

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

(15 ՎԱՅՐԿԵԱՆ ՄԱՐԶԱՆՔ՝ ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ)

ԼՈՐԱՆՔ ՏԱՆ ՄԷՋ.— Շփումներու վարժութեանց սկսելէ առաջ, յարմար նկատեցի երկար դադար մը տալ, որպէսզի կարելի ըլլայ տեղաւորել տաշտը: Աւելի պարզ է գործածել ցնցուղ մը և դոյլ մը: Եթէ չէ՛ք սիրեր պաղ ջուրը, — որ այնքան նախընտրելի է ջիւղերուն համար, — կրնա՞ք ջուրը լեցնել առաջուրնէ, օրինակ՝ իրիկունը, և դիչերը պահել ձեր ննջասենեակին մէջ: Ջղային մարդոց կը յանձնարարեմ տաք ջուրը, որքան կարելի է յետոյ՝ պաղ ջուրը:

Ուղիղ կանգնեցէ՛ք ձեր տաշտին մէջ: Եւ ձեր վրայ պարպեցէ՛ք ցնցուղին պարունակած ջուրին մէկ մասը: Յետոյ նստեցէ՛ք տաշտին մէջ, և ձեր վրայ թափեցէ՛ք մնացեալը: Ուշադրութիւն ընել, որ ջուրը տարածուի ամբողջ մարմնին վրայ, առանց դուրս ցատկելու: Յետոյ երկնցէ՛ք տաշտին մէջ, ափով ջուր սրսկեցէ՛ք ձեր թևերուն, կուրծքին ու կողերուն վրայ: Նստեցէ՛ք ու լուսեցէ՛ք ձեր կուրծքը և ոտքերը: Եթէ չարաթը անգամ մը այս լողանքը տաք ջուրով և օճառով ընէ՛ք, միշտ մաքուր կ'ըլլա՛ք:

ԻՆՉՊԵՍ ՉՈՐԾՆԵԼ ՄԱՐՄԻՆԸ.— Երբ դեռ տաշտին մէջ է՛ք, չփեցէ՛ք ձեր մարմինը վերէն վար: Այսպէս ջուրին մեծ մասը քամած կ'ըլլա՛ք ձեր վրայէն: Նոյնպէս չփելով քամեցէ՛ք ջուրը ձեր մաղերուն մէջէն ու բազուկներուն վրայէն: Յետոյ թօթուելով ձեր ոտքերը, ցատկեցէ՛ք գորգի մը վրայ: Եւ ղենջակով մը չորցուցէ՛ք նախ ձեր մաղերը, դէմքը, վիզը, որպէսզի ջուրը չկաթկթի ձեր մարմինին վրայ: Շփեցէ՛ք ձեր վիզը, վեր վար, յետոյ ձեր կողերը, մինչև մէջքը: Ղենջակը ձեր ուսերէն մէկուն վրայէն ետև նետելով, իւրաքանչիւր ծայրէն բռնեցէ՛ք, չփեցէ՛ք ձեր կոնակն ալ վեր վար: Երբեմն քաշեցէ՛ք ձեր կողերուն վրայ: Եւ վերջապէս խաչածև չփեցէ՛ք ձեր ամբողջ կոնակը, յետոյ զիկզակներով՝ ձեր սրունքները, մինչև կրունկները: Ի վերջոյ չորցուցէ՛ք ձեր ձեռքերն ալ: Եթէ ձեր ձեռքերը չառ շուտ կը մսին, սկսեցէ՛ք նախ ձեռքերէն: Այս մարդանքները կատարել կանգնած մէկ ոտքի վրայ: Ոտքին ներքանը չորցնելու համար՝ կը բաւէ ղենջակը աջ ու ձախ քաշել, վեր բարձրացնելով ոտքերը: Կրունկը գնելով միւս ծունկերնուդ վրայ, չորցուցէ՛ք նաև մատներուն արանքը:

Այս նկարագրութիւնը, — թերևս շատերուն համար աւելորդ թուի, — անոր համար ըրի, որովհետև ոմանք մարմինը չորցնելու նպատակաւ ահագին ժամանակ կը կորսնցնեն: Բայց այս եղանակը չափազանց կարճ ժամանակ կը զրաւէ:

ՄԻԻՎԼԸՐ