2-րդ, 3-րդ, 4-րդ եւ 5-րդ ձրի յաւելուած «ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒՍ» ԹՈՒ

Բժ. ՎԱՀԱՆ ԱՐԾՐՈՒՆԻ

ԲԺՇԿԻ ՀՐՈՅՑԵՐ

ՄԱՆԿԻԿ

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

Մինչեւ 3–4 տարեկան մանր երեխաների ֆիզիկական կրթութիւնը։

ՆԿԱՐՆԵՐՈՎ

№ 14 1905

ԱՌԱՆՁԻՆ — ԳԻՆՆ է 40 ԿՈՊ.

Դ-ր ՎԱՀԱՆ ԱՐԾՐՈՒՆԻ

ՄԱՆԿԻԿ

Խնամատարութիւն մանր երեխաների, ծնրդեան ոռպէից մինչեւ 3—4 տարեկան եաստակը:

ՆԿԱՐՆԵՐՈՎ

ԹԻՖԼԻՍ
Տպարան «ՀԵՐՄԷՍ», Մադաթեան փողոց 15.
1903 (73

Дозволено Цензурою 23 Ноября 1904 г. г. Тифлисъ.

Այս գրքոյկը առաջին անգամ տպագրուել է 1899-ին «Խնամատարութիւն առողջ երեխաների» խորագրով և վաղուց արդէն ըսպառուած է։ Ի նկատի ունենալով շատ տեղերից ստացած պահանջները, մենք ձեռնարկեցինք նրա երկրորդ տպագրութեանը, որը բարեփոխուած է, աւելի ընդարձակած ու նկարներով զարդարած։

Մեր ցանկութիւնն է տալ հայ մայրերի ձեռը մի ձեռնարկ, որի մէջ նրանք կարող լինէին, հարկ եղած ժամանակ, գտնել մանկան առողջապահութեան վերաբերեալ հարցերի պատասխանը։

Այս գրքոյկի մէջ մենք խօսում ենք միայն մանր (մինչև 3—4 տարեկան) առողջ երեխաներին տանելիք խնամքի մասին։

Դ-ր Վ. Ա.

1 Յունարի 1905 թ.

ջին թուով քաշում է 8 փունտ։ Առաջին երկու-երեք օրը երեխան, արտաթորելով նախնական աղբն ու մէզը և նւազ կերակրուելով, կորցնում է 50—70 մխալ, իսկ այնուհետև ամեն օր նրա քաշը աւելանում է և 10 օրից յետո նոյնն է դառնում, ինչ որ ծննդեան օրն էր։ Առհասարակ առաջին երկու ամիսը օրական 5—6 մխալ աւելանում է, իսկ երրորդ և չորրորդ ամիսներում 4—5 մխալ։ Հինգերորդ ամսում նրա ծանրութիւնը կրկնապատկւում է։ Մի տարեկան երեխայի քաշը եռապատկւում է-կէս պուդից աւելի է դառնում (20—25 ֆ.)։ Երկու տարեկանը 28—29 ֆունտ, իսկ 6 տարեկան երեխան արդէն 1—1½ պուդ ծանրութիւն ունի։

Հասակը նոյնչափ փոփոխական է, որչափ ծանրութիւնը։ Նորածին երեխան միջին թուով 50 սանտիմետր (աղջիկը 48—49), այսինքն 11 վերշոկ է, երկրորդ ամիսը 5 սանտիմետր է աւելանում, 3-դ ամիսը—3 ս., այնուհետև մինչև մի տարին ամսական 2 ս.

Առաջին տարւա մէջ աւելանում է ընդամենը մօտ 20 սանտ. (4 վերշոկ).

Երկրորդ տարւա մէջ մօտ 9 ս. (մօտ 2 վերշ.)
Երրորդ » » 7 » (1½ վ.)
Չորրորդ » » 6 » (1¼ վ.)

Հասակը կրկնապատկւում է 4 տարուց յետո։

Նորածին երեխայի մարմնի ջերմութիւնը մօտ 38°-է։ Մի րոպէում նորածին երեխան մօտ 45 շնչառութիւն է անում, առաջին ամիսները—35, տարւա վերջը—30, երկու տարեկանը մինչև 28 անդամ, 3—4 տարեկանը—25, 6-ից մինչև 10 տարեկանը 20—25. Զարկերակը (пульсъ) մի րոպէում խփում է. մինչև 6 ամիսը 120—140 անդամ, մինչև 1 տարին 100—130, 2-դ տարին 90—120, 3-4-5-դ տարին 72—110 անդամ։ Լաց լինելիս կամ ճչալիս պուլսը արագանում է։ Մարսողական գործարանների, մաշկի, պորտի մասին կխօսենք յետո պատշաճ տեղերում։

Դէմքը, ճիչը, խօսելը եւ շարժումները։ Նորածին երեխայի դէմքը արտայայտութիւն չունի։ Միայն փորայաւ ունեցողի դէմքը կընճռւում է և տանջանք է արտայայտում։ Երրորդ—չորրորդ շաբաթներում երեխան արդէն ընդունում է զանազան տպաւորութիւններ ու ժպտում է, իսկ 2—3 ամսական մանկիկի զգայարանքներն արդէն, այսպէս ասած, բացւում են։ 6—8 ամսական մանուկը արդէն առաջին վանկերն է արտասանում։ Սակայն լեզուն կարող է շատ ուշ բացուել և մայրը չը-

պիտի անհանդիստ լինի, երբ ուշանում է։

Ճիչը դեռ չէոս մանկան արտայայտութեան միակ եղանակն է և նրանով է, որ երեխան իր բոլոր պիտոյքներն ու վշտերը յայտնում է մօրը։ Առաջին ճիչ! Ո՞րչափ ցնծութիւն ու յոյսեր է լցնում նա մօր սիրտը։ Ճիչը երեխայի առաջին ձայնն է, որով նա կարծես ողջունում է մեծասքանչ բնութեանը, կարծես յայտնում է աշխարհին, որ մի նոր էակ է աւելացել մարդկութեանը։ Ինն ամիս այս էակը ապրել է, աճել, սաղմից կազմակերպուել-փոքրիկ մարդ է դառել, ապրել է իբրև մի պարազիտ-վրաբոյծ, սնուելով մօր արիւնով, առանց շնչելու, առանց ուտելու, անթափանցելի մթի մէջ, աչքերը փակ, ականջները գոց... Միայն երբեմնակի շարժում էր նա իր կծկուած անդամիկները, և այդ էր նրա գոյութեան միակ արտայայտութիւնը!

Եւ այս ինն ամսւա մեռելային դրութիւնից, անթափանցելի խաւարի միջից ,մեծ բնութեան հրաշքային ոյժով, նա յանկարծ ընկնում է լոյս աշխարհ, դառնում է մի անհատ, որը պիտի իր սեփական կեանքն ունենա։ Ի՞նչ հազին է այդ փոփոխութիւնը։ Մի վարկեանի մէջ այս էակի ամբողջ կենցաղը պիտի փոխուի։ Նրա խուփ աչքերը պիտի

բացուեն անսովոր լոյսին, նրա խուլ ականջները պիտի դղրդան դրսի ձայներից, նրա ամբողջ մարմինը, որը տաք հեղուկի մէջ էր լողում, այժմ յանկարծ շրջապատուած է օդով, որի ջերմութիւնը շատ աւելի ցած է մօր արգանդի ջերմութիւնից, և այս նուրբ դեռ կարմիր մաշկը, որը միայն մաղձաջրին էր սովոր, այժմ դոդոջում է կոշտ ձեռներից ու կոշտ փաթաթանների մէջ։ Ո՞րչափ զզոյշ պիտի լինել այդ նորաբողբոջ, օտար երկրից, օտար միջավայրից, օտար կլիմայից տեղափոխուած կոկոսի հետ!

Եւ մանուկը իր կազմուածքի այս ահագին դղրդման տակ ճչում է։ Եւ որքան զիլ ու բարձր է այս ճիչը, այնքան լաւ, որովհետև ճչի բարձրութիւնը երեխայի կազմուածքի ամրութեան, նրա աշխուժութեան ու առողջութեան չափն է։

Այս առաջին ճիչն է, որ մաքրում է մանկան բերանն ու շնչափողը լորձունքներից։ Նա է, որ լայնացնում է ու օդով լցնում մինչև այդ բոպէն կծկուած ու չբանած թոքերը։ Եւ շրջապատողների համար նա է ամենազօրեղ ապացոյցը, որ երեխան կենդանի է։

Այս սկզբնական ճչին, փոքր մանկան կեան-

քի ամբողջ ընթացքում, հետևում են անդադար ուրիշ ճչեր, որոնք լայի տեղ են բռնում։ Երեխան ճչում է ամեն անգամ, երբ մի բան նրան նեղացնում է.-կա՛մ կապերը կամ աղտոտութիւնները, որոնք ժամանակին չեն սրբւում, կամ փորացաւը և կամ վերջապէս քաղցը

Մայրերը, առանց քննելու և հասկանալու ճչի պատճառը, ամեն անգամ ծիծ են դնում երեխայի բերանը, օրօրում են, նանիկ ասում, որ քնեցնեն, համոզուած լինելով, որ երեխայի անհանգստութեան պատճառը միշտ քաղցն է։ Նրանք պիտի վերջապէս հասկանան, որ բարուրի մէջ կապկապած անլեզու փոքր էակը բացի քաղցը ճչալու շատ ուրիշ պատճառներ էլ ունի։

Մի զարծնական խրատ տանք անուշադիր մայրերին։ Եթէ երեխան ծիծը մերժում է, կամ կաթը բերանից թափում է, կամ ծիծ ուտելուց յետոյ չի հանգստանում, այլ շարունակում է ճչալ,—իմացէք, որ նա ուրիշ բանից է տանջւում։ Թուլացրէք նրա կապերը, փոխեցէք փաթաթանները, եթէ թրջուած են. տեսէք, դուցէ մի բան ցաւ է պատճառում նրան, մի միջատ է կծում, կամ

քորոց է ծակում...*

Երեխաների մկանները սկսում են գործել դեռ մօր արգանդի մէջ, դա այն շաժումներն են, որ զգում է մայրը։ Իսկ ծննդից անմիջապէս յետոյ երեխան կարող է իսկոյն արագ և բաւական ուժով շարժել իր անդամները. միայն վզի մկանները դեռ երկար ժամանակ կարող չեն լինում պահել գլուխը։ Վեց ամսեան երեխան արդէն կարող է կանգնել, իսկ մի տարեկանը կամ տարիկէսկանը արդէն ըսկսում է քայլել։

Մանկութիւնը ամենավտանգաւոր հասակն է։ Հետազօտութիւնները ցոյց են տալիս, որ հարիւր նորածին երեխաներից, մինչև մէկ տարեկան հասակը, մեռնում են Եւրոպայում 18—20-ը, իսկ Ռուսաստանում 50—56-ը

Երեխան աշխարհ գալիս դեռ մի անկատար էակ է, որի ոսկրերը դեռ ամրացած չեն, որի մկանները, սիրտը, թոքերը և բոլոր ներքին գործարանները դեռ կիսազարգացած են։ Այս նորաբողբոջ մարմինը միևնոյն ժամանակ չափազանց զգայուն է դէպի արտա-

---

* Տես աւելի մանրամասն. պ. բժ. Ա. Զարգարեանցի յօդուածը «Ինչի՞ են լալիս երեխաները»—«Առողջ.» №№ 18 և 20 1904 թուակ. (Ա. Շրջան)։

քին տպաւորութիւնները (դէպի ցուրտը, քամին, անմարս կերակուրները, անմաքուր ջուրն ու օդը)։ Հազար մանր ազդեցութիւններ, որոնք հասակաւորի համար աննկատելի են անցնում, ահագին դղրդում են դցում մանկան կազմւածքի մէջ։

Այս պատահական վնասաբեր ազդեցութիւններից դուրս, երեխայի կազմւածքը երեք մեծ ճգնաժամ է անց կացնում, որոնցից ամեն մէկը կարող է վտանգաւոր և (եթէ խնամքը վատ է) նոյնիսկ կորստաբեր լինել նրա համար։ Երեխայի կեանքի առաջին ժամերը և օրերը, երբ նա մօր արգանդից դուրս է գալիս աշխարհ և սկսում է ինքնուրոյն ֆիզիքական կեանք վարել, յիշած երեք վտանգաւոր շրջաններից առաջինն է։ Երկրորդ երկիւղալի շրջանն է—ատամհանութիւնը, որի միջոցին (ոչ թէ պատճառով), ինչպէս կըտեսնենք, շատ հիւանդութիւններ են առաջ գալիս։ Ծծից կտրելը կազմում է երրորդ վտանգաւոր ճգնաժամը։

Այսպէս, երեխան մինչև $2^1/_2$ տարին, տրամադրուած է զանազան հիւանդութիւններ ստանալու, որոնցից ամեն մէկը առանձնապէս կարող է մահաբեր լինել նրա համար և որոնցից մի հասկացող, բարեխիղճ և

զգոյշ մայրը կարող է ազատ պահել իր զաւակին, եթէ գիտակցաբար, հասկանալով և ոչ թէ ուրիշներին նայելով, վերաբերուի իր մայրական պարտականութիւններին։

Երբ մի բան չենք հասկանում, կուրօրէն հաւատում ենք ամեն մէկի ասածին։

Այսպէս է և այն մայրը, որը ինքը չը-գիտէ երեխային խնամելու կարգը,—նա ականջ է դնում ամեն պառաւի ու հէքիմի խօսքին ու իր զաւակին այդ տգէտ ու անխիղճ շահախնդիրների ձեռքը տալիս։

Մայրե՛ր, կուրօրէն մի՛ հաւատացէք ամեն պառաւի, որը մի կտոր հացի համար խաբում է ձեզ սրբերի անունով։ Մի հաւատացէք ո՛չ նրանց երազներին, ոչ տեսիլքներին! Բացի այն, որ դրանք տգէտներ են ու չեն հասկանում երեխա խնամելու գործը, նրանք միևնոյն ժամանակ օտարներ են։ Նրանց սիրտը չի ցաւի ձեր երեխայի վրա։

Վերջապէս, չէ՞ որ դուք, գրագէտ լինելով, կարող էք կարդալ ու գիտութեան տուած պատուէրներով վարուել։

Մենք քիչ վերև տեսանք, թէ ի՛նչքան երեխա է փչանում վատ խնամքից։

Մօր հասկացողութիւնից, նրա պատրաստութիւնից և զարգացումից է կախուած զա-

ւակների կեանքը։ Այն երկրներում, ուր մայրերը զարգացած են ու գիտեն, երեխաներին խնամել, մանուկների կոտորածը նւազ է։

Այսպէս, Նորվեգիայում 1000 ծնուածներից մեռնում է 100 հոգի
Շվեցիայում . . . 106 »
Անգլիայում . . 137 »
Ֆրանսիայում. . . 154 »
Աւստրիայում . . . 158 »
Պրուսիայում . . . 169 »
Իտալիայում . . . 220 »
Բաւարիայում . . 329 »
Ռուսաստանում . . 591 »

Ամենից վատ դրութեան մէջ Ռուսաստանն է գտնւում, իսկ մեր մէջ երևի աւելի ևս վատ է, այսինքն. մեր երեխաներից կէսից աւելի են փչանում։

Բ.

ՆՈՐԱԾԻՆ ԵՐԵԽԱՆ ԵՒ ԱՌԱՋԻՆ ԽՆԱՄՔՆԵՐԸ

Նախապատրաստութիւններ մինչեւ ծնունդը։—Պորտի կտրելը եւ կապելը։—Ի՞նչ է «շապկով ծնուելը»։—Նորածնի գուխը։—Նրա լողացնելը։—Նրա աչքերի խնամատարութիւնը։—Փաթաթելն ու քնեցնելը։—Առաջին ծիծ տալը։—Մեկոնիում եւ երեխայի դուրս գնալը։

Երեխան աշխարհ գալով, ինչպէս վերև ասեցինք, բոլորովին նոր պայմանների մէջ է ընկնում և նրա թոյլ կազմածքը ենթարկւում է բոլորովին նոր, անծանօթ ազդեցութիւնների։ Նա ինքնուրոյն կեանք չունէր։ Ծնուելու րոպէից երեխան սկսում է ինքնուրոյն ֆիզիկական կեանքով ապրել։ Նրա աչքերը բացւում են, թոքերը լայնանում, մաշկը ստանում շրջապատող օդի ազդեցութիւնները։ Նա պէտք է այժմ շունչ քաշի, պիտի կաթ ծծի և մարսի, նրա սիրտը աւելի ուժով պիտի գործի և մկանները աւելի ընդարձակ գործունէութիւն սկսեն։

Եւ այս հիմնական փոփոխութիւնները փոքր էակի մարմնի մէջ կատարւում են, կրկնում են, յանկարծակի, մի րոպէի մէջ։ Ուրեմն ո՞րչափ զգոյշ պիտի լինի այդ երեխայի մայրը կամ տատմայրը, և որչա՞փ մանրակրկիտ հոգսեր է պահանջում նորածին մանուկը ծննդեան րոպէից սկսած։

Նախապատրաստութիւններ։ Երեխայի ծննդեան րոպէին պէտք է պատրաստ լինի տաք ջուր (ով ունի-վաննա) ու մաքուր շորեր երեխային փաթաթելու համար, և մի մեծ զգուշութիւն պէտք է լինի մօր համար վաղօրօք կարել իր սպասելի փոքրիկի առաջին շապիկը։

Երեխան աշխարհ գալիս, առաջին ճիչն է արձակում։ Այդ ճիչն է, որ բանում է նրա թոքերը, նրանով է սկսում շնչառութիւնը։ Բայց պատահում են այնպիսի դէպքեր, երբ շնչառութիւնը չի բացւում.—երեխան մեռածի նման է։ Այս պատահում է, երբ ծընունդը դժւար է եղել։ Այսպիսի դէպքերում հարկաւոր է մի փափուկ բարակ շոր փաթաթել մատը և նրանով բերանի մէջ հաւաքուած լորձունքը մաքրել, մաքրել նոյնպէս քիթը, թեւերը բարձրացնել և իջեցնելով սեղմել կուրծքը, վրան սառը ջուր սրսկել, փոփոխակի սառն ու տաք ջրի մէջ ընկղմեցնելու հանել, մարմինը շփել փափուկ քաթանով, փետուրով քիթը խուզուտ տալ և այս բոլորը պէտք է որքան կարելի է շուտ, համարեա՝ միաժամանակ, անել մինչև բժշկի կամ հմուտ մանկաբարձուհու գալը։ Եթէ տեղում բժիշկ չկա, պէտք է իսկոյն արտեսական շնչառութիւն առաջ բերել։

Ամեն միջոցներից յարմարագոյնը հետեւեալն է.

Պորտը շուտով կապելուց սւ կտրելուց յետոյ, երեխային պառկեցնում են մէջքի վրա, բռնում են երկու ձեռով այնպէս, որ բութ մատը թեւի վրայով կուրծքը սեղմի, ցուցամատը գրկի թեւատակերը, իսկ մնացած մատերը գրկեն թիակները (տե՛ս նկ. 1). Այսպէս բռնած երեխային բարձրացնում են և գլխի վրա կախ դցում, որի ժամանակ երեխայի ոտերը ծալւում են փորիկի վրա և բերանից ու քթից դուրս են թափւում կուլ տուած լորձունքն ու հեղուկը (տե՛ս նկ. 2)։

Մի երկու վայրկեան այսպէս վեր բռնելուց յետոյ, նոյն ձեռով իջեցնում են մինչև գետին։ Այս միջոցին կուրծքը լայնանում է և երեխան սկսում է շնչել։ Այս բարձրացնումն ու ցածացնումը կրկնւում է 5—10 անգամ, որից յետոյ երեխային դնում են տաք լոգարան։ Այս

Նկ. 1

միջոցը պէտք է կրկնել մինչև որ երեխան ճի արձակի, աչքերը բանա և սկսի ազատ խոր շնչել։ Առհասարակ 20—30 րոպէ հարկաւոր է լինում դրան հասնելու։

Սակայն կարող է [illegible] մինչև

ժամ երեխան, կարծես, լաւ շնչում է ու յանկարծ նորից ընկնում է ուշաթափութեան մէջ։ Այս դէպքում, ի հարկէ, նորից պէտք է կրկնել ցնցելը։ Առհասարակ չպէտք է գլուխ կորցնել, շփոթուել, այլ պէտք է սառնասիրտ մնալ և տոկունութիւնով առաջ տանել արուեստական շնչառութիւնը։ *

Պորտը կտրելը եւ կապելը։ Պորտը պարունակում է իր մէջ արեան անօթներ, որոնց միջոցով արգանդի զաւակը ստանում է մօրից իր արիւնը և նրանով իր սնունդը։

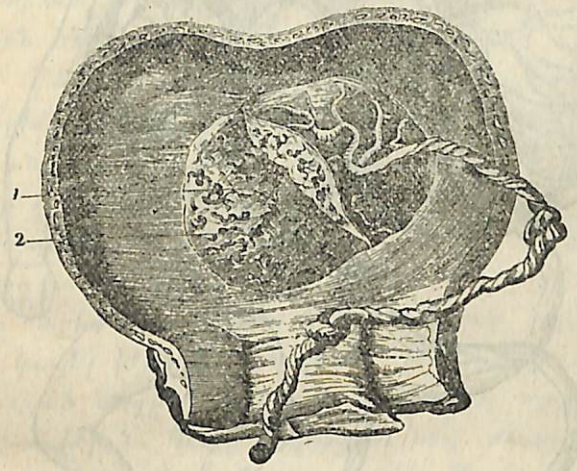
Նկ. 2

Պորտը, այսինքն արեան անօթները,

* Տես մանրամասն մեր «Նորածին երեխանների հիւանդութիւնները», որից քաղում ենք այս կտորը։

ճիւղաւորուելով տարածւում է «ընկերի» մէջ, որը կպած է զաւակատան ընին, ինչպէս տեսնում էք ասնկարների վրա (տ. նկ. 3 և 4)։ Մօր մաքուր արիւնը զաւակատան արեան անօթների միջով

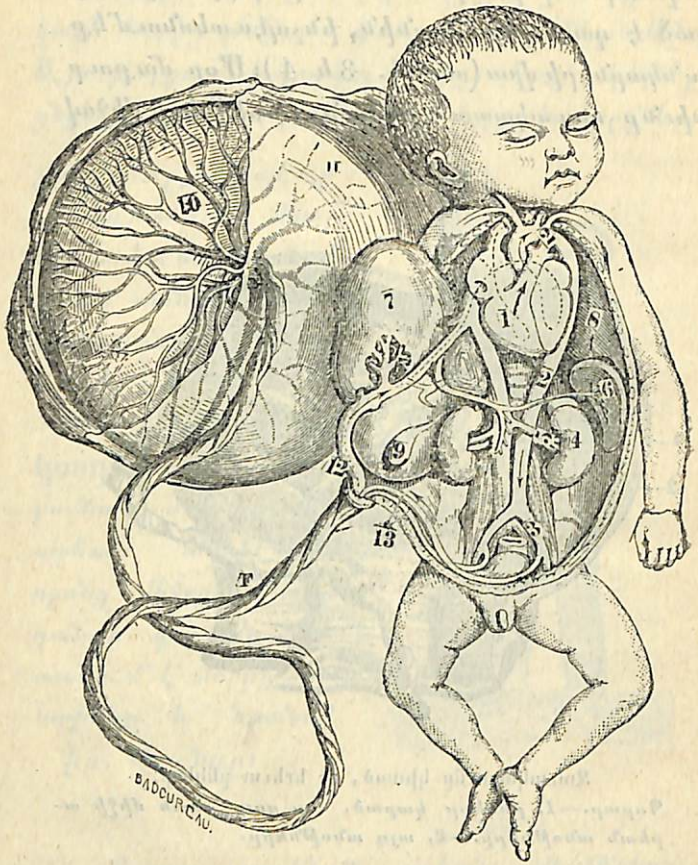
Նկ. 3



Զաւակատունը կիսած, որ երեւա ընկերը։
Պորտը.—1, ընկերը կտրած, որ ցոյց տան միջի արեան անօթները.—2, այդ անօթները։

լցւում է պորտի անօթները, որոնք գնում են տարածւում սաղմի ամբողջ մարմնի մէջ ու սընունդ մատակարարում նրան։ Սնունդ մատակարարելուց յետոյ, այդ մաքուր-ալ արիւնը սեա-

Նկ. 4



Սաղմը դեռ կպած «ընկերին»

1, Սաղմի սիրտը,—2. 3, 12. երակները, որոնք գնում են-կազմում պորտը,—E, պորտը,—11, ընկերը,—10, պորտի երակները, որոնք տարածւում են ընկերի մէջ։

նում է (սև արիւն) և լցւում ուրիշ տեսակ

արեան անօթների մէջ ու վերադառնում լցւում «ընկերի» մէջ, այնտեղից-զաւակատան միջի երակները և խառնւում է մօր սև արեանը։ Իսկ մօր սև արիւնը նորից լցւում է մօր սիրտը, յետո թոքերը, որտեղ և մաքրւում է ալ արիւն դառնում ու վերադառնում դարձեալ երեխային։ Եւ այսպէս մինչև մանկան ծնունդը։

Ուրեմն պորտի միջով մեծ քանակու թեամբ արիւն է հոսում և, եթէ կտրենք նրան առանց կապելու, մեծ արիւնհոսութիւն կլինի և երեխան կարող է արնքամ լինել։ Հետևաբար պորտը կտրելուց առաջ պէտք է երկու տեղ կապ անել և կապերի միջից կտրել, ապա թէ ոչ արիւնհոսութիւն կլինի։ Պորտը չպէտք է կապել թելով, որովհետև թելը կտրում է կապած տեղը և կարող է առաջացնել արիւնհոսութիւն։ Պէտք է վերցնել նեղ ժապաւէն և նրանով պինդ հանգոյց անել։ Պորտը պիտի մի քիչ երկար կտրել, որ կարելի լինի երկրորդ անգամ կապ դնել, եթէ արիւնհոսութիւն պատահի։ Մկրատը կամ դանակը, որով կտրում են պորտը, պէտք է լաւ մաքրած լինի։ Պորտը կապելիս վրան դնում են «Պորտիկը» (մի ոլորած շոր) և «պորտակապով» կապում։ Պորտիկի գործածութիւնը լաւ է. բայց

հարկաւոր է գործածել այն ժամանակ միայն, երբ պորտը կընկնի, արտաղիքման (աղեթափութիւն—грыжа) առաջն առնելու համար։ Սակայն քանի դեռ պորտը չի ընկնել, խորհուրդ կտանք վարուել այսպէս. վերցնել մաքուր լուացած քաթան, մի քանի ծալ անել, ծակել, պորտը անց կացնել ծակի միջով և փաթաթել, կամ ուղղակի ճեղքել մինչև կէսը ու դնել փորին, այնպէս որ պորտը դուրս մնա։ Յետոյ այսպէս փաթաթած պորտը պառկեցնել փորիկի վրա, վրան էլ մի մաքուր շոր դնել և ֆլանէլի կամ քաթանի բինտով * կապել։ Այս քաթանի կոմպրեսին (փաթեթ) պէտք է վազելին (вазелинъ) քսել, իսկ բինտը պէտք է ամրացնել կապերով կամ անգլիական քորոցներով։ Փաթեթը պէտք է փոփոխել ամեն օր մինչև պորտի ընկնելը, որ տեղի է ունենում առհասարակ չորրորդ—հինգերորդ օրը։ Պորտը ընկնելուց յետոյ, մնացած փոքրիկ վերքի վրա պէտք է քսել բորակային վազելին (борный вазелинъ—vaseline boriquée) կամ մի որևէ անվնաս փոշի յանել, օրինակ. բրնձի ալիւր, օսլա (крахмалъ), դերմատոլ, բայց ոչ իոդոֆորմ, որը ծծւում է

* Բինտը երկար և նեղ, օր. 2 վերշոկ լայնութեամբ քաթան է կամ միտկալէ ժապաւէն։

մարմնի մէջ և նոյն-իսկ կարող է թունաւորել։ Յետոյ պէտք է վերցնել կարտոն կամ շատ բարակ տախտակ հինգ կոպէկանոցի մեծութեան (կամ նոյնիսկ մի հինգ կոպէկանոց), փաթաթել մաքուր բամբակի մէջ կամ, աւելի լաւ, ախտահանած կամ բորակային և սալիցիլային բամբակի (стерилизованная, борная, салициловая вата) և նոյնպէս բինտով կապել *։ Այսպէս փաթաթելը պիտի շարունակուի մինչև որ վերքը բոլորովին լաւանա, այսինքն 2—5 շաբաթ։ Երբեմն պատահում է, որ պորտը ընկնելիս արիւնհոսութիւն է լինում.—այդ դէպքում պէտք է սեղմել բինտով և դիմել բժշկի օգնութեան, եթէ արիւնը չի կանգնի։

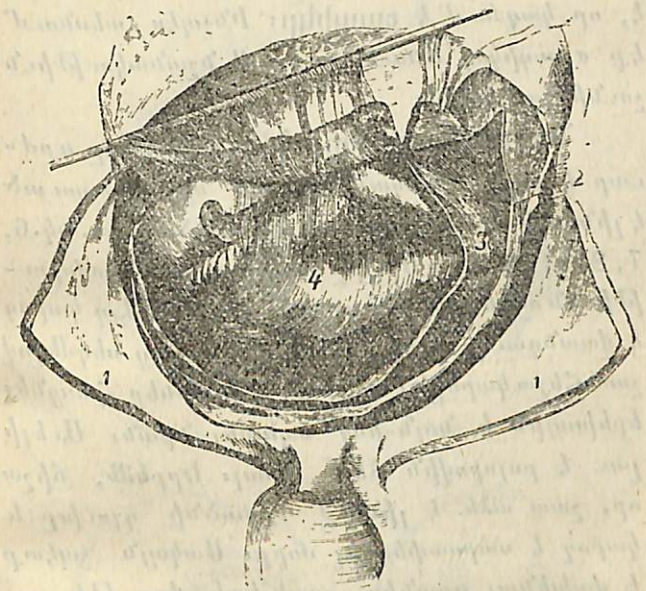
Մեր ժողովրդի մէջ պորտը իսկոյն չեն կտրում, վախենալով չլինի թէ «ընկերը թքուչի սիրտը» և սպանի մօրը, այլ սպասում են, մինչև ընկերն ընկնի. իսկ եթէ երկար ժամանակ չի ընկնում, այն ժամանակ տատմայ-

* Մաքուր բամբակ պատրաստելու համար վերցնում են մաքուր գդած և լաւ լուացած սպիտակ բամբակ, լաւ եռցնում են ջրի մէջ և չորացնում մաքուր տեղում ու պահում փաթաթած, կամ մի ապակէ տանի մէջ։ Ի հարկէ աւելի լաւ է դեղատներում գնել։

ՐԸ զանազան ձեռային գործողութիւններով. փորը սեղմելով ու տրորելով աշխատում է վիժեցնել նրան։ Սա մի նախապաշարմունք է, որը մեծամեծ ջնաներ կարող է պատճառել թէ՛ մանկան և թէ մօրը։ Ինչպէս տեսնում էք այս նկարների վրա, ընկերը փակուած է զաւակատան մէջ, որը մի բոյն է, ամեն կողմից փակ, և չի կարող ոչ մի տեղ թռչել, իսկ եթէ մահուան դէպքեր են լինում, այդ ուղղակի նրանից է, որ ընկերը ճնում է արգանդում, փթում է և թունաւորում հիւանդին։ Այս բանի դէմն առնելու համար, բժիշկները արուեստական կերպով քերում հանում են ընկերը և այնուհետև զանազան խառնուրդներով լուանում արգանդը։ Այս հիման վրա մենք խորհուրդ ենք տալիս չսպասել ընկերի դուրս գալուն, այլ շուտով կտրել պորտը *։

Ի՞նչ է «շապկով ծնելը»։ Երբեմն նորածին երեխայի երեսի կամ մարմնի վրա մեծ կամ փոքր մաշկանման կտորներ են կպած լինում. որանք արգանդային պատեանների կտորներն են։ Ժողովուրդը ամեն երկրներում այդ բանին շատ մեծ նշանակութիւն է տալիս։ Նրա կարծիքով այդպիսի երեխաները բաղտաւոր են լինում։ Ցայտնի է որ բաղտաւորների մա-

Նկ. 5



Սագմը (4) դեռ պատեանցներով պատած, միայն գուխն է դուրս եկել պատուածքի միջից։

սին խօսելիս ասում են. «նա շապկով է ծնուել»։

Ցեռնենք թէ ի՞նչ է այդ «շապիկը»։

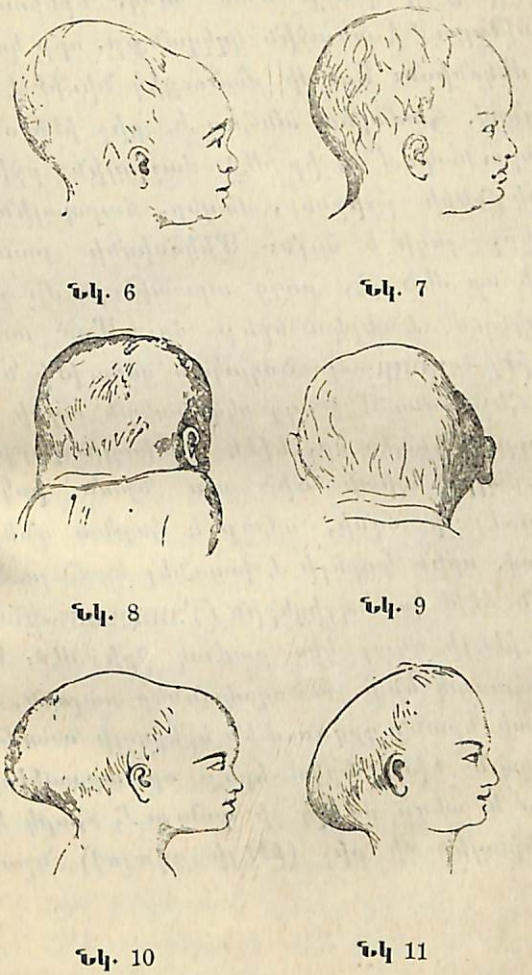
Երեխան մօր արգանդում փակուած է հեղուկով լիքը մի պարկի մէջ։ Այդ պարկը մի քանի բարակ շերտերից է կազմուած (տ. նկ. 5)։

* Ժողովրդի մէջ ընկերը «թաղում են», իսկ պորտը տանում են եկեղեցու պատերի ծակերը խրում, որ երեխան ժամասէր լինի։ Առհասարակ ժողովրդի աչքում մեծ նշանակութիւն ունի պորտի վիճակը։

Ամեն կին գիտի, որ երեխային ծնուելու ժամանակ ջրեր են գնում,—այդ նշանակում է, որ պարկը պատռուել է։ Երբեմն այդ պարկի մի բարակ շերտից մի մեծ կամ փոքր կտոր կտած է մնում երեխային, և պարկի հէնց այդ կտորն է, որ կազմում է շապիկը։ Ինչպէս տեսնում էք «շապիկով ծնուելը» ոչ մի նշանակութիւն չունի (տ. նկ 5)։

Նորածնի գլուխը։ Եթէ ծնունդը դժուար է եղել, մանկան գլուխը այլակերպուած է լինում—նա երկարացած է և սրածայր (տ. նկ. 6, 7, 8, 9, 10, 11)։ Մայրը կամ տատը մայրը սովորութիւն ունեն սեղմել-դրստել գլուխը։ Այդ կարող է վտանգաւոր լինել, որովհետև պինդ սեղմելով շատ հեշտ կարելի է մեծամեծ վնասներ հասցնել երեխային և նոյն-իսկ սպանել նրան։ Աւելի լաւ է բոլորովին ձեռ չտալ։ Երբեմն, ճիշտ որ, շատ տձև է լինում նորածնի գլուխը և կարող է տարտափեցնել մօրը։ Սակայն չպէտք է վախենալ դրանից, որովհետև վաղ թէ ուշ (երբեմն մի քանի շաբթուա ընթացքում) գլխի ձևը ուղղւում է։ Մեր մէջ սովորութիւն կա նոյնպէս սեռսել թևերը ու ոտերը, ուղղել քիթը և այլն։ Խորհուրդ ենք տալիս հեռու կենալ այս բոլորից։

Մեկոնիոն կամ նորածնի աղբը։ Մը-



Նկ. 6 Նկ. 7

Նկ. 8 Նկ. 9

Նկ. 10 Նկ 11

Նորածին երեխայի գլխի զանազան ձևերը

նուելուց մի քանի ժամ անց, երեխան արտաթորում է առաջին կղկղանքը, որը կոչւում է մեկոնիոն։ Սա մի մածուցիկ նիւթ է, մուգ գոյնով, համարեա անհոտ և քիչ թթու։ Նա պարունակում է իր մէջ մաշկային բջիջներ, աղիքների բջիջներ, մազեր, ճարպային նիւթեր, լեղի և այլն։ Մեկոնիոնի քանակութիւնը մեծ չէ, բայց արտաթորումը շարունակւում է երկու-երեք օր։ Մօր առաջին կաթը—դալը—լուծողական զօրութիւն ունի և հեշտացնում է այդ սկզբնական աղբի դուրս գալը։ Այնպէս որ, եթէ երեխայի փորը կապ է, մայրը պիտի ծիծ տա նրան. իսկ եթէ այդ էլ չի օգնի, պէտք է հոքնա դնել գոլ ջրով, որին կարելի է խառնել կամ լուծողական ձէթ կամ գլիցերին (Глицеринъ-glicèrine) մի թէյի գդալ կէս բաժակ ջրի մէջ։ Մենք հակառակ ենք լուծողականներ տալուն, որովհետև նրանք գրգռում են երեխայի ստամոքսը. սակայն եթէ երկու-երեք օր արտաթորումն չկա և տեղը բժիշկ չի գտնւում, հարկ է տալ երեխային մի քիչ (թէյի գդալով) նշաձէթ։

Գ.

ՄԱՇԿԸ ԵՒ ՆՐԱ ԽՆԱՄԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

Մաշկը եւ նրա գոյնը։—Նորածնի մաշկի առանձնայատկութիւնները։—Մարմրութեան անհրաժեշտութիւնը։—Սապոնի աղի գործածութիւնը։—Վաննա։—Ջրի ջերմութիւնը։—Ի՞նչ դէպքում չպէտք է լողացնել։—Ե՞րբ պէտք է լողացնել։—Վաննայի ազդեցութիւնը երեխայի վրա։—Բաղնիս տանելը եւ Մկրտութեան լացումը։—Գլխի հինամումը։—Երեխային չորացնելը։—Մասնաւոր լացում։

Մաշկը եւ նրա գոյնը։ Նորածին երեխայի մաշկը կարմրագոյն է, և այս գոյնը մնում է 3—5 օր։ Եթէ մատով սեղմենք, կարմրութիւնը կանցնի և մաշկը մի քանի վայրկեան դեղին գոյն կստանա։ Հինգերորդ օրից նա դեղնագոյն է դառնում և ութերորդ ու տասներորդ օրը արդէն իր բնական գոյնն է ստանում և թափանցիկ է դառնում։

Առհասարակ նորածին մանկան մաշկը չափազանց նուրբ է ու բարակ, այդ պատճառով էլ շատ հեշտութեամբ գրգռւում է,—մանաւանդ այն տեղերում, որտեղ փոնթեր կան, ինչպէս. թեւատակերում, ծռուկներում, նըստելատեղում։ Մաշկի մէջ տարածւում են ահագին քանակութամբ արեան անօթներ, որոնք լցուած են արիւնով ու մաշկին կար-

մրաւուն զոյն են տալիս։ Տաքարիւնը լցուելով մաշկի մէջ, ի հարկէ, սառչում է և այդ է պատճառը, որ երեխան աւելի հեշտութեամբ է մրսում, քան հասակաւորը, որի մաշկի վերին շերտը աւելի հաստ է և աւելի քիչ արիւն է անցնում նրա տակով,—արիւնն էլ աւելի դանդաղ է հոսում, քան երեխայինը։

Նորածնի ամբողջ մարմինը ծածկուած է լինում նոր աղւամազով, որը շուտով թափւում է։

Շատ երեխաներ ծնւում են մազերը գլխըներին։ Գլխի ճարպային գեղձերը առատ նիւթեր են արտաթորում, և մանկան գլխի մաշկը ծածկուած է լինում ճարպային նիւթերի հաստ շերտերով։

Առաջին ամսում քրտինք համարեա բոլորովին չի նկատւում. միայն երկրորդ-երրորդ ամսից սկսւում է քրտնային գեղձերի գործունէութիւնը։ Մանկան մաշկը չափազանց հարուստ է ներվերով, համեմատելով հասակաւորի մաշկին։ Այս նշանակում է, որ եթէ վերցնենք հաւասար կտորներ երեխայի և հասակաւորի մաշկից, առաջինի մէջ աւելի շատ ներվային թելեր կգտնենք, քան վերջինի։ Այս պատճառով երեխայի մորթն աւելի զգայուն է, աւելի հեշտ է կարմրում, երբ

գրգռման է ենթարկւում։ Այս պիտի հասկանան մայրերը։

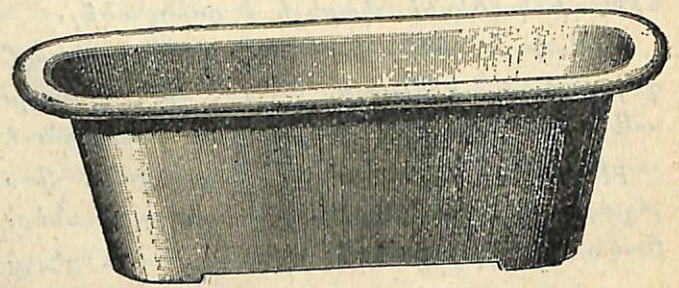
Մարմնի անհրաժեշտությունը։ Նորածին երեխայի մարմինը ծածկուած է լինում ճարպային նիւթերով ու արիւնով, մարմնին կպած են լինում նոյնպէս մազեր, իսկ գլուխը և ոտերի ծալւածքները ծածկուած են լինում մի տեսակ մածուցիկ նիւթով։ Նորածնի մաշկը մաքրելու համար պէտք է առաջ մարմնի վրա մի որևէ ճարպային բան քսել և յետո լողացնել։ Մեր ժողովրդի մէջ այդ նպատակով գործ են ածում ձի դեղնուց, և այդ շատ լաւ է։ Կարելի է քսել նոյնպէս վազելին, կոլդ-կրէմ, ձիթենու ձէթ, նոր կարագ։ Հասարակ սապոնները գրգռում են երեխայի մաշկը, իսկ եթէ գործածեն էլ, պէտք է ընտրել ամենաքնքոյշ մանկական սապոն (օր. ձի կամ գլիցերինի սապոն)։ Խորհուրդ են տալիս սապոնը լեզուին քսել և եթէ չի կսկծեցնի, կարելի է գործ ածել։

Սակայն ամենափափուկ սապոնն անդամ գրգռում է երեխայի մաշկը, եթէ յաճախ ամեն օր են քսում։ Առհասարակ բաւական է շաբթուա մէջ երկու անգամ սապոն քսել, միւս լողացումները առանց սապոնի պէտք է անել։ Սակայն գլուխը շատ է ճարպակալում և պէտք

է աւելի յաճախ սապոն քսել։ Մեր մէջ սովորութիւն կա յօդերի ծալուածքներին, վզի կաշու փոնթերի արանքը աղ ցանել։ Աղը, ճըշմարիտ որ, հեռացնում է ճարպային նիւթերը, և այդ կողմից նրա գործածութիւնը օգտակար է։ Բայց միևնոյն ժամանակ նա գըրգռում է մաշկը, առաջացնում է կարմրութիւն, որը յամենայն դէպս ցանկալի չէ։ Այս հիման վրա մենք խորհուրդ ենք տալիս գործ չածել աղ, այլ եթէ հարկ կա, բաւականանալ զանազան ալիւրներով (օսլա, բրնձի ալիւր և դեղատան փոշիներ)։ Միևնոյն ժամանակ չմոռանալ, որ մաշկը կարմրելուց և բորբոքուելուց պաշտպանելու ամենալաւ միջոցն է մաքրութիւնը, որը պէտք է խստութեամբ պահպանուի, ինչպէս կըացատրենք։

Ինչպէ՞ս պէտք է լողացնել։ Պէտք է գործ ածել մետալից շինած վաննա։ Նա պէտք

Նկ. 12



Վ ա ն ն ա

է փոքր ու սաղր (ոչ խոր) լինի։ Վաննայի յատակին պէտք է փռել մի փափուկ կտոր (օրինակ մի քանի անգամ ծալած ֆլանել)։ Ով վաննա չունի, կարող է գործ ածել չբանեցրած մաքուր տաշտ։ Սակայն տաշտը տրաքտրաքւում է ու ճեղքերի մէջ կեղտ է հաւաքւում, այնպէս որ գործ ածելուց առաջ ամեն անգամ անհրաժեշտ է եռման ջրով, սապոնով ու խոզանակով (չոտկով) լաւ մաքրել։ Յամենայն դէպս այդ տաշտը այլևս ուրիշ բանի (լաց.քի և այլն) չպէտք է ծառայի։ Լաւ կլինի վաննայի վրա մի սաւան գցել ու երեխային սաւանի վրա ընկղմել ջուրը։

Նկ. 13

Ջրի ջերմաչափ

Ջրի ջերմութիւնը մեծ նշանակութիւն ունի։ Չափազանց տաք ու չափազանց սառը ջուրը կարող է վնասել մանկիկին։ Սկզբում ջրի տաքութիւնը պէտք է 28° լինի։ Այս տաքութեամբ վաննաները պէտք է շարունակել 4 շաբաթ,

այնուհետև ամեն շաբաթ $^1/_2{}^0$ պակսեցնել, այնպէս որ երկու ամսից յետո 26^0 լինի։ Այս ջերմութիւնը պէտք է պահպանել մինչև 2 տարեկան հասակը։ Այս ձևով երեխայի մարմինը թէ մաքուր կպահուի և թէ կամրապնդուի ու դիմացկուն կդառնա (Ֆիլատով)։ Ուրեմն ջերմաչափով պէտք է չափել ջրի տաքութիւնը և ոչ թէ ձեռով, որ սխալ ցուցմունքներ կտա (տ. նկ. 13)։

Լաւ չէ երեխային կանգնեցնել վաննայի մէջ ու վրան ջուր լցնել,—այս ձևով լողացնելու միջոցին երեխան հեշտութիւնով կարող է մրսել, որովհետև մաշկի տաքութիւնը շուտ-շուտ փոխւում է։ Պէտք է ամբողջովին պառկեցնել ու գլխին ջուր լցնել։ Մի ձեռով բռնում են գլուխը, և վիզը ջրից վեր, որ ականջներն ու աչքերը ջուր չմտնի, միւս ձեռով մաքուր բամբակով ջրի մէջ լւանում մարմինը *։

Ի՞նչ դէպքում չպէտք է լողացնել։ Կան դէպքեր, երբ փորձը միայն կարող է որոշել. լողացնել թէ ոչ։ Առաջին դէպքը-ատամնա-

* Ցաճախ գործ են ածում սպունգ, բայց սպունգը այն անյարմարութիւնն ունի, որ կեղտ է պահում իր մէջ և ամեն գործածութիւնից յետո հարկաւոր է լինում նորից եփ տալ ջրում։

հանութեան շրջանն է։ Այս ժամանակ երբեմն վաննան աւելի գրգռում է մանկան, երբեմն էլ ընդհակառակ հանգստացնում է։ Այդ պէտք է որոշի փորձը։ Եթէ վաննայից յետո մանկիկը հանդիստ քնում է, կարելի է անել, իսկ եթէ ոչ—չպէտք է։ Միւս դէպքն է երեխայի վրա դուրս տուած զանազան ցանները, օր. ջրջրուկը։ Երբեմն վաննան լաւ է, իսկ երբեմն մաշկը աւելի է բորբոքւում։ Այդ էլ պէտք է դիտել։

Բոլորովին չի կարելի լողացնել հետևեալ դէպքերում. 1) երբ երեխան ջերմում է (տաքութիւնը 38^0—է և աւելի), 2) հազում է, 3) լուծ է և 4) հիւանդութիւնից նոր է առողջացած (Ֆիլատով)։

Ծննդեան առաջին օրերը վաննայի տևողութիւնը երկու-երեք րոպէից աւելի չպիտի լինի, յետո կարելի է պահել ջրի մէջ 4—5 րոպէ, ոչ աւելի։ Մէկ տարեկանից կարելի է աւելի երկար լողացնել։

Չպէտք է մոռանալ, որ վաննան միայն մաքրութեան համար չէ. նա ունի և ուրիշ նոյնպէս կարևոր նշանակութիւն։ Այս նշանակութիւնն ըմբռնելու համար յիշեցնենք, որ երեխայի մաշկը չափազանց հարուստ է ներվերով։ Իսկ ամենքը գիտեն, որ ներվերն

են մեր բոլոր գործարանների, մեր մկանների կանոնաւոր գործունէութեան ղեկավարողները. Առանց ներվային համակարգութեան միջամտութեան ո՛չ մի շարժում, ոչ մի գործողութիւն չի կարող կատարուել մարդի մէջ։ Այս ներվերի շնորհով է, որ մենք զգում ենք տաքն ու սառը, որ տեսնում ենք, լսում ենք, և այլն։ Մաշկի մէջ տարածուող անհամար ներվային վերջաւորութիւնները անդադար գրգռման մէջ են, և այս գրգռումն ի հարկէ անցնում է և ամբողջ համակարգութեանը, որը ամբողջովին գրգռման մէջ է ընկնում և առաջացնում է զանազան հիւանդութիւններ։ Այսպիսի գրգռման պատճառներից մէկը մաշկի չորանալն է, որը շատ հեշտ կարող է պատահել, որովհետև, ինչպէս ասել ենք, փոքր մանկան քրտնային գեղձերը դեռ քրտինք չեն արտադրում։ Եթէ կաշին չոր է, ներվերի վերջաւորութիւնները գրգռւում են. վասնորոնանհրաժեշտ է երեխային վաննա դնել, որ նա կակղի։ Նոյն պատճառով է, որ վաննան այնքան հանգստացնող զօրութիւն ունի։ Այս հանգստացնող ազդեցողութեան շնորհով է, որ գրգռուած, առանց պատճառի լաց լինող ու չքնող երեխաներին վաննա են դնում։

Ե՞րբ պէտք է լողացնել։—Վաննան պէտք

է դնել երեկոները և իսկոյն քուն դնել երեխային։ Առաւօտեան վաննան անյարմար է նրանով, որ նրանից յետո մի քանի ժամ երեխային պէտք է դուրս չտանել, և այդպիսով նա զրկւում է օդից։ Բացի այդ, երեկոյեան վաննան ունի և այն առաւելութիւնը, որ նա հանգիստ քուն է բերում երեխային։

Բաղնիս տանել մանր երեխաներին (մինչև 5 տարեկան հասակը) վտանգաւոր է, որովհետև բաղնիսի չափազանց տաք օդը ու գոլորշիները կարող են գրգռել մանկան թոքերը և զանազան հիւանդութիւններ առաջ բերել։ Բացի այդ, բաղնիսից տուն բերելու ժամանակ կարող էք մրսեցնել։

Այստեղ չի կարելի մի քանի խօսք չասել մկրտութեան լողացման մասին։ Մկրտութեան աւազանի ջուրը մեր մէջ տաք են անում (ցաւակցաբար ջերմաչափով չեն չափում), և դա մի լաւ սովորութիւն է։ Սակայն ձմեռը եկեղեցում ցուրտ է լինում։ Ուրեմն մկրտութիւնից յետո պէտք է անմիջապէս տաքացրած փաթաթանների մէջ փաթաթել ու լաւ ծածկել և, որքան հնարաւոր է, շուտով տուն տանել։

Գլխի խնամումն։ Երեխայի գլուխը պէտք է առանձին խնամքով մաքրել։ Շատ

տեղ վատ և անհասկանալի նախապաշարմունք կա, թէ գլուխը հարկաւոր չէ լւանալ։ Գլուխը լւանում են տաք ջրով և սպունգով, կամ շատ փափուկ չոտկով (խոզանակ)։ Ականջները նոյնպէս պէտք է լւանալ բամբակով։ Աչքերի մաքրութիւնը աւելի ևս պէտք է դրաւի մօր ուշադրութիւնը, մանաւանդ ծննդեան առաջին օրերը, որովհետև հէնց այդ օրերն է պատահում աչքի սարսափելի բորբոքումն։ Գլխի և երեսի լւանալու ջուրը պէտք է առանձին լինի։

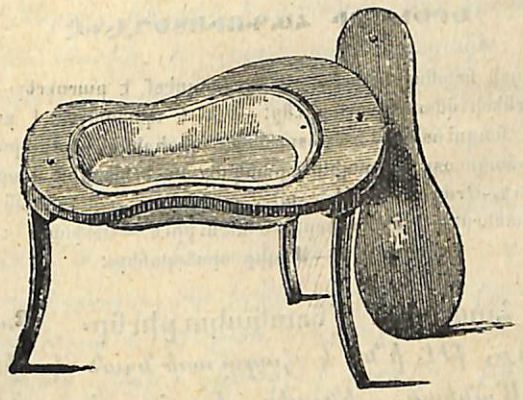
Զորացնելը։ Վաննայից հանելիս, երեխային պէտք է խսկոյն փաթաթել տաքացրած լաթերի մէջ և լաւ չորացնել։ Երբ երեխան լաւ չորացած կլինի, եթէ դեր է, կարելի է կաշու ծալւածքներում զանազան փոշիներ ցանել (օր. բրնձի ալիւր, տալկ) կամ վազելին քսել, որ չորորուի և չկարմրի։ Գլուխը առանձին խնամքով պէտք է չորացնել. մազերը լաւ սանրել, կամ փափուկ խոզանակով սղալել և մի բարակ լաթ կապել, որ մընացած խոնաւութիւնն էլ ծծի։ Այս շորը պէտք է փոխել, երբ կթացանա։

Մասնաւոր լւացում։ Մենք ասացինք, որ երեխայի մաշկը արտադրում է ճարպային մածուցիկ նիւթեր, որոնք մարմնի մի քանի

տեղերում հաստ շերտ են կազմում, ինչպէս գագաթի վրա, թեւատակերում, ճուկներում, յօդերի ծալւածքներում և կաշու փոնթերում։ Այս տեղերը, եթէ յաճախ լւացւում են, գըրգռւում են, կարմրում, բորբոքւում և յաճախ ջրջրոտում։ Կաշին կարող է գրգռւել նոյնպէս, երբ լաթերը կոշտ են, երբ մարմինը երկար ժամանակ սեղմած է եղած, և այլն։

Բացի այս ամենը, երեխան անդադար կեղտոտւում է իր մէզով ու կղկղանքով, որոնք մնալով նոյնպէս գրգռում են մաշկը և կարող են երբեմն ծանր հիւանդութիւններ առաջացնել։ Այս կեղտից անհրաժեշտ է մաքրել

Նկ. 14



երեխաներին։ Դրա համար տաք ջրում թացացրած փափուկ շորով սրբում են, կամ ջուր են կաթացնում մարմնի կեղտոտուած մասերի վրա և անմիջապէս տաքացրած չոր քաթանով չորացնում։

Մասնաւոր լուացումների համար գործ է ածւում բրդէ կոչուած տաշտիկը (տ. նկ. 14) կամ մի հասարակ մեծ թաս (լագան), որի մէջ նստեցնում են երեխային ու լուանում։ Լուանալուց յետո պէտք է մի տաքացրած փափուկ երեսսրբիչ դնել շէքերի արանքը ու փաթաթել, որ ինքն իրան չորանա և ոչ թէ տրորել։

Դ.

ԵՐԵԽԱՅԻ ՀԱԳՈՒՍՏԵՂԷՆԸ

Հագուստի նշանակութիւնը.—Ի՞նչպէս պէտք է բարուրել։—Մեր բարուրների վնասակարութիւնը։—Ի՞նչ է պահանջւում բարուրից եւ հագուստից։—Ի՞նչ կտորներից պիտի լինեն փաթաթանները եւ հագուստը։—Շապիկը, բանկոնը եւ երեխայի փաթաթելու ձեւը,-Ծրարը։—Գլուխը չպէտք է սեղմել։—Անգլիական ձեւը։ Գուլպաները։—Դրսի շորերը։—Մաքրութիւն։—Երեխայի շորերի լուացումը։—Մէջից պահպանելը։

Հագուստի նշանակութիւնը։ Բացատրենք, թէ ի՞նչ է հագուստի նշանակութիւնը։ Մանկան, ինչպէս և հասակաւորների,

ինչպէս և կենդանիների տաքութիւնը իրանից է, այսինքն. իր մարմնի մէջն է գոյանում։ Մօր արգանդում երեխայի մարմինը նոյն ջերմութիւնն ունի, ինչ որ արգանդային հեղուկը, որի մէջ նա լողում է։ Աշխար գալիս նա կորցնում է իր ջերմութիւնից 1—2°, իսկ թուլակազմները աւելի և որովհետև ծննդեան առաջին օրերում երեխայի կազմւածքը շատ դանդաղ է տաքութիւն գոյանում։ Մի քանի օրից յետո, երբ երեխայի ներքին գործարանները սկսում են բանել, նա սկսում է գոյանալ բաւականաչափ, իսկ այնուհետև մընում է անփոփոխ։ Այս ջերմութիւնը մարմինը անդադար կորցնում է զանազան ճանապարհներով, ինչպէս կտեսնենք, երբ կխօսենք մրսելու մասին, և հագուստի նպատակն է—պահպանել մարմնի տաքութիւնը։ Հագուստի ձեւից, կտորի որպիսութիւնից շատ բան է կախուած, վասնորո հարկաւոր է լաւ հասկանալ, թէ ի՞նչ ձեւով պէտք է փաթաթել և հագցնել փոքր մանուկներին։ Պէտք է մոռանալ նոյնպէս, որ երեխայի կազմւածքը դեռ ևս անկարող է այնքան տաքութիւն տալ, որ նա կարող լինի դիմադրել ցրտին, ինչպէս այդ որոշեալ չափով կարող ենք անել մենք, հասակաւորներս։ Այս է պատճառը, որ նրանք

աւելի մրսկան են լինում։

Բայց այս նպատակից, հագուստը պաշտպանում է երեխային հարիւր տեսակ վնասումներից, վիրաւորուելուց, այրուելուց և այլն։

Ի՞նչպէս պէտք է բարուրել։ Ո՞վ չի զարմացել դիտելով մեր երեխաների բարուրելը։ Փոքր ճաւացող էակին պառկեցնում են լաթերի վրա ու ինչքան ուժ ունեն—վրա են բերում փաթաթանները, նախ ամուր սեղմելով թեւերը կրծքին, յետո ոտերը—միմեանց, բոլորը նորից պինդ սեղմում լաթերի մէջ, վրայից էլ մի շալ կամ աղլուխ կապում, սեղմելով խեղճիկի մարմինը, կարծես «բոխչա» են շինում։ Յետո «բոխչան» դնում են օրօրոցի մէջ ու նորից «բինտերով» լաւ կապում։

Զարմանալի է, թէ ի՛նչպէս մինչև այժըմ մեր մայրերը չեն հասկացել, որ երեխային էլ ազատութիւն է հարկաւոր և չի կարելի նրան այնպէս կապերով ու բինտերով կաշկանդել, ինչպէս անում են ըարուը շինելով։ Ինչի՞ իրանք այնքան նեղանում են և տանջւում, երբ նրանց հագուստը նեղ է, կամ կօշիկը սեղմում է, իսկ այն փոքրիկ, անզօր, նորափթիթ էակը չպիտի նեղանա, երբ նրա գլուխն ու ամբողջ մարմինը սեղմում են փաթաթաների մէջ, ամրացնում են կապերով և

բինտերով ու դարձնում են Եգիպտական մումիա կամ Լիօնի կալբաս, ինչպէս ասում է մի Ֆրանսիացի բժիշկ։ Էլ ինչի՞ զարմանանք, որ երեխան գիշեր-ցերեկ ճչում է, որ նա վատ է զարգանում և այլն։

Մայրերը պէտք է վերջապէս հասկանան, որ երեխային հազար անգամ աւելի ազատութիւն է հարկաւոր, քան թէ հասակաւորներին։ Պինդ բարուրը սեղմում է երեխայի կուրծքը, փորը, ոտերն ու թեւերը, խանգարում է շնչառութիւնը և արեան ազատ շրջանառութիւնը, անշարժ է պահում մկանները, որի պատճառով երեխան սաստիկ ճնշման մէջ է ընկնում, և այդ բոլորի հետեւանքը լինում են զանազան տկարութիւններ։ Բայց այս բոլորը չէ։ Զզարմանաք, եթէ ասեմ, որ քանի մեր հագուստը ամուր է սեղմուած մեր մարմնին, այնքան քիչ է տաքացնում մեզ։ Դրա բացատրութիւնն այն է, որ մարմնին պինդ կպած հագուստի ու մարմնի մէջ օդ չի մնում, որ տաքանա, այն ինչ երբ հագուստը լայն է (ի հարկէ հարկ չկա, որ շատ լայն լինի), նրա և մարմնի արանքը մի շերտ օդ կմնա, որը կտաքանա և տաք կմնա։ Փորձերը ցոյց են տուել, որ լայն շապիկը երկու անգամ աւելի տաք է պահում, քան սեղմածը։

Մի ուրիշ զգուշութիւն ևս, որ պարտաւոր են ունենալ մայրերը, այն է, որ թեթև փաթաթեն ու ծածկեն երեխաներին և ոչ թէ քրտնքախաշ անեն նրանց, ինչպէս այդ յոճախ տեղի ունի։ Թող լաւ հասկանան, որ երեխան շատ հեշտ կմրսի, երբ չափազանց տաք է պահւում։

Ասածներից դուրս են գալիս հետևեալ երկու գլխաւոր կանոնները, որոնք պէտք է աչքի առաջ ունենալ երեխային հագցնելիս։

Ա, Թէ՛ բարուրը և թէ հագուստը չը-պէտք է սեղմեն երեխային, ո՛չ նրա անդամները, ոչ կուրծքը (որ չխանգարեն շնչառութիւնը)։ Բ. Հագուստը պիտի յարմարուի եղանակին և սենեակի օդի բարեխառնութեան, այսինքն, ոչ շատ տաք լինի և ոչ բարակ։

Գ. Նրանք պիտի փափուկ կտորից կարուեն, որ չգրգռեն մանկան մաշկը։ Մի քիչ խօսենք այս վերջին պայմանի մասին, թէ ի՛նչ կտորից պէտք է կարել երեխայի փաթաթաններն ու հագուստեղէնը։

Առաջին շաբաթում պէտք է բարուրել երեխային. բայց ոչ այնպէս, ինչպէս անուում է։

Դրա համար որոշ կանոններ կան, որ ամեն երեխատէր պիտի գիտենա։

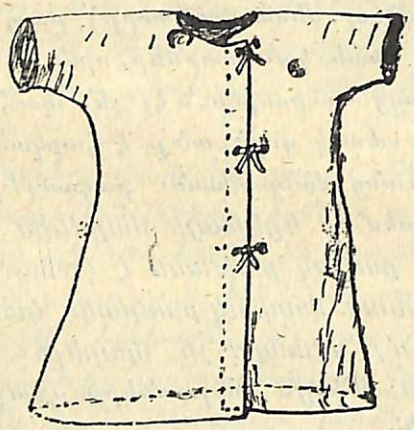
Գիտնական հետազօտութիւններն ապացուցել են, որ բոլոր կտորները մի տեսակ չեն, մի քանի գործուածքներ աւելի տաք են պահում մարմինը, մի քանիսն աւելի են գըրգռում մաշկը և այլն, իսկ մի քանիսը, թէև տաք են պահում (օր. մետաքսէ կտորը), բայց գրգռում են մաշկը. նաև կան կտորներ, որոնք չեն գըրգռում, բայց տաքութիւն էլ չեն պահում։ Ուրեմն ի՞նչ տեսակ գործուածք է հարկաւոր մանկանը։ Առանց մանրամասն բացատրելու այս բոլորը, ասեմ որ երեխայի մարմնին ամենից յարմարը բարակ քաթանն է (полотно) կամ լաւ զործուած փափուկ բամբակէ կտորը։ Ո՛չ ֆլանել, ո՛չ մետաքս չի կարելի հագցնել մանկիկին։ Միայն գուլպաները պէտք է բըրդից լինեն։

Ամենից առաջ հագցնում են շապիկը (Տ. նկ. 14)։ Շապիկը երկայն լայն թեւեր ունի, ճեղքուած է քամակից և այնքան լայն, որ եզրերը իրար վրա են ընկնում մէջքի վրա. նա պէտք է այնքան կարճ լինի, որ հաղիւ հասնի պորտին, որպէս զի չապականուի։ Բաճկոնը (կոֆտան) հագցնում է շապկի վրայից։ Երեխայի թեւերը անցկացնելու համար թղթով փաթաթում են ձեռները։

Մարմնի ներքևի մասը ծածկում են տակաշորով, պատրաստուած փափուկ քաթանից և

անձեռնոցային կոչուած գործուածքից (салфеточное бѣлье)։ Սրանք լինում են քա-

Նկ. 14

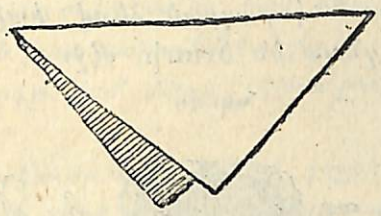


Շապիկը

ռանկիւնի, մէկ արշին լայնութեամբ և երկարութեամբ։ Փաթաթելուց առաջ ծալում են այնպէս, որ ստացւում է եռանկիւնի (նկ. 15)։ Փաթաթելիս երեխային գնում են այնպէս, որ նրա գլուխը գալիս է եռանկիւնու երկար կողմը, իսկ գիմացի անկիւնները ոտերի արանքից անցկացնելով բերում են-ծածկում փորը։ Երկու կողմի անկիւնները նոյնպէս միացնում են փորի վրա։ Երբ մանուկն արդէն տակաշորով լաւ փաթաթած է, նրան կրկին

գնում են փաթաթաշորի մէջ։ Սա լինում է երկու տեսակի. մէկը տակից բարակ և փա-

Նկ. 15



Տակաշոր

փուկ կտորից (օր. շերստինդից), որով ծածկում են երեխային տակաշորից յետո, իսկ միւսը վրայից, որը լինում է ֆլանելից կամ բուամազէից, իսկ ցուրտ ժամանակ նոյն իսկ բայկից։ Նրանց մեծութիւնը լինում է մի քառակուսի արշին։

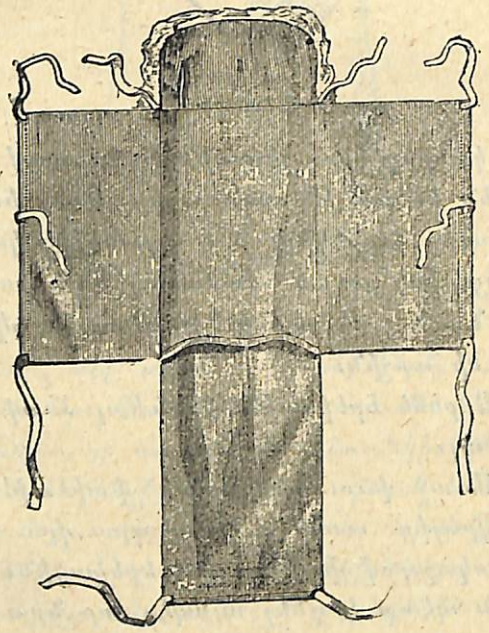
Ուրեմն երեխային հեռևեալ ձևով պիտի հագցնել։

Առաջ փռում են երեսի փաթաթաշորը, նրա վրայից տակինը, յետո դրա վրա գնում են տակաշորով փաթաթած երեխային։ Երեխային պէտք է դնել այնպէս, որ նրա գլուխը դարձրած լինի դէպի վերի անկիւնը, իսկ ոտերը դէպի հակառակ անկիւնը։ Յետո ներքևի անկիւնը ծալում են փորի վրա ու երկու

կողմի անկիւններով փաթաթում են ամբողջ մարմինը։ Վերջապէս, դրսի անկիւնը ամրացնում են անգլիական քորոցով կամ նեղ ժապաւէնով,

Վերևում նկարագրած ձևով փաթաթած երեխային դնում են ծrարի մէջ։

Նկ. 16



Ծrարը

Ծրարը (նկ. 16) կազմուած է 2 մասից.-

իսկական ծրարից և դոշակից։ Դոշակը լինում է երկարութեամբ մի արշին, լայնութեամբ 6 վերշոկ, վերևի կողմը աղեղնաձև։ Նրան կարում են պինդ կտորից, որը լաւ լուացուում է (կանաուզ), մէջը բուրդ կամ ձիու մազ են լցնում և լաւ կարում մէջտեղերից, որ լանալիս բուրդը կամ մազը չհաւաքուի մի անկիւն։

Հարկաւոր է մի քանի դոշակ ունենալ, որ կարելի լինի փոփոխել կեղտոտած ժամանակը։

Ծրարը լինում է երեք թևերով, ինչպէս ցոյց է տուած նկարի վրա և մէջտեղը մի ծոց ամբողջ երկարութեամբ, որտեղ դնում են դոշակը, որ վայր չընկնի (նկ. 17)։

Երեխային ծրարի մէջ դնելուց առաջ, ծրարի վրա (ուրեմն երեխայի տակը) փռում են անգլիական կլէյօնկա (մոմաչոր), որ ծրարը շուտ-շուտ չկեղտոտուի ու չթացանա։ Իսկ տակաշորը և փաթաթաշորերը թրջուելուց պաշտպանել աւելորդ է, ուստի դրանցից հարկաւոր է ունենալ մեծ պաշար, որ կարելի լինի ամեն անգամ հարկաւոր դէպքում փոխել։

Նկ. 17

Դ օ շ ա կ

Ծրարը մեծ յարմարութիւն է ներկայացնում թէ երեխայի և թէ մօր համար։

Երեխան ծրարի մէջ իրան բաւականին ազատ, տաք և հանգիստ է զգում։ Նա կարող է շարժուել ինչպէս կամենա և չի բացուի։

Ծրարած երեխային գըլուկելն էլ յարմար է, որովհետև նա դօշակի վրա պառկած է մնում։ Եթէ մայրը կասկածում է, թէ երեխան տակը թրջել է, բաւական է բաց անել ծրարի թևերից մէկը, որ ձեռով կարողանա ստուգել իր կասկածը.—ամբողջապէս երեխային բաց անելու կարիք չկա։

Որովհետև ծծի երեխան օրական միզում է 10—15 անգամ, այդ պատճառով հարկաւոր է նրա համար պատրաստել մեծ քանակութեամբ տակաշորեր և փաթաթաշորեր,—մօտ 20—30 հատ ամեն մէկից։

Երբ երեխան մի քիչ մեծանում է, նրա շորերի ձևն էլ պիտի փոխել. թողնելով փաթաթաշորերը, տակի շապկի վրայից արդէն ուղղակի հագցնում են երկար ֆլանէլի կամ բումազէի շապիկ։ Այդ շապկով կարելի է երեխային նոյն իսկ քնեցնել, և ի զուր տեղից չծածկել նրան վերմակով, որովհետև միևնոյն է, նա իր վրա վերմակ չի պահի։ Եւ որպէսզի երեխայի ոտերը տակից չբացուեն, կարելի է շապկի ծայրերը միացնել անգլիական քորոցով։ Այդպիսի շապիկը, իհարկէ, հեշտութեամբ էլ լացնում է։

3—4 ամսեան ժամանակը երեխայի բերանից մեծ քանակութեամբ լորձունք է թափուում և թացացնում կուրծքը։ Դրա առաջն առնելու համար երեխայի կրծքին կապում են կրծքաշոր։ Երբ երեխան արդէն սովորում է կանգնել և ման գալ, այն ժամանակ նորից փոխուում է նրա շորերի ձևը։ Երկար շորերը կխանգարեն նրան ման գալու, ուստի հարկաւոր է հագցնել կարճլիկ շորեր» *։

Գլուխը չպէտք է սեղմել։ Մենք խօսեցինք այն ձեռնահարումների մասին, որոնք գործ են դրուում երեխայի գլուխը իբր թէ դրստելու նպատակով։ Ասեցինք, որ դա չափազանց երկիւղալի է։ Սովորութիւն կա նոյնպէս երեխային փաթաթելուց յետո նրա գլուխը սեղմել գլխակապերի մէջ և նոյն իսկ բինտերով կապել։ Մենք դարձեալ բողոքում ենք այս

* Տես «Ա.» № 3, բժ. Սարգսեանի յօդուածը։

բարբարոս սովորութեան դէմ, որից, բայի վընասը, օգուտ չկա և չի էլ կարող լինել։ Այսպիսի երեխաները յաճախ ուղեղային հիւանդութիւններ են ստանում և նոյն իսկ խելագարութեան հասնում։ Մանկան գլուխը ինքն իրան բաւականաչափ կուղղուի, և հարկ չըկա այդպիսի երկիւղալի միջոցների դիմել։ Երեխային աւելի հաճելի, է երբ գլուխը բաց է. սակայն նորածնի գլխին կարելի է փաթաթել թափանցիկ բարակ շոր, իսկ ձմեռը, եթէ սենեակը յուրտ է, կամ երեխային դուրս տանելիս, նրա գլխին կապում են գլխանոց (чепчикъ) զանազան կտորներից կամ ֆլանելից, նայելով եղանակին։

Այսպէս են բարուրում երեխաներին Ֆրանսիայում։

Անգլիական ձեւը։ Անգլիացիք հագցնում են վարտիք, որը պատսպարում է յրտից երեխայի ներքին մասերը, բոլորովին ազատ թողնելով ոտերը։ Առաջ վերցնում են լաթը, ծալում են եռանկիւնի և դնում այնպէս, որ լայն մասը անցնի կռնատակերով, իսկ ներքևի անկիւնը շէքի միջով (ոտերի միջով), և յետոյ բոլոր երեք անկիւնները ծալում են փորի վրա։ Բարուրը կազմւում է համարեա վերև յիշած ձևով։ Այսպէս փաթաթելուց յետոյ հագցնում են վարտիքը։ Վարտիքը վերևում կապւում է փորի վրա և առաջից ու կողքերից կոճկւում։ Այսպիսով նա երեք ճեղքւածք ունի. երկուսը կողքերին, մէկը մէջտեղը, և հարկ չէ լինում հագցնել այլ փոռում են, երեխային պառկեցնում և յետոյ վրա բերում ու կոճկում։ Միջի ճեղքւածքը նրա համար է, որ կարելի լինի փռել և վրան երեխային պառկեցնել, իսկ կողքերինը որ կարելի լինի քանդել դուրս գնալու համար։ Ձմեռը երկու վարտիք են հագցնում.— մէկը քաթան, միւսը ֆլանել։ Մանկան բոլոր հագուստեղէնները պիտի արձակ լինեն և չըսեղմեն ո՛չ անդամները, ոչ մարմինը։ Այս նպատակով ամեն տեսակ կապեր, գոտիկներ, ժապաւէններ վնասակար պիտի համարուեն, և մանկան վարտիքները, գուլպաները և այլն պէտք է կոճակների միջոցով ամրացնուեն վերի բաճկոնին կամ կիսաշապկին (լիֆչիկ)։

Երեխայի ոտերին հագցնում են երկար գուլպաներ, որոնք պիտի հասնեն մինչև սրունքները։ Գուլպան ձմեռը պէտք է բրդէ լինի, իսկ ամառը բամբակէ. վրայից հագցնում են, ի հարկէ, մեծերին, մահուդէ և կաշէ ոտամաններ, մէջը բրդով աստառած։ Ոտամանները պէտք է նոյնպէս արձակ լինեն,

որ չխանգարեն ոտերի զարգացումն և չծռմբռեն նրանց։ Դատապարտելի է այն ծնողների վարմունքը, որոնք նեղ կօշիկներ են հագցնում իրանց երեխաներին և պարծենում են, թէ սրանք մանր ոտեր ունեն. բայց աւելի ևս դատապարտելի են այն մայրերը, որոնք սեղմում, ճնշում են իրանց փոքրիկ աղջիկների իրանը, բարակ տալիս պատրաստելու համար։

Այս բոլորի վրայից, թէ՛ դուրս տանելիս և թէ սենեակում ցուրտ ժամանակը, լաւ է հագցնել մի երկայն դէյրա, որը պիտի ծածկի թէ՛ մարմինը և թէ ոտերը։

Դրսի շորերը։ Երեխային դուրս տանելիս, ի հարկէ, աւելի տաք պէտք է հագցնել, քան թէ տանը։ Ունևորները հագցնում են երկար դէյրա-վերնաբարուր (cache-maillot), որը շատ լաւ է պահպանում երեխային ցրտից։ Երեսը պէտք է ծածկուի քօղով, փոշուց և արևից պահպանելու համար։ Հասկանալի է, որ երեխան մեծանալով և կաղդուրուելով, պէտք է փոփոխուի և նրա հագուստի ձևը, յարմարուելով, ի հարկէ, եղանակին։

Երբ երեխան սկսում է քայլել, նրան հարկաւոր է աւելի թեթև հագցնել։ Մէկ

տարեկանի վրայից արդէն պէտք է հանել ֆլանէլները, կարճացնել շորերը և այլն։

Մաքրութիւնը։ Երեխայի առողջութեան տեսակէտից ահագին նշանակութիւն ունի լաթերի և հագուստի մաքրութիւնը։ Կեղտոտած շորերը, մնալով վրան, գրգռման են հասցնում նրա մաշկը և աղդում են իրանց դարշահոտութիւնով։ Ուրեմն ապականուած լաթերը և շորերը պէտք է անմիջապէս դէն դցել և նորերը հագցնել. իսկ մայրերը գիտեն, թէ ո՛րքան յաճախ ստիպուած են լինում այդ անել։ Եթէ աւելացնենք, որ այս բոլորը պէտք է անպատճառ սապոնով և տաք ջրով լուանալ, որ շատ շուտ մաշւում են շորերը, կտեսնենք, որ այդ լաթերից և շորերից շատ պէտք է ունենալ և ուրեմն երեխան թանկ է նստում։ Պահեցողութեան համար խորուրդ ենք տալիս երեխային, հէնց առաջին ամիսներից, սովորեցնել ամանի վրա նստել, ի հարկէ զգուշանալով, որ չմրսի։ Մի յայտնի ֆրանսիացի բժիշկ փորձեր արած լինելով իր սեփական երեխաների վրա, հաւատացնում է, որ դժուար չէ երեխաներին ընտելացնել այդ բանին հէնց առաջին շաբաթներից։ Հարկաւոր է առաւօտը, հէնց որ երեխան զարթնում է, իսկոյն բռնել

նրան ամանի վրա, պարզելով ու մի քիչ բարձրացնելով տոտիկները։ Երեխայի դէմքի արտայայտութեանը ընտելանալով, կարելի է հասկանալ, երբ նա պահանջ ունի դուրս գնալու։ Այդ ժամանակ նրա երեսը կարմրատակւում է, ձգձգւում, աչքերը լցւում են արիւնով, երբեմն էլ լսւում է փորի կռկռոց։ Անգլիական փոխանը յարմարեցրած է այդ բանին։ Այսպէս ընտելացած երեխան այլևս իր տակը չի անում, նոյն իսկ քնից զարթնում է և ճչում։

Լաթերը և անկողինը մէզից պաշտպանելու համար մեզ մօտ գործ են ածում փայտէ խողովակ, որը յայտնի է լուլակ (շիբէք) անունով։ Բայց նրա գործածութիւնը կարող է վնասակար լինել։ Բորբը (օրօրոցի դոշակ) ապականութիւնից և խոնաւութիւնից ազատ պահելու համար, բոված կարմիր հողը տաք-տաք լցնում են հողապարկի մէջ, վրան կակուղ շոր փռում և երեխային պառկեցնում վրան։ Այս հողը ամեն անգամ փոխում են։ Առաջւա ժամանակները նոյն նպատակով խոտի դոշակ էին դնում երեխայի տակ. այս նշան էր համարւում Յիսուսի խանձարուրին, որը խոտի վրա դրուած է համարւում։ Այժմ գործածական է հատ մոմաւոր (կլեյոնկա),

որ փռում են դոշակի վրա և ծածկում շորով։ Սակայն աւելի լաւ է ծծան դոշակները, որովհետև սրանք ծծում են մէզը և երեխայի տակը համեմատաբար չոր է մնում։ Յաճախ միզելու դէմն առնելու համար, նոյն ֆրանսիացի բժիշկը խորհուրդ է տալիս երեխայի կոնքը և ոտները մի փոքր աւելի բարձր անել, քան ուսերը։

Մի քանի խօսք էլ մանկիկի սպիտակեղէնների լուանալու մասին։ Լաց-քը պիտի տանն անել, առանձին տաշտի մէջ։ Օրւա մէջ կեղտոտած փաթաթանները, տակաշորերը և այլն պիտի երեկոյեան դնել ջրի մէջ, որի մէջ պիտի դցած լինի մի քիչ աղ։ Առաւօտը ջրից հանում են ու լուանում սապնով ու սոդայով ո՛չ-շատ տաք ջրում, որից յետո եռցնում են, սապնաջրում ու ոռոը ջրով ցայտում։ Վերջին ժամանակներս խորհուրդ են տալիս հետևեալ հասարակ ձևը։ Սառ ջրում ցայտելուց յետո, սպիտակեղէնը թողնում են եռացող ջրի մէջ 3—4 ժամշարունակ։ Կաթսայի ջրի մէջ հալեցնում են 1 ֆունտ սապոն և 1/8 ֆունտ սոդա, աւելացնում են ամեն մի վեդրօ ջրին 2—3 գդալ կերօսին և այդ խառնուրդի մէջ եռցնում են շորերը։ Բայց այսպիսի լաց-քից սպիտակեղէնը լաւ չի մաքրւում և դեղին ու կոշտ է դուրս գալիս (ֆիլատով)։

Դ.

ՄԱՆԿԱՆՈՑ

Սեղեակի ընտրութիւնը:—Օդը:—Արեան մասին:—Լոյսը, արեւը ու նրանց նշանակութիւնը:—Ինչի՞ց է կեղտոտւում սեղեակի օդը:—Նկուղներ, վառարաններ, լամպան, մանկիկի արտաքորութիւններ, փոշին:—Մանկանոցի կահաւորութիւնը:— Օրորո՞ց, ճոճա՞նք է մանկա՞լ:—Օրորումը եւ օրորոցի երգը:—Մանկիկի քունը:

Սեղեակը։ *Որքան էլ աղքատ լինեն ծնողները, այնուամենայնիւ պէտք է ամեն ջանք գործ դնեն իրանց զաւակին գոնէ առանձին և լաւ տեղ պառկեցնելու։ Ունեւոր ընտանիքներն երեխային ամենալաւ սենեակը պէտք է յատկացնեն, որի մէջ առատ թափանցի արեւը և որի օդը կարելի լինի միշտ մաքուր պահել։ Առհասարակ տմենահարուստ տներում անդամ բնակարանի ամենամեծ ու ամենալոյս սենեակը պահում են հիւրերն ընդունելու համար, իսկ երեխաներին փակում են յետ ընկած փոքր սենեակներում։ Դա մի տարօրինակ սովորութիւն է, որից պէտք է վերջապէս ձեռ վերցնել։ Սենեակի օդը պէտք է միշտ դիշերցերեկ մաքուր լինի։ Դրա համար հարկաւոր է լուսամուտները կամ օդանցքները բանալ շատ թէ քիչ երկար ժամանակ, նոյն իսկ ձմեռը, ի հարկէ, նախապէս երեխային ուրիշ*

սենեակ տանելով և դարձեալ ներս բերելով, երբ բաւականաչափ կրկին տաքացած է։ Ցամենայն դէպս անհրաժեշտ է դիշերուա քնից առաջ սենեակի օդը փոխել։

Վատ օդի վնասները այնքան մեծ են, որ նրանց մասին ամբողջ գիրք կարելի է գրել։ Սակայն մայրերին հասկանալի դարձնելու և զգուշացնելու համար մի քանի խօսք ասենք այս մասին։

Օդը նոյնչափ անհրաժեշտ է մարդի համար, որչափ և հացն ու ջուրը, որովհետև օդն է մաքրում մեր արիւնը։ Շնչառութեան միջոցով նա անդադար լցւում է մեր թոքերը, տալիս է մեզ սնունդ և կենդանութիւն։ Որքան էլ լաւ ուտենք, մենք մի րոպէ առանց օդի չենք կարող ապրել։ Մեր մարմնի մասերը անդադար քայքայւում են և նորոգւում,—ուրիշ խօսքերով, ինչպէս ամեն մի գործող մեքենա, մարմինը մաշւում է և պահանջում է վերանորոգում։ Վերանորոգումը կատարւում է կերակրի միջոցով։ Կերակուրը, անցնելով մեր մարսողական գործարանների մէջ, մարսւում է, մարսուած մասերը աղիքների պատերի միջով անցնում են մեր արեան մէջ և նրա հետ միասին տարածւում են մեր մարմնի բոլոր մասերում։ Սա կարմիր արիւնն է։ *Կարմիր*

Դ.

ՄԱՆԿԱՆՈՑ

Սենեակի ընտրութիւնը:—Օդը:—Արեան մասին:—Լոյսը, արեւը ու նրանց նշանակութիւնը:—Ինչի՞ց է կեղտոտւում սենեակի օդը:—Նկուղները, վառարանները, լամպան, մանկիկի արտաքորութիւնները, փոշին:—Մանկանոցի կահաւորութիւնը:—Օրորո՞ց, նոնա՞ն թէ մահճակա՞լ:—Օրորումը եւ օրորոցի երգը:—Մանկիկի քունը:

Սենեակը։ Որքան էլ աղքատ լինեն ծնողները, այնուամենայնիւ պէտք է ամեն ջանք գործ դնեն իրանց զաւակին գոնէ առանձին և լաւ տեղ պառկեցնելու։ Ունեւոր ընտանիքներն երեխային ամենալաւ սենեակը պէտք է յատկացնեն, որի մէջ առատ թափանցի արեւը և որի օդը կարելի լինի միշտ մաքուր պահել։ Առհասարակ ամենահարուստ տներում անդամ բնակարանի ամենամեծ ու ամենալոյս սենեակը պահում են հիւրերն ընդունելու համար, իսկ երեխաներին փակում են յետ ընկած փոքր սենեակներում։ Դա մի տարօրինակ սովորութիւն է, որից պէտք է վերջապէս ձեռ վերցնել։ Սենեակի օդը պէտք է միշտ դիշերցերեկ մաքուր լինի։ Դրա համար հաբկաւոր է լուսամուտները կամ օդանցքները բանալ շատ թէ քիչ երկար ժամանակ, նոյն իսկ ձըմեռը, ի հարկէ, նախապէս երեխային ուրիշ

սենեակ տանելով և դարձեալ ներս բերելով, երբ բաւականաչափ կրկին տաքացած է։ Ցամենայն դէպս անհրաժեշտ է դիշերուա քնից առաջ սենեակի օդը փոխել։

Վատ օդի վնասները այնքան մեծ են, որ նրանց մասին ամբողջ գիրք կարելի է գրել։ Սակայն մայրերին հասկանալի դարձնելու և զգուշացնելու համար մի քանի խօսք ասենք այս մասին։

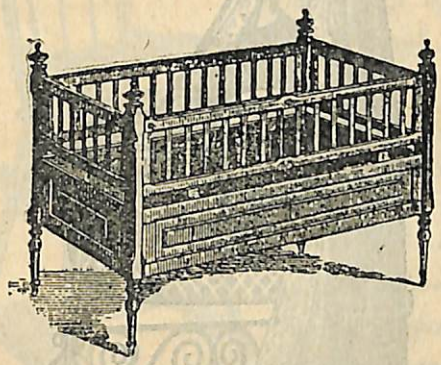
Օդը նոյնչափ անհրաժեշտ է մարդի համար, որչափ և հացն ու ջուրը, որովհետև օդն է մաքրում մեր արիւնը։ Շնչառութեան միջոցով նա անդադար լցւում է մեր թոքերը, տալիս է մեզ սնունդ և կենդանութիւն։ Որքան էլ լաւ ուտենք, մենք մի րոպէ առանց օդի չենք կարող ապրել։ Մեր մարմնի մասերը անդադար քայքայւում են և նորոգւում,—ուրիշ խօսքերով, ինչպէս ամեն մի գործող մեքենա, մարմինը մաշւում է և պահանջում է վերանորոգում։ Վերանորոգումը կատարւում է կերակրի միջոցով։ Կերակուրը, անցնելով մեր մարսողական գործարանների մէջ, մարսւում է, մարսուած մասերը աղիքների պատերի միջով անցնում են մեր արեան մէջ և նրա հետ միասին տարածւում են մեր մարմնի բոլոր մասերում։ Սա կարմիր արիւնն է։ Կարմիր

արիւնը մեր մարմնի մասնիկներին սնունդ և կենդանութիւն տալուց յետո, ընդունում է իր մէջ այն բոլոր նիւթերը, որոնք առաջանում են մեր մարմնի մասերի քայքայումից։ Այս քայքայման նիւթերն են, որ խառնուելով արեան հետ, աղտոտում են նրան և կարմիր արիւնը դարձնում են սեւ արիւն։ Սև արիւնը հազար ճանապարներով երակների միջով հաւաքւում է մեր թոքերի մէջ և, օդին դիպչելով, մաքրւում է։ Պարզ է, որ եթէ օդը մաքուր չէ, արիւնը լաւ չի մաքրուի և գընալով աւելի ու աւելի կապականուի ու կըհասնի մի ժամանակ, երբ նա այնքան կկեղտոտուի, որ կթունաւորի մեզ։ Այստեղից հասկանալի է դառնում մաքուր օդի կարևորութիւնը, մանաւանդ մատաղ երեխաների համար։ Առանց մաքուր օդի չկա առողջութիւն։ Վատ օդի մէջ զարգանում են ամեն տեսակ հիւանդութիւններ.—սակաւարիւնութիւնից սկսած մինչև խլախտը և թոքախտը։ Բժշկականութեան մէջ յայտնի է, որ նկուղների, նեղ բընակարանների, նեղ դպրոցների մէջ երեխաները ոչ միայն վատոյժ են դառնում, վատ են զարգանում, դունատ և թոյլ են լինում, այլ և շատ տեսակ հիւանդութիւնների տէր են դառնում և մեռնում են։ Այսքանը բաւական

է մայրերին համոզելու համար, որ ոչինչ չխընայեն իրանց զաւակներին մաքուր սենեակի և լաւ օդի մէջ պահելու համար, եթէ ուզում են առողջ սերունդ ունենալ։

Այսքանս օդի մասին։ Մի երկու խօսք էլ ասենք լոյսի կարևորութեան մասին։ Լոյսը, մանաւանդ արեգակի անմիջական ճառագայթ-

Նկ. 18



Հասարակ մանկական մահճակալ

ները, արագացնում են մեր սննդառութիւնը, մեզմ կերպով գրգռելով մեր ներվերը։ Կենդանիները մութ տեղում բոյսերի նման թառամում են և, բացի այդ, այժմ ապացուցուած է, որ արևը սպանում է շատ միկրոբներ, յամենայն դէպս միկրոբները աւելի հեշտութեամբ մթնում են զարգանում, քան արևալից տե-

զերում։ Այս տեսակէտից ներքնայարկ բնակարանները, ուր արևը չի թափանցում, շատ վնասակար են մանկիկի համար։ Սակայն նո-

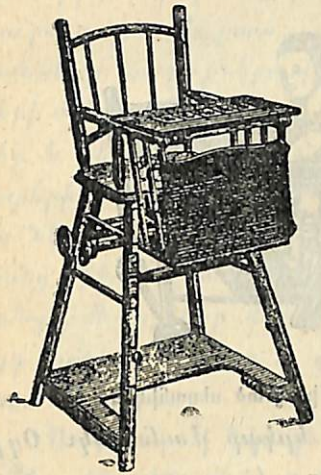
Նկ. 19

Զամբիւղ—անկողին

րածին մանուկը չի կարող իսկոյն ընտելանալ լոյսին, և այս է պատճառը, որ հարկաւոր է նրան առաջին օրերը կիսամութ սենեակում պահել։

Աղքատ տներում և գիւղական խրճիթներում, ի հարկէ, ոչ մի հնարաւորութիւն չկա առանձին մանկանոց ունենալ, և երեխան միշտ դրուում է կամ ծննդկանի ծոցը կամ, ինչպէս ասացինք, կապուում է օրօրոցի մէջ, որը մոր կողքին է դրուում խրճիթի կամ հացատան կամ նոյնիսկ դռամի մի անկիւնում։ Նոյն տան մէջ վառւում է թոնիրը և տունը լցնում է անթափանցելի ծխով։ Այնտեղ կապուած են նաև տնային անասունները, որոնց ախպի հոտը լցնում է տունը։ Ի՞նչ արած այսպիսի դառն պայմաններում։ Էլ ո՞րտեղ հնաց մեր պահանջած մաքուր օդը։ Հէնց այս դառը պայմաններումն է, որ ծնողները պիտի խղճան իրանց նորածին զաւակներին։ Անասուններին պէտք է հեռացնել հարևանի դռամը կամ դուրս, եթէ եղանակը թոյլ է տա-

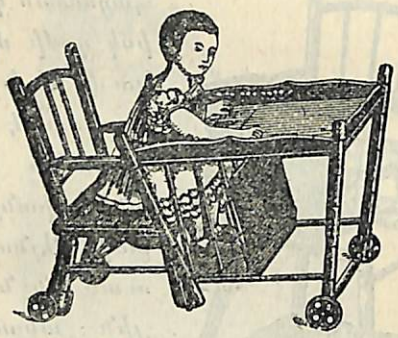
Նկ. 20



Մանկիկի արոռը բարձրացրած սեղանիկով

լիս։ ամբողջ տունը պէտք է լաւ մաքրել և միշտ մաքուր պահել, խոնաւութիւնը հեռացնել, թոնիրը վառելիս, ձմեռ ժամանակ, երեխային պէտք է դուրս տանել մի ուրիշ տուն, իսկ ամառը լաւ փաթաթած կարելի է նոյն-իսկ դուրս ուղարկել և դուրսն էլ պա-

Նկ. 21



Մանկիկի արսոը իջեցրած սեղանիկով

հել որքան կարելի է երկար ժամանակ։ Օդը մաքրելու համար պէտք է չուտ-շուտ բանալ դուռն ու երդիկը, աւելու ժամանակ փոշի չբարձրացնել և այլն։ Այսպիսով, ինչքան չը-լինի, դարձեալ մեղմացրած կլինենք մեր գիւղական տների վատ ազդեցութիւնը երեխայի վրա։

Ինչի՞ց է կեղտոտւում սենեակի օդը։ Որպէս զի մայրերը լաւ հասկանան, թէ ի՛նչ

զգուշութիւններ էն հարկաւոր՝ մանկարանի օդը մաքուր պահելու համար, ամենից լաւն այն է, որ բացատրենք, թէ ինչ պատճառներից է վատանում սենեակի օդը։

Ահա՛ գլխաւոր պատճառները։

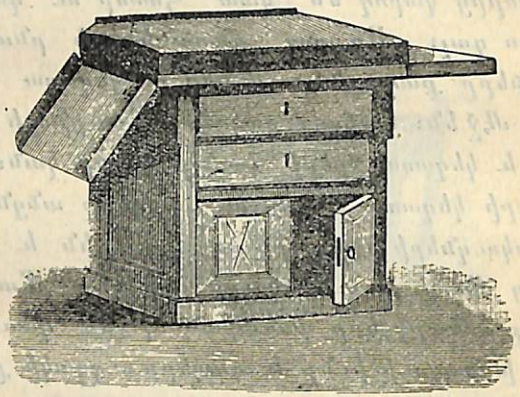
Ամենից առաջ բնակարանի յատակից ու պատերից կարող են վատ հոտեր ու գազեր դուրս գալ։ Աղքատ ընտանիների բնակարանները քաղաքներում նեղ ու կեղտոտ բակերի մէջ են։ Ցաճախ բակում արտաքնոցի հոտեր և կեղտոտ ջրերի համար փոսեր կան։ Այս հոտերի կեղտոտ ջրերն ու գազերը անցնում են նկուղների յատակին ու պատերին և նրանց միջով լցւում նկուղի օդի մէջ։ Մանաւանդ ձմեռը, երբ վառարաններ են վառում, այդ խոնաւութիւնը և գազերը ուղղակի քաշւում են ներս։

Առհասարակ նկուղները համարեա միշտ խոնաւ են լինում և քանի որ այդ խոնաւութիւնը գետնից է գալիս, իսկ գետինը տներում միշտ աղտոտուած է արտաքնոցի հոտերով, ուստի նկուղների օդը ընդհանրապէս վնասակար է մանուկներին։

Նոյն հիման վրա վնասակար են նոյնպէս և նոր շինած տները, որոնք դեռ լաւ չեն չորացած և որոնց պատերը թաց են։

Օդը կեղտոտւում է նմանապէս և վատ վառարաններից։ Իսկ վատ վառարանները— ժեշտէ կամ երկաթէ վառարաններն են, որոնց պատերի միջից, խողովակից ու դռնակի ճեղքերից ծուխ ու խեղդող գազեր են լցւում օդի

Նկ. 22



Մանկիկի շոռեղէնի պահարան

մէջ։ Աւելորդ ենք համարում այստեղ խօսել մանղալների մասին, որ երբէք չի կարելի սենեակում դնել (մանաւանդ մանկանոցում), որովհետև նրանք ուղղակի թունաւոր են դարձնում օդը։ Բացի այդ, սենեակի օդի մէջ լողացող հարիւր տեսակ փոշիներ, բաղկացած չորացած այրւող մասերից, կպչելով շիկացած երկաթին, այրւում են ու հոտեր են տարածում սենեակում։ Երկաթէ վառարաններն ունեն և այն անյարմարութիւնը, որ շուտ և շատ տաքացնում են սենեակը, իսկ երբ հանգչում են, սենեակը շուտ էլ սառչում է և օդը սաստիկ չորանում է։ Եւ օդի ջերմութեան այս արագ փոփոխուելը կարող է մրսեցնել մանկիկին։ Բուխարին նոյն վատ յատկութիւններն ունի։ Ուստի ամենից նպատակայարմարը պիտի համարել պատի վառարանը։

Օդի փչանալու մի պատճառն էլ զիշերուա լուսաւորութեան ձեւն է։ Ամենից լաւ լուսաւորութիւնը, ի հարկէ, էլեկտրականն է, որը չի ապականում օդը գանազան գազերով, հոտերով և ծխով։ Բայց դա դեռ մատչելի չէ, ուստի մնում են կերոսինի լամպերը։ Կերոսինային լուսաւորութիւնը, որն արդէն ամեն տեղ մտել է, կարելի է լաւ և անվնաս համարել միայն այն դէպքում, երբ լամպի մէջ կերոսինը ամբողջովին լաւ այրւում է ու չի ծխում։ Հակառակ դէպքում մի քանի ժամից յետո օդը լցւում է ծխով և անախորժ ու ընտանեկան հոտով։ Ուստի պէտք է այնպիսի լամպ վառել, որը ծուխ չտա։

Օդը ապականում է նմանապէս և երեխայի արտաթորութիւններից։

Մանկիկի աղտոտած փաթաթանները իս-

կոյն պիտի դուրս տարուեն սենեակից, իսկ աւելի մեծ երեխաներին պիտի նստեցնել ամանի վրա (горшокъ)։ Բժ. Բաուխովուսը խորհուրդ է տալիս դործ ածել խուփով աման, և երեխային վրան նստացնելուց առաջ, մէջը միքիչ ջուր ու աւազ լցնել։ Դուրս գնալուց յետո բերանը խուփ են դնում ու դուրս տանում։ Ցարմարութեան համար մի փոքրիկ աթոռի նստատեղում ծակ են անում ու ամանը մէջը հագցնում, որ երեխան յարմար նըստի։ Դուրս գնալուց յետո մանկիկի ետքը սրբում են բարակ փափուկ թղթով, իսկ եթէ այդ նպատակով դործ են ածում բարակ շոր, այդ շորը չպէտք է սենեակում պահել, որ օդը չապականուի, այլ դուրս են տանում ու լըւանում։

Բացի այս բոլորը, պէտք է այնպէս պահել սենեակը, որ փոշի չլինի օդի մէջ։ Իսկ փոշի անպատճառ կլինի, երբ սենեակում դորգեր են փռած ու փափուկ կարասիք է դարսած, երբ լուսամուտներից ու դռներից կախուած են վարագոյրներ, երբ սենեակի մէջ շորեր են թափ տալիս կամ երբ սենեակը չոր աւելով են աւլում։

Ուրեմն մանկանոցը պէտք է ազատ լինի այս բոլոր փոշի պարունակող առարկաներից,

—նա պէտք է պարզ կահաւորուած լինի։ Փոքրիկ մանկիկին շատ բան չի հարկաւոր. մի փոքրիկ մահճակալ, մի սեղան-պահարան, մի վաննա, մի հասարակ սեղան, որի վրա դրուած լինեն մի քանի անհրաժեշտ իրեր, մի երկու աթոռ, յետո մի մահճակալ էլ մոր կամ ծծմոր ու դայեակի համար—և բաւական է։ Ո՛չ փռուածք յատակին, ոչ վարագոյրեր, ո՛չ էլ պատերին խփած դորգեր և այլն։

Բայց ինձ կասէք.—դուք խօսում էք հարուստ ընտանիքների մասին, իսկ ի՞նչ անեն աղքատները, որոնց տան յատակն իսկի տախտակամած էլ չէ, առաստաղից հող է թափւում ու պատերից սաղ, որտեղ ձէթի ճըրագ կամ ծուխ տուող լամպ է վառւում և թոնիրն է ծխում...

—Այսպիսի պայմաններում, ի հարկէ, անհնար է մանրակրկիտ մաքրութիւն պահպանել, սակայն այդտեղ էս կարելի է պակսեցնել չարիքը մաքրութիւնով։ Ցաճախ մաքրել սենեակի օդը, աւելիս ջրջնկել ու թաց աւելով սրբել, փռուածքը դուրս տանել թափ տալու և այլն, իսկ ամառը, տաք օրերին, երեխային որքան հնարաւոր է, դուրսը պահել։ Մի մխիթարութիւն կա գիւղացիների համար.—այն որ գիւղերում օդը մաքուր է և

երեխաները դեռ վատասերուած չեն, առողջ են ծնուում, առողջ էլ զարգանում շնորհիւ այն բանին, որ բնութեան գրկումն են աճում։

Ororn՞g, ճօճա՞ն թէ մահճակալ։ Օրորոցի գործածութիւնը բոլորովին պախարակելի է. նա ուղղակի մի անտանելի բանդ է երեխայի համար։ Առհասարակ նրա վրա դրցում են ընդը (փոքրիկ դօշակ) և վրան պառկեցնում են փոքր էակին, փաթաթում են, բարուրում և յետո ընտերով որքան ոյժ ունեն, սեղմում են, տափկացնում խեղճի թեւերը, կուրծքը, փորը, ոտերը։ Ճօճանը (ճրդճորը) համարեա նոյն բանն է։ Օրօրոցը լինում է երկաթից շինած, կամ խսիրից (соломa) ու ծառի ճիւղերից գործած։ Հարուստները կարող են գնել շատ թանկ և շքեղ օրօրոցներ, բայց աղքատի համար բաւական են հասարակ փայտէ օրօրոցները։ Աւելի յարմար ենք գտնում հասարակ երկաթէ կամ փայտաշէն փոքրիկ անկողինները, որոնց մէջ երեխան աղատ կարող է պառկել և շարժուել առանց վայր ընկնելու։ Սրա համար բաւական է, որ մահճակալը պատած լինի ճաղերով։ Փայտէ անկողինը շատ էժան կնստի և կարելի է ամեն տեղ շինել։ Շատ յարմար են նոյնպէս զամբիւղները։ Օրօրոցը թէ մահճակալը

գետնից պէտք է գոնէ $1^1/_2$ արշին բարձր լինեն։ Բորբը լաւ է լցնել ձիան մազով, թեփով, չորացրած փիլիկով (папоротникъ), ծովաբոյսով (զարեհ—водоросль), տերեւներով և մինչև անգամ դարմանով։ Նրա վրա գցում են թաղիք (քէչա) կամ եափունջու կտոր, ծածկում են փափուկ շորով, իսկ սրա վրա դնում են բարուրը։ Օրօրոցի վրայից չպէտք է ծածկել հաստ շոր, թէ չէ երեխայի շունչը կըկտրուի. հարկաւոր է կա՛մ մի կողմը բաց թողնել, կամ ծածկոցը կիսէյից կամ մի ուրիշ թափանցիկ կտորից կարել, որ չարգելի օդափոխութիւնը։ Թափանցիկ կիսէից վարագոյրը պաշտպանում է երեխային թէ՛ ճանճերից ու ու մոծակներից, թէ մասամբ քամուց ու լոյսից։ Աւելորդ է խօսել, թէ որչափ վտանգաւոր է երեխային ծոցն առնել։ Բացի այն, որ մայրը քնի մէջ կարող է ուղղակի խեղդել նրան, երեխան վատ օդ է շնչում ուրիշի ծոցում, ուրիշի քրտինքն էլ վնասակար է նրան։

Ororումն եւ ororngի երգը իբրև քնեցնող միջոց գործ են ածում ամեն երկրներում։ Սարսափելի է տեսնել, ի՛նչպէս մայրերը կամ տան միւս երեխաները ոյժով թեքում են օրօրոցը մի կողմից միւսը։ Կարելի է հասկա-

նալ, թէ ի՞նչ պիտի զգա այն խեղճ մանկիկը այս սարսափելի տարուբերման մէջ, ի՞նչպէս պէտք է ցնցուեն նրա ուղեղն ու աղիքները։ Քնեցնելու այս միջոցը մի վերին աստիճանի վնասակար միջոց է, որը ոչ մի սիրող մայր չպէտք է թոյլ տա։ Ճշմարիտ է, օրօրելուց երեխան սքսկում է և քնում, բայց այս քունը դառնում է մի տեսակ ստիպողական քուն, որը բնական չի կարող համարուել։ Այս մի տեսակ հիպնոտիսմ է, որը կատարւում է միանւագ տարուբերման և շչիկների չխչխկոցի ու երգերի ազդեցութեան ներքո։ Մի երեխա, որը սովորած է օրօրոցի և նանիկի, այլևս չի քընում առանց դրանց և սաստիկ լալկան է դառնում։ Պէտք է երեխային որոշ ժամերին ծիծ տալ և պառկեցնել հանդարտ տեղում։ այն ժամանակ նա կ.քնի բնականապէս։

Մանկիկի քունը։ Մի երեխա, որն ազատ է թողնուած, համարեա միշտ աջ կամ ձախ կողքի վրա է քնում, և այս դրութիւնը պէտք է բնական համարել։ Մէջքի վրա պառկած երեխան երբեմն կարող է ուղղակի խեղդուել քթի և բողազի լորձունքներից. երբեմն էլ պատահում է, որ նա փսխում է, փսխածը մընում է կոկորդում և բողազի մաղասը (слизь) լցւում է ներսից (Եւստախեան խողովակով) ա-

կանջը և կարող է ականջի մէջ սարսափելի բորբոքումն առաջացնել։ Այս և ուրիշ պատճառներով չպէտք է ստիպել շատ ու քիչ կազդուրուած երեխաներին անպատճառ մէջքի վրա քնել, այլ պէտք է ազատ թողնել նրանց, և նրանք բնազդումով կընդունեն ամենայարմար և բնական դիրքը։

Բնական քնից երեխան բնական կերպով էլ պիտի արթնանա։ Նրա քունը այնքան խոր է, որ սենեակում եղած խօսակցութեան ձայնը նրա ականջը չի ընկնում և չի զարթեցնում նրան։ Սակայն չպէտք է սենեակում աղմուկ անել.—նա կարող է քնից վեր թըռչել և վախենալ։ Եթէ հարկ կա անպատճառ զարթեցնել նրան, այդ պէտք է անել մեղմ կերպով։

Նորածին երեխան, մինչև մի ամսական հասակը, համարեա միշտ քնած է. նա զարթնում է միայն ծիծ ուտելու համար։ Այնուհետև կամաց-կամաց քունը պակսում է, բայց դեռ 2—3 տարեկան մանուկը օրւա մեծ մասը քնի մէջ է անցկացնում։ Պէտք է ցերեկն էլ քնեցնել նրան։ Աւելորդ է բացատրել, թէ որչափ կարևոր է հանգիստ և կազդուրիչ քունը մանկիկի համար։ Փոքր երեխաները քնում են ամեն տեղ և ամեն հանգա-

մանքներում. նրանք սիրում են քնել մոր գրկում, բայց այդ չպէտք է թոյլ տալ։ Թարմ օդը նրանց վրա քնեցուցիչ ազդեցութիւն ունի. այս է պատճառը, որ նրանք համարեա միշտ քնում են զբօսանքի ժամանակ։

Գիշերն երեխաները յաճախ զարթնում են կամ քաղցից կամ տակները թացացրած լինելով և այլն։ Սակայն թէ մայրերի և թէ նոյն-իսկ իրանց երեխաների առողջութիւնը պահանջում է։ որ գիշերները երկուսն էլ հանգիստ լինեն։ Դրա համար լաւ է երեկոյեան 9—10 ժամին ծիծ տալ երեխաներին։ Այն ժամանակ բաւական կլինի գիշերը մի անգամ միայն վեր կենալ կրկին ծիծ տալու համար։ Գիշերուա ծիծ տալու ժամանակ պէտք է նրան ամանի վրա բռնել, որ տակը չանի, իսկ եթէ տակն արդէն արել է, պէտք է մաքրել ու չորացնել։

Ե.

ԲՆԱԿԱՆ ՍՆՆԴԱՏՈՒԹԻՒՆԸ

Սննդատուբեան խնդրի կարեւորութիւը։—Մանուկների մահացումը։—Մանկիկի մարսողական գործարանների առանձնայատկութիւններ։—Նրա բուրը, սուամոսը, աղիքները, կղկղանքը։—Բնական սննդատուութիւնը.—կնոջ կաթը, նրա յատկութիւնները, նրա զանազանութիւնը միւս կաթնատու կենդանիների կաթից։—Ի՞նչ դէպքերում մայրը չպէտք է կերակրի իր դաւակին։ Ի՞նչ փոփոխութիւնների է ենթարկւում կնոջ կաթը զանազան պատճառներից։—Ծծմայրը եւ նրա ընտրութիւնը։—Ծծմայր սնունդը եւ նրա առողջապանութիւնը։—Դեղերի ազդեցութիւնը։—Կերակրումն կաթնատու կենդանիների միջոցով։—Լաւ սնուող երեխայի յատկութիւնները։

Մանկիկին կերակրելու խնդիրը պէտք է մեզ շատ զբաղեցնի, որովհետև նրա կանոնաւորութիւնից է կախուած նորածին էակի կեանքը։ Այժմ յայտնի է, որ մինչև մէկ տարեկան հասակը երեխաների կէսը (ըստ ոմանց-նաև կէսից աւելի) զոհ են գնում մարսողութեան խանգարումներին։ Իսկ եթէ չեն մեռնում վատ սննդից, դառնում են հիւանդոտ, անգլիական հիւանդութիւն են ունենում՝ խուլախտոտ և սակաւարիւն են դառնում, դանդաղ են աճում ու արատաւոր դուրս գալիս։

Ուրեմն ի՞նչպէս պիտի կերակրել նորածին

մանկան։ Այդ բանը հասկանալու համար անհրաժեշտ է գիտենալ, որ մանկիկի մարսողական գործարանները շատ բաներում տարբեր են հասակաւորից։

Ամենից առաջ ասենք, որ մանկիկը ոչ ծամել կարող է, ո՛չ էլ կոշտ կերակրեր կուլ տալ.—նրա կերակուր ընդունելու բնական ձևը ծծելն է։

Ծծելը կատարւում է հետևեալ կերպով։ Շրթունքներով սեղմելով ստինքի պտուկը (այնպէս որ օդ չանցնի), երեխան լեզուի ու թշերի շարժումով բերանի միջի օդը նոսրացնում է և այն ժամանակ կաթը ձգւում է պտուկից դէպի այդ անօդ տարածութիւնը, լցւելով բերանի խորշի մէջ։ Որպէսզի ծծելը կանոնաւոր լինի անհրաժեշտ է, որ լեզուն ազատ շարժումներ անի բերանի մէջ, իսկ երբեմն լեզուի շարժումները շատ սահմանափակ են լինում, որովհետև «լեզուի սանձը կամ կապը» կարճ է։ Այդ դէպքում ասում են. «լեզուն կարճ է»։ Լեզուն կարճ պիտի համարել, երբ չի հասնում շրթունքին, այն ժամանակ հարկաւոր է միքիչ կտրել կապը։ Բայց շտապելու հարկ չը-կա, որովհետև ընդհանրապէս ծծելուց լեզուն ինքն իրան երկարում է։ Մեր մէջ լեզուի կապը կտրել է մի շատ հեշտ բան է հա-

մարում և ամեն պառաւ իր կեղտոտ դանակով կատարում է այդ օպերացիան, բայց որքան էլ հասարակ բան լինի դա, եթէ անզգոյշ կերպով է արւում, շատ վտանգաւոր հետևանքներ է ունենում։ Առաջին, որ դանակը կեղտոտ լինելով, կարող է թունաւորել մանկիկի արիւնը, երկրորդ, երբ շատ են կտրում, լեզուն առանց սանձի մնալով, յետ է քաշւում դէպի բուկը և խեղդում է երեխային և երրորդ, արիւնհոսութիւն է պատահում։ Այս պատճառով խորհուրդ ենք տալիս մայրերին առանց բժշկի այդ բանը չանել։ Վատ են ծծում նաև շրթնատութիւն (ծուռ բերան—bec de lièvre, заячья губа) ունեցող երեխաները, որովհետև անկարող են շրթունքներով ամուր գրկել պտուկը, քանի որ օդ է լցւում բերանը։ Ցիշենք և մի ուրիշ, աւելի յաճախակի պատահող արգելք.—այդ քթի ընդուած լինելն է (լորձունքներով կամ ուռուցքներով ու խլերով)։ Այսպիսի երեխան չի կարողանում բերանը փակ պահել ծծելու համար, որովհետև քթով օդ չի անցնում և փոքրիկը խեղդւում է։ Այս դէպքում պէտք է քթի մէջ հաւաքուած լորձունքը մաքրել և, եթէ այդ չի օգնի, դիմել բժշկի։

Թուքը։ Մինչև 6—8 ամսական հասակը

երեխան իսկապէս թուք չունի և նրա բերանը համարեա չոր է։ Իսկ քանի որ թուքն է, որ հալեցնում-մարսեցնում է հայեղէն (օսլային) կերակուրները և շաքարեղէնը, ուստի նրան չպէտք է կերցնել՝ ո՛չ հաց, ո՛չ խմորեղէն, ո՛չ գետնախնձոր, ոչ էլ շաքար։

Նորածնի ստամոքսը գլանաձև է և ուղղակի վերևից ներքև է իջնում (հասակաւորինը պառկած է), ուստի և յաճախ փսխումն է պատահում։ Նա (ստամոքսը), թէև արտադրում է ստամոքսային հիւթեր, բայց սրանք այնքան մարսեցնող զօրութիւն չունեն, ինչ որ հասակաւորի ստամոքսահիւթը, որը սպիտային կերակուրներ (մեղէն, ձու և այլն) է հալեցնում-մարսում։ Երկու տարեկան հասակում միայն մանկան ստամոքսն ընդունակ է դառնում մարսել այն կերակուրները, ինչ մարսում է հասակաւորինը։

Մանկիկի աղիքները շատ աւելի երկար են (համեմատելով նրա մարմնի չափին), քան հասակաւորինը, իսկ նրանց պատերը չափազանց նուրբ ու թոյլ են։ Այդ է պատճառը, որ աղիքները դժւարութեամբ են դուրս հանում կղկղանքը և երեխաները յաճախ փորկապութիւն են ունենում։

Կղկղանքը ծննդեան առաջին օրերը

մուք-կապոյտ և սև գոյնի մի զանգուած է, որը բաղկացած է իւղային նիւթերից, լեղիից և մեծ քանակութեամբ աղիքային բջիջներից։ Ծծկեր երեխան դուրս է գնում օրական 2—4 անգամ և կղկղանքը դեղին-նարնջագոյն է ու թոյլ բնորոշ հոտ ունի։ Թթու և նեխածի հոտը նշան է, որ մարսողութիւնը խանգարուած է։

Այսպէս ուրեմն, մանկիկի մարսողական գործարանների կազմութիւնը և արտադրած հիւթերի անզօրութիւնը հասկանալի են դարձնում մեզ, թէ ինչի՛ նորածինը միայն ծիծ ծծել է կարող և միայն կաթ մարսել։

Բնական սնունդաւորութիւն։ Կնոջ կաթն ամեն կենդանու կաթից աւելի դիւրամարս է մատղաշ երեխայի համար և մոր կաթն աւելի, քան մի ուրիշ կնոջը։ Բարեբախտաբար մեր ժողովրդի մէջ դեռ չի ընդհանրացել ծծմայրներ պահելու կորստաբեր սովորութիւնը, և մայրերն իրանց համար անախորժ և ստոր բան չեն համարում իրանց երեխային ծիծ տալը։

Սակայն մեր «բարձր դասակարգի» տիկնայք արդէն սկսել են իրանց զաւակներին ծծմայրների ձեռը տալ, վախենալով, չլինի թէ ծիծ տալով թառամեն։ Այսպիսի կանայք

իրանց հանգստութիւնը մայրական պարտքից աւելի բարձր են դասում։ Բայց այսպիսիները պէտք է հասկանան, որ ծիծ տալը սերտ կապուած է ծննդականութեան հետ, և այդ կապը քակելը թանկ է նստում թէ՛ երեխայի և թէ նոյն իսկ մոր վրա։ Շատ հիւանդութիւններ, թէ՛ ծծերի և թէ ընդհանուր, առաջանում են նրանից, որ մայրերը խախտում են այս բնական օրէնքը և հեռացնում են իրանցից սեփական զաւակներին։ Բացի այս առողջապահիկ տեսակէտը, կա նաև բարոյական տեսակէտը, որը պէտք է նկատի ունենալ։ Դա այն է, որ երեխան առհասարակ իբրև մայր է ճանաչում այն կնոջը, որը նրան ծիծ է տալիս, և ուրեմն նա աւելի կսիրի ծծմօրը, քան իր մօրը։ Մայրն ինքն էլ աւելի սրտով է կպչում իր այն զաւակին, որին ինքն է կերակրել ու մեծացրել։ Այսպիսով մի մայր, որն իր որդիներից մէկին ծրծմոր է յանձնել, այսպէս ասած, խորթանում է իր երեխայից, ինչպէս և երեխան խորթանում է իր մօրից։ Եթէ այս բոլոր ասածներս չեն համոզի ծոյլ մայրերին, թող իմանան նրանք, որ ծծմօր պահած երեխան աւելի վատ է զարգանում, աւելի հեշտութիւնով է հիւանդանում, քան մոր մեծացրածը։ Եւ,

ճշմարիտ որ, հետազօտութիւնները ցոյց են տալիս, որ այդպիսի երեխաները 3—4 անգամ աւելի են մեռնում, քան մոր կաթով մեծացածները։

Ծնունդի առաջին օրը մոր կաթը, արքաժանը, ազդում է մանկիկի վրա իբրև մեղմ լուծողական, մաքրելով նրա աղիքները ծնընդական աղրից կամ մեկոնիումից։ Ուրեմն սխալ է, թէ մոր արքաժանը վնաս է։ Առաջին ծիծը տրւում է երեխային ծննդեան առաջին օրը։ Ոչինչ չի հարկաւոր խմեցնել նրան ծրծից առաջ։ Առաջին օրերը երեխան ուշ-ուշ է ծիծ պահանջում և ամեն անգամ քիչ է ուտում։ Երկրորդ-երրորդ շաբաթից նա արդէն սկսում է խստապահանջ լինել, և այն ժամանակ մոր համար սկսւում է ինքնազոհութեան, չարչարանքի շրջանը։ Հէնց այդ միջոցին էլ մոր ստինքները կաթով լցւում են։ Մանկան կանոնաւոր կերակրելը մօրից պահանջում է մեծ զգուշութիւններ, որովհետև հէնց այս առաջին ամիսներն է, որ մայրերը, վախենալով չլինի թէ երեխան քաղցած մընա, ամեն ժամ, երեխայի ամեն մի ճչին, ծիծը բերանն են դնում։ Այստեղից առաջ են գալիս անմարսութիւն, անքնութիւն, անհանգստութիւն, ճչեր։ Եւ երկիւղալին այն

է, որ մայրերը, չհասկանալով իրանց մանկիկի անհանգստութեան պատճառը, աւելի ևս եռանդով են կերակրում և աւելի ևս հիւանդացնում նրան։ Երեխային կերակրելու եղանակի մասին պէտք է ասել հետևեալը։

Առաջին օրը պէտք է ծիծ տալ միայն մէկ անգամ, երկրորդ օրը 2—3 անգամ, երրորդ օրը 3—4 անգամ, այնուհետև 2 ժամը մի անգամ, բացի գիշերներից, երբ երկու անգամ բաւական է. ընդամենը 8—9 անգամ 24 ժամուա մէջ։ Չորրորդ ամսից սկսած ծիծ կտան երեք ժամը մի անգամ, և մէկ անգամ գիշերը, իսկ 7—8 ամսականին գիշերը բոլորովին չպէտք է ծիծ տալ, այլ պէտք է մի անգամ կերակրել երեկոյեան քուն դնելիս, մէկ էլ վաղ առաւօտեան։ Հինգերորդ ամսից, ինչպէս կտեսնենք յետո, բացի ծծի կաթից կարելի է տալ և կովի կաթ ու ուրիշ բաներ։

Զգուշութիւններ ծիծ տալու ժամանակ։ Պէտք է երեխային տալ հերթով երկու ծծերն էլ։ Ծննդկանն առաջին օրերը, երբ դեռ չի կարող նստել, երեխային պառկեցնում է իր կողքին և ծիծը բերանը դնում, իսկ երբ արդէն նստում է, նրան պահում է ձեռների վրա։

Եթէ երեխան իսկոյն չի առնում ծիծը, պէտք է պտուկը թաց անել կաթով, յետո դնել բերանը և մի քանի կաթիլ կթել բերանի մէջ։ Զգալով կաթի համը, երեխան մեքենաբար կսկսի ծծել։ Մի քանի երեխաներ դժուար են սովորում ծծել, բայց պէտք է համբերութիւնով սովորեցնել։

Եթէ կաթը քիչ է, հարկ չկա շուտ-շուտ ծիծ տալ, այլ պէտք է սպասել մինչև որ բաւական կաթ հաւաքուի. ծիծ տալիս էլ պէտք է սեղմել մատերով պտուկը, որ կաթը կթուի. իսկ եթէ կաթը չափազանց առատ է, ծիծը բերանը դնելով, պէտք է սեղմել պտուկից վեր, որ կաթը շատ չլցուի երեխայի բերանը։ Ամեն անգամ ծիծ տալուց առաջ պէտք է լուանալ պտուկը. սա հարկաւոր է թէ մօր և թէ երեխայի համար, որովհետև կաթը մնալով պտուկի վրա թէ՛ առաջացնում է ճեղքուածներ պտուկի վրա և թէ երեխայի բերանի հիւանդութիւններ (բերանի հարինքը)։

Եթէ մանուկը ծծերից մէկն աւելի է սիրում, այն ժամանակ սկզբում, քանի դեռ քաղցած է, պէտք է միւսը տալ։ Սա նրա համար է, որ երկու ծծումն էլ հաւասարաչափ կաթ գոյանա։ Երբ զգում են, որ երեխան կշտացել է, պէտք է նրան իսկոյն իր անկողնիկի կամ զամբիւղի մէջ դնել. երբէք չքնեցնել նրան ծիծը բերանը։ Նոյնպէս էլ մայրը եր-

բէք չպիտի քնի երեխային ծիծ տալիս, որովհետև կարող է, ինչպէս ասում են, ծծով անել, այսինքն խեղդել նրան։ Մայրը պէտք է շուտ-շուտ լողանա, շատ մաքուր պահի իր սպիտակեղէնը, որովհետև կեղտը, քրտինքը շատ վնասակար են երեխային. նոյնը պէտք է ասել և անկողնի վերաբերմամբ։

Մի ուրիշ շատ կարևոր զգուշութիւնն էլ այն պիտի լինի, որ չափազանց երկար չպահեն ծիծը երեխայի բերանում։ Ճշմարիտ է, երեխան իր չափը գիտի, բայց դարձեալ շատերն ագահութիւն էլ ունեն։ Ուստի մայրերը փորձով իմանալով և զգալով, որ բաւական է, պէտք է ծիծը հանեն բերանից. եթէ ճչա—մի քիչ էլ դնեն։ Թէ՛ քանի բոպէ պիտի թողնել մանկիկին ծծելու. դա կախուած է մօր կաթի առատութիւնից, երեխայի հասակից և առողջութիւնից, իսկ այդ բաները մայրը կարող է որոշել։ Փորձերը ցոյց են տուել, որ լաւ սնուող ծծկեր երեխան առաջին երեք ամսում ծծում է 4—5 բոպէ շարունակ, 4-դ ամսում 5—6 բոպէ, 7-դ և 8-դ ամիսներում 6—7 բոպէ, այնուհետև 10 բոպէ շարունակ։

Պրոֆ. Բուշարի հետազօտութիւնները ցոյց են տուել, որ լաւ աճող մանուկը ծծում է մինչև մէկ ամսական հասակը—600 դրամ

կաթ, 2-դ և 3-դ ամսում 700—800 դր. 4-դից մինչև 5-րդ ամիսը—800 դրամից աւելի, 6-դ և 7-դ ամիսներում—900 դրամից աւելի, 8-դ և 9-դ ամ.—մինչև 1000 դր. և մինչև մի տարեկան հասակը 1100—1200 դրամ։

Ի՞նչպէս իմանալ, թէ որքան կաթ է ծծել մանկիկը։ Դրա համար պիտի ծծից առաջ ու յետո կշռել նրան ճիշտ կշեռքի վրա և տարբերութիւնը ցոյց կտա ծծած կաթի քանակը։

Ի՞նչ դէպքում մայրը չպէտք է կերակրի իր զաւակին։ Կան հանգամանքներ, որոնք կարող են արգելք լինել մօրը ծիծ տալու։

Քննենք համառօտ կերպով այս արգելիչ պատճառները։

1. Մor նւազութիւնը, թուլութիւնը եւ սակաւարիւնութիւնը։ Այսպիսի մի մայր ծիծ տալով աւելի ևս կթուլանա և կհիւանդանա։ Վնասը ոչ միայն ծիծ տալու մէջ է, այլ և անքնութեան, մշտական անհանգստութիւնների, որոնք կապուած են ծիծ տալու հետ։ Սակայն մօր նիհարութիւնը չպէտք է անպատճառ անկարելի դարձնի երեխային կերակրելը։ Ծիծ տալով մինչև անգամ երբեմն կա նայք դիրանում են և կազդուրուում։

2. Թոfախs (բարակայաւ) ունեցող կինը

երբէք չպէտք է ծիծ տա իր զաւակին, որովհետև, առաջին, կարող է վարակել նրան, քանի որ թոքախտը վարակիչ հիւանդութիւն է, և երկրորդ, որ մոր հիւանդութիւնն աւելի ևս կզօրանա և կվարարի։ Գեղձախտը (золотуха) բարակացաւի մի տեսակն է, և այդ հիւանդութիւնն ունեցող մայրերն էլ պէտք է ծծմայր պահեն։

3. Կան դէպքեր, երբ ծիծ տալը սաստիկ գրգռման և ներվային դրութեան մէջ է դնում մայրերին։ Այս դէպքում ևս մայրը չը-պէտք է կերակրի իր զաւակին, որովհետև փորձերը և հետազօտութիւնները ապացուցել են, որ ներվային հիւանդ մայրերի կաթը վնասում է զաւակին։ Յայտնի է, որ մեծ կըսկիծը կամ բարկութիւնը կամ հիստէրիան ջը-ղաձգութիւնները ջրիացնում, թափանցիկ են դարձնում կաթը, որը նաև կորցնում է իր քաղցրութիւնը։

4. Ծծերի հիւանդութիւնները, օրինակ, պտուկի ճաքճաքումը կամ ստինքի բորբոքումը, թարախակալումն։ Պտուկի և ծծերի հիւանդութիւնների առաջն առնելու համար հարկաւոր է նրանց մաքուր պահել։ Մաքուր պահել նաև մանկիկի բերանը։

5. Վարակիչ հիւանդութիւնները, ո-

րոնց միջոցին մայրն իսկապէս չպէտք է ծիծ տա, սակայն շատ բժիշկներ թոյլ են տալիս քուրէշ ու կարմրուկ ունեցող մայրերին ծիծ տալ։ Ցամենայն դէպս երբ մայրը հիւանդացել է, պէտք է խորհրդակցել բժշկի հետ, որը շատ ուրիշ դիտումներ նկատի կառնի, որ մենք անկարող ենք այստեղ առաջ բերել։ Այս խնդիրը շատ բարդ է և մայրերը պիտի ամեն կողմից լաւ զննեն հարցը։ Պէտք է ասել, որ մանր երեխաները դժուար են վարակւում, ուստի շատ դէպքերում բաւական է ծիծը, հագուստն ու ձեռները ախտահանել և ծիծ տալ։ Կրկնում ենք. այդ բարդ խնդիրը միայն բժիշկը կարող է վճռել։

6. Ջերմը։ Ջերմը (դողոց) մեր երկրում չափազանց տարածուած է, և շատ կարևոր է մօրը գիտենալ, թէ նա կարո՞ղ է արդեօք ծիծ տալ հիւանդութեան ժամանակ, թէ ոչ։ Մենք խորհուրդ կտանք դողի և ջերմի միջոցին ծիծ չտալ, իսկ քրտնքից յետո, երբ տաքութիւնը բոլորովին իջնում է, կարելի է ծիծ տալ։ Բայց, ի հարկէ, լաւ կլինի այդ միջոցին ծծմայր վարձել։

7. Դաշտանը եւ յղութիւնը։ Դաշտանի օրերը մօր կաթը փոփոխութեան է ենթարկւում. նա թանձրանում է և հարստանում է

կազեինով (կաթնասպիտներով)։ Այս կաթը յաճախ մանը (5—6 ամսական) երեխաներին պատճառում է փորացաւ և փորլուծութիւն։ Ուրեմն, եթէ երեխան մօր դաշտանի միջոցին հիւանդանում է փորացաւով, պէտք է ծծմօր յանձնել նրան, կամ (եթէ ժամանակն է) ծը-ծից կտրել։

8. Կաթի սակաւութիւնը։ Շատ մայրեր գանգատւում են, թէ իրանց կաթը պակաս է, թէ երեխան չի կշտանում և վատ է զարգանում։ Կաթը սակաւ է լինում կա՛մ չափազանց մատաղահաս, կա՛մ շատ հասակաւոր, կամ հիւանդ կանանց ծծերում։ Երկար ամիսներ ծիծ տալը նոյնպէս ցամքեցնում է ծծերը։ Կաթ չունեցող մօր ստինքը թառամած է լինում, միջի գեղձը (կոշտը) փոքր, կթելիս մեծ քանակութիւնով ջրի կաթ է դուրս գալիս. երեխան քաղցած մնալով, անհանգիստ է, ճչում է և, փոխանակ գիրանալու, նիհարում է։ Երեխայի քաշումները ցոյց կտան, բաւարա՞ր է սնունդը թէ ոչ։ Եթէ նրա քաշը շաբաթների ընթացքում նոյնն է մնում, փոխանակ աւելանալու (երեխայի քաշը շաբաթը $^1/_3$—$^1/_4$ ֆունտ պէտք է աւելանա), այդ նշանակում է, որ մօր կաթը բաւարար չէ։

Եթէ ծծի կաթը սակաւ է, ծծումը շատ

դժուար է լինում։ Նկատւում է, որ երեխան ճիգ է թափում կաթը դուրս ծծելու. նա շուտով յոգնում է և քնում։ Եթէ կաթն առատ է, երեխան հեշտութիւնով ծծում և կուլ է տալիս, իսկ եթէ նա չափազանց շատ է, մի երկու կումից յետո երեխայի բերանը լցւում է կաթով և թափւում։ Մի ուրիշ նշան էլ կա իմանալու, թէ կաթը բաւարա՞ր է թէ ոչ, այն է, որ երեխան չափազանց երկար է ծծում։

9. Երբեմն մօր պտուկներն այնքան փոքր են, կամ նոյն-իսկ ներս դնացած, որ մանկիկն անկարող է լինում ծիծը բերանն առնել։ Այս դէպքում մօր պտուկները պէտք է պատրաստել։ Այս անւում է զանազան միջոցներով, որոնք յայտնի են բոլոր կանանց։

Կնոջ կաթի զանազանութիւնը կենդանիների կաթից։ Կնոջ կաթը նոյն կազմութիւնն ունի, ինչ որ միւս կաթնատու կենդանիների կաթը, նա նոյնպէս բաղկացած է հետևեալ մասերից. ջրից, սպիտից, իւղից, որը կոչւում է կազեին կամ բնապանիր, կաթնաշաքարից, աղերից։

Սակայն այս բաղադրութիւնների քանակը տարբեր է կնոջ ու կենդանիների կաթերի մէջ։

Որպէս զի մի գաղափար տանք այս մասին, առաջ բերենք կնոջ ու կենդանիների կաթի բաղադրութիւնները։

Եթէ վերցնենք 100 մաս (օրինակ 100 մխալ) կաթ, կգտնենք հետևեալ քանակութեամբ ջուր, կաղին, իւղ, շաքար և աղեր։

	Կնոջ	կովի	իշի	այծի
Ջուր	87	86	90	79
Բնապանիր մոտ	2 մոտ	5	2	$8^1/_2$
Իւղ	$4^1/_2$	4	$1^1/_2$	$8^1/_2$
Կաթնաշաքար	6	$5^1/_2$ մոտ	6	$2^1/_2$
Աղեր	$^1/_4$	$^1/_3$	$^1/_2$	$^1/_3$

Այս աղիւսակից երևում է, որ կնոջ կաթին աւելի մոտ է իշի կաթը, այն ինչ, կովի կաթը տարբերւում բնապանրի շատութեամբ, որը դժւարեցնում մարսելը. այծի կաթն աւելի ևս հարուստ է բնապանրով և իւղով, բայց քիչ կաթնաշաքար ունի։

Այս գիտելիքները գործնական կարևորութիւն ունեն, որ մենք ցոյց կտանք. երբ կըխօսենք արհեստական սննդաստութեան մասին։

Կնոջ կաթն այն միւս շատ կարևոր յատկութիւն էլ ունի, որ նրա բնապանիրը շատ աւելի դիւրամարս է, քան կենդանիներինը։

Ի՞նչ փոփոխութիւնների է ենթարկւում

կնոջ կաթը զանազան պատճառներից։

Սնունդը, աշխատանքն ու հանգիստը, հիւանդութիւնները, հոգեկան յուզմունքները ազդում են կաթի թէ՛ քանակի և թէ բաղադրութեան վրա։

Կաթը փոխւում է նոյնպէս և մօր հասակի հետ։ Բացի այդ, կաթը տարբերւում է նայելով թէ ինչքան ժամանակ է անցել ծննդաբերութիւնից։

Օրինակ. մսային կերակուրը շատացնում սպիտային մասերը (բնապանիր) և իւղը ու աւելի թանձրացնում կաթը, նոյնիսկ պասուց ուտելիքը ջրիացնում է և պակսեցնում կաթը։

Հեղուկի չափազանց գործածութիւնը նոյնպէս ջրիացնում է կաթը։ Նոյնպէս ազդում է կանաչեղէնի ու մրքեղէնի չափազանց գործածութիւնը։ Ծանր հիւանդութիւնների միջոցին (օր. տիֆ) կաթը կարող է բոլորովին ցամաքել։

Մենք չենք կարող երկար կանգ առնել այս մանրամասնութիւնների վրա,—այդ մեզ հեռու կտանէր։

Սակայն այստեղ անհրաժեշտ է մի երկու խօսք ասել դաշտանի ու յղութեան ազդեցութեան վրա։

Վիճակագրութիւնը ցոյց է տալիս, որ ստնդող կանանց կէսը (58%) շուտ թէ ուշ դաշտան են սկսում ունենալ։

Մի քանի բժիշկներ զննել են կնոջ կաթը դաշտանի ժամանակ և գտել են, որ շատ չնչին փոփոխութիւնների է ենթարկւում նա։ Ճշմարիտ է, պատահում է, որ երեխաները փորլուծութիւն ու փսխումն են ունենում, բայց այդ երևոյթները շուտով անցնում են։ Ուստի միանգամայն անհիմն է այդ վախը, որ ունեն դաշտան ստացող մայրերը, թէ կաթը փչացած կլինի և երեխան կվնասուի։

Մի ուրիշ նախապաշարմունք էլ կա, այն թէ յղիացած մայրը չպէտք է այլ ևս ծիծ տա իր զաւակին։ Այդ էլ սխալ է, որովհետև յղիութիւնը ոչ մի կերպով չի կարող ազդել կաթի բաղադրութեան վրա, եթէ, ի հարկէ, յղիացած կինը առողջ է, լաւ է տանում։ Հակառակ դէպքում, երբ կինը հիւանդանում է, ներվային է դառնում, փսխումներ ու ուռուցքներ ունի (պլոճիկի հիւանդութիւն, կամ կաթը կտրուել է, հասկանալի է, որ պէտք է ծծմայր վարձի։

Ծծմայրը։ Երբ մայրը անկարող է կերակրել իր զաւակին, կամ սկսել է, բայց անկարող է շարունակել, պէտք է ծծմայր վարձել, եթէ, ի հարկէ, երեխան դեռ մատղաշ է։ Ծծմայրը կամ բերում է տուն, կամ երեխան է դուրս տարուում ծծմոր մօտ։

Ծծմոr ընտրութիւնը։—Ծծմոր ընտրութիւնը պէտք է կատարուի հմուտ բժշկի ձեռքով։ Բժիշկը միայն ձեռնհաս է հասկանալու, առո՞ղջ է արդեօք ծծմայրը, չունի՞ արդեօք ժառանգական հիւանդութիւններ, կամ վատ ցաւ (սիֆիլիս), լա՞ւ է արդեօք նրա կաթը։ Քաղաքներում, որտեղ բժիշկներ կան, մայրերը կդիմեն նրանց և կհետևեն նրանց ցուցմունքներին։ Բայց ի՞նչ անի մի մայր որտեղ բժիշկ չկա։

Սրանց համար է, որ տալիս ենք այս խորհուրդները։ Նախ և առաջ ծծմայրը պէտք է միանգամայն առողջ լինի և լաւ կազմուածք ունենա, նրա տարիքը, որքան կարելի է, պիտի մօտ լինեն մոր տարիքին, բայց քանի որ այդ յաճախ անհնար է լինում, պէտք է բաւականանալ, վերցնելով ջահել կանանց, մինչև 35 տարեկան հասակը։ Հասակների յարմարումը նշանակութիւն ունի այն տեսակէտից, որ կաթի որպիսութիւնը փոխուում է տարիքի հետ, և 40 տարեկան կնոջ կաթը տարբերուում է 20 –25 տարեկանի կաթից։ Ծծմայրը չպէտք է ունենա ո՛չ ծծերի վրա,

ոչ ծննդական մասերի և առհասարակ մարմնի ոչ մի տեղերում վէրքեր, պզուկներ, դուրս ցաւած (СЫПЬ)։ Ամենից առաջ ուշադրութիւն դարձնելու է ծծերի ձևի՝ վրա։ Կախ ընկած թոյլ կուրծքը քիչ կաթ է պարունակում։ Ամուր գեղձ ունեցող ծիծը նախադասելի է, կաթնատաս ստինքի վրա սողում են խոշոր կապոյտ երակներ։ Աւելի ապահովութեան համար պիտի կթել. լաւ ծիծը կթելիս մի քանի ծակերից առատ հոսանք է տալիս, բայց այստեղ էս պիտի զգոյշ լինել, որովհետև ծրծմայրերը մի քանի օր ծիծ չեն տալիս և կաթը հաւաքւում է. ուստի մի ժամից յետո էլ պիտի կրկնել փորձը։ Ծծմայրը չպէտք է ունենա ո՛չ բերանացաւ և ոչ բգացաւ. նա պէտք է բաւական դէր լինի, լաւ վայելուչ կազմւածք ու լաւ ատամներ ունենա։ Հազող ծծմայրը կարող է թոքախտոտ լինել, խոցեր ու սպիներ ունեցողը—սիֆիլիսոտ։ Թուխ մազ ունեցող կանայք նախամեծար համարուելու են։ Լաւ կաթը լինում է սպիտակ-դեղնաւուն (և ոչ կապտագոյն), քաղցրահամ և անհոտ։ Կաթի թանձրութիւնն ու ջրիութիւնն իմանալու համար, պէտք է մի կաթիլ կաթեցնել ջրի մէջ։ Եթէ կաթը լաւն է, նա կիջնի ջրի տակ, յետո կը-լուծուի, կբացուի և ամպիկների նման կտարա-

ծուի ջրի մէջ։ Եղունգի վրա կաթեցրած մի կաթիլը մնում է գնդաձև և չի տարածւում։

Ծծմօրը քննելուց յետո, պէտք է նայել նաև նրա սեփական երեխային, որը պիտի դէր ուառողջ լինի։ Անտես առնելու չէ նաև ծծմօր հմտութիւնը երեխա պահելու մէջ. այս տեսակէտից, նախամեծար համարելու է բազմածին կինը, քան թէ առաջնածինը, որը դեռ երեխա պահել չգիտի։ Առանձին ուշադրութեան պիտի առնուի ծծմօր բարոյականութիւնը։ Դիտումները ցոյց են տալիս, որ ծիծ տուող կինը հաղորդում է մանկիկին իր բնաւորութիւնը, գոնէ որոշ չափով, այն է. չարութիւնը, ուրախ բնաւորութիւնը, դանդաղկոտութիւնը, բարիութիւնը։ Ծծմայրը, բացի այդ, պէտք է լինի ուրախ, ժիր, մաքրասէր, ժուժկալ ուտելու և խմելու մէջ։

Ծծմօր սնունդը։ Երեխա մեծացնող կինը (մայրը թէ ծծմայրը) պէտք է որոշ սնունդ ընդունի, որովհետև շատ ուտելիքներ ազդում են կաթի վրա։ Օրինակ, գիւղացի կինը, որը գիւղում կերակրւում է գլխաւորապէս հացով և բանջարեղէնով, աւելի ջրալի կաթ ունի, քան թէ քաղաքացին, որը սովորած է միս ուտել։ Առհասարակ ծծմայրը միատեսակ պէտք է կերակրուի ծծմայրութեան ամբողջ ընթացքում։

Զպէտք է մոռանալ, որ սպիտային (бѣлковые) կերակուրները (միս, ձու...) թանձրացնում են կաթը. իսկ յայտնի է, որ թանձր կաթը կապուտիւն է տալիս երեխային։ Սրանից հետեւում է, որ ծիծ տուող կինը պէտք է մսի հետ միասին գործածի և հացեղէն ու կանաչեղէն, որոնք ջրիացնում են կաթը և աւելի դիւրամարս դարձնում։ Նոյն նպատակով խորհուրդ ենք տալիս ծծմայրներին, բաց թէյ կամ անիսոնի թէյ (մի թէյի գդալ անիսոն զցում են 2 բաժակ եռման ջրի մէջ և խմում են մէկ բաժակ, ծիծ տալուց մէկ ժամ առաջ)։ Առհասարակ կաթը շատացնելու, այսինքն ջրիացնելու համար, պէտք է գործածել ջուր, լիմոնադ, կաթ, թան և ուրիշ խմիչքներ, ինչպէս են բաց թէյը, նոյնպէս և կաղամբ (թէ՛ եփած և թէ թթու դրած), բողկ, գազար, վարունկ, ծնեբեկ, բազուկ, սունկեր, կծու կանաչեղէն, պղպեղ։ Սոխը, գազարը, մանանեխը, շաղգամը պարունակում են իրանց մէջ այնպիսի նիւթեր, որոնք անցնում են կաթի մէջ և փորացաւ են պատճառում մանկան։ Ստանում կնոջ արգելւում է ուտել նոյնպէս ծանրամարս իւղալի ձկներ (օր. օրագուլ, օձաձուկ), խեցգետին և ամեն տեսակ թթու դրած ու չորացրած ձկներ, յետո կոլ-

բաս, զուրգէլ, խոզի, սագի և բադի միս, պանիր, հում մրգեղէններ (եփածը չափաւոր քանակութեամբ), լոբի, սիսեռ, ոսպ, ձաւար, (եթէ ծծմոր մարսողութիւնը վատ է) և առհասարակ ամեն տեսակ ծանրամարս կերակուրներ (փլաւ) ու ամեն տեսակ ոգելից խմիչքներ (արաղ, լիկէօրներ, գարեջուր, գինի)։ Սովորած կանայք կարող են քիչ ջրով գինի խմել և թոյլ գարեջուր։

Դեղերի ազդեցութիւնը։ Ծծմոր ընդունած շատ դեղերն անցնում են կաթի մէջ և կարող են ուրեմն ազդել ծծկեր երեխայի վրա, հետեւաբար չի կարելի դեղեր ընդունել առանց բժշկի խորհրդի։ Պառաւային զանազան խառնուրդների մէջ, որոնք ժողովուրդը գործ է ածում, հաւատալով դէտ պառաւ կանանց և հէքիմներին, կան շատ թունաւորիչ դեղեր, որոնք կարող են կաթի միջոցով թունաւորել երեխային։ Սա մի սարսափելի վտանգաւոր բան է, և մայրերը, եթէ իրանց չեն խղճում, թող խղճան գոնէ իրանց զաւակներին և պառաւական դեղեր երբէք չընդունեն։ Լուծողական աղերը (օր. անգլիական աղը), դառը լուծողական ջրերը, որ խմում են մայրերը, լուծողութիւն են տալիս նոյնպէս երեխային և առհասարակ ստամոքսի խանգարումներ են առա-

ջացնում։ Այնպէս որ մայրերը և ծծմայրներն իբրև լուծողական պէտք է ընդունեն գենադերչաքի ձէթ։ Բայց ամենից երկիւղալին թըմբեցուցիչ դեղերն են. մորֆիոն, օպիոն (խաշխաշի մէջ պարունակուած նիւթերը), որոնք կարող են թունաւորել մանկան։ Նոյնչափ երկիւղալի են և անտիպիրինը ու ֆենացետինը։ Կաթի մէջ անցնում է նաև խինան, բայց քիչ քանակութեամբ։

Այս հանգամանքը միջոց է տալիս բժիշկներին հիւանդ երեխաներին դեղ տալ մօր կաթի միջոցով։ Այսպէս, սիֆիլիսով հիւանդ երեխաներին բժշկում են տալով մօրը սնդիկային դեղեր կամ իոդ (іодъ)։ Նոյն նպատակով տալիս են մօրը նաև երկաթ, խինա։

Ծծմor կենցաղը։ Մայրը երբէք չպէտք է անսահման հաւատ ունենա դէպի իր ծրծմայրը։ Ցաճախ ծծմօր կաթը պակասում է և նա ոչինչ չէ յայտնում երեխայի մօրը ու շարունակում է ծիծ տալ։ Պատահում են դէպքեր, որ նա խաշխաշ է տալիս երեխային, որպէս զի ինքը կարողանա գիշերները հանգիստ քնել։ Մօր պարտքն է հետևել, որ ծծմայրը մաքուր պահի իրան և երեխային, որոշեալ ժամերին ծիծ տա, ֆնասակար բաներ չուտի, անբարոյական կեանք չվարի։ Ծիծ տուող կինը

պէտք է շարժողութիւն ունենա, դուրս գա, տան մէջ անգործ չնստի, բայց չի հարկաւոր նաև չոր յոգնածութեան հասնի։ Առհասարակ պէտք է լաւ պահել ծծմօրը, ոչինչ չխնայել նրան, բայց պէտք է և խիստ լինել նրա հետ ու չվախենալ փոխելուց եթէ անյարմար է։

Կերակրումն տնային կենդանիների ծծով։ Այս տեսակ կերակրումն թո՛ղ վայրենի չթուի. նա գործ է ածւում Եւրոպայի շատ տեղերում և յարմար կլինի մեր գիւղերում և գիւղաքաղաքներում։ Պարիզում և Եւրոպայում օգտւում են էշերով.-երեխաներին ուղղակի ծծել են տալիս իշի ծիծը։ Երեխային բռնում են կովի փորի տակը, պտուկը դնում են բերանը, և նա ծծում է։ Այծին կարելի է պառկեցնել կողքի վրա։

Լաւ սնուած երեխան գիրանում է, թեւերը, ոտերը կլորանում են, մաշկը ձգւում է և հարթ է դառնում, դէմքը ժպտուն, աչքերը փայլուն։ Նա լաւ քնում է, զարթնելիս չի լալիս և գիշերը մի կամ երկու անգամ միայն զարթնում է ծիծ ուտելու համար։ Այն ինչ վատ կամ սակաւ սնունդ ստացող երեխան վատ է քնում միշտ և առհասարակ զուրկ է լաւ սնուող երեխայի աշխուժութիւնից ու միշտ ճչում է։ Առողջ երեխայի կղկղանքը դեղ-

նազոյն է և միապաղաղ (առանց գնդերի), նման է թոյլ ձուաձեղի ու հոտ չունի։

Առողջ երեխան դուրս է գնում օրական 3—4 անգամ։ Եթէ այս թիւը պակսում է, այդ նշանակում է, որ նա կապուԹիւն ունի և ուրեմն նրա կերած կաթը թանձր է։ Իսկ եթէ աւելի յաճախ է դուրս գնում,—նա լուծ է։ Երկու դէպքումն էլ մայրը պէտք է ուշադրութիւն դարձնի իր սեփական սնունդի վրա։

Զ.

ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ՍՆՆԴԱՌՈՒԹԻՒՆ

Տնային կենդանիների կաթը եւ գործածելու եղանակը.—Կաթի ախտանանու�ը. ստերիլիզացիա եւ պաստեորիզացիա.—Ի՛նչպիսի ամանի մէջ պէտք է պահեցկաթը.—Պտուկը կամ ծծիկը.—Սնուցանումն ուրիշ նիւթերով.—Խմորեղէն կերակուրներ։

Եթէ մայրը մի որևէ պատճառով անկարող է ծիծ տալ իր երեխային և տեղում ծծմայր չի գտնուում, միակ միջոցը մնում է կերակրել նրան կովի կամ այծի կաթով ծծիկի միջոցով։ Կարելի է գործ ածել նոյնպէս ձիու և իշի կաթ։

Կովի կաթը շատ նման է կնոջ կաթին և հեշտ է ձեռք բերուում,—այդ պատճառով էլ նա է գործ ածուում ամեն տեղ։

Մենք տեսանք, որ կովի կաթը թանձր է և աւելի քիչ է պարունակում իր մէջ կաթնային շաքար և իւղ, քան կնոջ կաթը։ Հետևաբար կովի կաթը կնոջ կաթին հաւասա-

բեցնելու համար հարկաւոր է նրան աւելացնել ջուր, պէտք է կէսը ջուր անել-կէսը կաթ և, որովհետև այդպիսով շաքարը շատ պակսում է, ուստի պէտք է շաքար էլ աւելացնել (մի թէյի դդալ մի բաժակ կաթի մէջ) և մի քիչ էլ կաթի սեր։ Շաքարը երկու տեսակ է. եթէ երեխան կապուտիւն ունի, աւելացրէք կաթնաշաքար, եթէ ոչ-հասարակ։ Շատ նուազ երեխաների համար պէտք է վերցնել 1 մաս կաթ և 2 մաս ջուր։ Ծծիկով կերակրելիս պէտք է աչքի առաջ ունենալ հետևեալ զգուշութիւնները.

1. Կովի կաթը յաճախ թթուած է լինում և կարող է ստամոքսը գրգռել ու հիւանդացնել։ Եթէ թթուութիւնն աննշան է, կարելի է նրան ոչնչացնել, աւելացնելով մի քիչ սոդա, բայց, ի հարկէ, աւելի լաւ է բոլորովին դէն ածել այդ կաթը։

2. Կովը պէտք է բոլորովին առողջ լինի, չունենա ոչ պալարախտ (մարգարտախտ) ո՛չ խոցեր և ոչ մի ուրիշ հիւանդութիւն։

3. Եթէ հնար կա, պէտք է կովը տանը պահել, հսկել նրա սննդի վրա։ Լաւ կաթ է տալիս այն կովը, որը կանաչ խոտ է ուտում։

4. Կովի կաթը երբէք չպէտք է տալ

առանց ջրի։ Առաջին շաբթումի մաս կաթին աւելացնում են երեք մաս եփ տուած ջուր կամ շաքարաջուր։ Այնուհետև կամաց-կամաց ջուրը պակսեցնում են, այնպէս որ մի ամսից յետո խառնում են երկու մաս ջուր մի մաս կաթի հետ, իսկ երրորդ ամսում-կէսը ջուր են անում, կէսը կաթ։ Այսպիսով հասնում են անխառն կաթի։ Իշի և ձիու կաթը կարելի է անխառն տալ։

6. Փորձը ցոյց է տալիս, որ կաթի խառնուրդից (ջրի հետ միասին) կարելի է տալ.

Առաջին օրը	$1^1/_2$	հացի դդալ
2-դ »	7—8	» »
3-դ »	20	» »
4-դ »	24	» »
1 ամսական երեխային	1	ֆունտ
2 » »	$1^1/_4$	ֆ.
6—7 » »	$1^3/_4$—2	ֆ.

Կաթի ախտահանումը։ Կովի կաթովսնընդատուութեան ժամանակ անհրաժեշտ է նրան ախտահանել, այլապէս երեխային ահագին վնաս է սպառնում։

Մենք վերև բացատրեցինք, թէ որչափ մանուկներ են կոտորւում վատ սնունդից, վատ կաթից։ Եւ այդ հասկանալի է, քանի որ կաթը շատ հեշտ կեղտոտւում է. նրա մէջ ամեն տե-

սակ հիւանդաբեր միկրոբներ են զարգանում։

Կաթը կեղտոտւում է կթողի ձեռներից և կովի պտուկից, կամ ամանից, կամ դրսից ընկած փոշուց և այլն, բայց գլխաւոր վըտանգը զանազան տեսակ մանրիկներ-միկրոբներն են։

Այս միկրոբներն անտեսանելի մանր էակներ են, որոնք գտնւում են օդի, ջրի մէջ և ընկնելով կաթի մէջ սարսափելի արագութեամբ աճում են։ Նրանցից շատերն ամլաս են, բայց կան և ախտաբեր միկրոբներ, այսինքն այնպիսիներ, որոնք զանազան հիւանդութիւններ են առաջ բերում։

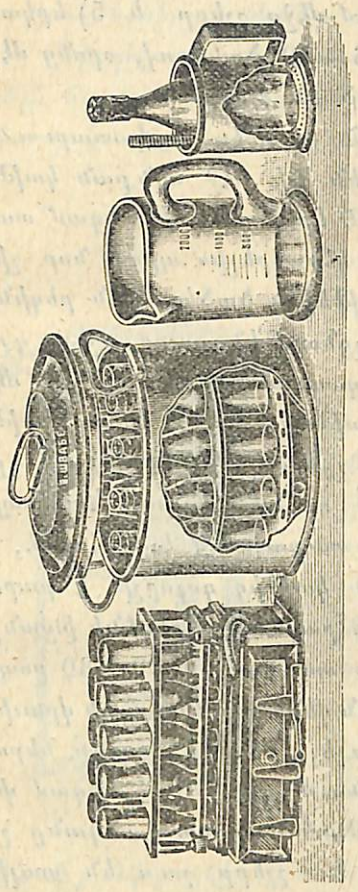
Սրանք են. թոքախտի, տիֆի, քոլերայի, դիֆթերիտի և ուրիշներ*), որոնք կարող են երեխային էլ հիւանդացնել։

Այս բանի դէմն առնելու համար, անհրաժեշտ է ախտահանել կաթը, այսինքն մաքրել այն միկրոբներից, որոնք կարող են գտնուել նրա մէջ։

Դրա համար շատ միջոցներ կան, բայց ամենից գործնականը և հեշտ գործադրելին եռացումն է։

*) Տես. բժշկ. Արծրունու «Վարակիչ հիւանդութիւններ և նրանց թոյները»։

Նկ. 23.



Կաթը լաւ եռցնելիս միջի միկրոբները կորցնում են իրանց վարակիչ զօրութիւնը։

Եռցնելու համար գործ է դրւում մի գործիք, որը յայտնի է Սոկսլեթի ստերիլիզատոր անունով։

Ահա՛ նրա նկարը (տ. նկ. 23)։

Ինչպէս տեսնում է՛ք, Սոկսլեթի ապարատը բաղկացած է մի քանի մասերից. 1) շիշ բենզինի խցանով, 2) մի ջրի ջերմաչափ, 3) մի կոթաւոր բաժակ, որի վրա գծեր են արած չափի համար, 4) մի կաթսա, որի

մի կողմը նկարի վրա բաց է, որ երևա, թէ ինչպէս են դարսում մէջը շշերը և 5) երկաթէ պատուանդան 6—10 ծակերով, որոնց մէջ դլխիվայր հագցրած են շշերը։

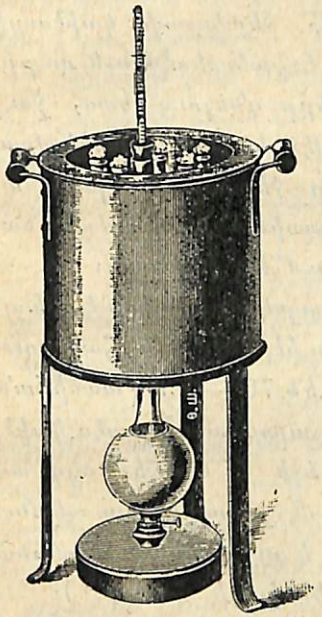
Ախտահանումն այսպէս է կատարւում։ Բաժակով լցնում են շշի մէջ այնքան կաթ, որքան հարկաւոր է երեխային մի անգամ տալու համար (ամեն կերակրելիս պիտի նոր շիշ բանալ), բերանը թեթև ծածկում են բեզինի խցանով։ Այդպէս լցնում են բոլոր շշերը դընում են ոռքով պատուանդանի ծակերի մէջ ու տեղաւորում կաթսայի մէջ։ Յետո կաթսայի մէջ ջուր են լցնում (մինչև կէսը) և դընում կրակի վրա ու եփ տալիս։ Կաթսայի ջուրը տաքանալով տաքացնում է, ի հարկէ, և շշերը, որոնց մէջ կաթից գոլորշի է բարձրանում և քիչ բարձրացնում է բեզինի խցանը։ Այսպէս կրակի վրա պահում են 20—30 րոպէ, որից յետո կաթսան վերցնում են կրակի վրայից։ Երբ սկսում է սառչել, բեզինի խցանը ներս է քաշւում և ամրանում է, մինչև անգամ փոս է ընկնում։ Այն ժամանակ պատուանդանը շշերով հանում են և շշերը շուռ են տալիս, ինչպէս նկարուած է։

Սա մի շատ լաւ միջոց է։ Այս ապպարատը

թանգ չարժէ, յամենայն դէպս աւելի էժան է, քան երեխայի կեանքը։

Գիւղերում, որտեղ այս ապպարատը չի կարելի ճարել կամ քաղաքից բերել տալ, խորհուրդ կտանք կաթը լցնել մի փոքրիկ սրաակի մէջ, դնել մի կաթսայի մէջ ու եփ տալ. երբ կաթը եփ կգա մի 20—30 րոպէ, բեզինէ կամ հասարակ խցան (այս խցանն էլ պիտի եռման ջրի մէջ եփած լինի) ծածկել և դնել սառը տեղ, որ շուտով սառչի (կամ սառ ջրի մէջ) և իսկոյն կերակրել երեխային։ Զըմռռանալ, որ ամեն կերակրելիս պիտի նոյն ձեւով եփ տալ, թէ չէ եփ տուած կաթը միքանի րոպէից յետո նորից կարող է ախտոտուել։ Վերջին ժամանակներս, բժիշկները նըկատեցին, որ այսպէս եռցրած կաթը մի քիչ դժուարամարս է դառնում մանուկների համար

Նկ. 24.



և որոնեցին ախտահանելու այնպիսի միջոց, որ կաթը չբեռցուի։ Այսպիսի մի նոր ապարատ այժմ գործածական է դառել։ Սա Հիպպիուսի պաստերիզատորն է (տ. նկ. 24)։ Սա էլ մի կաթսա է, որի մէջ դրւում են կաթով լի շշերը պատանդանի ծակերի մէջ հագցրած։ Մի երկար ջերմաչափ կաթսայի վերևի ծակից իջնում է համարեա մինչև ոռքը։ Խցաններով գոցած շշերը դնելուց յետո, ջուր են ածում կաթսայի մէջ և դնում կրակի վրա, սպասում են մինչև որ ջերմաչափը բարձրանում է մինչև 70° (աստիճան), այդ ժամանակ զգուշութեամբ վերցնում են կաթսան։

Սա Սոկսլետի ապարատի նման է, միայն սրա մէջ կաթի տաքութիւնը չեն հասցնում եռման, այլ պահում են 70°—75° (աստիճան) տաքութեան 1/2 ժամ շարունակ։ Այսպէս, կաթը երկար ժամանակ կարելի է պահել այդ աստիճան տաքութեան մէջ, որով և բաւականաչափ ախտազերծւում է ու միևնոյն ժամանակ դիւրամարս է մնում երեխայի համար *)։

Ի՞նչպիսի ամանի մէջ պէտք է պահել կաթը։ Մենք ասացինք, որ հարկաւոր է օրական խմելու կաթը լցնել փոքր սրուակների

*) Տ. «Առողջ. թ.» Ա. շրջան № 8.

մէջ ու բերանները փակել և ամեն կերակրելիս մի սրուակ բանալ։ Այս շշերն ու սրուակները պէտք է ապակեա լինեն. կաւէ ամանի մէջ չպէտք է պահել կաթը, որովհետև շուտ է փչանում։ Կարելի է գործածել և ֆարֆորի ամաններ. ամեն կաթ լցնելիս սրուակները պէտք է եռման ջրով (աւելի լաւ-սոդաի ջրով) լաւ լուանալ։

Պտուկը կամ ծծիկը լինում է բեղինից (կաուչուկից), բայց ամենից լաւն ապակէ ծծիկն է, որի ծայրին միայն հագցուում է բեղինէ պտուկ (տ. նկ. 25)։

նկ. 25.

Ծծիկը բաղկացած է երկու մասից, խողովակ և իսկական ծծիկ կամ պտուկ։ Խողովակը պէտք է ապակեա լինի և այնքան երկար, որ հասնի մինչև ամանի տակը. նամբտնում է ամանի խցանի ծակով, իսկ ծայրին հագցնում է բեղինէ պտուկը, որը դրում է մանկան բերանը։ Կաթի ամանը կամ շիշը պէտք է ապակեա լինի* (տ. նկ. 26)։ Ծծիկը պէտք է միշտ ջրի կամ, աւելի լաւ, սոդաի խառնուրդի մէջ պահել, որ վրան կաթ չմնա և չթը-

*) Դեղատներում ծախւում են առանձին աթի ապակեա շշեր իրանց պտուկով։

Նկ. 26

թուլ։ Առհասարակ ծծիկը և սրսակը պիտի մաքուր պահուեն, որովհետև նրանց անմաքրութիւնից առաջանում են ստամոքսի և աղիքների զանազան խանգարումներ, որոնք կարող են կորստաբեր լինել մատաղ երեխայի համար։

Երեխային տրուելիք կաթը պէտք է տաք լինի, ունենա ծծի կաթի տաքութիւնը (37°), յամենայն դէպս ոչ պակաս քան 30°։ Ծծիկով կերակրելը պէտք է նոյն չափով լինի, ինչ որ բնական կերպով ծիծ տալը, այսինքն, այնքան անգամ պիտի ծծիկ տալ, ինչքան որ ծիծ են տալիս։

Սնուցանումն ուրիշ նիւթերով։ Մինչև վեց ամսեկան հասակը երեխան պիտի սնուցանուի միմիայն կաթով։ Այս հասակում միայն նրան կարելի է սովորեցնել կերակուրների, սկսելով բուլիոնից (ճաի և յետո տաւարի մսի) և կամաց-կամաց անցնելով օսլային կերակրների, այսինքն հացեղէնի։ Երեխաի համար

պատրաստում են զանազան տեսակ արգանակներ (սուպեր)։

1 Ալիւրով սուպ։ Քուր խառնած կաթին աւելացնում են շաքար, աղ և մի քիչ ալիւր և եռցնում են 1/4 ժամ։ Ցորենի ալիւրի փոխարէն կարելի է գործ ածել արօրուա, բրնձի ալիւր։ Եթէ երեխան կապութիւն ունի լաւ է տալ գետնախնձորով սուպ։

2 Հացապուր։ Հացի կտորները եռցնում են կաթի կամ ջրի մէջ մինչև երկու ժամ շարունակ և աւելացնում են մի քիչ շաքար։

3 Հացի սուպ։ Հացը գցում են եռման ջրի կամ կաթի մէջ, առանց եռցնելու և նոյնպէս աւելացնում են շաքար։ Այս սուպերը կարելի է զանազան թանձրութեան անել։

4 Հաճարի կամ վարսակի ապուր (овсяной супъ)։ Երկու թէյի գդալի չափ հաճարի ալիւր բաց են անում քիչ ջրի մէջ (եթէ ջուրը շատ լինի—գնդեր կգոյանան և դժուար կլինի արորել), և յետո այս խառնուրդը լցնում են եռման կաթի մէջ, աւելացնելով շաքար և աղ ու եռցնում մէկ երկուրոպէ, մինչև որ թանձրանա և ժըլէ (շիլա) դառնա։ Նոյն նպատակով գործ է ածում արրօրուտը։

Մանուկներին կերակրելու համար գեղատներում վաճառում են զանազան պատրաստի չոր կերակուրներ։ Սրանցից յայտնիներն են. Լիբիխի սուպը և Նեստլէի ալիւրը։ Լիբիխի սուպը մենք ուղղակի բոլորովին խորհուրդ չենք տալիս գործ ածել։ Աւելի լաւ է Նեստլէի ալիւրը, բայց այն էլ աւելորդ բան է։ Առհասարակ խորհուրդ ենք տալիս խուսափել այսպիսի գեղատնական ուտելեղէններից։ Ամեն մի խնամքով մայր կարող է պատրաստել իր երեխայի համար աւելի թարմ կերակուրներ։ Ի՞նչ հասակի երեխայի կարելի է խմորեղէն (օսլային) կերակուրներ տալ։ Մենք ասել ենք, որ մինչև 6—7 ամսական հասակը չի կարելի օսլային նիւթեր տալ։ Բացատրենք դրա պատճառը։

Օսլան (խմորի գլխաւոր մասը) թքի և ուրիշ մարսողական հեղուկների ազդեցութեան ներքո փոխւում է մի տեսակ շաքարի և միայն այս ձևով է նա մարսւում։ Ուրեմն օսլան մարսելու համար հարկաւոր է թքի ներկայութիւնը։ Արդ, գիտութիւնը մեզ ուսուցանում է, որ երեխայի թուքը մինչև 6—7, նոյն-իսկ 8 ամսակ. հասակը շատ թոյլ ազդեցութիւն ունի օսլային կերակուրների վրա, որովհետև թքի գեղձերը դեռ բաւական հասունացած չեն, որ

զօրաւոր թուք կարողանան արտադրել։ Այս կարևոր հանգամանքը երբէք չպիտի աչքից թողնեն մայրերը, լաւ հասկանան, որ մինչև 8-երորդ ամիսը երեխան չի կարող հացեղէն լաւ մարսել։ Աւելի վաղ տալով օսլային կերակուրներ, լուծ կդցեն երեխային։ Աւելացնենք, որ մի քանի բժիշկների կարծիքով դարին կապում է, իսկ հաճարը լուծում։ Հետևաբար կապութիւն ունեցող երեխային պէտք է տալ հաճարից, իսկ փորլուծութիւն ունեցողներին —դարուց պատրաստուած կերակուրներ։

Համառօտենք մեր ասածները երեխայի սննդառութեան մասին։

1. Մինչև վեց ամսական հասակը երեխային պէտք է միմիայն ծծով կերակրել։

2. Եօթներորդ ամսից յետո, շարունակելով ծիծ տալ, կարելի է երբեմն էլ ծծի փոխարէն տալ կովի, ձիու, իշի և այծի կաթ։ Կովի կաթին պէտք է սկզբում 2 -3 անգամ ջուր խառնել, յետո կէս ջուր անել և այսպէս կամաց-կամաց հասնել զուտ կաթի։ Այս հասակում կարելի է տալ նաև ճոի, յետո տաւարի մսից բուլիօն, թերախորով ձու։

3. Եօթ-ութ ամսից միայն կարելի է, և նոյն իսկ անհրաժեշտ է, ընտելացնել երեխային օսլային (խմորեղէն) ուտելիքի։

Է.

ԱՏԱՄ ՀԱՆԵԼԸ ԵՒ ԽՆԱՄՔ ԱՑԴ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Ատամնանութեան նշանակութիւնը մանկան համար։—Ատամների դուրս գալու ժամանակները։—Անկանոն ատամնանումն.—Ատամնանութեան հետ կապ ունեցող հիւանդութիւնները.—Ջերմ, փորլուծութիւն, ներվային երեւոյթներ.—Առողջապահութիւն ատամնանութեան միջոցին։

Ատամհանութիւնը մի նշանաւոր շրջան է երեխայի կեանքում։ Նա երբեմն նշանաւոր փոփոխութիւններ է մացնում փոքր էակի մարմնի մէջ և նոյն իսկ հիւանդական դրութեան հասցնում նրան։ Այս տեսակէտից ատամհանութիւնը մանկան հասակում նոյն դերն է խաղում, ինչ որ դաշտանն աղջկա։ Շատ երեխաների կեանքը կախուած է այն խնամատարութիւնից, որ պահանջում է նրանց դրութիւնը և որը պէտք է հասկանալով տրուի։ Այս պատճառով, համաձայն մեր սկզբունքին, կբացատրենք այն բնախօսական դիտումները, որոնց վրա պիտի հիմնուի դիտակական առողջապահութիւնը մանկան այս հասակում։

——

Ատամնային բողբոջը գոյանում է դեռ արգանդային հասակի մէջ։ Ատամները կամաց-կամաց զարգանալով և ոսկրանալով, դէպի դուրս են աճում, շուտով մաշում են, բորբոքում ու ճեղքում լնդերը և դուրս ցցուում։ Առաջ դուրս են գալիս կաթնային ատամները, յետո, 6—7 տարեկան հասակից սկսած, մշտականները։

Ատամներ դուրս գալու ժամանակները։ Մինչև վեց ամսեան հասակը երեխայի լնդերը զարգանում են, նրա ծնօտները մեծանում և մկանները հաստանում։ Բնութիւնը ծամելու համար պատրաստութիւն է տեսնում։ Հինգ, վեց, եօթ, ութ ամիսներում դուրս են գալիս առաջին երկու ատամները.—*ստորին ծնօտի երկու միջին կտրոցները*—(երկուսի մէջ կարող է 8—10 օր անցնել)։ Մի ամիս, կամ ամիս ու կէս յետո դուրս են ցցուում սրբանց հանդէպի վերին կտրոցները, և մի քանի շաբաթ անց, վերեւի երկու կողքերի կտրոցները, մի երկու-երեք շաբաթ էլ անցած, ներքևի երկու կտրոցներն էլ են երեւում։ Այսպիսով մի տարեկան երեխան ունի բոլոր ութ կտրոցները։ Այնուհետև մինչև տարի ու կէսկան հասակը կտրում են առաջին 4 սեղանատամները, իսկ այնուհետև, մին-

չև 20 ամսական հասակը, ժանիքները։ Երկու տարին լրանալիս բուսած են արդէն մնացած յետին սեղանները, և այսպիսով լրանում է կաթնատամների թիւը, որը 20 է.—կտրոցները, ակնատամները, ժանիքները և սեղանատամները։ Հինգերորդ տարում դուրս են գալիս վերջին 4 սեղանները, որոնք չեն փոխուում, այլ մնում են իբրև մշտական ատամներ։

Այս կաթնատամները (բացի յիշած սեղան-ատամներից) 6—7 տարեկան հասակից սկսած թափուում են և տեղի են տալիս մշտական ատամներին։

Ակնատամների հատմանումն։—Մայրերը, որոնք միշտ այնպէս անհանգստութիւնով հետևում են իրանց զաւակների ատամնանութեանը և այնչափ վրդովուում են, երբ մի որևէ անկանոնութիւն են նկատում, պէտք է իմանան, որ հէնց այդ անկանոնութիւնն առօրեա երևոյթ է։ Երբեմն ատամները յիշած ժամանակամիջոցներից աւելի վաղ կամ աւելի ուշ են դուրս գալիս։ Հազուագիւտ չեն երկու և աւելի ատամներով ծնուած երեխաները. երբեմն առաջին ատամները դուրս են գալիս առաջին ամիսները, բայց լինում են նաև դէպքեր, երբ ատամներն ուշանում են։ Այս պատճառով, մանաւանդ երբ երեխան վարակուած է զանազան հիւանդութիւններով (սիֆիլիս, անգլիական հիւանդութիւն և այլն), երբեմն առաջին ատամները ժամանակին են դուրս գալիս, բայց յետո մինչև միսների երևալն անցնում են ամիսներ և նոյն իսկ տարիներ և այլն։

Նոյն ձևի անկանոնութիւններ նկատուում են նաև մշտական ատամների վերաբերմամբ։ Մի ուրիշ անկանոնութիւն վերաբերում է ատամների հեռաւորութեանը. օրինակ, ներքևի կողքերի կտրոցները վերևիններից առաջ են դուրս գալիս և այլն։

Ատամնանութեան շրջանը լի է պատահարներով, սակայն մայրերը միշտ չափազանցութեան են հասցնում և ամեն հիւանդութիւն սրան են վերագրում։ Սրա հետևանքը լինում է այն, որ նոյն իսկ վտանգաւոր հիւանդութիւններն անուշադիր են թողնուում, որովհետև ծնողները ժամանակին չեն դիմում բժշկի, համոզուած լինելով, որ այդ բոլորը «ատամից» է։

Վերցնենք մի օրինակ։ Երեխան կերածը փսխում է և ունի տաքութիւն։ Այս երևոյթները պատահում են, ճշմարիտ, և ատամից, բայց յայտնի է, որ ամենասարսափելի մանկական հիւանդութիւններն ևս, ինչպէս

են քութէշը, կարմրուկը, ծաղիկը, նոյն իսկ բկացաւը (դիֆթերիտը) սկսւում են նոյնպէս տաքութիւնով և փսխումով։

Այս օրինակից երևում է, որ եթէ ատամ հանող երեխան հիւանդ է, մայրը երբէք չը-պէտք է մոռանա, որ այդ հիւանդութիւնը կարող է անկախ լինել ատամհանութիւնից, և պէտք է միջոցներ ձեռք առնի, բժշկի դիմի, եթէ բժիշկ կա։

Տեսնենք, որոնք են այն հիւանդական երևոյթները, որոնք ուղեկից են ատամհանու-թեանը և որոնք կախումն ունեն նրանից։

ա. Ջերմ։ Ատամի ջերմը թեթև է լի-նում, կարճատև, առաւօտներն իջնում է և չի տևում մի քանի օր շարունակ։

բ. Փորլուծութիւն։ Ամենքին յայտնի է, որ ատամ հանող երեխան յաճախ լուծ է լի-նում, նրա փորը գնում է, բայց դուրս գնա-ցածի մէջ ո՛չ արիւն կա, ոչ լորձունք, և ա-ռանց փորացաւի է լինում։ Բացի այդ, պէտք է նկատել, որ ատամի փորլուծութիւնը վեր-ջանում է ատամ դուրս գալուց յետո։ Եր-բեմն էլ ընդհակառակը երեխան կապ է։

գ. Ներվային երևոյթներ. կարկամումն (судороги, convulsion)։ Երեխաները չա-փազանց ներվային, դիւրագրգիռ են դառնում։

Նրանք տուանց պատճառի լաց են լինում և ծիծաղում. դէմքերն երբեմն կարմրում է, աչ-քերը փայլում, գլուխները տաքանում։ Այս բոլորը ցոյց է տալիս, որ արեան հոսանք կա դէպի գլուխը։ Կարկամումը հետևանք է այս ներվային դրութեան։

Այս ջղաձգութիւնը զանազան ձևեր է ստանում,—ձեռների, դէմքի ձգձգումից սկը-սած մինչև ընկնաւորութեան նման ընդհա-նուր կարկամումն։ Շատ հաւանական է, որ այս բոլոր հիւանդական երևոյթները, որոնք նկատւում են ատամհանութեան միջոցին, ա-ռաջ են գալիս հէնց նոյն իսկ այս ներվային դրգռումից։

Ընդհանրապէս երեխան անհանգիստ է, քունն ընդհատում է. նա յաճախ զարթնում է աղաղակներով, երբեմն գիշերային կարկա-մումով։ Ախորժակը նւազում է, իսկ ծարաւն աւելանում. երեխան ամեն ինչ բերանն է տա-նում, աշխատում է ծամել, և եթէ այդ միջո-ցին նայենք նրա լնդերին, կտեսնենք, որ նո-րաբոյս ատամի տեղը բարձրացել է, ուռած է, կարմրած, բորբոքուած։ Առհասարակ կորիչ ատամները միւսներից աւելի հեշտ են դուրս գալիս։

Ուղղապատուիրութիւն ատամհանութեան

միջոցին: Նկատուած է, որ կանոնաւոր և իր ժամանակին ատամներ հանում են առողջ, լաւ սնունդ ունեցող և լաւ օդի մէջ ապրող երեխաները, այն ինչ թուլակազմները, վատ ապրուստ ունեցող երեխաներն ուշ և անկանոն են հանում ատամները: Սա մի ընդհանուր կանոն է, որն ի հարկէ շատ բացառութիւններ ունի: Բացի դրանից յայտնի է, որ ատամից հիւանդանում են գլխաւորապէս այն երեխաները, որոնք վատ են պահուած թէ՛ սնունդի կողմից և թէ մաքրութեան, բնակարանի և այլն: Այս ֆակտը թելադրում է մեզ հետևեալ երկու կանոնները. լաւ և բաւարար սնունդ տալ երեխաներին, ինչպէս բացատրեցինք նախընթաց գլխում, և մաքուր օդի մէջ պահել նրանց, յաճախ դուրս տանելով և սենեակի օդը յաճախ փոխելով: Բացի սրանից, անհրաժեշտ է մեծ ուշ դարձնել մաշկի մաքրութեան վրա. հարկաւոր է յաճախ տաք վաննա դնել նրանց, ինչպէս բացատրել ենք: Այս վաննաները նպատակ ունեն ոչ միայն մաշկը մաքուր պահել, այլ և ներվերը հանդարտացնել: Գեղձախտաւորներին (золотуха) կամ անգլիական ցաւ ունեցող թուլամորթ երեխաներին մանաւանդ, այս վաննաները չափազանց օգտակար են:

Կերակուրների փշրանքները, կաթը մընալով ատամների արանքը, թթւում են և առաջացնում բերանի թաղանթի (բերնամաշկի) բորբոքումն: Շաքարեղէն կերակուրները նոյն կերպով են ազդում (շաքարը թքի ազդեցութեան ներքո լուծւում է և տալիս է թթու, սակայն ժողովուրդը չափազանցում է շաքարի ազդեցութիւնն ատամների վրա): Այս բորբոքման առաջն առնելու համար, երեխային կերակրելուց յետո լաւ է նրա լընդերը, ատամները փափուկ շորով լաւ սրբել (ի հարկէ ոչ այնպէս, որ դրդռուեն):

Ը.

ԾԾԻՑ ԿՏՐԵԼԸ

Ե՞րբ պէտք է երեխային ծծից կտրել.—Ի՞նչպէս կերակրել երեխային ծծից յետո.—Փոփեր (каша), բուլիօն, մսեղէն, բանջարեղէն, շաքարեղէն, միրգ.—Ոգելից ըմպելիք.—Երկու-երեք տարեկան երեխայի օրական սնունդը:

Մի առողջ երեխա, որ արդէն ընտելացած է բացի կաթն ուրիշ բաներ էլ ուտելու, որը գոնէ մի զոյգ ատամներ ունի և ուրեմն կարող է ծամել, ընդունակ է արդէն առանց մօր ծծի ապրել, և նրան կարելի է ծծից կտրել:

Մի տարեկան հասակը ամենայարմարն է ծծից կտրելու համար, որովհետև առաջին այդ հասակի երեխայի մարսողական գործարաններն արդէն բաւական մարսեցնող նիւթեր են արտադրում (թուք, պեպսին, լեղի), որոնց միջոցով մարսում են թէ՛ հացեղէնը, թէ՛ մսեղէնը և թէ իւղը, և երկրորդ, որ այդ միջոցին մօր կաթն արդէն կորցնում է իր սընընդարար յատկութիւնները:

Տարուա ո՞ր եղանակին աւելի յարմար է երեխային ծծից կտրել: Առհասարակ պէտք է աշխատել այդ անել ձմեռը ու գարնանը, որովհետև ամառը և աշնանն առանց այն էլ երեխաներն ունենում են փորացաւ, լուծողութիւն և այլն: Բացի այդ ամառը թէ կովի կաթը և թէ ուրիշ ուտելիքներն աւելի շուտով են փչանում և կարող են վնաս պատճառել մանկան: Ծծից կտրելու համար հետևեալ պայմաններն անհրաժեշտ են.

1. Որ մինչև ծծից կտրելը երեխան սովորած լինի թէ՛ կովի կաթի, թէ՛ մսի ջրի և թէ հացեղէնի:

2. Որ նա ոչ մի հիւանդութիւն չունենա,—ոչ ջերմ, ոչ ստամոքսի հիւանդութիւններ և այլն:

Ծծից կտրել երկու ձևի կարող է լինել. յանկարծակի և կամաց-կամաց: Յանկարծ մի օրում ծծից կտրելը վատ է ազդում երեխաների վրա: Նրանք 5—6 օր շարունակ արագ լղարում են, կորցնելով քաշից օրական 25-ից մինչև 75 գրամ (6—18 զոլոտնիկ): Աւելի արմար է կամաց-կամաց պակսեցնել ծիծ տալը և մի-երկու շաբթում բոլորովին երջացնել: Առաջի շաբթում ծիծ տալիս են երեք անգամ միայն, երկրորդ շաբթում—երկու անգամ, երրորդում—մի անգամ: Այս ժամանակամիջոցին

երեխային զարթնելիս տալիս են կաթ, շաքարաջուր, մսաջուր, թէյ և այլն։ Սովորութիւն կա ծծի պտուկին մի դառը բան (օրխինա) քսել, որ երեխան զզուի ծծից. բայց հարկ չկա այդպիսի անախորժ և երբեմն վնասակար միջոցների դիմել։ Ձափազանց վաղ և չափազանց ուշ ծծից կտրելը վնասակար է։ Առաջին դէպքում երեխաները յաճախ մահանում են ստամոքսային—աղիքային բորբոքումից, իսկ տարիներով ծիծ ուտող երեխաները վատ են աճում։

Ի՞նչպէս պէտք է կերակրել երեխային ծծից կտրելուց յետո։ Երեխային ծծից հեռացնելը մի նշանաւոր շրջան է մանկան ֆիզիկական կեանքում, մանաւանդ որ հէնց այդ հասակումն է, որ դուրս են գալիս ատամների մեծ մասը։

Արուեստական սնուցման մասին խօսելիս մենք տեսանք, թէ ի՞նչ կարելի է տալ երեխային ծծի հետ միասին։ Ծծից կտրելուց յետո տալիս են միևնոյն կերակուրները, բայց գլխաւոր կերակուրը մնում է դարձեալ կաթը, մածունը (այս վերջինը պէտք է լաւ քամել և յետո ջրով կամ կաթով բանալ)։

Հացեղէն տալու ամենալաւ ձևը ֆրանսիական բուլկին է կամ չորացրած պաքսիմատը (սուխարին) կաթի մէջ թրջած։ Այս տեսակէտից հայկական լաւաշները, որոնք բարակ են թխւում և ուրեմն լաւ եփած են լինում, շատ դիւրամարս են երեխայի համար։ Երեխաներն այդ սիրում են։

Հացեղէններից պատրաստում են նոյնպէս փոփեր (каша)։ Լաւ փոփեր են շինում գարու կորկոտից (перловая крупа)։ Այս կորկոտից պատրաստում են փոքր ի շատէ թանձր ապուրներ, որոնք համեղ և ախորժալի կերակուրներ են մանկան համար։

Մսաջուրը (բուլիոն) պէտք է տալ անխուղ։ Դրա համար պէտք է սառեցնել և երեսից քաշել բռնած իւղի շերտը։ Բուլիոն կարելի է պատրաստել 10—15 րոպէի մէջ։ Սրա համար անիւղ միսը մանր կտորում են և եռացնում ջրի մէջ 10 րոպէ ու քամում (մի թէյի բաժակ կտրատած միս 6 բաժակ ջրի մէջ)։ Այս բուլիոնի մէջ կարելի է մի հում ձու զցել կամ միայն դեղնուցը, և այսպիսով կստացուի սննդարար կերակուր, որովհետև մենակ բուլիոնը սննդարար նիւթեր շատ քիչ է պարունակում իր մէջ։ Զնայելով դորան, նա օգուտ է մանկան, որովհետև մեղմ կերպով գրգռում է ստամոքսը և այսպիսով առատացնում է պեպսինի, այս մարսեցնող

հիւթի արտադրութիւնը ստամոքսի մէջ, առանց որի մենք չենք կարող մարսել ո՛չ մսեղէն, ո՛չ ձու, ո՛չ կաթ։ Միսը դիւրամարս դարձնելու համար պէտք է ծեծել և հանել միջի ջիլերը։ Ուրեմն լաւ կերակուր է մանրերի համար ծեծած կամ խաշած միսը, օրինակ կոտլէտը փուխր, քուֆթան և այլն։ Միս կարելի է տալ երեխաներին ոչ աւելի վաղ քան երրորդ տարում, երբ կարող կլինեն ծամել։ Սկզբում պէտք է տալ միայն վառեկի միս, յետո հնդկահաւի, սագի, հորթի, և առհասարակ սպիտակ միս։

Զուկը միանգամայն արգելուած է մանր երեխաներին մինչև 5 տարեկան հասակը. նոյնպէս վնասակար են զուրգէլ, կօլբաս, զանազան կօնսերվներ, օր. սարդին և ուրիշ ձկները։ Երեխաները սիրում են կարագ և առհասարակ իւղալի բաներ, սակայն պէտք է զգուշանալ փոքրերին իւղալի կերակուրներ տալուց. կարելի է միայն քիչ կարագ տալ, հացի վրա քսած և աղած։

Բանջարանոցի բերքերն ընդհանրապէս դժուարամարս են, և մինչև երեք տարեկան հասակն երեխաներին չպէտք է տալ այդ բերքերից։ Երրորդ տարուանից սկսած կարելի է, միայն եփած։ Սակայն այդ չի նշանակում, որ

սուպի մէջ չի կարելի համի համար այդ բոյսերից դցել։ Գազար, բողկ, կաղամբ, լոբի, ոսպ բոլորովին չպէտք է տալ, իսկ դեռնախնձորները 2—3 տարեկանին կտրուի տրորած, պիւրէի ձևով։

Մի քանի խօսք էլ մրգերի մասին։ Չպէտք է մոռանալ, որ անժամանակ և չափազանց միրգ ուտելուց ահագին քանակութեամբ երեխաներ կոտորուում են պղտատու տեղերում, օր. Երևանում, Գանձակում և այլն։ Հում մրգի գործածութիւնն այս երկրներում տիրապետող ջերմի գլխաւոր պատճառը պէտք է համարել, իսկ ջերմը (դող-հրոցքը) երեխայի համար կորստաբեր հետևանք ունի։ Սակայն լաւ հասած, հիւթալի միրգը, կլպած և քիչ չափով ճնաս չէ, այլ նոյն իսկ օգուտ է, ի հարկէ, ոչ շատ փոքրերին։ Աւելի լաւ է միրգն եփած տալ, կիսելի, ժըլէի ձևով։ Բոլոր թթու և խակ ու փթած մրգերից միշտ պէտք է զգոյշ մնալ։

Առհասարակ իբրև ընդհանուր օրէնք ընդունելու է այն, որ երեխայի կերակուրը պիտի լինի միշտ շատ հասարակ և դիւրամարս։ Փլաւ, տոլմա, զանազան սօուսներ երբէք չպէտք է կերցնել երեխաներին մինչև 5—6 տարեկան հասակը։

Խմորեղէնները միանգամայն վնասակար պիտի համարել։ Երեխան մինչև 4—5 տարեկան հասակն անկարող է մարսել ո՛չ գաթա, ո՛չ շաքարահացեր։

Պէտք է զգուշանալ նաև շաքարեղէններից, իսկ եթէ տալու է, տալ շատ քիչ և այն էլ ժամանակ առ ժամանակ։ Բացի այնքան որ շաքարեղէնի չափազանց գործածութիւնը փչացնում է ատամները, նա վնասում է մարսողութեանը և կապում ախորժակը։

Թէյը պէտք է տալ բաց, իսկ սուրճ՝ բոլորովին չտալ։

Այստեղ պէտք է յիշեցնել երեխաներին գինի տալու անհիմն ու վնասակար սովորութիւնը։

Մանկանը գինին և օղին ոչ միայն հարկաւոր չեն, այլ ուղղակի վնասակար են։ Սպիրտը, որը որոշեալ չափով գտնւում է գինու, արաղի և բոլոր ոգելից խմիչքների մէջ, ուղղակի մի թոյն է մանկան մատղաշ կազմուածքի համար։ Նրա ազդեցութեան ներքո երեխան կամաց-կամաց, փոխանակ կազդուրուելու և աշխուժանալու, թուլանում է և անընդունակ է դառնում։ Վերջին տարիներս բոլոր երկրներում բժիշկներն ու մանկավարժները բողոք բարձրացրին մանուկներին գինի և օղի տալու վնասակար սովորութեան դէմ, ցոյց տալով այն բազմաթիւ վնասները, որոնք առաջանում են այդ անմիտ սովորութիւնից։ Սպիրտն արդէն աւելիչ ազդեցութիւն ունի հասակաւորների վրա, ո՞ւր մնաց երեխան, որի կազմուածքն աւելի արագ և աւելի քիչ սպիրտով է թունաւորւում։ Ճշմարիտ է, երեխաները գինուց աշխուժանում են, ժրանում, թոյլերը կարծես կենդանութիւն են ստանում, գունատ այտերը կարմրում են, աչքերը փայլում։ Բայց այս մի խաբուսիկ ոգևորումն է, որ մի-երկու ժամից յետո անցնում է, թողնելով իր ետևից յոգնածութիւն, թուլութիւն, մի տեսակ ֆիզիկական և բարոյական ընկճումն։ Ժամանակի ընթացքում այս երեխաների առողջութիւնն աւելի և աւելի խանգարուելով, առաջ են գալիս ուղեղի, ներվերի, լերդի, սրտի և ստամոքսի զանազան հիւանդութիւններ, և այս փոքր էակները դառնում են մելամաղձոտ, դիւրագրգիռ, դանդաղամիտ, դիւրաթեք։ Ո՞րչափ ուրեմն մեղապարտ են այն ծնողները, որոնք զւարճութեան համար արբեցնում են իրանց երեխաներին, և ո՞րչափ սխալւում են նրանք, որոնք կարծում են, թէ գինով և օղիով կարող են կազդուրել իրանց նուազ զաւակներին։

Երեխաները, ծծից կորելուց յետո, մեծ ախորժակ են ունենում և հակումն ունեն աւելի ուտելու, քան հարկաւոր է նրանց սնունդի համար։ Սրանից առաջանում է տոամոքսի խանգարումն, հետևաբար հարկաւոր է որոշ ժամեր սահմանել նրանց կերակրելու համար և սանձել նրանց ագահութիւնը։ Կերակրելու ընդհանուր կանոնն է—շուտ-շուտ և քիչ-քիչ։

Երեխան մինչև 3 տարեկան հասակը կաթը և հացեղէնը պիտի ճանաչի, իբրև իր ամենաընտիր կերակուրը։ Եւ այդ պատճառով չպէտք է նրան մեծերի հետ սեղան նստեցնել և զանազան սօուսների ու քաղցրաւենիքի համը տեսնել տալ, որովհետև զանազան ուտելիքի համը տեսնելուց յետո, նրանք յետ են կենում կաթից։

Մի գաղափար տալու համար, թէ ի՞նչ պիտի լինի ծծից կտրած երկու-երեք տարեկան երեխայի ուտելիքն օրւա ընթացքում, առաջ ենք բերում այս մընիւն (ուտելիքների ցուցակը)։

Առաւօտը վեր կենալիս—մի բաժակ տաք կաթ, լաւ թխած հացով։

Ժամը 9-ին հայ կարագով, կամ քիչ մածուն շաքարով ու հացով կամ թերախորով ձու։

Ժամը 12-ին մսաջուր և միս, կօտլէտի կամ քուֆթայի ձևով։ Եթէ սուպը հաճելի չէ, տալ թերախորով ձու, յետո բիսկվիտ, եփած մրգեր, կոմպօտ կամ ժելէ։ Սրանից յետո մանուկը մի երկու ժամ քնում է։

Զարթնելիս մի բաժակ կաթ հացով։

Ժամը մօտ 6-ին ընթրիք, բաղկացած սուպից, հացից, կարտօֆիլի պիւրէից, մսեղէնից (հաւի մսից), կանաչեղէն և քաղցրեղէն։

Եթէ ուշ է քնում, երեկոյեան էլ կաթ։

Երբէք չկերակրել գիշերւա մէջ։

Մանկիկին այս բաղմազան ուտելիքներին պէտք է կամաց-կամաց ընտելացնել և ոչ միանգամից, հետևելով ստամոքսին։ Եթէ նկատուի, մի որև է խանգարումն, պէտք է խորհրդակցել բժշկի հետ, յամենայն դէպս դադարեցնել կամ պակսեցնել կոշտ կերակուրները և կաթ տալ։

Այս մասին զգոյշ մայրն ամենից լաւ առողջապահն ու բժիշկն է։ Հարկ չկա երեխային ստիպելու ուտել և շատ ուտել, պէտք է թողնել նրա ախորժակին։ Հարկաւոր է նոյնպէս զանազանակերպել նրա սնունդը, որովհետև երեխան ձանձրանում է միակերպ կերակրից, միւս կողմից չպէտք է արգելել և այն բանը, որ նա ախորժում է, ի հարկէ, եթէ դրանից վնաս չկա։

Ը.

ԾԱՂԿԻ ՊԱՏԻԱՍՏՈՒՄՆ

Պատասի նշանակութիւնը եւ կարեւորութիւնը.—Կանոնաւոր պատասի ընթացքը.—Լաւ պատասման նշանները.—Կրկնապատաս.—Զգուշութիւն վարակիչ հիւանդութիւններից:

Ծնողների գլխաւոր հոգսերից մէկն էլ իրանց զաւակներին ծաղիկ պատաստելը պիտի լինի: Պատասան երեխաներին համարեա միշտ փրկում է հիւանդանալուց, կուրանալուց և նոյն իսկ մահից: Ծաղկի պատաստելն արդէն 100 տարուց աւելի է, ինչ ընդունուած է ամէն երկրներում, և մեծ յանցանք են գործում այն ծնողները, որոնք առանց պատաստելու են թողնում իրանց զաւակներին: Այժմ բոլոր մեծ քաղաքներում ոչ մի երեխա առանց պատաստելու չի մնում, այն ինչ մեր գիւղերում և նոյն իսկ փոքր քաղաքներում, շատ երեխաներ պատաստուած չեն: Ինչքան կոյր հայ երեխաներ ենք տեսել, գրեթէ բոլորը ծաղկից են կուրացած եղել:

Ուրեմն երեխաների ծաղիկն անպատճառ

Նկ. 26

ԷԴՈՒԱՐԴ ՋԷՆՆԵՐ
Ծաղկի առաջին պատասողը. ծն. 1743-ին, մեռ. 1823-ին:

պէտք է կորել: Եթէ գիւղում հնար չկա, պէտք է քաղաք տանել մանուկներին, կամ

երեխաների տէրերը պէտք է հաւաքուեն և քաղաքից մի ֆելդշեր կամ հմուտ պատուաստող բերել տան դիւղը։

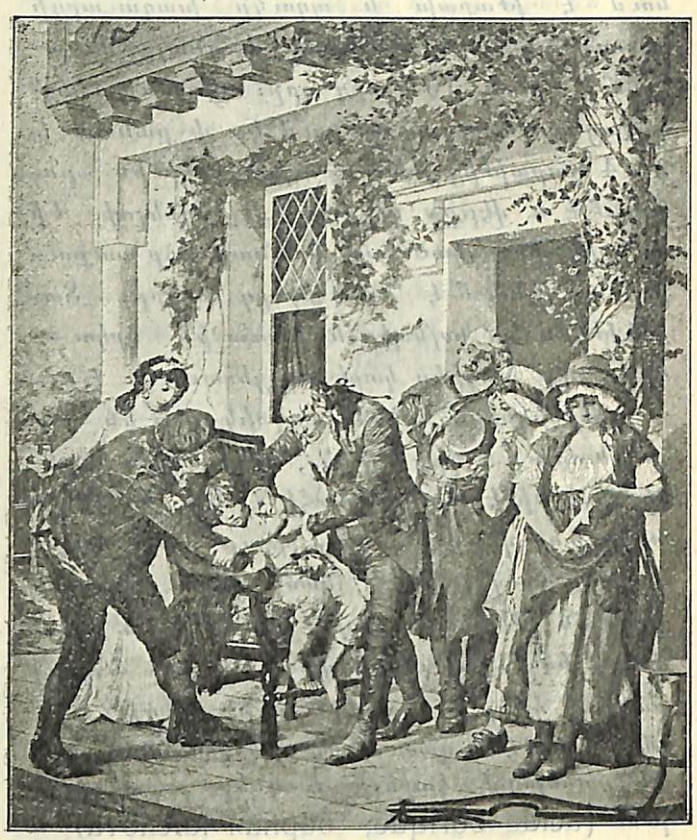
Ի՞նչ հասակում պէտք է կարել ծաղիկը։ Երեխայի ծաղիկը կարելու է, քանի որ դեռ ատամները չեն դուրս եկել, այսինքն մինչև 6 ամիսը. որովհետև ատամ հանելիս, ինչպէս տեսանք, երեխան ենթակա է զանազան տկարութիւնների, իսկ հիւանդ երեխային ծաղիկ կարելը բոլորովին արդելուած է*)։ Սակայն եթէ տեղումը ծաղիկ հիւանդութիւնը տարածուած է, կարելի է պատուաստել աւելի մանր երեխաներին էլ, որ նրանք էլ չվարակուեն։

Պատուաստի կանոնաւոր զարգացումն եւ նրա նշանները։ Մինչև երրորդ-չորրորդ օրը ոչինչ չի յայտնուում պատուաստած տեղերում. չորրորդ օրն այդ տեղերը սկսում են բորբոքուել,—գոյանում են կարմիր պզուկներ։ Հինգերորդ օրը պզուկները դառնում են բշտիկներ, որոնց գագաթները լցուում են սպիտակագոյն հեղուկով, որը 6—7-երորդ օրը շատանում է և կեղտոտ կաթնանման հեղուկ է դառնում. իսկ եօթներորդ օրը նա դառնում է թարախ և պզուկը խաղաւարդի (պուստուլ) ձև է ընդունում և գնալով մեծանում է մինչև 10-երորդ օրը։ Յետո կամայ-կամայ պուստուլը չորանում է, փչքանում և 3—4 շաբաթից յետո սև ացած մորթին ընկնում է և վերքը լաւանում, թողնելով մի փոքրիկ փոսընկած սպի։ Ամենաբարձր տաքութիւնը լինում է 7—9 երորդ օրերը։ Տաքութիւն կա նոյնպէս և առաջին երկու—երեք օրը ծաղիկը կարելուց յետո։

Բշտիկներն երբեմն սաստիկ քոր են գալիս, և պէտք է զգոյշ լինել, որ երեխան չպլոկի, իսկ եթէ այդ պատահի էլ և բշտիկների տեղը խոր վերք գոյանա, պէտք է եփ տուած մաքուր ջրով լւանալ, յետո մաքուր բարակ քաթան թաց անել նոյն ջրի մէջ և վրան դնել, իսկ քաթանի վրա մի քիչ մաքուր բամբակ դնել և կապել։ Նոյնը պէտք է անել, եթէ պատուաստը կեղտոտուել է։ Դեղատներում կարելի է գնել բորակաթթու (acide borique, борная кислота) և նրա խառնուրդը դործ ածել հասարակ ջրի փոխարէն (մի թէյի գդալ այդ թթուից մի բաժակ տաք ջրի մէջ)։ Իսկ եթէ վերքը մաքրուած է, դործ ածել զանազան սպեղանիք և փոշիներ, ինչպէս բորակաթթուով վազելին։

*) Մեր մէջ ծաղիկը կտրում են թաներին, Եւրոպայում կտրում են նաև ոտներին։

Նկ. 27



Էդուարդ Զէննեռն առաջին պատասան է անում:

Ծաղիկը լաւ ընուած պէտք է համարել, երբ երեք կամ գոնէ երկու պատուաստաեղերը բշտել են, լաւ լցուել ու թարախակալել։ Եթէ ծաղիկը լաւ չի բռնել, հարկաւոր է մի քանի ժամանակից յետո կրկին կտրել։

Պատուաստի մեծ ու փրկարար գիւտը պատկանում է Անգլիացի բժ. Զէննեռին, որը և կատարեց առաջին պատուաստը Զէմս Ֆիպս անունով մի 8 տարեկան տղայի վրա 1796 թուի մայիսի 2-ին * (տ. նկ. 27)։

Կրկնապատուաստ։ Պատուաստի պահպանող զօրութիւնը գնալով նուազում է և 8—10 տարուց յետո կորչում է, այնպէս որ 8—10 տարի առաջ պատուաստածները կարող են հիւանդանալ ծաղկով, ինչպէս ո՛չ-պատուաստածները։ Այս հիման վրա Եւրոպայում շատ տեղեր կրկնապատուաստը պատուաստի նման սիստեմատիկական է։ Հետեւաբար մանուկներին առաջին պատուաստումից ութ տարի անց պէտք է նորից ծաղիկ կտրել, մանաւանդ եթէ քաղաքում կամ գիւղում ծաղկի հիւանդութիւն կա։ Այս դէպքում խորհուրդ ենք տալիս երեխաների ծաղիկը կտրել, մինչև անգամ եթէ 8 տարուց քիչ է անցել առաջին պատուաստումից յետո։ Պէտք է իմանալ, որ երկրորդ և հետևեալ պատուաստները կարող են չբռնել. այդ նշանակում է, որ մանկան կազմածքը չի ընդունում վարակիչ թոյնը։ Այնպէս որ եր-

* Տ. Դ-ր Վ. Արծրունի «Ծաղիկ և Պատուաստ»։

կրորդ պատաստումը եթէ չի էլ տալիս բրշտիկներ, յամենայն դէպս ապահովութիւն է վարակման դէմ։

Առհասարակ երեխաներին զանազան վարակիչ հիւանդութիւններից պահպանելը պիտի լինի մեր ամենամեծ հոգսերից մէկը։

Վարակիչ կամ տարափոխիկ հիւանդութիւնները նրանք են, որոնք մէկից միւսին են անցնում, այսինքն, հիւանդներից վարակում են առողջները և այսպիսով հիւանդութիւնը տարածւում է տնից—տուն, գիւղից—գիւղ, քաղաքից—քաղաք և կարող է բռնել ամբողջ երկիրներ։

Երեխան ենթակա է այն բոլոր վարակիչ հիւանդութիւններին, որոնք հարւածում են չափահասներին, ինչպէս փորահարինքը (тифъ, fièvre typhoïde), բծաւոր տիֆը (сыпной тифъ, typhus éxanthématique), խոլերան, ժանտախտը, կարմիր քամին (рожа, erisypèle), բայց կան և մի շարք վարակիչ հիւանդութիւններ, որոնք յատուկ են մանկան հասակին. սրանք են քութեշը, դիֆթերիտը, ծաղիկը, ջրծաղիկը, կարմրուկը, կապոյտ հազը, կրուպը։

Եթէ քաղաքում կամ գիւղում այս հիւանդութիւնների դէպքեր կան, հարկաւոր է կրկնապատկել երեխաների վրա հսկողութիւնը։

Գլխաւոր կէտը կայանում է նրանում, որ արգելուի ամեն տեսակ յարաբերութիւն հիւանդի, նրա շրջապատողների և առհասարակ նրա տան հետ։ Այդ տներից չպէտք է ընդունել ոչ ոքի և ոչ մի բան։ Եթէ տան մէջ մի որևէ անդամ հիւանդացել է, նրան անմիջապէս պէտք է կամ հեռացնել տնից (օր. ուղարկել հիւանդանոց), կամ բոլորովին առանձնացնել, այսինքն դնել մի առանձին սենեակ և կարել նրա հետ ամեն տեսակ հաղորդակցութիւն։ Եթէ անհնար է այսպէս խիստ բաժանել հիւանդին առողջներից, (օր. աղքատ տներում կամ գիւղական խրճիթներում, որոնք բաղկացած են մի հայատնից), այն ժամանակ պէտք է հեռացնել տնից առողջ երեխաներին, տանել նրանց մի բարեկամի և աղգականի տուն և այնտեղ պահել մինչև հիւանդ երեխայի առողջանալը։ Պէտք է ընտրել այնպիսի ընտանիք, որի մէջ երեխաներ չկան, այլ հասակաւորներ են, թէ չէ հիւանդութիւնը կարող է այդ երեխաների մէջ էլ ընկնել։

Առանձնացրած կամ տնից հեռացրած առողջ երեխաներին կարելի է տուն վերադարձնել միայն այն ժամանակ, երբ հիւանդի առողջանալուց յետո անցել է զոնէ տասն օր։ Վերցնենք մի օրինակ։

Մի ընտանիքի մէջ կա երեք երեխա։ Նրանցից մէկը հիւանդանում է քութէշով։ Ի՞նչպէս պէտք է վարուել, որ միւս երեխաները ազատ մնան վարակումից։ Եթէ կացարանը բաղկացած է մի քանի սենեակներից, հիւանդին պէտք է առանձնացնել, այսինքն նրան այնպիսի սենեակի մէջ պառկեցնել, որը կարելի լինի բոլորովին բաժանել միւս սենեակներից։ Հիւանդի սենեակն այսպիսով պիտի ունենա առանձին մուտք, որպէս զի այնտեղ մտնողը և այնտեղից դուրս եկողը չանցնի միւս սենեակների միջով, որտեղ մնում են առողջները։ Բայի այդ, հիւանդի խնամողները (մայրը կամ մի ուրիշ կին) պէտք է կորեն ամէն տեսակ յարաբերութիւն ընտանիքի միւս անդամների հետ։ Եթէ ընտանիքն աղքատ է և չի կարող հիւանդին առանձին սենեակ տալ, մնում է առողջ երեխաներին հեռացնել տնից և տանել այնպիսի մի տուն, որտեղ երեխաներ չկան, այնպէս որ կացարանում մնա միայն հիւանդը և նրան խնամողները։

Հիւանդն առողջանալուց 10—15 օր անց (երբ մի քանի անգամ հիւանդը լողացրած է), նրան պէտք է մէկ անգամ էլ լաւ

լողացնել, մաքուր շորեր հագցնել և տանելով միւս սենեակը, ախտահանել հիւանդին և այնուհետև միայն տուն բերել հեռացրած առողջներին *։

Ահա թէ ի՞նչ միջոցներ անհրաժեշտ են երեխաներին վարակումից փրկելու համար։ Վստահ կարող ենք ասել, որ եթէ բոլոր ծնողները զիտակցօրէն և լուրջ կերպով հսկէին իրանց զաւակների վրա, մահանումն այնքան սարսափելի չէր լինի, ինչպէս այժմ տեղի ունի մեր գաւառներում, և վարակիչ հիւանդութիւններն այնքան զոհեր չէին տանի մանուկներից։

---

* Ախտահանութեան մասին մենք խօսել ենք մեր միւս գրքոյկներում, «Խոլերա» և «Ժանտախտ»։

ԺԱ.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՒ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ

Ֆիզիկական կրթութիւնը.—Երեխային զրկելու, պառկած տեղից վերցնելու եղանակը.—Խնամք լողութեան եւ տեսողութեան վերաբերմամբ.—Մտաւոր եւ բարոյական կրթութիւն,—ձչի նշանակութիւնը.—Նմանողական բնազդումն.-վերջին խօսք:

Շատ տարօրինակ պիտի թւի ընթերցողին այս վերնագիրը: Մի՞թէ կարելի է խօսել մանր երեխաների ֆիզիկական և մտաւոր կամ բարոյական կրթութեան մասին: Բայց այս չպէտք է զարմացնի մայրերին,—մանկան ֆիզիկական և նոյն իսկ բարոյական կրթութիւնը սկսւում է ծննդեան օրից: Նորածին մանկան ոսկրների և ողնաշարի ուղիղ պահպանելը, նրա ձեռների, ոտերի մկանների կանոնաւոր զարգացումը պիտի գրաւեն մեր առանձին ուշադրութիւնը: Ծնողները պիտի հսկեն երեխայի նստելու, պառկելու, կանգնելու, քայլելու վրա: Այս տեսակէտից մայրերը միշտ կամ չափազանց անուշադիր են և ամեն ինչ յանձնում են դայեակներին կամ ուրիշ աւելի մեծ երեխաներին, կամ թէ չէ, ընդհակառակը, չափազանց շատ են վրդովւում իրանց փոքրիկների վրա և ոչ ոքի թոյլ չեն տալիս ձեռ տալ նրանց, գրկել, նստեցնել: Շատերը նոյն-իսկ աշխատում են սահմանափակել իրանց երեխաների ինքնուրոյն շարժումները:

Երեխան մինչև 3—4-դ ամիսն անկարող է լինում ամուր պահել իր գլուխը և շարժել նրան զանազան կողմեր: Այստեղից հետևում է այն կանոնը, որ երբէք մանկան գլուխը մինչև 4-դ ամիսը չպէտք է կախ թողնուի գրկելիս, որովհետև վզի մկանները դեռ անզօր են գլուխը պահելու, և այս վերջինը վայր է ընկնում ու կարող է, եթէ ոչ վնասել մի բանի դիպչելով, գոնէ լցուել արիւնով և առհասարակ շատ անախորժ զգայողութիւններ պատճառել մանկան: Հետևաբար մինչև յիշած հասակն երեխային գրկելիս պէտք է գլխին նեցուկ տալ: Նոյն զգուշութիւնն անհրաժեշտ է և լողացնելու միջոցին, ինչպէս մենք ասել ենք վերը:Ինչպէս թոյլ են պարանոցի մկանները (մտերը), նոյնպէս անոյժ են և մարմնի միւս մասերինը (թևերի, ոտերի, ողնաշարի), ուրեմն նոյն զգուշութիւնները հարկաւոր են նաև մարմնի միւս մասերի վերաբեր-

մամբ։ Հետևաբար երեխային անկողնից վերցնելիս կամ գրկելիս, պէտք է այնպէս բռնել, որ ողնաշարն էլ, թևերն էլ, ոտերն էլ նեցուկ ունենան, իսկ դրա համար պէտք է մի ձեռն անց կացնել գլխի, վզի և թևերի տակը, իսկ միւսը մէջքի ներքևի մասի և ազդրերի։ Այստեղ հարկաւոր ենք համարում զգուշացնել մայրերին այն սխալ կարծիքի դէմ, որ իբր թէ բարուրը և առհասարակ փաթաթանները պաշտպանում են մանկան ողնաշարը և անդամները ծռումներից։ Երբէք չպէտք է յոյս դնել փաթաթանների վրա, որոնք երբէք չեն կարող այնքան սեղմած պահել մանկան մարմինը, որ նա անշարժ մնա։ Եւ իսկի ցանկալի էլ չէ, որ այդպէս լինի։

Նստելը։ Երեխան կարող է նստել միայն 4—5 ամսում, կանգնել 9—12 ամսում. իսկ քայլել մի տարեկանից մինչև $1^1|_2$ տ. հասակը, և հարկ չկա ժամանակից առաջ զօռով նստեցնել նրանկամ քայլել սովորեցնել։ Պէտք է խուսափել ուրեմն այն բոլոր բռնի միջոցներից, որոնք գործ են դրւում երեխային կանգնել կամ քայլել սովորցնելու համար, ինչպէս են թևերից բարձրացնելը, ձեռներից քաշելը և այլն։ Հարկաւոր է թոյլ տալ մանկան ազատ սողալ, քաջալերելով զանազան

միջոցներով։ Մենք հակառակ չենք այն վանդակների կամ օղերի գործադրութեան, որոնց մէջ երեխան կարող է կանգնել, բռնելով փայտից։ Լաւ է նոյնպէս այսպէս անւանուած դռնակը (վանդակ ակների վրա), որի մէջ երեխան ապահով է վայր ընկնելուց և միևնոյն ժամանակ, կամացուկ հրելով, սովորում է քայլել։ Այսպիսով ամրանում են ոտերի և ողնաշարի մկանները։ Սակայն այս միջոցը պէտք է սկսել գործադրել միայն տարիկէսկան երեխայի վրա, այսինքն այն ժամանակ միայն, եթէ քայլելն ուշանում է, բայց ոչ աւելի վաղ, այլապէս կվնասենք նրան։

Թևիկները և տոտիկները պիտի ազատ մնան, որպէս զի երեխան շարժելով ամրացնի նրանց։ Սրա համար մայրը պէտք է երեխային փոփոխաբար աջ և ձախ թևի վրա դնի որպէսզի մանկան երկու թևիկներն էլ փոխոխաբար ազատ լինեն։ Եթէ մայրը սովորութիւն է արել իւր զաւակին միշտ մի թևի վրա նստեցնել, մանկան մի թևը, մասամբ էլ մի ոտը, շարունակ սեղմուած են մնում մօր կրծքին և իհարկէ աւելի թոյլ կղարգանան, քան միւս կողմինը, որոնք դուրս են մնում և ազատ շարժւում են։ Լաւ են այն «զիզիները», որոնք կախում են մահճա-

կալից կամ օրօրոցից երեխայի գլխավերևը և որոնց հետ երեխան սիրում է խաղալ զարթնելիս։

Ոչ պակաս խնամքի կարօտ են նաև նորածնի զգայարանները, գլխաւորապէս նրա ականջը և աչքերը, որոնք այդ հասակում վերին աստիճանի նուրբ և դիւրագրգիռ են։ Զափազանց լոյսը, կամ սաստիկ դղրդիւնը, աղմուկը, ճիչը, կարող են վնասակար լինել մանկան։ Այս պատճառով երբէք չպէտք է անկողնիկը դնել արևի տակ կամ վառարանի առաջ կամ դուրս, պարզ լուսնեակ գիշերները։ Ընդհակառակը, լաւ է, ինչպէս ասել ենք վերևը, երեխայի մահճակալը, գոնէ առաջին ամիսներում, պաշտպանել արևից։ Մանկան սենեակում չպէտք է աղմուկ անել, դավ խփել և այլն։ Ընդհակառակը շատ դուրալի է մանկանը մեղմ երաժշտութիւնը, որի ներդաշնակութեան ներքո նրանք, թէ դէմքի արտայայտութիւնով և թէ զանազան շարժումներով, յայտնում են իրանց հրճւանքը։

Սողացող կամ նորաքայլ երեխայի սենեակի կարասիներն այնպէս պէտք է դարսած լինեն, որ երեխան չդիպչի նրանց և վայր չընկնի։ Մանաւանդ պէտք է զգուշանալ, որ նա չընկնի բուխարու կամ թոնրի մէջ և

այլն։ Աւելի բարձր հասակում, երբ երեխան արդէն պինդ կանգնում է, նրան պէտք է զբօսնեցնել, վազեցնել և այլն։

Մտաւոր եւ բարոյական կրթութիւն։ Շատ երկար կլինէր և այս գրքի նպատակից հեռու, մանրամասն խօսել այստեղ երեխայի հոգեբանութեան մասին, որի գիտելիքը թելադրում է որոշ կանոններ նրա դաստիարակութեան մասին։ Այստեղ մենք կցանկանայինք միայն հասկացնել ծնողներին, որ մանր երեխաների մէջ արդէն գտնւում են այն բոլոր տարրերի սաղմերը, որոնք մի քիչ յետո պէտք է կազմեն նրա ընտաւորութիւնը։ Մանուկն եթէ դեռ չունի բանականութիւն, հասկացողութիւն, եթէ նա դեռ ընդունակ չէ դատելու, լաւն ու վատը որոշելու, իր գործողութիւնները կշռելու և շրջապատողների դէպի իրան ունեցած յարաբերութիւնները քննելու ու գնահատելու, նա ունի այնուամենայնիւ բնազդումն, որը ամենամատղաշ հասակում ուղեկցում է նրան իր փոքրիկ կեանքում։ Օրինակ, նա աւելի սիրում է և աւելի զգւում իրան կերակրող կնոջը, քան իր մօրը (եթէ մայրը չէ կերակրում), աւելի սիրում է լոյսը քան խաւարը, տաքը քան ցուրտը և այլն։ Բնազդումով նա հէնց առաջին ամիս-

ներում պահանջներ, բողոքներ, նոյն-իսկ բարկութիւն է արտայայտում։ Ամենամատղաշ հասակում փոքրիկ էակը ճչում է և դրանով է արտայայտում իր պահանջներն ու դժգոհութիւնը։ Այսպիսով ճիչը զանազան պատճառներ ունի և միայն քաղցի արտայայտութիւն չէ, ինչպէս վերևն ասել ենք։ Շատ երեխաներ ճիչը սովորութիւն են դարձնում և ի չարն են գործ դնում նրա ազդեցութիւնն իրանց ծնողների վրա։ Նկատուած է, որ քանի շատ ուշք են դարձնում ճչող երեխայի վրա, այնքան աւելի է նա ճչում, և ընդհակառակը։

Ռուսսօն արդէն նկատել էր փոքր երեխաների այս բռնակալ հակումները, երբ զգում էր, թէ նրանք շատ վաղ ուղղակի ուսումնասիրում են իրանց վարմունքների ազդեցութիւնը շրջապատողների վրա։

Ծնողները պէտք է միշտ մեղմ վերաբերուեն դէպի երեխաները, հանգստացնեն նրանց, աշխատելով հասկանալ ճչի շարժառիթը։ բայց այս անելով չպէտք է մոռանան, որ արդէն մի սարեկան երեխաներն էլ կարող են կապրիզներ ունենալ, և հէնց այս ժամանակից շրջապատողները պարտաւոր են մեղմ կերպով, առանց սակայն զրդռելու և յուսա-

հատեցնելու նրանց, սահմանափակել նրանց պահանջները։

Մի ուրիշ բան ևս, որ չպէտք է երբէք մոռանալ, հետևեալն է։

Երեխան ըստ ինքեան մի նմանողական էակ է. նա կապկի պէս վերցնում է իր ամեն տեսածն ու լսածը։ Նա բնազդումով կրկնում է (իր ձևով, ի հարկէ) շրջապատողների արածները։ Երեխայի լեզուն, շարժումները և —աւելի մեծ հասակում—նրա ամբողջ հոգեկան և բարոյական աշխարը նմանողութեան արդիւնք են, և հասկանալի է, որ տան մէջ կատարուող ախորժելի թէ անախորժ դէպքերն անհետք չեն մնում փոքր էակի հոգու վրա։ Կռիւների, բարկութեան, ծեծի տեսարանները կամաց-կամաց աննշմարելի կերպով լցնում են երեխայի սրտի մէջ մի ինչ-որ կոշտութիւն, որը դժուար է կոտրում մօր քնքշութիւնը։ Երբէք չպէտք է յոյս դնել այն բանի վրա, թէ «երեխա է, չի հասկանում»։ Նոյն կերպով կոշտացնում և չար են դարձնում երեխայի սիրտը ծեծն ու պատիժը։ Ծեծը մի աննպատակ անզթութիւն է, իսկ մանր երեխաներին ծեծելը մի վնասակար բարբարոսութիւն, որ միայն ծեծողի բարկութիւնը կարող է իջեցնել։ Փոքր երեխաներին ցաւ պատ-

ճառելը (եթէ այդ կրկնւում է պարբերաբար), բացի նրան բարոյապէս վնասելուց, կարող է ֆիզիկապէս էլ վնասել, քայսինքն հիւանդացնել։ Վնասակար են նոյնպէս երեխաներին վախեցնելը, թէ «գայլը կոտնի, գորոդովոյը գալիս է և այլն»։ Թղճալի է նայել այն երեխայի վրա, որ պառաւի կամ գորոդովոյի ահից ճիգ է թափում լացը կորելու և ընկնում է հեկեկանքի մէջ։ Նոյնպէս սաստիկ վնասում են երեխաներին կախարդների, չար պառաւների, մարդակեր գազանների անմիտ հեքեաթները, որոնք սարսափ են գցում նրանց վրա, վերին աստիճանի ներվային դարձնում։

Ինչ վերաբերում է վարձատրութեան խոստումների սկզբունքին, այդ էլ պէտք է վնասակար համարել, որովհետև այդ միջոցով մենք սովորցնում ենք երեխային իր ամեն մի լաւ վարմունքի գինը պահանջել, և յետո երբ չի ստանում, հակառակն է անում։ Մանկիկի բարոյական կրթութեան մէջ պէտք է տիրապետի զգոյշ, բայց սառնասիրտ վերաբերումն դէպի մանկան քմահաճութիւնը և չարութիւնը։ Դատապարտելի է ծնողների չափազանց փափկասրտութիւնը։ Մանկան ամեն մի ճչին, ամեն մի պահանջին խոյն բաւարարութիւն տալով, ինչպէս ասում են, վշվը-

շալով նրա վրա, ծնողներն ուղղակի փչացնում են նրան։ «Դիտումները, ասում է պրոֆ. Հուֆելանդը, ցոյց են տալիս, որ երեխաները, որոնք աւելի խիստ և աւելի ազատ են պահուել, աւելի լաւ են զարգանում, աւելի առողջ և աւելի դիմացկուն են լինում, աւելի հեշտ են դիմադրում զանազան վնասակար ազդեցութիւնների և աւելի ինքնուրոյն են լինում, քան նրանք, որոնց փչացրել և փափկասուն է շինել մեր չափազանց հոգատարութիւնը»։ Պէտք է որոշ չափով ազատ թողնել նոյն-իսկ ամենափոքր երեխաներին։ Փոքրիկ էակը չպիտի ամեն րոպէ զգա իր գլխին մեր անխոնջ կօնտրոլը։ Այդ անդադար հսկողութիւնը միշտ ճնշուած դրութեան մէջ է պահում նրան. նա չի սովորում ինքնուրոյն կերպով շարժուել, խօսել, գործել, և ամեն մի չնչին բանի համար դիմում է ծնողներին։ Այսպիսով երեխան անդադար մի տեսակ բարոյական շղթաներով կաշկանդուած է լինում և ապագայում դառնում է թոյլ մտքով և կամքով, զուրկ ինքնուրոյնութիւնից, դիւրաթեք, հեշտ ենթարկուող ուրիշների ազդեցութեան։

Սակայն այս ձևի զգուշութիւններ և այս մանրակրկիտ հսկումն երեխայի ֆիզիկական և

բարոյական կրթութեան վրա կարող է ունենալ միայն սրտացաւ և հասկացող մայրը։ Հասկանալի է, որ եթէ մայրը չի զբաղւում իր մանկիկով, այլ յանձնում է նրան ամբողջովին ծծմօրը կամ դայեակին, այսպիսին ուղղակի մատնում է նրան կամ տգէտների անհասկացողութեանը, կամ անգութների բարբարոսութեան։ Այսպիսի մայրը պատասխանատու է իր որդու և հասարակութեան առաջ, եթէ նրա սերունդը աղաւաղուած դուրս դա բարոյապէս և ֆիզիկապէս։

ՎԵՐՋԻՆ ԽՕՍՔ

Մի ազգի յոյսն ու ապագան նրա սերունդն է։

Սողունի նման կպած սև երկրին, տգիտութեան ու թշուառութեան մէջ, մարդս ճգնում է ուտելու համար և ջնջխում-տափկանում ու ծածկւում նոյն սև հողով։ Եւ սև հողը լափում է նրա մարմինը, սնւում է նրանով, որ նոր կեանքեր դուրս նետի իր արգանդից, որպէս զի չպակսեն նրա վրայից անմխիթարների ու թշուառների լեգիոնները։ Եւ տարիներն անցնում են դարեր լրացնում, մարդկութիւնը փոփոխում է իր կերպարանքը, նորանոր յոյզեր ու խղճեր են լցնում նրա սիրտը այս գլորուող տարիները, կեանքի իրականութիւնը նորանոր պահանջներ է առնում սերունդներից, հորիզոնը փոփոխակի մթնում է ու լուսափայլում և մարդկանց սրտերը լցնում յոյսերով կամ տգիտութեամբ։ Մարդկային ցեղը դեռ ևս այն շրջանումն է, որ նրա սրտի և ուղեղի թռիչքները շատ

հեռու են իրականութիւնից։ Այո, մենք դեռ անցողական շրջանի մէջ ենք, դեռ չկա իսկական կեանք, չկա բախտաւորութիւն, բայց կա իսկական կեանքի, բախտաւորութեան իդէալ, որ ստեղծում է մեր ուղեղը։ Կանցնեն գուցէ դեռ շատ դարեր, մինչև որ այս արիւնաշաղաղ բանտը կդառնա այն աւետեաց երկիրը, ուր մարդկային էակը հնարաւորութիւն կունենա ազատ շնչելու և երջանիկ ապրելու։

Բայց մինչև այդ, սևը պատած է աշխարը, սքւոր ու անմխիթար է մարդի սիրտը, հոգի խորքերից արեան գարշահոտ գոլորշին է բարձրանում, բոյսերը մարդի արտասուքն են ծծում։ Իր ծննդեան առաջին վայրկենից մարդկային էակները ճչում են ֆիզիկական ու հոգեկան տանջանքներից և վերջացնում են իրանց գոյութիւնն օրհասական հառաչով ու մարդիկ գլորւում են իրար ետևից յաւիտենական ոչնչութեան անդունդը, մի՜շտ անմխիթար և մի՜շտ յուսաբեկ։ Բայց անհետանալով մենք տանում ենք մեզ հետ մի սփոփիչ միտք, մխիթարութեան և յոյսի մի ճառագայթ, այն որ մի հետք ենք թողնում այս ցաւալից երկրի վրա.—մեր զաւակը, մեր արեան ու հոգու մի մասնիկը։ Արեան հետ մենք լցրել ենք մանկան սրտի մէջ մեր ի-

դէալները, մեր յոյսերը և, եթէ ինքներս չըկարողացանք մօտենալ անգամ այդ իդէալին, եթէ յոյսերը տապալուեցին մեր մէջ, գուցէ նրանք կիրականանան զաւակի սրտում...

Եւ ամեն ծնող այսպէս է մխիթարում իրան և ամեն ազգ այսպէս է նայում նոր սերընդի վրա։

Մենք ծնում ենք ու գուրգուրում այդ փոքրիկ էակին, մենք զոհում ենք մեր կեանքը նրա բարօրութեան համար, ներշնչում ենք նրան մեր շարժումները, մեր հնչիւնները և յոյսերը, և այսպիսով նա մեր շարունակութիւնն է դառնում։

Այս ինքնապաշտպանութեան մի զգացմունք է,—մենք չենք ուզում ընդորովին մեռնել, ընդորովին անհետանալ։ Աւելի ևս անտանելի կլիներ մեր կեանքը, եթէ համոզուած լինէինք, թէ մահը մի վայրկենում ջնջում է մեր գոյութեան հետքերն անգամ։

Խնամե՛նք ու լաւ աճեցնենք մեր սերունդը, թո՛ղ նա աճի առոյգ մարմնով ու լաւ հոգով,—ո՛վ գիտի, գուցէ դարերի սընթաց հոսանքն իր ահարկու ցնցումներով մի օր մօտեցնի մեր խեղճ սև հողն այն բոլորօրհնաբերևին, որը երջանկութիւն է կոչուում...

Վ. Ք.

ՑԱՆԿ

Ա.

Տեղեկութիւններ Երեխայի կազմուածքի մասին

Բ.

Նորածին երեխան եւ առաջին խնամքները

Գ.

Մաշկը եւ նրա խնամատարութիւնը

Դ.

Երեխայի հագուստեղէնը

Ե.

Մ ա ն կ ա ն ց ո ց

Զ.

Բնական սնունդաւորիւնը

Է.

Արուեստական սնունդաւորիւն

Ը.

Ատամ հանելը եւ խնամք այդ շրջանում

ՎՐԻՊԱԿՆԵՐ

Առաջին երես, ներքևում գրուած է 1903. կարդալ 1905

58-րդ երես գրուած է գլ. Դ. կարդալ Ե.
75-րդ » » » Ե. » Զ.
101-րդ » » » Զ. » Է.
114-րդ » » » Է. » Ը.
122-րդ » » » Ը. » Թ.
132-րդ » » » Ը. » Ժ.

«ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԻԿ ԹԵՐԹ»

Կիսամսեայ նկարազարդ հանդէս 4—6 նոյնպէս նկարազարդ գրքոյկներով.

Տարեկան բաժանորդագինն է 2 ռ. 50 կ.

Արտասահմանում. . 10 ֆր. կամ 3½ ռ.

Հասցէն. Тифлисъ, редакція «Арогджапаик Терт»

Արտասահ. Tiflis, Redaction «Arogdjapaik Tert»

Դ-ր Վ. Աւծրունու հրատարակութիւնները.

1) Ժանտախտ (մի քանի օրինակ միայն) 20 կ.
2) Խոլերայի մասին (սպառ.), 3) Խոլերա (սպառ.)
4) Հիպնոտիսմ, հատ. I. (սպառուած) . . 25 կ.
5) Հիպնոտիսմ, հատ. II, 15 կ., 6) Դպրոցական առողջապահութիւն (պատկերազարդ) . 50 կ.
7) Առողջ երեխաների խնամատարութիւն 25 կ.
8) Սիֆիլիս, Կակուղ շանկր, Սուսունակ 25 կ.
9) Թշուառների բարեկամ բժիշկ Հաազ . 20 կ.
10) Ամուսնութիւն . . . . . 75 կ.
11) Աղջիկ (առողջ. և բարոյագիտակ. էտիւդ) 75 կ.

ԲԺՇԿԻ ԳՐՈՒՅՑՆԵՐը.

№ 1. Մի՛ խմիր, երկ. տպ. (նկարներով) 5 կ.
№ 2. ՎԱՏ ՅԱՒ (նկ. սպառուած) . . 6 կ.
№ 3. ՎԱՐԱԿԻՉ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՆՆԵՐը ԵՒ ՆՐԱՆՑ ԹՈՅՆԸ (23 նկ.) 15 կ.
№ 4. ԹՈՒՔԱՏԿԱՄ ԲԱՐԱԿԱՅԱՒ (նկ.) 10 կ.
№ 5. ԴՈՂԷՐՈՅԹ ԿԱՄ ՄԱԼԱՐԻԱ (նկ.) 5 կ.
№ 6. ԻՆՖԼՈՒԷՆՅԱ ԿԱՄ ՆՈՐ ՅԱՒ (նկ) 3 կ.
№ 7. Մի՛ ԾԽԻՐ . . . . . 5 կ.
№ 8. ՆՈՐԱԾԻՆ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐի ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՆՆԵՐը (նկ.) . . 5 կ.
№ 9. ՎԱՏ ՅԱՒ ԿԱՄ ՍԻՖԻԼԻՍ. երկրորդ հրատարակ. Ա մասն (9 նկ.) . 20 կ.
№ 10. ՎԱՏ ՅԱՒ ԿԱՄ ՍԻՖԻԼԻՍ Բ մասն 15 կ.
№ 11. ԾԱՂԻԿ ԵՒ ՊԱՏՈՒԱՍՏ . . 15 կ.
№ 12. ՅՂԻ ԿՆՈՋ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹ. 10 կ.
№ 13. ԽՈԼԵՐԱՅԻ ՄԱՍԻՆ . . . 15 կ.
№ 14. ՄԱՆԿԻԿ (Ա մաս) . . . . 40 կ.

Լոյս են տեսել «Բժշկի թերթիկներ» № 1 «Մի՛ խմիր», № 2 «Նուէր ծննդկաններին». № 3 Խոլերայի մասին, ժողովրդին կարդալուքարոզ.» ծախ. 100-ը 1 ռ. Դիմել խմբ.
