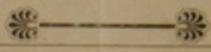


1x

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԵՏԿԵՆՉԱՐԻ ԱՐՄԱԹԵՐԹ

Ա. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 9



1911 ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ



Պ. ՀԱՅԿ ԱՌԱՔԵԼԵԱՆ

ՄՏԱՅՈՒՆՆԵՐ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՒՒՆՆԵՐ

ԳՍՆԶՍՐԱՆ. Պատկերազարդ բացասական քննեցարան, Բարձրագոյն դասընթացներու համար: Իր հինգ հարիւր էջերուն մեջ կը բովանդակէ հայ եւ օտար մտաւորականութեան լուսագոյն գործերէն հասուածներ: Կազմեց Սրամ Անտոնեան, հրատարակութիւն Յ. Գլընեան Գրասուն, Կ. Պոլիս, Չամազեքլար թիւ 25: Տպագրութիւն 0. Արգուման: Գին 12¹/₀ դր.:

ՄԵՂՐԱԳԷՏ. Պատկերազարդ ժողովածու հայ եւ օտար գրականութեան, ապանախար լուսագոյն ժողովածուն բարձրագոյն ու բացուցիչ դասարաններու համար: Հաւաքեց Ռ. Զարդարեան եւ հրատարակութիւն «Արծիւ» ժողովրդական Գրականառանցի. հասցե՝ Կ. Պոլիս, Մարբունքլար: թիւ 22: Գին՝ 12¹/₂ դր.:

ԿՈՒՍՍԿՅԱԿԱՆ ՊԱՅԳՍՐԸ, գրեց Սոկրատ Խան Մ. Քելօֆեանց ու հրատարակութիւն «Կոնակ» շաբաթաթերթի, թիւ 4. Գին՝ 3 դր.:

ՆՈՐ ԿՇԻՌ, ՆՈՐ ԱՐԺԷՔՆԵՐ. Կարմիր Տեսեակներ, թիւ 3, ուսումնասիրութիւն Գեղամ վարդապետի, ու հրատարակութիւն «Արծիւ» ժողովրդական գրականառանցի: Գին՝ 3²/₂ դր.:

ԱՄՍՍԻՍ. Հայերէն եւ քուրբերէն կիսամտեայ հանդես, հրատարակուիլ սկսած է Հոկտեմբեր 15էն ի վեր, Հասցե՝ Խոբագրութիւն «Սմապիս» կիսամտեայ հանդեսի: Տարեկան բաժանորդագինն է 20 դր. Վեցամտեայ 10 դր. Արսասանան տարեկան 5 ֆրանկ- Վեցամտեայ 2.50 ֆրանկ:

ՎԱՆՏՈՒՄ. Կիսամտեայ հանդես. կը հրատարակուի ամէն ամսոյ 5ին եւ 20ին: Խոբագրապետ Յովհ. Աւագեան. Հասցե՝ Խոբագրութիւն «Վանտաք»ի, Վան:

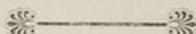
Բաժանորդագրութիւն Քուրբիոյ համար տարեկան 20 դր. արսասանան 25,5 ֆրանկ, Ամերիկա 1 տար:



ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ԳՆՏԿԵՐՈՋՆԵՐԴ ԵՐԱՆԹԵՐԹ

Ա. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 9



1911 ՇՈԿՏԵՄԲԵՐ

ՀԱՅ ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒ ՄԱՍՆԱԽՈՒՄԲԻՆ ԿՈՋԸ

«Մարմնամարզ»-ի ներկայ թիւով կը նրաստատենք Հայ Ողիմպիական խաղերու մասնախումբին կողմանէ քերթիս խնամարարական ուղարկուած կոչ մը:

Ինչպէս այդ կոչնէ կը տեսնուի, Հայ Ողիմպիական խաղերու մասնախումբը հանրային ամենամեծ նշանակարարն ունեցող գործ մը կիսնէր կարեւորագոյն համար կ'ստիպուի նոյն այն ընդհանրաբար պիտէ՝ որուն օգտին համար իսկ մտադրած է այդպիսի ձեռնարկ մը յաջողցնել:

Մեծի ի հարկէ կը գնահատենք այդպիսի որոշում մը, որովհետեւ համարում ենք թէ դժբաղդաբար մեր հայ ճարտասերը սակարիս բարական ասէն հեռու պիտի մնան սզգային ինդիւստրիանով զբաղելի, անմիջ առաւելելի կրօն-սզգային պայքարներով զբաղելու ժամանակ եւ դրամ ունին, ու իրենց համար հայ երկրէն մանկատանն ու երիտասարդութեան մտային ու Ֆիզիքական դաստիարակութեան գործը այնքան գրաւիչ եւ հետաքրքրական չէ, որքան իրենց շուն կ'ամ ձիւն իսկանք:

Բնականաբար ինքզինքնին բացառութիւն համարողներ գտնուին որով այս աստիճան կարգադրով արտօսին ու մեզ եւ մեզի ծնունդ տուող սզգը աստիճան կ'արտօսեն իրենց բոլոր ըրած բարիքները եւ սորոնարարները մտնուցնուա համար, քերտու, բայց մեծի հոս բացառութիւն կը կ'արտօսեն այն հարմարութիւն որով ընդհանրաբար ընդունուած բարիքի ընդունուածնէ սարքեր կերպով մը սզգին բարիք ըրած ու օգտակար եղած են, ու այս տեսակէտով պիտի տեսնենք թէ հազիւ քանի մը հոս սզգային բարեարարներ ունեցած ենք, բայց աստիճան եւ ոչ մէկը ցարդ այնպիսի գործ մը կ'իսկնուած է որ որպէսզի սզգային վերածնունդեան ձգտի: Բայց լեւի կրնար ըսել թէ հայ հարմարութիւն ժամ է, որովհետեւ կարծես այս սզգին ճակատագիրը եղող շարդերուն միջ

սուած է ու միջոց սալու ալ պատրաստ , մեկն ալլ բանը չեմ կրնար ուրա-
նայ ու միւս կողմէ պէտք է նկատի ունենանք իսկա թէ հայ հարուստները
վերջապէս աներկիւցի միլիոնատերներ չեն, բայց մեկն սալու կա՛մ բարիք չե-
նէրու ձեռք եւ պարագան է որ կը դատարարենք, հայ հարուստը կարծես
հայկական կոստրածներու կ'ապաստ իր ներկայութիւնը ու դրանք զգալի ընե-
րու համար ու ասկէ դուրս եւ ոչ մէկ բան կրնէ ալլ կոստրածները արգիլե-
րու կա՛մ գոնէ անոնց թիւը աստիճանաբար կ'աւելնայ:

Վերջերս երկու հարուստ յոյներ հիմնը հարիւրական ոսկի նուիրեցին
Պոլսոյ, Թարապիս կոչուած յունական բաղին մէջ մարմնամարզարան մը
հիմնէրու համար:

Մեկն ալլ յոյներուն ըրած բարիքը երկու բաճով կը որակեմք ու գա-
նով կը նկատենք ազգային բարերարներ, այսպիսի բարերարներ եւ որ
մեզի կը պակսին ու անունն աւելի ստուց է որ ազգը պէտք ունի, հակա-
ռակ պարագային ունիմք շատեր որով միմիայն եկեղեցի շինելով կը կարծեն
թէ ազգին օգտակար եղած են:

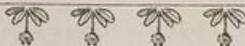
Անտարաբոյս եկեղեցին ալ պէտք է, բայց անկողնութիւն քարոզած չեմ
ըլլար, եթէ ըսենք թէ ներկայ դարուն մէջ մարմինը հոգիէն առաջ է:

Բայց մարդիկ զարմանայի եւ, փառասիրութիւնը ամեն զգացումներու
յաղթած է ու պիտի յաղթէ, մարդիկ բարիք ընէրու մէջ ալ հետեւողական են,
աս տարբերութեամբ որ երկրորդը առաջինը կողմէ գերազանցել իր տուածին
հանկովը, ու բարիքները կը շարունակուին միտիւնակ ձեռք մը վրայ, բայց
պատիւը պիտի մնայ անոր՝ որ որեւէ ձեռնարկի մը մէջ առաջին եղած է:

Այսպէս, մեկն կը կարծենք թէ Հայ Աղիւթիական իսպղերու մասնա-
խումբին կոչը անժամանակ չէ, քերես գտնուին հարուստներ որով ուզեն մեր
իրենց մասին կազմած կարծիքը ուղղակի մեզի արագրել սալ, ու մեկն ալլ
բանը աննախնէ հաճոյքով պիտի ընենք, որովհետեւ սխալը շփեղը աննախնէ
առաջինութիւն մ է, իսկ սխալին վրայ պեղելը՝ գրգռութիւն:

Տեսնենք թէ ժողովուրդը իր փոքր նուիրելով իրաւունք պիտի ունե-
նայ մեր իր մասին կազմած նպատաստող կարծիքը անխախտ պահել սալու
ու հայ հարուստներն ալ, պիտի ջանան վրենց մասին կազմուած կարծիքը
փոխել սալու:

ԵՄՐԱԳԻՌԻԹԻՆՆ



ԲՆԱԽՕՍԱԿԱՆ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՕՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Ե Կ

ԱՆՈՆՅ ԿԻՐԱՌՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹԵԱՆ ՄԷՋ

Ե Ա Ղ

Մանկավարժութեան սյուսուան վիճակին մէջ կարելի չէ այլևս աղայոց խաղերուն նպաստակր նկատել լակ իրր գրօտանք, ոչ ալ լակ իրր սպառում կենսական սյժի աւելորդ մասին: Տղայոց խաղերուն վերաբերող այս ամէն բացատրութեանց քով և թերևս աննայմէ վեր կայ նորայոյն բացատրութիւն մը, բոս որում աղայոց խաղը աշակերտութիւնն է, պատրաստութիւն է անգրագոյն կեանքին: Ոչ զիպուածով և ոչ ալ նմանադրութեամբ է որ մանչերը տան չինել, պատերազմիլ, ձի հեծնել, իակ ազջիկները պուպրիկ, տնարարութիւն, յարդուգարդ կը խաղան: Մանչերը, բնազդաբար բնորած իրենց խաղերովը, կը զօրացնեն իրենց մկանտոնքը, կը ձկեն իրենց անդամները, կը մտրզեն իրենց կամքը, կը զարգացնեն իրենց ձեռներեցութեան սղին, քաջութեան և յանդգնութեան ձիբքերը իակ ազջիկները, նոյնպէս բնազդաբար բնորած իրենց խաղերուն միջոցաւ, իրենց մէջ կ'աձեցնեն ապագայ մօր և տանտիկնոջ գորովի զգացումները ու կնոջական յատկութիւնները: Այս վարդապետութեամբ, աղայոց խաղը կը զազրի պարզ գրօտանք մը բլլայէ և կ'ստանայ կենսաբանական-բնկերային մեծ կարեւորութիւն մը, քանի որ միջոցը կ'ըլլայ այն՝ անհատին և տեսակին պահպանման համար կարեւոր եղող կարգ մը բնազդներու զարգացման: Հետևաբար, զատախարակին պարսականութիւնն է քաջակերիկ, վարիկ և կարելի եղածին շափ շատ արդիւ-

նագործիկ ազայոց խաղերը: Անա՛ ինչպէս բացատրուած կ'ըլլայ այս կերպով Ֆրէօպէլի դրութեան իմաստը և արժէքը, իմաստ, արժէք, որ դժբաղդարար շատ քիչ մանկապարտիզպանուհիներու ծանօթ է: Անա՛ ինչպէս զխական նոր վաւերացում մը ստացած է — սյօր մանաւանդ 1894ին ի Պէրլին գումարուած Պաղի Համաժողովէն իվիր—Մօնպանիկ գատատանը թէ՛ «աղայոց խաղերը խաղ չեն. Անոնց ամէնէն լարջ գործերը պէտք է տեսնել անոնց խաղերուն մէջ»: Ֆրէօպէլ, քիչ մը տարբեր բառերով, միևնոյն գատատանը կ'ընէ աղայոց խաղերու մասին: Իակ Բըսկին, որ մեծ կարեւորութիւն կ'ընծայէր խաղերու խորունկ և երբեմն վճռական ազդեցութեան, կը մտղթէր որ ապագայ բնկերութեան մէջ մարդասերները ոսկի և ձիբանի հագնէին, իակ զինուորները սև հագնէին զահիճի պէս, որպէսզի աղաք չսիրէին «գօրայկա» խաղալ, այ սիրէին «մարդատէր» բլլայ:

Իրենց կրթիչ արժէքին տեսակէտով, աղայոց բազմազան խաղերը կրնան վեց զխաւսոր գտանքու բաժնուիլ:

1. Եարժման խաղերը (մրցում, վաղք, պահուբոտք, գերի, ձեռնադնդակ, չըջանակ, մոմիկ, և այլն) կը պատասխանեն ֆիզիքական մեծ սկտաքի մը գոհացման: Անոնք կը մարզեն անգամները, կը զարգացնեն և կ'ուժովցնեն մկանտոնքը: Ամէնէն հաճիկ մարմնամարզի գտանքն են ստոնք:

2. Բարէգնդակներ, չոնջանք, գնդակը, և այլն, ինչպէս նաև ֆրէօպէլեան գանազան պարսպումները (չինտութիւններ, ծաղում,

և աղն) կը ծառայեն զգայարաններու դաստիարակութեան :

3. Զանազան տեսակ հանելուկներ, ասմիջնօ, տամն և ուրիշ այս կարգի խաղեր յարմար են տղուն իմացակաճութիւնը և զննող ոգին զարգացնելու :

4. Կարգ մը խաղեր, ինչպէս է պուպրիկի խաղը, միջոցներ են զգացումներու դաստիարակութեան :

5. Ուրիշ խաղեր կամքը և մասնաւորապէս ուշադրութիւնը կը դաստիարակեն, մշակելով միեւնոյն ատեն, համերաշխութեան ոգին, և ըլլալով այս կերպով բարոյախօսութեան կատարեալ և պատուական դպրոց մը :

6. Վերջապէս, կան խաղեր ալ, ինչպէս է պարը, որ գեղեցկագիտական զգացումը մշակելու կը ծառայեն մասնաւորապէս: Այս տեսակէտով, որքան փափաքելի էր որ մեր դպրոցներուն մէջ փորձներ համաշխարհական մարմնամարզը, (gymnastique rythmique) դրութիւն մը՝ ամէն կերպով մեր համակրութեան արժանի: Միեւնոյն տեսակէտով, անխոհեմութիւն է տղայոց սալ տղեղ խաղալիքներ: Ռուսօ կը զայրանար տեսնելով որ տղայոց կուտային հրէշանման խաղալիկներ և անձուռնի ձայնով կայիթեր (hochet) և Իբոլի Բիկօ համոզուած էր թէ, ամէն տարի կայիթի միջոցաւ դաստիարակութիւնը ֆրանսայի մէջ կ'ոչնչացնէր խել մը նկարիչներու և երաժիշտներու ծիւղեր:

Այսպէս ուրեմն, խաղը՝ որ անձանօթ է ստորին դասակարգի անասուններուն և որ մարդկային սեռին մէջ նշանն է բարբարոսութենէ դէպի քաղաքակրթութեան վիճակ անցքին՝ քանի որ անկիա կ'ստացուցանէ թէ խաղացողը կարող է նիւթական հոգերէ վեր բարձրանալ: Ասոր որքան հաճելի՝ նոյնքան կատարեալ միջոց մըն է մարմնական և հոգեկան զարգացման: Յունաց և Հռոմմացոց դաստիարակութեան մէջ գերա-

կշիռ դիրք մը կը զբաւէին անոնք, և եթէ քրիտոնէութեան առաջին դարուն մէջ խաղը դատաւարաւուկցաւ իրը անօգուտ ու վստանգաւոր՝ բարոյականի համար, Վերածնութիւնը զայն վերտալին բարձրացուց իր նախկին պատուոյն: ԺՎ. դարու վերջերը և ժե. դարու սկիզբները սալորդ խաղացի պատուական մանկավարժէ մը (Վիդգօրթինէ) վերջ, որ մէկն է եղած այն առաջին մանկավարժներէն, որոնք հասկցած են խաղին օգտակարութիւնը դաստիարակութեան մէջ, Ռապրէ, Մօնդաներ, Լօթ.—Ֆրօպէլի կարգապետը — Լայպնից, Քանդ Ռուսօ, Մատամ Նէքէր ար Սօխու և ուրիշներ զիտցած են քաղել խաղէն կրթական օգուտներ, Ֆրէժօպէլի վերապահուած ըլլալով դրութեան մը վերածել իր նախորդներուն ըրած գիւտները՝ խաղին դաստիարակիչ գերին մասին: Իսկ մեր օրով, ինչպէս ըսի, մանկարանութեան ամէնէն ամուր գիւտերէն մէկն է խաղին կարեւորութիւնը տղուն մարմնական և հոգեկան դաստիարակութեան համար: Ասոր տղուն զանազան կարողութեանց զարգացման համար էական մէկ ազդակն է: Մկնային ոյժ, համակարգութիւն, զգայնական գործունէութիւնք, աչքի և ականջի նրբացում, ուշադրութեան և յիշողութեան ստեղծիչ և րեւակայութիւն և կամքի զարգացում, չկայ կարողութիւն մը որ չի նպաստաւորի խաղին բարերար ազդեցութեանէն: Բնականաբար խաղերը և խաղերուն հետ խաղալիքները, որոնք այնքան աւելի հաճելի են տղուն՝ որքան աւելի պարզ ըլլան և պաշաճին ամէն շարժմանց և ձեւափոխութեանց որոնք ենթարկել կ'ուզէ տղան զանոնք. Աստղերը և խաղալիքները պէտք է զանազանին հոգեկան կարողութեանց զարգացման համեմատ, և դաստիարակը պէտք չէ հարկադրէ իր կողմէ ընտ-

բուսած և իր նախասիրած խաղերը, այլ
 հետեւի սպան մէջ խօսող բնութեան ձայ-
 նին և բառ այնմ ի գործ դնէ իր սասաջ-
 նորդի և կրթիչի դերը, որովհետեւ պէտք
 չէ մտնող թէ անկախաբար իր կենտարտ-
 նական-լնկերային դերէն՝ որուն վրայ խօ-
 սեցայ, խաղը կարեւոր է նաև իր մանկա-
 վարժական միջոց երեւան հանկու համար
 պարուն ամէնէն ներքին արամադրութիւն-
 ները, բանի որ խաղացած ատեն, սպան
 արձակ համարձակ և անկեղծօրէն կը յարու-
 նէ ինքզինքը այնպէս ինչպէս որ է: Ինչ-
 պէս Բօլին Քէսկօմաու կ'ըսէ, աղայոց մէջ
 կան կրպտածատրներ որոնք համոզուած
 են իմիևի գերագոնցութեան, կան նաև
 Բօլեդիլիլադներ: Երբեմն ալ երկու տիպերը
 միացած կ'ըլլան միևնոյն անձային մէջ,
 այսինքն թէ սպան կու գէ ինքզինքին մի-
 այն պահի իր ինչքը և կու գէ մասնակից
 ըլլալ ուրիշին ինչքին, կամ նոյնիսկ սեպ-
 հակամայնիկ գայն: Կան կայսրութեան հիմ-
 նադիրներ որ կը շինեն առաջ և կայիճէ
 միջատակարաններ, կան նաև աշխարհակալ-
 ներ՝ որ կը բանդեն կ'աշխարհին սասաջին-

ներուն գործը. Կան անձնասէր ծոյր որ
 կու գեն ձրխարար վայելիլ ուրիշներուն աշ-
 խատութեանց արդիւնքը, կան կամազը-
 նայներ, բանակալներ, խոթասողներ, ա-
 նաստարարներ . . . կան նաև հանդարտա-
 բարայներ, հեղահամարայներ, վեհանձնիւր,
 անձնասէրներ:

Թերեւս քիչ մը չափազանց ծանրացայ
 խաղին մանկավարժական արժէքին վրայ.
 ասանց պատճառի չէ այս. Խաղը պէտք
 եղած վարկը չխայելի մեր գալոցներուն
 մէջ: Արդ, ինչպէս Պրինցլըն կ'ըսէ, «Գոր-
 ծին արժէքին չափն է՝ այդ գործին մէջ
 գտնուած խաղին գումարը և խաղին ար-
 ժէքին չափն է՝ այդ խաղին մէջ գտնուած
 գործին գումարը»: Ամէն մարդ, մեծ թէ
 պզտիկ, ամէնէն գժուարին գործերը գիւ-
 բաւ կը կատարէ՝ եթէ հաճեցով կատարէ
 գայն: Միւս կողմէն, որովհետեւ խաղը
 կորովին աւելորդ մասին սպասումն է,
 երբ սպան չխաղայ յարմար ժամանակին,
 գասի ատեն պիտի խաղայ՝ գոհացում տա-
 լու համար այդ բնախօսական պէտքին:

Յ. Թ. ՀԻՆԳՎԱՍՆ

“ՄԱՐՄՆԱՍԱՐԶ, Ի ՆՈՐ ՀԱՍՅԷՆ”

Մարմնամուրզի նոր հասցէն է, Օսմանեան նամակասուն, Նամակասուփ բիւ 81,
 Վարաքա. Կ. Պօլիս, ուր պէտք է ուղարկել ամեն տեսակ գրութիւն եւ այլն:
 Տեղեկը անձամբ կարելի է տեսնել ամեն երկուշաբթի եւ Հինգշաբթի՝ ժամը 12—1,
 (ը. Ե) Յ. Գրլընեան գրասունը, Կ. Պօլիս:
 Տեղական մրցումներու արդիւնքները պէտք է լսննել Պ. Լեւոն Յակոբեանի՝ Մէյ-
 սանքի. Պահէ-գաբու, Կ. Պօլիս:

ՄԱՐՄՆԱՍԱՐԶ

Կ Ո Չ

Ը Ն Դ Հ Ա Ն Ո Ւ Ր Հ Ա Յ Ո Ւ Թ Ե Ա Ն

Ստճմանադրութեան վերահաստատումը բնական էր թէ հայ երիտասարդութեան մէկ մասին մէջ պիտի արժարժէր նոր կեանքի մը, քաղաքակիրթ ազգերու կազմութեան մէջ այնքան մեծ դեր ունեցող ֆիզիքական դաստիարակութեան մը ու վերջապէս ազգային սրտ ու յուսատու սպառնալից մը պատրաստելու զազախարը:

Ֆիզիքական կանոնաւոր դաստիարակութեան տուած մարմնական տեսանկի արդիւնքներուն հետ միաժամանակ յառաջ կու գայ քաջութեան, ինքնավստահութեան ու պայքարէ չի վախնալու զգացումը:

Պէտք էր հայ երիտասարդութեան զգացնել այն ազգային ծանր պարտականութիւնը որ կը ծանրանար իր ուսերտուն վրայ ու մեկը գայն դէպի շարժում, գէպի պայքար ու անոր մտքին մէջ տեղաւորել սազազախարը թէ յազիթի կամ յազիթուի, ազգովին ապրիլ կամ փճանալ ուղղակի հետեանքներն են իր ուղեղը պաշարող մտայնութեան:

Պէտք էր հայ երիտասարդը ինքզինքը ֆիզիքապէս ուժեղ զգար ֆիզիքական ուժին դէմ, ու այս նպատակու մենք ամենամեծ ուրախութեամբ ուղջունեցինք այդ զգացումը ստեղծելու ու արժարժելու դեր ունեցող մարմնակիրթութեան նուիրում ամսաթիւերի մը երեսուր:

Սակայն, պէտք էր շարժում և ոգևորութիւն ստեղծել, ու այս նպատակու կազմեցինք Ողիմբիական խաղերու առժամայ մասնախումբ մը որ իր անդրանիկ խաղերը սարքեց անցեալ Մայիսին, Գատը-գիւղի

մէջ, նպատակ ունենալով գոյալոյս հասցնելով մարմնամարզարան մը հիմնել, երիտասարդութիւնը գինետուններ, սրճարաններ և հանրատուններէ հեռացնել ու պատրաստել լաւ Օսմանեան քաղաքացիներ ու պարտաճանաճ հայ անհատներ:

Իբրև է թէ զարեբու գերութիւնով ու մանաւանդ բուսական հրէշային շրջանի մը զո՛ր կողմ ազգի մը համար ներկաներու թիւը միսթարական էր, բայց մտադրուած ձեռնարկին համար գոյալոյս հասցնելը ոչինչ էր:

Բայց մենք չպիտի յուսահատինք, սրովհետև շատ լաւ գիտենք թէ ազգ մը որ չի գիտեր ինդալ, ուրախնալ, չի գիտեր նաև ոգևորուիլ ու ծախահարել այն ամէն լաւ բաները սրենք ուղղակի իրեն, իր զաւակներուն, իր ապագային համար կ'ըլլան, մենք հայ ազգը չենք դատապարտեր իր անտարբերութեանը համար, որովհետև լաւնակալութեան մեղձաւանջը զինքը դեր կը հարածէ, հայը կատկածու դարցած է թէ օտարին և թէ ուղղակի հայուն ու հայերու կատարած ձեռնարկներուն մասին, բայց մէկ բան միայն կը պահանջենք, այն թէ պէտք է այլևս թօթափէ իր անտարբերութիւնը, արտայայտուի եւ հետաքրքրուի այն ամէն բաներով որոնցմէ ուղղակի օգտուողը ինք պիտի լինի:

Ողիմբիական խաղերու մասնախումբը ներկայիս կոչ կ'ընէ ընդհանուր հայութեան ու մանաւանդ երիտասարդութեան ուժ տալ թէ Պոլսոյ և թէ գաւառներու մէջ մարմնամարզարաններ կազմելու համար բացուած ազգային հանդանակութեան մը:

Ողիմբիական խաղերու մասնախումբը ազգային հանգանակութիւն մը միակ կարելի միջոցը ներսոց ծրագրուած նպատակին հասնելու, քանի որ հայ մեծատունները չեն հետաքրքրուիր հայ երիտասարդութեան ֆիզիքականով ու ազգին ապագայով :

Ողիմբիական խաղերու մասնախումբը երբէք Պոլսահայութիւնը իր ամբողջ մը չէ ընդունած, այլ Հայաստանի հայութեան մէկ աննշան մասը միայն, հետեւաբար միշտ նախապատուութիւն պիտի տայ գաւառական ձեռնարկներու, բայց նկատի ունենալով Պոլսոյ վայելած դիւրութիւնները, ամբողջաւոր է առաջին մարմնամարզարանը Պոլսոյ մէջ հիմնելով մարմնամարզի դասատուներ պատրաստել ու գաւառները զրկել :

Վաստճ ենք թէ մեր կոչը որ երիտասարդութեան անցտանդակի պահանջն է, իր ազգեցութիւնը պիտի ունենայ, ու այս սովոր մասնաւանդ երիտասարդութիւնը չպիտի թերանայ իր եւ ուրիշներէ հաւաքած նուէրներով ծրագրին ժամ առաջ իրականութեան փոխուելուն աշխատիլ :

Նուէրները պէտք է յանձնել կամ ուղարկել Ողիմբիական խաղերու մասնախումբի գանձապետին, Պ. Լեւոն Յակոբեանի, Պահլէ գարու, Մէյրամնճրք, Կ Պուլիս, որոնք «Մարմնամարզ»ի միջոցաւ պիտի յայտարարուին նուիրատուին անունովը միայն :

Հայ Ողիմբիական խաղերու
Մասնախումբ

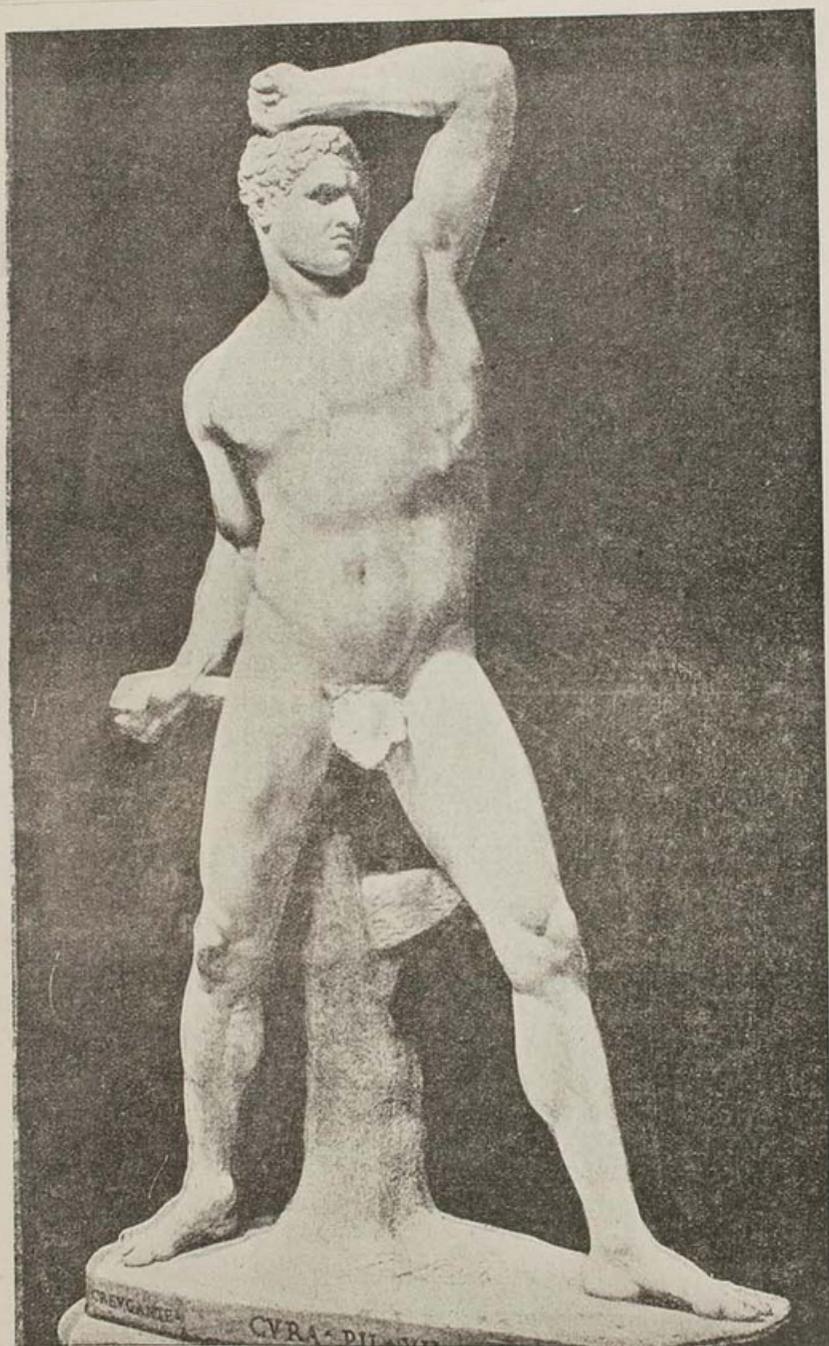
«ՄԱՐՄՆՆՄԱՐԶ», Ի

ԳՈՐԾԱԿԱԼՆԵՐՈՒՆ ԵՒ ԲԱԺԱՆՈՐԴՆԵՐՈՒՆ

Քիչ ասեմեն «Մարմնամարզ»ի երկրորդ արիւն պիտի բեւախոխեն, ու այս առթիւ անհրաժեշտ կը նկատենք իրենց յիշեցնել թէ որպէս զի հնարաւորութիւն ունենանք թերք թէ աւելի մասշտի եւ թէ աւելի հրապուրիչ ընելու, պէ՛տ է որ անկայման իրենց հաշիւները փակեն առ առաւելն մինչեւ Դեկտեմբերի վերջերք :

Նոյնպէս կը յայտարարենք թէ որո՞ւս է նմ կ ա ն ի ի կի դուրիւնը, իր խկական առումովը կիրարկել, հետեւաբար այս պարագան նկատի առնել չուզող բաժանորդներու համար աւելորդ յոգնութիւն պիտի ըլլայ մեզ դիմելը :

Վարչութիւն ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻ



ԿՐՓԱՍԱՐՏԻԿԸ

ԴՆԴԵՐՆԵՐՈՒՆ ԱՇԽԱՏՈՒԹԵԱՆ ԱԶԳԵՅՈՒԹԻՒՆԸ

ԱՐԵԱՆ ՇՐՋԱՆԻՆ ՎՐԱՅ



Ամենուս ծանօթ է որ առանց արեան չեն աշխատիր գործարանները : Արիւնք այն շահմարանն է ուր գործարանները կը գտնեն իրենց աշխատութեան անհրաժեշտ նիւթերը : Ասոնք են կազալին վիճակի մէջ թխուածիւն և ջրածխալին կերակուրներու մէջ միասրուած վիճակու բնածուխ , ջրածին : Ասալինը որոշ է թէ մասամբ կ'ստանայ արիւնք թոքերէն , իսկ բնածուխն ու ջրածինը՝ աղիքներէն : Գործարաններու մէջ ամենէն աւելի սպառողներն անտարակոյս գնդերներն են սրոնք մարդու մը մէջ կը կշռեն 5—8 քիլո : Տրուած լլղալով այս վերջնայն գործուէէութիւնը՝ կարելի է դանոնք բազդատիկ ձեռակերտ մեքենաներու հետ սրոնք , մարդկալին մեքենալին պէս , քիմիական միասրութեանց պրտադրած ջերմութիւնը կը փոխեն մեքենական աշխատութեան :

Ձեռակերտ մեքենաներուն մէջ ամենէն կատարելագործեալները իրենց հնոցին մէջ արտադրուած ջերմութեան հարիւրէն 10 ևն 12 միայն կրնան փոխարկել գործածելի աշխատութեան , իսկ մարդկային մեքենան իր գնդերներուն միջոցաւ աշխատութեան կը վերածէ մտանդներու մէջ գտնուած թաքուն ջերմութեան հարիւրէն 20—25 , տարբերութիւն՝ որ կրկին համեմատութեան կը համապատասխանէ : Այս թիւերը կը ցուցնեն թէ մարդկային մեքենան սրբան ինտլոյական է բազդատմամբ անկենդան մեքենաներուն , և այս պարագան կ'արտայայտուի փոքրիկ ծուալի մէջ մեծազօնն ու մեր արտադրելու կարողութեամբ , զոր անին բմբիշներ կայք : Ըմբիշ մը , վազող մը

լուզող մը աւելի կատարելոյ մեքենաներ են քան ամենէն սննդաց վայրաշարժ մը առանց նոյնիսկ նկատի առնելու վայրաշարժին և մարդուն միջին երկարակեցութեան տարրերութիւնները սրոնք դարձեալ կրկինով ի նպաստ մարդուն կը խօսին :

Գնդերներն իրենց գործը կատարելու համար , արման շատկացուած նիւթերը պէտք է ստանան իրենց աշխատութեան համեմատութեամբ : Այդ ալ իրենց կատարելութեան համար խօսող կէտ մըն է : Մինչ ընդհանուր մեքենաները ուրիշի պէտք ունին իրենց կրակը արծարծել տալու համար , գնդեր մը ինքը կ'ստանայ իր նիւթերը արիւնէն , որ ինքն ալ լեարդի շահմարանէն կը գտնէ հարկեցածը եթէ աղիքներէն ուղղակի իրեն եկածը չբաւէ իր անմիջական պէտքին : Իսկ թէ արիւնք ինչպէ՞ս կրնայ հայթայթել հանգիստէն աշխատութեան անցքին մէջ յաւկուածական նիւթերը սրոնք մ'ինչև որոշ համեմատութեամբ մը կրնան գտնուել արեան մէջ :

Գնդերի մը շարժման կատարելութիւնը կախում ունի նեարդերու երկայնութենէն : Արիւնքն գնդերին երկայնութենէն , իսկ գնդերին աշխատութեան սատակութիւնը կախում ունի գնդերին ծանրութենէն , և գնդերը կը ծանրանայ թէ նեարդերուն թանձրանալով և թէ իր մէջ չըջող սրեան քանակութեամբ : Փորձել կը բաւէ համոզուելու համար , Ձեր բազուկին կամ սրունքի բուժիչն ամենէն հաստ տեղին չըջողատար չափեղէք կրկ մէկըրով մը լիտոյ աշխատցուցէք ձեր բազուկը կամ սրունքը , մէկ ժամու չափ : Ոչ միայն պիտի դիտուի

թէ աշխատութեան ժամանակ, կծկուած գնդերը սարսափայման կուռի, այլ և աշխատութիւնը դադարեցունելէ քանի մը վայրկեան վերջ իսկ նախընթաց չափերէն 1-3 սանդիմէզը աւելի շրջագիծ պիտի գտնէք: Աւելի մանրամասն և ճշգրիտ փորձեր կը ցուցնեն թէ գնդեր մը իր աշխատութեան աստն 4-6 անգամ աւելի արիւն կ'ստանայ քան հանգստեան աստն: Այդ համեմատութեամբ շրջանն ալ աւելի ուժով և խորունկ կ'ըլլայ: Ասկէ կարելի է հետեցնել թէ օդը սրքան քիչ կուգայ այդ կերպ բանալ աւրիւնի մը մէջ և թէ սրքան անխմատ է մարմնամարդ ընել զոց տեղի մէջ ուր օդը այնքան զիւրաւ կ'ապականի և չի կրնար արեան այլ անհամեմատ պահանջին գոհացում տալ:

ԱՐԱՄ ՆԻՆՈՂՈՍԵԱՆ.

ՆԱԻԿԻՆ ՖՈՒԹՊՈԼԻՍՏԻ ՄԸ

ՅԻՇԱՏԱԿՆԵՐԸ

Այս խաղին ծագման և տեսակներուն վրայ շատ ձեռնհասօրէն գրեց Պրն. Շ. Գրիտեան Մարմնամարզի նախարգ թիւերուն մէջ, իսկ ես այժմ պիտի խօսիմ, իրր նախկին champion ֆութպօլիսթ մը թէ ինչ օրէնքով ու ինչ սխիթեմով պէտք է խաղալ ֆութպօլը:

Մեզմէ շատերը կամ անձնապէս և կամ մարզաբանի մը մէջ տեսան զինուորական մարզանքները, որոնց օղին զինուորապէս կանոնաւորութիւն և համակերպութիւն է: Ֆութպօլի խաղը ես կը նմանցնեմ տեսակ մը զինուորական մարզանքի որուն մէջ յաջողելու առաջին պայմանը այս երկու յատկութեանց կիրառելուն մէջ կը կայանայ: Անձնական փորձառութենէ պզտիկ օրինակ

մը պիտի ասամ, որ զանազան տեղեր կազմուող ֆութպօլի տկուածներուն կրնայ օգտակար ըլլալ:

1905-6 շրջանին էր երբ մենք Բուժելի Հիւսարի և Պոյաճիգիւղի հայ երիտասարդներս հաւաքարար կազմեցինք Պալքա Լիմանի ֆուրպօլի ֆիլիպը: Երբ երկու զիւղի անուն կուտամ մի կարծէք թէ 50-60 երիտասարդներ էինք, այլ հազիւ 12-15 հոգի, և լաւ կը յիշեմ թէ ինչէ՞ր կը քաշէինք մինչև որ 11 հոգի գտնելով մըրցումի մը երթայինք, Պէչքօղ, Գաարգիւղ կամ Մազրիգիւղ: Այն ասորին ճ. Կաֆօն-թէնի նախադահու թեամբ կազմուած Inter-Club champion League matches-ին արձանագրուեցանք մրցելու համար Պոլսոյ մէջ գոյութիւն ունեցող Գաարգիւղի անդլիական, յունական և կալթաթա-Սէրայի թուրք քլիպներուն հետ:

Արդար ըլլալու համար պիտի ըսեմ թէ հակառակ անոր որ մեր խումբին ամբողջ անդամները Robert Collègeի մէջ ալ լաւ խաղացողի անուն հանած էին, կերեւայ թէ չէինք ըմբռնած, կամ մեր 11ին մէջ ունեցանք անանկներ, որոնք չէին կրցած ըմբռնել թէ կանոնաւորութիւնը առաջին ու վերջին պայմանն է այս խաղին յաջողութեան մէջ: Առաջին մրցումը սրքան որ կը յիշեմ Գաարգիւղի քլիպին հետ էր: Անգլիացիներէ ու յոյներէ կազմուած այս խումբը Պոլսոյ էն զօրաւոր խաղացողի համբաւ հանած էր, սրով մենք աւելի պահպանողական (defensif) կը խաղայինք ու մինչև խաղին կէտը կանոնաւորութեամբ կրցանք ստանց յաղթուելու հասնել, երկրորդ մասին սակայն, յաղթուելու վախէն ամենքս ալ սկսանք մեր կօլին շուրջը գտանալ, forwardները և half Backերն ալ սրով խուճապ մը յառաջ բերինք և երկու կօլով պարտուեցանք:

Այս պարտութիւնը սակայն պատճառ-
կցաւ որ մեր clubը իր հազիւ մէկ սաք-
ուան գոյութեամբը սնանոսնալի անուն մը
ձգէ ամբողջ Պոլսոյ մէջ, ըլլայ հոյ ըլլայ
օտար չըջանակի մէջ, որովհետեւ մինչ յունա-
կան էլլիս են որոնք շարունակ անգլիական
Մօսա clubէն կը յաղթուէին, մինք մէջ մէկ
կօլով հաւասար կկանք ինչ որ բաւական մեծ
յաջողութիւն մը կը սեպուէր: Կարգը ե-
կաւ Կապիթալ-Սէրայի հետ մեր մրցումը:

Չափազանցութիւն չպիտի ըլլայ կրք ը-
տեմ թէ 3000ի մօտ բազմութիւն մը, հայ
և արաբացի, յոյն ու մանաւանդ թուրք,
լեցուցած էր խաղաղացրդ դիտելու այս մրց-
ցումը ուր փաշաներ կին սղ կերեւալին,
մանաւորապէս հրաւիրուած Կ. Սէրայի
կողմէ իրենց յաղթանակը ծափահարելու:

Այս անգամ նախորդ մրցումին գտակը
բաւ ազդած էին մեր վրայ, և մենք որո-
շած էինք կանոնաւորութեամբ խաղալ,
տեղերնիս պահելով, և 5 յառաջխաղաց-
ներս (forward) մեր գիծէն ընտւ ետ շանց-
նելով, խաղացինք միայն այն ստան կրք
մեր half backները կամ backերը kickով
մը գնդակը մեզ կանցնէին:

Մտալին կէքը մեր սպասածէն շատ ա-
ւելի յաջող եկաւ, Պալթա Լիւնան՝ 5 կօլով
ընդդէմ ոչինչի յաղթական ելաւ, խանդա-
վարութիւնը մեծ էր, ամէն կողմէ հուրրա-
ները օղը թնթացուցին:

Սուչն պատկերը գուցէ և վստահաբար
օգտակար կրնայ ըլլալ նորակազմ ֆութպո-
լի ակումբներուն, որոնց նշանաբանը ան-
պայման պէտք է ըլլայ կանոնաւորութիւն,
ամէն մարդ իր տեղը, որով ամէն խաղա-
ցող իր սահմանին մէջ պէտք է շարժի, և
խաղին վարիչին (captain) նրամաններուն
համակերպի:

Ուրիշ կետ մը գոր մասնանիշ ընել կու-
ղեմ, սա է թէ պէտք չէ կրքէք գնդակը
խաղացող մէկը ինքնիք գլխուն առնել տա-
նի դէպի յառաջ, սղ միշտ իր քալինին
անցնելու է, այս կէտը մանաւանդ նոր
սկսողները շատ կ'անտեսեն, լաւագոյն յա-
ջողութիւն մը ձեռք կը բերուի այս կէտե-
րուն ուշադրութիւն ընելով:

Յ. Խ.

ՄԿԱՆՆԵՐԸ ԵՒ ԻՐԵՆՑ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Մկանները շարժման ներգործական գոր-
ծարաններն են:

Մկան ըսելով պէտք է հասկնալ մարմ-
նին այն մասերը, զորս մարդիկ կը կոչեն
միս, (le chair ou la viande) ու իրենց պաշ-
տօնը սակրները ուղիղ բռնել ու անոնց
շարժումներ կատարել տալ է:

Մարդակազմութիւնը մեզ կը սորվեցնէ
թէ, երկու տեսակ շարժումներ կան.

Ա. Կամաւոր շարժումներ, որոնք մեր
կամքէն կախում ունին, ու

Բ. Ակամայ շարժումներ, որոնք մեր
կամքէն կախում չունին և զորս զինք կա-
րող սրբելի:

Հիմայ տեսներ թէ որոնք են կա-
մաւոր եւ ակամայ շարժումները:

Ունինք կամաւոր շարժումներու շարք
մը, ինչպէս վազելը, քալելը, ուտելը և
այն, որոնք ինչպէս գիտէք մեր կամքէն
կախեալ են:

Իսկ ակամայ շարժումներուն մէջ կրք-
նանք չնշառութիւնը, մարտողութիւնը և
այն յիշի:

Մկանները որոնք շարժման միջոցներն
են, իրարմէ կը տարբերին իրենց յօրի-
նուածքովը: Բայց կամաւոր կամ ակամայ
շարժումներու մէջ առաջինին մկանները
Ակոսաւոր են, իսկ երկրորդներ Ողորկ:
Մենք այստեղ պիտի ուսումնասիրենք մի-
այն Ակոսաւոր մկանները, քանի որ կա-
մաւոր շարժումները կը մասնն մեր ու-
սումնասիրութեան չըջանին մէջ:

Մկանները իրարմէ կը տարբերին.

Ա. Իրենց յօրիմտմովը (Structure)

Բ. Իրենց ձևովը (forme)

Գ. Իրենց ծաւալովը (volume)

Գ. Իրենց կցումովը (insérction) :

Ա. Յօրինում (structure). — Մկանները մանրադիտակով լաւ մը քննելէ վերջ, չենք սխալիք բնկով թէ անոնք կազմուած են ամփոփուած մազձուկներէ, որոնք կը կոչուին նախնական խուրճեր, իւրաքանչիւր խուրճ գրանածուի մը երեսովը սոնի 1-2% միլիմէրը սրամազիժով : Այս խուրճերէն իւրաքանչիւրը կը ներկայացնէ խոտրնակ ալիսուարներ (stries transversales) և նոյնիսկ քանի մը երկայնաթիւան ախօտարներ (stries longitudinales) սրնց ալիսացեալ խուրճեր անունը կուտանք : Այս նախնական խուրճերը իրենք իրենց մէջ գրկախառնուելով կը կազմեն երկրորդական խուրճեր, որոնք ալ իրենց կարգին նոյնպէս իրարու միացումով կը ներկայացնեն երրորդական խուրճերը, որոնք վերջապէս միանալով կը կազմեն մկան կոչուածը (muscle) :

Մկանը չըջագատուած է սրտեանով մը որ կը կոչուի քըշալկիք (périnysium) :

Ոլորիկ խուրճերը երեւելի կ'ըլլան, այն ժամանակ երբ ակրասուր խուրճերուն բացակայութիւնը տեղի ունենայ :

Բ. Ձեւը (forme). — Մկաններու ձեւը փոփոխական է իրենց վիճակուած մասնաւոր ծառայութեան համեմատ, Ընդհանուր առմամբ մկանները կը բաժնուին երեք գլխաւոր մասերու. —

Ա. Երկայն մկաններ.

Ա. Լայն մկաններ.

Գ. Կարճ մկաններ :

Երկայն մկանները ընդ նանրապէս սոճմանուած են անդամներուն համար, այս մկանները շատ գորաւոր և սրտչ են, հետեւաբար տարածեալ շարժումներ կը կատարեն, օրինակի համար երկճոյի մկանը (Biceps) :

Լայն մկանները կը ծառայեն կազմելու խոտջի (cavité) սրտերը, օրինակի համար միջկողային մկանները (muscles intercostaux) և սրովայնային մկանները (muscles abdominaux) : Իսկ կարճ մկաններուն նպատակն է շարժել կարճ սկզբները, օրինակ, սղնահարք :

Գ. Ծաւալը (volume). — Մկաններուն ծաւալը կախում ունի շարժումի փոփոխութիւններէն, որոնք բազմաթիւ են :

Դ. Կցումը (insérction). — Կցումը ալ սինքն կցման կերպը (mode d'attache) ամենակարեւոր կէտերէն մըն է մկաններուն ստամոստիքութեան ճիւղին մէջ :

Ընդհանրապէս մկանները կը միանան կամ կը կազմին սկզբներուն հետ, միջանկեալ նետրղախուրճերով (tendons) :

Երբ միանը կը միանայ մորթին, ըլլայ մէկ կէտով, կամ իր բոլոր տարածութեամբ կ'ստանայ Peaucier կոչուած մկանին անունը : Երբ մկաններուն կցուածքները լաւ մը քննենք, պիտի տեսնենք որ իրենց կազուածքներէն մէկը միւսին աւելի կայուն է : Անոնց կուտանք կայուն կցուածքներ, (insérction fixe) անունը, մինչդեռ միւսերուն կուտանք անկայուն կցուածքներ (insérction mobile) անունը :

Մարմնայն մէջ ճիշդ շարժելի մտապան տեսակի մկաններ կան որոնց գլխաւորները հետեւեալ խումբերէն միայն կամ միւսին կը սրտակախին :

Ա. Հակաշարժ մկաններ (muscle antagoniste)

Բ. Կրկնիչ մկաններ (muscle fléchisseur)

Գ. Տարածիչ մկաններ (muscle extenseur)

Դ. Զատիչ մկաններ (muscle abducteur)

Ե. Աւերելիչ մկաններ (muscle adducteur)

Զ. Շրջիկ մկաններ (muscle rotateur)

է. Յորայսիչ մկաններ (muscle supinateur)

Ը. Վայրածիգ մկաններ (muscle pronateur)

Ա. Հակաուրժ կը կոչուին այն մկանները որոնք իրենց զէմը գտնուող մկանին հանդէպ միշտ նայն շարժումը կարող են կատարել, օրինակ, բազուկին եռագլուխ (triceps) մկանը երկգլուխ (biceps) մկանին հանդէպ հակաշարժ մըն է, ու փոխադարձաբար, սրովհետեւ միևնոյն ատեն առաջինը շրկու, իսկ երկրորդն ալ զէպի իրեն, զէպի ուր քաշկու պաշտօն ունի :

Բ. Արկնիչ կը կոչուին այն մկանները որոնք երկու սկիւրներ իրարու կը միացնեն :

Գ. Տարածիչ մկաններ կը կոչուին այն մկանները որոնք սկիւր մը ուրիշ սկիւրէ մը հետացնելու կը ծառայեն և կամ սկիւր մը իր բնական վիճակին մէջ կը պահեն :

Դ. Զատիչ մկաններ, կը կոչուին անոնք որոնք ունէ անդամ մը մարմնոյն առանձնէն կը հեռացնեն :

Ե. Առքերիչ կը կոչուին այն մկանները որոնք Զատիչ մկաններուն հակառակ ուղղութեամբ կը գործեն, այսինքն փոխանակ ունէ անդամ մը մարմնին առանցքէն հեռացնելու, բնդհակառակն զէպի այն կը մօտեցնեն, ուրեմն ճիշտ է ըսել նաև թէ այդ երկու տեսակ զնգերները իրարու հաբողջադմամբ հակաշարժ մկաններ են :

Զ. Երջիկ կը կոչուին այն մկանները որոնք մարմինը աջէն ձախ կամ ձախէն աջ կը դարձնեն, այս գործողութիւնը կատարողները են քիկնային, կողային և այլն մկանները :

Է. Յորայսիչ կը կոչուին այն մկանները որոնք ունէ անդամ մը ներսէն զէպի գուրու կը դարձնեն, օրինակի համար առնենք զինուորի մը ձեռքը որ առանց չոպանի պատրաստ դիրքի մէջ կեցած պարագային իր ձեռքս մտար տափառին կարին վրայ անդաւորած է, իսկ բխամասն ալ բողբովին զէպի գուրու դարցած է, այս պարագային նախաբազուկին երկու սկիւրներն ալ ծղոսկեր և ծղոսկիկը իրարու զուգահեռական են :

Ը. Վայրածիգ կը կոչուին այն մկանները որոնք յորայսիչ մկաններուն հակաշարժ են, օրինակի համար առնենք քաղտ մարդու մը ձեռքը ու պիտի տեսնենք թէ ձեռքը փոխանակ տափառին կարին կողմը բլլալու, ընդհակառակը բխամասին հետ տեղերնին փոխած են, ու այս պատճառաւ նախաբազուկին երկու սկիւրները փոխանակ իրարու զուգահեռական բլլալու, այս անգամ իրար կը խաչածեն :

Ահա սակ մէկ շատ համառօտ նկարագրութիւնը մկաններուն ամենէն զլրատոր բաժանումներուն, ընթերցողները իրենք հետզհետէ զանազան առիթներով պէտք է մկաններու մասին աւելի բնագործակ և մանրամասն կերպով լուսարանութիւններ ստանան, սրովհետեւ մկաններու ուսումնասիրութիւնը ահագին կարեւորութիւն ունի մարմնակրթութեան մէջ :

ՍՏԵՓԱՆ ԽԱՆՃԱՆ,
Մարմնամարզի ուսուցիչ

Աղեփանդիխ

ՅՈՐԳՆՈՒԹԵԱՆ ԲՆԱԽՍՍՈՒԹԻՒՆԸ

Ինչ է յոգնութիւնը :

Մարմնակրթութեան մէջ այնքան կարեւորութիւն ներկայացող յոգնութեան ինդընդուն մասին խօսելէ առաջ, գուցէ աւելորդ չբլայ յիշեցնել թէ մեր մարմինը ապրող բնօրէն իւրաքանչիւր իր սեփական կեանքը ունի, բայց միևնոյն ատեն ալ իր դրացի բնօրէններուն վրայ կ'ազդէ ու փոխազարձաբար անոնցմէ կ'ազդուի :

Երբ դնդերային բջիջ մը այլևս չի կրնար կծկուիլ, կեանքի նշան չի տար, կ'ըսենք թէ այդ բջիջը մեռած կամ ծայրայեղօրէն յոգնած է, ինչ որ ժամանակաւոր մահուան համարժէք է, իսկ ընդհակառակն, դնդերի մը բնօրէնները այնքան աւելի լաւ կրնան կծկուիլ այսինքն աշխատիլ որքան որ լաւ ինամուտած, լաւ մտաւորած ու առողջ են :

Ա.

Յոգնութիւնը կը համապատասխանէ դնդերի մը ճիգին, կենսունակութեան և կծկուելու կարողութեան պակսելուն կամ ժամանակաւոր կիրպիլ կորսուելուն : Բազուկին դնդերները յոգնած են կ'ըսենք, երբ այլևս դժուարաւ ու նոյնիսկ բոլորովին անկարող կրկան սովորական ծանրութիւն մը վերցնելու, նոյնպէս սրունքի մը դնդերները յոգնած կը նկատենք երբ որորդ քայլին իսկ առժանելի կը գանձենք :

Ընդհանուր առմամբ ինքզինքնիստ յոգնած կը նկատենք երբ ուժաստատ կրկանք ու բազուկի կամ սրունքի այդ մասնակի կամ ընդհանուր յոգնութիւնը այնքան կը տեսնուի որքան որ տեսնուի ռեփուսիտութեան այդ ներքին զգացողութիւնը, մեր ուժերուն նըւազուժը և անհասանալը որոնց լիութիւնով

կազմենք և գանձենք կ'զգանք, որովհետեւ յոգնութեան առաջ բերած զգացողութիւնները մեր ամենէն զխրաւ զգալի եղող զգացողութիւններու կարգին կը պատկանին : Բայ աստի, յոգնութիւնը արտաշնչայիչ նշաններով ալ հրեւան կուգայ ու հոս այդ նշաններուն պատճառները և նշանակութիւնը պիտի ջանանք բացատրել :

Յոգնութեան ներքին զգացողութիւնները մեզի ծանօթ են, օրինակի համար, կնթաղրենք որ, իւրաքանչիւր երկու երկվայրկեանը սնգամ մը չորս քիլոնոց ծանրութիւն մը պիտի վերցնենք : Ինչ կը պատահի :

1. — Սկիզբը պահանջուած ճիգը շատ փոքր ու նոյնիսկ նշու է, և յատաջ կեղծ յոգնութեան չափը գրեթէ ոչինչ, բայց հետագահէ կ'զգանք թէ յաջորդաբար աւելի զօրաւոր կամքի ու աւելի մեծ ճիգի պէտք ունինք նոյն գործողութիւնը կատարելով նոյն արդիւնքը ձեռք բերելու համար : Միևնոյն ատեն մեր նախարարուելին մէջ ծանրութիւն մը և դժուարաշարժութեան զգացողութեան մուտ գանձելուն վերահասու կրկանք : Ահաւաստիկ ասիկա յոգնութեան առաջին ատիճանն է ընտելեան առաջին ազդարարութիւնը, ու եթէ կուզենք որ յոգնութիւնը հոտ կանդ առնէ, պէտք է մեր գործողութիւնը դադրեցնենք և կամ աւելի նուազ արագութեամբ մը գործենք, որպէսզի դնդերները ատեն ունենան իբրևո յաջորդող երկու շարժումներուն միջև գտնուած հանգստի ժամանակամիջոցին մէջ հանգտանալու ու նորոգուելու :

2. — Եթէ շարունակենք, անմիջապէս աշխատող դնդերներուն մէջ կեղծանայած ցաւ մը պիտի զգանք, նախ շատ թեթեւ է

և որ սակայն աստիճանաբար աւելի սուր հանգամանք մը կ'առնէ : Այդ ցուր տեսակ մը ծանրութեան զգացողութիւնն է , որ ընդ միջարար երեսն կուգայ և հեռզհեռէ այնքան աւելի անտանկի և ցուազին կը դառնայ որքան ասնն որ երկաթ վերջնելու այդ գործուրութիւնը երկարենք : Աիենոյն ասոնով զգանք թէ շարժումները իրենց կատարելութեանը մէջ չեն կատարուիր , և աշխատող գնդերնները կ'սկսին հեռզհեռէ մեր հրամաններուն չի հնազանդել :

Պահանջուած ճիշդ աւելի աստիճանի կը դառնայ , սակայն կամքի ուժով տակաւին կը յաջողինք ծանրութիւնը վերջնել թէև աւելի ակար ու անկատար շարժումներով , և իւրաքանչիւր անգամին մենք մեզի հարցնելով որ արդեօք ասիկա վերջին անգամը չէ , այնքան յոգնութեան զգացողութիւնը խոր է , որ նոյնիսկ կամքը կը ակարանայ :

3. — Վերջապէս , վերջին կէտին վրայ , ընդհանուր թմբու թիւն մը բազու կը անշարժութեան կը ժառնէ , և կ'ստիպէ որ կանգ առնենք , նախ բազուկի գնդերներուն կարծրանալը , յետոյ ուէ և ետով մը կ'ծկուիլը կզգանք որմէ յետոյ բազու կը անշարժ վար կ'իջնայ ու այնպէս կը թուի որ բազուկը իր ամբողջ տարածութեանը մէջ կ'սկսի կոր ընդլայնել :

Ասոնք տեսակ մը ծակծկումի , ջգաբաջութեան տպաւորութիւնը կը թողուն , իբր թէ մեր ջիղերը գալարուէին , սակայն իրականութեան մէջ պատահածները ուրիշ բան չեն բաց կ'իյն խումբ մը գնդերներու մէջ կուտակուած մանրէարդյուններու (toxines) ջիղերուն միջոցաւ մեր մէջ հազորդած անախորժ զգացողութիւնները , քանի որ այդ թունաւորուած գնդերներուն բջիջները շատ արագ աշխատած բլլալով , չեն կարողացած իրենց կորուսաները դարձանել լուացուել ու մարբուել , մէկ խօսքով այս պատահածները

այնքան ցուազին և իրապէս մտահոգիչ են որ ջղային անձեր կը կարծեն թէ իրենց հիւանդութիւնն մը կ'ուզաւնայ :

Հիմայ անցինք տարբեր նշաններու որոնք նշատութեան և արեան շրջանին կրած փոփոխութեանց հետեւանքներն են :

Ենչատութիւնը և հեւալը աւելի շուտ և նուազ խորունկ կերպով կը կատարուին , որովն բարբախտ մները արագ կամ ընդ միջուած արտիւններով ակզի կուեննան , ու կ'իյն մարտողութիւնը չէ ամբողջացած , նոյնիսկ սիրտ խտնուուք յառաջ կուգայ , մէկ խօսքով , ճշմաշիտ ակարութեան մը բոլոր նշանները իրենց հետեւանքներով միտայն յառաջ կուգան , կ'իյն հանգիստը յոգնութեան չի յաջորդէ : Ասիկա անկանոն վազուներու շատ ծանօթ իրողութիւն մ'է , որոնք ընդհանրապէս թարուկ կուեննան երբ չափէն աւելի յոգնին ու յամալին վազել : Այս բոլոր անպատեհութիւնները յառաջ կուգան յոգնութեանն ու կրնան նոյնիսկ աւելի զէջ հետեւանքներ ալ առննալ , որովհետև խանգարեալ շնչատութիւնը , արեան շրջանը և սնանու մը ուժերու վերանորոգումը աւելի դժուար կերպով կը կատարեն , ու այս գործողութիւններն են որ կրնան յոգնութեան տուածքն առնել ու դայն վանել :

Անուատիկ յոգնութեան ներքին նշանները , յոգնութեան մեր վրայ թողուցած զգացողութիւնները յոգնութեան երեք յաջորդական աստիճանները , այսինքն գնդերային փոքր յոգնութեանն մ'ինչև ամենէն մեծը :

Հիմայ քննենք թէ այս նշանները գնդերներուն մէջ պատահած ինչ փոփոխութիւններու կը համապատասխանեն , ու իրապէս գնդերներուն մէջ ինչ կը պատահի :

Եթէ կուգենք այդ տաժանելի ցուերը զգացած աստիճան մեր բազուկին մէջ ինչ պատահած բլլալը լու հասկնալ , պէտք է յիշենք

թէ յոգնու թիւնըրնու թեան հակառակ վիճակ մ'է, տեսաւրբ թուանս սրում, աւելի ինքնաթուանս սրում, մասնակի մասնան մը սկզբնաւորութիւնը, սրով բնութիւնը մեզ կ'ազգարարէ հոս կանգ առնել, անդարմանելի մասնան մը մերձաւորութիւնը զգացնելով որ մինչև փերջին կէտը ինքզինքնին սեղմելով ծայրայեղօրէն յոգնու մարդոց բաժինը կզամ է :

Յոգնութիւնը դասի ձե ին սակ մեզ կ'զգացնէ այն վտանգը որուն կը դիմանք, դնելը իր զգայական ջիզղբուն միջոցաւ իր թուանս սրով սկսելը կ'զգայ, միևնոյն ատեն դնելբրին մտցիջ ջիզղբն ալ կ'զգան թէ անկարող են փեաները գոցելու, ու իրենց կարգին գործարանաւորութեան միւս ուժերը օգնութեան կ'կանչեն, ու ասոր կը յաջորդէ աւելի սրազ արեան չըջան մը որ նպատակ ունի սովորականէն աւելի շատ այդ չըջանէն հեռացնել յառաջ եկամ փեաները և անոնց տեղը աւելի շատ մտնուր բերել, աւելի գորատը չնչտաութիւն մը որ նպատակ ունի արիւնը աւելի բաւ մարդկ ու աւելի շատ թթուածին փոխադրել այդ վայրը, աւելի գործուն մարտագութիւն մը որուն նպատակն է աւելի շատ դարմանել անմարտագութիւնէն առաջ եկամ փեաները :

Բոլոր այս ներքին զգացողութիւնները զորս աւելի վերը քննեցինք, մէկ պաշտօնմիայն ունին, այն է մեզի ազդարարել վտանգը որուն մենք կը դիմանք :

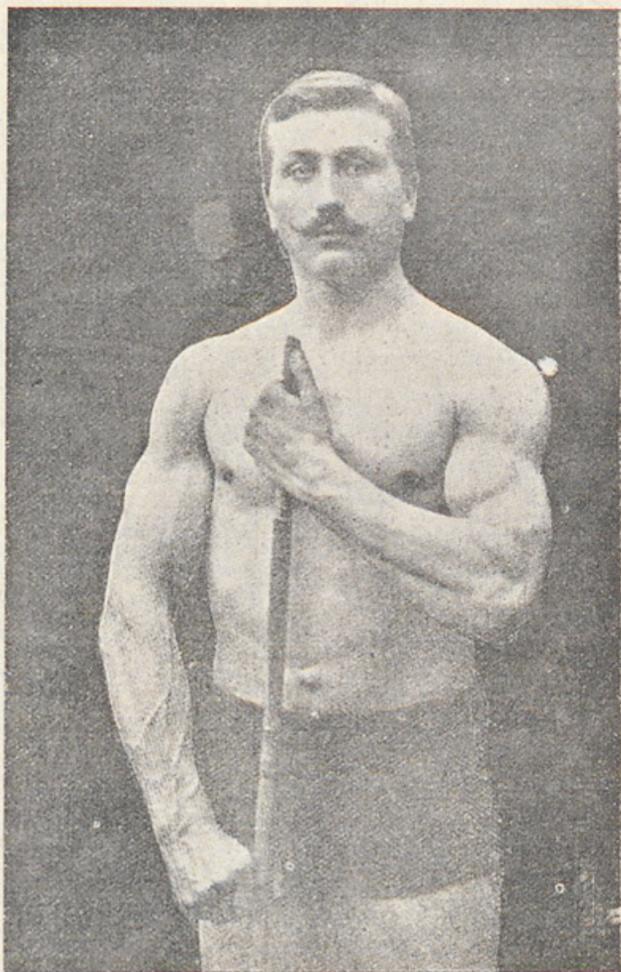
1. — Գործարանական առաջին նշանը դնելբրին ընդլայնումն է : Եթէ ծանրութիւն մը վերցնելէ առաջ և ետք մեր նախարարու կը աման մը ջուրի մէջ խօթենք երկրորդ պարագային պիտի հաստատենք թէ ջուրին մակերեսը աւելի բարձր կըամ է, հետեւարար նախարարու կին ինչպէս նաև բազուկին ծաւալը աւելցած է : Ուրեմն դնելբր աշխատանքէ կամ ճիզէ մը վերջ կ'ըրկղային :

Գնդերներուն այս ու սկիւր, ընդլայնիր այն-

պիտի սովորական եղելութիւն մ'է որ, մեզնէ շատեր գուցէ ժամերով հետտան քաղել վերջ գիտած են որ իրենց սրունքին և սուքին դնելբրները ուսած են : Այս բանին պատճառը այն է որ աւելի մեծ քանակութեամբ արիւնը գէպի այդ աշխատող մասերը կը խուժէ, յաւելուածական մտնող ամսելու և գոյացած փեաները դարմանելու համար, հոս եկամ սրիւնին մէկ մասը չի կրնալով կրկին գէպի սիրար դաննալ հոն կը մնայ, ու սիրան ալ իր կարգին աւելի արագօրէն կը բարախէ սուսքումները աւելի շատ ընելու համար :

2. — Եթէ դնելբրային կծկումներուն համաշարիութիւնը, կամ իզօրը գրում աշխատանքին տեսակը այնպէս մը բլլար որ դնելբրային ըլլէներուն վերանորոգումը ճիշտ դնելբրներուն փեաները դարմանէր, յոգնութիւնը առաջին ատիճանէն անդին չպիտի անցնէր, կամ աւելի ճիշտ յոգնութիւնը սուսքում բանը գոյութիւն չպիտի ունենար, բայց իր իրագութիւն, աշխատանքը սրբան որ երկարի դնելբր իր ուժերը կը կրանցնէ, փեաները և մաշումները որոնք աշխատանքի միջոցաւ յառաջ եկամ աչքումներուն և մաշումներուն արդիւնքն են, ինչպէս մեքենայի մը մէջ, դնելբրին մէջ կը կուտակուին, ու երբ իրերը այս վիճակին մէջ են արեան չըջանը սովորուած է աւելի արագ կատարել իր պաշտօնը, որովհետ իր սովորական ընթացքով երբէք կարող չպիտի բլլայ այս բոլոր փաստուած մասերը ամսելու ու զանոնք երիկամունքներուն, թուրքուն կային մէջ գտելու և մաքրելու :

Այս վայրկեանին աշխատանքին համաշարիութիւնը, այսինքն երկու շարժումներու յաջորդութիւնը շատ արագ է, որով միջանկեալ փոքր հանգստի տեղութիւնը չի բաւեր սպասած ուժերը նորոգելու : Մէկ կողմէ ճնջերակային չըջանը յոգնութեան առաջքը ստանելու համար անհրաժեշտ քա-



ԺԵՆԵ ՏԻՆՆԱՐԹ (James Smith)

նակու թեամբ արին չի տանիր կամ չի կրնար տանիլ, թէև սիրտը կրնայ արամազրկի ընել, միւս կողմէ, երակային չըջանը պէտք եղած արագութեամբ չի կրնար կորուսաները անիկ հետացնել, որով կուտակում յառաջ կուգայ, և այս կուտակումին պատճառաւ բազմացած մանրէաթոյնները դնդերը կը թունաւորեն և մեղի կուտան ծանրութեան և անդամալուծութեան այն զգայութիւնը զոր մեծ յոգնութեանէ մը վերջ կուսնանք, և որուն տեղալութիւնը յոգնութեան երկարելուն հետ կերկարի:

Այս գործարանական կորուսաներուն մէջէն, որոնք ճշմարիտ թոյներ են, պէտք է յիշել ճեական քրուի (acide lactique) բազալութիւնը անեցող նիւթ մը, որ ջիւղերուն վերջաւորութեանց վրայ իր գործածած ազդեցութիւնով, ուղեղին կը գրիկ յոգնութեան ցաւազին զգայութիւններ: Միւս կողմէ, դնդերներուն վրայ յանգող ջրային թեւուկներուն վրայ արեան ճնշումը կը միայնէ իր զուտ մեքենական ներդրածութիւնը մանրէաթոյններուն քիմիական ներդրածութեան ու այսպէս յոգնութեանը ալ աւելի ցաւազին կը դառնայ:

3. — Վերջապէս, յոգնութեան վերջին աստիճանին, մեր դնդերները չի կարենալ շարժելն անմիջապէս առաջ, յոգնող դնդերներուն կարճնալը կ'զգանք: Ասիկա ալ տեսակ մը սպաւորութիւն է որ դնդերներուն չափազանց յոգնելէն միայն յառաջ կուգայ: Վերջապէս ընդդիմութիւնը որ յառաջ պիտի գայ և դնդերը անշարժութեան ու անկարողութեան մատնէ, անմիջապէս և մէկ անգամէն երեան չիգար, այլ աստիճանական ու դանդաղ յարձակումներով դիրքեր կը գրաւէ, շարժելու կարող դնդերային նեարդները կը կարճեցնէ, և իւրաքանչիւր ճիգի ատեն անոնցմէ մաս մը անշարժութեան կը մատնէ, մինչև որ աս-

տիճանաբար այլ նեարդները կարճեցնելով այլևս զանոնք շարժելու ու ծանրութիւնը վերցնելու անկարող ընէ:

Ահա այս պարագային է որ ճիգը ազիւս չի կրնար գոյութիւն աւննալ ու ան գերոյի կը հաւատարի, և շարժելու անկարող ձևաքը ծանրութիւնը գետին կը ձգէ, որպէսզի անշարժութեան մէջ հանգիտութեանէ ու արեան չըջանին սուրի տայ վնասները լուսալու, ջիւղերուն ժամանակ տայ իրենց մէջի մանրէաթոյններէն սպասելէ վերջ իրենց բնական առողջ վրձակը ստանալու, և դնդերներուն ալ իր վնասները նորոգելու, բջիջներուն միջոցաւ իւրացնելով արեան միջոցաւ եկած անդարար նիւթերը, և վերջապէս մենէ վանելու մեր զգացած ստաւել կամ նուազ ցաւազին տպաւորութիւնները ու դնդերներուն ալ սաղա իրենց սովորական ծաւար:

Բ.

Հիմայ քննենք թէ ամէն աշխատանք անպատճառ յոգնութեան կ'առաջնորդէ:

Ամէն անգամ որ ի գործ գրուած աշխատանք մը կանոնաւոր կամ մասնաւոր չափի մը վրայ չէ որ կը կատարուի, յոգնութիւն յառաջ կուգայ, որովհետեւ միջանկեալ անկանոն կամ նոյնիսկ չատ փոքր հանգստի տեղալութիւնները չեն բաւեր ուժերը վերանորոգելու:

Աշխատութեան ձևի փոփոխում մը կամ զանազան աշխատանքներու մասին ընդունուած փորձատական ճշմարտութիւններ, որոնք ի հարկէ անձէ անձ կը տարբերին, միակ միջոցներն են որ կրնան յոգնութեան աստիճան տանել, որովհետեւ դնդերներուն սուրի և ժամանակ կուտան իրենց սպաւած ուժին համեմատութեամբ իրենց ճիգերը վերստանալու:

Պէտք է դադարները այնպէս մը զուգորդել շարժումներուն հետ որ արեան չըջանը,

անանման և միւս գործողութիւնները ժամանակ ունենան, իւրաքանչիւր երկու ճիգի միջև, զնդերներուն վերադարձնելու ինչ որ անոնք վասնած են :

Բայց ասոր համար, ինչ պէտք է ըլլայ ընդունուած կամ ընդունուելիք չափը, համաչափութիւնը (rythme) : Կարծեմ ձեզ ամնուղ ալ ծանօթ է սրտին բարախումբներուն կանոնաւորութիւնը, նոյնպէս լաւ քայլերով քայլած ատեննեղ ձեր քայլերուն միօրինակ և մեքենական կերպով իրարու յաջորդելը, որոնք շատ կանոնաւոր են, ու այսպէս շատ մը մեքենական և կամաւոր շարժումներ, որոնց բոլորն ալ նոս չենք կրնար թուել : Օրինակի համար գիտեցէք խումբ մը գործաւորներ, ու պիտի տեսնէք թէ բոլորն ալ իրենց աշխատութիւնը նոյն արագութեամբ չեն կատարեր, ոմանք իրենց շարժումներուն մէջ աւելի արագ են քան ուրիշները : Խոչոր, հուժկու մարդու մը աշխատութեան ձեր և չափը բոլորովն տարբեր է կարծաճատակ և սկար մարդու մը աշխատութեան ձեւէն : Որովհետեւ մարդկային այդ երկու մեքենաները իրարմէ շատ տարբեր են նոյն աշխատանքը նոյն ձեւով ու չափով կատարելու համար : Հետեւաբար չենք կրնար ընդհանուր կանոն մը գծել, որովհետիւ անձէ անձ աշխատանքի ձեւերը կը տարբերին ու մանաւանդ առաջադրուած նպատակը նուազ դեր չի կատարեր աշխատութեան չափին ինչ կերպով կատարուելուն մէջ :

Իտալացի բնախօսները գիւտ մը ըրած են որ այսօր աշխարհածանօթ է, այդ գիւտին չնորձիւ այսօր կարող ենք համաչափօրէն ու կանոնաւոր կերպով կատարուած և անկանոն կերպով կատարուած աշխատութեան մը տարբերութիւնները տեսնել :

Եթէ մեր աջ բազուկը Մօսսօի գործիքին մէջ դնենք, զոր նարիչին անունով կը

կոչուի Մօսսօի աշխատաչափ (ergographe), բազուկը և նախարագուկը անշարժ պահելով, ցուցամատին միջոցաւ իւրաքանչիւր երկվայրկեանը անգամ մը դէպի մեղ քաշենք թէ մը սրուն ծայրէն երկու կամ երեք քիլօնոյ ծանրութիւն մը կախուած է, քանի մը յաջորդական շարժումներէ վերջ պիտի տեսնենք թէ քաշելու ճիգը աւելի նուազ է ու հետեւաբար ծանրութիւնն ալ քիչ կը բարձրանայ, բայց աստի անտանկիլի ցուեր պիտի զգանք մեր դատաւիճի և նախարագուկին մէջ ու այդու անկարող պիտի ըլլանք թէ կը դէպի մեղ քաշելով ծանրութիւնը բարձրացնելու, ու ասիկա այնքան շատ որքան որ փորձի ենթարկուած անձը սկար՝ ծանրութիւնը շատ և շարժումներուն իրարու յաջորդութիւնը արագ է :

Եթէ սակայն, փոխանակ այդ անկանոն չափով ծանրութիւնը վեր քաշել ջանալու որ շատ շուտով մեր ուժերը պիտի սպասէր, ընդունէինք աւելի դանդաղ չափ մը, օրինակի համար այդ երկու յաջորդական շարժումները տամական երկվայրկեան տեւողութեամբ հանգիստներով ընդմիջէինք, նոյն իսկ սովորական մարդ մը գրեթէ տեւականապէս կարող պիտի ըլլար այդ աշխատանքը կատարելու, տեսականապէս՝ եթէ ուրիշ գործարաններ անհրաժեշտ եղող տարբեր գործողութիւններու համար զինք չըստիպէին կանոն անելու :

Այս բանը կարելի պիտի ըլլար անոր համար որ յոգնութիւնը չի կրնար իր ներգործութիւնը ընել, քանի որ ինչպէս աւելի վերը ըսինք, հանդիստի միջոցները բաւական են յոգնութեան գործած վնասները դարմանելու ու զնդերները յաջորդ ճիգին պատրաստելու, այսպէս նորոգուած գլխիկները նոր աշխատանք մը սկսելու պէս միշտ պատրաստ են պէտք եղածին պէս աշխատելու :

Եթէ ընդհակառակն , աշխատանքը այնպէս մը կատարուի որ դնդերը չի կարենայ նորոգուիլ — ու այս կը նշանակէ մլատակար նիւթերը դուրս չի կարենալ վտարել — այս պարագային այդ նիւթերուն դնդերներուն մէջ կուտակու՞մք կամայ կամայ պիտի սկսէր դնդերը թունաւորել :

Եթէ ծայրայից յոգնութիւնը (surmenage) չարունակուի , առաւել կամ նուազ երկար ժամանակէ մը վերջ՝ դնդերային յոգնութեան կը յաջորդէ ցիլերու յոգնութիւնը , ու այս պարագային պէտք է նախ ջղային բջիջներուն ուժը , կիանքը վերանորոգել , որպէսզի ասոնք ալ իրենց կարգին դնդերային բջիջներուն կանոնաւոր և լաւ աշխատութիւն մը սպանալեն :

Եթէ սակայն սուանց բնութեան արդարար ձայնին ննագանդելու , յոգնութեան այս երկրորդ տախճանն ալ անցնելու աշխատինք , այն ատեն մտային յոգնութիւնն է որ կը յաջորդէ ջիլերու յոգնութեան , ու այս պարագային ուղղակի կեդրոնական և վարիչ բջիջները , այսինքն ուղղակի ուղեղն է որ կ'ազդուի :

Գիտենք թէ ուղեղին բջիջները աւելի զգայուն , աւելի փափուկ և աւելի դժբարեկ են քան ուրիշ սեէ բջիջներ , հետեւաբար իրենց վերանորոգումն աւելի դժուար ու իրենց յոգնութիւնն ալ աւելի խոր և երկարատեւ պիտի ըլլայ :

Անա այս պարագային է որ ջլանիւծու-

թիւնը (neurasthénie) իր բոլոր հետեանքներով երեան կուգայ :

Պէտք է մանաւանդ մտնայ թէ միայն մտաւոր յոգնութիւնները չեն որ գործարանական կեանքի մէջ մլատակար հետեանքներ յառաջ գալուն պատճառ կըլլան , այլ ֆիզիքական ծայրայից յոգնութիւններն նայնպէս նոյն հետեանքներուն պատճառ կրնան ըլլալ :

Ամէն անոնք որոնք այս բնութօտական ինդիքներով կը հետաքրքրուին շատ լաւ գիտեն թէ ջլանիւծութիւնը եթէ ընդհանրապէս մտաւորականներու յատուկ հիւանդութիւն մ'է , կան նաև շատ մը պիտի հետեւորդներ որոնք նոյն հիւանդութեան ենթակայ են պարզապէս իրենց ծայրայից ֆիզիքական յոգնութիւններուն պատճառաւ , ու սեասնք թէ դնդերային յոգնութիւնը ինչպէ՞ս յառաջ կը բերէ ջղային և մտային յոգնութիւն :

Ամէն անոնք որոնք կուզեն իրենց մարմինը զօրացնել , առողջ գործարաններ ապահովել , անհրաժեշտ է որ այդ ուղղութեամբ իրենց ընկիւք աշխատութիւնները իրենց կազմուածքին յարմարցնեն , երբէք յոգնութեան առաջին տախճանէն անդին չանցնին ու մանաւանդ իրենք իրենց համար աշխատելու չափ մը ու ձև մը որոշեն :

ԾԱՆՈՒԹ ԳՐԻՍԵԱՆ



ԸՄԲՇԱԿԱՆ ԱԽՏԱԿՐՈՒԹԻՒՆԸ

Ինչ է ախտակրութիւնը (diathèse) : Ըստ բրոֆ . Պուշարի ախտակրութիւնը ուրիշ բան չէ , բայց եթէ խառնուածքի պատճառաւ յառաջ եկած հիւանդագլին վիճակ մը :

Տօքթ . Կակրանժ կրտէ թէ ախտակրութիւնը խակագլէս հիւանդութիւն մը չէ . « ալ մննդական վատթարացում մը՝ որ ճակատագրականորէն ու առանց ս ե է արտաքին միջամտութեան , ինքնարեք յիզաշնչման մը համեմատ առողջութեան մէջ առտակ կամ նուազ վտանգաւ որ վիճակներ յառաջ կը բերէ » :

Մարզանքի չափազանցութիւնը մարդուն խառնուածքին մէջ տարբերութիւններ յառաջ կը բերէ ե զայն գէպի ախտակրութեան կ'առաջնորդէ : Այս պարագան թերեւս շատեր անգիտանան , բայց նոյնիսկ շատ հին ժամանակներէ ի վեր գիտուած ու ընդունուած իրողութիւն մ'է , որովհետե նոյնիսկ քսան երեք դար առաջ Հիբբոկրատ բմբշտեան ախտակրութեան մասին կը խօսի ու այդ վիճակը առողջ կազմուածքի մը հետ բազմապէս ճիշտ անոր հակասակը կը գտնէ : Երկրի մը մէջ՝ ուր մարդիկ շատ խելացի ե գուարթ էին , բմբշտերը անհանգիստ ե ազուշ երեւոյթ մը ունէին , այդ բմբշտերը բնոջ հանրապէս մեղամագձատ էին ու իրենց կատաղի խելագարութեամբ ի յայտ կու գային :

Ողմբիւրդի մէջ , նուիրտեան ստեղծութեան ե ձիթեղիներու տակ , բմբշտերու արձաններ կը բարձրանային . Սասնց ամէնէն գլխաւորներէն մին Քլէօմէաֆինն էր (Cléomède) . Արդ , կը պատմուի թէ Քլէօմէա որ մը վարժարանէ մը ներս կը մտնէ ու տանիքը վեր բռնալ սիւներէն մին բլլնելով վարժարանին աւերակներուն տակ վաթ-

տանէ աւելի աղաղց մեռնելուն պատճառ կըլլայ : Քլէօմէաի արձանին մօտ կար Թիմանթի (Timanthe) արձանը , առ ալ կատարութեան վայրեանի մը մէջ իր իսկ ձեւերով խարոյկ մը պատրաստեց ու բուցերուն մէջ նետուելով անձնապաշտ եղաւ , քիչ մը աւելի անդին դարձեալ կը բարձրանար Թէագէնի (Téagène) արձանը , բմբշտ մը նախանձերով այդ արձանին գեղեցկութեան ամէն գիշեր մտիթին մէջ բուռնցքի հարստաներ կ'իջնէր այդ քարէ արձանին , ու յաջողեցաւ զայն առապել , բայց ինքն ալ տակը մնալով ճգմուեցաւ :

Ողմբիւրդի ախտակրութեան . երկրի մը մէջ ուր ժողովուրդը քաջատաղջ ե գիմաշկան է , բմբշտ տարիքէն առաջ ձերպայտ ե վատասողջ է , ու երկրի մը մէջ ուր ժողովուրդը գեղեցիկ ու բարեձե է , բնոջ հակասակն բմբշտը աչքաձեւուած է : Այն վիճ ե հիանալի յանախան արձանները որոնց պատկերները մեզի կը ներկայացնեն իբր բմբշտերու պատկերները իրապէս բմբշտերու արձաններուն պատկերները չեն : Այդ արձանները կը ներկայացնեն երխասաղաներ , նոյնիսկ չափահասներ , որոնք սպինժամանցներով իրենց մարմինը գեղեցկացնելու հետամուտ եղած են Այդ արձանները չեն ներկայացներ հանրային խաղերու մէջ երեսցալ հերքիւններ :

Այդ հերքիւնները մէկ նպատակ ու վախար միայն ունէին , այն էր հասարակութեան սոջե իրենց ուժով ու վաղրազ շարժուածներով վաղից ու յաղթող եխի , իրենց համար երեք կարեւորութիւն չունէր Քիզիբական փոթձեղուն մանկավարժական ե բժշկական կազմը , որոնց առած ապահով օգուաներով միայն կարելի էր հայրենիքը

պաշտպանելու կարող զօրքա որ երիտասարդներ ու առողջ սիրունդներ յառաջ բերել: Սաղերու մեծ, խոկական մրցակցութիւնը, բմբռամարտութեան մէջ ալլասեռուեցաւ ու գիտենք թէ բմբռամարտութիւնը արճեատ մըն էր: Գօտեմարտը, լի կոփամարտը (pugilat) և այն բոլոր կոխները որոնք հանրային հանդէսներու մէջ այնքան կատաղութեն կը կատարուէին, չէին ընդունուած խտամարի Լակեդեմոնի (Lacédémone) կողմէ: Բարթողիմէս արքան յիշելով Սրիստոտէլը, Դիոգենէսը և Դիոտորտը կը գրէ թէ Յունաստանի մնացեալ մասերուն մէջ գիտած էին որ փոքր տղաքը բմբռամարտական խաղերու ենթարկելով «անոնց ածու մը կ'արգիլուէր, մարմնոյն բարեձևութիւնը պղծուեալու կ'ենթարկուէր, ու աւելի յետոյ, երբ այդ տղաքը արճեատով գօտեմարտներ կը գառնային, չէին կրնար լաւ զինուորներ ըլլալ, որովհետեւ ոչ անօթութեան, ոչ ծարաւի, ոչ հսկումի և ոչ ալ ամենափոքր անհանդատութեան կրնային զիմանալ»:

Սոկրատը՝ որ ամենուրէք ֆիզիքական մարզանքները կը փառարանէր, բմբռամարտութենէ ստիկում կ'զգար. Քսէնոքոն կը պատմէ թէ հայկերոյթի մը ատեն Սոկրատ ըսած է. «Արդեօք կը ծիծաղիք անոր համար որ կուզիմ կանոնաւոր մարմնակրթանքի հետեւելով լաւ առողջութիւն մը վաշիկի լաւ ուտել խմել ու հանդիստ քնանալ, թէ այսպիսի մարզանքներով սրունքներուս ասարապայման ուսեցումը և ուսերուս ալ բարակալը արգիլելու գիտուս համար, ինչպէս երկաջութիւն վագոյններուն կը պատահի և կամ թէ կոփամարտիկներու պէս խոչոր ուսեր և նիհար սրունքներ ունենալ չուզելուս համար»: Սոկրատ զիտեր թէ մարմնական, ինչպէս նաև մտային առողջութեան անսակէտով բմբռնն աւելի

խղճալի վիճակ կարելի չէր երեւակայել, ու այս բանը Կալիէն ալ կը հաստատէ:

Կալիէն սրբազական խաղերու թշնամի եղած է, ու կը հաւատար թէ «չստ մը բմբռններ, որոնց անդամները համաշարփօրէն զարգացած էին, մարզանքի գասասուններու ձևաքին տակ բոլորովին ալլափոխուած են» ինչ որ կապացուցանէ թէ իրենց արտաքին երեւոյթները անտեսական և կեղծ էին. Կալիէն զարձեալ կը պնդէ թէ բմբռնները, այսինքն «լնդհանրապէս խոռոջացեալ աչքերով մարդիկը» ախտակիրներ (diathésiques) են որոնք կամ հիւանդ են և կամ կամենափոքր առիթով մը հիւանդանալու են թակեց, ու վերջապէս ապացուցանելէ վերջ թէ մկաններու արտասագոր զարգացում մը առողջութեան նշան մը չէ, կ'աւելցնէ «մարմնամարզին շարք վնասակար է ու ուղղութեան» (gymnastica ad sanitatem particulosa est):

Կալիէն երբ բմբռական վարժարանին պաշտօնական ու մանաւանդ Բ. դարուն վերջերը, Հռոմի ամենամեծ բմբռնին էր, առիթը ունեցած է բմբռական մարմնամարզին վրայօք այնպիսի հետազօտութիւններ և զիտողութիւններ ընելու, որուն նմանը տչօք ոչ ոք կրնայ ընել, նոյն իսկ գիտութեանց պարզեւած բոլոր գիտութիւններով:

Բաց աստի, Հռոմայեցիք մարմնական մարզանքները իրենց չափաւոր և զրօտական ձևին տակ միայն կը սիրէին: Հռոմայեցիք երկայն պտոյսներ կը կազմակերպէին, յոգանքի մեծ կարեւորութիւն կուտային ու դնդակ կը խաղային:

Հռոմայեցիք բմբռական կամ ածուարակական մարմնամարզներէ նողկանք կ'զգային. Տօքթ. Մօսոս իրաւամբ զիտել կուտայ թէ Հռոմի բմբռններուն մեծադոյն մասը օտարականներ էին որոնք կը վճարուէին, կը-

կէսնորու մէջ կը ծափահարուէին և սակայն և ոչ մէկ յարգանքի առարկայ չէին ըլլար, ու սակիս շատ զիւրջ մրտնկի է նկատի ունենալով որ ասանք զրեթէ մեծամասնութեամբ աւնաղնիւ ու ստորին մարդիկ էին որոնց մօտ յաճախելը շատ մը պատճառներով վտանգաւոր էր ու այդ պատճառներէն մին ալ տարափոխիկ հիւանդութեանց փոխանցումն էր: Այդ հէրքիւրիան արտաքինով մարդոց մեծամասնութիւնը հիւժմախտաւորներ էին: Նրբակազմ փատտարան մը նիհար բժիշկ մը, ամօզնի բանաստեղծ մը և կամ ու է մտաւորական մը աւելի զիմացկունութիւն ունէր քան այս ուսած հակաները, «Երբ Հոսմէական կայսրութիւնը» կ'ըսէ Տօքթ. Պուշար, «պաշարուած յազմող ազգերէ, Հոսմի մէջ գաղափարը ունեցաւ այդ բժիշկները բանակին մէջ մտցնելու, չուտով երեսն հարս թէ այդ աջնքան զօրաւոր արտաքինով մարդիկը պարզ տղա մը ճտի իսկ անկարող էին շարունակական յազմութիւններու և ամենափոքր զրկանքներու դիմանալու»:

Հայրենիքին այդ ճգնաժամուն, երկտասարդներ որոնք ու է ֆիզիքական կրթութիւն չէին տեսած ու որոնց համար կակի էր ըսել թէ զնդեր անգամ չունէին, զնդերային ճիզի աւելի մեծ ուժ մը արտազրեցին քան այդ բժիշկները, ուրիմ կրնանք ըսել թէ աս մկաններով մարդիկը չեն ամենեւնի ուժեղներ և սուղներ:

Տօքթ. Պիրլ Հէրշֆելը բժիշկներու մասին դիտած է որ զնդերային դրութեաննախապատուութիւն ստանալը կը բաջատարութեանով որ բոլոր միւս գործարանները կ'ստիպուին չափազանց յազնիլ զնդերները անուցանելու ու անոնց շարժիչ ուժ հալթալթելու համար, և սակայն իրենց ուժը և կարողութիւնը սպառելով ախտաբեր տարրերու ազդեցութեան աւելի զիրութեամբ ենթակայ կ'ըլլան:

Վերջերս Տօքթ. Քօլլին Medical Record-ի մէջ, որ բժշկական հարցերու մասին Ամերիկայի մէջ հեղինակութիւն է, հրատարակած է կարեւոր ուսումնասիրութիւն մը բժշկական ծայրաչեղութեանց պատճառաւ յուսաջ եկած վտանգներուն և մահերուն մասին:

1905ին Տօքթ. Քօլլին ուսումնասիրած է զանազան սրտներու պատճառաւ Միացեալ Նահանգաց մէջ պատահած մահուան պարագաները: 128 մահերու վրայ հետեւեալ կերպով կուտայ իր քննութեանց արդիւնքը, 50ը կը նկատէ զանազան հիւանդութեանց, իսկ 78ը արտահայտներու արդիւնք: Այդ 128 ին մէջէն 9 հոգի ոլկուղեղնային մեարախութեան (meningite cérébro-spinale) պատճառաւ մեռած են, 8ը՝ սրտային (pneumonie), 7ը՝ սրտային (tuberculose pulmonaire), 10ը՝ կցաղեխայի (appendicite), 4ը՝ մակախտ (fièvre typhoïde), 2ը՝ կարուածի (apoplexie), 1ը՝ վալիպալիկ անարիւնութեան (anémie splénique): Իսկ մահացու արկածները հետեւեալ կերպով բաժնած է, 40ը կը վերագրէ զանազան տեսակի զնդակի արկածներու, 9ը՝ վաղեղու, 6ը՝ կուփամարտի, իսկ մնացեալները հեռանիւի, գօտեմարտութեան կային: Տօքթ. Քօլլին իր ուշագրաւ ուսումնասիրութիւնը վերջացնելէ առաջ, կը հաստատէ թէ անոնք որոնք ինքզինքնին չափազանց կը յազնեցնեն ու է զօրաւոր սրտի մը մէջ, միշտ ենթակայ կրնան ըլլալ անզգայանցութեան կամ զնդերներու տարապոյժան աճման (hypertropie), նեարդալեզանդատայի (endocardite), սրտազնդերատայի (myocardite), թոքատայի (pneumonie) կային:

Անատոկի ասոնցմով Տօքթ. Քօլլին կ'ապացուցանէ թէ սրտական ծայրաչեղ



Պ. ՀԱՅԿ ԱՌԱՔԵԼԵԱՆ

Նախկին լիանապետ Սևզլ. բանակի հեծելազորաց և մարզանքի ուսուցիչ
Պերսիական և Ռուսիական վարժարաններու

խաղերը՝ որոնց հետևողին միակ նպատակը փառասիրութիւնը գոհացնել և ներկաներուն ծափերուն արժանանալ է, ինչպէս ներքին խանգարումներու և մահուան պատճառ կրնան ըլլալ :

Չեմ անգիտանար, Մ. Պէրլըն համազուած է թէ « ազգանց չափազանց յոգնողներուն է » : Վերջերս Մ. Փօրթ Բօզէ, La défense et illustration de la race françaiseի նշանաւոր հեղինակը, ինձի պատիւ բրազրելու թէ « իրեն մէկ յատկանշական մահ միայն ծանօթ էր, որ սրօրի ծայրագիւթիկան տարուելուն բնախօսական հետեւանքն էր, այն է Մարաթոնի զինուորին մահը » : Այսպիսի կարծիքներ զիս կը զարմացնեն, որովհետեւ սրօրի ծայրագիւթիկան պատճառով բնախօսօրէն յառաջ եկած մահերուն թիւը անհաշուելի է ու անոնք որ սրօրները ծայրագիւթիկան կը տանին՝ պիտի կորսուին :

Ֆրանսական բանակին իրր զիմացկունութեան փորձ կատարած նշանաւոր բանակին անցիր ոչ միայն սրօրտական, կրթական, մանկավարժական, այլ և, ու մահուանց, բնախօսական սխալ մէն էր, նկատի ունենալով ձեռք բերուած արդիւնքներն ու հետեանքները : Կէս օրէն ետք ժամը երկուք ու կէսին մօտաւորապէս 800 հոգի հասան Բարիզ՝ Galerie des machinesի սրահը, այս 800 ին մէջէն մօտաւորապէս 500ը զինուորներ էին որոնք անմիջապէս գետին՝ յարդերուն վրայ փուռեցան հանգստանալու համար, ատենցմէ 250ը ու է շարժում չէր կարող ընել, ու ատենցմէ ալ 70 է աւելին զանազան հիւանդանոցներ զրկուեցան ու այս 70 զինուորներէն մին, Պարօնիէ սասնապետը, հետեակագորաց 134րդ գունդէն, մեռաւ խուռնարիւնութիւնի (congestion pulmonaire) : Նմանապէս չափազանց յոգնութեանց պատճառաւ էր որ մեռաւ Լին-

թօն, Բարիզ-Պօրտօ նշանաւոր մրցումին տաւջին վազորը :

Տօքթ. Ֆիլիք Թիսսիէ կը գրէ թէ Լինթօն ու ժառաղառ ըլլալով, նիխական բոֆուսապէ (pneumonie infectieuse) մեռաւ, որովհետեւ իր ջգային դրութիւնը արտադրած էր ինչ որ կրնար արտադրել աւազակտով անկարողութեան մասնուած էր յարձակող մանրէներուն դէմ կուռելու :

Ուրիշ նշանաւոր վազող մը, Նիւրօրօզ, որ շատ զօրաւոր կամք մը ունէր, երկու նշանաւոր մրցումներու մէջ կը մարի, բայց դարձեալ ուրուականի մը պէս տժգոյն, բայց կամքի անտուր ճիգով մը կը շարունակէ մրցումը ու յաղթական կեխէ, բայց այս անգամ աւելի ծանր կերպով կը մարի :

Նշանաւոր հեծանաւորներ, ինչպէս Լօրանտ, Ֆրէշըր, Վիլյուն, Էճ, Միլլս, և Շօրլէնտ այնքան տկարացած են որ իրենց ըրժիշկներուն կողմէ պատուէր ունին շատ չի յոգնելու, որովհետեւ հակառակ զորձեակերպ մը կրնար իրենց մահուան կամ խենդենալուն պատճառ ըլլալ :

Տօքթ. Մօսսօ Պէրնի մէջ դատատու մը ճանչցած է որ հակառակ սենեակին մէջ միայն մարզանք կատարելուն, քիչ էր մնացեր արեան խոզովակներուն մէկ քանիին խզումովը մեռնելը : Ուրեմն նոյն իսկ սենեակի մէջի չափազանց զօրաւոր փորձերը կրնան վտանգաւոր ըլլալ :

Հոս միայն վերջերս պատահած դէպքերէն մէկ քանին պատահմամբ լիչեցի. Մինչև ծայրահեղութիւն տարուած ֆիզիքական մարզանքներու յաճախ կը յաջորդէ անհանգստութիւն, զատանցանք, զգայախարսթիւն, ինքնաշարժութիւն (automatisme) եպոյն, ու Պօրտօ-Բարիզ հեծելանութի մրցումին մէջ Միլլի ինքնաշարժութիւնը այնքան մեծ էր որ ներկայ բժիշկները ստիպուեցաւ միջամտելով զինքը գոր-

ծիբքն իջնցնել, բայց անմիջապէս որ տաքը գեաին դրաւ ուժովտի ինկաւ, որով ստիպուեցան զինքը դարձեալ գործիքին վրայ բարձրացնել ու նրկ որպէսզի ճանդայ կենդով մըցուժը չարունակէ :

Սրօրի չափազանցութիւնը ստաիճանաբար րելադրականութեան (suggestibilit ) շատ վշտառիթ վիճակ մը կ'ստեղծէ, ու Բէմպրիճի համարարանին մէջ ուր սրօրները այնքան ծայրահեղութեան տարուած են, աչակրաններուն մէջ հետզհետէ ծուայ գանաղ քնաժուրիւր (hypnotisme) կ'սկսի մտահոգիչ գառնայ :

Բրօֆ. Էարինաս, իտսկով անգլիական կրթութեան մասին կը յայտարարէ թէ «իւմայականութեան և կամքին կազմութեան հաւասարակէտութիւնը խզուած է ի նպաստ վերջնայն, ու հետզհետէ զէպի մտաւորական աշխատանք աճող անհոգութիւնը ու զէպի գիտութիւնը հետզհետէ աւելի բնորոշուած անասարբերութիւնը պատճառ եղած են որ անգլիացի նոր սերունդը կորսնցնէ քննադատելու այն կարող միտքը որով իր նախորդները այնքան ծանօթ էին և որ միակ պայմանն է կարելին անկարելիէն գանաղանելու ու կարելիութեան և երեակայութեան միջև սահման մը գծելու» :

Ասկից ծագում կ'առնէ այն չափազանցուած զիրանաւանութիւնը զէպի գաղափարներու երևուժը որ մինչև անգամ լուսանկարելու կ'եննէն, այսքան տարածուած պարզամտութիւն մը երևան կը հանէ հանրութեան խորճեակերպին մէկ նշանակիկ անկումը, որ պար մը առաջ Հիւմբի հետ միասին 18րդ դարու փիլիսոփայութեան ամենէն կատարեալ ֆօրմիլը պատրաստածէր :

Ու հանրային մտքին այս քննադատութիւնը կը ընդհատուի անով որ այսօր անգլիական նոր սերունդը կ'ստանայ այնպիսի կրթութիւն մը որ լոյրբովին օտար է թէ քննադատութեան. Իրերու այս վիճակը շատ ծանր է, շատ ծանր՝ անոր հա-

մար որ յոգնութիւնը ժառանգական է և կը փոխանցուի սերունդէ սերունդ, «որովհետեւ», կ'ըսէ Տօքթ. Քրասթէ «ժառանգականութիւնը բնկերարանութեան, ու մտնունդ սամկափարութեան մէկ կարեւոր ստաւըն է» : Յոգնութիւնը ուշադրութեան ուժը կը պակսեցնէ ու ճիգին և կամքին չարունակութիւնը կը քննէ, յոգնութիւնը ճանճրոյթ յառաջ կը բերէ և անհատը կ'սպառէ, հետեարար այն ազգերը որոնք չափազանց կը յոգնին, սեկ սպազայ չունին, անոնք հիմակուց կորսուած են :

Հագիւ քանի մը շարաթ առաջ, Նիւեօրքի բժիշկներէն Տօքթ. Մաք-Կի կը յայտարարէր թէ «այսօրուան ամերիկեան ազգը ֆիզիքայէս ու մտաւորայէս աւելի ուժեղ և աւելի ազնիւ է քան բոլոր միւս ազգերը», նոյն բժիշկը կ'աւելցնէր թէ «յաջորդական սարգուզութեանց (croisement) ինչպէս նաեւ, ու մանաւանդ ծայրահեղութեան տարուած ամէն տեսակ աշխատութեանց չորճիւ ձևք պիտի բերուի սպազայի մեծ ցեղը, ամերիկեան ցեղը՝ որ բոլոր միւս ցեղերուն առաւելութիւնները պիտի մարմնացնէ. Վաղուան ամերիկացին աւելի ուշիմ, աւելի մեծ, աւելի ուժեղ պիտի ըլլայ ու աւելի շատ պիտի սպրի քան այսօրուան ամերիկացին» :

Բայց զրեթէ միևնոյն ստեն Ֆիլասէրֆիայէն ուրիշ բժիշկ մը, Տօքթ. ՎօրաՇմիթսըն, կը սիղէր թէ «Միացեալ Նահանգաց մէջ այնքան շատ կը յոգնին որ, հարբար տարիէն բոլոր ամերիկացիք պիտի խնդկենան», ինճի այնպէս կը թուի թէ Տօքթ. Վօրա Շմիթսըն իրաւունք ունի, թէև կը ցաւիմ այդ բանին համար, որովհետեւ ամերիկեան ազգը կը սիրեմ :

Ըմըչամարտութեան ծայրահեղութեան օգտակար թէ վնասակար ըլլալուն մասին ուզեցի Ֆրանսացի հեղինակար անճերու կարծիքը առնել, ստացուած ու հետզհետէ ստացուելիք պատասխանները յաջորդ թիւով հանրութեան պիտի ներկայացնեմ :

FERNAND MAZADE
(Շարունակելի) (Թարգմ.)



ՄԱՐՄՆԱՇԻՍԱՐՆ

ՖՈՒՅՄՈՒՆԻ ԼԻԿԻ ՄԸ ԿԱԶՄՈՒՅԻՆԸ

Մինչև ցարդ Պոլսոյ մէջ ֆուլթայօլի մէկ լիկ միայն գոյութիւն ունէր, այն է Գատրգիւղի լիկը: «Մարմնամարզ»ի անօրէնութիւնը զեղեցիկ գաղափարը ունեցաւ զուտ հայկական լիկի մը կազմութեան նախաձեռնարկ ըլլալ ու այդ նպատակաւ այ Պոլսոյ մէջ գոյութիւն ունեցող զանազան ֆուլթայօլի հոյ խումբերուն հրաւէր ուղղեց իրենց կազմէ պատգամաւոր մը կարգելու և սրջուած օր մը խորհրդակցութիւններ կատարելու համար: Սակայն ցաւալի է ըսել որ ֆուլթայօլի խումբերէն չատ քիչերը միայն պատասխանելու յոգնութիւնը յանձն առին ու այսպէսով խնդիրը ձգձգուեցաւ:

Բայց այսօր ուրախ ենք մեր երիտասարդ բարեկամներուն յայտնելու թէ՛ Մագրի-գիւղի մէջ այ ֆուլթայօլի լիկ մը կազմուեցաւ, «Րումէլի Լիկ» անուամբ, որ թէև մեր փափաքներուն համաձայն զուտ հայկական չէ, բայց բազկացոյցիչ խումբերուն մեծագոյն մասը հոյ է: Աս այժմ «Րումէլի Լի-

կին» արձանագրուած են Արասաւալղ, Արաբա, Կալաթա-Սերայ, Մաքրիզիւղ, Սահական, Ռաֆֆի, Արծիւ Բ. ֆուլթայօլի խումբերը:

Մենք մեծ հաճոյքով կտեսնենք «Րումէլի Լիկին» կազմութեան լուրը, ու կը հրաւիրենք, սուանց բացասութեան, բոլոր ֆուլթայօլի ակումբները համախմբուիլ այդ լիկին չուրջը:

Երբ «Մարմնամարզ»ի անօրէնութիւնը ուղեց հայկական լիկ մը կազմակերպել, ի հարկէ նպատակ չունէր այդ բանին կազմակերպիչն ըլլալու անիմաստ գոհունակութեամբը չգիտնալ, ու այսօր օգտակար գործ մը կատարուած ըլլալուն համար իր շնորհաւորութիւններէն աւելի իր շնորհակալութիւնները կը յայտնէ այդ լիկին կազմակերպիչներուն, որոնք այսպէսով մեզ յոգնութեանէ մը ազատեցին ու անգամ մըն այ ապացոյցը առին թէ աշխատանքի բաժանումը անհրաժեշտ է այն ամէն ձեռնարկներուն մէջ որոնց յաջողութիւնը կազմէր կրաշխատորկը:

Կերեւի թէ ինչ որ ննք մեր չափազանց եռանդոտ բաղձանքներուն չնորձիւ չի կարողացանք ընել, ժամանակը պիտի ընէ, ու այս ալ միտիւթարութիւն մ'է :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ԵՌԱՄՍԵԱՅ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ

ՍԵՐՈՍԱՀԱՅ ՊԱՐԹԵՒ ԱԿՈՒՄԲԻ

Ակումբս կազմուած է 1911 Օգոստոս 1/ին 14 անդամներու նախաձեռնութեամբ :

Այժմ անդամներուն թիւը կը հասնի 27ի :

Ամբար մէկ անգամ կ'ունենանք մեր ընդհանուր ժողովները, որուն համար կանխաւ ընտրած ենք երկու անդամներէ բաղկացեալ ընդհանուր զիւան մը, մէկ տաննապետէ և մէկ աստեղապարէ բաղկացեալ, տկումբը իր ներքին գործերու կարգադրման համար ունի 5 անդամներէ կազմուած վարչական ժողովը : Ակումբս ունի ասպական սրահներու յարմարացուած ներքին կանոնադր մը :

Խաղերն իս նետեալ բաժանումները ունի .

Ա. — Ֆուլթայօ կը խաղացուի չարվոր մէկ անգամ (կիրակի օր), խաղին մէջ տկումբը երկու բաժանումներ ունի կարմիր և կապոյտ անուններով : Մեր մրցումներուն սրբիւնքը անաստիկ . —

Սեպտեմբեր 11/ին կապոյտ բաժանումը 90 փոյրկեանի միջոցին մէկ կօրով յաղթեց կարմիր բաժանման :

Սեպտեմբեր 25/ին մէկը դէմ մէկ կօրով հաստատ կեան : Հոկտեմբեր 9/ին կարմիր բաժանումը 1 կօյ չահեցաւ, իսկ 16/ին կարմիրը 2 կօրով յաղթեց և վերջնական յաղթանակը տարած նկատուեցաւ :

Բ. — Մարզանք տեղի կ'ունենայ չարվոր երկու անգամ, զինտ սրահին կար-

գազանութեամբ . Նիւզիք, Ա. Ազատ մարզանք . Բ. Կոփամարտութիւն . Գ. Վազր . Գ. Կախօրբանի և օղակներու վրայ փորձեր կատարելով :

Այս ճիւղերէն զատ կազմուել վրայ ենք նաև սրարդաց խումբ մը :

Ակումբս իր ընդհանուր ազգութեան մէջ յաստատ է և բաւական գոհացուցիչ ընթացքով կը յաստիջիմէ :

Պատրեւ Սկումբի վարչութիւն

Փափաքելի էր որ զանազան քաղաքներու կամ վայրերու տկումբները իրենց կազմութեան համաօտ սրատակներ և ընդհանուր կարեւորութիւն տեսցոյ կէտեր պարբերաբար մեզ հաղորդէին հրատարակութեան համար, սրովհետև ասիկա միակ միջոցն է զանազան խումբերու իրարու մասին զարտար կազմելու և ի պահանջիկ հարկին իրարու ծանօթանալու համար :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՅՈՒԹՊՈՒԻ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐ ՊՈԼՍՈՅ ՄԷՋ

ԳԱՏՐԳԻԻՂԻ ԼԻԿ

Հոկտեմբեր 23/ին ֆուլթայօյ մրցում մը տեղի ունեցաւ Մօտա և Սթրոկէս տկումբներուն միջև ու առաջինը երեք կօրով յաղթուեցաւ :

× Հոկտեմբեր 30/ին ֆուլթայօյ մրցում մը տեղի ունեցաւ Գաւրքէօյ (յունական) և Մօտա (ան զլիական) տկումբներուն միջև ու առաջինը մէկ կօրով յաղթեց :

× Հոկտեմբեր 37/ին Երբալըմ և Ֆէներ-Պանձէ ֆուլթայօյ թրքական տկումբները հաստատ կեան :

Մ Ա Ք Բ Ի Գ Ի Ի Գ Ի Լ Ի Կ

Մազրիզի զի նորակազմ «Րումէլ» լիկին առաջին մրցումը տեղի ունեցաւ Հոկ-

տեմբեր 10ին Արաքս Ա. և Մազրիզիւզ ֆուխայօրի խումբերուն միջև որոնք հաւասար եկան :

× Հոկտեմբեր 23ին ֆուխայօրի մրցում մը տեղի ունեցաւ Մազրիզիւզ և Բաֆֆի Ֆուխայօրի խումբերուն միջև և առաջինը երկուքի դէմ հինգ կօրով յաղթական ելաւ :

× Հոկտեմբեր 23ին Ֆուխայօրի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արաքս և Արծիւ Բ. Ֆուխայօրի խումբերուն միջև ու առաջինը մէկի դէմ երկու կօրով յաղթական ելաւ :

× Հոկտեմբեր 30ին Ֆուխայօրի մրցում մը տեղի ունեցաւ Մազրիզիւզ և Սահակեան Ֆուխայօրի խումբերուն միջև ու առաջինը ինը կօրով յաղթական ելաւ :

× Նոյեմբեր 6ին տեղի ունեցաւ Բումէլի Լիկին 5 և 6րդ մրցումները :

Առաջին մասին մէջ Արտաւազդ և Արծիւ Բ. հաւասար եկան, իսկ երկրորդ մասին մէջ Արաքս Ա. Սահակեան ֆուխայօրի խումբին երկու կօրով յաղթեց :

Այս երկու մրցումներուն մէջ ալ Բիֆրիի պաշտօնը կը վարէր Մազրիզիւզի խումբէն Պ. Գառնիկ Գորէսեան :

Հոկտեմբեր 23ին Լիկէն դուրս խաղացին Շարժում և Արտաւազդի Կէտիկ Փաշայի ճիւղը ու առաջինը մէկ կօրով յաղթուեցաւ :

Հոկտեմբեր 30ին Պայթա Լիսանի խաղավարին մէջ մրցեցան յունական Ակօն և Պոյաճի գիւզ ֆուխայօրի խումբերը ու երկրորդը երեք կօրով յաղթական ելաւ :

Ռաֆֆի Ֆուխայօրի ակումբը հրաժարած է Մազրիզիւզի լիկէն :

Հոկտեմբեր 9ին Ֆուխայօրի մրցում մը տեղի ունեցաւ Ռաֆֆի և Արտաւազդ ա-

կումբներուն միջև ու առաջինը երեք կօրով յաղթական ելաւ :

Նոյեմբեր 6ին Մազրիզիւզի Լիկէն դուրս ֆուխայօրի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արտաւազդ ակումբի Կէտիկ Փաշայի ճիւղին և մարմնամարզական Շարժում Ակումբին միջև : Առաջինը մէկ կօրով յաղթական ելաւ :

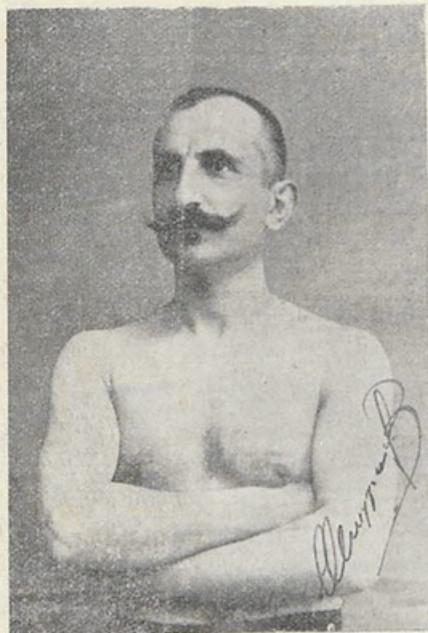
Մարմնամարզի խմբազրութիւնը Ռաֆֆի ֆուխայօրի ակումբի անդամներէն մինչև կողմէ նամակ մը ստացած է, որուն մէջ կ'ըսուի թէ սխալ է թերթիս Տրդ թիւին և 251րդ էջին մէջ իբր Արտաւազդ—Ռաֆֆի ֆուխայօրի մրցման արդիւնք յայտարարուած անորոշ արդիւնք որչա՞մը, ու այս առթիւ կարգ մը բացատրութիւններ կուտայ որոնց համեմատ Ռաֆֆի յաղթական ելած է :

Մենք այդ նամակին համեմատ որչա՞մ մը տայե՞ առաջ կուգենք նաև լսել միւս կողմն ալ, որովհետև սխալ պիտի ըլլայ լսել անհասական բարձր մը վրայ ելնել ու յայտարարուած արդիւնք մը հերքել :

ՄԱՅԱԿԱՆ ԼԻԿԻ ԿԱԶՄՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ

Պէշիկիճաշի Անարօնեան Միութեան մարմնամարզի ճիւղը խմբազրութեանս ուղղուած գրութեամբ մը յիշելէ վերջ թէ ֆուխայօրի Հայ խումբերը ի՞նչ օգուտ կարող են քաղել ֆուխայօրի հայ Լիկի մը կազմութեամբ, իր կողմէ պատգամաւոր կ'ընտրէ Պ. Տիգրան Անճէկիւկեանը :

Փափաքելի էր որ մեր կաշին այս քիչ մը ուշ մնացած պատասխանը, որ մէն պարագայի տակ աւելի կ'արժէ քան ուրիշներու անհամախառն լրութիւնը և անտարբերութիւնը, աւելի շուտ ըլլար, որպէս զի ֆուխայօրի եղանակը չ'սկսած մեր



Պ. ՕՆՆԻԿ ՍԱՐԱՖԵԱՆ

(ՌՈՒՍՅՈՒՐ)

Քառասուն տարեկան է ի ս ա ս ա Ր Պ մը որ ինչպես կ'երեւայ, բարեձեւ կազմ մը ունի:

Իր լուսանկարը ուղարկած է մեր բացած մարմնական գեղեցկութեան մասնակցելու համար, բայց բազ որով պայմաններէն մէկը ամբողջ մարմնին լուսանկարը ուղարկել էր եւ ոչ թէ կէտը, սիպսուած զինքը մերժեցինք:

Անգամ երբեք է Պուլիարական Յունիք մարմնամարզական ընկերութեան եւ մասնակի մրցումներու մէջ զանազան մրցակիներ ստացած: Թող երիտասարդներն օրինակ առնեն



Պ. ՄԱՆՈՒԿ ԶԻԼԻՆԿԻՐԵԱՆ

Պ. Մանուկ Զիլինկիրեան նախկին ուսանող Պարսիզակի Ամերիկեան բարձրագոյն վարժարանի ու նոյն հաստատութեան ամեն ամալերջի սարժած մարզական խաղերուն 1905ի championը:

Ինչպես իր լուսանկարէն այ կ'երեւայ արդէն գեղեցիկ կազմուածք մը ունի, ու բացօթեայ խաղերու սիրահար մ'է:

Մարմնամարզի կարեւորութեան մասին մեզ ուղարկած է յօդուած մը, որ յաջորդքուով պիտի տեսնենք մեր պատուարժան ընկերացողներուն:

ծրագրոմ լիկը կազմած ըլլալով, հիմա գործի սկսէինք :

Հիմա ուշ է, ու լաւագոյն բանը որ կարգի է ընել Րուսէլի լիկին արձանագրութիւն է, որուն մասին երկարօրէն խօսած ենք :

ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆԻ ՄԷՋ

Երկար վերցնել

Վիէննայի մէջ Սվապօտա երկու ձեռքով 141 քիտ ուսէն դէպի վեր յաջորդաբար երևք անգամ վերցնելով աշխարհի նոր բէքոր մը հաստատեց :

Գօսեմաբնոյ թիւն

Հնդիկ գօտեմարա Գաուրա, որ վերջերս Ամերիկա ուղևորած էր Հաքէնշմիթի յաղթականին՝ Ֆրանք Կոչի հետ գօտեմարտելու, հոկտեմբեր 21 ին Շիքսօի մէջ Բոյ-Մարդինսընէ յաղթուեցաւ 11 վայրկեան 35 երկվարկեանէն, ու չուզելով դարձեալ գօտեմարտիլ, յաղթուած նկատուեցաւ :

Զիպիսքօ՝ որ վերջերս Ամերիկայէն Եւրոպա ուղևորած էր դարձեալ հոն վերադարձաւ : Այժմ Ամերիկա կը դանուին լաւագոյն ըմբիշները, ինչպէս Ռօմանօֆ, Բեթերըն, Պանն Կայն, ու կը յուսացուի որ այս ձմեռ բաւական տաք մրցումներ տեղի ունենան :

Նիզակ ցեսել

Հոկտեմբեր 29 ին Բրէզիլուրկի մէջ Քօվաքս (Հանդարացի) նիզակ նետելու մրցման մը մէջ 60, 6 մէթր նետեց, այսպէսով նախորդ բէքօրը, որ 59 մէթրով Լէմփնիկի (Շուէտացի) կը պատկանէր, կտրեցաւ :

Մուրն ցեսել

Հոկտեմբեր 29 ին Նիւ Եօրքի Այրիշ-Ամերիքըն Աթլէթիք Գիււպին մէջ Մաթ

Մաքրաթ 16 լիպրանոց մուրճ մը 57, 099 մեթր հեռաւորութեամբ նետեց :

ՏԱՐՕՐԻՆԱԿ ԱՐԱԳՆԹԱՑՈՒԹԻՒՆ ՄԸ

(Մեր սեփական թղթակցէն)

Սեպտեմբեր 23 ին Նիւ Եօրքի մէջ տեղի ունեցաւ աշխարհի հարիւր երեսուն հարտա վազքի մրցում մը ճէք Տօնապարնի (Աւստրալիացի) եւ Չարլս Հօլուէյի (Ամերիկացի) միջեւ, ու առաջինը այդ հեռաւորութիւնը սասմեղելու երկվարկեանէն տանելով յաղթական կաւ :

Այդ օրը որ գերազանցապէս գեղեցիկ օր մ'իր, մրցահանդէսին վայրը 10 հազար հանդիսականներ ներկայ էին, ու այդ հեռաւորութեան այդքան քիչ ժամանակի մէջ առնուիլը շատերուն անհաւանական նկատուելով հեռաւորութիւնը անգամ մը եւ ջափուեցաւ ու այս անգամ յայտարարուած հեռաւորութեանէն երկու մասնաշափ ալ աւելի եկաւ :

Տօնապարն քսանընէնդ հարտայի վրայ իր հակառակօրդը կէս հարտա անցած էր, քարատուն հարտայի վրայ արդէն չորս հարտա անցած էր ու իրաւ էթէ վերջին երեսուն հարտային մէջ Հօլուէյ գեղեցիկ ճիգ մը բրաւ, բայց շատ ուշ էր, ու Տօնապարն արդէն տասներկու երկվարկեանի մէջ չորս հարտայով յաղթական կաւ :

Ժամանակի մասին չէր կարելի կտակածիլ, որովհետեւ երևք ժամաբարաներն (ժամբեռնողներ) ալնոյն տեւողութիւնը ունէին :

Տասը հազար ներկաները իրենց յաջորդական հուրրաներով օդը կը թնդացնէին, ու հազարաւոր անձեր թէ յաղթողը եւ թէ յաղթուողը կը շտրհաւորէին առաջինը իր անմասն յաղթանակին, իսկ երկրորդը՝ իր զործ դրած գեղեցիկ ճիգին համար :

Տօնադատին ու Հօլուէյ մըջումը սկսել ատաջ շատ լաւ արամադրութեան, մէջ էին ու Հօլուէյ մըջման սկիզբը բարեկամը մը յայտարարած էր թէ, չարով մը ատաջ վարժութեանց ատեն այդ հեռաւորութիւնը 12,3 երկվայրկեանէն ատաճ ըլլալով բոլորովին վտանգ էր թէ յաղթանակը իրն է :

Բայց սխալեցաւ : Իրմէ լաւագոնքը գլուհուեցաւ, ու ասոր համար ինք անձամբ իր յաղթականը հարձակուրեց յայտարարելով թէ աշխարհի վրայ Տօնադատին լաւագոնքն վազոյն է կարճ հեռաւորութեանց վրայ :

Անա Սըօրի Ամերիկեան ոգին, յաղթուել ու կռիւ չի հանել, այլ ընդհակառակը իրեն յաղթողը հարձակուրել : Ինչ հակասութիւն մեր եւ ամենց միջեւ, երանի թէ չարովի սկսող Հայ երիտասարդութիւնը այդ ուղղութեամբ ընթանար : Կ, Պ,

**ՍՖՈՐԻ Ի ՆՊԱՍՏ
ՎԻՃԱԿԱՇԱՆՈՒՅԻՒՆ ՄԸ**

«Բու մէլի» Լիկին ի նպատակ վիճակահանութեան տոմսեր հանուած են, ու կարելի է գանտնք ասանալ Լիկին մասնակցող խումբերէ : Գին՝ 2,5 դանեկան :

Նուէրներն ոգտակար առարկաներ են, ինչպէս իւզաներկ թաղթ, գիրքեր, գեղարուեստագան կաղամար, մարմնամարզական գործիք եւ այլն, ու իրաւամբ կ'արժէ այդ կազմուած Լիկը աւելի սովորն հիմնրու վրայ գնելու համար այդ տոմսերէն գնել :

**ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ԳԵՂԵՑՎՈՒՅԻՒՆ
ՄՐՑՄԱՆ ՓԱԿՈՒՄ**

Մարմնամարզի Յուլիոսի թուով մարմնական գեղեցկութեան մըջում մը բացած ու իրը պայմանաժամ Հոկտեմբերի վերջը

սրտած Լինք, այդ պայմանաժամը բացած ըլլալով, կը յայտարարենք թէ սակից ետքը այդ նպատակաւ ուղարկուած սեւէ լուսանկար չի կրնար մըջման մաս կազմել :

Մըջման արդիւնքը յաջորդ թուով պետի ներկայացնենք :

ՆՈՐ ԱԿՈՒՄԲ ՄԸ

Սկիւտարի մէջ «Անդրանիկ» անունով մարմնամարզական ե ֆուլթօլի ակումբ մը կազմուեցաւ որ ասաջին առիթով իսկ 24 անդամ ունի :

Կը յուսանք որ Սկիւտարի պէս հայաշատ թաղի մը մէջ այդ ակումբը շատով պետի կարողանայ իր անդամներուն թիւը չտայնել ու այդ յոյսով յաջողութիւն : Եւ յարասուութիւն կը մտղթենք իրեն :

ՇԱՇԵԿԱՆ ՅՅԴՈՒԱԾ ՄԸ

Թերթիս ճակատը զարդարող գինուրականը որ այժմ Պէրպրեան եւ Ռոպէրթեան վարժարանաց մարզանքի ուսուցիչն է, խոտացած է յաջորդ թուով իր ինքնակենսազրութիւնը ընել անգլ, բանակ մանկէն սկսեալ :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ ՆՈՒԻՐՈՂՆԵՐ

Չէթրմէն (Ամերիկա) Պ. Տիգրան Սիրամարզ, մէկ տարեկան Մարմնամարզ նախարար է Նիւ-Եօրքի հայ մարմնամարզական միութեան :

Պատասխանատու՝ Կ. ՌՆՃԵԱՆ
Արտատպիչ՝ Ե. ԿՐԻՍՏԵԱՆ
Տպագրութիւն՝ Հ. ԹԻՐԵԱՆՔԵԱՆ

ՆՈՐ ԴՊՐՈՑ

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՉԱԲԱԹԱԹԵՐԹ

ՕՐԿԱՆ ԿՈՎԿԱՍԻ ՀԱՅ ՎԱՐԺԱՐԱՆԱՑ ՈՒՍՈՒՑՉՉԱԿԱՆ
ԵՐԿՍԵՌ ՄԻՈՒԹԵԱՆ

Զ Ո Ր Ր Ո Ր Գ Տ Ա Ր Ի

Ջուս Մանկավարժական Շաբաբաբեր՝ որ անպատճառ բոլոր ուսուցիչները եւ վարժուհիները պէտք է ունենան, երբ իրապէս կուզեն իրենց ընդգրկած ասպարեզին մեջ ալ աւելի զարգանալ: Բաժանորդագինն է տարեկան 4 ռուպլի. վեցամսեայ 2 ռ. 50 կօպէկ:

Հասցէ՝ *Rédaction*

”*Nor Dbrotz*“

(*Russie*)

Tiflis, (*Caucase*)

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻ

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Թուրքիա

Տարեկան 20 Դրոշ

Արսասահմանս

» 5 Ֆրակ

Չ Ե Ռ Ք Է Ե Ր Կ Ո Ւ Դ Ր Ո Ւ Շ

Հասցէ՝

Նախակազմուի թիւ 81, Օսմանեան Լուսակազմու, Գալաթիա, Կ. Պոլիս.

ՏՈՒԹ. Ա. ԷԹՄԷԲՃԵԱՆ

Ա Տ Ա Մ Ն Ա Բ ՈՒ Ժ Ա Պ Ե Տ

ՀԱՅՏԱՐ-ՓԱՇԱՅԻ ԶԻՆՈՒՈՐԱԿԱՆ ՀԻՒԱՆԳԱՆՈՅԻ

ԿՐՄԷ ԹԷ

Մարդ առողջ ապրելու համար պէ՛տք է զօրաւոր ստամոքս մը ունենայ, այդ բանին համար պարտան է լաւ ծամել եւ ստամոքսը չյոգնեցնել, ստամոքսը չյոգնեցնելու համար անհրաժեշտ է զօրաւոր ու առողջ ախտանէր ունենալ, ու այդ բանին համար պէ՛տք է դիմել իրեն

Կանուրջի հրապարակը, Թիւ 56, Կ. Պոլիս

ՀՈՒՍԱՆԿԱՐՉՍՏՈՒՆ

ՀՈՒՍԱՆԿԱՐՉՍՏՈՒՆ

ՀՈՒՍԱՆԿԱՐՉՍՏՈՒՆ

414	ԲԵՐԱ	ՍԻՄՕՆ	ԲԵՐԱ	414
ԲԵՐԱ	ՍԻՄՕՆ	414	ՍԻՄՕՆ	ԲԵՐԱ
ՍԻՄՕՆ	414	ԲԵՐԱ	414	ՍԻՄՕՆ
ԲԵՐԱ	ՍԻՄՕՆ	414	ՍԻՄՕՆ	ԲԵՐԱ
414	ԲԵՐԱ	ՍԻՄՕՆ	ԲԵՐԱ	414

ՀՈՒՍԱՆԿԱՐՉՍՏՈՒՆ

ՀՈՒՍԱՆԿԱՐՉՍՏՈՒՆ

ՀՎՍՏՈՇՅՈՒՆՈՒՄՆ

ՀՎՍՏՈՇՅՈՒՆՈՒՄՆ

ՀՎՍՏՈՇՅՈՒՆՈՒՄՆ

ՏՕԳԹ. Յ. ԳԱՐԱՆՁԻՎԵԱՆ

ՆԱԽԿԻՆ ՕԳՆ. ԲԺԻՇԿ ԳԻՆՆԱՅԻ «ՔԱՅՉԼԻՐ ՅԲԱՆՅ ԵՕՉԼԵ», ՀԻՒԱՆԳԱՆՈՅԻՆ

Մասնագէտ ներքին, կանաւն, մորթի եւ միզաքիւն
գործարաններու կիւանդութեանց

Հիւանդ կ'ընդունի ամէն օր, բացի Կիրակի, Ներեաքքի եւ Ուրբաթ օրերէ, ցօրեկէն ե՛տ իր բնակարանը Բանկալլի, Պէոյիւժեքէ ձա՛ստի քիւ 115:

ԱՂԲԱՏՆԵՐՈՒՆ ՀԻՆԳՇԱՔԹԻ ՕՐԵՐԸ ՉԵՐ