

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

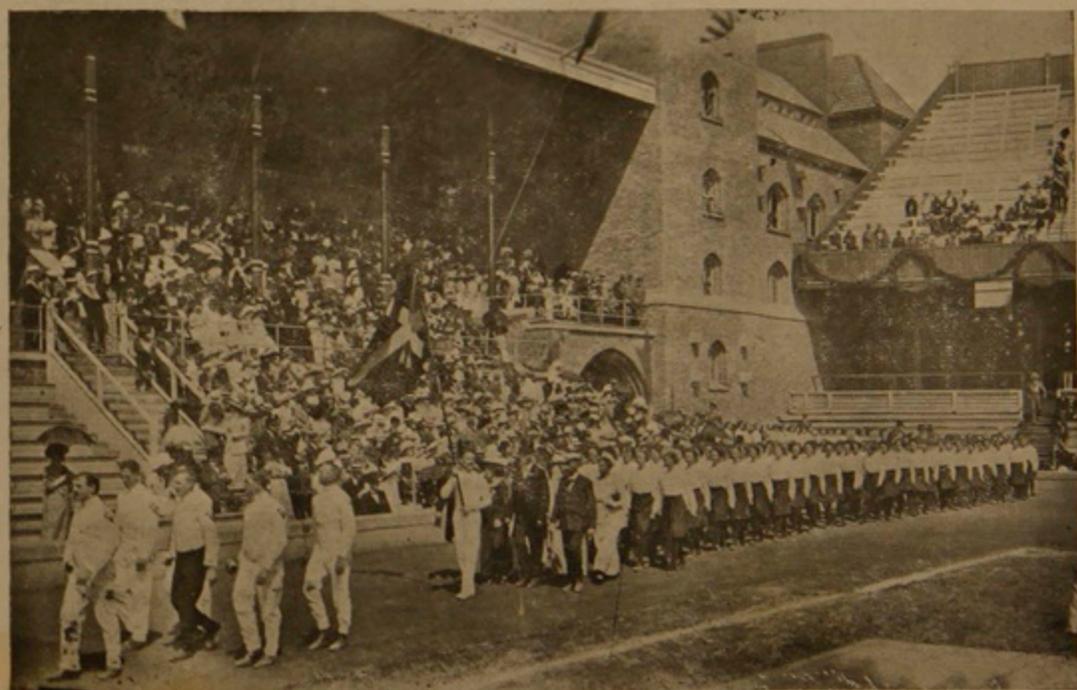
ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 16

ԳԻՆ 40 ՓԱՐՈՅ

1912 ՕԳՈՍՏՈՍ 15



Սբօհօլմի Ողիմբիականին թանձարեացի կիներուն անցըր

# Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Չ

Հայոց միակ թերթը որ կ'ըրազի ֆիզիքական դաստիարակութեամբ, առողջապահութեամբ և մարդուն հիւանդանաղէն առաջ անհրաժեշտ եղող ծանօթութիւններու ընդհանրացմամբ:

Բաժանորդագրութիւնն է. արեւկան 25 դրուչ, վեցամսեայ՝ 15 դրուչ, արտասահման՝ 8 ֆրանք: Զեռքէ 40 փարայ. ձրի նմոյշներ կուղարկուին:

Հասցէ՝

[Marmamarz] یکی وولتو خان، نومرو ۱۹ باغچه قیو، در سعادت

## „ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՉ“

Եէնի Վոլթո խանի, թիւ 19. Պաղտէ Գաքու, Կ. Պոլիս

Rédaction de la Revue „MARMNAMARZ“

Yéni Volto Han, N<sup>o</sup> 19, Baghtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

## Ս Ս Ա Ց Ո Ւ Ա Մ Ն Ր Ա Ս Ա Ր Ա Կ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր

ՀՕՐԷՅՍ ՄՍՆ. — Անդրանիկ Կարապետեան. Ամերիկայի մեծագոյն դաստիարակին և ամերիկեան հասարակական վարժարանին մասին օգտաշատ տեղեկութիւններ: Տպագրութիւն Ս. Արզուման. Գինն է 5 դրուչ:

ԺԱՌԱՆԳՈՐԴԸ. — Մեսրոպ Տէր Միւսսեան. հրատարակութիւն Յ. Գըլըճեան Գրատան և տպագրութիւն Ս. Արզուման. Գինն է 2 դրուչ:

ՀԱՒԱՔԱՄՈՅ ՍԱՀՄԱՆԱԳՐԱԿԱՆ ՆՈՐ ՕՐԻՆՍՑ. — Կ. Սօլախեան (փաստաբան). Մասն Գ. Գին 3½ դրուչ. փնտուկ հայ գրաւաճառներուն քով:

ՆԻՔ ԲԱՐԹԸՐ ԵՒ ՆԱԹ ՓԻՆԲԸՐԹՅՈՆ. — Ամերիկայի հաշակաւոր ոստիկանին երեւելի գործերը. թարգմանութիւն Ե. Օտեանի և հրատարակութիւն Եփրատ գործակալութեան. լոյս կը տեսնէ պրակ սու պրակ հատը 10 փարայի ու իւրաքանչիւր գլխագոյկի գինն է 2 դրուչ. երկու գործերէն ցարգ Կական գրգոյկ լոյս տեսած են. զիմեկ Եփրատ գործակալութեան, Պապը Ալի ճատտէսի, թիւ 72, Կ. Պոլիս:

# ՄԱՐԿՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

Ե Ի

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԿԲՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 16

ԳԻՆ 40 ՓԱՐԱՅ

1912 ՕԳՈՍՏՈՍ 15

## ԱԶԱՏ ՕԴԻՆ ՄԷԶ



Երիսասարդութիւնը, որ գոյութիւն ունի այսօր մեր շուրջը, դեռ շատ հեռու է այն երիսասարդ հայութենէն, որ պէտք է գայ հոգիս'յ աշ մարմինս'յ աշ երիսասարդ, ու իր յաղթական գոյութեամբ՝ ինչ մը կեանք արթնցնէ սա մեր ծերունի շրջապատին մէջ:

Եւ իրապէս, երիսասարդներէ աւելի ծերեր է որ ունինք մեր շուրջը, անջիղ ու անարիւն, կորաբամակ ու դիւրաքեփ, որոնք ծերացել են ժամանակէն առաջ, ու այնքան շուտ քառամեր:

Նայեցե՛ք մեր շուրջը, ու պիտի տեսնե՛ք երիսասարդներ՝ որոնք կայծ չունին, պատանիներ՝ որոնք թոխք չունին, որոնք ապրելու ցանկութիւն աշ չունին կարծես:

Ահա իրենց մեղի մարմիններով փոռուր իրենց սենեակներուն

մէջ, կամ յոյ ու անշարժ առանձնացէր սրճարաններու խորը, կարծես սպասելով կեանքին՝ որ չի գար:

Ու մեր այս կայուն ու անսարքեր շրջապատին մէջ, ուր ամէն ինչ մեղեդուրբին է եւ այս քմրած երիտասարդութեան մէջ՝ որուն սպիտակ մազեր միայն կը պակսին, դուք, բաւական խրախուսական չե՞ք գտներ այն մասնակի շարժումները, որոնք ասեմէ մը ի վեր կը խրթին մայրաքաղաքի մէջ, բաւական մխիթարական չե՞ք նկատեր այն համակրելի ժեսթերը, զոր այս կամ այն արուարձանի երիտասարդները կը փորձեն իջ մը կեանք արթնցնելու համար իրենց շրջապատէն ներս, որ խուչ է եւ քուն, քաղաքի քմրածութեամբ յոյսացած եւ անվարժ ազա՛ս օդը:

Ո՞ր է ազա՛ս օդը, որ գար իջ մը կեանք եւ իջ մը աւիւն ցրցրքներ մեր սպառած երակներուն մէջ, պոս մը աւիչ կաթկթեր այս շնորհակցած ջիղերուն խորը:

Ու մէկ քանի փորձերը, որոնց ակնարկեցիք իջ առաջ, կուզան քերելու մեր մէջ այդ ազա՛ս օդը:

Սկիսարի Յառաջդիմականին կողմէ կազմակերպուած կիրակօրեայ արշաւները նախափորձեր են մեր մէջ իջ մը ձգտում արթնցնելու դէպի այդ բացօդեայ կեանքը, որ քանի շուրջ ծառայի, այնքան խրախուսական է մեզ համար:

Երա՛նի քէ վարակիչ ըլլային այս օրինակները, եւ սրճարաններու ու տուններու անկիւնը մզոտած երիտասարդները դիմէին դէպի այդ բացօդեայ օդը, ուր ցաւ չկայ, սաժանք չկայ, մահ չկայ...:



## ԾՈՒԼՈՒԹԻՒՆԸ

## ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

Հետեւեալ բանախօսութիւնը արտասանած է Ամիէնի Բժշկական Համալսարանի բրօֆէսէօրներէն Տօքթ. Բօշէ, նոյն Համալսարանի վերամուտի հանգիստաւոր հաւաքման առիթով: Հաճոյքով զսյն կը ներկայացնենք մեր ընթերցողներուն, անոր բովանդակած բազմաթիւ խորագնին դիտողութեանց և գիտական շահեկան յայտնութիւններուն համար:

## Տիկիներ և պարոններ .

Որոշած եմ խօսիլ նիւթի մը վրայ՝ որ առաջին ակնարկով կրնայ ձեզի պատահական թուիլ, պիտի խօսիմ ծոյրերուն և ծուլութեան մասին, բայց ատկից առաջ փոքր բացատրութիւն մը անհրաժեշտ կը նկատեմ:

Ես այս նիւթը դիտմամբ ընտրեցի, որովհետեւ այժմէական շատ կարեւոր խնդիր մը կը շօշափէ. բուն կեանքի մեր ներկայ դարուն մէջ, ուր ծուլութիւնը ընկերային յանցանք մ'է, անհրաժեշտ է որ ամէն մարդ ճիգ մը ընէ ընկերութիւնը ազատելու համար հացկատակներէ, գրգռիչներէ և վերջապէս բոլոր անոնցմէ՝ որոնք իրենց տկար իմացականութիւնը կը գործածեն միմիայն յարձակելու համար աշխատողներուն նիւթական կամ բարոյական դիրքերուն վրայ, դիրքեր՝ որոնց իրենք չեն կարողացած տիրանալ:

Դարձեալ ես այս նիւթը պարագային համեմատ ընտրեցի. չէ՞ մի որ իբր ունկնդիր հոս ունիմ դաստիարակներ, մանկավարժներ, որոնց պաշտօնը երիտասարդութիւնը կեանքի պայքարին պատրաստել և անոր պատահարներուն դէմ զինելն է. ծնողքներ՝ որոնց կրթիչ դերը և ազդեցութիւնը տղուն կազմութեան մէջ այնքան

խոշոր տեղ մը կը գրաւէ և վերջապէս բժիշկներ և բժիշկացուներ՝ որոնք իրենց արհեստին բերումով կոչուած են ծնողաց և դպրոցական հաստատութեանց խորհրդատու ըլլալու:

Պէտք է՛ր վերջապէս ներկայացած այս գեղեցիկ առիթը փախցնել, երբ ես այն համոզումը և վստահութիւնը ունիմ թէ պիտի կարողանամ քանի մը գաղափարներ լաւ հողի վրայ ցանել:

Նիւթը շատ ընդարձակ և խնդիրը բազմախառն է, հետեւաբար յաւակնութիւնը չունիմ հոս խոշոր դժուարութիւնները լուծելու կարող կանոններ թուելու. ես իմ յայտարարութիւններս պիտի համառօտեմ:

Ամէն բանէ առաջ նկատի պիտի ունենամ կազմական թերութեան կամ ֆիզիքական կրթութեան զանցառութեան պատճառաւ ծուլութեան ենթարկուած տղան. յետոյ պիտի ըսեմ թէ ինչպէս կարգ մը դպրոցական դրութիւններ կրնան տղան ծուլութեան առաջնորդել, վերջապէս, հետզհետէ քանի մը գործնական խրատներ պիտի տամ, որոնք կը կարծեմ թէ պիտի կարենան բարեփոխել խառնուածքները, նկարագիրները և դրութիւնները:

Մոյլերը զանազան դասակարգերու կը բաժնուին. ժողովրդական լեզուն զանոնք բնորոշելու համար շատ բեղուն բաղդատութիւններ ունի, ան կ'ըսէ.

Թուլամորթ (mollusque), թոյլ, մածիտակերպ (gélatineux), բուսական, զորս ալիքը դէպի աւազեզրը կը բերէ, և որ կ'երթայ հոն՝ ուր կոհակը զինքը կ'ստիպէ երթալ առանց իր կողմէն դիմադրութեան փոքր ճիգ մը ընելու:

Ունցեցիկ (cancer), կամ Կարք (crabe), որ դանդաղ քայուածքով մը աւազին վրայ երկար հանգիստներով և կամ ժայռերուն ծակերուն մէջ մտնելով ժամանակ կ'անցնէ:

Լորսուկ (couleuvre), և մողեզ, զոր արեւարուժութեան ժառանգական կիրք մը ժամերով արեւուն մէջ լողանգ առնելու կը հրաւիրէ:

Կրնայի աւելի հեռուն տանիլ այս անուանակոչութիւնը, բայց այդ կենդանաբանական մերձեցումները Ռոստանի և Գիրլինկի կը թողում. ասոնք ծաղրանկարող բառեր են, որոնք նմանութեան համար յարմարցուած են: Հոգեկան տեսակէտով ստորին, կամ առանց հոգիի կենդանիները անուղղելի են, և իրենց նախնեաց ազդեցութիւնը զիրենք յախտենական անգործութեան դատապարտած է: Իրենց ծուլութիւնը երբէք չպիտի խանգարուի գիտական և ընկերային յառաջդիմութեան փափաքովը, սակայն մարդը — և ամէնուն մէջէն Ֆրանսացին, որ առաջին կարգի մտածող և գործող նախահայրերէ սկսած է —, ժառանգականօրէն օժտուած է աշխատութեան անհրաժեշտ բոլոր բարոյական և ֆիզիքական կարողութիւններով: Եւ ոչ մէկ բնական վիճակի մէջ գանուող ու զարգացած ֆրանսացի չի կրնար և պէտք չէ որ ծոյլ մը ըլլայ. եթէ աշխատանքի մը անյարմարելութիւնը իր վրայ երեւան գայ,

ատիկա կը նշանակէ թէ ինք կրթական կամ կազմական թերութեան մը զոհն է. ծոյլը անբնական էակ մը՝ և յաճախ հիւանդ մ'է:

Նայեցէք պղտիկ Բիէրին. ան այնքան առոյգ և լաւ դնդերաւորուած է. աչքերը արթուն և դիմազծելը բաց են, անիկա խորունկ քունով կը քնանայ, գայլի մը պէս կ'ուտէ և մեծ ոգեւորութեամբ կը խաղայ. անիկա քնանալու մէջ առաջին է, ճաշարանին մէջ անմրցելի, իսկ ֆութպոլի և թէնիսի մէջ պարզապէս հիանալի է, բայց անիկա դասարանին վերջինն է: Իրապէս, Բիէր աշխատանքի ունէ ուշադրութիւն և կարեւորութիւն չի տար. ինչո՞ւ որովհետեւ իր մարտողութիւնը եւ իր ֆիզիքական չափազանց գործունեութիւնը զինքը սպառած են, և հանդարտօրէն դասատուին աչքին տակ ան իր ջղային կորուստը կը վերանորոգէ, որ հետեւանքն իսկ է իր չափազանց շատ խաղալուն և իր ծանրալեռնեալ ստամոքսին:

Իսկ Բօլ կլոր այտեր ունի, իր բազուկները ձողիկներու կը նմանին, թոյլ է և դիմազծելը արտայայտիչ չեն. զրօսանքի ատեն խաղերէն հեռու կը կենայ, դասարանին մէջ, ան քնէած (somnolent) մը և անզգայ մ'է, ու եթէ զայն բժիշկի մը քննել տաք. անպայմանօրէն պիտի տեսնէք թէ ան անբարակալան քիթօթիկն (insuffisant thyroïdien) մ'է:

Ժաք բարի կամեցողութեամբ լեցուն է. անուշադրութեամբ ականջ կը դնէ ուսուցչին տուած բացատրութիւններուն մէկ խօսքով իր ակնարկովը կարծես թէ ուսուցիչը պիտի լափէ, բայց քանի մը վայրկեան վերջ իր ուշադրութիւնը կը ցրուի ու ան ժամավաճառ կ'ըլլայ. այդ տղան ակնի սկարուքեան մը զոհն է, և դասատուին խօսքերուն կարենալ հետեւելու համար քսան վայրկեանի մէջ ան սպառած է իր բովանդակ ջղային ուժին պաշարը:

Թերեւս դուք իր քովի ընկերոջ՝ Ժանին ծուլութիւնը պիտի ներէք. իրապէս, բնութիւնը կը թուի թէ զայն գէշ կերպով օժտած է. իր կայուն կամ ցրուած նայուածքը, իր կախուած շրթները, իր բաց բերանը և անկուած ականջները իրեն մտաւորապէս պակասաւորի մը երեւոյթը կուտան, բայց իր նեղ կուրծքը և տփռոյն մորթը իր փոքր էութեան իսկութիւնը կը բացատրէ. իր ուղեղային կեդրոնները բաւականաչափ թթուածինով չեն գրգռուիր ու գործունէութեան մէջ մտնելու. անիկա անբաւական շնչառութեան ենթարկուած է. իր գոցուած օդային ճամբաներուն թափանցականութիւն տանք, զինքը գիտական մարզանքի ուսուցչի մը վստահինք որ իրեն սորվեցնէ չնչելու արհեստը, ու պիտի տեսնենք թէ բերանը պիտի գոցուի, մորթը պիտի գունաւորուի, կուրծքը պիտի լայննայ և տղան պիտի սկսի աշխատիլ:

Ժանին քովի ընկերն ալ ծոյլ մ'է, հակառակ որ ուշիմ դիմագծեր և լայն կուրծք մը ունի. ան պարզապէս գրքերէն և գրատախտակէն կը սոսկայ. պարբերական զրլխու ցաւերէ կը գանգատի ու այդ բանին պատճառը կարելի է իր նայուածքէն հասկընալ. ան շատ անկասար Տեսութիւն մը ունի, աչքերը անհաւասար արժէքներ ունին և տպագրուած տառերուն կամ կաւիճին շարժումներուն կարենայ հետեւելու համար ստիպուած է զանազան դիրքեր առնել, ու այսպէս շատ ուժգին ճիգեր կատարելով, ուժասպառ կ'ըլլայ: Ակնարտոյ մը միայն ուղղիչ ապակիներու միջոցաւ զինքը ծուլութեան պիտի բուժէ:

Ինչ են վերջապէս այն տփռոյն կամ դեղնած տղաքը, որոնք կարգ մը օրեր կ'աշխատին և աւելի յաճախ կը հանգստանան: Առաւօտները, անկողնուն ենկնուն, իրենց դիմագծերը թթեւապէս ուռած են,

իրենց ծանրացեալ իմացականութիւնը բաւական ուշ կարթննայ. եթէ զանոնք քննենք, պիտի տեսնէք թէ իրենց փորերը կակուղ և տափակ են, իրենց ստամոքսը ընդլայնուած է, և իրենց ակուններն ալ գէշ բուսած կամ քառակուսի են. իրենց կղզղանքին քննութիւնը երեւան պիտի բերէ թէ այդ տղաքը աղեաց խմորումէ կը տառապին, և իրենց մտային գործունէութիւնը անդամալուծուած է իրենց խոշոր աղիքին մէջ կուտակուած թոյներէն: Լաւ ըմբռնուած սննդական առողջապահութիւն մը և ատամնաբոյժին խնամքները իր մարտողական թերութիւնները քանի մը ամսուան մէջ պիտի անհետացնեն և տղան պիտի աշխատի:

Կրնայի տակաւին ձեզի ցոյց տալ, ոչ միայն տղաքներ, այլ չափահասներ և նոյն իսկ գործի մարդեր, որոնք իրենց մտային գործունէութիւնը կը պահպանեն, միմիայն իրենց ֆիզիքական թերութիւնները շտկելով. Ժան Ժաք Ռուսօ և Կիւզաս գետին պառկած վիճակի մէջ միայն կրնային աշխատիլ. Պօսսիւէ ոտները բոպիկ կ'աշխատէր, իսկ Սարտու ալ իր աննման երեւակայութիւնը կը պարտի գլուխը դրած աւանդական պէրէին և վիզին շուրջը բոլորած ոչ նուազ աւանդական մետաքսեայ թաշկինակին: Այս բոլոր մտածողներն ալ պէտքը զգացած էին արուեստականօրէն իրենց մտային կեդրոնը համախմբելու, որ խորհուրդին կեդրոնն ալ է:

Բայց ես նախամեծար կը համարեմ երիտասարդներով զբաղիլ, որոնց վրայ աւելի արագ և ազդու ներգործութիւն մը ունինք:

Բարեբախտաբար այսօր բժշկութիւնը զինուած է ծուլութեան ֆիզիքական պատճառներուն դէմ պայքարելու կարող միջոցներով, և այսպէսով կարող է տղուն

աշխատելու կարող առողջութիւն մը ապահովելու . բայց օգտակար գործունէութիւն մը երկու պայմաններով միայն կրնայ յառաջ գալ . առաջին՝ ծնողաց եւ բժիշկին միջեւ հասկացողութեամբ մը, երկրորդ՝ ուսուցչական մարմնին եւ բժշկական մարմնին միջեւ հասկացողութեամբ մը:

Բազմաթիւ ծնողքներ չեն անգիտամարթէ մարդկային բուժութիւնը (élevage) արուեստ մ'է եւ թէ տղան դիպուածաբար չի բուսնիր եւ զարգանար: Բուսական կեանքին մէջ, կարգ մը տունկեր, իրենք իրենց ձգուած կարող են կաղնիներու պէս զարգանալ, բայց այդ բանը այսօր բացառութիւն մէ: Գաղաքակրթութեամբ ազնուացած մարդկային ցեղը աւելի փափուկ եւ դիւրարեկ էք . ան պարտիզպանին հոգածու ձեռքը անհրաժեշտ է իրեն զարգացումը ուղղելու եւ արգիլելու համար որ ան անարգասարբի ինքնարոյս տունկերու մէջ կայսասեւի . հայրեր եւ մայրեր իրենց ծնողական պարտականութեան ամենափոքր մասը միայն ի գործ դրած կ'ըլլան, երբ կը գոհնան կարմրախտը ստուգելու եւ կամ պաղառութիւն մը դարմանելու համար միայն բժիշկը կանչելով . բժիշկը միմիայն բուժող մը չէ, անիկա քննիչ մէ որուն պարտականութիւնն է առողջութեան պահպանման հսկել եւ գտնել այն ախտերը՝ որոնք կրնան ծնողաց աչքերէն եւ կամ ուշադրութենէն խուսափի, եւ այսպէս զանոնք ուղղել: Մեզ հետաքրքրող խնդրոյն մասնաւոր տեսակէտէն քննելով, բժշկական կանոնաւոր քննութիւնը անհրաժեշտ է, պէտք է աշխատութեան անհրաժեշտ եղող աչքերուն եւ ականջներուն լաւ վիճակին ապահովուիլ . պէտք է հսկել եւ զարգացնել շնչառական գործարանները որոնց անբաւականութիւնը կամ խափանումը ֆիզիքա-

կան եւ մտաւորական կեանքը կը կասեցնէ . պէտք է մարսողական գործարանին մասնաւոր սովորութիւն մը, բէժիմ մը տալ, որովհետեւ անկից յառաջ կուգան մտային գործունէութիւնը ծանրացնող կամ դանդաղեցնող թունաւորումները . պէտք է ֆիզիքական մարզանքները եւ խաղերը կանոնաւորել, որոնք ուժի կամ ուժասպառութեան աղբիւր են, նկատի ունենալով իրենց լաւ կամ գէշ կերպով գործադրութեան դրուիլը: Հետեւաբար պայման է որ տղան ոչ միայն հիւանդութեան կամ յոգնութեան միջոցին քննուի, այլ նոյն իսկ ու է տկարութենէ զերծ եղած միջոցին ալ . մէկ խօսքով, տղան պէտք ունի կանոնաւոր հսկողութեան, ու այդ բանը ծնողաց յիշողութեան մէջ կերտելու համար երկու տողով խրատ մը պիտի տամ .

«Բժիշկը առնուազն տարին երկու անգամ պէտք է կանչուի» .

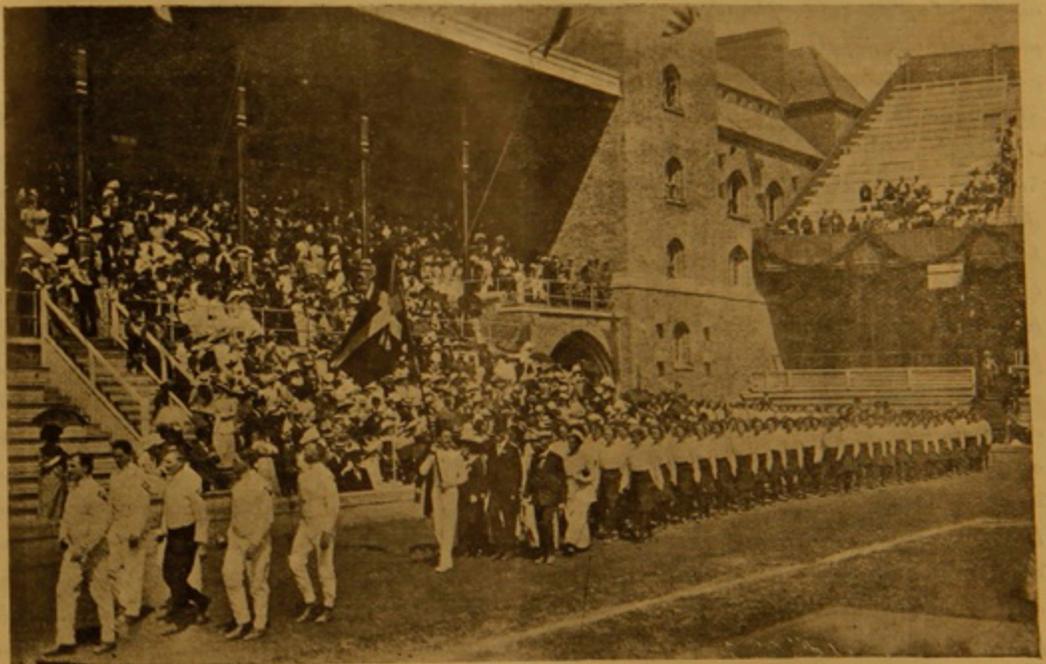
Ահաւաստիկ ծնողաց եւ բժիշկին համագործակցութեան մասին այսչափ . հիմայ անցնինք ուսուցչական եւ բժշկական մարմիններուն համագործակցութեան պարագային:

Նախ եւ առաջ կարժէ գիտնալ թէ դըպրոցին բնակչութիւնը ինչպէս կազմուած է . ան կազմուած է անբնական վիճակ ունեցող աշակերտներէ որոնց մասին քիչ վերը խօսեցայ, որոնք անբնական լսողութեան, տեսողութեան, մարսողութեան եւ շնչառութեան ենթարկուած են . ան բաղկացած է նաև բազմաթիւ բնական կամ մօտաւորապէս բնական աշակերտներէ՝ որոնք դըպրոցական կեանքի չեն կրնար հանդուրժել . այս վերջին դասակարգին մէջ կրնան չորս գլխաւոր տիպեր, շնչառական տիպը (type respiratoire), որ գիւղական, դաշտային կեանքի վարժուած ըլլալով, մեծ քա-

նակութեամբ օդ չնճելու պայմանաւ միայն պիտի աշխատի. դնդերային սիպը (type musculaire), որ ցոյցաւուն կզակներով զօրաւոր տղան կը ներկայացնէ. ան տո՛ւուն մկաններ ունի և պիտի աշխատի միայն այն տունն՝ երբ հոգ տարուի իր մարմնին տալու շատ զօրաւոր ֆիզիքական փորձեր և մարզոնքներ. մարտդական սիպը (type digestif), կը ներկայացնէ այն տղան՝ որ առատ և անուցիչ կերակուրներէ վերջ միայն աշխատելու մասին կը խորհի, և վերջա-

պէս ուղեղային սիպը (type cérébral), որ քաղաքարնակ ծնողքներէ սեռած ըլլալով, օգի, լոյսի և մարզոնքի պակասին վարժուած է, և որ կ'աշխատի ու երեւութապէս լաւ է. բայց ան վարժարանէն պիտի մեկնի նիհար և անկարող յառաջ բերելու այն նախանձելի զիրքը՝ որուն սահմանած ըլլալ կը թուէին զինքը իր ուսումնասէր և փայլուն նիշեր առնող աշակերտի յաւկութիւնները:

(Շարունակելի)



Արօհովի Ռզիմլիականին ճանիմարեացի կիներուն անցըր

## ԱՌՏՆԻՆ ԱՇԽԱՏՈՒԹԻՒՆԸ ԻՔՐ ՄՔՕՐ

ԵՒ

## ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ՄԻՋՈՑ

Բրոֆ. Տօքթ. Dudley Sargent, Harvard համալսարանին ամենահոյակապ գիտուններէն մին, վերջերս Պօստրնի մէջ ըրած բանխօսութեամբը մեծ ապաւորութիւն յառաջ բերաւ: Բրոֆ. Sargent կանացի մարմնոյն գեղեցկացումին եւ սրօրի արժէքին վրայ արդէն տրուած շատ մը վճիռներ ջախջախեց յայտարարելով թէ՛ արդի մարմնական խնամքի նկատմամբ բազմաթիւ գրութիւններ ուրիշ բան չեն, բայց եթէ պատրանք ու խաբէութիւն, և հնարուած են շոպյութեան, ժամավաճառութեան, զեղխութեան և նման բաներու համար և որոնք մարդկային տենջը բժշկական վերարկուով մը կը ծածկեն: Ըստ իր կարծեաց միակ սրօր մը կայ, որ ի վիճակի է կանացի մարմինը համաչափ զարգացնելու, և այն ալ կը կայանայ տնական ծանր աշխատութեան գործադրութեան մէջ: Թող գիտուն Բրոֆէտորը խօսի. «Եթէ կանայք միայն իրենց սնային գործերն ընեն, ամէն օր իրենց մարմնոյն իւրաքանչիւր դնդերը նպատակայարմար շարժում մը կը ստանայ: Ոչինչ այնքան օգտակար է սրունքի դնդերներուն զարգացման և ճարպ չկապելուն, որքան անդադար սանդուղներէն վեր վար իջնելը, որ մեծապէս կը նպաստէ լանջքերուն և կուրծքին զարգացման և ուղնայարին ուժովնալուն. ծունկի վրայ տախտակ չփելը շատ օգտակար է, մանաւանդ երբ միեւնոյն

ատեն երկու թեւերն ալ միօրինակեալ շարժման մէջ ըլլան: Աւելին ու գորգ ծեծելը ուսերու սաստիկ ոյժ մը կը պարգևէ, և ջրով լեցուն դոյլ վերցնելը ամենալաթիթեւ ըմբշական մարզանքն է: Կին մը որ տունը կ'եփէ իր հացը, եւ խմորն ինքը կը շաղուէ, հաստաբազուկ կ'ըլլայ, դարձեալ՝ մէկ ժամ լուացքի տաշտին քով կեցած լուացք ընելն առողջապահական տեսակետէ աւելի օգտաւէտ է, քան թէ շաբաթ մը Tennis խաղալը:»

Հետաքրքրական է ամերիկեան թերթերու բռնած զիրքը գիտնականին այս բանախօսութեան հանդէպ: Այրերու գրած խիսազրականները Բրոֆէտէօրին համակարծիք են եւ անոր խորհուրդներուն կարեւորութիւնը մատնանիչ կ'ընեն և կը չեչտեն ընկերական և տնտեսական տեսակէտները: Մինչդեռ կանացի գրիչներ կանանց յաւելուածներու մէջ սաստիկ կ'ընդդիմաբանին Բրոֆէտօսոր Sargentի և չեն զբանարնոյն իսկ ոչ շատ փաղաքշական տխուրներ, ինչպէս կէս վայրենի, բարբարոս, գերեմաճառ և յին: Կան սակայն կանացի թերթեր ալ, որ իրաւունք կուտան Sargentի, յայտարարելով որ գիտնականին կարծիքները շատ օգտակար ու բանաւոր բաներ կը բովանդակեն:

ՀԱՄԲԱՐՈՒ



## ԶԻՆՈՒՈՐ ՏՂԱՔ (BOY SCOUTS)

Ինչպէս որ Ամերիկան ճանչցուած է իբր նորութիւններու աշխարհը՝ այնպէս ալ հոն է որ կը տեսնենք զինուոր տղաներ: Բայց չչփոթիենք անունը իրողութեան հետ, վասնզի Զինուոր Տղաներու կարգը որ և է առընչութիւն չունի կռիւի կամ պատերազմի հետ. անոնք լոկ կեանքի զինուորներ են՝ բարեկիրթ ու ճարտար:

Երբ շարժումը կը սկսի երիտասարդներուն մէջ՝ մարզական ակումբներու ձեւով՝ ասիկա իսկապէս մարմնամարզական երեւոյթ մ'է, սակայն Զինուոր Տղաներու շարժումին նպատակն է ոչ միայն փոքր տղայոց մարմնական և առողջական յաւաքացումը՝ այլ և անոնց բարոյական և ընդունակութեան մշակումը: Դեռատի տղան պէտք ունի այս ամէնուն, ուստի Զինուոր Տղայոց կարգը կազմուած է այդ ընդհանուր նպատակով:

Տղաներու այս շարժումը ունի զինուորականի ձեւը, համազգեստը, կրթութիւնը և եռանդը: Անոնք կը բաղկանան խումբակներէ (patrol) որոնց վրայ հսկող մը կը գտնուի (scoutmaster): Տղայքը երեք աստիճաններու կը բաժնուին իբր զինուոր՝ ըստ իրենց գիտութեան. և այս գիտութիւնը պարզ և հարկաւոր է. գիտնալ իրենց Օրէնքը, Երդումը, Նշանը և Բարեւը, ճանչնալ իրենց երկրին դրօշը, կարենալ քանի մը տարբեր տեսակ կապեր կապել, քիչ շատ վազելու կարող ըլլալ, արկածներու մէջ օգնել, կացին գործածել, պարզ ճաշ մը եփել ու գէթ 20 զրուշ խրնայած ըլլալ: Զինուորութեան վերին աս.

տիճանը կ'պահանջէ աւելի բարձր ծանօթութիւններ:

Ամբողջ կազմակերպութիւնը իրեն վերել ունի վարիչներ՝ որոնք ամէնքն ալ տարէց անձեր են:

Զինուոր տղուն գործունէութեան մաս կը կազմեն մարզանքը, արկածախնարու օգնելը ամենուրեք, դաշտային պտոյտներ կատարելը, խաղեր սարքելը և ընդհանուր հասարակութեան մէջ ապրիլը՝ պարկեշտ, կիրթ և յօժարող նկարագիրով մը:

Զինուոր Տղան սա երգումը կ'ընէ.

«1. Պատուոյս վրայ պիտի ջանամ, պատահանաչ ըլլալ Աստուծոյս և Հայրենիքիս, և հնազանդիլ Զինուոր Տղաներու Օրէնքին, 2. ուրիշներուն միշտ օգնել, 3. անձս պահել մարմնապէս առողջ, մշտապէս արթուն և բարոյապէս ուղիղ»: Օրէնքն ալ իր մասին սա տասներկու կէտերէն կրազկանայ.

1. Զինուոր տղան վստահելի է,
2. Հաւատարիմ է,
3. Օգնող է,
4. Բարեկամական է,
5. Բարեկիրթ է,
6. Բարի է,
7. Հնազանդ է,
8. Ուրախ-զուարթ է,
9. Խնայող է,
10. Քաջ է,
11. Մաքուր է,
12. Ակնածող է:

Տղաներու այս կազմակերպութիւնը քանի մը տարիներու մէջ անհամեմատ

տարածուած է ոչ միայն Մ. Նահանգաց մէջ, այլև օտար երկիրներ այլ, բարձրացնելով տղաներու նկարագրային մակարդակը՝ որը սովորաբար գրգռող, կռուտ և չար ըլլալու առիթներով չըջապատուած է: Այս շարժումը ստահակ տղան վերածած է տիպար տղեկի մը ու այնքան զօրաւոր եղած է հետևեալ օգուտը տղայական բարոյականին վրայ՝ որ Թ. Ռուզվելթ իր նախագահութեան օրով անգամ մը ընդերկար սպասեցուց իր նախարարներու ժողովը՝ մինչ ինք Զինուոր Տղաներու զեկուցագիրը կը թղթատէր:

Ժամանակ է որ թեղադուրի և Հայ ժողովրդին որ Հայ տղաներու մէջ ևս սկսինք այդ շարժումը հայրենիքին մէջ, ինչպէս որ Ամերիկահայերն մէկ երկու տեղեր ձեռնարկած են արդէն: Իւ այս մեծ նշանակութիւն ունեցող շարժումին պարագլուխ ոչ այլ ոք կրնամ երեւակայե

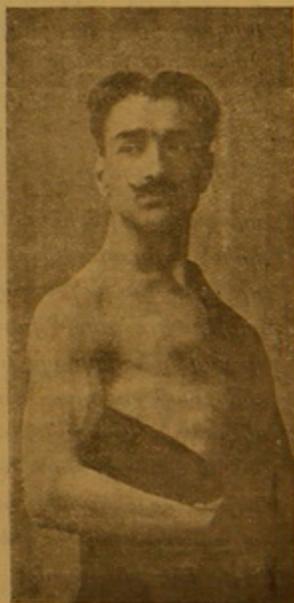
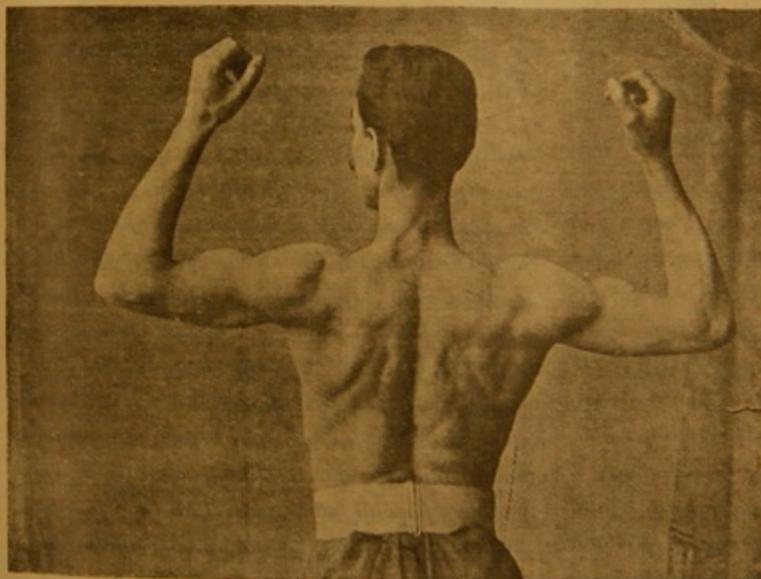
քան Մարմնամարզի խմբագրութիւնը:

«Մարմնամարզը սկսաւ մարմնական կրթանքի հոսանքը ստեղծել մեր մէջ, նա է հայրը Հայ Ողիմպիականին, իրարու մօտեցընողը հայ մարզ ակումբներուն, կարապետը հայ կիներու շարժումին, նա է որ պէտք է շանտեսէ հայ տղաքն այ՝ վաղուան հայ սերունդին աստղձը:

Ամերիկայի մէջ երբ կ'ըսեն «Զինուոր Տղայ մ'է նա» (He is a Boy Scout), այդ կը ցոյցնէ թէ՛ ծնողքներու հպարտութիւնը իրենց տղոց նկատմամբ և թէ՛ տղայոց գոհունակութիւնը իրենց օրինակելի դիրքին բերումով: Տիպար քաղաքացիներէ առաջ պատրաստենք հոյ տիպար տղայներ՝ որոնք այսօր մեր պարծանքը պիտի ըլլան և ապագային հայութեան փառքը:

Չարսմ  
(Ամերիկա)

Տ Ե. ՍԻՐԱՍԻՐԻ



Պ. ՀԱՅԵ ԽՐԻՄՅԱՆ (Սամսոն)

## ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԲԱՐՁՐ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹԻՒՆԸ

Օգտուելով Իզմիր գտնուելէս, կ'ուզեմ ֆիզիքական դաստիարակութեան իսկական և բարձր նշանակութեան մասին քանի մը խօսք ընել, յետոյ պարզել անոր կատարած դերը ընկերային քաղաքակրթութեան և գիտական յառաջդիմութեան մէջ և վերջապէս իրր եզրակացութիւն՝ ըսել թէ մենք՝ Հայերս ալ իրր ազգութիւն ինչ ենք ազգերու ներկայ պայքարին մէջ և մանաւանդ ինչ պիտի արժենք ապագային, դատելով ուրիշ ազգերու պատմութեան կտակած օրինակներէն և դասերէն: Նիմնուելով հաւանական հետեւանքներու վրայ, որոնք մեր ներկայ շատ տխուր ազգային իրականութեան անխուսափելի արդիւնքը պիտի ըլլան, եթէ ջանադիր չըլլանք մեր ապագան տարրեր կերպով պատրաստելու:

\*,

Ինչպէս գիտենք, ֆիզիքական դաստիարակութիւնը կամ աւելի ժողովրդական լեզուաւ մարմնամարզը, նոր բան մը չէ. նոյն իսկ առաջին մարդը, իր գոյութիւնը երկրի վրայ զգալուն և այդ գոյութեան իրր պահպանման միակ պայման ստիպուեցաւ նկատել շարժումը, ֆիզիքական գործունէութիւնը: Հետեւաբար, մարմնամարզը, որ մարմնական շարժումներու առաւել կամ պակաս կամաւոր և օգտակար շարժումներու ամբողջութիւնն է, ու է ձեւով մը ստեղծուած նախամարդուն հետ և անոր չափ հնութիւն մը ունի, և թէ առաջին մարդկութիւնը, նոյն

իսկ ապրելու համար պէտք ունեցեր է գիմնու մարզանքի օժանդակութեան:

Բայց միակ տարրերութիւնը, զոր կարելի է մարմնամարզական կամ մարմնաշարժական տեսակէտով գտնել մեր և մեր նախահայրերուն միջեւ, այն է թէ անոնք առանց զիջուարտ շարժում կամ մարզանք կը կատարէին իրր ապրելու և մարմինը աշխատելու յարմար պահելու միջոց, մինչդեռ իրարու յաջորդող մարդկութիւնը հետզհետէ դարերու ընթացքին իր քաղաքակրթութեամբը և իմացականութեամբը սկսեր է ապրելու պայմանները աւելի հնչատօրէն գտնել, որով նոյն համեմատութեամբ սկսեր է աստիճանաբար մարմնոյն յատկացուած ինտանքներէն մաս մը զանց առնել, մինչեւ որ մեր օրերուն կամ քանի մը տասնեակ տարիներ առանց զանց առնուած օգտակար վարժութիւն մը կրկին իրր նոր ճշմարտութիւն մը երեւան եկեր է, այս անգամ աւելի գիտական ճշմարտութիւններու վրայ հիմնուած, և մարդկութիւնը՝ որ ֆիզիքական աստիճանական այլասեռման ճամբուն մէջ կը դիզերէր փրկութեան միջոց մը փնտռելով, մեծ ուժգնութեամբ փաթթուեր է նոր շարժումին, ու այս՝ կորովի և իրապէս մարդասէր մարդոց գերմարդկային ճիզերուն շնորհիւ, վերջապէս կարենալ վերադառնալու համար հին Աթենացւոց ոչ թէ չըրջանին, ինչ որ անկարելի է և ոչ փափաքելի, այլ նոյն՝ քառաքակրթական վիճակին:

Այսօր, տարակոյս չի կայ նաեւ թէ հին

Աթենացիք միայն գիտցան նոյն իսկ բնախօսական և կաղմախօսական շատ տարրական ճշմարտութիւններու վրայ հիմնուելով շարժումներու գիտութիւն մը ստեղծել, մարմնական իտէալներ ունենալ և զանոնք յաւերժացնելու համար շինեցին իրենց հրաշալի արձանները, տաճարները, պատկերները. մէկ խօսքով անոնք ունեցան բանաստեղծներ, ատենաբաններ որոնք ոչ թէ բիրտ դնդերը երգեցին և պաշտեցին, այլ անոր մէջ կուտակուած և գործելու պատրաստ ուժը, այդ մարդիկները ոյժը և ուժին գաւափարը այնքան ներդաշնակօրէն կարողացան երգել և կոչտ մարմարին վրայ ձեւաւորել, որուն նմանը այսօրուան քաղաքակրթութիւնը իր յոյժ գիտական միջոցներով չէ կարող նոյն իսկ կեղծել:

Աթենացիք իրենց աննման մոգին նրբութիւններով ընդունեցին մարդկային մարմնոյն երրեակ կարողութիւններէ բաղկացած ըլլալը, անոնք զանց չառին մարմնաւարճը, գեղարուեստն ու ռեալիստ գարգացումը և անոնք իրր վարձատրութիւն իրենց համոզման վայելեցին չրջան մը՝ որ ատեն իրենց քաղաքակրթութիւնը միւս ազգերուն վրայ պարտաւորիչ դարձաւ:

Իրենց կողքին կային Սպարտացիք, որոնք իրենց գոյութիւնը միմիայն բիրտ ուժի վարդապետութեան գործադրութեամբ պահպանել կարծեցին և սխալեցան, որովհետեւ ամէն ուժ, որուն հանգիստ չի տրուիր իր յօգնութիւնը վանելու և նոյն ատեն տարբեր տեսակի յոգնութեամբ մը պարապելու համար, անպայման ուշ կամ կանուխ ուժասպառ կ'ըլլայ. այս բնական օրէնքին հպատակի պարտաւորուեցաւ նաեւ Սպարտացիք, որոնց տարապայման մարմնական ոյժը պատճառ դարձաւ իրենց Ֆիզիքական և ազգային ուժին քայքայման, Մենք Հայերս այսօր Սպար-

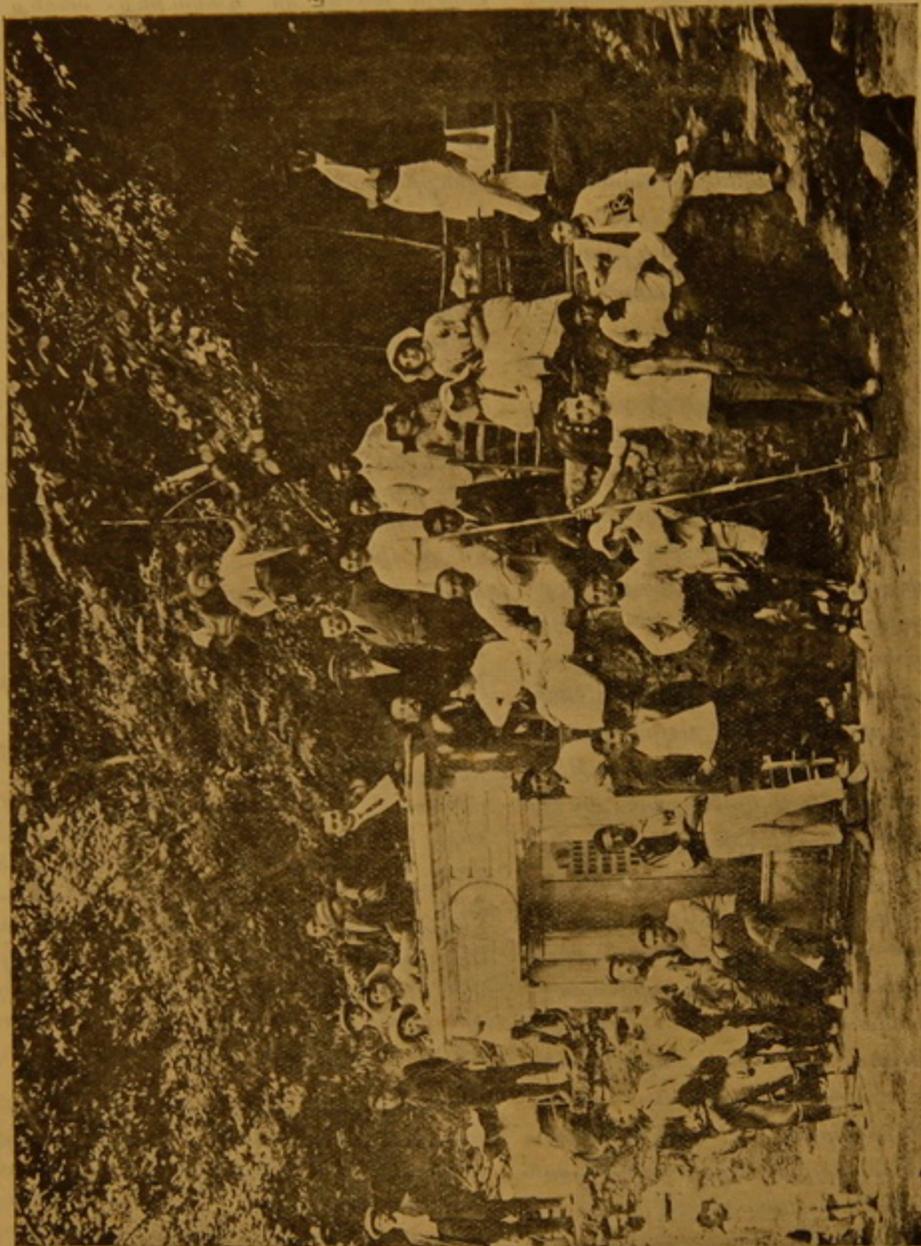
տացոց ծայրայեղութեան տարբեր մէկ երեւոյթին առջեւ կը գտնուինք. անոնք իրր նպատակ ունէին ծայրայեղ ֆիզիքական ուժը, իսկ մենք ունինք մտաւորական ոյժը. անոնք մարմինը պաշտեցին և միտքն ու հոգին արհամարեցին, իսկ մենք Հայերս, միտքը պաշտած ըլլալ կը կարծենք հոգին և մարմինը խնամքի անարժան նկատելով:

Իրաւ է թէ Աթենացիք եւս իրր ուրոյն ազգութիւն դադրեցան գոյութիւն ունենայէ, բայց ատիկա առաւելապէս իրենց միջեւ երեւան եկած անհամերաշխութեան և նախանձին պատճառաւն էր:

Այսօրուան մեծ ազգութիւնները կաղմոզ Անգլիացիները, Շուէտացիները, Ամերիկացիները, Կերմանացիները և Ֆրանսացիք չեն ուզեր միայն իրենց ուժը միմիայն կէտի մը վրայ կեդրոնացնել. անոնք մեծ են ոչ միայն իրենց մտքով, հոգով կամ մարմնին ուժովը, այլ՝ երեքին միացումովը մանաւանդ ու մասնաւորապէս: Ազգերու մեծութիւնը իրենց թուական առաւելութեան մէջ չէ, այլ իրենց քաղաքակրթական աստիճանին համեմատ. այսօր Չինաստան մը, Պարսկաստան մը մեծ չեն, մինչդեռ Չուիցերիա մը, Շուէտ մը, Հոլանտա մը իրենց քաղաքակրթիչ պայմանները նոյն իսկ մեծ ազգերու մէջ մասին վրայ կը պարտադրեն կոր. անոնք մեծ են որովհետեւ մարդը իր ամբողջութեամբ նկատի ունին և իրենց նոյն իսկ ամենափոքր մէկ հատուածին ուժը չեն արհամարեր, ոյժ մը՝ սրքան ալ փոքր ըլլայ, չի դադրիր ոյժ ըլլալէ, այլ մեծ ուժի մը վրայ աւելնալով այդ ոյժը ալ աւելի մեծցնելու կը ծառայէ:

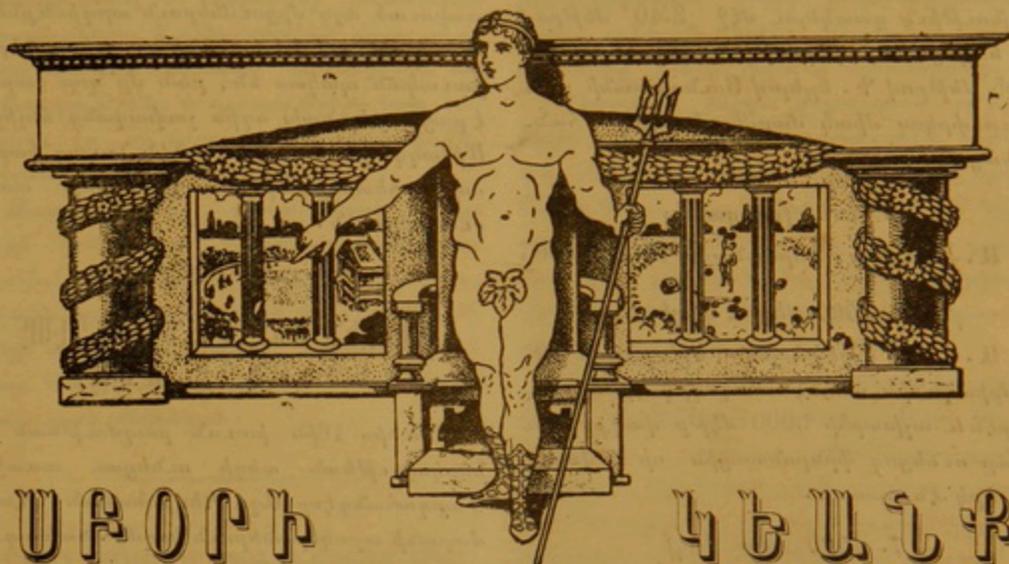
Եւ որքան տարբերութիւն Հայերուս և միւս ազգերուն միջեւ. վերջապէս պէտք է խոստովանիլ թէ բնութենէն օժտուած ցեղ մըն ենք, բայց այդ քանը շատ անբաւական է մեր գոյութիւնը պատուաւորապէս ազգերու ներկայ պայքարին մէջ պաշտպանելու և մանաւանդ ապագան ապահովելու համար:

Իգլիտի ԵԱԻԱՐՇ ՔՐԻՍԵԱՆ  
(ԱՇԽԱՏԱՆՔԻՆ) (Շարունակելի)



ԳԼՅՔՈՉ — ԳԱՆՐԱ ԳՈՒԼԱՅԻ ԱՂՔԻՐԸ

(1912 Յուլիսի 29 ին, Աղիսարի Յառաջդիմական Միության նախաձեռնությամբ սարժում գրասական պոչյոս դեպի Գարա Փուլան)



Մ Բ Օ Ր Ի

Կ Ե Ա Ն Ք

ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐ ՊԵՐԼԻՆԻ ՄԷՋ

Սթօքհօլմի Միջազգային Ողիմբիականէն վերադարձող խումբ մը մարմնամարզիկներ Յուլիս 24 ին և 24 ին Պէրլինի մէջ մրցումներ սարքած են: Թուով 30 - 35ի հասնող այդ խումբին կողմէ կատարուած մրցումներուն արդիւնքը հետեւեալներն են:

Բարձր ցատկեղ

Ա. Հորին (Ամերիկացի) 1.86 մէթր, որ հակառակ աշխարհի ուղքուր իրեն պատկանելուն Ե. Ողիմբիականին մէջ 1.88 մէթրով հազիւ 3 րդ եղած էր:

Բ. — Լիչէ Գերմանացին, որ Ե. Ողիմբիականին մէջ 1.90 մէթրով Բ. եղած էր:

Տողով քարձր ցատկեղ

Ա. — Ռայդ ամերիկացին 3.58 մէթր, որ Ե. Ողիմբիականին Գ. րդ եղած էր:

Բ. — Պէպօք Ամերիկացին, որ Ողիմբիականին մէջ 3.95 մէթրով Ա. եղած էր:

3. Երկար ցատկեղ

Ա. — Ռայֆ Ռօզ ամերիկացին 14.51 մէթր, որ աջով երկաթ նետելու մէջ 15.24 մէթրով Բ., իսկ աջով և ձախով նետելու մէջ 27.47 մէթրով Ա. եղած էր Սթօքհօլմի մէջ:

Բ. — Լիկլէր 13.11 մէթր:

4. Սկաւառակ ցատկեղ

Ա. — Տորիզաս (յոյն) 40.36 մէթր, Պոլսոյ րըքուր ունեցողը որ Սթօքհօլմի Ողիմբիականին սկաւառակի մասնակցած ու չէր յաջողած:

5. Կեցած երկայնութիւն ցատկեղ

Ա. — Տիբլիթիրաս, 3.22 մէթր, որ

135

Սթօքհօլմի Ողիմբիականին մէջ կեցած երկայնութիւն ցատկելու մէջ 3.40 մեթրով Ա. և կեցած բարձրութիւն ցատկելու մէջ 1.55 մեթրով Գ. ելլելով Յունաստանի պատեր վրկող միակ մարմնամարզիկը հանդիսացաւ :

5. Երեք ֆայլ ցատկել *46.5*

Ա. — Շեյլինց, Գերմանացի 13 մէթր 96 :

6. 3000 մեքր վազել

Ա. Հանս Գոլէհմայնէն, Սթօքհօլմի Ողիմբիականին ամէնէն ժողովրդական դէմքերէն և աշխարհի 5000 մէթր վազքի ուրբ ունեցող ֆինլանտացին որ 8 վարկ 36 երկ.էն հասաւ :

7. 1500 մեքր վազք

Ա. — Շէրրրտ Ամերիկացին, որ Սթօքհօլմի Ողիմբիականին 800 մեթրի մէջ Բ. եկած էր. 4 վայր. 11 երկվ.ով :

8. 200 մեքր վազք

Ա. — Լիբրնկովթ ամերիկացին, որ 100 մէթրի մէջ Գ. և 200 մէթրի մէջ Բ. եղած էր. 22 1/8 երկվ. :

Բ. — Ռաու գերմանացին :

9. Գար նետել

Ա. — Մանօթ Ռալֆ Ռօզ ամերիկացին 8 մէթր 80 :

10. Նիզակ նետել (ազաւ)

Ա. Տորիզաս (յոյն) *16.944 m*  
51. 20 մեթր

11. Կեցած քարձր ցատկել

Ա. Յիլիթիրաս, Յոյն 1. 55

12. 1000 մեքր վազք

Ա. Շէփրրտ ամերիկացին 2 վր. 32.9 երկվ. :

Ինչպէս կը տեսնուի Պերլինի մէջ կատարուած այս մրցումներուն արդիւնքները Սթօքհօլմի Ողիմբիականի արդիւնքներէն բաւական պակաս են, բան մը՝ զոր կարելի է բացատրել նախ օդին չափազանց ճնշիչ և Միջազգային Ողիմբիականէն նուազ կարելոր և հետեւաբար նուազ խնամք տարուած ըլլալէն :

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՀԱՆԴԵՍԸ  
Ե Դ Ե Ս Ի Ո Յ Մ Է Ջ

Յունիս 16ին խուռն բազմութեան մը ներկայութեան տեղի ունեցաւ առաջին Մարզահանդէսը Ազգ. Կեդրոնական վարժարանի աշակերտներուն կողմէ, նախագահութեամբ Գեր. Արտաւազդ Մ. վրդ. Ի և առաջնորդութեամբ մարմնամարզի ուսուցիչ Պ. Յակոբ Սէրիկեանի : Հանդէսը սկսաւ առաւօտուն, եկեղեցւոյ ընդարձակ գաւթին մէջ : Աշակերտներն 200ի չափ չորս չորս շարուած, իրենց համազգեստով հանդիսաւոր անցք մը կատարեցին վարժարանի քայերգով դէպի հրապարակը, և հակիրճ բացատրութենէ մը յետոյ սկսաւ մրցահանդէսին խաղերը. — 100 եարտա վազք, լայնութեան ցատկել, բարձրութեան ցատկել, արգելքներով վազել, երկու դասարանի աշակերտներուն կողմէ չուան քաշել իւրաքանչիւր դասարան իր կողմը, հրապարակին շրջապատին շուրջը վազել, բոլոր խաղերն ալ շատ կանոնաւոր և հետաքրքրաշարժ անցան և գրեթէ մեծ մասամբ մրցումներուն մէջ՝ վերին վեցերորդ դասարանի տղաք յաղթեցին, մասնաւորապէս Պ. Պ. Գէորգ Տատեան, Գարեգին Պէրէճիկեան, Յակոբ Քիւրքճեան և Նազարէթ Պազգալեան առաջին հանդիսացան և մէկ մէկ շքեղ մետալ ստա-

ցան մարմնամարզի ուսուցիչ Տիար Ալ-րիկեանի կողմէ :—Պահճնդմեջ շուետական մարզանքներու և զինուորական քալուածք-ներու պահուն , պզտիկն Պիրէճիկեանի ա-ռաջնորդութիւնը և սպայութիւնը շատ ու-շագրաւ էր , որ բոլոր հանդիսականաց գը-նահատութեան արժանացաւ :

Ուսուցիչներու վկայութեամբ , այս տարի կանոնաւոր մարմնակրթանքներու շնորհիւ , տղոց ֆիզիքականէն զատ իմա-ցականն ալ բարեբխուած է , որովհետեւ աւելի սրամիտ և մտացի դարձած են :— Բոլոր հանդիսականք շատ գոհ տպաւորու-թեան տակ մեկնեցան :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ ՊՈՒԼԿԱՐԻՈՅ ՄԷՋ

Նորագատ Պուլկարիան համակիր վերա-բերումով մը փարած է ֆիզիքականի դաս-տիարակութեան և մարզանքներու ամէն տեսակին :

Այս ժողովուրդը որ , շատ մը ընդու-նակութիւններով օժտուած է , գերազան-ցապէս դրական գործունէութիւն մը ցոյց տուաւ վերջին քաղաքական վերածնունդէն ասդին ու շատ կարճ ժամանակի մէջ , կարողացաւ լաւագոյն վիճակ մը և քաղա-քական պատուարեր դիրք մը ստեղծել իրեն համար :

Պէտք է դիտել անոնց սիստեմաթիք աշ-խատանքը , ինչպէս կրթութեան՝ նոյնպէս մարմնոյ առողջապահութեան ու զարգաց-ման մէջ :

Մարմնակրթութեան դրոշակը շատ բարձր է պահուած Պուլկարիոյ մէջ ու գուրգուրանքի առարկայ , մեծ թափով մը անօրինակ եռանդով կազմակերպուեցան

որսորդական , մարմնամարզական և հեծե-լանաւորդներու հսկայ ընկերութիւններ , որոնք ունեցան իրենց ընդհանուր միու-թիւնները՝ իրենց յատուկ օրկաններով :

Պետական բոլոր վարժարանները ան-խտիր , սկսած են յարատեւօրէն մղում տալ մարմնամարզական խաղերու . երկու տարի եղաւ արդէն , որ սկսած են նոյն-պիսի մարզանքներու մասնաւոր դասեր աւանդել , աղջիկանց նոյն իսկ՝ միջնակարգ վարժարաններու (կիմնաղիօն) մէջ . դասերը պարտաւորիչ են :

Բարի նախանձով մը միայն կարելի է դիտել աղջիկներու աննախընթաց մար-զանքները , հսկայ մարմնամարզական (իւնաք) կազմակերպութիւնները , որոնց մէջ հաւաքուած են թէ աշակերտները թէ պետական պաշտօնեաները և թէ քաղաքի ե-րիտասարդութիւնը :

Որքան հրահանգիչ է այս երեւոյթը , մեզ՝ հայերուս համար , երբ նկատի ունե-նանք մեր քաղաքական և ընկերային ա-ռանձնայատուկ պայմանները :

Մեր իրականութեան մէջ ուրախայի է Մարմնամարզի ի հրապարակ գալը , որ կոչուած է մեծ պակաս մը լրացնել :—

Ռուսձուց ԳՆ. ՔԷՍՏԱՆԵԱՆ

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԸ ԱՂԵՔՍԱՆԴՐԻՈՅ ՄԷՋ

Աղեխանդրիա, 22 Օգոստոս 1912.

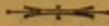
Քաղաքիս նորակազմ « Կամք » մարմ-նամարզական Ակումբը», որչափ մարմինը զօրացնելու՝ նոյնչափ ալ առողջապահու-թիւնը հայ ընտանեաց մէջ տարածելու փափաքով , ինդրած էր Տօքթ . Մ . Ժամ-կոչեանէ որ բանախօսութիւն մը ընէ կի-րակի 18 օգոստոսին :

Ամէն անոնք՝ որ ներկայ գտնուեցան գիտնական Տօքթօրին շինիչ բանախօսութեան, փափաք յայտնեցին որ յաճախ կրկնուին սոյն հանրագում դասախօսութիւնները: Յարգելի Տօքթօրը ժողովրդական լեզուաւ մը, մի առ մի թուեց, հիւանդութեանց դէմ ինքնապաշտպանութեան միջոցները, մարմինը և միտքը հաւասարապէս զարգացնելուն պէտքը և մարմնամարզութեան աւագ դերը՝ յաջող արդիւնքի մը հասնելու և զօրաւոր սերունդ մը առաջ բերելու համար: «Մարմնամարզ» հանդիսի մասին խօսելով ցաւ յայտնեց որ հայ մամուլը պարսաւելի անտարբերութեամբ մը, մինչեւ ցարդ սոյն օգտաշատ հանդէսը Հայութեան ճանչցունելու գործը զանցըրած է, և յորդորեց հայ ծնողքները՝ որ սոյն թերթը կարդան և հետեւին անոր գծած ուղղութեան. ընդհանուր ծափերու և շնորհակալութեանց մէջ վերջացուց իր խօսքը, կոչ ընելով ներկայ երիտասարդութեան որ իրենց «Կամք» ակումբը աննրկուն կամքով առաջ տանին: «Կամք ակումբ»-ի վարիչներէն Տ. Բարսեղ Օհանեան շնորհակալութիւն յայտնեց ազնիւ Տօքթօրին, ակումբին ընծայած անպայման աջակցութեան և հայ ցեղին ֆիզիքական զարգացման մատուցած իր անձնուէր ջանքերուն համար:

«Կամք» ակումբը վերջնականապէս կազմուեցաւ, և գործօն անդամներու թիւը յիսունի հասած է:

ԹՂԹԱԿԻՑ

ԵՆԻ ԳԱՐՈՒԻ «ԱՐՏԱԽԱԶԳԻ», ԱԿՈՒՄԲԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ



«Արտաւագ» մարմնամարզական միութեան 1912 տարուոյ տարեկան ընդհ. մրցումները կատարուեցան Յուլիս 22ին Պէյքօզի դաշտին մէջ առաջնորդութեամբ Պ. Վահրամ Փափագեանի:

Հարիւր եւսրսս վագ

Առաջին՝ Պ. Մարտիրոս Գլթեան. 12 1/8 երկ. Երկրորդ՝ Պ. Կոպեանիկ Ժամկոչեան Երրորդ՝ Պ. Գրիգոր Նիկօլեան

Երեք քայլ ցատկէ

Առաջին՝ Պ. Գէորգ Պասմաճեան 33 ոտք 6 ինչեզ

Բ.— Պ. Մարտիրոս Գլթեան  
Գ.— Պ. Աւետիս Պետրոսեան

Բառորդ մղոն վագ

Ա.— Պ. Մարտիրոս Գլթեան 1 վայրկեան 1 1/8 երկվայրկեան

Բ.— Պ. Գալուստ Արխանեան  
Գ.— Պ. Գրիգոր Նիկօլեան

Բարձրութիւն ցատկէ

Ա.— Պ. Կոպեանիկ Ժամկոչեան 4 ոտք 3 1/2 ինչեզ

Բ.— Պ. Մարտիրոս Գլթեան  
Գ.— Պ. Գէորգ Պասմաճեան

Երկայնութիւն ցատկէ (ուժով)

Ա.— Պ. Մարտիրոս Գլթեան 14 ոտք 6 1/2 ինչեզ

Բ.— Պ. Գէորգ Պասմաճեան  
Գ.— Պ. Գրիգոր Նիկօլեան

Կես մղոն վագ

Ա.— Պ. Գէորգ Պասմաճեան 2 վայրկեան 4 4 3/8 երկվայրկեան

- Բ. — Պ. Գառնիկ Հիսանեան
- Գ. — Պ. Կարապետ Հինգրիան

Արգելներու վրայի ցասկեղ (100 մեթր)

- Ա. — Պ. Մարտիրոս Գլթեան 18 երկվայրկ.
- Բ. — Պ. Կարապետ Հինգրիան
- Գ. — Պ. Գէորգ Պասմաճեան

Հեծանիւի մրցում (Երկու մղոն)

- Ա. — Պ. Բարսեղ Բարսեղեան
- Բ. — Պ. Զարեհ Անդրանիկեան

Երկայնութիւն ցասկեղ (կեցած)

- Ա. — Պ. Բարսեղ Բարսեղեան 7 ոտք 4  
ինչեղ
- Բ. — Պ. Մարտիրոս Գլթեան
- Գ. — Պ. Մինաս Գրիգորեան

Սկաւառակ նեկեղ

- Ա. — Պ. Մինաս Գրիգորեան 68 ոտք 5 1/2
- Բ. — Պ. Տիգրան Սարժեան
- Գ. — Պ. Գրիգոր Նիկոյեան

Երկաթ նեկեղ

- Ա. — Պ. Գալուստ Արխանեան 28 ոտք  
10 1/2 ինչեղ
- Բ. — Պ. Մինաս Գրիգորեան

Մեկ մղոն վագր

- Ա. — Պ. Մարտիրոս Գլթեան 5 վայր. 24 երկ.
- Բ. — Պ. Գալուստ Արխանեան
- Գ. — Պ. Աւետիս Կճիկեան

Առաջինները ոսկեգօծ, իսկ երկրորդները արծաթ միտալներ ստացան:

### ՖՈՒԹՊՈՒԼԻ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ ՊՈՒՍՈՅ ՄԷՉ

Օգոստոս 5ի Կիրակին, Մաքրգիւղ, Ագ-Սուլի դաշտավայրին մէջ Ֆութպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Ահարոնեան Ա. և Տորք Բ. ակումբներուն միջև:

Ահարոնեան Ա. ի կողմէ կը հաղորդուի մեզ թէ մէկ կողով յաղթական ելած է:

Նոյնպէս Տորք Բ. ի կողմէ խմբագրութեանս կը հաղորդուի թէ ինքը 1 ի դէմ 2 կողով յաղթական ելած է:

Խմբագրութեանս կողմէ ներկայացուցիչ չըլլալուն, քնականաբար Մարմնամարզ իր կարծիքը կը վերապահէ, մաղթելով միեւնոյն ժամանակ վերոյիշեալ ակումբներուն որ համաձայնին իրարու հետ, համարտութեան իր արդար տեղը տալու:

Օգոստոս 5ին, Սկիւտարի Թէփէի դաշտավայրին մէջ Ֆութպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ «Անդրանիկ» և «Արտաւազ» խումբերուն միջեւ: Արտաւազը 1 ի դէմ 3 կօլով յաղթուեցաւ:

Սկիւտարի «Անդրանիկ» մարմնամարզական ակումբը մեզ կ'իմացնէ թէ Յուլիս 22ին Սկիւտարի մէջ յունական խումբին և իր միջեւ տեղի ունեցած Ֆութպոլի խաղը պարզ բարեկամական վարժութիւն մ'էր և ոչ թէ մրցում մը, ինչպէս յայտարարած էինք, անշուշտ մեզի տրուած տեղեկութեան համաձայն և որուն մէջ Հայերը 6 կօլ շահած էին:



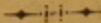
### ՖՈՒԹՊՈՒԼԻ ՄՐՅՈՒՄ ՌՈՒՍՃՈՒԳԻ ՄԷՉ

Տեղի ունեցաւ «Արտաւազ» ակումբի մրցումը տեղւոյս գերմանական ամենայայտնի խաղացողներէ կազմուած Ֆութպոլի խումբին հետ:

Հայերը 1 ի դէմ 2 կօլով յաղթուեցան: Այս մրցումը լաւ հետեւանքներ պիտի ունենայ, քանի որ նոր ոգեւորութեան պատճառ եղած է և այժմ Հայերը լրջօրէն սկսած են մարզուիլ:

Գ. Ն. Ք.

ՀԱՅ ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԵԱՆ  
Ա. ՀԱՄԱԺՈՂՈՎՐ



Մեզ լուր կը տրուի թէ Հայ Մարմնա-  
զական միութեան Ա. համաժողովը, որ  
Յուլիս 29էն Օգոստոս 19ի յետաձգուած  
էր, այս անգամ ալ հարկ տեսնուեր է ան-  
պայտան կերպով յետաձգել ակումբներու,  
վարժարաններու և մամուլին մէկ մասին  
անտարբերութեան պատճառաւ:

Ըստ մեզ, բոլորովին սխալ է անպատ-  
ճառ յուսալ թէ կարելի է ամէն բան  
չարժել. անոնք որոնք համաժողովի մը  
օգտակարութեանը համոզուած էին, արդէն  
պատասխանեցին, և բոլորովին անտեղի է  
միւս չի պատասխանող ակումբներուն կամ  
վարժարաններուն և թերթիներուն քմահա-  
ճոյքին կապել գործ մը՝ որուն օգտակա-  
րութիւնը եթէ ըմբռնէին, արդէն ցարդ  
պատասխանած ըլլալով պատճառ չէին  
գառնար անտեղի ձգձգումներու, որ վեր-  
ջապէս սկսած է գէշ ազդել հասարակու-  
թեան այն մասին վրայ՝ որ մենէ գործու-  
նէութիւն և օգտակարութիւն միայն կա-  
կրնկալէ և իրաւամբ:

Հետեւաբար, առժամեայ մասնախում-  
բը պէտք է փութայ ժամ առաջ համաժո-  
ղովը գումարելու, հոգ չէ թէ՛ փոքր թուով  
պատգամաւորներու ներկայութեան, որոնք  
աւելի օգտակար կրնան ըլլալ քան երեւա-  
կայական ամբողջութիւն մը՝ որ չի գար  
և որ թերեւս ալ պատճառ ըլլայ արդէն  
եղած թուոյն նուազելուն:

Շ. Բ.

Լ Ո Ղ Ա Լ Ո Ւ Մ Ր Յ Ո Ւ Մ

Հայ Ողիմբիական Խաղերու Մասնա-  
խումբին նախաձեռնութեամբ Օգոստոս  
26 ի Կիրակին, Գառազդիւղի մէջ տեղի պիտի  
ունենան լողալու մրցումներ. պիտի կա-  
տարուին Ա. 100 մէթ. արագ լողալու և  
Բ. Մօտայ Ֆէնէր երթ ու դարձ լողա-  
լու մրցումներ: Ա. և Բ. ելլողները պիտի  
ստանան արծաթ և պղինձ մետաղներ: —  
Մրցումին մասնակցել փափաքողները պէտք  
է մինչև Օգոստոս 20 Մարմնամարզի խում-  
բագրատունը, զիմելով և կամ նամակաւ  
անուննին արձանագրել տան: Մրցողները  
պարտին նախապէս վճարել 5 դրուշ:

ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶԻ ԸՆԹԵՐՅՈՂՆԵՐՈՒՆ

Թերթիս Տնօրէն Պ. Շաւարշ Քրիսեան,  
որ եզիպտոսէ վերադարձին կարևոր խըն-  
դիրներու կարգադրման համար Իզմիր մեկ-  
նած էր, այժմ վերադարցած ըլլալով,  
սկսած է հետզհետէ իր բացակայութեանց  
ատեն հասած գրութիւններուն անձամբ  
պատասխանել, հետեւելով նամակներու  
թուականներու կարգին:

Այս առթիւ Տնօրէնութիւնը ներողամիտ  
ըլլալ կը խնդրէ բոլոր անոնցմէ՝ որոնց ան-  
միջուպէս չէ պատասխանուած:

ՄԵՐ ԳՈՐԾՍԿԱԼՆԵՐՈՒՆ

ԵՒ ԲԱԺԱՆՈՐԴՆԵՐՈՒՆ

Նկատելով որ Մարմնամարզի ներկայ  
վեցամսեան շատոնց լրացած է արդէն,  
հարկ կը տեսնենք մեր Պատ. գործակալ-  
ներէն և բաժանորդներէն խնդրել որ մեզ  
հետ ունեցած հաշիւնին հաճին կարգադրել:

Վարչութիւն ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶԻ



# ԿԱՐԴԱՑԷ՛Ք ՊԻՏԻ ՈՒԺՈՎ ՆԱՔ

Ինչո՞ւ կը յամատիք կարծելու թէ ամէն մարդ անպատճառ հիւանդ ըլլալու սահմանուած է, բայց ատկէ աւելի ինչո՞ւ կը պնդէք թէ մարդ իր առողջութիւնը վրայ տալէ վերջ անպատճառ բժիշկներու կողմէ յանձնարարուած դեղերով միայն կ'առողջանայ :

## ԱՍԻԿԱՅ ՍԽԱԼ Է

Որովհետեւ մենք պատրաստ ենք ապացուցանելու թէ զանազան հիւանդութիւն-թիւններ կարող են մարզանքի, ջրաբուժութեան, քաջօղեայ կեանքի եւ մանաւանդ մարզանքի զանազան ձեւերով բուժուիլ:

Չէր առողջութեան, երջանկութեան եւ ապագային համար փոխեցէք այդ կարծիքը : Առողջ մարդիկ հետեւելով մեր հրահանգներուն, մինչեւ վեց ամիս իրենց ուժը կրկնապատկուած պիտի տեսնեն :

Մարմնական ճանաչումն ունեցողներ մեծապէս պիտի օգտուին :

Իսկ անմարտոյքներ, փորհարութեան, պնդութեան, պաշարիւնութեան, ջիղերու սխառութեան, քոխերու սխառութեան, անկնութեան եւն. տառապողներ պարզապէս իրենց բուժուիլը հրաշք պիտի նկատեն, այնքան պարզ և դիւրին պիտի ըլլայ ատիկա :

Նիհարները կը գերցունեն, գերերը կը նիհարցունեն :

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

Ինչ հիւանդութեան աչ տառապի՞, առանց յապաղելու գրեցէք մեզի, մենք մեր մասնաւոր բժիշկները ունինք, որոնց խորհուրդով, եթէ ու է մէկը անբուժելի նկատուի, կրնայ վստահ ըլլալ թէ իր հաւատքը չպիտի շտհագործուի, որովհետեւ այն հիւանդները զորս բուժել յանձն կ'առնենք անպատճառ :

## Պ Ի Տ Ի Բ Ո Ւ Ժ Ո Ւ Ի Ն

Իսկ միւսները պիտի մերժենք ստանձնել :

## Բ Ա Ն Մ Ը Չ Պ Ի Տ Ի Վ Ճ Ա Ր Է Ք

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

Մի դանդաղի՞, այսօր իսկ գրեցի՞, որովհետեւ թերեւս վաղը շատ ուշ ըլլայ :

Բոլոր մանրամասնութիւնները ձրի :

MENS SANA, IN CORBORE SANO

# ԱՄԷՆՈՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԸ

L. Ժ. ՔԻՒՄԼԻԷՆ

ՔԱՐԳՄԱՆԵՑ ԵԶՆԻԿ ՔԱԶՈՒՆԻ

Կը խօսի աղայոց, կանանց և այրերու մարզանքներուն մասին, բացատրական պատկերներով: Գինն է 6 դրուչ, փոստայի ծախսով 7 դրուչ: Կեղրոնատեղին է «Մարմնամարզի խմբագրատունը»:

ԱՄԷՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՄԱՆՁԵՐՈՒՆ ԵՒ ԱԴՋԻԿՆԵՐՈՒՆ

Ա. Հ. Ա. ՉԵՐ Գ Ի Ր Ք Ե Ր Ը

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» մատենաչարին որ հետզհետէ լոյս պիտի տեսնէ, իւրաքանչիւր հատորին գինն է 7 դրուչ, զաւտի համար 8 դրուչ: Գինել «Մարմնամարզ»ի:

# ՓՆՏՈՒԵՑԷՔ

“ՈՍՏԱՆ,, ՊԱՐԲԵՐԱԳՐԻ ԹԻՒ 6Ը

240 ԷԶԵՐՈՎ

ԱՆՆԱԽԸՆԹԱՑ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԵԱՄԲ