

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԵՀԱԿԱՆ ԻՆԴԻՐԸ

Թթիւն ըսելով պէտք չէ հասկեալ, ըսէ, յաջնեցնող հանդէսները, երեկոյթ-րը, պարափէ կերուխումները և շուայ-ութիւնները, գիշերային պարերն ու հեշ-ութիւնները. այլ՝ անդորրաւէտ խնդու-իւնն ու գծունակութիւնը և այն աղ-իւ զուարթութիւնը զոր մարդ կը զգայ-ր պարականութիւնները խղճի մտօք առարած ատեն: Քանը գեղեցկութեան լուսայիշն է. անքուն անցուած գիշեր-երը կ'աղօտացնեն այտերուն բասորը և ը ոպաննեն առողջութիւնը, նոյն իսկ րիտառարդ հասակի մէջ: Կարօտութիւնն ու զրկումն ալ թշնամիներ են գեղեցկու-իւնն, նոյնպէս՝ չափազանց կերու-սումն ու անգործութիւնը: Երբ մարդ Շուտէ ու կը խմէ, իր ամէն գործարան-երն ալ շարժման ու մարդանքի պէտք ւնին: Մարմնոյն մէջ շատ ճարպի գոյու-թիւնը շուտով կը թարշամեցնէ ենթա-լան. ուստի չափազանց գիրութեան հա-կում ունեցող կիները պէտք է որ իրենց նունդին քանակի և որակի յասին զգու-աւոր ըլլան: Փափկակերութիւնը յաճախ զատճառ և մերթ ևս նշան կը համարուի ղղայնութեան: Տօքթ. Տէքուրէ կը գրէ թէ փափկակերութիւնը լվասակար աղ- լեցութիւն ունի կանանց ջիղերուն և մա-ստանդ որովայնին վրայ: Բրօֆ. Վէնտէլ կ'աւելցնէ թէ պարզ և առանց օտարուի առմեմներու պարագատած կերակուրը, չափաւոր քանակով, լաւագոյն մնաւուդ մըն է կնօշ համար: Պարզ ոնունդին հետ մէկաեղ, անհրաժեշտ է, մանաւանդ կին էակին համար, աշխատիլ, շրջադայիլ ացօթեայ, գաղջ ջուրի լուգանքներ ընել, կերակուրի որոշեալ ժամերը անխախտ պա-նել և թեթեւ մարմնամարդ մը ընել: Բրօֆ. Վէնտէլ կ'աւելցնէ թէ յաճախ սանարել և խօզա-ակել երկարնքին, որպէս զի արմատները դդաւորին և մազերը մաքրուին փոշիներէ: Առնուազն տասնընդինք օրը անգամ մը պէտք է մաքրել գլխու մորթը, մեծ զգուշաւորութեամբ: Բրօֆ. Վէնտէլ գե-լեցկութեան գլխաւոր աղդակ կը համարի նարձումը, որով կարելի է, կ'ըսէ, աշ-երեւ նայուածքը, թուուշ և դէմքը գե-լեցկացնել ու ճակատին խորչուներն անհե-ռուցնել:

Եթէ օրը 3-5 անգամ, շրթունքները դուզվ ուռեցնելով փչուի ուժով, նուրբ ուռթները կը մասախն. այդ պարագային մէջ բերնին դիրքը սուլելու առենուան իրերն ունենալու է: Այս վարժութիւնը իրշ 2-3 վայրկեան պէտք է տեսէ, ուրկէ անմիջապէս ետքը մատներով թեթեւ մը նշելու և փափկութեամբ մէկ քանի անդամ խածատելու է շրթունքը փոխնի- փոխ, այսինքն տկռաներուն վերին շարքը տարիին շրթունքին և սատրին շարքն ալ կերին շրթունքին վրայ սեղմելով:

Նեղացութիւն ըլլալու չափ հաստ ու զարարտ ազդրերն ալ կարելի է չափա-սորել: սեղմիրանը մէկդի ընելով, և քա-ելու ատեն մեծ քայլեր առնելով, կ'ըսէ: Հրօֆէսէ կ'ընեն փոքրիկ աղջիկները: Գլխու զատայիտին տռաջքն առաջքն առնելու համար ալ կը յանձնարարէ չուան խաղալը, ինչ- ու կը կ'ընեն փոքրիկ աղջիկները: Գլխու զատայիտին տռաջքն առնելու համար ալ կը յանձնարարէ լայն ու կակուղ ժապա- էնով շրջանակել գլխուն ամրապէս: Առաջին օրերու մէջ գլխու այդ շրջա- սակը գլխու պտայտ կը պատճառէ, բայց մէկ քանի օրէն ետք կ'անհետանայ ալդ- երեւոյթը, և դէպ ի գլուխն արեան չա- փազանց համախոնումը կը դադրի և կը կանոնաւորուի արեան շրջարեսութիւնը, մանաւանդ երբ օրական մարմնակրթանքը դդաւադրուի կատարելապէս և գիտա- կանապէս: Բրօֆ. Վէնտէլ կը կարծէ թէ տնեւ սրունգները, որոնք կանանց քալ- ուածքը չափազանց կը տգեղացնեն, կա- րելի է մինչեւ մէկ աստիճան կանո- նաւորել մարմնամարդով: «Այս», տնեւ սրունգ ունեցող աղջիկները եթէ ամէն օր սովորութիւն ընեն գորգի մը վրայ նոտիլ ծալլապատիկ, ինչպէս կ'ընեն դեր- ձակները կամ արեւելեան ժողովուրդները, և առանց ուրիշի օգնութեան, իրենց մարմինը վեր բարձրացնեն այդ դիրքէն, մինչեւ 23 կամ 24 տարիքնին օրունգնին կ'սուղղուի և կը կանոնաւորուի: Այս վար- ժութիւնը ի սկզբան դժուար է, բայց եր- թալով կը դիւրանայ: Ցուցուած այս մարմնամարդը, այսինքն նստիլն ու ել- ելելը, պէտք է շարունակել մինչեւ որ յօդնութիւն զգացուի: բայց պարտասման տանելու չետք գործը: Այս մարմնամարդէն ետք 5-10 վայրկեանի չափ պէտք է բազ- մոցի մը վրայ հանդարտ պառկիլ:» Տօքթ. Հանման ծալկի հիւանդութեան դէմքին վրայ թօղած սպիներուն անհետացման համար կը յանձնարարէ ամէն իրիկուն երեսը շիել չեչաքարի փոշիով, բայց զգուշութեամբ և թեթեւ կերպով, այնչափ որ շփուած տեղը կարմրի: Ապա պաղ ջուրով երեսը լոււալ և չորցնելէ ետքը, պէտք է հօլիքնեմով օծել երեսը: Դէմքին վրայի սպիները 6-7 ամիսէն կ'անհետանան ոյս միջոցին կանոնաւոր կիրարկումով: Դէմքի վրայի ցաներուն կամ բիծերուն և է դեղով անհետացմանը շատ հազ- ուադէպ է: Այդպիսի անհաճոյ բիծերը անհետանան մարձումով կամ գէթ ան- հետանելի ըլլալու չափ կը լրուին:

ԹԱՐԳՄԱՆ

ԱՓՏԱՒՆ ՅՈՒԾԱՑԵՖ
—*—
Զմրան մէջ իւղու կերակուները յա-
սման մէջ իւղու կերակուները յա-

