

կրկնելով: Կուրծքի և շնչառութեան բոլոր մասները մարդել, դար-
գացնել շուէտական մարգանքով, բաց օդի մէջ և կամ առնուազն
ընդարձակ սենեակի մը բաց պատուհանին առջև, թեթև հագուած,
և ճաշերէ հետու, շնեղելու համար կատարուելիք շարժումներուն
զարգացումը: Նոյնպէս բարձր ձայնով ընթերցումը, երգելը, առանց
շունչ առնելու երկար համբելը, մէկ ու կէս մէթր հեռու դռնուած
լոյս մը մարելը, լողալը, թիավարելը, քալելը ու վազելը կարող են
մեր առաջադրած նպատակի թրագործման լաւագոյնս նպաստել:

(Միտիւի)

ԲԺ. Ն. ՏԵՅԻՐՄԷՆՃԵԱՆ

ՄԱՔՈՒՐ ԸԼԱՆՔ

ԻՆՉՈՒ ՄԱՔՈՒՐ ՊԷՏՔ Է ԸԼԼԱԼ

Մաքրութիւնը, անպատճառ փայլ չի նշանակեր: Մեզ չըջա-
պատող առարկաներուն մէջ, քանիներ կան փայլող որ հակառակ
իրենց դրսերեւոյթին չեն դադրի կեղտի բոյներ ըլլալէ: Զի
նշանակեր թէ ամէն փայլուն դրսերեւոյթ աղտոտ պէտք է համարել,
խուսափինք չափազանցութեան մէջ իյնալէ. այնուամենայնիւ
չչիտինք մաքրութիւնը սեթեւեթին հետ: Մաքուր պէտք է ըլլալ
մեր անձին առողջութեան համար իսկ. սեթեւեթալ՝ ուրիշին
համար: Մաքրութիւնը առողջապահական անհրաժեշտութիւն մըն
է, մինչդեռ սեթեւեթ՝ պերճանք մը: Մաքուր ըլլալ, այս պէտք է
ըլլայ սկզբունքը ամէն անոնց որոնք իրենց առողջութեան յարգանքը
ունին:

Մաքրութիւնը ամողջութիւն մըն է, անոր մէջ կը մտնեն
հաւասարապէս մարմնոյ, ճերմակեղէններու, հագուստի, բնակա-
րանի, և սնուողներու մաքրութիւնը:

ՔԻՉ ՄԸ ՊԱՏՄԱԿԱՆ

Կուզէ՞ք որ ձեզի մաքրութեան պատմականը ընեմ. — Քաղա-
քակիրթ անցեալ ժողովուրդներէն Եգիպտացիները և Յոյները շատ
լաւ հասկցած էին մաքրութեան անհրաժեշտութիւնը: Այս վերջին-
ները մանաւանդ, մարդիկ ժողովուրդ, օբը երկու անգամ լողանք
կ'առնէին, և ատիկայ իրենց մտաւոր զարգացման արգելք չէր
ըլլար, ապացոյց որ Հին Յունաստանի մէջ բաղնիքները մարդիկ-
ներուն և իմաստուններուն հաւաքավայր դարձած էին: Հռովմայե-
ցիները պատուոյ տեղը տուած էին տաք, պաղ և շոգիի բաղնիքներուն.
անոնց հոյակապ մնացորդները կը հանդիպինք ոչ միայն Իտալիոյ
մէջ այլ այն ամէն երկիրներուն մէջ, ուր հռովմայեցիները արշա-

ւեցին : Ատոնցմէ մին, Յուստինեանոսի բաղնիքը, այսօրւան Cluny-ի հռչակաւոր Թանգարանն է Փարիզի մէջ : Խաչակիրները արեւելքէն բերին շոգեբաղնիքներու դրութիւնը, որոնք դարձան դժբախտաբար զեղխութեան և հաճոյքի վայրեր, այն աստիճան որ վերջի վերջոյ յաճախողները մոռցան նոյնիսկ լոգանք անել :

Պաղ բաղնիքներու, դետի և ծովի բաղնիքներու սովորութիւնը աւելի նոր է, անոնց պատմութիւնը հարիւր յիսուն տարին չի անցնիր :

Գիտէ՞ք թէ աշխարհի ամենամաքուր ժողովուրդը որն է — ճարտնացիները . ա՛յո այդ դեղին ցեղը, որ դեռ երեսուն տարի առաջ բարբարոս կը նկատէին : Կը պատմեն թէ ճարտնացիք ուս — ճարտնական պատերազմի ընթացքին, ճակատին վրայ, օրը երկու անգամ տաք ջուրի լոգանք կ'անէին ! Ծառոնը բացառութիւն հաշուելով կրնանք ըսել թէ, հիւսիսի ժողովուրդները աւելի մաքուր են քան հարաւի ժողովուրդները և եթէ այս բաղնատութիւնը քիչ մը լայնցնենք կը տեսնենք որ մաքրութիւնը քաղաքակրթութեան պայմաններէն մէկն է :

ԻՆՉՊԷՍ ԿԱՐՍԼԻ Ե ՄԱՔՈՒՐ ԸԼԼԱԼ

Այս անգամ մարմնոյ մաքրութեան մասին պիտի խօսիմ : Մարմնոյ մաքրութեան մաս կը կազմեն մորթի, բնական խոռոչներու, անդամներու, գլխու, և սեռային գործարաններու մաքրութիւնը :

Մորթի մաքրութիւն. — Մորթը, ինչպէս գիտէք, ոչ միայն մարմինը ծածկող մաշկ մըն է, այլ ուրոյն գործարան մը որ քանի մը կենսական պաշտօններ ունի : Ատոնցմէ առաջինը շնչառութիւնն է . եթէ մորթին մակերեսին մէկ երրորդ մասը այրի, մարդ կը մեռնի ոչ միայն անոր համար որ կը թունաւորուի այլ և շնչահեղձ կ'ըլլայ : Նոյնպէս եթէ մորթին ծակտիկները դոցենք անթափանց մարմնով մը, ջնարկով մը (vernis) կամ կապարի թերթիկներով, շնչահեղձութիւն առաջ կուգայ : Կը յիշէ՞ք այն իշխանին կամ թագաւորին պատմութիւնը որ ոսկեղէն հագուստներ հագնելու փառասիրութեան՝ իր կեանքը վրայ տուաւ :

Մորթը նոյնպէս թորիչ գործարան մըն է, երիկամունքին պէս . անոր մէջ գտնուող հազարաւոր քրտնաթոր դեղձերը, մեր մարմնին այրումէն առաջ եկած թոյները կ'արտաքսեն : Մորթը մեր ներքին ջերմութիւնը զեկամարող գործարանն է . միանգամայն և շնորհիւ իր ջղային հարուստ դրութեան կը պահպանէ ջըլ — միանային դրութեան ձգտականութիւնը (tonicité) .

Այսքան կարեւոր գործարան մը պէտք չէ անխնամ ձգել : Զեռքերէն սկսելով, պէտք է լուալ զանոնք օրը քանի մը անգամ . ինչպէս նաև

դատաւիճները և նախաքննութիւնները գտնէ՝ օրը անդամ մը. եղունգները պէտք է կարելի եղածին շարի կարճ և մաքուր պահել. դոուշանայ որևէ ատեն ձեռքերը քերանք տանելէ։ Եթէ գիտնաք թէ ինչքա՞ն տարապիտիկ հիւանդութիւններ այս ձևով կը փոխանցուին։

Ձեռքերէն վերջ տաքերն ալ պէտք է լուալ գտնէ շաբաթը անդամ մը։ Ձե՞ք նշմարած, մարդ տաքերը լուալէն վերջ ի՞նչ հանգստութիւն կը գգայ, կարծէք օրուան յղճութիւնը ջուրին մէջ կը թողու։

Առտու և իրիկուն երբ կը լուացուիք, հոգ տարէք նոյնպէս, վրձինով մը, որ ձեզի կը պատկանի, մաքրել ակոսները։ Վրձինը պէտք է գործածել հորիզոնական կամ ուղղահայե կերպով. այս վերջին ձևը մասնատրարար լաւագոյն է մաքրելու ակոսները իրարմէ անջատող միջոցները։ Բերանէն վերջ պէտք է մաքրել նաև ուռնոցերը, լաւագոյն ձևը թաց լաթով մը մաքրելն ու խնչելն է։ Պէտք է խնչել գիւղացիներուն պէս, յաջորդաբար մէկ ուռնոցը գոցելով և միւսով արտաշնչելով. եթէ միաժամանակ երկու ուռնոցերով խնչէք, ինչպէս կ'ընէք սովորաբար, այն ատեն կը խանդարէք ձեր ականջները։ Այս վերջինները նմանապէս պէտք է մաքրել թաց լաթով մը, որպէս զի ներքնաթաղանդային ճարպերը հաւաքուելով ձեր ականջները չգոցեն։

Լաւ է, մանաւանդ ձմեռը, օրը մէկ — երկու անգամ քթին մէջ կաթեցնել քանի մը կաթիլ հահանեխական իւղ մը — օրկ. Huile Gomenolee — յաճախակի հարբուխէ և կրիթ գերծ մնալու համար։

Գլուխն ալ պէտք է լուալ գտնէ շաբաթը անգամ մը, դաղջ ջուրով և օճառով և կամ օտը-գոլոմնով և յետոյ լաւ մը չորցնել որպէսզի զի պաղ չառնէք։ Առտու և իրիկուն պէտք է սանտրուիլ մաքուր սանտրով մը, ամէն ոք պէտք է իր անձնական սանտրը և խոզանակը ունենայ և դրացիին առարկաներուն չըպի՝ ով գիտէ, անհաճոյ հիւրեր՝ կրնաք ընդունիլ։ Եթէ պատահի որ անիծ կամ ողի նշմարէք ձեր մաղերուն մէջ, քացախով կամ քարիւղով լաւ մը ձեր մաղերը օծեցէք։

Սեռային գործարանները և սրբանը նմանապէս պէտք է ամէն առաւօտ բնական պէտքէն վերջ լուալ. մեր տանկական արտաքնոցները այս գործողութեան շատ յարմար են. բայց խնդիր չէ եթէ ձեր տրամադրութեան տակ եւրոպական արտաքնոցներ կան քիչ մը ուշիմութեամբ կրնաք լուացուելու յարմար միջոց մը գտնել։

Բաղնիքներ. — Ամենօրեայ մաքրութենէն դուրս կայ ընդհանուր մորթի մաքրութիւնը, այսինքն բաղնիքները։ Կան տաք, պաղ և դաղջ ջուրի բաղնիքներ. ինչպէս նաև շոգիի և ջրցանի (տուշ) բաղնիքներ։ Ասոնցմէ իւրաքանչիւրը իր որոշ դերը ունի։ Պաղ և տաք ջուրի բաղնիքները գրգռիչ ազդեցութիւն ունին, դաղջ ջուրին ազդեցութիւնը ջղային դրութեան վրայ երբեմն հանդարտեցուցիչ է և երբեմն աննշան։ Շոգիի և տաք ջուրի բաղնիքները որ մեր տանկական բաղ-

ներքներուն կը համապատասխանեն, սա առաւելութիւնը ունին որ քրտինքի շնորհիւ մորթին ծակտիկները կը բանան և օճառով պարզ լուացք մը բոլոր աղտեղութիւնները կը տանի: Պէտք է սակայն զգուշանալ երկար ատեն մնալ այդ միջավայրին մէջ որ դիւրաւ կ'ապականի և թուլութիւն ու մարելիք առաջ կը բերէ: Հարկ կ'այ ըսելու թէ բազմիք պէտք է երթալ մարսողութեան շրջանէն դուրս, 4 — 5 ժամ առաջ կամ վերջը:

Ջրացանները (տուշ), սպունդով մը մաքրուելու պարագային, մաքրուելու դիւրին և աժան միջոց մըն են. պաղ ջուրի տուշերը կը յարմարին անոնց որոնք աւշային կազմուածք ունին, իսկ տաք ջուրի տուշերը աւելի արիւնոտ կազմուածք ունեցողներուն: Այն տուշերը որ յաջորդաբար պաղ կամ տաք ջուր կուտան կը կոչուին սկովտիական տուշեր:

Պէտք է մանաւանդ ընդհանրացնել այս ձև բաղնիքները մեծ քաղաքներու մէջ ուր գործաւորը ստիպուած է խնայել իր ժամանակը և թէ իր քսակը:

Ընթերցողները ներողամիտ թող գտնուին եթէ երկար ծանրացանք այսքան պարզ և սովորական ծանօթութիւններու վրայ: Սակայն պարզ և սովորական պարտականութիւններն են որ յաճախ անուշադրութեան կը տրուին և դանց կ'առնուին:

ԲԺ. Ա. ԱՆԴՐԷԱՍԵԱՆ

ԼԱՐԼ ԹԷ. ԽՆԴԱԼ

Բաղժանդամ ընտանիքի մը հայրը՝ ինծի դառնալով, երբ իր երեք աղտիկներուն քննութիւնը լրացնելով հրաժեշտ կ'առնէի,

— Տօքթօր, ինծի ալ կը նայի՞ք, այստեղ կուրծքիս մէջ բան մը կը զգամ:

— Քնդի ալ վաղուան այցելութեանս կը նայի՞մ, չ'ըլլա՞ր. ուրիշ ծանր հիւանդներ անմիջական խնամքի պէտք ունին:

— Հապա եթէ վաղը բան մը չ'ուենանամ!...

(ԲԺ. Ա. Ա.)

— «Տօքթօր, վիթեցումի համար մասնաւոր դեղ մը կամ միջոց մը ունի՞ք եղեր. անոր համար եկայ՞ ըսաւ երիտասարդ մը անապարհօք քննութեան սենեակէս ներս մտնելով:

— «Ուրկէ՞ լսեցի՞ք», հարցուցի աղչահար:

— «Ասոր մէջ կարգացի՞, ըսաւ ու ինձ երկարեց «Բուժանք»-ի 4-րդ թիւը որու մէջ երկու յօդուած հրատարակած էինք — «Մի սպաննէ՞ք և «Վիթեցումը վտանգաւոր» — զգուշացնելու համար մեր ընթերցողները վիթեցումի վտանգաւոր և ոճրապարտ արարքը գործելէ:

Ահա թէ ինչպէս կը կարգան: