջ կեանքում: Եւ ընդհակառակը՝ պա-
տահում է, որ ամեն մի ծնօտի վրայ մէկ
կարգի փոխանակ՝ երկու-երեք կարգ ատամ է
բուսնում, [Թւով մինչև եօթանասուն հատ:
Բայց այդ դէպքերը, իհարկէ, հազուադիւս
դէպքեր են:

Վեց-եօթ տարեկան հասակում երեխանե-
րը սկսում են երկրորդ անգամ ատամ հանել-
կաթնատամները [Թափվում են և փոխարին-
վում մշտական ատամներով: Վերջապէս
դուրս են գալիս նաև մնացած ութ սեղանա-
տամները, այնպէս որ տասներկու տարեկան
հասակում երեխան ունենում է արդէն քսա-
նութ մշտական ատամ: Քսանից մինչև քսան
և հինգ տարին դուրս են գալիս այլ ևս չորս
վերջին ատամները, որոնք անուանվում են
«խմաստութեան ատամներ»: Այդպիսով բոլոր
ատամների թիւը դառնում է երեսուներկու:
Իմաստութեան ատամները երբեմն բոլորո-
վին դուրս չեն գալիս:

Մարդուս համար ծանր է ապրել առանց
ատամների կամ հիւանդ ատամներով. այդ
պատճառով հէնց սկզբից պէտք է լաւ խնամք
տանել ատամների առողջութեան մասին: Երե-
խաները իրենց ատամները փչացնում են մեծ

մասամբ զանազան քաղցրեղէններով: Փոխա-
նակ անվնաս պտուղների, սովորութիւն է ե-
րեխաների բերանը քաղցրացնել շաքարով և
քաղցրաւենիքներով:

Բայց ամենից աւելի վնասակար են ա-
տամների համար շատ տաք կամ շատ պաղ
ուտելիքը և խմելիքը, մանաւանդ տաքից յե-
տոյ իսկոյն պաղ կամ պաղից յետոյ իսկոյն
տաք բան բերանը դնելը: Վերցնենք մի այդ-
պիսի օրինակ. ինչպէս որ սառը բաժակի մէջ
տաք ջուր ածելիս բաժակը ճաքում է, այն-
պէս էլ սառը բանից յետոյ տաք բան ընդու-
նելիս ատամները ճաքճքում են, որից յետոյ
գոյանում են ծակեր և խռոչներ. և այդպի-
սով ատամը փթում և ոչնչանում է: Սրանից
հետևում է, որ տաք կերակրից կամ տաք
թէյից յետոյ իսկոյն սառը ջուր կամ սառը
պտուղ չը պէտք է ուտել:

Բացի սրանից, չը պէտք է մոռանալ, որ
կերակրից յետոյ ատամների վրայ և ատամնե-
րի արանքներում մնում են կտորներ, որոնք
փթում են և փթեցնում նաև ատամները:
Այդ բանի առաջը առնելու համար պէտք է
երեխաներին սովորեցնել օրը գոնէ մէկ անգամ,
երեսը լուանալու ժամանակ, ատամները և
ամբողջ բերանը ջրով մի լաւ ողողել:

16. ԵՐԲ ՊԷՏԲ Է ԾԱՂԻԿԸ ԿՏՐԵԼ

Ամենքին արդէն յայտնի է, թէ որ աստիճան անհրաժեշտ է ծաղիկ կտրելը: Եթէ շտապելու առանձին կարիք չը կայ, մենք խորհուրդ ենք տալիս ծաղիկը կտրել երեք ամսից ոչ առաջ, որովհետեւ մինչեւ այդ հասակը երեխաների կաշին այն աստիճան զգայուն է քնքոյշ է, որ ծաղիկ բշտիկները շատ խոշոր և ցաւեցնող են լինում: Իսկ երեք ամիսը անցած՝ կաշին արդէն այնքան ամրանում է, որ առանց որւիցէ վտանգի կարելի է պատուաստել: Սակայն եթէ որւիցէ տեղ յանկարծ ծաղիկ է ընկնում, այն ժամանակ այլ ևս չը պէտք է լետաձգել, այլ պէտք է պատուաստել նոյն իսկ նորածիններին. միայն թէ այդ դէպքում ամեն մի թւի վրայ երկու պատուաստից աւելի չը պէտք է անել. մեծ երեխաներին սովորաբար երեք պատուաստ են անում:

Ծաղիկը կտրելու ամենալավ ժամանակը
գարունն է և աշունն է, այսինքն տարուայ այն

եղանակները, երբ ոչ շատ շոք է, ինչպես ա-
մառը, ոչ էլ աֆրիկյան ցուրտ, ինչպես ձմեռը:
Ամառը և ձմեռը երեխաների համար ծանր է
տանել այն ջերմը, որ առաջանում է ծաղիկը
կտրելուց:

Երբ երեխաների մարմինը ծածկուած է
զանազան բշտիկներով, այդ ժամանակ չը
պէտք է ծաղիկը կտրել, որովհետեւ ամեն մի
կողմնակի բշտիկ այդ դէպքում դառնում է
ծաղկի բշտիկ. այնպէս որ այդպիսի երեխանե-
րի մարմինը ծածկվում է այնպիսի խիտ բըշ-
տիկներով, ինչպէս որ բնական ծաղկի ժամա-
նակ:

Փորլուծութեան ժամանակ նոյնպէս չէ կարելի ծաղիկը կտրել, որովհետեւ այդ միջոցին պատուաւորը վատ է բռնում: Առհասարակ պէտք է ծաղիկը կտրել այն ժամանակ, երբ երեխան բոլորովին առողջ է:



Handwritten text in a cursive script, likely a historical document or letter. The text is written in a dark ink on aged, slightly discolored paper.

Handwritten text in a cursive script, likely a historical document or letter. The text is written in a dark ink on aged, slightly discolored paper.

Handwritten text in a cursive script, likely a historical document or letter. The text is written in a dark ink on aged, slightly discolored paper.

Handwritten text in a cursive script, likely a historical document or letter. The text is written in a dark ink on aged, slightly discolored paper.

757, 758
3p

~~2621~~

20 13

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0071697

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0071696

