

Ենչողութեան ուրիշ զանազան ձեւեր ալ կան, բայց ևս կը ներկայացնեմ բնականը միայն:

Ենչողութեան այս մարզանքներուն ընթացքին կատարուած սըխախներն են.— շունչ առնելու պայման՝ կծկել փորբ, ծռել զլուխը չափազանց հունեւ, հուս տնկել ուսերը փոխանակ բարձրացնելու վեր, շունչ առնել քիթով մեծ աղմուկով, գրեթէ փակելով ոռնգերը. շունչ պարսպերու առնեն՝ իրանը ծոել առաջ, փոխանակ կծկելու կործքը, և շունչ պարսպել բերանով:

Միիլլը

### Յ Ե Բ Ե Կ Ա Ն Ի Ն Զ Ը

Յերեկանինչք, այսինքն միջօրէի հանգիստը (*sieste*) կամ ճաշէն վերջ քչիկ մը մրաֆելը, առաք երկիրներու մէջ առողջապահական անհամեց և դրեթէ պարսպդիր սովորութիւններէն մէկն է: Սակայն բարեխառն և հոսոխային երկիրներուն մէջ շատ քիչները ունին այդ սովորութիւնը, որ նոյնիսկ հակառաջապահական կը նկատուի, թէեւ կը թոյրարուի ու կը յանձնարարուի ուժաթափներուն և նոր ապաքինածներուն:

Բնդինինբազէն այն կարծիքը կը տիրէ թէ ճաշէն վերջ պտոյտը կը զիւրացնէ մարսողութիւնը: Եւ սակայն, որպէս զի ստամոքսը իր պաշտօնը բնական կերպով կատարէ, պէտք է որ ճաշէն վերջ մարմնին մնացեալ մասերը, ֆիզիքապէս և մտաւորապէս հանգիստ վիճակի մէջ գտնուին:

Կենդանիները, այս տեսակէտէն, մեզի լաւ օրինակը կուտան Տեսէք ձեր շունքը: Ան՝ իրեն արուած մնունզը լափելուն պէս, կ'երթաց անմիտն մը կը քաշուի ու կը մրափէ: Բնախօսական փորձեր կը հաստատն որ շունքին բրածը շիտակ է, ահա թէ ինչու:

Վեց շուներու միիւնոյն ժամուն, որակով և քանակով նոյնանը մտն սնունդ տուին: Յետոյ անոնցմէ երեքը կապեցին և թողուցին որ հանգառանան: Միւն երեքէն մէկը՝ ժամ մը վազցուցին, երկորդը՝ կամաց կամաց բայց անզագար պատցուցին, իսկ երրորդը՝ պըտցնելով հանգերձ աել աել հանգչեցուցին:

Ժամ մը վերջ վեց շուներն ալ մորթեցին: Վազող շան ստամոքսին մէջ՝ սնունզը քիչ մարտուած էր: Պատող շուները՝ իրենց ստացած սնունզին կէսը մարսած էին: Գալով հանգիստ ընող երեք շուներուն՝ ամրազջամին մարսած էին իրենց կերածը և իրենց ստամոքս որ պարապ էր:

Այսպէս ուրեմն, եթէ ճաշերէն վերջ երկարատեւ քունը կրնայ փասակար ըլլալ և յաձախ արգիւնք է մարսողական գործարաններու խանգարուած գործունէութեան, բնդինակառակն կէս ժամու չափ հանգիստը, առանց մրափելու իսկ, կը զիւրացնէ մարսողութիւնը, հետեւարար առողջապահական է: