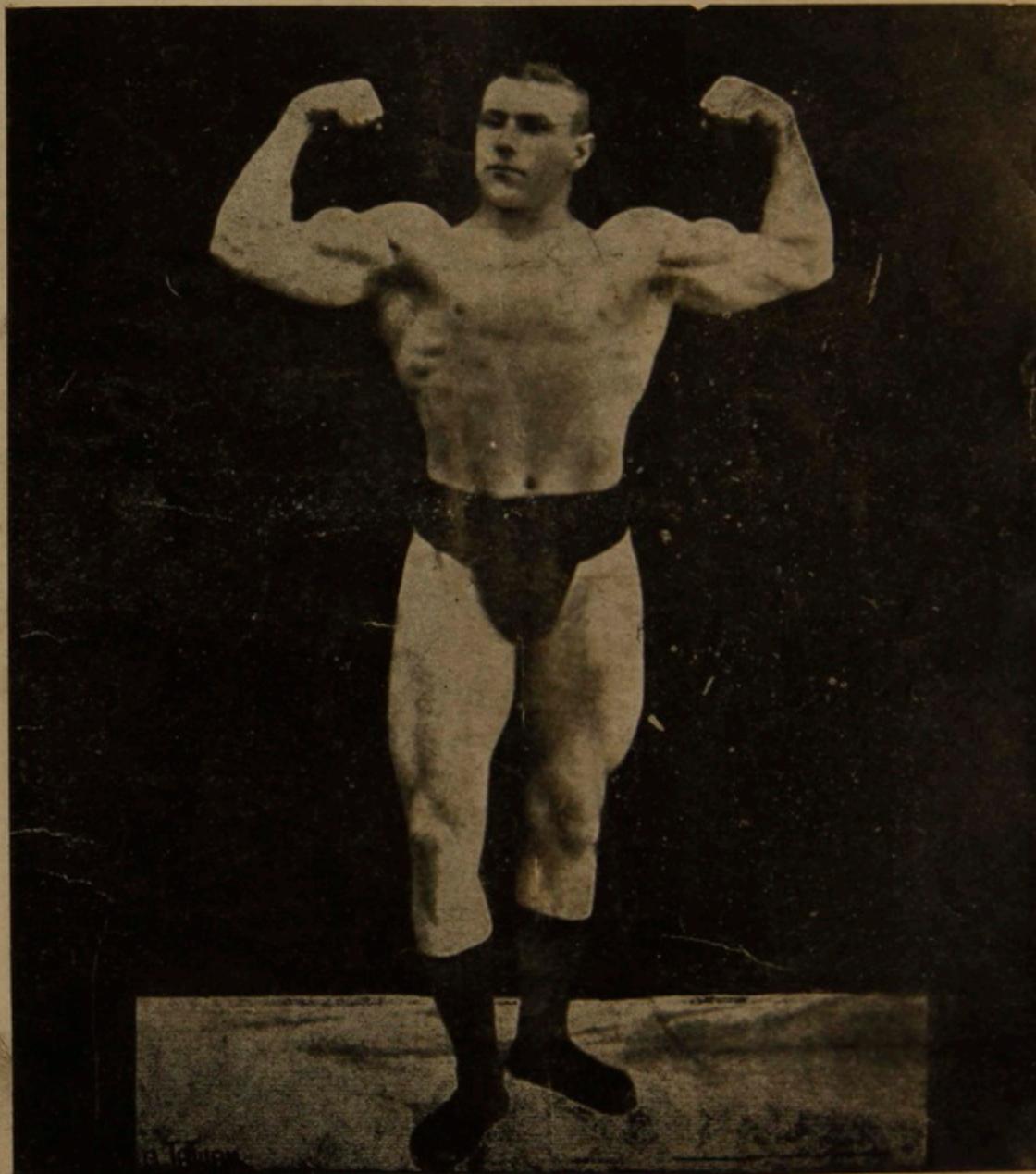


Ա. ՏԱՐԻ - ԹԻՒ 2

1911 ՄԱՐՏ

ՄԱՐՄՆԱՄԱԳ



ՀԱՐՔԵՆԴԱԿԻՑ



Ա. Տ. Պ. ի — թ ի կ 2

1911 Մ. Ա. Պ. Տ

ԶԻՆՈՒՈՐԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԻՆ ԱՌՁԵՒ

Այսօր այլեւս անստարակրուսելի խռակա-
նութիւնն մըն է թէ ուրիշ ոչ խարամ ազգերու-
նան հայ երիտասարդներն աղ պարաւառը
են զինուորական ծառայութեան որոշ շր-
ջան մը բնուրել :

Այս խնդրոյն վրայ մնաք մեր անձնաւ-
կան համոզումները ունինք, սրանց նկատ-
մամբ պիտի խօսինք ուրիշ յարմար տար-
թով, ու եթէ այսօր զինուորագրութեան
մասին կը խօսինք, խօսի կ'ուզենք միայն
զինուորագրութեան ներկայ իրականութեան
մասին :

Տակաւին սահմանադրութիւնը նոր է,
ու բնական է թէ ընդհանուր հայրենիքին
զինուորական ծառայութիւնն մը պարաւ-
կան ըլլալու զիտակցութիւնը ինքնին ՆՈ-
ՐՈՒԹԻՒՆ մըն է, ու այդ նորութեան
անստարակ կերպավ չուտ իրագործուիլը բնա-

կան եր թէ պիտի չուարեցնէր չառ մը երի-
սասարդյներ՝ որոնք սահմանադրութեան
առաջին օրերուն ուրախութեան արցունք-
ներ թափերով ինքզինքնին ապագայ զին-
ուորցուներ կը նկատէին ու հայրենիքին հա-
մար մեռնելու պատրաստակամութիւն կը
յայտնիին, գեթ իրենց երգերուն մէջ :

Աշառութիւն, հաւասարութիւն, եղ-
րացրութիւն բառերը այլեւ իրենց բարձր
նշանակաւթիւնը կարմացնելու աստիճան
ընդհանրացան, ու ժողովարողը Սահմա-
նադրութիւնը ակնձիգեց անանդի բարիքներ,
սրանպէսները հին բէժիմի օրով միաքէն խակ
անցնելու կը սոսկար :

Սահմանադրութիւնը սկզբունքներու
վրա հիմնուած գաղափարներու իրագոր-
ծումն է, սահմանադրութիւնը հիմնուած է
իրաւունքի և պարագի զարափարին վրայ .

որիշ խօսքով պարտքը վճարելուն և իրաւունքը պահանջնելուն մէջ, ու մէնք Հայերս, գոնէ մեր ազգային ներքին ինքնավարութեան զրութեան բերմամբ, գիտակու ենք թէ իրաւունքը կարենալ պահանջնելու, — և ոչ թէ խնդրելու համար, որովհետեւ չարձները միայն կը խնդրուին ու մէնք այցես չարձներու պէտք չունինք, — անհամեշտէ է, նոյնիսկ տրամարանական է որ նախ մեր պարտականութիւնները կառապենք, պարտքը վճարենք:

Առաջանալ լրսւթենէն եաք երբ առկաւին կարծիքներ միայն կային ոչ-փալամերէ ալ զինուոր առնելու, ու հաւանականութիւններ՝ հակառակը ընելու, ամէնէն առելի մէնք՝ Հայերս էնք որ ամէն կարելի միջոցներով բարքեցնք քրազրուած Առաջանալ բարձր այց անհաւասարութեան զէմ: Ու յաջալեցանք:

Մեզմէ շատեր այսօր զինուոր են, բայց քանիներ արդեօք կը խորհին թէ զինուորազրութեան ձևին առել իրենց պարտքը կասարելով, յևոց իրաւունք մը պահանջնելու մէջ իրենց ձայնը առելի համեստ ու պահանջնել լից:

Իսինք թէ մէնք զինուորազրութեան ինդրոյն վրայ բոլորավին որիշ առաջիւասվ կը նոյինք, բայց չենք կրնար չըբաղիլ ինդրով մը որ այցես զալափար, ծրազիր չէ, այլ յահանանորիւն. Եթէ ընդունինք թէ զինուորազրութիւնը բեռ մըն է ու պարտաւոր ենք այզ բեռը շաղկելու,

գոնէ պէտք է խորհինք ժամանակի Ենթացքին մէջ այզ բեռը թեթևացնելու:

Վարժարաններուն մէջ է որ կը ոկտինք նոր զալափարներու վարժուելու. նոյն բանը կրնանք զինուորութեան մասին աղբնել:

Վարժարաններու մէջ պէտք է պարտաւորիչ դարձնել մարմնամարդի և զինուորական տարրակախն չարժուածեներուն վարժութիւնները: Զինուորութեան առեն նորակոչ զինուորի մը ամէնէն առելի նեղութիւն պատճառառ ինդիրը կարգապահութեան ոգին է, միւս մեքենական չարժուածները չառ զիւրութեամբ կ'ըմբառուին:

Վարժարաններուն մէջ պէտք է զարդարեան գամարատակներ (bataillons secondaires) կազմակերպել, ու այսպէս պարասանել ապագայ զինուորակներ՝ որոնք ժպահելու պիտի պատասխանեն զօրակացին, և որոնք անուղղակի կերպով պատճառ պիտի ըլլան զինուորական ծառայութեան առեւողութեան նուազման:

Վարժարաններու մէջ չպատրաստուելով չենք զարդիր զինուոր ըլլակէ, միայն կ'ըլլանք զէշ զինուորներ, ահա կարեւոր:

Մենք այդ զինուորական գումարասակեներ կազմելու ու զինուորական մարզանքներու մասին առանձնասպէս պիտի խօսինք, որովհետեւ ինդիրը խփառ էական է ու արժանի ամէն նկատառման:

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹԻՒՆ



ԲՆԱԽՈՍԱԿԱՆ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՕՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ԱՆԹԵՅ ԿԻՐԱՌՈՒԹԻՒՆԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹԵԼՆ ՄԵԶ

Ա.

ՄԱՐՄՆԻՆ ԵՒ ՀՈԳԻՈՅՆ ՓՈԽԱԴԱՐՁ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Թէ մարմինը մնձ ազդեցութիւն ունի հոգւոյն վրայ, և փոխադարձաբար, այս քան ակներեւ ծամարտութիւն մըն է այս, ամէն վայրկեան ապացուցուած՝ առօրինայ կենաց մէջ, որ պէտք չեմ տեսներ այս նիւթին նուլրուած զիրքերուն մէջ յիշուած բազմաթիւ իրողութեանց զիմնուշ ընթերցողներս համոզերու համար: Վիշտը որ յասած կը բերէ արցունք, որ կը բառնայ ախորժակը և քունը, որ քաղցրամիզունկու: (diabétiques) չաքարը կ'աւելցնէ, քննութեանց առթած վախը որ խեղճ աշակերաններուն բերանը կը ցամքեցնէ, սասահիկ վախը որ փորհարութիւն կը պատճառէ, ամօմթը՝ որ կը չիկնեցնէ ու կը քրոնացնէ, ուրի կոչու մը կամ ակրացի ցաւը որ ամէնէն զուարթ մարդը ամէնէն նեղսիրադ կ'ընէ, մարտզութեան անկանոնութիւն մը որ բարին կ'ընէ մասնաւորապէս ազաքը, և ի լումն դժբաղջութեան, կ'ենթարկէ զանոննք իրենց արէւ ծնողաց պատիմներուն, մնդմէ ո՞վ անձնական փորձառութիւնը չունի բարը այս իրողութեանց, որոնք ամէնէն պարզ, ամէնէն սովորական ապացոյցներն են մարմնայն և հոգւոյն փոխադարձ ազդեցութեանց:

Հին ժամանակներէ ի վեր զիտուններուն ծանօթ եղած է տարիքին, սեռին, խառնուածքին, կլիմային, հիւսնադութեանց, թոյներու ազդեցութիւնը հոգւոյն

վրայ, ինչպէս նաև հաճոյքներու և զիշտերու ազդեցութիւնները մարմնոյն վրայ, և փոխադարձաբար: Բայց տասնեւիններորդ դարուն կը պատկանի ուղեղին և մտածումին փոխադարձ ազդեցութիւնը եւրեւան բերած ըլլալու իրաւունքը՝ չնորհիրնախօսութեան և ախտարանութեան զիւարուն: Խակ նոյն դարու վերջին մասին կը վերաբերի ուղեղի զեւկրումներու: (localisations cérébrales) գիւտը, որ մեր օրով, զիտուն բնախօսներու հետազօտութեանց զիտաւոր առարկան է, և որուն համեմատ ուղեղին խրաքանչիւր մասը կայանն է հոգեկան այս կամ այն պաշտօնին: Անհաջողեն հետեւանքներով լիցուն է ուղեղին զեւեզումներուն այս գիւտը, ա՞ն է որ թոյլ պիտի տայ չափելու հոգին, որքան կարելի է չափել հոգին, ա՞ն կոչուած է ըլլալ, հետեւարար, ձիշդ, բանաւոր, զիտական մանկավարժութեան հոգին: Բժշկութիւնը և մանկավարժութիւնը ոկասած են արդէն անփէ օգտուիլ փորձել: Բարոյական թերութիւնները (ծուրութիւն, բարիութիւն են.) դարմանեկու բուապոյն միջոցները առողջապահութենէն և բժշկութիւնէն կը սպասուին այսօր (պալկամ գաղջ լոգանք, մարմնամարդ, յարմար սնունդ, մարձում են.): Ապագան մեզ պիտի ըսէ թէ ինչ է ուղեղին զեւեզումներուն զիւտին խրական արժեքը: Բայց եթէ հիմակութնէ չենք կընար ապա-

դայի գլուխելու մասին որոշ և ապահով գաղափար մը յայտնել, կրնանք և պարագնք բժիշնել արժէքը՝ մեզ ծանօթ եղող ընդհանուր իրազւթեանց, այս կարգէն է մարմարին և հոգւոյն փոխադարձ ազդեցութիւնը, գիտիքական գարգացման և խնայական գարգացման միջև զանուած ուրա, անքալակի ավերու, այնքան ուրա որ յաճախ գժաւար պիտի ըլլար զատել մարմարին հոգեկանէն: Գիտիքական այսորուան վիճակին մէջ ներկի չէ մարմարի թշնամին նկատել հոգւոյն, ինչպէս կ'ընէն Միջին Գարու մէջ: Ե՞նդհակառակը, պէտք է համոզուինք ոս ձշմարսաւթեան թէ որքան աւելի առողջ ըլլայ մարմար՝ այնքան աւելի առողջ կ'ըլլայ հոգին, այսինքն՝ զգացումները, խանցականութիւնը, կամքը: Ասովի կը ծառի պատասխանառութիւնը, ծնողաց և զատափակներու համար, ճանչնարա իրենց զաւակաց և աշակերտաց ֆիզիքական ըլլանութիւնը և անոր գարգացման օրէնքները: Մէծ է, այս մասին, պատասխանառութիւնը զպացին:

Ապագայ ծնողաց պատասխանառութիւնը ամսուանութիւնէ առաջ: Որքան հազուազիւա են այն ապագայ ծնողք որ մասած ըլլան՝ այս պատասխանառութեան վրայ: Ո՞ր ամսուանացողը հաջու առած է նախ իր և անոնց՝ որոնցմէ ինքը սերած է, յասոյ իր ապագայ էրկանը կամ կնոջը և անոնց որոնցմէ այս վերջինները սերած են՝ առողջական այն պայմանները որոնք արգելք պէտք է ըլլան ամսուանութեան: Այս՝ քանի ամուսնացողը նկատի կ'առնէ ժառանգականառութիւնը որ՝ որքան ող բացարձակ բան մը ըլլալ չի թուիր բարեախարար, զարհութելի և բազմաթիւ ոճիններ զարծելու չափ զօրաւոր և սովորական է դժուազդարար: Մարմարը և հոգ-

ւոլ որքան ապատերեալներ — ընկերացին աղջաներ խղճախ զահերն են ամուսնապու անկարմար ոճրագւրծ ծնողքներու: Նուալ հազուազիւա չէ ծնողաց գիտակից կամ անգիտակից նոյն անվագնաւթիւնը՝ իրենց ամսուանութիւնէ վերջ՝ լիրայ սարդնասաւթեան միջոցին, ըլլայ երախացին ծնելին վերջ: Եւ սուկան, ո՞րքան փափուկ, որքան պատասխանառութիւններու լիցուն բան մըն է զաւակ ծնիլը, նոյն, և յասոյ զաւակ մը մեծնիլը:

Գոնէ զաստիարակութեան ամէն կարգի սրաշտանենելը, իրենք, ունենացին այն գիտակցութիւնը, այն խղճմասաւթիւնը որ կը պակից ծնողաց, ուստիցանելու համար աշակերտներուն իրենց ապագայ պարագականութիւնները՝ իր հայր կամ իր մայր, և, շաբանակ յարագերութեանց մէջ մրանելով ծնողաց հետ, այս վերջիններուն սորվեցներու և յիշեցներու համար իրենց ծնողական պարագականութիւնները: Անհրաժեշտ է որ սերական հրահանգումը և մանկաաւածութիւնը խնամավ աւանդուին մեր աշակերտաց: Անհրաժեշտ է, նոյնպէս որ դասախրակները ասգործած ըլլան այն պատասխանառութիւններ որ կը ծանրանց իրենց վրայ՝ աշակերտաց ֆիզիքական ընտանիքը և անոր գարգացման օրէնքները ճանչնարու մասին:

Ինչպէս Հերկել բացարձակ է և զանազան փորձաաւական ուստիմասիրութիւններ ցոյց առած են, զպոտը իր արդի բավանդակ կազմակերպութեամբ զիտաւոր պատասխանառուն է ներկայ սերունդին այլամերման: Զատազանց յոզնութիւն, պատերու մէջ երկարաւեւ ընակութիւն, անբաւական քուն, զարհութելի աւերներ կը գործեն աղայոց առողջութեան մէջ: Հասկանանք առ ձշմարտաւթիւնը, «Եթէ ներկայ սերունդները չեն ուղեր մեսնիլ

իրենց չի թիւ յ՝ պէտք է աղօվին առզրիլ
իրենց մկաններով» :

Եթէ այսքան ծանր պատասխանուառ է Սիւն մը ունի գալուստ աշակերտաց առաջութեանը մասին, ինչպէս աւշալաբաց ցընել մեր գարցացաւոր մարդները որ բժիշկի մը խնամոց չնի յանձներ աշակերտաց առաջութեանը: «Դպրոցական ո՞ր ծախքը աւելի արգարանափի և աւելի արշովանասա է քան ալայց առաջութեան համար եղած ծախքը: Հազար անգամ աւելի աղէկ է որ վարժագանը մէկ աւառացիչ պակաս անհնառոյ բայց վայեկէ գարցացական բժիշկին կանանուոր ացցելութիւնները: Պէտք է միանգամ լոլ միշտ ըմբանենք առ ճշմարտաւթիւնը թէ ամէն վարժարան՝ որ իր պրատակիրնութիւնը կը ճանչեայ՝ անհամեչասապէս պէտք է ընդունի բժշկական կանանուոր ացցելութիւններ: Դպրոցական բժիշկը պերճանք չէ, անհրաժեշտ պէտք մէն է: Աշակերտաներաւն նոյն խել խնացական-բարոյական գարցացան համար կորեւոր են բժիշկին կանանուոր ացցելութիւնները, քանի որ, ինչպէս ըստ արգելն, չողին անքականի կերպով կապուած է մարմայն հետ: Արքան անուշագիր, անհոգ, խելու մէկ բառով, գէշ համարուած աշակերտներ, որնք անգամ արկ կը յանդիմանուեն, պիտի կրնային պրատական աշխակերտներու վախուիլ՝ չողերան, մանկաբարժ բժիշկի մը բուրջ քննութիւններ սննդելէ վերջ: Արդարեւ, յանդի-

հարուց պատճառաւ անուշագիր, անհոգ, խելու, մէկ բառով, գէշ համարուած աշակերտը պիտի կրնայ ալէկի աշակերտի մը փախուի, բժիշկը ու միայն բժիշկը կրնայ այդ վախախաթիւնը ձեւք բերել:

Դպրացին չինքին և կորասիններուն վրայ առաջապահութիւն խրաններ՝ փախանցիկ հիւանդանութեանց մասին, առաջապահութիւն քննութիւնն աշակերտաց և աւառացնոց, ահա կը եք պէտք գլխաւոր գործերն որ այս կերպով ըրած կամ կատարեկապահութիւն պիտի ըրաց նաև դաստիարակիններաւն կամ աշակերտներաւն, ինչպէս նաև աշակերտներուն միջոցու՝ ընտանեաց առաջապահութիւն դաստիարակութիւն: Անգամ մըն ալ կը կրնեմ թէ ամէն գարց պէտք է անհնաց իրեն զըստացական բժշկը, ամէն աշակերտ որ զարց կը մանէ պէտք է կը բժշկական քննութիւնն մը՝ ընդհանուոր գննութիւնն մը՝ ընդհանուոր առաջութեան, աչքի, ականջի և ակւաններու մասին, և ամէն աշակերտ պէտք է անհնաց իր առաջապահուն վիշը: Առ պէտք է պահանջնել որ ճնարք կաստրեն բժիշկին պատառէ երները, Աղքասահնաններին, իրենք, սասանձնելով չափաւոր աղայոց գեղերաւ ծափքը: Եթէ խումբ մը զարցներ միանան պահելու համար զըստացական բժշկը մը, խրաքանչիւրին վիճակած ծափքը չնշնի բան մը կ'ըլլաց: Բարփ կոմք ունենանք, միջոցը զիւրու կը գտնուի:

Յ. Թ. ՃԵԿԳԵՅԵՑ



ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆԸ

15.

ՀԻՆ ՅԱՅՆԻ ԵՐԵ

Անցեալ անդամ մարմնակրթութեան պատմականին սուաջին մասը վերջացնելէ առաջ ահանգք թէ մարմնական չարժումներու գաղափարը ամենահին ժամանակներու մէջ անդամ գոյութիւն ունէր, ուրսինք թէ եթէ կ'ուզենք մարմնակրթութեան մասին ճշգրիտ և համոզումներու իրր հետեւանք սահզծուած կանոնաւոր մարզանքի մը հանգիստի, հարկաւոր է վերաբանագ դէպի հին Յոյները և իրենց երկիրը՝ ուր մարմնական գեղեցկութիւնը և ուժը շատ նկատելի և զնունատելի յառկութիւններ և սուաւելութիւններ էին :

Շատ մը ազգեր եկած ու գացած են, բայց այդ ազգես պատմութեան պատկանագ ազգերը իրենց բարքերէն, իրենց սովորութիւններէն մաս մը մեզի թուղած են իրր միշտակ և իրենց վրայ խորհել սաւրու սախարագ միջացներ և սովիմներ. բայց այդ ազգերէն հաս մը միայն ֆիզիքական կրթութիւնը մասաւրական կրթութեան պէս անհատելչառօրէն նկատելի հարց մը ըրսու ու անոնց զազեցաւ:

Յոյները ֆիզիքական կրթութեան մէջ կարեւորութիւն կու առցին, ոչ միայն ֆիզիքականի առաջնականուն համար թէ մարդկացին մարմնին ձեւը բարեփոխելը նույիսական պարականութիւն մըն է, այլ և համոզուած էին թէ գորաւոր ու գեղեցիկ մարմնն մը ունենալը բազզ մըն է, ու այդ մարմնին հարսրա տէրը արժանի է ամի՞ն պատիւի ու յարգանքի:

Յարգանքի սուարկայ ըլլարու, փառքի ու պատիւի տիգանարու գաղափարը բնականար մէծ դեր խաւացած է ֆիզիքա-

կան կրթութեան շատ մէծ կարեւորութիւն սասմապան, ու Յոյները իրենց ունեցած սաւելութիւններով միասին չէին կրնար սմանան մնայ այդ մարդկացին անակութիւններ, որպատճին է փառապիտութիւնը: Երբ ֆիզիքական կրթութեամբ գեղեցիկ մարմններ կազմուեցան, հանդութիւնը ի նշան համակրութեան ու ի սպասիւ այդ գեղեցիկ մարմններու տէրերուն, արձաններ կանգնեց, մասնաւոր անսական օրեր սահմանեց, ու զանանք աստուածներու կարգը դամեց:

Աստիճանաբար անհատական ֆիզիքական կրթութեամբ սուելի բայն շրջանակներու մէջ մաւագնելով, պատճառ եզրու որ հանգացին մարզապաններ հասասաւին, որով ֆիզիքական կրթութիւնը ընդհանուր ե ազգային զայն մը սուսու:

Էլայ ֆիզիքական, լլայ մտաւորական կրթութեան մէջ, երբ մասնակցողները մէկէ աւելի են, բնական է առաջին ելեկու փափաքը, ևսոննը ու զաղափարը շուտով կը հասնի, ու ճիշդ այս բանը պատահեցու հին Յոյներուն՝ որոնք ամէն օր պատահած ու թիրեւս սմնվածելի մնալու գատապարատուած մրցումներուն աւելի ընդհանուր հանգամանք մը տալու համար, հասաւաեցին Ալիմբիշակն խաղերը:

Բնական է թէ սկիզբները Յոյներուն ֆիզիքական շարժումներու մասին անեցած գաղափարը մեծագոյն մասամբ հիմնուած էր աեանելով նոյնը ընելուն, այսինքն մեքենականօրէն նմաննելուն մէջ, բայց հետզհատ Յոյները իրր գերազանցօրէն դիտող ու տեսնող ազգ, ֆիզիքական փորձե-

րուն առւած հիմնալի սրբիանքնեղը տևանելով, այդ ասրբեր տեսակ արդիւնքները ասրբեր խումբ փորձերու իր հնաւեւանք նկատեցին, ու առկաւին մեծապոյն մասմբ անձանօթ մնացած բնափառական եղանակացութիւններ հանեղալ հիմքը զրին բըշկական մարմնամարզութիւնն:

Կային սակայն ուրիշ կարեւոր պատճաններ են՝ որոնք ոչ նուազ նպաստեցին ֆիզիքական կրթութեան աւագ կարեւութիւն ստանալուն. այսու շատ ծանօթ հմարատաթիւն մըն է թէ պէտքը խարհիլ կուտար ու ֆիզիքալին կրթութիւն նկատելով զգացուած պէտքի մը իր բաւարարութիւն խորհուած ու ծենք տանուած միջոց մը, պիտի տեսնենք թէ բացի զեղեցկադիական կամ զեղարոււստական ու կրթական սրատաճառներէ, զինուորական տեսակէան ող իր սրոց չափը ուներ ֆիզիքական կրթութեան մեծ կարեւութիւնն ասանաշուն մէջ :

Այսօր ամէն մարզ զիտէ թէ այն շրջանին երբ տակաւին քաղաքակրթութիւնը ու իր հորհիւ յասաշ եկած զիտութիւնները իրենց օժանդակութիւնը չէին ընծայած մարդասապնական կատարելագործեալ զէնքեր շներու, ճակասամապներու մէջ յալթութիւնը կը մնար այն կողմն, որուն զինուորները աւելի զօրաւոր, աւելի ճարպիկ ու աւելի չարքաշ էին, պատճեանա ճակասամապները կը մղաւէին կուրծք կուրծքի, որով և մարզիկ ասիաւած էին զօրաւոր մարմնն մը ունենալ րոկ չափանելերու համար :

Ներկայ պատճապմներու մէջ հնատութութիւնները այնքան կարեւութիւն չունին, որսինեան զինուորներուն կուրծք կուրծքի կուռիլը շատ հացուագէսպ է ու յալթութիւնը կը մնայ այն կողմն, որ աւելի նպասաւոր սազմական զիրքեր, կատարելագործեալ զէնքեր ու կուռիր կամք ունի, ու անազին հնատութիւնէ մը ֆիզիքապէս օրկանի մը կողմէ արձակուած աստուշ զնդակ մը կրնայ շատ զօրաւոր հակառակորդ մը չգտնել:

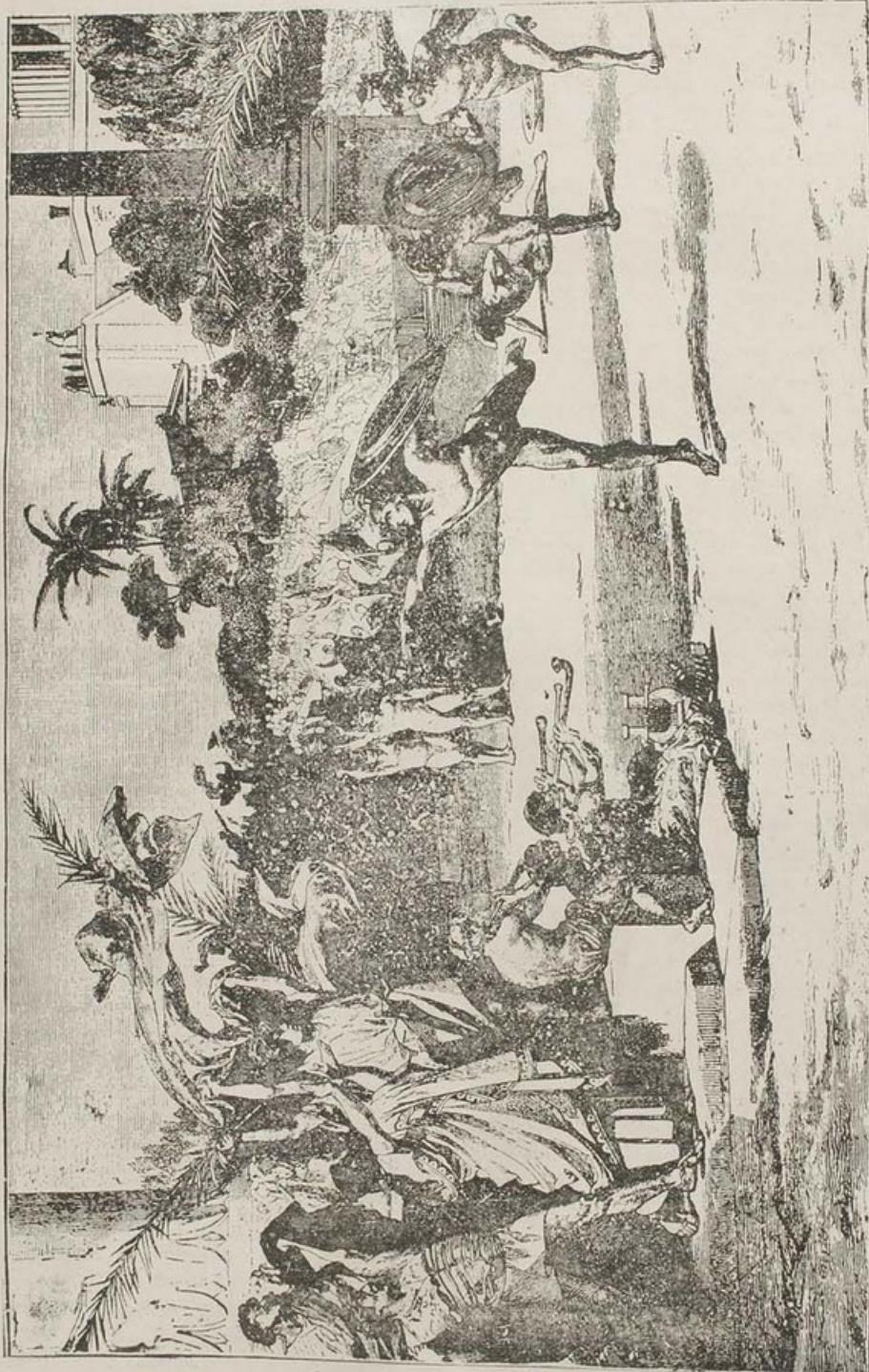
Խռամեւնորմնական Պատերազմին կուրծք կուրծքի միտուած կուներուն մէջ ըստ շատցիք միշտ յազիլող եղան, որովհետեւ շատ ճարպիկ էին ու կուռելու մասնուար զրութեան մը՝ Ժյու-Ժիրուի քաջածածունութիւննու կուրծքութեան միջ էին:

Համոզերու հոմար թէ Գիլդիքական կրթութիւնը իր զոյւութեան մէկ մասն ող զնաւորական պատճաններու կը պարտի, մշենք Քրիստոնէ 371 ասրի առաջ թէ պացուց ու Սպարտացուց միջն մզուած ճակասամարտին մէջ թէպացիներուն յաղթանակը, զոր Պատարզոս այս վերջնաներուն ըմբամարտաթեան մէջ անեցած գերազանցութեան կը վերապրէ:

Գիտենք թէ Յանասանն բարեմաթիւ փոքր ազգութիւններէ բարկացած էր, ուրմը լրաբնի կը զոմազաններու էին իրենց իզուական ասրբերութիւններով, իրենց սպիտութիւններով ու բարքերով, իրենց գոտուախաններով ու այդ գալախաններուն իրագործման համար զործալրութեան զրութուն միջոցներով, ու վերջապէս իրենց անմիտան ոգւուվ, բացց մարմնակրթութեան տեսակեան զինկ ամէնէն աւելի շնազրգուղ ցեղերը Արենացից և Ապաւացից են, որովհեաւ մարմնակրթութեան մասն իրենց կարծիքները ասրբեր համեզութեան վրաց հիմնած բրդով, բնական էր թէ ասրբեր կէսմերէ մեկնեին, ասրբեր միջոցներով միթանացին ու ասրբեր արդինքներու համեմին, ու հետզեաւ այդ ասրբերութիւնները այնքան մեծացն որ այսու անսկարիկ եղաւ ու է համառութիւն մը վիճակ էրկուքին միջն:

Սպարտացիք հիմնեցին Սպարտական Դպրոցը, իսկ Աթենացիք Արենական Դրացոցը, առաջիններուն նշանաբանն էր մարմնը ամէն բանէ առաջ, իսկ Աթենացուց նշանաբանն էր մարմնը ու միտքը իրարու հաւասար, ու նայնակ նախապատճեւթիւնը իմացականութեան ու մաքին տաղ, առանց սակայն մարմնը արմամարհներու, անձեւու:

၁၂၆ မြန်မာပြည်တွင် ပေါ်လေသူများ



ԼՈԳԱՆՔՆԵՐԸ ԱՌՈՂՁՈՒԹԵԱՆ ՏԵՍԱԿԵՏՈՎ

Սիրելի Պարոններ,

Ենթանուուր առողջապահութեան ամենանկարեւոր մէկ մասը կը կազմէ մարմինին մաքրութիւնը, հետեւաբար՝ իրբեւ ներկայ դարուս զարցականներ՝ պէտք էք մաքրութեան մարդուս առողջութեան վրայ ունեցած մեծ ազգեցութեան մասին գաղափար ունենալ և սորպիլ այս փոքր առարիքին մէջ ձեր առողջութիւնը պահպանու միջնորդը:

Ձեր ամէնուն յօյանի է որ արդէն զարգացեալ հին ազգերու մէջ լոգանքը իրբեւ առողջութեան պահպանման լաւագոյն միջոցը սովորութիւն գարձած էր, այն աստիճան որ Միջն Դարու մէջ սկսաւ արդէն հասարակաց ծախքով լոգարաններ շինուիլ: Դժբախտաբար ժամանակ մը նուազեցաւ լոգանքի գործածութիւնը, որովհեան մտաւորական զարգացումը առաջան մակարդակին վրայ չէր, մինչեւ որ կամաց կամաց մտաւորական զարգացումը աւելինալ գարձեալ կարեւորութիւն առացաւ և պահեց իր կարեւորութիւնը մինչեւ մեր օրերը, որովհեան ամէն մարդ համոզուեցաւ որ ժողովուրդին առողջութիւնը պահպանելու լաւ միջնորդէն մէկն է:

Իմ այսօրուան դասախոսութեանսնիւթենարեմ միայն ասք կամ սպազ չուրով լոգանքներուն առողջութեան վրայ ունեցած ազգեցութիւնը, իսկ մաքրութեան տեսակէտով պատրաստուած բաղնիքներուն վրայ խօսիլ զանց կ'առնեմ, վասնզի առնենք արդէն ձեր ամէնուն ըստ բաւականի ծանօթ են:

Երբոր վարժութիւն ընէք կանոնառ որ կերպով բաղնիք ըներու, ժամանակ մը ետք պիտի առնենք որ ձեր մարմինը զօրութիւն մը կը ստանայ, և այս զօրութիւնը պէտք է հեւանդութեանց դիմագրելու համար: Ս.յն միջնորդաբան մէջ ուր մենք կ'ապրինք, լոգապատուած ենք օգացին չարտուն խաւէ մը, որուն չարտանակ փոփոխութեան մէջ զանուող բարեխանութեան, հնչման և խոնաւութեան պէտք է որ մեր մարմինը վարժութեան վրայ:

Ի՞նչ բանով կարելի է այս տեհնչալի յատկութիւնը ձեռք բերել: Միայն մեր մարմինը ցուրախն ու տաքին վարժմայնելով այսինքն պնդակազմ ըլլազով: Ասիկա ալ սակայն իրեն յատուկ օրէնքները ունի, որոնց պէտք է ի ու ի հպատակիք եթէ չէք ուղեր անապարժ հետեւանքներու տեղի առաջ այսինքն ձեր երիտասարդական հասակէն պէտք է սկսիք ամենամթենթեւ րոգանքներ կատարել և առանց ընդմիջելու շարտնակիլ մինչեւ ամենադժուարները: Մակայն ամէն մարդու համար չէ այս կանոնը, շատ փափկակազմ տղաք, ձերերը և ապաքինեաները մեծ զգուշութեամբ պէտք են վարդուիլ, այսինքն խրաքանչիւր ոք պէտք է իրեն յատուկ կերպն ունենայ: Ես իմ բժշկական սակարէզիս մէջ երբեմն գէշ հետեւանքներ տեսայ, մանաւանդ պղտիկ տղոց քով, վասն զի չափազանցութեան առարուած էր: Չափազանցութեան արդիւնքներն են, արեան վատութիւն, չգային զրութեան հիւանդութիւններ, ախարժակի թերութիւնն, աղիքի հինգած բարբառներ և այն:

Պաղ ջուրի չափազանցութիւնը միշտ կը վեասէ: Եթէ կարմրախոնէ կամ թոքասապէ սակարինած տղոց կամ չափահաններուն սպազ ջուրով բաղնիքներ յանձնարուի, զիսցած եղէք որ արդիւնքը չափ կ'ըլլայ: Յնոր համար, սպառները, կ'ըսնի ու կը կրկնեմ որ բղոր պնդակազմութեան միջնորդը մարմինական խառնուածքին, սարիքին և ներքին գործարաններուն վիճակին համապատասխան պէտք է որ ըլլան և ոչ թէ միաձեւ: Բայց պէտք է զիսցած որ պնդակազմութեան համար եղած միջնորդը չեն որ մարմինը կը տկարացներ, հետեւապար առանց բժիշկին քննութեան պէտք չէ այս միջնորդուն դիմել:

Տղոց պնդակազմութեան համար շատ անգամ տուշ կը զործածուի, ինչ որ վեասկար է, վասնզի միջնորդը սասափի կը զրոյնէ, ուստի անոր իրը զեղ յանձնարա-

րելի է գաղջ ջուրով լոգանքները և մարմնին զանազան մասերուն կամ ամբողջութեան շփումը։ Սյս լոգանքները պէտք է կարելի եղածին չափ կարճ ժամանակամիջնոցի մէջ կատարել։

Ասոնց պէտք է ամառուան սկիզբը սկսի և մինչեւ աշան վիրջերը շարունակել որպէսպի ձմեռուան յանկարծական փոփոխութիւններուն կարենայ զիմաղը կը։ Պնդակազմութեան լոգանքներուն ամենասրա ժամանակը առաւատուան անկողինէն անմիջապէս կած ժամանակին է։ այն առան կարծես թէ մարմնը կը թարմանայ, մասնաւանգ եթէ զիշերը կարծը անկողինի վրայ պատկած և, եթէ ամառ է, պատահանը բաց ձգուած էր։ Երիկուան առանուած լոգանքները առ հասարակ աղէկ չեն, վասնզի արդէն մարմնը ամրողջ օրուան մէջ իր առարութենէն բաւական կորանցուցած է։

Կան չառ մը տղաք կամ չափանամներ որոնք կը առական պատ լոգանքներէ։ Եթէ այս վախը շարունակուերու ըլլայ, հնաեւանքը այն կ'ըրայ որ իրենց մարմնը սասափի զգուութեան մէջ կը զանուի և զանազան հիւանդութեանց պատճառ կը հանդիսանայ, ինչպէս ափորժափի պակասութիւն, բռնի խանդարում, արեան տերութիւն են։

Աւրեմն որպէսպի մժնուրուան զանազան փոփոխութեանց վարժեցնենք մեր մարմննը, պէտք է կանանառ կիրսով կատարել այս լոգանքները։ Եաւս պէտք է կինդանական ջերմութիւնն 5—6 աստիճան պակաս ըլլայ և ոչ աելի, որովհեաւ նպաստակնի միայն զրգուութիւնն մը առաջ է, և ոչ թէ մարմնին առարութիւնը պակեսնել։ հնագնեանէ քանի մարմնը վարժուի պէտք է աստիճանները իջեցնել մինչեւ ապրիւրի ջուրի բարեխառնութիւն։ Աւրիներուն կողմէ օդն այ թերեւս պլազմազմ ընկու միջոց մը կը յանձնարարուի, բայց փորձերը ցոյց տուին որ օդը չի կրնար ջուրին չափ օգտակար ըլլայ, որովհեաւ կարելի չէ առած զրգուութիւնը չափի տակ առնել։

Ի՞նչ է պատ ջուրին արդիւնքը։ Պաղջուրին արդիւնքը, ինչպէս նաև շարժուն օդինը, այն է որ մորթին երակները կը կծկէ և կը պահպանէ արտաքին պաղ և խնասու օդին վիստակար ոգորչեցւելնէն։ Եթէ այս բացատրած եղանակներս միանալու բարդու մարդու մը քայլ ուրիշ առաջնապահական կամաց մարմներուն հետ, կը կազմնն մեր առողջութեան պահպանման զիմաւոր ազգակները և մեր մարմննը մինչեւ խործերութիւն կը դիմանայ և կը մեռնինք միայն մեր ներքին գործարաններուն մաշուեան հետեւանքով։

Լոգանքներու հարկաւորութիւնը միայն մորթին վրայ չի կացանար, այն նաև սիրար կը զօրացնէ, չնշառութիւնը կը դիւրացնէ և ախորժակը կը բանայ։

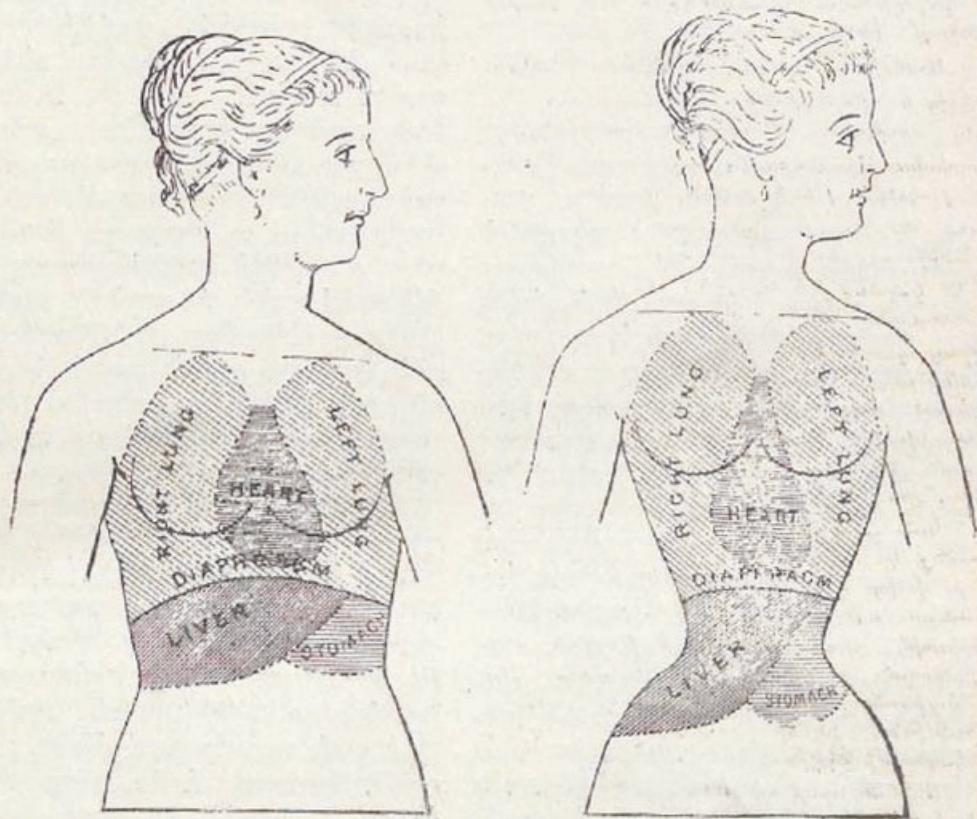
Նմանապէս գաղջ ջուրի բաղնիքները մորթի պահպանման համար շատ օգտակար են։ Մորթին արմանին շրջանը կը զօրացրնեն որով մորթին բնական փայլ և փափկութիւն կուտան։ Սանցմէ զատ կ'օժանդակին երիկամունքներու պաշտօնին, որոնց միջոցով մարմնին արտաքոռւելիք նիւթերուն մէկ մասը մորթի ծակախքներէն զուրս կը թափուին, այն նիւթերը որոնց մորթինին մէջ մնալու կինար թանաւորում յառաջ բերել։ Գաղջ ջուրի բաղնիքները կը գործածուին նաև մորթի հիւանդութեանց ժամանակի իբրեւ հանդարտեցուցիչ մարմններու։ Ենցանէ առաք բաղնիքները, որոնց չափազմաց գործածութիւնը մարմննը զգալի կերպով կը ակարացնէ, կրնան՝ եթէ չափաւոր զգածածուկու ըլլան՝ մարմնին իւրացըտմի (assimilation) բարձրացնէ, որով ինչ ինչ հիւանդութեանց պահուն կրնան գործածուի։

Անաւասիկ պարաներ, քանի մը տողով բացարկեցի առողջապահութեան մէջնէն կարեւոր էջ մը։ Կը բառամ թէ զործադրութիւնը ձեւ մասնակուան մէջ պիստ ծամանակուան պահուն կրնան գործածուի։

ՏԵՐԹ. ԳԱՐԵԱՅՁԵՒԾՈՒ

Նախկին օգնական բժիշկվիէննայի «Քայլ գէր ֆրանց Եօդէֆ» հիւանդանոցին Բանկալիք

ՍԵՂՄԻՐԱՆԸ



Հաղուսափի խնդիրը կ'երեւի անբռնելի մեալու սահմանուած խնդիրներուն կարգը պէտք է դասել, որովհեաւ միշտ զբաղեցուցած է բժիշկները և կիները, ու առկային բաժնուած չէ: Շատ մը բժիշկներ ու խելացի կիներ կը բարքեն օրբառօրէ երեսող և նորութեաւթիւն անուան տակ հրապարակ երած այսանդակութեանց դէմ, ու այդ բարքներուն մէկ մասն ալ ուղղուած է սեղմիրանին դէմ: Բայց գմբաղդարար սեղմիրանի գործածութիւնը այնքան ընդհանրացած է ու փաքք մէջքով կին մը դե-

գեցիկ նկատելու գաղափարը այնքան տարածուած է որ, եթէ ոչ անկարեցի, դէմ բաւական գժուար է սեղմիրանի գործածութեան առաջնել:

Հանդամանօթ բժիշկներ ապրիներով շարունակ սեղմիրանին դէմ բաղոքած են իրը չափապանց հակարնափառական ու հաշուած են թէ ներքին գործարաններուն վրայ սեղմիրանին ներգործութիւնը միծ է: Այսօր բաղմաթիւ բժիշկներ սեղմիրանին միայն կը վերապրեն կիներու յասակ շատ մը հիւանդութեանց պատճառու:

Այսպէս կը կարծեմ թէ չի բաւեր միայն օդասակար չեղող բաներուն վնասակար է ըսել ու անցնիլ, այլ պէտք է մանաւանդ ըսել թէ բնչո՞ւ վնասակար են և որո՞նք են անգմիբանին յառաջ բերելիք վնասները և հետեւանքները:

Սեղմիպանը վնասակար հանդիսացնալ պատճաններուն ամէնէն կարեւորը թոքերուն պէտք եղած չափով չկարենալ չարմին է. այս առածգաւկան սպնդանման գործարանները սեղմիբանին պատճառաւ այնքան սեղմուած են որ միայն իրենց վերի մասերավ կրնան պէտք եղած չափով ընդպայնուիլ. այսպէս, թոքերուն մէկ կարեւոր մասը կը զբուխ չնշառութեան գործութեան մասնակցել, որով թոքերուն մէջ բաւականաշափ թթուածին չի մաներ արինը ամրողովին մաքրելու համար, ու շատ բնական է թէ անմաքուր արինն մը և անդրաւականաչափ քանակութեամբ ներմուծուող թթուածին մը իրենց սպզեցութիւնը և հետեւանքը պիտի թողուն ուղղակի մարմինին վրայ: Սակից զատ, թոքերուն ստորին մասերը չգործածուելով, նպաստաւոր հող մը, ընդունարան մը կը ներկայացնեն թոքախափ մանրէներուն, որո՞նք ամենասփոքը առիթի մը կ'սպասեն իրենց յարձակումը սկսելու, ու իրաւ ալ եթէ քննենք թոքախատաւորները պիտի տեսնենք թէ ամէնուն ալ չնշառական գործարանները ակար եղած ու այդ մանրէներուն յարձակումներուն չեն կարողացած դիմաղրել:

Երկրորդ կարեւոր պատճառ մին ալ կայ, ու այդ ալ սեղմիբանին արեւան ցջանը կանանաւոր կերպով կատարուելուն արգելք ըլլապն է: Համոզուելու համար թէ սեղմիբանին սեղմումները կ'արդիին արինը կանանաւոր կերպով իր ցջանը կատարելէ, փորձի համար առէք ծաղիկը պիտի

ու այդ ծաղիկին ցօղունը ամուր կերպով կապեցէք, պիտի տեսնէք թէ ծաղիկը պիտի խամրի, որովհետեւ աւիշը կ'արգիլուի իր ցջանը կատարելէ, որով և ծաղիկը բոյսէն իրեն զբկուած մնունողը չկննարով առանալ կը խամրի, արմինքն կը մնոնի: Նոյն եղասկացութեամբ կրնանք ըսել թէ սեղմիբանը ուղղակի պատճառ կ'ըլլայ արեւան ցջանին կանանաւոր կերպով չկատարուելուն, ու ասոր ալ իրը հետեւանք մարմինի քանի մը մասերը չափէն աւելի արիւն կը ստանան, իսկ ուրինը ալ անհրաժեշտ չափէն պակաս արիւն ստանալով յածախ սոռաջ կը բերեն անհանգստութիւններ որո՞նք անդիսակցարար ուրիշ պատճառներու կը վերացրուին:

Երրորդ, սեղմիբանը պատճառ կ'ըլլայ որ որովայնի գործարանները իրենց տեղը և ձեւը փոխեն. եթէ բժիշկները ուղեն ձմարտութիւնը ըսել, այսօր շատ մը սեղմիբանի սիրահար կիններ պիտի գիտնան թէ իրենց ստամոքսները սահմանուած ըրնական դիրքէն 10-12 սանդիմի չափ վար են և ուրիշ շատ մը որովայնային գործարաններ նմանապէս իրենց տեղը փոխած են:

Համոզուելու համար թէ սեղմիբանին պատճառաւ ներքին գործարանները ո՛ր աստիճանի կը տեղափոխաւին, ներկայ գըրութեան ընթացքին կուտանք երկու բաղդատական պատկերներ, որոնցմէ մին կը ներկայացնէ կին մը որ ընութեան կը հետեւի, արմինքն սեղմիբան չի գործածեր, և միւսը կը ներկայացնէ ուրիշ կին մը որ ընութիւնը արհամարելով, ու գեղեցիկ երեւագու սիսալ գաղափարէն մղուած սեղմիբան կը գործածէ: Ըսթեցողունէիներուս կը մնայ ընտրել մէկը կամ միւսը:

Ինչպէս ըսինք, սեղմիբանի վնասակա-

րութիւնը այլեւս անսիմելի է . սեղմիրանին պատճառած վնասը այնքան մեծ է , որ քաղաքակիրթ երկիներու մէջ , մասաւանդ Ամերիկացի , Անգլիաց . Գերմանիոյ մէջ մասնաւոր ընկերութիւններ կազմուած են միայն սեղմիրանին դէմ պայքարելու համար . (Ligues contre le corset et Sociétés pour le costume rational de la femme) . ու արդէն իսկ Հունգարիոյ մէջ վարժապան յաճախող աղջիկներուն արդիւուած է սեղմիրան գործածել :

Ասկից 6-7 տարի առաջ Ֆրանսացի բժիշկ մը՝ Տօք . Մարէչազ մինչեւ իսկ աշխատեցաւ Խորհրդարանին որոշ յօդուածներ քուէարկել տալ սեղմիրանի ու սեղմիրան պատճառասող գործարաններուն դէմ , ու առաջարկեց այդ գործարանները ուղղակի կառավարութիւնն հոկողութեան ենթարկել :

Անաւասիկ սեղմիրանի մասին առաջ ջարկուած յօդուածները .

Ա . Յօդ . — Երեսուն տարեկաննեն վար կիներուն արգիլել գործածութիւնը սեղմիրանի , զօտի-սեղմիրանի և curasse-corsetի : Այս սեղմիրաններէն մին կրող կինը պէտք է պատժել մէկէն մինչեւ երեք ամիս բանապարկութեամբ . այս պատիմը պէտք է բարձրացնել մինչեւ մէկ տարի , եթէ ենթական յղի է : Եթէ ենթականները չափահատութեան տարիքը մասած չեն և իրնց ծնողքին հետ կը բնակին , այդ ծնողքները պէտք է պատժել 100-1000 ֆրանք տուգանք սահմաններով :

Բ . Յօդ . — Երկայ օրէնքը գործադրութեան դրուելին հաջուերով ամէն կին որ երեսունը թեւակիսած է կրնայ իր ուղած ձեւով սեղմիրան գործածել , բացի այն պարագայէն երը յղի է :

Գ . Յօդ . — Սեղմիրան վաճառողները կառավարական հակողութեան ենթարկել ու օրէնքի դէմ գործաղները պատժել նախ զրամական տուգանքով , ու յետոյ 15 օրէն մինչեւ Յ ամիս պատժի մը սահմաններով :

Սյա յօդուածները օրէնքի կարգ անցնել չամաց ինքնին արդէն կ'ապացուցանել սեղմիրանին գործած վնասներուն ահաւորութիւնը :

Այս յօդուածները որոնք արմատական երեւոյթ մը ունին , շատ մը պատճառներով կառավարութեան վաւերացման չեն ենթարկուած . ու արդէն շատ ու շատ դժուար էր այլեւս սովորութիւնն մը կողած բանի մը վրայ մէկ անգամէն յարձակիլ : Մեր հաւատքը այն է թէ պէտք է ստիգմէտ և եմակիցիր ստիգմէտ մը տնիմարկի է . և ոչ մէկ օրէնք կրնայ մարդու սահմանապան ըլլալիք արգիլել , ըլլայ այդ անսիջական կերպով կամ անգիտակցարար ու յամբարար :

Միշտ պիտի զանուին տկար կազմուածքով կիններ , որոնք գեղեցիկ և ուղիղ երեւապու համար սեղմիրանին պիտի զիմնն , ասիկա քիչ մը տրամարաննական է , թէիւ վասակար . բայց ի՞նչ խորհեղակերպով զեղեցիկ կազմուածք ունեցող կիններ սեղմիրան կը գործածեն , արդեօք առելի չականին համար : Եթէ չենք կրնար սեղմիրանը ամրողնապէս զանց առնել , գոնէ կրնանք իր վասները նուազենել , ու այս հետեւեալ կերպով . մարմինը պէտք չէ սեղմիրանին յարմարի , այլ՝ սեղմիրանը մարմինին . սեղմիրանը յայն զօտիի մը ձեւը պէտք է առնէ . ոչ շատ բարձր , կոնքերուն բնական ձեւովը չինուած ու պէտք չէ շատ սեղմուած ըլլայ :

ՖԻԶԻՖԱԿԱՆ ԴԱՍԻԱՐԱԿՈՒԹԵԱՆ ՀԱՐԿԸ

Mens sana, in corpore sano
Առողջ միտք՝ առողջ մարմնի մէջ

Շատ զեղեցիկ բացասպած է Տր. Թորգումնան տղու մը ֆիզիքական դաստիարակութեան անհրաժեշտ հարկը : «Տկար մարմնի մէջ զարգացած ուղեղ մը», կ'ըսէ, «ձմերոցի մէջ հասած պատուղի կը նմանի, որչափ ալ զեղատեսիլ ըլլայ այն և զեղերանդ, դարձնալ անուշ համ չ'ունենար» . (Դարոց, Առողջ, էջ 63):

Սրեւերքի՝ բայց մասնաւուապէս մեր Հայ ազգին մէջ գժրախտապար շատ խորունկ արմատացած է այն թիւր ու սիսալ գալափարը, որուն համաձայն իրը թէ երիտասարդութեան միայն միտքը կրթել և կամ շատ մը գիտութիւններ ու արուեստներ անոր սովորենին ըլլայ զալոցներու միակ—այսպէս ըսելու համար - մօնօրօլը, իսկ անկէ անողին ոչինչ . . . :

Գժրախտապար այսպէս եղած է մեր վարժարաններուն մէջ մինչեւ մեր օրերը տիրող ընդհանուր սկզբունքը : Ասկայն այսպիսի խոտորնակ դաստիարակութեամբ ո՛չ միայն հակասած եղանք բնութեան օրբէնքներուն, այլ հակասած եղանք նոյն իսկ բանաւորութեան պահանջն, որ ամեն բանէ առաջ կը պահանջէ միզմէ նախ առղուն ֆիզիքական դաստիարակութեան խրնամք տակիլ, և ա'սա անոր մտաւոր գործունէութեան գործովը զալողի :

Ծանօթ իրուութիւն է թէ, նախապէս ֆիզիքապէս դաստիարակուած տղաք շատ աւելի ուշիմ կ'ըլլան մասաւոր աշխատութեանց մէջ և շատ աւելի դիրքու կ'ըմբռունն և կը սորմին իրենց առաջադրուած նիւթերը :

Եւրոպայի ամէն վարժարաններուն մէջ մարմնամարզն ու դարոցական խաղերը եւ-

րիտասարդութեան ընդհանուր կրթութեան մէկ կարեւոր մասը համարուած և ըստ այնու ալ ծրագիրներու մէջ իրը պարաւորիչ նիւթ նկատուած են կրթական նախարարութիւններէ (աւոնկէ Dr. Prausnitz. —Grundz, der Hygiene էջ 380. Բնչով և նաև R. Liquier.—Psych. appl. à l'éduc. էջ 26-27):

Ֆիզիքական դաստիարակութիւնը՝ ըստ Ռուսոյի, կրթութեան ամենակարևոր մասըն է և ա'յն՝ ոչ միայն առողջ ու զօրաւոր մարմնն, այլ նոյն իսկ մաքուր բարոյական ունենալու համար : (Extr. de Rousseau, էջ 254):

Մարդը հոգի մըն է, կ'ըսէ Պղասոն, իսկ մարմնը հոգւոյ գործիքն է :

Շատ ուղիղ նամառութիւն մըն է սս: Եթէ մարմնը հոգւոյ գործիքն է, և եթէ հոգին իր հոգեկան կարողութիւնները այդ «գործիք»ով է որ պիսի արտայացնէ, ուշբեն հա՛րկ է որ նախապէս այդ գործիքին կազմուածքին կամ ուրիշ ըսուով՝ անոր ֆիզիքական առողջութեանը դարման ու խնամք տարուի, զայն մեղի ծառայեցնելէ առաջ :

Մարմնոց առողջութեան հոգ պէտք է տանինք ո՛չ միայն այն նկատումով որ անիկա անհրաժեշտ գործիք մըն է մեղի, այլ թէ անիկա ըստինքեան արդէն իրաւունք ունի մեր հոգածութեան առաջն ու զիսաւոր առարկան ըլլապու :

Բնութեան օրինաց համաձայն է, կ'ըսէ Լիքիէ, և լաւ է որ մարդ զօրաւոր, արագաշարժ ու առկուն կազմուածքի տէր ըլլայ, որպէս զի աշխատութեանց ու նեղութեանց առկալ կարենաց և թէ իր մարմնոյն անդամներուն համեմատական զարգացմամբը կարենայ կարելի եղածին չափ նաև

գեղեցիկ ու վայելուչ կազմուածք մը ուշնեալ : Այս րանը նախկին Յոյներն ու Հռոմայցիները շատ լաւ բժիշնած էին, որնց համար դաստիարակութեան նպատակը կը կայսար միայն ֆիզիքական ուժի և մարմնայ գեղեցկութեան մէջ :

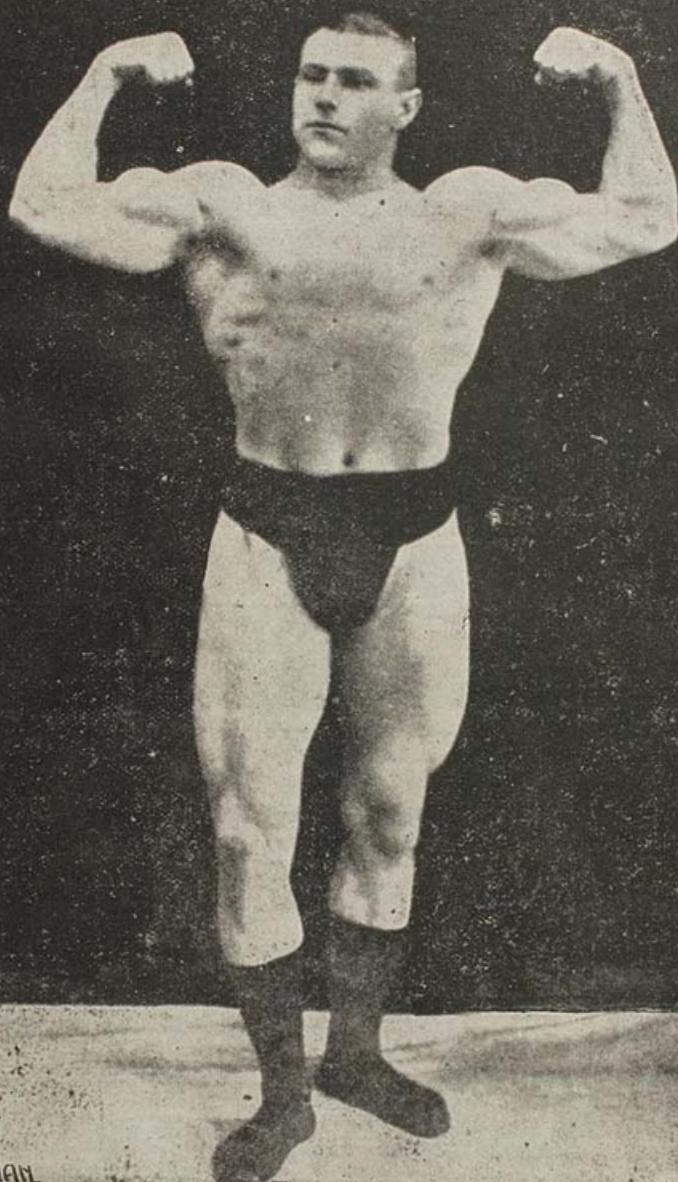
Ֆիզիքական դաստիարակութիւնը կրրկին նպաստակ ունի, նախ՝ մարմնաց սառադիութեան պահպանում ու ապաքինում, զորս կը սահնանաք սառադիապահութեամբ ու բժշկութեամբ, և երկրորդ՝ անդամներու ու գործարաններու կանոնաւոր աճումն ու զարգացումը, որուն կը հանդինք մարմնամարզով ու դպրոցական խոշերով : Եթէս զուրս կը մնայ ասոնց մասին հոս խօսիլ, քանի որ արդէն առոնց մասին խօսող ընտիր յօդուածներ սկսուծ են լցուածներ, Մարմնամարզի առաջին թիւն սկսալ, Պր. Շ. Քրիստոնի մասնագէտ զբէն :

Դժբախտաբար մեր վարժարանները յահախող չայ երիտասարդութեան մեծազոյն մասը—եթէ ոչ ամբողջովին—այսպիսի վիճակի մը մէջ կ'առպին, որ անհրաժեշտ պէտք ունին մարմնաւոր կրթութեան իրենց մէջ մշակուելուն : Մերաղնեայ ծնողք ընդհանրապէս կում ժամանակ չունին, կում միջոց չունին և կում—ինչ որ կարծեած շատ աւելի ճիշդ է—ըստ բժիշնած չեն թէ ինչ է իրենց աղոց ֆիզիքական կրթութիւն ապօտ պահնակը, որպէս անս վարժարաններուն վրայ բարոյական պարագ մըն է որ կ'աւելնայ՝ իրենց ինսանքին յանձնուած մասնեկներուն մասուոր կրթութեան հետ համբնթաց նաև մարմնաւոր կրթութիւն չափելու պարաւորութիւնը, եթէ ի հարկէ չեն ուզեն վերջնոր անսեւուի առաջին ալ ստումել :

Հ. Գ. ԳԱՅԻ Ա. Ն. ՅԱԿՈՎԵԼ



Ա. Կ. Կ. Ա. Յ. Յ. Յ. Յ. Յ. Յ. Յ.



Ա. Դավան

Հ Ա Բ Բ Ի Ն Շ Մ Ի Թ
“ՌՈՒՍԱԿԱՆ ԱՌԻՒՇԸ,”
ԸՄԵՐԸ ՄԵ՛ ՈՐ ԵՐԵՎԵՑ ՏԱ ՅԱԴԹՈՒԵՌ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՔ

«Մարմնամարզ»ի առաջին թիւով այս բերուն փիզիքական գարզացման առնման ուժը վարձերուն առաջին մասը ներկրոյացողինք, յաջորդաբար ու կանանաւոր կերպով այդ դասընթացքը սիստի չարունակենք, բացց՝ միշտ հաւասարած ըրբարփ թէ սիստ ու նոյն խել Հնկերացին ոճիր մին է արձկանց վիճակը, կազմուածքը և ողէտքերը անտեսերով միայն մանչերով դրաշիկ, այս անզամ կրոգանք մեր համազաներուն համաձայն չարժիլ, ու ճշչ այս պատճառուու արջկանց յասուկ դաս մը կը առնանենք:

Ասկից զայս խմբագրամթեան հասած համակեներէ կը առնանենք թէ մեր ընկերոցներուն մէկ մասը խական սեսին կը սպասկանի, որպէս համոզուած ըլլոց թուերով մարմնամարզին տալքիք օգուաներուն, կը հարցնեն թէ ինչո՞ւ կիներու յասուկ զայս մին ալ չենք առնանենք:

Այդ հարցական ինցուին առկ ծածկ կուած արհանջք մը կը առնանենք, ու տառը համոր տրախ ենք, հայ կինը վերջողին թօֆտիսւերով իր անշարժութեանէն կ'ուզէ չարժիլ ու նուքնազիսակցութեան դալ, ըլլոց մասուոր, փիզիքական կրամ բարոյական գարզացման անսակէտով, ուրացնեաւ պէտք է վասահ ըլլոց թէ երբ այդ կենք զարզացութեարէն մէկու կրամ միստին կը ձգտինք, միւներուն վասփաքը նորդին կուգոյ, երբ մէկէն կը հեռանանք, միւներուն ուկըն ալ կը հեռանայ՝ առանց մեր զգարուն, այնքան կազմուած են իրարու հետ:

Հայ կիոջ—թէե առ այժմ շատ սահմանափակ թիւով—այդ քաղաքավարի պահանջը պատիւ միայն կը բերէ իրեն,

որովհեաւ վերջապէս պէտք է ընդունիկ թէ կինը՝ որ պարաւականութիւններ ունի ընկերութեան հանգէստ ունի և իրաւանքներ, պահանջներ նոյն այդ ընկերութեանէն:

Ու իրաւանքի մը պահանջումը յանձն առնաւած պարաւականութեան մը իրուի կասարումը կ'ելուցիսաւորէ: Պիսի ունենանք առաջ, զերիցնէկ, պարաւանանչ հայ կիներ, սրտնք համբաւակ անցեալինքն մէջ իրը անարդամնք նկասաւած հայուն կինիին անանավ պաշտակներուն, չպասի կարմիրն, այլ հոգաց ժպիսավ մը ուրախանան, սրտինեաւ նոյն բասին հին խառապուր չպասի ն'իրաւանքն ու բնորչուին:

Պիսի զայս առնեն մը իրը Հայուն կրանիկ նկասաւիցը պատիւ մը պասի սեպուի ճիշդ անոնց զաւակներուն կազմէ, ուրմաք այսոր հայ չկարծւերու համար ամէն կարելի և երեւակացելի միջոցներու կը դիմն ի վասա իրենց քատկին, իրենց առողջութեան և իրենց ազգային արժանապատուածութեան:

Կը կրկնեմ, պէտք չէ յաւահասափ, շարժումը որ սկսած է պէտք է քաղաքիւրիկ, և Աւասմանիրու խորհուրդները եթէ ոչ մարդկացին՝ զէթ ազգային զործ մը կրասուած պիսի բլուր, երբ պարզուց յուսաւու երեւոյթները նկասի ունենաւուի, աղջկանց վարժարաններուն մէջ ֆիրա, զիգական կրթութիւնը պարաւաորիչ ընեն:

Որբան առնեն որ իրը Հայ սարբինք ու վասահ եղէք թէ պիսի ապրինի, ընական է թէ Հայուն կինի բառը պիսի մնաց, բացց իմաստը բարեփախուած: Ուրեմն կեցցէ նոր Հայուն կինը:

*

ԵՐԿՐՈՐԴ ԴԱՍ

ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԱՍ

Ինչպէս անցեալ անգամ ըստօծ ենք, մարզանքի առեն նկատի առնուելիք առողջապահական պայմանները զրիթէ նոյն են կիներուն և ացրելուն համար, բացի մասնաւոր պարագաներէ՝ որսնք կիներուն յառաւել են՝ երբ մարզանքը պէտք է ընդհանուր:

Շարժումները պէտք է տղասա ըլլան, առանց սեղմիտանի ու ուրիշ արգելիչ սեղմաւմներու, տաճարար պարապ, առանց սովորյն անօթութիւն զգարաւ, մաքուր և օդաւէա տեղ մը, ու միշտ յիշելով թէ առողջութիւն և գեղեցկութիւն միտանին կ'ընթանան, ու երկարողը առաջնին բնական համաւանքն ու վարձապրութիւնն է, ու այն կինը՝ որ գեղեցկութիւնը կը զնոհանէ և կ'ուզէ միշտ թարմ մնալ, պարատկան և չորս անհրաժեշտ պայմաններ նկատի առնել:

1. Աշխատաթիւն.

2. Արևի բայր, մաքուր և առաս օդ.

3. Մարզանք.

4. Առաս ջուր և օձառ:

Ահաւասիկ ամս չորս զիմաստոր պայմանները զօր կիները պարաւոր են նկատի ունենալ եթէ իրօք կ'ուզեն խակարան և անւական գեղեցկութիւնն մը հապատ ուշր ըլլալ:

Կիներուն մասն առնմանուած առաջնդատոր պիտի բաղկանայ զիւրին ու առանց զործիքի պարող շաղմումներէ:

Իր ընդհանուր կաման, երբ փոքր անհանգը ըստաթիւն մը կամ բնական առողջ վիճակի բանգարաւմ մը յառաջ զայց, պէտք է թժիկին կարծիքը առնել ու անոր պատուերներուն համաձայն չարժիլ, պայմանաւ

որ սակայն այդ բժիշկը ֆիզիքական փորձերու քիչ մը աւելի մօտէն անդեռուկ ըլլայ, ու չբաւականանայ միայն կրկնելով թէ մարմնամարզը օգտակար է, առանց մարզանքին ձեւը և մուռնդի մասին հետեւելիք բնական պարզութիւններու համաձայն կամ կը փոխաւի:



ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

Ա.Զ.Ա.8 ՇԱՐԺԱԿԱՐԱՎՐ



Փորձ 1. — Կրտեները միացած, ձևուերը քոփի ի վար, սովորը բաց ու զէսի ներս, զրուխը և մարմնը ուղիղ, ձևոքերը նորիզնական կերպով վեր մինչեւ ուսեբան ուղղութեամբ բարձրացներով շահնչ առնել, քիչ մը կենալ, ու կրկնն զօրաւոր չունչ մը առնելով ձևոքերը ուղղահայեաց կերպով վեր հանել, միշտ չունչը պահելով: Փոքր զադարէ մը եաք ձևոքերը

վար իրենց նախնական ձեւին իջեցնելով շահնշանցը բնակչութեան պարագաներ են կերպարիկ ։ Պատմակի ։

Օգուս. — Կուրծքը, թոքերը, ուսերը, կանակը կը զօրացնէ ։



Փորձ 2. — Կրուկները միացած, ձեռքերը մէջքը, արմուկները և ուսերը ետե, առանց մարմինը չարժելու, զրուխը դէպի աջ ու ձափի զարձնել ։ Վերարկի ։

Օգուս. — Վիզը, ծոծրակը, կանակին վերի մասին մկանները կը զօրացնէ ։

առանց մարմինը չարժելու ու զրուխը Ա. դէպի աջ, Բ. դէպի սուաջ, Գ. դէպի ձափի և Դ. դէպի ետե ծուկ ։ Վերարկի ։

Օգուս. — Վիզը, ծոծրակը կը զօրացնէ և կը ձեւաւորէ ։



Փորձ 4. — Կրուկնեկիրը միացած, ձեռքերը ուսերուն ուղղութեամբ, ամիերը բաց և վեր զարձած, նախապատկան դէպի ուսր ծաղրած, առանց բազուկները չարժելու, միամիայն նախապատկանները վախճիփոխը ծայրել ու բանոյ ։

Օգուս. — Բազուկները, ուսերը, կրուկնակը եւայլն կը զօրացնէ ։



Փորձ 3. — Կրուկները միացած, ձեռքերը ետեւի կողմէն իրարտ մէջ անցած, ա



Փորձ 5. — Կրուկները միացած, ձեռք

քերը հանելի կողմէն իրարու միացած, առագ շարժումով մը, ձեռքերը բաժնելով առաջ բերել ու դարձեալ միացնել, վերաշառնապ ու վերսկսիլ:

Օգուս.—Կուրծքը, կռնակը, ուսերը կը զօրացնէ:



Փորձ 7. — Կրուկները միացած, ձեռքերը մէջքը, առանց հանել կոմ առաջ ծռելու, կողմնակի աջ և ձախ ծռիլ, ծռած կողմի բազուկը կախելով, միւսը մէջքը:

Օգուս.—Մէջքը, աղնայարի կեղրոնը, և ներքին գործարանները կը զօրացնէ:



Փորձ 6. — Կրուկները միացած, ձեռքերը մէջքը, մարմինը ուղիղ, առանց սրբունքները կատրելու, մէջքին վրայ դէպի առաջ ու հանել ծռիլ, զանդաղօրէն, առանց զրուխը կախելու:

Օգուս.—Մէջքը, աղնայարի կեղրոնը և պարփակուած ներքին գործարանները կը զօրացնէ:



Փորձ 8. — Կրուկները միացած, ձեռքերը ուսերուն ուղղութեամբ, ափերը բաց ու վար դարձած, առանց մարմինը շարժելու, ուսերը իրը՝ կեղրոն նկատելով, ափերով մէյմէկը զրջանակ կազմել:

Օգուս.—Ուսերը, կոնսակի վերի մասը, և կուրծքը կը զօրացնէ:



Փորձ 9. — Կրուկները և ստքին ծայրերը միացած, բազուկները ստաջ, ափերը բաց ու դէպի դիմաց դիմաց, առանց ստքերը շարժումով մը նախարազուկները բազուկներուն ուղղութեամբ երկարելով զօրաւոր շաւնչ մը առնել, վերագառնալով շունչը պարպել ու վերսկապի:

Օգուս.—Կուրծքը, կոնսակը, թոքերը, ուսերը, բազուկները և նախարազուկները կը զօրացնէ:

Փորձ 11. — Կրուկները միացած, ձեռքերը մէջքը, ստքին ծայրերուն վրայ եղել ու յնայու սրունքներուն վրայ զանդաղօրէն իջնել, վեր եղել ու վերսկապի, երած պարագային շաւնչ առնելով, իջած պարագային շունչը պարպելով:

Օգուս. — Արունքները, բումբերը, կուրծքը ևն. կը զօրացնէ:

Շանօր. — Այս փորձը առանց պատկերի է:



Փորձ 10. — Կրուկները միացած, բա-



Փորձ 12. — Կրուկները միացած, ձեռ-

քերը զէսի ուսերը ծալլուած, հորիզոնաւկան դիրքով ձեռքերը ուսուբան ուզգաւմնամբ երկնցնել, վերադառնալ ու այս անդամ ձեռքերը ուզգահայեց դիրքով վեր բարձրացնել: Վերադառնալ ու վերականի:

Օգուս. — Աւաերը, բաղուկները, կը տառիլ, կուրծքը, կը տառիլ:



Փորձ 13. — Կրտւեները միացած, ձեռքերը բաց ու կանակին վարի կողմը միացած, ափերը զուրս, արագ չարժումնով մը ափերը զէսի ներս զարձնելով զէսի վեր հանել, Անդ մը ափերը առջեւեն իջեցնելով շունչը բարձրացնել: Անդ մը վերականի:

Օգուս. — Աւաերը, կուրծքը, վիզը ու մանաւանդ սեղմիրանի չափազանց սեղմումով տերաբացած կոնակը կը զօրացնէ:



Փորձ 14. — Կրտւեները միացած, ձեռքերը բովի ի վար, ափերը բաց ու ներս դարձած, կուրծքը դուրս, քիթով շունչ առնել սկսելով, բամբակար ձեռքերը քիչ մը եսեւ տանելով վեր հանել, միշտ շունչ առնելով, աչքով չարժումնո՞ն հեանելի, քանի մը երկիրակեան կանգ առնել, ձեռքերը առջեւեն իջեցնելով շունչը բարձրացնելով ու վերականի:

Օգուս. — Կուրծքը, կոնակը, ուսերը, թոքերը, մէկ խառքով ամբով լանջքը շարժման մէջ կը զնէ, ու մենք մասնաւորապէս կը յանձնաբարենք այս փորձը:

Անտասիկ կիսերու փորձերուն առաջնի մասը, բնականաբար տեսական մասն մէջ միշտած սրբամաներուն մասնաւոր կարեւորութիւն կը արտի ու մենք զիւրութեան համար կը պատրաստենք ցուցակ մը որուն վրային կարևի է զիսնալ ու ե է փորձ մը ու ե է օր մը քանի անդում պէտք է ընել:

ԿԱՆԵՐԸ ԽԵՐԱՎԱՆԴԻՔԻ ՓՈՂՋ ՕՐԸ ՔՄԱՆԻ ԱՆԳԱՄ ԹԵՏՏՔ Է ԸՆԵԼ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
գործ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	10	10	11	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16
10	10	10	11	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16
11	10	10	11	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16
12	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	15	15
13	7	7	7	8	8	9	9	10	10	10	11	11	12	13	14
14	10	10	11	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	17
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
գործ	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

ԽԵՐԱՎԱՆԴԻՔԻ ՊՈՂՋ ԳՐԱՎԱՐԱՐ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱ ԽԵՐԱՎԱՆԴԻՔԻ ԱՄԱԿՆԱԿԱՐԱ:

ՃՆԴԱՎԱՐԱՐ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱ ԽԵՐԱՎԱՆԴԻՔԻ ԱՄԱԿՆԱԿԱՐԱ:

ՃԱՐԱՊԱՐԵՐ ՕՐԸ ՀԱՅԱԳԻՒՄԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱ ԽԵՐԱՎԱՆԴԻՔԻ ԱՄԱԿՆԱԿԱՐԱ:

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹԵԱՆ ԶԱՅՆԸ

Ազնիւ յամբագրապետ

«Մարմնամարզ» ամսաթերթի

Անկարասղբելի հաճոյքով կարդացի Մարմնամարզը : Չեր այդ ազգօգուտ գործով եկած էք չափազանց մեծ պակաս մը լրացնել մեր մէջ, որուն համար անկերծ զնանառութեան արժանի էք :

Իմ անկեղծ խզմա եղած է, որ և է միշոցով մը մարմնամարզական ողի մը մշակել մեր հայ երիտասարդութեան բաժանբաժան խաւերտւն մէջ, որուն չորհիւ վրատահ եմ թէ միութեան ողին չուտապ մեր մէջ այ մուտա պիտի գանէ :

Մէկ քանի անգամներ դիմումներ ըրած եմ զանազան փոքր Հայ մարմնամարզական ակրամներու, բայց դժբաղզաբար, կարծես անմիաբանութեան չար ոգին միշտ մեզ հարածած է, ու այդ միութիւնը մինչեւ այսօր չէ իրականացած : Բայց ես յուեւես մը չեմ, ու վստահ եմ թէ ձեր ազնիւ աջակցութեամբ, պիտի կարենանք մեր նպատակին համնի, հեռանազով ֆիզիքական և բարոյական անկումներէ ու իրը հշմարիս մարդ ապրիլ սկսիլ :

Ամէն Պոլիս իջներու, վասառողջ, մութ անկիւններու մէջ խանուած կը տեսնեմ մեր ապագայ յոյսը եղող երիտասարդութիւնը, ատանցմէ սմաննք քուրքչէ տարբերութիւն չունեցող գորպազ մը առած՝ կուռերով, հայհոյերով իբր թէ փիզիքապէս կը զրօնուն : Անդին, Շիշիի բարձունքներուն վրայ, դպրոցական աղաքներ անհովիւ ոչարներու նման, ցիր ու ցան կը խաղան, բայց ինչ խաղ : Ես վրատահ եմ թէ ատանց մէջ փայլուն ապագայ խոստացողներ կան, բայց զաննք զառող մը, մարզող մը պէտք է :

Քիչ մը աւելի դէսպի կեղբան, ու ահա սրճարաններու մէջ կուտակուած կը տեսնենք մեր հայ երիտասարդները, որոնք, աղստոտ մմնալորսի մը մէջ ժամանակնին կը սպաննեն թուղթ կամ նարս խաղաղով, ու գիշերը երթալիք տեղերնին որոշելով կամ առջի գիշեր գացած տեղերնին նկարագրելով :

Ճիշդ է թէ ամէն աղզի մէջ շուայտ երիտասարդներ կան, բայց ես անկեղծօրէն խօսելով, Յոյներուն կը նախանձիմ: Գացելք այցելեցէք Յունաց մարմնամարզական ակումներու, հոն պիտի գանէք կայսար երիտասարդներ և դպրոցականներ՝ որոնք իրենց մարմնի զնուերներուն իւրաքանչյուր պրկումին հետ իրենց վաղուան երջանկութիւնը կը պատրաստն ու գուրս ելք այդ օսար տեղէն, ու դարձեալ պիտի տեսնէք մեր գունատ, անուժ երիտասարդութենէն մաս մը, որոնք իրենց վիզէն աւելի բարձր օձիքներ դրած, ու իրենց անհասաստ քայլերուն իրր օգնական դաւազնի մը յենած, քան անգամ, քառասուն անգամ կը չափչին թերայի շիտակ ճամբանի ի խնդիր այն տեսակ ժամանցներու որոնք մարդուս կեանքը կ'ապականեն, ու շատ մը մամնագէտ բժիշկներու այցելերու առիթը կուտան :

Բայց վերջապէս պէտք է բան մը ընել, ու այդ մեծագոյն մասամբ ձեզմէ և Մարմնամարզին կախում ունի, ու մենք կը խոստանանք մեզի ինկած բաժինը ձերին միացնել :

Սմառը մօտեցած է, դաշտային խաղերու եղանակը հասած է, պէտք է նախաձեռնարկ ըլլալ, ու ըստ իս նախ հարկ է կեղբանական Հայ մարմնամարզական ակումք մը կազմել, վատանելի անձերու հո-

վանաւորութեան տակ, ու այդ ակաւմբը ստող ծառի մը պէս ապրելով կը ճիւզաւորուի:

Կը խորիչմ թէ, կան բաւական միջոցներ այդ նպաստին իրագործման համար զրամ հայթացմելու: Ապերալս է այն անձը, որ պիսի բաէ թէ, մեր հայ վաճառականները, առ հասարակ հարուստները, չպիսի ուղին մեզ օգնել, մեր այս զեղեցիկ ձևնարկին յաջողութեան համար: Յոյն բարեմբր հարուստ մը, քանի մը հարիւր սկի նուիրած է Թաթարայի բարձունքին վրայ զանուող Յոյն մարմարպանական միութեան, ու աշարժ այդ ակումբը 300էն տեղի անդամներ ունի, որոնք ամէն օր մասնաւոր դասաւուներու միջոցաւ: Կը մարզուին և կը պատրաստուին ըլլալու առողջ մարդիկ ու լու քաղաքացիներ:

Հայերուս մէջ ալ այդ պիսի վեհանձն մարդիկ չեն պակսիր: Փորձը մեզ ցուցուցած է:

Ներկայս մեր միակ ընելիքն է, այս պիսի զեղեցիկ զաղափարի մը իրագործման վափառող հայութիւնը վայր մը հաւաքել, նպաստակնիս պարզել, կազմակերպուիլ և զարծել:

Կանանգըին ընդունուելին եաբը, իւրաքանչիւր անդամ իր կարողութեան չափով ամսակիտն մը կը վճարէ, յևայ նուրայիզմ միութիւնը կ'ընդունի պաստակալ անդամներու զրութիւնը, - ու և վրաահան եմ թէ պատուաւոր հայ հարուստներ չպիսի մերժեն մեզ օժանդակիր: Եւրոպայի մէջ այսպէս է ու մենք՝ Եւրոպացիներէն առաջի մը պէտք ալ կընանք օտարներէ ծափահարուիլ և պիսի է որ ծափահարութիւնք:

Կրնանք մեր նորակազմ միութեան ի նպաստ նպաստակացարմար ներկայացում մը կամ հանդէս մը սարքել ու այսպէս միութեան հիմքերը առելի ամրացնել:

Վասահ եղեք որ, եթէ Պորայ մէջ մարմարապական հայ ակումբը մը կազմուի, քիչ առանձին Թաթարիոյ բարբ նոյն առանկ ակումնեկան մէջ առաջնոր կը հանդիսանանք:

Այսօր մեր մէջ արգեն կան Յոյներուն վասաքը կազմուլ Տօրիպասի մը համ մրցկաւ կարագ ու անոր գամինիները խելու կարագ մարմարպիկները: Առ եթէ Եւրապան հայուն արիւնալը մեզի չճանչցու, թող զմեզ մեր ուժովը ճանճնաց:

Յոյներու մէջ միջաղղացին ու աեզական մրցումներու մամակցելու խիստ մեծ և անդ մը կայ: Անցեալ ասրի յոյն ակումբի անդամ մը Եզիփասաւ զրկաւեցաւ, ընդհանուր մրցումներուն մատնակցելու ու երրորդ երաւ: Եւ երեւակայել թէ ժամանակին յոյն թերթերը որքան գովեցին այդ երիսասարդը, սովորյն իրականութիւնը այն է թէ մեր մէջ այժմէն կան երիսասարդներ, մէկն ալ այս տողերը սատրազուղը, որոնք խաղափքի մը նման յաղթահարած են նոյն այդ յունական վասաքը կազմուերիսարդին: Չեմ ուզեր ինքիննաքու զուգել, այլ նորասաւիր է միայն կրկնել ու կրկնել թէ մենք ալ կընանք օտարներէ ծափահարուիլ և պիսի է որ ծափահարութիւնք:

Գրութիւնս վերջացնելէ սուած, բարբ սոսալս պիսի խնդրէի թերթիոյ վարչութիւնն, որպէս զի, ամէն միջոցաւ նախաձեռնարկ ըրբայիք հայ օրաթիւթերուն միջոցաւ ընդհաւագ կոչ մը ընելու, յարմար վայր մը հաւաքուելու ու կեզրանական ակումբ մը հիմնելու համար:

Ես իմ մասին կը խստանամ ամէն զուհութիւնն առանձնելու, ու ազնիւ ընկերակիցներս ալ նոյնը ընելու պատրաստուն:

Միշտ բարի յաջողութիւն մաղթելով
ձեր ձեռնարկին, կը մնամ,

Չերդ համակրանքով

Ա.Ա.ՀՐՈՒՄ Ա. ՓԱՓԱԶՅԱԿԻ

24 Փետրո ար 1914

Բովերդ Դօլէ

* *

Այս նամակը իր խելութեամբ մէջ կը հրասարակենք. նամակին մէջ կան ճշշմարտութիւններ որոնք գժրաւզաբար մեր երիտասարդներուն մէկ որոշ մասին խիստկան կեանքքը կը պատկերացնեն, խակ միւս կողմէ հայ հարուստներուն նկատմամբ ըստածները մանք եթէ ոչ անկարելի, զէթքիչ մը չափազանցուած կը նիստոնք, որովհետեւ իրողութիւնները մեզ այնպէս համոզած են թէ մեր հայ մեծանարուատ-

ները, շատ քիչ բացառութեամբ — ու այդ բացառութիւնները ամէն յարգանքի արժանի են. — երբեք ջանադիր եղած չեն նայնօրինակ նպաստակներու և ձեռնարկիներու իրազործման ու քաջալերման:

Եայց սպասածաւ մը չունինք յաւսահաւաելու, ամէն մարդ կընայ սխալի, կասարեակ մարդը այն է որ իր սխալը աւդպելու առաքինութիւնը կ'անհնայ, ու կը սիրենք յաւսալ թէ մեր հարս սանելը երր անմենն թէ նամակազրին յ' չած ծրագիրը ու այդ ծրագրին նարասակը ազգօգուած և ազգին պատիւք բարձր բանելու կը ծառային, չսլիախ վարդար ծառելու կը ծառային, ու կը լուսաւած ծառելու կը ծառային:

«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ»



Կ Ա. Բ Ե Խ Ո Բ

Առաջին թիւք անակնկալ կերպով սպասած ըլլալով՝ ստիպուեցանք մաս մը կըրկին տապազրել, հետեւաբար կարդ մը անձնաւորութեանց առաջին և երկրորդ թիւքը միասին կը դրկենք:

Գ Բ Ի Պ Ա Կ

Մարմասարդարական գասընթացքին 5րդ փորձին վրան դրուած պատկերը կը պատկանի 7րդ փորձին և փոխադարձաբար:



ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻ ԹՈՒՐՔ ՈՒՍՈՒՅՆԵԶ ՍԷԼԻՄ ՍԸՐՐՈՒ

Մեր աշխատակից Աէլիմ Սըրրի, այն
 թուրք հագուազիւս դէմքերէն է, որոնք
 ըմբռնած մարմինին գերը մասաւորականին
 վրայ՝ եռանդուն մարտիկը դարձած են
 այդ գաղափարին։ Ան, եղած է քաջ զին-
 ուորական սասնեակ սարիներ և այդպէ-
 սով իրազեկ դարձած մարմնական ուժին
 երեւոյթներուն, եղած է եռանդուն ու-

ուումնասիրող՝ հետեւելով Շուէափ մէջ
 մարմնամարզական գիտակթեանց, եղած է
 հայրենասէր յեղափոխական՝ Աահմանա-
 ղբութեան նախշերուն, և հիմակ՝ իրին
 ուսուցիչ, հեղինակ և մարմնամարզական
 քննիչ, կոչուած է կարիւոր դեր մը կո-
 տարել ապագայ օսմանեան իրիսասարդու-
 թեան պատրաստութեան մէջ։



ՄԱՐՄՆԱՇԽԱՐՀ

ԱՐԱՋԻՆ ՊՏՈՒԽՆԵՐԸ

«Մարմնամարդ»ի խմբագրամթիւնը բնքվածք չափազանց ուրախ կը զգայ իրեն այնքան սիրելի զալափառներուն երխուսապղութեան կողմէ հետզհետէ համակառութիւն գտնելը սեսմներուլ:

Խմբագրութեան հասած նամակներէ կը տեղեկանանք թէ հետզհետէ Պոլսոյ ասարցեր թաղերուն մէջ ձևոնարկներ կ'ըլլան մարմնամարդական ակումբներ կաղմելու, ու մեր թերզրութեան վրայ ասածին անգամ կազմուած ըլլայու պատիւը կը մնայ Գուրու-Զէշմէի փոքրամթիւ հայ երիտասարդութեան, որ արդէն իր ասժամանց վարչութիւնը կազմած ըլլայով հետեւեալ կոչք աղքած է մոզ:

Ասուասիկ այդ կոչք .—

Խումբ մը երիտասարդներու նախաձեռնութեամբ, Գուրու-Զէշմէի մէջ կազմուած և «Մարմնապարզական Ալումբ» մը, որուն նպատակը պիտի ըլլայ տարածել մարմնապղութեան սրուները:

Մարմնամարզական Ալումբին իրնայ մասնակցիլ առեն հայ երիտասարդ որ կը

յօժարի ամսական մէկ դրոշեն մինչեւ հինգ դրոշ բաժնեցիլ վճարել:

Կը յուտանի որ Պոլսոյ և արտարձաններու երիտասարդութիւնը պիտի յաջալեր մեր ար ձեռնաշկը, եռիւնելով իր սիրայօժար մասնակցութիւնը:

Ի դիմաց Մարմնամարզական Ալումբին

Վ. ՓԱՓՍՁԵԱՆ

Յ. ՔՐԻՍԵԱՆ

Մենք յաջապաթիւն, յազանաւութիւն, ու մասնաւունդ կամիշի ուժ կը մաղթենք այդ ակումբին, որուն անսանը մեր մասնաւոր առանձին մէջ անցուցած ենք: Այդ ակումբը հիմնողները պէտք է արժանապատուաթեան ինպիր ընկն միշտ այդ առանձին մէջ զբաւած անդեպնին սրահպատճելու:

Մենք այս դիտողութիւնները ընել կուրեաւոր կը համարինք մէկ-երկու անսակեւալու:

Առաջին, շատ լաւ զիտենք թէ հիացումի կամ վայրկենական տարաւորութեան սակ տրուած որոշումներ և եղած ձեռնարկներ ընդհանրապէս հիմ չեն բաներ . նոր գաղափարներու վարժուելու և կամ ասացուած վաստ ունակութիւններէ ազատիւու:

միտկ միջոցը խաղաղ բնագրնեւմի օրէնքին հետեւին է, այսինքն խորհի, համոզուիլ, կամք ընել, յարաւաւել, ու վասահ եղիք, ածողութիւնը ինքնին կուղաց:

Երկրորդ, այսօր իրադաթիւնն մըն է թէ շատ մը ալումբներ կոպմուեցան, որոնց առաւել կամ նուազ լնելորիմակուած կանագինները կը տրամադրեն մօսաւորապէս հետեւեալ նպաստակը. «Ասասրել Հայ ազգին բարսական, մասաւորական և Գիշիքական զարգացման», խաչոր և աղուոր բառեր, բայց բառեր միայն, որովհետեւ այս խակ իրենց նպաստակին կոսորակուած արդիւնքը չտեսանք, եթէ այդ ակումբներին մէկ քանին կ'ապրին ու արդիւնք մը կուտան, պատճառն այն է որ նպաստակնին զուտ մասաւորական կամ ֆիզիքական զարգացում մըն է թիկ:

Մեր գաղափարով, անկարելի կը նկատմէնք զործ մը յաջողցնել, երբ այդ զործին վրայ գաղափար և համոզում չէնք գոյսոցւցած, երբ առակալին ոչ բարյուսական, ոչ մասաւորական, ոչ ալ ֆիզիքական զարգացման մասին զատ զատ, աբէտք եղած հմատմիւնը չունինք, բնչպէս կը բնանք ենթադրել թէ զիւրութեամբ կը բնանք այդ երեք զարգացումներուն մէկ անդամէն ափանալ:

Աւսափ, յաջողելու համար, անհամենչ է միայն մարմնամարզական ակումբներ կոպմու՝ եթէ կ'ուզենք մեր ֆիզիքականը զօրացնել, միայն բարյուսական և մասաւորական զարգացման նպաստակ ակումբներ կազմել՝ եթէ կ'ուզենք այդ ուզութեամբ զարգանալ, վասահ ըլլալով թէ զատ զատ խրաքանչիւրը խրացնելով, երբ հետեւանք ամէնուն աիրած կ'ըլլանք: Տիրելու համար պէտք է բաժնել:

Ահա՝ մեր նշանաբանը:

ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆԻ ՄԷջ

Մենք ջանալիք պիտի ըլլանք ոչ միայն Եւրոպացի և Ամերիկացի նշանաւոր մարմնամարզիկներուն վրայ համարու ու հիացմելու, այլ և կարելինիս պիտի ընմոք օրոպէսցի ողդակի մեր մէջէն նամանները և Եսոյիսկ լաւազանները արասպրենք: Բայց ամէն պարագայի մէջ կարեւոր և օգտակար է օսար նշանաւոր մարմնամարզիկներու կեանքին և կատարած թէքորներուն ծանօթանալ. այս նպաստակով ամսէ ամիս կանոնաւոր կերպով մեր ընթերցողներուն պիտի ծանօթացնենք ամսուան ընթեացքին պատահած սրօրդական նշանաւոր եղելութիւնները:

Ու կը սկսինք:

Ա. Ա. Զ. Ք.

Ամերիկացի Պապմիմուր քաղաքին մէջ անդի ունեցաւ աշխարհի 10 և 15 մզն վագելու մրցումը՝ Սովորէ Շորսի, ծնն Հեյսի և Ալս-Թիւի միջև։ Առաջինը չանեցաւ 10 մզնը՝ 52 վայրկեան հ5 երկվարկեաննէն, խակ 15 մզնը՝ 1 ժամ 20 վայրկեան և 4ուկիս երկվայրկեաննէն կը տրելով։

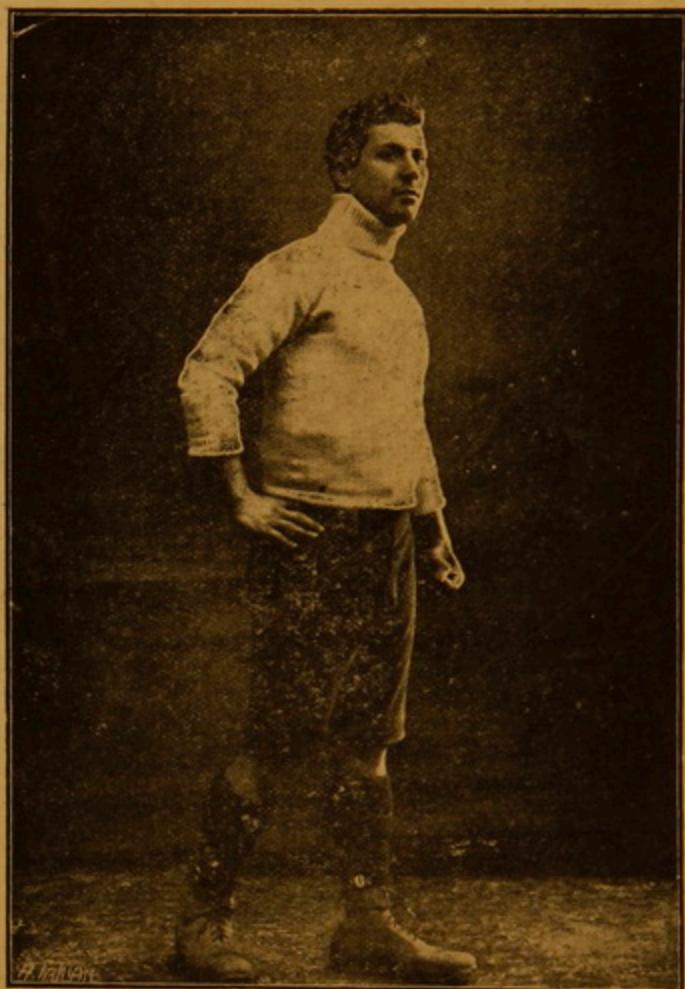
ԸՄԲԵՇԱՄԱՐՏՈՒԹՅՈՒՆ

Իտալիայ Միան քաղաքին մէջ անդի ունեցած մրցամարտութեան մրցումին մէջ առաջին հանդիսացաւ ծիստանին Ռուբեկիչ որ նշանաւոր գերմանացի ըմբիչ Եաքան Բօլիսի յաղթեց 47 վայրկեան ի և 37 երկվարկեանի մէջ։

★

Բօգէնի մէջ անդի ունեցած ըմբչամարտութեան մրցումը հետեւեալ արդիւնքը տուաւ. Ա. Շարլ Ա.քզա, Բ. Հայնրի Եպէրլէ, Գ. Պատասանօֆ: Այս վերջինը Պոլիս եկած և Բերայի սիքքին մէջ աշխատած է:

★



Վ. ՄԱՏԹԵՈՍԵԱՆ
ԿՈԼ-ՔԻՆՆԵՐ «ՏՈՒՅ» ԱԼԱԽՄԱԴԻ

ՊՈԼՍՈՅ ԼԱՒԳՈՅՆ ԿՈԼ-ՔԻՆՆԵՐԻՆ ՄԷԿԸ

Փետր.	5	Գաստիքէօյ չեկառ.	
»	12	Կողաթա Սարայ 7	Բրոկիրէ եկառ.
		Ֆէնէր Պահչէ 0	
»	19	Աթրըկլըրա չեկառ.	Բրոկիրէ եկառ.
»	26	Գաստիքէօյ չեկառ.	Ֆէնէր Պահչէ եկառ.
Մարտ	5	Կողաթա Սարայ 11	Բրոկիրէ 0
»	11	Աթրըկլըրա չեկառ.	Գաստիքէօյ չեկառ.
»	19	Ֆէնէր Պահչէ 0	Բրոկիրէ 1
»	26	Կողաթա Սարայ 2	Գաստիքէօյ 0

ՊՈԼԵՈՅ ԱՍՍՈՒՄԱԽՈՆ-ՖԱՒԹՈԼԻ ԵՐԿՐՈՐԴ
ԼԻԿԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ

ՇՐՋԱՐ. 1911

Յունի.	15	Թէրաքքը 0	Կողաթա Սարայ 6
»	22	Թաթաղլա չեկառ.	Արաքս եկառ.
»	29	Կողաթա Սարայ 2	Ֆէնիքս 0
Փետր.	5	Տորք Բ. 1	Արաքս 0
»	12	Ֆէնիքս եկառ.	Թաթաղլա չեկառ.
»	19	Տորք Բ. եկառ.	Մազրիգիւղ չեկառ.
»	26	Մազրիգիւղ 0	Թէրաքքը 10
Մարտ	5	Տորք Բ. 0	Կողաթա Սարայ 0
»	12	Մազրիգիւղ չեկառ.	Ֆէնիքս եկառ.
»	19	Ֆէնիքս 0	Արաքս 3
»	26	Արաքս չեկառ.	Կողաթա Սարայ Բ. եկառ.

ԱՀԱՅԱԿԱՆ մինչեւ այսօր տեղի ունեցած մրցումները։ Միայն ցաւալի բան մը եթէ կայ, այն աղ նախակին Պալրա-շիւան հայկական խումբն կազմակուծեալ ըլլայն է հակառակ պարագային այսդր իրաւունք պիտի ունենացնաք ովարձենալու խումբով մը որ իր ժամանակին սուածին լիկին մէջ, մէկ կամ երկու լուագոյն խումբերէն մէջն էք։ Բայց յաւսանք թէ դարձեալ ասիթներ պիտի ունենանք ուղունելու հայկական խումբեր ու հպարտանալ անոնցմով։

ԳԱԻԱՐԻ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹԵԱՆ

Տեղոյ հեռաւորութիւնը մնաց կ'արգիլէ անձամբ գաւառով զբաղերու, բայց ատիկա պատճառ մը չէ որ մեր գաւառացի հայրենակիցները չկարենան օգտուիլ մարմնամարզէն ու անոր օգուաները վայելիէ։ ուսափ «Մարմնամարզ»ի խմբագրութիւնը կը ծանուցանէ թէ պատրաստ է ինչպէս Պղիաէն նոյնպէս և մանաւանդ դաւառներէն եղած ամէն հարցումներու և տեղեկութիւններու գոհացում և պատասխան աղ թերթին միջոցաւ։

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲՆԵՐՈՒՆ

Հրաւէր կ'ուղղենք Թուրքիոյ և արտասահմանի մէջ զոյութիւն ունեցող բուրոր Հայ մարմնամարզական ակումբներուն որպէս զի կարեւոր դաստուած տեղեկութիւններու հետ միասին իրենց ակումբներուն լուսանկարները Մարմնամարզի խըմբագրութեան ուղարկեն՝ հրասարակութեան համար։

Ա Զ Ա Տ Ա Մ Ա Բ Տ

ՕՐԱԹԵՐԹ

Պոլիս	Տարեկան	75	դր.	Վեցամս.	40	դր.
Գաւառ	"	100	"	"	50	"
Ամերիկա	"	6	տողար	"	3	տլ.
Եւրոպա	"	30	ֆր.	"	15	ֆր.

ՇԱԲԱԹԱԹԵՐԹ

Պոլիս տարեկան 20 դր.

Գաւառ " 25 "

Արտասահման " 6 ֆրանք

Օրաթերթի գաւառի բաժանորդներուն ձրի
Հասցէ Բերա, Համալ Պաշի, թիւ 76

Ա Յ Խ Ա Տ Ա Ն Բ

ԵՌՈՒԵՍԱՅ ԹԵՐԹ

Թուրքիա տարեկան 15 դր.

Հասցէ Իզմիր, Խմբագր. «Աշխատանք» ի

Ա Ս Պ Ա Բ Լ Զ

ՇԱԲԱԹԱԹԵՐԹ

Թուրքիա տարեկան $7\frac{1}{2}$ ֆրանք

Հասցէ P. O. Box 865, Fresno, Cal. U.S.A.

Ա Բ Ե Ի Ե Լ Ֆ

ՕՐԱԹԵՐԹ

Արտօնատէր, Գարեգին Պօյանեան

Թուրքիա տարեկան 108, վեցամս. 60 դր.

Հասցէ Կ. Պոլիս, Դալաթիա

Ա Բ Մ Ե Ն Ի Ա

ՇԱԲԱԹԱԹԵՐԹ

Թուրքիա տարեկան 10 ֆրանք

Հասցէ Մարսիլիա

Բ Ի Ի Թ Ա Ն Ի Ա

Ե Բ Կ Շ Ա Բ Ա Թ Ա Թ Ե Ր Թ

Թուրքիա տարեկան 20 դր.

Հասցէ Իզմիր, Խմբագրիթ, «Բիւթանիա» ի

Գ Ա Ն Ի Ն Բ

Օ Ր Ա Թ Ե Ր Թ

Արտօնատէր, Հրանդ Մամուրեան
Թուրքիա տարեկան 80, վեցամս. 40 դր.
Հասցէ Իզմիր, Մամուրեան տպարան

Ժ Ա Մ Ա Ն Ա Կ

ՕՐԱԹԵՐԹ

Արտօնատէր, Միասք Գօշունեան
Թուրքիա տարեկան 90, վեցամս. 45 դր.
Հասցէ Կ. Պոլիս, Պապը Ալի, Ճըլալ օղու-
թիւ 19

Հ Ա Յ Բ Ե Ն Ի Բ

ՇԱԲԱԹԱԹԵՐԹ

Տարեկան 10 ֆր. վեցամսայ 6 ֆրանք
Հասցէ 9 Knapp Street, Boston Mass,
U. S. A.

Հ Ա Բ Ի Զ Ա Ն Ի Բ

Օ Ր Ա Թ Ե Ր Թ

Թուրքիա տարեկան 120, վեցամս. 70 դր.
Հասցէ Թիֆլիս, Խմբագրութիւն «Մշակու» ի

Մ Ե Ա Կ

Օ Ր Ա Թ Ե Ր Թ

Թուրքիա տարեկան 120 դր.
Հասցէ Թիֆլիս, Խմբագրութիւն «Մշակու» ի

Յ Ա Ռ Ա Զ

ԵՌՈՒԵՍԱՅ ԹԵՐԹ

Թուրքիա տարեկան 50, վեցամսայ 30 դր.
Հասցէ Երկրում, Խմբագրութիւն «Յառաջ» ի

Ո Ա Տ Ա Կ

ԵՌՈՒԵՍԱՅ ՀԱՆԴԻՍ

Խմբագրուներ, Մ. Շամանանեան և

S. Զէօլիկունեան

Պոլիս տարեկան 40 դր. գաւառ 45 դր.
Հասցէ տպարան Արդուման, Զաքմաքճըլար

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

ՏԵՂԻՆ՝ ՇԱԽԱՐԵ ՔՐԻՍՏՈՆ

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Թուրքիա

Տարեկան 20 դրուշ

Արտասահման

» 5 մրամբ

ԶԵՌՓԷ ԵՐԿՈՒ ԴՐՈՒՅ

Հինգ բաժանորդ գտնողին մեկ տարեկան նուեր կը տրուի:

Մեր գործակալներուն կը բողունի հարիւրին խանը:

Մասնաւորապէս Ռուսաստանէն եւ Կովկասէն գործակալներ կը խնդրուիմ:

Մասնաւորապէս կ'ընդունուին դիւրամաշչելի պայմաններով:

Հասցե՝

در سعادت، غلطه، حاب خان، نو ص ۶

կ. Պողիս, Ղալաթիա, Հալէպ խան, Թի 6

Nº 6, Halep Kan, Galata, Constantinople