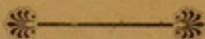


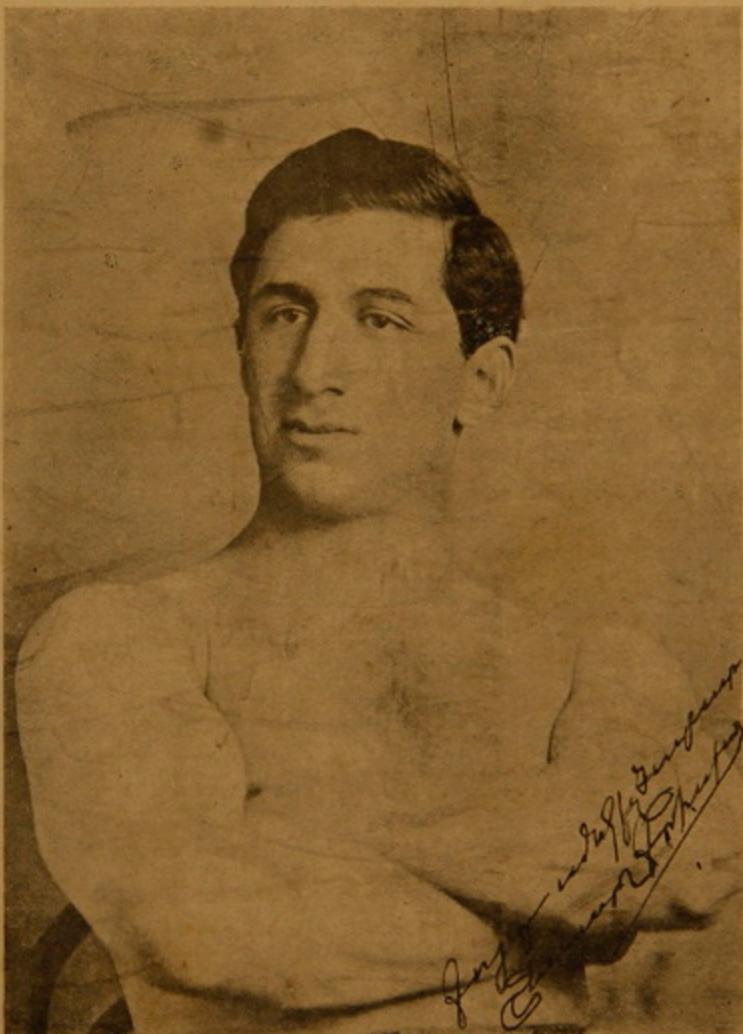
ԵՍԱՐԻՍՆԱԱՍԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄԱՅՆԵՐԸ

Ա. ՏԱՐԻ - թիվ 8



1911 ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ



ՀԱՐԱՐԴ ՔՐԻՍԵԱՆ

1908

ՄԱՐՍԵԼԻՆԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԸ ԶԵՐԴ ԱՄՍՈՒԹԵՐԹ

Ա. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 8



1911 ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ

ՈՎԼ Է ԱՃՊԱՐԱՐԸ

«Մեկի նախազուրեան փառա
չենի սոր».

Թ. ԿԱՐԱՊԵՏԵԱՆ

Մարմնանարզի այս տարուան վերաբեր դպաստութեան մին պաշօն գտնելու համար կը դիմէ Կորապետեան երկուու վարժարանաց հիմնադր-ժուրէն եւ բազմարի դպասպրեար հեղինակ, ու դպրոցական հանդէս մը հրասարակ մասնկախարժ Պ. Պետրոս Կորապետեանին !!!:

Ու իր պատախան իր դիմումին սա բառերը կ'ասանայ, «մեկի ձաւ-պազուրեան փառա չենի սոր», ի հարկէ այս խօսինք որդեմնով, որովհետև շատ մը բանեար հեղինակ Պետրոս էֆ.ին սովորութիւն ունի որդերէն զիտեալլ ցունելու համար որդերէն խօսի, բայց կարեւորը այդ չէ, ու անցկելի:

Մեկի հոս չպիտի բնինեկի այն պարագան թէ մարմնանարզի իրօն ձաւ-պազուրին է:

Մեկի մեջի պատի կը համարենի յայտարակու թէ «Մարմնանարզ»ի ընթերցողները որոնի ազգին անենին լրջամիտ անձեռն են, շատ բա զիտեն թէ մարմնանարզի մարմնանարզ է, ձաւնպազուրին ձաւնպազուրին, ինչպէս նաև Կորապետեանը կարող աճպարաւ մը:

«Մարմնանարզ»ի Խմբագրութիւնը ազգային մասնկուոյն օգտակար ըր-բար համար է որ ձեռնաւիրած է հանրութեան առջև պարզել Պետրոս Կո-րապետեանի մը ամբողջ աճպարաւութիւնը:

Կորապետեան մարմնանարզը ձաւնպազուրին կ'անուանի, եւ անոր կարեւորութիւն չի տա, բայց միւս կողմէն իր ձաւաւ աճպարաւ մը իր վարժարանին մէջ մարմնանարզի անուան տակ տրայց զիտեւրական վար-ժութիւններ ընել կուտայ, զիտէն ինչու, որպէսզի տարուոյն վեցը ծննդները շանան այդ վարժութիւններն, ու երե իրապէս մարմնանարզը օգտակար բան չէ, ինչո՞ւ այդ անունի շահագործումը:

Միւս կողմէ գրեք բորբ օրաբերքերու մեջ յայտարարին տուած է թէ համարաւանական դասընթաց մը պիտի հաստատէ: Արդեօք հայ ազգին կրական խնդիրներու մասին ունեցած սղիտորինը կուզե շահազործել, այնպէս մը ձեւացնելով թէ համարաւան բանադր կամ համարաւանական դասընթաց մը սահմանելը դիւրին է և կամ դժուար լրացն ինն միայն ի վիճակի է այդ բանը ընելու:

Պ. Կարապետեան իր այդ յայտարարիներով կասկած կուտայ թէ տակաւին համարաւանին նշանակուրինը չի զիտէ, ու երեք զիտէ, կը կեղծէ, որովհետեւ շատ բար զիտէ թէ մեծին համարաւանական եւ ոչ մեկ դասաւունինին, ու երկրորդական վարժարաններու դասաւունին չեն կրնար ուկ վրան համարաւանական դասաւուն գրուած սենեակ մը մենելով համարաւանական բռնիւսէօրի վերածուիլ:

Ու ինչ կը կարծէ, կը կարծէ թէ համարաւանի մը դասաւունինը ամսական 2-3 ուկիով դասաւանդուրին կը նե՞ն: Բայց դրամական մասը մեզ չի հետաքրքրէր, որովհետեւ կարող է իր սովորութեան համաձայն առարկել թէ աշխը առած է դասաւուն գրուի ամսական 50 ուկի տալ, բայ է որ ազգը իր շնորհին համարաւան մը ունենայ:

Բայց ինչո՞ւ Պ. Կարապետեան երբ բուրբ բերքերու ալ յայտարարինենին կուտայ, առնեցնէ և ոչ մեկուն մեջ համարաւանի խօսք կը նե՞նէ, այդ ինչո՞ն ինն շատ բար զիտէ, զիտէ թէ կառավարուրինենինը միայն կրնան համարաւան բանադր, ու կրնան զիտին առոր հետեւանենով ուրիշ կասկածելի վարժարանական խնդիրներու մասին պատասխանաւուրեան հրաւիրել, մինչդեռ այնին դիւրին է ազգը շահագուժել, առանց փախի, առանց խղճի խայրի, առանց անօրի, բանի որ մանուլ մը ունինին որ կարծես նպատակ ուի բռնոր կեղծիները, առեւերը, լրան անհարական, ըլլան ազգային, բացակերել, զոնէ ծածկել, ու ասիկա բացակերան մէ:

Երեք իրապէս Պ. Կարապետեան կը կարծէ թէ կրնայ համարաւանական դասընթաց մը բանաւ, բոդ բանայ, մեծին այդ մասին յետոյ կը խօսինի, բայց խոշոր ծանուցուններով ու իրենց բուրքամբը խոյ կաշառ ակնուած մանուլը միշոց ընելով ազգը խափերու համար եղած փորձերը մեծին կը կրչենի ձանսպարին եւ ստախառուրին:

Ենոյնները պարտին իրենց այնոր բանադր, իրենց զաւակաց համար բացուած են կրտաւաններ և կեղծինի փայտեր, ընտրուրինը իրենցն է:

Պէտք չէ շահաւ փայտու խօսիւեր, ու մանաւանդ ընտրենին ու բացակերենին այն վարժարանները որոնց հիմնադիրները բարոյական ունին:

ԲՆԱԽՕՍԱԿԱՆ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Ե Ե

ԱՆՈՒՅՆ ԿԻՐԱԾԱՌՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՄԱՆԿԱՎՈՐԺՈՒԹԵԱՆ ՄԵջ

ԱԿՐՈԽՈՒԹԻՒՆ

Քիչ մը զարմանալի թուի թերես չնշառութեան, անունդին, զգեստին, մաքրութեան, քունին քով զնեկ ուրախութիւնը : Եւ սակայն ուրախութիւնը զօրացուցիչ (tonique) մէն է, զրգուիչ մէն է, որուն՝ տղան պէտք անի, ինչպէս առնելիք պէտք ունի բայի, և ինչպէս որ լոյսէն զրկուած տունկը կը հիւծի, այնպէս աղ հաճոյքէ զրկուած տղան կը առուժէ առողջութեան կողմանէ : Արդ ուրախութեան ազրիւրն ըլլարով չափաւոր զործանէութիւնը, մէկ կողմէն պէտք է թող տալ և ի հարկին մզել որ տղան զանազան կերպերով չափաւոր զործանէութեան մէջ զնէ մարմինը, միւս կողմէն՝ դպրոցէն վանել ամէն անհարկի կերպով յագնեցուցիչ և ձանձրացուցիչ աշխատութիւն :

ԵԱՐԾՈՒՑ

Եթէ չեմ սիստիր, Քարպառունէցի մանկավարժ բրօֆ, Աէն է որ առաջին անգամ ըլլարով ցոց տաւած է շարժման կարեսութիւնը, իբր հոգեբանական ազգակ: Բայ Աէլի, առանց շարժման՝ բմբանում չկայ, զգացումները և զգացուութիւնները կ'արտադրան շարժումներով, ուշագրութիւնը և զաղափարաց միաւորութիւններով: Բայ այսի, բնազդական շարժումները և մասնաւորապէս խաղը օգտակար օժանդակ մը կը մանան ըլլալ խմացական-բարոցական դաստիարակութեան մէջ, և թերես մը խորած հալիքնականիցներուն մարմնոց շարժումները՝

ընթերցման միջոցին՝ կը նապատակն գաղափարները մացունելու ուղեղին մէջ: Աէլի կարծիքով, կամ քն խակ շարժման վրայ հիմնուած է: Դիւրին է զուշակել այս վարդապետութեան եզրակացութիւնը, « դաստիարակութիւնը այն ատեն միայն պիտի կրնայ լիսվին կատարել իր զերը՝ երբ աւելի մնած բաժին առնք տղանք գործունէւթեան»: Պէտք է թող տանք տղաւն իր կրած աղդեցութեանց պատասխանելու: Եթէ իր հակագրեցութիւնները յոսի են, ուղղենք զաննք, բաց միշապայն ի վիճակի գներով հակագրելու: Տղան կը ցուցնէք խաղալիք մը զոր անոր պիտի նուիրէք: Զայն տիւներուն պէս, կը փորձէ բանել: Թեթև մը կը զարնէք տղաւն: Կալայ: Այն ատեն խաղալիքը կը նուիրէք ժողովով և անոր ըստրով « քաղաքավար կերպով ուղել՝ ... այսպէսու»: Տղան կը զաղրի բայէ, ձեզ նման կ'ընէ, խաղալիքը կ'ընդունի, կը իննդայ: Եթէ այս տղան ապաւչ մը չէ, այս մէկ դասր բաւական պիտի ըլլայ յոսի և բնածին հակագրեցութեան մը տեղ (անքաղաքավարօրէն բանել) նոր հակագրեցութիւն մը զնելու: Ոորիշ անգամ մը, նմանօրինակ պարագայի մը մէջ, երբ տղան պատրաստուի բանելու, պիտի լիչէ ծեծը և միրժումը, այս հակագրեցութիւնը, որ տկարացած է, անոյի պիտի տայ միւս հակագրեցութեան, այն է՝ ուղիլ, ունենարու համար: Պէտք է ժամանակ տանք տղաւն՝ հակագրելու, և ոչ թէ զիսելիք թիմննք ութիւննք անոր զանկին մէջ: Կ'ուղենք որ տղան իրապէս իւրացնէ զիսելիքը, կ'ու-

զենքը որ աղասի օր մը ձեւներէց, կամքի տէր անհասականութիւն մը բլայ, պէտք է թող ատանք որ իր արտայացաւութիւնները արտայացաէ աղատօրէն՝ խօսքով, երգով, գծագրութիւնը, գիրով, ձեւական աշխատութիւններով, շարժուձեւերով։ Լէյի այս գաղափարն է զոր մեծանուն հագերան Ռուբեն, մէջ մէջ մէկ կուսակից այդ վարդապետութեան, կը խսացնէ սա վճիռնի մէջ, «Ոչ մէկ բնագուներութիւն՝ առանց հակազդեցութեան, ոչ մէկ տպաւորութիւն՝ առանց առինչունակ արտայացուութեան։» Դաստիարակը երբէք պէտք չէ մոռնայ այս ամենակարևոր կանոնը, որուն կիրառութիւններէն մէկն ալ այն է որ նիշերով, վիճակացոյցերով և ուրիշ նմանօրինակ միջոցներով պէտք է տղան գործելէ վերջ բնդունի ձեռք բերուած արդիւնքն տպաւուրութիւնը։ Բացառիկ պարագաներ միայն կրնան ետ կեցնել գաստիարակը այս միջներուն դիմելէ։

Անգամ մ'ալ կը կրինամ թէ պէտք չէ մոռնակ որ աղան գործող էակ մըն է, ամէն վայրիեան ֆիզիքական և խմացական-բարյական տպաւորութիւններ կ'ընդունի ուրնք բնաւ չեն կորաւիր և որոնց կը պատասխանէ, անմիջապէս կամ ապագային, շարժուձեւերով, խօսքով, գործով։ Փոխանակ խեղդելու տղան այս բնական պահանջքը, որ պահանջքն է կեանքին, պէտք

է զայն մշակել և ուսաշաճ կերպով գաստիարակել։

Կրինամ նոյնպէս, թէ ամէն հակազդեցութիւն աղան կը վերադառնայ՝ արդիւնքի ձեռք, այս պայմանաւ միայն զաստիարակութիւնը հաստատուն, անւական կ'ըլլայ։ Ռւսաի, պէտք է որ աղան գիտնայ, շօշափելի կերպով, իր գործին արդիւնքը։

Վերշապէս, միշենք անգամ մըն ալ թէ քանի որ գաստիարակութիւնը հակազդեցութեանց մշակումն իսկ է, պէտք է գիտնալ աղուն բնածին հակազդեցութիւնները (վախ, սէր, հետաքրքրութիւն, նմանուղութիւն, նախանձուութիւն, փառասիրութիւն, կոռուսնիրութիւն, անձնասիրութիւն, սեպհականութեան բնագդ, շններու պէտք, երն, երն, պարագային համեմատ՝ անսնց վրայ պատաւաստելու կամ անսնց տեղ դնելու համար նոր հակազդեցութիւններ։ Եւ օրովհետեւ մեր բնագդներէն շասերը որոշ ժամանակի մը մէջ կը հասունան, պէտք է գիտնալ այդ ժամանակը, որպէսպի անսնց գաստիարակութիւնը կարելի ըլլայ, որպէս զի աղուն մէջ կարելի ըլլայ կազմել վարքի հաստատուն, մնայուն ունակութիւններ։ Հակառակ պարագային, այսինքն եթէ յարմար ժամանակին չզբաղինք բնագդներու գաստիարակութեամբ, գժուար պիտի ըլլայ պարագային բնել այդ գաստիարակութիւնը։

8. Թ. ՃԵՆԳԻՆԱԿ

Հին Աջգերը Եկ Մենք

Առաջին անգամն է, որ տեսնում եմ հայ երիտասարդների կողմից մի այսպիսի հանդէս :

Լինելով Կովկասցի հայ, մնաք վարժուած և հնաք տեսնել փառացել հանդէմներ, որոնց մէջ երգւում են զեղեցկապէս պատրաստուած քառաձմյն երգեր, թէ ժողովրդական և թէ եւրոպական սովորել ենք լսել սքանչելի առանաւապրներ ու արձակ հասուածներ հասարակական, անհետական, ընկերական և փիփսովիայական խնդիրներ չօշափող իմաստալից ճառեր . . .

Բայց այսպիսի հանդէս ես չէի ահոսած : Այստեղ մարդ էակը երեւաց ոչ միայն իրը մասուոր ու բարյական արարած, այլ նաև իրը Ֆիզիքական գոյաւթիւն : Այստեղ փաղեց ոչ միայն մարդու միաքն իրը ճառ, իրը բանախօսութիւն, ոչ միայն նրա զեղզելուն զգացրմանքներն իրը երաժշառութիւն ցուցադրուեցին, այլ այս տեղ ի տես դրաւեցին նաև մարդու մարդինը՝ նրա մարդուած մկանունքը :

Մենք — Կովկասահայերս, զանուելով սուսական ազդեցութեան տակ, մնացել ենք միակուղմանի : Ռուսական կուրսուրան կամ մշակոյթը միակողմանի է . Նա մարդում է միայն ուղեղն ու սիրու և անտես է առնում մը ամրող աշխարհ — մարդու Ֆիզիքականը, նրա մարմինը :

Հոգին ու սիրու մշակել, անհամաշափօրէն գարգացնել, խակ մարմինն արհաւմարհնել, — ահա Կովկասահայերին կրթութեան ամէնէն ցաւօտ կողմը :

Սակայն հայրենակիցներ, վազուց, շատ վազուց է ասուած, «Առողջ հոգին առողջ մարմինի մէջ» :

Ու ակամայ՝ մարդին առջեւ պատկե-

րանում է հին Յանասաանք, չափով խոնարհ, ազգարնակութեան թւով հնդին այդ երկիրը, որը սակայն իր հզօր կնիքը դրել է այսօրու ան եւրոպացի քաղաքակրթութեան բոլոր ձիւղերի վրայ :

Մի ծայրում, Յայէրտոսի ծոցի դիմացի րարձունքում զետեղուած էր Աթէնքի պետութիւնը, հարաւում, Միջերկրականի ջինջ ալիքներն մօտ փոռւած էր Սալարտան :

Հայրենակիցներ, ահա երկու հակադիր պետութիւններ, իրարու տրամագծօրէն հակառակ ուղղութիւնով զեկավարուող երկու փոքրիկ երկիրներ :

Երկուքի էլ գերազոյն սկզբունքը մէկ էր : Աթէնքում թագաւորում էին Արխանլիւսները — ազնուական զասակարգը . զրանից յիսոց գալիս էր չունեւոր և ազատ զասակարգը — տէմուր, ազատ ամրութը . զրանից էլ յիսոյ՝ պետութեան հիմքում անքալով սփռուած էր սորուկների գասը :

Պէրլիէսի փառապանձ Աթէնքում 36-40.000 ազատ Աթէնացիներ կային, իսկ սորուկների թիւը համառ էր 460.000 հոգու : Մի ազատ մարդու կերակրելու համար, որեմն միջին հաշւոյ, տառապում էին 11 սորուկներ :

Սպարտայում տիրում էին Եւպատրիսները, ազատ գալիս էին քեսերը, սրանցից էլ ցած ընկած էին կրկին սորուկները :

Թւական յարաբերութիւնը գրեթէ նոյն էր այս տեղ էլ, ինչ որ է Աթէնքում :

Երկու տէրութիւններն էլ սորկառափական էին : Երանց գերազանց սկզբունքն էր սորուկների կեղեգումը եւ Սրբառու տէլի նման աստուածայինն համայնապարփակ հանձարն արդարացնում էր սորկա-

տիրութիւնը . «Եթէ սարուկները չաշխաւ-
ցէին և ինձ ապրելու միջոցները չը հայ-
թայթէին , ես անկարսղ կը լինէի գրել իմ
աշխատաւթիւնները» — Առում է Արփաս-
տէին իր գործերից մէկաւմ : (Յերում եմ
առաջ նրա ստածի միտքը միայն) :

Եցդ սորվաստիրութիւնը դարձաւ այն
փաստար , այն կրծող սրգը , որ կերաւ ու-
մաշեց ոչ միայն Աթէնքն ու Սպարտան ,
այլ և ամբողջ Յունաստանը , փառա-
պահն Հոսոմը , ամբողջ Արեելքը : Այս՝
սարուկների կեղեքուած աշխատանքը դար-
ձաւ մի հսկայական նկատ , որ միտւեց լո-
արկանէր հասր բակութիւնների կործքը և
արին քանարնց նրանց :

Եց էր քայլայման , անկրան գերա-
գոյն պատճառը :

Ասկայն մարդկային պատմութիւնը երկ-
րաշափութիւն չէ , որ ասես . «Էջքերի քա-
ռակլուսների գումարը հաւասար է ներք-
նաձիքի քառակուսուն» , և առաջ անցնիս :

Ոչ , մարդկային պատմութիւնը բնու-
թեան մէջ թաւալուող երեւոյթներին ա-
մէնէն բարդն է , ամէնէն խճողուածք :

Սպարտայի և Աթէնքի քաղաքակրթու-
թիւնների գերազոյն սկզբունքների նմա-
նութեան կողքին մնաք տեսնում ենք նրանց
քաղաքակրթութիւնների հիմնական սար-
դերութիւնը :

Աթէնքը գեղեցիկ է , հրաշագեղ : Ֆի-
տիասը նրա գաւակն է : Մարդկութիւնը
դեռ չէ ծնել Ֆիտիասի նման գեղարուես-
տագէտ ճարաւարապես : Պարքենօնը , Ալ-
րօպօլիսը և որա Պառփինենը , Այսմական
Զասրնրա չնաշխարհիկ արտեսափ արդիւնք-
ներն էին : Պարփակները , Սկոպանները և
Լիզիպսոնները շատ էլ յետ չէին մնում Ֆի-
տիասից : Ապէլլէս նկարին իր «Արփաս-
տէի ծնունդը» նկարով հմայած էր նին աշ-
խարհը : Լաօկրոնի տանշանքներն արտայաց-

ասդ արձանախումբը , Ապօլլօն Բէլլէտէրը ,
«Մեռնող սուսերամարար» — սրանք արձան-
ներ են , որ այսօր էլ ակնապիշ են սրա-
հում աշխարհի մեծագոյն անդրիագործնե-
րին : Անաքրէօնը , Պինապր , Եղավասար ,
Սաֆօն , աստաւածային Հոմերոսը , Ասֆօկ-
րէսր , Իսրիդէսր և Երիպովանէսր , Արփասո-
ֆանը և կնողերով ու լէգիօններով , հա-
մարտող միւս մնեց ու փաքք գրագները
բարձրացրին աթէնական և յունական գր-
րակնաւութիւնը մինչեւ Ալիմարս . . . Սոկ-
րատէս , Պլատոն , Արիստոտէլ և հազարա-
ւոր մանր ու խոշոր իմաստաէրները յու-
նական փիլիսոփայութեանը չնորհեցին այդ-
խորութիւնն ու լայնութիւնը , որով նա-
դարձաւ արար աշխարհի մտքի տէրը , նրա
բոնապետը , և մինչեւ օրս էլ եւրոպական
միտքը չի կարողանում ազատուիլ նին յու-
նական իմաստափրութեան բոնակալ ճի-
րաներից :

Աւելորդ է երկարելը , Աթէնքը դար-
ձաւ մի հսկայական ամբար մարդկային
մտքի ու գեղարուեստի բոլոր բարձրագոյն
արտադրութիւնների :

Ուզեղն ու սիրոս չափազանց մշակուոծ
էին Աթէնքում :

Իսկ մարմինն արհամարհուած էր :

Եւ սիրոս ու գլուխն անհամաշափօրէն
զարգացած , գողանալով մարմինի միւս մա-
սերի մնունդը :

Ստացուեց մի հւանդագին երեւոյթ ,
հսկայական ու գեղ , խաչոր , կիրթ ու մշա-
կուած սիրտ , նուրբ , զգացուն ու զարգա-
ցած ջղեր , — իսկ մարմինը նիհար , մարմինն
արհամարհուած , մարմինն ուժապատ :

Հիւանդագաւա Աթէնքը կրթութեան արդ
ծացրացին միակողմանիութիւնից :

Սնցնինք այժմ Սպարտա :

Աթէնական Սոլոնի խմաստուն օրէնք-
ների գիմաց դրսուած են Սպարտական Լի-

կուրկոսի խիստ , դաման , ժուժկալ , չոր ու ցածրաք օրէնքները :

Աթէնքում սուկի գրանն էր առաստ շրջանառում , խոկ Սպարտացի գերազայն արժէքն էր պղինձ և երկաթ դրամը :

Աթէնացին օծուռում , աբնազարդնում էր , Սպարտացին մի հրշու սինց էր միոյն ծածկում յր ուսուրէն :

Աթէնացին պարում , երգում , փլվառացաւմ էր , խոկ Սպարտացին պատերազմում , վագում , միաններն էր մարդում :

Այս , Սպարտան գերազանցապէս մկանապաշտ էր , զինուր , կռւով , երկրի օրէնքները պահանջում էին թող ծնած երախաններն ոչչացնել , ժայռից ներքե գլորել , որպէս զի պետութեան մէջ սովորն միան առողջները , միան կռւելու բնդունակներ :

Խոկ ինչ էր առողջների զրազմունքը , զօրախաղեր , հաղարաւոր ձեւերով մարդանքներ , զօրաշարժեր , և այդ բոլորի նրապատճեն էր — մարդուն գարձնել զինուռ զօրացնել նրա մարմինը , նրա ֆեղեքականը : Աթէնքը ձգտում էր զօրացնել մարդու միաքն ու սիրար . Սպարտան — մարդինը :

Եւ Սպարտացում զօրացաւ մարմինը , խից հոգու և սրտի մնունդը : Առաջացաւ կրիլին մի հիւանդագին երեւոյթ , անհամաշափ զարգացում մարմինի և յիսամենացումին մտաւոր ու բարցական էսկի:

Եւ այսպէս , հացրէնակիցներ , Յունատանի վատուապանձ պետութիւններն ալ կանգնեցին սիսալ , միակողմանի , վտանգաւոր ճամբու վրայ :

Ստրկատիրութիւնը պիտի կործանէր նրանց բազմանազար սարուկների թափած դառն քրտինքները պիտի հիւէլին , պիտի լափէլին ու քայլացէլին այդ երկու պետութիւնները :

Նրանց մէջ ամենու կեղեքից դասակարգերը , որ ապրում էին սարուկների հաշուով , պիտի մեռնէին :

Դա անկառակած է , դուրս ամէն առանկ ենթագրութիւններից :

Սակայն նրանց անկրման նոգասառող մի խոչըր հանգամանք էլ հանդիսացան այդ երկների միակողմանի զատափարակութիւնը :

Աթէնքն արհամարհոց մարմնամարզք . փիզիքական մարդու կրթութիւնոր :

Սպարտ ան պաշտեց միայն մարմնամարզք , լոկ մարդ կոչին ֆիզիքան :

Աթէնքը դարձաւ փիզիստաների , բանասակազմների , անդրիստագործների և երքուէները վաճառող տէմոսի քաղաք : Նրա բնակիչները փափկացան , մեղկացան և այս անկազմունակ դարձան սպահանելու իրենց հայրենիքը :

Սպարտան էլ դարձաւ կոսիտ , գռեհիկ զինուրների քաղաք , հասա մկաններով , աղքատ ու զիկով :

Եւ արագացան երկուսի էլ անկումը :

Այսօր մեր հայերին կրթութիւնն էլ սկսիլ է չեղուիլ զարգացման ուղիղ ճանապարհոց :

Մեր ուսուցիչները , յաճախ իրենք կարիք ունին սալորերու , մեր գասափարակները , որ միծաւ մասամբ անբարեկիրթ էակներ են . մեր մանուկ մերունդի այդ եղիկի առաջնորդները , չըմբաներայ իրենց վեհ կոչումը , զարձել են հասարակ վարձկաններ , լոկ զրամի համար աշխատանքներ :

Եւ նրանք գտել են ճանապարհը դասարանաւում իրենց բաժին ինկած ժամենին արագ սպանելու . նրանք թութակօրէն սպրեցնաւում են այս կամ այն՝ յաճախ , չա՛տ յաճախ աղջամիտ դասագրքում զրաւածները . . . և զրանով վերջանում է ամէն ինչ :

Կավկասում շա՛տ աւելի բարձր է ուսուցիչների և գասափարակիչների կրթական բարյացական մակարդակութիւններ : Սակայն այստեղ էլ արհամարտած է այն , ինչ որ այսօր ես այսակ տեսայ :

Այս՝ մեր կովկասնան դպրոցներում արդէն սկսուած է առարիաների քիչ ու շատ մանկավարժօրէն տւանդ ումը : Այնուղի դպրոցներն առարտած անները դուրս են գալիս բաւական զարգացած գլխով ու սրտով : Օ՛, զիսեմ, զես շատ, չափազանց շատ զործ կայ անելու այնանցի դպրոցներում էլ զուտ մտաւոր-բարյական զարգացման տեսակէտից : Սակայն, ինչ էլ որ լինի, այնուամենայնիւ վասնգի սկզբնաւորութիւնն արդէն սկսում է երեան գալ մեր կովկասնան դպրոցներում :

Մաէք էջմիածնի ձևմարանը, թիֆլիսի Ներսէսեան դպրանոցը, Երևանի և Շուշու Աշմինարեանները (միջնակարգ դպրոցները), մաէք նոյնինկ դաւառական 5-6 ամեայ դասումբաց ունեցող ծխական վարժարանները : Ամէն տեղ ձեր աշքի առջեւ կը ցցուին սաների գոռնատ, ուժասպառ, թօքախտաւոր կերպարանքները. մէջքեղը կուցած, երկու ուսերն իրար մօտեցած, կուրծքերը ընկած :

Սաներից աւելի լաւ չեն նաև ուսուցիչները, որ նույնու են նոյն միակողմանի զաստիքարակութեան :

Թոքախտը, ջղային քայքայումը բաղխում է բողոքի դռները, թէ ուսուցիչ և թէ սան տառապաւմ են նոյն դժբաղդութիւնով :

Ներանցից շատերը, չափազանց շատերը կամ վարակուած են հիւծախտոյ, կամ թիւնածու են վարակման :

Եւ ո՞րքան զրներ, Տէր Աստուած, ո՞րքան մաստաղ կեանքեր խոչստանդուած, որքան կեանքի թեկեր մանգաղուած :

Ու դժբաղդութեան բուն արմատը միակողմանի կրթութիւնն է :

Նատեցնում են սաներին 5-6 ժամ միեւնոյն սեններում, ջնջն ընդմիջումներով, և տախտում ան զիր անել, կրկնել, մտածել, զատել, երեակացել, խորչիլ, զրել, խորհրդածել... Սաների քնքոյց մարմինները թմրում, կավզում, ածեանում են: Գործում են միայն գյուխն ու նիարդները, գործում արագ, հիւսնդադին: Խոկ մարմինը դասում է մի փալառ, մի չալի կաոր, հիւսնդութիւնների համար յարմարաւոր հող պարունակող մի անօթ :

Ոչ, ոչ, չեմ ուզում այն ուսումն ու կրթութիւնը, որ պիտի հիւծէ հաղումաշ անէ մեր հասարակութեան սովագայ յինսարանները, նրա լուսատու ձրագները կազմող մանուկ սերունդը: Թող կորչի այն միակողմանի կրթութիւնը, որ պիտի արտադրէ խամբուած, սապասաւոր, փջացած նիարդերով, մաշտած սոսամներով ու հիւծախտուոր սերունդ, որի լեզիոն, նեարդացին և հազար ու մի հիւսնդութիւններով բանաւած մարմինը դարձնում է նրան թունաւոր, եսասէր, կուտարար, անհամբերատար գէսփութիւնների կարծիքն ու հաւատաքրութիւնը, պէտք չէ մեզ այդպիսի ուսումն :

Տուէք մեզ մի սերունդ, որի ուղեղը մարզուած լինի, սիրու մշակուած ու ներկուած անձնազնուութեան և այսամբութեան վիճ զգացումներով, բայց որի մկանները նոյնպէս լինին մարզուած, մարմինը առողջ, կենսուրախ, մշամաժպիս, վարդագոյն երեսով . . . :

Առողջ ուղիղ, առողջ ու վեճ սիրս և առողջ մարմին, ահա այն խէալը, որի պիտի ձգտի ներկայ դաստիարակութիւնը :

Ոյժ տանք մարմնամարզութեան, որ առողջ սերունդ ունենանք :

Մտաւոր, բարյական և ֆիզիքական երրեակ դաստիարակութիւնն է որ ընդունակ է պիտանի սերունդ արտադրել :

Միայն մարմնամարզը կը սանդէ ուրախ, առողջ, զեղեցիկ անսառուններ և պիտանի քաղաքացիներ :

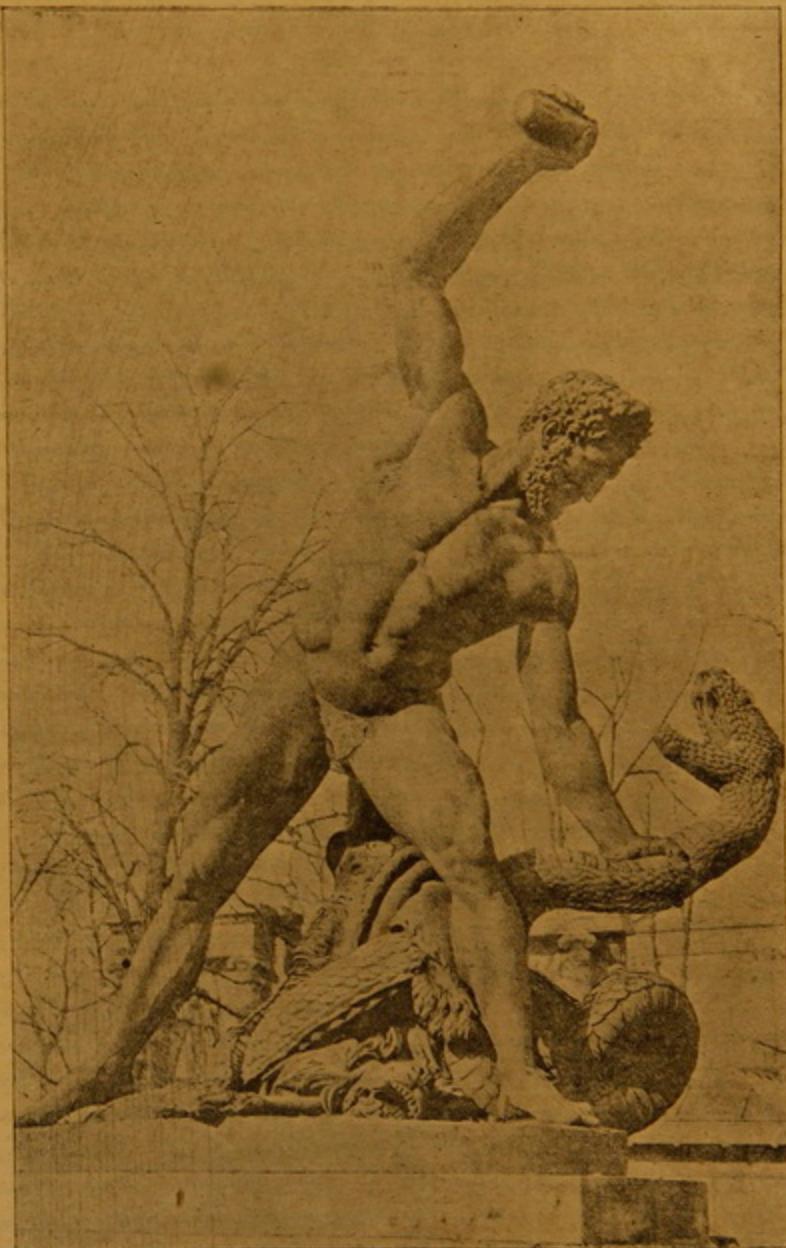
Միայն բարյականին ուժ տալը կարող է տանիկ գէսփ Տարախութիւնն և տիրացուականութիւնն :

Միայն մատաւորին աչք դարձնելը և մարմինն արհամարնելը կարսադրեն հիւսնդ չար սերունդ :

Մարդու խէալին է լինելու անհատի բազմակողմանի զարգացումը:

Որքան անհրաժեշտ է զիստութիւնները սովորեցնելը, որքան պէտք է բարյակապէս դաստիարակել սաներին, նոյնքան էլ անհրաժեշտ է մարզել մարմինը :

Ժամանակ է տալ մեր դպրոցներում և հասարակական կեանքում մարմնամարզութեան իրեն վայել կարեւոր տեղու :



ՀԵՐԱԿԼԵՈՒ ԵՒ ՎԻՇՎՈՒՆ ՊԱՅՔԱՐԸ

ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ՄԵՔԵՆԱՆ

Որքան մեծ նմանութիւն մարդկային մեքենացին և գործիքական մեքենացին մը թշնամին է երկուքն ալ անդամներու կամ չաղկապաւոր մասերու կամոնաւոր համազրութեամբ յօրինաւած են, երկուքն ալ ներքին նոյն անձանոթ ոյժը կը կրեն զիրենք վարող և վերջապէս երկուքն ալ նոյն նպատակը ունին՝ չարժիլ և արտազրել, այսպէս որ առաջինին մէջ եթէ չըսաց այն հրաշալի զօրութիւնը, զոր խմացականութիւն կանուանենք, գրեթէ այնքան տարրերութիւն չպատի ունենան իրապէջ, և միթէ ասոր համար չէ որ բանականութիւնէ կամ խելքէ զուրկ արարածներուն յաճախ մարդամերեւնաց կամ խրառիթակ (գօրգուլուգ) անունը կուտանք: Սակայն կայ ուրիշ կարեսոր և նկատելի պարագայ մը զոր պէտք չէ երբէք ու չաղբաւթիւնէ հեռացնել, այն է մարդուն միտէ, ուրորէ և արքունէ շնուռած բնահիւս կինդամի մեքենաց մը լլազր, որ ապաւշ կամ խելացի, բնախին կը չարժի և կը գործէ, մինչդեռ երկաթեաց, պղնձեաց կամ պողպատեաց մեքենաները ձեռակերաներն են այդ մարդուն, որուն ազգեցութիւնը կամ մէկ հարամը չի կրած անկարելի է որ կեանքի կամ գործունէութեան նշան ցոյց տան:

Ի՞նչ է այս երկրորդ և աչքառու արքերութեան պատճառը և ինչու այն երկուքին մէջ ալ, այսինքն մարդամեքենացին և գործիքական մեքենացին մէջ, ուր ինքն է չիմնակիր գործաւորը, չէ կարող ասածինը երկրորդին պէս ձեւաւորել և անոր տալ էր վերջնական յասուեկ դրացմը կամ կնիքը:

Հոգ է անա բնութեան գաղափարը և այդտեղ է որ առայժմ կը կենաց մարդուն

միտքը, որ ո՞վ գիտէ, գուցէ օր մը սոյն կենսական հարցն ալ լուծելով բոլորապին ազատի կրաւորականութիւնէ և լլազ միշտ ներգործական, բայց մինչև այդ հրաշալի վայրկեանը շփոթութեան թանձր վարագոյն մը միշտ կախուած պիտի մնայ մեր աչքերուն վերեւ:

Սակայն խնդիր է թէ մէկ կողմէն երբ մարդ չէ կարող իր սեփական մեքենան բազգանդանին համաձայն ձեւկերպել, միւս կողմէն անկարո՞ղ է նաև անոր թիերութիւնները սրբազրելու կամ մընչե մէկ աստիճան զայն որոշ կատարելութեան մը հասցնելու: Ես այս խիստ արամարանական հարցումին պիտի պատասխանեմ ո՛չ, զի թէ որ անհատ մը ուշադիր լլազ առողջապահական կանոններուն և կամ հետեւ մարմնակրթմանքի համար պատրաստուած բանաւոր խորհրդներուն, տարակոյս չի կայ թէ ո՛չ միայն ֆիզիքական պակասութիւնները հետպահել կ'անհետին, այլ և իր բնդհանուր organismը զօրանալով կ'անի ու կ'ուռնանաց մեր նախահայրերու պնդակազմ մարմնին նման:

Ճառակի կ'առարկեն թէ մինչև որ մարդկացին հոգեկան ցաւերաւն զբդապատճառները չի վերման, անկարելի է արտահատեանորէն կատարեալ առողջութիւն ունենալ կամ սրբակել ենթակայի մը: Ակզրանքով համաձայն լլազով հանդերձ այս ձշմարիս զիտագութեան, չնաք ւեզեր ստկայն բարութիւնները համակիր լլազւ անոր, սա բացրաց և արդարացի նկասաւմով որ, ինչպէս բժշկութիւնը հասաւած է այսօր, ֆիզիքականը կազդարուելով հոգին կամ սրբար նաև որ բայ օրէ զուարթ բնութիւն մը կը

առանան, այնպէս որ կուգայ վայրինան մը ուր մարդ մոռնալով իր տառապանքներու, մարմնամարզական սովորութեամբ կ'ըլլայ, աննկուն, բնութեան վրայ ծիծաղոզ, վիշտերն ու վտանգն արհամարհող և վերջապէս ամէն կերպով տիպար ու բաւանակակ մը: Այս առասակ մարմնական ու հագեկան սուսպի վիճակի մին է որ պէտք է ցան, կանք ամէնքս:

Անցնիվ հմատ քիչ մէն ալ նախապատմական հն դարերէն սկսալ մինչ միր օրերը մարդկային մարմնին կրած զանազան փոփոխութիւններուն, քննենք ու տեսնենք թէ որո՞նք են այն բոլոր տիսուր պատճառները, որոնցմով նախամարդուն տիսուր հասակն ու պրզպատեայ կազմը իր յաջորդ սերուղներուն մէջ աստիճանաբրուր քայլքայուած են և կեանքն սկսած է տակաւ կարձիլ ու չքանալ: Այս բանին համար, ինչպէս ազգերու պատճութիւնը, քազպակրթութիւնն ու մոռնապարութիւնը, այնպէս նաև անոնց առաջդութիւնը պէտք է չըր դարացրջաններու բաժնեկ, հն, միջին, նոր և ժամանակակից:

Հին դար. — Կը սկսի աշխարհի սուսպարձագործութիւնն և կը հասնի մինչ Քրիստոսի 476 թուականը, որ առեն կը վերջանայ նաև Հռոմի համբաւուոր և անզ պիտութիւնը: Այս դարին մարդիկը համեկու, սովորաբար բարձրահասակ, լայնչի թիկունքներով և բարսկներով, շատ աւելի առաջ ու երկար կեանք մը կ'անցնէին քան ներկայ ակար ու վիճացած սերւանդը, որ ապրուասի և կեզծ բարցականութեան ծանր լուծին տակ տակաւ կը վասթառանայ և կ'աղասերի: Անոնք չանին հակայ չենքը և ոչ ալ ներկայ արդու զարդի շքեզ առորիաները, այդ անսեմբլենի և համարձակ, խրձիթներու կամ քարացներու մէջ բնակելով, հագներով լայն շորեր և պարուրածեն

խոշոր տրեխներ, կը յշին ազատ դաշտերը, կը խմէին ակերու անմահական անսապակ կրկը ջուրը, կուրծքերնին կուտային անտառներու զավաշունչ քամբիներուն, խաչնարածութեամբ կամ ձկնորսութեամբ կը զրադէին, կը վաղեին, կը լողալին, կուտասէին քարէ քար և վերջապէս կ'ապրէին այնպէս՝ ինչպէս որ բնութիւնը զիրենք նևաճ էր երկին նոցր: Ու ասոր համար էր ահաւասիկ որ մէկը կը հաղալէր և կ'ողջանէր 969 գարսաներ, ինչպէս հանրածանօթ Մաթոս աղան-թէե տոփկա քիչ մը չափագնայտելիւն երեխ-միւսը գառագեղջներու մէջ կը դասեարակէր վայրի կենդանիներուն հետ, ինչպէս Հռոմի ամփիթարման մէրիշները, և ուրիշը քառածի կառք մը վազած միջացին կեցներով կը խէրչաղթաթիւնուն դամիսին, ինչպէս անմոռանապի քայն Տրդաս թագաւոր:

Միջին դար. — Կը սկսի Հռոմի անկումն և կը տեէ 1453 օսմանյաներու յաղթական մուտքը Կ, Պոլիս, որ առեն կեանքը թէե մը: Քիչ զարուած ու կաշկանդուած, սուխոյն գարձեակ կը սահի առաջ ու զուարթէ որով յաւաց Ոլիմպիուկան և հայոց նաւասարդեան խաղերը լայն տեղ կը գրաւեն ժաղարդացին զբօնանքներուն մէջ և յաղթանպամ սապեաներ (chevalier) կը փայլին իրենց քաջագործութեամբ ու մարմիններուն ձկրուաթիւնամբ:

Նոր Դար. — Կարելի է ըսկել թէ Միջիններ շատ տարրերութիւն չունի այս գարը, մընչ 1789 թուականը, որ առեն դրանսական սուային յեղափոխութիւնը եկա վիրշ տայ բանակարութեան և մարդկութեան մէջ նոր քաջագործութեամբ ու մարմիններուն ձկրուաթիւնացւմն ու ապրկանումն է: Դեռահաս մանկութիւններ, լուսէ, օգէ, շարժումներ և մարդանքէ զուրկի, մութ շնչքերու խորը կը հիւծի ծեծի պղղեցութեան

տակ և շիկոյ տռողջարանական հզօր ձեռք
մը որ աղասէ զանոնք մարմնական քայքա-
յումի վտանգէն։ Հարցուցեք երեկի ու-
րանովին՝ մեր հայրերուն և նախահարերուն
և շատ որոշ պատասխաններ պիտի տառաք
այս մասին, թէ որչափ ողբավի էր այն առեն
մեր խռմրցնախակըթարաններուն վիճակը։

Ժամանակակից Դաս.— Եւրոպացինե-
րուն համար կը սկսի 1800ին, իսկ մեզի հա-
մար 1870ին, որ առեն աղես համեցուերալ
մարմնակրթանքին անհրաժեշտ պէտքը, առզ
տեղ, երկրորդական վարժարաններուն մէջ,
դաշտային պատաններ, մըցումներ և մար-
զանք դրաւեցան ծրագրիններուն մէջ ու առ-
կաւ ո՞րուն համեմի ջրապինդ և քաջակազմ ե-
րկասարգութիւնն մը Օրինակներ մեզի մշշա-
Անդիպային, Ամերիկային և Ֆրանսային կու-
գան, որոնց հետեւերալ եթէ մենք եւս ու-
րիշ առարկաններու նման պարաւաւորիչ լնենք
մարմնամարզի աւումը հայարնակ զաւառ-
ներուն առնչն կրզմը, այն առեն ևս վասահ
և թէ կազմամինք այն չարաշուք ուրաւա-
կաններուն որ կը սպառնայ մեր նախակրթա-
րաններուն աղոց առողջութեան։

Աւրեմն թող մեր ծննդքները, հոգա-
բարձւանները, աւսունքները և ուսուցչական
մարմնները լու նկատ առնեն ոս կէտր
թէ առանց մարդկային մեթենային բնակունն
և զօրաւոր զարգացումին չի կայ առող-
ջամիւն և երբ չի կայ առողջութիւն և
մարմնակրթանք, չի կայ նաև կնանք, որ
մասւորական, փիզիքական և բարյական
ոգեկրու համարափ զու զորդութիւն ըստ է։

Ա.Ա.ՃՐՈՒՄ Ա.ՇԵԳԻՐԴԻՆ

Յիշապէ

ՄԻՏՔԸ

ԵԿ

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆԸ

» *

Ֆիզիքական երթութեան արժէքը, ժա-
մանակակից խորհողներու կողմէ լաւ ճանչ-
ուած է, իբրև միակ միջոցներէն մին վե-
րականգներու և զարգացներու մարդկային

ցեզը։ Այսուհանդերձ, դժբաղդաբար շատ
քիչներ միայն վասփաքուած յաշողութեան
մը ավրանապու համար, մարզանքի առեն
խորհերու էականութիւնը կընդունին։

Միաքը մարմնին գերազանց է, և նոյն
առեն ալ անոր աէրն ու կասավարքին է,
ուրեմն կը հետեւի թէ, արդիւնքը շատ ա-
ւելի մած ու շատ ձեռք պիտի բերուի,
եթէ մարդունքի առեն, մեր լրածին վրայ
խորդինը։

Արգարես, մարդի կեղբանացումով եղած
օրական քառորդ ժամուան մը մարզանըքը,
շատ աւելի օգտակար է քան զուտ մեքե-
նական ճշգերով, մէկ կամ երկու ժամուան
մարզանքը։ Պատճառը պարզ է։ Երբ մար-
զանքներն անսարքերութեամբ կ'լննիք,
արեան շրջանը դանդաղորդին տեղի կ'ունե-
նայ, մինչդեռ երբ միեւնայն առեն միայն
ալ կը զործէ, ու շարժող մկաններուն վրայ
կը կեղբանանայ, արեան շրջանը կարգա-
նայ և կը զօրանայ։

Միացեալ նահանգաց Եւլ համարականի
մարմնամարզաբանին բժիշկը, Տքի, Ռիդեմ
Էնգլիան, այս մասին կարգ մը փորձեր
կատարած և շատ յաջող արդիւնքներ ու-
տացած է։ Միքենականօրին փարձեր, մար-
զանքներ, լնել ապաւ տեղ, որոցից միշտ
խորհերով լնել առաջ, թէ և ճշմարիտ է թէ,
մարմնամարզիկը խոչոր մկաններու չոփրա-
ցաւ, առկայն այդ կերպով, մարմնուն որ-
եան շրջանը կրնենաւորաւեցաւ, և ոն զե-
զեցիկ ու առողջ մարմնոց մը ալ բացաւ,
բան մը՝ որուն միայն վատիաբու կը լնէ։
Մենք ալ անցուած նոյն բանն է, որ կը
վնասանք։

Կուզէք մարմնամ բզի մէջ արդի նա-
ուրուել, գրգնական հետաքրքրութեան մը
մը կատարեցէք ձեր ձ' գերն ու շարժում-
ները, այս կերպով միայն կրնաք կոսուր-
եալ զործ մը արտապրել։ Ֆիզիքական փոր-
ձերու առեն, ուրեմն պէտք է խորհիւ ձեր
լրածին վրայ, սրավհան այսպիսով է որ
միայն բաւագնյ արդիւնքները ձեռք պիտի
բերուին։

Ա.Ա.ՃՐՈՒՄ ՓԱ.ՓՈ.ԶԵ.Ա.Շ.

ՅԻԳԻԲԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՒԵԼԻԹԻՒՆԸ

ԵՐԿՐՈՎԿԵՑՈՒԹԻՒՆԸ

Ե Ի

Մեզի կարև կեանի մը տռւած չէ, այլ մեսի ենի որ
զայն կը կարեցնենք :

ԱՇԽԵՔ

Սիրելի ընթերցող, գուցէ ձենի, շատեւ-
րուն տարօրինակ թուր մեր այն հաւաս-
տիքը թէ մարդկացին կիանքը ընդ-
հանրապէս մեր ապահածին չափ կարծ չէ,
այսինքն թէ անսնք որոնք եօթանասուն
կամ ոթասուն տարեկանէն առաջ կը մոռ-
նին, ուզգակի կամ անուզգակի պատաս-
խանասուն են իրենց կեանքին ժամանակին
առաջ վերջանապուն, ու կեանքի այդ ո-
րոշեալ ժամանակին առաջ վերջ գտնելը,
ովտք է վերացրել ամէն տեսակ չափա-
զանցութեանց, առողջութանական կանա-
ներու անտեսման, բնութեան օրէնքներու
արհամարժման, ինչպէս նաև ծնողական ժա-
ռանգական հիւանդաթեանց, որոնց ինար-
կէ ենթական ինք ուզգակի հետեւանք է,
ու ո և է յանցանք ու պատասխանասուու-
թիւն չունի, եթէ սակայն ինքն աղ իրեն
ովտքներ չարտադրելու չափ մարդասէր
գտնուի:

Բնութիւնը և ոչ մէկ բան անմարասակ
ու անօգուտ կիրապով սակեզծած է: Բնու-
թիւնը մարդկացին մարմինը հրաշալիօրէն
յօդաւորած է որպէս զի մարդ կարող ին-
չի կեանքի զանազան սրանանշներուն զո-
հացում ապաւ համար պէտք եղած զիր-
քերը առնել ու շարժումները կատարել:

Եթէ բնութիւնը նախասուսած ըլլար թէ
մարդ կրնայ առանց շարժելու, առանց գոր-
ծունէութեան անշարժ աղ ապրիլ, ապա-
կայ չի կայ թէ զայն փախանակ երկու որ-
րունքով օժտելու, պիտի բաւականանար

պարզապէս ծասի կոճի մը նման միօրի-
նակ զանգուած մը սակեզծելով. Բնութիւ-
նը ացգապէս չէ ըրած ու ճիշդ ացգապէս ցը-
ներուն մէջ նպաստակ մը կայ, որովհետեւ
ինչպէս բայնք իր ամէն մէկ սակեզծագոր-
ծութիւնը նպաստակ մը ունի:

Առկից զատ, բայ Տարբինի և դիտու-
թեանց, մարդուն զէսի իր ներկայ վիճակը
կատարած յեղացրէումը չառ մը փափօխու-
թիւններէ և բնապատճական շրջաններէ
անցնելով եղած է, հետզետէ զանազան
գործարաններու աւելնալը կամ փափօխու-
թիւնը կատարուած է միմիայն մարդուն
բայ կամ կարնալ շարժելու սպասու-
թեանը համար, հակառակ սպարագայն
մարդ տակաւին թուրամորթներու կարգին
պիտի պատկանէր:

Տարբինի յեղացրչման տեսաւթիւններուն
համաձայն, զիւրին է նետեւցնել թէ եթէ
մարդ անդամներ ու գործարաններ անի,
պատասիր այն է որ ուզած է զանանք ու-
նենալ, ու ուզած է որովհետեւ զանանք
գործածելու պէտք ունեցած է:

Պէտք է ըսկ նաև թէ մարդկացին հր-
րաշալի մերքնային խրոքանիւր գործա-
րանը, խրաքանչիւր զնդերը, խրաքան-
չիւր յօդուածը ու նոյն իսկ մանիկը կո-
չուած է ընդհանրապէս համար աշխա-
տի, ու փոխադարձ օգնութեան առաւե-
լութիւնները ոչնչով կարելի է այնքան
յատակ կերպով բացատրել որքան մարդ-
կացին մարմինը օրինակ բերելով, որովհե-

ուն ո և է գործարան չի կրնար առանց ինք-
զինքին ու ընդհանուր մարմնոյն վնասերու-
անշարժ ու անաշխատ մնալ :

Բնութեան օրէնքներէն մին շարժումն
է ու երկարակեցութեան գաղանիքն ալ
ֆիզիքական բանաւոր գործունէութիւնը :
Անշարժութիւնը մաշում ու չի գորգանալ
է ու մաշումն այ՝ ման է : Բնութիւնը կեղ-
ծող է, - այսպէս կը ցացնէ իրը թէ մեր
սխալները չի տեսներ, բայց ուշ կամ կա-
նախ իր ներկայութիւնը զգալի կ'ընէ ու
պատիճը կը հետեւի :

Բայց ի՞նչ է պատիժը, մա՞րք, ոչ միշտ,
այլ ընդհանրապէս մարդկային մեքենային
մէկ փոքր անիւին, զարդարակին տեղափո-
խումը կամ անշարժանալը ուղղակի կազդէ
ընդհանուր մեքենային վրայ, ու ատիէ եռ-
քը կ'սկսի ոչ թէ ապրելը, որովհետեւ ապ-
րիլ կը նշանակէ գոյութիւն ունենալ, աշ-
խատել ու արտադրել, մինչդեռ առանց
աստիճան կեանքը իր նշանակութիւնը կրեփո-
խէ ու ապարդապէս կ'ըլլայ աննապատակ գո-
յութիւն մը : Բնութեան օրէնքներէն մին է
նաև շարժիկ, աշխատիկ, քարել ու կամ ան-
շարժանալ, ժանգառիկ ու մեռնի :

Առողջութիւնը, ուժը և երկարակեցու-
թիւնը յարասեւ շարժումի ու առօրեայ
ֆիզիքական աշխատանքի հնատեանք են և
ոչ թէ երկնային չնորհներ :

Պէտք է որ մարդկային մարմնը կազ-
մող հնագ հարիւր դնդերները ամէն օր
շարժին ու գործեն, հակառակ պարագո-
յին եթէ անշարժ մնան, պիտի թուրան,
պիտի պրատիճան ու ժամանակին առաջ
մնանին :

Այս չաշխատող դնդերներուն մէջ ծե-
րութիւնը անոնց կատարելութեան հասնե-
լէն առաջ կը տեղաւորուի, ու ասիկս
պարզապէս մարգանքի կարեւորաւթիւն չի
արուերուն պատճառաւ :

Նկատի առէք մարդկային բողոք զբա-
զումները, ու այն զանազան աշխատու-
թիւնները որոնց կասարուելուն համար
պէտք կ'ըլլայ զանազան աեսակի դնդերները
շարժման մէջ դնել, ու պիտի համոզուիք
թէ դնդերները ինչ հակացական գործ կը
տեսնեն նոյնիուկ արհեստաներու մէջ ու դուք
երբէք չպահի գտնեք ո և է արհեստ մը որ
առանց այդ հնագ հարիւր դնդերներուն
մէկ մասին գործունէութեան պէտք ունե-
նալու կասարուի :

Ուրիմն անհրաժեշտ է ֆիզիքական կա-
նոնաւոր զաստիարակութեան դիմել ու
մասնաւորաբար հետամուտ պէտք է ըլլայ
զարգացնելու ձիչտ այն դնդերները որոնք
մեր արհեստին բերումով ամէնէն քիչ կաշ-
խատին ու կը զարգանան :

Պէտք է աւելցնել նաև ամէն տեսուկի
ժուժկալութիւնը :

Պէտք չէ կարծել թէ ո և է արհեստի մը
բերումով մեր մարմնոյն մէկ մասը միւս-
ներէն աւելի աշխատելով աւելի կը զար-
գանայ, ու այլեւս այդ դնդերը ի վիճակի
կրկայ նոյն տեսակ բոլոր աշխատութեանց
տոկալու, օրինակի համար կը բաւէ լա-
քարուց մը հեծանիւ նառեցնել, որոշեալ հե-
ռուաւորութենէ մը ետք պիտի տեսնենք թէ
ենթակային սրունքի դնդերները, յօդերը
յոգնութեան ու ցաւի նշաններ ցայց կուտան
ու միմիացն հեծանիւ նասելու վարժու-
թիւնը այդ բանին առաջքը պիտի առնէ :

Ուրիշ գործաւոր մը որ միմիացն իր բա-
զուկները կը գործածէ, ինչպէս երկաթա-
գործը, որ ծանր մուրճակ մը օդին մէջ մնած
շարժումներ կը կատարէ, թող փորձէ թի-
ավարել, նոյնիուկ շատ թեթեւ նաւակով մը
ու այդ արհեստաւորն ալ իր կարգին յոդ-
նութիւն և ցաւ պիտի զգալ իր բազուկին,
ուսիրուն և կողերուն մէջ :

Այս օրինակները մէկ բան կ'ապացու-

ցանեն, արմինքն այն թէ առօրևոյ ձեռական ու սուքի մեքենական աշխատանքները երբեք մարդանք չեն, ու զնդերներ որոնք շարժման մէջ դրաւած են բնդհանաւ մարմնին սղասակարութեան ահասակէսավ անշարժ են:

Առկից զառ, եթէ նոյն իսկ արհեստները կանոնաւոր մարդանք եղած ըլլացն, պէտք էր հետեւցնել թէ մարդ սրապէսպի իր մարմնոյն բար զնդերները շարժման մէջ զնէ, պարասաւոր է ամէն ահասակ արհեստի գործ զնել:

Բայց ասիկա որքան անիմասս նոյնքոն ալ անկարեցի պիտի ըլլար, անիմասս՝ առոր համար որ նոյնիսկ գործ չանեցազ հարուստներ անդամ չպիտի կարենացն այդ բանը ընել, ու անկարեցի անոր համար որ աշխատաղ մարդիկ սոխովուած են մէկ արհեստով մը զրայիլ, կարենալ գործ մը արտադրելու ու առլիւու համար:

Բայց ինչ պէտք է ընել.

Հաստ պարզ ու գործնական բան մը միայն: Մարդիկ անբազգասեղի միծամանութեամբ իրենց առօրևոյ գործերով զրադած ըլլապով չեն կրնար նոյն իսկ մարդանքի մէկ ահասակին, «սրօրդ»ի ձեւին տակ յաւերածական մարզանքներ կասարել, ու բովինաւ այդ բանին համար չանին անհրաժեշտ ժամանակը, նիւթական միջոցները ու նոյնիսկ ճաշակը, բայց առանց բացառութեան ամէն մարդ կրնայ ու պարաւոր է օրական զէթ քանի վայրկեան զնել իր մարմնին զանազան մասերուն և կարողութիւններուն միջիւ. հաւասարակշռութիւնը պահելու, ու բնութիւնը՝ որ զժուարանած բանակալ մէն չէ. նոյն իսկ մեղի պիտի օգնէ, երբ տեսնէ թէ իր զրծուծ բնական ճամբէն կ'ընթանանք:

Ուստի, զնդերներուն կասարեալ առածքութիւնը ու յօդուածներուն ալ ճրկուութիւնը պահելու համար — ինչ որ կր-

նշանակէ ծերութիւնը ու օացնելի կամ կեանիք երկարել — պէտք է օրական քանի վայրկեան այնովախի փարձերու յատկացնել, ու բռնք զիստուորաբար կուրծքը, կունակը և մէջքը, իրենց ներքին գործարաններով միասնին կը զօրացնեն:

Ամնազզիսաւոր կէտք — ու այդ պէտք է ձեր յիշողութեան մէջ լաւ սպասորուել — պէտք է յարատեսութեամբ աշխատիլ, ի հարկէ բացի հմանութեան պարագային, որ ասմէն արդէն համոցքով չեղած մարդանքը ինքնին ու ե օգասակարութիւն չի ներկայացներ:

Դիտէք թէ ինչ մեծ առնչութիւն մը կայ ամէն առաւատ կանոնաւոր կերպով մարդանք և բագանք ընելուն ու երկար ապրելուն միջիւ:

Պէտք չէ սական խորհի թէ սմանք առանց կանոնաւոր կեանքի ու մարդանքի տեղի շատ ապրած են քան ուրիշներ ու բռնք մեր բառձներուն հետեւած են:

Այս, ճիշգ է, կան այն զիսմիներ, բայց մեծ սխալ մը բարձած պիտի ըլլանք, եթէ իրարու հետ բազգաստութեան զննիք երկու կամ աւելի անձներ սրովհետեւ նոյնիսկ նոյն արտաքին երեւոյիլը ներկայացնալ երկու անձեր բարորովին կը տարցերեն իրենց ներքին գործարաններուն կինսանակրութեամբը ու տականութեամբը, ու մանուանդ նկատի պէտք է ամէնալ թէ ասմէնք ինչ տեսակ ճնողքներէ սեւած են, որուն համամատ զիւրին պիտի ըլլայ հետեւցնել թէ կեանքի նարատաւոր թէ աննարատ պայմաններով օժտաւած են:

Ուրիշ բառերակ կրնանք ըստ թէ առանց բացառութեան ամէն մարդ կրնայ իրեն ապրելու առհմանուած կեանքը երկարել կամ կրճատել հետեւերով բնական օրէնքներու, առազդապահական կանոններու, և կամ զանոնք անտեսելով:

Ու այն որ կանոնաւոր ու բնական կեանք մը վարելով վաթսուն տարիեկանին կը մնանի, ապահովաբար աւելի շատ աղբած է քան ուրիշ մը՝ որ անկանոն ու առանց մարզանքի եօթանասուն տարիեկանին կը մնոնի:

Որպէսաեւ ֆիզիքական մարզանքը լինելով մարմնոյն համար պէտք մը, շատ պարզ է հաւեւցնել թէ օգտակար է անորդոյութեան պահպանամն և կը նպաստէ անոր երկարակիցութեան:

Ու վաթսուն տարիեկանին մնանողը որ առանց մորզանքի աւելի նուազ պիտի ապրէք արգեօք աւելի երկար ապրած չ քան եօթանասուն տարի ապրողը՝ որ իւ անկանոն կեանքովը բնութենէն իրեն աղբալու սահմանուած օրերը կրծատած է, կարծեմ թէ հաջուը շատ պարզ է:

Առօրեայ կանոնաւոր մարզանքին աղբեցութիւնը նայնին առաջին տասր կամ տասնորդին օրուան մէջ զդալի պիտի լինի մեր ընդհանուր առողջութեան բարուքումովը, մեր ամերազջ մարմնոյն ճշունութեամբը, մեր հոգեկան ու մուռաւոր կարողութեանց պայծառութեամբը, ու մուռաւագ ափարժակին զօրանարայի:

Սաամօքար՝ որ մարդկային մարմնոյն զրեթէ ամէնէն անշրամեցա գործարանն է, ամէնէն աւելի այ անինամ թողուած լլարով բնական է թէ երբ օգուա մը, բարիք մը կը բաշխուի լնդհանուր մարմնոյն, ինք պիտի ուղէ ամէնէն առաջ օգուա իլ, որովհան զրիեանին ամէնէն առաջ ու ամէնէն աւելի իբաւունք ունին:

Եզր՝ ամէն կենդանիներէն աւելի բանաւոր նկատուած մարդիկ զարմանողի էն, որովհեաեւ չեն ուղեր չարիքին առաջքը առնել, այլ անոր առաջ գալէն յեաոյ գարմանումի միջոցներու վրայ մանրամանորէն կը խորհին ու մինչեւ որ աստմոքսի տկարութեամբ չի առաւալին, չեն ուղեր ստամոքսով զրալիլ:

Մեր կարծիքով, ստամօքին ամենամեծ սխալը չափազանց կու, յանցակատար ըլլայն է, անմիջական ըմբռսացում մը շատ մը սպագայ բարդութիւններու առաջքը պիտի առնէք, բայց կ'երեւի թէ

ստամոքսը անխոնեմութիւն նկատուած անմիջական ըմբռսացումներէ կը վախնայ ու մինչեւ որ իր վրայ պարտադրեալ աշխատաւթիւնը այլեւս անտանելի չի դառնայ, չի կասիր, բայց անգամ մը որ այլեւս ուժասպառ ըլլայ, չափազանց մնձէ թէ իրեն և թէ ընդհանուր կազմառուութեան կրած կրուստը:

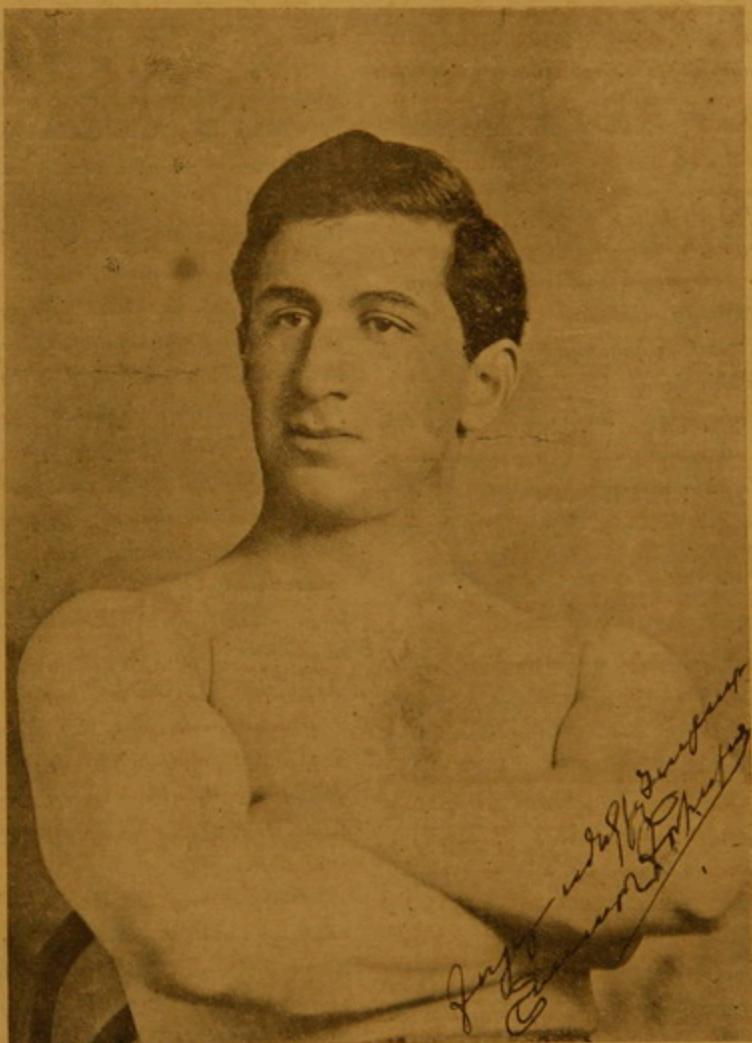
Ու պէտք չէ մանաւանդ մասնալ թէ ստամոքսէն կախում անի երկար ապրելու գաղտնիքը:

Կը սպասմուի թէ Մեծն Կիկիրոն շատ ծանր անմարտութիւնէ կը ստամուի ու վախանակ բժիշկի մը կամ գեղագործի մը գիմնար, աղջակալի իր քայլերը մարմնամարզաբան աղջեց: Երկու տարուան լնթացքին ան ոչ միայն զինքը զրիթէ անկարողութեան մասնող հիւանդաւթեան յաղթեց, այլ և իր ժամանակի ուժեղ մարտագալ հիւանդաւթեան մասնել:

Պէտք է վերջապէս համոզուիլ թէ Հելինական այն շրջանին յորում մարզական խաղերը մարմնի պաշտումը ի պաստի էին, միմիայն արհեստավ մարդիկները չին որ փեղիքական կրթութեամբ կ'զբաղէին, այլ և շատ մը նշանաւոր բանասահզներ, հոհատիներ, փիլիսոփաներ ու պետական մարդեր իրենց մաքին համահաւասար կրթութեամբ մ'ալ իրենց մարմնները կը զօրուցնէին:

Անշարժութիւնը իրը հանգիստ նկատելու դէպի այդ ձգտիլ, իր նշանակէ կիամնքը կարձեցնել ու մանր մօտեցնել, ու միմիայն անմոք երկար պիտի ապրին որոնք իրենց ֆիզիքական ու մասաւոր կարողութիւնները կը զարգացնեն, ինչպէս իմացական՝ նայնպէս ֆիզիքական կրթութեամբ մը երիտասարդութեան շրջանը երկարել, ծերութեան շրջանը կարճեցնել է, ու ծերութիւնը որքան ուշ հանի, այնքան շատ ապրած պիտի ըլլանք:

Կիանքի օրէնքը շարժում է, վայ առանց որ չեն շարժիր:



ՀԱՅՈՅ ԲՐԻՍԵՆ

1908

ՄԱՐՄԱՐՁԻ ՄԵԾ ԴԵՐԸ

Իթթիհատի Կեղր . Քօմիթէն որոշեց որ կ , Պոլսոյ և բոլոր նահանգաց մէջ ազգ . պաշտպանութեան մարմններ կազմուին , որոնք հայրենիքի երիտասարդութեան մարմնամարդ բնել պիտի տան :

Փերքերը

Իթթիհատի Կեղր . Քօմիթէն այս ուրախումը գուցէ շատերու տարօրինակ թուի որոնք ազգ . պաշտպանութեան և հայրենիքի երիտասարդութեան մարմնամարդ կասարելուն կամ չկատարելուն միջեւ ի զուր կը փորձեն կապ մը գտնել :

«Մարմնամարդ»ի նոյնիսկ առաջին թուով մննք մասնանշած էինք ուրիշ աղդերու մէջ մարմնամարդին կատարած մնձ դերը , ու պնդած թէ ան մեր մէջ ալ կոչուած է նոյնը Ընելու , եթէ անհրաժեշտ կարեւորութիւնը տարով զայն վարժարաններու մէջ մոցնէինք :

Մէնք հրաւիրեցինք դպրոցավար մարմնները , գոնէ հետաքրքրուիլ ֆիզիքական կրթութեամբ , բայց անոնք մարմնամարդը ու նախազութիւնը իրարու համար համար արդէն թուրքիոց մէջ զորձերը ձամարազութեամբ կ'ընթանան , ու այս է սրատառը որ տրամադօրէն երկու իրարու հակառակ բաներ իրարու համ շփոթուեցան :

Արդար ըլլարու համար պարտինք ըսել թէ մեր հրաւէրներուն պատասխանողներ եղան , բայց մննք ասոնք կը նկատինք անհասական ձեռնարկներ , որոնք ո և է կապ չունին ազգ . զոյն ու նշանակութիւն ունեցող խնդրոց մը հետ :

Երիտասարդութիւնը ստիպյն մասամբ

մը շարժիլ սկսաւ , կազմուեցան մարմնամարզական խումբեր , բայց ասոնք այնքան քիչ էին որ չէինք կրնար զանոնք ազգային նկատել ու ասոնք աղ մնացին դարձեալ անհատական ձեռնարկներ :

Մէնք մեր համոզումները հիմնած էինք ազգերու պատմութեան ու փորձառութեան վրայ , ու այդ համոզումներուն համաձայն էր որ ձեռնարկեցինք «Մարմնամարդ»ի հրաւիրակութեան , մննք նոյնիսկ առաջին թիւն շատ բաներ ունէինք բռնկու Հայ երիտասարդութեան , բայց պատերազմական ստեանները Դամոկիւան սուրերու պէս մեր զիման վրայ կախուած ըլլալով , զմնզ կ'արզիլէին այդ ձշմարտութիւնները բանէ ու կրնային զանոնք հանրութեան միաքը զրգուող հրաւարակութիւններ նկատել ու «Մարմնամարդ»ի հրաւարակութիւնը արգիլել : Ու մննք չէինք ուզեր որ «Մարմնամարդ»ը խափանուիր , ոչ այն նիւթական գծուծ հաշիով թէ շահներնիս պիտի կորսնցնենք , մէր մտածումը այդ չէր կրնար ըլլալ , ուրագնեաւ պարտինք վերջապէս խասաւ վանդի թէ մինչեւ այսօր նիւթական գոհութիւններու է որ «Մարմնամարդ»ը կը հրաւարակուի :

Բայց այսօր կրնանք գոնէ մեր բանէ ունածներուն մէկ մասը ըսել , որովհետեւ պարագաները փոխաւած ու վայրիկանները պատմական են , այսօր Իթթիհատի կեղր . Քօմիթէն է որ ազգ . պաշտպանութեան հարցը քննելով , վերլուծելով կուգայ այն եղարակացութեան թէ , պէտք է հայրենիքին երիտասարդութեան մարմնամարդ կատարել տալ զանոնք ինքնարշա-

պահութեան վարժեցներու ու երկիրը սասար առնձգութիւններու զէմ ասպահովերու համար :

Մենք շատոնց ի վեր համոզուած ենք թէ ինքինքը ուժով զգալու վասահութիւնը ինքնին ուժն իսկ է, ասովիք այնքան ձիչդ է ազգերու որբան անհաններու համար, հասեւարար իմթիհաստի արդ որոշումը իրը նորութիւն մեզ երրեք չի հետափքքեր, բաց մեծապէս կը շահազրպրէ իրը այժմէական ու ազգացին հարց մը, ու այս հարցը կը ներկայանայ հայ ազգ պաշտպանութեան ձևին տակ :

Ի հարկէ իմթիհաստ այդ որոշումը առանձապէս թուրք երիտասարդներու մասին չի տուաւ, զ ճէ կը սիրենք յաւապ թէ հազրենիքին այս ձգնաժամներուն մէջ հաւասարութեան սկզբունքը պիտի ապահածուի Հայուն, Յոհնին, Հրեացին, Աղոպանցին վրայ ալ հաւասարապէս, որովհեան ազգ, պաշտպանութիւն բացատրութիւնով մնանք այնպէս կը հասկնանք թէ ինողիրը թուրքիոյ պաշտպանութեան տուրը կը դառնայ լնդդէմ արաւարին յարձակութեանը, ու ամէն բազկացուցիչ ազգ պարաւասր է թուրքիան պաշտպանել իրը այս երկրին հարազատ զաւակը :

Բաց կայ ամենակարեւոր կէտ մը զոր պարաւինք ամենալուրջ ու շաղրաւթեամբ քննել, այն է բարեկամի և թշնամի խլնդիրը :

Նախ տեսնենք թէ ի՞նչ է բարեկամութիւնը և ի՞նչ է թշնամութիւնը :

Առաջ իմաստապիրական երկար ու բարդ բացուրաւթեանց մէջ մտնելու, կրնանք ըստ թէ երբ երկու և աւելի անհաններ իրարու բարիք կը կամնան, ու համազորձակցութեամբ իրարմակ մը ինդիր է միայն և ուրիշ ոչնիչ :

Բարեկամութիւն, իսկ երբ այս խազաղ ու շինարար ասպիկակերպը կը դադրի գոյութիւն ունենալէ, մարդիկ իրարու հանդէպ ասեկութեան զգացումով կը լեցուին, իրարմէ կը բաժնուին, ու իրարու կեանքի վիրջ ապլը հոգեկան բաւարարութիւն կը նկատեն, այս պարագան ալ կը կոչուի թշնամութիւն։ Աւրեմն կրնանք ըստ թէ երբ մարդիկ այցեւ կը դադրին բարեկամներ ըլլալէ, ասիասուած են թշնամիներ դաշնայ ու փափաղարձարար, մենք չկողոքութիւն չենք ընդունէլք, այդպիսի զգացում մը անձանօթիւթիւններու միջև միայն կրրայ գոյութիւն ունենալ, նոյնիսկ ընտեթեան մէջ չկողք բան մը գոյութիւն չտնի, ու եթէ այսօր շատ մը անձեր ու ազգեր իրարու վրայ չեն յարձակիր, ու կամ իրարու չեն մօտենար, պատճառը այն է որ ասերութեան զգացումը ծայր աստիճանին հասած չէ և կամ բարեկամութեան զգացումը անկեզծ ու բառական զօրաւոր չէ, չկողք թիւնը իրարու մասին անգամ խորհի չի թուցարիք, մինչդեռ երկու ծառնօթներ կամ ծանօթ ազգեր պարտաւորուած են իրարմավ զրադերու:

Մենք երրեք նախառակ չենքնաք սարր մը ուրիշ ասարիք մը զէմ զրպքել, մենք այդ բանին անկարելինութիւնն համոզուած ենք, բաց համոզուած ենք նուև թէ աշխարհի մէջ պատահելք կարելիւթեանց մասին առաջուց խորհներ երրեք ոճիր մը չէ, նոյնիսկ թուրքիոյ մէջ :

Մենք միշտ ի մոր ունինք այն մաթիմաթիմական ճշմարտութիւնը թէ բարեկամութեան և թշնամութեան տարբերութիւնը երկվայրեկանի մը ինդիր է միայն և ուրիշ ոչնիչ :

Մենք թուրքիարմակ և ոչ մէկ տարրի հետ թշնամանպու փափաք չունինք, բաց

մարդկացին ու ազգային իրաւունք մը ունինք մեր մասին ապահավ բլագու , պէտք է միշտ լիշել թէ հայրական կոսորածները բարի Աստվածոյ մը կազմէ մնացի իրը նորհ որոշուած դրսութեան մը յաւխունական շարունակութիւնը չէին , այլ բնդհաստած բարեկամութեան մը յաջորդած թշնամական շրջանը մը սկզբնաւորսութիւնը միայն , որ Ասամանադրութեան վերահաստատութեամբը վերջ գտած ըլլալ կարծուեցաւ : Բայց անցնինք :

Այսօր , թարքին բոլոր տարրերուն հետ բարեկամ ննք , բայց երբէք չննք կըրնար վասահ ըլլալ թէ միշտ այդպիս պիտի մնանք , հայիսիկ քաղաքակիրթ իսապեան մնաց հետ պատերազմի մէջ դանուերով հանդերձ , կը պնդէ թէ մնացի բարեկամ է ու մեր բարիքին համար Տրիսովիար կը բրուէ :

Ենք այլեւս այնպէս կը հաւասանք թէ բարեկամին հետ բարեկամ , թշնամին հետ թշնամի ըլլալու ժամանակը ևկած է , տոկուին կընանք թշնամարար կատարուիլ , բայց երբէք բարեկամաբար :

Ու արտէն մեր բառձր ուրիշ բան չէ , բայց եթէ անհաստական պաշտպանութեան բնազդական ու տարրական իրաւունքին հաւաքական մէկ երեւացիք :

Այսօր Հայ երիտասարդութիւնը պէտք է պատրաստի Օսմ. բնդհանուր հայրենիքին սրբազնաւոթեան , բայց երբ իր դէմ կը տեսնէ երէկուան բարեկամները ու-

րոնք այսօր կուգեն զինքը սպաննել , այս պարագային ոչ թէ ազգային , այլ պարզապէս բնազդական շարժումով մը պէտք է ինք զայն սպաննէ , կըսեն թէ արփանին տեսքը և հար մարդու իր բոլոր գեղեցիկ զգացումներէն զրկեսվ անբան արարածի մը կը վերածէ , և կը մզէ զայն մարդիկ սպաններու , բայց բառ մնագ աւելի բառ է այդպէս բնազդաբար սպաննել , քան բառնաւոր մնացած ըլլալու միսիթարութեան համար սպաննաւիլ :

Ուրինն , վերջացնելով մեր խօսքը մասնաւորագես հայ երիտասարդութեան կուզգենքն , երիտասարդութեան՝ որ պէտք է ինքինքնը պարտական զգայ իր նախահայրերէն , հայրերէն իրեն փոխանցաւած տրինք , անունը և աւանդութիւնները իր յաջորդներուն ձգերու , այս բանք պէտք է յնէ , հակասակ պարագային երիտասարդութիւնը պիտի ըլլայ տոսրին ազգային ոճագործ մը այնքան արժանի ասելութեան և անէծքի՝ որքան միւռ՝ թշնամին , ու նոյնիսկ բան մ'ալ աւելի , այն է ազգ . ոճագործ մը եղած ըլլալու ամօթը ու նախահայրեր պիտի անհնայ իրեն բաժին :

Ազգ . պաշտպանութիւնը ինքնապահաւասնութեամբ կ'ըլլայ , թաղ երիտասարդութիւնը մեր և իմթիհասի խորհուրդներուն հետեւ կըսվ պատրաստուի :

ՃՈՒՅԾ ՎՐԵՄՈՒՅՆ



Մարզումնի Առելիկան վարժարանին «Ճառապահ» Ֆութբոլի խումբը:

Մասկովյան ճշտութեական Թիգրական Կրթութեան Մասին

Տղայց ֆիզիքական կեանքը պէտք է
մար մանկավարժական մտածումներուն և
զբաղւմներուն մէջ առաջին տեղը զբանէ :

Մարիոն

Խաղացող աղան նուիրական էակ մ'է ,
այն աղան որ չի խաղար և կամ որուն կ'ար-
գիլեն խաղալ . կը դադրի աղայ ըլլալ :

Ֆրէօպէլ

Խաղը աղու մը կեանքին կէմն է :
Պուհասոն

Տղան ուրախութեան և խաղի պէտք
ունի , ինչպէս առանկը լրափ և ջուրի :

Տօքար . Լակրանժ

Տղուն ուղեղը հաճոյքի պէտք ունի ,
ինչպէս իր թոքերը թթուածնի :

Տօքար . Լակրանժ

Երիտասարդութիւնը երկարի , ծերու-
թիւնը կարծեցնել , ահա ամբողջ գաղանի-
քը հոս է :

Բրօք . Մասոս

Ուրախութիւնը ամենին զօրաւոր ա-
ռողջապահական սփոփիչն է :

Տօքար . Լակրանժ

Ուրախութիւնը անհրաժեշտ պայման մ'է ,
փոխանակ զայն մեռցնել ջանալու , աշխա-
տինք զայն ցմիշտ պահել : Աշխարհի վրայ

չի կայ աւելի հակա-բնափոսական էակ գր-
քան այն որ չի կրնար խնդալ :

Տօքար . Տէմուր

Մարզանքը իրը առաղջապահական պէտք
մը ճանչուած ըլլալով , պէտք է աննկուն
յամառութեամբ զայն ամէն դպրոցէ ներս
մտցնել աշխասովիլ :

Տօքար . Լակրանժ

Խաղը աղուն խառնուածքին համար
պէտք մ'է :

Տօքար . Տէմուր

Ֆիզիքականկրիթ ութիւնը ամենուն համար
անհրաժեշտութիւն մ'է , բայց մանաւանդ
տկարներուն համար կեանքի պայման մը :

Տօքար . Լակրանժ

Մարմինը որքան զօրաւոր է , այնքան
կը հնագանդի , որքան տկար է , այնքան
կը հրամայէ :

Ժան Ժապ Ռուսո

Շնչառութիւնը այնպիսի էական գոր-
ծողութիւն մ'է , որ բոլոր միւս գործողու-
թեանց կը հրամայէ :

Շ . Քրիսեան

Թոքերուն զարգացումը աղայոց դնդե-
րային զարգացման համար իգործ զրուած
ֆիզիքական կրիւթեան ամենագիւսաւոր
արդիւնքն է :

Տօքար . Լակրանժ

Զօրաւոր մայրերն են որ զօրաւոր ազգեր յառաջ կը բերեն, հետեւաբար ամենամեծ կարիւորութիւն ունի ազջիկներուն մարդանք լնել տալը ու մանաւանդ անոնց կուրծքը և կոնքերը: զօրացնել:

Է. Թօստէր

նամ ձգէ, սրավհետեւ այս երկու տարրերը մարդուն մէջ անդամանելիորէն միացած են, պէտք չէ մարմինը մաքին, ու միտքն ալ մարմին զոնել, այլ անդամէց է այս երկութիւն միջև կարելի եղածին չափ արդար ու գեղեցիկ հաւասարակուոթիւն մը պահել:

Տէմոլէն

Բացողեաց խաղերը պէտք է ազգացին կրթութեան ամենազօրաւոր միջոցներէն մին նկատել, կարող՝ մարդս կորասարեր զբաղումներէ հեռացնելու, միաքը բարոյցնելու, կամքը կրթելու, քաղաքացին պատրաստելու և ազգը կազմելու:

Տօքտ. Տաճու

Կուզէ՞ք ձեր իմացտկանութիւնը մշակել, զարգացուցէք այն ոյժերը որոնց վրայ միաքը կոչուած է իշխալու. տեւականօրէն ձեր մարմինը մարզեցէք, որպէսզի զայն բանաւոր և ժուժկալ բնէք. Մարմինը թող գործէ, վաղէ, պոտաց ու միշտ շարժման մէջ լլայ, պատէսով մարդ իր ուժովք երթեան պիտի գոյ, բայց իր իմացականութեամբը շուտով պիտի փայի:

Ժան Ժազ Ռուսո

Ֆիզիքական կրթութեան առւած ծառայութիւնները և օգուաները չեն սահմանափակութիւ անհասաներու վրայ միայն, այլ և ամրող ազգը աստոնցմէ պիտի օգտառի, որովհետեւ ներկայ սերունդը ֆիզիքապէս զօրացնելը ապագայ զօրաւոր սերունդներ ապահովել է:

Շ. Քրիսեան

Աղջկանց ֆիզիքական կրթութիւնը աւելի կարեւոր է քան մանջերունը:

Փօրմ Տէմէնի

Լինկի (Շուէտական) դրա թեան մէջ չկան այնպիսի պիտի փորձեր որոնք կարենան հանդիսաւաները զարմացնել ու հիացնել, այլ ամրող փորձերուն և շարժուներուն նպաստակն է ենթակային առողջութեան նպաստել:

Լինկի դրութեան նպաստակը չէ արեւելք պատրաստել, անդրաշարժ մարմիններով ու ուժի և առողջութեան խաբուսիկ երեւոյթներով: Շուէտական դրա թիւնը նպաստի ունի կանոնաւոր մարդեր պատրաստել իրապէս առողջ, կայտառ, թեթեւաշարժ և յոգնութեանց զիմադրելու կարող: Լինկի դրութիւնը մարմնոյն զանազան մասերը համաշափութեան մէջ պահպով արտաքին մասերուն և ներքին գործարաններուն միջև գեղեցիկ համագործակցութիւն մը կ'ապահովէ: Լինկի դրութիւնը իրապէս մարդասիրական է:

Քիւմիէն

Ժառ դպրոցը համակ ուրախութիւն րլայ, ու ժամանակացոյցին բաժանման ու կարգապահական հրահանգներուն պատրաստութեան մէջ դպրոցը թող միշտ յիշէ թէ խաղը և ուրախութիւնը անհրաժեշտ պայմաններ են ինչպէս ֆիզիքական նորմապէս և հոգեկան զարգացման մէջ:

Տօքտ. Տէմուր

Տրամաբանօրէն ի գործ դրուած ֆիզիքական կրթութիւնը մեր առողջութեան, մեր գործարանաւորութեան յեղաշրջման, ինչպէս նաև մեր իմացականութեան կազմութեան ամենազիստոր ազգակներէն մինէ:

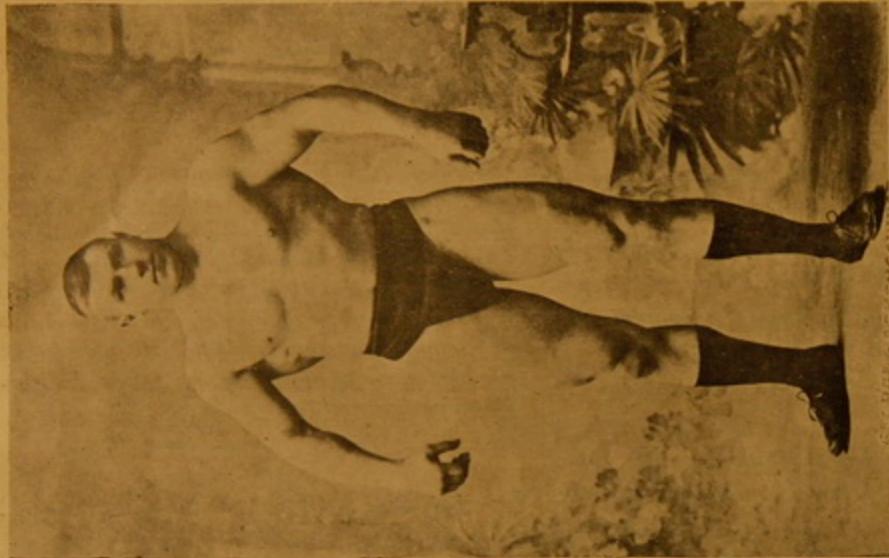
Տօքտոր Տէմուր

Լաւ բրունուած զաստիքակութիւն մը պէտք չէ ոչ մարմինը, ոչ ալ միտքը անխր-

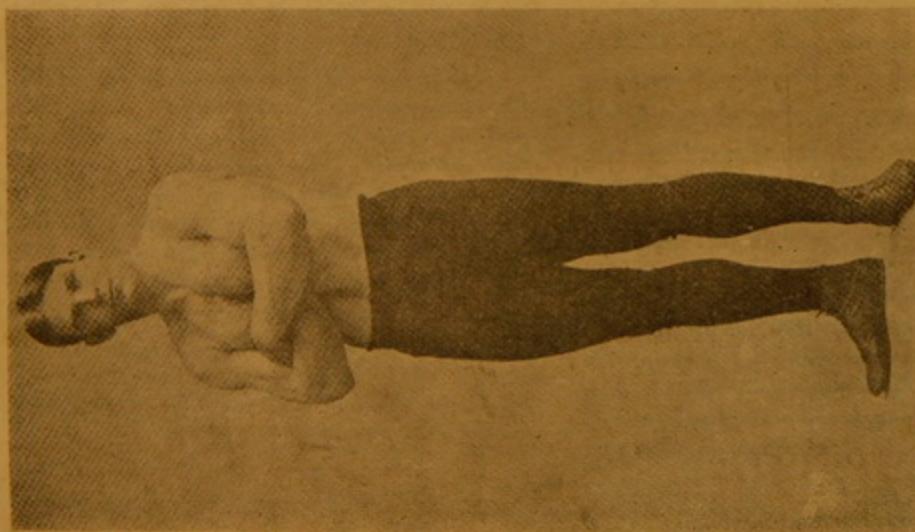
Հաւաքեց՝

Ճ. Վ. Ք.

ԺՈՒԺ ՃՈՒԺ ՀԱՄԱԳՈՅՆԻ ՎԱՐԴԱՐԱ



ՖՐԱՆՔ ԿՈԶ (Քաղաքացի)



ԶԲՈՍԱՆՔԸ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄԷՇ

Շատ ժամանակ չէ անցած այն օրերէն, երբ գպրոցները կը զեկավարուեին առողջապահական թիւք ըմբռնումներով: Գիտութիւնը յառաջդիմութիւն կ'ընէ, իր հայեացքին ներքեւ ամէն բան աւելի պարծառի որոշ կ'ըլլայ, սարբներ առաջդիմութիւն նմարտութիւններ մէկդի թուղուած են այսօր, իրը վեասակար գիտելիքներ, անոնց տեղ ընդունուած են աւելի հաստատուն ու գիտականորէն փարձի ննմարեկուած նշմարտութիւններ, ինչպէս նաև նոր բնախսական-առողջութափահական օրէնքներ և գիտելիքներ:

Տրուած ըլլալով՝ «Մարմնամարզ, ի յայդ կարեոր գերը ու նապատակը ներկայ յօդուածով կ'ուզեմ վեր առնել առողջապահական տեսակէաէ ամենամեծ կարեորութիւն ունեցող հարցերէն մէն, մարմնոյն մեջ զոյլրիւն ունեցող ուժի մրերին բանաւոր մատակարարութիւնը»:

Մարդը իր գիտիքական կազմուածքով սպարզ մեքնաց մէն է, ան կը շարժի, կաշխատի, կը գործէ իր մէջ ամբարտուած ուժի մժերքին միջոցով: Սպասեցէք, վերցուցէք այդ ուժը և կենարը կ'անշարժանաց, կը մնանի: Աւժի մրերին կեդրոնը մարմնոյն մեջ ամեն տեղէ, չկան որոշուած կամ սահմանուած կէտեր որ ուժի այլեւազ կեղրաններ ներկայացնելու առանձնահնորումը ունենան, ինչպէս կը կարծուէր ժամանակին: Ուժը կը խմբուի հոն՝ ուր ստիգմական սպահանջ կաց, այսպէս երբ մարմնոյն մէջ ամբարտուած ուժի քանակութիւնը բազմաձիւ հոսանքներով կը առնի մարմնոյն ամէն կողմը, կը կորսնցնէ իր ազդեցութիւնը և գիտելիքներ:

ման մէջ: Ծառի մը բունին դանակով տրաւած խոր հարուած մը, այդ ծառին համար վէրք մէն է, զոր դարմաներու է չ'չորնազու համար և այդ ծառին դարմանումը՝ ուժի համախմբումն է նոյն կետին վրայ, այդ դարմանալի յատկութիւնը երևան կուգայ մեր կենդանական կեանքին մէջ ով: Օր մը մահամերձ հոչակաւոր քժիշկի մը կը հարցնեն թէ՝ թժշկութիւնն մէջ ով եղած է ամենամեծ վարպետը, կը պատասխանէ թէ՝ ոն՝ որ բնականօրէն զրուած է կեանքի մէջ այսինքն ներքին ուժը: Մարմնոյն վրայ գտնուած վէրքը կը դարմանուի, հոն համախմբուած ուժեկու միահամեռ և միանգատակ սքանչելի գործունէութեան նորոշիւ: Մէկը դժուարամարտութիւնէ կը տառապի, որովհետև ստամոքար իր տարրողութիւնէն աւելի բեռնաւորելով ու նոյն ժամանակ ալ մտաւոր կամ ֆիզիքական ծանրաշխատութիւնն ենմարեկուած է, ու ստամոքար կը տկարանայ, և չկրնար մարսել, որովհետեւ մարմնոյն ուժերը այլեւազ կոզմէր ցրուած ըլլալով, չոնչի բաւականաչափ ուժ իր գործը գոնացացիչ կերպով կատարեկու համար:

Մեր գպրոցական օրերուն մեր ուսուցիչները մեղի կը յանձնաբարէին ճաշէ անմիջապէս վերջ զրոմտու, խաղալ իրը միակ պարման դիւրամարտութեան, մինչդեռ հիմա ընդհականակը կը թելադրուի ճաշէ վերջ նոնգիստ ընել կամ առ առանեն ֆիզիքապէս կարելի եղածին չափ քիչ յագնել ու քիչ ծանրաբեռնուած ստամոքսով միան գործել կամ խաղալ: Այսօրուան մեր գպրոցներուն ճացի և զրուանքի ժամանակը երբէք համաձայն չէ առողջապահական նշմարտութիւններու: Մասնաւորապէս նախակրթարաններու մէջ ուր աշակերտները աւելի արամազրութիւն ունին զրուներու, իրենց տարիքին պահանջով, չափազանց չափ կ'սպառեն իրենց ուժի մժերքը, վեասելով իրենց ստամոքսին ու մարտզութեանը,

այսպէս, սպասելով ուժի կարեւոր քանակ մը, որուն հետեւանքով աղան չկրնար յոդնած վիճակով, իր գարոցական պարաւական թիւնիները լիովին կատարել:

Դարրցներու զրօնանքի ժամանակը հակառագագահական ըլլալով հանդերձ, չենք կրնար աղան արգիլել իրն ու համար շատ բնական եղագնայինիով մոլեզին խաղերը կամ զրօնանքը, որուն պատճառով ահազին քանակութիւնամբ ուժ կը վասնէ և առաջ կ'ուղաց չափազանց յաղնութիւնն եալին: Այս կը անմուռի աշակերտին թէ՛ ֆիզիքական թէ մատարական կազմուածքին վրայ արտաքին յայտարար նշաններով: Միւս կողմէ աշակերտներու այս կերպ զրօնանքին միխթարուելու ոչինչ ունինք զրեթէ, որովհետեւ անսպասակ չարժումները չեն թէ ֆիզիքական առաւելութեամբ կ'օժտին մարդը, այս նայն իսկ կը կոշատցնեն, կը ագեղցնեն ու ֆիզիքականին զարգանալուն արգելք կ'ըլլան: Մեր վասնած ուժը օգտակար ընծայելու համար պէտք է մեր չարժումները, մարզանքները ընարենք, որպէս զի մեր ուժի վասնումին առաջ եկած մեծ վեար

գարմանուի գեղեցիկ, վայելուչ, ճարպիկ ու ձկուն կազմուածքի մը ամրանալով, այս կերպով ետ առած պիտի ըլլանք նաև մեր ուժին կարեւոր մասը, այս կերպով է որ մենք քիչ ուժ սպասելով շատ ու օգտակար մարզանքներու պիտի կարագանական ընկածքները զանազան պատճառով առաջանաւ: Աշակերտը նաք զայն, հետեւելով «Մարմնամարզ»ի հրահանգներուն:

Ո ե է դպրոց երբ մարմնամարզական օգտակար շարժումներ ընկել առաջ. դժուարութեան կը հանդպի, զէթ կրնաց զրօնանքի ժամերն այնպէս մը զեկովարել ուրով զայցոց խաղերը շատ յողնեցուցիչ չրլուզով կարելի եղածին չափ քիչ ուժ սպասնեն, ու սուաջքն առնեն այն ընտհանուր մասուոր թէ ֆիզիքական թուրութեան, զոր մեր աշակերտները ընդհանրապէս կ'օժննան կէս օրէ հոգի դասուժաներու միջոցին:

Պոլիս ՀԻՒՅԵՍԱԿ. Յ. ԶԱՐԳԱՐԵԱԿ

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ”Ի ՆՈՐ ՀԵՍՑԵԿ

Մարմնամարզի նոր հասցեն է՝ նամակատուի թիւ 81, Կալարա. Կ. Պոլիս, ուր պէտք է ուղարկել ամեն ենակ գրութիւն եւ այլն:

Տնօրենք անձամբ կարելի է ենանել ամեն Եւկուսաբրի եւ Հինգեաբրի ժամբ 12—1 (թ. ե) 8. Գըլլենեան գրասունիք, Կ. Պոլիս:

Տեղական մրցումներու արդիւնքները պէտք է յանձնել Պ. Յակոբ Յակոբեանի՝ Մեյսաններ Կ. Պոլիս:



ՄԱՐՄԵԱՇԽԱՐՀ

ՖՈՒԹՈՎԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԼԻԿԸ

Մարմնամարզի խմբագրութիւնը մօտ օրէն մասնաւոր հրաւիրագրավ մը ժողովի պլատի հրաւիրէ մննչեւ հմատ իրենց պատուիրակները որոշած ֆութօդի ակումբները խորհրդածութիւններ կատարելու համար :

ՖՈՒԹՈՎԻ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ ՊՈԼՍՈՅ ՄԷջ

Տօրք հայ մարմնամարզական ակումբին վարչութիւնը խմբագրութեանն ու զարկած դրութեամբ մը կը յայտնէ թէ ֆութազի հայկական լիկի մը կազմութեան համար իր կողմէ պատգամաւոր կարգած է Պ.Պ. Տիգրան Խաչառութեան և Եղիկի Քաջունի :

×

Նոյնպէս Գում-Գաբրուի Արձիւ մարմնամարզական ակումբին վարչութիւնը կը յայտնէ թէ իր կողմէ պատգամաւոր լնարած է Պ. Նուսար Գարակէօղեանը :

×

Մկիւտարի մէջ Անոպտեմբեր 3 ին մասթազովի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արագած և Արաքս Բ. ակումբներուն միջիւ ու Արաքս Բ. մէկի դէմ երկու կօրով յաղթական երաւ :

×

Աւարայր ակումբներուն միջիւ, ու Արագած մէկի դէմ երկու կօրով յաղթական երաւ :

×

Քիաթիսանէի մէջ Օգոստոս 28 ին ֆութազի մրցում մը տեղի ունեցաւ Պէշիկթաշի Ահարոննեան և Տիաման ակումբներուն միջիւ ու երկու կօրմերն ող հաւասար եկան :

×

Մկիւտարի մէջ Անոպտեմբեր 18 ին ֆութազի մրցում մը տեղի ունեցաւ Ահարոննեան և յոնական Ասդրա ակումբներուն միջիւ, ու Ահարոննեան ակումբը երեք կօրով յաղթական երաւ :

×

Մաքրիզիւզի մէջ Հոկտեմբեր 2 ին մասթազովի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արձիւ Ա. և Արաքս Բ. ակումբներուն միջիւ ու Արաքս Բ. մէկի դէմ երկու կօրով յաղթական երաւ :

×

Պալթա—Լիմանիի խաղաղայրին մէջ Անոպտեմբեր 23 ին ֆութազի մրցում մը տեղի ունեցաւ Ախաֆփի և Արտաւազդ ակումբերուն միջիւ : Արդիւնքը անորոշ :

ՆԱՄԱԿ ՄԸ

Մարմնամարգի Խմբագրութիւնը նաև մակ նր ստացած է Արաքս մարմնամարգական ակումբին կողմէ, որուն մէջ յիշեալ ակումբը չստ դառն բառերավ կ'ըսէ թէ ցաւով իր տեսնայ Մարմնամարգի և իր Տնօրէնին իրենց ակումբին հանդէս ունեցած հակակրութիւնը, ու կ'աւելցնէ թէ Մարմնամարգ նպաստակաւոր յերիւրանքներ կ'ընէ իրենց մասին, ինչ որ իր կոչումին հակասակ է և այն :

Ուրիշ տեղ մը ի միջի այլոց կ'ըսէ թէ Մարմնամարգի կողմէ զիստամամբ Արաքս Բ. ի գրանիշը չէ զրուած, որպէսզի ամէն ոք այդ յաղթութիւնը Արաքս Ա. ի վերագրէ աւայսպէս յաղթութիւնը իր նշանակութիւնը կորումցնէ :

Ինչպէս կը տեսնուի գանգատագիր մըն է որ Արաքս ֆութագոլի ակումբը մեզի զբրկած է իր այն կարծիքներուն եզրակացաւթեան վրայ թէ «Մարմնամարգ» հանդէսը կողմնակալութեամբ կը վերաբերի այս կամ այն ակումբին հանդէս :

Ցիշեալ զբութիւնը կարելի էր անգամ մը կարգալէ վերջ սրասուել ու այսպէսով ինպիրը փակուած նկատել, որովհետեւ ու գժրազդաբար մնը հայերուու մէջ գնահատումները և վարկարեկումները իրենց պահանջուած չափովը չէ որ կը արաւին ընդ հանրապէս :

Բայց արդարութեան անսակետավ չի բաւեր միայն ինքնինքը անմեզ նկատել ու խիզձը հանդարտեցնել կայ նաև հասարակաց կարծիք ըստուած բան մը որ իրաւի թէ առի բաւի կ'ազդէ արդարութեան վրձուին վրայ, ու մինք ճիշդ այդ զաղափարէն մղուած է որ այսօր Արաքսի այդ հիշանալի նամակը մնը ընթերցողներուն նկատասաման կը յանձնենք, միևնույն տակն ինդ -

բեկով որ «Մարմնամարգ»ի բոլոր թիւերը հաճին աչքէ անցնել իրենք ալ անհատապէս համոզուելու համար թէ «Մարմնամարգ» իր՝ կողմնակցութեամբ կը վարուի :

Արաքս ակումբը իր այդ նամակաւ մեջ զիստամականութիւնը յիշեցնելու հերւոցիք ունի, պարտականութիւն մը՝ որ եթէ ոչ ուրիշներէ աւելի գմնէ անոնց չափ գիտակու գոհուունակութիւնը ունինք :

Բայց ինչպէս կարելի է «Մարմնամարգ» թերթը ու իր անօրէնը կողմնակալութեամբ շարժած ըլլալուն մասին ամրասանել, իրը այդ անօրէնը ու եւ ե ֆութագոլի ակումբի անդամ զըլալով, չի կրնար որոշ ակումբի մը մասնաւոր կիրապավ համակիր ըլլալ, ու եթէ չի կրնար այդ բանը ընել, չի կրնար նաև ո և է ակումբի մը մասին ահակակութեամբ վերաբերուիլ :

Եթէ Արաքս ակումբին գանգատար կը դառնայ մասնաւորապէս «Մարմնամարգ»ի հօթներորդ թուին ու 221րդ էջին մեր այն դիտողութեան մասին թէ իրենք չուզերով համակիրապիկ բերեցնի կողմէ արուած վրձուին, ձգած գացած ու հատեւաբար ֆութագոլի կազմական օրէնքներու 17րդ յօդուածին արամադարութեան համաձայն կորաբնցուցած են, նոյնը կրիմներու ախուր հարկն առակ կը գանուինք, որովհետեւ ֆութագոլի օրէնքը մէկ է ամէն տեղ, ու ապահովաբար յանցաւոր չենք երբ իրենց հակաօրինական ընթացքին բերաւմով տեսականուն յաղթուած ըլլալնին կը յացնենք :

«Մարմնամարգ»ի միջոցաւ մեր ներկայացուցած կանոնագիրը անգիտամիան կանոնագրի մը թարգմանութիւնն է ու կը կարծենք թէ օրէնքը մը յիշեցնելը ու այդ օրէնքին ոյժին համաձայն վճիռ մը սալլը երբէք յերիւրանի չէ :

Գալով Արաքս առաջին կամ Արաքս

երկրորդ ըսելու խնդրոյն, ահաւասիկ մեր պատասխանը .—

«Մարմնամարզ» առկաւին ի վիճակի չէ իր սեփական լրաբերը ունենալու, հետեւ արար ստիրուած է ակումբներու կողմէ իրեն ծանուցուած արդիւնքները իրական նկատել ու ըստ այնմ նկատի առնել, հետեւ արար «Մարմնամարզ» թերթը ինչո՞վ է մնաւոր, եթե իրեն ուղարկուած գրութեան մէջ այդ պարագան Արաքսի փափաքած ձեւով չէ որ յիշուած է :

Կայ նաև երրորդ պարագայ մը, վայրկան մը ընդունինք թէ Արտաւազդ ակումբը իր յաղթուիլը մնալուու համար ուղած ըլլաց Արաքս Բ.է աւելի գօրաւոր Արաքս Ա.է յաղթուած ըլլալ, ու ըստ այնմ այդպէս տեղիկադրէ, բացց իրենք կ'արդարանան իրենց այն անփութութեան համար որով չեն ուզեր իրենց յաղթանակը տեղեկագրել, մինչ անդին Արտաւազդ եր յաղթուիլը ինքն է որ կ'իմացնէ :

Ինչպէս կը տեսնուի, այդ նամակը, ըսկ կիրքերու բորբաքած մէկ ատանին գրուած ըլլարու երեսմիք ունի, թող Արաքս ակումբը վասահ ըլլաց թէ մենք մեր պարտականութիւնները լիուլի կատարելնուու համար է որ այնքան խիստ ենք անպարտանանացներու հանդէս, ու կը մաղթենք որ աւելի օրինապահ ըլլան, որպէսզի չըստիպուինք ուրիշ անգամներ այս ձեւով իրենցմով զբաղերու :

ՄԱՐՄՆԱԾՈՎԻԳ

Երիտասարդութեան իրեն դիմու ու անդամնեցաւ պաշմանները և մանդրամասնութիւնները խմանալ :

Սյո Պարմնին անունը ու հասցէն է Պ. Ստեփան Ֆրէնկեան, ձէվացիր Պէտէոթէն, թիւ 25 :

Մենք մեր կողմէ աւելորդ կը համարենք որարդական ակումբի մը բարիքները թուել, մեր երիտասարդ բարեկամններուն չերմապէս կը յանձնարարենք առիթը չի փափցնել :

ԱԼԵՔՍԱՆԴՐԻՈՅ ՖՈՒԹՊՈԼԻ

ԲԱՅԿԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲԸ

Աղեքսանդրիայէն Sport ծածկանունով ծանօթ մարմնամարզիկ մը խերագրութեանս ուղղուած գրութեամի մը տեղուոյն փութպօլի հայկական ակումբին վերազարթնումը կ'աւելէ, ու այս առիթու յիշեալ ակումբին մասին կարգ մը տեղեկութիւններ կատայ, զոր մեր բնթերցովներուն ծանօթացնել կարեոր կը համարենք :

Այսպէս ըսկէ եաքը թէ 1910ին խումբ մը երիտասարդներու նախաձեռնութեամբ կազմուած էր փութպօլի հայկական խումբ մը, որ գժբաղդարար զանազան պատճառներու բերմամի քայլացուեցաւ, բացց նոյն երիտասարդները ուրիշներու հետ համախորհուրդ 1911ին կը ձեւնարկեն քայլացուած ակումբին վերակազմութեան ու Հոկտեմբեր 1ին (Ը. Ե.) իրենց առաջին փորձերը կը կատարեն տեղւոյն Պօղոսեան Ազգ գարժարանին պարտէզին մէջ :

Մեզ արդէն ծանօթ է թէ ինչպէս նոյն խումբը անցեալին մէջ քանի մը ամսուան վարժութենէ յետոյ կարողացած է երեք անգամ Պատիներու և Եղիտացիներու յաղթել : Մենք իրենց յաջողութիւն չէ որ կը մաղթենք, որովհետեւ վասահ ենք թէ մասնաւորապէս Պ. Արտաշէս Մանուկեանի պէս կոլ-քիրը մը ունենալէ վերջ շատ մը

ՈՐՍՈՐԴԱՑ ԱԿՈՒՄԲԻ ՄԸ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ

Որտորդական առողջ և բնական զբօսանքին սիրահար Պարոն մը փափաք և պատրաստակամութիւն ունի Որտորդական ակումբ. մը կազմակերպել, ու այս առիթու մեր թերթին միջնոցաւ հրաւեր կ'ուղղէ հայ

յաղթանակներ կարող են ապահովել, բայց
բան մը միայն կուգենք մաղթել, այն է
միաբանաւրին և յարաւեւրին, անշուշտ
ամեն ուղել կարեցի է անձնական հակառա-
կութիւններ գտնուին, բայց պէտք է փոք-
րագյն չարթքը՝ մնագոյն բարիքին և շա-
հուն գոնել, մանաւանդ օսար միջամայցի
մը մէջ ուր ազգային արժանապատու-
թիւնն է որ պիտի շահի կամ կորսնցնէ:

ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆԻ ՄԷԶ ԵՐԿԱԲ ՎԵՐՑՆԵԼ

Հոկտեմբեր 1ին Ֆրանսացի Խուսաէ
քաղաքին մէջ Fédération Haltérophile de
France du Nord անուան առակ երկաթ վեր-
ցնելու մրցումներ կազմակերպուեցան որոնք
հասեւալ արդիւնքները տուին:

Ինչպէս յարանի է, եւրոպացի և Ամերիկացի մէջ մրցողները երեք դասակարգի կո-
րածնուին, ճանր, միջակ և թեթև, նա-
յերս իրենց մարմնայն ծանրութեան, որով-
հետեւ վերցուելիք կամ վերցուած ծանրու-
թիւնը վերցնողին ծանրութեան հետ ուղիղ
կը համեմատի:

Ծանրերու կարգէն առաջին ելաւ Ռուսօ-
խկ միջակներու դասակարգէն վանդիսապէրէ:
Լուի Վասէր, Մօրիս Տէրիազ, Տիոչա-
թօ, Պիուին և Աէներ մէկ ձեռքով 80 քի-
լօ վերցուցին:

Լուի Վասէր յեսայ 85, 90 և $96\frac{1}{2}$ քի-
լօ վերցնելով աշխարհի թէքորը կոսուց:

Աէներ երկու ձեռքով 110, Տէրի-
ազ 131 քիլօ վերցուցին:

Վասէր 136 քիլօն երեք անգամ վեր-
ցուցած է:

Ահապեմբեր 24 ին Պիուին մրցումի մը
մէջ աջ ձեռքով 85 յոկ երկու ձեռքով
135 քիլօ վերցուցած է, հակառակ որ իր
ծանրութիւնը միմիայն 87 քիլօ է:

ԸՄԲՇԱՄԱՐՏ

Հոկտեմբեր 13ին Ամերիկացի Քանսաս
Սիդեկն մեխանիկ նշանաւոր բժիշկ Կոջ և
Մահմաւա մէկ տարուան համար Ամերիկացի
բոլոր քաղաքները պիտի շրջին որմէ յետոց
Անգլիա անցնելով պիտի ացցելին Գերմանիա
Ֆրանսա, Խոալիա և Աւստրալիա ուրիշ
դարձեալ Ամերիկա պիտի միկնին:

1912 ՈԼԻՄՓԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ

Ողիմբիական խաղերու միջազգային քօ-
միթէին սրտումով յաջորդ Ողիմբիական խա-
ղերը տեղի պիտի անհնան նուէտի մայրա-
քաղաքին՝ Սթօքհոլմի մէջ:

Նուէտի կեղը. քօմիթէին մեղ ուղարկած
է բնդարձակ յայտագիր մը ուրկէ կարող պի-
տի բլանք յաջորդ անգամ մեր ընթերցող-
ներուն պարզել զանազան կէտեր:

ՌՈՒՍԱԿԱՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐՈՒ

ՐԷՔՈՐՆԵՐԸ

Հարիւր մեր վազել 11 երկվայրկեան,
Բարձր ցատկել 1,70 մէթր,

Հեռաւորութիւն ցատկել 6,55 մէթր,

Երկար նիսել 12,06 մէթր,

Սկաւուակ նիսել 34,23 մէթր,

Չորս հարիւր մեր վազել 53,8 երկ-
վայրկեան,

Հինգ հազար մեր վազել 16 վայրկեան
20 երկվայրկեան,

Չոլով բարձր ցատկել 3,51 մէթր,

Ինչպէս կը տեսնուի, Ռուսական մր-
ցումներուն արդիւնքները բարդասմամբ
Հայկական առաջին Ողիմբիական խաղերու-
մամանակ ձեռք բերուած թէքուններուն
մեծ բան մը չին, ու այս պարագան պէտք

է խօսիսց մը բլանք, որպէսզի մեր հայ ե-
րասասարդները իրենց բնական յարմարու-
թիւնները այ աւելի զարգացնեն ու կարող
բլանք օր մը միջազգային խաղերու մէջ
փաղելու:

ՀԱՔԷՆՇՄԻԹ-ԿՈԶ ՄՐՑՈՒՄԸ

«Մարմարամարդ»ի հօֆիներորդ թուով բայնք թէ Շիքակօֆ մէջ Սևագտեմբեր 4 ին բմրշամարտ մը առջի ունեցաւ. Փօրդ Հաքէնչմիթի և Ֆրանսք Կոչի միջեւ, որուն ներկայ էին աւելի քան 30,000 հանդիսականներ և մասից տաճաբքէ եղած հասոյթը հասաւ առաւելի քան 25,000 անզպիական սոկիթի:

Ներկաներուն ացդ հակայ բազմութիւնը ինքնին կը ցցունէ թէ պատահածը տպուրական բմրշամարտ մը չէր, որուն համար 5000 է աւելի մարդ մը ՍՅոդիացէն Շիքակօկրթային:

1911 Սևագտեմբեր 3 թուականը ացդ երկու բմրիչներուն համար ալ հաւասարապէս նշանաւոր է. որովհետև աստոնցմէ մըն Փօրդ Հաքէնչմիթը ամրով տասը տարի շարունակարար բմրիչներու լէգէսններ յաղթահարեց, թաշտուորներու բարեկամացաւ անսնց հետ ձաշնց: Իր ուժին, խաղին ու ճարպիկութեանը չնորհիւ կարող եղաւ մօտաւորապէս 100,000 սոկի զիգել, ու ասիկա ալ ուրիշ պատճառ մը համուզուելու համար թէ Հաքէնչմիթ սովորական բմրիշ մը չէր՝ մսիոտ, կոպիտ ու անխելք: Մէկ խօսքով Հաքէնչմիթ Անզպից բարոր միւզիքնորերուն կաւոքն էր, ուր իրիկուլն է իրիկուն կանխապէս արդիւնքը միշտ ի նպաստ իրն որոշուած մրցումներուն փոխարէն շարաթական 200 սոկի կ'առանար ու կարծեմ ասիկա գումար մէն է:

1911 Սևագտեմբեր 4ր Հաքէնչմիթի բմրշական թագաւորութեան անկումն է, որովհետև հագարաւոր բմրիչներու մէջէն մէկ հատ բմրիշ մը միայն գտնուեցաւ որուն առջեւ այդ սուսական սոխւծը աշքերը խոնարհեց և առջի տուաւ:

Բայց ո՞վ է ացդ ամերիկացին որուն առջեւ բացուեցան յաջողութեան, հարաստութեան գոնիրը, որ հաւանարար շատ աւելի

դրամ պիտի շահի քան ինչ որ Հաքէնչմիթ շահեցաւ առար տարուան մէջ: Ինչո՞ւ:

Ահա հոս է ամբողջ զազամիքը, ինչպէս ացդ երկու բմրիչներուն լուսանկարներէն կ'երեւի, իրենցկազմուած քներաւն միջեւ աշագին տարբերութիւն կայ, Ռուսը աւելի ծանր է, անհամենաւ կերպով աւելի ուժով և սակայն յաղթուեցաւ, ինչո՞ւ զիտէք, պարզապէս անոր համար որ միւսը աւելի խելացի և անհունապէս աւելի ճարպիկ էր:

Հաքէնչմիթ իր տասը տարբուան ջրջանին մէջ յաղթեց անանիներու որոնք մօտաւորապէս իր կրկին ծանրութիւնը ունէին, բայց չէին կրնար իրենց շարժումները անհրաժեշտ երկրպարկիաններուն մէջ կասարել:

Իրաւ է թէ Հաքէնչմիթ ալ չաս խելացի, կրթեալ, ճարպիկ է, բայց ամերիկացին ճարպիկութիւնը գերազանց էր:

Կոչ իր վարժաւթիւններուն մէջ երբէք ծանր երկաթներով փորձեր չի կատարեց, ինչպէս ուրիշները կընեն ու Հաքէնչմիթ ալ ըրաւ, այդ պարզապէս կը գոհանար կանոնաւոր մսունդով, ազատ մարզանքներով, Շուէտական փորձերով, վագելով, լողալով և ըմբշամարակելով: Ու շահեցաւ:

Հոս մեր երիտասարդներուն համար պահուած զաս մը կայ, որմէ պէտք է անսպայման օգասւիլ զիտնան, այսինքն թէ մկանները չեն զօրանար միմիշան մկանացն շարժումներով, այդ և մաքով և մաքի կեղրուացումով:

Իրաւ է որ գանդաղ շարժումները զանազան մկաններ կը խուռացնեն, բայց ուժը արտադրուած ձիգէն կարելի է զատել և ոչ թէ զանազան մկաններու կարծրութենէն:

ՄԵՐ ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

Թերքին Տիօրենին հիւանդութեան պահաւալ կարելի չեղաւ այս ամիս յապարզումի մը առաջբը ունել:

ԱԿՈՒՄԲԻ ՄԸ ՀԱՐՑՈՒՄՆԵՐԸ

ԵՀՅԻ-Գաբուի նորակազմ «Շարժում» ակտումբին վարչութիւնը ոնցեալ ո միս մադուղարկած էր կորդ մը հարցումներ անոնց պատասխաններու խնդրանքով :

Տեղի սպութիւնը պատճառ եղաւ որ չեկարողանանք իրենց արգար փափաքին անմիջական կերպով գոհացում տալ, ուստի այս անդամ կը փութանք իրենց հարցումներուն պատասխանները մանրամասնորէն տալ :

Հարցում.—Գործիքով (փարալէլ, պարփառ, արագէց, օդակ և այն) մարմնամարզը օգտակար է թէ ոչ և ինչւ :

Պատասխան.—Գործիքներու վրայ կատարուած մարմնամարզը վեստակար է, երբ վեստակար է կրսնեք նկատի շոնինք պարբերաբար պատահած արկածները որոնց յառաջ բերած հետեւանքները չաս անգամ տեւական ու երեմն ալ մահացու են, այս նկատի ունինք այն պարագան թէ մարմնամարզ բակով պէտք է հասկնանք մարմնին ընդհանուր զարգացումը, մինչդեռ գործիքներու վրայ կատարուած փորձերը մարմնոյն մէկ մասը միան կը զարգացնեն, ու մէկ մասը ամրող մը չէ, հետեւարար նոյնիսկ սխալ է գործիքներու վրայ կատարուած փորձերուն մարմնամարզ անսանը տալ :

Անոնց որոնք կուգեն անպատճառ գործիքներու վրայ փորձեր կատարել, մէկ խրատ միայն կուտանք, այն է նախ և առաջ կանոնաւոր և ազատ մարզանքներով իրենց մարմնը բաւականաչափ կերպով զարգացնել, ու յետոյ միայն գործիքներու հետամուս լլլալ :

Հարցում.—Աղթէքներու գործածութիւնը մէկն՝ թէ աստիճանաբար բարձրացնելի օգտակար է թէ ոչ :

Պատասխան.—Ենթադրելով որ Աղթէք-

ներու գործածութիւնը թողարքաւած է, բնականաբար ծանրութեանց աստիճանական բարձրացումը միան օգտակար է :

Հարցում.—Ասնուազն քանի տարեկանէն սկսեալ գործիքներու վրայ փորձեր կատարելու է :

Պատասխան.—Տեսնել մեր առաջին պատասխանը, ու եթէ այդ պայմանները գոհացուած են տասն և ութ տարեկանին միայն յանձնաբարելի է :

Հարցում.—Ծուէտական ու միենայն տասն գործիքներու վրայ մարզանքը թուղթադրելի է :

Պատասխան.—Եթէ պէտք է անպատճառ գործիքներու վրայ փորձեր կատարել, կարելի է շարաթը մէկ անգամ ընել, իսկ միւս օրերը Ծուէտական ու չուանէ մազլցելու փորձեր կատարել, ցատկել, վազել, միշտ չափաւորութեան սահմանին մէջ :

Հարցում.—Ծուէտական մարզանքը յոգնած վիճակի մէջ ներելի է կատարել :

Պատասխան.—Ներելի է, որովհետեւ չափաւոր Ծուէտական մարզանքը ոչ թէ յոգնութիւնը կաւեցնել, այս նայնիսկ կը պակսեցնէ, ի հարիէ երբ չափազանց յոգնած ենք, բայց պէտք է զիտնալ թէ որպէսզի մարզանքին արդիւնքները բարերար ըլլան, պէտք է հաճոյքավ ընենք, ու խընդիր է զիտնալ թէ յոգնած մարզը կարող և ի վիճակի է շարժումները հաճոյքավ և անհրաժեշտ պայմաններով ընել : Այս է կարեւորը :

Հարցում.—Առ հասարակ չարաթը քառնի օր Ծուէտական մարզանք կատարելով արդիւնաւոր է :

Պատասխան.—Ամէն օր կանոնաւոր ու չափաւոր կերպով, հակառակ պարզագայն կարելի եղածին չափ չաս, բնական է ոչ նոյն օրերուն մէջ :

Պատասխանառու Ա. ԹԻՎԱՃԵԱՆ

Արքօնաւու Շ. ՔՐԻՍՏՈՆ

Տպագրութիւն Հ. ԹԻՎԵԱՅՐԵԱՆ

ԱՏԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Քիւրօ-Հայ պատմութիւնն , ուսումնական թիւն Յակոբ Շահպազեանի , որ բազմաթիւ տարիներ ապրած ըլլալով Հայուսունի և Քիւրսիստանի մէջ, ուսումնական է անոնց կեանքը , բարքերը , հետապօտա թիւններ կատարած է անոնց անգեղափ մասին , անոնց ներկայ յարարելութեանց մասին եալին :

Անձրամեշա բարոր հայերու , մանաւանդ անոր համար որ պարատուոր ենք մեզի հետ կողք կողքի ապրազ և ապրելու սահմանուած ցեղի մը բարոր յատկանիշներուն ծանօթ ըլլալ : Գին 10 գահեկան , կը գանուի բարոր զրայտաճառներու քավ կամ ուղղակի «Մարմնամարզ»ի վարչութիւնն : Գաւառներու համար 12 գահեկան :

Արդի բարոյագիտութիւնն , պատկերուզարդ , հեղինակ Տիկին Արշակունի թէոզիկ : Բարսուզիստան այս զիրքը սահմանուած է մեծ օգատակարութիւնն մասուցաններու երկուսու հայ ուսանողութեան , ի մասնաւ որի միջին և բաձրագոյն Ա . գասարաններու աշակերաց : Գին 8 գրու : Տողազրութիւն՝ 0 . Արզուման և հրատարակութիւն՝ Յ . Գրլէճեան գրասանն , որ արդէն լը բնդարձակ զրացուցակը հրատարակ հանած ըլլալով ի վիճակի է իրէն զիմոզ յաճախորդաց բարորին ալ իրէնց ձաշակներուն համաձայն զոհացում առաջ :

ԵՐԿՈՒ ԴԱՀԵԿԱՆՈՎ ՕԳՆԵԼ ՈՒ ՀԱՐՍԱՆԱԼ

Երկ կրտքեկ երկու դահեկանով քէ կույիկ զումար մը շահիլ և քէ մանաւանդ աղբասներու օգնած բրալու զինունակութիւնը ունենալ , պէս է Դահիւրէկի աղբասախնակին միջնականութեան տոմսերեն զնել որոնք կը ծախութին Պ. Յարութիւն Թարթեանի հով Քօնաւան օղբու խան , ինչպէս նաև բոլոր սեղանաւոներուն նով: Գին 2 գրու:

Դեմքէք , ուրախացէք , ուրախացուցէք:

Տոթ. Ա. ԷԹՄԵՔՃԵԱՆ

Ա.ՏԱՄՆԱԲՈՒԺԱՊԵՏ

ՀՕՅՑՈՐ-ՓՈՂԱՅԻ ԶԻՆՈՒՊՐՈՎԿԱՆ ՀԻՒՆԴՈՒՅԹԻ

ԿՐՍԵ ԹԵ

Մարդ առողջ ապրելու համար պէտք է զօրաւոր սամոնիս մը
ունենայ, այդ բանին համար պարման է լու ծամել և սա-
մոնիք շոգնեցնել, սամոնիք շոգնեցնելու համար անհրաժեշտ է
զօրաւոր ու առողջ ապրանելու ունենալ, ու այդ բանին համար
պէտք է դիմել իրեն

Կամուրջի հրապարակ, Թիո. 56, Կ. Պողիս

ԼՈՒՍԱՆԿԱՐՉԱՏՈՒՆ

ԼՈՒՍԱՆԿԱՐՉԱՏՈՒՆ

ԼՈՒՍԱՆԿԱՐՉԱՏՈՒՆ

414	բերս	ՍԻՄԾՆ	բերս	414
բերս	ՍԻՄԾՆ	414	ՍԻՄԾՆ	բերս
ՍԻՄԾՆ	414	բերս	414	ՍԻՄԾՆ
բերս	ՍԻՄԾՆ	414	ՍԻՄԾՆ	բերս
414	բերս	ՍԻՄԾՆ	բերս	414
ՎԱՍՏՈՇԱԿԱՌՈՎԾՆ				

ՎԱՍՏՈՇԱԿԱՌՈՎԾՆ

ՏՕԳԹ. Յ. ԳԱՐԱՆՅԻԵԱՆ

ՆԱԽԿԻՆ ՕԳՆ. ԲԺԵԿՎ. ԿԵՆԵԱՅԻ “ՔԱՅՉԱՐ ՖՐԱՆՅ ԵՈԶԼՅ”, ՀԻԽԱՆԴԱՆՅԱՅԻՆ

Մամազէս ներփին, կամաց, մորքի և միզային
զործարաններու հիւանդութեան

Հիւանդ կ'ընդունի ամէն օր, բացի Կիրակի, Երեքօքքի, եւ Աւրեար օտուկ.
յուրեկին ես իր բնականար Բանկալիք, Պեօլիքէրէ Հաստիք թի. 115:

Ա.ՎԱ.ՏԵՐՈՒՆ ՀԻԽԱՆԴԱՆՅԱՅԻ ՕՐԵՐ ԶՐ