

1055

ՄՆՈՒՆԻ ԵՒ ՏԱԾՈՒՄՆ  
ՄԱՆԿԱՆ

ԹԷ՛ ԻՆՉՊԷ՞Ս ՄՆՈՒՑԱՆՆԵՐ

ԵՒ

ՀՈԳԱՏԱՐ ԵՒ Է ԶԱՅՆ.



MELLIN'S FOOD CO.

177 State St.

Boston, Mass.

213.2.

- 64

613.2

U-64

ՍՆՈՒՆԴ ԵՒ ՏԱԾՈՒՄՆ ՄԱՆԿԱՆ



ՍԻՐՈՒՆ ՓՈՔՐԻԿԸ

10543

2002

6572

5663-58



7/31. 1922



ROBERT FREDERICK HALE  
*West Somerville, Mass.*

# ՍՆՈՒՆԴ ԵՒ ՏԱԾՈՒՄՆ ՄԱՆԿԱՆ

Թէ՛ ԻնձՊէ՞Ս ՍՆՈՒՑԱՆԵԼՈՒ ԵՒ ՀՈԳԱՏԱՐԵԼՈՒ Է ԶԱՅՆ  
ԾՆԱԾ ՕՐԷՆ ՄԻՆՁԵՒ ԵՐԵՔ ՏԱՐԵԿԱՆ .

Նաեւ

Թէ՛ ԻնձՊէ՞Ս ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ Է ՄԷԼԼԻՆՍ ԳՈՒՏԸ  
ԶԱՓԱՀԱՍՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ .



Ա.Ռ.ՈՂ.Զ ՄԱՆԿԻԿԸ

Թարգմանեց քնագրէն , մասնաւոր արտօնութեամբ  
ՏՕԲԹԸՐ ՅՈՎՀԱՆՆԷՍ ԱՐՇԱԿՈՒՆԻ (ԲԺԻԶԿ)  
Յ'օգուտ Հայ Մայրերու Էւ Հայ Սերնդեան .

ՄԷԼԼԻՆՍ ՖՈՒՏԻ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆՆ  
ՈՒ  
ԱՌԱԿԵԼՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

| Վերնագրեր.  | Երես. | Վերնագրեր.  | Երես. |
|---|-------|---|-------|
| Ակոսներու կնամբը  | 32    | Մէլլինս ֆուտը Ինչպէ՞ս Պատրաստելու է   | 11    |
| Աղիքներու Գործողութիւնը Ե՞րբ Բնականոն է և Ե՞րբ Անկանոն  | 20    | Մէլլինս ֆուտի Կարեւորութիւնն ու Առաւելութիւնները                            | 5     |
| Անկողին և Անկողնոյ Լաթեղէնք                             | 30    | Մէլլինս ֆուտը՝ Հիւանդոսներու Համար  | 56    |
| Բնածխաջրատներ   | 6     | Մէլլինս ֆուտի Պէտքը Ծժժօր   | 54    |
| Գիշերազդեաստ (Տես Հանդերձեղէնք)                         | 40    | Շարկիլը   | 42    |
| Գուլպաներ, Կարճ Կամ Երկայն                              | 39    | Շողեցուցեալ Կաթ (Իվարօրէյթըս Մէլլը)   | 19    |
| Գօտին. (Տես Հանդերձեղէնք)                               | 37    | Շորք. (Տես Հանդերձեղէնք)  | 38    |
| Երբ Փսխելու Ըլլայ, Ինչպէ՞ս Կերակրելը Կանոնաւորելու է    | 25    | Ոսկրակազմ Աղեր (Թէ՛ ս՞ո՞ք են)   | 7     |
| Երկրորդ Տարեկաններու Ի՞նչ Սընունդ տալու է               | 48    | Պէղութիւն. Թէ Ինչպէ՞ս Սնունդը Կանոնաւորելու է, Երբ Պնդութիւն Ունենայ        | 22    |
| Երկրորդ Տարւոյ Փոքրիկներու Ճաշի Ժամանակացոյց            | 46-47 | Պտուղը և Կաթնտու Շիշը   | 14    |
| Թէ՛ Ի՞նչ կնամբ Տալու է Մաղ ու Գլխուն                    | 32    | Ջուրը և Ծարաւը  | 18-19 |
| Թէ՛ Ի՞նչ Ուտելիք Կրնայ Տրուել, Երկրորդ Տարին            | 48    | Սնունդ. Թէ՛ Ինչպէ՞ս Պէտք է Տրուի Առաջին Տարիէն Վերջը                        | 43    |
| Թէ՛ Ծժժօր Կաթով և Թէ՛ Մէլլինս ֆուտով Փոխնիլիսի Սնուցում | 56    | Սնուցման Ժամուն Մանկան Ի՞նչ զիւրք Պէտք է Տրուի                              | 11    |
| Լողանք և Մաքրութիւն                                     | 31    | Սնուցման Ժումերը և Գանակը   | 16-17 |
| կնամբ Բերնի   | 32    | Վտաւակ Կամ Ներքնազդեաստ   | 38    |
| կտացած Կաթ (Գոնտէնսթ Մէլլը)                             | 19    | Փոշի Կաթ  | 19    |
| Կաթը. Թէ Ի՞նչ Կաթ Գործածելու է                          | 9     | Փորացաւ. Թէ Ինչպէ՞ս Սնունդը Կանոնաւորելու է Երբ Փորացաւ Ունենայ             | 26    |
| Հաղուտը (Տես Հանդերձեղէնք)                              | 39    | Փորհարութիւն. Թէ՛ Ինչպէ՞ս Սընունդը Կանոնաւորելու է Երբ Փորհարութիւն Ունենայ | 23    |
| Մանկան Սենակիլը.  | 29    | Փոքրիկին Կտոքը  | 42    |
| Մարզանք   | 41    | Փոքրիկին Հանդերձեղէնները  | 41    |
| Մարսելի և Սննդարար Ուտելիք                              | 50    | Քնոյ Ժամեր  | 33    |
| Մէլլինս ֆուտ Պատրաստելու Եղանակներ ու Չափերը            | 16-17 |   |       |
| Մէլլինս ֆուտ Պատրաստելու Հըրահանգներ                    | 11    |   |       |



ՐԱՆԱՅԻՆ համար, լաւագոյն սնունդը, մօրը ծծկաթն է. սակայն՝ եթէ ունէ պատճառաւ, երախան չըկրնար մօր կաթովն սնանիլ, թարմ կաթը, պէտք է միշտ անոր սննդեան հիմն ըլլայ: Մօր ծիծկաթը, նման կալու թարմ կաթին, կը պարունակէ կենսունակութեան որոշ տարրեր, որոնց ամեն երախայ պէտք ունի, բնականոն մեծնալ և աճելու համար, և երախային այս սննդատու նիւթերէ յարատեւ զրկումը, անոր առողջութեան վնասարեւ ըլլալ կը նկատի:

Երախան՝ այս կենսատու նիւթերը կրնայ ստանալ իր մօր ծծէն և կամ թարմ կաթով պատրաստուած սնունդէ մը:

Կովուն կաթը՝ մօր կաթէն կը տարբերի, ոչ միայն սննդանիւթերու համեմատական չափերու մէջ, այլ նաեւ անոր բնոյթին մէջ:

Բնութիւնը՝ կովուն կաթը նախասահմանած է, հորթին չորս ստամոքսներու շարքովն, ծանր և սեպհական մարսողութեանն համեմատ, մինչդեռ մօրը կաթը, մանկան աւելի փափուկ գործարանին, մէկ ստամոքսին համեմատ: Երբ՝ մօր մը կաթը մանկան ստամոքսը հասնի, հոն՝ կը կազմէ կակուղ, նուրբ զանգուածներ, մարսողական հիւթերէ զիւրալոյժ և այսպէս՝ զիւրամարսութեան և կենսասննդեան պատրաստ: Երբ՝ կովուն կաթը հասնի մանկան ստամոքսը, հոն՝ կը մակարդի թանձր, պանրացած զանգուածներու, որոնց՝ դժուարաւ կ'ազդեն մարսողական հիւթերը, որով և դժուար է զայնս մարսելն ու կենսասննդն: Բաց աստի՛ կովու կաթը համեմատօրէն աւելի կը պանրի քան մօր կաթը: Ասոնք են գլխաւոր պատճառք, թէ ինչո՞ւ, երախայք չ'են կարող զիւրաւ մարսել կովու կաթը, իր վիճակին մէջ:

Կովու կաթը՝ հետեւարար, պէտք է փոփոխութեան ենթար-

կեւ, այնպէս իմն որ՝ նմանի, հաւասարի, մօր կաթին, ոչ միայն իր բաղադրութեամբը, այլ եւ իր մարտողականութեամբը, որպէսզի, մանկանց յարմար սնունդ դառնայ: Նախ՝ կովու կաթը պէտք է ջրով խառնել, պանրանալու համեմատութիւնը նուազեցնելու համար: Մինչեւ իսկ այսպէս, կովու ջրախառն կաթը, մօր կաթին չի հաւասարիր, որովհետեւ անոր մէջ կը պահպին կարեւոր սննդատու նիւթեր, եւ բաց աստի՝ կակղեցնելու է, պընդացած պանրահատերը:

Մէլլինս ֆուտը՝ ճիշտ կը կակղեցնէ կաթին այս պանրահատերը, այսպէսով կաթը դիւրամարս եւ աւելի սննդատու կընէ: Միանգամայն՝ կը մատակարարէ պէտք եղած բուն նիւթերը, կովու ջրախառն կաթը երախային կատարեալ սնունդի վերածելովն: Հետեւաբար՝ Մէլլինս ֆուտը՝ կաթը պատշաճօրէն կը բարեփոխէ եւ զայդ՝ յարմար սնունդ կընէ մանկանց համար: Իբր բարեփոխիչ կաթի, ուրիշ առաւելութիւններ ալ ունի, որք են՝ հետեւապէս:

Մէլլինս ֆուտը՝ պատրաստուած է խնամօք եւ գիտականօրէն, յատկապէս զատուած ցորենէ եւ կասկէ, որոց օսլան ամբողջովին վերածուած է կասկուցի եւ ալինի, բնածխաջրատներ, յարմարագոյն սնունդ մանկան, որով եւ պատրաստ, նոյն իսկ երախաներու անմիջական մարտողութեան: Բնածխաջրատներ՝ սննդատու կարեւոր նիւթեր են, որով՝ մարմնոյն ջերմութիւն եւ ուժգնութիւն կուտան, եւ բաղադրամբ մօր կաթին, ճիշտ այս նիւթերը կը պահպին կովու կաթին մէջ:

Մէլլինս ֆուտը՝ երբ աւելցուի կովու կաթին, այդ պահասը կը լրացնէ եւ նկատառման կարեւորագոյն կէտ մ'ալ սա է որ՝ այս բնածխաջրատներ, այս վիճակաւ, օսլայ բնաւ չ'են պարունակեր, քանի որ մօր կաթն ալ օսլայ բնաւ չ'ունի, եւ քանի որ՝ օսլայ մարսելու գործողութիւնը, պատշաճօրէն չ'սկիւր մինչեւ որ երախան շուրջ տարեկան մը չ'ըլլայ. օսլան՝ ասկէ առաջ, պէտք է՛ մանկան սննդեան ունէ բաժին կազմէ:

Մէլլինս ֆուտի պատրաստութեան, մէջ, ցորենի ու գարիի մէջ գտնուած բնական աղերը կը մնան եւ երբ Մէլլինս ֆուտ աւելցուի կովու կաթին, մօր կաթին մէջ գտնուած ոսկրակազմ ա-

ղերուն գրեթէ կը հաւասարին: Որպէսզի, երախային ոսկրներն ու աղաները ողջ տեսակէն ըլլան, տրուած սննդեան մէջ պատշաճ աղեր ըլլալու են: Մօր կաթին մէջ գտնուած գլխաւոր աղը, կալիումն է, եւ այս աղն ալ Մէլլինս ֆուտի մէջ համեմատաչափ կը գտնուի:

Կովու կաթը՝ նուազ կալիում կը պարունակէ, բայց՝ երբ կովու կաթին Մէլլինս ֆուտ աւելցուի, այս պահասը կը լրացուի եւ կը հաւասարի մօր կաթին:

Կովու կաթը՝ կիր աղեր կը պարունակէ, մօր կաթէն շատ աւելի, այնպէս որ՝ երբ մեր չափատուութեան համաձայն՝ կովու կաթին ջուր աւելցնելու ըլլանք, նորէն այս խառնուրդին մէջ կիր աղերու քանակը կը բաւէ եւ կիր ջուր աւելցնելու պէտք չի մնար:

Մէլլինս ֆուտը՝ դիւրաւ կը պատրաստուի: Պարզապէս պարզ ջրոյ մէջ լուծէ՛, յետոյ կաթն աւելցուրեփելու պէտք չկայ:



EDWIN DAVID  
San Antonio, Tex.

Մէլլինս ֆուտը՝ մէն մի երախայի պէտքին եւ տարիքին կընայ դիւրաւ յարմարցուիլ, հետեւելով գրքոյկիս մէջ ցոյց տրուած պարզ փոփոխութիւններուն:

Երախային առաջին տարին ամենակարեւորն է, որովհետեւ, մարմինը ըսկիզբէն հաստատ հիմանց վրայ դնելու ժամանակն է: Առողջութիւն, զօրութիւն եւ ապագային համար կորովամտութիւն, այն օրերէն կ'սկիւր սնանիլ եւ զարգանալ: Հետեւաբար՝ երախային սնունդը՝ ամենակարեւոր ազդակն է: Մէլլինս ֆուտը՝ կը լրացնէ բոլոր պահանջները, եւ կէս դարէ ալ աւելի ժամանակամիջոցի մէջ, ապացուցած է թէ՛ կովու կաթը, մօր կաթին դիտապէս հաւասարեցնելու յաջողագոյն պատրաստութիւնն է:



JESSIE JEANNE McDOWELL  
New York, N. Y.



ԱՆԿԱՆՑ՝ Մէլլինս Փուտ պատրաստելու համար գործածելի կաթը խիստ կարեւոր ազդակ մ'է: Պէտք է գործածել, լաւ, թարմ կաթ. եւ որքան թարմ ըլլայ, այնքան ալ լաւ կ'ըլլայ արդիւնքը. թարմ կաթը՝ մանկան սննդեան հիմը կը կազմէ. քանզի կը պարունակէ կենսունակ նիւթերն որոց պէտք ունի մանուկը, մինչդեռ այդ նիւթեր կը պակսին թիթեղատուփերու մէջ փակուած, չորացած կամ չափէն աւելի ջերմութեան ենթարկուած կաթին մէջ: Թարմ կաթը աւելի սննդարար ալ է. մանուկը՝ աւելի զօրւոր եւ կորովի կ'ըլլայ եւ աւելի տոկուն ու առողջ ոսկորներ ու ակօսներ կ'ունենայ, երբ սնանի Մէլլինս ֆուտով բարեփոխուած թարմ կաթով: Սովորական կովերու կամ Հօլշթէյն կովերու կաթը, յարմարագոյնն է, իսկ, կովերու մի քանիներէ քամուած խառն կաթը, իր բազադրութեամբը աւելի միօրինակ կ'ըլլայ, քան՝ եթէ ըլլար մէկ կովէ քամուած:

Շատ իւզոտ կաթն ալ յանձնարարելի է. գոր օրինակ, ձէր-զի կամ Կէրնզի (Jersey, Guernsey) ըսուած կովերու կաթը, շատ անգամ պարզ կովու կաթին չափ լաւ արդիւնք չտար: Ասի՝ այդ կովերու կաթին շատ սերոտ ըլլալէն, եւ մէկ մ'ալ այդ սերին ինքնաշատուկ հանգամանքէն յառաջ կուզայ:

Սակայն՝ ձէրզի կամ Կերնզի կովերու կաթն ալ կրնայ գործածուիլ յաջողապէս, եթէ քուարդ շիշ մը կաթին վրայէն, մէկ կամ երկու աունս սեր աւնուի, եւ յետոյ մնացեալ մասը Մէլլինս ֆուտով պատրաստուի:

Մանկան աճման եւ զարգացման համար, կաթին ամենակենսական մասը, սերը չէ, այլ նախէնը (պրօթէինը)՝ պանրամասը, որովհետեւ նախէնն՝ է որ մկանունք եւ նոր մարմնահիւսանիւթ կը շինէ: Եթէ՝ կաթը շատ սերոտ է, արուելէն սակաւ ինչ վերջը, փոխուած տեղի կ'ունենայ եւ կամ աղեաց անկանոնութիւններ, կամ ախորժակի կորուստ: Կաթի չափազանց իւզոտութիւնը, մանաւանդ վերջին ամիսներու մէջ, երբ մանուկը մեծ չափով կաթ կ'ստանայ, արդեւք կրնայ դառնալ մանկան ծանրակշռութեան, եւ կրնայ նաեւ բորբոս արտադրել, կամ պատճառ դառնալ

որ մանկան մէջը օչակ (ամօնիա) հոտի: Կաթին ամանը դոց պահէ՛ եւ զով տեղ մը դի՛ր – սառնամանին մէջ, եթէ հնար է. իսկ եթէ սառ չ'ունենաս, կաթը՝ շիշով պաղ ջրով ամանի մը մէջ դի՛ր, այդ ջուրն ալ, օրը մի քանի անգամներ փոխէ: Կաթը՝ միշտ պաղ պահելու է, որ չը թթուի:

Մի՛ մոռնար որ՝ կաթ եւ Մէլլինս Ֆուտ միաժամանակ կը գործածես եւ թէ՛ կաթը փոփոխմանց կրնայ ենթարկել, մանաւանդ երբ կովերու կերին մէջ որոշ փոփոխութիւն մը մտցուած է. որով՝ պէտք է երբեմն փոխել կաթին հայթայթման բուն տեղը: Եթէ՛ ժամանակի մը համար գոնէ, անկարելի ըլլայ յարմար թարմ կաթ գտնել, Մէլլինս Ֆուտը կրնայ, առժամեայ պատրաստուել, շոգեցուցեալ կամ խտացած կաթով, ինչպէս բացատրուած է երես 19ի մէջ:



ԺՊՏՈՂ ՓՈՒՐԻԿԸ



ԷԼԼԻՆՍ ՖՈՒՏԸ՝ պաղ ջրոյ մէջ լուծէ՛, եւ յետոյ կաթն աւելցո՛ւր. եփելու պէտք չկայ. ուրիշ ունէ բան աւելցնելու ալ պէտք չ'կայ. Մէլլինս Ֆուտը՝ կաթն ինքնին պիտի բարեփոխէ, երբ ցոյց տրուածին պէս պատրաստուի:

Եթէ՛ ջրոյ մաքուր ըլլալու միտին կասկածուի, եռացո՛ւր ջուրը, բայց թո՛ղ որ պաղի եւ յետոյ Մէլլինս Ֆուտը աւելցուր:

Մէլլինս Ֆուտը՝ խառնէ՛ ջուր եւ կաթով, մանկան տալէդ գոնէ երկու կամ երեք ժամ առաջ: Այն ատեն, Մէլլինս Ֆուտին ժամանակ տրուած պիտի ըլլայ, կաթին պանրամասերն կակըցընելու, ինչպէս արդէն յիշուած է, որով կա՛թն ալ դիւրամարս պիտի ըլլայ:

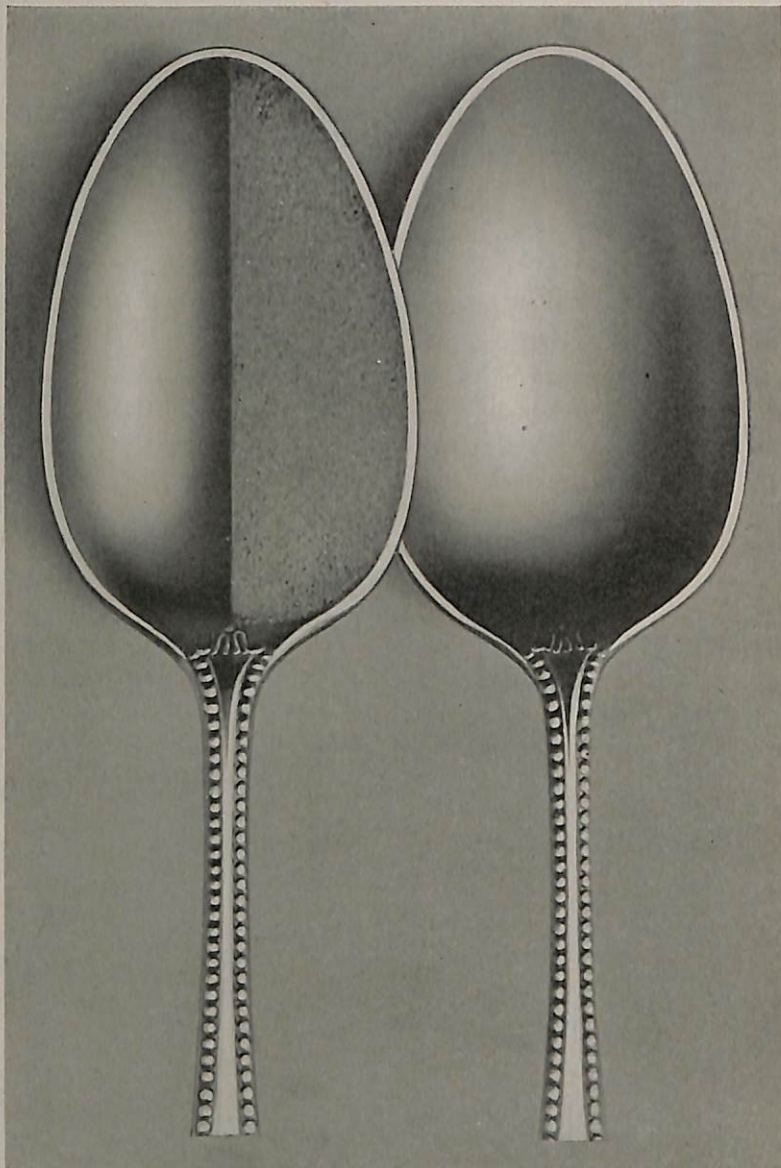
Պատրաստածներդ սառամանի եւ կամ զով տեղ դի՛ր. կըրնաս կաթի շիշին մէջ, կամ կաթնտու շիշին մէջ պահել, մէն մի սնուցումի բաւարար չափով: Եիշերը դոց պահէ՛. երբ՝ սառ չ'ունենաս, շիշերը պաղ ջրով ամանի մը մէջ դի՛ր. սնուցման ժամերուն, ցնցէ՛ խառնուրդը, որպէսզի շիշին վերի մասը հաւաքուած սերը, հաւասարօրէն լաւ մը խառնուի. կաթնտու շիշին մէջ լեցո՛ւր, մէկ սնուցման բաւաչափ եւ տաքցուր գաղջ աստիճանի, այսինքն՝ Փարէնհէյտի 98° աւելի չ'ըլլալու պայմանաւ, շիշը՝ տաք ջրով ամանի մը մէջ կեցնելով:

Եթէ՛ պատրաստուած սնունդը, զատ կաթնտու շիշերու մէջ են դրուած, շիշը թեթեւ ցնցէ՛, տաքցնելէ առաջ:

Սնուցման պահուն, մանուկը՝ բազկացդ մէջ, ծիծ տալու ձեւով գրկէ՛: Այս ձեւին մէջ, նախ մանկան բնաջերմութիւնը կը պահուի, երկրորդ՝ կաթը կուլ տալու դժուարութիւն չ'ունենար եւ մարսողութիւնն ալ կը դիւրանայ:

Եիշը՝ այնպէս մը բռնէ՛ որ՝ պտուկը միշտ լեցուն ըլլայ, այսպիսով տեղի չ'ես տար որ մանուկը սնուցման պահուն, օդ ալ ծծէ. խոհական ալ չ'է, մանուկը կաթնտու շիշով մինակը թողու:

Ուշադիր եղի՛ր որ՝ մանուկը կամայ կամայ կաթը ծծէ, մէն



Ապուրի դգալի պահանջուած չափը եւ քէ ի՞նչպէս կէս դգալ չափելու է.

մի ժումը, տաննէ՛նդէ քսան վայրկեան տեւելու է. եթէ՛ պահաս ժամով հատցնէ բաժինը, փոքրիկ ծակ ունեցող ուրիշ պտուկ մը առ, կամ անծակ պտուկ մը ա՛ռ եւ տաք ասեղով մը փոքրիկ ծակ մը բա՛ց:

Երբ՝ մանուկը կշտացաւ, շիշը վերցո՛ւր եւ չը տեսնէ. մի՛ սնուցաներ, մինչեւ որ յաջորդ ժումին ժամանակը գայ:

Մանուկը՝ հանդարտ պահէ՛, մանաւանդ կերակրուելէ վերջը:

Քանի որ պատրաստուած կաթը՝ անգամ մը տաքցուելէն վերջը, կ'աւրուի, թափէ՛ մէն մի ժումէն յետոյ կաթնատու շիշին մէջ մնացած մասը: Երբէք՝ այդպէս մնացածը կրկին մի՛ տաքցներ, յաջորդ ժումին տարու համար:

Կաթնատու շիշը եւ պտուկը ամեն պարզուելուն, տաք ջրով լուա՛յ:



ALICE GENEVIEVE BOWERS  
Bethel, N. C.



PHYLLIS Y. FLEMING  
Philadelphia, Pa.





ԱԹՆՏՈՒ շիշը՝ այնպիսի ձեւ մը ունենալու է որ՝ դիւրաւ եւ կատարեալ մաքրուի: Ներսի կողմէն հարթ ըլլալու է, խորթուրթ կամ անկիւններ ունենալու չ'է: Պատուը՝ կոնաձեւ, ճիշդ շիշին վիզովն, վրան անցնելու է. նաեւ պըտուկը մաքրելու համար, ներսէն դուրս դիւրաւ դարձուելու է: Երկար պտուկ ալ գործածելու չ'է. Նոր պտուկը՝ առաջին անգամ գործածուելէ առաջ, հինգ վայրկեանի չափ եռացնելու է. Սեւ ձգախէժէ շինուածները նախընտրելի են:

Թէ կաթնտու շիշը եւ թէ՛ պտուկը անպայման խիստ մաքուր պահելու է. Մանկան ամէն մէկ ժուժին, շիշը՝ ներս եւ դուրսէն, տաք ջրով եւ օճառով, ու մասնաւոր վրձինով կատարեալ մաքրելու է. Յետոյ՝ ցօղուէ՛ շիշը պարզ ջրով եւ մաքուր ջուր լեցնելով պահէ՛ մինչեւ գործածելու ժամուն:

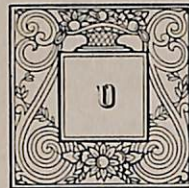
Մանուկը կերակրելէ յետոյ, պտուկը՝ ներսէն դուրս դարձուր եւ լաւ մը լուսայ տաք ջրով եւ մաքուր օճառով: Այսպէս մաքրուած պտուկը, դիւր մաքուր ջրոյ մէջ մինչեւ յաջորդ կերակրելու:

Վրձինն լաւ մը լուսայ ամեն անգամ գործածելէդ վերջը:

Կարժէ՛ անպայման կարեւորութիւնն զգացնել թէ՛ ո՞րքան անհրաժեշտ է մանկան աննդատուութեան համար գործածուած անօթ ու պիտոյք, բացառապէս մաքուր պէտք է ըլլան:



MARGARET JANE MOON  
Sagamack, N. Y.



ՏՈՐԱՆՇԱՆԱԿԵԱԼ աննդաքանակի տեսակները պիտի բաւականանան ապօրապէս մանկան մը արդիւնաւէտ պէտքը լրացնելու: Գիտնալու է միանգամայն որ՝ մանուկներ կը զանազանին իրենց պէտքի չափովն ու մարտդական զօրութեամբը. կան մանուկներ որոնք՝ սնունդի աւելի պէտք ունին, քան ուրիշներ, մանաւանդ՝ երբ սովորականէն աւելի կը կշռեն, իսկ կան ալ որք՝ նուազ անդեան պէտք ունին: Մենդաքանակը՝ հետեւաբար, փոփոխութեան կը կարօտի: Մէլլինս Փուտի, կաթի եւ ջրոյ քանակը փոփոխելով, խառնուրդը՝ կրնայ յարմարցուիլ անձնիւր մանկան պահանջին:

Բաւականաչափ Մէլլինս Փուտ հարկ է միշտ գործածել, որպէսզի կաթը պէտք եղածին պէս մարսուի: Շատ քիչ անգամ կը պատահի որ՝ նշանակուած քանակներէն պակաս գործածուի. Ընդհակառակը՝ պէտք կ'ըլլայ ստէպ աւելի Մէլլինս Փուտ գործածել: Երբ՝ մանուկը՝ պէտք եղածին պէս կաթը չը մարսեր, կամ՝ երբ ձեռքերն ու ոտքերը չ'են տաքնար, կամ՝ երբ կշիռը յարմար չափով չ'աւելնար, մի՛ վարանիր եւ աւելցո՛ւր պէտքին համեմատ մէկ կամ երկու մակերես ապուրի դգալ Մէլլինս Փուտ, 24 ժամուան մէջ տրուելի քանակին:

Ընդհանրապէս լաւ է, մանկան տարիքին յարմար նշանակուած քանակէն մի քիչ նուազ կաթով սկսիլ, որոշեալ քանակը լրացնելու ալ ջուր աւելցնելով: Երկու օրը մի անգամ կաթը կէս կամ մէկ առենս աւելադրէ՛, նուազեցնելով ջուրը միեւնոյն հատութեամբ, մինչեւ որ բուն աննդաքանակին հաւասարի:

Ստորանշանակեալ աննդաքանակի մէն մին, կը բաւէ 24 ժամուան համար: Պատրաստելու համար խնամօք հետեւէ՛ 11 եւ 13 երեսներուն մէջ տրուած հրահանգներուն:

ՇՈՒՐՁ ՄԷԿ ԱՄՍՈՒԱՆ ԿԱՄ ԱԻԵԼԻ ԴԵՌԱՏԻ ԵՐԱԽԱՆԵՐՈՒՆ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 5 ապուրի դգալ մակերես լցուած  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 9. առնս  
 Զուր. — 15. առնս  
 Տո՛ւր Երախային 3 առնս, մէն մի 2½ ժամ. 8 ժումով 24 ժամուան մէջ:

ՇՈՒՐՁ ԵՐԿՈՒ ԱՄՍՈՒԱՆ ԵՐԱԽԱՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 5½ ապուրի դգալ մակերես լցուած.  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 13. առնս  
 Զուր. — 15. առնս  
 Տո՛ւր Երախայիդ 4 առնս, մէն մի 3 ժամ. 7 ժումով 24 ժամուան մէջ:

ՇՈՒՐՁ ԵՐԵՔ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 6 ապուրի դգալ մակերես լցուած.  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 16. առնս  
 Զուր. — 16. առնս  
 Տո՛ւր 4½ առնս, մէն մի 3 ժամ, 7 ժումով. 24 ժամուան մէջ.

ՇՈՒՐՁ ՉՈՐՍ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 6½ ապուրի դգալ մակերես լցուած  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 21. առնս  
 Զուր. — 14. առնս  
 Տո՛ւր 5 առնս, մէն մի 3 ժամ. 7 ժումով. 24 ժամուան մէջ.

ՇՈՒՐՁ ՀԻՆԳ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 8. ապուրի դգալ մակերես լցուած.  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 23. առնս.  
 Զուր. — 13. առնս.  
 Տո՛ւր, 6 առնս մէն մի 3 ժամը. 6 ժումով, 24 ժամուան մէջ.

ՇՈՒՐՁ ՎԵՅ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 8. ապուրի դգալ մակերես լցուած.  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 27 առնս  
 Զուր. — 9. առնս.  
 Տո՛ւր, 6 առնս մէն մի 3 ժամը. 6 ժումով, 24 ժամուան մէջ.

ՇՈՒՐՁ ԵՌԹԸ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 9. ապուրի դգալ մակերես լցուած.  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 30. առնս.  
 Զուր. — 10. առնս.  
 Տո՛ւր, 6½ առնս, մէն մի 3 ժամը. 6 ժումով, 24 ժամուան մէջ.

ՇՈՒՐՁ ՈՒԹԸ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ

Մէլլինս ֆուտ. — 9½ ապուրի դգալ մակերես լցուած.  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 32. առնս.  
 Զուր. — 10. առնս.  
 Տո՛ւր, 7 առնս, մէն մի 3 ժամը. 6 ժումով, 24 ժամուան մէջ.

ՇՈՒՐՁ ԻՆԸ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 9½. ապուրի դգալ մակերես լցուած.  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 32. առնս.  
 Զուր. — 10. առնս.  
 Տո՛ւր, 8½ առնս, մէն մի 4 ժամը, 5 ժումով. 24 ժամուան մէջ.

ՇՈՒՐՁ ՏԱՍԸ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 10 ապուրի դգալ մակերես լցուած  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 34. առնս  
 Զուր. — 11. առնս  
 Տո՛ւր 9 առնս, մէն մի 4 ժամը. 5 ժումով, 24 ժամուան մէջ.

ՇՈՒՐՁ ՏԱՍՆ ԵՒ ՄԷԿ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 10 ապուրի դգալ մակերես լցուած  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 34. առնս  
 Զուր. — 11. առնս  
 Տո՛ւր 9 առնս, մէն մի 4 ժամը. 5 ժումով, 24 ժամուան մէջ.

ՇՈՒՐՁ ՏԱՍՆԵՐԿՈՒ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Մէլլինս ֆուտ. — 10 ապուրի դգալ մակերես լցուած  
 Կաթ՝ ամբողջ. — 34. առնս  
 Զուր. — 11. առնս  
 Տո՛ւր 9 առնս, մէն մի 4 ժամը. 5 ժումով, 24 ժամուան մէջ.

1003  
10545  
8  
15663-5



Մտունդի ժուժերու յատկացեալ ժամերու կանոնաւոր պահպանումը ամենակարեւորն է. Շա՛տ սխալ է, մանկան սնունդ տալ, ժուժերէ դուրս, որովհետեւ կուլայ, քանզի ժամանակ տալու է որ՝ ստամոքսը մարսէ, եւ յետոյ ժամանակ նաեւ, հանգըստութեան համար. Մարսողութեան դժուարութիւններ, շատ անգամ կը յաջորդեն, ստէպ սնուցանելէն. Երախան՝ պէտք է, խիստ կանոնաւորապէս սնուցանել լոյս օրուան մէջ, 9էն մինչեւ 10 (գիշերուան). ժուժերու անջրպետը, կ'որոշուի առաջին ժուժէն:

**ՏՐՈՒՍԾ ՍՆՆԴԱՔԱՆԱԿՆԵՐԸ, Ե՞ՐԻ ԵՒ Ի՞ՆՉՊԷՍ  
ԶՕՐԱՅՆԵԼՈՒ Է.**

Մէկ անդաքանակի տեսակէն միւսը, մէկէն մի՛ փոխեր. Այս՝ միշտ աստիճանաբար պէտք է լըլայ, աւելցնելով կաթ, քանի մանուկը լաւ կը մարսէ եւ նուազեցնելով ջուրը համեմատաբար. Սննդաքանակի տեսակը, մէկ կողմանէ զօրացնելով, միւս կողմանէ ալ միաժամանակ ժուժերուն տրուելիք չափը մի՛ աւելցնել. Փոփոխունք պէտք է աստիճանաբար կատարուին, մարսողական խանգարման տեղի չտալու համար: Եթէ՛ Մէլլինս Ֆուտ աւելցընելու պէտք ըլլայ, այդ կրնայ անմիջապէս կատարուիլ, քանզի, ինչպէս Երես Երգի մէջ քացատրուած է, Մէլլինս Ֆուտը՝ պատրաստ է անմիջապէս մարսուելու:

**ԶՈՒՐԸ**

Մէլլինս Ֆուտը պատրաստելու համար խիստ մաքուր ջուր գործածէ. լաւ, յարմար ջուրը, ոչ գոյն եւ ոչ ալ մրուր ունի, ինչպէս նաեւ ոչ հոտ, եռացման պահուն: Երբ՝ ջուրը ծորակահոտ կ'ստանաս, հարկ է նախ՝ մի քանի վայրկեան պարապը հոսեցընել, յետոյ առնուլ ինչ որ պէտք է: Եթէ՛ ջրոյ մաքուր ըլլալու մասին ունէ կասկած ունենաս, անհրաժեշտ է, ջուրը լաւ մը եռացընել, եւ թողուլ որ՝ պղի, յետոյ Մէլլինս Ֆուտը աւելցուր: Եթէ ջուրը՝ կարծր, չը փրփրող տեսակէն է, այն ատեն դարձեալ եռացնելու է:

**ՄԱՆԿԱՆ ԾԱՐԱԻՐ**

Երախայք՝ ծարաւ կ'զգան եւ կը նեղուին շատ անգամ, եւ կը

կարծուի թէ անօթի են: Մերթ ընդ մերթ տո՛ւր անոր մի կամ երկու սուրճի դգալ դաղջ կամ պարզ մաքուր ջուր: Երբէք չ'ըլլայ որ տաս, սառեցուցած կամ պաղ ջուր: Մանուկը՝ խմած ջուրէն ալ ախորժ կ'զգայ, երբ մի քիչ «Մէլլինս Ֆուտ» լուծուած ըլլայ ջրոյն մէջ:

**ԹԷ՛ ԻՆՉ ԸՆԵԼՈՒ Է, ԵՐԷ ԹՄԱՐ ԿԱԹ ԶԸ ԳՏՆՈՒԻ.**

«Մէլլինս Ֆուտի» հետ, միշտ ընտիր, թարմ կաթ գործածելն կը յանձնարարենք, բայց երբեմն, թարմ կաթ չը գտնուիլ եւ այդ պարագային Մէլլինս Ֆուտը, կրնայ պատրաստուիլ, խտացած կաթով (ֆրուէնսք միլք)՝ կամ փոշի կաթով, եւ այդ ալ հնար եղածին չափ, առժամեայ:

Երկու տեսակ «խտացած կաթ» կայ. սովորականը կամ քաղցրացուցուած տեսակները եւ «չոգեցեալ կաթ» (կվարթէթլա միլք) բոսւածը, որնոր քաղցրացուցուած չ'է: Այս երկուսին տարբերութիւնն այն է որ՝ սովորական խտացած կաթը՝ եղեգի շաքար կը պարունակէ, որպէսզի չ'աւրուի, մինչդեռ չոգեցեալը, եղեգի շաքար չը պարունակեր: Չափազանց եղեգի շաքարը, խտացեալ կաթին մէջ, տարբարուածական փոփոխում յառաջ կը բերէ, եւ վատ արդիւնք կ'արտադրէ, եթէ՛ ժամանակ մը իսկ, երախային տրուի: Հետեւաբար՝ եթէ, խտացեալ կաթ գործածել հարկ ըլլայ, լաւագոյն է, չոգեցեալ կամ չը քաղցրացուցեալ տեսակ կաթը գործածելը:

Եթէ՛ չոգեցեալ կաթ գործածել հարկ ըլլայ, նախ՝ բուն կաթի վիճակին բերելու է ջրախառնութեամբ, համաձայն թիթեղատուփին վրայ նշանակուած հրահանդին, որ է, մէկ բաժնին, մէկ բաժին ջուր, որմէ՛ յետոյ, պէտք է Մէլլինս Ֆուտ աւելցնել, այնքան, որքան պիտի դուրսը թարմ կաթին մէջ:

Եթէ՛ փոշի կաթ՝ (տրայտ միլք) գործածել հարկ ըլլայ, պէտք է նախ տուփին վրայ տրուած հրահանդին համաձայն քանակութեամբ ջրոյ մէջ լուծել, որպէսզի բուն կաթի հաւասարի, եւ յետոյ Մէլլինս Ֆուտ աւելցնելով, պէտք է պատրաստել, ճիշտ այնպէս, ինչպէս թարմ կաթով պիտի պատրաստուէր:

Մէլլինս Ֆուտի, խտացեալ կաթ ու ջուրի քանակը, ինչպէս եւ Մէլլինս Ֆուտ, փոշի կաթ, եւ ջրոյ քանակները, հարկ է որ

փոփոխուին, անձնիւր մանկան պէտքին համեմատ: Մէլլինս ֆուտի աւելադրութեամբ, խտացեալ, շոգեցեալ կամ փոշի կաթերու արժէքը, իբր սնունդ, կը բարձրանայ, որովհետեւ իբր բարեփոխիչ կը ներդրուի, բան՝ որ անհրաժեշտ է, որպէս է թարմ կաթի պարագային: Երբ՝ խտացեալ, շոգեցեալ կամ փոշի կաթ գործածուի, տո՛ւր մանկան, ցերեկուայ ժամէն ժամ մը առաջ, մի քանի սուրճի զգալ անուշ նարինջի քամուկ, որով՝ սննդեան մէջ մի թարմ տարր մտած կ'ըլլայ, եւ որ այլապէս մանուկը պիտի ստանար երբ թարմ կաթով սնանէր: Նարինջի քամուկը՝ ընդհանրապէս կը տրուի, երբ՝ մանուկը, գոնէ երեք ամսականը թեւակոխած է:

Երբ՝ կը ճանապարհորդես եւ թարմ կաթ զժուար է գտնելն, կամ նոյն իսկ պայք թարմ պահելը, Մէլլինս ֆուտը՝ պատրաստուած շոգեցեալ, փոշի եւ կամ խտացեալ կաթով, շատ անգամ յարմար պիտի դատուի: Բայց որքան շուտ, այնքան ալ լաւ է որ՝ Մէլլինս ֆուտը պատրաստուի թարմ կաթով, ցոյց տրուած բանաւոր պատճառներուն համար:

### ԱՂԻՔՆԵՐՈՒ ԲՆԱԿԱՆՈՆ ՎԻՃԱԿԸ

Մանուկի մը՝ պէտք է, քան եւ չորս ժամուան մէջ, մէկէն երեք անգամ հանդիստ փորն ելնէ: Ելածին տեսակն է աւելի, քան ատոր թիւը, որ՝ կ'որոշէ մանկան կատարեալ մարսողութիւնը: Պէտք է նաեւ կակուղ եւ հարթ ըլլան, առանց կտոր-փշուր պարունակելու, որմէ պիտի հասկցուի թէ՝ սնունդը լաւ մարսուած է:

Մէլլինս ֆուտով սնանող մանկան աղիքներէ արտադրոյթը, թխագոյն է, քան զեղին, որպէս է ծծկեր մանկանը:

Երբ՝ մանուկը, բաւական տարելից է, կրնայ վարժեցուիլ որ՝ օրուան մէջ, որոշ ժամեր կանոնաւոր փորն ելնէ, բան մը որ հնար է, երբ մայրը պզտիկ աման մը իր ծնկերով բռնէ, եւ մանուկը վրան նստեցնէ: Մանուկը՝ տարեկան եղածին, պէտք է նաեւ, ամեն երեկոյ, միղկ վարժեցուի, որպէս զի, գիշերը, նըւազ պատհասութիւն տրուի, ջրթափով թացութիւն չունենալու:

Այս թելադրութեանց հետեւելով, ոչ թէ միայն մօր մը, կամ խնամատարին աւելորդ աշխատանք չ'են բեռնար, այլ նաեւ կը նպաստէ, մանկան կանոնաւոր սովորոյթներու մշակմանը:



ԵՐԶԱՆԻԿ ՄԱՆՈՒԿ ՄԸ

ԻՒՐԱՔԱՆՉԻՒՐ ԲԱՆԱԴՐՈՒԹԵԱՆ ՉԱՓԵՐԸ  
ՄՍՍՆԱԻՐ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒ ՅԱՐՄԱՐՅՆԵԼՈՒ  
ՀԱՄԱՐ



ԷՏՔ է միշտ նկատի ունենալ թէ՛ Մէլլինս Ֆուտը, ինքնին կատարելապէս մարտելի է: Ուստի՛ եթէ պատրաստուած սնունդը, սեւէ ատեն դո՛հացուցիչ արգիւնք չ'արտադրեր, ճշգէ՛ նախ թէ՛ կաթը, պահանջուած եղանակին համաձայն բարեփոխելու համար, բաւականաչափ Մէլլինս ֆուտ դրուած է, կամ թէ՛ պակասութիւնը՝ մի՞թէ, սնունդը սխալ պատրաստուելէն, կամ տրուելու եղանակէն եւ կամ, գուցէ կաթին անյարմարութեանէն է:

Մէլլինս ֆուտը՝ մասնաւոր պայմաններու յարմարցնելու հըրահանգներն են հետեւապէս:

ՊՆԴՈՒԹԵԱՆ ՄԻՋՈՅԻՆ ՄՆՈՒՆԴԸ Ի՞ՆՉ ԳԵՍ ԿԱՆՈՆԱԻՐԵԼՈՒ Է

Պնդութիւն կը պատահի, երբ՝ մանուկը կերած կաթը չը մարսեր կանոնաւորապէս: Պանրացած կաթն է ընդհանրապէս որ պնդութիւն կը պատճառէ. ատոր դարման՝ 24 ժամուան պատրաստած սննդաքանակին աւելցո՛ւր մէկ կամ երկու մակերես ապուրի դգալ Մէլլինս ֆուտ: Այս եղանակաւ կաթին պանրանալը տեղի չ'ունենար, որով եւ մարսողութիւնը կը կանոնաւորի:

Երբեմն՝ երբ կաթը չափէն աւելի ջրով թեթեւցուցուած է, շիշին վերի մասի սերը, առժամեայ կը գործածուի, մասնաւորապէս, շատ դեռատի մանկանց համար: Երբ՝ խիստ թանձր կաթ շարունակաբար գործածուի, մարսողական խանգարում յառաջ կ'ուզայ, դժուար ալ կանոնաւորելու, որով՝ պնդութիւն կը պատճառի, արտադրոյթն ալ մոխրագոյն եւ շաղախակերպ: Հետեւաբար՝ լաւագոյն է, կաթին վերի թանձր մասը (սերը) առանձին չը գործածել, անշուշտ առժամեայ, այլ շիշին ամբողջ կաթը, կամաց մը խառնել, հաւասարցնելու է, աւելցնելով Մէլլինս ֆուտ այսպէս խառնուած կաթին:

Երբեմն ալ՛ պատշաճ է, առժամեայ, կաթին համեմատութիւնը թեթեւցնել, աւելցնելով այնքան ջուր, որքան որոշուած չափը կը պահանջէ:

Երբեմն՝ տո՛ւր մանկան մի քանի սուրճի դգալ եռացուած եւ պաղած ջուր. եթէ մանուկը՝ երեք ամիսէն աւելի է, անոր ցերեկուայ ժամէն ժամ մը առաջ, երկու կամ երեք սուրճի դգալ անուշ նարնջի քամուկ կրնայ տրուել մէն մի օր նոյնքան քանակութեամբ ջրախառն:

Երբ՝ մանուկը մէկ տարեկանէն աւելի է, կրնայ՝ փուռը եփուած խնձորի միջուկ քիչ քիչ տրուել, նոյնպէս եփած սալորի միջուկն կամ մզումն:

Կաթը՝ եռեփելն, ամլացնելն, շատ անգամ պնդութեան պատճառ կը դառնայ: Օսլայոտ ուտելիքները, շատ անգամ պնդացնող են, որով՝ մատղաշ մանուկներու տրուելու չ'են, որպէս բացատրուած է:

Պնդութեան համար սեւէ դեղ ալ մի՛ տար մինչեւ բժիշկը չ'արտօնէ:

ՓՈՐՀԱՐՈՒԹԵԱՆ ՄԻՋՈՅԻՆ, ՄՆՈՒՆԴԸ Ի՞ՆՉ ԳԵՍ ԿԱՆՈՆԱԻՐԵԼՈՒ Է

Փորհարութեան միջոցին, կաթը՝ պէտք եղածին պէս չը մարսուելով, աղիքներու բորբոքեալ վիճակին կ'օժանդակէ. հետեւաբար՝ այդ պարագային, լաւագոյն է կաթը՝ առժամեայ դադրեցնել եւ հետեւեալ սննդատեսակը գործածել.

Մէլլինս ֆուտ 4 ապուրի դգալ մակերես լցուած.  
Ջուր (եռացեալ եւ պաղած) 16 աւունս.

Այս քանակ խառնուելին, համեմատութեամբը փոքրիկ չափ մը պատրաստէ պէտք եղած եւ տրուելիք միջոցին, եւ տո՛ւր սեւէ տարիք ունեցող փոքրիկներու: Տո՛ւր մանկան մի քանի ապուրի դգալ, պաղ, կամ շատ տաք (ոչ գաղջ), ժամը կամ երկու ժամը մի անգամ, երբ արթուն է, եւ շարունակէ՛ մի կամ երկու

օր, կամ մինչև որ փորձարութիւնը սակաւնայ եւ արտադրոյթի բնոյթը փոխուի, ի լաւ . որմէ յետոյ, պատրաստէ՛ մանկան տարիքին համաձայն, բուսականաչափ ամբողջ օրուան համար, նախ գործածելով մի միայն երեք կամ չորս առնա անսեր կաթ, մնացորդ մասը ջուր: Աստիճանաբար աւելցո՛ւր կաթը, պակսեցնելով ջուրի քանակը, մինչև որ՝ կաթ եւ ջրոյ համեմատութիւնը մանկան տարիքին համապատասխանող քանակին հաւասարցնես: Ատկէ յետոյ, սերը՝ կրնայ աստիճանաբար աւելցուիլ:

Անսեր կաթ ունենալու համար, քուարթ շիշ մը կաթը, թո՛ղ 4 ժամ մնայ, կամ մինչև որ սերը՝ շիշին վերի մասը որոշապէս կաթէն բաժնուի: Այդ վիճակին, ա՛ւ այդ ամբողջ սերը եւ մնացած կաթէն պատրաստէ՛ որքան պէտք ունենաս . լաւ է սերհաւաք (Cream dipper) գործին գործածել, փոխանակ սերը վաթելով կաթէն զատելու: Մէլլինս ֆուտը՝ փորձարութեան արդիւնաւէտ դարձանատուն է, քան գարիի ջուրը կամ ուրիշ օսլայոտ ցորենացեղ եփածոներու մզուկները, որովհետեւ Մէլլինս ֆուտը օսլայ չը պարունակեր, ոչ ալ կը վրդովէ բորբոքեալ աղիքները այլ բնդհակառակը՝ իսկապէս կ'ամօք է . բաց աստի, Մէլլինս ֆուտը՝ մանկան բաւարար սնունդ կը մատակարարէ, այդ պայմաններու մէջ, քանզի՝ վերոյիշեալ խառնուրդէն 3 առնսը, մէկ առնա կաթի արտադրելիք սննդեան գրեթէ հաւասար արժէքն ունի:

Չափաւոր փորլուծում, շատ անգամ, կաթով կը կասի, մի քանի օր շարունակելով:

Շատ սերոտ կաթին ա՛լ շատ անգամ փորլուծում կը պատճառէ: Այսպիսի պարագային կաթէն՝ սերին ամբողջ կամ մէկ մասը առժամեայ բառնայով, օգուտ կ'արտադրի . Փորլուծումն դադրելով, սերը՝ աստիճանաբար տրուելու է նորէն:

Եթէ փորլուծում պատահի, կաթին տեսակը քննելու է: Եթէ կովերը, յանկարծ կանանչ խոտով, կամ թէ շատ հասկերով, կանանչ պտուղներով, բանջարեղէններով, էլիպիֆա եւ կամ բամպակի հունտի կեղւններով կերակրուելու ըլլան, այն առնա առոնց կաթերը խանգարում կը գործեն: Կաթը՝ փոխելով, շատ անգամ դժուարութիւնը կը հարթուի:

ԵՐԲ ՄԱՆՈՒԿԸ ՀԻՒԱՆԴ Է, ԲԺՇԿԻ ՄԸ  
ԽՆԱՄՈՅ ՅԱՆՁՆՈՒԵԼՈՒ Է .

Երբ փսխում տեղի ունենայ, սնունդն ի՞նչպէս կանոնաւորելու է .

Փսխել՝ ըսելով, այս պահուս, ործում կը հասկնանք, այսինքն կերածը դուրս տալ, եւ դայս պէտք է՛ է իսկական փսխումի հետ շփոթել, որնոր՝ շատ անգամ, ծանր հիւանդութիւններու նշանն են, ունենալով ընդակայ պատճառ, սննդեան յատկացուելիք խանգարումներէ անջատ ազդակ մը: Երբ մանուկը հիւանդ է, բժիշկի մը յանձնուելու է: Մ'անուկ մը որ՝ Մէլլինս ֆուտով կը սնանի, եւ երբ սնունդն ալ, ըստ պահանջի կը պատրաստուի եւ կը տրուի, ո՛չ փսխում եւ ո՛չ ալ ործում տեղի կրնայ ունենալ:

Ործման ամենասովոր պատճառներն են, շատ արագ սընուցանել, մէն մի ժումին չափազանց տալ, ստէպ տալ, եւ կամ կաթին տեսակը: Կաթը՝ ամենակարեւոր ազդակ մ'է: Երբոր՝ կաթը շատ սերոտ է, կամ՝ չափազանց կաթ կը տրուի, կամ թէ կաթը, ըստ պատշաճի է՛ արտադրուած եւ ՚ի վիճակի է՛, ործում կը պատահի . կան ուրիշ շարժառիթներ ալ, որք նոյնպէս ործում կը պատճառեն, որպէս են, մանկան դիբըք սնուցման պահուն, մանկան կաթ տալէ առաջ եւ վերջը, հանգստեան պակասը, եւ շատ սեղմ հագուստ եւ դօտիէ նեղուելը:

Մէլլինս ֆուտը՝ ինքնին փսխում չի պատճառեր, որովհետեւ կատարելապէս մարսելի է եւ ամենափափուկ ստամոքսն անգամ կրնայ ղիւրաւ մարսել:

Եթէ մանուկը՝ սնանուելէ անմիջապէս վերջը, դուրս տալու ըլլայ, սա կը նշանակէ թէ՛ շատ արագ կուլ է տուած, նայէ՛ որ մանուկը, ծանր ծանր սնունդ առնէ, 15-20 վայրկեան տեւողութեամբ, մէն մի ժումի համար: Եթէ ատկէ նուազ տեւէ, փոքրիկ ծակով պտուկ մը գործածէ՛ . կրնայ ըլլալ որ՝ մանուկը, մէն մի ժումին պէտք եղածէն աւելի կ'ստանայ, նկատի ունենալով տարիքն ու կշիռը . կրնայ նաեւ ըլլալ որ՝ մանուկը շատ ստէպ սընունդ կ'ստանայ, յայնժամ, մէն մի ժումի անջրպէտը երկարէ՛:

Եթէ՝ մանուկը, դուրս տայ, ժուժէն մի քիչ վերջը կամ կրկին եւ կրկին ործայ ժուժերու մէջ տեղ, կաթը թեթեւցուր, քուարթի շիշին վերի մասը հաւաքուած սերը առնելով, մնացեալն ա՛լ կամաց մը խստնէ՛ եւ տոով պատրաստէ՛ սնունդը: Մանկան նեղութիւնն անցնելուն պէս, սերը աստիճանաբար, թո՛ղ կաթին մէջ. Անուած սերին փոխարէնը, Մէլլինս ֆուտ աւելցո՛ւր, կաթն ալ լաւօրէն բարեփոխուած կըլլայ: Հասկնալի է թէ՛ շատ մեծ քանակութեամբ կաթ ալ գործածելու է՛: Երբ փսխում կամ ործում չը դադրի, կաթը՝ պէտք եղածին պէս մարսուած չըլլալէն է որ պարզապէս այդ վիճակը կը սաստկացնէ, լաւագոյն է այդ պարագային, մի քանի ժուժի համար կաթ չը գործածել, այսպիսով ստամոքսին հանդիստ տուած կ'ըլլուի:

Եւ փոխարէն հետեւեալ սննդատեսակը գործածէ՛:

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| Մէլլինս ֆուտ            | 4 ապուրի դգալ |
| Չուր (եռեփած, եւ պաղած) | 16 աունս      |

Այս խստուրդէն, քիչ քանակութեամբ պատրաստէ՛ եւ անմիջապէս տո՛ւր ունէ տարիքի մանկան: Երբ՝ մանուկն արթուն է մի քանի ժամեր, անոր տո՛ւր ասկէ, մի քանի սուրճի դգալ, մէն մի 15 վայրկեան կամ կէս ժամը, մինչեւ որ ործումը դադրի. ընդհանրապէս պաղ կը տրուի, բայց՝ երբեմն ալ լաւագոյն է տաք տալ, այնքան տաք որքան մանուկը կարենայ տոկալ. դաղջ ալ մի՛ տար: Ործումը դադրելէն վերջը, ջուրին տեղ աստիճանաբար կաթ աւելցո՛ւր մինչեւ որ՝ կաթ եւ ջուր հաւասարակչուին, համաձայն մանկան տարիքին:

Կաթին տեսակի փոփոխութիւնն ա՛լ, երբեմն ործման տեղի չ'տար: Երբ՝ սակայն մանուկը հիւանդ է, պէտք է բժիշկին խնամոց յանձնել:

Մանկան փորացալի պարագային, սնունդն ի՞նչպէս կանոնաւորելու է.

Երբ կաթին բաւականաչափ Մէլլինս ֆուտ աւելցուած ըլլայ, մէն մի մանկան պէտքին ըստ պատշաճի բարեփոխելու համար, եւ

այսպէս պատրաստուած սնունդն ալ նոյնպէս ըստ պատշաճի տրուի, մանուկը փորացաւ չ'ունենար: Փորացաւ՝ կը պատահի երբ մանկան սննդամասն մէջ պակասութիւն մը կայ. զոր օրինակ, շատ արագ, կամ անկանոն կամ չափազանց կերակրել: Ուրիշ սովորական պատճառ մ'ալ փորացալի, կաթին պանրամասերու անմարսողութիւնն է: Յորժամ պէտք է բաւականաչափ Մէլլինս ֆուտ աւելցնել այդ պանրամասերը փշրելու եւ կակղեցնելու, յորմէյետէ կաթը դերամարս կը լինի. Մէլլինս ֆուտէն ապուրի դգալ մը կամ երկու աւելցուելով 24 ժամուան համար պատրաստուած խստուրդին, կաթը ընդունելի եւ մարսելի ընելու կը բաւէ:

Երբոր՝ մանուկը փորացաւ ունի, զայն կամաց կամաց եւ ոչ ստէպ կերակրելն շատ կարեւոր է: Մանուկը՝ տասնեւհինգէն քսան վայրկեան միջոցաւ իր ժուժը լրացնելու է: Երբ աւելի շուտ լրացնէ, փոքրագոյն ծակով պտուկ մը գործածէ՛ եւ կամ ա՛ռ հատ մը առանց ծակի եւ տաք ասեղով մը ծակ բա՛ց. Կաթնտու շիշը այնպէս բռնէ, որ պտուկը միշտ լեցուն ըլլայ, այսպիսով տեղի չը տրուիր որ՝ մանուկը կաթին հետ, օդ ալ ծծէ: Ժուժերը՝ ըստ կարելոյն երեք ժամը մի անգամ տրուելու են: Լաւագոյն է, մանկան մէն մի ժուժին մի քիչ աւելի տալ, կամ սննդաքանակը մի քիչ աւելի զօրաւոր ընել, քան թէ՛ զայն շատ ստէպ կերակրել:

Մանկան սնունդ առած պահուն, մէկ կամ երկու անգամ դադար տու՛ր եւ կոնակը թեթեւ կերպիւ դէպի վեր շփէ՛: Այս ընելով. եթէ կազ կըհաւաքուի, պիտի տարածի եւ դուրս ելնէ, առանց յետոյ անհանգստութիւն պատճառելու: Երբ կը տեսնես թէ մանուկը կը նեղուի, անհանգիստ կ'զգայ, սուրճի դգալ մը Մէլլինս ֆուտ լուծէ՛՛ աունսի չափ ջրոյ մէջ եւ տու՛ր մանկան ազկէ քիչիկ մը, սակայն տաք, որքան կրնայ ընդունիլ: Այս կրնայ տրուել ունէ ատեն, երբ պէտք տեսնուի:

Շատ սերոտ կաթ մի՛ գործածեր, ոչ ալ չափազանց կաթ: Երբեմն, կաթը մատակարարուած տեղը փոխելն ա՛լ օգտակար է:



ԱՆԿԱՆ սենեակը՝ պէտք է պայծառ, արեւցայթ, շոր եւ բաւական ընթացակ ըլլայ: Մանուկը՝ իր սենեկին մէջ առանձին ննջելու է, երբ՝ երկու են, զատ զատ անկողնոյ մէջ ննջելու են, մայրը՝ կամ խնամատարը կից սենեկի մէջ: Մաքուր, զով օդ, խիստ կարեւոր է, եթէ կուզուի որ՝ մանկիկները քաջատողջ մեծնան: Ուե՛ք եղանակի մէջ, պատուհանները պէտք է բաւականաչափ բաց թողուին որ միշտ մաքուր օդ ըլլայ, սակայն՝ զգոյշ ըլլալու է որ մանուկը օդահոսանքի չ'ենթարկի: Մաքուր օդ, ցուրտ օդ չը նշանակիր. ցուրտ օդին, սենեակը պէտք է տաք պահուի, 70 ֆարէնհայթ աստիճանաւ ցերեկ ժամանակ, իսկ դիշերը՝ 55 կամ 60 աստիճան, ոչ նուազ: Մանկան սենեկին մէջ ջերմաչափ մը դտնուելու է, կախուած այնպիսի տեղ մը, որ տաքութեան մօտ չ'ըլլայ եւ ոչ ալ պատուհաններուն մօտ, որպէսզի մէկ կողմէն տաքէն, կամ դրսի ցուրտէն ազդուելով, սխալ աստիճան ցոյց չը տայ:

Գիշերը՝ մանկան սենեկին մէջ վառ լոյս մի՛ պահեր, երբ կազ կամ քէրօսին վառ թողուին, սենեկին օդը շուտով կ'ապականի եւ շնչառութեան վնասակար կը դառնայ: Ծխել՝ մանկան սենեկին մէջ, բացարձակապէս արգիւրուելու է:

Աղտոտ շորեր կամ փորարտազրոյթ պարունակող ամաններ, պէտք է անմիջապէս սենեակէն դուրս տանիլ:

Մանկան շորերն՝ ու հանդերձեղէնք՝ բնաւ պէտք չ'են շորքերիլ մանկատան մէջ, որովհետեւ, այսպիսով խոնաւութիւն յառաջ դալէ՛ ի զատ, արտադրած հոտն՝ ալ անախորժ և վնասակար է:

Մանկան սենեկին կահ կարասիները պարզ ըլլալու են. քանդակուած փայտեղէն եւ թանձր օթոցեղէններ փոշոյ ընդունաբաններն են: Պարզ կարծր, կամ ներկուած տախտակամած. գորգով ծածկուած նախամեծար է, քանզի սենեակը դիւրաւ կրնայ մաքրուիլ:

Փոածոյ սպիտակ ներկով երկաթ անկողին մը մանկան յար-



MILDRED McDONALD  
Thorold, Ontario, Canada



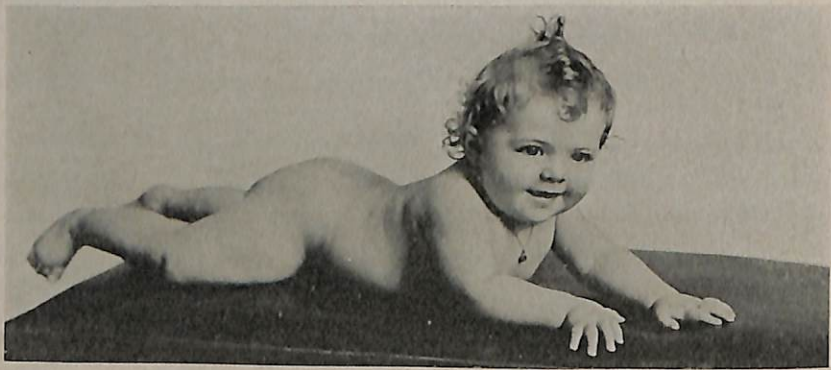
մարագոյն հանդատարանն է. Միշտ այնպիսի տեղ մը դրուած ըլլայ որ՝ օդահոսանքէ ազատ ըլլայ.

Մազէ շինուած տապաստակ, (մէթրէս) փետրէ շինուածնե-րէ օդաւէտ է, փետրէն շատ կը տաքցնէ: Հասու ու ծանր ծածկոց մը, որ կը լուացուի, իբր տապաստակ կընայ գործածուել:

Տապաստակը՝ պէտք է ջրանթափանց կտաւով (ըզպըր շի-թինկ) կտորով ծածկել: Սա՝ մէկուկէս ոտք երկայն եւ բաւակա-նաչափ ալ լայն, որ տապաստակին մէկ եզրէն միւս եզրը ծածկե-լէ ՚ի գտտ, քիչ մ'ալ ներքեւը ոլորի. Ատոր վրայ կրկնասաւան մը դնելու է, կամ եթէ ջրանթափանց գործածուած է, որ պղպ կազդէ, յայնժամ թեթեւ բարձիկ մը պէտք է դնել ջրանթափանցին եւ կրկ-նասաւանին մէջ տեղ.

Անկողնոյ սաւանները պէտք է այնքան լայն ու երկայն ըլ-լան որ տապաստակին քովերն ու ոտքի կողմէն ոլորուին դէպ ի ներքեւ:

Մանուկը՝ առաւօտուն անկողնէն հանուելէ վերջը, պատու-հանները պէտք է բաց թողուին եւ սաւանները, տապաստակն ու սենեակը լաւ մը օդահարին. Մանուկը՝ անկողին չը դրած, նայէ՛ որ սենեակին ջերմութիւնը, ըստ պահանջին է, եւ սաւաններն եւ այլք խոնաւ չ'են:



ԿԱՅՏԱՌ ՄԱՆԿԻԿ ՄԸ



ԱՆՈՒԿ մը՝ ամեն օր սովորապէս լողանք առնե-լու է, բաց ՚ի երբոր բժիշկը տարբեր հրահանդ է տուած. Երբոր մանուկը, լաւ չի զգար, խոհա-կան է ամենօրեայ լողանքը ուշացնել, կամ փափկակազմներու համար շատ անգամ լաւա-դոյն է, սպունգել տաք կամ դաղջ ջրով քան բաղնեկոնքով լո-ղացնել.

Լողանք՝ պէտք է տրուի, որքան հնար է, միշտ օրուան միւս-նոյն ժամուն մէջ, եւ միշտ ալ սնուցանելէ առաջ եւ երբէք անմի-ջապէս վերջը: Լաւագոյն ժամանակը, առաւօտեան երկրորդ ժու-մէն ճիշտ առաջ պէտք է ըլլայ. բաղնեկոնքի ջուրը՝ պէտք է 98էն մինչեւ 100 աստիճան Փարէնհայթ ըլլալ, առաջին վեց ամսուան-ներու համար. իսկ վեց ամիսէ վերջ շուրջ 95 աստիճան: Լողան-քի ջերմաչափ մը, որն որ փայտեայ կողքերով՝ պատասպարուած է, չը կոտրելու կամ ջրոյ յատակը չեթալու համար, շատ յարմար գործիք մ'է ջրոյ տաքութիւնը ճշդելու:

Երբոր լողանք տրուի, որպէս անկ է, պէտք է որ՝ թէ մօրը եւ թէ մանկան հեշտ լինի:

Որպէսզի մանուկը չը սահի, բաղնեկոնքին յատակը անձե-ոց մը դնելու է:



Մանուկը՝ ծնկանդ վրայ ա'ս, հանուեցո'ւր եւ պլլէ՛ զինքը բաղնանձեռոցով. լուա'յ գլուխն՝ ու երեսը, քանի ծնկանդ վրայ է: Յետ որոյ կամաց եւ ուշադրութեամբ բաղնեկոնքին մէջ դի'ր, միշտ գլուխը մէկ ձեռքով բռն-նած. առանց շարշարելու, շուտ մը լուա'յ եւ նորէն ծնկանդ վրայ ա'ս, փորին վրայ, եւ նախ կռնակը չոր-ցուր, դարցո'ւր կռնակին վրայ եւ լաւ մը չորցուր, առանց շատ եւ ուժով շփելու:

Որպէսզի լաւ մը չորցուցած ըլլաս, մարմնոյն ծալքերը փո-շտէ՛, ինչպէս նաեւ վզին, թեւերուն ներքեւ եւ աճուկները: Գոր-ծածուելիք փոշին պէտք է խիստ պարզ ըլլայ, ինչպէս ալուրա-նման փոշուած օսլայ կամ տայկ (talcum): Եթէ ծալքերը խիստ

չոր տեսնուին, մի քիչ վազըլին կամ քուտ քրիմ կրնայ գործածուիլ:

Չատ սրտիչ մը գլխին եւ երեսին համար գործածելու է եւ ուրիշ մ'ալ մարմնոյն համար. Մանկան բաղնիկաւանները եւ անձնոցները պէտք է'է ո'եւէ ուրիշ բանի գործածել, եւ գործածուելի անմիջապէս վերջը պէտք է լաւ մը լուացուին եւ չորցուին:

Մանուկը լողալու գործածուած օճառը, պէտք է'է իր բաղադրութեան մէջ գրգռիչ գեղեր պարունակէ, զուտ ըլլայ, որովհետեւ մանկանց մորթը խիստ փափուկ է: Մանկան կէս մէջքէն վարի մասերը, պէտք է միշտ մաքուր եւ չոր ըլլան. փորն՝ ամէն անգամ ելնելուն, այդ մասերը սպունդով եւ տաք ջրով լուացուիլ եւ լաւ մա'լ չորցուելու են եւ փոշոտուելու որպէսզի չը փորփոքին:

Մանկան բերանն ա'լ սամեն օր պէտք է լուանալ, սովորապէս եւ անմիջապէս լողանքէ վերջը: Չայս ընելու լաւագոյն կերպն է, որ մայրը, պլլէ իր մատը մաքուր, կակուղ կտաւ մը, թաթխէ մաքուր ջրոյ մէջ եւ զգուշութեամբ ու կամաց մը մաքրէ մանկան բերանը:

Մանկան ակունները բսնելուն, կանոնաւորապէս մաքրուելու են այս եղանակաւ. ըսուեցաւ արդէն թէ՛ մանկան գլուխը պէտք է փափկօրէն լուանալ եւ չորցնել, ճիշտ լողանքի պահուն. եթէ գլուխը ինքնին չորութիւն ունենայ եւ մորթը թեփտ ըլլայ, մի քիչ վազըլին կամ ձիթաիւղ կրնայ գործածուիլ գիշերը, եւ առաւտուն լողանքի պահուն կը լուացուի օճառ եւ ջրով: Մանկան մազերը, վրձինէ՛, շատ փափուկ խողանակով: Մանտր մի՛ գործածեր: ամիսը չնի ա : Տէւ(ըեերի ատրեւեր արոեւեկըն յթիպահցահց



ՈՐԱՇԻՆ մը՝ գրեթէ միշտ կը ննջէ, բայց քանի մեծնայ, քունն՝ ալ համեմատաբար կը նուազի, մինչեւ որ շուրջ մէկ տարեկան ըլլայ, յորմէ յետէ սովորապէս գրեթէ օրուան երկու երրորդ մասը քնով կանցնէ: Քնոյ յատկացեալ ժամերու կանոնաւորութիւնը, ա'յնքան կարեւորէ, որքան է անդառութիւնը:

Երասան՝ ընդհանրապէս կ'արթննայ առաւտեան, դրեթէ ժամ 6 ին եւ իր առաջին ժումը կուզէ. Անկէ վերջ, օրուան մէջ կանոնաւորապէս 'եւրակրուելու է որոշուած ժամաթամերուն:

Երբ երասան մի քանի ամսուան ըլլայ, ցէրեկէ առաջ լողանքէ եւ անանիէ յետոյ, քուն մա'լ առնելու է, նոյնպէս եւ ցերեկէ վերջ. Տարուան մը լրանալուն, սովորապէս ցերեկէ վերջ մըրափի մը միայն պէտքը կ'զգայ, որնոր շարունակուելու է մինչեւ որ՝ դոնէ, երկու կամ երեք տարեկան ըլլայ: Գեղեցիկ օդերուն, մանուկը կրնայ իր սովորական քունն առնել բացօդեայ, պատասպարուած տեղ մը:

Մանուկը՝ երեկոյեան ժամ 6ին, պէտք է պատրաստել որ ննջէ: Անկողին դրուելէ առաջ, դոնէ ժամ մը զինքը հանգարտ պահելու է, որովհետեւ այդ ժամերուն ուեէ զրգոում, մանկան քունը կը խանգարէ. պէտք է իր մահճիկին մէջ դրուի, առանց օրըրելու կամ զիրկ առած պտտելու, որ քնանայ: Երբ այսպէս վարժեցուցուի, շուտով քնանալու կանոնաւոր սովորոյթ կ'ստանայ:

Օրուան մէջ, ժումերու ատեն, մանուկը արթնցնելու է, եթէ հարկ է, բայց զիշերուան 10էն վերջի ժումին, պէտք է հանգիստ թողուլ որ քնանայ, որքան որ ուզէ. Մանկան չորս կամ հինգ ամսուան միջոցին, երբ՝ օրուան մէջ կանոնաւորապէս սնած է ժումերուն, երեկոյեան ժումէն վերջը, ամբողջ գիշեր կը քնանայ:

Մանուկը՝ վարժեցնելու է որ մէկ կողմին կամ փորին վրայ հանգչի, քան կոնակին վրայ. ժամանակ մը մէկ կողմին վրայ պտտելի վերջ, միւս կողմին դարձուելովն հանգիստ կ'զգայ:

Մանկան քնոյ չափը, աւելի իր բնաւորութենէն եւ զինքը չըջապատող լուսթենէն ու անվրդով վիճակէն կախումն ունի :

Մանուկը՝ երբ կը քնանայ, իր ննջատենեկին եւ ատար չուրջը, ըստ կարելւոյն, խաղաղութիւն պէտք է տիրէ :



A HAPPY BABY  
Cincinnati, Ohio



ALBERT GEORGE LEINING  
Meriden, Conn.



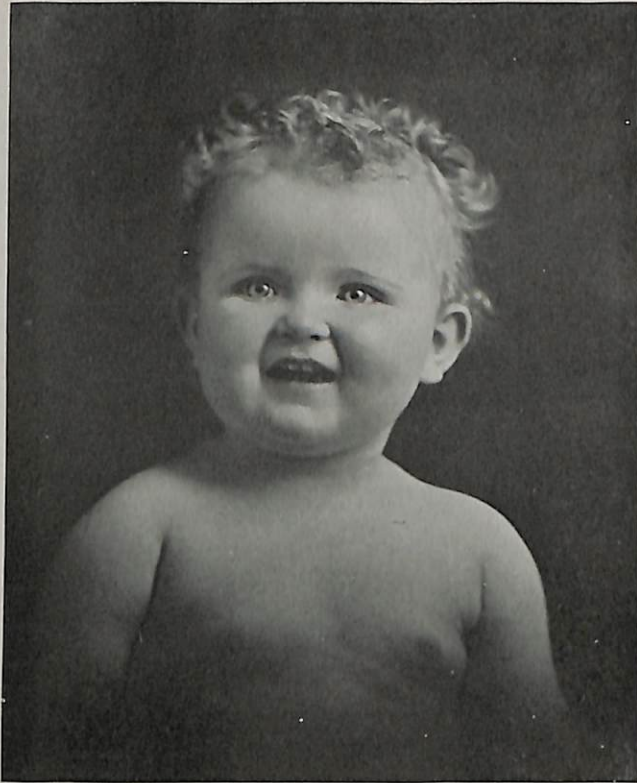
DUANE DE HELMS  
Lewisville, Ind



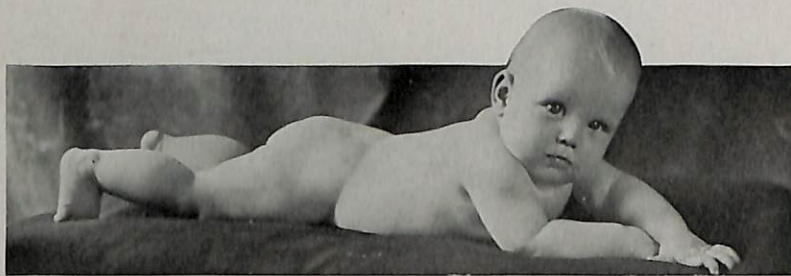
LUCY CHARLOTTE STEWART  
Roshton, Ga.



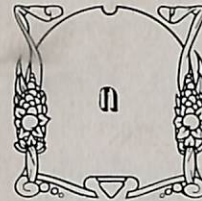
ՄՏԱՅԻ ՄԱՆՉ ՄԸ



ESTELLE LOUISE KURTZ  
Glendale, Calif.



JEAN MONROE MCDUFF  
El Dorado, Ark.



ԲԻՒԱՆ որ՝ Մէլլինա Փուտով սնած մանուկ մը, իր կենսունակութեան պահանջը գոհացնող ջերմատու սնունդ կ'ստանայ, դարձեալ պէտք եղած խնամքը տրուելու է, փոքրիկին տաքութիւնը պահելու համար.

Գիտնալու է որ՝ հագուստը՝ ինքնին տաքութեան ազդիւր մը չ'է, այլ պարզապէս կ'արգելու, մանկան մարմնէն արտադրուած բնական ջերմութեան կորուստը. Որով՝ մանուկը պէտք է լաւ մը ծածկուած ըլլայ իր անկողնոյն մէջ, նոյնպէս նաեւ անկէ դուրս. պատշաճաւոր հանդերձուած :

Մանկան հանդերձեղէնները պէտք է, ըստ կարելոյն, պարզ ըլլան, առողջութիւն եւ հանգիստ նկատածման առաջին պայմաններն են. Հանդերձեղինաց գլխաւոր մասերն են, գօտիներ, չորեր, ներքնազգեստներ, վտաւակներ, շրջազգեստներ, գուլպաներ եւ դիշերազգեստներ :

Առաջին երկու կամ երեք ամսուաններու համար գործածուած գօտին, ընդհանրապէս կահուղ ասուեակէ է, կամ եթէ կը նախընտրուի, կրնայ հիւսուիլ կամ կեռասեղնել. Պէտք է ճ մատնաչափ լայն եւ քսան մատնաչափ երկայն, այսինքն բաւականաչափ երկայն, որ մէկ դարձուածքով պլլէ մանկան փորը եւ քիչ մ'ալ աւելնայ.



Գօտին պէտք է մանկան մարմինը զրկէ, բայց ոչ սեղմէ, եւ զգոյճ - ասեղներով (սէյֆըթի բինս) հաստատուի. Հասարակ գնդասեղներ պէտք չ'է երբէք գործածուին մանկան հանդերձեղէններուն վրայ: Առաջին մի քանի ամիսներէ վերջը աւելի թոյլ գօտի մը, նոյնպէս շինուած ասուեակէ կամ հիւսուած, ուսերու վրայէն կապերով սրպէս կը տեսնուի պատկերին վրայ. Այս գօտին պէտք է գործածել մինչեւ մանուկը երկու կամ երեք տարեկան ըլլայ :

Գօտիներ՝ որպէս պէտք է գործածուին, պատրաստ ալ կը ծախուին կամ տունէն ալ կրնան շինուիլ:

Գօտիին գլխաւոր նպատակն է, մանկան փորը տաք պահել, այսպիսով տեղի չը տալու որ՝ պտղ անոնէ եւ ատոր հետեւանքով ալ աղեսոց անկանոնութիւններ յառաջ գան. Գօտին՝ ցերեկ եւ գիշեր պէտք է մանկան վրայ ըլլայ. Երբոր ժամանակը հասնի, որ՝ այլեւս գօտիի պէտք չկայ, այդ ալ տաք եւ ոչ ցուրտ եղանակներու մէջ պէտք է կատարել:

Շորերն ալ, պէտք է կազուղ, թեթեւ, ծծող կտաւեղէններէ ըլլան. Բամպակ կամ առաձգականութիւն ունեցող բամպակեղէնէ շինուածք նախընտրելի են: Քիթանը՝ այնքան կազուղ չէ, ոչ ալ ծծող, որպէս է բամպակը: Առաջնակ ամիսներու մէջ, շորը՝ պէտք է մէկ եարտ երկայն եւ կէս եարտ ալ լայն ըլլայ, եւ վերջերը մի քիչ աւելի ընդարձակ:

Շորերն ալ, պատրաստ ունենալու է թուով շատ, որպէս զի, իսկայն փոխուին երբոր թաց կամ աղտոտ ըլլան. Ասոնք պէտք է եռացած ջրոյ մէջ լուանալ եւ լաւ մ'ալ քամել, յետոյ՝ կատարեալ չորցնել, եւ հովահարել կրկին գործածուելէ առաջ:

Ձգախեթէ կամ ուրիշ ջրարգել կտաւածոններ պէտք չէ գործածել շորին վրայէն, օրուան մէջ, երկար ժամանակ, որովհետեւ տաքութիւն յառաջ կուգայ եւ հետեւանք մորթի բորբոքում:

Ներքնաշապիկը՝ պէտք է այնպիսի նիւթէ շինուած ըլլայ, որ՝ մանկան փափուկ մարմինը չը զրգոէ. Մեքենայով հիւտուած



մետաքսեայ շապիկ մը որուն գործուածքին մէջ, քիչ քանակութեամբ բուրդ ըլլայ, նախընտրելի է, որովհետեւ՝ կազուղ կ'ըլլայ մանկան մարմնոյն համար, մանաւանդ զիմացկուն ալ, քան (Փանէլա) ասուեակէ կամ բամպակ եւ բուրդ խառնուրդի գործուածէ.

Ձմեռը մանաւանդ, ներքնաշապիկը պէտք է երկայն թեւեր ունենայ. Շապիկ՝ միշտ պէտք է մանուկը հագած ըլլայ, տիւ եւ գիշեր, ատաջին երկու կամ երեք տարեշրջաններուն. Մանկանց ներքնաշապիկ, ինչպէս նաեւ միւս հանդերձեղէններուն ձեւերը,

մերթ ընդ մերթ փոփոխութիւն կը կրեն. Նախորդ պատկերով ցոյց տրուած ձեւը, գոհացուցիչ պիտի համարուի. Վտաւակը կրնայ բազմաթիւն ասուեակէ ըլլալ, կարուած, բամպակէ բաձկնին:

մերթ ընդ մերթ փոփոխութիւն կը կրեն. Նախորդ պատկերով ցոյց տրուած ձեւը, գոհացուցիչ պիտի համարուի. Վտաւակը կրնայ բազմաթիւն ասուեակէ ըլլալ, կարուած, բամպակէ բաձկնին:



Տաք օդերուն աւելի թեթեւ նիւթէ կը շինուին. Սովորական ձեւը թեւ չ'ունի, պարզապէս բազկածակեր, ինչպէս ցոյց կը տրուի պատկերին վրայ.

Այս ձեւէն զատ նաեւ կրնան կոնակէն բացուիլ եւ կոճկուիլ. Ի սկզբան վտաւակը՝ պէտք է 25 մատնաչափ երկայն ըլլայ, այնպէս իմն որ մանկան ոտքերէն 6 կամ 8 մատնաչափ երկարի. Երբոր՝ մանկան հանդերձեղէնները կարծրնալու ժամանակը գայ, վտաւակն ալ համեմատաբար կը կարծրնայ:

Հագուստը՝ պէտք է թոյլ, արձակ ըլլայ եւ կրնայ շինուիլ, թանձր շղարչէ (Nainsook) լօն (Lawn, Linon), տիմիթի (Dimity) ըսուած բամպակեղէն նրբակտաներէ, եւ կամ սեւէ նպատակայարմար կտաւեղէնէ:



Այս հագուստը՝ պէտք է երկայն թեւեր ունենայ, գոնէ ատջի ամիսներուն մէջ, եւ կոճկուի կոնակէն. կրնայ ձեւուիլ եւ շինուիլ, մօր մը ճաշակին համեմատ:

Գուլպաներ՝ պէտք է, ատջի ամիսներուն մէջ, տիւ եւ գիշեր հագցուած ըլլան. Ասոնք՝ կրնան հիւտուիլ կազուղ բուրդ թեւէ կամ մետաքս դերձանէ, նոյնպէս պատրաստ ալ կը ծախուին. Ընդհանրապէս՝ կարճ, մինչեւ ծունկը չ'են հասնիր, եւ նեղ ժայպաւնով մ'ալ կը հաստատուին: Երբոր՝ կարճ հագուստներ հագցուին, երկար գուլպաներ պէտք են լոյս օր գործածելի, նաեւ բարակ, դիւրաթեք կոշիկներ:

Այս երկար գուլպաներն՝ ալ կ'ըլլան բուրդէ կամ բուրդ եւ

բամպակ խառնուրդ է, կամ բուրդ եւ մետաքս. որոց թանձրութիւնը տարուան եղանակին համեմատ կ'որոշուի: Մունկերէն վեր հասնելու չափ ալ երկայն ըլլալու են եւ կը հաստատուին զգոյշասեղով շորին. թէ կարճ եւ երկայն գուլպաները պէտք են թոյլ ըլլալ, ոչ սեղմեն եւ ոչ նեղեն:

Գիշերազգեստը, բամպակախտաւէ, կամ բամպակ եւ բուրդի խառնուրդէ գործուած կտաւէ կրնան շինուիլ, իսկ տաք եղանակներուն կրնան, բեհեղէ կամ ուրիշ յարմար հիւսուածոններէ շինուիլ: Մանկան առջի ամիսներուն մէջ, մանաւանդ ցուրտին, պէտք է որ արձակ եւ բաւականաչափ երկար ալ ըլլայ, այնպէս որ վարի կողմէն գոցուի բաց-գոց կապով. Այսպէս շինուած գիշերազգեստ մը, մանկան տոտիկները տաք կը պահէ եւ ազդերն ալ շարժելու ազատ տեղ կը թողու. Մանուկը՝ մի քանի ամսուան ըլլալէ վերջը, այս ձև գիշերազգեստին տեղ կրնայ ոտք եւ ազդերն ունեցող ձեւով մը գործածել, ինչպէս կը տեսնուի պատկերին վրայ:



MARIAN RACHEL GUTHRIE (Reynoldsville, Penn.)



ՐԱՆԱՅՔ՝ շուտով կ'սկսին ոտքերնին եւ ձեռքերնին շարժել ալ ու ձախ, բան որ՝ կը բաւէ, իբր մարզանք, այդ եղանակներուն եւ այդ պատճառաւ իր ծածկոցները պէտք է արձակ ըլլան, որպէսզի կարենայ այս շարժումներն ընել:

Երբոր երախան չորս կամ հինգ ամսուան կ'ըլլայ, հաւանականօրէն բաւական զօրաւոր ալ կ'ըլլայ, գլխուն ետեւ եւ ուսերուն բարձ գնելով, քիչ մը նստի. Մի քանի ամիս յետոյ, պիտի սկսի նստիլ, առանց բարձի կըթնելու, բայց՝ խիստ կարեւոր է, չը քաշալերել որ այդպէս ընէ, որովհետեւ ողնաճարը կը վնասի: Երբ՝ ինը կամ տասը ամսուան, այն ատեն, պիտի ընդհանրապէս սկսի մազլցիլ, եւ այս մարզանքը պէտք է քաջալերել. թանցը ծածկոց մը կամ գորգ մը լաւ է գետինը սփռել, միշտ ալ զգոյշ որ՝ սենեկին ջերմութեան չափը կանոնաւոր ըլլայ: Գիտնալու ալ է միշտ որ, գետնին մօտ տարածուած օդը, ընդհանրապէս պաղ կ'ըլլայ, տաք օդը՝ միշտ դէպ 'ի վեր բարձրանալէն:

Մանուկ մը՝ սովորապէս կ'սկսի ոտքի կանգնել եւ քայլել փորձել, երբ՝ տարեկանէն մի քիչ աւելի է, բայց՝ մանուկներ, ինչպէս ուրիշ պարագաներու, նոյնպէս եւ ասոր մէջ կը տարբերին. Մանուկ մը՝ պէտք է՛ք քաջալերել որ՝ կանգնի կամ քայլէ իր փափաքածէն աւելի ժամանակ, քանզի ինքնին դիտէ ճշդել իր կարողութեան չափը: Առատ մաքուր օդ անհրաժեշտ է, մանկան առողջութեան պահպանման համար. Մանուկը՝ ամսուան ըլլալէ վերջը, սովորապէս, ամեն օր, դուրս հանելու է, բացի երբ օդը անյարմար է եւ կամ մանուկը լաւ չ'զգար. Առջի երկու կամ երեք ամիսներուն, պէտք է գիրկ առած դուրս տանիլ, 'ի սկզբան տասը կամ տասն եւ հինգ վայրկեանի չափ, եւ յետոյ աւելի երկար ժամանակ:

Երբոր՝ օդը ցուրտ կամ շատ հովտո կամ խոնաւ է, լաւ է մանուկը դուրս չը հանել. Այսպիսի օդերուն, սենեկին պատուհանը բաց եւ մանուկը լաւ մը, տաքուկ մը փաթթէ՛ եւ փողոց հանած ժամանակ ինչպէս որ մանուկը գիրկը կը քայլէր, նոյնպէս ըրէ՛

սենեկին մէջ. մանաւանդ ցուրտ օրերուն, մանուկը՝ պէտք է տաքուկ հագուած ըլլայ, յատկապէս ձեռքերն՝ ու ոտքերը տաք պահուելու են :

Շատ ալ երկար ժամանակ դուրս մնալու չ'է, պզտիկ մը սելու նշան տեսնուելուն տուն դառնալու է :

Մառուան տաք օրերուն, մանուկը՝ երբէք պէտք չ'է դուրս հանել կէս օրուայ ժամերուն :

Արեւը՝ պէտք չ'է որ մանկան ուղղակի երեսին դարնէ, ըլլայ արթուն, ըլլայ 'ի քուն. եւ ոչ ալ հովը, փչելու է երեսին :

Մանուկը՝ երբ, երկու կամ երեք ամսուան, մանկակառքով ամենօրեայ բացօդեան ունենալու է. Մանկակառքն՝ ալ, պէտք է կակուղ զսպանակաւոր ըլլայ եւ չը ցնցէ. Ելելէջաւոր տաղաւար մ'ալ, ներքնապէս թուխ գոյն կտաւեղէնով պատուած, որպէսզի արեւու ցոլացումը սայլալատակէն, մանկան աչքերը չը շլացնէ :

Մանկակառքին մէջ, 'ի սկզբան, բարձ մը դրուելու է, որ մանուկը անոր վրայ պառկէ. Բրդէ վերմակներ կամ ուրիշ ծածկոցներ ալ պէտք է կառքին մէջ պատրաստ ունենալ մանկան թէ՛ ներքեւը եւ թէ՛ 'ի հարկին վրան դնելու համար :

Երբոր՝ մանուկը 'ի հասակի է, մանկակառքին մէջ նստելու, կակուղ բարձ մը դնելու է անոր կռնակը որ՝ թէ գլուխը եւ թէ ուսերը հանգչին : Մանկակառքը՝ գօտի մ'ալ ունենալու է որ, մանուկը կառքէն չը թաւալի, նաեւ անիւարգել գործի մը, որ կառքը անչարժ պահէ, երբ մանուկը մէջն' է եւ չ'ուզուի երթեկեկել :

Երբ՝ մանուկը վերցնել ուզուի, մայրը կամ խնամատարը պէտք է թեւերն անոր անութներէն անցնելով երկու կողէն բռնէ եւ փափօրէն վեր առնէ եւ դնէ իր մտադրած գիրքին մէջ : Երբէք չ'ըլլայ որ մանուկը ձեռքերէն եւ կամ թեւերէն բռնելով վերցուի, որովհետեւ այսպիսով անոր փափուկ մկանունքները կը վնասուին եւ թեւերն՝ ալ կրնան տեղէն խախտել : Մանուկ մը՝ միշտ պէտք է հանգարտ թողուի եւ շատախօսութեամբ եւ խաղցնելով ալ չը պէտք է գրգռել զինքը. Ծնկան վրայ առած, չը ցնցելու է եւ

ու՛ ալ ճօճելու, մանաւանդ իր ժումերէն վերջը, որովհետեւ փրստմ եւ անմարսողութիւն յառաջ կ'ուզայ :

ՄԱՆԿԱՆ ՄԷԿ ՏԱՐԵԿԱՆԷ ԵՏՔԻ ՍՆՆԴԱՏԵՍԱԿԸ

Մանկան մը, տարեկանէն յետոյ, ստանալիք սնունդը, պէտք է դարձեալ գլխաւորապէս կաթն ըլլայ, Մէլլինս ֆուտով բարեփոխուած, իսկապէս, լաւ, թարմ կաթը, մանկան, յաջորդ երկու կամ երեք տարիներու մէջ ալ, սննդեան մեծ մասը կազմելու է. Մէլլինս ֆուտը, կաթին աւելագրելու է, պատշաճօրէն բարեփոխելով, որպէսզի մանկան յարմար սնունդ դառնայ, գոնէ երկրորդ տարւոյն մէջ, եւ մանաւանդ երբ ախտները կը բուսնին :

Մէլլինս ֆուտ եւ կաթ, կը պատրաստուի, տասներկու ամսուան մանկան մը սննդականոնին համեմատ, կամ, եթէ հարկ ըլլայ, կաթի քանակը կ'աւելցուի. Եթէ մանուկը՝ ծծկեր մեծցաւ մինչ այդ թուական, լաւ է որ, 'ի սկզբան, տարեկանի պահանջած չափէն նուազ կաթ գործածուի, կաթի պակասին փոխարէն հաւասարաչափ ջուր աւելցնելով, եւ անկէ վերջը կաթ աստիճանաբար կ'աւելցուի, ջուրը պակսեցնելով, մինչեւ կաթը բուն չափին հաւասարի :

Մէլլինս ֆուտը եւ կաթը կրնայ դաւաթով կամ գգալով ալ տրուիլ, փոխանակ շիշէ եւ գաղջ կրնայ տրուիլ, մանաւանդ տաք օրերուն :

Ուրիշ ուտելիք չը պէտք է տրուի մանկան, մինչեւ որ մէկ տարեկան չ'ըլլայ, մանաւանդ երբ մանուկը փափկակազմ է, կամ ախտայ կը հանէ եւ կամ օդը տաք է. Շատ մայրեր մեծ սխալ կը գործեն, շատ կանուխէն ուտելիք տալով իրենց փոքրիկներուն, արդիւնքն՝ ալ սա կըլլայ որ՝ անմարսողութիւն յառաջ կուզայ, որոյ առաջքն առնելն՝ ալ շատ դժուար է :

Մէկ տարեկանէն վերջը, մանկան սնունդը, կարելի եղածին չափ, պարզ ըլլալու է, թէպէտեւ՝ 'ի հարկէ ուտելիքին մէջ սա-կաւ ինչ փոփոխութիւն կը ներմուծուի. Եթէ՛ մանկան առաջին մի քանի տարիներուն մէջ, յարմար սննդով լաւ հիմն դրուած է,

անոնց յաջորդելիք տարիներու մէջ, մանուկը՝ կեանքն պիտի դիմադրուէ քաջառօղջ եւ լաւ մարտողութեամբ :

Ամէն մանուկ, ինքնին օրէնք մ'է, եւ ինչ որ չը յարմարիւր իրեն, անմիջապէս դադրեցնելու է եւ վերստին պէտք է՛ տրուիլ ժամանակի մը համար . խիստ զգոյշ ըլլալու է, չափազանց կերակրել :

Պինդ ուտելիք, աստիճանաբար տրուելու են . Սկսելու համար, յարմարագոյն ժամանակն' է, ցերեկուան ճաշուն, տրուելիքն' ալ կրնայ բաղկանալ, Մէլլինս ֆուտ, կաթ եւ հաւկիթ, պատրաստուած, երես 50րդի մէջ նշանակուածին համեմատ, կամ՝ ՚ի սկզբան, խիստ թեթեւ խաշած թարմ հաւկիթ կրնայ աւելցուիլ, երկու օրը մի անգամ : Եթէ՛ սա, լաւ մարտուի, երկրորդ ճաշուն կրնայ աւելցուիլ, հացի բարակ շերտ մը, կարագ, պաքցամատ կամ քրքրքր, որք պէտք է փոքրիկ մասերու կոտորելին եւ մանկան ալ սորվեցնեն որ լաւ մը ծամէ :

Երբ՝ մանուկը վարժուի այս սննդափոփոխութեան, չորրորդ ճաշուն կրնայ աւելցուիլ շերտ մը հաց, կամ պաքցամատ կոտորուած եւ Մէլլինս ֆուտ ու կաթի խառնուրդին մէջ թրջուած :

Հասուն պտուղներու զիւրամարսելի մասերը, որպէս եփած սալորի կամ փոեփ խնձորի միջուկները, կրնան չափաւոր տրուիլ ցերեկուայ ճաշուն : Անոյ շարնջի քամուկը, լաւ է որ աւելցուի մանկան սննդեան . Ասկէ երկու կամ երեք թէյի դգալ կրնայ տրուիլ, օրը մի անգամ, կերակուրէ, չորջ մի ժամ առաջ, եւ ալ կրնայ աւելցուիլ, օրական, երկու կամ երեք ապուրի դգալ :

Մատխաշ մանկան չաքարեղէն տալու է՛, ոչ ալ անուշ խրմորեղէնք, կամ անմարսելի պտուղներ, որպէս պանանաս, եւն . :

Անոր պէտք է տրուի, առատ, մաքուր եւ զով ջուր, իսկ երբէք սառով պաղեցուցած :



NELSON A. AND JOHN H. CAIN  
Medford, Mass.



## Կ Ե Ր Ա Կ Ա Ն Ո Ն Ք

ՏԱՍՆԵՐԿՈՒՍԷՆ ՏԱՍՆԵՒԷԻՆԳԻ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ԶԱՄԱՐ

ԱՌԱՋԻՆ ՃԱՇԸ, 6 էն 7. Ա. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 10ին առնները Ա. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ, շերտ մը հաց եւ կարագ ու քիչ մ'ալ լաւ եփած արմտեղէն:

ԵՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, Ժամ 2. Յ. Մ. — Ութ առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ, թեթեւ խաշած հաւկիթ մ'ալ, (կամ թեթեւ խաշած հաւկիթ մը, մի քիչ հաց ու կարագ) եւ մի քիչ արմտաղ, որպէս է թեթեւ կաթնապուրը, մանեկապուրը եւ ասոր նման մանկալարմար թեթեւ պատրաստութիւններ:

ԶՈՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 6ին Յ. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ, որուն մէջ բարակ շերտ մը հաց, փշրուած եւ թրջուած:

ՀԻՆԳԵՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 10ին Յ. Մ. — (Եթէ պէտք տեսնուի) Տէն 12 առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ. —

ՏԱՍՆԵՒԷԻՆԳԻՆ ՏԱՍՆԵՒՈՒԹԸ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒՆ ԶԱՄԱՐ

ԱՌԱՋԻՆ ՃԱՇԸ, 6 էն 7. Ա. Մ. — Ութէն 12 առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 10ին Ա. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ, շերտ մը հաց ու կարագ, եւ քիչ մ'ալ լաւ եփած արմտեղէն:

ԵՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 2ին Յ. Մ. — Թեթեւ եփած կամ եռացող ջրոյ մէջ կտորուած հաւկիթ մը, փոքրիկ գաւաթ մը արգանակ. հաց ու կարագ. քիչ մ'ալ արմտաղ կամ պարզ աղանդեր:

ԶՈՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 6ին Յ. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ որուն մէջ բարակ շերտ մը հաց, փշրուած եւ թրջուած:

ՀԻՆԳԵՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 10ին Յ. Մ. (Եթէ հարկ ըլլայ) ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ:

ՏԱՍՆՈՒԹԷՆ ՔՍԱՆԵԻՄԷԿ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ԶԱՄԱՐ

ԱՌԱՋԻՆ ՃԱՇԸ, 6 էն 7 Ա. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 10ին Ա. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ եւ քիչ մ'ալ լաւ եփած արմտեղէն:

ԵՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 2 Յ. Մ. — Թեթեւ խաշուած, կամ եռացող ջրոյ մէջ կտորուած, կամ մի քիչ կարագով խառնկած հաւկիթ մը. գաւաթ մը արգանակ, քիչիկ մը լաւ խաշած ու ճմլուած գետնախրնձոր, հաց ու կարագ կամ փռչոր (քրէքըր) եւ մի քիչ արմտաղ կամ պարզ աղանդեր:

ԶՈՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 6ին Յ. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ ընդ նմին եւ հաց ու կարագ:

ՔՍԱՆՄԷԿԷՆ ՔՍԱՆԵԻԶՈՐՍ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ԶԱՄԱՐ.

ԱՌԱՋԻՆ ՃԱՇԸ, 6 էն 7 Ա. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ, ընդ նմին եւ հաց ու կարագ:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 10ին Ա. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ եւ քիչ մ'ալ լաւ եփած արմտեղէն:

ԵՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 2ին Յ. Մ. — Թեթեւ խաշած, եռացած ջրոյ մէջ կտորուած, կամ մի քիչ կարագով խառնկած հաւկիթ մը եւ կամ ձուագեղ, կամ կովու կամ ոչխարի միսը քերթուած կամ շատ բարակ փոտրուած եւ լաւ ալ եփուածէն ապուրի դգալ մը. փռեփ գետնախրնձոր մը, լաւ ճմլուած, կարագով կամ առանց կարագի, կամ կերակուրներու թացան (սալցա). հաց ու կարագ, եւ քիչ մ'ալ արմտաղ կամ պարզ աղանդեր:

ԶՈՐՐՈՐԴ ՃԱՇԸ, 6ին Յ. Մ. — Ութէն տասներկու առնն Մէլինն ֆուտ եւ կաթ, հաց ու կարագ:

ԱՐՏՕՆԵԱԼ ՈՒՏԵՍՍԻ

ՏԱՍՆԵՐԿՈՒՍԷ ՏԱՍՆԵՒՈՒԹԸ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ԶԱՄԱՐ.

Մէլինն ֆուտ եւ կաթ:

Մէլինն ֆուտ, կաթ եւ հաւկիթ:

Մէլինն ֆուտ, կաթ եւ հաց:

Մէլինն ֆուտ, կակուղ տճանով (քըսթըրա).

Թեթեւ խաշուած կամ եռացող ջրոյ մէջ կտորուած հաւկիթ:

Ճերմակ, հօլմիթ կամ կրէճը՝ ըսուած հացերէն (գոնէ մի օր հին) կարագով կամ ոչ.

Չորացուցած հաց.

Պաքցամաններ, կսկուծ.

Կրէճը կամ սօտա քրէքըր.

Վարսակալիւրէ ապուր եւ կաթ.

Արմտեղէններէ պատրաստուած խորովածներ.

Կովու, հաուու, ոչխարի կամ դառնուկի արգանակ.

Մսի մղուկը.

Պարզ մաքարօնի.

Լազտօւրայ (քօրնըսթարջ)

Բրինձ, մանեկահատ (թարիօքա) կամ տճան (քըսթըրտ).

Հաց եւ դոնդոդ սպիտակ (պլան-մանօ).

Կաթնադոնդոդ (ձընքէթ).

Անուշ նարինձի քամուկ.

Եփած սալորի քամուկը կամ միջուկը.

Փուեի խնձորի միջուկը:

ՄՆՆԻԵԱՆ ԱՐՏՕՆԵԱԼ ՅԱԻԵԼՈՒԱԾՆԵՐ.

ՏԱՍՆԵԻՌԻԹԷՆ ՔԱՍՆԵԻԶՈՐՍ ԱՄՍՈՒԱՆՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ.

Կարմրած հաց, պարզ կաթի մէջ թրջուած.

Կէս խորոված կովու միս, պիֆսթէյք նոյնպէս, դառնուկի կողիկ կամ խորոված դառնուկի մսերը քերծուած կամ շատ բարակ փշրուածը.

Փուեի գետնախնձոր, լաւ ճմլուած, կարագով շողախուած կամ առանց կարագի, կամ վրան կերակրոյ թացան (սալցա).

Մի քիչ կարագով խառնկած հաւիթ.

Պարզ ձուագեղ.

Թարմ ոլոս, լաւ մը խաշուած եւ ճմլուած.

Կանանչ լուփիայ, նոյնպէս եփած եւ ճմլուած.

Թարմ շոմին (սօլաննայս).

Թթում խաշուած եւ լաւ ճմլուած.

Կատարեալ հասուն հում խնձորի քերծուածը:

(Բանջարեղէնները լաւ մը եփուած ըլլալու եմ կամ կաթի կամ ագանակի մէջ)



JANUS IRENE KEPLER  
Hamilton, Ind.



A PLUMP BOY  
Wooster, Ohio



ROBERT LESTER JONES  
Livingston, Calif.



EVELYN EDNA HOPE  
Thrall, Tex.

### ԴԻԻՐԱՄԱՐՍԵԼԻ ԵՒ ՍՆՆԴԱՐԱՐ ԿԵՐԱԿՈՒՆԵՐ

ՄԷԼԼԻՆՍ ԳՈՒՏ ԵՒ ԿԱԹ

Մանկանց համար. Տես երես 16, 17 եւ 43.  
Հիւանդոսներու համար. Տես երես 56.

ՄԷԼԼԻՆՍ ԳՈՒՏ, ԿԱԹ ԵՒ ՀԱԻԿԻԹ.

- 2 ապուրի դգալ մակերես, Մէլլինս Փուտ.
- 6 ատենս կաթ.
- 2 ատենս ջուր.
- 1 թարմ հաւկիթ.

Մէլլինս Փուտը լուծէ ջրոյ մէջ եւ աւելցուր կաթը. Յետոյ հաւկիթը՝ լաւ հարուած:

ԹԵԹԵԻ ԽԱՇՈՒԱԾ ՀԱԻԿԻԹ

Եռացող ջրոյ մէջ, թարմ հաւկիթ մը ձգէ՛ եւ թո՛ղ հանգչի ջուրը մեղմ վառարանի վրայ Տ վառչկենի չափ. Հաւկիթին դեղին եւ սպիտակը դոնդողակերպ երբ ըլլան, ճիշտ յարմար եփն է:

ՉՈՐՑՈՒՑԱԾ ՀԱՅ

Այս բառով՝ հասկնալու է, թէ՛ հացը, բարակ շերտերու բաժնուած եւ փոսն մէջ չորցուցւած է, փխրուն բայց ո՛չ խանձած Այս վիճակաւ կրնայ տրուել, փոխան պակցամատի եւ ասոր նըմանեաց:

ՄԷԼԼԻՆՍ ԳՈՒՏ, ՀԱՅ ԵՒ ԿԱԹ

Ապուրի դգալ մը Մէլլինս Փուտ, լուծէ՛ մի քիչ ջրոյ մէջ եւ վրան աւելցո՛ւր դաւաթ մը կաթ. Եերտ մ՛ալ հացը, մատնաչափ քառակուսիններու ջարդէ՛ եւ դի՛ր այս խառնուրդին մէջը՝ թո՛ղ եռայ մի քանի վայրկեան. քիչ մ՛ալ աղ դի՛ր եւ եթէ կուզուի, քիչ մ՛ալ կարագ:

ՎԱՐՍԱԿԱԼԻԻՐԷ ԱՊՈՒՐ  
(Օթմիլ)

16 ատենս եռացեալ ջրոյ մէջ, աւելցո՛ւր կէս դաւաթ վարսակալիւր, մի քիչ ալ աղ. Եռացու՛ր, կրկնահարկ կամ պարզ ամանի մէջ, չորս ժամ, յետոյ մաղէ անցու՛ր. Այս պատրաստութիւնը, իրեն յատուկ կրկնահարկ ամանի մէջ Տ կամ 10 ժամ եռացուելու ըլլայ, աւելի ախորժատու եւ սննդարար կըլլայ. Ասկէ երկու կամ երեք սուրճի դգալ, (ինչպէս ուրիշ ալ կերակրոց հետ) ընդհանրապէս, բաւարար է ՚ի սկզբան. Աւելի կրնայ տրուել քանի մանուկը մեծնայ. Տրուելու ատեն, լաւագոյն է, մի քիչ Մէլլինս Փուտ կաթով պատրաստուած աւելցնել, քան շատ թանձր սեր եւ շաքար:

ԿՈՎՈՒ ՄՍԻ ՔԱՄՈՒԿ. (Պատրաստուած տափ կերպով)

Խարկէ՛ կտոր մը ըսթէյքի երկու կողմն ալ, եւ հիւթը քամէ՛. սուրճի դգալ մը կամ երկու ասկէ, երկու օրը մի անգամ, 6 ամսը ան մանկան մը տրուելու ըլլայ, պարզ՝ ինչպէս որ է, կամ կէս առ կէս ջրախառն, բաւարար սնունդ մէ: Այս չափին կրկինը՝ սովորապէս կը բաւէ մէկ տարեկան մանկան. Այս պատրաստութիւնը պէտք է պաղ տրուի, կամ գաղջ, երբէք տաք:

ԿՈՎՈՒ ՄՍԻ ՔԱՄՈՒԿ. (Պատրաստուած պաղ կերպով)

Մէկ բառուտ խիստ բարակ շերտուած անիւղ կովու միսը, ութը ատենս ջրոյ մէջ դի՛ր եւ թո՛ղ որ այդպէս մնայ, դոց ամանի մը մէջ, եւ սառի վրայ, կամ պաղ տեղ մը վեցէն տասներկու ժամ: Յետոյ՝ այդ միսը շղարշի մէջ դի՛ր ու քամէ. Քամուկի՛ն ալ մի քիչ աղ դի՛ր:

ԿՈՎՈՒ, ՀԱԻՈՒ, ԳԱՌՆՈՒԿԻ ԿԱՄ ՈՉԽԱՐԻ ԱՐԳԱՆԱԿ.

Քարդ մը (32 ատենս) ջրոյ աւելցո՛ւր մէկ բառուտ բարակ ջարդուած կովու, հաւու, դառնուկի կամ ոչխարի միս, որմէ՛ որ կամիս, քիչ մ՛ալ աղ. Եռացո՛ւր երկու ժամ. Մաղէ մ՛ալ անցո՛ւր եւ երբ պաղի, վրայէն խնամօք իւղօտ մասը քաղէ՛. Բրինձ, դարի, կամ թելահայս (վերմիսէլլի), անջատ եռացուած, մինչեւ կակղին, կրնան աւելցուիլ արգանակին, տրուելու պահուն, տաքուած ժամանակ:

ՄԵԼԼԻՆՍ ՖՈՒՏ ՏՃԱՆՈՎ,

- 1 Գաւաթ կաթ .
- 1 Թարմ հաւկիթ .
- 2 Ապուրի դգալ Մէլլինս ֆուտ .
- քիչ մ'ալ աղ .

Հաւկիթը թեթեւ մը զա՛րկ, աւելցո՛ւր Մէլլինս ֆուտը եւ երկուքը միասին զա՛րկ, մինչեւ որ լաւ մը խառնուի եւ սերանման դառնայ . Այն ատեն՝ աւելցո՛ւր կաթը, լի՛ց փոքր ամանի մը կամ դաւաթի մը մէջ եւ դի՛ր եռացող ջրով ամանի մը մէջ . Թո՛ղ փռան մէջ, մինչեւ որ սկսի կեղբոնէն թանձրացեալ . Ա՛ն եւ սրաղ կը տրուի :

ՄԵԼԼԻՆՍ ՖՈՒՏ, ԲՐԻՆՁ ԵՒ ԿԱԹ

- 16 ատուն կաթ .
- 2 ապուրի դգալ բրինձ .
- 4 ապուրի դգալ Մէլլինս ֆուտ .
- մի քիչ ալ աղ .

Բրինձը լուսայ եւ դի՛ր կաթն՝ ու աղը կրկնահարկ յատուկ ամանին մէջ . Եփէ՛ մինչեւ բրինձը լաւ մը կաղղնայ եւ կաթին մեծ մասն ա՛լ ծծէ : Այն ատեն Մէլլինս ֆուտը, լուծուած մ իքիչ ջրոյ մէջ, աւելցո՛ւր :

ԿԱԹՆԱԳՈՆԳՈՂ (Ճընֆէք)

Թացանոցի մը մէջ գաւաթ մը կաթ դի՛ր եւ տաքցո՛ւր դաղը . (100 աստիճան ֆ .) Աւելցո՛ւր ատոր սուրճի դգալ մը մարսինի գոյացուիթ (էսքնս օվ բէրսին) . Լի՛ց գաւաթներու մէջ եւ թո՛ղ մնայ տաքուկ մինչեւ որ պինդ մը դոնդողի . Յետոյ՝ ստամանին մէջ կամ սրաղ տեղ մը դի՛ր . Այս ալ սրաղ կը տրուի :

ԼԱՉՏՈՒԼԱՅ ԵՒ ՄԵԼԼԻՆՍ ՖՈՒՏ

- 2 գաւաթ կաթ .
- 3 ապուրի դգալ լալտոսլայ (քորնըսթարչ)

- 4 ապուրի դգալ Մէլլինս ֆուտ , լուծուած մի քիչ ջրոյ մէջ
- 1 Թարմ հաւկիթ .
- քիչ մ'ալ աղ .

Կրկնահարկ եռամանին մէջ մէկ ու կէս գաւաթ կաթ տաքցո՛ւր եւ երբ լաւ տաքցաւ , լալտոսլայն մնացորդ կէս գաւաթ կաթին մէջ լուծէ՛ եւ աւելցուր առաջինին վրայ . լաւ մը հարէ՛, դի՛ր կրակիդ վրայ եւ եփէ՛ եօթը կամ ութը վայրկեան . Յետոյ աւելցո՛ւր աղն՝ ու Մէլլինս ֆուտը եւ հաւկիթն՝ ալ լաւ մը ծեծուած , եւ թո՛ղ այս խառնուրդը որ մնայ մի քանի վայրկեան վառարանին ետեւըք .— Թափէ՛ գաւաթներու մէջ եւ թո՛ղ որ սրաղի . Քիչ մը կաթով տո՛ւր :

ՍՊԻՏԱԿ ԴՈՆԳՈՂ (Պլանմանժ)

- 12 ատուն կաթ .
- 1/2 գաւաթ ծովախոտ (այրիչ մօս) (տէնիդ խառաիֆի)
- մի քիչ աղ .

Ծովախոտը թրջէ՛ սրաղ ջրոյ մէջ մի քանի վայրկեան , խնամօք ա՛ն եւ լուսայ . դի՛ր ու կապէ՛ չղարչէ կապոցի մը մէջ . Դի՛ր, կաթըն՝ ալ միասին, կրկնահարկ եռամանին մէջ եւ եռացուր մինչեւ որ կաթը դոնդողի . Աւելցո՛ւր աղը , եւ վերցո՛ւր կապոցը , թեթեւ մը սեղմելէ վերջը . Այսպէս թանձրացած կաթը ամաններու մէջ բաժնէ՛ . Տրուելու ատեն, լաւագոյն է մի քիչ Մէլլինս ֆուտ եւ կաթի խառնուրդէն աւելցնել, քան թէ՛ շատ թանձր սեր եւ չաքար :

ԹԱԲԵՕՔԱՅ ԵՒ ՄԵԼԼԻՆՍ ՖՈՒՏԻ ԴՈՆԳՈՂ

- 16 ատուն կաթ .
- 2 ապուրի դգալ Թարեօքայ .
- 4 ապուրի դգալ Մէլլինս ֆուտ , մի քիչ ջրով լուծուած .
- քիչ մ'ալ աղ .

Դի՛ր կաթը կրկնահարկ եռամանի մէջ եւ երբ լաւ տաքցաւ , կամաց կամաց ցանէ՛ Թարեօքան ատոր մէջ . Հարէ՛ մինչեւ որ լաւ մը խառնուի եւ եփէ՛ մինչեւ որ Թարեօքան թափանցիկ ըլլայ . Անկէ վերջ, Մէլլինս ֆուտը աւելցո՛ւր : Թափէ՛ ամաններու մէջ եւ թո՛ղ սրաղի . Մի քիչ չաքար եւ կաթ կամ հարուած սեր, կրնան զրուիլ միասին :

## ՓՈՒՅՓ ԵՆԶՈՐ՝ ՄԷԼԼԻՆՍ ԳՈՒՏՈՎ

Խնձորը կեղևէ՝ և կեղբոսնի միջուկը քաղէ՝ . Այսպէսով պարպը-  
ւած միջուկը չոր Մէլլինս ֆուտով լի՛ց . Շաքար ցանէ՛ վրան , փոս-  
մանին մէջ մի քիչ ջուր դի՛ր և Եփէ՛ կայտառ տաքութեամբ :

## ՄԷԼԼԻՆՍ ԳՈՒՏՈՎ ՊԱՂՊԱՂԱԿ

2 գաւաթ սեր

4 ապուրի դգալ շաքար (մակերես)

4 ապուրի դգալ Մէլլինս ֆուտ (մակերես)

— մի քիչ աղ .

Մէլլինս ֆուտը՝ մի քիչ կաթի կամ ջրոյ մէջ լուծէ՛ , աւելցո՛ւր  
շաքարը , աղն՝ ու սերը , և հարէ՛ մինչև ուր շաքարը լուծուի .  
Յետոյ պաղպաղակ շինելու դործիով ստուցո՛ւր :

## ՄԷԼԼԻՆՍ ԳՈՒՏ , ԾԾՄԱՅՐԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ

Մէլլինս ֆուտը՝ ընտիր սնունդ մա՛լ է ծծմայրերու համար .  
Շատ ստնտուններ , իրենք ալ Մէլլինս ֆուտ գործածելով , կարո-  
ղացած են իրենց երախաններն ստնդիւցնել աւելի արդիւնաւորա-  
պէս քան առանց ատոր . Մէլլինս փուտը՝ ոչ թէ միայն կը բարե-  
լաւէ տեսակը և կը պահէ քանակը , այլ մօրը կամ ստնտուին գօ-  
րութիւն կուտայ :

Մէլլինս ֆուտ ինքնին խիստ սնուցիչ է , և Երբոր կաւելցուի  
կաթին , անոր պանրացումը կարգելու , որով կաթն՝ ալ աւելի դիւ-  
րամարս , աւելի սննդարար և աւելի ախորժատու կը դառնայ :

Այս պարագային յարմարագոյն պատրաստութիւնն՝ է .

6 ապուրի դգալ Մէլլինս ֆուտ (մակերես)

16 աունս կաթ .

4 աունս ջուր .

պարզապէս Մէլլինս ֆուտը լուծէ՛ , ջրոյն մէջ և աւելցո՛ւր կաթը .  
Այս խառնուրդէն գաւաթ մը ա՛ռ , ցերեկէ առաջ , ցերեկէ վերջը  
և գաւաթ մ՛ալ պառկելուդ . Ընդհանրապէս՝ աւելի պաղ կը խըմ-  
ուի , կամ տաք ալ կը խմուի , մի քիչ աղ կամ համեմուած , եթէ  
կուզուի :



ԿԱՅՏԱՌ ՓՈՒՐԻԿ ՄԸ

ՄԷԼԼԻՆՍ ԳՈՒՏ՝ ՓՈՒՆՆ Ի ՓՈՒՆ, ՍՏՆԴԻԱՑՄԱՄԲ

Շատ մայրեր՝ մասամբ կարող կ'ըլլան ստնդիեցնել իրենց երախաներն. Այսպիսի պարագաներու մէջ ջ Մէլլինս ֆուտը կրնայ՝ արդիւնաչատ արդեամբ դործածուիլ, օրական մէկ կամ երկու ժամ սընտիացման տեղ բարեփոխեալ Մէլլինս ֆուտ տալով, եւ կամ նախ՝ ստնդիեցնել եւ միւս ժամերն լրացնել Մէլլինս ֆուտի խառնուրդ պատրաստութեամբ. Այս վերջին եղանակը սա առաւելութիւնն՝ ունի որ՝ կաթ արտադրող գեղձերը կ'ողեւորէ, որով՝ կաթն առատօրէն կը գոյանայ. Միւս եղանակն՝ ալ ունի իր առաւելութիւնը, որ՝ մայրը, պատեհութիւն կունենայ հանգստեան երկար ժամանակ ունենալու եւ կը սորվեցնէ մանկան կաթնատու շիշէն սնանիլ, այնպէս որ՝ երբ ստնդիացում անհնար ըլլայ, մանուկը սնունդ առնելու յարմար միջոց կ'ունենայ:

ՄԷԼԼԻՆՍ ԳՈՒՏ ՀԻՒԱՆԴՈՏՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ



Յարմար սնունդ, որքան որ առողջին կարելու է, աւելի եւս է հիւանդոտին կամ սուր հիւանդութեամբ տառապողին. Այս կարգի պարագաներու մէջ կերակուրը պէտք է, ոչ թէ միայն, սննդարար ըլլայ, այլ դիւրամարս. Միով բանիւ, կերակուրը պէտք է իր սննդատու մասերէն մեծագոյնը տալ, առանց մարսողութեան մեծ բեռ ըլլալու. Մէլլինս ֆուտով սննդատու, գայս ամեն կը գոհացնէ:

Մէլլինս ֆուտը՝ շինուած է հատընտիր ցոր-

եան եւ կեղեւած մաքուր զարիէ, սոցա օսլան, ամբողջապէս վերածուած է կատարեալ դիւրամարսելի վիճակի. Մէլլինս ֆուտը՝ պատրաստ է անմիջական սննդատման եւ ամենափափուկ ստամոքսը՝ իսկ կրնայ մարսել. բաց աստի՝ երբոր Մէլլինս ֆուտին կաթ աւելցուի, կաթին սերտութեամբ եւ իւրոտ մասնիկները, կը բաժնուին, որով կաթին պինդ պանրամասերը կը կակդնան, ասով կաթն՝ ալ դիւրամարսելի, աւելի սննդարար եւ աւելի ախորժատու կ'ըլլայ:

Ընդհանրապէս գիտցուած է որ՝ կաթը, լաւագոյն սննդանիւթըն՝ է, մանաւանդ հիւանդութեանց ժամանակ. Չափահասակը՝ շատ անգամ դժուարութիւն կ'ունենան, պարզ կաթը, մարսելու, մանաւանդ երբ մարսողութիւնն՝ ալ տկարացած է հիւանդութեան հետեւանօք, սակայն՝ եթէ Մէլլինս ֆուտ աւելցուի կաթին, այս դժուարութիւնը, սովորապէս, կը բարցուի:

Այս պարագային հետեւեալ կերպով պատրաստէ՝.

- 6 ապուրի դգալ Մէլլինս ֆուտ (մակերես)
- 16 աունս կաթ.
- 4 աունս ջուր.

պարզապէս լուծէ՝ Մէլլինս ֆուտը ջրոյ մէջ եւ յետոյ կաթն՝ աւելցուր. իմէ՝ տաք կամ պաղ, որքան ստէպ որ պէտք կայ, կրնայ՝ մի քիչ աղ եւ համեղ դրուիլ. Երբոր՝ մարսողութիւնը խիստ տկար է, լաւ է կաթին աւելի ջուր խառնել, եւ կամ կաթը բոլորովին անտես առնուլ:

Եթէ՝ սերը, անհանդուրժելի է, յայնժամ կաթի շիշին վրայ հաւաքուած սերը, վերցուր եւ մնացած մասը դործածէ՝:

Ուրիշ դիւրամարսելի եւ սննդարար ուտելիքներ պատրաստելու կերպերու մասին, տե՛ս երես 43 - 55.

Մէլլինս ֆուտը՝ միայն երկու չափով կը ծախուի. ՄԵԾ ու ՓՈՔՐ. Մէլլինս ֆուտը՝ աշխարհիս ամէն կողմ դիւրութեամբ կրնայ գտնուիլ. Մէլլինս ֆուտի թէ՛ պատրաստութեան եւ թէ՛ գործածութեան մասին տեղեկութիւն կը տրուին:

MELLIN'S FOOD COMPANY

177 STATE STREET, BOSTON, MASS. (U. S. A.)



## ՄԱՆԿԱՆ ԱՐՁԱՆԱԳՐՈՒԹԻՒՆԸ

Անունը .....

Ծննդավայրը .....

Ծննդեան թուականը .....

Ծնած ժամը .....

Հոգատար բժիշկը .....

Հոգատարուհին .....

Ծանոթութիւնք.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ՄԱՆԿԱՆ ԿՇԻՌԸ

Ծնելուն ——— լպր. ——— ատնս

Երբ մէկ ամսուան ——— լպր. ——— ատնս

Երբ երկու » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ երեք » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ չորս » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ հինգ » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ վեց » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ հօթը » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ ութը » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ ինը » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ տասը » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ տասնեմէկ » ——— լպր. ——— ատնս

Երբ մէկ տարեկան ——— լպր. ——— ատնս

Երբ տասնևութ ամսուան ——— լպր. ——— ատնս

Երբ երկու տարեկան ——— լպր. ——— ատնս

## ՄԱՆԿԱՆ ՄԿՐՏՈՒԻԼԸ

Թուական մկրտութեան .....

Նի .....

Տէր .....

Ներկայ էին .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ՄԱՆԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ԲԱՌԸ

Մանկան առաջին արտասանած բառն էր .....

Ե՞րբ .....

Մանուկը այն օր քանի՞ ամսուան էր .....

Մանկան ուրիշ արտասանածներէն .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







PRINTED BY  
ARMENIAN EDUCATIONAL FOUNDATION  
287 FOURTH AVENUE  
NEW YORK, N. Y.