

հետեւեալ կերպով. ամէն անգամ որ ծոփք ձեր բազուկներուն վրայ, բարձրացուցէք ձեր սրունքը՝ պրկելով ոլոքի և ծունկի յօդերը (պատկեր 2), փոխեցէք սրունքը իւրաքանչիւր հակումի պահուն: Հանգչելու համար, կը բաւեն մատները, փոխանակ ամբողջ ափին վրայ մնալու (պատկեր 2): Եւ այսպէս, այս վարժութիւնը կը դառնայ նաև մատներու լաւ մարզանք մը:

Կը յիշէք որ, վարժութիւններու այս շարքը սկսանք պրկելով մարմինը ուղիղ դիրքի մէջ, կամ ծոփով զայն: Կրնաք ութերորդ վարժութիւնը վերջացնել պրկելով մարմինը պտակած վիճակի մէջ, հետեւեալ կերպով. պտակի վորի վրայ, ուղիղ պրկել բազուկները զէպի առաջ և սրունքները զէպի ետև: Բարձրացնել միանգամայն իրանը և սրունքները, մինչդեռ կը ծոփ կոնակել: Քանի մը վարժութիւններէ յետոյ, մարմինը կը կազմէ աղեղ մը, մինչդեռ փորը կը հանգչի գետնին վրայ: Այս դիրքին մէջ մնալ քանի մը վայրկեան:

ՄԻՒԱԸՐ

Հ Ի Ի Ա Ն Դ Ի Ն Ա Մ Ե Լ Ո Ւ Ա Ր Ո Ւ Ե Ս Տ Ը

Ե.— ՍՈՎՈՐԱԿԱՆ ԴՆՐՄԱՆՆԵՐ (Շար.)

Ե.— ԿՏԱԻԱՍԻ ՄԵՓԵԼԻ

Մեփելին (cataplasme, լափա) կրնայ պատրաստուիլ այն ամէն նիւթերով, որոնք եփուելէ վերջ իրենց տաքութիւնն ու խոնավութիւնը կը պահեն: Ամէնէն լաւ ձեփելիները կը պատրաստուին կտաւատի (քէթէն Թոխումու) ալիւրով, որ՝ իր պարունակած իւղին պատճառով՝ ուրիշ նիւթերէ աւելի երկար ժամանակ կը պահէ տաքութիւնը: Խնայողական ձեփելի մը պատրաստելու համար կարելի է կտաւատի ալիւրին հետ կէս առ կէս թեփ խառնել:

Մեփելի մը պատրաստելու համար պէտք է որ ջուրը եռայ և կոնքը շատ տաք ըլլայ: Անհրաժեշտ նիւթերը նախապէս պատրաստելու է, որպէսզի շինուած ձեփելին չպղպի:

Մեփելին պատրաստելէն ետք՝ բարակ լաթի մը, տիւլպէնսի մը, կամ մաքուր բամպակի վրայ կը տարածեն, պայմանաւ որ լաթին չորս կողմէն բաւականաչափ պարագ տեղ մնայ, որպէսզի այդ մասերը ձեփելիին վրայ դարձուին: Մեփելին պատրաստելու համար գործածուած ամանն ու ձեփակը (spatule) պէտք է ամէն անգամ եռացած ջուրով լուալ:

Հիմա գանք պատրաստութեան: Տաքցուած ամանին մէջ նախ աման մը եռացած ջուր կը լեցնեն. յետոյ՝ մէջը, վերէն վար, անձ-

րեւի պէս ձախ ձեռքով կտաւատի ալիւր կը թափեն. իսկ աջ ձեռքով՝ ձեփակով կամ դգալի կոթով մը կը խառնեն: Երբ որ ձեփելին հասունցած է, ամանին և ձեփակին չի փակիր այլևս. այն ատեն՝ զայն տախտակի մը վրայ տարածուած լաթին վրայ կը պարպեն, և տաք ջրով թրջած ձեփակով մը հարթ հաւասար կը տարածեն. յետոյ՝ լաթին ծայրերը վրան կը դարձուեն:

Մեփելին հիւանդին քով տարուելու ատեն՝ զայն չպաղեցնելու համար՝ տաք սրբիչի մը մէջ կը դնեն: Բայց հիւանդապահը ձեփելին իր այտին մօտեցնելով՝ ուշադրութիւն ընելու է, որ շատ տաք չըլլայ: Պէտք է ձեփելին կամաց կամաց՝ աստիճանաբար մօտեցնել հիւանդին մարմնին: Եթէ ձեփելին գրգռիչ նիւթ չի պարունակեր, կարելի է զայն ուղղակի մորթին էրայ դնել, առանց նախապէս լաթի մէջ փաթթելու: Լաթը կը ծծէ խոնաւութեան մէկ մասը և երբեմն կը նեղէ:

Մեփելին փէ՛ տաք և միանգամայն խոնաւ պահելու համար, և թէ՛ գրուած տեղէն չխախտելու համար, վրան մոմլաթ մը կը դնեն. ասոր վրան ալ մեծկակ կտոր մը բամբակ կը տարածեն: Յետոյ՝ ասոնց բոլորը կապով մը կ'ամրացնեն: Մայրամասերուն, մատներուն վրայ գրուելիք ձեփելիները կրնան մէկ մաս և աւելի թանձրութիւն ունենալ: Կուրծքի վրայ գրուելիք ձեփելին՝ 5 կամ 6 միլիմէթրէ (կէս մատ) աւելի հաստ ըլլալու չէ: Փորի և կամ ուրիշ զգայուն տեղերու համար ձեփելին շատ բարակ, հազիւ երկու-երեք միլիմէթր (քառորդ մատ) թանձրութիւն ունենալու է:

Մարմնին վրայ մէկ ժամէ աւելի ձգելու չէ ձեփելին: Բացառութիւն կը կազմէ վէրքերու վրայ գրուած ձեփելին, ուր կարելի է աւելի երկար թողուլ: Երբ ձեփելին պաղած է, նոյնիսկ ժամէն առաջ, անմիջապէս վերցնելու է: Վերցուած ձեփելիին տեղը չորցնելու է, և տաք բամբակով ծածկելու է, մինչև որ նոր ձեփելի մը գրուի: Բժիշկին յանձնարարութեան համեմատ 2, 3 կամ 4 ժամը անգամ մը կ'անոնաւորաբար ձեփելի դնելու է:

Մեփելիին գործածութենէն հտք՝ եթէ մորթը կարմրած է, վրան ձիթաիւղ և կամ վազէլին քսելու է. ի հարկին՝ յաջորդ ձեփելիին վրայ իւղ կը քսուի: Մորթին կարմրած ըլլալը բժիշկին յայտնելու է, և՛ կարմրած մորթին վրայ նոր ձեփելի դնելու չէ, առանց բժիշկին հրամանին:

Տեղին համեմատ ձեփելիին ձեւը կը փոխուի: Թոքատապի պարագային ձեփելիին փաճկոնի ձեւ մը կուտան, ինչպէս խոնաւ պատտին համար, այնպէս որ ամբողջ կուրծքը և կոնակը ծածկուի: