

Ա. ՏԱ.ԹԻ - թիվ 1

Կարեն Տիգր 1911-1912

1911 ՓԵՏՐԸ ԱՐ

# ԿԱՐԵՆ ՏԻԳՐ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԱՐԱՐԱՐՈՒԹ



ԼԵՒՈՆ ՅԱԿՈԲԵԱՆ



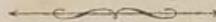
ՏԻԳՐ  
ՀԱՅԱՍՏԱՆ  
ԽՄԱՔԱՐԱՐՈՒԹ, ԹԻԴ 6, 5 ԱՎԵՆ ԽԱՆ, ԿԱՆԱՐ



Ա. ՏԱՐԻ - ԹԻՒ 1

1911 ՓԵՏՐՎԱՐ

## ԱՌԱՋԻՆ ԽՕՍՔ



Այսպէս համազուած ենք ու պատմական վասաներ ունինք ուրիշներն ալ համազելութեւ, այն աղդերը սրբնիք կ'ուզեն իրենց գոյութիւնը ապահովել, բարգուածիլ ու զարգանալ, ըլլաց վաճառականութեան, ըլլաց զիստթեանց և աւաճանց մէջ, պարասարման միտքն ու մարմինը իրը ամրաղ մը նկատել ու բառ այնմ երկուքն ալ հաւասարապէս զարգացնել:

Սահմանադրութենին ասովին՝ զանազան թերթեր, մանաւանդ պարբերականներ հրատարակուեցան, ասոնցնէ չափաբան անունն անդամ մասցած ենք, ու իրենց չկարևոր չարաւնակելը չառ բնական էր, սրավհետեւ ասորթեր անուններու առկ զրեթի ան կրկնութիւնն էին և որբէ ոչինչ:

Մենք տակաւին ոչ մէկ թերթ անսանք որ մեր նօրմալ կեանքին մէջ կրթիչ նորութիւն մը մացնելու նկատեր, ցուալ կ'ըսնք թէ տակաւին գաստիարակութիւնն համար այքա՞ն կորեւոր ու աղդի մը ապագային մասին այնքա՞ն անհրաժեշտ մանկավարժական թերթի մը հրատարակութիւնը չափանք:

Բայց ցաւին ու լալը չեն բաւեր։ Ու այսօր, Թրքահայ գրականութեան մէջ մեծ սրակաս մը գոյելու համար, ձեռնարկած ենք հրատարակել ներկայ ամսաթերթը, որուն զլաւոր ու գրեթէ միակ նպաստակը պիտի ըլլայ հայերէն դիացազներուն հասկցնել թէ ամէն բանէ առաջ մարդ կենդանի մին է, ու պարտասր է իր բանաւորէակ, իր ունեցածը, այսինքն մարմինը խնամնել և բարեկաւել։

Մարմնամարդը ինքնավատանութիւն կուտայ և նկարագիր կը շինէ, ու եթէ 50 տարի առաջ մեր մէջ ալ մռւած զատած ըլլար կանանաւոր ֆիզիքական կրթութիւնն մը, վատահօրէն այսօր չէինք իրը հայ բնորոշուեր այն յատակութիւններով՝ որոնք մեր առաւելութիւնները նաև մացնելու միայն կը ծառացին։

Թերթիս ու զղութիւնը պիտի ըլլայ տանէ ամիս, իսկ պահանջքներու դարդանալու պարագային ամիսը երկու անգամ հրատարակուելով առաջ բոլոր ձանօթութիւններն ու տեղեկութիւնները, որնց գիտակցութեամբ և գործադրութեամբ միայն կարելի է առողջ ու երջանիկ ապրիլ։

Շատ լաւ համոզուած ըլլալով որ մարդ այնքան կ'արժէ մատուրապէս որքան ֆիզիքապէս ու փախագարձարար, մեր այս ձեռնարկը յաջողցնելու համար ապահոված ենք մեր մէջ գժրագիքաբար չառ ցանցաց թիւով գոյութիւն ունեցող մանկավարժներուն մասնակցութիւնը, ու միեւնոյն ասեն չառ լաւ պիտանալով որ մանկավարժ մը առանց բժիշկի և բնախօսի օգնութեան կարող չէ մանուկը կրթել և մարդ լնել, ապահոված ենք ձանօթ բժիշկներու և բնախօսներու օժանդակութիւնը։ Մէկ խօսքով մը նպատակը պիտի ըլլայ մարդ պատրաստել և մարդեր են որ մեզի կը պահպն։

Աւելորդ կը համարինք մանկամանութեանց մէջմաննել, թերթի մը պարանակութիւնը կը ցուցնէ իր ու զղութիւնը և նպատակը, միայն կ'ուղենք տեղեններ թէ հետզետէ նախաճենարկ պիտի ըլլանք կոտը մզւում պիտի ասնք ամէն թաղի ու գտատի մէջ, մեր կարողութեան չափով մարմնարթմնքի միութիւններ հաստատելու ու այսպէսով երիտասարդութիւնը բարոյական անկումներէ հեռացնելով, Յունական և Ոլիմպիական խողերու վերածնութեան պէս, Հագիկական ֆիզիքական կրթութիւնն մը սահզծել։

Ու ճամբայ կ'ելնիք։



# ՅԵԶԻՔԱԿԱՆ

ԴԱՍՏԱԿԵՐՈՒԹՅԱՆ ՊԱԿԱՍԾԱՐ

ՄԵՐ ԳՎԵՐՑՆԵՐՈՒՆ ՄԵՇ

— ո ո ո ո ո ո ո ո ո ո —

Մեր գպրցավար մարմինները երբեմն երբեմն խորհած են միայն մէկ բանի վրայ . ոյն է՝ բարձրացնել գպրցին ուսումնական մակարդակը : Իսկ ֆիզիքական դասախուկությանը երբեք և բնաւ մասաման առարկան չէ եղած ոչ մեր թաղականներուն , ոչ մեր Հոգաբարձուներուն և ոչ ալ մեր Դասախարակներուն : Այդպիսի խնդիր մը դպութիւն իսկ չէ անեցած անոնց համար : Առողջապահական պայմաններ լրացնալ չնշքեք ևս գպրցական կորակներ , մարքութիւն չենքի եւ աշակերտաց , բնշպէս նաև առօց առողջութեան վերաբերող հազարում մէկ այս կարգի ուրիշ մանրամասնութիւններ մը քպրցավար մարմիններուն մասաման օսար մնացած են : Մարմնամարզը մեր վարժարաններուն մէծագոյն մասին մէջ իր անզը չունի ժամանակացցցին մէջ , և ուր որ անի՞ կը վախճանմ որ համազման մը արդիւնքը չըլլայ ան միշտ , ողլ պարզ սեօվիամ մի : Մեր վարժարաններուն մէջ միանեծան կր տիրէ տակառին միջնադարեան ըրբանումը դաստիարակութեան մասին , բառ որում մարմինը անարդ բան մը կը նկատէք , արժանի ամէն անսակ չարչարանքի կամ գննէ անարժան բնամքի , հոգին բլլաղով միակ արժեքարու և արժանաւոր որ արժանաւոր բանը՝ մարդուն մէջ :

Անկէ ի վեր , սակայն , բնորոշամենքը որքանի փոխուած են , սախաւեցան փոխուելու՝ բոլոր ոյն երկիրներուն մէջ որ

աղան լուրջ խնամաց առարկայ է և իր սեփական իրաւունքներն ունեցող էակ մին է : Մէկ կողմ թողլով բայցաւթիւնները , ողան այնան կ'արժէ իմացականապէս բարուակն , որին կ'արժէ Ֆիզիկապէս Մարմին և հոգի անքականելի կերպով կապուած զօգաւած են իրարու հաւ : Սպիկա անքան պարզ և անվիճելի հշմարաւածիւնն մին է այսոք որ քիչ մը առելորդ իսկ է անոր վրայ ձանիրանալ : Բայց զբժրաբառաթիւնը հնն է որ այդ պարզ , բացարայտ հշմարաւածիւնը գետ չէ յաջողած քալաբացաթիւնն իրաւունք սահման մեր բարքերուն մէջ և վանել հննիք միջնադարեան դասախարակութիւնը : Մեր աշակերտաներուն միաքերուն մէջ առանել կամ նուազ անմարսելի դիսելիքներ թիմնելի առաջ , զանանք քաջաւողջ պահելու և քաջաւողջ ընելու նախենք մեր խնամքները : Նաև օդ և չառ լոյս առանք մեր առօյց , բացօյնայ ընենք՝ որքան կարելի է զաները , նորանուկացարմոր և բաւուկանչափ մէռնոր անոնց առէնան , կարելի եղածին չափ քիչ ստիպենք զառնոնք զողնալու իրենց քանի ժամերէն զառ պատրաստելու համար , աշակերտաթիւնն առարկայ ընենք չենքին մաքրութիւնը և աշակերտաց մարմինը մաքրութիւնը , ոյնպէս մ'ընենք որ մարմնամարզը մեր աշակերտաց սովորեալ յարգուզարյին մասոր կազմէ , գպրցական բժիշկը

վարժարանին պաշտօնէութեան անհրաժեշտ  
մէկ անդամն ընկնք :

Կատարեալ յիշաբջութեան մը կը կու-  
րօսի Հայ գարսցը, եթէ չենք ուղեր որ  
Հայ սերունդը հետզետէ ալլասերի իր  
մկունքալ և ջիղերով, եւ, բնակոն հետեւ-

ութեամբ, իր հագւով : Մեծ, կորեւոր,  
խկապէս ազգօգուտ զեր մ'ունի կատարե-  
լու Մարմանարզը՝ ումն յաջապութիւն  
կը մողթեմ իրեն ի որոտ :

Յ. Թ. ՀԵՂԳԻԵՎՈՎ

## ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆԸ

Ա.

ԶԵՆԱՑԻՆԵՐԸ, ՀՆԴԻԿՆԵՐԸ, ՊԱՐՍԻԿՆԵՐԸ, ՀՐԵԱՆԵՐԸ Եւ ԵԳԻՊՏՈՑԻՆԵՐԸ

Նոյն իսկ առաջին մարդը, իր գոյու-  
թիւնը երկրի վրայ զգալուն, իր առնենա-  
զմակաւոր ու նոյն իսկ բնազդաբար առաջին  
գործը նկատած է աւարտում՝ ու հետեւա-  
բար Ֆիզիկական գործունեութիւնը՝ իրը  
պայման գոյութեան :

Առ իրարու յաջորդող գարերու երի-  
տասարդութիւնն ալ միշտ որ եւ է ձեւի մը  
տակ ֆիզիկական կրթութիւն մը ստացած է,  
ուրիշ բան որ ատարեր շրջաններու, տար-  
բեր երկիրներու ու նոյն իսկ տարբեր կիր-  
մաններու տակ մարմնական խաղերը իրարժ  
տարբերած են, բայց միշտ և ամէն տեղ  
նկատակը նոյնը մնացած է, այն է մար-  
մինը զարգացնելով իր կարելի եղած կա-  
տարելութեան և գեղեցկութեան հասցնել :

Քալելը, վազելը, ցատկելը, մէկ խոս-  
քով բոլոր մանկական խաղերը տղոց քավ  
ինքնածին են, և աղոց դէպի շարժումը,  
դէպի անտառակութիւն նկատուող ֆիզիկա-  
կան շատ բնական գործունէութիւնը այնա-  
քան հին է որքան մարդկաւթիւնը, ու տակի  
զատ խաղերը ըլլալով մեր կեսներին առա-  
ջին շրջանին միակ զբաղումը, շատ բնա-  
կանորէն այդ առաջին շրջանը միշտ միծ  
հաճոյքով իր վերջինք, թէեւ հետզետէ

շատ մը պարագաներու պատճառով այդ  
այնքան բնակուն ու աւողջ պայմաններով  
սկսուած կեանքի մը բնական հետաւանքը  
ըլլապիք կայտան եւ աւողջ ապիելուիրողէ  
մը հետացած ենք :

Անհատը՝ եւ անհատով կազմուելիք հան-  
րութիւնը, փիզիքապէս, մատարապէս եւ  
բարուսապէս կարելի եղած կատարելութեան  
բարձրացնելու գաղափարը նոր կրթական  
հարց մը եւ խաչալ մը չէ, այդ հազըր միշտ  
զբաղեցուցած է զանազան շրջաններու  
խորհու և արարաբանող միտքերը, ի հարկէ  
այն ատեն գոյութիւն ունեցող գիտութեան ց  
եւ ընդհանուր հմտութեան չափովը :

Մեր նախնիքները մենէ շատ աւելի  
կարեւորութիւն կ'ընծայէն ֆիզիքական  
կրթութեան եւ մորմանական ուժի, սա շատ  
պարզ պատճառով որ նախնական մարզիկ  
նախ իր կենդանի գոյութիւն ունէին,  
սովորուած էին ապրելու համար միշտ ի-  
րենց մկաններուն գործունէութեան դիմում  
ընել, ու յիսոց վերջապէս իրենց իր գե-  
րազանց կենդանի ունեցած ապրական բա-  
նականութիւնը զիրենք կ'առիպէր ըլլալու  
լաւ կենդանիներ։ ճիշդ այնպէս ինչպէս  
ոյսօր մարդիկ կը մրցին իրարու հետ

ի պարմէ զերսականց մաւոր կենդանիներ  
բլլալու, ու այսօք, մարգիկ՝ զիտութեանց  
միջոցաւ և քաղաքակրթութեան պարզ և ած  
զիւրաւթեանց չնորդիւ զրեթէ ընտառ պէտք  
և առիթ չնն առնենար ֆիզիքական կրն-  
սասաւ շարժումներու դիմամ ընկրաւ, ու  
այսպէս զրեթէ ֆիզիքակրն այլասերման  
համբաւ մը մէջ մասած են:

Ծարքումը որ մարդուն հետ կ'ալիք,  
մարդուն հետ կ'ապրի ևս պէտք է որ  
ապրի, ու ճիշդ այդ շարժումնի զարդե-  
լով է որ մարդն ալ կը մ'անիք, այս տե-  
սաթիւնը գժրապարագ այնքան ճիշդ է  
համարնքներու և ազգերու որքան ան-  
հաջներու մտսին, ու եթէ պատմաթիւնը  
հանդորս ևս անկարմանկայ միաքալ մը-  
քննինք, ազգի մը պատմաթեան մէջ ժա-  
մանակին որքան անհնչան նկատուած երե-  
ւայինքներու պիտի հանդիպնիք որսնք սա-  
կայն ժամանակի լութոցքին հետ մնենալով  
ու իրմնք ալ ուրիշ պատճաներու ծը-  
ռաւող տաղավ, նոյն այլ տղին կօրծանան  
կամ բարդաւաճութեան համելուն զիստ-  
որ պատճառը եղած են:

Մարդկացին պատաժութեան ուսածին մաս-  
սին մէջ կը հանգիստինք Արքեւզեան Ազգի-  
րէն Պարսիկներան, որտեղ փիզիքական  
կրթութեան շատ մնա կարեւորութիւն չէնի  
տար, իսկ բնդհակառակը Մեծն Բէրբ-  
լէսի օրով ճին Յոյները Փիզիքական փոր-  
ձերու մնա կարեւորութիւն կ'ընծայէն ու-  
սոց գաղտախարները յատկունչող արձան-  
ներան իր յարդանք տօնական օրեր սրա-  
չան էին:

Ֆիզիքական կրթութեան ծագումը վրա  
նելու համար կրնանք պատմութիւնը թբւ-  
թառելով մինչեւ աշխարհի հաւանական  
սույզադարձութիւնը՝ վերագանցալ, և  
հիմ անտառականութիւնի գանհնչք գագա-

վարժներ, ու այդ գաղափարներուն աեզի առասդաշներ, որոնց չնորհին ֆիզիքական կրթութիւնը ծնունդ տառա:

Աղջի մը պատմութեան մէջ զիկիէ  
միշտ կրնանք իր ծագման և աստիճանա-  
կան զարգացման հետքերը դանելով զալ  
մինչեւ մեր օրերը, ու բառ այնմ բաղդա-  
տութիւն մը ընել իր ծագման, անցեալին  
ու ներկային միջւն, ու նոյն խակ ենթա-  
դրութիւններ ընել իր հաւանական ասպա-  
զայն մասին, բայց Զինացիներուն պատ-  
մաթեան մէջ այս մասին իրողութիւննե-  
րան չենք հնարիխակիր, ու արդարեւ պատ-  
մաթեան մէջ այդ զարմանապի սպզին  
մանկութիւնը լիւ եցնող կամ զեթ ունի,  
իրազավ բացարարով ոչ մէկ հետքի կը հնա-  
դիմինք:

Կերիւի թէ Զինացիները հազարաւոր տարիներ առաջ զրկվէ ճիշգ իրենց այսօր-ուան քաղաքակրթութիւնը աւնէին . հետեւ համէ զանուած յիշասակազբիրերը զիստեն-նիրան այս կասկածները կը հասատենի ու ամէնէն խիստ քննուղատներն անզամ առանց զգալի փափսութեան մը հանգիւ-սիւլու կը հասնին մինչեւ Համեկ-թի կասեր դահակալութեան 61րդ տարին, Քրիստոէ 2637 տարի առաջ :

Սյու թաւալիմնէն ալ աւելիք ևս, մինչեւ  
Ֆօօ-Թի թագաւորվ, Քրիստոնէ 3468 տա-  
րի առաջ պատահածները նկատուած են  
կարելի եւ խկական, բայց ալ աւելիք ևս  
երթալով կը հանդիպինք զեսպերու, որոնց  
պատահած ըլլալուն հաւամականութեան հաւ-  
չինալով հաշուալի ներկաց զիաւունե-  
րուն համալումը, այդ շրջանը նկատուած է  
Հայուանական կամ առաստեղական :

Զինասամի լիշտառկապիրներուն քըն-  
ութեան մէջ առաջին անգամ փիղիքա-  
կան կրթութեան եւ առաջութեան պահ-  
պահման համար սահմանուած շարժում-

ներուն, ու այդ շարժումներուն բուժիչ յասկաթիւնները պատմող լիշտանկաղիրերը կը կրեն Քրիստոսէ տառջ 3600 թուականը, եւ այդ լիշտանկաղիրերէն մէկուն վրաց կայ հետևեալը, և նու-թու-Շիփ օրով, Ֆօօ-Թի կրայրէն տուած, գրիթէ ամէն օր անձրւա կու զար, և կլիման վասառով էք, Ետ-Թու-Շի կրայրը հրամուցեց որ իր հավասարները օրական քանի մը ժամ զինուորական եւ մարմնական փորձեր կատարեն, պարաւորիչ եզած շարժումները ոչ միայն հիւսնդներան եւ վաստակչներուն առաջանալուան, այլև արդէն առաջներան ու զօրաւորներուն ալ առելի աժամակաւ նույսուցին:

Յատկանչական պարագայ մըն է թէ նոյն իսկ հավարաւոր տարինեւը տառջ խնառուաթիւնը եւ ճացեալ չուրը միակ պատճառը նկատուած էին տարափոխիկ հրանդութեանց եւ թէ նոյն իսկ այն տանը այդ հիւսնդութեանց դէմ իրը նախազգուշական միջոց նկատուած էր մարզանքը, բայց մանուռանդ պարը, և իրու ալ Զինացիներ գրիթէ ամէն տոմիւ կը պարէին, օրինակի համար բարձրասահճան պաշտօնէի մը մահուան, արկածի մը կոմ ազգացին աղետի մը, ինչպէս նաև իրունաթիւնանց տանը:

Այդ ազգին պատմութեան ծանօթ մասն մէջ կը հանդիսավիճակ հանրացին հաստատաթիւններէն մէկուն նկարազբաժնեանը, ուր կ'առաջդառէին երաժշտութիւն, թուարանութիւն, ընական-պատմութիւն, կրօնական և քաղաքական արարակութեանց ուսուցում, ինչպէս նաև պարերու, առակամարտութեան եւ կոտրքաշելու վարժութեան:

Զինացիք Քօնկ-Փու անունը կուտացին ֆիզիքական կրթութեան մարզանքի ձևեւ ըմբշամարտութիւնն էր, որմէ յետոյ մկանունքները կակաղ, ճկուն պահելու ու յագնութիւնը

մէին, այս զրութիւնը կը բաղկանար զանազան մարմնական դիրքերէ, ինչպէս նաև չնչառութեան զանազան փորձերէ որոնք հրանդութեան պարագային համեմատ կը փոխուեին, բնականաբար այն տանը այդ մասին լրագունուած կանոններու համեմատ, այս զանազան փորձերուն նպասակին էր առաջութիւնը պահպանել եւ 36 տարրեր տեսակ հրանդութիւններ բուժել, այդ փարձերէն խրաբանչւրին իրը գործածութիւնը գլխուոր յատկութիւնը որոշ չափավագուր ոգը ներշնչել եւ այդ շահնքը որոշ տանը մը պահելու էր, ինչ որ հիւսնդութեան ա հնիմակացին կազմուածքին համամատ կը փոխուեր:

Սոկից զատ Զինացիները շատ լաւ ծանօթացած էին մարմնամարզին այնքան անհրաժեշտ մասը կազմութիւնութ (massage) գործածութեան հետ, որ պէտք եղած տանը պէտք եղածին պէս կիրարկուելով իրազեռ հիանալի արդիւնքներ կու տար:

\* \*

Հակառակ ֆիզիքական կրթութեան եւ իր յարակից զիստութեանց մասին Զինացիներուն անեցած ընդարձակ եւ դիտական ծանօթութեանց, Հնդիկները գրեթէ ո եւ է օդակարութիւն ներկայացնող ֆիզիքական կրթութիւն մը չեն ունեցած, այլ վայրկինական զգացուներէ մզուած ո եւ է եւ ամէն տեսակ ֆիզիքական փորձեր կասարած են, որոնք բնական է գոյացութիւն ունեցալ պէտքի մը յարմարցաւած շվալով չէին կրնար արդիւնքներն ալ երաշխաւորել եւ որով դիտական ո եւ է կարեւորութիւն չունին մեզ համար: Ինդհանրապէս Հնդիկներուն մէջ ամէնէն շատ յառաջ զայտած մարզանքի ձևեւ ըմբշամարտութիւնն էր, որմէ յետոյ մկանունքները կակաղ, ճկուն պահելու ու յագնութիւնը

անցընելու համար մարձում (massage) կը կատարէին որ Գինայիներէն օրինակուած մեքենական շարժումներու շարք մըն էր, առանց գիտական մարձումին բնափաստական սկզբանքներուն անդեմակ ըլլալով պարտգային համեմատ դորձ դնելու :

\* \*

Թէև ֆիզիքական կրթութիւնը Պարուիկներուն քոյ նախանկան՝ եւ ո եւ է գիտական կշխու զուրկ՝ սակայն աղգային ընդհանուր գոյն մը առած էր, եւ իրենց նորատակը մարմինին արտաքինը զօրացնելով ենթական տառզ և խառտկենաց կիանքի մը վարժեցնել էր։ Պարսիկ աղնուականները ֆիզիքական կրթութիւնը իրենց զաւակներուն ստանալիք կրթութեան մէկ մասը կը նկատէին, եւ բայ այնո՞ւ զանանք կը վարժեցնեին ձի նաևելու, որսալու, կարծր եւ անհամ կերակուր աւաելու ոգիչիր տաեն միամինտկ բացօդեաց հոկելու։

\* \*

Հրեաները շատ քիչ կարեւորութիւն կուտային ֆիզիքական կրթութեան, ու իրենց զլխաւոր մասնումը դէսի ներքին մարդոն էր. նոյն խո՛լ պարը, որ Հրեաներուն զլխաւոր զրոսանքն էր, միայն աղջիկներուն վերապահուած էր, ու այդ ալոյ թէ կրթական կամ զիտական պահանջըներուն գոհացումալուամար։ Հրեաներուն երկշուռութիւնը և զրեմէ ամէն սարդուցումի հանդուրժելը այդ ֆիզիքական ուժի մասին ունեցած անսուրբերութեան պէտք է վերապըլ, թէիւ հիմոց իբր բացառութիւն քանի մը երկիրներու Հրեաները կը սկսին իբր մարդ ու արիչներու հաւաքարապէս զորգայնելով այդ երկուքին միացումով միայն կարելի բան մարդու պատրաստել։

\* \*

Հի ժխտիր վերեկըսուածներէն, այլ կ'ասպացւցանէ թէ ստացուած կրթութիւն մը, ըլլաց ֆիզիքապէս թէ մտաւորապէս, ահաւգին դեր կը կատարէ ինչպէս անհաներունոյնափէս եւ համայնքներուն մասին։ Բաղդասանեցէք Անգլիոյ և Թուրքիոյ կամ Իտասիոյ Հրեաները, և բաղդասանեթեան տարրերութեանը շատ գժուարաւ պիտի համոզուիք, որովհեանեւ այնքան մեծ է, և Անգլիոյ Հրեաները բուն Անգլիացիներուն շատ կը նմանին իրենց յատկութիւններուն մեծադրոյն մասամբ։

\* \*

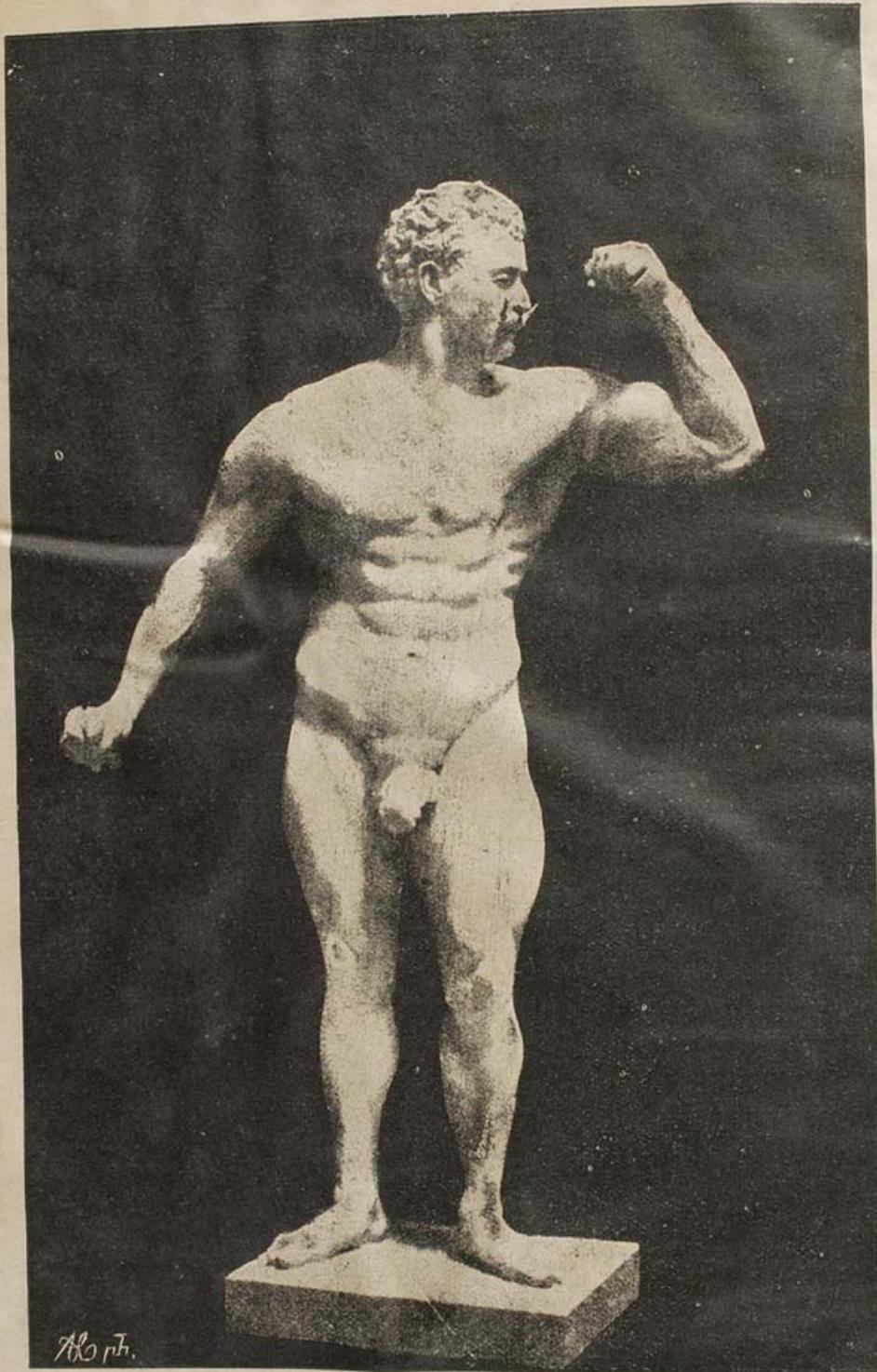
Ոմանք կը հաւասարեն թէ մարմնական կրթութեան փորձեր մուտ գտած չէին նին Եղիսաբետցներու մէջ, բայց այս ենթաղրութիւնը սխալ է, որովհեանեւ ուրախութեան կամ վիշտի վայրկանի մը մէջ, տեղին եւ ըմբռնումին համեմատ արտացայտուիլը շատ բնական է. նին Եղիսաբետցներն ալ անէին ֆիզիքական կրթութեան մասնաւոր ըմբռնումը մը, որ ստիայն ամէն պարագայի մէջ Յոյներուն ֆիզիքական կրթութեան պէս զիտական եւ հոգեբանական ըմբռնումներու վրաց հիմնուած չէր, և թէ անսոց պէս նպաստակ կամ զաղափար չանէին միտքն ու մարմինը հաւաքարապէս զորգայնելով այդ երկուքին միացումով միայն կարելի բան մարդու պատրաստել։

\* \*

Ինչպէս տեսանք, ամենահին ժամանակներու մէջ անգամ ֆիզիքական կրթութեան գողափարը գոյութիւն ունէր, բայց այդ ֆիզիքական կրթութիւնը իրապէս Յոյներով է որ կը սկսի։

Շ. Ք.





ԱՅՐԻ  
ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐՄԱՐԱՐՁԻԿԻՆ ԱՐՁԱՆԸ

## ՈՒՃՈՎ ԵՂԻՐ, ՏՂԱՍ

Միւս ուժով եղիր, տղա՛ս, մարմինդ ալ պահէ միւս մայուր,  
Զօրեղ միսի մեջ նոզին աւելի զօրեղ է յաւես.  
Միտք ու արիւնդ համերա՛շն օրան միւս իրարու մին,  
Մարմինդ ալ ուղիղ բռնկ միւս՝ գեղի երկինք բարձրացնուր.  
Միւս ուղով եղիր, բայց երեխ զաման է ոչ ալ երկոս,  
Մածումներն ալ հակիդ ուրց կազմե՛ն բռդ լուսապասի,  
Երեխ դուն նոզիդ մի՛ փնացներ երազներու տակ.  
Մարմինդ ալ մ'ընկներ վայելիներու մեջ մեղի ու վաւառու:  
Հպարտ, զգայուն ու բայցր եղիր՝ որբան զօրաւոր,  
Եղիր միւս պաս՝ սակայն ոչ մ'կուն հասցուր դուն վճաս,  
Առանց նիզերու՝ առողջ պահէ միւս մարմինդ բոլոր.  
Հաւասարակեխու, կայուն ու հասան եղիր դուն, տղա՛ս:  
Թռոյ ակնարկդ բռայ անկեղծ ու յասկ իր վառեալին անչէջ,  
Դեմք ալ բռդ բնաւ չորբապդուի իր իսեւալ փայտէն,  
Թռոյ ձեռեղ ալ առողջ բռայ առնական իր նոզումին մեջ,  
Ու նու նոզիեղ լոկ շինջ բուրմունիներ բռդ արտայայտեն:  
Ադրակով բոլոր մարգիային կեանքի հարուածներն հումկու,  
Որոնք շատ բահախ կ'ընկնեն նոզիներն անզօր ու ոսին,  
Պիտի խորտակուին նու վրայ՝ առանց եեզի յադրելու,  
Ինչպէս ալիքներ տկար՝ կրանքի ժարերուն առջին:  
Բայց առոր համար, տղա՛ս, պէտ է որ մարմինդ համայն՝  
Խիւս ու զօրաւոր աշխատանիներու համար զինուի միւս,  
Եւ վսանելի առաջնորդ մրէ ալ՝ արժեքիդ զիսակ՝  
Քու շանինեղ ուղղի, նու բայցերուդ ալ բնրացցներ տայ նիւղ:  
Քաջ մարդոց բրած մարզանիներն ամեն փորձ՝ կատարել.  
Միւնենյն ատեն վեն բնրեցումներն ալ սիրե դուն դեռ,  
Զօրեղ փայտ մ'եղիր՝ բայց նաև բուսուր վրադ ծաղիկներ,  
Քանիզ նու նոզիդ շատ մշակումներ կարող է կրել:  
Առաւելերու մեջ դուն սոխներէ չըլլա՛յ որ վախանա,  
Չողերու վրայէն մազլցէ՛, ցատկէ ամեն տրայէզ,  
Միւս ալ նայէ՛ որ չարին սպանենս նու մեջդ, տղա՛ս,  
Ադ կերպով միայն պիտի բնրանաս ցանկացածիդ պէս:  
Շեշն ալ նու ձայնիդ պիտի բռայ խոր ու միւս առնացի,  
Միւսդ՝ լեփիեցուն յաւիտենական բայցրութիւններով,  
Իսկ եւրիւնդ՝ ալ՝ կատարեալ, անխախ ու անբենամի՝  
Պիտի զեղզեղէ ներդաշնակութեան Քայլերգն նոզերով . . . :

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ

ԵՒ ԻՌ ԱՆՀՐԱՓԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ

Բնախօսօրէն բացատրելէ առաջ թէ ինչու պէտք է մարմնամարզ ընել, չաս կարեւոր պարագաց մին է դիմուալ թէ ի՞նչ և մարմնամարզը եւ ի՞նչ չն մորմնամարդը:

Գմբաղդաբար մեր դպրոցտվար շրջանագործը՝ սիրեալ իբարու յաջորդող նւառմանական նորհնաւրդներէն մինչեւ ամէնէն յետին դասատռն, այնքա՞ն կարևորութիւն չեն առեր, չեն հետաքրքրուեր այս այնքան կարեւոր, օգտակար եւ երջանիկ կեանքով սպրելու մէջ այնքան միծ դեր ունեցող խնդիրով, որ կը վախճան բաւական դժուար սիրտի լլլաց հանրութեան մէջ ներմուծել սա գաղտափարը թէ մարմնամարզը հանվագուրիւն չէ, մարմնամարզը նպասակ չունի մեր մեկ տեղի կոտրել, եւ թէ մարմնամարզին նպասակը չէ ուժ տալով ենթական համալ ընել, ինչպէս կը կարծուեր եւ մասամբ ալ կը կարծուի դեմք։ Մարմնամարզին՝ կամ աւելի զիտականօրէն՝ ֆիզիքական կրթութեան նպասակը մարմնը զարդացնել, զօրացնել, առողջ ընել ու բարոյականը բարձրացնելով մարդու իր կարելի եղած կատարելու համար, սիրեալ առաջանակ է այս անուանութիւնը առելի գործնականօրէն առաջացնելու համար, առելք տուն մը որուն չորս սիւններէն երկու, նոցնիսկ երեք հարց չաս տոկուն են եւ մէկ հատը խարիսուլ է, բայց տունը դատապարտուած է փեկունիչ այդ մէկ խարիսուլ սիւննին պատճառաւ, որովհետեւ չորս սիւններու միացումովը միայն կարելի է չքնքը կանոնուն պահել, հետեւարոր ամէնէն տոկուն սիւնները խարիսուլ են առելի տոկուն չեն, քանի որ անջատաբար բան մը չեն կրնար ընել։ Կարծեամ ներկայ օրինակը բաւական է համոզուելու համար թէ մարդ մասառուարէս ու բարոյագէս այնքան կ'արժէ որքան մարմնապէս, ու փոխաղարձարար, և ար-

բացաբակապէս անկտորելի է առանց առողջ մարմնի, առողջ միտք եւ մաքուր հոգի ունենալ, այսինքն առանց մոքուր պարանակողի կարելի չէ մաքուր պարունակեալ ունենալ։

Մարմնը, միտքն ու հոգին իրենց միտացումով մէկ ամբողջութիւն մը կը կազմէն, որ է մարդը, ու այդ միտացումը որքան ներգաշնակ, համամատական ըլլաց, մարդը այնքան կատարեալ կ'ըլլաց, եւ ոչ թէ այդ երեք մասերը զատ զատ մէյտէկ ամբողջութիւններ են՝ ինչպէս կը կարծուէր, ու իբր հանեւանք, մտնաւանդ մեր վարժարաններուն մէջ, այդ ամբողջութիւնն մէկ մասը եղող մարմնը արհամարհելուն կը չառացին միտքն ու հոգին բարձրացնել, պըզափի օրինակ մը կարծեամ օդատկար է այս անուանութիւնը առելի գործնականօրէն առաջացնելու համար, առելք տուն մը որուն չորս սիւններէն երկու, նոցնիսկ երեք հարց չաս տոկուն են եւ մէկ հատը խարիսուլ է, բայց տունը դատապարտուած է փեկունիչ այդ մէկ խարիսուլ սիւննին պատճառաւ, որովհետեւ չորս սիւններու միացումովը միայն կարելի է չքնքը կանոնուն պահել, հետեւարոր ամէնէն տոկուն սիւնները խարիսուլ են առելի տոկուն չեն, քանի որ անջատաբար բան մը չեն կրնար ընել։ Կարծեամ ներկայ օրինակը բաւական է համոզուելու համար թէ մարդ մասառուարէս ու բարոյագէս այնքան կ'արժէ որքան մարմնապէս, ու փոխաղարձարար, և ար-

զին այս տարրական ճշմարտութենքն բը-  
խոծ է հին խմասուններուն այնքան հան-  
րածանօթ առածը որ կ'ըսէ «Մեռ սառ,  
ու օգործ սառ», այսինքն առաղջ մրտք՝  
առաղջ մարմինի մէջ :

Առավելական կորհութեները եւ վար-  
ժորաններու Տեսաչները շատ ու շատ  
փոքր բայցաւթեամբ, չնա կրցեր եւ կամ  
չնա ուղեր համոզուել թէ մարդ ընել-կար-  
ծելը եւ մարդ ըլլալու պատրաստելը բոլո-  
րովին աարձեր բաներ են, վարժարանը  
մարդ չի ըիներ, որովհեաւ չի կրնաց  
չինել, այլ գերազանցապէս մարդ ըլլալու  
համեման կը պատրաստէ : Առ այդ մարմին-  
ները կարելի եղածին չափ չըսելու համար  
անօգուտ, այլ անժամանակ շատ մը ու-  
րիշներով ժամանակացոյցը լիցուցեր են  
առանց մարմինամարզը եւ իր տալիք ար-  
դիւնքները նկատի ունենալով աշակերտանե-  
րուն մարմինին խնամք տանելու, ու բնա-  
կան հետեւանքը սա եղած է որ երր մեր  
երիտասարդները անդամ մը շրջանաւարտ  
ելնեն, այլեւս չնա ուղեր, որովհեաւ ի-  
րենց այլևս տոկալու անկարող մարմինը  
չի կրնար մտաւոր ինքնազարդացման նոր  
յողնութիւններուն դիմունալու, ու բառ իս-  
ոցդ խակ է պատճառը որ մեր մէջ զժրագ-  
դաբար ու բնականաբար կը պակիսն՝ լիդ-  
հանուր զարդացում ունեցող եւ առանցներ  
ըլլալու կարող միտքեր :

Կարելի է ընթերցողներէս ամանք զար-  
մանան թէ ի՞նչ կապ կայ մարմինին եւ իր  
ակարութեանը պատճառաւ միտքին լու-  
սախաւիլ չուզելուն մընեւ . այսօր խաղացի  
Մօսսո դիսունը փարձերով հասաւասած է  
թէ միտքի կեդրանացումը և կեզրանացման  
առախճանք առաղին գեր կը կատարեն կու-  
տարուած կամ կատարուելիք զարձակու-  
թեան մը մէջ եւ թէ արիւնը ուզելին  
առաւած հրամանին համեմատ քիչ կամ շատ

քանակութեամբ կ'ուզուի գետի արդ  
դործութիւնը կատարող զգացարանքները.  
այս ճշմարտութիւնը ընդունիլ լիդանիլ  
է նաև թէ մասսապայիս լու արտադրելու  
համար պարտասոր ենք զօրաւոր միտք մը  
ունենալ, եւ այդ ալ կորելի է միայն զօ-  
րաւոր արիւնի մը չնարհիւ . բայց երբ մար-  
մինը ակար է, երբ չունի զօրաւոր արիւն,  
ի՞նչպէս կը պահանջուի որ միտքը կարե-  
նաց լու զործել առանց պէտք եղածին պէս  
առանալու այն միտք բանը, այսինքն զօ-  
րաւոր արիւն, առանց որուն արզին չի  
կրնար զործել :

Բայց ասանք անցեալին սխալներն են,  
եւ խորհող մարդու գործ չէ անցեալին վլ-  
րաց լալը . այլ պէտք է անցեալը նկատի  
ունենալով ներկայով գրադիլ ու ապագան  
պատրաստել, ու առիկա ամէն մարդու,  
ամէն Հայու նորիւական պարտականու-  
թիւնն է :

Երբ կրմական համոզաներով չենք  
կրնար ուզածնիս բնել՝ նկատելով որ հա-  
զինիս մերը չէ ու յետոյ գժոնիք կ'եր-  
մանք, մայի ի՞նչ տեսակ արամարտու-  
թիւն մը իրաւոնք կու տայ կարծելու թէ  
մարմինիս մերն է եւ կրմանք զայն ու-  
զանուու պէս զործածել :

Երբ չենք ուզեր մեր նախնիքներուն  
առանդութիւններէն հրաժարիլ, առարկի-  
լով թէ անանք մեր նախանազրերէն մեզի  
թողացած կատաներ, առանցներ են ու-  
րիչներուն փախանցելու համար, զարձակու-  
թազի ի՞նչ տեսակ արամարտութիւն մը  
կարծել կու տայ թէ մարմինիս մըն է եւ  
մեզմով պիտի վերջանաց :

Երբ զրամատեք մը իրեն բարուական  
պարտականութիւն կը համարի իրեն կատ-  
կուած հարասութիւն մը, նիւթ մը վեր-  
ջապէս շատացնելով իր զաւակներուն կատ-  
կուել ու այդ նիւթը լաւերծացնել, միթէ

ամէն մարդ նոյն բարոյական պարագակու-  
սութիւնը չունի իրեն տրամած կեանքը,  
այսինքն իր մէջ իր նոխահայրերուն ապրող  
կեանքը և ինքինքն զօրացնելով, բա-  
րելաւելով, ապրելու ու իր նոխահայրերը  
ապրեցնելու իր զաւակներուն, իր սի-  
րունգին մէջ:

Ամէն մարդու կեանքը կտակ մըն է և  
իր պարտականութիւններէն մէկն է այդ  
կտակը, կեանքը բարելասելով իր զաւակ-  
ներուն յանձնել, ու ասիկա ուղ կարեցի է  
մարդնամարդով ու մասաւոր զարդարու-  
մով :

Սառեց բացառութեան առջն մարդկի ուղղվէ տառղն և ամերկ-եթէ ոչ տակի ծնած ըլլալ, տասնց տակայն խորհելութէ ինչու առաղջ և աւելիզ չէ ծնած եւ կամ ինչպէս կրնաց առկէ եռքք տառղն և ուժեղ ըլլալ: Եթէ այս երկա հարցութեարձն առաջնանի վրայ մասածնոր անցիւնապէս իբր պատասխան պիտի հետեւցնենք թէ այդ ծնողքը ուժով և առաղջ չեն հզար, այսինքն իրենց կամկրած կասկը լաւ չեն փոխանցեր, և կամ աղօդ մը փիզիքապէս լաւ պայմաններու մէջ ծնելով հանգերձ, իբ վարու յետագաց կմանքը իր վաստուժութեանը պատճառ եղած է, այնպէս ինչպէս անապին հարցառութիւններ կը վճանան կամկրեթէ եռք յաճախ:

Երկրորդ հարցումն վրաց կանգ չենք  
առներ, միայն բանքը թէ տաղինին բնա-  
կան հետեւանքն է, այսինքն այն որ հա-  
րցում թիւն մը չէ տառապած, կը խորհի-  
այգ հարստաթիւնը ձեռք բերելուն վրաց  
ու բան ինսդիրը ապ խորին է :

Սա երկու պարագային մէջ ալ հետեւանքը սա պիտի ըլլաց թէ մարդ պիտի ախրի և մասամբ ալ իր ծնողքը մեզայրէ . խնդրեմ, մի զարմանաք, ու ձեզմէ մէկը որ աղքատ կամ բարեկեցիկի զաւակէ .

զոնէ կիանքին մէջ վայրկեան մը չէ նու-  
խանձած իրմէ հարուստներուն և չէ ու-  
ղած իր վիճակէն ուեկի ունեւորի զաւակ  
ծնած լլլու, ու եթէ բնագրաբար սպասքն  
ունդխոսնցօրէն այսպիսի խորհուրդ մը  
կ'աւնենանք նիւթի մը համար, որ վերջու-  
ղէս կրնանք շահիկ կամ ունեցած լլլունի  
կրստնել, ինչու չտիրինք կամ չուրա-  
խանանք բանի մը համար որ ամէնէն խե-  
լացի մարդոց կարծիքավ հարստաթիւնոց  
մէծագոյն է, այսինքն առողջուրիւնը եւ  
ուժը, սրբազնէ կր բջիսի երանեկուրիւնը :

Բնական օրէնքով մարդ իր նմանը  
կարսապրէ , այսինքն ոչ թէ իր ունեցու-  
ծին պէտ միայն քիմ , բնական հայլն կու-  
տայ , այլ իր ունեցած լաւ կամ զէշ յաս-  
կաթխաններն ալ իր զաւկին կը փախանցէ ,  
և եթէ երդիմն ծանօթ տառզ ծնողքներ  
ակար , և կամ ակար ծնողքներէ աշեե-  
ւարս տառզ զաւակներ կը ծնին , տառիտ  
մեր յիշած օրէնքը չի ջնջեր : Այդ երեւոյ-  
թին պատճառը , բան արձագը պէտք է  
հեռաւոր սերտնդի մը մէջ վնասել , և  
տառը համար պէտք է տարբիկը մասնագի-  
տաւթեան մը ահաւթիւններուն մէջ մանկլ  
պատասխանը ստանալու համար ու տառը  
առենք :

Մինքը՝ բազգասամանիր մեր նախահայրեաց  
բուն՝ փիզիքական այլասերման ճամբռուն  
մէջ ենք, բայց այդ այլասերմը չէ ևզած  
անմիջական կերպավ, այլ ևզած է արդգա-  
լարուր ու կամաց կամաց. ինքինինիս  
չխարինավ, քիչ բացառութեամիր փիզիքա-  
կան արդգանասելի վիճակ մը ունինք, եւ  
խարինի թէ նայնքան շրջանի մը մէջ հնաւա-  
ւոր սերտնող մը սիսափ արտադրենք որոնք  
իրենց կարգին մնչի պիսաի նախանձնին,  
ինչպէս մնենք մեր նախահայրեաց  
փիզիքականին, ալ կրնանք երեւակացի թէ  
Ե՞նչ պիսափ ըլլաց մեր ապագայ սերտնողին

Քիղիքականը . հետեւցնելը ընթերցողնեւ-  
րուս կը թողում :

Հիմա՞յ , մինք կ'առգրինք ի հաշիւ մեր  
սերունդին ու հետեւարար պարտականու-  
թիւններ ունինք մեզմով ապրող մեր նո-  
խանացրերուն , ուղղակի մեզի , մեր սե-  
րունդին եւ մեր ազգին հանդեպ . ազգ մը  
խմբավին , որակի աեսակեառ , այնքան  
կ'արժէ որքան զինքը կազմող անհատնեւ-  
րը անջատաբար , եւ մեզո՞ւ ոչ մէկը պէտք  
է խորհի թէ՝ «Ե՞նչ կ'ըլլաց , թող մէկ հո-  
գի մը նիհար եւ տկար եղած ըլլաց , ազգը  
չի կործանիր» . որքան սխալ եւ մեզա-  
զրեկի գաղափար . երեւակացեք թէ՝ ի՞նչ  
կ'ըլլաց ազգի մը վիճակը երբ ամէն ոք  
զատ զատ այս կարծիքը ունինաց :

Մենք որքան մեզադրելի ենք , երբ  
օրինակի համար , հաւառ , ձիռ մը , չան մը  
սերունդը զօրացնելու , բարելաւելու հո-  
մոր այնքան կը խորհինք եւ զիսական  
պարմաններու . այնքան կարևորութիւն  
կ'ընծայենք , բայց երբ խնդիրը ուղղակի  
մեր , մեր զաւակներան կուգայ , չենք  
խորհիր , չենք ուզեց խորհիլ , եւ չենք աղ  
ուզեր սոր բաներ սարվելով սապրիլ ու  
ապրեցնել . այս անհոգութիւնը պարզա-  
պէս ընկերացին ու ցեղացին ունիր մին է ,

եւ այնքան մեղադրելի որքան հասարակ  
գոլուրիւն մի և մարդասպանութիւններ ,  
քանի որ մեր այդ անսարքերութեան  
պատճառաւ մեր զաւակներուն եւ սերուն-  
դին առողջութեանէն է որ կը գողնանք եւ  
երրենն ալ նոյնիակ ուղղակի անոնց մահ-  
ուան պատճառ կը դառնանք :

Երբ եղրակացութիւն զուցէ շասեր  
ուղին զիսակ թէ ի՞նչ պէտք է ընել առողջ  
եւ աժեզ ըլլացու , ու այսպէս մեր պար-  
ականութիւնները կատարելու . համար :  
Շատ քիչ բան միացն , ու անսասիկ :

Մեր անզիտակցօրեն իբր մեքենաց վատ-  
ուած ասօրեաց կիսոնքէն 20-30 վայրկենան  
խնացելով շտո զիւրին ու բնախօսական  
կարիքներու . համեմատ որոշուած մորմ-  
նամարզական պարզ շտրժումներ ընել ,  
այնքան միացն :

Կը աեմնեք թէ պահանջքս շտո քիչ է ,  
ու ես ձեզի կը հաւատանմ թէ ձեր կազ-  
մական տարբերութիւններուն համեմատ  
3-6 ամսուան շրջանի մը մէջ կրնաք ձեր  
ուժը առնուազն կրկնապատճենել , ու իր  
անհատական եւ աղղացին պարտականու-  
թիւնները լաւ կատարալ մարդու զոհու-  
սակութեամբր ապրիլ սկսիլ :

## ԾՈԽԱՐԾ ՔԲԲԱԽԵԱԾ

# ԿԻՆԵՐԸ ԵՒ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈ

Այս մը կրթելը միայն մարդ մը պատ-  
րաստել է . խոկ կին մը կրթելը ամերող սե-  
րունդներ պատրաստակ է , և աղաղայ սե-  
րունդներուն , արմանքն ազգի մը աղաղան ,  
մնագոյն մասամբ կախում ունի օրիորդ-  
ներէ . սրճնք օր մը պարաւորուած ըլլաց-  
լով ամսութիններ և մացրեր ըլլաց . բնական

է երբ այն ծանր պարտականութիւններ ու-  
նին , զորս չպիտի կրնան պէտք եղածին  
պէս կատարել , եթէ չսնին առողջ մարմին  
մը , պայծառ միաք մը , և մաքուր հոգի մը :

Բացի կազմախօսական ու առոր ընա-  
կան համառանքը եղող բնախօսական տար-  
բերութիւններէ , ոհէ տարբերութիւն չկայ

այրերուն և կինսերուն մէջն, և ինչ բան որ օգտակար է մէկուն, օդատակար է միւսին, ինչ որ վաստակար է տառջնին, վաստակար է նաև երկրորդն:

Մէկ խօսքով, այցն ու կինը տարրող կեանքի մը երկու տարրի ձեւերն են, ու երր անդամ մը նու մոլուտծ ենք կոմ համազանք թէ փեղիքական կրթութիւնը օգտակար և անհամական է այրերուն, կարծեմ ուեէ արամարտական պատճառ մը չառնինք հակառակը կարծելու կինսերս մասին, հարկան այդ կազմական և բնախօսական տարրերս թիւններուն և կեանքի մէջ իրենց ուժութիք զերին և կոչումն համեմատ մարդարի ձևին ու վայրին մասնաւոր կամականք ունենալով :

Ենչոքս առմէն տեր, մեր մէջ ու կրթութիւնն ու գասափարակաթիւնը զպրոցին կը սկի: Մեր հոգեբանութեան ու մանկավարժաթեան մասին ունեցած «Հմառաթիւնը» ցոյց տալու համար շատ անդամ մաքենարար կը կրթինք թէ մանչերն ու ողջինները իրարու հաւասար են, բայց երբ խնդիրը խօսքին զործնականի կու գայ, առմէնքս ալ չնիք ուղեր բան մը բնել:

Այսօր ջանքեր, — թէ և մինչև հմայ խօսքեր միայն, — կ'ըլլան լրջօրէններափ առանկալու կեանքի չափ անհամական մասին մը, սրբակին է կրթական հարցը, բայց դժբաղդարար իզական ու ու՝ մարդոց բնկերը ըլլալու առնմանուած այդ բնական կէսը՝ ողեաթք եղածինք չէ տառնուած, ու այսօր ցատափի է բնել, աղջիմանց վարժարաններու և իրենց վիճակին բարեկառամն համար ուեէ չառնք չէ եղած, այլ ամէն բան կ'ընենք կոմ ընել կը կարծենք երբ մէր ամրող ուշադրաւթեան և ինսաքին սարկան կ'ընենք միայն մանչերը:

Ենչոքս մանչերուն, նոյնագս և աղջիկներուն համար զպրոցը նկատակ մը չէ,

զպրոցը միջոց մըն է որ կեանքի մը կը սրարասատէ և կինսերուն համար այդ կեանքը բնկերունիք և մօր վուճ և բարձր սրաշատնն է:

Բայնք թէ՝ նորատակ մը չէ, այլ մէջոց մը բայց ողեաթք չէ միայն քանի մը լիւզուներ, զաշնակ, երդ սպար քիչ մը կարդալ-զրել սորիլցնող միջոց մը և միջուվացը մը բլազ, այլ ողեաթք է զպրոցը իր կրթիչ գերին մէջ միայն մնալով պատրաստէ կազմով և միարքակ որով և բարյականով ուսուց օրիսրդներ, որոնք առանց չուարձւու, սուանց զեզեւելու ընթանան այն ճամբէն որաւն մօսաւոր նկատակը երջանիկ ըլլալ է, խակ հնուասոր նկատակն ու սոլզի մը զպրոցիւնը սպահովել, և զայն բարդաւաճել է:

Եթէ իրօք կինը բան մը չ'արժեր, ոհէ զեր չտնի սերունդի մը յաւաջ զալուն որով և աղջի մը պահպանման մէջ, ու դարձեալ եթէ կինը կարող չէ այր մարդան չափ և անոր ողէս խորհելու ու արամարտնելու և եթէ իր սուածոնը միայն մայր ըլլալ է, սուանց նկատի ունենալու թէ ի՞նչ անսակ ընկերունիք մը, ի՞նչ անսակ մայր մը, և սրպիսափ զաւակներու մայր մըն է, աղջևս ի՞նչ ողեաթք կոյ ողջկանց վարժարաններ բանական աւելորդ ծախքերու և նիթարկուիլ:

Բայց երբ այդ տակն ձեւակերպութիւնները կը կատարենք նկատել տալ ուղեալ թէ կիններն ուղ մաշտ են, ինչու չենք կինար կամ չենք ուղեր զիսնաալ թէ կիններն ուղ ճիշդ այրերուն չոփի մարդ են, ու այդ երկու տարրեր անսակ մարդերուն միացուած կազմուելիք միաթիւնն ճիշդ կիննեն, ոչ աւելի ոչ սպակա: Կը հետեւի թէ կինները այրերուն հաւասար են ու ողեաթք է այս պատրագան նկատի ունենալով ողեաթք եղած կարեւորաթիւնը ընծայութիւնը կը թութեան:

Տեսնենք թէ հիմայ ի՞նչ եկած են աղ-  
ջկոնց վարժարանները, թալունք հիմայ մատա-  
սորմականը՝ սունենք միայն Փիզիքա-  
կոն մասը:

Եթե աղջկանց մասին Փիզիքակոն կը ը-  
թութեան գանցառութիւնը դիտել կու-  
տանք, շատ լաւ դիտենք թէ նոյնակ  
մասնչերու վարժարաններուն մէջ տակառն  
մարմինամարզը իբր զարդ մը նկատուած է,   
ու արդ մարմինամարզի յատկացեալ ժամը  
կարելի չէր աւելի արդիւնաւորապէս» գոր-  
ծածել Տիրացութեան դաս մը ստումանելով :  
Անձնական փորձառութեան լիշտատիներէն  
է որ կը խօսիմ, զիթ վարժարանին մէջ  
մանչերը կրնան վաղել, ցատկել, պռաւ,  
մէկ քառով քիչ մը անառակուրիւն ընկը,  
— որովհետեւ մեր մէջ աղուն հետ միասին  
ծնող շարժումը անսաւակութիւն նկատուած  
է ու անշարժութիւնն աղ խելօնութիւն, և  
առաջինին վարժառորութիւնը եղած է սր-  
տիմ, իսկ երկրորդինը լաւ վարքի նիշեր.  
բայց աղջիններուն ոյզ անսաւակութիւնն  
աղ մասամբ արդիւնած է, այն նկատուած  
թէ աղջկան մը ամօթ է մանչու մը ովէս  
վաղել, ցատկել, անմոն նմանիլ, իսկ անոնք  
սրունք չեն կրնար իրենց մէջ ծածկել չոր-  
ծութերու մասին ունեցած բնոծին հա-  
լումնելու, մանշ-աղջկի կը յարջարջուին :

Ու այսպէս տարիները կ'անցնին, ու  
օրիսորդը նոյն իսկ սուսաւոր զրել կը  
փորձէ, բայց այդ տարիները անցնելուն  
և սուսաւորի յանդ մը գանելու զնուած  
ճիղերուն և յոզնութիւններուն հետ անբղ-  
պալաբար օրիսորդին աղնացարն աղ կ'ակսի  
ծովի, աշքերուն անսութիւնը նուտիլ,  
ուսերը զէօփի տառջ զալ, մէջքը դէօփի  
տառջ ծախլ, ուսերէն մէկը վեր բարձրանալ  
եւալլին :

Եթէ կը կործէք թէ շատ մոթ զոյ-  
ներով կը ներկացացնեմ աղջկան մը վար-

ժարանական կեսանքը, բաղդատեցեք վար-  
ժարմն չտեսած դիւլացի աղջկան մը և  
վարժարանի մէջ մնեցած քաղքենի աղջը-  
կան մը կազմուածքները, պիտի վարժու-  
նոք, ու պիտի համոզուիք թէ ներկայ  
պարմաններավ դպրոցը փոխանուե տինելու,  
կը բանդի :

Եւ զեղեցիկ օր մըն ալ, այդ օրիսրդ-  
ները ընդհանրագէս իրենց ձեռքը թխառուծ  
աւարտական ձառները կ'արտասաննեն, քանի  
մը ձեռքեր կը համբաւքն, վկայականնիւն  
կ'առնեն և գպրոցէն մենելով մտած ըլլալ  
կը կարծեն կիսանքը մը մէջ, առանց այդ  
կիսանքին ու իրենց արդ կեանքին մէջ ու-  
նենալիք դերին մասին գաղափար մը ունե-  
նուու :

Այլեւս կեանքի մէջ են :

Եթէ տակառն իրենց յոզնուծ մարմին-  
ներուն մէջ այստաելու կարող միտք մը  
զոյտթիւն ունի, անմիջապէս կը նետուին  
վէպերու, անմիջապէս մինթեցու մերու-  
աշխարհին մէջ և չտա անգամ իրենց իսկ  
ձեռքով ու իրենց ծնողքին աշքին տակ  
կ'ըլլան մէջէկ զայցիններ, ինքպինքնաւն  
հաւատդներ, մէկ խօսքով անիրականալի  
խռէլներու սիրահարներ :

Քիչ շատ ունեւոր լնառանիքներ իրենց  
դաւակնեւն հանդէպ ունեցած պարտքերնին  
կոստարած և մանաւանդ զամոնք լաւագոյն  
կրթութեամբ մը օժատծ ըլլալ կը կարծեն,  
քանի մը օտար լեզուներ, պար կամնուագ  
սորիցեցնելով իրենց զաւակներուն :

Մարզանքի մասին կիսներուն ունեցած  
զրեթէ միսկ ըմբանումը պարն է, որ թէն-  
ինքնին կրթիչ և մարմինին վագելչութիւն  
տուալ շարժութեներէ կազմուած է, բայց  
ներկայ պայմաններուն մէջ ուռէ բնախօսա-  
կան օգտակարութիւն չտնենալէ զատ,  
հակա-առողջապահիկ ալ է :

Նախ չափէն աւելի սեղմուած հագուստ-



ԱՅ ԲԴ.

Մ Ի Լ Օ Ւ Հ Ա Վ Ե Կ Ս Ի Կ Ա Ռ Ո Շ Ո Ւ  
Ն Մ Ո Ւ Տ Կ Ա Ն Ա Ց Ի Ւ Տ Ե Ա Լ Գ Ե Ղ Ե Ց Ո Ւ Թ Ե Ա Ն

ները և սեղմաներանը արգելվք կ'ըլլան ազատ չարժութեաբու, յետոյ անհամակին առաքութիւնը, ապականուած միջնորդար, փոշին ու մանուանդ երկայն քղանցքներու միջոցայս բարձրացող փաշին ու վերջապէս շատ անգամներ ալ անքաղաղաքավար չնկատուելու համար պարել ասխատուիլը չափեն առելի կը ցողնեցնեն նոյն իսկ սովորական շրջաններու ակար մարմինները։ Թողարնք բարակական անկումները։

Արդէն կանացի վասասերումը սկսած է ֆիզիքապէս, ու պէտք չէ խաղաղի շատ մը կիներու արտաքուստ բարեձեւ երեւոյթին, այդ արտեսասկան վայցելչաթեամբ երեցող կիները իրենց այդ միայն փողոցի բարեձեւութիւնը կը պարագն առաւել կամ նուազ ճարագիկ գերձակուհիներու։ որոնք շատ լաւ զիսեն ուկաններուն ցցուածք ները ծածկելու և պարագ անդերը լիցուն ցաց առաւ արտեսար։

Կիները մեծագոյն մասամբ երը փաղոցը կամ ալլուր իրապէս լաւ կազմաւած կ'ըսջ մը հանգիստին անմիջապէս իրենց աշազրութիւնը անոր վրայ կը կեզրանացնեն, թերեւս նախանձի կոտ հիացումի զգացումէ մը մզուած ։ ինդիրը այդ չէ, բայց երբ մեծամասնութիւնն մը այդ զրիմէ մեքենան շարժուածը կ'ունենաց շատ ցանցառ փաքրամասնութիւնն անոնք, արդեօքսիւք եղածին չափ ապացուցուած չ'ըլլա՞ր թէ մեծամասնութիւնը սկսած է ֆիզիքապէս այլուսերիլ։

Գայցէ ընթերցազուհիներէս շատերը ուրնք ինքինքնին զեղեցիկ նկատելու վարժուած են, զարմանան, վշտանան, ու ու եւ է ձեւալ մը բազոքել փորձեն՝ կիները ֆիզիքապէս ալլատերած են բաելուս համար, բայց ձևաբառութիւններ կան զորս պէտք չէ ծածկել, ու յետոյ, ձշմարտութիւններու դէմ չի բաղաքուիր ։ երբ վայել-

չութիւն, գեղեցկութիւն կ'ըսինք մարմինը ամբողջ մը կ'ընդունինք ։ ընդհանուր մարմինին զեղեցկութիւնը եւ համաչափութիւնը նկատի ունինք եւ ոչ այդ ամրող ջին մէկ մասը կազմող դէմքին զեղեցկութիւնը։

Հարկաւ դէմքին գեղեցկութիւնը չուս բան կ'արժէ, բայց այդ առրեր խնդիր մըն է։

Դպրոց՝ որ պարտաւոր էր ամէն բան ընկել կանացի այդ գանդաղ ալլատերումը արդիւելու համար, առանց գիտալու աւելի նախասած է, ու այդ կը պարտինք գպացին գերը պէտք եղածին պէտք լուծել իրենց զաւակներէն, իրենց սերանդէն, մէկ խօսքով իրենց ազգէն։

Ամէն սնիքաւած ու եւ է ձեւալ մը կ'ուզէ իր վրէմք լուծել, բայց պէտք է յաւալ թէ նոյ կիները չպահի ուզեն իրենց մասէն գործուած սխալներուն, նոյն իսկ չարիքներուն վրէմքը լուծել իրենց զաւակներէն, իրենց սերանդէն, մէկ խօսքով իրենց ազգէն։

Գաղափար մը կազմելու համար թէ կիներու մարդանք ընելովը քանի մը տասնեալ տարիներու ընթացքին ինչ հրաշտի արդիւնքներ ձեւաք կը բերուին, օրինակս կը բերեմ Շուէտէն, ուր արար ամէն մարդու, ամէն կ'ըսջ անհասական և աղքաքին պարտականութիւններէն մէկն է մորդանք ընկել։

1841ին տակաւին Շուէտի երկնեա վարժուամներու մէջ մարմինամարզը պարտաւարիչ չեղած չափանուններու հասակներուն ընդհանուր միջինն էր 166<sup>1/2</sup> սանդիմ, իսկ 1890 ին եղած է 170 սանդիմ։ ընտկանուր մարմինն մնացեալ մասերն ալ համեմատաբար զարգացած են։ 1831 ին զինուորական ծառայութեան անդարձար նկատուալներուն թիւն էր 360<sup>0</sup>, իսկ 1885 ին հազիւ 200<sup>0</sup> ու դարձեալ 1840 ին կամքի

տեսողաթիւնն ընդհանուր միջինը որ  $41\frac{1}{2}$  տարի է, 1890 ին բարձրացած է 50 ի:

Բայց այս հրաշալի արդիւնքները ձևոք չեն բերուած միայն մանկերը, ապօնքն ապագայի հայրերը նկատի առնելով, զարգացնելով, զօրացնելով, այլ աղջիկներն ալ մարդու հաւասար նկատելով, ու զարգացնելով, ու այսօր կանացի ազատազրութեան ամէնքն չերմ պաշտպանները՝ Շուէտահմերն ու իրենց պէս զարգացած Անգլահներնեն, ինչ որ եզրակացնել կաւաց թէ մարզաները ինչպէս մարդոց նախադու և կիներուն մէջ ինքնառիսակցութիւնը կ'արժնցնէ:

Գուցէ շատ կիներ կ'ուզնեն մարզանք ընել, բայց կը վասինան որ էրիկ մարդոց պէս խօսոր ու կազապարաւած կաշըրտուն զորերներ անհնալով բան մը կը կարմացնեն կինը յատկանչով իրենց քնքուշուշութենէն, նրութենէն, այդ գիտալութիւնը ու վախը շատ իրաւացի է, բայց սխալ է, սխալ է կարծել թէ կիները կարող են էրիկմարդոց պէս զնդերացն արտաքին երեւոյթ մը անհնալ, ու յետոյ, մարզանքի ձևերն ու փորձերը նոյնը չնե, բոլորովին տարբեր են, մարմնամարդը կիներուն կու առաջ առողջապետիւն, մարմնական զիճերու նրբութիւն և զեղեցկութիւն, կինը ներքնասպէս պէտք է աժեզ:

Վերջացնելէ սուած պարտք կը համարիմ կրինել թէ ինձի համար երբեք երազ մը չէ յուասլը թէ սոկէ 45-50 տարիէն մնաք ալ պիտի ունենանք Հայ օրիորդներ և կիներ որմնք իրենց նուրբ այլ ձկուն ու համաչափօրէն զարգացած հասակով ու իրենց շարժութերուն վայելչութեամբը կարող պիտի ըլ ան մրցիկ այնքան շատ խոռոշած Շուէտահմերու, Անգլահներու և տրիչներու հետ, որոնց մայրերը տակից 50 տարի տառած հաւասար այն էին ինչ որ են այսօր Հայու Կնիքները մնը մէջ, Աւայդ՝ մարմնամարդը պիտի ընէ:

Բառերը փափկանկասութեան համար վերցնելով չէ որ իրալութիւնները գոյութիւն ունենալէ կը դադրին, այլ պէտք է իրազութիւնները վերցնել, որով և բառերու պէտք չի մնար:

ՃԱԿ-ՔԵՆ:

## ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՐ ԵՒ ԳՈՐԾԻ ՄԱՐԴԻԿ

Գործի մարդիկ գրեթէ միշտ ընդունելով հանդերձ թէ մարմնամարդը օդառկարէ, անմիջապէս կ'առելցնեն թէ իրենց համար ազեւս ժամանակը անցոն է, իրենք առնի և խանութիւն տէր են, պարտաւոր են գրամ շաճի, ապագայ պատրաս-

տել, ու համարար չեն կրնար տղայականն ընկերով ժամանականառ ըլլալ, մանաւանդ որ ժամանակ ալ չանին:

Բացի առաջնի կարծիքէն՝ թէ մարմնամարդը օդառկարէ՝ միւս բոլորը միալ են, իսկ գալով այն տարկութեան թէ իրենց

համար այլեւս ժամանակը անցած է մորդանքով գրագելու, պարզապէս անարաւամբանական է, ու այն՝ այն պատճառապէս օգտակար բան մը երբեք վեստնկար ու ուշ չէ, որովհետեւ չի կրնոր լլլող, 20 առքեկան երխասարդի մը եւ 50 առքեկան մարդու մը կազմաւոծքն ու պէտքերը առքերը ըլլալով՝ հորիւ առքերը պահանջներ ունին, ու այդ ահակերտապէտով մարդանքի ձեւերն ու կը փոխուին:

Պիտի ուղեկնք գիտանու թէ վաճառական մը անդամ մը դիրք շինելէ, հարսաւութիւն գիտելէ եսք ամեն բաղդին կը թաղու թէ այդ վասկուած բանին պահանման միջոցներուն վրայ կը խորի, ու ենթագրելով իսկ թէ զործի մարդ մը իր գործական շրջանին մարմնամարդ ընկալ ամսոցած ըլլայ, արդեօք նայն այդ պահպանման օրէնքով պարական չէ՝ տորբեր ու շատ դիւրին մարմնամարդավ մը իր այդ ուժը եւ առօղջութիւնը, հարսաւութեանց միջն պահպաններ, առասաւութեանց միջն երեխ շատ ուշ չէ, ու բնականաբար պէտք է նկատի անհնալ թէ ժամանակին կանանաւոր կերպով սկսելուն եւ ուշ սկսելուն միջն առքերաւութիւն մը կայ ու ձեռք բերուած օգտաց կը տարբերէ, բայց միշտ օգտաց օգտաւ է:

Գոլով այն առարկաւթեան թէ մարմնամարդը աղջական բան մըն է, ինքնին անդունելի է, ու ապագախի կարծիք մը ունենալը գիտութեանց չհաւասար է, որովհետեւ այսօր մարմնամարդը շատ մը գիտական սկզբանքներու վրայ հիմնած զատ գիտութիւն մըն է, ու ձիւտ տառ համար է որ օգտակար է, իսկ եթէ մընչեւ հիմայ մեր վարժարաններուն մէջ զոյլութիւն ունեցող ու մարմնամարդ անուան առաջ կատարուող շարժումները օգտակար չեն եղած ու միայն հանդիսատեսները

շացնելով ծափեր՝ խլելու ծառայած են, այդ առքերը հարց մըն է ու կ'ասպացուցանեթէ մարմնամարդը սխալ ըմբանուած է, ու ասոր յանցանքը ապահովաբար բռն է, զիտական մարմնամարդինը չէ:

Այսօր մարմնամարդը այլեւս ժամանց մը չէ, այլ պէտք մը, անհրաժեշտութիւն մը այսինքն կեսմքի մէջ աւելի լաւ արտադրելու սպազող ուժն է, ու այն առարկաւթիւնը թէ զարծի մարդիկ ժամանակ չունին մարմնամարդ ընկելու՝ պարզապէս սխալ համապատմութիւնը արդիւնք է, որովհետեւ ինչպէս ենթագրել թէ բանաւոր մարդիկ զիտալով բանի մը օգտակարութիւնը չունին օգտափել անելի, այսինքն չուզեն առազջ, ուժավ ու երջանիկ ըլլալ։ Իսկ հաւասաւելը թէ ժամանակ չունին ուժեղ բարուած առազջ առքելու, հաւասաւել է թէ չունին աւելի ժամանակ ունին ևկարապելու :

Վասահ եմ թէ այս բալոր դիտողութիւններուն իրաւունքը առլով հանդերձ պիտի փարձեն կրկնել թէ կ'ուղեն բնականաբար առազջ ապրիլ, բայց դժբաղդպար ժամանակ չունին, խանութը վրազած են, իրիկունը ու կուգան, առտուն կանուխի կ'երթան ու վերջապէս սպազուած են աշխատի կարմիք եղումին չափ շատ շահելու համար :

Կատարելապէս իրաւունքը ունին ուղանաւուն չափ շահելու, բայց պէտք է զիտական նաև թէ միշտ ձեռք բերուած արդիւնքը, վարձատրութիւնը վասնուած յոզնութեան ու աշխատանքին հետ ուղիղ համամատական չեն :

Օրինակներ շատ են, ինչին է որ եւրոպացի մէջ վաճառականները վաճառասաւուննեն մազմէ աւելի կանուխ դպիկով, մազմէ աւելի հարատութիւններ զիտած են, բնական է թէ ուրիշ պայմաններ ալ կան.

բաց եթէ առարկուի թէ Եւրոպայի վիշտավարն ու ալդ միջավայրին առթած պէտքերը նպաստառուոր են որպէս զի կանուխ զոցելով ինքինքնին մարզանքին նուիրելու կարող ըլլան, պիտի պատասխանեմ թէ Թուրքիայ օտար գրամատաւնները եւ օտար մեծ վաճառատաւնները միթէ մեր այս միեւ նոյն միջավայրին մէջ առընկու ու մեզմով ապրելով կանուխ չեն զոցեր :

Գուցէ առարկուի թէ ի՞նչ պէտք է ընել յաճախարդները : Բացց յաճախարդը որ պարտական է դնումներ ընելու, ափառուած ու կանուխ պիտի սկսի իր դնումներն, ու այսպէս զործի մարդիկ ժամանակ պիտի ունեցուած ըլլան քիչ մը առելի

իրենք իրենց եւ քիչ մը նուազ յաճախարդներու համար ապրելու :

Ու յասց, անշուշտ զործի մարդիկ չեն անդիտանար թէ, առաջ մարմինով միայն կարելի է առաջ միաք մը ունենալ, այդ պարագային նոյն խել իրենց առուտութիւններու մամերէն առ առաւելն օրական կէս ժոմ միայն առանին մարզանքի յատկացնելով շատ առելի գրամ պիտի շահն, որովհետեւ առաջ մարմին մը ունենալով միաքերնին շուտ չպիտի յոզնի, պիտի լաւ պարագրէ, և առեւտրական նոր ու մինչեւ հմայ շմտածուած combinaisonներ և շահնատան դանէ :

Տ. Ք.

## Ի ՆՉՊԵՍ ՈՒՃՈՎՑԱՅ

Երբ, անցելով օր, ճամբրան, բորեկաման Շառարչ Քրիստոն կ'առեսէք ինձ թէ մասադրութիւն ունի մարմնամարզական ամսաթերթ մը հրատարակել, կարդ մը ձիւատակներ որթնցուն միտքիս մէջ :

Անոնք օր զիս կը ճանչնան՝ զիտեն թէ, մինչեւ իմ առանդեօթը առարիքս նիհար ու վասուած պատասնի մըն էի, հիւանդկախ ու միմած, ճնողքիս յարտաւեւ խնամքին ու մասհոգաթեան առարկան :

Հակառակ սր շատ փոքր առարիքէն մըշտ ձկան իւղի վարժուած էի, ընտաւ ախորժակ չաւնէի ու քանի մը վայրկեանի սովորական վաղքն անպատմ ուժատպատիքնէր զիս :

Այդ կազմաւածքով ընական է թէ վրայացին մէջ ամմէնն կը յազմուէի, ու ամենան խաղալիքն էի զարձուծ՝ իմ ուկար ուժիս եւ զիմարդեկու անկարողաթեանն հանեւանքով :

Այսպէս, մինչեւ առանդեօթը տարեկան հասակա, ոչ ուժ կը զդայի միաններուս մէջ եւ ոչ ոչ կորով՝ երակներուս մէջ :

Եօն առաններուն էր օր ասիթթ ու ներյաց ճամիննողու այս ամսաթերթին խմբադիրը, օր այն առեն ուսունող էր Ռոպէքթ Քողէնի մէջ, եւ օր կը ճկուն ու հաստատուն կազմուածքով մեր, պրատիկներու ու նախանձը կը չարժէր :

Կը մարզանքներուն ներկայ կը զանուէի եւ հասցուանով կը մկաններուն կծկուի կը դիտէի: Եւ երբ օր մըն ալ զիս ծանօթացացին անոր, ըստ թէ ե՛ս էի ուզզակի պատասխանատուն իմ այս ակար ու վատասութիւն կազմիս, եւ թէ, եթէ ուզէի կը նորացի ես ալ ուժով ըլլալ իրեն նուն :

Այս ուժով եւ ուզել բառերը մշողութեանն մէջ զարմուած միացին, եւ ամեն անդամ օր ուժով մարդու մը կը հանդիպէի այդ երկու բառերը կ'իյնացին միտքս :



## ԵՎԵՐՆ ԾՈՂԱԹԵՍԱԿ՝ 1907 ԻՆ

Աճզ.	34 ամենթ.	Արաշը	48 ամենթ.
Կուրծք	83 »	Բուժք	35 »
ԱՌէք	69 »	Հասակ	459 »
Բազուկ	29 »	Ցաներութ.	59 քիլ.
Կոխարագուկ	26 »		

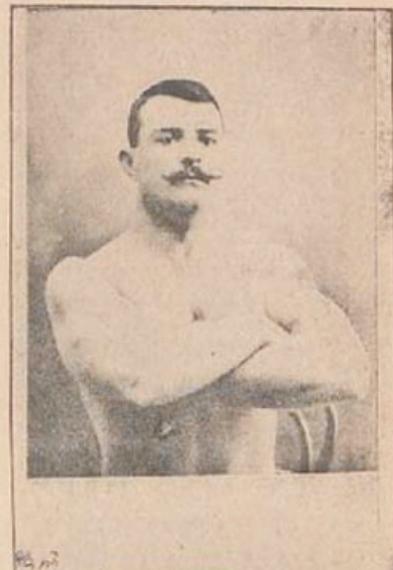
Վերջապէս օր մին ալ, իմ ուժեղ բարեկան մարմնամարդկիներու ևս արձաններու գեղեցիկ պատիկներ ցաց առկով ինձ, բայս :

— Եսայէ, սրբան գեղեցիկ և ուժով են այս մարդիկը, բացց զիացած եղիք օր առանցմէ չառերը նոյն խալ քեզմէ առելի տկարակացմէ էին իրենց ազայտթեան : Բայց անսնք ուզեցին եւ կրցան ըլլով ացդպէս : Կրնան ուզել գտն ալ :

Ու մարմնական չափերս առնելով, մէկ քանի օր եաք, զից Լոնտոն՝ իր զասաւութիւն Մըսթըր Անհաօի, որպէս զի թըզթմակցութեամբ մարմնամարդի դասեր առց ինձ :

Իմ անձնական բնափառանկան պէտքեւրուս համեմատ պատրաստաւած փարձերը եկան, ու ես ուխուսուորի Նիրմանուկութեամբ զործի սկաց : Աւ իրաւ, երեք ամսուան կարճ չրչանի մը մՇջ, օրական միացն իւս ժամ աշխատելով համարի արագիւնքներ ձեռք բերի, ու ամբնէն զարմանալին՝ զապնկերներս կարծես հրաշքով սկսած էին պատկառանիքով վերաբերուի ինձի հմաւ :

Ենթանելուն ծանօթներ որոնք զիսուկան մարզանքի վրայ զաղախար չանէին ու զայն իր նաևագուրիւն նկատելու վարժաւած էին, եւ որոնց համար դեղերը տաննուցօք էին, սկսան բարե-



## ԵՎԵՐՆ ԾՈՂԱԹԵՍԱԿ՝ 1910 ԻՆ

Աճզ.	45 ամենթ.	Արաշը	63 ամենթ.
Կուրծք	114 »	Բուժք	30 »
ԱՌէք	80 »	Հասակ	174 »
Բազուկ	40 »	Ցաներութ.	90 քիլ.
Կոխարագուկ	32 »		

կամաբար ծնողքիս գիտել տալ թէ մէկ-  
տեղու պիտի կոստէի, և թէ ըրածներս  
խնդիր բաներ են, բնականաբար առանց  
կարեւորութիւն տալու չարունակեցի, ու  
մինչեւ առաջ պրատիկ վազքէ մը հայք  
ուժապառ կ'ըլլացի, սկսայ վազելու և  
փոթազօլի մըցումներու մասնակցիլ ու  
պատկանած ակումքիս պատիւը բարձր  
բանցի:

Առո՞րդատու բարեկամս ֆիզիքական  
կրթութեան համար ունեցած կոչումն հը-  
նալողութեալ Եւրոպա մելնեցաւ, ու ես  
թէ և առանձին մեացի՝ բայց երկու տարին  
բաւական եղաւ որ պէտք եղածին պէս  
կազմութիմ, ու երրորդ տարուան ընթացքին  
իր Լոնտոնէ զբկած փորձերուն ու դասե-  
րուն հետեւելով ա՛լ աւելի ուժովցաց :

Առնմանադրութեան հաշակումէն տարի  
մը եաք, Քիսեան վկայականը առած Պո-  
լիս վերադարձաւ, բնականաբար իր ազգա-  
կեցներուն ու հայրենակիցներուն առլու  
առողջութիւն, ուժ եւ այդ երկուքին

միացումէն րզիսազ երջանկութիւնը, դոր  
մարդիկ զօւր կը գնասան ասդին սուզին:  
Մարդիկ առողջութիւնը, երջանկութիւնը  
կը զնահատեն ու կը կարծեն թէ այդ հաղ-  
ուազիւտ բաները ունենողը համոր պէտք  
են սուզ վձարել, բայց որքա՞ն սիստի զար-  
մնան ու մանաւանդ ուրախանան, երբ  
ըսեմ թէ՝ օրական առաւակելի կէս ժամ  
սկնեակին մէջ մնախառ մարմնական փորձեր՝  
լիուլի կը բառեն սառող ու երջանիկ ըԱռ-  
լու համար:

Զիս ճանչցովները զիտեն թէ ըստներս  
զաւա իրականութիւն են: Բայց ուրիշներ  
որ կրնան տարակուսալի, թող բարեհաձին  
ու եւ է ձեւով մը ինծի ծանօթանալով,  
սեղմել բաղտկու որուն կարծրութեամբը կը  
պարծիմ եւ որուն պէսները առանց բա-  
ցառութեան առէն ոք կրնայ ունենալ:

Կը կրկնեմ, պէտք է ուզել եւ կամ  
ընել:

#### ԼԵԽՈՒ ԾՈՀՈՐԵԱՆ

## ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԴԱԿԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՔ

«Մարմնամարդ»ի ծրագրած նպատակը  
չէ միայն ֆիզիքական կրթութեան պատ-  
մականը ընել, պղասանական ճառեր ընել,  
ուժով մարդոց լուսանկարները տպել, ու  
այսպէս ընթերցողը շլացնելով անոր լսել  
թէ դուն ալ մարմնամարդ ըրէ որպէս զի  
առանց պէս ուժով ու սառող ըլլաս:

Ենականաբար այդանել չպիտի ուահմա-  
նափակուի «Մարմնամարդ»ին գերը, այլ  
ուրիշ բաներէ աւելի ընթերցողին պիտի  
ըսէ թէ ի՞նչ, ի՞նչո՞ւ, ի՞նչպէս, որքա՞ն,

ի՞ր, եւ ի՞նչ պարմանեներու մէջ պէտք է  
մարդունք ընել:

Այս նպասակալ ձեւնարկոծ ենք ու-  
ջորդաբար հրատարակել մարմնամարդական  
դասընթացք մը, որ պիտի բարկանոց  
տեսական եւ գործեական մասերէ:

Տեսական մասին մէջ յոջարդաբար պի-  
տի պարզենք այն անհրաժեշտ զիտական  
սկզբունքները, որոնց ծանօթանալով միայն  
կարելի է շարժումը եւ շարժումներէ բաղ-  
կացած մարմնամարդի դասը օդտակար

բնել, իսկ զործնական մասին մէջ պիտի տանք փորձերը, որոնք հիմնուած ըլլալով այդ արուելիք գիտական սկզբունքներուն վրաց պիտի տան մարմնական ահանձնելի արդիւնքները :

Նկատի ունենալով կիներուն և այրերաւն կազմուածքներուն տարրերութիւնը մասկանարար զործնական փորձերը իրարմէ պիտի տարրերին, բայց ահանձն մասը երկուքին համար ալ նոյնն է :

Դարձեալ նկատի ունենալով մանուկներու ունեցած տառանձնայատկութիւնները, ու խորհեղակ թէ աղաք ընդհանրապէս իրենց կեսարքին տուածին մասու կ'անցընեն կամ պարաւառոր են անցընել վարժարաններու մէջ, որոշած ենք այդ մասին խօսիլ վարժարաններու համար մարմնամարդի ծրագիր մը մշակած տառնենիս :

★

## ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍ

### ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԱՍ

Ինչպէս որ մասաւոր զարդացման մէջ կարդացուած զիրքին համեմատ մարդուն միտքն ու բարոյականը կը փոխուին, ու այդ համեմատութեամբ զիրքը օդատակար կը նկատէք կամ վնասակար, նոյնողէս ալ ֆիզիքական կրթութեան մէջ պէտք է զիսանալ թէ ամէն չարժում մարդանք չէ, որով և օդատակար չէ :

Կարգ մը փորձերու աղդեցութեան տակ մարմննը կ'այլափառուի (déformé), իսկ ուրիշ կարգ մը փորձերու աղդեցութեան տակ ալ մարմնը կը զարդանայ:

Կը հետեւի թէ փորձերը որպէս զի օդատակար ըլլան պէտք են մնախօսական յասկանթիւններ և պայմաններ ունենան : Անա այդ է ամէնին կարեւորը :

Ֆիզիքական կրթութիւն մը օդատակար եղած ըլլալու համար պէտք է չորս տեսակ պայմաններ լրացնէ, ու առնեք են . Ա. Առողջապահական, Բ. Գեղեցիկապիտական, Գ. Բարոյական և Դ. Խնայողական :

Ա. Առողջապահական ըսկալ պէտք է հասկնալ երբ, ի՞նչպէս, որքո՞ն և ի՞նչ պայմաններու տակ ընենիս, ու այս տեսակիտակ պէտք է միշտ ամսուազն ճաշէն երկու ժամ առաջ կամ երկու ժամ ետքը ընել : Մարմնամարդը պէտք է կատարել միշտ ուղիղ զիրքով կեցած, զլուխոր ուղիղ բանած և ուսերը ետեւ : Անձէ անձ և ընկերային պայմաններու համեմատ մարդանքին ահեղողութիւնը իրարմէ կը տարրերի, բայց միշտ պէտք է չափաւոր ընել, նկատելով ու մասնաւանդ ցիշելով թէ կերածնուռ կրկինը ուտեղով երկու անդամ աւելի մասնդ առած չենք ըլլար : Ինչպէս բայնք, պէտք է չափաւոր կերարով ընել և կազմուածքներու համեմատ օրական քանակն քառասուն վայրկեան՝ ներկալ փորձերուն համար : Պէտք ենք միշտ օդը մաքուր, առանց փոշիի և խնաւութիւն չանցող ու արեւին հասազայթները թափանցող սենեակի մը մէջ ընել : Մարմնամարդը պէտք են աղաս ըլլալ, ու նոյն իսկ պէտք է ջանալ լատարամադրութիւններու տակ մարդանք ընել, միաքերնիս զործող մասնաւոր զինդերքին վրաց կերպնայնելով : Մէկ խօսքով պէտք է նկատի առնել փորձին մեր առողջութեան վրաց ունենալիք գերը :

Բ. Գեղեցիկապիտական ըսկալ պէտք է հասկնալ փորձին բնուրիւնը ու մարմնին վրաց ձգելիք նետեանինները : Զի բառեր միայն միանները զարդացնել, ովզ մասնաւոնդ պէտք է որ սովորները լրենց իրարուր, հանդէպ ունեցած ներդաշտակութիւնը պահեն, և ոչ թէ կարծքը առաջ կամ

համեւ ծռած, աչ կամ ձախ ուսոր վեր, զլուխը կախ, սրանքները կապած ըլլան եւ այն: Եցա շատ վաստակար անփութութիւններուն առաջքը տանկու լաւագոյն միջոցն է հայելիք մը առջեւ աշխատի, որով թէ մեր սիսալ զիրքերը կ'աղջնոք եւ թէ մկաններուն շարժումին հետեւելով անոնց մերհնամկանութիւնը ուսումնամիշած կ'ըլլանք:

Գ. Բարոյական բաելով պէտք է հասկալ այն յատկութիւնները զորս պիսի մշակենք, ինչպէս կամը, յարաւելութիւնը, հաջորդիւնը, ինինտիւտահուրիւնը, որոնք ճշգր գնդերացին ուժին պէս կ'առելուն կամ կը նուազին:

Դ. Խնայողական բաելով պէտք է հասկալ, չափեն առելի ուժ չսպասող փորձեր:

Աւ այս զորս յատկութիւններուն իբր անխռուափելի արգիւնք ձևաք պիտի բերուին, իբրնց կարգավ, Ա. Առողջաւրիւն եւ ուժ, Բ. Մարմնական գեղեցիւրիւն, Գ. Միտի պայծառուրիւն ու բարոյական լատկուրիւններու կայտառուրիւն և Դ. Ճարպիկուրիւն եւ չափեն առելի չլոգնելու զիտակցուրիւն:

Մարմնամարզը օգտակար հանդիսացնալ սպայմաններուն մէջ մեծ զեր ունի նաև սնունդի և մարմնական մաքրութեան խնդիրը:

Պէտք է չափաւոր ուսել. կերակուրաներուն առլիք սնունդը իբրնց հանակին մէջ չէ, այլ որակին, առափ որքան կարելի է չափաւոր, այլ շատ սննդաբար ունակատակայարմար կերակուրներ ուսել, որպէս զի ստամբանիս շատ ու չուտ յագներով չմաշի, ու մնար կեանքը զդապարար չկարճեցնէ:

Որքան կարելի է պէտք է հեռու կեալ սպելից ըմզելիքներէ եւ ծխախտէ,

պէտք է հեռու կենալ հաճոյք կարծուած մոլութիւններէ՝ որոնք միայն մարդու կ'ապակուննէ:

Պարզ ջուրի լողանքը անհրաժեշտ մուս որ կը կազմէ մարդուքին, ու պէտք է լոգանքը առնել երր մարմինը տաք ու քրբանած է, յետոյ անձիշապէս, սուանց սպասելով կը շատ անձեռացով մը պէտք է մարմինը շփելով կարմրցնել: Բայց ականկով որ շատեր պազ ջուրի վարժութիւն չունին, ու նոյն խոլ վանզաւոր է ձմեռ տահն վարժութիւն փորձելլ, հետեւաբար պէտք է ամառ տահն ուսիլ ու ձմեռը շարունակիլ: Բայց ամէն պարագայի մէջ ուչտք է միշտ մարմինը մաքրուր պարել:

Մասնդի և լոգանքի մասին ուրիշ սութիւն մանրամաննորին պիտի խօսինք: Հիմայ երր զիտենք թէ ի՞նչ պայմաններու մէջ պիտի ընենք, տեսնենք թէ ի՞նչ եւ ի՞նչպէս պարագայի ենք ընել:

## Գ Ա Բ Ծ Ն Ա Կ Ա Ն Մ Ա Ա Ր

### Ա Զ Ա Տ Շ Ա Ր Ժ Ո Ւ Թ Կ Ա Ր Մ Ա Ր

Փորձ 1.—Կատարեալ սննդային չնչուութիւն, կուրծքը բարձրացնելով մէջքը (փորք) ներս քաշել, չանչը քանի մը երկվայրինան պահնել ու աստիճաննորսար չունցը բերնեն պարպելով փորք հրել դէպի կ'առը ու վերաբիլ:

Օգուտ.—Թոքերուն օդ ամիսորելու կարսղութիւնը անեցնել, կողերուն առաջականութիւնը առելցնել, և չնչուութեան գործազութեան մասնակցող բոլոր մկանները դարդացնել:

Փորձ 2.—Անքերը իրարմէ բաց, ափերը զաց ու ձեռքերը ուսերուն ուղղութեամբ, սուանց սուքերը շարժելու մէջքին վրաց զէպի ի ձափ եւ աչ դասնալ առանց բառենքելու:

Օգուս .— Աղնայարը և աղնայարին սպազմին մասնաբը շարժելով զարգացնել , միեւնոյն տակն մէջքի վայելչութիւն տալ և արգիլել փարին մհծնալը (obésité) :

Փորձ 3.— Արքերը քաղէ քալ , ափերը դաց , ձեռքերը գէսի խառաջ ու վարօք իրարու վրաց խաչաձեւուած , կուրծքի դընդիրները սեղմել , արագ շարժումով մը աջ կամ ձախ ուսքը գէպի սուաջ բերելով սիւս ուսքին ծացքին վրաց բարձրանալ ու ձեռքերը ուժգնորէն ետի տանելով կունակը սեղմել , վերադառնալ ու վերսկսիլ :

Օգուս .— Կրծային (rénacal) գնդերներուն զարգացումը ու զօրացումը , ինչպէսնուն ուսին եռեկ՝ deletoïde postérieure գնդերներուն զարգացումը :

Հ Ն . Զեռքերը՝ մէջքը . ձախ ուսքին ծացքին վրաց ելլելով աջ ուսքը գէպի սուաջ երկացնել , վերադառնալ ու հակառակ սուաքով զերսկսկսիլ ու շարժնակել :

Օգուս .— Արանքը և մէջքի , բնչոքէն նաև բռմքի (mollé) գնդերներուն զարգացումը :

Փորձ 4. Ան է մէկ ոսքը սուաջ , ափերը դաց ու ձեռքերը ուսերուն ուղղութեամբ սուաջ երկնցած սրանքին վրայ ծակելով ձեռքերը գէպի ուսերը կծկել , վերադառնալ ու վերսկսիլ :

Օգուս .— Բազուկին երկդիմի (biceps) և բազուկին եռեկ եռազլիսաւ (triceps) գնդերներուն զարգացումը :

Փորձ 5.— Ափերը դաց ու քափի ի վար , մարմնը չշարժելով ուսերը բարձրացնել ու յառաջ ուսերը սուաջ բերելով վար իջեցնել ու վերսկսիլ : Աւսերը վեր ելոծ սրադագային չունչ առնել ու իջոծ սրադագային սպազիլ :

Օգուս .— Ենչառաւթեան և կանակի վերի մասին վրաց գանուող արագէզային (trac-

pese) և տարանկիւնածեւ (rhomboidc) գնդերներուն զարգացումը :

Փորձ 6.— Կանակի վրաց պատկիլ , ձեռքերն ու սուաքերը մարմնին ուղղաթեամբ , սուքերն եւ ձեռքերը միաժամանակ բարձրացնելով բերել ու սրանքները մէջքին վրաց սեղմել :

Օգուս .— Մէջքի զօրացում և նեարդային յօդերու մնացում :

Փորձ 8.— Կանակի վրաց պատկիլ , ձեռքերը զիսուն տոկի , աջ սուաքը գէպի մէջքը ծոլլուած , ձախ սուաքը ուղիղ , սուքերուն դիրքը փափել իրենց ձեւը պահելով :

Օգուս .— Արանքը և մէջքի զնդերներուն զարգացումը :

Փորձ 9.— Զեռքերը գէպի վեր , ափերը րաց , զիսուիլ ետեւ , կուրծքը գուրս , սուանց սրանքները կատրելու մէջքին վրաց ծոկելով գետին զափի կամ ջանալ զափի , արագ շարժումով մը վերադառնալ ու վերսկսիլ : Ելոծ սրադագային չունչ առնելով , իջոծ սրադագային սպազիլով :

Օգուս .— Աղնայարի սիւնին ճկունութիւն , մէջքի զնդերներու ու թոքերու զարգացում :

Փորձ 10.— Զեռքերը դաց ու քափի վար , ուսերը բարձրացնել ու յառաջ զանդազորէն իջեցնել ու վերսկսիլ :

Օգուս .— Տրապէզածեւ զնդերին (trapeze) և կողերուն զարգացումը :

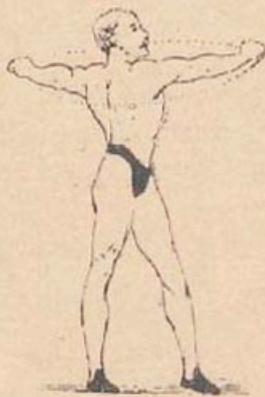
Փորձ 11.— Զեռքերը՝ մէջքը , սուաքին ծացքին վրաց ելլելով , սրանքներուն վրաց իջնել , կուրծքը և զւուփը շիտուկ բանած , կամաց կամաց ելլել ու վերսկսիլ :

Օգուս .— Շունկին նեարդագին յօդերուն երկնալուն և սրանքի զնդերներուն զարգանալուն կը նպաստ :

Փորձ 12.— Կանակի վրաց պատկիլ , ձեռքերը



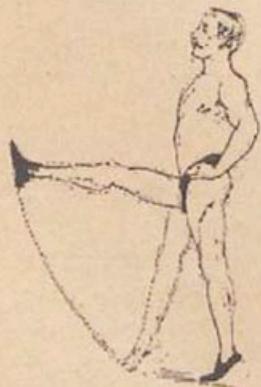
ՓՈՐ 1



ՓՈՐ 2



ՓՈՐ 3



ՓՈՐ 4



ՓՈՐ 5



ՓՈՐ 6



ՓՈՐ 7



ՓՈՐ 8



ՓՈՐ 9



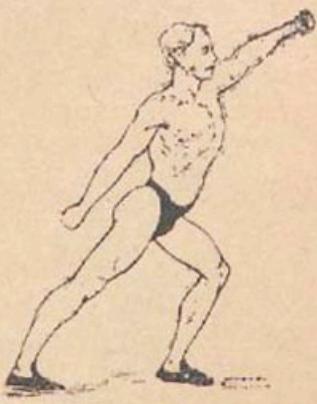
ՓՈՐ 10



ՓՈՐ 11



ՓՈՐ 12



ՓՈՐ 13

զոյ ու քովի ի վար, ձեռքերուն կիսա-  
շրջանակ մը շնորհ տաղալ, մարմինին ուղ-  
ղոթեամբ ասանիլ միհետանին տանին չանչ  
տանելով, վերագանակ չանչը պարզեալ,  
ու վերսկսիլ:

Օգուս.— Թաքերուն, փոքր և մեծ  
կրօնցն զնդերներուն (petit et grand  
pectoral) խնչով նաև ձեռաւոր զնդերին  
(dentelé) զարդանալուն կը նպաստէ:

Փորձ 13.— Ուոքերը մասցած, ձեռքերը  
քամիւլարագ չարժամայ մը ձախոսորունքը  
որելով տաաջ տանիլ, միհետանին տանին ձախ  
բաղուկը վեր հանելով, վերագանակ ու-  
ոչ կազմով սկսիլ ու չարանակել փախն ի  
փսիլ:

Օգուս.— Աղնացարի երկնալուն կը  
նպաստէ խնչով նաև որունքի և բամբի  
զնդերները և ուսերը կը զարդացնէ:

## ՄԵՐԿՈՒԹԻՒՆԸ

Հնկերացին խնդիրներ կամ սրանք այսօր  
հանրութիւնը երկու մասի բաժնուն են:  
Սցդ մասերէն մէկը նոյն խնդիրին նոր ձե-  
մը տանելուն կը հակառակի, յոկ միւս  
մասն ոլ կ'առզէ իր գալախարի հակառա-  
կորդներէն աւելի համազիւ ու արամազա-  
ռական փառակով խնդիրին ներկայ ձեւը  
փսիլ:

Սցդ խնդիրներէն մէկը, որ զարձեալ  
ոյժմէութիւնը ասացած է, մարմինին մեր-  
կութիւնն է, որան մասն կ'առզնը մէկ  
քանի խօսք ընել հաս:

Սց պահաւու տուզծուած են երկու հա-  
կինդգէմ՝ հասանքներ՝ մարմինին մերկու-  
թիւնը մասին: Ոմանք կ'առարկեն թէ  
մարմինին մերկութիւնը որեւ մասպահնու-

\* \*

Ահաւասիկ ացաշափի առաջին, դասով,  
ովէտք է աւագ կարեւորաթիւն առէ չնչա-  
ռապիհան փարձերուն և անոնց պէտք  
եզածին պէս կատարուելուն, ովէտք է  
միշտ չանչը քիթէն տանելով ու բերնէն  
պարագիլ:

Փարձերուն դիւրութիւն և դժուա-  
րութիւնն համեմատ պէտք է քիչ կամ շատ  
քանակութիւնն է ընել, բայց երբեք 10  
անդամէն պէտքաւ և 25 անդամէն աւելի,  
փարձին համեմատ, ամէն մարդ պէտք է  
խնդիրին համար որոշէ այդ լոգինեցնելիք  
չափի:

Տ. Ք.

թիւն չանի արաւետափ մէջ, իսկ որիներ  
կը պիտին թէ անպատճէ է, թէ պէտք է  
անպացման վերջ մը դնել այդ բանին:

Բայց հաս կը ծազի երկրորդ ու շաս  
կորեւոր խնդիր մը, որ ուռաջինին ընտ-  
կոն համեւանքն է, Արդարեւ, մասնք ո-  
րանք մերկութիւնն գաղրափարին հակառակ  
են, իրենց աստրկութիւնները զիսաւորա-  
րար կը հնման այն հնմաղրութիւնն կամ  
կոսկածին վրայ թէ մորդկութիւնը պիտի  
անպարացականանց որավնեան մերկութիւնն  
աւելն իսկ խնդիրն շաւական է որպէս զի  
ներկայ մարդկութիւնը զայթակղի:

Այս՝ ներկայ մարդկութիւնը ովիտի  
զայթակղի, բայց ոչ թէ մերկ մարմին մը  
տեսնելով; այլ նոյն իսկ իր հազարած վի-

ճակի մէջ անբարացացած ըլլալուն պատշառով . ու յեսոյ, այդ գայթականութիւնը կեղծ ու արտեսաական և հետեւաբար անբնական է, որովհետեւ մեր չառ հին նախահայրերն ու նախանայրերը մերկ էին ու չին զայթակղեր, վասն զի անբարույթական ութիւն չին զաներ անոր մէջ : Եւս կառուցաւոծ րերդերը որ եւ է թշնամին վախ չունին :

Բայց բնականաբար ովէաք չէ կարծել թէ մերկութիւնը և մահուանոր արտեստ՝ համար եղած մերկութիւնը պաշտպանողները նպատակ ունին մարդկութիւնը դարձեալ իր նախակին ու մերկ վիճակին վերադարձնել, ոչ, անոնք չսոս լու զիտին այդ բանին անկարելիութիւնը, այլ ինչ որ կըսնի ոտ է թէ նպատակուոր հաղնուածք մը չառ աւելի անբարույթական է քան արտեստի համար եղած ու է ժամանակառութիւն :

Արդարիւ պիտի ու աղեղ նկատուած մաները միայն ծածկուելու ովէտք է դասապատուին անւականօրէն, ու մարդ կային մարմինը պիոզ չէ :

Գաղով մոր խնդիրին՝ մարմնամարզի մէջ մերկութիւնը պէտք է իրը արուեստ, իրը արձաններու հետ բազգառելու միջոց նկատուի ու մարդ պէտք է զեղեցիկ մորմբներու վրայ հիմնայ :

Սակէ զառ եթէ նոյն խոկ մերկութիւնը գայթակղեցուցիչ ըլլայ, ովէտք չէ բնաւ մասնալ թէ մերկ կենդանի մարմին մը և պատշաճ մերկ պատկեր՝ մը նոյն բաները չեն, մէկը կարելին է, միսալ անկարելին . խոկ եթէ զարձեալ զանուին բանաւոր էակները որոնք այդ անկարելի պատկերը ակնելով գայթակղին, ովէտք է անկեղծօքին ցաւել իրենց ու իրենց բարոյականի չափին վրայ : Սրբաւոյ ոչ թէ պատկերն է յանցաւորը, այլ նոյն խոկ իրենց խաթարեալ բարոյականը ու անբարույթական երեւուկայութիւնը :

Գիտութիւնն ու արտեստի մէջ պէտք չէ նախասպաշարութիւնը մուտ գտնեն, ու արդպէս արդելք հանդիսանան տրուեանին պէտք եղածին պէս արտայացաւելուն :

Մ. Պ.





## ՄԱՐՄՆԱՃԻԱՐԾ

### ՀԱՅ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹԵԱՆ

Մեր նպատակներէն մէկն է միջոց մը  
և աջակից մը ըլլալ՝ որպէս զի Հայ երի-  
տասարդութիւնը այլևս թօմափուի իր  
կինդանի մնուելու թինէն, եւ միանալով,  
ամէն թաղերու, դիւզերու, քաղաքներու  
մէջ մարմնամարզական ակումբներ բանաց,  
մրցումներ կազմակերպէ, մորմնակրթու-  
թեան մգում առաջ, նույն պատրաստուելու  
համար խատամիւր կեանքի մը՝ զինուորա-  
դրութեան, որ անխուսափելիորէն իր կեան-  
քին լաւագոյն տարիներէն մէկ քամին  
պիտի գրաւէ, ու յնայց, ցայց տալու հա-  
մար թէ Հայ ծնած զնդերն ու արիւնը  
տուիսն և ազնիւ անսովոկէ են, իսկ իր  
մինչև հիմայ միջազգային ու անզական  
մրցումներու շմանակցելուն պատճառն ալ՝  
ոչ թէ իր մկաններուն ու իր արիւնին  
ոցըսերած ըլլալն էր, ոյլ այդ անսակ  
մրցումներու գոյութեան անդիսանալն ու  
անանց պատրաստուած չըլլալը:

Պէտք է սկսիլ, քանի ուշ չէ:

### ԱԿՈՒՄԲՆԵՐՈՒ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ

Խմբագրութիւնն՝ միշտ թելագրուած  
Հայ երիտասարդութեան օգտակար ըլլալու  
դաշտափարէն՝ ահա կոչ կ'ընէ Հայ երիտա-  
սարդութեան, որպէս զի իր իսկ օդափն  
հաւար կողմնուկերպէ, մարմնամարզական  
ոկամինսեր։ Ահա թէ ինչպէս։

Ա. Որեէ անդի երիտասարդութեանցն  
մոտ մը կոմնայն իսկ անհատ մը՝ որ հաշ-  
ուատացած է մարմնակրթուանքի օդուանե-  
րուն և անհարժեառութեան՝ սպատուար է  
որեէ ձեւալ մը հրուեր կարդալ իր անդի  
երիտասարդութեան և նոյն իսկ տարէցնե-  
րու, համախմբել զանոնք, սրարզել հաւա-  
քոյթին նպատակը, ու զաղափարներու,  
փոխանակութենէ մը ևսք անզամ զրուող-  
ները սրոչել, իրենց կարողութեան համե-  
մաս և անզական պէտքերու զործածուելու  
պայմանով մէջ մէկ ամսավճար սրոչել, ծրա-  
զիր մը մէսակել, յանձնաբարսուած զործիք-  
ները հայթայինել, — և ահա ակումբը  
կազմուած։

Բ. «Մարմնամարզ»ի կողմէ արուելիք

ծանօթութեանց և դասերուն միջոցաւ սկը-  
սիլ աշխատանքի՝ ձեռք բերուած արդիւնքը  
ամսէ ամրու չմոռնալով անդեկտոգրել մնալ :

Գ. Սկումբային մրցումներու միջոցաւ՝  
զատել իւրաքանչյւր ակումբի երկու լա-  
ւագոյն անդամները, և զանոնք վարձու-  
տրել մրցանակով :

Դ. Իւրաքանչյւր ակումբի երկու լա-  
ւագոյններով ընդհանուր ակումբներու, —  
առայժմ Պոլիս և իր շրջականները միայն, —  
մրցում մը կազմակերպել առարին մէկ ան-  
դամ, որոշուած օր մը և որոշուած խա-  
զերու չուրջ :

Ե. Սուաջին և երկրորդ ելուղները վար-  
ձատրել խմբագրութեանս կողմէ հայթոյ-  
ւուալ :

Թուած սակի և արծաթի միտալներով :

Զ. Սուաջին ելլողին այս կերպով միջոց  
առաջարդացին Ոլլմպիական խաղերու-  
մասնակցելու և Հայ աղջին պատիւը բարձր  
բանելու :

### ՅԼՅԱԿՑՈՒԹԵԱՆ ԲԱԺԻՆ

Մեր ամսաթերթին մասնաւոր մէկ էլլ  
յատկացւցած ենք թղթակցութեանց, որ  
պիտի պատասխանուի մարմնամարզի որևէ  
մէկ ճիշդին մասն մեղի եղած հարցումներ-  
ուու : Հաճոյքով պիտի պատասխաննենք ամէն  
մնալուն՝ երբ որևէ մարմնամարզականն  
հարցի շուրջ մեր փորձառութեան դիմում  
ըլլայ :



ՀԱՅԿԱԿԱՆ “ՏՈՐՔ,, ԱԿՈՒՄԲԸ

Պոլսոյ մէջ մարմնամարզական հայրին  
թէ մէկ քանի ակումբներ զոյտթիւն ու-  
նին : Այդ սակաւաթիւ ակումբներուն մէջ

լաւագոյն առջը կը զրաւէ ֆուբոլի Հայ-  
կական Տորք Ակումբը, զոր կը ներկա-  
յացնէ վերի լուսանկարը :



## ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻ ԹՈՒՐՔ ՌԴՍՈՒՅՑԻ ՍԷԼԻՄ ՍԸՐՐԻ

Մեր աշխատամիջ Սելիմ Սըրրի, այն  
 թուրք հազուազիւս դէմքերէն է, ովնք  
 ըմբանած մարմինին դերը մասաւառաւթանին  
 վրայ՝ եռանգուն մարտիկը դարձած են  
 այդ զարդարին։ Ան, եղած է քաջ դին-  
 ուորական տասնեւուկ տարիներ և այդպէ-  
 սով իրավեկ դարձած մարմարկան ուժին  
 երեւյթիներան, եղած է եռանգուն ու-

ուումնասիրսով՝ հետեւեկով Շուէտի մէջ  
 մարմնամարդական զիստիմեսնց, եղած է  
 հայրենասոէր յեղափոխական՝ Սահմանա-  
 դրութեան նախարերան, և հիմակ իրին  
 ուսուցիչ, հեղինակ և մարմնամարզական  
 քննիչ, կոչուած է կարեւոր դեր մը կու-  
 տարել ապագայ օսմանեան երիտասարդու-  
 թեան պատրաստ թեան մէջ։