

ԵՐԱՐՄԱՆԱՐԴ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

Ե. Ի.

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 15

ԳԻՆ 40 ՓՈՐԱՅ

1912 ՕԳՈՍՏՈՍ 1



ԲՈՎԱՆԴԻՇՎԻԼԻ ԹԻՒ

1. Մեր վարժապանները նոր սեռունդին հանդեպ
2. Ֆիզիքական դաստիարակութեան ազդեցութիւնը կեանի գործողութեանց վրա
3. Տուշի եւ լոգանքի կարեւորութիւնը մարզանքի մէջ
4. Գայրոցական խաղեր
5. Սբորի կեանք
6. Պատկերներ, եւալլն

ԵՐԻԿ Լ. ԵՄ ՄԻՆԻ

Սրովորի մէջ նիզակ նետելու առաջին ելած

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Հայոց միակ թերթը որ կ'զբաղի Փիդիքական դաստիարակութեամբ, առաջնապահութեամբ և մարդուն հիւանդանալէն առաջ անհրաժեշտ եղաղ ծանօթութիւններու ընդհանրացմամբ:

Բաժանորդագրութիւնն է. ապրելուն 25 դրուչ, վեցամսնայ՝ 15 դրուչ, արտասահման՝ 8 ֆրանք: Զեռքէ 40 ֆարայ. Ճիկ նմոյներ կուզարկուին:

Հասցէ՝

[مارمنامارز] یکی وولո خان, نومرو ۱۹ باخجه قپو, درسعادة

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ”

Եկեղի Վոլո խան, թիւ 19. Պահցէ Քարու, Կ. Պոլիս

Rédaction de la Revue „MARMNAMARZ“

Yéni Volto Han, № 19, Baghtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

ԵՎԱՐՄԱՆՏԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍՈԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

Ե Ւ

ՕՐԻԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ—ԹԻՒ 15

ԳԻՒ 40 ՓԱՐԱՅ

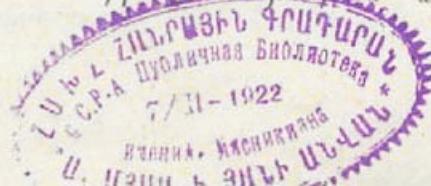
1912 ՕԳՈՍՏՈՍ 1

ՄԵՐ ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐԸ

ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴԻՆ ՀԱՆԴԵՊ

Դժևուելով դպրոցական նոր սարեցրչանի մախօրհեակին, երբ վարժարաններու յառաջիկայ տարուան զործունեութիւնը կը ծրագրուի, մենի, անգամ մըն ալ կուգաճի մեր բողոքի ձայնը բարձրացնել բոլոր այն կրական մարմիններու հասցեին, որոնք դատապարտելի անհոգութեան մը անձնատուր եղած յեն հետաքրքրութիւն իրենց խնամքին յանձնուած մանուկներու մարմնակրութեան զործով, այս կերպով սպանելով անոնց մէջ վաղուան մարդը՝ որ շատ մը զիսութեանց եւ լեզուներու հետ, առողջ մարմնի մըն ալ պէտք ունի, կարենալ իր մարդ սպառելու եւ ապագայ սերունդին վատասերած մարմին մը չկտակելու համար:

Այս առթիւ մեր վրայ բարոյական պարտ կը զգանք այս կետը միշեցնելու մեր դպրոցական մարմիններուն, որպէսզի, յանի դեռ ուշ է, զգանք իրենց ուներուն վրայ դրուած պարտականութեան բովանդակ պատասխանատութիւնը առաջանական լինածի առնել մեր նոր



սերունդին ապագան, զոր հետապնդելու յանձնառութեամբ այդ աքոռն-ները գրաւած են իրենին, եւ որ, շատ ժիշ բացառութեամբ, գրեթե ան-տեսուած է այդ աքոռներէն:

Այս տղերը գրելու կը հարկադրուինք մանաւանդ՝ նկատի առնե-լով որ մեր վարժարաններէն շատեր արդէն իսկ սկսած են յաջորդ աշրուան պատրաստութիւնները տեսնել՝ առանց իրենց ջանիներէն մաս մըն ալ նուիրելու ամենակենականին, զոր երկու սարին ի վեր մար-մնակրութիւն սկսած ենք որակել մենին, ուր սերունդի մարդիկու, որ շատ մը զարգացումներու հետ, եւ անոնց անմիջապէս բայ, ցեղին Ժի-զիական վերածնունդն ալ ունին նկատի:

Ահա երկու սարին է, որ մենին կը պոռանիք թէ առանց առողջ մարմնին առողջ միսի գոյութիւն չի կրնար ունենալ, որ մաստրապէս զարգանալու համար՝ զարգացած մարմիններու պէս ունին:

Երկու սարի շատ պոռացինիք այսպէս:

Ու հիմա, պիտի փոխենիք մեր աղաղակը, որովհետեւ մեր շուր-ցիններուն ականչները բաւական իուլ եին այդ ձայնները կարենալ լսելու համար, ու անոնց պիտի պոռանիք թէ առողջ մարմիններ պէսի է ունենալ ոչ թէ միայն առողջ միսինք կրելու համար, այդ մանաւանդ անոր համար որ առանց այդ առողջ մարմիններուն անկարելի է ապրիլ, եւ այս ցեղը, որ այնին ուժացումներէ եւ կոսորածներէ են դեռ իր գոյութիւնը կը պահէ, այդ գոյութիւնը կարենալ շարունակելու համար զօրաւոր մարմիններու պէս ունի, բոլորովին սարբեր այն սե-րունդէն, որ ահա մեր այժին առջեւ ունինիք անզօր, անարիւն, բոյ ու անշարժ:

Ուրեմն առողջ մարմին՝ ցեղին առողջութեանը համար:

Բաւական զգայուն ականչներ պիտի գտնուին արդեօֆ մեր այս ձշանաբանը կարենալ լսելու համար:

Բայց մենին պիտի շարունակենիք պոռալ:

Վայ անոնց որոնիք իուլ են:

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԵԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ

ԿԵԱՆՔԻ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹԵԱՆՑ ՎՐԱՅ

ՎՐԱՅ

Կեանքին ընդհանուր գաղափարը . — Ֆիզիքական դաստիարակութիւնը իր ամենաընդարձակ առումով, կհանդի գործողութեանց դաստիարակութիւնն է :

Կենդանի էակները ընդհանուր օրէնքներու կը հապատակին, ու պարաւառը են բազմաթիւ գործողութիւններ կատարել իրենց գոյութիւնը պահպաներու և բաղմանալու համար :

Իհանքը այլ եւս — ինչպէս շատ երկար ատեն կարծուեցաւ — չէ կայծ մը, որ էակը կը կենդանացնէ, այլ ուժ մըն է որ մարմնոյն վրայ աւելցած է և որուն մարմնէն բաժնուելով կեանքը կը դադրի ար առյայտուեէ և մանը իր գոյութիւնը երեւան կը բերէ :

Բնախօսին համար կեանքը գործողութեանց արդիւնք մըն է . առանց այդ գործողութեանց կատարուելուն, ան չի կրնար գոյութիւն ունենալ և երեւան գայու համար պէտք ունի գործարաններու վիճակին և միջավայրին խառն պայմանահրուն : Ժամացոյց մը աստիճանաբար իր զապանակներուն ուշ ամրապնած ուժը, էնէրժին կը սպասէ ու երբ զապանակները կ'ընդլայնին, ժամացոյցն ալ կը դադրի գործելէ :

Մարդ, ընդհակառակին, պարտաւոր է ամէն երկվայրկեան իր էնէրժին, իր գործունէութեան աղբիւրը գուրս հանել և արտաքին աշխարհին հետ յարատեւ փոխանակութեան մը մէջ գտնուիլ . այս ներքին աշխատութեան վայրկենական դա-

դարումը յառաջ կը բերէ անմիջական և անդարմանելի մանը :

Կեանքին զորողութիւնները եւ պայմանները . — Ստորին կարգի կենդանեաց քով, արտաքին աշխարհի հետ յարաբերութիւնները և փոխանակութիւնները շատ պարզ ըլլալով, անոնք մնի և կատարելագործեալ մեքենայի մը պէտքը անհրաժեշտ չեն գարձուցած, սակայն բարձր կարգի կենդանեաց քով, օրինակի համար մարդուն քով, աշխատութեան բաժանումը իր ծալլացեղ վիճակին հասած է, և մասնաւոր գործարաններ յառաջ եկած են բազմաթիւ գործողութեանց համար :

Կենդանի բջիջը կամ կենդանի նիւթը իր նախնական վիճակին մէջ ինքն ալ կը պարունակէ բարձր գործարանաւորութեանց յատուկ բազմաթիւ յատկութիւնները, ինչպէս յիւրագոռութիւն, շարժում, մնեղական փոխանակութիւն, իւրացման աշխատութիւն, որոնք թէեւ շատ խառնակ և անկատար են, սակայն գոյութիւն ունին սարին բջիջներուն մէջ ալ :

Մարդ զործարանաւորութեանց մէջ աշխատութեանց բաժանումը . — Մարդուն քով, մասնաւոր գործարաններ առանձնապէս յատկացուած են իրենց պաշտօնին, և աշխատանքի այդ բաժանումը աւելի կատարեալ գործողութիւն մը յառաջ կը բերէ : Դիւրագրգութիւնը, վերաշարժելու կարելիութիւնը, ջղային գրութեան և իր յարակից օժանդակներուն վատահուած է, շարժումը՝ դնդերներուն, սննդական

փոփոխութիւնները՝ մարսողութեան, շրջաբերութեան և չնչառութեան գործարաններուն, իսկ աշխատութենէ, և յոգնութենէ յառաջ եկած վնասակար նիւթերուն ալ արտաքսումը՝ մորթին, երիկամունքներուն և թոքերուն:

Բոլոր գործարաններն ալ որոշ կապակցութեամբ մը կ'ապրին, իրարու ետեւէ կը մեռնին, ու բացառաբար կարգ մը գործողութիւններ մահուընէ ետք կարճ ժամանակ մըն ալ կը չարունակուին, սակայն այս վերջին պարագային յառաջ եկած գործարանական անկախութիւնը խարուսիկ է, որովհետեւ կենդանիէ մը զատուած գործարան մը երկար ատեն չապրիր, իւրաքանչիւր բջիջ կ'ապրի իր և միւս բջիջներուն հաշուոյն, այսինքն ընդհանրութեան համար մէկ խօսքով լուս կազմառուած հանրապետութիւն մըն է մարդուս կազմուածքը, ուր անհատը ստիպուած է աշխատիլ ընդհանրութեան և ընկերութեան համար, ու այս յմեննելու հաւար:

Գործողութեանց միջեւ յարաբերութիւնները.—Գործարանները համերաշխ են. գործողութիւնները շաասերաօրէն իրարու կապուած են և չէ կարելի մէկուն փոփոխութիւնը երեւակայել, առանց որ այդ փոփոխութեան հականարուածը միւս գործողութեանց վրայ երեւան չդայ, բայց գործողութեանց յարաբերական անկախութիւնը մեզի թոյլ կուտայ առանձնապէս զրակերու իւրաքանչիւր գործարանով, իր կատարելագործութեան համար: Դնդերայինները կամ չղային բջիջը եթէ իրենց զարդացման համար կարգ մը պայմաններ անհրաժեշտ կը գտնեն, կարեւորութիւն չունի զիանալը թէ ուրիշ յառաջ կու գան այդ պայմանները, էականը ատոնց օգտակար ըլլան է: Ահաւասիկ ասիկա կ'ապացուցանէ գործածուած բնական կամ արուեստական միջոցներուն:

Կարեւորութիւնը ամսնքլաւ են, պայմանաւոր վերեւ յիշուած պայմանները իմուլի գոհացուած են:

Եարժումը բոլոր միւս գործողութեանց վրայ կ'աղջէ. Կեսանքին ամենէն աչքառուարապայտութիւնը շարժուածն է. կամովին կամ ոչ, անիկա վերջնապէս արտաքին կամ կեղրսնական զրգութեան մը, մասւորական գործունէութեան մը, կիրքի մը կամ մեր զիւրազգայութեան արդիւնքն է:

Սյս շարժումին պատճառը անհանօթ է, բայց անիկա աւելի խորհրդաւոր չէ որ քան մեր շարժիչ մեքենաներուն մէջ յառաջ եկած շարժումը, մարդկացին մեքենան միւս էն աւելի աշխատութիւն չի կրնար արտազրել, բայց կրնայ էնէրքին կերպարանափոխել:

Արիւնը մեր լամբարներուն իւղին, մեր վառարաններուն ածուխին նման ջրաբնածխային (hydrocarbonées) նիւթեր կը պարունակէ. արիւնը կը պարունակէ նաև թթուածին, որ, միւս նիւթերուն հետ խառնուելով կ'արտադրէ անոր վառեկանիւթը, ջերմութեան և աշխատութեան ազքիւրը: Դնդերային կծկումը և շարժումը այս բնախօսական աշխատանքին հետեւանքն են: Կամքը կը զրգուէ շարժումը, ինչպէս եւլեքտրական կայծը կը զրգուէ այրումը անկայուն բաղադրութեան մը, պայթուցիկ նիւթի մը մէջ:

Զիցերը այդ զրգութիւնը կը տանին մինչեւ դնդերներուն ամենէն փոքր մասնիկները, ու պայթումէն, այսինքն շարժումէն վերջ ջրածինը, բնածուխը, թթուածինը ջուրի և բնածխային թթուի միացեալ վիճակին մէջ կը գանենք ու միեւնոյն ատեն բարեխառնութեան բածրացում մը կ'ստուգենք:

Արիւնը պէտք է անդադար շրջագայի շարժման անհրաժեշտ նոր վարելի նիւթեր

տանելու, հիւսուածքներուն կրած վնաս-
ները դարմանելու, հիւսուածքները աւելցը-
նելու և զանոնք վնասակար դարձած մա-
սերէն ազատելու համար :

Արիւնը շրջագայութեան մասնաւոր
գործարանին մէջ շարժման մէջ է . հետզ-
հետէ զանազան գործարաններու մէջ շրջ-
ագայելով իր աշխատութեան տարրերը և
մննդական հարստութիւնը կը կորսնցնէ .
կ'աղքատանայ : Շարժում յառաջ կարե-
նալ բերելու համար երկու գործողութիւն-
ներ անհրաժեշտ կը դառնան . արիւնը վե-
րալեցնել իր նորոգիչ և այրիչ նիւթերով
ու զայն մաքրել իր մէջ պարունակած նա-
խորդ այրումներէն մնացած նիւթերէն ,
ու այս գործողութիւնները կը կոչուին
իւրացման և արտաթորման(excretion)գոր-
ծողութիւններ : Մարսողութեամբ և սպառ-
մամբ մենք արեան մէջ աշխատութեան ,
ջերմութեան և նեարդներու մննդաւութեան
անհրաժեշտ արդիւնքները յառաջ կը բե-
րենք :

Շարժումը ալսպէս գործարանաւորու-
թեան ծոցին մէջ կրնայ գտնել ալյօփիր մը՝
որ զինքը սնուցանէ , և ան՝ դուրսէն առ
նուած նիւթերու հետ իր գոյութիւնը կ'ա-
պահովէ . այս տեսակէտով մարդ մեր մե-

քենաններուն նման է , բայցի այն յատկան-
շտկան տարբերութեամբ որ մարդ կ'ապրի ,
կրնայ զարգանալ , կրնայ աշխատութեան
ձեւին պատշաճիլ . կրնայ իր գործարան-
ներուն մաշտւքները դարմանել և մանա-
ւանդ կրնայ ինլիզինը վերարտադրել :

Եզրակացնելով . կամքը շարժումին կը
հրամայէ , լայց անիկա չի կրնար գոյու-
թիւն ունենալ առանց անհրաժեշտ տար-
բերուն օժանդակութեան . շարժումը իր
կարգին փոխադարձ ազդեցութիւն մը ի
գործ կը դնէ կամքը պահող գործողու-
թեանց վրայ . ամէն շարժում աշխատու-
թեան վատնում մէ , և ամէն աշխատու-
թեան վատնում կոչ մըն է մննդառու-
թեան գործարաններուն :

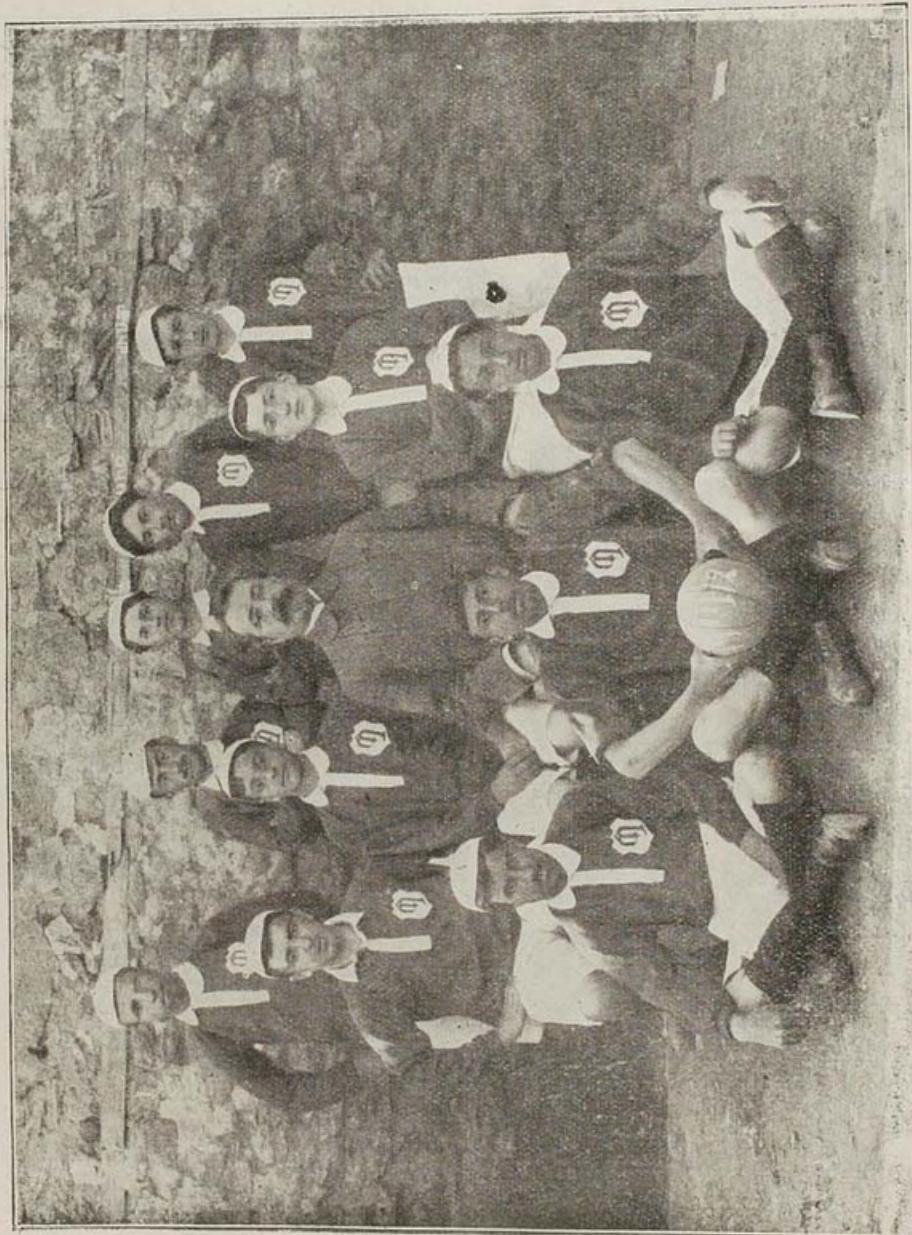
Շարժումը այսպէս կարող է ներդաշ-
նակութիւն մը ապահովել կեանքի գլխա-
ւոր գործողութեանց միջեւ՝ և կամ խան-
գարում մը յառաջ բերել նոյն գործողու-
թեանց միջեւ՝ նկատի ունենալով իր բնոյթը
և իր գործադրութեան դրուած ձեւը :

Ահաւասիկ ֆիզիքական դաստիարա-
կութեան գաղանիքը առողջաբանութեան
տեսակէտով :

Աղեխանդրիա

ՇԱՀԱՐԵ ՔՐԻՍԵԱՆ

(U.S.S.R. basketball team at the 1956 World Cup. Standing left to right: V. Kuznetsov, V. Gulyayev, A. Tikhonov, N. Slobodchikov, V. Shorin, P. Shorin)



ՏՈՒԾԻ ԵՒ ԼՈԳԱՆՔԻ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆԸ ՄԱՐԶԱՆՔԻ ՄԷՋ

Ֆրանսացի նշանաւոր բժիշկ մը . Տօքթ . Պրուսէ , իր մահուան անկողնոյն մէջ զինքը շրջապատղներուն ըսած է . «Ես մահուանէս ետք ձեզի երեք մեծ բժիշկներ կը թողում . ջուրը , մարմնալարը և ժուժկարութիւնը » :

Միւս կողմէ . Տօքթ . Պուշար կ'ըսէ թէ չափաւոր մարմնամարզը , միացած մորթին առօրեայ խնամքներուն , անհրաժեշտ պայման է մարմնոյն աղտաղութիւնները դուրս արտաքսող գործարաններուն բնական և կանոնաւոր գործունէութեան . չափաւոր մարզանքը մարտողութենէն , մննդառութենէն և կամ ջղացին ու դնդերային աշխատութենէն յառաջ եկած կորուսաններուն արտաքսումը կը դիւրացնէ : Եսատողական վիճակի մէջ , գործողութիւնները կը ակարանան , կը հիւծին . մարդ նուազ կը սպառէ ու հետեւարար աւելի քիչ չափով կրնայ իր վնասները վերանորոգել , և ինչ որ դեռ աւելին է , գործարանները պահեստի հիւթերով կը շրջապատին , ինչպէս օրինակի համար . հիւսուածքներուն մնունդ չկարենալ առնելին յառաջ եկած ճարպերով և ուրիշ նիւթերով : Մարզանքը երիկամունքներուն , թոքերուն և մորթին գործունէութիւնը կը զրգուէ . որոնց չնորհիւ յառաջ եկած կորուսանները դուրս կը հանուին :

Անպիճելիօրէն ջուրին արտաքին գործածութիւնը կամ ջրաբուժութիւնը առողջաբանութեան ունեցած ամենէն յանձնարելի բարերար ազդակներէն մէկն է . պայմանաւ որ գիտակցօրէն իր օժանդաւութեան դիմում ըլլուի : Ամէն ժամանակիկ

մէջ տուշին առողջապահական օգուաները ծանօթ են , ինչպէս նաև մարմնական մաքրութեան պէտքը , որ առողջութեան ապահովութիւն մը և առաքինութիւն մընէ : Մովսէս և Մուհամմէտ մարմնին ամբողջական կամ մամնակի լուացքը իրենց քարոզած կրօնքին ամենէն կարեւոր պատուէրներէն մէկը նկատեցին : Յոյն և հոգմէտցի օրէնսպէտները ամենէն ծանր պատիմները սահմանած էին այն հիւսունդնեներուն մասին՝ որոնց հիւսունդութեանց պատճառը անմաքրութիւնն էր :

Ծնողքները , ուսուցիչները և դաստիարակները պարտաւոր են իրենց զաւակներուն և աշակերտներուն մաքրութեանը հսկել : Մարմնական մարզանքներէ կրկնապէս նպաստաւորութիւն է մարմնին մաքրութեան խնամք տանիքը . ան ենթակալին առաւելագոյն տոկունութիւն , կեանքի մէջ պայքարելու կարող էնէրժի տալ կը նշանակէ :

Մորթին կատարեալ գործունէութեան համար . անհրաժեշտ է լոգանքի և տուշի օգտակարութիւնը ընդունիլ . մննք մեր թոքերուն պէս մորթով ալ կը նշնչենք , միլիոնաւոր փոքր մորթային ծակտիկներու միջոցաւ . ասկէ զատ մենք միջին հաշւով քաննելչորս ժամուան մէջ հաղարէն հազար հինգհարիւր կրամ քրտինք կ'արտաքսինք : Այս քրտինքը չոգիանարով , մորթին մակերեսին վրայ ճարպային նիւթերու , աղերու խաւ մը կը թողու , որոնց վրայ կ'աւելինան նաև օդին մէջ գտնուած փոշիները և մանրէները :

Քրտնելու պատճառաւ մորթին վրայ կուտակուած աղաղեղութիւններէն, վոչսո և ճարպային նիթերէն պարբերաբար մարմնը մաքրելու այդ առողջապահական գործողութիւնը շատ յանձնաբարելի է, ու արդէն մեր նախահայրերը և արեւելքցիք տառանց մօրդկային մարմնան գիտական իմացերուն կատարելապէս տեղեակ լլուրու, պարզապէս փորձառութեամբ, ջուրին բարերար օժանդակութեան դիմելով պարագացնեն համեմատ անկէ մեծապէս օգտառած են:

Տաճկական, ոռուսական և արարական բաղնիքներու մէջ տեսած եմ մարդեր, որոնք առանց մասամբ վրայ ամենափաքք ծանօթութիւն մը ունենալու մեքենական րէն կը չփեն իրենց դիմում ընօղները:

Լոգանքը և առւշը ձմեռ ատեն առելի օգտակար ու նպան իսկ առելի անհրաժեշտ են քան ամառը, որպէս զի առելի մնծ արիւնային և դնդերային ջերմութիւն մը ունենանք ու այսպէսով մարմնը մաքրենք այն աղաղեղութիւններէն՝ որոնք ձմեռ ատեն առել հագուստաներով չափազանց ծանրաթեունումէն յառաջ կուգան:

Դերազանցապէս յանձնաբարելի է առօրինյ առւշը, որուն պէտք է յաջորդէ քանի մը վայրի համար մարմնական մարզանքը ու պաղ ջուրի կերպանցեալ սրակում մը: Կրնամ առելցնել թէ առւշը կամ պաղ ջուրի սրակում մը մարզանքէն ետք անհրաժեշտ կը դաւնայ, ու ամէն օր մարմնը լոււրու վարժութիւնը շուտով պէտք մը կը դաւնայ իր յառաջ բերած բարերար ներդործութեամբ պատճառաւ:

Մարմութեան լոգանքը պէտք է օճառով առնել և ջուրին բարեխասնութիւնը 30 - 35 ասահճան ըլլարու է, լոգարանին մէջ քառորդ ժամէն առելի կենարու չէ. ուշադրութիւն ընելով մարմնը ուժգնորէն չփելու, որպէս զի մորթին տակը հաւաք-

ուած աղաղութիւնները մորթին վրայ կուտակուին և հետացուին:

Ինչ որ ալ ըստի պազ չուրին օգուտաներուն մասին, պէտք է գիտնալ թէ ան անմէն կազմուած քի չի յարմարիր, օրինակի համար անոնք որոնք սրտի բարտիտում և կամ շատ զգայուն ջզային դրութիւն մը ունին, պարագին թարմ՝ բայց ոչ պազ ջուրը նախընտրել, անշուշտ այսպիսի պարագաներու մէջ շատ կարեւոր է մտնալ գէտ բժիշկի մը կարծիքը առնել:

Չրաբուժութիւնը երկու պայցմաններ պարագի լրացնել. ջուրին բարեխասնութեան և ջուրին մարմնին զարնա ելու պարագան: Պարզ լոգանքին մէջ միայն ջուրին բարեխասնութիւնը նկատելի կէտ մէ, այնպէս որ միշտ անհրաժեշտ է լոգանքին վերջ մարմնը չոր և կոչտ առարկայով (անձեռոց ևաղն) մը շփել, արեան շրջանը առելի արագ և զօրաւոր դարձնելու համար:

Լոգանքի (առւշի) ատեն պէտք է մարմնը բաւական տաքցուցած ըլլալ, որովհետեւ ջուրին մարմնոյն դպիլովը յառաջ եկուծ համազեցութիւնը կախում ունի ջուրին և մարմնայն բարեխասնութեան արբերութենէն:

Տուշ մը առնելու յարմարագոյն ժամանակը առաւօտուն է, անկողնէն երներուն պէս. եթէ այդ ատեն մարմնը պահանջուած ջերմութիւնը չունի, պէտք է քանի մը շարժումներով տաքնալ: Տուշը պէտք չէ ութիր առաջ երկրացրեկանը անցնի և եօթը ութիր տաքեկանէն վար տղայոց համար յանձնաբարելի չէ. այդ տարիքը տղայոց համար սպունքը յաւագոյնն է, զոր պէտք է ջուրը թաթիւելով մարմնոյն զանազան մասերուն վրայ սեղմել, որմէ յետոյ չոր անձեռոցով մը և կամ մազէ ձեռնոցով մը մարմնը շփելու է:

Ֆրանսայի մէջ՝ մարզարաններուն և վարժարաններուն մէջ, տուշը մարզանքէն վերջը կ'առնեն, երբ մարմինը տաք է և քրափնքի թեթեւ խոնաւութեամբ մը ծածկուած, բաց պէտք է ուշադիր ըլլալ որ սրտի բարախումը և չնչառութիւնը իրենց ընական վիճակը սահացած ըլլան, ինչ որ սրդէն շատ կարծ կը տեւէ. բաց սատի պէտք չէ նաև մարտզութեան աշխատութեան լրտնադին տուած տուչ կամ մարզանք տանել:

Որպէսզի պաղ ջուրի միջոցու կատարուող ջրաբուժութիւնը պահանջուած օգուար կարենայ տալ, անհրաժեշտ է հետեւեալ պասուէրներուն համեմատ չարժիլ.

1.—Տուչ կամ լոգանք պէտք է տանել, երբ տաքած ենք: Երբ մոսած ենք, անպայման պէտք է զգուշանանք պաղ լոգանք տանելէ, արեան շրջանը շատ անկատար կերպով կատարուելով, յառաջ եկած հակազդեցութիւնը կրնայ վնասակար հետեւանքներու տեղի տալ:

2.—Տուչ կամ լոգանք պէտք է առնել տաք տեղի մը մէջ, տայ օդ, պաղ ջուր, ահաւասիկ կանոնը. Լաւագոյն պայմաններն են օդի քսանէն քսանը հինգ աստիճանի, իսկ ջուրին ալ տամներկուքէն ասանքորս աստիճանի բարեխաւութիւն մը:

3.—Տուշին կամ պաղ ջուրի լոգանքին արդիւնքը պէտք է չափաւոր հակազդեցութիւն (réaction) մը ըլլայ, այսինքն մորթին վրայ անուշ տաքութեան մը յառաջ գայ. որան կ'ընկերանայ ընդհանուր բարեխաւութեան վիճակ մը և զգացում մը Այդ հակազդեցութիւնը յառաջ բերելու համար շատ նպաստակայարմար է պաղ ջուրի կիրարկումէն վերջ, մարմինը ուժգնորէն չոր շփումի մը ենթարկել, մասնաւուրապէս կրնակի մասը և վարի անդամները:

4.—Հագուելէ վերջ, շատ օգտակար

է չափաւոր ճիր պահանջող մարդանք մը կատարել. յաւագոյնն է քառորդ ժամու պտոյտ մը:

5.—Ջրաբուժութիւնը պէտք է ճաշերէ բաւական վերջ, այսինքն մարտզութիւնը լրանալէն վերջ կատարել, օրինակի համար գլխաւոր ճաշերէն երեք ժամ վերջ: Բացաւաբար առաւատեան նախաճաշէն առաջ կամ վերջը առանց անպատճենութեան կրնանք տուչ առնել, ու այս բանը կարգ մը անձերու համար նոյն իսկ օգտակար է:

Հիմայ տեսնենք այն հակազդյամնները որոնք պաղ ջուրի գործածութիւնը կարգին:

1.—Շատ մեծ ցուրտերու (բացտարար), երբ անկարելի կ'ըլլայ տեղույն օդին և ջուրին բաւականաչափ բարեխանութիւն մը ապահովել, պէտք է գաղրի պաղ ջուրով տուչ առնելի. սակայն պէտք չէ կարծել թէ ձմեռ տաեն պաղ ջուրը ընդհանուր առմամբ վնասակար է, ընդհանրակը, ձմեռը գերեզանցապէս ջրաբանութեան եղանակն է, որովհետեւ արեան հակազդեցութիւնը աւելի լաւ կը կատարուի:

2.—Զանազան անձերու վրայ պաղ ջուրը անքնութիւն և բաւական զօրաւոր դիւրագրգռութիւն յառաջ կը բերէ. այդպիսինները տաք կամ բարեխաւան տուշի օժանդակութեան պէտք է դիմեն, ու աստիճանաբար պաղ ջուրի վարժուին, հետրզնեակ ջուրին պաղութեան աստիճանը բարձրացնելով.

3.—Թերեւս անօգուտ է աւելցնել թէ այն անձերը որոնք գործարանական տկարութիւն մը ունին, պէտք չէ առանց ըրմիչին պատուէրներուն ջրաբանութեան ձեռնարկին:

Եզրակացնելով, համաւատակի թուեմ ջրաբանութեան մէջ նկատի առնուելիք կանոնները. —

Պայ տուշ .—Ենթական պէտքէ սասք-
ցած և թեթեւօրէն քրտնած ըլլայ . ջուրին
բարեխառնութիւնը 12—14, իսկ տեղինն
ալ 20—25 աստիճան պէտք է ըլլայ :

Գլուխը պէտք չէ թրջել . տուշին տեւ-

ողութիւնը 10—12 երկվայրկեանը անցնե-
լու չէ , ու անմիջապէս մարմինը չորցնե-
լով հագուելու ու քառորդ ժամու պտոյ-
տի մը ձեռնարկելու է :

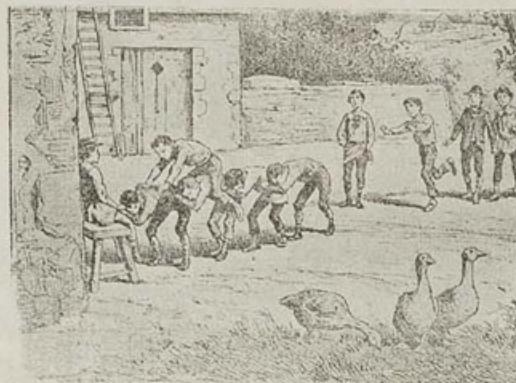
Աղեմանդրիա (Մարզանքի ուսուցիչ)



Սրօնիօրմի Միջազգային Ռդիմադիականին մէջնազար նինգիարիւր մեր
վագելու մրցման համբայ ելնելը

(Աջ կողմէն երկրորդը, Պ. Վահրամ Փափազեանն է, իսկ ձախ կողմէն, առաջինը, ծէքսըն, առաջին
հանդիսացողը):

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ



Երկայն-հշ

(Խաղացողներուն թիւը՝ 8էն 12)

Խաղացողները երկու հաւասար խումբերու կը բաժնուին . մէկ խումբին խաղացողները կ'ըլլան ձիւր, իսկ միւսինք՝ ձիւռներ : Յեաց բաղդով կ'որոշեն թէ՝ ո՞ր խումբը առաջ ձի պիտի ըլլայ ու խաղը պիտի սկսի :

Զիեցը լրենցմէ մէկը պահապան կ'լինարեն, որ հաստատուն կերպով կը նսափ նստարանի մը վրայ : Զիերը իրարու ետեւ կը կեն ու, ամէնէն առաջ կեցողը մարմանին վերի մասը կը ծուէ և թեւերին ու ճակատը կը կրթնցունէ պահապանին ծուն . կերուն վրայ : Միւսներն ալ միեւնոյն դիրքը կ'առնեն, իրենց ձեռքերը և գլուխը կը կրթնցնելով իրենցմէ առաջ եղողին կռնակին վրայ :

Երբոր, բոլոր ձիերը չարուած են, ձիւռներ 8—10 մեղը ետ կը քաշուին :

Զիաւորներէն մէկը կը ցատկէ ձիերուն վրայ, և կ'աշխատի որ կարելի եղածին

չափ սպահապանին մօտ համար, և միւս ձիւռներուն տեղ ձգէ, որոնք իրմէ վերջը յուրագաբար կը ցատկին, և պէտք է որ ամինքն ալ ձիերու վրայ գանուին : Երբոր վերջին ձիւռորը ձիւն վրայ է, երեք անգամ ձեռքերը իրար կը զարնէ, վերջին հարուածին բոլոր ձիւռները կ'իջնեն և խաղը նորէն կ'սկսի :

Բայց, երբոր, ձիւռներէն մէկը ձիէն իջնայ, կամ ձիւն վրայ եղած ատեն ոտքը գեախին զպչի, և կամ՝ եթէ բոլոր ձիւռները ձիւռուն վրայ չկարենան տեղ գտնել, այն ատեն ձիւռները ձի կ'ըլլան և ձիերն ալ՝ ձիւռոր :

Ակնասի

(Խաղացողներուն թիւը՝ 8 էն 20)

Բոլոր խաղացողները իրենց մէյ մէկ ընկեր կ'ընտրեն, այսպէսով բոլորն ալ զայց կերու կը բաժնուին : Զոյգերէն մէկը մէջը կ'ըլլայ և բոյնին մէջ կը կենայ, երկուք-

նին մէկ բոյնէն գուրա չեն կը նար եղել : այլ նախ մէկը կ'եղէ կը վերադառնոց և յետոյ միւսը կ'եղէ :

Բայնին մէջ երկու քն ալ ազատ են և կրնան երկու սուքերնան վրայ կենալ , բայց երրոր բոյնէն գուրա եղեն , պարախն մէկ սուքի վրայ կենալ վազել և աշխատալ մէկը բոյնէն վրայ կենալ վազել : Երրոր , մէկ սուքի վրայ վազած ասենք , հաւ ասարակչութիւնը կորսցնելով միւս սուքը գեանին դպինէ , անմիջապէս միւս ընկերները վրան կը վազեն ու կը ծեծեն մինչեւ որ բոյն հասնի . բոյնին մէջ ոչ սք իրաւունք ունի զարնելու :

Երրոր կրցան մէկը բոնել , բանուազը և իր ընկերը պէտք է որ չուտ մը բոյն վազեն , որպէս զի միւսները չի զարնեն : Երրոր բանուազին ընկերը չուտ մը բոյն հասնի , անմիջապէս ակնասափ դուրս կ'եղէ և կ'աշխատի իր ընկերը պաշտպանել ու զայն բոյն վերադառնուել : Խաղը այսպէս կը շարունակուի :

Սյս խաղը կարելի է խաղալ առանց դոյդերու բաժնուելու :

Ես տարայ

(Խաղացողներուն թիւր՝ 6 էն 16)

«Ես տարայ» ըսերով մէկուն կը զարնեն և կը փախչին . իսկ աս , որ չուն կ'ըստի . կ'աշխատի զարնազը բանել , առանց ուրիշէ մը հարուած ուտելու . եղէ կրցաւ բանուածը կ'ըրլայ չո՞ն , և այսպէս շարունակարար :

Պահութսով

(Խաղացողներուն թիւր՝ 5 էն 10)

Պահութսով բը ամենուն ծանօթ մանկական խաղ մըն է . բայց չոստ զտարձալի է : Ամէն ժամանակ և ամէն տեղ կը խաղաց-

ուի , բաւ է որ խաղացուած տեղին չըտկաները պահութսով տեղեր գտնուին :

Մէկը մէջը կ'լոյ և աչքերը կը գոցէ , կ'սկսի բարձրաձայն ու կոմաց կոմաց մինչեւ քանի համբել (կամ աւելի , առաջանքն է զրուած պայմանին համաձայն) : որպէսզի միւսները ժամանակ անենան պահութսովեն :

Վերջին թիւերը պէտք է չոստ բարձր ձայնով բառին . որպէսզի խօսնան և հաւեկան թիւ՝ վնասառութքը պիտի սկսի և ուեզերնուն բնաւ չի շարժին :

Կարելի է նուև , մէջը եղազը մինչեւ քսան կամ յիսուն հնամբել , այլ սպասել որ պահուազները եղաւ պասան :

Փնտուազը երրոր խաղացողներէն մէկը գտնէ , անոր անունը կուտայ և կ'աշխատի անմիջապէս բոյն վերադառնալ : Անոր անունը որ տրուեցաւ , պէտք է անմիջապէս իր տեղը ձգէ և ջանայ զինքը գտնողէն առաջ բոյն համնիլ : Երրոր յաջողի անկէ առաջ հասնիլ , խաղը կը վերսկսի . իսկ եթէ չկրնայ անկէ առաջ հասնիլ , ինքն է որ մէջը կ'ըլլայ :

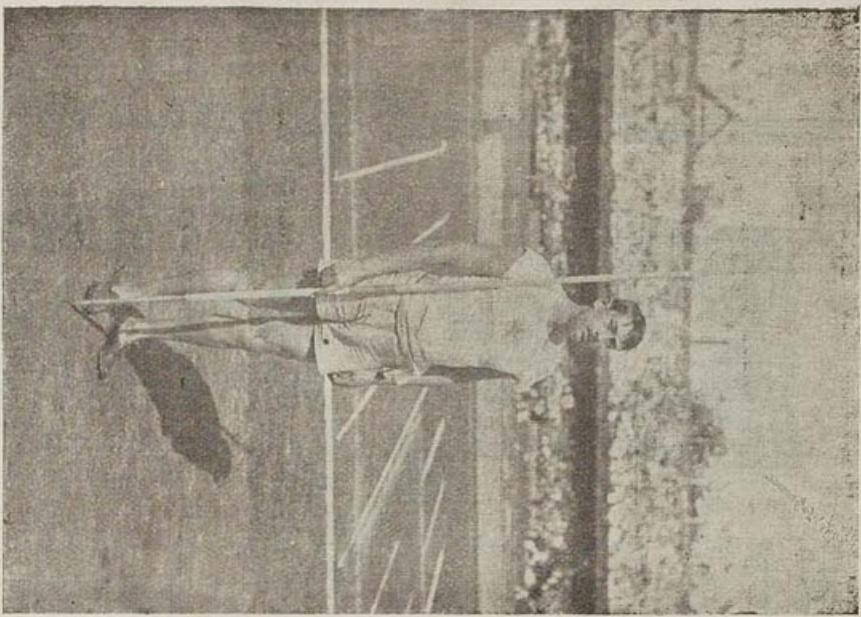
Սյս խաղը խաղալու ուրիշ չոստ ձեւեր կան :

1. Պահութսովները բնաւ չեն շարժիր և կ'սպասն որ վնասազը զիրենք զանէ և տանի իրենց պահութսած տեղէն :

2. Փնտուազը երրոր ընկեր մը գտնէ , փիսանակ զէսի բոյն վազելու , անոր վրայ կը յարձակի և կ'աշխատի զայն բռնել . աս այ կը փախչի զէսի բոյն . հոն ապաստաներու համար : Երրոր ճամբան կրցաւ բռնել , այս վերջինը կ'ըլլայ վնասազը :

(Ճարունակելի)

Հաւաքեց՝ ՅՈՒՂՈԲ ՔՐԻՍԵԱՆ



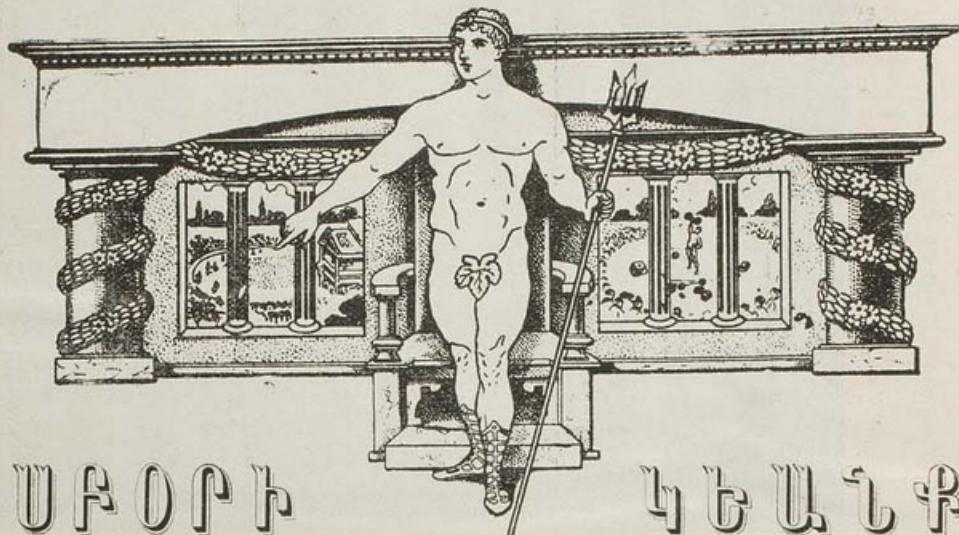
ԵՐԻԿ Լ. ԵՄՄԻՆԻ

Սրբութիւնի մեջ նիզակ նիշելու սոսազին ելած



ՏՈՒԻ Ֆ Զ Ա Ս

Պէտքինի մեջ սկսուառակ եւ նիզակ նիշելու
սոսազին ելած



ՍԲՕՐԻ

ԿԵԱՆՔ

ՄԻԶԱԶՊԱՅԻՆ ՈՂԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ ՍԹՈՔՈԼՄԻ ՄԵԶ

ԱՌԱՋՆՈՒԹԻՒՆԸ ՇՈՒԷՏԱՑԻՔ ՇԱՀԱԾ

(Մեր սեփական թղթակցին)

¶.

- | | |
|---|--|
| 1. Կերպարվածական արդիւնք Աթոքհօլմի
մէջ տեղի ունեցած մրցութիւրուն, որուն
մասնակցած էին 25—26 ազգեր, ազգերու
դասակարգումը հետեւեալ կերպով եղած
է նայեռվ իւրաքանչիւր ազգի շահած
կէտի քանակութեան. Աը 3, Բը 2 և Գը | 5. Գերմանացիք 47 կէտ (5 Ա. 13 Բ. 6 »)
6. Ֆրանսացիք 32 » (7 » 4 » 3 »)
7. Տնմր.քացիք 19 » (1 » 6 » 4 »)
8. Հունգ.ցիք 16 » (3 » 2 » 3 »)
9. Հար.Աֆր.ցիք 16 » (4 » 2 » 0 »)
10. Նորվէկիացիք 16 » (3 » 2 » 3 ») |
| 1 կէտի հաշուռով : | Քանատացիք, Իտալացիք և Աւստրա-
լիացիք իւրաքանչիւրը 13 կէտ, Պելճիքա-
ցիք 11 կէտ, Աւստրիա և Ռուսիա 6 կէտ,
Յոյները 4 կէտ և Հօլանտացիք 3 կէտ.
իսկ 8 ազգեր ոչինչ շահած են. Ճարոնցիք, |
| 1. Շուետացիք 133 կէտ (23 Ա. 24 Բ. 16 Գ.)
2. Ամերիկացիք 129 » (25 » 17 » 20 »)
3. Սնգլիացիք 76 » (10 » 15 » 16 »)
4. Ֆինլանդացիք 52 » (9 » 8 » 9 ») | |

Սերպիացիք, Պօհեմիացիք, Բորդուգալցիք, Մօնաքացիք, Իսլանտացիք, Շիլիցիք և Հայերը:

Ինչպէս կերեւի լնդհանուր արդիւնքն ամերիկացիք իրը ազգութիւն երկրորդ հանդիսացան մրցումներուն մէջ՝ հայրառակ անոր որ ամենին աւելի առաջնութիւնը իրենք շահեցան անհատական մէր ցումներու մէջ:

Պատճառը այն է թէ ամերիկացիք շուետացիներէն աւելի նուազ թուով խաղերու մասնակցեցան, ու այս՝ զանազան խաղերու իրենց երկրին մէջ գոյութիւն չունենալուն պատճառաւ, պատճիս առարկոյս չիկու թէ առաջնութիւնը իրենցը պիտի մնար, եթէ մրցումները Ամերիկացի մէջ աւելի ունենալիքն և կամ՝ իրենք այ չուետացիներուն պէս առանց բացառութեան ամէն խաղի հետեւած ըլլոյժն:

Ամէն պարագայի մէջ շուետացիք առաջին հանդիսացան և ամերիկացիք ուժի, ճարպիկութեան, կամքի և զիմացկունու-

թեան առաւելագոյն կարեփութեան ցարդ գծուած սահմանը անցան ու նոր սահման մը գծեցին:

Հայերը բան մը չի շահեցան, բայց իրենց ներկայութիւնը և հազարաւոր կատալի մրցորդներու շարքերուն մէջ կենալլ իրենց և իրենց պատկանած ազգին համար նիւթական մրցանակէ մը ոչ նուազ արժէք ունին: Մեզի համար իտէան է կարեւորը, մենք այ ունեցանք փափաք փայլելու ու խոչալ մը՝ աւելի բարձր բանելու Հայ անունը՝ ազգերու մրցակցութեանց մէջ, ահա մեր լրածը ու մեր վարձատրութիւնը մեր գործին մէջն է, մենք մեր ըրածին գիտակցաթիւնը լիուլի ունինք ու մամուլին մէկ մասը կրնայ առանց խզահարութեան իր լուսթիւնը շարունակիլ:

Ներկաներու թուին մասին գալափար մը տալու համար կը բաւէ ըսել թէ միայն փութայի մրցումներէն 65,000 ֆրանք գոյացած է, որուն 29,000ը Անգլիոյ և Տասնիմարքայի մրցումնին հասոյթն է:

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԻՒՆԻ ՊԵՐՊԵՐԵԱՆ ՎԱՐԺՈՒԱՆԻ ՄԷՋ

Պէրպէրեան վարժարանի վերջին տարեցանի տեղեկագրէն հաճոյքով կը քաղենք հետեւեալ մասը, ուր կը պարզուի Ծնորէնութեան տարած ջանքերը մարմ. հակրթութեան մասին: Այդ տեղեկութիւնները ներկայացներէ ետք մեր ընթերցողներուն, մեզ կը մնայ միայն չնորհաւորել Պէրպէրեան վարժարանի Ծնորէնութիւնը, որ, կը կրկնենք անգամ մըն ալ, մէկն է մեր այն սակաւաթիւ մարմիններէն, որոնք՝ իրապէս ըմբռնած մարմնակրթու-

թեան կարեւորութիւնը՝ գործնականապէս ալ կ'իրականացնեն զայն: —

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ

Այս շրջանին աւելի ևս չհշառեցաւ մի քանի տարիէ ի վեր Ծնորէնութեանս կողմէ աշակերտաց ֆիզիքական կրթութեանը արուած կարեւորութիւնը և տարուած ինսամբքը: Այս առթիւ մեր անկեղծ չնորհակալութիւնը կը յայտնենք Մարմարաց կիսամսաթերթի Պատուարժան

Տնօրէնութեան, որ քանիցս գիտցաւ զնահատել մեր ջանքերը և ծառայել իր աղպին Փիզիքական կրթութեան առաջնորդի կոչումն, վարժարանիս մէջ մարմնակրթանքի առաջնորդ իրագործուած յառաջդիմութիւնները իրը օրինակ ներկայացնելով կրթական հաստատութիւններուն:

Ա.Ի.ՌԴ.ԶԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԱՑՈՅՑ

Աշակերտաց Փիզիքական կրթութեան օժանդակելու համար վարժարանիս մէջ մացուած գիտաւոր նորութիւնը եղաւ մէն մի աշակերտի համար առողջական վիճակցոյցի մը ստեղծումը: Դպրոցական շըրջանին սկիզբը (յաջորդ տարիէն սկսեալ մէջտեղն ալ) մէն մի աշակերտի առողջական վիճակը ամբողջական քննութենէ մը կ'անցնի ձեռնհաս բժիշներէ բարկացած մարմնի մը կողմէ: Սրդիւնքը կ'արձանագրուի մէն մի աշակերտի յատառէ առողջական վիճակցոյցին մէջ ուր կ'արձանագրուին նաև առողջական վիճակին յաջորդական ամէն փոփոխութիւնները կազմելով այսպէս տեսակ մը պատմութիւնը աշակերտին առողջութեան:

Սյապիսի քննութեան մը և վիճակցոյցի մը հաստատման արդիւնքը եղաւ գիտակից և լուրջ ուշադրութիւն մը նուիրուած մէն մի աշակերտի առողջական վիճակին: Ուսանողներու առողջութիւնը ընդհանրապէս յոյժ գոհացուցիչ եղաւ այս շըջանին մէջ:

ԱՄԵՆՈՐԵԱՅ ՄԱՐԶԱԿԱՑ

Աշակերտաց Փիզիքական կրթութեան տեսակէտով կարեւոր քայլ մ'ալ եղաւ այն՝ որով շուէտական մարզանքը, ընդհանուր, ամենօրեայ և պարտաւորիչ դարձաւ այս տարւոյ ընթացքին: Ամէն առաւօտ

դասերու առաջին պահէն վերջ ժամը 9^½ին բոլոր աշակերտները, գիշերօթիկ և ցերեկեայ, կանոնաւոր մարզանք կատարեցին ընդհանուր առաջնորդութեամբ Բ. Տնօրէն Ա. էֆ. Նիկողոսեանի: Սկզբնաւորութեան ատեն աշակերտները 6 ական հոգինոց խումբերու բաժնուեցան և գլխաւոր շարժումները սորվեցան իրենց աւելի վարժընկերուն կողմէն (մարզանքի պետքէն): Ցեայ է որ կրցան կատարել միահաղոյն շարժումներ: Աւելորդ է ըսել որ մարզանքի այս զրութիւնը տուաւ և պիտի տայ լաւագոյն արդիւնքները:

ՑՈՒԹՊՈՅԼ

Մարմինին ոյժը եւ հոգիին քաջութիւնը աւելցնող խաղերուն մէջ փութ պօլը առաջին սեղը կը գրաւէ. Տնօրէնութիւնս այս համոզմամբ է որ մասնաւոր ոյժ տուաւ վարժարանին մէջ այդ խաղին մըշակման համար կազմուած երեք խումբերուն: Աշակերտները մասնաւոր յաջողութիւն և եռանդ ցոյց տուին այդ խաղին մէջ. քանի անգամ մրցակցեցան այլուր կազմուած խումբերու հետ և ամէն անգամ հպարտութեամբ բերին իրենց յաղթանակին լուրը:

ՄԻԾՈՒՄՆԵՐ ԵՒ ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԼՍԱՐԱՆՆԵՐ

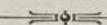
Համբարձման Տօնի Հինգչարթի օրուան դէպի Պէտքօզ կատարուած մեծ պտոյտին ժամանակ տեղի ունեցան երկար վագելու և հեռուն ցատկերու մրցումներ, որոնց առաջին հանդիսացողները Գաղաղեան մըրցանակով պատուաւ եցան: Մարմինակրթանքի վերաբերեալ այս բոլոր կազմակերպութիւններուն ինսամքը յանձնուած էր աշակերտներէ կազմուած յանձնախումբի մը,

որուն նախագահեց Ա. էֆ. Նիկողոսեան : Այս յանձնախումբը շատ լաւ կատարեց իր պատշաճը . իր գլխաւոր գործերէն մին ալ եղաւ կազմակերպել մարզական լաւ բաններ, որոնք ջանացին աշակերտներուն մէջ ֆիզիքական կրթութեան ճաշակը արժելոցնել : Խօսեցան Ա. էֆ. Նիկողոսեան, Մարմնամարզի եւ բարոյականութեան յարաբերութեանց մասին . «Մարմնամարզ»ի Տնօրէն Պ. Շաւարչ Քրիսեան՝ Սրոոի ողիին

վրայ և վարժարանիս բժիշկ Տոքթ . Բարպամեան՝ Մեթենաբուժութեան վրայ : Ուրախ եղանք ընդհանուր աշակերտութեան վարմունքին մէջ զիտելով այդ գասախօսութեանց բարի աղդեցութիւնը :

Տնօրէնութիւնս այս մէն կարգադրութիւններ ըրած է յառաջիկայ տարեցրջանին եւս աւելի ոյժ տալու համար ֆիզիքական կրթութեան :

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆԸ ԳԱՀԻՐԵԼ ԱԶԳ. ՎԱՐԺԱՐԱԿԱՆԻՆ ՄԷջ



Մարմնամարզի դասերէն և դպրոցական պատյաններէն զատ վարժարանը մասնաւոր կարեւորութիւն կուտայ դաշտային խաղերու, քրօնականներու, այս նպատակով կազմուած է Մարզափրաց անունով ընկերութիւն մը, որ կանոնաւորապէս կ'ունենայ ամէն հինգչարթի կէս օրէ վերջ իր դպրոցական խաղերը : Սոյն Ընկերութիւնը կը սարքէ տարին մէկ անգամ Զատկական տօնէն անմիջապէս առաջ հանդէս մը, ուր տեղի կ'ունենայ դպրոցական խաղերու մըցում ուսանողներու միջնեւ :

Դպրոցական խաղերու Ա. մրցումը տեղի ունեցաւ Ապրիլ 11, Եշ. կէս օրէ վերջ, ժամը 3ին Ցուցանանդէսի Պալատին շրջափակին մէջ, Կէզիրէ : Հետեւեալները շահնեցան մրցանակ նշանակուած խաղերուն մէջ :

1. Բարձր ցատկել՝ Խ. Նաճարեան և Պ. Պահարեան .

2. Ալյաւառակ նետել՝ Խ. Նաճարեան և Պ. Համամնեան .

3. Նիզակակալգութիւն՝ Խ. Նաճարեան և Մ. Ճիւպեան .

4. 100 եարտա վազել՝ Յ. Ֆրէնկեան և Զ. Կիւմիւշկէօղեան .

5. Պարկացաւ՝ Վ. Հապէշեան և Վ. Բրուտեան .

6. Երեխ ուժով վազել՝ Վ. Բրուտեան, Բ. Քէհեանան, Վ. Հապէշեան և Փ. Էնդիէնեան .

7. Արգելվերու դեմ վազել՝ Յ. Զապահանան և Յ. Համամնեան .

8. Երկար զունք նետել՝ Խ. Նաճարեան և Յ. Ֆրէնկեան .

9. Երկանութիւն ցատկել՝ Խ. Նաճարեան և Յ. Համամնեան .

10. Հեծանիւ՝ Յ. Զապահանան և Յ. Ապամեան :

Աշակերտները խմբովին ունեցան նաև սա մարմնամարզական փորձերը .

1. Մարզանք արթեներով (փոքրիկ կարգերու)

2. Շուէտական մարզանք

3. Մարզանք գաւազաններով

4. Չուան քաշել

5. Կոփամարտութիւն

6. Փոխնորդական վազք :



ԳԱՀԱՆՔԻ ԱԶԳ. ՊՈՅՈՍԵԱՆ Վ. Ա. ԹՈՒՐՄԱՆԻՆ ՄԱՍԻՆԱՄՈՋԻ ԽՈԽՄՔ

(Մեջքիլ ճանումներն ձախ կողմին Վարժառանին Shorku և Պ. Մ. Շահան, իսկ բարի Պ. Պաթեան, մարդաբի ուսուցչը):

Ա ՀԵՔՍԱՆԴՐԻՈՅ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲԸ

Թերթիս Տնօրէնը Աղեքանդրիս գլուխուած միջացին հետամուտ եղաւ կազմել մարմնամարզական ակումբ մը:

Յասուկ կոչով մը տեղույն երիտասարդութիւնը հրաւիրուած էր խորհրդակցութեան, ուր խօսեցան Տհարք Տօքդ. ժամանական և Շ. Քրիսեան:

Ներկաներուն բուռն ոգեւորութեան մէջ ակումբը կազմուեցաւ կամֆ անուան ներքեւ, ու առաջին առթիւ խոկ 40ի ժամանձեր փութացին արձանագրուիլ իր գործոն անդամ:

Հետզհետէ պիտի տանք նորահաստատ կամֆ ակումբին մասն մանրամասնութիւններ, ինչպէս նաև Գահիրէի և ուրիշ տեղերու մէջ այ կազմուելու վրայ եղող ակումբներու մասին տեղեկութիւններ իրենց պատկերներով միասին:

Լ Ա Պ Ա Լ Ո Ւ Մ Ր Յ Ո Ւ Մ

Հայ Աղիմայիական Խաղերու Մասնաւումբին նախաձեռնութեամբ Օգոստոս 26ին կիրակի Գատը գիւղի մէջ տեղի պիտի ունենան լողաւու մրցումներ պիտի կատարուին Ա. 200 հարաւա արագ լողարու և Բ. Մասայէն Ֆէնէր երթուղարձ լողարու մրցումներ:

Ա. և Բ. ելողները պիտի ստանան մրցանակներ:

Մրցումին մասնակցիլ փափաքողները պէտք է մինչեւ Օգոստոս 18 Մարմնամարզի Խմբագրաստուն դիմելով անուննին արձանագրել տան: Մրցումները՝ պարտինախապէս վճարել 5 զրուշ:

ՖՈՂՊՈԼԻ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԻ ՊՈԼՅՈՅ ՄԷՋ

Յուղիս 15ին, Կիրակի օր Պէշիքմաշի եղլարզի դաշտավայրին մէջ փուղազոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ «Անարոնեան» և «Նարպէյ» խումբերուն միջեւ. առաջինը երեք կօլով յաղթական ելաւ:

*

Յուղիս 8ին կիրակի օր Գատը գիւղի Գուշակի դաշտավայրին մէջ մրցում մը տեղի ունեցաւ Ենի-գարուի «Արտաւազդ» Ա. և Սկիւտարի «Անդրանիկ» խումբերու միջեւ. առաջինը մէկի դէմ երկու կօլով յաղթական ելաւ:

*

Յուղիս 22ին, կիրակի օր Սկիւտարի մէջ փուղազոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ «Անդրանիկ» խումբին և նոր թաղի յունական խումբին միջեւ. առաջինը վեց կօրով յաղթական ելաւ:

ԹԻԱՎԱՐՈՒԹԵԱՆ ՄՐՅՈՒՄ

ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ՄԷՋ

Վերջացող ամսոյն մէջ Ամերիկայի Հարուրաւ և Ելլ Համալսարաններուն միջեւ թիւվագրութեան մրցում մը կատարուեցաւ. Հարուրաւ համալսարանը յաղթեց 6 նաւու երկարութեամբ.

ՊՏՈՅՅ ՄՐ ՊՈԼՅՈՅ ԹԻԱՎԵՐՈՒՆ ՄԷՋ

Խմբագրութիւնս, զօրաւոր հետաքրքրութենէ մը մզուած, ծրագրեց պտոյտ մը կատարել Պոլոց թաղացին վարժարաններուն մէջ, հասկնալու համար թէ ի՞նչ կերպով նկատի առնուած են նոր սերունդին մարմնակրթական սպահնչները մեր վարժարաններուն մէջ, այս սութիւ երեւան բերելով ինչ որ կայ փափախաւոր և ճացած, և միւս կողմէ ցոյց տալով բոլոր այն շարժումները՝ որոնք կինասատու նշաններ ունին:

Մեր պտոյտին տպաւորութիւնները պիտի ներկայացնենք ընթերցողներուն, սկսելով յառաջիկայ դպրոցական ասրւոյ առջի օրերէն:

ԱՂՋԱԿԱՅ ԱԿՈՒՄԲ ՄՐ ՍկիիհԱՐԻ ՄԷՋ

Մէծ ուրախութեամբ կ'իմանանք թէ Սկիւտարի մէջ քանի մը Օրփորդներու նախաձեռնութեամբ կազմուած է աղջկանց

միութիւն մը իօի (առողջութիւն) անուն :

Սրտագին յաջողութիւն և յարատեւթիւն մազթերով, կը յուսանք որ քիչ ատենէն կարող կ'ըսանք մանրամասնորէն ծանօթացնել նորահաստատ միութիւնը մեր ընթերցողներուն :

ՀԱՅ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԴՎԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԵԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՀԱՄԱՁՈՂՈՎԸ

Հայ մարմնամարդվական միութեան առաջին համաժողովի մասնախումբը նկատի ունենալով որ դեռ բազմաթիւ վայրերէ պատուիրակներ չեն նշանակուած և տակաւին բազմաթիւ ակումբներ ու վարժարաններ չեն զրկած իրենց տեղեկագիրները

Որոշեց համաժողովը՝ որ պիտի գումարուէր Յուլիս 29ին՝ յետաձգել յառաջիկաց Օգոստոս ամսուան 19ին, կիրակի օրուան, միեւնոյն ատեն յանձնարարելով ցարդ չպատասխանող ակումբներուն և վարժարաններուն՝

Որպէսզի անյապազ զրկենց իրենց տեղեկագիրները, և համաժողովին մասնակցելու համար իրենց պատուիրակները :

Համաժողովին ժամն ու վայրը պիտի ծանուցուին օրաթերթերու միջոցու :

ՀԱՅ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԻԻՆ

Պոյսանայ բժիշկներու նախաձեռնութեամբ վերջներս Պոյսոյ մէջ կազմուեցաւ Հայ Բժշկական Միութիւն մը նպատակ ունենալով :

Ա) Գրազի, բժշկական ընդհանուր հարցերու ուսումնասիրութիւններով :

Բ) Հայ բժշկական դասին մէջ համերաշխութեան ու եղայրակցութեան զօրաւոր զգացումներ վառ պահել, և ի հարկին պաշտպանել անոր բարոյական և նիւթական իրաւունքները :

Գ) Հարկ տեսնուած պարագալին՝ գիտական օժանդակութիւն բերել՝ ազգային կրթական ու բարեկործական հաստատութիւններու :

Տրուած ըլլագով նման ձեռնարկի մը օգտակարութիւնը, մենք չենք կրնար մեր խնդակցութիւնը չի յայտնել նորակազմ Ընկերութեան, մազթերով լայն և անձնուէր գործունէութիւն :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԴՎԱԿԱՆ ԲՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

Թերթիս անօրէնը զէսի Եղիպատոս իր երկամեաց ճամբարդութենէն վերագարձած րլարով, կը փութայ յայտնել իր բոլոր թղթամիջներուն թէ նոյն ժամանակամիջոցին դրկուած բազմաթիւ նամակներուն սկսած է պատասխաննել, հետեւերով այդ նամակներու թուականներուն կարգին :

Այս առթիւ կարգ մը նատմակներու պատասխանն քիչ մը յապաղելուն առթիւ Տնօրէնութիւնս կը խնդրէ ներողամիտ ըլլալ :

ԱԲՈՐԴԱՄԵԽՆԻ ԺԱՄԱՆՈՒՄ

Աղէքսանդրիս Պոյսեան Վարժարանի ու աեղուան նորահաստատ մարմնամարդական ԿԱՄՔ ակումբին մարզանքի ուսուցիչ Պ. Ստեփան Խանճեան զրասական պրատոյավ Պոյսի եկած է թերթիս խմբագիրներէն Պ. Շաւարչ Քիսիսանի հետ :

ՄԵՐ ԳՈՐԾԱԿԱՆՆԵՐՈՒՆ

ԵՒ ԲԱԺԱՆՈՐԴՆԵՐՈՒՆ

Նկատերով որ Մարմնամարզի ներկայ վեցամսեան լրացած է արդէն, հարկ կը տեսնենք մեր Պատ. գործականներէն և բաժանորդներէն խնդրել որ մեզ հետ ունեցած հաշիւնին հածին կարգադրել :

ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԴՎԱԿԱՆ

ԿԱՐԴԱՑԵՔ Ք ՊԻՏԻ ՌԻՖՈՎ ՆԱՅ

Խնչու կը յամառիք կարծելու թէ ամէն մարդ անպատճառ հիւանդ ըլլալու սահմանուած է, բայց ատկէ աւելի ինչու կը պնդէք թէ մարդ իր առողջութիւնը վրայ տայէ վերջ անպատճառ բժիշկներու կողմէ յանձնաբարուած գեղերով միայն կ'առողջանայ :

ԱՍԻԿԱՅ ՍԻԱԼ Ե

Որովհետեւ մենք պատրաստ ենք ապացուցանելու թէ զանազան հիւանդութիւններ կարող են մարզանի, շրաբուժութեան, բացօդեայ կեանի եւ մանաւանդ մարզանի զանազան ձեւերով բուժուի:

Չեր առողջութեան, երշանկութեան եւ ապազային համար փոխեցէք այդ կարծիքը: Առողջ մարդիկ հետեւերով մեր հրահանգներուն, մինչեւ վեց ամիս իրենց ուժը կրկնապատկուած պիտի տեսնեն :

Մարմնական ձեւեւրին ունեցողներ մեծապէս պիտի օգտուին:

Խոկ անմարտղութենէ, փորհարութենէ, պնդութենէ, պաղարիւնութենէ, ջիղերու ժկարութենէ, բոյերու ժկարութենէ, աննութենէ եւն. տառապոններ պարզապէս իրենց բուժուիլը հրաշք պիտի նկատեն, այնքան պարզ և դիւրին պիտի ըլլայ ատիկա:

Նիհարեները կը գերցունենի, գերերը կը նիհարցունենի:

Անաւասիկ ասոնք մէկ մասն են այն առօրեայ տկարութիւններուն որոնցմէ վստահ ենք թէ շատեր կը տառապին:

Ինչ հիւանդութենէ ալ տառապիի, առանց յապաղելու գրեցէք մեզի, մենք մեր մասնաւոր բժիշկները ունինք, որոնց խորհուրդով, եթէ ու եւ մէկը անբուժելի նկատուի, կրնայ վստահ ըլլալ թէ իր հաւատաքը չպիտի չահագործուի, որովհետեւ այն հիւանդները զորս բուժել յանձն կ'առնենք անպատճառ:

ՊԻՏԻ ԲՈՒԺՈՒԻՒՆ

Խոկ միւսները պիտի մերժենք ստանձնել:

ԲԱՆ ՄԸ ԶՊԻՏԻ ՎՃԱՐԵՔ

Կթէ պարագային համեմատ, Մարմնամարզի 5—10 նոր բաժանորդ գտնէք, այդ պիտի ըլլայ ձեր ամբողջ վճարածք:

Մի դանդաղիի, այօօր իսկ գրեցկէ, որովհետեւ թերեւս վաղը շատ ուշ ըլլայ, Բոլոր մանրամասնութիւնները ձրի:

MENS SANA, IN CORBORE SANO

ԱՄԷՆՈՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԵ

L. Ժ. ՔԻՒՄԼԻՒՆ

ԹԱՐԳՄԱՆԵՑ ԵԶՆԻԿ ՔԱԶՈՒՆԻ

Կը խօսի տղայոց, կանանց և այրերու մարդանքներուն մասին, բացատրական պատկերներով։ Գինն է 6 զրուշ, փոստայի ծախտով 7 զրուշ։ Կեղրոնատեղին է «Մարմնամարզի խմբագրատունը»։

ԱՄԷՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՄԱՆՋԵՐՈՒՆ ԵՒ ԱՂՋԻԿՆԵՐՈՒՆ

Ա.Հ.Ա. ԶԵՐ Գ.Ի.Բ.Ք.Ե.Ր.Լ.

Ի՞նչ պէտք է զիտնայ դեռատի մանչ մը, ու ի՞նչ պէտք է զիտնայ դեռատի աղջիկ մը։ Ասոնք առաջին մասը կը կազմեն «Ամէն տարիքի առաջնորդը» մատենաշարին որ հետզհետէ լոյս պիտի տեսնէ, իւրաքանչիւր հատորին գինն է 7 զրուշ, գաւառի համար 8 զրուշ։ Դիմել «Մարմնամարզ»ի։

ՈՍՏԱՆ

ԵՌԱՄՍԵԱՅ ՄԵԾ ՊԱՐԲԵՐԱԳՐԻ

ԵՐԿՐՈՐԴ ՏԱՐԵՇՐՋԱՆԻ Բ. ԹԻՒԸ ՀՐԱՊԱՐԱԿ ԿԵԼԼԵ

ՅԱՌԱԶԻԿԱՅ ՇԱԲԹՈՒ

240 մեծադիր էջերով

ՃՈԽ ԵՒ ԲԱԶՄԱԿՈՂՄԱՆԻ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԵԱՄԲ

ՀԱՍՑԵ

Պողիս, Պահէէ Գաբու, Եէնի Վոլքո Խան, թիւ 19