բաթէ նոք առնցած փոչին Մխիթարեան կաթնափոչիով անոնց երա-
խանելուն պէտք է տալ, օրական մէկ երկու անուշի գդալ խաղո-
դահոյզ, նարնջահոյզ եւ կամ որեւէ պղպեհոյզ: Զոր կաթը գնահա-
տելի ծառայութիւններ կը մատուցանէ դիեցման չրջանին, մանա-
ւանդ կարմրակաթի հանդէպ մանուկը անհանդուրժութեան երեւման
պարագային, ինչպէս նաեւ ստամոքսի եւ աղիքի բորբոքման ժա-
մանակամիջոցին: Փոչիացած կաթը օգտակար է յոյժ, երբ կը գոր-
ծածուի իբր անուշնդ առժամանակեայ, փոխանցական եւ իբր լրա-
ցուցիչ սնունական անբաւարար դիեցումի:

Իրաւամբ բաւած է թէ փոչիացեալ կաթի պատրաստութեամբ
կարմրակաթին մէջ մտած է:

(Պոլիս) Բժ. Ա. Ն. ՄԵԶՊՈՒՐԵԱՆ

ՄԱՐԶՈՒՄԸ

ԻՒ ՄԱՐԶՈՒՄՆ ՈՒ ԻՐ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Մարմնամարզութիւն (massage) *ախտահամարուած* ձեռնագործութիւն (manipulation) *մըն է, որ գիտական եղանակի մը համաձայն կը կիրարկուի չատ մը հիւանդութիւններու բուժման համար՝ մարմնի մէկ մասին կամ ամբողջութեան վրայ: Մարմնամարզութիւնը կը կիրարկուի նաեւ առողջապահական եւ գեղագիտական նպատակներով:*

Այս սահմանումէն կը հետեւցուի որ երեք տեսակ մարմնամարզութիւն կայ. ա. բուժական, բ. առողջապահական, եւ գ. գեղագիտական (esthétique):

Առողջապահական մարմնամարզութիւնը մարմնի առողջ վիճակը կ'ապահովէ՝ գործարանութիւնները պաշտպանելուն բնականոն կիրառումին նպաստելով, և յատկապէս կազդուրիչն է յոգնութեան դէմ:

Գեղագիտական մարմնամարզութիւնով ձեռք կը բերուի մարմնի ամբողջականութեան կամ մասնակի բարեձեւութիւններ: Այս բաժնին մաս կը կազմէ դէմքի մարմնամարզութիւնը, որ սրտանները, ծալքերն ու կնճիռները կ'անհետացնէ եւ կը վերադարձնէ թարմութիւնը:

Նեղիկայ յոգնածը պիտի գրազի բուժական մարմնամարզութեամբ, որուն նպատակը, ինչպէս անունն ալ ցոյց կուտայ, հիւանդութիւններու բուժումն է:

Բժիշկներ ու մասնագէտ-մարզողներ տարբեր խմբագրութիւններով կը դասաւորեն մարմնամարզութեան ձեւերը: Պարզութեան ու մատչելիութեան պատճառով կը ներկայացնենք տոքթ. Hagonի դասաւորումը,

որ հետեւեալն է.— ա) Մաժում (*effleurage*), բ) Շփում (*friction*), գ) Հունձում (*pétrissage*), դ) Հարում (*tapotement*) եւ ե) Թրթռացում (*vibration*):

Ձեռնագործութեան այս հինգ խմբաւորումներէն իւրաքանչիւրը ունի քանի մը եղանակաւորումներ (*modification*), զորս մասնագէտը կը գործադրէ ըստ պահանջի։ Ասոնք բաւական են ախտաբանական կարգ մը վիճակներ դարմանելու կամ բարւոքելու. սակայն մարձողը ոչ միայն գիտակ պիտի ըլլայ ձեռնագործութեանց լաւագոյն կիրառումին, այլ նաեւ պիտի կարենայ որոշել կիրառման տեւողութիւնը. որովհետեւ միեւնոյն ձեռնագործութիւնը երկար կամ կարճ ժամանակով, յաճախակի կամ ընդմիջումով կիրարկուելով՝ տարբեր արդիւնքներ առաջ կը բերէ, եւ գէշ գործադրուելու պարագային կրնայ վնասակար իսկ ըլլալ։

Ա) Մաժում.— Մաժումը ամէնէն մեղմ ձեռնագործութիւնն է, որ ուղղակի կ'ազդէ մորթի եւ ենթամորթային մասերու վրայ։ Մաժումը կ'ընեն լայն բացուած ձեռքով, երկու ձեռքով, բթամատով՝ կամ մատներով։ Պէտք է մաժել դուրսէն ներս, այսինքն ծայրերէն դէպի սիրտը։ Այս շարժումը կը կոչուի կեդրոնածիգ՝ հակառակ մագնիսական մաժումին, որ ներսէն դուրս է, այսինքն սրտէն անդամներուն ծայրերը կ'երթայ եւ կը կոչուի կեդրոնախոյս։ Վերջինս հանգստացուցիչ է։

Մաժումի ուժգնութեան աստիճանը փոփոխական է։ Պէտք է զգուշանալ մաժումը՝ շփումի վերածելէ եւ ցաւ պատճառելէ։ Մաժումը կ'ազդէ նախ մորթին վրայ. կը բանայ ճարպով խցուած ծակոտիքները, որով կ'օժանդակէ թոքերուն եւ երիկամունքներուն, կ'արագացնէ ենթամորթային արեան շրջանառութիւնը։ Երակներուն եւ աւշային անօթներուն վրայ ազդելով կը դիւրացնէ հիճաթորումներուն* (*exsudat*) ներծծումը (*résorption*), վանումը։ Ազդելով նեարդներուն, ջիղերու ենթամորթային վերջաւորութիւններուն վրայ՝ կ'անհետացնէ ցաւերը։

Այս կը կոչուի թեթեւ կամ մակերեսային մաժում։ Խոր մաժումը կ'ազդէ ներքին գործարաններու՝ ինչպէս սրտի, ստամոքսի, աղիքներու եւայլն գործունէութեան վրայ։

Բ) Շփում.— Բուժական շփումը պէտք չէ շփոթել ցաւած մասը շփելու գործողութեան հետ, որ դրգռիչ յատկութիւն ունի։ Մարճաբուժական շփումը շատ ազդու ձեռնագործութիւն մըն է, որ կը պահանջէ բթամատի մկանային ուժ։ Բթամատի վերին մասը պէտք է հաստատել բուժելի մարմնին վրայ եւ աւելի կամ պակաս ուժ-

*) Մարմնի հիւսուածքներուն մէջ հաւաքուած աւելորդ հեղուկները։

դնում թևամբ վարչն վեր կամ բոլորաձև շարժել։ Այս շարժումը պէտք է բլայ կամաց, բժամատի առջևէն ջնելով ներքոտյին հիւսուածքները։ Շեփումը կը ներգործէ հիւսուածքներու մէջ հեղուկի հնարեալ հատաքոյթներու՝ չիճաթորութիւններու (exsudat), քրոնիկ գնդերատապերու (myosite) և ջղերու շուրջ կազմուած թանձրութիւններու վրայ։

բ) Շունում.— Այս ձեռնագործութիւնը մարմնումին ամէնէն աւելի ներգործողն է։ Հունձումը խակապէս չաղուելու գործողութիւնն է, որ կ'բնէն բժամատի եւ մատներու մէջ կամ լայն բացուած երկու ձեռքերու մէջ մկանային որոշ մաս չաղուելով՝ մատները կամ ձեռքերը փոխն ի փոխ բացխինելով չարունակաբար։ Հունձումը թէև ուժգին բնելու է, բայց առանց ասկայն ցաւ պատճառելու։ Պէտք է ակռել մկանային առարին կապակցին եւ բարձրանալ մինչև վեր։ Հունձումը կը կիրարկուի մկաններու ծիւրման (atrophie) և ճարպակալման (obésité, դիրութիւն) դէմ։ Ան ինչպէս մկաններու, նոյնպէս կ'ազդէ խոր հիւսուածքներու վրայ։ Երակային եւ աւշային հոսանքը կ'արագացնէ, որով կը դիւրացնէ հիւսուածքներու անոգառութիւնը։ Հունձումը կ'ազդէ նաեւ հիւթածորմիներուն (sécrétion) վրայ։

գ) Շարում.— Այս ձեռնագործութիւնը հարուածներու չարք մըն է աւելի կամ պակաս ուժգնութեամբ, երկար կամ կարճ ընդմիջումով արուած մարմնի տեւէ մասին վրայ՝ բլայ բռունցքով, բլայ ձեռքի եղերքով և կամ գործիքի մը օգնութեամբ։ Հարումը կ'առնչուի մկաններու կծկումի (contraction), երբ մկանները ծիւրման կամ ծուլաշարժութեան (parésie) ենթակայ են։

դ) Թրթռացում.— Այս ձեռնագործութիւնը քիչ ծանօթ է և չատ հեղինակներ բաւութեամբ կ'անցնին ատոր վրայէն։ Թրթռացումը հարուածին մէկ տեսակն է։ Մարմնի տեւէ մասին վրայ թրթռացում առաջ բերելու համար թեթեւ հարուածներ պէտք է տալ՝ աւելի կամ նուազ արագութեամբ, ձեռքով, մատներով և կամ մատնաւոր գործիքով։ Ձեռքի թրթռացումները չատ յարմարագոյն են մարզողին. նախընտրելի է ինքնաշարժ գործիքով առաջ բերել թրթռացում, որ աւելի կանոնաւոր եւ երկարատեւ կ'բլայ։

Արիւնախառնումի (congetion) դէմ, երբ ան խորունկ է, թրթռացումը կը հանգիստանայ լուսադէն դարմաներ։ Ան բարերար ազդեցութիւն ունի նոյնպէս ջիլերու (ligament) կարկամումի, արգանդի հիւանդութեանց եւ նեարդներու վրայ։

Կան կարգ մը հիւանդութիւններ, որոնց դէմ մարձումի միւս ձեւերը չատ դանդաղ կ'ազդեն, մինչդեռ թրթռաշարժութիւնը արագ և յաջող արդիւնք կուտայ։

Հ. ՇԷՄՍ