

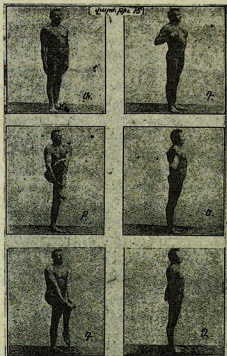
ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 12 ԴՎ—

Մարմինը ծուել քոմնտի, երկարելով
 ֆամապատասխան սրունքը եւ ծը-
 ռելով միւսը, Շիեւ, յաջորդաբար,
 զիստերուն դուրսի երեսը, մարմի-
 նին դուրսի եւ վարի երեսները,
 փորը՝ ստոծանիին վրայէն,

Սրունքները լայնօրէն բացած, ոտքերուն ծայրը դէպի դուրս
 ուղղուած: Ծոնցէք աջ ծունկը, լաւ մը պրկեցէք ձախ սրունքը, և
 հակեցէք իրանը, որքան կարելի է, դէպի ձախ: Զեր երկու ափերը
 զրէք ձախ սրունքին դուրսի եզերքին վրայ, որքան կարելի է ցած,



առանց առաջ կախուելու
 (պատկ. ա.). Յետոյ, երբ
 կը բարձրացնէք իրանը և
 կը շտկէք աջ սրունքը, Թող
 ձեր ափերը չփեն ու բարձ-
 րանան ձախ սրունքին և
 երանքներուն վրայէն, մինչև
 կէս մէջքը: Անկէ ձեռքերը
 տարէք ձեր մարմինին առ-
 ջեւի երեսին վրայ, այնպէս
 որ աջ ձեռքը չփէ ստոծա-
 նին, իսկ ձախ ձեռքը
 փորին միւս կողմը (պատկ.
 բ. գ. դ.):

Բաժնելով ձեր մարմինէն,
 յետոյ ձեռքերը ուժգնօրէն
 զրէք աջ զիստին դուրսի
 կողմը, մարմինը հակելով դէ-
 պի աջ, և ծռելով ձախ
 սրունքը (պատկ. ե.), և շա-
 րունակեցէք վարժութիւնը
 համաձայն վերի նկարա-
 զրութեան, «աջ» բառին

տեղ «ձախ» և «ձախ» բառին տեղ «աջ» գնելով (պատկ. զ.): Ութը

անգամ մէկ կողմէն, ութը՝ միւս կողմէն, ամէնը 16 շարժում: Շունչ առէք և երբ մարմինը կը բարձրացնէք շունչ պարպեցէ՛ք՝ շարժման շարունակութեան ընթացքին:

Մեծ սխալ է իրանը շեղակի ծռել գէպի առաջ, փոխանակ ծռելու գէպի մէկ կողմ: Սկիզբները, կ'ուզէք ձեռքերը ծալել, և կամ սխալ ծռակը ծռել. ծռեցէ՛ք այն սրունքը որ իրանին հակած կողմը չի դռնուիր:

Նիհարները, և մարտողական գործարաններէն տառապողները պէտք է թոյլ ձգեն փորի դնդերները, որպէսզի աղիքները լաւ մարձուին: Ընդհակառակն, գէրերը պէտք է պրկեն այդ դնդերները:

ՄԻՒԼԼԸՐ

ՋՈՒՏ ԲՈՒՍԱՅԻՆ ՍՆՆԴԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Ջուտ բուսային սննդապահութեան (*régime végétalien*) հետեւողները կենդանական ծագում ունեցող ունէ սնունդ չեն ուտեր:

ԱՐՏՏՆՈՒԱԾ ՈՒՏԵԼԻՔՆԵՐ.—

Ըմպելիք. — Բուսաջուր, պարզ ջուր, խաշածոներ, սուրճ, թէյ, շոքուր, քաքաօ, չխմորուած խաղողի ջուր, քիչ քանակութեամբ գաբիջուր: Համեմ. — Աղ, ազատքեղ (մաղտանոս), սամիթ (*cerfeuil*), ծաթրին (*thym*), դժոխավարդ (տէֆնէ): Ալիւր: Զէթ: Պտուղներ. — Թարմ կամ եփած (արգիլուածները՝ ստորև): Բուսային *hors d'œuvres*. — Բողկ, ձիթապտուղ, Բանջարեղէններ. — Թարմ և չոր: Խմորեղէններ: — Գետնախնձոր: — Բրինձ, ձաւար: — Աղցան (*salade*) չեփած: Եաքար (մեղր, պտղանուշներ):

ԱՐԳԻԼՈՒԱԾ Է ՈՒՏԵԼ

Կարագ, իւղոտ արգանակներ (մսի ջուր): Ոգելից ըմպելիներ, գինի: Պահածոներ: Համեմներ, (սխտոր, քացախ, մանանեխ, պղպեղ *muscade*, եւայն): Պանիր: Պտուղներէն՝ հաղարջը, լեմոնը, Թթու նարինջը, սերկելիլը, Թուզը, չոր Ծիրանը, չոր խաղողը, Թարմ և չոր ընկոյզը: Կաթ, մածուն, Իւզ: Հաւկիթ: Ջուկ, Ամէն տեսակ միս:

ԲՈՒՍԱԿԵՐՆԵՐՈՒ ՃԱՇԱՑՈՒՑԱԿԸ (Համածայն Տօքթ. Քարթոնի) Նախագաշ

Թարմ պտուղներ կամ խաղող, կամ 6 — 12 շաքարազերծ չոր սալոր, կամ կանանչ աղցաններուֆիչ մը հաց կամ երբեք: Տաք խաշածոյ մը:

Յորեկուան ցաշ

1. Եաքարազուրկ չոր սալոր, եթէ պէտք կայ (15 — 30 հատ):
2. — Թարմ պտուղներ կամ կանանչ աղցան մը, ազով համեմուած: