

ԱՌՈՂՋ ԲԵՐԱՆ ՈՒՆԵՑԷՔ

Բերանը մարսողութեան գործարանն է, ինչպէ՛ս ստամոքսն ու աղիքները մարսողութեան գործարաններն են: Հացը, բրինձը, փաթաթէսը, մաքարօնին և այլ նշայ պարունակող անդեղէնները աղիքները չհասած, նախապէ՛ս մարսողութեան որոշ աստիճանի կ'ենթարկուին բերնին մէջ, պայմանաւ, անշուշտ, որ լաւ ծամուած ըլլան և լորձունքով շաղախուին:

Ահա թէ ինչո՞ւ կարեւոր է բերնին հոգ տանիլ:

Բերանը, շնորհիւ քիմքի կամարին, լեզուի ճկուն շարժումներուն և ակոսներու խիտ շաքիւն, ձայնին ու խօսակցութեան օժանդակ և լրացուցիչ մասը կը կազմէ: Ահա՛ թէ ինչո՞ւ կարեւոր է դուրդուրալ անոր վրայ:

Բերանը, շնորհիւ իւր դիմադծային երեւոյթին, — ակոսները՝ շնորհիւ իրենց տեւքին, լինտերը՝ իրենց վարդազոյն թոյրին, ու չրթները՝ իրենց ոսկի պատկերին, — ու է՛ դեռատի օրիորդի, պարմանի թէ՛ ալիւնոյթի, աչքառու, շնորհալի գրաւչութիւն մը կը պարզուէ, մանաւանդ եթէ առողջ, կայտառ ու մաքուր վիճակի մէջ դանուխ ժանտաժուտ ու ժօռատ բերանները, գրեթէ միշտ, վանողական ազդեցութիւն մը ձգեն դիտողին վրայ:

Եւ վերջապէ՛ս, բերանը բաց դուռ մը ու դոց տուփ մըն է միանգամայն, ուր պէս պէս միջրոպներ կրնան միլիօններով բազմանալ, երբ նպաստաւոր հոգ դնեն փտած ակոսներու, վտանգաւոր արմատներու ու թարախոտ լինտերու մէջն ու շուրջը:

Ուրե՛մն, եթէ չենք ուզեր մեր կանոնաւոր մարսողութիւնը խաթարել, յստակ ձայնը խոպոտել, դէմքի գրաւչութիւնը եղծանել ու բնդհանուր առողջութիւնը չ'տանգել, անհրաժեշտ է որ խնամք և հոգ տանինք անոր բնականոն պահպանումին որ ա՛յնքան դժուար գործ մը չէ, եթէ անգամ մը կրնանք մենք զմեզ վարժեցնել հետեւելու և գործադրելու մի քանի պարզ մարզանքներ և սովորութիւններ:

Ա՛րդ, ուշի՛ ուշով, ականջ տուր հետեւեալներուն.

- 1.— Ի՛նչ բան որ ուտես և ե՛րբ որ ուտես, լաւ ծամէ,
- 2.— Անկողին չմտած և անկողնէդ ելլելուդ, բերանդ լաւ մը մաքրէ,
- 3.— Երբե՛ք բերանդ մի տանիւր ու մի ծծեր կերակուրէ՛ զատ որ և է բան,

4.— Վեց ամիսը կամ տարին անգամ մը կարող և վստահելի ատամնաբույժի մը այցելել:

Այս չորս թելագրանքները կատարողը, մանաւանդ երբ պատանի կամ երիտասարդ արփագեղ տարիքին մէջ է, կեանքին ամբողջ տեւողութեանը, բերնի առողջութեան ամէն բարիքները պիտի վայելէ մէջը ըլլալով նաեւ, ժամանակի և դրամի այնքան մեծ խնայողութիւնը:

Կերակուրը լաւ ծամելով, ո՛չ միայն մարսողութիւնը դիւրացուցած կ'ըլլաք, այլ նաեւ, ինքնաբերաբար ակոսները աստիճան մը մաքրած, փայլեցուցած և լինդերը պնդացուցած: Տղաք երբ ձմերուկի կեղեւ կը կրծեն, կամ խնձոր կը խածնեն, ակոսներն ինչպէս կը փայլի:

Անկողին չմտած և անկողնէ ելլելու պահուն, բերանդ կրնաս մաքրել ակոսի մաքուր և մի քիչ կարծր վրձինով ու ատամնախիւսի (pâte dentifrice) քչիկ մը քանակով, քանի մը ֆրանքով դնուելիք բան մըն է: 3-6 ամիսը անգամ մը վրձինդ փոխելու ես: Քու վրձինդ դուն գործածէ միայն, չոր տեղ մը պահէ զայն ու փոշի թող չտեսնէ: Երբ առիթ կամ պատահութիւն չունիս վրձին թէ ատամնախիւս գործածելու, դէթ պարզ, մաքուր ջուրով և օճառով մէկ-երկու անգամ ցողուէ բերանդ:

Անհրաժեշտ է նաեւ որ վեց ամիսը կամ տարին անգամ մը, ատամնաբույժիդ այցելէս, որպէսզի քու ընեղ չկրցածներդ, ան ընէ քեզ համար, մաքրելով ակոսներուդ քարերը, լեցնելով փտած ակոսները — եթէ կան — ու քաշելով փնտաակար արմատները:

Առողջ և խնամուած բերանները՝ օգտակար և համբուրելի շնորհներ են կազմին:

Նիկոսիա

Տ. ԹԱԳԻՈՐԵԱՆ (Ատամնաբույժ)

Կ'ՈՒԶԷՔ

ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԻԼ

ԴԱՐՄԱՆՈՒԻԼ

ԵՒ ԳԻՏԱԼ

ՁԵՐ ԲԺՇԿՈՒԱԾ ԸԼԼԱԼԸ

ՍԻՖԻԼԻՍ

ԿԱՐԴԱՅԷՔ

ԹԷ ԻՆՁ ՊԱՏՄԵՑ ԹՐԷԲՈՆԵՄԸ

ԳՐԵՑ՝ ՏՕԶԹ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ

Գին՝ Ֆրանսա 6 ֆրանք — Եւրոպայի միւս երկիրներ եւ Սուրիա՝ 7 ֆր. 50 — Ուրիշ երկիրներ՝ 35 սէնթ

Փոխարժէքը կարելի է ֆրանսական, սուրիական, եգիպտական, պելժիական, յունական և ամերիկեան թղթագրուածով զրկել: