

ԱՌՈՂՉԱՊԱՀԱԿԱՆ

ԲԵՐՐ

Մ Ի Ա Մ Ս Ե Ա Յ Հ Ա Ն Գ Է Ս

Ն Մ Ի Ե Ր Ա Չ Գ Ի Ն

№ 4 և 5

ԱՊՐԵԼ — ՄԱՅԻՍ

№ 4 և 5



ԵՐԱՐՈՐԴ ՏԱՐԻ

Պատկերասրահի համար 4-րդ հատվածի 5-րդ
համարի պատկերն է: Իսկ առաջին
համարի պատկերն է: Իսկ առաջին
համարի պատկերն է:

ԵՐԵՒԱՆ

1883

ԲՈՒՆԳԱԿՈՒԹԻՒՆ

I Այլ կանոնաց պահպանութիւնը I. Տ.	283
II Մարմնամարզութեան դասեր դրժիքներէ վրա	293
III Մարմնամարզութեան հրամաններ—դրժիքներէ վրա	307
IV Քաղաքային բժշկի յիշատակարանից	318
V Օպտարարութիւններ կապի երեւոյթի վրա	

ԵՌՈՂՋԵՊԵՆԵԿԵՆ

ԹԻՒՐԹԻ

ԹԻ ԱՄՍԵԱՑ ՀԱՆՐԷՍ

(1—2 ՏՊԱԳՐԱԳԱՆ ԲԵՐԹԻՑ ԲԱՐԿԱՅԱՆԹ)

Հրատարակվում է Արեւմտում

Տարեկան գինն է 3 ԼՎԷԷ կանխիկ վճարելիս Ամստըրտէր կարելի է
 Խմբագրատանը Օտար քաղաքից գինուժմին հետեւեալ հասցեով՝ В. В.
 Эривань. Въ редакцію журнала «ГИГИЕНИЧЕСКИЙ ЛИСТОКЪ»

ԲԱՐԿԱՅԻՐ ՀԱՅՏԱՐԱԿԻՉ Երեւան, Բաղրամյան ԲՈՒՆ

ԼԵՐԱՆ ՏԵՂԵԱՆԵԱՆՑ:

ԱՌՈՂՁԱՊԱՀԱԿԱՆ

ԲԵՐՐ

Մ Ի Ա Մ Ս Ե Ա Յ Հ Ա Ն Գ Է Ս

ՆՈՒՆԵՐ ԱԶԳԻՆ

№ 4 և 5

ԱՊՐԷԼ—ՄԱՅԻՍ

№ 4 և 5

ԵՐԿՐԱՐԳ ՑԱՐԻ

Ռեյսիստանիստանի քաղաքական և նաև
մայրենի ուղիքի հղ. իմ առաջադա-
հերեն՝ ապրանքի ֆոյն իրաւարդեալ
ուղիքը:

ԵՐԵՒԱՆ

1883

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

LIBRARY

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

WASHINGTON, D. C.

NO. 1

NO. 2

NO. 3

NO. 4

NO. 5

NO. 6

NO. 7

NO. 8

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԵՆ ԹԵՐԹ

ՄԱՐՄՈՆԵՑ ՀԱՆԳԵՑ

ՍՐԿՐՈՐԴ ՅԱՐԻ

№ 4. 4 5

Ա. ՊՐԻԼ—ՄԱՅԻՍ

1883

ՅՂԻ ԿԱՆԱՆՑ ՊԱՀՊԱՆՈՂՈՒԹԻՒՆԸ

—o—

Ձր կայ կին, որ լինելով յոյժ չքանկանալ մայր դառնալ: Ձր կայ յոյժ կին որ չք ցանկանալ առողջ դառնալ ծննդ և ինքն էլ առողջ մնալ: Արանք բնական օրէնքներ են: Իւրաքանչիւր մայր պիտի որ երբ իր մահից յետոյ նրա փոքրիկ զաւակները մնում են որո՞ւ նրանց հոգար ընդունակ չէ հոգալ իր փոքրիկ զաւակների մասին ինչպէս մնալ: Երբ կարող էր հոգալ: Այս վերջին դէպքը յաճախ է պատահում և զերգոտանալ կրցնելով իր յեկափարս իր մնալու քանդութեւն, այն մամանակ չէր կայ այլ ևս զերգոտանալ:

Նորը մի կին յոյժ է, նրա բարոյական պարտաւորութիւնները կրկնապատկեւմ են: Իսկ սկսեալ հոգայ ու մնայն իր տրդանդում ունեցած զաւակի վրայ այլ զգեստաւորուէս իր վրայ որովհետեւ իր առողջութիւնից կտնէ իր զաւակի կեանքը: Արեւմտեւ տարածք, մեծանում իր մօր տրդանդում, ստանում իր մօրից սնունդ, մօր կերտիւրը նրան է կերտկում: Եւ մօր հանդաւաթիւնը տալիս է նրան հանդաւաթիւն, մօր երջանիկ կեանքը, կարգը բոլոր մէջ: Եւ մօր հանգիստը լաւ կամ վատ գրաւ իրենք տրտայտեւում, իրենք վրայ Նիւն յոյժ կինն հիւանդէ:

նրա արգանդում գտնուած դաւանին
 էլ հիւանդ է։ Եւսածիցս հետեւեալէ,
 որ յղի կինը պահպանելով իրեն և
 հոգաւով իր մառինս հոգում իր
 արգանդում գտնուած դաւանի
 մառինս։ Եւ այլ է յղի կնոջ ամե-
 նասուրը պարտաւ որս թիւնը։ Այլի
 կնոջ մարդը իր կնոջ պակաս
 սրտատա սրտ-թիւններ չունի։ Բայց
 պաւ պարտաւ որս թիւններն ուրիշ
 տեսակ են։ Դա պէտքէ հոգայ իր կն-
 ոջ առ ողջութեան համարտաթիւն
 և առ հասարակ պահպանողութեան
 մառինս։ Երբեք դիւրաւ կինը որչ-
 ժամանակից յետոյ ծրնի առ ողջ
 տաւակ և թնքն էլ առ ողջ մնայ։ որ
 կարողանայ անմիտ կերակրել և
 պահպանել նորածին երեխային։ Ահա
 այս է ամենամեծ կեանքի երջան-
 կութիւնը և բոլորտա որս-թիւնը։
 Այլի կնոջ պարտաւ որ է պահպանել
 երեխայի կեանքը։ պահպանելով իրեն
 նա պահպանուած միւրայն ժամանակ
 իր արգանդում գտնուած դաւանի
 կեանքը։ Այս գործում պէտքէ ու-
 մեանց կերպ նպատակն ինչ յղի կն-
 ոջ մարդը և ինչ չըջապատողները։
 Այլի կնոջ պահպանողութիւնն ար-
 մատի է առածին աշտարակեան
 երբ նա թնք կազմուածք տնի
 նկարդաւ և գիւրացրիւ կամ են-
 թարկուած է մի որ և է ժառան-
 գական հիւանդութեան։ Այն աղա-
 մարդը զաղանից վառ էւր է։

որ չի պահպանում իր յղի
 կնոջ կանաչանդակը որմը հար-
 կադրում են յղի կնոջ բանել և
 էթէ շին կարողանում բանել այն
 մամանտի... ամեն է նաեւ աւել որ
 ծնծում են յղի կնոջ որ տարտակի
 տեսարան է։ Եսկ այն յղի կինը որ
 իրեն չէ պահպանում նա արժանի չէ
 մայր գաւառու։ Ամեն արդեօք այդ
 պիտի կանայք։ Այս և դրանց թիւը
 շատ մեծ է։ Բայց պարտ ոչ թէ
 գիտամք շին պահպանում իրենց
 այլ միայն անգիտակցութեւն արդ-
 աւթեան պատճառով։ մանաւանդ
 առաջնածին կանայք։ Մի ջուհի
 աղջիկ որ չի սովորել իր կազմու-
 ածքը և առ ողջ տարահալութեան բա-
 կըցումը, մանաւանդ յղի կանանց
 պահպանողութիւնը որ մեղանում
 տարտադարաւ ամեն է համար-
 վում։ այդ աղջիկը պակասեւ և
 յղանումէ։ նա ի հարկէ չի կարող
 իրեն պահպանել։ միւրայն պատճա-
 րով անմիտութեւն և անգիտ պա-
 թեան մեջ է նրա մարդը։ Եւս-
 թանք յղի կանայք իրենց ամբողջ
 կեանքը շարունակ աշտարակում
 նաեւ մանում են միայն այն պա-
 ճառով որ չը գիտեն ինչ յղի կան-
 մամանակ ինչպէս պէտքէ պահպա-
 նեն իրենց։ Երանց թիւը շատ մեծ
 է։ որովհետեւ մի հոգ մանկավարժ-
 ները գիտ չեն հասկացել որ առ-
 տա մարտանկարում գտնուած թիւն

ամենապատշաճ և արեւմտեան բնական
պէտքէ լինի առողջապահութիւնը
ինչպէս օրէնքաց նշանակուեալ և աղա-
յոց առաջնորդութեամբ և Առաջ-
նորդութեամբ ստորագրուած են շատ գի-
տական տնտեսական բնական միջոցի ոյ-
ժով ընե հասկացել և աւելորդ են
համարուած դաս առաջ ոյն գիտա-
թիւնները (մարդկային տնտեսական ֆի-
զիոլոգիայի առողջապահութիւնը) ու-
րաք զարգացում են երկրամասերի
հասարակելու են և կիսմքում ամե-
նակարեւել են աղջկաւ և աղա-
յոց համար Բուսական չէ որ ման-
կաբարձները միայն կրկնուած և զար-
գացում են երկրամասերի աղ նրանց
զխաւոր պարտաւորութիւնները
մէկն էլ ոյն է որ առողջ երի-
տասարակներ և առողջ սերունդ
պարտաւոր են ոյն ոչ թէ աշխա-
տանքով թուրացնեն երկրամասերի
ինչպէս անուած են մեր բոլոր մանկա-
բարձները

Բուսական պէտքէ մեր հարցը Ե-
ւելորդ չեմ համարում առաջ յիշ
կից մասին մի քանի նախադաս-
ութեան տնտեսական տնտեսական տնտեսական
ընե և ամենակարեւոր որ հարցն է լի-
սել և արեւելք յիշ և կրկնել թէ մի-
այն կարծում է յիշ լինել և Առ-
նաք և առհասարակ ժողովուրդը
յիշ են համարում մի կից երբ որ
զարգանա կարգում (ամառի) չե
անուած և Եւել և առողջ լին և որ

շարունակ և կանոնաւոր կերպիւ
զարգանա արեւել և յանկարծ նրա
զարգանա (ամառի) կարգում և
կարծիք կայ որ յիշ պէտքէ լինի
հասկանալ և որ առաջնորդութեամբ
թիւնը անպէ և ունեցել և Բայց
պէտքէ գիտնալ և որ զարգանա զա-
նազան շատ արեւել պարտաւորութեամբ
(հիւսնալ թիւնի) կարգում և
Եւելին ինչպէս բացառութիւն պա-
տահաւել և որ յիշ կրկնել շարունակ և
կանոնաւոր կերպիւ զարգանա արեւ-
մէ և և և կանոնաւոր արեւ թիւ յիշ
կրկնել և թիւ ամառի
ամառի կիսմքում երկր չե զա-
նազան արեւ և բայց յիշում և ծը-
նում են ինչպէս և մի և կանոնաւոր
Եւ զիջին կիսա պէտքերը կար-
մում են բացառութիւն կանոնաւոր
նախման միջ և և չե պէտքէ հա-
մարել հիւսնալ թիւն նշաններ ֆի-
զիոլոգիական կարգում շատ հասա-
րակել և կարծեցեալ յիշ թիւնը
այսինքն երբ կրկնել չե բայց կար-
ծում և որ յիշ և և զիջում յիշ
թիւն բոլոր նշանները արեւ մասին
յիշ կր թիւն և Արեւելեալ ծը-
կութիւնը պարտաւոր մէ կամ պար-
կից յիշում ամառի տնտեսական
պարտաւոր լինելուց և կամ ծը-
նում թիւն հարակի սկզբում և կր
մասին մէ ոյն մամուլակամից և որ
կրկնել պէտքէ միջոցի և զիջել զա-
նազան և Եւ և և յիշ յիշում պարտա-

հումն արեւ կանաւքը, որոնք ան-
զատի են և ցանկանում են զրոտի
աւելնայ և Անցողական կերպիւ յի-
շում, որ երբեմն զրանց սովորքը ու-
շումն և պատգրումն նաեւ դալ
(ստաջին կամ), պատգիրքի զոյնը
մքանումն և այլն: Այսպիսի կար-
ծեցեալ յոյի կանայք երբեմն հաւա-
տացեալ են, որ նաեւ զգում են ինչ-
պէս երկաման արգանդումը շարժումն
և հաշում յղութեան վերջին օ-
րերում պարկում են տեղաշարում
և ցանկանում են ինչ ծննդական
ցուակն սկսել են:

Ծննդարան բժշկին դժուար չէ
խմանալ, որ այգոյիսի կինը երեւա-
կայումն իրեն յղն և պատճառը
երեւան հանել:

Ընտելցն երեւումն որ ամենից ու-
ռաջ պէտքէ հաստատել թէ կինն
յղն է և յետոյ միւս հարցերի մա-
սին մտածել: Այդութեան հարցը
կորոզ է աշտախեամբ վճել ծը-
ննդարան բժիշկը սկսած յղութեան
երկրորդ ամսի վերջերից: Այդութե-
նը ծանր անգործութիւն աւելի կը
նաջ ամբողջ կալմաւորի վրոս
Այս քանի ցուեր և ստահաւորակ
աւականութիւններ, որանց ուրիշ
Ժամանակ հիւանդութեան նշաններ
ենք համարում, միւս մասումը չունեն
ունենին վրոս նշանակալիւն: Իսկ
կինն ունենում են ծանր հեռեւ սնը-
ներ, որոնք ծննդից յետոյ իւ-

կոյն անհետանում են, այդ օրա-
նաւով այդ քաւ երեւցիւն անհա-
նան նշաններն համարում են բնա-
կան: Ֆիզիոլոգիական երեւցիւններ:

Առաջ յղութեան տեղութիւնը
զանազան է: Ահա մասումը շարա-
նակումն 265-280 օր, իսկ միջին
իմում 271 օր, այսինքն սովորական
9 ամսից մի քանի օր աւելի, բայց
արովհետեւ սաղմնաւորութեան (con-
ceptio) օրը անցյալ է, ծննդից
օրը որոշեալ համար մենք հաշ-
վում ենք, վերջին դաշտանի օրից:
Եթէ վերջին դաշտանի օրն յայտ-
նի է, կարելի է միայն ժամաւորա-
պէս որոշել ծննդից օրն հետե-
ւեալ կերպիւ: վերջին դաշտանի
օրի վրոս աւելացնում են 7 օր և
այդ օրից հաշվում են 9 ամսու-
րան ամիս կամ 10 լուսնի ամիս
դ, օ, վերջին դաշտանն եղել է
արդէնի Եթե աւելցնենք 7 օր կը
լինի ապրիլի 7-ը: Եւս օրից հա-
մարելով 9 ամիս կանոններ ստա-
ջիկայ յունիսի 7-ը, որ պէտք է
համարուի որ ծննդեան: Եւս 7 օ-
րն աւելացնում են արովհետեւ դաշ-
տանից յետադայ 7 օրուայ միջոց-
ներումը կամ փոքր ստաջ կամ յի-
շայ է պատահում պատահաւ սաղ-
մնաւորութիւնը: Եւսպիւ և կանո-
նաւոր հաշիւը բայց բացաւապէս
պատահում, որ ծընում են ստաջ,
կանքի բնական կերպից սաղմնա-

աղբութեանց 240—320 օր յետոյ
որ կանի սովորական 8 ամսից մին-
չի 10 ամիս 20 օր:

Թէ ինչի համար յղի կնոջ միտ
շատ ճիշտ յետադատութիւններ ա-
րած չը կան: հասկանալի է: Բայց
ուելի ճիշտ տեղեկութիւններ ու-
նենք յղի անասունների վերաբեր-
մամբ: Անասունների յղութեան
տեղութիւնը, այսինքն ժամանակա-
միջոցը, լինումն զանազան: բայց հա-
մապատասխան նրանց մարմնի մի-
ջոյնութեանը: օրինակի համար կ'տեսնեմ
որ փղի յղութիւնը տեսնւմ 625
օր: Ժիրաֆինը 144, ձիունը 346,
կովինը 282, ուշաթիւնը 151, խո-
ղինը 115, շանը 60, կառաւինը
58, նապաստակինը 31 օր: Անա-
սունների յղութեան տեղութիւնն
էլ մշտական որոշ չի: այլ փո-
փոխուում է զ. օ. ձիունը տեսնւմ
287—419 օր, կովինը 240—321,
նապաստակինը 27—35 օր: Այս
օրինակներից երեւում է, որ համեմա-
տաբար կնոջ յղութեան ժամանա-
կամիջոցն էլ որոշ չի կարող լինել
և մեզ անկարելի է մատենամարա-
կան ճշտութեամբ որոշել մի յղի
կնոջ ծննդւոյ օրը, այլ կարող ենք
միայն մօտաւարապէս ասել թէ երբ
էլ ծնի:

Այս նախադասարարական և
հետաքրքիր տեղեկութիւններից յե-
տոյ անցնենք դէպի

Յղի կնոջ պահպանութեանը:

Սղութիւնը ֆիզիոլոգիական, բն-
նական զեղք է, բայց միևնոյն ժա-
մանակ յղի կնոջ կարգաւածքը շատ
է զանազան: Եւ նրա առաջնայ
գլուխի նկիւ: Եւ որ նրան միատա-
կար չէր կարող լինել, յղի ժամա-
նակ կորոյ է մեծամեծ վատկների
կնիմարիւլ թէ իրեն յղի կնոջը է.
թէ արբանգում ունեցած զաւակին,
այդ պատճառով էլ շատ կարեւոր է
յղի կնոջ կեանքն կնիմարիւլ կա-
նոնաւ օր և խնայել և որոշ առող-
ջագաւտիւն օրէնքներին:

Ամենայնաւոր կանոնն այն է, որ
յղի կնոյ չը պէտք է փոխ իր սո-
փրական կեանքը: հետեւ մնայ ան-
սովոր աշխատանքներից է չանի
այնպիսի բան, որ ընդդէմ է ինկուցի
կենդանագաւարութեանը: ապրի հա-
մապատասխան առողջագաւտիւն
պահանջներին: Ամենախրաւորն է
մաքուր օդը և մաքրութիւնը ամե-
նայն կողմանէ: Այս նապաստակին
համեմաւ համար հարկաւոր է իւ-
րաւանջիւր որ լուանալ սնտկան
գործարանները, նմանապէս լեզանալ
ու տաք: այլ գոյ ջրում (26° Բ.),
անկ կանոնաւոր շարժումներ մա-
քաւ օդում: Եւ որովհետեւ նապաստ-
կան կեանք վարելուց յառաջանում
են մարտագոյնեան խոնգորում,
անքնութիւն: Յղի կանոնց բոլոր-

զին արգելուած պէտքէ լինի ծանր
բան բարձրացնելու պարտ անհան-
գիստ կառավ մանդալը: Զի նրա-
տելը մանաւանդ ամիսիսն կերպի
(տգաւարպկանց պէս): առիտից կամ
աթաւից ներքէ թռչելը: սանդուղը
ներով շատ բարձրանալը կամ ներ-
քէ գալը: բարեկցի բարեկամայի:
Առանձին շեշտելով ասում են որ
յղի կինն յղութեան վերջին ամիս-
ներում չը պէտքէ ասը բարանիք
պէտք: կամ շատ ասը ջրում նստի:
որովհետեւ շատ ասը ջուրը կորոյ է
ընդհատել յղութիւնը: յղի կինը
պէտքէ ուտի այն կերակուրները: ո-
րոնց նա սովոր է: բայց պէտք է
ըրաշանայ զգուսրամարս կերակուր-
ներ քնդանելուց: չը պէտք է դործ
ածի մեծ քանակութեամբ զրգուիչ
համեմներ (տաք տեղ: մանանեխ
է լի) և խմիչքներ: Երեկոներին շատ
չը պէտքէ ուտի: Այն կնոջ ասան-
ձին ցանկաւ թխաները կարելի է կա-
տարել: երբ զրանք անփութ են:
Ըստ մեծ նշանակութիւն ունի
մեծ և փոքր հարկաւորութեան հա-
մար կանանաւոր գուրս փաղը: բայց
զրանից չի հեռուում որ ամբողջ
յղութեան ժամանակ յաճողական
ընդունել: միայն զրաշաւթեամբ:
Այս զեպրում ամենից բաւ է ներ-
գործում: մայնէդիստն որ ոչ միայն
այիբների արտադրութիւնն է կար-
դի պցում: այն թիմու բղկուն է

պակասացնում: Կայնէգիան կա-
րելի է դործ անել երկար ժամա-
նակ միայն երբեմնապէս: Բերն
աւանդը շատ սակաւ գէւքերում
կարելի է թողլ ասլ:

Ծղի կնոջ հարստար պէտքէ այն-
պէս լինի որ ասելը և փոքր ասը
պահպանուեն, շարերը չը պէտքէ
նեղ լինեն: Եւրկէրը չը պէտքէ մեջ-
քից կապել: այլ պէտքէ չայն մա-
պաւնով ու տերից կոխուած լինեն:
կարտաները և նեղ օրնրակապերը
(jarrochero, полняк) պէտքէ արեւ-
ոտմ լինեն: Բազմածին կանայք, ո-
ւրոնց փոքր (պաները) չի կարողա-
նում ընդդիմանալ ու կախ է ընկ-
նում: լաւ կանեն որ փորակապով կա-
պեն:

Ստինքի պտուկների վրա ասան-
ձին ուշագրաւթիւն պէտքէ դարձնեն,
որպէս զի ծրնոնդից յետոյ երեկոյցին
կերակուելու ժամանակ անցարմաղու-
թիւններ չը պատահեն: Ստինքը
պէտքէ փոքր լինէ ասք պահել և
չը ծրնչի: Սթի պտուկները նուրբ
և զգոյուն են: պէտքէ նրանց հեղ
յղութեան ժամանակ ամբողջել:
ըստնալ ասը ջրով, արագով,
կամ զինով: Եթէ պտուկները ներս
ընկած են կամ փոքր են, պէտքէ
խրաքանչիւր օր մի քանի անգամ
զգուշութեամբ զուրս քաշել: Բզ-
ղութիւն հարկաւոր է: որովհետեւ
պտուկների քաշելուց, արդանոր կա-

բող է վագորօք կծկուիլ, կուշ գալ
և պատճառել ցաւեր, իսկ
երբեմն նաեւ փնտռան: Այն յոյի կա-
նայք, որոնք կանանաւոր պարագ-
մունք չ'ունեն, այլ աշխատում են
կրթ որ պատահի, այլովիմներէ հա-
մար շտա կարեւոր է մատուոր կա-
նանաւոր, բայց խիճէ պարագմուն-
քը: Պէտքէ աշխատել որ դրանց հա-
գեկանը պրտելիւնը միշտ յաւ լինի, սիր-
արն ա բախ լինի և հետո պահել դը-
րանց հագեկան անհանգստութիւննե-
րից և խափութիւններէր: Շքնաւն-
դին փերարերեալ երկիւզ պէտքէ աշ-
խատել խիճէ երեւցնելու երանց աշ-
քի առաջ: Արդ յոյսիման փը-
ջին ամբանկում կանանց պա-
տահան, արմալ, մէքի և կողքի
ցաւ, ուշադրանքութիւն, առանհա-
ցաւ, գիտացաւ, արգար (կիտաղիտա-
ցաւ, միզլին) և պիտի պատուել
որտի խիճուց, արիւնը պիտի
ապ, խիճութիւն, հագեկան այլ
անասի ցաւեր, դրանց պէտքէ նը-
շաններին համեմատ բժշկել: Այդ
դեպքերում դեղերը մեծ մասամբ
լին սխում, և ամենից բուն կը
լին այն, որ կիճէ այդ ցաւերը առ-
տիկ լին և կիճէ ծրուանը շուտ
պէտքէ լինի համեմատ յոյի կնոջ, որ
այդ ցաւերը յոյսիման ուղղակից-
ներն են, և պէտքէ համեմատ, զը-
րաք ծրուանը յետոյ անմիջապէս
կանհաւանաւ:

Յղութեան նշաններն

Բոլոր այն փոփոխութիւնները,
որոնք յայտնուում են յոյի կնոջ
մարմնում, ընդունում են խիճութեան
յոյսիման նշաններ: Բայց այդ
նշաններից շատերն արատյայտում
են և ուրիշ դեպքերում: Արանից
հասկանալի է որ այդ նշանները ա-
ռանձին վնասակար նշանակութիւն
լին կարող սեննալ: Այն նշան-
ները, որ յոյսիման յոյի կանան-
ցում են երեւում, կարող են համա-
բուիլ որոշ, յոյսիման կամ մո-
տապագայի ճիշտ նշաններ:

Առաջին տեսակին պատկանում
են անհանգստի զգացմանները, որոք
աւստարար յոյսիման հետ կապու-
ած են խիճութեան պայմանները,
անհանգստութիւնը, հագեկան ծրու-
անքը պրտելիւնը, որտախառնու-
թիւնը, առաւօտեան մամերին որ-
ծար, գիտացար, երեսի ցաւը,
արգարը (կիտաղիտացաւ), մէքի և
կողքի ցաւը, ուշադրանքութիւնը,
պիտի պատուել, որտի խիճուցը
էլին: Այս բոլոր նշանները կարող են
նշանակաւ ուրիշ պատճառներից, յա-
ստանալ, բայց դրանք այնուամե-
նայիս կարող են յոյսիման նշան-
ներ համարուիլ, երբ յոյսիման
պատկանած որոշ նշանները դեռ չեն
յոյսիմ:

Այն ստորոգ նշանները, որոնք ծը-

նքնդարան բռնկին են մատչելի, այն էլ ներքին քննախնամքի գրանց մասին խոսին տեղորդ և ստորագրեն եւ համարում հասարակական համար միայն յառաջ կը բերեմ արտաքին փոփոխութիւնները և այն քննախնամքը որ արտաքին կողմից կարելի է անել յղութիւնը դնելու արտաքուստ օրայկու համար:

Յղութեան որչա՞ յատկացուցիւ նշաններ կարելի է համարել:

1) Կաշառն (ամառն) կորսելը ձիւտ նշան է, բայց չը պէտքէ մոռանալ որ դաշտանը կարող է կորուել և դաշտանը հիւ անդախտիւններէ պառձառով:

2) Պակարակի (areola) և միջուցի (linea alba) որ գիւտմէ կարծքի և փորի միջտեղովը մքանալը, երեսի վրա պէպէն դուրս գալ, բայց գրանց կարող են կարծեցեալ յղութեան ժամանակն էլ լինել:

3) Սախիլի ուսկը, որ լինումէ 2 ամսուսին յղութիւնից յետոյ և կախարհապէս, բայց զոն էլ ձիւտ նշան չէ:

Յղութեան ձիւտ և յատկացուցիւ նշաններն են հետեւեալ երեքը:

1) Երեկոյն հաւերն պիտի գրանց շոշափելով: Գիշի կնոջն պարկայնութիւն մէջքի վրա նրա ծունկերը ծալում են, հասում են նրա կողքին և ամփակ ձեռներով աւ մտակրի ծայրի-

բով շոշափում են: Այս տեղ էլ կարելի է սխալուել (բայց ոչ բժշկական): և աղանդի միջ դանտած մի օրն է ուսուցը երկուցի մարմնի մասեր կարծել:

2) Երեկոյն շաշափելը որ պատահէ և և յղութեան 5 երորդ ամսուայ փութեան շատ ձիւտ նշան է, եթէ քննողը ճիշտութեամբ բռնկի յիմիկ Իսկ մօր կարծիքը, թէ պարկի և երկուցի շաշափելիւնը շատ անգամ սխալ է լինում:

3) Երեկոյն սրտի պիտէ 120—160 սն. դամ մէկ բաղնում, որ լսումէ յղութեան երկրորդ կեսի սկիզբից, սո և ամենաձիւտ նշան յղութեան Բայց երկուցի սրտի զարկի պէզ չը պէտքէ բնորոշել մօր սրտի զարկը և մօր արտաքին զարկի ճայնը, որոնք երբեք փորի կողմից լսումեն: Այս սխալը հանկու համար պէտքէ մէկ ձեռով մօր ձեռի զարկը (միջին) բռնել, իսկ տխմնով լսել մօր փորի պատից, եթէ երկուցի սրտի զարկը արբեր ժամանակն աւելի շատ է կրկնում, բուն մօր թիկ զարկը նշանակումէ թէ լսումէ երկուցի սրտի զարկը բայց սրտից բէզա համար էլ հարկաւորէ փորձուել:

Յգի կնոջ փորի մեծանալը համապատասխան է արգանգի մեծանալուն, որ յղութեան ամապիմն ձիւտ նշան չի կարող համարուել, որովհետեւ կան շատ հիւ անդա-

թիւներս որոնցից նոյն ի կ արգան-
դը հեաղհեաէ մեծածումս, ինչպէս
յլոս թեան ժամանակ, այնուամե-
նայնս, աւերորդ չի լինի յգութեան
ամիսներին համաձայն որոշել ար-
գանդի յատակի բարձրանալը գեղի
վերեւ որ դարձնական կողմանով, կարե-
ւոր է:

1 անգամ. արգանդի ծառայը փո-
փոխումն աննշմարելի կերպիւ:

2 անգամ. արգանդը միջակ փարին-
ջի շափ է:

3 անգամ. արգանդը երեխայի գլխի
շափ է:

4 անգամ. արգանդը հասակաւ որ
մարդի գլխի շափ է և յատակը
կարելի է զբոյց (փոքի կողմից)
շօշափել կեղքի կցորդութեան
(symplic. oss. pubis) բարձրութեան
դաս:

5 անգամ. այս ժամանակից սկսած
արգանդը դրսեւից աղաւ շօշափումն,
իսկ յատակը գտնվումն կանք կցոր-
դութեան և պարտի մէջ:

6 անգամ. արգանդի յատակը զը-
արնվումն պարտի բարձրութեան վրա:

7 անգամ. արգանդի յատակը զը-
արնվումն պարտից 2-3 մասնաշափ
վերեւ:

8 անգամ. արգանդի յատակը զը-
արնվումն պարտի և սրտի զգայի
կամ սրտաւ սրտի (pr. xyphoideus)
մէջ տեղը:

9 անգամ. արգանդի յատակը հար-

նումն մինչեւ սրտի զգայը և՛ տեղի
կրթք չի բարձրանում:

10 անգամ. արգանդի յատակը ցած-
րանումն և հասնումն այն բար-
ձրութեան, ինչպէս մասնաւորապէս
կը 8 կրթք ամսում:

Այս-մեան զարգացումը

(ժիւտումն կամ ունեւորք անկը):

Այդի կնոջ պարտքն է աշխատել
անմիտս պահպանելու երեխային իր
արգանդում մինչեւ կանոնաւոր
րեական ծառայը բաց մնալուն
չի յաջողում իրազարժել այդ
պարտքն աւ ցանկութիւնը: Աստու-
հումն, որ յգութեանը քննահատումն
անզգուշութիւնից, մի որ և է յան-
կարծակի պատճառից և կնոջ փո-
փոխումն, այսինքն տեղի փոք է ծը-
նում քան թի հարկաւոր կը:
Այս-մեան պատճառն մեծ մասամբ
լինումն երեխայի հիւսնալսութեան
արգանդում գտնաւած ժամանակ կամ
մեր հիւսնալսութեանը: Հասնումն
դամ բաւական է ինտմ մի չնչն
անզգուշութիւնն որ քննահատելով
յգութեանը փոքի է տալիս:

Ու ժաման պատճառը կարող է
յուսաջանալ երեխայից (սաղմից) կամ
մորից:

Երեխային պատկանելու մասին
և՛ ինքը երեխան ընկերքը պարտք
փոքից որտեղ երեխան գտնվումն,
արգանդի ներքին պատկերի վրա յո-

զոր թեան ժամանակ կաշմուած նոր
թաղանթները:

Ազգութիւնը ընդհատուած էր
երեկոան մի օր և է պատճառով մե-
նումէ: որ կարող է պատահել շատ
զանազան պատճառներէ: մանա-
ւանդ երբ ընկերքն հիւանդ է կամ իր
անդիւն մի օր և է պատճառով վա-
ղորօք պոկուած: երբ պարտք ազա-
րանուած է Այս տեղ պէտք է յիշել,
որ երեկոան իր սնունդն ստանում է
ընկերքի և պարտք միջնորդութեամբ:
Ըստ իրոյ հեռուումէ, որ ընկերքի
կամ պարտք հիւանդութեան ժա-
մանակ երեկոան զիջու մէ սնունդից:
Յզուցիւնը կարող է ընդհատուիլ
նմանապէս երբ փութիւնը կամ միւս
թաղանթներն հիւանդ են: կամ զը-
րանց մէջ արիւնահոսութիւն է և
զիւ, երբ երեկոան պայտեղակ է: երբ
երեկոան ժառանգական սխիւթեան
սնունդ:

Յզութիւնը կարող է ընդհատուիլ
երբ մայրը հեռու է: Այլ յի-
շուցուցիւնը կարող է լինել ընդ-
հանուր զի օր սխիւթեան հարկերը խո-
լբան: կամ մասնաւորապէս ար-
քանի հիւանդութիւնը:

Արբ երեկոան իր մօր արգանդում
մեռնում է: զտանում է մի ստոր մար-
մին արգանդի համար և արգանդը
կէտէ երբ նրան ստորաբար շա-
տով զորս է փնտաւ: պայնքն
վիժում է:

Հետադարձը է ոյն հարցը: ինչ

երբ երեկոան արգանդում մեռնում է,
քանի՞ ժամանակ արգանդում կա-
րող է մնալ: պայնքն մեռած երե-
կոան քանի ժամանակից յետոյ էր
վիժուի: Այս հարցին ուղղապէս
պատասխան չի կարելի տալ: որով-
հետեւ փոփոխութեան օգտու ցում են: որ
երբեմն (որ ստորաբար է) երեկոան
մեռնելուց յետոյ յիշ կրնա իսկոյն
վիժում է: իսկ երբեմն օրեր: շա-
բաթներ: ամիսներ անցնելուց յետոյ
է վիժում: Պատահել են նաեւ զիւ-
քեր: երբ մեռած երեկոան մօր ար-
գանդում մնացել է յզոր թեան կա-
նաւաւոր ժամանակամիջոցից առկա
երկար: նաեւ սնունդի օրինակներ
են եղել: որ մեռած երեկոան բարբա-
րին մնացել է իր մօր արգանդում:

Բարբառած իցն երեկոան: որ կան
շատ պատճառներ և յանկարծակի
յէտքեր: որոնք կարող են վիժելու:
պատճառ. քանաւոր Ա իման պատ-
ճառ. քանաւոր բարբառին հաւատար
է մարդաստորութեան և վիժող էր:
նաջ առաջութիւնը երբեմն են:
Թարկուած մեծ վնասի: և երբեմն
էլ կրնա կորցնում: որդեմեռութեան
ընդունակութիւնը: որ ամենատեղան
կեանքի համար անպատասխան է:

Աս բանական կրկնելի: երբ այս
բացատրութիւններով և խորհուրդ-
ներով մագալափ համարած լինելի:
որ յիշ կրնա պէտք է լինա կանա-
նաւոր կերպի: և մեծ զգուշա-

Բիւսմը պահպանելի, իսկ աղանդագին
 հասկացքած վնկի, որ պէտք, առ
 նոյն միջոց զորձ ածի պահպանելու,
 իր յղի ճանդը և մանուսանց զրա
 հետ զազանարար չք փարոսի, ինչ-
 պէս շատ անգամ ծածկարար պո-
 տոհմէ:
 Լ. Տ.

L. S.

የዚህን ስራ ማጠናቀቅ የሚቻለው በሰላም ብቻ ነው።

ጥብቅ ፳፻፲፱ ዓ.ም. ፳፻፲፱

1 $\omega = \omega_1 \pm \omega_2$

1. 1944

- 1) Աշխել աւ, Թջիւկ աւ, գղւածիգ
ձաղի փրու ձեռնեղբայ աւ ասեղբայ :

- 2) $k_{12} \neq 0$ — *разные фазовые*

- 3) Թ. Ա. Հ. և ձեռնեքով կախու-
նայ չորհրդանախան անցիր:

- 4) Երևույթ կայմին ցարձրած. ԿԼ-
հեղ. ու իջնել, ստեղծել առ ձեռնարկ
խառնակ գեղարվ. (աջ ձեռն, ձախ
սար առ աջ սար ձախ ձեռն)

- 5) Հեծելի ձիու վրա յիտելից
(վարկելով համ կանգնած տեղից):

- 6) Օղերից բռնած, թևերը ծալել
ու պարզել :

- 7) Քաղաքահանության (Յաղերի)
միջոցով տեղի բնակիչներին օգնելու
համար անհրաժեշտ է:

- 8) Թաւ կըք մինչեւ ի արմունկներն
օվբի մէջ տնչկապրած, կախ ընկ-
նի, աղցրները բարձրացնել, յետոյ
սաք ձգել ներքեւ:

- 9) Կանգնեցի զբոլ զբոլ քարձրոնալ
ձեռնեցով ու տակըս : ա) ձեռն

Ներքո ստեղծագործողները կապիտալիզմի դրամայի
բ) առաջնությունները վերադարձնելով մեկ ձեռք
դուրս պարզապես խոսքի մեջը գնելով
ստեղծագործողների կողմից կամ առաջնություն-
ների վերադարձնելով

- 10) Ջուղաշեռ տեղանի ծայրերից
բռնած, թաշկի փերե. ու իջնել :

- 11) Բարձրացնել մարմինը ստեղծող քիմիական (ա) մասերը լիբերից (չարս)։ բ) և երբեք ից (ներս) և գ) ձևանկար գրալիկնը փափոխելով ։

- 12) Բարձրից աղեր ներքև թռչելու

- 13) Եւրոպայի միջին երկրներում:

- 14)
- $\alpha'_{\text{poly}(\mu)}$

1700 2

- 1) Այդպիսի օգտությունի՛ն փրա՛կել-
նե՛կ օտե՛րով ու՛ ձեռնե՛րով :

- 2) K_2CO_3 - H_2O - HCl

- 3) Հարկգանական հարկից կախում
առնելով, թվերը ծախսի ու պարգևի ու)
մասերն առաջ ուղղված, բ) մա-
սերն ընդ առաջում, գ) երկու, ձե-
ռառկա թվերով ծախսի ու ծախսի կապից:

- 4) Այդի՛ր, գրաւելն եւ իշնել՝
բռնելով՝ աստիճաններէց ազգրներէ
բարձրա թեւով:

- 5) -keMele, d*h*iue, v*h*iue, p*h*euch*h* i*y*i

- 6) Օգիթից բռնած, ստերը զետեղին կայքում, ձածեղ, ժողովին առաջ ա. լետ:

- 7) Թոշակ զուգահեռ ահա՛նք՝ ար
 առաջ և բ) շրջադարձ և

- 8) Կեղծ պատմի վրա կնիք + զնա-

լով մի կողմ (այ կողմ՝ ձախ):

9) Թե երբ մինչև ի արմատներն օգնի մեջ անցկացրած ու կախուած: ա) ծաղիլ ծուկերը վերև: բ) պարզիլ ստերն առաջ: գ) պարզիլ ստերը դուրս և միևնոյն կարգով անդրադառնալ:

10) Մէջքը սանդուղքին դարձրած: երեւել ա թշնել: ա) ձեռները կողքերի վրա: բ) աստիճանների վրա: գ) մէկ ձեռք կողքի կամ աստիճանի վրա: խի մի սր դուրս պարզած:

11) Օւ գահաւանդի վրա ձգած թեկերով կանգնած: ստերը դիւր ձողերի վրա: ա) ձեռներից առաջ: բ) ձեռներից յետ:

12) Հորիզոնական սանդուղքից կախուած: թեկերը ծաղիլ ու պարզիլ: ա) բռնած աստիճաններից կամ սանդուղքի կողքերից: բ) մասերը դարձրած դուրս կամ ներս:

13) Բարձրից ուղիղ ներքե թռչել:

14) Շեղ ձգած պարանի վրա կշռել ստերով և ձեռներով:

15) Ճրքի:

Դաս 3

1) Երեւել ուղղաձիգ ծաղի վրա: ձեռներով ու ստերով: խի թշնել միայն ստերի օգնութեամբ:

2) Թռչել: բայժութեամբ:

3) Հորիզոնական ծաղից բռնած: թեկերը ծռած դնող մի կողմ: ա)

ձառերն ուղղած դուրս: բ) ներս: գ) զեպի միմեանց:

4) Մէջքը կայմին դարձրած: բարձրանալ ձեռներով ու ստերով:

5) Հեծնել ձիու վրա յետեից:

6) Օղերից բռնած: ստերը զետնին կայրած: ձառի մարմինն աջ ու ձախ:

7) Կեղծ պատի վրա երեւել խառնակ տանելով ձեռներն ու ստերը (այ ձեռ: ձախ սա և ձախ ձեռ: աջ սա):

8) Օւ գահաւանդի մէջ տեղից բռնած թռչել առաջ:

9) Թե երբ մինչև ի արմատներն օգնի մեջ անցկացրած ու կախուած: ա) ծաղիլ ծուկերը վերև: բ) պարզիլ ստերն առաջ: գ) պարզիլ դուրս և միևնոյն կարգով անդրադառնալ:

10) Սանդուղքի ստեղծից բարձրանալ ձեռներով ու ստերով:

11) Պայմից բռնած վերև բռնուիլ: ա) մասերը դարձրած առաջ: բ) յետ:

12) Օւ գահաւանդի վրա նշուտի ձեռներից առաջ կամ յետ:

13) Բարձրից թռչել ուղիղ առաջ:

14) Հորիզոնական ծաղի վրա ձեռներով կանգնած: ձեռները փոփոխակի տեղից բարձրացնել:

15) Պարանի սանդուղքի վրա երեւել: ա) կողքերից բռնած: բ) առ-

ախճաններով :

16) Ճորդդի:

Դաս 4

1) Մէկ պարանի վրայ երևել, իսկ իջնել մի օր վրով, երկու պէտքով մէկ ձեռներով և ոտներով:

2) Քաշել լայնութեամբ թեկի վրով:

3) Կայմի կողքից՝ բարձրանալ, խաչաձև տանելով ձեռներն աւ տաները:

4) Լեծնել միտ վրա յետևից:

5) Օղերից բռնած, դիտակարծ լինել (զբլիկանձի տակ):

6) Զուգահեռականից բռնած, ձրգոծ ոտերը գրոծ ձողերի վրա, ձեռների վրա բարձրանալ աւ ցածրանալ:

7) Քաշել զուգահեռականից, ա) աւաճ, բ) շրջաւելով գ) մէջքով:

8) Օղերի վրա բռն շինել (օղերից բռնած, ոտերը բարձրացնել պէտք տալով աւ վերեւ, դնել օղերի մէջ և մէջքը դարձնել վերեւ):

9) Քաշել բարիկերի (արդելքի) վրայի ջուլտա սոր մի կողմ դարձրած:

10) Կայմի վրա երևել աւ իջնել ծաւրով աւ պարզելով թեկերը:

11) Պարանի սանդուղքի կողքից երևել աւ իջնել ձեռներով աւ օտերով:

12) Բարձրից թաշել ներքե ջուլտա օտով:

13) Հորիզոնականի վրից կամ տակից դնալ շարտաւանի (չաչ տնել):

14) Ներդ ձողի վրա ներքեւի կողմից երևել աւ իջնել ձեռներով աւ օտերով:

15) Ճորդդի:

Դաս 5

1) Նրեք կողքանի սանդուղքի միջին կողքի վրա պատուելով երևել աւ իջնել:

2) Քաշել լայնութեամբ թեկի վրով:

3) Հորիզոնականի ձողի վրա ձեռներով յենաւ աւ գնալ աջ աւ ձախ:

4) Կայմի վրա երևել աւ իջնել բռնելով ստախճաններից աղ դրնելի բարձրութեամբ:

5) Քաշել միտ վրա յետևից:

6) Մարած թեկերով կախաւ եւ ողերից, փոփոխակի պարզել թեկերը դուրս:

7) Հանդաւորութեւ պարանի վրա երևել աւ իջնել ոտերով աւ ձեռներով:

8) Քաշել զուգահեռականից, ա) աւաճ, բ) շրջաւելով գ) մէջքով դ) մէջքով աւ զատած ոտերով:

9) Զուգահեռականի վրա բռն շինել (զուգահեռականի մէջից բռնած, զլտակարծ լինելով, ոտերի երկունքը դնել ձողերի վրա և մարմնով կախաւ):

10) Քաշել բարիկերի (արդելքի) վրով ջուլտա սոր մի կողմ դարձրած:

11) Նրեք կայմին դարձրած երևել, վերեւ մ շրջաւելով իջնել մէջքը կայմին դարձրած:

12) Զուգահեռականի վրա նստած
խածնը թեքել յիստ

13) Բարձրից թռչել ներքև ջուրում
ստորի

14) Նեղ տախտակից ծալած թեկե-
րով բռնած, ելնել ա. խցիկի

15) Ողերից բռնած, գլխակործ ըի-
նել, զնեղով շքած ոտերը թեկերի
վրա

16) Զուգահեռականի վրա բռն ըի-
նել

17) Զրարի

II աստիճանի

Դաս 6

1) Ելնել ուղիղ դաձիկ ձողի վրա
ձեռներով ա. սակարով, իսկ խցիկ
միայն ձեռների օգնությամբ

2) Թռչել լայնությամբ թեկերի
տակերով առաջ կամ աղ. զրների վրա
դրած

3) Հասցնողական ձողից կախած,
ձոճել մարմինն առաջ ա. յիստ, ծախ
տալով

4) Երկու սյարանից բռնած թե-
կերը փոխանակել պարզել դուրս

5) Թռչել ձիւ վրա յիստից

6) Զուգահեռականի վրա, ձգած
թեկերի վրա կանգնած, թռչելով դը-
նու առաջ ա. յիստ

7) Նեղ սանդուղքի տակից բար-
ձրանալ ձեռներով, ա) մեկ ձեռով
բռնած աստիճանից, իսկ մի ամբողջ
դուղքի կողքից, բ) երկու ձեռով

կողքերից բռնած, գ) երկու ձեռով
աստիճաններից բռնած, մտաներով
զեղի դուրս կամ ներս

8) Թռչել բարիկերի վրով, ա) ո-
տերը մի կողմ դարձրած, բ) շիջու-
կով

9) Զուգահեռականի վրա թեկերով
կանգնած, ծալի ա. պարզել թեկերը,
ա) երեսը դարձրած առաջ, բ) շիջու-
քած

10) Զրարի

Դաս 7

1) Ելնել ա. խցիկ երկու ուղիղ
ձիւ ձողերի միջով, ձեռներով ա. ոտ-
ներով

2) Թռչել լայնությամբ թեկի վը-
րով

3) Հարկանական ձողի վրով գր-
խակործ ընել (պլակոնի տալ)

4) Երեք կողքանի սանդուղքի վրա
ելնել ա. խցիկ

5) Հեծնել ձիւ վրա, ա) յիստից
երեսն առաջ, բ) յիստից մեջքով

6) Մեջքը կոյմին դարձրած ել-
նել, իսկ խցիկ ձեռները ծալելով

7) Զուգահեռականից ուղիղ ա.
առաջ թռչել, հեռացնող բարձրաց-
նելով ձողերը

8) Նեղ սանդուղքի տակից մեկ
կողքով ելնել, իսկ բարձրում, աստի-
ճանը բռնելով, անցնել զեղի միւս
կողքի խցիկ

9) Թռչել բարիկերի վրով, ոտերն
անցկացնելով թեկերի միջից

10) Շեղ ձողի վերեւի կողմից ելնել
ու իջնել ձեռներով ու ոտներով :

11) Ոտերը պարզած զուգահեռա-
կանի վրա (երեսը նկրքեւ) թեւերի
վրա բարձրանալ ու ցածրանալ :

12) Սղերից բռնած, ձոճնել մար-
մինն առաջ ու յետ, ծալելով ու
դարձելով թեւերը :

13) ձգւողի :

Դաս 8

1) Լշինել մէկ ուղղությամբ ձողով
և իջնել միւսով :

2) Թռչել լայնութեամբ թռչի
վրով :

3) Հորիզոնական ձողի վրա դը-
խակործ լինելուց յետոյ, կանգնել
ձողի վրա ձգած թեւերով :

4) Երկու պարանոցից բռնած դը-
խակործ լինելով (չլիսնիսնի առ) զլիսնիսնի
կանգնել :

5) Հեծնել ձիու վրա ու յետե-
ւից (երեսն առաջ), բ. մէջքն ա-
ռաջ :

6) Չուգահեռականի միջից թռ-
չել. ա. առաջ, բ. շրջակայով, գ.
մէջքով, դ. մէջից թռչել յետեւ,
զատելով ոտները :

7) Շեղ ասնդաղքի տակից
աստիճանները բռնելով բարձրանալ,
իսկ իջնել ասնդաղքի կողքերէլ բռն-
նելով :

8) Թռչել բարձրի վրով դա-

առն ոտներով :

9) Չուգահեռականի վրա ձգած
թեւերով դնալ առաջ ու յետ :

10) Օղերից բռնած ձոճնել մար-
մինը դուրս (աջ ու ձախ) :

11) Շրջողի :

Դաս 9

1) Պարունի վրա ելնել ձեռներով
ու ոտներով, իսկ իջնել միայն ձեռ-
ներով :

2) Թռչել լայնութեամբ ջուխտ
առով :

3) Հորիզոնական ձողի վրա ձգած
թեւերով կանգնած թռչելով դնալ
մի կողմ :

4) Հեծնել ձիու վրա ու յե-
տեւից, բ. կողքից :

5) Օղերի վրա ձգած թեւերով
կանգնած, պարզել թեւերը դուրս
ու ներս :

6) Դրսից թռչել զուգահեռա-
կանի մէջ, և մէջից թռչել առաջ
ոտերը դառնալ :

7) Շեղ ասնդաղքի տակից
բարձրանալ ձեռներով, իջնել ջուխտ
ձեռներով թռչելով և ընդհատ
ոտեր :

8) Թռչել բարձրի վրով. ա)
ոտերը մի կողմ՝ դարձրած, բ) շր-
ջակայով, գ) ոտերը անցկացնելով
թեւերի մէջից :

9) Շեղ ձողի վերեւի կողմից ել-

նել ձեռներով : խոյ վերևում տեղ-
նել կողի տակ և տակովի իջնել :

10) Հորիզոնական վրա ձգած
խեղրով ձօնել մարմնին առաջ
ու յիստ :

11) Համըսցրած օղբից բանած,
ստերը ձգած ու գեանին կոչըտած,
պարզու ել երեսի վրա : թեկը ծալել
ու պարզել :

12) Տ'լորդի :

Դաս 10

1) Ելնել պարանի վրա և իջ-
նել ձեռներով ու ստերով : այնպէս
որ մէկ ստի երեսը լինի պարանի
տակ : խոյ միւս ստի աակը լինի
պարանի վրա :

2) Թռչել լայնու թևամբ մջքով :

3) Հորիզոնական ձողի վրա ստե-
րը շորս կողմ կցել : առանց փո-
խելու ձեռներին դրութիւնը :

4) Վաղկիւրով թռչել բարձրաւ
թիւնից ներքեւ երեսն առաջ :

5) Շեղ ձգած պարանի տակից
ձեռներով ելնել ու իջնել :

6) Օղբի վրա ձգած, թեկիւրով
կանգնած, զխաւործ լինել գէղի
առաջ :

7) Հեծնել ձիւս վրա : ա) յի-
ստից : բ) կողքից :

8) Թռչել զուգահեռականի մէ-
ջից : ա) առաջ : բ) շրջաւերով : գ)
դրոյց ներս և ներսից առաջ զու-

սած ստերով :

9) Ետիւրբի վրով թռչել : ա)
ձգած ստերը մի կողմ դարձրած,
բ) շրջաւերով : գ) ստերն անցկոցնե-
լով թեկիւրի միջից : դ) զստած ու
ստերով :

10) Հորիզոնական սանդուղքի տա-
ւաճաններէից կամ կողքերից բանած,
գնալ առաջ ու յիստ :

11) Թեկիւր փափախարար ծալի-
լով, կանգնել ու զլուծից թեկիւրով
օղբի վրա :

12) Տ'լորդի :

Դաս 11

1) Երկու պարանի միջից բար-
ձրանալ ձեռներով ու ստերով :

2) Թռչել լայնու թևամբ : ա) ա-
ռաջ : բ) ջուխտ ստով : գ) մջքով :

3) Հորիզոնական ձողի վրա բուն
շինել : ա) մէկ ձեռով ու ստով :
բ) կրունկներով :

4) Թռչել բարձրու թիւնից ներ-
քեւ : ա) վաղկիւրով : բ) ջուխտ ստով :

5) Շեղ առխաւանի տակով բար-
ձրանալ ձեռներով :

6) Ձգած թեկիւրով օղբի վրա
կանգնած, ձօնել մարմնին առաջ ու
յիստ :

7) Հեծնել ձիւս վրա : ա) վա-
ղիւրով յետիւց : բ) կանգնած տե-
ղից :

8) Ներսը կայմն դարձրած և

թիւերով կախուած, ստերը փոփոխակի պնել աստիճանի վրա քաւ չ, ապրով :

9) Օւս ցահեւականի մէջից թըռչելու ւ) մէջքով մի կողմ, բ) մէջքով գուրս եւ ստերը դառնալ, գ) դրոշից ներս, դ) ներքից գուրս, ստերը դառնալ :

10) Եւել անդուզքի վրա կանգնած (կրկնով դէպի սանդուղքը կամ գուրս) աստիճանները ձեռներով փոխելով դէպի ներքեւ, մարմինը ծալել :

11) Բարձրի վրով թռչելու ւ) ձգած ստերը մի կողմ զարձանալ, բ) շրջաւերով, գ) ստերն անցկացնելով թիւերի մէջից, դ) ստերը դառնալ :

12) Օւս ցահեւականի վրա ծածուկ աստիճան քաւ, արտաքին լիով ստերը :

13) Օղերի վրա թիւերով կանգնած, բարձրանալ աւ ցածրանալ :

14) Ճ'լորդի :

Գրա 12

1) Երկու աւ իջնել սագրանից ձալի վրա ձեռներով :

2) Թռչել լայնութեամբ ա) վաղելով, բ) ջրախառնով, գ) մէջքով :

3) Զարկանական ձալի աստիճանից լիով :

4) Բարձրից թռչել ներքեւ, ա) վաղելով, բ) ջրախառնով, գ) մէջքով :

5) Զեռնել ձիւս վրա ա) լիակց, բ) կողքով, գ) կողքից :

6) Ստերը կայմի մէկ աստիճանի վրա դրած, ձեռները փոխել աստիճանների վրա մէկ աւ ներքեւ :

7) Օւս ցահեւականի մէկ կողմից բարձրով թռչել ներս աւ գուրս :

8) Անդ զաւաթի վրա ձեռներով բարձրանալ :

9) Բարձրի վրով թռչելու ւ) ստերը մի կողմ ձգած, բ) շրջաւերով, գ) ստերն անցկացնելով թիւերի մէջից, դ) ստերը դառնալ :

10) Օւս ցահեւականի վրա թիւերով կանգնած, ստերը ծալել վերեւ, պարզել աստիճան արտաքինից :

11) Օւս ցահեւականի վրա ձգած թիւերով ձալից քանալ, եւ ձգած ստերը դրած ձալի վրա խառնակ բարձրացնել ձեռն աւ սար (աջ ձեռք, ձախ սոր եւ ձախ ձեռք աջ սոր) :

12) Օղերից քանալ զլիակործ լիով :

13) Ճ'լորդի :

Գրա 13

1) Պարանի վրա երկու աւ իջնել ձեռներով :

2) Թռչել լայնութեամբ աստիճանից :

3) Մարմինը բարձրացնել հարկից անական ձալի վրա :

4) Թուշիկ բարձրից ներքե. ա) վաղելով, բ) ջուխտ ստով, գ) մջքով, դ) մի կողմ կողքով:

5) Երեք կողքանի սանդուղքի արտաքին կողքի վրա պարտաւելով բարձրանալ:

6) Հեծնել ձիու վրա. ա) յետեկ, բ) մջքով, գ) կողքով, դ) կողքից:

7) Ստերը կայմի մէկ աստիճանի վրա դրած, ձեռները փակելով դէպի ներքե, ծալել մէջքը դուրս:

8) Թուշիկ զուգահեռականի մջքից. ա) յետ, արտաքինելով ստերը, բ) կողքից բարձրով (արդէնքի վրով):

9) Հորիզոնական ձողից ծնկերով կախուած. ա) ճաճել մարմնը, բ) ստերը փոփոխաբար ձգել:

10) Թուշիկ բարձրի վրով. ա) ստերը մի կողմ ձգած, բ) չքշուելով, գ) ստերն անցկացնելով թեւերի մջքից, դ) ստերը դառնալ:

11) Զուգահեռականի վրա նըստել պարզած ստերով և շրջել իրանը:

12) Օգնել վրա թեւերով կանգնած, ստերը. ա) ծալել, բ) ձգել, գ) պարզել դուրս:

13) Զուգահեռականի վրա դըռ խակարձ լինել. ա) մջքանցից բռնած, բ) ծայրերի վրա:

14) Ծ'ըրդի:

1) Ելնել ու իջնել երկու ուղիւն ձողերի մջքից ձեռներով ու ստերով:

2) Թուշիկ լայնութեամբ աստախտականից:

3) Մ'ըբբ բարձրած հորիզոնական ձողին ու ձգած թեւերով կանգնած ձողի վրա բարձրանալ ու ցածրանալ. մտանքը բարձրած ու առջ կամ յետ:

4) Բարձրից թուշիկ ներքե. ա) վաղելով, բ) ջուխտ ստով, գ) մջքով, դ) մի կողմ, կողքով:

5) Օգնել կախուած, գ'ել մջքով ուղի մջք. ա) դրսի կողմից, բ) ներսի կողմից:

6) Երկու պարանից բռնած դըռ խակարձ լինել:

7) Հեծնել ձիու վրա. ա) յետեկ, բ) մջքով, գ) կողքից, դ) կողքով, ե) կանգնած:

8) Մէկ բոյլ հետ կանգնած, մէջքը կայմին դարձրած, ձեռներով մէկ աստիճանից բռնած, մէկ ուստառ պարզած, պարզել մեւով վրա:

9) Թուշիկ զուգահեռականի. ա) մջքից յետ, զատելով ստերը, բ) դրսից ներս, գ) մջքից առաջ դատելով ստերը:

10) Շ'եղ սանդուղքի վրա վերելք թեւերը ծալել ու պարզել:

11) Թուշիկ բարձրի վրով. ա) ու

տերը մի կողմ ձգած: բ) շրջակայում:
 7) ստերն անցկացնելով թևերի մեջ:
 8) ստերը զրահելով:

12) Չուգաշեապետի վրա ծըսած թևերով կանգնած: ստերը ձգել ձողերի վրա ձեռներին տառաջ ելնել:

13) Չուգաշեապետի վրա նրսած: զնալ տառաջ ու յետ:

14) Գետնին շրջած: կրունկները կայմի առաջին աստիճանին զեմ տառած: մարմնը թեքել տառաջ ու յետ:

III աստիճանի

Դաս 15

1) Աղյուսիկ ձողի վրա ելնել ու թռնել մեջքի ձեռներով: ա) ուղիղ: բ) թռչելով: գ) տառաջ պարզած ստերով:

2) Թռչել լայնաթևամբ թևերի վրով: օդը գլխով թևերն առաջ:

3) Հարկանապետ ձողի վրա կանգնել ձգած թևերով: ա) փոփոխակի ծալելով թևերը: բ) միասին ծալելով թևերը:

4) Չուգաշեապետի վրա ծոսած թևերով զնալ տառաջ ու յետ:

5) Գաճարացրած օդերից բռնած ձգած մարմնով ու թևերով: պարկել մեջքի վրա: թևերը ծալել ու ձգել:

6) Բարիկերի վրավ թռչել: ա) ստերը մի կողմ ձգած: բ) շրջակայում: գ) ստերն անցկացնելով թևերի մեջք: դ) ստերը դառած:

7) Ելիք կողքակների սանդաղքի արտարին կողքի վրա պարտաելով ելնել: ա. թռնել:

8) Չուգաշեապետի մեջք թռչել: ա) տառաջ: բ) շրջակայում: գ) մեջքով: դ) ներսից դուրս ստերը դառած:

9) Մեջքը հարկանապետ ձողի վրա դրած: թևերը ձողի ստիկից կանխած: պարտաել տառաջ կամ յետ:

10) Նշարդի:

Դաս 16

1) Աղյուսի վրա ելնել ու թռնել ձեռներով:

2) Թռչել լայնաթևամբ թևերի վրով: ձգելով թևերն առաջ:

3) Ձեռներով հարկանապետ ձողից բռնած ու ճոճուելով: թռչել: կանգնել ձողի վրա: ձգած թևերով:

4) Չուգաշեապետի վրա ծըսած թևերով կանգնած: բարձրալ ու ցածրանալ: ա. ձողերի ծալքերի վրա: բ. մեջքից:

5) Թռչել բարձրից ներքև: վաղելով:

6) Չոսած մարմնով ընկնել ցած: բարձրած օդի վրա: մեկ ձգած: թև:

ւով եւ այդ թիւի վրա բարձրանալ
ու ցածրանալ, իսկ միւս թիւը կան-
խած պահել:

7) Ընդհանուր դրով թուի. ա. ս.
անընթաց կողմ՝ ձգած, բ. շրջաւերով,
դ. սակերն անցկացնելով թիւերի մե-
ջից:

8) Ընդհանուր դրով տակից ել-
նել ու խօսել ձեռներով եւ իր քա-
նանչիւր տալիս անցնել, բնա-
նել կողքից:

9) Չափազանց անհամար մեջից թիւ-
նել. ա. յետ, դառնալով սակերը, բ.
զբաղից ներս, ներսից առաջ սակերը
դառնալ:

10) Երկու պարանից բռնած,
ընդունել հարկանակաւն զերբ:

11) Շրջալի:

Դաս 17

1) Պարզորոշ ելնել ու խօսել
ուղղաձիգ ձողի վրա ձեռներով:

2) Թուշիկ լայնաւիտեանք թիւի վա-
րով, մեջքով:

3) Հարկանակաւն վրա հեծած,
ձգած թիւերի վրա դնալ տառ՝ ու
յետ:

4) Հեծնել ձիւ վրա յետեից,
ա. մեջքով, բ. կողքով:

5) Չգտնել թիւերով հարկանա-
կաւն վրա ջաշտ թուշիկով, դնալ
տառ՝ աւ յետ:

6) Բարձրից թուշիկ հետ ու ներքե:

7) Երկու թիւերը մի եւ նոյն ժա-
մանակ ծաղկով, թուշիկ, կանգնել,
թիւերով օղերի վրա:

8) Թուշիկ բարձրի վրով ա. ս.
անընթաց կողմ՝ ձգած, բ. շրջաւերով,
դ. սակերն անցկացնելով թիւերի մե-
ջից դ. սակերը դառնալ:

9) Ընդհանուր դրով կողքից
վրա դրած (մեջքը զեպի սանդուղ-
քը) ձեռներով տալիս անցնել, բնա-
նած, թիւերը ծաղկել ու պարզել
(բարձրանալ, ցածրանալ):

10) Չափազանց անհամար կողքից
ներս թուշիկ, ա. մեկ անդամ ձա-
նելով (յետ ու առաջ), թուշիկ
հակառակ ձողի վրով դառնալ, բ.
բարձրից թուշիկ երկու ձողերի վրա:

11) Հարկանակաւն ձողից ձեռներով
կանգնել ա. ներքե թուշիկ կամ
պարսաւիկ մեկ ծընկի վրա, ա. ա.
առաջ, բ. յետ:

12) Շրջալի:

Դաս 18

1) Երկու պարանից մեջից ել-
նել ու խօսել ձեռներով, ա. հան-
գարտ, բ. թուշիկով, դ. տառ՝ ձգած
սակերով:

2) Թուշիկ լայնաւիտեանք, ա. ա.
առաջ, բ. մեջքով թիւի վրով:

3) Հարկանակաւն ձողից ծաղկած
թիւերով կանգնած, գցել սակերը ձա-
ղի վրա երկու կողմից:

4) Հեծնել ձիու վրա յիտելոց առ
մէջ բաժ. բ. կողքով, դ. կողքով:

5) Յառաժ թիւերով ճոճաւել զու-
գահեա տկանի վրա առաջ ու յետ:

6) Բարձրոց թռչել ներքեւ առ
վաղելով, բ. ջուխտ ստով:

7) Նրկու ձեռով օղերոց բռնած,
մարմնը բաշել վերեւ ու թռչել,
կանգնել օղերի վրա յետոյ բարձրա-
նալ ու ցածրանալ, դառնալով աջ
ու ձախ:

8) Թռչել բարձրի վրով առ ու-
տերը մի կողմ՝ ձգած, բ. շրջաւելով,
դ. ստեղծ անցկացնելով թիւերի մե-
ջից, դ. ոտերը զատած:

9) Մէջքը շեղ անդուշքին դար-
ձրած տակից բարձրանալ ձեռներով ու
ոտերով առ ձեռներով ստեղծելով
կողքերից բռնելով բ. աստիճաննե-
րից բռնելով:

10) Բարձրացրած զուգահեռականի
ձողի տակից թռչել միւս ձողի վրով
որ ցածրացրած է:

11) Նրկը կողքանի անդուշքի առ-
աջին աստիճանից բռնած, մարմնը
մեկնել:

12) Նրկը:

Ինք 19

1) Ոտերը բարձրացրած, ելնել դառ-
նանի վրա ձեռներով և վերել կանգ
ստանել ու իջնել:

2) Թեյի վրով թռչել ջուխտ ստով:

3) Հորիզոնական ձողից ծալած
թիւերով կախուած, բռնած տեղերը
փոփոխելով, պարտաւել իր շուրջը
(փոխալ):

4) Հեծնել ձիու վրա առ յիտելոց
մէջքով բ. կողքից կողքով, դ. կող-
քից հեծնել, դ. ոտերը մէջքի վրով
անցկացնել:

5) Մալելով ու ձգելով թիւերը,
ճոճաւել զուգահեռականի վրա, դե-
պի առաջ ու յետ:

6) Բարձրոց թռչել ներքեւ առ վա-
ղելով, բ. ջուխտ ստով հեռու:

7) Ողերի վրա ձգած թիւերով
կանգնած առ ձեռները ծալել վերեւ,
բ. ոտերը պարզել առաջ, դ. ոտերը
արտադրել ու ներքերի:

8) Բարձրի վրով թռչել առ ո-
տերը մի կողմ՝ ձգած, բ. շրջաւելով,
դ. ստեղծ անցկացնելով թիւերի մե-
ջից, դ. ոտերը զատած:

9) Նրկը պարտի վրա ելնել ձեռ-
ներով ու ոտերով:

10) Թիւերը միմեկի արմուկներն
օղերի անցկացրած ու կախուած, բա-
ղուկները ծալել ու պարզել:

11) Թիւերի վրա կանգնած, զուգա-
հեռականի մէջքով երկու անգամ առ-
տաստելով դուրս թռչել:

12) Մէջքը դիւր չորիզոնական ձա-
ղի վրա պարտաւել կամ ուղղորդիչ
ձողից բռնած չորիզոնական զիրք
ընդունել:

13) Նրկը:

Դաս 20

1) Նեղ ձողի վրա ելնել ա. խնել
ա. հանդարտ, բ. թռչելով:

2) Թռչել լայնությամբ թռչել վր-
աով ա. առաջ, բ. մեջքով, գ. ջուխտ
ստով:

3) Մեջքը դրած հորիզոնական
ձողին, թռչելի վրա կանգնած ձողի
վրա, գնող աջ ա. ձախ:

4) Հեծնել ձիու վրա ա. յետևից,
բ. յետևից մեջքով, գ. կողքով, գ.
կողքից հեծնել, ե. ոտերը ձիու
մեջքի վրով անցկացնել:

5) Ձուգահեռականի վրա ծծունե-
լով, թռչել առաջ ա. յետ:

6) Բարձրից թռչել ներքև ա. վա-
զելով, բ. ջուխտ ստով, գ. մեջքով:

7) Ողելից բռնած, հորիզոնական
գիրք տալ մարմնին:

8) Բարձրի վրով թռչել ա. ո-
տերը մի կողմ ձգած, բ. շրջաւերով,
գ. ստերն անցկացնելով թռչելի մե-
ջից գ. ոտերը զատած:

9) Վաղելով թռչել, բռնել զու-
գահեռականի ծայրերից ա. բարձրա-
նալ, անցկացնելով ա. ոտերը փոփո-
խակի ձևի ուղիով, բ. երկու սորը
միասին:

10) Գետնին նստած, ձգած ոտերը
կայմի առաջին աստիճանին գէտ աը-
ւած, ձեռներով հետևեալ աստիճա-
նից բռնած, իրանը (մարմինը) բար-
ձրացնել կամ մեջքը կայմին դարձը-

րած, ձգած թռչելով աստիճանից
բռնած, ոտերն առաջ աստիճանով ցած-
րացնել մարմնին:

11) Ներքի:

Դաս 21

1) Երկու շեղ ձողի մեջից բարձ-
րանույ ձեռներով ա. թռչելով, բ)
հանդարտ:

2) Թռչել թռչելի վրով ուսումնա-
տակից:

3) Հորիզոնական գիրք ընդունել
հորիզոնական ձողի վրա (արմունկ-
ները փորին դէմ տաւած):

4) Հեծնել ձիու վրա ա. յետևից,
բ) մեջքով, գ. կանգնել ձիու վրա:

5) Ձուգահեռականի վրա թռ-
չելով կանգնած, ձեռները փոփո-
խարար բարձրացնել:

6) Բարձրից թռչել ներքև ա.
վաղելով, բ. ջուխտ ստով հեռու:

7) Հորիզոնական աստիճանի վրի
տակից բռնած թռչելով գնող ա.
առաջ՝ ա. աստիճաններից բռնած,
բ) կողքերից բռնած:

8) Բարձրի վրով թռչել ա.
ոտերը մի կողմ ձգած, բ. շրջաւե-
րով, գ. ոտերն անցկացնելով թռչելի
մեջից, գ. ոտերը զատած:

9) Հեղ. պարանի վրա պտուտ
գալ, (փոյլ) զարձնելով դուրսից
պարանի վերևի ա. ներքևի կողմ,
առանց ստերը գետնին տալու:

10) Զուգահեռականի մջտեղից բռնած՝ ա. ստերը փափտաբար և, որպես թիւամբ ձողերի վրով ամանել զուգու ու բերել ներս, բ. ստերը միասին:

11) Այդի ստիճաններից բռնած, առ լ մարմինն հարկանական զիրք:

12) Նշարդի:

Դաս 22

1) Ընդ ձողի վրով երևել ձեռներով:

2) Թռչել թեղի վրով ստատախառակից:

3) Հարկանական ձողի վրա ձգած թեկերով կանգնած, ձգած ստերը զրնել ձողի վրա աջ ու ձախ կողմ:

4) Հեծնել ձիու վրա. ա. յիտեից մէջքով, բ. կողքով, գ. կողքից, դ. ստերը մէջքի վրով անցկացնել, և. կանգնել ձիու վրա:

5) Հարկանականի մջտեղից բռնած, երկու սոր տանել ձողի վրով, ա. յետեից առաջ, բ. առջեից յետև:

6) Բարձրից թռչել ներքև. ա. փազկով, բ. ջուխտ ստով, գ. մէջքով, դ. մի կողմ կողքով:

7) Օղերից բռնած, արմունկները փաթն ղէմ առած մարմինն առ լ հարկանական զիրք:

8) Ընդ տանգուղքի ստիճանի

վրա կանգնած, (մէջքը դեպի ստեղծողը), ստիճանները ձեռներով փափտով դեպի ներքև. մարմինը ծալել:

9) Բարեկրի վրով թռչել. ա. ստերը մի կողմ ձգած, բ. շրջառել, գ. ստերն անցկացնելով թեկերի մջտեղ գ. ստերը զատած:

10) Զուգահեռականի վրա մէջքի վրա պարկած՝ (ձեռներով ձողերից բռնած ու ստերը ձողերի վրա դրած) ա. թեկերը ծալել ու պարզել, բ. մէկ ձեռն ու սոր բարձրացնել, գ. ձողերի վրա ընկանել հարկանական զիրք:

11) Զուգահեռականից զուգու թռչել:

12) Մէջքն յետ թեքած (1-2 քայլ կայմից հետև կանգնած), ստիճանից բռնած, թեկերը ծալել ու պարզել, կամ՝ ստիճանից բռնած (երեսը դեպի կայմը) ձգած թեկերով ու մարմնով, թեկերը ծալել ու պարզել:

13) Նշարդի:

Դաս 23

1) Ընդ ստեղծողքի ստիճանից հանդարտ երևել ու իջնել ձեռներով:

2) Թռչել թեղի վրով ստատախառակից:

3) Ողորդից ձողից երկու ձեռով բռնած, առ լ մարմինն հարկանական

դիրք:

4) Հեծնել ձիու վրա. յետևից աջքով, ք. կողքով կողքից, դ. ստերը մէջքի վրա անցկացնելով, դ. կանոնել ձիու վրա:

5) Չու դահուսկանի վրա ձգած թևերով կանգնած, անցնել մէկ ձողից միւր:

6) Բարձրից թռչել ներքե. տ. վողկով, ք. ջուխտ ստով, դ. մէջքով, դ. մի կողմ՝ կողքով հեռու:

7) Օղիւրից բռնած երեսը վերի. դարձրած, առջ. մարմնին հարկանական դիրք:

8) Եկել սանդուղքի վրա չորս սանդի նշնել ու իջնել:

9) Բարձրի վրով թռչել. տ. ստերը մի կողմ ձգած, ք. շրջուելով, դ. ստերն անցկացնելով թևերի մէջից, դ. ստերը դառնալ:

10) Չու դահուսկանի վրա պտտելով (մէջքը ներքե, ձեռներով ձողից բռնած, և ստերը ձողերի վրա դրած) խաշաձե. մէկ ձեռն ու ասոր բարձրացրած, ծալել ու պարզել միւս ձեռն:

11) Չու դահուսկանից դուրս թռչել:

12) Չու դահուսկանի ձողերի վրով մարմնը սանդի մէկ կողմից միւս կողմ:

13) Նշրդի:

Դաս 24

1) Չու խոտ ոտով տ. ձեռով, թռչել. լով բարձրանալ կողմի վրա:

2) Թռչել վրով թռչել ստատախանակից:

3) Թռչելը ներքե ձգած, նշնել պտտանի վրա տ. ձեռներով ու ստերով, ք. միայն ձեռներով:

4) Հեծնել զուգահեռականի վրա շրջուելով. տ. նստելով ձեռներից առաջ, ք. ձեռներից յետե:

5) Վիտնին զլխի վրա կանգնել հանգարա բարձրացնելով ստերը վերև:

6) Եկել սանդուղքի վրա պտտելով (երեսը դուրս կամ ներս դարձրած), ստերը դրած սանդուղքի կողքերի վրա, ձգած թևերի վրա նշնել ու իջնել:

7) Բարձրի վրով թռչել. տ. ստերը մի կողմ ձգած, ք. շրջուելով, դ. ստերը անցկացնելով թևերի մէջից, դ. ստերը դառնալ:

8) Չու դահուսկանի վրա ձողից բռնած զլխովայր կանգնել:

9) Չու դահուսկանից դուրս թռչել:

10) Նշրդի:

Դաս 25

1) Երեք կողքանի սանդուղքի վրա ելնել ու իջնել երեք ուղղու:

Թեանք պարտաւելով ու միջին կող-
քով Բարտաթին կողքով Գ. աւ-
ղիկ վերեւ

2) Թեւի վրով թաշիւ սաստաւա-
տակից

3) Բարձրանալ հարկանական
նոյն վրա և ձողի տակը մարմին
սալ հարկանական դիրք

4) Չաւաշեանականի վրա պար-
կած քաղաքացիւ աջ սար ու ձեռք
սեւոյ ձախ սոն ու օջ ձեռք

5) Օղերից բռնած պիտակցը
կանգնելով, ձեռներն առաւարեւել
ու ներքեւել

6) Մէջքը դարձրած շիւ պան-
դուգքին կնիւ ու իջնել ձգած
ձեռներով

7) Թաշիւ բարիւրի վրով գա-
տած ստերով

8) Չաւաշեանականի վրա պար-
կած, ցածրացնել մարմինը, ձողերի
մէջ կամ ձողերի ծայրից բռնած
բնական հարկանական դիրք

9) Թաշիւ չաւաշեանականի մէջից

10) Երկու պարանոց բռնած,
մարմինը ձգած, պարզել իւր երբ զար-
գաւ

11) Շէշից

բաքանչիւր գործիքի վրա բոլոր
շարժումների տեսանկերն առանձին
Ուսուցիչը պէտքէ ինքն ընտրի և
փոփոխի շարժումները, որոշէ զի
սրանք միատեսակ չը լինեն

Այս հրամաններէց օգտուողները
գոյի ժամանակ պէտքէ իւրաքան-
չիւր համարից կամ տեսակից մէկը
կամ երկուսը կատարեն

№ 1

Ուղերից բռնել ձեռք

1) Ելնել ու իջնել ազդածից ձողի
վրա ձեռներով ու ստերով

2) Ելնել ազդածից ձողի վրա ձեռ-
ներով ու ստերով, իսկ իջնել միայն
ստերի օգնութեամբ

3) Ելնել ազդածից ձողի վրա, ձեռ-
ներով ու ստերով, իսկ իջնել միայն
ձեռների օգնութեամբ

4) Ելնել ու իջնել երկու ձողերի
մէջում, ձեռներով ու ստերով

5) Ելնել մէկ ազդածից ձողով ու
իջնել միւսով

6) Ելնել ու իջնել ազդածից ձեռ-
նի վրա միայն ձեռներով

7) Ելնել երկու ազդածից ձողերի
մէջում ձեռների օգնութեամբ, ու աւ-
ղիկ ու թաշիւի Գ. սոսը ձգած
ստերով

8) Պարզածնել ելնել ու իջնել ազ-
դածից ձողի վրա ձեռներով

ՅԱՐԵՆԱՍԻՐՈՐԹՅԱՆ ՀՐԱՄԱՆՆԵՐ

Գործիչներն Վերա

Հասնել հրամաններում գու-
ծարած են գործողութիւնները իւ-

9) Զողից երկու ձեռով բռնած մարմինն հորիզոնական դիրք տալ

Ձ 2

Հորիզոնական չափի վրա

1) Թռչել ա. կոխ ընկնել հորիզոնական ձողից:

2) Հորիզոնական ձողից կախուած, թևերը ծալել ա. պարզել ա. մատերն առաջ ուղղած, բ. մատերն յետ ուղղած, դ. երկու ձեռով բռնած մարմինն հորիզոնական դիրք տալ:

3) Հորիզոնական ձողից բռնած, թևերը ծալած, գնալ մի կողմ ա. մատերը ուղղած դէպի դուրս, բ. դէպի ներս, գ. դէպի միմեանց:

4) Հորիզոնական ձողի վրա ձեռնիկով կանգնած, թաթերը փափսափ տեղից բարձրացնել:

5) Հորիզոնական ձողի վրա ձեռնիկով յենաւած, դնող աջ կամ ձախ

6) Հորիզոնական ձողի վրա բուն շինել, օյսինքն, ձողից երկու ձեռով բռնած՝ ոտերը բարձրացնել դէպի առաջ ա. վերև և դէմ առ ձողին ա. մէջքը դարձնել վերև (ծախ):

7) Հորիզոնական ձողից կախուած, ճոճել մարմինն առաջ ա. յետ ծափ տալով:

8) Հորիզոնական ձողի վրայից զրախարծ լինել (զլինածի տալ):

9) Հորիզոնական ձողից ձգած թևերով կախուած, թռչելով գնալ մի կողմ:

10) Հորիզոնական ձողի վրա զրախարծ լինելուց յետոյ, կանգնել ձողի վրա, ձգած թևերով:

11) Հորիզոնական ձողի վրա ոտերը շարք կողմ գցել, առանց փոխելու ձեռների դրա թիւը:

12) Ըսն շինել ա. մէկ ձեռով ա. արտ. բ. կրունկով:

13) Հորիզոնական ձողի տակով զլինել (զլինածի տալ):

14) Զողից բռնած, ոտերն անդնել ձեռների մէջով և մէջքը դէմ առած ձողին, առնել մէջքը աջ ա. ձախ:

15) Հորիզոնական ձողից ճնկելով կախուած, ա. ճոճել մարմինը, բ. ոտերը փափսափար ձգել:

16) Մէջքը դարձած հորիզոնական ձողին և ձգած թևերով կանգնած ձողի վրա, բարձրանալ ա. ցածրանալ, մատերը դարձրած առաջ կամ յետ:

17) Հորիզոնական ձողի վրա ձգած թևերով կանգնել ա. փոփոխակի ծալելով թևերը, բ. միասին ծալելով թևերը:

18) Մէջքը հորիզոնական ձողի վրա դրած, թևերը ձողի տակից կանխած, պտտել առաջ կամ յետ:

19) Ձեռներով հորիզոնական ձողից բռնած ա. ճոճուելով թռչել:

կանոնել ձողի վրա, ձգած թևերով:

20) Հորիզոնական ձողի վրա հեծած, ձգած թևերի վրա ման գալ:

21) Հորիզոնական ձողից ծնկերով կախուել ու ներքև ինչպես Պատուհլ հրկու. կամ մեկ ծնկի վրա առաջ կամ յետ:

22) Հորիզոնական ձողից ծալած թևերով կախուած, դիմ առերջ ձողի վրա երկու կողմից:

23) Հորիզոնական ձողից ծալած թևերով կախուած, բռնած տեղերը փոփոխելով, պատուել իր շարժը, ձողի սակ (վարտ):

24) Մէջքը դրած հորիզոնական ձողի վրա, պատուել:

25) Մէջքը դարձրած հորիզոնական ձողին, թևերի վրա կանգնած ձողի վրա, դնու աջ կամ ձախ:

26) Հորիզոնական դիրք բնդանել ձողի վրա, արմուկները փոքին գէժ տուած:

27) Հորիզոնական ձողի վրա ձգած թևերով կանգնած, ձգած առերջ դնել ձողի վրա աջ ու ձախ կողմ:

28) Հորիզոնական ձողի վրա հեծած և ձեռներով բռնած պատուել:

29) Հորիզոնական ձողի սակ թևերով կախուած, մէջքը ձողին դարձրած, բնդանել հորիզոնական դիրք:

№ 3

Փայտէ յետ վրա (կողերով կամ կանգնած տեղից):

1) Հեծնել ձիու վրա յետից:

2) Հեծնել ձիու վրա՝ ա. յետից, երեսն առաջ, բ. մէջքն առաջ:

3) Հեծնել ձիու վրա կողքից:

4) Հեծնել ձիու վրա՝ ա. յետից, բ. յետից կանգնած տեղից:

5) Հեծնել ձիու վրա՝ ա. յետից և նստել կողքով, բ. կողքից հեծնել ու կողքով նստել:

6) Թաշկէլ յետից ձիու վրա և առերջ մէջքի վրա՝ անցկացնել:

7) Թաշկէլ, կանգնել ձիու վրա:

8) Թաշկէլ ձիու վրա՝ երկարու թևամբ:

№ 4

Թաշկէլ լայնութեամբ:

1) Թաշկէլ լայնութեամբ:

2) Թաշկէլ լայնութեամբ թևի վրա:

3) Թաշկէլ լայնութեամբ թևերը տանելով առաջ կամ սեղիքի վրա դրած:

4) Թաշկէլ լայնութեամբ Զուխտոսով:

5) Թաշկէլ լայնութեամբ մէջքով (մէջքն առաջ):

6) Թռչել լայնութեամբ՝ առաջադասութեամբ աստի, գ. մէջքով:

7) Թռչել լայնութեամբ ստատակից:

8) Թռչել թելի վրով թռչելի աստի ձգելով:

9) Թռչել թելի վրով մէջքով:

№ 5

Օգնելի վրա

1) Օգնելից բռնած, թռչել ծաղիլ առ ձգել:

2) Թռչել մինչև արմունկները օդերի մէջ անցկացրած, կախ ընկնել, աղդրները բարձրացնել առ ուր ձգել ներքև:

3) Օգնելից բռնած, օտերը, դեռնին կոցրած, ձոռնէլ մարմինն առաջ առ յետ:

4) Թռչել մինչև արմունկները օդերի մէջ անցկացրած առ կախ ընկած՝ առ ծաղիլ ծռնակները վերև, բ. պարզել օտերն առաջ, գ. պարզել օտերը դուրս, և միևնույն կարգով անդադարաւոր:

5) Բռնել շինել սյանքն օգնելից բռնած, օտերը բարձրացնել դեպի առաջ առ վերև, զննել օդերի մէջ և մէջքը դարձնել վերև:

6) Մալած թռչելով կախ ընկած օգնելից, փոփոխակի պարզել թռչելը դուրս:

7) Օգնելից բռնած գլխակործ լինել (գլխակործի առջ) առ թռչելից մէկը աղդրներով լինել:

8) Օգնելից բռնած ձոռնէլ մարմինն առաջ առ յետ ծաղիլով առ պարզելով թռչելը:

9) Օգնելից բռնած ձոռնէլ մարմինը դուրս (աջ առ ձախ):

10) Օգնելի վրա թռչելով կանգնած, պարզել օտերը դուրս առ ներս:

11) Ցածրացրած օգնելից բռնած, օտերը ձգած առ գեանին կոցրած, պարզել կրկին վրա, թռչել ծաղիլ առ պարզել:

12) Օգնելի վրա ձգած թռչելով կանգնած, գլխակործ լինել (գլխակործի առջ) դեպի առաջ:

13) Թռչել փոփոխաբար ծաղիլով աղդարգ թռչելով կանգնել օգնելի վրա:

14) Ձգած թռչելով օգնելի վրա կանգնած, ձոռնէլ մարմինն առաջ առ յետ:

15) Օգնելի վրա թռչելով կանգնած բարձրանալ առ ցածրանալ:

16) Օգնելից բռնած գլխակործ լինել (գլխակործի առջ):

17) Օգնելի վրա թռչելով կանգնած, օտերը՝ առ ծաղիլ, բ. ձգել, գ. դուրս պարզել:

18) Օգնելից կախուած, զննել ուր օդի մէջ դուրս և ներս կոցից:

19) Ձգած մարմնով առ թռչելով ցածրացրած օգնելից բռնած, պարզել:

կել մեջքի վրա, թեկերը ծալել ու ձգել:

20) Ազած մտքով՝ ընկնել ցած-բացրած օդի վրա մէկ ձգած ձեռով ու այդ ձեռի վրա բարձրանալ, ցած-բանալ, իսկ միւս ձեռը կանխած պահել:

21) Արկու թեկերը միեւնոյն ժամանակ ծալելով թռչել, կանգնել թեկերով օդերի վրա:

22) Երկու ձեռով մտքովն բաշխել վելեւ եւ թեկերով կանգնել օդերի վրա ու թեկերի վրա բարձրանալ, ցած-բանալ, գտնալով աջ կամ ձախ:

23) Թեկերը մինչեւ արմուկներն օդերի մէջ անցկացրած, եւ կախ ընկած, բազուկները ծալել ու պարզել:

24) Սղիւից բռնած, հարկումնական զիրք տալ մարմնին, երեսը դարձրած վերեւ կամ ներքեւ:

25) Թեկերը մինչեւ արմուկները օդերի մէջ հաղցրած, տալ մարմնին հարկումնական դիրք:

26) Սղիւից բռնած զլիտալայր կանգնել, յիտայ ձեռներն արտաքերեւ ու ներքեւ:

№ 6

Ձուգահեռական չոզերի շրջ

1) Ձուգահեռականի (ձուլերի) միջից թռչել դուրս ու առաջ:

2) Ձուգահեռականի ձուլերից

բռնած թռչել վերեւ ու իջնել:

3) Պաշել զուգահեռականից՝ առաջ, բ. շրջաւորով:

4) Ձուգահեռականի վրա ձգած թեկերով կանգնած՝ ստերը դրել ձուլերի վրա ու ձեռներից առաջ, բ. ձեռներից յետո:

5) Ձուգահեռականից բռնած, ձգած ստերը դրած ձուլերի վրա, ձեռների վրա բարձրանալ ու ցած-բանալ:

6) Ձուգահեռականի վրա նստել ձեռներից առաջ կամ յետո:

7) Ձուգահեռականից թռչել մէջքով:

8) Ձուգահեռականից թռչել մէջքով ստերը դառնալ:

9) Ձգած ստերը զուգահեռականի վրա դրած մէջքը թեկերէլ յետո:

10) Բռն շինել, զուգահեռականի մէջից բռնած, զլիտալայր լինելով, ստերը երկաները փնել ձուլերի վրա եւ մտքով կախուել:

11) Պաշել, կանգնել ձգած թեկերով զուգահեռականի վրա:

12) Ձուգահեռականի վրա թեկերով ուղիղ կամ շեղ կանգնած, թեկերը ծալել բարձրանալ ու ցած-բանալ:

13) Ստերը պարզած զուգահեռականի վրա, (երեսը դէպի ներս) թեկերով բարձրանալ, ցած-բանալ ձուլերի վրա:

14) Ձուգահեռականի միջուկից թռչել յետո, դառնալ ստերով:

15) Զուգահեռականի վրա ձգած թեկերով քնուլ առաջ ու յետ

16) Դրույ թռչել զուգահեռականի մէջ և մէջից թռչել առաջ, ոտերը զատած:

17) Զուգահեռականի վրա ձգած թեկերով ձօճել մարմինն առաջ ու յետ

18) Թռչել զուգահեռականի մէջից, ու մէջքով մի կողմ, բ. մէջքով դուրս և ոտերը զատած, գ. դրոյց ներս, գ. ներքից դուրս ոտերը զատած:

19) Զուգահեռականի վրա ձօճել ու առաջ ու յետ արտաքերերով (չոկերով) ոտերը

20) Զուգահեռականի մէկ կողմից բարձրերով թռչել միւս կողմ:

21) Զուգահեռականի վրա թեկերով կանգնած, ոտերը ծակել վերև, պարզել առաջ ու արտաքերեր

22) Զուգահեռականի վրա ձգած ձեռներով ձողերից բռնած, և ձգած ոտերը դրած ձողերի վրա, խաչաձև բարձրացնել ձեռն ու ոտը (աջ ձեռք ձախ ոտը կամ ձախ ձեռք աջ ոտը),

23) Թռչել զուգահեռականի մէջից, ա. առաջ, բ. յետև արտաքերերով ոտերը, գ. կողքից ներս բերելով ոտերը և յետոյ առաջ:

24) Զուգահեռականի վրա նստել օրորած ոտերով և շրջել իրանը

25) Զուգահեռականի վրա զլիսակործ լինել (զլիսկոննի սալ), ա. մէջքով, բ. ծոցերի վրա

26) Զուգահեռականի վրա ծնած

թեկերով կանգնած, ոտերը դիպել կողերի վրա, ձեռներից առաջ ու յետ

27) Զուգահեռականի վրա նստած գնուլ առաջ ու յետ

28) Զուգահեռականի վրա ծրւած թեկերով քնուլ առաջ ու յետ

29) Զուգահեռականի վրա ծրւած թեկերով կանգնած, բարձրանալ ու ցածրանալ, ա. ձողերի ծոցերի վրա, բ. մէջ ահող:

30) Զգած ջուխտ թեկերով թռչել զուգահեռականից առաջ:

31) Զուգահեռականի կողքից ներս թռչել, ա. մէկ անգամ ու յետ ձօճելով հակառակ ձողի վրով դուրս, բ. բարձրերով երկու ձողերի վրա

32) Մասն թեկերով ձօճել զուգահեռականի վրա առաջ ու յետ

33) Բարձրացրած զուգահեռական ձողի տակից թռչել միւս ձողի վրով, օր ցածրացրած է:

32) Մարելով ու ձգելով թեկերը, ձօճել զուգահեռականի վրա դիպի առաջ ու յետ

35) Թեկերի վրա կանգնած, զուգահեռականի մէջով երկու անգամ ստոստակով դուրս թռչել:

36) Մուգահեռականի վրա ձուռնելով թռչել առաջ ու յետ

37) Վաղելով թռչել, բռնելով զուգահեռականի ծոցերից և անց կացնելով, ա. ոտերը փոփոխակի ձևի տակով, բ. երկու ոտերը մի-

տախտ:

38) Օւսգաշեա տիւմնի վրա թեւերով կանգնած: ձեռները փոփոխուելի բարձրացնել վերեւ:

39) Օւսգաշեա տիւմնի մէջ տեղից բանած: ա. սակերը փոփոխարար եւ տրապտիկեամբ տանել զուրաւ քերիչ ներս: բ. երկու սար մատնել:

40) Օւսգաշեա տիւմնի մէջ տեղից բանած երկու սար տանել ձողի վրով: ա. յետեւից տառջ: բ. առաջից յետեւ:

41) Օւսգաշեա տիւմնի վրա մէջքի վրա պարկած (ձեռները աւտաւրը ձողերի վրա դրած): ա. թեւերը ծալել աւտարդել: բ. մէկ ձեռն աւտար բարձրացնել: գ. ձողերի վրա ընդունել հորիզոնական դիրք:

42) Օւսգաշեա տիւմնից զուրաւ թռչել:

43) Օւսգաշեա տիւմնի վրա ձգած թեւերով կանգնած: անցնել մէկ ձողից միւսը:

44) Օւսգաշեա տիւմնի ձողերի վրով մարմինը տանել մէկ ձողից միւս կողմ:

45) Օւսգաշեա տիւմնի վրա հեծնել շրջուելով: ա. ձեռներից առաջ: բ. ձեռներից յետ:

46) Օւսգաշեա տիւմնի վրա ձրգուել (երկուր ներքեւ) կամ զլրատ վեր կանգնել:

47) Օւսգաշեա տիւմնի վրա պարկած (ձեռներով ձողերից բռնած եւ

սակերը ձողերի վրա դրած: մէջքը ներքեւ) խալաձեւ մէկ ձեռն աւտար բարձրացրած: ծալել աւտարդել միւս ձեռը:

48) Օւսգաշեա տիւմնի վրա պարկած: յարձրացնել մարմինը կողերի մէջ կամ ձողերի ծայրից բանած ընդունել հորիզոնական դիրք:

ԱՅ 7

Ենչ անդուշ քի վրա:

1) Անդուշքի վրով բարձրանալ ձեռներով ա. սակերով: ա) ձեռները անդուշքի կողքերի վրա: բ) աստիճանների վրա: գ) մէկ ձեռն զուրաւ պարկած: խել միւսը դրնելով անդուշքի կողքի կամ աստիճանների վրա:

2) Անդուշքի տակից բարձրանալ ձեռներով:

3) Անդուշքի տակից բարձրանալ ձեռներով: ա. մէկ ձեռով բանած աստիճանից: խել միւսով անդուշքի կողքից: բ. երկու ձեռով կողքերից բանած: գ. երկու ձեռով աստիճաններից բանած: մատերով դեպի դուրս կամ ներս:

4) Անդուշքի մէկ կողքից բանած: տակիցը բարձրանալ: խել վերեւում աստիճանը բռնելով անցնել դեպի միւս կողքը եւ խջնել:

5) Անդուշքի տակից աստիճանները բռնելով: բարձրանալ եւ խջնել անդուշքի կողքը բռնելով:

6) Աանդուղքի սակից բարձրանալ ձեռնհրով, իջնել թուշիւով (ջութա ձեռով) :

7) Աանդուղքի վրա կանգնած, (երեսով զեպի սանդուղքը կամ դուրս) : ստախձանները ձեռնհրով փոխելով զեպի ներքե մարմնը ծաւել :

8) Աանդուղքի վրա, պարկել, քնելով ձգած ստերը սանդուղքի կողքերի վրա, ստախձանից բռնած թևերը ծաւել, ու պարզել (բարձրանալ ցածրանալ) :

9) Աանդուղքի սակից բռնելով ստախձանից և կողքից բարձրանալ և իջնել :

10) Աանդուղքի կողքերի վրա ստերը զրած (Աջքը զեպի սանդուղքը) ձեռնհրով ստախձանից բռնած, թևերը ծաւել, ու պարզել (բարձրանալ ցածրանալ) :

11) Մէջքը սանդուղքին դարձրած բարձրանալ, ու ձեռնհրով սանդուղքի կողքերից բռնելով, բ. ստախձաններից բռնելով :

12) Աանդուղքի վրա (երեսը զեպի դուրս) ձեռնհրով ու ստերով երնել և իջնել :

13) Աանդուղքի վրա պարկած (երեսը դուրս կամ ներս դարձրած) ստերը զրած սանդուղքի կողքերի վրա, ձգած թևերի վրա երնել ու իջնել :

14) Հանդարտ երնել ու իջնել ձեռնհրով :

№ 8

Հարկանալու սանդուղքի վրա

1) Աանդուղքից կախ ընկած, թևերը ծաւել, ու պարզել, ու բռնած ստախձաններից կամ սանդուղքի կողքերից, բ. մտակը դարձրած դուրս կամ ներս :

2) Աանդուղքի վրից կամ սակից շրջա ստանի զնալ (շու անել) :

3) Աանդուղքի ստախձաններից կամ կողքերից բռնելով զնալ ու առջ ու յետ :

4) Աանդուղքի ստախձանից կամ կողքերից բռնած թուշիւով զրնալ, առաջ ու յետ :

№ 9

Ուղղանգի պարանների վրա

1) Պարանի վրա բարձրանալ ստերով ու ձեռնհրով :

2) Մէկ պարանի վրով երնել և իջնել միւսի վրով, երկու զեպքումն էլ ձեռնհրով ու ստերով :

3) Երկու պարանից բռնած ու կախաւած, թևերը փոխախալի պարզել դուրս :

4) Երկու պարանից բռնած, զլատարծ լինելով (զլատանձի տալ), զլատակը կանգնել :

5) Պարանի վրա երնել ձեռնհրով ու ստերով, խի իջնել միայն ձեռնհրով :

6) Երնել պարանի վրա, իջնել

ձեռներով՝ ու ստերով՝ այնպէս որ
 ձկն ոտի երեսը լինի պարանոցի ստերը
 լինի մի քանոցի ոտի ստերը լինի ուսերանի
 փրաւ:

7) Երկու պարանոցի մէջով
 բարձրանալ ձեռներով ու ստերով:

8) Պարանոցի վրա ելնել ձեռնե-
 րով:

9) Երկու պարանոցի բռնած
 դիտարկել լինել:

10) Երկու պարանոցի մէջ հարի-
 քանական, պիտի ընդունել:

11) Երկու պարանոցի մէջով բար-
 ձրանալ ու շարժանալ ձեռներով
 ու թռչելով: Բայց փրկել բարձրացրած
 անկողնով:

12) Պարանոցի վրա ձեռներով ել-
 նել ու վերիք հանգստանալով իջ-
 նել:

13) Թռչելը ներքե ձգած բար-
 ձրանալ պարանոցի վրա ու ձեռնե-
 րով ու ստերով: Բայց միայն ձեռնե-
 րով:

14) Պարանոցից բռնած, մտք-
 մինքն ձգած, պարզել թիկերը գոլով:

№ 10

Թռչել Բարձրէն ներքե:

1) Թռչել ներքե ու զիջ ա-
 ստը:

2) Թռչել ներքե ջուխտ ո-
 ստով:

3) Վաղեղով թռչել ներքե,
 երեսն աւազ:

4) Թռչել ներքե ու մէջքի
 ստաղ: Բայց կողքով:

5) Թռչել ներքե դիպի մի
 կողմ (աջ կամ ձախ):

6) Թռչել ներքե հետա:

7) Թռչել ներքե հետա: ջուխտ
 ոստով:

8) Թռչել ներքե կողքով հե-
 տա:

№ 11

Թռչել Բարձրէն (Բարձրէն) Էր-Է

1) Թռչել բարձրի վրով ջուխտ
 ոստ մի կողմ կարճրած:

2) Թռչել բարձրի վրով ո-
 տերը շարժ:

3) Թռչել բարձրի վրով շար-
 ժանով:

4) Թռչել բարձրի վրով ո-
 տերն անցկացնելով թիկերի միջով:

№ 12

Պայտ Գրա:

1) Երկու կողմից կարճրած, ել-
 նել ու իջնել ոտերն ու ձեռները
 խառնակ փրկով (աջ ձեռն եւ ձախ
 ոտ, յետոյ ձախ ձեռն եւ աջ ոտ):

2) Պայտի վրա ելնել ու իջնել
 բռնելով ստաղի ձեռները ու զգոնելով
 բարձր թռչելով:

3) Մէջքը դարձրած զեպի կայմի բարձրանալ ձեռներով ու ստեղծել :

4) Ապրի տառիճանից կախում վերե քաշուել : ա. մատերը զեպի տառը և բ. զեպի յետ :

5) Ապրի կողքից բարձրանալ : խաշաձե տանելով ձեռներն ու ստերը :

6) Ապրի վրա երևել ձեռներով :

7) Ապրի վրա երևել ձեռները դնելով ազգանքի բարձրաձեռն և խաշաձե տանելով տառիճանից :

8) Արեւը կայմին դարձրած, ուտելով ա. ձեռներով երևել և մէջքը կայմին դարձրած խաշուել :

9) Մէջքը դարձրած կայմին ելնել և խաշուել միայն ձեռներով :

10) Ապրի կողքով երևել խաշաձե տանելով ձեռներն ու ստերը :

11) Ստերը կայմի մէջ տառիճանի վրա դրած, ձեռները փախտել տառիճանների վրա վերե ու ներքե :

12) Մէջքը խաշուել յետ, փախտելով ձեռները կայմի տառիճաններով զեպի ներքե :

13) Մեկ քայլ հեռու կանգնած, մէջքը կայմին դարձրած, ձեռներով մէկ տառիճանից բռնած, մէկ տանառը պարզած, պրայդել միւսի վրա :

14) Գետնին շարժւած, կրունկները կայմի տառիճաններին դեմ տանած, մարմինը խաշուել զեպի տառը ու յետ :

15) Գետնին նստած, ձգած ստերը կայմի տառիճաններին դեմ տանած, ձեռներով հեռու տառիճանից բռնած, մարմինը քարձրացնել :

16) Մէջքը կայմին դարձրած, ձգած ձեռներով տառիճանից բռնած, ստերն ու տառը տանելով ցածրացնել մարմինը :

17) Ապրի տառիճաններից բռնած, մարմինն առել հարկաւորական գիրը :

18) Մէջքն յետ խաշած (1-2 քայլ կայմից հեռու կանգնած) տառիճանից բռնած, ձեռները ձախել ու պարզել :

19) Առաջին տառիճանից բռնած, ձգած մարմնով և ձգած ձեռներով ձեռները ձախել ու պարզել :

20) Զաւթու տառով ա. ձեռով խաշելով, բարձրանալ կայմի վրա :

№ 13

Անդ պատի վրա

1) Անդ պատի վրա երևել ձեռներով ու ստերով :

2) Անդ պատի վրա երևել խաշաձե տանելով ձեռներն ու ստերը :

3) Անդ պատի վրա ձեռներով բարձրանալ :

№ 14

Նախ քաշել վրա

1) Շեղ ձախել վրա երևել ու խաշուել :

2) Եւդ ձողի վրա ներքեի կողմից ելնելու ու իջնելու ձեռններով ու ստերով:

3) Եւդ ձողի վրա ներքեի կողմից ելնելու ստերով ու ձեռններով: Իսկ իջնելու միայն ձեռններով:

4) Եւդ ձողի վրովը (փրկիկի կողմից) ելնելու ու իջնելու ձեռններով ու ստերով:

5) Եւդ ձողի վրա միջով ելնելու ու իջնելու ձեռններով ու ստերով:

6) Մէկ ձող ձողի վրովը (փրկիկի կողմից) ձեռններով ելնելու ու իջնելու միայն ձողի ստերով:

* 7 Եւդ ձողի վրա ելնելու ու իջնելու ու ձեռններով ու ստերով:

8 Եւդ ձողի վրա ելնելու ձեռններով կամ թռչելով:

9 Եւդ ձողի վրովը բարձրանալու ձեռններով:

10 Եւդ ձողի տակովը բարձրանալու ձեռններով:

№ 15

Շէշ 14-րդ Գրքի Էջ

1 Եւդ պարսնի վրա ելնելու ձեռններով ու ստերով:

2) Եւդ պարսնի ձախից ելնելու ձեռններով:

3) Եւդ պարսնի վրա պարսնի Գրքի:

№ 16

Պարսնի Գրքի Էջ

1) Ելնելու ձեռններով ու ստերով: Կողքից բռնած, ու ստերով ներսով:

2) Ելնելու ստերով կողքից ու ստերով ու ձեռններով:

№ 17

Ելնելու Գրքի Էջ

1) Միջին կողքի վրա պարսնի վրա բարձրանալու ու ցածրանալու:

2) Ելնելու ու իջնելու:

3) Երտարին կողքի վրա պարսնի վրա բարձրանալու ու ցածրանալու:

4) Ստերով կողքի ստերով ու ստերով բռնած, մարմնը մեկնելու:

5) Բարձրանալու երեք ու զգույն թեւեր, ու միջին կողքի վրա շարժուելու: Բարձրանալու կողքի վրա շարժուելու, Գ. ու զգույն փրկիկ:

№ 18

Շէշ պարսնի Էջ

1) Միջին թեւերով բարձրանալու:

2) Տախտակի տակովը բարձրանալու ձեռններով:

3) Տախտակի վրա վզի ունիկ պտտելու:

№ 19

Զանգույն պարսնի Էջ

1) Բարձրանալու ձեռններով ու ստերով:

2) Բարձրանալու միջին ձեռններով:

ԱՅ 20

ԹԷԼԷ ԼԵՍ

1 Թռչել խելի վրով ջուխտ
ստով :

2 Թռչել ուսառախտակից :

3 Տեղից խռչել ջուխտ ստով :
Կործնելով մարմինն աջ կամ ձախ
և հետզհետե խելից բարձրացնել :

4 Թռչել խելի վրով հեռուից
աջ կամ ձախ ստից : առ ուղիղ
ու գոսնալով աջ կամ ձախ :

5 Տեղից խռչել խելի վրով
կոռնալով յետ :

ԹԱՂԱՔԱՅԻՆ ԲԺՇԻՍ ԵՒՇԱՍԱԿԱՆՆԵՑ

ԲՃ. Բարե, օրիկին :

ԿԷ. Բարե, բժիշկ, էս հրանդ ես
չես երևում : մեզ հենց բարբաժին
մտացար, արի քեզ մի լաւ բան
պատմեմ :

ԲՃ. Համեցէք :

ԿԷ. (Շփծաղելով) ամենից տ-
ւաջ, առա, բժիշկ ջան, զո՛ւ Երեսն
եկտր մեր խեղճ հալեւորներին զը-
մուացնեյա՞ն թէ խելք սախքնեյա :

ԲՃ. Ի՞նչպէս, օրիկին, չեմ հա-
կանում :

ԿԷ. Ի՞նչպէս, որ մեր խեղճ հա-
լեւորներին բարբաժին գեղուացիք ես :

ԲՃ. Գէ՛տ, մի առէ՛ք տեսնեմ թէ
ի՞նչ է եղի, պատահել է :

ԿԷ. (Շփծաղելով) այ ինչ ա պո-
տահել, Ի՞նչ մեր ծեր պարսն հարե-
ւանք, էս զոնիցք մի քանի օր ա-
նաջ լաւ մ' էինք, մի զարմացել էր
բարձրացել որ, կարծեցինք խել,
ս'ի վրան ինչ է պատահել, ասեցի
սղջի, մի քնամ տեսնեմ : Էն մարդի
հեա ինչ ա պատահել, լաւ, մարդ ա
չն լինի օր մի անբաղդաւթիւն պա-
տահած լինի նրան :

ԲՃ. Ահա՛ց :

ԿԷ. Ահա՛ց զնացի տեսա՛յ, ի՞նչ
տեսար, ծիծաղու, թաւայա՛յ, մի
թամաշայ էր :

ԲՃ. Ի՞նչ կար որ :

ԿԷ. Այ ի՞նչ պէտք է լինէր, Դո
տեսմ, զո՛ւ էլ ծիծաղեր, էս մարդը
չըբբոցէ խըբբոցը պցի էր, հա քե
մառաղ բժիշկ ջան (ծիծաղում) :

ԲՃ. Ի՞նչպէս :

ԿԷ. Գնամ տեսնեմ որ էս մար-
դը զո՛ւ խըբբոցի էս պատահի էր տա-
լիս, խըբբի էն պատահի էր խփում է
փեր էր կննում իրան զեանա՛ն էր
ապիս, պարկում էր զեանի վրա :
Թաւալում էր, Ահա՛ց երկու երկա-
թիլ բաներ տնէր ձեռին բանած
գնակ էր թէ գնաւորներ էր առում
պալլաթիլ պէս զգլում էր, էր զըն-
տակները առնում բերում, առնում
բերում, գոմի պէս էր էր էլ ի՞նչ
տեսմ, ծիծաղու մեռ էր, թաւա-
ցել ենք, էլի... :

ԲՃ. Ինչ էր պրպրիսի բաներ տնում :

Ահա. Մենք հարցրինք ասեց իմ
մարմնամարդութիւնով իմ է մարմնա-
մարդութիւնով եմ պարտաւորւմ իմ
էլ մեղքս եկաւ և կործակցի որ ցնեմ
աւ ասեցին. Գրիգոր ջանա ինչի եւ
քեզ կըքան ասեցումն չարարութեան
համարս ևս ցա. Եստուած պարմած
աւ բան չը կայ շաւ կը լինես
Բժ. (Օրծաղեալով յետոյ)

Ահա. Ահա քանիսն շաւ մարդա-
փարի խեղճ խոսեց. ինքը շատ խե-
ղճ. ուսում աւած մարդ ա հաւ

Բժ. Արան շաւ եմ ճանաչում
ասաւ

Ահա. Եսեց իմ լսելին ասեց աս
գրեց աս որ մարմնամարդութիւնով
պարտաւորն օգտաւէտ բան աս ինքն
էլ մարմնամարդութեան գտակը ա
տալիս շարաքն երկու անգամ և
էլ եմ պնտեղ աստորում և որ մար-
մնա պնտ լինի. որ առաջ լինեմ
Եւ ասեց անեկը ինչ երբ անում
ևս գեղականով և ասեց աս օգեց լին-
պէս բաներ անել որ մնացինք շաւ
բաժն ևս մտածեցի իմ աս գիտ աս
գիտ չի իմ խեղճ աս ինչի ա եւ
պէս իրան ասեցում և էն մարդ
իմ պէտք է իր մարմնը պնտալի
չարացին Բժիշկի մարդ իրան կը
պէս ասեցիով էլ կը պնտանցի կը
չարացնայ

Բժ. Տիկին, ինչն էք ծիծաղում
այն բանի վրայ որ զուք չէք
հասկանում. Ի՞նչ որ չէք անել ու

րեւ զոնեց հարցրեցէք հասկա-
նալու յետոյ եթէ ծիծաղակ լի-
նի ծիծաղակէք Ձեր հարեանք ին-
չք ևստեմ աւած մարդ է եթէ
հարեանք շա լինէր ինչի պէտք է
մարմնամարդութիւնով պարտաւոր
ինչպէս զուք տեմ էք իրան ասե-
ցէք. Մարմնամարդութեան ժամա-
նակ գրաւի պատեհալի շնո ասեց
պնտի վրա իմ ապում շնո պր-
բարր ձեր հնարած բաներն են հը-
նարեկ էր ծիծաղակ համար այն
բանի մասին որ ձեզ համար անա-
վոր բան է որ չէք անել

Ահա. (Օրծաղեալով) տիր բժիշկ
մենք չինք անել կըպէս շինարար-
ութիւններ է

Բժ. Մի ասա անեմ և կըպրդ
ինչից մեռաւ

Ահա. Էլ անդադաւ ու մեռաւ

Բժ. Եւ չով հիւանդացաւ

Ահա. Եւ անդադաւ ասացաւ ու
մեռաւ

Բժ. Ես օգեցում բարակացաւ
չասացաւ այլ մի ուրիշ հիւան-
դութիւն անէր որին նա չը կար-
գացաւ գիտանալ որովհետեւ ինչ
կողմեւածք ունէր և ինչ լինելով
նրա հիւանդութիւնը բարակացաւ
փոխեց. Անն շատ հիւանդա-
թիւններ որոնց առաջը կարելի է
տանել մարմնը աստանալով և հենց
մարմնամարդութիւնով որի վրա
զուք ծիծաղում էք շատերն էլ ձեզ

պէս ծիծաղում են: բայց 16) ասորաց յետոյ էլ ոչ դք չե ծիծաղի: Բարբին հասկանալի գտածադու համար պէտք է ժամանակ ե համբերութիւն:

Կէն. Բժիշկ, եղբան շարժարտ երաց յետոյ ակը մարդի եղն ու միան էլ կը հալի: Է՛

Բժ. Ա. երբդ, անպէտք եղը կը հալի, բայց հարկաւոր մասը կը մնայ, իսկ մի-
օր կամբանայ, կը ճիւղանայ: Պէտ խնո-
նում որ առողջ ե գիտնայկուն մար-
դիկը, հէնց ճիւղ մարդիկն են 17) ոչ
օգուտ, էն եղիցը որ առնեն հաստա-
փայտերը, հաստ մարդիկը ե կանայք,
որոնց միւր ոչ թէ պինդ, այլ անկա-
կած լիպոր պէտք է լինի: Հաստու-
թիւնն առողջութեան նշան չէ, այլ
ճիւղ լինելն է առողջութեան, որ կա-
րելի է ձեռք բերել մարմնամարդու-
թիւնով:

Կէն. Պ. բժիշկ, ասածդ ուղիղ է,
որ ճիւղ մարդիկն են առողջ ե պինդ,
համա, դէ՛ մենք եղպէս բաներ չենք
անսել, մենք էլ ծիծաղում ենք, ինչ
անենք:

Բժ. Տիկին, դուք ձեր ծիծաղելովն
կը հեռացնէք, հուշտ կաննք, շատ
անհասկացողներին այն գործից, որ
օգտուէա է, ե առողջութեան: Եթէ
դուք բարեմիտ կին եք, պէտք է օգ-
նէք լաւ գործին, լաւ. ձեռնարկու-
թեանը ե ոչ թէ հակառակէք խոս-
քով կամ գործով:

Կէն. Եթէ լաւ բան է, ես մեղոյ

Աստուծոյ, բժիշկ, էլ չեմ ծիծաղի,
բայց բժիշկ աստ անանում կանայք է,
պէտք է էդ մարմնամարդութիւնով
պարտաւոր առողջ լինելու համար:

Բժ. Ի հարկէ, լաւ աստիկալ աղբի-
րի օրհարդոյ ե աղիւթն ու օգտնա-
բաններուն աշակերտներն առհաս-
տակ պարտաւոր են առողջութեան
մարմնամարդութիւնով լինելու ե
մի ու գտնարով:

Կէն. Վայ բռնանամ ես... աղջո-
կերքն ու կանայքն էլ պէտք է եղպէս
առաջնորդներ ասուն շրջելը, թր-
փը գցեն, թէ ինչ ա, մարմինս եմ
պնդայնում:

Բժ. Այո:

Կէն. Դէ լաւ, ես որ էն ձեր մարմ-
նամարդութիւնով չեմ պարտաւոր, ին-
չոս ա պակաս, անանում ես ինչ, ընչ
թեկերս, առողջ օր բան եմ անում, էլ
մարմնամարդութիւնն ինչի՞ս է պէտք:

Բժ. Ձեզ շատ էլ պէտք չի, բայց
աւրիշներին շատ պէտք է, եթէ ու-
ղիւն էք կատնում իմանալ, ձեզ հա-
մար էլ աւելորդ չէր լինի: Մարմնամար-
դութիւնով պարտաւոր Սթէ հան-
գիտ կհանք ըս փորէիք, էնքան բան
անէիք ինչքան ձեր մարմնին հար-
կաւոր է, աշխատէիք ինչ կարող էք,
դուք եղի պարկ չէիք գտնաւ, որ
կարող է հիւսնարութիւններ առաջ
բերել: Ասածս յետոյ իր ժամանակին
կը մատերէք:

ՔԱՂԱՔԱԿԱՆ ԵՒ ԳՐԱԿԱՆԱԿԱՆ

Մ Շ Ա Կ

Ա Մ Ե Ն Օ Ր Ե Ա Յ Լ Բ Ա Գ Ի Ր

ԿԸ ՀՐԱՏԱՐԱԿԻ ՆԵՐԱՅ 1883 ԹՈՒՆ ՆՈՅՆ ԴԻՐԴՈՎ

ԵՒ ՆՈՅՆ ՊՐՕԳՐԱՄԱՅՈՎ

I. ՏՆՐԱԹԻՔԱՆ ԿԱՐԳԱԴՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ, II. ԱԹԱՋՆՈՐԴՈՂ ՅՕ-
ԴՈՒԱՆՆԵՐ, III. ՆԵՐՔԻՆ ՏԵՈՒԹԻՒՆ, Ընդհանուր յօդուածներ, Թղթակ-
ցութիւններ, լուրեր, IV. ԱՐՏԱՔԻՆ ՏԵՈՒԹԻՒՆ, Ընդհանուր յօդուածներ,
Թղթակցութիւններ, լուրեր, V. ԻԱԹՆ ԼՈՒՐՆԵՐ, VI. ՀԵԹԱԳՐՆԵՐ, VII
ԲԱՆԱՍԻՐԱԿԱՆ Քեչիկաճ, վեպեր, Ինքնուրոյն և Թարգմանական յօդուած-
ներ, գիտութեան աճն ձրւղիքից, Թղթակցութիւններ, VIII. ՅԱՅՏԱՐԱՐՈՒ-
ԹԻՒՆՆԵՐ,

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳԻՐՔ՝ Տարեկան 10 ռուբլ, վեց ամսուայ 6 ռուբլ, Իւրա-
քանչիւր ամսուայ 1 ռուբլ ՀԱՏՈՎ. Համարները 5 կոպէկ:

ՀԱՅՏԵՐՆ. Тифлисъ, редакция «Мшакъ»,

Խմբագիր—Հրատարակող ԴԻՐԴՈՐ ԱՐԾՐԱՆՆԵ

Ն Ե Ր Կ Ա Յ 1883 Թ Ո Ւ Ի Ն

„ԱՐԶԱԳԱՆԻՔ“

ՀԱՐԱԹԱՔԱՅԹԻ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒՄԵ ՄԻՔԵՆՈՅՆ ԴԻՐԴՈՎ ԵՒ ՊՐՕԳՐԱՄԱՅՈՎ

Տարեկան բաժանորդագիրը 7 ռ. Կէս տարուանը 4 ռուբլ

(ԱՐԶԱԳԱՆԻՔ) Բաժանորդներն իրաւունք ունին ձրիապէս ստանալ երկու
ռուբլու գիրք, ուղարկելով 20 կոպէկի փոստի մարկայ

Ստաւրապոլիցացիք գիտնաձեն՝ Тифлисъ. Въ Редакцію газеты Ар-
мазганкъ.

Արտատպահմանից—Tiflis. Rédaction du journal arménien «Ardzagank»

ՎԱՐԺԱՐԱՆ

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԱՄՍԱԳԻՐԸ

Հրատարակում է թիֆլիսում հետևեալ ծրարով

ա. Ազգիս Անհատա Հայրապետի և թեմական վերապետների հարգա-
գրութիւններն աղջային ուսումնարանների վերաբերութեամբ:

բ. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ.— յօդուածներ մանկավարժական դասն-
դակութեամբ:

գ. ԲԱՆԵՅԻՐԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ.— յօդուածներ աղջային պատմութեան, աշ-
խարհագրութեան, գրականութեան, առհասարակեան և լիզուի վերաբերու-
թեամբ:

դ. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ.— բնական յօդուածներ զաստիճանի և ման-
կական քնննարկութեան դրոշմի:

ե. ԱՅԼ ՆԻ ԱՅԼ Բ.— զանազան տեղեկութիւններ ուսումնարանական կեան-
քից:

զ. ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԲԱԺԻՆ.— վեպեր, զրոյցներ և այլն մանկական քնննարկ-
ութեան համար:

է. Հանդիմանք, ինքիւններ և խաղեր մանկանց համար:

ը. ՅԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ:

Ինչ ամապրին խոստացերն արժանիքն աղջային ուսումնարանների մէջ
գործող յայտնի անձինք, որ ծանօթ են հոյ հասարակութեանն իրանց ուսում-
նութիւններով մանկավարժական տեսարկով:

„ՎԱՐԺԱՐԱՆԸ“ կը հրատարակուի ամբողջ տարածքով, բացի յունիս և
յուլիս ամիսներէն:

„ՎԱՐԺԱՐԱՆԸ“ արեւելեան գիւնն է թէ թիֆլիսում և թէ այլ քաղաքներում
Հինգ ուսուցիչ ծախին սկսեալ է արտատպի և տեւում է մինչև յունիսի 1 ք.

Աստիճանային կարելի է թիֆլիսում խմբագրութեան գրասենեակում (Աս-
տիճանային փողոց, առին Բարգարեանի) և դարձն եփելով Գաղտնիքների մաս
(Գործողական փողոց): Իսկ աստիճանային խմբագրութեանն են խմբագրութեան հե-
տեւեալ հասցեով Тифлисъ, въ Редакцію педагогическаго журнала „Варъжа-
панъ“. Tiflis (Caucase) Rédaction du journal pédagogique „Varjapan“: