



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

1006

1007

1008

1009

Անուշ Բրժժի

Առողջաբանություն

4 արտ-
613
P 60

4 Գրքեր

1371

1376

1387

16129

7674-57

Յ Ա Ռ Ա Ջ Ա Բ Ա Ն

Այս փոքր բովանդակութիւնը աշխատած եմք կա-
թելի եղածին չափ համառօտ գրել, բայց առանց ամե-
նեւին հետաքրքրական բան մը դուրս ձգելու :

Ինքըզինքնուն համար հողատար անձանց ինչ որ
կրնայ օգտակար ըլլալ, այս տեղ նշանակուած է . եւ միշտ
հող տարած եմք քիչ խօսքեր գործածելու որպէս զի
զուր տեղ բան մը չաւելցնենք . եւ սոյն գրութեան գըլ-
խաւոր արդիւնքը պէտք է որ գեղեցկութիւնը պահելու
եւ աւելցընելու միջոցները ըլլան, ինչպէս որ վերնագրէն
ալ յայտնի է :

Մարդկային կենաց առողջութեան համար յատուկ
եղած գեղերուն եւ դարմաններուն մեծ մասը սոյն ար-
ուեստը կը սորվեցընէ . ուստի այն անձը՝ որ իւր առող-
ջութեան յարգը կը ճանչնայ եւ կուզէ շարունակ իւր կեն-
դանութեան բարելաւութիւնը զգալ, պէտք է սոյն չըք-
նաղ արուեստին հետեւելու յօժարելով փափաքի, որով
հետեւ այս արուեստը առողջութեան եւ գեղեցկութեան
վերաբերեալ օգուտները միայն կը ցուցընէ, վասն որոյ
արժան եւ պատուական համարեցանք զայն հռչակելու
եւ Հայկազեան Հասարակութեանս ընծայելու :

ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԻՒՆԸ

Պ Ա Հ Ե Լ Ո Ւ Ե Ի Ա Ի Ե Լ Յ Ը Ն Ե Լ Ո Ւ

Ա Ր Ո Ւ Ե Ս Տ



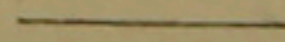
ԲԱՐՁՐԱԳՈՅՆ ՕԳՈՒՏ ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԿԵՆԱՑ



ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

ԱՄԵՆԷՆ վայելուչ գեղեցկութիւնը պատուական չի համարուիր, եթէ գոյնին եւ մորթին մաքրութեամբը, պայծառութեամբը և զովութեամբը լրացած չէ:

Կանայք խիստ մեծ առաւելագոյն սիրով գեղեցկանալու կզբաղին, բայց երբոր մարմնոյ ընդհանուր խընամքները զանց կընեն, անատեն բոլոր միւս խնամքները անօգուտ կամ առանց ազդեցութեան են:



ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Գեղեցիկ մորթ մը եւ պայծառ գոյն մը ունենալու համար կատարեալ առողջութեան մը անհրաժեշտ պետք ունինք, որովհետեւ բնութեան առանց այս պատուական ձիրքին՝ անկարելի է անոր պարգեւներէն եւ ոչ իսկ մէկը վայելել, ուստի առաջին խնամքները պէտք են առողջութեան պահպանութեանը զոհուած ըլլան, երբոր այն լաւ վիճակ կը կրէ, կամ դարձեալ նոյն խնամքները անոր վերանորոգութեանը զոհուած ըլլան, երբոր այն գէշ վիճակ կը կրէ:

ԳԻՐՈՒԹԵԱՆ ԿՍՐԵԻՈՐՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Նուրբ եւ քաղցր, սպիտակ եւ զով մորթ մը ունե-
նալու համար վայելուչ գիրութիւն մը ստացած ըլլալը
անհրաժեշտ է, վասն զի նիհարութիւնը մորթը կը սեւցը-
նէ եւ կը ցամքեցընէ անփրկելի կերպիւ :

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԽՆԱՄՔ

Ընդհակառակն եթէ առողջութիւնը եւ զովութիւնը
խիստ մաքուր չեն, եւ միանգամայն մարմնոյ բոլոր մա-
սերէն հարկ եղած զգուշութիւնները չունենան, անատեն
բաղձալի զովութիւնը ստանալը գժուարին է :

ՊԱՅՄԱՆ ԿԵՆԱՅ

Դեռեւս անհրաժեշտ է հանգստաւէտ եւ կանոնա-
ւոր կեանք մը ձեռք բերել, ոչ սաստիկ կիրք գործածել
եւ ոչ խիստ նեղութիւններ, ամենեւին չափազանց բա-
ներ յանձն չառնուլ թէ կատարուելիք աշխատութեանց
մէջ եւ թէ ճաշակած հաճութեանց մէջ, եւ միանգամայն
հաճելի երջանկութեան մը, քաղցր եւ յստակ ուրախու-
թեան մը զինքը նուիրել :

ՍՆՀՐԱԺԵՇՏ ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

Սմուսնական զուգաւորութիւնը իւր վայելչութիւնը
կը կորսընցընէ եթէ ամենափոքր հակառակութիւնը հարկ
եղած պարտաւորութիւնները կատարելու մասին դէմ դնէ :
Երբոր մաքրութեան մը կարեւոր եւ պատուական

խնամքներուն հոգ չեն տանիր, անատեն երիտասարդութիւնը եւ առողջութիւնը իրենց բոլոր օգուտը կը կորսընցընեն, ինչու որ մաքրութիւնը միայն կարող է զանոնք վայելչագեղ ընելու եւ ժամանակին տարածամ աղէտքներէ ապահովել զանոնք :

ՄԱՍՆԱԻՈՐ ԼՈՒԱՑՈՒՄՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Մասնաւոր լուացումները գեղեցկութիւնը պահելու համար անհրաժեշտ են, եւ եթէ զանոնք թողելու ըլլան, անատեն ինքըզինքնուն մեծ զրկանք բերած կըլլան, որովհետեւ այս լուացումները թէ մաքրութեան, թէ գեղեցկութեան եւ թէ առողջութեան մեծ ազդեցութիւն կուտան :

Այս լուացումները աւելի եւս օգտակար են գաղջ (ըլրճագ) ջրով առնելը, որ բնաւ եռացած չէ, քան թէ տաք կամ պաղ ջրով :

ԸՆՏԻՐ ԽՍՌՆՈՒՍԾՆԵՐԸ

Այսու ամենայնիւ գտնուած վիճակին համեմատ հարկ է օգտակար եւ ազդու խառնուածներ ընտրել :

Մորթը գեղեցկացընող ճանչցուած բոլոր գեղերուն ամենէն լաւագոյնները հետեւեալներն են :

Lotion rafaïchissante. (լոսիօն ռաֆրէշիսանդ) զովացընող լուացում, որ ջերմութիւններու համար է :

Երբոր սոյն օգտակար լուացման զբաղելու ըլլան, բոլոր ջերմութիւննին, նաեւ ցաւագին կակիժները ու զայրացումները կանցունեն, եւ այնուհետեւ կատարեալ զովութեան վիճակի մը մէջ կը գտնուին :

Lotion fortifiante. (լոսիօն ֆորդիֆիանդ) զօրացընող

լուացում որ տկարութեան եւ ցրտահարութեան պատահմունքներու համար է :

Ս.յս լուացումը առաւելապէս զօրացընող է , որն ուր օգտակար նիւթերէ միայն խառնուած է եւ երբէք դառն հետեւութիւն մը չի բերեր :

Essence merveilleuse. (էսանս մէրվէյլէօզ) զարմանալի հիւթ՝ որ ջերմութեան աստիճանը եւ յարմար զովութիւնը պահելու եւ մեղմացընելու համար է :

Վերջապէս Essence merveilleuse double. (էսանս մէրվէյլէօզ տուպլը) կրկնապատիկ զարմանալի հիւթ այն անձանց համար , որք ծերացած կամ մաշած են :

Ս.յս կրկնապատիկ զարմանալի հիւթը միեւնոյն նիւթերէ խառնուած է , բայց միայն անոր մէջ նիւթերը աւելի ազդու են եւ աւելի շատ ազդեցութիւն մը կուտան , միւսը աւելի պահելու եւ հանապազօրդ սովորութեան մը կը վերաբերի , բայց այս աւելի զօրեղ եւ աւելի շուտ արդիւնք մը ձեռք բերելու յարմար է :

ՀԱՄԵՄԱԻՈՐ ՆԻԻԹԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Ս.յն նիւթերը՝ որ մարմնոյ համար տեսակ տեսակ պատրաստութիւններ կըլլան , անտարակոյս բոլորովին գէշ չեն , անոնցմէ շատերը լաւագոյն են , բայց թթու եւ ոգելից խառնուածներ յաճախ գործածելը աւելի վնասակար է քան թէ օգտակար . եւ դարձեալ մորթոյն լաւագոյն եղած նիւթերը փորձուած հին խառնուածներու մէջ չեն մտներ , այլ ուրիշ խառնուածներու եւ լուծող նիւթերու մէջ :

ԳԵՂԵՑԿԱՆՍԱԼՈՒ ՎՐԱՅ

Երբոր գեղեցիկ անձինք կամենան աւելի եւս յափրշտակելի կերպարանք մը ունենալ, պէտք են Eau balsamique eclatante (օ պալսամիգ էքլադանդ) ըսուած ջրոյն սովորիլ, որ իրենց բոլոր կերպարանքը կը կենդանացընէ եւ իբարձրագոյն աստիճանի պայծառ եւ փայլուն գոյն մը կուտայ անոր :

Այս ջուրը ութսուն համեմաւոր տունկերու հիւթէն զտուած եւ գրեթէ Ամերիկայէն եւ Ասիայէն ժողովուած ըլլալով՝ գեղեցկութեան ամենէն մեծ նշոյլը կուտայ :

ՆԵՐՔԻՆ ԶՈՎՈՒԹԻՒՆ ՏՍԱԼՈՒ ՎՐԱՅ

Որոնց որ մորթը ապականուելու կսկըսի, թէ ժամանակին յառաջացած հետեւութենէն՝ թէ մորթը գեղեցկացընող թթու եւ ոգելից դեղերու խիստ սովորութենէն եւ թէ վերջապէս անհանգստութեան կամ գաղտնի ցաւերու հետեւութենէն, պէտք են Eau de Cypris (օ տը սիբրի) ըսուած ջրոյն դիմել, վասնզի այս յատակ ջուրը Եւրոպայի ամենէն գիտնական բնալոյծներուն (քիմիաճի) մէկէն հընարուած ըլլալով՝ մորթը գեղեցկացընող լաւագոյն դեղնէ, զոր կրնան գործածել, միանգամայն սոյն ջուրը թրմութիւնները կանխաւ կը պահէ, ի՞՞՞նչ եղած թմրութիւնները կը ջնջէ, նաեւ պարանոցին դեղնութիւնը եւ հաստ ջղալից միսերուն ոստումները եւայլն, եւայլն, պընդելու եւ զօրանալու ծակերը կը պնդէ առանց արտաքս շնչելուն վնասելու եւ առանց մորթը տանջելու, ստինքը կը կակղեցընէ, եւս մարմնոյ այն մասերը, որոնք բաւական կը ծռուին, կանանց փորին վէրքերը բնաջինջ կընէ, զորոնք շատ մանկունքէ ունեցած են կամ ծանր ծնըն-

դարերու թե՛նէ ետեւ աղէկ խնամարկուած չեն, միանգամայն պինդ՝ սպիտակ՝ հաւասար՝ զով եւ թաւշանըման (գատիֆէ կիպի) կընէ մորթը եւ կը պահէ :

ԶՈՎՈՒԹԻՒՆԸ ՊԱՀԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Երիտասարդք եւ կանայք՝ որ կուզեն իրենց շուքը եւ զովու թիւնը պահել, պէտք են քացախները ձգել եւ Eau conservatrice du teint et de la peau (օ գօնսէրվադրիս տիւ դէյն է տը լա փօ) ըսուած ջուրը գործածել, որ մորթին զովու թիւնը կը պահէ եւ ժանտահոտ օղերը, խիստ տաքութիւնները եւ գաղտնի նեղութիւնները կը խափանէ. ուստի ասոնք են սոյն պատուական ջրոյն ազդեցութիւնները, հարաւային Ամերիկայի համեմաւոր տունկերէն զտուած եւ առանց ամենեւին թթու եւ ոգելից խառնուածքի մըն է :

ՄՈՐԹԸ ԶՈՎԱՅԸՆԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Երբոր յոգնութե՛նէ, երկար աշխատութե՛նէ կամ ինչ եւ իցէ ուրիշ պատճառէ մը երեսին վրայ տաքութիւն մը կամ զայրացում մը գայ, անատեն Eau rafraichissante (օ րաֆրէշիսանդ) ջրով պէտք են լուացուիլ, որ լաւագոյն ազդեցութիւն կուտայ, զայրացումը կը հանդարտեցընէ, խափանուած վտառները կը բանայ, անզգալի խոնաւութեան մը յօդս ցնդելը կը դիւրացընէ եւ ուռեցքներուն առաջքը կառնէ :

ՉԱՅՆԸ ՔԱՂՅՐԱՅԸՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑ

Sirop des chanteurs (սիրօ տէ շանդէօր) ըսուած աւ-
շարապը հարբուխը բոլորովին կանցունէ եւ մաքուր ու
հնչող ձայն կուտայ :

Սոյն աւշարապը խմելը բոլորովին ախորժելի է , բո-
լոր անուշեղէն ըմպելիներուն ամենէն լաւագոյնը ըլլալով
ամենէն երկարատեւ հարբուխները կանցունէ եւ ձայնին
յատակ ու մեղմ հնչում կուտայ :

ՍԵՒ ԲԻԾԵՐՈՒ ԵՒ ՎԷՐՔԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Եթէ մորթոյն սպիտակութիւնը վէրքէ կամ ճնշումէ
յառաջ եկած փոփոխութիւն մը առնէ , այս տհաճելի
անհաւասարութիւնները խիստ քիչ ժամանակին մէջ բը-
նաջինջ կըլլան Eau régénérante (օրէժէնէրանդ) ըսուած
ջրոյն օգտակարութեամբը , որն որ մորթոյն բիծերը կան-
ցունէ , որոնք որ հարուածքէ՝ վէրքէ կամ ճնշումէ յա-
ռաջ եկած են , եւս ուռեցքները կը խափանէ , որոնք
վէրքերէ յառաջ կուգան :

ՄՈՐԹԻՆ ԳՈՅՆԻՆ ՎՐԱՅ

Այն փոփոխութիւններէն ետեւ որոնց վրայօք խօ-
սեցանք , մորթոյն գոյնը մեծ խնամքներ կը պահանջէ երբ
որ դեղին կամ թուխ է :

ՄՈՐԹԸ ՍՊԻՏԱԿԱՅԸՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑ

Զովացընող լուացումը մորթը կսպիտակացընէ շրփ-
ուելու ժամանակը Ասիական խողանը երբեմն Eau de Cypris

(օ տը սիբրի) ըսուած ջրոյն մէջ թաթխելով, երբեմն Eau blanchissante (օ պլանչիսանդ) ըսուած ջրոյն մէջ :

ՄՈՐԹԸ ՓԱՅԼԵՅԸՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑ

Essance de santé (էսանս տը սանդէ) ըսուած հիւթը յաճախ գործածելով մորթոյն բնական վարդի գոյն մը կուտայ արուեստական գոյներէն չափազանց նախամեծարելի ըլլալով :

Սոյն խառնուածքին հաճելի եւ օգտակար վարժութիւնը մորթոյն փայլում կուտայ նոյն իսկ մորթը թուխ եւ թմրած անգամ ըլլայ, կը մեղմացընէ զայն եւ կը փափկացընէ :

ԳԻՐՆԱԼՈՒ ՄԻՋՈՑ

Գիրնալու միջոցները աւելի դիւրին են այն անձանց համար, որոնք նոյն իսկ ինքըզինքնուն բաւական վարժիչ են, միանգամայն հանդարտութեամբ կեանք վարելու բախտէն ալ բաւական յաջողուած :

Գիրնալու համար բոլոր պայմաններուն առաջինները ոչ սաստիկ կիրք ունենալն են եւ ոչ բարոյական նեղութիւններ, կարելի եղածին չափ քիչ խորհիլ, խնդալու եւ փաղաքշելու առարկայներու վրայ մտածել, շատ հանգիստ ըլլալ, երբեք չը յոգնիլ, խիստ քիչ վարժութիւն ընել, գրեթէ միշտ շատ աղէկ բազմոցի կամ անկողնի վրայ ըլլալ, իրիկունները զով տեղեր գտնուիլ եւ հաճելի պտոյտներ ընել :

Աղէկ ուտել եւ աղէկ կաթ խմել, օրական հաւկիթ ուտել, ուժեղ արգանակ խմել, պարարտ հաւ, գառնուկ, կով եւ ոչխար ուտել :

Այս բոլոր դարմաններուն մէջ բաց ի թարմ հաւ
կիթներէ պէտք է Substance miraculieuse (սիւպսոդանս մի-
րաքիւլիէօզ) ըսուած հիւթէն խառնել, որ խիստ ազդու
եւ սննդարար է, եւ որուն մեծ ծախս չերթար:

Բաց ի ասոնցմէ, որ նշանակուեցան, պէտք է ուրիշ
տեսակ ուտելիքներէ ժուժ ընել:

Պէտք է ամեն առտու անօթի փորի զօրացընող լուա-
ցում մը առնել, որ մորթոյն միսերը կը կանոնաւորէ եւ
յօդերուն ու ջիղերուն ուժ կուտայ, եւ նոյն լուացման
մէջ Հինտիայի օճառով օճառուիլ եւ Ասիական խոզանով
չփուիլ: Այս գործողութենէն ետեւ այնտեղ քառորդ մը
հանգստանալ եւ այնուհետեւ Substance miraculieuse (սիւ-
պսոդանս միրաքիւլիէօզ) ըսուած հիւթով խառնուած
արգանակ մը խմել եւ թաս մը զօրացընող չիքօ-
լաթէն:

Սոյն լուացման մէջ քառորդ մը եւս կենալէն ետեւ,
թուլացած կամ կէս քուն անկէ կելլեն, բազմոցի մը վրայ
թուլութեամբ կը փռուին. զգուշութեամբ կը սրբուին
այնտեղ կատարելապէս, ապա բաժակ մը Fluide pectoral
(Ֆլույիտ բէքթօրալ) ըսուած ջուրէն կը խմեն եւ կարե-
լի եղածին չափ կը քնանան:

Ասոնցմէ զատ պէտք է մութին կամ կարճ օրուան
մէջ թուլացած եւ կիսաքուն ըլլալէ կարելի եղածին չափ
զգուշանալ եւ քիչ խօսիլ:

Պէտք է գինիին աղէկ տեսակէն խմել երեք մաս ջուր
խառնելով անոր մէջ, եւ երբէք ըմպելի չը խմել:

Կենաց այս կանոնը շատ ապահովցընող է եւ քիչ ժա-
մանակին գիրութիւն կուտայ այն անձանց, որոնք ճշդիւ
կրնան անոր հետեւիլ:

Իսկ անոնք որ չեն կրնար անոր բոլորովին հետեւիլ,
պէտք են անոնց ամենէն կարեւորներուն մերձենալ, եւ
յաճախ Substance miraculieuse (սիւպսոթանս միրաքիւ-

լիէօզ) ըսուած հիւթէն առնել և զօրացնող չիքօլաթէն , որոնք կը գիրցնեն :

ՆԻՀՍՐՆԱԼՈՒ ՄԻՉՈՑ

Ընդհանուր և յատկացեալ գիրութիւնը պակասու թիւն մը չէ , բայց միայն երբոր ձեւերուն գեղեցկու թեան սահմանները կանցնի :

Երբոր կը վախնան որ չափէն աւելի չի գիրնան , ան ատեն առաջքը առնելու են :

Սմենէն լաւագոյն միջոյները սովորականէն քիչ ու տեղն է միանգամայն թեթեւ կերակրեղէններ ըլլան . զոր օրինակ խոտեղէններ շոմին (ըսփանագ) , թրթնջուկ (գուզու գուլաղը) , ծնեփեկ (գուշ գօնմագ) , աղցան (սալաթա) , չոր պտուղներ եւ անուշեղէններ , բայց ասոնց ամենը իրենց բնութեան համեմատ լաւ համեմուած պիտի ըլլայ :

Պէտք է առաւօտները կանուխ ելլել եւ օրը չորս պտոյտ ընել , ոտքով կամ ձիով : Բայց ամեն օր նոյն պրտոյտները քառորդ մը երկնյընելով մինչեւ երկու ժամ հասնիլը :

Պէտք է որ մասնաւոր ուսում մը ունենալ միտքը զբօսեցնելու համար , եւս վաղել , խաղալ ու դառնալ յաճախ :

Պէտք է շատ խօսիլ ու բացատրել եւ նախաճաշիկը խահուէով կամ շատ ուժեղ ու անոյշ թէյով ընել :

Bonbon des nymphes (պօնպօն տէ նիմֆ) ըսուած շաքարեղէնը շատ գիրցած անձինքը կը նիհարցընէ :

Limonade seche d'arabie (լիմօնատ սէշ տ'արապի) ըսուածը ճաշակին խիստ ախորժելի է եւ բոլոր ուրիշ լիմօնատներէն նախամեծարելի :

ՉՍ.ՓՍ.ՉՍ.ՆՑ ԳԻՐՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Չափազանց գիրութիւնը անչափ նիհարութենէն աւելի մեծ պակասութիւն մըն է, եւ շատ գէր եղողը կըրնայ խիստ նիհար անձէն աւելի թշուառութիւն կրել, վասն զի չափազանց գիրութիւնը ուրիշներուն աչքին տհաճելի ըլլալէն զատ, բոլորովին ձանձրալի եւ ցաւալի է անոնց, որոնք չափազանց գէր են :

Չէ թէ միայն մարմնոյ եւ անոր դիրքին ձեւերը կը խանգարէ, այլ եւ միտքը կը թմրեցնէ, քայլը կը ծանրացնէ, ցաւալի շփումներ կը պատճառէ, եւս աւելորդ դժուարին եւ գէշ հոտով արտաքս շնչումներ, միանգամայն աւելի կասկածելի հիւանդութիւններ կուտայ :

Ուրեմն չափազանց գիրութեան առաջքը առնելու միշտ հոգ տանել հարկ է. քանի մը տեսակ միջոցներ կան, զորս շատ անձինք կը գործածեն, եւ որոնք կամ չեն յաջողիր կամ առողջութիւնը կը խանգարեն :

Ա.Չ.ԲԵՐԸ ՊԱՀԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Երբոր աչքերը փոքրիկ նեղութիւն մը կամ փոքրիկ ցաւ մը ունենալու ըլլան, պէտք են անմիջապէս անոր առաջքը առնելու հոգը տանին :

Աչքերը ինչ վիճակի մէջ որ ըլլան, զանոնք պահելու եւ գեղեցկացնելու լաւագոյն միջոցը առտու եւ իրիկուն *Fluide conservateur* (Ֆլույիտ գօնսէրվադէօր) ըսուած ջրով լուանալու վրայ կը կայանայ. սոյն օգտակար պատրաստութիւնը պարզ ջուր մըն է, շատ տեսակ ուժեղ եւ զովացնող տուենկերէ մզուած եւ զտուած, որ աչքերուն ինչ տեսակ ցաւ պատահելու ըլլայ, զանոնք կազատէնոյն ցաւէն եւ կը բժշկէ :

Fluide conservateur (Ֆլույիտ գօնսէրվադէօր) ջուրը երբ գործածեն , ոչ տաքցած ըլլալ պէտք է եւ ոչ ուրիշ ջուրով խառնուած . բարակ մանուած ճերմակ կտաւը աւոր մէջ թաթխելով աչքերը լուանալ պէտք է եւ այնուհետեւ առանց շփելու կատարելապէս սրբել զանոնք :

ԱԶԲԵՐՈՒՆ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀՆԱՐՔ

Հարաւային շատ գաւառներու մէջ սովորութիւն մը կայ առաւօտուն աչքերը լուանալէն եւ սրբելէն ետեւ , նոր բերուած հակիթ մը առնել եւ աչքերուն վրայ զգուշութեամբ մզել մինչեւ որ մեղմ տաքութիւնը անկէ անցած ըլլայ :

Այս մէթոտը շատ աղէկ է մանաւանդ աչքերը Fluide conservateur (Ֆլույիտ գօնսէրվադէօր) ջրով լուանալէն վերջը , բիբերուն առողջութիւն եւ ձեւ կուտայ , աչքերուն բոլորտիքի մորթը կը կենդանացընէ եւ աւելի փայլուն նայուածք կը բերէ :

ԶԳՈՒՇՈՒԹԻՒՆ ԱԶԲԵՐՈՒՆ ՎՐԱՅ

Երբոր աչքերուն մնասակար դիպուած մը պատահի , պէտք չէ երբէք զանոնք տաք ջուրով լուալ եւ ոչ ամենեւին կակղեցնող դեղ մը գործածել , ոչ անոյշ իւղ մը եւ ոչ սպեղանի մը :

Պէտք է զանոնք միշտ ազատ դէպի օդը ունենալու հոգ տանիլ եւ երբէք զանոնք տածով (լափա) եւ խոցի կապով չի ծածկել թէ խոնաւ թէ չոր ըլլայ :

ՏԿՍՐԱՅԱԾ ԱԶՔԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Երբ տեսութիւնը կը տկարանայ եւ այնուհետեւ բիւրերը մթին եւ անդօր կըլլան, պէտք է զանոնք Eau fortifiante (օ ֆօրդիֆիանդ) ջրով յաճախ լուալ, որն որ անոնց ուժ կուտայ վերստին կը կենդանացնէ զանոնք, անոնց փայլումը աւելի կը մեծցընէ եւ անոնց ամենէն մեծ օգուտը կը պարգեւէ:

Սոյն գործողութեան ազդեցութիւնը աւելցնելու համար պէտք է գեղեցիկ բացուած պարտէզներու մէջ ժուռ գալ, եւ մաքուր ու զով օդ ծծել, եւ կարելի եղածին չափ առանց յոգնելու զբօսնուլ:

ԿՍՐՄՐԱՅԱԾ ԱԶՔԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Երբոր աչքերը կարմիր եւ այրուած են, միանգամայն անոնց մէջէն տաք դառն ջուր մը կը վազէ, պէտք է զանոնք Eau rafraichissante (օ ռաֆրէշիսանդ) ջրով լուալ, որ նոյն զայրացման կը յաղթէ եւ աչքերուն սովորական սպիտակութիւնը կուտայ:

Աշխատութեան չափազանցութիւնը՝ յոգնութիւնը եւ անկարգութիւնը նոյն զայրացման հասարակ պատճառներն են, հետեւապէս բացի այն լուացումէն զոր խօսեցանք, ինքըզինքը հանդիստ ունենալը անհրաժեշտ է, եւ միանգամայն հաճելի եւ կանոնաւոր կենաց պայմանի մը հետեւիլը:

76 74. 57

ԱԶՔԻՆ ԿԱՐՄԻՐ ԵՒ ԴԵՂԻՆ ԵՐԱԿՆԵՐՈՒՆ ՎՐԱՅ

Երբեմն առանց զայրացման, բայց հասակին յառաջանալէն կամ տկարանալէն աչքին ճերմակը երակներով կամ կարմիր ու դեղին բիծերով լեցուի, որոնք գրեթէ աչքին բոլոր նշոյլը կորսնցընել կուտան, ու եւս տհաճելի նայուածք մը կը պատճառեն, անատեն պէտք է զանոնք Eau souverain (օ սուվէրէն) ջրով լուալ, որ այն փոփոխութիւնները ցրուել կուտայ, եւ աչքին ճերմակը աւելի մարգարտի նման մաքուր ու փայլուն կընէ:

ԲԵՐՆԻՆ ԽՆՍՄՔՆԵՐԸ

Brosse assainisante (պրօս ասսէնիսանդ) ըսուած վրձինը բերնին առաստաղը եւ լեզուն մաքրելու համար նոր հնարուած գործիք մըն է:

Պէտք է ուրեմն դիշերը պառկած ժամանակը եւ առտուն ելած ժամանակը Brosse assainisante վրձինը Eau des graces (օ տէ կրաս) ըսուած ջրոյն մէջ թաթխելով առաստաղը եւ լեզուն շփել եւ ապա պաղ ջուրին մէջ Essence douce (էսանս տուս) ըսուած նիւթէն խառնելով բերանը լուալ:

Սոյն սովորութիւնը բերանը կը զովացընէ, կանուշ ցընէ եւ կը մաքրէ, պէտք եղած կերպով թաց կը պահէ զայն եւ ակուաները ու լինաերը առողջ ունենալու մասին խիստ կօզնէ:

ԱԽՈՐԺԱԿԸ ԳՐԳՈՒԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Ուտելու ինչ բաղձանք որ ունենան, եթէ նոյն գործողութիւնը ախորժակը չի գրգռէ, մի եւ նոյն բաղձանքը

անկատար գործադրուած կըլլայ, եւ բնութեան նպատակն ալ մասամբ իւրիք կը պակսի :

Մէկ նոր սեղանի ըմպելի մը կայ, որ կարեւոր պարտքը գրգռելու եւ զայն աւելի ազդու ընելու խիստ բաւական է. սոյն ըմպելիքը Liqueur appetissante (լիքէօր արէդիսանդ) անուանած են. վասն զի զարմանալի կերպով բերնին համը կը դրդէ աւելի ազդու եւ աւելի բարակ կընէ զայն, եւ միանգամայն կլանելը եւ մարսելը կը դիւրացնէ, եւս անբնական եղող ամենափոքր սնունդները անդամ ախորժակով ճաշակել կուտայ, ստամոքսը բոլորովին զօբացընելով եւ մարսողութիւնը շուտցընելով :

ՄԱՋԵՐԸ ՊԱՀԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Մազերը մարդկային ազդին ամենագեղեցիկ բնական զարդերէն մէկը կը յօրինեն, եւ գոյնին սպիտակութիւնը աչքերուն կենդանութիւնը եւ կերպարանքին տեսքը կը ցուցընեն, բայց երբ կը պակսին այն տեղերէն, ուր որ պէտք էին զարդարուած ըլլալ, անատեն բնութեան ճշմարիտ տհաճութիւններէն մէկը եղած կըլլան :

Ուրեմն մազերը պահելու համար հոգ ունենալը խիստ կարեւոր է, որոնցմով կերպարանքը կը զարդարուի, եւ զանոնք պահելու լաւագոյն միջոցը հաստատուն մաքրութեամբ զանոնք ունենալու վրայ կը կայանայ, զանոնք սուսու եւ իրիկուն խնամելով զատել, բարակ սանտրէ անցունելով եւ Huile concervatrice (ույիլ գօնսէր վադրիս) իւղով քիչ մը զանոնք թրջելով :

ՄԱԶԵՐԸ ՄԱՔՐԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Այն անձինքը՝ որոնք որ շատ մաղ ունին, կրնան ամեն ութ օրը անգամ մը քիչ մը գաղջ (ըլըճագ) ջուրով եւ Savon du harém (սալօն տիւ հարէմ) ըսուած օճառով լուալ, որն որ գլուխը կատարելապէս կը մաքրէ, եւ յետոյ պէտք է մազերը կատարելապէս սրբել եւ կըրակին քով զանոնք չորցընել որ եւ իցէ եղանակի մէջ ըլլայ, միայն թէ սոյն գործողութիւնը ըրած ժամանակը բաղնիքի մէջ չի պատահի:

Պէտք է շատ զգուշանալ մանաւանդ մազերը պաղ ջուրով լուանալէ, միայն թէ պաղ բաղնիքի մէջ չըլլալէն վերջը:

Նշանակած են թէ ոգելից եւ թթու խառնուածները մազերը կը մաքրեն, բայց անոնք այնպէս աղէկ կը մաքրեն, որ շուտով ճերմկնալու կսկսին. ինչպէս որ բաւական մարդիկ անուշ հոտերը եւ ուրիշ հոտերը փորձելուն կերպը չի գիտնալով, անոնցմէ ոչինչ արդիւնք տեսան:

ՄԱԶԵՐԸ ՇԱՐԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Մազերը աղէկ մը մաքրելէն վերջը զանոնք շարելու զբաղիլ պէտք է. կանայք առաջէն զանոնք թուղթով կը փաթտեն՝ զանոնք երեսին բոլորտիքը խոպոպելու համար, ու երբոր խոպոպիքը աղէկ չի բռնեն, զանոնք Eau africaine (օ աֆրիքէն) ջրով պէտք են թրջել, որ զանոնք երկար ժամանակ բռնել կուտայ, վերջը ետեւէն կը հիւսեն զանոնք, երբոր երկար են, եւ զանոնք սանտրով մը կը կեցընեն:

Երբոր կնոջ մը գլխի ծածկոցը կատարեալ է, պէտք

չէ բնաւ մազ մը դուրս ելլայ կոյտէն, որն որ միշտ շիտակ եւ փայլուն ըլլալ պէտք է: Իսկ թէ որ կին մը օրուան մը մէջ զանոնք խառնակելու ըլլայ, պէտք է մեծ հոգ տանիլ զանոնք յարմար կերպիւ տեղաւորելու:

Կին մը՝ որուն մազերը անկարգ կամ գէշ շարուած են, ինքըզինքին վրայ միշտ տհաճելի տեսք մը կունենայ:

Երբոր ուզեն ամենէն գեղեցիկ մազերուն փառաւոր գոյն մը տալ, պէտք են զանոնք Huile éclatante (ույիլ էգլադանդ) իւղով թրջել, որովհետեւ սոյն իւղը մազերուն յափշտակելի փայլում մը կուտայ, որ գլխի ծանրագին ծածկոցներուն անգամ գեղեցկութիւնը կաւելցընեն:

Մարդու մը մազերն ալ նմանապէս խնամուած ըլլալ պէտք է. բայց առանց պահանջման եւ առանց պատրաստութեան, պէտք է որ բնականապէս խոպոպուած մաքուր եւ փայլուն ըլլալու տեսքը ունենան:

Մարդ մը կրնայ իւր մազերը հաւասարապէս խոպոպել, թէ եւ բնականապէս խոպոպուած չըլլայ. բայց պէտք է սոյն գործողութիւնը գաղտնի ընել, եւ մանաւանդ շատ զգուշ ըլլալ երբոր իւր խոպոպիքը աւրուած է, որպէս զի իւր մազերը չի թափին:

Մարդ մը իւր մազերը շարելու համար զանոնք ազէկ բանալ պէտք է, կարելի եղածին չափ տաք երկաթէ անցունել զանոնք, որովհետեւ սոյն գործողութիւնը կը չորցընէ զանոնք, պէտք է մանաւանդ անոնց աղտը բոլորովին հանել զանոնք տաք երկաթով շոշափելէն եւ իւղով թրջելէն յառաջ:

ՄԱԶԵՐՈՒՆ ԹՄՓԵԼՈՒՆ ՎՐԱՅ

Շատ անգամ հիւանդութեան հետեւութենէն կամ ժամանակին յառաջանալէն մազերը կը չորնան եւ կարուին կամ մեծ մասամբ կը թափին . այս վշտալի վատթարութիւնը երբեմն նոյն իսկ երիտասարդ եւ առողջ անձերու կը պատահի , թէ՛ մազերուն անհրաժեշտ խընամքները որոնց վրայօք պիտի խօսինք՝ հոգ չի տանելնուն համար եւ թէ՛ անժանօթ պատճառներու հետեւութենէն :

ՄԱԶԵՐԸ ԴԱՐՄԱՆԵԼՈՒՆ ՄԻՋՈՅԸ

Huile de Hercule (ույիլ տը հէրքիւլ) ըսուած իւղը մազերուն թափիլը կեցընելու համար արտաքոյ կարգի բան մըն է , ամենեւին բան մը անոր չի հաւասարիր , եւ անկէ զարմանալի արդիւնքներ տեսնուած են :

Երբոր սոյն միջոցով մազերուն կորուստը կը դարմանեն , եւ սոյնուհետեւ անոնք առատութեամբ կը մնան , պէտք է զանոնք շաբաթը երկու կամ երեք անգամ Huile conservatrice (ույիլ դօնսէրվադրիս) իւղին քանի մը կաթիլներովը թրջել , որ կը սնուցանէ զանոնք եւ շատ աղէկ կերպիւ կը կակղեցընէ :

ՄԱԶԵՐԸ ՃԵՐՄԿՆԱԼԷ ԱՐԳԻԼԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Մազէ զրկուած ըլլալու տհաճութենէն ետեւ , ուրիշ մեծ տհաճութիւն մըն է եւս կարմիր , ճերմակ կամ մթին գոյնով մազ ունենալը :

Մազերը երբեմն մասամբ իւրք ժամանակէն յառաջ կը ճերմկնան եւ վշտալի վատթարութիւն մը կը պատճա-

ուեն , անատեն նոյն տեսակ մազ ունեցողը խիստ քիչ երիտասարդ կերելի որն որ չէ , եւ սոյն ճախողութիւնը մարդկային երկու տեսակին համար ալ վատթար է , բայց առաւելապէս կանանց համար քան թէ արանց :

Ճերմակ մազ ունենալէ յառաջ Huile conservatrice (ույիլ գօնաէրվադրիս) իւղոյն սովորելով՝ որուն վրայօք արդէն խօսուեցաւ , սոյն տհաճելի փոփոխութենէն մազը կազատէ , ու երբոր արդէն ճերմակ մազ ունին , մընացորդը ճերմկնալէ կարգիլէ :

ՄԱԶԵՐԸ ՆԵՐԿԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Թէ որ ճերմակ մազերը ծեր եւ տկար կը ցուցնեն , եւ կարմիր ու մթին գոյնով մազերը հասարակ եւ անվայելուչ տեսք մը կուտան , պէտք է ուրեմն փութով առնուլ սոյն հնարքները զորս արուեստը սոյն պակասութիւնները դարմանելու համար կը ցուցնէ :

Շատ մը պատրաստութիւններ , ոմանք ուրիշներէ աւելի գէշ , սոգիտութեամբ երեւակայեցին մազերը ներկելու համար , եւ անոնցմէ ոմանք չյաջողեցան կամ գէշ յաջողեցան , եւ ոմանք մորթը այրեցին եւ պղտորեցին զայն կամ մազերը թափել տուին :

Մազերը ներկելու համար դեղագիրներ պատրաստողները վարպետ չէին :

Ուստի կակսինք այսուհետեւ անմնաս դեղագիրներու զբաղիլ , միանգամայն նախնի դեղագիրներն ալ կը ցուցնենք զորս հաւաքիչները ըրին , որոնք անպիտան եւ անօգուտ էին :

Կրսէին որ այրուած սնկնենիին (մանթար աղածը) կեղեւը ա՛ռ եւ անոյշ իւղի մէջ թաթխէ . եւս կաղնիի (մէշէ) կեղեւներ , ուռենիի (սէօյիւտ աղածը) , ընկուզենիի (ճէվիզ աղածը) , նունենիի , սեւ թթենիի եւ մրտե

նիի (մէրսին) կեղեւները գետի ջուրի մէջ թրջէ եւ ա-
նոնցմով մազերը լուսի, որ շուտով պիտի սեւնան. գըղ-
տորները (մազը), բաղեղնիին (սարմաշըգ) ողկոյզները
(սալգըմ), կարմիր բանճարին սերմը գինիին մէջ եփուած
աւելի օգտակար կը համարէին եւ կը կարծէին որ այս
բոլոր նիւթերը մազերը շուտով կը սեւցընեն, կապարեայ
սանտրով մը ամեն օր սանտրուելով:

Դժուարին է համոզուիլ թէ մարդկային պարզմտու-
թիւնը կրնայ աւելի հեռի երթալ. ամեն հաւաքիչները
եւս կաւելցնեն թէ արեւին մէջ օրը երեք անգամ կրիայի
(թօսպաղը) իւղին մէջ թաթխուած սանտրով մը սանտ-
րուելով՝ մազերը բաղձալի գոյը կառնուն ութ տաս օրէն
վերջը:

Բայց որովհետեւ ուրիշ հաւաքիչ մը սոյն դեղագիր-
ներուն արդիւնքը բաւական յաջողութեամբ հաստատ-
ուած չի տեսնելով՝ ինքը բարեհաճեր է ուրիշ մեթոտ մը
սորվեցընել, նայինք ուրեմն այս զարմանալիքը:

Կշիռ մը գղտոր (մազը) ձէթին մէջ եռալ տուր, կըսէր
մինչեւ որ կակուղնայ, ետքը չորցուր զայն եւ շատ բա-
րակ փոշիին մէջ փոքրկացուր զայն, եւս նարինջի եւ
կիտրոնի փոշիին մէջ դրուած եւ չորցած կեղեւներ խառ-
նէ, բոլորը տասներկու կշիռ ջրով եռալ տուր մինչեւ
որ սեւ անոյշ իւղի պէս ըլլայ, ասլա անով մազերը շփէ
եւ գլխանոյցով մը զանոնք ծածկէ. այս գործողութիւնը
շաբաթը հեղ մը նորոգել պէտք է, բայց զգուշութեամբ
որ մազերը չկարմրանան:

Սրդ լաւ է գիտնալը որ ամենեւին բան մը չկրնար
գըլուխը պղտորել եւ մորթոյն ծակերը գոցել բացի սոյն
պատրաստութիւններէն, զորս խօսեցանք:

Ուստի ասոնց ամենը վտանգալից եւ բոլորովին մեր-
ժելի ըլլալով՝ մազերը լաւագոյն կերպիւ ներկելու մի-
ջոցը այս տեղս կը ցուցընենք:

Առանց ամենեւին վտանգի եւ առանց բնաւ մորթը փոխելու, առանց մազերը կարմրացնելու կամ չորցնելու միայնիկ խառնուածքը Pâte d'ébène (բաթ տ'էպէն) ըսուածն է, որ մինչեւ հիմա անթիւ անձինքներու յաջողած է երբոր գործածեն զայն, հնարողը իւր գործէն այնպէս ապահով է, որ անոր անմնաս ըլլալուն վկայութիւնը ունենալ ուզողներուն մազերուն խոպոպեացը վրայ թող փորձեն զայն:

Ուրեմն սոյն պատրաստութիւնը իրենց մազերը ներկել ուզողներուն կը գովենք, եւ կը հաստատենք որ անոր հնարողը բաւական ներդացած է եւ բաւական տեղեկութիւններ ստացած է գիտնալու համար ինչ որ լաւագոյն է մազերը ներկելու համար:

ՔԻԹԻՆ ԱՆԿԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒՆ ՎՐԱՅ

Քիթը տեսակ տեսակ անկատարութիւններու ենթակայ է, որոնք տհաճելի կընեն զայն, թէ եւ ինչ կանոնաւորութեամբ որ ըլլայ եւ զայն կրող անձը թէ եւ գեղեցիկ ալ ըլլայ:

Սոյն անկատարութիւններն ասոնք են. կարմրութիւնները, սեւ բիծերը, մազոտ ունգունքը եւ ցոլումներ:

Գոյնին եւ մորթին համար գործածուելիք միջոցները զորս հետեւեալ գլուխներէն մէկուն մէջ պիտի ցուցընենք, հաւասարապէս քիթին կարմրութիւններուն եւ սեւ բիծերուն կը վերաբերի, երբոր սոյն պակասութիւնները երեսին միւս մասերէն աւելի այս կողմին մէջ սաստկագոյն չեն:

Դժբաղդարար սոյն պակասութիւնները գրեթէ միշտ աւելի սաստիկ երեւցած են, քիթին վրայ քան թէ ուրիշ մասի մը վրայ. եւ ան ատեն շատ աւելի գժուարին

է զանոնք աներեւութացնելը: Շատ անգամ կը պատահի որ այտերը եւ քիթին ու բերնին քովերը կը ճերմկցնեն, քանի որ քիթը խստութեամբ կարմիր ու սեւ բիծերով կը մնայ:

Պէտք է ուրեմն շատ միջոցներ գործածել աւելի ազդու այս մասին համար քան թէ ուրիշ մասերու համար:

ՍԵՒ ԲԻԾԵՐՈՒՆ ՊՍՏՃԱՌԸ

Ինքըզինքին վրայ հոգ չունենալը, անոյշ իւղերը, ճարպերը, գէշ սնդոյրները (գըզըլճէ), հասարակ հոտերու պահանջուած դեղերը, դիմակները, երեսին քրտինքը սրբելուն հոգը մոռնալը, անկողնին ծածկոցին տակ երեսը գոց պառկելու սովորութիւնը, փոխանակ բաց ունենալու երեսը, աղտեղի տեղեր բնակիլը, ժանտահոտ օդերը եւ անթիւ ուրիշ պատճառներ երեսին եւ մանաւանդ քիթին վրայ սեւ բիծեր կը զարգացընեն:

ԱՆՈՆՅ ԱՌԱՋՔԸ ԱՌՆԵԼՈՒ ՄԻՉՈՅ

Եթէ չեն փութար զանոնք աներեւութացընել, ան միջապէս որ առաջին հետքերը կը տեսնուին, անատեն կը բազմապատկին անոնք եւ մորթը բոլորովին բնութենէ փոխելով կաւելնան:

Այս տհաճութիւնը խիստ ձանձրալի է եւ քիչ ժամանակին շատ կաւելնայ:

Զգուշանալով այն պարագայներէն, զորս մի առ մի պիտի խօսինք, եւ երեսին պահանջած խնամքներուն ամենեւին մէկը չի մոռնալով՝ դիշեր եւ լաւտու Eau de Cypris (օ տը սիբրի) ջուրով լուացուիլ եւ Brosse aérienne (պրօս աէրիէն) վրձինը երեսին ու քիթին վրայ զգուշութեամբ գործածելով սեւ բիծերուն երեւոյթը առաջէն կը վերցընէ:

ՉԱՆՈՆՔ ԱՆՑՈՒՆԵԼ ՏԱԼՈՒ ՄԻՉՈՑ

Երբոր այս զգուշութիւններուն հոգ չեն տանիր եւ քիթէն անցունելու սեւ բիծեր ունին, Eau puissante (օբույիսանդ) ջուրը չեն ուզեր գործածել, Brosse aérienne (պրօսաէրիէն) վրձինէն օգնուելով, անատեն սեւ բիծերը քիթին վրայ կը շատնան, եւ տհաճելի կըլլան. ուստի պէտք է սոյն վրձինը Eau puissante double (օբույիսանդ տուպլը) ըսուած ջրոյն մէջ թաթխել եւ Savon du tranchant (սալօն տիւ դրանշան) օճառին վրայ շփել, ու շատ անգամ սեւ բիծերուն վրայ զայն քսել, որուն դառնութիւնը խիստ քիչ է :

Եթէ սոյն խնամքին վրայ մասամբ իւրիք հաստատուն մնան, պէտք է սենեկի աղախինի մը զայն յանձնել, որն որ մորթը մեղմութեամբ ճմլէ եւ իւր երկու ցուցամատներուն ծայրովը զանոնք սակաւ առ սակաւ իրարու մօտեցնելով՝ բայց առանց եղունգը դպցընելու, մինչեւ որ սեւ բիծերը մորթէն ելլան. ուստի այս դիւրաւ եւ առանց ցաւի կը կատարուի եւ ապա Brosse aérienne (պրօսաէրիէն) վրձինը երեք մաս Eau de Cypris (օտը սիբրի) եւ մէկ մաս Eau de puissante (օտը բիւյիսանդ) ջուրերուն խառնուածքին մէջ թաթխելով՝ քիթը կը մաքրեն, որով սեւ բիծերը բոլորովին անհետ կըլլան :

ՔԻԹԻՆ ԿԱՐՄՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Քիթին կարմրութիւնները եւս առաւել դառն են, ու սեւ բիծերէն ալ հազարաւոր անգամ աւելի տհաճելի. ասոնք երբոր շատ երեւցած են, պէտք է հանձարեղ բժիշկ մը զանոնք դարմանէ :

Խիստ կարեւոր է մանաւանդ մեծապէս զգուշանալ անոնց դառնութիւնը սաստկացնելէ . վասն որոյ պէտք է բարեխառն ու քաղցր կանոնաւորութիւն մը ունենալ :

Երբոր բժիշկ մը նոյն կարմրութիւնները չի կրնար դարմանել , որոնք ներքին ախտէ մը յառաջ չեն գար , կրնան զանոնք Eau lactée double (օ լաքդէ տուպլը) ըստուած ջրով ստէպ լուալ , որն որ առանց նորոգեցնելու զանոնք , կը մեղմացնէ զանոնք , դառնութիւննին կը պակսեցնէ եւ կատարելապէս կը յաղթէ անոնց :

ՔԻԹԻՆ ՅՈԼՈՒՄՆԸ

Քիթին ցոլումնը վերջին աստիճանի հակառակ նեղութիւն մըն է , զոր ամեն ժամանակ չեն կրնար անոր սաստկութիւնը կտրել :

Այն անձինքը՝ որ այս վշտալից ախտը կը կրեն , պէտք են Poudre aromatique pure (բուտրը արօմադիզ բիւր) ըստուած փոշիին դիմել , որ նոյն նեղութեան մեծ յաջողութեամբ կը յաղթէ , եւ յաճախ Poudre sternutatoire (բուտրը սդէրնիւդադուար) փոշին շնչել , որ քիթին նեղութիւնը կը վերցնէ եւ ուղեղը կը զօրացնէ :

ՀՈՏՈՏԵԼԻՔԸ ԶՕՐԱՅՆԵԼՈՒ ՄԻՁՈՑ

Հոտոտելեաց փափկութիւնը դիւրաւ չը փոփոխի , թէպէտ եւ ուրիշ զգայութիւնները ասկէ աւելի պատուական են , բայց սոյն զգայութիւնը իւր փափկութիւնը , իւր օգտակարութիւնը եւ իւր հեշտութիւնը միայն ներսին կաւանդէ :

Հոտոտելիքը զօրացնելուն եւ աւելի զգալի ընելուն միջոցը Eau subtile (օ սիւպլի) ըսուած ջուրը շնչելուն վրայ կը կայանայ , որն որ համեմաւոր խառնուած մըն է , շատ անոյշ հոտ մը ունի , շատ ազդու է եւ նոյն զգայութեան գործարաններուն տկարութիւնը վերստին կենդանացնելու յատկութիւնն ունի :

ԱԿԱՆՋԻՆ ԽՆՍՄՔՆԵՐՈՒՆ ՎՐԱՅ

Ականջին խնամքները ընդհանրապէս խիստ անհոգ մնացած են . տակաւին զանոնք ինքըզինքնէն ընելու յարմար չեն ունենար եւ զանոնք բոլորովին կատարելու իբր անկարելի կը կարծեն , որովհետեւ սոյն գործարանը չեն կրնար տեսնել , ուստի աւելի դիւրին կըլլար սենեկի աղախինի մը յանձնել , որ զգուշութեամբ կրնայ ականջին խնամքը նայիլ եւ որուն դիւրին է ամենեւին բան մը չի մոռնալը :

ՇՐԹԱՆՅ ՓԱՓԿՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Շրթանց շատ փափկութիւնը չափազանց զգուշութիւններ կը պահանջէ իւր բոլոր յատկութեանը մէջ պահուած ըլլալու համար . պէտք է որ վերին թեթեւ մորթը որ զանոնք կը պատրուակէ (գափլանմագ) չէ թէ միայն ամեն տեղ հաւասար եւ ամեն տեղ միաւոր բոցագոյն հիւսուածով մը ըլլայ , այլ պէտք է եւս ամենէն գեղեցիկ սնդուսի (աթլազի) նման քաղցր ու թարմ մակերեւոյթ մը ունենայ :

ԳԵՂԵՑԻԿ ՇՐԹԱՆՑ ՍԱԿԱՒՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Թէպէտ եւ շատ շրթունքներ կը տեսնուին , որոնք առանց շատ զգալի պակասութիւններու են , բայց ճշմարիտ գեղեցկութեամբ խիստ քիչ շրթունքներ կը գըտնուին , եւ որոնք պաճուճազարդ ազնուական անձերու եւ ընտիր փափկութիւն մը ունեցողներու կը վերաբերին , այսպէս ուրեմն յետին աստիճան հազուագիւտ է կատարելապէս թարմ շրթունք ունենալը , առանց կատարեալ առողջութիւն մը վայելելու , առանց յստակ արեան մը , առանց ձեռք բերելու կանոնաւոր՝ հաճելի եւ պատուաւոր կեանք մը եւ առանց գէշ սովորութիւններէ , խուժարկու կիրքերէ , անկարգութիւններէ եւ պակասութիւններէ ազատ ըլլալու :

ՇՐԹԱՆՑ ՁԵՒԻՆ ՎՐԱՅ

Շրթանց կտրուածքը եւ ձեւը կամքէն կախեալ չեն , բնութիւնը զանոնք կը մատակարարէ շատ կամ քիչ շնորհքով կամ անվայելչութեամբ , բայց կրնան երբեմն անոնց պակասութիւններն ուղղել իրենց բերնին ամենէն աղէկ վայելած ձեւը բռնելու սովորելով :

ԱՆԿՍՐԳ ԲԵՐՆԻ ՎՐԱՅ

Երբոր բերնին մէկ կողմը միւս կողմէն աւելի ճեղքուած է , պէտք է աւելի կարճ կողմին ճեղքուածքը քաշելու սովորութիւն ընել կատարեալ զուգաչափութիւնը բերելու համար , այս մասին դիւրակորութիւնը եւ ձգա-

կանութիւնը բերնին շարժման համար չափազանց դիւրին է :

ԳԷՇ ՍՈՎՈՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Շրթունքը խաժնելու , զանոնք ծծելու , անոնց վըրայէն լեզուն յաճախ անցունելու գէշ սովորութիւնը զանոնք աւելի կարմրացընելու համար մէկ վայրկենի գործ մը յառաջ կը բերէ , բայց յետոյ կը սեւցընէ զանոնք , անոնց գոյնը նետել կուտայ եւ բոլորովին զանոնք կը թմրեցընէ :

Շրթանց մորթը մանր կրկտելու , մատով ճմլելու կամ շփելու , աւելի եւս գէշ սովորութիւնը չէ թէ միայն կը վիրաւորէ զանոնք եւ կարիւնոտէ , այլ եւ կը թանձրացընէ զանոնք եւ կը տձեւացընէ , եւ գարշելի տեսքով մը կը ցուցընէ :

Բերանը շատ բանալու սովորութիւնը թէ ուտելով թէ խնդալով եւ թէ խօսելով եղած ըլլայ , պչրանքը եւ ծռութիւնները նաեւ կը տձեւացընեն եւ շրթունքը կը թմրեցընեն :

ԱԿՈՒՅՆԵՐՈՒՆ ԽՆԱՄՔՆԵՐՈՒՆ ՎՐԱՅ.

Ակուաներուն խնամքը յաջողութեամբ կատարելու լաւագոյն միջոցը պաղ ջրով առտու եւ իրիկուն լուանալու վրայ կը կայանայ , որուն մէջ քանի մը կաթիլ զօրացընող հիւթ մը խառնելով՝ մի եւ նոյն ջրոյն մէջ թաթխուած վրձինով կը շփեն չէ թէ միայն վերին ու վարին եւ ներսին կողմի ակուաները , այլ եւ առաստաղը եւ լե-

զուհի, եւ վերջը շարաթը երկու անգամ տեսակ մը փոշիով կը մաքրեն զանոնք, որ առանց վնասելու ակռաներուն աղտը կը հանէ :

Պէտք է սոյն խառնուածքը եւ սոյն փոշին ընտրելու մասին աւելի շատ զգոյշ ըլլալ քան թէ աչքերուն համար գեղեցկացընող դեղերը ընտրելու, եւ աւելի աղէկ կըլլար բերանը շարունակ պաղ ջուրով լուալ քան թէ հազարաւոր անուններու տակ եղող անթիւ հիւթերու եւ փոշիներու փորձը ընել կամ սովորիլ, որոնք իւր եփողներու եւ ակռայ շինողներու խանութներուն մէջ կը գտնուին :

ԱԿՌԱՆԵՐԸ ՊԱՀԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Ակռաները պահելու լաւագոյն պատրաստութիւնը զորն որ ըրած երեւելի փորձերնուս մէջ ամենէն շատ հաւնեցանք, Essence odontalgique (էսանս օտօնդալժիգ) ըսուած հիւթն է. սոյն պատրաստութիւնը ակռաները նորէն կը հաստատէ, անոնց ոյժ կուտայ, զանոնք կը փայլեցընէ եւ բոլոր բերանը մաքուր կը պահէ :

ԼԻՆՏԵՐԸ ՈՒԺՈՎՅԸՆԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Elixir fortifiant (էլիքսիր ֆօրդիֆիան) ըսուածը լինտերը ուժովցընելու եւ զանոնք նորէն աճեցընելու համար լաւագոյն արդիւնքը յառաջ կը բերէ երբոր գէշցած են, եւ թարմ ու կարմիր գոյնը անոնց կուտայ, երբոր ճերմկցած կամ դեղնած են :

ՇԻՆԾՈՒ ԱԿՌՍՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Երբոր ակուաները կորսնցրնեն, շատ աղէկ է միայն աչքին տեսնուելիք տեղերուն համար անոնցմէ շինել տայ:

Լինտերը աւելի առողջ կը պնդանան առանց շինծու ակուաներու քան թէ այս հնարքով, զոր բերնին առջեւին համար անհոգ ձգել պէտք չէ:

ԶԳՈՒՇՈՒԹԻՒՆ ԱԿՌՍՆԵՐՈՒՆ ՀԱՄԱՐ

Առողջ եւ ուժեղ ակուաները պահելու լաւագոյն միջոցը կարելի եղածին չափ ատամնագործին դիմելն է. ակուայ քաշելու գործիքը որչափ որ գովելի ըլլայ, իրենց անօգուտ եղող ակուաներուն աւելի կը մնասէ, ակուաներուն աղտը հանելով զանոնք շատ անգամ կը շարժէ, երբոր սոյն գործիքը գործածող ձեռքը շատ յաջող չէ:

ԱԿՌՍՆԵՐԸ ՄԱՔՐԵԼՈՒ ՎՐԱՅ

Ակուաները աղտէ պահելու եւ զայն առանց ակուայ քաշող գործիքի հանելու համար պէտք է զանոնք շարաթը մէկ կամ երկու անգամ մաքրել Anti-tartreuse (անդիդարուրէօզ) փոշիով, որ բնաւ թթու չէ, ամենեւին մաշեցրնող պատճառ մը չունի եւ ոչ գէշ համ:

ԱՊԱԿԱՆՈՒՍԾ ԱԿՌՍՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Թէ որ ակուաներուն բովանդակութեան կամ մէկ մասին մէջ ասպականութիւններ կան, թէ որ թոյլ կամ անզօր

են կամ թմրելու դիւրին , պէտք է զանոնք վրձինով յա-
ճախ շփել , Eau salubre (օ սալիւպրը ջրով , որ անոնց ա-
պականութիւնը կը կասեցընէ , մնացորդները կը պահէ ,
անոնց քովիններուն սաստիկ ցաւերը կանցունէ եւ կա-
տարելապէս բերանը կը մաքրէ :

Որչափ որ կրնան իրենց ակուաները պահել , պէտք է
զայն ընել , եւ զանոնք հանելը չհաւանիլ մինչեւ վերջին
տազնապը , անոնց պահպանութեանը համար մասնաւոր
եղած բոլոր հնարքները փորձելէ ետեւ :

Շատ անգամ ցաւոտ եւ շարժուն ակուաները նորէն
արմատ կը ձգեն եւ կը պնդանան . ուրեմն խորհելու ար-
ժանի է , խիստ մեծ զգաստութիւն մը ունենալը այս տե-
սակ գործողութեան համար :

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Ամեն ժամանակներու մէջ իրաւամբ ըսուած է եւ
միշտ նոյնպէս կըսուի թէ ամենեւին գեղեցկութիւն չկայ
առանց կատարեալ առողջութիւն մը ստացած ըլլալու .
Արդարեւ առանց առողջութեան մարմինը կը թմրի , կեր-
պարանքը եւ ձեւերը կը փոխուին , զովութիւնը կը վեր-
նայ , դէմքը կը փոխուի կամ գոյնը կը նետէ , բայց ա-
ռողջութեամբ անոնց բոլորը կը կենդանանայ եւ կը գե-
ղեցկանայ , մինչ զի բնութեան ձիրքերէն քիչ ալ ունե-
ցած ըլլան :

Ուրեմն ամենէն մեծ կարեւորութիւն է , ամենեւին
ուրիշ խնամքի զբաղելէ յառաջ իւր առողջութիւնը վե-
րահաստատել երբոր փոփոխուած է , կամ զայն կանու-
նաւորութեամբ ունել երբոր կատարեալ է :

Կորոշենք այս տեղ ըսելու արանց եւ մանաւանդ
կանանց թէ բոլոր մարմնաւոր գործերը կատարելու մա-

սին ամենափոքր տկարութեան եւ ամենափոքր յապա-
ղութեան փորձը երբէք չընել առանց անմիջապէս դար-
մանելու զայն :

Առողջութեան հասնելու մասին հարկ է բաւական
վարժ ըլլալ իւր բնութեան համեմատ իւր կազմուածքը
ճանչնալ եւ միանգամայն պէտք ունեցած ժամանակը
իւր հաւասարակշռութիւնը նոյն ինքը վերահաստատե-
լու կարող ըլլալ :

Շատ աղէկ է բժշկի մը խնամքներուն չի դիմել բաց
ի ծանր տեգակ հիւանդութիւններէ , դարձեալ այս
դիպուածին մէջ ալ ճարտար եւ հասակաւ յառաջացած
բժիշկ մը ընտրել , որուն համբաւը եւ արտաքին կերպե-
րը իւր վարմունքին եւ փորձերուն վրայ կարենան քա-
ջալերել :

Բարեխառնութիւնը եւ ժուժկալութիւնը եւ վեր-
ջապէս կենաց ամեն դործերուն մէջ զգաստութիւնը ա-
ռողջութիւնը պահելուն առաջին եւ լաւագոյն միջոց-
ներն են :

Չափաւոր վարժութիւն մը , կանոնաւոր եւ բարե-
հաճոյ հանգստութիւն մը , միանգամայն օգտակար զբօ-
սանքներ առողջութեան մեծապէս կօզնեն :

Վերջապէս խիստ եւ հաստատ մաքրութիւն մը մանա-
ւանդ կանանց համար առողջութիւնը ունենալուն ամե-
նէն յարմար միջոցն է :

ՄԱՍՆԱՒՈՐ ԼՈՒԱՅՈՒՄՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Մասնաւոր լուացումները պէտք չէ երբէք թողուլ
աւելի մաքրութեան պատճառին համար քան թէ գե-
ղեցկութեան եւ առողջութեան պատճառին համար :

Այս լուացումները անհրաժեշտ են առաւօտուն ար-

Թընցած ժամանակ ամեն օր եւ իրիկուն պառկելու ժամանակ, միանգամայն ուրիշ շատ պարագայներու մէջ:

Պէտք է այս գործողութեան մէջ աւելի մեծ դգուշութեամբ վարուիլ եւ սպունդին մէջ կեցած ջուրը մզել:

Այս լուացումները աւելի օգտակար են դաղջ ջրով որ բնաւ եռացած չէ, քան թէ պաղ կամ տաք ջրով, եւ նոյն ջրոյն մէջ քանի մը կաթիլ Eau de Cypris (օտր սիբրի) ջուրէն կաթեցընելը լաւագոյն, ազդեցութիւն յառաջ կը բերէ:

ԿԷՍ ԳԼԽԻ ՅՍԻԻ ՎՐԱՅ

Կէս գլխացաւերը՝ որն որ դարձեալ շատ աղէկ առողջութենէ մը այնչափ անձանց կը պատահի, եւ որուն հասնիլը երբեմն ամեն օր մի եւ նոյն ժամուն վրայ չուգայ, եւ ուրիշ անգամներ մէկ կամ շատ օրերու միջոցին անզօր երեւոյթ մը կուտայ եւ բոլոր դէմքը կը սեւցընէ:

Ան ատեն ամենէն գեղեցիկ անձը իւր փայլումէն եւ իւր կերպարանքին համեմատութենէն կը զրկուի, որ իւր գեղեցիկ ձիրքերուն ամենէն մեծ մասը կը կազմէ:

Ան ատեն այս վիճակէն կարելի եղածին չափ շուտով առողջանալը անկարելի է. եւ ասոր համար պէտք է խիստ պարզ եւ խիստ հաճելի միջոց մը գործածել: Այս միջոցը սուրճ կամ թէյ խմելու վրայ կը կայանայ. եւ ապա անպատճառ Parfum celeste (բարձիւմ սէլէսդ) ըսուած անոյշ հոտը հոտոտել, որուն քաղցր եւ ազդու հոտը շուտով կէս գլխի ցաւերը կանցունէ, մինչ զի ամենէն սաստիկներէն անգամ ըլլայ, կերպարանքին իւր սովորական պարզութիւնը կուտայ եւ ուղեղը կը զօրացընէ:

ՋԻՂԵՐՈՒՆ ԲՈՆՈՒԵԼՈՒՆ ՎՐԱՅ

Ջիղերուն բռնուիլը նաեւ բոլոր գեղեցկութեան ապականիչ են . այն ցաւալի ծռուիլները՝ զորս կը պատճառէ , մորթին հիւսուածը կը ձգտեն (կէրմէք) , հազարաւոր զանազան դեղերու մէջ կը խորտակեն զայն , կը թառամեցընեն զայն եւ կը թուլացնեն մանաւանդ ամենէն մսեղ տեղերուն մէջ , եւ հետեւապէս հաստատ եւ հաւասար պահելու ամենէն պատուական տեղերուն մէջ :

Շատ անգամ եւս կանայք տեսնուած են այս ախտը զիրենք բռնած ժամանակը մազերնին բրցունել , ակռանին կոտրել , սոսկալի կերպով մը կապուտանալ եւ երբեմն սոյն տարակուսելի բռնուելուն մէջ խեղալ (սաքաթլանմագ) :

Essence anti-nerveuse (էսանս անդի-նէրվէօզ) ըսուած հիւթը գործածելը այս բռնուելներուն ոյժը կը կտրէ նախ եւ յառաջ աւելի կը մեղմացընէ զանոնք եւ բոլորովին ցրուելով զանոնք կը լրացընէ :

ՏԵՌԱՏԵՍՈՒԹԵԱՆ (ՄԱՅԱՍՐԼԻ) ՎՐԱՅ

Այս պակասութիւնը խիստ շատ անձինք կունենան , որն որ աւելի եւս բնական անկատարութիւն մըն է քան թէ սակաւիկ մի հիւանդութիւն . որովհետեւ տեռատեսութիւնները (մայասըլ) երբեմն ներքին ուռեցքներ են , եւ խիստ շատ անգամ արտաքին , զորս ամեն գաւառներուն բժիշկները առողջութեան բիծերը կը համարեն :

Այս ուռեցքները շատ անգամ ցաւալից են եւ միշտ այնպէս դժնդակ որ իբր տհաճելի : Ասոնք գեղեցկութեան համար ճշմարիտ բիծեր են , հետեւաբար կարեւ

և որ է մանաւանդ կանանց համար զանոնք տկարացընել
եւ կարելի եղածին շատ մեղմացընել :

Baume sans parril (պօմ սան բարէյլ) ըսուած բաղ-
ասամբը (փէլէսէնք եաղը) այս արդիւնքը ձեռք կը բերէ ,
զանոնք ցաւալից ըլլալէ կարգիլէ եւ անոնց մեծութիւնը
կը փոքրկացընէ մինչեւ որ անզգալի ըլլան :

ՄԱՐՄՆՈՅ ՍՅՐՈՒՍԾ ԵՒ ԿՏՐՈՒՍԾ ՏԵՂԵՐՈՒՆ ՎՐԱՅ

Մարմնոյ այրուածները եւ կտրուածները նաեւ քիչ
անտանելիները ըլլալով դարձեալ ցաւալից են , եւ պէտք
է անոնց վրայ անհոգ ըլլալ . ասոնք շատ անգամ սպիք
(պէրէ) կը ձգեն , որոնք գեղեցկութիւնը կը մերկացնեն ,
եւ այս վկայութեան տակ պէտք էին այս տեղ նշանակ-
ուած ըլլալ :

Baume souverain (պօմ սուվէրէն) իւղը այրուած տե-
ղերուն համար խիստ շատ պատուական է , դսուն հետե-
ւութիւններուն առաջքը կառնէ , զորս կրնային նոյն այ-
րուած տեղերը ունենալ , եւ սպիքը կը խափանէ :

Իսկ մարմնոյ կտրուած տեղերը Baume cicatrisant
(պօմ սիգադրիզան) իւղով կը գոցեն , որ անոնց բոլոր
տաքութիւնը կը վերցընէ եւ ամենեւին տհաճելի հետք
մը չթողուր :

ՉՍՓՈՒ ԵՒ ՆՈՐ ՉԵՒԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Եթէ չափուն հաւասարութիւնը եւ յարմարութիւնը
նոյն իսկ ամենէն կատարեալ գեղեցկութեան չի գան ,
ան ատեն նոյն գեղեցկութիւնը աննշոյլ կը մնայ եւ չի

տեսնուիր . եւ միջակ գեղեցկութիւն ունեցողները կը
փայլին , երբոր վայելչութեամբ հագուելուն կերպը
գիտեն :

Չափուն եւ ձեւին յարմարութիւնները մանաւանդ
կանանց համար խիստ կարեւոր են . որովհետեւ վայել-
չութենէն է որ իրենց գեղեցկութիւնը կը փայլի . ուստի
պէտք է զայն ընդունած ըլլան :

Նմանապէս արանց համար ալ վայելչութենէն զատ
չկայ , պէտք է որ իրենց չափը պարզ ըլլայ եւ ձեւին
պահանջման համեմատ , կերպասները պէտք են խիստ
ընտիր եւ առաջին տեսակէն ըլլան :

ԿՍ.ՆՍ.ՆՅ ՀՍ.ՄՍ.Ր ՆՈՐ ՁԵԻԵՐ

Կանայք կրնան եւ կը պարտաւորին իրենց առաջին
երիտասարդութենէն ետեւ եւս երկար ժամանակ նոր
ձեւերու հետեւիլ . բայց պէտք չէ զանոնք առնելու ա-
ճապարել , մինչեւ որ ուրիշները անոնց չի հետեւին :

Նոր ձեւերուն կերպերը եւ գոյները պէտք են ըն-
դունիլ քանի որ աղէկ կերթան , եւ քալուածքին՝ մարմ-
նոյ եւ բազկին բնական շարժումը ամենեւին չեն նեղեր .
նմանապէս ամեն պարագայի մէջ անոնց հետեւելու մին-
չեւ չափաւոր եւ յարմար աստիճանի ճարտարութիւն մը
կայ :

Ի վերայ այսր ամենայնի երբոր նոր ձեւ մը կը նեղէ
կամ լաւ չէ , ծաղրելի եւ տհաճելի կերեւայ , պէտք է
ինքրզինքին վրայ զայն ձեւի բերել եւ շնորհաւոր միջոց
մը բռնել այս նոր եւ անկէ առջի եղած ձեւին մէջ տեղ :

ԿԱՆԱՆՑ ՏՁԵՒ ՇՐՋԱՉԳԵՍՏՆԵՐ

Շատ կարճ կամ շատ երկայն կտրուած շրջազգեստները (Ֆիսթան) որոնց ծայրերը գետինը կը քսուի եւ որոնց կռնակը եւ պարանոցը մերկ է մանաւանդ ետեւի կողմէն, ընդհանրապէս անշնորհք են, եւ մարմնոյ համեմատութիւնները կցող շրջազգեստներէն աւելի քիչ վայելուչ կերթան:

ՍՐԱՆՑ ՀԱՄԱՐ ՆՈՐ ՁԵՒԵՐ

Սրանց ձեւերը եւ զգեստները շատ փոփոխութիւններու ենթակայ են, բայց անոնց հետեւելու քիչերը ազէկ են:

Սյս հոգը պէտք է դեռ շատ երիտասարդ եղող անձերու ձգել, զանոնք նմանեցնելէ եւ չափազանց եղողներէ շատ զգուշանալ:

ՏՁԵՒ ՀՍԳՈՒՍՏՆԵՐ

Սյն հագուստները՝ որ շատ երկայն կամ շատ նեղ են, անշնորհք են, եւ մարդու մը վրայ իւր բոլոր դիրքը կը կորսնցընեն:

Երբոր այս հակառակ պակասութիւնը կունենան, ան ատեն իրենց զգեստը խիստ կարճ կերպ մը ունի, որ ծառայներու բաճկոններու կը նմանի, եւ նոյն կցուած զգեստին մնացորդը անտանելի նեղութեամբ մը եւ տհաճելի անվայելչութեամբ մը իրենց վրայ միշտ կը կրեն:

ՎՍՅԵԼՈՒՉ ՉՍՓ

Մարդ մը վերջապէս պէտք չէ երբէք կորսնցընել տեսութենէ թէ վայելչութեամբ եւ ճաշակով հազուած ըլլա ու կը պարտաւորի, թէպէտ եւ առանց պատրաստութեան, առանց դիւրութեան ալ ըլլայ, թէպէտ եւ նոր ձեւին համեմատ եւ բոլոր պարագայներու մէջ իրեն չափուն հետեւելու բաղձանքը առանց ունենալու :

ՆԵՐՔԻՆ ՃԵՐՄԱԿ ՀԱԳՈՒՍՏՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Մարդկային երկու սերունդը կը պարտաւորին մանաւանդ ամենէն գեղեցիկ ներքին ճերմակ հազուատը ընտրել, կրնան անկէ ամենէն երկայն շքեղութիւնը առնել : Ամենէն ընտիր և ամենէն ճերմակը այս է, որուն կը պարտաւորին սովորիլ : Հոլանտիոյ կտաւ եւ բարակ կը տաւը ամենէն գեղեցիկ ծանր բէհեզներու (բէրգալ) կը նմանի :

Երբոր ներքին ճերմակ հազուատին մէկ մասը պատառուած է, նաեւ առանց որոշելու թէ մաքուր կամ շիտակ է, կանայք դուրս ելած կամ տեսած ժամանակնին պէտք են զայն փոխել :

ԳՈՒԼՊԱՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Տան մէջի հագնելու ոտքի ամանը պէտք է նաեւ աղէկ տեսակէն ըլլայ :

Պէտք է շատ ընտիր գուլպաներ ունենալ, բայց ոչ թէ այնպէս բարակ ըլլան, որ սրունգներուն գոյնը տեսնուին :

Ճերմակ գուլպաները գունաւոր գուլպաներէն աւելի նախամեծարելի է :

Գուլպաները պէտք են միշտ աղէկ յօրինուած ըլլան, եւ ամենեւին փոթ մը շունենան . պէտք է զանոնք ծունկերուն վրայ ձգական (լասթիգ) կապով բռնել, միանգամայն զգուշանալով որ շատ սխմուած չըլլան, եւ արեան յառաջ խաղալուն ամենեւին չի նեղեն : Կանայք նաեւ կը պարտաւորին աւելի աղէկ ընտրել գուլպաները ձգական փոքր փոկով (թիրանթի) բռնել տալ, որոնք գոտիէն կերթային եւ ծունկին վրայ կը կոճկուէին :

ՄՈՒՃԱԿՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ

Պէտք է որ մուճակները ոտքին ճիշդ ըլլան ամենեւին կերպով մը ոտքը չի նեղեն . աւելի աղէկ էր ոտքը փոքր երեւար քանթէ զայն փոքրկացրնելու աշխատիլ թէ եւ մեծ եւս որ ըլլայ, աւելի հաճելի է տեսնել զայն իւր տարածութեան համեմատ մուճակի մը մէջ քան թէ նեղ ագանելիքի մը մէջ, որ կը տձեւացրնէ զայն, եւ գէշ ձեւով կը ցուցրնէ զայն :

Սեւ ու ճերմակ մուճակները պէտք են կանանցմէ նախամեծարելի ըլլան այն գոյնով որ իրենց շրջադգեստնուն յարմար կերթայ :

Պէտք է որ ոտքի ամանը, ձեռնոցները եւ փեղոյրները նշանաւոր պայծառութեամբ մը անփոփոխ ըլլան, քանի որ կսկսին կերպարանքնին փոխել կամ թառամիլ, պէտք է զանոնք ՚ի հարկէ փոխանակել :

ԳՈՅՆԵՐՈՒՆ ՅԱՐՄԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

Կարմիր վարդի եւ ճերմակ գոյները ամեն մարդու շատ աղէկ կերթան :

Դեղին գոյները թուխ կանանց շատ աղէկ կերթան եւ շատ գէշ դեղնածներու :

Մնուշ կանաչները եւ լիլաները աւելի աղէկ դեղնածներու կը վայելէ քան թէ թուխերու :

Պայծառ կապոյտները աւելի աղէկ թուխերու կերթան քան թէ դեղնածներու :

Սեւ եւ ուրիշ մութ գոյները շատ աղէկ դեղնածներու կը վայելեն եւ շատ գէշ թուխերու :

Ս.յն անձերը որոնք որ վայելչութեամբ հագուած ըլլալ կուզեն , երկու երեք գոյնէն աւելի պէտք չեն ունենալ իրենց հագուստները բացի երբոր անդուսներ (ճանֆէս) կը հագնին կամ ուրիշ խառն կերպասներ :

ՏԱՆ ՀԱՔՈՒՍՏԻՆ ՎՐԱՅ

Տան հագուստը պէտք է որ միշտ հաւասար , պայծառ եւ աղէկ ճաշակով եղած ըլլայ , մանաւանդ կնոջ մը համար , վասն զի օրուան բնաւ ժամի մը մէջ , եւ ինչ պարագայի մէջ որ ըլլայ , պէտք չէ զանի անկարգ կամ գէշ ձեւերով գտնել :

ՄԱՐՄՆՈՅ ՍՈՎՈՐՈՒԹԵԱՆՅ ՎՐԱՅ

Շնորհքը եւ դիւրութիւնը մարմնոց դիրքին եւ շարժմանց մէջ բոլոր անդամներուն գեղեցկութիւնը բարձր աստիճանի մը կը հասցընեն . իսկ ընդհակառակն նեղու-

Թիւնը եւ դժուարութիւնը գեղեցկութեան բոլոր յարգը կորսնցընել տալու կէտին կը բերեն :

Բոլոր կցկծանքը՝ բոլոր տենջանքը եւ բոլոր անհոգութիւնը մարմնոյ սովորութենէն օտար ըլլալ պէտք են : Պէտք է առանց ծռուելու եւ առանց անփոյթ ըլլալու քալել եւ կենալ ինչպէս եւ առանց դժուարելու ամփոփուիլ ունեցած կտրուածքէն լար մը չի կորսնցընելու համար , միանգամայն հասակին շատ զգալի եղած պակասութիւնները պակսեցընելու համար :

Ուստի այսու ամենայնիւ պէտք չէ որ մարմինը իւր անդամները նեղող երեւնայ , որոնցմէ բաղկացեալ է եւ ոչ անոնցմէ լուծուիլ ուզէ . պէտք է այնպիսի ձեւով կենալ , որն որ բոլորը մէկ իւր բնական հաւասարութեան համեմատ շարժի :

ՔՍԼՈՒՍԾՔԻՆ ՎՐԱՅ

Քալուածքը անձին հետ համեմատուած ըլլալ պէտք է , միանգամայն բնական եւ հանդարտ բայց առանց ցուցունելու թէ յառաջ երթալու նեղութիւն ունի . եւ դարձեալ շոյտ , բայց առանց ցուցունելու թէ ժամադիր տեղի մը արագութեամբ հասնելու ստիպուած է :

Ամենեւին բան մը մանաւանդ ծաղրալից չէ իբր այնպէս պզտիկ մէկը , որ խիստ քիչ միջոցին անթիւ փոքր քայլեր կը բազմապատկէ աւելի շուտութեամբ քալելու համար , որն որ բարձրահասակ մէկը չէ , որ իւր մեծ սրբունգը երկնցունէ այն կերպով՝ որ ուզէ ճամբան չիւրուն հետ մաքառիլ :

Պէտք է նաեւ զգուշանալ քալած ժամանակը միշտ շիտակ տեղի մը չի հետեւելու եւ հեռի երթալու չի նե-

ուանալ, երբոր շատ մօտեցած մէկու մը արգիլելու երթան, եւ պէտք է այն տեղէն դիւրութեամբ ետ քաշուելու կարող ըլլալ, ապա թէ ոչ դիմադարձութիւն մը կը պատահի եւ անիւի մը շաւղին մէջ ինկած կերելի ուսկից դուրս ելլելը դժուարին է :

ԲԱԶԿԱՅ ԵՒ ՁԵՌԱՅ ՎՐԱՅ

Բազուկները պէտք չեն երբէք բոլորովին շիտակ բարձրանալ կամ ցածնալ. պէտք է որ միշտ քիչ մը ծռուած ըլլան աւելի վայելչութիւն ունենալու համար :

Նոյնպէս է ձեռքերուն եւ ոտքերուն համար. ձրգտումը (կէրկիլիք) իրենց բոլոր շնորհքը եւ վայելչութիւնը կը վերցընէ, պէտք է որ ձեռքը միշտ քիչ մը բոլորակ ըլլայ եւ մատերը քիչ մը ծռուած եւ քիչ մը իրարմէ զատուած, բայց սակայն առանց շատ հեռի ըլլալու, որովհետեւ անատեն հաշմ (սագատ) տեսք կունենան :

ՈՏՔԵՐՈՒՆ ՎՐԱՅ

Ոմանք կարելի է ժտտին այն բանին վրայ, որ պիտի խօսուի, թէպէտ եւ ամենէն մեծ դիտողութիւններէն մէկն է. թանձր ոտքեր կան կամ անոնք՝ որ թանձրութեամբ յառաջ կերթան, ներսէն կախեալ են, այսինքն որոնց ծայրերը կից են եւ գարշապարները երկայն բայց այս վայելչութեան եւ ընտիր ձեւի բոլորովին հակառակն է. Գրեթէ նմանապէս է եւ ներսէն ծունկերուն համար, այս դիտողութիւնները աւելի խստիւ մտադրութեան արժանի են քան թէ այլ եւ այլ տարբեր դէմք ունեցողներու վրայ դիտողութիւններու :

ԿԵՐՊՍՐԱՆՔԻՆ ՎՐԱՅ

Կերպարանքին նկարագիրը ամեն պարագայներու մէջ պէտք է զգաստ ըլլալ, ուրախութիւնը, մտադրութիւնը, զարմացումը եւ հիացումը երբոր դէպի չափազանցութիւն մընա՞ծ են, մեծ տրտմութեան՝ ետութեան՝ զարհուրանաց եւ յանդգնութեան պէս անպատեհ են. ուստի ասոնք թատրոնի յարմար են, ուր տեղ կերպարանքին այս խաղերը պէտք են շատ նշանաւոր ըլլալ, խօսքերուն աւելի ազդեցութիւն տալու համար, միանգամայն ներկայացուած տեսարանին վրայ միւս անգամ աւելի շահ ստանալու համար, ու չէ թէ բնաւ աշխարհիս մէջ, ուր կը պարտաւորիմք նոյն իսկ մեր անձին եւ ընկերութեան ճշմարիտ վայելչութիւն մը միշտ պահել:

ՉՕՅՆԻՆ ՎՐԱՅ

Չափազանց խնդալները, դժբաղան շաչիւնները, ու խիստ զայրացընող խօսքերը նախ եւ յառաջ չեն վայելեր, եւ յետոյ ինչոր դիմաց հանդարտութիւնը եւ վայելչութիւնը կը խանգարէ, նոյն իսկ գեղեցկութիւնը կը փոխէ ու կիջեցընէ զայն այն բարձր աստիճանէն ուր որ բնութիւնը եւ յարմար միաւորութիւնը զայն հաստատած էին:

Վ Ե Ր Զ





Յ Ա Ն Կ

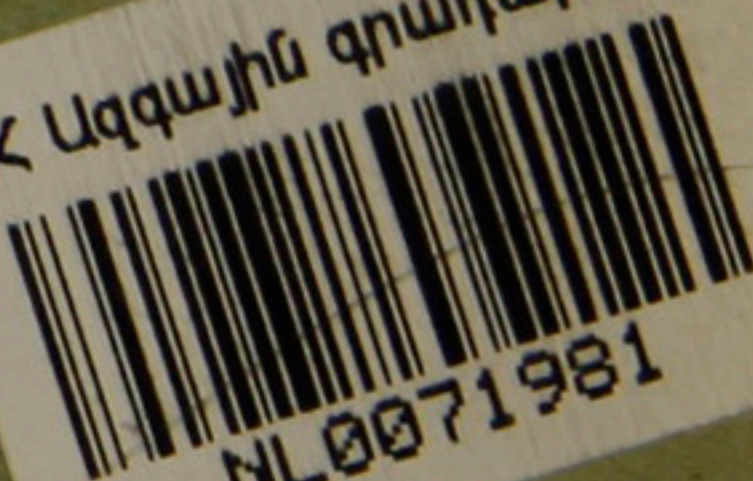
	Երև.
Գեղեցկութեան կատարելութեան վրայ	5
Առողջութեան կարեւորութեան վրայ	5-34
Գիրութեան կարեւորութեան վրայ	6
Ընդհանուր խնամք	6
Պայման կենաց	6
Անհրաժեշտ մաքրութիւն	6
Մասնաւոր լուսացումներու վրայ	7-35
Ընտիր խառնուածներու վրայ	7
Համեմաւոր նիւթերու վրայ	8
Գեղեցկանալու վրայ	9
Ներքին զովութիւն տալու վրայ	9
Զովութիւնը պահելու վրայ	10
Մորթը զովացնելու վրայ	10
Զայնը քաղցրացնելու վրայ	11
Սեւ բիծերու եւ վէրքերու վրայ	11
Մորթին գոյնին վրայ	11
Մորթը սպիտակացնելու միջոց	11
Մորթը փայլեցնելու միջոց	12
Գիրնալու միջոց	12
Նիհարնալու միջոց	14
Զափազանց գիրութեան վրայ	15
Աչքերը պահելու վրայ	15
Աչքերուն օգտակար հնարք	16
Աչքերուն վրայ զգուշութիւն	16
Տկարացած աչքերու վրայ	17
Կարմրացած աչքերու վրայ	17
Աչքին կարմիր եւ դեղին երակներուն վրայ	18
Բերնին խնամքներուն վրայ	19
Ախորժակը գրգռելու վրայ	18
Մազերը սահելու վրայ	19
Մազերը մաքրելու վրայ	20
Մազերը շարելու վրայ	20
Մազերուն թափուելուն վրայ	22
Մազերը դարմանելուն վրայ	22
Մազերը ճերմկալէ արգիլելու վրայ	22
Մազերը ներկելու վրայ	23

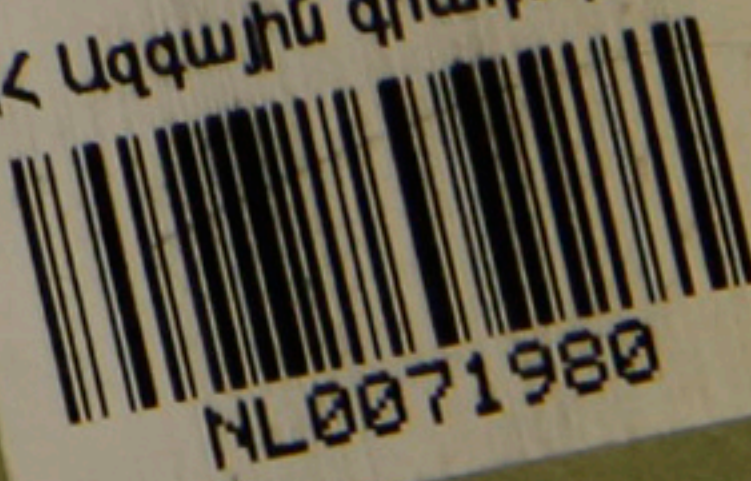
Քիթին անկատարութիւններուն վրայ	Երէս 25
Սեւ բիծերուն պատճառները	26
Անոնց առաջքը առն ու միջոց	26
Ջանոնք անցունել տալ միջոց	27
Քիթին կարմրութիւնները	27
Քիթին ցոլումներ	28
Հոտոտելիքը զօրացընելու միջոց	29
Ականջին խնամքներուն վրայ	29
Շրթանց փափկութեան վրայ	29
Գեղեցիկ չրթանց սակաւութիւնը	30
Շրթանց ձեւին վրայ	30
Անկարգ բերնի վրայ	30
Գէշ սովորութիւններու վրայ	31
Ակռաներուն խնամքներուն վրայ	31
Ակռաները պահելու վրայ	32
Լինտերը ուժովցընելու վրայ	32
Շինծու ակռաներու վրայ	33
Ջգուշութիւն ակռաներուն վրայ	33
Ապականուած ակռաներու վրայ	33
Ակռաները մաքրելու վրայ	33
Կէս գլխի ցաւի վրայ	36
Ջիզերուն բռնուելուն վրայ	37
Տեռատեսութիւններու, (մայասըլի) վրայ	37
Մարմնոյ այրուած եւ կտրուած տեղերուն վրայ	38
Չափու եւ նոր ձեւերու վրայ	38
Կանանց համար նոր ձեւեր	39
Կանանց տձեւ շրջազգեստներ	39
Արանց համար նոր ձեւեր	40
Տձեւ հագուստներ	40
Վայելուչ չափ	40
Ներքին ձերմակ հագուստներու վրայ	41
Գուլպաներու վրայ	41
Մուճակներու վրայ	42
Գոյներուն յարմարութիւններուն վրայ	43
Տան հագուստին վրայ	43
Մարմնոյ սովորութեանց վրայ	43
Քալուածքին վրայ	44
Բազկաց եւ ձեռաց վրայ	45
Ոտքերուն վրայ	45
Կերպարանքին վրայ	46
Չայնին վրայ	46

2013

«Ազգային գրադարան»

NL0071983

«Ազգային գրադարան»

NL0071982

«Ազգային գրադարան»

NL0071981

«Ազգային գրադարան»

NL0071980

