

613.95

U-44

20 JUL 2010

Հ. անգլ. Օր. 1881 թ. 4/3 անգլ. 181 և

Տիպետ



Տի. Գրգոր Եղմուհեան

17 Հոկտեմբեր 1881

ՄԱՍՈՒԿԱՆԵՐՈՒ

ԱՌՈՂ ԶԱՄԱՆՈՒԹԻՒՆ

Տոմար Գրգոր

4. ԴՈՒԼԻՍ

1912

613.95
Մ-44

222

6/3.95
Մ-44

98

5
5105 1112 85

ՏՈՒԹ. ԱՐԹԻՆ ՄԵԶՊՈՒՐԵԱՆ

պրահ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ



ՏՊԱՐԱՆ «ԴԱՆԹ»,

Դալարիա

1912

26 JUN 2013

3220

202

Սեօլեզի, Մեծ Գոր գիւղի,
Զեկիլերի, Օրթազիւղի,
Աեմլեյիկի ու Երզնկայ
գիւղերու բարեկամներու:

ՀԵՂԻՆԱԿԷՆ



232
40

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

Երջանկութեան առաջին պայմաններէն մէկն է առողջութիւնը :

Այն որ առողջ է, արդէն երջանիկ է :

Բայց առողջ ըլլալու համար բաւական չէ առողջ ծնիլ, այլ պէտք է մարդկային մարմնոյ, այդ մեքենային ամէն մէկ մասին կանոնաւոր ու բնախօսական պաշտօնավարման հարկ եղած նիւթերը ու հիւթերը հայթայթել : Բժշկութիւնը միայն ղեղերով չի բժշկեր, այլ շատ անգամ, առողջապահական միջոցներու (անուշի, օդ, հագուստ, հանգիստ և այլն) ու կանոններու հետեւողութեամբ Բաղաքակրթեալ երկրի մը մէջ բնակող անհատ մը, կենդանիի մը պէս ապրելու չէ, իր մարմնը չարաչար գործածելու չէ, պէտք է զխոնայ թէ ո՞րն է իր մարմնոյ բարին ու չարը, իր բարեկամը ու թշնամին :

Մեր մէջ դժբաղդաբար, շատ քիչեր կը զբաղին զեւ այս ամենակարեւոր խնդրով ու շատ մը դաւառներու մէջ առողջապահութեան դէմ ոճիրներ կը գործուին :

Այսպէս ամէն օր ականատես կ'ըլլանք անչափահաս արեւակից ու անյարմար ամուսնութիւններու, ⁽¹⁾ բազմածնութեան մահացու արդիւնքներու, յոռի կաթնոտութեան, ⁽²⁾ արտառոց կերութեամբ, չարաչար յոգնութիւններու, սեռային անժուժկալութեանց, և այլն : Ահա՛ մեր ձեռքովը առաջ եկող դժբաղդութիւններ որոնց դարմանը պէտք է ցոյց տալ ազէտ ժողովուրդին :

Այս առթիւ ուղեցիւնք, մասնաւորաբար մանուկներու առողջապահութեամբ զբաղիլ :

(1) Կուրդալ այս մասին իմ գրած յօդուածս ՄԱՍԻՍԻ մէջ, 1904.

(2) Ժամանակ օրաբերք 1909.

Գիրք գրելու մարմաջէն ու ախտէն ընաւ վարակ-
ուած չենք ու գիտենք որ դեռ մեր մէջ գիրքերու ըն-
թերցումները դեռ իրենց բուն նպատակին չեն ծառայեր,
բայց յոյս ունինք որ եթէ քիչեր խակ կարդան ու ըմ-
բռնեն թէ կնոջ մը կաթնտուութիւնը մանկիկի մը
համար բնադղային սննդառութիւն մը չէ, կենդանինե-
րու նման, այլ գիտութիւն մը՝ որուն ամէն մէկ շար-
ժումը մէկ մէկ կանոնի ու պէտքի կը ծառայէ, վարձա-
տրուած պիտի համարենք ինքզինքնիս:

Գոնէ եթէ ժողովուրդը գիտնայ ու հետաքրքրուի
որ նորածին մը մեծցնելու կերպ մը կայ որ ամբողջ քա-
ղաքակրթեալ աշխարհի մէջ կ'իրագործուի ու հիմնալի
արդիւնքներ առաջ կը բերէ, ու ամէն օր հարիւրաւոր
մանկիկներ ստոյգ մահէ մը կ'աղատին, բուռ է մեղ:
Ցաւալի է դիտել շատ մը գաւառներու մէջ, մէկ կող-
մանէ այն խնամքը զոր գիւղացին ցոյց կուտայ իր չե-
բամին, անոր օդին, տերեւին, հանգստութեան ու անըն-
դառութեան համար, ու միւս կողմանէ այն անհոգու-
թիւնը որուն մէջ թողած է իր մանկիկները:

Ուրեմն չերամբ աւելի բաղդաւոր է քան մանկիկ
մը, գաւառներու մէջ: Որովհետեւ գիւղացիները գիտեն
թէ ան ինչ բանի պէտք ունի կամ ե՞րբ և ո՞ր ժամերուն
անունդ տալու է անոր համեմատ հանդարտ ու հան-
գիստ կը մեծնայ: Խնդճ գիւղացի տղայ, չերամբ չափ
ալ յարգ չունիս: Բայց չեմ կարծեր որ դարձեալ տգէտ
գիւղացին ըլլայ պատասխանատուն, այլ կրթութիւնը
վարող իշխանութիւնը, որ չերամբուածական հաստա-
տութիւններ հիմնած է, և ոչ ինչ ըրած է մանկաբու-
ժութեան համար: Քանի որ կառավարող տարրը դեռ
այդ մասին մեծ բան մը չէ ըրած, ամէն միջավայրի դար-
գացող դասակարգ, ամէն անհատ պէտք է իր տան,
ընտանիքին մանկիկներուն առողջապահութիւնը ինք
գործադրէ ու կառավարէ:

Պէտք է նախ գիտնալ թէ նորածին մը որ կանոնա-

ւոր կերպով, առողջապահիկ կանոններու հետեւելով կը
մեծնայ, դրեթէ չհիւանդանար: Միւս կողմանէ այն մա-
նուկները որ միշտ հիւանդոտ, տխրոյ են ու միշտ կու-
լան, անպատճառ յոռի կաթնտուութեան հետեւան-
քով է:

Կանոնաւոր դիեցումը շատ մը մանկիկներ ստոյգ
մահէ մը կ'աղատէ:

Շատ մը կեդրոններու աղքատ դասակարգերուն մէջ,
բժշկական հսկողութեամբ, կարելի եղած է, մանուկ-
ներու մահերու թիւը 100ին 30էն՝ 20ի, 10ի ու աւելի
պակասի իջեցնել:

Մեղ ծանօթ գաւառներու մէջ, կը ցաւինք յայտնե-
լու թէ, տեղ տեղ մանուկներու մահերու թիւը, ծնուն-
դի թիւին կէսն է:

Անշափահաս ամուսնութիւններու շնորհիւ գիւղացի
կին մը, ամբողջ արգասաւորման չրջանին՝ 13էն 46 տա-
րեկան անդադար մայր ըլլալու վտանգին մէջ է:

Բաղմածնութիւնը մէկ կողմանէ, դիեցման տգիտու-
թիւնը միւս կողմանէ, շատ մը մայրեր ու մանուկներ
կ'ամ մահուան կը դատապարտուին և կ'ամ հիւանդոտ
ապրելու:

Նոյնպէս պէտք է լաւ գիտնալ որ, շատ մը հիւան-
դութիւններ, թոքախտ, վերնոտուութիւն, ապուշութիւն,
բարոյական յոռի սովորութիւններ, ոսկորի տկարութիւն-
ներ, քիթի, ականջի, աչքերու, ստամոքսի, աղիքներու
և այլն և այլն հիւանդութիւններ, մանկական չրջանի մէջ
արմատ ու ծիլ ձգած են:

Եւրոպայի մէջ, մանուկներու յատուկ հիւանդանոց-
ներ, մանկապաշտպան հաստատութիւններ, մանկապա-
տան հարկեր, այցելու բժիշկներ՝ հոգածու են մանուկ-
ներու առողջապահութեան ու կանոնաւոր աճման:

Մեր մէջ, եթէ չունինք այդ դիւրութիւնները, գո-
նէ ամէն բնտանիք պէտք է հետեւի իր մանուկին առող-
ջապահութեան: Ու ամէն բարեկեցիկ մայր, պէտք է

պարտք համարի երթալ հսկելու միջին ու աղքատ դասակարգեալ զաւակներուն կաթնոռութեան վրայ, ինչպէս կ'ընեն Եւրոպայի սէջ ու պէտք եղած խրատները տայ: Ասիկա անսխալութեան բարիք մը պիտի ըլլայ անոնց համար, ու միևնոյն ատեն միտնարութիւն մը:

Վերջացնելու առթիւ մեր այս երկու խօսքը, մեր շնորհակալութիւնները կ'ուզենք յայտնել ծանօթ գեաղաւթի թահաճեան էֆէնտիի, որ բարեհաճեցաւ իր ճարտար ու նուրբ գրիչով պատրաստել այս գիրքին կողքը ու մէկ քանի նկարներ:

ՏՈՒՐԹԻ ԱՐԹԻՆ Ն. ՄԵԶԳՈՒՐԵԱՆ



ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

1. — Յղի կնոջ առողջապահութիւն

Առողջ յղի կին մը որ մայր ըլլալու մօտ է և իր զաւակը դիւցնելու նպատակ ունի, պարտի՝ ծննդաբերութենէն զոնէ մէկ ամիս առաջ մարմնական ամէն տեսակ յոգնութիւններէ զզուշանալ:

Կառք պէտք չէ նստի:

Ուտելիքը մաքուր, խաւով ու անդարար ըլլալու է: Զանալու է սնդութիւն չունենալ, և եթէ ունի՝ թիթիւ մաքրողական մը առնել լուադոյն է:

Աղի կերակուր պէտք չէ ուտել:

Հարկաւոր է մէղը քննել տալ, կա՛մ բժիշկի մը կամ դեղագործի մը: յղութեան սկիզբը՝ ամիսը մէկ անգամ, վերջին եռամսեային՝ 15 օրը մէկ անգամ:

Եթէ բնասպիտակամիզութիւն կայ, բժշկին պատուէրին համաձայն անուշ առնելու է:

Շատ մը կիներ, սոյն պարզ ու դիւրին նախզգուշութիւնը առած չըլլալուն համար, յղութեան տոնն, ծննդաբերութեան միջոցին և կամ տղաբերքէ վերջը՝ երբեմն թեթեւ, երբեմն մահացու հիւանդութիւններու ենթակայ կ'ըլլան:

Անհրաժեշտ է մարմինը մաքուր պահել: Շաքաթը երկու անգամ բաղնիք երթալու է, կա՛մ տանը մէջ լուացուելու է:

34⁰ տաքութիւն լողանք՝ տասը վայրկեան տեւողութեամբ :

Սեղմորան գործածելն հակառողջապահիկ է . եթէ գործածել ալ պէտք ըլլայ, գոնէ սեղմելու չէ ու սեղմորանն առանց կիտոսկրի ըլլալու է :

Բերանն ու ականները մաքրելու է, եթէ կարելի է՝ ատամնաքոյժի մը միջոցաւ :

Ծննդաբերութեան 10-15 օր մնալով, ծիծաղաւորականքը լուալու և մաքրելու է օդիով կամ եփած ջուրով :

2.— Յիլի կիւն մը կարճու պիտի կրնա՞լ ըլլալ

Յիլի կիւն մը անպատճառ կաթնառու չի կրնար ըլլալ :

Շատ մը պարսպաներու մէջ պէտք է բժշկի մը խորհուրդ հարցունել :

Կիւն մը կրնայ առաջին յղութենէ մը վերջ լաւ ստնալու մը ըլլալ . իսկ երկրորդ, երրորդ ծննդաբերութենէ մը ետք՝ անկարող կամ փոխադարձաբար :

Կիւներ որոնք թոքախտաւոր են, սրտի, երիկամունքի հիւանդութեանց ենթակայ, և կամ սակաւարիւն, սաստիկ ջղային, կարկինոսային, պէտք չէ դիւցնեն իրենց զաւակը :

Կարգ մը տարափոխիկ ու միքրոպային հիւանդութիւններու միջոցին՝ կաթնառութիւնն ներելի ըլլալը կամ ոչ՝ որոշելու համար, բժիշկին խորհուրդ հարցնելու և ըստ այնմ վարուելու է :

Վեներախտաւոր հօրմէ ու մօրմէ ծնած մանուկը

պէ՛տք է անպատճառ իր մօրմէն ծնէ կաթը : Պէտք չի կայ ստնալու բռնելու :

Եթէ անդրադարձութեամբ, անդգուշութեամբ և կամ անխոնհմութեամբ՝ վարձկան կաթնառու մը վեներախտաւոր նորածին մը դիւցնէ ու ինքն ալ վարակուի, այն պարագային ստնալուն պէտք է պահել : Եղած տան մէջ լաւագոյն կերպով կրնայ խնամուիլ և իր զաւակը, ամուսինն ու ընտանիքին անդամները չեն վարակուիր :

Ընդհանուր կանոն պէտք է ընդունին մայրերը՝ ստնալու մը վարձելէ առաջ բժշկի մը քննութենէն անցնելու : Ստնալու կիւն մը երկուք պէտք չէ անձանօթ մանուկ մը դիւցնէ :

3.— Նորածինն աւխարհ եկած ժամանակ ու յաջորդ օրերուն ի՞նչպէս կ'ըլլայ եւ ի՞նչպէ՞ս պէ՞տք է ըլլայ

Նորածինը՝ բնականաւորաբար 265 կամ 270 օր վերջն է որ կը ծնի :

Բացառիկ կերպով, մեծ դժուարութեամբ՝ 200 օրուան պտուղ մը ներսարդանդային կեանքէ դուրս արգանդային կեանքի մէջ աճեցնել ու մեծցնել կարելի եղած է :

Երախան ծնած միջոցին մարմինն իւրոտ հիւթով մը ծնիւտած ու ծածկուած է : Եթէ առողջ է, մօրթը վարդագոյն կամ կարմիր ըլլալու է :

Միջին հաշուով, ծանրութիւնը երեք հազարակրամ (քիլօ)էն երեք քիլօ 250 կրամ կ'ըլլայ :

Աղջիկներու կշիւը մի քիչ աւելի պակաս է մանչերու կշիւին բաղդատմամբ :

Երբեմն 4 կամ 5 քիլօ կշռող մանկիկներ կը ծնին :

Առաջին չորս օրերու միջոցին նորածինն 150էն 300 կրամ կը կորսնցնէ իր կշիռէն. հինգերորդ օրէն սկսեալ կը սկսի մեծնալ ու ծանրնալ:

Ութերորդ օրէն մինչև տասներորդ օրը՝ ծնած օրուան ծանրութիւնը կ'ունենայ:

Հասակը կամ երկայնութիւնն է 50 հարիւրորդամէրը (սանդիւէթը):

Ծնելէն վերջ, երբ պորտակապը կապուած է, աճառաւոր տաք ջուրով նորածինը լողցնելու է և լողանքէն վերջ պորտին վրայ փաքուր բամպակի (եւրոպական, դեղարանի) կտոր մը դնելու և վրայէն բարակ կտաւով մը փորին վրայէն կապելու է:— այս բամպակն օրը երկու անգամ փոխելու է:

4.— Հագուստ, շոր ու խանձարուրք

Մանուկները պաղեցնելէ զգուշանալու է, մանաւանդ ձմեռ ժամանակ: Քիչ պաղէ մը՝ հարբուխի և կուրծքի այլեւայլ հիւսանդութեանց ենթակայ կ'ըլլան:

Շատ տաք պահելն ալ լաւ չէ:

Յանձնարարելի հագուստներն ու շորերը, որոնք քաղաքակիրթ աշխարհի ամէն կողմերը կը դարձածուն, երկու անգամ են.— ֆրանսական դրութիւն և անգլիական դրութիւն:

Ֆրանսական լաթեղէնը կը կաղմնն հետեւեալներն.

Բարակ կտաւէ շապիկ մը, ետեւէն՝ կռնակէն բաց, մարմինին վրայէն հաղցնելիք:

Վրայէն՝ ֆանէլա շապիկ մը:

Բամպակէ բիքէ շապիկ մը: Կուրծքը ու իրանը

ծածկելու համար քառակուսի կտաւէ շոր մը զոր երկուքի ծալելու է, մէկ անկիւն մը՝ հակառակ ծայրի անկիւնին վրայ, ինչ որ եռանկիւնի ձեւ կ'առնէ: Այս եռանկիւնաձեւ շորին ոտքն անուրիներուն, թեւերուն տակէն մարմինին շուրջը դարձնելու է. իսկ ծայրերը՝ սրունդներուն ու ոտքերուն վրայ, և մէջտեղերը փաթթելու է: Վրայէն, քառաձեւ բամպակէ կամ բիքէ շոր մը ու աւելի վրայէն մեծ ֆանէլա մը:

Վիզին շուրջը բարակ, նուրբ կտաւէ փողկապ մը որ կը ծառայէ թէ՛ վիզը տաք պահելու և թէ՛, եթէ մանկիկին շոյիքները վազեն, կաթը դուրս տալ կամ փխտէ, լաթերը չաղտոտին. չի թրջին, ու դիւրութեամբ փոխուի:

Եթէ երախան քիչ մը մեծնայ, աւելի լաւ է վիզը կապել կրծկալիկ մը:

Այս գաղղիական լաթեղէններով, նորածինին թեւերը դուրս կը մնան ու ազատ:

Հագուստները, շապիկներն ու շորերը թուլ կապուած պէտք է ըլլան, որպէս զի ազատօրէն կարենայ թեւերն ու ոտքերը շարժել ու խաղցնել:

Իսկ անգլիական դրութեան մանկական հանդերձեղէններն են.—

Մարմինին վրայէն թուլ կապ մը փաթթուած:

Վրայէն կտաւէ շապիկ մը:

Վրայէն ֆանէլայէ շապիկ մը:

Բիքէ շապիկ մը. երեքն ալ ետեւէն բաց:

Շոր մը կէս մէջքէն վար. վրայէն բամպակէ, կտաւէ և կամ ֆանէլայէ, եղանակին համեմատ վարտիք մը՝ առջեւէն ու քովերէն բացուելիք ու կոճկուելիք:

Այս վարտիքին բանալն ու գոցելը դիւրին է ու շորը փոխելը պարզ:

Գուլպա, բուրդէ կօշիկներ ոտքերուն համար:

Ամէնուն վրայէն՝ առանց թեւի՝ ֆանէլայէ մէկ կամ երկու շրջադգեստ ու փողոց ելլելու համար վերադառնալու մը:

Այս դրութիւնը քիչ մը նախընտրելի է՝ երբ մանկիկը սկսի մեծնալ:

Ամերիկայի մէջ, նորածինին վիզն ու թեւերը մերկ կը թողուն տանը մէջ: Մեր երկրին (Թուրքիոյ) համար՝ խոհեմութիւն է այս դրութիւնը չի գործածել:

5. — Ննջասեցեակ, օրօրոց, անկողին

Նորածինին սենեակը մեծ, լուսաւոր ու պարզ ըլլալու է: Նախընտրելի է երկու խուց ունենալ, եթէ կարելի է, մէկը՝ ցորեկուան համար, մըլտը՝ գիշերուան: Եթէ մէկ սենեակ միայն ունի, օրուան մէջ մէկ-երկու անգամ պատուհան մը բաց թողելու է, որպէսզի օդը փոխուի:

Մանուկը որչափ աւելի մաքուր օդ ծծէ, այնքան առողջ կ'ըլլայ:

Ամառուան եղանակին արեւը մէջն առնող սենեակ մը ունենալ անհրաժեշտ է:

