



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական 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

330
ԲԺ - ԿԱՆԱՆ ԱՐԾՐՈՒՄՆԻ

ԲՆՆԻ ՉՐՈՅՅՆԵՐ

ՄԱՆԿԻԿ

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

Մինչեւ 3-4 տարեկան մանր
երեխաների ֆիզիական
կրթութիւնը:

Ն Կ Ա Ր Ն Ե Ր Ո Վ

№ 14

1905



ԱՌԱՆՉԻՆ - ԳԻՆՆ Է 40 ԿՈՊ.

613.22
Ա - 90

15 FEB 2012

1005
9975

613.22 | Углерод. д
Q-90 | У28444

0130 29/7/77 11:15

~~0130 29/7/77 11:15~~

2255
3.22
1-88

20 JUL 2010

2103 037 07A

Դ-ը ՎԱՀԱՆ ԱՐԾՐՈՒՆԻ

35030

ՄԱՆԿԻԿ

N 68

Խնամասարուքիւն մանր երեխաների, ծնընդեան բոլորից մինչև 3-4 տարեկան աստղը:

ՆԿԱՐՆԵՐՈՎ



ԹԻՖԼԻՍ
Տպարան «ՀԵՐՄԷՍ», Մաղաթեան փողոց 15.
1903 (73)

2458-84

Дозволено Цензурою 23 Ноября 1904 г. г. Тифлисъ.

Այս գրքոյկը առաջին անգամ տպագրուել է 1899-ին «Խնամատարութիւն առողջ երեխաների» խորագրով և վաղուց արդէն ըստ պատուած է: Ի նկատի ունենալով շատ տեղերից ստացած պահանջները, մենք ձեռնարկեցինք նրա երկրորդ տպագրութեանը, որը բարեփոխուած է, աւելի ընդարձակած ու նկարներով զարդարած:

Մեր ցանկութիւնն է տալ հայ մայրերի ձեռք մի ձեռնարկ, որի մէջ նրանք կարող լինէին, հարկ եղած ժամանակ, գտնել մանկան առողջապահութեան վերաբերեալ հարցերի պատասխանը:

Այս գրքոյկի մէջ մենք խօսում ենք միայն մանր (մինչև 3—4 տարեկան) առողջ երեխաներին տանելիք խնամքի մասին:

Դ-ր վ. Ա.

1 Յունարի 1905 թ.



Ա.

Տ Ե Ղ Ե Կ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր

Ն Ե Լ Ե Ա Յ Ի Կ Ա Տ Ր Ո Ա Ծ Ի Թ Ի Մ Ա Ս Ի Ն

Ներխայի փառ:—Նրա հասակը.—Նրա ջերմութիւնը, ճշտութիւնը եւ զարկերակը.—Դեմքը, նիշը, խօսելը եւ շարժումները:—Առաջին նիշը եւ նրա նշանակութիւնը:—Ինչի՞ է նշում երեխան.—Մանկան կեանքի երեք վստակալից շրջանները:—Մանկանցի կասրածը:

Մայրերը, յաճախ չճանաչելով երեխայի զարգացման կանոնները, չհասկանալով նրա կազմածքի սուսնձնայատու թիւնները, անհանգիստ են լինում այն բոլոր փոփոխութիւնների համար, որոնք կատարուում են բնականաբար մանկան կազմածքի մէջ, կամ ընդհակառակը, անհոգ են մնում ղէպի շեղումները կանոնաւոր անումից: Այս պատճառով կարևոր ենք համարում մի քանի տեղեկութիւններ տալ մանկան կազմածքի ու նրա զարգացման մասին:

Ներխայի փառը: Նորածին երեխան մի-

Թո՛ղ հասկանան մայրերը, որ խնամելով օրօրոցի էակին, սովորեցնելով նրան բոլորով առաջին խօսքերը եւ առաջին աղօթքը. նրանք հասարակութեան գլխաւոր փարսառայեցներն են դառնում: Նրանց ձեռնով է դրում ժողովրդի կեանքի հիմնաքարը:

ԲԺ. Ն. Խ. Պիրոզով

ջին թւով քաշում է 8 փունտ: Առաջին երկու-երեք օրը երեխան, արտաթորելով նախնական աղբն ու մէզը և նւազ կերակրուելով, կորցնում է 50—70 մսխալ, իսկ այնուհետև ամեն օր նրա քաշը աւելանում է և 10 օրից յետո նոյնն է դառնում, ինչ որ ծննդեան օրն էր: Առհասարակ առաջին երկու ամիսը օրական 5—6 մսխալ աւելանում է, իսկ երրորդ և չորրորդ ամիսներում 4—5 մսխալ: Հինգերորդ ամսում նրա ծանրութիւնը կրկնապատկուում է: Մի տարեկան երեխայի քաշը եռապատկուում է-կէս պուդից աւելի է դառնում (20—25 Ֆ.): Երկու տարեկանը 28—29 ֆունտ, իսկ 6 տարեկան երեխան արդէն 1—1¹/₂ պուդ ծանրութիւն ունի:

Հասակը նոյնչափ փոփոխական է, որչափ ծանրութիւնը: Նորածին երեխան միջին թւով 50 սանտիմետր (աղջիկը 48—49), այսինքն 11 վերշոկ է, երկրորդ ամիսը 5 սանտիմետր է աւելանում, 3-դ ամիսը—3 ս., այնուհետև մինչև մի տարին աճական 2 ս.

Առաջին տարւա մէջ աւելանում է ընդամենը մօտ 20 սանտ. (4 վերշոկ).

Երկրորդ տարւա մէջ մօտ 9 ս. (մօտ 2 վերշոկ.)

Երրորդ » » 7 » (1¹/₂ վ.)

Չորրորդ » » 6 » (1¹/₄ վ.)

Հասակը կրկնապատկուում է 4 տարուց յետո:

Նորածին երեխայի մարմնի ջերմութիւնը մօտ 38°-է: Մի րոպէում նորածին երեխան մօտ 45 ռնչառութիւն է անում, առաջին ամիսները—35, տարւա վերջը—30, երկու տարեկանը մինչև 28 անգամ, 3—4 տարեկանը—25, 6-ից մինչև 10 տարեկանը 20—25. Չարկերակը (ПУЛЬСЪ) մի րոպէում լսվում է, մինչև 6 ամիսը 120—140 անգամ, մինչև 1 տարին 100—130, 2-դ տարին 90—120, 3-4-5-դ տարին 72—110 անգամ: Լաց լինելիս կամ ճչալիս պուլսը արագանում է: Մարսողական գործարանների, մաշկի, պորտի մասին կիսօսենք յետո պատշաճ տեղերում:

Դէմքը, նիչը, խօսելը եւ շարժումները: Նորածին երեխայի դէմքը արտայայտութիւն չունի: Միայն փորացաւ ունեցողի դէմքը կընճուում է և տանջանք է արտայայտում: Երրորդ—չորրորդ շաբաթներում երեխան արդէն ընդունում է զանազան սուպուրութիւններ ու ժպտում է, իսկ 2—3 ամսական մանկիկի զգայարանքներն արդէն, այսպէս ասած, բացուում են: 6—8 ամսական մանուկը արդէն առաջին վանկերն է արտասանում: Սակայն լեզուն կարող է շատ ուշ բացուել և մայրը չը-

պիտի անհանդիստ լինի, երբ ուշանում է: Ծիչը դեռ չիսօս մանկան արտայայտութեան միակ եղանակն է և նրանով է, որ երեխան իր բոլոր պիտոյքներն ու վշտերը յայտնում է մօրը: Առաջին ճիճ! Ո՛րչափ ցնծութիւն ու յոյսեր է լցնում նա մօր սիրտը: Ծիչը երեխայի առաջին ձայնն է, որով նա կարծես ողջունում է մեծասքանչ բնութեանը, կարծես յայտնում է աշխարհին, որ մի նոր էակ է աւելացել մարդկութեանը: Ինն ամիս այս էակը ապրել է, աճել, սաղմից կազմակերպուել փոքրիկ մարդ է դառել, ապրել է իբրև մի պարազիտ-վրաբոյժ, սնուելով մօր արիւնով, առանց շնչելու, առանց ուտելու, անթափանցելի մթի մէջ, աչքերը փակ, ականջները գոծ... Միայն երբեմնակի շարժում էր նա իր կծկուած անդամիկները, և այդ էր նրա գոյութեան միակ արտայայտութիւնը!

Եւ այս ինն ամսւա մեռելային դրութիւնից, անթափանցելի խտւարի միջից, մեծ բնութեան հրաշքային ոյժով, նա յանկարծ ընկնում է լոյս աշխարհ, դառնում է մի անհատ, որը պիտի իր սեփական կեանքն ունենա: Ի՞նչ ահագին է այդ փոփոխութիւնը: Մի վարկեանի մէջ այս էակի ամբողջ կենցաղը պիտի փոխուի: Նրա խուփ աչքերը պիտի

բացուեն անսովոր լոյսին, նրա խուփ ականջները պիտի դղրդան դրսի ձայներից, նրա ամբողջ մարմինը, որը տաք հեղուկի մէջ էր լողում, այժմ յանկարծ շրջապատուած է օդով, որի ջերմութիւնը շատ աւելի ցած է մօր արգանդի ջերմութիւնից, և այս նուրբ դեռ կարմիր մաշկը, որը միայն մաղձաջրին էր սովոր, այժմ գոգուում է կոշտ ձեռներից ու կոշտ փաթաթանների մէջ: Ո՛րչափ զգոյշ պիտի լինել այդ նորաբողբոջ, օտար երկրից, օտար միջավայրից, օտար կլիմայից տեղափոխուած կոկոմի հետ!

Եւ մանուկը իր կազմածքի այս ահագին դղրդման տակ ճչում է: Եւ որքան զիլ ու բարձր է այս ճիչը, այնքան լաւ, որովհետեւ ճիւ բարձրութիւնը երեխայի կազմածքի ամբուութեան, նրա աշխուժութեան ու առողջութեան չափն է:

Այս առաջին ճիւն է, որ մաքրում է մանկան բերանն ու շնչափողը լորձունքներից: Նա է, որ լայնացնում է ու օդով լցնում մինչև այդ բոպէն կծկուած ու չբանած թոքերը: Եւ շրջապատողների համար նա է ամենագորեղ ապացոյցը, որ երեխան կենդանի է:

Այս սկզբնական ճչին, փոքր մանկան կեան-

քի ամբողջ ընթացքում, հետևում են անդադար ուրիշ ճշեր, որոնք լացի տեղ են բռնում: Երեխան ճշում է ամեն անգամ, երբ մի բան նրան նեղայնում է. կա՛մ կապերը կամ աղտոտութիւնները, որոնք ժամանակին չեն սրբում, կամ փորացաւը և կամ վերջապէս քաղցը

Մայրերը, առանց քննելու և հասկանալու ճշի պատճառը, ամեն անգամ ծիծ են դնում երեխայի բերանը, օրօրում են, նանիկ ասում, որ քնեցնեն, համոզուած լինելով, որ երեխայի անհանգստութեան պատճառը միշտ քաղցն է: Նրանք պիտի վերջապէս հասկանան, որ բարուրի մէջ կապկապած անլեզու փոքր էակը բացի քաղցը ճշալու շատ ուրիշ պատճառներ էլ ունի:

Մի գործնական խրատ տանք անուշադիր մայրերին: Եթէ երեխան ծիծը մերժում է, կամ կաթը բերանից թափում է, կամ ծիծ ուտելուց յետո չի հանգստանում, այլ շարունակում է ճշալ, — իմացէք, որ նա ուրիշ բանից է տանջում: Թուլացրէք նրա կապերը, փոխեցէք փաթաթանները, եթէ թրջուած են. տեսէք, դուցէ մի բան ցաւ է պատճառում նրան, մի միջատ է կծում, կամ

քորոց է ծակում...*

Երեխաների մկանները սկսում են գործել դեռ մօր արգանդի մէջ, դա այն շաժումներն են, որ զգում է մայրը: Իսկ ծննդից անմիջապէս յետո երեխան կարող է իսկոյն արագ և բաւական ուժով շարժել իր անդամները. միայն վզի մկանները դեռ երկար ժամանակ կարող չեն լինում պահել զլուխը: Վեց ամսական երեխան արդէն կարող է կանգնել, իսկ մի տարեկանը կամ տարիկէսկանը արդէն ըսկսում է քայլել:

Մանկութիւնը ամենալուսնային հասակն է: Հետազոտութիւնները ցոյց են տալիս, որ հարիւր նորածին երեխաներից, մինչև մէկ տարեկան հասակը, մեռնում են Եւրոպայում 18—20-ը, իսկ Ռուսաստանում 50—56-ը

Երեխան աշխարհ գալիս դեռ մի անկատար էակ է, որի ոսկրերը դեռ ամրացած չեն, որի մկանները, սիրտը, թոքերը և բոլոր ներքին գործարանները դեռ կիսազարգացած են: Այս նորաբողբոջ մարմինը միևնոյն ժամանակ չափազանց զգայուն է դէպի արտա-

Տես աւելի մանրամասն. պ. բժ. Ա. Զարգարեանցի յօդածը «Ինչի՛ են լալիս երեխաները» — «Առողջ.» №№ 18 և 20 1904 թւակ. (Ա. 2րջան):

քին տպաւորութիւնները (դէպի ցուրտը, քամին, անմարս կերակուրները, անմաքուր ջուրն ու օդը): Հազար մանր ազդեցութիւններ, որոնք հասակաւորի համար աննկատելի են անցնում, ահագին դրդում են զոյժ մանկան կազմածքի մէջ:

Այս պատահական վնասաբեր ազդեցութիւններից դուրս, երեխայի կազմածքը երեք մեծ ճգնաժամ է անց կայնում, որոնցից ամեն մէկը կարող է վտանգաւոր և (եթէ խընամքը վատ է) նոյնիսկ կորստաբեր լինել նրա համար: Երեխայի կեանքի առաջին ժամերը և օրերը, երբ նա մօր արգանդից դուրս է գալիս աշխարհ և սկսում է ինքնուրոյն Ֆիզիքական կեանք վարել, յիշած երեք վտանգաւոր շրջաններից առաջինն է: Երկրորդ երկիւղալի շրջանն է—ստամոզանութիւնը, որը միջոցին (ոչ թէ պատճառով), ինչպէս կը տեսնենք, շատ հիւանդութիւններ են առաջ գալիս: Ե՛ձից կտրելը կազմում է երրորդ վտանգաւոր ճգնաժամը:

Այսպէս, երեխան մինչև $2\frac{1}{2}$ ասարին, տրամադրուած է զանազան հիւանդութիւններ ստանալու, որոնցից ամեն մէկը առանձնապէս կարող է մահառիթ լինել նրա համար և որոնցից մի հասկացող, բարեխիղճ և

զղոյշ մայրը կարող է ազատ պահել իր զաւակին, եթէ զիտակցաբար, հասկանալով և ոչ թէ ուրիշներին նայելով, վերաբերուի իր մայրական պարտականութիւններին:

Երբ մի բան չենք հասկանում, կուրօրէն հաւատում ենք ամեն մէկի ասածին:

Այսպէս է և այն մայրը, որը ինքը չըզիտէ երեխային խնամելու կարգը.—նաականջ է դնում ամեն պառաւի ու հէքիմի խօսքին ու իր զաւակին այդ տղէտ ու անխիղճ շահախնդիրներէ ձեռքը տալիս:

Մայրե՛ր, կուրօրէն մի՛ հաւատացէք ամեն պառաւի, որը մի կտոր հացի համար խաբոււմ է ձեզ սրբերի անունով: Մի հաւատացէք ո՛չ նրանց երազներին, ոչ տեսիլքներին! Բացի այն, որ դրանք տղէտներ են ու չեն հասկանում երեխա խնամելու գործը, նրանք միևնոյն ժամանակ օտարներ են: Նրանց սիրտը չի ցաւի ձեր երեխայի վրա:

Վերջապէս, չե՞ որ դուք, զբազէտ լինելով, կարող էք կարգալ ու զիտութեան տուած պատէրներով վարուել:

Մենք քիչ վերև տեսանք, թէ ի՛նչքան երեխա է փչանում վատ խնամքից:

Օր հասկացողութիւնից, նրա պատրաստութիւնից և զարգացումից է կախուած զա-

ւակների կեանքը: Այն երկրներում, ուր մայրերը զարգացած են ու գիտեն, երեխաներին խնամել, մանուկների կտորածը նւազ է:

Այսպէս, Նորվեգիայում 1000 ծնուածներէն

րից մեռնում է	100	Հոգի
Շվեյցիայում . . .	106	»
Անգլիայում . . .	137	»
Փրանսիայում . . .	154	»
Աւստրիայում . . .	158	»
Պրուսիայում . . .	169	»
Իտալիայում . . .	220	»
Բաւարիայում . . .	329	»
Ռուսաստանում . . .	591	»

Ամենից վատ դրութեան մէջ Ռուսաստանն է գտնուում, իսկ մեր մէջ երեւի աւելի ևս վատ է, այսինքն. մեր երեխաներից կէսից աւելի են փչանում:

Բ.

ՆՈՐԱԾԻՆ ԵՐԵՆԱՆ ԵՒ ԱՌԱՋԻՆ ԵՆԱՄՔՆԵՐԸ

Նախապատասխանութիւններ մինչեւ ծնունդը.—Պորսի կտեղը եւ կայելը:—Ի՞նչ է «ժապկով ծնուելը»:—Նորածնի զուխը:—Նրա լողացները:—Նրա աչքերի խնամաստութիւնը:—Փարսքելն ո՞ր քնեցները:—Առաջին ծիծ սպրո:—Մեկունիոն եւ երեսայի դուրս գնալը:

Երեխան աշխարհ գալով, ինչպէս վերեւ ասե-

ցինք, բոլորովին նոր պայմանների մէջ է ընկնում և նրա թոյլ կազմածքը ենթարկւում է բոլորովին նոր, անծանօթ ազդեցութիւնների: Նա ինքնուրոյն կեանք չունէր: Ծնուելու ընկալից երեխան սխտւում է ինքնուրոյն Ֆիզիքական կեանքով ապրել: Նրա աչքերը բացուում են, թոքերը լայնանում, մաշկը ստանում շրջապատող օդի ազդեցութիւնները: Նա պէտք է այժմ շունչ քաշի, պիտի կաթ ծծի և մարսի, նրա սիրտը աւելի ուժով պիտի գործի և մկանները աւելի ընդարձակ գործունէութիւն սկսեն:

Եւ այս հիմնական փոփոխութիւնները փոքր էակի մարմնի մէջ կատարւում են, կրկընում ենք, յանկարծակի, մի ընդհանր մէջ: Ուրեմն ո՞րչափ զգոյշ պիտի լինի այդ երեխայի մայրը կամ տատնայրը, և որչափ մանրակրկիտ հոգսեր է պահանջում նորածին մանուկը ծննդեան ընկալից սկսած:

Նախապատասխանութիւններ: Երեխայի ծննդեան ընկալից պէտք է պատրաստ լինի տաք ջուր (ով ունի վաննա) ու մաքուր շորեր երեխային փաթաթելու համար, և մի մեծ զարմուտիւն պէտք է լինի մօր համար վաղօրօք կարել իր սպասելի փոքրիկի առաջին շապիկը:

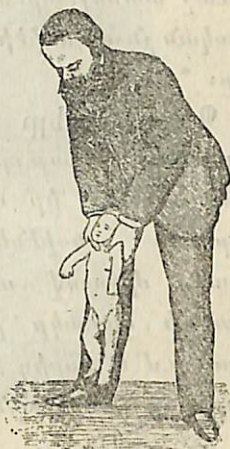
Երեխան աշխարհ գալիս, առաջին ճիշն է արձակում: Այդ ճիշն է, որ բանում է նրա թոքերը, նրանով է սկսում շնչառութիւնը: Բայց պատահում են այնպիսի դէպքեր, երբ շնչառութիւնը չի բացւում.— երեխան մեռածի նման է: Այս պատահում է, երբ ծընունդը դժւար է եղել: Այսպիսի դէպքերում հարկաւոր է մի փափուկ բարակ շոր փաթաթել մատը և նրանով բերանի մէջ հաւաքուած լորձունքը մաքրել, մաքրել նոյնպէս քիթը, թևերը բարձրացնել և իջեցնելով սեղմել կուրծքը, վրան սառը ջուր սրսկել, փոփոխակի սառն ու տաք ջրի մէջ ընկղմեցնելու հանել, մարմինը շփել փափուկ քաթանով, փետուրով քիթը խուտուտ տալ և այս բոլորը պէտք է որքան կարելի է շուտ, համարեա՛ միաժամանակ, անել մինչև բժշկի կամ հմուտ մանկաբարձուհու գալը: Եթէ տեղում բժիշկ չկա, պէտք է իսկոյն արեւսական շնչառութիւն առաջ բերել:

Ամեն միջոցներից յարմարագոյնը հետևեալն է.

Պորաբ շուտով կապելուց սև կտրելուց յետո, երեխային պառկեցնում են մէջքի վրա, բռնում են երկու ձեռով այնպէս, որ բութ մատը թևի վրայով կուրծքը սեղմի, ցուցա-

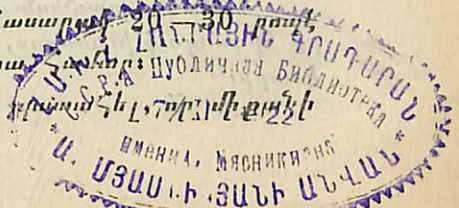
մատը զրկի թևատակերը, իսկ մնացած մատերը զրկեն թիակները (տե՛ս նկ. 1). Այսպէս բռնած երեխային բարձրացնում են և գլխի վրա կախ զցում, որի ժամանակ երեխայի ոտները ծալում են փորիկի վրա և բերանից ու քթից դուրս են թափւում կուլ տուած լորձունքն ու հեղուկը (տե՛ս նկ. 2):

Մի երկու վայրկեան այսպէս վեր բռնելուց յետո, նոյն ձևով իջեցնում են մինչև զետին: Այս միջոցին կուրծքը լայնանում է և երեխան սկսում է շնչել: Այս բարձրացումն ու ցածացումը կրկնում է 5—10 անգամ, որից յետո երեխային դնում են տաք լողարան: Այս



Նկ. 1

միջոցը պէտք է կրկնել մինչև որ երեխան ճի արձակի, աչքերը բանա և սկի ազատ խոր շնչել: Առհասարակ շնչառութիւնը հարկաւոր է լինում դրանց հետո: Սակայն կարող է չարագործութիւններ ընդհանրապէս չլինել:



ժամ երեխան, կարծես, լաւ շնչում է ու յանկարծ նորից ընկնում է ուշաթափութեան մէջ: Այս դէպքում, իհարկէ, նորից պէտք է կրկնել ցնցելը: Առհասարակ չպէտք է գլուխ կորցնել,

շփոթուել, այլ պէտք է սառնասիրտ մնալ և տոկունութիւնով առաջ տանել արւեստական շնչառութիւնը: *

Պորտը կտրելը եւ կապելը: Պորտը պարունակում է իր մէջ արեան անօթներ, որոնց միջոցով արգանդի զաւակը ըստանում է մօրից իր արիւնը և նրանով իր սնունդը:



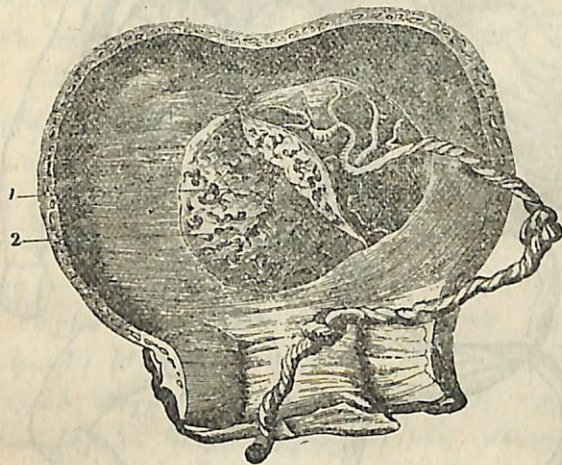
Նկ. 2

Պորտը, այսինքն արեան անօթները,

* Տես մանրամասն մեր «Նորածին երեխանների հիւանդութիւնները», որից քաղում ենք այս կտորը:

ճիւղաւորուելով տարածւում է «ընկերի» մէջ, որը կպած է զաւակատան բնին, ինչպէս տեսնում էք աստիկարների վրա (տ. նկ. 3 և 4): Մօր մաքուր արիւնը զաւակատան արեան անօթների միջով

Նկ. 3

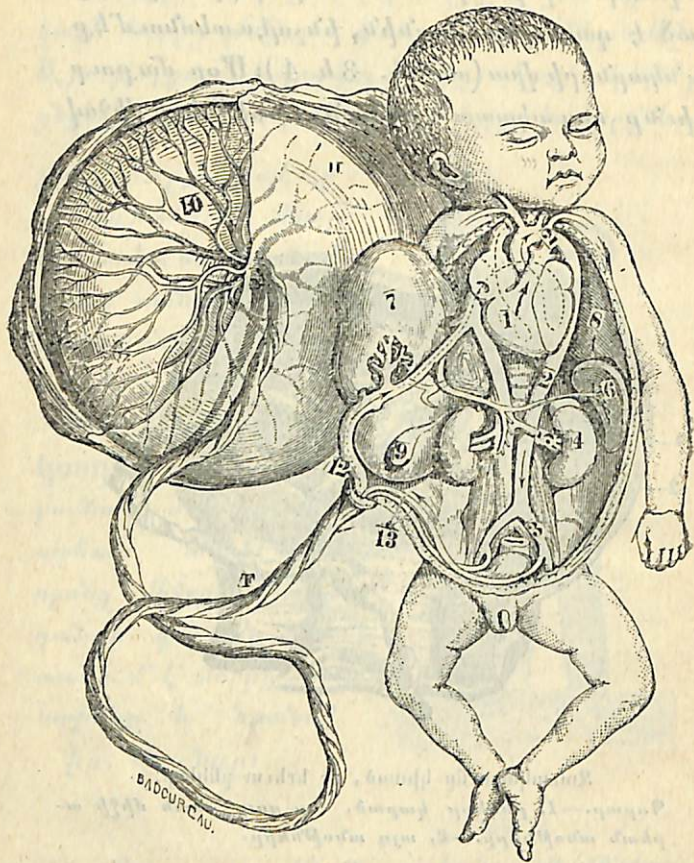


Զաւակատունը կիսած, որ երեւա ընկեր:

Պորտը.—1, ընկերը կտրած, որ ցոյց տան մէջի արեան անօթները.—2, այդ անօթները:

լցւում է պորտի անօթները, որոնք գնում են տարածւում սաղմի աւրողջ մարմնի մէջ ու սընունդ մատակարարում նրան: Մնունդ մատակարելուց յետո, այդ մաքուր-ալ արիւնը սեւա-

Նկ. 4



Սաղմը դեռ կպած զընկերին»

1, Սաղմի սիրտը,—2, 3, 12, երակները, որոնք գնում են կազմում պորտը,—5, պորտը,—11, ընկերը,—10, պորտի երակները, որոնք առաձուլում են ընկերի մէջ: նում է (սև արիւն) և լցւում ուրիշ տեսակ

արեան անօթների մէջ ու վերադառնում լըցւում «ընկերի» մէջ, այնտեղից-զաւակատան միջի երակները և խառնւում է մօր սև տրեանը: Իսկ մօր սև արիւնը նորից լցւում է մօր սիրտը, յետո թոքերը, որտեղ և մաքրւում է ալ արիւն դառնում ու վերադառնում դարձեալ երեսային: Եւ այսպէս մինչև ժանկան ծնունդը:

Ուրեմն պորտի միջով մեծ քանակու թեամբ արիւն է հոսում և, եթէ կտրենք նրան առանց կապելու, մեծ արիւնհոսութիւն կլինի և երեսան կարող է արնքամ լինել: Հետևաբար պորտը կտրելուց առաջ պէտք է երկու տեղ կապ անել և կապերի միջից կտրել, ապա թէ ոչ արիւնհոսութիւն կլինի: Պորտը չպէտք է կապել թելով, որովհետև թելը կտրում է կապած տեղը և կարող է առաջացնել արիւնհոսութիւն: Պէտք է վերցնել նեղ ժապաւէն և նրանով պինդ հանգոյց անել: Պորտը պիտի մի քիչ երկար կտրել, որ կարելի լինի երկրորդ անգամ կապ դնել, եթէ արիւնհոսութիւն պատահի: Մկրատը կամ դանակը, որով կտրում են պորտը, պէտք է լաւ մաքրած լինի: Պորտը կապելիս վրան դնում են «Պորտիկը» (մի ոլորած շոր) և «պորտակապով» կապում: Պորտիկի զործածութիւնը լաւ է. բայց

Հարկաւոր է գործածել այն ժամանակ միայն, երբ պորտը կընկնի, արտաղիքման (աղեթափութիւն—грыжа) առաջն առնելու համար: Սակայն քանի դեռ պորտը չի ընկնել, խորհուրդ կտանք վարուել այսպէս. վերցնել մաքուր լւացած քաթան, մի քանի ծալ անել, ծակել, պորտը անց կացնել ծակի միջով և փաթաթել, կամ ուղղակի ձեղքել մինչև կէսը ու դնել փորին, այնպէս որ պորտը դուրս մնա: Յետո այսպէս փաթաթած պորտը պառկեցնել փորիկի վրա, վրան էլ մի մաքուր շոր դնել և ֆլանէլի կամ քաթանի բինտով* կապել: Այս քաթանի կոմպրեսին (փաթեթ) պէտք է վազելին (вазелинъ) քսել, իսկ բինտը պէտք է ամրացնել կապերով կամ անգլիական քորոցներով: Փաթեթը պէտք է փոփոխել ամէն օր մինչև պորտի ընկնելը, որ տեղի է ունենում առհասարակ չորրորդ—հինգերորդ օրը: Պորտը ընկնելուց յետո, մնացած փոքրիկ վերքի վրա պէտք է քսել բորակային վազելին (борный вазелинъ—vasoline borici) կամ մի որևէ անվնաս փոշի ցանել, օրինակ. բրնձի ալիւր, օսլա (крахмалъ), դերմատոլ, բայց ոչ իօդօֆօրմ, որը ծծւում է

* Բինտը երկար և նեղ, օր. 2 վերջով լայնութեամբ քաթան է կամ միտկալէ ժապաւէն:

մարմնի մէջ և նոյն-իսկ կարող է թունաւորել: Յետո պէտք է վերցնել կարտօն կամ շատ բարակ տախտակ հինգ կոպէկանոցի մեծութեան (կամ նոյնիսկ մի հինգ կոպէկանոց), փաթաթել մաքուր բամբակի մէջ կամ, աւելի լաւ, ախտահանած կամ բորակային և սալիցիլային բամբակի (стерилизованная, борная, салициловая вата) և նոյնպէս բինտով կապել*: Այսպէս փաթաթելը պիտի շարուրակուի մինչև որ վերքը բոլորովին լաւանա, այսինքն 2—5 շաբաթ: Երբեմն պատահում է, որ պորտը ընկնելիս արիւնհոսութիւն է լինում.—այդ դեպքում պէտք է սեղմել բինտով և զիմել բժշկի օգնութեան, եթէ արիւնը չի կանգնի:

Մեր ժողովրդի մէջ պորտը իսկոյն չեն կարում, վախենալով չլինի թէ «ընկերը թըռչի սիրտը» և սպանի մօրը, այլ սպասում են, մինչև ընկերն ընկնի. իսկ եթէ երկար ժամանակ չի ընկնում, այն ժամանակ տատանայ-

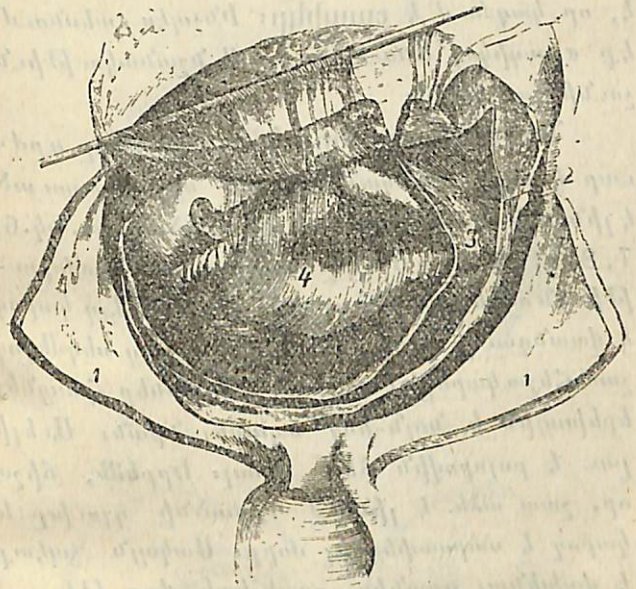
* Մաքուր բամբակ պատրաստելու համար վերցնում են մաքուր դղած և լաւ լացած սպիւսակ բամբակ, լաւ եռցնում են ջրի մէջ և չորացնում մաքուր տեղում ու պահում փաթաթած, կամ մի ապակէ ամանի մէջ: Ի հարկէ աւելի լաւ է դեղատներում գնել:

ըը զանազան ձեռային գործողութիւններով, փորը սեղմելով ու տրորելով աշխատում է վիժեցնել նրան: Սա մի նախապաշարձունք է, որը մեծամեծ վնասներ կարող է պատճառել թէ՛ մանկան և թէ մօրը: Ինչպէս տեսնում էք այս նկարների վրա, ընկերը փակուած է զաւակատան մէջ, որը մի բոյն է, ամեն կողմից փակ, և չի կարող ոչ մի տեղ թռչել, իսկ եթէ մահւան զէպքեր են լինում, այդ ուղղակի նրանից է, որ ընկերը քնում է արգանդում, փթում է և թունաւորում հիւանդին: Այս բանի դէմն առնելու համար, բժիշկները արեւստական կերպով քերում հանում են ընկերը և այնուհետև զանազան խառնուրդներով լւանում արգանդը: Այս հիման վրա մենք խորհուրդ ենք տալիս չսպասել ընկերի դուրս գալուն, այլ շուտով կտրել պորտը *:

Ի՞նչ է «շապկով ծնելը»: Երբեմն նորածին երեխայի երեսի կամ ժարմնի վրա մեծ կամ փոքր մաշկանման կտորներ են կպած լինում. որանք արգանդային պատեանների կտորներն

* Ժողովրդի մէջ ընկերը «թաղում են», իսկ պորտը տանում են եկեղեցու պատերի ծակերը խրում, որ երեխան ժամասէր լինի: Առհասարակ ժողովրդի աչքում մեծ նշանակութիւն ունի պորտի վիճակը:

են: Ժողովուրդը ամեն երկրներում այդ բանին շատ մեծ նշանակութիւն է տալիս: Նրա կարծիքով այդպիսի երեխաները բաղտաւոր են լինում: Յայտնի է որ բաղտաւորների մասնկ. 5



Սազկը (4) դեռ պատեաններով պատած, միայն գլուխն է դուրս եկի պատուածքի միջից:

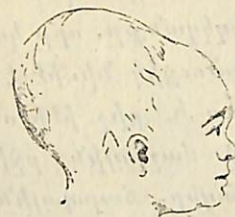
սին խօսելիս ասում են. «Նա շապկով է ծնուել»:

Տեսնենք թէ ի՞նչ է այդ «շապկիկը»: Երեխան մօր արգանդում փակուած է հեղուկով լիքը մի պարկի մէջ: Այդ պարկը մի քանի բարակ շերտերից է կազմուած (տ. նկ. 5):

Ամեն կին զիտի, որ երեխային ծնուելու ժամանակ ջրեք են գնում, — այդ նշանակում է, որ սարկը պատուել է: Երբեմն այդ սարկի մի բարակ շերտից մի մեծ կամ փոքր կտոր կպած է մնում երեխային, և սարկի հէնց այդ կտորն է, որ կազմում է ռապիկը: Ինչպէս տեսնում էք «Շապիկով ծնուելը» ոչ մի նշանակութիւն չունի (տ. նկ 5):

Նորածնի գլուխը: Եթէ ծնունդը դժուար է եղել, մանկան գլուխը այլակերպուած է լինում — նա երկարացած է և սրածայր (տ. նկ. 6, 7, 8, 9, 10, 11): Մայրը կամ տատնայրը սովորութիւնն ունեն սեղմել-դրստել գլուխը: Այդ կարող է փտանգաւոր լինել, որովհետեւ պինդ սեղմելով շատ հեշտ կարելի է մեծամեծ վնասներ հասցնել երեխային և նոյն-իսկ սպանել նրան: Աւելի լաւ է բոլորովին ձեռ չտալ: Երբեմն, ճիշտ որ, շատ տձև է լինում նորածնի գլուխը և կարող է սարսափեցնել մօրը: Սակայն չպէտք է վախենալ դրանից, որովհետեւ վաղ թէ ուշ (երբմեմն մի քանի շաբթւա ընթացքում) գլխի ձևը ուղղուում է: Մեր մէջ սովորութիւն կա նոյնպէս սեքսել թեկերը ու ոտերը, ուղղել քիթը և այլն: Խորհուրդ ենք տալիս հեռու կենալ այս բոլորից:

Մեկոնիոն կամ նորածնի աղբը: Եր-



Նկ. 6



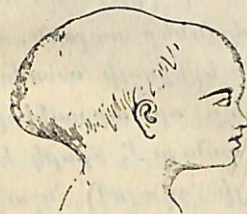
Նկ. 7



Նկ. 8



Նկ. 9



Նկ. 10



Նկ. 11

Նորածին եեխայի գլխի զանազան ձևերը

նուերուց մի քանի ժամ անց, երեսան արտաթորում է առաջին կզկզանքը, որը կոչւում է մեկոնիոն: Սա մի մածուցիկ նիւթ է, մուգ գոյնով, համարեա անհոտ և քիչ թթու: Նա պարունակում է իր մէջ մաշկային բջիջներ, աղիքների բջիջներ, մազեր, ճարպային նիւթեր, լեղի և այլն: Մեկոնիոնի քանակութիւնը մեծ չէ, բայց արտաթորումը շարունակում է երկու-երեք օր: Մօր առաջին կաթը—դալը—լուծողական զօրութիւն ունի և հեշտացնում է այդ սկզբնական աղբի դուրս գալը: Այնպէս որ, եթէ երեսայն փորը կապ է, մայրը պիտի ծիծ տա նրան. իսկ եթէ այդ էլ չի օգնի, պէտք է հոքնա դնել գոլ ջրով, որին կարելի է խառնել կամ լուծողական ձէթ կամ գլիցերին (Глицеринъ-glicérino) մի թէյի գլալ կէս բաժակ ջրի մէջ: Մենք հակառակ ենք լուծողականներ տալուն, որովհետև նրանք գրգռում են երեսայնի ստամոքսը. սակայն եթէ երկու-երեք օր արտաթորումն չկա և տեղը բժիշկ չի գտնուում, հարկ է տալ երեսայնին մի քիչ (թէյի գլալով) նշաձէթ:

Գ.

ՄԱՇԿԸ ԵՒ ՆՐԱ ԽՆԱՄԱՏԱՐՈՒԹՒՆԸ

Մաշկը եւ նրա գոյնը:—Նորածնի մաշկի առանձնայատկութիւնները:—Մաքրութեան անհրաժեշտութիւնը:—Սապոնի աղի գործածութիւնը:—Վաննա:—Ջրի ջերմութիւնը:—Ի՞նչ դէպքում չպէտք է լողացնել:—Ե՛րբ պէտք է լողացնել:—Վաննայի ազդեցութիւնը երեսայնի վրա:—Բաղնիս սանելը եւ Մկրտութեան լազուսը:—Գլխի քիւնամուսը:—Երեսայն չորացնելը:—Մասնաւոր լազուս:

Մաշկը եւ նրա գոյնը: Նորածին երեսայնի մաշկը կարմրագոյն է, և այս գոյնը մնում է 3—5 օր: Եթէ մատով սեղմենք, կարմրութիւնը կանցնի և մաշկը մի քանի վայրկեան դեղին գոյն կստանա: Հինգերորդ օրից նա դեղնագոյն է դառնում և ութերորդ ու տասներորդ օրը արդէն իր բնական գոյնն է ստանում և թափանցիկ է դառնում:

Առհասարակ նորածին մանկան մաշկը չափազանց նուրբ է ու բարակ, այդ պատճառով էլ շատ հեշտութեամբ գրգռւում է,—մանաւանդ այն տեղերում, որտեղ փոնթեր կան, ինչպէս. թեւատակերում, աճուկներում, նրստեւրտեղում: Մաշկի մէջ տարածւում են ահազին քանակութեամբ արեան անօթներ, որոնք լցուած են արիւնով ու մաշկին կար-

մրաւուն գոյն են տալիս: Տաք արիւնը լցուելով մաշկի մէջ, ի հարկէ, սառչում է և այդ է պատճառը, որ երեխան աւելի հեշտութեամբ է մրսում, քան հասակաւորը, որի մաշկի վերին շերտը աւելի հաստ է և աւելի քիչ արիւն է անցնում նրա տակով,—արիւնն էլ աւելի դանդաղ է հոսում, քան երեխայինը:

Նորածնի ամբողջ մարմինը ծածկուած է լինում նոր աղւաճագով, որը շուտով թափւում է:

Շատ երեխաներ ծնւում են մազերը գլխըներին: Գլխի ճարպային գեղձերը առատ նիւթեր են արտաթորում, և մանկան գլխի մաշկը ծածկուած է լինում ճարպային նիւթերի հաստ շերտերով:

Առաջին ամսում քրտինք համարեա բոլորովին չի նկատւում. միայն երկրորդ-երրորդ ամսից սկսւում է քրտնային գեղձերի գործունէութիւնը: Մանկան մաշկը չափազանց հարուստ է ներթերով, համեմատելով հասակաւորի մաշկին: Այս նշանակում է, որ եթէ վերցնենք հաւասար կտորներ երեխայի և հասակաւորի մաշկից, առաջինի մէջ աւելի շատ ներթային թելեր կգտնենք, քան վերջինի: Այս պատճառով երեխայի մորթն աւելի զգայուն է, աւելի հեշտ է կարմրում, երբ

զրգուան է ենթարկւում: Այս պիտի հասկանան մայրերը:

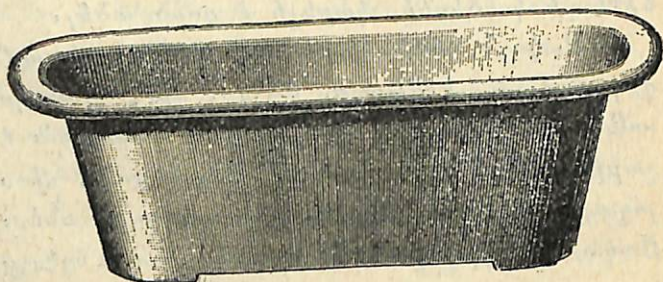
Մաքուքեան անհրաժեշտութիւնը: Նորածին երեխայի մարմինը ծածկուած է լինում ճարպային նիւթերով ու արիւնով, մարմինն կպած են լինում նոյնպէս մազեր, իսկ գլուխը և ոտերի ծալւածքները ծածկուած են լինում մի տեսակ մածուցիկ նիւթով: Նորածնի մաշկը մաքրելու համար պէտք է առաջ մարմնի վրա մի որևէ ճարպային բան քսել և յետո լողացնել: Մեր ժողովրդի մէջ այդ նպատակով գործ են ածում ձւի դեղնուց, և այդ շատ լաւ է: Կարելի է քսել նոյնպէս վազելին, կոլ'դ-կրէժ, ձիթենու ձէթ, նոր կարագ: Հասարակ սապոնները զրգուում են երեխայի մաշկը, իսկ եթէ գործածեն էլ, պէտք է ընտրել ամենաքնքոյշ մանկական սապոն (օր. ձւի կամ գլխայերինի սապոն): Խորհուրդ են տալիս սապոնը լեզւին քսել և եթէ չի կսկծեցնի, կարելի է գործ ածել:

Սակայն ամենափափուկ սապոնն անդամ զրգուում է երեխայի մաշկը, եթէ յաճախ ամեն օր են քսում: Առհասարակ բաւական է շաբթւա մէջ երկու անգամ սապոն քսել, միւս լողացումները առանց սապոնի պէտք է անել: Սակայն գլուխը շատ է ճարպակալում և պէտք

է աւելի յաճախ սապոն քսել: Մեր մեջ սովորութիւն կա յօդերի ծալած քներին, վզի կաշու փոնթերի արանքը աղ ցանել: Աղը, ճըշմարիտ որ, հեռացնում է ճարպային նիւթերը, և այդ կողմից նրա գործածութիւնը օգտակար է: Բայց միեւնոյն ժամանակ նա գըրգռում է մաշկը, առաջացնում է կարմրութիւն, որը յամենայն դէպս ցանկալի չէ: Այս հիման վրա մենք խորհուրդ ենք տալիս գործ չածել աղ, այլ եթէ հարկ կա, բաւականա՛նալ զանազան ալիւրներով (օսլա, բրնձի ալիւր և դեղատան փոշիներ): միեւնոյն ժամանակ չմոռանալ, որ մաշկը կարմրելուց և բորբոքուելուց պաշտպանելու ամենալաւ միջոցն է մաքրութիւնը, որը պէտք է խստութեամբ պահպանուի, ինչպէս կբացատրենք:

Ինչպէ՞ս պէտք է լողացնել: Պէտք է գործ ածել մետալից շինած վաննա: Նա պէտք

Նկ. 12



Վ ա ն ն ա

է փոքր ու սաղր (ոչ խոր) լինի: Վաննայի յատակին պէտք է փռել մի փափուկ կտոր (օրինակ մի քանի անդամ ծալած Ֆլանել): Ով վաննա չունի, կարող է գործ ածել չբանեցրած մաքուր տաշտ: Սակայն տաշտը տրաքտրաքոււմ է ու ճեղքերի մէջ կեղտ է հաւաքուում, այնպէս որ գործ ածելուց առաջ ամեն անգամ անհրաժեշտ է եռման ջրով, սապոնով ու խոզանկով (չոտկով) լաւ մաքրել: Յամենայն դէպս այդ տաշտը այլևս ուրիշ բանի (լւացքի և այլն) չպէտք է ծառայի: Լաւ կլինի վաննայի վրա մի սաւան գցել ու երեսային սաւանի վրա ընկղմել ջուրը:

Նկ. 13



Ջրի ջերմաչափ

Ջրի ջերմութիւնը մեծ նըշանակութիւն ունի: Չափազանց տաք ու չափազանց սառը ջուրը կարող է վնասել մանկիկին: Սկզբում ջրի տաքութիւնը պէտք է 28° լինի: Այս տաքութեամբ վաննաները պէտք է շարունակել 4 շաբաթ,

այնուհետև ամեն շաբաթ $1\frac{1}{2}^{\circ}$ պահեսցնել, այնպես որ երկու ամից յետո 26° լինի: Այս ջերմութիւնը պէտք է պահպանել մինչև 2 տարեկան հասակը: Այս ձևով երեխայի մարմինը թէ մաքուր կպահուի և թէ կամրայնդուի ու զիմացկուն կդառնա (Ֆիլատով): Ուրեմն ջերմաչափով պէտք է չափել ջրի տաքութիւնը և ոչ թէ ձեռով, որ սխալ ցուցմունքներ կտա (տ. նկ. 13):

Լաւ չէ երեխային կանգնեցնել վաննայի մէջ ու վրան ջուր լցնել.— այս ձևով լողացնելու միջոցին երեխան հեշտութիւնով կարող է մրսել, որովհետև մաշկի տաքութիւնը շուտ-շուտ փոխուում է: Պէտք է ամբողջովին պառկեցնել ու զլիսին ջուր լցնել: Մի ձեռով բռնում են զլուսը, և վիզը ջրից վեր, որ ականջներն ու աչքերը ջուր չմտնի, միւս ձեռով մաքուր բամբակով ջրի մէջ լւանում մարմինը *:

Ի՞նչ դէպքում չպէ՛ս է լողացնել: Կան զէպքեր, երբ փորձը միայն կարող է որոշել. լողացնել թէ ոչ: Առաջին զէպքը-ատամնա-

* Յաճախ գործ են անում սպունգ, բայց սպունգը այն անյարմարութիւնն ունի, որ կեղտ է պահում իր մէջ և ամեն գործածութիւնից յետո հարկաւոր է լինում նորից եփ տալ ջրում:

հանութեան շրջանն է: Այս ժամանակ երբեմն վաննան աւելի զրգուում է մանկան, երբեմն էլ ընդհակառակ հանդատացնում է: Այդ պէտք է որոշի փորձը: Եթէ վաննայից յետո մանկիկը հանգիստ քնում է, կարելի է անել, իսկ եթէ ոչ—չպէտք է: Միւս զէպքն է երեխայի վրա դուրս տուած զանազան ցաները, որ ջրջրուկը: Երբեմն վաննան լաւ է, իսկ երբեմն մաշկը աւելի է բորբոքում: Այդ էլ պէտք է դիտել:

Բոլորովին չի կարելի լողացնել հետեւալ զէպքերում. 1) երբ երեխան ջերմում է (տաքութիւնը 38° —է և աւելի), 2) հազում է, 3) լուծ է և 4) հիւանդութիւնից նոր է առողջացած (Ֆիլատով):

Մանրեան առաջին օրերը վաննայի տեղութիւնը երկու-երեք րոպէից աւելի չպիտի լինի, յետո կարելի է պահել ջրի մէջ 4—5 րոպէ, ոչ աւելի: Մէկ տարեկանից կարելի է աւելի երկար լողացնել:

Չպէտք է մոռանալ, որ վաննան միայն մաքրութեան համար չէ, նա ունի և ուրիշ նոյնպէս կարևոր նշանակութիւն: Այս նշանակութիւնն ըմբռնելու համար յիշեցնենք, որ երեխայի մաշկը չափազանց հարուստ է ներվերով: Իսկ ամենքը գիտեն, որ ներվերն

են մեր բոլոր գործարանների, մեր մկանների կանոնաւոր գործունէութեան ղեկավարողները. Առանց ներվային համակարգութեան միջամտութեան ո՛չ մի շարժում, ոչ մի գործողութիւն չի կարող կատարուել մարդի մէջ: Այս ներվերի շնորհով է, որ մենք զգում ենք տաքն ու սառը, որ տեսնում ենք, լսում ենք, և այլն: Մաշկի մէջ տարածուող անհամար ներվային վերջաւորութիւնները անդադար գրգռման մէջ են, և այս գրգռումն ի հարկէ անցնում է և ամբողջ համակարգութեանը, որը ամբողջովին գրգռման մէջ է ընկնում և առաջացնում է զանազան հիւանդութիւններ: Այսպիսի գրգռման պատճառներից մէկը մաշկի չորանալն է, որը շատ հեշտ կարող է պատահել, որովհետեւ, ինչպէս ասել ենք, փոքր մանկան քրտնային գեղձերը դեռ քրտինք չեն արտադրում: Եթէ կաշին չոր է, ներվերի վերջաւորութիւնները գրգռւում են. վասնորո անհրաժեշտ է երեխային վաննա դնել, որ նա կակղի: Նոյն պատճառով է, որ վաննան այնքան հանգստացնող զօրութիւն ունի: Այս հանգստացնող ազդեցողութեան շնորհով է, որ գրգռուած, առանց պատճառի լաց լինող ու չքնող երեխաներին վաննա են դնում:

Ե՞րբ պէտք է լողացնել. — Վաննան պէտք

է դնել երեկոները և խսկոյն քուն դնել երեխային: Առաւօտեան վաննան անյարմար է նրանով, որ նրանից յետո մի քանի ժամ երեխային պէտք է դուրս չտանել, և այդպիսով նա զրկւում է օդից: Բացի այդ, երեկոյեան վաննան ունի և այն առաւելութիւնը, որ նա հանգիստ քուն է բերում երեխային:

Բաղնիս տանել մանր երեխաներին (մինչև 5 տարեկան հասակը) փտանդաւոր է, որովհետեւ բաղնիսի չափազանց տաք օդը ու զովորչիները կարող են գրգռել մանկան թոքերը և զանազան հիւանդութիւններ առաջ բերել: Բացի այդ, բաղնիսից տուն բերելու ժամանակ կարող էք մրսեցնել:

Այստեղ չի կարելի մի քանի խօսք չասել մկրտութեան լողացման մասին: Մըկրտութեան աւաղանի ջուրը մեր մէջ տաք են անում (ցաւակցաբար ջերմաչափով չեն չափում), և դա մի լաւ սովորութիւն է: Սակայն ձմեռը եկեղեցում ցուրտ է լինում: Ուրեմն մկրտութիւնից յետո պէտք է անմիջապէս տաքացրած փաթաթանների մէջ փաթաթել ու լաւ ծածկել և, որքան հնարաւոր է, շուտով տուն տանել:

Գլխի խնամումն. երեխայի գլուխը պէտք է առանձին խնամքով մաքրել: Շատ

տեղ վատ և անհասկանալի նախապաշարմունք
կա, թէ զլուխը հարկաւ որ չէ լւանալ: Գլու-
խը լւանում են տաք ջրով և սպունգով, կամ
շատ փափուկ չոտիով (խոզանակ): Ականջները
նոյնպէս պէտք է լւանալ բամբակով: Աչքերի
մաքրութիւնը աւելի ևս պէտք է գրաւի
մօր ուշադրութիւնը, մանաւանդ ծննդեան տ-
ուաջին օրերը, որովհետեւ հէնց այդ օրերն է
պատահում աչքի սարսափելի բորբոքումն: Գըլ-
խի և երեսի լւանալու ջուրը պէտք է առան-
ձին լինի:

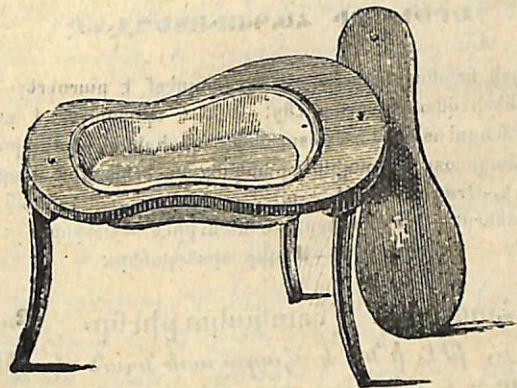
Չորացնելը: Վաննայից հանելիս, երե-
խային պէտք է իսկոյն փաթաթել տաքաց-
րած լաթերի մէջ և լաւ չորացնել: Երբ երե-
խան լաւ չորացած կլինի, եթէ գեր է, կարե-
լի է կաշու ծալածքներում զանազան փոշի-
ներ ցանել (օր. բրնձի ալիւր, տալի) կամ
վազելին քսել, որ չտրորուի և չկարմրի: Գը-
լուխը առանձին խնամքով պէտք է չորացնել.
մազերը լաւ սանրել, կամ փափուկ խոզանա-
կով սղալել և մի բարակ լաթ կապել, որ մը-
նացած խոնաւութիւնն էլ ծծի: Այս շորը
պէտք է փոխել, երբ կթայանա:

Մասնաւոր լացում: Մենք ասայինք,
որ երեխայի մաշկը արտադրում է ճարպային
մածուցիկ նիւթեր, որոնք մարմնի մի քանի

տեղերում հաստ շերտ են կազմում, ինչպէս
զագաթի վրա, թեւասակերում, աճուկներում,
յօղերի ծալածքներում և կաշու փոնթերում:
Այս տեղերը, եթէ յաճախ լւացում են, գըր-
գուում են, կարմրում, բորբոքում և յաճախ
ջրջրոտում: Կաշին կարող է գրգուել նոյն-
պէս, երբ լաթերը կոշտ են, երբ մարմինը
երկար ժամանակ սեղմած է եղած, և այլն:

Բացի այս ամենը, երեխան անդադար
կեղտոտում է իր մէզով ու կղկղանքով, որոնք
մնալով նոյնպէս գրգուում են մաշկը և կարող
են երբեմն ծանր հիւանդութիւններ առա-
ջացնել: Այս կեղտից անհրաժեշտ է մաքրել

Նկ. 14



Բ Ի Գ Է

երեխաներին: Դրա համար տաք ջրում թացացրած փափուկ շորով սրբում են, կամ ջուր են կաթացնում մարմնի կեղտոտուած մասերի վրա և անմիջապէս տաքացրած չոր քաթանով չորացնում:

Մասնաւոր լւացումների համար գործ է ածւում բրդէ կոշուած տաշտիկը (տ. նկ. 14) կամ մի հասարակ մեծ թաս (լազան), որի մէջ նստեցնում են երեխային ու լւանում: Լւանալուց յետո պէտք է մի տաքացրած փափուկ երեսարբիչ դնել շէքերի արանքը ու փաթաթել, որ ինքն իրան չորանա և ոչ թէ տրորել:

Դ.

ԵՐԵՆԱՅԻ ՀԱԳՈՒՍՏԵՂԷՆԸ

Հագուսի նշանակութիւնը.—Ի՞նչպէս պէ՛ս է բարուել:—Մեր բարուների վնասակարութիւնը:—Ի՞նչ է պահանջուում բարուից եւ հագուստից:—Ի՞նչ կտրներից պիտի լինեն փաքաքանները եւ հագուստը:—Շապիկը, բանկոնը եւ երեխային փաքաքելու ձեր,—Մտար:—Գուլար չպէ՛ս է սեղմել:—Անգլիական ձեր: Գուլպաներ:—Գրսի շորեր:—Մաքրութիւն:—Երեխայի շորերի լւացումը:—Մեզից պահպանելը:

Հագուստի նշանակութիւնը: Բացատրենք, թէ ի՞նչ է հաղուստի նշանակութիւնը: Մանկան, ինչպէս և հասակաւորների,

ինչպէս և կենդանիների տաքութիւնը իրանից է, այսինքն. իր մարմնի մէջն է գոյանում: Մօր արգանդում երեխայի մարմինը նոյն ջերմութիւնն ունի, ինչ որ արգանդային հեղուկը, որի մէջ նա լողում է: Աշխար գալիս նա կորցնում է իր ջերմութիւնից 1—2°, իսկ թուլակազմները աւելի ևս որովհետեւ ծննդեան առաջին օրերում երեխայի կազմածքը շատ դանդաղ է տաքութիւն գոյանում: Մի քանի օրից յետո, երբ երեխայի ներքին գործարանները սկսում են բանել, նա սկսում է գոյանալ բաւականաչափ, իսկ այնուհետև մրնում է անփոփոխ: Այս ջերմութիւնը մարմինը անդադար կորցնում է զանազան ձանապարհներով, ինչպէս կտեսնենք, երբ կխօսենք մրսելու մասին, և հաղուստի նպատակն է—պահպանել մարմնի տաքութիւնը: Հաղուստի ձեւից, կտորի որպիսութիւնից շատ բան է կախուած, վասնորո հարկաւոր է լաւ հասկանալ, թէ ի՞նչ ձեւով պէտք է փաթաթել և հաղցնել փոքր մանուկներին: Չպէտք է մոռանալ նոյնպէս, որ երեխայի կազմածքը դեռ ևս անկարող է այնքան տաքութիւն տալ, որ նա կարող լինի դիմադրել ցրտին, ինչպէս այդ որոշեալ չափով կարող ենք անել մենք, հասակաւորներս: Այս է պատճառը, որ նրանք

աւելի մրտկան են լինում:

Բացի այս նպատակից, հազուստը պաշտպանում է երեխային հարիւր տեսակ վնասումներից, վիրաւորուելուց, այրուելուց և այլն:

Ի՞նչպէս պէ՛տ է բարուել: Ո՞վ չի զարմայել զիտելով մեր երեխաների բարուելը: Փոքր ճւղացող էակին պառկեցնում են լաթերի վրա ու ինչքան ուժ ունեն—վրա են բերում փաթաթանները, նախ ամուր սեղմելով թւերը կրծքին, յետո ոտերը—միմեանց, բոլորը նորից պինդ սեղմում լաթերի մէջ, վրայից էլ մի շալ կամ աղլուխ կապում, սեղմելով խեղճիկի մարմինը, կարծես «բոխչա» են շինում: Յետո «բոխչան» դնում են օրօրոցի մէջ ու նորից «բինտերով» լաւ կապում:

Զարմանալի է, թէ ի՞նչպէս մինչև այժմ մեր մայրերը չեն հասկացել, որ երեխային էլ ազատութիւն է հարկաւոր և չի կարելի նրան այնպէս կապերով ու բինտերով կաշկանդել, ինչպէս անում են քաղուր շինելով: Ինչի՞ իրանք այնքան նեղանում են և տանջուում, երբ նրանց հազուստը նեղ է, կամ կօշիկը սեղմում է, իսկ այն փոքրիկ, անզօր, նորափթիթ էակը չպիտի նեղանա, երբ նրա գլուխն ու ամբողջ մարմինը սեղմում են փաթաթանների մէջ, ամբացնում են կապերով և

բինտերով ու դարձնում են եզիպտական մումիա կամ Լիօնի կալբաս, ինչպէս ասում է մի Ֆրանսիացի բժիշկ: Էլ ինչի՞ զարմանանք, որ երեխան գիշեր-ցերեկ ճչում է, որ նա վատ է զարգանում և այլն:

Մայրերը պէ՛տ է վերջապէս հասկանան, որ երեխային հազար անգամ աւելի ազատութիւն է հարկաւոր, քան թէ հասակաւորներին: Պինդ բարուրը սեղմում է երեխայի կուրծքը, փորը, ոտերն ու թւերը, խանգարում է շնչառութիւնը և արեան ազատ շրջանառութիւնը, անշարժ է պահում մկանները, որի պատճառով երեխան սաստիկ ճնշման մէջ է ընկնում, և այդ բոլորի հետեանքը լինում են զանազան տկարութիւններ: Բայց այս բոլորը չէ: Զարմանաք, եթէ ասեմ, որ քանի մեր հազուստը ամուր է սեղմուած մեր մարմնին, այնքան քիչ է տաքացնում մեզ: Պրաբացատրութիւնն այն է, որ մարմնին պինդ կպած հազուստի ու մարմնի մէջ օդ չի մնում, որ տաքանա, այն ինչ երբ հազուստը լայն է (ի հարկէ հարկ չկա, որ շատ լայն լինի), նրա և մարմնի արանքը մի շերտ օդ կմնա, որը կտաքանա և տաք կմնա: Փորձերը ցոյց են տուել, որ լայն շապիկը երկու անգամ աւելի տաք է պահում, քան սեղմածը:

Մի ուրիշ զգուշութիւն ևս, որ պարտաւոր են ունենալ մայրերը, այն է, որ թեթեւ փաթաթեն ու ծածկեն երեխաներին և ոչ թէ քրտնքախաշ անեն նրանց, ինչպէս այդ յոճախ տեղի ունի: Թող լաւ հասկանան, որ երեխան շատ հեշտ կմրսի, երբ չափազանց տաք է պահուում:

Ասածներինցս գուրս են գալիս հետեւեալ երկու գլխաւոր կանոնները, որոնք պէտք է աչքի առաջ ունենալ երեխային հազդնելիս:

Ա, թէ՛ բարուրը և թէ՛ հագուստը չը պէտք է սեղմեն երեխային, ո՛չ նրա անդամները, ոչ կուրծքը (որ չխանդարեն շնչառութիւնը): Բ. Հագուստը պիտի յարմարուի եղանակին և սենեակի օդի բարեխառնութեան, այսինքն, ոչ շատ տաք լինի և ոչ բարակ:

Գ. Նրանք պիտի փափուկ կտորից կարուեն, որ չգրգռեն մանկան մաշկը: Մի քիչ խօսենք այս վերջին պայմանի մասին, թէ ի՞նչ կտորից պէտք է կարել երեխայի փաթաթաններն ու հագուստեղէնը:

Առաջին շաբաթում պէտք է քարուրել երեխային, բայց ոչ այնպէս, ինչպէս անուում է:

Դրա համար որոշ կանոններ կան, որ ամեն երեխատէր պիտի գիտենա:

Կիտնական հետազօտութիւններն ապա-

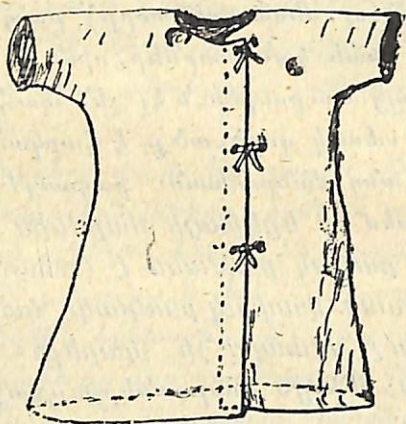
ցուցել են, որ բոլոր կտորները մի տեսակ չեն, մի քանի գործւածքներ աւելի տաք են պահում մարմինը, մի քանիսն աւելի են զըրգուում մաշկը և այլն, իսկ մի քանիսը, թէև տաք են պահում (օր. մետաքսէ կտորը), բայց զրգուում են մաշկը. նաև կան կտորներ, որոնք չեն զըրգուում, բայց տաքութիւն էլ չեն պահում: Ուրեմն ի՞նչ տեսակ գործւածք է հարկաւոր մանկանը: Առանց մանրամասն բացատրելու այս բոլորը, ասեմ որ երեխայի մարմնին ամենից յարմարը քարակ քաթանն է (ПОЛОТНО) կամ լաւ գործուած փափուկ քամքակէ կտորը: Ո՛չ Ֆլանել, ո՛չ մետաքս չի կարելի հազցնել մանկիկին: Միայն գուլպաները պէտք է բլրղից լինեն:

Ամենից առաջ հազցնում են շապիկը (Տ. նկ. 14): Շապիկը երկայն լայն թեւեր ունի, ձեղքուած է քամակից և այնքան լայն, որ եզրերը իրար վրա են ընկնում մէջքի վրա. նա պէտք է այնքան կարծ լինի, որ հազիւ հասնի պորտին, որպէս զի չապականուի: Բաճկոնը (կոֆտան) հազցնում է շապկի վրայից: Երեխայի թեւերը անցկայնելու համար թղթով փաթաթում են ձեռները:

Մարմնի ներքևի մասը ծածկում են տակաշորով, պատրաստուած փափուկ քաթանից և

անձեռնոցային կոշուած գործւածքից (сал-
феточное бѣлье): Սրանք լինում են քա-

նկ. 14

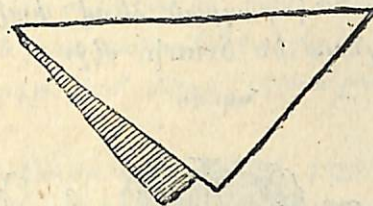


Շ ա պ ի կ ր

ռանկիւնի, մէկ արշին լայնութեամբ և եր-
կարու թեամբ: Փաթաթելուց առաջ ծալում
են այնպէս, որ ստացւում է եռանկիւնի (նկ.
15): Փաթաթելիս երեխային զնում են այն-
պէս, որ նրա զօտիկը զալիս է եռանկիւնու
երկար կողմը, իսկ դիմացի անկիւնները ոտե-
րի արանքից անցկացնելով բերում են ծած-
կում փորը: Երկու կողմի անկիւնները նոյնպէս
միացնում են փորի վրա: Երբ մանուկն արդէն
տակաշորով լաւ փաթաթած է, նրան կրկին

զնում են փաթաթաշորի մէջ: Սա լինում է
երկու տեսակի. մէկը տակից բարակ և փա-

նկ. 15



Տակաշոր

փուկ կտորից (օր. շերտաինգից), որով ծած-
կում են երեխային տակաշորից յետո, իսկ մի-
ւը վրայից, որը լինում է Ֆլանէլից կամ բու-
մազէից, իսկ ցուրտ ժամանակ նոյն իսկ բայ-
կից: Նրանց մեծութիւնը լինում է մի քա-
ռակուսի արշին:

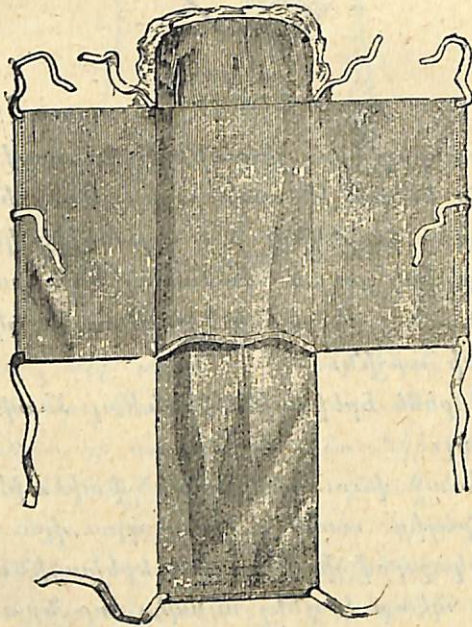
Ուրեմն երեխային հետևեալ ձևով պիտի
հաղցնել:

Առաջ փռում են երեսի փաթաթաշորը,
նրա վրայից տակինը, յետո դրա վրա զնում
են տակաշորով փաթաթած երեխային: Երե-
խային պէտք է զնել այնպէս, որ նրա զլու-
սը դարձրած լինի դէպի վերի անկիւնը, իսկ
ոտերը դէպի հակառակ անկիւնը: Յետո ներք-
ևի անկիւնը ծալում են փորի վրա ու երկու

կողմի անկիւններով փաթաթում են ամբողջ մարմինը: Վերջապէս, դրսի անկիւնը ամրացնում են անդլիական քորոցով կամ նեղ ժապաւէնով,

Վերևում նկարադրած ձևով փաթաթած երեխային զնում են ծրարի մէջ:

Նկ. 16



Ծրարը

Ծրարը (նկ. 16) կազմուած է 2 մասից.-

խսկական ծրարից և դռակից: Դռակը լինում է երկարութեամբ մի արշին, լայնութեամբ 6 վերջոկ, վերևի կողմը աղեղնաձև: Նրան կարում են պինդ կտորից, որը լաւ լւացւում է (կանառուղ), մէջը բուրդ կամ ձիու մազ են լցնում և լաւ կարում մէջտեղերից, որ լանալիս բուրդը կամ մազը չհաւաքուի մի անկիւն:

Հարկաւոր է մի քանի դռակ ունենալ, որ կարելի լինի փոփոխել կեղտոտած ժամանակը:

Ծրարը լինում է երեք թևերով, ինչպէս ցոյց է տուած նկարի վրա և մէջտեղը մի ծոց ամբողջ երկարութեամբ, որտեղ զնում են դռակը, որ վայր չընկնի (նկ. 17):

Երեխային ծրարի մէջ դնելուց առաջ, ծրարի վրա (ուրեմն երեխայի տակը) փռում են անդլիական կլէյօնկա (մոմաշոր), որ ծրարը շուտ-շուտ չկեղտոտուի ու չթացանա: Իսկ տակաշորը և փաթաթաշորերը թրջուելուց պաշտպանել աւելորդ է, ուստի դրանցից հարկաւոր է ունենալ մեծ պաշար, որ կարելի լինի ամեն անգամ հարկաւոր դէպքում փոխել:

Նկ. 17



Դ օ ւ ա կ

Ծրարը մեծ յարմարութիւն է ներկայացնում թէ երեսայի և թէ մօր համար: Երեսան ծրարի մէջ իրան բաւականին աղատ, տաք և հանդիստ է զգում: Նա կարող է շարժուել ինչպէս կամենա և չի բացուի:

Ծրարած երեսային գլուկէն էլ յարմար է, որովհետև նա դժուար վրա պատ-

կած է մնում: Եթէ մայրը կասկածում է, թէ երեսան տակը թրջել է, բաւական է բաց անել ծրարի թւերից մէկը, որ ձեռով կարողանա ստուգել իր կասկածը.—ամբողջպէս երեսային բաց անելու կարիք չկա:

Որովհետև ծծի երեսան օրական միզում է 10—15 անգամ, այդ պատճառով հարկաւոր է նրա համար պատրաստել մեծ քանակութեամբ տակաշորեր և փաթաթաշորեր,—մօտ 20—30 հատ ամեն մէկից:

Երբ երեսան մի քիչ մեծանում է, նրա շորերի ձևն էլ պիտի փոխել. թողնելով փաթաթաշորերը, տակի շապկի վրայից արդէն ուղղակի հաղցնում են երկար Ֆլանէլի կամ բումպակի շապկի: Այդ շապկով կարելի է երե-

խային նոյն իսկ քնեցնել, և ի զուր տեղից չճածկել նրան վերմակով, որովհետև միևնոյն է, նա իր վրա վերձակ չի պահի: Եւ որպէսզի երեսայի ստերը տակից չբացուեն, կարելի է շապկի ծայրերը միացնել անգլիական քորոցով: Այդպիսի շապիկը, իհարկէ, հեշտութեամբ էլ լւացում է:

3—4 ամսական ժամանակը երեսայի բերանից մեծ քանակութեամբ լորձուք է թափւում և թացացնում կուրծքը: Դրա առաջն առնելու համար երեսայի կրծքին կապում են կրծքաշոր: Երբ երեսան արդէն սովորում է կանգնել և ման դալ, այն ժամանակ նորից փոխում է նրա շորերի ձևը: Երկար շորերը կխանգարեն նրան ման դալու, ուստի հարկաւոր է հաղցնել կարճիկ շորեր» *:

Գլուխը չպէտք է սեղմել: Մենք խօսեցինք այն ձեռնահարումների մասին, որոնք գործ են դրւում երեսայի գլուխը իբր թէ դրստելու նպատակով: Ասեցինք, որ դա չափազանց երկիւղալի է: Սովորու թիւն կանոնապէս երեսային փաթաթելուց յետո նրա գլուխը սեղմել գլխակապերի մէջ և նոյն իսկ բինտերով կապել: Մենք դարձեալ բողբոքում ենք այս

* Տես «Առ.» № 3, բժ. Սարգսեանի յօդուածը:

բարբարոս սովորութեան դէմ, որից, բացի վընասը, օգուտ չկա և չի էլ կարող լինել: Այսպիսի երեխաները յաճախ ուղեղային հիւանդութիւններ են ստանում և նոյն իսկ խելագարութեան հասնում: Մանկան գլուխը ինքն իրան բաւականաչափ կուղղուի, և հարկ չըկա այդպիսի երկիւղալի միջոցների դիմել: Երեխային աւելի հաճելի, է երբ գլուխը բաց է, սակայն նորածնի գլխին կարելի է փաթաթել թափանցիկ բարակ շոր, իսկ ձմեռը, եթէ սենեակը ցուրտ է, կամ երեխային դուրս տանելիս, նրա գլխին կապում են գլխանոց (чепчикъ) զանազան կտորներից կամ Ֆլանէլից, նայելով եղանակին:

Այսպէս են բարուրում երեխաներին Ֆըրանսիայում:

Անգլիական ձեւը: Անգլիացիք հազցնում են վարտիք, որը պատասպարում է ցրտից երեխայի ներքին մասերը, բոլորովին ազատ թողնելով ոտերը: Առաջ վերցնում են լաթը, ծալում են եռանկիւնի և դնում այնպէս, որ լայն մասը անցնի կոնտակերով, իսկ ներքեի անկիւնը շէքի միջով (ոտերի միջով), և յետո բոլոր երեք անկիւնները ծալում են փորի վրա: Բարուրը կազմւում է համարեա վերև յիշած ձևով: Այսպէս փաթա-

թելուց յետո հազցնում են վարտիքը: Վարտիքը վերևում կապում է փորի վրա և առաջից ու կողքերից կոճկւում: Այսպիսով նա երեք ճեղքւածք ունի. երկուսը կողքերին, մէկը մէջտեղը, և հարկ չէ լինում հազցնել այլ փուում են, երեխային պառկեցնում և յետո վրա բերում ու կոճկում: Միջի ճեղքւածքը նրա համար է, որ կարելի լինի փռել և վրան երեխային պառկեցնել, իսկ կողքերինը որ կարելի լինի քանդել դուրս գնալու համար: Ձմեռը երկու վարտիք են հազցնում.— մէկը քաթան, միսը Ֆլանէլ: Մանկան բոլոր հազուստեղէնները պիտի արձակ լինեն և չըսեղմեն ո՛չ անդամները, ոչ մարմինը: Այս նպատակով ամեն տեսակ կապեր, գօտիկներ, ժապակէններ վնասակար պիտի համարուեն, և մանկան վարտիքները, գոլպաները և այլն պէտք է կոճակների միջոցով ամրացնուեն վերի բաճկոնին կամ կիսաշապկին (լիֆշիկ):

Երեխայի ոտերին հազցնում են երկար գուլպաներ, որոնք պիտի հասնեն մինչև սրունքները: Գուլպան ձմեռը պէտք է բրդէ լինի, իսկ առաւել բամբակէ. վրայից հազցընում են, ի հարկէ, մեծերին, մահուդէ և կաշի ոտամաններ, մէջը բրդով աստառած: Ոտամանները պէտք է նոյնպէս արձակ լինեն,

որ չխանդարեն ոտերի զարգացումն և չճուճուեն նրանց: Դատապարտելի է այն ճնողների վարմունքը, որոնք նեղ կոշիկներ են հագցնում իրանց երեխաներին և պարծենում են, թէ սրանք մանր ոտեր ունեն. բայց աւելի ևս դատապարտելի են այն մայրերը, որոնք սեղմում, ճնշում են իրանց փոքրիկ աղջիկների իրանը, բարակ սալիս պատրաստելու համար:

Այս բոլորի վրայից, թէ՛ դուրս տանելիս և թէ սենեակում ցուրտ ժամանակը, լաւ է հագցնել մի երկայն դէյրա, որը պիտի ծածկի թէ՛ մարմինը և թէ ոտերը:

Իրսի շորերը: Երեխային դուրս տանելիս, ի հարկէ, աւելի տաք պէտք է հագցնել, քան թէ տանը: Ունեւորները հագցնում են երկար դէյրա-վերնաբարուր (cache-maillot), որը շատ լաւ է պահպանում երեխային ցրտից: Երեսը պէտք է ծածկուի քողով, փոշուց և արևից պահպանելու համար: Հասկանալի է, որ երեխան մեծանալով և կաղզուրուելով, պէտք է փոփոխուի և նրա հագուստի ձևը, յարմարուելով, ի հարկէ, կղանակին:

Երբ երեխան սկսում է քայլել, նրան հարկաւոր է աւելի թեթև հագցնել: Մէկ

տարեկանի վրայից արդէն պէտք է հանել Ֆլանէլները, կարճացնել շորերը և այլն:

Մաքրութիւնը: Երեխայի առողջութեան տեսակէտից ահագին նշանակութիւն ունի լաթերի և հագուստի մաքրութիւնը: Կեղտոտած շորերը, մնալով վրան, գրգռման են հասցնում նրա մաշկը և ազդում են իրանց զարշահոտութիւնով: Ուրեմն պակասնուած լաթերը և շորերը պէտք է անմիջապէս դէն զցել և նորերը հագցնել. իսկ մայրերը զիտեն, թէ ո՛րքան յաճախ ստիպուած են լինում այդ անել: Եթէ աւելացնենք, որ այս բոլորը պէտք է անպատճառ սապոնով և տաք ջրով լւանալ, որ շատ շուտ մաշոււմ են շորերը, կտեսնենք, որ այդ լաթերից և շորերից շատ պէտք է ունենալ և ուրեմն երեխան թանկ է նստում: Պահեցողութեան համար խորուրդ ենք տալիս երեխային, հէնց առաջին ամիսներից, սովորեցնել ամանի վրա նստել, ի հարկէ զգուշանալով, որ չմտնի: Մի յայտնի Ֆրանսիացի բժիշկ փորձեր արած լինելով իր սեփական երեխաների վրա, հաւատացնում է, որ դժւար չէ երեխաներին ընտելացնել այդ բանին հէնց առաջին շաբաթներից: Հարկաւոր է առաւօտը, հէնց որ երեխան զարթնում է, իսկոյն բռնել

նրան աշանի վրա, պորզելով ու մի քիչ բարձրացնելով տոտիկները: Երեխայի դէմքի արտայայտութեանը ընտելանալով, կարելի է հասկանալ, երբ նա պահանջ ունի դուրս գնալու: Այդ ժամանակ նրա երեսը կարժրատակուում է, ձգձգուում, աչքերը լցուում են արիւնով, երբեմն էլ լաւում է փորի կռկռուոց: Անդլիական փոխանը յարձարեցրած է այդ բանին: Այսպէս ընտելացած երեխան այլևս իր տակը չի անում, նոյն իսկ քնից զարթնում է և ճշում:

Լաթերը և անկողինը մէղից պաշտպանելու համար մեզ մօտ դործ են ածում փայտէ խողովակ, որը յայտնի է լուլակ (շիբէք) անունով: Բայց նրա գործածութիւնը կարող է վնասակար լինել: Բորբը (օրօրոցի դօշակ) ապականութիւնից և խոնաւութիւնից ազատ պահելու համար, բոված կարմիր հողը տաքտաք լցնում են հողապարկի մէջ, վրան կակուղ շոր փռում և երեխային պառկեցնում վրան: Այս հողը ամեն անգամ փոխում են: Առաջւա ժամանակները նոյն նպատակով խոտի դօշակ էին գցում երեխայի տակ. այս նըշան էր համարւում Յիսուսի խանձարուրին, որը խոտի վրա դրուած է համարւում: Այժմ գործածական է հատտ մումաւօր (կլեյօնկա),

որ փռում են դօշակի վրա և ծածկում շորով: Սակայն աւելի լաւ է ծծան դօշակները, որովհետև սրանք ծծում են մէզը և երեխայի տակը համեմատաբար չոր է մնում: Յաճախ միզելու դէմն առնելու համար, նոյն Ֆրանսիացի բժիշկը խորհուրդ է տալիս երեխայի կոնքը և ոտերը մի փոքր աւելի բարձր անել, քան ուսերը:

Մի քանի խօսք էլ մանկիկի սպիսակեղէնները լաւալու մասին: Լւացքը սիտի տանն անել, առանձին տաշտի մէջ: Օրւա մէջ կեղտոտած փաթաթանները, տակաշորերը և այլն պիտի երեկոցեան դնել ջրի մէջ, որի մէջ պիտի գցած լինի մի քիչ աղ: Առաւօտը ջրից հանում են ու լւանում սապնով ու սօդայով ո՛չ-շատ տաք ջրում, որից յետո եռցնում են, սապնաջրում ու ոտը ջրով ցայում: Վերջին ժամանակներս խորհուրդ են տալիս հետեւեալ հասարակ ձևը: Սառ ջրում ցայելուց յետո, սպիտակեղէնը թողնում են եռացող ջրի մէջ 3—4 ժամ շարունակ: Կաթսայի ջրի մէջ հալեցնում են 1 ֆունտ սագոն և $\frac{1}{8}$ ֆունտ սօդա, աւելացնում են ամեն մի վեգրօ ջրին 2—3 գրալ կերօսին և այդ խառնուրդի մէջ եռցնում են շորերը: Բայց այսպիսի լւացքից սպիտակեղէնը լաւ չի մաքրւում և դեղին ու կոշտ է դուրս գալիս (Ֆիլատով):

Դ.

Մ Ա Ն Կ Ի Կ

Սենեակի ընտրութիւնը:—Օդը:—Արեան մասին:—Լոյսը, արեւը ու նրանց նշանակութիւնը:—Ինչի՞ց է կեդոսուում սենեակի օդը:—Նկուղները, վառարանները, լաւպան, մանկիկի արտաքուսթիւնները, փոշին:—Մանկանոցի կահուստութիւնը:—Օրօրո՞ց, նոնա՞նք է մահնակա՞լ:—Օրօրու՞մ եւ օրօրոցի երգը:—
Մանկիկի բուեր:

Սենեակը: Որքան էլ աղքատ լինեն ծընողները, այնուամենայնիւ պէտք է ամեն ջանք գործ դնեն իրանց զաւակին գոնէ առանձին և լաւ տեղ պառկեցնելու: Ունեւոր ընտանիքներն երեխային ամենալաւ սենեակը պէտք է յատկացնեն, որի մէջ առատ թափանցի արևը և որի օդը կարելի լինի միշտ մաքուր պահել: Առհասարակ ամենահարուստ տներում անգամ բնակարանի ամենամեծ ու ամենալոյս սենեակը պահում են հիւրերն ընդունելու համար, իսկ երեխաներին փակում են յետ ընկած փոքր սենեակներում: Դա մի տարօրինակ սովորութիւն է, որից պէտք է վերջապէս ձեռվերցնել: Սենեակի օդը պէտք է միշտ զիշերցերեկ մաքուր լինի: Դրա համար հարկաւոր է լուսամուտները կամ օդանցքները բանալ շատ թէ քիչ երկար ժամանակ, նոյն իսկ ձմեռը, ի հարկէ, նախապէս երեխային ուրիշ

սենեակ տանելով և դարձեալ ներս բերելով, երբ բաւականաչափ կրկին տաքացած է: Յամենայն դէպս անհրաժեշտ է զիշերա քնից առաջ սենեակի օդը փոխել:

Վատ օդի վնասները այնքան մեծ են, որ նրանց մասին ամբողջ գիրք կարելի է գրել: Սակայն մայրերին հասկանալի դարձնելու և զգուշացնելու համար մի քանի խօսք ասենք այս մասին:

Օդը նոյնչափ անհրաժեշտ է մարդի համար, որչափ և հացն ու ջուրը, որովհետև օդն է մաքրում մեր արիւնը: Շնչառութեան միջոցով նա անդադար լցւում է մեր թոքերը, տալիս է մեզ սնունդ և կենդանութիւն: Որքան էլ լաւ ուտենք, մենք մի րոպէ առանց օդի չենք կարող ապրել: Մեր մարմնի մասերը՝ անդադար քայքայւում են և նորոգւում, — ուրիշ խօսքերով, ինչպէս ամեն մի գործող մեքենա, մարմինը մաշւում է և պահանջում է վերանորոգում: Վերանորոգւմը կատարւում է կերակրի միջոցով: Կերակուրը, անցնելով մեր մարտողական գործարանների մէջ, մարսւում է, մարսուած մասերը աղիքների պատերի միջով անցնում են մեր արեան մէջ և նրա հետ միասին տարածւում են մեր մարմնի բոլոր մասերում: Սա կարմիր արիւնն է: Կարմիր

Դ.

Մ Ա Ն Կ Ա Ն Ո Ց

Սենեակի ընտրութիւնը:—Օղբ:—Արեան մասին:—Լոյսը, արեւը ու նրանց նշանակութիւնը:—Ինչի՞ց է կեդոսուում սենեակի օղբ:—Նկուղները, վառարանները, լամպան, մանկիկի արտարութիւնները, փոշին:—Մանկանոցի կահաւարութիւնը:—Օրորո՞ց, նոնա՞նք է մահնակա՞ր:—Օրորումը եւ օրորոցի երգը:—Մանկիկի բուեր:

Սենեակը: Որքան էլ աղքատ լինեն ծընողները, այնուամենայնիւ պէտք է ամեն ջանք գործ դնեն իրանց զաւակին զոնէ առանձին եւ լաւ տեղ պառկեցնելու: Ունեւոր ընտանիքներն երեխային ամենալաւ սենեակը պէտք է յատկացնեն, որի մէջ առատ թափանցի արեւը եւ որի օդը կարելի լինի միշտ մաքուր պահել: Առհասարակ տմենահարուստ տներում անգամ բնակարանի ամենամեծ ու ամենալոյս սենեակը պահում են հիւրերն ընդունելու համար, իսկ երեխաներին փակում են յետ ընկած փոքր սենեակներում: Դա մի տարօրինակ սովորութիւն է, որից պէտք է վերջապէս ձեռվերցնել: Սենեակի օդը պէտք է միշտ զիշերցերէկ մաքուր լինի: Դրա համար հարկաւոր է լուսամտները կամ օդանցքները բանալ շատ թէ քիչ երկար ժամանակ, նոյն իսկ ձրմեւը, ի հարկէ, նախապէս երեխային ուրիշ

սենեակ տանելով եւ դարձեալ ներս բերելով, երբ բաւականաչափ կրկին տաքացած է: Յամենայն դէպս անհրաժեշտ է զիշերւա քնից առաջ սենեակի օդը փոխել:

Վատ օդի վնասները այնքան մեծ են, որ նրանց մասին ամբողջ զիրք կարելի է գրել: Սակայն մայրերին հասկանալի դարձնելու եւ զգուշացնելու համար մի քանի խօսք ասենք այս մասին:

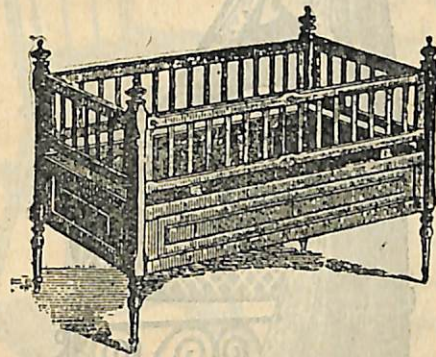
Օդը նոյնչափ անհրաժեշտ է մարդի համար, որչափ եւ հացն ու ջուրը, որովհետեւ օդն է մաքրում մեր արիւնը: Ենչառութեան միջոցով նա անդադար լցւում է մեր թոքերը, տալիս է մեզ սնունդ եւ կենդանութիւն: Որքան էլ լաւ ուտենք, մենք մի րոպէ առանց օդի չենք կարող ապրել: Մեր մարմնի մասերը՝ անդադար քայքայւում են եւ նորոգւում, — ուրիշ խօսքերով, ինչպէս ամեն մի գործող մեքենա, մարմինը մաշւում է եւ պահանջում է վերանորոգում: Վերանորոգումը կատարւում է կերակրի միջոցով: Կերակուրը, անցնելով մեր մարտդական գործարանների մէջ, մարսւում է, մարսուած մասերը աղիքների պատերի միջով անցնում են մեր արեան մէջ եւ նրա հետ միասին տարածւում են մեր մարմնի բոլոր մասերում: Սա կարմիր արիւնն է: Կարմիր

արիւնը մեր մարմնի մասնիկներին սնունդ և կենդանութիւն տալուց յետո, ընդունում է իր մէջ այն բոլոր նիւթերը, որոնք առաջանում են մեր մարմնի մասերի քայքայումից: Այս քայքայման նիւթերն են, որ խառնուելով արեան հետ, աղտոտում են նրան և կարմիր արիւնը դարձնում են սեւ առիւն: Սև արիւնը հազար ճանապարհներով երակների միջով հաւաքում է մեր թոքերի մէջ և, օդին զիպչելով, մաքրում է: Պարզ է, որ եթէ օդը մաքուր չէ, արիւնը լաւ չի մաքրուի և գընալով աւելի ու աւելի կապականուի ու կըհասնի մի ժամանակ, երբ նա այնքան կկեղտոտուի, որ կթունաւորի մեզ: Այստեղից հասկանալի է դառնում մաքուր օդի կարևորութիւնը, մանաւանդ մատաղ երեխաների համար: Առանց մաքուր օդի չկա առողջութիւն: Վատ օդի մէջ զարգանում են ամեն տեսակ հիւանդութիւններ. — սակաւարիւնութիւնից սկսած մինչև խլախտը և թոքախտը: Բժշկականութեան մէջ յայտնի է, որ նկուղների, նեղ բընակարանների, նեղ դպրոցների մէջ երեխաները ոչ միայն վատոյժ են դառնում, վատ են զարգանում, դունստ և թոյլ են լինում, այլ և շատ տեսակ հիւանդութիւնների տէր են դառնում և մեռնում են: Այսքանը բաւական

է մայրերին համոզելու համար, որ ոչինչ չխընայեն իրանց զաւակներին մաքուր սենեակի և լաւ օդի մէջ պահելու համար, եթէ ուզում են առողջ սերունդ ունենալ:

Այսքանս օդի մասին: Մի երկու խօսք էլ ասենք լոյսի կարևորութեան մասին: Լոյսը, մանաւանդ արեգակի անմիջական ճառագայթ-

Նկ. 18



Հասարակ մանկական մահճակալ

ները, արագացնում են մեր սննդառութիւնը, մեղմ կերպով գրգռելով մեր ներքերը: Կենդանիները մութ տեղում բոյսերի նման թառամում են և, բացի այդ, այժմ ապացուցուած է, որ արևը սպանում է շատ միկրոբներ, յամենայն դէպս միկրոբները աւելի հեշտութեամբ մթնումն են զարգանում, քան արևալից տե-

դերում: Այս տեսակետից ներքնայարկ բնակարանները, ուր արևը չի թափանցում, շատ վնասակար են մանկիկի համար: Սակայն նո-

Նկ. 19

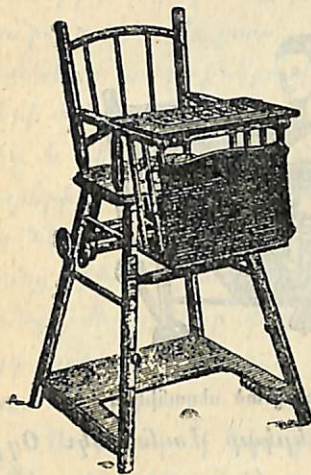


Զամբիւղ—անկողին

րածին մանուկը չի կարող իսկոյն ընտելանալ լոյսին, և այս է պատճառը, որ հարկաւոր է նրան առաջին օրերը կիսամութ սենեակում պահել:

Աղքատ տներում և զիւղական խրճիթներում, ի հարկէ, ոչ մի հնարաւորութիւն չկա առանձին մանկանոց ունենալ, և երեսան միշտ դրւում է կամ ծննդկանի ծոցը կամ, ինչպէս ասացինք, կապում է օրօրոցի մէջ,

Նկ. 20



Մանկիկի արուր բարձրացած սեղանիկով

պահանջած մաքուր օդը: Հէնց այս դառը պայմաններումն է, որ ծնողները պիտի խղճան իրանց նորածին զաւակներին: Անասուններին պէտք է հեռացնել հարեանի դոմբ կամ դուրս, եթէ եղանակը թոյլ է տա-

որը մօր կողքին է դրւում խրճիթի կամ հացատան կամ նոյնիսկ զոմի մի անկիւնում: Նոյն տան մէջ վառւում է թոնիրը և տունը լցնում է անթափանցելի ծրխով: Այնտեղ կապուած են նաև տնային անասունները, որոնց ախպի հոարը լցնում է տունը: Ի՞նչ արած այսպիսի դառն պայմաններում: Էլ ո՞րտեղ մնաց մեր

լիս, ամբողջ տունը պէտք է լաւ մաքրել և միշտ մաքուր պահել, խոնաւութիւնը հեռացնել, թոնիրը վառելիս, ձմեռ ժամանակ, երեխային պէտք է դուրս տանել մի ուրիշ տուն, իսկ ամառը լաւ փաթաթած կարելի է նոյն-իսկ դուրս ուղարկել և դուրսն էլ պա-

նկ. 21



Մանկիկի արտը իջեցած սեղանիկով

հել որքան կարելի է երկար ժամանակ: Օդը մաքրելու համար պէտք է չուտ-չուտ բանալ դուռն ու երդիկը, աւելելու ժամանակ փոշի չբարձրացնել և այլն: Այսպիսով, ինչքան չըլինի, դարձեալ մեղմացրած կլինենք մեր գիւղական տների վառ ազդեցութիւնը երեխայի վրա:

Ինչի՞ց է կեղտոտում սենեակի օդը: Որպէս զի մայրերը լաւ հասկանան, թէ ի՞նչ

զգուշութիւններ են հարկաւոր՝ մանկարանի օդը մաքուր պահելու համար, ամենից լաւն այն է, որ բացատրենք, թէ ինչ պատճառներից է վատանում սենեակի օդը:

Ահա՛ զլիսաւոր պատճառները:

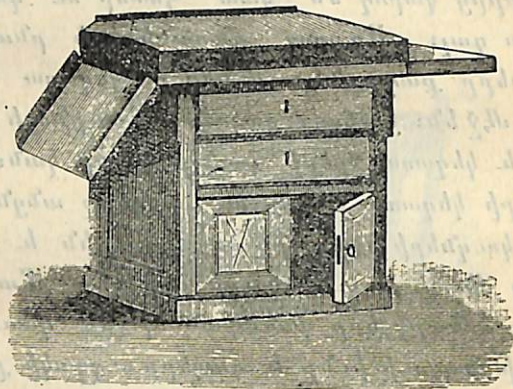
Ամենից առաջ բնակարանի յատակից ու պատերից կարող են վառ հոտեր ու զազեր դուրս գալ: Աղքատ ընտանիքների բնակարանները քաղաքներում նեղ ու կեղտոտ բակերի մէջ են: Յաճախ բակում արտաքնոցի հորեր և կեղտոտ ջրերի համար փոսեր կան: Այս հորերի կեղտոտ ջրերն ու զազերը անցնում են նկուղների յատակին ու պատերին և նըրանց միջով լցւում նկուղի օդի մէջ: Մանաւանդ ձմեռը, երբ վառարաններ են վառում, այդ խոնաւութիւնը և զազերը ուղղակի քաշւում են ներս:

Առհասարակ նկուղները համարեա միշտ խոնաւ են լինում և քանի որ այդ խոնաւութիւնը գետնից է դալիս, իսկ գետինը տնեւում միշտ աղտոտուած է արտաքնոցի հորերով, ուստի նկուղների օդը ընդհանրապէս վընասակար է մանուկներին:

Նոյն հիման վրա վնասակար են նոյնպէս և նոր շինած տները, որոնք դեռ լաւ չեն չորացած և որոնց պատերը թայ են:

Օդը կեղտոտում է նմանապէս և վատ վառարաններից: Իսկ վատ վառարանները— ժեշտէ կամ երկաթէ վառարաններն են, որոնց պատերի միջից, խողովակից ու դռնակի ճեղքերից ծուխ ու խեղդող գազեր են լցւում օդի

Նկ. 22



Մանկիկի Երեղեկի պահարան

մէջ: Աւելորդ ենք համարում այստեղ խօսել մանդալների մասին, որ երբէք չի կարելի սենեակում դնել (մանաւանդ մանկանոցում), որովհետեւ նրանք ուղղակի թունաւոր են դարձնում օդը: Բացի այդ, սենեակի օդի մէջ լողացող հարիւր տեսակ փոշիներ, բաղկացած չորացած այրւող մասերից, կաշիւով շիկացած երկաթին, այրւում են ու հոտեր են տարա-

ծում սենեակում: Երկաթէ վառարաններն ունեն և այն անյարմարութիւնը, որ շուտ և շատ տաքացնում են սենեակը, իսկ երբ հանդուում են, սենեակը շուտ էլ սառչում է և օդը սաստիկ չորանում է: Եւ օդի ջերմութեան այս արագ փոփոխուելը կարող է մրսեցնել մանկիկին: Բուխարին նոյն վատ յատկութիւններն ունի: Ուստի ամենից նպատակայարմարը պիտի համարել պատի վառարանը:

Օդի փշանալու մի պատճառն էլ զիջելուա լուսաւորութեան ծնն է: Ամենից լաւ լուսաւորութիւնը, ի հարկէ, ելեկտրականն է, որը չի ապականում օդը զանազան զազերով, հոտերով և ծխով: Բայց դա դեռ մատչելի չէ, ուստի մնում են կերօսինի լամպերը: Կերօսինային լուսաւորութիւնը, որն արդէն ամեն տեղ մտել է, կարելի է լաւ և անվնաս համարել միայն այն դէպքում, երբ լամպի մէջ կերօսինը ամբողջովին լաւ այրւում է ու չի ծխում: Հակառակ դէպքում մի քանի ժամից յետո օդը լցւում է ծխով և անախորժ ու վնասակար հոտով: Ուստի պէտք է այնպիսի լամպ վառել, որը ծուխ չտա:

Օդը ապականւում է նմանապէս և երեկայի արտաթորութիւններից:

Մանկիկի աղտոտած փաթաթանները իս-

կոյն պիտի դուրս տարուեն սենեակից, իսկ աւելի մեծ երեխաներին պիտի նստեցնել ամանի վրա (ГОРШОКЪ): Բժ. Բառխովուսը խորհուրդ է տալիս դործ ածել խուփով աման, և երեխային վրան նստացնելուց առաջ, մէջը մի քիչ ջուր ու աւազ լցնել: Դուրս գնալուց յետո բերանը խուփ են դնում ու դուրս տանում: Յարմարութեան համար մի փոքրիկ աթուռի նստատեղում ծակ են անում ու ամանը մէջը հագցնում, որ երեխան յարմար նըստի: Դուրս գնալուց յետո ժանկիկի ետքը սրբբում են բարակ փափուկ թղթով, իսկ եթէ այդ նպատակով գործ են ածում բարակ շոր, այդ շորը չպէտք է սենեակում պահել, որ օդը չսպականուի, այլ դուրս են տանում ու լըւանում:

Բացի այս բոլորը, պէտք է այնպէս պահել սենեակը, որ փոշի չլինի օդի մէջ: Իսկ փոշի անպատճառ կլինի, երբ սենեակում գորգեր են փռած ու փափուկ կարասիք է դարսած, երբ լուսամուտներից ու դռներից կախուած են վարագոյրներ, երբ սենեակի մէջ շորեր են թափ տալիս կամ երբ սենեակը չոր աւելով են աւլում:

Ուրեմն մանկանոցը պէտք է ազատ լինի այս բոլոր փոշի պարունակող առարկաներից,

—նա պէտք է պարզ կահաւորուած լինի: Փոքրիկ մանկիկին շատ բան չի հարկաւոր. մի փոքրիկ մահճակալ, մի սեղան-պահարան, մի վաննա, մի հասարակ սեղան, որի վրա դրուած լինեն մի քանի անհրաժեշտ իրեր, մի երկու աթուռ, յետո մի մահճակալ էլ մօր կամ ծծմօր ու դայեակի համար—և բաւական է: Ո՛չ փռածք յատակին, ոչ վարագոյրեր, ո՛չ էլ պատերին խփած զորգեր և այլն:

Բայց ինձ կասէք.—դուք խօսում էք հարուստ ընտանիքների մասին, իսկ ի՞նչ անեն աղքատները, որոնց տան յատակն իսկի տախտակամած էլ չէ, առաստաղից հող է թափւում ու պատերից սւազ, որտեղ ձէթի ձըրագ կամ ծուխ տւող լամպ է վառւում և թոնիրն է ծխում. . .

—Այսպիսի պայմաններում, ի հարկէ, անհնար է մանրակրկիտ մաքրութիւն պահպանել, սակայն այդտեղ ևս կարելի է պակսեցնել չարիքը մաքրութիւնով: Յաճախ մաքրել սենեակի օդը, աւելիս ջրջնկել ու թաց աւելով սրբել, փռածքը դուրս տանել թափ տալու և այլն, իսկ ամառը, տաք օրերին, երեխային որքան հնարաւոր է, դուրսը պահել: Մի միութարութիւն կա գիւղացիների համար.—այն որ գիւղերում օդը մաքուր է և

երեխաները զեռ վատասերուած չեն, առողջ են ծնւում, առողջ էլ զարգանում շնորհիւ այն բանին, որ բնութեան գրկումն են աճում:

Օրօրո՞ց, եօնա՞ն թէ մահնակալ: Օրօրոցի գործածութիւնը բոլորովին պախարակելի է. նա ուղղակի մի անտանելի բանդ է երեխայի համար: Առհասարակ նրա վրա գըցում են քորքը (փոքրիկ դօշակ) և վրան պառկեցնում են փոքր էակին, փաթաթում են, բարուրում և յետո քննտնքով որքան ոյժ ունեն, սեղծում են, տափկացնում խեղճի թեւերը, կուրծքը, փորը, ոտերը: Ծօճանը (ճրդճորը) համարեա նոյն բանն է: Օրօրոցը լինում է երկաթից շինած, կամ խաիրից (СОЛОМА) ու ծառի ճիւղերից գործած: Հարուստները կարող են գնել շատ թանկ և շքեղ օրօրոցներ, բայց աղքատի համար բաւական են հասարակ փայտէ օրօրոցները: Աւելի յարմար ենք գտնում հասարակ երկաթէ կամ փայտաշէն փոքրիկ անկողինները, որոնց մէջ երեխան ազատ կարող է պառկել և շարժուել առանց վայր ընկնելու: Սրա համար բաւական է, որ մահճակալը պատած լինի ճաղերով: Փայտէ անկողինը շատ էժան կնստի և կարելի է ամեն տեղ շինել: Ծատ յարմար են նոյնպէս զամբիւղները: Օրօրոցը թէ մահճակալը

զետնից պէտք է գոնէ $1\frac{1}{2}$ արշին բարձր լինեն: Բորբը լաւ է լյցնել ձիան մազով, թեփով, չորացրած փիլիկով (папоротникъ), ծովաբոյսով (զարեհ—водоросль), տերեւներով և մինչև անգամ զարմանով: Նրա վրա գըցում են թաղիք (քէշա) կամ եսփունջու կտոր, ծածկում են փափուկ շորով, իսկ սրա վրա դնում են բարուրը: Օրօրոցի վրայից չպէտք է ծածկել հաստ շոր, թէ չէ երեխայի շունչը կըկտրուի. հարկաւոր է կա՛մ մի կողմը բաց թողնել, կամ ծածկոցը կիսէյից կամ մի ուրիշ թափանցիկ կտորից կարել, որ չարգելի օդափոխութիւնը: Թափանցիկ կիսէյից վարագոյրը պաշտպանում է երեխային թէ՛ ճանճերից ու ու մոծակներից, թէ մասամբ քամուց ու լոյսից: Աւելորդ է խօսել, թէ որչափ վտանգաւոր է երեխային ծոցն առնել: Բայի այն, որ մայրը քնի մէջ կարող է ուղղակի խեղդել նրան, երեխան վատ օդ է շնչում ուրիշի ծոցում, ուրիշի քրտինքն էլ վնասակար է նրան:

Օրօրումն եւ օրօրոցի երգը իբրև քնեցնող միջոց գործ են ածում ամեն երկրներում: Սարսափելի է տեսնել, ի՛նչպէս մայրերը կամ տան միւս երեխաները ոյժով թեքում են օրօրոցը մի կողմից միւսը: Կարելի է հասկա-

նալ, թէ ի՞նչ պիտի զգա այն խեղճ մանկիկը այս սարսափելի տարուբերման մէջ, ի՞նչպէս պէտք է ցնցուեն նրա ուղեղն ու աղիքները: Քնեցնելու այս միջոցը մի վերին աստիճանի փնասակար միջոց է, որը ոչ մի սիրող մայր չպէտք է թոյլ տա: Ճշմարիտ է, օրօրելուց երեխան սըսկում է և քնում, բայց այս քունը դառնում է մի տեսակ ստիպողական քուն, որը բնական չի կարող համարուել: Այս մի տեսակ հիպնոտիսմ է, որը կատարում է միանւագ տարուբերման և չղչիկների չխչիկոցի ու երգերի ազդեցութեան ներքո: Մի երեխա, որը սովորած է օրօրոցի և նանիկի, այլևս չի քնում առանց դրանց և սաստիկ լալկան է դառնում: Պէտք է երեխային որոշ ժամերին ծիծ տալ և պառկեցնել հանդարտ տեղում, այն ժամանակ նա կքնի բնականապէս:

Մանկիկի փունը: Մի երեխա, որն ազատ է թողնուած, համարեա միշտ աջ կամ ձախ կողքի վրա է քնում, և այս դրութիւնը պէտք է բնական համարել: Մէջքի վրա պառկած երեխան երբեմն կարող է ուղղակի խեղդուել քթի և բողազի լորձունքներից, երբեմն էլ պատահում է, որ նա փսխում է, փսխածը մընում է կոկորդում և բողազի մաղասը (СЛИЗЬ) լցւում է ներսից (Եւտտախեան խողովակով) ա-

կանջը և կարող է սկանջի մէջ սարսափելի բորբոքումն առաջացնել: Այս և ուրիշ պատճառներով չպէտք է ստիպել շատ ու քիչ կադրուրուած երեխաներին անպատճառ մէջքի վրա քնել, այլ պէտք է ազատ թողնել նրանց, և նրանք բնազդումով կընդունեն ամենայարմար և բնական դիրքը:

Բնական քնից երեխան բնական կերպով էլ պիտի արթնանա: Նրա քունը այնքան խոր է, որ սենեակում եղած խօսակցութեան ձայնը նրա սկանջը չի ընկնում և չի զարթեցնում նրան: Սակայն չպէտք է սենեակում աղմուկ անել.—նա կարող է քնից վեր թըռչել և վախենալ: Եթէ հարկ կա անպատճառ զարթեցնել նրան, այդ պէտք է անել մեղմ կերպով:

Նորածին երեխան, մինչև մի ամսական հասակը, համարեա միշտ քնած է. նա զարթնում է միայն ծիծ ուտելու համար: Այնուհետև կամայ-կամայ քունը սլակտում է, բայց դեռ 2—3 տարեկան մանուկը օրու մեծ մասը քնի մէջ է անցկացնում: Պէտք է ցերեկն էլ քնեցնել նրան: Աւելորդ է բացատրել, թէ որչափ կարևոր է հանդիստ և կազրուրիչ քունը մանկիկի համար: Փոքր երեխաները քնում են ամեն տեղ և ամեն հանգա-

մանքներում. նրանք սիրում են քնել մօր գրկում, բայց այդ չպէտք է թոյլ տալ: Թարմ օդը նրանց վրա քնեցուցիչ ազդեցութիւն ունի. այս է պատճառը, որ նրանք համարեա միշտ քնում են զբօսանքի ժամանակ:

Գիշերն երեխաները յաճախ զարթնում են կամ քաղցից կամ տակները թացացրած լինելով և այլն: Սակայն թէ մայրերի և թէ նոյն-իսկ իրանց երեխաների առողջութիւնը պահանջում է: որ գիշերները երկուսն էլ հանդիստ լինեն: Իրա համար լաւ է երեկոյեան 9—10 ժամին ծիծ տալ երեխաներին: Այն ժամանակ բաւական կլինի գիշերը մի անգամ միայն վեր կենալ կրկին ծիծ տալու համար: Գիշերւա ծիծ տալու ժամանակ պէտք է նրան ամանի վրա բռնել, որ տակը չանի, իսկ եթէ տակն արդէն արել է, պէտք է մաքրել ու չորացնել:

Ե.

ԲՆԱԿԱՆ ՍՆՆԳԱՏՈՒԹԻՒՆՆԸ

Սննդատուրեան խնդրի կարեւորութիւր:—Մանուկների մահացումը:—Մանկիկի մարտդական գործարանների առանձնա-յատկութիւնները:—Նրա բուրբ, աւանդը, աղիքները, կողպան-քը:—Բնական սննդատուրիւրը.—կնոջ կարը, նրա յատկութիւն-ները, նրա զանազանութիւնը միւս կարեւոր կենդանիների կարիքը:—Ի՞նչ դէպքում մայրը չպէ՛ս է կերակրի իր զուակին: Ի՞նչ փոփոխութիւնների է ենթարկում կնոջ կարը զանազան պատճառներից:—Ծծումայր եւ նրա ընտրութիւնը:—Ծծմօր սնունդը եւ նրա առողջապահութիւնը.—Գետրի ազդեցութիւնը:—Կերակրում կարեւոր կենդանիների միջոցով:—Լաւ սնունդ երեխայի յատկութիւնները:

Մանկիկին կերակրելու խնդիրը պէտք է մեզ շատ զբաղեցնի, որովհետեւ նրա կանոնա-որութիւնից է կախուած նորածին էակի կեանքը: Այժմ յայտնի է, որ մինչև մէկ տարեկան հասակը երեխաների կէսը (ըստ մանց-նակ կէսից աւելի) զոհ են գնամ մարտդու-թեան խանդարումներին: Իսկ եթէ չեն մեռ-նում վատ սննդից, դառնում են հիւանդոտ, անդլիական հիւանդութիւն են ունենում՝ խուլախառտ և սակաւարիւն են դառնում, զանդաղ են աճում ու արատաւոր զօրս դա-լիս:

Ուրեմն ի՞նչպէս պիտի կերակրել նորածին

մանկան: Այդ բանը հասկանալու համար անհրաժեշտ է զիտենալ, որ մանկիկի մարտողական գործարանները շատ բաներում տարբեր են հասակաւորից:

Ամենից առաջ ասենք, որ մանկիկը ոչ ծամել կարող է, ո՛չ էլ կոշտ կերակրեր կուլ տալ.— նրա կերակուրը ընդունելու ընտանիքի ձեռքով է:

Ծծելը կատարում է հետեւեալ կերպով: Երբ թունքներով սեղմելով ստինքի պտուկը (այնպէս որ օդ չանցնի), երեխան լեզու թշերի շարժումով բերանի միջի օդը նստրացնում է և այն ժամանակ կաթը ձգուում է պտուկից դէպի այդ անօդ տարածութիւնը, լցւելով բերանի խորշի մէջ: Որպէսզի ծծելը կանոնաւոր լինի անհրաժեշտ է, որ լեզուն ազատ շարժումներ անի բերանի մէջ, իսկ երբեմն լեզուի շարժումները շատ սահմանափակ են լինում, որովհետեւ «լեզուի սանձը կտմ կապը» կարճ է: Այդ դէպքում ասում են, «լեզուն կարճ է»: Լեզուն կարճ պիտի համարել, երբ չի հասնում շրթունքին, այն ժամանակ հարկաւոր է միջի կտրել կապը: Բայց շտապելու հարկ չըկա, որովհետեւ ընդհանրապէս ծծելուց լեզուն ինքն իրան երկարում է: Մեր մէջ լեզուի կապը կտրել է մի շատ հեշտ բան է հա-

մարում և ամեն պառաւ իր կեղտոտ դանակով կատարում է այդ օպերացիան, բայց որքան էլ հասարակ բան լինի դա, եթէ անզգոյշ կերպով է արւում, շատ վտանգաւոր հետեւանքներ է ունենում: Առաջին, որ դանակը կեղտոտ լինելով, կարող է թունաւորել մանկիկի արիւնը, երկրորդ, երբ շատ են կլտւում, լեզուն առանց սանձի մնալով, յետ է քաշւում դէպի բուկը և խեղտում է երեխային և երրորդ, արիւնհոսութիւն է պատահում: Այս պատճառով խորհուրդ ենք տալիս մայրերին առանց բժշկի այդ բանը չանել: Վատ են ծծում նաև շրթնատուծիւն (ծուր բերան—bec de lièvre, заячья губа) ունեցող երեխաները, որովհետեւ անկարող են շրթունքներով ամուր գրկել պտուկը, քանի որ օդ է լցւում բերանը: Յիշենք և մի ուրիշ, աւելի յաճախակի պատահող արդեւք.— այդ ըծի ըննուած լինելն է (լորձունքներով կամ ուռուցքներով ու խլերով): Այսպիսի երեխան չի կարողանում բերանը փակ պահել ծծելու համար, որովհետեւ քթով օդ չի անցնում և փոքրիկը խեղտում է: Այս դէպքում պէտք է քթի մէջ հաւաքուած լորձունքը մաքրել և, եթէ այդ չի օգնի, դիմել բժշկի:

Թուիր: Մինչև 6—8 ամսական հասակը

երեխան իսկապէս թուք չունի և նրա բերանը համարեա չոր է: Իսկ քանի որ թուքն է, որ հալեցնում-մարսեցնում է հայեղէն (օսլային) կերակուրները և շաքարեղէնը, ուստի նրան չպէտք է կերցնել՝ ո՛չ հայ, ո՛չ խմորեղէն, ո՛չ զեռնախնձոր, ոչ էլ շաքար:

Նորածնի ստամոքսը գլանաձև է և ուղղալի վերելից ներքև է իջնում (հասակաւորինը պռակած է), ուստի և յաճախ փսխումն է պատահում: Նա (ստամոքսը), թէև արտադրում է ստամոքսային հիւթեր, բայց սրանք այնքան մարսեցնող զօրութիւն չունեն, ինչ որ հասակաւորի ստամոքսահիւթը, որը սպիտային կերակուրներ (մեղէն, ձու և այլն) է հալեցնում-մարսում: Երկու տարեկան հասակում միայն մանկան ստամոքսն ընդունակ է դառնում մարսել այն կերակուրները, ինչ մարսում է հասակաւորինը:

Մանկիկի աղիքները շատ աւելի երկար են (համեմատելով նրա մարմնի չափին), քան հասակաւորինը, իսկ նրանց պատերը չափազանց նուրբ ու թոյլ են: Այդ է պատճառը, որ աղիքները դժարութեամբ են դուրս հանում կղկղանքը և երեխաները յաճախ փորկապութիւն են ունենում:

Կղկղանքը ծննդեան առաջին օրերը

մուք-կապոյտ և սև գոյնի մի զանգւած է, որը բաղկացած է իւղային նիւթերից, լեղիից և մեծ քանակութեամբ աղիքային բջիջներից: Ծծկեր երեխան դուրս է գնում օրական 2—4 անգամ և կղկղանքը դեղին-նարնջագոյն է ու թոյլ բնորոշ հոտ ունի: Թթու և նեխածի հոտը նշան է, որ մարսողութիւնը խանգարուած է:

Այսպէս ուրեմն, մանկիկի մարսողական զործարանների կազմութիւնը և արտադրած հիւթերի անզօրութիւնը հասկանալի են դարձնում մեզ, թէ ինչի՞ նորածինը միայն ծիծ ծծել է կարող և միայն կաթ մարսել:

Բնական սննդասուրբիւն: Կնոջ կաթնամէն կենդանու կաթից աւելի դիւրամարս է մատղաշ երեխայի համար և մօր կաթն աւելի, քան մի ուրիշ կնոջը: Բարեբախտաբար մեր ժողովրդի մէջ դեռ չի ընդհանրացել ծծամայրներ պահելու կորստաբեր սովորութիւնը, և մայրերն իրանց համար անախորժ և ստոր բան չեն համարում իրանց երեխային ծիծ տալը:

Սակայն մեր «բարձր դասակարգի» տիկնայք արդէն սկսել են իրանց զաւակներին ծծամայրների ձեռք տալ, վախենալով, չլինի թէ ծիծ տալով թառամեն: Այսպիսի կանայք

իրանց հանգստութիւնը մայրական պարտքից աւելի բարձր են դասուած: Բայց այսպիսիները պէտք է հասկանան, որ ծիծ տալը սերտ կսպուած է ծննդականութեան հետ, և այդ կապը քակտելը թանկ է նստում թէ՛ երեխայի և թէ՛ նոյն իսկ մօր վրա: Շատ հիւանդութիւններ, թէ՛ ծծերի և թէ՛ ընդհանուր, առաջանում են նրանից, որ մայրերը խախտում են այս բնական օրէնքը և հեռացնում են իրանցից սեփական զաւակներին: Բացի այս առողջապահիկ տեսակէտը, կա նաև բարոյական տեսակէտը, որը պէտք է նկատի ունենալ: Պա այն է, որ երեխան առհասարակ իբրև մայր է ճանաչում այն կնոջը, որը նրան ծիծ է տալիս, և ուրեմն նա աւելի կսիրի ծծմօրը, քան իր մօրը: Մայրն ինքն էլ աւելի սրտով է կպչում իր այն զաւակին, որին ինքն է կերակրել ու մեծացրել: Այսպիսով մի մայր, որն իր որդիներից մէկին ծրծմօր է յանձնել, այսպէս ասած, խորթանում է իր երեխայից, ինչպէս և երեխան խորթանում է իր մօրից: Եթէ այս բոլոր ասածներս չեն համոզի ձոյլ մայրերին, թող իմանան նրանք, որ ծծմօր պահած երեխան աւելի վատ է զարգանում, աւելի հեշտութիւնով է հիւանդանում, քան մօր մեծացրածը: Եւ,

ճշմարիտ որ, հետազօտութիւնները ցոյց են տալիս, որ այդպիսի երեխաները 3—4 անգամ աւելի են մեռնում, քան մօր կաթով մեծացածները:

Ծնունդի առաջին օրը մօր կաթը, արաժանը, ազդում է մանկիկի վրա իբրև մեղմ լուծողական, մաքրելով նրա աղիքները ծննդական աղբից կամ մեկօնիումից: Ուրեմն սխալ է, թէ մօր արաժանը վնաս է: Առաջին ծիծը տրւում է երեխային ծննդեան առաջին օրը: Ոչինչ չի հարկաւոր խմեցնել նրան ծրծից առաջ: Առաջին օրերը երեխան ուշուշ է ծիծ պահանջում և ամեն անգամ քիչ է ուտում: Երկրորդ-երրորդ շաբաթից նա արդէն սկսում է խտտապահանջ լինել, և այն ժամանակ մօր համար սկսում է ինքնազոհութեան, չարչարանքի շրջանը: Հէնց այդ միջոցին էլ մօր ստինքները կաթով լցւում են: Մանկան կանոնաւոր կերակրելը մօրից պահանջում է մեծ զգուշութիւններ, որովհետև հէնց այս առաջին ամիսներն է, որ մայրերը վախենալով չլինի թէ երեխան քաղցած մընա, ամեն ժամ, երեխայի ամեն մի ճչին, ծիծը բերանն են զնում: Այստեղից առաջ են գալիս անմարտութիւն, անքնութիւն, անհանգստութիւն, ճչեր: Եւ երկիւղալին այն

է, որ մայրերը, չհասկանալով իրանց մանկիկի անհանգստութեան պատճառը, աւելի ևս եռանդով են կերակրում և աւելի ևս հիւանդացնում նրան: Երեխային կերակրելու եղանակի մասին պէտք է ասել հետևեալը:

Առաջին օրը պէտք է ծիծ տալ միայն մէկ անգամ, երկրորդ օրը 2—3 անգամ, երրորդ օրը 3—4 անգամ, այնուհետև 2 ժամը մի անգամ, բացի գիշերներէց, երբ երկու անգամ բաւական է. ընդամենը 8—9 անգամ 24 ժամա մէջ: Զորրորդ ամսից սկսած ծիծ կտան երեք ժամը մի անգամ, և մէկ անգամ գիշերը, իսկ 7—8 ամսականին գիշերը բոլորովին չպէտք է ծիծ տալ, այլ պէտք է մի անգամ կերակրել երեկոյեան քուն դնելիս, մէկ էլ վաղ առաւօտեան: Հինգերորդ ամսից, ինչպէս կտեսնենք յետո, բացի ծծի կաթից կարելի է տալ և կովի կաթ ու ուրիշ բաներ:

Զգուժութիւններ ծիծ սալու ժամանակ: Պէտք է երեխային տալ հերթով երկու ծծերն էլ: Ծննդկանն առաջին օրերը, երբ դեռ չի կարող նստել, երեխային պառկեցնում է իր կողքին և ծիծը բերանը դնում, իսկ երբ արդէն նստում է, նրան պահում է ձեռներէ վրա:

Եթէ երեխան իսկոյն չի առնում ծիծը, պէտք է պտուկը թաց անել կաթով, յետո

դնել բերանը և մի քանի կաթիլ կթել բերանի մէջ: Զգալով կաթի համը, երեխան մեքենաբար կսկսի ծծել: Մի քանի երեխաներ զժւար են սովորում ծծել, բայց պէտք է համբերութիւնով սովորեցնել:

Եթէ կաթը քիչ է, հարկ չկա շուտ-շուտ ծիծ տալ, այլ պէտք է սպասել մինչև որ բաւական կաթ հաւաքուի. ծիծ տալիս էլ պէտք է սեղմել մատերով պտուկը, որ կաթը կթուի. իսկ եթէ կաթը չափազանց առատ է, ծիծը բերանը դնելով, պէտք է սեղմել պտուկից վեր, որ կաթը շատ չլցուի երեխայի բերանը: Ամեն անգամ ծիծ տալուց առաջ պէտք է լըւանալ պտուկը. սա հարկաւոր է թէ մօր և թէ երեխայի համար, որովհետև կաթը մնալով պտուկի վրա թէ՛ առաջացնում է ճեղքաւածներ պտուկի վրա և թէ երեխայի բերանի հիւանդութիւններ (բերանի հարխնքը):

Եթէ մանուկը ծծերից մէկն աւելի է սիրում, այն ժամանակ սկզբում, քանի դեռ քաղցած է, պէտք է միւսը տալ: Սա նրա համար է, որ երկու ծծումն էլ հաւասարաչափ կաթ գոյանա: Երբ զգում են, որ երեխան կշտայել է, պէտք է նրան իսկոյն իր անկողնիկի կամ զամբիւղի մէջ դնել. երբէք չքնեցնել նրան ծիծը բերանը: Նոյնպէս էլ մայրը եր-

բէք չպիտի քնի երեխային ծիծ տալիս, որովհետեւ կարող է, ինչպէս ասում են, ծծով աննել, այսինքն խեղդել նրան: Մայրը պէտք է շուտ-շուտ լողանա, շատ մաքուր պահի իր սպիտակեղէնը, որովհետեւ կեղտը, քրտինքը շատ վնասակար են երեխային. նոյնը պէտք է ասել և անկողնի վերաբերմամբ:

Մի ուրիշ շատ կարևոր զգուշութիւնն էլ այն պիտի լինի, որ չափազանց երկար չպահեն ծիծը երեխայի բերանում: Ճշմարիտ է, երեխան իր չափը գիտի, բայց դարձեալ շատերն ազահութիւն էլ խոնեն: Ուստի մայրերը փորձով իմանալով և զգալով, որ բաւական է, պէտք է ծիծը հանեն բերանից. եթէ ճշա—մի քիչ էլ դնեն: Թէ՛ քանի բոպէ պիտի թողնել մանկիկին ծծելու. դա կախուած է մօր կաթի առատութիւնից, երեխայի հասակից և առողջութիւնից, իսկ այդ բաները մայրը կարող է որոշել: Փորձերը ցոյց են տուել, որ լաւ սնուող ծծկեր երեխան առաջին երեք ամսում ծծում է 4—5 բոպէ շարունակ, 4-դ ամսում 5—6 բոպէ, 7-դ և 8-դ ամիսներում 6—7 բոպէ, այնուհետեւ 10 բոպէ շարունակ:

Պրօֆ. Բուշարի հետազոտութիւնները ցոյց են տուել, որ լաւ աճող մանուկը ծծում է մինչև մէկ ամսական հասակը—600 գրամ

կաթ, 2-դ և 3-դ ամսում 700—800 գր. 4-դից մինչև 5-րդ ամսը—800 գրամից աւելի, 6-դ և 7-դ ամիսներում—900 գրամից աւելի, 8-դ և 9-դ ամ.—մինչև 1000 գր. և մինչև մի տարեկան հասակը 1100—1200 գրամ:

Ի՞նչպէս իմանալ, թէ որքան կաթ է ծրծել մանկիկը: Դրա համար պիտի ծծից առաջ ու յետո կշռել նրան ճիշտ կշեռքի վրա և տարբերութիւնը ցոյց կտա ծծած կաթի քանակը:

Ի՞նչ դէպքում մայրը չպէ՛ս է կերակրի իր զաւակին: Կան հանգամանքներ, որոնք կարող են արգելք լինել մօրը ծիծ տալու: Քննենք համառօտ կերպով այս արգելիչ պատճառները:

1. Մօր նւազութիւնը, թուլութիւնը եւ սակաւարիւնութիւնը: Այսպիսի մի մայր ծիծ տալով աւելի ևս կթուլանա և կհիւանդանա: Վնասը ոչ միայն ծիծ տալու մէջ է, այլ և անքնութեան, մշտական անհանգստութիւնների, որոնք կապուած են ծիծ տալու հետ: Սակայն մօր նիհարութիւնը չպէտք է անպատճառ անկարելի դարձնի երեխային կերակրելը: Ծիծ տալով մինչև անգամ երբեմն կանայք զիրանում են և կազդուրում:

2. Թոքախտ (բարակացաւ) ունեցող կինը

երբէք չպէտք է ծիծ տա իր զաւակին, որովհետեւ, առաջին, կարող է վարակել նրան, քանի որ Թոքսոստը վարակիչ հիւանդութիւն է, և երկրորդ, որ մօր հիւանդութիւնն աւելի ևս կգորանա և կվարարի: Գեղձախտը (30-ЛОТУХА) բարակաչաւի մի տեսակն է, և այդ հիւանդութիւնն ունեցող մայրերն էլ պէտք է ծծմայր պահեն:

3. Կան դէպքեր, երբ ծիծ տալը սաստիկ գրգռման և ներվային դրութեան մէջ է գցում մայրերին: Այս դէպքում ևս մայրը չըպէտք է կերակրի իր զաւակին, որովհետեւ փորձերը և հետազօտութիւնները ասպացուցել են, որ ներվային հիւանդ մայրերի կաթը վընասում է զաւակին: Յայտնի է, որ մեծ կըսկիծը կամ բարկութիւնը կամ հիստերիաի ջըղաձգութիւնները ջրիացնում, թափանցիկ են դարձնում կաթը, որը նաև կորցնում է իր քաղցրութիւնը:

4. Ծծերի հիւանդութիւնները, օրինակ, պտուկի ձաքձաքումը կամ ստինքի բորբոքումը, թարախակալումն: Պտուկի և ծծերի հիւանդութիւնների առաջն առնելու համար հարկաւոր է նրանց մաքուր պահել: Մաքուր պահել նաև մանկիկի բերանը:

5. Վարակիչ հիւանդութիւնները, ո-

րոնց միջոցին մայրն իսկապէս չպէտք է ծիծ տա, սակայն շատ բժիշկներ Թոյլ են տալիս քութէշ ու կարմրուկ ունեցող մայրերին ծիծ տալ: Յամենայն դէպս երբ մայրը հիւանդացել է, պէտք է խորհրդակցել բժշկի հետ, որը շատ ուրիշ դիտումներ նկատի կառնի, որ մենք անկարող ենք այստեղ առաջ բերել: Այս խնդիրը շատ բարդ է և մայրերը պիտի ամեն կողմից լաւ զննեն հարցը: Պէտք է ասել, որ մանր երեխաները դժւար են վարակոււմ, ուստի շատ դէպքերում բաւական է ծիծը, հագուստն ու ձեռները արտահանել և ծիծ տալ: Կրկնում ենք, այդ բարդ խնդիրը միայն բժիշկը կարող է վճռել:

6. Ձերմը: Ձերմը (դողոց) մեր երկրում չափազանց տարածուած է, և շատ կարևոր է մօրը գիտենալ, թէ նա կարո՞ղ է արդեօք ծիծ տալ հիւանդութեան ժամանակ, թէ ոչ: Մենք խորհուրդ կտանք դողի և ջերմի միջոցին ծիծ չտալ, իսկ քրտնքից յետո, երբ տաքութիւնը բոլորովին իջնում է, կարելի է ծիծ տալ: Բայց, ի հարկէ, լաւ կլինի այդ միջոցին ծծմայր վարձել:

7. Դաւճանը եւ յղութիւնը: Դաշտանի օրերը մօր կաթը փոփոխութեան է ենթարկուում. նա թանձրանում է և հարստանում է

կազմելնով (կաթնասպիտաներով): Այս կաթը յաճախ մանր (5—6 ամսական) երեխաներին պատճառում է փորացաւ և փորլուծութիւն: Ուրեմն, եթէ երեխան մօր դաշտանի միջոցին հիւանդանում է փորացաւով, պէտք է ծծմօր յանձնել նրան, կամ (եթէ ժամանակն է) ծըծից կտրել:

8. Կաթի սակաւութիւնը: Շատ մայրեր զանդատում են, թէ իրանց կաթը պակաս է, թէ երեխան չի կշտանում և վատ է զարգանում: Կաթը սակաւ է լինում կա՛մ չափազանց մատաղահաս, կա՛մ շատ հասակաւոր, կամ հիւանդ կանանց ծծերում: Երկար ամիսներ ծիծ տալը նոյնպէս ցամքեցնում է ծծերը: Կաթ չունեցող մօր ստինքը թառամած է լինում, միջի գեղձը (կոշտը) փոքր, կթելիս մեծ քանակութիւնով ջրի կաթ է դուրս գալիս. երեխան քաղցած մնալով, անհանգիստ է, ճչում է և, փոխանակ գիրանալու, նիհարում է: Երեխայի քաշումները ցոյց կտան, բաւարա՞ր է սնունդը թէ ոչ: Եթէ նրա քաշը շաբաթների ընթացքում նոյնն է մնում, փոխանակ աւելանալու (երեխայի քաշը շաբաթը $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ ֆունտ պէտք է աւելանա), այդ նշանակում է, որ մօր կաթը բաւարար չէ:

Եթէ ծծի կաթը սակաւ է, ծծումը շատ

դժւար է լինում: նկատում է, որ երեխան ճիգ է թափում կաթը դուրս ծծելու. նա շուտով յոգնում է և քնում: Եթէ կաթն առատ է, երեխան հեշտութիւնով ծծում և կուլ է տալիս, իսկ եթէ նա չափազանց շատ է, մի երկու կուլից յետո երեխայի բերանը լըցւում է կաթով և թափւում: Մի ուրիշ նշան էլ կա իմանալու, թէ կաթը բաւարա՞ր է թէ ոչ, այն է, որ երեխան չափազանց երկար է ծծում:

9. Երբեմն մօր պտուկներն այնքան փոքրը են, կամ նոյն-իսկ ներս դնացած, որ մանկիկն անկարող է լինում ծիծը բերանն առնել: Այս դէպքում մօր պտուկները պէտք է պատրաստել: Այս անում է զանազան միջոցներով, որոնք յայտնի են բոլոր կանանց:

Կնոջ կաթի զանազանութիւնը կենդանիների կաթից: Կնոջ կաթը նոյն կազմութիւնն ունի, ինչ որ միւս կաթնատու կենդանիների կաթը, նա նոյնպէս բաղկացած է հետեւեալ մասերից. ջրից, սպիտից, իւղից, որը կոչւում է կազիին կամ բնապանիւ, կաթնաշաքարից, ազերից:

Սակայն այս բաղադրութիւնների քանակը տարբեր է կնոջ ու կենդանիների կաթերի մէջ:

Որպէս զի մի գաղափար տանք այս մասին, առաջ բերենք կնոջ ու կենդանիների կաթի բաղադրութիւնները:

Եթէ վերցնենք 100 մաս (օրինակ 100 մնխալ) կաթ, կգտնենք հետևեալ քանակութեամբ ջուր, կաղերին, իւղ, շաքար և աղեր:

	Կնոջ	կովի	իշի	այծի
Ջուր	87	86	90	79
Բնապանիր մօտ 2	մօտ 5	2	8 ¹ / ₂	
Իւղ	4 ¹ / ₂	4	1 ¹ / ₂	8 ¹ / ₂
Կաթնաշաքար	6	5 ¹ / ₂ մօտ 6	2 ¹ / ₂	
Աղեր	1 ¹ / ₄	1 ¹ / ₃	1 ¹ / ₂	1 ¹ / ₃

Այս աղիւսակից երևում է, որ կնոջ կաթին աւելի մօտ է իշի կաթը, այն ինչ, կովի կաթը տարբերում բնապանրի շատութեամբ, որը դժւարեցնում մարսելը. այծի կաթն աւելի ևս հարուստ է բնապանրով և իւղով, բայց քիչ կաթնաշաքար ունի:

Այս գիտելիքները գործնական կարևորութիւն ունեն, որ մենք ցոյց կտանք. երբ կըխօսենք արհեստական սննդատուութեան մասին:

Կնոջ կաթն այն միւս շատ կարևոր յատկութիւն էլ ունի, որ նրա բնապանիրը շատ աւելի դիւրամարս է, քան կենդանիներինը:

Ի՞նչ փոփոխութիւններ է ենթարկում

կնոջ կաթը գանազան պասնառներից:

Մնունդը, աշխատանքն ու հանդիստը, հիւանդութիւնները, հոգեկան յուզմունքները ազդում են կաթի թէ՛ քանակի և թէ՛ բաղադրութեան վրա:

Կաթը փոխում է նոյնպէս և մօր հասակի հետ: Բացի այդ, կաթը տարբերում է նայելով թէ ինչքան ժամանակ է անցել ծննդաբերութիւնից:

Օրինակ. մային կերակուրը շատացնում սպիտային մասերը (բնապանիր) և իւղը ու աւելի թանձրացնում կաթը, նոյնիսկ պատուց ուտելիքը ջրիացնում է և պակսեցնում կաթը:

Հեղուկի չափազանց գործածութիւնը նոյնպէս ջրիացնում է կաթը: Նոյնպէս ազդում է կանաչեղէնի ու մրքեղէնի չափազանց գործածութիւնը: Ծանր հիւանդութիւնների միջոցին (օր. տիֆ) կաթը կարող է բոլորովին ցամաքել:

Մենք չենք կարող երկար կանգ առնել այս մանրամասնութիւնների վրա, — այդ մեզ հետու կտանէր:

Սակայն այստեղ անհրաժեշտ է մի երկու խօսք ասել դաւժանի ու յղութեան ազդեցութեան վրա:

Վիճակագրութիւնը ցոյց է տալիս, որ ստնդող կանանց կէսը (58⁰/0) շուտ թէ ուշ դաշտան են սկսում ունենալ:

Մի քանի բժիշկներ զննել են կնոջ կաթը դաշտանի ժամանակ և գտել են, որ շատ չնչին փոփոխութիւնների է ենթարկւում նա: Ճշմարիտ է, պատահում է, որ երեխաները փորլուծութիւն ու փսխումն են ունենում, բայց այդ երեւոյթները շուտով անցնում են: Ուստի միանգամայն անհիմն է այդ վտիւր, որ ունեն դաշտան ստացող մայրերը, թէ կաթը փչացած կլինի և երեխան կփնասուի:

Մի ուրիշ նախապաշարմունք էլ կա, այն թէ յղիացած մայրը չպէտք է այլ ևս ծիծ տա իր զաւակին: Այդ էլ սխալ է, որովհետև յղիութիւնը ոչ մի կերպով չի կարող ազդել կաթի բաղադրութեան վրա, եթէ, ի հարկէ, յղիացած կինը առողջ է, լաւ է տանում: Հակառակ դէպքում, երբ կինը հիւանդանում է, ներվային է դառնում, փսխումներ ու ուռուցքներ ունի (պլօճիկի հիւանդութիւն, կամ կաթը կտրուել է, հասկանալի է, որ պէտք է ծծմայր վարձի:

Ծծմայր: Երբ մայրը անկարող է կերակրել իր զաւակին, կամ սկսել է, բայց անկարող է շարունակել, պէտք է ծծմայր վար-

ձել, եթէ, ի հարկէ, երեխան դեռ մատղաշ է: Ծծմայրը կամ բերւում է տուն, կամ երեխան է դուրս տարւում ծծմօր մօտ:

Ծծմօր ընտրութիւնը պէտք է կատարուի հմուտ բժշկի ձեռքով: Բժիշկը միայն ձեռնհաս է հասկանալու, առողջ է արդեօք ծծմայրը, չունի՞ արդեօք ժառանգական հիւանդութիւններ, կամ վատ ցաւ (սիֆիլիս), լաւ է արդեօք նրա կաթը: Քաղաքներում, որտեղ բժիշկներ կան, մայրերը կղիմեն նրանց և կհետեւեն նրանց ցուցմունքներին: Բայց ի՞նչ անի մի մայր որտեղ բժիշկ չկա:

Սրանց համար է, որ տալիս ենք այս խորհուրդները: Նախ և առաջ ծծմայրը պէտք է միանգամայն առողջ լինի և լաւ կազմածք ունենա, նրա տարիքը, որքան կարելի է, պիտի մօտ լինեն մօր տարիքին, բայց քանի որ այդ յաճախ անհնար է լինում, պէտք է բաւականանալ, վերցնելով ջահէլ կանանց, մինչև 35 տարեկան հասակը: Հասակների յարմարումը նշանակութիւն ունի այն տեսակէտից, որ կաթի որակնութիւնը փոխւում է տարիքի հետ, և 40 տարեկան կնոջ կաթը տարբերւում է 20-25 տարեկանի կաթից: Ծծմայրը չպէտք է ունենա ո՛չ ծծերի վրա,

ոչ ծննդական մասերի և առհասարակ մարմնի
 ոչ մի տեղերում վէրքեր, պզուկներ, դուրս
 առած (СЫПЬ): Ամենից առաջ ուշադրութիւն
 դարձնելու է ծծերի ձևի՝ վրա: Կախ ընկած
 թոյլ կուրծքը քիչ կաթ է պարունակում:
 Ամուր գեղձ ունեցող ծիծը նախադասելի է,
 կաթնառատ ստինքի վրա սողում են խոշոր
 կապոյտ երակներ: Աւելի ապահովութեան
 համար պիտի կթել. լաւ ծիծը կթելիս մի
 քանի ծակերից առատ հոսանք է տալիս, բայց
 այստեղ ևս պիտի զգոյշ լինել, որովհետև ծրծ-
 մայրերը մի քանի օր ծիծ չեն տալիս և կաթը
 հաւաքուում է. ուստի մի ժամից յետո էլ պիտի
 կրկնել փորձը: Ծծմայրը չպէտք է ունենա
 ո՛չ բերանացաւ և ոչ բզացաւ. նա պէտք է
 բաւական գէր լինի, լաւ վայելուչ կազմածք
 ու լաւ ատամներ ունենա: Հազող ծծմայրը կա-
 րող է թօքախտոտ լինել, խոցեր ու սպիւններ ու-
 նեցողը—սիֆիլիսոտ: Թուխ մազ ունեցող կա-
 նայք նախամեծար համարուելու են: Լաւ կա-
 թը լինում է սպիտակ-դեղնաւուն (և ոչ կապ-
 տազոյն), քաղցրահամ և անհոտ: Կաթի թան-
 ձրութիւնն ու ջրիութիւնն իմանալու համար,
 պէտք է մի կաթիլ կաթեցնել ջրի մէջ: Եթէ
 կաթը լաւն է, նա կիջնի ջրի տակ, յետո կը-
 լուծուի, կբացուի և ամպիլկների նման կտարա-

ծուի ջրի մէջ: Եղունգի վրա կաթեցրած մի
 կաթիլը մնում է գնդաձև և չի տարածուում:

Ծծմօրը քննելուց յետո, պէտք է նայել նաև
 նրա սեփական երեխային, որը պիտի գէր ու ա-
 ոողջ լինի: Անտես առնելու չէ նաև ծծմօր հմտու-
 թիւնը երեխա պահելու մէջ. այս տեսակետից,
 նախամեծար համարելու է բազմածին կինը,
 քան թէ առաջնածինը, որը դեռ երեխա պա-
 հել չգիտի: Առանձին ուշադրութեան պիտի
 առնուի ծծմօր բարոյականութիւնը: Դիտում-
 ները ցոյց են տալիս, որ ծիծ տուող կինը հա-
 ղորդում է մանկիկին իր բնաւորութիւնը, գո-
 նէ որոշ չափով, այն է. չարութիւնը, ուրախ
 բնաւորութիւնը, դանդաղկոտութիւնը, բա-
 րիութիւնը: Ծծմայրը, բացի այդ, պէտք է լինի
 ուրախ, ժիր, մաքրասէր, ժուժկալ ուտելու և
 խմելու մէջ:

Ծծմօր սնունդը: Երեխա մեծացնող կինը
 (մայրը թէ ծծմայրը) պէտք է որոշ սնունդ
 ընդունի, որովհետև շատ ուտելիքներ ազդում
 են կաթի վրա: Օրինակ, դիւղացի կինը, որը
 գիւղում կերակրուում է գլխաւորապէս հացով և
 բանջարեղէնով, աւելի ջրալի կաթ ունի, քան
 թէ քաղաքացին, որը սովորած է միս ուտել:
 Առհասարակ ծծմայրը միատեսակ պէտք է կե-
 րակրուի ծծմայրութեան ամբողջ ընթացքում:

Չպէտք է մոռանալ, որ սպիտային (бѣлковые) կերակուրները (միս, ձու...) Թանձրացնում են կաթը. իսկ յայտնի է, որ Թանձր կաթը կապուլթիւն է տալիս երեխային: Սրանից հետեւում է, որ ծիծ տուող կինը պէտք է մնի հետ միասին գործածի և հացեղէն ու կանաչեղէն, որոնք ջրիացնում են կաթը և աւելի զիւրաւարս դարձնում: Նոյն նպատակով խորհուրդ ենք տալիս ծծմայրներին, բաց Թէյ կամ անխտանի Թէյ (մի Թէյի զգալ անխտան գցում են 2 բաժակ եռման ջրի մէջ և խմում են մէկ բաժակ, ծիծ տալուց մէկ ժամ առաջ): Առհասարակ կաթը շտապնելու, այսինքն ջրիացնելու համար, պէտք է գործածել ջուր, լիմոնադ, կաթ, Թան և ուրիշ խմորիչքներ, ինչպէս են բաց Թէյը, նոյնպէս և կաղամբ (Թէ՛ եփած և Թէ՛ ԹԹու դրած), բողկ, գազար, վարունկ, ծնեբեկ, բազուկ, սունկեր, կծու կանաչեղէն, պղպեղ: Սոխը, գազարը, մանանեխը, շաղգամը պարունակում են իրանց մէջ այնպիսի նիւթեր, որոնք անցնում են կաթի մէջ և փորացաւ են պատճառում մանկան: Ստնտու կնոջ արգելում է ուտել նոյնպէս ծանրամարս իւղալի ձկներ (օր. օրագուլ, օձաձուկ), խեցգետին և ամեն տեսակ ԹԹու դրած ու չորացրած ձկներ, յետ կօլ-

բաս, զուրգէլ, խողի, սագի և բաղի միս, պանիր, հում մրգեղէններ (եփածը չափաւոր քանակութեամբ), լոբի, սիսեռ, ոսպ, ձաւար, (եթէ ծծմօր մարսողութիւնը վատ է) և առհասարակ ամեն տեսակ ծանրամարս կերակուրներ (փլաւ) ու ամեն տեսակ ոգելից խմիչքներ (արաղ, լիկէօրներ, գարեջուր, զինի): Սովորած կանայք կարող են քիչ ջրով զինի խըմել և Թոյլ գարեջուր:

Պեղեքի ազդեցութիւնը: Ծծմօր ընդունած շատ դեղերն անցնում են կաթի մէջ և կարող են ուրեմն ազդել ծծկեր երեխայի վրա, հետեւաբար չի կարելի դեղեր ընդունել առանց բժշկի խորհրդի: Պատուային զանազան խտնուրդների մէջ, որոնք ժողովուրդը գործ է ածում, հաւատալով տղէտ պառաւ կանանց և հէքիմներին, կան շատ Թունաւորիչ դեղեր, որոնք կարող են կաթի միջոցով Թունաւորել երեխային: Սա մի սարսափելի վտանգաւոր բան է, և մայրերը, եթէ իրանց չեն խղճում, Թող խղճան գոնէ իրանց գաւակներին և պառաւական դեղեր երբէք չընդունեն: Լուծողական աղերը (օր. անգլիական աղը), դառը լուծողական ջրերը, որ խմում են մայրերը, լուծողութիւն են տալիս նոյնպէս երեխային և առհասարակ ստամոքսի խանգարումներ են առա-

ջացնում: Այնպէս որ մայրերը և ծծմայրներն իբրև լուծողական պէտք է ընդունեն գենագերչաքի ձէթ: Բայց ամենից երկիւղալին թըմբեցուցիչ դեղերն են. մորֆիոն, օպիոն (խաշխաշի մէջ պարունակուած նիւթերը), որոնք կարող են թունաւորել մանկան: Նոյնչափ երկիւղալի են և անտիպիրինը ու ֆենացետինը: Կաթի մէջ անցնում է նաև խինան, բայց քիչ քանակութեամբ:

Այս հանգամանքը միջոց է տալիս բժիշկներին հիւանդ երեխաներին դեղ տալ մօր կաթի միջոցով: Այսպէս, սիֆիլիսով հիւանդ երեխաներին բժշկում են տալով մօրը սնդիկային դեղեր կամ իօդ (IOД): Նոյն նպատակով տալիս են մօրը նաև երկաթ, խինա:

Ծծմօր կենցաղը: Մայրը երբէք չպէտք է անսահման հաւատ ունենա դէպի իր ծըծմայրը: Յաճախ ծծմօր կաթը պակասում է և նա ոչինչ չէ յայտնում երեխայի մօրը ու շարունակում է ծիծ տալ: Պատահում են դէպքեր, որ նա խաշխաշ է տալիս երեխային, որպէս զի ինքը կարողանա զիշերները հանգիստ քնել: Մօր պարտքն է հետևել, որ ծծմայրը մաքուր պահի իրան և երեխային, որոշեալ ժամերին ծիծ տա, փնասակար բաներ չուտի, անբարոյական կեանք չվարի: Ծիծ տուող կինը

պէտք է շարժողութիւն ունենա, դուրս գա, տան մէջ անգործ չնստի, բայց չի հարկաւոր նաև իր յոգնածութեան հասնի: Առհասարակ պէտք է լաւ պահել ծծմօրը, ոչինչ չխնայել նրան, բայց պէտք է և խիստ լինել նրա՝ հետ ու չվախենալ փոխելուց եթէ անյարմար է:

Կերակրումն սնային կենդանիների ծծով: Այս տեսակ կերակրումն թո՛ղ վայրենի չթւի. նա գործ է ածում Եւրոպայի շատ տեղերում և յարմար կլինի մեր զիւղերում և զիւղաքաղաքներում: Պարիզում և Եւրոպայում օգտուում են էշերով. երեխաներին ուղղակի ծծել են տալիս իշի ծիծը: Երեխային բռնում են կովի փորի տակը, պտուկը դնում են բերանը, և նա ծծում է: Այժին կարելի է պառկեցնել կողքի վրա:

Լաւ սնուած երեխան զիրանում է, թեւերը, ոտերը կոլորանում են, մաշկը ձգւում է և հարթ է դառնում, դէմքը ժպտուն, աչքերը փայլուն: Նա լաւ քնում է, զարթնելիս չի լալիս և զիշերը մի կամ երկու անգամ միայն զարթնում է ծիծ ուտելու համար: Այն ինչ վատ կամ սակաւ սնունդ ստացող երեխան վատ է քնում միշտ և առհասարակ զուրկ է լաւ սնուող երեխայի աշխուժութիւնից ու միշտ ճչում է: Առողջ երեխայի կղկղանքը դեղ-

նազոյն է և միապաղաղ (առանց զնդերի), նման է թոյլ ձևաձեղի ու հոտ չունի:

Առողջ երեխան դուրս է գնում օրական 3—4 անգամ: Եթէ այս թիւը պակսում է, այդ նշանակում է, որ նա կապուցութիւն ունի և ուրեմն նրա կերած կաթը թանձր է: Իսկ եթէ աւելի յաճախ է դուրս գնում,—նա լուծ է: Երկու դէպքումն էլ մայրը պէտք է ուշադրութիւն դարձնի իր սեփական սնունդի վրա:

2.

ԱՐՈՒՆՍՍԱԿԱՆ ՍՆՆԴԱՌՈՒԹԻՒՆ

Տնային կենդանիների կարը եւ գործածելու եղանակը.—կարի պիտանանուը. ստերիլիզացիա եւ պաստորիզացիա.—Ինչպիսի ամանի մէջ պէտք է պահել կարը.—Պտուկը կամ ծփկը.—Սնուցանումն ուրիշ նիւթերով.—Խմորեղէն կերակուրներ:

Եթէ մայրը մի որեւէ պատճառով անկարող է ծիծ տալ իր երեխային և տեղում ծծմայր չի գտնուում, միակ միջոցը մնում է կերակրել նրան կովի կամ այծի կաթով ծծիկի միջոցով: Կարելի է գործ ածել նոյնպէս ձիու և իշի կաթ:

Կովի կաթը շատ նման է կնոջ կաթին և հեշտ է ձեռք բերւում,—այդ պատճառով էլ նա է գործ ածւում ամեն տեղ:

Մենք տեսանք, որ կովի կաթը թանձր է և աւելի քիչ է պարունակում իր մէջ կաթնային շաքար և իւղ, քան կնոջ կաթը: Հետեւաբար կովի կաթը կնոջ կաթին հաւասար

րեցնելու համար հարկաւոր է նրան աւելացնել ջուր, պէտք է կէսը ջուր անել-կէսը կաթ և, որովհետև այդպիսով շաքարը շատ պակասում է, ուստի պէտք է շաքար էլ աւելացնել (մի թէյի դդալ մի բաժակ կաթի մէջ) և մի քիչ էլ կաթի սեր: Ծաքարը երկու տեսակ է: Եթէ երեխան կապուծիւն ունի, աւելացրէք կաթնաշաքար, եթէ ոչ-հասարակ: Ծատ նւազ երեխանների համար պէտք է վերցնել 1 մաս կաթ և 2 մաս ջուր: Մծիկով կերակրելիս պէտք է աչքի առաջ ունենալ հետևեալ զգուշութիւնները:

1. Կովի կաթը յաճախ թթուած է լինում և կարող է ստամոքսը զրգռել ու հիւանդացնել: Եթէ թթուութիւնն աննշան է, կարելի է նրան ոչնչացնել, աւելացնելով մի քիչ սօդա, բայց, ի հարկէ, աւելի լաւ է բոլորովին դէն ածել այդ կաթը:

2. Կովը պէտք է բոլորովին առողջ լինի, չունենա ոչ պալարախտ (մարգարտախտ) ո՛չ խոցեր և ոչ մի ուրիշ հիւանդութիւն:

3. Եթէ հնար կա, պէտք է կովը տանը պահել, հսկել նրա սննդի վրա: Լաւ կաթ է տալիս այն կովը, որը կանաչ խոտ է ուտում:

4. Կովի կաթը երբէք չպէտք է տալ

առանց ջրի: Առաջին շաբթում մի մաս կաթին աւելացնում են երեք մաս եփ տուած ջուր կամ շաքարաջուր: Այնուհետև կամաց-կամաց ջուրը պակսեցնում են, այնպէս որ մի ամսից յետո խառնում են երկու մաս ջուր մի մաս կաթի հետ, իսկ երրորդ ամսում-կէսը ջուր են անում, կէսը կաթ: Այսպիսով հասնում են անխառն կաթի: Իշի և ձիու կաթը կարելի է անխառն տալ:

6. Փորձը ցոյց է տալիս, որ կաթի խառնուրդից (ջրի հետ միասին) կարելի է տալ.

Առաջին օրը	1 ¹ / ₂ հացի դդալ
2-դ »	7—8 » »
3-դ »	20 » »
4-դ »	24 » »
1 ամսական երեխային	1 ֆունտ
2 »	» 1 ¹ / ₄ ֆ.
6—7 »	» 1 ³ / ₄ —2 ֆ.

Կաթի ախտահանումը: Կովի կաթով սնընդատուութեան ժամանակ անհրաժեշտ է նրան ախտահանել, այլապէս երեխային ահագին փնաս է սպառնում:

Մենք վերև բացատրեցինք, թէ որչափ մանուկներ են կոտորւում վատ սնունդից, վատ կաթից: Եւ այդ հասկանալի է, քանի որ կաթը շատ հեշտ կեղտոտում է, նրա մէջ ամեն տե-

ասկ հիւանդաբեր միկրոբներ են զարգանում:

Կաթը կեղտոտում է կթողի ձեռներին և կովի պտուկին, կամ ամանին, կամ դրսին ընկած փոշուց և այլն, բայց գլխաւոր վտանգը զանազան տեսակ մանրէկներ-միկրոբներն են:

Այս միկրոբներն անտեսանելի մանր էակներ են, որոնք գտնուում են օդի, ջրի մէջ և ընկնելով կաթի մէջ սարսափելի արագութեամբ աճում են: Նրանցից շատերն ամլաս են, բայց կան և ախտաբեր միկրոբներ, այսինքն այնպիսիներ, որոնք զանազան հիւանդութիւններ են առաջ բերում:

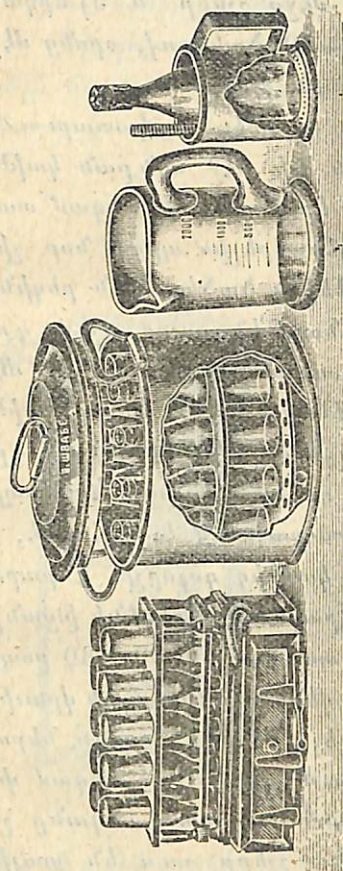
Սրանք են. թոքախտի, տիֆի, քուլթէշի, դիֆթերիաի և ուրիշներ*), որոնք կարող են երեխային էլ հիւանդացնել:

Այս բանի դէմն առնելու համար, անհրաժեշտ է ախտահանել կաթը, այսինքն մաքրել այն միկրոբներից, որոնք կարող են գտնուել նրա մէջ:

Դրա համար շատ միջոցներ կան, բայց ամենից գործնականը և հեշտ գործադրելին եռացումն է:

*) Տես. բժշկ. Արժրունու «Վարակիչ հիւանդութիւններ և նրանց թոյնը»:

Նկ. 23.



Կաթը լաւ եռցնելիս միջի միկրոբները կորցնում են իրանց վարակիչ զօրութիւնը:

Եռցնելու համար գործ է դրուում մի գործիք, որը յայտնի է Սոկալեսի սեւրիլիզատօր անունով:

Ահա՛ նրա նկարը (տ. նկ. 23):

Ինչպէս տեսնում էք, Սոկալեսի ապարատը բաղկացած է մի քանի մասերից. 1) շիշ բեզինի (սցանով, 2) մի ջրի ջերմա-

չափ, 3) մի կոթաւոր բաժակ, որի վրա գծեր են արած չափի համար, 4) մի կաթաս, որի

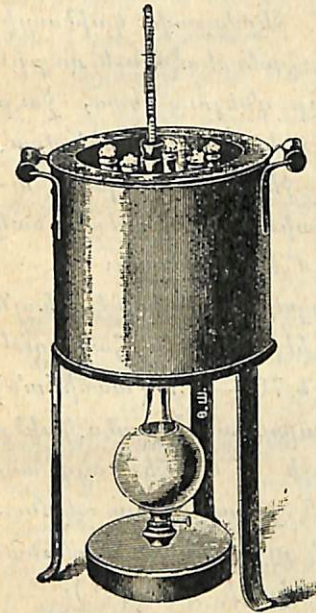
մի կողմը նկարի վրա բաց է, որ երևա, թե ինչպէս են դարսում մէջը շէրը և 5) երկաթէ պատւանդան 6—10 ծակերով, որոնց մէջ դիւրիվայր հազցրած են շէրը:

Ախտահանումն այսպէս է կատարուում: Բաժակով լցնում են շէի մէջ այնքան կաթ, որքան հարկաւոր է երեխային մի անգամ տալու համար (ամեն կերակրելիս պիտի նոր շիշ բանալ), բերանը թեթեւ ծածկում են ըեզինի խցանով: Այդպէս լցնում են բոլոր շէրը դընում են ուրով պատւանդանի ծակերի մէջ ու տեղաւորում կաթսայի, մէջ: Յետո կաթսայի մէջ ջուր են լցնում (մինչև կէսը) և դընում կրակի վրա ու եփ տալիս: Կաթսայի ջուրը տաքանալով տաքացնում է, ի հարկէ, և շէրը, որոնց մէջ կաթից գոլորշի է բարձրանում և քիչ բարձրացնում է ըեզինի խցանը: Այսպէս կրակի վրա պահում են 20—30 րոպէ, որից յետո կաթսան վերցնում են կրակի վրաից: Երբ սկսում է սառչել, ըեզինի խցանը ներս է քաշուում և ամրանում է, մինչև անգամ փոս է ընկնում: Այն ժամանակ պատւանդանը շէրով հանում են և շէրը շուռ են տալիս, ինչպէս նկարուած է:

Սա մի շատ լաւ միջոց է: Այս ապպարատը

թանգ չարժէ, յամենայն դէպս աւելի էժան է, քան երեխայի կեանքը:

Գիւղերում, որտեղ այս ապպարատը չի կարելի ճարել կամ քաղաքից բերել տալ, խորհուրդ կտանք կաթը լցնել մի փոքրիկ սրահի մէջ, դնել մի կաթսայի մէջ ու եփ տալ. երբ կաթը եփ կզա մի 20—30 րոպէ, ըեզինէ կամ հասարակ խցան (այս խցանն էլ պիտի եռման ջրի մէջ եփած լինի) ծածկել և դնել սառը տեղ, որ շուտով սառչի (կամ սառ ջրի մէջ) և իսկոյն կերակրել երեխային: Չըմտնանալ, որ ամ են կերակրելիս պիտի նոյն ձեւով եփսալ, թէ չէ եփ տուած կաթը մի քանի րոպէից յետո նորից կարող է ախտուուել: Վերջին ժամանակներս, բժիշկները նրկատեցին, որ այսպէս եռցրած կաթը մի քիչ դժուարամարս է դառնում մանուկների համար



թէ չէ եփ տուած կաթը մի քանի րոպէից յետո նորից կարող է ախտուուել: Վերջին ժամանակներս, բժիշկները նրկատեցին, որ այսպէս եռցրած կաթը մի քիչ դժուարամարս է դառնում մանուկների համար

և որոնեցին ախտահանելու այնպիսի միջոց, որ կաթը չընեցուի: Այսպիսի մի նոր ապարատ այժմ գործածական է դառել: Սա Հիպպիոսի պաստերիզատորն է (տ. նկ. 24): Սա էլ մի կաթաս է, որի մէջ դրուում են կաթով լի շշերը: պատանդանի ծակերի մէջ հազգրած: Մի երկար ջերմաչափ կաթսայի վերևի ծակից իջնում է համարեա մինչև ու.քը: Խցաններով գոցած շշերը դնելուց յետո, ջուր են ածում կաթսայի մէջ և դնում կրակի վրա, սպասում են մինչև որ ջերմաչափը բարձրանում է մինչև 70° (աստիճան), այդ ժամանակ զգուշութեամբ վերցնում են կաթսան:

Սա Սոկուեռի ապարատի նման է, միայն սրա մէջ կաթի տաքութիւնը չեն հասցնում եռման, այլ պահում են 70°—75° (աստիճան) տաքութեան 1/2 ժամ շարունակ: Այսպէս, կաթը երկար ժամանակ կարելի է պահել այդ աստիճան տաքութեան մէջ, որով և բաւականաչափ ախտազերծւում է ու միևնոյն ժամանակ դիւրամարս է մնում երեխայի համար *):

Ի°նչպիսի ամանի մէջ պէտք է պահել կարը: Մենք ասացինք, որ հարկաւոր է օրական խմելու կաթը լցնել փոքր սրակներին

*) Տ. Ստողը. Թ. Ա. շրջան № 8.

մէջ ու բերանները փակել և ամեն կերակրելիս մի սրակ բանալ: Այս շշերն ու սրակները պէտք է ապակեա լինեն. կաէ ամանի մէջ չպէտք է պահել կաթը, որովհետև շուտ է փչանում: Կարելի է գործածել և Ֆարֆորի ամաններ. ամեն կաթ լցնելիս սրակները պէտք է եռման ջրով (աւելի լաւ-սողաի ջրով) լաւ լւանալ:

Պսուկը կամ ծծիկը լինում է բեզինից (կաուչուկից), բայց ամենից լաւն ապակե ծծիկն է, որի ծայրին միայն հազգւում է բեզինէ պտուկ (տ. նկ. 25):

Նկ. 25.



Ծծիկը բաղկացած է երկու մասից, խողովակ և իսկական ծծիկ կամ պտուկ: Խողովակը պէտք է ապակեա լինի և այնքան երկար, որ հասնի մինչև ամանի տակը. նախքան նում է ամանի խցանի ծակով, իսկ ծայրին հազգնւում է բեզինէ պտուկը, որը դրուում է մանկան բերանը: Կաթի ամանը կամ շիշը պէտք է ապակեա լինի* (տ. նկ. 26): Ծծիկը պէտք է միշտ ջրի կամ, աւելի լաւ, սողաի խառնուրդի մէջ պահել, որ վրան կաթ չմնա և չթը-

*) Դեղատոներում ծախուում են առանձին աթի ապակեա շշեր իրանց պտուկով:

Նկ. 26



Թուի: Առհասարակ ծծիկը և սրեակը պիտի մաքուր պահուեն, որովհետև նրանց անմաքուրթիւնից առաջանում են ստամոքսի և աղիքների զանազան խանգարումներ, որոնք կարող են կորստաբեր լինել մատաղ երեխայի համար:

Երեխային տրուելիք կաթը պէտք է տաք լինի, ունենա ծծի կաթի տաքութիւնը (37°), յամե-

նայն դէպս ոչ պակաս քան 30° : Ծծիկով կերակրելը պէտք է նոյն չափով լինի, ինչ որ բնական կերպով ծիծ տալը, այսինքն, այնքան անզամ պիտի ծծիկ տալ, ինչքան որ ծիծ են տալիս:

Սնուցանումն ուրիշ նիւթերով: Մինչև վեց ամսական հասակը երեխան պիտի սնուցանուի միմիայն կաթով: Այս հասակում միայն նրան կարելի է սովորեցնել կերակուրների, սկսելով բուլիճոնից (ճափ և յետո տաւարի մսի) և կամաց-կամաց անցնելով օսլային կերակրների, այսինքն հացեղէնի: Երեխայի համար

պատրաստում են զանազան տեսակ արզանակներ (սուպեր):

1 Ալիւրով սուպ: Զուր խառնած կաթին աւելացնում են շաքար, աղ և մի քիչ ալիւր և եռցնում են ¹/₄ ժամ: Յորենի ալիւրի փոխարէն կարելի է գործ ածել արօրուտ, բրնձի ալիւր: Եթէ երեխան կապուրթիւն ունի լաւ է տալ գետնականձորով սուպ:

2 Հացապուր: Հացի կտորները եռցնում են կաթի կամ ջրի մէջ մինչև երկու ժամ շարունակ և աւելացնում են մի քիչ շաքար:

3 Հացի սուպ: Հացը գցում են եռման ջրի կամ կաթի մէջ, առանց եռցնելու և նոյնպէս աւելացնում են շաքար: Այս սուպերը կարելի է զանազան թանձրութեան անել:

4 Հանաւի կամ վարսակի սպուր (ОВСЯНОЙ СУПЬ): Երկու թէյի գդալի չափ հաճարի ալիւր բաց են անում քիչ ջրի մէջ (եթէ ջուրը շատ լինի—գնդեր կգոյանան և դժւար կլինի տրորել), և յետո այս խառնուրդը լցնում են եռման կաթի մէջ, աւելացնելով շաքար և աղ ու եռցնում մէկ երկուրոպէ, մինչև որ թանձրանա և ժլլէ (շիւա) գառնա: Նոյն նպատակով գործ է ածւում արօրուտը:

Մանուկներին կերակրելու համար զեղատներում վաճառուում են զանազան պատրաստիչոր կերակուրներ: Սրանցից յայտնիներն են. Լիբիխի սուպը և Նեստլեի ալիւրը: Լիբիխի սուպը մենք ուղղակի բոլորովին խորհուրդ չենք տալիս գործ ածել: Աւելի լաւ է Նեստլեի ալիւրը, բայց այն էլ աւելորդ բան է: Առհասարակ խորհուրդ ենք տալիս խուսափել այսպիսի զեղատնական ուտելիքներից: Ամեն մի խնամքով մայր կարող է պատրաստել իր երեխայի համար աւելի թարմ կերակուրներ: Ի՞նչ հասակի երեխայի կարելի է խմորեղէն (օսլային) կերակուրներ տալ: Մենք ասել ենք, որ մինչև 6—7 ամսական հասակը չի կարելի օսլային նիւթեր տալ: Բացատրենք զրա պատճառը:

Օսլան (խմորի զլխաւոր մասը) թ.քի և ուրիշ մարսողական հեղուկների ազդեցութեան ներքո փոխուում է մի տեսակ շաքարի և միայն այս ձևով է նա մարսում: Ուրեմն օսլան մարսելու համար հարկաւոր է թ.քի ներկայութիւնը: Արդ, զիտութիւնը մեզ ուսուցանում է, որ երեխայի թուքը մինչև 6—7, նոյն-իսկ 8 ամսակ. հասակը շատ թոյլ ազդեցութիւն ունի օսլային կերակուրների վրա, որովհետև թ.քի զեղձերը դեռ բաւական հասունացած չեն, որ

զորաւոր թուք կարողանան արտադրել: Այս կարևոր հանգամանքը երբէք չպիտի աչքից թողնեն մայրերը, լաւ հասկանան, որ մինչև 8-երորդ ամիսը երեխան չի կարող հացեղէն լաւ մարսել: Աւելի վաղ տալով օսլային կերակուրներ, լուծ կզցեն երեխային: Աւելայննք, որ մի քանի բժիշկների կարծիքով դարին կապում է, իսկ հաճախ լուծում: Հետևաբար կապութիւն ունեցող երեխային պէտք է տալ հաճախ, իսկ փորլուծութիւն ունեցողներին — դարուց պատրաստուած կերակուրներ:

Համառօտենք մեր ասածները երեխայի աննդառութեան մասին:

1. Մինչև վեց ամսական հասակը երեխային պէտք է միմիայն ծծով կերակրել:

2. Եօթներորդ ամսից յետո, շարունակելով ծիծ տալ, կարելի է երբեմն էլ ծծի փոխարէն տալ կովի, ձիու, իշի և այծի կաթ: Կովի կաթին պէտք է սկզբում 2—3 անգամ ջուր խառնել, յետո կէս ջուր անել և այսպէս կամայ-կամաց հասնել զուտ կաթի: Այս հասակում կարելի է տալ նաև ձտի, յետո տաւարի մնից բուլիօն, թերախորով ձու:

3. Եօթ-ութ ամսից միայն կարելի է, և նոյն իսկ անհրաժեշտ է, ընտելացնել երեխային օսլային (խմորեղէն) ուտելիքի:

Է.

ԱՏԱՄ ԱՍՆԵԼԸ ԵՒ ԽՆՆԱՄԻՔ ԱՅՌ ԵՐՁԱՆՈՒՄ

Ասամնանութեան նշանակութիւնը մանկան համար:—Ասամների դուրս գալու ժամանակները:—Անկանոն ասամնանումն.—Ասամնանութեան հետ կապ ունեցող հիւանդութիւնները.—Ձերս, փորլուծութիւն, ներվային երեւոյթներ.—Առողջապահութիւն ասամնանութեան միջոցին:

Ատամհանութիւնը մի նշանաւոր շրջան է երեխայի կեանքում: Նա երբեմն նշանաւոր փոփոխութիւններ է մտցնում փոքր էակի մարմնի մէջ և նոյն իսկ հիւանդական դրութեան հասցնում նրան: Այս տեսակէտից ասամհանութիւնը մանկան հասակում նոյն դերն է խաղում, ինչ որ դաշտանն աղջկա: Շատ երեխաների կեանքը կախուած է այն խնամատարութիւնից, որ պահանջում է նրանց դրութիւնը և որը պէտք է հասկանալով տրբուի: Այս պատճառով, համաձայն մեր սկզբունքին, կբացատրենք այն բնախօսական դիտումները, որոնց վրա պիտի հիմնուի գիտական առողջապահութիւնը մանկան այս հասակում:

Ատամնային բողբոջը գոյանում է դեռ արգանդային հասակի մէջ: Ատամները կամացկամաց զարգանալով և ոսկրանալով, դէպի դուրս են աճում, շուտով մաշում են, բորբոքում ու ճեղքում լնդերը և դուրս ցցւում: Առաջ դուրս են գալիս կաթնային ատամները, յետո, 6—7 տարեկան հասակից սկսած, մըշտականները:

Ասամներ դուրս գալու ժամանակները: Մինչև վեց ամսական հասակը երեխայի լնդերը զարգանում են, նրա ծնօտները մեծանում և մկանները հաստանում: Բնութիւնը ծամելու համար պատրաստութիւն է տեսնում: Հինգ, վեց, եօթ, ութ ամիսներում դուրս են գալիս առաջին երկու ատամները.—ստորին ծնօտի երկու միջին կտրոցները—(երկուսի մէջ կարող է 8—10 օր անցնել): Մի ամիս, կամ ամիս ու կէս յետո դուրս են ցցւում սըրանց հանդէպի վերին կտրոցները, և մի քանի շաբաթ անց, վերելի երկու կողքերը կտրոցները, մի երկու-երեք շաբաթ էլ անցած, ներքեի երկու կտրոցներն էլ են երեւում: Այսպիսով մի տարեկան երեխան ունի բոլոր ութ կտրոցները: Այնուհետև մինչև տարի ու կէսական հասակը կտրւում են առաջին 4 սեղանատամները, իսկ այնուհետև, մինչև

չև 20 ամսական հասակը, ժանիքները: Երկու տարին լրանալիս բուսած են արդէն մնացած յետին սեղանները, և այսպիսով լրանում է կաթնատամների թիւը, որը 20 է.—կորոցները, ակնատամները, ժանիքները և սեղանատամները: Հինգերորդ տարում դուրս են գալիս վերջին 4 սեղանները, որոնք չեն փոխւում, այլ մնում են իբրև մշտական ատամներ:

Այս կաթնատամները (բայի յիշած սեղան-ատամներից) 6—7 տարեկան հասակից սկսած թափւում են և տեղի են տալիս մըշտական ատամներին:

Անկանոն ասամհանումն:—Մայրերը, որոնք միշտ այնպէս անհանգստութիւնով հետեւում են իրանց զաւակների ատամհանութեանը և այնչափ վրդովւում են, երբ մի որևէ անկանոնութիւն են նկատում, պէտք է իմանան, որ հէնց այդ անկանոնութիւնն առօրեա երևոյթ է: Երբեմն ատամները յիշած ժամանակամիջոցներից աւելի վաղ կամ աւելի ուշ են դուրս գալիս: Հազազիւտ չեն երկու և աւելի ատամներով ծնուած երեխաները. երբեմն առաջին ատամները դուրս են գալիս առաջին ամիսները, բայց լինում են նաև դէպքեր, երբ ատամներն ուշանում են: Այս պատճառով, մանաւանդ երբ երեխան վարակուած

է զանազան հիւանդութիւններով (սիֆիլիս, անդլիական հիւանդութիւն և այլն), երբեմն առաջին ատամները ժամանակին են դուրս գալիս, բայց յետո մինչև միսների երևալն անցնում են ամիսներ և նոյն իսկ տարիներ և այլն:

Նոյն ձևի անկանոնութիւններ նկատուած են նաև մշտական ատամների վերաբերմամբ: Մի ուրիշ անկանոնութիւն վերաբերում է ատամների հետևողութեանը. օրինակ, ներքևի կողքերի կորոցները վերևիններից առաջ են դուրս գալիս և այլն:

Ատամհանութեան շրջանը լի է պատահարներով, սակայն մայրերը միշտ չափազանցութեան են հասցնում և ամեն հիւանդութիւն սրան են վերադրում: Սրա հետևանքը լինում է այն, որ նոյն իսկ վտանգաւոր հիւանդութիւններն անուշադիր են թողնւում, որովհետև ծնողները ժամանակին չեն դիմում բժշկի, հաճողուած լինելով, որ այդ բոլորը «ատամից» է:

Վերցնենք մի օրինակ: Երեխան կերածը փստում է և ունի տաքութիւն: Այս երևոյթները պատահում են, ճշմարիտ, և ատամից, բայց յայտնի է, որ ամենասարսափելի մանկական հիւանդութիւններն ևս, ինչպէս

են քութեշը, կարմրուկը, ծաղիկը, նոյն խկ բկացաւը (դիֆթերիտը) սկսուում են նոյնպէս տաքութիւնով և փսխումով:

Այս օրինակից երևում է, որ եթէ ատամ հանող երեխան հիւանդ է, մայրը երբէք չըպէտք է մոռանա, որ այդ հիւանդութիւնը կարող է անկախ լինել ատամհանութիւնից, և պէտք է միջոցներ ձեռք առնի, բժշկի դիմի, եթէ բժիշկ կա:

Տեսնենք, որոնք են այն հիւանդական երեւոյթները, որոնք ուղեկից են ատամհանութեանը և որոնք կախումն ունեն նրանից:

ա. Ձեւմ: Ատամի ջերմը թեթեւ է լինում, կարճատե, առաւօտներն իջնում է և չի տևում մի քանի օր շարունակ:

բ. Փորլուծութիւն: Ամենքին յայտնի է, որ ատամ հանող երեխան յաճախ լուծ է լինում, նրա փորը դնում է, բայց դուրս գնացածի մէջ ո՛չ արիւն կա, ոչ լորձոնք, և առանց փորացաւի է լինում: Բացի այդ, պէտք է նկատել, որ ատամի փորլուծութիւնը վերջանում է ատամ դուրս գալուց յետո: Երբեմն էլ ընդհակառակը երեխան կապ է:

գ. Ներվային երևոյթներ. կարկամումն (судороги, convulsion): Երեխաները չափազանց ներվային, դիւրագրգիռ են դառնում:

Նրանք տառնց պատճառի լաց են լինում և ծիծաղում. դէմքերն երբեմն կարմրում է, աչքերը փայլում, գլուխները տաքանում: Այս բոլորը ցոյց է տուլիս, որ արեան հոսանք կա դէպի գլուխը: Կարկամումը հետեանք է այս ներվային դրութեան:

Այս ջղաձգութիւնը զանազան ձևեր է ստանում,—ձեռների, դէմքի ձգձգումից սկսած մինչև ընկնաւորութեան նման ընդհանուր կարկամումն: Շատ հաւանական է, որ այս բոլոր հիւանդական երեւոյթները, որոնք նկատուում են ատամհանութեան միջոցին, առաջ են գալիս հէնց նոյն խկ այս ներվային գրգռումից:

Ընդհանրապէս երեխան անհանդիստ է, քունն ընդհատուում է. նա յաճախ զարթնում է աղաղակներով, երբեմն գիշերային կարկամումով: Ախորժակը նւազում է, խկ ծարաւն աւելանում. երեխան ամեն ինչ բերանն է տանում, աշխատում է ծամել, և եթէ այդ միջոցին նայենք նրա լնդերին, կտեսնենք, որ նորաբոյս ատամի տեղը բարձրացել է, ուռած է, կարմրած, բորբոքուած: Առհասարակ կտրիչ ատամները միւսներից աւելի հեշտ են դուրս գալիս:

Առողջապահութիւն աւսասիանութեան

միջոցին: Նկատուած է, որ կանոնաւոր և իր ժամանակին ատամներ հանում են առողջ, լաւ սնունդ ունեցող և լաւ օդի մէջ ապրող երեխաները, այն ինչ թուլակազմները, վատ ապրուստ ունեցող երեխաներն ուշ և անկանոն են հանում ատամները: Սա մի ընդհանուր կանոն է, որն ի հարկէ շատ բացառութիւններ ունի: Բացի զբանից յայտնի է, որ ատամից հիւանդանում են գլխաւորապէս այն երեխաները, որոնք վատ են պահուած թէ՛ սնունդի կողմից և թէ՛ մաքրութեան, բնակարանի և այլն: Այս փակօր թելադրում է մեզ հետեւեալ երկու կանոնները. լաւ և բաւարար սնունդ տալ երեխաներին, ինչպէս բացատրեցինք նախընթաց գլխում, և մաքուր օդի մէջ պահել նրանց, յաճախ դուրս տանելով և սենեակի օդը յաճախ փոխելով: Բացի սրանից, անհրաժեշտ է մեծ ուշ դարձնել մաշկի մաքրութեան վրա. հարկաւոր է յաճախ տաք վաննա զնել նրանց, ինչպէս բացատրել ենք: Այս վաննաները նպատակ ունեն ոչ միայն մաշկը մաքուր պահել, այլ և ներվերը հանդարտացնել: Գեղձախտաւորներին (ЗОЛОТУХА) կամ անգլխական ցաւ ունեցող թուլամորթ երեխաներին մանաւանդ, այս վաննաները չափազանց օգտակար են:

Կերակուրների փշրանքները, կաթը մընալով ատամների արանքը, թթուում են և առաջացնում բերանի թաղանթի (բերնամաշկի) բորբոքումն: Շաքարեղէն կերակուրները նոյն կերպով են ազդում (շաքարը թքի ազդեցութեան ներքո լուծուած է և տալիս է թթու, սակայն ժողովուրդը չափազանցում է շաքարի ազդեցութիւնն ատամների վրա): Այս բորբոքման առաջն առնելու համար, երեխային կերակրելուց յետո լաւ է նրա լընդերը, ատամները փափուկ շորով լաւ սրբել (ի հարկէ ոչ այնպէս, որ զրգուեն):

Ը.

ԾԾԻՑ ԿՏՐԵԼԸ

Ե՛րբ պէտք է երեխային ծծից կտրել.—Ի՞նչպէս կերակրել երեխային ծծից յետ.—Փոփեր (каша), բուլիօն, մսեղէն, բանջարեղէն, շաքարեղէն, միւրգ.—Ոգելից ըմպելիք.—Երկու-երեք տարեկան երեխայի օրական սնունդը:

Մի առողջ երեխա, որ արդէն ընտելացած է բացի կաթն ուրիշ բաներ էլ ուտելու, որը գոնէ մի զոյգ ստամոքս ունի և արեմն կարող է ծամել, ընդունակ է արդէն առանց մօր ծծի ապրել, և նրան կարելի է ծծից կտրել:

Մի տարեկան հասակը ամենայարմարն է ծծից կտրելու համար, որովհետև առաջին այդ հասակի երեխայի մարտոզական գործարաններն արդէն բաւական մարտեցնող նիւթեր են արտադրում (թուք, պեպտին, լեղի), որոնց միջոցով մարսւում են թէ՛ հացեղէնը, թէ՛ մըսեղէնը և թէ՛ իւզը, և երկրորդ, որ այդ միջոցին մօր կաթն արդէն կորցնում է իր սընընդարար յատկութիւնները:

Տարուա ո՞ր եղանակին աւելի յարմար

է երեխային ծծից կտրել: Առհասարակ պէտք է աշխատել այդ անել ձմեռը ու գարնանը, որովհետև ամառը և աշնանն առանց այն էլ երեխաներն ունենում են փորացաւ, լուծողութիւն և այլն: Բացի այդ ամառը թէ՛ կովի կաթը և թէ՛ ուրիշ ուտելիքներն աւելի շուտով են փշանում և կարող են փսաս պատճառել մանկան: Ծծից կտրելու համար հետևեալ պայմաններն անհրաժեշտ են.

1. Որ մինչև ծծից կտրելը երեխան սովորած լինի թէ՛ կովի կաթի, թէ՛ մսի ջրի և թէ՛ հացեղէնի:

2. Որ նա ոչ մի հիւանդութիւն չունենա,—ոչ ջերմ, ոչ ստամոքսի հիւանդութիւններ և այլն:

Ծծից կտրել երկու ձևի կարող է լինել. յանկարծակի և կամայկամայ: Յանկարծ մի օրում ծծից կտրելը վատ է ազդում երեխաների վրա: Նրանք 5—6 օր շարունակ արագ լրարում են, կորցնելով քաշից օրական 25-ից մինչև 75 գրամ (6—18 զօլօանիկ): Աւելի արձար է կամայկամայ պակսեցնել ծիծ տալը և մի-երկու շաբթում բոլորովին երջացնել: Առաջի շաբթում ծիծ տալիս են երեք անգամ միայն, երկրորդ շաբթում—երկու անգամ, երրորդում—մի անգամ: Այս ժամանակամիջոցին

երեխային զարթնելիս տալիս են կաթ, շաքարաջուր, մսաջուր, թէյ և այլն: Սովորութիւն կա ծծի պտուկին մի դառը բան (օրսիննա) քսել, որ երեխան զգուի ծծից. բայց հարկ չկա այդպիսի անախորժ և երբեմն վնասակար միջոցների դիմել: Չափազանց վաղ և չափազանց ուշ ծծից կտրելը վնասակար է: Առաջին դէպքում երեխաները յաճախ մահանում են ստամոքսային—աղիքային բորբոքումից, իսկ տարիներով ծիծ ուտող երեխաները վատ են աճում:

Ի՞նչպէս պէ՛տ է կերակրել երեխային ծծից կտրելուց յետ: Երեխային ծծից հեռացնելը մի նշանաւոր շրջան է մանկան Ֆիզիկական կեանքում, մանաւանդ որ հէնց այդ հասակումն է, որ դուրս են գալիս ատամների մեծ մասը:

Արեւստական սնուցման մասին խօսելիս մենք տեսանք, թէ ի՞նչ կարելի է տալ երեխային ծծի հետ միասին: Ծծից կտրելուց յետո տալիս են միեւնոյն կերակուրները, բայց գլխաւոր կերակուրը մնում է դարձեալ կաթը, մածունը (այս վերջինը պէտք է լաւ քամել և յետո ջրով կամ կաթով բանալ):

Հացեղէն տալու ամենալաւ ձևը Ֆրանսիական բուլկին է կամ չորացրած պաքսիմա-

տը (սուխարին) կաթի մէջ թրջած: Այս տեսակէտից հայկական լաւաշները, որոնք բարակ են թխուում և ուրեմն լաւ եփած են լինում, շատ դիւրամարս են երեխայի համար: Երեխաներն այդ սիրում են:

Հացեղէններից պատրաստում են նոյնպէս փոփեր (каша): Լաւ փոփեր են շինում զարու կորկոտից (перловая крупа): Այս կորկոտից պատրաստում են փոքր ի շատ թանձր ապուրներ, որոնք համեղ և ախորժալի կերակուրներ են մանկան համար:

Մսաջուրը (բուլիօն) պէտք է տալ անիւղ: Դրա համար պէտք է սառեցնել և երեսից քաշել բռնած իւղի շերտը: Բուլիօն կարելի է պատրաստել 10—15 բոպէի մէջ: Սրա համար անիւղ միսը մանր կտորուում են և եռացնում ջրի մէջ 10 բոպէ ու քամում (մի թէյի բաժակ կտրատած միս 6 բաժակ ջրի մէջ): Այս բուլիօնի մէջ կարելի է մի հում ձու զցել կամ միայն դեղնուցը, և այսպիսով կտտացուի սննդաբար կերակուր, որովհետև մենակ բուլիօնը սննդաբար նիւթեր շատ քիչ է պարունակում իր մէջ: Չնայելով դորան, նա օգուտ է մանկան, որովհետև մեղմ կերպով զրգուում է ստամոքսը և այսպիսով առատացնում է պեպսինի, այս մարսեցնող

Հիւթի արտադրութիւնը ստամբսի մէջ, առանց որի մենք չենք կարող մարսել ո՛չ մտնողէն, ո՛չ ձու, ո՛չ կաթ: Միսը դիւրամարս դարձնելու համար պէտք է ծեծել և հանել միջի ջիւերը: Ուրեմն լաւ կերակուր է մանրերի համար ծեծած կամ խաշած միսը, օրինակ կօտլէտը փուխը, քուֆթան և այլն: Միս կարելի է տալ երեխաներին ոչ աւելի վաղ քան երրորդ տարուժ, երբ կարող կլինեն ծամել: Սկզբում պէտք է տալ միայն վառելի միս, յետո հնդկահաւի, սագի, հորթի, և առհասարակ սպիտակ միս:

Չուկը միանգամայն արգելուած է մանր երեխաներին մինչև 5 տարեկան հասակը. նոյնպէս վնասակար են զուրդէլ, կօլբաս, զանազան կօնսերվներ, օր. սարդին և ուրիշ ձկները: Երեխաները սիրում են կարագ և առհասարակ իւղալի բաներ, սակայն պէտք է զգուշանալ փոքրերին իւղալի կերակուրներ տալուց. կարելի է միայն քիչ կարագ տալ, հացի վրա քսած և աղած:

Բանջարանոցի բերեան ընդհանրապէս դժւարամարս են, և մինչև երեք տարեկան հասակն երեխաներին չպէտք է տալ այդ բերքերից: Երրորդ տարեկանից սկսած կարելի է, միայն եփած: Սակայն այդ չի նշանակուում, որ

սուպի մէջ չի կարելի համի համար այդ բոյսերից գցել: Գազար, բողի, կաղամբ, լոբի, ոսպ բոլորովին չպէտք է տալ, իսկ գեանախնձորները 2—3 տարեկանին կտրուի տրորած, պիւրէի ձևով:

Մի քանի խօսք էլ մրգերի մասին: Չպէտք է մոռանալ, որ անժամանակ և չափազանց միրգ ուտելուց ահագին քանակութեամբ երեխաներ կոտորւում են պտղատու տեղերում, օր. Երևանում, Գանձակում և այլն: Հում մրգի գործածութիւնն այս երկրներում տիրապետող ջերմի գլխաւոր պատճառը պէտք է համարել, իսկ ջերմը (դող-կրոցքը) երեխայի համար կորստաբեր հետեանք ունի: Սակայն լաւ հասած, հիւթալի միրգը, կլպած և քիչ չափով վնաս չէ, այլ նոյն իսկ օգուտ է, ի հարկէ, ոչ շատ փոքրերին: Աւելի լաւ է միրգն նիւած տալ, կիսելի, ժլլէի ձևով: Բոլոր թթու և խակ ու փթած մրգերից միշտ պէտք է զգոյշ մնալ:

Առհասարակ իբրև ընդհանուր օրէնք ընդունելու է այն, որ երեխայի կերակուրը պիտի լինի միշտ շատ հասարակ և դիւրամարս: Փլաւ, տոլժա, զանազան սուսներ երբէք չպէտք է կերցնել երեխաներին մինչև 5—6 տարեկան հասակը:

Խմորեղէնները միանգամայն վնասակար պիտի համարել: Երեխան մինչև 4—5 տարեկան հասակն անկարող է մարսել ո՛չ գաթա, ոչ շաքարահացեր:

Պէտք է զգուշանալ նաև շաքարեղէններէց, իսկ եթէ տալու է, տալ շատ քիչ և այն էլ ժամանակ առ ժամանակ: Բացի այն, որ շաքարեղէնի չափազանց զործածութիւնը փչացնում է ատամները, նա վնասում է մարսողութեանը և կապում ակտորժակը:

Թէ՛յը պէտք է տալ բաց, իսկ սուրճ բոլորովին չտալ:

Այստեղ պէտք է յիշեցնել երեխաներին՝ զի՛նք տալու անհիմն ու վնասակար սովորութիւնը:

Մանկանը զինին և օղին ոչ միայն հարկաւոր չեն, այլ ուղղակի վնասակար են: Սպիրտը, որը որոշեալ չափով գտնուում է գինու, արաղի և բոլոր ոգելից խմիչքներէ մէջ, ուղղակի մի թոյն է մանկան մատղաշ կազմաւածքի համար: Նրա ազդեցութեան ներքո երեխան կամաց-կամաց, փոխանակ կազմութեանը և աշխուժանալու, թուլանում է և անընդունակ է դառնում: Վերջին տարիներս բոլոր երկրներում բժիշկներն ու մանկավարժները բողոք բարձրացրին մանուկ-

ներին զինի և օղի տալու վնասակար սովորութեան դէմ, ցոյց տալով այն բազմաթիւ վնասները, որոնք առաջանում են այդ անմիտ սովորութիւնից: Սպիրտն արդէն աւերիչ ազդեցութիւն ունի հասակաւորների վրա, ո՛ւր քիչ քանակութեամբ, որի կազմաւածքն աւելի արագ և աւելի քիչ սպիրտով է թունաւորուում: Ճշմարիտ է, երեխաները զինուց աշխուժանում են, ժրանում, թոյլերը կարծես կենդանութիւն են ստանում, գունատ այտերը կարմրում են, աչքերը փայլում: Բայց այս մի խաբուսիկ ոգևորումն է, որ մի-երկու ժամից յետո անցնում է, թողնելով իր ետեւից յողնածուծութիւն, թուլութիւն, մի տեսակ ֆիզիկական և բարոյական ընկճումն: Ժամանակի ընթացքում այս երեխաների առողջութիւնն աւելի և աւելի խանգարուելով, առաջ են գալիս ուղեղի, ներվերի, լերդի, սրտի և ստամոքսի զանազան հիւանդութիւններ, և այս փոքր էակները դառնում են մեկամաղձոտ, զիւրազրգիւ, զանգաղամիտ, զիւրաթեք: Ո՛րչափ ուրեմն մեղապարտ են այն ծնողները, որոնք զարծութեան համար արբեցնում են իրանց երեխաներին, և ո՛րչափ սխալուում են նրանք, որոնք կարծում են, թէ զինով և օղիով կարող են կազդուրել իրանց նւազ զաւակներին:

Երեխաները, ծծից կտրելուց յետո, մեծ ախորժակ են ունենում և հակումն ունեն աւելի ուտելու, քան հարկաւոր է նրանց սնունդի համար: Սրանից առաջանում է տուժալի խանգարումն, հետեւաբար հարկաւոր է որոշ ժամեր սահմանել նրանց կերակրելու համար և սանձել նրանց ագահութիւնը: Կերակրելու ընդհանուր կանոնն է— շուտ-շուտ և քիչ-քիչ:

Երեխան մինչև 3 տարեկան հասակը կաթը և հացեղէնը պիտի ճանաչի, իբրև իր ամենաընտիր կերակուրը: Եւ այդ պատճառով չպէտք է նրան մեծերի հետ սեղան նստեցնել և զանազան սօսուսների ու քաղցրաւենիքի համար տեսնել տալ, որովհետև զանազան ուտելիքի համար տեսնելուց յետո, նրանք յետ են կենում կաթից:

Մի գաղափար տալու համար, թէ ի՞նչ պիտի լինի ծծից կտրած երկու-երեք տարեկան երեխայի ուտելիքն օրւա ընթացքում, առաջ ենք բերում այս մընիւն (ուտելիքներ ըրի ցուցակը):

Առաւօտը վեր կենալիս— մի բաժակ տաք կաթ, լաւ թխած հացով:

Ժամը 9-ին հաց կարագով, կամ քիչ մածուն շաքարով ու հացով կամ թերախորով ձու:

Ժամը 12-ին մսաջուր և միս, կօտլետի կամ քուֆթայի ձևով: Եթէ սուպը հաճելի չէ, տալ թերախորով ձու, յետո բիսկվիտ, եփած մրգեր, կօմպօտ կամ ժըլէ: Սրանից յետո մանուկը մի երկու ժամ քնում է:

Չարթնելիս մի բաժակ կաթ հացով:

Ժամը մօտ 6-ին ընթրիք, բաղկացած սուպից, հացից, կարտօֆիլի պիւրէից, մսեղէնից (հաւի մսից), կանաչեղէն և քաղցրեղէն:

Եթէ ուշ է քնում, երեկոյեան էլ կաթ:

Երբէք չկերակրել գիշերւա մէջ:

Մանկիկին այս բաղամզան ուտելիքներին պէտք է կամաց-կամաց ընտելացնել և ոչ միանգամից, հետեւելով ստամոքսին: Եթէ նկատուի, մի օրև է խանգարումն, պէտք է խորհրդակցել բժշկի հետ, յամենայն դէպս դարբեցնել կամ պակսեցնել կոշտ կերակուրները և կաթ տալ:

Այս մասին զգուշ մայրն ամենից լաւ առողջապահն ու բժիշկն է: Հարկ չկա երեխային ստիպելու ուտել և շատ ուտել, պէտք է թողնել նրա ախորժակին: Հարկաւոր է նոյնպէս զանազանակերպել նրա սնունդը, որովհետև երեխան ձանձրանում է միակերպ կերակրից, միւս կողմից չպէտք է արգելել և այն բանը, որ նա ախորժում է, ի հարկէ, եթէ դրանից վնաս չկա:

երեսաների տէրերը պէտք է հաւաքուեն և քաղաքից մի ֆելդշեր կամ հմուտ պատուաստող բերել տան դիւղը:

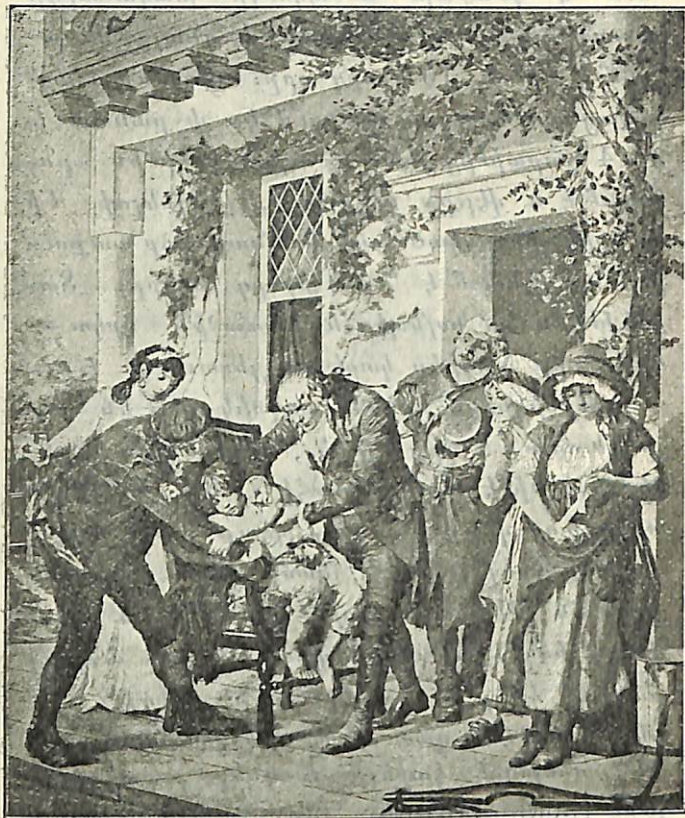
Ի՞նչ հասակում պէտք է կտրել ծաղիկը: Երեսայի ծաղիկը կտրելու է, քանի որ դեռ առամները չեն դուրս եկել, այսինքն մինչև 6 ամիսը. որովհետև առամ հանելիս, ինչպէս տեսանք, երեսան ենթակա է զանազան տկարութիւնների, իսկ հիւանդ երեսային ծաղիկ կտրելը բոլորովին արգելուած է*): Սակայն եթէ տեղումը ծաղիկ հիւանդութիւնը տարածուած է, կտրելի է պատուաստել աւելի մանր երեսաներին էլ, որ նրանք էլ չվարակուեն:

Պատասխի կանոնաւոր զարգացումն էլ նրա նշանները: Մինչև երրորդ-չորրորդ օրը ոչինչ չի յայտնուում պատուաստած տեղերում. չորրորդ օրն այդ տեղերը սկսում են բորբոքուել, — գոյանում են կարմիր պզուկներ: Հինգերորդ օրը պզուկները դառնում են բշտիկներ, որոնց զազաթները լցւում են սպիտակագոյն հեղուկով, որը 6—7-երորդ օրը շատանում է և կեղտոտ կաթնանման հեղուկ է դառնում. իսկ եօթներորդ օրը նա դառ-

* Մեր մէջ ծաղիկը կտրում են թևերին, եւ որպայում կտրում են նաև ոտներին:

նում է թարախ և պզուկը խաղաւարդի (պուստուլ) ձև է ընդունում և գնալով մեծանում է մինչև 10-երորդ օրը: Յետո կաձայկաձայ պուստուլը չորանում է, փչքանում և 3—4 շաբաթից յետո սևացած մորթին ընկնում է և վէրքը լաւանում, թողնելով մի փոքրիկ փոսընկած սպի: Ամենաբարձր տաքութիւնը լինում է 7—9 երորդ օրերը: Տաքութիւն կա նոյնպէս և առաջին երկու—երեք օրը ծաղիկը կտրելուց յետո:

Բշտիկներն երբեմն սաստիկ քոր են գալիս, և պէտք է զգոյշ լինել, որ երեսան չպլուկի, իսկ եթէ այդ պատահի էլ և բշտիկներէ տեղը խոր վէրք գոյանա, պէտք է եփ տուած մաքուր ջրով լաւնալ, յետո մաքուր բարակ քաթան թայ անել նոյն ջրի մէջ և վրան գնել, իսկ քաթանի վրա մի քիչ մաքուր բաձբակ դնել և կապել: Նոյնը պէտք է անել, եթէ պատուաստը կեղտոտուել է: Դեղատներում կտրելի է գնել բորակաթութու (acide borique, борная кислота) և նրա խառնուրդը գործ ածել հասարակ ջրի փոխարէն (մի թէյի գդալ այդ թութուից մի բաժակ տաք ջրի մէջ): Իսկ եթէ վէրքը մաքրուած է, գործ ածել զանազան սպեղանիք և փոշիներ, ինչպէս բորակաթութուով վազելին:



Էգուարդ Ձեցներն առաջին պատասան է անում:

Ծաղիկը լաւ ըռնած պէտք է համարել, երբ երեք կամ զոնէ երկու պատուաստանդերը բշտել են, լաւ լցուել ու թարախակալել: Ե-

թէ ծաղիկը լաւ չի բռնել, հարկաւոր է մի քանի ժամանակից յետո կրկին կտրել:

Պատուաստի մեծ ու փրկարար գիւտը պատկանում է Անգլիացի բժ. Ջէններին, որը և կատարեց առաջին պատուաստը Ջէմս Ֆիսք անունով մի 8 տարեկան տղայի վրա 1796 թւի մայիսի 2-ին* (տ. նկ. 27):

Կրկնապատասան: Պատուաստի պահպանող զօրութիւնը գնալով նւազում է և 8—10 տարուց յետո կորչում է, այնպէս որ 8—10 տարի առաջ պատուաստածները կարող են հիւանդանալ ծաղկով, ինչպէս ո՛չ պատուաստածները: Այս հիման վրա Եւրոպայում շատ տեղեր կրկնապատուաստը պատուաստի նման ստիպողական է: Հետեւաբար ժամուկներին առաջին պատուաստումից ութ տարի անց պէտք է նորից ծաղիկ կտրել, մանաւանդ եթէ քաղաքում կամ գիւղում ծաղկի հիւանդութիւն կա: Այս դէպքում խորհուրդ ենք տալիս երեխաների ծաղիկը կտրել, մինչև սնդգամ եթէ 8 տարուց քիչ է անցել առաջին պատուաստումից յետո: Պէտք է իմանալ, որ երկրորդ և հետեւեալ պատուաստները կարող են չբռնել: այդ նշանակում է, որ մանկան կազմաւածքը չի ընդունում վարակիչ թոյնը: Այնպէս որ եր-

* Տ. Դ-ը Վ. Արծրունի «Ծաղիկ և Պատուաստ»:

կրորդ պատաստուածը եթէ չի էլ տալիս բըշտիկներ, յամենայն զէպս ապահովութիւն է վարակման զէմ:

Առհասարակ երեխաներին զանազան վարակիչ հիւանդութիւններից պահպանելը պիտի լինի մօր ամենամեծ հոգսերից մէկը:

Վարակիչ կամ տարափոխիկ հիւանդութիւնները նրանք են, որոնք մէկից միւսին են անցնում: այսինքն, հիւանդներից վարակւում են առողջները և այսպիսով հիւանդութիւնը տարածւում է տնից—տուն, գիւղից—գիւղ, քաղաքից—քաղաք և կարող է բռնել ամբողջ երկիրներ:

Երեխան ենթակա է այն բոլոր վարակիչ հիւանդութիւններին, որոնք հարւածում են չափահասներին, ինչպէս փորահարինքը (тифъ, fièvre typhoïde), բժաւոր տիֆը (сыпной тифъ, typhus éxanthématique), խոլերան, ժանտախտը, կարմիր քամին (рожа, erisypèle), բայց կան և մի շարք վարակիչ հիւանդութիւններ, որոնք յատուկ են մանկան հասակին. սրանք են քուրթէշը, զիֆթերիտը, ծաղիկը, ջրծաղիկը, կարմրուկը, կապոյտ հազը, կրուպը:

Եթէ քաղաքում կամ գիւղում այս հիւանդութիւնների զէպքեր կան, հարկաւոր է կրկնապատկել երեխաների վրա հսկողութիւնը:

Գլխաւոր կէտը կայանում է նրանում, որ արգելուի ամեն տեսակ յարաբերութիւն հիւանդի, նրա շրջապատողների և առհասարակ նրա տան հետ: Այդ տներից չպէտք է ընդունել ոչ ոքի և ոչ մի բան: Եթէ տան մէջ մի որևէ անդամ հիւանդացել է, նրան անմիջապէս պէտք է կամ հեռացնել տնից (օր. ուղարկել հիւանդանոց), կամ բոլորովին առանձնացնել, այսինքն զնել մի առանձին սենեակ և կտրել նրա հետ ամեն տեսակ հաղորդակցութիւն: Եթէ անհնար է այսպէս խիստ բաժանել հիւանդին առողջներից, (օր. աղքատ տներում կամ գիւղական խրճիթներում, որոնք բաղկացած են մի հացատնից), այն ժամանակ պէտք է հեռացնել տնից առողջ երեխաներին, տանել նրանց մի բարեկամի և աղազականի տուն և այնտեղ պահել մինչև հիւանդ երեխայի առողջանալը: Պէտք է ընտրել այնպիսի ընտանիք, որի մէջ երեխաներ չկան, այլ հասակաւորներ են, թէ չէ հիւանդութիւնը կարող է այդ երեխաների մէջ էլ ընկնել:

Առանձնացրած կամ տնից հեռացրած առողջ երեխաներին կարելի է տուն վերադարձնել միայն այն ժամանակ, երբ հիւանդի առողջանալուց յետո անցել է զոնէ տասն օր: Վերցնենք մի օրինակ:

Մի ընտանիքի մէջ կա երեք երեխա-
նրանցից մէկը հիւանդանում է քութէշով-
ի⁶⁶ նչպէս պէտք է վարուել, որ միւս երեխանե-
րըն ազատ մնան վարակումից: Եթէ կացարա-
նը բազկացած է մի քանի սենեակներից, հի-
ւանդին պէտք է առանձնացնել, այսինքն նը-
րան այնպիսի սենեակի մէջ պառկեցնել, որը
կարելի լինի բոլորովին բաժանել միւս սե-
նեակներից: Հիւանդի սենեակն այսպիսով
պիտի ունենա առանձին մուտք, որպէս զի
այնտեղ մտնողը և այնտեղից դուրս եկողը
չանցնի միւս սենեակների միջով, որտեղ մնում
են առողջները: Բայի այդ, հիւանդի խնա-
մողները (մայրը կամ մի ուրիշ կին) պէտք է
կտրեն ամեն տեսակ յարաբերութիւն ընտա-
նիքի միւս անդամների հետ: Եթէ ընտանիքն
աղքատ է և չի կարող հիւանդին առանձին
սենեակ տալ, մնում է առողջ երեխաներին
հեռացնել տնից և տանել այնպիսի մի տուն,
որտեղ երեխաներ չկան, այնպէս որ կացարա-
նում մնա միայն հիւանդը և նրան խնամող-
ները:

Հիւանդն առողջանալուց 10—15 օր
անց (երբ մի քանի անգամ հիւանդը լողա-
ցրած է), նրան պէտք է մէկ անգամ էլ լաւ

լողացնել, մաքուր շորեր հազցնել և տանելով
միւս սենեակը, ախտահանել հիւանդին և
այնուհետև միայն տուն բերել հեռացրած ա-
ռողջներին *:

Ահա թէ ի՛նչ միջոցներ անհրաժեշտ են
երեխաներին վարակումից փրկելու համար:
Վստահ կարող ենք ասել, որ եթէ բոլոր ծը-
նողները զիտակցօրէն և լուրջ կերպով հսկէին
իրանց զաւակների վրա, մահանումն այնքան
սարսափելի չէր լինի, ինչպէս այժմ տեղի ու-
նի մեր զաւառներում, և վարակիչ հիւան-
դութիւններն այնքան զոհեր չէին տանի մա-
նուկներից:

* Ախտահանութեան մասին մենք խօսել ենք
մեր միւս գրքոյկներում, «Սուլերա» և «Ժանտախտ»:

ԺԱ.

ՅԻՋԻԿԱԿԱՆ ԵՒ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ

Ֆիզիկական կրթութիւնը.—Երեխային զրկելու, պառկած տեղից վերցնելու եղանակը.—Խնամք լսողութեան եւ տեսողութեան վերաբերմամբ.—Մտաւոր եւ բարոյական կրթութիւնը,—ձիւնուանակութիւնը.—Նմանողական բնագոյումն.—վերջին խօսք:

Շատ տարօրինակ պիտի թւի ընթերցողին այս վերնագիրը: Մի՞թէ կարելի է խօսել մանր երեխաների ֆիզիկական եւ մտաւոր կամ բարոյական կրթութեան մասին: Բայց այս չպէտք է զարմայնի մայրերին.—մանկան ֆիզիկական եւ նոյն իսկ բարոյական կրթութիւնը սկսում է ծննդեան օրից: Նորածին մանկան ոսկրների եւ ողնաշարի ուղիղ պահպանելը, նրա ձեռների, ոտների մկանների կանոնաւոր զարգացումը պիտի գրաւեն մեր առանձին ուշադրութիւնը: Ծնողները պիտի հսկեն երեխայի նստելու, պառկելու, կանգնելու, քայլելու վրա: Այս տեսակէտից մայրերը միշտ կամ չափազանց անուշաղիբ են եւ ամեն ինչ յանձնում են զայ-

եակներին կամ ուրիշ աւելի մեծ երեխաներին, կամ թէ չէ, ընդհակարակը, չափազանց շատ են վըշվըշում իրանց փոքրիկների վրա եւ ոչ ոքի թոյլ չեն տալիս ձեռ տալ նրանց, գըրկել, նստեցնել: Շատերը նոյն-իսկ աշխատում են սահմանափակել իրանց երեխաների ինքնուրոյն շարժումները:

Երեխան մինչև 3—4-դ ամիսն անկարող է լինում ամուր պահել իր գլուխը եւ շարժել նրան զանազան կողմեր: Այստեղից հետևում է այն կանոնը, որ երբէք մանկան գլուխը մինչև 4-դ ամիսը չպէտք է կախ թողնուի գրկելիս, որովհետև վզի մկանները զեռանգորեն գլուխը պահելու, եւ այս վերջինը վայր է ընկնում ու կարող է, եթէ ոչ վնասել մի բանի դիպչելով, գոնէ լցուել արիւնով եւ առհասարակ շատ անախորժ զգացողութիւններ պատճառել մանկան: Հետևաբար մինչև յիշած հասակն երեխային գրկելիս պէտք է գլխին նեցուկ տալ: Նոյն զգուշութիւնն անհրաժեշտ է եւ լողացնելու միջոցին, ինչպէս մենք ասել ենք վերը: Ինչպէս թոյլ են պարանոցի մկանները (մները), նոյնպէս անոյժ են եւ մարմնի միւս մասերինը (թևերի, ոտների, ողնաշարի), ուրեմն նոյն զգուշութիւնները հարկաւոր են նաև մարմնի միւս մասերի վերաբեր-

մամբ: Հետևաբար երեխային անկողնից վերցնելիս կամ զրկելիս, պէտք է այնպէս բռնել, որ ողնաշարն էլ, թւերն էլ, ոտերն էլ նեցուկ ունենան, իսկ դրա համար պէտք է մի ձեռն անց կացնել գլխի, վզի և թւերի տակը, իսկ միւսը մէջքի ներքեի մասի և ազդրերի: Այստեղ հարկաւոր ենք համարում զգուշացնել մայրերին այն սխալ կարծիքի դէմ, որ իբր թէ բարուրը և առհասարակ փաթաթանները պաշտպանում են մանկան ողնաշարը և անդամները ծռումներից: Երբէք չպէտք է յոյս դնել փաթաթանների վրա, որոնք երբէք չեն կարող այնքան սեղմած պահել մանկան մարմինը, որ նա անշարժ մնա: Եւ իսկիցանկալի էլ չէ, որ այդպէս լինի:

Նստելը: Երեխան կարող է նստել միայն 4—5 ամսում, կանգնել 9—12 ամսում. իսկ քայլել մի տարեկանից մինչև 1¹/₂ տ. հասակը, և հարկ չկա ժամանակից առաջ զօռով նստեցնել նրանկամ քայլել սովորեցնել: Պէտք է խուսափել ուրեմն այն բոլոր բռնի միջոցներից, որոնք գործ են դրւում երեխային կանգնել կամ քայլել սովորցնելու համար, ինչպէս են թւերից բարձրացնելը, ձեռներից քաշելը և այլն: Հարկաւոր է թոյլ տալ մանկան ազատ սողալ, քաջալերելով զանազան

միջոցներով: Մենք հակառակ չենք այն վանդակների կամ օղերի գործադրութեան, որոնց մէջ երեխան կարող է կանգնել, բռնելով փայտից: Լաւ է նոյնպէս այսպէս անւանուած դռնակը (վանդակ ակների վրա), որի մէջ երեխան ապահով է վայր ընկնելուց և միւսնոյն ժամանակ, կամացուկ հրելով, սովորում է քայլել: Այսպիսով ամբանում են ոտերի և ողնաշարի մկանները: Սակայն այս միջոցը պէտք է սկսել գործադրել միայն տարիկէսկան երեխայի վրա, այսինքն այն ժամանակ միայն, եթէ քայլելն ուշանում է, բայց ոչ աւելի վաղ, այլապէս կվնասենք նրան:

Թւիկները և տոտիկները պիտի ազատ մնան, որպէս զի երեխան շարժելով ամրացնի նրանց: Սրա համար մայրը պէտք է երեխային փոփոխաբար աջ և ձախ թւի վրա դնի որպէսզի մանկան երկու թւիկներն էլ փոխոխաբար ազատ լինեն: Եթէ մայրը սովորութիւն է արել իւր զաւակին միշտ մի թւի վրա նստեցնել, մանկան մի թւը, մասամբ էլ մի ոտը, շարունակ սեղմուած են մնում մօր կրծքին և իհարկէ աւելի թոյլ կղարզանան, քան միւս կողմինը, որոնք դուրս են մնում և ազատ շարժւում են: Լաւ են այն «զիզիները», որոնք կախում են մահճա-

կալից կամ օրօրոցից երեխայի գլխավերևը և որոնց հետ երեխան սիրում է խաղալ զարթնելիս:

Ոչ պակաս խնամքի կարօտ են նաև նորածնի զգայարանները, գլխաւորապէս նրա ականջը և աչքերը, որոնք այդ հասակում վերին աստիճանի նուրբ և զիւրագրգիռ են: Չափազանց լոյսը, կամ սաստիկ զղրղիւնը, աղմուկը, ճիչը, կարող են վնասակար լինել մանկան: Այս պատճառով երբէք չպէտք է անկողնիկը դնել արևի տակ կամ վառարանի առաջ կամ դուրս, պարզ լուսնեակ գիշերները: Ընդհակառակը, լաւ է, ինչպէս ասել ենք վերևը, երեխայի մահճակալը, գոնէ առաջին ամիսներում, պաշտպանել արևից: Մանկան սենեակում չպէտք է աղմուկ անել, դափ խփել և այլն: Ընդհակառակը շատ դուրալի է մանկանը մեղմ երաժշտութիւնը, որի ներդաշնակութեան ներքո նրանք, թէ դէմքի արտայայտութիւնով և թէ զանազան շարժումներով, յայտնում են իրանց հրճանքը:

Սողալող կամ նորաքայլ երեխայի սենեակի կարասիներն այնպէս պէտք է դարսած լինեն, որ երեխան չդիպչի նրանց և վայր չընկնի: Մանաւանդ պէտք է զգուշանալ, որ նա չընկնի բուխարու կամ թոնրի մէջ և

այլն: Աւելի բարձր հասակում, երբ երեխան արդէն պինդ կանգնում է, նրան պէտք է զբօսնեցնել, վազեցնել և այլն:

Մսաւոր եւ բարոյական կրթութիւն: Շատ երկար կլինէր և այս գրքի նպատակից հեռու, մանրամասն խօսել այստեղ երեխայի հոգեբանութեան մասին, որի զիտելիքը թելադրում է որոշ կանոններ նրա դաստիարակութեան մասին: Այստեղ մենք կցանկանալինք միայն հասկացնել ծնողներին, որ մանր երեխաների մէջ արդէն գտնուում են այն բոլոր տարրերի սաղմերը, որոնք մի քիչ յետո պէտք է կազմեն նրա ընտանրութիւնը: Մանուկն եթէ դեռ չունի բանականութիւն, հասկացողութիւն, եթէ նա դեռ ընդունակ չէ դատելու, լաւն ու վատը որոշելու, իր գործողութիւնները կշռելու և շրջապատողների դէպի իրան ունեցած յարաբերութիւնները քննելու ու գնահատելու, նա ունի այնուամենայնիւ բնազդումն, որը ամենամատղաշ հասակում ուղեկցում է նրան իր փոքրիկ կեանքում: Օրինակ, նա աւելի սիրում է և աւելի զգուշ իրան կերակրող կնոջը, քան իր մօրը (եթէ մայրը չէ կերակրում), աւելի սիրում է լոյսը քան խաւարը, տաքը քան ցուրտը և այլն: Բնազդումով նա հէնց առաջին ամիս-

ներում պահանջներ, բողոքներ, նոյն-իսկ բարկութիւն է արտայայտում: Ամենամատղաշ հասակում փոքրիկ էակը ճշում է և դրանով է արտայայտում իր պահանջներն ու դժգոհութիւնը: Այսպիսով ճիշդ զանազան պատճառներ ունի և միայն քաղցի արտայայտութիւն չէ, ինչպէս վերեն ասել ենք: Շատ երեխաներ ճիշդ սովորութիւն են դարձնում և ի չարն են գործ դնում նրա ազդեցութիւնն իրանց ծնողների վրա: Նկատուած է, որ քանի շատ ուշք են դարձնում ճշող երեխայի վրա, այնքան աւելի է նա ճշում, և ընդհակառակը:

Բուսսօն արդէն նկատել էր փոքր երեխաների այս բռնակալ հակումները, երբ զգում էր, թէ նրանք շատ վաղ ուղղակի ուսումնասիրում են իրանց վարմունքների ազդեցութիւնը շրջապատողների վրա:

Ծնողները պէտք է միշտ մեղմ վերաբերուեն դէպի երեխաները, հանգստացնեն նրանց, աշխատելով հասկանալ ճշի շարժառիթը. բայց այս անելով չպէտք է մոռանան, որ արդէն մի ասարեկան երեխաներն էլ կարող են կապրիզներ ունենալ, և հէնց այս ժամանակից շրջապատողները պարտաւոր են մեղմ կերպով, առանց սակայն զրգռելու և յուսա-

հատեցնելու նրանց, սահմանափակել նրանց պահանջները:

Մի ուրիշ բան ևս, որ չպէտք է երբէք մոռանալ, հետեւեալն է:

Երեխան ըստ ինքեան մի նմանողական էակ է. նա կապի պէս վերցնում է իր ամեն տեսածն ու լսածը: Նա բնազդով կրկնում է (իր ձեռով, ի հարկէ) շրջապատողների արածները: Երեխայի լեզուն, շարժումները և — աւելի մեծ հասակում — նրա ամբողջ հոգեկան և բարոյական աշխարհը նմանողութեան արդիւնք են, և հասկանալի է, որ տան մէջ կատարուող ախորժելի թէ անախորժ դէպքերն անհետք չեն մնում փոքր էակի հոգու վրա: Կռիւների, բարկութեան, ծեծի տեսարանները կամաց-կամաց աննշմարելի կերպով լցնում են երեխայի սրտի մէջ մի ինչ-որ կոշտութիւն, որը դժւար է կոտրում մօր քնքըշութիւնը: Երբէք չպէտք է յոյս դնել այն բանի վրա, թէ «երեխա է, չի հասկանում»: Նոյն կերպով կոշտացնում և չար են դարձնում երեխայի սիրտը ծեծն ու պատիժը: Ծեծը մի աննպատակ անգթութիւն է, իսկ մանր երեխաներին ծեծելը մի վնասակար բարբարոսութիւն, որ միայն ծեծողի բարկութիւնը կարող է իջեցնել: Փոքր երեխաներին ցաւ պատ-

ճառելը (եթէ այդ կրկնում է պարբերաբար), բացի նրան բարոյապէս վնասելուց, կարող է Ֆիզիկապէս էլ վնասել, կայսինքն հիւանդացանել: Վնասակար են նոյնպէս երեխաներին վախեցնելը, թէ «զայլը կտանի, գործօլօյբը գալիս է և այլն»: Խղճալի է նայել այն երեխայի վրա, որ պառաւի կամ գործօլօյբի ահից ճիգ է թափում լացը կտրելու և ընկնում է հեկեկանքի մէջ: Նոյնպէս սաստիկ վնասում են երեխաներին կախարդների, չար պառաւների, մարդակեր դաղանների անմիտ հեքեթները, որոնք սարսափ են գցում նրանց վրա, վերին սաստիճանի ներվային դարձնում:

Ինչ վերաբերում է վարձատրութեան խոստումների սկզբունքին, այդ էլ պէտք է վնասակար համարել, որովհետև այդ միջոցով մենք սովորցնում ենք երեխային իր ամեն մի լաւ վարժունքի գինը պահանջել, և յետո երբ չի ստանում, հակառակն է անում: Մանկիկի բարոյական կրթութեան մէջ պէտք է տիրապետի զգոյշ, բայց սառնասիրտ վերաբերումն դէպի մանկան քմահաճութիւնը և չարութիւնը: Դատապարտելի է ծնողների չափազանց փափկասրտութիւնը: Մանկան ամեն մի ճշին, ամեն մի պահանջին իսկոյն բաւարարութիւն տալով, ինչպէս ասում են, վշվը-

շալով նրա վրա, ծնողներն ուղղակի փչացնում են նրան: «Իհտու մները, ասում է պրօֆ. Հուֆելանդը, ցոյց են տալիս, որ երեխաները, որոնք աւելի խիստ և աւելի ազատ են պահուել, աւելի լաւ են զարգանում, աւելի առողջ և աւելի դիմացկուն են լինում, աւելի հեշտ են դիմադրում զանազան վնասակար ազդեցութիւնների և աւելի ինքնուրոյն են լինում, քան նրանք, որոնց փչացրել և փափկասուն է շինել մօր չափազանց հոգատարութիւնը»: Պէտք է որոշ չափով ազատ թողնել նոյն-իսկ ամենափոքր երեխաներին: Փոքրիկ էակը չպիտի ամեն ըստ իր գլխին մօր անխոնջ կօնտրոլը: Այդ անդադար հսկողութիւնը միշտ ճնշուած դրութեան մէջ է պահում նրան, նա չի սովորում ինքնուրոյն կերպով շարժուել, խօսել, գործել, և ամեն մի շնչին բանի համար դիմում է ծնողներին: Այսպիսով երեխան անդադար մի տեսակ բարոյական շղթաներով կաշկանդուած է լինում և ապագայում դառնում է թոյլ մտքով և կամքով, զուրկ ինքնուրոյնութիւնից, դիւրաթեք, հեշտ ենթարկուող ուրիշների ազդեցութեան:

Սակայն այս ձևի զգուշութիւններ և այս մանրակրկիտ հսկումն երեխայի ֆիզիկական և

բարոյական կրթութեան վրա կարող է ունենալ միայն սրտացաւ և հասկացող մայրը: Հասկանալի է, որ եթէ մայրը չի զբաղոււմ իր մանկիկով, այլ յանձնոււմ է նրան ամբողջովին ծծմօրը կամ դայեակին, այսպիսին ուղղակի մատնոււմ է նրան կամ տգէտների անհասկացողութեանը, կամ անգութների բարբարոսութեան: Այսպիսի մայրը պատասխանատու է իր որդու և հասարակութեան առաջ, եթէ նրա սերունդը աղաւաղուած դուրս դա բարոյապէս և Ֆիզիկապէս:

Վ Ե Ր Զ Ի Ն Խ Օ Ս Ք

Մի ազգի յոյսն ու ապագան նրա սերունդն է:

Սողունի նման կպած սև երկրին, տաղուութեան ու թշառութեան մէջ, մարդս ճգնոււմ է ուտելու համար և ջնջխում-տափկանոււմ ու ծածկոււմ նոյն սև հողով: Եւ սև հողը լափոււմ է նրա մարմինը, սնոււմ է նրանով, որ նոր կեանքեր դուրս նետի իր արգանդից, որպէս զի չպակսեն նրա վրայից անմխիթարների ու թշառների լեզիոնները: Եւ տարիներն անցնոււմ են դարեր լրացնոււմ, մարդկութիւնը փոփոխոււմ է իր կերպարանքը, նորանոր յոյզեր ու իղձեր են լցնոււմ նրա սիրտը այս գլորուող տարիները, կեանքի իրականութիւնը նորանոր պահանջներ է աւնոււմ սերունդներից, հորիզօնը փոփոխակի մթնոււմ է ու լուսափայլոււմ և մարդկանց սրտերը լցնոււմ յոյսերով կամ տաղտուութեամբ: Մարդկային ցեղը դեռ ևս այն շրջանուփն է, որ նրա սրտի և ուղեղի թռիչքները շատ

Հեռու են իրականութիւնից: Այո, մենք դեռ անցողական շրջանի մէջ ենք, դեռ չկա իսկական կեանք, չկա բախտաւորութիւն, բայց կա իսկական կեանքի, բախտաւորութեան իդէալ, որ ստեղծում է մեր ուղեղը: Կանցնեն գուցէ դեռ շատ դարեր, մինչև որ այս արիւնշաղաղ բանտը կդառնա այն աւետեաց երկիրը, ուր մարդկային էակը հնարաւորութիւն կունենա ազատ շնչելու և երջանիկ ապրելու:

Բայց մինչև այդ, սեւը պատած է աշխարհը, սքւոր ու անմսիթար է մարդի սիրտը, հոգի խորքերից արեան գարշահոտ գոլորշին է բարձրանում, բոյսերը մարդի արտասուքն են ծծում: Իր ծննդեան առաջին վայրկենից մարդկային էակները ճչում են Ֆիզիկական ու հոգեկան տանջանքներից և վերջացնում են իրանց գոյութիւնն օրհասական հառաչով ու մարդիկ գլորում են իրար ետեւից յաւիտենական ոչնչութեան անդունդը, միշտ անմսիթար և միշտ յուսաբեկ: Բայց անհետանալով մենք տանում ենք մեզ հետ մի սփոփիչ միտք, մսիթարութեան և յոյսի մի ճառագայթ, այն որ մի հետք ենք թողնում այս ցաւալից երկրի վրա.—մեր զաւակը, մեր արեան ու հոգու մի մասնիկը: Արեան հետ մենք լցրել ենք մանկան սրտի մէջ մեր ի-

դէալները, մեր յոյսերը և, եթէ ինքներս չըկարողացանք մօտենալ անգամ այդ իդէալին, եթէ յոյսերը տապալուեցին մեր մէջ, գուցէ նրանք կիրականանան զաւակի սրտում...

Եւ ամեն ծնող այսպէս է մսիթարում իրան և ամեն ազգ այսպէս է նայում նոր սերունդի վրա:

Մենք ծնում ենք ու զուրգուրում այդ փոքրիկ էակին, մենք զոհում ենք մեր կեանքը նրա բարօրութեան համար, ներշնչում ենք նրան մեր շարժումները, մեր հնչիւնները և յոյսերը, և այսպիսով նա մեր շարունակութիւնն է դառնում:

Այս ինքնապաշտպանութեան մի զգացմունք է,—մենք չենք ուզում ըռլորովին մեռնել, ըռլորովին անհետանալ: Աւելի ևս անտանելի կլինէր մեր կեանքը, եթէ համոզուած լինէինք, թէ մահը մի վայրկենում ջնջում է մեր գոյութեան հետքերն անգամ:

Խնամե՛նք ու լաւ աճեցնենք մեր սերունդը, թո՛ղ նա աճի առողջ մարմնով ու լաւ հոգով,—ո՛վ զիտի, գուցէ դարերի սրնթաց հոսանքն իր ահարկու ցնցումներով մի օր մօտեցնի մեր խեղճ սե հոգն այն ~~բողոքաւոր~~ արեւին, որը երջանկութիւն է կունենում:



Յ Ա Ն Կ

Ա.

Տեղեկութիւններ երեսայի կազմաձևի մասին
Երեսայի քաշը.—Նրա հասակը.—Նրա ջերմու-
թիւնը, շնչառութիւնը և զարկերակը.—Դէմքը,
ճիւղը, խօսելը և շարժումները.—Առաջին ճիւղը և
նրա նշանակութիւնը.—Ինչի՞ է ճշում երեսան.—
Մանկան կեանքի երեք վտանգալից շրջանները.—
Մանուկների կոտորածը:

Բ.

Նորածին երեսան եւ առաջին խնամքները
Նախապատրաստութիւններ մինչև ծնունդը.—
Պորտի կարելը և կապելը.—Ի՞նչ է «շապկով ծը-
նուելը».—Նորածնի գլուխը.—Նրա լողացնելը.—
Նրա աչքերի խնամատարութիւնը.—Փաթաթելն
ու քնեցնելը.—Առաջին ծիծ տալը.—Մեկուսիտն և
երեսայի դուրս փնալը:

Գ.

Մաշկը եւ նրա խնամատարութիւնը
Մաշկը և նրա գոյնը.—Նորածնի մաշկի առան-
ձնայատկութիւնները.—Մաքրութեան անհրաժեշտ-



տութիւնը.—Սապոնի աղի գործածութիւնը.—
Վաննա.—Ջրի ջերմութիւնը.—Ի՞նչ դէպքում չը-
պէտք է լողացնել.—Ե՞րբ պէտք է լողացնել.—
Վաննայի ազդեցութիւնը երեխայի վրա.—Բազ-
նիս տանելը և Մկրտութեան լւացումը.—Գլխի
խնամումը.—Երեխային չորացնելը.—Մասնաւոր
լւացումը:

Դ.

Երեխայի հագուսեղներ

Հագուստի նշանակութիւնը.—Ի՞նչպէս պէտք է
բարուրել.—Մեր բարուրների փաստակարութիւնը.
Ի՞նչ է պահանջուում բարուրից և հագուստից.—
Ի՞նչ կտորներից պիտի լինեն փաթաթանները և
հագուստը.—Շապիկը, բաճկոնը և երեխային
փաթաթելու ձևը, Մըբարը.—Գլուխը չպէտք է
սեղմել.—Անգլիական ձևը.—Գուլպաները.—Դրսի
շորերը.—Մաքրութիւն.—Երեխայի շորերի լւա-
ցումը.—Մէզից պահպանելը:

Ե.

Մ ա ն կ ա ն ց

Սենեակի ընտրութիւնը.—Օդը.—Արեան մասին.
—Լոյսը, արևը ու նրանց նշանակութիւնը.—
Ինչի՞ց է կեղտոտուում սենեակի օդը.—Նկուղները,
վառարանները, լամպան, մանկիկի արտաթորու-
թիւնները, փոշին.—Մանկանոցի կահաւորու-
թիւնը.—Օրօրո՞ց, ճոճան թէ՞ մահճակալ.—Օրօ-
րումը և օրօրոցի երգը.—Մանկիկի բռնը:

Զ.

Բնական սննդատուփեր

Մննդատուութեան խնդրի կարևորութիւնը.—Մա-
նուկների մահանունը.—Մանկիկի մարտդական
գործարանների առանձնայատկութիւնները.—Նրա
թուրը, ստամոքսը, աղիքները, կղկղանքը.—
Բնական սննդատուութիւնը.—Կնոջ կաթը, նրա
յատկութիւնները, նրա զանազանութիւնը միւս
կաթնատու կենդանիների կաթից.—Ի՞նչ դէպ-
քերում մայրը չպէտք է կերակրի իր զաւակին.
—Ի՞նչ փոփոխութիւնների է ենթարկուում կնոջ
կաթը զանազան պատճառներից.—Ծծմայրը և
նրա ընտրութիւնը.—Ծծօր սնունդը և նրա ա-
ռողջապահութիւնը.—Դեղերի ազդեցութիւնը.—
Կերակրումն կաթնատու կենդանիների միջոցով.
—Լաւ սնուող երեխայի յատկութիւնները:

Է.

Արուեստական սննդատուփեր

Տնային կենդանիների կաթը և գործածելու եղա-
նակը.—Կաթի ախտահանումը. ստերիլիզացիա
և պաստօրիզացիա.—Ի՞նչպիսի ամանի մէջ պէտք
է պահել կաթը.—Պտուկը կամ ծծիկը.—Մնուցա-
նումն ուրիշ նիւթերով.—Խմորեղէն կերակուրներ:

Ը.

Ասամ հանելը եւ խնամք այդ երջանում

Ատամհանութեան նշանակութիւնը մանկան հա-
մար.—Ատամների դուրս գալու ժամանակները.
—Անկանոն ատամհանում.—Ատամհանութեան

հետ կապ ունեցող հիւանդութիւնները.—Ձերմ,
փորլուծութիւն, ներվային երևոյթներ.—Առող-
ջապահութիւն ատամհանութեան միջոցին:

Թ.

Թ ծ ի ց կ ս ր ե լ ր

Ե՞րբ պէտք է երեխային ծծից կտրել.—Ի՞նչպէս
կերակրել երեխային ծծից յետո.—Փոփեր (каша)
բուլիօն, մսեղէն, բանջարեղէն, շաքարեղէն,
միրգ.—Ոգելից ըմպելիք.—Երկու-երէք տարեկան
երեխայի օրական սնունդը:

Ժ.

Ծաղկի պատճառումն

Պատճառի նշանակութիւնը և կարևորութիւնը.
—կանոնաւոր պատճառի ընթացքը.—Լաւ պատ-
ճառման նշանները.—Կրկնապատճառ.—Ձգու-
թութիւն վարակիչ հիւանդութիւններից:

ԺԱ.

Ֆիզիկական և բարոյական կրթութիւն

Ֆիզիկական կրթութիւնը.—Երեխային զրկելու,
պառկած տեղից վերցնելու եղանակը.—Խնամք
լսողութեան և տեսողութեան վերաբերմամբ.—
Մտաւոր և բարոյական կրթութիւն.—Ճշի նշա-
նութիւնը.—Նմանողական բնագրումն.—Վեր-
ջին խօսք:

Վ Ր Ի Պ Ա Կ Ն Ե Ր

Առաջին երես, ներքևում գրուած է 1903. կար-
դալ 1905

58-րդ	երես	գրուած է	գլ.	Դ.	կարդալ	Ե.
75-րդ	»	»	»	Ե.	»	Զ.
101-րդ	»	»	»	Զ.	»	Է.
114-րդ	»	»	»	Է.	»	Ը.
122-րդ	»	»	»	Ը.	»	Թ.
132-րդ	»	»	»	Ը.	»	Ժ.

Faint, illegible text at the top of the page, possibly bleed-through from the reverse side.

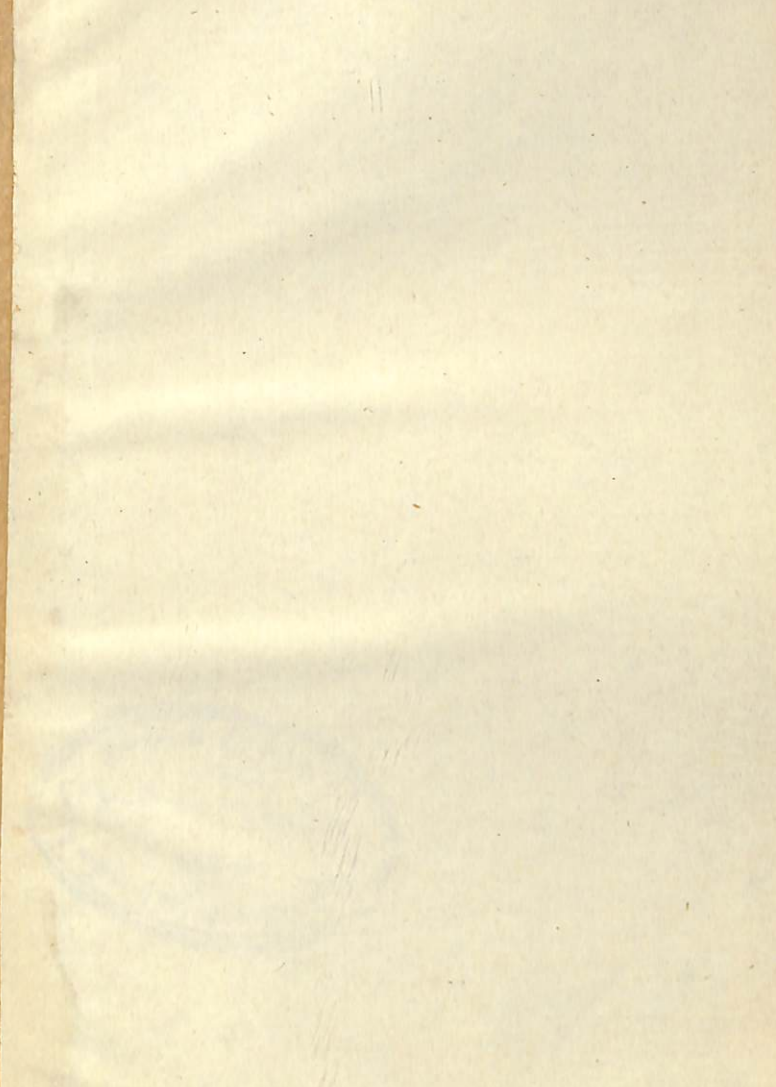
... ..
... ..
... ..
... ..

... ..
... ..

... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..
... ..

... ..
... ..





«Ազգային գրադարան»



NL0263928

«ԱՌՈՉՋԱՊԱՀԻԿ ԹԵՐԹ»

Կիտամսեա նկարագարդ հանդէս 4—6 նոյնպէս
նկարագարդ գրքոյկներով.

Տարեկան բաժանորդագիրն է 2 ս. 50 կ.

Արտասահմանում. . 10 ֆր. կամ 3¹/₂ ս.

Հասցէն. Тифлисъ, редакция «Арогджапайк Терт»

Արտասահ. Tiflis, Redaction «Arogdjapaik Tert»

Վ-ր վ. Արժուում հրատարակու քիւ կի երբ.

- 1) Ժանտախտ (մի քանի օրինակ միայն) 20 կ.
- 2) Սողերայի մասին (սպառ.), 3) Սողերա (սպառ.)
- 4) Հիպնոտիամ, հատ. 1. (սպառուած) . . 25 կ.
- 5) Հիպնոտիամ, հատ. II, 15 կ., 6) Դպրոցական
առողջապահութիւն (պատկերագարդ) . 50 կ.
- 7) Առողջ երեխաների խնամատարութիւն 25 կ.
- 8) Սիֆիլիս, Կակուղ շանկր, Սուսուենակ 25 կ.
- 9) Թշառների բարեկամ բժիշկ Հաազ . 20 կ.
- 10) Ամուսնութիւն 75 կ.
- 11) Աղջիկ (առողջ.և բարոյագիրտակ. էտիւդ) 75 կ.

ԲժՅԿԻ ԶՐՈՅՆԵՐԸ

- № 1. ՄԻ ԽՄԻՐ, երկ. տպ. (նկարներով) 5 կ.
- № 2. ՎԱՏ ՅԱԻ (նկ. սպառուած) . . 6 կ.
- № 3. ՎԱՐԱԿԻԶ ՀԻԻԱՆԴՈՒԹՎ ԻՆՆԵՐԸ
ԵՒ ՆՐԱՆՑ ԹՈՅՆԸ (23 նկ.) 15 կ.
- № 4. ԹՈՒՄԱԿՍԿԱՄ ԲԱՐԱԿԱՅԱԻ (նկ.) 10 կ.
- № 5. ԴՈՂԵՐՈՅԲ ԿԱՄ ՄԱԼԱՐԻԱ (նկ.) 5 կ.
- № 6. ԻՆՖԼՈՒԷՆՅԱ ԿԱՄ ՆՈՐ ՅԱԻ (նկ) 3 կ.
- № 7. ՄԻ ԾԽԻՐ 5 կ.
- № 8. ՆՈՐԱԾԻՆ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԻ ՀԻ-
ԻԱՆԴՈՒԹԻԻՆՆԵՐԸ (նկ.) . . 5 կ.
- № 9. ՎԱՏ ՅԱԻ ԿԱՄ ՄԻՅԻԼԻՄ. Երկրորդ
հրատարակ. Ա. մասն (9 նկ.) . 20 կ.
- № 10. ՎԱՏ ՅԱԻ ԿԱՄ ՄԻՅԻԼԻՄ Բ. մասն 15 կ.
- № 11. ԾԱՂԻԿ ԵՒ ՊԱՏՈՒԱՍՏ . . 15 կ.
- № 12. ՅՂԻ ԿՆՈՋ ԱՌՈՂՋԱՊԱՅ. ՀՈՒԹ. 10 կ.
- № 13. ԽՈՂԵՐԱՅԻ ՄԱՍԻՆ . . . 15 կ.
- № 14. ՄԱՆԿԻԿ (Ա. մաս) 40 կ.

Լոյս են տեսել «Բժշկի թերթիկներ» № 1 «Մի խմբ»,
№ 2 «Նուէր ծննդկաններին». № 3 Սողերայի մասին, ժողո-
վրդին կարգալուքարոգ.» ծախ. 100-ը 1 ս. Իրանի խմբ.