

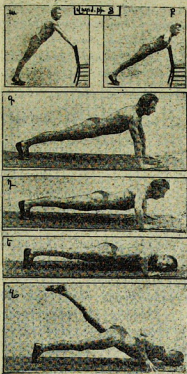
ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

(15 ՎԱՅՐԿԵԱՆ ՄԱՐՋԱՆՔ՝ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ)

ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹԻՒՆ ՄԱՐՋԱՆՔԻ ՓՈՐՁԵՐՈՒՆ (Շար.)

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ ՅՐԴ.— Պառկած վիճակի մէջ, մարմինը ծանգւեցուցած ձեռքերուն եւ ոտքի մատներուն վրայ, փոխն ի փոխ ծալել ու պրկել բազուկները, յետոյ մարզանք կոնակի:

Երեսի վրայ պառկեցէք զորպի մը յրայ, կրթնեցէք միայն ձեր ոտքի և ձեռքի մատներուն վրայ (պատկեր Գ.): Զեռքերը պէտք է դրուին գրեթէ ռսերուն տակ, մատներուն ծայրերը՝ դէպի առաջ կամ քիչ մը դէպի ներս: Մարմինը պէտք է դրաւէ ուղիղ գիծ մը, լաւ պըրկուած, այնպէս որ ոչ յետոյքը բարձրանայ, ոչ ալ փորը դէպի տախտակամածին: Այս ուղղանկիւն դիրքը պահելով, ծանցէք բազուկները (պատկեր Դ)՝ մինչև որ ձեր գլուխին մէկ կողմը դպի զորպին (պատկեր Ե), յետոյ անմիջապէս շտկեցէք բազուկները (պատկեր Զ): Նորէն իջեցուցէք ձեր մարմինը, նորէն բարձրացուցէք, և այս մարզանքը կրկնեցէք 12 անգամ շարունակաբար կշռոյթով: Զեր գլուխը դարձուցէք աջ կամ ձախ, փոխն ի փոխ, երբ ծռէք բազուկները: Շունչ առնել՝ երբ ծռէք բազուկները, շունչ պարպել՝ երբ շտկէք զանոնք:



Տկարները նախ՝ կրնան հանգչիլ ծունկերուն վրայ, կրնան ծռել բազուկները, երբ տեսնեն որ ի վիճակի են դիւրաւ բարձրացնել իրենց մարմինը: Անոնք կրնան նաև, մինչև որ ուժո՞վան, իրենց ձեռքերը կրթնեցնել կարասիի մը անկիւնին, ծանր աթոռի մը ոտքին, (պատկեր Ա եւ Բ) ինչ որ աւելի կը դիւրացնէ մարզանքը:

Այս վարժութեան գնդերային մարզանքը կարելի է զօրացնել

հետեւեալ կերպով. ամէն անգամ որ ծոփք ձեր բազուկներուն վրայ, բարձրացուցէք ձեր սրունքը՝ պրկելով ոլոքի և ծունկի յօդերը (պատկեր 2), փոխեցէք սրունքը իւրաքանչիւր հակուժի պահուն: Հանգչելու համար, կը բաւեն մատները, փոխանակ ամբողջ ափին վրայ մնալու (պատկեր 2): Եւ այսպէս, այս վարժութիւնը կը դառնայ նաև մատներու լաւ մարզանք մը:

Կը յիշէք որ, վարժութիւններու այս շարքը սկսանք պրկելով մարմինը ուղիղ դիրքի մէջ, կամ ծոփով զայն: Կրնաք ութերորդ վարժութիւնը վերջացնել պրկելով մարմինը պտակած վիճակի մէջ, հետեւեալ կերպով. պտակի վորի վրայ, ուղիղ պրկել բազուկները զէպի առաջ և սրունքները զէպի ետև: Բարձրացնել միանգամայն իրանը և սրունքները, մինչդեռ կը ծոփ կոնակել: Քանի մը վարժութիւններէ յետոյ, մարմինը կը կազմէ աղեղ մը, մինչդեռ փորը կը հանգչի գետնին վրայ: Այս դիրքին մէջ մնալ քանի մը վայրկեան:

ՄԻՒԱԸՐ

ՀԻՒԱՆԴ ԽՆԱՄԵԼՈՒ ԱՐՈՒԵՍՏԸ

Ե.— ՍՈՎՈՐԱԿԱՆ ԴՄՄԱՆՆԵՐ (Շար.)

Ե.— ԿՏԱԻԱՍԻ ՄԵՓԵԼԻ

Մեփելին (cataplasme, լափա) կրնայ պատրաստուիլ այն ամէն նիւթերով, որոնք եփուելէ վերջ իրենց տաքութիւնն ու խոնավութիւնը կը պահեն: Ամէնէն լաւ ձեփելիները կը պատրաստուին կտաւատի (քէթէն Թոխումու) ալիւրով, որ՝ իր պարունակած իւղին պատճառով՝ ուրիշ նիւթերէ աւելի երկար ժամանակ կը պահէ տաքութիւնը: Խնայողական ձեփելի մը պատրաստելու համար կարելի է կտաւատի ալիւրին հետ կէս առ կէս թեփ խառնել:

Մեփելի մը պատրաստելու համար պէտք է որ ջուրը եռայ և կոնքը շատ տաք ըլլայ: Անհրաժեշտ նիւթերը նախապէս պատրաստելու է, որպէսզի շինուած ձեփելին չպղպի:

Մեփելին պատրաստելէն ետք՝ բարակ լաթի մը, տիւլպէնսի մը, կամ մաքուր բամպակի վրայ կը տարածեն, պայմանաւ որ լաթին չորս կողմէն բաւականաչափ պարագ տեղ մնայ, որպէսզի այդ մասերը ձեփելիին վրայ դարձուին: Մեփելին պատրաստելու համար գործածուած ամանն ու ձեփակը (spatule) պէտք է ամէն անգամ եռացած ջուրով լուալ:

Հիմա գանք պատրաստութեան: Տաքցուած ամանին մէջ նախ աման մը եռացած ջուր կը լեցնեն. յետոյ՝ մէջը, վերէն վար, անձ-