

# ԵՐԶԱՆԿՈՒԹԵԱՆ ՈՒՂԻՆ

## V.— ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ՎԵՐԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ (Շար.)

### դ.— ԾՆՁԵԼ ՍՈՐՎԵՑԷՔ

Լաւ շնչելու համար՝ լաւ, զուարթ և լաւատես տրամադրութիւն պէտք է ունենալ՝ Փոխադարձաբար, եթէ լաւ շնչէք՝ լաւ տրամադրութիւն, լաւատեսութիւն և զուարթութիւն ձեռք կը բերէք։ Երնչառութիւնը՝ թթուածինով կը մաքրէ արիւնը, ածխաթթուան կը վանէ և միեւնոյն ատեն ուղղակի կը գրգռէ ներծոր գեղձերը, որոնք կ'ապահովեն առողջութիւնը։ Թոքերը, որոնք կերպով մը ներծոր գեղձեր են, մեր կազմին բոլոր գործարաններուն հետ յարաբերութեան մէջ են. ամէն անգամ որ զանոնք կը գրգռէք, միեւնոյն ատեն միւս գեղձերը գրգռած կ'ըլլաք. ասոնք աւելի լաւ կը գործեն և ձեր կենսունակութիւնը կ'աւելցնեն։ Հետեւաբար խոր շնչել և ձեր թոքերուն պարունակութիւնը ամբողջովին պարպել պէտք է սորվիք։ Պատուանները բաց պակեցէք, սենեակներուն օդը փոխեցէք, եւ կարելի եղած չափով բացօթեայ ապրեցէք։ Եթէ ձեր զբաղումներուն բերմամբ նստակեաց կեանք մը ունիք, ձեր տեղափոխութիւնները հետիոտն, արագաքայլ և քթէն խոր շնչելով կատարեցէք։ Եթէ այս կերպ շնչառութիւնը ձեզ յոգնեցնէ կամ գլխապտոյտ պատճառէ, աւելի լաւ այդ կը նշանակէ թէ շնչառական մարզանքը իր ազդեցութիւնը կը գործէ։ Այս թիթեւ խանգարումները շուտով կ'անհետանան։ Ծոյլ աղաք՝ գէշ կը շնչեն։ Գունատ անձերը՝ գէշ կը շնչեն։ Տկար դնդերներ, նեղ կուրծք, նիհար դէմք ունեցող մարդիկ՝ գէշ կը շնչեն։ Ծնչել սորվեցէք և ֆիզիքսայէս ու մտաւորապէս պիտի այլափոխուիք, ձեր մարտողութիւնը աւելի լաւ պիտի կատարուի, պընդութիւնը պիտի նուազի, լեարդը լաւ պիտի գործէ, արիւնը եւ հիւսուածքները թոյններէն պիտի մաքրուին։ Լաւ շնչառութիւնը տկարները կը զօրացնէ և գէրերը կը նիհարցնէ։

Ինչպէ՞ս պէտք է գերշնչել եւ զարգացնել Թոքերը

— Ծնչաչափով.— Ծնչաչափը (spiromètre) գործիք մըն է, բազմաթիւ տեսակներով, որուն մէջ կը փչէ ենթական, և որ ցոյց կուտայ անոր մէկ շունչով պարպած օդին քանակութիւնը, այսինքն կը չափէ թոքերուն պարունակութիւնը։ Գործնականին մէջ կարելի է զանց առնել գործիքները և անոնց տեղ գործածել շիշ մը կամ ֆուսթպոլի գնդակին քառուղու պարկը։ Խոշոր շիշ մը (1, 2, 3 լիթրոնոց) ջու-

րով կը լեցնէք, բերանէն քառչուով խողովակ մը կ'անցընէք, ջուրով լեցուն ամանի մը մէջ դլխովայր կը դարձնէք և խողովակին միւս ծայրէն կը փչէք: Ձեր արտաշնչած օդը հեռզհեռէ կը պարպէ շիշին մէջ գտնուած ջուրը: Որքան զօրաւոր ըլլան ձեր թոքերը, որքան մեծ ըլլայ անոնց պարուռնակութիւնը, մէկ շունչով այնքան աւելի քանակութեամբ կը պարպէ շիշին մէջ գտնուած ջուրը: Այս եղանակին մասին արդէն խօսած եմ նախորդ էջերուն մէջ: Շիշին տեղ կրնաք գործածել Ֆուլթզովի գնդակին մէջ գտնուող քառչուէ պարկը: կը փչէք անոր մէջ և ձեր կարողութեան համեմատ մէկ շունչով կարելի եղած չափով դայն կ'ուռեցնէք: Իւրաքանչիւր արտաշնչում զոնէ 15 երկվայրկեան պէտք է տեւէ և օրական 100 անգամ պէտք է ընել այս մարզանքը, մէկ, երկու կամ երեք անգամով: Միշտ քիթով շունչ պէտք է առնել:

— Թիւերով. — Ուղիղ կեցէք, ձեր կուրծքը անկեցէք, քիթով խոր շունչ մը առէք թոքերը լաւ մը լեցնելու աստիճան, յետոյ առանց շունչ առնելու մինչեւ տասը համրեցէք ու շարունակեցէք դանդաղ ու երկար արտաշնչել:

— Ենչառութիւնը դադարեցնելով. — Երկվայրկեանը ցուցնող (փոքր ասեղ) ժամացոյց մը ունեցէք ձեր առջեւ, քիթով խոր շունչ մը քաշեցէք, շունչերնիդ բռնեցէք և ժամացոյցին նայելով տեսէք թէ որքան ժամանակ ձեր շունչը կրնաք պահել: Բնականոն պայմաններու մէջ, պէտք է կարենաք 50 երկվայրկեան պահել. վարժութեամբ մէկ վայրկեան (60 երկվայրկեան) և աւելի պահելու կարող կրնաք ըլլալ: Ընդհանրապէս շունչը երկար պահելու կարողութիւնը կ'արտայայտէ լաւ առողջութիւն մը և արեան լաւ շրջանառութիւն մը:

— Դանդաղ շնչառութեամբ. — Ձեր առջեւ ժամացոյց մը ունենալով, կ'աշխատիք մէկ վայրկեանի մէջ մէկ շնչառութիւն ընել: Ձեր թոքերը ամբողջովին կը պարպւնք. յետոյ դանդաղ շունչ կ'առնէք, այնպէս որ շնչառութիւնը տեւէ 20 երկվայրկեան, ձեր շունչը կը բռնէք դարձեալ 20 երկվայրկեան ու դանդաղ կը պարպէք դայն 20 երկվայրկեանի ընթացքին: Այսպէսով շնչառութիւնն ու շնչատուութիւնը կը տեւեն 60 երկվայրկեան կամ մէկ վայրկեան: Եթէ սկիզբը չկարենաք, վարժութեամբ հեռզհեռէ ի վիճակի կ'ըլլաք մէկ վայրկեանի մէջ միայն մէկ շունչ առնելու տալու:

— Ենչառական մարզանքով. — Հայելիի մը առջև ուղիղ կը կենաք, ձեր կուրծքը կը անկէք, բազուկները կը տարածէք և քիթով դանդաղ շունչ կ'առնէք, քանի մը երկվայրկեան ձեր շունչը կը պահէք ու յետոյ դուրս կուտաք բազուկները վար ձգելով: Այս մարզանքը տասն անգամ կ'ընէք, առաւօտ և իրիկուն, ընդհանուր մարզանքի պահուն:

Եթէ մարդախաղ կ'ընէք, ընտրեցէք այն մարդախաղերը, որոնք կ'աւելցնեն զնդերներու ուժը եւ կը պարտագրեն խոր շնչառութիւն: Այս կարգէն են՝ լողալը, լեռ բարձրանալը, ոտքով վազը, թէնիսը, չուանով ցատկելը, և այլն:

Երբ ձեր կուրծքը և թոքերու պարունակը հետզհետէ դարգանան, ձեր ներքին գործարանները աւելի լաւ պիտի աշխատին և հետզհետէ պիտի տեսնէք որ ձեր կենսունակութիւնը կ'աւելնայ:

Ե.— ՈՐՈՎԱՅՆԻ ՄԱՐԶԱՆՔ ԸՐԷՔ

Կանոնաւորաբար որովայնի մարզանք ըրէք հետեւեալ կերպով.

— Կունակի վրայ գետինը պառկեցէք, բազուկները ձեր կուրծքին վրայ խաչաձևեցէք և, առանց սրունքները շարժելու, յամբար նստեցէք: Յետոյ պառկեցէք ու դարձեալ նստեցէք և այսպէս 20 անգամ առաւօտ և իրիկուն: Սկիզբը թերևս չպիտի յաջողիք. ուստի ձեր ոտքերը ծանր կարասիի մը (պահարան, մահճակալ) ներքև անցուցէք, կրթնելու համար:

— Դարձեալ նախկին ձեռով կունակի վրայ պառկեցէք, ազդերը ուղիղ վեր բարձրացուցէք առանց ծունկերը ծռելու, ծալելու և սրունքները կարելի եղածին չափ ձեր գլխին մօտեցուցէք: Յետոյ, միշտ ուղղահայեաց վիճակի մէջ, սրունքներն ու ազդերը վար իջեցուցէք:

— Կանգնեցէք, իրանը ուղիղ, ձեռքերը ծոծրակին վրայ, արմուկները կարելի եղածին չափ ետ տարէք, և առանց սրունքները շարժելու, ձեր իրանն ու գլուխը աջ և ձախ շրջեցէք ու յետոյ աջ և ձախ կողմը ծոծրէք:

— Փորի վրայ պառկեցէք, ձեռքերը ծոծրակին կամ կունակին վրայ խաչաձևեցէք, ձեր գլուխը և ոտքերը վեր վերցուցէք առանց ծունկերը ձկնելու այնպէս որ մարմինը միայն փորին վրայ հանգչի, նաւակի մը ձևով. այս վիճակին մէջ որովայնին զնդերները կծկելով և սողալով յառաջացէք հակելով նախ դէպի աջ, յետոյ դէպի ձախ, փոթորիկի բռնուած նաւի մը պէս: Այս վարժութիւնը առաւօտ և իրիկուն հինգ վայրկեան ըրէք: Որովայնի զնդերներուն համար կատարեալ մարզանք մը և միևնոյն ատեն լաւագոյն մարձում (մասսաժ) մըն է: Եթէ կարենաք զայն բացօթեայ ընել, ալ աւելի լաւ:

Ընթերցողներուս կը յանձնարարեմ միևնոյն ատեն կատարել Միւլլըրի վարժութիւնները: Բայց առո՞նք ընդհանրապէս կը յարմարին կենսունակ խաճուածք ունեցողներու, գէրբու, երիտասարդ և կայտառ անձերու: Մասաորականներուն համար նախընտրելի է միայն շնչառական և որովայնի վարժութիւնները կատարել:

Մարզանքի տեսակէտէն մարդկութիւնը կարելի է բաժնել երկու մասի՝ դրականները և բացասականները, կամ կրքոտները և կրա-

ւորականները: Ծնանդուն, գործունեայ անձերը՝ կրքոտ տիպարին կը պատկանին, անոնք հանդարտեցուցիչ ուժիմի մը պէտք է հետևին: Բացասական, կրաւորական, անտարբեր, թոյլ ու թմրած անձերը՝ մարզախաղ, զօրաւոր մարզանք և պաղ լոգանք ընելու պէտք ունին: Մարզանքի ուժգնութեան աստիճանը և տեւողութիւնը՝ ենթակային ատողութեան և կազմին հետ համեմատական պէտք է ըլլան: Առողջ և ուժեղ երիտասարդները՝ զօրաւոր, չափահաս կամ միջակ ուժ ունեցող անձերը՝ չափաւոր և տարէցները կամ երկար անձերը՝ թեթև մարզանք ընելու են:

Սրտին բարախումները համբելով կրնաք զիտնալ թէ մարզանք մը ձեր ուժէն վե՞ր է թէ ոչ: Եթէ վարժութեանէ մը ետք, 20 վայրկեան հանգստանալէ յետոյ, սրտին բարախումները բնականոն վիճակ մը չստանան (մէկ վայրկեանի մէջ 65—70, տարիքին համեմատ), կը նշանակէ թէ այդ վարժութիւնը ձեր կազմին համար զօրաւոր է:

Ամփոփեց՝ ԲԺ. Լ. Գ.

ՏԲԹ. Վ. ՓՈՇԷ

Հ. Օ. Կ. Ի ԱՌՈՂՋ. ՍՊԱՍԱՐԿՈՒԹԻՒՆԸ.— Հ. Օ. Կ. Ի Ֆրանսայի Շրջանի Կեդր. Վարչութիւնը կը խնդրէ մեզմէ հրատարակել հետևեալը.

Հ. Օ. Կ. Ի կազմակերպած էր առողջապահական սպասարկութիւն մը, որուն պայմաններն էին — 1. Անդամագրուող մը կը վճարէ միանուազ 20 ֆրանք եւ կ'ենթարկուի բժշկական նախնական-հիմ. նական քննութեան մը, որուն համաձայն կը պատրաստուի իրեն յատուկ առողջական ցուցատախտակը: 2. Ամէն անգամ, որ բժիշկին կը դիմէ, կը վճարէ 5 ֆրանք: 3. Բժիշկը իր մօտ հրաւիրելու ատեն կը վճարէ 10 ֆրանք երբ քաղաքին մէջ է, 15 ֆրանք երբ արուարձան կը բնակի: 4. Հ. Օ. Կ. Ի առողջապահական սպասարկութեան (Հ. Ա. Ս.) ձրի կ'օգտուին ա) Հ. Ա. Ս. Ի անդամագրուողէ մը կախում ունեցող ընտանիքի բոլոր անհատները, բ) Գործազուրկները. գ) Հ. Օ. Կ. Ի այն անդամները, որոնք ժամանակաւորապէս փարիզ կը գտնուին:

Քայալերուած անցեալ շրջանի մէջ ձեռք բերուած արդիւնքէն, Հ. Օ. Կ. Ի որոշած է ըստ առաջնոյն շարունակել Հ. Ա. Ս. Ի գործունէութիւնը: Հետեւաբար բոլոր անոնք, որ կ'ուզեն օգտուիլ Հ. Ա. Ս. Են պէտք է արձանագրուին Հ. Ս. Կ. Ի Մասնագիւղերէն մէկուն միջոցաւ: Հ. Ա. Ս. Ի անդամագրութեան շրջանը կը սկսի յունուարին եւ կը վերջանայ ապրիլին: Ուրեմն հին անդամները նորոգելու են իրենց անդամագրութիւնը եւ նոր անդամագրուիլ ուզողները դիմելու են Հ. Օ. Կ. Ի մասնագիւղերէն մէկուն: Հ. Ա. Ս. Ի անդամները 30 ֆրանքի փոխարէն կրնան Ռատիօ-սքօփիէ անցնիլ, նախապէս բժշկին ժամադրութիւն տալու պայմանաւ: