

Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Մտեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

53 N1334

Հ. Ս. Խ. Հ. ԼՈՒՍԺՈՂԿՈՄԵՏ

ՍՈՑ. ԴԱՍՏԻՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳԼԽԱՎՈՐ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ

Լ. Ս. ԳԵՇԵԼԻՆԱ

ԱՌՈՂՋ ՄՆՈՒՆԴ ՅԵՐԵՒԱՅԻՆ

БИБЛИОТЕКА
ИНСТИТУТА
ВОСТОКОВЕДЕНИЯ
Академии Наук
СССР

ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ
ՅԵՐԵՎԱՆ - 1928

1928 N 689

20 JUL 2010

U
Ca 2349

ՀՍԽՀ ԼՈՒՍԺՈՂԿՈՄՍԱՏ ՍՈՑ. ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ
ԳԼԽԱՎՈՐ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ

613.22

9-44 L. Ս. ԳԵՇԵԼԻՆԱ

ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՆԴ ՅԵՐԵՒԱՅԻՆ

БИБЛИОТЕКА
ИНСТИТУТА
ДОСТОПОВЕДЕНИЯ
Академии Наук
СССР



ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ

Ե Է Է Գ Կ Ը — 1928

001 80 MAR 2013

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՆՐԱՄԱՏՁԵԼԻ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
ԳՐՔՈՒՅԿ № 7



59393-66

Գրառեպլար 713 բ. հ. 743 Տիրած 3000

Պետհրատի 2-րդ տպարան Յերևանում — 609

ԸՆՏԱՆԻ ԿԵՆԴԱՆԻՆԵՐԻ ՅԵՎ ԹՈՂՈՒՆՆԵՐԻ
ՎՈՐԱԿԸ ԿԱԽՈՒՄ ՈՒՆԻ ԿԵՐԻՑ

Յուրաքանչյուր անտեսուհի գիտե, վոր տարբեր թռչունը և տարբեր կենդանին զանազան կեր է պահանջում. այդ կենդանիների մտի համն ու վորակը կախում ունի նրանից, թե ինչով են կերակրում նրանց: Յուրաքանչյուր հողագործ կամ բանջարագործ գիտե, վոր զանազան հողի մեջ միևնույն բույսերը տարբեր են աճում: Այն, ինչ չի աճում թույլ հողում, լավ է աճում պարարտ հողի մեջ: Զանազան տեսակի պարարացում, վոր բույսերին սնունդ է տալիս, հացի և բանջարեղենի տարբեր բերք է տալիս:

Մարդը սնունդ է ստանում բույսերից և մտից: Զանազան տեսակ կերակուրներ պատրաստելու համար վերցնում են զանազան տեսակի միս. տավարի թոքերն ու լյարդը սուսլի համար անպետք են, լերիկամները լավ են. աղը զրած վարունգով արգանակի համար: Թռչունների միսը թե իր տեսքով և թե համով տարբերվում է

ուրիշ կենդանու մտից, սագից մաջուր չի կարելի պատրաստել, իսկ անտառի, վայրենի թռչունը պահանջում է պատրաստելու մի այլ ձև:

ՄԱՐԴՈՒ ՍՆՆԴԻ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Այն տեսակ մի բաղկացած է սպիտակուցից, (վորն իր կազմութունով նման է հավի ձվի սպիտակուցին), ճարպերից և ուլաներից (կրախոսլ), կամ նշաստակներից, բայց մսի այդ բաղադրիչ մասերը, վերցրած զանազան կենդանիներից և թռչուններից, տարբեր են և նրանք մարդու աղիքների մեջ տարբեր ձևով են մարսվում. վոմանք դժվարությամբ, իսկ վոմանք՝ դուրբին կերպով: Նայած թե ինչ է կերել կովը, ըստ այնմ փոխվում է նրա կաթի համը, հոտը և գույնը. այդ կաթի մեջ դուր կզգաք թե կանաչ արոտատեղի հոտավետ խոտերի բուրմունքը և թե «յավշանի» դառնութունը: Բույսերը նույնպես բաղկացած են ճարպերից, սպիտակուցից և ուլայից, բայց նրանց կազմությունը կենդանու մտից պատրաստած կերակրից տարբեր է: Իրենց բաղադրությամբ տարբեր բոլոր այս սպիտակները, ճարպերը և նշաստակները, վորոնք զրանվում են կերակրի մեջ, ներս են գնում մարդու աղիքները և նրանց մեջ մարսողական մի շարք հյութերի սգնութամբ վերամշակվում են և

դառնում ուրիշ տեսակ, դառնում են փոխված սպիտակներ, ճարպեր և ուլաներ մարդու մարմնին համապատասխան. աղիքների միջից նրանք անցնում են արյանը, վորը մի առանձին խողովակներով (արյունատար անոթներ) տարածվում է ամբողջ մարմնով: Այսպես ուրեմն արյունը հանդիսանում է սննդարար նյութերի պահեստը:

ԱՐՅՈՒՆԸ ՍՆՆԴԱՏՈՒ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ՊԱՀԵՍՏՆ Ե

Մարդու մարմինը բաղկացած է զանազան հյուսվածքներից. նրա հիմքը փոսկրային կմախքն է, վորը պատած է մկաններով (մսով), իսկ մսի վրայից՝ ճարպի շերտն է և մաշկը:

Գանգի մեջ—գտնվում է ուղեղը. կրծքի վանդակի մեջ — թոքերն ու սիրտը. վորովայնի մեջ—լյարդը, ստամոքսը, աղիքները, յերիկամները, փայծաղը, սեռական գործարանները և այլն: Մարդու բոլոր գործարանները բաղկացած են տարբեր հյուսվածքներից և տարբեր կերպով են կառուցված: Մարդու այս ամբողջ բարդ մեքենան մեծ աշխատանք է կատարում և այս աշխատանքի մեջ մեքենայի առանձին մասերը մաշվում են ու կարիք ունեն նորոգության. այս նորոգության նյութերը տալիս է սնունդը:

Լյարդի և մկանների մեջ կիտվում է ուլայի պաշարը, իսկ մաշկի սակ կիտվում է ճարպի

պաշարը: Այս գործարանները պահեստատեղեր են, իսկ ամեն որվա վատնման համար սնունդը արչան պահեստից ե ստացվում: Հենց վոր արչան միջից անհետանում են մարդու մարմնի վերա ծախսված աչս կամ աչն նյութերը, իսկույն պահեստատեղերից արչան մեջ են անցնում սընընդարար նյութերի նոր քանակները:

ՄԱԲՈՒՐ ՈՐԷ ՆՈՒՅՆՊԵՍ ԿԱՐԵՎՈՐ ՍՆՈՒՆԴ Ե ՎՈՐՊԵՍ ՅԵՎ ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ

Արչան մեջ կա և թթվածին, վորը ստացվում ե թոքերի միջոցով: Յեթե թթվածնի պաշարը քիչ ե և մարդ չերկար ժամանակ ապրում ե բնակարանային վատ պայմաններում, աչդ մարդը, չնայած լավ սննդին և իր զիրությանը, տոողջ համարվել չի կարող, վորովհետև սննդի համար թթվածինը նույնքան կարևոր ե, վորքան և կերակուրը: Առանց թթվածնի մարդ կտանա արչան պակասութուն:

Թթվածինն ամենամատչելի սնունդն ե, վորովհետև նա գտնվում ե մաքուր ողի մեջ, ևս առավել նա շատ ե աչնտեղ, վորտեղ կանաչ բուսականությունն առատ ե:

ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ ԵՆԵՐԳԻԱՅԻ ԱՂԲՅՈՒՐՆ Ե

Սոված մարդը վատ բանվոր ե: Մարդ աշխատանքի համար ուժ (եներգիա) միաչն կե-

րակրից ե ստանում: Վորքան ծանր ե աշխատանքը, վորքան շատ ուժ ե գործադրում մարդը նրա վրա, աչնքան սննդի շատ պաշար ե գործ դնում մարդը: Իսկ վորքան շատ վատնինա իր մարմնից, աչնքան շուտ պետք ե լրացնի իր պաշարը, աչսինքն՝ աչնքան շատ պետք ե ուտի մարդ:

Տ ժամ աշխատող փայտահատը կամ դազգյահի մոտ աշխատող ճախարակագործը զանազան չափի եներգիա յեն վատնում, ապա ուրեմն և նրանց կերակրի պահանջն ել տարբեր ե:

Մանավանդ նկատելի չե գրասենյակում աշխատողի և փայտահատի մկանունքների կատարած աշխատանքի տարբերությունը, ևս առավել, չերք վերջինն աշխատում ե անտառում, ապա և նրանց ուտելու պահանջն ու ախորժակն ել տարբեր կլինի:

Բացի մկանների կատարած աշխատանքից, մարդու մարմնի մեջ կատարվում ե և բոլոր ներքին գործարանների կողմից անընդհատ և բարդ աշխատանք: Աղիքները վերամշակում են կերակուրը, վորն անցնում ե հետո արչան մեջ, յարդն ու չերիկամները մաքրում են աչդ արյունը: Վոչ մի բոպե չի դադարում սրտի խփոցը, վորը մղում ե արյունը և տարածում ամբողջ մարմնի մեջ, իսկ արչան մեջ պարունակվում ե

գործարանների և հյուսվածքների սնունդը: Շըն-
չառութունը նույնպես վոչ մի բողոք չի դադար-
ուում: Ներշնչած ողի հետ ընդունվում է թթվա-
ծինը և այդ թթվածինը թորերի մեջ նույնպես
անցնում է արյանը:

Ուրիշ գործարանները ևս շատ կարևոր աշ-
խատանք են կատարում. բավական է, վոր դա-
դարի այս աշխատանքը թեկուզ ամենակարճ
ժամանակով և մարդը կարող է ծանր կերպով
հիվանդանալ և նույնիսկ մեռնել:

ՅԵՐԵՒԱՅԻ ՅԵՎ ՀԱՍԱԿԱՎՈՐ ՄԱՐԴՈՒ ՏԱՐԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հասակավոր մարդու մարմնի մեջ կատար-
վող բարդ աշխատանքի նման աշխատանք է կա-
տարվում նաև նախադպրոցական յերեխայի մարմ-
նի մեջ: Միայն մի մեծ տարբերութուն կա—
դա յերեխայի աճումն է: Յերեխան աճում է,
նրա հասակը բարձրանում է (բոլ է քշում), նրա
քաշն ավելանում է, նա աճում է նաև լայնու-
թյան գծով: Վորտեղից է վերցնում յերեխան
այդ շինարարական նյութն իր գործարանների
և բոլոր հյուսվածքների մեծանալու համար: Վոր-
տեղից է վերցնում յերեխան այն ուժը, վորը
հարկավոր է նրան իր մարմնի մասերի կառույց-
ման համար: Պատասխանը շատ պարզ է: Շի-

նարարական ամբողջ նյութը և իր աճման ամ-
բողջ եներգիան յերեխան վերցնում է միայն
ու միայն կերակրից:

ՎԱՏ ՍՆՈՒՆԴԸ ԴԱՆԴԱԼԵՑՆՈՒՄ Ե ԱՃՈՒՄԸ

Ամենքը տեսած կլինեն այն հիվանդոտ յե-
րեխաներին, վորոնք շուտ շուտ տկարանում են
և վորոնց ստամոքսն ու աղիքները վատ են մար-
սում կերակուրը: Այդ տեսակ 11—12 ամսական
յերեխաներն իրենց քաշով և հասակով 3—4 ամ-
սականներից մեծ չեն և միայն նրանց տանջա-
լից խորշոֆներով պատած դեմքը ցույց է տա-
լիս նրանց իսկական տարիքը: Սովի տարինե-
րին յերեխաների աճումն ու քաշը կանգ է առ-
նում. սովի տարվա յերեխաները 2-3 տարով
յետ են ընկնում:

Յերեխայի աճման նյութը կերակուրն է
տալիս. կերակուրից է յերեխան լրացնում իր
աճող մարմնի վատնումները, կերակրի շնորհիվ
է, վոր յերեխայի մարմնի ջերմութունը միշտ
միատեսակ է և հենց այդ կերակուրն է նրան
ուշտ տալիս (եներգիա) աշխատելու համար:

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԽԱՂԸ ԶԱՏ ՄԵՐ ՅԵՎ ԿԱՐԵՎՈՐ ԱՃԽԱՏԱՆԲ Ե

Դուք զարմացած հարց կտաք. ի՞նչ աշխատանքի համար ե յերեխային հարկավոր ուժը. միթե՞ նախադպրոցականն աշխատում ե. չէ՞ վոր նա միայն խաղում ե ու վազվզում:

Ապա, ուշադրութիւն դարձրեք, թե վորքան ժամանակ ե յերեխան հանգիստ մնում, թերևս միայն քնի ժամանակ: Իսկ մնացած բոլոր ժամանակ նա անընդհատ շարժման մեջ ե: Ապա փորձեք հաշիվել քանի վերստ նա կվազի մի որվա մեջ, առանց դուրս գալու իրենց բակից, քանի հարյուր թռիչքներ նա կանի. վորքան առարկա—մեծ ու փոքր—նա կբարձրացնի, կը տեղափոխի ու քարշ կտա. հենց բնակարանի մեջ, և այն ժամանակ դուք կհամոզվեք, վոր յերեխայի ձեռքերի և վոտքերի մկանները, նրա սիրտը և բոլոր գործարանները շատ մեծ բեռ են կրում:

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ ՊԵՏԲ Ե ԲԱՎԱՐԱՐ ԼԻՆԻ ՔԱՆԱԿՈՎ

Այս աշխատանքը նրա մարմնի համար շատ մեծ ե և առանձին հոգ պետք ե տանել, վոր նրա կերակուրն իր քանակով միանգամայն բա-

վարար լինի. չե՞րբ յերեխան աճում ե, մեծանում են նրա մարմնի զանազան մասերը և ավարտվում են նրա մարմնի գործարանները, վորոնց ծավալը նույնպես մեծանում ե:

Յերեխայի մարմնի զանազան մասերը կառուցված են ստորքեր բազադրուկյան նյութերից: Կառուցման նյութը կերակրից ե վերցնում նա. յերեխայի արյան մեջ նրա մարմնի կառուցման համար բոլոր անհրաժեշտ նյութերը չկան, ասի ժամանակ, վորտեղ այդ նյութերի պակաս լինի, մարմնի այդ մասը հիվանդ կլինի:

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ ԲԱԶՄԱԶԱՆ ՊԵՏԲ Ե ԼԻՆԻ

Սառն կերակուրը նրա համար ե, վոր յերբ վոսկրների աճման համար պակասում ե կիր կամ այլ աղեր, այն ժամանակ վոսկրների աճումն անկանոն ե ընթանում: Յերեխան կարճահասակ կմնա, նրա վոտները կծուվեն, կըծքի վանդակը անկանոն ձև կընդունի և այդ պատճառով թոքերը հնարավորութիւն չեն ունենա լավ ծավալվելու: Յեթե կերակրի մեջ բացակա չեն այնպիսի նյութեր, վորոնք հարկավոր են աճող ուղեղին, այն ժամանակ յերեխան ներվային և դյուրագրգիռ կդառնա. նա ուսման մեջ առաջադիմութիւն չի ունենա, մինչև անգամ բթա-

միտ կլինի: Յեթե կերակրի մեջ չլինեն մ'սրմնի ներքին գործարանների կառուցման համար պետքական նյութերը, այն ժամանակ ներքին գործարանները վատ կաշխատեն և այն ել վոչ միայն չերեխայության հասակում, այլ և չերբ նա արդեն մեծ կլինի: Ահա թե ինչն է պատճառը, վոր սովի տարիների չերեխաները, կարծես թե քաղցած չեյին և լավ եյին կերակրվում, բայց չունեյին այն բոլոր նյութերը, վորոնք հարկավոր եյին նրա աճման և զարգացման համար:

Հասակավոր մարդու համար կերակրի մի վորևե նյութի պակասը, թեկուզ չերկար ժամանակով, այնքան վնասակար չէ վորքան չերեխայի համար: Մենք մինչև այժմ ել դեռ խիստ զգում ենք քաղցի անցած տարիների հետևանքները: Ինչքան չերեխաներ կան անզարգացած, ուժասպառ, արնապակաս, ծուռ վոտներով, թույլ կրծքով, տուբերկուլյոզի տրամադիր և զանազան տարափոխիկ հիվանդությունների հեշտությամբ լենթակա:

Ինչպես անենք, վոր կարողանանք բուժել ծանր տարիների մեզ հասցրած բոլոր վերքերը, վոր չերեխային կերակուր տանք նրա բոլոր պահանջների համեմատ և այնքան, վոր նրա մ'սրմնի բոլոր մասերը. այսինքն՝ նա ամբողջապես առողջ և ամուր տճի:

Իրա համար շատ վող հարկավոր չէ, այլ միայն պետք է բարի ցանկություն ունենալ և բավականին ուշադիր լինել դեպի չերեխայի պահանջները: Պետք է կերակրել չերեխային այն պես, վոր նրա կերակուրը բազմազան լինի — միս և ձկներ, ամեն տեսակ բանջարեղեն, բրինձ ձավար, ալյուր: Խառ կերակուր տալիս մայրը պետք է հավատացած լինի, վոր չերեխայի արջան մեջ կա բավականին նյութ, այնպես, ինչպես պաշարատես տնտեսուհին հետզհետե զանազան մթերքներ է կիտում մթերանոցում: Այս պաշարած մթերքներից նա միշտ կարող է զանազան կերակուր պատրաստել:

Թող վոչ մի մայր ինքն իրեն չխաբի, վոր նրա չերեխան կուշտ է, չերբ կուշտ կերակրել է նրան սուպով, գետնախնձորով և բաշովով. յեթե մայրը հաճախակի չփոփոխի ճաշի տեսակները, յեթե զանազան տեսակի բնթրիք չտա չերեխային, նրա չերեխան ճիշտ է լիքը կլինի, բայց առողջ չի լինի, վորովհետև նրա արջան մեջ չեն լինի շատ աննդանյութեր, ուրեմն այս կամ այն տեղում այդ պակասի ազդեցությունը չերբ և իցե կերևա:

Ինչ բաղադրություն պետք է ունենա նախադպրոցականի աննդարաժինը.

**Առողջ յերեխայի որական ստանալիք բաժինն
ըստ տարիքի**

Մթերք	3-5 տարեկան	5-8 տարեկան
Հաց	150 գրամ ($\frac{3}{8}$ գրվ.)	200 գր. ($\frac{1}{2}$ գրվ սև ու սպիտակ)
Կաթ	400 գրամ (2 բաժակ)	300 գր. ($1\frac{1}{2}$ բաժ)
Միս	50,0 ($\frac{1}{8}$ գրվ.)	100 գր. ($\frac{1}{4}$ գրվ.)
Կովի կարագ	20 գրամ (5 մսխալ)	24 գրամ (6 մսխ.)
Ձու	1 հատ	1 հատ
Գետնախնձոր	100 գրամ. ($\frac{1}{4}$ գրվ.)	150 գր. ($\frac{3}{8}$ գրվ.)
Բրինձ, ձավար	40 գրամ 10 (մսխալ)	40 գր. (10 մսխ.)
Թարմ բանջարեղեն	100 գրամ ($\frac{1}{4}$ գրվ.)	100 գր. ($\frac{1}{4}$ գրվ.)
Շաքար	25 գրամ (6 մսխալ)	25 գր. (6 մսխ.)
Թարմ մրգեր	1 խնձոր, տանձ, նարինջ կամ 200 գր. խաղող	2 խնձոր տանձ, նարինջ կամ (400 գր.) խաղող:

**ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ՄԵՋ ԿԱՆ ՍՆՆԴԻ ԶԱՎԵԼՅԱԼ
ԱՋԳԱԿՆԵՐ («ՎԻՏԱՄԻՆ») ՎՈՐՈՆԲ ԱՌԱՆՁ-
ՆԱՊԵՍ ՈԳՏԱԿԱՐ ԵՆ ՅԵՐԵՄԱՅԻ ԶԱՄԱՐ**

Ի՞նչ սննդատու նյութեր առավել ոգտակար են յերեխաների համար: Բժիշկները վաղուց են նկատել, վոր յերբ մարդիկ չերկար ժամանակով կանաչեղեն չեն գործածում տկարանում են լընդախտով (цынга):

Լնդախտը տարածված է բանտերում, զինվորներին մեջ, յերբ թարմ կանաչեղեն չեն գործածում: Փորձեր արին կենդանիներին տկարացնել ընդախտով—կանաչ չեյին տալիս. և այդ փորձերը միշտ ել հաջողութուն եյին ունենում: Ինչպես մարդու, նույնպես և կենդանիների լընդերից սկսում եյին արյուն հոսել, վոտները վրա արյան բծեր եյին յերևում, ուռչում եյին հողերը. բավական եր կերակրել հիվանդին կանաչեղենով, վոր հիվանդն առողջանար, մանավանդ յերբ կանաչեղենը հում եյին տալիս: Բավական է հիվանդին տալ սրական մի թելի գդալ լիմսի հյութ, գազար, խնձոր, տանձ և այլն, վր հիվանդութունը շուտով անցներ:

Յերեխային պետք է ըստ կարելու ին հաճախ կանաչեղեն տալ. Ի՞նչ տալ—նարինջ, լիմսի հյութ, միրգ, պտուղներ, գազար, կաղամբի կոթ, բողկ և այլն... Իհարկե այս բոլորը կախում ունի մոր ունևորութունից և տարվա յեղանակից: Գիտակցելով մրգերի մեծ ոգտակարութունը, միշտ պետք ուրախությամբ յերեխաների համար խնձոր կամ մի ուրիշ միրգ գնի, քան թե քաղցրավենի, կանֆետ կամ արևածաղկի հատիկներ: Միայն պետք է լավ լվանալ—մի քանի անգամ—կանաչեղենը, մրգերը՝ յեռացրած ջրում, վարակից խուսափելու համար:

Յերեխայի սննդի մեջ բանջարեղենը պետք է մեծ տեղ գրավի. նրա մեջ շատ կան գանազան սպիղնեք, ուլա, լերկաթ, վորոնք շատ անհրաժեշտ են յերեխայի համար: Բայց, բացի դրանից, մրգեղենի և բանջարեղենի մեջ ուրիշ նյութերի հետ միասին կան և այլ տեսակ նյութեր, վորոնք կազմում են սննդի հավելյալ ազդակներ կամ վրտամիջներ: Բայց պետք է բանջարեղենը պատրաստել գիտենալ. վորովհետև լավ չպատրաստելուց անհետանում են վերոհիշյալ վրտամիջները, վորոնք պաշտպանում են ընդախտից: Պատրաստելու յեղանակը մի բարդ բան չի: Շատ հաճախ գազար կամ բողկ կամ այլ բանջարեղեն պատրաստելիս պղնձի մեջ շատ շուր են լցնում, յեփում են բանջարը, շուրը դեն ածում, իսկ բանջարից հետո մի ուրիշ ուտելիք են պատրաստում, խառնելով կարագի կամ մի ուրիշ մթերքի հետ. այս յեղանակով պատրաստելիս շատ վրտամիջներ կորչում են, վորովհետև յեփելիս նրանք անցնում են բանջարից դեն ածած ջրին: Յեթե շուրը շատ է այդ ուրը, պետք է ոգտվել այդ ջրից և սուպ պատրաստել. կլեպով յեփած գետնախնձորը (կարտոֆիլը) վրտամիջը պահպանում է իր մեջ:

59393.66

ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼ ԲԱՆՋԱՐՆԵՐԸ

Ավելի լավ են նրանից պլուրե պատրաստել և այսպես. մի յերեխայի համար պետք է վերցնել 3 հատ գետնախնձոր, կաղամբի 2 տերև և միջին մեծ ուլթյան 2 գազար. պետք է մաքրել, մանր կտրտել և դնել պղնձի մեջ ու լցնել յերկու ու կես բաժակի չափ շուր. 15 բոպելի չափ խփել դրանց, ու հետո գդալով լավ տրորել ու դնել տաք տեղ, բայց վոչ կրակի վրա. հետո թելի մեկ գդալ ալյուրը տապակել թելի մի գդալ յուղով, լցնել տրորած բանջարեղենի վրա, լավ խառնել ու մի փոքր էլ աղ ցանել վրան. և պլուրեն պատրաստ է. և այդպես թարմ պատրաստած տալ յերեխային ուտելու:

ԻՆՉՊԵՍ ՊԵՏԲ Ե ՊԱՏՐԱՍՏԵԼ ՄՐԳԻ ԱՅԱՆԲՈՎ ԲԱՇՈՎԻ

Յերեխաների համար շատ ոգտակար է քաշովին մրգի կամ պտուղների պլուրեյի հետ պատրաստած: Առաջ պատրաստում են բրնձի կամ մաննի քաշովի, իսկ շոկ պլուրե յեն պատրաստում մրգից կամ մի այլ պտղից, ինչպես բանջարի պլուրե. կաթնովը խառնում են պլուրեյի հետ, շաքար են ձգում մեջը և թարմ պատրաստած յերեխային են տալիս:



Ամառ ժամանակ պետք է առանձնապես հոգ տանել, վոր յերեխաների կերակրի մեջ շատ կանաչեղեն լինի, վորովհետև թարմ կանաչեղենը շատ է պարունակում վիտամիններ: Պետք է ամեն տեսակ բանջար տալ՝ գաղար, տակ, թարմ կաղամբ, բագուկ, կարմիր կաղամբ, գետնախնձոր:

Իսկ պտուղների ոգտի ժասին խոսելն անգամ ավելորդ է՝ նրանց մեջ շատ կան ոգտակար վիտամիններ, յերկաթ, ոսլա և այլն....:

ՎՈՐ ՄԹԵՐԲՆ Ե ԸՆՏ ՆՊԱՍՏՈՒՄ ՅԵՐԵ- ԽԱՅԻ ԱՃՄԱՆԸ

Շատ չի անցել այն որից, յերբ պարզեցին, վոր յերեխայի աճմանը նպաստում են մի շարք սննդարար նյութեր: Նկատել են, վոր յեթե յերեխային իբրև կերակուր չտան թարմ, անարատ կաթ և դրա փոխարեն յեթե յերեխային տան քաշած կաթ կամ պահածո կաթ, այն ժամանակ յերեխաների առողջութան վրա այդ վատ կանդրադառնա: Արտասահմանում մի քաղաքում 40 յերեխայի աչքերը ծանր կերպով հիվանդացան և յերբ սկսեցին վորոնել պատճառները, հայտնի դարձավ, վոր հիվանդացել են այն յերեխաների աչքերը, վորոնց՝ յերեսը քաշած կաթ են տվել: Աչքացավ ունեցող յերեխաները շատ վատ ելին

աճում, դա հերիք չէ. յերբ այդ յերեխաներին սկսեցին տալ որական մի թեչի գգալ ձկան յուղ, այն ժամանակ յերեխաները աճում ելին կանոնավոր և աչքերը չեյին ցավում: Բանից գուրս յեկավ, վոր յերեխայի աճման վրա լավ ազդեցութուն են թողնում մի շարք այլ մթերքներ՝ յերիկաֆներ, լյարդ, մերձ յերիկամային ճարպը, կարագը, ձվի դեղնուցը, կանաչեղենից յեղիպտացորենը, թարմ կարմիր պորինջանը, սպանաղը, թե յերեխայի և թե հասակավորի համար ոգտակար են հետևյալ մթերքները՝ ուղեղ, ձկնկիթ, սիսեռ, վոսպ, լոբի, սպանաղ, վարսակ, մեղր, ընկույզ, կան մթերքներ, վորոնց մեջ կան մի քանի տեսակ վիտամիններ, այնպես վոր ակնհայտ է, վոր յերեխային առողջ և ամուր մեծացնելու համար առանձնապես թանգարժեք մթերքներ և դեղեր ճարելու կարիք չկա: Մայրը միայն պետք է աշխատի վոր յերեխայի սննդի մեջ լինեն զանազան տեսակի բանջարեղեններ, զանազան տեսակի միս, հատիկներ, բրինձ, կարագ, մրգեր, մեղր, շաքար:

Ոգտակար է նաև թարմ շոկոլադը և քիչ քանակով կանֆետներ:

Յուրաքանչյուր մայր պետք է իմանա, վոր կարելի չէ կուշտ ուտացնել յերեխային, բայց յերբ կերակուրը միատեսակ է, վոր շաքաթվա մեջ միևնույն ճաշը կրկնվում է մի քանի ան-

կամ, աչն ժամանակ յերեխայի մննդի նյութերը պակաս կլինեն, նյութեր, վորոնք անհրաժեշտ են նրա զարգացող մարմնի աճման և աշխատանքի համար:

ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ՀԱՄԱՐ ՎՈՐ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆ Ե ՎԱՏ ՅԵՎ ՎՆԱՍԱԿԱՐ

Յերեխայի աղիքները տակավին ուժեղ չեն, վոր կարողանա մարսել ամեն տեսակ կերակուր. խոզի ճարպոտ միսը խանգարում է նրա մարսողությանը. կծու բաներ ևս չպետք է թույլ տալ, որինակ՝ բողկ, պղպեղ, մանանեխ. քացախի փոխարեն յերեխայի կերակրին պետք է խառնել թարմ լիմոնի հյութ, կարմիր բողկ քիչ քանակով կարելի յէ տալ, նույնպես կանաչ սոխ. պահածոներ (բացի մրգերից) յերշիկ (կալբաս) միայն թարմ պատրաստածը, իսկ թարմ պատրաստած յերշիկ ճարելը շատ դժվար է. յերշիկից հասակավորներն անգամ թունավորվում են, ուր մնաց յերեխայի թույլ ստամոքսը, յեթե ծնողները հավատացած են, վոր յերշիկը բոլորովին թարմ է, աչն ժամանակ կարելի յէ տալ: Դղմի կորիզը և արևածաղկի հատիկները քիչ քանակով չեն կարող վնասել յերեխային. այլ բան է գնածը. այս դեպքում յերկու տեսակ վնաս կա. ծախու հատիկները միշտ ել կեղտոտված են լինում ուղից:

կամ ծախողի ձեռքերից. իսկ փոշու և կեղտի մեջ միշտ ել վարակ կա, վորը յերեխան տանում է բերանը. մյուս կողմից արևածաղկի հատիկները լցնելով յերեխայի ստամոքսը զրկում են նրան ախորժակից, բացի դրանից չըթելն ել վնասում է ստամոքսերին:

ՊԱՀՊԱՆԵՑԵՔ ՆԱԽԱԴՊՐՈՑԱԿԱՆԻ ԱՏԱՄՆԵՐԸ

Ամենքին հայտնի յէ, վոր նախադպրոցականն ունի բավականին մեծ՝ թվով 20 կաթնատամներ, վորոնք 7-րդ տարուց ավուր և մշտական ատամներով են փոխվում: Նախադպրոցականների ատամների հետազոտությունը շատ տխուր պատկեր տվեց մեզ: Հարյուր յերեխայից հազիվ 20 կային, վորոնք առողջ կաթնատամներ ունեցին, իսկ վեց տարեկաններից ատամների փոխելուց առաջ 100-ից միայն վեցի ատամները չեն ցավում: Ընդհանրապես յերեխաների բոլոր ատամները $\frac{1}{3}$ ը, իսկ մի մասի և կեսից ավելին փչացած են: Այս հարցում շատ հանցավոր են ծնողները, հիվանդ ատամները լավ չեն աշխատի, նրանք չեն կարող լավ ծամել մինչև անգամ թեթև կերակուրը, իսկ լավ չծամած կերակուրը դժվար է մարսում յերեխան և նա հաճախ համառ կերպով հրաժարվում է շատ ոգտակար կերակուրներից:

Յերեխայի փշացած ատամները լավ միջոց են հանդիսանում վարակման համար. յերեխան տանջվում է ատամնացավից, դառնում է ներվային, դյուրագրգիռ և լալկան:

Յերեխաների համար վնասակար են նաև իսկական սուրճը և ամուր թեյը. խմելու համար կարելի յե տալ բաց թեյ և գարու սուրճ. արհեստական կերպով պատրաստած հանքային ջրերի մեջ ներկեր և սախարին կա, ուստի չպետք է տալ յերեխաներին:

ԱԼԿՈՀՈԼԸ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ԹՈՒՅՆ Ե

Յերեխայի համար առանձնապես վնասակար է ալկոհոլը, մինչև անգամ աննշան քանակով. հայրերը հաճախ փորձելու համար տալիս են յերեխաներին գարեջուր, գինի և ողի: Այդ խմիչքների մեջ չեղած սպիրտը (ալկոհոլը) ամենավտանգավոր թույնն է ուղեղի և ներվերի համար մանավանդ մինչ-դպրոցականի: Մսկրտի տված վնասները յերեխայի վաղ տարիներում չի բուժվի հետագայում վոչ մի դեղով, և նրա հետագա ամբողջ կյանքի վրա կանդրադառնա:

ՅԵՐԵՒԱՅԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ ՊԵՏԲ Ե ՀԱՍԵՂ ԼԻՆԻ

Յուրաքանչյուր մաշո սիրում և խղճում է իր յերեխային. պատրաստելով կերակուրը նա

ջանք է գործ դնում, վոր այդ կերակուրն ամբողջապես յերեխայի ոգտին ծառայի, մայրը հաճախ կերակրի համար շատ տեսակ մթերքներ և գործ ածում, բայց դուրս է գալիս, վոր տակավին քիչ են կերակրի բազմազանութունն ու բավարար քանակը: Պետք է վոր պատրաստած կերակուրը համեղ լինի:

Յերը մեր առաջ համեղ բան է դրած կամ յերբ մտածում ենք մի վորևե համեղ բանի մասին, ինչպես ասում են մեր բերանի ջուրը գնում է, իսկ յերբ ուժով ուտում ենք անհամ կերակուրը՝ մեզ կուշտ չենք զգում և ուտելու ցանկութունը չի բավարարվում:

Ի՞նչից է այդ:

Այդ նրանից է, վոր համեղ կերակուր ուտելու դեպքում մարդու բերանի և ստամոքսի մեջ շատ նյութեր են դուրս գալիս, հյութեր, վորոնք նպաստում են կերակրի մարսելուն:

Անհամ կերակրի դեպքում կերակրի գունդը դժվարությամբ է անցնում բերանի և յերեխային ոգուտ քիչ է տալիս. որինակ՝ մայրը յերեխայի համար բանջարներից պտուղեյե պատրաստել, բայց ինչպես է պատահել, աղը շատ է արել, կամ հին յուղ է ածել կամ ծխի հոտ է գալիս և պյուրեն անհամ է ստացվում:

Յերեխան լաց կլինի ու հետո կուտի այդ

անհամ պյուրեն, վորից նա մի առանձին ոգուտ չի ստանա. պյուրեն կա, բայց նրա սիրտն ալկա չի ուզում, մի ուրիշ անգամ մայրը լավ ե պատրաստել, բայց վոչ մի հորդորանքով չի կարելի համոզել՝ գոնե փորձել կերակուրը: Յերբեմն շատ ժամանակ ե անցնում մինչև վոր յերեխան սովորում ե մի կերակրի, մանավանդ երբ այդ անժանոթ կերակուր ե, շատ մայրեր կարծում են, չպետք ե առանձնապես ուշադրութուն դարձնել կերակրի համեղության վրա, յերեխան պահանջկոտ կդառնա, մինչդեռ, ինչպես տեսանք, բավական չե, վոր կերակուրը քանակով շատ և տեսակով զանազան լինի, այլ պետք ե նաև համեղ լինի:

ՊԵՏԲ Ե ԿԵՐԱԿՐԵԼ ՅԵՐԵՒԱՅԻՆ ՎՈՐՈՇ ՓԱՄԵՐԻՆ

Պետք ե հենց փոքր տարիքից սովորեցնել յերեխային մի վորոշ կարգի. ուսելու համար պետք ե մի վորոշ ժամանակ հատկացնել և չը պետք ե շեղվել նշանակված ժամից: Այն մայրերը, վորոնք վորոշ ժամերին են ծծով կերակրել յերախային, լավ դիտեն, ինչպես յերեխաները շատ շուտ են ընտելանում կանոնավոր ուսելուն, վորից թե՛ նրանց առողջութունն ե

ամբանում և թե մոր ուժերն են պահպանվում: Այն յերեխան, վորն արդեն սովոր ե վորոշ ժամին ուսել, շատ շուտ սովորում ե նաև վորոշ ժամին գուրս գնալ, վորը շատ անհրաժեշտ ե նրա առողջության համար:

ՄԱՐՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐԸ ԶՊԵՏԲ Ե ԱՆԸՆԴՀԱՏ ԱՇԽԱՏԵՆ

Յերեխայի մարսողության գործարանները, աշխատանքի ընդհատման—հանգստի կարիք ունեն. նրանց կատարած աշխատանքը քիչ չե. ատամներն ուզում են կերակուրը, թքի գեղձերը թուք են տալիս, ստամոքսի մեջ կերակուրը լավ արորվում ե, խստնվում զանազան հյութերի հետ, հուսնապես և աղիքների մեջ, վորից հետո ծծվում ե արջան մեջ: Միևնուցն ժամանակ մեծ և կարևոր աշխատանք են կատարում ֆնացած բոլոր գործարանները. նրանց համար անհրաժեշտ ե աշխատանքի ընդհատումն այն պատճառով, վոր հետո ավելի թարմ ուժով նորից սկսեն յերեխայի կերակրի վերամշակումը, այն կերակրի վերամշակումը, վորը յերեխայի աճման և նրա եներգիայի միակ աղբյուրն ե:

Իսկ, ինչպես մենք տեսնում ենք, կյանքում ուսելու համար յերեխան վորոշ ժամ չունի: Յերեխան ուսում ե կամ մեծերի հետ, կամ յերբ ինքն

ե ցանկանում, իսկ յերեխան առհասարակ հա-
ճախ ե ուզում ուտելը. մայրը մի կտոր հաց կամ
մի այլ բան ե ճխտում բերանը ե ձայնը կտրում.
յերեխան հացի այդ կտորը ձեռքին՝ վազվզում ե
խաղում ե, դնում ե ուր հասնի, ե ինչ ե ստաց-
վում. ստացվում ե ստամոքսի համար արտա-
ժամյա աշխատանք հանգստի փոխարեն, հացի
այդ կտորը դեռ կուլ չտված նորից կանչում են
ուտելու ե հաճախ գարմանում են, վոր ճաշի
ժամանակ յերեխան բան չի ուտում: Ահա այս
վազվզոցը հացի կտորը ձեռքին՝ յերեխայի հա-
մար շատ վնասակար ե, այդ միջոցին մարսողա-
կան գործարանները չեն հանգստանում, ուտի
ե աշխատում են վատ, դրա համար ել նրանց
աշխատանքը անկանոն ե լինում: Մերթ փորա-
կուպուլթուն, մերթ լուծ: Մյուս վնասը՝ յերե-
խան վաղ տարիքից հենց չի սովորում կյանքի
վորոշ դասավորման: Յերրորդ վնասը՝ յերեխայի
վազվզումների ե խաղի ժամանակ հացի կտորը
կեղտոտվում ե, ինչպես ե նրա ձեռքերը, ե
այդ տեսակ ուտելը հաճախ գանազան հիվանդու-
թյունների պատճառ ե դառնում:

Յերեխային պետք ե կերակրել որական
4 անգամ՝ առավոտյան 8-9 ժ. ցերեկվա
ժամը 12-ին, ժամը 4-ին ե 7-ին: Առողջ յերե-
խայի ախորժակն ուտելու ժամին միշտ տեղն ե

լինում ե նա մեծ հաճույքով ուտում ե իր
բաժինը, յերեխայի նախաճաշը լավ կշտացնող
նախաճաշ պետք ե լինի, վորովհետև առավոտ-
յան նրա ուժերը թարմ են, նա ուժեղ թափով
ե վազվզելու ե խաղալու: Ամենից լավը առավոտը
տալ նրան տեսակ-տեսակ կաթնով, ձվածեղ,
թերխաշ ձու, կարագ ու հաց, կաթ, կեսորին՝
կաթով թեյ, հաց, կարագ, մեղր, միրգ, ճաշին՝
մսով կերակուր, բանջարեղեն ե այլն, իսկ ընթ-
րիքը պետք ե լինի թեթև՝ մածուն, թթվասերով
շուռ, կաթով հասուդա, կաթնով, ձվածեղ. միև-
նուհն կերակուրը մի որվա մեջ 2 անգամ չպետք
ե տալ յերեխային: Ճաշից հետո փոքր յերեխա-
ները պետք ե մի փոքր հանգստանան, քնեն.
մեծերը կարող են չքնել, բայց հանգստանալ պետք
ե նրանց համար նույնպես: Յերեխաներին պետք
ե քնելուց 1½ ժամ առաջ ընթրիք տալ:

ՊԵՏԲ Ե ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ ՄԱԲՈՒՐ ՊԱՏՐԱՍԵԼ ՅԵՎ ԿԱՐԳԻՆ ՄԱՏՈՒՅԵԼ

Բավական չե կերակուրը բավարար չափով,
բազմազան, համեղ պատրաստել. բավական չե
վորոշ ժամանակին՝ տալ ուտելու, այլ պետք ե
նաև մաքուր պատրաստել կերակուրը: Կան տըն-
տեսուհիներ, վորոնց համար խոհանոցի սեղանը
ամեն բանի համար ե. նրա վրա նավթի պրիմուսն

են թշացնում, նրա վրա հաց են կտրում հենց սեղանի վրա և վոչ մի առանձին տախտակի, սեղանի վրա միս են կտրտում, կեղտոտ ամաններն են լվանում, հենց այստեղ ե և սըրբիչը, վորը թե ամանեղենը, թե ձեռքեր և թե սեղանը մաքրելու համար ե գործածվում: Ամանները տաք ջրով, սոդով կամ սապոնով չեն լվանում և դրա համար ել նրանց վրա նախորդ որվա ճարպը միշտ մնում ե: Ինքը մայրը կերակուր պատրաստելիս գոգնոց չի կապում, ձեռքերը մաքուր չի լվանում: Պատրաստած մթերքները վերցնում ե զանազան անկյուններից, վորտեղ այդ մթերքները դարսած ելին բաց՝ դառնալով ճանճերի կերակուր: Ել ինչու զարմանալ, վոր այդ տեսակ մոր յերեխան հաճախ ե տկարանում ստամոքսի և աղիքների հիվանդություններով: Հաճախ այդ տեսակ մայրը միսը գնում ե շուկայում, զանազան պատահական մսավաճառներից և վոչ թե կոտպերատիվում, իսկ շուկայի կամ պատահական մսավաճառի միսը շատ հաճախ, մանավանդ գյուղում, անասնաբուժը չի տեսել, դրա համար ել հաճախ այդ տեսած միսը իր մեջ ճիճվի սաղմեր ե պարունակում:

ՀԵՏԵՎԵՅԵԲ ՅԵՐԵԽԱՅԻ ՁԵՌԲԵՐԻ ՍԱԲՐՈՒ- ԹՅԱՆԸ

Յերբ մայրն ուտելու բան ե տալիս, նա պետք ե հոգա, վոր յերեխայի ձեռքերը լվացած լինեն, սեղանը պետք ե ծածկած լինի սփռոցով կամ շատ մաքուր լվացած մոմլաթով (կլիյոնկա): Ծաշի նստարաններից չուրաքանչյուրը պետք ե ունենա իր պնակը, պատառաքաղը, գդալը, հացի համար առանձին պնակ ե պետք. պետք ե յերեխայի մեջ վաղ տարիքից հետևյալ սովորությունը մտցնել՝ լվանալ ձեռքերը արտաքնոցից կամ փողոցից տուն գալուց հետո յեվ մալալանդ ուտելուց առաջ: Յերեխան շփում ե ունենում կենդանիների հետ փողոցում, շատ բանի յե ձեռք տալիս և շատ հեշտությամբ կարող են մաշկի ամեն տեսակ հիվանդություններ ստանալ կամ վարակվել ճիճուներով, վորոնք մի աչնպիսի շարիք յեն, վոր արժե յերկար կանգ առնել նրանց վրա:

ՊԵՏԲ Ե ՊԱՅԲԱՐԵԼ ՃԻՃՈՒՆԵՐԻ ԴԵՍ

Յերբեմն բժիշկը հարց ե տալիս մորը. ինչ հիվանդություններ ե ունեցել նրա յերեխան. մայրը շատ քիչ դեպքերում ե ասում, վոր ճիճուներ ե ունեցել, իսկ յերբ բժիշկը հարց ե

տալիս ճիճուների մասին, մայրն, առանց տատան-
վելու և պարզորեն, ասում ե— դեհ, իհարկե, ճի-
ճուներ ունեցել ե, յերեխաներից ո՞վ ճիճու
չունի: Յեվ յերեխաների դժբախտությունն ել
հենց այն ե, վոր մայրերը սովորել են նրանց
և հատուկ միջոցներ չեն ձեռք առնում: Յեվ
իրոք 100 յերեխայից 70—80-ը ճիճուներով
հիվանդ են և յերբեմն մի յերեխան 3—4 տե-
սակ ճիճու չե ունենում:

Ճիճուները զանազան տեսակի չեն, ամենից
ալելի պատահում են 3 տեսակի՝ մեկը սպիտակ,
փոքր ինչ վարդագույն կլոր. այս տեսակի ճի-
ճուները մեծ քանակությամբ են լինում յերե-
խայի աղիքների մեջ և ասկարիդներ են կոչվում:
Յերեխաները նրանցով վարակվում են կենդա-
նիններից, վորովհետև այդ ճիճուների ձվիկները
հսկայական քանակով դուրս են գալիս կենդա-
նինների կղկղանքի հետ: Այդ ճիճուները դուրս
են գալիս յերեխայի աղիքներից կամ վերջնա-
ղիքից կամ բերանից, վոր վտանգավոր ե, փոքր
յերեխան կարող ե խեղդվել: Յերեխայի աղիք-
ների մեջ կլոր ճիճվի ձվեր շատ կան և սնվում
են յերեխայի հյութերով, մեծանում են և լցնում
աղիքներն իրենց թուջնով. դրանից ե, վոր յերե-
խան կորցնում ե ախորժակը և հաճախ սրտա-
խառնություն ե ունենում:

Յեթե ժամանակին չհեռացնենք ճիճուներին,
յերեխան արնապակասություն կստանա: Այդ
ճիճուները յերբեմն անցնում են յերեխայի այլ
գործարանները, իսկ զբանից յերեխան կարող ե
ծանր հիվանդություն ստանալ: Կլոր ճիճուների
յերկրորդ տեսակը մազազուլխն ե, վորը ամուր
կպչում ե աղիքի պատին իր մազանման գլխով
և շուլալվում ե աղիքի պատի մեջ, վորից աղիքի
պատի վրա առաջանում են հեշտությամբ վա-
րակն ընդունող բազմաթիվ վերքեր: Կլոր ճիճու-
ների յերրորդ տեսակը պիտուկն ե. այդ փոքրիկ
ճիճուն գիշերները դուրս ե սողում վերջնու-
ղուց սաստիկ քոր ածում յերեխայի յետույքի
անցքի շուրջը յերբեմն սողում ե դեպի առաջ
և մտնում ե փոքր աղջիկների սեռական ձեղքի
մեջ և այդտեղ ել առաջ ե բերում սաստիկ քոր:
Այդ քորից յերեխան վատ ե քնում նշարգային
ե դառնում, գյուրագրգիռ, և ձեռք ե բերում մի
վատ սովորություն— ձեռնահարել սեռական
գործարանները:

Յուրաքանչյուր մայր պետք ե շատ մեծ
ուշադրություն դարձնի, յերբ յերեխան ճիճու-
ներով հիվանդ ե, նա պետք ե անհապաղ բժշկին
գիմի, հակառակ պարագային այն ամբողջ աշ-
խատանքը, վորը նա գործ ե դնում յերեխայի
աննդի վրա, բոլորովին կկորչի: Մայրը կարող ե

ուշադիր և հոգատար վերաբերվել յերեսայի սննդին, կարող ե յերեսային զանազան տեսակի կերակուր տալ, բավարար չափով, համեղ պատ բառտած, միշտ վորոշ ժամին, պահպանելով ամեն անգամ մաքրութիւնն ու կարգը, բայց իր մի դատարակ սովորութեան պատճառով (անուշադրութիւն զեպի ճիճուները) կարող ե ողբ ցնդեցնել իր աշխատանքների ոգտագար հետևանքները:

ՈՒՏԵԼՈՒ ԺԱՄԱՆԱԿ ՅԵՐԵԽԱՅԻՆ ԽՐԱՏՆԵՐ ՉԿԱՐԴԱԼ

Այդ վատ սովորութիւնը կայանում ե հետևյալում. շատ ծնողներ ոգտվելով նրանով, վոր յերեսան հանգիստ նստած ե սեղանի մոտ, սկըսում են խրատներ կարդալ, նկատողութիւններ անել չարութեան համար կամ սպառնում են նրան չլսելու համար: Յերեսան այդ միջոցին արցունքներն աչքերին կուլ ե տալիս կերակուրը, մինչդեռ այդ տեսակ կուլ տված կերակուրը, նույնպէս լավ չի յուրացնում ինչպէս և անհամ պատրաստածը: Ճաշի ժամանակ միայն հանդարտ և դուրեկան խոսակցութիւն պետք ե ունենալ: Նույնպէս լավ չե ճաշի ժամանակ գիրք կարդալը, դա գրավում ե յերեսայի ուշա

դրութիւնը և խանգարում ե յերեսային ծամել կերակուրը, ինչպէս հարկն ե:

Այն մայրը, վոր հոգատարութիւնն ե ցուցաբերում զեպի յերեսայի սնունդը, փոխարենը առողջ և զվարթ զեմքով յերեսա կունենա: Համեմատելով այն յերեսաներին, վորոնք մանկատուն են ընդունված ընտանիքներից և այն՝ մսուրից, վորտեղ սնունդը կանոնավոր ե տարվում, տեսնում ենք, վոր մսուրի յերեսաները հասակով բարձր են, խոշոր են և քիչ են հիվանդանում արչան պակասութեամբ: Մանկապարտեղ հաճախող յերեսաների մայրերը միշտ ել ցուցմունքներ են ստանում մանկապարտեղի զեկավարուհիներից ինչպէս սնունդ տալ յերեսաներին, և յերեսաներին նայելով միշտ ել կարելի յե իմանալ թե վորի մայրը չի հետևում ստացած խորհուրդներին: Ի վերջս պատմենք թե՛ ինչպէս պետք ե կերակրել յերեսային, վոր կերակուրը բազմազան լինի և մի շաբաթվա մեջ կրկնողութիւն չլինի:

ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ՍՆՈՒՆԴ 10 ՈՐՎԱ ՀԱՄԱՐ ՅԵՐԿՈՒՇԱԲԹԻ

1. Սուրճ գարուց կամ թեյ կաթով, հաց ու կարագ.
2. Մսից թարմ սոււ պ կաղամբով և արմախրով. բրնձով քաշովի, խնձոր.
3. Կաթ և սպիտակ հաց:
4. Մակարոն կամ թարմ ուտա (խաշած) կարագով:

2. ՅԵՐԵՔՇԱՌԹԻ

1. Թեյ կաթով, հաց ու պանիր, կարագ:
2. Սուպ գետնախնձորով (կարտոֆիլով), ծեծած միս (կառլետ), աճառով քաշովի, հում գաղար:
3. Կաթ, կանֆետա և խմորեղեն:
4. Վինեգրետ խաշած գետնախնձորից, գաղարից, բազուկից, թթու դրած կաղամբից և վարունկից:

3. ՉՈՐԵՔՇԱՌԹԻ

1. Թեյ կաթով, ձու, հաց և կարագ:
2. Բանջարեղենով սուպ, ծեծած միս մակարոնով:
3. Կաթ, հաց, կարագ և մեղր:
4. Մաննի կաթնով կամ մածուն:

4. ՀԻՆԳՇԱՌԹԻ

1. Թեյ կաթով, հաց, կարագ:
2. Սպաս, հավի մսից կառլետ կամ ձուկ, պտղից հասուղա (կիսել):
3. Կաթ, հաց ու կարագ:
4. Խաշած գետնախնձոր թթվասերով:

5. ՈՒՐԲԱԹ

1. Թեյ, հաց ու պանիր:
2. Չիլիմա հավից, բրնձով (գետնախնձորով) կառլետ:
3. Կաթով թեյ, հաց ու կարագ:
4. Մածուն և հաց:

6. ՇԱՌԹ

1. Սուրճ (գարուց) կաթով, ձվածեղ, հաց:
2. Լոբախաշու, տապակած ձուկ (իշխան, առանց փշերի):
3. Կաթ ու հաց:
4. Կաթնով (բրնձով):

7. ԿԻՐԱԿԻ

1. Թեյ կաթով, հաց ու պանիր, կարագ:
2. Քուֆթա-բողբաջ, մակարոն չուղով, տակ (կարմիր):
3. Կաթով թեյ, հաց ու կարագ:
4. Բրնձով քաշովի:

8. ՅԵՐԿՈՒՇԱՌԹԻ

1. Թեյ կաթով, հաց ու պանիր:
2. Սպաս, տապակած կոլոլակ և գետնախնձոր:
3. Թեյ կաթով, հաց ու կարագ:
4. Կաթից հասուղա (կիսել):

9. ՅԵՐԵՔՇԱՌԹԻ

1. Սուրճ կաթով, հաց ու կարագ մեղրով:
2. Մսից ապուր բրնձով, սպանաղ տապակած, լեփած չիր (կոմպոտ):
3. Կաթ և խմորեղեն:
4. Մածուն:

10. ՉՈՐԵՔՇԱՌԹԻ

1. Կակաո, թեյ կաթով, հաց ու կարագ:
2. Մսից ապուր ձավարով, աճառով քաշովի, միրգ:

3. Կաթ, կարկանդակ բրնձով և ձվով.

4. Թարմ ոչտա (խաշած) ձվով.

Ի հարկե, սույն աննդացուցակը պայմանա-
կան է և կարող է փոփոխութեան չենթարկվել
լստ տարվա յեղանակներին (սեզոններին), շուկայի
և այլն: Համենայն դեպս, պետք է ուշ դարձնել
աննդի բաղմագանութեան, և վորևէ կերակուր
ցուցակից հանելու դեպքում՝ փոխարինել այն
համարժեք աննդանյութով:

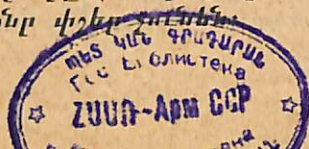
Այսպես, որինակ, կանաչեղենի վրա կարելի
չէ ավելացնել տապակած լոբի, շալինատ, յեփած
վոսպ, լոբի, սիսեռ, կրուպա (պեռլովի, մաննի)
պամիդոր, բազրիջան, սոխ:

Կերակուրներից ինկատի ունենալ նաև
կարտոֆիլի կատետն ու պյուրեն, բրնձի ջիլան,
մրգերից ու հյութից յեփած կոմպոտը (խոշաբ)
ու հասուղան (կիսել) և այսնքը (պաղլիվկա):

Սուրճը լինելու չէ միայն զարուց պատրաս-
տած, թարմ մրգեր պետք է տալ լստ հնարա-
վորութեան հաճախ — խնձոր, տանձ, գեղձ, մոռ
(մալինա), մանսպանդ խաղող:

Սև հացն անհրաժեշտ է 5—8 տարեկան-
ների համար, չեթե միայն լավ է թխված: Թեր-
խաշ թարմ ձուռն նույնպես թգտակար է:

Ձկներից տալ՝ իշխանը և բերովի ձկների
մեծ տեսակները (սուզակ, լասասինա, սաղան)
վորոնք մանր փշերով են:



« Ազգային գրադարան



NL0272003

22 73

9155 6 15 407.

1
2

613.22

9- - 44