Սենեակին աստիճանն 16էն 18 հարիւրամասնակ աստիճան պէտք է ըլլայ: Գասն աստիճանէն վեր տաքութիւն չեն ստանար:

Սենեակին մէջ փռի առնող ու պահող վարագոյրներ ու կարասիներ զանաւորու չեն: Գետինը թաց լաթով սրբելու է: Անոնք որ կարող են մուշամպա փռել՝ փը-

ռելու են, վտան զի մաքրելը դիւրին է հետեւաբար առողջապահիկ է:

Օրօրոցն երկաթէ ու ներկուած ըլլալու է, դիւրաւ մաքրելի:

Գիւղ տեղերը եթէ օրօրոցները փայտէ ըլլան կարելի է ներկել և կամ շաքարթը մէկ կամ երկու անգամ աճառոտ տաք ջուրով լուսլ ու մաքրել:

Գետնէն բաւական բարձր պէտք է ըլլան, որպէսզի փոքր մանուկներ և ընտանի կենդանիներ չի կարենան մօտենալ ու վնասել:

Օրօրոցին վրայ երբեմն վարագոյրներ կը զետեղեն: Ասոնք տեղին համեմատ իրենց օգտակարութիւնը ունին: Նախ պէտք է յաճախ լուսլ զանոնք: Այս վարագոյրները, եթէ սենեակին լոյսն ուժով է, կը թեթեւեղեն: օդի հոսանքները կ'արգիլեն, ինչպէս ճանճի մթեղի և ուրիշ միջատներու խայթուածքները:

Մանկիկը վարժեցնելու է քովընտի պառկեցնել, որպէսզի եթէ քունին մէջ փսխէ, փսխած կաթը շնչառութեան խողովակներուն մէջ չի վազէ:

Բնաւ երբեք մայր մը և կամ ծնողք մը իր մանկիկը իր քով, իր անկողնին մէջ պառկեցնելու չէ: Շատ անգամներ մայրեր սոյն զգուշութիւնն առած չըլլալուն, քունին մէջ երախային վրայ պառկելով՝ զայն անգիտակցաբար խեղդամահ բրած են:

Օրօրոցը ոյժով օրօրել աւելորդ է ու վնասակար: Շատ շատ, եթէ պէտք ըլլայ, թեթեւօրէն օրեկու է. մեղմիկ յուշիկ օրօր մը օգտակար է՝ մանուկը հանգաւորեցնելու ու քնացնելու համար:

Օրօրելն անհրաժեշտ չէ՝ այլ վարժութիւն ու սովորութիւն:

Շատ մանուկներ առջի օրէն օրօրուելու վարժուած չեն, այսու հանդերձ՝ հանգաւոր ու հանգիստ կը քնանան:

6.— Մայրական կամ բնական կաթնուութիւն
 ժուժով պէտք է ծիծ տալ

Նորածին մը մի միայն իր մօրը կաթը պէտք է ծծէ :

Շատ մը մանուկներ կը մեռնին մօրը կաթը չի ծծելու, անկանոն ծծելուն և կամ ժամանակէ առաջ, մանկական ստամոքսը չի կրցող մարսող կերակուրներ ուտելու համար :

Մօր մը կաթը իր մէջ կը պարունակէ իր զաւկին մարմնոյն աճումին համար պէտք եղած ամէն հիւթ և ոյժ . անով պէտք է սնանի ու մեծնայ : Եթէ մայր մը իր զաւակը կը սիրէ ու կը փափաքի որ առողջ ըլլայ, պարտի ինք դիւցնել զոնք 6-7 ամիս :

Սննտու ունենալը որ շատ մը բարեկեցիկ ընտանիքներու մէջ նորածնու թիւն եղած է, յոռի ու անբնական սովորութիւն մըն է :

Ամէն կնոջ կաթ՝ իր զաւկին համար է ու մի՛ միայն անոր յատկայնելու է :

Վարձկան կաթնտուն ներելի է՝ եթէ բժշկին խորհրդով ու հրամանով վարձուի, երբ մայրն հիւանդոտ է ու չէ կարող՝ առանց իր առողջութիւնը ևս խանգարելու՝ իր մանկիկը դիւցնել :

Սակայն բաւական չէ միայն որ մայր մը իր զաւակը դիւցնէ, իր ծիծով, իր կաթով, այլ պէտք է այս կաթնտուութիւնը կանոնով, օրէնքով ու ժուժով կատարուի :

Եթէ ամէնէն պարտաւոր և ոյժով կնոջ մը կաթն անկանոն տրուի մօրն ու զաւկին քմահաճոյքին թողութեամբ, կրնայ ամէնէն վնասակար ու թունաւոր անունդը ըլլալ :

Մանուկներու ստամոքսի և աղիքներու հիւանդու-

թեանց գրեթէ բոլորն ալ անկանոն դիւցումի պատճառաւ մեռնող կ'առնեն :

Նորածինին ամէն անգամ լալուն՝ պէտք է ծիծ տալ, ինչպէս պիտի տեսնենք, նա միայն կաթ ծծելու զգուշ համար չիլար, այլ ուրիշ լուրջ պատճառներ ունի լալու :

Իր ծծածը պէտք է մարսէ և յետոյ՝ դարձեալ ծիծ : Ժուժի վարժեցնելու է :

Եթէ սկիզբէն, ծննդեան օրէն վարժուի, դիւրին է : Առջի օրերը, եթէ կաթնտուութենէ վերջը լայ՝ պէտք է թողուլ որ լայ. եթէ ժուժի ժամն եկած է, այն ատեն դիւցնելու է. եթէ քնացած է՝ պէտք է արթնցնել : Այս կերպով քիչ օրէն մանկիկը կը վարժուի ու ամէն ծիծ ուտելէ վերջն անմիջապէս կը քնանայ ու զրեթէ ճիշդ ժամին կ'արթննայ :

Նորածին մը կանոնաւոր կերպով, ժուժով ծիծ ուտելուն պատճառաւ՝ բնաւ հիւանդ եղած չէ. մինչդեռ շատեր հիւանդացած են ու կը հիւանդանան, մօրը, անտուրի քմահաճոյքին ձգութեամբ, թէ՛ առնոց ուղած ժամանակ և թէ՛ անոնց պոռացած ատեն անանկնուն համար :

232
40



7. — Առաջին անգամ ե՞րբ, եւ
առջի օրերուն ինչպէ՞ս ծիծ տալու է

Նորածին մը աշխարհք եկած միջոցին իր մէջն ունի պէտք եղած անուսդը մի քանի օրուան համար: Ուստի հարկ է աճապարել եւ անմիջապէս փորձել զինքը անուսցանել, տեսակ տեսակ բուսաջուրերով եւ ուտելիքներով.— ծաղկեջուր, անխոնի ջուր, թմբի ծաղկեջուր, օշարակ պարզ շաքարով, կաթով և այլն:

Բոլորն ալ աւելորդ են ու վնասակար: Նորածինի մը ստամոքսը միայն կաթ կրնայ մարսել ու անոր յատկացուած է, զոնէ մինչեւ 6-7 ամիս: Անկէ առաջ օրեւէ ջուր կամ անուսդ վնասակար է:

Եթէ երբեք պատճառաւ մը (մօրը կաթերը ուշ կ'իջնեն, կամ ստնտուն դեռ է եկած, եւն. եւն.) կաթընտուութիւնը կ'ուշանայ առ առաւելն մի քանի դժաւ պարզ եփած ջուր եւ կամ երկու մաս ջուր եւ մաս մը եփած կաթի խառնուրդ կարելի է տալ:

Առաջին անգամ, ծննդաբերութենէ 10-12 ժամ վերջը ծիծ տալու է: Այս միջոցին մայրը դեռ բուն կաթը չունի, այլ ջրանման նախակաթ մը, դալը, դեղնադոյն, որ բաւարար անուսդ մըն է առժամանակեայ նորածինին համար ու մի քիչ մաքրողական յատկութիւն մ'ալ ունի:

Սոյն առաջին ժումէն վերջ, առաջին օրը մինչեւ լրանալը, 24 ժամ, ու երկրորդ օրը, 4 ժամ մէջ մը անուսդ տալու է: Սոյն առաջին երկու օրերուն, թէպէտ անունդի պէտք չունի ու ինչպէս պիտի տեսնենք՝ առած սրնունդն ալ անկարելի է. բայց առաջուց նորածինը ծիծի

վարժեցնելով թէ՛ մի քիչ անուսդ կ'աւանդէ, ինչպէս լսինք. թէ՛ ծիծի պտուղները շտկելու եւ կերպաձեւելու կ'օգնէ եւ թէ՛ կաթերուն իջնալը կը դիւրացնէ:

Երրորդ օրէն սկսեալ կամ երկու քուկէս ժամը մէյմը ծիծ տալու է մինչեւ չորրորդ ամսոյ վերջը: Հինգերորդ ամիսէն սկսեալ մինչեւ ծիծթողի միջոցին երեք ժամը մէկ անգամ:—Եւ կամ երրորդ օրէն սկսեալ մինչեւ ծիծթողը երեք ժամը մէյմը: Երկու դրութիւններն ալ գործադրելի են:

Ամէն պարագայի մեջ, մանկիկ մը որչափ քիչ ուտէ այնքան լաւ կ'ըլլայ:

Սկիզբները տղուն ձայներէն շատ պէտք է ազդուի: Առջի օրերուն մայրը, հայրը ու ծնողքը եթէ մանկիկը լայ կը շուարին ու կ'ուզեն որ ծիծով ձայնը կարէ ու թէ իրենք եւ թէ նորածինը հանդարտին: Այս վերջինը պոռալով ու լալով բնաւ օրեւէ կերպով չի վնասուիր: Կ'ուլայ որովհետեւ չի կրնար խօսիլ, երբ վրան աղտոտած է, շատ անգամ երբ շորերը մաքրուին, փոխուին ձայնը կը կարէ, երբ հազուսաները շատ սեղմուած են ու կը նեղուի, երբ կ'ուզէ իր դիրքը փոխել, երբ կաթը շատ ծծած ըլլալուն ստամոքսի խիթեր ունի եւն:

Գիշերները թէ մայրն եւ թէ դաւակը հանգիստի պէտք ունին, ուստի պէտք է վարժեցնել ծիծ չի տալ: Մանկիկի մը որչափ ծիծ տրուի այնքան կը ծծէ, բայց այնքան անհանդիստ կ'ըլլայ: Այսպէս գիշերուան եւրոպական ժամը 11էն մինչեւ առաւօտեան 5 հանգիստ ձգելու է եւ կամթըքական օրինակի համար ժամը 6էն 12: Առաջին առաւօտեան ժումը ժամ մը առաջ կամ ժամ մը վերջը սկսիլը կարեւորութիւն չունի, հերիք է որ 5—6—7 ժամ նորածինին ստամոքսը գիշերը հանգչի:

Առաջին 15 օրերուն, ամէն ժումի, երկու ծիծերէն ալ դիմեցնելու է, որպէսզի կաթերն իջեցնելու դիւրութիւն ըլլայ. կաթերն իջեցնելու լաւագոյն դեղն ու

միջոցը մանկիկին ծծումն է. ուրեմն առջի օրերուն պէտք է օտար կիներու կողմանէ ղիկցնել, նախ մօրը կաթերը ուշ ու քիչ կ'իջնեն, յետոյ, նորածինը պատ-
րաստ ու առատ անունդ գտնելով իր մօրը ծիծն առնե-
լու գժուարութիւն ցոյց կ'ուտայ: Երբ կաթերը բաւա-
կանաչափ ու առատ ըլլան այն ժամանակ ամէն ժուժի
մէկ կողմանէ ղիկցնելու է:

Տասը, տասնըմէկերորդ ամիսներուն երբ կնոջ կա-
թերն ընդհանրապէս պակսիլ ու սակաւիլ կը սկսին այն
ատեն ամէն ժուժի երկու կողմէն կաթ տալու է: Այս
միջոցին, ինչպէս պիտի տեսնենք, միւս կողմանէ մանկիկը
կաթէն դատ ուրիշ ուտելիք կ'ուտէ: Մանուկ մը ծիծէն
առաջ ու վերջը կշռելով կարելի է հասկնալ ու որոշել որ
բաւական սնունդ կ'առնե՞ մեկ կողմանէ, ու եթէ բա-
ւական կաթ չունի մայրը կամ ստնտուն, այն ժամանակ
պէտք է միւս կողմանէ ալ ղիկցնել, իսկ եթէ մէկ ծիծը
մանկիկի մը իր տարիքին պէտքին համեմատ կաթ չի
կրնար հայթայթել այն ատեն միայն ամէն ժուժի երկու
ծիծերէն կաթ տալու է:

8. — Մօր մը կարերը ե՞րբ կ'իջնեն

Մանկարեութենէ վերջ կնոջ մը կաթերը ընդհան-
րապէս երկրորդ օրուան վերջաւորութեան և կամ եր-
րորդ օրուան սկիզբը կ'իջնեն: Առջիններունը չորրորդ
և կամ հինգերորդ օրը և երբեմն աւելի ուշ կ'ուզան:

Առջի օրերուն, ինչպէս տեսանք, ծիծերը ղեղնադոյն
հեղուկ մը կը պարունակեն զոր պիտի կոչենք դալ կամ
նախակաթ որ թէպէտ կաթին ոյժը չունի ու հալիւ 5-15-25
կրամ կ'ըլլայ ժուժին: Այս պատճառաւ նորածինին կը-
շիւն 4—5 օր կը պակսի, մինչեւ 300—400 կրամ:

Շատ մը կիներ կաթ չունիմ ըսելով, առաջին օրե-
րուն կը յուսահատին, օտար կիներու, վարձկան տղնու-
տուի և կամ շիշով կաթի կը դիմեն: Պէտք է այս պա-
րագային համբերել, շատերու կաթերը քիչ քիչ հետզ-
հետէ կ'աւելնան ու անոնք որ ի սկզբան սակաւա-
կաթ կը կարծուէին, ընտիր ու տիպար կաթնոտ կրնան
ըլլալ:

Ինչպէս հեռուն պիտի տեսնենք, մանկիկի մը առողջ
կամ ոչ ըլլալը զիտնալու համար պէտք է ղինքը կշռել
թէ՛ իր բուն կշիւն ու օրական աճումը և թէ ամէն ժու-
ժի ծծած կաթին քանակութիւնն հասկնալու նպատակաւ:

Նորածին մը մինչեւ հինգերորդ օրը իր կշիւով կը
պակսի, անկէ վերջն օրական 20 կամ 30 կրամ կը սկսի
մեծնալ ու ծանրանալ:

Եթէ կշիւով հասկցուի որ մանկական կշիւն ան-
շարժ կը մնայ, չաւելնար և կամ ժխտանակ օրական 20
—30 կրամի, միայն 10 կամ 15 կրամ կը մեծնայ, պէտք
է մի քանի օր սպասել, իսկ եթէ 8—10—15 օր վերջը

մանկան աճումը կը մնայ անշարժ ու կը հաստատուի որ հիւանդ չէ այլ սնունդն անբաւական, այն ժամանակ միայն բժիշկին խորհուրդով, կամ վարձկան ստնտուի պիտի դիմուի և կամ անէացած կովու կաթի:

Արդէն ամէն ժուամէ առաջ ու վերջը կշռելով կաշիի կ'ըլլայ հասկնալ որ, կին մը բաւականաչափ կաթ ունի՞ թէ ոչ քանի որ ինչպէս պիտի տեսնենք, նորածին մը միջին հաշուով ծննդեան երրորդ օրն ամէն ժուամի 15—20 կրամ կը ծծէ 24 ժամուան մէջ 100էն 140 կրամ: Չորրորդ օրը ժուամին 20էն 30 կրամ, 24 ժամուան մէջ 140էն 200 կրամ:

Հինգերորդ օրէն սկսեալ ժուամին 30էն 75 կրամ, 24 ժամուան մէջ 240էն 600 կրամ:

Ինչպէս վերն յիշեցինք երբ մանկիկին կշիռը չաւելնար կանոնաւոր կերպով ու կշիռով կը հաստատուի որ կաթն անբաւական է ամէն ժուամի, այսինքն օրական սնունդը այն ժամանակ միայն ստնտու և կամ չիշով անէացած կաթ փորձելու է: Առաջին ծիծով դիւցումին կ'ըսեն բնական կաթնօտութիւն, երկրորդին (չիշովին) արուեստական կաթնօտութիւն:

Իսկ եթէ մանկան թէ՛ կնոջ և թէ՛ անէացած կովու կաթ փոխադարձաբար ամէն ժուամի տրուի, միասին կամ փոխի ի փոխ, այն ժամանակ այս դիւցման կերպը կը կոչեն խառն կաթնօտութիւն:

9.— Ծիծ ինչպէ՞ս տալու է

Ծիծապտուղներու մաքրութիւն

Կաթնատուութեան ամբողջ միջոցին, մասնաւորաբար ծննդաբերութենէ անմիջապէս վերջ, առջի շաբաթներուն, մայր մը պէտք է ծիծերն ու ծիծապտուղները վերջին ծայր մաքուր պահէ: Ամէնէն պարզ ու ապահով միջոցն է ամէն ծիծ տալէ թէ՛ առաջ և թէ՛ վերջը պտուղները պարզ եփած ջուրով ու բամպակով լուալ: Փոքրիկ մաքուր պտուկի մը մէջ քիչ մը ջուր ու մէկ քանի ընկոյզի մեծութեամբ երոպական դեղարանի բամպակի կծիկներ նետելու ու եփելու է 15—20 վայրկեան: Եփելէն վերջը թողելու է որ պաղի, սոյն ջուրը ընդհանրապէս մէկ օրուան համար կը բաւէ ու ամէն ժուամի, մաքուր ձեռքերով, պտուկին մէջէն բամպակի կծիկ մը առնելու ծիծապտուղը լուալու ու բամպակը նետելու է. ծիծէն վերջը մաքուր եփած բամպակով դարձեալ պտուղը կամ պտուղները լուալու է: Ամէն օր այս պտուկը պարպելու մաքուր ջուրով ու բամպակով եփելու ու պատրաստ պահելու է, որպէսզի պէտք եղած միջոցին գործածելի ըլլայ:

Այս դիւրին ու պարզ զգուշութիւնն առած չըլլալնուն շատ մը կիներ, ծիծապտուղներու ճաթաւորներ ու անոնց անմաքուր պահելովն ծիծի թարախոտ բորբոքումներ կ'ունենան ու ամփոփելով կը տառապին: Մանկիկը ծծած միջոցին, մայրը ո՛ր կողմի ծիծը որ կուտայ նոյն կողմի ձեռքին ցուցամատին ու միջամատին մէջն առնելու է ծիծին ծայրը ու թեթեւօրէն սեղմելու է որպէսզի կաթերուն իջնելը աստիճան մը դիւրացնէ: Նոյնպէս զգուշութիւն ընելու է որպէսզի մանկիկին

քիթերուն ծակերը մօրը ծիծի մորթին դէմ դպելով շքն-
չառութիւնը հարդիլուի, եթէ ոչ կ'ստիպուի ծիծը թո-
ղուլ: Ծիծի ժուձէն վերջը, մանկիկը պառկած դիրքին
մէջ հանդարտօրէն օրօրոցը կամ անկողինը տանելու ու
պառկեցնելու է որ քնանայ: Պէտք է՝ հետը խօսիլ,
խնդալ, խաղցնել, ցատկեցնել, ոտքի վրայ բռնել: Այս
ժամանցները կաթնատուութենէ առաջ տեղի ունենալու
են, որովհետեւ մանկան ստամոքսն ուղիղ դիրք մը ու-
նենալուն՝ ծծած կաթը դիւրութեամբ դուրս կուտայ: Ար-
դէն մանուկներն առջի ամիսներուն այս կաթ-արտաքսման
հակամէտ են ու տարբեր տարբեր դիրքերու մէջ դնելով ու
շարժելով դանոնք կը դիւրացնեն կաթին դուրս ելլելը:
Այս երեւոյթը պէտք է սակայն չփոխել փախուճի
հետ. սա տեղի կ'ունենայ, երբ ստամոքսը և կամ ման-
կիկը հիւանդ է ու ընդհանրապէս մարսողութիւնն արդէն
սկսած է կամ վերջացած. մինչդեռ կաթ-արտաքսումը կը
տեսնուի երբ մանուկն իր ժուձի չափէն աւելի կաթ ծծած
է և կամ ծիծէն վերջը, ինչպէս ըսինք, տարբեր տարբեր
դիրքերով շարժման մէջ դրուած է. ու ասիկա կաթն-
ատուութենէ քիչ վերջը տեղի կ'ունենայ:

10.— 24 ժամուան մեջ քանի՞ անգամ ծիծ քալու է
կամ քանի՞ ժուձ

Ամէնօրեայ փորձառութիւնը, հարիւրաւոր, հազա-
րաւոր մանկիկներու վրայ տեսնուած, ցոյց տուած է որ
ժուձով մեծցած նորածին մը աւելի առողջ կ'ըլլայ քան
այն որ ամէն լացած միջոցին ծիծը բերանը կը թխուի որ-
պէս զի ձայնը հնչէ: Ահաւասիկ թէ ինչպէս սկիզբէն
կաթնատուութիւնը տեղի ունենալու է:

Ինչպէս արդէն ըսինք, կրկնութիւնը լաւ է ու ան-
հրաժեշտ, առաջին անգամ ծիծը ծնունդէն 10-12 ժամ
վերջը տալու է:

Երկրորդ անգամուն, առաջինէն չորս ժամ վերջը
ու յաջորդաբար 4 ժամը մէյմը, մինչև երկրորդ օրուան
լրացումը:

Երրորդ և չորրորդ օրերը 3 ժամը մէյմը. գիշեր ցե-
րեկ 7 ժում:

Հինգերորդ օրէն սկսեալ մինչև հինգերորդ ամիս.
2ուկէս ժամը մէյմը ծիծ. 8 ժում 24 ժամուան մէջ:
Հինգերորդ ամիսէն վերջ 3 ժամը մէյմը. 7 ժում 24 ժամ-
ուան մէջ: Կարելի է նաեւ աւելի պարզ դիտեցնել նո-
րածին մը հետեւեալ կերպով:

Առաջին ծիծը ծնունդէն 10-12 ժամ վերջ ու մինչև
հինգերորդ ամիս 3 ժամը մէյմը. 6 ժում օրուան մէջ,
մէկ ժում մը գիշերը: Առաջին օրէն մանկիկը գիշերներն
առանց կաթի, կամ դոնէ մէկ ժումը վարժեցնելու է:
Ահաւասիկ օրինակի համար հետեւեալ որոշեալ ժամա-
րուն կարելի է դիտեցնել.

Եւրպին. ժամ առաւօտ 5—8—11—2—5—8—11 գիշեր.
Թրքին. ժամ » 12—3—6—9—12—3—6 գիշեր:

Այս ժամերը կրնան փոխուիլ այսպէս. առաւօտուն առաջին ժամը փոխանակ եւրոպական ժամը. 5ին կրնայ 4ին կամ 6ին սկսիլ, հերիք է որ ասկէ վերջը ամէն ժամ 3 ժամը մէյմը ըլլայ:— Նոյնպէս տաճկական առաւօտեան ժամը փոխանակ 12ին տալու առաջին ժամը, կրնայ 11ին կամ մէկին սկսուիլ:

Հինդերորդ. ամիսէն սկսեալ ժամերը 4 ժամը մէյմը կարելի է իրարմէ հեռացնել:—

Օրինակի համար հետեւեալ ժամերուն.

Եւրոպական ժամ 5 — 9 — 1 — 5 — 9 գիշեր
Կամ 6—10 — 2 — 6—10 գիշեր

Եւ կամ առջի ժամը ժամը 7ին կը սկսուի:

Տաճկական առաւօտեան ժամը 12ին կամ մէկին սկսելու է:

Ամէն սլարազայի մէջ հոգ տանելու է ժամերու կանոնաւորութեան:

Գիշերն առ առաւելն մէկ անգամ ծիծ, միջոց տալու է որպէս զի ստամոքսը մարսէ ու մարսողութենէ վերջը հանգչի:

Այս կանոնները փորձառութենէ քաղուած են:

Եթէ վերոյիշեալ երկու կերպերէն մէկով մանկիկ մը խնամուի կանոնաւոր կերպով կ'աճի ու առողջ կ'ըլլայ, ու չի հիւանդանար: Եւստ մանուկներ կը հիւանդանան, տկար կը մնան, ստամոքսի, աղիքներու տեսակ տեսակ ցաւերու ենթակայ կ'ըլլան, երախային ամէն լացած միջոցին դիւցնելուն համար:

Եթէ մանուկը ժամի վարժուի ու իր չափովը կաթ ծծէ, ծիծէն անմիջապէս ետքը կը քնանայ ու դարձեալ իր ժամին կ'արթնայ: Եթէ նորածին մը ծիծէն վերջը լայ կամ վրան աղտոտած է, կամ դիրքն անյարմար է,

կամ խիթեր ունի և կամ հիւանդ է: Առջի օրերուն եթէ ժամին ժամը գայ ու մանկիկը քնացած է պէտք է արթնցնել:

Այս դրութիւնը սկիզբէն չիրարկելնուն համար շատ մը մայրեր, հայրեր, ազգականներ ու երբեմն դրացիներ գիշերները նորածինին պոռալէն անհանգիստ կ'ըլլան ու չեն կարող քնանալ: Երբեմն մանուկներ, սովորութիւն ըրած են ցերեկին քնանալ ու գիշերներն արթուն մնալ ու պոռալ: Ասոնք պէտք է արթնցնել ժամին ու թող չի տալ որ քնանան:

11.— Մանուկները պէժք է կռել

Օրական, ամսական եւ տարեկան ո՞րքան կը մեծնան

Նորածին մը որ կանոնաւորապէս ժուժով կը ծծէ, անորոշ, անկանոն չի մեծնար, այլ չափով ու որոշ չափով դրելի է մաթեմատիքական ճշդութեամբ:

Մանուկին ամէն մէկ ժուժի շատ կաթ տալու չէ որպէս զի ստամոքսը ծանրաբեռնուի ու խանգարուի, միւս կողմանէ պէտք չէ որ իր չափէն պակաս ծծէ ու իր սննդառութեան անբաւականութեան պատճառաւ չաճի:

Ուրեմն նորածին մը, առաջին պէտք է ժուժով մեծնայ.

Երկրորդ՝ ամէն ժուժի որոշ չափով կաթ ուտէ.

Երրորդ՝ ամէն օր որոշ քանակութեամբ մը աճի ու ծանրնայ:

Ժուժին մասին խօսեցանք, տեսանք որ նորածին մը իր տարիքին համեմատ քանի՞ անգամ ծիծ ուտելու է: Յաջորդաբար պիտի գիտնանք որ ամէն ժուժի ս՛րչափ կաթ առնելու է:

Երրորդ գիտնալիքնիս է օրական աճումը:

Այս կէտը շատ կարեւոր է ու ամէն հայր ու մայր պէտք է իր զաւակը կշռէ, որովհետեւ անով պիտի գիտցուի որ բաւարար անունդ կ'առնէ ու առողջ է: Որովհետեւ հիւանդ մանուկ մը չաճիր:

Առաջին 4 շաբաթներու միջոցին ամէն օր պէտք է կշռել. երկրորդ ամիսին երկու օրը անգամ մը,

Երրորդ ամիսէն վեցերորդ ամիսն երեք օրը անգամ մը, վեցերորդ ամիսէն յետոյ շաբաթը մէկ անգամ: Մա-

նուկները կշռելու լաւագոյն դործիքը սովորական նպաւրաւաճառներու կշիռն է, երկու շաբաթն թիւով, սկաւառակաճե թաթերով: Թաթերուն մէկուն վրայ կը դրուի մանուկը եւ կամ սկաւառակին մէկը կը հանուի ու տեղը ոգորահիւս կողով մը կը զետեղուի, այս վերջինին վրայ մանկիկը:

Երախան կշռելէ առաջ կողովին տալրան (թարա) առնելու է:

Ամէն ժուժի մանկան խմած կաթին քանակութիւնը գրանալու համար մանկիկը շորերով փաթտուած կը կըշռուի ու յետոյ մօրը գիրկը կը տրուի: Ծիծը կ'ուտէ 10-15 վայրկեան, յետոյ դարձեալ կը կշռուի միւսնոյն լաթերով, աւելի կշիռը ծծած կաթին քանակութիւնն է:

Նորածին մը աշխարհք եկած միջոցին 3 քիլօէն 3 քիլօ 250 կրամ կը կշռէ ընդհանրապէս:

Այս առնչէն մինչեւ պորտակապին իյնալը, 4-5 օր կշիռը կը պակսի, միջին հաշուով 350 կրամ: Երբեմն աւելի, երբեմն պակաս:

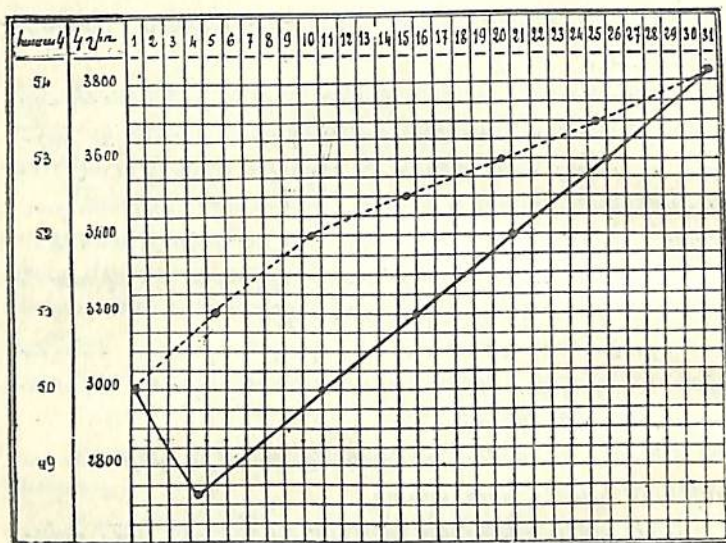
Ստորեւ կը դնենք ցուցակ մը, առաջին օրերու ծանրութեան ելեւէջը ցոյց տուող:

Այս առջի օրերուն կաթերը դեռ իջած չեն, մանուկիկը անունդ չառնէր, մինչդեռ միւս կողմանէ տալելու համար իր ունեցած ոյժը կը ծախսէ:—Մորթն ու թոքերը կ'արտաքսեն, մէզ (250էն 350 կրամ), կղկզանք (50էն 180 կրամ). վերի վերոյ, հինգերորդ օրէն սկսեալ կ'սկըսի մեծնալ ութերորդ օրէն տասներորդ օրն իր ծննդեան կշիռը կ'առնենայ: Առջի հինգ ամիսներուն օրական 20էն 30 կրամ կ'աւելնայ, յաջորդ եօթն ամիսներուն 10էն 15 կրամ:

Այս չափերը միջին թիւեր են, երբեմն քիչ մը աւելի ու երբեմն քիչ մը պակաս կ'ըլլան: Բայց ընդհանուր ընթացքին մէջ այս թիւերուն շուրջը կը դառնայ ման-

կան աճման կշիռը :

Եթէ նորածին մը առջի ամսուան մէջ օրական միայն 10 կրամ աւելնայ, մէկ քանի օր շարունակաբար պէտք է հետեցնել որ կամ հիւանդ է և կամ մնունդն անբաւական:



Նորածին մանուկի մը
առաջին օրերու կշիռն շարունակելը

Ահաւասիկ ցուցակ մը որ ցոյց կուտայ թէ նորածին մը առաջին տարուան մէջ, օրէ օր, ամիսէ ամիս որչափ պէտք է մննայ ու աճի :

Ծննդեան կշիռը 3 քիլո 250 կրամ հաշուուած է :

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

Ստորեւ կը դնենք երկրորդ ցուցակ մը, որուն մէջ ծննդեան կշիռը երեք քիլո առնուած է, ու մանկան ահաւասիկ ցոյց կուտայ մինչև երկու տարեկան հասակը :

		ամսակ. անում		օրակ. անում	
Ծնունդ	3,000				
Առաջին ամիս	3,750	կր. 750	կրամ — 25		կրամ.
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 թիւերէն կը հասկցուի որ վերիվերոյ, գրեթէ մանկիկ մը 5րդ ամսոյն վերջը ծննդեան կշիռը կրկնած կ'ըլլայ : Մէկ տարեկանին զայն հռապատկած է :

Դարձեալ ուրիշ ցուցակ մը որուն մէջ ծննդեան թուականէն մինչեւ 15 տարեկան տղու մը հասակին աճումը ու անոր համապատասխանող կշիռները ցոյց կուտայ .

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	»

Կանոնաւոր կաթնատուութեամբ, երբ մանկիկ մը առողջ է մարմնոյն ծանրութիւնը պէտք է վերոյիշեալ թիւերուն շուրջն ու մօտը դառնայ :

Օրական աճումը երբեմն կայուն կը մնայ մէկ կամ երկու օր , ահաբեկելու հարկ չի կայ , ընդհանուր աճումը պէտք է նկատողութեան առնել :

Երբ օրինակի համար 6 ամսուան տղայ մը 5 քէլօ կը կշռէ պէտք է նկատուի տկարակազմ, հիւանդ կամ անբաւական անունդ առնող : Ըստ այնմ պատճառը փնտրուելու և դարմանը գտնուելու է :



Մանկիկի մը մարսողութեան գործարանները

12. — Ամէն ժուժի ո՞րքան կար չալու է

Ծննդանի մը օրական, 24 ժամուան առած կաթին քանակութիւնը, առաջին եռամսեային պէտք է ըլլայ իր ծանրութեան մէկ վեցերորդին ($\frac{1}{6}$) հաւասար :

Երկրորդ եռամսեային մէկ եօթերորդը ($\frac{1}{7}$) :

30րդ շաբաթին, միայն իր կշռին մէկութերորդը ($\frac{1}{8}$) :

Առաջին տասը օրերուն նորածնի մը ծծած կաթն է մօտաւորապէս (Բերրէ) :

Առաջին օր գրեթէ ոչինչ .

2րդ	—	»	160	կրամ	Ժուժին	15էն 20	կրամ
3րդ	—	»	280	»	»	25էն 30	»
4րդ	—	»	360	»	»	35էն 40	»
5րդ	—	»	430	»	»	40էն 45	»
6րդ	—	»	470	»	»	45էն 50	»
7րդ	—	»	490	»	»	45էն 50	»
8րդ	—	»	500	»	»	45էն 52	»
9րդ	—	»	515	»	»	50էն 55	»
10րդ	—	»	540	»	»	50էն 55	»

Ծնողքը մանկիկը կշռելով ծիծծումէն թէ՛ առաջ թէ՛ վերջը կարելի կ'ըլլայ այս վերոյիշեալ թիւերուն մօտենալ : Մայրերն ընդհանրապէս, աւելի ճիշդ գրեթէ միշտ, հակում մը ունին, եթէ իրենց մանկիկը լայ, ենթադրել որ պէտք եղած քանակութեամբ անունդ չէ առած ու այդ պատճառաւ կը ճչէ ու որքան յաճախ ծծէ այնքան աւելի չուտ կը մեծնայ : Այս դատաւարը շատ սխալ է ինչպէս արդէն տեսանք :

Մանուկ մը միմիայն անօթութեան պատճառաւ չի

լար այլ յաճախ երբ ստամոքսը ծանրաբեռնեալ է և չուփէն աւելի ծծած է :

Այս կէտը լուսաբանելու միակ և ապահով միջոցը դարձեալ կշռելն է : Նորածին մը ուրեմն իր կշիռը, չափը ունի, այս չափէն ո՛չ աւելի և ո՛չ ալ պակաս ըլլալու է որպէսզի հանգիստ ու կանոնաւոր մեծնայ առանց ծնողացն անհանգստութիւններ պատճառելու :

Ահաւասիկ ուրիշ ցուցակ մը (Մարֆան) աւելի ընդարձակ, որուն հետեւիլ մօր մը համար պարտք մըն է :

Տարիք	ժուլ	ժուլի միջոց	ժուլի կար	24 ժամուան կար
Առաջին օր	1-2-	4էն5 կրամ	—	8էն 10 կրամ
2րդ	» 6	3 ժամ 8էն 10	» —	48էն 60 »
3րդ	» 7	» » 5էն 20	» —	105էն140 »
4րդ	» 7	» » 20էն 30	» —	140էն210 »
5րդէն30րդ	» 8 2 1/2	» 30էն 75	» —	240էն600 »
2րդ և 3րդամիս	» 8	» 75էն100	» —	600էն800 »
4րդ և 5րդ	» 8	» 100էն120	» —	800էն960 »
6րդէն 9րդ	» 7 3	» 140էն160	» —	980էն1120 »

13. — Քանի՞ վայրկեան ծիծ ջալու է

Տեսանք որ, նորածին մը իր տարիքին համեմատ ամէն ժուլի որքան կաթ պէտք է առնէ ու օրական քանի կրամ կը ծանրնայ : Հարկ է գիտնալ նաև որ ամէն ժուլի որքան թողելու է որպէսզի ծծէ : Նախ որչափ թողուք այնքան կը ծծէ մինչիւ որ յոգնի քունը գայ ու քնանայ : Բայց քիչ յետոյ, խիթերով կ'արթննայ ու եթէ մայրն անդիտակից է լալուն պատճառին, դարձեալ ծիծ կուտայ ու մանկիկին անհանգստութիւնը փոխանակ թեթեւցնելու ընդհակառակը կ'աւելցնէ :

Ժուլին տեւողութիւնը որոշ ժամանակ մը չունի :

Սովորութիւն է 10 կամ 15 վայրկեան թողուլ, բայց կշիռը դարձեալ ցոյց պիտի տայ ու որոշէ այս միջոցը : Ծիծ կայ որուն կաթն առատ է ու օրինակի համար 5 վայրկեանի տեւողութիւն ունեցող ծծում մը 60 կամ 70 կրամ կաթ կուտայ մինչդեռ ուրիշ ծիծ մը միեւնոյն ժամանակի մէջ հազիւ 20 կամ 30 կրամ կաթ կը հայթայթէ :

Միւս կողմանէ մանկիկին ծծելու ոյժէն կախում ունի ու միեւնոյն կնոջ, միեւնոյն ծիծէն երախայ մը, օրինակի համար, 10 վայրկեանի մէջ 60 կրամ կաթ կը քաշէ մինչդեռ ուրիշ երախայ մը հազիւ 40 կրամ :

Կշիռն ամէն մէկ ժուլի կաթ տալու միջոցին՝ հայթայթած անունդին քանակութիւնը ցոյց տալով, անոր տեւողութեան որքան ըլլալիքը կ'որոշէ :

14. — Ստամոքսի ընդունակութիւնը

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

Ստամոքսին ընդունակութիւնը փոխուելով համեմատաբար սնունդին քանակութիւնը, ինչպէս տեսանք կ'աւելնայ: Կաթին չափը պէտք է միշտ ստամոքսին տարողութենէն պակաս ըլլայ որպէսզի մարսողութիւնը հանդարդօրէն ու կատարեալ կերպով տեղի ունենայ: Եթէ մանկիկ մը իր ստամոքսին ընդունակութեան չափ կամ աւելին խմէ խիթեր կ'ուենայ կամ կը փսխէ:

Ստամոքսի ընդունակութիւն ծննդեան ժամանակ.

		30էն40 կրամ	
»	—	» առաջին ամիս	60էն 70 »
»	—	» 2րդ	» 95էն100 »
»	—	» 3րդ	» 100էն110 »
»	—	» 4րդ	» 120էն140 »
»	—	» 5րդ	» 150էն200 »
»	—	» 6րդէն 1 տարեկ.	200էն250 »
»	—	» 2 տարեկան	350էն400 »

Այս թուանշանները կարեւոր են, թէ՛ բնական կաթնաութեան միջոցին և թէ՛ արուեստական դիեցման ատեն, ամէն մէկ ժուր տրուելիք կաթին քանակութիւնը որոշելու համար:

15. — Մանուկներու հասակը, մանկաչափութիւնը

Նորածին մը հիանալի կանոնաւորութեամբ ու ներդաշնակութեամբ կ'աճի ու կը մեծնայ թէ՛ արգանդային շրջանին մէջ և թէ արգանդէ դուրս կեանքի միջոցին:

Ինչպէս նորածինի մը աճման ու ծանրութեան աւելնալուն ընթացքէն տկար կամ առողջ ըլլալը կը հասկցուի նոյնպէս իր հասակին չափէն հիւանդ կամ ոչ ըլլալը կը հետեւի: Մանուկները չափելու գործիքներ չատկան բայց տան մէջ ամենէն պարզ միջոցն է, երախան ճերմակ կտաւի և կամ լրագրի մը վրայ պտուկեցնել, մերկ ու գլխուղաղթէն մինչեւ ոտքին կրունկն լաթին կամ թուղթին վրայ նշանակել ու յետոյ չափել: Ընդհանրապէս նորածինի մը հասակը ծննդեան միջոցին 49 էն 50 մէդրի հարիւրամասը կ'ըլլայ:

Ահաւասիկ կանոնաւոր մեծցող առողջ մանկիկի մը հասակին չափերը, տարիքին համեմատ նշանակուած:

	մէդր
Ծնունդ —	0,50
1 ամիս —	0,54
2 » —	0,57
3 » —	0,60
4 » —	0,62
5 » —	0,63
6 » —	0,64
7 » —	0,65
8 » —	0,66

9	»	—	0,67
10	»	—	0,68
11	»	—	0,69
12	»	—	0,70

Ստորեւ ուրիշ ցուցակ մը աւելի մեծ մանուկներու հասակաչափը ցոյց տուող :

Աղջիկ զաւակներու հասակը բաղդատմամբ մանչե-
րու քիչ մը նուազ կ'ըլլայ :

		մէդր
Նորածին	—	0,50
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 վերեւ կ'երեւայ մանկիկ մը առաջին տար-
ուան մէջ կը չափի 20էն 21 մէդրի հարիւրամասնեակ
(սանդիմէդր) : Թէ՛ ծանրութիւնը և թէ՛ հասակը բարե-

կեցիկ ընտանիքներու մէջ աւելի արագ կ'աւելնայ քան
աղքատիկ դասակարգին մէջ :

Տեսանք որ առջի 5 օրերու մէջ նորածինը իր
ծանրութիւնը մասամբ մը կը կորսնցնէ ու ջրդ կամ 10րդ
օրէն սկսեալ կ'աւելնայ . հասակը չունի այս կորուստը ,
ծնած օրէն կանոնաւոր կերպով կ'աճի առանց նուա-
զումի :

կամ եփած պտուղներ: Կերակուրները պիպեռոտ ու շատ կծու (պահարլը) պէտք չէ ըլլան:

Պէտք չէ ուտէ որսեղէններ, տուփի մէջ պատրաստուած ու պահուած մսեղէններ կամ որևէ ուտելիք, ոտորէ, միտիա, խեցեխտին, կարկինոս ու ուրիշ որևէ ծովային կեղեւաւոր:

Սխտոր, սոխ, կաղամբ, ընդակաղամբ (գարնապիթ), ծնեբեկ (ասրէրժ) ջրկոտեմ (քրէսօն, սու թէրէսի), կանկառ ուտելու չէ որովհետեւ ասոնք շատ անգամ կաթին մասնաւոր լեղիութիւն ու հոտ մը կուտան ու ոմանք նորածինին կղկղանքին կանաչ գոյն մը կը թողուն զոր պէտք է առաջուց զիսնալ չի վախնալու համար:

Ամէն երկրի մէջ մէյմէկ ուտելիք կը յանձնարարեն իբր կաթերն առատացնող: Անգլիոյ մէջ բրածուկը (մօրիւ), Գաղղիոյ մէջ ոսպը: Տաճկաստանի մէջ լուրիան մեծ պատիւ ունի կիներու քով:

Ճաշերն, իրարմէ բաւական հեռու ըլլալու են օրը երեք անգամ. առաւօտ, կէսօր ու երեկոյ: Գիշերուան մէջ մէկ կամ երկու գաւաթ կաթ խմել յանձնարարելի է:

Ըմպելիքը պէտք է ըլլայ պարզ ջուր, եթէ կարելի է եփած ջուր: Լաւ է մէջը քիչ մը գինի կաթեցնել և կամ լիմոն: Ներելի է քիչ քանակութեամբ գարեջուր, 24 ժամուան մէջ առառաւելն մէկ լիդր:

Ոգելից ու ալքօօլաւոր ըմպելիքները բացարձակ կերպով արգիլեալ են ու վնասակար:

Ուզողն կրնայ օրուան մէջ և կամ երեկոյեան դէմ ջուրի տեղ խմել կաթ կամ եփած գարիի ջուր:

Օրը մէկ թէյ և կամ եփած քաֆէ:

Կաթնաու կին մը առանց բժիշկի խորհուրդի որևէ դեղ պէտք չէ գործածէ:

Ապրեւակերպն հանգարտ ու խաղաղ ըլլալու է:

Եթէ օդը գեղեցիկ է ու ներելի, ժումերէն վերջն ամէն օր կարճ պտոյտ մը ընելու է:

Գոնէ, առաջին վեց ամիսներու միջոցին, երեկոյթներէ, թատրոնէ, պարահանդէսէ, թզլթախողէ, ծխախոտէ ու շոգելից ապականեալ սրահներէ հեռու մնալու է:

Պէտք է կանուխ պառկի: Գիշերը 8 էն 9 ժամ քնանալու է: Շաբաթը մէկ կամ երկու անգամ բազնիք կամ տան մէջ լողնալու է:

Սեռային մերձեցումներէ կարելի եղածին չափ զգուշանալու է:

Ձիք բարկութիւն, վախ, կակիժ ու յուզում:

17. — Կարճուութիւնը արգիլող, առժամաբար
կամ վերջնական կերպով դադրեցնելու սխիստող
պարագաներ

Մօր մը կաթն իր զաւկին ամենէն առողջապահիկ
անունդն է :

Ամէն մայր պարտաւոր է իր զաւակը դիւցնել :

Կին մը որ նորածին մը աշխարհք կը բերէ իրեն
անունդն ալ միտակց կ'ունենայ :

Սխալ է շատ մը կիներու յայտարարութիւնը որ «ես
կաթ չեմ ունենար» : Այս յայտարարութիւնը ընելու հա-
մար կին մը կաթնտուութեան մը միջոցին, կշիռով ա-
պացուցանելու է որ իր կաթն անբաւական է, թէ իր
մանկիկին իր կանոնաւոր աճումն չունենար :

Ընդհանուր կերպով կիներու 100ին 90էն 95ը լաւ
կաթնտու կրնայ ըլլալ :

Դիւցումը կնոջ գեղեցկութիւնը չի նսեմացներ,
մարմնոյն ձեւը, մէջքին նրբութիւնը չի փոխեր :

Ծիծերը թուլցնողը կաթնտուութիւնը չէ այլ յղու-
թիւնը : Այն աղգերու կիները որոնք ամենէն գեղեցիկները
նկատուած են, իրենց զաւակներն իրենք կը դիւցնեն :

Այն մայրերը որ ծիծ կ'ուտան առջի օրէն, աւելի
չուտ ոտքի կ'ելլեն ու արգանդի հիւանդութեանց նուազ
ենթակայ կ'ըլլան :

Կաթնտուութիւնը արգիլող ու դադրեցնելու ստի-
պող լուրջ պատճառներն են .

1. — Նորածինի կողմանէ : Բերանի կամ լեզուի
այնպիսի պակասութիւն մը որ ծծումն անկարելի կը

դարձնէ : այս պարագային մանկիկը չէ կարող ծիծապտու-
ղը բերանովը բռնել ու ծծել :

2. — Մօր կողմանէ արգիլող պարագաներ :

ա. Ներքին ծանր հիւանդութիւն մը, թոքախտ,
սրտի հիւանդութիւն (տես էջ 10) :

բ. Ընդհանուր մարմնոյ տկարութիւն, սակաւա-
րիւնութիւն :

գ. Ծիծերու հիւանդութիւն, ծիծապտուղներու ճա-
թառուք : Այս վերջին պարագային, ծծումի միջոցին,
ձեղքուածքին երկու շրթունքներու իրարմէ հեռանալով-
նին մօրը սարսափելի ցաւեր կը պատճառեն ու դիւցումն
առժամաբար դադրեցնելու կը ստիպեն :

Ծիծի պարզ բորբոքում, ծիծի թարախոտ բորբոքում,
ծիծապտուղներու պակասութիւն :

Կաթնտու սակաւութիւնը անցողական կամ շարու-
նակական կրնայ ըլլալ :

Անցողական պարագային, մէկ քանի օր համբերելով,
մանկիկին ծծումովը միայն կարելի կ'ըլլայ կաթերն իջե-
ցնել : Երբեմն աւելի մեծ ու ոյժով մանուկ մը կարող
կ'ըլլայ այս խնդիրը դիւրացնել ու լուծել :

Կաթնտուութիւնը դադրեցնելու պարագայ մ'է նաեւ
երբ մօրը կաթերը խիստ առատ, գիշեր ցերեկ անդա-
դար կը հոսին, հոգուսաները կը թրջին ու վերջին ծայր
կը տկարացնեն : Եթէ կաթերը նուազ առատ են ու ա-
ռանց վազելու, նեղութիւն ու ցաւ կը պատճառեն,
քաշկաթ կոչուած չիշերով կաթերուն աւելորդ մէկ մասն
առնելու է :

3. Ընկերային արգելքներ : Աղքատ միջավայրերու
մէջ, ուր մայր մը, աղքատութեան ու ուրիշ որ և է
պատճառաւ մը, ծննդաբերութենէ մի քանի օր վերջը
ստիպուած է օրը 10—12 ժամ աշխատիլ :

Վերոյիշեալ պատճառին համար է որ, չմոռնանք տգի-

տութիւնը, աղքատ դասակարգի մէջ, մանուկներն աւելի մեծ թիւով կը մեռնին քան թէ հարուստ միջավայրերու մէջ :

Այսպէս Բարիլի բարեկեցիկ թաղերու մէջ ծնունդէն մէկ տարեկան հասակի մանուկներու 100ին 8ը միայն, հազիւ կը մեռնին, մինչդեռ աղքատ դասակարգերու մէջ հարիւրին 25 ու երբեմն աւելի :

Մեզ ծանօթ գիւղերու մէջ ուր խողակի ու մետաքսեղէնի աշխատանոցներ կան, փոքր մանուկներու մահերու թիւերն ահռելի են : 100 մանուկներու զրեթէ 50ը կը մեռնին : Օէն 2 տարեկան հասակներու մէջ :

Շատ մը դեռատիւ աղքատիկ մայրեր, աշխատելու ատիպուած իրենց երախան տունը կը թողուն ծեր մեծմոր մը կամ անկար աղջականի մը որոնք, որպէսզի մանկիկը չի լայ, կաթէն զատ տեսակ տեսակ դժուարամարս ապուրներով ու կերակուրներով կը սնուցանեն զայն :

Գրեթէ մեռնողներու ամբողջը մօրենական կաթի զրկումէն են :

Ինչպէս եւրոպայի, շատ մը կէտերու մէջ, մեր մէջն ալ գործարանապետները, կաթնտու մայրերու թոյլատու ըլլալու են որպէսզի, օրուան մէջ գոնէ 3 ժամը մէյմը, 10 — 15 վայրկեան, իրենց մանկիկը դիեցնեն :

Մինչև իսկ, եթէ տգէտ մայրեր այս կարեւոր պարտականութիւնը զանց կ'առնեն ու անհոգ կը գտնուին հակողի մը միջոցաւ ստիպելու են որպէսզի 3 ժամը անգամ մը ծիծ տան : Այս կերպով շատ մը մանուկներ իրական մահէ մը ազատած կ'ըլլան :

18.— Կարնու կին մը երբ յաճայ կարնուութիւնը տարուակէ՞լու է

Սովորութիւն եղած է կրկնել որ կաթնտու կին մը եթէ յղանայ ու շարունակէ իր մանկիկը դիեցնել այս վերջինը կը հիւանդանայ ու կը տկարանայ որովհետեւ մօրը կաթը յղութեան պատճառաւ վտանգաւոր ու թուսաւոր կը դառնայ :

Բայց փորձառութիւնը այսպէս ցոյց չի տար :

Տեսնուած են ու կը տեսնուին շատ կիներ որոնք յղի վիճակի մէջ իրենց զաւակը կը դիեցնեն, անվտանգ, երբեմն իսկ մինչև ծննդաբերութեան միջոցին, ու այն ատեն կաթէն կը կտրեն նորածինը դիեցնելու համար : Այս կերպ կաթնտուութիւնը սովորական բան մ'է շատ մը երկիրներու մէջ, մասնաւորաբար Փուլպա կղզիի մէջ :

Կաթնտու կնոջ ու յղի կաթնտու կնոջ կաթերը քիմիական քննութեամբ հաստատուած է որ իրարմէ մեծ ու որոշ տարբերութիւն մը չունին ու յար և նման են :

Շատ մը կիներ անգիտակից յղի ըլլալուն՝ յղութեան սկիզբները դիեցուցած են առանց մանկան առողջութիւնն ու բնական աճումը խանգարելու : Երբ վերահասու եղած են վիճակուն ու ահաբեկած երախան ծիծէ կտրած են անմիջապէս կերպով ու անկանոն մննդառութեան մը հետեւանօք եթէ այս վերջինը ստամոքսի ու աղիքներու անհանդուարութեան ենթակայ եղած՝ այս տկարութիւնները ընդհանրապէս փոխանակ յոռի մննդառութեան վերագրելու յղութեան կը վերագրած են :

Յղի կնոջ մը կաթնտուութեան միջոցին նորածինը

կրնայ հիւանդանալ, բայց այս հիւանդութիւնը պէտք է մօրը վիճակին յատկացնել :

Իբր եղբակացութիւն յղի կին մը եթէ առողջ է, կրնայ անվտանգ իր զաւակը դիւցնել ու պէտք է դադարեցնէ կաթնատուութիւնը երբ ինքը տկար է ու թէ յղուածեան և թէ դիւցման յոգնութեանց չէ կարող դէմ տալ :

Իսկ եթէ յղութիւնը կանխահաս է որով մանկիկը փոքր ու տկար ու ինքն ալ տկարակազմ, զաւակին և իր առողջութիւնը աւելի չի վատթարացնելու համար գոնէ առժամաբար ուրիշ կնոջ մը միջոցաւ դիւցնելու է զայն :

19. — Վարձկան կաթնու կամ սննու

Մայր մը թէպէտեւ, ինչպէս տեսանք ինք դիւցնելու է իր զաւակն ու հարիւրին 90-95 կարող է դիւցնել զայն բայց երբեմն առողջապահական և ուրիշ որ և է կամքէ անկախ պատճառներով կ'ստիպուի առաջի օրէն և կամ ծննդաբերութենէ քիչ վերջը դադարեցնել . այս պարագային ստնտու մը բռնել ներելի է :

Վարձկան կաթնատու անշուշտ դրամական կարողութիւն ունեցողներու համար է . աղքատիկ ընտանիքներու մէջ դժբաղդաբար չիշկաթն է որ կը տիրուպետէ : Օտար կաթնատուութեան դիմելէ առաջ նախ բժշկական կերպով մօրը տկար ըլլալն հաստատուելու է և կամ կշիռով անոր կաթին քանակութեան անբաւականութիւնն ցոյց տրուելու ու միւս կողմանէ մանկան տկարութիւնն ստիպելու է դադարման :

Այս պարագաներուն մէջ ստնտուն ծառայութիւն ու օգտակարութիւն կ'ունենայ :

Ստնտուի դիմելէ առաջ սակայն լաւ մը խորհելու ու ստիպուած ըլլալու է և ոչ թէ նորաձեւութեան համար, զի ընտանիքի մը մէջ վարձկան կաթնատու մը ունենալը պարզ ու դիւրին բան մը չէ :

Վասնզի երկու զաւակ իրենց մօրմէն պիտի դատուին : Շատ անգամ ստնտուին մանկիկն զոհ կ'երթայ մօրը խնամքներէն ու կաթէն հեռու :

Պէտք է ստնտուին առողջապահութեան հսկել : Անոր տխրութիւնն, ուրախութիւնն, իր զաւակին, ծնողքին առողջութիւնն, մէյմէկ մտահոգութիւն են թէ՛ անոր և թէ՛ տան համար : Զի ամէն յուզմունք ազդեցութիւն

ուռնին կաթին որպիսութեան ու յատկութիւններուն վրայ :

Ստանտուները երկու տեսակ են՝ անոնք որ մանկիկն իրենց տունը կը տանին դիւցնելու, մեծցնելու համար, ու անոնք՝ որ մանկան տան մէջ կը մնան ու կը բնակին : Առաջինները, բարեբաղդաբար մեր երկրին մէջ հաղուած գիւտ են : Մայրը եթէ հիւանդութեան մը պատճառաւ մեռնի և կամ ծնողքը միջոց չունի եւնոյն փամփոսակ այս միջոցին կը դիմեն : Այս կերպ կաթնտուութիւնը շատ զբոսուարին ու մահացու է մանուկներու : Բիչերը կ'ապրին շատերը կը մեռնին :

Սակաւ են այն կաթնտուները որոնք իրենց տան մէջ խնամքով, ամէն հսկողութենէ հեռու զգուշութեամբ կը մեծցնեն իրենց յանձնուած մանկիկը :

Տան մէջ բնակող վարձկան կաթնտուներ Նախընտրելի է : Նախ տան մէջ ընդունելէ առաջ բժշկական մանրակրկիտ քննութենէ մը անցընելու է, շատ անգամ, ըստ մեզ, մի քանի քննութիւններէ : Եթէ քաղաքացի է նախ թաղին, տան ծանօթ բժշկին կողմանէ, եթէ գիւղացի է գիւղին տաքթորին միջոցաւ : Եթէ առաջինը նպատաւոր է երկրորդ քննութիւն մը նորածինին տան բժիշկին ու վերջապէս երրորդ քննութիւն մըն ալ տան անձանօթ կարող ու լուրջ բժիշկի մը կողմանէ անդի ունենալու է :

Նախ ստանտուին առողջութիւնը շատ կարեւոր է, յետոյ այս երբեակ բժշկական դնութիւններն անկարելի և դժուարին չեն քանի որ զայն բռնողը դրամական կերպով արդէն կարող է :

Շատեր թեթեւօրէն, մէկու մը պարզ յանձնարարութեան վրայ կաթնտու բռնելուն, քիչ օրէն ստիպուած են փոխել ինչ որ մեծ դժուարութիւն մ է :

Ամենէն առաջ հիւժախտաւոր, վնասախտաւոր բլլալու չէ :

Ծիծերը չափաւոր մեծութիւն ունենալու են :

Պտուղները ձեռաւոր ու դուրս ցցուած :

Ծիծերուն մեծութենէն շատ խաբուելու չէ :

Մեծ ծիծեր իւրոտ ու ճարպոտ կ'ըլլան ու քիչ կաթ հայթայթող, մինչդեռ աւելի փոքրեր առաւել քանալու իրավամբ կաթ կուտան :

Տարեքը 20էն 34 տարեկան պէտք է ըլլայ :

Երկու, երեք զաւակ ունեցող սանտու մը նախընտրելի է : Անձնական փորձստութեամբ աւելի խնամքով ու լաւ կրնայ մեծցնել նորածին մը :

Կաթը 2էն 8 ամսուան ըլլալու է : 10 ամսականէն վերջի կաթը շատ յարգի չէ :

Ոչ տկարակազմ, նիհար, ոչ ալ զեր ըլլալու է :

Ոչ խոժու ո՛չ տրտում երես :

Դեղին կամ թխամորթ կարեւորութիւն չունի :

Շիկամորթերն ընդունելի են եթէ քրտինքնին կծու չի հոտի :

Ակունները կանոնաւոր, մաքուր ու անպակաս ըլլալու են :

Բերանի, քիթի, կոկորդի որ եւ է հիւանդութենէ զերծ :

Խուլ պէտք չէ ըլլայ :

Զգային ըլլալու չէ :

Նախընտրելի են այն ստանտուները որոնք դաշտան չունին :

Օրէնք է կաթնտուին մանկիկը մօտէն տեսնել և կամ անոր առողջութեան մասին վստահելի անձի մը կողմանէ տեղեկութիւն ունենալ :

Եթէ զաւակը առողջ, կարմրագոյն, առոյգ է կաթն ալ ոյժով ու անդաւար կ'ըլլայ :

Եթէ կարելի է զայն պէտք է կշռել ու հասակը չափել :

Կղկանքը բնական սովորական դեղին գոյնով ըլլալու է :

Վենետիկացիները որ և է նշանէ զերծ :

Երբեմն ստնտուն ուրիշի մը մանկիկն իբր իրենը ցոյց կուտայ, երբ այս վերջինս վատառողջ է : Պէտք է զգուշանալ :

Եթէ զաւակը մեռած է պատճառը փնտելու ու տեղեկանալու է :

Ստնտունի մը կողմանէ տեղի ունեցած կաթնտուութիւնն, բնական կամ մօրենական դիւցման կանոններու համաձայն պէտք է ուղղել ու վարել :

Ժուժըրը միեւնոյն ժամերուն, կաթերու քանակութիւնն անոր չափերով :

Սկիզբները, երբ կաթնտունն նոր տեղափոխած է, կաթերն կրնան պակսիլ, բայց օր բաւ օրէ, աստիճանաբար կ'իջնեն, պէտք է համբերել զիսնալ :

Եթէ շարունակական կերպով պակսին կտրելի է դուրսէն շիշով կաթ տալ, այն ալ մասնագէտ բժիշկի մը խորհրդով :

Ուտելիքին զաւով, արդէն այս մասին խօսեցանք (տես էջ 43) միայն պէտք է նկատողութեան առնել որ ընդհանրապէս կաթնտուն զեղջկական միջավայրէ մը կուգայ ու ապրելակերպն ու կերութեամբն քաղաքի ապրելակերպէն ու կերութեամբն շատ տարբեր է :

Ուտի անմիջապէս մանդէններով պէտք է անուշանել, անիկա աւելի ալիւրեղէնի, խտեղէնի ու բուսեղէնի վարժուած է հակառակ պարագային ստամոքսի ու աղիքներու հիւանդութեանց ենթակայ կ'ըլլայ :

Դարձեալ զիւղն աշխատելու, յողնելու վարժուած է, տան մէջ պէտք է շատ փափուկ, նստողական ու դանդաղ կեանքի վարժեցնել :

Հարկ է աշխատցնել ու զբաղեցնել թիթեւ գործերով . լուացք, տան մաքրութիւնն են :

Օրը մէկ կամ երկու անգամ, օդին համեմատ պէտք է դուրս ելլէ պտոյտի :

20.— Մարտողութեան աւելցած ու արտաբնական ճիւղեր, կղկղանք

Մանկան մը առողջ կամ հիւանդ ըլլալն միայն իր կանոնաւոր աճումէն, ծանրութեանէն, հասակէն, արտաքին առողջ ու առողջ երեւոյթէն պէտք է հետեւցնել :

Կղկղանքի քննութիւնն այս մասին իր մեծ կարեւորութիւնն ունի : Երախայի մը ապրելու հիմն մարտողութիւնն է : Ամէն ինչ անկէ կախում ունի :

Մանկան ամէն աղտոտելն ու շաղկապութեամբ դիտելով կտրելի կ'ըլլայ հասկնալ որ այս գործողութիւնը կանոնաւոր ու բնականական օրէնքներու համեմատ տեղի կ'ունենայ թէ ոչ : Նորածին մը առաջին 4—5 օրերուն աղիքներէն դուրս կ'արտաքսէ խմորանման մութ թխադոյն կամ մութ կանաչ և կամ սև, կաշուն, առանց հօտի հիւթ մը :

Մաղձի, ստամոքսի, աղիքներու, հիւթերու ու մաշուքի խառնուածք մ'է : Առաջին արտաքսումն տեղի կ'ունենայ ընդհանրապէս ծնունդէն, եթէ ծննդաբերութիւնը կանոնաւոր եղած է 5էն 15 ժամ վերջը :

Եթէ 24 ժամ անցնի ու նորածինն չի մնտէ, հարկ է բժիշկի դիմել :

Այս աղտոտութիւնը մինչև որ մաքրուի 50էն 200 կրամ կը կռէ : Չորրորդ, հինգերորդ օրէն սկսեալ կղկղանքը տարբեր կերպարանք մը կ'առնէ :

Առաջին երկու ամսոյ մէջ օրական 15-20 կրամ կ'աղտոտէ :

Երկրորդ ու երրորդ ամիսներուն 40 էն 80 կրամ : (Չափահաս մը 170էն 220 կրամ) :

Մանկիկ մը իր խմած կաթին հարկւրին 2 կամ 3ը կ'արտաքսէ։ Ամէն մէկ քելօին (կշտին) 3էն 5 կրամ կղկղանք։

Շիշով կովու կաթով դիեցած երախայ մը խմած կաթին ծանրութեան հարկւրին 4էն 8 կրամ ու երբեմն աւելի կ'արտաքսէ։ Կնոջ կաթ ծծող մանկիկի մը կղկղանքը ծեծած հաւկիթի դեղնուցի դոյն ունի և կամ ոսկեգոյն դեղին կ'ըլլայ։

Ատոնք մնալով կը կանաչնան, այս ետքէն կանաչնալն պէտք չէ չփոթել արտաքսման միջոցին եղածէն։

Այս վերջինը կամ ակտարանական, ստամոքսի ու աղիքներու հիւանդութեան մը պատճառաւ և կամ երկրորդ տարուան մէջ ուտելիքի մը հետեւանօք տեղի կ'ունենայ (Տես էջ 46)։ Դրեթէ հոտ չունի։ Կովու կաթով դիեցած կղկղանքը, մութ դեղին, և կամ բաց դեղին է և կամ մանկիկի մը բաց դոշազոյն կ'ըլլայ։

Ապակեվաճառներու կիւին կը նմանի։

Թեթեւ ամոնիաքի, անուշատրակի հոտ կ'ունենայ։

Առողջ երախայի մը աղտոտութիւնը ո՛չ կանաչ և ո՛չ ալ ճերմակ պէտք է ըլլայ, ո՛չ կարծր, ո՛չ ճարպեղէն պարունակէ, ոչ ալ արիւն։

Առաջին ամիսներուն օրական 3էն 4 անգամ կ'աղտոտէ, մէկ տարեկան հասակին մէջ 2էն 3 անգամ, երկու տարեկանին մէկ կամ երկու անգամ։

21. — Մանկան Մեզը

Նորածինին մէզը գրեթէ գոյն չունի, եթէ մօրը ծիծը կը ծծէ։

Անէացած կովու կաթով եթէ կը սնանի մէզը, բաց դեղին կ'ըլլայ ու շորերուն վրայ գոյնը կը յայտնէ։

Առաջին օրերուն, 24 ժամուան մէջ, 50էն 100 կրամ կը միղէ, յետոյ, աստիճանաբար, խմած կաթին քանակութիւնը աւելնալովը մէզին քանակութիւնն ալ կ'աւելնայ, օրական 200էն 300, 500 կրամ։

Երբ օրական մէկ լիտր կաթ կը խմէ, օրինակի համար, վեցերորդ ամիսէն վերջն, 550էն 750 կրամ կը միղէ 24 ժամուան մէջ։

Մանուկեան առաջին օրն 2—3 անգամ, յաջորդ օրերուն, օրը 8—10 մինչեւ 12 հեղ։

22.— Խառն կաթնօտուրիւն

Խառն կաթնօտուրիւն կը կոչեն այն դիւցունքն երբ մօրը կաթերը անբաւական ըլլալուն, դուրսէն կենդանիի կաթ տրուի երախային մօրը կաթին հետ :

Այս միջոցին պէտք է դիմել երբ՝ .

1. — Մայրն, ինչ ինչ, ախտաբանական ու առողջարանական պատճառներով, զաւակին տարիքին պէտքէն համեմատութեամբ, բաւականաչափ կաթ չունի ու մանկիկն չի մեծնար և կամ պէտք չէ որ դիւցնէ :

2. — Երբ մայրն, օրուան մէջ տունէն դուրս, աշխատելու ստիպուած է : Առաջին՝ դռնէ, երեք, չորս ամիսներուն, մանկան ապագայ առողջութեան շահուն համար, կովու կաթ տալու չէ, ու եթէ անպատճառ ու անհրաժեշտաբար տալ պէտք ըլլայ մօրը կաթն շատ ու դուրսէն տրուած կաթը քիչ տրուելու է :

Միւս կողմանէ, պէտք է դիմնալ որ մօր մը կաթը իր զաւակին համար թէ՛ անհարար, թէ՛ դիւրամարս և թէ՛ մարսողական է . ուստի եթէ երբեք քիչ քանակութեամբ ալ ըլլայ պէտք չէ ծիծէ կտրել զի այս քիչ քանակութեամբ մօրը կաթն դուրսէն տրուած կաթի մարսողութիւնը կը դիւրացնէ :

23. — Արուեստական կաթնօտուրիւն

Արուեստական կաթնօտուրիւն կը կոչեն երբ մայրը կը դադարի դիւցնելէ իր զաւակն ու դուրսէն կենդանիի կաթով կը կերակրէ զայն :

Այս դիւցման կերակրի դիմելու է երբ մայրն, դրամական անցուկ վիճակի մէջ չէ կարող վարձկան ստնտու ըսնել, երբ ինք չի կրնար ծիծ տալ, կաթ չունի, (թոքախտաւոր, վէնէրախտաւոր), ևն ևն :

Այս դրութիւնը բարեբախտաբար, մեր մէջ շատ տարածուած չէ դեռ, որովհետեւ արուեստական կաթնօտուրիւնը շատ դժուարին է ու մահացու մանուկներու սրտնք ամէն անունդէ տուաջ մայրական կաթին պէտք ունին :

Նախ կենդանիի կաթը ընդհանրապէս միջրոպներու բոյն մ'է, երկրորդ՝ իր բաղադրութեամբը, նորածինին անհագառութեան պէտքի ու անհրաժեշտ մօրը կաթին բաղադրութենէն կը տարբերի :

Արուեստական կաթնօտուրիւն հիմէ դիմել պէտք ըլլայ ուրեմն առաջին ջանալու է այնպիսի վիճակի մը մէջ տալ կաթը որ իր մէջ մանկան ստամոքսի ու աղիքներու մարսողութիւնը խանգարող միջրոպներ չի պարունակէ . երկրորդ՝ դիւրին պարզ միջոցաւ մը կնոջ կաթին քիւմիական բաղադրութեան կարելի եղածին չափ մօտենայ :

Արուեստական կաթնօտուրիւնը երկու կերպ կ'ըլլայ .

1. — Ուղղակի, նորածինը կենդանիին (կով, այծ, էջ և այլն), ծիծէն կը ծծէ :

2. — Կենդանիի կաթը վերոյիշեալ պայմանները դոհացնող պարագաներու մէջ պատրաստուած, չիշով ու որոշեալ քանակութեամբ կը տրուի :

Առաջին եղանակը դիւրին է և ու բացառիկ կերպով անոր դիմելու է. երկրորդ միջոցն աւելի գործնական ու գործածական է ու շատ մը պարագաներու մէջ, մեծ ծառայութիւններ կ'ընծայէ:

Կենդանիներու կաթերու մէջէն պէտք է նախընտ-
րել կովու կաթը որ թէ իր բազադրութեամբը կնոջ
կաթին կը մօտենայ, թէ աժան է և թէ դիւրահայթայ-
թելի: Եթէ կովու կաթ չի գտնուի այժի կաթ կարելի
է աւել: Հրապարակի վրայ ծախուած կաթը իր մէջ կը
պարունակէ մանկական ստամոքսը ու աղիքները բոր-
բոքող միկրոօններով մանրէներ ու միքրոպներ, զանազ
ոչնչացնելու ամէնէն դիւրին ու պարզ միջոցն է եփել:

Փորձառութիւնը ցոյց տուած է որ 105° տաքու-
թիւն մը մէկ ժամ տեւողութեամբ.

108° Կէս ժամ տեւողութեամբ.

110° Մէկ քառորդ ժամ տեւողութեամբ բաւական
են կաթի մը բոլոր միքրոպները ու մանրէները սպան-
նելու ու զայն մանկան անդառութեան յարմար բնա-
շելու համար: Այս վիճակին մէջ հասած ու պատրաս-
տուած կաթ մը պիտի կոչենք անեացած կաթ:

Գոլէրաի մանրէն կը մեռնի 58° ստորհասին. թի-
ֆօինը 60°:

Թոքախաի մանրէն երկու վայրկեան կաթին եփելէ
վերջ կ'ոչնչանայ:

Խնամոտ մայրերը պարտին պատրաստել իրենց ման-
կան սնունդի համար պատրաստուելիք կաթն: Անէաց-
ման յատկացուելիք կաթը պէտք է կարելի եղածին չափ
թարմ ըլլայ, նոր քամուած:

Զայն պատրաստելու համար շատ մը միջոցներ կան,
ասոնցմէ ամենէն պարզերը են Սօքսլէդի ու ժանդիլի
գործիքները: Ասոնք կը բաղկանան, երկաթէ թելէ կո-

զովէ մը որ մասնաւոր տեղեր ունի 8 կամ 9 շիշ զե-
տեղելու համար:

Այս շիշերուն մէջ կէսէն վեր կաթով լեցնելու է,
մանուկին տարիքին համեմատ ու բերանները ձգախեօէ
կըսր, տախակ մասնաւոր խցաններով զոցելու է:

Գոցելէ վերջ երկաթէ կողովին մէջ զետեղելու, ու
կողովը շիշերով ամէնքը միատեղ, ջուր պարունակող,
մետաղէ ամանի մը մէջ դնելու ու եփելու է երեք քա-
ռորդ ժամ: Այս կերպով 24 ժամուան յատկացուելիք
մանկան սնունդը կը պատրաստուի:

Ամէն շիշ մէկ ժամի համար պէտք է գործածել:
Եթէ ամէն ժամէ վերջ շիշին մէջ կաթ աւելնայ, պէտք
է գործածել յաջորդ ժամին այլ թափելու է:

Անէացման գործողութիւնը ամէն օր պէտք է կրկ-
նել, իւրաքանչիւր օր խցանները ու շիշերը եփած, տաք
ջուրով մաքրելու է:

Մայիս, յունիս, յուլիս, օգոստոս, սեպտեմբեր,
տաք ամիսներու միջոցին կաթը շիշերով պաղ ջուրի
մէջ պահելու է. 22 աստիճանէն վեր միջավայրի մէջ
24 ժամ չի դիմանար: Թէպէտ, երբեմն նորածիններ,
ճննդեան օրէն սկսեալ, կովու զուտ կաթ կը մարսեն
բայց զայն աւելի դիւրամարսելի ընելու համար, մինչեւ
երեք ամիս ջրախառն տալու է: Կովու կաթն առնուաղն
մէկ վիզրի մէջ 38 կրամ կարագ պարունակելու է:

Առաջին չորս շաբաթները մէկ բաժին ջուր եր-
կու բաժին կաթ:

Չորրորդ շաբաթէն մինչեւ վեցերորդ և կամ ու-
թերորդ շաբաթը, մէկ բաժին ջուր երեք բաժին կաթ:
Երրորդ ամիսէն սկսեալ կաթը զուտ կրնայ տրուիլ:
Կաթին մէջ աւելցնելիք ջուրը եռացած ըլլալու է:

Ջուրին մէջ պէտք է քիչ քանակութեամբ շաքար
աւելցնել:

Արուեստական կաթնատուութեան միջոցին, ամէն ժումէ առաջ պէտք է կաթին համը նայիլ ու հաստուել որպէսզի քացխած, թանձրացած, լիզիլ, անխորտ հոտով չլլայ, ո՛չ պաղ ո՛չ տաք:

Ամէն ժումէ առաջ՝ շիշը լաւ մը չարժեւում է:

Ամէն ժումէ առաջ լաստիկէ խցանը հանելու ու տեղը լաստիկէ ծիծի պտուղի ձեւով ծայր մը անցնելու է:

Ամէն ժումէ վերջ թէ ծայրն և թէ շիշը եփած տաք ջուրով մաքրելու է: Ծայրը դարձուելիք ըլլալու է ձեռնոցի մատի պէս, մաքրելը դիւրին: Տրուած միջոցին կաթը պէտք չէ որ պաղ ըլլայ, գոնէ 35° էն 37° ըլլալու է: Շիշը տաք ջուրի մէջ թաղելու է որպէսզի քիչ մը տաքնայ, մանկան տալէ առաջ լաւ է կաթը մատի մը վրայ թափել տաքութեան աստիճանին վրայ դադարաւ մը ունենալու համար: Շիշը պէտք է աստիճանաւորեալ ըլլայ: Մանկիկ մը ինչպէս տեսանք ծծելիք կաթին քանակութեան մասին գաղափար չունի: Ընդհանրապէս իր չափէն աւելի կը խմէ ու կը հիւանդանայ ուստի ինչպէս մայրական կաթնատուութեան միջոցին նոյնպէս հոս պէտք է որոշ չափով կաթ տալ ու ստամոքսը բեռնաւորելու չէ:

Առաջին չր. ժումին 30 կրամ, 1 բաժ. ջուր 2 բաժ. կաթ

2րդ	»	»	45	»	»	»	»	»	»
3րդ	»	»	60	»	»	»	»	»	»
4րդէն 8րդ	»	»	75էն 90	»	»	»	3	»	»
2րդ ամիս	»	»	100	»	»	»	»	»	»
3րդ	»	»	120	»	զուտ կաթ:				
4րդէն 6րդ	»	»	135էն 160	»	կրամ	ժումին			
7րդէն 12րդ	»	»	180էն 200	»	»	»			

Այս թիւերը առողջ ու սովորական ու կանոնաւոր աստիճանով մեծցող մանկիկներու համար է:

Եթէ երախան փոքր ու տկարակազմ է ամէն ժումի

վերոյիշեալ չափերէն քիչ մը պակաս տալու է կաթը իր տարիքին համապատասխանող թիւէն վար: Եթէ երրորդ ամիսէն վերջը մանկիկը զուտ կաթը չի կարենայ մարսել ջուր աւելցնել ու խառնելը շարունակելու է:

Արուեստական կաթնատուութիւնը, ծիծով դիւցման նման ժումով տալու է:

Առջի օրերէն սկսեալ մինչեւ կաթթողի ժամանակ երեք ժամը մէջ մը կաթ տալու է:

24 ժամուան մէջ 7 անգամ:

Օրինակի համար հետեւեալ ժամերուն:

Եւրոպ. ժամ 5—8—11—2—5—8 մէկ անգամ գիշերը
Տաճկ. » 12—3—6—9—12—3 » » »

Առաւօտեան առաջին ժումը կարելի է ժամ մը առաջ ևս կամ ժամ մը վերջը տալ: Յաջորդ ժումերը միշտ անոր հետեւելով երեք ժամը մէկ անգամ:

Արուեստական կաթնատուութեան միջոցին երախային կշիռը շատ կանոնաւոր չէ մայրական դիւցման կշիռին յաւելման նման, երբեմն շատ կաւեխայ օրական, երբեմն բնաւ չաւելնար ու մինչեւ իսկ կը պակսի:

Յաճախ պնդութիւն կ'ունենայ ու կողմանքը ինչպէս արդէն տեսանք խմորանման, ապակեգործերու մածիկին կը նմանի:

Առաջին ակոսները աւելի ուշ կը բուսնին, փոխանակ 6րդ 7րդ ամիսներուն 8րդ կամ 9րդ ամիսներուն ու շատ անգամ աւելի ուշ:

24. — Ծիծրող ու կարթող

Մանկիկ մը հրը բաւական կը մեծնայ, ծիծէն պէտք է կտրել աստիճանաբար, եթէ մօրը ծիծը կը ծծէ այս գործողութիւնը ծիծթող պիտի կոչենք, իսկ եթէ արուեստական կերպով դիւցած է կաթթող:

Շատ մը մայրեր սովորութիւն բրած են կաթնատուութեան միջոցէն սկսելով ծիծթողի ժամանակ չափահասանքու համար պատրաստուած կերակուրներ կերցնել: Այս սովորութիւնը պէտք է թողուլ որովհետեւ աղետաբեր է մանկան համար:

Նորածինի մը աստմոքսը միմիայն մօրը կաթը կարող է լաւ մարսել առաջին երեք ամիսներու, այս միջոցէն վերջը կովու կամ այծի կաթ տալու է:

Մանուկները սովորութիւն ունին բերանին տանիլ ու ուտել փորձել ինչ որ տրուի իրենց:

Ութերորդ ամիսէն սկսելու է, որ ժամանակ մանկիկ մը 8 քիլօ կը կշռէ գրեթէ, դուրսի կաթէն զատ կիրաւ կրել, ու աստիճանաբար, կաթին քանակութիւնը պակսեցնել ու ուտելիքին քանակութիւնը աւելցնելու է, այսպէս մինչեւ 24րդ ամիսն այսինքն երկու տարեկան հասակը: Ուրեմն ծիծթողը մէկ օրուան գործողութիւն մը չէ ինչպէս շատ մայրեր կ'ընեն, առաւօտ մը կ'ելլեն ու կ'որոշեն ծիծ չի տալ, այլ Տրդ ամիսէն սկսեալ ինչպէս ըսինք մինչեւ 2 տարեկան պէտք է շարունակել որ ժամանակ ծիծթողը կատարեալ ու լրացած կ'ըլլայ: Արուեստական կաթնատուութեամբ մեծցող մանկիկի մը կաթթողի սկզբնաւորութիւնը երկու երեք ամիս յետաձգել նախընտրելի է:

Փորձառութիւնը ցուցուցած ըլլալով որ մանկան մը բերանի ու աստմոքսային հիւթերը, կաթէն վերջը ամենէն զիւրին ուշուտ նշան (ամիսոն) կը մարսեն Տրդ ամիսէն սկսելով առաջին մանկան կերակուրները նշային պէտք է ըլլան: Տրդ ամիսէն սկսեալ ծիծով դիւցած մանկիկ մը կարող է նշան չաքարի վերածել, կովու կաթով մեծցած 10րդ ամիսէն կարող է կատարել այս գործողութիւնը:

Ուրեմն Տրդ ամիսէն առաջ արուած որեւէ սնունդ, կաթէն զատ, լաւ չի մարսուիր որովհետեւ մարսողութեան գործարանները դեռ զօրացած ու տաճ չեն:

Այն մանուկները որոնք սկիզբէն խնամքով չեն սնունդ առնել ուշ կամ կանուխ կը հիւանդանան:

Շատ մը չափահաս տարիքի հիւանդութիւններ արմատ ու ծնունդ կ'առնեն մանկական շրջանի մէջ:

Մանուկներու աստմոքսի, աղիքներու, խոշոր փոր, ոսկորի անոթաբանական տեսակ տեսակ կակոլութիւններ ու բորբոքումներ յոռի կաթնատուութեան ու սնունդաւորութեան հետեւանքն են: Ծիծթողի շրջանի մէջ պէտք է մանկ հետեւեալ պայմաններու մէջ: Առաջին՝ երբ մանկիկը եօթը ամիսը լրացուցած է, երկրորդ՝ յուսիս, յուլիս, օգոստոս եւ սեպտեմբեր ամիսներու մէջ պէտք չէ ծիծթողի սկսիլ:

Երրորդ՝ երբ երախան կատարելապէս աւողջ է:

Կաթէն վերջ ու միատեղ արուելիք առաջին սնունդը ինչպէս ըսինք նշան, ամիսոնն է, զոր պէտք է տալ հեղուկ վիճակի մէջ:

Նշան կը դառնուի, գրեթէ բոլոր բուսեղէն ու բանջարեղէններու մէջ, մասնաւորաբար մեծ քանակութեամբ ցորենի, գարիի, եգիպտացորենի, վարսակի, բրինձի, արզալիւրի, (առաւուտ) հաճարի (չալտար) լու-

բիւրի, ոսպի, բաթաթէսի, սիսեռի, Լայնի ի մէջ :
Ուրեմն կաթին հետ, ու անկէ վերջ մանկան պէտք
եղած սնունդը դիւրին է հայթայթել :

Տեսնենք հիմա ասոնք ինչ կարգով և ինչ վիճակի
մէջ հարկ է պատրաստել ու կերցնել :

Նախ ալիւրի ու ապուրի ձեւին մէջ տալու է : Նշան
կամ ամիստոնը որպէս զի դիւրամարս բլլայ ու պնդու-
թիւն չիտայ, լաւ է ալիւրը բոճրել, (զալուրմիշ ընել) :

Ալիւրը պնակի մը մէջ պետք է փռել ու փուռը
քիչ մը չորցնել տալ : մինչեւ որ գոյնը փոխէ դեղինի
ու եփած, այրած հոտի, պիտքօղի նման :

Այս բոճրումը նշան ատտիճան մը չաքարի (տէքս-
դրին) կը փոխէ որ աւելի դիւրամարս է : Մարսողու-
թեան առաջին շրջանը բերնին մէջ տեղի կ'ունենայ լոր-
ձունքին միջոցաւ : Լորձունքը կազդէ նշային վրայ ու
զայն կը փոխէ չաքարի, ասոր համար է որ երբ հաց ու-
տենք բերաննիս կ'անուշնայ : Հում նշան, հատիկներէ
բաղկացած է ու ամէն մէկ հատիկ մաշկի մը մէջ ծրար-
ուած : Երբ բոճրումով մաշկը պատուի մարսողու-
թեան գործողութիւնը դիւրացած կ'ըլլայ :

Փոխանակ բոճրացած ալիւրի, մանկիկներուն կը
տրուի նաեւ պիտքօղ ու հացապուր որոնց մէջ նշան
եփած է :

Մանուկներու չաքար շատ կերցնելու չէ :

Շաքար եթէ մեծ քանակութեամբ տրուի չաքա-
րախտ կրնայ պատճառել :

Երբ կը տեսնուի որ մանկիկը կաթին հետ, նշային
վարժուած է ու զայն լաւ մը կը մարսէ, դէպի 15րդ
ամիսներուն կերակուրներուն աւելցնելու է ճարպեղէնները,
կարագ, սեր, հաւկիթի դեղնուց :

Թէ նշայով ու թէ ճարպեղէններով սնուցուած ժա-
մանակ մանկիկը, միշտ ջանալու է ամէն օր կերակուրներուն

տեսակները փոխել, օրինակի համար, օր մը բրինձի ալիւ-
րապուր, օր մը գարիի ալիւրապուր, օր մը կա-
րագ, օր մը սեր, օր մը հացապուր, օր մը դարիօքաի
ապուր են :

Միօրինակ և միակերպ մենդաւութիւն մը, ծիծծողի
միջոցն մանկիկը կը տկարացնէ :

Երկու տարեկանին կը տրուի միսի ջուր, ամբող-
ջութեամբ հաւկիթ, միս շատ քիչ քանակութեամբ :
մսեղէններու մէջէն ամէնէն առաջ ու երկու երեք
օրը անգամ մը փորձելու է վառեակի մանրուած
սպիտակ միս կամ թարմ ձուկ :

Չուկը մեծ զգուշութեամբ մաքրելու է որպէս զի
փուշ չի պարուենակէ :

Յետոյ փորձելու է, ոչխարի, գառնուկի, հորթի ու
կովու միսերը, նախընտրելու է սկիզբները կողի մի-
սերը և ֆիլէդօն :

Մենդարար ու յանձնարարելի է նաեւ առանց խղի,
ճարպի ժամպոն :

Վերոյիշեալ մսեղէնները մանկիկին կերցնելու է ման-
րուած, կտրտուած և կամ ճզմ. ւած վիճակի մէջ :

Բաթաթէսի բլբլէն կը տրուի երկու տարեկանին և
կամ եթէ մանկիկը առողջ է, մէկ երկու ամիս առաջ :

Ոսպի բլբլէ սկսելու է 22րդ էն 24րդ ամիսներուն
ինչպէս նաեւ կանաչեղէն, եղերդ (բաթիքեա), սպանա-
խի բլբլէ ևլն. այս վերջինները յանձնարարելի են մա-
նուանդ պնդութիւն ունեցող մանկիկներու ինչպէս
նաեւ վարսակալութիւն տալու և կամ աւելի լաւ,
գարիի ալիւրով ապուր : Եթէ փորհարութեան հակամէտ
է մանկիկը ապուրը բրինձալիւրով և կամ բաքառով պատ-
րաստելու է և կամ քիչ մը քաքաօ աւելցնելու է ապուրին
մէջ որ իր բնագոյնով (դանէն), պնդութիւն կուտայ :

Եփած պտուղները 18րդ էն 20րդ ամիսներուն կը

9 ֆիլո կեռող մանուկ

5 ժուժ ծիծ, կամ 5 շիշ կովու կաթ, 135էն 155 կրամ ամէն ժուժին: Օրը երկու ալիւրապուր 110էն 125 կրամ կաթով ու դափէի դգալ մը ալիւրով:

9 ֆիլո 500 կրամ կեռող մանուկ

4 ժուժ ծիծ, կամ 4 շիշ կաթ, 140էն 165 կրամնոց իւրաքանչիւրը՝ երեք ալիւրապուր: 100էն 110 կրամ կաթ երկու դափէի դգալ ալիւրով պատրաստուած:

10 ֆիլո կեռող մանուկ.

4 ժուժ ծիծ կամ 4 շիշ կաթ, 145էն 175 կրամ իւրաքանչիւրը, երեք ալիւրապուր. ամէն մէկը 110էն 120 կրամ կաթ ու երկու քաֆէի դգալ ալիւրով:

Ստորեւ կը դնենք ուրիշ ցուցակ մը կաթէն կտրելուն կերպը ցուցնող. այս ցուցակին մէջ կաթին քանակութիւնները ամէն ժուժի նախորդինէն աւելի են միւս կողմանէ ժուժները պակսուած են:

7րդ ու 8րդ ամիսներուն

4 ժուժ ծիծ կամ 4 ժուժ կովու կաթ 140էն 160 կրամ: 1 շիշ բուսաջուր. այս տարիքէն մանուկը վարժեցնելու է գաւաթով խմելու:

1 Ալիւրապուր, և կամ հացապուր կէսօրին, քաֆէի դգալ մը ալիւր 120 կրամ կաթ: Եթէ տալուը լաւ մարտնչի ու մանկիկը առողջ է, կաթը աւելցնելու է քիչ քիչ 120 կրամէն 130, 140, 150 կրամ: Եթէ մայրը կաթ ունի տալուէն վերջ քիչ մը ծիծ:

9րդ եւ 12րդ ամիսներուն

3 ժուժ ծիծ կամ 3 ժուժ շիշ կաթ. ժուժին 200 կրամ: 1 Շիշ տաք բուսաջուր, 1 հացապուր կէսօրին, 1 ալիւրապուր երեկոյն:

150էն 175 կրամ կաթ 10էն 15 կրամ ալիւր:

12րդ ամիսէն 15րդ ամիսներուն

5 ժուժ ուտելիք 3 ժուժ ծիծ կամ 3 ժուժ կովու կաթ շիշով, 175էն 200 կրամնոց:

1 շիշ բուսաջուր կերակուրներու մէջտեղերը, 1 հացապուր կէսօրին, 1 ալիւրապուր երեկոյն (175էն 200 կրամ կաթ 20 կրամ ալիւր). տալուին մէջ հաւկիթի դեղնուց մը զարնելու է:

Եթէ մանկիկը հացապուր չուտէ տեղն ուրիշ ալիւրապուր մը տալու է:

Ամէն օր ալիւրը փոխելու է.

15րդ ամիսէն 18րդ ամիսներուն:

4 ժուժ կերակուր:

1.— Առաւօտուն:

Քիչ մը քաֆէով կաթ 150էն 200 կրամ:

Քիչ մը հաց ու կարագ:

Եւ կամ թեթեւ ալիւրապուր մը 200 կրամ կաթով ու 20 կրամ ալիւրով:

2.— Կեսօրին:

Փոքրիկ ալիւրապուր մը, 100 կրամ կաթով, թուլ խաշած հաւկիթ մը, քիչ մը հաց, բուսեղէն բիւրէ մը (բաթաթէս, ոլոնն = պէղէլեա, շաղանակ, ոսպ ելն. :)

Անուշեղէն մը, սիրապուր (քրէմա) կամ խմորեղէն անուշեղէն մը, չորցած սալորի բիւրէ:

Իրր ըմպելիք 100 կրամ կաթ և կամ տաք ըմպելիք մը. չառ թեթեւ հաց, թմբի ծաղկեջուր, քամօմիլի, մաքրուած դարիով եփած ջուր և կամ եփած ջուրով չաքարով օշարակ ելն. :

3.— Երեկոյեան դեմ:

200 կրամ կաթ հետը թեթեւ կարկանդակ մը կամ հացով քիչ մը շօքօլա ու տաք ըմպելիք մը և կամ պիսքօդ:

4. — Երեկոյին: Կաթապուր (հաց, դաբիօքա, թեւ-
լախմորիկ, եւրոպական կամ իտալական ապուրի խմո-
րիկով): 100 կրամ կաթ:

18րդ ամիսէն 24րդ ամիսը

4 Ժում կերակուր:

1. — Առաւօտուն: Կաթ քիչ մը քաֆէով, 150էն
250 կրամ: Բիշ մը հաց կարագով, կամ ալիւրապուր մը:

2. — Կեսօրին: Օր մը բուսեղէնի բիւրէ մը, օր մը
թուլիկ խաշած հաւկիթ մը, օր մը ճերմակ ճզմուած կամ
մանրուած միս մը (վառեակ, հորթի միս, ուղեղ), օր մը
մսապուր, օր մը թարմ ձուկ: Անուշեղէն, սալոր, մր-
գանոյշ = գօմբօթ, նուշ = պատէմ, պանան, նարինջ:
Բուսաջուր կամ 200 կրամ կաթ:

3. — Երեկոյեան դէմ 200 կրամ կաթ, հետը փոք-
րիկ կարկանդակ մը կամ հացով քիչ մը շօքօլա, հետը
տաք ըմպելիք մը և կամ պիսքօդ մը:

4. — Երեկոյեան. Օր մը կաթապուր, օր մը միսի
ջուրով ապուր (հաց, թելխմորիկ, եւրոպական կամ
իտալական ապուրի խմորիկ, կորկոտ, սըմուլ, բիւ-
րէ, հաւկիթ մը թուլիկ խաշած, խմորեղէն (դըդ-
մաճ = մագարնա, նուշ): Անուշեղէն կամ պտղա-
պուր կէսօրուան նման, ըմպելիք կէսօրուան նման:
Բուսեղինաց ջուր:

Երկու տարեկան մանկան մը ուտելիք

Առաւօտուն: Կաթապուր, պիսքօդ մը կամ քիչ մը
հաց:

Կեսօրին: Հաւկիթ կամ մսեղէն, կամ ձուկ կամ
ուղեղ, բաթաթէսի բիւրէ, հաց, 150 կրամ կաթ:

Երեկոյեան դէմ: 250 կրամ կաթ, պիսքօդ մը կամ
հաց:

Երեկոյին: Կաթապուր կամ միսի ջուրով ապուր,
բուսեղէն մը, պտղապուր մը խնձորով կամ ուրիշ պտու-
ղով մը, 150 կրամ կաթ, հաց:

Երկու տարեկանէն վերջ

Վերոյիշեալ ուտելիքներէն զատ, այս հասակի մա-
նուկ մը սեղանի վրայ ինչ որ բերուի, փոքրիկ ու յար-
մար մաս մը անկէ անոր յատկացնելու է:

Մինչեւ 3-6 տարեկանին միայն ջուր խմելու է ու
եթէ ջուրը կասկածելի է եփելու է: Պէտք չէ խմէ քաֆէ,
մէկէ աւելի թէյ ու որեւէ ռզիլից ըմպելիք մինչեւ իսկ
քիչ քանակութեամբ: Մանուկ մը իր ոսկորներուն ու-
ղեղին ու ջիւերուն աճումին համար մեծ քանակութեամբ
ֆօսֆօրի կիրի և բօդասի պէտք ունի. այս պատճառաւ
ֆօսֆօր շատ պարունակող ուտելիքներ աւելի ճաշակե-
լու է: Ինչպէս գարիի ալիւր, ուղեղ, վզամասն, դիմիւս
(հորթի կամ գառնուկի լանջոսկրին ետեւի կողմը խըռ-
չափողին առջեւ կը գտնուի): Մեծ քանակութեամբ կիր
ու բօդաս կը պարունակեն նաեւ սև ցորենը ու գիւղի հա-
ցը: Կերակուրները պէտք է լաւ ծամուին, որպէսզի ստա-
մոքան ու աղիքները չի յոգնին ու չի տկարանան: Կե-
րակուրներու մէջտեղերը որ և է ուտելիք տալու չէ:

Երկու քուկէսէն եօթը տարեկան հասակին մէջ պա-
տահած հիւանդութիւնները շատ անգամ ծնողքին կողմանէ,
վախի, պաղի, տաքի, մանկան մեծնալուն և լն. պատճառնե-
րու կը վերագրուին, ասոնք ընդհանրապէս յոռի ու ան-
կանոն կերակուրով արդիւնք են:

Փոքրիկ հասակէն մեծ խնամքով պէտք է հսկել թէ
կաթնատուութիւնը և թէ յետոյ անդառութիւնը: Շատ
մը տաքութիւններ, ջղային հիւանդութիւններ, քնա-
տութիւն, սակաւարիւնութիւն, ահաբեկիչ երազներ,
գիշերուան քրտինք, գլխու ցաւ ևն. ևն. յոռի, անկա-

նոն աննգառութիւն, դժուարամարս ուտելիքներու հետեւանք են: Մանուկները պէտք չէ թողուլ որ ձեռքերնին ու մատերնին ու որ և է առարկայ բերաննին տանին ու ծծեն զի այս կերպով շատ անգամ թունաւոր միքրոպներ կուլ կուտան ու կը հիւանդանան:

Թեթեւ մաքրողական լուծողական մը ամիսը մէյ մը լաւ նախզուշութիւն մըն է: Աղիքները կարգ մը մանրէներէ կ'ազատէ: Շատ մը երկրորդ մանկութեան մէջ պատահած տկարութիւններ մօր և կամ հօր կողմանէ, ակաաներու, ճճիներու և մեծնալու կը վերադրուին, մինչդեռ 100ին 99ը յուր ու անկանոն կերութեամբ արդիւնք են:

25. — Ծիծրոյի միջոցին ու յետոյ տուելիք մի քանի ապուրներու ու կերակուրներու պատրաստելու կերպը

1. Ալիւրապուր. — Փուրը բո՛րած, քաֆէի դգալ մը ալիւր (ցորեն, գարի, բրինձ, եղիպտացորեն, վարսակ և այլն) քիչ մը ջուրի մէջ մարելու է որպէսզի կուտու կուտու չըլլայ: Լաւ մը մարելէ վերջ 100 կրամ կամ աւելի (տարիքին համեմատ) տաք կաթի մէջ խառնելու ու 15 վայրկեան եփելու է: Զգեցէք որ քիչ մը պաղի:

Կերցնելէ առաջ աւելցուցէք քիչ մը շաքար և կամ քիչ մը աղ:

Ալիւրը սկիզբները, 7րդ 8րդ ամիսներուն 10 կրամ դնելու ու քիչ քիչ աւելցնելու է տարիքին հետ մինչեւ 15, 20, 25, կրամ: Կաթը 100էն 120, 140, 150, 175, 200 կրամ: Լաւ է մանկան կերցնելէ առաջ բարակ մաղէ մը անցնել ապուրը:

Ամէն ապուրէ վերջ, եթէ կայ, քիչ մը ծիծ:

2. Հացապուր. — Փոքր չերտ մը կարմրած հաց, պարզ ձերնակ հաց, և կամ պիսքօդ (հոցի, կարագի և հաւկիթի խառնուրդ փուրը բո՛րած ու չորցած) քիչ մը ջուրի մէջ եփել, թեթեւ կրակի վրայ 20 վայրկեան: յետոյ աւելցնել 100 կրամ տաք ջուր, դանակին ծայրով քիչ մը կարագ ու քիչ մը աղ:

Պարզ ջուրին տեղ կրնայ դրուիլ նոյն քանակութեամբ կաթ, միսի ջուր և կամ հաւի ջուր:

3. Կովու միսի ջուր. — Սոչոր պտուկի մը մէջ դրէք 2 քիլօ կովու միս, մէմ ու կէս քիլօ մսոտ ոսկոր, 7 լիտր ջուր: ուժով կրակի վրայ եփեցէք, եփելէն վերջ փրփուրը

առէք ու աւելցուցէք 35 կրամ խոշոր կերակուրի աղ, 600 կրամ ստեպլին (հալուճ) 450 կրամ շողգամ, 300 կրամ պրաս, 30 կրամ կարոս (քէրէվիլ) ու ամէնքը թեթեւ կրակի վրայ դրէք որպէսզի եփի 4—5 ժամ:

Յետոյ եփած պաղ ջուրի մէջ թաթխուած թաց լաթէ մը անցուցէք:

4. Հաւու ջուր. — Վերիվերոյ մէկ քիւօ կշռող հաւ մը, լաւ մը մաքրելէ վերջ, թեւերը, սրունքները, վիզը մանրուած, պղտիկ ամանի մը մէջ դրէք ու աւելցուցէք 80 կրամ ստեպլին, 80 կրամ պրաս, 8 կրամ աղ, մէկուկէս լիդր կովու միսի ջուր: Եփեցէք ամբողջը, փրփուրը առէք ու դրէք ամանին մէջ հաւուն մարմինը: Յետոյ թեթեւ կրակի վրայ ժամ մը եփեցէք ու լաթէ մը անցուցէք:

5. Քոնսոմէ. — Առանց իւղի 250 կրամ կարտուած կովու միսը դրէք պտուկի մը մէջ, աւելցուցէք 60 կրամ ստեպլին, 60 կրամ պրաս, մանր մանր կարտուած, խառնեցէք ամրողչն հաւկիթի մը ճերմկուցով: Թըրջեցէք ամէնը 2ու կէս լիտր գաղջ միսի ջուրով: Եփեցէք ուժով կրակի վրայ, քիչ մը խառնելով, յետոյ թեթեւ կրակի վրայ մէկ ու կէս ժամ: Լաթէ մը անցուցէք:

6. Թել խմորիկով կամ իսալական խմորիկով ֆոնսոմէ. — Եփ ելած մէկ լիտր կովու միսի ջուրի և կամ պարզ քօնսոմէի վրայ աւելցուցէք 60 կրամ վերոյիշեալներէն մին, թողէք որ եփի 10 րոպէ:

7. Բաքաթէսի բիւրէ. — 250 կրամ մաքրուած բաթաթէս աղած պաղ ջուրով եփեցէք: Յետոյ թողէք քիչ մը շոգին փախի, մաղեցէք ու աւելցուցէք քիչ մը միսի ջուր, բուսեղէնի ջուր և կամ կաթ, խառնեցէք ամբողջը: Կրակէն վար առնելէն վերջ, ուտելէ առաջ, աւելցուցէք քիչ մը կարագ:

8. Բուսեղինաց խաշուրեր. —

ա. — Մերիի բուսեղինաց ջուր. — Մեկ լիտր ջուրի մէջ դրէք.

Ստեպլին	65	կրամ.
Բաթաթէս	65	»
Ուտն (պէղելիա)	25	»
Հոր լուրիա	25	»
Շողգամ	25	»

Ամէնքը եփել գոց պտուկի մը մէջ 4 ժամ մաղեցէք ու պակասածին տեղ մէկ լիտր ընելու չափ աւելցուցէք եփած ջուր ու 5 կրամ աղ:

բ. Առանց կեիռի բուսեղինաց ջուր. — Լիտր մը ջուրի մէջ դրէք.

Ափ մը բրինձ, ափ մը ոսպ, բուռնի մը մեծութեամբ բաթաթէս մը, ստեպլին (հալուճ) մը, պրաս մը, եփեցէք ամէնքը երկու ժամ, մաղէ անցուցէք, պակասածին տեղ աւելցուցէք ջուր ու 8 կրամ աղ,

գ. Գոմպլիի չոր բուսեղինաց ջուր. — Մէյմէկ ապուրի դգալ կամ իւրաքանչիւրէն 30 կրամ. ցորեն, մաքրուած առանց մաշկի գարի, ծեծուած եգիպտացորեն, չոր ճերմակ լուրիա, չոր ուտն (պէղելիա), ոսպ, եփեցէք 3 ժամ, 3 լիտր ջուրի մէջ: Մաղէն անցուցէք և աւելցուցէք 5 կրամ աղ:

Այս բուսեղիններով, կարելի է, որեւէ ալիւրով (բրինձ, կորկոս կամ սրմուլ, դաբիօքա, թելխմորիկ և այլն.) ապուրներ պատրաստել:

դ. Վարիօի բրինձի ջուր. — Լիտր մը ջուրի մէջ դրէք երկու ապուրի դգալ բրինձ, եփեցէք ժամ մը, մաղեցէք ու աւելցուցէք 4 կրամ աղ:

ե. Գարիի ջուր. — Կէս լիդր ջուրի մէջ դրէք ապուրի դգալ մը մաքրուած ու առանց մաշկի գարի. և փեցէք 20 րոպէ ու մաղէ անցուցէք:

Բոլոր վերայիշեալ մասջուրերը և բուսասջուրերը պէտք է թարմ ըլլան . երբեմն աղի տեղ շաքար կրնայ դրուել եթէ մանկիկը դժուարութիւն ցոյց կուտայ միոյն համար : Պէտք է ամէն օր թարմ պատրաստել : Երբեմն երբեմն , ինչպէս ամառ ժամանակ եթէ շատ տաք կ'ընէ օրը երկու անգամ պատրաստելու է :

9. Խնձորի մարմրլաս .— Խնձորները մաքրեցէք , կեղ-
ւեցէք , կուտերը հանեցէք ամէն մէկ խնձորը չորսի բաժ-
նեցէք , դրէք քիչ մը ջուրի մէջ ու աւելցուցէք խնձորի
կշտին մէկ երրորդ մասին չափ շաքար ու քիչ մը վանիլ .
մինչեւ որ հալին եփեցէք ու յետոյ մաղէ անցուցէք :

10. Ելակի մարմրլաս .— Կէս առ կէս ճղմուած ե-
լակ ու շաքար խառնեցէք ու եփեցէք մինչեւ որ ամբող-
ջը ուռի :

11. Դեղձի մարմրլաս .— Քանի մը դեղձի կուտերը
ու կեղեւները մաքրեցէք ու կէս կշիռին չափ շաքարով
եփեցէք յետոյ մաղէ անցուցէք :

12. Մածուն .— Եփեցէք լիտր մը կաթ մինչեւ որ
կէսը պակսի , յետոյ թողէք որ քիչ մը պաղի (վերի վե-
րոյ 30 աստիճան) , կաթին երեսէն առէք մաշկը ու աւել-
ցուց քիչ քանակութեամբ մտեա , ու ամառը (տաք ջու-
րով մաքրուած ու լաւ մը չորցուած) բուրդէ լաթով մը
փաթտեցէք ու ծածկեցէք ու դրէք զով տեղ մը : Տասը
ժամ վերջը պատրաստ է :

13. Անգլիական ֆրեմա .— Պտուկի մը մէջ խառնեցէք
250 կրամ շաքար և ութը հաւկիթի դեղնուց , Լեցուցէք
ու խառնեցէք կէս լիդր եփած ու վանիլով կամ նարնջե-
նի ծաղիկով հոտաւորուած կաթի հետ : Կրակին վրայ
եփ հանեցէք ու նուրը մաղէ մը անցուցէք :

26. — Մորթի առողջապահութիւն ու լոգանք

Նորածինի մը մորթի մաքրութիւնը առողջապահա-
կան տեսակէտով մեծ կարեւորութիւն ունի :

Պէտք է մանկան մորթը ու գլուխը վերջին ծայր
մաքուր պահել :

Շատ մը մայրեր պաղէն վախնալով , իրենց զաւակ-
ներուն մարմինը ու գլուխը չեն մաքրեր , զանոնք աղ-
տոտ կը թողուն : Երբեմն կը տեսնուին մանուկներ որոնց
գլուխներուն վրայ աղտի կեղեւներ (կոշկոտ) կազմուած
կ'ըլլան :

Այս կոշկոտները երբ գլխու վրայ կը մնան քիթի, աչ-
քերու , ականջներու , կոկորդի բորբոքումներ , տեսակ
տեսակ հեւանդութիւններ կը պատճառեն :

Միւս կողմանէ մանուկներու մորթը , վափուկ ու
նուրը ըլլալուն միջրոպներու անցքը դէպի ներս , մարմ-
նոյ մէջ աւելի դիւրին տեղի կ'ունենայ :

Ուստի մորթը որչափ մաքուր պահուի այնչափ ման-
կիկը հիւանդութիւններ հրաւիրելու վտանգէն զերծ կը
մնայ : Լոգանքը , մանկիկի մը համար կաթնոտութեան
չափ կարեւոր է :

Այն տղաքը որոնք լոգանքի վարժուած են փոքր հա-
տակէն ու յաճախ կը լոգնան աւելի առողջ , աւելի կայտառ
ու աւելի շուտ կը մեծնան քան անոնք որ ջուրէ հեռու
պահուած են : Ծնունդէն անմիջապէս վերջը , մանկիկը
աճառոտ տաք ջուրով պէտք է լուալ ու մարմնոյն վրայ
գտնուած իւղոտ հիւթը մաքրել :

Լաւագոյն է նախ իւղոտ մարմին մը (վաղըլին են .)
քսել ու յետոյ լոգցնել :

Առջի օրերը , օրը մէկ կամ երկու լոգանք մինչեւ

15 օր կամ ամիս մը, յետոյ մինչև երկու ամսական ա՛մէն օր:

Երկու ամսականէն մինչև վեցերորդ ամսոյ վերջը չաբաթը երեք անգամ:

Յօթերորդ ամիսէն մինչև մէկ տարեկան, չաբաթը երկու անգամ:

Երկրորդ տարուան մէջ չաբաթը մէկ կամ երկու անգամ:

Ջուրին աստիճանը 35էն 37 հարիւրամասնեակ աստիճան ըլլալու է: Ջուրը պէտք է ըլլայ կամ պարզ աղբիւրի ե կամ աղի: Լոգանքին տեւողութիւնը 5 կամ 10 րոպէ: Ջուրին մէջէն հանելէ յետոյ, մանկիկը տաք լաթերու մէջ փաթեկու է ու թողելու 15 կամ 20 վայրկեան ու յետոյ մարմնոյ ամէն կողմը փոշի մը քսելէ վերջ, հազուեցնելու է: Լոգանքը միշտ ձիթով մը առաջ ու օրուան մէջ տեղի ունենալու է:

Եթէ մանկիկը զիշերները չի քնանար ու անհանգիստ կ'ըլլայ նախընտրելի է երեկոյեան դէմ լոգցնել:

Եթէ հազ ունի զարձեւալ լոգցնելու է:

Ամէն մանուկ ունեցող տուն, իրեն յատուկ լոգաբան մը ունենալու է:

Ամառուան ծովի պաղ լոգանքը 4, 5 տարեկանէն առաջ պէտք չէ սկսիլ:

Մորթի հիւանդութիւններ ունեցող մանուկները պէտք չէ պաննօ ընեն:

27. — Ակուաները, ակուբուս

Երկու տարեկան առողջ մանուկ մը 20 ակուայ պէտք է ունենայ բերնին մէջ: Տասը ակուայ վերի ծնօտին վրայ, տասը ակուայ վարի ծնօտին վրայ:

Իւրաքանչիւր ծնօտ ունի.

4 հատու կամ կտրող,

2 ժանիք կամ շնակուայ,

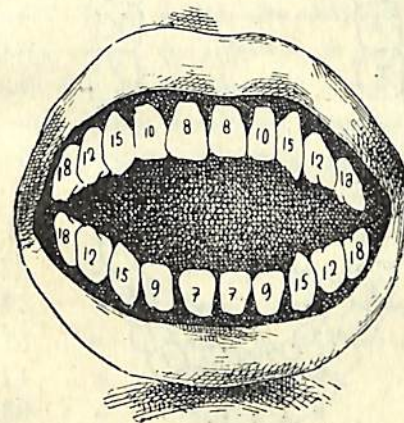
4 փոքր աղօրիք,

Որոնք կրնանք հետեւեալ կերպով չարել ու ներկայացնել.

Վերի ծնօտ.

$$\text{Վարի ծնօտ. հատու } \frac{4}{4} \text{ ժանիք } \frac{2}{2} \text{ փոքրաղօրիք } \frac{4}{4} = 10$$

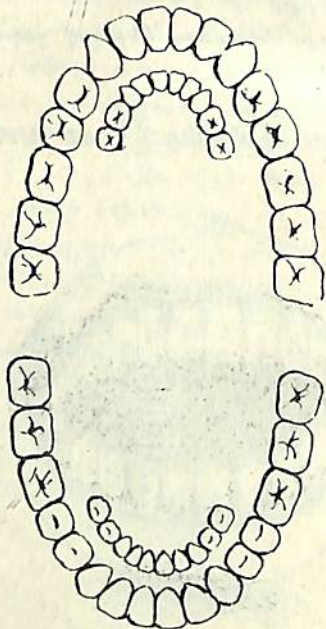
$$\frac{4}{4} = 10$$



Այս ակուաները կը կոչուին ժամանակաւոր կամ կարի ակուաներ որովհետեւ միջոցէ մը վերջ կը թափին ու առնցմէ վերջը բուսնողները կը կոչուին տեւական ակուաներ:

ներ: Կաթի ակոսները բուսնելու որոշ օր մը չունին, բայց վեր ի վերոյ որոշ ամիս մը ունին որմէ քիչ կը շեղին եթէ մանուկն առողջ է:

Այսպէս. վարի			
մէջտեղի հատունները կը բուսնին	6րդ էն	8րդ ամիսներուն	
Վերի «	«	7րդ էն 10րդ «	
Վարի քովընտի «	«	8րդ էն 11րդ «	
Վերի «	«	9րդ էն 12րդ «	
Վարի, վերի առջևի փոքրադօրիքները	12րդ էն	18րդ «	
« «	«	Ժանիքները	15րդ էն 20րդ «
« «	«	Կտեւի փոքրադօրիքները	22րդ էն 30րդ «



Տկարակազմ մանուկներու ակոսները աւելի ուշ մէջտեղ կ'ելլեն:

Կաթի ակոսները եօթերորդ ամիսէն բուսնելով բնութիւնը ցոյց կուտայ որ, այս թուականէն կարելի

է կաթէն ի դատ մանուկին ուրիշ սնունդ տալ:

Ժամանակաւոր ակոսները օր ըստ օրէ, բուսնելուն թուականէն սկսեալ կ'աճին կ'ուժովնան ու կ'արմատաւորին մինչև հինգերորդ տարւոյ վերջը, ուրիշ յետոյ խորունկէն տեւական ակոսները կ'սկսին միծնալ ու դէպի դուրս յառաջանալ:

Այս պատճառաւ կաթի ակոսները արմատի կողմէն սկսելով կը փոքրնան ու կը մաշին: Եօթերորդ տարւոյ մէջ թափելու կ'սկսին:

Ընդհանրապէս առաջ բուսնողները առաջ կը թափին այսպէս.

Մէջտեղի հատունները կը թափին 7էն 7ու կէս տարեկանին, քովընտի հատունները կը թափին 8 տարեկանին, առջևի փոքրադօրիքները 10էն 10ու կէս տարեկանին, ժանիքներն ու կտեւի փոքրադօրիքները 10էն 12 տարեկանին: Տեւական ակոսները թիւով 32 հատ կ'ըլլան. քսան հատը կաթի ակոսներուն տեղը կը բուսնին ու անոնց տեղը կը բուսնին և իւրաքանչիւր ծնօտի կտեւի կողմը կ'աւելնան վեց մեծ աղօտիք:

Ահաւասիկ իրենց բուսնելու տարիքը ու կարգը.

5էն 7 տարեկան առջևի փոքր աղօրիքներ,

6էն 8 « մէջտեղի հատունները,

8էն 9 « քովընտի «

10էն 12 « ժանիքները,

11էն 12 « կտեւի փոքր աղօրիքները,

12էն 13 « առաջին մեծ աղօրիքները,

13էն 14 « երկրորդ « «

19էն 30 « երրորդ « «

Այս վերջինները կը կոչուին նաեւ իմաստութեան ակոսներ, ասոնք երբեմն բնաւ չեն բուսնիր ու կը մնան ծնոտներուն մէջ:

28.— Մանուկներն Էրբ դուրս հանելու և

Մանուկներն սկիզբէն ու կանուխ վարժեցնելու է դուրս պտոյտի հանել որպէս զի մաքուր օդ ծծեն :

Առաւ ժամանակ ծնունդէն 8 օր վերջ, ձմեռ ժամանակ 15 օրէն :

Պտոյտները տեղի ունենալու են օրը երկու անգամ. առաւօտ և երեկոյ ու եթէ օդը նպաստաւոր է կարելի եղածին չափ երկար ժամանակ :

Յուրա օդերու ալ դուրս հանելու վարժեցնելու է :

Պտոյտի միջոցին զգուշութիւն ընելու է որպէս զի թէ՛ ոտքերն և թէ՛ ձեռքերը լաւ ծածկուած ու փաթ-
թուած ըլլան :

29.— Խ ա դ ա լ ի ք

Մանուկներու յանձնուելիք խաղալիքները (պուպ-
րիկ, փոքր կենդանիներ, զինուորներ, կարասի ևն.)
գունաւոր ներկուած ըլլալու չեն, որովհետեւ շատ ան-
գամ գունաւոր գոյներով ներկուած ու պատրաստուած
կ'ըլլան, այս պատճառաւ յաճախ թունաւորումներ տեղի
ունեցած են, մանուկները սովորութիւն ունենալով ինչ
որ գտնեն բերաննին տանիլ :

Նոյնպէս դիւրաբեկ ըլլալու չեն անոնք, որովհետեւ
կոտորուելով կրնան կուլ տրուիլ ու անցնիլ կոկորդի ու
մարսողութեան գործարաններուն մէջ :

Խաղալիքներն այնպէս ընտրելու է որ եթէ պէտք
ըլլայ կարելի ըլլայ լուալ ու մաքրել :

Զգուշութիւն ընելու է նաեւ մանուկներու քով չի
թողուլ կոճակ, գնդասեղ, ասեղ ու կարի կողով ևն. :

30.— Խ ա ծ ո ղ ա կ

Մանուկներու համար սովորութիւնս եղած է ոսկրէ կամ փղոսկրէ օղակներ կապով մը կապուած վիզերնուն կախել որպէս զի խածնէ, մանաւանդ ակռարուսի ժամանակ ու այս կերպով ակռաներու վրայ եղող բարակ միսի խաւերը մաշեցնէ ու անոնց բուսնելուն օգնէ :

Այս խածօղակները ժամանակին համեմատ իրենց օգտակարութիւնն ունին, այս նպատակաւ կարելի է նաեւ, մէկ տարեկանէն վերջ, մանկան ձեռքը տալ, հսկողութեան տակ, ոչխարի, հաւու ոսկորիկներ :

31.— Պ ա ս ու ա ս ու մ (Ա Ե)

Մանուկ մը ծախկախտէ վարակուելէ արգիլելու միակ ու ապահով միջոցը պատուաստումն է : Առողջ մանկիկ մը ծննդեան յաջորդ օրը կարելի է պատուաստել :

Բայց, հարկ չիկայ աճապարել, մանաւանդ եթէ ծախկախտի համաճարակ չկայ տեղւոյն վրայ : Ընդհանրապէս լաւ է պատուաստել մանկիկն երբ երկու ամսուան է :

Այն մանուկները որոնք մօրթի հիւանդութիւններ ունին պէտք չէ պատուաստել, որովհետեւ բորբոքման մը հետեւանօք կրնան թարախոտ պալարներ ունենալ : Պատուաստման դիմելու է, մեծ զգուշութեամբ, եթէ ծախկախտի վախ կայ :

32.— Հ ա մ բ ո յ ր

Մանուկները յաճախ համբուրելու սովորութիւնն որչափ հին այնքան աւելորդ ու վնասակար է։ Շատ մը արտաքին ու ներքին հիւանդութիւններ պարզ անմեղ համբոյրի մը միջոցաւ կը փոխանցուին։ Պէտք է կարելի եղածին չափ արգելել որպէս զի այս սովորութիւնն օրուան մէջ յաճախ ու զանազան անձերու կողմանէ չի կրկնուի։

Եւրոպայի մէջ շատ մը մայրեր մանկան օրօրոցին քով «զիս մի համբուրեր» գրած ու կախած են որպէս զի գոնէ ամէն ոք համբոյրի մասին առատաձեռն չի գտնուի։

33.— Ժ ա ո ա ն գ ա կ ա ն ու թ իւ ն

Բարոյական ու մտաւորական կրթութիւն

Նորածին մը որ աշխարհ կուգայ, չի ծնիր, այլ իր արգանդային կեանքը կը շարունակէ։

Արգանդային շրջանէն դուրս այնպիսի ֆիզիքական ու բարոյական նշաններ ցոյց կուտայ որոնք իր ծնողքէն ժառանգած է։

Ամէն մանուկ կը ծնի ոչ ամէնուն պէս, այլ մասնաւոր քաղապատով մը, գոյնով մը, միութիւնով մը որ իրեն յատուկ է ու որուն մէջ հայրը, մայրը, մօտ ազգականները բաժին մը ունին։

Եթէ ծնողքն առողջ է նորածինն ալ առողջ պէտք է ըլլայ, եթէ ծնողքն հիւանդ է և կամ յուր սովորութեան մը տէր, մանկիկն յաճախ անոր տկարութիւնն և կամ յուր սովորութիւնը կը ժառանգէ։

Հայր մը ու մայր մը որպէս զի այդ անունը արժանաւոր ու գովելի կերպով կրնն պէտք է իրենց առողջութեան հսկեն ու անոր բարեկաւ շարունակութեան խնամք տանին։ Ալքօլամոլ գինով մարդուն զաւակը, կամ տկարակաղմ կը ծնի ու փոքր հասակի մէջ լուսնոտ (սառալը) կը մեռնի կամ խեւ կ'ըլլայ կամ ապուշ կամ խենդ և կամ անբարոյական։

Յիմարանոցներու մէջ պատասպարուած խենդերու շատերը ալքօլամոլ ծնողքներու զաւակ են։

Այլասերած միասեռեաններ, անբնական զեղխութիւններ գործողներ, անձաւաստութեան դիմող կեանքէ յուսահատներ ևն. ընդհանրապէս գինովի զաւակներ են։

Երբեմն ու է հիւանդութիւն մը, տկարութիւն մը կամ սովորութիւն մը ուղղակի հօրմէ, մօրմէ կամ մեծ-մօրմէն ու մեծհօրմէն նորածինին կը ժառանգուի նոյնութեամբ կամ փոփոխուած, երբեմն ալ մէկ սերունդը կը թողու յաջորդ սերունդին անցնելու համար:

Ժառանգական են շատ անգամ, թղթախաղութիւն, դրամապաշտութիւն, գողութիւն, թախառականութիւն, պոռնկութիւն, ծուլութիւն են:

Որչափ որ ծնողքները տղուն յոռի սովորութեանց մեղսակից են ու պատասխանատու, դարձեալ իրենք անոր փոքր հասակէն ջանալու են, զգուշաւոր ու խնամեալ կրթութեամբ մը զայն դէպի բարին ուղղել, ճշմարտին ու գեղեցիկին առաջնորդել:

Ծնողաբերութենէ քիչ վերջը նորածինին ջիւղերը, որոնք խիստ զգայուն կ'ըլլան, պէտք չէ բարձր, ուժեղ ձայներով, աղմուկներով գրգռել:

Պէտք չէ մանկան քով պոռալ, վիճաբանիլ, բաղ-մաթիւ անձեր խօսակցին, երկու ձեռքերը ուժգին իրար զարնել են:

Աւելի վերջը դէպի 3-4 տարեկաններուն վախու պատմութիւններ, սատանայի, վայրենի կենդանիներու սճիրի, գողութեան են - անարեկիչ երեւակայութիւն կամ ճշմարիտ եղելութիւններ պէտք չէ պատմել:

Մանուկ մը ինքնին վախկոտ կը ծնի ու վախու խօսակցութիւններով ջղային հիւանդութիւնաց ենթակայ կ'ըլլայ ու գիշերները փոխանակ հանդարտ քնանալու ահելի, սարսափիչ երազներով կ'արթննայ ու հանգիստը կը խռովէ:

Բարկութիւնը վախին նման շատ կանուխ ի յայտ կ'ուգայ: Գրեթէ երկրորդ, երրորդ ամիսներէն մանկիկը կը բարկանայ, երբ իր փափաքները ու պէտքերը չի կատարէք, կը պոռայ, կը գրգռի, կուլայ ու աւելի յետոյ ինչ որ ձեռքը անցնի գետինը կը նետէ:

Սկիզբէն ջանալու է կարելի եղածին չափ մանկան բարկութեան տեղի չտալ, իսկ եթէ բարկանայ և եթէ ան-վընաս է ու հարկաւոր՝ ուղածը գոհացնել ու աստիճա-նաբար զայն ուղղելու է: Նոյնպէս մանուկները ընդհանրա-պէս նախանձոտ կ'ըլլան, կենդանիներուն պէս ու չեն ուզեր որ առարկայ մը ուրիշի մը քով տեսնել մանա-ւանդ ուրիշ երախայի մը քով:

Այս մոլութիւնն ալ ջանալու է պարագային համե-մատ կրթել առանց մանկան արժանապատուութեան վնասելու:

Փոքրիկ տղաք ստախօս կ'ըլլան, պէտք է զգուշա-նալ ու ինչ որ կ'ըսեն միշտ իբր ճշմարտութիւն ընդու-նելու չէ: Ամէն անգամ սուտ չեն խօսիր բայց սակաւ ստախօսութիւնն անգամ ընտանիքներու մէջ, ազգական-ներու, ծառոններու միջեւ շատ անգամ խռովութիւննե-րու պատճառ կ'ըլլան:

Յաճախ կը ստէ նախանձի, ծուլութեան համար, չի սատուելու, չի պատժուելու համար:

Մանուկներու հետ պէտք է միշտ լրջօրէն խօսիլ իբր չափահասներ ու սուտ խօսելու չէ հետեւին:

Պէտք է բարի, բարեացակամ, արդար ըլլալ ու անոնց կատարեալ վստահութիւնը շահիլ:

Անոնք ի սկզբանէ, տարիքին բերմամբ չոր անգութ կ'ըլլան պէտք է ըստ այնմ վարուիլ ու ներողամիտ զըտ-նուիլ, հարկ եղած խրատը տալով:

Մէկ տարեկանէն առաջ, մանաւանդ վերջն ինչ որ խօսուի, արտասանուի մեծ զգուշութեամբ մտիկ կ'ընէ պէտք է, հանդարտ հանդարտ հետեւին խօսիլ ու բա-ռերը, վանկերը հատիկ հատիկ արտասանել ու հնչեցնել:

Փոքր տարիքէն սենեակի երաժշտութեան ընտա-նեցնելու է:

Մտաւորական, ուղեղի աշխատութիւնը պէտք է կարճ տեւողութեամբ ըլլան ու միշտ ընդհանուր մարմ-նոյ հանգիստով ու ֆիզիքական աշխատութեամբ, մարմ-նակրթութեամբ իրարմէ հեռաւորած ու բաժնուած:

34.— Ֆ ի գ ի ֆ ա կ ա Ն կ ր ք ու ք իւ Ն

Մանկիկ մը դէպի մէկ տարեկանին սենեակին մէջ քալելու է :

24րդ ամիսէն մինչեւ 30րդ ամիսը պէտք է փոքրիկ պտոյտներ ընէ :

Եթէ՞ այդ տարիքներուն չի քալեր հիւանդ է, բժիշկի մը դիմելու է :

Փոքր հասակէն, կարելի եղածին չափ մարմնական մարզանքի վարժեցնելու է :

Այն որ առողջ մարմին մը ունի առողջ ուղեղ մը կ'ունենայ : Ֆիզիքական գործունէութեան, մկաններու, ուժի են, ի ու մտաւորական գործունէութեան, խելքի յիշողութեան են, ի գործարանները միեւնոյն կեղերոն ունին ուղեղին մէջ, միեւնոյն բջիջները :

Չափէ դուրս մարմնական յոգնութիւն մը, միտքը կը յոգնեցնէ փոխադարձաբար մտաւորական խիստ ու երկար աշխատութիւն մը մարդուս ֆիզիքական ոյժը կը տկարացնէ :

Ուրեմն մտաւորական ու ֆիզիքական յոգնութիւնները պէտք է իրարու յաջորդեն առանց դադարի ու հանգստութեան :

Մարմնամարզը, եթէ չափաւոր է, ուղեղը կը զօրացնէ :

Միւս կողմանէ մկանները կծկուելով արեան շրջանը կը դիւրացնեն որով սրտին աշխատանքը կը թեթեւնայ :

Ֆիզիքական մարզանքը, շնչառութեան պաշտօնը աւելի կ'ապահովէ ու կը կատարելացնէ, կուրծքը սովո-

րականէն աւելի բանալով շնչառութեան ու շնչատուութեան չափը ու թիւը աւելցնելով :

Որով աղտոտ արիւնը թոքերուն մէջէն անցած միջոցին աւելի զուտ ու աւելի մեծ քանակութեամբ թրթռածին կը ծծէ, կը մաքրուի ու կը կարմրի : Կը դիւրացնէ մարմնոյ մաշուքէ ու աշխատութենէ աւելցած թունաւոր մարմիններու դուրս արտաքսումը (մէզ, քրտինք են . .) :

Այն որ մարմնամարզով կ'ուժովցնէ մասնները ու ուղեղը աւելի կամք կ'ունենայ աշխատելու ու աւելի գործունեայ կ'ըլլայ, ֆիզիքական ու բարոյական ցաւերու աւելի դէմ կուտայ :

Մարզանքը պէտք է տեղի ունենայ բոլոր մկաններու վրայ : պէտք է, չափաւոր, աստիճանաւորաբար, ըլլայ ու յոգնութիւն չի պատճառէ :

Բացօդեայ ըլլալու է :

Սկիզբները, քալելով, վազելով ու պարզ խաղալով բաւականանալու է :

Պէտք է մանուկ մը փոքր հասակէն ճիգեր տայ ու ոյժէն աւելի աշխատութեանց ու յոգնութեանց ենթակայ ըլլայ, ինչպէս ըմբշամարտութիւն, ծանրութիւն վերցնել, թի քաշել տալ են . . :

Վերոյիշեալ քալելու, վազելու ու տղայական թեթեւ խաղերէ վերջ վարժեցնելու է մարմնակրթութեան . առանց գործիքի, կուրծքի, մէջքի, վերի ու վարի անդամներու շարժումներու :

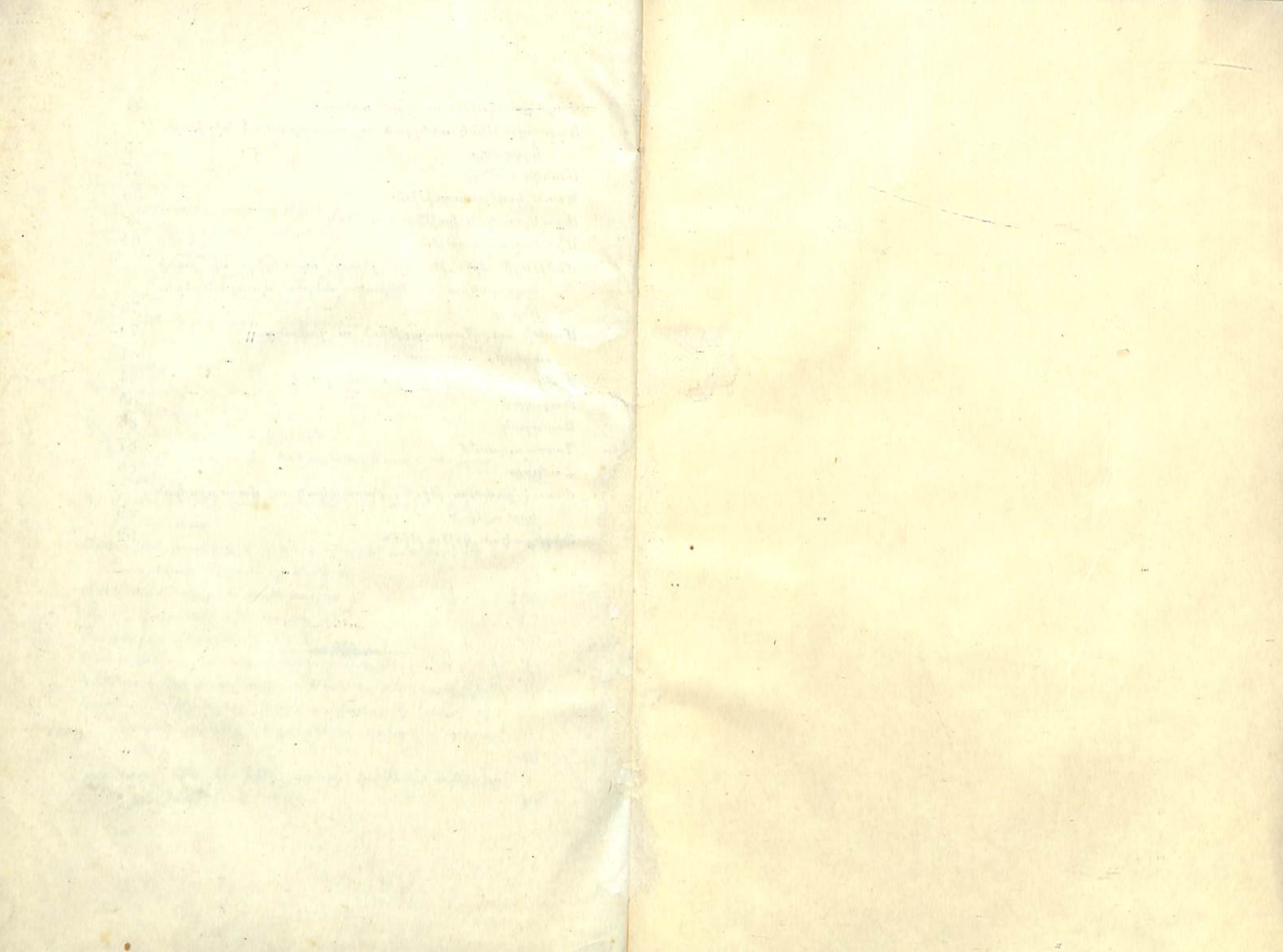
Մայր մը պէտք է գիտնայ շուրտական մէթոտով մարզել իր դաւակը, ասոր ամէն մասնները չափով ու չափաւոր աշխատութեամբ մը կրթելով :

Յ Ա Ն Կ

Յառաջաբան	5
Յղի կնոջ առողջապահութիւն	9
Յղի կին մը կաթնառու պիտի կրնայ ըլլալ	10
Նորածինն աշխարհ եկած ժամանակ ու յաջորդ օրերուն ինչպէս կ'ըլլայ և ինչպէս պէտք ըլլայ	11
Հագուստ, շոր ու խանձարուրք	12
Ննջաանհետ, օրօրոց, անկողին	14
Մայրական կամ բնական կաթնառութիւն. ժուժով պէտք է ծիծ տալ	16
Առաջին անգամ երբ, և առջի օրերուն ինչպէս ծիծ տալու է	18
Մօր մը կաթերը երբ կ'իջնեն	21
Ծիծ ինչպէ՞ս տալու է. ծիծապտուղներու մաքրութիւն	23
24 Ժամուան մէջ քանի՞ անգամ ծիծ տալու է կամ քանի՞ ժամ	25
Մանուկները պէտք է կշռել, օրական, ամսական և տարեկան ո՞րքան կը մնծնան	28
Ամէն ժամի ո՞րքան կաթ տալու է	35
Քանի՞ վայրկեան ծիծ տալու է	37
Ստամոքսի ընդունակութիւնը	38
Մանուկներու հասակը, մանկաչափութիւն	39
Կաթնատու մօր առողջապահութիւն ու սննդառութիւն	43
Կաթնատուութիւնը արդիւրոյ, առժամաբար կամ վերջնական կերպով դադրեցնելու ստիպող պարագաներ	46
Կաթնատու կին մը եթէ յղանայ կաթնատուութիւնը շարունակելու է	49

Վարձկան կաթնատու կամ ստնտու	51
Մարսողութենէ աւելցած ու արտաքսուած նիւթեր, կզկզանք	55
Մանկան մէջը	57
Խառն կաթնատուութիւն	58
Արուեստական կաթնատուութիւն	59
Ծիծթող ու կաթթող	64
Ծիծթողի միջոցին ու յետոյ տրուելիք մի քանի ապուրներու ու կերակուրներու պատրաստելու կերպը	75
Մորթի առողջապահութիւն ու լոգանք	79
Ա.կռաները, ակռարուս	81
Մանուկներն երբ դուրս հանելու է	84
Խաղալիք	85
Խածողակ	86
Պատուաստում	87
Համբոյր	88
Ժառանգականութիւն, բարոյական ու մտաւորական կրթութիւն	89
Ֆիզիքական կրթութիւն	92





ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0273137

3220