



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



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

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

Դու կարող ես.

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

You are free to:

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

Adapt — remix, transform, and build upon the material

1066

613.22

op-22

10

2002

613.22

90-22

ՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԹԱԻՐԻՉԻ ԼՍԱՐԱՆԿԱՆ ԸՆԿԵՐՈՒԹԵԱՆ

ԴՈԿՏՈՐ Կ. Յ. ՓԸԶԱՏԵԱՆ

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄՆՈՒՆԴԸ

ԺՆՈՒՆԳԻՑ ՄԻՆՉԵՐ 15 ՏԱՐԵԿՐՆ ՀԱՍՏԱՐ

Երկուց տպագրութան իրաւունք հեղինակին է վերադառնում:

Ա. Է. ՔՍԵՆԳՐԸ ԳՐԱԳՈՒ
Արագածից Յովն. Ափրիկեանցի
1903

(3)

W 666

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ ԹԱՐԻԶԻ ԼՍԱՐԱՆԱԿԱՆ ԸՆԿԵՐՈՒԹԵԱՆ

610
207-ՓԱ

613.22 առ 829
զՑ = 29

ԴՈԿՏՈՐ Կ. Յ. ՓԱԶԱՅԵԱՆ

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՍՆՈՒՆԴԸ

LU03
10431

ԾՆՈՒՆԴԻՑ ՄԻՆՁԵՆ 15 ՏԵՐԵԿԱՆ ՀԱՇՎԻՐ



Երկրորդ անգամից իրաւունքը հեղինակին է վերադառնում:

ԱԼԷԻՍԱՆԴՐԱԳՕԼ
Աւագաթիպ Յովն. Ափինեանցի
1903

(3)

16233

018
ՄՓ-ԿՕՐ

Дозволено Цензурою. Тифлисъ, 28-го Февраля 1903 г.

ՎԱՐՉՈՒԹԵԱՆ ԿՈՂՄԻՑ

Թաւրիզի Լուսրանական ընկերութեան վարչութիւնը դեռ 1900—1 տարեշրջանից սրտել է տպագրել դասախօսութիւններից նրանք, որոնք տեղական կարիքներ են շօշափում և օգտակար կը լինին աւելի լայն շրջաններում տարածելով:

«Երեսնաների սնունդը» առաջին գործն է:

Վարչութիւնս իր շնորհակալութիւնն է յայտնում պ. րժիշկ Կ. Յ. Փաշայեանին, որ գրքոյկիս ձեռագիրը տւեց ձրիաբար:

Վարչութիւն:

1903. Յունւար.

ԱՌԱՋԱԲԱՆ

Դոկտ. Պէրիէրի (Hygiène Alimentaire des enfants)
և Դոկտ. Պօլէնի և Դոկտ. Լաբլի (Hygiène Alimentaire)
հետևողութեամբ կազմելով այս գիրքը, նուիրում ենք հայ
ծնողներին:

Երեխաների կրթութեան մէջ մեծ դեր է խաղում սը-
նունդը. միայն Պարիզի մէջ մեռնող երեխաների 100-ին
80-ը մեռնում են սնունդի գէշութիւնից. Փրանսայի նման
ըողաքակիրթ մի երկրում երբոր վատ կարգադրւած սնուն-
դի հետևանքով երեխաների այսքան մեծ տոկոս զոհ է տըր-
ւում, արդեօք մեր հայերի մէջ, ծնողների տգիտութեան հե-
տևանքով, այս զոհերի թիւը սրբան աւելի բարձր է:

Այս գիրքը գալիս է մի մեծ պակաս լրացնելու երեխա-
ներին սնուցանելու խնդրում. մինչև ցարկ երեխաների սը-
նունդին յատուկ այսքան մանրամասն մի գրուածք հայերի
մէջ լոյս չէ տեսել: Այս գիրքը ծնողներին իբրև առաջնոր-
դող պէտք է ծառայէ, ամեն մայր իր մանկան օրօրոցի մօտ
պէտք է ունենայ այս գրքից մի օրինակ, և ամեն պարա-
գայի զիմէ նրան, երեխայի զանազան տարիքներին հետևելով:

Դոկտ. Կ. Յ. Փաշայեան

ԵՐԵՄԱՆԵՐԻ ՄՆՈՒՆԳԸ

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

ՕՐԳԱՆԻՉՄԻ ԵՒ ՄՆՈՒՆԳԻ ԲԱՂԱԿՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ա.

Երեխան էլ մեծի նման օրական կորցնում է բաւական չափով նիւթեր, որոնք գտնւում են իր օրգանիզմի մէջ: Այս կորուստը տեղի է ունենում, նրա համար, որ մարմնից բնական ճանապարհներով դուրս են գալիս անպէտք դարձած նիւթեր, ինչպէս կղկղանք, մէզ, քրտինք, խուխ, կայլն: Կեանքը օրգանիզմի մէջ սպառում է որոշ նիւթեր և առաջ է բերում քայքայւած աւելորդ մասեր: Այսպէս ասած, օրգանիզմի որոշ մասերը մաշւում և հլինանում են, և միւս կողմից այդ քայքայւած մասերը վերանորոգւում են: Ահա այս պահան են լրացնում և վերանորոգութեան գործին նպաստում օդը և սնունդը:

Մարմնից արտաքուսւած նիւթերը չը կարծւի թէ բոլորովին անպէտք բաներ են, դրանք օրգանիզմին անհրաժեշտ նիւթեր են և պէտք են գալիս նրա աճումին և զարգացումին. այդ տարրերը եթէ պէտք չը լինէին, հարկ չէր մնում նրանց տեղը լրացնել սնունդով: Բայց հարց է թէ՛ քանի՞ որ այդ տարրերը օրգանիզմին հարկաւոր են գալիս, ապա ուրեմն

ինչն համար նա դրանց արտաքսում և նորից պահանջ է զգում: Այս հարցը պարզելու համար կը պատասխանենք, որ այդ տարրերը կեանքի պայմանների համեմատ օրգանիզմում այնպիսի փոփոխութիւններ են կրում, որոնք իրենց այդ ձևափոխութեան մէջ օրգանիզմին օգտակար լինելուց դադարում են, և նոյն իսկ նրանց, օրգանիզմում ներկայութիւնը մեծ վնասներ է առաջացնում, և դրա համար էլ մարմինը իր միջից արտաքսում է իբրև վնասակար այդ տարրերը և բնական ճանապարհներով նորից է ստանում:

Օրինակ, մէզով արտաքսւած նիւթը, որի մէջ 14 և կէս գրամ *բորակածին* ասւած ամենաօգտակար մի տարր է գրտնւում, եթէ մարմնից դուրս չգայ, առաջացնում է *յօղային կաթւած* (goutte), *մ'իզաքար* կամ *միզաւազ* (gravelle), և այլ վտանգաւոր հիւանդութիւններ:

Այս արտաքսւած նիւթերի մէջ գանւում են բորակածին, ածխածին, ջուր և աղեր. սրանք օրգանիզմի ամենաանհրաժեշտ տարրերն են կազմում, եթէ սրանցից մին բացակայի, կեանքը գոյութիւն չի ունենալ. բայց ինչպէս ասացինք, նրանց կրած կերպարանափոխութիւնը արդելք է լինում, որ նրանք օրգանիզմին ծառայեն, նրա պէտքերին գոհացում տան:

Մի չափահաս մարդ ամեն օր իր մարմնից դուրս է արտաքսում 20 գրամ, (4,68 մսխալ) բորակածին, 310 գրամ (72,54 մսխալ) ածխածին, 2 կամ 300 գրամ (468-ից 702 մսխալ) ջուր և 30 գրամ (7 մսխալ) աղեր: Բորակածինը արտաքսում է՝ մէզով 14,5 գրամ (3,8 մսխալ) և կղկղանքով, խուխերով, մորթի միջոցով 5,5 գրամ (1,28 մսխալ), գումար 20 գրամ (4,68 մսխալ), իսկ ածխածինը՝ շնչառութեամբ 250 գրամ (58,5 մսխալ), երիկամներով 45 գրամ (10,5 մսխալ), գոլորշիներով, կղկղանքով, խուխերով 15 գրամ (4 մսխալ), գումար 310 գրամ (72,54 մսխալ):

Երեխան իր գոյութիւնը պահպանելու համար, օրգանիզմի այս կորցրածի տեղը պէտք է լրացնէ սննդառութեամբ. ոչ թէ միայն իր կորցրածը նորից ձեռք պէտք է բերէ, այլ և իր աճեցումը և զարգացումն էլ հողալու է. որովհետև, երեխան իր գոյութիւնը պահպանելու հետ միասին միևնոյն ժամանակ իր գործարանական շէնքն շինում: Այնպէս, որ խնդիրը երբոր երեխային տրելիք սնունդի քանակութեան վրայ է, այս երկու գործօնները նկատի առնելով պէտք է որոշել:

Իսկ երբ որ խնդիրը սնունդի *որակութեան* վրայ է, մանկան աճեցումը նկատի ունենալով, նրան պէտք է տալ այնպիսի սնունդ, որը կարողանայ հայթայթել նրա օրգանական կազմի մէջ գտնւած *մ'իւննոյն տեսակի* նիւթեր: Մանկութեան զանազան շրջանների միջոցում բաւարար սննդառութեան զաղտնիքը դրա մէջ է կայանում, նոյնպէս այդ բանից է կախւած կազմական հիւանդութիւնների, մանաւանդ զարգացման շրջանին պատկանող հիւանդութիւնների դարմանը:

Ուրեմն, անհրաժեշտ է օրգանիզմի կազմութեան մասին մի ճշգրիտ զաղափար կազմել, իմանալու համար թէ այդ մեծ շէնքը շինելու համար ինչ տեսակ նիւթեր-սնունդ-է հարկաւոր:

Բ.

ԳՈՐԾԱՐԱՆԱՒՈՐ ԲՋԻՋՆԵՐԻ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ. — Մեր մարմինը ինչից է բաղկացած: Ամենավերջին վերլուծումով ինչ է գտնւում գործարանաւոր նիւթի հիմնական կազմի մէջ, որի ամենատարրական բջիջի տիպը *պրօտօսպլազման* է: Սրա շէնքի մէջ գտնւում են անգործարանաւոր (հանրային) և գործարանաւոր տարրեր:

Անգործարանատր տարրերը աղերից և ջուրից են բաղկացած:

Իսկ գործարանատր տարրերը երկու տեսակ են, բորակածնային և ոչ-բորակածնային: Առաջինները իրենց մէջ ունին բորակածին, թթւածին, ջրածին և ածխածին և մի բիւ էլ ծծումբ կամ լուսածին (phosphore): Իսկ ոչ-բորակածնայինները առաջիններից տարրերում են միայն այն բանով, որ իրենց մէջ չեն պարունակում բորակածին, միևնոյն բաղադրութիւնը ունենալով հանդերձ:

Ուրեմն, ապրող բջիջները բաղկացած են ջուրից, աղերից, բորակածնային և ոչ-բորակածնային նիւթերից:

Ահա այս բջիջները իրար մօտ գալով և համախմբելով կազմում են մարմնի ամբողջութիւնը:

Ապրող բջիջների նախնական տարրերի մասին վերոյիշեալ ծանօթութիւնը տալուց յետոյ, երեխայի սնունդը ընտրելու խնդիրը բաւական պարզում է:

Երեխան բորակածնային նիւթերից քաղում է իր մարմնի զանազան մասերը կազմելու անհրաժեշտ տարրերը:

Օրինակ, մկանունքների համար, նեարդային խողովակների, արեան գնդիկների, կայնի կազմութեան համար անհրաժեշտ տարրերը (myosine, lécithine, fibrine, hémoglobine):

Երեխան ոչ-բորակածնային նիւթերը քաղում է իւրից և ջրածխային (hydrocarbure) նիւթերից, որոնք միևնոյն ժամանակ ջերմութեան մի աղբիւր կը լինեն և այդ ջերմութիւնը հարկաւոր է նամանաւանդ սննդառական ներքին գործողութիւնների կատարման համար: Իսկ իր ոսկորների շէնքին անհրաժեշտ տարրերը գտնում է աղերի մէջ: Վերջապէս ջուրը գալիս է բոլոր այս գործողութիւններին իբրև միջնորդ ծառայելու և նպաստելու սնունդների իւրացման (assimilation), այսինքն օրգանիզմի զանազան մասերը կազմելու, և աւելորդ մասերի արտարքում են (désassimilation):

Մեր հիւսուածների այս նախնական տարրերը գտնում են սննդամուտի ժամանակ ծառայող նիւթերի մէջ, միայն հարկաւոր է իմանալ յարմար չափերով նրանց միացնելը: Գրանում է կայանում առօրեայ սնունդի չափը և տեսակը, այսինքն ըէ՛-ժիմ՝ կազմելը:

ՈՉ-ԲՈՐԱԿԱԾՆԱՅԻՆ գործարանատր տարրերը գտնում են կարագի, ճարպի, բուսային իւղերի, շաքարի, նշալի, լսէժի մէջ: Իսկ բորակածնային նիւթերը սրանցից գուրս մնացած բոլոր սնունդների մէջ գտնում են, օրինակ, միս, կաթ, պանիր, իւզ, բանջարեղէն, կաֆէ, թէյ, կայն:

Անոց ու զարգացող օրգանիզմը բորակածնային նիւթերի մեծ կարիք ունի, և այս շատ հատկանալի է, եթէ նկատի առնենք մկանունքների կշիռը, որովհետև միսերը այդ նիւթից են քաղում իրենց շէնքի հիմնատր տարրերը և մի երեխայ ծնելիս 600 գրամ (1 1/2 գիրլանկայ) ծանրութեամբ միս ունի, իսկ չափահաս եղած ժամանակ այդ ծանրութիւնը բարձրանում է 30 բիւլոյի (75 գիրլանկայ), այսինքն 50 անգամ աւելի շատ:

Բացի այդ, օրգանիզմը աւելի պէտք ունի կենդանային ծագում ունեցող բորակածնային նիւթերի, որոնք թէև բուսայինների չափ բորակածնից հարուստ չեն, սակայն աւելի հեշտ են մարսում և օրգանիզմի մաս կազմում, այսինքն իւրացում, սրա պատճառը այն է, որ նրանց կազմակերպող տարրերը մի այնպիսի կազմակերպութիւն են ստացել, որ աւելի են մօտենում մեր օրգանիզմին: Օրինակ 65 գրամ (15,21 մսխալ) բորակածնային նիւթեր պարունակող միսը աւելի սննդարար և աւելի հեշտամարս է, քան թէ նոյնքան բորակածնային նիւթեր (legumine) պարունակող լոբիան, թէև երկուքն էլ իրենց մէջ պարունակում են 1 գրամ (0,23 մսխալ) բորակածին:

Իւզային նիւթերը, ինչպէս Գէրովի և Ֆլամանի վերջին

փորձերը ցոյց են տալիս, մեր օրգանիզմի մէջ մասամբ այրում են և մասամբ հաւարում: Իւրերը ծառայում են կազմելու արեան, ոսկրածուծի, նեարդային գրուծեան, կայլնի բջիջները. ուրիշ սնունդներից աւելի իւրերի յարումով է, որ տարութիւն է առաջ դալիս, այսինքն ոյժ և շարժում:

Ուրեմն, պարզ է, որ սրանք երեխային անհրաժեշտ են: Երեխան արդէն իր նախնական սնունդների մէջ նրանց պատահում է, նախապէս իր բացարձակ սնունդը կազմող կաթի մէջ, ձուի, միսի, և մինչևիսկ հացի և հացահատիկների մէջ:

ՋՐԱԾԻՍՅՈՒՆԻՆ նիւթերը՝ շաքար, նշայ, խէժ՝ կաթի մէջ մի այնպիսի թւով են գտնուում, որ նրանց իւրացումը շատ է հեշտանում. սրանք թէ երեխայի և թէ չափահասի համար խնայողութեան նպատակով ճշմարիտ տարրեր են, և արդէլում են օրգանիզմում գտնուող իւրի և բորակածնային տարրերի բալքայումը: Բայց հարկաւոր է, որ նրանց համեմատական չափը պատշաճ լինի, որովհետև նրանց չափազանցութիւնը գծուարամարութիւն է պատճառում: Սրանք գլիկոյի (խաղողի շաքար) վերածելուց յետոյ միայն արեան մէջ են մտնում, որոնց մեծագոյն մասը այրում և արտաբոււում է իբրև ածխաթթու և ջուր:

ԱՂԵՐԸ բջիջների ատաղին են կազմում և նպաստում սննդառութեան. սրանք անհրաժեշտ են հիւսւածների կազմութեան մէջ: Գլխաւորապէս երկու տեսակ աղեր աւելի օգտակար են, հասարակ աղը (chlorure de sodium) և լուսածնայինները (phosphate): Հասարակ աղը ստամոքսի մարսողական հիւթի խորաթթուն (acide chlorhydréque) է պատրաստում. առանց այդ խորաթթուի բորակածնային նիւթերը մարսելի չեն կարող դառնալ: Իսկ լուսածնային աղերը ոսկորների կազմելուն են նպաստում: Ոսկորների ամբողջութիւնը նոր ծնւած ժամանակ 450 գրամ (105,3 մսխալ) է կշռում, իսկ չափահասութեան միջոցում 11 քիլո

560 գրամի (131 մսխալ) է բարձրանում. ուրեմն ոսկորները այդ աղերից իւրացնում են 11 քիլոյից աւելի: Ծծկեր երեխան մի լիգր (234 մսխալ) կաթից ստանում է 4-ից 5 գրամ (0,93-ից 1,17 մսխալ) հեշտ իւրացնելի աղեր, և աւելի յետոյ աւելի շատ, նայած մարսելի կերակուրների չափին: Այս աղերի կրային (chaux) մասերը ոսկորների, պօտասայինները մկանունների և սօղայինները արեան մէջ են գտնուում: Այս լուսածնային աղերը իրենց պարունակած լուսածին տարրերով, նեարդային գրուծեան կազմութեան են նպաստում:

ՋՈՒՐԸ սննդառական գործողութեանց իբրև միջնորդ է ծառայում՝ երբոր ջրի չափը անբաւական է լինում, իւրացումը և արտաբոսումը խանգարում են և սննդառութիւնը վատ է լինում: Ջուրը մորթային և շնչառական շոգիացումներին և երկկամնային արտաբոսումներին նպաստում և մէզով արտաբոււած բնամէզի (urée) չափը աւելացնում է:

Բուշօ գտել է, որ ծծկեր երեխան իր ստացած մի լիգրը (234 մսխալ) կաթից 643 գրամ (150,4 մսխալ) մէզ է արտադրում: Կեանքի առաջին օրերում մէզի չափը 12-ից 36 գրամ (2,8-ից 8,4 մսխալ) է այդ չափը երեխայի ստացած կաթի քանակութեան համեմատ աւելանում է և մարմինի կշիռին համեմատ շուտով է բարձրանում 60—70—80 գրամի (16,3-ից 18,6 մսխալ) և աւելի: 8 օրւայ երեխան մորթային շնչառութեամբ 24 ժամւայ մէջ 55 գրամ (12,8 մսխալ) ջուր է արտաբոսում:

Կէմընէր (Camener) երեք ամսական երեխայի համար արտաբոււած ջրի չափը 225 գրամ (52,6 մսխալ) է նշանակում, այսինքն՝ իւրաքանչիւր մի քիլօ ծանրութեան բազդատմամբ 37 գրամ (8,5 մսխալ). 5 տարեկանի համար 641 գրամ (150 մսխալ), այսինքն մի քիլօ կշիռքի համեմատած 35,6 գրամ (8,2 մսխալ) և 11 տարեկանի համար 644 գրամ (150,7 մսխալ), այսինքն մի քիլօ ծանրութեան համեմատ

27,5 գրամ (6,4 մսխալ): Երեխայի կղկղանքներին 100-ին 85-ը ջուրից է բազկացած, մինչդեռ այս համեմատութիւնը չափահասների համար 100-ին 25 է:

Ուրեմն, երեխան, համեմատած իր մարմնի կշիռքին, չափահասից աւելի ջրի պէտք ունի. ջրի զրկումին երեխան չէ գիմանում, այդ բանը հաստատուում է երեխաների խոլերայի մէջ շուտահաս մահով, այդ հիւանդութեան մէջ կլորկնուող լուծմունքները և փսխումները մարմնի ջրին արագ սպառում են պատճառում:

Գ.

Մարմնի և սնունդների մէջ գտնուող զանազան նախնական տարրերի ինչ բանից բազկացած լինելն մինչև ցարդ մեր ասածներից լաւ պարզւեց: Նրանք օրգանական պէտքերին համապատասխանելու համար որոշ չափերով պէտք է միանան, այնպէս, որ նրանց ամբողջութիւնը բառին բուն նշանակութեամբը մի սնունդ կազմէ, այսինքն բորակածնային նիւթերի, իւղի, շաքարի, ջուրի և աղերի չափերը միմեանց հետ պատշաճաւոր համեմատութիւն ունենալու են:

Սնունդների կազմակերպող մասերի միջև եղած համեմատութեան պակասը, կարող է, սնունդի նուազութեան նման մարմնի քայքայումը կամ հիւանդութիւններ առաջ բերել: Ուրեմն, հարկաւոր է համեմատական մի չափ պահպանել բորակածնային և ոչ—բորակածնային նիւթերի միջև, իւզային, նշային և հանքային (ջուր, աղեր) նիւթերի միջև:

Այս համեմատութիւնը հրաշալի կերպով երևան է գալիս կնոջ կաթի մէջ: Ուրեմն մի ակնարկ ձգենք բնականից կատարեալ սնունդի յատկութիւն ունեցող այս կաթի բազազրութեան վրայ, որը կեանքի որոշ մի շրջանի մէջ նպաստում է երեխային սննդաւորութեան և զարգացման:

Կնոջ կաթը պարունակում է՝
2,26 բորակածնային նիւթեր.
3,94 իւղ.
6,20 ջրածխային նիւթեր.
12,40 գումար:

Այս գումարից երևում է, որ բորակածնային նիւթերը, միւս նիւթերի հետ համեմատած հինգերորդ մասն են կազմում: Գովուկաթի մէջ այս համեմատութիւնը մէկ չորրորդ է, այսինքն բնապիտային և պանիրային տարրերը միւս տարրերի բազազրութեան աւելի շատ են, այս պատճառով կովուկաթը առանց շաքարաջուր աւելացնելու փոքր երեխաներին չէ կարելի տալ:

Ուրեմն, սրանից կարելի է հետեցնել, որ գէթ մանկուկ եան ժամանակ բորակածնային նիւթերի համեմատութիւնը մէկ հինգերորդ պէտք է լինի:

Արդէն, շատ Մօլէշօտի (Moleshott) կատարելագործւած օրգանիզմը իր բազազրութեան մէջ պարունակում է $\frac{1}{5}$ մաս բնապիտ (albumine, բորակածնային): Ուրեմն, մի մաս գուտ բնապիտի համար հինգ մաս ոչ—բորակածնային (նշային նման) նիւթեր են հարկաւոր. Բէնքէ (Benke) ցոյց է տուել, որ այս համեմատութեան խանգարելով, այսինքն չորսի իջնելով կամ վեցի բարձրանալով, մարմնը վնասում է:

Եւ այս ոչ—բորակածնային նիւթերի հինգ մասն էլ չէ կարելի միմիայն շաքարից կամ իւղից ստանալ: Իւղերի ծծման մէջ մի որոշ սահման կայ, այդ սահմանից աւելի իւղերը չեն ծծւում, վնաս են պատճառում, ինչպէս, շատ իւզայի կաթ ուտող երեխաները իւզայի կղկղանքներ են ունենում: Չարարը նոյնպէս չէ կարող բոլորովին իւղի տեղը բռնել, որովհետև, իւզը 'ի միջի այլոց արեան վնտիկների և նեարգային տարրերի կազմութեան մէջ անհրաժեշտ է: Իւզը նոյնպէս ծառայում է մարմնի մէջ պահեստի մաս կազմելու:

պարարտացնելու, մինչդեռ շաքարը ջրի և ամխաթթուի է վերածուում: Բորակածնային նիւթերը պարարտացման չեն նպաստում, այլ մասնաւորապէս աճող օրգանիզմի պահանջներին բաւարարութիւն են տալիս:

Եթէ ճոխ և հարուստ կերակուրներով օրգանիզմի մէջ բորակածնային նիւթեր շատ են մտցրում, սրանք անկատար կերպով են թթուածին ծծում և հետևաբար միզային թթուն (acide urique) աւելանում է և սրանից էլ առաջանում են, այսպէս ասած, հարստութեան հիւանդութիւններ (maladies de richesse), մեզուազ յօդային կաթուած, կային: Իսկ ընդհակառակը երբոր ոչ-բորակածնային կերակուրները մեծ տեղ են բռնում, առաջ են գալիս աւշային թոյլ կազմածք, խոյլխտ և մարմինը ենթակայ է լինում ակտածին միկրօբների աւերումներին, սրանք էլ կոչուում են թշուառութեան հիւանդութիւններ (maladies de misère) երկու ծայրայեղութիւններ, որոնք առաջ են գալիս բորակածնային և ոչ-բորակածնային նիւթերի միջև որոշ համեմատութիւն՝ 1/5, գոյութիւն շունենալուց:

Եզրակացութիւնը պարզ է: Երեխայի ըէժիմը պատշաճօրէն կարգադրելը սրբան կարևորութիւն է ստանում: Երեխայի օրգանիզմին կազմակերպելիք իւրաբանչիւր մասը իրեն անհրաժեշտ եզոզ տարրերը պէտք է ճշտապէս գտնէ մարսողական հիւթի մէջ, իրեն կարիքներին բաւարարութիւն չը տւած դէպքում և կամ կարիքից աւելին գտնւած պարագայում, օրգանիզմի հաւասարակշռութիւնը կորսում է և վերոյիշեալ երկու կարգի հիւանդութիւնները առաջ են գալիս: Այս պատճառով է, որ արհեստական գիեցումը (կաթ տալը) և կանխահաս կերակրելը նորածիններին վնաս են պատճառում, որովհետև դրանք իրենց պարունակած նիւթերով աւելի մեծերին են յարմարում:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՍ

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՅԱՐՄԱՐ ՈՐՏԵԼԻՔՆԵՐ

Ա.

ԿԱԹ.— Կաթը կատարեալ մի սնունդ է, որովհետև իր մէջ պարունակում է բնասպիտ, պանիր, կարագ, կաթնաշաքար (lactose), և վերջապէս ջուր և աղեր, որոնք նոյնպէս օրգանիզմին հարկաւոր են գալիս:

Կարագը, սերը և պանիրների մի բանի տեսակները առաջին (մինչև 2 տարեկան) և երկրորդ (2-ից 15 տարեկան) մանկութեան մէջ իբրև սնունդ կարևոր դեր են խաղում: Կարագը հացի հետ միասին թէ առողջ թէ աղազինման (հիւանդութիւնից նոր վերկենալ) ժամանակ երեխաների համար սրանչելի մի սնունդ է կազմում, պայմանով, որ թարմ և չխարգախւած լինի:

Կաթի երեսից վերցրած սերը յարմար է, բայց երեխաներին տրեկու համար մեր յիշած սերը այս չէ: Սովորական սերը, ինչպէս յայտնի է, բազկանում է կարագից, պանիրից և կաթնաջրից: Այս գրքում ամեն անգամ, որ սեր խօսքը գործ ենք ածում, պէտք է հասկանալ 100 աստիճան տաքացրած (եռալու աստիճան) կաթի, շաքարի և ձուի գեղնուցի խառնուրդը: Այս սերն է, որ երեխաներին ծծից կտրելուց յետոյ յարմար է գալիս:

Պանիրների մէջ թարմ տեսակները երեխաներին յարմար են գալիս, ազով կամ շաքարով համեմելով հեշտ են մարսում:

ՁՈՒ.— Ձուն ևս կաթի նման կատարեալ մի սնունդ է և երեխաներին շատ յարմար, պայմանով, որ թարմ և հաւի լինի: Մենդարարութեան կողմից մի ձուն հաւասար է 100 գրամ



1005

1043

(23,4 մսխալ) կաթի կամ 30 գրամ (7 մսխալ) միսի: Ուրբան թոյլ եփած լինի, այնքան հեշտամարս է լինում:

ՄԻՍ.—Երեխաների համար ամենայարմար միսը ջիզերից զատած կարմիր մասերն են: Լեարդը, երիկամը, կայն, անյարմար են, իսկ ուղեղը կարելի է տալ: Գառան կօտլէտները մանաւանդ փոքր երեխաների համար հեշտամարս են, իսկ ոչխարի միսը աւելի մեծ երեխաներին յարմար է իր սննդարար յատկութեամբ: Հորթի միսը, մանաւանդ եթէ կենդանին շատ մատղաշ է, երեխաներին լուծմունք է պատճառում և դժուար մարսում:

Եղան միսը իր շատ սննդարար յատկութեամբ 5 տարեկանից վեր երեխաներին յարմար է:

Խոզի միսը թէև աւելի շատ սննդարար է, բայց երեխաներին, մանաւանդ առաջին տարիներում, բնաւ յարմար չէ:

Թեւուորների մէջ միայն վառեակի միսն է երեխաներին յարմար գալիս, իսկ պարարտ հաւերը, արագաղաղը, հնդկահաւը, բազը, սագը դժուարամարս են:

Որսի միսերի մէջ երեխաներին յարմար են խորոված մատղաշ կաքաւը, լորամարզին, տորդիկը և փոքր թռչունները, ինչպէս արտոյտ, ժուլակ, գրախտապան, կայն:

Երեխաները որսի մագոտ անասունների միսը չեն կարող մարսել, ինչպէս վարազ, այծեամ, նապաստակ, որոնց միսը երեխաների կերակուրներից տէտը է հեռացնել:

ՉՈՒԿ.—Չուկերը իրենց զանազան տեսակներով և հեշտամարսելի յատկութեամբ երեխաների սնունդին մէջ մեծ տեղ են գրաւում: Բայց աւելի նախապատուութիւն պէտք տալ փափուկ և սպիտակ միս ունեցողներին. իսկ իւզոտ ձուկերը (mulet, maquereau, thon, Morue) ընդհանրապէս դժուարամարս են: Անուշ ջրերի ձուկերի մէջ երեխաներին յարմար են գալիս կարմրախայտը (truite), պէրկէ (perche), գմարիտ (éperlan), խարակածուկ (goujon):

Չուկերի միսը պէտք է թարմ լինի և երեխաներին տրեւելու ժամանակ, փուշերի պատճառով մի վտանգ չի պատատահելու համար մեծ զգուշութիւն է հարկաւոր:

Աղած չորացրած, համեմած և ընդհանրապէս տուփերի մէջ պահւած միսերը շատ դժուարամարս են և երեխաներին անյարմար: Ջուրի մէջ ապրոյ խեցաւոր կենդանիները մեծ մասով դժուարամարս և երեխաներին անյարմար են:

ՄԻՍԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԻՒՆԸ.—Մարսելիութեան տեսակէտով միսի պատրաստութիւնը մեծ նշանակութիւն ունի. սովորաբար նկատի են առնում ճաշակի հաճելի և ախորժեղի լինելը քան թէ երեխաների մարսողութեան յարմար գալը: Առանց ստամոքսը յոգնեցնելու սննդաւութեան անհրաժեշտութիւնը պահանջում է իմանալ պատրաստելու ամենալաւ եղանակը այն է, որ ուրիշ որևէ նիւթ աւելացնելու կարիք չէ զգացում, օրինակ, կարագի, իւզի, ալիւրի, կայնի աւելացում, որոնք առնուազն միսի կազմութիւնն են այլափոխում:

ՀՈՒՄ ՄԻՍ.—Չատ յարմար, դիւրամարս և մանաւանդ լուծմունք ունեցող երեխաներին շատ օգտակար է: Եղան թարմ սուկին (filet, բասպո) իր բոլոր ջիզերից, իւզերից զատելով ձեծում և յետոյ շաքարի փոշու կամ քաղցրեղէնի հետ խառնելով երեխաներին են տալիս: Բայց փասնո, որ հում միսը տափակ ձճի (toenia) է գոյացնում և շատ անգամ էլ կոպու թոքախտը երեխային է փոխանցնում. այս պատճառով մտափոշի են տալիս: Մտափոշին սնեւում հետեւեալ կերպով է պատրաստում. նախապէս եռացրած ջուրի մէջ մի մեծ կտոր միսը խաշելուցը յետոյ մանր մանր կտրատել և խոհանոցի փռան մէջ շորացնել. փոշիացնելու համար կաֆէի աղացով բաշել կամ միսանդի մէջ թակել բաւական է:

ՄՍԱՋՈՒՐ.—Թէև այնքան սննդարար չէ, բայց մարսողութիւնը հեշտացնում է և ստամոքսային հիւթի արտա-

դրումը աւելացնում. մանաւանդ, տենդային հիւանդութիւն-
ների մէջ երեխայի կորցրած աղային նիւթերի պակասն է
լրացնում: Մասջուր պատրաստելու համար մի մաս մանր
կտրատած միսը երեք մաս սառ ջրի մէջ դնելով 5—6 ժամ
խաշելու է: Ծծից կտրելու ժամանակ շատ անգամ երեխան
կաթից զզւում է, կամ նոյնիսկ կաթը երբեմն լուծմունք է
տալիս. այս դէպքերում եթէ կաթի հետ մասջուր խառնելի,
երեխան ընդունում և մարսում է: Աւելի յարմար է սովորա-
կան մասջուրից առաջ ճուտի ջուր տալ: Խորոված միսի
ջուրը շատ աւելի սննդարար է, կամ ճնշելով այդ ջուրը
քաղելու է և կամ երեխային ծամել և ծծել տալու է, միշտ
միսը դուրս տալու պայմանով: Կարմրցրած հացով կամ ան-
շաքար և լաւ կարմրած սուխարիով պատրաստած մասջուրի
ապուրները (սուպ) շատ յարմար են. հացի անդ կարելի է
դորձածել տապիօկա, սազու, և այլն:

ԽԱՀԱԾ ՄԻՍ.—Մի մեծ կտոր միս սառ ջրի մէջ զը-
նելով խաշելու է: Երեխաներին անյարմար է. աւելի մեծերը
կարող են ուտել:

ՀՈԳԻՈՎ ԵՓՇԾ ՄԻՍ.—Գոց ամանների մէջ շոգիով
եփած միսը շատ յարմար է երեխաներին, որովհետեւ միսի
մասերը կակիլում են և ծամելն ու մարսելը հեշտանում է:

ԽՈՐՈՎԱԾ ՄԻՍ.—Սպիտակ միսերը միշտ կրակով լսա-
րովելու է. սննդարար և յարմար է:

Միսի ուրիշ տեսակ պատրաստութիւնները, աղած կամ
չորացրած միսերը շատ զժուարամարս լինելով երեխաներին
անյարմար են:

Բ.

Երեխաների սննդառութեան մէջ մեծ տեղ են բռնում
հացը, և բոլոր ալիւրային, օսլային և խմորեղէն պատրաս-
տութիւնները:

ՅՈՐԵՆԱԼԻԻՐ.— Հաց պատրաստելու համար ամենա-
յարմարն է կարծր ցորենի ալիւրից շինւած հացը կակուզ
ցորենի ալիւրից շինւածից աւելի լաւ է:

ԳԱՐԵԱԼԻԻՐ.— Կճեպները հանւած գարիից շինւած
ալիւրը՝ ապուրների կամ կաթի հետ խառնելով երեխաներին
յարմար ուտելիք է պատրաստում:

ՎԱՐՍԱԿԱԼԻԻՐ.— Յարմար է երեխաներին և ստնտու-
ներին:

ԵԳԵՊՏԱՅՈՐԵՆԻ ԱԼԻԻՐ.— Թէև շատ սննդարար է, բայց
նրա համը ամեն երեխայի զիւրեկան չէ գալիս:

ԲՐԻՆՁ.— Երեխայի սնունդի մէջ մեծ դեր է խաղում,
օգտակար մի սնունդ լինելով մտնում է թեթեւ և ախորժելի
կերակուրների պատրաստութեան մէջ:

ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ.— Հացից յետոյ ամենաշատ գործածւած
մի ուտելիք է, ինքը առանձին այնքան սննդարար չէ, բայց
միսի հետ և ձուկի հետ միացած շատ հեշտամարս մի կե-
րակուր է լինում:

ՏԱՊԻՕՎԱ.— Կաթի կամ մասջուրի հետ խառնւած փոքր
երեխաների համար առաջին ապուրն է կազմում:

ԱՐԱՐՕՏ.— Բոլոր երեխաների համար հեշտամարս և
ախորժելի է: Նոյնպէս է սագուն (sagou):

ՍԱԼՏԳ.— Թեթեւ, սննդարար և հաճելի մի սննունդ է.
հարկաւոր է երեխաների ուտելիքների մէջ մտցնել:

ՀԱԳԱՆԱԿ.— Ջրի մէջ խաշածը հեշտամարս է և սննդա-
րար. իր մէջ երկաթ պարունակելով, լուծմունքից նիհարցած
երեխաներին օգտակար է: Հումը կամ աղանձածը զժուարա-
մարս է:

Խմորեղէնները, կարգանտակները երեխաների համար
աւելորդ և անյարմար են: Միայն Բիւկիւլիտ կարելի է տալ, և
այն էլ իբրև նախաճաշ կամ ընթրիք, բայց երկու ճաշերի
միջև ընաւ տալու չէ:

ԽԻԻՍ.—Երեխաների համար ամենայամար մի կերակուր է: Այնիւ ալիւրով և կաթով պատրաստուած խիւսը 6-ից 8 ամսական երեխաներին կարելի է տալ: Պատրաստելու համար, մի քիչ ազ և շաքար աւելացրած ջրախառն կաթի մէջ մի քանի թէյի գտալ լաւ ալիւր խառնելով թեթեւ կրակի վրայ մի քառորդ ժամի շափ եփելու է: Կրակի վրայ կարմրացրած կամ միայն հացի արդէն կտրած մասերը առնելով էլ կարելի է պատրաստել: 7 տարեկանից վեր երեխաներին կարելի է տալ վերմիշէյէ ապուր, և ալիւրից, ձուի դեղնուցից և կաթից պատրաստուած կարկանդակ:

Գ.

ԱԼԻԻՐՈՏ ԿԱՆԱՆԶԵՂԷՆՆԵՐ.—Իրենց մէջ ալիւրային և ուլային մաս պարունակող լոբիայի, բակլայի և ոսպի նման չոր կանանչեղէնները մեծ երեխաներին տալ կարելի է, միայն լաւ եփած և ապուրի ձեւ տակ և կամ կճեպները հանելով ճմլած *) (purie) վիճակի մէջ պէտք է տալ: Այս կանանչեղէնները շատ սննդարար են և իրաւամբ *աղքատի միս* են կոչուում. մանաւանդ ոսպը իր մէջ 100-ին 25 բարակածնային նիւթ և բաւականաչափ երկաթ պարունակելով, երեխաներին, մասնաւորապէս արեան պակասութիւն ունեցողներին և ծծմայրերին կարելի է յանձնարարել:

Այս չոր բուսային նիւթերը թարմ և կանանչ վիճակի մէջ աւելի նախապատուելի են, պայմանով, որ փափուկ, լաւ եփած և ճմլած լինին:

ԹԱՐՄ ԵՒ ԿԱՆԱՆԶ ԲՈՒՍԵՂԷՆՆԵՐ.—Սրանց զանազան մասերն են գործածուում, արմատը, ցօղունը տերեւը, միջուկը, կային: Սրանք կարելի է տալ միայն ծծից կտրուած երեխաներին, մինչդեռ չոր տեսակները, ինչպէս տեսանք, վեց ամսականից սկսած կարելի էր տալ ապուրի ձեւ տակ:

*) Լաւ խաշելուց յետոյ արորում են մտաջրի կամ կաթի հետ:

Այս թարմ կանանչեղէնները երեք մեծ խումբերի են բաժանուում: 1) Բուսական բնասպիտից և բորակածնից հարուստ եղողներ, կաղամբ, ջրկոտեմ (cresson), ծներեկ, սունկ, թայլ (truffe), սրանք շատ սննդարար բայց միևնույն ժամանակ շատ էլ դժուարամարս են: 2) Այս խումբի մէջ են գտնուում հուզային և զանազան ազդերով հարուստ կանանչեղէնները հազար (քեահաւ, սալատ), սպանախ, եղերդ (chicorée), կանկառ, խոշոր գգում (potiron), կարկոս (céleri, քէրեվիդ) և արմատներ, սոսեպլին (գաղար) շոգգամ, կային: 3) Այս խումբի մէջ են գտնուում թթուներից հարուստ կանանչեղէնները, թրթնջուկ, տոմատ (կարմիր պամիգոր):

Այս երեք խումբերից միայն նրանց մասին կը խօսենք, որոնք երեխաներին կարելի է տալ:

Ծներեկը (մէլէջուա) թեթեւ, առողջաւէտ և սքանչելի մի ուտելիք է, ուղեգային գործնէութեան աշխույժը աւելացնում և լուծմունք չէ տալիս. խաշած վիճակի մէջ երեխաներին յարմար է: *Կաշամը, ջրկոտեմը, թայլը, սունկը* դժուարամարս լինելով վնաս են տալիս. երեխաներին բնաւ տալու չէ:

Երկրորդ խումբին պատկանող կանանչեղէնները լաւ եփած և կաթով կամ մտաջուրով պատրաստուած վիճակի մէջ երեխաներին յարմար են, հազարը (քեահաւ) հում վիճակի մէջ կարելի է տալ միայն ամեն բան ուտելու վարժուող երեխաներին: Աւելի յարմար է այս երկրորդ խումբի կանանչեղէնները, մանաւանդ արմատները լաւ եփած և ճմլած վիճակի մէջ երեխաներին տալ: Այս խումբին պատկանող *վարունկը* փոքր երեխաների ստամոքսին անյարմար է գալիս: Մեծ և փոքր գգումները (courge) կաթի հետ ապուր պատրաստելով շատ հեշտամարս են լինում և երեխաներին ախորժելի: *Թրթնջուկը* և *տոմատը* երեխաներին չը պէտք է տալ, միայն կարելի է նրանց ջուրով ապուրները և ուտելիքները համեմել:

Յիշած բոլոր այս յարմար կանանչեղէնները երեխաներին կարելի է տալ միայն խաշած և եփած վիճակի մէջ, ապուրի կամ ճմլած ձևով կամ միսի հետ:

Պ.

ՊՏՈՒՂՆԵՐ.—Երեխաները շատ կանուխից պտուղների համար մի մասնաւոր փափաք են ցոյց տալիս: Պտուղների ընտրութիւնը նրանց առողջարար և օգտակար յատկութեանց վրայ պէտք է կատարել:

Պտուղները թթու, շաքարոտ, անուշահոտ, ալիւրոտ, իւզոտ, պնդացնող յատկութիւններ ունին, որոնք յարմար կերպով խումբերի բաժանելը շատ դժուար է: Թթու պտուղները հուզային և շաքարոտ մի հեղուկի մէջ բուսային թթուներ (acide tartrique, malique, acétique, citrique) են պարունակում: Այս կարգի պտուղներից հետեւեալները երեխաներին յարմար են, նարինջ, անանաս, հաղարջ (groseille) կեռաս, ելակ արքայամոր (framboise), գեղձ, խնձոր: Նարինջը երեխաների ծարաւն է յագեցնում և միևնոյն ժամանակ իր պարունակած շաքարով և խէժով սնունդ է տալիս: Լիմոնը տենդային հիւանդութիւնների մէջ իբրև լիմօնադ երեխաներին շատ օգտակար և հաճելի է. շատ մայրեր տենդային հիւանդութիւնների մէջ իրենց երեխաներին թթու խմելիքներ տալուց վախենում են, այդ աւելորդ և անտեղի մի վախ է, 'ի դուր ծարաւից և տենդից խեղձ փորրիկներին տանջում են. թթու խմիչքները զովացնող են և օգուտից բացի ոչ մի վնաս չեն տալիս:

Կեռասը, ելակը, արքայամորը, հաղարջը եթէ լաւ հասունացիլ են և կուտերը ելած չափաւոր են գործածուում վնաս չեն տալիս. հասունացած խնձորը լաւ ծամող երեխաներին է յարմար, բայց խաշածը, կօմպօտը, մարմըլադը,

անուշը (մուրաբա), ժէլէն բոլոր երեխաները կարող են ուտել, նոյնիսկ հիւանդ և սպազիկնած երեխաները, եթէ բրժիչկը արգելք չէ դրել: Դեղձը պտուղներից ամենահամեղը և ամենալաւն է, եփած կամ լաւ հասունացած և փոքր երեխաների համար մի քիչ շաքարոտած գեղձը սքանչելի է: —

Շաքարոտ պտուղների թթու մասը անդգալի է դառնում նրանց պարունակած շաքարի, հուզի և բուսալիւրի պատճառով, ինչպէս խաղող, չոր կամ թարմ թուզ, սալոր, տանձ, արմաւ, կային: Երեխաների համար անյարմար և դժուարամարս են շամիչը, սիխը, արմաւը. իսկ տանձը, խաղողը, թուզը, սալորը հասունացած վիճակի մէջ յարմար են, մանաւանդ խաղողը, որ ծառայում է իբրև սննդարար, ախորժատու, մարսեցնող և ուժատու մի նիւթ, պայմանով, որ կուտը և կճեպը հանուի:

Պնդացնող յատկութիւն ունեցող պտուղների մէջ սերկեւը երեխաներին հում չը պէտք տայ, այլ ժէլէ կամ կօմպօտ վիճակի մէջ:

Անուշահոտ պտուղների մէջ ծիրանը լաւ հասունացած վիճակի մէջ երեխաներին քիչ շափով տրելով անվնաս է դառնում, մանաւանդ եփածը աւելի դիւրեկան է գալիս:

Իւզոտ պտուղներից ընկոյզը, նուշը, կաղինը, դժուարամարս են. փոքր երեխաներին վնասակար են, իսկ մեծերն էլ պէտք է լաւ ծամեն և թարմերի կճեպները հանեն:

Ե.

ՀՄԵՄԱՆՔ.—Ընդհանրապէս բոլոր գրգռիչ նիւթերի նման համեմանքներից չափազանց զգոյշ պէտք է լինել և մանաւանդ երեխաների համար ընտրել այնպիսիները, որոնք կարող են անվնաս և օգտակար լինել: Պղպեղը, մանանիկը, հնդկապղպեղը (գէնջէֆիլ, gèngembre) երեխաների սեղանի վրայ չը պէտք է գտնւին, օգուտից աւելի վնաս են տալիս:

Իսկ վանիլը, քացախը, լիմոնը իրենց յարմար տեղը օգտակար են: Համեմանքների մէջ շաքարը և ազր օրգանիզմի համար ճշմարիտ պահանջներ են:

ԱՂԸ սոլորուծիւն գարձած աւելորդ մի դարդ չէ, ինչպէս են միւս համեմանքները, այլ հանրային ճշմարիտ մի սընունդ է, որից զրկուելը օրգանիզմի համար մեծ տանջանք է: Ազր մարսողութեան համար անհրաժեշտ է, որովհետև ստամորսի մարսողական հիւթին հարկաւոր եղած խլորաթթուն նա է տալիս, նոյնպէս արեան կարմիր գնդիկները աւելացնում կամ պահպանում է:

ՉԱՔԱՐԸ միւնոյն ժամանակ և՛ համեմանք է և՛ սնունդ, բայց ոչ աղի շափ կարծր. որովհետև, օրգանիզմի բաղադրութեան մէջ է մտնում ազր, մինչդեռ շաքարը ջուրի և ածխաթթուի է վերածուում: Բայց այսուհանդերձ, շաքարը մինչև ծծից կտրելը երեխայի աղն է: Չաքարով կարող ենք լինում երեխաներին վատահամ դեղեր տալ և առաջին ապուրները դիւրեկան անել: Բայց երեխաներին չափազանց շաքար չը պէտք է տալ, տաքայնում, ստամորսը խանգարում և ստամներին է վնասում: Փոխանակ զուտ շաքար տալու, նրանով պատրաստուած անուշեղէններ կարելի է տալ:

ՔԱՅԱՂԸ թթու համեմանքների արիւն է, զովացնող, զրգուիչ և հակամեխոյ յատկութիւն ունի. ստամորսի հիւթի մէջ թթուի պակասութեան պատճառով առաջացած ստամորսային խանգարումների մէջ մեծ օգուտ է տալիս: Միւս թթութուններն էլ քացախի նման են:

ՎԱՆԻԼԸ, կասին (տարչին) և մշկընկոյզը (muscade) անուշահոտ համեմանքներից լինելով, երեխաների կերակուրների մէջ աւելի շատ գործ են ածուում: Մրանք աւելի մեծ արժէք ունին և աւելի յարմար են քան թէ նոյնատեսակ ուրիշ համեմանքներ, ինչպէս ազատքեղ (ջալհէրի), տափնի, անխօն, և այլն, կամ թէ տիս և սխտորի նման կծու և հո-

տած համեմանքներ, որոնք փոքր երեխաների կերակուրների մէջ մոռցնելու լանցանքը գործելու չէ: Նոյնպէս երեխաներին չէ կարելի տալ թուրչիներ և ուրիշ տեսակ համեմանքներ:

Չ.

ՀԷՂՈՒԿ ԸՄՊԵԼԻՆԵՐ. — Խմելիք հեղուկները երեխաների աննդառութեան առողջապահութեան մէջ, առողջ կամ հիւանդ ժամանակ, մեծ դեր են խաղում: Երգարև երեխաների առաջին սնունդը՝ կաթը՝ հեղուկ է. նոյնպէս ծծից կտրել պատրաստուելու ժամանակ նրանց կէս—հեղուկ վիճակի մէջ մտաջուր և ապուրներ ենք տալիս: Խմելիք հեղուկները երեք տեսակների են՝ բաժանուած, հասարակ ջուր, քաղցրահամ բնականներ և ոգելից խմիչքներ:

ՋՈՒՐԸ մեր օրգանիզմի նախակազմող տարրերից մին է և աննդարական գործողութեան մէջ մեծ դէր է խաղում, այնպէս, որ ջրից զրկուելու դէպքում, երեխաները չափահասներից աւելի են նեղուում: Նորածին երեխան կաթի մէջ է զրտնում իրեն անհրաժեշտ եղած ջուրը, 90 առ 100: Երեխային հարկաւոր է տալ միշտ մաքուր, զտուած և եռացրած ջուր:

ՈԳԵԼԻՑ ԽՄԻՉՔՆԵՐ բնաւ հարկաւոր չեն գալիս երեխաներին, նոյն լուկ միաստակար են: Նրանց փափուկ և դիւրազգայ նեարդային դրութիւնը զրգուիչների բնաւ պէտք չունի, նրանց նեարդները խմիչքներից խորին կերպով ազդուած և վնասուած են: Երեխաներին ոգելից խմիչքներ տալը միմիայն բժշկի գործն է, նա է խմանում թէ ինչ տեսակ տկարութեանց մէջ իբրև դեղ հարկաւոր է տալ, սր տեսակից և ինչ չափով: Ոգելից խմիչքների մասին Փօնսազրիվ արգարացի կերպով ասում է. «մի դեղ է, որը երբ սր վատ են գործածում թոյն է դառնում. մի թոյն է, որը երբ որ լաւ են գործածում դեղ է դառնում:»

ՔԱՂՅՐԱՅԱՄ ԸՄՊՆԵՒՆԵՐ՝ թէյ և սուրճ երեխաներին չըպէտք է տալ, սրանք էլ նեարդները գրգռում են պատճառում. հիւանդութեան դէպքերում միայն բժշկի խորհրդով կարելի է տալ. մեծ երեխաները կարող են շափաւոր կերպով գործածել, իսկ փոքրերին նոյնիսկ կաթով թէյ կամ սուրճ տալու չէ. կաթը բաւական է:

Այս կարգի ըմպելիներից միայն կարելի է տալ *կալկաօ* և *շօկօլադ*: Առաջինը սնեղարար մի նիւթ լինելով, կաթի և շաքարի հետ միացած երեխաների համար մի սքարչելի նախաճաշ է կազմում: Իսկ շօկօլադը շաքարով պատրաստուած կակաօյի մի տեսակն է:

ԵՐՐՈՐԿ ՄԱՍ

ԱՌԱՋԻՆ ԵՒ ԵՐՐՈՐԿ ՄԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ՄՆՈՒՆԳԸ

Ա.

Գործնական սնունդներից ընդհանուր կերպով երեխաներին յարմար եկածները որոշելուց յետոյ, այժմ տեսնենք թէ առաջին մանկութեան, ծծից կտրելու և երկրորդ մանկութեան ժամանակ երեխաների սնունդը ինչպէս և ինչ պէտք է լինի:

ՄԻՆՉԵՒ 2 ՏԱՐԵԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ՄՆՈՒՆԳԸ:
Երեխայի առաջին կերակուրը կաթն է: Կաթը կատարեալ սնունդ լինելով, առանձին կարող է երեխային սնուցանել: Բոլոր կաթերի մէջ նորածին երեխային յարմար և լաւագոյն կաթը կնոջ կաթն է, և մօր կաթը ստնտուի կաթից միշտ աւելի բարձր է: Երբ որ մայրը բանաւոր պատճառներով իր երեխային չէ կարող կաթ տալ և ստնտու վարձելու էլ կարողութիւն չունի, այն ժամանակ ընտանի անասուններից մէկի

կաթը տալով արհեստական դիեցման կը դիմէ: Նաև սարագաններ կան, որ մայրը օրուայ որոշ ժամերին իր ծիծն է տալիս, և որոշ ժամերին անասունների կաթը: Ուրեմն երեք տեսակ դիեցում կայ, բնական, արհեստական և խառն:

Բնական դիեցումն էլ երկու կերպ է, մայրական և ըստնտուով:

ՄԱՅՐԱԿԱՆ ԳԻՆՅՈՒՄ.— Երբ որ մայրը առողջ է, պարտաւոր է իր երեխան ինքը դիեցնել, երեխան աւելի է օգտուում բնութեան կողմից իրան յատկացւած մօր կաթից, քան թէ ուրիշ կաթերից:

Երեխան ծնւելուց մի քանի ժամ յետոյ մայրը պէտք է ծիծ տայ: Այս առաջին ծծումները կաթի իջնելուն նպաստում են. եթէ մօր կաթը մինչև 3 կամ 4 օր չ'իջնայ, լաւագոյն է տալ իշու զուտ կաթ և կամ ջրախառն կովու կաթ, փոխանակ երեխայի ստամօքը շաքարաջրով, լուծողականով, և այլնով յօգնեցնելու: Ծիծ տալը որոշ ժամանակներում պէտք է լինի. երեխայի ամեն մի ճիշին, անկանոն և անշափ կերպով ծիծ տալը ստամոքսի խանգարումներ, կանանչ լուծմունքներ և փորացաւեր է առաջացնում. երկրորդ և երրորդ շաբաթից սկսած երեխային ծիծ պէտք է տալ 2 ժամը մի անգամ, իսկ գիշերները 2 կամ 3 անգամ: Երրորդ ամսից սկսած 3 ժամը մի անգամ, իսկ գիշերները միայն մի անգամ: Երբ որ երեխան կանոնաւոր և առողջ է, կաթը հեշտութեամբ է գալիս. ծիծ տալու տեսութիւնը 10 կամ 12 րոպէից արելի լինելու չէ, որովհետև, աւելորդ և անօգուտ ծծումները ծծի ճաթաւոր և ուռոյցներ են պատճառում: Երեխան մի անգամից -ծծած կաթը մինչև 2 ժամում մարսում է, հետևաբար երեխայի ստամօքը պարապ թողնել աւելորդ է: Այս կարգադրութիւնից երբեմն շեղուել կարելի է, երբ որ երեխան քնում է չը պէտք է գարթնեցնել, կանոնաւորութիւնը պատրուակ համարելով:

Վեցերորդ ամսում ծիծ տալը մի անգամ պակասեցնելով նրա փոխարէն կարելի է տալ կաթով և ալիւրով պատրաստուած խիւս, և եթէ այսպէս կարգադրուի, երեխան զիշերը բնաւ չի դարձնուր: Մինչև երեխային խիւս տալ սկսելը օրական առնուազն 7 անգամ ծիծ տալու է և երկու ծիծ տալու միջոցը 3 ժամը անցկենալու չէ:

Հետևեալ ցուցակը որոշ կերպով ցոյց է տալիս երեխայի ծծած կաթի քանակութիւնը տարիքի համեմատ:

Օր և ԱՄԻՍ	Օրական քանի՛ անգամ ծիծ տալ	Սի անգամից ծծած կաթը		24 ժամում ծրծած կաթը	
		Գրամ	Մսխալ	Գրամ	Մսխալ
Առաջին օր	1 կամ 3	5	1,17	15	3,51
Երկրորդ օր	10	10	2,34	100	23,40
Երրորդ օր	10	15	3,51	150	35,10
Չորրորդ օր	10	20	4,68	200	46,80
Հինգերորդ օր	10	25	5,85	250	58,50
Վեցերորդ օր	10	30	7,02	300	70,20
Մինչև մի ամիս	10	60	14,04	600	140,40
Երկրորդ ամիս	9	70	16,38	630	147,42
Երրորդ ամիս	8	90		700	163,80
Չորրորդ ամիս	7	100		750	175,50
Հինգերորդ ամ.	7	110		800	187,20
Վեցերորդ ամ.	7	120		850	198,90
Վեցերորդից յետոյ	6	150		1000	234,00

Առաջին մանկութեան, մանուսնդ առաջին տարւայ մէջ հասակի և ծանրութեան կողմից երեխան աւելի արագ է աճում և զարգանում: Բայց պէտք է աւելացնել, որ երեխայի

աճումին և զարգացումին վրայ ազդում է նաև մօրը առողջ վիճակը և սնունդը: Ծիծ տուող մայրը հանդարտ կեանք, լաւ սնունդ, լաւ մարսողութիւն և երկար քուն ունենալու է, հակառակ դէպքում կաթի յատկութիւնը փոխելով երեխան վնասում է: Մայրը պէտք է զզուշանայ բարոյական սաստիկ յուզումներ պատճառու քաներից, ինչպէս, բարկութիւն, վախ, չափազանց ուրախութիւն, պարահանդէսներ, թատերախաղեր, երեկոյթներ, վէպեր և երկար ընթերցումներ: Եթէ մարսողութիւնը լաւ է, կարող է ուտել ամեն սնունդ, միս, բանջարեղէն, պտուղ, կայն, ոսպէ ապուրը կաթը շատցնելու յատկութիւնը ունի: Մնունդները ազդում են նաև կաթի յատկութեան վրայ, հետևաբար ծծմայրերը չը պէտք է ուտեն, սոխ, սխտոր, համեմանքներ, կայն:

Հետևեալ ցուցակը ցոյց է տալիս հասակի, ծանրութեան և կաթի համեմատական չափերը:

Պրն	Միջին ծանրութիւն		Ծանրութեան անունը				Գաթի չափը		Մտնողի հոտուած	Մտնողի զանգուշ
	Ֆելլո	Մտնող	Անտական		Օրական		Գրամ	Մտնող		
			Գրամ	Մտնող	Գրամ	Մտնող				
Ծնունդ	3,250	760,5	—	—	—	—	—	—	50	—
1	4,000	936,0	750	175,50	25	5,85	600	140,40	53	4
2	4,750	1111,5	750	175,50	25	5,85	650	153,10	56	3
3	5,450	1275,3	700	163,80	23	5,38	700	163,80	58	2
4	6,100	1427,4	650	153,10	22	5,15	750	175,50	60	2
5	6,700	1567,8	600	140,40	20	4,68	800	187,20	62	2
6	7,250	1696,5	550	128,70	18	4,21	850	198,90	63	1
7	7,750	1813,5	500	117,00	17	3,98	900	210,60	64	1
8	8,200	1918,8	450	105,30	15	3,51	950	222,30	65	1
9	8,600	2012,4	400	93,60	13	3,04	950	222,30	66	1
10	8,950	2094,3	350	81,90	12	2,80	1000	234,00	67	1
11	9,250	2164,5	300	70,20	10	2,34	1000	234,00	67,5	1/2
12	9,500	2223,0	250	58,50	8	1,88	1000	234,00	68	1/2

Երեխան ծնւած ժամանակ 3250 գրամ, այսինքն 760 մտնող է կշռում միջին կերպով, որովհետեւ աղջիկները կշռում են 3000 գրամ (702 մտնող) իսկ տղաները 3500 գրամ (819 մտնող): Ինչպէս այս ցուցակից նկատուում է, երեխան մէկ տարեկան եղած ժամանակ նրա ծանրութիւնը եռապատուում է և հասակը 20 սանտիմէտր աւելանում: Այս թւանշանները ՚ի հարկէ բոլորովին բացարձակ չեն կարող լինել, բայց միջին թիւեր լինելով, դրանց հետ կարելի է համեմատել երեխայի աճումը և զարգացումը, և նրա համեմատ իմանալ թէ երեխան առողջ է, բնական կերպով աճում և զարգանում է: Ուրեմն, մայրը միշտ պէտք է կշռէ երեխային և չափէ հասակը, իմանալու համար թէ ճշտութեամբ կարողանում է կատարել մայրական նուիրական պարտականութիւնը:

Բ.

ՍՏՆՏՈՒՈՎ ԳԻՆՅՈՒՄ.—Մայրը իր երեխային ծիծ տալու անկարող եղած ժամանակ, երեխային կերակրելու ամենալարմար միջոցը ստնտուն է: Ծծմօր հիւանդութիւնները խորին կերպով ներգործում են կաթի յատկութեան վրայ և երեխային վնասում: Ընդհանուր վարակումի հետեանք եղող տենդային հիւանդութիւնները, խոլըր, թորախտը, արեան պակասութիւնը, լուսնոտութիւնը, երկու ձձերի միաժամանակ թարախոտիլը ծիծ տալու մեծ արգելքներ են: Նոյնպէս զանազան գեղեր, օրինակ մկնղեզը (arsenic), կաթի միջոցով անցնելով երեխային վնասում են: Հետեաբար այս կարգի մայրեր իրենց երեխաներին ծիծ չեն կարող տալ: Սակայն սիֆիլիս ունեցող մի մայր պարտաւոր է իր երեխային ինքը ծիծ տալ:

Ստնտուն հետեալ յատկութիւնները ունենալու է.—

դաշտաբնակ, համակրելի 20-ից 30 տարիք, անդաշտան, կանխաւ ծիծ տւած, թխամորթ, քաջառուջ, առանց վերային սպիւնների, շափաւոր մեծութեամբ ստինգների, գուրս ցցուած և կակուզ պտուկ, կաթը առատ և 2-ից 6 ամսական, արտաքին լաւ տեսք, . սպիտակ ստամենք: Բայց այս արտաքին հանգամանքները բաւական չեն ստնտուկի լաւութիւնը իմանալու. կարող է այս բոլոր հանգամանքները ունենալով հանդերձ թարուն հիւանդութիւնների ենթակայ եղած լինել, օրինակ, սիֆիլիս, թորախտ, խոլ (scrofule, խանազիր), ևայլն. ուրեմն ստնտուկի ընտրութեան ժամանակ լաւ է բժիշկի խորհրդին դիմել:

Ստնտուկներին փոխելը երեխայի համար լաւ չէ. եթէ երկրորդը առաջինի վրայ շատ մեծ առաւելութիւններ ունի, կարելի է երեխան նրան յանձնել և առաջինին ճանապարհ գցել:

Ստնտուկն իր ապրելու կերպը յանկարծապէս փոփոխելու չէ. միս բիշ ուտելու և սուրճ ու թէյ քիչ խմելու է. իսկ ալիոլ պարունակող խմիչքներ բնաւ գործածելու չէ: Տեսցիք միշտ պէտք է հսկեն ստնտուկների վրայ, որովհետեւ շատ անգամ նրանք անհոգութեամբ երեխաների հիւանդանալուն և մահուան պատճառ են դառնում: Եթէ լուրջ հսկողութիւն կատարել հնարաւոր չը լինի, այն ժամանակ աւելի լաւ է արհեստական դիեցման դիմել:

Գ.

ԱՐՋԵՍՏԱԿԱՆ ԳԻՆՅՈՒՄ.— Երեխաներին տրւելու ամենալարմար կաթը իշու, այծի և կովի կաթն է: Սրանցից իշուկաթը թեթեւ և կնոջ կաթին շատ է նման: Նոյնպէս են այծի և կովի կաթը, միայն այն տարբերութեամբ, որ այծի կաթին կաթնաշաքարը մի լիգրին (234 մսխալ է անում, մեր

գրքում յիշւած լիտրները միշտ պէտք է ընդունել 234 մսխալ) 20 գրամ (4,68 մսխալ) պակաս է, իսկ բնապանիրը (պանիրային մաս) 15 գրամ (3,51 մսխալ) աւելի, իսկ կովի կաթի կաթնաշաքարը 3 գրամ (0,70 մսխալ) պակաս և բնապանիրը 13 գրամ (3 մսխալ) աւելի է, որով կաթը ծանրանում է, հետևաբար առանց շաքար և ջուր աւելացնելու մինչև 6 ամսական երեխաներին չէ կարելի տալ:

Հետևաբար ամենալաւ միջոցը երեխային ուղղակի իշու ծծի պտուկներից ծծել տալն է, մանաւանդ երբոր երեխան սիֆիլիսոտ է. որովհետեւ սիֆիլիսոտ երեխային ստնտուկ դիեցնել չէ կարելի, ստնտուկն կարող է վարակել երեխայի սիֆիլիսով:

Ուրեմն, մինչև երկու երեք ամսական երեխաներին կարելի է տալ իշու գուտ կաթ, յետոյ մինչև վեց ամսականը այծի գուտ կաթ, և վեց ամսից յետոյ կովի գուտ կաթ, ուղղակի պտուկներից ծծել տալով:

Իսկ եթէ ուղղակի պտուկներից ծծել տալը յարմար չը լինի, հարկաւոր է կաթը ծծակով (biberon) տալ, բայց պէտք է գիտնալ, որ ծծակով մեծացող երեխաների մէջ մեռնողների թիւը՝ ծծով մեծացողներից 6 կամ 7 անգամ աւելի է լինում: Գգալով էլ կարելի է տալ, բայց ծծակով տալը աւելի է յարմար, որովհետեւ երեխան ծծումներ կատարելու պատճառով կաթը աստիճանաբար կը մարսէ:

Այծի և կովի կաթին ջուր և շաքար պէտք է աւելացնել, իսկ իշու կաթին ոչ: Պատճառը քիչ վերեւում բացատրեցինք: Հետևեալ բաղադատական ցուցակը ցոյց է տալիս կնոջ, իշու, այծի և կովի կաթերի պարունակած նիւթերի համեմատական չափերը:

Քննւած նիւթեր	Կնոջ կաթ		Իշու կաթ		Այծի կաթ		Կովի կաթ	
	գրամ	մս.	գրամ	մս.	գրամ	մս.	գրամ	մս.
Կաթնաշարար	62,3	14,6	50,22	11,75	42,40	9,92	59,4	13,9
Կարագ	39,4	9,2	36,65	8,57	40,04	9,36	38,2	8,8
Բնապանիր և բը, նասպիտ	22,6	5,3	22,80	5,32	37,00	8,65	35,5	8,3
Հասարակ աղ	1,1	0,25	2,61	0,60	1,62	0,37	2,5	0,6
Ուրիշ աղեր	3,4	0,80	4,27	0,95	3,48	0,81	6,0	1,4

Այծի և կովի կաթին խառնւած ջուրի և շաքարի շափը հետեւեալ համեմատութեամբ լինելու է. նախ՝ մի լիտր ջուրին (234 մսխալ) պէտք աւելացնել 50 գրամ (11,7 մսխալ) շաքար կամ աւելի լաւ կաթնաշարար, որը գեղատներից հեշտ կարելի է ձեռք բերել՝ յետոյ այս շաքարաջրից 3 մաս առնելով 1 մաս կաթի հետ պէտք է խառնել, առաջին շաքարթների համար, և երեխայի մեծանալուն համեմատ այս շաքարաջրի շափը պէտք է պակասեցնել, հետեւեալ ցուցակի համաձայն: Իսկ վեցերորդ ամսից սկսած զուտ կաթ պէտք է տալ:

Տարիք	Կաթ	Չաքարաջուր
Առաջին շաքարթ	1 մաս	3 մաս
Մինչև մէկ ամսական	1 մաս	2 մաս
Երկրորդ ամիս	1 մաս	1 մաս
Երրորդ և չորրորդ ամիս	2 մաս	1 մաս
Հինգերորդ ամիս	3 մաս	1 մաս

Կաթ տալու ժամերը և շափերը նոյնը պէտք է լինին, ինչ որ խոսեցինք մայրական գիւնցման համար: Ծծակը պարզ

տեսակից պէտք է լինի, առանց ապակեայ և ըէզլինէ խողովակների, միայն ըէզլինէ մի պտուկ ունենալու է: Կաթը լեցնելուց առաջ ծծակը և պտուկը եռացրած տաք ջրով լուսնալու է: Կաթի կամ շաքարաջուր խառնւած կաթի տարութիւնը 37 սանտիկրադ աստիճան լինելու է. շաքարաջուրը լաւ եռացրած ջրով պէտք է պատրաստել:

Երեխաներին տրւած կաթը միշտ չեզոքացրած պէտք է լինի, այս միջոցով կաթի մէջ գտնւած միկրոբները փճանում և երեխային պաշտպանում են թորախտի, տիֆի, լիտրային բորբոքումի դէմ. մանուսնից լաւ չեզոքացրած կաթը երեխաների լուծմունքն է դարձնում:

Կաթը չեզոքացնելու համար այսպէս պէտք է անել: Երեխային հարկաւոր եղած կաթը, կանխաւ եռացրած ջուրի մէջ լուացրած բուտիլկայի մէջ գնելով բերանը գեղատան մաքուր բամբակով ծածկելու է: Կաթը բուտիլկայի բերանից երկու երեք մատ ցած պէտք է լցնել: Յետոյ, այսպէս պատրաստւած բուտիլկան, վրան զոց և ջրով լիք մի ամանի մէջ գնելով երեք քառորդ ժամ եռացնելու է: Բուտիլկայի բերանը ջրից երկու երեք մատ բարձր կանգնելու է: Յետոյ բուտիլկան ջրից հանելով հասարակ սառ ջրի մէջ պէտք է գնել: Եթէ այսպէս չեզոքացրած կաթը միւս օրւայ համար պահել հարկ լինի, այն ժամանակ բուտիլկայի բերանի բամբակը հանելով, նրա տեղ մի մաքուր խից գնելու է:

Տներում առանց մասնաւոր գործիքների այսպէս շատ հասարակ կերպով և հեշտութեամբ կարելի է կաթը չեզոքացնել: Այս բանին ծառայող մասնաւոր գործիքներ էլ կան, որոնք այնքան թանկ չեն. օրինակ, Բօբէրի մօզէլը stérilisateur pour le lait, modèle Robert) կարելի է ձեռք ձգել, բացի ճանապարհածախսից, 4 ֆրանկ 25 սանտիմով (1 բուրբի 60 կոպէկ կամ 9 դանն 50 կոպէկ), որը ունի 175 գրամ (31 մսխալ) նշանակւած աստիճաններով 4 բուտիլկայ, կա-

ուաշուկից 4 խից, ծծակի տեղ ծառայող 1 պտուկ, մարբերու 1 վրձին, եռացնելու մի աման: Գոկա. Յիւզէնի մօտէլը (du Dr. Budin) աւելի հաստատուն է և ունի 9 բուզիկիայ, որը արժէ 8 ֆրանկ 50 սանտիմ, միւսի կրկին արժէքը: Գործարանի հասցէն է (Messiers Ö. Huclin et Cie, Paris, 43 et 60 rue du Roi-de-Sicile (France).

Երեխաներին մանաւանդ շատ փոքրերին արհեստական կաթեր, ինչպէս խտացրած կաթ, կաթնալիւր (ֆարին լակտէ), և այլն տալը պարզապէս ոճրագործութիւն է, եթէ տգիտութիւնը չբմեղանք չի համարւի: Այս տեսակ կաթերով և ալիւրներով մեծացող երեխաները թէև սկիզբներում աճում են, բայց յետոյ խսկոյն վնասուում են, փորերնին մեծանում, ուռչում է և շատերը մեռնում են:

Երեխայի աճումը և զարգացումը սննդաուլթեան այս տարբեր եղանակների համեմատ մեծ տարբերութիւն է ցոյց տալիս: Բժիշկները երկար փորձերով հաստատել են, որ երեխայի կշիռը սնունդի զանազան տեսակների համեմատ հետևեալ կերպով է աւելանում:

Ծիծով մեծացած երեխան օրական	7,	2	գրամ (1, 68 մսխալ):
Կովի կաթով »	»	2	գրամ (0, 46 մսխալ):
Խտացրած »	»	1	գրամ (0, 23 մսխալ):
Փարին լէկտէով »	»	1 ¹ / ₂	գրամ (0, 12 մսխալ):

ԽԱՆՆ ԳԻՆՅՈՒՄ.—Խառն գիւեցումը միևնոյն ժամանակ թէ ընական և թէ արհեստական կերպով երեխային կաթ տալ է նշանակում: Այն մայրերը, որոնց կաթերը բիշ են, ստիպուած են լինում արհեստական գիւեցման գիմել, օրինակ, ցերեկները իրենք ծիծ են տալիս, իսկ գիշերները կենդանիների կաթ. իսկ ընդհակառակը, դաշտում աշխատող կանայք ստիպուած են ցերեկները կենդանիների կաթ տալ: Իսկ գիշերները իրենց ծիծերը:

Գ.

ԵՐԵՒԱՆ ԾԾԻՅ ԿՏՐԵԼ.—Երեխան ծծից կտրելու համար պէտք է նախապատրաստութիւններ տեսնել. երեխան երբոր ուտում և միևնոյն ժամանակ կաթ է ծծում, առանց նեղութեան և աւելի հեշտութեամբ է ծծից կտրւում: Սրա համար երեխային կանուխից պէտք է վարժեցնել անվնաս ուտելիքի, միևնոյն ժամանակ կաթի ժամերը պակսեցնելով: Յանկարծակի և միանգամից ծծից կտրելը վնասակար է:

Վեցեւորդ կամ ութերորդ ամսում, երբոր առաջին ատամները երևալ են սկսում, պէտք է օրական մի խիւս տալ: Այս արդէն ծծից կտրելու առաջին քայլն է. ատամնաւորութեան միջոցում այսպէս շարունակելով, ապուրներ ևս պէտք է աւելացնել: Քանի անգամ որ ուտելիքները աւելացնենք, այնքան անգամ կաթ տալը պէտք է պակասացնել. այս ուտելիքները ծծի և կաթի տեղն են բռնելու:

Այսպէս երեխան աստիճանաբար ուտելիքների է վարժւում: Առաջին տարւայ վերջերումը երկու ապուրների հետ մի անգամ էլ մսաջուր պէտք է տալ, բիշ յետոյ մսաջուրի մէջ կէս և աւելի յետոյ մի ամբողջ ձուի դեղնուց աւելացնելու է: Վերջապէս, դէպի 15-րդ ամսականը, որ երեխան 12 կամ 15 ատամ է ունենում, կարող է ուտել, միշտ կաթի հետ զուգընթացաբար, մի բիշ ծեծած միս և մի քանի պատառ հաց: Գալով կանանչեղէն կերակուրներին, բացի ալիւրայիններից, միւսները դեռ չբպէտք է տալ. ուրեմն չը տալ ոչ կանաչեղէններ և ոչ պտուղներ, որոնք կարող են մարսողական խանգարումներ և նեարդացնցումներ առաջացնել: Այս կերպով ծծից կտրելու վերջնական սահմանին ենք հասնում:

ՎԵՐՋՆԵԱՎԱՆԱՊԷՍ ԾԾԻՅ ԿՏՐԵԼ.—Այս բանը յաճախ մայրերը իրենց ունեցած անսահման գորովի պատճառով ուշացնում են և կամ ստնտունները իրենց ապահով վիճակը չի կորցնելու համար ծծից կտրելը յետաձգում են: Ծծից

կարելը անպայման անվտանգ անցնելու համար բժիշկը պէտք է վճռէ, և այն էլ, ոչ թէ երեխայի տարիքը նկատի ունենալով, այլ նրա զարգացումը, առողջ վիճակը և ատամնաւորութեան ընթացքը: Ամենայարմար ժամանակը շնատամների երևումից յետոյ կամ քիչ առաջ եղած միջոցն է, այսինքն, 15 և 18 ամիսների միջև: Յարմար եղանակը գարունն և ձմեռն է: Ամառը նպաստաւոր չէ, որովհետև աւելի հեշտ յուժմունք է պատճառում:

Ծծից կտրելը վճռուած օրը երեխան ծծմայրից պէտք է բաժանել և վստահելի մէկին յանձնել, որը գիշերը նրա զարթնած ժանանակ կովի չէզոքացրած կող կաթ կտայ, յետոյ եթէ նորից գարթնէ, մի քիչ շաքարաջուր, յետոյ պարզ ջուր և յետոյ ոչինչ. յաճախ երեխան մինչև առաւօտ քուն է լինում: Այսպէս մի շաբաթի շափ օրական 2 և կամ 3 անգամ ծիծ տալով և անզգուշաբար նրանց տեղը կաթ կամ ապուր տալով և պտուկների վրայ *քննաքննայի* նման լեղի մի բան քսելով, երեխան ծծից կը զզւի:

ԾԾԻՅ ԱՍՏԻՃԱՆԱԲԵՐ ԿՏՐԵԼՈՒ ԱՌԱԵԼՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ:
Մի տարեկանից առաջ կատարւած կանխահաս ծծից կրտրելը երեխային կը պատճառէ ոսկորների թուլութիւն (rachitiswe) և մահ: Իսկ ուշացրուած ծծից կտրելը աւշային թոյլ կազմ և աճեցումի գաղաբում է պատճառում: Երբեմն երեխան կաթից զզուում է, այն ժամանակ նրա հետ խառնելու է երեսից իւրը վերցրած մտաջուրն իւրոտ ուտելիքները ծծից կտրելու ժամանակ և կամ քիչ յետոյ երկու անպատեհութիւններ ունին. նրանք ստամոքսի խանգարում են առաջացնում և շուտով յագուրդ տալիս: Ուրեմն, միւր նախ տալու է առանց իւրի, օրւայ մէջ մի անգամ և շաբաթական միայն 2 կամ 3 անգամ, այն էլ փոքր շափով: Մսի բոլոր կարծր մասերը՝ կաշի, իւր, և այլն հանելով ճմլելու է:

Չու տալը շարունակելու է, և եթէ երեխան սիրում է,

ձուկ ևս կտրելի է տալ, փոփոխակի մի օր ձու, մի օր ճուտ, մի օր փոքր կօտլէտներ կամ խորոված միս տալու է:

Չատ անգամ ծծից կտրելու այսպէս կանոնաւոր հոգածութեամբ հետևելով հանդերձ, երեխան մարսողական խանգարումների է ենթարկում, մի կողմից ատամների մասնակի պակասութեան, հետևաբար ծամելու անկանոնութեան և միւս կողմից ուտելու սովորութեան դեռ չը վարժւած լինելու պատճառով: Արդ, երբ որ յուժմունքները երկար ժամանակ շարունակին, լսոհեմութիւն է նախնական թեթև անունքներին վերագառնալ մանուաւնդ կաթը ամենայարմար է. եթէ երեխան նիհարանայ, յուժմունքը շատանայ և կերածը չի մարտէ, նոյնիսկ նորից ծիծ տալ սկսելու է:

Ծծից բոլորովին կտրւած երեխային առնուազն օրական չորս անգամ պէտք է կերակրել:

ԱՌԱՋԻՆ ԱՌԱՃԱՋԸ.—Առաւօտ գարթնելուն, ժամը զէպի 7—8, տալու է երեխայի արորժած սիրած և վարժւած խիստերից մէկը, և եթէ ծարաւ է, մի փոքր բաժակ կաթ:

ԵՐԿՐՈՐԳ ԱՌԱՃԱՋԸ.—Ժամը 11-ին կամ կէսօրին տալու է մի ապուր կամ մտաջուր, հացով կամ ալիւրային մի բանով: Կանանչեղէններով պատրաստուած ապուրների միայն հեղուկ մասը կարելի է տալ: Բացի այդ, մի քիչ միս կամ ձուկ, կամ մի ձու կամ մի քիչ սեր ևս տալու է: Իբրև խմելիք, կաթ կամ մարուր ջուր պէտք է տալ:

ՃԱՋԸ.—Ժամը 3 կամ 4-ին պէտք է տալ կաթ, որի մէջ թաթախելու է մի բիսկիւիտ կամ հաց:

ԸՆԹՐԻՔ.—Ժամը 6 կամ 7-ին տալու է մի լաւ ապուր, իւղալի կամ առանց իւղի, և կաթից ուրիշ ոչինչ տալ եթէ երեխան ծարաւ է:

Ե.

ԵՐԿՈՒՆՔԻՅ ՄԻՆՉԵՒ 7 ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՄՆՈՒՆ-ԻՐ.—Այս շրջանում, այսինքն առժամանակեայ և մնայուն առամներ հանելու միջև եղած ժամանակամիջոցին, որքան որ մարտողական գործարանը աւելի ոյժ և տոկունութիւն ունի, բայց չէ կարող ամեն բան մարտել, մանաւանդ սկզբներում: Անօթութիւնը և վերանորոգման կարիքը այս տարիքում, ինչպէս առաջին տարիներում, շատ է զգալի դառնում և երեխան սնունդի գրկումից շուտով է վնասուում: Հետեւալ ցուցակը ցոյց է տալիս այս 7 տարիներում երեխայի զարգացումը կշիռքի և հասակի կողմից:

Չրջան	Ծ ա ն ը ու թ իւ ն				Հ ա ս ա կ	
	աւելացում				աւելացում	
	տարեկան		գումար		տարեկ.	գումար
	գրամ	մսխալ	գրամ	մսխալ	միլիմէտ.	սանտիմ.
Ծնունդ	—	—	3250	760,5	—	50
1 տարի	6250	1462,5	9500	2223,0	198	69
2 տարի	1840	430,5	11340	2653,5	90	78
3 տարի	1130	264,4	12470	2917,9	73	86
4 տարի	1740	407,1	14210	2325,0	65	92
5 տարի	1540	350,3	15750	2675,3	65	99
6 տարի	1470	343,9	17220	3019,2	50	104
7 տարի	1860	435,2	19080	3454,4	50	109

ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹԻՒՆԸ.—Բուսական թթուներից և շաքարից զգուշ պէտք է լինել, որոնց շափաղանց գործածութիւնը վնաս է պատճառում: Առողջ ժամանակ իւրոտ սնունդներից շափաղանց տալու չէ. ձկան իւրն էլ բժշկի խորհրդով պէտք է տալ, իզուր ստամորսը անհանգիստ կըլինի:

ՄՍԻ ԶՄՓԱԶԱՆՅՈՒԹԻՒՆԸ.—Այս տարիքում պէտք է տալ կակուղ միսերից. հակառակ գէպրում, երեխան բաղցածութեան պատճառով առանց բաւականաչափ ծամելու կուլ է տալիս, որով ստամորսի յոգնածութիւն և լուծմունքներ են առաջանում, այս լուծմունքների մէջ կարելի է տեսնել շք մարսուած մսի կտորներ: Մեր նշանակած ձուկերը փափուկ միս ունենալով հեշտամարս են: Այս երկրորդ մանկութեան մէջ միսից օրական մի անգամ և այն էլ կէսօրուայ ճաշերին պէտք է տալ, և ոչ թէ ճաշի կամ ընթրիքի ժամանակ, ինչպէս սովորաբար անում են: Քաղաքացիների և հարուստների երեխաները միս շատ են ուտում, այս կարգի երեխաների մարմինը թէև լիք և արտաքին երեսոյթը գեղեցիկ է, բայց լեզուն աղտոտ, շունչը գարշահոտ, դուրս գնալը անկանոն և հոտած, ստամորսային և աղիքային խանգարումները յաճախապէս, մորթային հիւանդութիւնները սովորական և կիսազլխացաւերը վաղահաս են լինում. յօղացաւը իր զանազան երեսոյթներով շուտ վրայ է հասնում և վտանգաւոր դառնում, և երեխաները հէնց իրենց առաջին տարիներում գիրանալու տրամադիր են լինում:

ԿԱՆԱՆՉԵՂԷՆՆԵՐ.—Այս տարիքում կանանչեղէնները ճմլւած պէտք է տալ: Ոլոռնը (pois), լոբիան, ոսպը, բրինձը, գետնախնձորը, և այլն, սրանչելի ճմլւածներ են տալիս, սրբանք կարող են նաև ծառայել ապուրներ պատրաստելու, որոնք խիւսերից աւելի սննդարար և գերազասելի են:

Կանանչ թարմ բուսեղէնները, թէև վերոյիշւածներից նուազ սննդարար են, բայց լաւ եփած վիճակի մէջ օգտակար են: Արմատները՝ ստեպոլին, շոգգամ, և այլն, այս տարիքի երեխաներին անյարմար են, նրանց ստամորսը տանել չէ կարողանում: Չուն և կաթը յարմար ուտելիքներ են, պայմանով, որ զանազան արհեստական միջոցներով առանց ձևափոխելու, պարզ վիճակի մէջ տրուին:

ԽՄՈՐԵՂԵՆՆԵՐ.—Այս տարիքում խմորեղէնները անմար- սելի են, նրանց պէտք է տալ միայն թարմ կարագ բուսած և շարարի փոշի ցանկած մի քիչ լաւ հաց կամ չոր բիւսկիւտ:

Մեր խօսքը ամփոփելով ասում ենք, որ այս տարիքի երեխաներին միայն պէտք է տալ մի քիչ միս և ձուկ, սպի- տակ լաւ հաց, լաւ եփած կանանչեղէն, կարելի եղածին չափ նրանց կեղևները հանելով և աւելի լաւ է, նրանց ապուրները կամ ճմլածները: Չը պէտք է տալ կարմիր կարծր միսեր, ինչպէս խոզի և հինացած ու եփած որսի միս, տար հաց, որ անմարսելի է, կամ սև հաց, որ թթու է, կարծր կեղև- ներով թարմ պտուղներ, անեփ կանանչեղէններ, ինչպէս բոզկ, սալազ, և այլն սունկ, թալլ, կաղամբ, ստեպղին, շոգգամ, վերջապէս խմորեղէններ և քաղցրեղէններ, գրգռիչ ըմպելի- ներ, քացախ և համեմանք:

Այս տարիքի երեխաները չորս պլիաւոր ճաշեր ունենալու են:

ԱՌԱՋԻՆ ՆԱԽԱՃԱՋԸ.—Առաւօտ կանուխ մի ապուր պէտ- ք է տալ: Ստամոքսը չի տաղտկացնելու համար կարելի է երբեմն փոփոխութիւններ անել, օրինակ ալիւրոտ, ուլայոտ բաներ ընտրել: Կաթով սուրճը յարմար է, մանուսանց քաղա- քացի երեխաներին, որոնք միշտ փակւած են ապրում, կաթով սուրճի հետ կարելի է տալ հաց և կարագ: Զօհօլազը կամ կակածն երբեմն ապուրից աւելի հաճելի են զարիս: Վերջա- պէս առաջին նախաճաշին սրանցից պէտք է ընտրել և փոխն ի փոխ տալ:

ԵՐԿՐՈՐԳ ՆԱԽԱՃԱՋԸ.—Կէսօրւայ ճաշը առատ և ճոխ պէտք է լինի: Բաղկանալու է միսից, կանանչեղէնից և պտու- ղից: Փոփոխութիւն տալու համար երբեմն միսին փոխարինե- լու է ձուկը և կանանչեղէնին ձուն: Կերակուրների մէջ պէտք է ընտրել սննդարարը և միևնոյն ժամանակ աւելի հեշտամարսը: Գերազանցելի են ուղեղը, հորթի մէղամասը, ձուտը, խորո- ված և կասկասուած միսը: Ապուրին փոխարինելու է զեա-

նախնձորի, ալիւրոտ բուսեղէնի, բրինձի, և այլն ճմլածով: Աւելի ուշ, կարելի է տալ միտով միասին լաւ եփած կանան- չեղէններ: Գտուղները խաշած կամ կօմպօտ կարելի է տալ, ինչպէս նաև սեր, բիւսկիւտ, և այլն:

ՃԱՋԸ.—Մի բաժակ կաթ և մի քիչ հաց այս տարիքին ամե- նալու ճաշն է: Կաթից զզուող երեխաները շօհօլազով կամ անուշեղէնով հացը ախորժով պիտի ուտեն:

ԸՆԹՐԻՔԸ.—Մինչև 6 կամ 7 տարեկան մանուկները կա- բելի եղածին չափ պարզ, բայց միևնոյն ժամանակ սննդարար ընթրիք ունենալու են: Ընթրիքին միայ տալու չէ, նրա հիմք ապուր պէտք է լինի: Ապուրից յետոյ, երեխայի մեծանալուն համեմատ տալու է մի ձու կամ ձուից և կաթից պատրաստ- ւած մի ուտելիք:



ԵՅԹԻՅ 15 ՏԱՐԵԿԱՆ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՄՆՈՒՆԳԸ:—

Այս տարիքի երեխաները հասակի և կշիռքի կողմից հետևեալ ցուցակի համեմատ են զարգանում: Կերակուրները պարզ և փո- փոխական պէտք է լինին:

Չրջան	Ծ ա ն ո ս լ թ իւ ն				Հասակ	
	աւելացում				աւելացում	
	տարեկան		զ ու մ տ ր		մէտր	
	զրամ	մսխալ	զրամ	մսխալ	տարեկ.	զումար
8 տարի	1860	435,2	20,740	4853,1	0,055	1,116
9 »	1890	442,4	22,630	5295,5	0,050	1,116
10 »	1870	437,5	24,500	5733,0	0,052	1,218
11 »	2580	603,7	27,080	6336,7	0,050	1,268
12 »	2720	636,4	29,800	6973,1	0,050	1,318
13 »	4560	1067,0	34,360	8040,1	0,052	1,370
14 »	4290	1003,8	38,650	9043,9	0,044	1,414
15 »	4950	1158,3	43,600	10,202,2	0,041	1,455

Այս տարիքում երեխան նոյնպէս չորս անգամ պէտք է ճաշէ:

ԱՌԱՋԻՆ ՆԱԽԱՃԱՂԸ.—Առաւօտ՝ բարձր ուսումնարաններում ապուրի և կաթով սուրճի փոխարէն տալիս են մի մեծ կտոր հաց կարագով, պանիրով, անուշեղէնով կամ պտուղով միասին, սրանցից որն որ էլ լինի, յարմար է, միայն մէկը պէտք է ընտրել և երբեմն փոփոխութիւններ տալ: Գիշերօթիկները իրենց համար առանձին պահեստի շոկոլատ ունեն, որ եթէ լաւ տեսակից է, սրկէ անպատեհութիւն չէ ներկայացնում, այս անհրաժեշտ է մանաւանդ նրանց համար, որոնք կանուխ են զարթնում:

ԵՐԿՐՈՐԴ ՆԱԽԱՃԱՂԸ.—Ուսումնարան յաճախող երեխաների այս նախաճաշը ճոխ պէտք է լինի, որոնք մեծանում և մեծ ոյժ են սպառում: Այս նախաճաշի հիմքը պէտք է կազմէ մի պնակ միս, կանանչեղէն, պանիր, կոմպօտ, լաւ հասունացած կամ եփած պտուղներ:

ՃԱՂԸ.—Մի քիչ հաց և նրա հետ ձեր ցանկացած յարմար մի ուտելիք բաւական է: Մեծ քաղաքներում այս տարիքի երեխաները կէս օրին դպրոցից դուրս գալով ընդհանրապէս կարկանդակաճառների մօտ են գնում, մանաւանդ օրիորդները և այնտեղ ստանում են ստամոքսի ցաւ և անմարսողութիւն:

ԸՆԹՐԻՔԸ.—Այնքան ճոխ լինելու չէ. երկրորդ նախաճաշի նման միս կամ ձու պէտք է ուտեն: Թարմ կամ չոր կանանչեղէնները, պտուղները և անուշեղէնները յարմար են:

ՉՈՐՐՈՐԴ ՄԱՍ

ՎԵՏՆՈՂԶ ԵՐԵՒԵՆԵՐԻ ՄՆՈՒՆԻԸ

Ա.

Երեխաների սնուգը, իրենց կշիռքի համեմատած, միշտ չափահասաներից աւելի է. չափահասաների համար հարկաւոր է իրենց մի քիլօ (234 մսխալ) ծանութեան համեմատ օրական 3, 60 գրամ (0, 84 մսխալ) ամխածին և 0, 20 գրամ (0, 04 մսխալ) բորակածին. մինչդեռ երեխաների համար հարկաւոր է 8 գրամ (1, 87 մսխալ) ամխածին և 0, 50 գրամ (0, 11 մսխալ) բորակածին: Որովհետեւ, երեխան ոչ թէ միայն իր առօրեայ կորուսածը սնունդով է փոխարինում, այլև նրա մի մասը իր մարմնի մէջ պահեստի է գնում, իր աճեցման և զարգացման համար:

Յաճախ երեխայի աճումը և զարգացումը անկանոն և վրդովալի է լինում, արագանում կամ ուշանում է, չափազանցում կամ անհաւասար կերպով է տեղի ունենում:

Վատ սնունդը ոսկորների թուլութիւն առաջացնելով նօրմալ պայմանների մէջ մարմնի զարգացումն է արգելում: Յայտնի է, որ այս հիւանդութիւնը յաճախ առաջին կամ երկրորդ տարւայ մէջ է սկսում, որոնք կազմում են երեխայի աճեցման ամենագործօն շրջաններն: Այս հիւանդութիւնը բնական աճումն է ուշացնում և ասղրի ու սրունքի ոսկորները տկարացնում, որով հասակը անփոխարենելի մի կորուստ է կրում: Երբեմն էլ աճեցման այս անհաւասարութիւնը մարմնի մի կողմին վրայ է յշմարում, մարմնի երկու կէսերը հաւասարապէս չեն աճում: Եթէ որեւէ հիւանդութիւն երեխայի զարգացումը չէ խանգարում, միայն յարմար կերպով տրւած սնունդը կարող է նպաստել այդ բնական աճեցման:

Երեխայի դուրս գնալուն վրայ էլ պէտք է հսկել, որովհետեւ այդ բանի խանգարումը կամ փոփոխութիւնը, մարսողութեան և սննդառութեան վատ պայմաններով տեղի ունենալն է նշանակում: Ինչպէս յայտնի է, կղկղանքը մարսուած սնունդի աւելորդ և անմարսելի մասն է, առաջին օրերում մութ կանանչ գոյն ունի, յետոյ ոսկու պայծառ դեղին գոյն է ստանում և ունենում է թանձր խիւտի թանձրութիւն և առանց հոտի է լինում: Այսպէս էլ պէտք է շարունակէ կաթնառութեան ամբողջ տեղութեան միջոցում: Երբոր երեխաների կղկղանքը կանանչ գոյնով է լինում և կամ քիչ մնալուց յետոյ այդ գոյնն է ստանում, նշանակում է, որ մարսողութիւնը խանգարւած է: Այս դէպքում, երբեմն սոտա (Bi carbonate de soude) տալով երեխայի փորը շտկուած է: Բայց այս բանը միշտ չէ աջողում, այն ժամանակ հարկաւոր է երեխայի սնունդը փոխել: Իսկ դարչաճուտ կանանչ լուծմունքները առաջ են գալիս միկրոբներից, որոնք անհետանում են կաթնաթթու (acide lactique), խլորաթթու գործածելով:

Գուրս գնալը երեխայի առաջին օրերում օրական 2 կամ 3 անգամ տեղի է ունենում, յետոյ 1 կամ 2 անգամ: Երբոր լուծմունքների թիւը 6 կամ 8-ի է բարձրանում, մարսողական խանգարում է նշանակում. այս պարագայում բժիշկի պէտք է դիմել: Եթէ երկու օրը մի անգամ է դուրս գնում, նշանակում է, ծծմօր կաթը նուազ է կամ երեխայի ստամոքսը չափից աւելի կաթ է մտնում: Բուն պատճառը կարելի է խմանալ երեխան կշռելով. եթէ ծանրութիւնը աւելանում է, երեխայի շատ կաթ ծծելն է ստուգուած, իսկ հակառակ դէպքում ծծմօր կաթի նուազութիւնն է հաստատուում:

Կաթից ու ծծից կարելուց յետոյ և երկրորդ մանկութեան միջոցում դուրս գնալը օրական մի անգամ տեղի է ունենում, որի յատկութիւնը հետզհետէ չափահասների կղկղանքին է մօտենում:

Երեխայի կղկղանքին չափը նախապէս 10-ից 40 գրամ (2, 34-ից 9, 36 մսխալ) է, և հետզհետէ աւելանալով չափահասների արտադրածի կէսին է հաւասարում:

Արհեստական դիեցման մէջ, երբոր երեխան լուծմունք ունի, կաթը կարելի է կտրել դարի խաշած ջրով, իսկ պնդութեան դէպքում վարսակի խաշած ջրով:

Բնականից անցոր երեխաներին սնուցանելու եղանակը և կերպը փոխուած են, նրանք չեն կարող առողջ երեխաների նման սովորական կերպով սնանուել, սրանց վրայ առանձին ուշադրութիւն պէտք է դարձնել:

ԱՌԱՋԻՆ ՏԱՐԻՔՈՒՄ.— Ժամանակից առաջ պակաս կամ բնականից տկար ծնուած երեխաները, և կամ ուրիշներ, որոնք թէև ժամանակին ծնել և կատարելապէս զարգացել են, բայց միևնոյն ժամանակ ծիծ չեն կարող ծծել և կամ իրենց պահանջներին անբաւական մի քանի կաթիլ ծծելուց յետոյ ծիծը թողնում են: Նոյնպէս չթոնելի ճեղք լինելը, լեզուի տակ կապ ունենալը, բմբի վատ կազմածքը ծիծ ուտելու արգելք են լինում. կամ թէ լեզուի տակ գտնուած ուռուցքները, գործիրով առնուած երեխաների վաղանցուկ անզամալուծութիւնը, բերանում սպիտակներ (aphte) գոյանալը ծիծ ծծելը անկարելի կամ ցաւալի են դարձնում, այս բոլորը ժամանակաւորապէս կամ մշտական կերպով երեխայի ծիծ ուտելուն արգելք են լինում:

Այս արգելքների մեծագոյն մասը բժշկական միջոցներով կարելի է դարմանել. բայց միևնոյն ժամանակ անհրաժեշտ է երեխային կերակրել. մանաւանդ եթէ երեխան բնականից վատոյժ է ծնել, աւելի շուտ կարող է մեռնել:

Այս կարգի երեխաներին հետեւեալ կերպով պէտք է սնուցանել:

Ուղղակի ծծից կամ մի դգալով կնոջ կամ իշու կաթը և կամ շարարաջրով կովի կաթը կաթիլ կաթիլ երեխայի

բերանին մէջ պէտք է կաթեցնել. եթէ երեխայի վատուժու-
թիւնը շարունակէ, մի կերակուրի դգալ շարաբաշուրի հետ
խառնուած մի շայի գգալ անուշ գինի կարելի է տալ:

Երբեմն պատահում է, որ երեխան նոյն իւկ կուլ չէ տա-
լիս, այս դէպքում կաթը երեխայի քթի ծակերից դգալով կամ
մարուր մի գործիքով (seringue) կամացուր պէտք է կաթե-
ցնել, հետեւալ զգուշութիւնը գործադրելով: Երեխային քո-
րոցում կամ մօրը գրկում հորիզոնական դիրքով մէջքի վերայ
պարկեցնելուց յետոյ, մէկը ձախ ձեռքով երեխայի ճակատն է
բռնում, իսկ միւս ձեռքով գործիքի ծայրը քթի ծակերի մէջ
մտցնելով գործիքը ճնշում, որից կաթը կաթիլ կաթիլ հոսում
և բողազն է գնում և այնտեղից էլ ստամորսի մէջ: Այս կերպով
երեխային քաղցից մեռնելուց կարելի է ազատել:

ԵՐԿՐՈՐԳ ՄԱՆԿՈՒԹԻՒՆ.—Սրանց սնունդի հիմքը պէտք
է կազմեն կաթը, ձուն, ձուկը, միսը, քիչ յետոյ պէտք է աւե-
լացնել կանանչեղէններ: Սրանց աճումը և զարգացումը ճշդե-
լու համար պէտք է անպատճառ կշռել, գէթ շաբաթը մի
անգամ: Հակառակ այս խնամքներին շատերը դժուար են զար-
գանում և ենթարկւում են ընդհանուր վատուժութեան: Ո՛ր
չէ տեսել այս տխրի երեխաներին, որոնք նեղ կուրծք, թոյլ
միսեր և թոյլ սննդառութիւն ունին: Նրանց ընդհանուր առող-
ջապահութեան և մասնաւոր խնամքով կատարւած սննդառու-
թեան խելացի կարգադրութեամբ կարելի է այդ երեխաներին
դնել զարգացման նպաստաւոր պայմանների մէջ:

ՄՆՆԴԱՐԱՐ ԳՐԵՆՆԵՐ.—Գիւլածական պարագաներ կան,
որոնք բերանի ճանապարհով երեխային կերակրելուն արգելք
են լինում. այս դէպքում ստիպւած ենք գրեխով (գէստուր,
հօկնա, հիմալայ) ներքեից սնուցանել: Բերանի զանազան հի-
ւանդութիւններ, բողազի վէրքեր, կապոյտ հազի պատճառած
անդադրելի փսխումներ, գիֆտէրիգի մի տեսակը բնական
ճանապարհով կերակրելու արգելք են լինում: Այս պարագա-

յում, երեխային քաղցից չը մեռցնելու համար հետեւալ հե-
ղուկը գրեխով տակից ներս տալու է, որի հիմքը կազմում է
մսից պատրաստուած պէպտօնը (peptone), սրա շափը երե-
խայի ծանրութեան համեմատ է լինելու, այսինքն իւրաքան-
չիւր մի քիլօ (234 մսխալ) ծանրութեան համար 1 գրամ
(0, 234 մսխալ) պէպտօն է հարկաւոր:

Օրինակ, 20 քիլօ (279 գրվանքայ) կշռող 8 տարեկան
մի երեխայի համար հետեւալ սննդաբաբ հեղուկը գրեխելու է:

Պեպտօն 20 գրամ (4, 68 մսխալ)

Չուի դեղնուց 1 հատ

Սօդա (չիրեն ջուշ) 3 1/2 գրամ (0, 81 մսխալ):

Կոլ կաթ կամ մեաջուր 50 գրամ (11,7 մսխալ): Իսկ 10 քիլօ:
(138 1/2 գրվանքայ) կշռող 15 ամսական երեխայի համար՝

Պեպտօն 10 գրամ (2, 34 մսխալ)

Կոլ կաթ 50 գրամ (11, 7 մսխալ)

Չուի դեղնուց 1 հատ:

Բ.

Երեխաները ունենում են զանազան անհանգստութիւն-
ներ, որոնց պատճառը եթէ մարսողական խանգարումը չէ,
ատամ հանելուց և զարգացումից են առաջանում:

ԱՏԱՄՆԱՒՐՈՒԹԻՒՆ.—Ատամներ հանելը թէև մի հի-
ւանդութիւն չէ, բայց շատ անգամ երեխաներին հիւանդու-
թեանց է տրամադրում և ծնողներին անհանգստութիւն
պատճառում:

Մի երեխայ, որ մինչև ատամ հանելը ուրախ, զուարթ,
բունը, ուտելը և դուրս գնալը կանոնաւոր էր, կորցնում է
ախորժակը, առանց պատճառի և պարբերաբար ճշում է, բե-
րանը տար և շարունակ ջուր է հոսում, այտերը փոխն ի փոխ
կարմրում են, բունը անհանգիստ և ցնցումներով միջանկեալ
է. հազում է: Բերանը և բողազը կարմրած և յաճախ սպի-

տակ մաշկերով և փոքր վերքերով ծածկւած են: Լուծմունքները աւելանում են (եթէ անփնաս են մնում, ուշադրութիւն չպէտք է դարձնել), երբեմն փսխումներ են պատահում, աչքը և ականջը բորբոքում են:

Սակայն այս բոլորը այնքան լուրջ բաներ չեն, որքան լուրջ են նեարդների կողմից երևան եկած երևոյթները: Ատամների դժուար դուրս գալը պատճառ է դառնում երբեմն ուղեղի մէջ արիւն հաւարելու, ուղեղի ծածկոյթի բորբոքման և շատ յաճախ ցնցումների: Մնուկի լաւ կարգադրութեամբ երեխաները քաջառողջ են լինում, և քաջառողջութեամբ աւտամ հանելը հեշտանում է: Երեխան յաճախ քաղցից աւելի ծարաւութիւնից է նեղւում. ծծած կաթը նրա համար ամենալաւ խմելիք է:

ԾԾԻՅ ԿՏՐԵԼԸ.—Ծծից կտրելը երբեմն անհանգստութիւններ կամ նոյնիսկ հիւանդութիւններ է առաջացնում: Կաթից կերակուրների անցնելու փոփոխութիւնն է, որ պատճառ է դառնում անհանգստութիւնների, որոնք պահեցողութեամբ կարող են անցնել: Անհանգիստ եղող երեխաներին ուտելիք չըպէտք է տալ. դեռ բոլորովին ծծից չը կտրւած երեխաներին կաթը բաւական է, իսկ ծծից կտրւածներին միայն պէտք է տալ կաթ և մսաջուր և աւելի մեծ երեխաներին հեղուկ կամ կէս հեղուկ ուտելիքներ: Կաթից և մսաջրից յետոյ պէտք է տալ ապուր, և տակաւ առ տակաւ ախորժակը բացելուն համեմատ սովորած կերակուրներից:

Բացի կաթից, երեխայի անհանգստութեան ժամանակ կարելի է տալ սովորաբար խմած հեղուկներից մէկը, օրինակ, լիմոնադ, և երբ որ տարութիւն ունի և ախորժակ չունի, մի քանի կաթիլ գինի խառնւած ջուր:

ՉԱՐԳԱՅՈՒՄ.—Երեխայի աճուճը և դարգացումը անհանգստութեան մի ազդիւր է, որի վրայ ուշադրութիւն դարձնել արժէ: Այս անհանգստութիւնը աւելի յաճախ արբուների ժամանակ է

առաջ գալիս, երբ որ երեխան մտաւոր աշխատութեամբ է պարապում կամ շատ անգամ իր փիճակին անհամապատասխան սնունդ է առնում: Չափահասութեան մօտեցած ժամանակ երեխայի հասակը տարեկան 5 սանտիմէտր բարձրանում և ծանրութիւնը մեծ չափով աւելանում է, բայց այս բոլորից աւելի ուշադրութիւն պրաւող բանը առաջ եկած կազմական ձևափոխութեան շարժումն է, որը արբուների է առաջնորդում: Եւ այս բոլորը առանց անպատահելիւնների չեն անցնում, երեխան յաճախ տկարանում, նիհարանում, գունաթափւում և ուժասպառւում է. մեղկ և անզգայ է դառնում, աշխատելու և զբօսանքի տրամադրութիւն չունի, ամենափոքր շարժումով շնչասպառ է լինում: Ունի սրտի բարախում, արեան պակասութիւն, քթի արիւնահոսում, գլխացաւ, ջղացաւեր, անմարսողութիւն, յօդացաւեր, ոսկրացաւեր, և այլն: Բայց այս բոլորը կարող են անհետանալ սննդառական առողջապահութեան լաւ և պատշաճաւոր կարգադրութեամբ: Բնութիւնը այս միջոցում երեխայի կազմածքի մէջ մեծ փոփոխութիւններ և յեղափոխութիւններ է մտցնում և այս պատճառով կազմածքը ահագին էնէրգիա և ոյժ է սպառում, որին չէ կարելի փոխարինել մինչև այն ժամանակ սովորական եղող սնունդով, հարկաւոր է երեխայի սնունդի մէջ բարեփոխութիւններ մտցնել:

Այս կարգի երեխաներին պէտք է տալ, կաթ, ձու, մանուանդ գեղնուցը, հաց, կանանչեղէններ, լոբիա, սիսեռ, ոսպ, չափաւոր միս և ձուկ:

Գ.

Սուր հիւանդութիւնների մէջ երեխային չէ կարելի տալ առողջ ժամանակ տրւած սնունդներից, այս կարգի հիւանդութիւնների մէջ առանձին ուշադրութիւն պէտք է դարձնել ուտելիքի և խմելիքի վրայ:

ՈՒՏԵԼԻՔՆԵՐ.—Տարութիւն ունեցող հիւանդ երեխաների պահեցողութիւնը (diète, դիէտ) նրանց ունեցած ծարաւի և անսխորժակութեան համեմատ պէտք է կարգադրել: Երեխան կուզէ խմել և չի ուզեր ուտել: Հետեաբար նրան տրելիք հեղուկները միևնոյն ժամանակ պէտք է լինին ճշմարիտ սնունդներ, նախ կաթ, իսկ մսաջուրը երկրորդ տեղն է բռնում, յետոյ դալիս է մի քանի կաթիլ գինի խառնած ջուր, և պարագաների համեմատ թէյ, սուրճ կամ շոկոլատ: Կարճատև ջերմով հիւանդութիւնների մէջ երեխայի բնագոյումին գոհացում տալ կարելի է միայն խմելիք տալով, քան թէ ուտելիք: Բայց, երկարատև ջերմով հիւանդութիւնների մէջ, ինչպէս է տիֆը, չէ կարելի այսպէս վարել: հիւանդութեան երկար տևողութեան համեմատ մարմինը մեծ կորուստներ է ունենում, հարկաւոր է այդ կորուստները դարմանել և ոյժերը պահել յարմար սնունդով, ինչպէս կաթ, մսաջուր, ձու, կաթով սուրճ, լիմօնադ. իսկ ուժատու դեղեր տալը բժշկի գործն է: Այս կերպով երեխան ոչ թէ իսկապէս պահեցողութեան է ենթարկւում, այլ իր առողջ ժամանակի ստացած սնունդի կէսից աւելին է ընդունում: Օրինակ, 10 տարեկան հիւանդին պէտք է տալ օրական 1000 գրամ (234 մսխալ) կաթ, նոյնքան մսաջուր և նոյնքան գինեխառն (200 գրամ, 47 մսխալ գինի) ջուր, 100 գրամ (23,4 մսխալ) շաքար, որ անում է 42 գրամ (9, 72 մսխալ) բնասպիտային, 40 գրամ (9, 36 մսխալ) իւղային և 168 գրամ (39,29 մսխալ) ջրածխային նիւթ. մինչդեռ առողջ ժամանակ հարկաւոր էր առաջինից 64 գրամ (14,9 մսխալ) երկրորդից 46 գրամ (10,7 մսխալ), և երրորդից 200 գրամ (47 մսխալ): Տարբոցը անցնելուց յետոյ կարելի է տալ օրական մի ձու և աստիճանաբար 25—50—100 գրամ (5,85—11,6—23,4 մսխալ) միս, մի քիչ հաց, ապուր և բիսկիւտ:

ՍԿԱՐԼԱՏԻՆԻ նման երեխաների հիւանդութեանց մէջ կաթը ամենայարմարն է և մսաջրից վէց անգամ աւելի սնուն-

դարար. եթէ երեխայի երիկամները չեն վնասուել, որը ուռուցներով է յայտնուում, կարելի է նաև տալ մսի հիւթ, բիֆտէքս, թթու ջուր:

ՋԵՐՄԱՏԷՆԴԵՐԻ (մալարիա) մէջ սննդաբար ուտելիքներ պէտք է տալ:

ԴԻՖՏԷՐԻԻ մէջ նոյնպէս առատ և սննդաբար ուտելիքներ, կաթ, մսաջուր, մսի հիւթ, ձու և ինչ բան որ երեխաները ցանկանում են պէտք է տալ:

ԹՈՒՔԱՅԻՆ ԲՈՐՔՈՒՔՈՒՄԻ մէջ ուժատու սնունդները՝ կաթ, մսաջուր, և ջրախառն գինին մեծ տեղ են բռնում. իսկ *թոքային մաշկի բորբոքման* (pleurésie) մէջ կաթը և՛ սնունդ և՛ դեղ է: նոյնպէս *Յոնացաւի* (ըէվմատիզմ, rhumatisme) մէջ կաթը իբրև դեղ է:

ԸՄՊԵԼԻՆԵՐ.—Հասարակ ըմպելիները տարբոց ունեցող երեխաների մօտ կարևոր դեր են խաղում. եթէ այս փոքրիկ հիւանդներին թոյլ տանք, անդադար խմելու են: Չափաւորապէս տալու է, չը պէտք է ծարաւութիւնից նեղել: Չատ սխալ է կարծել թէ ըմպելիները, մանաւանդ ջուրը վնասակար է: Երբ որ ջրի ամանը լիքը չէ լինում, երեխաները չեն կշտանում, հետեաբար *փոքր հիւանդի* համար մի *փոքր քաժակ* ունենալու է և այդ ամանով միշտ լիքը տալու է: Ջուրը ոչ թէ միայն ծարաւն է յագեցնում և տարութիւնը մեղմացնում, այլև օրգանիզմի քայքայումին է դիմադրում:

հիւանդ երեխաներին տրելիք ջուրի տարութիւնը սենեակի տարութիւնն է ունենալու: Այն ժամանակ ջուրը տաք պէտք է տալ, երբ որ ցանկանում ենք երեխային տաքացնել և կամ մորթի վրայ դուրս տալը հեշտացնել. ուրիշ ժամանակ տաք ջուրը վնասակար է: Իսկ խաշած բոյսերի ջուրերի մէջ կարելի է տալ դարիի ջուրը, որ քիչ սննդաբար է, բրինձի ջուրը լուծմունքի մէջ լաւ է, մուշի ջուրը (mauve, գիւլ հատի) հազը մեղմացնող է, թմբին (tilleul) կամ նարինջի

ջուրը անընդունելի և անխօսի ջուրը դժուար մարսողութեան մէջ նպաստաւոր են:

Իբրև ըմպելի կարելի է տալ կաթ, մսաջուր, լիմոնաջուր, նարնջաջուր, կեռասի և հաղարջի օշարակներ:

Գ.

Քացի երեխաների սուր հիւանդութիւններից, նրանց երկարատև (խրոնիք) հիւանդութիւնների մէջ սնունդի ընտրութեան վրայ մեծ ուշադրութիւն դարձնել է հարկաւոր: Խրոնիք հիւանդութիւնները թէև բժիշկի միջոցով դարմանելու են, սակայն ծնողները այդ բանում մեծ դեր են խաղում իրենց երեխաներին տրելիք սնունդների ընտրութիւնը գիտակցաբար կատարելով: Զատ անգամ, առանց բժիշկի օգնութեան, միայն լաւ և նպատակայարմար սնունդով այդ հիւանդութիւններից շատերը բուժուում են: Այդ կարգի հիւանդութիւններից մի քանիսը յիշելով ցոյց կը տանք նրանց յատուկ սննդառութեանց եղանակը:

ԱՆՄԱՐՍՈՂՈՒԹԻՒՆ.— Եթէ կայ մի հիւանդութիւն, որի մէջ անդառութեան առողջապահութիւնը օգտակար դեր է խաղում, այն էլ մարսողական գործարանի խանգարումն է. և այնքան շատ է պատահում, որ երեխաների հիւանդութեանց մէջ մէկ երորդ տեղն է բռնում: Այս հիւանդութեան զլխաւոր ախտանիշը լուծմունքն է:

Այս հիւանդութիւնը առաջանում է աւելորդ ուտելիք կամ դժուարամարս բաներ տալուց, մի քանի օր թեթև ուտելիքներ տալով յաճախ անցնում է: Եթէ սկզբից ուշադրութիւն չէ դարձուում, երեխայի մարմնի աճումը պակասում է և ոչ թէ միայն լուծմունքը խրոնիք է դառնում, այլև առաջ են դալիս կազմազան հիւանդութիւններ՝ խոլլ, աւշային կազմ, թորախտ, սակորները՝ թուլութիւն, կային:

Նորածին երեխաների համար պէտք է բարեփոխել ծիծուողի ուտելիքները և կամ ստնտուն փոխել: Մրանից յետոյ երեխան եթէ չը լաւանայ, ծիծ տալը պակասեցնելու է, օրինակ, 3 ժամը մի անգամ և 5 րոպէ տևողութեամբ պէտք է տալ: Եթէ երեխան կովի կամ այծի կաթով է կերակրուում, կամ եթէ ժամանակից առաջ ծծից է կտրւած, այն ժամանակ հարկաւոր է երեխային ստնտուի ծծով կերակրել և մեր նշանակած չափերով և ժամերով ծիծ տալ: Մանաւանդ հարկաւոր է ծնողներին մի անգամ ևս յիշեցնել, որ *Ֆարեն լակտէնը* (կաթնալիւր, երեխայի կերակուր) վնասակար են, կաթի տեղը չեն բռնում, ալիւրոտ բաները, ապուրները, մսաջուրը, միսի հիւթը, գլինիով խառն ջուրը, և այլն, նորածին երեխաներին յարմար չեն, վնասակար են:

Անմարսողութիւն ունեցող երեխաներին ծծից կտրելը մեծ դգուշութեամբ և համբերութեամբ պէտք է կատարել: Եթե ներորդ կամ ութերորդ ամսում օրը մի անգամ, յետոյ օրը երկու անգամ առողջ երեխաների համար մեր նշանակած խիւսերից մին տալու է:

Երեխայի սնունդը չափաւոր և ընտրովի պէտք է լինի: Կանոնաւոր ժամերով պէտք է տալ կովի լաւ կաթ, շատ թերխաշ թարմ ձու, կաթով կամ մսաջրով պատրաստուած թեթև, յետոյ աւելի թանձր խիւսեր:

Այս անմարսողութեան ենթարկուողները երբեմն էլ պնդութիւն են ունենում. սրանց պէտք է տալ լաւ եփած ուտելիքներ, թարմ բանջարեղէններ, պտուղների կոմպոսներ, և այլն: Իսկ լուծմունք ունեցողներին միայն կաթ պէտք է տալ, լաւանալուց յետոյ թանձր խիւսեր, թերխաշ թարմ ձու, կաթ, միս, մանաւանդ հում միս:

Երկրորդ մանկութեան մէջ անմարսողութիւնը ընդհանրապէս ստամորսի ընդլայնում է պատճառում: Այս երեխաները երբեմն պնդութիւն և երբեմն լուծմունք են ունենում,

չատ են ուտում և շատ խմում: Սրանք առաւօտները մի թեր-
խաջ ձու կամ թանձր խիւս պէտք է ուտեն. իսկ կէսօրին և
երեկոյին թանձր ապուրներ, ձու, սեր, ձուկ, լաւ եփած
կամ ճմլւած միս, թարմ կանանչեղէններ կամ գետնախնձոր,
կաթնապուր, թարմ պանիր, լաւ հասունացած կամ եփած
պտուղներ, կարմրած հաց: Իւրաքանչիւր ճաշի ժամանակ մի
բաժակ ջուր տալ և ճաշամիջոցներին ոչինչ: 8—10 տարե-
կանից ցած եղող երեխաները առաւօտ և երեկոյ մի բաժակ
կաթ պէտք է առնեն:

ՈՍԿՈՐՆԵՐԻ ԹՈՒԼՈՒԹԻՒՆ.—Այս հիւանդութիւնը գէշ և
անբնական սննդառութիւնից է առաջ գալիս. սրա հիմնա-
կան դարմանը լաւ կարգադրւած սնունդն է: Այս հիւանդու-
թեան մէջ հետեւեալ շորս պայմաններով պէտք է առաջա-
գրել:

1.—Մինչև 6—8 ամսական երեխային մօր կամ ստնտուի
ծիծը տալ և ուրիշ ոչինչ: Անմարսողութիւն չը պատահելու
համար, երեխային կանուխից պէտք է վարժեցնել կանոնաւոր
սննդառութեան:

2.—Այս տարիքից յետոյ մի անգամայ ծծի տեղ կարելի
է տալ կաթով, սպիտակ հացով, փռան մէջ շորացրած ալիւ-
րով, բրինձով կամ ոսլայով պատրաստւած մի խիւս և կամ
աւելի լաւ, հացահատիկներով պատրաստւած ապուրներ, որոնք
իրենց մէջ պարունակում են ոսկորների կազմութեանը նպաս-
տող կիրի աղեր:

3.—Առաջին 12 կամ 16 ատամները հանելուց առաջ
ծծից չը կտրել. այն ժամանակ սննդառութիւնը աստիճանա-
բար սննդաբար պէտք է լինի, ինչպէս լաւ միս, ձուկ, ձու,
կաթնեղէն, և խմելիքը շափաւոր: Գոշտ ուտելիքներից զգու-
շանալու է:

4.—Իբրև դեղ ձկան դեղին իւղ տալու է և կերակուր-
ների վրայ *ոսկորի փօշի* պէտք է ցանել: Ոսկորի փօշին կա-

րելի է պատրաստել այսպէս, միսի ոսկորները փռան մէջ չը
սևանալու աստիճան այրելուց յետոյ, սանդի մէջ ձեծելով փո-
շիացնել և այս փոշին բարակ մարմաշից (թէնդիւֆ, տիւլպէնդ)
անցնել:

Ահաւասիկ ոսկորների թուլութիւն ունեցող երեխաների
լաւագոյն սնունդը. սրանից այնքան աւելի մեծ օգուտներ կա-
րելի է բաղել, որքան երեխան գտնուի առողջապահական լաւ
պայմանների մէջ, օրինակ ապրի բացօդեայ, արևի տակ և
ծովի եղերքը, և այլն:

ԱՐԵԱՆ ՊԱԿԱՍՈՒԹԻՒՆ.—Մանկութեան մէջ արեան պա-
կասութիւնը հազուադէպ մի բան չէ: Այս հիւանդութիւնը չը
պէտք է շփոթել *աւշային կազմաձքի* հետ. աւշային եղողնե,
ըր ունին գունատ դէմք, կապոյտ աչքեր, թոյլ միսեր: Սրանք
ձկան իւղով են առողջանում: Իսկ արեան պակասութիւնը
ձկան իւղով չէ դարմանում, այլ երկաթի բաղադրութիւննե-
րով և միսով: Արեան պակասութիւնը յայտնւում է մարսողա-
կան և նեարդային խանգարումներով, անախօրժակութիւնով,
սրտի բարախումներով, նեարդացաւերով, յոգնածութեամբ, և
այլն:

Սակաւարին փոքր երեխաները ընդհանրապէս սխալ
հասկացւած առողջապահութեան զոհերն են: Օգից և լոյսից
զրկելով այս հիւանդութիւնը առաջ է գալիս, մանաւանդ սնուն-
դի մասին լաւ հոգատարութիւն չը լինելուց. այս կարգի փոք-
րիկներին տւել են տարօրինակ ուտելիքներ, բարդ համեմանք-
ներ (you sauces), որոնք 20 տարեկանների ստամոքսով հա-
զիւ մարսելի են, կամ թէ ոսլային և ալիւրային ուտելիքներ,
Փարին լակտէներ, թարմ կանանչեղէններ, որոնք ստամոքսը
լցնում են առանց խկապէս սնուցանելու, սրանց վրայ աւե-
լացրէք շաքարեղէնները և կարկանդակները:

Սակաւարին երեխաներին պէտք է տալ մարուր կաթ,
կաթով, հացով կամ բիսկօտով պատրաստւած խիւսեր, ձու,

երեսից իւզը վերցրած մսաջուր, մսաջրով և կարմրացրած հացով պատրաստւած ապուրներ: 12—15 ամսականից յետոյ տալ միսի հիւթ և նոյնիսկ ճմլւած միս:

8 և 11 տարեկանի միջև եղող երեխաները դարգացման հետևանքով խորթօգ հիւանդութիւնն են ստանում. սրանց դէմքերը դեղնում և մսերը թուլանում են: Այս հիւանդութիւնը, աճեցման շրջանի շարունակութեան հետևանքով, դժուար բուժելի է: Սակայն կարելի է բարելաւել նրանց բուսականաշափ բորակածնային սնունդներ տալով:

Այս հիւանդութեան ենթակայ ջահել աղջիկներին բուսային սնունդներից աւելի կենդանային սնունդներ տալու է, խորոված կամ կասկառած միս, երբեմն եղան, ոչխարի կամ հորթի մանրացրած հում միս, գառան կամ թեւաւորների միս, ձու, կաթ: Սրանց վրայ պէտք է աւելացնել ոսլային նիւթեր, հաց, և կերակուրներից փոփոխութիւն տալու համար երբեմն բանջարեղէններ: Վերջապէս այս սննդառութեան հետ երեխաներին վարժեցնելու է արևի տակ և բացօդեայ կեանքի: ԱՒՂԱՅԻՆ ԿԱԶՄԻԱԾԲ և ԽՈՅԼ.—Այս տեսակ կազմւածքի մէջ աւելի շատ ջուր և իւղ կայ, քան թէ բնասպիտ և աղեր: Որովհետև, այդ կարգի երեխաներին տւել են ոչ-բորակածնային շատ ուտելիքներ իսկ բորակածնային նիւթեր քիչ չափով: Այս երեխաները եթէ լուծմունք կամ անմարսողութիւն ունենալու լինին, նախ կաթ պէտք է տալ, մի ժամանակ յետոյ ձու և աստիճանաբար աւելի սննդաւոր նիւթեր: Մարտոզական խանգարում չունեցողներին պէտք է տալ մարուր կաթ, ձու, միս, ձուկ, պանիր, բանջարեղէն և հացահատիկներ, պտուղներ, խաղող, և եթէ երեխան կարողանայ մարսել ձկան իւղ:

ԹՈՔԱԽՏ.—Մանկութեան մէջ երեան եկած թորախտը խնամուտ և մասնաւոր մի սննդառութիւն է պահանջում, որը եթէ լաւ կարգադրւած լինի կարող է դարմանել հիւանդութիւնը

Առհասարակ թորախտաւորներին երկու բան է հարկաւոր, լաւ սնունդ և մարուր օգ: Եթէ երեխան տարութիւն չունի և ստամոքսը լաւ է գործուն, առողջանալը աւելի հաւանական է: Կաթը լաւագոյն սնունդն է, օգտակար են նաև իւղային և ոսլային նիւթերը: Այն թորախտաւոր երեխան, որ գիրանում է, յոյս կայ լաւանալու:

Հում միսը թորախտի դարմանումի մէջ առաջնակարգ տեղ է բռնում, գլխաւորաբար նրա քամւած ջուրն են տալիս: Միտերը հիւանդի ճաշակին և ախորժակին համեմատ կարելի է պատրաստել, սրանց վրայ պէտք է աւելացնել բորակածինով հարուստ բուսեղէններ, ինչպէս լոբիա: սոսպ, սիսեռ և ոսլային նիւթեր, ինչպէս բրինձ, գետնախնձոր: Զոկոլատը, բուսային ալիւրները, ձուով և կաթով պատրաստւած կերակուրները յարմար են: Ձկան իւղը առաջին կարգի իւղային մի սնունդ է, բացի իւղային մասից, նրա մէջ կան ուրիշ օգտակար նիւթեր:

ՋՂԱՅԻՆ ԵՆԵՒՄՆԵՐ.—Ջղային երեխաների սննդառական առողջապահութիւնը մանրակրկիտ պէտք է լինի: Նախ և առաջ եթէ նա ծնւել է չափազանց ջղային մի մօրից, նրա ծիծը չը պէտք է ծծէ, այլ նրան հարկաւոր է լաւ, հանդարտ առողջակազմ մի սանդու: Ծծից կտրելուց յետոյ, նրան չը պէտք է տալ արկող պարունակող որևէ խմիչք, նոյնպէս թէյ սուրճ և ուրիշ գրգռիչ բաներ, համեմանքներ, ծանր և դժուարամարս ուտելիքներ:

Կաթը ջղային երեխաների անքունութիւնը դարմանելու մէջ մեծ ծառայութիւն է մատուցանում:

Փոքր երեխաներին փոքր մաքուր տեղ գնելով նրանց գինի տալը շատ վատ և վնասակար մի սովորութիւն է, ինչպէս տեսանք, բացի հիւանդութեան պարագաներից, երեխաներին ոգելից ըմպելիներ չէ կարելի տալ:

Ե.

ՄՆՈՒՆԳԸ ԱՊԵՅԻՆՄԱՆ ՄԷՋ.— Հիւանդութիւնից նոր վեր կացող երեխաները, հիւանդութեան ընթացքում օրգանիզմի կորցրածի տեղը լրացնելու մեծ կարիք են զգում, և այս բանին գոհացում տալը շատ անգամ դժուար է լինում, փոքրիկ հիւանդը հիւանդութիւնից վեր կենալու առաջին օրերում թեթեւ սնունդներով կարողանում է ապրել, բայց քիչ յետոյ երբ որ հիւսւածքների վերանորոգումը փութով է տեղի ունենում, աւելի մեծ չափով սնունդի կարիք է զգում:

Ծնողները յաճախ զարմանում են, որ երեխաները հիւանդ հիւանդութեան ժամանակից աւելի ապագինման առաջին օրերում աւելի են նիհարանում: Այս երևոյթը շատ պարզ կերպով է բացատրւում. ապագինման սկիզբներում, սնունդները այնքան հեշտութեամբ արեան շէն վերածուում (assimilation), այլ ընդհակառակը սպառւած նիւթերը մարմնից աւելի մեծ չափով են արտարուում: Բայց լաւանալուց յետոյ, երեխան մի կողմից իր կորցրածի տեղն է լցնում և միւս կողմից սկսում է ծանրութեան և հասակի կողմից շահել: Մի անգամ ընդմիշտ պէտք է գիտնալ, որ սուր հիւանդութիւններից շատերի մէջ երեխայի հասակը աւելանում է:

Ծծկեր երեխաները լաւանալուց յետոյ էլ պէտք է շարունակեն ծծ ուտելը, մինչև որ լաւ կերպով չառողջանան, ծծից չը պէտք է կտրել: Եթէ երեխայի տարիքը ներում և ծծից կտրելու ժամանակը մօտեցել է, մեր նախապէս տւած խորհուրդներին հետեւելով աստիճանաբար խիւսից անցնելու է միւս ուտելիքներին, միշտ խոհեմութեամբ և զգուշութեամբ:

Իսկ երկրորդ մանկութեան մէջ, որ երեխան արդէն ծծից կտրւած և գրեթէ ամեն բան ուտելու վարժւած է, սնունդների մէջ փոփոխութիւն չը պէտք է մտցնել, շարունակելու է նոյն ուտելիքները տալ, միայն մի քիչ աւելի պարզ և թեթեւ պատրաստուած և քիչ բանակութեամբ:

Պէտք չէ մոռնալ նաև, որ հիւանդութեան մէջ երկար պահեցողութեամբ մարսելու կարողութիւնը նւազում է, և շատ անգամ տեսնուում է, որ երեխաները հիւանդութիւնից վեր կենալուց յետոյ անօթութիւնից մեռնելու աստիճան իրենց ախորժակը և սնանկելու կարիքը կորցնում են:

Տենդոտ հիւանդութիւններից, մանաւանդ տիֆից ազատւելուց յետոյ, կաթը ամենալաւ սնունդն է, հիւսւածքների կորուստը դարմանելու տեսակէտից: Հիւանդութեան մէջ, ինչպէս նաև ապագինման սկիզբներում կաթը օրգանիզմի պահանջներին մասամբ բաւականութիւն տալիս է: Այս դէպքում երեսը վեր առնւած կաթ պէտք է տալ, և հսկելու է, որ երեխան պնդութիւն չունենայ, միշտ կակուղ դուրս գնայ:

ՄՆՈՒՆԳԻ ԸՆՏՐՈՒԹԻՒՆԸ.— Երեխայի ախորժակին և ճաշակին համեմատ ջրով, կաթով կամ մուսքրով պատրաստուած իւրաքի կամ անիւղ ապուրներ պէտք է տալ, հացը, եթէ լաւ եփած, լաւ տեսակից և քիչ օթեկ (հին) է, ապուրի նման հիմնական մի սնունդ է: Սրա հետ միասին պէտք է տալ նաև ձու, ձուկ, միս, կանանչեղէններ, եփած պտուղներ: Նախ պէտք է տալ թերխաշ ձու, յետոյ կարելի է տալ թեթեւ ձուկեր, յետոյ մսի հիւթ և աւելի յետոյ սովորական միս:

Կօտլէտը կամ քիչ խորոված ոչխարի ձուռը (ժիգօ gigot) ախորժակ չունեցողների համար հաճելի և սննդարար մի ուտելիք է: Զուտի խորովածը ապագինողների համար առաջին սննդարար ուտելիքն է. նոյնպէս եզի միսը:

Մի բանի բանջարեղէններ, ինչպէս լաւ եփած հաջար, սպանախ, ծնեքեկ, իշերդ, և միսի հիւթի մէջ ճմլւած գետնախնձորը աւելի յարմար են գալիս, բան թէ դժուարամարս կաղամբը և ստեպգներ:

Խմորեղէնները յարմար չեն, միայն բիւսկիտ կարելի է տալ: Նարինջը և լաւ հասունացած խաղողը, կօտերից և մաշկերից գատուած վիճակի մէջ, և միրանի եփած կամ կօմպօտ

պատուիրերը, խնձոր, տանձ, սալոր, և այլն, կարելի է տալ: ԱՆՈՐԺԱԿԸ ԻՆՉՊԷՍ ԲԱՅ ԱՆԵԼ.— Սիրւած կերակուրի տեսքը և հոտը, մարմնամարդութիւնը, բացօդեայ կեանքը և օդափոխութիւնը ակտիւական բաց անելու յաճախ բաւական են: Քիւնաքինայի կեղեկ նման բուսեղէն գեղերի խաշած ջուրը թէ ակտիւական է բացանում և թէ ոյժ տալիս:

ԴՃՈՒԱՐ ՄԱՐՍՈՂՈՒԹԻՒՆԸ ԻՆՉՊԷՍ ՋԵՂՏԱՑՆԵԼ.— Եթէ հիւանդութիւնից նոր վերկացողը դժուար է մարսում, ուտելիքների մէջ փոփոխութիւն պէտք է մտցնել և միայն այնպիսի ուտելիքներ տալ, որոնք հեշտամարս են և այն էլ շափաւոր: Սրանց պէտք է ստիպել, որ կամաց կամաց ուտեն և երկար ժամանակ ծամեն, որովհետեւ, լաւ ծամւած պատառը կէս մարսւած է համարւում:

Մեր առածները հետեւեալ հինգ պատուէրների մէջ կամփոփենք, որոնց պէտք է հետեւել, երեխաների ապագինման մէջ:

1—Մտունդներից ընտրել նրանք, որոնք երեխան առողջ եղած ժամանակ սիրում է և լաւ մարսում:

2—Ուտելիքները կարելի եղածին շափ մանրացրած և ճմլւած տալ և հսկել, որ լաւ ծամեն:

3—Ամեն անգամ կերակուրները քիչ շափով և եթէ հնարաւոր է, շուտ շուտ, բայց կարելի եղածին շափ առողջ ժամանակի միկնոյն ժամերին տալ:

4—Դուրս դնելու վրայ հսկելով վտանգ լինել, որ մարսողութիւնը լաւ է տեղի ունենում, և պատահելիք լուծմանքները, պնդութիւնը, սանջուները, փսխումները, և այլն, առանց դարմանի և անխնամ չի թողուլ:

5—Վերջապէս, ի հարկին երեխային կշռելով խմանալ, որ մարմինը իր կորուսածի տեղը լրացնում է թէ ոչ: Այս վերջին գէպրում առանց ժամանակ կորցնելու պատճառը պնդելու և քփիչի խորհուրդին դիմել:

Վ. Ս. Բ. Զ.



Յ Ա Ի Ե Լ Ի Ա Ժ

Հետեւեալ ցուցակի մէջ նշանակւած գրքերը կարող են օգտակար խորհրդատուներ լինել այն ծնողներին, որոնք կը ցանկան իրենց և իրենց երեխաների վերաբերմամբ մայրական պարտականութիւնը լիովին կատարել:

- 1—Ամուսնական առողջապահութիւն. Գոկտ. է. Քլէմօն [Ժարգմ. Յակոբ Սիսակ, 1891. Կ. Պօլիս գին 40 կոպ.
- 2—Առողջապահութիւն եւ ընտանեկան ամուսնութեան. Ա. Դըբէյ, [Ժարգմ. Գ. Ներշապուհ, 1886, Կ. Պօլիս. գին 1 ռ. 50 կ.
- 3—Առողջապահութիւն եւ տաժոման առաջին եւ երկրորդ ժանկութեան, 2 մաս, Գոկտ. Փէշտիմալճեան Փաշա, 1880, Կ. Պօլիս, գին — 40 կ.
- 4—Գիեցումն. Գոկտ. Վ. Յ. Թորգոմեան, 1888 Կ. Պօլիս. գին — 40 կ.
- 5—Թէ ի՞նչ է իստերին. [Ժարգ. Մ. Կ. Նազիկեան, 1900 Կ. Պօլիս գին — 25 կ.
- 6—Ծննդական գործարանք. Գոկտ. Ն. Տաղաւարեան, 1899. Կ. Պօլիս գին — 45 կ.
- 7—Կինն իբրեւ ամուսին. Պրօֆ. Հ. Գլէնթէ, [Ժարգմ. Նազիկեան, 1894, Կ. Պօլիս գին 1 ռ. 60 կ.
- 8—Կինն իբրեւ օրհորդ. Նոյն, [Ժարգ. Նոյն, 1901, Պօլիս գին — 80 կ.
- 9—Մայրը, Նոյն, [Ժարգմ. Նոյն, 1894. Կ. Պօլիս, գին 25 կ.
- 10—Մանկանց քփիչը: Գոկտ. Մինէճեան, Կ. Պօլիս գ. 20 կ.
- 11—Մանկատաժութիւն. Գոկտ. Սէրվիչէն. 2 հատոր. 1844. Կ. Պօլիս գին 1 ռ. 60 կ.
- 12—Մարդկային սաղմնախօսութիւն. Գոկ. Տաղաւարեան, 1901, Կ. Պօլիս, գին — 25 կ.
- 13—Կարգալ նահ Արեւելեան Մամլոյ մէջ մեր գրած հետեւեալ

ընդարձակ յօդածները, եթէ ձեռք բերել կարելի լինի:
Կաթի վրայ կարետը գիտելիք. 1894 №№ 9—10—11.
Մանկան դիեցումը. 1894 № 23 և 1895 №№ 14—
15—16—17—18—19:

Նորածին մանկանց առողջապահութիւնը. 1895 №№
20—22:

Միսի վրայ կարետը գիտելիք, 1894 №№ 13—14—15
—16—17:

14—Առաջին օգնութիւն մինչեւ բժշկի գալը. Բժ. Ա. Բու-
զադեան, Ս. Պետերբուրգ, զին 5 կոպէկ, և նոյն հե-
զինակի հետեւեալ և միւս բոլոր գործերը:

15—Վարակիչ հիւանդութիւններ. 5 կոպ.

16—Ի՞նչ է սիֆիլիսը, 10 կոպ.

17—Առողջապահական գրոյցներ, 5 կոպ.

18—Աշակերտի առողջապահութիւն. 5 կոպ.

19—Մարմնամարզութիւն. 20 կոպ.

20—Առողջ հոգին առողջ մարմնի մէջ. 10 կոպ.

21—Գեղձախտ. 10 կոպ.

22—Մանկավարժական համաժողով գրոյցներ. . . 15 կոպ.

23—Ժառանգականութիւն եւ դաստիարակութիւն 15 կոպ.

24—Նուէր նորատի կանանց. 20 կոպ.

25—Խնամատարութիւն առողջ երեխաների. բժիշկ Վ. Ար-
ժրունի, 1889, Թիֆլիս. 25 կ. և հեղինակի հետե-
ւեալ և միւս բոլոր գործերը:

26—Ամուսնութիւն. 75 կոպ.

27—Աղջիկ.

28—Նորածին երեխաների հիւանդութիւնները. 1902 Թիֆ-
լիս 5 կոպ.

29—Վատ ցաւ Սիֆիլիս, Թորախտ 10 կ. Վարակիչ հիւան-
դութիւններ, Մի խմիր, Մի ձխիր:

30—Բժշկի նամակները երիտասարդ մօրը Գոկո. Վիլհելմ
Պլատ, թարգմ. Տիկին Զ. Չիլինկարեան, 1898 Ազէր-
սանդրապոլ. զին. 50 կոպ.

31—Մանուկների հոգասարուքիւնը Է. Ա. Պօկրօվսկիյ, թրգմ.
բժ. Թ. Զարարեան, 1894, Թիֆլիս, զին. 20 կոպ.

32—Մանկասածուքիւն. բժ. Տէր-Գրիգորեան (Ղլարեցի), 1887
Թիֆլիս, 50 կոպ.

33—Մայրական դաստիարակութիւնը բնութեան վրայ հիմնւած.
Բամբուշե, թրգմ. Գր. Հանրուպադեան. 1881 Թիֆ-
լիս. 40 կոպ.

34—Լուրդա Բիւլինէրի Կնոջ կոչումը եւ դաստիարակութիւնը,
նոյն թարգմանչից, 1884, Թիֆլիս. 40 կոպ.

35—Խորհուրդներ ինդիլիգէն մալերին. Գէրաթի, թրգմ. Ն. Գաւ-
թեան. 1894, Բագու. 15 կոպ.

36—Բժշկական եւ առողջապահական մի քանի ամենակարեւոր
եւ սարական գիտելիք. Բժպ. Բ. Նուասարդեան, 1896,
Թիֆլիս 40 կոպ.

37—Առողջապահութիւն մանկական հասակի, Բժպ. Ա. Բա-
բայեան, 1882, Թիֆլիս 20 կոպ.

38—Բժշկարան. Բժ. Լևոն Տիգրանեան, 1892, Թիֆլիս 2 բուր.

39—Հանրախոսչելի բժշկարան. Բժ. Տէր-Գրիգորեան (Թիֆ-
լիսեցի) տետր Ա. Բ. Գ. 1891—94—96 թ. Թիֆ-
լիս 70—60—90 կոպ.

40—Փորձանքների բժշկարան. Բաուլ Բրօքէր. թարգմ. Ք. Օհա-
նեան, 1892. Թիֆլիս 20 կոպ.

41—Զուարեալի բժշկութիւնը. Գր. Պ. Քօլօշեան 1893. Կ.
Պոլիս 60 կոպ.

42—Դաստիարակութիւն, Հ. Սպենսեր, թարգմ. Մ. Ղազար-
բեան, 1892, Թիֆլիս 1 բուր.

43—Առողջաբանութիւն երիտասարդաց, թարգմ. Նազիկեան,
1886. Կ. Պոլիս 75 կոպ.

44—Գիճեքիս. Բժ. Ն. Իոսահեան, 1902, Ազէրսանդրա-
պոլ. 5 կոպ.



ՆԻԹԵՐԻ ՑԱՆԿԸ

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԵՒ ՍԵՈՒՆԵՐԻ ԲԱՂԱԴՐՈՒԹԻՒՆԸ ԷՋ.

Մարմինից արտարսւած նիւթեր	7
Գործարանաւոր բջիջները կազմութիւնը	9
Գործարանաւոր և անգործարանաւոր տարրեր	10
Սննդական նիւթերի համեմատական չափերը, Րէժիմ	14

ԵՐԿՐՈՐԿ ՄԱՍ

ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՅԱՐՄԱՐ ՈՒՏԵՆԻՔՆԵՐ

Կաթ	17
Չու	»
Միս	18
Չուկ	»
Միսի պատրաստութիւնը	19
Հում միս	»
Մսաջուր	»
Խաչած միս	20
Չոգիով եփած միս	»
Խորոված միս	»
Ցորենալիւր	21
Գարեալիւր	»
Վարսակալիւր	»
Եգիպտացորենի ալիւր	»
Բրինձ	»
Գետնախնձոր	»

Տապիօկա	21
Արարոտ	»
Սալէպ	»
Չազանակ	»
Խմորեղէն, կարգանդակ, բիսկիւտ	»
Խիւս	22
Լոբիա, բակլայ, սոսպ, կայլն	»
Կաղամբ, ծնեբեկ, սունկ, սպանախ, կանկաւ, ստեպղին, հաղար, դրում, շոգամ, տոմատ, թրթնջակ կայլն	23
Նարինջ, լիմօն, կեռաս, ելակ դեղձ, խնձոր, խաղող, թուզ, սալոր, տանձ, արմաւ, սերկիկիլ, ծիրան, ընկոյզ, կայլն	24
Համեմանր	»
Ազ	26
Չարար	»
Քացախ	»
Վանիլ, տարշին, անխօն, սոխ սխտոր, և այլն	»
Ջուր	»
Ոգելից խմիչքներ	»
Թէյ, սուրճ, կակաօ, շօկօլադ	28

ԵՐՐՈՐԿ ՄԱՍ

ԱՌԱՋԻՆ ԵՒ ԵՐԿՐՈՐԿ ՄԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ՍԵՈՒՆԵՐԸ

Մայրական դիեցում	29
Ստնդուով դիեցում	33
Արհեստական դիեցում	34
Երեխան ծծից կտրել	39
Վերջնականապէս ծծից կտրել	»
Ծծից աստիճանաբար կտրելու առաւելութիւնը	40
Ծծից կտրւած երեխաների շորս ճաշերը	41
2-ից 7 տարեկան երեխաների սնունդը	42
Կերակուրների ընտրութիւնը	»

Կանանչեղէններ	»
Միսի չափազանցութիւնը	43
Խմորեղէններ	44
2-ից 7 տարեկան երեխաների չորս ճաշերը	»
7-ից 15 տարեկան երեխաների սնունդը	45

Չ Ո Ր Ր Ո Ր Վ Մ Ա Ս

ՎԱՏԱՌՈՂՋ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՍՆՈՒՆԳԸ

Երեխայի դուրս գնալը	47
Ծիծ չի բռնող երեխաներին կերակրելը	48
Գծուար զարգացող երեխաների սնունդը	49
Մննդարար գրեխներ (օքնա)	51
Ատամնաւորութեան հետեանքները	»
Ծծից կարելու հետեանքները	52
Աճումի հետեանքները	»
Սուր հիւանդութիւնների մէջ սնունդը	»
Ուտելիքներ	54
Սկարլատին, Ջերմատենդ, Գիֆտերի, Թորային բորբոքում	55
Ըմպելիներ	»
Խրոնիք հիւանդութիւնների մէջ սնունդը	56
Անմարսողութիւն	»
Ոսկորների թուլութիւն	58
Արեան պակասութիւն	59
Աւշային կազմաձր և խոյլ	60
Թորախտ	»
Ջգային երեխաների սնունդը	61
Հիւանդութիւնից նոր վերկացող երեխաների սնունդը	62
Մնունդի ընտրութիւնը	63
Ախորժակը ինչպէս բաց անել	64
Գծուար մարսողութիւնը ինչպէս հեշտացնել	»



ՀԵՂԻՆԱԿԻՆ ՈՒՐԻՉ ԳՈՐԾԵՐԸ

ՄԱՐԻԵԱ՝ ԹԷ ՀԱՅԿԱՆՈՒՉ, վէպ, (սպառւած):
 ՓՈՒՆՋ ԳԻՏԱԿԱՆ (բուն և երազ), 60 կողէկ:
 ԱՂՋԿԱՆ ՄԸ ՅԻՉԱՏԱԿԱՐԱՆԸ, վէպ, 60 կողէկ:
 ՄԱՐԳԿՈՒԹԵԱՆ ԱՄԵՆԱՄԵԾ ԹՉՆԱՄԻՆ, հրատարակութիւն
 Պարսկաստանի հակալիւղական ընկերութեան, ձրի:
 ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՍՆՈՒՆԳԸ, հրատարակութիւն «Թաւրիզի Լսա-
 րանական ընկերութեան», 2 դուան (50 կողէկ):



ԿԱՐՆԵՌՈՐ ՎՐԻՊՔԱԿՆԵՐ

Էջ	Տող	Ս Խ Ս Լ	Ո Ւ Ղ Ի Ղ
8	24	300	3000
9	6	չէրն	չէրն է
10	18	համար	—
«	31	արտարում են	արտարումին
12	21	ատաղին	ատաղձն
13	1	(131 մսխալ)	(2605 մսխալ)
«	11	ծառայում	ծառայում,
15	16	շատ	բոտ
16	10	մեղուազ	միգուազ
19	14	եղանակը	եղանակը,
20	16	սառ	հուսցած
21	2	է	է,
25	16	պէտք	պէտք է
28	13	Երբորդ	Երկրորդ
«	14	գործնական	գործածական
34	2	վերային	վերային
38	29	տալ:	տալ,
40	15	անդգուշարար	անդգալարար
«	24	մաշուրն	մաշուրն.
42	1	Երկունքից	Երկուրից
44	30	մէգամսը	վգամսը
«	31	կասկուած	կասկառած
46	20	կարկանդավաճառ- ների	կարկանդակավաճառ- ների
61	3	գործուն	գործում

	ձուով	ձուով
« 13	Ենեխաներ	Երեխաներ
« 17		Կերպ
33 26	Իշերդ	21,06
30	Կուցակում	23,40
	16, 38 մսխալից լիտայ	25,74
	բաց սողերի առաջ պէտք	28,08
	է աւելացնել մուսայլած	35,10
	սյս թուանշանները	
մին տողապետ		
մէրատա		
(տախտի 2002)		
հարա ուն		
ուպ		
բուտրին		
գիտարթ		
ճարտ ու		
լ		
լ գտլր		
բոլորից		
մարիա ճա ճոց		
միլայրի		
լատ		
գաղալար բնա		
մի տղաման		
բիգ տրից		
գամարի		
ճառաբար		
ուճախար բնաբիլ		
միլ		
ն ու ճոց		



1000

2013

« Ազգային գրադարան



NL0071776

