

Ընկուզենի. տերևը պնդեցուցիչ է միանգամայն. իսկ թարմ ընկուզին դրսի կանանչ կեղևը կը գործածուի նաև իբրև արիւն մաքրող խոյլի (սըրամա) դէմ ալ լաւ է:

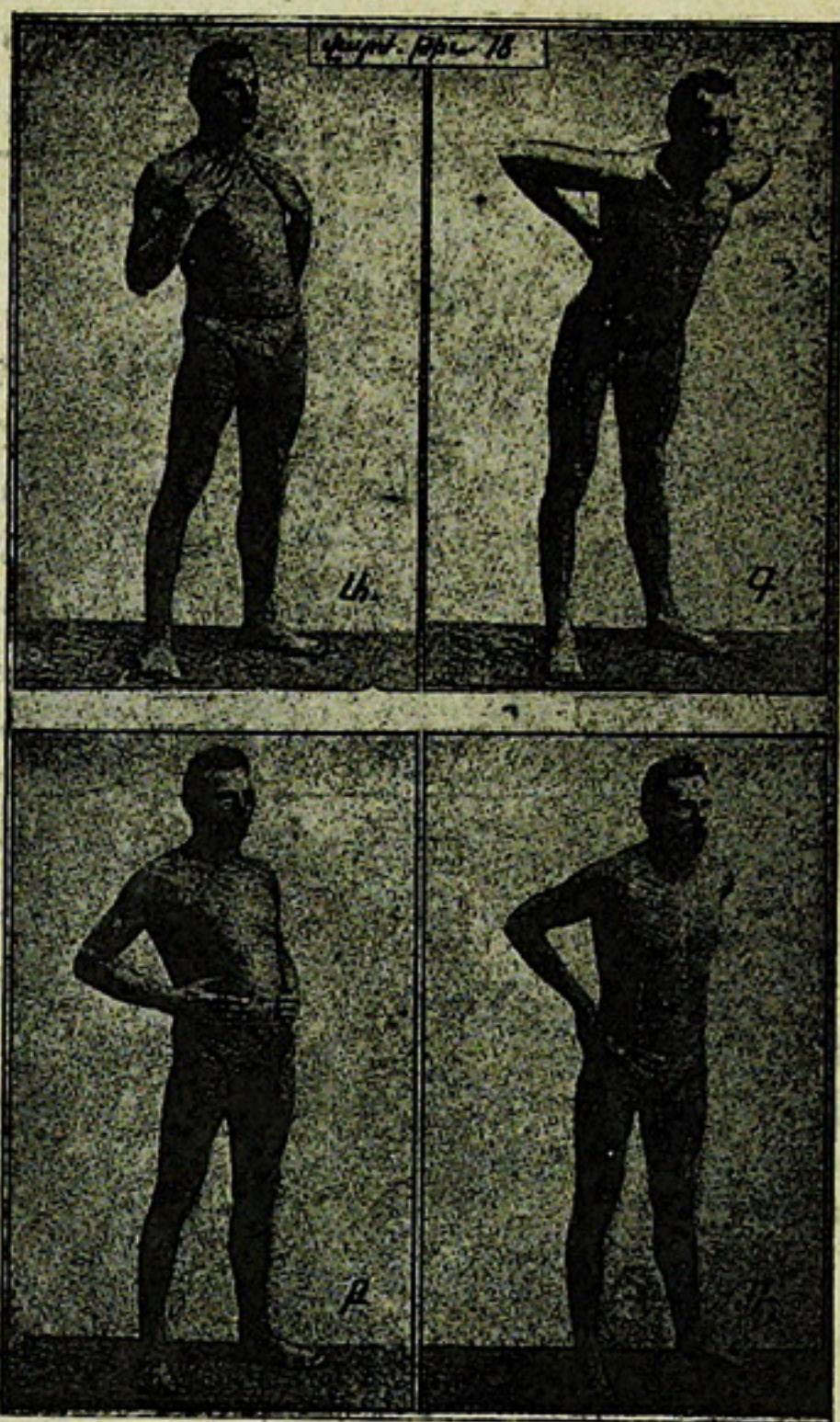
Շոկերդ. (chicorée, բատիքիա). կը գործածուին տերևն և արմատը, իբրև դորացուցիչ, ախորժարեք, արիւն մաքրող, միղեցուցիչ և փորը կակուղ պահող:

Կ. Յ. ԲԱՍՄԱՋԵԱՆ

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 18րդ. — Յանկարծակի իրանը ծռել փոխն ի փոխ դէպի ետև, շփելով կուրծքը, դէպի առաջ, շփելով յետսամասը:

Կեցուածքը 11րդ վարժութեան պէս: Նախ իրանը նետեցէք դէպի



ետև (պատկ. ա): Նոյն ատեն ձեռքով շփեցէք կուրծքը, փորը և իրաններուն առջևի մասը (պատկ. բ), կիները հակառակ ուղղութեամբ պիտի ընեն, տանելով փորէն մինչև ստիճները: Յետոյ իրանը նետեցէք դէպի առաջ, առանց ծռելու կոնակը, և առանց ներս քաշելու փորը (պատկ. գ): Նոյն ատեն շփեցէք կոնակը, ինչպէս 11րդ վարժութեան ընթացքին: Երբ կը հասնիք յետամասերուն, կանգ առէք (պատկ. դ): Այն ատեն իրանը կը տանիք իր առաջուան վիճակին մէջ և կը շփէք առջևի մասը: 20 շարժում կը բաւէ: Շնչելու եղանակին համար՝ թիւ 16րդ և 17րդ վարժութիւնները: Սկզբնականները կրնան կատարել այս մարզանքները, բայց շատ հանդարտութեամբ:

այս մարզանքները, բայց շատ հանդարտութեամբ:

ՄԻԻԼԼԸՐ