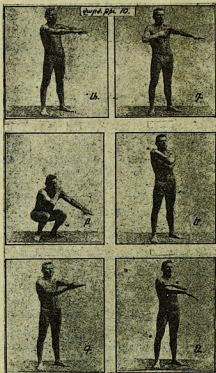


ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 10րդ.— Եփուժ-բազուկներու, ուսերու եւ անութներէն սկսեալ՝ ուսոսկրին եւ կրծոսկրին միջեւ գտնուած մասերուն

Ձախ ձեռքը երկարեցէ՛ք դէպի առաջ, ափը վար ուղղելով: Աջ ձեռքին ափովը շփեցէ՛ք ձախ ձեռքին վրայի երեսը (պատկեր ա.), մատներուն ծայրէն մինչև ուսը, յետոյ մինչև վիզը (պատկեր բ.), և նոյն ճամբով դառնալով դէպի մատները (պատկեր ա.): Յետոյ շփեցէ՛ք բազուկներուն տակի երեսը մինչև անութը (պատկեր գ.), ուղիղ անցնելով ձախ ծիծին վրայէն (պատկ. դ.): Յետոյ ձեռքը, կուրծքէն բաժնելով, ուժգնօրէն և որքան կարելի է հոռու փակցնել ձախ ուսոսկրին, ձախ բազուկին տակէն, զոր պէտք է ծռել ու տանիլ աջ՝ բռնելու համար աջ ուսը (պատկեր ե.): Յետոյ աջ ձեռքը ձախ անութին վրայէն շփելով, ուսոսկրէն տանիլ դէպի ծիծը, միեւնոյն ատեն ձախ ձեռքով շփելով աջ բազուկին վրայի մասը ուսէն հասցնել մատներուն (պատկեր զ.): Այսպէս դարձեալ ձեր երկու ձեռքերը կ'երկարին առաջ, եւ շարժումը կը վերջանայ, այսինքն ձախ ձեռքը կը հանգչի աջին վրայ, պատ-



րաստ՝ սկսելու նման շարժում մը հակառակ ուղղութեամբ: Այս երկրորդ ուղղութեամբ վարժութիւնը կատարելու համար, հետեւեցէ՛ք վերի նկարագրութեան, միայն «աջ» բառին տեղ «ձախ» եւ «ձախ» բառին տեղ «աջ» կարգացէ՛ք:

Նկատել կուտամ որ իւրաքանչիւր շարժումը իր ամբողջութեան մէջ կը բաժնուի 5 եղանակի: 25 երկվայրկեանը բաւական է նման 10 շարժում կատարելու համար:

Երբ արդէն ուժով կը զգաք ձեզ, կրնաք այդ վարժութիւններուն հետ կատարել նաեւ 10 անգամ ծունկ ծռելու շարժումներ: Ատոր համար, պէտք է ոտքերը լաւ հանգչին տախտակին վրայ, եւ իրարմէ հեռու ըլլան 30—50 սանթիմետր: Սրունքին դնդերներուն եւ յօդուածներուն այս վարժութիւնը բոլորովին տարբեր է այն վարժութենէն, որ կը կատարուի ծռելով ծունկերը՝ մատներուն վրայ բարձրացած եւ կրունկները իրարու կպած դիրքին մէջ: Ամէն անգամ որ բազուկի մը վրայի երեսին շփումը կը կատարուի, ծռել սրունքները, եւ գրեթէ կկուշ ընելու պահուն՝ հասնի վիզին շփումին (պատկեր Բ.): Վերջացնելու համար, փութացէք շտկել սրունքները՝ երբ արդէն հասած էք պատկեր Բ. դիրքին: Առաջին $2\frac{1}{2}$ եղանակին՝ շունչ պարպել, եւ մնացեալ $2\frac{1}{2}$ եղանակին՝ շունչ առնել, վարժութիւնը սկսելու ատեն, բազուկները յամրաբար բարձրացած պահուն՝ սկզբնական շունչ մը առնելով:

Բազուկներուն դուրսի երեսը շփել ներսի երեսէն աւելի եւ յաճախ, որովհետեւ այդ երեսն է, որ աւելի պէտք ունի շփումի: Անգամ մը որ պնդանան եւ ողորկ դառնան ուսերն ու բազուկները, առանց բշտիկներ ունենալու բազուկին ետեւը եւ առանց խորշոմ մը ունենալու արմուկին վրայ, այն ատեն կրնաք աւելցնել շարժումները, միշտ 15 վայրկեանի սահմաններուն մէջ:

ՄԻՒՂԸՐ

ՈՅ ԾԱՂԻԿ, ՈՅ ՊՍԱԿ. — Օր. Հէտին, քոյրը հիւշակաւոր աշխարհախոյզ Սվէն-Հէտինի, գեղեցիկ եւ օգտակար գաղափարը յղացած է հիմնելու Ծաղիկներու Ֆօնտ մը, որ նպատակ ունի յօգուտ դժբախտներուն եւ հիւանդներուն հաւաքել ու գործածել այն հրսկայ գուժարները, որոնք կը ծախսուին թաղումներու առթիւ, ծաղկեպսակներով յարգելու համար մեռելներուն յիշատակը: Այդ նպատակով ալ Օր. Հէտին գորաւոր փրփականտ կը մղէ տարածելու եւ սովորութիւն դարձնելու համար «փոխան ծաղկեպսակ»ի գաղափարը:

Վերջերս Բաղցկեղի դէմ Ծրանսական Ընկերակցութիւնն ալ ծրարագրած է ստեղծել այդ տեսակ ֆօնտ մը, աւելի զօրացնելու համար քաղցկեղին դէմ պայքարը: Այս առթիւ գործնական նկատուած է նուիրատուներու անուններն ու նուիրատուութիւնները պարու նակող շքեղ տետրակ մը հրատարակել իւրաքանչիւր թաղումի առթիւ եւ յանձնել հանգուցեալին պարագաներուն, իրրեւ յիշատակ: