

ՀՆԶԱՌՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ

«Բուժանք»ի ընթերցողներէն մէկը, մեզի զրկած է հետեւեալ յօդուածը, ուր կարգ մը դիտողութիւններ կ'ընէ շնչառական մարզանքի մասին՝ մեր յարգելի աշխատակցին՝ Տօքթ. Ռիւֆիէի գրած յօդուածներուն առթիւ (թիւ 15 եւ 16):

Հրատարակելով զայն, դիտել կուտանք թէ Տօքթ. Ռիւֆիէ, ստոծանային շնչառութեան մասին, իր որոշ տեսակէտը յայտնած է, թէ՛ «Շնչել սորվինք» եւ թէ՛ «Որովայնի դնդերնեքու մարզանք» յօդուածաշարքներուն մէջ: Իր կարծիքով, որ մեր ալ կարծիքն է, մարզանքի ատեն պէտք է կուրծքով շնչել եւ ուշադրութիւն չդարձնել ստոծանիին (որովայնին), որովհետեւ օրն ի րուն, մեքենաբար, որովայնով կը շնչենք ու ատոր համար ալ մեր կուրծքը չի զարգանար եւ օդը՝ մեր թոքերուն վերի մասերուն մէջ բաւականին չի թափանցեր:

«Բուժանք»ի երեք եւ հորս յանդգական թիւերուն մէջ Տօքթ. Ռիւֆիէ, «Շնչել սորվինք» խորագրին տակ, շատ պայծառ կերպով բացատրած էր, շնչառութեան կատարած դերը մարդուն բնական կազմին մէջ:

Բայց կը կարծեմ թէ բան մը կը պակսէր, կարեւոր մաս մը, որ թէ՛ ժամանակին բուժած, սակայն անգամ մը եւս կրկնուիլը աւելորդ չէ: Այն է՝ շնչառութեան երկուութիւնը եւ ստոծանային շնչառութեան կարեւորութիւնը:

Շնչառութեան գործողութիւնը երկու ձևով կը կատարուի.

Ա.— կրծային (կուրծքով) շնչառութիւն,

Բ.— ստոծանային (փորով) շնչառութիւն:

Առաջինը՝ այն շնչառութիւնն է, զոր Տօքթ. Ռիւֆիէ հրաշալի կերպով բացատրած էր իր երկու շարունակական յօդուածներով. ոչինչ ունինք աւելցնելիք:

Գալով երկրորդին՝ ստոծանային *) շնչառութեան, յարգելի յօդուածագիրը յիշելով անցած է. այդ մասին է, որ կ'ուզեմ ծանրանալ:

Շնչառութիւնը կը կատարենք մեքենաբար, ատանց ուշադիր ըլլալու մեր շնչելու ձևին, շնչած օդի քանակին եւ որակին կատարել զայն միշտ գիտակից զիճակի մէջ եւ լարել երկար ժամանակ ուշադրութիւնը՝ չափազանց դժուար պիտի ըլլար, եթէ ոչ բոլորովին անկարելի: Բայց, գէթ օգտուինք անոր կիսականայ գործողութիւն մը ըլլալէն ու անդադառնանք զոնկ օրական մէկ-երկու անգամ:

Ստոծանային շնչառութիւնը, ժողովրդական բարբառով, փորով շնչելն է: Այսինքն օդը զրկել ուղղակի թոքերուն վարի մասերը, հոն

(*) ՍՏՈՇԱՆԻՆ (diaphragme)՝ այն բարակ եւ շրջանակաձև դնդերն է, որ կը քաճել որովայնը կուրծքի վանդակէն:

պահ մը փակելէ վերջ, բոլորովին արտաշնչել զայն կարելի եղածին չափ

Այս գործողութիւնը կատարելու համար, կէտ առ կէտ պէտք է հետեւիլ Տքթ. Ռիւֆիէի տուած շնչելու ձևերուն (ննգային շարժումներուն, ևն.) առ առաւելութեամբ կամ փոփոխութեամբ որ, փոխանակ միայն կուրծքը ունեցնելու պէտք է օդը ղրկել նաև թոքի վարի մասերը և, 3 — 4 երկվայրկեան պահելէ վերջ, խորապէս արտաշնչել:

Այս մարզանքը պէտք է կատարել օրական երկու անգամ

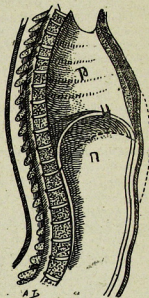
1.— Գիշերը պառկած ժամանակ: Պառկիլ կռնակի վրայ ու հանդարտ շնչել, տասն անգամ ստոծանային (փորով) ու տասն անգամ կրծային (կուրծքով) ու այսպէս յաջորդաբար 10—15 վայրկեան, իւրաքանչիւր անգամ լաւ ուշադրութիւն ընելով բոլորովին արտաշնչել ներշնչուած օդը: Անշուտ ննջարանի օդը պէտք է շատ մաքուր լայ. պատուհանները միշտ բաց:

2.— Առաւօտուն կարելի է շնչառական մարզանք ընել նախորդ դիրքին մէջ կամ պատուհանին առջեւ կանգնած՝ հետեւեալ կերպով: Զեռքերը բռնեցք շինած՝ կողերուն վրայ, թեւերը կարելի եղածին չափ ետ տանիլ, ոտքի մատներուն վրայ բարձրանալ ներշնչելով ու իջնել՝ արտաշնչելով. անշուշտ միշտ 10 անգամ կրծային և 10 անգամ ստոծանային, յաջորդաբար:

Ես յանձնարարեցի գիշեր և առաւօտ կատարել այս փորձերը, որովհետեւ միակ պահերն են, ուր մարմինը ազատ է, այսինքն առանց կապանքի:

Ստոծանային շնչառութեան պարագային գո՛ւք պիտի զգաք փոքրիկ խոցեր, որոնք ոչ այլ ինչ են, բայց եթէ մաքուր ու շինարար ներշնչուած օդին հակադդեցութիւնը:

Ահա ինչ որ հարկ տեսայ աւելցընել յարգելի բժիշկին թանկագին յօդուածին: Սակայն կը շեշտեմ որ՝ այս փորձերը՝ առանց յարատեւութեան որ եւ իցէ արդիւնքէ գերծ կը մնան:



Կուրծքը եւ որովայնը, մարմնի կէսն, վերէն վար նեղցուած:

Թ, Զորք—Ո, որովայն—Ս, ստոծանի: Կէտկէտ գծերը ցոյց կուտան այն դիրքը, զոր կը գրաւեն, շնչառութեան առնել, կուրծքին առաջամասը (կուրծքին տրամագիծը կը մեծնայ ետեւէն առաջ) եւ ըստոծանին (տրամագիծը կը մեծնայ վերէն վար):

Գ. Ս. (Զուիցեքիա)