



618
S-31



618
5-31

04 AUG 2010

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ «ԲՈՒԺԱԿ»

Մայրը եւ Երեւան



Կազմեց՝ Տ. Բ. Մ. Բ. ՏԵՅԻՐՄԵՆՃԵԱՆ



ՏՊԱՐԱՆ «ՊԱՀԱԿ» ԴՈՍԹՈՆ

1920

13 AUG 2013

8069



5382-70



ԱՅՍ ԵՐԿԸ ԿԸ ԶՕՆԵՄ

Պաշտելի մօրս՝ Եղիսաբէթ, եւ եր-
ջանկայիշատակ հօրս՝ Գրիգոր Տէյիր-
մէննեանի եւ բոլոր այն Հայ ծնողներուն
որ իրենց հայութեան պատիւ բերող զա-
ւակներ մեծցնելու բաղձամբը եւ կամփը
ունին:

ՆԱԽԱԲԱՆ

Ծնողներու հետ իբր ըծիչի եւ իբր բարեկամ ունեցած յարաբերութիւններս յայտնեցին ինձ թէ հայ ծնողը իր զաւակը առողջ եւ առոյգ մեծցնելու մասին պէտք եղած ծանօթութիւնը չունի։ Անշուշտ այս ոչ-բաղձալի վիճակին գլխաւոր պատճառը, այդ նիւթին մասին գրուած հայ գիրքերու եւ թերթերու պակասն է։ Ուրիշ ազգի ծնողներու նման հայ մայրն ալ կ'ուզէ որ իր զաւակը ըլլայ այնքան առոյգ եւ կատարեալ, որքան որ մայրական սէրն ու խնամքը կրնան ընել։ Սակայն ուզելը հերիք չէ, եւ անտեղի վատնուած խնամքն ու գուրգուրանքը օգուտ ընելէ աւելի յաճախ կը վնասեն։ Իրաւ է թէ մայր մը ընդհանուր առումով գիտէ թէ առողջութեան տաճարին չորս գլխաւոր սիւներն են, մաքուր օդ, կերակուր, քուն եւ երջանկութիւն, բայց յաճախ չի գիտեր թէ՛ ինչպէս կրնայ երեխան մաքուր օդի մէջ պահել միեւնոյն ատեն արգիլել որ պաղ առնէ, թէ ի՞նչ տեսակ կերակուր ուտելու է եւ ե՞րբ, թէ՛ ի՞նչպէս կարելի է ճիշտ ժամանակին քնացնել, եւ թէ՛ ի՞նչպէս կըրնայ երեխան կամ պզտիկը երջանկացնել եւ ուրա-

խացնել առանց զայն երես հանելու: Ահա՛ այս գիրքին նպատակն է այդ հարցերը եւ ուրիշներ պարզարանել որոշ եւ հասկնալի կերպով, ինչպէս նաեւ տալ ուրիշ հետաքրքրական եւ կարեւոր ծանօթութիւններ մայրերու եւ մանուկներու նկատմամբ:

Այս գիրքը պատրաստելու առնելու գլխաւոր աղբիւրս է եղած Nestle's Mother Book անուն գրքոյկը, որ էպպէս եւ շատ անգամ տառապէս թարգմանած եմ. դարձեալ օգտուած եմ Dr. Sadler-ի Mother and Her Child, Holt-ի Diseases of Infancy and Childhood անուն գիրքերէն եւ ուրիշ աղբիւրներէ:

ՏՕԳԹ. Մ. Գ. ՏԷՅԻՐՄԷՆՃԵԱՆ

1917, Տիբրօիք, Միշիկըն



Ն Ե Ր Ա Ծ Ա Կ Ա Ն

Յղի մօր մը կրած տպաւորութիւնը, ի՞նչ ազդեցութիւն ունի երեխային վրայ

Յղի մայր մը կրնայ ինն ամիս երգել եւ աղօթել, կրնայ լալ եւ յանդիմանել կամ նոյնիսկ անիծել եւ հայհոյել, բայց ո՛չ մէկն առնել ասիկա պատճառ կրնայ ըլլալ որ իր զաւակը հրեշտակ կամ սատանայ ըլլայ ծնանելէ ետք: Առաջին օրէն իսկ, երեխային ունենալիք յատկանիշները կը դրոշմուին, սերմիկին եւ ձուիկին միացած առնել, որոնք ծնողաց նախահայրերուն ժառանգական յատկութիւններն ալ կը կրեն իրենց մէջ: Ահա՛ այս ժառանգական տարրն է որ երեխային ներարգանդային եւ ծննանելէ ետք ունենալիք միջավայրի ազդեցութիւններէն կը հաստատուի, կը չեղարացուի կամ կը բարեփոխուի եւ ապագայ անհատը երեւան կը բերուի:

Ինչպէս հոգեկան եւ մտաւոր յատկութիւնները նոյնպէս եւ աւելի երեխային մարմնական կազմը, յղի մօր մը ունեցած որոշ զգացումներէն, որոշ եւ համապատասխան տպաւորութիւններ չի կրեր: Երեխային ուսին վրայ բուսնող մազի գուլան եւ կամ երեսին վրայի կարմիր նշանը, իր մօրը յղի եղած առնել մազոտ կենդանիէ մը վախճալուն եւ կամ երակ հաւաքած առնել ձեռքը երեսին վրայ դնելուն արդիւնքը չէ երբէ՛ք, քանզի յաճախ այդպիսի դէպքեր յղութեան վերջի ամիսներուն է որ տեղի ունեցած

են, մինչդեռ պզտիկին ցոյց տուած այդ Ֆիզիքական նշանները, այդ օրէն շատ աւելի կանուխ խակ դրոշմուած ըլլալնին հաստատուած իրողութիւն մըն է: Եթէ երբէք վախը կամ բարկութիւնը կրնայ մէկ բան ընել, այն ալ մօրը արիւնին քանակը կամ որակը փոխելն է, որով կրնայ զաւակին ընդհանուր առողջական վիճակին ազդել եւ ո՛չ թէ որոշ մարմնական նշաններ թողուլ: Նոյնը կը պատահի նաեւ պէտք եղած սնունդը չառնող եւ կամ հիւանդկախ մօր մը ունենալիք զաւակին, որ կը ծնի տխրած եւ հիւանդոտ: Թէեւ գրականութեան մէջ յիշուած կը դտնենք երբեմն դարմանալի դէպքեր, որոնք կարծես վերջնականապէս կը հաստատեն թէ երեխային վրայ տեսնուած նշանը, մօրը աս ինչ ատեն ունեցած վախին կամ յուզումին արդիւնք է, եւ սակայն ատենք այնքան քիչ են որ կրնանք պարզ գուշակել պոմ համարել: Դեռ պէտք է դիտականօրէն վերլուծել եւ անհերքելիօրէն հաստատել թէ մօրը ունեցած հոգեկան որոշ մտապատկերներ կրնան Ֆիզիքական որոշ — համապատասխան — երեւոյթներ յառաջ բերել երեխային վրայ, մինչեւ այն ատեն հակառակը ընդունելու ենք:

Ուրեմն, նշանով կամ հիշել զաւակ ունենալու պատ-
նառներն ի՞նչ են

Շատ պատճառներ կան, բայց ամէն մէկ ատեն որոշ «պատճառ եւ արդիւնք»ի օրէնքով կը գործեն:

Մօրը կամ հօրը ունեցած ընդհանուր կազմային հիւանդութիւն մը, մօրը պատահած մեքենական վնաս մը, օրինակ, իյնալ, հարուած մը, շարունակական ճնշում արգանդի վրայ, եւայլն, որոշ կերպով կ'ազդեն սաղմին բնական աճումին եւ զարգացումին եւ կրնան նշանով կամ հրէշ զաւակ ծնանելու պատճառ դառնալ: Դարձեալ, արգանդին ունեցած հիւանդ եւ անբնական վիճակ մը չի կրնար բնականոն եւ առողջ սաղմ մը սնուցանել:

Գիտնալու է թէ սաղմին եւ մօրը կազմուածքին միջեւ ուղղակի յարաբերութիւն չկայ երբէ՛ք, նոյն խակ անոնք արիւնները իրարմէ զատուած են թաղանթով մը եւ այս թաղանթին մէջէն է որ պզտիկին անմաքրութիւնը մօրը արիւնին կ'անցնի, եւ անոր տեղ մօրը արիւնէն կ'իւրացուի սնունդ տուող թթուածի-
նը, արիւնի շիճուկը եւայլն: Սաղմին ունենալիք եւ ունեցած ո՛չ ջրային, ո՛չ ոսկրային, ո՛չ մսնային եւ ո՛չ մէկ դրութիւն ուղղակի կապ ունի մօրը համապատասխան դրութիւններուն հետ, հետեւաբար ո՛չ մէկ ազդեցութիւն որ յղութեան պահուն հետք մը կը թողու մօր սա ինչ դրութեան կամ միտքին վրայ, կրնայ նմանօրինակ հետք մը թողուլ զաւակին վրայ: Առ այժմ սաղմնադէտներու ունեցած գաղա-
փարը սա է թէ, երեխային ունեցած մարմնական անբնական կազմը, աւելի մեքենական եւ նիւթական (Ֆիզիքական) երեւոյթներու արդիւնք է քան թէ հոգեկան կամ մտային:

Վիժեցնելը ոեւէ վնաս յառաջ կը բերէ՞.—

Բոլոր ուժովս կ'ուզեմ հակառակել եւ կը զգուշացնեմ մայրեր, որ տեղի չտան այս տեսակ ապօրինի եւ վնասակար սովորութեան մը ի գործ դրուելուն: Իրաւ է թէ շատ անգամ մայրեր կը ցած են իրենց արգանդի պտուղը կորսնցնել այլ եւ այլ միջոցներով եւ առողջ մնալ, եւ սակայն նոյնքան եւ աւելի անգամներ վիժեցնելու փորձը պատճառ եղած է որ մայրերու կեանքը ցաւերու եւ հիւանդութիւններու շարան մը դառնայ: Մայրե՛ր, նոյնիսկ ձեր կեանքին եւ առողջութեան սիրուն համար հեռի կեցէք այս վնասակար սովորութենէն, որքան ատեն որ աւելի ծանր աղէտ մը չէ կեցած ձեր գլխուն եւ սաղմին վիժեցնելը անհրաժեշտ դարձներ, օրինակ՝ համար, յառաջացած թոքախտ, սիրտի եւ երիկամունքի հիւանդութիւններ, որոնք թէ՛ ձեր եւ թէ՛ արգանդի պտուղին կեանքին կը սպառնան: Այս տեսակ պարագաներու տակ վստահելի եւ խղճամիտ բժիշկ մը թող ըլլայ ձեր առաջնորդը:

Մոռնալու չենք թէ կեանքին գերադոյն նպատակն է սերունդ ապահովել եւ զանոնք պէտք եղած կերպով մեծցնել մարդկային ընկերութեան համար: Ուրեմն զաւակներու թիւի շատութիւնը պարծանք մըն է ոեւէ ծնողքի, որ զանոնք նիւթապէս եւ բարոյապէս մեծցնելու կարողութիւնը ունի: Անշուշտ նախընտրելի է քիչ թիւով զաւակներ ունենալ եւ զանոնք մեծցնել աշխատեցողիս ու ինչպէս որ պէտք է, քան թէ

շատեր ունենալ եւ ապրեցնել զանոնք խեղճ ու կըրակ նիւթական եւ բարոյական վիճակի մը մէջ եւ թողուլ որ վատառողջ, անկիրթ եւ անառնց դաստիարակուելու մեծնան: Նիւթական եւ բարոյական անկարողութեան պահուն, այր ու կին ջանալու են որ զաւակներու թիւը սահմանափակեն եւ թիւով քիչ, բայց ընկերութեան եւ համայնքին օգտակար զաւակներ միայն տան:

Անշուշտ պիտի հարցուի թէ ի՞նչպէս արգիլելու է յղութիւնը: Ամենապատահելի եւ ապահով միջոցն է երբէ՛ք չյարաբերիլ որքան ատեն որ սերնդագործել չէ նպատակը: Գիտեմ թէ պիտի ըսուի այդ կարելի չէ, չի կրնար ըլլալ: Այո՛, կ'ընդունիմ թէ զժուար է, բայց անկարելի չէ, երբ ամէն մարդ, այր թէ կին, ըմբռնէ ամուսնութեան եւ սեռային յարաբերութեան բուն նպատակը: Ամուսնութեան նպատակն է, 1) փոխադարձաբար իրարու օգնել, 2) մտաւորապէս եւ դադափարի տեսակէտէ զիրար վաշել, 3) զաւակներ ունենալ եւ զանոնք ընկերութեան համար պատրաստել: Սեռային յարաբերութեան առթած հաճոյքը առաջին երկու նպատակներուն մէջ տեղ չունի, իսկ երրորդին մէջ դրուած է իբր երկրորդական բան մը: Ամէն մարդ ըմբռնելու է թէ սեռային յարաբերութեան միակ նպատակը սերնդագործումն է, իսկ ընկերացող հաճոյքը, այդ վսեմ նպատակին հասնելու համար բնութենէն տրուած խայծն է, որպէսզի մարդեր, ինչպէս նաեւ

անասուններ, չկրնան ապագայ սերունդին արտադրութիւնը սահմանափակել կամ դադարեցնելու ջանքեր ընել: Ահա՛ այս հասկացողութիւնով եղած ամուսնութիւններ շատ դիւրաւ կրնան սեռային յարաբերութեան իր արժան տեղը տալ եւ զայն ամուսնութեան նպատակը չնկատել: Ինչպէս որ նոյն սեռէն եղող անհատներ կրնան զիրար սիրել եւ մէկգմէկու ներկայութենէն օգտուիլ, ուրախ եւ երջանիկ զգալ, նոյնպէս կարելի է երջանիկ ըլլալ առանց սեռային յարաբերութեան, որքան ատեն որ ասոր նպատակը չէ զաւակ ունենալ: Կը կրկնեմ թէ՛ յղութիւնը արգելելու միակ վստահելի եւ բանաւոր միջոցը այս ճշմարտութիւնը հասկնալ եւ անոր համեմատ վարուիլն է:

Յղութիւնը արգելելու ուրիշ միջոցներու մասին գրել եւ սորվեցնելը, կառավարական օրէնքով արգելուած է, բայց կը հաւատամ թէ՛ ոեւէ խղճամիտ եւ պարտաճանաչ բժիշկ, պատրաստ է, իր խիղճի օրէնքին հետեւելով, սորվեցնել ծնողներու յղութիւնը արգելելու հաւանական եւ դիւրին միջոցները, մինչեւ որ մարդկութիւնը հասնի վերոյիշեալ զաղափարական վիճակին, երբ անհատներ պիտի կրնան ինքզինքնին պէտք եղած կերպով կառավարել: Խղճամիտ բժիշկ մը անշուշտ կը նախընտրէ այդ կերպերը սորվեցնել եւ զաւակներու թիւը այդ կերպով սահմանափակել, քան թէ թողուլ որ՝ մայրեր վիժեցնելու նման վնասակար միջոց մը ձեռք առնելու ստիպուին:

ՄԱՅՐԸ ԵՒ ԵՐԱԽԱՆ

ԳԻՐԲ Ա.

ՅՂԻ ՄՕՐ ՄԸ ՀՈԳԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

ԳԼՈՒԽ Ա.

(Երեխան Դեռ Չծնած)

ՅՂԻ մօր մը հագուստները ի՞նչպէս ըլլալու են

Պէտք է ըլլան հանգիստ, լայնկեկ, պարագային յարմար, ճաշակաւոր եւ վայելուչ գոյնով: Ո՛չ մէկ ատեն յղի մայր մը սեղմող եւ նեղող բան հագնելու է, նոյնիսկ կօշիկները պէտք է սովորականէն աւելի հանգիստ ըլլան, որ զինք գրգռելու եւ ջղայնօտելու պատճառ չի դառնան: Սեղմիրան գործածելու չէ, մանաւանդ հինգերորդ ամիսէն ետք, երբ արգանդը արդէն բաւական մեծցած կըլլայ: Եթէ մասնաւոր պատճառով մը սեղմիրան գործածելը անհրաժեշտ է, բժիշկի մը

թելադրութեամբ պէտք է յղի մայրերու յատուկ շինուած սեղմիրան գործածել:

Ուտելիքի ի՞նչ փոփոխութիւն պէտք է

Երեխան իր ծանրութեան ինը տասնեւորորդը հինգերորդ ամիսէն ետք է որ կ'ըտանայ եւ վերջի ութ շաբաթներուն՝ իր կըշիւքը կը կրկնապատկէ, հետեւաբար այդ ատեններն է որ մայրը պէտք է իր սնունդին մասնաւոր հոգ տանի:

Առաջին հինգ ամիսներուն կրնայ սովորականին պէս ուտել եւ խմել, ո՛րքան ատեն որ դժուարամարսութիւն կամ պնդութիւն չունի: Երեք ճաշերէն մէկը պտուղ ըլլալու է, ուտելու է նաեւ բանջարեղէն: Թեփ հաց կամ լման ցորենի հաց աւելի լաւ են աղիքին համար քան թէ ճերմակ եւ անթեփ հացը:

Ամէն օր հում, բայց լաւ մաքրուած բան մը ուտելու է, օրինակ հազար (մառուլ), բողկ, կաղամբ, ադիս (սալաթա) եւ թարմ պտուղ:

Եթէ սովոր է միս ուտել, օրը մէկ անգամ միս կրնայ ուտել, իսկ եթէ երիկամունքի եւայլն հիւանդութիւն ունի այդ ալ ուտելու չէ: Ընդհանրապէս կը խորհուր թէ յղի կիներ, (ինչ որ ճիշդ է նոյնիսկ առողջ մարդերու եւ կիներու համար) միս քիչ ու-

տելու են, օրը մէկ անգամ կամ շաբաթը երեք անգամ:

Մածիտ (gelatine), ցընֆէթ (junket), պաշպաղակ, շատ իւղոտ չեղած կարկանդակ (cake) եւ պտուղ աւելի լաւ են քան թէ իւղոտ դժուարամարս խմորեղէններ: Պտուղի ջուրեր միշտ լաւ են: Շաքարեղէն՝ չափաւոր ուտելու է, ոգելից ըմպելիք՝ երբէ՛ք, թէյ եւ սուրճ՝ շատ քիչ կամ բնա՛ւ: Ճաշերու մէջտեղը բնա՛ւ բան ուտելու չէ, օրական երեք ժամը կը բաւէ: Ճաշամիջոցներուն կրնայ կաթ կամ պտուղի ջուր խմել: Ինչպէս յիշուեցաւ, վերջի ութ շաբաթներուն աւելի ուտելու պէտք կը զգացուի եւ անոր համեմատ զայն գոհացնելու է:

Խմելիք. — Մեր մարմինին մէջ գտնուող սնունդ տարրերը լուծումի մէջ պահել եւ մարմինի ջիւղերը չորնալէ արգիլել ինչպէս նաեւ գործածուելէ ետք մեռած եւ փտած բջիջները եւ ուրիշ տարրերը լուալ, մաքրել եւ իւր մէջ, քրտինք եւ կամ աղը դուրս հանել մարմինէն: Յղութեան պարագային այս վերջի պաշտօնը աւելի կը ծանրանայ քանի որ մօրը անմաքրութիւններուն վրայ պըգտիկինն ալ կ'աւելնան, որ պէտք է վտարուի: Ահա՛ այս պատճառով յղի մայր մը աւելի պէտք ունի հեղուկի քան ուրիշ մէ-

կը: Ինչպէս ամէն պարագայի, նոյնպէս հիմա լաւագոյն ըմպելին է ջուրը, որուն կարգին կրնանք դասել նաեւ կաթ, մածունջուր եւ պտուղի հիւթեր: Խմուելիք հեղուկին քանակը կը տարրերի կերած կերակուրներուն ինչպէս նաեւ իր գործունէութեան համեմատ: Միջին հաշուով օրը 8 գաւաթ (2 քօրթ) հեղուկ առնելու է իբր ապուր, ջուր կամ ուրիշ ըմպելի: Երթալով քանակը աւելցնելու է քանի պղտիկը կը մեծնայ, այնպէս որ վերջի ամիսներուն գրեթէ վերը յիշուներցած է, այն ատեն շատ աւելի զգոյշ ըլկազմին մէջ:

Զբօսանք.— Տնական գործերը մասամբ պէտք եղած մարդանքը կուտան, բայց ատկէ դատ պէտք է նաեւ բացօդեայ պտոյտներ ունենալ: Մաքուր օդը, միշտ, մանաւանդ յղութեան պահուն, խիստ կարեւոր է: Կըրնայ պարտէզը ծաղիկներով զբաղիլ կամ պտոյտի երթալ քալելով, պայմանաւ որ ինքզինքը չի յոգնեցնէ: Ամէն պարագայի տակ խիստ եւ բիրտ շարժումներէ զգուշանալու է եւ ծանր բաներ վերցնելու չէ, մանաւանդ առաջի եւ վերջի քանի մը ամիսներուն. եւ եթէ անցեալին մէջ վիժում տեղի ունեցած է, այն ատեն շատ աւելի զգոյշ ըլլալու է:

Հանգիստ.— Խիստ կարեւոր է, երբեք յոգնելու չէ, քանի որ ասիկա չէ թէ միայն զայն կը տկարացնէ, այլ նաեւ տեսակ մը թունաւորում յառաջ կը բերէ եւ ա՛յդպէսով երեսան կը վնասուի: Ամուսիններ պէտք է ներող ըլլան եւ գիտնան թէ աւելի լաւ է որ իրենց ճաշերէն մէկը դուրսը առնեն, քան թէ յոգնած եւ դիւրագրգիւ յղի կնոջ մը պատրաստել տան, քանի որ ասիկա թէ՛ անհամաձայնութիւն յառաջ կը բերէ եւ թէ՛ մօր եւ թէ երեսային կը վնասէ:

Լոգանք.— Պէտք է սովորականին պէս շարունակել: Այս միջոցով է որ մորթի ծակտիքները բաց կը պահուին եւ քրտինքի գեղձերը գործօն վիճակի մը մէջ կը մնան, եւ երիկամունքներու եւ աղիքներու գործին կը սատարեն:

Ակոսներու հոգատարութիւնը.— Երեսան իր միտն ու արիւնը, ինչպէս նաեւ ոսկորը շինելու ատաղձը, մօրը կերած սնունդէն է որ կը ստանայ եւ եթէ պէտք եղածին չափ պարէն չկայ մօրը կերածին մէջ, այն ատեն մօրը համապատասխան հիւսուածքներն են որ կը տուժեն: Ոսկոր արտադրելու համար կարեւոր եղող կիրը ստանալու համար մօրը ոսկրային գրգռութիւնը, որուն մէկ մասը կը կազմեն անոթները, յաճախ պէտք

532-70.



կ'ըլլայ տուրքի ենթարկել, ասոր համար, կարեւոր է ահուաներու մասնաւոր հոգ տանիլ: Ամէն օր լուալու է հետեւեալ լուծոյթներէն ունէ մէկով:

1 թէյի դգալ milk of magnesia, կամ

1 թէյի դգալ կիրի ջուր, կամ

$\frac{1}{2}$ թէյի դգալ սօտա, դաւաթ մը ջուրի մէջ խառնուած:

Աղիքները ի՞նչ մասնաւոր խնամքի կը կարօտին.— Ընդհանուր առումով յղի մայրեր աւելի հակամէտ են պնդութիւն ունենալու, քանի որ արգանդը մեծնալով աղիքներու դիրքը մասամբ կը փոխէ եւ անոնց տեղը կը նեղցնէ: Քանի որ պնդութիւնը բաւական ընդհանրացած դանդաղ մըն է, այս անրնական վիճակին դարմանումին համար բժշկութեան ամենավերջին թելադրութիւնները մանրամասն կերպով կ'արժէ նըշանակել: Հետեւեալ կէտերը ուշի ուշով կարդալու եւ գործադրելու է.—

ա.— Ամէն օր որոշ ժամանակ մ'ունեցիր աղիքներդ պարպելու եւ եթէ նոյնիսկ պէտքը չզգաս, այդ ժամանակը եկածին պէս՝ արտաքնոց գնա եւ 5—10 վայրկեան փորձէ դուրս ելլել: Ինչպէս շատ մը բաներու մէջ, այս պարագային ալ սովորութիւնը մեծ դեր ունի կատարելիք:

բ.— Ո՛չ մէկ գործ պատճառ թող ըլլայ որ բնութեան ձայնին մտիկ չընես, քանզի ինչպէս ամէն մարդ գիտէ, եթէ դուրս ելլելու պէտքը դգալէ ետք, դայն չենք դոհացրներ, քանի մը վայրկեան ետք այդ ըզգացումը կ'անցնի, որովհետեւ աղիքին վարի մասը կը լայննայ, իր առանձգականութիւնը մասամբ կը կորսնցնէ եւ հոն գտնուող ջղային թելիկները կը բթանան: Քանի մը անգամ այս յանցանքը գործէ եւ ահա՛, շարունակական պնդութեան գերին կը դառնաս:

Իսկ եթէ արդէն պնդութիւն ունիս, դեղ առնելէ առաջ փորձէ.—

գ.— Ամէն տեսակ անուշեղէններ, շաքար, մեղր, օշարակ եւայլն գործածէ: Խմէ անուշ պտուղի ջուր, կէ՛ր անուշ պտուղներ՝ թուզ, չամիչ, չոր սալոր, պտուղի դոնդոդ (jelly) եւայլն:

դ.— Թթու պտուղներ ալ կրնաս ուտել, պայմանաւ որ հասուն ըլլան, խնձոր, խաղող, հաղարջ, սալոր, լոլիկ եւայլն օգտակար են:

ե.— Պտուղի քամածները լաւ են. օրինակ, խաղողի հիւթ, լէմոնաջուր, պտուղով ապուր, եւայլն:

Գ.— Իւզոտ կերակուրները կակուղ պահելու կ'օգնեն, ուրեմն գործածէ՛ կարագ, պանիր, հաւկիթ, չիկաթան (eggnog), ձիթաիւղ, մածուն եւայլն:

Է.— Բուսեղէններ չատ կեր, որոնք անմարսելի մասեր ունենալով աւելի աղբ կ'արտադրեն եւ աղիքները լեցնելով կծկում եւ հետեւաբար արտաքսում արտադրելու կ'օգնեն: Կե՛ր լման ցորենէ պատրաստուած կերակուրներ, ծնեբեկ (asparagus), ընդակաղամբ (cauliflower) չոմին, անուշ փաթաթէս, եգիպտացորեն, վարսակի կերակուր (oatmeal), հազար, կարոս (celery), սոխ, չոլգամ, բակլա, սեխ, նարինջ, դեղձ, հում կամ եփած կաղամբ եւայլն:

Ը.— ձերմակ հացի տեղ քեփի հաց կեր
Շիմելու կերպը.

1. Երկու հաւկիթ առանձին զարկ. երեք քառորդ դաւաթ ուռի (թութի կամ խաղողի պէքմէզ), առաւել 1 թէյի դգալ կալաքար (baking soda). մէկ դաւաթ թթուած սեր (cream), դաւաթ մը անկուտ չամիչ, դաւաթ մը ցորենի ալիւր, առաւել լեցուն թէյի դգալ մը պէյֆինկ փառուրը (baking powder). 2 դաւաթ թեփ (bran). ամէնը մէկ լաւ մը իրար խառնէ եւ ժամ մը եփէ: Ուրիշ կերպ մը:

2. Գաւաթ մը ուռի, մէկ թէյի դգալ կալաքար (soda), սիւրճի թէյի դգալ մը աղ, դաւաթ մը թթուած կաթ, քօրթ մը թեփ, փայնթ մը ալիւր, լաւ մը խառնէ եւ ժամ մը կամաց կամաց թող եփի: Այս շինուած հացերէն առատօրէն կեր, անչուշտ լաւ արդիւնք կ'ունենան:

Թ.— Շատ անգամ առտուն ելլելէն վերջ դաւաթ մը պաղ ջուր խմել, կամ պառկելէ առաջ դաւաթ մը տաք ջուր խմելը աղիքները կանոնաւոր պահելու կ'օգնէ:

Ժ.— Ուրիշ գեղերէ առաջ փորձէ հետեւեալներէն մէկը կամ միւսը.—

1. Անալ-չոր սալոր.— 1 ունկի աճառի տերեւներ (sennaleaves, սէնէմէքի) դիր չիշի մը մէջ եւ վրան քօրթ մը եռացած ջուր աւելցուր: 2 ժամ կենալէն ետք քամէ եւ ջուրին վրայ աւելցուր 1 լիպրա (pound) լուացած չոր սալոր եւ թող դիչեր մը մնայ: Առտուն եփէ մինչեւ որ կակուղնայ եւ 2 թէյի դգալ չաքար աւելցուր: Ամէն գիշեր պառկելէ առաջ 6 սալոր եւ քիչ մը ջուրէն գործածէ, քանակը պէտք է աւելցնել կամ պակսեցնել ինչպէս որ հարկ ըլլայ:

2.— Անալ — չոր սալոր — քուգ.— Մէկ լիպրա չոր սալոր եւ մէկ լիպրա թուզ, լաւ

մը լուսա՛ւ— սալորին կուտերը հանէ եւ եթէ պէտք է երկուքն ալ ժամ մը թրջոց դիր (soak): Միս քաշելու գործիքին մէջ դիր եւ լաւ մը մանրէ, յետոյ երկու ունկի լաւ փոշիացած աճալի տերեւ աւելցուր. այն ատեն կ'ունենաս թանձր զանգուած մը: Գոց ամանի մը մէջ պահէ եւ ամէն երեկոյ հաւկիթի մը չափ կեր. քանակը կրնաս աւելցնել կամ պակսեցնել մինչեւ որ արդիւնքը տեսնես: Եթէ համը չես սիրեր այն ատեն կրնաս աճալի քանակը պակսեցնել:

3. Ռուսական կամ Ամերիկեան իւղ (liquid petrolatum) իր տեսակներովը յաճախ հանդիստ դուրս ելլելու կ'օգնեն: Պէտքին համաձայն առաւօտ եւ երեկոյ մէջ մէկ մեծ դգայ կամ աւելի պէտք է առնել:

4. Եթէ ընդհանրապէս կերածդ մսեղէն է եւ ատոր համար աղիքները լեցնող դարդ չի մնար եւ հետեւաբար պնդութիւն կունենաս ասոր կ'օգնէ agar agar կոչուած նիւթը. առտունները 1—2 թէյի դգալ ապուրի մէջ կամ կաթով կեր: Եփելու կամ ծամելու չէ:

ԺԱ.— Եթէ վերոյիշեալ կէտերը հաւատարմօրէն գործադրուին վստահօրէն շատ մը պնդութիւններու առաջքը կարելի է առնել, իսկ եթէ աւելի խրատի կամ դարմանումի պէտք տեսնուի բժիշկի մը դիմելու է:

Ամէն պարագայի տակ իբր դեղ գործածուած նիւթերը գործածելու չէ երկար ժամանակ եւ պէտք եղած արդիւնքը ստանալէ ետք պէտք է աստիճանաբար պակսեցնել: Ո՛չ մէկ միջոց, որ իբր դեղ կը տրուի, սովորութիւն դարձնելու չէ:

Յզուքեան միջոցին յարաբերիլը ոեւէ վնաս ունի՞

Առողջներու համար չափաւոր կերպով յարաբերիլը ընդհանրապէս ոեւէ վնաս չի պատճառեր, որքան ատեն որ արգանդը այնքան մեծցած չէ որ արգելք ըլլայ կամ անհանգստութիւն պատճառէ: Բայց անոնք որ հակամէտ են վիժելու շատ զգոյշ ըլլալու են եւ եթէ պէտք է իսպառ արգելուելու է: Նոյնպէս յարաբերելու չէ վերջի ամսուան միջոցին, քանի որ թէ անհանգստութիւն կը պատճառէ եւ թէ տղաբերքի պահուն վարակուելու հաւանականութիւն կրտսեղծէ:

Իսկ ծննդաբերութենէ ետք դէթ 5-6 շաբաթներ պէտք է յարաբերիլ, մինչեւ որ արգանդը իր բնական վիճակը գտնէ:

Ստինգներու հոգատարութիւնը

Յղութեան վերջի երկու շաբաթներու միջոցին պէտք է օրը մէկ երկու անգամ մօր

ստինքներու պտուկները սխմուտել եւ օճառ ջուրով լուանալէ ետք ալքով քսել եւ չորցնել: Կրնանք դործածել զուտ ալքօհօլ (կամ ջրախառն) ինչպէս որ պէտք զգացուի: Այս մաքրութեան եւ պտուկը սխմուտելու նպատակն է նախ՝ զայն մաքուր պահել եւ պատեհութիւն չտալ որ վարակուի կաթը գալէն ետք, յետոյ՝ զայն պնդացնել որ ծծցնելու ատեն ճեղքուտելու հաւանականութիւնը պակսի: Ստինքներու այս հոգը երկու չարաթէն աւելի կանուխ սկսելու չէ, քանի որ երբեմն կրնայ արգանդի կծկում եւ հետեւաբար վիժում յառաջ բերել: Նոյն միջոցին նայելու ալ է որ պտուկները շատ փոքր կամ ներս քաշուած չըլլան, եթէ այնպէս է, պէտք է մատերով օրը քանի մը անգամ զանոնք դուրս քաշելու փորձեր ընել, որ վերջը պզտիկը կրնայ զիւրութեամբ ծծել:

Երախային երբ ըլլալը կարելի՞ է գիտնալ:

Դժբաղդաբար չկայ միջոց մը որով կրնանք ճիշդ ու ճիշդ գիտնալ երախային ըլլալիք օրը: Սակայն հետեւեալ կերպով կարելի է մօտաւոր ժամանակը հաշուել: Մայր մը պէտք է շարունակ գիտնայ թէ իր ամսականը ե՞րբ ունեցաւ վերջին անգամ, եթէ կը խորհի թէ թերեւս մոռնայ լաւ կ'ըլլայ

որ օրը նշանակէ: Այն ատեն վերջի ամսականը սկսած օրէն հաշուելով 9 ամիս յառաջ դնա՛ եւ այդ թիւին վրայ 7 աւելցուր, ահա՛ այդ թուականին կամ ատկէ քանի մ'օր առաջ կամ ետք կարելի է ծնունդը տեղի ունենայ:

Օրինակ.— Տիկ. Ք. վերջին ամսականը տեսաւ Յուլ. 14ին եւ մաքրուեցաւ 17-18ին: Յուլ. 14էն Օգ. 14՝ կ'ընէ մէկ ամիս եւ այսպէս հաշուելով Ապր. 14՝ կ'ընէ 9 ամիս, այս թիւին վրայ աւելցուր 7, եւ կ'ունենաս Ապրիլ 21 որ հաւանական թուականն է:

Երբ ծննդեան ցաւերը սկսած են ի՞նչպէս հոգ տանելու է:

Վստահ ըլլալէ ետք թէ խաբող ցաւ չէ, քանի որ կը պատահի, եւ կը տեսնուի թէ գրեթէ կէս ժամը անգամ մը կանոնաւոր կերպով բաւական դօրաւոր ցաւ կ'ունենայ, պէտք է զայն լողցնել եւ օճառ ջուրով գրելիս (enema, հօդնա) մը տալ: Ցաւերը ոտքի վերայ քաշելու է մինչեւ որ փամփուշտը պատուի եւ ջուր կամ քիչ մը արիւնխառն ջուր վազէ: Այդ ատեն արդէն բժիշկը եկած ըլլալով պէտք եղածը կը թելադրէ, եթէ չէ հասած, պէտք է զայն պառկեցնել եւ այդպէս ցաւ քաշելու է: Այս միջոցին ցաւերը աւելի կը սաստկանան եւ ամէն 3-5 րոպէն անգամ մը

կուգան: Ընդհանուր առումով առջինէկները 20 ժամ ցաւ քաշել կուտան իսկ անկէ վերջ 10—12 ժամէն ամէն ինչ կը լրանայ: Մէկը որ 30 տարեկանէն ետք ամուսնացած է հաւանական է թէ սովորականէն աւելի երկար ցաւ քաշէ առջինէկին ատեն:



ԳԼՈՒԽ Բ.

ԵՐԱԽԱՆ ԾՆԵԼԷՆ ԵՏՔ

Ի՞նչ մասնաւոր խնամքի կը կարօտի մայրը առաջին քանի մը օրերուն

Բժիշկին երթալէն վերջ պէտք է պառուհանի վարագոյրը քաշել, եթէ ցերեկ է, սենեակը մթնցնել եւ մայրը առանձին թողուլ որ քնայնայ: Եթէ չկրնար քնանալ եւ կուգէ ջուր խմել, քանի որ կորսնցուցած արիւնին ինչպէս նաեւ քրտնելու պաճտառով կորսուած հեղուկին տեղը պէտք է լեցնել, բնաւ մի' խնայէք ջուր տալ, միայն թէ քիչ քիչ տալու է, 1-2 մեծ դգալ նախ ժամը 1-2 անգամ ու աստիճանաբար շատցնելու է, միայն զգոյշ ըլլալու է որ շատ պաղ չըլլայ: Հին սովորութիւն է տղացկան կնկան ջուր չտալ, խորհելով թէ վնաս է եւ այս կերպով խեղճ կիներ պարապ տեղը պապակէն մարելու վիճակին կը հասնին: Զուրէ զրկուած տղացկան մայրեր միայն կրնան երեւակայել թէ ո՞րքան անտանելի է այդ սովորութիւնը:

նը, որ պէտք է խաղառ ձգել, եւ խեղճ մայրերուն կրած ցաւերուն վրայ նորեր չաւելցընել:

Գօտի կապելը անհրաժեշտ է

Երբեք անհրաժեշտ չէ, բայց քիչ մը հանգիստ պահելու կ'օգնէ: Գօտին կապելու ատեն պէտք է զգոյշ ըլլալ որ արգանդը, որ կարծր գնդակի մը պէս կարելի է շօշափել, դէպի կոնակը չքշուի, այլ գօտիին կապուածքը զայն դէպ ի վար, ոտքերուն ուղղութեամբ քշելու է: Առաջին 10 օրերուն այնքան ամուր կապելու չէ որ արգանդը սեղմելով նեղութիւն տայ. 10 օր անցնելէն ետք կրնանք, եթէ պէտք տեսնուի, աւելի ամուր կապել, քանի որ այդ ատեն արգանդը արդէն կոնքին մէջ մտնելու վիճակին հասած կ'ըլլայ:

Ծննդաբերութենէն ետք եկող ցաւերուն համար ի՞նչ ընելու է

Մայր մը իր անդրանիկ զաւակը ունենալէն ետք ընդհանրապէս ալ եւս արգանդի կծկումի ցաւ չունենար, քանի որ արգանդը զօրաւոր ըլլալով անմիջապէս կը կծկի եւ չի թուլնար: Բայց երկրորդ կամ երրորդ ծնըն-

դարերութեան ատեն արգանդը իր առած-գալանութիւնը մասամբ կորսնցուցած ըլլալով մէկէն ի մէկ չի կրնար պնդանալ եւ իր բնական ձեւը գտնել... այլ կրկին ու կրկին կը թուլնայ եւ կը կծկի. ահա՛ այս կծկումները իբր ցաւ (տղաբերքի՝ յաջորդող ցաւ) կը զգացուին: Եթէ ցաւերը շատ զօրաւոր չեն բնաւ միջամտելու պէտք չկայ, ընդհակառակը կ'ուզենք որ պատահին քանզի միայն այդ կերպով է որ արգանդը կրնայ լման մը կծկուած մնալ եւ արիւնահոսութիւնը արգելել: Եթէ բժիշկը տեսէ դեղ տուած է զայն գործածելու է թէ ո՛չ պէտք է քիչ մը համբերել, գիտնալով թէ այդ ցաւերը կը տեսնեն միայն 1-2 օր եւ յետոյ ինքնաբերաբար կը դադրին:

Տղացկան կին մը ի՞նչ դիրքի մէջ պառկելու է

Ի՞նչ դիրքի մէջ որ հանգիստ կը զգայ այդ դիրքով կրնայ պառկիլ: Ամէն պարագայի տակ շարունակ մէկ կողմին վրայ պառկելու չէ, այլ դիրքը փոխելու է, կոնակին, կողմերուն եւ նոյնիսկ փոքրին վրայ կրնայ պառկիլ փոփոխակի եթէ հանգիստ կ'զգայ: Եթէ մասնաւոր պատճառ մը չկայ շարունակ կոնակին վրայ պառկիլը ամէն պարագայի տակ արգելելու է, քանի որ ասիկա թէ անհան-

գըստութիւն կուտայ եւ թէ կրնայ պատճառ
ըլլալ որ արգանդը դէպ ի ետ ծնի: Հիմ չու-
նի այն գաղափարը թէ տղացկան կին մը
7-8 օր շարունակ կոնակին վրայ պառկելու
է, առանց շարժելու կամ դիւրքը փոխելու:

Ի՞նչ ուտելու է

Առաջին երեք օրերը միայն թեթեւ կե-
րակուրներ ուտելու է, սուք կամ պաղ կաթ,
ապուր (առանց հատիկի նախ, յետոյ հա-
տիկով), հաւկիթ (իւղի մէջ եփելու չէ),
չիկաթան (eggnog), խորոված հաց, առան-
ձին կամ կաթի մէջ փշրած: Պէտք է միայն
երեք ժամ տալ եւ միջոցներուն պարզ ջուր
կամ քիչ մը կաթ: Կերակուրի յարմարագոյն
ժամերն են 8 Կ. Ա. 1 եւ 6 Կ. Ե.: Եթէ առ-
տուն 5ին արթննայ կրնայ գաւաթ մը կաթ
խմել, թէ ո՛չ թող կերակուրի ժամանակին
սպասէ: Եթէ երեկոյին 9ին քնացած չէ
դարձեալ կրնայ գաւաթ մը կաթ խմել:

Երրորդ օրէն վերջ եթէ տաքութիւն
չունի, կրնայ ուտել փաթաթէս, բրինձ ա-
պուր, բանջարեղէնով ապուր (ոլոռն, ե-
ղիպտացորեն, ծներէկ, կարոս, չոմին եւն.)
թեթեւ միսեր, հաւի կամ ուրիշ մատղաշ
միսեր, պտուղներ, չոր սալոր, թուզ, ար-
մաւ, տանձ, մաքարոնի, պաղպաղակ եւն.:

Զգուշանալու է թթու պտուղներէ քանի որ
կաթին կը վնասեն եւ պղտիկին փորի ցաւ կը
պատճառեն: Եթէ ախորժակ չունի ստիպելու
չէ որ ուտէ:

Ի՞նչ կերակուրներէ զգուշանալու է

Դժուարամարս բանջարեղէններ, թթու
պտուղներ եւ խմելիքներ կրնան կաթին այն-
պէս մը ազդել որ պղտիկին մարսողութիւնը
խանգարուի, հետեւաբար պէտք է զգու-
շանալ: Սակայն ինչպէս վերը յիշուեցաւ, հա-
տուն անուշ պտուղները եւ բոլոր եփած պը-
տուղները օգտակար են եւ առատօրէն ու-
տելու է որ աղիքներու կանոնաւորութեան
օգնեն:

Զգուշանալու է նաեւ գործածելէ սըխ-
տոր, սոխ, կաղամբ, զօրաւոր աղեր (օրինակ
դառն աղ, ինկիլիզ տուզու) առատ փաթա-
թէս, տապկած կերակուրներ, խիստ շատ
շաքարեղէն կամ անուշեղէններ, դարե՛ջուր
կամ դինի:

Աղիքներու եւ միզելու հոգատարութիւն

Տղացկան կին մը պէտք է 24 ժամէն թէ
միզած եւ թէ աղիքները պարպած ըլլայ: Ե-
թէ միզած չէ, եւ փամփուշտը լեցուած է եւ
անհանգստութիւն կուտայ, պէտք է օգնել

որ նստի եւ այնպէս միգէ, քանի որ երբեմն կիներ, պառկած վիճակի մէջ չեն կրնար ջուր թափել: Եթէ այդքանը բաւական չէ պէտք է միգամիամիութիւն վրայ տաք ջուրի պարկ դնել եւ այս երկու պարզ միջոցները յաճախ փափաքուած արդիւնքը ձեռք ձգելու բաւական են, թէ ոչ պէտք է բժշկին լուր տալ:

Լաւ սովորութիւն է առաջին օրն իսկ լուծողական մը տալ, օրինակ 1-2 մեծ դրակ հնդկախղ, կամ կէս-1 դաւաթ citrate of magnesia: Աշխատելու է որ ամեն օր դուրս ելլէ, եթէ ինքնիրեն չելլեր, պէտք է էջ 17-22-ի վրայ գտնուած թեւադրութիւններուն հետեւի կամ քանի մը օր յաջորդաբար դեղ տալ կամ օճառ ջուրով դրելս ընել (հոգնա, չիրինկա):

Ծննդական գործարաններու խնամքը

Ամէն անգամ, միգելէն կամ աղիքները պարպելէն ետք պէտք է ծննդական գործարաններու արտաքին մասը լուալ: Կրնանք գործածել մաքուր եռացած եւ պաղած ջուր կամ 1-2000 mercury - bichloride: Լուալու կերպն է բամպակ մը թաթխել ջուրին մէջ եւ յետոյ սխմել զայն որ հեղուկը վազէ եւ առջեւէն դէպի ետ մաքրէ, եւ կամ կրնանք ամանով մը վրան լեցնել: Բամպակով սրբելու

ատեն պէտք է միշտ առջեւէն դէպի ետ սրբել որ աղտեղութիւնը ծննդական գործարաններէն ներս երթալու վտանգը չըլլայ: Ոեւէ պարագայի տակ Ծննդ. գործարաններուն ձեռք մի գպցնել քանի որ վարակելու վտանգը կայ:

Քրտնիլը վնաս կուտա՞յ

Տղացիան կիներու քրտինքի գեղձերը բնականէն աւելի գործօն վիճակի մէջ կ'ըլլան, այդ պատճառով շատ մը կիներ նեղուելու աստիճան շատ կը քրտնին: Երբեմն մայրը քունէն կարթննայ որ դիչերանոցը ամբողջովին թրջած է քրտինքէն: Գիտնալու է թէ ասկէ բնաւ վնաս յառաջ չիգար, միայն պէտք է զգոյշ ըլլալ որ քրտնելէ ետք չպաղի եւ դիչերանոցը թրջածին պէս պէտք է փոխել եւ նոյն ատեն մարմինը չորցնել: Ընդհանրապէս 1-2 շաբաթէն այս չափազանց քրտնիլը կը դադրի եւ ոեւէ դարմանումի պէտք չկայ:

Ստիմֆներու հոգատարութիւնը

Եթէ ծննդաբերութիւնը կանխող երկու շաբաթներու ընթացքին թեւադրուածին պէս հոգ տարուած է, այն ատեն յաջորդ հոգատարութիւնը կը դիւրանայ: Պէտք է ամէն ան-

դամ ծծցնելէ առաջ եւ վերջ պտուկները եւ չուրջի մասերը լուալ պարզ կամ պօրիֆ էսիտ ջուրով (կէս թէյի դգալ պօրիֆ էսիտ, դաւաթ ջուրի մէջ)։ Ծծցնելէ ետք լաւ է լուալ եւ յետոյ ակբոլով չփել եւ թողուլ որ չորնայ։ Եթէ ծծցնելու պահուն կամ անկէ ետք այրելու կամ կսկծալու դգացումը կ'ունենանայ պէտք է պարզ ձիթախլով կամ նաւթաճարպով (vasoline) օծել եւ լաթով մը ծածկել որ հանդերձին չդպչի։ այս միջոցներով կարելի է ճեղքոտելու առաջըր առնել։

Ի՞նչ ընելու է եթէ ցեղքոտի

Եթէ վերի ըստածները դործադրուին բնաւ վախ չկայ թէ պտուկները կը ճեղքոտին։ Սակայն եթէ պատահի պէտք է զգուշութեամբ դարմանել, քանի որ թէ՛ շատ ցաւ կը պատճառէ եւ թէ՛ վարակուելու վտանգը կայ։ Եթէ միայն մէկ պտուկը ճեղքոտած է, պէտք է այդ ծիծին քանի մը օր հանգիստ տալ եւ բնաւ ծծցնելու չէ, եւ եթէ կաթով լեցուի պէտք է կաթհան գործիքով (breast pump) կթել։ Նոյն միջոցին օրը քանի մը անգամ պօրիֆ էսիտի լուծոյթով պէտք է լուալ եւ զինք աքսայտ իւղով օծել։ Եթէ երկուքն ալ ճեղքոտած են եւ կամ մայրը կ'ուզէ որ դործածէ, այն ատեն մասնաւոր շինուած

պահպանակներ (breast shield) գործածելու է եւ ծիծին պտուկը երեխային բերանը տալու չէ, մինչեւ որ դարմանուի։ Մօրը ընդհանուր առողջութեան ալ հոգ տանելու է։

Կարծրացած ստինգները ի՞նչպէս դարմանելու է

Երբեմն կը պատահի որ առաջին շաբթուն, կաթը նոր սկսած ատեն, ստինքին մէկ կամ միւս մասը կը կարծրանայ եւ կը ցաւի երբ որ ձեռքը կամ հանդերձը դպի։ Ասանկ պարագաներու տակ պէտք է օրը քանի մը անգամ այդ մասը ձիթախլով օծել եւ մեղմիւ չփել փորձել (massage) մինչեւ որ այդ կարծրութիւնը անհետանայ։

Ուրիշ ի՞նչ զգուշութիւններ կարեւոր են

Ինչպէս ամէն մարդ նոյնպէս ալ տղացի կան կինը մաքուր օդի պէտք ունի։ Պէտք է օրը մէկ երկու անգամ, պառկած միջոցին վրան լաւ մը ծածկել եւ պատուհանը մասամբ կամ լման մը բանալ եւ սենեակին օդը փոխուելէ ետք գոցել։ Դարձեալ թողելու չէ որ դրացիներ խումբ խումբ գան եւ ժամերով քովը նստին. տղացի կան կինը, հանգիստի շատ պէտք ունի, մանաւանդ առջի շաբթուն եւ պէտք է թողուլ որ կրցածին չափ քնանայ եւ հանգչի։

Ե՞րբ կրնայ նստիլ եւ ոտքի ելլել

Առաջին օրէն սկսեալ պէտք է քաջալե-
րել տղացեան կիներ որ նստի: Ընդհանուր
առումով բնական տղաքերքէ ետք, լաւ
է առաջին օրը, մէկ ժամ նստիլ եւ
անկէ ետք օրական մէկ ժամ աւելցնելու է
մինչեւ որ 7-8 օրէն կրնայ ոտքի ելլել: Ուստի
պարագայի տակ յոգնելու չափ երկար նստե-
լու չէ: 3-4 օրէն կրնայ քիչ մը ոտքի ելլել,
արտաքնոց երթալ ու գալ, պայմանաւ որ
սանդուխէ ելլել իջնալ չկենայ: 2-3 շաբաթի
չափ սանդուխէ ելլել իջնելէ զգուշանալու է:
Մինչեւ 7 շաբաթ ծանր բան վերցնելէ, քա-
շելէ, աւելելէ, լուալէ, արդուկելէ պէտք է
զգուշանայ, չափաւոր գործունէութիւն մը
միայն ունենալու է, ո՛չ մէկ ծանր գործ:
Այս շաբաթներու միջոցին եղած անզգուշու-
թիւններ յաճախ մնայուն տկարութիւններ
պատճառած են:

Տղացեան կիներ Ե՞րբ լոգցնելու է

Երեխային ըլլալիք օրն իսկ լաւ մը լոգ-
ցած եւ մաքրուած ըլլալով, ծննդաբերու-
թեան յաջորդող երկու շաբաթներու միջո-
ցին լոգանքի պէտք չկայ: Միայն եթէ չափ
կը քրտնի ամէն անգամին պէտք է սրբել եւ
չորցնել: Երկու շաբաթ անցնելէն ետք, որ

արդէն ոտքի ելած կ'ըլլայ, լաւ է պաղ ջու-
րով անգամ մը սպունդել: Այս ընելու համար
զայն լաւ մը ծածկելու եւ տաք պահելու հա-
մար քովը տաք ջուրի պարկ դնելու է:
Յետոյ պաղ ջուրով թաթխուած թանձր
լաթով մը նախ ձեռքերը, յետոյ ոտքերը եւ
մարմինը լաւ մը չփել եւ չորցնելու է, այն-
պէս որ մարմինը, մակերեսի երակները խու-
ժող արիւնէն կարմրի. ասիկա մեծ կազդու-
րում կը պատճառէ: Զգոյշ ըլլալու է որ պաղ
չառնէ, ատոր համար մաս առ մաս չփելու
եւ մէկ մասը չորցնելէ ետք ծածկելու եւ յե-
տոյ միւս մասին սկսելու է: Ծննդաբերու-
թենէն ամիս մը ետք սովորականին պէս իր
լոգանքը կրնայ շարունակել:



ԳԻՐԳ Բ.

ԵՐԵՒԱՅԻՆ ՀՈԳԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

ԳԼՈՒԽ Ա.

Առաջին ֆանի մը ժամերու Հոգատարութիւն:

Բժշկին պարտականութիւնն է, երեխային պորտը կապել եւ փաթթել, աչքերը հակահեխական դեղով լուալ, բերանը մաքրել եւ վրայի մանր սրբել ձիւթալիւղով: Ասկէ ետք պէտք է դօտին կապել, լաթերը հագցնել եւ մասնաւոր պատրաստուած դամբիւղի մը մէջ պառկեցնել: Եթէ պէտք է տաք ջուրի շիշեր դնելու է դամբիւղին մէջ որ երեխան տաք մնայ, քանի որ պաղէն շատ չուտ կ'աղ դուրի: Վստահ ըլլալէ ետք թէ հանգիստ է, թողելու է որ քնանայ:

Եթէ պատահի որ արթննայ եւ լայ 1—2 թէյի դգալ եռացած եւ պաղած ջուր տալու է, եթէ ուղուի կարելի է քիչ շաքարով աւելցնել: Օրը 2—4 ունկի (4—8 մեծ դգալ) ջուր տալու է մինչեւ որ մօրը կաթը դայ: Եթէ դարձեալ չի քնանար եւ լացը կը շարուն-

նակէ, այդ կը նշանակէ թէ սխալ բան մը կայ, կամ կը պաղի, կամ գնդասեղ մը կը նեղէ զինք, կամ լաթը փոթաած է եւ զինք կը նեղէ հայլն. պատճառը գտնել եւ վերցընելու է:

Առաջին օրը ծծցնելու է:

Մինչեւ կաթին գալը պէտք է երեխան օրը երեք անգամ, վեց ժամը անգամ մը, ծըծցընել 2—3 անգամ ըսպէ. երկու ստինքն ալ տալու է: Իրաւ է թէ ծծածը կաթ չէ եւ չի կշտանար, բայց սկզբնական հեղուկը կամ խիժը, լուծողական յատկութիւն մ'ունի եւ կարեւոր է երեխային աղիքները մաքրելու տեսակէտէն, որու պարունակութիւնը նախ սեւ է եւ երթալով իր բնական գոյնը կը դառնէ: Ծծցնելու երկրորդ պատճառը սա է որ ծծելը՝ մօրը ստինքները կը դուրս եւ կաթին հոսումը կ'արագցնէ:

Ասկէ դատ մինչեւ կաթին հոսիլը ինչպէս վերեւ յիշուեցաւ պէտք է երկու ժամը անգամ մը 1—2 թէյի դգալ պարզ կամ քիչ մը անուշցած ջուր տալ:

Ուրիշ ի՞նչ բան նկատելու է:

Երեխան 24 ժամուան մէջ թէ կը միղէ եւ թէ աղիքները կը պարպէ: Եթէ ասոնցմէ ունէ մին պատահած չէ պէտք է բժշկին ուշա-

գրքութեան յանձնել, մի գուցէ բնական անց
քերը գոցուած ըլլան: Նայելու է որ պորտը
չարիւնի, քանի որ այդպէսով կարելի է բա-
ւական արիւն կորսնցնել:

Երեխան ե՞րբ կրնանք լողցնել:

Առաջին օրուան իւղով մարմինը և գլու-
խը չփելը պէտք է կրկնել ամէն օր մինչև որ
պորտը իյնայ: Իսկ ձեռքերը և գէմքը քիչ
մը օճառով թրջուած լաթով մաքրել եւ չոր-
ցնելու է: Պորտը չինկած լողցնելու չէ,
քանզի դայն վարակելու վտանգը կայ, իսկ
պորտը իյնալէն ետք օրական մէկ երկու ան-
գամ լողցնելու է, որու ամենայնաւոր ժա-
մանակը առտուն ժամը 9ին մօտ եղող ճա-
շէն առաջ է: Իսկ եթէ առաջին օրէն իսկ
լողցնել ուղուի, դժոյշ ըլլալու է որ պորտը
չվարակուի:

Պորտը ե՞րբ կ'իյնայ և ի՞նչ ինքնաբեր կը
կարօտի:

Երեխային պորտը ընդհանրապէս 4—7
օրէն կը չորնայ կ'իյնայ. իյնալէն ետք պոր-
տիկ մը չինելու, ալքոլով թրջելու եւ վրան
դնելու է. ասոր վրայէն կապելու է գօտին,
բաւական ամուր, որ լալու պահուն պորտը
դուրս իյնալէ արգելէ:

ԳԼՈՒԽ Բ.

ԵՐԵՒԱՆ ԿԵՐԱԿՐԵԼ

Ամենայնաւոր կերակուրը ո՞րն է:

Բնականաբար մօրը կաթը յարմարա-
գոյն կերակուրն է ոեւէ երեխայի համար:
Ոեւէ մայր որ իր զաւակին առողջութիւնը
և երջանկութիւնը կը փնտռէ, անհրաժեշտ
է որ ինք անձամբ գիտցնէ դայն: Ասկէ զատ
մայր մը բուն իսկ իր անձին սիրոյն համար
իր երեխան ծծցնելու է գէթ 6—8 շաբաթ,
քանզի երեխային ծծելը պատճառ կ'ըլլայ
որ արգանդը բնական կերպով կծկուի և սո-
վորական ժամանակի ընթացքին իր բնական
վիճակը ստանայ. և գէպ առաջ կամ ետ ծը-
ռելու հակամէտութիւն չունենար:

Կա՞յ ուրեք պարագայ երբ մայր մը իր զա-
ւակը ծծցնելու չէ:

Ոեւէ պարագայ կամ վիճակ որ պզտիկին
կամ մօրը առողջութեան կը սպառնայ բա-
ւական պատճառ է որ մայրը իր զաւակը չը
գիտցնէ: Գլխաւորները հետեւեալներն են.

1.— Եթէ մայր բնականէն կաթ չունի և կամ կարելի չէ ունէ միջոցով կաթի հոսում յառաջ բերել:

2.— Երբ կաթը շատ նօսր է, և մօր ջըղայնոտութեան պատճառով երեխային չօդներ, եւ կարելի չէ բարւոքել, բնակարար պէտք է դադրել դիւցնելէ:

3.— Եթէ մայրը թոքախտաւոր է և կամ փրանկախտ ունի լաւ է որ երեխան դիւցնէլէ դադրի, քանի որ դայն ծծցնելը թէ իր ուժէն մաս մը կը պակսեցնէ եւ թէ երեխան վարակուելու վտանգին մէջ կը գտնուի, եւ թէ արդէն իսկ վարակուած չէ:

4.— Դարձեալ ունէ ծանր հիւանդութիւն, օրինակ յառաջացած երիկամունքի կամ սըրտի հիւանդութիւններ պատճառ կրնան սեպ ուիլ որ մայր մը իր զաւակը չդիւցնէ, քանի որ իրեն վրայ սուղի կը նստի: Այս տեսակ մայրեր չէ թէ միայն դիւցնելու չեն իրենց զաւակները, այլ նաև զգոյշ ըլլալու են որ յղի չմնան, քանզի ատիկա թէ իրենց կը վընասէ և թէ երեխան տկար և վտիտ կը ծնի: Ունէ ուրիշ ծանր հիւանդութեան պահուն պէտք է դիւցնելը դադրեցնել:

5.— Երբ մայրը կրկին յղի մնայ, լաւ է որ դադրի, քանի որ թէ ծիծի երեխան

պէտք եղած սնունդը չի ստանար և թէ արգանդինը կը տուժէ:

Վերոյիշեալ հիւանդութիւններէն ունէ մին որ մօրը առողջական վիճակը խանգարած չէ և կամ վտանգ չկայ պատճառ չի կըրնար ըլլալ որ երեխան իր բնական կերակուրէն զրկուի:

6.— Բարկութեան պահուն ծծցնելու չէ քանի որ մօրը արիւնին մէջ գտնուող epinephrine կոչուած նիւթը կաթին հետ կ'արտաթորի և պղտիկին կը վնասէ:

7.— Երբ մօր ծիծը կը ցաւի, ճեղքուած է, ժամանակի մը համար դիւցնելը դադրելու է և կամ պահպանակ գործածելու է:

Հոս կ'արժէ յիշել թէ ամուսականի սկսիլը պատճառ չէ որ մայր մը դիւցնելը դադրեցնէ: Իրաւ է թէ ամսականի օրերուն կրնայ ըլլալ որ կաթը երեխային քիչ մը դպի, բայց շուտով կը շտկի և պէտք է ծծցնելը շարունակել: Նոյնիսկ յղի մնալու պահուն, յղի ըլլալը գիտնալէ առաջ, արդէն 1—2 ամիս դայն ծծցուցած կ'ըլլայ և փորձառութիւնը ցոյց տուած է թէ ասիկա մասնաւոր վնաս մը չի տար երեխային:

Ո՞րքան յաճախ ծծցնելու է

Ո՞վ մայր, երեխայիդ առողջութիւնը և քու ընտանիքիդ միւս անդամներուն հան-

գրատութիւնը յաճախ երեխադ կանոնաւոր ժամերու միայն ծծցնելէդ կախեալ է: Անկանոն կերպով և առանց ժամանակի նայելու, ամէն լալու ատեն ծծցնելդ պատճառ պիտի ըլլայ երեխայիդ մարսողութեան խանգարումին և բնական կանոնադրութիւնը պիտի վրդովուի: Մի' մոռնար թէ երեխային ինչ որ վարժեցնես առաջին 1—2 շաբթուն նոյն կերպով կը շարունակէ ան, տես որ շիտակ կերպով ճամբայ ելլես: Ճիշտ ժամացոյցով կերակրելու ես պղտիկդ, և եթէ քնացած ըլլայ արթնցնելու և ծծցնել փորձելու ես: Եթէ ժամերէն դուրս արթննայ և լայ կաթ մի' տար երբէք, միայն 1—2 թէյի դգալ ջուր տուր և թերեւս քնանայ: Եթէ չի հանգարտիր աշխատէ որ պատճառը գտնես:

Ծծցնելու ամենայարմար ժամերը հետեւեալներն են.

2—7 օրուան. 2 ժամը անդամ մը, օրական 10 անգամ:

2—4 շաբաթ. 2½ ժամը անդամ մը, օրական 8 անգամ:

1—2 ամիս. 3 ժամը անգամ մը, օրական 7 անգամ:

Տես արուեստական կաթով սնուցանելու ցանկը էջ 73:

Ամեն մէկ անգամին քա՛նի քապէ ծծցնելու է:

Ժամանակի խնդիրը անշուշտ մօրը կաթին քանակին եւ որակին համեմատ կը տարբերի, բայց ընդհանուր առումով 15—20 րոպէ ծծցնելու է: Պէտք է ուշադրութիւն ընել որ ծծելու պահուն երեխային քիթի ծակերը մօրը ստինքէն հեռու պահուին, թէ ոչ շունչ չի կրնար առնել եւ ծծելէ կը դադրի եւ կուլայ:

Մօր կաթին քանակը և որակը ճշդել:

Եթէ երեխային կշիռը շաբթէ շաբաթ կաւելնայ, միջին հաշուով ամիսը 1½ լիպքա, չտա չիլար և ժամանակին մեծագոյն մասը քնանալով կ'անցնէ, ասոնք նշաններ են թէ մօրը կաթը որակով և քանակով լաւ է. իսկ աւելի ճիշդ գիտնալու համար մօրը կաթին քանակը պէտք է երեխան կշռել ծածելէ առաջ և 15—20 րոպէ ծծելէ ետք, կրճիռքի տարբերութիւնը ծծած կաթի քանակը ցոյց կուտայ:

Որակը քննելու համար եթէ կարելի է մասնագէտի մը զրկելու է մօրը կաթը: Իսկ եթէ պարզապէս ընդհանուր գաղափար մը կազմել կ'ուզուի, երեխան 2 վայրկեան ծրծ-

ցընելէ ետք կաթը մաս մը մաքուր գաւաթի մը մէջ կթելու եւ վար դնելու է: Եթէ այս կաթը կապոյտ ջրագոյն նօսք երեւոյթ մ'ունի եւ ժամանակ մը կենայէ ետք դեղին սերի թաղանթ մը չի կապէ երեսը, ըսել է թէ երեխան սնուցանելու չափ հարուստ չէ մօր կաթը:

Մայր մը ինչպէս կրնայ իր կաթը քարտփել.

1.— Ծծցնելէ 10—15 րոպէ առաջ գաւաթ մը միսի ջուր խմէ:

2.— Ծնած օրէն սկսեալ կանոնաւոր կերպով ծծցուր, նախ օրը 3—4 անգամ, կաթը գալէն ետք օրը 8—10 անգամ ինչպէս վերը յիշուեցաւ:

3.— Ստինքներուն վրայ յաջորդաբար տաք եւ պաղ լաթ դնելը զանոնք գործի կը դրդուէ:

4.— Օրը երեք ժամ ախորժակով կեր կու՝ միւս մսի խորոված, մսի ջուր, կաթ, արմատիք եւ առատ քանակութեամբ ջուր գործածէ, չատ քիչ թէյ կամ սուրճ:

5.— Այս կանոնաւոր ճաշերու միջանկեալ ժամերուն գաւաթ մը բան խմէ, ընդե-

ղէնի հիւթ (օրինակ օթմիլի հիւթ կաթով), կաթ, քօքօ, շիկաթան եւ այլն: Ամէն առտու եթէ կանուխ արթննաս եւ երեկոյին եթէ ուշ կը պառկիս մէյմէկ գաւաթ ըմպելիք առնելը գօտաւար է: Օրական քօրթ մը կամ աւելի հեղուկ խմելու ես:

6.— Օրական 1—2 ժամ բացօդեայ ժամանակ անցուր:

7.— Քունիդ հոգ տար. օրական 8 ժամ քնացիր եւ հանգստացիր:

8.— Բարկանալը, նեղուիլը, տաք վառարանի վրայ երկար ատեն գործելը կաթը կը պակսեցնեն:

9.— Կանոնաւոր լոգանք ըրէ, եթէ կըրնաս պաղ ջուրով լոգանք առ:

10.— Ուրախ, զուարթ եւ հանգիստ կեանքը կաթը կ'աւելցնէ:

11.— Եթէ դեղ գործածել պէտք է բժիշկիդ հարցուր այդ մասին:

Իսկ եթէ կաթը այնքան առատ է որ ծիծերը կը լեցունին եւ անհանգստութիւն կը պատճառեն, ասիկա կարելի է պակսեցնել օրական խմուած հեղուկին քանակը չափաւորելով:

Եթե մօրը կաթը բաւական չէ, երեխան ի՞նչպէս կերակրելու է:

Այս տեսակ պարագաներու, լաւագոյն փոխնորդն է ընտանի կենդանիներու կաթը (այծի, կովի), բարեխառնուած: Այս բընական կաթերէն զատ կան նաև շատ մը պատրաստուած կերակուրներ, օրինակ Մէլլի-նի, Նէսլէի, Հօրլիքի և այլն կերակուրները որ կրնանք գործածել երբ մաքուր կովու կաթ գտնել կարելի չէ, և կամ կրնանք այս կերակուրները կովու կաթի հետ գործածել իբր անուշցնող տաոտ, շաքարի փոխարէն:

Այս կաթերը ինչո՞ւ պէտք է բարեխառնել

կովու կաթը, հորթի բարդ ստամոքսին համար պատրաստուած է և երեխային ըստամոքսը չի կրնարմարսել: Եթէ առանց ջուր և այլն խառնելու տանք ստամոքսի մէջ խոշոր կտորներով, կրնանք ըսել կը մակարդուի (curd) և դժուարութիւն կուտայ, մանաւանդ որ մօր կաթէն բաւական տարբեր բաղադրութիւն ունի:

Ի՞նչպէս կրնանք բարեխառնել:

Ընդհանուր առումով երեք ամիսէն պակաս եղող երեխաներու կրնանք տալ 1 կաթ

և 2 նօսրացնող հեղուկ (պաղ ջուր, կամ դարիի, վարսակի, բրինձի ջուր): Այս բաղադրութեան պէտք է քիչ մ'ալ շաքար աւելցընել:

3—6 ամսականներուն 2 կաթ և 1 նօսրացնող հեղուկ:

6—9 ամսականներուն 2 կաթ և 1 նօսրացնող հեղուկ:

9—12 ամսականներուն իսկ լաւ է լման կաթ չտալ այլ քիչ մը նօսրացնել: Միայն 14 ամսուան եղած ատեն կրնանք լման կաթ տալ:

Լաւ գաղափար է մէկ օրը դարիի ջուր խառնել, իսկ միւս օրը վարսակի ջուր: Վարսակի ջուրը փոքր կակուղ պահելու յատկութիւն ունի, մինչդեռ դարիի կամ բրինձի ջուրը կը պնդացնէ: Ուրեմն պէտքին համեմատ մէկը կամ միւսը կրնանք գործածել:

Որքա՞ն շաքար աւելցնելու է:

Միջին առումով երեխայի մը մէկ օրուան կաթին մէջ 1—2 մեծ դղալ շաքար աւելցնելու է: Կրնանք գործածել սովորական շաքար, կաթի շաքար կամ արուեստական կերակուրներէն մին (Մէլլին, Նէսլէ և այլն):

ԳԼՈՒԽ Գ.

ԿՈՎՈՒ ԿԱԹ

(Բնականոն երեխաներու համար)

ա. Պէտք եղած նիւթերը:

ԿԱԹ. — Պէտք է աշխատիլ որ լաւագոյն եւ ամենամաքուր կաթը ձեռք ձգենք պզտիկին համար: Մեծ քաղաքներու մէջ վաւերացեալ կաթ (certified milk) կարելի է գըտնել, հակառակ պարագային սովորական կաթով բաւականանալու է: Առանց բժիշկի հրամանին, ոչ սերը հանուած կաթ գործածելու եւ ոչ ալ վրան ուրիշ սեր (ֆըրիմ) աւելցնելու է:

ՆՕՍՐՅՆՈՂ ՀԵՂՈՒԿ — Այս նպատակին համար կրնանք գործածել եռացած ջուր, կամ վարսակի, գարիի եւ բրինձի ջուր: Վարը կըսենք թէ որքան պէտք է աւելցընել: Միշտ պարզ ջուրը ամենէն լաւն է, իսկ միւսները մասնաւոր պարագաներու, համար գործածելու է: Օրինակի համար պնդութեան ատեն վարսակի ջուր, փորհարութեան ատեն բրինձի ջուր եւայլն:

ԱՆՈՒՇՅՆՈՂ ՆԻԻԹ. — Կարելի է գործածել պարզ շաքար, կաթի շաքար որ աւելի դիւրամարս է, կամ արուեստական կերակուրներէն մին:

բ. Ի՞նչպէս պատրաստելու է:—

ա. Ունկիներ ցուցունող չափով մը պէտք եղած նօսրցնող հեղուկը չափէ:

բ. Անոր վրայ պէտք եղած շաքարը աւելցուր եւ վայրկեան մը եռացուր, մանաւանդ եթէ գործածող վարսակի, գարիի կամ բրինձի ջուր է:

գ. Պահանջուած կաթն աւելցուր եւ տաքորդով մինչեւ 65 աստի. Ծ. եւ այդ միճակին մէջ թող մնայ քսան վայրկեան: Յետոյ մաքուր հիւերու մէջ լեցուր, ամեն մէկ անգամ ուն ուտելու բաւարար քանակով եւ պահէ ստոին մը: Ուտելու ժամանակ չիչերէն մին տաք ջուրի մէջ դնելով տաքցուր եւ տուր երախային: Եթէ պէտք եղածին չափ չիչկայ պատրաստած ամանովդ ստոին վրայ դիր եւ ամեն անգամին անկէ լեցուր շիշին մէջ եւ գործածէ: Թէ շիշերը եւ թէ պտուկները ամեն գործածուելէ վերջ մաքրուելու են:

Տակաւին որոշուած չէ թէ կաթին եռացնելը վնասակար է թէ ոչ: Եթէ ըսուածին

պէս կրնանք քսան վայրկեան կաթը 65 աս-
տի. Թ. մէջ պահել, ջերմաչափով, եռացը-
նելու հարկ չկայ, ապա թէ ոչ կ'արժէ եռա-
դոնել, մստահ ույայու համար թէ միքրոպ-
տերո բոյորովին մեռած են: Մանաւանդ ա-
մառ տառն, եւ երախային փորհարութեան
ժամանակ կաթը եռացնելու է:

Տառնելէն կամ եռացնելէն մերջ կաթը
տառի մաս կամ պող ջուրի մէջ պահել ան-
հրաժեշտ է. որակողի մստահ ույանք թէ
մնատեալ քանի մը միքրոպները կամ նոր մը-
տածները յատ չեն բազմանար:

ա. Գործածուած նիւթերու Քանակը:—

ա. Առաջին շաբաթը:—

Նօսրցնող Հեղուկ՝ Եօթը ունկի, չաքար
մէկ մեծ դգալ (սրբած), կաթ երեք ունկի:
Օրո տասը անգամ, մէկ ունկի, գիշերը մի-
տին երկու անգամ:

բ. Երկու երեք շաբաթուան:—

Նօսրցնող Հեղուկ՝ 8-կէս — 12 ունկի,
չաքար՝ 1 մեծ դգալ, կաթ՝ 4-կէս — 6 ունկի:

ԾԱՆՕԹ. — ա. Ուրը Թէյի դգալ (սրբած) շա-
քար հաւասար է երկու մեծ դգալի, որ հաւասար է
մէկ ունկի: Դգալով չափելու տառն պէտք է միշտ
սրբել երեսէն:

Օրը ութը անգամ, 2.30 ժամը անգամ մը,
ամեն մէկ անգամին 1-կէս — 2 ունկի:

գ. Զորս-հինգ շաբաթուան. —

Հեղուկ՝ 14-20 ունկի, չաքար՝ 1-կէս
մեծ դգալ, կաթ՝ 4-կէս — 6 ունկի: Օրը ութը
անգամ (երկու անգամը գիշերը), ամեն մէկ
անգամին 2-կէս — 3-կէս ունկի:

դ. Վեց շաբաթէն — երեք ամսուան. —

Հեղուկ՝ 20-22 ունկի, չաքար՝ երկու
մեծ դգալ, կաթ՝ 10-11 ունկի: Օրը Եօթը ան-
գամ կամ երեք ժամը անգամ մը (գիշերը մի-
տին մէկ), մէկ մի անգամին չորս ունկի:

բ. Երեխան կշռելու է ամեն շաբաթ եւ եթէ
շաբաթը չորսէն մինչեւ հինգ ունկի կամ ամիսը մէ-
կէն մինչեւ մէկուկէս փառնա չ'աւելնար, կաթին
քանակը աւելցնելու, եւ չորսին քանակը քիչցնելու
է, որով սնունդի արժէքը կը բարձրանայ առանց
քանակը աւելցնելու:

գ. Այս չափերը միջին չափեր են եւ մանուկնե-
րէն ուսման պակաս ուրիշներ աւելի սնունդի պէտք
կրնան ունենալ: Միայն թէ ամեն փոփոխութիւն
պէտք է աստիճանական ըլլայ:

դ. Եթէ Երեխան հակառակ ուտելուն կշիռքը կը
կորսնցունէ կամ յանախ կուլայ պէտք է բժիշկին
դիմել:

Ե. Չորս ամսուան.—

Հեղուկ՝ 21 ունկի, չաքար՝ 2-կէս մեծ դգալ, կաթ՝ 15 ունկի: Օրը 7 անգամ (գիշերը մէկ), 5 ական ունկի:

Դ. Հինգ ամսուան.—

Հեղուկ՝ 20-21 ունկի, չաքար՝ 2-կէս մեծ դգալ, կաթ՝ 15-18 ունկի: Օրը 6 անգամ կամ 3-կէս ժամը անգամ մը (գիշերը մէկ), 5-կէս — 6 ական ունկի:

Է. Վեց ամսուան.—

Հեղուկ՝ քսան ունկի, չաքար՝ երկուք ու կէս մեծ դգալ, կաթ՝ քսան ունկի, օրը վեց անգամ (գիշերը երբէք), 6-կէս ական ունկի:

Ը. Եօթն ամսուան.—

Հեղուկ՝ 18 ունկի, չաքար՝ երկու մեծ դգալ, կաթ՝ 22-24 ունկի: Օրը վեց անգամ (գիշերը բնաւ), 6-կէս — 7 ական ունկի:

Թ. Ութ ամսուան.—

Հեղուկ՝ 16 ունկի, չաքար՝ 1-կէս մեծ դգալ, կաթ՝ 26 ունկի: Օրը վեց անգամ կամ չորս ժամը անգամ մը, ութական ունկի:

Ժ. Ինն ամսուան.—

Հեղուկ՝ 14 ունկի, չաքար՝ մէկ մեծ դգալ, կաթ՝ 32 ունկի: Օրը 6 անգամ, 8 ական ունկի:

Ժա. Տասը ամսուան.—

Հեղուկ՝ տասը ունկի, չաքար՝ երեք չորրորդ մեծ դգալ, կաթ՝ 36 ունկի: Օրը վեց անգամ, ութական ունկի:

Ժբ. Տասնեւմէկ ամսուան.—

Հեղուկ՝ վեց ունկի, չաքար մէկ երկը-րորդ դգալ, կաթ՝ 40 ունկի: Օրը հինգ անգամ կամ հինգ ժամը անգամ մը, 9 ական ունկի:

Ժգ. Տասնեւերկու ամսուան.—

Հեղուկ՝ երկու ունկի, չաքար՝ բնաւ, կաթ՝ 44 ունկի: Օրը հինգ անգամ, 9 ական ունկի:

Ոմանք կը թելադրեն կիրի ջուր աւել-ցընել, բայց անհրաժեշտ չէ երբէք. քանա-կի մասին տես էջ 73:



ԳԼՈՒԽ Դ.

ԵՐԵԽԱՆ ՇԻՇՈՎ ՄԵԾՅՆԵԼ

Կաթ տալու ատեն շիշը ի՞նչ դիրքի մեջ բռնելու է.

Երեխան գերիդ ա՛ռ եւ գլուխը թեւիդ վրայ դիր եւ քիչ մը վեր բռնած շիշով ծըծ-
ցուր: Շիշին դիրքը այնպէս ըլլալու է, որ
պտուկը միշտ կաթով լեցուն ըլլայ, եթէ ո՛չ
երեխան օդ կը ծծէ, որը իրեն նեղութիւն
պատճառելով կերածը դուրս կուտայ: Եթէ
պատահի որ քիչ մը օդ ծծէ պէտք է նստած
վիճակի մէջ դնել երեխան եւ կամաց մը
կռնակին զարնել:

Թողելու չէ որ երեխան ինքնիրեն ծծէ,
քանզի կրնայ պատահիլ որ խեղդուի, կամ
լման մը չկշտացած քնանայ եւ ժամանակէն
առաջ անօթենայ:

Եթէ ծծած ատեն քնանայ, արթնցնելու է

Եթէ շատ չծծած կը քնանայ պէտք է
արթնցնել որ լրացնէ: Իսկ եթէ կը մերժէ
առնել, գլուխը մէկդի կը դարձնէ եւ կը նեղ-
ուի, ըսել է կամ կաթին համը լաւ չէ, կամ

պազ է, եւայլն: Եթէ հիւանդ ըլլալուն հա-
մար չ'ուզէր ծծել այն ատեն կաթին քանա-
կը պակսեցնելու է:

Պտուկին ծակին մեծութիւնը

Պէտք է որ երեխան կաթը 10-15 րոպէ-
էն հատցնէ, թէ ոչ ըսել է ծակը պզտիկ է:
Եթէ աւելի շուտ հատցնէ, այդ կ'ենթադրէ
թէ ծակը մեծ է: Եթէ շիշը լեցնելէ ետք
բերանը վար դարձնես եւ կը տեսնես թէ
կաթը կամաց կամաց կը կաթի ատիկա կը
նշանակէ թէ ծակին մեծութիւնը բաւական
է:

Թողելու է որ պզտիկը ծծած ատեն քր-
նանայ.

Այո՛, ատիկա յաճախ պատահող բան
մըն է եւ եթէ շիշին մէջ կաթ շատ չէ մնա-
ցած, թողելու է որ քնանայ թէ ո՛չ արթն-
ցրնելու է որ լրացնէ: Ուտելէն ետք անմի-
ջապէս պտուկեցնելու է, խաղցնել կամ շար-
ժել բնաւ չիտակ չէ. եթէ չքնանայ ալ թող
որ պտուկի:

Ի՞նչ տեսակ շիշ եւ պտուկ գործա-
ծելու է.

Կլոր կամ ձուաձեւ պարզ շիշ մը, որուն
վրայ ունկիւները նշանակուած են եւ դիւրու-

Թեամբ ներսը դուրս դարձող պտուկ գործածելու է: Երկար վիզով կամ խողովակով եղած շիշեր գործածելու է, քանզի դրժուար է դանոնը մաքուր պահել: Սեւ պտուկները աւելի երկար կը դիմանան: Նոր շիշերը եւ պտուկները գործածելէ առաջ պէտք է լաւ մը լուալ եւ խաշել:

Շիշերու հոգը.—

Մաքրութիւնը ամենակարեւոր առաքինութիւններէն մին է եւ յաճախ անմաքուր շիշով կամ պտուկով կաթ ուտելուն համար երեխան կը վտանգուի: Ուտելէ ետք պէտք է շիշը լաւ մը օճառ ջուրով եւ վրձինով լըուալ: Եթէ վրձին չկայ քանի մը մանր օճառի կտորներ մէջը դիր եւ լաւ մը ցնցէ: Նոյնպէս պտուկը մաքրելու եւ պօրիք էսիտ ջուրի մէջ պահելու է մինչեւ յաջորդ ժամին: Պտուկին դուրսը ներս դարձնելու եւ երկու կողմն ալ լաւ մը մաքրելու է:



ԳԼՈՒԽ Ե.

ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

Արուեստական կերակուրները որոնք են.— Անոնց թիւը խիստ շատ է, բայց կըրնանք հետեւեալ չորս կարգերուն բաժնել.— Ա) Կաթ կերակուրներ, — Նէսլէյի կերակուրը թերեւս ամենէն շատ գործածուածն է, անոր նմանողներն են Horlicks milk, Anglo-swiss, Franco-swiss, American-swiss: Այս կերակուրները իրենց խկութեան մէջ անուշընուած եւ յետոյ չոգիացած եւ չոր փոշիի վերածուած կաթեր են, որոնց վրայ կաւեյցունեն աջօսլայի վերածուած (dextrinized) ալիւր, ամենն ալ բաւական քանակով չիոլիւր, ամենն ալ բաւական քանակով չիոլիւր օսլայ կը պարունակեն:

Բ) Լիպիկ կամ կասկուած (malted) կերակուրներ.— Մէլինի կերակուրը կրնանք օրինակ առնել: Ասոր նմանողներն են Libigs, Horlicks food: Մէլինի կերակուրը գլխաւորաբար բնածուխէ կը բաղկանայ, հարիւրին 80: Այս կերակուրները պատրաստուած են ցորենի եւ գարիի ալիւրէ, որոնց օսլան կը կասկեն (malted) եւ աւելի դիւրամարսելի

նիւթերու (Dextrine, dextrose, maltose) կը վերածեն:

Գ) Ալիւրային կերակուրներ. — Այս կարգէն են, Ridge ի կերակուրը, Robinson ի դարին եւայլն: Ընդհանուր առումով ամենն ալ մեծ քանակութեամբ — 75-80-ը չփոխուած օսլայ կը պարունակեն, միայն 1-6-ը չաքարի փոխուած է:

Դ) Ալլազաններ. — Carnrick ի կերակուրը եւ Eskay ի կերակուրը այս կարգին կը վերաբերին:

Արուեստական կերակուրները ո՞րքան յանձնարարելի են.

Բոլոր արուեստական կերակուրները, բազմաամբ մօր կաթին, կը պարունակեն մեծ քանակութեամբ բնածուխ եւ պակաս իւղ: Անոնցմէ ոմանք ունին մեծ քանակութեամբ անփոփոխ օսլայ: Ասկէ զատ անոնց ունեցած բնասպիտը թէեւ բաւական, բայց մեծաւ մասամբ բուսական է եւ ոչ թէ կենդանական: Ասոնցմէ եւ ոչ մէկը կարելի է մօր կաթին յարմար փոխանորդ նկատել:

Անոնցմէ ոմանք օր. Նէսլէի, կը ծանուցուին իբր յարմար փոխանորդ մօր կաթին, ուրիշներ օր. Մէլլին պէտք է կաթի հետ խառ-

նել եւ գործածել, բայց եւ ո՛չ մէկը երկարատեւ երեխային իբր սնունդ գործածելու յարմար է: Մարտողութեան խանգարումի եւ այլն ատեն կարժէ ժամանակ մը գործածել բայց դադարեցնելու է: Որոշ է թէ եթէ մայրը կաթ չունի եւ պէտք է փոխանորդ մը գտնել ամենէն դիւրինը եւ յարմարը կովու կաթն է: Ասկէ զատ այն կերակուրները որ կաթի հետ խառնուելով կը տրուին պակաս քանադատելի են: Այս բոլորը գիտնալով մէկտեղ պարագաներ կան որ կը ստիպեն արուեստական կերակուրներ գործածելու, օր. երբ մաքուր կովու կաթ գտնել կարելի չէ, եւ կամ երբ օդը շատ տաք ըլլալուն կարելի չէ կաթը երկարատեւ անուշ պահել, եւլն: Այդ պարագաներուն ստիպուած, կրնանք գործածել Նէսլէյի կամ Մէլլինի եւ կամ Հօրլիքի կերակուրները որոնք բաւական վստաւիքի եւ փորձուած են: Այս կերակուրները հեղի եւ փորձուած են: Այս կերակուրները ինչպէս յիշուեցաւ կրնանք գործածել նաեւ չաքարի տեղ կովու կաթը անուշցնելու, եւ այսպէսով կրնանք օգտուիլ իրենց ունեցած առաւելութենէն: Ալիւրային կերակուրները

կրնանք գործածել 6-7ը ամիսէն ետք կաթին աւելցնելով կամ առանձին պատրաստած:

Արուեստական կերակուրով մեծցող երեխաներու գիրուկ երեւոյթէն խաբուելու չէ, այս երեխաները յաճախ հիւանդութիւններու տուկալու անկարող են եւ պզտիկ հովէ մը կրնան յաղթուիլ եւ ունեցած գիրութիւնն ին կորսնցնել: Այս ամենը գիտնալով հանդերձ քանի որ արդի ընկերական կազմն ու սարքը եւ ուրիշ պարագաներ կը ստիպեն մեզ արուեստական կերակուրներ գործածել, կ'արժէ անոնց գլխաւորներու գործածութեան կերպը նշանակել, այն մայրերուն համար որ Անգլ. կարգաւ չեն գիտեր, քանի որ Անգլ. գիտցող մայրեր, արուեստական կերակուրներու հետ զրկուած ուղղութիւնները կրնան կարգաւ եւ գործածել:

Պէտք է չմոռնալ թէ տրուած չափերը միջին չափեր են եւ երեխային կշիռքին եւ առողջութեան համաձայն կրնանք յաջորդ կամ նախորդ բաղադրութիւնը տալ, հոգ չէ թէ իր ամիսին չի համապատասխաներ:

Ա.— ՄԷԼԻՆԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ (Melin's Food)

Այս կերակուրը որ կասկուած կերակուրներէն մէկն է, տես էջ 59, հետեւեալ առաւելութիւններն ունի.—

ա) Իր պարունակած բնածուխը փոխուած եւ դիւրամարս վիճակի վերածուած է:

բ) Քանի որ կաթի խառնելով է որ կը գործածուի, երեխան կաթին մէջ եղող կենսական տարրերէն ամբողջովին չի զրկուիր:

գ) Կ'ըսուի թէ կաթի փսորները (curd) աւելի մանր կ'ըլլան երբ այս կերակուրը կը խառնուի, բայց ասիկա վերջնականապէս ապացուցուած չէ:

Ի՞նչպէս պատրաստելու է.—

Նախ կաթը ամլացուր (տաքցուր 65° Փ., 20 րոպէ) եւ կամ եփէ եւ պաղեցուր: Նըշանակուած չափով Մէլինի կերակուրը եռացած եւ պաղած մաքուր ջուրի մէջ հալեցուր եւ ցոյց տրուած չափով կաթ աւելցուր:

Պէտք է որ այս կերակուրը գործածուելէ 2-3 ժամ առաջ պատրաստուի եւ սառի վերայ կամ պաղ ջուրի մէջ պահուի, որպէսզի կասկուած նիւթերը կաթին բաղադրութեան ազդեն եւ ստամոքսին մէջ փսորները մանր ըլլան: Երբ ճաշի ժամանակը կուգայ չիշով տաք ջուրի մէջ դնելու եւ տաքնելէ ետք գործածելու է:

Ի՞նչ ԲԱՆԱԿՈՒԹԵԱՄԲ ՏԱԼՈՒ Է

	Կշիւ երեկայի լիւրա	Մէկ կէ մեծ Կշիւ նշիւ	Կաթ նշիւ	Ջուր նշիւ	ձաշամիջոց ժամ	24 ժամը բանի՞ անգամ	Գիշերը բանի՞ անգամ	ձաշի քանակ նշիւ	24 ժամի քանակ նշիւ
Կնած ատեն	7	—	—	—	—	—	—	—	—
1 շաբաթ	6	3	4	12	2	10	2	1	10
2 »	7	3	4	12	2	10	2	1	15
4 »	8	3	4	12	2	9	1	2	23
2 ամիս	9	3	6	9	2	8	1	3	28
3 »	11	3	8	8	3	7	1	4	28
4 »	12	3	9	6	3	7	1	4	32
5 »	14	3	11	5	3	6	0	5	33
6 »	15	3	12	4	3	6	0	6	36
7 »	16	3	13	3	3	6	0	6	39
8 »	17	3	14	2	3	6	0	7	42
9 »	18	3	14	2	3	6	0	7	42
10 »	19	3	15	1	4	5	0	8	43
11 »	20	3	16	1	4	5	0	9	45
12 »	21	3	18	0	4	5	0	9	45

ԾԱՆՈԹ.— Թուանշաններու բոլի փորը գծերը կէս կը նշանակեն:

Բ.— ՆԵՍԼԷՅԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐԸ (Nestles Food)

Ի՞նչ առաւելութիւն կամ բերութիւն ունի.—

Իր միակ առաւելութիւնը սա է որ իր բազալութեան մէջ փոշիացած կաթ կը պարունակէ եւ չոր ըլլալով նոյն իսկ ամբան

տաքին թթուելու վախը չկայ եւ պէտք եղած ատեն կրնանք ջուրով խառնել եւ գործածել:

Իսկ առարկելի է որովհետեւ իր պարունակած բնածուխին մէկ մասը, հարիւրին 15ը փոխուած չէ եւ քիչ մը դժուարամարս է:

Ո՞րքան տալու է.—

	Կշիւ երեկայի լիւրա	Մէկ կէ մեծ Կշիւ նշիւ	Կաթ նշիւ	Ջուր նշիւ	ձաշամիջոց ժամ	24 ժամը բանի՞ անգամ	Գիշերը բանի՞ անգամ	ձաշի քանակ նշիւ	24 ժամի քանակ նշիւ
Կնած ատեն	7	—	—	—	—	—	—	—	—
1. շաբաթէն վերջ	7	2	6	1	2	2	9	1	15-20
Բ. » »	7	2	5	2	2	2	9	1	20
1 ամսու վերջ	8	2	4	2	2	2	9	1	20
2 » »	9	2	3	3	2	2	9	1	30
3 » »	11	3	5	4	2	2	7	1	32
4 » »	12	5	6	5	3	3	6	1	35
5 » »	15	6	8	7	3	3	6	1	49
9 » »	18	9	10	8	3	3	5	1	48
12 » »	21	12	13	10	4	5	0	50	

ԾԱՆՈԹ.— Թուանշաններու բոլի փորը գծերը կէս կը նշանակեն:

ԾԱՆՈԹ.— Երկու մեծ դգալ սրբած, հաւասար է 1 ունկիի:

Ի՞նչպէս պատրաստելու է. —

Նշանակուած չափով տապակի մը մէջ լեցուր եւ վրան պէտք եղած չափով ջուր աւելցուր կամաց կամաց եւ ճզմէ. լաւ մը խառնէ որ կոշտ չմնայ եւ մէկ վայրկեան եռացուր, միշտ խառնէ որ չայրի:

Ինչպէս ուրիշ պարագաներու նոյնպէս, հիմա ալ չէ թէ միայն տարիքը, այլ կշիռն ու առողջութիւնն ալ պէտք է նկատի առնել եւ անոր համեմատ յաջորդէ կամ նախորդ տարազը գործածելու է:



Գ. — ՀՕՐԼԻՔԻ ԿԱԹԸ

Նախ պէտք է ըսել թէ այս ընկերութիւնը Հօրլիքի կերակուր անունով ուրիշ բաղադրութիւն մըն ալ ունի որ կը նմանի Մէլի-նի կերակուրին եւ պէտք է գործածել կաթի հետ խառնելով, իբր անուշցնող տարր:

Իսկ գալով Հօրլիքի կաթին ասիկա փոշիի վերածուած կաթ է որուն աւելցուած է (malted) եւ գլխաւորապէս նիւթի մը վերածուած: Հետեւաբար տեսակէտով մը այս կաթը նէս-լէյի եւ Մէլիքի կերակուրներուն առաւելու-թիւնները ունի առանց անոնց առարկելի կէտերը ունենալու: Ուրեմն եթէ պէտք է կաթէն զատ ուրիշ բաղադրութիւն մը գործածել եւ եթէ պատրաստուած կերակուրները ոեւէ առաւելութիւն ունին, տեսականին մէջ Հօրլիքի կաթը ամենէն յանձնարարելի պատրաստութիւնն է:

Ի՞նչպէս պատրաստելու է. —

Պէտք եղած քանակով փոշի գաւաթի մը մէջ լեցուր եւ քիչ մը ջուր աւելցնելով չփէ եւ թանձր խիւս մը շինէ: Յետոյ պէտք եղա-

ծին չափ եռացած եւ պաղած կամ գաղջ ջուր աւելցուր, նոյն միջոցին արագ արագ խառնէ որ ամէնը հաւասարի եւ միօրինակ լուծոյթ մ'ըլլայ: Եթէ աւելցուցածդ պաղ ջուր է, կաթը պատրաստելէ ետք տաք ջուրի մէջ դիր շիշով որ տաքնայ եւ յետոյ գործածէ: Լաւ է որ ամէն մէկ անգամին թարմ պատրաստուի եւ անմիջպէս գործածուի: Իսկ եթէ 24 ժամուանը մէկ պատրաստել ուզուի, պէտք է սառի կամ պաղ ջուրի մէջ պահել որ չաւրուի:

Կերակուրին քանակը ժամանակը ելն.—

Առաջին եւ երկրորդ շաբաթները.— Մէկ թէյի դգալ (սրբած) չորսիքի կաթ, ջուր՝ $1\frac{1}{2}$ ունկի (3 մեծ դգալ), 2 ժամը անգամ մը, 24 ժամը՝ տասը անգամ:

Երրորդ եւ չորրորդ շաբաթներ.— չորսիքի կաթ՝ աստիճանաբար աւելցնելով 2 թէյի դգալ, 2 ունկի ջուրի մէջ, 2 ժամը անգամ մը, 24 ժամը 10 անգամ:

Երկրորդ ամիս.— չորսիքի 4—5 թէյի դգալ՝ ջուր՝ 3 3—կէս ունկի, 3 ժամը անգամ մը: Օրը 8 անգամ:

Երրորդ եւ չորրորդ ամիս.— չորսիքի 2—2—կէս մեծ դգալ, ջուր՝ 4—4 կէս ունկի, 3 ժամը անգամ մը, օրը՝ 7 անգամ:

Հինգերորդ եւ վեցերորդ ամիսներ.— չորսիքի 3—3 կէս մեծ դգալ, ջուր՝ 5—6 ունկի, 3—4 ժամը՝ անգամ մը, օրը՝ 7 անգամ:

Եօթներորդ եւ ութներորդ ամիս.— չորսիքի 4 մեծ դգալ, ջուր՝ 7 ունկի, 4 ժամը անգամ մը, օրը՝ 6 անգամ:

Տասներորդ եւ տասն եւ երկրորդ ամիս.— չորսիքի 5 մեծ դգալ, ջուր՝ 8 ունկի, օրը՝ 6 անգամ:

Աղիւսակի վերածուած.—

	չորսիք	ջուր	քանի ժամը անգամ մը	օրը
Ա. և Բ. շաբաթներ	1 թէյի դգ. սրբած	1- ունկի	2 ժամը	10 անգամ
Գ. և Դ. »	2 » » »	2 » »	2 » »	10 »
Բ. ամիս	4-5 » » »	3-3 » »	3 » »	8 »
Գ. և Դ. »	2-2 մեծ » »	4-4 » »	3 » »	7 »
Ե. և Զ. »	3-3 » » »	5-6 » »	3-4 » »	7-6 »
Ե. և Զ. »	4 » » »	7 » »	4 » »	6 »
Ե. և Զ. »	4 » » »	8 » »	4 » »	6 »
Զ. և Ժ. ամիս	5 » » »	8 » »	4 » »	6 »

Ուրիշ ի՞նչ ուտելիքներ կրնանք տալ երախային.—

Վեցերորդ ամսուն, կամ երբեմն հինգերորդին, կրնանք տալ անուշ նարինջի քամուած: Նախ՝ 2 թէյի դգալ տալու եւ աստիճանաբար աւելցնելու է այնպէս որ մէկ տարեկան եղած ատեն 1 ունկի կամ ըման նարինջի մը հիւթը կրնայ առնել: Լաւագոյն ժամանակն է առտուան ճաշէն մէկ ժամ առաջ:

Դարձեալ վեցերորդ ամսուն, նոյն իսկ յաճախ չորրորդին, եթէ պնդութիւն ունի կրնանք տալ չաքար չաւելցած սալորի քամուած: Յարմարագոյն ատենն է կէսօրին յաջորդող ճաշէն կէս ժամ առաջ. կէս թէյի դգալով սկսիլ ու աստիճանաբար աւելցնելու է պէտքին համաձայն. կրնայ մինչեւ 2 թէյի դգալ առնել:

Վեցերորդ կամ եօթներորդ ամսուն կըրնայ քիչ մը միւսի հիւթ առնել: Օրը 2 թէյի դգալով սկսելու եւ աստիճանաբար աւելցնելու է մինչեւ որ 1 տարեկանին կրնայ մէկ կամ աւելի ունկի առնել:

Եօթներորդ կամ ութներորդ ամսուն կըրնանք տալ բուսական հիւթեր: Շոմին, ըստեպդին, լոլիկ, փաթաթէս են, լաւ մը եփել

եւ քամելէ ետք կրնանք քիչ մը աղ խառնել եւ ժամը 6 ին ճաշէն առաջ թէյի դգալով սկսիլ տալ եւ աւելցնել: Այս կարեւոր է, քանի որ միայն այս կերպով կրնանք երախային բուսական աղեր մատակարարել որ իր աճումին համար անհրաժեշտ են:

Տառն ամսուան երախան ընդհանրապէս կրնայ ուտել վստահելի ընկերութեան մը պատրաստած բլիթները (cracker) կաթով կամ առանձին:

ԿԵՐԱԿՐԵԼՈՒ ՏԱՄՆԱԲԱՆԵԱՆ

Ա. Կաթ տալէ առաջ ստինքներդ լուա, պօրիք էսիտ լուծոյթով: Իսկ եթէ չիշով կը տրուի, չիշը եւ պտուկը թիշտ մաքուր պահէ: Գործածելէ ետք չիշը եւ պտուկը լուայ հէջ մաքրէ եւ sod-bicarbonate ի լուծոյթի մէջ պահէ (մէկ դգալ, դաւաթ մը ջուրի մէջ): Գործածելէ առաջ մաքուր ջուրով ցողվէ:

Բ. Ամէն անգամ կերակրելէ առաջ երախային բերանը մաքրէ բամպակով մը՝ թըրջրուած պօրիք էսիտ լուծոյթով (մէկ թէյի դգալ մէկ փայնթ մաքուր ջուրի մէջ):

Գ.— Երախան ժամացոյցով, ճիշդ առանձին ծծցուր, եթէ պէտք է քունէն արթըն-

ցուր: Իր առողջութեան եւ քու հանգստիդ համար կանոնաւորութեան վարժեցուր: Եթէ ժամանակը չեկած կ'արթննայ եւ կուլայ միայն քիչ մը ջուր տուր:

Դ.— Կամաց կամաց ծծցուր, մանաւանդ շիշով կաթ տուած ատեն տես որ ծակը խոր չըլլայ, պէտք է ծծելը 10-15 րոպէ տես:

Ե.— Շիշին բերանը միշտ կաթով լեցուն պահէ, որ երախան օդ չծծէ, թէ ո'չ դուրս տալու վտանգ կայ:

Զ.— Կաթը ո'չ չատ տաք ոչ ալ պաղ թող ըլլայ այլ միջակ:

Է.— Չափէն աւելի մի կերցնէր:

Ը.— Ուտելէն անմիջապէս ետք պառկեցուր եւ երբեք ձեռք մի դարներ մինչեւ որ գէթ ժամ մը անցնի:

Թ.— Սովորական կերակուրէն դատ ուրիշ բան մի տար: Հաց, սուրճ, պտուղ, բանջարեղէն կամ միս կընան մէկ տարեկանէն պակաս եղող երախայի մը մահ պատճառել:

Ժ.— Մի' թողուր որ երախան պարապ չիջը կամ հանդարտեցնող պտուկ ծծէ:

ՕԳՏԱԿԱՐ ԱՄՓՈՓՈՒՄ

	Կշիռ երեխ. կիւ.	Հեղուկութեան քանակը	Շաքար մեծ դեղնաւոր	Կաթ ունկի	Օրը քանի, 24 ժամը անդամ	Գլխի շաքար 10 կ. 6, 7, 4, 3, 2, 1, 0	Երախան չիւր քանի, 24 ժամը անդամ	Քանի ժամը անդամ մը	Կիւրի ջուր ունկի	Պտուղի քիւր	Ապուր, միսի ջուր	Տոբնի ալիւր	24 ժամը ուտելիքը ունկի
Մեծ. ատեն	7	7	1	3	10	2	1	2	-	-	-	-	12
2.3 շրթ.	7	10	1	5	8	2	2	2	-	-	-	-	15
4.5 »	8	16	1	8	8	2	3	2	1	-	-	-	25
6 շր. 3 ամ.	9	20	2	10	7	1	4	3	1	-	-	-	28
3 րդ. ամիս	11	20	2	11	7	1	5	3	1	-	-	-	32
4 րդ. »	12	21	2	15	7	1	6	3	1	-	-	-	35
5 րդ. »	14	20	2	17	6	1	6	3	1	-	-	-	36
6 րդ. »	15	20	2	20	6	0	6	3	1	-	-	-	39
7 րդ. »	16	18	2	23	6	0	7	3	2	-	-	-	42
8 րդ. »	17	16	1	26	6	0	8	4	2	-	-	-	44
9 րդ. »	18	14	1	32	6	0	8	4	2	1	-	-	48
10 րդ. »	19	10	2	36	6	0	9	5	2	1	-	-	48
11 րդ. »	20	6	1	40	5	0	10	5	2	1	-	-	48
12 րդ. »	21	2	0	44	5	0	10	5	2	1	-	-	50
18 րդ. »	24	0	0	46	4	0	11	6	-	1	-	-	50

ՄԱՆՕԹ.— Թուանշաններու քովի փոքր գծերը կէս կը նշանակեն:



ԳԼՈՒԽ Զ.

ԵՐԵՒԱՅԻՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԽՆԱՄՔԸ

ՔՈՒՆ

Ի՞նչ դիրքի մէջ պառկեցնելու է.—

Պէտք է կռնակին կողերուն եւ նոյն իսկ փորին վրայ փոփոխակի պառկեցնել: Զգոյշ ըլլալու է, մանաւանդ առաջի քանի մը շաբաթներու, որ միշտ միեւնոյն դիրքով չի պառկեցուի, քանի որ գլուխը կը տճեւնայ:

Ո՞րքան քնանալու է.—

Առաջին քանի մը ամիսներուն, օրուան 24 ժամէն 18-22-ը քունով պէտք է անցնէ, 6 ամսուան մանուկը՝ դրեթէ 16 ժամ, իսկ 1 տարեկանը՝ 14 ժամ, եւ 2 տարեկանը՝ 12 ժամ քնանալու է: Երեխան կ'ուզէ տաքութիւն, կերակուր, ջուր եւ ՔՈՒՆ:

Թէ ի՞նչու այսքան երկար ատեն քնանալու է կրնանք հասկնալ եթէ իմանանք թէ առաջին տարուան ընթացքին, պղտիկին ուղեղին կշիռը կը կրկնապատկուի, իսկ մար-

մինին կշիռը կ'եռապատկուի. միայն կանոնաւոր ուտելով եւ երկար ժամեր քնանալով կրնայ երեխայ մը այս շահերը ունենալ:

Ի՞նչպէս կրնանք կանոնաւոր քունի վարժեցնել.—

Ասոր միակ դաղտնիքը դայն ճիշդ ժամանակին ծծցնելու եւ անմիջապէս պառկեցնելուն մէջ կը կայանայ: Արթնցուր դայն եթէ կաթի ոտենն է, թէ ո՛չ քնանալու համար պառկեցնելէն ետք դայն երբէ՛ք մի վերջընէր: Եթէ քունէն կարթնցնես եւ չ'ուզէր ուտել մի ստիպէր, թող որ քնանայ, այդ կ'ենթադրէ թէ անօթի չէ:

Մօրը հետ մէկ անկողինի մէջ կրնա՞յ պառկիլ.—

Բնաւ քաջալերելու չէ այս սովորութիւնը բացի այն պարագայէն երբ պղտիկը իր մօրը տաքութեան պէտք ունի եւ ուրիշ կերպով տաք պահել կարելի չէ: Պէտք է քաջալերել քանդի թէ՛ խեղդուելու վտանգը կայ յերեւ քանդի թէ՛ խեղդուելու վտանգը եւ թէ՛ անկանոն ծիծ տալու սովորութիւնը կրնայ յառաջ դալ, քանի որ մայրը հակադէմ է լալը լսելուն պէս ծիծը բերանը տալ:

որ թէ՛ մօրը կը վնասէ եւ թէ՛ պղտիկին մարտողութիւնը կը խանդարէ:

Մանկարանի բարեխառնութիւնը. —

Ամառ ատեն լաւ է որ դուրսը քնանայ եւ թէ ցանցով պաշտպանուած պատշգամի պէս տեղ մը կայ: Չմեռը ջերմութիւնը կրնայ նոյն իսկ մինչեւ 55 ֆ. իջնալ: Պաղ օրերուն միշտ տաք ջուրի չիչ դնելու է ոտքերուն տակ եւ բուրդէ հագուստ հագցնելն ու լաւ մը ծածկելը կարեւոր է. ընդհակառակը ամառը միան թեթեւ ըլլալու է: Եթէ ջերմաչափ չի կայ ձեռքդ երեխային մարմինին մօտ դիր եւ տես թէ քիչ մը տաք կըզգաս. եթէ չես ըզգար հաւանականաբար պաղ է երեխային համար:

Հանգիստ քնանալու պայմանները. —

Անկողինը մաքուր եւ հարթ, իսկ սենեակը մթնցած, զով եւ անձայն ըլլալու է: Քնանալէ առաջ 1-2 թէյի դգալ ջուր տուր: Եթէ դուրս ելած չէ, աչխատէ որ աղիքները պարպես:

Եթէ մրափի մը միջոցին կ'արթննայ եւ կուլայ, մինչդեռ ճաշի ատեն չէ, վերցուր քիչ մը, բարձը թօթվէ եւ երեխային դիրքը

փոխէ, թերեւս մէկ կողմ պառկելով յոգնած է:

Քնացնելու համար մի՛ օրօրեր, մի՛ չարժեր: Եթէ կաթ տալու ատեն կը քնանայ հանգիստ մը վար դիր դայն անկողին մէջ:

Կէսօրէն վերջ պղտիկը մի՛ գրկեր եւ խաղցներ, վեր վեր մի՛ նետեր կամ նեղեր: Կէսօրէն ետք դայն գրգռելու պատճառ կրնայ ըլլալ որ գիշերը չքնանայ: Եթէ գիշերները լաւ չի քնանայ տաք բաղնիք մը տալը կ'օգնէ որ քնանայ:

Նայելու է որ երեխան պառկեցնելէ առաջ, կշտանալու չափ կաթ ուտէ, թէ ո՛չ կ'արթննայ:

Ընդհանուր առումով սկիզբի օրէն ինչ որ վարժեցնես նոյնը կը շարունակուի, սորովորութեան կարեւորութիւնը հոս որոշ կերպով կը յայտնուի:

Եթէ արթուն կը մնայ եւ հանգիստ է, րնաւ չի լար, եթէ կուլայ պատճառ մը կայ ըսել է:

Գիշերները (10 կ. ե. — 6 կ. ա.) արթըննալու է միայն ուտելու համար: Ընդհանրապէս մինչեւ 3 ամսական ըլլալը գիշերը 2 անգամ արթննալու է կաթ ուտելու համար, քանի որ ստամոքսը փոքր ըլլալով երեխային

կերած քանի մը ունկի կաթը մինչեւ առտը-
ուան չի բաւեր: Չորրորդ ամսուն գիշերը
մէկ անգամ ծծելու վարժեցնելու է: Հինգե-
րորդ ամիսէն ետք արթննալու չէ, իսկ եթէ
արթննայ կաթ տալու չէ, քիչ մը ջուր տա-
լը կը բաւէ:

Քնացնելու գէշ սովորութիւններ.—

1. Հանդարտեցնող օշարակներ, paregoric
կամ ալքոլ պարունակող խմելիքներ մի' դոր-
ծածեր, իրաւ է ասոնք դործածելով երե-
խան կը թմրի եւ կը քնանայ բայց կը վնաս-
ուի: Ասոնք յաճախ մահ պատճառած են:

2. Ծծմայր կամ պարապ շիշին պտուղը բե-
րանը տուած մի' քնացներ: Նոյն իսկ մի' թո-
ղուր որ մատը ծծելով քնանայ:

3. Քնացնելու համար մի գրկեր եւ շար-
ժեր դայն եւ ոչ ալ օրօրելու վարժեցուր:

ԲԱՅՕԴԵԱՅ ԿԵԱՆՔ

Ո՞րքան շուտ կրնանք երեխան դուրս
հանել.—

Ամառ ատեն 1 շաբթուան երեխան կա-
րելի է քիչ մը դուրս հանել, բաց օդին մէջ
եւ 1 ամսուան եղած ատեն կրնանք թողուլ
որ քանի մը ժամ պատշգամբ, բաց օդին

քնանայ, պայմանաւ որ օդը հաճելի ըլլայ
եւ պառկած տեղը ցանցուած, որպէսզի ճան-
ճերէ չնեղուի: Միեւնոյն ատեն պէտք է ը-
սել թէ զով, մութ, պատուհանները բաց եւ
ցանցուած սենեակ մը նոյնքան առողջարար
է:

Չմեռ ատեն դուրս հանելու չէ, մինչեւ
որ 3-4 ամսուան ըլլայ: Այս միջոցին սենեա-
կը լաւ օդաւորուած եւ պզտիկին տակն ու
վրան թանձր ըլլալու է որ պաղ չառնէ: Եթէ
ցուրտ ատեն պատուհանը բանալ կ'ուզուի
օդափոխութեան համար, պզտիկը ուրիշ
տեղ փոխադրելու է 5-10 բոպէ որ պաղելու
վտանգը չկենայ եւ կամ պատուհանէն հե-
ռի, անկիւն մը զետեղելու է:

Ի՞նչ տեսակ օրեր պզտիկը ներսը պահե-
լու է.—

Հովոտ օրեր, փոշին շատ եղած ատեն
կամ ձիւնհալի օրեր, հոգ չէ թէ օդը որքան
պայծառ ըլլայ երեխան դուրս հանելու չէ:
Անշուշտ դուրս հանելու չէ նաեւ օդը շատ
պաղ եղած ատեն:

Ո՞րքան երկար բայ օդին մէջ քողե-
լու է.—

Լաւ պաշտպանուած երեխայ մը որքան
երկար ատեն օդին մէջ մնայ, այնքան աւե-

լի լաւ է: Վեց շաբաթուան երեսայ մը օրը մէկ ժամ, 6 ամսուանը՝ 4-6 ժամ դուրսը բաց օդին մէջ մնալու են: Եթէ դուրս հանել կարելի չէ, գաւիթը կամ պատշգամին վրայ հանելն ալ բաւական է: Հիւանդանոցներու մէջ հիւանդկախ պղտիկները բաց օդին մէջ կը պահեն գիշեր ցերեկ եւ որոշ օգուտը տեսնուած է: Հոգ չէ թէ քնանայ կամ արթուն ըլլայ ամառ ատեն եւ յարմար օգերուն դուրսը ըլլալը միշտ յանձնարարելի է: Կառքով մը եւ լաւ մը պաշտպանուած վիճակի մէջ դիր մարդին կամ պատշգամին վրայ:

Ի՞նչ զգուշութիւն պէտք է.—

Տես որ չպաղի: Մարմինին ոչ մէկ մասը, բացի դէմքէն, թող բաց մնայ: Յուրտ օդին վրան լաւ մը ծածկէ, եթէ պէտք է տաք ջուրի շիշեր դործածէ. միեւնոյն ատեն հովէն եւ արեւէն պաշտպանէ: Ամառ ատեն վերան թեթեւ թող կենայ եւ ձեռքերն ու ոտքերը աւելի ազատ: Փոշիէն եւ ճանճերէն պաշտպանելու համար վրան բարակ շղարշ մը ձգէ:

Ի՞նչպէս ընելու է որ դիւրաւ պաղ չառնէ.—

Եթէ աստիճանաբար զգուշութեամբ վերը ըսուածին պէս մաքուր եւ զով օդին կը

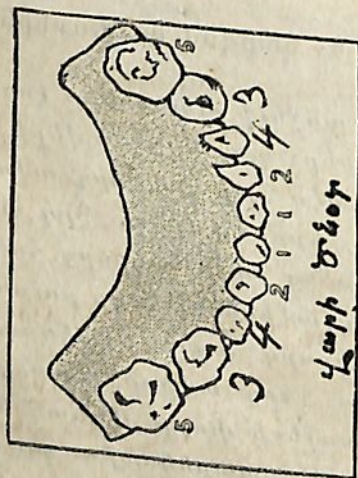
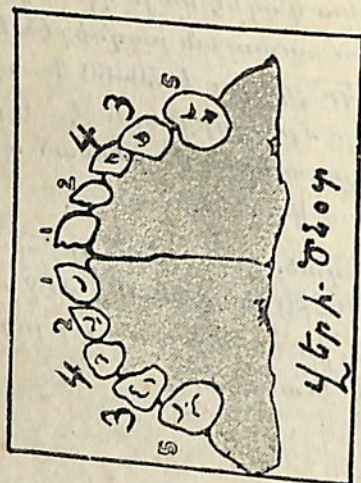
վարժեցնենք ասիկա կ'օգնէ զայն դիմացկուն ընելու: Ատկէ զատ առտուան բաղնիքէն ետք կուրծքն ու կոնակը չփելու է 50-60 ֆ. պաղ ջուրով եւ աղուոր մը չորցնելու է: Միշտ փաթթուած եւ միշտ տաքին վարժուած պըգտիկներն շուտ պաղ կ'առնեն:

Իսկ եթէ պաղած է եւ կամ կը հազայ այն ատեն տաք 70-80 ֆ սենեակի մէջ պահելու է եւ ո'չ դուրս հանելու ո'չ ալ լոյցընելու է որ աւելի չծանրանայ:

ԱԿՌԱՅ ՀԱՆՆԷԼ

Ակռաները ի՞նչ կարգով կը բուսնին.—

Վարի երկու առջեւի ակռաները (առաջին հատու ակռաներ) կամ երբեմն վերի երկուքը ընդհանրապէս ճիշդ կամ ճիշդ ամսուն կը բուսնին: Թէեւ երբեմն մինչեւ 9րդ ամսուր կ'ուշանան: Անոնց քովի երկրորդ հատու ակռաները 8-12րդ ամիսներուն կը բուսնին: Երբեմն վարի երկրորդ հատու ակռաները կ'ուշանան մինչեւ 14րդ ամիսը: Անոնց կը յաջորդեն չորս առջեւի փոքր սեղնակները, որ ընդհանրապէս 1½ տարեկանին բուսած որ ընդհանրապէս 1½ տարեկանին վարի եւ վերի կ'ըլլան: Յետոյ կը բուսնին վարի եւ վերի



- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. Բ. Հատու աղ. 6-9 | աղ. 6-9 |
| 2. Բ. » » 12-15 » | » » 12-15 » |
| 3. Բ. Սեղաճ » 12-15 » | » » 12-15 » |
| 4. Շանտառաճիկ » 18-24 » | » » 18-24 » |
| 5. Բ. Սեղաճ աղ. 24-30 » | » » 24-30 » |

Պատկեր 1

սուր ատամները, շանատամ, որոնք ընդ-
հանրապէս բուսած կ'ըլլան պզտիկին 2 տա-
րեկան եղած ատեն: Ամենէն վերջ երկրորդ
սեղնակները կը բուսնին եւ երեխան իր ա-
ռաջին չարք ակռաները կը լմնցնէ գրեթէ
2½ տարեկոն եղած ատեն: Տես պատկեր 1:

Ակոյայ հանելու ատեն պզտիկը ի՞նչ ակն-
տանիշեր կ'ունենայ.—

Քիչ մը անհանգիստ կը գգայ, թերեւս
քիչ մը տաքութիւն ունենայ եւ գիւրդադրդիո
(թիթիգ) ըլլայ: Առատ կերպով շողիքը կը
վազէ եւ կ'ուզէ խածնել: Յաճախ ախորժա-
կը մասամբ կը խանգարի եւ կաթը լման ու-
տել չ'ուզեր: Երբեմն փորհարութիւն եւ քիչ
մը դժուարամարտութիւն կ'ունենայ:

Ի՞նչպէս գիտնալու է թէ տափութիւն եւ
փոքիարութիւն ակոյս հանելու արդիւնք եմ
եւ ո՛չ թէ աղիքներու բոքբոքումիւ։—

Եթէ այս ախտանիշերուն կ'ընկերանան
չորիւրը վազել եւ խաճնելու փափաք, հաւա-
նականաբար պատճառը ահռալ հանելն է:

Այս ախտանիշերը ո՞րքան կը տեսնուին.—

Ընդհանրապէս 3-4 օրէն ամէն բան կը լրանայ:

Ակոյալ հանելը վտանգաւորէ եւ ի՞նչ գգուշութիւն պէտք է.—

Առողջ երեխայի մը համար ախտայ հանելո՞ւ ունէ՞ մտանդ չ'ենթադրեր եթէ ինքնիշխան թողուի: Լաւ կ'ըլլայ որ այդ օրերուն կերակուրին քանակը պակսեցուի եւ սովորականէն աւելի ջուր խառնուի կաթին: Եթէ բաւական տաքութիւն ունի օրը քանի մը անգամ մարմինը պաղ ջուրով սպունդեւը դաշն կը հանգստացնէ:

Լինալ ծածկել կամ շփել պէ՞տք է.—

Երբէք յանձնարարելի չէ յինտը ծածկել եւ կամ շփել, քանի որ ատիկա կրնայ պատճառ ըլլալ որ յինտը վարակուի եւ ծանր հետեւանքներ կրնայ ունենալ: Եթէ օգնել կ'ուզես կրնաս մաքուր ձգախէժէ (յաստիկ) կամ փղոսկրէ օղակ մը տալ որ խածնէ կամ ունէ պաղ, կարծր բան մը կարելի է տալ, պայմանաւ որ մաքուր ըլլայ: Դժուար ատամահանութեան ատեն մայրը կրնայ իր մատը լաւ

մը լուարէ ետք սառ ջուրի մէջ թաթխել եւ լինալ մեղմիւ շփել, եւ կամ թողուլ որ մատը խածնէ: Ամէն պարագայի տակ վտանգ ըլլալու ենք թէ խածած առարկան մաքուր է:

ԿՇԻՌՔ

Ո՞րքան յաճախ եւ ի՞նչպէս կշռելու է.—

Լաւ է որ 1 կամ 2 շաբաթը անգամ մը եւտենք մինչեւ 2 ամսուան ընթացք, անկէ ետք ամեն ամիս մէկ անգամ մինչեւ 1 տարեկան, եւ մինչեւ 2 տարեկան՝ 2 ամիսը անգամ մը: Կրնանք գործածել պարզ խոհանոցի կշիռները, վրան կողով մը դնելով եւ կամ զսպանակով կշիռ:

Ճշգրտութեան համար կարելոր է ամէն անգամին նոյնատեսակ պարագաներու տակ կշռել, օրինակ առտուն դուրս ելլելէ ետք եւ ուտելէ առաջ: Անշուշտ միշտ նոյն հանդերձներով կշռելու է որ տարբերութիւնը կարենանք դիւրաւ գիտնալ:

Այսքան յաճախ կշռելու ի՞նչ օգուտ ունի.—

Կշիռքը երեխային լաւ կամ գէշ սնանկիւր յայտնող ամենալաւ միջոցներէն մին է: Ե-

Թէ քանի մը շարաթ յաջորդաբար երախայի մը կշիռքը չ'աւելնար, ատիկա կ'ենթադրէ Թէ սխալ բան մը կայ, կամ բաւական սընունդ չառներ, կամ չի կրնար մարսել, կամ չի քնանար եւայլն:

Ի՞նչ է միջին ծննդեան կշիռքը.—

Ծնած ատեն երեխաներ քնդհանրապէս 7-7 եէս լիպրա կը կշռեն. սակայն պէտք է սխտնայ Թէ մինչեւ 4-5 լիպրա կշռող երեխաներ հոնան մեծնայ եւ առողջ ու կայտառ պզտիկներ ըլլալ: Միջինէն աւելի ծանր կըրնան կշռել, Թէեւ բաւական քիչ անգամ երեխայ մը 9 կամ աւելի լիպրա կը կշռէ:

Ո՞րքան կարեւորութիւն տալու է կշիռքին.—

Չափէն աւելի կարեւորութիւն բնծայելու չէ. քանզի եթէ երեխայ մը լաւ կը քնանայ, լաւ կը մարսէ եւ ամուր միտ կը կապէ ու ակորթակը լաւ է, անհրաժեշտ չէ որ նըշանակուածին պէս կանոնաւոր չահի:

Եթէ բսուածին պէս ուրիշ նշաններ ցոյց կուտան Թէ երեխան առողջ է այն ատեն մըրտատանջուելու պէտք չկայ եւ կշիռքը աւել-

ցընելու յոյսով աւելի կաթ տրուելու չէ, ատիկա Թէ՛ աւելնալուն չ'օգնէր եւ Թէ՛ մարտողութեան խանգարում յառաջ կը բերէ:

Ո՞քան շահելու է առաջին տարին.—

Առաջին քանի մը օրերուն կաթ չուտելուն եւ միայն քիչ մը չուտով սնանկելուն համար գրեթէ կէս լիպրա կը կորսնցնէ, իսկ շարթուն վերջը իր ծննդեան կշիռքը կը գըտնէ: Երկրորդ, երրորդ եւ չորրորդ շարաթնէ: Երկրորդ, երրորդ եւ չորրորդ շահելու է. երկրորդ, երրորդ, եւ չորրորդ ամիսներուն 1-կէս լիպրա չահիլը բաւական է:

Կարեւոր է գիտնալ Թէ առաջին վեց ամիսներուն երեխան իր ծննդեան կշիռքը կը կրկնապատկէ, իսկ տարիին վերջը անոր ծանրութիւնը կ'եռապատկուի:

ԼՈԳԱՆՔ

Ի՞նչ զգուշութիւններ պէտք են.—

Պէտք է լոգարանին դուռն ու պատուհանները փակել որ հովի հոսանք չըլլայ:

Պէտք եղած իրերը մօտը դնելու է որ զանոնք գտնելու համար ժամանակ չվատնուի: Քովը սեղանի մը վրայ պատրաստ ունեցիր, հանդերձներէն զատ, անձեռոցներ, պաղ եւ տաք ջուր կուժով, ջերմաչափ, նաւթաճարպ (vaseline), փոշի, խոզանակ, ապահով աւելներ, քէփորիկի (tooth-pick) կամ լուց կիւրծայր փաթթուած բամպակ:

Ջուրը ո՞րքան տաք ըլլալու է.—

Մինչեւ 1 ամսուանի համար գրեթէ 100° Փ., մինչեւ 6 ամսուանի համար 98° Փ, եւ անկէ ետք 95° Փ: Ամառները կրնանք եղկիկ ընել 85-90°, բայց ձմեռները տաք ըլլալու է:

Եթէ փայտի վրայ ամբողջած ջերմաչափ չկայ ճիշտ տաքութիւնը գիտնալու համար, այն ատեն մօրը արմուկը ատոր պաշտօնը կրնայ կատարել: Այն ջուրը որ ո՛չ տաք ոչ պաղ կը դալի արմուկին, ըսել է զբրեթէ 98° է: Մոռնալու է թէ ձեռքին համար տաք չեղող ջուրը երեխային համար կրնայ տաք ըլլալ, արմուկը աւելի փափուկ ըլլալով աւելի լաւ չափանիշ մըն է:

Լոգցնելու կարգը.—

1.— Նախ մայրը իր ձեռքերը լուալու եւ եղունգները մաքրելու է:

2.— Յետոյ տակաւին չհանուեցուցած պէտք է լուալ պղտիկին դէմքը եւ գլուխը: Գլուխը պէտք է օճառել եւ յետոյ մաքրել, չորցնել ականջին ետեւները:

3.— Ջուրը չմտած պէտք է թանթուխներն ու ճեղքերը լաւ մը մաքրել:

4.— Ամբողջ մարմինը լաւ օճառելու, մաքրելու եւ չորցնելու է:

5.— Բամպակով նօսր մը փոշոտելու է թեւերուն տակ, սրունքներուն մէջտեղը եւ թանթուխները: Զգույշ ըլլալու է որ լման մը չորցած ըլլայ թէ ո՛չ փոշին կոշտ կոշտ կը մնայ եւ կը նեղէ:

6.— Պորտիկը դնելու, կապելու եւ հաղուեցնելու է:

7.— Ամենէն վերջ կարգը կուգայ դէմքի մասերուն: Աչքերը լուալու է պօրիք է սիտ ջուրով, նոյնպէս բերանը սրբելու է նոյն լուծոյթով: Քիթին աղտերը հանելու է փայտի մը ծայրը փաթթած եւ նաւթաճարպով օծուած բամպակով:

Յետոյ ծծցնել եւ պառկեցնելու է որ մը չիկ մշիկ քնանայ:

Ո՞րքան երկար կրնայ մնալ ջուրին մէջ։

2-3 վայրկեան մինչեւ որ կրնայ նստիլ անկէ ետք միայն 5-7 վայրկեան, երկար կեցնելու չէ։ Եթէ կուլայ կրնաս խաղալիք դրնել ջուրին մէջ։

Գլուխին հոգատարութիւնը.—

Ըսուեցաւ թէ նախ գլուխը լաւ մը չորցրնելու է, որովհետեւ եթէ գլուխը թրջած մնայ, մարմինը լուարու ատեննիս հաւանական է որ պաղ առնէ։ Պէտք է օրական օճառով լուար որ փառ չկապէ։

Այն օրերը որ պաղ առած է կամ կը հազայ եւ կամ տաքութիւն ունի, չէ թէ միայն գլուխը լուարու չէ, այլ քանի մը օր լողցնելու չէ, մինչեւ որ իր առողջութիւնը դռնէ, եւ կամ եթէ լողցնենք պէտք է շատ զգոյշ ըլլանք որ աւելի զէշ չըլլայ։

Օրական մէկ անգամէն աւելի լողցնելու՞

Ո՞չ, բացի խիստ տաք օրերէն։ Շատ տաք օրեր կրնանք երեկոյին դաղջ բաղնիք մը տալ։ Լաւ սովորութիւն է իրիկունքը թողուլ որ քիչ մը ազատ տալտիկի, խաղայ եւ յետոյ սպունդով շփել եւ պառկեցնել։ Առանձնով աւելի հանգիստ եւ երկար կը քնանայ։



Պատկեր 2

ՀԱԳՈՒՍՏՆԵՐ (Պատ. 2.)

1.— Շապիկ կամ կապանք, բուրդէ եւ մետաքսէ շինուած, վարի ծայրը կտորով մը որու կրնանք ամրցնել չորը: Նորածինին համար ոմանք կը նախընտրեն չապիկի տեղ գործածել 6 մատ լայն եղող կակուղ լաթի մը կտոր որ երեսային փորն ու կուրծքը կը ծածկէ 1-կէս անգամ դառնալով: Եթէ միայն չապիկ գործածենք այն ատեն պորտին վրայ կապելու ուրիշ լաթ մըն ալ պէտք է, որ լալու ատեն պորտը դուրս գալէ արգելէ:

2.— Երկար թեւերով շապիկ, շինուած մետաքս-բուրդէ եւ կամ բուրդ-բամպակէ:

3.— Ծածկոյթ, չըջազդեստին տակէն հագնելիք: Կտոր մը պարզ ֆանէլայէ կրնայ շինուիլ. անջեւը բաց եւ երկար է այնպէս որ դիւրաւ վրան կ'անցուի եւ ոտքերուն վրայ կը ծալուի, զանոնք տաք պահելու համար կարեւոր է:

4.— Փանելա շրջագգեստ, թեւերուն վրայ կոճկուելիք: Վարի կողմը լայն է այնպէս որ դիւրաւ կարելի է փոխել կոճակները քակելէ ետք եւ թեւերը ծռելու պէտք չի մընար:

5.— Առջեւէն կոճկուելիք պարզ վրանց մը: Ասիկա երեսաներու համար իբր ցորեկ-

ուան վրանոց կը գործածուի նախ, իսկ քիչ մը մեծնալէ ետք կրնանք գործածել զայն իբրըր գիշերանոց:

6.— Թանձր ֆանէլայէ կամ բուրդէ շինուած վերարկու, որուն թեւերը եւ վիզը օղակով է եւ կը գործածուի երբ ուղեք երեսան տաք պահել, պէտքին համաձայն կարճ կամ երկար կարելի է շինել:

7.— Գուլպայ, մետաքս կամ բուրդ եւ կամ խառնուրդ բաւական երկար ըլլալու է որ կրնանք չորին ամրցնել եւ սրունքներն ալ ոտքերուն հետ տաք պահել:

8.— Շոր, շինուած կակուղ լաթէ:

9.— Կէս տափատ, 6 մատու եղող պրճատիկներու չորին վրայէն հագցնելու է, որ նստելու ատեն չորը չաղտոտի:

10.— Կրծկալ, գործածելու է եթէ չորիքը կը վաղէ եւ կամ ուտելու ատեն:

11.— Գիշերանոց՝ ֆանէլայէ շինուած, եւ վարի ծայրը կապով որ քաշելով կը գոցուի եւ ոտքերը դուրս չեն իյնար:

12.— Գլխարկ, որ թէ՛ գլուխը տաք պահելու եւ թէ՛ ականջները պառկած վիճակի մէջ թողելու կ'օգնէ: Որքան գէշ կ'երեւին

ցցուած ականջներ որ մայրերուն անհոգութեան արդիւնք են:

Հին խանձարուրի դրուժիւնը, այսինքն երեխան ամուր մը կապելն ու կաշկանդելը պէտք է տեղի տայ աւելի առողջապահիկ եղող վերի հանդերձներուն որ թէ՛ երեխան տաք կը պահեն եւ թէ՛ ազատ կը թողուն արթնութեան պահուն ձեռքերն ու ոտքերը շարժելու: Պառկեցնելու ատեն տե՛ս որ թէ ոտքերը եւ թէ՛ ձեռքերը լաւ ծածկուած ըլլան եւ տաք ջուրի շիշ գործածէ եթէ պէտք է:

ՇՈՐԵՐ ԵՒ ԹԱՆԹՈՒՆՆԵՐԸ

Շորի լաւագոյն ապրանքը ո՞րն է.—

Պզտիկ երեխաներու համար, որ քիչ կը թրջեն, հին սեղանի ծածկոցէ շինուած 18 մատ. քառակուսի կրկնածաւալ կտոր մը յարմար է: Երբ քիչ մը մեծնայ եւ աւելի թրջէ այն ատեն ասոնք կրնաս գործածել ուրիշ շորերու մէջ դնելով: Մասնաւորապէս շինուած շորեր կան որ շատ թացութիւն կը ձգեն:

Շոր փոխելու լաւագոյն դիրքը.—

Լաւ է որ տափարակ տեղ մը դնես շորը եռանկիւնի ձեւով ծալլուած եւ երեխան վը-

րան պառկեցնելով ամրցնես զայն: Ասիկա ծունկերու վրայ շոր փոխելէն աւելի աղէկ է քանի որ շատ ծաւքեր չեն ըլլար եւ երեխան չի նեղուիր: Ամրացնելու համար նախ մէջտեղի ծայրը ծունկերուն մէջէն վեր կը բերես եւ կամրցնես գօտիին, յետոյ քովի ծայրերը դէպի առաջ կը բերես ազդրներու շուրջը ծածկելով եւ ան ալ առջեւի կողմը գօտիին կամրցնես ապահով ասեղով: Եւ եթէ դուլպայ կը հագնի անոնք ալ լաւ մը կ'ամրցնես:

Ո՞րքան յաճախ փոխելու է եւ միշտ լընալո՞ւ է.—

Պէտք է փոխել ամէն ատեն որ կ'աղտոտէ եւ կամ կը թրջէ. մի թողուր որ թաքին կամ աղտեղութեան վրայ պառկի: Եթէ շատ քիչ թրջած է կրնաս չորցնել եւ առանց լուալու անգամ մը եւս գործածել միայն թէ այս առանց լուալու գործածելը շատ կրկնելու չէ, թէ ո՛չ մարմինը կը ճեղքուտի:

Շորերը լուալու կերպը.—

Դուրս ելլեէն ետք փայտի կտորով մը խոշոր աղտեղութիւնը քերէ շորին վրայէն

և յետոյ բերանը դոց ամանի մը մէջ ջուրը դիր որ թրջի: Օրը անգամ մը տաք օճառ ջուրով ամէնը մէկէն լուա եւ յետոյ լաւ մը ցօղուէ որ վրան օճառ չմնայ, թէ ո՛չ երեսային մարմինը կը ճեղքուի: Եթէ ժամանակ ունիս լաւ կ'ըլլայ որ արդուկես կամ չորցնելու ատեն ծայրերէն քաշէ որ փոթերը չտկեն, քանի որ փոթոթուած չորեր երեսաներու նեղութիւն կը պատճառեն:

Գիշերը ո՞րքան յաճախ փոխելու է.—

Ամէն անգամ որ կ'արթննայ եւ կուլայ պէտք է նայիլ որ պատճառը թաց ու պաղ չորը չըլլայ: Ասկէ դատ ամէն անգամ որ ծիծ կուտաս նայելու է թէ փոխել պէ՞տք է: Թաց եւ պաղ չորերը յաճախ երեսան կ'արթնցնեն եւ եթէ ճաշի ատեն չէ, միայն այդ սխալը չտկելու դայն կը քնացնէ. կաթ մի՛ տար եթէ ժամանակը չէ, թէ ո՛չ անկանոնութեան կը վարժուի եւ հանդիսով վրդովելէ դատ, իր ստամոքսին խանգարումին ճամբայ կը բացուի:

Երեսային մարմինը ճեղքուելուն պատճառները որո՞նք են.—

1.— Ամէն առտու եւ երեկոյ, ինչպէ՞ս նաեւ ամէն դուրս ելլելէն ետք, (մեծ կամ

պղտիկ) չլուալ եւ ճեղքերը չի մաքրել. 2.) առանց լուալու չորեր չորցնել եւ յաճախ գործածել. 3) թաց չորը ժամերով վրան թողուլ, մանաւանդ եթէ մէկը շատ թթու է. 4) լողցնելէ ետք լման մը չի չորցնել եւ փոշի չցանել եւ կամ խիստ շատ փոշի ցանել եւայլն պատճառներ են որոնցմէ ամէն մայր խոյս տալու է:

Եթէ քիչ մը կարմրած է եւ վտանգ կայ ճեղքուելու աւելի զգոյշ ըլլալու է. վերջին ծայր մաքուր պահելու է եւ շատ օճառ քսուելու չէ, եւ օճառը լաւ մը մաքրելու եւ չորցնելու է: Յետոյ հաւասար կերպով փոշի ցանել կը բաւէ. երբեմն պարագաներու տակ քիչ մը իւղելը կ'օգնէ: Զայն կանոնաւորութեան վարժեցնելը ամենէն արժէքաւոր միջոցներէն մէկը, վրան թաց եւ սպտոտ չի մնալն է:

Ո՞րքան շուտ կրնանք երեսայ մը կանոնաւորութեան վարժեցնել.—

Երրորդ ամիսէն սկսեալ կրնանք պղտիկը վարժեցնել որ ո՛չ վրան թրջէ եւ ո՛չ ալ աղտոտէ: Ասոր միակ կերպը ամէն անգամ արթնցածին պէս եւ ամէն ճաշէ առաջ, ոտքի բռնելը եւ ոտքերը բանալով թելադրելն

է որ միգէ. մարդ կը զարմանայ թէ ինչպէս այս պղտիկները կը վարժուին եւ ոտքի բըռնըուածին պէս կը միգէն կամ դուրս կ'ելլեն:

Աղիքները պարպելու մասին ամէն օր նոյն ժամանակ ոտքի բռնուելը անհրաժեշտ է: Եթէ քիչ մը պնդութիւն ունի եւ կամ չունեցած ատեն իսկ մինչեւ որ վարժուի, ամէն առտու եւ կէսօրէն ետք, ճաշէն յետոյ, ոտքի բռնէ եւ եթէ դուրս չելլեր, իւզոտած թուղթի կտոր մը կամ օճառի մը կը տոր դործածէ. ասիկա սովորութեան հիմը կը դնէ: Ամէն օր նոյն ժամուն ոտքի բըռնըուելը խիստ կարեւոր է: Թերեւս քիչ մը ժամանակ կորսնցնես զայն կանոնաւորելու բայց վերջի հանդիսող եւ երեխային մաքրութիւնը շատ բան կ'արժեն:

8—9 ամսուան երեխայ մը պէտք է ջուր թափը լուր տայ եւ մայրեր անհող գտնուելու չեն այլ անմիջապէս ոտքի բռնելու են, իսկ մէկ տարեկանին չորը կրնանք վերցընել: Ուէ պղտիկ որ 2 տարեկանին չի կըրնար միգելը կառավարել, պէտք է բժիշկի մը քննուի:

ԶԱՐԳԱՅՈՒՄ

Երեխայի մը գգայարանները ի՞նչ կարգով կը զարքնուն.—

Երկու ամսուան երեխայ մը կը ժպտի եւ աչքերովը լոյսին կը հետեւի:

3—4 ամսուան եղած ատեն ձեռք ունենալը կը գիտնայ.

3—5 ամսուան միջոցին բարձր ձայնով կը խնդայ:

4 ամսուան պղտիկը գլուխը կրնայ վեր բռնել եւ իրերու կը նայի:

4—5 ամիսներուն կրնայ ըսել «կա—կա»:

5—6 ամիսներուն ընդհանրապէս վարի երկու հատու աղւանները եւ յետոյ վերինները կը բուսնին: Ծննդեան ատեն ունեցած կը չիւքին կրկինը կը կռնէ:

6 ամսուան եղած ատեն վանկ կազմող ձայներ կը հանէ եւ գնդակով կամ ուրիշ խաղալիքներով կը զբօսնու. կրնայ նստիլ եւ թէ ետեւը բարձ գրուի:

6—7 ամիսներուն կրնայ առանձին նստիլ, կրնայ պառկած տեղը դառնայ եւ մօրը գիւրկը կրնայ կայնիլ եթէ ձեռքն բռնուի:

8-9 ամիսներուն «փափա», «մամա»ի պէս ձայներ կրնայ հանել: Առանց նեցուկի գետինը կրնայ նստիլ:

9 ամսուան միջոցին կ'աշխատի կայ-նիլ: Ինք թող աշխատի կայնիլ բայց կայ-նեցնելու չէ, քանի որ ոտքերը կրնան ծռիլ, մանաւանդ եթէ ինք գիրուկ է:

10-12 ամիսներուն կամ առաջ, գետնին վրայ կը քշուի, նեցուկ մը բռնելով իր ծանրութիւնը կրնայ վերցնել: Ժամացոյցին թիքթաքին մտիկ կ'ընէ, չարժող առարկաներու ետեւէն կ'երթայ:

12 ամսուան երեխայ մը կրնայ շատ մը բռներու նմանող ձայներ հանել, երբեմն կրնայ քալել այս ատեն: Կշիռքը ծննդեան ատեն ունեցածին եռապատիկը կ'ըլլայ. վեց ակոսայ ունենալու է:

Սակայն ընդհանրապէս 15 ամսականին է որ երեխան կը քալէ եւ հասկնալիք բռներ կ'արտասանէ:

18 ամսականին գաղտունը կ'ամբնայ. հրամաններ կրնայ կատարել. 12-16 ակոսայ կ'ունենայ:

Երկու տարեկան պզտիկ մը կրնայ կարճ նախադասութիւններ շինել, կը վազվառէ,

պատկերով կը հետաքրքրուի. գիտէ թէ ուր է քիթը, բերանը եւլն.:

Երեք տարեկան եղող պզտիկ մը պատկերին մէջի ծանօթ առարկաները կրնայ գտնել. գիտնալու է իր մականունը. վեց բառով նախադասութիւն մը կրնայ կրկնել:

Վերոյիշեալ զարգացումներուն ժամանակները միջին ժամանակներ են եւ ոմանք աւելի կանուխ, աւելիներ աւելի ուշ ցոյց աւելնան սպասուած յատկութիւնները: Մանաւանդ ժամանակէն առաջ ծնած, կամ հիւանդութիւն ունեցող եւ պէտք եղած սնունդը չստացող պզտիկներու զարգացումը վերջը չստացող պզտիկներու զարգացումը երեւան իր ժամանակներէն բաւական ուշ երեւան կուգայ:

ԵՐԵՒԱՅՈՒԹԵԱՆ «ՄԻ՛ ԸՆԵՐ»ՆԵՐԸ

Պզտիկը բերանէն մի՛ համբուրեր:

Ամեն լալուն մի՛ վերցներ, քիչ մը գիրքը փոխէ կամ լալուն պատճառը գտիր եւ թող որ պառկի:

Լացածին պէս կաթ մի՛ տար, եթէ ժամանակը չէ սպասէ՛. քիչ մը ջուր տուր թեւեւ ծարաւ է:

Քնացնելու համար մի՛ օրօրեր, կամ գիրկդ առած մի՛ շարժեր:

Մի՛ թողուր որ մատը, պարապ չիշը կամ սուտ ծիծ ծծէ. ատիկա բերնին ձեւը կ'աւրէ, լինաւերը կը վարակէ եւ ծծելու սովորութիւնը կը թողու:

Գեանէն վերցուած աղտոտ խաղալիքներ մի՛ տար ձեռքը:

Հանդարտեցնող դեղեր, օրինակ օղի, paregoric եւլն. մի՛ տար, առանց բժիշկի հրամանին:

Ուտելէն ետք մի՛ խաղցներ, թող որ պառկի հող չէ թէ քնանայ կամ ոչ:

Մօրը հետ մի՛ պառկեցներ, որքան որ կարելի է առանձին պառկեցուր եւ զայն տաք պահէ:

Անկանոն եւ յաճախ մի՛ կերակրեր. ժամանակով ծծցուր:

Մի՛ թողուր որ դերկդ քնանայ, անմիջապէս պառկեցուր:

Պաղ առնող մէկը պղտիկին երեսն ի վեր հազարու կամ փոնգաւու չէ:

Շատ մի՛ չարժեր, մի նեղեր, վեր վեր մի՛ նետեր զայն. խաղալիք չէ:

Թոքախտ ունեցողի քով մի տանիր, քանզի պղտիկները աւելի դիւրաւ կը վարակուին:

Վստահ եղիր թէ առաջին 1-2 ամիսներուն ինչ որ սորվեցնես անանկ կը վարժուի: Լաւ սովորութիւններ թող ունենայ, ինքզինքը առողջ եւ ծնողքը հանգիստ թողելու համար:

Կռկորդի ցաւը կամ վաղող ականջը անաւա մի՛ ըներ, դարմանի դիմէ:

Երեխային քով չուն ու կատու գործ չունին, հեռու պահէ զանոնք թէ՛ կը վնասեն եւ թէ հիւանդութիւն կրնան պատճառել:

ԿԱԹԻ ԿՏՐԵԼ

Ե՞րբ կտրելու է կաթէն

Եթէ կանխաւ յիշուած պատճառները չկան երեխան ծծցնելու է դէթ 10-12 ամիսներ, կարելի է աւելի ալ երկարել բայց անհրաժեշտ չէ: Եթէ կաթէ կտրելու ժամանակը ամբառն հանդիպի լաւ է որ քիչ մը նեղութիւն յանձն առնուի մօր կողմէն եւ չարութիւն ծծցնելը մինչեւ որ պաղերը սկիւնին, քանզի ամառ տառն չառ աւելի վտանգներ կը սպառնան պղտիկին:

Պէտք է որ մէկէն չկտրենք, այլ աստիճանաբար. ծիծէն ծծակի փոխելը 1-2 ամիս

տեւելու է, որպէսզի ստամոքսը վարժուի: Ատոր համար թերեւս լաւ կարգադրութիւն մըն է 7-8 ամսական եղած ատեն ծիծերէն մէկուն տեղ կովու կաթ տալ եւ ամեն ամիս մէկ ծիծ պակսեցնել եւ տեղը ծծակ (չիչով կաթ տալ) աւելցնել, այնպէս որ 10-12 ամսականին կրնանք լման մը ծծակի փոխել:

Իսկ եթէ որ եւ է պատճառով մը դայն մէկէն ի մէկ ծիծէ կտրելը անհրաժեշտ է, կարելի է այդպէս ընել, պայմանաւ որ ինչ տեսակ կաթ ալ որ տանք, սկսինք շատ ջուր խառնած տալ, օրինակ կովու կաթը, 1 կաթ, 2 ջուր եւ աստիճանաբար ջուրը պակսեցընենք եւ կաթը աւելցնենք:

Ծծցնելու ատեն եթէ ամսականը սկսի կաթէն կտրելու է.

Ո՛չ. սխալ է թէ այդ ժամանակի կաթը վնասակար է: Իրաւ է թէ կրնայ ըլլալ որ ամսականի 1-2 օրերուն երեխան քիչ մը փորհարութիւն ունենայ բայց կը չտկի, կրնանք 1-2 օր արուեստական կերակուր տալ:

Կաթէ կտրելու է եթէ դարձեալ յդի մնայ.

Այո՛, քանզի եթէ շարունակէ ծծցնել թէ՛ երկրորդ պզտիկը կը սուժէ եւ թէ՛ մայ-

րը: Մինչեւ յղութեան գիտցուիլը 2-3 ամիսներ կանցնին եւ արդէն ատկէ ետք է որ երկրորդ պզտիկը արագ մեծնալ կը սկսի եւ գերկինը բաւական մեծցած կ'ըլլայ եւ կարելի է ուրիշ կաթով մեծցնել: Նոյն իսկ եթէ ամառն ալ հանդիպի, յղութեան պահուն, մօրը եւ երկրորդ պզտիկին սիրոյն համար երեխան կաթէ կտրելը չիտակ է:

ԵՐԵՆԱՅԻՆ ԼԱԼՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Առողջ լաց.— Բարձր զօրաւոր կերպով կուլայ, երեսները կը կարմրին: Այս լացը կարեւոր է, քանի որ այդ լալը իրեն պատեհութիւն կուտայ որ շարունակ չնչառութիւն ընէ եւ թոքերը մեծանն:

Անօթի կամ ծարաւ է.— Այս բնական պէտքերուն լացը, զօրաւոր, շարունակական ճնոց մըն է, նոյն պահուն մատերը կամ ձեռքը կը ծծէ եւ չիլը տրուածին պէս կը հանդարտի: Ամառ ատեն յաճախ ջուրի համար կուլայ, այնպէս որ եթէ կաթ տաս չի առնէր, քանիոր կաթը իրեն համար կերակուր է, մինչ ինք ջուրի պէտք ունի: Զուր տուածիդ պէս կը դադրի:

Քնատ է.— Քունի լացը բարկացող, կարճ լաց մըն է, աչքերը կը գոցուին: Լալէ

կը դադրի եթէ պառկեցնես կամ շարժես ու չոյես: Առողջ երեխաներ քնատ ատեննին կուլան եթէ վարժեցուցեր ես դրկել եւ եթէ այդ վարժութենէն ետք կ'ուզես չի քնացած անկողին դնել: Այս տեսակ սովորութիւն մը մոռցնելու համար թողելու է որ լայ, պայմանաւ որ լալու ուրիշ պատճառ չունենայ: Աւելի լաւ է որ քանի մը անգամ լալով քնանայ քան թէ ստիպուի միշտ գիրկդ քնացընել:

Բարկութեան լաց.— Բարձր, զօրաւոր յանկարծական լաց մըն է. վար դրուածին պէս ոտքերով կ'աքացէ եւ կը տապալակի, եթէ կընայ: Այս լացին կարեւորութիւն տալու չէ, թո՛ղ որ լայ, թէ ո՛չ վերջը կը զըզջաս: Նոյնիսկ 1-2 տարեկան եղած ատեն լացած պահուն իր ուզածը բնաւ մի՛ տար եւ կամ մի՛ ըներ հոգ չէ թէ արդարացի ըլլայ. թո՛ղ լալէ դադրի եւ յետոյ իր փափաքը կատարէ:

Ցաւի լաց.— Ընդհանրապէս սուր է բայց ո՛չ շարունակական: Մանաւանդ փոքրի ցաւի (colic) ատեն, ցաւը անցածին պէս լալէ կը դադրի եւ յետոյ դարձեալ կը սկսի. եթէ ականջն է պատճառը, գլուխը ասդին անդին կը դարձնէ եւ կուլայ: Գնդասեղ մը,

կամ լաթի փոթերը դինք կընան նեղել: Փոքրի ցաւը, ինչպէս յետոյ պիտի տեսնենք ընդհանրապէս առաջին 3 ամիսներուն տեղի կ'ունենայ եւ ոտքերը վեր կը քաշէ եւ կուլայ:

Հիւանդ է.— Հիւանդութեան լացը երկար ճնոց մըն է ընդհանրապէս. կընայ տաթութիւն կամ ուրիշ նշաններ ցոյց տալ:

Անսուադութեան լաց.— Ողբալու պէս տկար լաց մըն է. կշիռքը երթալով կը պակսի: Կընայ ըլլալ որ կաթին քանակը հերիք է բայց որակը ճիշտ չէ, ատոր համար երբ մէկ քանի շաբաթ հակառակ ուտելուն կը չիօքը չ'աւելնար եւ կուլայ պէտք է կաթը քննել: Դարձեալ կուլայ, որովհետեւ ծիծին կամ ծծակին պտուկները աղտոտ են: Գօտին ամուր է կամ փոթթած է. կերակուրը տաք կամ պաղ է:

Թրջած կամ աղտոտած է.— Յաճախ, լալու պատճառներէն մին ալ սա է եւ մայրերը պէտք է նախ ասիկա ստուգեն, քանի որ դիւրին է:

Անկողինը շատ տաք կամ շատ պաղ է:
Մաքուր օդ կուզէ:

Եւ մինչեւ անոր հասնիլը բնաւ կերակուր տալու չէ եւ կամ շատ քիչ եթէ բժիշկը շատ ուշանայ, միայն կրնանք ջուր տալ: Բնաւ դեղ տալու չէ բացի քիչ մը հեղկախւղէ եթէ աղիքները կանոնաւոր չեն գործեր: Պէտք է երեխան զով տեղ մը մաքուր անկողինի մէջ պառկեցնել. գերկդ առած մի պտտիլ, եւ նշանակելու է այն արտանիշները որ կրնաս նշմարել, օրինակ քնանալը, արտաթակը, մարսողութիւնը, վրան վեր տալը, հաղալը եւ այլն: Երեխային շորը պահելու է, եթէ լուծում եղած է, ինչպէս նաեւ փախուքը եթէ կ'ունենայ, որ բժիշկը եկածին պէս զանոնք տեսնէ, որով կրնայ աւելի դիւրութեամբ հիւանդութեան պատճառը հասկնալ եւ դարմանել զայն:

Բժիշկին այցելութեան ատեն պէտք է անոր հրահանգները մի առ մի նշանակել եւ գործադրել զանոնք. ուրիշներու խօսքին մը տիկ մի՛ ըներ: Յիշէ թէ երեխան պէտք ունի քունի, հանդարտութեան եւ մաքրութեան:

Երեխային առողջ եղած ատեն, մաքուր զգալի մը կոթով լեզուն սեղմելով կոկորդը քննելու վարժութիւնը բռնէ, եւ երբ մեծնայ իրը խաղ սորվեցուր որ լեզուն դուրս հանէ, կոկորդը ցոյց տայ եւ թողու որ բազմակերպը քննես: Եթէ պղտիկը օտարներէն կը

վախնայ խաղալիք մը պատրաստէ որ բժիշկը ցոյց տայ:

Երբէ՛ք մի վախցնել պղտիկները ըսելով թէ եթէ խելօք չկենան հիւանդ կ'ըլլան եւ բժիշկը կուգայ եւ դեղ կուտայ: Ընդհակառակը պէտք է քաջալերել եւ սովորեցընել որ բժիշկէն չվախնան, որպէսզի հիւանդութեան պարագային դժուարութեան չի բաղխիս: Որքան զէշ կը զգան թէ՛ բժիշկը եւ թէ՛ ծնողքը երբ պղտիկին հիւանդութեան ատեն բժիշկը մօտենալուն պէս պղտիկը կը ճչէ, բերանը կը սեղմէ եւ կարելի չ'ըլլար բան մը քննել: Մայրեր պատասխանատու են իրենց զաւակներուն չիտակ կրթութեան:

Մայրեր պէտք է գիտնան թէ դարմանելու աւելի կարեւոր է յաճախ քան թէ դեղը, թէ տաքուկ բաղնիք մը տալ եւ զայն յետոյ լաւ մը ծածկել քրտնցնելը պաղը կը քահէ, թէ՛ կուրծքը քամփուրի իւղով չփելը տաքութիւնը կը պակսեցնէ, սառի կամ տաք ջուրի պարկ մը ականջին ցաւը կը կեցնէ եւ թէ՛ կարելի եղածին չափ շուտով լաւացնելու կերպը վստահելի բժիշկի մը հրահանգներուն կէտ առ կէտ գործադրուին է:

ԵՐԵՆԱՅԻ ՄԸ ՏԱՔՈՒԹԻՒՆԸ ԱՌՆԵԼ

Ո՞րն է լաւագոյն կերպը.—

Երեխային տաքութիւնը առնելու լաւագոյն կերպն է ջերմաչափին ծայրը քիչ մը նաւթաճարպ քսել եւ սրբանէն ներս մտցնել զրեթէ 2 մատնաչափ, քանի որ բերնէն առնելը շատ դիւրին է: Սակայն քիչ մը մեծնալէն ետք օրինակ 2 տարեկանին, պէտք է բերանէն, անութէն կամ երաստանէն (groin) առնել տաքութիւնը: Պէտք է ջերմաչափը 2 վայրկեանի չափ թողուլ որ վստահ ըլլանք թէ ճիշտ տաքութիւնը արձանագրուած է: Ջերմաչափը դորձածելէ ետք պէտք է լաւ մը լուալ եւ ալքօլի կամ սլորիք էսիտի լուծոյթի մէջ պահել: Անշուշտ թելագրելի է որ դէթ երկու ջերմաչափ կենայ տունին մէջ մէկը բերանէն իսկ միւսը սրբանէն տաքութիւն առնելու համար:

Ի՞նչ է երեխայի մը բնական տափուքիւնը.—

Վարէն առնուած 98-99-5 Փ տաքութիւնը կրնանք բնական նկատել, գիտնալով թէ բերնէն կամ անութէն առնուած տաքութեանէն զրեթէ $\frac{1}{2}$ աստիճան բարձր է ասիկա: Նոյն իսկ 100-10-10 տաքութիւն մը կրնայ

հիւանդութեան արդիւնք չ'ըլլալ, եթէ չարունակական չէ:

Տափուքիւնը առնելու արժէքն ի՞նչ է.—

Ջերմութիւնը հիւանդութեան ախտանշիշերէն մէկն է: 100-101-0 տաքութիւն մը կը նշանակէ թեթեւ հիւանդութիւն մը երեխայի մը համար, մինչդեռ մեծերու համար աւելի ծանր հիւանդութիւն մը կ'ենթադրէ: Յանկարծական 104-0 բարձրութեամբ մը կրնայ տեղի ունենալ, եթէ կը չարունակուի ծանր հիւանդութիւն մը կենթադրէ: Հետեւաբար քիչ մը հիւանդ եղող երեխայի մը մայրը պէտք է դէթ օրը երկու անգամ, կէսօրէ առաջ ու վերջ, տաքութիւնը առնէ եւ արձանագրէ բժիշկին ցոյց տալու համար:

Ի՞նչ միջոցով կրնանք տափուքիւնը իջեցրնել.—

Տաքութիւնը պակսեցնելու համար առանց բժիշկի հրամանին բնաւ դեղ մի՛ գործածեր, քանի որ այդ յատկութիւնը ունեցող դեղեր բնականաբար սրտին վրայ ալ կ'ազդեն եւ կրնան դայն տկարացնել:

Իսկ եթէ ջերմութիւնը 102-ը կանցնի եւ կարելի չէ անմիջապէս բժիշկին լուր տալ,

զայն պակսեցնելու ամենապահօր կերպն է
զաղջ ջուրով մարմինը չփել եւ յետոյ չոր-
ցնել, կրնաք զործածել նաեւ ալքոլ կամ
քացախ: Եթէ տաքութիւնը 102° կամ քիչ ա-
ւելի է օրը երկու անգամ սրբելը կը բաւէ,
իսկ եթէ աւելի բարձր է, լաւ է որ 2-3 ժամը
անգամ մը սպունդով սրբուի: Միայն պէտք
է գիտնալ թէ թոքատապի կամ ցնցատա-
պի տառն պաղ ջուրով չփելը աւելի կը վը-
նասէ, ատոր համար եթէ կարելի է միշտ
պէտք է բժիշկ մը կանչել եւ անոր հրահանգ-
ներուն հետեւիլ: Առանց վտանգի երեխային
տաքութիւնը կրնանք պակսեցնել նաեւ ճա-
կատին վրայ սառի պարկ մը դնելով: 4-5
վայրկեան սպասելու է այդպէս եւ քիչ մը
վերցնելէ ետք կրկնելու է մինչեւ որ տաքու-
թիւնը պակսի:

Փ Ս Խ Ե Լ

Գրեթէ ամեն մէկ երեխայ երբեմն ու-
տելէն անմիջապէս ետք քիչ մը դուրս կրնայ
տալ: Ստամոքսին մէջ զտնուած կտոր մը
օդ զայն վերցնել կամ վար դնելու պահուն
ստամոքսին վրայ եղած պզտիկ ճնշում մը,
բաւական պատճառ են որ քիչ մը կաթ դուրս
տայ: Չէ թէ միայն այսքան այլ ուտելէն
ետք փորին վրայ պառկեցնելը, նոյն իսկ ու-

մանց համար կուշտին վրայ պառկեցնելը,
բաւական դրդում կ'ըլլայ որ կերածէն մաս
մը դուրս տայ:

Այս տեսակ փոքր քանակով դուրս տալ
փոխել ըսել է եւ մտաւորանջուելու պէտք
չկայ: Դուրս տալու եւ փոխելու գլխաւոր
պատճառներն են. —

1. Ինչպէս ըսուեցաւ ճնշում կուշտ ստա-
մոքսին վրայ բաւական պատճառ է, եւ ըն-
դունալու է:

2. Չափէն աւելի ուտելը երբեմն պատ-
ճառ է դուրս տալու, հետեւաբար եթէ ա-
մեն մէկ ուտելէ ետք մեծ քանակով դուրս
կուտայ, այն տառն կաթին քանակը պակ-
սեցնելու է:

3. Եթէ ստամոքսը զացած օդն է պատ-
ճառ այն տառն պէտք է արգիլել նախ՝ որ օդ
չերթայ եւ այս կրնանք արգիլել եթէ զոջ-
ըլլանք որ շիշով կաթ ուտելու տառն բերա-
նը միշտ կաթով լեցուն ըլլայ եւ երեխան կա-
թի տեղ օդ չծծէ: Իսկ եթէ կը տեսնուի թէ
քիչ մը օդ ծծած է զայն կրնանք դուրս հա-
նել պարզապէս երեխան ուղիղ դիրքի մէջ
նստեցնելով եւ կոնակը շիշով կամ կամաց
մը զարնելով:

4. Ուրիշ պատճառ մըն ալ իւղի շատութիւնն է, այդ պարագաներու տակ իւղի քանակը պակսեցնելու է: Կրնանք գործածել սերը առած կաթ եւ կամ արուեստական՝ օրի նակ Նէսլէ, Մէլլին եւայլն կերակուր:

5. Ամենալտանդաւոր պատճառը անշուշտ հիւանդութիւն մ'ունենալն է եւ հետեւաբար պէտք է ուշի ուշով քննել եւ պատճառը դարմանել: Հիւանդութեան պարագային բնդհանրապէս փախելէն զատ կ'ունենայ նաեւ տաքութիւն, փսրհարութիւն կամ ուրիշ ախտանիշներ: Այս տեսակ պարագայի մը թողելու է որ կրցածին չափ փախէ եւ ստամոքսը լման մը մաքրուի դաշն գրգռող պարունակութենէն, յետոյ պառկեցնելու է որ հանգստանայ: Ուրիշ բան տալու չէ բայց միայն եռացած ջուր, պաղ կամ տաք, որու վրայ աւելցնելու է ջուրին քառորդին չափ կիրի ջուր: Պատիկը 12 ժամ կամ աւելի միայն ջուրով ապրեցնելէն մի' վախճար, վրտանդ չ'սպառնար, բնդհանրապէս ստամոքսը գործի մղելը վնասակար է: 12 ժամ վերջը կրնաս տալ դարիի ջուր, որու աստիճանաբար աւելցնելու է կաթ կամ արուեստական կերակուր մը, իսկ աւելի մեծերու կարելի է տալ միսի ջուր, հաւկիթի ճերմը-

կուց, կաթի շիճուկ ինչ որ արտօնուած են փոքրահարութեան ատեն:

Այս տեսակ կերակուրը այնքան կարեւոր է որ ամեն մայր իբր կանխագուշտութիւն, ամառ ստեն պահելու է դարիի ալիւր եւ կիրի ջուր, ի հարկին գործածելու համար:

ՊԵՂՈՒԹԻՒՆ

Շատ երեխաներ պնդութիւն կ'ունենան, հոգ չէ թէ ինչ կերպով կը կերակրուին, մինչեւ որ աղիքին վարի մասը զօրանայ եւ կարենայ աղբը դուրս քշել: Հետեւաբար ամեն նստրամարտական քայլը պիտի ըլլայ այս պարագաներուն, բնութեան օգնել: Այս ընելու համար,

1. Ամեն օր նոյն ժամուն ոտքի բռնելու եւ քաջալերելու է որ դուրս ելլէ:

2.— Եթէ ինքնիրեն չ'ելլեր այն ատեն պզտիկ թուղթի կտոր մը իւղոտելու եւ կամ օճառի մը կտոր կտրելու եւ սրբանէն ներս ղնկու է: Ահա ատոնցմէ մէկուն պատճառած գրգիռը հերիք կ'ըլլայ որ երեխան դուրս ելլէ:

Պնդութեան ուրիշ պատճառներ են, կաթին բնասպիտին (protein) կամ իւղին չա-

տուրիւնը, այս պարագաներուն պէտք է ջուրը շատցնել: Եռացած կաթ տալն ալ պնդութիւն յառաջ կը բերէ:

Եթէ կաթին քանակը եւ որակը ճիշտ է հետեւեալ միջոցներով պնդութեան առաջքը կ'առնուի:

1.— Յիշուածին պէս վարժութիւն ընել տալ ամէն օր նոյն պահուն դուրս ելլել, եւ պէտք եղած ատեն իւղոտած թուղթ եւ կամ օճառ գործածել:

2.— Զուրի տեղ, կաթին աւելցնել վարսակի հեղուկ:

3.— 2—3 ամսու երեխայի մը կրնանք տալ 1—2 դգալ խաշած սալորի ջուր. կամ երբեմն կրնանք տալ milk of magnesia:

4.— Վեցերորդ ամիսէն ետք 1—4 թէյի դգալ նարինջի ջուրը կամ կրկին քանակով սալորի ջուրը կ'օգնէ:

5.— Ճաշերուն մէջտեղ առատ ջուր տալ:

6.— Մաքուր օդին մէջ քնացնել:

ՓՈՐՀԱՐՈՒԹԻՒՆ

Երեխաներու փորհարութեան գլխաւոր պատճառը գործածուած կաթն է, այնպէս որ

մօրը կաթով սնանող պզտիկներ աւելի քիչ անդամներ փորհարութիւն կունենան բաղդատմամբ կովու կաթով կամ արուեստական կերակուրով սնանող երեխաներու, պարզապէս այն պատճառով որ վերջինները միշտ ենթակայ են թթուելու, վարակուելու եւ հետեւաբար երեխային կը վնասեն:

Եթէ երեխային կամ մանուկին ունեցածը պարզ փորհարութիւն մըն է առանց տաքութեան կամ փսխելու, այն ատեն պէտք է անդարտ պահել եւ կաթին մէջ սովորակաւ նէն աւելի ջուր խառնել եւ քիչ անգամ ծծցրնել: Եթէ հաստատուն կերակուր կ'առնէր պէտք է դադրեցնել եւ միտի ջուրով, կաթով եւ արմախքներով (cereals) կերակրել մինչեւ որ դադրի:

Բրինձի ջուր խառնելը եւ կաթը եռացրնելը սովորական փորհարութեան առաջքը առնելու կ'օգնեն:

Երեխաներու համար ամենավտանգաւորը ամառ ատեն պատահած փորհարութիւնն է, երբ կ'ունենան նաեւ տաքութիւն, փսխել եւ դուրս ելածը կանանչադոյն, ջրոտ եւ խառնուած է խլինքի նմանող նիւթով մըլորձնահիւթ (mucus): Ահա՛ այս պարագային պէտք է բժշկել տեսնել, եթէ կարելի է, թէ

ո՛չ հետեւեալ կերպով պէտք է խնամել մա-
նուկը:

Նախ՝ իր տարեքին համաձայն գեղա-
չափ մը հնդկախել տուր որ աղիքը լաւ մը
մաքրուի զայն գրգռող նիւթերէն: Ասիկա
միակ դեղն է զրեթէ որ մայր մը կրնայ
գործածել առանց բժիշկի հարցնելու:

Յետոյ՝ 6-էն 12 ժամ երբէք ուտելիք մի՛
տար, նոյն իսկ կաթիլ մը կաթ քող չմտնէ
ստամոքսը, միայն տալու է ժամը անգամ
մը 1—2 քէյի դգալ եռացած եւ պաղած
ջուր, որպէս զի մարմինին անհրաժեշտ ե-
ղած հեղուկէն չզրկուի:

Ստամոքսին եւ աղիքներուն այդքան ա-
տեն հանդիստի ժամանակ տալէն ետք պէտք
է աստիճանաբար սկսիլ կաթ տալ, մանա-
ւանդ արուեստական կերակուր որ շատ աւե-
լի հաւանական է թէ մաքուր կ'ըլլայ: Իսկ
եթէ կովու կաթ գործածուի պէտք է եռա-
ցընել: Հետեւեալ քանակով տալու է:

Մինչեւ 3 ամսուան երեխայի մը տալու
է Մէլլինի կամ Նէսլէյի կերակուր՝ 1 թէյի
դգալ, բրինձի ջուր՝ 3 ունկի, ամէն 3 ժամը
անգամ մը:

3—6 ամսուանին, արուեստական կե-
րակուր՝ 1 1/2 թէյի դգալ, բրինձի ջուր՝ 5
ունկի, 3 1/2, ժամը անգամ մը:

6—9 ամսուան մանուկի մը արուեստա-
կան կերակուր 2 թէյի դգալ, բրինձի ջուր՝ 7
ունկի, 4 ժամը անգամ մը:

Այս քանակով կերակրելու է 2—3 օր
մինչեւ որ աղբին գոյնը բնականի դառնայ
եւ լորձնահիւթը (mucus) դադրի: Այն ատեն
է աստիճանաբար կերակուրը աւելցնելու է
մինչեւ որ բնական քանակը գտնէ. բրինձի
ջուրին տեղ կրնանք գործածել դարբի ջուր:
Այս տեսակ դարմանում մը եթէ չարունակ-
ուի 1—2 շաբաթ, ընդհանրապէս փորհարու-
թեան առաջը կ'առնուի հակառակ պարա-
դային բժիշկ մը միայն կրնայ ուրիշ դարմա-
նումի միջոցներ գործածել:

Մոռնալու չէ թէ ինչպէս ուրիշ ատեն-
ներ նոյնպէս ամբան փորհարութեան պա-
րագային աւելի դիւրին է հիւանդութիւնը
արդիւնէլ քան թէ բուժել, ասոր համար ամէն
ամառ պէտք է երեխային կաթին մասնաւոր
հոգ տանիլ, որ աւրուած կամ թթուած կաթ
չտրուի: Ամենէն վատահելի կաթն է անշուշտ
մօր կաթը, ասոր կը յաջորդեն չոր կաթի
բաղադրութիւնները, որ ամենէն տաք օդին
իսկ աւրուելու վախ չկայ եւ կրնանք անմի-
ջապէս պատրաստել եւ երեխան կերակ-
րել:

ԽԻԹ ԿԱՄ ՓՈՐԻ ՅԱԻ (Colic)

Խիթ կը նշանակէ ցաւ մը որ յառաջ կուգայ ստամոքսի եւ աղիքներու անբնական կծկումէն, որուն պատճառներն են պաղաւուծիւն կամ կերակուրին հետ օդ կլլել: Ուրիշ տեսակէտով առողջ եղող երախաներ իսկ իրենց կեանքի առաջին երեք ամիսներուն յաճախ կրնան նեղուիլ այս անբնական կըծկումներէն, որովհետեւ անոնց աղիքներում կանները պէտք եղածին պէս զարգացած չըլլալով պզտիկ պաղաւուծիւն մը եւ կամ կաթին հետ կլլուած օդը անոնց անբնական դործունէութեան պատճառ կը դառնան: Խիթի ցաւը այնքան յատկանշանական է որ ամէն մայր պէտք է զայն ճանչնայ եւ անմիջապէս անոր առաջըր առնէ: Երեխան սուր ճիչեր կարձակէ եւ ոտքերը վեր կը քաշէ եւ կը նեղուի քիչ մ'ատեն, յետոյ յանկարծ ձայնը կը կտրէ եւ հանդիստ կ'ըզգայ, քիչ մը վերջ դարձեալ սկսելու համար: Այս տեսակ ընդհատ ընդհատ սուր լաց մը, միացած ոտքերը վեր քաշելու միտումին, պէտք է անմիջապէս կասկածիլ տայ թէ ինչ է պատճառը:

Ինչպէս յիշեցինք խիթի պատճառն է պաղուծիւն եւ օդ ծծել, եւ կամ աւրուած կաթ

առնել որ աղիքներուն մէջ քամի կրնայ դուրս գնել: Այս պատճառները շատ աւելի դիւրաւ կ'ազդեն երեխայի մը առաջին երեք ամիսներուն, հետեւաբար ամէն մայր մանաւանդ հոգ տանելու է որ երեխան թաց չմընայ եւ միշտ տաք պահուի, ինչպէս նաեւ կաթը ճիշտ ըլլայ: Այս տեսակ զգուշութիւն մը յաճախ բաւական է երեխան առողջ եւ հանգիստ պարեցնելու: Իսկ եթէ հակառակ մօրը ջանքերուն պատահի որ երեխան խիթ ունենայ հետեւեալ կերպով կարելի է զայն հանդարտեցնել:

Կտոր մը Փանէլա ծալէ եւ փորին վերայ դիր զայն տաք պահելու համար: Մանր տոպրակներ թեփով կամ խոտով լեցուր եւ տաքցնելէ ետք Փանէլային վրայ դիր որ ըստամոքսն ու աղիքները տաքնան եւ տոպրակները պաղելուն պէս փոխէ զգուշութեամբ, որ երեխան տաքնալէ ետք կրկին չպաղի: Երեխային ոտքերուն տակ տաքցնող բան մը դիր, տաք ջուրի շիշ մը, տաքած աղիւս եւ այլն:

Եթէ խիթը ճաշէն 1—2 ժամ վերջն է որ կուգայ, այն ատեն ալ քիչ մը տաք ջուր խմցնել եւ կոնակին զարնելը մասամբ կը հանդարտեցնէ: Իսկ եթէ ատիկա բաւական չըլլայ, տրուելիք տաք ջուրին մէջ կաթե-

նայ թուրքը կլլել, այն ատեն բժիշկ կանչելու է, քանզի այդ կոկորդի բորբոքումը կրնայ դեղձատապի (tonsillitis), կամ կեղծմաշկի սկզբնաւորութիւնը ըլլալ եւ վտանգ կայ որ երթալով աւելի դէշի կը դառնայ: Կրնայ նաեւ ականջը վնասել, քանի որ ականջին եւ կոկորդի վերի մասին միջև յարաբերութիւն կայ: Եւթաքեան կոչուած խողովակը աւանջէն մինչեւ կոկորդի վարի մասը կ'երկարի:

Թեթեւ կոկորդի ցաւի մը ամենապարզ եւ ազդու տեղերէն մէկն է տաք աղ ջուրով կարկարա ընել (կէս թէյի դգալ աղ դաւաթ մը տաք ջուրի մէջ): Ատկէ զատ ճիշտ նոր սկսած ատենը պէտք է լաթ մը սառ ջուրի մէջ թաթխել եւ վիզին շուրջը փաթթել, իսկ եթէ քիչ մը ուշ դարմանի կը սկսինք այն ատեն փոխանակ պաղի պէտք է տաք ջուրով թաթխուած լաթ փաթթել վիզին շուրջ եւ պաղածին պէս փոխել: Պատահական եղած կոկորդի ցաւեր այս միջոցներով կարելի է լաւացնել:

Իսկ եթէ բաւական յաճախ կը պատահի եւ տարին քանի մը անգամ կոկորդի ցաւ եւ դեղձատապ տեղի կ'ունենայ, պէտք է բժիշկի մը դիմել որ եթէ յարմար տեսնէ նշագեղձերը հանել տայ:

ԷՏԻՆՕԻՏՍՍ (Adenoids)

Ժողովրդական բարբառով այս վիճակը կը կոչուի «քիթին մէջը միս» ունենալ: Բերնին նշագեղձերուն կազմութիւնով մանր գեղձեր կան քիթին ծակին դիմացը կոկորդին վերի մասին վրայ ուր կը բացուին նաեւ ականջէն եկող Եւստաքեան խողովակները: Ահա՛ այս գեղձերուն մեծնալը եւ խոչորնալն է որ կը կոչենք էտինօիտս ունենալ: Այս վիճակը ընդհանրապէս պզտիկին 1—2 տարեկան ըլլալէն ետք է որ երեւան կ'ըլլէ, բայց երբեմն երեխաներ ալ կրնան ունենալ: Գլխաւոր ախտանշանները հետեւեալներն են.—

1.— Եթէ երեխայ մը կաթ ծծելու ատեն շարունակ կը ստիպուի պտուղը թողուլ, չունչ մ'առնել եւ դարձեալ ծծել,

2.— Եթէ պզտիկ մը կը ստիպուի որ շարունակ բերանը բաց քնանայ, որ կ'ենթադրէ թէ չի կրնար քիթէն շնչել,

3.— Դարձեալ եթէ աւելի մեծ մը քիթէն կը խօսի, քնանալու ատեն կը խորդայ եւ բերանը բաց կը քնանայ,

Անմիջապէս նկատելու է թէ արդեօք այդ անբնական շնչառութիւնը պարզ ժամանակաւոր բան մըն է թէ ո'չ մնայուն: Եթէ նախաճոր բան մըն է թէ ո'չ մնայուն: Եթէ առաջինն է, հաւանականաբար պաղառութեան արդիւնք է եւ քիթին ծակերը գոցուած են,

իսկ եթէ չարունակ այդպէս է այն ատեն
կ'ենթադրէ թէ Էտիսիոս ունի եւ այդ խո-
չորցած գեղձերը չեն թողուր որ օդը քիթէն
կարենայ անցնիլ: Յաճախ այս երեխաներու
նշագեղձերն ալ խոչորցած կ'ըլլան: Պէտք ե-
ղածին չափ մաքուր եւ բարեխառնուած
(պէտք է զիտնալ թէ քիթէն չնչելը օդը թէ
կը մաքրէ եւ թէ կը բարեխառնէ եւ այնպէս
թոքերուն կը զրկէ) օդ չստանալուն համար
պզտիկը ընդհանրապէս տփուցն եւ պաղ առ-
նելու հակամէտ կ'ըլլայ: Լաւ չի քնանար,
յաճախ դպրոցին մէջ յետագէմ կ'ըլլայ: Հե-
տեւորար երբ ունէ մէկ ախտանիշը քիչ մը
կատկածեցնէ, բժիշկի ցոյց տալու է եւ եթէ
պէտք է այդ գեղձերը ինչպէս նաեւ նշագեղ-
ձերը հանել տալու է որ պզտիկը իր բնակա-
նոն վիճակը գտնէ:

ՊԱՂԱՌՈՒԹԻՒՆ

Երեխայի մը պաղառութիւնը արգիլե-
լու լաւագոյն միջոցն է միօրինակ ջերմու-
թիւնով սենեակ ունենալ եւ անոր համեմատ
հագուեցնել:

Շոգիով տաքցող տուներու մէջ ինչպէս
նաեւ առատ տաքութիւն եղած սենեակներու
մէջ ձմեռ ժամանակ ներսը գտնուած ատեն
երեխաներ թեթեւ հագնելու են: Շատ լաւ է

եթէ կարելիութիւն կայ միօրինակ ջերմու-
թիւն ունենալ, որու լաւագոյն է 70° Ֆ եւ ա-
նոր համեմատ հագուեցնել:

Գիւղի տուներու մէջ, կամ այն տեղերը
ուր շատ տաքութիւն չկայ եւ դուրսի ցուրտ
օդը ներս գալու ծակուծուկեր շատ կան
պէտք է երեխային բուրդէ չապիկ հագցը-
նել:

Եթէ պզտիկը պաղ առած եւ քիթը
բռնուած է նաւթաճարպով աղտերը մաքրէ,
յետոյ քանի մը կաթիլ աղ ջուր կաթեցուր
քիթին ծակերուն մէջ ($\frac{1}{2}$ թէյի դգալ աղ դա-
ւաթ մը ջուրի մէջ):

Պզտիկին պաղը քակելու համար դեղ մի'
տար, տաք սենեակ մը ունեցիր եւ հոն պա-
հէ մինչեւ որ լաւանայ:

Հետեւեալ զգուշութիւնները երեխան կը
զօրացնեն եւ պաղառութեան հաւանականու-
թիւնը կը պակսեցնեն:

1.— Առտուները լոգցնելէ ետք պաղ
ջուրով չփէ, պայմանաւ որ լոգցած տեղը
տաքուկ ըլլայ, եւ անմիջապէս չորցուր չը-
փելով:

2.— Երեխային գլուխը ծածկելու սո-
վորութիւն մի' ունենար, բացի երբ օդի հո-
սանք կայ: Գլուխը բաց թող քնանայ, որ-
պէսզի վարժուի:

3.— Եթէ տեսնես որ քնացած ատեն գլուխը կը քրտնի, հանելէ առաջ լաւ մը չորցուր:

4.— Կարելի եղածին չափ դուրսը բաց օդին մէջ պառկեցուր եւ գիշերը սենեակին պատուհանը բաց թող մնայ, իսկ երեսային վրայ լաւ ծածկէ եւ եթէ պէտք է տաք ջուրի շիշ գործածէ: Չով օդին մէջ գլուխը բաց քնացող երեսան կը վարժուի եւ պաղաւուրթին շատ չունենար:

ՀԱՁԱՒ

Պաղաւուրթինը արգիլելու համար նըշանակուած զգուշութիւնները շատ մը հազերու առաջքը կ'առնեն: Իսկ եթէ հակառակ բոլոր զգուշութիւններուդ կը տեսնես որ պզտիկը կը հազայ քանի մը սկզբնական հոգատարութիւններ կրնան զայն բուժել, հակառակ պարագային բժիշկ մը կանչելու է:

Միայն կոկորդէն եկող հազ մը կարելի է բուժել վիզին բոլորտիքը տաք ջուրով թրջած լաթ փաթթելով եւ երեսան տաքուկ սենեակի մէջ պահելով: Ամեն անգամ որ լաթը կը պաղի պէտք է փոխել:

Իսկ եթէ թոքերէն է, երբ երեսային շնչած ատեն կը տեսնես թէ դժուարութեամբ կը շնչէ եւ կը նեղուի, աւելի զգոյշ

ըլալու է, քանի որ այդ թոքը իջած պաղը ցնցղատապի եւ թոքատապի սկիզբը կրնայ ըլլալ: Այս պարագաներուն լաւ է բժիշկ կանչել եւ մինչեւ անոր գալը հետեւեալ միջոցները կրնաս գործածել:

1.— Եթէ հազը շատ է եւ շնչառութեան ատեն ճարձատիւնի ձայներ կը լսուին, առտու եւ իրիկուն մանանեխի խիւս գործածեալու է: Մանանեխի խիւս շինելու կերպը հետեւեալն է.— Ա՛ռ երկու թէյի դգալ փոտեւեալն է.— Ա՛ռ երկու թէյի դգալ ալիւր եւ յիացած մանանեխ եւ չորս դգալ ալիւր եւ իրար խառնէ: Յետոյ պաղ ջուր աւելցնելով բարակ լաթի մը (muslin) երկու ծալքերուն մէջ եւ ծայրերը վրայ բեր: Ձեռքիդ ափին մէջ բռնելով քիչ մը տաքցուր եւ երեսային կուրծքին եւ կոնակին վրայ դիր: Պէտք է թողուլ մինչեւ որ միսը կարմրի (7—10 վայրկեան) բայց ո՛չ աւելի երկար:

2.— Երկրորդ լաւ դեղ մըն է քափուրի իւղը: Ֆանելայի կտորներ թրջելու է այս դեղով եւ կուրծքին եւ կոնակին վրայ դնելու է օրը քանի մը անգամ:

3.— Եթէ չոր հազ է օրը երկու անգամ 20-ական փայրկեան եռացած ջուրի չոգի շնչելը կը թեթեւցնէ հազը:

Գ Լ ՈՒ Խ Ը

ՓՈԽԱՆՅԻԿ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Եթէ մայրը կը կասկածի թէ երեխան փոխանցիկ հիւանդութիւն մ'առած է, օրինակ՝ հարսանիք, ծաղիկ, եւայլն, պէտք է զայն անմիջապէս պառկեցնել, միւս պզտիկները սենեակէն դուրս հանել, երեխային տաքութիւնը առնել եւ բժիշկին լուր տալ:

Եթէ գիտես թէ բժիշկը հազիւ քանի մը ժամէն կրնայ դալ այն ատեն թէյի դգալ մը հնդիկ իւղ տալու է պզտիկին — դեղաչափը տարիքին համեմատ աւելցնելու է, այնպէս որ 2 տարեկան պզտիկ մը կրնայ մեծ դգալ մը առնել — ասիկա աղիքները մաքրելու լաւագոյն միջոցն է:

Կծկոմներու պարագային, ինչպէս յիշուեցաւ տաք ջուրով լողանք տալու է եւ կամ 2—3 բոպէի չափ ոտքերը մանանխոփ խառն ջուրի մէջ պահելու է:

Կերակուրի համար միայն հեղուկ բաներ կրնաս տալ իսկ կաթ ուտողներուն իրենց սովորակունքն փանակէն պտկաս տալու է եւ սովորականէն աւելի ջուր խառնելու է: Ուզածին չափ ջուր կրնանք տալ, խնայելու չէ: Աւելի մեծերուն կրնանք տալ միսի ջուր, լէմոնա-

ջուր, նարնջի ջուր եւ այլն, բայց երբէք կարծր կամ հաստատուն կերակուր տալու չէ: Հիմայ առնենք փոխանցիկ հիւանդութիւններու գլխաւորները եւ համառօտ կերպով նշանակենք հոգատարութեան կարեւոր կէտերը:

ՀԱՐՍԱՆԻԹ ԿԱՄ ՔՈՒԴԵՇ (Measles)

Սահման.— Խիստ փոխանցիկ հիւանդութիւն մըն է, որ բոյն կը դնէ յնչառութեան անոցներու վերի մասերուն եւ մորթին մէջ:

Պատճառաբանութիւն.— Առողջ եւ լաւ խնամուած պզտիկներու համար շատ վտանգաւոր չէ, բայց տկարներու եւ երեխաներու համար վտանգաւոր է, քանի որ եթէ պէտք եղած հոգը չտարուի կրնայ թոքատապի եւ ցնցղատապի դուռ բանալ: Երկրորդ տարիին մէջ ամենէն շատ կը մեռնին: Ընդհանուր առումով մանուկներու հիւանդութիւն մըն է, եւ մեծեր աւելի քիչ ենթակայ են: Սխալ է թէ ամէն պզտիկ ետք առաջ քուգէ՛լ ըլլալու է, եթէ հոգ տարուի չըլլար եւ որքան մեծնայ հաւանականութիւնը այնքան կը պակսի:

Բուն պատճառը դեռ դանդաղ չէ, սակայն յայտնի է թէ այդ հիւանդութեան ազ-

դակը կը գտնուի հիւանդին արիւնին, մորթին եւ քիթի եւ բերնի արտահոսումներուն մէջ: Գիտնալու է թէ դեռ մորթի բորբոքումը չ'երեւցած, անկէ 1—2 օր առաջ իսկ, հիւանդը կրնայ ուրիշներ վարակել: Մորթի բորբոքումը երեւալէն մինչեւ երկու շաբաթ դարձեալ կրնայ վարակել:

Շատ քիչ անգամներ մարդիկ երկրորդ անգամ հարսանիթ կ'առնեն:

Ախտանիշեր, 1. Թխում.— Թխումի ժամանակամիջոցն է 7—18 օր, յաճախ 14 օր: Ենթական այդ միջոցին կրնայ ունէ նըշան չունենալ եւ կամ պարզ հարբուխի նըշաններ ցոյց կուտայ եւ վիզի գեղձերը կը խոշորնան:

2. Հիւանդ վիճակ.— Այս ժամանակամիջոցը ընդհանրապէս 3—4 օր կը տեւէ, շատ քիչ անգամ կը տեւէ 5—6 օր: Պզտիկը պաղ առածի նշաններ կ'ունենայ.— քիթը կը վաղէ, աչքերը կը կարմրին եւ կը ջրոտին, կը հազայ ու կը փռնդտայ: Տաքութիւնը նախ քիչ է, երթալով կ'աւելնայ:

3. Մորթի բորբոքում.— Ախտանիշերը երթալով կը սաստկանան մինչեւ չորրորդ օրը, այդ առեւանդները փոքր լուր կճածի պէս ելուկներ կը տեսնուին պզտիկին ճակատին

եւ երեսին վրայ: Ասոնք երթալով կը տարածուին վիզին, կուրծքին եւ փորին վրայ: Դուրս տալու ատեն տաք բաղնիք մը տալը եւ տաք բան մը խմցնելը զայն կը փութացնեն:

Հոգատարութիւն.— Պէտք է պառկած պահել հիւանդը լաւ օդաւորուած սենեակի մը մէջ: Ուտելիքը թեթեւ ըլլալու է, իսկ առատ ջուր տալու է որ խմէ: Աչքերը պէտք է լոյսէն պահպանել: Ասիկա կարելի է ընել երկու կերպով, կամ վարագոյրները կը քաշենք եւ սենեակը կը մթնցնենք եւ կամ մութ գոյն ապակիով ակնոց դործածելու է: Ամեն պարագայի տակ մոռնալու չէ թէ քումէն եղողին աչքերը շատ դիւրազգած են եւ պէտք է զօրաւոր լոյսէն հեռի պահել: Աչքերը ամէն օր լուալու է պօրիքի լուծոյթով:

Եթէ տաքութիւնը շատ է, պաղ ջուրով կամ ալքոլով սպունդեւելու է: Ուշադրութիւն ընելու է որ աղիքները կանոնաւորապէս դործեն, եթէ պէտք ըլլայ դեղ տալու է:

Հիւանդը պէտք է պառկած մնայ մինչեւ որ մորթի բորբոքումը ամբողջովին աներեւոյթանայ, ատկէ առաջ ելլելու չէ, հոգ առնելու է որ քան լաւ կը զգայ: Ժամանակէն առաջ անկողնէն ելլելը, ինչպէս նաեւ տունէն դուրս ելլելը յաճախ պատճառ կ'ըլլայ որ

պզտիկը թոքատապի եւ ցնցղատապի պէս ծանր հիւանդութիւններու բռնուի:

ԾԱՂԿԱԽՏ (Smallpox)

Սահման.— Փոխանցիկ հիւանդութիւն մօն է որուն յատկանշական մօրթի բորբոքումը բշտիկ (papule), պալար (macule), քաւիտոս բուշտ (pustule) եւ ֆէրմէ աստիճաններէն կ'անցնի:

Պատմառարանութիւն.— Ծաղկախտը խիստ փոխանցիկ հիւանդութիւն մըն է եւ պատուաստուած անհատներ որոնք այս հիւանդութեան կ'ենթարկուին գրեթէ միշտ կը վարակուին: Մարդ ամէն տարիքի մէջ կրնայ վարակուիլ սակայն այս հիւանդութիւնը մասնաւոր կերպով մահացու է 10 տարեկանէն վար եղող պզտիկներու:

Բուն պատճառը գտնուած չէ, բայց համաճարակներու ձեւով տեղի ունենալը եւ պատուաստուելով ազատ մնալը կ'ապացուցանեն թէ կենդանական գոյակ մըն է ան, նախակենդանի մը (protozoon) կամ ուրիշ ազգի միջբոյ մը:

Ընդհանրապէս անգամ մը վարակուողը ալ չի վարակուիր, թէեւ հակառակը պատահած է:

Ախտանիշեր, 1. Թխում.— Թխումի ժամանակամիջոցն է 9-15 օր, յաճախ 12 օր: Այս միջոցին վարակուած անձը ունէ մասնաւոր գանգատ չունենար:

2. Հիւանդ վիճակ.— Ընդհանուր առումով մեծերը կը դողցնեն (chills) իսկ պզտիկները յաճախ ջղաճգումներ կ'ունենան իբր սկզբնական ախտանիշ: Սաստիկ գլխու ցաւ, նախաճաշ (առջեւի կողմը) մէջքի ցաւ եւ փսխել յաճախ տեսնուած ախտանիշեր են: Առաջին օրըն իսկ ջերմութիւնը կը բարձրանայ 103-104° ֆ: Բազկերակը արագ եւ զօրաւոր կերպով կը զարնէ: Հիւանդը անհանգիստ կը ըլլայ դէմքը կը կարմրի եւ աստիկ հիւանդ եղողի մը երեւոյթը կ'ունենայ:

3. Մորթի բորբոքում.— Ընդհանրապէս չորրորդ օրը ճակատին եւ յետոյ թեւերուն եւ ոտքերուն վրայ բշտիկներ կ'երեւին որ յետոյ կը տարածուին մարմինին վրայ ալ: Այս միջոցին տաքութիւնը կ'իջնայ եւ հիւանդը կը հանգարտի:

Հինգերորդ կամ վեցերորդ օրը բշտիկները պալարներու կը փոխուին: Ութերորդ օրը կը թարախոտին: Այս միջոցին ջերմութիւնը կը բարձրանայ — երկրորդական ջերմ — եւ ենթական աւելի հիւանդ կը ըլլայ: Աչքերը կրնան ուռիլ եւ թարախոտ

վէրքերը կը ցաւին: Այս վիճակը կը շարունակէ ընդհանրապէս 24—36 ժամ եւ 10-րդ օրը կը մեղմանայ եւ բարւոքումը կը սկսի:

Հոգատարութիւն. — Պէտք է որ ենթակաները անոնձնացնենք եւ եթէ կարելի է յատուկ հիւանդանոցներու մէջ պահելու է: Մասնաւոր դարման չկայ եւ եթէ կարելի չէ բժշկի մը հոգատարութեան յանձնել այն ատեն ծնողքները պէտք է ընդհանուր կերպով հիւանդը լաւ սնուցանելու հոգ տանին:

Պէտք է տալ առատ ջուր, մաքուր օդ եւ թեթեւ ուտելիքներ: Աղիքը բաց պահելու է, եթէ պէտք է դեղ տալով: Տաքութիւնը շատ եղած ատեն պաղ կամ դաղ ջուրով սպուսեցելու է:

Զգոյշ ըլլալու է որ պալարները չի փետտէ, եթէ պէտք է ձեռքերը կապելու է: Երբ քէրմէ կապել սկսի ատոնք կակուղ պահելու է նաւթաճարպ, ձիթաիւղ կամ կլիսէրին դործածելով:

Մոռնալու չէ թէ յաջող կերպով պատուաստուող անհատը հաւանական չէ որ վարակուի, մինչեւ որ այդ պատուաստին ոյժը անցնի, որ ընդհանրապէս 7—20 տարիներ կամ աւելի կը տեւէ: Հետեւաբար ամէն պղտիկ պատուաստելու է: Մանաւանդ երբ

կը տեսնենք թէ ծաղկախտ ունեցող մը կայ մեր շուրջը, խոհեմութիւն է բոլոր պղտիկները պատուաստել հոգ չէ թէ բռնէ կամ ո՛չ:

Վարակուողը լման մը լաւացած չի նըկատուիր եւ ուրիշներ վարակելու վտանգին մէջ է որքան ատեն որ ամենավերջին քէրմէն ինկած չէ եւ մորթը ամբողջովին ողորկ եւ հարթացած չէ:

Հակամեխել. — Պէտք է հիւանդին սենեակը եւ բոլոր հոն գտնուող կահ կարասիները ու հանդերձները լաւ մը հակահիւսել, քանզի այս հիւանդութեան ազդակը երկար ատեն կենսունակ մնալու յատկութիւնն ունի եւ կրնայ ժամանակ ետք այդ սենեակին կամ հոն գտնուած իրերուն հետ յարաբերութեան եկող անհատները վարակել եթէ ենթակայ են:

ԿԱՐՄՐԱԽՏ ԿԱՄ ԿԱՐՄՐՈՒԿ

(Scarlet fever կամ Scarlatina)

Սահման. — Փոխանցիկ հիւանդութիւն մըն է որ ցոյց կուտայ որոշ եւ յատկանշական մորթի եւ կոկորդի բորբոքում:

Պատմաախօսութիւն.— Այս հիւանդութիւնով մեռնողներէն հարիւրին 90ը տասը տարեկանէն պակաս եղող պատիկներ են: Երիտասարդներ քիչ անգամ կը վարակուին: Շատ մը պատիկներ չեն վարակուիր, ուրիշներ ազատ կը մնան մինչեւ չափահասութեան, իսկ ոմանք երբէք չեն ունենար այս հիւանդութիւնը: Այս հիւանդութեան բուն պատճառը գտնուած չէ, բայց հաւանականաբար թոյնը կը գտնուի քիթի, կողորդի եւ շնչառական անցքերու արտահոսումներուն մէջ: Ընդհանուր գաղափարը սակայն սա է թէ այդ թոյնը դուրս կը տըրուի գլխաւորաբար մորթին միջոցաւ, մասնաւոր կերպով մորթին թեփոտելու պահուն:

Ընդհանրապէս անգամ մը վարակուողը ալ չի վարակուիր, թէեւ երբեմն երկրորդ անգամ ըլլալով նոյն հիւանդութիւնով վարակուողներ գտնուած են:

Ախտանշաններ:— 1. Թխտում.— Այս ժամանակամիջոցը կը տեւէ 1—7 օր, յաճախ 2—4 օր:

2. Հիւանդ վիճակ.— Յաճախ յանկարծակի կը սկսի: Երբեմն քիչ մը անհանգստութիւն կ'ունենայ ենթական: Շատ անգամ փսխելը առաջին ախտանշանը կ'ըլլայ եւ յաճախ ջղաձգում (convulsion) տեղի կ'ունենայ:

Սաստիկ ջերմութիւն կ'ունենայ որ առաջին օրն իսկ 104—105°-ի կը բարձրանայ: Մորթը չոր եւ տաք կը զգայ: Լեզուն կը թեփոտի, խորտուրտ եւ կարմիր կ'ըլլայ — ելակ լեզու — եւ կոկորդը կը չորնայ: Ընդհանուր առումով հիւանդի մը երեւոյթը կ'ունենայ ու ախորժակը կը կորսուի:

3. Մորթի բորբոքում.— Ընդհանրապէս երկրորդ օրը, երբեմն նոյն իսկ առաջին օրը, նախ վիզին եւ կուրծքին վրայ կարմիր մորթի բորբոքումը կը տեսնուի, որ 24 ժամէն ամբողջ մորթին վրայ կը տարածուի: Երկու երեք օրէն վերջ կը սկսի մարիլ: Մորթը վեր չիտար այլ ընդհանուր յատկանշական կարմրութիւն մը միայն ցոյց կուտայ:

Կոկորդին քննութիւնը ցոյց կուտայ որ քիչ մը կարմրած եւ ուռած է ու պատիկը կը հազայ:

Բորբոքումը մարիլ սկսածին պէս տաքութիւնն ալ կ'իջնայ:

4. Թեփոտիլը.— Մորթի բորբոքումը եւ տաքութիւնը անցնելէն ետք մորթի վրայի մասը կը կեղեւուի երբեմն խոշոր կտորներով, երբեմն ալ մանր: Թեփոտիլը նախ վիզէն կը սկսի ուր առաջին անգամ բորբոքում

սկսած էր: Այս թեփոտիլը ընդհանրապէս 15—20 օրեր կը տեւէ:

Մինչեւ ամենավերջին մասի թեփոտիլը ուրիշներ վարակելու վտանգը կայ ու կը մընայ: Դարձեալ հիւանդը վտանգաւոր է որքան ատեն որ կոկորդը, քիթը եւ այլն իրենց բնական վիճակը դատած չեն: Միջին առումով 4—5 շաբաթէն վտանգը կ'անցնի, թէեւ երբեմն աւելի երկար կրնայ տեւել:

Հոգատարութիւն. — Նախ՝ պէտք է ենթական մեկուսացնել, բայց ան յատուկ հիւանդանոցի եւ կամ առանձին սենեակի մը մէջ: Եթէ տունին մէջ պահել ստիպուած ենք, աշխատելու է միւս պատիկները ուրիշ տուն փոխադրել: Երկրորդ՝ կարեւոր է որ բժիշկ մը կանչուի իսկ եթէ այդ ընել կարելի չէ, ծնողքներ սովորական ընդհանուր հոգատարութենէն դատ ուրիշ բան չեն կըրնար ընել: Կերակուրի համար տալու է թեթեւ ուտելիքներ, կաթ, մածուն, պաղպաղակ եւայլն: Առատօրէն ջուր եւ պտուղի հիւթեր տալու է: Տաքութիւնը իջնելուն պէս ուտելիքը կրնանք աստիճանաբար աւելցնել:

Թեփոտիլը սկսելուն պէս երբեմն տաք ջուրով լողցնելու եւ ամէն օր կամ երկու օրը անգամ մը ամբողջ մարմինը իւղով մը (օր. sweet oil, կամ carbolated vaseline)

շփելու է: Տաքութիւնը իջնալուն պէս կըրնանք հանել բայց մինչեւ 3—4 շաբաթ զգուշ ըլլալու է որ պաղ չառնէ:

Շատ տաքութիւն ունեցած ատեն, օրը 1—2 անգամ պաղ կամ գաղջ ջուրով մարմինը շփելու եւ գլխուն սառի պարկ դնելու է:

Կոկորդի բորբոքումի յաւաքոյն դարմանն է կարկարա ընել հականեխական դեղով մը եթէ կրնայ, իսկ եթէ շատ պղտիկ է մասնաւոր դործիքով հականեխելու է: Ամենապարզ եւ ազդու մաքրող յուժոյթներն են պօրիք էսիտի յուժոյթը (1 թէյի դգալ $\frac{1}{2}$ կամ 1 չոր գաւաթ տաք ջուրի մէջ հալած) կամ 1 չորրորդ թէյի դգալ աղ, 1 չորրորդ թէյի դգալ սօտա կէս գաւաթ տաք ջուրի մէջ լաւ մաքրող դեղեր են:

Հականեխել. — Ծաղկախտի նման այս հիւանդութեան միջոցաւ ալ տունի պատերուն, կահ կարասիներուն կը փակի եւ բաւական ատեն կենսունակ կը մնայ, ատոր համար ամբողջական հականեխում անհրաժեշտ է: Սակայն մոռնալու չէ թէ այս ամէնը բաւական պիտի չըլլան եւ ուրիշներ պիտի վարակուին բուն իսկ հիւանդէն եթէ լման մը չի լաւացած կը թողունք որ ուրիշներու հետ յարաբերի:

ԿԱՊՈՅՏ ՆԱԶ (Whooping Cough)

Սահման.— Տարափոխիկ հիւանդութիւն մըն որուն յատկանիշներն են շնչառական անցքերու բորբոքում, հազի նոպաներ, որուն սաստիկ շրջանին ենթական առանց կրնալ ներշնչելու կը հազայ եւ ատոր յաջորդող զօրաւոր ներշնչումի ատեն, ներս քաշուող օդը՝ աքլորի ձայնի պէս ձայն մը յառաջ կը բերէ:

Պատճառախօսութիւն.— Ուղղակի անհատէ անհատ կը փոխանցուի: Վեց ամսականէն մինչեւ 6 տարեկան եղող պզտիկներ աւելի յաճախ կը վարակուին, թէեւ աւելի պզտիկներ եւ մեծեր ալ կրնան վարակուիլ: Ընդհանրապէս անգամ մը վարակուողը ալ չի վարակուիր:

Պատճառը միջրոպ մըն է որ կը գտնուի քիթի եւ կոկորդի արտահոսումներուն մէջ:

Ախտանիշեր, Թխտում.— Ընդհանրապէս 7—10 օր կը տեւէ այս շրջանը: Ատոր կը յաջորդեն հիւանդութեան երեք շրջանները:

1) Հարբուի շրջան.— Այս միջոցին պզտիկը պաղառութեան նշաններ կ'ունենայ, քիթը կը վազէ, աչքերը կը կարմրին, կը հազայ եւ կրնայ քիչ մը տաքութիւն ունենալ: Այս շրջանին հազը, որ 1—2 շաբաթ

կը տեւէ, թեթեւ չոր հազ մըն է եւ եթէ ուրիշ հիւանդներ չկան, կարելի է ըսել թէ արդեօք պարզ պա՞ղի հազ մըն է թէ ո՛չ կապոյտ հազին սկիզբն է:

2) Նոպայական շրջան.— 1—2 շաբաթ ետք վերոյիշեալ թեթեւ չոր հազը կը սկսի սաստկանալ եւ պզտիկը յաջորդաբար կը հազայ առանց շունչ առնելու եւ երբ զօրաւոր կերպով շնչել կը փորձէ յատկանշական աքլորի ձայնը կը լսուի: Այս նոպաներու թիւը օրական 10—50ի կը հասնի եւ իւրաքանչիւր նոպայ $\frac{1}{2}$ —2 րոպէ կը տեւէ: Պզտիկին դէմքը կը կարմրի եւ յետոյ կը կապուտնայ եւ կրնայ փսխել: Նոպան անցնելէն ետք ենթական կը հանգստանայ եւ կը սկսի կանոնաւոր կերպով շնչել: Յաճախ յուզուիլը, (լալ, բարկանալ) պատճառ կ'ըլլայ որ նոպան սկսի: Այս շրջանը կը տեւէ 2—3 շաբաթ:

3) Անկման շրջան.— Նոպաները կը քիչնան եւ կը թեթեւան: 1—2 շաբաթ ալ այսպէս կը շարունակէ եւ կրնայ ամբողջովին դադրիլ եւ կամ թեթեւ կերպով շարունակել քանի մը ամիսներ:

Միջակ սաստկութիւն ունեցող կապոյտ հազի մը շրջանն է գրեթէ 6 շաբաթ:

Հոգատարութիւն.— Պէտք է ենթական մեկուսացնել: Յաճախ ծնողքներ անհոգ կը դնուին եւ ուրիշներու վարակուելուն պատճառ կը դառնան, քանզի կը խորհին թէ ասիկա թեթեւ հիւանդութիւն մըն է: Սակայն շատ անգամ մահ կը պատճառէ, մանաւանդ կաթընկերներու, քանի որ մասնաւոր դարման մը չկայ եւ կրնայ թոքատապի կամ ցնցղատապի դուռ բանալ: Դարմանի համար երկու ամենակարեւոր բաներն են ժամանակ — դէթ 6 չարաթ — եւ pargoric ըսուած հանդարտեցնող դեղը: (Երեք ամսուանին 5—10 կաթիլ, 1 տարեկանին 10—20 կաթիլ, 5 տարեկանին 30—60 կաթիլ, օրը 3—6 անգամ):

Պէտք է տալ մաքուր օդ եւ թեթեւ կերակուր: Եթէ հազալու պահուն կը փսխէ, հազը դադրածին պէս կաթ տալու է որ պէտք եղած սնունդը առնէ: Ձմեռ ատեն ըզրոյշ ըլլալու է որ պառ չ'առնէ:

Ուրիշ դեղեր կամ մասնաշատուկ պատուաստը (vaccine) միայն բժիշկ մը կրնայ մատակարարել: Պէտք է ըսել թէ վերջի տարիներու ընթացքին պատուաստը փորձուած եւ շատ օգտակար դառնուած է, ուրիշ դեղերէ աւելի յաջող արդիւնքներ ձեռք ձգուած է:

ԿԵՂԾԱՄԱՇԿ (Diphtheria)

Սահման.— Փոխանցիկ հիւանդութիւն մըն է, որուն յատկանիշերն են կոկորդի բորբոքում եւ կեղծամաշկի արտադրութիւն եւ այդ տեղական բորբոքումին արտադրած թոյներուն ազդեցութիւնը ամբողջ մարմինին վրայ:

Պատնառախօսութիւն.— Շատ մը տեղեր առանձին վարակումներ կը գտնուին եւ երբեմն համաճարակի ձեւով կ'երեւայ: Բուն պատճառը միջրոպ մըն է:

Փոխանցելու միջոցները.— Խիստ տարափոխիկ հիւանդութիւն մըն է: Միջրոպները մէկէն միւսին կը փոխանցուին, 1) Հիւանդ անհատին հետ յարաբերութեան պատճառաւ. 2) Վարակուած առարկաներ կրնան փոխանցել միջրոպները, որոնք ամիսներ ընդունալ կը մնան. 3) Վարակուած բայց լարով ողջ կը մնան. 4) Վարակուած անհատներ կրնան փոխանցել միջրոպները առողջ անհատներու. 4) Անհատները որ միջրոպները ունին իրենց կոկորդին մէջ եւ թէեւ իրենք ախտանիշեր չեն ցուցրուած, բայց կրնան ուրիշներ վարակել. 5) Վարակուած կաթի պատճառով կրնայ փոխանցուիլ:

Որո՞նք աւելի ենթակայ են.— Տարեք ամենակարեւորն է: Երեխաներ քիչ անգամ

կը վարակուին: 2-էն մինչեւ 5 տարեկան պղտիկներ ամենէն շատ ենթակայ են: Ամերիկայի մէջ Նոյ., Դեկտ. եւ Յունվ. ամիսներուն ամենէն շատ կը պատահի: Անգամ մը վարակուողը երկրորդ անգամ աւելի դիւրաւ կը վարակուի:

Ախտանիշեր, 1. Թիսուսմ.—Այս ժամանակամիջոցը կը տեւէ 2—7 օր, յաճախ 2 օրէն յայտնի կ'ըլլայ:

2. Սկզբնական նշաններ.— Ենթական պաղի նշաններ ցոյց կուտայ, կը դողցնէ, տաքութիւն կ'ունենայ եւ ամբողջ մարմինը տկար եւ հիւանդ կը զգայ: Տաքութիւնը 24 ժամէն կը բարձրանայ մինչեւ 102.5—104.0 ֆ., կոկորդը քիչ մը կը ցաւի:

3. Յառաջացած ախտանիշեր.— Կոկորդի ցաւը կը շատնայ, թուքը չի կրնար կլլել, կը հազայ. վիզի գեղձերը կը խոշորնան ձայնը կը խռպոտի եւ կոկորդի քննութիւնը ցոյց կուտայ ընդհանուր բորբոքում եւ ճերմակ կամ դորշ կեղծմաշկի երեւում նշագեղձերուն եւ կոկորդի ետեւի մասին վրայ: Այս վիճակին մէջ ծնողքի մը համար յաճախ դժուար է ըսել թէ այդ կոկորդի մաշկը պարզ պաղի արդիւնք է թէ ո՛չ կեղծմաշկ է ատոր համար բժիշկ կանչելը ամենէն խոհեմ կերպն է:

Եթէ թեթեւ տեսակն է կրնայ առանց դարմանի ալ լաւանալ, այն ատեն 7—10 օր հիւանդ ըլլալէն ետք, ենթական կը սկսի բարւոքիլ:

Սաստիկ տեսակներուն մէջ 2—3 օր հիւանդ ըլլալէն ետք ենթական յանկարծ կը վատթարանայ, ձայնը կը քաշուի, չկրնար շնչել, կը փսխէ, քո՛ւն չունի եւ օդ առնելու համար միշտ կը չարչարուի: Եթէ պէտք եղած դարմանը չտրուի, ամբողջ մարմինը կը թունաւորուի եւ մահ կը յաջորդէ:

Հոգատարութիւն.— Վտանգաւոր հիւանդութիւն մ'ըլլալով ծնողքներ շատ զգոյշ ըլլալու են որ պղտիկներ չվարակուին եւ մեկուսացնելը անհրաժեշտ է: Բնական դարմաններով կարելի չէ բժշկել: Եթէ թեթեւ տեսակն է առանց դարմանի ալ կրնայ լաւանալ, բայց խոհեմ կերպն է միշտ բժիշկի դիմել եւ երբ միջոցները քննելով կեղծմաշկ ըլլալը կը հաստատուի, հակաթոյն (antitoxin) ներարկելը անհրաժեշտ է որով շատ մը կեանքեր կարելի եղած է ազատել:

Իսկ եթէ բժիշկ գտնել կարելի չէ, ընդհանուր միջոցները գործածելու է, կարելի եղածին չափ մաքուր օդ, դիւրամարս կերակուր եւ հանգիստ տրուելու է: Ոմանք կ'ըսեն թէ մածուն ուտելը շատ օգտակար է,

կ'արժէ փորձել: Կաթի տեղ օրը քանի մը անգամ մածուն տալը վնաս չունի երբէք:

Սենեակին մէջէն աւելորդ կահ կարասիները, պատկերներ եւ կապերաներ եւայլն առաջին օրէն իսկ վերցնելու է, որպէս զի միջբրոպներու բոյն չդառնան:

Պղտիկը լաւանալէն ետք դպրոց ղրկելու չէ մինչեւ որ կրկին ու կրկին քննութիւնով չհաստատուի թէ ենթակային կոկորդը այդ միջբրոպներէն լման մը մաքրուած է:

Հակաճիւսել. — Քանի որ այս հիւանդութեան միջբրոպները բաւական ատեն ողջ կը մնան, պղտիկին լաւանալէն կամ մեռնելէն ետք պէտք է տունը կամ գէթ սենեակը իր կահ կարասիներով ամբողջովին հակաճիւսել:

ՀԱԿԱՆԵԽԵԼ

Որեւէ փոխանցիկ հիւանդութիւն լաւանալէ ետք պէտք է հիւանդին մօտ եղած բոլոր անօթներն ու լաթերը հակաճիւսել, հակաճիւսելու է նաեւ սենեակը: Այս ընելու է որ ուրիշներու վարակուիլը արգելուի:

Եթէ բժիշկ կանչուած էր, անշուշտ անիկա վերջի հոգատարութեան կը հսկէ: Իսկ եթէ բժիշկ կանչուած չէր ծնողքներ հետեւեալ կերպով կրնան հակաճիւսել:

1. — Հիւանդին դործածած կամ անոր մօտ գտնուած խաշուելիք բոլոր իրերը խաշելու է եւ անպէտ բաները վառելու է: Տաք խաշած ջուրը ամենէն զօրաւոր միջբրոպասպան միջոցն է:

2. — Խաշելէ ետք ամէն բան բաց օդին մէջ, արեւին տակ փռելու է եւ թողելու է որ չորնան: Արեւը ուրիշ զօրաւոր միջբրոպասպան մըն է:

3. — Եթէ կարելի է գտնել պէտք է դեղաբանէ մը սենեակը հակաճիւսելու դեղ մը առնել: Թերեւս ամենէն լաւերէն մէկն է paraform կոչուած կանթեղը, որ վառելու պահուն միջբրոպներու թշնամի կազ մը — formaldehyde — դուրս կուտայ: Պէտք է պատուհանները եւ դուռները լաւ մը դոցել եւ ամանի մը մէջ դրած այդ կանթեղը վառել եւ 24 ժամ վերջ դուռը բանալ:

Ծծումբը լաւ միջբրոպասպան մըն է, թէեւ միջատներու — լու, մլուկ — զօրաւոր թշնամի մըն է:

4. — Հակաճիւսելէ ետք թողելու է որ մաքուր օդ եւ առատ արեւ ներս գայ:

Ուրիշ միջոցներ ալ կան որոնք կարելի է հասկնալ բժիշկներէ, դեղաբաններէ կամ քաղաքին մէջ առողջութեան հոգ տանող մարմիններէն:

ԳԼՈՒԽ Թ.

ԵՐԿՐՈՐԴ ԵՒ ՅԱԶՈՐԴ
ՏԱՐԻՆԵՐՈՒ ՈՒՏԵԼԻՔԸ

Ծնողքներ նոյնքան եւ թերեւս աւելի հոգատար ըլլալու են երկրորդ տարուան ուտելիքին տեսակին, որակին եւ կանոնաւորութեան որքան երեխային Ա. տարիի ընթացքին: Շատ մը մայրեր իրենց երեխաներուն ժամանակէն կանուխ եւ պէտք եղածէն աւելի հաստատուն կերակուր տալու հակամէտ են: Երկրորդ տարիի ընթացքին յառաջ եկող շատ մը դժուարութիւններ եւ հիւանդութիւններ կարելի է անյարմար կերակուրներու վերագրել: Առողջ երեխայի մը երկրորդ տարուան կերակուրը պէտք է ըլլայ գլխաւորաբար կաթ, քիչ մը ալիւրային կերակուր ու հաց, փոքր քանակով կենդանական ուտելիք — եղի կամ ոչխարի միս, միսի հիւթ, հաւկիթ — եւ պտուղի հիւթ ու եփուած պտուղ:

Անոր կերակուրին հիմը կազմելու է կաթը: Սխալ է այն գաղափարը թէ շատ մը երեխաներ կաթէն կը դանին եւ չեն ուզեր ուտել, չէ թէ կը դանին այլ եթէ ուրիշ կերակուր տրուած է ատիկա իրենց աւելի հա-

մով կուգայ եւ կ'ուզեն իրենց ուզածը ուտել: Խիստ կարեւոր է որ հեղուկ կերակուրէ հաստատուն կերակուրի փոխուիլը աստիճանական ըլլայ եւ կաթ խմելու սովորութիւնը մոռցուելու չէ: Երկրորդ տարիին ընդհանրապէս կրնանք առանց ջուր եւ շաքար խառնելու ամբողջ կաթ տալ: Շատ հաճախ, իւզոտ կաթին մէջ քիչ մը ջուր խառնելու է, նոյնպէս տաք օդին պէտք է դրեթէ 1 չորրորդ ջուր խառնել:

Շիշով ծծցնելը դադրեցնել. — Շիշով կաթ առնելը կամաց կամաց մոռցնելու է դրեթէ 13-րդ ամիսէն սկսեալ: 15 ամսուան եղած ատեն պէտք է որ կաթը դաւաթէն խմէ, թողելու չէ որ շիշով կաթ խմելը ունակութիւն դառնայ, քանի որ մօրը գործը կը շատցնէ:

12—14 ամսուան. — Այս ամիսներուն պզտիկները կրնանք կերակրել հետեւեալ կերպով. —

6.30 Կ. Ա. կաթ՝ 6-8 ունկի, հեղուկ 2-3 ունկի. (կրնանք տալ գարիի, վարսակի կամ բրինձի հեղուկ):

9 Կ. Ա. նարինջի ջուր. 1-2 ունկի,

10 Կ. Ա. ժամը 6.30-ին պէս,

2 Կ. Ե. միսի հիւթ 1-2 ունկի, կամ հաւկիթի մը ճերմկուցը, թերիխաշ. վերջը

ամբողջ հաւկիթ կամ ոչխարի, հաւի միսի ջուր 4-6 ունկի, կաթ եւ հեղուկ, վերը ըսուածին պէս 4-6 ունկի,

6 Կ. Ե. Ժամը 6-30-ին պէս,

10 Կ. Ե. Ժամը 6-30-ին պէս.

14—18 ամսուան. — Աւելի հաստատուն կերակուր կրնանք աւելցնել. առողջ երեխայ մը կուզէ. —

6.30 Կ. Ա. տաքցուած կաթ 8-10 ունկի,

9 Կ. Ա. պտուղի հիւթ 1-3 ունկի,

10 Կ. Ա. ցորենազգի կերակուր. նախ մէկ, յետոյ 2-3 թէյի դգալ, վարսակ, ե-գիպտացորենի ապուր (hominy) գրեթէ երեք ժամ եփած. առաջին ամիսներուն պէտք է քամել. այս կերակուրին վրայ կրնանք աւելցնել 1-2 ունկի նօսր սեր կամ կաթ ու սեր եւ աղ, չաքար չուզեր:

Չոր, խորոված կտոր մը հաց. կամ պաքսամատ (biscuit) կաթ, տաքցուած, 6-8 ունկի:

2 Կ. Ե. միսի հիւթ, 1-2 ունկի, մէկ թերխաշ հաւկիթ, եւ 1 մեծ դգալ բրինձ 4 ժամ եփուած. կամ միսի ջուր, 4 ունկի, մէկ կամ երկու պաքսամատ, եւ եթէ աղուաները մեծ մասը հանած է թերխաշ քերուած միս, նախ թէյի դգալ մը եւ յետոյ աւելցուր. կաթ՝ 4-6 ունկի եթէ ուզէ:

6 Կ. Ե. արմաիք (cereal). 2 մեծ դգալ նիշատէ (farina), cream of wheat, արարթ (arrowroot) գէթ ժամ մը եփուած տալու է կաթով. առատ աղ դիր բայց ո՛չ չաքար. կամ կաթ եւ հաց կամ խորոված հաց:

Կաթ, տաքցուած 8-10 ունկի.

10 Կ. Ե. տաքցուած կաթ, 8-10 ունկի:

18—24 ամսուան. — Աստիճանաբար հաստատուն կերակուրը աւելցնելու է: Կերակուրի ժամանակը նոյնը մնալու է: Ատկէ զատ կրնայ տրուիլ եփուած պտուղ, օրի-նակ՝ սալորի կամ խնձորի միջուկ, քամելու եւ կէսօրուան ճաշին հետ տալու է: Լաւ է որ միեւնոյն ժամին պտուղ եւ կաթ մէկտեղ չտրուին: Ճաշերու մէջմեղերը միայն ջուր տալու է ուրիշ ոչինչ: Լաւ կ'ըլլայ որ փաթաթէս չտրուի մինչեւ որ 2 տարեկան ըլլայ եւ միւս բանջարեղէնները աւելի ուշ տալու է:

3—6 ՏԱՐԻՆԵՐՈՒ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

Արտօնուած եմ հետեւեալները. —

Կաթ. — Ասիկա դարձեալ պզտիկին սը-նունդին հիմը կազմելու է. օրը գրեթէ 1 քօրթ բաւական է: Ընդհանրապէս ջուր խառնելու պէտքը չկայ եւ պէտք է որ տաք ջրի:

Սեր, (cream).— Կարելոր է մանաւանդ պնդութեան ատեն: Օրական 2—4 ունկի կըրնանք տալ: Պտուղի հետ, մանաւանդ թթու պտուղի հետ տալու չէ: Կրնանք տալ առանձին եւ կամ արմտիքի հետ, փաթաթէսի վրայ լեցուած եւ կամ կաթի խառնուած:

Հաւկիթ.— Կարելոր է իբր սնունդ, միայն թէ թարմ ըլլալու է եւ թերխաշ վիճակի մէջ տալու է. տապկած տալու չէ: Շատ մը պղտիկներ կրնան օրը 2 հաւկիթ ուտել:

Միսեր.— Օրը անգամ մը միս տալու է: Ամենալաւերն են, եղի, ոչխարի կամ գառի կակուղ միսեր թերխաշ վիճակի մէջ: Ասոնց կը յաջորդեն ճերմակ հաւի միս եւ դիւրամարս ձուկի տեսակներ:

Բուսեղէններ.— Օրը անգամ մը կըրնանք խաշած կամ խորոված փաթաթէս տալ, սեր կամ միսի հիւթ աւելցնելով: Կանանչեղէններէն կրնանք գործածել ծներեկ, չոմին, ստեպղին եւ թարմ ոլոռն (peas): Պէտք է որ օրը անգամ մը ասոնցմէ մէկը տանք պայմանաւ որ լաւ մը եփուած եւ ճղմուած ըլլայ:

Արմտիք.— Պատրաստ եփուած արմտիք գործածելու չէ: Ասոնք յաճախ դժուարամարսութիւն կը պատճառեն: Վարսակի ու

եղիպտացորենի ալիւր, բրինձ, նիշաթէ, արարօթ կրնանք տալ, պայմանաւ որ լաւ եփած ըլլան: Եթէ հատիկներն է որ կը գործածենք գէթ 3 ժամ եփելու եւ աղով ու կաթով տալու է, չաքարը շատ քիչ:

Արգանակներ եւ Ապուրներ.— Միսի ջուրերը աւելի լաւ են քան բոյսերու ջուրերը: Պարզ արգանակները շատ սնունդ չեն պարունակեր, բայց երբ անոնց կ'աւելցնենք արարօթ կամ ուրիշ ալիւրներ եւ կաթով կամ սերով կուտանք այն ատեն թէ սննդաբար եւ թէ համով կ'ըլլան:

Հաց եւ պաքցամաւներ.— Ամէն ժամի քիչ մը տալու է, լաւ կ'ըլլայ որ կարագ չքսենք մինչեւ որ երեսան 3 տարեկան ըլլայ: Հացերը պէտք է հինցած ըլլան, տաք եւ խմոր հացեր տալու չէ: Մասնաւոր բլիթներ (crackers) կան որ կրնանք գործածել:

Աղանդերներ.— Ասոնցմէ կրնանք գործածել միայն ճրնֆէթ, պարզ քըսքըրտ, բրինձ ապուր, շատ քիչ անգամ պաղպաղակ:

Պտուղներ.— Պէտք է որ պղտիկներու պտուղ տանք եւ ամենալաւերն են նարինջ, եփած խնձոր եւ սալոր: Դեղձ, տանձ, խաղող (առանց կուտի), շատ քիչ տալու է եւ հասուն ըլլալու են: Ամառ ատեն պատահած

անմարսողութիւններ յաճախ տհաս կամ աւրուած պտուղներու արգիւնք են:

Արգիլուած են.— Հետեւեալները չորս տարեկանէն պակաս եղող պղտիկներու տալու չէ, եւ անոնցմէ չատեր նոյնիսկ մինչեւ եօթերորդ տարին պէտք է արգիլել:

Միսեր.— Խոզի միս որեւէ ձեւի մէջ, աղած ձուկ, չորցած եղի միս, սագ, բադ, երիկամունք եւ լեարդ տալու չէ:

Բանջարեղէններ.— Ամէն տեսակ տապ-կըւած բուսեղէններ կաղամբ, փաթաթէս (կրնանք տալ եփած կամ խաշած), հում կամ եփուած սոխ, կարոս, բողկ, հազար, վարունգ, լոլիկ (հում կամ եփուած), ճանկ-դեղ եւ սմբակ:

Հաց եւ կարկանդակ.— Բոլոր տաք եւ խմոր հացեր, տապկուած խմորեղէններ եւ բլիթներ, մանաւանդ անոնք որ չորցած պըտուղով կը շինուին արգիլուած են:

Աղանդերներ.— Բոլոր ընկուղեղէնները (nuts), պտղալից կարկանդակներ (pies) եւ խմորեղէններ, նաեւ բոլոր աղցանները եւ քաղցրաւենիներ (preserves) վնասակար են պղտիկներու:

Ըմպիլիներ.— Թէյ, սուրճ, գարեջուր, խնձորօղի եւ սօտաջուր գործածելու չեն:

Պտուղներ.— Բոլոր չորցած պտուղները տալու չէ առանց լաւ մը եփելու. մի' տար նաեւ պանաւ:

Երրորդ տարիէն սկսեալ մինչեւ վեցերորդ տարին օրական չորս անգամ կանոնաւոր կերպով ճաշ տալու է. յարմարագոյն ժամերն են 7 եւ 10.30 Կ. Ա., 1.30 եւ 6 Կ. Ե.: Օրինակ ճաշացուցակի.—

Նախաճաշ.— 7-ին, քիչ մը օթմիլ, ե-գիպտացորենէ ապուր, հաց ու կարագ եւ կաթ մէկ գաւաթ:

Երկրորդ ճաշ.— 10.30-ին գաւաթ մը կաթ եւ քանի մը բլիթ, կամ հաց եւ կաթ ու միսի արգանակ,

Ճաշ.— 1.30-ին լաւ եփուած եղի միս, կարագով փաթաթէս, կաթնապուր, քըս-բըրս, ցընֆէք եւ եփած պտուղ օրինակ խնձոր, դեղձ կամ սալոր,

Ընթրիք.— 6-ին կաթ եւ հաց կամ բլիթ եւ կամ արմտեղէններ:

Հետեւեալները ուշադրութեամբ գործադրելու է.—

Սորվեցուր կամայց ուտել եւ լաւ մը ծամել:

Կերակուրը շատ փոքր կտորներու բաժնըւած ըլլալու է եւ միսը ծծուած, քանի որ աղուաները շատ զօրաւոր վիճակի մէջ չեն, նոյն իսկ մինչեւ 7-րդ տարին:

Եթէ պզտիկը ուտելու ախորժակ չունի մի ստիպեր. ախորժակը գրգռելու համար համեղ բայց զգուշացնող կերակուր մի՛ տար:

Ճաշերու մէջտեղերը ուտելիք մի՛ տար, եթէ մէկ ժամին բան կերած չէ ախորժակ չունենալուն համար, սպասէ մինչեւ յաջորդ ժամը:

Երբ քիչ մը տկար կը զգայ պզտիկը, ինչպէս նաեւ ամբողջ օրը, հաստատուն կերակուրին քանակը պակսեցուր եւ կաթին ջուր աւելցուր:

Երեսան սեղանին մօտ, մեծերու հացի ատեն նստեցնելու չէ, որովհետեւ, անոնց կերակուրէն ուտել կ'ուզէ: Իսկ եթէ կը նըստեցնես մի՛ թողուր որ միսի, փաթաթէսի կամ պտուղի կտոր մը տան. մի՛ վարժեցըներ, կը վնասուի:

Սառու ջուր մի խմցներ: Բայց առատ եռացած եւ պաղած մաքուր ջուր տուր թէ՛ երեսային թէ՛ պզտիկին:

Արմտիքներու վրայ չատ սեր մի՛ լեցըներ: Յաճախ իւղի շատութիւնը պատճառ կ'ըլլայ որ մարսողութիւնը խանգարուի, լեզուն մանուտի եւ չունչը հոտի:

Եօթը տարեկանէն պակաս եղողի մը մի՛ տար տապկուած (fried) միս, փաթաթէս

ձուկ եւայլն, միայն խաշած կամ եփուած տալու է:

Օրը մէկ անգամէն աւելի միս մի՛ տար:

ՄԻՆՁԵՒ 2 ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՂՈՂ ՊԶՏԻԿՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԵԼԻՔ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

Ա) Միսէ պատրաստուած կերակուրներ. —

1. Միսի հիւք (beef juice). — Միսը տաք-ցընելով:

Քիչ մը թանձրկեկ կտրած կովու միսը փուռի մէջ խիստ տաք տապակի մը մէջ խորովէ մասամբ, կրկին ու կրկին դարձընելով մինչեւ որ ամբողջովին տաքնայ:

Յետոյ դայն բարակ շերտերու կամ փոքր կտորներու բաժնէ:

Քամոցով մը կամ ուրիշ միջոցով մը միսը սեղմէ եւ թող որ հիւթը վաղէ տաք ջուրի մէջ դրուած գաւաթի մը մէջ: Քիչ մը աղ աւելցուր համեմելու համար:

2. Միսի հիւք՝ առանց տաքցնելու.

Մէկ լիպրա խորոտիկցու միս (steak), քաշելու գործիքով մանրէ:

Վրան դոց ամանի մը մէջ դիր եւ քիչ մը աղ եւ 6 ունկի ջուր աւելցուր:

Զուլ տեղ մը դիր եւ թող մնայ 10—12 ժամ, այս միջոցին պէտք է երբեմն երբեմն խառնել:

Յետոյ լաթի մը մէջ դնելով քամէ մինչեւ որ ամբողջ հիւթը վազէ:

Այս կերպը նախկինին կրկինը հիւթ կուտայ, բայց նոյնքան համով չ'ըլլար:

3. Միսի հիւթը տաքցնել:

Վերոյիշեալ կերպերով չինուած միսի հիւթը չենք կրնար կրակի վրայ տաքցնել, քանզի բնասպիտը կը դոնդողի: Ասոր համար պէտք է գաւաթի մը մէջ լեցնել եւ տաք ջուրի մէջ պահել մինչեւ որ ուտուելիք աստիճանի տաքնայ:

Այս կերպերով պատրաստուած միսի հիւթը կրնանք երեխային 6—7 ամիսներէն սկսեալ օրը անգամ մը տալ: Նախ պէտք է քիչ տալ 1—2 թէյի դգալ եւ աստիճանաբար աւելցնելու է, այնպէս որ 1 տարեկանին կրնայ կէս գաւաթ առնել առանձին եւ կամ մէջը խորոված հաց բրդելով:

4. Միսի արգանակ.

Լիպրա մը կակուղ միս, (հաւու կամ ուրիշ), դիր ամանի մը մէջ եւ մէջը քանի մը հատ ալ ոսկոր ձգէ: Քիչ աղ եւ փայնթ մըն ալ ջուր աւելցուր: Ծածկէ եւ կամաց կամաց եփէ 2—3 ժամ: Պէտք եղած ատեն

ջուր աւելցուր այնպէս որ 3 ժամ ետքը կէս փայնթ ջուր մնայ:

Քամէ լաթով մը եւ գաւաթին մէջ թող պաղի:

Պաղելէն ետք վրայի իւղը առ:

Այս կերպով պատրաստուած 1 փայնթ միսի արգանակը 1 տարեկան պզտիկին համար 3 տարբեր ճաշ կրնայ ըլլալ.—

1) Անգամ մը կրնանք պաղ իբր դոնդող (jelly) տալ:

2) Մէկ երրորդէն ալ կրնանք տաքցնել եւ մէջը բլիթ փշրել եւ անանկ կերցնել:

3) Մնացեալին վրայ կրնանք աւելցնել քիչ մը արարթ կամ ուրիշ ալիւր, անանկ որ նօսը մալէզի պէս ըլլայ եւ 10 րոպէ եփելէն ետք աւելցնելու է քառորդ գաւաթ կաթ եւ կամ քիչ մը սեր, այնպէս որ կ'ըլլայ համով կաթով արգանակ մը:

Բ. Կարէ պատրաստուած կերակուրներ.—

1. Մածուն.— Ամէն հայ մայր գիտէ արդէն մածուն չինելու կերպը: Մէկ տարեկան պզտիկներ կրնան ուտելու վարժուիլ:

2. Ճընֆէթ, (junket).— Փայնթ մը կաթ տաքցուր 98օֆ (մարմինի տաքութիւնըն է) եւ թէյի մը դգալ շաքար աւելցուր ու խառնէ: (Եթէ պատահմամբ կաթը ասկէ

աւելի կը տաքնայ ճընքէթի համար չի կըրնար գործածուիլ, քանզի չի թանձրանար:)

Մարմինի տաքութիւն ունեցող կաթը ամանի մը մէջ լեցուր եւ մէկ թէյի դգալ հեղուկ rennet կամ ճընքէթի հապ մը հալեցուր դգալ մը ջուրի մէջ եւ մէջը լեցուր: Նրկու երեք անգամ խառնելէ ետք տաքուկ տեղ մը դիր որ թանձրանայ, յետոյ սառի վրայ պահէ մինչեւ որ գործածես:

Մէկ փայնթ կաթէ շինուած ճընքէթը պզտիկին համար երեք ժամ կը բաւէ, եւ եթէ ուրիշ ուտող չկայ լաւ է որ սկիզբէն երեք զատ ամաններու մէջ լեցուր եւ այնպէս թանձրանայ, քանզի դգալ դպցնելէ ետք մընացածը կը ջրոտի:

3. Կաթ — Հաւկիթ. — Շատ հաճելի ըմպելիք մըն է: Մէկ հաւկիթի ճերմկուց, 1—2 դգալ շաքար, 2 թէյի դգալ մանրած սառ, համեմ եւ ունիկի մը սեր շիշի մը մէջ կամ դաւաթի մէջ լեցուր եւ 2 վայրկեան շարժելէ ետք վրան կաթ աւելցուր մինչեւ որ դաւաթը լեցուր:

4. Կաթի շիմուկ. — Ասիկա կաթին ջրոտ մասն է: Կաթի շիմուկ ստանալու համար պէտք է շաքար չաւելցուցած ճընքէթը պատառաքաղով լաւ մը զաւրնել եւ յետոյ չըղարշով մը քամել: Այս քամուած հեղուկը կրնանք տալ այն երեխաներուն որ ամէն

բան փսխելու տրամադիր են: Եթէ դեղի համար քանի մը կաթիլ գինի կամ օղի տալ պէտք է, կրնանք այս շիմուկէն խառնել եւ այնպէս տալ:

Գ. Հաւկիթէ կերակուրներ. —

1. Բնասալիտ-ջուր. — Թարմ հաւկիթի մը ճերմկուցը փայնթ մը պաղ ջուրի մէջ խառնէ եւ քիչ մը աղ եւ թէյի դգալ մը պըրէնտի աւելցուր: Ասիկա հաւկիթ զարնող գործիքով խառնէ եւ կամ շիշի մը մէջ դիր եւ 1—2 վայրկեան շարժէ:

Այս կերակուրով երեխայ մը կրնայ ժամերով ապրիլ: Մէկ երկու ժամը անգամ մը քանի մը թէյի դգալ տալու է ասկէ եւ երեխան կրնայ զայն մարսել: Ասիկա գործածելու է երբ երեխան կերածը փսխելու հակամէտ է եւ ստամոքսը բան չի կրնար պահել:

2. Շիկաքան, (eggnog). — Ասիկա ախորժելի ըմպելիք մըն է եւ բաւական անընդարար: Թարմ հաւկիթ մը ամբողջութեամբ լաւ մը զարկ, քիչ մը շաքար եւ համեմ (նըթմէկ, վանիլա, կինամոն) աւելցուր եւ դաւաթը մինչեւ բերանը կաթով լեցնելէ ետք խառնէ եւ տուր որ խմէ:

3. Թերխաշ հաւկիթ.— Եռացող ջուրին մէջ հաւկիթ մը ձգէ եւ կրակին վրայէն ետ առնելով 7-8 վայրկեանի չափ սպասէ: Այս միջոցին հաւկիթին ճերմկուցը փոխանակ ամբցած ըլլալու, կակուղ դոնդողի վիճակի կը հասնի: Այս դոնդողած ճերմկուցին վերայ քիչ մը աղ աւելցուր եւ տուր որ ուտէ: Առաջին տարիին վերջերը կրնայ դեղնուցն ալ ուտել:

Կրնանք տալ նաեւ թուլ խաշած կամ ջուրի մէջ թոյլ մը եփած հաւկիթի ճերմըկուց:

Դ. Արմտեղէններ.—

1.— Վարսակի, եգիպտացորենի (hominy), բրինձի եւ ցորենի պատրաստութիւններ, որոնք ալիւր վիճակի մէջ չեն, կրկնակ եփոցով մը 2-3 ժամ եփելու է: 18-24 ամսուան երեխաներու համար արմտեղենէ շինուած կերակուրը պէտք է քամել եւ կաթ աւելցնելէ ետք տալ իբր մալէզ. այս աւելի լաւ է քան թէ ամբողջ տալը:

Իսկ ալիւրի վերածուած արմտեղէն կերակուրներ, օր. նիշաստա, բրինձի ալիւր եւայլն, ասոնք երկար եփելու կամ քամելու պէտք չկայ:

2. Գարիի ջուր.— Փորհարութեան միջոցին կամ ուրիշ աղիքի բորբոքում ունեցած

ատեն, լաւ է որ փոխանակ ջուրի դարելի ջուր խառնենք կաթին: Շինելու կերպը.—

ա. Գարիի ալիւրով.— 2-4 թէյի դգալ դարիի ալիւր քիչ մը ջուրով խառնէ եւ հաւասար խիւս շինէ:

Ասոր վրայ աւելցուր փայնթ մը եռացող ջուր եւ քիչ մըն ալ աղ ու լաւ մը խառնէ:

Կրկնակ եռոցի մէջ 15 վայրկեան եռացուր եւ քամէ:

բ. Գարիի հատիկներով. Մէկ թէյի դգալ դարիի հատիկ աւելցուր փայնթ մը ջուրի մէջ եւ կրկնակ եռոցի մէջ 3 ժամ մը խաշէ: Միշտ ջուր աւելցուր պակասածին տեղը լեցնելու համար եւ յետոյ քամէ եւ դործածէ:

3. Բրինձի ջուր.— Դարձեալ երեխային փորհարութեան ատեն փոխանակ պարզ ջուրի, բրինձի ջուր աւելցնելը փորը պնդացնելու կ'օգնէ:

Եթէ բրինձի ալիւր է ունեցածնիս պատրաստելու է զայն դարիի ալիւրի ձեւով:

Իսկ եթէ բրինձի հատիկով կ'ուզենք շինել այն ատեն մեծ դգալ մը լուացած բրինձ, փայնթ մը ջուրի աւելցած, խաշելու է 1-2 ժամ: Պէտք եղած ատեն ջուր աւելցնել մոռ-

նալու չէ: Յետոյ քամելու եւ գործածելու է:

4. Վարսակի ջուր (oatmeal). — Երեխային պնդութիւն ունեցած ատեն կաթին հետ վարսակի ջուր խառնելը աղիքները կը կանոնաւորէ:

Մեծ դժուար մը վարսակ փայնթ մը եռացող ջուրի մէջ աւելցնելու եւ թողնելու է որ ժամ մը եռայ: Պէտք եղած ատեն ջուր աւելցնելու եւ յետոյ քամելու է:

5. Վարսակի դոնդոլ. — Չորս մեծ դժուար վարսակ փայնթ մը ջուրով կրկնակ եռացի մէջ 2—3 ժամ խաչէ: Պէտք եղած ատեն ջուր աւելցուր եւ յետոյ քամէ: Կրնանք քիչ մը աղ կամ չաքար աւելցնել եւ պաղելէ ետք գործածել:

6. Արարօթի ջուր. — Երկու թէյի դժուարարօթ քիչ մը ջուրով թրչէ եւ խառնելով խիւս չինէ: Յետոյ փայնթ մը եռացող ջուր աւելցուր եւ եփէ 5 վայրկեան: Միշտ խառնելու է որ տակը չայրի:

Ե. Պտուղի հիւթեր. —

Պտուղի հիւթերը խիստ կարեւոր են: Միայն այս կերպով կրնանք երեխային աճող մարմինին պէտք եղած բուսական աղերը մատակարարել: Մոռնալու չէ նաեւ թէ պտուղի հիւթերը պնդութիւնը կ'արգիլեն:

Լաւագոյն պտուղներն են նարինջ, չամիչ, սալոր, խնձոր, տանձ եւայլն: Այն պտուղները որ առատ հիւթ ունին պէտք է սեղմելով հիւթը քամել եւ այնպէս երեխային տալ: Իսկ չամիչի, սալորի պէս չորցած պտուղները պէտք է խաչել, ճզմել եւ յետոյ քամել: Նարինջէն զատ միւսները լաւ է որ եփելով պատրաստենք: Հինգերորդ կամ վեցերորդ ամիսէն սկսեալ երեխան պէտք է ամեն օր տեսակ մը պտուղի հիւթ ունենայ օրը 1—2 անգամ եւ 1—2 թէյի դժուար 1—2 անգամ եւ 1—2 թէյի դժուար ճանաբար տարիքին հետ քանակին ալ աւելցնելու է:

Զ. Հացկերակուրներ. —

Նախ ըսելու է թէ օթեկ հացը միշտ աւելի լաւ է քան թէ թարմ, խմոր հացերը: Պղտիկները գէթ 24 ժամ հինցած հաց միայն ուտելու են: Իսկ 1—2 տարեկաններու համար միշտ լաւագոյն կերպն է խորովել (toast):

1. Չորցած հաց. — Հացը բարակ շերտերով կտրտէ եւ փուռը դիր որ չորնայ: Այս տեսակ չորցած եւ խորոված հացը աւելի լաւ է քան թէ բլիթներ: Չորս տարեկանէն վար եղող պղտիկներ եթէ ստամոքսի կամ աղիքներու բորբոքում ունենան, լաւանալէ ետք ասիկա գործածելու է փոխանակ թարմ հացը: Նոյնը օգտակար է նաեւ մեծերու:

2. Հացով կաթ. — Երկու կտոր հաց խորովէ: Եղերքները կտրէ հանէ: Միջուկին վրան քիչ մը կարագ քսէ եւ փոքր քառակուսիներու ձեւով կտրէ եւ ամանի մը մէջ դիր: Ասոր վրան աւելցուր կէս փայնթ տաք կաթ եւ քիչ մ'ալ աղ կամ չաքար: Քիչ մը սպասէ եւ հացը կաղցրածին պէս կերցուր:

Կաթը թանձրանալու համար կրնաք քիչ մը ոսկայ կամ ուրիշ ալիւրանման բան մը խառնել:

Է. Ապուրնիք. —

Ապուրնիք կրնանք պատրաստել շատ մը բանջարեղէններէ, մանաւանդ ծնիբեկ (asparagus), ստեպղին, լուբիա, ոլոռն, փաթաթէս, լոլիկ եւայլն որ առատ միջուկ ունին շատ յամար են: Լաւ մը եփելէ ետք պէտք է քամել եւ քիչ մը աղ աւելցնել ու կերցնել:

Մէկ տարեկանէն ետք կրնանք այդ բուսեղէն ապուրին աւելցնել քիչ մը ալիւր, կաթ կամ սեր, քչիկ մըն ալ աղ եւ կարագ աւելցնելը դայն աւելի կը համովցնէ:

Ը. Փաթաթէս. —

Յարմար եւ դիւրամարս կերակուր մըն է, պայմանաւ որ լաւ եփուած եւ չիտակ պատրաստուած ըլլայ: Կրնանք եփել կամ

խաշել, երկու պարագային ալ կէս եփած թողելու չէ, թէ ո'չ պղտիկին կը վնասէ:

Միջուկը հանելէ ետք լաւ մը տրորելու է եւ վրան քիչ մը կարագ, սեր կամ կաթ եւ քիչ մըն ալ աղ աւելցնելով կերցնելու է:

Վերոյիշեալները պարզ թելագորութիւններ են եւ տանտիկին մայր մը կրնայ նոյն նիւթերէն շինել շատ մը ուրիշ տեսակ եւ աւելի համով կերակուրներ: Եթէ չի գիտեր պէտք է որ սորվի, մայր մը նախ պէտք է լաւ խոհարար ըլլայ:

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԴԵՂԱՐԱՆ

Երկու տարուան բժշկական փորձառութեան միջոցին իսկ բաւական պարագաներ եղած են ուր որոշ կերպով զգացած եմ ընտանեկան դեղարանի մը կարեւորութիւնը եւ օգտակարութիւնը: Ամէն մէկ տունի մէջ գտնուելու են անհրաժեշտ դեղեր եւ գործիքներ գործածուելու համար անմիջական պարագաներու ինչպէս նաեւ գիշերուան պատահարներու ատեն երբ դեղարանները գոց են կամ շատ հեռու: Այս օգտակարութիւնը նկատի ունենալով ստորեւ կուտամ ամենէն շատ գործածական դեղեր եւ միջոցներ, զորս ամէն մէկ ընտանիք պատրաստ ունենալու է մասնաւոր դարակի մը

մէջ գործածելու համար երբ պէտքը զգացուի: Համառօտ կերպով պիտի յիշեմ նաեւ գործածութեան պարագան:

Զերմաչափ.— Հիւանդին տաքութիւնը առնելու համար: Գործածելէ ետք նախ ջուրով, յետոյ ալքոլով լուալու եւ պահելու է:

Սառի պարկ (Ice bag).— Բորբոքումներու նոր սկսած ատեն, ինչպէս նաեւ տաքութեան եւ անոր յաջորդող գլխու ցաւի ատեն շատ օգտակար է:

Տաք ջուրի պարկ (Hot water bag).— Յաւած մասին տաքութիւն տալու յարմար միջոցն մըն է: Քրօնցնելու համար ալ արժէքաւոր է:

Գրեխի պարկ.— Գրեխ տալու կամ լըռալու համար: Կարելի է գնել պարկ մը որ կրնայ գործածուիլ թէ գրեխի համար եւ թէ իբր տաք ջուրի պարկ:

Բամպակ.— Վէրքեր մաքրելու կամ ծածկելու համար:

Վիրակապ (bandage).— 1 եւ 2 մատնաչափ լայնքով քանի մը հատ:

Մածուցիկ (adhesive plaster).— Կես եւ 1 մատ. լայնքով 1—2 կանգուն:

Երբնաջուր իոտի (Tincture of Iodine).— Ամենալաւ հականեխականը: Վէրքեր մաքրելէ ետք վրան քսելու եւ կապելու է:

Ալֆոլ.— Հականեխական, վէրքեր մաքրելու համար: Տաքութեան ատեն մարմինը շփելու համար, զուտ կամ կէս առ կէս ջուրով:

Ոսկերորակաւ քթու (boric acid).— Հականեխական, մեծ դգալ մը փայնթ մը ջուրի մէջ հալած — բերան լուալու, վէրքեր մաքրելու, աչք լուալու եւ այլնի համար:

Քափուրի իւղ (Camphorated oil).— Պաղառութեան ատեն կուրծքը եւ կոնակը զըսելու. մանաւանդ երեխաներու եւ փոքրիկներու պաղառութեան ատեն շատ օգտակար է:

Բենեկինյ խէժ (Turpentine).— Հակադդող եւ տաքցնող: Փորի ցաւի ատեն, երբ աղիքներու մէջ հով շատ կայ, մեծ դգալ մը փայնթ մը եռացած ջուրի մէջ լեցնելու եւ անձեռոց մը թաթխելով, քամելու եւ տաքուկ տաքուկ փորին վրայ դնելու է: Փոխելու է երբ պաղի: Քանի մը անգամ կրկնելու է մինչեւ որ մորթը կարմրի:

Հնդիկ իւղ (Castor oil).— Եթէ պէտքին համաձայն գործածուի արժէքաւոր դեղ մըն է: Յաճախ գործածելը անգամ մը լուծելէ ետք պնդացնելու հակամէտ է: Դեղաչափն է 15 կաթիլ մինչեւ 3 ամսու, 30 կա-

Թիլ 6 ամսականին եւ 1 թէյի դգալ 1 տարեկանին: Չափահասի մը համար 1-2 մեծ դգալ: Գործածելու է աղիքները մաքրելու համար, մասնաւորապէս երբ շատ պնդութիւն, տաքութիւն կայ եւ կամ աղիքներու մէջ եղած խմորումի արդիւնք եղող փորհարութեան ատեն: Համը ծածկելու համար կրնանք նարինջի ջուրով տալ եւ կամ մասնաւոր կերպով շինուած, գէշ համը հանուած եւ կամ համեմուած տեսակները կրնանք գործածել:

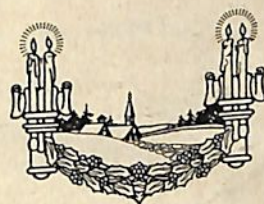
Դառն աղ (Epsom salt).— Չափահասներու համար մեծ դգալ մը գաւաթ մը ջուրով: Տալու է երբ հիւանդը պնդութիւն եւ տաքութիւն ունի:

Մանանեխի փոշի (Powdered mustard).— Գրգռող եւ հակազգռող:

Ամուշադրակի ոգի (Aromatic spirit of ammonia).— Գրգռիչ, նուաղումի ատեն հոտուրտալու կամ 1 թէյի դգալ կէս գաւաթ ջուրով խմցնելու է:

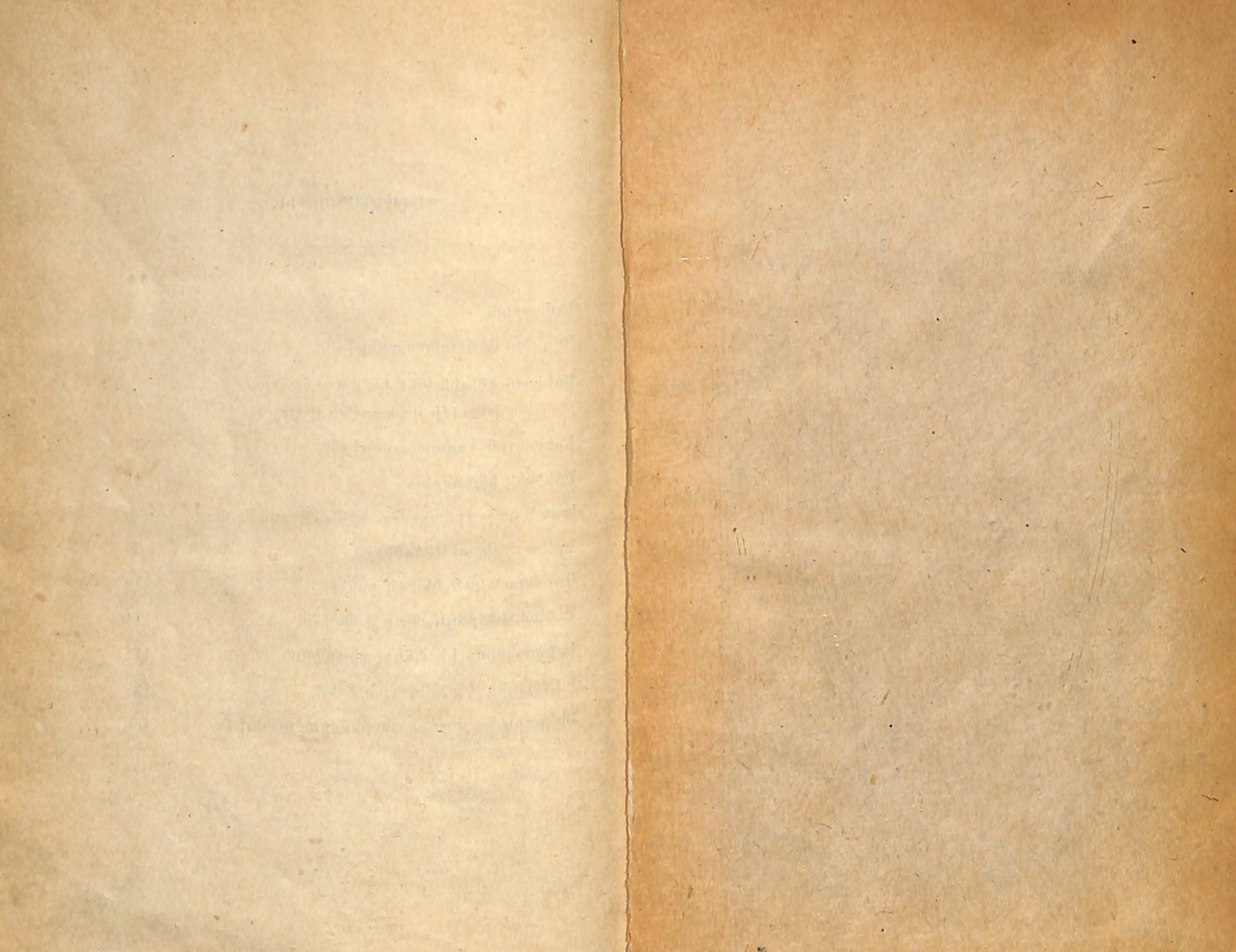
Ամլացած ֆաթիլիս (Sterile vaseline).— Ճեղքաւորութիւն կամ վէրքի վրայ քսելու, կակուղ կը պահէ: Եթէ հականեխական կ'ուզենք կրնանք գործածել փենակացեալ քարիւղիս (carbulated vaseline):

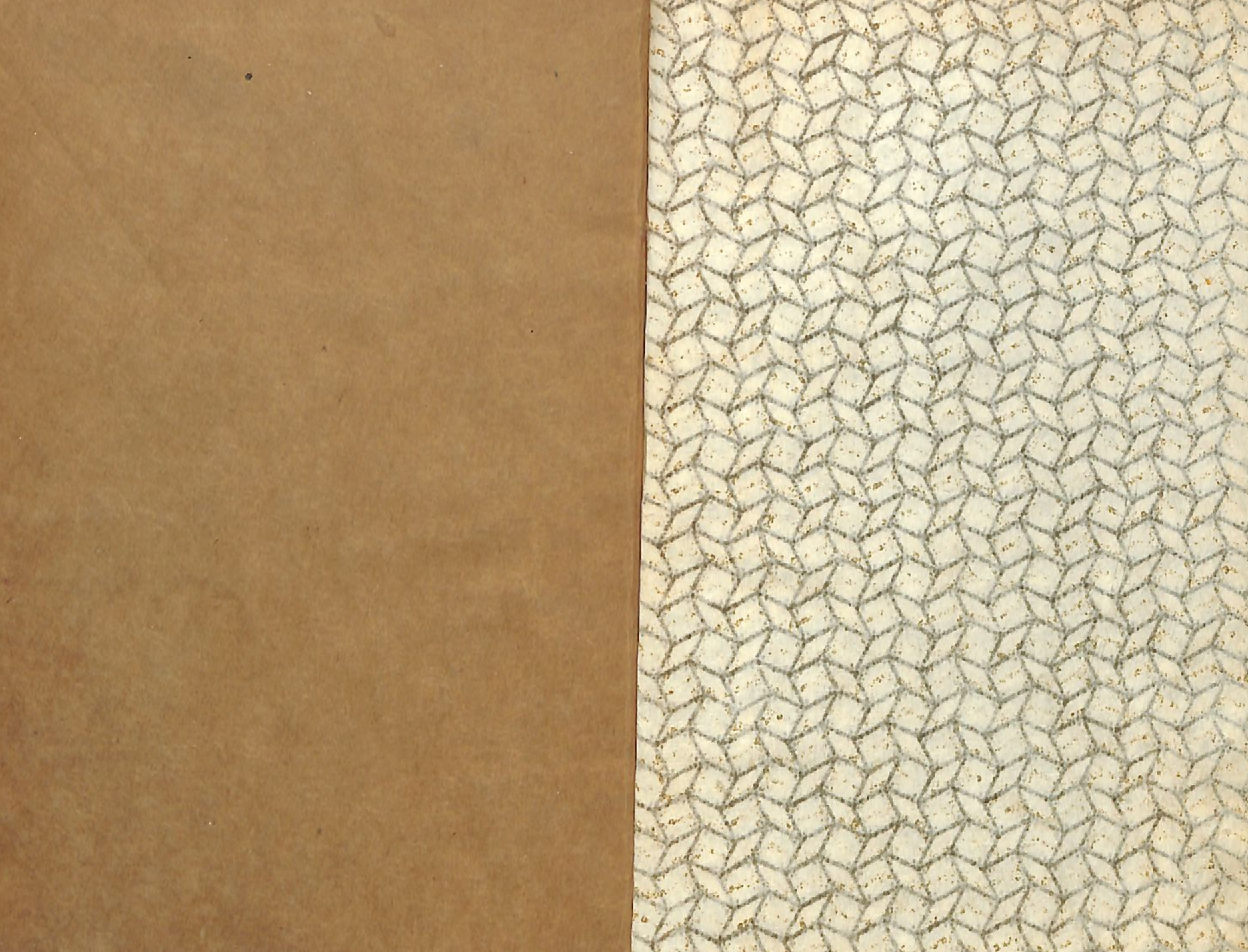
Պէտքին եւ ընտանեկան բժիշկի հրահանգներուն համաձայն ասոնց վրայ կարելի է աւելցնել ուրիշներ ի հարկին գործածելու համար: Ամէն մէկ շիշի կամ տուփի վրայ որոշ նշանակելու եւ գոց ու մաքուր տեղ մը պահելու է:



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

	Էջ
Նախաբան	
Յդի մօր մը հոգատարութիւնը	13
Երեխան ծնելէն ետք ինչ մասնաւոր խնամքի կը կարօտի մայրը	27
Երեխային հոգատարութիւնը	38
Երեխան կերակրել	41
Կովու կաթ (բնականոն երեխաներու համար	50
Երեխան շիշով մեծցնել	56
Արուեստական կերակուրներ	59
Երեխային ընդհանուր խնամքը	74
Երեխաներու հիւանդութիւնները	111
Փոխանցիկ հիւանդութիւններ	138
Երկրորդ եւ յաջորդ տարիներու ուտելիքը	158





2p

Ազ. Կ
ԳԼ Ը

ՏԻՄ

ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0283015

8069

