

հետ համընթաց: Անհաշիւ, առանց հակակշիռի մի՛ գիեցնելու:  
Ամրան տաքերուն կաթնաչափը պակսեցո՛ւր: Տաք եղանակին՝  
աւելորդ սնունդը բնութիւնը աղիքներէն դուրս կը վանէ եւ փոր-  
հարութիւն կը ստեղծէ:

Յմրան ցուրտին դիմադրելու համար մարմինը աւելի ջերմոյթ  
(calorie) կը սպառէ քան տաքերուն:

Ուրեմն երախտան չափով գիեցո՛ւր, որպէսզի հանգիստ մեծնայ,  
խաղաղ քնանայ եւ ծնողաց պարգեւէ միայն ժպիտ ու երջանկու-  
թիւն:

ԲԺ. Ա. Ն. ՄԵԶՊՈՒՐԵԱՆ

## ՄՆԱՆՈՒՄԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ 12 ՊԱՏՈՒԻՐԱՆՆԵՐԸ

1. — Մաքուր ձեռքերը, մաքուր պնակները, մաքուր կերա-  
կուրները ախորժակիդ կը բանան եւ լաւ կը սնանիս:

2. — Ճաշէ՛ որոշեալ ժուամերով, ծամէ՛ խնամքով, հանգիստ  
ըրէ՛ ճաշէն յետոյ:

3. — Մտիկ ըրէ՛ ախորժակիդ, սակայն մի՛ դառնար իր գերին:  
Աւելորդ բան մի՛ ուտել, որպէսզի չփնասուիս:

4. — Զգուշացիր ծայրայեղութիւններէն, շատէն ու քիչէն, ու  
րոնք երկուքն ալ վտանգաւոր են:

5. — Միսը դնդեր կը շինէ, բայց շաքարն ալ ուժ կուտայ  
դնդերին:

6. — Բարձրերը ելլելու համար, աւելի լաւ է կտոր մը շոքո-  
լայ կամ խնձորի անուշ ուտել, քան խոշոր պիֆթեֆ մը:

7. — Ոսկորներդ կը կազմուին կաթով, բանջարեղէնով, եւ ոչ  
թէ միսով:

8. — Քիչ մը գինին օգտակար, շատ աւքօլը փնասակար է:

9. — Ծուր պէտք է խմել լուալու համար ներսդ, ինչպէս կը  
լուաս մորթդ:

10. — Շումինը (սպասախ), կաղամբը, աղցանը, հղերդը (сѣforek,  
ruisիխ), պտուղները կ'աւլին աղիքները եւ կը մաքրեն:

11. — Կանանչեղէնները, գետնախնձորը, հակնդեղը, շողգամը,  
պտուղները կը չեզոքացնեն թոյները, զորս միսը մարսելէ յետոյ կը  
թողու մեր մարմինին մէջ: Ուրեմն կը ներգործեն իբրեւ հակաթոյն:

12. — Կերակուրներդ լաւ եփէ, այսպէս անոնք համ կը ստանան,  
մարսելի կը դառնան եւ՝ նուազ թունաւոր:

ՓՐՕՑ. ՄԱՐՍԷԼ ԼԱՊԷ