

թիւն, թմրածութիւն, սեռային և ծննդամիզական գործարաններու կանխահաս զարգացում, և վերջապէս մտաւորական հասունութիւն, կրնաս մտաբերել կրնածեւ գեղձի ուռ:

Բժ. ԴԵՂԱՄ ՍԵՐՈԲԵԱՆ

(Մնացեալը յաջորդով)

Ի ՆՉՊԼՍ ՊԼՏՔ Է ՔՆԱՆԱԼ

Օրուայ շարժումներէն և թոհուբոհէն յողնած մարմինը, զիշերը պէտք է հանգստանայ՝ իր ուժերը վերագտնելու համար: Հանգստանալու գրեթէ միակ բնական միջոցը՝ քունն է: Առողջապահիկ քունի մը գլխաւոր պայմաններն ալ՝ անշարժութիւնը և հանգստաւէտութիւնն են. երբ մենք հորիզոնական ձեւով մը կը տարածուինք անկողնին վրայ, կը զանք որ կատարելապէս հանդիստ վիճակ մը ունինք: Բայց երբ ներքին կամ արտաքին դրդութիւններու ենթարկուած ըլլանք, չենք կրնար հանդիստ քնանալ:

Արտաքին գրգռումները, մասնաւորաբար մեր զգայարանքները գրգռողները — աղմուկ, լոյս, գարշահոտութիւն հւայլն — չեն թողուր որ հանդիստ քնանանք: Ուրեմն, քունի պահուն, պէտք է լոյսերը մարել: Աղմուկէ խուսափելու համար, իրբեւ ննջասենեակ պէտք է ընտրել փողոցի վրայ չնայող սենեակներ: Ազատ կարենալ չնչելու և միեւնոյն ժամանակ մորթին չնչառական դերը դիւրացնելու համար, պէտք է թեթև և թոյլ հաջուած ըլլանք:

Ներքին գրգռութիւնները՝ մեր ներքին գործարաններէն յառաջ կուգան, օրինակ ծանրաբեռնուած ստամոքս մը կամ որ և է ցաւ մը կ'արգիլէ կամ կը խանգարէ քունը: Ուղեղի և հոգեկան անհանգստութիւնները՝ նմանապէս: Երբ հանդիստ քնանալ կ'ուզենք, պէտք է մեր ուղեղն ու հոգին պարպենք հոգերէ, մտահոգութիւններէ, ևայլն: Պէտք չէ խորհինք մեզ սրտնեղող բաներու վրայ, ապա թէ ոչ անկարելի է որ քունը «աչքերնիս մտնէ»: Իսկ եթէ նոյնիսկ յաջողինք քնանալ, անհանգիստ, մտայոյզ, այսինքն ոչ առողջապահիկ քուն մը քնացած կ'ըլլանք:

Եթէ մարդ յաջողի քնացած ատեն մտահոգութիւնները վրայէն թոթվել, ինչպէս որ հագուստները վրայէն կը նետէ, իսկապէս ուժեղ նկարագրի տէր մէկը եղած կ'ըլլայ, և, ոչ միայն առողջապահիկ քուն մը կ'ապահովէ իրեն, այլ իր ջղային ընդհանուր գրութիւնն ալ մեծապէս կը բարւոքէ:

Առողջապահիկ քունի մը գլխաւոր պայմաններէն մին ալ մեր

չնչելիք ողին քանակն ու սրակն է. այդ պայմանին կարեւորութիւնը կ'ըմբռնենք երբ մտարերենք որ մեր կեանքին մէկ երրորդը քանանալով կ'անցրնենք: Արդ, ապականած և ոչ բաւարար օղը ոչ միայն մեր քունը կր խանգարէ, այլ մեր առողջութեան մնձապէս կր վնասէ: Առողջապահիկ կերպով շնչելու համար՝ ժամուան մը մէջ հինգ հարիւր լիդր օղի պէտք ունինք, ուրեմն ութ ժամ քունի ընթացքին չորս հազար լիդր օդ, այսինքն երկու հարիւր խորանարդ մեղք օդ:

Բայց այսքան քանակով մաքուր օդ մեր սովորական ննջասենակներուն մէջ չնեք կրնար ունենալ, որովհետեւ այն ատեն պէտք պիտի ըլլար 10 մեղք երկայնութեամբ, 5 լայնութեամբ և 4 բարձրութեամբ մեծ սենեակ մը ունենալ, ինչ որ շատեր չունին: Ճիշտ այս պատճառաւ, անհրաժեշտ է որ պատռհանները բաց քնանանք և կամ գոնի քովնար սենեակին պատռհանները բաց պահենք քնացած ատեն:

Բաց պատռհանով պատկիլը ալ աւելի անհրաժեշտ է երբ սենեակի մը մէջ մէկ, աւելի անձեր կր քնանան: Ննջասենեակի օդը չպակսեցնելու և չապականելու համար, քնացած միջոցին պէտք չէ ծաղիկներ կամ տունկեր ունենալ սենեակին մէջ և ոչ ալ որ եւ է կենդանի (շոն, կատու, եայցն), նաեւ պէտք չէ պահել վառած ճրագ, մոմ, կանթեզ, որովհետեւ մեր շնչառութեան անհրաժեշտ թթուածինը կր սպառեն:

Կր տեսնուի ուրեմն թէ որքան կարեւոր է տան ամենալաւ և օգասուն սենեակը ընտրել իրբեւ ննջասենեակը ննջասենեակը երբեք պէտք չէ ծառայէ իրբեւ հիւրանոց կամ գրասենեակ, սա խիստ հակառագալական է:

Քունի տեսողութիւնը տարիքէ, պարապմունքէ ևւ սովորութենէ կախում ունի: Ընդհանրապէս մանուկները, երիտասարդները, մտաւոր և փիզիքական յօդնութեան ենթակաները, աւելի քնանալու պէտք ունին: Տարիքնին առած մարդիկ աւելի քիչ քունի պէտք կր զգան: Զափահաններու համար ութ ժամ քնանալ անհրաժեշտ է:

Ցերեկ տեսնուան քունը գիշերուան քունին չափ կազդուրիչ չէ, ցերեկ քնացողը «զլուխը ծանր» կ'արթննայ:

Նմանապէս չափազանց քնանուալը առողջութեան չի նպաստեր. այդ պարագային՝ մարմնոյ անշարժութեամբ, մարմնին մէջ գոյացող կարգ մը թոյներ պէտք եղածին պէս չարտաքսուելով՝ գանգազաշարժութեան ևւ զանոսպան յօդացաւային հիւանդութիւններու պատճառ կ'ըլլան: