

ՈՐՈՎԱՅՆԻ ԴՆԴԵՐՆԵՐՈՒ ՄԱՐԶԱՆՔ

Բ.

1.— ԾՈՒՆԿԵՐԸ ԿՈՒՐԾՔԻՆ ՎՐԱՅ

Դիրք.— Կուրծքի վրայ պառկած, սրունքները տարածած, ձեռքերը նախ կոնքի ոսկորներուն տակ և՛ յաջորդ օրերուն վարժութիւն ձեռք բերելով՝ մարմինին երկայնքին դրած, կամ ծոծրակին տակ, ներշնչել:

Ա. շարժում.— Ծունկերը, ծալած վիճակի մէջ, տանիլ կուրծքին, որքան կարելի է՝ այնքան վեր: Արտաշնչել խորապէս:

Բ. շարժում.— Տարածել ծունկերը, իջեցնել սրունքները և սկզբնական ձեւը առնել, առանց սակայն կրունկները գետնին վրայ հանգչեցնելու, այլ քանի մը սանդղիմեղր բարձր բռնել: Շարժումին համընթաց աստիճանաբար շունչ առնել լայնօրէն:

2.— ՈՒՂԻՂ ԱՆԿԻՒՆ

Դիրք.— Նման նախորդին:

Ա. շարժում.— Սրունքները իրարու կցել և ուղիղ բարձրացնել մինչեւ որ ուղղահայեաց դիրք մը դրաւեն: Կարելի է նոյնիսկ ուղղահայեաց դիրքէն անցնել և ոտքերը տանիլ մինչեւ գլխուն վերեւ: Արտաշնչել խորապէս:

Բ. շարժում.— Սրունքները դանդաղ իջեցնել, աստիճանաբար լայն շունչ քաշելով, և սկզբնական դիրքը առնել, առանց ոտքերը հանգչեցնելու գետնին վրայ:

3.— ՄԿՐԱՏ

Դիրք.— Նման թիւ 1 և 2 ձևերուն:

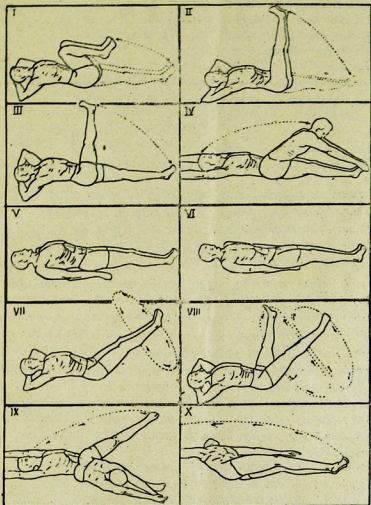
Շարժում.— Փոխ առ փոխ բարձրացնել և իջեցնել իւրաքանչիւր սրունք՝ տարածուած վիճակի մէջ, այնպէս որ, երբ մէկ սրունքը բարձրանայ, միւսը իջնէ, և զիրար խաչաձեւէն իրենց շարժումին ընթացքին, Երբեք չհանգչեցնել կրունկները գետնին վրայ: Տեսակ մը մկրատում կատարել շարունակաբար, միեւնոյն արագութեամբ: Շունչ առնել և շունչ տալ յամրաբար և խորունկէն, առանց հետեւելու սրունքներու շարժումներուն, որոնք այս մարզանքին մէջ շնչողութեան չափէն շատ աւելի արագ են:

4.— ՈՏՔԵՐԸ ԲՈՆԵԼ

Դիրք.— Պառկած՝ գետնին վրայ, բազուկները հօրիզոնական

ուղղութեամբ երկարած՝ գլխէն վեր. կուժքը շնչառութեան մէջ:

Ա. շարժում. — Բարձրացնել իրանը, ուժը առնելով տարածուած բազուկներէն, զորս պէտք է բերել դէպի առաջ: Շարունակել հետ-դհեալ իրանը ծռելով կոնքին վրայ, մինչև որ ձեռքերը դպին ոտքի մատներուն: Այս միջոցին շունչը պարպել կատարեալ և ուժգին:



Բ. շարժում. — Շտկել իրանը, յետոյ հանգչեցնել զայն գետնին վրայ, ձեռքերը բարձրացնելով գլուխէն վեր: Շունչ առնել խորունկէն:

Այս շարժումը ամէնէն դասականն է որովայնի մարզանքին մէջ: Սակայն շատեր կան, որ կը կարծեն թէ կը բաւէ կատարել 3—4

անգամ, ժամանակ առ ժամանակ, նիհարնալու կամ լաւ մարսողութիւն մը ստանալու համար: Մինչդեռ իրապէս ազգու է այն ատեն միայն, երբ կը կատարուի շատ, և որովայնային միւս մարզանքներուն հետ: Ոմանք կը յանձնարարեն այս մարզանքը կատարել ոտքին ծայրերը անցընելով կարասիի մը (օրկ. պահարան մը) տակ՝ ուժ առնելու համար: Այդ անհրաժեշտ է միայն չափազանց գէրերուն համար, երբ դեռ նոր կը սկսինքն շարժումը կատարուի յարմար կշռոյթով, շարժումին հետ ներդաշնակ շնչողութեամբ և թեւերը լաւ գէպի առաջ նետելով, սովորաբար պէտք չի մնար ոտքերը կարասիի մը ներքեւ հաստատելու:

(Շարունակելի)

Dr. RUFFIER

Ս Ն ՈՒՆԴԻ Մ ԱՍԻՆ

Գ.

Այս յօդուածով պիտի ներկայացնեմ զանազան սնունդներու արժէքը:

ՀԱՅՐ.— Հացին տեսակները ծանօթ են: Մենք սովոր ենք ճերմակ հաց կոչել այն հացը, որ նուազ թեփ կը պարունակէ, և սեւ հաց՝ այն, որ աւելի թեփ կը պարունակէ: Այն հացը, որ պատրաստուած է ալիւրով մը, որուն մաքրութիւնը կը ներկայացնէ 85 առ հարիւր համեմատութիւն մը, այնքան ուժ չի տար, որքան շարմաղ ալիւրով պատրաստուած հացը: Պատճառ.— Որովհետեւ 15 առ հարիւր համեմատութեամբ թեփը, որ կը գտնուի հացին մէջ, կը պակսեցնէ անդակաւն արժէքը: Թեփը մարսելի չէ և օգտակար է միայն անոնց, որ պնդութիւն ունին, նաեւ կենդանիներուն, որոնք կրնան մարսել: Սակայն պնդողներ կան, որ թեփը երկաթ կը պարունակէ: 100 կրամ սովորական ճերմակ հացը 250 գոլ կ'արտադրէ:

ՋՈՒՐԸ.— Մենք պէտք ունինք ջուրի, զոր կը ստանանք կերակուրին հետ: Բայց այդ չի բաւեր, և առանձին ալ ջուր կը խմենք: Միայն ջուր պէտք է խմել,— ահա հարցում մը, որ անմիջապէս կը ներկայանայ: Այո՛, խմեցէք միայն ջուր: Զուրէն զատ ոչինչ կայ օգտակար: Այդ մասին՝ քիչ յետոյ:

ՄԻՍԸ.— Միւր երկու տեսակ կրնայ ըլլալ, նիհար և իւղոտ: 100 կրամ նիհար միսին մէջ 70—75 կրամը ջուր է, և միջին հաշուով 250 գոլի ոյժ ունի (եղի և ոյխարի միս), այսինքն մօտ 100 կր. հացի չափ: 100 կրամ իւղոտ միսին մէջ 50—55 կրամը ջուր է և կուտայ մօտ 350 գոլ: Միսին մէջ կայ նաեւ ազօթային նիւթ, ճիշդ այն տեսակէն, որ կը գտնուի սուրճին մէջ: Այդ ազօթային զանազան բաղադրութեամբ նիւ-