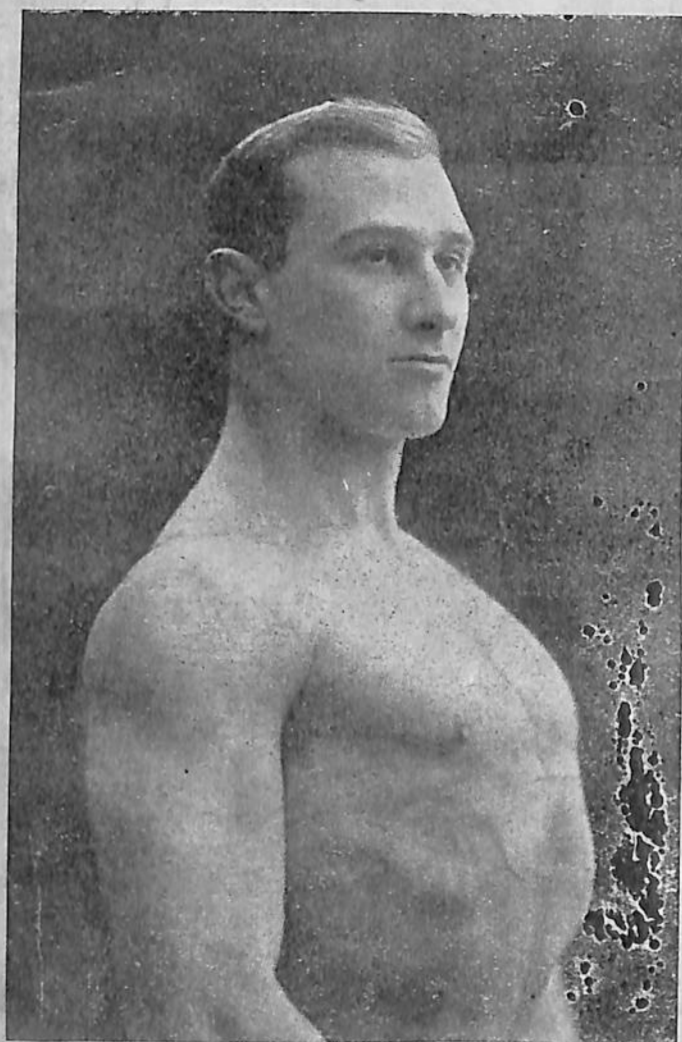


ԴԵՅՄՈՆ ՏԵԼԱԹԻԸ

ԶՐԱՀԱՊԱՏ

ՄԱՐՄԻՆԸ

ԽԱՐԿԱՆԻՉ ՀՐԱՏԱՐԱՆԻՉ
ՕՆԵԻԿ Կ. ԹԱԴԵՈՍԵԱՆ



Տպագրութեա ԱՐԵՍԿ ԿՈՐՈՒԱՆ, Կ Պոլիս

796.3

Դ - 45

196.3

Պ-45

ԴԵՐԱՅԻՆ
ԲԵՅՄՈՆ ՏԵԼԱԹԻՐԸ

Don à la Bibliothèque Nationale
d'ERIVAN
par Onnig TATÉOSSIAN
1960
MARSEILLE

ԶՐԱՀԱՊԱՏ

ՄԱՐՄԻՆԸ



ԹԱՐԳՄԱՆԻՉ ՀՐԱՏԱՐԱԿԻՉ

ՕՆՆԻԿ Կ. ԹԱԳԵՈՍԵԱՆ



1912

ՅԱԿԳՐԱՅԻՆ ԱՐՇԱԿ ԿԱՐՈՅԱՆ
Կ. ՊՈՂԻՍ

ՀՀ ԿԱՆԻՍՏԱՆԻ ԿՈՄԻՏԵ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ԿԱՆԱԿԱՆԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ԿԱՆԱԿԱՆԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ԿԱՆԱԿԱՆԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵ



29264-61

ԼԱՍԻ Է ԿԱՆԻՍՏԱՆԻ ՔԱՆ ԲՈՒԺԵԼ

Մտաւորական աշխատանքներու նուիրուող մարդը պարտի
սալ իր մարմնին պէտք եղած աստիճանական մղումը եւ կատարել
որոշ մարզանքներ :

(ՊՂԱՏՈՆ)

Կրամ մը «գործնական»ը բոցո մը «տեսական»էն աւելի կ'արժէ:
(ՀԱՅՈՆԱԿԱՆ ԱՌԱԿ)

Ծերութիւնը սոսկալի է, ան մահէն ալ դժպիւ է. պէտք է
կրնասի զայն, երկարելով մեր երիտասարդութիւնը: Եթէ յաջողի
ձեռք բերել այս կրնասումը, զօրաւոր մարդ մըն է:

(ԱԼՊԵՐ ՍԻՆԻՍԵ)

Սեղմիրանին ընձեռած պայմանադրական վայելչութիւնը չ'ար-
դարացներ այն ծանր հարուածը՝ զոր կուտայ ան առողջութեան:

(ՏՈՔԹ. ՌԻՆԷԻՅԵ)

Կեանքը շնչառութեան անընդհատ յաջորդութիւն մըն է: Գիտ-
ցե՛ք լաւ շնչել եւ պիտի երկարեք ձեր կեանքը:

(ՌԵՅՄՈՆ ՏԸԼԱԹԵՐԸ)

Մայրե՛ր, լաւագոյն օժիսը՝ զոր կարող էք տալ ձեր աղջիկնե-
րուն, այն լաւագոյն վիճակը՝ զոր կրնաք պարգեւել ձեր զաւակնե-
րուն՝ քաջառողջութիւնն է: Ասիկա է ձեր անդրանիկ պարտականու-
թիւնը:

(ԱԼՊԵՐ ՍԻՆԻՍԵ)

ԵԹԷ ԼԱԻ ԾՆՁԷՔ ՔԱԶԱՌՈՂՋ ՊԻՏԻ ԸԼԼԱՔ

ԼԱԻ Է ԿԱՆԽԵԼ ՔԱՆ ԲՈՒԺԵԼ

ՆԱԽԱԲԱՆ

Կարգալէ վերջ մեր այս նախարանը լեթէ լաւ չնչէք, քաջա-
ռողջ պիտի ըլլաք՝ շատեր պիտի ըսեն «Ահա մէկն ալ որ կը յա-
ւակնի ամէն ինչ բուժել»։ Ընթերցողներ, եւ ընթերցողուհիներ, կը
սխալիք այդպէս մտածելով։ Այս պիտի չի ձգտիր տարիողել ոչ
մէկ վաճառանիւթ, ոչ մէկ գործիք, հետեալաբար դիւրին է ձեզ հե-
տեցնել թէ՛ ան չի պիտի մղէ ձեզ ոչ մէկ ծախքի։

Բուժել։ Ան ո՛չ մէկ բան բուժել կը յաւակնի։

Ուրեմն ինչո՞ւ համար գրուեցաւ ան։

— Կանխելու համար։

«Լաւ չնչեցէ՛ք եւ քաջառողջ պիտի ըլլաք»ը ճշմարտութիւն
մըն է զոր պիտի պարզարանինք, հակիրճ մէկ նկարագրութիւնը
տալով շնչառութեան գործարաններուն՝ զորս աչքէ պիտի անցնենք
թէ՛ իրենց սեպական պաշտօններուն եւ թէ միւս գործարաններուն
հետ իրենց ունեցած յարաբերութիւններուն տեսակէտով։ Երբ ան-
գամ մը համոզում գոյացնենք այս գործարաններուն կարեւորու-
թեանը վրայ, մենք պիտի տեսնենք թէ որո՞նք են անոնց յոռի
պաշտօնավարութեան պատճառները եւ թէ ինչո՞ւ գէշ կը չնչենք։

Լաւ չի չնչելով մենք կ'աւելցնենք հիւանդանալու հաւսնակա-
նութիւնները։

Պէտք է լաւ չնչել եւ ասի ընդհանրապէս կարծուածէն շատ
աւելի դիւրին ձեռք կը բերուի։

Գրքիս նպատակն է իր ընթերցողներն ու ընթերցողուհիները
մարդել չնչելու արուեստին։

Մենք չենք գիտեր չնչել. երբէք չի սորվեցուցին մեզի այդ
բանը։ Արդ, կարելի է զայն սորվիլ ամէն տարիքի մէջ, չի կայ ծեր
մարդ մը որ չի կարենայ յաջողօրէն կատարել զայն։ Մանաւանդ
որ ջանք չենք խնայած գիրքս մատչելի ընելու ամէնուն, տալով
անոր պէտք եղած պարզութիւնն ու յստակութիւնը։

Մտողները շատ պիտի շահին զայն կարգալով, որովհետեւ հոն
պիտի գտնեն իրենց առողջութիւնը պահելու եւ բարւոքելու էական

= 12 =

ալ արագօրէն կը վարակուի։ Շնչառութեան գործարանները մեր
թերացումով եւ մեր անողութեան երեսէն դիւրաւ ճարակ կ'ըլլան
հազարներով գործարանաւոր սաղմերու կամ միգրոպներու որոնց
վրայ խօսեցանք քիչ առաջ։

Ընդհանրապէս մեր յոռի առողջապահութեան եւ չնչելութեան
եղանակին մէջ փնտռելու չենք շնչառական ուղիներու եւ թոքի
հիւանդութիւններուն վրդովիչ յառաջադացումին պատճառը։

Լաւ նկատի առնենք թէ միգրոպներ կան, պասիլներ կան ամէն
տեղ. մենք չենք կրնար արգիլել անոնց ներշնչումը մեր կողմէ գը-
րեթէ շարունակաբար, անոնք ասպատակած են օդը եւ ապականած
զայն։

Պահպանենք ուրեմն մեր անձը եւ մեր թոքերուն մէջ միջատնե-
րու փթթումին, միգրոպներու աճումին նպաստող միջավայրներ չի
պատրաստենք չէն սրտով։ Այս նպատակաւ ընդլայնենք մեր թոքե-
րը շնչառութեան քանի մը յարմար վարժութիւններով, այնպէս որ
օդը կարենայ արագօրէն մտնել հոն։ «Խոր ներշնչումներ» կատա-
նենք օդաւորուելու եւ հովահարելու համար անոնց ամենափոքր
ծալքերն իսկ։ Այսպէսով մենք ոչ միայն մեզ պիտի պահպանենք մեր
մարմինը լրտեսող հիւանդութիւններու դէմ, այլ, մեր գործարանները
գործածած պիտի ըլլանք այն բանին՝ որուն կը սահմանուին անոնք
իրենց բնութիւնով, իրենց ծաւալով եւ իրենց յօրինուածքով։ Մեր
դնդերներն ալ պիտի աշխատին ու չի պիտի թմրին։ Թթուածինը
աւելի առաքութեամբ մտնելով պիտի վանէ աւելի շատ բնածխային
թթու, մեր արիւնը աւելի եւս պիտի կազդուրուի ու մաքրուի եւ
մենք ա'լ աւելի առողջ պիտի ըլլանք։

Ասի չէ՛ որ պէտք է սորվեցնել մանուկներուն այն ստեղծն
իսկ ուր կարգալ կ'ուսանին։ «Խորունկ կերպով» չնչել սորվեցնելով
մեծ ծառայութիւն մը մատուցած չենք ըլլար անոնց։

ՇՆՁԱՌՈՒԹԵԱՆ ԵՐԿՈՒ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ

Կ'ուզեմ երկու խօսք ըսել չնչելու երկու եղանակներուն վրայ։
Արդարեւ պէտք է իրարմէ զանազանել։

1. Կողային շնչառութիւնը (կրծական)

եւ 2⁰ ստոծանիական շնչառութիւնը. (արգանդային)

Այս վերջին եղանակը յաճախ կը նշմարուի այրերու մօտ (փո-
րի, ստոծանի շարժումներ), մինչդեռ կողային շնչառութեան կը
հանդիպինք կիներու մօտ՝ որոնք այսպէս չնչել հարկադրուած են

Յաւազի չէ՝ մտածել թէ 20 տարեկան երիտասարդներ կան որոնք հազիւ 75 կամ 80 տանդիմէթը շրջանակով կուրծքեր ունին : Ինչո՞ւ չ'արգիլէինք չարիքը քանի որ այդ բանը ընելու համար միջոցներ չեն պակսիր :

ՍԵՆՔ ԿԸ ՀԻՒԱՆԴԱՆԱՆՔ ԳԷՇ ՇՆՁԵԼՈՎ

Որովհետեւ ընդհանրապէս մեր ուշադրութիւնը չի հրաւիրեցին չնչառական պաշտօններուն կարեւորութեան վրայ և երբեք չի սորվեցուցին մեզի սովորականէն տարբեր կերպով շնչելու պէտքը : մենք, մեր ամէնէն մատաղ հասակէն ի վեր բոլորովին անդիտակից կերպով կը շնչենք : Մեքենաբար կը շնչենք և երբեք չենք խորհիր այլապէս շնչելու : Ասոր համար է որ գէշ կը կը շնչենք :

«Այլապէս» շնչելը լաւ շնչելն է, շնչել է կամովին, ուշադրութեամբ, հսկելով, վարելով, և պարագային համեմատ իր սեպհական չնչառութիւնը փոխելով : Ինչպէս քիչ վերջն ալ պիտի տեսնենք, ասիկա ոչ զփուստ է և ոչ ալ կնոճոտ : Կը բաւէ զիսնալ շնչելու եղանակը և մտածել անոր վրայ : Եւ մեր ընթերցողները պիտի ընեն այդ բանը եթէ ուշադրութեամբ կարդալ ուզեն մեզ, որովհետեւ իրենց առողջութիւնն ու երջանկութիւնը վտանգի տակ են :

Արդէն դիտած ըլլալու էք և յաջորդ էջերուն մէջ աւելի ևս պիտի համոզուիք թէ մենք չ'ենք ուզեր չափազանցել ո՛չ լաւ ու կանոնաւոր չնչառութեան մը բարիքները և ո՛չ ալ յոռի չնչառութեան մը անպատեհութիւնները : Մենք կը դիմենք իւրաքանչիւրին ողջմտութեան, բանականութեան, և դատողութեան : Ուստի անմիջապէս պիտի ընենք հետեւեալ հարցումները : «Ընդհանրապէս լաւ կը շնչենք թէ ո՛չ :

Բնական վիճակի մէջ, կամ աւելի ևս ճշգրտէն խօսելով, սոսկ վորաբար, մեր չնչառութիւնը կարճ է, պզտիկ է, տկար է :

Մենք կը շնչենք, առանց նշմարելու և իմանալու թէ կը շնչենք : Մեր թոքերը՝ որոնք կրնան ահագին քանակութեամբ օդ ամբարել, շատ քիչ միայն կ'ընդունին անկից, ճիշտ այնչափ որքան պէտք է անշնչութենէ չմեռնելու համար, պիտի ըսէի : Ասոր հետեւանքով, թոքերուն մէկ փոքր մասը միայն կ'աշխատի, մնացեալ մեծ մասը դատապարտուած է անգործունեութեան պատճառաւ ծիւրելու : Բայց դեռ չարիքին կիսուն միայն հասած ենք : որովհետեւ թոքերուն անգործ մնացած մասը շուտով բոյնը կը դառնայ շատ մը զփուստաբոսութիւնի հիւանդութիւններու որով ամբողջ մասն

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

Ինչ՞ է ճնշառութիւնը.— Մարտողութիւնը. Արեան օդան. Շնչառութիւնը.— Կը հիւսնդանանք գէշ ճնչելով.— Երկու կերպ ճնշառութիւն.— Տիկիճճէ՛ր հանեցէ՛ք ձեր սեղմիւրանները.— Կուրծքը իզական սեռի մօտ.— Ընդհանուր ճնշառութիւնը ճնշառութեան վրայ.— Կոր քամակները.— Ամփոփում :

Մեր ուսումնասիրութիւնը աւելի հասկնալի ընելու համար, լաւ է հոս յիշել, շատ կարճաւօտ կերպով, բնախօսական քանի մը կանոններ :

Շնչառութիւնը անշատ երեւոյթ մը չէ : Անհեթեթ պիտի ըլլար վայրկեան մ'իսկ մտածել թէ հակառակը կարելի է, քանի որ մեր մարմնին կազմաւորութեան մէջ ամէն ինչ կը յօդաւորուի ու կը չլթայուի :

Ապրելու համար պէտք է ուտել և մեր ներմուծած սնունդները մեծապէս կը նպաստեն մեր առողջութեան կառմիր արեան փոխուելով : Մենք գիտենք թէ այս վերջինն է որ կը հայթայթէ մեր մարմնին պահպանման, զարգացման և աճման համար իսկապէս պէտք եղած տարրերը : Այս այլափոխութիւնը կը կատարուի մարտողութիւնով, Շնչառութիւնով և արեան շրջանով : Չեմ կրնար, առանց նիւթէս չեղելու յանձնուիլ երկար նկարագրութիւններու, մանաւանդ որ այս նիւթերուն վրայ խօսուած է ուրիշ գիրքերու մէջ՝ ուր կը սիրեմ յղել իմ ընթերցողներս :

Բնական է թէ ներմուծուած սնունդներուն քանակութիւնն ու տեսակը կ'ազդեն արեան բաղադրութեան վրայ : Ասի, ընդհանուր առողջապահութեան և անդառութեան մէկ կարեւոր կէտն է զոր պէտք չէ մոռնալ : Բազմաթիւ գրութիւններու մէջ խօսուած է անոր վրայ և յանձնարարելի է որ այդ մասին խորհուրդ հարցնէք ձեր բժիշկին :

Մարտողութիւնով սնունդները կը փոխուին «մամաց» կոչուած ճերմակ հեղուկի մը : Մամացը կամ սննդարար նիւթը կը ծծուի սեւերակային արիւն կոչուած սեւ արիւնէն որ անկարող է սնունդանելու :

Շնչառութիւնով է որ մամացը կրող սեւերակային արիւնը կը փոխուի կարմիր արեան ու յետոյ կը շրջի մարմնին ամէն կողմերը և այսպէսով հոն կը պահէ առողջութիւնն ու կեանքը :

Ի՞նչ է ճնշառութիւնը

Շնչառութիւնը այն գործողութիւնն է որով օդը կը մտնէ ու կ'ելլէ կուրծքին մէջ : Անցողակի դիտել տանք թէ օդը խառնուրդ

մին է չափ մը կազերու. թթուածին (շուրջ 21 մաս) ազօթ (շուրջ 79 մաս) անխային կազ, ջուրի շոգի և այլն: Առոնցմէ զատ օդին մէջ առկայ կը գտնուին մանրադէտով տեսանելի փոշիներու անհաշուելի քաղմութիւն մը ուր կը վխտան անհունապէս մանր գործարանաւոր սաղմեր՝ միգրոպներ: Այս վերջինները կ'աճին, կը բազմանան, և ծնունդ կուտան բորբոքումներու և փտտութիւններու հոն՝ ուր նըպաստաւոր միջավայր մը կը գտնեն, այսինքն ամէն այն տեղեր, ուր գոյութիւն ունին իրենց անման համար անհրաժեշտ ու նպաստաւոր պայմաններ: Այս միգրոպներէն ոմանք մեր թոքերուն մէջ մտնելով ծնունդ կուտան սոսկալի հիւանդութիւններու:

Արդ, օդը կը գործէ սեւերակային արեան վրայ և կ'օժտէ զայն անուցանելու բարեմասնութիւնով. բայց ակներե է որ այս բարեփոխութիւնը այնքան աւելի լաւ կը կատարուի որքան որ օդը մաքուր է:

Սովորաբար մարդ կը չնչէ քիթով, բայց ան կրնայ չնչել նաեւ բերնով: Այս վերջին ձեւը յանձնարարելի է՝ որովհետեւ այդ պարագային օդը, մէկէն ի մէկ մտնելով թոքերուն մէջ, ժամանակ չունենար թեթեւալու իր պարունակած փոշիներէն, և ոչ ալ տաքնալու, ինչ որ անխուսափելիօրէն կը կատարուի երբ շնչառութիւնը ռուս-գերով է, հետեւաբար նախընտրելի է քիթով չնչել:

Շնչառական շարժումները սովորաբար անգիտակցօրէն կը կատարուին և ծաղումով ցոլական են: Բայց անոնք կամքի ազդեցութեան տակ ալ տեղի կրնան ունենալ:

Մենք, մէկ վայրկեանի մէջ, միջին հաշուով, 14էն 16 անգամ կը չնչենք: Արտաշնչուած օդը աւելի ճոխ է բնածխային թթուով և ջրով և նուազ հարուստ թթուածինով, քան ներշնչուած օդը:

Շնչառութեան գործարաններէն դուրս, մորթն ալ կը խաղայ դեր մը որ իր կարեւորութիւնը ունի, և ծնունդ կուտայ մորթային շնչառութեան: Հետեւաբար անհրաժեշտ է նուիրուիլ մաքրութեան խնամքներու, որպէս զի քրտինքի անցք տուող ծակաթիկները պատշաճօրէն կատարեն իրենց պաշտօնները (զանազան լոզանքներ, լուացքներ, օդի և արեւու լոզանքներ):

Շնչառութեան ազդեցութեան տակ զօրացած և կարմրցած արիւնը անունդն ու կեանքը կը տանի մարմնին զանազան մասերը: Արեան կողմէ կատարուած այս ուղեւորութիւնը կը կոչուի ԱՐԵԱՆ ՇՐՋԱՆ:

Ինչպէս տեսանք, շնչառական պաշտօնները սերտիւ կապուած են մարտողութեան և արեան շրջանի պաշտօններուն:

Ասկէ կը հետեցուի որ այս պաշտօնները կատարող գործարանները յարաբերաբար իրարմէ կախեալ են և սերտիւ կը միանան:

Իրարու: Միոյն յոռի գործունէութիւնը կրնայ ուրեմն ծնունդ տալ միւսներուն ալ յոռի գործունէութեան. նոյնն է նաեւ բարեօք գործունէութեան համար:

Ուրեմն ոչ ոք պիտի ուզէ ուրանալ շնչառութեան խաղացած մեծ դերը:

Մարդուս կուրծքը կազմուած է 12 զոյգ կողերէ՝ որոնք կռնակի ողնայարին կցուած են վանդակի ձեով: Հոն գետեղուած են երկու էական գործարաններ. սիրտն ու թոքերը:

Ներշնչումով (օդը կը մտնէ) կողերը կը բաձրանան: Արտաշնչումով (օդը կ'ելլէ) կողերը կ'իջնեն:

Հիմայ, ցուցակի ձեով ամփոփեմք մարտողութիւնը, շնչառութիւնը և արեան շրջանը սպահովող գործարանները:

I Մ Ա Ր Ս Ո Ղ Ո Ւ Թ Ի Ւ Ն

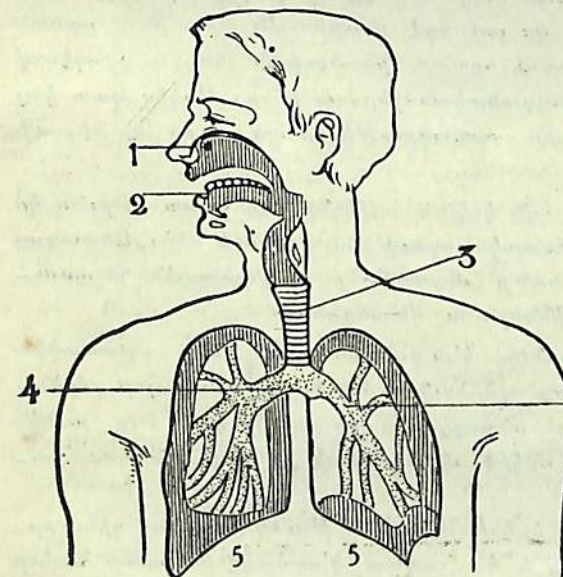
1. Բերան (ակռաներ), 2. ստուգնաբերան, 3. ստուգն, 4. ստամոքս, 5. Աղիք, 6. Մարտողութեան օգնող գեղձեր (լորձոնք. ստամոքսային հոյզ, լեարդ, մաղձ, պանկրէատ, պանկրէատիկ հոյզ):

II Ա Ր Յ Ա Ն Շ Ր Ջ Ա Ն

1. Սիրտ, 2. Շնչերակ, 3. Սեւերակ (Մազանման անոթներ):

III Շ Ն Ջ Ա Ռ Ո Ւ Թ Ի Ւ Ն (Պատկ. Ա.)

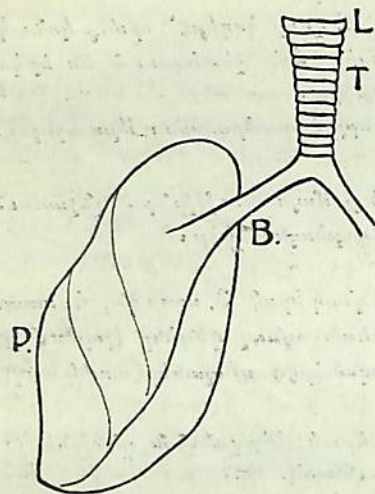
Նպատակ.— Սիւ արիւնը փոխել կարմիր արեան:



Շնչառական կազմած
(Պատկ. Ա.)

1. Ռնդային խողով
2. Բերնի խողով
3. Շնչափող
4. Շնցուղ
5. Թոքեր

Սեւերակային արիւնը անյարմար է անդադործութեան: Ան կը բղրի սրտէն որ կծկելով, թոքային շնչերակին միջոցաւ, թոքերուն մէջ կը զրկէ զայն: Հոն, օդին թթուածինը կը փոխէ զայն կարմիր արեան:



(պակ. Բ)

Սուրճին մէջ զետեղուած, կողերով պաշտպանուած, ցնցուղներով բերին հետ հաղորդակից, Ստուգաբերան եւ շնչափող:

1. Թոքեր
 2. ՍՏՈՄՈՆԻ (միջկողային սկաններ)
- ՑՆՑՈՒՂՆԵՐ ԵՒ ԹՈՒՔ (Պատկ Բ.)
- L. Ստունդնաբերան
T. Շնչափող
B. Ցնցուղներ
P. Թոք

Թոքերը շնչառութեան էական և գլխաւոր գործարաններն են: Հոն է որ թթուածինը կը յաջորդէ բնածխային թթուին, արեան շրջանի միջոցին միանալու համար բնածուխին հետ և այսպէսով վառ պահելու համար կենդանական ջերմութիւնը: Ասկից դատ կայ նաեւ բնածխային թթուին արտադրութիւնը որ դուրս կը նետուի արտաշնչումով:

Հիմայ ըմբռնեցի՝ք այն կարեւորութիւնը զոր շնչառութիւնը կը վայելէ անհատներու մատակարարութեան գործին մէջ: Յետագայ էջերով մենք պիտի ջանանք մատնանշել մակերեսային շնչառութեան մը անպատեհութիւններն ու վտանգները:

Ձանազան պատճառներ կ'ուզան խափանել մեր շնչառական գործարաններուն բարւոք գործունէութիւնը և միւս բոլոր գործարանները ուղղակի կամ անուղղակի կերպով կը կրեն այդ բանին հակահարուածը: Մենք մէկիկ մէկիկ պիտի քննենք այս պատճառները:

Ամէն տարի, ամէն երկրի մէջ, մեծ թուով նորակոչ զինուորներ կամ կը յետաձգուին և կամ ազատ կ'արձակուին անոր համար որ իրենց կուրծքին չըջագիծը շատ պզտիկ է:

շնչէ, քաջաւորջ պիտի ըլլայ և կամ պիտի աւելցնէ քաջաւորջ ըլլալու հաւանականութիւնը:

Բայց կայ առարկութիւն մ'ալ որ միւսներէն աւելի ընդհանրացած է: «Լսածնիդ շատ ճիշտ է, պիտի բանն, բայց ժամանակ չ'ունինք»: Ահ, ժամանակ չունի՞ք քիչ մը ձեր առողջութիւնով զբաղելու, ուրեմն ատամնադոյցի մէջ էք և ձեր աղիտաբեր սովորութիւններէն չեղելու համար չէք ուզեր ընել նուազագոյն ճիշդ: Այն ատեն ձեզի համար աւելի գէշ... բայց ո՛չ, չի պիտի վշտանամ, միայն պիտի խնդամ: Իրօք լրջօրէն կը հաւատա՞ք ժամանակ չ'ունենալնուդ: Ով որ կ'ուզէ, կրնայ:

Եւ եթէ համոզուած էք թէ անօգուտ չէ քիչ մը ժամանակ նուիրել ձեր առողջութեան բարւոքման, թէ՛ ընդհակառակը խիստ կարեւոր է այդ բանը, պիտի կրնաք գտնել պէտք եղած ժամանակը: Բայց, կը խորհիմ, թերեւ դուք ենթադրէք թէ ես կ'ուզեմ պարզել երկայն, տաղտկալի, և կնճռոտ մէթոտ մը:

Կրկին փոխեցէ՛ք ձեր կարծիքը, որովհետեւ իբրեւ փորձառու մէկը, ես ձեզ ձեռք կ'առնեմ այնպէս ինչպէս որ էք գործնական կեանքի մէջ:

Գիտեմ թէ ձեր օրերը խիստ գրաւուած են: Նոյն իսկ, այս պատճառաւ է որ միտքս դրի, ձեզ՝ զբաղածներուդ և ժամանակ չունեցողներուդ ձօնել սոյն գրքոյկը: Կարդացէ՛ք զիս:

Դուք գործնական անձեր էք և պիտի դատէք թէ՛ իմ պարզած մէթոտներս ու տուած խրատներս նուա՞զ գործնական են, և չի պիտի ցաւիք այն յարաբերաբար աննշան ժամանակին համար զոր պիտի նուիրէք ներկայիս ընթերցանութեան:

Եթէ բաւական մտածէք անոր վրայ պիտի կրնաք ի վերջոյ լաւ շնչել և ես կ'ապահովցնեմ ձեզ թէ այդպէս ընելով աւելի քաջաւորջ պիտի ըլլաք:

ՐԷՅՍՈՆ ՏԵԼՍԹՐԸ

միջոցներէն մին եւ պիտի կրնան օգուտի բաժին հանել նաեւ իրենց զաւակներուն, անոնց սորվեցնելով շնչելու եղանակն ու անոր պատճառը:

Բոլորն ալ պիտի ստանան լաւագոյն առողջութիւն եւ հետեալքար՝ աւելի եւս ուրախութիւն, կորով, ոյժ, արիւթիւն եւ շուտով ամբարար զինուած պիտի գտնեն ինքզինքնին կեանքի պայքարին համար:

Երբ անգամ մը հիւանդութիւնը մուտք գտած է մեր մէջ, յաճախ անցած կ'ըլլայ զայն դարմանելու ժամանակը եւ դեղերը մեծ բանի չեն ծառայեր: Եթէ հիմակուրնէ աւելի մտածէինք թէ «աւելի դիւրին է կանխել քան բուժել», չի պիտի թիրախայինք ա'լ աւելի հոգ տանելու մեր մարմնին, ինչպէս նաեւ այն գործարաններուն՝ զորս կը կրէ ան իր մէջ:

Մեքենայէ մը ստանալու համար հնարաւոր լաւագոյն արդիւնքը—իր շահը գիտցող ամէն խելացի ճարտարագործ լաւատեղեակ է այդ բանին—պէտք է խնամով պահել զայն, պէտք է հսկել անոր վրայ: Անասնաբոյժներն ալ մանրակրկիտ կերպով կը խնամեն իրենց անասունները եւ կը գուրգուրան անոնց վրայ:

Մարդը՝ երկրագնդի միակ բանական էակը, այս ամէնով (մեքենայ, անասուն) կ'ըբաղի. որովհետեւ այդպէս չըրած պարագային իր շահը վտանգի տակ է, սակայն շնչել չի գիտնալու աստիճան անհոգ կը գտնուի ան իր անձին հանդէպ: Ան չարաչար կը յօգնեցնէ ինքզինքը եւ կը հիւանդանայ: Բայց պէտք չէ՞ որ ան նախապէս շահագրգռուէր իրմով, իր առողջութիւնով. ասի չէ՞ միթէ իր ամենամեծ շահն ու պարտականութիւնը:

Բանավարութեան, տրամաբանութեան պակասէն, անհոգութենէն, ագիտութենէն կամ ծուլութենէն արդեօք յառաջ կուգայ այս բանը:

«Մարդ երբ ատամնագոյցի մը մէջ կը գտնուի դժուար կրնայ օձիքը ազատել անկէ, ու երբ անձնատուր եղած է սիստէմի մը, սովորութեան մը, մտամոլութեան մը, դժուարաւ կ'ընդգրկէ նորանոր սովորութիւններ»: Այս է սովորական առարկութիւնը: Բայց սխալ է ան:

Երբ մատաղ սերունդին դաստիարակութիւնը ստանձնողները (ծնողներ, դասատուներ, դաստիարակներ) ցոյց տան մեր մանուկներուն ինչ որ պարտին ընել, ինչպէս պէտք է ընել, ինչո՞ւ օգտակար է այդպէս ընել եւ փաստակար՝ այլապէս չարժիլ, եթէ ծնողներն ու դաստիարակները ցուցնեն այս ամէնը, նոր սերունդը լաւ պիտի

սեղմիրանին փորին վրայ կատարած ճնշումին հետեանքով (կողերու շարժում):

Կողային կամ կրծական շնչառութիւնը աւելի մեծ ոյժ եւ ճիգ կը պահանջէ, ասոր հետ մէկտեղ նախընտրելի է ան, քանի որ տեղի կուտայ աւելի խորունկ, աւելի կատարեալ, հետեալաւ լաւագոյն շնչառութեան մը:

Փորձերն ալ արդէն ցոյց տուած են որ կողային շնչառութեամբ ներմուծուած օդի քանակութիւնը փոքր (ստոծանիով) ներշնչուածին կրկինն է:

Ասով ըսել չենք ուզեր թէ այս եղանակներուն միայն մէկովը շնչելու ենք, ո՛չ: Այս գետնի վրայ ո՛չ տարամերժ ըլլանք եւ ո՛չ բացարձակ: Եթէ արդարեւ կրծային շնչառութեամբ մենք չարժան մէջ կը դնենք մեր կողերը իրենց դնդերներով եւ իրապէս կ'աւելցնենք մեր կողային կարողութիւնները, պէտք չէ՞ երեւակայել թէ պաշտպանելի պիտի ըլլար բոլորովին լքել ստոծանիական (արգանդային) շնչառութիւնը:

Նախ եւ առաջ ի՞նչ է ստոծանին:

— Շատ լայն բայց շատ ալ բարակ դնդեր մը որ կուրծքը կ'անջատէ որովայնէն: Ան է որ յառաջ կը բերէ խնդուքը, հեկեկանքը, հեծկտանքը. յօրանջումը, փռնգտալը եւ հաղը: Այս դնդերը արհամարելի չէ, եւ լաւ է կատարել տալ անոր իր պաշտօնը:

Ասկից կը հետեի որ այրերը, որոնք սովորաբար փորով կը շնչեն (ստոծանիական շնչառութիւն) լաւ կ'ընեն եթէ կողային շնչառութեան մարզանքներ ընեն: Ասի լաւագոյն միջոցն է ապահովելու կատարեալ շնչառութիւն մը որ կոչուած է կանոնաւորելու եւ հաւասարակշռելու կուրծքին եւ որովայնին պարունակած գործարաններուն եւ ալ աւելի մասնաւորաբար, աղիքներուն պաշտօնները:

Շնորհքով խոր շնչառութիւն մը, որուն վրայ եթէ աւելցուի, առտուն ելլելէ առաջ անկողնի մէջ կատարուած մի քանի մարձում (massage), ընդհանրապէս պիտի պահպանէ պնդութենէ, որ այնքան ընդհանրացած է մասնաւորաբար կիներու մօտ:

Կիներն ալ որ սովորաբար կողերով կը շնչեն, պարտին ստոծանիական շնչառութեան մարզանքներ ընել... բնականաբար սեղմիրանը (corset) հանելէ վերջ:



ՏԻԿԻՆՆԵՐ, ՀԱՆԵՑԷՔ ՁԵՐ ՍԵՂՄԻՐԱՆՆԵՐԸ (foruէ)

Այս է իմ առաջին խորհուրդս: Գիտեմ թէ ի՞նչ պիտի պատասխանէք. «Նորածնութիւն է, ոտկորութիւն է, և հետեւաբար չենք կրնար ձգել զայն» անանկ չէ՞: «Արդէն սեղմած ալ չ'ունի, չի նեղեր մեզ»: Կ'ըսէք:

Շատ բարի... հաճեցէք ուրեմն ինձ շնորհն ընել գեանէն վերցընելու այն անուշտոտ թաշկինակը զոր ձեր ոտքերուն մօտ ձգեցիք:

Ինչպէ՞ս, չէ՞ք կրնար ծռիլ, կը հասկնամ, ուղիղ սեղմիրանը... Եւ ասի գեղեցկագիտութիւն կը կոչուի, Այո՞, գեղեցկագիտութիւն, գերձակուհիի գեղեցկագիտութիւն: Բայց հանուած, մերկ գեղեցկութիւնը: չեմ համարձակիր խորհիլ անոր վրայ, Եւ դեռ արտաքին գիծն է որ այլափոխուած է: Գալով կամովին մարտիրոսացած մարմինին ներքին մասին, ի՞նչեր կ'անցին հոն:

Ո՛հ, կի՛ն, անխառն ստրուկը նորածնութեան. սովորութիւններու. որո՞ւ կը վերագրես յանցանքը երբ տառապիս այն հազարումէկ պզտիկ նեղութիւններով՝ որոնք շարունակ կը յարձակին վրադ և որոնք նախաբանը կը կազմեն աւելի ծանր հիւանդութիւններու. անշուշտ զայն կը վերագրես ամուսնոյդ, բարեկամներուդ, թերեւ բժիշկիդ, օդին, սնունդին, եղանակին և դեռ ի՞նչեր...: Քաջացի՛ր, ո՛վ անխորհուրդ և վերագրէ զայն նախ քեզի, յետոյ սեղմիրանիդ:

Դուն ինքզինքդ աւելի գեղեցիկ, աւելի հրապուրիչ հանդիսացնել կարծելով կը զո՞նա թէ՛ քու և թէ՛ քու խեղճ պզտիկներուդ առողջութիւնը — եթէ կարենաս անոնցմէ աշխարհ բերել —:

Ճիշտ է որ դուն կրնաս երեւալ իբրեւ այն, բայց իրականին մէջ դուն ինքզինքդ կը տգեղցնես: Կ'այլափոխուիս, կը կորսնցնես քու շնորհալիութիւնդ, քու ճկնութիւնդ, քու ներդաշնակութիւնդ, և քու բնական վայելչութիւնդ:

Խորհած ես այս ամէնուն վրայ:

Հազարաւոր ողջ օրինակներ անհրաքելիօրէն կ'ապացուցանեն թէ՛ սեղմիրանը կը ծիրէ դնդերները, մանաւանդ կոնակի, լանջքի և որովայնի դնդերները:

Կիները տառապեցնող քանի մը հիւանդութիւններէն մի քանին միայն պիտի յիշենք:

Առաջին գծին վրայ կուգան շնչառութեան խանգարումները, և եթէ ուղէք վերջիշի ինչ որ սկիզբները ըսինք գործարաններուն իրարու հանդէպ ունեցած յարաբերական ենթակայութեան վրայ, երբեք չի պիտի զարմանաք երբ յաճախ տեսնուին մարտողութեան և արեան շրջանի խանգարումներ, և այլն:

Մանաւանդ որ ստամոքսն ու սիրտը ուղղակի չեն՝ ճնշուիր, չեն մղուիր դէպի վեր և կամ դէպի վար սեղմիրանին կողմէն:

Այս վերջինը պատճառ է նաեւ միզային, արգանդային խանգարումներու և գործարաններու տեղափոխութեան:

Մէկ բառով, ան կը ձևափոխէ, կը տեղափոխէ, կը խանգարէ հաւասարակշռութիւնը... ինչ որ չ'արգիլեր անոր գործածութեան շարունակութիւնը որքան ատեն. որ կը պակսի մտածում ու կամք:

Կրողը տանի սեղմիրանները:

Ոմանք պիտի մեղադրեն զիս որ նկատի չեմ առներ մեր ներկայ քաղաքակրթութեան աշխարհիկ պահանջները և իրենց կարգին ինձմէ պիտի պահանջեն որ մէկ կողմ դնեմ շո՞ուած օձիքս:

Ինձ այնպէս կը թուի թէ՛ այր մարդու համար աւելի դժուար է ձգել օձիքը զոր շարունակաբար կը կրէ, քան կիներու համար հեռացնել ու ջնջել սեղմիրանի գործածութիւնը:

Անկարելիութիւն մը չէ ջնջել սեղմերանը, և ես իմ կողմէս կը ճանչնամ բաւական թուով կիներ՝ որոնք այլեւ չեն կրեր զայն և այս պատճառաւ աւելի գէշ հագուած չեն:

Վերջապէս եթէ կը պահանջէք որ պզտիկ զիջողութիւն մը ընեմ, տիկիններ, պիտի ընեմ զայն, զրեթէ հակառակ իմ կամքիս և յաւապով որ օր մը պիտի յաջողիք մշտապէս հեռացնել այն մամուլը որ կը շրջանակէ ձեզ և կը կապուտակէ ու կը մահացնէ ձեր կողերը:

Ուրեմն, կրեցէ՛ք չսեղմուած սեղմիրաններ երբ կը կարծէք որ անոր գործածութիւնը անհրաժեշտ է: Կրեցէ՛ք զայն նուազ յաճախ և կարելի եղածին չափ նուազ երկար. և երբ հանէք զայն, քանի մը մարդանքներով և մարձումներով դարմանեցէ՛ք այն աղիտալի հետեանքները՝ որոնց ծնունդը կուտայ անխուսափելիօրէն սեղմիրանին գործածութիւնը:

Բայց անվիճելիօրէն ոճիր մ'է չարչարանքի և ձեւաղեղծումի այդ գործիքը հապցնել նաեւ դեռատի աղջիկներու:

Տասնը մէկ տարեկանի դեռ չի թեւակոխած սեղմիրանի գործածութիւնը կը սարսաղորուի անոնց: Ասի դատողութեան անանկու-

թիւնն է, տխմարութիւնն է, մոլորութիւնն է, յիմարութիւնն է ծնողաց կողմէ: Երբ մարդ պաղարիւնութիւնով խորհի, կը մղուի ինքնիրեն հարցնել թէ իրապէս կարելի՞ է այդ բանը: Դժբաղդաբար, յոյժ կարելի: զոհերը անթիւ են և անհաշուելի:

Տասնը մէկ տարեկան... ու սեղմիրան մը, կամ այլապէս խօսելով տեղափոխութեան, ձեռնդրումի գործիք մը, ամէն անսակ խանգարումներու կազմակերպիչ մը, կրճող որդ մը՝ զոր կը զետեղենք մեր կուրծքին վրայ:

Տասնը մէկ տարեկան... ասի այն տարիքն է ուր դեռատի աղջիկը հասակ կը նետէ, կը մեծնայ, կը կազմուի... բայց աւանդ որ սեղմիրանով մը կ'այլաձևեն զայն:

Տասնը մէկ տարեկան... այն գեղեցիկ տարիքը ուր մարդ պէտք ունի սնունդի, մարզանքի, բաց օդի, արեան՝ այն երկրորդ սնունդին, տարիք մը՝ ուր գործարանները կ'աճին, լանջքի վանդակը կ'ամրանայ, պայմանաւ որ սերտիւ չի սեղմնն զայն, չի ճնշեն անոր վրայ և չ'ընդելուզեն զայն սեղմիրանին պալէնաներուն մէջ:

Ինչպէ՞ս պիտի փորձէիք վազել, ցատքել, մարզել ձեր մարմնին բոլոր մասերը, լայնօրէն և խորունկ կերպով շնչել, երբ ծաղրելիօրէն հագած էք նեղիչ գործիք մը, աւերիչ բոլոր ֆիզիքական կորովներուն, կենսունակութիւններուն եւ կազմակերպուող մարմիններուն:

Սեղմիրանները վա՛ր:

Սեղմիրանին պարզեւած պայմանադրական վայելչութիւնը, կ'ըսէ Տոքթ. Ռիւֆիյէ այնքան ճիշտ կերպով, չ'արդարացներ այն ծանր հարուածը զոր կուտայ ան առողջութեան:

Տիկիններ'ր և օրորողներ'ր, մտածեցէ՛ք խօսքերուս վրայ և օգտուեցէ՛ք անոնցմէ:

Handwritten signature

292646



ՍՏՈՇԱՆԻԱԿԱՆ ԿԱՄԱՐԳԱՆԴԱՅԻՆ
ՇՆՁԱՌՈՒԹԻՒՆ



ԿՈՂԱՅԻՆ ԿԱՄ ԿՐԾԱՅԻՆ ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆ

ԿՈՒՐԾՔԸ՝ ԻԳԱԿԱՆ ՍԵՌԻ ՄՕՏ

Թող թոյլ տրուի մեզ պահ մը ևս մեր խօսքերը ուղղել տիկին-ներուն և օրիորդներուն, բայց այս անգամ նիւթ ունենալով կուրծքը :

Մենք չի պիտի ճառենք ստինքներու ո՛չ գերին և ո՛չ ալ պաշտօնին վրայ, այս ուսումնասիրութեան ծաւալը չի թոյլատրեր այդ բանը : այլ նկատի պիտի առնենք ձևերու գեղեցկութիւնը և այն մեծ հմայքը՝ զոր կը գործեն ստինքները՝ որոնք հազուադէպ տակ իսկ ամէնէն նուազ սքօղուած հրապոյրներն են :

Ստորև կուտանք երեք ուրուագծեր :

Կը բաւէ ակնարկ մը նետել հոն, տեսնելու համար որ Գ. և Դ. պատկերներէն իւրաքանչիւրը կը ներկայացնէ պնդակազմ, լաւ



(Պատկ. Գ.)



(Պատկ. Դ.)



(Պատկ. Ե.)

կառչած, գեղեցկադիր կուրծք մը : Փափաքելի էր որ բոլորն ալ այսպէս ըլլային : Սակայն, ասոնք հազուադէպ են : Լնդհակառակը, շատ ընդհանրացած եւ սղեղ են՝ գէշ կառչած, ու մեղկօրէն վար ինկող ստինքները՝ զորս կը ներկայացնէ Ե. պատկերը :

Մնզիրը շատ խոշոր ստինքներ ունենալու վրայ չէ. կիրու-թիւնը կախում ունի առաւել կամ նուազ ճարպէ, այլ պէտք է զանոնք ունենալ՝ պինդ և վայելչադիր :

ՇՆՉԱՌՈՒԹԵԱՆ ՎՐԱՅ ԸՆԴՀ. ՀԱՅԵԱՑԻ

Ասոր համար, տիկիններ, կը բաւէ՝ միասակար և աղիտարեր սեղմիրանը հեռացնելէ վերջ՝ կատարել քանի մը չնչառական մարդանքներ, ընդլայնել ձեր կողային վանդակը՝ որուն կառչած են ձեր ստինքները: Ասով դուք պիտի ընդլայնէք ու զարգայնէք թէ ներքինը և թէ արտաքինը, պիտի զօրացնէք ձեր կուրծքին, ուսուրուն և վզին դնդերները և պիտի ստանաք ու պահէք հպարտօրէն՝ ցանկալի լանջք մը:

Հպարտ չի պիտի՞ զգայիք ինքզինքնիդ՝ նմանելով Միլոյի և կամ Մէտրսիգի Վէնիսին: Դուք կրնաք մօտենալ Յունական արուեստին այս երկու փառաւոր տիպարներուն, բաւական է որ կամենաք քիչ մը մարզուիլ և ըլլալ խոհական:

Handwritten signature or mark.

Դնդերային մարզանքներու աղդեցութեան տակ՝ այն սերտ յարաբերութիւնը՝ որուն ծանօթացուցինք ձեզ և որ գոյութիւն ունի չնչառութեան և արեան շրջանի մէջ, աւելի ևս ցայտուն հանգամանք մը կ'առնէ, և կրնայ հասնիլ իր առաւելագոյն աստիճանին:

Հաւասարակշռութիւն մը կայ ամբողջական արեան շրջանին և թոքային չնչառութեան միջև: Մէկուն վրայ կատարուած փոփոխութիւն մը՝ իր անխուսափելի ցոլացումը կունենայ միւսին վրայ:

Տղուն մօտ՝ թոքերը կը մեծնան ու կ'ընդլայնին՝ իր աճման աստիճանովը. զանոնք պարփակող կողային վանդակն ալ իր կարգին կը մեծնայ: Հետեւաբար՝ բանաւոր պիտի ըլլար ստտարել այս բարեփոխութեան՝ չնչառութեան յարմար մարզանքներով: Տան մէջ՝ ծընողներ, դպրոցին մէջ ալ՝ դաստիարակներ՝ պարտին հսկել ու քաջալերել բացօդեայ խաղերը և սքորթները:

Կուրծքին վրայ խօսելով՝ Սաբէյ կ'ըսէ, «Մարմին մատակարարութեան գործին մէջ ի դուր պիտի ջանայինք գտնել գործարան մը՝ որուն գործունէութիւնը այնքան սերտիւ կապուած ըլլայ իր ծառային: Մեծապէս ընդլայնուած կուրծք մը՝ միշտ յայտարար նըշանն է ստուար թոքերու, հզօր չնչառութեան, ժիր մարսողութեան, դնդերներու զօրութեան, ի մի բաւ ան կը յայանէ կեանքի և մարմնի կորովին լիութիւնը:

Երիտասարդներու մօտ՝ կողային կարողութիւնը կ'աւելնայ մինչև 32-36 տարեկան:

Պահ մը առաջ խօսեցանք սոսկալի դիւպէրքիւլօսին վրայ և ցոյց տուինք թէ՝ խորունկ կերպով չի չնչոյնը մեծ հաւանակութիւնով պիտի իյնան անոր ճիրաններուն մէջ: Հոս, կը մղունք արտատպել Տօքթ. Ժորժ Ռուհէի «Մարդու աստիճանական կատարեալ զարգացումը» անուն պատուական գիրքէն անցք մը: «Դիւպէրքիւլօսը, կ'ըսէ ան, մեր քաղաքակրթութեան մէկ ծնունդն է:

Ան կը մատնանչէ մեր ցեղին այլասերումը՝ որ կը չեչտուի մահաւանդ՝ կուծքի շրջագծին պակսելովը: Ինչպէ՞ս կուզէք որ թոք մը կարենայ դիւրաւ գործել լանջքի մը մէջ՝ որուն վերին մասը հազիւ 75 հարիւրորդամէդր շրջագիծ ունի: Այն գլխաւոր պատճառները՝ որոնք իմ կարծիքովս նպաստած են կողային այս նուազումին՝ հետեւեալներն են.

1.— Տեղափոխութեան նոր միջոցներու դիւրութիւնը: Այսօր մարդիկ զրեթէ չեն քալիր այլևս: Երկաթուղիներն ու ինքնաշարժ



կառքերը՝ իրենց ցնորեցուցիչ թռիչքներովը՝ մեր դռները հրաւիրել կը թուին հետիոտն ճամբորդողին վրայ՝ որ իբրեւ առողջարանութեան նախանձախնդիր և բնութեան սիրահար մէկը՝ դանդաղօրէն կ'ընթանայ:

2.— Ֆիզիքական կանխահաս ազատագրում. ինչպէս, ալքոլամոլութիւն, ծխամոլութիւն ևլն.:

3.— Ցնդին ֆիզիքական ազնուացումը առանց նկատի առնելու կատարուած ամուսնութիւնը:

4.— Պիսիքէզը (երկանիւ): Եթէ մարդկութեան կիսուն զայնրոյթը վրաս հրաւիրելու ալ ըլլամ, նորէն չեմ քաշուիր յայտարարելու թէ՛ պիսիքէզը՝ հակառակ այն ծառայութիւններուն՝ զորս մատուցած է ու պիտի մատուցանէ որոշ պայմաններու մէջ՝ գլխաւոր պատճառ մըն է կողային ծիւրումի, քանի որ կը պահանջէ կամարած և նստուածք մը, քանի որ իր սիրահարներուն կը ներշնչէ արտակարգ արագութեան միտում մը, քանի որ օգէն մտրակուող մարմինին վրայ ծնունդ կուտայ շարունակական քրտնումի, և ես չեմ կասկածիր թէ՛ քիւմէդներն ու փոշիները միասին կ'լլող այս մարդիկը, գերազանցօրէն նպաստաւոր գետին մը կը պատրաստեն Գուքի պատիւներուն:

Լայն կուրծք մը՝ ընդհանրապէս յայտարար նշանն է հոսիկու կազմակերպութեան մը: «Լաւ փուք»երով օժտուած անհատ մը՝ որ գիտէ անոր գործածութեան ևղանակը, անով իսկ տէրն է անբաղդատելի հարստութեան մը: Ան՝ կ'օգտւորուի, կը հովհարուի, և եթէ կարելի է այսպէս ըսել՝ կը սնանի թթուածինով, կը հաւասարակշռէ իր մարմինն դանաղան գործարանները, կը զօրանայ և ի վիճակի կ'ըլլայ յաղթականօրէն դիմադրելու միգրացիներու յարձակումներուն, ան՝ հանգիստ է և կը վայելէ պատուական առողջութիւն մը:

Մարդ՝ ինքն է որ կը չինէ իր կուրծքը՝ գիտակցաբար կամ անգիտակցաբար: Իր դնդերները, աճառները և բոլոր գործարանները իսկապէս փոփոխելի են և առաձգական:

Մեզի կ'իյնայ ուրիմն փոխել մեր կուրծքերը:

Սովորական չէ տեսնել լաւ զարգացած կուրծք մը եւ ան աւելի հազուագիւտ է կնոջ քով քան այր մարդու քով: Ուրեմն ի՞նչ բանի կը մտածեն մայրերը:

Իրենք որ այնքան կը տառապին, այնքան գէշ կազմուած են ու գէշ մեծցած՝ ֆիզիքապէս, ի՞նչպիսի դաւակներ կը յուսան աշխարհ բերել:

Արցունքներն ու կոծերը անօգուտ են և ապարդիւն:

Երկար ճառերը և տաղտկալի տեսութիւնները չի պիտի ծառայեն մեծ բանի: Գործադրութիւնը, օն միայն կրնայ հրաշքներ գործել: Տեսականը՝ անհրաժեշտ ու լաւ բան է, բայց կրամ մը «գործնականը»՝ բո՛ց մը «սեսական»էն աւելի կ'արժէ:

ԿՈՐ ՔԱՄԱԿՆԵՐԸ

Ո՛վ գիտէ, որքան կորքամակ երիտասարդներ կը ճանչնաք: Զեղխութիւն, ծայրայիղ աղքատութիւն, մարդանքի պակաս, հաւասոնք են անոր ամէնէն սովորական պատճառները:



Մատուղ տարիքէն է որ մանուկները՝ դպրոցին մէջ՝ նստարաններուն վրայ, տան մէջ՝ ամթոռներու վրայ կ'ընդունին, ուղղուելու տեղ՝ կ'ընդունեն և ուսերը դուրս ցցելու տեղ՝ ներս առնելու և հասակը կորայնելու վատ սովորութիւնները:

Իրաւ է որ գէշ դիրքը՝ աւելի եւս հանգստաւէտ ըլլալ կը թուի:

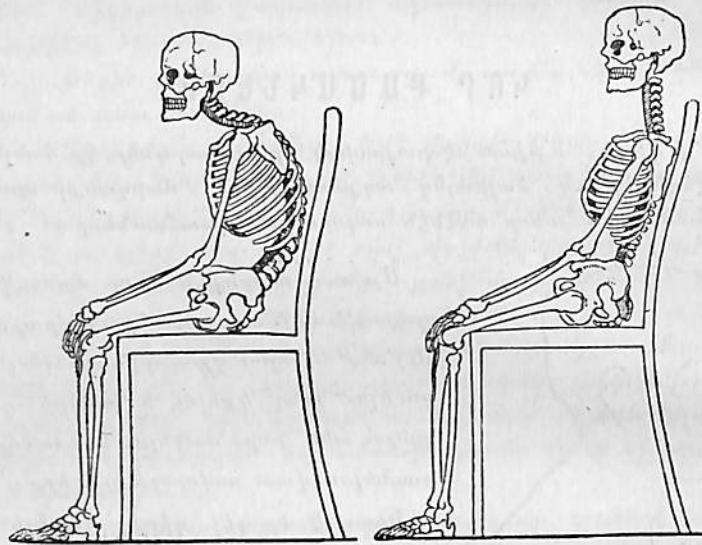
Մենք մեր վրայ կը ծալուինք, առանց վայրկեան մը իսկ մտածելու թէ՛ այդպէսով՝ կը ճնշենք մեր բոլոր գործարաններուն վրայ, կը խափանենք մեր շնչառութիւնը և մեր ֆիզիքական ընդհանուր զարգացումը:

(պատկ. 2.)

Բայց տղան գիտէ՞, կամ կրնա՞յ գիտնալ այս ամէնը, երբ՝ իր դաստիարակներն ու ծնողները նոյնը կ'ընեն հաւանականաբար և երբ՝ ոչ ոք մտանալած է իրեն իր դիրքին վնասակարութիւնը: Այո՛, ինչպէս որ չենք գիտեր շնչել, չենք գիտեր նաեւ նստիլ: Լաւ շնչելու համար պէտք է ընել պզտիկ ճիգ մը, պէտք է կամք և ուշադրութիւն յատկացնել այդ բանին: Նոյնը՝ ճիշտ է նաեւ նստելու համար: Երբեք անփոյթ դառնալու չէ այս մասին:

Տեսէ՛ք մեր «է» և «Լ» պատկերները:

Մին՝ կը ցուցնէ թէ՛ ի՛նչպէս վարժուած ենք նստիլ, իսկ միւսը՝ կը պատկերացնէ այն դիրքը՝ զոր առնելու ենք նստած ատենն։ Նիս։ Այս պղտիկ նկարները շահեկան են՝ ո՛չ միայն անոր համար որ կը պատկերացնեն՝ ընդհանրապէս մեր ողնայարին առած ծուռ ձևը,



(Պատկ. Է.)

(Պատկ. Ը.)

այլ նաեւ անոր համար որ՝ կը մատնանշեն՝ նոյն պահուն կողային վանդակին առած դիրքը։ Ասկից կարելի է հետեցնել թէ՛ այն անձը՝ որ շարունակաբար իր պորտը կամ իր սրունքները կը դիտէ՝ անխուսապելիօրէն գէշ կը չնչէ։

Վերջապէս, ամէնքս ալ, պղտիկ թէ մեծ, երիտասարդ կամ ծեր՝ պէտք ունինք զօրացնելու մեր ցնցուղներն ու թոքերը։

Ամէնքս ալ ծարաւն ունինք օդի։ պարտինք ուրեմն՝ լաւ չնչել սորվիլ։ Այս երկասիրութեան երկրորդ մասին մէջ պիտի տեսնենք թէ՛ ի՛նչպէս կարելի է հասնիլ այդ նպատակին՝ դիւրութեամբ և առանց յոգնելու։

ԱՄՓՈՓԵՆՔ

Կեանքի պայքարին ներկայ պայմանները օրէ օր կը սաստկանան, առանց մեզի թողելու ու եւ է հանգիստ։ Ամէն ինչ պէտք է արագ կատարուի, մեր անդուտ գործունէութիւնը պէտք է բազմապատկուի՝ եթէ կուզենք հասնիլ մեր նպատակին կամ պարզապէս՝ մնալ մեր արդի կացութեան մէջ։

Պայքարը մեծ է, պայքարը սոսկալի է։

Մենք երթալով կը մոռնանք բնական օրէնքները, կը բռնանանք ու կը բռնատիրենք մեր բնութեան վրայ։ Մեր մշտապէս զրգռեալ ջիւղերը՝ տեւականապէս լարեալ վիճակի մը մէջ են։

Արտորնօք, հապճեպով և անկանոն կերպով կը ճաշենք։ Չենք ծամեր պէտք եղածին պէս։ Ուշ կը պառկինք և խռովեալ քուն մը կ'անցնենք։

Ասկից դատ, ապականած եւ ոչ թէ մաքուր մթնոլորտի մը մէջ կ'անցնենք դիչերը։

Բաւական խոր չենք չնչեր ու հիւանդ կիչնանք։

Գէշ կ'ապաքինինք և կամ բնաւ չենք ապաքինիր։ Առաջին պարագային, այսինքն՝ երբ հաղիւ ապաքինած ենք, սովորութենէ և կամ ստիպումէ տարուելով՝ մենք կը վերսկսինք մեր նախորդ վիճակը՝ մինչև որ կրկին իյնանք՝ չ'ելլելու պայմանաւ։

Տխուր բան է այս, բայց իրականին մէջ այսպէս է։

Կարո՞ղ էք ի գործ դնել ինչ որ պէտք է բժշկուելու համար։

Կարեւորութիւն կուտա՞ք ձեր առողջութեան։

Կը վախճա՞ք դիւպէրքիւլօզէն։

Ընթերցող տիկիններ՝ եւ պարոններ՝ որ բարեհաճեցաք ինձ ընկերանալ մինչև հոս, կարդացէք հիմայ երկրորդ մասը։

Ամէնէն կարեւորն է ան. անիկա է որ ձեզ պիտի տայ առողջութիւն, եթէ կ'ուզէք։

Հիմայ որ հասկցած էք ցարդ ըսածներս, ալ աւելի դիւրաւ պիտի ըմբռնէք ասկից վերջը ըսելիքներս։ Տեսական մասը՝ ձեզ պատրաստեց գործնականին։

Արիացէ՛ք ուրեմն, և պատրաստեցէք ձեզի ամուր թոքեր, դուք՝ անոնց պէտք ունիք հիմայ, դուք՝ անոնց պէտք պիտի ունենաք միշտ։

ԵՐԿՐՈՐԴ ՄԱՍ

Նախաբան. — Կամեր. — Լաւ տամադրութիւն. — Ուշադրութիւն. — Առողջ միտ առողջ մարմնի մէջ. — Խաղեր, սքոթներ. — Շնչառութիւն. — Երգիչներ. — Մեքոս մը՝ եթէ կը հանի. — Ուր է խօսքս. — Ուրեմն ի՞նչ օտու եմ ձեզ. — Ո՞ւր եւ ե՞րբ ուշադիր ըլլալու եմ մեր շնչառութեան. — Ի՞նչ է չնչել գիտնալը. — Աւելի երկայն կեանք մը ապահովելու համար. — Քիթը. — Ընդհանուր դիտողութիւն. — Լաւ խրատ մը. — Յանձնարարելի քան մը վարժութիւններ. — Կեանք. — Հակակշիռ. — Թոքեր մաքրելու վարժութիւն. — Զիդեր կազդուող վարժութիւն. — Շունչի զբաղում. — Արեան օդանոց մտնելու համար. — Դնդերներու մարզանք. — Խոհագրութիւն մը. — Հանգստի մարզանք. — Փոքր մարզանքներ. — Ուրիշ մարզանքներ. — Հետեւութիւն:

Լաւ բոքեր մեր բոլոր կեանքին մէջ կը ծառայեն մեզի եւ շատ անգամ անոնցմով է որ ան, այսինքն կեանքը, հրաժեշտ կուտայ մեզի:

Ա. ՍԻՐԻՅԵՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ

Մարդ, բանի մը ձեռնարկելէ ու անոր բոլորովին նուիրուելէ առաջ, լաւ կ'ընէ եթէ մտածէ ընկելին վրայ, կշռէ թերն ու դէմը, ինչպէս կ'ըսեն ռամկոթէն:

Մեր ժամանակը անօգուտ կերպով չ'կորսնցնելու համար (ժամանակը զբաղ է), պարտինք համոզուիլ մեր ձեռնարկելիք բանին անհրաժեշտութեան եւ օգտակարութեան, ինչպէս նաեւ այն առաւելութիւններուն կամ անպատեհութիւններուն վրայ՝ որոնք կրնան յառաջ գալ անկէ:

Մեզ զբաղեցնող նիւթին, ինչպէս նաեւ դեռ շատ մը ուրիշ նիւթերու վրայ, կրնանք ընել հետեւեալ հարցումները: 1. — Ուշինք լաւ չնչելու սովորութիւնը: Այս պաշտօնը իմ մէջս կամաւորապէս թէ մեքենայաբար կը կատարուի:

2. — Ուշադրութիւնս կը կեդրոնանայ երբեմն չնչառութեանս, ինչպէս նաեւ զայն ապահովող գործառններուն վրայ:

Կը յարի՞ ան՝ չնչառական կազմին հետ յարաբերութիւն ունեցող մարմնիս միւս մասերուն վրայ:

3. — Եթէ «լաւագոյն» կերպով չնչեմ, եթէ լաւ չնչեմ, պիտի ունենամ որոշ առաւելութիւններ եւ կամ այդ բանը չի կրնար հրաւիրել վրաս զանազան անպատեհութիւններ:

4. — Շնչառութեան համար նուիրելիք ժամանակս՝ համեմատական պիտի ըլլայ այն բարիքներուն հետ զորս կրնամ քաղել այդպէս ընելով:

Դիւրին է պատասխանել այս բոլոր հարցումներուն: Արդէն մինք այդ բանը ըրած ենք առաջին մասին մէջ: Պէտք է գիտնալ թէ՛:

1. — Մենք սովորաբար գէշ կը չնչենք, այս պաշտօնը մեր մօտ երբեք կամաւոր չէ, այլ անդիտակից եւ մեքենայական:

2. — Մենք մեր ուշադրութիւնը կը դարձնենք մեր չնչառական կազմին վրայ այն ատեն միայն՝ երբ ան խանգարուած է. եւ շատ անգամ երբ գործարանները անդամանելիօրէն ծիրած են:

3. — Լաւ չնչելը մեզի կը պարզէ ահալին առաւելութիւններ եւ չի պատճառեր ոչ մէկ անպատեհութիւն:

4. — Շնչառութեան կրթութեան նուիրուած ժամանակը խիստ չնչին է, մինչ անոր պարզեւած առաւելութիւններն ու բարիքները՝ անգնահատելի են: Հետեւաբար, քիչ ժամանակ եւ անբաւ առաւելութիւն:

Ասկից վերջ այլեւս ո՞վ կը վարանի:

Արդեւքը ուղղը՝ միջոցներն ալ կ'ուղէ:

Մէթոտ, կարգ ու կանոն անհրաժեշտ են կեանքի բոլոր գործերուն մէջ: Ժամանակը օգտակարապէս գործածելու համար պէտք է կազմակերպել գիտնալ զայն:

ԿՍՄԲԸ, կամ բանի մը որոշում տալու կարողութիւնը՝ խիստ կարեւոր դեր մը կը խաղայ կեանքի մէջ: Երբ կը տեսնես որ բան մը լաւ է ու գործադրելի, երբ քննելէ վերջ զայն, կ'ըսես ինքնիշխան «կեցի՛ր, ես ընելու էի այս բանը, սորվելու էի լաւ չնչել, ուժով եւ խորունկ կերպով չնչել» պարտիս կաւենալ որ այս այսպէս ըլլայ: Կամքը հզօր լծակ մըն է որ կ'օգնէ մարդուն եւ կը հարթէ անոր առջեւ շատ մը դժուարութիւններ:

Երբ ունիս Գիտակցութիւնը թերի, վիստակար եւ վտանգաւոր կերպով չնչելուդ, ու երբ միեւնոյն ժամանակ տէրն ես քու ամբողջ թոքերովդ չնչելու կամքիս. եթէ ունիս այս երկու գործիչները, ո՛չ մէկ բան կ'ընդդիմանայ որ կարենաս ընել զայն: Լուսաւոր, խոհուն եւ անդրդուելի կամքը՝ հրաշալի ոյժ մըն է: Մարդս կամքով ամէն բանի կը հասնի:

Հիմայ մեզմէ իւրաքանչիւրը արտօնուած է ինքնիրեն կրկնելու. «Գիտեմ թէ խիստ անբնական կերպով կը չնչնամ, գիտեմ նաեւ թէ այս թերութիւնը մինչեւ ո՛ր կրնայ տանիլ զիս: Ես կ'ՈՒԶԵՄ այս սուհեակ պատշաճօրէն չնչել, ու պիտի շարունակեմ ուզել այդ բանը»:

ԼՍԻՍՏԱՄԴՈՒԹԻՒՆ

Այո՛, ընթերցող բարեկամներ, դուք չի հաւատալ կը թուիք այն ազդեցութեան՝ զոր չնչառութիւնը ունի մարդու տրամադրութեան, մանաւանդ լաւ տրամադրութեան վրայ: Եւ սակայն այս ազդեցութիւնը գոյութիւն ունի:

Ամէն մարդ իր շուրջիններուն մէջ կը ճանչնայ այնպիսիներ՝ որոնք տէրն են յոռի տրամադրութեան: Անոնք այդպէս են երբ առտուն կլլեն. չնչին բան մը կը գրգռէ զիրենք, միշտ դժգոհ են իրենց անձէն, ամէն մարդէ և ամէն բանէ: Անոնք անհամբարաշխ են իրենց նմաններուն հետ և անկարող զուարթօրէն ապրելու. իրենց դաժան դէմքը, անտանելի արտայայտութիւնը, շատ լաւ կ'ապացուցանեն այդ բանը: Ի՞նչ ընելու են այս «մտաւորական հիււանդները», որովհետեւ ասոնք «Փիլիքապէս» հիւանդ ըլլալէ աւելի «մտաւորապէս» կը տառապին:

Երբ զգան անոնք իրենց յոռի տրամադրութեան արթնալը, պարտին պակսեցնել իրենց շարժականներուն ծաւալն ու ցամաքութիւնը: Պարտին կղզիանալ՝ հոգ չէ թէ մոռովն, ստեղծելու են կարելի եղածին չափ դնդերային թոյլ վիճակ մը և ասոր վրայ աւելցնելու են քանի մը խորունկ չնչառութիւններ: Նոպան արտաքինապէս երեւոյժ առաջ՝ պիտի զսպուի, և մարդ պիտի կրնայ արիւրաբար և զուարթ սրտով վերսկսիլ իր աշխատութիւնները:

Տեսանք արդէն թէ, լաւ չնչառութիւնը կը պահանջէ ուժադրութիւն, դիւսոյ աչք, կամք և կը սատարէ ինքնազսպումի գործին՝ որ էական պայմանն է յաջողութեան:

Շատ մը անձեր կը յուզուին անհիմն վախերով՝ որոնք անզսպելի կը թուին, կ'ըսէ Վ. Է. Թոմփս: Նման պարագային մեր ընելիք առաջին բանը պիտի ըլլայ չնչել խորունկ կերպով, յամբարար և կանոնաւորապէս:

Եւ Հանրի Կազ կ'ըսէ արդարապիտէն թէ՛ մարդ իր մէջ չնչառութեան կարողութիւնը աւելցնելով՝ կ'աւելցնէ նորանոր զօրութեանակառութիւններ (Potentialités):

Թերի չնչառութիւն մը ծնունդ կուտայ ջղայնութեան, յուզումի և վախի: Ահաւասիկ ուրիշ պատճառ մ'ալ որ կը մղէ լաւ չնչել սորվելու, որովհետեւ, չկայ բան մը այնքան տաղտկալի որքան յոռի տրամադրութեան տակ գտնուող մէկը:

Մենք պարտաւոր ենք մեր գոյութիւնը հաճելի ընծայել թէ՛ մեզի և թէ՛ ուրիշներուն. չնչառական գործարաններուն բարեք գործունէութիւնը անվիճելիօրէն կը նպաստէ այդ բանին:

Յիշենք Շ. Վալմէրի սա խօսքերը: «Պահեցէ՛ք ձեր լաւ տրամադրութիւնը: Այն յոռի տրամադրութիւնը՝ ուր կ'ընդելուզին մեզ իրերն ու դէպքերը՝ ապացոյց մըն է այս վերջիններուն մեր վրայ տարած յաղթանակին: Անոնք մեզի կը հագցնեն պարտաւորութեան և թիպարտներու գորշ համազգեստը»:

ՈՒՇԱՄԴՈՒԹԻՒՆԸ կամ մտքին յարումը որոշ նպատակակէտի մը վրայ, կարեւոր յատկութիւն մըն է զոր պարտինք օգտակարօրէն գործածել մեր բոլոր գործերուն՝ մասնաւորաբար մեր չնչառութեան մարզանքներուն մէջ:

Կամքերնիս մեր մտածումներուն և գործերուն վրայ սեւեռել վարժուելով, յաղթանակ մը տարած կ'ըլլանք մեր անձին վրայ, զսպած կ'ըլլանք ինքզինքնիս: Ուշադրութիւնը մարդուելով, բնազդական և ընտանեկան հանդամանք մը կ'առնէ:

Մարդ վերջ ի վերջոյ կը վարժուի գրեթէ մեքենաբար ուշադրութիւն ընելու իր չնչառութեան և իր կամքին ոյժովը կը փոխէ, կը փութացնէ, կը յամբարնէ, կ'ընդլայնէ իր չնչառական շարժումները:

Մեզ համար յոյժ էական և կարեւոր է, ամէն անգամ որ մարդանք մը սկսինք, ուշադրութիւննիս նուիրել մեր ըրածին և նոյնիսկ կեդրոնացնել զայն ստացուած արդիւնքին վրայ:

Ուշադրութիւն ու կեդրոնացում՝ գրեթէ նոյն բաներ են: Ուշադիր ըլլանք մեր կատարած բոլոր գործերուն, եթէ կը փափաքինք լաւ ընել զանոնք և չկորսնցնել ո՛չ ժամանակ և ո՛չ կորով:

Կը յուսամ որ, չնչելու և ուշադրութիւնը բոլորանուէր անոր վրայ սեւեռելու դործը քիչ տանէն այնքան լաւ պիտի ըմբռնուի, նկատուի և դործադրուի մեր ժամանակակիցներուն կողմէ, որքան այդ բանը կը կատարուի տարիներէ ի վեր՝ հնդկներու կողմէ: Այս վերջինները՝ չնչելու արուեստը կատարելութեան ամենաբարձր աստիճանին հասցուցած են և անով՝ ձեռք բերած են Փիլիքապէս և մտաւորական տեսակէտներով թանկագին արդիւնքներ:

ԱՌՈՂՋ ՄԻՏՔ՝ ԱՌՈՂՋ ՄԱՐՄՆԻ ՄԷՋ

Մարմնի առողջութիւնը էական պայմանն է մտքի առողջութեան: Մարմնի տկարութիւնը դրեթէ միշտ կ'ընկերանայ խիստ տկար կամքի մը, մինչդեռ կեանքի բոլոր փուլերուն մէջ քաջառողջութիւնը պայմանն է յաջողութեան:

ԻԱՂԵՐԸ, ՍՐՈՐԹՆԵՐԸ ԵՒ ՇՆՋԱՌՈՒԹԻՒՆԸ

Տղաք խաղալու են շատ և կատարելու են երկայն պտոյտներ՝ ամէն եղանակի տակ: Արդարեւ, բալետ ամէնէն բնական մարզանքն է և յանրաւի է որ լքել կը նկրտին զայն: Շնչառական խողովակներու վրայ իր ունեցած աղղկեղութիւնը՝ բարեբար է, հետեւաբար, կ'արժէ որ ամէն մարդ քիչ մը աւելի նուիրուի տնոր:

Դաշտի մէջ կատարուած պտոյտները փրկաւէտ են և կենսական: Ամէն մարդ գիտէ այդ բանը:

Ըսի թէ՝ մատաղ տարիքէն իսկ պէտք է զանոնք կատարել ամէն եղանակի մէջ, որովհետեւ, ասիկա է լաւագոյն միջոցը պատրաստելու ամրակազմ աչքեր և կրկներ՝ կարող դիմագրաւելու բոլոր անբարեխառնութիւններուն ինչ որ շատ անգամներ ընել հարկադրուած է մարդ՝ գործնական կանքի մէջ:

Եթէ մենք մեր մանկութենէն վարժուինք այդ բանին, չի պիտի վախնանք ո՛չ տաքէն, ո՛չ սառչէն, ո՛չ արեւէն, ո՛չ չորութիւնէն, ո՛չ անձրեւէն, ո՛չ ձիւնէն և ո՛չ սառչէն... ու ամէն եղանակի մէջ պիտի կատարենք մեր պտոյտները զուարթօրէն:

Պտոյտը, երբ մանաւանդ բաց օդի տակ կատարուի, բացառիկ առիթ մը կ'ընծայէ մարդելու դնդերները, ցնցուղները, թոքերը և ստոծանին: Կը բաւէ միայն մտածել այդ բանին վրայ:

Երբ կամաց քալէք կամ արագ, երբ յամրացնէք ձեր քայլերը կամ փութացնէք զանոնք, կայ սկզբունք մը՝ զոր պէտք չէ հեռացնէք ձեր տեսութենէն: Այն է կանոնաւորել ձեր շնչառութիւնը ձեր սրտին բաբախումներուն վրայ: Բայց եթէ խնամով կանոնաւորէք զայն ձեր քայլափոխներուն վրայ, կրնաք համոզուիլ թէ կատարեալ հաւասարակշռութիւն մը տեղի պիտի ունենայ առանց սրտի յոգնութեան: Ուրեմն նախապէս պէտք է հսկել շնչառութեան վրայ:

Այս խրատս մի՛ մոռնաք նաեւ երբ հապճեպով ելլէք կամ իջնէք սանդուխէն, այսպէսով դուք առաջը առած պիտի ըլլաք շնչառականութեան՝ որ կ'ուժաթափէ:

Ձեր շնչառութեան շարժումները չափաւորեցէ՛ք ձեր քայլերուն հետ և հետեւեցէ՛ք ձեր դնացքին դաշնաւորութեան:

Օգտուեցէ՛ք այս պտոյտներէն շնչելու համար խորունկ կերպով. այսպէսով դուք պիտի վանէք ձեր թոքերուն թոյնը, և պիտի տաք անոնց՝ ալ աւելի ոյժ ու կորով:

ԽՈՐՈՒՆԿ ԿԵՐՊՈՎ ՇՆՋԵԼ՝ կը նշանակէ յամրաբար, երկարօրէն և ունդերով ներս առնել կարելի եղած օդը (կողային վանդակը կը բարձրանայ), վայրկեան մը բանտարկել այս օդը և յետոյ զայն արտաքսել կրկին ունդերով: Սակայն երբ քայլերդ փութացուցած ես, մանաւանդ երբ կը վազես, ներշնչումը կը կատարուի նոյն կերպով, բայց արտաշնչումը կրնայ կատարուիլ բերնով:

Արդանդի չըջալիակին ալ ոյժ և ճկնութիւն տալու համար՝ կը կատարեն ստոծանիական շնչառութիւնը՝ որուն մասին խօսած ենք արդէն:

Պէտք է գիտնանք մեզի ծառայեցնել մեր ձեռքին տակ զըտնուող օդը: Մարդ շուտով կը վարժուի լաւ շնչելու, խնդիրը մարզանքներ կատարելու վրայ է:

ՎԱՋՔ. — Առանց այս սրբութիւն մէջ քաջավարժ ըլլալու, առանց նոյնիսկ զայն կիրարկելու, ամէն մարդ կրնայ, ու է մէկվայրկեանին, կոչուիլ կարճ կամ երկար ժամանակամիջոցի մը համար գործածելու իր սրունքները, ըլլա՛յ վտանգէ մը սպրդելու, ըլլա՛յ մէկու մը օգնութեան փութալու, և կամ պարզապէս՝ շոգեկառքը չը փախցնելու համար: Մարդ կրնայ հարկադրուիլ վազելու՝ բնութիւնը մը և կամ բաւական ստուար ծրարով մը:

Ընդունուած բանաձևի մը հետեւելով՝ սրունքներու վրայ խօսեցայ: Ստուգիւ պէտք ունինք անոնց վաղելու համար. բայց նոյն նպատակին համար պէտք ունինք մանաւանդ թոքերու: Արդ, որոնք են այն անձերը՝ որ կրնան, տրուած միջոց մը կտրել, նուազագոյն ժամանակի մէջ, առանց չափազանց շնչասպառ ըլլալու:

Թուով քիչ են անոնք, և սակայն այս պարագան կրնայ ունենալ իր օգտակարութիւնը:

Անոնք որ մարդուած թոքեր ունին, ուրիշներէն նուազ արագ կը յոգնին կամ շնչասպառ կ'ըլլան:

Վաղելը, երբ աստիճանաբար և խելացիօրէն կիրարկուի, միջոց մըն է ընդլայնելու լանջը, պատրաստելու ամուր փուք մը, և պահպանելու թոքային հիւսուածներուն առաձգականութիւնը:

Խաղերն ու սրբութիւնը թուով անհամար են, ես անոնցմէ քանի

մը հատը միայն մէջ պիտի բերեմ: Մեծամարտը՝ որ այնքան լաւ կը զարգացնէ մարմնին բոլոր մասերը, ամուր թոքեր կը պահանջէ:

Կոփամարտը՝ նոյնպէս, հալթէրները, լողալը, ֆութպոլը, սուսերամարտը, հեծելութիւնը, թիավարութիւնը ևլն.:

Արդէն մեր կատարած բոլոր շարժումները, իրենց ցոլացումը ունին շնչառութեան վրայ:

ԵՐԳԻՉՆԵՐԸ՝ որոնք ստիպուած են շատ մը երկվայրկեաններ բռնել իրենց շունչը, իրենց արուեստը կ'սկսին նախ շնչել սորվելով՝ որովհետեւ ասով միայն կրնան կենդանութիւն տալ իրենց խաղերուն:

ՄԷԹՈՏ ՄԸ՝ ԵԹԷ ԿԸ ՀԱՃԻՔ

Կ'սպասէք որ մէթոտ մը, եղանակ մը տամ ձեզ: Ո՛չ, ես չի պիտի տամ ու է մէթոտ՝ բառին ճիշտ առումով: Ինչո՞ւ:

Որովհետեւ բազմաթիւ գիրքեր ու գրութեաներ կան շնչառութեան վրայ: Այս գիրքերէն շատերը՝ որոնց հեղինակները ձեռնհաս անձեր են, լաւ են, լաւ է նաեւ իրենց ցոյց տուած մէթոտներուն մեծամասնութիւնը:

Ճիշտ է որ կարող եմ մատնանշել ձեզ եղանակ մը, մէթոտ մը և խնդրել ձեզմէ որ հետեւիք անոր, բայց ես համոզուած եմ թէ մէկ կողմ պիտի ձգէիք զայն. ինչո՞ւ. որովհետեւ մէթոտ մը խիստ ճշգրտիւ և պաղ բան է:

Մէթոտ մը ընդհանրապէս կը բաղկանայ շարք մը վարժութիւններէ կամ շարժումներէ՝ որոնք իրարու կը շղթայուին և իրարու կը յաջորդեն տրուած կարգով մը: Կ'ընդունիմ որ անոնք ուսումնասիրուած են մանրակրկիտ կերպով, կազմակերպուած են աստիճանաբար և չափաւորուած են խղճմտօրէն: Անոնք հաշուուած, չափուած, կշռուած ըլլալով, տուած են գերապանց արդիւնքներ, այնքան ֆիզիքական (ներքին և արտաքին) տեսակէտով՝ որքան կորովի, կամքի տեսակէտով: Այս բարեմասնութիւնները կը զարգանան այն անձերու մօտ՝ որ յանձն կ'առնեն պէտք եղած ձանձրոյթը և կամ ունին ժամանակ և միջոց յանձնարարուած վարժութիւնները ամբողջովին դործադրելու:

Այս ամէնը, սակայն, չ'արդիւնք որ շատերը՝ երկայն, միօրինակ, տաղտկալի և սուղ գտնեն մէթոտի մը մէջ յարատեւելու գործը: Անոնք կը հաստատեն թէ այդ բանը կը պահանջէ շատ ժամանակ, ուշադրութեան չափազանց լարում և աշխատի ջանադրութիւն մը՝ զոր ոչ կարելի է ոչ ալ հեշտ պիտի ըլլար տրամադրել ամբողջ օրուան մը ծայրայեղ աշխատութենէն վերջ:

ՈՒՐԵՄՆ, ԽՕՍՔՍ ՈՐՈՒ Է

Ամէն անոնց՝ որ չեն զգար վերոյիշեալ անպատեհութիւնները. ամէն անոնց որ կը հետեւին մէթոտի մը և դո՛ւ են անկից, ու անոր չնորհիւ աւելի առողջ, աւելի հանգիստ կը գտնեն ինքզինքնին, բառ մը միայն ունիմ ըսելիք «Շարունակեցէ՛ք»: Բայց ընդհանրապէս ասոնք պէտք չունին իմ խորհուրդիս:

Հետեւաբար միւսներուն է որ կ'ուզեմ խօսքս: Ամէն անոնց՝ որ յօժարաւոր սկսած են ու է մէթոտ մը, բայց պատճառով մը չեն կրցած յարատեւել անոր մէջ: Ամէն անոնց՝ որ մէթոտ մը կը փնտեն ու կը վարանին՝ աւտոնց կարենալ որոշում մը տալու ո՛չ միայն և ո՛չ միւսին: Խօսքս կ'ուզեմ ամէն անոնց՝ որոնք շնչառութեան համար մէթոտի մը կամ մարզանքի մը գոյութենէն իսկ լուր չունին, ամէն անոնց՝ որ ամբողջ օր մը կը նուիրուին մտաւորական կամ ձեռական մի քիչ պատաղիչ աշխատութեան. ես գործ ունիմ անոնց հետ որ, ինչպէս սկիզբներն ալ ըսի, երբէք ժամանակ չունին, և կամ որոնց պարապոյ ժամերը շատ քիչ են: Այրե՛ր, կիներ՛, օրիորդներ՛, տղաքներ՛, որ հոգ կը տանիք ձեր առողջութեան, որ եռանդով կը փափաքիք պահպանել զայն և կ'ուզէք պաշտպանել ձեր անձը քոֆալսիս սոսկալի և գրեթէ անբուժելի վարակումներուն դէմ, ձեզի՛ք է խօսքս:

ՈՒՐԵՄՆ, ԻՆՉ ՏԱԼՈՒ ԵՍ ՁԵՋԻ

Արդ, բուն բառովը խօսելով, չի պիտի տամ ձեզի ո և է մէթոտ, այլ պիտի ցուցնեմ քանի մը միջոցներ՝ որ վեր չեն ձեր կարողութենէն և անոնց պիտի կցեմ քանի մը խրատներ: Իւրաքանչիւր անհատ՝ իր փափաքներուն, ժամանակին, պարապոյ ժամերուն, գիրքին, զբաղումներուն, խառնուածքին համեմատ պիտի ընտրէ իրեն յարմարող ծանօթութիւններն ու մարզանքները, ապահովելու համար իրեն լաւ շնչառութիւն մը, զարգացնելու համար իր շնչառական դործարանները, ըլլալու համար քաջառողջ:

Քանի որ ներկայիս գէշ կը շնչեն մարդիկ, և չեն կատարեր մարզանքներ, քանի որ չեն նշմարեր նոյն իսկ իրաց այս վիճակը, և եթէ նշմարեն իսկ ալ, կամ շատ ուշ է և կամ առջեւին կ'ելլեն այնպիսի դժուարութիւններ՝ որոնք աւելի ևս մեծցած կ'ըլլան դատապարտելի անիութիւնութիւնով մը:

Քանի որ այս այսպէս է, կ'ըսեմ, բաւականանք ինչ բայց լաւ

կատարելով տալիք մարզանքներս : Բիչը՝ «բնաւ»էն հազար անգամ վեր է : «Բնաւ»ը ոչինչ է և կ'առաջնորդէ մահուան : Բիչը «բնաւ»էն թէ՛ աւելի է, թէ՛ լաւագոյն և կեանքը կ'երկարէ : Ան ոչ միայն կ'երկարէ կեանքը, այլ աւելի հաճելի, աւելի զուարթ, աւելի հանգիստ կ'ընծայէ զայն :

Ահաւասիկ ուրիշ պատճառ մ'ալ լրջօրէն նկատի առնելու շինչառութիւնը :

Մարդս որքան աւելի ներդաշնակութիւն գտնէ ֆիզիքայէս, մտաւորայէս և բարոյայէս, այնքան աւելի կը մաքրուին իր գաղափարները, կը յստականան իր խորհուրդները և ինք կարող կ'ըլլայ հակակշռելու իր գործերը :

ՈՒՐ ԵՒ ԵՐԲ ՈՒՇԱԴՐՈՒԹԻՒՆՆԻՍ ԴԱՐՁՆԵԼՈՒ ԵՆՔ

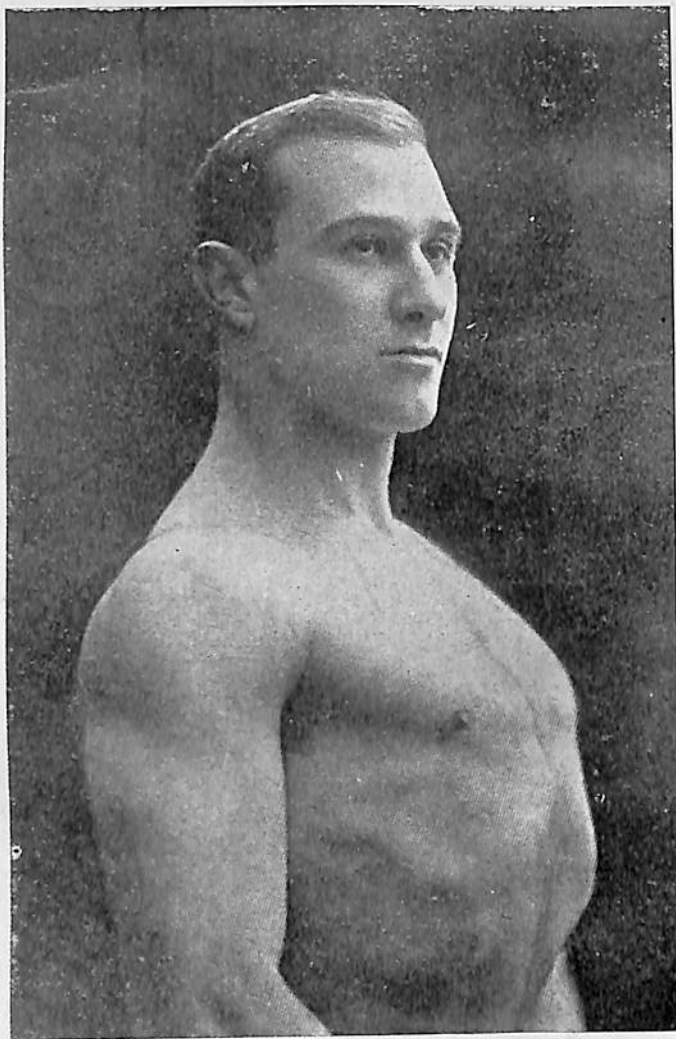
ՄԵՐ ՇՆՉԱՌՈՒԹԵԱՆ

Կարելի է հետեւեալ երկու բառերով պատասխանել այս հարցումներուն . ամէն սեղ և ամէն ժամանակ : Ասով պէտք է հասկընալ թէ լաւ շունչ առնելու մտածումը տիրելու է մեր մէջ կարելի եղածին չափ յաճախ . ան տեւական ըլլալու է մանուսանդ սկիզբները : Վերջը, երբ բաւական ատեն անցած է, երբ վարժուած ենք սովորաբար պէտք եղածին պէս շնչելու, մենք պիտի ընենք այդ բանը, այսինքն, լաւ պիտի շնչենք առանց ճիգի . մեքենաբար . ճիշտ ինչպէս մեքենաբար դէշ կը շնչենք հիմայ :

Ապահովաբար, երբ մեր հոգւոյն և մարմնին բոլոր ոյժերովը յանձնուած ենք աշխատութեան մը՝ որ կը պահանջէ մեր բովանդակ ուշադրութիւնը, չենք կրնար միաժամանակ խորհիլ մեր շնչառութեան վրայ : Ուստի, երբ կ'ուտենք, զգուշանանք ընթերցումներէ և շատախոսութենէ, և մեր ուշադրութիւնը նուիրենք անունդները լաւ ծամելու և մարտելու գործին . այս վայրկեանին անպատեհ են շնչառական մարզանքները և վախ ալ կայ որ խանգարեն անոնք մարտողութիւնը :

Ամէն բան իր ժամանակին : Բայց ամէն սեղ, և ամէն ժամանակ ըսելով, կուգեմ հասկցնել թէ շատ անգամներ և գրեթէ ամէն տեղ՝ մենք կրնանք խորհիլ շնչառական պաշտօններու վրայ և կիրարկել զանոնք օգտակարապէս :

Երբ տունէն դուրս ելլենք ըլլայ պտտելու համար, ըլլայ երթալու համար գործարան, վաճառատուն, գրասենեակ, կայարան, այսինքն, երբ փողոցն ենք, խորհինք մեր թոքերուն վրայ, բանանք



ԿՈՂԱԳԻՆ ԿԱՄ ԿՐԾԱՅԻՆ ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆ

Դիտելի է կողային վանդակին փառաւոր զարգացումը

առնդերնիս, խորապէս ներշնչենք հոն խուժող օդը, ուռեցնենք մեր կուրծքը, իրաննիս դէպի առաջ, գլուխնիս ուղիղ, ու այսպէս օդը մեր մէջ վայրկեան մը բանտարկելէ վերջ, զօրեղ, խոր և երկար արտաշնչումով մը արտաքսենք ապականած օդը, յետոյ վերսկսինք:

Առտու և երեկոյ մեր անկողինն մէջ, կռնակի վրայ պատշաճօրէն տարածուած, քանի մը վայրկեանի համար միայն կիրարկենք շնչառութեան երկու եղանակները (կողային և ստոծանիական)

Սեղան նստելէ, այսինքն մեր մէջ անունդ ներմուծելէ անմիջապէս առաջ, նստած կամ ոտքի վրայ, կարելի եղածին չափ յամր ու խորունկ կերպով կատարենք քանի մը ներշնչում և արտաշնչումներ:

Կայարանը՝ տոմսավաճառին գոց տպակեղուին առջև սպասած ատեննիս կատարենք քանի մը շնչառական մարզանքներ, յաջորդաբար շարժման մէջ դնենք մեր որովայնին և կողերուն դնդերները:

Երբ անդամ մը ուղենք կատարել որոշ մարզանքներ, չի պիտի պակսի մեզ ո՛չ ժամանակ և ո՛չ առիթ, ամէնէն զբաղեալ համարուածներն իսկ կրնան զտնել զանոնք. բաւական է որ մարդ համոզուած ըլլայ խորունկ շնչառութեան մը կարեւորութեան:

ԵՐԲ ԼԱՒ ՇՆՉԵԼ ԳԻՏԵՆՔ ՄԵՆՔ

Մենք չնչն զիտենք այն ատեն երբ ընդգրկած ենք մեր թորերուն բոլոր բջիջները օդով (թթուածինով) լեցնելու սովորութիւնը:

Լաւ շնչառութիւնը խիստ նպաստաւոր ազդեցութիւն մը ունի մարսողութեան վրայ. կանոնաւոր և շարունակական շնչառութեամբ ներմուծուած թթուածինը կը սատարէ անունդի իւրացման, որով առնուած անունդը ալ աւելի օգտակար կ'ըլլայ: Եթէ լաւ չնչէինք, պէտք չի պիտի ունենայինք շատ ուտելու. աւելի՛ օդով պիտի սնանէինք:

Մեր ամէնուն ընդունած բանաձևը պէտք էր ըլլար, «ԹՈՔԵՐՈՒ ՄԷՋ ՇԱՏ. ՍՏԱՄՈՒՄԻ ՄԷՋ ՔԻՉ»: Ներկայիս ատոր հակառակն է որ կը տեսնենք. ու կը գործադրենք սա բանաձևը «ՍՏԱՄՈՒՄԻՆ ՄԷՋ ՇԱՏ, ՔՈՒՆԵՐՈՒՆ ՄԷՋ Ո՛Յ ԻՍԿ ԲԱՆԱԿԱՆԱՅԱՓ»: Ինչ որ ծնունդ կուտայ անհամար խանգարումներու:

ԱԻԵԼԻ ԵՐԿԱՐ ԿԵԱՆՔ ՄԸ ԱՊԱՀՈՎԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Կարևոր է հակակշիռ ենթարկել, զննել ու կանոնաւորել շնչառութիւնը: Լաւ մարզուած թոքերը կը պահանջեն կատարեալ օդաւորում մը, ինչ որ կարելի է ապա լալն շնչառութիւններով:

Ընդլայնել և զօրացնել մեր կուրծքը, ողողել զայն առատ օդով, այս պէտք էր ըլլար մեր ամէնէն սովորական մտահոգութիւններէն մին: Իրականին մէջ ո՞վ կը խորհի այս բանին վրայ: Օգը որքան մաքուր ըլլայ, այնքան աւելի չնչելի է և օգտակար մեր կազմութեան: Ասի բացայայտ ճշմարտութիւն մըն է: Գրեթէ հեղնական պիտի ըլլար խօսիլ մաքուր օդին կարևորութեան վրայ:

Այն օդը՝ զոր հարկադրուած ենք շնչել սրճարաններու, թատրոններու, գրասենեակներու, վաճառատուններու, ընթերցատուններու և ուրիշ հանրային վայրերու մէջ՝ լճացեալ է և վատառոյշ, քանի որ քիչ կը նորոգուի: միգրոպները կը վխտան հոն:

Անխուսափելին կարելի եղածին չափ դարմանած ըլլալու համար, պէտք է հոգ տանինք յարմար օդաւորումով մը և հովհաւորութեամբ փոխելու մեր բնական տուններուն, մանաւանդ ննջասենեակներուն օդը: Աւելորդ է լսել որ պէտք է անկից հեռացնել առաստուները, աղտոտ ջուրերը, տունկերն ու ծաղիկները: Մանաւանդ հեռացնենք վարադուրերը մեր անկողիններուն վրայէն:

Անհրաժեշտ է որ օդն ու արեւը դիւրին ու յորդառատ կերպով մտնեն մեր սենեակները:

Ամառ թէ ձմեռ՝ լաւ պիտի ընէինք բոլորովին չը զոցելով պատուհանը՝ որպէս զի օդը կարենայ փոխուիլ: Ասով պիտի չահէին մեր թոքերը և մեր ամբողջ կազմութիւնը պիտի օգտուէր:

Պէտք է գիտնանք ծառայեցնել մեզի՝ մեր ձեռքին տակ զըտնուող օդը և շնչել խորունկ կերպով:

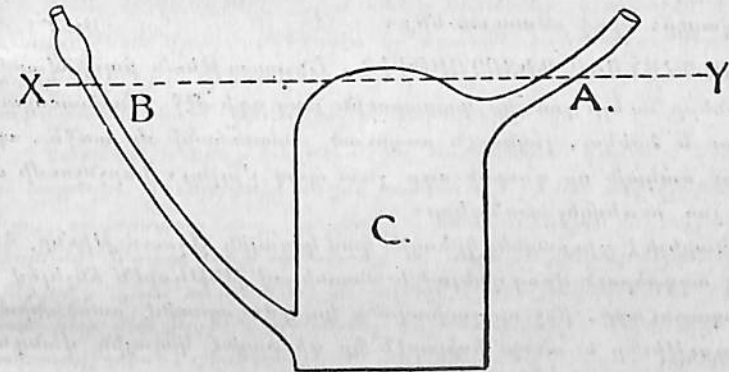
ԽՈՐ ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆԻՆՔ՝ այն է որ բոլորովին կ'ընդլայնէ թոքերը, այս ընդլայնումին և ներմուծուած առատ թթուածինին շնորհիւ, արիւնը բոլորովին կը մաքրուի: Թթուածինը կը լողէ հիւսնագութիւնը իր սաղմին մէջ:

Անոնք որ կը վարժուին խորունկ կերպով շնչելու, ուրախութեամբ պիտի տեսնեն որ իրենց ջղայնութիւնը խիստ կարևոր չափով մը նուազած է և թէ իրենք աւելի զուարթ են արամադրութիւնով: Փորձեցէ՛ք, ձեր ձեռքին տակ են այս բարեքները:

ԲԻԹԸ՝ հոտառութեան կեդրոնը, կը սատարէ շնչառութեան և

ձայնի: Այն փոշիոտ մասնիկները որոնք կը թռչտին օդին մէջ և որ չառանակարար կը ներշնչուին մեր կողմէ, վար կը դրուին ռնգային խոռոչին մէջ, որով արգիլուած կ'ըլլայ անոնց մուտքը մեր ցնցուղիներուն և թոքերուն մէջ: Հետեւաբար, քիթը պէտք ունի յաճախակի մաքրուելու: Հոս՝ գրպանիթ աշկինակը ունի իր օգտակարութիւնը, գիտնանք գործածել զայն:

Թարմ ու գաղջ ջրով կատարուած քիթի լողանքները խիստ յանձնարարելի են: Քիթի արիւնումը կանխելու համար լաւ կ'ընենք եթէ՝ լուացքի ջրին մէջ կանխապէս աւելցնենք քիչ մը աղ:



Այս նպատակաւ պատրաստուած են խիստ գործնական ազակեայ գործիքներ: Զուրը գործիքին մէջ կը ներմուծուի A. փողէն ու կը լեցուի մինչև A. և B. խողովակներուն վրայ նշանակուած X և Y կէտերը:

Մատով կը գոցեն A. փողին բերանը: B. փողին ծայրը կը մտցնեն ուռնգերէն մէկուն մէջ և կը վերցնեն A. փողին բերանը դուրս մատը: Զուրը կ'սկսի հոսիլ: Պէտք է զայն յաջորդաբար անցնել մէկ ուռնգէն միւսը:

Այս լողանքները ամէն օր կատարուելու չին. բայց երբեմն կրկնուելով լաւագոյն արդիւնքներ կուտան: Սակայն ինչ որ մարդ կրնայ և պարտաւոր է կրկնել յաճախ, ջուրի տեղ օդով կատարուած քիթի լողանքներն են:

Ահաւաստիկ թէ ինչպէս կ'ընեն: Մատով կը գոցեն ուռնգերէն մին, այնպէս որ օդը չի կարենայ բանիլ անկից, ու կ'սկսին շնչել ուժգին: Ներշնչումն ու արտաշնչումը այն ատեն բաց մնացած միւս ուռնգով կը կատարուին: Այս վարժութիւնը շատ անգամներ իրարու

վրայ կը կրկնուի միեւնոյն ուռնգով. յետոյ կ'անցին միւս ուռնգին և անով ալ նոյն բաները կը կրկնեն:

Ուրիշ վարժութիւն մը կը կայանայ գոցելու մէջ օրինակի համար ձախ ուռնգը: Ներշնչումը բնականաբար տեղի պիտի ունենայ աջ ուռնգով: Օգը բանտարկել թոքերու մէջ և այս միջոցին մատով գոցել աջ ուռնգը, վերցնել ձախ ուռնգը գոցող մատը և արտաշնչումը կատարել այս կողմով. յետոյ կատարել հակառակ գործողութիւնը:

Այս պզտիկ վարժութիւնները կրնան կատարուիլ առտու և երեկոյ, քիչ ժամանակ կ'առնեն և բոլորովին կը մաքրեն այն «փոշիի գտոցը» որով օժտուած ենք:

ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԴԻՏՈՂՈՒԹԻՒՆ. Շնչառութեան բոլոր վարժութիւնները աւելի լաւ կը կատարուին լաց օդի մէջ, մասնաւորապէս առտու և երեկոյ, լայնօրէն բացուած պատուհանի մը առջև, պայմանաւ սակայն որ դուրսի օդը շատ պաղ չ'ըլլայ: Ներշնչումի պահուն լաւ ուռնցիկ ուռնգերը:

Կարելի է դիւրացնել կրծային կամ կողային շնչառութիւնը, ձեռքերը ազդրերուն վրայ դնելով և մատներով թեթեօրէն ճնշելով փոքրին պատուարը, ինչ որ չափազանց կը դժուարացնէ ստոմանիական շնչառութիւնը և անոր փոխարէն կը դիւրացնէ կողային վանդակին ուռնչու և կծկելու շարժումները:

ԼԱՒ ԽՈՐՀՈՒՐԴ ՄԻ՝ որ մասը կը կազմէ այն ընդհանուր դիտողութիւններուն՝ զորս պարզեցի՝ մօտենալէ առաջ հոս յիշատակուած մարզանքներուն, հետեւեալն է. առտու երեկոյ, ձեր կուրծքին և թեւերուն վրայ պտրտուցէք թարմ ջրով թրջուած սպունգ մը և յետոյ ուժով սրբուցեք չոր լաթով մը: Ասի գերազանց միջոցն է կուրծքը զօրացնելու: Եթէ պաղէն կը խրտչիք, այս պզտիկ մաքրութեան սկսեցէք յարմար եղանակի մը մէջ: Եթէ ամէն օր ընէք այս բանը, շուտով պիտի վարժուիք անոր և պիտի կատարէք զայն նոյն իսկ ամէնէն սաստիկ ձմեռ օրերուն, երբ սենեակնիդ տաքցած անգամ չէ:

ՅԱՆՁՆԱՐԱՐԵԼԻ ՔԱՆԻ ՄԻ ՄԱՐԶԱՆՔՆԵՐ

ԿԵԱՆՔԻ՝ Մարզանքներու բաժնին մասնիկէ առաջ պէտք է քաջ ըմբռնած ըլլանք սա ճշմարտութիւնը թէ՛ մարդ կրնայ շատ մը օրեր (մինչև 40 օր) մնալ առանց ուտելու, բայց, քանի մը վայրկեան իսկ չի կրնար մնալ, առանց շնչելու:

Արդ, մենք կը շնչենք շատ շուտ, շատ արագ. խիստ մակերեսային են մեր ներշնչումներն ու արտաշնչումները, երբ ընդհակառակը պարտաւոր էինք կատարել՝ երկայն, յամր և խոր շնչառութիւններ:

Շնչելը ապրիլ է. չկայ կեանք առանց շնչառութեան. մեր ծընած պահուն կատարուած առաջին շնչառութենէն սկսեալ մինչև մահուան վերջին շունչը՝ կեանքերնիս՝ շնչառութեան երկար ու անընդհատ յաջորդութիւն մըն է: Կրնայ ըսուիլ որ կեանքը՝ շնչառութիւններու շարք մըն է միայն:

ԱՅՆ ՀԱՅԱԿՇԻՌԸ՝ զոր մենք կիրարկել դիտնալու ենք մեր շնչառութեան վրայ, մեծապէս կը ծառայէ աւելցնելու մեր շնչելու կարողութիւնը, երկարելու մեր կեանքը, և զօրացնելու մեր կենսառականութիւնն ու դիմադրելու կարողութիւնը:

Պատճառ ունինք կարծելու թէ՛ նախնական վայրենի մարդը՝ որ իր ապրելու եղանակովը մեզմէ շատ աւելի չիման մէջ էր բնութեան հետ, սովորաբար լաւ կը շնչէր: Անասունները ուշադրութեամբ դիտելով՝ կ'ստուգենք որ անոնք ալ մեզմէ՝ քաղաքակրթեալ մարդիկնիւրէս՝ շատ աւելի լաւ կը շնչեն: Քաղաքակրթութեան է որ կը պարտինք մեր յոռի և անկատար շնչառութիւնը: Բոլորովին սխալ, հակառակակամ, հակաբնական են մեր հագուելու, պտտելու և նստելու եղանակները:

Ջանանք ուրեմն ընդդիմանալ այս հակում և ունակութիւններուն՝ որ կը փութայնեն մեր քայլերը դէպի գերեզման: Ուղղենք մեր դիրքերը, շտկենք զանոնք, որպէս զի փոխանակ խանգարելու շնչառութեան գործը, ալ աւելի դիւրացնենք զայն: Եթէ այս ամէնուն վրայ քիչ մը աւելի խորհէին մարդիկ քիչ պիտի տեսնուէին նեղ կուրծքեր, ներս քաշուած կուրծքեր, թիւպէրքիւղէն վառակուածներ:

Հնդիկները կրնան այս կէտին վրայ դաս տալ մեզի: Շնչառութիւնը խիստ կարեւոր գիտութիւն մը դարձած է անոնց մէջ:

Եօկի կոչուած հնդիկ ճգնաւորներէն ոմանք՝ այսօր հասած են կատարեալ սրբութեան և մեծ իմաստութեան գործադրելով Եօկայի սկզբունքները (մտաւորական աղօթքներ, հոգեզմայլանք, անձնահարութիւն):

Եօկիները շատոնց հասկցած են շնչառական կազմին կատարած դերը և հիմայ գերազանց կարեւորութիւն մը կուտան այն բանին զոր կը կոչեն «շնչառութեան գիտութիւն»: Իրենց մարզանքները

խիստ այլազան են: Մենք անոնցմէ քանի մը հատը միայն պիտի յիշենք:

Ըստ անոնց՝ չնչառութիւնը չորս տեսակ է: (*):

1.— Բարձր կամ ուստակրային չնչառութիւն՝ ուր կողերը կը վերնան, ուստակրն ու ուսերը կը բարձրանան, ստոծանին ալ վեր կը հանուի՝ ձեռքերով ճնշելով փորին վրայ: Օդը փոքր քանակութեամբ միայն կը մտնէ թոքերուն մէջ: Հետեւանք. մեծագոյն ճիգ, նուազագոյն օգտակար արդիւնք:

2.— Միջին չնչառութիւն՝ որուն մենք կողային կամ կրծային անունը տուինք:

3.— Ցած չնչառութիւն՝ զոր կոչեցինք արգանդային կամ ըստոծանիական չնչառութիւն:

4.— Եօկիին կատարեալ չնչառութիւնը՝ որ չարժման մէջ կը դնէ չնչառական ամբողջ կազմը և իր մէջ կ'ամփոփէ չնչելու միւս երեք եղանակները միանգամայն:

Մենք չնչելու այս չորրորդ եղանակին մանրամասնութիւններուն չենք մաներ, այլ ընթերցողը կը զրկենք յիշեալ գրքին՝ որուն հեղինակին խոստովանութիւնովն իսկ, չնչառութեան այս կատարեալ մէթոտը կը պահանջէ՝ երկար աշխատութիւն, ժամանակ և համբերութիւն:

Մենք պիտի ամփոփենք սակայն զայն՝ ըսելով որ, անկեղբայր զաղբութիւնն է՝ ցած, միջին և բարձր չնչառութիւններուն՝ որոնք այս կարգաւ իրարու կը յաջորդեն միօրինակ և շարունակական կերպով:

ՄԱՐՁԱՆՔ՝ ԹՈՔԵՐԸ ՄԱՔՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

1.— Ներշնչենք մեր թոքերուն ամբողջութեամբը (ոտքի վրայ),

2.— Քանի մը բոսկէ բանտարկենք օդը մեր կուրծքին մէջ,

3.— Միացնենք մեր շրթները որպէս թէ սուղիլ ուզէինք:

Շրթներու այս բացումը քէն արտաքսենք քիչ մը օդ. (ուժգնօրէն արձակենք այս օդը), կրկին բռնենք օդը, և առաջուան պէս քիչ մը օդ ևս արտաքսելէ վերջ՝ կրկին զսպենք օդը, այսպէս շարունակենք, մինչև որ ներշնչուած օդը բոլորովին արտաքսուի:

Լաւ յիշենք թէ՝ մէկ անգամէն՝ քիչ մը օդ միայն պիտի վանենք, բայց այդ բանը պիտի ընենք մեծ ուժգնութիւնով:

Այս վարժութիւնը պիտի հանգստացնէ մեզ:

(*) Այս նորագոյնութիւնները քաղուած են Boisson de la Rivièreի «Les forces cachées de la respiration», ամսուոյ գրքէն (Paris Richonnier de Cie)

ԶԻՂԵՐՈՒ ԿԵՆՍՈՒՆԱԿՈՒԹԻՒՆ ՏԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

1.— Ոտքի ելէ՛ք:

2.— Խորունկ կերպով չնչեցէ՛ք և բռնեցէ՛ք ձեր չունչը:

3.— Աջ բազուկնիդ տարածեցէ՛ք դէպի առաջ առանց ձրգտելու զայն:

4.— Ձեռքերնիդ յամբարար ուսերնիդ տարէ՛ք՝ աստիճանաբար և ուժով ձգտելով անոր դնդերները, այնպէս որ՝ երբ ուսերուն հասնին՝ ջղային ցնցում մը յառաջ բերելու աստիճան գոյուած ըլլան աիբերը:

5.— Դնդերներու ձգտումը պահպանելով, դէպի դուրս դարձեցէ՛ք աիբերը, յետոյ ժամանակ մը արագօրէն դարձուցէ՛ք զանոնք:

6.— Օդը վանեցէ՛ք բերնով:

7.— Վերոյիշեալ մարզանքով մաքրեցէ՛ք թոքերնիդ:

ՇՈՒՆԶԸ ԲՈՆԵԼ

Պատուական մարզանք մը՝ որ կը զարգացնէ չնչառական պաշտօններու սատարող զնդերները. յաճախակի կրկնուելով՝ կը նպաստէ կուրծքին բնդլայնումին: Եօկիները կ'ապահովցնեն թէ՛ այս վարժութիւնը իր ամէնէն բարերար ազդեցութիւնը ունի ոչ միայն չնչառական կազմին, այլ նաև մարսողական դործարաններու, ջղային դրութեան, և արեան շրջանին վրայ: Անոնք այս մարզանքը կը յանձնարարեն պայքարելու համար ստամոքսի, լեարդի, և արեան խանդարումներուն դէմ:

1.— Ոտքի ելէ՛ք:

2.— Կարելի եղածին չափ օդ ներշնչեցէ՛ք:

3.— Առանց չափազանցելու, բանտարկեցէ՛ք օդը ձեր թոքերուն մէջ:

4.— Լայնաբաց բերնով վանեցէ՛ք այս օդը:

5.— Կիրարկեցէ՛ք «թոքերու մաքրութիւնը»:

Անշուշտ սկիզբները կարելի չի պիտի ըլլայ երկար ժամանակ պահել օդը մեր թոքերուն մէջ. բայց, քիչ առ քիչ, կրնանք աւելցնել օդի այս բանտարկութեան տեղութիւնը:

ԱՐԵԱՆ ՇՐՁԱՆԸ ՄՏՐԱԿԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

1.— Ոտքի ելէ՛ք:

2.— Ներշնչեցէ՛ք կարելի եղածին չափ և բռնեցէ՛ք ձեր չունչը:

3.— Գամբարար դէպի առաջ ծռեցէ՛ք և աիբերնուդ մէջ առէ՛ք

գետնի վրայ գտնուող գաւաղան մը: Այս շարժումը կատարեցէ՛ք ուժգնօրէն, հաստատակամութեամբ, ձեր բոլոր ոյժը խտացնելով անոր մէջ:

4.— Զգեցէ՛ք գաւաղանը, կրկին աւէք ձեր առաջին դիրքը, և յամրաբար վանեցէ՛ք ձեր կուրծքին մէջ գտնուող շունչը:

5.— Շատ անգամներ կրկնեցէ՛ք այս շարժումները, և վերջացուցէ՛ք դանոնք «թօքերու մարքութիւնով»:

Այս մարզանքը կրնայ կատարուիլ առանց գաւաղանի. այն ատեն կը բռնէք երեւակայական իր մը և դայն կը սեղմէք ուժգնօրէն: Ասոնք են Հնդկներու մէջ ամէնէն աւելի ընդհանրացած մարզանքներէն մի քանիները:

Հիմայ անցնինք ուրիշ մարզանքներու՝ որոնք շնչառական չլալով հանդերձ, նուազ չի պիտի օժանդակեն շնչառական պաշտօններու:

ԴՆԴԵՐՆԵՐՈՒ ՄԱՐԶԱՆՔ

Մենք կը յորդորենք այս մարզանքները կատարել կարելի եւ հաճին չափ մարմնին վերին մասը մերկացնել վերջ, մեծ հայելիի մը առջև: Ասով աւելի ևս ուշադիր պիտի ըլլաք ձեր վարժութիւններուն:

1.— Ոտքի վրայ ուղիղ դիրք, կրունկները միացած, ոտքերուն ծայրերը իրարմէ հեռու, ձեռքերը ազդրերուն:

2.— Ուշադրութիւնը կեդրոնացնել վիզի դնդերներուն վրայ, շարժել և ձգտել դանոնք առանց երերելու՝ ո՛չ գլուխը և ո՛չ ուսերը, որպէս թէ ուղէիւ վեր հանել կուրծքին մորթը՝ միայն վիզին դնդերներուն ոյժովը:

Սկիզբները պիտի նշմարուի վիզի պզտիկ երերում մը՝ որ քիչ մը վարժութիւնով պիտի անհետանայ:

3.— Գլուխը դարձնել դէպի ձախ: Աչքերն ու ուշադրութիւնը յարել ձախ թևին վրայ:

Վերցնել և իջնցնել դայն յամրաբար՝ բայց ուժգնօրէն, հոգ տանելով որ մարմնին միւս մասերը չի շարժին:

4.— Գլուխը դարձնել դէպի աջ: Աչքերն ու ուշադրութիւնը յարել աջ բազուկին վրայ և անոր կատարել տալ ձախին ըրած մարզանքները:

5.— Թևերը կախել մարմնին երկայնքը: Գոցել ափերը, առջևը նայիլ և ուժգնօրէն ձգտել բազուկներու դնդերները առանց մարմինը ծռելու, որպէս թէ ուղէիւ բազուկներու ուժովը ձգմել վարը գտնուող բան մը: Զգուշանալ դէմքի ծամածռութենէ և անոր դնդերները ձգտելէ:

6.— Երկու բազուկները միասին վերցնել կարելի եղածին չափ բարձր և յետոյ ձգել դանոնք որ իյնան: Այս մարզանքը, ինչպէս նաև նախորդները պէտք է կրկնել շատ անգամներ, մինչև որ փոքր յոգնութիւն մը զգալի ըլլայ:

Այն ատեն՝ կեցէ՛ք և անցէ՛ք յաջորդ շարժումներուն:

7.— Թևերնիդ՝ ազդրերու բարձրութեամբ ետևնիդ տարէ՛ք, և ափերնիդ իրարու մէջ առնելով՝ կռթնցուցէ՛ք դանոնք երիկամունքներու խոռոչին դէմ: Ուշադրութիւննիդ կեդրոնացուցէ՛ք երկճղիներուն վրայ և ձգտեցէ՛ք դանոնք ուժգնութեամբ:

8.— Նախորդ դիրքէն մեկնելով, փոխանակ ձեռքերը երիկամունքներուն բարձրութեանը պահելու, թևը՝ կռնակին ետևէն իջնցնել կարելի եղածին չափ վար, առանց ափերը իրարմէ բաժնելու: Ետոյ յաջորդաբար վեր հանել և վար իջնցնել թևերը:

9.— Ձեռքերը ազդրերուն վրայ դնելով, արմուկները տանիլ դէպի ետ, որպէս թէ ուղէիւ կռնակիդ ետևը իրարու միացնել դանոնք՝ լաւ մը բանալով կուրծքը:

10.— Կողմնակի տարածել թևերը: Օդը ներչնել ուժով, բանտարկել դայն ձեր ներսը, թևերը առջև բերել, ձեռքերը միացնել. յետոյ՝ ձգել որ թևերը իյնան մարմնին երկայնքը, և միևնոյն ժամանակ կատարել արտաշնչումը:

11.— Կուրծքը լցնել օդով, կողմնակի վերցնել թևերը, այնպէս որ՝ ձեռքերուն կռնակները իրարու միանան գլխուն վերև: Գոցել ափերը, ուժգնօրէն ձգտել դնդերները, յետոյ թևերը իջնցնել իրենց սովորական դիրքին, երբ օդը կը վանէք բերնով:

12.— Ձեռքերը կռնակը տանիլ, խոր շնչառութիւն մը կատարել, մարմինը ծռել դէպի ետ և օդը ուժով վանել դէպի ձեղունը:

ԽՈՐՀՐԴԱԾՈՒԹԻՒՆ. Ժամանակ չկորսնցնելու և ամէն մարզանքէ իր մեծագոյն օգտակարութիւնը ստանալու համար անհրաժեշտ է՝ իւրաքանչիւր մարզանքի ատեն՝ առնել կատարուելիք շարժման համապատասխան ուղիղ դիրքը: Ետոյ, պէտք է մտածել մեր ընելիքին վրայ և վանել ուրիշ ամէն մտածում. մէկ բառով՝ հոգւով նուիրուելու է գործին: Ասիկա է լաւագոյն կերպը ժիրօրէն շնչելու:

Այս կէտը չ'ըմբռնած ըլլալնու համար է որ կիսով կը չնչնեք։
Ուրեմն մեր ուշադրութիւնը յարենք մեր մարդուող մարմինն
բոլոր շարժումներուն և մասերուն վրայ։

ՀԱՆԳՍՏԱՑՆՈՂ ՄԱՐԶԱՆՔ. — Կռնակի վրայ պառկել անկողնի
մը մէջ և կամ նստիլ աթոռի մը վրայ։ Բոլոր դնդերները թուլցնել
հետեւեալ ինքնաթիւադրութիւններու օգնութիւնովը. «Սա կը թուլ-
ցընեմ դնդերներս»։ «Դնդերներս կը թուլնան»։ «Սա խաղաղ եմ,
չատ խաղաղ, խիստ խաղաղ»։ և այնատիլ իրադրութիւն արտայայ-
տուած միտքը։ Այսպէսով ձեռք կը բերուի դնդերներու կապարեալ
թուլացում մը։ Անգամ մը արագօրէն աչքէ անցնել մարմնոյն բոլոր
մասերը՝ ապահովուելու համար թէ՛ ձգտեալ դնդեր չէ՛ մնացած։

Մտքէն վանել ամէն մտածում, որպէսզի կարելի ըլլայ բոլոր
ուշադրութիւնը յարել շնչառութեան վրայ։ Այսպէսով ձեռք կը
բերուի խիստ մեծ հանդարտութիւն մը, կը զսպես ջիւղերդ, մտիկ
կ'ընես ներսդիդ, գրեթէ կը դիդես շնչառութիւնդ, որ այլևս հան-
դարտ է, խորունկ է, կանոնաւոր է, կազդուրիչ է։ Հեշտութեամբ
կը վայելես հանգիստ վիճակ մը, կ'զգաս ընդհանուր անդորրութիւն
մը՝ զոր չեն ճաշնար ամէն անոնք՝ որ չեն կիրարկած այս այնքան
առողջ՝ որքան հանդարտեցուցիչ մարզանքը։ Ասկից զատ՝ ալ աւելի
տէրն ես քու մարմնիդ։

ՓՈՒՔԻ ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ

Շնչառութեան կազմածը շատ անգամ բաղդատուած է փուքի մը
կամ փչող մեքենայի մը՝ ուր օդը կը մտնէ ու կ'ելլէ։

Ահաւասիկ թէ՛ ինչպէս կ'իրականացնեն փուքի մարզանքը։

1. — Ձեռքերը ետև տանիլ։
2. — Վիզը դէպի առջև բերել։
3. — Ռունդերը ուռեցնել։
4. — Նախ՝ յամրաբար ներշնչել օդը՝ ուռնագերով և յետոյ յամ-
րաբար վանել զայն նոյն ճամբով։
5. — Ներշնչել միշտ քիթով, բայց աւելի արագ. արտաշնչել
նոյն արագութեամբ, շատ անգամներ կրկնել այս շնչառութիւնը և
ամէն անգամուն բազմապատկել արագութիւնը։
6. — Առանց արագութեանը դպչելու՝ այս վարժութիւնը ժա-
մանակ մը կատարելէ վերջ՝ բերնով կատարել արտաշնչումը։

ԾԱՆՈԹ. — Բան մը չի պիտի շահէինք եթէ արագութիւնը աւել-
ցուցած ատենինս՝ պակսեցնէինք ներշնչումի խորութիւնը։ Պէտք է
միշտ հսկել որ օդը՝ ամբողջովին լեցնէ մեր ցնցուղներն ու թոքերը,
յետոյ վանել զայն ուժգնօրէն։ Աւելի ճոխ, աւելի կազդուրիչ
արիւն մը՝ պիտի ըլլայ մեր վարժատրութիւնը։
Գործածենք մեր փուքերը։

ՈՒՐԻՇ ՄԱՐԶԱՆՔՆԵՐ

1. — Պատէն քիչ մը հեռու կենալ ու անոր ներկայացնել մեր
ձախ կողմը, ձախ ոտքը թեթեօրէն յառաջացած։
2. — Ձախ ձեռքը կոթնցնել պատին՝ ազդրներուն բարձրութիւ-
նովը։ Աջն ալ կոթնցնել նոյն, բայց կարելի եղածին չափ բարձր։
3. — Այսպէս, երկու ձեռքերով կողմնակի պատին կոթնած,
կ'սկսիս հեռացնել մարմնիդ կարելի եղածին չափ հեռու (աստիճա-
նաբար աւելցնել այս հեռաւորութիւնը)։
4. — Այլ ձեռքը դէպի ձախ տեղափոխելով՝ դարցնել մարմնիդ
Այսպէսով կը կազմուի տեսակ մը կամուրջ։
5. — Այդ վիճակին մէջ՝ կատարել խոր ներշնչումներ և ար-
տաշնչումներ։

և կամ՝

1. — Երկու ձեռքերը կոթնցնել առջևի պատին, ոտքերը՝ բա-
զուկներուն չափ հեռու բռնել պատէն։
2. — Մալլել բազուկները՝ պատը բերնով համարելու առ-
տիճան։
3. — Ոտունկ և ամբողջական շնչառութիւնը չափաւորել այն
երթեկեկի շարժումներուն վրայ՝ որ կը կատարուին հեռանալով պա-
տէն և կրկին մօտենալով անոր։ Երթալով աւելցնել այս շարժում-
ներուն արագութիւնը։

ԱՐԳԱՆԴԻ ԴՆԴԵՐՆԵՐՈՒՆ զարգացման շատ պիտի նպաստէ
հետեւեալ մարզանքը։

1. — Կռնակի վրայ պառկել, ներշնչել երկարօրէն՝ ուռեցնելով
կուրծքն ու փոր։ Այս վերջնոյն ուռիւրը զգալու համար ձեռքը վրան
դնել (փորը կ'ելլէ)։
2. — Յամրաբար արտաքսել օդը քիթով, թեթեօրէն կոթնելով
փորին վրայ (որ վար կ'իջնէ)։
3. — Նոյն մարզանքը ոտքի վրայ ալ կատարել։

Վերջապէս խիստ յանձնարարելի է, առտու և երեկոյ կատարել հետեւեալ մարզանքը:

1.— Ոտքի ելլել:

2.— Յամբարար կանգնել ոտքին ծայրերուն վրայ՝ երբ օդը կը մտնէ կուրծքին մէջ:

3.— Բոպէ մը բանտարկել ներշնչուած օդը (այս արդիւումին տեղը թիւնը երթալով աւելցնել) մնալով միշտ ոտքին ծայրերուն վրայ:

4.— Վերադառնալ սովորական դիրքին, միևնոյն ժամանակ կատարել արտաշնչումը:

Նոյն մարզանքը կը կատարուի նաև վերցնելով և իջեցնելով թեւերը: Այն ատեն կ'ունենանք հետեւեալ շարժումները:

1.— Ոտքի ելլել, հանդիստ կայնիլ:

2.— Ներշնչում. կայնուածք՝ ոտքերու ծայրը, թեւերը օդին մէջ:

3.— Օդի արգելում. կայնուածք՝ ոտքերու ծայրը, թեւերը օդին մէջ:

4.— Արտաշնչում. ոտքերն ու և թեւերը իրենց բնական վիճակին մէջ. հանդարտ:

Ահաւասիկ ասոնք են այն մարզանքները՝ որոնց մէջէն պիտի կատարես ընտրութիւնդ՝ մտցնելու համար պէտք եղած փոփոխութիւնը և կատարելու համար զանոնք՝ ամէն օր:

ՀԵՏԵԻՈՒԹԻՒՆ.— Մարզենք մեր շնչառական կազմածը. մենք ամէնքս ալ պէտք ունինք անոր: Չմոռնանք մանաւանդ թէ՛ անով է որ կը պահպանուի ամեն գործարան, երբ գործարանի մը գործուցեալներ կը բուլնայ, այդ գործարանը կը ծիւրի, կ'ալլասերի. իսկ երբ գործուցեալներ դադրի, գործարանը կը մեռնի:

ԶԻ՝ ԹՈՂՈՒՆՔ ՈՐ ՄԵՌՆԻՆ ՄԵՐ ԿՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐԸ:

Վ Ե Ր Ձ



ՀՀ Ազգային գրադարան



NL0317112

306

9755