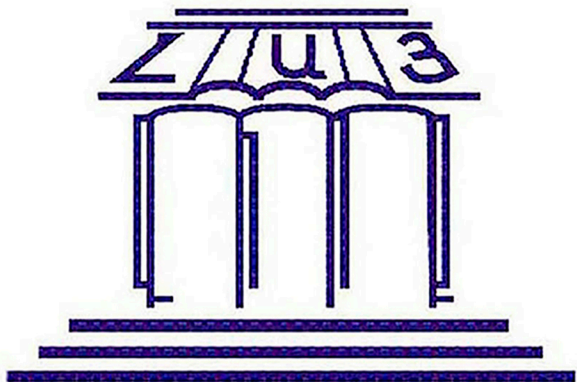




Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository



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

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

Դու կարող ես.

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

You are free to:

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

Adapt — remix, transform, and build upon the material



ԱՆՄՈՒԱՆԱԼԻ ՌՈՊԷՐ - ՆԵՐՍԷՍԻԱ
ՅԻՉԱՏԱԿԻՆ

5 Յուլիս 1917 — 14 Փետրուար 1922



613.95

ԼԲ-44

26 JUN 2013

24 NOV 2011

618.92
U4.0

ՏՈՔԹ. ԱՐԹՈ Ն. ՄԵԶՊՈՒՐ

Grande - Rue de Pera, 98

613.95 Constantino J

U-44

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

88

ՍՈՒՐԵ ՆԵՐՍԷՍ ՇՆՈՐՀԱԼԻ
ԳՐԱԴԱՐԱՆ
ST. NERSES SHNORHALI
LIBRARY

Երկրորդ հրատարակում

Կ. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Յ. ԱՍԱՏՈՒՐԵԱՆ ՈՐԴԻՔ
1922

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ ԵՐԿՐՈՐԴ ՏՊԱԴՐՈՒԹԵԱՆ

1905-էն 1910 տարիներու շրջանին՝ Կէմէիկի, Բազար-գիւղի, Եալովայի, Գարամուսալի, Ենի-Շէհիրի գաղաները և Պրուսայի շուրջ գտնուող հայաշատ գիւղերը այցելած և ուսումնասիրած միջոցիւ, սրտի մեծ ցաւով և կսկծանքով նշմարեցի ու դիտեցի 100,000ի մօտ հայ բնակչութիւն մը՝ — թողունք թուրքերն ու Յոյները — որ հակառակ Կ. Պոլսէն մէկ քանի ժամ հեռու գտնուելուն, իր ասլրելակերպով, նիւտ ու կացով, դպրոց ու կղերով, հագուստ ու կապուստով, վարք ու բարքով, մեծ ու պզտիկով, հարուստ ու աղքատ, քսաներորդ դարու խիստ յետամնաց ընկերութիւններու հետ մրցակից կը հանդիսանար, և, դժբախտաբար գրեթէ զուրկ՝ յառաջդիմութեան ու քաղաքակրթութեան բարիքներէն:

Միւլիթարական պիտի ըլլար, եթէ այդ կողմի Հայութիւնը, յառաջդիմութեան հոսանքէն հեռու մնացած, գոնէ նահապետական անբասիր ու պարզունակ կեանք մը վարած ըլլար, բնութեան ծոցը, հեռու՝ փոշիներէ, մանրէներէ և աշխատանոցներու աղտոտ մթնոլորտներէն:

Հակառակ այն բանին որ այդ ժողովուրդը մեծ մասով ուշիմ և աշխատասէր էր, ունէր կեանք մը՝ որ ո՛չ հինաւուրց և ոչ ալ արդիական էր: Հոն՝ առողջապահութիւնը գործնականօրէն բացակայ և անծանօթ էր ամենուին. մաքրութեան տարրական կանոնները չէին յարգուեր. ոջիւնները

5191-2011

հաւաստարարական ամենուն վրայ սովորական բաներ էին. այլ-քրիստոնեութիւնով ու ծխամուկութիւնով քաղքենիներուն հետ կրնային մրցիլ. արեւակից, տարածամ ու անչափահաս ամուսնութիւններ, թողունք արտակիրները, յաճախադէպ պարագաներ էին: Եւրոպացիներու երազած բաղմամբութիւնը հոն կը գործադրուէր հրաշալի արագութիւնով, բայց դժբախտաբար վերապրող մանուկներու թիւը համեմատօրէն փոքր էր. ասոնցմէ շատեր անկանոն կաթնոտութեան, յոռի սննդառութեան պատճառաւ և դիտական տարրական պատուէրներէ ու պատշաճ խնամքներէ զուրկ, ծննդեան առաջին ամիսներուն կամ տարիներուն մէջ կը խամբէին ու կը մեռնէին:

Մանուկներու անհամեմատ մահերու պատճառով կը տեսնուէին խեղճ սգակիր բաղմամբին մայրեր, որոնք 8-9-10 և երբեմն աւելի յղութիւններէ և որդեծնութիւններէ յետոյ՝ միայն մէկ կամ երկու մանկիկներով էին մնացած, մինչդեռ ուրիշներ՝ նուազ բախտաւոր՝ կորսնցուցած էին իրենց արգասաւորութեան բոլոր պտուղները, և, տրամասուգ, անզաւակ և յուսահատ կը թափառէին:

Այդ ժամանակներուն խիստ ազդուած այս դէպքերէն, յիշեալ շրջանի ազգակիցներու օգտակար հանդիսանալու նպատակով, 1912 թուականին հաստատուեց և արիւնքի ձեռնարկեցի «Մանուկներու Առողջապահութիւն» անուն գործիւն անդրանիկ հրատարակութեան(*):

Այսօր դժբախտաբար պարագաները բոլորովին փոխուած են: Հոն՝ ուր նորածիններու, ծծկաններու, մանուկներու ա-

(*) Յետոյ ծանօթացայ և կարգացի այս նիւթին վրայ՝ բժշկիկներ Սերվիլէնի, Փէշտիմալճեանի, Վ.Յ.Թորգոմեանի, Կ. Փաշայեանի և այլոց խղճամիտ աշխատութիւնները՝ որոնք թէպէտև բաղդատաբար գիտական հին դրութիւններ ու մէթոտներ կը պարունակէին, բայց և այնպէս կաթնոտութեան և մանկատաժութեան վերաբերեալ առողջապահական խիստ օգտակար ծանօթութիւններ ու խրատներ կուտային: Դժբախտաբար սակայն ասոնցմէ շատեր սպառած և ոմանք ալ խիստ հազուադիւրս կամ թանկ էին, և հետեւեալը անմատչելի՝ ժողովրդեան շատ մը խաւերուն համար:

առողջութիւնը, ներկայ և ապագայ սերունդի բարգաւաճումն ու բարօրութիւնը կը փնտռէինք, ահաւրի և անսպասելի բարբարոսութեան ուրական մը արմատախիլ ըրած է ամբողջ եռուզեռ բնակչութիւն մը: Ո՛չ միայն նորածին, մանուկ սրտահատորներ, այլ՝ հայր, մայր, պապիկ, մամիկ, ազգական, գիւղեր, քաղաքներ՝ տեղ տեղ ցրուած, կոտորակուած, տեղ տեղ՝ ոչնչացած, ծով ու ծարաւ, ջարդ ու փշուր եղած են: Այսօր եւ վաղը՝ — տարագրութիւններէ և գաղթականութիւններէ վերջ — փոթորիկէն մաղապուրծ բեկորներովն է որ պիտի վերաշինենք մեր ջախջախուած նաւը և պիտի ուղղենք դայն դէպի խաղաղ ափունքներ:

Այժմ մեզ զբաղեցնողն ու մտայուզողը, ինչպէս 1905-ին 1910 թուականներուն, մանուկներու մահուան ու կեանքի, անոնց առողջապահութեան խնդիրը չէ միայն, այլ ամբողջ ազգին սերնդազորութիւնը, բնակչութեան հարցը, և վերջապէս ընդհանուր առողջապահութիւնը՝ իր ճիւղերովն ու բաժանումներովը:

Յիշիքապէս ու բարոյապէս ինկած վերապրողները վերականգնելու պէտք ունինք:

Առողջ սերունդներ պատրաստելու, պարապները աղնիւ տեսակներով կարելի եղածին չափ արագ ու կարճ ժամանակամիջոցի մը մէջ լեցնելու համար՝ միակամ և զօրաւոր նոր ուղիով ճիւղ մը, նոր ուղղութեամբ կազմակերպուելու պէտք ունինք: Այսօր կեանքի պայքարը այդ կը պահանջէ. համաշխարհային պատերազմէն վերջ ամբողջ քաղաքակրթեալ ազգերու թիրախն ու նշանաբանը հո՛ն կեդրոնացած և խտացած է արդէն:

Ուստի մեր այս երկրորդ տպագրութեան մէջ փոխանակ մանուկներու առողջապահութիւնը ծննդաբերութեան օրէն՝ նորածինին լոյս աշխարհ տեսած վայրկեանէն ուսումնասիրելու, դայն բաժնեցինք երեք մասերու.

Առաջին Մաս. Ծննդագործութեան առաջ.

Երկրորդ Մաս. Յղութեան միջոցին.

Երրորդ Մաս. Որդեծնութեան վերջ.

Այսպէս, աւելցուցինք նոր բաժիններ, և, մասնաւոր

գլուխներու մէջ, համառօտ կերպով ներկայացուցինք առողջ ու երկար ապրելու ընդհանուր կանոնները, երիտասարդ ամուրիներու առողջապահութիւնը. քաջառողջ զաւակներ ունենալու մասին անհրաժեշտ ծանօթութիւններ ու խրատներ, թէ՛ երբ և ի՞նչ պայմաններու մէջ պէտք է ամուսնանալ և կամ հրաժարիլ ամուսնութենէ. մանկատածութիւն՝ յղութեան շրջանին, ծննդաբեր և աղացկան կնոջ առողջապահութիւն և այլն: Վերջապէս, ատենցմէ յետոյ ուսումնասիրեցինք բուն մանկատածութիւնը՝ այսինքն մանուկներու առողջապահութիւնը, անախտակիր քաջածին մանկիկներու սննդատուութիւնը՝ ծննդեան թուականէն մինչև պատանեկան-դպրոցական շրջանը, առանձին և յատուկ բաժանումներով:

Ինչպէս կը տեսնուի, դրեթէ ամբողջ առողջապահութեան գիտութիւնն է՝ համառօտօրէն ուրուագծուած՝ իր ընդհանուր և ամենակարևոր կանոններով ու պատուէրներով:

Առողջաբանութիւնը և բժշկութեան նախնական գիտելիքները պէտք է որ մենաշնորհն ըլլան միայն մասնագէտ առողջաբաններու և բժիշկներու. առանց սեռի խտրութեան, ամէն անհատ, փոքր հասակէն պարտի ունենալ անոնց մասին հիմնական ծանօթութիւններ. պարտի գիտնալ թէ ի՞նչպէս առողջութեան ժառանգական դանձր կարելի է անվթար պահել ու պահպանել՝ պարզ, գիւրաւ գործադրելի օրէնքներու և պատուէրներու հետևողութիւնեամբ. թէ ի՞նչպէս կարելի է զայն չահագործել, զօրացնել, բազմապատկել ու հայթայթել ֆիզիքական առողջ դրամագլուխներ՝ իր յաջորդներուն, և վերջապէս այնպիսի օգտակար ծանօթութիւններ՝ որոնք ամէն անհատ ո՛չ միայն պէտք է ուսանի, այլ կեանքի ամէն մէկ քայլին պէտք է դանոնք գործադրէ. կէտ առ կէտ, կարելի եղած չափով:

Առողջ մեծնալ, լաւ ընտրութիւնով առողջ ամուսնանալ, իր նմանը արտադրել, քաջառողջ զաւակներ ունենալ և ընծայել զանոնք իր ընտանեկան յարկին և մարդկային ընկե-

րութեան, վերջապէս հանգիստ ու խաղաղ ծերութիւն մը վայելել:

Աւելորդ է կրկնել և աւելցնել թէ՛ այն որ մարմնով առողջ է, միտքով, խելքով, հոգիով, բարոյականով, խիղճով ամենայն ինչով առողջ և բարձր կ'ապրի, բարի և օրինակելի կը մնայ ծննդեան օրէն մինչև մահուան վերջին վայրկեանը:

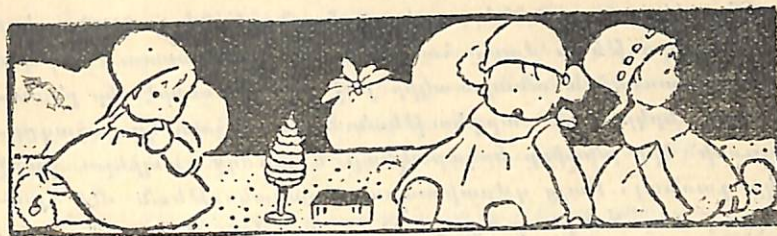
Բերա, Շաբար, 9 Սեպտեմբեր 1922

ՏՈՔԹ. Ա. Ն. ՄԵԶՊՈՒՐԵԱՆ

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

ԱՌՈՂՋԱԳԱՀՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՄԱՆԿԱՏԱԾՈՒԹԻՒՆ
ԾՆՆԳԱԳՈՐԾՈՒԹՅՆԷ ԱՌԱՋ

1. Անհատական, Հանրային եւ Գեղային Առողջապահութիւն. — Բնակչութեան հարցը. — Բազմաժնութիւն եւ Սակաւաժնութիւն. — Մանուկներու Առողջապահութեան կարեւորութիւնը եւ Քաջաժնութիւն:
2. Երկար եւ առողջ ապրելու Տասնաբանեան:
3. Երիտասարդ ամուրիներու Սեռային Առողջապահութիւն. — Ամուսնութեան տարիքը:
4. Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ...
5. Ամուսնութենէ անմիջապէս վերջ առողջ ու չարքաշ զաւակներ ունենալու համար՝ պէտք է...



ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

ԱՌՈՂՋԱԳԱՀՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՄԱՆԿԱՏԱԾՈՒԹԻՒՆ
ԾՆՆԳԱԳՈՐԾՈՒԹՅՆԷ ԱՌԱՋ

1. Անհատական, հանրային եւ ցեղային առողջապահութիւն. — Բնակչութեան հարցը. — Բազմաժնութիւն եւ Սակաւաժնութիւն. — Մանուկներու Առողջապահութեան կարեւորութիւնը եւ Քաջաժնութիւն:

Անհատական, հանրային եւ ցեղային առողջապահութիւն. —

Պարտիզանը կը խնամէ իր բուրաստանը՝ որպէսզի դարունը զայն ծաղկազարդէ. կը հսկէ իր վարսագեղ ծառերուն՝ համով-հոտով գեղեցիկ պտուղներ ունենալու համար. չերամարոյծը իր թթաստանը եւ չերամատունը՝ դիչեր ու ցերեկ տընաջան աշխատութիւնով ժամանակին կը պարաստէ ու կը պաշտպանէ ցուրտէն ու տաքէն, իր չերամը կը խնամէ եւ կը սնուցանէ պատշաճօրէն՝ ազնիւ եւ առատ խողակ ու մետաքս եւ առողջ հունտ ունենալու համար: Անասնաբոյժը կենդանիներու առողջութեան եւ ազնիւ սերնդադործութեան նախանձախնդիր կ'ըլլայ: Ինչո՞ւ մարդն ալ, բնութեան խորհող եւ հեռատես արարածը, չի փափագի ուսանիլ, փոքր հասակէն առողջ ապրելու եւ մեծնալու կարեւորագոյն ու

անհրաժեշտ պայմանները, և, ամուսնութենէ առաջ, երբ պտղաբերութեան ժամը հասած է, չի պատրաստուի, որպէս զի քաջառողջ և անախտակիր յաջորդներ նուիրէ իր ընտանիքին, երկրին ու մարդկութեան: Ամէն անհատ կը շահագործուի՝ երբ ինդիբը երկարակեաց և առողջ ապրելու շուրջ կը դառնայ: Բայց դժբախտաբար իրականութեան մէջ քանիներ են անոնք՝ որոնք գործնականապէս, փոքր հասակէն, ծննդեան առաջին օրէն փորձառութեան և գիտութեան միացեալ պահանջներու համաձայն, գիտակից ծնողներու աջալուրջ և խնամոտ թեւերու տակ կը մեծնան:

Առ առաւելն ապրելու յարգն ու արժանիքը կը դնահատենք՝ երբ արդէն չափազանց տկարացած, յոգնած ենք և մէկէ աւելի զաւակներու տէր, և հասած այնպիսի տարիքի մը՝ ուր ամէն նախզգուշութիւն և խնամք տարածամ ու ապարդիւն են:

Շատերու համար առողջապահութիւնը սահմանափակ, միօրինակ ու պարզ գիտութիւն մըն է՝ որ կրնայ ամփոփուիլ մէկ քանի կանոններու և հրահանգներու մէջ, ինչպէս՝ քիչ միս ուտել, չքրահիլ, հաստ ու տաք հագուստներ հագնիլ և մնացածը Աստուծոյ և բնութեան թողուլ...:

Եթէ այս բլլար անձին առողջապահութեան գաղափարը, ո՛րքան հեշտ պիտի ըլլար երիտասարդ և առոյգ ապրիլ կեանքի պայքարին մէջ:

Պէտք է լաւ գիտնալ որ, ամէն անհատ, առողջ թէ հիւանդ, իր տարիքին, միջավայրին ու խառնուածքին համաձայն առողջապահական տարբեր տարբեր կանոններու ենթակայ է և պէտք է զանոնք ուսանի, յարգէ ու գործադրէ: Առողջապահութիւն՝ նորատիներու, մանուկներու, պատանիներու, երիտասարդներու, չափահասներու, ծերերու, աղջիկներու, հարսերու, յղիներու, կիներու և այլն:

Առողջապահութիւն՝ թոքային, մարսողական, ջրային դրութեան, սրտի, երիկամներու հիւանդութեանց և այլն:

Առողջապահութիւն՝ չաքարախտի, յօդացաւի, յօդակաթուածի, չնչերակներու կարծրացման և այլն:

Առողջապահութիւն՝ հանրային և ընկերային, քաղաքներու, բնակարաններու և դեռ շատ ուրիշներ՝ որոնք հոս մի առ մի թուել երկար պիտի ըլլար: Զափազանցութիւն մը պիտի չըլլար եթէ յայտարարէինք թէ՝ ամէն անհատի տարբեր տարբեր և իր անձին յատուկ առողջապահութիւն մը կայ:

Բայց մի՛ վհատիք. առողջապահութիւնը շատ պարզ և խիստ դիւրամատչելի ու դիւրաւ կիրարկուելիք գիտութիւն մըն է, կը բաւէ միայն ուսանիլ և յարատեւութեամբ գործադրել անոր նախնական և կարեւորագոյն կանոններն ու օրէնքները: Պէտք է զայն իբր զարդ գործածել և կամ թեթեւօրէն վերաբերուիլ անոր նկատմամբ:

Վերջին տարիներս մասնաւորապէս Եւրոպայի մէջ՝ անհատական և հանրային առողջաբանութիւնը, բազմաճնութիւնը, մահերու և ծնունդներու բաղդատական ուսումնասիրութիւնը՝ արտաքոյ կարգի վիճաբանութիւններու, քրննութիւններու և վիճակագրութիւններու նիւթ եղած են թէ՛ կառավարութիւններու և թէ՛ գիտական, բժշկական կաճառներու կողմէ, և, այս խիստ կենսական խնդիրներով զբաղելու նպատակով հարկաւոր միութիւններ, համաժողովներ կազմուած են:

Երկրի մը ներկայէն ու ապագային վերաբերեալ բոլոր խնդիրներու ամենէն ծանրակշիռը՝ անհատական և հանրային առողջապահութիւնը, բնակչութեան և բազմաճնութեան խնդիրն է: Այժմ այս ընկերային առողջապահական հարցերը զբաղման նիւթ են ամէն մարդասէրներու և մանաւանդ բըժիշկներու կողմանէ: Բժիշկ մը պէտք է ո՛չ միայն անհատական ցաւերը, այլ՝ հանրային ու ընկերային հիւանդութիւններն ու դժբախտութիւնները ամօքելու աշխատի: Բայց և այնպէս առողջաբանութիւնը բժիշկներու մենաշնորհը չէ: Առողջապահութեան և բժշկութեան վերաբերեալ ամէն ինչ բժիշկներէ պէտք է սպասել: Շթրաուսներ, Բինարներ 20—30 տարիներ առաջ սկսան խօսիլ, դրել ու պայքարիլ ամէն միջոցներով, նամանաւանդ ծնունդներու նուազման դէմ և մանուկներու պաշտպանութեան համար:

Բնակչութեան Հարցը.— Բազմաժնութիւն Եւ Սակաւածը-
նութիւն.—

Երկիր մը կը տկարանայ՝ երբ հասոյթները ծախսերէն
նուազ են, այսինքն երբ ծնունդներու թիւը՝ մահերու թիւէն
պակաս է։ Մարդածնութիւնը 1870 թուականէն ի վեր Եւրո-
պայի՝ մանաւանդ Ֆրանսայի, Անգլիոյ, Գերմանիոյ և
Իտալիոյ մէջ համեմատաբար նուազած է։

Քաղաքակրթութեան հետ կեանքի պայքարի դժուա-
րութիւնները մեծ դեր ունին ծնունդներու նուազման խնդ-
րոյն մէջ։ Ֆրանսայի մէջ, բազմաժնութեան և սակաւածը-
նութեան հարցերը մեծ իրարանցում պատճառած են վերջին 25
տարիներու ընթացքին։ Այս առթիւ հեղինակաւոր անձեր
գրած են. «Ֆրանսացիք թուապէս ամէն օր մէյմէկ ճակատա-
մարտ և երեք տարին անգամ մը Ալգաս մը կը կորսնցնեն»։
Ուրիշ հեղինակ մը ըսած է. «Ֆրանսա 50 տարուան մէջ
պիտի կորսնցնէ իր բնիկ ժողովուրդին մէկ քառորդը, իսկ
մէկ դարու մէջ՝ աւելի քան կէսը»։

Այսօր ընկերաբանները՝ մեծամասնութեամբ համակար-
ծիք են և կը յայտարարեն թէ, երկրի մը ծնունդներու թի-
ւը աւելցնել՝ ներկայ ընկերային կեանքի, կրթութեան, սը-
ղութեան և տեսակ տեսակ դժուարութիւններու պատճա-
ռաւ չափ կնճռոտ հարց մը ըլլալով, ուրիշ կերպով դիւրին
է այդ հարցը լուծել՝ փոխանակ ծննդականութիւնը աւելցնե-
լով՝ մասամբ մահերու առաջին առնելով։

Մենք Հայերս, որ այս վերջին աղետալի պատերազմի
միջոցին բաղդատաբար արեան դնոյ ամենէն մեծ տուրքը
վճարեցինք, կորսնցնելով աւելի քան մէկ միլիոն աղգակից-
ներ՝ որոնց շատերն հայ աշխարհի ամէնէն ուսեալ և կեն-
սունակ տարրերը կը կազմէին, մենք կ'ըսեմ, ամէնքս հո-
գեւին պէտք է զբաղինք բազմաժնութեան մահու և կենաց
խիստ կարեւոր խնդրով։

Նախ պէտք է ամուսնութիւնները դիւրացնենք ու բազ-
մացնենք։ Հաւաքուիլ, ամուսնանալ, բազմապատկուիլ և

առողջ սերունդ մը պատրաստել, — ահա՛ ինչ որ պէտք է ըլ-
լայ մեր գոյութեան պայքարի գլխաւոր առանցքը։

Մեր զաւակները ո՛րքան սակաւաթիւ են՝ նոյնքան ա-
ւելի նախանձախնդրութեամբ պէտք է հսկենք անոնց առող-
ջութեան վրայ։

Այո՛, ամուսնանալ, բայց առաջ աճապարանքի, հան-
դարտ և առողջ մարմնով ու մտքով և ընտրութիւնով։

Ազգ մը միմիայն իր բազմամարդութիւնով չէ որ մեծ և
ուժով կ'ըլլայ, այլ՝ առողջութիւնով և կենսունակութիւնով։

Ախտաժէտներու և տկարակազմներու բազմաթիւ ու
ստուար բանակ մը երկրի մը մէջ թշուառութեան տարած-
ման կը նպաստեն. ո՛չ միայն անոնք չեն կրնար աւելցնել
երկրին զօրութիւնը, այլ՝ զանիկա դէպի տկարացում և դէպի
անկումի անդունդը կ'առաջնորդեն։ Այս կարեւոր խնդրո-
ւնքուն մէջ՝ քաղաքներու՝ բայց մասնաւորաբար գիւղերու
մէջ, շատ կարեւոր է բժիշկին դերը։ Ան պէտք է աշխատի
ծնունդներու թիւը բարձրացնել և մանաւանդ մահերու թիւը
պակսեցնել։

Այս նպատակով պէտք է՝

1. Յղի կիներն ու նորածինները պաշտպանել ու խնա-
մել։
2. Յղութիւնը վիժեցնողները հալածել և խստիւ պատ-
ժել։
3. Յոյց տալ ժողովրդեան և զայն համոզել թէ՛ մահը միշտ
ճակատագրական և անխուսափելի չէ. առողջապահական
խրատներու հետեւողութիւնով շատ մը հիւանդութիւններէ
կրնանք զերծ մնալ։

Այսպէս, մանուկներու մահառիթ հիւանդութիւնները,
հիւժախտը, ալքոլամոլութիւնը խուսափելի ակտեր են, կը
բաւէ փափազիլ, կամք ունենալ և միշտ իր անձէն առաջ և
կամ անոր հաւասար իր մօտաւորներուն և հիւանդներուն
շահը, առողջութիւնն ու ապագան մտածել։

Միմիայն վերոյիշեալ երեք կարգի հիւանդութիւններու
զոհները՝ կարելի է մէկ տարուան մէջ հարիւր հազարներով
ազատել և անոնց կեանքը շահիլ։

Նոյնպէս նախդպրութիւններու շնորհիւ կարելի է զերծ մնալ ծաղկախոտէ, ժանտատենդէ, թանձրէ, քոլերայէ, բծաւոր ժանտատենդէ, վէներական ախտերէ և գրեթէ բոլոր տարափոխիկ ու միքրոպային հիւանդութիւններէ, ինչպէս նաեւ՝ հասուն տարիքի մէջ ծնունդ առնող երիկամներու, սրտի, ջղային և յօդացաւերու տեւողական ախտերէ:

Ահա՛ համառօտ կերպով մարդկային ընկերութիւնը իր ամբողջութեամբ և հիմնապէս զբաղեցնող և իր երջանկութիւնը ապահովող խնդիրներ՝ որոնցմով միշտ, ինչպէս ըսինք, պէտք է զբաղին անհատաբար և հաւաքաբար, գիւղացին և քաղաքացին, մեծ ու փոքր:

Քաջաճնութիւն և Մանուկներու Առողջապահութեան կարեւորութիւնը.—

Ընդհանուր և հանրային առողջապահութեան գիտութեան սահմաններուն մէջ, ինչպէս տեսանք, մասնաւոր կարեւոր բաժին մը և դիրք մը ունի մանուկներու առողջապահութիւնը:

Առողջ ծնիլ և առողջ մեծնալ, առողջ ամուսնանալ, առողջ զաւակներ նուիրելու համար մարդկային մեծ ընտանիքին, անոնց մոռաւորական ու ֆիզիքական կրթութեան հոգ տանիլ ու ցոյց տալ թէ՛ ի՞նչ է առողջ ապրելու նպատակը, թէ՛ ինչպէ՞ս մարդ կարող է ախտազերծ կենակցիլ:

Կա՞յ արդեօք ասկէ աւելի ազնիւ և վսեմ նպատակ մը կեանքի մէջ: Այն ծնողքը, որ մարմնով և մտքով առողջ զաւակներ նուիրած է իր ընտանիքին, ո՛չ թէ միայն իր ապրած միջավայրին, այլ առանց չափազանցութեան, ամբողջ մարդկութեան անփոխարինելի բարիք մը ըրած և միեւնոյն ժամանակ իր անունը անմահացուցած կ'ըլլայ:

Ի՞նչ աւելի դժբախտ և ցաւալի բան մօր մը, հօր մը և ազգականի մը համար՝ քան հիւանդոտ և պակասաւոր նորածին մը ունենալ ու խնամել:

Ահա՛ շատ կարեւոր, եթէ ո՛չ կարեւորագոյն գիտութիւն մը — ամուսնական և մանուկներու առողջապահութիւնը —

որուն պատուէրներուն և օրէնքներուն պէտք է ընտելանաք փոքր հասակէ, դպրոցի առաջին տարիներու շրջանէն, այսուքէնի ուսման հետ:

Մանչ թէ՛ աղջիկ, ամուրի թէ՛ ամուսնացեալ, հարուստ թէ՛ աղքատ, ամէն ոք պէտք է ուսանի զայն՝ մարդկային կազմախօսութեան և բնախօսութեան հետ, առանց որոնց կարելի չէ ըմբռնել և գործադրել առողջապահութիւնը: Պէտք է ուսանինք այս գիտութիւնները. ո՛չ թէ որովհետեւ հիւանդապահութեան ասպարէզին մէջ պիտանի ու հարկաւոր են, այլ ինչու որ անոնք կը կազմեն ընդհանուր կրթութեան անբաժանելի մասը: Հայր կամ մայր ըլլալէ առաջ պէտք է ուսանիլ թէ՛ մանուկ մը ի՞նչպէս պէտք է դիպցնել, ի՞նչպէս պէտք է հաղուեցնել, ի՞նչպէս կաթէն կտրել, կաթէն յետոյ ու դիեցումի հետ ի՞նչ կարգի սննդառութիւն մը պատշաճ է, եւայլն:

Մանչ թէ՛ աղջիկ, քոյր թէ՛ եղբայր առանց ամուսնացած ըլլալու, շատ մեծ ծագայութիւններ կրնան ընծայել իրենց շուրջ գտնուող նորածինները խնամելով՝ երբ մայր մը հիւանդ պառկած է, երբ տունէն բացակայելու ստիպուած է և կամ տարաժամ մահով մը մեկնած է առ յաւէտ:

Պէտք է սիրենք և խնամենք ո՛չ միայն մեր զաւակները՝ այլ բոլոր նորատիներն ու մանուկները և անոնց առողջութեան պահպանման նախանձախնդիր ըլլանք:

«Սիրեսցե՛ս զընկեր քո իբրեւ զանձն քո»

Առողջապահ պէտք է ըլլայ ետասէր, այլ՝ այլասէր: Վերջին 30 տարիներու շրջանին, Եւրոպայի և Ամերիկայի մէջ բազմաթիւ միութիւններ, ընկերութիւններ, հաստատութիւններ և համաժողովներ՝ այս շատ կարեւոր խնդիրներով զբաղած և խիստ յուսատու արդիւնքներ պարգեւած են:

Այսօր բազմաթիւ երկիրներ, աղջկանց նախակրթարաններու, երկրորդական և բարձրագոյն վարժարաններու մէջ, մանուկներու առողջապահութեան ուսուցումը հանրային կրթութեան նախաբարութիւններու և բարձրագոյն կրթա-

կան ժողովներու և կաճառներու կողմանէ, պաշտօնապէս պարտաւորիչ դարձուցած են: Շատ մը երկիրներու մէջ մանկատաններ, փոքր հասակէն իգական սեռին հետ մանչերու ալ կ'ուսուցուի, որպէսզի անոնք ապագային ամուսնական յարկին տակ, խրատաւոր և արժանաւոր աշխատակիցներ ըլլան իրենց ամուսնին:

Վարժարաններու մէջ փափաղելի է որ, մանկատաններէն, կանոնաւոր կերպով դասախօսուի և ուսուցուի նոյն հաստատութիւններու այցելու բժիշկներուն կողմանէ: Բժիշկները այսպէս միաժամանակ առիթն ու առաւելութիւնը կ'ունենան իւրաքանչիւր աշակերտի և աշակերտուհիի ֆիզիքական առողջութեան վրայ հսկելու, և անհատական առողջապահական տեսրակներու մէջ դո՛ւնէ երեք ամիսը անդամ մը արձանագրելու անհրաժեշտ ու պիտանի դիտողութիւնները:

Բժիշկ մը իր աշակերտին բարոյական ու գիտական կրթութեան կը կցէ ֆիզիքական կրթութիւնը, և այսպէս անոր առողջապահական պահանջներուն և ընդունակութեան համեմատ՝ ապագային ընդգրկելիք յարմարագոյն առարկաները կրնայ ցոյց տալ ու որոշել:

*
* *

Ուժով, առողջ ու պարարտ հողի վրայ պէտք է ցանել առողջ ու զօրաւոր հունտը՝ որպէսզի նպաստաւոր պայմաններու մէջ ծլի, աճի, ուճանայ, ճիւղաւորուի, ձմեռուան ցուրտ քամիներուն և փոթորիկներուն դիմադրաւէ, դարնան ծաղկի, ամառը բեղմնաւորուի, պտուղը իր կարգին առողջ սերմ պարգեւէ և յաջորդաբար ծլի, աճի ու բազմանայ:

Վատառողջ ու ախտաժէտ հօր մը և մօր մը պտուղը արդասաւորութենէ վերջ չուտով կը չքանայ, կամ՝ մեռած, տըխեղծ և կամ տկարակազմ կը ծնի ու թեթեւ ցուրտէն և հոս վէն կը խամրի, փոքր ու անկարեւոր հիւանդութենէ մը կը մեռնի, այսպէս դատապարտուած ըլլալով միշտ տկար ու հիւանդկախ ապրելու:

Առողջ ցեղ մը առողջ անհատներով կը կազմուի: Ամէն

անհատ իր ցեղին ազնուացման պէտք է նպաստէ՝ առողջ կենցաղավարութիւնով մը:

Մտածել որ ցեղի մը, երկրի մը բնակչութեան առողջապահական դրութիւնը կարելի է կարճ ժամանակամիջոցի մը մէջ բարեփոխել և մաքրագործել՝ խիստ տղայական բան մը պիտի ըլլար:

Արդէն մարդկային ցեղը, ինքնին, սկիզբէն առողջ ու կորովի եղած և այնպէս ալրած է, քանի որ դարերու ընթացքին կարողացած է դիմադրաւել հալածանքներու, պատերազմներու, համաճարակներու, միջոցորտի ու կլիմայի անբարեխառնութիւններուն ու խտուրթիւններուն, վերջապէս բազմաթիւ ներքին ու արտաքին թշնամիներու դէմ:

Եթէ երկրի մը մէջ տխեղծ, պակասաւոր ու վատառողջ տարրեր կը գտնուին, անոնք ընդհանրապէս պէտք է վերադրել այնպիսի ծնողաց՝ որոնք առողջապահական կանոնները չեն յարգած, անոնց հանդէպ անփոյթ դտնուած են և այսպէս եղած են ժառանգական ախտերու, հրէշներու և դժբախտներու հեղինակները:

Անհատ մը պէտք է ամուսնանայ՝ եթէ առողջ է և առողջ զաւակներ պատրաստելու կարողութիւն ունի:

Գիտութեան պատուէրներու հետեւելով շատ դիւրին է առողջ ու երջանիկ ապրիլ:

Առողջապահութեան օրէնքներու հետեւողութիւնը հրսկաներ ստեղծագործել չի նշանակեր, այլ կատարեալ՝ և ո՛չ պակասաւոր, ողջամիտ՝ և ո՛չ ապուշ յաջորդներ նուիրել իր ցեղին ու մարդկութեան:

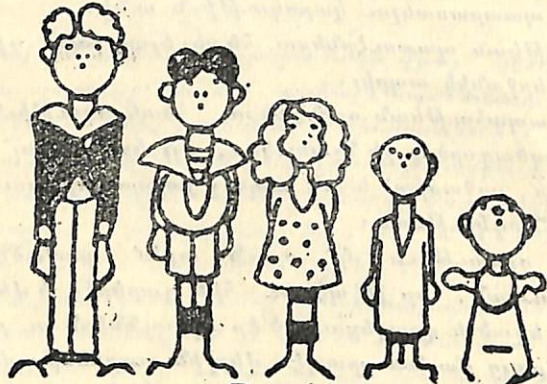
Ահա՛ գիտութիւն մը՝ որուն այժմ քաջածնութիւն անունը կուտան, որ թէպէտեւ հին դարերէ ի վեր խընդրոյ նիւթ եղած և զբաղեցուցած էր գիտուններն ու ընկերաբանները, բայց մասնաւորապէս վերջին տարիներս մեծ կարեւորութիւն ստացած է, նամանաւանդ հիմա, ուր՝ համաշխարհային պատերազմէն յետոյ՝ միլիոնաւոր մարդեր կորսուած են, և, պակասածներու թիւը ահազին քանակ մը կը կազմէ:



Մարմնային կրթութեան, քաջառողջութեան և քաջածնութեան մասին մտածելու ժամանակ և անոնցմէ գործնական արդիւնքներ սպասուած պարագային՝ աւելցնենք որ պէտք չէ բնաւ մէկ կողմ թողուլ նաև մտաւորական և հոգեկան զարգացումն ու կրթութիւնը:

Ինչպէս անհատ մը՝ նոյնպէս ազգ մը կրնայ ապրիլ իբր ազգ, իբր յառաջագիտութ ժողովուրդ՝ երբ իր անդամները կրթուած են, երբ իր զաւակները կը մարզուին ու կը զօրանան միեւնոյն ժամանակ ժարմնով, միտքով և հոգիով:

Այսօր այն ազգը միայն ի պատուի է և կը փառաւորուի՝ որ առաւելագոյն թիւով ունի՝ մարմնով զօրաւոր, միտքով ուսեալ, բարոյականով կորովի, մաքուր և ո՛չ ապականեալ, սիրտով և հոգիով ազնիւ ու բարձր հարազատներ:



2.— Երկար ու առողջ ապրելու Տառապանեան.

1.— Օրուան մէջ ուրբ ժամ աշխատե՛ր, ուրբ ժամ քնացի՛ր, ուրբ ժամ հանգիստ քե՛:

Եթէ կ'ուզես առողջ ապրիլ՝ պէտք է մարմինդ և ուղեղդ ուժովցնես ու կազդուրես: Այն անձը որ իր միտքը և ուղեղը միայն կը մշակէ՝ մարմինը կը տկարացնէ, իսկ այն որ մարմնական աշխատութիւններով միայն կը պարապի՝ ուղեղը կը տկարացնէ ու կը բթացնէ: Ուրեմն մտային ու նրստողական աշխատութիւններէ յետոյ բացօթեայ խաղերով ու զբօսանքներով պէտք է վարժուիլ և կեանքը բարեխառնել: Եթէ օրուան մեծ մասը մարմնական աշխատութիւնով կը պարապիս՝ մարմինդ յաճախ հանգստացուր զուարճալի և հրաշանգիչ ընթերցումներով:

Առաւօտուն կանուխ արթնցիր, երեկոյին կանուխ պառկէ: Կազդուրիչ և նորոգիչ նինջէն յետոյ մարմինը աւելի կայտառ, գաղափարները աւելի յստակ, շարժումները աւելի ճշգրիտ և աշխատութիւնը նուազ յոգնեցուցիչ ու աւելի արդիւնաբեր կ'ըլլան:

2.— Ամէն բանի մէջ մաքրութիւնը սիրէ:

Մարմինդ, բնակարանդ և շուրջդ գտնուած բոլոր առարկաները վերջին ծայր պէտք է մաքուր պահես: Բնակարանիդ փոշիները թաց լաթով սրբէ ու ժողվէ:

Բնակարանի և փողոցի մէջ մի՛ թքներ:

Ամէն առաւօտ, արագօրէն և շուտափոյթ, գլխէդ մինչև ոտքերդ, թաց անձեռոցով մը մարմինդ սրբէ՝, յետոյ չոր լաթով մը չորցուր: Եթէ անձդ տկար և կամ յոգնած կը զգաս՝ այս գործողութիւնը զանց ըրէ: Ոտքերդ տաք պահէ:

Ամէն առաւօտ՝ բերանդ, ականջներդ, եղունգներդ, մազերդ ու ականներդ մաքրէ: Այս վերջինները ճաշերէ վերջ՝ նամանաւանդ երեկոյեան ճաշէն յետոյ՝ վրձինով և օճառով:

3.— Զանա՛ միտս մաքուր օդի մեջ ապրիլ:

Բնակարանիդ մէջ կարելի եղածին չափ առատ օդ, լոյս
և արեւ ունեցիր:

Մարդոս միայն կերուխումով չի սնանիր՝ այլ նաև օդով և
լոյսով:

Առանց կերակուրի կարելի է մէկ քանի օր ապրիլ, բայց
առանց օդի՝ ո՛չ իսկ վայրկեան մը:

Բերանդ գոց՝ քիթով չնչէ. բերանը՝ ուտելու, իսկ քի-
թը շնչելու համար է:

Թոքերուն միշտ մաքուր օդ պէտք է հայթայթել:

Մարդուն համար մորթի մաքրութիւնը ո՛րչափ կարեւոր՝
անոր օդ ու լոյս հայթայթելն ալ ա՛յնքան անհրաժեշտ է.
վանդի թոքերուն պէս ան ալ կը շնչէ: Ուրեմն պէտք է
գործածես այնպիսի հագուստներ՝ որոնք կարենան առատօ-
րէն ու դիւրութիւնով օդ և լոյս մատակարարել մորթային
զրութեան:

Մարմինդ մի՛ սեղմեր: Երկար ու բարձր օձիք ու գօտի
մի՛ գործածեր: Գիշերը պատուհանդ բաց քնացիր: Եթէ
դուրսը օդը շատ ցուրտ և կամ խոնավ է՝ միմիայն սենեա-
կիդ դուռը բաց թող: Ներշնչած ու արտաշնչած օդը պէտք
է՛ դարձեալ շնչել: Տաքէն, պաղէն մի՛ վախնար, այլ վախցիր
ցրտառութենէ: Օդի և հովի հոսանքներէն զգուշացիր: Պաղ
չառնելու և չմսելու համար մարմինդ պաղին վարժեցուր:

4.— Սննդառութեանդ համար առողջապահիկ նաեացուցա-
կի մը հետեւ:

Օրը երեք անգամ ճաշէ, երեկոնբը քիչ կեր: Այն որ
երեկոյին քիչ կ'ուտէ՝ գիշերը հանդիստ կը քնանայ:

Գրգռիչ կերակուրներ մի՛ ուտեր: Եթէ երկար ապրիլ
կ'ուզես՝ շատ միս մի՛ ուտեր, իսկ երեկոյեան ճաշին՝ բնա՛ւ:

Ալիւրեղէնները, կանաչեղէնները, պտուղները, կաթնե-
ղէնները և հաւկիթը նախընտրէ. ասոնք ոգելից ըմպելիքնե-
րէն և միսէն թէ՛ աւելի սննդարար և թէ՛ աւելի աժան
են:

Որկրամով մի՛ ըլլար, այլ եղիր միշտ սակաւակեր, մա-
նաւանդ ամառուան տաքերուն:

Կերակուրդ լաւ ծամէ և ծանր ծանր կլլէ:

Զանա՛ ամէն առաւօտ միեւնոյն ժամուն հաստ աղիքդ
պարպել ու մաքրել: Եթէ պէտք ալ չունենաս՝ փորձէ՛ դայն
ամէն առաւօտ, նախաճաշէն յետոյ: Այսօրուանը վաղուան
մի՛ թողուր: Եթէ դժուարութիւն ունիս, դիւրացնելու հա-
մար անօթի փորով դաւաթ մը պաղ ջուր խմէ, և կամ՝ նա-
րինջ մը կեր:

5.— Մաքուր ջուր խմէ, ալֆոյաւոր ըմպելիքեր ու ծխախոտ
մի՛ գործածեր:

Տե՛ս կենդանիները, անոնք միայն ջուր կը խմեն և մեղ-
մէ աւելի առողջ են: Նախապատիւ է ջուրը ճաշերէ վերջ
խմել՝ ումպ ումպ: Ծաշերէ կէս ժամ առաջ, երեք ժամ վերջ
և կամ առաւօտուն անօթի փորով խմէ:

Եթէ խմելիք ջուրիդ մաքրութեան մասին կասկած ու-
նիս՝ եփէ՛:

Ամէն ջուրէ և ամէն դաւաթէ մի՛ խմեր:

Աւքոլը իր ամենէն ախորժելի և համով ձեւին մէջ իսկ
թոյն մըն է, մարմինը և ուղեղը կը տկարացնէ, և վերջապէս՝
կա՛մ հիւանդութիւն և կամ յիմարութիւն կը պատճառէ:

Ծարաւդ յագեցնելու և կամ ժամանցի համար՝ գինի,
օղի, դարեջուր, սուրճ, թէյ մի՛ գործածեր:

Ծխախոտը աւքոլին չափ աղետարեր չէ, սակայն և այն-
պէս օգտակար ըլլալէ ալ շատ հեռու է, — յիշողութիւնը կը
տկարացնէ, մարսողութեան բնականոն աշխատութիւնը կը
դժուարացնէ, սրտի և աչքերու հիւանդութիւններ ու ցաւեր
կը պատճառէ: Առառաւելն քիչ ծխէ, իսկ ճաշերէն առաջ ա-
նօթի փորով մի՛ ծխեր, ծուխը ներս մի՛ քաշեր, պատու-
հանները բաց կամ բացօթեայ ծխէ՛:

6.— Մարմինդ չարաշուքեան վարժեցո՛ւր՝ յանախակի մարմնամարզով: Մայրայեղութիւններէ զգուշացի՛ր:

Մարդկային մեքենան, ինչպէս ամէն մեքենայ, անշարժութիւնով կը ժանգոտի:

Անշարժ ու նստողական կեանք վարողները կա՛մ կը դիման, կամ յօդակաթուածի, երկամեքենա աւազի, չաքարախտի և կամ չնչերակներու կարծրացման ենթակայ կ'ըլլան և երկար տարիներ կը տառապին:

Բացթեայ մարդանքով ու խաղերով մարմինը ներքուստ կը մաքրուի և աւելի ուժով ու տոկուն կ'ըլլայ:

Ուժերուդ չափով աշխատէ: Չարաչար յոգնութիւնը մարմինը կը մաշեցնէ:

Չափաւորութիւնը առողջութեան բարեկամն է:

Հաճոյքները եթէ յաճախ կրկնուին՝ տեսակ տեսակ ցաւերու պատճառ կ'ըլլան:

7.— Թղթախաղէ եւ աշխարհիկ կեանքի զուարճութիւններէ զգուշացի՛ր:

Եթէ դրամդ ու առողջութիւնդ չես ուզեր կորսնցնել՝ խնայող և հեռատես եղիր:

8.— Ուրախ եղիր, կարելի եղածին չափ հոգերէ խոյս տու:

Սիրէ՛ կեանքը՝ որպէսզի անիկա ալ քեզ սիրէ: Խնդումերես և ուրախտիրտ մարդ մը տխուր և մտածկոտ մարդէ մը աւելի առողջ կ'ապրի:

9.— Երբ հիւանդամաս՝ անմիջապէս ինքզինդ խնամէ:

Որքան ալ դժոյշ ըլլաս և առողջապահական կանոնները յարգես՝ կրնայ ըլլալ որ ակամայ դժուարամարտ կերակուր մը ուտես և կամ ստիպուած՝ չափէն աւելի աշխատես ու յոգնիս, և կամ՝ ո՛ր եւ է կերպով հիւանդանաս: Անմիջապէս բժշկական խնամքներու դիմէ:

10.— Ձանա՛ առողջ ապրիլ մինչեւ հարիւր արեկան:

Կենդանիներու երկարակեցութիւնը՝ ծնունդէն չափահասութեան ժամանակամիջոցին հնգապատիկն է:

Այսպէս, մարդս 20 տարեկանին չափահաս կ'ըլլայ, որով 100 տարեկան կրնայ ու պէ՛տք է ապրիլ: Տկարակաղմները բացառութիւն կը կազմեն:

Այն որ վերոյիշեալ պատուէրները կը յարգէ ու կը դորժադրէ՝ վստահ կրնայ ըլլալ որ կարելի եղածին չափ երկար տարիներ՝ մինչև իսկ հարիւր տարեկան առողջ ու հանգիստ պիտի ապրի:

Մարդս չի մեռնիր, այլ՝ անձնասպան կ'ըլլայ:

Անձնասպան կ'ըլլայ ամէն բանի մէջ. — կերուխումի, աշխատութեան, հանգիստի և զուարճութիւններու մէջ ծայրայեղ ընթացք մը բռնելով: Անձնասպան կ'ըլլայ՝ որովհետեւ մարմինը թէ՛ դուրսէն և թէ՛ ներսէն աղտոտ կը պահէ և դայն օդէն ու լոյսէն կը զրկէ:

Ուրեմն հիւանդ չըլլալու և առողջ ու երկար ապրելու համար մարմինդ մաքուր պահէ և ամէն բանի մէջ միշտ չափաւոր եղիր:

3.— Երիտասարդ ամուսիններու Սեռային Առողջապահութիւն

Առողջ ապրելու և առողջ սերնդագործելու համար՝ արուուքի, պատանեկութեան և ամուրիութեան շրջաններուն մէջ պէտք է վարել սեռային անբասիր կեանք մը՝ որպէսզի ծնողքներէն ժառանգուած առողջութեան դանձն ու հարբստութիւնը անվթար մինչեւ ամուսնական հանգրուանը հասնի:

Ամուրիութեան շրջանը պէտք է ըլլայ ֆիզիքական, մըտաւորական ու բարոյական կրթութեան յատկացուած օրինակելի շրջան մը:

Նախ պէտք է լիակատար համոզում դոյացնել թէ՛ բա-

ւարար կամեցողութիւնով մը կարելի է զսպել ո՛ր և է անհատի սեռային կամ տուփական անորոշակը :

Դժբախտաբար կը գտնուին կարգ մը բժիշկներ՝ որոնք կը պաշտպանեն այն վարկածը թէ, առողջապահական պատճառներով երիտասարդները պէտք է հանրատուն կամ բողբուռ յաճախեն, ինչ որ ճիշտ չէ :

Եւ ըսեն իսկ այս յոռի ու սխալ տեսակէտով՝ դրեթէ միշտ երիտասարդութիւնը կ'առաջնորդուի ու կ'ընտելանայ ազգի և անբարոյական սովորութիւններու, բան մը՝ որ անոր բարքը կ'ապականէ, զայն կ'այլասերէ և շատ յաճախ կ'առաջնորդէ գիշտութեան, սիֆիլիսի, կակուղ չարկեղի, ջերմամիզութեան առանձին կամ միացեալ վարակման և անոնց աղետալի հետեւանքներուն :

Ամուրի երիտասարդ մը, եթէ ամուսնութենէ առաջ սեռային փափաքը դրդուող մտածումներն ու պատկերները իրմէ հեռացնէ, եթէ դիջութենէ զգուշանայ, և եթէ ինքնաբեր երազափորձութիւններով դոհանայ՝ կրնայ երկար ժամանակ դիւրութիւնով ինքզինքը զսպել և ամէն փորձութիւններու դիմադրել :

Երիտասարդ մը ապականողը՝ միջավայրը և յոռի ընկերներն են : Մեր պապերն ու նախահայրերը ինչպէս ինքզինքնին կը զսպէին՝ ամուրիութեան շրջանին մէջ :

Այր ու կին կուսակրօնները, ընդհանրապէս իրենց մեծամասնութիւնով, ինչպէս կրնան ապրիլ առանց «աշխարհ մտնելու» :

«Ախորժակը ուտելով կը բացուի»՝ կ'ըսէ իրաւամբ առածը :

Ո՛րքան երիտասարդ մը տուփական հաճոյքներու վրայ խորհի և սեռային յարաբերութիւններ մշակէ ու սերմանէ, տեղն է ըսել, այդ մասին իր փափաքն ու անորոշակը ա՛յնքան կ'աւելնայ և կը գրգռուի :

Ուրիշ առած մըն ալ կ'ըսէ. «Պաշտօնը գործարանը կը ստեղծէ և զայն կը զօրացնէ» : Ծննդական գործարանները կանոնաւոր կերպով ո՛րքան աշխատին՝ ա՛յնքան կ'ուժովեան,

և անոնց սեռային անորոշակը նոյնքան կ'արթննայ ու գեղձային արտադրութիւններն ու հոսումները այնքան կը բեղմնաւորուին :

Մեր երիտասարդները թող միշտ յիշեն թէ՝ հանրատունները և պոռնիկները բացի վնասէ՝ ուրիշ ո՛ր և է օգտակարութիւն չունին :

Իբր կանխազգուշութիւն ասոնց վրայ կատարուած բըժշկական քննութիւնները գործնական ու գիտական ո՛րեւէ կարեւորութենէ և ապահովութենէ զուրկ են :

Անոնք ո՛չ թէ երիտասարդներու հաճոյքներ կ'ընծայեն կամ ֆիզիքական պէտքի մը գոհացում կուտան, այլ՝ վնեւրական անտերու տարածման նպաստաւոր միջավայրեր ու տարրեր կ'ըլլան :

Երբ կառավարութիւններու կողմէ հանրատուններ կը հաստատուին կամ կը կազմակերպուին և այսպէս կաւատութիւնը պաշտօնապէս կը քաջալերուի՝ այդ բանէն պէտք չէ հետեւցնել հանրային կամ ընկերային առողջապահութեան բարեօրոճում մը, այլ ընդհակառակը, ինչպէս ըսինք, վնեւրական անտերու վտանգը այսպէսով աւելի մեծցած ու կրկնապատկուած կ'ըլլայ :

Յաւալի ու դատապարտելի են այն երիտասարդները՝ որոնք ապօրինի յարաբերութիւններու երեսէն՝ վնեւրական անտերէ վարակուած ըլլալու դժբախտութիւնն ունեցած են և ամօթ կը զգան անմիջապէս բժշկական դարմանումի դիմելու, ինքզինքնին անխնամ կը թողուն և ուրիշները վարակելու տրամաբանութիւնը կ'ունենան :

Ամուսնութեան տարիքը.—

Ամուսնանալու համար բաւական չէ առողջ ներկայանալ և լաւ ընտրութիւն մը ընել, պէտք է նաեւ պատշաճ տարիք մը ունենալ :

Նախ ընդհանուր կերպով այրը պէտք է կնոջմէն տարիքոտ ըլլայ : Կինը այդէն աւելի կանուխ կը հասուննայ՝ սեռային ու մտաւորական տեսակէտով, և աւելի շուտ կը

խամրի, կը ծերանայ և սերնդադործելու կարողութիւնը աւելի շուտ կը կորսնցնէ:

Աղջիկները արբունքի հասնելէն առնուազն 4-5 տարի վերջ պէտք է ամուսնանան. ասոնց հաճար 17էն 20րդ տարիքը յարմարագոյն միջոցն է:

Այրերը արբունքի շրջանէն առնուազն 8-10 տարի վերջ, այսինքն 22 տարեկանէն յետոյ՝ մինչեւ առաւուսին 30 տարեկան պէտք է ամուսնանան:

Ինչպէս փոքր հասակի մէջ կատարուած վաղահաս ամուսնութիւնները շատ մը պատճառներով — մանաւանդ սերընդադործութեան և որդեծնութեան միջոցներուն — աղետալի հետեւանքներ կրնան ունենալ, նոյնպէս՝ տարիքոտ կիներու և այրերու տարածամ միութիւնները կրնան ըլլալ աաղտկալի, անպտուղ, դժբախտ, և ինչ որ աւելին է, ֆիզիքական ու բարոյական մեծ աղէտներու տեղի կուտան յաճախ՝ ընտանեկան յարկը ցաւի ու վիշտի միջավայրի մը վերածելով:

Նոյն կարգի դժբախտութիւններ կրնան ծագիլ անյարմար և անհամաչափ միութիւններէ:

Երկու սեռի երիտասարդներ՝ ամուսնական կեանքի սեմին վրայ պէտք է ներկայանան ճակատաբաց, մարմնով, միտքով ու հոգիով առողջ ու ժաքուր, որպէսզի առաջին օրերէն ամուսնական անկողինը չաղարտի ու չանպատուուի, և ընտանիքն ըլլայ սիրոյ, միութեան, առողջութեան ու երջանկութեան բոյն մը՝ ուր ստեղծադործութիւն քաջառողջ ու երջանիկ յաջորդներ:

4. — Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ...

Մի՛ ամուսնանար՝ առանց բժշկին խորհուրդ հարցնելու՝ եթէ տկարակաղմ և կամ հիւանդոտ ես, եթէ կը հազաս. նախ անձդ խնամէ:

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ սիրտդ տկար է, արագ քալած միջոցիդ չնչարգելութեան և կամ դժուարաչնչութեան կ'են-

թարկուիս: Յիշէ՛ բժշկապետ Բեթէրի պատուէրը՝ որտի հիւանդութիւն ունեցող իգական սեռին ուղղուած. «Աղջիկներ, մի՛ ամուսնանաք. կիներ, մի՛ յղանաք. մայրեր, մի՛ դիեցընէք»:

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ ջղային որեւէ լուրջ և տեւական հիւանդութենէ կը տառապիս, և կամ՝ ծնողքդ կամ մօտաւոր ազգականդ ջլախտաւոր մըն է (յիմարութիւն, լուսնոտութիւն. սեռային այլասերումներ, արուադիտութիւն, սադոնականութիւն և այլն, և այլն):

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ ծննդական ու վեներային (սիֆիլիս, ջերմամիդութիւն, կակուղ չարկեղ և այլն) ախտերէ վարակուած՝ բոլորովին և արմատապէս ապաքինած ըլլալուդ մասին գիտականօրէն վստահ ու ապահով չես:

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ սեռային դործարաններդ ի ծնէ և կամ ըստ դիպաց ախտայաջորդ պահասաւորութիւն մը և կամ տարաձեւութիւն մը ունին:

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ ապագայ ամուսինդ արբեցող մըն է. եթէ անոր կամ անոր ծնողաց առողջութեան մասին բժշկական գաղտնի վկայութիւն մը չունիս:

Այն որ հիւանդ է և գիտակցօրէն՝ հակառակ բժշկի պատուէրին կ'ամուսնանայ, հակամարդկային ոճրապարտ արարք մը դործած կ'ըլլայ:

Անպատճառ մարդս պէտք չէ ամուսնանայ: Նախընտրելի է ամուրի ապրիլ՝ քան վատառողջ ամուսնանալ և հիւանդկախ դժբախտ դաւակներ ընծայել՝ արդէն ինկած ու այլասերած մարդկային ընկերութեան: Փոքրեր մեծցնել փափադողները կրնան առողջ կազմով աղքատ որբեր որդեգրել:

Այսօր քաղաքակիրթ երկիրներու մէջ արդէն կառավարութիւնները թոյլ չեն տար ամուսնութիւնը՝ առանց բժշկական վկայագրի: Անսաստողները խտրու կը պատժուին:

խամբի, կը ծերանայ և սերնդադործելու կարողութիւնը աւելի շուտ կը կորսնցնէ :

Աղջիկները արբուսնքի հասնելէն առնուազն 4-5 տարի վերջ պէտք է ամուսնանան. ասոնց հաշար 17էն 20րդ տարիքը յարմարագոյն միջոցն է :

Այրերը արբուսնքի շրջանէն առնուազն 8-10 տարի վերջ, այսինքն 22 տարեկանէն յետոյ՝ մինչեւ առաւաւելն 30 տարեկան պէտք է ամուսնանան :

Ինչպէս փոքր հասակի մէջ կատարուած վաղահաս աւուսնութիւնները շատ մը պատճառներով — մանաւանդ սերնդադործութեան և որդեծնութեան միջոցներուն — աղետալի հետեւանքներ կրնան ունենալ, նոյնպէս՝ տարիքոտ կիներու և այրերու տարածամ միութիւնները կրնան ըլլալ աաղտակալի, անպտուղ, դժբախտ, և ինչ որ աւելին է, ֆիզիքական ու բարոյական մեծ աղէտներու տեղի կուտան յաճախ՝ ընտանեկան յարկը ցաւի ու վիշտի միջավայրի մը վերածելով :

Նոյն կարգի դժբախտութիւններ կրնան ծաղիլ անյարմար և անհամաչափ միութիւններէ :

Երկու սեռի երիտասարդներ՝ ամուսնական կեանքի սեմին վրայ պէտք է ներկայանան ճակատաբաց, մարմնով, միտքով ու հոգիով առողջ ու մաքուր, որպէսզի առաջին օրերէն ամուսնական անկողինը չաղարտի ու չանպատուուի, և ընտանիքն ըլլայ սիրոյ, միութեան, առողջութեան ու երջանկութեան բոյն մը՝ ուր ստեղծագործութիւն քաջառողջ ու երջանիկ յաջորդներ :

4.— Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ...

Մի՛ ամուսնանար՝ առանց բժիշկին խորհուրդ հարցնելու՝ եթէ տկարակաղմ և կամ հիւանդոտ ես, եթէ կը հազատ. նախ անձդ խնամէ :

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ սիրտդ տկար է, արագ քաշած միջոցիդ չնչարգելութեան և կամ դժուարաչնչութեան կ'են-

թարկուիս : Յիշէ՛ բժշկապետ Բեթէրի պատուէրը՝ սրտի հիւանդութիւն ունեցող իգական սեռին ուղղուած. «Աղջիկներ, մի՛ ամուսնանաք. կիներ, մի՛ յղանաք. մայրեր, մի՛ դիեցընէք» :

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ ջղային որեւէ լուրջ և տեւական հիւանդութենէ կը տառապիս, և կամ՝ ծնողքդ կամ մօտաւոր ազգականդ ջլախտաւոր մըն է (յիմարութիւն, լուսնոտութիւն. սեռային այլասերումներ, արուագիտութիւն, ռադոնականութիւն և այլն, և այլն) :

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ ծննդական ու վներային (սիֆիլիս, ջերմամիզութիւն, կակուղ չարկեղ և այլն) խնտերէ վարակուած՝ բոլորովին և արմատապէս ապաքինած ըլլալուդ մասին գիտականօրէն վստահ ու ապահով չես :

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ սեռային գործարաններդ ի ծնէ և կամ ըստ դիպաց խնտայաջորդ պակասաւորութիւն մը և կամ տարածեւութիւն մը ունին :

Մի՛ ամուսնանար՝ եթէ ասպագայ ամուսինդ արեւցող մըն է. եթէ անոր կամ անոր ծնողաց առողջութեան մասին բժշկական գաղտնի վկայութիւն մը չունիս :

Այն որ հիւանդ է և գիտակցօրէն՝ հակառակ բժիշկի պատուէրին կ'ամուսնանայ, հակամարդկային ոճրապարտ արարք մը դործած կ'ըլլայ :

Անպատճառ մարդս պէտք չէ ամուսնանայ : Նախընտրելի է ամուրի ապրիլ՝ քան վատառողջ ամուսնանալ և հիւանդկախ դժբախտ դաւակներ ընծայել՝ արդէն ինկած ու այլաոերած մարդկային ընկերութեան : Փոքրեր մեծցնել փափաղողները կրնան առողջ կազմով աղքատ որբեր որդեգրել :

Այսօր քաղաքակիրթ երկիրներու մէջ արդէն կառավարութիւնները թույլ չեն տար ամուսնութիւնը՝ առանց բժշկական վկայագրի : Անսաստողները խտրու կը պատժուին :

5. Ամուսնութենէ վերջ առողջ ու
չարքաշ զաւակներ ունենալու համար



1.— Խելահաս վիճակի մէջ եւ կան-
խազխտակցութիւնով ծննդա-
գործութեան ձեռնարկէ։—

Զաւակդ դիպուածի արդիւնք
պէտք է ըլլայ։ Սերնդագործու-
թիւնը ցեղին յաւերժացումն է.
կեանքի մէջ անկէ աւելի լուրջ,
աւելի բարձր ու աւելի աղնիւ դործ
մը չիկայ։ Մարմնով ու միտքով
առողջ վիճակի մէջ ձեռնարկէ անոր։

2.— Խնայէ՛ ապագայ մօր։—

Իր բարոյական ոյժը ցնցող ամէն հոգերը, առողջու-
թիւնը խանդարող յոգնեցուցիչ աշխատութիւնները պէտք է
հեռացնել։ Թէ՛ սերնդագործութենէ, թէ՛ որդեծնութենէ ա-
ռաջ և թէ յետոյ անիկա հանդիստի պէտք ունի։

3.— Վատառողջ վիճակի մէջ պէտք չէ սերնդագործել։—

Զարաշար յոգնութիւններէ, ալքոլամօլութենէ, հիւան-
դութիւններէ, թունաւորումներէ՝ տկար, յոգնած ծնողքնե-
րու պտուղները՝ ակտաժէտ, տկարակազմ և կամ թունա-
ւորեալ կը ծնին, որոնց համար կեանքը տաժանելի դողդո-
թա մըն է։

Առողջ ու չարքաշ ծնողաց զաւակները՝ ընդհակառակը՝
առողջ ու առոյգ կ'ըլլան և անոնց համար կեանքը թէ՛ դե-
ղեցիկ և թէ հեշտալի է։

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՄԱՆԿԱՏԱԾՈՒԹԻՒՆ ԵՂՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆԻՆ.
ՆԵՐՔՆԱՐԳԱՆԳԱՅԻՆ ՄԱՆԿԱՏԱԾՈՒԹԻՒՆ.

- 1.— Ընդհանուր նախազգուշութիւններ եւ պատուէրներ։
- 2.— Յղի կնոջ սննդառութիւնը։
- 3.— Յղի կնոջ զգեստեղէնները։
- 4.— Մորթի առողջապահութիւն. Լոգանք։
- 5.— Յղի կնոջ մէզը։
- 6.— Պնդութիւն։
- 7.— Մարմնամարզ եւ պտոյտ։
- 8.— Ծիծերու առողջապահութիւն։
- 9.— Սեռային յարաբերութիւններ։
- 10.— Բարկութիւն, յուզում եւ այլն։

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՄԱՆԿԱՏԱԾՈՒԹԻՒՆ ՅՂՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆԻՆ.
ՆԵՐՔՆԱՐԳԱՆԴԱՅԻՆ ՄԱՆԿԱՏԱԾՈՒԹԻՒՆ.

1. — Ընդհանուր նախազգուշութիւններ եւ պատուէրներ. —

Յղութեան միջոցին մայրը պէտք է ջանայ ըլլալ առողջ եւ զգուշաւոր՝ որպէսզի սաղմն ալ առողջ մեծնայ ու աճի:

Յղութիւնը թէպէտեւ բնական վիճակ մըն է, բայց մարդկային կազմուածքն ու մեքենան յաւելուածական տարբեր ու կարեւոր պաշտօն մը ստանձնած ըլլալուն համար՝ բնախօսական փոփոխութիւններու կ'ենթարկուի, որով ըստ այնմ՝ մասնաւոր եւ պատշաճ խնամքներու կարօտ է:

Այս շրջանին՝ ո՛չ յղի գեղջկուհիներու նման անփոյթ ու անտարբեր պէտք է դառնալ, ո՛չ անոնց պէս ամէն ինչ բընութեան պէտք է թողուլ, ո՛չ ալ պէտք է քաղքենի ծոց-ուորներու պէս փափուկ, անշարժ, վախկոտ եւ բանտարկեալ պոռպրիկներու նման անուշահոտութիւններու, բամպակեղէն-ներու եւ տանթէլներու մէջ ապրիլ. Այս երկու դասակարգե-րըն ալ իրենց տգիտութեան երեսէն բաղմամբիւ զոհեր տուած եւ դեռ տալու վրայ են. պէտք է միջին ճանապարհը ուղե-ցոյց ունենալ, այն է՝ գիտութեան եւ փորձառութեան ցոյց տուած առողջապահական պատուէրներու հանդէպ ունենալ խղճամիտ յարգանք:

Այսպէս, ծոցուոր կին մը պարտաւոր է՝ կանուխէն՝ ար-գասաւորութեան առաջին ամիսներէն իսկ բժշկական հսկողու-թեան տակ ծանօթանալ իր առողջական ընդհանուր վիճակին, այսինքն նախ գիտնայ թէ՝ ստոյգ կերպով յղութիւնը գոյու-թիւն ունի՞. յետոյ թէ՝ սաղմը արգանդին մէջն է եւ ո՛չ ան-կէ դուրսը՝ որովայնին մէջ: Նաեւ գիտնայ թէ, արգանդին

մէջ եւ կամ անոր շուրջը գոյութիւն ունի՞ նեարդային կամ որ եւ է ուրիշ այսոյց՝ որ յղութեան եւ որդեծնութեան բնա-կանոն զարգացումը, ընթացքն ու վախճանը կրնայ արգելել կամ ընդհատել:

Յղի կին մը պէտք է գիտնայ իր կոնքի ոսկրներուն կազմութիւնն ու դիրքը: Եթէ անիկա նեղ ու անձուկ է եւ արամադիծը կարճ ըլլալով չի կրնար թոյլ տալ որ իննամսու հասուն մանկիկի մը գլուխը իր ժամանակին անցնի ու լոյս աշխարհ տեսնէ, պէտք է այս առթիւ բժիշկին տալիք խոր-հուրդին հետեւի:

Եթէ սաղմին բնակարանը հանգիստ է բայց դուռը փոքր ըլլալով՝ իննամսեայ հիւրը պիտի չի կրնայ առանց իր տան-տիրուհին կեանքը վտանգելու բնականոն յառաջխաղացու-թիւնով դուրս ելլել, երկունքի ու ծննդաբերութեան միջո-ցին բարդութիւններու տեղի չտալու համար, ի պահանջել հարկին, արուեստական եւ տարածամ որդեծնութեան պէտք է դիմել՝ եօթներորդ եւ կամ ութներորդ ամիսներուն մէջ:

Նոյնպէս կրնայ ըլլալ որ սաղմը, որ եւ է պատճառով, փոխանակ չիտակ դալու՝ ծուռ կը ներկայանայ կամ արգան-դին մէջ անկանոն դիրք մը բռնած է, յոռի եւ դժուարին ըն-ծայում մը ունի, — ինչ որ կարելի է հասկնալ՝ բժշկական քըն-նութեամբ յղութեան վերջին շրջանին. — այս պարագային՝ ծնուցիչ-բժիշկ մը կարող է, բժշկական արուեստի միջոցաւ, արտաքին սաղմնաշրջումով՝ յոռի դիրքի մը ընծայումը վե-րածել բնականոն, նպաստաւոր եւ անվտանգ վիճակի մը:

2. — Յղի կնոջ սննդառութիւնը. —

Յղութեան առաջին ամիսներուն, եթէ որ եւ է աստա-բանական արգելիչ պարագայ մը չիկայ, ծոցուորը ամէն ինչ ուտելու ազատ է: Յղութեան աստիճանաբար յառաջանալուն հետ՝ կերուխումի մասին պէտք է զգուշաւոր գտնուիլ. կե-րակուրները պէտք է ըլլան թեթեւ, թարմ, անդարար ու չափաւոր:

Ծոցուոր կին մը, իր մարմինն ու սաղմը սնուցանելու

համար, աւելորդ ու դժուարամարտ սնունդներու պէտք չունի։
Պէտք է գիտնալ որ շատակերութիւնը կը թունաւորէ արիւնը, մարմինը պարապ տեղը կը յոգնեցնէ, երիկամները կը տկարացնէ՝ անոնց պաշտօնը դժուարացնելով և զանոնք հիւանդացնելով։

Առողջ յղի կին մը ոգելից ըմպելիներ պէտք չէ խմէ։ առաւելուն օրական մէկ կամ երկու գաւաթ դարձուր ներելի է։

3. — Յղի կնոջ զգեստեղէնները. —

Յղի կնոջ հագուստներն ու ճերմակեղէնները թեթեւ ու լայն ըլլալու են։ Անհրաժեշտ է շարժական երկու անգամ ներքնազգեստները փոխել։

Սեղմիրան պէտք չէ դորձածել։ Առանց կիտոսկրի, յղի կիներու յատուկ փորկապեր և կողպատեր արգանդը ուղիղ բռնելու համար — պէտք է դորձածեն, մանաւանդ այն բաղձածինները՝ որոնց որովայնի մորթը, ներքին խտրելով, թոյլ ու կախուած է։ Այս մասին բժիշկին խորհուրդ հարցնել և անոր արտօնութիւնը ստանալ պայման է։ Նոյնպէս փաստակար են ծնրակապերը, որոնք արիւնին ազատ շրջանառութիւնը կ'արգելեն, ստորին անդամներու, մանաւորաբար սրունքներուն, և ընդհանուր կերպով ծունկէ վարի երակներուն՝ ուռչիլի և ջրուռցի երեւման պատճառ կ'ըլլան։ Ծնրակապերու տեղ նախընտրելի է դորձածել՝ գուլպաները քովէն վեր քաշող ու բռնող կապերը և կամ պարզապէս դոցուող անգլիական կամ ապահովութեան ասեղով մը գուլպաները ներքին հագուստներուն բռնել տալու է։

Կօշիկները պէտք է ըլլան լայն և կրունկը ցած, որպէսզի յղի կինը, ոտքերը հանդիստ ու ազատ քալէ և դիւրութիւնով հաւասարակշռութիւնը պահէ, մանաւանդ վերջին ամիսներուն։

4. — Մորթի սուղջապահութիւն. Լողանք. —

Մարմինը դուրսէն մաքուր պահել անհրաժեշտ է։

Մորթի մաքրութիւնը կը նպաստէ արիւնին մաքրու-

թեան. քանի որ մարդս իր մորթին միջոցով ալ կը չնչն արիւնի շրջանը բարւոքելով՝ երիկամներու պաշտօնը կը դիւրանայ ու կը թեթեւնայ։

Շաբաթը գոնէ մէկ կամ երկու անգամ, տան մէջ, 34-36 ջերմաստիճան գաղջ ջուրով պէտք է լուացուիլ։ Արեւելեան բաղնիքներու մէջ լողնալը լաւ է՝ երկար չնստելու և շատ տաք ջուրով չլուացուելու պայմանով։

Ջրցանը և ծովի լողանքը առաջուց վարժուածներու յանձնարարելի են։ Լաւ է նախ բժիշկին խորհուրդ հարցնել և ըստ այնմ վարուիլ։

Ջուրէն զգուշանալէ աւելի՝ պաղառութենէ զգուշանալու է։

Ծննդական դորձարանները դուրսէն, օրը մէկ կամ երկու անգամ, գաղջ ջուրով պէտք է լուալ ու մաքրել։

5. — Յղի կնոջ մէզը. —

Յուութեան սկիզբէն կնոջ մէզը ամիսը անգամ մը, իսկ վերջին երկու ամիսներուն՝ 15 օրը անգամ մը պէտք է քննել ու տարրալուծել տալ և բնասելի ու չաքար վնասել։ Բնասպիտամիզութեան պարագային իսկզբան անհրաժեշտ է՝ կաթ, մածուն, կաթնեղէններ ու պտուղներ միայն ճաշակել, և պահեցողութեան մասին բժիշկին տուած պատուէրները կէտ առ կէտ և ամենայն լրջութիւնով յարգել։

Երիկամներու բորբոքումները յղութեան շրջանին յաճախադէպ են։ Այս միզարտադրիչ գեղձերը, մօր և սաղմին արիւնին մէջ գտնուող թունաւոր ու աւելորդ մաշութքները արտաքսելու և դտելու պաշտօն ունին, որով յաւելուածական ու կրկնակի աշխատութեան և յոգնութիւններու ենթակալ են։ Բնական է որ երկու մեքենայի արտադրած թունաւոր մաշութքները աւելի փաստակար ու ախտաբեր ըլլան, մանաւանդ՝ երբ յղի կինը ծանր յոգնութիւններու կ'ենթարկէ իր մարմինը, և կամ դժուարամարտ և փաստակար կերուխումի մը կը հետեւի։

Երիկամներու հիւանդութեանց և վերոյիշեալ թունաւոր

մաշուքներուն ու տարրերուն արիւնին մէջ մնալուն հետեւանքովն է որ յաճախ տեղի կ'ունենան յղի և տղաբեր կիներու մահաբեր փայլակը և արեւնամիզիտը :

Աստուք են որ տղաբերքի միջոցին դեռ լոյսաշխարհ չը տեսած և դեռ չնշած իննամսու մանկան ևս մահուան պատճառ կ'ըլլան՝ խեղճ մանկիկը մօրենական սպանիչ ու թունաւոր արեան զոհն ընելով : Մէջը, վերոյիշեալ կերպով, յաճախ քննութեան և տարրալուծման ենթարկելով միայն կարելի է սկիզբէն (ab ovo = ի ձուռոյ) արգելել երիկամներու լուրջ բորբոքում մը և անոր յաջորդող բարդութիւնները, և այսպէս՝ մայրն ու զաւակը ազատել ստոյգ և աղետալի մահէ մը :

Ամէն պարագայի տակ, ո՛ր և է մէջի քննութենէ առաջ՝ իբր նախադրութիւն՝ յղի կիները պէտք է որ մտեղէն շատ ուտեն. նամանաւանդ աղի կերակուրներէ պէտք է զգուշանան՝ մասնաւորաբար յղութեան վերջին ամիսներուն :

6. — Որովայնապնդութիւն. —

Արեան թունաւորման և փայլակի երեւման պատճառաբանութեան մէջ կարեւոր դեր մը ունի պնդութիւնը :

Պնդութիւնը յղի կիներու շատ վնասակար և աղետաբեր կրնայ ըլլալ : Բաւական է մարմինը դուրսէն մաքուր պահել, այլ պէտք է ներսէն ալ մաքրել : Մարսողութենէ աւելցած չմարսուած մարմինները թէ՛ թունաւոր և թէ՛ մանրէակիր մասնիկներու խառնուրդ մը ու բաղադրութիւն մըն են, որոնք հաստ աղիքին մէջ երկար ժամանակ (24 ժամէն աւելի) բնակելով կը ծծուին և արեան թունաւորման պատճառ կ'ըլլան :

Պնդութեան հետեւանքով յղի կնոջ թունաւորման առաջին ու սկզբնական աշխտանիշերն են՝ մէջքի ու գլխու ցաւեր և այլն : Երբեմն, մասնաւոր պարագաներու մէջ, պինդ կղկղանքը վայրիջակ յամրաղիէն մինչև սրբան երկարաժամ մնալով՝ թէ՛ իր ծաւալին և թէ՛ արտադրած կաղեղէն մարմիններու ճնշումով կրնայ արդանդին և անոր նորարողութիւնը հիւրին աղատ աճման արգելք հանդիսանալ :

Տեւական պնդութեան պարագային, բժիշկին դիմելէ առաջ, թեթեւ լուծողական մը և աղի կամ իւղոտ ջուրով գրելն մը խիստ օգտակար կրնայ ըլլալ :

Որովայնապնդութեան հակամէտ չըլլալու համար՝ իբր անունդ պէտք է նախընտրել բուսեղէններ, բանջարեղէններ ու պտուղներ :

7. — Մարմնամարզ. Պտոյտ. —

Երկուհոգւով կինը պէտք է զգուշանայ ամէն տեսակ յոգնութիւններէ :

Իրեն համար վնասակար են՝ վազել, ցատկել, պարել, ձի և էշ հեծնել, կառք նստիլ, լողալ, ծանր բեռներ վերցնել և այլն : Մշտատեւ ու երկար նստողական կեանքն ալ վնասակար է :

Տարիին ամէն եղանակներուն մէջ՝ առաւօտ և երեկոյ՝ կարճ ու բացօթեայ պտոյտներ, յոգնութիւն չպատճառելու պայմանաւ, խիստ օգտակար ու յանձնարարելի են :

Առաւօտները, անկողինէն ելլելէ յետոյ, ննջասենեակի պատուհանը ամբողջովին բաց և կամ կիսաբաց թողուլ, մաքուր օդ ծծել, 20-30 անգամ լայն ու խորքէնկ շնչառութիւն և շնչատուութիւն, և, առնուազն նոյնքան անգամներ վերին ու ստորին անդամներով մարմնամարզական շարժումներ ընել՝ առողջապահական տեսակէտով շատ օգտակար է :

8. — Ծիծերու առողջապահութիւն յղութեան միջոցին. —

Ծիծերը զարդի ու հաճոյքի համար չեն շինուած, այլ մարդկային մեքենային ամբողջութեան մէջ կարեւոր դեր մը ունին :

Յղութեան վերջին 2-3 եօթնեակներուն պէտք է ծիծերը խնամել, մաքրել և անոնց կաթնատուութեան խիստ կենսական պաշտօնին յատուկ նախապատրաստական խնամքներ տալ. մասնաւորաբար անդրանկածիներու պտուկները, երբ բաւարար կերպով զարգացած ու ցցուած չեն՝ պէտք է զգուշութիւնով քաշել, չփշփել և կամ մարձել, որպէսզի ձեւաւորուին ու ծննդաբերութենէ յետոյ, անվարժ նորածինին

առաջին կաթնառութեան ատեն դժուարութիւն և կամ արգելք չի տան :

Նոյնպէս ծննդաբերութենէ անմիջապէս յետոյ՝ անդդու-
շութեան և անմաքրութեան հետեւանքով՝ պտուկներու և
ծիծերու վրայ առաջ դալիք ճաթուքներու, բորբոքումներու
և կամ թարնասակաղմ հաւաքոյթներու և խղիւայթներու ա-
ռիթ չտալու համար՝ պէտք է մօտալուտ որդեծնութենէ ա-
ռաջ օրը մէկ կամ երկու անգամ զանոնք լուալ, մաքրել,
չորցնել, ամլացած մարմաշով և կամ կակուղ ու նուրբ ար-
դուկուած լաթով մը սրբել՝ կէս առ կէս ջուրի և ալքով
խառնուրդով, և կամ օղիով, քսնիակով, Դոնիւիայի ջու-
րով և այլն :

Դիեցումը մօրը համար ախորժելի ու դուարթառիթ պա-
րագայ մը պէտք է ըլլայ՝ և ս'չ անտանելի չարչարանք մը :

Հարցուցէք ծիծերու թարախոտ խղիւայթներէ, պտուկ-
ներու ճաթուքներէ տառապող մայրերու թէ՛ ինչ անհան-
դուրժելի ցաւեր և ինչ տանջանքներ ունեցած են, գիշեր
ու ցերեկ, շաբաթներ և երբեմն ամիսներ :

Ծիծերու պաշտօնը շատ կարեւոր է. յղութեան վերջին
օրերուն, սովորաբար ամենուն ուշադրութիւնը միայն ար-
դանդին և արտաքին ծննդական դործարաններուն վրայ սե-
ւեռուած է. մինչդեռ, միեւնոյն կարեւորութիւնը պէտք է
տալ ապագայ կաթնաղբիւրներուն՝ որոնք կենսատու կաթը
պիտի բաշխեն նորածինին, այն կաթը՝ որ ծծկանին գրեթէ
ամբողջ սնունդը, կարագն ու մեղրը, սերն ու մածունը,
հացն ու պանիրը պիտի ըլլայ՝ մօտաւորապէս մէկ ու կէս
տարի :

9. — Սեռային յարաբերութիւններ. —

Սուն և կնոջ մերձեցումները չափաւոր ու զգուշաւոր
պէտք է ըլլան : Անոնք երբեմն բոլորովին վտանգաւոր են և
բացարձակապէս պէտք է մերձենալ մանուաւդ կանխաւ
վիժումներ ունեցողներու : Այս մասին բժիշկին խորհուրդ
հարցնել ո'չ թէ ամօթ ու աւելորդ՝ այլ կարեւոր ու անհրա-
ժեշտ է :

10. — Բարկութիւն, յուզում եւ ամէն տեսակ ջղագրգռութիւն
պատճառող վիճակներ ամենատխուր հետեւանքներ կրնան ու-
նենալ՝ թէ՛ մօր և թէ՛ զաւկին համար, հետեւաբար կարելի
եղածին չափ անոնց պէտք է առիթ տալ. այս մասին այր
և կին, կեսուր և զոքանջ, աղգական և դբացի՝ պէտք է
խիստ զգուշաւոր ու շրջահայեաց դնուին :

Յղութեան վերջին ամսուն, մարմնական հանգիստը յանձ-
նարարելի է՝ մանաւանդ աշխատանոցներու և ապականեալ
միջավայրերու մէջ երկարաժամ ու ծանր յոգնութեանց են-
թակայ յղի կիներու :

Փորձառութիւնը ցոյց կուտայ որ այս հանգիստին շնոր-
հիւ՝ թէ՛ ծննդաբերութիւնը հեշտ և թէ՛ նորածինը աւելի
առողջ կ'ըլլայ :

Այս մասին եւրոպական կառավարութիւնները հրատա-
րակած են պարտաւորիչ օրէնքներ՝ որոնց նպատակն է մօրը
առողջութիւնը պաշտպանել և անոր հանդիստը ապահովել՝
յղութեան վերջին շրջանին, այսինքն իններորդ ամիսէն սկըս-
եալ մինչեւ ծննդաբերութենէ մօտաւորապէս ամիս մը վերջ :

Այսպէսով միաժամանակ պաշտպանուած կ'ըլլայ մանկի-
կին առողջութիւնը՝ ինչպէս յղութեան իններորդ ամիսին մէջ,
նոյնպէս ալ լոյսաշխարհ գալէն յետոյ : Այս առիթ կ'արժէ
յիշել ի միջի այլոց Ռուսէլի օրէնքը՝ որ առաջին անգամ
Ֆրանսայի մէջ դործադրուեցաւ :

Աղքատ ծննդաբերողներու յատուկ քաղաքային ընդու-
նարաններ և այս օրինակ բարի նպատակ հաստատութիւն-
ներ, մանաւորապէս վերջին քսանեւհինգ տարիներու մէջ,
ընդհանուր ու տարրական անհրաժեշտութիւններ եղած են
գրեթէ ամէն երկրի մէջ :



ԵՐՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՄԱՆԿԱՏԱԾՈՒԹԻՒՆ ԾՆԵԳԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԵՄՏՈՑ

Գ Լ Ո Ւ Խ Ա.

ԱՌԱՋԻՆ ԲԱԺԻՆ

ԾՆԵԳԱՐԱՐ ԿՆՈՋ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Յղութեան շրջանը.— Օրացոյց յղութեան.— Ծննդաբերութեան միջոցին գիտական մաքրութեան կարեւորութիւնը եւ անոր կիրարկման միջոցները.— Ծննդաբեր կնոջ սենեակը.— Անկողինը.— Ծննդաբեր կնոջ սենեակին մէջ գտնուողները.— Անոր ծննդական գործարանները:

ԵՐԿՐՈՐԴ ԲԱԺԻՆ

ՏՂԱՅԿԱՆ ԿՆՈՋ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Այս շրջանին եւս գիտական մաքրութեան կարեւորութիւնը.— Ծիծերը.— Ուտելիք.— Անշարժութեան կարեւորութիւնը.— Անկողինի լքումը, պտոյտ եւայլն:

Գ Լ Ո Ւ Խ Բ.

ՆՈՐԱԾԻՆՔ ԱՌԱՋԻՆ ՕՐԷՆ ՄԻՆՉԵՒ ՏԱՄՆԵՐՈՐԴ ՕՐԸ

ԱՌԱՋԻՆ ԲԱԺԻՆ

ԾՆԵԳԱՆ ՕՐՈՒՄԱՆ ՅԱՏՈՒՆ ԱՆՄԻՋԱԿԱՆ ԽՆԱՄՔՆԵՐ

Նորածինը պէտք է կշռել.— Նորածինը առաջին օրերուն իր կշիռը կը կորսնցնէ.— Հագուստեղէն.— Ննջասնեակ, օրօրոց, մահճակալ:

ԵՐԿՐՈՐԴ ԲԱԺԻՆ

ԲՆԱԿԱՆ ԳԻԵՅՈՒՄԸ ԿԱՄ ՄԱՅՐԱԿԱՆ ԾԻԾՈՎ ԿԱԹՆՏՈՒԹԻՒՆ

Ամէն ծննդաբեր կին պարտի իր զաւակը ինքը դիեցնել.— Առանց բժիշկի խորհուրդին պէտք չէ վարձկան ստնտուի եւ կամ արուեստական կաթնտուութեան դիմել.— Ծննդաբերութենէ վերջ մօրենական կաթը ե՞րբ կ'իջնէ.— Ծիծերու առողջապահութիւն.— Առաջին օրերուն ո՞րքան կաթ պէտք է տալ:

ԵՐՐՈՐԴ ԲԱԺԻՆ

ԱՐՈՒՅՏԱԿԱՆ ԳԻԵՅՈՒՄ ԿԱՄ ԾԾԱԿՈՎ ԿԱԹՆՏՈՒԹԻՒՆ

Գ Լ Ո Ւ Խ Գ.

ԱՌԱՋԻՆ ԲԱԺԻՆ

ԾԾԱԿԱՆ ԿՈՐԷ ՕՐԷՆ ՄԻՆՉԵՒ ԵՐԿՈՒ ՏԱՐԵԿԱՆ

Ընդհանուր խնամք.— Ննջասնեակ, օրօրոց, հագուստեղէն, մաքրապահութիւն.— Մորթային առողջապահութիւն, լոզանք.— Պտոյտ եւայլն:

ԵՐԿՐՈՐԴ ԲԱԺԻՆ

Ա.— ԿԱԹՆՏՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՄՆԵԳԱՌՈՒԹԻՒՆ ՄԻՆՉԵՒ ԵՐԿՈՒ ՏԱՐԵԿԱՆ

Ընդհանուր կանոններ, ուղղութիւն եւ բաժանումներ.— Պէտք է ժուժով կաթ տալ.— Ծծկանը գոնէ շաբաթը անգամ մը պէտք է կշռել.— Մանկան կշիռը.— Որոշեալ ժամերէ վերջ պէտք չէ ծիծ կամ ծծակով կաթ տալ.— Գիշերները ծիծ կամ ծծակով կաթ պէտք չէ տալ.— Իննորդ ամիսէն առաջ որ եւ է ուտելիք պէտք չէ տալ.— Իր

տարիքին համապատասխան եւ որոշ քանակութենէ աւելի եւ կամ նուազ կաթնտուութիւնը վնասակար է:

Բ.— ԲՆԱԿԱՆ ԳՆԵՑՈՒՄ ԿԱՄ ԾԻԾՈՎ ԿԱԹՆՏՈՒՈՒԹԻՒՆ

Ընդհանուր պատուէրներ.— Ժումերու տեւողութիւնը.— Ծծկանին տրուելիք կաթին քանակութիւնը.— Առողջապահութիւն եւ սննդառութիւն կաթնտու մօր.— Ծիծերու առողջապահութիւն.— Մայրական ծիծով դիեցումը առ-ժամաբար կամ վերջնական կերպով դադրեցնելու ստիպող պարագաներ (նորածինին կամ մօրը կողմէ արգելիչ պարագաներ).— Ընկերային արգելիչ պատճառներ.— Մայրապաշտպան եւ մանկապաշտպան օրէնքներ եւ հաստատութիւններ.— Ծմօր վերահաս յղութիւնը՝ դիեցումն արգելող եւ դադրեցնելու ստիպող պատճառ մը չէ.— Վարձկան ստնտուն ի՞նչ պարագաներու մէջ օգտակար կը հանդիսանայ, զայն ի՞նչպէս պէտք է ընտրել. անոր առողջապահութիւնը:

Գ.— ԽԱՌՆ ԿԱԹՆՏՈՒՈՒԹԻՒՆ

Դ.— ԱՐՈՒՍՏԱԿԱՆ ԿԱԹՆՏՈՒՈՒԹԻՒՆ

Արուեստական կաթնտուութիւն կը նշանակէ՝ կենդանիի կաթով դիեցնել երախան.— Կենդանիի կաթը պէտք է եփած կամ ամլացած տալ.— Ուղղակի առողջ կենդան մը ծիծէն դիեցումը.— Կենդանիի կաթը եփելէ եւ կա արուեստական կերպով միբրոպագութիւն ընելէ վերջ երախային պէտք է տալ ծծակով.— Ի՞նչպէս պէտք է ամլացրնել կաթը.— Հինգ նախամիսներուն կաթը պէտք է տալ ջրախառն.— Կաթին վրայ աւելցուելիք ջուրը պէտք է եռացած ըլլայ.— Առաջին երկու ամիսներուն կէս անուշի դգալ, յաջորդ ամիսներուն՝ մէկ անուշի դգալ շաքարի փոշի պէտք է աւելցնել եւ խառնել խրաքանչիւր ծծակի մէջ.— Ընդհանուր պատուէրներ՝ կաթի որակին եւ ծրծակներու մաքրութեան մասին.— Ի՞նչպէս բնական դիեցումի՝ նոյնպէս արուեստական կաթնտուութեան միջոցին, ժումով եւ երախային տարիքին համեմատ, որոշ չափով պէտք է կաթ տալ.— Արուեստական դիեցումի միջոցին մանկան կշիռը:

ԵՐՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՄԱՆԿԱՏԱՆՈՒԹԻՒՆ ԵՆԵՂԱԳՈՐԾՈՒԹՅՆԷ ՅԵՏՈՅ

Գ Լ Ո Ւ Ն Ա .

ԱՌԱՋԻՆ ԲԱԺԻՆ

ԵՆԵՂԱԳՈՐԾ ԿՆՈՋ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Յղութեան շրջանը.—

Առողջ դաւակներ ունենալու համար բաւական չէ միայն յղի կիները մասնաւոր կերպով կերակրել ու խնամել, այլ հարկ է ծննդաբեր (երկունքի մէջ) և աղացկան (ծննդաբերութենէ վերջ) կիներն ալ իրենց վիճակին յատուկ և վայել խնամքներու առարկայ ընել:

Որդեծնութիւնը տեղի կ'ունենայ ընդհանրապէս արդասաւորութենէն 9 ամիս վերջ:

Միջին հաշուով յղութեան տեւողութիւնն է 270էն 280 օր: Վաղահաս որդեծնութիւններու պարագային նորածինը 240 - 245 օրէն լոյս աշխարհ կը տեսնէ:

Բացառաբար 200 օրեայ նորածինները կարելի եղած է արուեստական միջոցներով խնամել ու մեծցնել:

Հակադարձաբար՝ յղութեան շրջանը երբեմն կ'երկարի և որդեծնութիւնը տեղի կ'ունենայ արդասաւորութենէն 300--320 օր յետոյ:

թիւներն ալ նկատողութեան առնենք, արգանդը՝ իր բաց դուռով՝ ամենանպաստաւոր միջավայր մը կը հանդիսանայ մանրէներու աճման և բազմացման:

Վերոյիշեալ դեղերը գործածելուն նպատակն է՝ տղացկան կնոջ սենեակին մէջն ու շուրջը դանուող ու ապրող մանրէները սպաննել, ոչնչացնել: Իժիկին պատուէրով, եթէ պէտք ըլլայ, ձեռքերու և սենեակի մաքրութեան համար, իբր մանրէասպան գործածելու է՝ մէկ լիտր ջուրի մէջ մէկ կամ կէս կրամ սնդիկի երկքլորուկի, և կամ՝ նո՛յնքան ջուրի մէջ կէս սէն մէկ կրամ կալիոնի վերամանկանատի լուծաջուրերը՝ որոնք հականեխական ազդեցիկ և վստահելի միջոցներ են: Ալքոլն ալ պարզ, անվնաս և հիւանալի մանրէասպան մըն է՝ որուն յաճախ և միշտ դիմելու է, մանաւանդ ձեռքերու մաքրութեան համար:

Տղացկան կնոջ ու նորածինին վերաբերեալ հագուստ, ձերմակեղէն և կազմածներ ամլացնելու, մանրէները սպաննելու լուսազոյն հականեխական մէթոտն ու ածան միջոցն է արդուկը՝ որով ամէն ինչ գործածելէ առաջ պէտք է արդուկել:

Այս պարզ նախազգուշութիւններու շնորհիւ է որ հին ժամանակներու համաճարակի ձեւով տիրող ու տարածուող մահացու որդեճնութեան տենդը գրեթէ անհետացած է այսօր:

Համառօտելով կրնանք ըսել թէ՝ ծննդաբերութեան միջոցին ու յետոյ բնութեան աշխատութեան բնաւ պէտք չէ աւելորդ խնամքներով միջամտել: Ծննդաբեր կինը խնամուղը պէտք է ըլլայ խիստ մաքուր, ձեռքերը եռացած ջուրով և օճառով յաճախ պէտք է լուայ, արդուկուած հազուստներ հաքնի և միշտ բժշկական խորհուրդներու համեմատ վարուի:

Ծննդաբեր կնոջ սենեակը պէտք է կարելի եղածին չափ լուսաւոր և օդաւէտ ըլլայ, յղութեան վերջին շաբաթներուն պէտք է մաքրել ու պատերը բռել (պատանա), կիրով սպիտակացնել: Սենեակի կարասիները պարզ և սակաւաթիւ

ըլլալու են, փոշիներու բոյն եղող ո՛ր և է աւելորդ գորգեր, զարդեր ու առարկաներ պէտք չէ գտնուին հոն:

Անկողինը, սենեակի մաքրութենէ անմիջապէս վերջ ամենէն աւելի խնամքի առարկայ ըլլալիք մասը կը կազմէ:

Մաքուր, հաստատ, ո՛չ կարծր և ոչ ալ շատ կակուղ ըլլալու է:

Ծննդաբերութեան սկիզբը, անկողինին վրայ պէտք է սփռել արդուկուած սաւան մը, վրայէն խիժապատ կերպաս մը և կամ մէկ մէթր երկայնութիւնով ու լայնութիւնով մոմշոր մը, որուն վրայէն ութածալ սաւան մը. այս վերջինը մոմշորին հետ՝ չորս անկիւններէն գոցուող ապահովութեան առեղնորով բռնել տալու է: Այս կազմածը, եթէ կարելի է մէկ քանի հատ, իրարու վրայ շարուած ըլլայ, որպէսզի եթէ ազտտի՝ կարելի ըլլայ վրայինը վերցնել ու տղացկանի անկողինը արիւնհոսութիւններու պարագային միշտ մաքուր պահուի: Ծննդաբեր կնոջ սենեակին մէջ դանուողները՝ ինչպէս արդէն ըսինք՝ սակաւաթիւ, առաւաւն երկու երեք հոգի, մաքրասէր և փորձառու պէտք է ըլլան:

Ձեռքերնին եռացած դաղջ ջուրով յաճախ պէտք է լուան ու մաքրեն. արդուկուած դիչերնոց մը հագնին և սենեակէն դուրս ելլելու պարագային՝ զայն հանելով պատէն կախեն:

Եղունդները կտրուած ըլլալու են: Ծննդաբեր կնոջ ըսպառարկող ու զայն խնամող անձերը ծննդաբերութեան ամբողջ ընթացքին փափաքելի է որ չի բազմանան ու չի փոխուին և հիւանդապահութեան պաշտօնէն դուրս՝ անական կամ ո՛ր և է աշխատութիւնով չը զբաղին:

Կնոջ ծննդական գործարաններու արտաքին մասերը պէտք է ածիլել, եռացած ու դաղջ ջուրով և օճառով լուալ, իսկ ծննդաբերութեան միջոցին ջրաբուկ բամպակով և կամ արդուկուած նուրը լաթով մը պէտք է զայն ծածկել:

Ո՛ր և է անփորձ ու աղտոտ ձեռքերու, ռամիկ մանկաբարձի կամ դայեակի պէտք չէ թոյլատրել՝ որպէսզի կնոջ մօ-

տենայ և նամանաւանդ բունոցի և իդալիողի մատով քննութեան ձեռնարկէ :

ԵՐԿՐՈՐԴ ԲԱԺԻՆ

ՏՂԱՅԱՆ ԿՆՈՋ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Այս շրջանին եւս գիտական մաքրութեան կարեւորութիւնը —

Ծննդաբերութենէ յետոյ մաքրութեան մասին միւսնոյն ըջութիւնով ու կարեւորութիւնով հոգածու ըլլալու է :

Մօր ծննդական գործարաններուն արտաքին մասերը եւս ապա Գաղջ ջուրով, առնուազն օրը երկու երեք անգամ ջրարբուկ բամպակով պէտք է լուալ և յետոյ մաքուր լաթով մը ծածկել : Խիժապատ և ութածալ սաւանին կազմածը յաճախ պէտք է փոխել և այսպէս անկողինը միշտ մաքուր պահել :

Կանոնաւոր ու բնականոն որդեծնութենէ յետոյ, երբ ամէն տեսակէտով գիտական մաքրութիւնը յարգուած է, իդալիողի գրեխն ու լուացքը աւելորդ է :

Գրեխը խաղալիքի կամ զրօսանքի համար չէ և կը գործածուի միմիայն բժիշկին պատուէրով :

Տունէ տուն և հիւանդէ հիւանդ գրեխը պէտք չէ պտտցնել :

Ամէն տան մէջ գրեխ մը ունենալ հարկաւոր և անհրաժեշտ է :

Օտար ու կասկածելի միջավայրէ, նոյն իսկ դեռ նոր ու չգործածուած գրեխ մը և ուղղիչ մը պէտք է օճառի Գաղջ ջուրով մէկ քանի անգամներ, լաւ մը լուալ ու մաքրելէ յետոյ գործածել. նախընտրելի է զայն ամբողջ մասերով եռացած ջուրի մէջ ամլացնել : Գործածութենէ վերջ դարձեալ պէտք է մաքրել, մաքուր տոպրակի մը մէջ պահել ու պատէն կախել և կամ դարանի մը մէջ պահել :

Տղացկանութեան շրջանին, տղաբեր կնոջ շուրջը գլուխուած առարկաներու, ձերմակեղէններու և հագուստներու մասին պէտք է հետամուտ ըլլալ միւսնոյն մաքրութեան ու

խնամքին, — ձեռքերու խնամք, ամլացած կամ արդուկուած ձերմակեղէն ու անկողինի կազմածներ, եռացած ջուր և այլն :

Փոքր անդգուշութիւն մը, օրինակի համար՝ անվարժ ու անմաքուր ձեռքեր կրնան տղետալի հետեւանքներ տալ : Ինչպէս գիտենք, մանկածնական տենդը՝ միշտ աղտոտ ձեռքերու և աղտոտ առարկաներու և կամ հիւանդոտ ու անխնամ միջավայրերու մէջ երեւան կ'ելլայ : Միլիոնաւոր երիտասարդ կիներ զոհ դացած են տգէտ ու անհոգ ձեռքերու մէջ :

Այսօր, առողջապահական պալլ կանոններու հետեւողութեամբ կարելի եղած է մանկածնական տենդի զոհերը պակսեցնել և շատ մը միջավայրերու մէջ զայն բոլորովին անհետացնել :

Ինչպէս ըսինք, ծննդաբերութիւնը բնախօսական գործողութիւն մըն է՝ և ո՛չ արտաբնական երեւոյթ մը. մանկածնական տենդը պէտք է բոլորովին արգիւիւ և սլատմական ու հիւսուորաց հիւանդութիւններու շարքին մէջ դնել զայն, ինչպէս պատուաստի չնորհիւ եղած է ծաղկախորձ մէկէ աւելի քաղաքակիրթ երկիրներու մէջ :

Առաւօտ և երեկոյ տղացկանին տաքութեան աստիճանը ջերմաչափով առնել շատ կարեւոր է, մանաւանդ առաջին օրերուն, 37 ջերմաստիճանէն աւելի տաքութիւն մը ընդհանրապէս կը նշանակէ որդեծնական տենդի, արդանդի, իդալիողի, ծիծերու բորբոքումի մը սկզբնաւորութիւնը՝ ժամ առաջ բժիշկի քննութիւնով պէտք է պատճառն ու բորբոքման վայրը որոշել և ըստ այնմ դարմանել :

Ծիծերը —

Այս շրջանին, ծիծերը իրենց բուն կարեւոր պաշտօնին և աշխատութեան կը սկսին, ուրեմն, ինչպէս ծննդաբերութենէ առաջ, այս շրջանին ալ լուրջ խնամքի առարկայ պէտք է ընել զանոնք :

Պէտք է սպասել ճաթաուքներու, բորբոքումներու և անտանելի ցաւերու երեւման՝ բժիշկի և դեղերու դիմելու համար : Պէտք է նաեւ անական խաբուսիկ դեղերով ժամավաճառ ըլլալ :

Առաջած դաղջ ջուրով, ոսկերորական թթուի հարկերին չորս համեմատութեամբ լուծաջուրով և կամ ջրախառն ալքոլով և ջրաբուռեկ բամպակով, կամ ամլացած նուրբ մարմաշով ծիծերու պտուկները լուալէ յետոյ, ջուրի մէջ եռացած ու ամլացած մարմաշով և խիժապատ կերպասով պէտք է դանոնք ծածկել ու կապել այս գործողութիւնը առնուադն օրը երկու երեք անգամներ կրկնել, դոնէ մէկ երկու շաբաթ:

Ուտելիք.—

Տղացկանը առաջին 10 օրերու միջոցին լաւ է որ կաթով, մածուկով և ապուրներով սնանի:

Եթէ ո՛ր և է տենդ կամ բարդութիւն երեւան չելլէ՝ ութ երրորդ օրէն վերջ կարելի է մեծ զգուշութիւնով դիւրամարս ու մանդարար կերակուրներ տալ:

Անշարժութեան կարեւորութիւնը.— Անկողինէն ելքն ու լըումը.— Պտոյտ եւայլն.—

Տղացկանը հարկ է որ առաջին օրերուն կռնակի վրայ պառկած գրեթէ անշարժ դիրք մը ունենայ, որպէսզի արդանդը օր առաջ կանոնաւոր կերպով իր ներդրումը լըրացնէ և նախ քան յղութիւնը իր ունեցած բնականոն ձեւն ու դիրքը ստանայ և աւելորդ ու վտանգաւոր արիւնահոսութիւններու առիթ չիտայ:

Հինգ վեց օրէն ներելի է անկողինին մէջ նստիլ, իսկ 15 — 20 օրէն վերջ միայն անկողինէն իջնել:

Ծննդաբերութենէն անմիջապէս վերջ անկողինը թողուլը՝ ո՛չ թէ առաւելութիւն կամ ճարպիկութիւն մը, այլ մեծ անխոհեմութիւն մըն է, ինչ որ շատ անգամներ պատճառ կ'ըլլայ տղացկանին անմիջական մահուան, և կամ ամբողջ կեանքի շրջանին դաշն կը դատապարտէ հիւանդկախ ապրելու, այսպէս օրինակի համար՝ արիւնահոսութեան մը հետեւանքով տեւական ու անբուժելի սակաւարիւնութիւն, արդանդի յերոշրջում, անկում և այլն պատճառելով: Այս մասին պէտք է օրինակ առնել կարգ մը բացառիկ պարագաներ

և հին ժամանակներէ մնացած սովորութիւններ, ինչպիսին է կարգ մը միջավայրերու գիւղացի կիներունը, որոնք յաճախ, ծննդաբերութենէ անմիջապէս վերջ անկողինէն ելլելով կը լծուին տնային և նոյնիսկ դաշտային աշխատութիւններու:

Կարճատեւ պտոյտներ ներելի են ծննդաբերութենէ 20—

30 օր յետոյ:

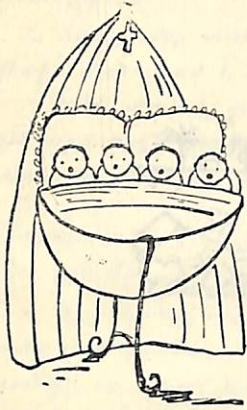
Սեռային յարաբերութիւնները ծննդաբերութենէն երկու ամիս վերջ կարելի է վերսկսիլ:



Գ Լ Ո Ւ Խ Բ .

ՆՈՐԱԾԻՆՆԵՐ ԱՌԱՋԻՆ ՕՐԻՆ ՄԻՆԶԵՒ ՏԱՍՆԵՐՈՐԴ ՕՐԸ

ԱՌԱՋԻՆ ԲԱԺԻՆ



Նորածինը արգանդէն լոյս աշխարհ փոխադրուելով, առաջին օրերուն ինքնայաատակ բնախօսական օրէնքներու կը հպատակի և այս պատճառով այդ շրջանին մասնաւոր խնամքներու պէտք ունի :

Նննդեան օրուան յատուկ անմիջական խնամքներ .—

Ինչպէս տեսանք, միջին հաշուով, բնականոն յղութեան տեւողութիւնն է 270 էն 280 օր, այսինքն բեղմնաւորութեն մօտաւորապէս 9 ամիս վերջ սաղմը արգանդէն դէպի դուրս կը մղուի, իգափողէն վար կ'իջնէ, կ'արտաքսուի, կը սկսի շնչառութեան և ասորիւ արտաքին աշխարհի մէջ :

Ծնունդէն յետոյ պորտալարը կտրելէ և կապելէ վերջ նորածինը տաք անձեռոցի և լաթեղէններու մէջ փաթթելով՝ վառարանի մը մօտ և կամ սենեակին տաք մէկ անկիւնը պէտք է պառկեցնել :

Այս միջոցին ամենաթեթեւ պաղառութիւն մը ամենալուրջ հետեւանքներ կրնայ ունենալ :

Նորածինին ամբողջ մարմինը կ'ըլլայ վարդագոյն կամ կարմիր, արտաքուստ՝ ճարպային և իւղոտ, մածուցիկ հիւթով մը ծեփուած ու ծածկուած :

Նորածինը քիչ մը հանգստանալէ յետոյ, ամբողջ մարմինը թեթեւօրէն, օճառով և կամ հաւկիթի դեղնուցով չփշը-

փելէ վերջ, պէտք է եռացած գաղջ ջուրի մէջ լողցնել վեր իվերոյ հինգ վայրկեան :

Լողանքէ յետոյ պէտք է լաւ մը սրբել, չորցնել և ամբողջ մարմինին վրայ տալկի (tale) փոշի ցանել ու հազուեցնել :

Մանկիկին աչքերը՝ ուրիշներու յատկացուած և կամ գործածուած լաթերով՝ ինչպէս նաև ձեռքերով ու մատներով պէտք չէ սրբել և կամ ո՛ր և է ջուրով պէտք չէ լուալ :

Աչքերու ամենաթեթեւ ու անկարեւոր նկատուած բորբոքումի մը պարագային՝ պէտք է անմիջապէս ակնաբուծի մը խորհուրդին դիմել :

Առաջին օրերուն անխնամ թողուած փոքրիկ աչացաւ մը՝ շատ անգամներ՝ երկարատեւ աչքի հիւանդութեանց յաջորդող կուրուլթեան առաջնորդած է :

Նորածինը պէտք է կշռել .—

Ծննդեան օրը լողանքէն յետոյ նորածինը պէտք է կշռել : Հասունածին առողջ իննամսեան մօտաւորապէս երեք քիլօ 250 կրամ պէտք է կշռէ :

Ընդհանրապէս աղջիկները մանչերէն աւելի թեթեւակշիռ կ'ըլլան :

Նորածին մը պակասաւոր կամ տխելծ կը կոչուի և մասնաւոր բժշկական խնամքներու կը կարօտի՝ եթէ ծննդեան կշիռը 3000 կամ 2750 կրամէն նուազ կը կշռէ :

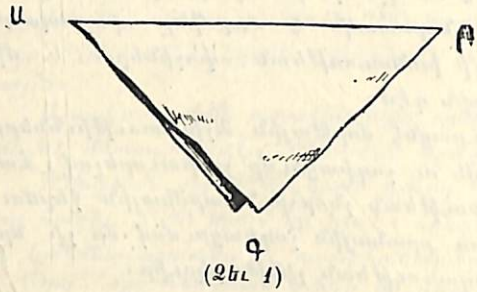
Նոյնպէս, բացառաբար 4 կամ 5 քիլօ ծնող երախաներ գիտական մասնաւոր կանոններու պէտք է հպատակին՝ որպէսզի կարենան պահպանել իրենց ծանրութիւնը և առանց տկարանալու կանոնաւոր կերպով աճին ու մեծնան :

Նորածինը առաջին օրերուն իր կշիռը կը կորսնցնէ .—

Նորածինը, մինչեւ պորտալարի իյնալը, այսինքն 4րդէն 5րդէն օր, իր կշռէն կը կորսնցնէ : Հինգերորդ օրէն կը սկսի աստիճանաբար աճիլ և ծննդեան 10րդ օրը սկզբնական կշիռն ու ծանրութիւնը կը վերստանայ : Կը տկարանայ՝

կարգով իրարու վրայ խաչաձևելով, առանց խիստ սեղմելու, ներսէն դէպի դուրս պէտք է կոնակը ծածկել:

Այսպէս, մանկիկին կուրծքը հագուեցնելէ յետոյ, առնել քառակուսի կտաւէ շոր մը՝ (Ձև 1) որուն մէկ անկիւնը



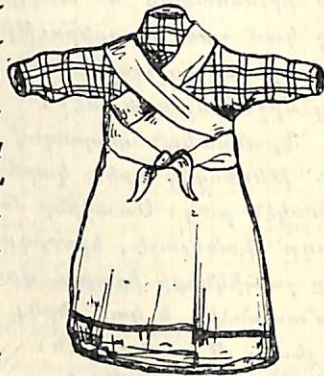
հակառակ ծայրի անկիւնին վրայ, դէմ առ դէմ ծալելով երանկիւնի ձևը տալէ վերջ մանկիկը կոնակի վրայ պառկեցնել և անութներու տակէն սկսելով ամբողջ իրանը ծածկել՝ շորին

երկու թեւերը (ա. և բ.) կոնակէն դէպի առաջ կուրծքին ու փորին շուրջ փաթթելով, իսկ երանկիւնին վարի ծայրը (գ) ստորին անդամներու մէջտեղէն, ետեւէն դէպի առաջ բերելով, որպէսզի մանկան մէջն ու կողկանքը ծծէ ու ժողվէ:

Այս լաթեղէնի վրայէն դուրսն ու թեւերը դուրս ձգելու պայմանով, ամբողջ մարմինը, ոտքերն ալ միատեղ, պէտք է փաթթել նախորդէն աւելի հաստ ու մեծ, երկու քառակուսի շորլաթերով, իրարու վրայ, մին բրդահիւս ֆանէլայէ, միւսը բամպակահիւս բիքէէ:

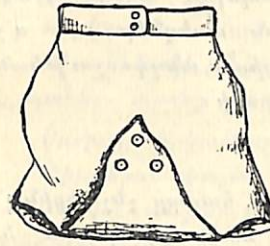
Վիզին շուրջ կարելի է կապել նրբահիւս կտաւէ փողկապ մը՝ որ թէ՛ ցուրտ եղանակին պաղին դէմ և թէ՛ փոխելու պարագային աղտոտութեան և հագուստները թրջելուն դէմ մասամբ կը պաշտպանէ:

Առաջին օրէն և կամ 3—4 ամիսէն վերջ երբ ծծկանը առատ լորձուք կ'արտադրէ և շողիքները կը հոսին՝ փոքրիկ կրծկալ մը պէտք է կապել հագուստներուն վրայէն (Ձև 2):



(Ձև 2) Ֆրանս. տարազ.

Անգլիական ձեւով հանդերձեղէնները ֆրանսականին նման ունին երեք շապիկ՝ նրբահիւս կտաւէ և բրդեղէն ու բամպակահիւս բիքէէ և կոնակէն գոցուելիք: Նոյնպէս մէջքին, փորին ու կոնքին շուրջ երանկիւնաձև շոր մը՝ որուն վրայէն, — հո՛ս է ֆրանսականին և անգլիականին տարբերութիւնը — եղանակին համեմատ՝



(Ձև 3) Անգլ. վարտիկ.

կամ երկու երկար չրջազգեստ լառանց թեւնոցի, և, տունէն դուրս պտոյտի համար թեւնոցով չրջազգեստ մը և կամ վերարկու մը: Երկու հանդերձեղէնները կարելի է միաժամանակ առաջին օրէն գործածել, ֆրանսականը տան մէջ և անգլիականը դուրսի համար:

Երկու ձեւով հանդերձանքի գործածութեան մէջ պէտք է մոռնալ թէ՛ նորածինը մարմնով, թեւերով ու ոտքերով ազատ պէտք է ըլլայ շարժելու, որով հագուստները պէտք է ներքեւ սեղմել:

Հինաւուրց, մեղի խիստ ծանօթ և մեր մամիկներուն յոյժ սիրելի՝ սեղմիչ, նեղիչ և չնչարգելիչ հագուստեղէնը, կապերը և փաթաթները իբր մլասաբեր ու հակառողջապահիկ միանգամ ընդ միշտ պէտք է թողուլ:

Ներքին շորը պէտք է յաճախ փոխել, մանկան կողկանքը և մէղը մէկ քանի ժամեր մարմնոյ հետ չփման մէջ պէտք է թողուլ և այսպէսով մորթային դժուարադարման բորբոքումներու առիթ չտալ:

Ներքին շորը ամէն անգամ փոխելու ժամանակ պէտք է տալիկ փոշի ցանել՝ անոր ընդգրկած և աղտոտելու ենթակայ մորթային մասերուն վրայ:

Նորածինին թեւերն ու վիզը պէտք է մերկ թողուլ:

Եղանակին համեմատ հազուստները պէտք է պահել ներկայումս պակսեցնել :

Եւ որպէսզի նորածինին մատղաշ ու ղիւրադրգիւ մորէն չի բորբոքի՝ նոր և բնաւ չլուացուած կտաւներ կամ դեղորայք չլուացուած ճերմակեղէն պէտք է դործածել :

Հազուստեղէնի մասերը իրարու կապելու համար պէտք է դործածել դոցուելիք ապահովութեան ասեղներ, և ս'չ սովորական դնդասեղներ, որպէսզի երախան անդգուշութեան հետեւանքով չի վնասուի և չը վիրաւորուի :

Ննջասենեակ, օրօրոց, մահնակալ.—

Նախընթաց էջերով ամէն անհատի համար չնշտեցինք՝ կեանքի պայքարի ընթացքին, ինչպէս նաեւ յղութեան և որդեծնութեան միջոցին ննջասենեակի առողջապահութեան կարեւորութիւնը :

Կաթնոտ մայրն ու նորածինը միեւնոյն առողջապահական կանոններուն և պատուէրներուն ենթակայ են :

Երախային ննջասենեակը պէտք է ըլլայ խոնաւ ու անարեւ, այլ ընդհակառակը՝ արեւուն ճառագայթներուն ենթակայ, լուսաւէտ ու օդաւէտ, այսինքն՝ թփերուն միշտ մաքուր և կենսատու օդ հայթայթող :

Պէտք է միշտ յիշել թէ՛ մաքուր օդը, կանոնաւոր սըննդառութեան չափ, եթէ ո'չ աւելի, կարեւոր և անհրաժեշտ է. որով ննջասենեակի մը մէջ երկու երեք հոգիէ աւելի անձեր պէտք է քնանան : Ծխելը, լուացքը, թաց հագուստեղէն փռելը հակառողջապահիկ են :

Սենեակի ջերմութեան աստիճանը 16—18, առաւաւելն 20 հարիւրամասնեակ աստիճան պէտք է ըլլայ, իսկ կահ-կարասին՝ կարելի եղածին չափ պարզ ու դիւրատար, առանց բազմաթիւ վայրագոյրներու և զարդեղէններու : Փռչիւնները հաւաքելու միակ ու լաւագոյն միջոցն է օճառախառն ջրով թաց լաթը՝ որով պէտք է սրբել գոնէ օրը մէկ անգամ տախտակամած ու կարասիներ :

Հարուստներու պարծանքը կաղմող մեծ ու թանկագին

գորգերը և ազգաթաներու հարստութիւնը եղող պատառա-տուն ու կարկտուած ձեռակերտ մագախիւս գորգերն ու պարկերը փռչիւններու բոյն ըլլալով՝ հաւասարապէս հակառող-ջապահիկ են :

Առաւաւելն ներելի է փոքրիկ գորգերու դործածու-թիւնը՝ յաճախ լուայու պայմանով :

Ներկուած և մոմշորապատ տախտակամածը լաւագոյնն է : Ննջասենեակի մէջ ընտանի կենդանիներ ու բոյսեր պէտք է պահել. ասոնց շնչառութիւնը օդը կ'ապականէ :

Օրօրոցը երկաթաշէն և ներկուած պէտք է ըլլայ :

Գիւղերու փայտէ օրօրոցները պէտք է ներկել. չարաթը գոնէ երկու անգամ օճառոտ տաք ջուրով զանոնք լուալ ան-հրաժեշտ է :

Օրօրոցի անկողինը դետնէն բաւական բարձր պէտք է ըլլայ՝ որպէսզի մանուկներ և ընտանի կենդանիներ չի կա-րենան նորածինը անհանգիստ ընել և անոր վնասել :

Օրօրոցին վրայ կարելի է դետեղել՝ օգին ելումուտքը դիւրացնող խիստ նուրբ շղարչէ վարագոյրներ :

Ասոնք, ինչպէս ամբողջ անկողինի ճերմակեղէններու կազ-մածը յաճախ պէտք է լուալ՝ որպէսզի փռչիւններու, լուերու և փայտոջիւններու կայան չըլլան :

Այս շղարչէ վարագոյրները իրենց օգտակարութիւնները ունին և կը ծառայեն օդի հոսանքները արգիլելու, սենեակի ուժգին լոյսը թեթեւցնելու և ամառ ժամանակ ճանճերու, մեղաներու, միջատներու և այլնի խայթումը քննարկելու պաշտպանելու համար ծծկանք՝ երբ կը քնանայ :

Օրօրոցի կաղմածը—անկողին, բարձ, սաւան, վերմակ, ղիշերնոց և այլն—յաճախ պէտք է փոխել և ամէն օր արեւին դէմ կամ բացօթեայ հովտել :

Երախան օրօրոցէն դուրս ո'ր և է վայր պէտք է պառ-կեցնել ու քնացնել : Մայրը, ստնտուն կամ ծնողքը ո'ր և է պատրուակով պէտք է նորածինը իրենց անկողինին մէջ առ-նեն ու քնացնեն, որովհետեւ յաճախ մանկիկներ մահճակալէն

վար ձգուած են և կամ քունի մէջ վրանին պառկուելով անգիտակցաբար խեղդամահ եղած են :

Առաջին օրէն նորածինը պէտք է աշակողմին և կամ ձախակողմին վրայ քովնտի պառկեցնել և ո՛չ կռնակի վրայ, որպէսզի քնացած ժամանակ եթէ փախէ՝ չըլլայ որ փախունքը դէպի շնչառւտութեան խողովակներուն մէջ խուժելով շնչարգելութիւն պատճառէ :

Օրօրոցը արագ և ուժգին պէտք է օրօրել :

Առաջին օրերէն սկսելով նորածինը կարելի է առանց օրօրոցի՝ առանձին մահճակալիկի մէջ վարժեցնել, քնացնել ու մեծցնել :



(Ձեւ 4) նորածինի մը մարսողական գործարանները.

ԵՐԿՐՈՐԴ ԲԱԺԻՆ

ԲՆԱԿԱՆ ԴԻԵՑՈՒՄ ԿԱՄ ՄԱՅՐԱԿԱՆ ԾԻԾՈՎ,
ԿԱԹՆՏՈՒՈՒԹԻՒՆ



Ամէն ծննդաբեր կին պարտի իր զաւակը ինքը դիւեցնել.— Առանց բժիշկի խորհուրդին՝ պէտք է վարձկան ստնտուի եւ կամ արուեստական կաթնտուութեան դիմել.—

Մայր մը պէտք է իր ծիծերովը դիւեցնէ իր նորածինը :

Մօր կաթը իր զաւակին լաւագոյն առողջապահիկ սնունդն է և ո՛ր և է կաթ անոր չի հաւասարիր :

Նորածին մը լոյս աշխարհ եկած ժամանակ իր կաթնասնունդը միատեղ կը բերէ :

Ծննդաբեր կնոջ կաթը իր զաւակին իրաւունքն է, զայն մի՛ միայն անոր յատկացնելու է :

Մօր մը կաթը իր մէջ կը պարունակէ իր զաւակին աճման համար անհրաժեշտ ամէն սննդահիւթ և ոյժ :

Եթէ մայր մը իրապէս և անկեղծօրէն իր հոգեհատորը կը սիրէ և անոր քաջառողջութեան նախանձախնդիր է՝ պարտի զայն դիւեցնել առնուազն 6 կամ 7 ամիս : Ընդհանուր առմամբ մօրը կաթը թողուլ և օտար կաթերու յանձնել նորածինը՝ զայն մահուան ճէրաններուն մօտեցնել կը նշանակէ :

Դիւեցումը մօր դէմքին ու մարմինին նրբութեան ու դեղեկութեան վնասութիւններ չէ, առողջութեան չը սպառնար ու.

զայն չի խանգարեր՝ մանաւանդ եթէ կաթնտուութեան կանոնաւոր ուղղութիւն մը տրուի:

Ծիծերու ածիւն ու մեծնալը և յետոյ թուլացումը պէտք է կաթնտուութեան վերադարձ, այլ՝ յղութեան:

Իրենց հղական սեռին դեղեցկութիւնովը համալուծուող և հիացում պատճառող ազգերն ու ծննդաբեր կիները լաւագոյն և տիպար ծծմայրեր եղած են իրենց զաւակներուն՝ առանց իրենց թարմութիւնն ու դեղեցկութիւնը կորսնցնելու, ինչպէս՝ չէրքէզուհիները, վրացուհիները և այլն: Որդեծնութեան առաջին օրերէն իրենց երախան դիեցնող մայրերը ինքզինքնին աւելի հպարտ կը զգան, աւելի տոկուն, աշխոյժ, զուարթ և նուազ ենթակայ կ'ըլլան արգանդային բորբոքումներու, ախտերու և անոնց յարակից հիւանդութիւններուն:

Տղացկան կիներու 100ին 90—95ը իրենց զաւակը դիւցնելու կարող են:

Բժիշկին խորհուրդով և մասնաւոր ու բացառիկ պարագաներու մէջ միայն մայրը ստիպեալ և ակամայ պէտք է հրաժարի իր դիեցման աւագ պարտականութենէն:

Ծննդաբերութենէ վերջ մօրենական կաթը ե՞րբ կ'իջնէ.—

Կաթնագեղձերը յղութեան առաջին օրէն կը սկսին գործունէութիւն ցոյց տալ, ածիլ, զարգանալ ու կաթնտուութեան պատրաստուիլ, այնպէս որ վիժումներէ և վաղահաս որդեծնութիւններէ վերջ իսկ ծիծերը կարող են կաթ հայթայթել: Իննամսեայ յղութեան յաջորդող ծննդաբերութենէն անմիջապէս վերջ ծիծերը առժամաբար կուտան դալը կամ նախակաթը՝ որ բուն կաթէն աւելի դեղնադոյն, աւելի հեղուկ և քանակութիւնով աւելի սակաւ է, և որ ամէն մէկ ժումին, $2\frac{1}{2}$ —3 ժամուան մէջ 15 էն առ առաւելն 25 կրամ կը հաւաքուի ու կ'արտաքսուի ծիծերէն:

Դալը թեթեւօրէն լուծողական յատկութիւն մըն ալ ունի, ինչ որ նորածինին սեւալրի արտաքսումը կը դիւրացնէ:

Դալը թէպէտ կաթի չափ անդատու և անոր չափ քաղորդ

հայթայթող բաղադրութիւն մը չէ, սակայն և այնպէս ինքնուրոյն, առժամանակեայ և առաջին օրերուն բաւարար անունը մըն է նորածինին համար: Արդէն եթէ առաջին վայրկեանէն սկսեալ մեծաքանակ կաթ իսկ հայթայթուի երախային՝ անհկա դարձեալ իրեն յատուկ կշռի ելեւէջը չի փոխեր: Բացառաբար եթէ ծննդաբեր մօր կաթերը կ'ուշանան, այդ պարագային կարելի է՝ $2\frac{1}{2}$ ժամը անդամ մը՝ մէկ քանի սուրճի դգալ եփած շաքարաջուր և կամ կէս առ կէս ջրախառն կովու, ածի և կամ իշու կաթ տալ:

Անդրանկածիններու կաթը կ'իջնէ ծննդաբերութենէն 4—5 օր վերջ, երբեմն աւելի ուշ. իսկ երկրորդածիններու, երրորդածիններու և բաղմածիններու կաթը՝ ընդհանրապէս 40—60 ժամէն:

Կաթերու առատ ու արագ արտաթորումն ու հոսումը դիւրացնող լաւագոյն միջոցն է մանկան ծծումը՝ որ առաջին օրէն իսկ պէտք է ըլլայ կանոնաւոր, չափաւոր և ընդհատական:

Ծիծերու առողջապահութիւն.—

Առաջին օրերուն, երբ մայրը առատ կաթ չունի՝ պէտք է փոխնի փոխ զոյգ ծիծերէն դիեցնել յաջորդաբար մէկ քանի վայրկեան:

Ամէն ծիծտուքէ թէ՛ առաջ և թէ՛ վերջ ալքովի և կամ եռացած ջուրի մէջ թաթխուած ջրարբուկ բամպակով ծիծերուն ծայրերը՝ այսինքն պտուկները պէտք է լուալ ու սրբել:

Եթէ ի սկզբան պտուկները անկերպարան ու անչափահաս ըլլալով բաւարար կերպով ցցուած չեն, որով նորածինը չէ կարող ծծել, այն ատեն պէտք է գործածել արուեստական ծծածայրեր:

Որոշ ժամերու եւ ժումով պէտք է ծիծ տալ.—

Սկիզբէն կաթնտուութիւնը պէտք է ըլլայ ծծմօր ու ծնողաց քմահաճոյքին թողուած ժամանցի ու գուարճութեան առարկայ, և ոչ ալ նորածինին լաց ու ճիչերը խափանելու յատկացուած միջոց մը: Ժումով ծծող դիեցիկ մը աւելի

հանդիստ ու առողջ կ'ապրի և նուազ մարսողութեան խանդարումներու ենթակայ կը մնայ:

Ծծկանը իր տարիքին ու ժուժին պատշաճ քանակութիւնով կաթնասնունդը պէտք է ծծէ, դայն մարտէ և յետոյ կրկին պէտք է դիեցնուի:

Առաջին օրերուն ո՞րքան կաթ պէտք է տալ.—

Նոնդաբերութենէ յետոյ, առաջին օրը, նորածինը սնունդի պէտք չունի, պէտք է թողուլ որ հանդէի և քնանայ՝ մինչև 10-12 ժամ, որմէ վերջ, մինչև առաջին 24 ժամ լրանալը՝ կաթերու իջնելը և պտուկներու ձևաւորումը դիւրացնելու և պատրաստելու նպատակով՝ 2-3 անգամ կարելի է դիեցնել, երկրորդ օրը ութը կամ առաւուսին ինը անգամ պէտք է ծիծ տալ՝ 2 1/2 ժամը անգամ մը, ամէն ժամ մին մօտաւորապէս 20 կրամ: Երրորդ օրէն մինչև եօթներորդ օրը՝ 8 ժամ եւ իւրաքանչիւր ժամի կաթին քանակութիւնը օրական 10 կրամ պէտք է աւելցնել: Եօթներորդ օրէն մինչև առաջին ամսավերջը՝ ամէն ժամի առաւուսին 70էն 80 կրամ պէտք դիեցնել:

Հետեւեալ ցանկը ցոյց կուտայ առաջին տասը օրերու միջոցին՝ նորածինին տրուելիք կաթին քանակութիւնը:

1ին օր դրեթէ ոչինչ.

2րդ. »	ժուժին	15—20	կր.	24 ժամուան մէջ շուրջ	160 կրամ
3րդ. »	»	20—30	»	»	» 240 »
4րդ. »	»	30—40	»	»	» 320 »
5րդ. »	»	40—50	»	»	» 400 »
6րդ. »	»	50—60	»	»	» 480 »
7րդ. »	»	60—70	»	»	» 560 »

8րդ. օրէն մինչև առաջին ամսավերջ՝ ժուժին 70—80 կրամ.

24 ժամուան միջոցին՝ մօտաւորապէս 640 կրամ:

Այս թիւերն ու չափերը բնական է մաթեմատիկական ճշտութիւնով կարելի չէ դործադրել, դիեցիկը ամէն մէկ ժուժին իրեն պէտք եղածէն քիչ մը աւելի և կամ քիչ մը պակաս

կրնայ ծծել. էականն է մանկան 24 ժամուան միջոցին ընդունած կաթին քանակութիւնը և անոր աճումն ու զարգացումը նկատողութեան առնել, միշտ ջանալով մնալ՝ տքնաջան և երկարաշունչ փորձառականութեան ցոյց տուած թուանշաններու շուրջ և ըստ այնմ սնուցանել նորածինը: Մօրը կաթը անբաւական եղած պարագային՝ պակասը լրացնել, իսկ առատ ու առաւելագոյն եղած պարագային՝ ցոյց տրուած չափերէն աւելի չդիեցնել:

Ստամոքսի ընդունակութիւնը արդէն ծննդեան յաջորդող առաջին օրերուն 30-40 կրամ է, առաջին ամսոյ վերջ՝ 70 էն 80 կրամ. որով եթէ երախտան վերոյիշեալ ցանկին մէջ ցոյց տրուած չափէն շարունակաբար աւելի ծծէ՝ դժուարամարսութեան, ստամոքսի խիթերու, աղիքներու խանդարմանց և ասոնց յաջորդող ու հետևող լուրջ և յաճախ մահացու բարդութիւններու կ'ենթարկուի:

Ստամոքսի ընդունակութիւնը.—

Մանուկներու ստամոքսը, ծննդեան օրէն սկսեալ մինչև չափահաս տարիքին, մարմնոյն ամէն մէկ մասին հետ օրըստօրէ աստիճանաբար կը մեծնայ:

Ստամոքսի ընդունակութիւնը փոխուելով, ինչպէս տեսանք, համեմատաբար սնունդի քանակութիւնը կաւեցնայ: Կաթին չափը պէտք է միշտ ստամոքսին տարողութենէն պակաս ըլլայ՝ որպէսզի մարսողութիւնը հանդարտօրէն և կատարեալ կերպով տեղի ունենայ: Եթէ մանկիկ մը իր ստամոքսին ընդունակութեան չափ կամ աւելի խմէ՝ խիթեր կ'ուենայ կամ կը փսխէ:

Ստամոքսի ընդունակութիւնն է ծննդ. պահուն	30 — 40 կրամ
»	1ին ամիս 60 — 80 »
»	2րդ. » 95 — 100 »
»	3րդ. » 100 — 110 »
»	4րդ. » 120 — 140 »
»	5րդ. » 150 — 200 »
»	6րդ. էն 1 տարեկ. 200 — 250 »
»	2 տարեկան 350 — 400 »

Թէ՛ բնական կաթնատուութեան և թէ՛ արուեստական դիեցման միջոցին, ամէն մէկ ժուժի տրուելիք կաթին քանակութիւնը որոշելու համար այս թուանշանները կարեւոր են:

ՆՐՐՈՐԴԻ ԲԱԺԻՆ

ԱՐՈՒՆԵՍԱԿԱՆ ԴԻՆՅՈՒԹ ԿԱՄ ԾԾԱԿՈՎ ԿԱԹՆՏՈՒՈՒԹԻՒՆ



Հայր ու մայր՝ իրենց նորածինը
ծննդեան օրէն սկսեալ ծծակով պէտք
է դիւցնեն՝ երբ բժիշկը արտակարգ
ախտաբանական և առողջաբանական
պատճառներով կ'արդելէ ծիծով —
մօրհնական կամ բնական — կաթըն-
տուութիւնը:

Նորածինը առաջին օրը առանց
կաթի ու սնունդի պէտք է թողուլ:

Յաջորդ օրերուն, երեք ժամը
անգամ մը, 24 ժամուան մէջ եօթն
անգամ պէտք է ծծակով կաթ տալ:

Կաթը պէտք է ըլլայ կէս առ կէս ջրախառն և թեթեւ-
օրէն շաքարախառն:

Նրկորդ օրը՝ իւրաքանչիւր շիշ ամէն ժումին 10 կրամ
պէտք է պարունակէ:

Նրրորդ օրէն սկսեալ՝ ամէն օր և օրական ժումերուն
հինգական կրամ պէտք է կաթին քանակութիւնը աւելցնել. —

Այսպէս.

1ին օր ոչինչ.							
2րդ. »	ժումին	10	կրամ	24	ժամուան	մէջ	շուրջ 70 կրամ
3րդ. »	»	15	»	»	»	»	105 »
4րդ. »	»	20	»	»	»	»	140 »
5րդ. »	»	25	»	»	»	»	175 »
6րդ. »	»	30	»	»	»	»	210 »
7րդ. »	»	35	»	»	»	»	245 »
8րդ. »	»	40	»	»	»	»	280 »
9րդ. »	»	45	»	»	»	»	315 »
10րդ. »	»	50	»	»	»	»	350 »

Տասներորդ օրէն վերջ, ինչպէս հեռուն պիտի տեսնենք,
պէտք է մանկան տալ մէկ բաժին ջուր և երկու բաժին կաթ,
իսկ քանակութիւնը աւելցնել՝ պատշաճ չափով և վերոյիշ-
եալ ցանկի համեմատութեան չափերէն նուազ յաւելումով:



Գ. Լ. ՈՒ Խ Գ.

ԱՌԱՋԻՆ ԲԱԺԻՆ

ԾԾԿԱՆԸ 10րդ. ՕՐԷՆ ՄԻՆՉԵՒ ԵՐԿՈՒ ՑԱՐԵԿԱՆ



Ընդհանուր խնամք.—Ննջասենեակ, օրօրոց, հագուստեղէն, մաքրապահութիւն, լոգանք, պտոյտ եւայլն.—

Տասներորդ օրէն մինչեւ երկու տարեկան ժամանակամիջոցը, մանկութեան և ընդհանուր առմամբ մարդկային կեանքի ամենէն դժուարին, վտանգաւոր ու մահաբեր շրջանն է:

Այս ժամանակամիջոցին է որ մահը ամէն տարի և ամէն կողմ հաղարաւոր երախաներու կեանքեր կը հնձէ: Այս օր ամէն քաղաքակրթեալ երկիր իր նոր սերունդին, ապագայ բնակչութեան սպառնացող վտանգները վանելու և կամ նուազեցնելու նպատակով՝ ընկերային, առողջապահական ու դիտական արաւակարգ միջոցներու դիմած է:

Առաջին մանկութեան ամենէն ահաւոր թշնամին է յոռի կաթնտուութիւնը, տարաժամ սննդատուութիւնը և անոնց յաջորդող փորհարութիւնը և ստամոքսի ու աղիքներու հիււանդութիւնները:

Կաթնտուութեան մէջ՝ ըլլա՛յ բնական (ծիծով), ըլլա՛յ արուեստական (ծծակով) և կամ խառն՝ միշտ պէտք է խղճմբտօրէն հետեւիլ մանկատաժութեան ընդհանուր կանոններուն և օրէնքներուն, և առաջին ամենափոքր անհանգստութեան պարագային իսկ պէտք է դիմել բժշկական խորհրդակցութեան:

Ննջասենեակի, օրօրոցի, հագուստեղէնի եւ մաքրութեան մասին ինչ որ յանձնարարեցինք՝ նորածինին առաջին 10

օրերուն, միեւնոյն առողջապահական պատուէրներն ու կանոնները յանձնարարելի են մինչեւ երկու տարեկան լրացումը:

Ննջասենեակի, օրօրոցի և հագուստեղէնի մաքրութեան, նամանաւանդ գիշեր ու ցերեկ շորերու խիստ յաճախ փոփոխման մասին վերջին ծայր պէտք է զգուշաւոր ու խնամոտ ըլլալ:

Զգուշանալ նաեւ պաղաւտութենէ՝ առանց չափազանցութեան:

Մորթային առողջապահութիւն. Լոգանք.—

Ինչպէս ամէն անհատի, նոյնպէս ծծկանին համար մորթի մաքրութիւնը անհրաժեշտ ու խիստ կարեւոր է:

Պաղաւտութենէ վախճալ և ահաբեկիլ, մանկիկը բանտարկել դոց և խիստ տաք սենեակի մը մէջ, դայն փաթթել բազմաթիւ հագուստեղէններու և շորերու մէջ, մարմինն ու գլուխը ջուրէ հեռու պահել, ցոյց կուտայ թէ ենթական խոր ու թանձր տգիտութեան աշխարհի մէջ կը խնամուի ու կը մեծնայ, և այսպէս, նորածինը մարմնով ու միտքով կը թուանաւորուի և անոր բնական աճումն ու մեծնալը կ'արգիլուի:

Մորթն ու գլուխը ո՛րքան մաքուր ըլլան՝ մանկիկը այնքան իր առողջութեան դէմ յարձակող հիւանդութիւններու սերմերը հեռու կը վանէ:

Լոգանքը կանոնաւոր կաթնտուութեան չափ կարեւոր է:

Փոքր հասակէն, ծնունդի առաջին օրերէն, օրինական լոգանքի ենթակայ ծծկանները, ջուրէ և ջրաբուժութենէ հեռու պահուած երախաներէ աւելի կայտառ, աւելի աշխոյժ ու աւելի խելացի կ'ըլլան և աւելի արագ կը մեծնան:

Ծծկանին գլուխն ալ միշտ պէտք է լուալ:

Գլուխը լուալ ու մաքրել՝ հարբուխ և խլինք, հազ ու խուխ հրաւիրել չի նշանակեր, ընդհակառակը ջուրով յաճախ լոգնալով՝ մարմինը դերձ կը մնայ մորթի, քիթի, աչքերու, ականջներու, կոկորդի և այլն հիւանդութիւններէ և բորբոքումներէ:

Տգէտ ու անխնամ ծնողաց աղտոտ դաւակներուն գլխին վրայ թողուած աղտի կեղեւները պէտք է ընդունիլ իբր նախախնամական, բնական, անհրաժեշտ և կամ անկարեւոր,

այլ ընդհանրապես պէտք է գիտնալ որ՝ անոնք մանրէներու և մակաբոյժ ու հիւանդաւորութ տարբերու ածման նպաստաւոր միջավայրներ են և գլխու մորթին մէջ գտնուած գործարաններու անկանոն գործունէութեան դրդապատճառներ:

Մանկիկը ամբողջ մարմնով, ամէն առաւօտ, 5 վայրկեան, 35էն 37 հարիւրամասնեակ աստիճան ջուրի մէջ պէտք է լողցնել և լուալ՝ գրեթէ մինչեւ չորրորդ ամիսը:

Միշտ լողանքը կաթնատուութեան և անդատուութեան ժումէն առաջ պէտք է տեղի ունենայ:

Գիշերային քնատուութեան պարագային մանկիկը պէտք է լողցնել երեկոյեան դէմ:

Առաջին եռամսեայէն յետոյ՝ մինչեւ մէկ տարեկան չաբաթը երեք անգամ, մէկ տարեկանէն երկու տարեկան՝ դոնէ չաբաթը երկու անգամ, ամառ թէ ձմեռ, պէտք է մանկիկը լողցնել:

Երկու տարեկանէ առաջ, ամառ ժամանակ, ծովի մէջ փոքրիկները պէտք է լողցնել: Ծովալողանքը չորս տարեկանէ առաջ ներելի չէ՝ առանց բժիշկի խորհուրդին: Ծովի ջուրը, արեւի ճառագայթներուն դէմ և կամ կրակի վրայ 36—37 աստիճան բարձրացնելէ յետոյ միայն ներելի է լողանքի համար գործածել:

Լողանքէն յետոյ տաքուկ և չոր մաքուր լաթով մը ամբողջ մարմինը հարկ է չորցնել, չփշփել և գլուխէն մինչեւ ոտքերը, մանաւանդ աղտոտելու ենթակայ մասերուն և մորթի ծալքերուն վրայ առատօրէն տալիկ փոշի պէտք է ցանել:

Նշայի (amidon) փոշի պէտք է գործածել, որովհետեւ մարմնային ջերմութեան և արտադրութիւններու (քրտիքի, մէզի և կղկղանքի) ազդեցութեան տակ խմորումի ենթարկուելով՝ կը թթուի և մորթային խաշուքներու և գրգռուումներու երեւման պատճառ կ'ըլլայ:

Մորթային բորբոքումներու պարագային՝ լողանքը պէտք է անմիջապէս դադարեցնել, իսկ անվնաս ու մասնակի դրգուումներու պարագային՝ իբր չորացուցիչ հետեւեալ փոշիներու խառնուրդը հիւանդ մասերուն վրայ և անոնց շուրջ պէտք է

առատօրէն ցանել՝ 24 ժամուան մէջ առնուազն երեք-չորս անգամ:

Տալիկ փոշի	150 կրամ, (poudre de talc)
Գետնամամուռի փոշի	50 » (lycopode)
Ոսկերորական թթուի փոշի	5 » (acide borique)

Պտոյտ.—

Ծծկեր մանկիկը որքան պէտք ունի կանոնաւոր կաթնատուութեան և պատշաճ անուշիկ, մորթային առողջապահութեան և լողանքի, նոյն չափով և նոյն համեմատութիւնով պէտք ունի առաջին օրերէն սկսեալ՝ մաքուր օդ ծծելու: Մաքուր օդն ու բացօթեայ կեանքը այնքան անհրաժեշտ են մանուկներուն՝ որքան բոյսերուն: Մանուկը, մարդկային խիտ բնակութիւններէ և ապականեալ մթնոլորտներէ կարելի եղածին չափ հեռու՝ կանոնաւոր և ամենօրեայ պտոյտներու շրջանորդ պէտք է օգտուի մաքուր օդի և արեւի ճառագայթներուն բարերար ու կենսատու յատկութիւններէն:

Երկար ժամանակ սենեակներու և բնակարաններու մէջ արդեւափակուած մանկիկները՝ սակաւարիւնութեան և արեան տկարութեան հետեւանքով բազմաթիւ ախտերու ենթակայ կ'ըլլան:

Ամառ ժամանակ՝ ծնունդէն 10 օր վերջ, ձմեռ ժամանակ՝ 15 էն 20 օր վերջ ծծկանը պէտք է դուրսը պտոյտի հանել, աւելորդ է ըսել՝ երբ քաջառողջ է:

Առաջին պտոյտներու միջոցին մանկան ոտքերն ու ձեռքերը պէտք է լաւ ծածկուած և փաթթուած ըլլան:

Օդի ջերմութեան աստիճանը տասնէն (հարիւրամասն ջերմաչափ) վար պէտք է ըլլայ:

Նոյնպէս պէտք է ղգուշանալ, նամանաւանդ առաջին ամիսներուն, անձրեւէն, հովէն և ամառը արեւէն՝ երբ խիստ տաք ու կիզիչ է:

Ձմեռը ոտքերուն տաք ջուրով շիշ, ամառը հովանոց մը արեւուն կիզիչ ճառագայթներուն դէմ գլուխը պաշտպանելու համար՝ նախզգուշական լաւ միջոցներ են:

ԵՐԿՐՈՐԴԻ ԲԱԺԻՆ

Ա.— ԿԱԹՆՏՈՒՌԻՔԻՆ ԵՒ ՍՆՆԴԱՌՈՒԹԻՒՆ
ՄԻՆՁԵՒ ԵՐԿՐՈՒ ՏԱՐԵԿԱՆ



Ընդհանուր կանոններ, ուղղութիւն եւ բաժանումներ.—

Տասներորդ օրէն մինչեւ ծրգ. ամիս միայն կաթով պէտք է սնուցանել. ութերորդ կամ իններորդ ամիսէն սկսելով հարկ է աստիճանաբար ու պատշաճօրէն սնուցանել երախան:

Իսկ 15րդ. ամիսէն վերջ՝ պէտք է վերջնականապէս ծիծէն հեռացնել և մանկիկը մեծցնել առանց դիեցման:

Երախան տաճելու և սնուցանելու դժբաւոր երեք եղանակներն են.

1.— Բնական դիեցում, այսինքն մայրական կամ վարձկան ստնտուի ծիծով կաթնատուութիւն.

2.— Արուեստական դիեցում կամ ծծակով կաթնատուութիւն:

3.— Խառն կաթնատուութիւն, այսինքն վերոյիշեալ բոլորական ու արուեստական դիեցումներու հետ միաժամանակ սննդատուութիւն:

Արդէն տեսանք թէ բնական դիեցումը մանկան ամենանպաստաւոր ու լաւագոյն միջոցն է, որով միշտ ծնողները պէտք է ջանան առանձնապէս դայն նախընտրել հաճոյքով և բարեկամեցողութեամբ:

Ո՛ր և է կաթ կամ սնունդ դոյզն չափով իսկ չի կրնար երախայի մը մօր ծծաղբիւրներու արտադրութիւնը փոխաբինել:

Արուեստական և խառն կաթնատուութեան պէտք է դիմել, նամանաւանդ առաջին ամիսներուն և միայն բժիշկին խորհուրդով ու պատուէրով, երբ մայրական միակ ու առանձին կաթնատուութիւնը անկարելի կը դառնայ բնախօսական կամ ախտաբանական արգելքներով:

Բնական, արուեստական և կամ խառն կաթնատուութեանց համար պէտք է խստիւ յարգել հետադայ ընդհանուր կանոնները:

Պէտք է ժուժով կաթ տալ.—

Հարկ է ծծկանը դիեցնել որոշ ժամերու:

Ժուժով սնանող ծծկանը աւելի առողջ և աւելի հեշտ կը մեծնայ՝ քան այն որ մօրը, ստնտուին և կամ խնամողին քմահաճոյքին թողուած անկանոն կերպով և անորոշ ժամերով կը սնանի:

Ծծկանը գոնէ շաբաթը անգամ մը պէտք է կշռել.—

Մանկան կշիռը.—

Մանկիկ մը իր տարիքին համեմատութիւնով որոշ քանակութեամբ ու չափով պէտք է կաթ ծծէ՝ որպէսզի բնական կերպով մեծնայ և աճի:

Առաջին ամսուան միջոցին՝ ամէն օր և կամ երկու օրը անգամ մը, երկրորդ ամիսէն յետոյ՝ գոնէ շաբաթը անգամ մը ծծկանը կշռելով և նօթագրելով կարելի կ'ըլլայ անոր կանոնաւոր աճումը հետապնդել, և հակառակ պարագային՝ անոր կաթնասնունդը փոխել կամ աւելցնել:

Երբ մանկիկ մը ժուժով կը սնանի, երբ ամէն ժուժի իր տարիքին ու կշիռին համապատասխան քանակութիւնով կաթ կը ստանայ, պէտք է որոշ և կանոնաւոր չափով աճի ու մեծնայ:

Երախաները կշռելու համար յատկապէս հնարուած են կշիռներ՝ որոնք կը ծախուին մասնաւորաբար քաղաքներու մէջ: Փոքր միջավայրերու մէջ ամենուն ծանօթ նպարավաճառներու երկթաթ կշիռով կարելի է ծծկանը իր վրայի հագուստներով ամէն ժուժէ առաջ և վերջ կշռել՝ ստացած կա-

Թին քանակութեանը հսկելու համար, միաժամանակ անոր մարմնական ընդհանուր աճումը մասին ճշգրիտ դադափար մը ունենալու նպատակաւ՝ հարկ է մերկ կամ որոշեալ հանդերձեղէններով կշռել՝ ամէն օր կամ շաբաթը անգամ մը:

Ինչպէս տեսանք, նորածինը առաջին 5 օրերուն միջոցին իր կշիռը կը կորսնցնէ ու կը սկստանայ: Հինգերորդ օրէն կը սկսի աստիճանաբար աճիլ և տասներորդ օրը սկզբնական կշիռն ու ծանրութիւնը կը վերստանայ (Տե՛ս էջ 51):

Ստորեւ կը հրատարակենք ցուցակ մը՝ որուն մէջ ծընընդեան կշիռը 3 քիլօ 250 կրամ է: Բաւարար քանակութիւնով դիւցուած ծծկան մը, որ կանոնաւոր և բնականօն կերպով կ'աճի, օրական և ամսական պէտք է ունենայ հոն նշանակուած չափակշիռները:

		կրամ		օրական անու	
Ծնունդ					
1 ին	ամիս	3,250		—	—
2րդ.	»	4,000	25	կրամ	
3րդ.	»	4,700	23	»	
4րդ.	»	5,350	22	»	
5րդ.	»	5,950	20	»	
6րդ.	»	6,500	18	»	
7րդ.	»	7,000	17	»	
8րդ.	»	7,450	15	»	
9րդ.	»	7,850	13	»	
10րդ.	»	8,200	12	»	
11րդ.	»	8,500	10	»	
12րդ.	»	8,750	8	»	
		8,950	6,5	»	

Ստորեւ կը ներկայացնենք երկրորդ ցուցակ մը եւս՝ որուն մէջ նորածինին ծննդեան օրուան կշիռը 3 քիլօ հաշուելով՝ մինչեւ երկու տարեկան անոր օրական և ամսական կանոնաւոր աճումը ցոյց կուտայ:

		ամսկն. անու		օրկն. անու	
Ծնունդ		3,000	—	—	—
1 ին	ամիս	3,750	կր. 750	կրամ	— 25
2րդ.	»	4,500	— 700	»	— 23
3րդ.	»	5,250	— 700	»	— 23
4րդ.	»	6,000	— 700	»	— 23
5րդ.	»	6,500	— 600	»	— 20
6րդ.	»	7,000	— 600	»	— 20
7րդ.	»	7,500	— 550	»	— 18
8րդ.	»	7,900	— 500	»	— 17
9րդ.	»	8,400	— 400	»	— 12
10րդ.	»	8,660	— 350	»	— 12
11րդ.	»	8,960	— 300	»	— 10
12րդ.	»	9,280	— 250	»	— 8
13րդ.	»	9,400	— 240	»	— 8
14րդ.	»	9,680	— 240	»	— 8
15րդ.	»	9,920	— 240	»	— 8
16րդ.	»	10,160	— 240	»	— 8
17րդ.	»	10,320	— 200	»	— 6,5
18րդ.	»	10,580	— 200	»	— 6,5
19րդ.	»	10,680	— 200	»	— 6,5
20րդ.	»	10,880	— 200	»	— 6,5
21րդ.	»	10,980	— 200	»	— 6,5
22րդ.	»	11,130	— 150	»	— 6,5
23րդ.	»	11,280	— 150	»	— 5
24րդ.	»	11,430	— 150	»	— 5

Վերոյիշեալ երկու ցանկերէն կը տեսնուի որ՝ ծծկեր մը պէտք է դոնէ հինգերորդ ամսոյ վերջը ծննդեան կշիռը կրկնապատկէ, մէկ տարեկանին եռապատկէ, իսկ երկրորդ տարւոյ վերջ դրեթէ քառապատկէ:

Երախայ մը որ յաճախ կշռուելով իր տարիքին համապատասխան աճումը չունենար, կշիռը չաւելնար, ցոյց կուտայ թէ՛ բաւարար անունդ չը ստանար և կամ հիւանդ է:

Որոշեալ ժուժներէ վերջ պէտք չէ ծիծ կամ ծծակով կաթ տալ։—

Եթէ ծծկանը որոշեալ ժուժներու մէջտեղերը լայ՝ պէտք չէ դիեցնել, այլ՝ պտտածառ վնտուել, դտնալ և ըստ այնմ դայն հանդարտեցնել։

Հացը ծիծով դադրեցնելը խիտտ յոռի և արմատացած սովորութիւն մըն է դժբախտաբար։

Ծծկանը ծիծ առնելու և կաթ խմելու համար միայն չի լար։ Ժուժներէ վերջ լացող մանկիկի մը չորերը պէտք է փոխել՝ երբ թրջած կամ աղտոտած են։ Պէտք է օրօրոյն մէջ պինդ փաթթուած լաթերը թուլցնելէ ետք իր դիրքը փոխել և լուի, ոջիլի, փայտոջիլի, ասեղի, գնդասեղի խայթուածք մը, տաքութիւն մը, հիւանդութիւն մը փնտուել և պարագային համեմատ մանկիկը հանդարտեցնելու միջոցին վրայ խորհիլ ու դայն գործադրել։

Գիշերները ծիծ կամ ծծակով կաթ պէտք չէ տալ։—

Առտունները առաջին ժուժը՝ չատ կանուխ և երեկոյն վերջին ժուժը ուշ՝ պառկելէ առաջ տալով պէտք է թէ՛ երախան, թէ՛ ծծմայրը և թէ՛ ծնողքը վարժեցնել դիշերուան հանգիստի։

Իններորդ ամիսէն առաջ ո՛ր եւ է ուտելիք պէտք չէ տալ։—

Մանկան լաւագոյն սնունդը կաթն է՝ մինչև Տրդ. ամսոյ վերջ, անկէ դուրս ո՛ր և է կերակուր աւելորդ ու վնասակար և յաճախ աղետաբեր է։

Իր տարիքին համապատասխան եւ որոշ քանակութենէ աւելի եւ կամ նուազ կաթնտուութիւնը վնասակար է։—

Շատակերութիւնը, սակաւակերութիւնը, ինչպէս յոռի ու անկանոն կաթնտուութիւնը վնասաբեր են թէ՛ ծծկանին և թէ՛ ծծմոր։ Ասոնք միշտ ստամոքսի և աղիքներու խանգարումներու տեղի կուտան՝ փսխունքի, խիթերու, փորհարութեան, բաղմատեսակ աղետապերու, տկարութեան և սակաւարկնութեան ենթարկելով մանչիկը, և, դժուարաբուժելի և երբեմն անբուժելի ոսկրային ու արեւնային ախտերու երեւման դրդապատճառ կ'ըլլան։

Բ.— ԲՆԱԿԱՆ ԴԻԵՏՈՒՄ ԿԱՄ ԾԻԾՈՎ ԿԱԹՆՏՈՒՈՒԹԻՒՆ



Ընդհանուր պատուէրներ։—

Մօր մը կաթը իր զաւկին լաւագոյն սնունդ է, մանաւանդ առաջին ամիսներու միջոցին։

Սակայն բաւական չէ միայն մօր մը համար իր ծիծով դիեցնել իր հոգեհատորը՝ առանց ուղեցոյցի և ժամացոյցի, այլ լրջօրէն պէտք է համոզուիլ թէ՛ ծծմայրութիւնը վսեմ պարտականութիւն մը և կարեւոր գիտութիւն մըն է, որուն

իւրաքանչիւր օրէնքն ու պատուէրը հարկ է խղճմտօրէն իւրաքանչիւր օրէնքն ու պատուէրը հարկ է խղճմտօրէն յարգել, նոյնպէս պէտք չէ մոռնալ թէ ամենէն պարարտ, քիմիականօրէն հարուստ և լաւագոյն պայմաններ ներկայացնող մօր մը կաթը, եթէ անժամանակ և անկանոն դիեցնումը մօրը և զաւկին քմահաճոյքին թողուի՝ աշխարհիս ամենավնասակար, դժուարամարս և թունաւոր սնունդը կը դառնայ։

Ժուժով պէտք դիեցնել և առաջին օրէն պէտք է վարժեցնել ժուժի։

Առաջին օրերէն ժուժով վարժուող մանկիկ մը թէ՛ աւելի առողջ և հեշտիւ կը մեծնայ ու կ'աճի և թէ իր ծնողքը աւելի հանգիստ ու առողջ կը թողու՝ իւրաքանչիւր ծիծով վերջ հանգչելով և դրեթէ մաթեմատիկական ճշտութեամբ արթննալով։

Տասներորդ օրէն մինչև երրորդ ամիս 24 ժամուան միջոցին 8 ժուժ ծիծ պէտք է տալ՝ 2,30 ժամը անդամ մը, դիշերուան հանգիստ ու դադար՝ 6 ժամ։

Երրորդ ամիսէն ճորդ. ամիս, 24 ժամուան մէջ՝ 7 ժում, 3 ժամը անդամ մը. գիշերուան հանգիստ՝ 6 ժամ:

Վեցերորդ ամիսէն ճորդ. ամիս 24 ժամուան միջոցին՝ 6 ժում, 3 ժամը անդամ մը. գիշերուան հանգիստ՝ 9 ժամ:

Առաջին 8 ամիսներու միջոցին մօտաւորապէս պէտք է ջանալ վերոյիշեալ ցանկի պատուէրներուն հետեւիլ՝ առանց անշուշտ մաթեմատիկական ճշտապահութեան և առանց չափազանցութեան դիմելու:

Ժումներու տեւողութիւնը.—

Միջին հաշուով պտուղը 15 վայրկեանէ աւելի երկար ժամանակ պէտք է թողուլ ծծկանի բերնին մէջ:

Կաթնատուութեան սկիզբը երբ կաթնաթորումը դեռ կատարեալ չէ և կաթի քանակութիւնը սակաւ է՝ մայրը պէտք է դիւրեցնէ իր փոքրիկը՝ իւրաքանչիւր ժումի, յաջորդաբար երկու ծիծերով, այսպէս թէ՛ բաւարար անունը հայթայթելու համար ծծկանին և թէ ծծումի շնորհիւ իւրաքանչիւր կաթնաբեր գեղձերու արտադրութիւնը: Աւելի վերջ, երբ կաթնաթորումը կատարեալ է և առատ՝ իւրաքանչիւր ժումի միայն մէկ ծիծով գոհանալու է: Մէկ քանի անգամներ ամէն ժումէ առաջ ու վերջ նորածինը կշռելով՝ կարելի է դադար փար մը ունենալ ծծմօր կաթ հայթայթելու որքանութեանը մասին և ըստ այնմ առաւել կամ նուազ երկարել կամ կըրճատել ծծաթումի տեւողութիւնը: Ամէն պարագայի մէջ պէտք է գիտնալ թէ՛ իւրաքանչիւր մանկիկ տարբեր տարբեր ծծումի ոյժ և կարողութիւն մը ունի: Միեւնոյն ծիծէն երկու նորածին կարող են տարբեր քանակութիւնով կաթ ստանալ միեւնոյն ժամանակամիջոցին մէջ: Օրինակի համար. մին՝ կայտառ, 5—6 վայրկեանի մէջ ամբողջ ծիծը կը պարպէ և կուշտ ու կուռ կը քնանայ, իսկ միւսը՝ տկարակազմ՝ կը ծծէ, կը հանգչի, դարձեալ կը ծծէ և 20 վայրկեանի մէջ առաջինին կէսն անգամ չի կրնար կաթ ծծել: Կաթնաթորումն ալ փոփոխական է օրուան զանազան ժամերուն:

Ծիծերը գրեթէ միշտ առաւօտները աւելի առատ կաթ

կը հայթայթեն, որով երեկոյեան ժումերը աւելի երկարատեւ պէտք է ըլլան:

Ամէն պարագայի մէջ՝ ծծաթումի տեւողութիւնը որոշող կշիռը միշտ ուղեցոյց պէտք է ունենալ:

Ժումերու տեւողութիւնը առնուազն 10 վայրկեան և բացառաբար 20 վայրկեան պէտք է տեւէ. էականն ու կարեւորն է հսկել որ ծծկերը իր ճաշաչափը (ration) ծծէ, ո՛չ չատ պակաս և ո՛չ ալ չատ աւելի:

Ծծկանին տրուելիք կաթին քանակութիւնը.—

Որպէսզի քաջառողջ նորածին մը կանոնաւոր կերպով աճի ու մեծնայ՝ հարկ է որ իր մարմնին ծանրութեան համապատասխան քանակութիւնով սնանի:

Փորձառութիւնը կը պատուիրէ՝ առաջին եռամսեային մանկան կշռին մէկ վեցերորդը ($\frac{1}{6}$) ներկայացնող չափով կաթ տալ, երկրորդ եռամսեային՝ մէկ եօթերորդ ($\frac{1}{7}$) չափով, երրորդ եռամսեային՝ այսինքն վեցերորդ ամիսէն յետոյ միայն՝ մանկան կշռին մէկ ութերորդը ($\frac{1}{8}$) հաւասար չափով, այն՝ մանկան կշռին մէկ ութերորդը ($\frac{1}{9}$) հաւասար չափով, այլապէս, առանց մաթեմատիկական ճշտութիւն փնտռելու, մօտաւորապէս հետեւեալ ցուցակին մէջ նշանակուած քանակութիւնով պէտք է դիւրեցնել երախան:

10—30րդ. օր ժումին	30—75 կր.	24 ժամուն	240—600 կր.
2—3րդ. ամիս	» 75—100կր.	» 600—800	»
4—5րդ. »	» 100—120կր.	» 800—960	»
6—9րդ. »	» 140—160կր.	» 980—1120	»

Ստորեւ կը հրատարակենք ընդարձակ և մանրամասն ցուցակ մը՝ որուն մէջ նշանակուած են մինչեւ առաջին տարեկան վերջ իւրաքանչիւր ժումի, օրական և ամսական ծծկերին տրուելիք կաթին քանակութիւնը, ինչպէս նաեւ՝ ընականոն մեծցող երախայի մը կշռին կանոնաւոր աճման չափն ու հասակի առաջացումը:

Երախան խնամողները անոր հետեւելով լաւ ուղեցոյց մը կ'ունենան:

է ըլլան՝ կաթ, մածուն, կաթնապուրներ և ալիւրապուրներ (ցորեն, սև ցորեն, բրինձ, եգիպտացորեն, գարի վարսակ, սագու և այլն) :

Մսեղէններէն կը յանձնարարուին՝ դառան, հորթի ու ոչխարի միսերը, ինչպէս նաեւ խոզի ժամպոնը :

Պէտք է զգուշանալ ծերացած եղներու և ոչխարներու միսերէն, ինչպէս նաեւ պահածոյ և աղած մսեղէններէն :

Մսնդարար և յանձնարարելի են՝ հաւը, հնդկահաւը և թարմ հաւկիթը :

Ձուկերը, մանաւանդ ծովի ձուկերը, յանձնարարելի են թարմ վիճակի մէջ : Պէտք է զգուշանալ աղած ձուկերէն՝ որոնք դժուարամարս են : Տուրի մէջ պատրաստուած ձուկերը, մանաւորաբար սարտէլաները, միշտ կը յանձնարարուին իբր մսնդարար և դիւրամարս :

Վնասակար են և հետեւաբար կաթնատու մայրերու կ'արգիւրուին՝ ոստրէն, խարուկը (միտիա), խղունջը, խեցեխիճը, աստակոսը (homard), կարաբոսը (langouste), խեչափառը, (crabe, sնկ. չաղանոյ), ծովու մարախը (crevette, sնկ. թէքէ) և ընդհանրապէս բոլոր խեցեմորթները :

Ալիւրալինները, ինչպէս վերը յիշեցինք, անոնք որ մեղ ծանօթ են, բոլորն ալ յանձնարարելի և խիստ մսնդարար կերակուրներ են, մանաւանդ կաթով, մսաջուրով և կամ թարմ կարագով պատրաստուած ապուրները : Լաւ մուռնդներ են նաեւ թարխանան, դդմաճը և տունէն պատրաստուած, տեղական, իտալական կամ եւրոպական հայտերը :

Ունդահատներուն մէջէն՝ լուբիան, սիսեռը, ոսպը բակլան և այլն՝ մաշկաղերծ, ճղմուած ու ծեծուած (բիւրէ) վիճակի մէջ պէտք է ճաշակել, ինչպէս նաեւ բաթաթէսն ու շադաւնակը :

Բանջարեղէններու մէջէն թարմ կարագով և կամ միտով պատրաստուած պէտք է ճաշակել՝ դալար ունդաղիները. դալար լուբիան, ոսպը, բակլան, ոլոռնը և այլն :

Ասոնք թէ՛ իրենց պարունակած հանքային աղերու առողջարար հանգամանքին համար և թէ իբր պնդութեան դէմ

պայքարող մարմիններ՝ կը յանձնարարուին. ասոնց կարգին յիշենք նաեւ ընդեղէններէն սմբուկը (aubergine), հազարը, աղցանները, եղեգը (chicorée, բատիքիա), չոմինը (épinard, սպաննախ) և այլն :

Բուսեղէններէն կաթնատուներուն արգիւրուած են՝ սոխը, սխտորը, կաղամբը, ընդակաղամբը, ծնեքեկը, ջրկոտեմը (cresson) և կանկառը՝ որոնցմէ կաթը մասնաւոր հոտ մը կամ լեղիութիւն մը կը ստանայ և ասոնցմէ ոմանք մանկան աղբին կանաչագոյն կերպարանք մը կուտան :

Արգիւրուած են խակ պտուղները :

Պէտք է զգուշանալ դրդուիչ համեմունքներէն՝ ինչպէս են պղպեղը, դարապղպեղը (piment), մանանիխը և մեծաքանակ քաղախը, եւրոպական կամ տեղական թթուութիւնները (թուռչի) :

Որկրամու մայրերը, ինչպէս տան մէջ, նոյնպէս բաղնիքի մէջ թող զգուշանան նախանաւանդ կարմիր պղպեղով ու կաղամբով պատրաստուած արեւելեան շուքրութը՝ լահանա բուռնի ճաշակելէ :

Կաթնատու մօր մը ըմպելիքը պէտք է ըլլայ ընտիր ջուր. նախընտրելի է զայն եփած խմել : Երբեմն ներելի է և հաճելի՝ ջուրին մէջ կաթեցնել լեմոն կամ քիչ մը իսկական դինի :

Ձուրէն զատ իբր ըմպելի առողջապահական և յանձնարարելի են՝ գարիի ու թմրիի ծաղիկին խաշջուրերը և գարեջուրը. այս վերջինը 24 ժամուան մէջ մէկ լիտրաչափը չանցնելու պայմանաւ :

Ողելից և խմորեալ ըմպելիները ընդհանուր կերպով և առանց բացառութեան արգիւրուած են, որովհետեւ ալքոլը կաթին մէջ անցնելով յաճախ ծծկանք կը թունաւորէ և պրկախտի (լորցք) երեւման դրդապատճառ կ'ըլլայ :

Միւսնոյն պատճառով կաթնատու կին մը, առանց բժիշկի պատուէրին, Խճ և է դեղ պէտք չէ գործածէ :

Ճաշերը՝ առաւօտ, կէսօր ու երեկոյ, աւանդադն իրարմէ 4 ժառ միջոցներով պէտք է ըլլան : Երեկոյին և կամ գիշերը կաթ խմել խիստ գովելի ու լաւ սովորութիւն մըն է :

կաթնտու մայր մը պէտք է ունենայ կանոնաւոր ու հանդարտ կեանք մը և ապրելակերպ մը. ամբողջ կաթնտուութեան շրջանին պէտք է կանուխ պառկի, որով պէտք է ջանալ արգելել և հեռացնել մայրը յուզող ու վշտացնող պարագաներն ու պատճառները՝ որոնք կաթի քանակին ու որակին վրայ յոռի հակադդեցութիւն մը կ'ունենան: Հետեւաբար դիեցման ամբողջ շրջանին, գոնէ առաջին 9 ամիսներուն, մասնաւորաբար քաղաքներու մէջ, պէտք է հեռու ապրիլ՝ երեկոյթներէ, երկարատև դիշերային ընդունելութիւններէ, թէյասեղաններէ, թատրոններէ և վերջապէս քունն ու հանգիստը կրճատող հանդէսներէ: Այս կարեւոր կէտը հարկ է լուրջ նկատողութեան առնեն ծծմօր հետ միեւնոյն յարկին մէջ բնակող ամուսինը, ծնողքը և այցելութեան եկող դիշերային ժամանցի սիրահար երկարախօս հիւրերը:

Առաջին մերձեցումները փաստակար են և այս պատճառաւ կարելի եղածին չափ զգուշաւոր պէտք է գտնուիլ այդ մասին: Օրական մէկ կամ երկու պտոյտ, առաւօտ և երեկոյ, բացօթեայ ու կարճատև, ո'չ թէ միայն օգտակար՝ այլև անհրաժեշտ է:

Ծիծերու առողջապահութիւն.

Ամէն ծիծու մէկ վերջ ծիծերու պտուկները եփած ջուրով կամ ալքոլախառն ջուրի մէջ թաթխուած բամպակով պէտք է լուալ ու մաքրել: Ծիծերու ծայրերը պէտք է երկար ժամանակ մանկան բերանը թողուլ՝ ճաթապտուքներու պատճառ չի տալու համար:

Մայրական ծիծով դիեցումը առժամաբար կամ վերջնական կերպով դադրեցնելու ստիպող պարագաներ.

Ընդհանուր կերպով և մօտաւորապէս տղացկան կիներու 100 ին 95 ը իր գաւակը կարող է դիեցնել:

«Ես կաթ չեմ ունենար» յայտարարող կիները մեծամասնութիւնով ընտիր և լաւագոյն ծծմայրեր կրնան ըլլալ՝ եթէ ժուժով դիեցնեն և մանկատաճութեան ամենակարեւոր պատուէրները յարգեն:

Բարեբախտաբար սակաւաթիւ պարագաներու մէջ միայն կաթնտուութիւնը իր բնականոն ընթացքը կը կորսնցնէ և մանկան սննդառութիւնը կը դժուարանայ և կամ կ'արգելուի:

Նորածինին կողմէ արգելիչ կամ կաթնտուութեան դէմ խոչընդոտներ յարուցանող պատճառներ ու պարագաներ են՝ բերանի, շրթունքներու, լեզուի, քիմքի, քիթի և այլն ի ծնէ պակասութիւններն ու խեղութիւնները՝ երբ նորածինը չի կրնար կա'մ ծծապտուղը բերանը առնել և կամ կաթը ծծել ու կուլ տալ:

Մօրը կողմէ արգելիչ պարագաներ են՝ ծիծերու և ծծապտուղներու պակասաւորութիւնները, հիւծախտը, սրտի հիւանդութիւնները, ընդհանուր վատառողջութիւնը, սակաւարիւնութիւնը, ծիծերու բորբոքումներն ու խղիւսայթները, ծիծապտուղներու ճեղքատուքներն ու ճաթապտուքները, կաթերու ժամանակաւոր և կամ տեւական անբաւականութիւնը՝ այսինքն առանց յայտնի որ և է պատճառի սակաւաթորումը:

Կաթնտուութիւնը արգելող պարագայ մըն է նաեւ՝ առանց ծծումի կաթերու շարունակական առատահոսութիւնը, ինչ որ մայրը վերջին աստիճան տկարացնելով՝ կը ստիպէ դիեցումը դադրեցնել:

Ընկերային արգելիչ պատճառներ. — Մայրապաշտպան եւ մանկապաշտպան օրէնքներ եւ հաստատութիւններ.

Աշխատանոցներու և գործարաններու մէջ օրական 8—12 ժամ աշխատող և տունէն ու դաւակէն հեռու մնալու ստիպուած ծծմայրեր՝ ակամայ՝ դիեցումը անկանոն և անբնական ընթացքի մը մէջ կը թողուն: Այսպէս չքաւորութիւնը պատճառ կ'ըլլայ մայրն ու ծծկեր իրարմէ հեռացնելու, նամանաւանդ ցերեկին. ինչ որ խիստ յաճախ երախային աղետաբեր ըլլալու բնոյթն ունի:

Քաղաքակրթեալ կառավարութիւններ՝ անկանոն կաթնտուութեանց առաջը առնելու, և կամ կաթնտուութիւնը դադրեցնելու առաջնորդող վերոյիշեալ ընկերային չարիքներ.

ըր նուագեցնելու նպատակաւ՝ հռչակած են մայրապաշտպան և մանկապաշտպան օրէնքներ, միութիւններու շնորհիւ հիմնած են հաստատութիւններ (մանկանոց, պապատարան, ընդունարան, ճաշարան)՝ ուր կարօտ մայրեր ու ծնկաններ բարոյապէս և նիւթապէս կը նպաստաւորուին, կը խնամուին ու կը կերակրուին:

Այս նպատակով թէ՛ Եւրոպայի և թէ՛ Ամերիկայի մէջ հաստատուած են ճաշակաւոր ու առողջապահիկ շէնքեր, ցերեկօթիկ կամ գիշերօթիկ մանկանոցներ, ուր փոքրիկներ կը հիւրընկալուին և իրենց տարիքին համեմատ ձրի կամ թեթեւ վճարումներով սնունդ ու խնամք կը ստանան. մասնաւորապէս Զուիցերիոյ, Յրանսայի և Գերմանիոյ շատ մը քաղաքներու քաղաքապետութիւններու վրայ պարտականութիւն դրուած է մանուկներու ձրի կաթ բաշխել:

Նոյնպէս Եւրոպայի և Ամերիկայի շատ մը կեդրոններու մէջ մասնագիտական կազմակերպութիւններու կողմանէ յղի, ծննդաբեր ու հիւանդ աղքատ կիներու և մանուկներու քով կը զրկուին տնտեսուհի, հիւանդապահուհի և բժիշկ՝ անոնց վիճակին համապատասխան խնամք ու դարման տալու և ի պահանջել նարկին, երախաներու հոգատարութիւնը և տան տնտեսութիւնը ևս ստանձնելու համար:

Իսկ այն փոքրիկները՝ որ իրենց ծնողաց չքաւորութեան ու տղիտութեան երեսէն ծիծէն կը բաժնուին վաղաժամ, արուեստական կաթնատուութեան և կամ յոռի սննդաւորութեան պատճառաւ՝ ապահովարար առաջին և կամ երկրորդ տարւոյ մէջ անմխիթար ծնողաց գորգութեամբ թեւերէն կը մեկնին առ յաւէտ և կ'երթան աւելցնել փոքրիկներու գերեզմանանոցներու անհուն և անհամար թիւը: Ընկերային այս աղետալի վիճակին համար է որ շատ մը գործաւոր ու աղքատիկ կեդրոններու մէջ մանուկներու մահերու թիւը ահաբեկ եղած է, ի միջի այլոց Բարիզ՝ ուր մինչդեռ աղքատ թաղերու մէջ առնուազն 100 ին 25ը զոհ կ'երթան՝ բարեկիրթ ու բարեկեցիկ թաղերու մէջ մինչև մէկ տարեկան ծնկաններու 100 ին 8 միայն կը մեռնի:

Ծծմօր վերահաս յղութիւնը՝ դիեցումն արգիլող եւ դադրեցնելու ստիպող պատճառ մը է:—

Իր երախան դիեցնող առողջ մայր մը, եթէ կանխահասօրէն յղանայ՝ կաթնատուութիւնը կրնայ անվտանգ շարունակել: Կաթնատու մօր կաթը՝ յղութենէ առաջ և անոր միջոցին միեւնոյն քիմիական բաղադրութիւնը կ'ունենայ և անոր ունեցած սննդաբար յատկութիւնները անփոփոխ կը մնան:

Դիտուած են յաճախ մայրեր՝ որոնք երկու ծննդաբերութիւններու մէջտեղ, առանց ո՛րեւէ անընականոն միջադէպի, շարունակած են դիեցումը. առաջին որդիծնութեան պտուղը ծիծէ հեռացուցած են՝ երկրորդ նորածինի լոյս աշխարհ գալէն յետոյ, այլևս այս վերջինին իրաւունքն ու ժառանգութիւնն ըլլալով ծծադիւրներու հարստութիւնը:

Այսօրինակ յաջորդական և շարունակական կաթնատուութիւնները սովորական են մասնաւորապէս Քուպա կղզիի կիներուն մօտ:

Կաթնատուութիւնը վտանգաւոր կ'ըլլայ այն պարագային, երբ մայր մը, յղութեան կտակածի մը վրայ հիմնուած, անմիջական կերպով իր դիեցելը ծիծէն կը հեռացնէ և զայն տարածամօրէն յոռի ու անկանոն սննդատուութեան կը յանձնէ, մանաւանդ ամառուան տաքերու միջոցին:

Կաթնատու յղի կին մը, առաջին ամիսներուն պէտք է իր ծնկանը ծիծէն հեռացնէ, երբ առողջապահական պատճառներով թէ՛ դիեցումի և թէ՛ յղութեան միացեալ յոգնեցուցիչ և սկարացուցիչ պարտականութիւններուն դէմ չ'իկրնար պայքարիլ ու տոկալ:

Վարձկան ստնտուն ի՞նչ պարագաներու մէջ օգտակար կը հանդիսանայ. զայն ի՞նչպէս պէտք է ընտրել. անոր առողջապահութիւնը:—

Երբ կաթնատու մայր մը առողջապահական պատճառներով դիեցումը դադրեցնելու ստիպուած է, երբ կշիռով կը հաստատուի թէ ծծմայրը առաջին օրերէն սկսեալ շարունա-

Տասներորդ ամիսէն վերջ կաթերը տկար և անբաւական կ'ըլլան: Պտուկները պէտք է ըլլան ձեւաւոր ու ցլուած:

Քաջառուջ ստնտուի մը լաւադոյն յատկութիւնները ներկայացնող կաթը կը հանդիսանայ վտանգաւոր ու անբաւական և այնպէս ալ կը մնայ՝ երբ ան մանկատաճական պատուէրներու և օրէնքներու համաձայն չի տրուիր դիեցեկին:

Վարձկան ստնտուի մը տան մէջ գտնուելը բո՛ւն իսկ մօր համար պէտք չէ ըլլայ սանձարձակ ազատ կենցաղաւորութեան պատրուակ մը, ո՛չ ալ կոյր ու անոռհման վտահուլեան պատճառ մը:

Տիւ և գիշեր պէտք է ստնտուին վրայ մօտէն հսկել թէ՛ տան մէջ և թէ՛ տունէ դուրս՝ պտոյտներու միջոցին:

Պէտք չէ մոռնալ թէ վարձկան ստնտուն ընդհանրապէս գիւղացի ու տղէտ է և թէ տան մէջ ընդունուած է միմիայն կաթ հայթայթելու համար:

Ստնտուին սնունդը պէտք է ըլլայ դիւրամարս ու անհաբար, ծծմօր աննդառութեան յար և նման, ինչ եղանակով որ արդէն պարզեցինք բնական մայրենի դիեցման բաժնին մէջ:

Քաղաքներու մէջ գիւղէն նոր եկած ստնտուի մը ապրելակերպն ու կերուխումը պէտք չէ անմիջական կերպով փոխել ծոյլ ու նստուկ կենցաղով մը՝ և ոչ ալ զայն սնուցանել դժուարամարս մսեղէններով ու համեմներով: Անոր սնունդառութեան վրայ հսկելով հանդերձ՝ պէտք է հակակշռի տակ առնել մասնաւորապէս ալքոլային ըմպելիները:

Առաջին շաբաթները ստնտուն պէտք է սնուցանել իրեն յատուկ ալիւրային, խոտեղէն, բուսեղէն և կաթնեղէն գեղջկական պարզ կերակուրներով, և աստիճանաբար զայն վարժեցնել նոր բնակութեան, միջավայրին ու կլիմային, ուտելիքներուն, նիստուկացին և սովորութիւններուն:

Օրը մէկ կամ երկու անգամ, եթէ օդը խիստ տաք և կամ խիստ ցուրտ չէ, մանկիկը միշտ հսկողութեան տակ, պէտք է դիեցիկին հետ բացօթեայ պտոյտի հանել:

Եթէ ծննդեան նախամիտներէն իսկ սկսեալ ստնտուին կաթը բաւարար չէ՝ բայց ինքը բնութիւնով, նիստուկացով

համակրելի ու մաքրասէր է և իրեն յանձնուած փոքրիկին հանդէպ խնամոտ ու անձնուէր կը դանուի, հազար անգամ նախընտրելի է խառն կաթնտուութիւնով սնուցանել զայն՝ քան անծանօթ ու նորեկ ստնտուի մը անծանօթ կաթին յանձնել ծծկանը:

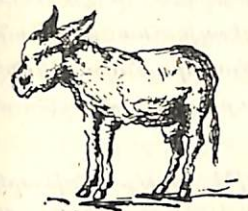
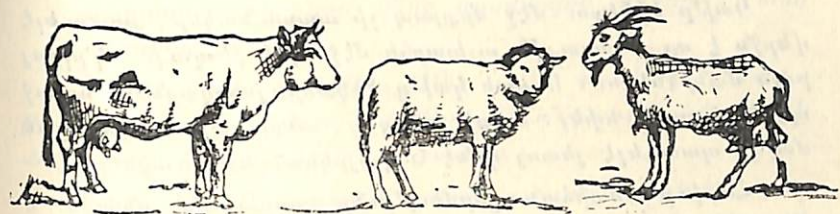
Երբեմն մայրն ու ստնտուն միասեղ կարող են դիեցումը շարունակել, և, մէկին օրական կաթնաշափի սակաւութիւնն ու անբաւականութիւնը միւսին կաթով ամբողջացնել և լրացնել: Բացառիկ պարագաներու մէջ, երբ մօր և ստնտուին միացեալ կաթերը դարձեալ անբաւական են և ինչ ինչ պատճառներով (ամառուան տաքեր, աղետապ, կենդանիի կաթի հանդէպ անմարտողութիւն և այլն) խառն կամ արուեստական դիեցումը նպաստաւոր չէ, կարելի է օրուան մէջ մէկ քանի անգամներ միաժամանակ և զուգընթացաբար վերոյիշեալ երկուքին հետ, առժամաբար երրորդ ստնտուի մը կաթին օժանդակութեան դիմել:





Խառն կաթնտուփիւնը՝ բնական և արուեստական կաթնտուփեանց միաժամանակ դործադրութիւնն է։ Խառն կաթնտուփեան պէտք է դիմել՝ երբ մօրը կաթը անբաւական է, և կամ ծծմայրը յոգնած, հիւանդ կամ տկարակալմ՝ չունի բաւարար սնունդ։ Այս պարագային իւրաքանչիւր ժուժի պակասաւոր բաժինը պէտք է լրացնել՝ արուեստական կաթընտուփեան բաժինին մէջ ցոյց տրուած կանոններուն համաձայն պատրաստուած կովի կամ այծի կաթով։

Դարձեալ խառն կաթնտուփեան պէտք է դիմել՝ երբ ծծմայրը օրուան մէջ, աշխատութիւնով և կամ ո՛ր և է պատճառով, սախլուած է կանոնաւորապէս տունէն բացակայի։ Այս պարագային օրուան երկու կամ երեք ծիծծումերու տեղ պէտք է ծծակով դիւցնել մանկիկը՝ խնամոտ և փորձառու ձեռքերու միջոցով։ Ամէն պարագայի մէջ պէտք չէ մոռնալ թէ մօրը կաթը միշտ օտար ո՛ր և է կաթէ աւելի սննդարար ու դիւրամարս յատկութիւններ ունի, ուստի նախընտրելի է մինչեւ իսկ քիչ ու սակաւաչափ բնական դիւցումը օտար կաթով՝ խառն կաթնտուփիւնով շարունակել, քան բոլորովին արուեստական միջոցներով, նկատելով որ մօրը կաթը, թէկուզ ամենաքիչ քանակութիւնով, մասնաւոր յատկութիւն մը ունի՝ օտար, այն է կովի կամ այծի կաթին մարսողութիւնը դիւրացնելու, մանաւանդ ամառուան եղանակին, առանց մանկիկին մարսողական դործարաններուն անհանգիստութիւն պատճառելու։



Երբ ո՛ր և է կարեւոր պատճառով ծծկերը բացարձակաբար կարելի չէ սնուցանել մօրը կամ ստնտուի ծիծով, և կամ խառն դիւցումով, ա՛յն ժամանակ միայն պէտք է դիմել արուեստական կաթնտուփեան։

Արուեստական կաթնտուփիւն կը նշանակէ՝ կենդանիի կաթով դիւցնել երախան.—

Կնոջ կաթէն յետոյ ծծկանի ամենապատշաճ կաթերն են. իշու, այծի, ձիու, կովու և մաքիի կաթերը։

Իշու կաթը միւս կենդանիներու կաթերուն հետ բաղդատմամբ՝ իր բաղադրութեամբ կնոջ կաթին ամենէն մօտիկն ու նոյնանմանն է։

Այծի և կովու կաթնաշաքարը՝ կնոջականին հետ բաղդատմամբ քիչ է, իսկ կարագը աւելի. որով դոնէ առաջին 5—6 ամիսներուն անոնց վրայ պէտք է լաւելցնել շաքար և ջուր՝ որպէսզի բաղադրութիւնով մօրենական կաթին մօտենան և ծծկերը արուեստական կաթնտուփեան միջոցներուն ղրժուարամարսութեան աղէտներուն ենթակայ չըլլայ։

Կենդանիի կաթը պէտք է եփած կամ ամլացած տալ.—

Կաթը ծիծերու մէջ միքրոպ չի պարունակեր, քամուելէ վերջն է որ արտաքին աշխարհի մէջ եթէ թողուի՝ կ'ըլլայ բոյն մանրէներու: Ուստի կաթը ծծկանին յատկացնելէ առաջ պէտք է զայն եփել, եռքի սկիզբը անոր վրայ դոյացած մաշկը պատուելէ յետոյ զոնէ 5 վայրկեան ևս եռացնել:

Հարկւր աստիճան ջերմութիւնը լաւագոյն միջոցն է միքրոպները ոչնչացնելու: Բայց միայն կաթը եփելով պէտք է զոհանալ, որովհետեւ եթէ պաղի՝ դարձեալ օդին միջոցաւ մանրէներու աճման և բազմացման կեդրոն մը կ'ըլլայ: Ուրեմն կաթը պէտք է եփել ու եռացնել և այսպէս ամլացնելէ և միքրոպազուրկ ընելէ յետոյ՝ պէտք է ջանալ զայն այդ վիճակին մէջ պահել ու պահպանել և այսպէս ամէն ժուամի երախային սննդեան յատկացնել, որպէսզի նամանաւանդ նախամիաներուն, ստամոքսի և աղիքներու հիւանդութիւններ պատճառող միլիոնաւոր մանրէներ չի հիւրընկալէ սննդառութեան հետ:

Գիտականօրէն ընդունուած է որ եթէ կաթը ենթարկուի մէկ ժամ՝ 105 աստիճան, կէս ժամ՝ 108 աստիճան, մէկ քառորդ ժամ 110 աստիճան տաքութեան, անոր բոլոր մանրէները կ'ոչնչանան և այս կերպով կաթը ամլացած կ'ըլլայ: Քօլէրայի մանրէն 58, թիֆօյինը 60 աստիճանի մէջ, իսկ հիւժախտինը՝ կաթին եփ ելլելէն երկու վայրկեան յետոյ կ'ոչնչանան:

Ուղղակի առողջ կենդանիի մը ծիծէն դիեցումը՝ արուեստական կաթնոտութեան լաւագոյն միջոցն է: Այս կերպ սննդառութիւնը ամէն կողմէ և ամէն գիրքերու մէջ կը հատադուրի և կը յանձնարարուի, բայց դժբախտաբար գործնականին մէջ շատ դժուարին է անոր կիրարկութիւնը:

Այն որ կարող է՝ առիթը ներկայացած և միջաւայրը թոյլ տուած ժամանակ պէտք է իր երախային կաթնասննդառութիւնը փորձէ ուղղակի կենդանիի պտուկներէն:

Այժմ լաւագոյն կենդանին է այսօրինակ դիեցման:

Կենդանիի կաթը եփելէ եւ կամ արուեստական կերպով միքրոպազուրկ ընելէ վերջ երախային պէտք է տալ ծծակով.—

Ինչպէս վերեւ յիշեցինք, 100 — 105 աստիճան ջերմութեան ենթարկելէ յետոյ՝ կաթը, հիւանդառիթ մանրէներէ մաքրուած, կ'ըլլայ սնունդ կենսատու:

Եռացած կաթը առաջին օրերէն դգալով կարելի է տալ մանկան, բայց նախընտրելի և ապահով միջոցն է ծծակով (պիպոն) կաթնոտութիւնը:

Մեծ քաղաքներու մէջ, հրապարակի վրայ մասնաւոր շիշերով կը ծախուի ամլացած կաթ: Ընդհանրապէս պէտք է գիտնալ տան մէջ պատրաստել ամլացած կաթ՝ երախայի կաթնոտութեան յատուկ, պէտքը զգացուած և պարագան կերկայացած միջոցին գործածելու համար: Թարմ կաթը կաներկայացած միջոցին գործածելու համար: Սօքսլէի (Soxlet) կամ Ժանդիլեան (Gentile) գործիքներով. ստոնք կը բաղկանան մետաղահիւս կողովէ մը, որուն մէջ պէտք է տեղաւորել կաթ զահիւս կողովէ մը, որուն մէջ պէտք է պարունակութիւնը պարունակող աստիճանաւորեալ և կամ պարունակութիւնը ծանօթ ապակիէ 8 շիշեր կամ ծծակներ: Վերոյիշեալ կողմով իր կարգին պիտի դրուի ջուր լեցուած ամանի մը մէջ և վը իր կարգին պիտի դրուի ջուր լեցուած ամանի մը մէջ և այսպէս գործիքը կափարիչով լաւ մը դոցելէ վերջ, կրակին կամ ջերմոցին վրայ դրուելով ջուրը կ'եռայ և կաթը կ'եփի ու կ'ամլանայ:

Վերոյիշեալ կազմով ամլացուցիչ գործիք մը անպատճառ եւրոպական կամ ամերիկեան գործարանէ մը պատրաստուած ըլլալ անհրաժեշտ է, ո՛ր և է թիթեղագործ կրնայ նոյնօրինակ թիթեղեայ կողով մը և կափարիչով աման մը պատրաստել:

Ծծակները կրնան ըլլալ դեղարաններու յատուկ և յատուկը նշանակուած 150—200 կրամնոց շիշեր:

Ինչպէս պէտք է ամլացնել կաթը.—

Նախապէս եռացած ջուրով լուացուած ու մաքրուած ա-

մանի մը մէջ պէտք է պատրաստ ունենալ մանկան քսանհորս ժամուան մննդառութեան յատուկ կաթը՝ որուն վրայ աւելցնել մանկան տարիքին համեմատ ջուր և շաքար։ Ասոնց չափն ու համեմատութիւնը ստորեւ պիտի ձշտենք։ Այսպէս պատրաստուած ջրախառն ու շաքարախառն կաթը բաժնել ու լեցնել՝ նախապէս եռացած ու գաղջ ջուրով լուացուած 6 կամ 7 շիշերու մէջ (երախային տարիքին համեմատ), որոնք պէտք է ըլլան աստիճանաւորեալ և այս գործին մասնայատուկ։

Շիշերու բերանը վերոյիշեալ կերպով մաքրուած մասնաւոր ձգախէժէ կլոր և գլուխը տափակ խիցով և կամ ամլացած մաքուր բամպակով պէտք է գոցել։ Յետոյ այսպէս պատրաստուած շիշերը մետաղահիւս կամ թիթեղեայ կողովին մէջ պէտք է դետեղել, և կողովը՝ շիշերով միասին մետաղէ և կամ թիթեղեայ ընդունարանին մէջ պէտք է նստեցնել, որուն մէջ պէտք է ջուր լեցնել՝ շիշերուն կաթին հաւասար բարձրութեամբ։ Այս ընելէ վերջ գործիքը, բերանը գոց, կրակին և կամ վառարանին վրայ պէտք է դնել՝ որպէսզի եփի։

Այսպէս ջուրը կ'եռայ և շիշերու մէջ կաթն ալ կը տաքնայ և կ'ամլանայ։

Ջուրը ամառը կէս ժամ պէտք է եռայ, ձմեռը մէկ քառորդ ժամ։ Ամլացումի գործողութենէն յետոյ, շիշերը պարունակող կողովը ամանէն դուրս դով տեղ մը պէտք է պահել։ Զգախէժէ խցանները, կաթին պաղելուն հետ, քաշողական գորութեամբ, դէպի ներս լաւ մը կը գոցեն շիշերու բերանները ու այսպէս կ'արգիլեն օդին անցուդարձը։

Իւրաքանչիւր ժումին կողովէն կ'առնուի շիշ մը և տաք ջուրի մէջ քիչ մը գաղջացնելէ յետոյ գլուխը կ'անցուի խէժէ պտուկ մը և կը հրամցուի դիեցիկին. նախապէս անհրաժեշտ է կաթին ջերմութեան աստիճանը փորձել ձեռքին երեսի կողմին վրայ մէկ քանի կաթիլ կաթեցնելով։

Հինգ նախամիսներուն կաթը պէտք է տալ ջրախառն.—

Երբեմն թէպէտ երախաներ ծննդեան առաջին օրերէն զուտ

կենդանի, մասնաւորաբար կովու կաթը կը մարսեն, բայց փորձառութիւնը ցոյց կուտայ թէ այս պարագան բացառութիւն մըն է և վտանգաւոր, որով միշտ դժուարամարսութիւն չպատճառելու համար, նախամիսներուն պէտք է կաթը ջրախառն տալ։ Ինչպէս տեսնենք, առաջին տասը օրերուն կաթը պէտք է տալ կէս առ կէս ջրախառն։ 10րդ. օրէն մինչեւ երրորդ ամիս՝ 2 բաժին կաթ և մէկ բաժին ջուր։

Երրորդ ամիսէն մինչեւ 6րդ. ամիս՝ երեք բաժին կաթ և մէկ բաժին ջուր։

Վեցերորդ ամիսէն սկսեալ պէտք է տալ զուտ կաթ։

Կաթին վրայ աւելցուելիք ջուրը պէտք է եռացած ըլլայ.—

Առաջին երկու ամիսներուն՝ կէս անուշի դգալ, յաջորդ ամիսներուն՝ մէկ անուշի դգալ շաքարի փոշի պէտք է աւելցնել եւ խառնել իւրաքանչիւր ծծակի մէջ.—

Ընդհանուր պատուէրներ՝ կաթի որակին եւ ծծակներու մաքրութեան մասին.—

Երախային 24 ժամուան կաթնառնունդը պէտք է միշտ ջանալ, կարելի եղածին չափ ամէն օր միեւնոյն կու վէն կամ միեւնոյն կաթնավաճառէն թարմ ու անխարվէն կաթ բերել տալ և զայն պէտք է առանց ժամանակ կորսնցնելու ամլացնել, մանաւանդ ամառուան տաքերու միջոցին։ Ամէն ժումի, ծծակը դիեցիկին բերանը տալէ առաջ, պէտք է շիշ վերելայր շարժել և կաթին համը նայիլ, երբեմն կաթը թէպէտեւ միւրոպազուրկ՝ սակայն համը նայիլ, Երբեմն կաթը թէպէտեւ միւրոպազուրկ՝ սակայն ժամնացած, թթուած, լեղի կամ գարշահոտ կ'ըլլայ. այս ժամնացած, թթուած, լեղի կամ գարշահոտ կ'ըլլայ. այս պարագային պէտք է զայն թափել։ Զգախէժէ պտուկը ամէն ժումէ յետոյ պէտք է եռացած տաք ջուրով՝ ներսով ու մէկ ժումէ յետոյ պէտք է եռացած տաք ջուրով, և յետոյ եռադուրսով լաւ մը վրձինով լուալ ու մաքրել, և յետոյ եռացած ջուր պարունակող շիշի կամ գաւաթի մը մէջ պահել՝ յաջորդ ժումին պատրաստ ունենալու համար։ Պտուկը կամ պտուկները պարունակող ամանին ջուրը օրական մէկ կամ երկու անգամ պէտք է փոխել և բերանը միշտ գոց պահել։

Եթէ երախան տկարակալմ է՝ անշուշտ վերոյիշեալ չափերէն նուազ քանակութիւնով պէտք է կաթ տալ, որպէսզի ծծկերը կարող ըլլայ իր սնունդը դիւրութեամբ մարսել և ո՛չ թէ ջանալ աւելի քանակութիւնով կաթ խմցնել, խորհելով որ տխեղծ մանկիկը կը զօրանայ ու չուտ կը մեծնայ, մինչդէռ այս պարագային՝ փափագուած արդիւնքին բոլորովին հակառակը պիտի տար:

Երբ երախան ամէն ժուժի իր տարիքին համապատասխան չափով կաթ կը խմէ ու զայն բնականոն կերպով կը մարսէ, և հակառակ ասոր իր կանոնաւոր աճումը չունենար, այսինքն իր ծանրութիւնը չաւելնար, այն ժամանակ ի սկզբան իւրաքանչիւր ծծակի կաթի չափը օրական 10 ական կրամ պէտք է աւելցնել, հետեւեալ օրը պէտք է կշռել և եթէ դիեցիկին կշիռը չէ աւելցած՝ 10 կրամ դարձեալ կաթ պէտք է աւելցընել իւրաքանչիւր ծծակի, այսպէս շարունակաբար ամէն օր մինչեւ որ մանկան կշիռը աւելնայ: Այս վերջին քանակութիւնն ալ վերստին պէտք է աւելցնել միայն այն պարագային՝ երբ դարձեալ մանկիկը դադրի աճելէ ու զօրանալէ, և այսպէս շարունակաբար մինչեւ Յրդ. ամիս, երբ կը սկսի ծիծ-թողի կամ կաթնաթողի հետ առաջին ալիւրապուրներու շրջանը:

Ամէն պարագայի տակ պէտք է վերոյիշեալ ցանկի չափերէն աւելի տալ մանկան և անոր ստամոքսը բռնաւորել:

Սովորամոլութիւններու սիրահար և ծծակը դիեցիկին բերանը՝ տունէ տուն պտտող մայրերը, մեծմայրերն ու սպասուհիները պէտք է գիտնան ու համոզուին թէ՝ իր չափէն աւելի, առանց ժուժի և ժամերով ծծող իրենց զաւակը կաթ չէ որ կը խմէ՝ այլ թոյն, որովհետեւ շատակեր մանկիկներու գլխուն վերև կը սպասեն փորհարութիւն, դիեցիկներու յատուկ քօլէրան, թանչքը, Բոխի հիւծախտը և դեռ գերեզմանատուն առաջնորդող բազմաթիւ հիւանդու-թիւններ:

Արուեստական դիեցումի միջոցին մանկան կշիռը՝ բնական դիեցումով մեծցող դիեցիկին նման կանոնաւոր

և մաթեմատիկական ճշտութիւնով չաւելնար. այսպէս օրինակի համար, երբեմն օրական կշիռը չուտ ու չատ կ'աւելնայ, երբեմն սպասողական ու կայուն վիճակ մը կը ստանայ և մանկիկը չի զօրանար, անոր կշիռը չաւելնար. երբեմն իսկ կշիռը կը պակսի յետագնաց շարժումներով և մէկ քանի օր վերջ վերստին կ'աւելնայ: Այսպէս, արուեստական դիեցումով սնած մանկան կշիռը՝ փոխանակ ուղիղ, կանոնաւոր և համեմատական աճում մը ունենալու, կ'ըլլայ՝ ելեւէջեալ, անկանոն ու զիկզակային, որով որոշ չափաքիծ մը չունենար մօրենական ու բնական դիեցման նման: Ուրեմն արուեստական կաթնատուութեան միջոցին առողջ և անախտակիր ծծկանին ո՛չ օրական, ո՛չ ալ շաբաթական աճումը պէտք է նկատողութեան առնել, այլ՝ երբ դիտուի որ 6—7 օր յաջորդաբար մանկան կշիռը կայուն ու անշարժ կը մնայ և չաւելնար, երբ վերոյիշեալ եղանակով իւրաքանչիւր ծծակի մէջ յաջորդաբար օրական տասնական կրամ կաթ աւելցնելով մէկտեղ՝ դարձեալ երախային աճումը չի կանոնաւորուիր, այն ատեն՝ առանց ժամանակ կորսնցնելու՝ պէտք է բժիշկին խորհրդակցութեան ու անոր խրատին դիմել, պատճառը փնտռել, դտնել և զայն դարմանել:



Չորրորդ Մաս

ԿԱԹՈՒՍՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆ



Երբ մանկիկը իններորդ ամիսը թեւակոխէ, եթէ առողջ է, պէտք է աստիճանաբար իրեն տալ մօրը ծիծիկն եւ կամ կենդանիի կաթին հետ՝ իր տարիքին պատշաճ ուտելիքներ, մինչեւ տասնեւհինգերորդ ամիսը, որ ատեն կարելի է դիեցումը դադարեցնել։— Ամառուան տարերէն անմիջապէս առաջ եւ կամ անոնց միջոցին երախան ամբողջապէս եւ բոլորովին ծիծէ պէտք չէ հեռացնել։— Ծիծթողի պէտք չէ ձեռնարկել՝ երբ երախան վատառողջ ու հիւանդ է եւ կամ ատամնաւորութեան շնհանգստութիւններուն ենթակայ։— Իններորդ ամիսէն առաջ, երախային կաթէ զատ ուրիշ ո՛ր եւ է ուտելիք պէտք չէ տալ։— Իններորդ ամիսէն սկսեալ օրուան մէկ ժումին՝ ծիծի կամ ծծակի տեղ՝ պէտք է տալ կաթնալիւրապուր մը։— Մանկան առաջին կերակուրը պէտք է ըլլայ ալիւրային, եւ յետո՛ւ բոհրած վիճակի մէջ, ապուրի ձեւով, կաթով պատրաստուած։— Մանկան առաջին ապուրները պատրաստելու եղանակը։— Դիեցումը կաթնալիւրապուրներու հետ պէտք է շարունակել մօտաւորապէս մինչեւ 15րդ. ամիս։— Ալիւրապուրներու օրական եւ ամսական բաժանումը։— 9-12րդ. ամսաշրջան։— Տասներկուերորդէն 16րդ. կամ 18րդ. ամիս։— Տասնեւութերորդ ամիսէն երկու տարեկան։

Չորրորդ Մաս

ԿԱԹՈՒՍՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆ



Երբ մանկիկը իններորդ ամիսը թեւակոխէ, եթէ առողջ է, իր մօրը ծիծիկն եւ կամ կենդանիի կաթին հետ՝ աստիճանաբար պէտք է տալ, իր տարիքին պատշաճ ուտելիքներ, մինչեւ տասնեւհինգերորդ

ամիսը, որ ատեն կարելի է դիեցումը դադարեցնել։—

Ծիծթող կը կոչուի այն ժամանակամիջոցը՝ ուր դիեցիկը զուտ ծիծով՝ այն է կաթնային սննդառութենէ կաթնալիւրային սննդառութեան կը սկսի, կամ այն փոխանցման միջոցն է՝ ուր մանուկը կաթնակերութենէ տակաւ կը մտնէ ամենակերութեան շրջանը։ Այս վերջինը կաթնաթող կամ ծծակթող կը կոչուի, երբ երախան արուեստական կերպով կը սնանի։ Իններորդէն տասնեւհինգերորդ ամիսներու սննդառութիւնը, որ կը սկսի առաջին ալիւրապուրով եւ կը վերջանայ վերջին ծիծ-ժումով, պէտք է տեղի ունենայ աստիճանաբար ու մեծ զգուշութիւնով։

Որքան որ կաթը, մանաւանդ մօրեանական կաթը, սկիզբէն իր զաւկին լաւագոյն սնունդն է, ութերորդ ամիսէն վերջ առանձինն կ'ըլլայ անբաւական ու տկարացուցիչ։

Քաջառողջ հասուն մարդն իսկ երբ երկար ժամանակ առանձնաբար միմիայն կաթով սնանի՝ կը տկարանայ և սակաւարիւնութեան կ'ենթարկուի: Ծծկանը աճելու և մեծնալու և մանաւանդ ոսկորները, արիւնը և ուղեղը զօրացնելու համար պէտք ունի լուսածինի, երկաթի և կիրի՝ որոնք կաթին մէջ կա՛մ բնաւ չկան և կամ շատ քիչ քանակութիւնով կը գտնուին:

Ամառուան տաքերէն անմիջապէս առաջ եւ կամ անոնց միջոցին երախան ամբողջապէս եւ բոլորովին ծիծէ պէտք չէ հեռացնել:—

Յունիս, յուլիս, օգոստոս և սեպտեմբեր ամիսներուն եթէ ծիծթողը լրանայ, երախան ապահովաբար փորհարութեան և անոր մահաբոյր հետեւանքներուն կ'ենթարկուի: Մանկիկը ո՛ր և է պատճառաւ վերոյիշեալ ամիսներուն ծիծէ պէտք չէ հեռացնել: Յղութեան պատուակով իսկ ծծմայրը ծիծէն պէտք չէ զրկէ իր դիեցիկը այս եղանակին, այլ՝ դիեցումը պարտի շարունակել:

Ծիծթողի պէտք չէ ձեռնարկել՝ երբ երախան վատառողջ ու հիւանդ եւ կամ ատամնաւորութեան անհանգստութիւններուն ենթակայ է:—

Իններորդ ամիսէն առաջ, երախային կաթէ զատ ուրիշ ո՛ր եւ է ուտելիք պէտք չէ տալ, որովհետեւ այդ շրջանէն առաջ ո՛ր և է սնունդ զժուարամարս է և հիւանդառիթ:

Մարսողութեան դործարանները դեռ չեն զարգացած, անոնց հիւթարտադրութիւնները անկատար են, որով տարածամ մանդառութեան հետեւանքով, զժուարամարսութեան երեսէն՝ ուշ կամ կանուխ երախան կ'ենթարկուի ստամոքսի և աղիքներու հիւանդութիւններու (փորհարութիւն, պնդութիւն, փսխունք, մանկական քօլէրա և այլն), սակաւարիւնութեան, լէնֆաթիդի, բաշխիթիդի և այլն. և ընդհանուր տկարութեան հետեւանքով՝ անշան պաղառութեան մը և փոքր անհանգստութեան մը պարազային կ'են-

թարկուի լուրջ ու մեծ բարդութիւններու և կը մեռնի:

Մայրե՛ր, հայրե՛ր, ծնողքնե՛ր, թողէ՛ք և մոռցէ՛ք ուրեմն անժամանակ, անկանոն և յուր մանդառութիւնը. թողէ՛ք ու մոռցէ՛ք նաեւ միանշամ ընդ միշտ պապենական և հրեմմենի ժառանգ ծամուքներն ու խիւսերը:

Իններորդ ամիսէն սկսեալ օրուան մէկ ժումին՝ ծիծի կամ ծծակի տեղ՝ պէտք է տալ կաթնալիւրապուր մը:—

Կաթէն վերջ մանկան ստամոքսին ու աղիքներուն մարսողութեան յարմարադոյն ուտելիքներն են նշայ պարունակող ալիւրային և բուսային կերակուրները: Նշան կը գտնուի քիչ կամ շատ քանակութիւնով դրեթէ բոլոր բուսեղէններու և բանջարեղէններու՝ մանաւանդ ցորենազգիներու մէջ: Բոլոր ալիւրները նշայ կը պարունակեն: Նշան սպիտակ փոշի մըն է, բաղկացած դանազան ձեւով ու մեծութիւնով հատիկներէ՝ որոնք համակեդրոն խաւերէ կազմուած են: Այս պատճառաւ դործածելէ առաջ, լաւ է նշան պարունակող ալիւրը հողէ կամ մետաղէ պնակի մը մէջ փռել, փուռը թեթեւօրէն չորացնել և դեղնեցնել որպէսզի բո՛րբուսի չնորհիւ թէ՛ հատիկնեւրու մաշկերը պատռտին և թէ նշան մասամբ աջիտ չաքարի փոխարկուի և այսպէս բերնի մէջ, լորձունքի պաշտօնը, մարսողութեան անդրանիկ շրջանը՝ որ է նշան չաքարի փոխել՝ լաւագոյն ու նպաստաւոր պայմաններու մէջ կատարուի: Հում նշային հատիկները, որոնք մաշկերու մէջ ծրարաբուած են, հեշտօրէն լորձունքի ազդեցութեան չեն ենթարկուիր. այս պատճառաւ է որ եթէ հում ալիւր ուտենք՝ բերանիս չանուշար և ստամոքսին անհանգիստ կ'ըլլայ, մինչդեռ եթէ եփած հացը ծամենք՝ անուշութիւն մը և ստամոքսի կողմանէ գոհունակութիւն մը կը զգանք, որովհետեւ նշան՝ լորձնային հիւթի ազդեցութեան տակ աջիտ չաքարի փոխարկուած ըլլալով՝ եղած է աւելի դիւրամարս:

Ուրեմն մանկան առաջին կերակուրը պէտք է ըլլայ ալիւրային՝ եփած ու բոհրած վիճակի մէջ, ապուրի ձեւով, կաթով պատրաստուած:—

Առաջին ալիւրապուրները պէտք է պատրաստել ցորենի,

հաճարի, դարիի, վարսակի, սև ցորենի և եգիպտացորենի ալիւրներով՝ առանձին առանձին՝ կաթով եփուած, ամէն օր և կամ մէկ քանի օրը անգամ մը փոփոխելի, այսինքն օր մը դարիի ալիւրով, օր մը ցորենի ալիւրով և այլն պէտք է պատրաստել կաթնալիւրապուրը:

Վերոյիշեալ ալիւրները հարուստ են լուսածին պարուհակող տարրերով՝ որոնք թէ՛ կաթին մարսողականութիւնը կ'աւելցնեն և թէ՛ մարսողական խողովակներուն մէջ անոր հակաեխտական ոյժը: Ասոնցմէ ամենէն անդարարն է վարսակալիւրը — ցորենազգիներու ամենահարուստը՝ քառատարրեան մարմիններով — որ բաղդատմամբ միւսներուն՝ շատ աւելի քանակութիւնով սպիտային, ճարպեղէն, լուսածին ու երկաթ կը պարունակէ:

Մանուկներու անդեան յատուկ ալիւրներ՝ քաղաքներու մէջ հրապարակի վրայ մասնաւոր տուփերով կը ծախուին:

Պէտք է միշտ փնտռել, գտնել ու գործածել, նամանաւանդ սկիզբները, առաջին ալիւրապուրներու համար, միատեսակ ալիւրները և զգուշանալ խառնուրդ տեսակներէն: Փափագելի է որ պատրաստ ալիւրները կառավարական լուրջ հսկողութեան տակ, ամենաթարմ վիճակի մէջ ծախուին, տուփերը պատրաստութեան թուականը կրեն և վեց ամիսը անցած ալիւրները մանկիկներու անդառութեան չի գործածուին, որովհետեւ ալիւրներու մասնկային բաղադրութիւնը ժամանակին հետ փոփոխութեան կ'ենթարկուի:

Ծիծթողի չրջանին, այսինքն իններորդ ամիսէն սկսեալ, ծծկերին անվտանգ կը տրուին նաեւ վերոյիշեալ ալիւրներէն զատ՝ բրնձալիւր, արգալիւր (արօրութ), սագու, թափիօքա, մեղրապ (սալէպ):

Պնդութեան հակամէտ երախաներու՝ ի սկզբան որովայնի իրր թուլացուցիչ պէտք է տալ վարսակալիւրով և դարիի ալիւրով ապուրներ, իսկ աւելի յետոյ՝ եթէ քիչ մը մեծնայ՝ թեփախառն ալիւր կամ հաճարահաց: Յաճախ փորհարուածութեան ենթակայ փոքրիկներու՝ բրինձի ալիւրով, բաքառուով, չոքոլայով և կամ քաքառով պատրաստուած կաթնապուրներ:

Այս վերջինները անդառեր են իրենց պարունակած բնադանով (tannin) և կարելի է ասոնցմէ ո՛ր և է մէկը իրր ախորժաբեր աւելցնել ալիւրապուրին մէջ՝ եթէ մանուկը կ'ախորժի:

Ծիծթողի չրջանին սկիզբը, առաջին կաթնալիւրապուրներու հետ կարելի է նաեւ մանկան վարժեցնել՝ քիչ քանակութիւնով նոր կթուած հում կաթ և կամ չաքարախառն մածուկ:

Մանկան առաջին ապուրները պէտք է պատրաստել հետեւեալ կերպով.

Անուշի դգալ մը ալիւր քիչ մը պաղ ջուրի մէջ հալեցընելէ վերջ՝ դաղջ կաթի հետ պէտք է խառնել՝ ու կրակին վրայ լաւ մը եփել, գոնէ 20 վայրկեան, որմէ յետոյ պէտք է աւելցնել պէտք եղած չափով աղ ու շաքար: Առաջին ալիւրապուրները օրը մէկ անգամ կը տրուին և կը պատրաստուին 150 — 200 կրամ կաթով. ասոնք պէտք է ըլլան խիստ հեղուկ և ոչ թանձր՝ որպէսզի ի պահանջել հարկին ծծակով տրուին: Առաջին տարեկիցէն յետոյ կաթնապուրներու ալիւրը պէտք է աւելցնել և երեք անուշի դգալ խառնել, որով ապուրները կ'ըլլան աւելի թանձր:

Կաթնալիւրապուրներու հետ դիեցումը պէտք է շարունակել մօտաւորապէս մինչեւ 15րդ. ամիս. —

Ամբողջ ծիծթողի ժամանակամիջոցին՝ դիեցումը ալիւրապուրներու լրացուցիչն է, և փոխադարձաբար՝ ալիւրապուրներն ալ դիեցման լրացուցիչները:

Ալիւրապուրներու դիւրամարսութեան մեծապէս կը նըպաստէ՝ 24 ժամուան մէջ մէկ կամ երկու անգամ դիեցումը և կամ քիչ մը մայրական ծիծ, իւրաքանչիւր ապուրէ անմիջապէս վերջ:

Ծիծթողի դժուարին չրջանին, երկարատեւ ու շարունակական դիեցման առաւելութիւններէն մէկն է նաեւ, երախային ո՛ր և է անհանգստութեան պարագային, բնական դիեցման շնորհիւ մօրենական հարազատ կաթով պահեցողու-

Թիւնը, որ մեծապէս կը նպաստէ շուտափոյթ ապաքինման, նամանաւանդ ամառուան ստամոքսաղիքային հիւանդութիւններու երեւման միջոցին: Այս պատճառաւ՝ տկարացած մանկիկներու ծիծթողի շրջանը կարելի է երբեմն երկարել մինչեւ 20րդ. և նոյն իսկ 24րդ. ամիսները:

Փոխադարձաբար եթէ ծծկանը քաջառողջ, չատակեր ուլաւ մարսող մըն է՝ կարելի է — մանաւանդ երբ մայրը անհանգիստ կամ տկարակալմ է — առաջին ապուրները սկսիլ սովորական պայմանաժամէն առաջ, ութերորդ և նոյնիսկ եօթերորդ ամիսէն. այս պարագային՝ կաթնալիւրային սննդառութիւնը պէտք է շարունակել աստիճանաբար՝ բայց առաւել չափով և մանկիկը ծիծէն բոլորովին հեռացնել առաջին տարւոյ վերջնալուծն:

Ինչպէս այլուր՝ հոս ևս պէտք է լուրջ նկատողութեան առնել մանկան անհատական տրամադրութիւնն ու կազմը և ըստ այնմ վարուիլ:

Ալիւրապուրներու օրական եւ ամսական բաժանումը ծիծթողի շրջանին.—

Իններորդ ամսուան մէջ օրական մէկ կաթնալիւրապուր պէտք է տալ՝ եթէ երախտն առողջ է: Լաւադոյն մէթոտն է անկէ վերջ ամէն ամիս մէյմէկ ծիծթում կամ ծծակ պակսեցնել ու տեղը մէյմէկ կաթնալիւրապուր աւելցնել: Այս շրջանին, իբր հակակշիռ, կարեւոր է կշռելով հսկել մանկան աճումին ու ծանրանալուն:

Ստորեւ ներկայացուած ցուցակին հետեւողութեամբ կարելի է մօտաւոր գաղափար մը կազմել ծիծթողի շրջանին ամբողջ տեւողութեան միջոցին ծիծթումներու և կամ ծծակներու թիւին նուազեցման և կաթնալիւրապուրներու բազմացման մասին և ի հարկին անոր հետեւիլ:

Ժամ	6	9	12	15	18	21
8րդ. ամիս	Ծիծ	Ծիծ	Ծիծ	Ծիծ	Ծիծ	Ծիծ
9րդ. ամիս	Ծիծ	Ծիծ	Ապուր	Ծիծ	Ծիծ	Ծիծ
10րդ. ամիս	Ծիծ	Ծիծ	Ապուր	Ծիծ	Ապուր	Ծիծ
11րդ. ամիս	Ծիծ	Ծիծ	Ապուր	Ապուր	Ապուր	Ծիծ
12րդ. ամիս	Ծիծ	Ծիծ	Ապուր	Ապուր	Ապուր	Ծիծ
13րդ. ամիս	Ծիծ	Ապուր	Ապուր	Ապուր	Ապուր	Ծիծ
14րդ. ամիս	Ծիծ	Ապուր	Ապուր	Ապուր	Ապուր	Ապուր
15րդ. ամիս	Ապուր	Ապուր	Ապուր	Ապուր	Ապուր	Ապուր

Ինչպէս վերի ցուցակէն կը տեսնուի, իններորդ ամսուան մէջ կը տրուի՝ կէսօրին ապուր մը և օրուան մէջ 5 անգամ ծիծ կամ ծծակ, առաւօտեան ժամը 6 ին, 9 ին և յետ միջօրէի 15 ին, 18 ին և 21 ին:

Տասներորդ ամսուն՝ երկու ալիւրապուր՝ կէսօրին և յետ միջօրէի ժամը 18 ին, և չորս անգամ ծիծ կամ ծծակ:

Տասնըմէկերորդ ամսուն՝ երեք ապուր և երեք անգամ ծիծ կամ ծծակ:

Տասներկուերորդ ամսուն՝ դարձեալ երեք ապուր և երեք ծիծ կամ ծծակ:

Տասներեքերորդ ամսուն՝ չորս ապուր և երկու անգամ ծիծ կամ ծծակ:

Տասնչորսերորդ ամսուն՝ հինգ ապուր և մէկ անգամ ծիծ կամ ծծակ:

Տասներկնգերորդ ամսուն՝ վեց ալիւրապուր՝ առաւօտեան ժամը 6էն սկսելով և երեք ժամը անգամ ապուր մը, մինչեւ երեկոյեան 21 ին կամ 9 ին:

Ինչպէս ամէն ժամանակ, այս շրջանին մէջն ալ երախային անհատական կազմը և մարսողութեան ոյժն ու կարողութիւնը պէտք է նկատողութեան առնել. եթէ օրինակի համար, առաջին տարւոյ վերջը, տասներեքերորդ ամսոյ սկիզբը վերոյիշեալ ցուցակի հետեւողութեամբ օրական չորս ալիւրապուր տրուի և երախան անմարսողութեան նշաններ ցոյց տայ, պէտք է անմիջապէս օրական երեք կամ երկու ապուրի իջեցնել ճաշացուցակը և միւս կողմանէ աւելցնել ծիծծումբու թիւը: Երբ տեսնուի որ մանկիկը դարձեալ ախորժակով և առանց դժուարամարսութեան ու անհանգստութեան կը մարսէ օրական երկու ապուրները, այն ժամանակ աստիճանաւար երեքի, չորսի կամ հինգի պէտք է բարձրացընել անոնց թիւը:

Կարելի է նաև հետեւեալ կերպով ծիծթողի շրջանը սկսիլ ու ամբողջացնել.

Իններորդ ամիսէն տասներկուերորդ ամիս.—

Օրական 4 ժում ծիծ՝ 165 կրամնոց, կամ 4 ծծակ՝ 135 կրամնոց և երկու ալիւրապուր 200 կրամ կաթով և անուշի դեղալ մը ալիւրով պատրաստուած:

Տասներկուերորդ ամիսէն 16րդ կամ 18րդ. ամիս.—

Օրական հինգ ժում. երեք ծիծ կամ ծծակ և երկու ալիւրապուր՝ 200 կրամ կաթով և երկու կամ երեք անուշի դեղալ ալիւրով պատրաստուած, օրինակի համար՝ հետեւեալ ժամացոյցի սկզբութեամբ.

Առաջին ժում՝ առաւօտեան 6 ին. ծիծ՝ 180 կրամ, կամ ծծակ՝ 150 կրամ:

Երկրորդ ժում՝ ժամը 10 ին. ծիծ՝ 180 կրամ, կամ ծծակ՝ 150 կրամ:

Երրորդ ժում՝ կէսօրին. մէկ կաթնալիւրապուր:

Չորրորդ ժում՝ յետ միջօրէի 4 ին. ծիծ՝ 180 կրամ, կամ ծծակ՝ 150 կրամնոց:

Հինգերորդ ժում՝ երեկոյեան 7 ին՝ մէկ կաթնալիւրապուր: Գիշերները դադար և հանգիստ:

Եթէ մանկան մարսողութիւնը բնականոն կերպով կը կատարուի, տարելիցէ յետոյ զգուշութիւնով և քիչ քանակութիւնով կարելի է տալ վերոյիշեալ կաթնալիւրապուրներու հետ կամ անոնց տեղ սրմուկ (իրմիկ), հացապուր, թարմ հաւկիթի դեղնուց, առանձին կամ ալիւրապուրով. բաթաթէսի, ոսպի, լուբիայի խիւսապուրներ (բիւրէ). բուսաշուրով և կամ մսաշուրով ալիւրապուր և այլն: Իբր ըմպելիք՝ թեթեւ թէյ, թմրիկ ծաղկեջուր, գարիի խաշուր, պարզ օշարակ շաքարով և կամ պտուղներու օշարակ և այլն. նաև՝ շոքոլա, պիսքոթ, կարմրած հաց և այլն:

Վերոյիշեալ շրջանին մէջ, մանկան առողջութիւնը և մարսողականութիւնը ուղղեցոյց ունենալով՝ 14րդ. ամիսէն 18րդ. ամսոյ մէջ երախան ծիծէ պէտք է հեռացնել:

Տասներկուերորդ ամիսէն երկու տարեկան.—

Օրական չորս ժում ճաշ. մանկիկը արդէն ծիծ չուտեր. Առաջին հաւ՝ առաւօտեան ժամը 8 ին, ալիւրապուր մը՝ 200 կրամ կաթով պատրաստուած:

Երկրորդ հաւ՝ կէսօրին, ալիւրապուր մը կամ թուլիկ խաշած թարմ օրուա՛ն ածած հաւկիթի դեղնուց մը, բաթաթէսի, լուբիայի, ոսպի կամ չոր ոլոռնի, բակլայի խիւսապուր (բիւրէ) մը և պտղապուր:

Երրորդ հաւ՝ յետ միջօրէի 4 ին, կաթ՝ 150 — 200 կրամ, կարկանդակ մը:

Չորրորդ հաւ՝ երեկոյեան ժամը 7 ին. ապուր, խիւսապուր, սերապուր (քէս), պտղապուր (խնձոր, կեռաս, չամիչ և այլն) կամ մրգանոյշ:

Այս տարիքին մանկան կարելի է տալ անլի թարմ կաթադով հաց, հրուշակներ՝ ալիւրով կամ սրմուկով պատ-

րաստուած, դժմաճ, տեղային կամ իտալական թելահայսեր կամ հայսեր, շոմին, թարմ պանիր:

Քսաներորդ ամիսէն՝ կէսօրուան ճաշին կարելի է տալ քիչ մը ոչխարի, դառնուկի, հաւու միս և կամ մանրուած ժամպօն, ձուկեր՝ թարմ և խիստ զգուշութիւնով մաքրուած:

Ճաշերու մէջտեղերը ո՛ր և է ուտելիք պէտք չէ տալ՝ այլ երախան պէտք է կա՛մ քնանայ, կա՛մ խաղայ և կամ պտտի:

Մանուկներու աճման և մասնաւորապէս ոսկրային և ուղեղաշղային դրութիւններու զօրացման անհրաժեշտ լուսածինը, կիրը և կալիոնը առաւելապէս կը գտնուին դարբի ալիւրին, ուղեղի և վղամսանի (thymus) մէջ, ինչպէս նաև՝ սև ցորենի և դիւղական հացին մէջ:

Միծթողի շրջանին ու անկէ յետոյ մինչեւ երկու տարեկան հասակը մանկան իբր ըմպելի պէտք է տալ կաթ և կամ մաքուր ու անարատ ջուր: Մասնաւորաբար ամառ ժամանակ խոհեմութիւն է ջուրը եռացնել և ափսոսանքով մանկան խմցնել:

Թէյը, քաֆէն և ալքոլ՝ յարուճակող բոլոր ըմպելիները աւելորդ ու վտանգաւոր են, մինչեւ իսկ ամենափոքր քանակութեամբ:



ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

1. — Կաթի ակուաներ:
2. — Ծաղկախտի դէմ առաջին պատուաստում:
3. — Մանկաղբը:
4. — Մանկան մէզը:
5. — Առաջին քայլեր:
6. — Մանկան լացը:
7. — Համբոյրին անպատեհութիւնները:
8. — Խածողակ:



ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

1. — Կտրի ակումբեր



Առողջ և բնականոն երախայի մը առաջին ակումբ երեւան կ'ելլէ վեցերորդ կամ եօթներորդ ամիսներուն մէջ։ Բնութիւնը այնպէս ցոյց կուտայ թէ՛ մանկիկը պէտք է պարարտութի խառն սննդառութեան, և, մինչ այն կաթնակեր՝ առտիճանաբար ամենակեր պիտի ըլլայ։

Մանկատաժութեան յանձնարարած պատուէրներու հետեւողութեամբ սնանող քաջառողջ մանկան ակումբերը կանոնաւորապէս կը բուսնին թէ՛ որոշեալ ամիսներուն մէջ և թէ առանց ո՛ր և է մտահոգիչ անհանդուրժելիւններու առիթ տալու։ Երեւոյ անկանոն կաթնատուութեամբ և յոռի սննդառութեամբ մեծցող երախայի մը ակումբերը թէ՛ սովորական ամիսներէն վերջ, թէ՛ առանց ժամանակադրական կարգի և թէ յաճախ լուրջ անհանդուրժելիւններու պատճառ տալով լոյս աշխարհ կուգան։

Տակաւին առաջին ակումբ չբուսած՝ ընդհանրապէս հինգերորդ ամիսէն սկսեալ մանկան լինդերը կ'ուռնցուորին և լորձունքը առատ կը հոսի։ Եօթներորդ ամիսէն քնատութեան կ'ենթարկուի, կը քրտնի, կը դեղնի, կը տրտմի, յաճախ կը փսխէ, երբեմն փորհարութեան կ'ենթարկուի։

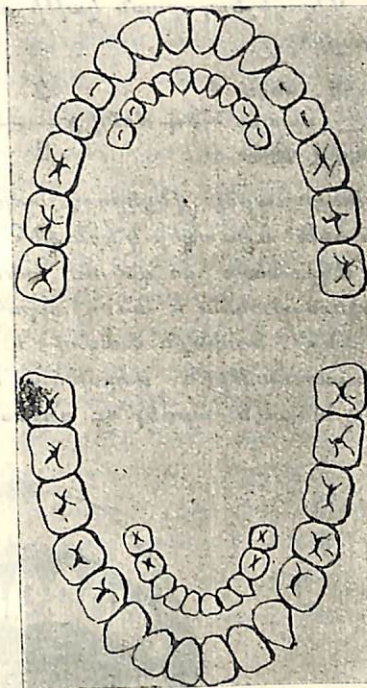
Անդրանիկ ակումբ կ'երեւի ստորին ծնօտին վրայ և կը կոչուի աջակողմեան միջին հատու, յետոյ անոր քովիկը կը բուսնի ձախակողմեան միջին հատուն։

Ասոնցմէ վերջ վերին ծնօտին վրայ նախ աջակողմեան, յետոյ ձախակողմեան և այլն հատուներն են որ լինդերը ճեղքելով դուրս կը ցցուին։

Մօտաւորապէս մինչեւ երկու տարեկան հասակը բուսող ակումբերը թիւով 20 հատ են՝ որոնք կը կոչուին կարի կամ ժամանակաւոր և կամ առաջին ակումբեր, որովհետեւ նախ կաթնատուութեան շրջանին մէջ կ'երեւին և եօթներորդ տարեկանէն սկսեալ կը թափին՝ աւելի մեծ, հաստատ և տոկուն ակումբերու տեղի տալու համար։ ասոնք, ինչպէս աւելի հետուն — մանկութեան 6—15 տարեկան շրջանին մասին մէջ — պիտի տեսնենք, տեսական ակումբեր կը կոչուին և թիւով 32 հատ են (Ձև 5)։

Կաթի ակումբերը՝ թիւով քսան հատ և իւրաքանչիւր ծնօտի վրայ տասնական — 4 հատու կամ կըտրող, 2 ժանիք կամ շնակաւ, 4 փոքր աղօրիք—հետեւեալ ժամանակով ու կարգով կը բուսնին և իրենց սահմանաւոր տեղերը առժամաբար կը շարունակեն և հաստատուին (Ձև 6)։

Ստորին ծնօտի միջին հատուները — նախ աջակողմեան յետոյ ձախակողմեան — կ'երեւին 6-8րդ ամիսներուն, վերին ծնօտի մէջտեղի հատուները՝ նախ աջ, յետոյ ձախ՝ 8-10րդ ամիսներուն։



(Ձև 5) Առաջին եւ երկրորդ ատամնաւորութիւններու բաղդատական թիւն ու երեւոյթը։

Ստորին քուլտի հատուկները՝ 8—10րդ. ամիսներուն .

Վերին » » 9—12րդ. » »

Ստորին և վերին առջևի փոքր աղօրիքները՝ 12—18րդ. ամ.

» » » ժանիքները 12—20րդ. ամիսներուն .

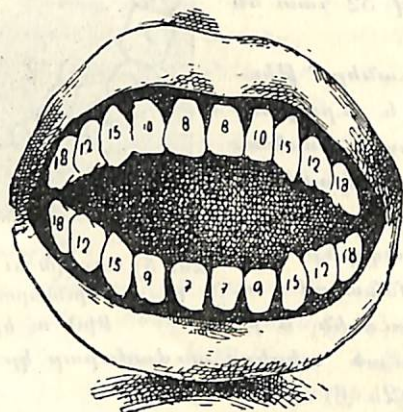
» » » ետևի փոքր աղօրիքները՝ 22—30րդ. ամ. :

Վերոյիշեալ քսան կաթի ակօաները կրնանք սապէս ներկայացնել .

$$\left. \begin{array}{l} \text{Վերին ծնօտ 4} \\ \text{Հատուկ} + \text{ժանիք} + \text{փոքր աղօրիք} \\ \text{Ստորին ծնօտ 4} \end{array} \right\} = 20$$

Բացառաբար վեցերորդ ամիսէն առաջ ալ՝ նոյն իսկ ծննդեան հետ՝ ակօաներ կ'երեւին :

Ակօաները բուսնելու տեւողութեան ամբողջ միջոցին մանկատաժական և առողջապահական օրէնքներն ու պատուէրները, այսինքն ժուժով և որոշեալ չափով դիւցնում ու սննդատուութիւն, բացօթեայ պտոյտ, լոգանք և այլն պէտք է խղճմտօրէն յարգել ու գործադրել :



(Զեւ 6) Կաթի ակօաներու երեւման ամիսները

2. — Ծաղկախտի դէմ առաջին պատուաստում



Մանուկները ահռելի ծաղկախտին վարակուելէ և անոր հետեւանքով ամբողջ կեանքի չրջանին անջնջելի տղեղութեան մատնող սպիւններէ և կարկտադէմ ապրելէ արգիլելու միակ ապահով, ստիպողական ու պարտաւորիչ միջոցն է հորթի թարմ պատուաստով պատուաստումը :

Երախան առաջին եռամսեային մէջ, ամառ թէ՛ ձմեռ, անպատճառ պէտք է պատուաստել, իսկ ծաղկախտի համաճարակի պարագային՝ անվախ և առանց այլևայլի կարելի է առաջին ամսոյ մէջ դիմել պատուաստի :

Եթէ ո՛ր և է ստիպողականութիւն չկայ՝ մորթի հիւանդութիւններու ենթակայ, տկարակազմ ու հիւանդ մանկիկները պէտք է առժամաբար յետաձգել պատուաստումէ :

Պատուաստումը եթէ «բռնէ»՝ լաւ է դադրեցնել լոգանքն ու պտոյտները մէկ քանի օրուան համար, մինչեւ որ բորբոքման նշանները քիչնեն :

3.— Մանկապր



Երախային քաջառողջ կամ հիւանդ ըլլալը պէտք է եզրակացնել միայն անոր կանոնաւոր մեծնալէն, ծանրութեան ու հասակին ելեւէջէն և կամ արտաքինապէս առոյգ ու տկարակազմ երեւոյթներէն ևայլն. այս տեսակէտով մանկան կղկղանքի քննութիւնն ալ խիստ կարեւոր բաժին մը ունի:

Մշտնադէն վերջ առաջին շրջանին՝ երախային ապրելու հիմը մարսողութիւնն ըլլալով՝ գրեթէ ամէն ինչ անկէ կախում ունի և անոր կանոնաւոր ու բարեւաւ ընթացքը կարելի է ըսել մանկան առողջութեան հոմանիշ է:

Կաթնակեր մանկան շորերը ամէն անգամ ուշի ուշով քննելով կարելի է հասկնալ թէ՝ ստամոքսաղիքային մարսողութիւնը կանոնաւոր կերպով կամ բնասօսական օրէնքներու համեմատ տեղի կ'ունենայ թէ ոչ: Անիկա մարսողութեան տեսակ մը հայելին ու չափանիշն է:

Նորածինը, ինչպէս տեսանք, առաջին 2—3 օրերուն աղիքներէն դուրս կ'արտաքսէ մօրը արգանդէն իրեն հետ միասին բերած սեւաղբը՝ խմորանման, մութ թխագոյն, մութ կանաչ կամ սև, մածուցիկ ու անհոտ մարմին մը:

Այս առաջին արտաքսանիւթը՝ մաղձի, ստամոքսի, աղիքներու հիւթերու և անոնց մաշուքէն դոյացած մասնիկներու խառնուրդ մըն է:

Եթէ նորածինը առաջին 24—48 ժամերուն վերոյիշեալ սեւաղբը չը սկսի արտաքսել՝ այն ժամանակ պէտք է անմիջապէս սրբանը քննել և ստուգել որպէսզի մի՛ դուցէ բնածին անծակութիւն մը ունենայ. այս պարագային իսկոյն բժշկական խորհրդակցութեան պէտք է դիմել:

Սեւաղբը ամբողջութեամբ 50—200 կրամ կը կշռէ:

Սեւաղբի արտաքսման (2—3 օր) և դիեցման սկզբնաւորութեան հետ կաթին մարսողութենէ աւելցած նիւթերով երախային կղկղանքը տարբեր գոյն և տարբեր կերպարանք մը կ'առնէ: Օրինակ. եթէ ծննդեան առաջին կամ երկրորդ օրերուն խեղդամահ եղած նորածինի մը աղիքները բացուին, վայրիջակ հաստաղիի ստորին մասէն մինչեւ սրբան կը տեսնուի թխագոյն սեւաղբը, իսկ անոր վրայ՝ հաստաղիին մէջ՝ ոսկեգոյն դեղին կղկղանքը կաթի մարսողութենէ դոյացած ու աւելցած: Վերոյիշեալ պարագային եթէ նմանութիւն մը ընել ուզենք՝ աղիքներու վերջին մասը երշիկ մըն է, որուն ստորին բաժինը՝ սրբանէն սկսեալ դէպի վեր լեցուած է ծամուած շորեղայով, իսկ անմիջապէս անոր վերջացած մասին շարունակութեան վրայ՝ զարնուած հում հաւկիթի դեղնուցով:

Այսպէս ծննդեան առաջին օրերուն, դիաղնութեամբ կարելի է ստուգել թէ՝ երախայ մը մեռելածին է եթէ ոչ ապրած ու դիեցած է և ո՛րքան, և յետոյ՝ բնական մահուամբ թէ ո՞՞ր պարագայում ձեռքերու զոն դացած է՝ այսպիսի պարագաներու մէջ խիստ յաճախ ըլլալով աւելորդ պտուղ մը ջղագրգռային և արգասիքը սիրային նոպայի մը: Կղկղանքը առաջին երկու ամիսներուն օրական 15—25 կրամ կ'ըլլայ, երրորդ և չորրորդ ամիսներուն՝ 24 ժամուան մէջ 40—80 կրամ (չափահասինը 170—220 կրամ՝ պակսելով կամ աւելնալով ապրելա-կերպին և կերութեամբին հետ):

Բնական և արուեստական դիեցումներու միջոցին կնոջ և կովի կաթերը՝ ստամոքսաղիքային հիւթերու ազդեցութեան տակ բաղդատաբար տարբեր կերպով կ'աղդուին ու կը մարսուին, և ասոնցմէ դոյացած կղկղանքի չափն ու կերպարանքն ալ ըստ այնմ տարբեր կ'ըլլայ:

Այսպէս, բնական կաթնտուութեան սկիզբները՝ երախան իր դիեցած կաթին մօտաւորապէս հարիւրին 2—3 համեմատու-

թիւնով կ'արտաքսէ, ուրիշ կերպով՝ մանկան մէկ քիլօ կըլ-
ռաչալին 3—5 կրամ մանկազը:

Իսկ արուեստական դիեցումով սնած երախան՝ խմած
կաթին հարիւրին 4—8 և երբեմն աւելի կ'արտաքսէ:

Բնական դիեցումով սնած երախային կղկղանքը՝ միա-
տարր ու թոյլ՝ ծեծուած ու զարնուած հաւկիթի մը դեղ-
նուցին (ոսկեգոյն դեղին) գոյնը կ'ունենայ՝ գրեթէ ա-
ռանց հոտի:

Իսկ արուեստական կաթնտուութեամբ մեծցած կաթնա-
կերինը կ'ըլլայ՝ համեմատաբար աւելի առատ, աւելի կարծր,
խմորանման, աւելի չոր ու սպիտակագոյն, դոց դեղին կամ
բաց գորշագոյն, և որը նմանցուցած են ապակեգործ-
ներու խիւսին: Անուշադրի աղերուն մօտեցող թեթեւ հոտ
մը կ'ունենայ:

Քաջառողջ ծծկանի մը կղկղանքը ո՛չ կանաչ, ո՛չ սպի-
տակ, ո՛չ կարծր պէտք է ըլլայ և ոչ ալ՝ խլինք, արիւն
և այլն պարունակէ:

Բնականոն երախան նախամիսներուն՝ 24 ժամուան մէջ՝
առաւաւելն 3—4 անգամ, տարելիցին՝ 2—3 անգամ, իսկ
երկու տարեկանին՝ մէկ կամ երկու անգամ պէտք է աղտոտէ:



4.— Մանկան մէզը

Բնական կաթնտուութեամբ դիեցող նորածինին մէզը
անգոյն պէտք է ըլլայ, իսկ արուեստական դիեցումով սնա-
նող երախայինը՝ բաց դեղնագոյն, այնպէս որ չորերուն վրայ
իր ներկայութիւնը կը յայտնէ:

Առաջին օրերուն, 24 ժամուան միջոցին, 50—100 կրամ
կը միղէ և աստիճանաբար դիեցած կաթին քանակութեան
յաւելման հետ՝ օրական մէզի քանակն ալ կ'ըլլայ 200—300—
500 կրամ:

Օրինակի համար, վեցերորդ ամիսէն յետոյ՝ երբ երախան
24 ժամուան մէջ մէկ լիտր կաթ կը խմէ՝ միեւնոյն ժամա-
նակամիջոցին մէջ 550—750 կրամ կը միղէ:

Նորածինը ծննդեան առաջին օրը՝ 2—3 անգամ, իսկ
յաջորդ օրերուն՝ 8—12 անգամ պէտք է միղէ:

5.— Առաջին բալեր



Եօթներորդէն ութներորդ ամիս-
ներուն մէջ պէտք է թողուլ որ ման-
կիկը «չորս ոտքով» դեռնի վրայ քա-
լելու վարժուի:

Քաջողջ ու կայտառ երախաները
իններորդ և կամ տասներորդ ամիս-
ներու մէջ առանձինն ոտքի վրայ
կ'ելլեն և օրօրոցի մէջ, աթոռի կամ
պատի մը կռթնելով աստիճանաբար քալելու կը վարժուին:
Այս միջոցին, երբ մանկիկը դեռ անլարժ է, պէտք է առան-

ձին թողուլ, այլ՝ վերջին ծայր հսկել անոր վրայ և զգուշաւոր գտնուիլ որպէսզի վար չիշնայ, չը վիրաւորուի կամ չայրի:

Տասներկուերորդէն տասներկուերորդ ամիսներուն մէջ բնականոն մանկիկ մը առանձինն իր ուժերով պէտք է քալէ:

Առաջին քայլերը առաջնորդելու կամ ուղղելու նպատակաւ՝ երախային մէջքը, անութը և կամ կուրծքը դրկող կապերէն պէտք է զգուշանալ: Երախային առաջին քայլերը առաջնորդելու լաւագոյն մէթոտն է՝ մէկ կամ երկու ձեռքերէն բռնել և միասին կարճ պտոյտներ ընել սենեակի մէջ և կամ բացօթեայ, բնականաբար առանց զինքը յոգնեցնելու:

Եթէ մէկ տարեկանէն յետոյ դիեցիկը չի քալեր և քսանկէտրորդ ամիսէն մինչեւ երեսուներորդ ամիսներուն մէջ տեղերը փոքր պտոյտներ իսկ չի կրնար ընել՝ վատառողջ է, պէտք է բժիշկի դիմել:

Ե.— Մանկան լացը



Նորածինը կուլայ ի սկզբան առանց արցունքի, երրորդ ամիսէն վերջ կը պողայ ու կուլայ արտասուալից աչքերով: Երախան կուլայ՝ որովհետեւ չի կրնար արտայայտուիլ, չի կրնար խօսիլ:

Առաջին ամիսներուն լացը՝ մանկան անհաճոյ կամ հաճոյ փափաղին կամ անհանգստութեան արտայայտութիւնն է: Երախան կուլայ՝ երբ անօթի ու ծարաւ է և կամ ընդհակառակն չափէն աւելի դիեցած է և ստամոքսը ծանրաբեռնուած, և կամ սիրտը կը խառնուի և այլն:

Կուլայ՝ երբ շորերը աղտոտած կամ սեղմ են և կը նեղուի և կամ դիրքը փոխել կ'ուզէ և այլն:

Կուլայ՝ երբ մարմինին մէկ մասին վրայ ցաւ մը, խայթուածք մը կը զգայ (լու, ոջիլ, փայտօջիլ, դնդառեղ ևն):

Կուլայ՝ երբ քուն ունի, երբ ուժգին աղմուկէ մը կը վախնայ կամ՝ հիւանդ է, անհանգստութեան մը նախօրեակին կը գտնուի և այլն, և այլն:

Ուրեմն ինչպէս տեսանք՝ ծծկանիս դիեցումը՝ նամանաւանդ նախամիսներուն՝ պէտք է ուղղել ու շարունակել ժուժի դրութիւնով և պէտք չէ բնաւ անոր լացերէն ու ճիչերէն աղղուիլ և յուզուիլ: Ժուժերէն յետոյ եթէ մանկիկը լայ՝ պէտք է պատճառը փնտռել այլուր և ո'չ թէ ջանալ միշտ լացը խափանել՝ անհարկիօրէն կաթնատուութեան դիմելով: Երախան միայն ֆիզիքական խնամքներու և պէտքերու կարօտ չէ, այլ նաեւ՝ հոգեկան պահանջներու, որով առաջին օրերէն սկսեալ մայրն ու պարագաները խղճամիտ հսկողութեամբ կրնան զայն գոհացնել ու հանդարտեցնել՝ չարժելով պարագային համիմատ:



7.— Համբոյրին անպատեհութիւնները



Մանուկները յաճախ համբուրելու սովորութիւնը աւելորդ ու վնասակար է :

Բազմաթիւ դժուարաբոյժ և կամ անբուժելի հիւանդութիւններ անմեղ ու անկեղծ համբոյրի մը միջոցաւ կրնան փոխանցուիլ :

Սիֆիլիսի, Բոսի հիւժախտի, հարսանիթի, կարմրախտի և այլն մանրէներն ու անոնց թոյները՝ ծանօթ ու մաքուր ենթադրուած չրթունքներու միջնորդութեամբ կրնան փոխանցուիլ :

Ծանօթ թէ՛ անծանօթ, քաղաքակրթեալ թէ՛ անկրթ անձերու համայնքը պէտք է մերժել հաւասարապէս : Եթէ նախազգուշութիւնը ծիծաղելի իսկ թուի չատերու՝ պէտք է ազդուիլ բնաւ, վասնզի մանկան քաջառողջութիւնը ամէն խժըժանքէ վեր պէտք է դասել :

Կանխազգուշութիւնը դարմանումէն միշտ շատ աւելի դիւրին է : Բազաքակրթեալ երկիրներու մէջ, երախաներու օրօրոցին վերս, յաճախ զետեղուած կ'ըլլայ «զիս մի՛ համբուրեր» գրուած պիտակ մը՝ որպէսզի ամէն ոք այս մասին զգուշաւոր դառնուի :

Իսկ նրկու ձեռքերով երախային փափուկ դէմքը սեղմել և լորձնախառն չրթունքներով, ակռաներով — և՛ ձայնաւոր — համբուրել ու խածնել՝ վայրենիներու մօտ անգամ կարելի է երեւակայել. մերոնք պէտք է ինքզինքնին բռնեն՝ երբ այցելութեան մը միջոցին և կամ փողոցը ծանօթ երախայի մը հանդիպին :

8.— Խածոզակ



Առաջին ատամնաւորութեան շրջանէն առաջ և անոր միջոցին ծածկանի շողիքը առատ և լինդերը եռքի ենթակայ կ'ըլլան : Այս ժամանակամիջոցին կաթնակերը ձեռք անցուցած առարկան բնազդօրէն ուղղակի բերանը կը տանի և զայն կը խածնէ ու կը ծծէ :

Այս առթիւ աւելցնենք թէ սովորութիւն եղած է և օգտակար է նաև փղոսկրէ կամ պարզ ոսկորէ օղակներ կախել մանկան վիզէն՝ որպէսզի թէ՛ իր փափազը գոհացնէ և օտար ու աղտոտ առարկաներ բերանը չի տանի, և թէ այսպէսով ծնօտին մէջ երեւնալու մօտ ակռաներուն վրայի մսախաւերուն մաշումը դիւրացնէ :

Առաջին տարելիցէն վերջ կարելի է հսկողութեան տակ մանկան յանձնել ոչխարի, դառան կամ հաւու փոքրիկ ոսկորներ՝ որոնք թէ՛ վերոյիշեալ նպատակներուն կը ծառայեն և թէ քիչ ու շատ մանկան սնունդ կը հայթայթեն :

ՎԵՑԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՄԱՆՈՒԿ ԵՐԿՈՒԹԷՆ ՎԵՑ ՏԱՐԵԿԱՆ ՇՐՋԱՆԻՆ

1. — Մարմնային առողջապահութիւն եւ մաքրութեան խնամք:
2. — Հագուստեղէնի խնամք:
3. — Բուռն:
4. — Սննդառութիւն:
5. — Հիւանդութիւններու դէմ նախազգուշութիւն եւ խնամք:
6. — Խաղ եւ ֆիզիքական կրթութիւն:
7. — Ժառանգականութիւն. — Բարոյական եւ մտաւորական կրթութիւն:



ՎԵՑԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՄԱՆՈՒԿ ԵՐԿՈՒԹԷՆ ՎԵՑ ՏԱՐԵԿԱՆ ՇՐՋԱՆԻՆ



Որքան որ ծծկանը իր կեանքին առաջին և ամենալուսնադաւոր շրջանը բուրած է, երկու տարեկանէ յետոյ ան ենթակայ է բազմաթիւ թշնամիներու և հիւանդութիւններու՝ որոնց մեծագոյն մասը սովորաբար 2 - 6 տարիներու ժամանակամիջոցին երեւան կուգան: Պէտք է ժանկիկը այդ շրջանին խիստ առողջապահական հսկողութեան տակ պահել՝ որպէսզի թէ՛ իր առողջութիւնը վտանգող ախտերէ զերծ մնայ և թէ՛ իր մատղաշ մարմինը բնականոն կերպով աճի ու զօրանայ:

1. — Մարմնային առողջապահութիւն եւ մաքրութեան խնամք



Ամէն առաւօտ պէտք է լուալ փոքրը տղոց դէմքը, վիզը, ձեռքերն ու թեւերը. —

Օրուան մէջ պէտք է յաճախ լուալ մանկան ձեռքերը, նամանաւանդ ճաշերէ թէ՛ առաջ եւ թէ՛ վերջ. —

Ոտքերը պէտք է լուալ առնուազն շաբաթը երկու անգամ. —

Ամէն կերակուրէ վերջ, մանաւանդ երեկոյեան ճաշէն վերջ, պէտք է բերանը լուալ՝ ակռաները իրարմէ զատող միջոցները լուցկիի սրածայրով մը մաքրելով եւ ակռաները խոզանակելով։—

Փոքր հասակէն սկսեալ՝ բերնի և ակռաներու մաքրութիւնն անհրաժեշտ ու կարեւոր է։

Աղտոտ և ապականեալ բերան ու ակռաներ միշտ արգելք են լաւ ծամելու և հետեւաբար բնականոն մարսողութեան առաջին գործողութեան աննպաստ։ Մանուկները եթէ փտած ակռաներ ունենան՝ անմիջապէս պէտք է խնամել տալ։ Անմարսողութիւն և ստամոքսի բաղմաթիւ ակտեր՝ փոքր հասակի մէջ անխնամ թողուած ակռաներու հետեւանքն են յաճախ։

Շաքաթը գո՛նէ երկու անգամ պէտք է մաքրել մանկան ականջները։—

Լուցկիի մը ծայր քիչ մը ջրարբուկ բամպակ փաթթելէ և քաղցրիտի (կլիսէրին) մէջ թաթխելէ վերջ՝ ականջներուն դուրսի մուտքը պէտք է սրբել ու մաքրել։

Ականջները մաքրելու համար պէտք է բնաւ գործածել ոսկորէ կամ մետաղէ ասեղ, գնդասեղ, ականջակրկիտ, կիներու գլխու գնդասեղ և այլն։

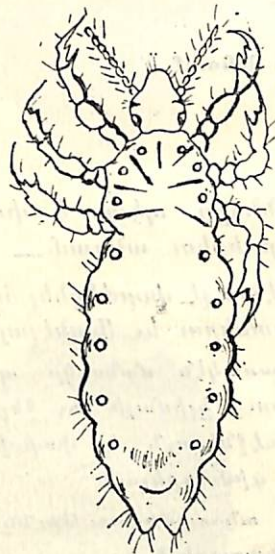
Գլուխը միշտ պէտք է մաքուր պահել։—

Շաքաթական առնուազն մէկ անգամ թէ՛ մանչերու և թէ՛ մանաւանդ աղջիկներու գլուխը պէտք է օճառել։

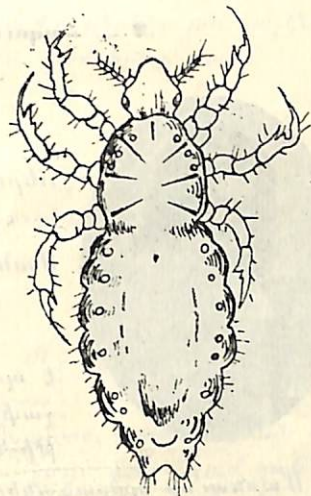
Ոջիւններն ու անոնց հաւկիթները (անիծ) պէտք է հիւրընկալուին մանուկներու կողմանէ։—

Մանկանց ոջիւնները երկու տեսակ են, հագուստեղէնի (Ձև 7) և գլուխի (Ձև 8)։ Առաջիններու այցելութիւնը և բնականօրէն կ'արգելուի՝ մարմնոյ և ճերմակեղէնի մաքրապահութիւնով, իսկ երկրորդինը՝ յաճախ գլուխը լուալով։ Եթէ գլխու ոջիւնները սակաւաթիւ են, սպառնելէ յետոյ՝ 300 կրամ տաք քացախ մէկ կրամ սնդիկի երկքլորուկի (սիւպլիմէ) խառնուրդով պէտք է թրջել մազերը և լաւ մը շփշփելէ յետոյ՝ խիտ

սանտրով անիծները վար առնել։ Եթէ գլխու ոջիւնները խիտ ու բաղմաթիւ են՝ այդ պարագային պէտք է մազերը գերծել կամ ածիլել։ յետոյ, եթէ կեղեւներ դոյացած են, գետնախնձորի փեկուղէ պատրաստուած խիւսով զանոնք կակղեցնել և երեկոյին պառկելու միջոցին ոսկերորական թթուտախառն քարիւղիտ (վաղլին պօռիքէ) քսել։ Հետեւեալ առաւօտուն գլուխը օճառով պէտք է մաքրել։ Ոջիւնները ոչնչացնելու լաւ միջոց մըն է նաև՝ գորշ կամ սնդկային օճանելին (օնկան կրի, օնկան մէքիւրիէլ կամ նաբօլիթէն)։ Երեկոյեան քսել և առաւօտուն լողնալ ու մաքրուիլ։



(Ձև 7) Հագուստեղէնի Լ, գ ոջիլ
(18 անգամ մեծցուած)



(Ձև 8) Գլուխի Է, գ ոջիլ
(18 անգամ մեծցուած)

Ոջիւն ո՛չ թէ միայն աւելորդ, տգեղ ու խածան հիւր մըն է, այլ և ահարկու միջնորդ մը կարգ մը հիւանդութիւններու փոխանցման, ի միջի ալլոց բժաւոր ժանտատենդի։

Շաբաթը գո՛նէ մէկ անգամ պէտք է մանուկը ամբողջ մարմնով լողցնել։—

Եւրոպական լողանք, արեւելեան բաղնիք և կամ դաշտի մէջ առանին հինաւորաց մաքրութիւն, ո՛րը որ դիւրագործադրելի է՝ անխտիր պէտք է ջանալ ամառ ու ձմեռ շարունակաբար կիրարկել։ Մորթի մաքրութիւնը՝ արեան մաքրութիւն ըսել է։ Անդո-սաքսոններէն և Սկանտինաւիացիներէն օրինակ առնենք։ Ամենօրեայ մաքրութեան համար միշտ նախընտրութիւն պէտք է տալ արեւելեան ճերմակ օճառի ընտիր տեսակին։

2.— Հագուստեղէնի խնամք



ձերմակեղէնները պէտք է փոխել շաբաթը երկու անգամ։—

Մանուկը պէտք է վարժեցնել հաստ հագուստներու եւ փանէլայի։—

Փոքր հասակէն մանուկը պէտք է պատրաստուի կլիմայի ու ջերմաչափի ելեւէջներուն և փոփոխութիւններուն դիմադրելու։

Մասնաւոր պարագաներու և անհրաժեշտութիւններու մէջ միայն ֆլանէլներ հագնիլ յանձնարարելի է։

Հագուստներու մաքրութեան պէտք է վերջին աստիճան խնամք տանիլ։—

Մանուկները պէտք է ծածկել հաստ եւ ծանր ծածկոցներով ու վերմակներով, եւ ոչ ալ անոնց սեղմ հագուստներ հագցնել՝ որպէսզի արեան շրջանն ու հոսանքը անարգել տեղի ունենայ։

Կօշիկները պէտք է ըլլան հաստ ու անջրանցիկ։—

Պէտք է արգելել վերանոցի եւ հագուստի, գլխարկի ու գդակի փոխանակութիւնը՝ կարգ մը հիւանդութիւններու փոխանցումը կանխարգելելու համար։

3.— Քան



Երկուքէն չորս տարեկան շրջանի փոքր տղաք պէտք է քնանան օրուան մէջ, ցերեկուան ճաշէն յետոյ երկու կամ երեք ժամ։

4.— Սննդառութիւն



Օրուան մէջ չորս հաշ պէտք է տալ։—

Նախահաց,—առաւօտեան ժամը 7 ին— հացապուր կամ կաթնապուր կամ ալիւրապուր կամ շոքոլակաթ՝ կարմրած հացով կամ պիսքուիթով։

Երկրորդ հաց, — կէս օրին — թարմ հաւկիթ կամ միս, կամ ձուկ։

Երկրորդ (բաթաթէս, բակլա, ոսպ և այլն), կամ թելխմորիկներ (թելահայս, տեղային, արեւելեան, իտալական հայսեր), պտղապուր կամ պտուղ։

ՅԵՐՈՐԴ ԳԱՇ, — նախընթերակ, կէսօրէ վերջ ժամը 4 ին—
հաց և թարմ կարագ կամ մրգանուշ:

ՉՈՐՐՈՐԴ ԳԱՇ, — նախընթերիք, երեկոյեան ժամը 7 ին — ապուր
(մասջուրով կամ կոտորած բազմազան ունդեղէնի ջրով, բակ-
լա, ոսպ, լուբիա, սիսեռ և այլն), կամ կաթնախլարապուր-
դալար ունդազգիներ և ընդեղէններ կամ բիւրէ, վերջինները
միտի ջրով կամ թարմ կարագով և պտղապուր կամ սերա-
նուշ (քրէս) կամ կարկանդակ (բրինձով կամ սրմուկով)
կամ թարմ ու ընտիր պիսքուռի:

Նախապատուութիւն պէտք է տալ հետեւեալ անունդնե-
րուն. —

Կաթնեղէն, ամենաթարմ հաւկիթ, բիւրէ (բաթաթէս,
ոսպ, ղոռն [պէղէլիա], լուբիա, բակլա, և այլն), տե-
ղային կամ եւրոպական հայտեր (նույնը, դգմաճ կամ մա-
քառօնի, խտալական հայտեր և այլն), ալիւր (զարիի, բրինձի
և այլն), դալար ունդազգիներ և ընդեղէններ, թարմ պա-
նիր (զգուշանալ խմորեալ պանիրներէն), պտղապուր (քօմ-
բօթ), եփած պտուղներ, կամ հասուն պտուղներ (պանան,
նարինջ և այլն), մրգանուշ, ընտիր տեսակէն պիսքուռի:

Միայն կէսօրուան գաշի միջոցին միս պէտք է կերցնել.
սկիզբները՝ երկու տարեկան հասակի մէջ և յետոյ՝ եր-
կու օրը անգամ մը, աւելի յետոյ՝ չորս տարեկանէն սկսեալ՝
ամէն օր ցերեկին՝ մէկ անգամ: Պէտք է նախընտրել կովի.
ոչխարի կամ դառնուկի միսերը, հաւաղդիներու (հաւ,
հնդկահաւ և այլն) միսը և խոզի ժամպոնը: Միսը պէտք է
ըլլայ յօշած ու ծեծուած մսակացիներով կամ մեքենայով և
կամ խիստ մանր մանր կտրտուած:

Իբր ըմպելիք մի՛ միայն մաքուր ջուր պէտք է խմցնել. —

Ալքոլաւոր ըմպելիները քիչ չափով իսկ վնասակար են. —

Ոգելից ու խմորեալ ըմպելիները ընդհանուր կերպով
և առանց բացառութեան վնասակար ու արգելուած են:

ինչպէս հասուն տարիքի՝ նոյնպէս մանկութեան շրջանին:
Առ առաւելն մէկ մատ ընտիր ու անխարդախ գինի՝ գա-
ւաթ մը անարատ ու մաքուր ջուրով կարելի է տալ
ճաշերու միջոցին, մանաւանդ այն տղոց՝ որոնք մասնաւոր
հաճոյքով կը խմեն և ջրախառն գինին անոնց ակորժակը
գրգռելու և բանալու բնոյթն ունի: Սուրճն ու թէյն ալ
աւելորդ են:

Պէտք է հանդարտօրէն եւ լաւ ծամելով գաշելու վարժե-
ցնել. —

Մանուկը ո՛րքան լաւ ծամէ՝ ա՛յնքան անոր սնամոքսը
լաւ կը մարսէ և մարսողութեան խանգարումները ա՛յնքան
հազուադէպ կ'ըլլան ապագային:

Զգուշացէ՛ք դժուարամարս կերակուրներէն. —

Ընդեղէններով եփուած միսերը, գինիով ու գրգռիչ
համեմունքով (պղպղղ, մանանեխ և այլն) պատրաստուած
կերակուրները դժուարամարս են, ինչպէս նաեւ պարարտ
ձուկերը — թիւնիկ (ուսքումբու), օձաձուկ, տառեխ (hareng,
բինկա) և այլն:

Զրակենցաղ խեցեմորթները բոլորն ալ կ'արգիլուին,
խարուկը (միտիա), խղունջը, խեցդետինը, աստակոսը, խե-
չափառը (crabe, չաղանոց), ծովու մարախը (crevette թէքէ),
բուսեղէններէն՝ կաղամբը, ընդակաղամբը և խակ ու հում
պտուղները:

Ընդհանուր կերպով մանուկներու իբր սնունդ պէտք
է տալ խիստ համեմեալ, աղի և անոյշ ու տելիքները:



5.— Հիւանդութիւններու դէմ նախազգուշութիւն եւ խնամք



Մանուկներու ամենափոքր անհանգստութեան իսկ պէտք է ուշադիր ըլլալ, զգուշանալ եւ անոր կարեւորութիւն տալ։—

Հարսանիքը, կարմրախտը, կեղծմաշկը եւ այլն ընդհանրապէս պարզ ու սովորական հարբուխով մը եւ կամ կոկորդի ցաւով մը կը

սկսին։ Ամենափոքր անհանգստութեան պարագային իսկ մանուկը հսկողութեան տակ պէտք է առնել եւ պէտք չէ թոյլ տալ որ ննջասենեակէն դուրս ելլէ։

Պէտք է հեռացնել անհանգիստ մանկան եղբայրները, քոյրերը կամ ո՛ր եւ է մանուկ մանաւա՛նդ առաջին օրերը՝ երբ հիւանդութիւնը անորոշ է ու կասկածելի։ Տարափոխիկ հիւանդութեան մը սկզբնաւորութեան կամ երեւան ելլելու պարագային մինչեւ լրանալը, այն է՝ բժիշկին յանձնարարած ու որոշած շրջանին՝ ո՛ր եւ է մանուկ հիւանդին պէտք չէ մօտենայ։ Եթէ լրջօրէն այսպէս ամէն անհատ ուշադիր ըլլայ՝ խիստ շատ համաճարակներու առաջը կ'առնուի եւ անոնց ծաւալումը կ'արգելուի։ Ուշադրութիւն՝ որպէսզի մանուկը լուրջ հիւանդութեան չենթարկուի, ուշադրութիւն նաեւ որպէսզի այս վերջինին ախտը օտարներու չի փոխանցուի։

Պէտք է մաքրել ու հականելիսել հիւանդին սենեակը։—

Բոլոր կտրասիներն ու հագուստեղէնը պէտք է լուալ, արմել եւ կամ հականելիս ժաւելի ջուրով (ենթաձծմբատ կալոյ)։ Խաղալիքները եւ անկարեւոր փոքր առարկաները պէտք է այրել։

Աչքերու կամ ականջներու ամենափոքր ցաւ մը իսկ պէտք է անմիջապէս խնամել։—

Աչքերու եւ ականջներու դժուարաբոյժ եւ անբուժելի հիւանդութիւնները՝ դրեթէ միշտ առաջին օրէն անփոյթ ծնողքներու կողմանէ անխնամ թողուած փոքրիկ ու անկարեւոր անհանգստութիւններէ յառաջացած են։

Ամենաթեթեւ ու աննշան կաղուծիւն մը պէտք է անմիջապէս քննուի եւ խնամուի։—

Առաջին օրերու մէջ բժիշկին պէտք է դիմել՝ մանկան եւ ծնողաց ամբողջ կեանքը դառնացնող անբուժելի խեղանդամութեան մը առաջը առնելու համար։

Պէտք է հեռացնել հիւծախտէ տառապող եւ խնամուող մանուկներն ու չափահասները։—

Բոխի հիւծախտը ընդհանրապէս ժառանգական ախտ մը չէ, վերջին աստիճան փոխանցիկ է, այդ պատճառով հազացող ու խխացող հիւծախտաւորներէ պէտք է հեռի պահել մանաւանդ փոքրիկները՝ որոնք մասնաւորապէս ընդունակ են այս մահացու հիւանդութեան։

Կրկնապատուապտում ծաղկախտի դէմ։—

Առաջին պատուաստէ 4—5 տարի վերջ, առանց սպասելու, պէտք է կրկին պատուաստել մանուկը։

Ծնողներ պէտք չէ նաեւ փոքր հասակէ զոնէ մինչեւ երեք չորս տարեկան մանուկները առաջնորդեն ներկայացումներու, որովհետեւ թատրոնը մանրէներու ընդունարան մըն է։ Թատրոնի եւ շարժանկարի սրահները բացարձակ կերպով կը թունաւորեն մանկութիւնը՝ ո՛չ միայն իրենց խաղացանկի անբարոյականութիւնով, այլ նաեւ՝ փոխանցման միջոց մըն են կապուտ հազի, կարմրախտի, կեղծմաշկի, կրիփի եւ այլն։

Վերոյիշեալ պատճառներով՝ կիներու երկարատեւ առուծախի միջոցներուն պէտք չէ երախաները բաղմամարդ վաճառատուներու մէջ միատեղ պատցնել, պէտք է խուսափիլ նաեւ առանց անհրաժեշտութեան դանոնք ստորերկեայ դնացքներու եւ շողենաւներու ապականեալ ու չոգելից մըթնոթոններուն մէջ առաջնորդելէ։

Յ.— Խաղ եւ ճիգիական կրթութիւն



Մաքուր օդ ծծել եւ բացօթեայ խաղալ ու զբօսնուլ տալ անհրաժեշտ է։—

Մանկան թոքերուն պէտք է հայթայթել մաքուր եւ առատ օդ՝ որպէսզի այս վերջինն ալ արեան տայ թթուածին։ Թոքերը ո՛րքան թթուածնախառն մաքուր օդ ծծեն — զերծ՝ շնչառութեամբ ապականեալ եւ պատահական կազերէ, փո-

շիներէ ու ապրող էակներէ, մանրէներէ եւայլն, — արիւնը այնքան մաքուր, մնուցիչ ու զօրաւոր կ'ըլլայ, որով արեան շրջադաշտութեան շնորհիւ ամբողջ մարմնոյ գործարանային դրութիւնները լաւագոյն պայմաններու մէջ կ'աշխատին ու կը գործեն, միեւնոյն ժամանակ ատենց աշխատութենէն ու կիզումէն դոյացած ու աւելցած մաշութեան արագ գորէն կ'արտաքսուին կամ կը չեղողքանան՝ մարմնոյ իւրաքանչիւր հիւսուածքին մէջ կենսատու թթուածինին ներկայութեան շնորհիւ։

Բացօթեայ խաղերը մանուկներու ճարտարութիւնը, ճարպիկութիւնն ու իմացականութիւնը զօրացնելու եւ զարգացնելու կը նպաստեն։ Չիաղացող տղաք տկարակազմ կամ հիւսնդ են. պէտք է զանոնք բժշկական խնամքի յանձնել։

Փոքր հասակէն սկսեալ պէտք է վարժեցնել շնչամարզանքի։—

Իերանը դոց՝ քիթէն միայն չունչ առնելու վարժութիւն, թոքերու ընդլայնման ու զարգացման նպաստել՝ մարդանքի միջոցաւ ընդլայնելով լանջավանդակը. լանջքի, վիզի,

ողնայարի ու որովայնի մկանները՝ կանոնաւոր, չափաւորեալ ու աստիճանաւորեալ շարժման մէջ դնելով, կուրծքը կարելի եղածին չափ լեցնելով ու սլարպելով։ Այս կերով թոքային պարկերը շնչառութեան եւ շնչատուութեան միջոցներուն առաւելագոյն եւ նուազագոյն ընդլայնում ու կծկում կ'ունենան։ Ասիկա՝ միշտ բժշկական հսկողութեան տակ։

Պէտք է արգիլել տղոց ո՛ր եւ է խաղալիք կամ աղտոտ ու վտանգաւոր առարկայ բերանը տանելէ։—

Ասեղ, դնդաւսեղ, մետաղեայ դրամ, կոճակ, կարի կողով եւայլն պէտք է թողուլ մանուկներու քով։ Խաղալիքները պէտք է ըլլան դիւրարեկ՝ որոնք երբեմն կոտորուելով կրնան կոկորդին կամ մարսողութեան գործարաններուն մէջ անցնիլ։ Խաղալիքները (պուպրիկ, կենդանիներ, զինւոր, կարասի եւայլն) պէտք է թունաւոր դոյներով ներկելու ըլլան։ Նախընտրելի են՝ պարզ փայտէ, լաթէ կամ ձգախէժէ խաղալիքները՝ որոնք ի պահանջել հարկին կը լուացուին ու կը մաքրուին։

Մատները՝ ինչպէս նաեւ գետինը կամ փողոցը դանդաղ ո՛ր եւ է առարկայ պէտք է թողուլ որ մանուկը բերանը կամ քիթին ծակերուն մէջ տանելու յոռի սովորութիւնն ստանայ։



Զ.— Ժառանգականութիւն.— Քարոյական ու մտաւորական կրթութիւն



Նորածին մը չի ծնիր լոյսաշխարհ եկած օրը, անոր կեանքը նոր չը ըսկսիր, այլ՝ իր արգանդային իննամսեայ կեանքը կը շարունակէ։ Իր ծննդեան հետ ծնողքէն իրեն հետ կը բերէ մասնաւոր նշաններ՝ թէ՛ ֆիզիքական և թէ՛ բարոյական։ Ամէն մանկիկ կը ծնի մասնաւոր կաղապարով, բնութիւնով, միութիւնով և խառնուածքով՝ որոնց մէջ հայրը, մայրը և մօտ ազգականները բաժին մը ունին իրենց սեպհական յատկութիւններով։

Եթէ ծնողքը առողջ է՝ նորածինն ալ առողջ պէտք է ըլլայ։ Եթէ ծնողքը ակտաւոր կամ յոռի սովորութեան մը ենթակայ է՝ դրեթէ անպատճառ անոր տկարութիւնը կամ յոռի սովորութիւնը կը ժառանգէ։ Ուրեմն որպէսզի հայր ու մայր պատուաւոր, արժանաւիպել և դովելի կերպով կարենան կրել այդ թանկագին տիտղոսը, պէտք է միշտ հսկեն ատողջութիւն կոչուած իրենց հարստութեան վրայ։ Ալքոլամոլ հօր զաւակը՝ լուսնոտ, տխարակաղմ, ապուշ կամ խեւ, յիմար կամ անբարոյական կը մեծնայ։ Յիմարանոցներու մէջ պատուարուած խնդերու մեծամասնութիւնը ալքոլամոլ

կամ սիֆիլիսոտ ծնողներու պտուղներն են։ Այլասերած միասեւեաններ, զեղխեր, կեանքէ յուսահատած անձնապանութեան դիմողներ և ջղապաններ՝ դիմովութեան պտուղներն են ընդհանրապէս։ Ժառանգական ին նաև խաղամոլութիւն, դրամապաշտութիւն, դողութիւն, թափառականութիւն (սէրսէրիութիւն), պոռնկութիւն, ծուլութիւն և այլն։

Որքան որ ծնողները իրենց զաւակներու յոռի սովորութիւններու մեղսակից ու պատասխանատու են, բաժնեկից են նաև անոնց բարի նիստ ու կացին և բնութիւններուն, որով անոնք պէտք է փոքր հասակէն զգուշաւոր, խնամեալ և համբերատար կրթութեամբ ջանան դանոնք առաջնորդել և ուղղել դէպի լաւագոյն ճամբան։

Մանկան ջիղերը խիստ փափուկ, զգայուն և դիւրագրգիռ են, որով առաջին օրերէն պէտք է զգուշանալ անոնց քով պոռալէ, բարձրաձայն խօսելէ, վիճաբանելէ, աղմուկ յարուցանելէ, ծափծափելէ և աւելի վերջ՝ 3-4-5 տարեկանին՝ վախու, սատանայի, դեւի, վայրի կենդանիներու, ոճրագործի, գողի, երեւակայական կամ իրական ահաբեկիչ եղելու։ Թիւններ պատմելէ։ Նոյնպէս փոքր հասակէն պէտք է տանիլ ու առաջնորդել մանուկները խռովայոյզ տեսարաններ ներկայացող շարժանկարի սրահներ։ Մանուկը ի բնէ դիւրագրգիռ ու վախկոտ՝ ջղապաշտութիւններու հետեւանքով ենթակայ կ'ըլլայ ջղային անհանգստութիւններու կամ անքնութեան, քրնատութեան և կամ ահաբեկիչ երազներու։

Յոռի սովորութիւնները կամ տկարութիւնները դժուարութեամբ կը հեռանան ապագային։ Միշտ ջանալու է տղաքը հանդիսատես ընել հաճելի, շնորհալի և աղնիւ օրինակներ ներկայացնող տեսարաններու։

Բարկութիւնը վախին նման շատ կանուխ ի յայտ կուգայ մանկան մէջ։ Տղան դրեթէ երկրորդ կամ երրորդ ամիսներէն կը սկսի բարկանալ՝ երբ իր փափագներն ու պէտքերը չեն կատարուիր, կը պուռայ ու կուռայ, և աւելի մեծնալուն բարկութեան միջոցին ինչ որ ձեռքը հասնի դետինը կը նետէ։ Ջանալու է, մանաւանդ երբ մանուկը ըմբռնելու և քիչ շատ

հատելու կարողութիւն ունի, այսինքն երկու տարեկանէ վերջ, կարելի եղածին չափ բարկութեան առիթ չտալ և իր ուզածը գոհացնել՝ եթէ անշուշտ դիւրագործալընի բան մըն է, հակառակ պարագային՝ անդհալիօրէն իր ուշադրութիւնը այլուր առաջնորդել և ջանալ աստիճանաբար իր յաճախադէպ բարկութիւնները բոտ այնմ ուղղել:

Նախանձը բարկութեան նման կանխահաւ մոլութիւն մը և յոռի սովորութիւն մըն է մանկան մօտ. ինչ որ ուրիշի քով տեսնէ՝ ինքն ալ կը փափագի ունենալ, ուրիշին խաղալիքը կ'ուզէ որ իրենն ըլլայ. այս բնածին յոռի սովորութիւնն ալ ծնողաց անկ է թեթեւցնել աստիճանաբար, ուղղել անըզգալիօրէն, առանց վիրաւորելու մանկան արժանապատուութիւնը՝ որ խիստ զգայուն է:

Ստախօսութիւնը ինքնակոչ ու բնական մշտութիւն մընէ. մանուկներու խօսքերուն պէտք չէ միշտ հաւատ ընծայել: Յաճախ ընտանիքներու, ազգականներու, ծառաներու միջեւ ըսի-ըսաւներու և դժտութիւններու առիթ տուած է: Մանուկը նախանձի կամ ծուլութեան հետեւանքով՝ յաճախ կը ստէ չսաստուելու կամ չպատժուելու համար: Այս ախտն ալ միշտ շատ դիւրութիւնով կարելի է բուժել հանդարտօրէն և համբերատարութեամբ: Մանուկներու հետ միշտ պէտք է լրջօրէն խօսիլ ու վարուիլ իրր չափահասներու, և մանաւանդ ստախօսութիւններով իրեն յոռի օրինակ պէտք չէ ըլլալ, այլ ընդհակառակն ամէն պարագայի մէջ բարի օրինակ տալ: Պէտք է անոնց հետ բարեացակամ, բարի ու արդար ըլլալ և ջանալ անոնց կատարեալ վստահութիւնը չահիլ:

Անգութ եւ անոնք միշտ՝ տարիքի բերմամբ, պէտք է ներողամիտ գտնուիլ անոնց հանդէպ և խրատներով ուղղել զանոնք, երբեմն սաստել բարեացակամութեամբ կամ խստօրէն՝ բայց ո՛չ կոշտ կերպով:

Փոքր տարիքէն սկսեալ պարտականութեան եւ կարգապահութեան զգացումը պէտք է զարգացնել անոնց մէջ, որպէսզի օրինակելի ու պատուաւոր քաղաքացիներ հանդիսանան ապագային:

Մանուկները պէտք չէ յանձնել անտարբեր կամ տգէտ անձերու՝ որպէսզի անոնց միտքը՝ դէպի յոռին ու չարը չուղղուի:

Մանուկներու հետ պէտք է միշտ հանդարտ խօսիլ՝ բառերն ու վանկերը յստակօրէն արտասանելով, մանաւանդ տարելիցէն վերջ՝ երբ կը սկսի առաջին բառերով ինքզինք բացատրել:

Դպրոցական կեանքի պէտք է պատրաստել զանոնք՝ անոնց հարցումներուն խղճմանօրէն ու լրջօրէն պատասխանելով և ջանալ կրթել իրենց տարիքին համեմատ հրահանգիչ պատմութիւններով և բերանացի դասերով:



ԵՕՔՆԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

ԿԱԹՆԱԹՈՂՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆԻՆ ԵՒ ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՆ-
ԿՈՒԹԵԱՆ ՄԻՋՈՑԻՆ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ
ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐՈՒ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԻՒՆԸ

Կաթնալիւրապուրներ.— Թուլիկ խաշած հաւկիթ.—
Զուակաթ.— Գարեջրախառն հաւկիթ.— Հում միսի հիւթը.—
Հում միսի խիւսը.— Կովու մաջուր.— Հաւի ջուր.—
Քօնսօմէ.— Ջրային պահեցողութիւն եւայլն.— Բուսեղինաց
խաշջուրեր եւայլն.— Բաթաթէսի բիւրէ.— Հայսերով քօն-
սօմէ.— Մածուն.— Անգլիական սերանուշ.— Խիւսանուշ-
ներ.— Մրգանուշներ.— Անուշապուրներ:



ԵՕՔՆԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

ԿԱԹՆԱԹՈՂՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆԻՆ ԵՒ ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՆ-
ԿՈՒԹԵԱՆ ՄԻՋՈՑԻՆ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ
ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐՈՒ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԻՒՆԸ



Կաթնաթողութեան ամբողջ շըր-
ջանին և յետոյ բաւական չէ միայն
մանուկները ժուժով և ընտրութեամբ
սնուցանել, այլ՝ իւրաքանչիւր տա-
րիքի պէտք է նաեւ սննդաբար ու
փոփոխական ճաշացուցակով մը՝ հա-
մով հոտով, դիւրամարս ու պատշաճ
կերակուրներ պատրաստել գիտնալ:

Բաւարար սնունդը և առողջապահական կերուխումներն
են որ քաջառողջ մանկան պիտի հայթայթեն՝ կարողութիւն՝
ապրելու և աճելու, հիւանդին պիտի տան՝ ախտերու հան-
դէպ դիմադրական ոյժ և զօրանալու կամք, իսկ հիւանդկախ
ու տկարակազմ հակամէտներու՝ բնածին ախտաւորութիւննե-
րը որբագրելու, զանոնք թեթեւցնելու և բուժելու համար
վերանորոգչական ոյժ:

Ծնողները միշտ պէտք է անձամբ հսկեն մանկանց կե-
րակուրներու պատրաստութեան վրայ, իսկ բժիշկները, յա-
ճախ իրենց պատուէրներով և տնօրէնութեամբ, մանկան
անհատական բնական խառնուածքը նկատողութեան առնե-
լով՝ պէտք է ջանան միօրինակութենէ խուսափիլ, ճաշերու
քանակն ու բաղադրութիւնը փոփոխելով և պարագային
համեմատ առաջնորդելով տղոց սննդառական դաստիարա-
կութիւնը:

Առաջին, երկրորդ և երրորդ մանկութեան շրջանին թէ՛ առողջութեան և թէ՛ հիւանդութիւններու պարագային կարգ մը կերակուրներու պատրաստութեան եղանակը կը ներկայացընենք ստորեւ: Պաղ թէ տաք կերակուր մը, մանկան հրամցընելէ առաջ, պէտք է մոռնալ անոր համն ու ջերմութիւնը փորձել:

Կաթնալիւրապուրներ.—

Տունէն պատրաստուած և փուռը բոհրած և կամ եւրոպական տուփի ալիւրէն (ցորենի, գարիի, բրինձի, եղիպտացորենի, վարսակի և այլն) մէկ անուշի դգալ քիչ մը պաղ ջուրի մէջ հալեցնելէ ու հարելէ վերջ՝ դաղջ կաթի հետ պէտք է խառնել և կրակին վրայ լաւ մը եփել 15—20 վայրկեան, որմէ յետոյ պէտք է աւելցնել հարկ եղած չափով աղ կամ չաքար, և կամ երկուքը միատեղ: Սկիզբները յանձնարարելի է ապուրը երախային տալէ առաջ բարակ մաղէ մը անցնել: Առաջին ալիւրապուրները կը պատրաստուին 150 էն 200 կրամ կաթով, և, ինչպէս վերը յանձնարարեցինք, ասոնք պէտք է ըլլան խիստ հեղուկ՝ որպէսզի ի պահանջել հարկին ծծակով տրուին: Առաջին տարեկիցէն յետոյ կաթնալիւրապուրներու ալիւրը աստիճանաբար պէտք է աւելցընել՝ երկու կամ երեք անուշի դգալ, և կամ մինչեւ մէկ տարեկան՝ 10 կրամ, յետոյ ամէն ամիս օրը հինգական կրամ աւելցնել, կաթն ալ՝ աստիճանաբար 150—175—200 կրամ:

Սկիզբները առաջին ալիւրապուրներէ վերջ լաւ է քիչ մը ծիծ տալ իբր մարսողական,

Թուլիկ խաշած հաւկիթ.—

Դրէք մէկ կամ երկու հաւկիթ փոքր ամանի մը մէջ, վրան լեցուցէք մէկ լիտր եփջուր, դոցեցէք բերանը, թողէք չորս վայրկեան և յետոյ հրամցուցէք:

Մանկան տրուելիք հաւկիթը պէտք է թարմ ըլլայ, եթէ կարելի է՝ օրուան ածած: Հաւկիթին դեղնուցը սննդաբար ամբողջական կերակուր մըն է (բնասալիտային, ջրածխային

ճարպային մարմիններ և ալ ու ջուր պարունակելուն համար), մանաւանդ կը պարունակէ՝ երկաթ և լուսածին, որով կրկնապէս յանձնարարելի է սակաւարիւն փոքրիկներու: Միայն իբր ճարպային մարմիններովը կաթէն աւելի դժուարամարս է: Իսկզբան ութերորդ կամ իններորդ ամիսներուն մէջ մէկ հաւկիթի քառորդ դեղնուցը կաթով և չաքարախառն դգալով կամ ծծակով պէտք է տալ: Կարելի է նաև բուսաջրով տալ: Տարիքին հետ, եթէ դժուարամարսութեան նշաններ չերեւին՝ կէս, յետոյ՝ մէկ, և աւելի վերջ՝ երկու երեք տարեկաններու երկու կամ աւելի թարմ հաւկիթի դեղնուցը կարելի է տալ օրական, անշուշտ մէկ քանի օրը անգամ մը դադար տալով:

Ջուակաթ (Ֆրանսացիներու հաւի կաթը).—

Դաւաթի մը մէջ դրէք հաւկիթի դեղնուցը, չաքար և քիչ մը նարինջի ծաղկեջուր, ամէնքը խառնելով՝ դարկէք և քիչ քիչ վրան աւելցուցէք ջուր կամ եփ եղած ու թեթեօքէն պաղած կաթ:

Դարեջրախառն հաւկիթ.—

Հաւկիթ մը 25—30 կրամ չաքարի հետ խառնեցէք ու դարկէք մինչեւ որ փրփրի, յետոյ արագութեամբ աւելցուցէք 200 կրամ թարմ գարեջուր, դգալով մը խառնեցէք և անմիջապէս խմցուցէք: Երկու տարեկանէ վեր հիւանդոտ տղոց յանձնարարելի:

Հացապուր.—

Առէք փոքր շերտ մը կարմրած հաց, պարզ ճերմակ հաց և կամ պիւքթի (հացի, կարագի և հաւկիթի խառնուրդ՝ փուռը բոհրած ու չորցուած) և քիչ մը ջուրի մէջ թեթեւ փուռը բոհրած ու չորցուած) և քիչ մը ջուրի մէջ թեթեւ կրակի վրայ 20 վայրկեան եփելով՝ վրան աւելցուցէք 100 կրամ տաք ջուր և դանակին ծայրով քիչ մը կարագ ու աղ: Պարզ ջուրին տեղ կրնայ դրուիլ նոյն քանակութեամբ կաթ, մոաջուր և կամ հաւի ջուր:

Հում միսի հիւթը.—

Ասիկա կը յանձնարարուի տկարակազմ, սակաւարիւն կամ հիւանդ մանկիկներու:

Հում միսի հիւթը տան մէջ կը պատրաստուի հետեւեալ կերպով. ոչխարի կամ կովու կարմիր միսը առանց ճարպի, ջիղի ու ոսկորի, կրակին վրայ քիչ մը տաքցուցէ՝ որպէսզի աւելի առատ հիւթ արտադրէ, յետոյ երկու թաթով մասնաւոր մամուլի մը մէջ պէտք է սեղմել ու ճղմել: Գոյացած հիւթը պէտք է հաւաքել փոքրիկ դաւաթի մը մէջ:

Հարկը կրամ միսը մօտաւորապէս 15—20 կրամ մկանային հիւթ կ'արտադրէ: Այս հիւթը անմիջապէս պէտք է կերցնել, որովհետեւ խիստ արագ կ'աւրուի մանաւանդ ամառուան տաքերուն. ընդհանրապէս ճաշերէն կէս ժամ առաջ դուռ կամ քիչ մը աղով կամ մէկ քանի կաթիլ լիմոնով կամ մօաջուրով և կամ ոսպի խիւտով խառն:

Հիւանդին կշռին իւրաքանչիւր քիւլոյն 15 կրամ համեմատութեամբ հիւթ պէտք է տալ:

Հում միսի խիւս.—

Հում միսի խիւսը կաղղուրիչ ուտելիք մըն է՝ յանձնարարելի մանաւանդ տկարակազմ, սակաւարիւն, հիւծախտաւոր և կամ այս հիւանդութեան ենթակայ մանուկներու, մասնաւորաբար երկու տարեկանէն վերջ:

Հում մսախիւսը ի միջի այլոց հետեւեալ կերպով կը պատրաստուի: Միջավայրին համեմատ առէք ոչխարի, կովի, դոմէշի և կամ ձիու միսը, կարմիր միսէն զատեցէ՝ ոսկորը, ջիղերը, երակները, մաշկերը, մալարերը, ճարպը, յետոյ քերցեցէ՝ ու խարտեցէ՝ քերիչով մը (բէնտէ) և սանդի մը մէջ սանդարով լաւ մը ծեծեցէ՝ ու սանդահարեցէ՝ որմէ վերջ մետաղէ թելահիւս մասնաւոր մաղէ մը անցուցէ՝ ու կշռեցէ:

Մաքրուած 150 կրամ կարմիր միսը մօտաւորապէս 100 կրամ մսախիւս կուտայ:

Խիւսը պատրաստելէ անմիջապէս վերջ դաշն պէտք է մանկան կերցնել՝ նամանաւանդ ամառը:

Բարակ շերտ մը հացի միջուկի վրայ քսեցէ՝ մսախիւսը, յետոյ երկու շերտ իրարու վրայ միացուցէ՝ ու հրամցուցէ:

Այս զոյգ շերտերը կարելի է թէյի հետ տալ և կամ զուգաշերտերու մէջտեղը, մսախիւսին վրայ ցանել մանրուած խաշած կարծր հաւկիթի դեղնուց կամ կտրտուած խողի ժամպոն և կամ ջրկոտեմ (սու թէրէսի)՝ մայօնէզի թացանով խառն:

Կարելի է տալ նաեւ փոքրիկ մսադնդակի ձեւով մանրուած խողի ժամպոնի մէջ դրոբելէ յետոյ, և կամ դաղջ ապուրով, բուսեղինաց բիւրէով, մրդանուշով, անուշապուրով, խիւսանուշով և այլն:

Տուփի աղկեր ձուկը (սարաէլա) թարմ կարագի հետ լաւ մը խառնելէ վերջ՝ հում միսին հետ ևս կը խառնուի, և յետոյ շերտ մը հացի վրայ քսելէ վերջ զոյգ շերտ իրարու վրայ միացած կարելի է տրուի:

Կովու մսաջուր.—

Խոշոր ամառի մը մէջ դրէք երկու քիւս կովու միս, մէկ ու կէս քիւս մսոտ ոսկոր, 7 լիտր ջուր. ուժով կրակի վրայ եփեցէ՝ եփելէն վերջ փրփուրը առէք և աւելցուցէ՝ 35 կրամ կերակուրի կոշտ աղ, 600 կրամ ստեպլին (հալուծ), 450 կրամ չոլգամ (չալկամ), 300 կրամ պրաս, 30 կրամ կարոս (քէրէվիդ) և ամէնքը թեթեւ կրակի վրայ դրէք՝ որպէսզի եփին 4-5 ժամ: Յետոյ եփած ու պաղած ջուրի մէջ թաթխուած թաց լաթէ մը անցուցէ՝ Կարելի է նաեւ վերոյիշեալ քանակութիւնները կէս չափով պատրաստել:

Հաւի ջուր.—

Վեր իվերոյ մէկ քիւս կշռող հաւ մը լաւ մը մաքրելէ վերջ, թեւերը, սրունքներն ու վիզը պզտիկ մանրուած, ամառնի մը մէջ դրէք և վրան աւելցուցէ՝ 80 կրամ ստեպլին, 80 կրամ պրաս, 8 կրամ աղ, մէկուկէս լիտր կովու մըսաջուր: Եփեցէ՝ ամբողջը, փրփուրը առէք և հաւուն մարմինը դրէք ամառնի մէջ: Յետոյ թեթեւ կրակի վրայ ժամ մը եփեցէ՝ և ջուրը նուրը լաթէ մը անցուցէ:

Ռօնսօմէ.—

Առանց ճարպի 250 կրամ կտրտուած կոլու միսը դրէք ամանի մը մէջ, վրան աւելցուցէք 60 կրամ ստեպլին, 60 կրամ պրաս՝ մանր մանր կտրտուած, խառնեցէք ամբողջը հաւկիթի մը ճերմկուցով, աւելցուցէք երկու քուկէս լիտր դաղջ մսաջուր, ամբողջը եփեցէք ուժով կրակի վրայ, քիչ մը խառնելով, յետոյ թեթեւ կրակի վրայ՝ մէկուկէս ժամ: Նուրբ լաթէ մը անցուցէք:

Ջրային պահեցողութիւն.—

Առաջին տարուան մէջ ծծկանը կաթին հետ միայն ջուր կը խմէ, այսինքն զուտ ջուր խմելու սովորութիւն չունի և առանձին ջուր տալն ալ աւելորդ է: Միայն յատուկ պարագաներու մէջ, մասնաւորաբար փորհարութեանց ու ստամոքսաղիքային հիւանդութիւններու միջոցին՝ առժամանակեայ կերպով դիեցումը բոլորովին կը դադարեցուի, և, մէկ երկու օր միայն եփած ջուր ու յետոյ բուսաջուրներ կը տրուին, որմէ վերջ ծծկանին ապաքինման հետ կաթնատուութիւնը աստիճանաբար կը վերսկսի ու կը շարունակուի:

Ջրային պահեցողութեան մէջ կաթին տեղ մօտաւորապէս նոյն քանակութեամբ եփած ջուր պէտք է տալ:

Ջրային պահեցողութեան յատկացուած ըմպելիքը կը պատրաստուի՝ կամ պարզօրէն ամանի մը մէջ ջուրը եռացնելով, և կամ՝ արուեստական կաթնատուութեան կաթը ամլացնելու յատուկ գործիքով:

Այսպէս ամլացած ու պատրաստուած ջուրը պէտք է տալ 16—18 աստիճան և կամ սառած՝ եթէ երախտն յաջորդական ու շարունակական փսխուների ենթակայ է: Ջուրը մանկան խորթելի ներկայացնելու նպատակով՝ կարելի է երբեմն շաքարախառն տալ և կամ դայն քիչ մը համեմել նարնջածաղիկի ջուրով:

Կարելի է նաեւ եռացած ջուրին տեղ խմցնել հանքային ջուրեր, — Վիշի-Սէլէսթէն, Վալս, Էվիան, Սլէթ և այլն:

Մանկան տրուելիք ջուրը քսանըջորս ժամուան մէջ կէս

լիտր կարելի է տալ. օրինակի համար՝ կէս ժամը անգամ մը 50 կրամ, և կամ՝ ամէն ժամուան 100 կրամ, և եթէ կարելի է՝ աւելի քանակութեամբ ջանալու է խմցնել:

Փսխող ծծկաններու՝ նախընտրելի է քառորդ կամ կէս ժամը անգամ մը դալով պաղ կամ սառն ամլացած ջուր տալ:

Ջրային պահեցողութիւնը 15 — 24 ժամ, և ի պահանջել հարկին՝ առաւուսէն 48 ժամ պէտք է շարունակել. հարկ է զուտ ու առանձին ջրատուութիւնը դադարեցնել և բուսաջուրներու սկսիլ՝ երբ մանկան տաքութիւնը կ'իջնէ և կղկղանքը հետզհետէ բնականոն կերպարանք մը առնել կը սկսի:

Փորհարութեան միջոցին ջրային պահեցողութեան հետ լաւ է, օրը անգամ մը, եփած դաղջ ջուրով և կամ 1000 ին 7 համեմատութեամբ կէս կամ մէկ լիտր աղած ջուրով ուղղաղին լուալ դրելով, և տաքութեան համեմատ՝ միմիայն բժշկական պատուէրով՝ պաղ կամ տաք ջուրով երախտն լողցնել:

Բուսեղինաց խաշուրներ.—

Վերջին տարիներու մէջ բուսաջուրները մեծ կարեւորութիւն ստացած են մանաւանդ ծծկաններու փորհարութեանց և ստամոքսաղիքային սուր հիւանդութիւններու միջոցին՝ իբր պահեցողութեան դեղ ու սնունդ, և իբր ջրային պահեցողութեան յաջորդող փոխանցման շրջան՝ կաթնատուութեան առաջնորդող:

Բժիշկին տնօրինութեամբ դիեցումը դադարեցնելէ, և, ինչպէս վերև տեսանք, առժամանակեայ կերպով մէկ կամ երկու օր միմիայն եփած ու պաղած ջուր տրուելէ վերջ, ծծկուով կամ դաւաթով պէտք է տալ մին հետեւեալ բուսաջուրներէն՝ որոնց պատրաստութեան եղանակը ցոյց տրուած է ստորեւ: Այս բուսաջուրները կը տրուին երախտային տարիքին համեմատ, 150 — 200 — 250 կրամ: Բուսեղինաց ջուրները վերոյիշեալ պարագաներէն դուրս կարելի է տալ

նաև աւելի մեծ մանկիկներու՝ ծիծերողի չըջանին և աւելի յետոյ, երկու տարեկանէն վերջ, կամ առանձինն և կամ ալիւրով պատրաստուած Այսպէս, ծիծերողի չըջանին մէկ անուշի դգալ գարիի կամ բրինձի ալիւրով բուսաջուրի հետ ապուրներ կը պատրաստուին, իսկ կաթնաթողութեան չըջանէն վերջ՝ կարելի է պատրաստել բուսեղինաց խաշուրերով աւելի թանձր ալիւրապուրներ՝ բրինձով, սրմուկով, թաքիօքայով, հայտերով (թեւհայս, տեղական, իտալական կամ եւրոպական)։

Բրնձալիւրով խառն մէկ լիտր բուսեղինաց ջուրը կէս լիտր կաթի ոյժ ունի։

Երիկամանց հիւանդութեան ենթակայ մանկիկներուն բուսեղինաց խաշուրերու մէջ փոխանակ աղի՝ պէտք է աւելցընել շաքար։

Բուսաջուրերը պէտք է թարմ ըլլան, աղով կամ շաքարով համեմուած, ամենօրեայ պատրաստութեամբ, և կամ օրական երկու անգամ՝ ամառուան տաքերուն։

Մեռիի բուսաջուր.—

Մէկ լիտր ջուրի մէջ դրէք՝

Ստեպլին 65 կրամ.

Բաթաթէս 65 »

Ուռն (պեղեղիա) կամ չոր սպիտակ լուրիա 25 կրամ.

Շողգամ 25 կրամ։

Ամէնքը դոց պտուկի մը մէջ 4 ժամ եփելով՝ մաղէ անցուցէք ու եփով պակսածին տեղ մէկ լիտրի ամբողջացուցէք՝ եփած ջուր և 5 կրամ աղ։

Առանց կշիռի բուսեղինաց ջուր.—

Լիտր մը ջուրի մէջ դրէք. ափ մը բրինձ, ափ մը ոսպ, չափահասի բուռի մը մեծութեամբ բաթաթէս մը, ստեպլին (հալուճ) մը, պրաս մը, եփեցէք ամէնքը երկու ժամ, յետոյ մաղէ անցուցէք, պակսածին տեղ աւելցուցէք ջուր և 5 կրամ աղ։

Այս բուսաջուրով կը պատրաստուին — թեթեւօրէն աղած կամ շաքարախառն — ալիւրապուրներ բրինձի կամ գարիի ալիւրով (մէկ անուշի դգալ 100 կրամ բուսաջուրի) և կը տրուին կամ ծծակով և կամ դաւաթով, 3 ժամը անգամ մը՝ մանկան տարիքին համեմատ, ամէն ժամի 50-100 կր.։

Այս ալիւրապուրները կը յանձնարարուին մասնաւորաբար հինգերորդ ամիսէն վերջ, հիւանդոտ երախաներու՝ որոնք յաճախ փորհարութիւններու ենթակայ են։

Բժիշկ Կինսնի խառն ընդեղէններու խաշուր.—

Բաթաթէս	100	կրամ.
Ստեպլին	100	—
Շողգամ	25	—
Պրաս	1	հատ
Ուռն	(կոտրած)	1 ապուրի դգալ.
Եգիպտացորեն	»	1 » »
Յորեն	»	1 » »
Գարի	»	1 » »
Ջուր	3	լիտր

Բերանը դոց ամանի մը մէջ եփել 3 ժամ, մինչեւ որ ջուրը մօտաւորապէս մէկ լիտր մնայ, մաղէ անցնել և թեթեւօրէն աղել (5 կրամ)։

Քոմալիի չոր բուսեղինաց խաշուր.—

Մէյմէկ ապուրի դգալ կամ իւրաքանչիւրէն 30 կրամ. ցորեն, առանց կեղեւի գարի, կոտրած եգիպտացորեն, չոր ձերմակ լուրիա, չոր ուռն, և ոսպ, եփեցէք 3 ժամ՝ 3 լիտր ջուրի մէջ։ Մաղէն անցուցէք և աւելցուցէք 5 կրամ աղ։

Վառլոյի բրնձաջուր.—

Լիտր մը ջուրի մէջ դրէք երկու ապուրի դգալ բրինձ, եփեցէք ժամ մը, մարմաշէ մը կամ բարակ մաղէ մը անցուցէք և աւելցուցէք 4 կրամ աղ։ Մասնաւորաբար առաջին ամիսներուն մէջ դտնուող փորհարութեան ենթակայ ծծկաններու համար յանձնարարելի։

Գարիի խաղընդ.—

Կէս լիտր ջուրի մէջ դրէք ապուրի դգալ մը մաքրուած ու առանց կեղեւի գարի. եփեցէք 20 րոպէ և մաղէ անցուցէք:

Բաթաթէսի բիւրէ.—

250 կրամ կեղալուած բաթաթէս թեթեւօրէն աղած պաղ ջուրով եփեցէք: Յետոյ պահ մը թողուլ որ շոգին փախի, մաղեցէք և աւելցուցէք քիչ մը միսի ջուր, բուսաջուր և կամ կաթ, խառնեցէք ամբողջը: Կրակէն վար առնելէ վերջ, ուտելէ առաջ, աւելցուցէք քիչ մը թարմ կարագ:

Հայսերով քօնսօմէ.—

Եփ ելած մէկ լիտր կովու մսաջուրի և կամ պարզ քօնսօմէի վրայ աւելցուցէք 60 կրամ թեղահայս և կամ տեղական, խալական կամ եւրոպական հայսեր. թողէք որ եփի, մօտաւորապէս տասը րոպէ:

Մածուն.—

Եփեցէք լիտր մը կաթ՝ մինչեւ որ կէսը պակսի, յետոյ թողէք որ քիչ մը պաղի — վեր ի վերոյ 30 աստիճան — կաթին երեսէն սերը առէք ու աւելցուցէք մէկ երկու անուշի դգալ մածուն կամ քաղցու (ժայա) և ամանը — նախապէս տաք ջուրով մաքրուած ու լաւ մը չորցուած — բուրդէ լաթով մը փաթեցէք ու ծածկեցէք և դրէք զով տեղ մը: Տասը ժամ վերջ մածունը պատրաստ է:

Անգլիական սերանուշ (բեհմա).—

Պտուկի մը մէջ խառնեցէք 250 կրամ շաքար և ութը հաւկիթի դեղնուց: Լեցուցէք ու խառնեցէք կէս լիտր եփած և վանիլիայով կամ նարնջածաղկի ջուրով հոտաւորուած կաթի հետ: Կրակին վրայ դրէք մինչեւ որ եփ ելլէ ու նուրբ մաղէ մը անցնելով պնակի մը մէջ պարպեցէք:

Խնձորի խիւսանուշ (մարմլաս).—

Խնձորները մաքրեցէք, կեղեւեցէք, կուտերը հանեցէք, ամէն մէկ խնձորը չորսի բաժնեցէք, դրէք քիչ մը ջուրի մէջ

ու աւելցուցէք խնձորի կշռին մէկ երրորդ մասին չափ շաքար և քիչ մը վանիլիա, մինչեւ որ հալին՝ եփեցէք և յետոյ մաղէ մը անցուցէք:

Ելակի խիւսանուշ.—

Կէս առ կէս ճղմուած ելակ և շաքար խառնեցէք ու եփեցէք մինչեւ որ ամբողջը եփ ելլէ ու փրփրայ:

Դեղձի խիւսանուշ.—

Քանի մը դեղձի կուտերն ու կեղեւները մաքրեցէք և կէս կշռին չափ շաքարով եփեցէք 20 վայրկեան. յետոյ մաղէ անցուցէք:

Ելակի մրգանուշ.—

Մէկ քիւօ մաքրուած ելակին՝ նոյն քանակութեամբ շաքար պէտք է: Գաւաթ մը ջուրի մէջ հալած շաքարը ամանի մը մէջ եռացնել ու աւելցնել ելակը՝ միջակ կրակի վրայ եփել մինչեւ որ ուռի:

Ծիրանի մրգանուշ.—

Մաքրուած ու վրան շաքարափոշի ցանուած ծիրանները դիչեր մը զով տեղ մը թողուլ. մէկ քիւօ ծիրանիին՝ կէս քիւօ շաքար պէտք է աւելցնել: Հետեւեալ օրը պարպել ամբողջը ամանի մը մէջ ու միջակ կրակի վրայ եփել մինչեւ որ ջուրը քաշէ և ուռի:

Պանանի անուշապուր (ֆոմփոթ).—

Երկու պանան մաքրելէ յետոյ՝ միջուկները դրէք ամանի մը մէջ և մօտաւորապէս հարիւրին քսան համեմատութեամբ 100 կրամ շաքարաջուր (շուրուր) աւելցնելով եփեցէք հինգ վայրկեան:

Անանասի անուշապուր.—

Հասուն անանաս մը կեղեւեցէք և կեղրոնի նեարդային մասը մաքրելէ վերջ՝ կէսը դէպի երկայնքին 12 կանոնաւոր չերտի բաժնեցէք. յետոյ եփեցէք կէս ժամ 20% համեմատութեամբ շաքարաջուրով (շուրուր), որմէ վերջ թողէք որ իր ամանին մէջ պաղի:

Վերոյիշեալ անուշապուրը երկու քուկէսէն երեք տարեկանէ վերջ միայն պէտք է տալ:

ՈՒՅՆԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

ԳՊՐՈՅԱԿԱՆՔ ՎԵՅԷՆ ՏԱՍՆԸՀԻՆԳ ՏԱՐԵԿԱՆ
ՇՐՋԱՆԻՆ

Մաքրութիւն եւ խնամք.— Մննդեղէն.— Հիւանդութիւններու դէմ նախազգուշութիւն.— Ֆիզիքական կրթութիւն ու մարմնակրթանք.— Մանկան կշիւը.— Հասակաչափ.— Տեւական ակռաներ.— Բարոյական կրթութիւն:



ՈՒՅՆԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

ԳՊՐՈՅԱԿԱՆՔ ՎԵՅԷՆ ՏԱՍՆԸՀԻՆԳ ՏԱՐԵԿԱՆ
ՇՐՋԱՆԻՆ



Վեցէն տասնընկնգ տարեկան շրջանը դպրոցական կեանքի ժամանակամիջոցն է: Այդ միջոցին թէ՛ մարմինը եւ թէ՛ ուղեղը աճելու, զօրանալու եւ կրթուելու պէտք ունին: Որքան որ դպրոցին մէջ ուսուցիչը մանկան մտաւորական, բարոյական եւ ֆիզիքական կրթութեան հոգ կը տանի, ծնողքն ալ մեծ դեր մը ունի կատարելիք, այն է՝ հսկել եւ աջալուրջ հակաբանել մը դնել անոր առողջութեան եւ ֆիզիքական ու բարոյական կրթութեան վրայ:

Մաքրութիւն եւ խնամք

Ինչ որ յանձնարարեցինք 2—6 տարեկան շրջանին համար՝ մարմնային առողջապահութեան, մաքրութեան, հագուստեղէնի, խնամքի եւ այլնի մասին, նոյնը միեւնոյն խնամքով ու կարեւորութիւնով պէտք է շարունակել ու դորձադրել 6—15 տարեկանին մէջ:

ՍՆՆԵՂԵՂԵՐ



Այս շրջանին ուտելիքը աւելի փոփոխական, սննդարար ու առատ պէտք է տալ. մսեղէնը փոխանակ երեք կամ երկու օրը անգամ մը տալու, կարելի է տալ ամէն օր: Ընդհանուր կերպով նախորդ գլուխին մէջ յանձնարարուած ճաշացուցակը և ուտեստեղէնները պէտք է նախընտրել:

Հիւանդութիւններու դէմ նախազգուշութիւն



Հիւանդութիւններու դէմ պէտք է միշտ զինուիլ և վերջին ծայր ուշադիր ըլլալ. դպրոցականը պէտք է հսկել հեռուէն ու արտաքուստ՝ այլ տարին առնուազն երկու կամ երեք անգամ բժշկական մանրադնին քննութեան պէտք է ենթարկել որպէսզի եթէ կայուն կամ թաքուն հիւանդութիւններ կան՝ անոնց հետքը դրատ-

նելով ժամ առաջ դարմանը մտածուի և գործադրուի:

Նոյնպէս երբ մանուկը դպրոցական աշխատութեան մէջ ո՛ր և է զգալի դանդաղութիւն ցոյց տալ՝ անմիջապէս բժշկական քննութեան և խնամքի ենթարկելէ յետոյ առժամեայ կերպով պէտք է դպրոց ղրկելէ դադրեցնել՝ ապա դային անդարմանելի դժբախտութիւններու տեղի չտալու համար:

Նախորդ շրջանի մէջ յանձնարարուած հիւանդութիւններու դէմ նախազգուշական պատուէրները այս շրջանին մէջ ևս պէտք է գործադրել նոյնութեամբ:

Տարափոխիկ հիւանդութեան մը պարադային՝ անմիջապէս դպրոցի անօրէնութեան պէտք է լուր տալ և հիւանդութեան անունը հաղորդել, որպէսզի դպրոցին մէջ ալ պէտք տեսնուած կանխարգելիչ միջոցները ձեռք առնուին և միւս դպրոցականներն ալ չի վարակուին: Միեւնոյն ժամանակ փոքր անհանգստութիւն մը ծագելուն իսկ պէտք է դպրոցականը վարժարան ղրկել, և, մինչեւ որ հիւանդութիւնը՝ ցականը վարժարան ղրկել, և, մինչեւ որ հիւանդութիւնը՝ մեծ թէ փոքր — լաւ մը չի բուժուի և հիւանդը լաւ մը չի զօրանայ՝ պէտք է կրկին դպրոց յաճախէ:

Ֆիզիքական կրթութիւն և մարմնակրթանք



Մանկան՝ ինչպէս մտային՝ նոյնպէս ֆիզիքական ընդունակութիւնները պէտք է զօրացնել ու զարգացնել: Քաջառողջ, բնականոն և ընդունակ մանուկները պէտք է կանուխէն վարժեցնել բացօթեայ մարզանքի և իրենց տարիքին յարմար ու պատշաճ սրբոյններու, յոգնութիւնն ու ճիգը առանց չափազանցութեան տանելու:

Մարմնամարզանքի նպատակը չէ միայն մանկական կազմին ֆիզիքական գործունէութիւնը՝ մասնաւորապէս մկանները զօրացնել, այլ նաեւ՝ միաժամանակ ուժովցնել անոր մտաւորական գործունէութեան կեդրոնը, այսինքն ուղեղն ու խելքը: Ֆիզիքական ու մտաւորական գործունէութեան կեդրոնները ջիղերու միջոցաւ ուղեղին մէջ միացած են և միեւնոյն բջիջներու մէջ կեդրոնացած:

Այն որ մարմնամարդով իր մասնները և ուղեղը կը զօրացնէ՝ իր սովորական տարեկիցներէն աւելի զործունեայ կ'ըլլայ, աշխատելու աւելի կամփ կ'ունենայ և բարոյական ու ֆիզիքական ցաւերու դէմ աւելի կը տոկայ ու համբերութեամբ զանոնք կ'արհամարէ: Մտնուկները մարմնամարդի առաջնորդող մանկավարժ մը անհրաժեշտ է թէ՛ դպրոցի մէջ և թէ անկից դուրս: Ֆիզիքական կրթութիւնը պէտք է ուղեղի հափաւոր կերպով, աստիճանաբար ու պէտք է չարժման

Եւ տղաները եւս պէտք է վարժուին մօտէն և անձամբ հետաքրքրուիլ շուէտական մարզանքով, պէտք է լրջօրէն հսկեն մանուկներու ինչպէս մտաւորական՝ նոյնպէս ֆիզիքական կրթութեանը և մինչև իսկ պէտք է գործնականապէս մամնակցին և օգտուին փոքրիկներու մարմնամարզէն:

Մանկան կշիռը



Մանկան կշիռը ամէն տարեկանի մէջ իր կանոնաւոր աճումը պէտք է ունենայ. մանչը ծնած վայրկեանին կը կշռէ մօտաւորապէս 3 քիլօ 250 կրամ, իսկ աղջիկը՝ միայն 3 քիլօ :

Տարեկիցին մանչը միջին հաշուով կը կշռէ 9-9,50 քիլօ, մէկ տարեկան աղջկան միջին կշիռէն կէս քիլօ աւելի :

Այս տարբերութիւնը գրեթէ միեւնոյն համեմատութեամբ կը չարունակուի մինչեւ երրորդ տարուան լրանալը: Այս թուականէն սկսեալ մանչը կը մեծնայ աւելի արագօրէն. այսպէս, չորրորդ տարուան սկիզբը մանչը կը կշռէ 14 քիլօ 210 կրամ, մինչդեռ միեւնոյն տարիքը ունեցող աղջկան մը միջին կշիռը կ'ըլլայ 13 քիլօ: Տասը տարեկանին մանչը կը կշռէ 24 քիլօ 500 կրամ, աղջնակը 23 քիլօ 520 կրամ:

Տասներկու տարեկանէն սկսեալ մանչերուն կշիռը զգալիօրէն կ'աւելնայ աղջիկներուն կշիռին հետ բաղդատմամբ. 15 տարեկան պատանիինը 43 քիլօ 600 կրամ է, իսկ աղջկանը միայն 40 քիլօ 390 կրամ:

Բսան տարեկանի մէջ երիտասարդին միջին կշիռը 60 քիլօ կ'ըլլայ, իսկ օրիորդինը՝ 52 քիլօ 800 կրամ:

Ստորեւ կը դնենք առողջ մանկան կշիռը ներկայացընող ցուցակ մը՝ որուն մէջ ծննդեան թուականէն մինչեւ 15 տարեկան պատանիի մը աճումը և անոր համապատասխան կշիռները մօտաւորապէս և միջին հաշուով ցուցադրուած են.

Ծնունդ	—	3,250	կրամ
3րդ օր	—	3,050	»
8րդ »	—	3,250	»
10րդ »	—	3,300	»
Առաջին ամիս	—	4,000	»
6րդ »	—	7,000	»
Մէկ տարեկան	—	9,000	»
2 »	—	11,400	»
3 »	—	12,500	»
4 »	—	14,000	»
5 »	—	15,500	»
6 »	—	17,000	»
7 »	—	19,000	»
8 »	—	20,500	»
9 »	—	22,500	»
10 »	—	24,400	»
11 »	—	27,000	»
12 »	—	30,000	»
13 »	—	34,000	»
14 »	—	38,500	»
15 »	—	42,000	»

Կշիռի անկանոնութիւն, պակասաւորութիւն կամ նուազում կը նշանակէ անստաւանական երեւոյթ մը, որուն դարմանը պէտք է խորհիլ անմիջապէս:

Հասակաչափ



Ինչպէս մանկութեան առաջին չրջաններուն մէջ՝ նոյնպէս 6-15 տարեկանին մանուկը կանոնաւոր ու որոշ աճում մը ունի: Բնականոն մանուկ մը պէտք է ունենայ ամէն տարի ստորեւ դրուած ցուցակի թուանշաններուն մօտ հասակաչափ մը:

Նորածին	—	0,50	մէթր
1 տարեկան	—	0,698	»
2 »	—	0,791	»
3 »	—	0,864	»
4 »	—	0,927	»
5 »	—	0,987	»
6 »	—	1,046	»
7 »	—	1,104	»
8 »	—	1,162	»
9 »	—	1,218	»
10 »	—	1,273	»
11 »	—	1,325	»
12 »	—	1,375	»
13 »	—	1,423	»
14 »	—	1,469	»
15 »	—	1,513	»

Ինչպէս վերոյիշեալ ցանկէն կ'երեւայ՝ մանկիկը առաջին տարուան մէջ 20 - 21 հարիւրամասնակ մէթր (սանթիմէ-

թըր) չափով կը մեծնայ և տարուէ տարի հասակի աճումը աստիճանաբար կը դանդաղի:

Աղջիկներու հասակը սկիզբէն՝ մանչերու հետ բաղդատմամբ նուազ է:

Հասակաչափը առաջին ամսոյ մէջ կ'աւելնայ 0,040 հազարորդամէթր, երկրորդին՝ 0,037, երրորդին՝ 0,020, յաջորդ ամիսներուն՝ 0,010 - 0,015 հազարորդամէթր ամսական:

Առաջին տարուոյ վերջ մանկան հասակը կ'աւելնայ 0,198 հազարորդամէթր, երկրորդին՝ 73, երրորդին՝ 93 և չորրորդին՝ 64՝ հազարորդամէթր:

Հինգերորդ տարուոյ վերջ մանուկը իր ծննդեան հասակը մօտաւորապէս կը կրկնապատկէ, 14 տարեկանին զայն կ'եռապատկէ:

Այսպէս մանկան հասակը ծննդեան՝ 0,5) հարիւրորդամէթր, 5 տարեկանին՝ 0,98 հարիւրորդամէթր, 14 տարեկանին՝ 1 մէթր 49 հարիւրորդամէթր է:

Միջին հաշուով մանուկը 6րդ տարեկանէն մինչեւ 15րդ ի սկիզբը տարեկան մօտաւորապէս 6 հարիւրորդամէթր կ'աւելնայ ու կը մեծնայ:

Մինչեւ 5 տարեկան մանչ ու աղջիկ իրարմէ քիչ տարբերութեամբ կը մեծնան. հինգէն վերջ մանչերը բաղդատաբար աղջիկներէն աւելի կը մեծնան:

Տասը տարեկանին մանչերու միջին հասակն է 1 մէթր 275, աղջիկներունը՝ 1 մէթր 248 միլիմէթր. մանչը իր ծննդեան հասակը 14 տարեկանին կ'եռապատկէ, մինչդեռ աղջիկը 15 ին միայն:

Քսան տարեկանին կնոջ միջին հասակն է 1 մէթր 57, էրիկմարդունը՝ 1 մէթր 67 սանթիմ մօտաւորապէս:

Թէ՛ կշիռը և թէ՛ հասակը բարեկեցիկ ընտանիքներու մէջ զգալապէս աւելի արագ կ'աւելնան՝ քան աղքատիկ դասակարգին մէջ:

Հասակաչափ



Ինչպէս մանկութեան առաջին շրջաններուն մէջ՝ նոյնպէս 6-15 տարեկանին մանուկը կանոնաւոր ու որոշ աճում մը ունի: Բնականոն մանուկ մը պէտք է ունենայ ամէն տարի ստորեւ դրուած ցուցակի թուանշաններուն մօտ հասակաչափ մը.

Նորածին	—	0,50	մէթր
1 տարեկան	—	0,698	»
2 »	—	0,791	»
3 »	—	0,864	»
4 »	—	0,927	»
5 »	—	0,987	»
6 »	—	1,046	»
7 »	—	1,104	»
8 »	—	1,162	»
9 »	—	1,218	»
10 »	—	1,273	»
11 »	—	1,325	»
12 »	—	1,375	»
13 »	—	1,423	»
14 »	—	1,469	»
15 »	—	1,513	»

Ինչպէս վերոյիշեալ ցանկէն կ'երեւայ՝ մանկիկը առաջին տարուան մէջ 20 - 21 հարիւրամասնեակ մէթր (սանթիմէ-

թըր) չափով կը մեծնայ և տարուէ տարի հասակի աճումը աստիճանաբար կը դանդաղի:

Աղջիկներու հասակը սկիզբէն՝ մանչերու հետ բաղդատմամբ նուազ է:

Հասակաչափը առաջին ամսոյ մէջ կ'աւելնայ 0,040 հազարորդամէթր, երկրորդին՝ 0,037, երրորդին՝ 0,020, յաջորդ ամիսներուն՝ 0,010 - 0,015 հազարորդամէթր ամսական:

Առաջին տարուոյ վերջ մանկան հասակը կ'աւելնայ 0,198 հազարորդամէթր, երկրորդին՝ 73, երրորդին՝ 93 և չորրորդին՝ 64 հազարորդամէթր:

Հինգերորդ տարուոյ վերջ մանուկը իր ծննդեան հասակը մօտաւորապէս կը կրկնապատկէ, 14 տարեկանին զայն կ'եռապատկէ:

Այսպէս մանկան հասակը ծննդեան՝ 0,50 հարիւրորդամէթր, 5 տարեկանին՝ 0,98 հարիւրորդամէթր, 14 տարեկանին՝ 1 մէթր 49 հարիւրորդամէթր է:

Միջին հաշուով մանուկը 6րդ տարեկանէն մինչեւ 15րդի սկիզբը տարեկան մօտաւորապէս 6 հարիւրորդամէթր կ'աւելնայ ու կը մեծնայ:

Մինչեւ 5 տարեկան մանչ ու աղջիկ իրարմէ քիչ տարբերութեամբ կը մեծնան. հինգէն վերջ մանչերը բաղդատաբար աղջիկներէն աւելի կը մեծնան:

Տասը տարեկանին մանչերու միջին հասակն է 1 մէթր 275, աղջիկներունը՝ 1 մէթր 248 միլիմէթր. մանչը իր ծննդեան հասակը 14 տարեկանին կ'եռապատկէ, մինչդեռ աղջիկը 15 ին միայն:

Քսան տարեկանին կնոջ միջին հասակն է 1 մէթր 57, էրիկմարդունը՝ 1 մէթր 67 սանթիմ մօտաւորապէս:

Թէ՛ կշիռը և թէ՛ հասակը բարեկեցիկ ընտանիքներու մէջ զգալապէս աւելի արագ կ'աւելնան՝ քան աղքատիկ դասակարգին մէջ:

Տեւական ակումներ



Առաջին մանկութեան մէջ, ինչպէս տեսանք, վերին և ստորին ծնօտի վրայ կը բռնանին ու կը շարունակեն տասնական ակումայ, ամբողջութեամբ քսան հատ, մօտաւորապէս եօթներորդ ամիսէն սկսեալ երկու տարեկանի մէջտեղերը և կը կոչուին կաթի կամ ժամանակաւոր ակումներ: Ասոնք աստիճանաբար կ'ուժոյժան ու կ'արմատաւորուին և հինգերորդ տարիէն սկսեալ խորունկէն, մինչեւ այն ժամանակ թաքուն ու հանդարտ ծնօտին մէջ սպասող ակումները կ'աճին և դէպի դուրս կ'ուղղուին՝ իրենց վրայ գտնուող ակումները մաշեցնելով մասամբ և զանոնք արտաքսելով: Այս վերջինները թէ՛ փոքր և թէ՛ անտուկուն են և եօթներորդ տարեկանէն կը սկսին արմատի կողմէն փոքրնալ ու մաշիլ և կամ գլխուն (պսակի) կողմանէ փոխիլ ու իյնալ՝ տեղի տալու համար աւելի մեծ, զօրաւոր և տուկուն ակումներու: Ընդհանրապէս ժամանակաւոր կամ առժամանակեայ ակումները ինչ կարգով որ առաջին անգամ երեւցած են՝ նոյն կարգով կը թափին, այսպէս՝ Առջեւի և մէջտեղի հատուները՝ եօթնէն եօթնուկէս տարեկանին:

Քոյլտի հատուները՝ ութը տարեկան հասակին:

Առջեւի փոքր աղօրինները՝ տասնէն տասնուկէսին մէջ: Ժանիքներն ու հտեւի փոքր աղօրինները՝ 10 - 12 ին,

Այնպէս որ դպրոցականը տասներկու տարեկան եղած տեն թափած կ'ըլլայ ամբողջ ժամանակաւոր կամ կաթի ակումները: Ասոնցմէ վերջ՝ վեց կամ եօթը տարեկանէն սկսեալ բռնող ակումները կը կոչուին երկրորդ ասամբաւորութիւն կամ տեւական ակումներ՝ որոնք թիւով երեսուներկու են, իւրաքանչիւր ծնօտի վրայ տասնըվեցական հատ: Քսան

ակումները կը բռնանին՝ քսան կաթի ակումներուն տեղ, և իւրաքանչիւր ծնօտի վրայ՝ ակումներու հտեւ կ'աւելնան մեծ աղօրինները, աջ ու ձախ երեքական հատ, և կը կոչուին առաջին, երկրորդ և երրորդ մեծ աղօրիններ: Ասոնցմէ վերջինները՝ ամենէն հտեւ բռնողները՝ երկու հատ իւրաքանչիւր ծնօտի վրայ, մին աջակողմեան, միւսը ձախակողմեան, այսինքն երկուք վերին և երկուք ստորին ծնօտի վրայ, ամբողջութեամբ չորս հատ են և որոնք կը կոչուին նաեւ իմաստութեան ակումներ, որովհետեւ ասոնք երեւան կուղան պատանեկութենէ վերջ, շուրջ քսան տարեկանին, երբեմն աւելի ուշ: Բացառաբար երբեմն ալ ասոնք բնաւ երեւան չեն ելլեր և ծնօտներուն մէջ բանտարկուած կը մնան (Տես Ձև 5 էջ 113):

Տեւական ակումները կը բռնանին հետեւեալ կարգով և տարիքներու մէջ.

- | | |
|-------|-------------------------------------|
| 5- 7 | տարեկան առջեւի փոքր աղօրիններ. |
| 6- 8 | » մէջտեղի հատուներ. |
| 8- 9 | » քոյլտի » |
| 10-12 | » ժանիքներ. |
| 11-12 | » հտեւի փոքր աղօրիններ. |
| 12-13 | » առաջին մեծ աղօրիններ. |
| 13-14 | » երկրորդ » » |
| 19-30 | » երրորդ » » կամ իմաստութեան ակում. |

Ակումները, ինչպէս առաջին մանկութեան, նոյնպէս աւելի յետոյ, երկրորդ և երրորդ մանկութեան ժամանակամիջոցին (2-6 և 6-15 տարեկան) մասնաւոր խնամքի առարկայ պէտք է ընել: Ո՛վ որ առողջ ակումներ ունի՝ լաւ ու հանդարտ կարող է ծամել, և ով որ լաւ ու երկար կը ծամէ՝ մարսողութեան դործողութիւնը մասամբ թեթեւեցուցած կ'ըլլայ: Դժուարամարսութիւնը յաճախ արագ և առանց ծամելով կուլ տալու հետեւանքն է: Ակումները պէտք է խնամել, լուալ ու մաքրել ճաշեէ յետոյ: Պէտք է զգուշացնել տղաքը և անոնց պատուիրել որպէսզի ակումներով չի կոտրեն կարծր մարմիններ՝ կաղին, ընկոյզ, նուշ և այլն, ինչպէս նաեւ

զմելինով, գնդասեղով և կամ որ և է սրածայր մետաղով ակուաները չի մաքրեն. այսպիսի միջոցներ ակուաներու վրայի կիտուածը կը կոտրեն, կը ճաթեցնեն, որոնց հետեւանքով ակուաները դիւրաւ և արագօրէն կը փտին:

Փտութեան պարագային պէտք է անփոյթ դտնուիլ և սպասել որ անիկա փոխանցուի դրացի ակուաներուն, այլ անմիջապէս պէտք է ատամնաբոյժի մը դիմելով խնամել տալ:

Բարոյական կրթութիւն



Բարոյականի կրթութեան մասին ինչ որ յանձնարարեցինք ու պատուիրեցինք նախորդ գլուխին մէջ, միեւնոյն յանձնարարութիւններն ու պատուէրները գործադրելի են նաեւ հոս՝ 6-15 տարեկանին մէջ:

Անհրաժեշտ է խիստ հսկողութիւն ու գործակցութիւն ծնողաց և ուսուցիչներու միջեւ՝ մանկանց խօսակցութիւններուն, նիստ ու կացի մասին և մանուկներու ներկայութեան զգուշանալ բարկանալէ, անախորժ բառեր դործածելէ և անվայել ընթացքներու մէջ դտնուելէ: Ընդհակառակը, անոնց քով միշտ կատարեալ համերաշխութեան բարի օրինակ պէտք է հանդիսանալ:



Ի նշեորդ Մաս

ՄԱՆԿԱՏԱԾՈՒԹԵԱՆ ԱՇԽԱՐՀԻՆ ՄԷՋ



Երկրի մը ապագային վերաբերեալ բոլոր խնդիրներուն ամենէն ծանրակշիւը բազմամարդութեան խնդիրն է:

Մշտնդներու թիւը, Ֆրանսայի մէջ մինչեւ 1826 գրեթէ չարունակ բարձրանալէ ետք՝ կայուն վիճակ մը կ'առնէ մինչեւ 1869, կ'իջնէ 1878էն սկսեալ, կը բարձրանայ քանի մը տարիներու մէջ, ինչպէս 1893 ին ու 1896 ին, և դարձեալ կը նուազի:

.. Ֆրանսայի մէջ 1913ին տեղի ունեցած են.

Ամուսնութիւն	298,760	‰	7,5	համեմատութեամբ.
Ողջ ծնունդ	745,539	»	18,8	»
Մահ	703,638	»	17,8	»

Մահերու և ծնունդներու տարբերութիւնը եղած է 41,901՝ հազարին 1 համեմատութեամբ:

...1913 ին ծնունդներու թիւը 1912 ինէն նուազ եղած է. 1912 ին ծնունդները 750,651 եղած է, ի բաց առեալ 1911 տարին, վերջին դարու մէջ 1913 տարին՝ ֆրանսական վիճակագրութիւններու մէջ նուազագոյնը կը ներկայացնէ:

Ամուսնութիւններն ալ նախորդ տարիներու հետ բաղդատմամբ նուազած են:

...Ամուսնութիւններու թիւը 1906 ին բարձրացաւ 306,000-ի, 1907 ին և 1908 ին եղաւ 314,000 և 316,000, յաջորդ տարիներուն դրեթէ այդ համեմատութեամբ մնաց. 1912 ին 312,000 էր: Ինչո՞ւ համար 1913 ին 13,000 զոյգ ամուսնացողներ՝ այսինքն 26,000 նորապսակներ պակաս եղան: Ասոր նուազման պատճառներէն մին անտարակոյս այդ տարուան գործերու կայունութիւնն եղած է: Գործաւորները չեն ամուսնանար՝ երբ գործերը սակաւ են: Ասկէ աւելի լուրջ և կայուն պատճառ մը կայ ամուսնութիւններու թիւին նուազման. նոր ամուսնացողները մեծամասնութեամբ ծնած են 1885-1890 ի ճակատագրական այն յոռի շրջանին՝ երբ ծնունդներու թիւը զգալիօրէն սկսաւ պակսիլ: Այսպէս 1872-75 ին միջին հաշուով 945,000 ծնունդ եղած է: 1876-80 ին 941,000 վերիվերոյ 4000 ի նուազում մը. 1886-90 ին 883 հազար ծնունդ, 52,000 պակաս. 1911-13 միշտ միջին հաշուով տարեկան 746,000 ծնունդ, 137,000 ծնունդ պակաս նախորդ տարիներու հետ բաղդատմամբ:

Մինչեւ հիմա ամուսնութիւններու թիւը չէր նուազեր, այլ ընդհակառակը կ'աւելնար, մինչդեռ միեւնոյն շրջանին ծնունդները կը պակսէին, ոերնդագործելու վախէն զբոյժեալ: Բայց եթէ նորապսակներու թիւը երթալով պակսի, այն ժամանակ, ծնունդներու թիւերուն նուազումը երկու դրդապատճառ ունեցած պիտի ըլլայ, որով ան կրկնապէս աւելի արագ տեղի պիտի ունենայ: Քսանդինգ տարի վերջ ո՛չ թէ տարեկան 12,000 ամուսնութիւն պիտի պակսի, այլ՝ 30 էն 40,000...: Ստիպողական, խիստ ստիպողական է որպէսզի Ֆրանսա բնականոն ընթացք մը ունենայ, ջանայ օտար երկիրներու նմանիլ ծնունդներու մասին. այսպէս իւ-

րաքանչիւր ընտանիք պէտք է ունենայ 4 զաւակ՝ որպէսզի հայրենիքը միւս երկիրներուն նման մէկ տարուան մէջ 1000 ին 12 համեմատութեամբ բաղդամարդուի: Ֆրանսացիները պէտք է համոզուին թէ՛ իրենց պարտականութիւնն է՝ ազդին յաւերժականութեան նպաստել, ինչպէս զայն պաշտպանել իրենց պարտքն է:

ԲԺ. ԺԱԲ ՊԵՌԹԻՅԵՐՆ

Ֆրանսայի մէջ ծնունդներու թիւերը եղած էին՝

1909 ին	769,000.
1910 »	774,300.
1911 »	742,100.

Մինչ երկրորդ կայսրութեան ատեն ծնունդներու տարեկան թիւը մէկ միլիոնի շուրջ կը յաճէր:

ԲՕԼ ԼԵՌՈՒԱ ՊՕԼԻԵՐ

Այսօր (1914) Ֆրանսայի մէջ, 1000 բնակիչի վրայ տարին հազիւ 20 ծնունդ կը պատահի:

Մինչ ի Ֆրանսա ծնունդներու թիւը 1909 ին 19 առ հազար էր, Գերմանիոյ մէջ նոյն տարին 31 էր:

Գերմանիա այժմ (1914) մէկ տարուան մէջ կ'ունենայ նոյն չափ ժողովուրդ՝ որքան Ֆրանսա տասը տարուան մէջ:

...Պէտք էր անոր (երիտասարդին) հասկցնել թէ ինքը տեսակ մը տաճար է՝ ուր կը պատրաստուի ցեղին ապագան և անոր սորվեցնել թէ պարտաւոր է անվթար փոխանցելու իրեն պահ տրուած ժառանգութիւնը (առողջութիւնը), այն թանկազին ժառանգութիւնը՝ որը վշտազին կառուցած են բոլոր արցունքները, թշուառութիւններն ու տառապանքները նախահայրերու անվերջանալի շղթային:

ՊՈԼԵՐ — «Խարտուածները»

Ֆրանսացիք թուապէս ամէն օր մէյմէկ ճակատամարտ
և երեք տարին անդամ մը Ալլաւս մը կը կորսնցնեն (1914) :

ԼԵՒԷՔ ԻՒՊԵՆ ԻՒՊԵՆ

Ֆրանսա 50 տարուան մէջ պիտի կորսնցնէ իր բնիկ ժողովուրդին մէկ քառորդը, իսկ մէկ դարու մէջ՝ աւելի քան կէսը :

«Բազմամարդու խնդիրը»

ԼԵՈՒՈՒԱ ՊՕԼԻԵՕ

Ֆրանսայի մէջ 1896-1900 թուականներուն ամէն տարի՝ միջին հաշուով ծննդեան օրէն մինչեւ մէկ տարեկան 134,434 մանուկներ մեռած են :

ԲԺ. ԺԱՔ ՊԵՌԵՒՅԵՕՆ

1905 ին Լիլի (Ֆրանսա) մէջ 1000 մահերու 284ը մինչեւ մէկ տարեկան մանուկներ եղած են : Միեւնոյն տարեշրջանին Նորվեգիոյ մէջ մանուկներու մահացութիւնը 1000ին 100 համեմատութեամբ եղած է : Լիլի նման քաղաք մը որ տարեկան 6000 ծնունդ կ'ունենայ, եթէ առնուազն Նորվեգիոյ համեմատութեամբ մահեր ունենար, տարեկան 1100 մարդկային կեանքեր ազատած պիտի ըլլայինք :

ԼԵՒԷՔ

Ֆրանսայի մէջ 1892-էն 1897 ին մինչեւ մէկ տարեկան մեռնող 1000 մանուկներուն 308ը փոքրարութեան և ստամոքսաղիքային հիւանդութիւններու զոհ դացած են :

ՎԱՌԻՕ

Ճարտարարուեստական քաղաքներու մէջ վերոյիշեալ համեմատութիւնները աւելի ահաւոր եղած են. այսպէս Լիլի մէջ 1903 ին, մինչեւ մէկ տարեկան ծնունդներու մահութիւնը եղած է 1264, որուն 612ը ստամոքսաղիքային հիւանդութիւններէ, ինչ որ ցոյց կուտայ մօտաւորապէս 50% համեմատութիւն մը :

Լը Հաւուի մէջ 1895ին, մինչեւ մէկ տարեկան մեռնող 779

մանուկներէն 528ը ստամոքսաղիքային ախտերէ մեռած են. համեմատութիւն 62,21 0/00 :

ԼԵՒԷՔ

Ամենէն տկարներուն շահերը ա՛յնքան նուիրական են՝ որքան ամենէն զօրաւորներունը :

ՆԱԽԱԳԱՀ ՈՒԿԼՍԸՆ

Անգլիոյ մէջ տղայոց դատարանները 1920 տարուան ընթացքին՝ 1500 տղաք դատաւարտած են մտրակով ծեծուելու պատիժին :

ՕՐԱԹԵՐԹԵՐ

Առողջ մայր մը ինքը պէտք է դիեցնէ իր դաւակը :

ԲԺՇԿԱՊԵՏ ՓԻՆԱՌ

Մօրը կաթը իր գաւկին կը պատկանի :

ՆՈՅՆ

Մայր մը որ իր դաւակը իր կաթովը չի դիեցներ՝ կէս մայր մըն է :

ԱՄՊՈՒԱՋ ՓԱՌԷ

Չեմ կրնար հանդուրժել որ օտար կին մը իրաւունք ունենայ իմ մայրական առաւելութիւնս ձեռքէս խլելու :

ԹԱԳՈՒՀԻ ՊԼԱՆՇ

Յուլիոս Կեսար՝ արշաւանքէ մը վերադարձին հետեւեալ դիտողութիւնը ըրած է իր հետեւորդներուն. արդեօք զըրկելու և անուցանելու զաւակներ չունին՝ Հռոմի տիկիները՝ որոնց ձեռքերը միմիայն չունեն ու կապիկներ կը տեսնուին :

Բնութիւնը մայրերուն ծիծերը կաթով լեցնելով, ցոյց կուտայ թէ՛ անոնք պէտք է անուցանեն իրենց աշխարհ բերած զաւակը :

ՊԼՈՒՏԱՐՔՈՍ

Ո՛րքան հորէ մը Զուր քաշես՝ ա՛յնքան և աւելի հորին
 Զուրը կը շաանայ, ո՛րքան ծծկան մը իր ստնտուին ծիծերը
 ծծէ՝ այնքան անոր կաթը կ'աւելնայ:

ԲԺ. ՊՕԹԱԼ

Նուազ կը յարգուին այն մայրերը՝ որոնց քով իրենց
 դա աղինքը չեն տեսնուիր:

Ժ. Ժ. ՌՈՒՍՕ

Երբ ստնտուի մը կը յանձնես զաւակդ՝ խորհէ որ անոր
 մեռնելու հաւանականութիւնը կ'աւելցնես:

ՊՈՒԵՕ

Էշուն՝ ինչպէս այծի կաթը շատ հին ժամանակներէ ի վեր
 սննդառութեան կը գործածուի: Կաթնտու էշուն շահագոր-
 ծումը հին ազգերու մէջ խիստ ի պատուի էր: Հելլէններն
 ու Հռովմէացիները միջին դարուն մէջ էշուն կաթը կը
 գործածէին իբր դեղ կարգ մը հիւանդութիւններու դէմ:
 Էշուն կաթը փրանսայի մէջ ժողովրդականացաւ այն թուա-
 կանէն սկսեալ՝ երբ հրեայ բժիշկ մը հիւանդ փրանսուա Ա.
 Թագաւորի քով հրաւիրուելով՝ այս վերջինին յանձնարարեց
 զայն որ խիստ ցաշող արդիւնք մը ձեռք բերաւ: Նորոյթը
 տարածուեցաւ և օր մը զուարճասէր հիւանդ մը պարտք
 կը համարի իր երախտադիտութիւնը յայտնել հետեւեալ քառ-
 եակին մէջ.

Էշն, անուշիկ ու անվրդով,
 Զիս բժշկեց համեղ կաթով
 Երախտապարտ եմ անկասկած
 Էշուն՝ քան թէ մեր բժշկաց:

Մէքսիկոյէն Լոնտոնի թերթերուն կը հեռագրուի որ կին
 մը մէկ օրուան մէջ ութը զաւակներ ծնած է: Դէպքը ան-
 նախընթաց է մարդկային պատմութեան մէջ:

ՕՐԱՅԵՐԹԵՐ 1922 ՄԱՅԻՍ.

Ժամանակակից ազգերը աւելի կը խորհին խողերու սե-
 րունդը բաղմացնել ու ազնուացնել՝ քան թէ մարդկային
 սերունդը:

ՍՔԵՆՍԵՐ

Մարմինն շարժունութեան պէտքը կարեւոր զգացում
 մըն է ա՛յնչափ, ո՛րչափ քաղցն ու ծարաւը:

ԲԺՇԿ ԼԱԿՐԱՆԺ

Մանուկը շարժուն էակ մըն է, դպրոցը անոր համար
 անշարժութեան արդելարան մը ըլլալու չէ:

ՄԻՇԼԷ

Կը սպասենք որ մէկը հիւանդանայ, որպէսզի անոր օգ-
 նենք: Աղէկ բան է հիւանդ մօր անկողին մը հայթայթել և
 օրօրոց մը՝ իր զաւկին համար և անոր սնարին վերեւ կեցնել
 բժիշկն ու հիւանդապահը: Բայց աւելի աղէկ է ժամանակին
 սնուցանել և թոյլ չտալ որ այդ մայրն ու տղեկը հիւանդա-
 նան: Ասիկա թէ՛ լաւ վարչութիւն և թէ՛ մարդասիրութիւն է:

ԷՏՈՒԱՐ ՇԵՌԻՕ

Այն կինը որ զաւակ չունի՝
 Հըրէշութիւն մ'է անճոռնի:

ՏԸ ՊԱԼՁԱՔ

Փոքրիկ Ամերիկացիներու երգումը.—

Դասերէն առաջ աշակերտները դասատուներու ներկա-
 յութեան հետեւեալ կերպով կ'երգնուն.

Կ'երգնում՝

Ծառերուն և ծաղիկներուն չմնասել.

Փոքր թռչունները պաշտպանել.

Ուրիշին սեփականութիւնը յարգել, որպէսզի ուրիշն ալ
 իմ յարգէ.

Միշտ մաքուր և պարկեշտ լեզու մը գործածել.

Թրամվէյներու մէջ, դասարանը և փողոցը չթքնել.

Ասդին անդին և հասարակաց պարտեզներու մէջ թուղթեր չնետել:

* *

Անգլիական կարգ մը վարժարաններու առողջապահական տասնարանեան.

- 1.— Կը փափազիմ սենեակին պատուհանը դիշեր և ցերեկ բաց պահել՝ որպէսզի բնաւ հարբուխ չուենանամ:
- 2.— Կարելի պիտի ընեմ որպէսզի դէմքս, ձեռքերս ու եղունգներս կարելի եղածին չափ մաքուր ըլլան:
- 3.— Ճաշերէ առաջ միշտ ձեռքերս պիտի լուամ:
- 4.— Ամէն առաւօտ ելլելուս և դիշերը պառկելէ առաջ բերանս պիտի լուամ և ակռաներս պիտի մաքրեմ:
- 5.— Շաբաթը առնուազն մէկ անգամ պիտի լոգնամ:
- 6.— Պիտի փորձեմ սորվիլ՝ բերանս գոց, քիթով չուռնչ առնել:
- 7.— Առանց դէմքս դարձնելու և առանց բերանիս առջեւ թաշկինակ մը բռնելու պիտի չհաղամ և պիտի չփռնգտամ:
- 8.— Տախտակամածներու, սանդուխներու և կամ մայթերու վրայ պիտի չթքնեմ:
- 9.— Միշտ հանդարտօրէն պիտի ճաշեմ և լաւ պիտի ծամեմ:
- 10.— Միշտ ծնողքս պիտի սիրեմ ու յարգեմ և ամէն օր բարիք մը պիտի գործեմ:

* *

Շուեհական վարժարաններու առողջապահական տասնարանեայ պատուէրներ.

- 1.— Առողջ ապրելու անհրաժեշտ պայմանն է դիշեր ու ցերեկ մաքուր օդ ծծել՝ որ միաժամանակ լաւագոյն միջոցն է թոքային հիւանդութեանց դէմ պաշտպանուելու:
- 2.— Շարժուիլ կեանք կը նշանակէ: Ամէն օր աշխատելով և պոտոյտներ ընելով հանդերձ պէտք է բացօթեայ մարզանքներ ընել:
- 3.— Չափաւոր ու պարզ կեցութիւն: Այն օր ջուրը, կաթը, պտուղները ալքոլէն առաջ կը դասէ՝ իր առողջութիւնը հաստատ հիմերու վրայ կը դնէ և իր աշխատութեան ու երջանկութեան կարողութիւնը կ'աւելցնէ:

- 4.— Մորթային խղնամիս խնամքներ. պաղին դէմ վարժուիլ՝ ամէն օր պաղ ջուրով լուացուելով և ամէն եղանակի մէջ շաբաթը մէկ անգամ տաք լոգանք ընել: Այսպէս մարդ կրնայ թէ՛ առողջութիւնը պահպանել և թէ՛ պաղառութենէ զերծ մնալ:
- 5.— Հագուստները ո՛չ շատ հաստ և ոչ ալ խիստ նեղ պէտք է ըլլան:
- 6.— Բնակութիւնը պէտք է ըլլայ արեւոտ, խոնաւութենէ զերծ, ընդարձակ, մաքուր, լուսաւէտ, հաճելի և կարելի եղածին չափ հանգստաւէտ:
- 7.— Ծայրայեղ մաքրութիւն մը ամէն բանի — օդ, սննդեղէն, ջուր, հաց, ներքնագրեւոտ, հագուստներ տուն — ինչպէս նաեւ պէտք է մաքուր ըլլալ, բարոյականի մէջ: Մաքրութիւնը նախադուշական լաւագոյն միջոցն է քուերայի, ժանտառնիքի և ամէն աեսակ տարափոխիկ հիւանդութեանց դէմ:
- 8.— Կանոնաւոր ու յարսեւ աշխատութիւնը կանխարգել լաւագոյն միջոցն է մտային ու մարմնաւոր հիւանդութիւններու դէմ. անիկա միաժամանակ միտքարութիւն մըն է կեանքի դժբախտութեանց և երջանկութեանց մէջ:
- 9.— Մարդ իր հանգիստն ու ժամանցը պէտք է որոնէ ազմկալից հաւաքոյթներու մէջ. գիշերները բնակալու համար սահմանուած են: Պարապոյ ժամերը պէտք է նուիրել ընտանիքին և մտաւորական ժամանցներու:
- 10.— Քաջառողջ ապրելու գլխաւոր պայմանն է՝ աշխատութեամբ բեղմնաւորած, բարի գործերով և ոչ հիւանդագին զուարճութիւններով ազնուացած կեանք մը վարել: Անգնահատելի կ'ըլլայ այն կեանքը՝ որով մարդ կը ջանայ ըլլալ օրինակելի անդամ մը իր ընտանիքին, լաւ աշխատող մը՝ իր միջավայրին և լաւ քաղաքացի մը՝ իր հայրենիքին մէջ:

* *

Սփառօրհան, մանուկներու և պատանիներու միջազգային այդ հիանալի կազմակերպութիւնը այժմ կը նկատուի ամենէն ապահով ու ամրաշէն հիմը՝ որուն վրայ քիչ ժամանակուան մէջ կրնայ բարձրանալ միջազգային իրական եղբայրութեան և խաղաղութեան շէնքը:

Նիւ Եորքէն միսիս Էլիզապլէթ Թամիսըն իր ամբողջ հարստութիւնը (3,750,000 տոլար) մանկապաշտպան ընկերութիւններու, աղքատախնամ հաստատութիւններու և այլ բարենպաստ կազմակերպութեանց կտակեց:

ՕՐԱԹԵՐԹԵՐ 1914

Բարիզ 24 յունիս. 1921. — Մ. Ճօն Բաքիէլլը որդի մէկ միլիոն տոլար նուիրած է՝ Եւրոպայի մանկապաշտպան հաստատութիւններուն ի նպաստ:

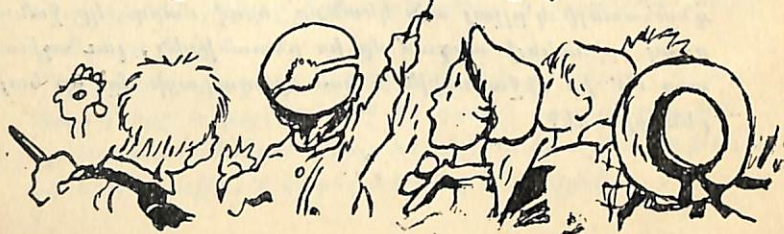
ԼԸ ՊՕՍՖՈՐ 26 ՅՈՒՆԿ. 1921

Ուրախալի է որ մեր մէջն ալ սկսուած է ըրմունուիլ մանուկներու պաշտպանութեան և դաստիարակութեան խիստ կարեւորութիւնը և ուշիմ, ուսումնասէր ու բարեկեցիկ անձնաւորութիւններ սկսած են բարենպաստ, մանկապաշտպան և որբախնամ հաստատութիւններ նուիրել ազգիս զրկեալներուն և այսպէսով բարի օրինակ հանդիսանալ եսասէր անտարբերներու խումբին:

Ի միջի այլոց բարեյիշատակ Տիգրան Գարակէօղեանի կտակով 1912 ին հաստատուած է ազգ. համանուն որբանոցը ի Շիշլի, Կ. Պոլիս, և 1922 թուականին՝ Հաուրթ Միհրան Գարակէօղեան Հօմը ի Գուգկունճուգ, Կ. Պոլիս:



Մեր պաշտպան



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

ՅԱՌԱՋԱՐԱՆ 3

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

Առողջապահություն և Մանկատանություն՝ ծննդագործություններ և առաջ 9

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՍ

Մանկատանություն յղության շրջանին, ներհարգանդային մանկատանություն 29

ԵՐՐՈՐԴ ՄԱՍ

Մանկատանություն ծննդագործություններ յետոյ 41

ԳԼՈՒԽ Ա.— Առաջին Բաժին.— Ծննդաբեր կնոջ Առողջապահություններ 41

Երկրորդ Բաժին.— Տղացի կնոջ Առողջապահություններ 46

ԳԼՈՒԽ Բ.— Նորածինը առաջին օրէն մինչեւ տասներորդ օրը 50

Առաջին Բաժին.— Ծննդեան առաջին օրերու յատուկ անմիջական խնամքներ 50

Երկրորդ Բաժին.— Բնական դիւրեցումով կամ մայրական ծիծով կաթնտուութիւն (Առաջին օրէն մինչեւ տասներորդ օր) 59

Երրորդ Բաժին.— Որուեստական դիւրեցում կամ ծծակով կաթնտուութիւն (Առաջին օրէն մինչեւ տասներորդ օր) 64

ԳԼՈՒԽ Գ.— Ծծկանը 10րդ. օրէն մինչեւ երկու տարեկան 66

Առաջին Բաժին.— Ընդհանուր խնամքներ 66

Երկրորդ Բաժին.— Ա.— Կաթնտուութիւն և անդառութիւն մինչեւ երկու տարեկան 70

Բ.— Բնական դիւրեցում կամ ծիծով կաթնտուութիւն 75
Գ.— Խառն կաթնտուութիւն 90
Դ.— Որուեստական կաթնտուութիւն 91

ԶՈՐՐՈՐԴ ՄԱՍ

Կարճաբողոքեան Շրջան 100

ՀԻՆԳԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

Կարի ականներ.— Ծաղկախաղի դեմ առաջին պատուաթուղթ.— Մանկադր.— Մանկան մեզը.— Առաջին բայեր.— Մանկան լացը.— Համբոյրի անպատեհությունները.— Խածօղակ 111

ՎԵՑԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

Մանուկը երկուսէն վեց տարեկան շրջանին 124

ԵՕԹՆԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

Կարճաբողոքեան շրջանին և երկրորդ մանկութեան միջոցին մանուկներու յատուկ կերակուրներու պատրաստությունը 140

ՈՒԹՆԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

Գարնացականը վեցէն տասներեք տարեկան շրջանին 152

ԻՆՆԵՐՈՐԴ ՄԱՍ

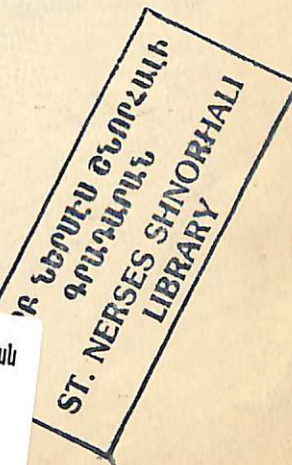
Մանկատանութեան աշխարհին մէջ 165



Հայաստանի Ազգային գրադարան



NL0424875



ՀԵԼԻՆԱԿԻՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐԷՆ

Etude des fractures sur les membres atteints de paralysie infantile. Thèse de Paris 1903

Scolioses familiales. Constantinople 1905.

Le traitement de la méningite cérébro - spinale épidémique par les ponctions lombaires évacuatrices répétées suivies d'injections intra-rachidiennes d'électrargol. Constantinople 1910.

Cirrhose hypertrophique paludéenne avec ascite sans ictère chez un enfant de huit ans. (Archives de Médecine des Enfants, Juin 1914).

Douleurs et contractions utérines suivies de montée laiteuse au huitième mois de la grossesse, allaitement, continuation de la grossesse. (Archives de Médecine des Enfants, septembre 1913).

Երկաթին դերը մանուկներու սննդառութեան ժամանակ, մասնաւորապէս կաթնօտութեան, ծիծրողի եւ կաթնաթորութեան շրջաններուն: «Բժիշկ» թիւ 1, Գ. Տարի 1913

Nos Médecins — 1919 Paris.

Հայ կնոջ դաշտանը սարագործութիւններու միջոցին «Դարման» 1920

Մանուկներու Առողջապահութիւն. — Ծննդագործութեան առաջ, Յղութեան միջոցին, Որդեմուտքէն վերջ՝ մինչեւ 15 տարեկան:

Երկրորդ սպագրութիւն, Գ. Պոլիս. 1923: