

ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ՀՆՁՄՈՒԹԻՒՆ

Արուեստական շնչառութիւն պէտք է փորձել ամէն անգամ որ արկածեալ մը (ելեքտրահար, խեղդուած) դադրած է շնչելէ:

Արուեստական շնչառութեան լաւագոյն ձեւն է Շէֆէրի մեթոտը:

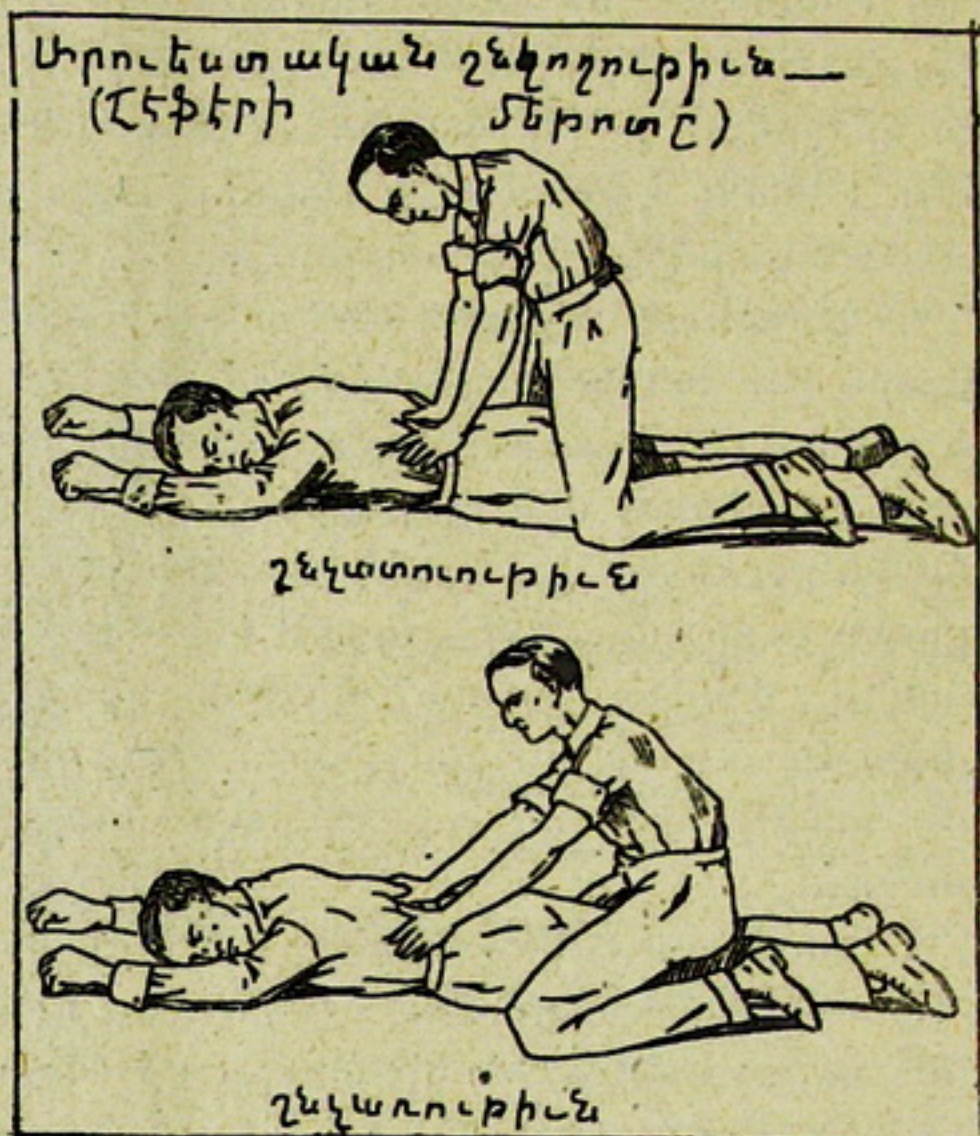
Արկածեալը պէտք է փորին վրայ պառկեցնել, եւ թեւերը տարածել գլխուն կողմը: Անոր երկու կողմերը ծունկ չոքելու է, այնպէս որ կարելի ըլլայ

նստիլ բուժքերու վրայ: Յետոյ՝ բազուկները տարածելով՝ բաց ձեռքերը դնելու է արկածեալին կոնակին վրայ, վերջին կողերուն բարձրութեամբ բթամատները գրեթէ իրարու դպցնելով: Կամաց կամաց կոխելու է՝ ամբողջ զօրութեամբ՝ կուրծքին վրայ, որպէսզի արտաշնչում կատարուի. յետոյ ճնշումը դադրեցնելու է, ձեռքերը տեղէն չխախտեցնելով սակայն. այս պարագային՝ տեղի կ'ունենայ ներշնչումը, կողերուն եւ փորին առաձգականութեան շնորհիւ: Նոյն գործողութիւնը շարունակելու է, վս.յրկեանը 15 ճնշում կատարելով, համաչափ կատարողին բնական շնչառութեան:

Այս շարժումները կրկնել պէտք է, երբեմն քանի մը ժամ շարունակ, մինչև որ արկածեալը սկսի շնչել:

Ելեկտրականութեան կամ ուրիշ արկածի մը զոհ եղած մէկը պէտք չէ լքել, մեռած կարծելով, մինչև որ կատարելապէս վստահ չըլլաք թէ մեռած է:

Թարգմ. Կ. Յ. ԲԱՍՄԱՋԵԱՆ



ԿԱՐԴԱՑԷՔ

ՏՈՒԹ. Լ. ԳՐԻԳՈՐԵԱՆԻ

“Թէ ԻՆՉ ՊԱՏՄԵՑ ԹՐԷՐՈՆԷՄԸ”

կամ

ԻՆՉ Է ՍԻՖԻԼԻՍԸ, ԻՆՉՊԷՍ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԻԼ, ԻՆՉՊԷՍ ԴԱՐՄԱՆՈՒԻԼ

20 պատկեր — գին 6 ֆրանկ (ուրիշ երկիրներ՝ 7½ ֆր.)