

Հ Ա Ն Գ Ի Ս Տ Ը Ն Ե Լ

Յուճաստանէն հայ ատամնարոյժ մը նամակով մը կը յայտնէ թէ քանի մը տարի առաջ լանջաթաղանթատապի (pleuresie, սուլու սաթլիճան) բռնուած է և կարգացած ըլլալով այդ հիւանդութեան մասին «Բուժանք»-ի մէջ (թիւ 20) երևցած յօդուածն, ուր կը յանձնարարէի լաւ սնունդ և հանգիստ՝ ապաքինումի շրջանին, կը հարցնէ թէ «հանգիստը ի՞նչ կը նշանակէ և ի՞նչպէս կրնայ հանգիստ ընել մէկը, որ ստիպուած է աշխատիլ իր ընտանիքը ապրեցնելու համար»

Անշուշտ հանգիստ ընել ըսելը ծոյլ ըլլալ, չաշխատիլ չի նշանակեր: Հանգիստ կեանք անցընելը ամէն մարդու կարողութեան չափին մէջ է: Ամէն անձ որ կ'աշխատի կրնայ հանգիստ ընել:

Հանգիստ ընելը աշխատութեան մէջ կարգ ու կանոն դնել կը նշանակէ:

Մեթոտով աշխատեցէք: Ձեր աշխատութիւնը՝ ըլլայ ոտքի վրայ, ըլլայ նստած, տանը մէջ կամ դուրսը, պէտք է կանոնաւոր ըլլայ:

Թոքախտաւորները, որոնք տաքութիւն չունին կրնան աշխատիլ, առանց ֆիսսուելու: կրնան նոյնիսկ աշխատութենէն օգտուիլ՝

Ձեր աշխատութեան ժամերուն մէջ գրէք հանգիստի ժամեր: Ամէն առաւօտ 8էն մինչև կէսօր կրնաք աշխատիլ: Բայց կէսօրէն մինչև ժամը 1,30ը կամ 2ը պէտք է ճաշէք ու հանգիստ ընէք: Յոգնած մարդը գէշ կ'ուտէ, գէշ կը մարսէ ու գէշ կ'աշխատի:

Յերեկուան ճաշէն յետոյ, 2էն մինչև 5, կրնաք անդադար աշխատիլ: Ժամը 5ին՝ վայրկեան մը դադար: Գաւաթ մը ջուր, թէյ, եթէ ուզէք սիկատէթ մը ու զործի սկսեցէք:

Երեկոյեան ճաշէն յետոյ հանգիստ պէտք է ընել: Հոս է որ գլխաւորաբար կեանքը պէտք է ըլլայ հանգիստ:

Թատրոններ, սրճարաններ երթալը և կամ ընտանեկան երկայն երեկոյթներու մէջ թուղթ խաղալը կրնայ շատ ֆիսսակար ըլլալ ձեզի, քանի որ այն հիանգիստ կեանքը որուն պէտք ունիք կը դադրի ու կ'ըլլայ աշխարհիկ կեանք:

Ահաւասիկ ինչ կը հասկնամ «հանգիստ կեանք» յանձնարարելով անոնց, որ թոքային կամ լանջաթաղանթի բորբոքում ունեցած ու աղէկցած են: Անոնք իրենց մարմինը ու ֆիզիքական ուժերը չարաչար գործածելու չեն:

Անշուշտ այս կերպ ապրիլը մեծ հաճոյքներ չի բերեր: Բայց առողջութիւնը պահելէ աւելի ի՞նչ մեծ հաճոյք կայ: Յետոյ միտթարուեցէք. քանի մը ամիս և կամ քանի մը տարի այս հանգարտ

ու հանդիստ կեանքը վարելէ յետոյ, երբ մարմնոյն բոլոր գործարաններուն առողջապահական հաւասարակշռութիւնը վերահաստատուի, կրնաք մոռնալ խրատներս ու ապրիլ ամէն անձի պէս:

Բայց որչափ ուշ մոռնաք, այնքան աղէկ է:

ԲԺ. Գ. ՔՕԼՈՒԵԱՆ

ՄԱՂԵՐՈՒՆ ՏԱՄՆԵԲԱՆԵԱՆ

1. Կիներուն վերագրուած «Մաղը երկայն, խելքը կարճ» առածը գիտական հիմունք չունի: Մանաւանդ որ ներկայիս կիներուն մազերը կարճ խուզուած են:

2. Մազերուն ճերմկիլը տարիքի հետ կապ չունի Սակայն, ծերերուն մազերը կը ճերմկին, որովհետեւ մազին գոյն տուող ծծմբային աղերը կը կորսնցնեն իրենց տարրաբանական հանգամանքը:

3. Մազերուն գանգուր ըլլալը իրենց կազմէն կախում ունի: Ուղիղ մազերուն իրանը կ'ընէ, իսկ գանգուր մազերունը հակթածեւ: Մազայարդարներուն «Մնայուն գանգուր» (ondulation permanente), կոչուածը իրենց քսակին եկամուտը միայն կ'աւելցնէ, որովհետեւ մնայուն չէ: Մի քանի ամիս վերջը կ'աւրուի: Սակայն, յաճախորդին վճարածը մնայուն է:

4. Հերթափութեան գլխաւոր պատճառը թեփն է, չոր կամ իւղոտ, որ յաճախ սափրիչներուն խանութէն կուգայ թառելու համար մեր խելապատակը չըջապատող մազերուն վրայ: Ֆրանկախտի, թիֆոյի և օձախտի պէս հիւանդութիւններն ալ մազերուն թափումին պատճառ կը դառնան:

5. Ճաղատութեան համար ծանուցուող դեղերը եթէ իսկապէս օգտակար ըլլային, ներկայիս ճաղատ հարուստներու չպիտի հանդիպէինք: Ճաղատ միլիոնատէրներուն թիւը աննշան չէ:

6. Մազերուն գոյնը նոյնը չի մնար: Շիկահեր ծնած մանուկներ վերջը սեւահեր կրնան ըլլալ:

7. Իւղոտ մազերը շաքաթը երկու անգամ օճառով լուալու է: Չոր մազերը շաքաթը մէկ անգամ օճառով լուալու է:

8. Մազերուն կարճ կտրուիլը և ձեռքով շփումը մազերուն արմատները կը զօրացնեն և անոնց աճումին կը նպաստեն:

9. «Քէլը» և «սաչ գրրան» կոչուած մազային հիւանդութիւնները Ք. ճառագայթներով կարելի է արմատապէս դարմանել:

10. Ոջիլը սպաննելու համար քարիւղը (կազ եալի) օգտակար է: Քացախը անիծները կը փճացնէ:

ԲԺ. Ա. ԱԲԷԼԵԱՆ