

Բանաւոր կեանքի մը անհրաժեշտութիւնը

Ձառիթափին վրայ՝ ջանանք կանգ առնել: Եթէ մեր ամբողջ խելացի ուշադրութիւնը կը կէրարկենք կատարելագործելու համար մեր բոլոր մեքենաները, որպէսզի անոնք իրենց առաւելագոյն արդիւնաբերութիւնը տան, ինչո՞ւ նոյն հոգածութիւնը չտարածենք մեր ուղեղին վրայ, որ ամենահրաշալի, ազնուագոյն մեքենան է: Պէտք է գիտնալ կազմակերպել կեանքը. աշխատելը, մտածելը, ապրելը արուեստ մըն է, եթէ կ'ուզէք գիտութիւն մը, Այդ գիտութիւնը սորվինք ամէնէն առաջ, և մոռնանք ամէնէն վերջը:

(Մնացեալը յաջորդով)

Փ. ՍԱՆԱՍԱՐ

ՄԱՐԶԱԿԱՆ

## ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 9րդ. — Շփում ոտքերու, կոնակի վերին մասերուն, զիգին:

Ձեր աջ ձեռքին միջոցաւ՝ կռթնեցէք կարասիի մը, և 25 անգամ չփեցէք մէկ ոտքով միւս ոտքին վերին և ներքին երեսը, այնպէս որ չփռւի չփող ոտքին վարին երեսը (Պատկեր Ա, Բ, Գ, Դ): Միեւնոյն ատեն ձախ ձեռքով չփեցէք ձեր ծոծրակը, որքան կարելի է վար, գէպի կոնակին կեդրոնը իջեցնելով ամբերնիդ (Պատկեր Ա), և տանելով վիզին շուրջ (Պատկեր Բ եւ Գ), և կողորդին (Պատկեր Դ): Յետոյ փոխեցէք դիրքը և նոյնքան ու նման շփումներ կատարեցէք միւս կողմի ոտքով և ձեռքով:

Սկսնակները կրնան այս շարժումները կատարել զատ զատ, այսպէս՝ նախ ոտքի, յետոյ կոնակի շփումները:

ՄԻՒՎԱՐ

