

ԿԻՆԵՐՈՒ ԲԱԺԻՆ

Ս Ե Ղ Մ Ի Ր Ա Ն Ը

Կիներու որովայնի մկանները և ներքին գործարանները (ստամոքս, աղիք, երիկամունք, արգանդ եւայլն) մասնաւոր հակում մը ունին թուլնալու և վար իջնելու հանացի շատ մը հիւանդութիւններ, անհանգստութիւններ, արդիւնք են այս վիճակին։

Որովայնը ամրացնող և ներքին գործարանները իրենց տեղը պահող մասնաւոր ներքնազգեստ մը՝ բնախօսական — առողջապահական պահանջ մըն է կնոջ համար։

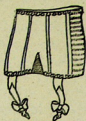
Մօտան, որուն կարծիքը պարտաւորիչ է կնոջ վերաբերեալ ամէն բանի համար, տուաւ սեղմիրանը (corset), այն որ ցոյց կուտայ պատկերը։

Ու կիները սեղմեցին ու սեղմեցին իրենց իրանը, զայն նրբացնելու համար, մինչեւ որ իրենց կուրծքը և ներքին գործարանները բերին այն վիճակին, որու մասին կրնաք գաղափար մը կազմել զիտելով պատկերները։ Հարկ կա՞յ բացատրելու կուրծքի վանդակը, մասնաւորապէս վարի մասը այնքան կը սեղմուի որ կը ձեւափոխուի, թոքերը կը ճնշուին. վարի կողերը անշարժանալով, թոքերու այդ մասին մէջ օդ քիչ կը մտնէ, արիւնը լաւ «չի մաքրուիր», այսինքն պէտք եղած քանակութեամբ թթուածին չընդունիր, որով մարմինը կը տկարանայ ճնշուած սիրտը «կը բողբոջէ», այսինքն բաւաւաններ կը պատճառէ լեարդը և ստամոքսը, ինչպէս նաեւ աջ երիկամունքը, աղիքները վար կ'իջնեն։ Ատկէ կը հետեւի դժուարամարտութիւն, դժուարաշնչութիւն, անդուծիւն և հազարումէկ փոքր ու անորոշ ցաւեր, հոս ու հոն, որոնք կը շղայնացնեն կինը և կը դառնացնեն իր կեանքը։

Չարչարանքի այս գործիքը դեռ տասնեակ տարիներ առաջ ամէն տեղ կը գործածուէր. այժմ իսկ շատ մը տարեց կամ գէր կիներ անոր օգնութեան կը զիմեն քիչ-շատ ձեւի մտնելու համար...

Բայց կեանքի նորագոյն պայմանները և անոնց հետ՝ մօտան, ըստիպեցին կիները որ կարճեցնեն ամէն ինչ, մազերէն սկսած մինչեւ հագուստները։ Ոչ միայն կարճեցնեն, այլ մէկգի չպրտեն այն «զաթ, զաթ» ներքնազգեստները, որոնց վերջը չէր գար, ամէն անգամ որ բժիշկ մը, քննութեան համար, կին մը հանուցնէր Հիմա իսկ երբեմն կը հանդիպինք հագուստներով բեռնաւորուած կիներու։

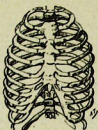
Արդ, այսպէս թեթեւնալով, կիները լաւ ըրին թէ գէշ ըրին՝



Այժմու գոտին

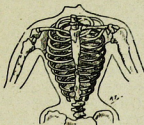


Նախկին սեղմիրանը



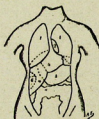
Կուրծքի

բնական վիճակի մէջ

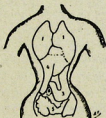


վանդակ

Սեղմիրանով այլափոխուած



Ներքին գործարանները
բնական վիճակի մէջ 1, 1,
Ձոքեր — 2, սիրտ, 3,
ստամոքս — 4, 4, լեարդ,
6, երիկամ — 7 աղիք:



Ներքին գործարանները
այլափոխուած եւ տեղափո-
խուած սեղմիրանի հետե-
ւանցով 1, 1, Ձոքեր —
3, ստամոքս 4, լեարդ,
6, երիկամ 7 (5) աղիք:

Ուրիշ յօդուածի մը վերապահելով պատճառաբանութիւնը, այժմէն ըսեմ թէ՛ իմ կարծիքով, լաւ ըրին. ի հարկէ չափազանցութիւններու մասին չէ խօսքս:

Լաւ ըրին մանաւանդ անոր համար որ իրենց զգեստներուն հետ, մէկդի նետեցին իրենց մարմինը տձեւցնող չարչարանքի գործիքը՝ սեղմիրանը, որ այլեւս ապրելու ոչ իրաւունք և ոչ տեղ ունէր: Ու մանք տեղը դրին որովայնը պատող գօտի մը. ուրիշներ բան մը չգրին: Պէ՛տք է գօտի (ceinture) գործածել թէ ոչ:

Ինչպէս քիչ վերը ըսի, կիներու կուրծքը (ստինքները), որովայնի մկանները և ներքին գործարանները մասնաւոր հակում մը ունին թուլնալու և վար իյնալու Աւշային կազմ ունեցող կիները, մանաւանդ անոնք որոնք ամուսնացած և զաւակ ունեցած են, աւելի են թակայ են այս վիճակին: Հետեւաբար այս վերջիններուն և ընդհանրապէս բոլոր ամուսնացած և մանաւանդ զաւակ ունեցած կիներուն համար օգտակար է գօտին:

Յանձնարարելի է պարզ տեսակը, առաձգական լաւ հիւսուած է շինուած, առանց կիտոսկրի (baleine), կապով, կամ աւելի լաւ առանց կապի, որ կէս մէջքէն վեր չի բարձրանար, և որ կը ծառայէ միայն որովայնը ամրացնելու և ներքին գործարանները իրենց տեղը պահելու: Այս տեսակ գօտի մը կարելի է պատրաստ դնել, ընտրելով լաւը: Բայց երբ ներքին գործարաններէն մէկն ու մէկը ինկած է և բժիշկը մասնաւոր գօտի մը կը յանձնարարէ, անհրաժեշտ է չափու վրայ և լաւ տեսակէն շինել տալ: Հակառակ պարագային ոչ միայն օգտակար չըլլար, այլ նաեւ կը վնասէ:

Գօտին հետ կարելի է գործածել նաեւ կուրծքը վեր բռնող կապ մը (soutien-gorge). Վնասակար չէ, ընդհակառակը օգտակար կրնայ ըլլալ:

Գալով օրիորդներուն, անոնք բնաւ պէտք չունին գօտի և մանաւանդ սեղմիրան գործածելու: Նոյն իսկ եթէ իրենց ողնայարը կամ կուրծքը ֆիզիքական աննշան տձեւութիւններ ունին, անոնք ոչ թէ սեղմիրանով կամ գօտիով կը շտկուին, այլ յաճախ մարզանքով:

Ըսեմ անմիջապէս թէ կիները, գօտիի պէտք չպիտի ունենային եթէ քիչ մը մարզանք ընելու ձանձրութիւնը կրէին: Մարզանքը նոյնքան և աւելի անհրաժեշտ է անոնց, որքան այրերուն:

Մասնաւոր մարզանքով, որու մանրամասնութիւնները ուրիշ յօդուածով մը պիտի երեւին «Բուժանք»ի մէջ, կիները պէտք է զարգացնեն մասնաւորաբար որովայնի մկանները, խուսափելու համար կնոջ յատուկ շատ մը ցաւերէն և անհանգստութիւններէն, ինչպէս նաեւ կանխելու կամ անհետացնելու համար նոյն չըջանի գիրութիւնը, որ մղձաւանջ մըն է շատերուն համար: