

ՄԱՐՍՎԱԾՈՅՑ

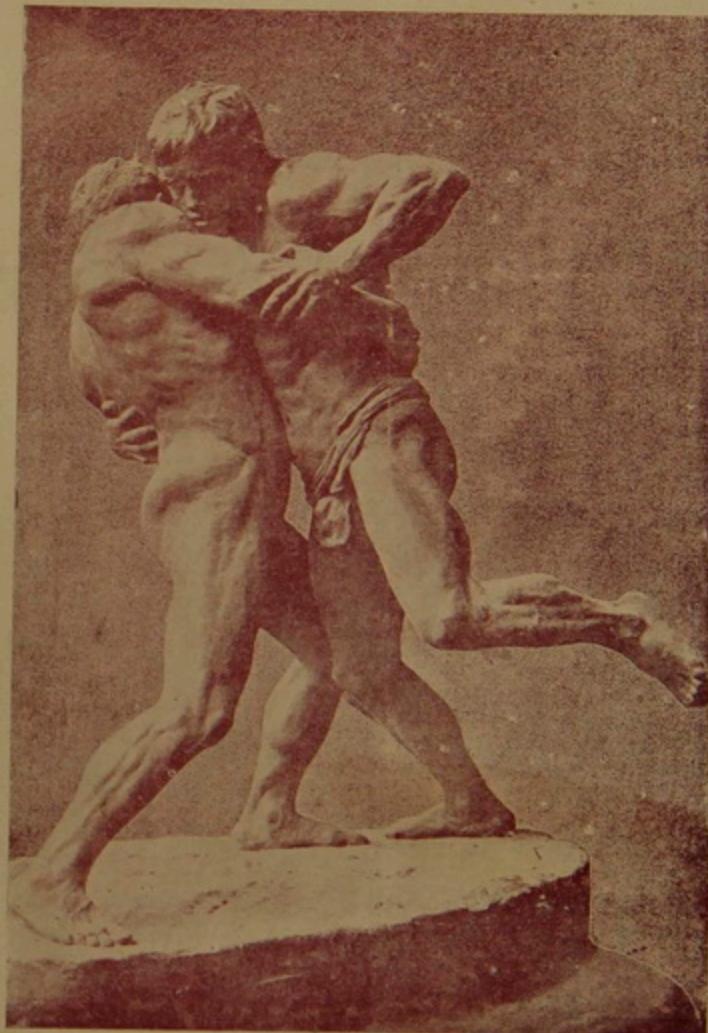
ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ
ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 21-22

ԳԻՆ 2 ԴՐՈՒՅ

1912 ՆՈՆԵՄԲԵՐ 1



ԸՄԲԻՆՆԵՐՈՒՆ ՊԱՅՔԱԾԸ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Հայոց միակ թերթը որ կ'զբաղվի ֆիզիքական դաստիարակութեամբ, առաջապահութեամբ և մարդուն հիւանդանալէն առաջ անհրաժեշտ եղաղ ծանօթութիւններու ընդհանրացմամբ:

Բաժանորդագրութիւնն է. ասրեկան 25 զրուց, վեցամսեայ՝ 45 զրուց, արտասահման՝ 8 ֆրանք: Չեռքէ 40 փարայ. ձրի նմոյներ կ'ուղարկուին:

Հայոց՝

[մարմարազ] Ե՞ն Ոլո Խան, Նոմր 19 բաշխ գո, ՃՐՏԱԴ

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ”

Եկեղի Վոլո խան, թիւ 19. Պահցէ-զարու, Կ. Պոլիս

Rédaction de la Revue “MARMNAMARZ,”

Yeni Volto Han, No. 19 Bagtché Kapou

CONSTANTINOPLE

ԱՍԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Մանես (պատմուածք). — Գրեց Սահակ Թորոսեան: Հրատարակութիւն Ամերիկայի Հայրենիք թիւթիւն ու կը կազմէ Հայրենիքի գրական մատենագարանին Ա. թիւը: Գիւնն է 10 սէնթ:

Գիմեկ՝ Hairenik Press,

7. Bennet Street,

Boston. Mass. U. S. T.

Բնիդական պատմութիւն պայմանական պատերազմին (պատկերազմորդ). — Կազմեց Անտանեան և հրատարակութիւն ։ Մասիս, հրատարակչական ընկերութեան. Աւելորդ կը համարինք գործին շահեկանութիւնը յիշատակել, որովհեաւեւ իրական պատմութիւնը գեռ նոր է, բայց պարտք կզգանք յայտնել թէ և ոչ մէկ քննական պատմութիւն այնքան շահեկան եղած է, որքան այս գործը, որ Արամ Անտանեանի խմբագրութեամբ հրապարակ ելուծ ըլլալու բաղդը անեցուծ է:

Ցարդ հրատարակուած է երեք պրակ, ու պիտի հրատարակուի պրոկ առ պրոկ հասար քառն փարայի, փնտոեցէք ամեն կողմ:

Հայոց՝

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Կ. Պոլիս, Զաքմաքճըլլար, թիւ 25

Յ. Գլուհեան գրատուն

ՄԱՐՍԵԼՄԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵՎԱՅ ՀԱՆԴԵՍ
ԵԿ

ՕՐԿԱՆ Ա.ԶԳԱ.ՑԻՆ ՖԻԶԻՔԱ.ԿՈ.Ն ԿՐԹՈՒԹԵԱ.Ն

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 21-22

ԳԻՆ 2 ՂՐԱԼՈՒ

1912 ՆՈՅԵՄԲԵՐ

ԱՊԱԳԱՅ ՀԱՅ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹԻՒՆԸ

Երկու տարիէ ի վեր անընդհատ կերպով պոռացինք թէ՝ ազգի մը կենսունակութիւնը ու ապագայի յոյսը՝ իր երիտասարդութիւնն է. անոր մատորական, բարոյական ու ժիգիխական ուժերուն միացեալ զարգացումին պարտադրած վիճակը, մեծապէս կ'ազդէ ազգին նկարագիրը բնուրուղ յատկութիւններուն վրայ եւ թէ այդպիսի նկարագրով դարձնուած երիտասարդութիւն մը մեծ երաշխիք մ'է ազգային գոյութեան պահպանաման. ձայն բարբառոյ յանապատի, ու աւելին ալ. զմեզ խենթի տեղ դրնողներ ալ եղան, որովհետեւ մենք սովորական բաներ չըսինք այս ազգին վարիչներուն. մենք ազգին ներկայ ցաւալի վիճակը նկատի ունենալով ապագային մասին խօսեցանք այն մարդոց՝ որոնք ազգին այս վիճակին առջեւ փառք կուտան նախախնամութեան, աւելի մեծ աղենենքու ենթարկուած չըլլալնուս համար . . . անոնք ազգին վաղուան վիճակին մասին չեն խոլ խորհիր, իրենց պարտականութիւն անգամ չեն նկատեր այդ վաղը աւելի փայլուն, աւելի երշանկարեր, աւելի յուսալից դարձնելու. անոնք արդէն ապրելէ յուսահատ, մէկ համոզում ու մէկ նշանաբան միայն ունին, այն է՛, այս ազգին գործերը ասանկ եկեր են, ասանկ ալ պիտի երբան ի քրքիսական ասացուածքը, ու Թուրքերը այժմ փորձառարար գիտեն թէ ի՞նչ դեր ունեցաւ այդ խօսքը իրենց պատմութեան մեջ:

Ապագան՝ առանելապէս երիտասարդութիւնն է որ պիտի ապրի, ու ան պարտաւոր է իրեն համար սահմանուած կիանիքին պատրաստութեան

մէջ իր ձայնը որնենալու . Երէ անհատ մը իրաւոնիք ունի առատեկ հան ուրիշները , իր նակատազիրը , իր ապագան ինիք տնօրինելու , հապա ուրեմն որբան անտառաբանական պիտի ըլլայ նոյն իրաւոնիք զանալ ամբողջ դասակարգի մը , որ ընկերային վիճակի պայմանադրական ասինաններով չէ որ բաժնուած պիտի ըլլայ միւսներէն , այլ իր երակներուն մէջ հոսող արխինին անարա զոյնովը , առափինի զործերու կատարումովը , նկարագրին արդիականութեամբը ու վերջապէս ազգային իտէալովը . այդ դասակարգը երիտասարդութիւնն է , որ կեսն ունի , կամ ունի , կորով ունի ու մանաւանդ յոյ ունի :

Բայց ո՞ւր է ան . ի զուր վիճուեցինք ու մեր կոչերուն պատասխան տուող չեղաւ , ու անհրաժեշտարա պէտք ունինք այդ երիտասարդութեան , ոչ թէ ունեցած ըլլալու վայելիին , այլ ազգին ապագայ բարօրութեան համար . բայց իրերու ներկայ ընթացքը այդ բանին բոլասու չէ , ու պատճառը , պատճառը մեր վարժարաններուն , մեր կրական ծրագրին անկերպարան , խեղճ ու կրակ վիճակի մէջ գտնուելն է :

Դիմենք դէպի ազգային վերածնունդ , բայց սկսինք կրական վերածնունդով , երէ արդէն շատ ուս ուս չէ , զոնէ ժամանակ է որ ըուրչենիս նայինք , դիմենք պատճանմերը ու դաս առնենք անոնցմէ . ու այդ դասը մէկ բան միայն կրնայ թէլադրէլ մեզի , առ թէ այն ազգը որ կուզէ մեծնալ , բարզաւանիլ , պարտաւոր է նիւզ անհատի մը պէս լաւ մարդոց , մեծ մարդոց օրինակին նետեւիլ , անոնց հալած համբէն խոլել ու գէւ մարդոց տուած օրինակէն խոյս տալով անոնց զծած համբէն նեռանալ : Մենք այս երկրորդ համբուն է որ կը նետեւինք կոր . անցնինք առաջին համբուն ու այդ համբան անել չէ . ան դէպի ազգային վերածնունդ կ'առաջնորդէ :

Մենք թէեւ փոքրանամութիւն ենք , բայց մենք ալ ձայն ունինք ու մեր բոյները զօրաւոր են , այս նըմարտորինները առանց յոզնելու կրկնելու համար :

NON SIBI, SED PATRIAE.

Non Sibi, Sed Patriæ.

Ոչ թէ մեղի՝ այլ Հայրենիքին համար .
ահա՛ թարգմանութիւնը յօդուածիս լա-
տիներէն վերնագրին, զոր առաջին ան-
գամ կարգացած եմ Ռուպէրթ Գոլէժ աշա-
կերտած ատենա, Պուլքար մէկ գասլնկե-
րիս, Քառորդի գրասեղին վրայ զմելիով
փորագրուած տեսնելով :

Անշուշտ առաջին անգամը չէր որ
գրասեղաններու վրայ, աշակերտներու
կողմէ փարագրուած անսւններու, մակա-
նուններու, կենդանիի և չպինտաւի պատ-
կերներու կը հանգիպէի, սակայն այդ
լատիներէն նախագասութիւնը տակաւին
այն ատեն կազմուելու վրայ եղող մարիս
մէջ անօրինակ ուժգնութեամբ մը տպա-
ւորեցաւ ու Քառորդի ինծի համար գագ-
րելով պարզ գասլնկեր մը ըլլալէ, գար-
ձաւ ամենէն հոմակեր մէկ բարեկամ :

Ու այսօր, պատերազմին քերումով
ու Պուլքարիոյ արգի վիճակին առջեւ,
շատ առելի գիտակցօրէն կ'ըմբռնեմ այդ
նշանաբանին արժէքը ու վսկեւթիւնը .
չեմ կրնար չի վերյիշել այդ նշանաբանը,
չի խորհիլ անոր պարունակած ուժին
վրայ, առանց աչքիս առջեւ պատկերա-
ցած ունենալու այդ նշանաբանին կապ-
ուած Քառօրդիներու, Տրակուշմօֆնե-
րու, Նիքօլօֆներու և ուրիշ շատ մը
Պուլքար երխասարգներու առնական
ու համակրելի գէմքերը, առոնց մեծ
մասը ինէ առաջ, մէկ մասը ինծի հետ,
ու ուրիշ մէկ մաս մ'ալ ինէ վերջ Ռու-
պէրթ Գոլէժի գրասեղաններուն վրայէն
անցած են. իմ շընակէս առաջ ու վերջը
եկողները բնականաբար ինծի անձանօթ
են, գէթ անձագէս, բայց ես ամենափաքր
տարակայս մը խիկ չունիմ թէ անոնք ա-

մենքն աւ, եթէ իրենց գրասեղաններուն
վրայ այդպիսի վերտառութիւններ չէին
գրոշմած, անապայմանորէն սակայն լոե-
լիայն անոր կապուած էին հոգիով, մըտ-
քավ, զգացումներով ու պատրաստ էին
առելի վերջն ալ իրենց արխնով այդ
բանը ապացուցանելու . ես այդ վստահու-
թիւնը սենիս, որովհետեւ ներկայ պա-
տերազմին ասիթով տեսանք թէ Պուլ-
կարիս տասննեսկ տարիներէ ի վեր ի՞նչ
զոհողութիւններ ըրած էր, ինչ էր մո-
նաւանդ Պուլքար երխասարդ մտաւորա-
կանութեան գերը ազգային վերածնու-
թեան գործին մէջ ու ինչ եղաւ արդիւնը .
ան պարզապէս լիուլի վարձատրեց զիհո-
ղութիւնները ու աշխատութիւնը :

Ինչ որ ալ ըլլան ասկէ վերջ տեղի
ունենալիք ճակատամարտներուն բազգը ,
այլեւս տարակոյս չի կայ թէ Պուլքարիս
մեծցած է. կեղծ հայրենասիրութեան ա-
նունին ու զիմակին տակ ճշմարտու-
թիւնները ծածկերալ կամ անոնց անտեղ-
եակ ձեւանալով չէ որ անոնք կը գագրին
գոյս թիւն ունենալէ : Նոյն խիկ պատե-
րազմներն իրենց սփռած բավանդակ ա-
ւերին, կրակին, թշուառութեան, արհա-
ւիրքին ու արխնին մէջ իրագիտութեան
մէյմէկ կատարեալ դասեր են, որոնցմէ
պէտք է օգտուիլ . անտարակոյս մենք
չենք որ պատերազմը իրը հայրենասի-
րութեան միակ ապացոյց պիտի փառա-
բանենք, մանաւանդ որ ան Օսմանցիու-
թեան համար աղխատարեր ալ գարձաւ,
ու հիմակուց գիտենք թէ անոր ծանր հե-
տեւանդները առանելապէս մեր՝ Հայերաւս
կքած սղնայտրներուն ու վար նայերու
գարժուած վզերուն վրայ պիտի ծան-
բանայ, բայց գիտենք նաև թէ մարգկա-

յին ներկայ կեանքին տեսողութեան քառամբ մը պատմիլը ունեցող կեանք մը խակ շատ կարծ պիտի ըլլար ամէն բան, ամէն իրողութիւն ապրուած, պատահած ձեւին տակ տեսնելու . անցեալին մէջ ազգեր ու իրողութիւններ եկեր ու անցեր են, բայց իրենց հետքը, գրովը թագուցեր են աշխարհի վրայ ու պատմութեան անաջառ էջերաւն մէջ. վայ է եկեր այն ազգին՝ որ օրը օրին կ'ապրի, առանց ուշագրութիւն գարձնելու անցեալ ու ներկայ պատմութեան իրադարձութիւններաւն ու անկէ իր ազգային ապագային համար գասեր հանելու . կարող չենք ու պէտք չունինք ամէն բանի կատարուելուն սպասելու անոր օգտակարութեանը համոզուելու համար . ուրիշներուն կատարած գործքերուն յառաջ բերած արգիւնքները մեզի համար նոյքան թանկարժէք փորձառութիւններ պէտք է ըլլան և գործքը՝ նոյքան օրինակելի :

Շատ կարող զինուորական մասնագէտներ, պատմաբաններ ու քաղաքագէտներ Պուլկարխայ հրաշալի վերաճութեան պատճառները վերլուծեցին, ոմանք զարգան ուզգութիւններով, բայց արդիւնքին մէջ ամենքն ալ համաձայն էին այն կէտին վրայ թէ «Պուլկարխա իր վերաճուրիւնը ու արդի յաջորդութիւնները իր պարտի իր նկաւած տուրմ ու զուծնական դասիարակուրեան և մանաւանդ իր երիսաւարդուրեան ու մատորականուրեան մէջ գոյուրիւն ունեցող իշկային մեծուրեան» :

Արգարեւ, գետ մենէ շատերուն ըմբռունողութեամբ, զպրցական աշակերտ մը կ'ենթագրուի որ միմիայն իր գտուրովը զբաղի, ու եթէ ապագային մասին ծրագիւններ մշակելու չափ երեւակայութիւն մը ունի, առ առաւելն ազատ է ապագային, վարժարանէն մեկնելէ վերջ,

բժիշկ թէ՝ ճարտարագէտ, փաստաբան թէ՝ փաձաւական ըլլարով շատ գրամ շահելուն, հանգիստ ապրերան և անձնապի փայլերու մասին խորհիլ: Առ ալ խոչալի սահմանաւմ մը, որ սակայն Քարըրօֆինը չեղաւ . անիկա ծոյլ կամ վերացական գաղտիարներու հետեւոց մը չէր . մեր գաստրանին լաւագոյններէն էր թէ մտաւորական և թէ մանաւանդ Փիզիքական գաստիարակութեան մէջ . հեռաւորութիւն ցատկելու մասին իր հաստատած բէքորը ցարդ իրեն կը պատկանի ու գիտենք թէ Ռոպէրթ Գոլէմի րէքօրները բան մը կ'արժին:

Ինք որ ամէն բանի մէջ առաջին էր, ապահովաբար այդ նշանաբանը գրասեղանին վրայ փորագրելով մտքէն սապէս խորհեցաւ . «Հայրենիք», ես ինչ որ կը սպլիմ, ինչ գիրքերու ալ հասնիմ, մըրցումներու մէջ ինչ յազթանակ որ տանիմ, միայն ինձի համար չէ, այլ առաւելապէս քու փառքիդ ու ապագայիդ մեծութեանը համար . կուխահ՛մ քեզի օգտակար ըլլար: Առ ալ խոչալի ըմբռանման ձեւ մ'է, որ գժրազգաբար Հայ երիստարգութեանը մեծ մասինը չէ:

Տարինները անցան և ներկայ պատերազմը ցաց տուաւ թէ՝ Քարըրօֆ և իրեն պէտները իրենց խօսքը բաներ էին . եթէ ան կամ իրեն պէտները ճակատամարտի գաշտին վրայ ինկան, անգամ մ'ալ չի կանգնելու համար, ցաւը չէր որ իրենց գիմագիծները պիտի կարկամէր, այլ ուրախութեան ժպիտը, վերջին անգամ գարձեալ կարենալ աղաղակենուն համար իրենց այնքան սիրելի Non Sibi, Sed Patriæ ն, որուն իմաստը սակայն եղեւական պարագաներու բերումով այս անգամ տարրեր էր . ան ըսել կ'ուզեր, «Հայրենիք», ապրեցոյ քեզի համար, աշ-

խառնեցայ քու մեծութեանդ համար ու հիմայ որ կը մեռնիմ, գարձեալ քու մեծութեանդ համար է, մեր մահելն են որ բեզի կեանք պիտի տան, մես բարով, անման Հայրենիք»: Ու ասնք մէկ չեն, տասը չեն, հարիւր չեն, այլ ամրող սերունդներու լէզէաններ, սրճք խտէալ մը ունեցան, այդ խտէալին իրականացման աշխատեցան ամրող երեսուն տարիներ, մասարապէս կատարելագործուեցան, ֆիզիքապէս կատարելագործուեցան, բարոյապէս կատարելագործուեցան, մէկ խօսքով մարդկօրէն կատարելագործուեցան, պատահածը հրաշք չէր, այլ առկոն, յարստեւ ու գիտակից աշխատութեան արդիւնք, անակնեանները երկրէ երկիր որպինի խոչոր սաստմերով կընթանան, ձարանէն վերջը Պուլարիս, ինչ հեռաւորութիւն, մեզք որ Հայաստանն ալ Պուլարիսպէն այնքան հեռու չէ, որքան այս վերջնը՝ ձարանէն . . . :

Բայց ո՞րն է մեզի համար ներկայ պատերազմէն հանելիք դասը, այդ դասը մենք նոր չէ որ մասնանիշ ըրած ենք մեր ընթերցողներուն ու յանուն ազգային վերածութեան պատասած որ ականչ դնեն ու ֆիզիքապէս գորանան, ազգովին յարդանք ու եթէ կուզէք, վախ ներշնչելու համար, այդ ահա զանգը մենք հաշեցնութէ մեզի այլ հայրենիքին համար, բայց մտիկ ընող չեղաւ, թերեւս ժամանակներուն հետ գլուխներն ալ փոխուած ըլլամ. ասոր իրը բարեգէպ նշան մենք մեր կարծիքները յայտնելէ տառաջ, խօսքը կ'ուտանք Բյաղանցիոն ի, որ իր Նոյեմեր 9 ի խմբագրականով ու 4,887 համարով Պալքանեան տէրութեանց յազթութիւնները ու անոնց քաղաքական հասեւանքները թուելէ վերջ, մասնաւորապէս Սերպիոյ վերածութեան պատ-

ճառներուն վրայ ծանրանալով կ'աւելցնէ.

« . . . Սերպերն աղէկ մը հասկնալով որ Աւստրիա Սերպ ցեղին անհաջող թշնամին է, այն օրէն ի վեր նոր գործունէութեամբ մը չանացին իրենց ցեղին կորով վերաբարձարձել, և պիտական ու աղգային պաշտպանութեան միջոցները զօրացնել, հայրենասիրական գաղտափարը վրա պահել, նոր սերունդին Փիզիքաւկանը ուժութիւնը ուժովցնել:

« Սերպերուն Ազգային Պաշտպանութեան Ընկերակցութիւնն այսօր շատ կ'գոլուի վերջին տարբիներու իր ազգօգուտ գործունէութեան համար: Սերպիոյ ամէն քաղաքներուն ու գիւղերուն մէջ ակումբներ և ընկերակցութիւններ հաստատած էր: Իր պատուիրակները կ'ըրչէին ամէն կողմ, ժողովուրդն արթնցներով, Փիզիքական մարզանքի ու զինավարժութեան յորդուրելով, Սերպերուն հին քաջութիւնն յիշեցնելով, սպարտական պարզասիրութիւնն ու անձնուիրաւթիւնը տարբացնելով սիրաերու մէջ: Նախակլիթարաններէն սկսեալ, սերպ տղաք զինուորական մարզանքի ենթարկուեցան, ոչդպրոցականներու համար ալ նշանառութեան և մարմնամարզի ընթացքները կազմուեցան, և այսպէս սերպ նոր սերունդն ստացաւ զինուորական կեանքի ու տոկունութեան այն վարժութիւնն որուն գործնական արդիւնքները տեսաւ ներկայ պատերազմն մէջ: Ազգային Պաշտպանութեան Ընկերակցութեան նախագահ Զօր. Պօլա Եանբարդիս սերպիական Գ. Բանակին հրամաքովիչ սերպիական Գ. Բանակին հրամատաւուն է, որ Բրիչթինան առաւ, Գումանավայի յաղթութիւնը տարաւ, և Գումավայի պատմական ռազմագաշտին վրայ կրկն անգամ սերպ գրոշը անկեց: Ինչպէս որ այս ճակատասարաւաններուն առթիւ պատմուեցաւ, թուրք զօրաց հարուած-

ներուն գէմ սերպ զօրքերն այնպիսի տուկունութիւն մը ցոյց տուին և սուր և սուին ի ձեռին յարձակելով թշնամի չարքերուն վրայ այնպիսի խիզախ անհնազանդաւթիւն մը ցուցագրեցին որ տեսնողներուն ու բաղներուն անհնաւասալի կը թուէր, վերջին տարիներս Սերպերն այնչափ թուցած, անզգայացած, ջլատուած կ'կարծուէն :

«Փելկրատի Համալսարանին ուսանողները ֆիզիքական կրթանքի շարժումին զլուխն են : Պատերազմ հրատարակուերուն պէս, անոնց մեծագոյն մասն յօժարութիւն ցուցուց կամաւոր գրուելու, և շատեր ընդունուեցան : Իբր քաջ նշանուու, մեծագոյն օգտակար եղան Բանուկին չարքերուն մէջ :

«Սերպ ժողովրդին խանդավառութիւնը տարօրինակ է : «Ճահաճնիս պիտի պահենի» կ'ըսէն ու կ'երթան, կարծես թէ եւրոպացի քարտէսին վրայ Աւստրիա-Հունգարիա անուն Տէրութիւն մը գոյութիւն չունենար : Թուրքիան գուցէ սրբեն եւրոպեան Տէրութեանց շարքէն !, հապակենց Հապագուրկեան գրացի՞ն : «Հին Սերպիոյ» և Մակենինիոյ բոլոր գրաւեալ քալաքներուն մէջ սերպիական օրէնքներուն և պաշտօնարաններուն հաստատումը կը ցուցընէ թէ Սերպերն ամէն բան պիտի ընեն իրենց վաղեմի Տէրութեան ժամանակամունքուն վազագոյն իրենց իշխանութեան ներքեւ պահերու : Զնայելով որ հազարաւոր սերպ ընտանիքներ սուգի մէջ են իրենց պիտին ու պաշտօնանը կորպունցներուն համար, բալոր Սերպերը կարծես խօսք մէկ ըրեր են որ սոկէ ետքն ո՛չ սերպ զիւղ կամ աւան թուրք ալիրապեառութեան ներքեւ մնայ, այլ բոլոր սերպ ժողովուրդը միանդամ ընդ միշտ աղաստութիւն վայելէ, եւրոպական, տ-

րեւմանեան, քաղաքակրթեալ Տէրութեան մը մաս կազմելով այսուհետեւ : Վերաւորեալ սերպ զինուորները միակ մէկ իդձ կ'արտայայտեն, աղէկնալ և նորէն կուի գաշտը վազել :

«Ցեղացին հին ոտիին արս վերազարթնումին մէջ ահա ոչ սոկաւ բաժին ունի Ազգային պաշտպանուրեան Ընկերութիւնը :

«Սերպիոյ «Փիզիքական կրթանքի» ընկերութեան քիչ շատ նմանն հաստատութիւն մը 0ամ . Սահմանադրութենէն աղջին Տրդ . Մէկմ Սըրբի պէջ փորձեց հիմնել . մեր թուրք հայրենակիցներուն համար, ինքն խակ քաջ վարպետ մ'ըլլով շուէտական մարդանքի, բայց չյաջողեցաւ : Կ, Պուտոյ ժողովուրդն առ հաստրակի թոյլ է Փիզիքական մարդանքի մասնին : Վոստորի գեղազուարձ ավերուն օգըն ու ջուրն խակ կարծես թուլամորթ տարր մը կ'արտադրին : Զարմանալի չէ ուրիմն որ Պուտոյ թուրքերն իրենց պատուական աղգակցին հայրենասիրական գոզգափարէն չյափշտակուեցան, և իսման ը (Փիզիքական մարդանքը) ընդունելութիւն չգտաւ իրենց մէջ : Անստօլուցին իր միւրին և ուրիշ բացօթեալ կազդուրիչ խողերն ունի, որուն ոչ սոկաւ պարտական է իր մարմնական կուսակին համար : Բայց թուրք թժիշներ և շրջուն թզթակիցներ չըրս տարիէ ի վեր ի զուր կ'ազգական թէ Անստօլուի թուրք ցեղը Փիզիքապէս փանարու վրայ է, պարբերական չերմէն (սըթմա), և ուրիշ համաճարակ ու վարսկիչ ախտերէ, սրոնք միանալով նիւթեական աղքատութեան հետ, ցեղին արինը չըրցնելու վրայ են : Գուցէ զինուորական ձախողուածին բազմալիմի պատճառներէն մին այս եղած ըլլայ, քանի որ սողմադաշտին վրայ կուգայ պահ մը ուր-

ցեղն իր Փիզիքական կորովին ամենամերչին պահևանիքուն կ'կարօսի, վերահսա անդաջողութեան գիտակալելու, ինքնինք բանելու, անօթութեան տոկալու, և խու ձապի շմառնաւելու համար»:

Ֆիզիքական գաստիարակութիւնն , հայրենասիրական գաղափար, նոր սերունդին Փիզիքականը զարգացնել, ազգային պաշտպանութիւն, ազգային վերածնունդ, ու այս ամէնը... Բիւզանքին մէջ . երազ կը տեսնե՞նք արգեօք . բայց ոչ, քանի որ առաջաց ըսկնք թէ ժամանակներուն հետ գլուխներն ալ փոխուած են . ո՛վ ճշմարտութիւն, որքա՞ն զօրաւոր ես գուն, որ ամենէն ծանր գլուխներն անգամ ուշ կամ կանուխ կ'ստիպես քու սուքերուդ տակ խոնարհել, ու ընդունիլ քու սուեգծագործ ուժիք մէծութիւնը :

Մենք Բիւզանքին ը չենք չափեր այն կշտամ՝ սրագ ուրիշները չափած ու պակաս գտած են . մենք նոյն խոկ զայն լուրջ կը նկատենք, ու մեր ցաւը ճիշտ հաս է . այժմ թերեւս ան առանց անդրագաւանուրու թէ այն ճշմարտութեան խոստվանութիւնները ու փառաբանութիւնները, որմնք այսօր իր էջերէն դուրս կաւզան Փիզիքական գաստիարակութեան անհրաժեշտութեան ու վերածնուցիչ գերին մասնին, ուրիշ բան չեն, այլ հանուցման մաս կը կազմեն այն զրկանքին համար՝ որ երկու տարիէ ի վեր իր կամուոր լուսութեամբը ըրած է Հայ ազգին հանգէպ, եթէ այժմ խոկ իրագէս համազւած է Փիզիքական մարզանքներուն օգտակարութիւնն ու անոնց ազգին հակասազրին վրայ ունենալիք բարերար ազգեցութիւնն . մեր ընթերցողները այլեւս շատ լաւ գիտեն թէ մենք չենք անոնցի՝ որոնք թերթ կը հրատարակեն մշտալիկի

հաշիւներէ առաջնորդուած, ինչպէս ուրիշ անգամ մը ըսած է Բիւզանքիոն, փարձառութենէ խօսելով . մեր թերթին մտուն և ոչ մէկ թերթի մէջ գրտիստական մուշացած ենք, այդ բանը չենք ըրած նոյն խոկ Ագրամարտ ի մէջ, որ բազդատարար առելի երիտասարդական ուժով ու ազգային նպաստիներով առաջնորդուած է . բայց մենք իրաւունք ունէինք հայ մամուլին անխօսիր կերպով պահանձնելու որ իր նպաստակին բարձրութեան գիտակից մնալով, հանրութեան ծանօթացնէտ այն ամէն բաները՝ որմնք թէ՛ անոր օգտին և թէ՛ անոր չարիքին համար ի գործ կը գրուին . առաջին պարագային մէջ հայ մամուլը պարտաւոր էր բանենարկի մը օգտակարութիւնը հանրութեան ծանօթացնել ու երկրորդ պարագային ալ հանրութիւնը անկէ զգուշացընել . հայ մամուլ այս բանը չըրաւ, իր գերին մէջ թերացաւ, ու հսու է ահա մեր ցաւին մեծութիւնը: Մեզի համար Մարմնամարզ թերթին հրատարակութիւնը նպատակ չէ եղած ու չպիտի ըլլայ . անիկո միջոց մ'է միայն հայ ցեղը վերակենդանացնելու . հայ մամուլին անտարբերութեան գէմ բազոքելու մեր իրաւունքը պահած ենք, ու հիմայ, երբ Բիւզանքիոն իր արծուի հայեացքներով Պալքաններուն վրայէն անցներալ, Սերպիոյ վրայ կանգ կ'առնէ, կը թուէ այդ երկրին վերածնութեան զլիսաւոր ազդակներէն, ներկայ յաջողութեան պարմաններէն մին, այս անգամ ալ չես գիտեր ազգային ինչ անձանօթ վրէժի մը յազուրդ տալու համար չի խօսիր նոյն խոկ Հայկական երկու յաջորդական Ողմիքիականներուն վրայ, հայ երիտասարդութեան մէջ երկու երեք տարիէ ի վեր խօսրուիլ սկսուծ շարժումն վրայ, որ պէտք է խստավանիլ թէ

Սահմանադրութենէն ասդին գոյութիւնն առած շարժումներուն ամենէն դիմացկանը ու տմինէն ազգայինը և զանի որ ան խարութիւն չի գրաւ ոչ Ռամկավարի, ոչ Դաշնակցականի, միջեւ, և որ յար և նմանն է Մերպիոյ և Պուլկարփոյ մէջ մասնանշուած շարժումն, թէեւ ոչ նոյն կատարելութեամբ առոր պատճաները առաւելապէս հայ մամուլն ու մասնաւորապէս Բիւզանցիոնի ծանօթ պէտք է ըլլան. այդ պատճառը իրենց պահած բառութիւնն էր շարժումի մը վրայ՝ որ ազգային ըլլալով պէտք ուներ ազգային ոգեւորութեան ու ազգային օժանդակաթեան:

Բայց աւելին կայ. մենք Բիւզանցիոնի ի այս բառութիւնը թէեւ ցաւալի, բայց շատ հասկնալի պիտի գտնէինք, քանի որ զիսենք թէ անձ մարդիկ փաքր գործերով չեն զրազիր, եթէ սակայն իմսդրոյ տուարկայ խարագրականն է վերջին մասին մէջ չի հանդիպէինք կարգ մը այնպիսի կարծիքներու՝ որմնք ձիւած չեն. մենք Աէլմ Աըրը իմ շատ կատար հանչանաք, հոս իր արժանիքը չէ որ զմեզ կը հետաքրքրէ, այլ սպազրական սիալով մը իր անսւնին առջեւ աւելցուած Տօֆոր բառը և իրեն վերագրուած շարժումի մը գոյութիւնը, որմէ ինքն անդամ տեղեկու-

թիւնը չունի ապահավարար. ան մեր օրինակին հետեւելով թրքերէն թերթ մը հանեց, որ Բիւզանցիոնի ի ըստածին պէս յաջողութիւն չի դառւ, բայց ան երբէք հետամուտ չեղաւ թուրք աարթին մէջ մարմասարգական հոնգէններ կազմակերպելու, խումբեր կազմելու եացն. ան այդ բանը չի կրցաւ ընել որովհետեւ զոհոցութիւնն չաւզեց ընել, ահա իրողութիւնը, թէեւ պէտք է խօսապահնիւլ որ Թուրք երիտասարդութիւնն ալ իր կողմէ այզպիսի զոհոցութիւն մը արգարազնադ պահանջ մը չի դրաւ. այսպէս ուրիմն, օստարին վերագրել իր ջրածճ, ու չի յիշել Հարց մէջ իրապէս պատճանած մեծ իրողութիւն մը: Աւելի չենք խօսիր, ընթերցալին կը թաղունք հետեւութիւն հանելու հսդը, ու Բիւզանցիոնի ալ կը մաղթենք որ գմէ Հայկական Երրորդ Ողիմբիականը զինքը իր ազգին երիտասարդութեան կապէ առնուազն այնքան՝ որքան կապուած է Թուրքերան և Սէլլմ Աըրը Պէյի, հաճի վեր հանել այդ խաղերուն բարձր նշանակութիւնը ազգային գոյութեան ակսակէտէն, մանուանդ իրեն ուղարկուած հրաւերասահերը լուգունելէ վերջ . . . , բան մը՝ որ ամեն անգամ տեղի առնեցած է: Բիւզանցիոն, սիրէ ազգդ:

ՀԱԿԱՐ ՔՐԻՍԵԱՆ



Էօֆէն ԱՍ.ԱՑ
Մարզակի համաշխարհային վարպետ

ԲԱՐՈՅԱԿԱՆԻՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆԻՆ ՎՐԱՅ

MENS SANA IN CORPORE SANO.

Գլուխակցութիւնը ունիմ թէ Հիներու այս ֆօրմիւլը գրելով առնուազն կրկնած պիտի ըլլամ տմէն կարգի գաստիսարակներու զանազան առիթներու մէջ յայտնած մէկ խօսքը, որ ձեր ականչները լեցուցած պէտք է ըլլայ նախակրթաբանին մէջ, լվաէին մէջ և ուրիշ զանազան հանրային հաւաքոյթներու մէջ:

Սակայն հոգ չէ, առածը լու է և պէտք է անոր կարջիլ:

Անիկա իր համառօտութեանը մէջ կիրսկացնէ այն՝ ինչ որ իմաստութիւնը մարդուն կը յանձնարարէ իր կետնքի ընթացքին մէջ ունինալ փափաքիլ. առաղջ միաք մը առողջ մարմնոյ մը մէջ:

Երկու տարրեր բաներ չէ որ կը պահանջուին. ընդհակառակն, անոնք իրարու ամրացուած են. մարմնոյն առաղջութեան կամ հիւանդութեան վիճակը մեծապէս կ'ազգէ հոգուոյն վրայ, և փոխադարձար:

Առանց հաւասարակշու ֆիզիքականի մը բարոյական կատարեալ հաւասարակրշութիւն չէ կարելի նոյն խոկ ենթագրել. հակառակէն առներով, չէ կարելի հոգերով և վիշտերով տեւականօրէն ծառապերերնուած միտք ունեցողէ մը, անըրաւական բարոյական զարգացում առնեցողէ մը, լու առաղջութիւն մը սպասել:

Առաղջ և լու ապրելու համար, չի բաւեր մարմնոյն հայթայցթել իր նիւթական խնամքները միայն, առիկա թէն կարեւոր՝ բայց անբաւական է:

Ասիկա անհրաժեշտ է, սրովհանու ուժերու զարգացումը, յոգնութեան դի-

մանալու կորողութիւնը, ճկունութիւնը և ճարպիկութիւնը առանց մարդու պիտի կիզիքական զանազան վարժութիւններու ձեռք չեն բերուիր, և այս բոլորը առնենալու համար — և պէտք է զանոնք առնենալ — հարկաւոր է տեւական ֆիզիքական գործունէութեան մէջ զանուիլ: Եթէ ո և է մէկը չի կարենայ այս էական պահանջները իր առօրեայ զրազումներուն մէջ զանուիլ, հարկ անհրաժեշտ է որ առաղջապահական կանոններու հետեւի, իբր մարդունք քալէ, վագէ, ձի հեծնէ, թխավարէ և վերջապէս այժմ ամենուրեք ի պատուի եղազ սրօրտական խողերու մասնակցին, որոնք գնդերները կ'աշխատցընեն և օգտակար ժամանցներ կը հայթացին:

Պէտք չեմ տեսներ խօսելու մաքրութեան խնամքներուն մասին, զորս մարդ չի կրնար զանց առնել առանց իջնելու այն մարդոց գաստիսարգին՝ որոնք զրկուած են փափկանիատութենէ և գաստիսարակութենէ, ու առանց իր առաղջութեան վլասելու:

Փափկանիատութիւնը և գաստիսարակութիւնը ուրիշ անհրաժեշտ պայմաններ ալ կը պահանջնէն, անոնք կուզեն որ առաղջարանութեան նիւթական խնամքներուն վրայ տեսնան նաև բարոյական առաղջարանութեան խնամքները, որպէս զի միտքը մարմնոյն օդնէ կեանքի բնուերը կրելու, մոլութիւններու դէմ պայքարելու և մարմինը կորուսոններէ հեռու պահելու:

Արդեօք կարելի⁸ է տարակուսիլ թէ տոխիկա կարելի է:

Արդեօք կարելի՞ է տարսակուսիլ թէ հսկին, այսինքն մարդուն բարոյական և խմացական կարողութիւններուն ամրող-ջութիւնը, մարմինն և առողջութեան վրայ բարերար կամ վնասակար, բայց միշտ մեծ ազգեցութիւն մը ի գործ կը դնէ:

Մարմինն բարոյականին վրայ ի գործ դրած հակառակ գործունէութիւնը ծա-նօթ է. հիւանդութիւնը կը տկարացնէ, կ'անգամալուծէ, երբեմն կոչնչացնէ առ-բարղջովին խմացականութիւնը, կամքը:

Ի՞նչ կարող են, փոխազարձարար գորաւոր կամք մը և պայծառ խմացակա-նութիւն մը ընել ֆիզիքական ցաւերու և անոնց վնասակար ազգեցութիւններուն գէմ. անոնք ի՞նչ կարող են ընել հիւան-դութիւնը կանխարգելու և կամ բռժե-լու համար, երբ անոնք չեն արգիւլուած:

Փորձառութիւնը և ողջմառ թիւնը կ'ապացուցանեն թէ անոնք եթէ ոչ առ-բարղջովին, զնէ շատ բան կարող են ընել այդ ուղղութեամբ:

Առարոց զգացումները, կիրքերը, հոգուոյն բոլոր անկարգ շարժումները մարդուն մանման մէջ ցաւեր կը պատ-ճառաեն, հիւանդութիւններ յառաջ կը բե-րեն և շատ անգամ ալ մահուան պատ-ճառ կը գտանան. մեծ արհաւիրք մը, անսպասելի և մեծ ուրախութիւն մը, անսահման բարկութիւն մը շատ անգամ ծանր ազէաներու և յանկարծակի մահե-րու պատճառ եղած են: Մարմինը կը գո-ղայ վախ կոչուած բարոյակամ զգայու-թիւնէն այնպէս՝ ինչպէս կը գողայ ցուր-տին պատճառաած ֆիզիքական զգայութե-նէն:

Աշխարհածանօթ իրավութիւն մըն է թէ հիւանդութեան մը վախը, բայց մա-նուանդ տարափախսիլ հիւանդութեան մը

երկիւզը ենթական վարակման աւելի արամագրելի կը գործնէ և թէ վախէն շանթահար մարդոց վրայ է որ հիւանդու-թիւնը նախամեծարարար կը յարձակի:

Անոնք որոնք վախսի կամ վատու-թեան այս զգացումէն յաղթահարուած չն, ընդհանիրապէս անվետս կը մնան. նկարագրին մեծութիւնը, հիւանդաբար քաջութիւնը այս պարագային մէջ, մար-մոյն վրայ բարերար գործունէութիւն մը կունենան, այսպէսով զայն աւելի նուազ ընդունակ կացուցաներավ պատու-հասին յարձակումներուն:

Կը պատմուի թէ ինչպէս կէօթէ, մի-միայն իր կամքին ուժովը, խուսափեցաւ նեխական չերմէ մը որ զինքը կը չարջըր-կէր. «Անհաւասալի է թէ այսպիսի պա-րագայի մը մէջ կամքը որքան գորաւոր է. անիկա, այսպէս լսելու համար, բո-լոր մարմոյն մէջ կը տարածուի և գոր-ծունէութեան մէջ կը դնէ այնպիսի թա-գուն ուժեկ՝ որոնք բոլոր վնասակար ազ-գեցութիւնները ետ կը մղեն»:

Ահաւասիկ, ամենածանը պարագա-ներուն մէջ իսկ, հոգւոյն կատարած ներ-գործութեան գորութիւնը մարմինը պահ-պանելու համար. անիկա, բաց ասոի, ապացուցուած է այն բանով որ հիւանդա-նոցներու մէջ հազարաւոր ամենասոսկալի տարափախսիկ հիւանդութիւններէ շրջա-պատռած բժիշկներն, պահապանները և գթութեան գոյրերը զերծ կը մնան այդ հիւանդութեանց վարակումներէն. պար-տականութեան զգացումը, արհեստակ-ցական հանգարաւութիւնը, նկարագրի ու-ժը, եթէ ոչ միշտ, գէթ շատ անգամ զանոնք յաղթական գուրս կը հանեն ան-գաղուում վատանդներէ:

Չեր բոլորափառ նայեցէք անգամ մը, կամ քննեցէք անոնք՝ որոնց հետ ամենէն

աւելի շփում ունիք, ու պիտի նշմարէք թէ անսնք որ տեւականօրէն իրենց առողջութենէն գմզոհութիւն կը յայտնեն, իրենց անցկալ և ներկաց ցաւերտոն վրայ կը հեծեծեն ու ապագային ունենալիք ցաւերդուն վրայ կը խարհին, նայն խկանակ անոնք են որ իրենց կեանքին մէջ ոչ վճռականութեան ոգի և վճռական մխոք, ոչ նկարագրի մեծութիւն և ոչ ալ քաջութիւն անեցած են. ասոնք այն տկար առզեղուներն են որմնք իրենց ակարութիւնը ամենէն զօրաւոր մարդիներուն վրայ խկանցնելով զայն ամենածանր հիւանդութիւններու և ակարութիւններու ենթարկած են:

Ճիշտ հակառակը, փաքր անհանգըստութիւնները և ակարութիւնները ուրանցմէ ո և է մարդ բացարձակապէս զերծ չէ, առանց գէջ հետեւունքներու կը մնան, չեն զարգանար, եթէ շատ կարեւորաթիւն և ուշագրաւթիւն չի զարձնենք, եթէ շարունակենք ապրիլ և աշխատիլ, ուրիշ բանի վրայ մասնել, մէկ խօսքով ինքզինքնիս մտիկ չընել:

Գործունեայ կեսնք մը բոլոր վիասակար մանրէները կ'այրէ, զանոնք անհակարուութեան կը վերտածէ ու ներքին շրջարերութեան ընթացքին ուժաթափ կ'ընէ:

Կարգ մը հիւանդութիւններ մարք հաւասարակշառութեան պակասին խսկական հետեւանքներն են:

Շարունակական գէջ բնաւորութիւնը, ձանձրոյթը, հասակրութիւնը, ինքնավրատահութեան պարագը ծնունդ կուտան ընդհանութ կամ յատկանշաւած ակարութիւններու, որմնք մարդուն կեանքը կը կ'արձատեն, անոնք կեանքը կարձ, անտխորժ և ցաւալից կընեն:

Այն մարդը որ ակարութիւնը ունի

կամ ունեցած է ձանձրոյթի անձնասուր ըլլալու, որ խաժոռ է, բնականնօրէն անտանելի կը գառնայ ինչպէս արթներուն՝ նամակապէս ալ ինքզինքին համար, ամիկան սեւամազաւթենէ վարտկաւած է: Ուրիշ մը որ ինքզինքին թոյլ կուտայ ոչ թէ բանականութեամբ, այլ չիգերազ առաջնորդուելու, չգայնասութեան կը համեմի: Վերջապէս, երբարգ մ'ալ, զար հասակրութիւնը առաջնորդած է ինքզինքին գաստրիչ բանով չցրացիլու և որոն առողջութիւնը իր երեւակայութեան մէջ, կը մեծաց և մինչեւ կոտարերաւթեան կը բարձրանայ, ամենափոքք պատաճառամ մը հիւանդութեան կ'ենթարկուի ու այս իր յաւիտեական մասամանջութեանց երեսէն:

Եթէ այս հիւանդներէն մէկը կամ միւսը, ուզած ըլլար իր բանականութեան, իր կառքին կաչ ընել, եթէ ան պէտք եղածին պէս զարծէր, ու աւելի ազնիւ ու բարձր նպատակով մասամանջութիւններու ենթարկուէր, ապահնվարտ ան իր մաքին թերութիւնները պիտի բժրչէր և իր մարմնին ալ աւելլորդ ցաւեր պիտի խնայէր: Տօքդ, Ֆէօշթէրլէպէն շատ ձցրաորէն նկատած է թէ «Սեւամազաւթիւննը և չգայնասութիւնը հին ազգերուն անձանօթ էր. չանանք հին Յոյներաւն պէս ազնիւ, Հասվմէտացոց պէս կորովի ըլլալ ու թերիւս այն ատեն այս սակալի ախտերը աներեւոյթանան»:

Առանց այլեւս պնդել հարկ տեսմերու, կը թուի թէ հիմակուց խկարույականը զօրիկապէս ֆիզիքականին վրայ կ'ազգէ, և թէ բանականութիւնը, կամքը, զգացումներուն նրբացաւմը մեր մարմինը հիւանդութիւններէ մեծապէս կը պահպանեն, կեանքը աւելի երկար և առողջ կը գարձնեն:

Կուզեմ որ լնթերցազը լաւ համազուի, գիտակցութիւնը ունենայ այն կարսողութեան՝ զոր կը կրէ իր վրայ, իր մարմնոյն՝ ինչպէս իր մտքին մէջ:

Կուզեմ որ այս կերպով, ինչպէս ուրիշ բանի մը մտքին, իր վրայ հաւատք ունենայ ու աւելի ի՞նչ բան կարելի է ըսկէ իրեն այդ համազումը ներշնչելու համար. թոյլ կը տրուի ինձ անձնական փաստ մը մէջ բերել. իմ երխասարդ տարիքէս իսկ ես այդ վաստանութիւնը ունեցայ և ցարդ լաւ եղած եմ. ես միշտ խրսխարար մարմնոյս հրամայած եմ, ու ան ցարդ հնազանգած է:

Հետեւարար, մեր բարոյական աջակցութիւնը միծ չափավ մը, կարող է զմեզ հիւանդութիւններէ փրկել:

Բայց ան կարո՞ղ է այդ հիւանդութիւնը բռնժել, եթէ գժբաղդաբար անոր ենթարկուիմք:

Սպահակարար, այս'.

Այս պարագային ի գործ գրուած հանդարտութիւնը, քաջութիւնը, բռնժեւելու կամքը, բարերազդ վերջաւորութեան մը համար միծապէս կօգնեն. բժիշկները այդ մասին շատ լաւ գիտեն. բժիշկի մը համար զօրաւոր նկարագրավ և նրբացած զգացումներով հիւանդ մը ունենալը պարզապէս բարերազգութիւն մէ. բժիշկը այս բանին մէջ յաջորդութեան թանկագին օժանդակ մը կը գտնէ:

Այլապէս, ինչպէս գիտակցօրէն կանոնաւորուած կամք մը, որ շարունակական կերպով կ'աշխատի, հիւանդութեան պարագային բարերար արդիւնքներ յառաջ չի բերէ, երբ անդին, զօրաւոր զգացում չի բերէ, երբ անդին, զօրաւոր զգացում մը, զերագրբռուած կերք մը երբեմն յանհարծական ապարակինում կը գործէ:

Բաղմաթիւ վաւերական օրինակները կան մարդոց՝ որոնք իրենց հիւանդի ան-

կոզնոյն մէջ գամուած են, որունքնին կաթուածահար վիճակի մէջ, բոյց մեծ սոսկումի կամ ուրախութեան երկվայրեան մը բաւական եղած է զիրոնք անմիջապէս ոտքի հանելու և կատարելապէս բուժելու:

Հրդէն մ'է որ սկսած է կաթուածահարի մը գանուած տունէն. վախր իր մէջն խոյս կուտայ իրեն սպանացող սոսկալի մահուան հեռանկարին առջեւ, որ հետզհետէ կը մօտենայ, իրեն վերագրանել կուտայ իր որունքներուն զործածութիւնը, կը ցատկէ անկրպնէն և կ'ապասի արագօրէն:

Ուրիշ մը, կերպի օր, եկեղեցի կը տարուի, սրամարագին ներկայ գանուելու. հաւատացեալներուն մէջ շանթահարիչ վվլուկ մը կ'սկսի ծայր տալ. տախէծ մը փախեր է քաղաքէն գաղանացուազին ձեռքէն ու եկեղեցին շուրջ անոր ներկայւութիւնը ստուգուած է. ամէն մարդ կ'աճապարէ, իրար կը հրաշակեն փախչելու համար. մեր հիւանդը սոսկումէն շաւալած է, ինքզինքը լքուած կը տեսնէ ու արիւնը երակներուն մէջ կը տարի, երակները կ'երկարին ու իր կաթուածը աներեւոյթ կըլլոյ, ու միւսներուն պէս ինքն ոլ կը փախի տեղ մը պատահնելու համար. խանձնաշփոթութիւնը անցնելէն վերջ, ամէն մարդ զարմանգավ կը տեսնէ թէ ան սուրբի մը որմախորշն մէջ ապաստանած էր, ովքիւտէ ինչպէս, և ուրիէ զինքը իջեցնելը այնքան ալ գիւրին գործ մը ըսլլար:

Վախսէն տարրեր յուզման տեսակ մ'ալ կարող է ոչ նուազ տարօրինակ արգիւնքներ տուած բերել. Շատ անդամ պատմուած է պամութիւնը մարդու մը՝ որոն ունեցած ջզային հիւանդութիւնը զինքը անկարող կընէին լեզուն պէտք ե-

զածին պէս շարժելու ու արագէս բազմացօք խօսքեր ըսելի ընկելու։ Իր բժիշկը գաղափարը ունեցաւ հասրելու գործիք մը՝ սրուն միջոցաւ կատարեալ բռնժում կ'ախճակաէքր. ան իր գիւտին յառաջդիւմութիւններուն տեղեակ պահեց նաև հիւանդը, որ մեծապէս սկսած էր յուսալ և անհսմբերութեամբ գործիքին պատրաստուելուն կ'ապասէքր. գործիքը գործածելու վայրկեանը հանաւ. հիւանդը մեծապէս յուզուեցաւ, և բժիշկը գործողութիւնը սկսելէ տուած, ուզեց հիւանդին բարեխսանութեան աստիճանը ստուգել ու այսպէս անոր բերնին մէջ չերախչափ մը խօթեց. հիւանդը կարծեց թէ ատիկս այդքան ապաստուած գործիքն իսկ էր, ու իր յուզումը այնքան մեծ եղաւ որ սկսաւ խօսիլ ու ըսել թէ բռնժուած է, անհուն չնորակարութիւն յայտնելով իր զարմացած բժիշկին։

Այս կարգի զարմանալի պատմութեանց վերջը չի գար, որոնք սակայն այնքան ազգեցիկ ապացոյցներ են հոգւոյն մարմայն վրայ ի գործ գրած ազգեցութեան մեծութեան։ Այդ ազգեցութիւնը վասահարար գոյութիւն ունի. չէ կարելի անոր իրականութիւնը կամ զօրութիւնը ժխտել։

Այն ինդրոյն վրայ թէ, «մարդուն բարյականը մեծապէս կ'ազդէ իր առողջութեանը վրայ», զոր այլեւս սպացուցուած կը նկատեմ, կարգ մը բարյագետներ ուրիշ մալ աւելցուցած են, որ առաջնոյն իրը հետեւութիւն կարելի է նըկատել, որ է «մարդուն բարյականը իր գէմքին վրայ կը ճառագայթէ, իր նկարագիրը կը կազմէ իր գեղեցկութիւնը»։

Շատ մը հեղինակներու գրչին տակ երեւցոծ այս հաւասարումին կատարեալ մէկ

ապացուցումը չպիտի ընեմ, անիկա ինծի չի թուիր այնքան մեծ շահ մը ներկայացնել որքան այն մասը՝ որ առողջութեան կը վերաբերի, և սրուն հիմնալին ճշմարիտ ըլլալուն վատահ չիմ։

Սակայն և այնպէս, անվիճելի ներգանձնակառնութիւն մը կայ մարդուն գէմքին գծերուն, արտայացութեանը, և անոր զգացումներուն, խորհուրդներուն, նկարագրին, կինցաղին, ու գործունելութեան միջւ։

Բայց կը մատուր այլապէս ըլլալ. անբացարելի պիտի ըլլար որ տեւական բաներ իրենց հետքերը չի գրացմէին հանուր փոփոխական բաներ, ինչպէս ուրախութիւնը, ցաւը, խանդավառութիւնը, արհաւերքը այնքան արտայացիչ կերպով կը ցոլանան։

Բարութիւնը, ագնուութիւնը և կեանչքի արժանաւորութիւնը մարդուն գէմքին վրայ կը կարգացուին այնպիտի զիւրութեամբ՝ ինչպէս սատրնութիւնը, չարութիւնը և մոլութիւնը կը ճանաչուին հան։

Առանց նշանաւոր բնախօս մը ըլլալու, մարդ առաջին նայուածքով մը իսկ կարող է գէշ բարքերու ենթակայ մարդը և կինը երեւան հանել. շուայտութիւնը գէմքին գծերուն վրայ կը թողու այնպիսի նշան մը՝ որ խարսուիկ չէ։

Գեղեցկութեան վրայ բարյական կեանքին ազգեցութիւնը աւելի որոշ կերպով կը հաստատուի, եթէ քանի մը տարուան ընդմիջումով տեսնէք անձ մը՝ որուն ընթացքը մեծապէս փոխուած է։

Դեռատի կին մը անբասիր ընթացքով, որուն բովանդակ էութիւնը կը ցըցունէ իր ինչ ըլլալը, կը պատահի որ օր մը իր ապրած միջավայրին մէջ ապականելով թոյլ տոյ որ զինքը հետապնդեն. առանց զիսնաւու ինչ անցած գար-

ցած ըլլալը, զայն կրկին կը տեսնէք, պէտք չի կոյ զայն ձեզի բացատրելու, գուրք այդ բանը ինքնին կ'ստուգէք. ձեր գէմը կիցողը այլեւս նոյն կինը, ձեր նաև խապէս ձանչածը չէ. ան Փիզիքապէս փոխուած է, ճիշդ իր բարյականին պէս:

Ժամանակին ես ալ անձնապէս այդպիսի փոփոխութիւն մը ստուգեցի. ծանօթացայ երխասարդի մը, հոգագործի մը հետ, որուն գէմը իմացականութեան հով մը, հոգարտութիւնը մը ունէր, որ զիմքը գեղեցիկ կը կացացանէր. բարեկամական յարաբերութիւններ մշակեցինք ու ես իրապէս հաճոցք կ'զգացի իրեն հետ տեսակցելով. անիկայ ողջմտութիւն և բաւական զարգացում ունէր. հակառակ որ միայն տարրական կրթութիւն մը ստացած էր, ընթերցանմը ան բաւական ընդարձակ ծանօթութիւններ ամբարելու յաջողած էր, առանց զանոնք ցուցունել ջանալու, ու իրապէս ընդունած թէ իր զիտցածը շատ քիչ էր այն բաներուն քով զորս չէր զիտէր և երբէք չպիտի զիտնար:

Բաւական տարիներ զինքը այլեւս չի տեսայ. երբ զինքը վերաբին տեսայ, բարովին տարբեր մարդ մ'էր. նոյնքան ուշիմ էր, բայց իր գէմքը և քալուածքը մհծապէս փոխուած էին. անկեղծութեան և արժանաւորութեան հովը, զոր այնքան կը սիրէի, իր գեղեցկութեանը հետ աներեւոյթ եղած էր. այլեւս և ոչ մէկ բան զիս գէպի իրեն կը քաշէր:

Ի՞նչ պատահած էր. հարցունելով

տեղեկացայ որ իր ընթացքը և ապրելակերպը բարովին փոխուած էր. ան այլեւս նախորդ ընտանեկան ազնիւ մարդը չէր, ան անկանոն կեանք մը կը վարէր ու բանագատած էր իր կինը ամուսնական յարկը թողարկ հօրենական տունը վերագաւնալու. նոյն խկ զինքը իրը անփափկանկան կ'ամրաստանէին:

Իր գէմքը, մէկ խօսքով այս ամենը ինձի յայտնած էին . . . :

Մենք կը սիրենք ու կը հիմնանք, ինչպէս յարմար է, խգական գեղեցկութիւնը:

Կնոջ մէջ, գեղեցկութեան տեսակ մը կայ, որ իր հոգւոյն ցուցումն է:

Ահա գեռատի աղջիկ մը, որուն պէս ները բարեբազգարար բազմաթիւ են, շիտակ նայող պայծառ աչքերավ, համեստուրէն՝ բայց անկեղծօրէն թոյլ տալով կարգալ իր անկեղծ, ուղիղ և ինքնավատահ մտածումներուն խորը: Քիչ կարեւոր է անոր առաւել կամ նուազ գեղանի ըլլալ. անիկա Փիզիքապէս գեղեցիկ է, ուրավինեաւ բարյապէս գեղեցիկ և մաքուր է: Անիկա անոնցմէ է որ իմ զաւակներուս կը մաղթեմ ընտրել իրը իրենց կեսնիքին ընկերունին:

Զաւակներուս, ինչպէս նաեւ ձեզ, երխասարդներ, ամենուդ կը մաղթեմ սիրել գեղեցկութիւնը, սուոյնութեան այդ քոյլը, գուստը՝ անոր պէս առողջ բանականութեան և աշնիւ զգացումներու:

(Livre de mes fils) PAUL DAUMER



ՀՄԵՐԵՐԻՆ ՊՈՅԱՐ



ՏԵՂՐԱՆ ԽՈՉՈՍՈՒՐԵԱՆ

ՄԱՐՄԱԿՐԹՈՒԹԻՒՆԸ ՀԱՅ ԴՊՌՈՑՆԵՐՈՒՆ ՄԵԶ

Մարմնակրթութիւնը Հայ գպրցնելուն մէջ ընդհանրացնելու մասին՝ Մարմնամարզի 19րդ թիւին մէջ յօդուած մը գրած էիք, և կը փափաքէիք այս խիստ կհնառկան խնդրայն առթիւ ուրիշներու ալ կարծիքը խմանալ: Չեր այս թուլառութենէն օգտուելով՝ այս մասին իմ կարծիքներս ստորեւ կը յայտնեմ:

Նախ պէտք է խստավանդինք թէ՝ Հայ գպրցներուն մէջ մարմնակրթութեան գասաւանդութիւնը մտկերեսայինէ, և զուրկ նոյն խակ մտնկավարժական առարրական սկզբունքներէ, ինչպէս է զրեթէ բոլոր միւս առարկաներուն ալ գաւառանդութիւնը:

Շատեր, մարմնակրթութեան մասին գաղափար անդամ չւնինալով, բնականարար չպիտի կը նային զայն Հայ գըլրցներուն մէջ մոցնել. ուրիշներ՝ այս գասը իրը զարդ մը նկատոծ ըլլալով, չարաթական մէկ ժամ ալ յօժարած են նույիրել անոր (ինչպէս է ներկայիս՝ Հայ գպրցներէն մեծ մասին մէջ). Խակ ուրիշներ ընդունելով անոր բացարձակ անհրաժեշտութիւնը, ժամերու անդրաւական թիւն մէջտեղ կը հանեն և շարաթական հազիւ 2-3 ժամ կը նույիրեն անոր: —Անշուշտ չարաթական 2-3 ժամը անհամեմատօրէն աւելի լու է բնաւ ըլլալէն. բայց միթէ բաւագոյնը այս է:

Անշուշտ, նկատեցէք թէ՝ մարմնամարզ (gymnastique) բառը չեմ գործածեր, այլ մարմնամրուրիւն (éducation physique), վասնզի մարմնամարզ ըսելով կը հասկնամ մարմնակրթութեան մէկ ձեւը միայն, շարժումներու գիտութիւնը, որոնք կը կատարուին սկսեմաթիքութիւնը:

ու կանոնաւորաբար. Խակ մարմնակրթութիւն ըսելով կը հասկնամ՝ բոլոր այն միջները որոնք մարմինը կը կրթեն, ինչպէս մարմնամրոզը, խաղերը, որուները, պայուսները, գպրցներու մէջ՝ երկրագործութիւնը և ձեռական աշխատութիւնները:

Մարմնամարզը արուեստական շարժումներէ բաղկացած ըլլալով՝ տղոց, մանուանդ պղտիներուն շատ ձանձրանեալի կը զանայ. Խակ միւմները բնական շարժումներ ըլլալով՝ տղաք առանց ձանձրոյթի և մեծ հաճոյքով ու խանգամ կը կատարեն. ասկէ զատ ունին ահագին կը թական արժէք [*], ինչպէս կամքը, նախաձեռնութիւնը, ուշագրութիւնը, զգացողութիւնը, խմացականութիւնը կը զարգացնեն: Շատեր, շատ մեծ սխալ մը կը նեն կարծելով թէ՝ կրթութիւնը միայն գասարանին մէջ՝ զասի միջոցին կ'ըլլայ. ո՛չ, գասարանին մէջ եղածէն անհամեմատ աւելի մեծ կրթութիւն մը կայ խազին կամ սրունին, երկրագոծութեան կամ պատյաներուն մէջ: Վարպետ մանկավարժ մը նախաձեռնութենէ ու կամքէ զուրկ աղաքը անենելով՝ խաղին մէջ զանանք միշտ ստաջ կը մղէ. ուշագրութիւնը տրկար եղող աշակերտը դիտելով՝ զայն մեծ ուշագրութիւն պահանջող գերի մը մէջ կը գնէ. բնական գիտութեանց մէջ ակար եղող աղաքը կը մղէ երկրագործական աշխատութեանց. ձեւերու ըմբանողութեան մէջ ակար եղողները ձեռական աշխատութեանց ասեն ձեւերը լու մը կ'ըմբանեն:

[*] Խաղերուն կրթական արժէքը ընդարձակութիւնը բացարձակութիւնը մարմնամարզի թ. Տարւոյթիւն 9, 10 և 11 ոլ:

Գասառություն և աշակերտաներուն մէջ մըս-
տերմական յարաբերութիւններ մշակելու
համար միթէ պայուններէն լու միջոց
կա՞յ, աղան ա՛լ պայուտի ժամանակ դա-
ստարանին պաշտօնական և ճնշիչ մթնու-
րավին մէջ չէ. հնա աղաս է իր չար-
ժումներուն և իր արտայատութիւննե-
րուն մէջ. մտերմարար կը խօսի իր ու-
սուցչին հետ, իրին իր ամենէն մօտիկը,
յագուրդ կուտայ իր հետաքրքրութեան,
իր միտքը տանջող երեւոյթներուն պատ-
ճառը հասկնարդ:

Ահա այս աղասակ ըմբանուած մար-
մակրթութիւնն է որ լրացուցիչը պիտի
ըլլայ մտաւոր կրթութեան. մարմնամար-
զը (gymnastique) միտյն մելքնանն կը
պատրաստէ, մինչդեռ մարմնակրթութիւ-
նը՝ խորհող հակիւեր: Մենք, երկառքին ալ
պէտք ունինք, գիմնազիան մեքենանար,
բայց միենոյն ատեն զայն վարել զիտցող
միտքեր:

Այս հիման վրայ յենլով, բոլորավին
ապարգիւն կը գանեմ Հայ գալրացներուն
մէջ շաբաթական 2-3 ժամ մարմնամար-
զի դաս տալու համար ընտրաւած խումբ մը
երիտասարգներու աշխատութիւնը: Այդ
խումբ մը երիտասարգները, մէկ գարո-
ցին միւսը պիտի վաղին, հապճէսով դա-
ռը պիտի նային, ու ժամացոյցը ձեռքեր-
նին զանգակը զարնելուն պիտի սպասեն
որ, շղենաւը կամ շղեկառքը չի փախ-
ցնին և միւս գալրոցը ուշ չի մնան, մա-
նաւանդ որ, գաւասի մէջ բոլորավին ան-
կարելի է այս գրութիւնը գործադրել,
աեղ մը աւը շղեկառք ու շղենաւ չը-
լալէ զատ կանոնաւոր ձամբայ մըն ալ չի-
կայ, և մէկ գիւղի գալրոցին միւսը եր-
թալու համար 2-3 ժամ, նոյնիսկ օր մը
պէտք է:

Գյուղախառարար, այցելու ուսուցչու-

թիւնը, Հայ գալրացներէն մէծ մոսին մէջ
(մանաւանդ մայրաքաղաքը և մէծ քա-
ղաքները) ոչ թէ միայն մարմնամարզի
գասին համար կըլլայ, այլ և գրեթէ բո-
լոր գասերուն համար: Յօդաւածիս սահ-
մանէն գուրու ըլլալով այս խխոս կարեւոր
խնդրոյն վրայ ծանրանալ, ասչափը մի-
այն կ'ըսեմ թէ այդ վնասակար զրութե-
նէն պէտք է մեր գալրացները աղասել աշ-
խատիլ, վասնդի, հոգ ոչ մէկ մտերմա-
կան կապ կը սահեղուի աշակերտներուն
և ուսուցչին միջև, ո՛չ ուսուցիչը աշա-
կերտները պէտք եղածին պէս կը ձանչ-
նայ, ո՛չ ալ աշակերտները զինքը: Ու-
սուցիչ մը իր աշակերտներուն օգտակար
ըլլալու համար պէտք է անոնց ամէն մէ-
կան առանձին առանձին մտաւոր ու ֆի-
զիքական կարողութիւնները գիտնայ ու
լսա այնմ աշխատի:

Բայց միթէ մանկասպարտէզին ու նա-
խակրթաբանին մէջ առանձին մարմնա-
կրթութեան ուսուցչի պէտք կա՞յ: Ահա
բան ինդիբը:— Մանկասպարտէզի համար
խնդիրը բոլորավին պարզ է. մանկասպար-
տիզամանուհին թէ՛ իկառի, թէ՛ զիտու-
թեան, թէ՛ երգի և թէ՛ մարմնակրթու-
թեան ուսուցիչն է: Ի՞սկ նախակրթաբա-
նի համար. Նախակրթաբանի մեջ մարմնա-
կրթութեան մասմազիս ուսուցիչ չփիփի ըլլայ:
Ամէն գասարան պիտի ունենայ իր մնա-
յուն ուսուցիչը և ատելիս պիտի ըլլայ
նաև մարմնակրթութեան ուսուցիչ: Պի-
տի առարկուի թէ՛ շատ զալրացներու
մէջ, ամէն գասարան իր մնայուն ուսու-
ցիչը չունի. բայց գրնէ նախակրթաբանի
մը մէջ առնուազն երեք մնայուն ուսու-
ցիչ կայ. ահաւասիկ մարմնակրթութեան
երեք ուսուցիչները երեք գասընթացքնե-
րուն համար (տարրական, միջին և բարձ-
րական): Շատեր, պիտի ըսկն նաև թէ՛

ի՞նչպէս ամէն ուսուցիչ կրնայ մարմնակը թութութեան ուսուցիչ ըլլալ . այս վայրկեանիս համար այս առարկութիւնը շատ ճիշտ է , վասնզի մէր գպրոցական գործը բոլորվին սխալ հիմերու վրայ դրուած է . բայց այս չի նշանակեր թէ մինչեւ վերջը այս գրութեան մէջ պիտի մնանք . դարձնաները խորհնիք :

Այսօր մանկավարժութեան մէջ խոչը տեղ մը կը բանէ մարմնակրուրիւնը , որ կը բաժնաւի չորս սխալթէմներու . Ա . Հոգեկան սիսրիմ (ուզեղը , չլղերը) . Բ . Շարժական սիսրիմ (մկանները , չլղերը և ուզեղները) . Գ . Սննդական սիսրիմ (ներքին ու արտաքին գործարաններուն մեծ մասը , մարտզական գործարանը , թողերը , արեան շրջանը , երիկամունքները , մորթը) . Դ . Սնուական սիսրիմ : Ուսուցիչ մը ամէն բանէ տառաջ մանկավարժութեան արև ճիւղը տանինէն լրա ուսումնասիրած պէտք է ըլլայ , վասնզի ամենէն չականն է . Բայց մենք , իրականութեան մէջ անինք ասոր բոլորվին հակառակը . իրը գարման ուսուցանոցները կամ այն վարժարանները որոնք յաւելուածական գասարաններ ունին ուսուցիչ պատրաստելու համար , պէտք է մեծ տեղ մը տան մարմնակը թութութեան . պէտք է ունենան խոչը պարտէզ և գործնականն ալ տեսնեն կարող մարմնամարզիչ մը ձեռքին տակ . ահա հոս է որ պէտք կայ մարմնակրթութեան մասնագէտ ու մնայուն ուսուցչի , ինչպէս նաև միջնակարգ վարժարաններուն մէջ :

Այն ուսուցիչները , որոնք չեն կրցած ար տեսակ գասընթացներու հետեւիլ , անոնց համար պէտք է բանալ ամառնային դասընթացքներ :

Իսկ , ինձ համար ամենէն կարեորը , որ ուսուցիչները՝ պիտի տառաջնորդէ և անոնց մեծ գիւրութիւն պիտի տայ ,

մարմնակրական դասազիր մը ունենալն է : Հայ Մարմն . Բնիքն . Միուրեան գպրոցական մարմնամարզի յանձնախումբը պէտք է այս տեսակ գասակը բի մը պատրաստութեան համար մրցում մը բանայ , որոշեալ ժամանակ մը տալով , և գործէ հասկցող մասնագէտներէ քննիչ մարմնին մը կազմելով : Հապճեպով եղած գործ մը օգուտի տեղ վնաններ կատայ , և մենք մարմնակրթական գասագիրքին բնարութիւնը մեծ ընտարանքով պէտք է ընենք , վասնզի բոլոր Հայ գպրոցները անոր ուղղութեան պիտի հետեւին , և մենք գարձեալ , ձեր փափաքածին նման , պիտի ունենանք ահագին աշակերտութիւն մը , որ միենոյն մարզանքը կ'ընէ : Անշուշտ , մարմնակը թութութեան գասագիրքը չպիտի սահմանափակուի միայն շուէտական մարմնամարզի գիրք մը ըլլալէ , այլ մեծ տեղ մը պիտի տայ նաև խաղերու , որոններու , երկրագործութեան և ձեռական աշխատաւթեանց : — Այս տեսակ գասագիրքի մը գոյութենէն ետք , բոլորվին անգործնական կը գանեմ որ «Հայ Մարմն . Բնիքն . Միուրեան կազմէ որոշուած մարմնէ մը , այդ խումբ մը երխասարդները գասեր և հրահանգներ ստանալով՝ իրենց կարգին յաջորդ շարթուան ընթացքին ուսուցանեն իրենց մաս ինկած վարժարաններու աշակերտութեան» :

Ահա՝ այս պայմաններուն մէջ յառաջացած ուսուցիչը կրնայ նուե մարմնակրթութեան ուսուցիչ ըլլալ : Բայց , որպէսզի , գործէ չհասկցողներ՝ գործին մէջ մանելով օգուտի տեղ վնան չխան , պէտք է բոլոր այն ուսուցիչները որոնք մարմնակրթութեան գաս պիտի տան , Հայ Մարմն . Միուրեան առջև քննութիւն մը տալով ստանան իրենց ձեռնհաստութիւնը սպացուցանող վկայական մը :

Այս աեսակ ուսուցիչներ եթէ ունինք, ի՞նչ արգելք կայ որ չկրնանք ամէն առաւօտ կանոնաւորաբար մարմարաց ընել: Մարմարաց ի Յրդ. թիւին մէջ ըստածիս պէս, գասերը սկսելէ կէս ժամ' առաջ պէտք է աղաքը զպրոցը զբանուին, և այս կէս ժամը պէտք է նուիրել մարմարակրթութեան: Փոքրերու համար շուէտական շարժումները կարելի եղածին չափ քիչ և խաղերը շատ, արս պէտք է ըլլայ մեր սկզբանքը: Բաւեկան վարժուելէ վերջ, կրնան մարմարացը իրենցմէ մէկան առաջնարդութեամբ ընել, միշտ ուսուցչին ընդհանուր հոկոզութեան տակ: Այս մարզաներները պէտք է ըլլան կատակազ կարգապահութեամբ: մեծ հոգ պէտք է առնել որ շարժումները միաժամանակ ըլլան: անհրաժեշտ է նուե համագիւղը: Անինք կարգապահութիւնը հոս պիտի սպիրին, և ո՛չ թէ խրաներով կամ սպառնալիքներով: պիտի գիտնան

թէ իրենցմէ մէկուն սխալը ամրողներդաշնակութիւնը կը խանգարէ:

Յոլորավին ձեզ համակիր եմ, աղոց ֆիզիքական կարագութեան համեմատ, գպրոցը երեք գտալիթացքի բաժնելու (տարրական, միջին և բարձրագոյն): Նուև, պէտք է աս' ալ աւելցնել թէ աղջիկներու ֆիզիքական կազմը մանջերունին չափ զօրաւար չըլլալով, միջին և բարձրագոյն գտալիթացքներուն անսնց մարմարակրթութեան գառը տարբեր պէտք է ըլլայ (բացի շուէտական պարզ շարժումներէ և շատ չի յոգնեցնող խաղերէ):

Հայ գպրոցներուն մէջ, այս աեսակ ըմբանուած մարմարակրթութիւն մը մըտցնելով է որ, կրնանք արևատական կերպար բարեփոխել մեր գպրոցականներուն ֆիզիքական կազմը, ունենալ կայտառ աշակերտներ, մասցի, ուշի՞ւ ու ձարպիկ, պատրաստ՝ կեանքի գաման պայքարին:

ՅԱԿՈՒ ՔՐԻՍԵԱՆ

ԴՆԴԵՐՆԵՐՈՒՆ ԲՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆԸ

Շատեր կը բազման ուժեղ ըլլալ, և այս շատ բնական բազմանք մ'է: մանաւանդ երխասարդներու և երխասարդուհիներու համար, որպիշեաւ ուժն ու կենաւնակութիւնը խրառ կարեւոր են կեանքի: մէջ:

Գնդերներու շարժումները կծկումներ են, և գնդերային խումբերու կծկումը՝ նկարգային թիւթեւ կծկումներու միացումէն կը կազմուի, որը ուղեղի և ողնածուծի զրգումներու (թիւրեւս ելեքտրական) արդիւնքն է: Այս կծկումներին առաջ են կած գնդիւնը՝ մատը ականջները զներով և ուշագրութեամբ մատիկ ընելով կրնայ լուսել:

Դնդեր մը կծկուելով որքան կարենալ զարգանալուն աստիճաննը կը համեմատի՝ Են 8 քիլոկրոմ քառակուսի անդիմէթր ծանրութիւն վերցնելու չափ կծկումի մը ուժին հետ: բայց ամէն զնդեր ասակ չ' նման փորձի մը: ընդհանրապէս շատ բան կախում ունի չըլլային կազմութեան վիճակին և վարժութենէ:

Երբեմն անձեր ժառանգականորէն ուժեղ են, կուի Սէն-Սիր՝ երխասարդ Գանասացին, իր մօրմէն ժառանգած էր իր ուժը որ 100 քիլոնց ալիւրի [+] ասկառ մը կրնար գիւրութեամբ փոխազդել տան կը դնին :

[+] Գանասատ՝ ալիւրը տակառներու մէջ կը դնին :

մէկ յարկէն միւսը։ Ան կ'անգխտանար իր այս ժառանգութիւնը, երբ օր մը իր ճամբան վրայ՝ խորին անուշահետքի մը մէջ մխրձուած խճանայի մը հանգիպեցաւ, որուն ձին անկարող էր զայն այդ տեղէն հանելու. ասհեցաւ խճանայի մն առանցքին տակ և վերցնելով բերաւ զետեղեց լսին ճամբան վրայ. ասյլը ձիշտ 1200 քիլոկրամ կը կըսէր։

Կան ուրիշներ ալ որոնք իրենց ուժը վարժութիւնով ձեւոք բերած են։ Ասանցմէ է Տօքգ. Վինչիրի պարագան, եւյլի համալսարանէն. Վինչիր կարձահասակ էր և խորապէս կը տառապէր այն արհամարհանքէն՝ որուն ենթարկուած էր. միտքը կը գնէ գերազանցել իր ընկերներուն ուժը, ուստի կը հետեւի մարզական հրահանգներու ամէն ահասակին, կ'զգուշանայ ալքօօլէն և այն ամէն բաներէն՝ որ կրնային վեսաել իր ջղային դրութեան, ու քանի մը ամիս ետք — երկաթեայ ձեռով ամրացած պահպանակի օգնութեամբ — յաջողեցաւ վզով վերցնել 1700 քիլոկրամի ահագին ծանրութիւն մը։

Երրորդ գտառակարգ մալ հոգ տարաւիր վարժութիւններուն կցել նաև ուտելիքի որոշ ձեւ մը. օրինակի համար, Պ. Հորսոն Ֆլէջըր ծանումի ջատագովը, որ մօտառուապէս 70 քիլոկրամ կը կըսէ, հոգ կը տանի օրական 30 կրամ միայն սպիտ պարունակող, 360 կրամ սնունդ առնել. Երբ իր 55 տարինեկանին չափուեցաւ եւյլի լորիշներուն հետ, անոնց մէջէն անհնառմէկներն անգամ գերազանցեց, 25 քիլոնաց երկաթ գունա մը՝ 125 առ-

գամ գլխէն վեր վերցուց տառանց կենաւըու, և վազելով մագլցեցաւ վաշնկթընի արձանին աստիճանները (169 մէթր), որ մինչւ այդ օրը ոչ ոք կրցած էր ընել։

Ուրեմն ուժեղ և կենաւընակ ըլլալու համար պէտք է գործունեալ կեանք մը, առաջ ծնողքէ սերած ըլլալ, և ուտելու խմելու մէջ կանսնաւոր ժուժեկալութեան մը հպատակիւլ։

Բարքերու անկանոնութիւնը, ամէն բանի մէջ ծայրայիկութիւնը, հանգստի և քունի պակասը, և մանաւանդ աբքօօլի և ծխախոտի գործածութիւնը կը նախապատրաստեն գնդերային տկարութիւնը։ Մարգ մը որ կը խմէ, կը կարծէ թէ գաւաթ մը գինի կամ սպելից ըմպելի խմելէն ետք աւելի ուժեղ կ'զգայ, բայց գիտութիւնը և փորձառութիւնը ասոր հակառակը կը հաստատեն։

Կենաւընակութեան նպաստելու միջնորդն մէկն ալ բուսակերութիւնն է։ Հետխոտն և այլ մեծ արշաւներու մէջ բուսակերները միշտ առաջին կարգի շահագներու մէջ կը հաշոււին։ Բաւսակերներու հիւսուածքը քիչ մանրէաթոյն կը պարունակէ քան անոնցը՝ որոնք մասիսան կ'ուտեն. ահա թէ ինչու համար իրենց ջղային դրութիւնը աւելի աշխայժէն և իրենց ջղայիրը կարող են շատ կծկումներու։ Ասիկս խիստ կարեսը խնդիր մէ, որովհետեւ ուժն ու կենաւնակութիւնը կը գտնուին որքան ջղային դրութեան, նոյնքան ալ գնդերային կազմութեան մէջ։

Թարգմ. Կ. Ռ.

ՆՇԱՆԱԽՈՐ ՀԱՅ ՎԱԶՈՂ ՄԸ

Պ. Անտոն Յավէկիեան, որուն լուսնկարը Մարմանացի ուղարկուած է, 17 տարեկան է. անցեալ տարիի իտալական քլինիկին Intérnationale մրցութերուն մէջ քանի մը անգամներ առաջնութիւն և փայլուն անուն մը շահած էր, և այս

տարի ալ Գահիրէի Assistance Publique ի տարեկան մեծ հանգէսին մէջ, որ խխան փայլուն կերպով տեղի ունեցաւ, ուր նայն օրը մեծ մրցութեր ալ կատարուեցան ընդհանուր Գահիրէի քլինիկերուն կողմէ, կզաքէքի հանրային պարտէզին

մէջ, մրցումները 2 օր շաբաւնակուեցան, ի մէջի այլոց երկու Մարտօնի մրցումներ ալ եղան, մէկը շաբաթ երեկոյ, իսկ մյուսը՝ Կիրակի երեկոյ:

Պ. Անտօն Յովսէփեան այս երկու մրցումներուն ալ մէջ առաջին կը հանդիսանայ. շաբաթ իրեկուն վազողները տասուը հոգի էին, որոնց ինը Անգլիացի և միւս մէկ հասոք Հայ և այդ միակ Հայն է որ առաջին կ'ելլէ: իսկ Կիրակի օրուան մէջ միայն չորս champion վազողներ կը մասնակցէին որոնցմէ մասնաւանդ մէկը Յոյն մ'է որ Գահիրէի առէնայաջնող վազողն է, որ միշտ Internationale ի առաջնութիւնը ինք կը շահէր, բայց այս անգում մէր Հայ հերոսը կը յաղթանակէ կէս քիլօմէդը ետեւ թողլով այդ Յոյնը. այդ մրցման մէջ ան 50 շրջան ըրուծ է որ կը հաւասարի 11 քիլօմէդը, 40 վայրկեանի մէջ:

Պ. Անտօն Յովսէփեան բնական ձիրքով օճառաւած նորարարոց պատահի մ'է, որ ապագայ շատ մը յաջող յաղթանակներ կը խստանայ, և Հայութեան անունը բարձր պիտի պահէ Sport ի աշխարհքին մէջ: Ցարդ ստացած է չորս հաստմիտաներ, երեքը իստարական մրցումներու մէջ, իսկ մէկը Հայկական մըրցումի մը 6 քիլո. Վազերու մէջ առաջին ենիւլուն առթիւ: Եղինակն մէկ հաստարձաթ մէտայլ Assistance ի 10 անգլիացիներուն հետ վազելուն առթիւ ստացած է. ունի նաև 2 արձան նու էրներ, որոնց մին կը ներկայացնէ Գահիրէի champion վազողը Maraton ի մրցման մէջ:

Հոկտեմբեր 27 կ'իրակի օրը մ'հծ Internationale մրցումներ կատարուեցան Աղեքսանդրիոյ մէջ Itala խումբին կողմէ, միայն վազելու և հեծանիւի: Մեր բարեկամը՝ Պ. Անտօն Յովսէփեան մասնակցեցու Marathon 15 քիլօմէդը վազերու մրցման, այսինքն San-Stéfano էն Jardin-Nouzha հանրապետութիւն պարտէզը. վեց հոգի պիտի շահէին, որոնցմէ առաջինը արձաթ գտաթ մը, իսկ երկրարգը սկիեցաթ միտաթ միտալ պիտի ստանար:

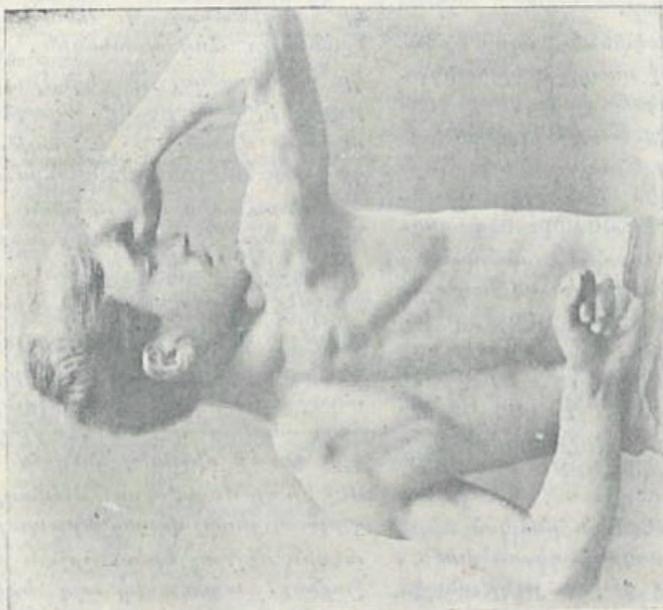
Այս մրցման մէջ առաջին կը հանդիսանայ Քլէօ Տիանէլլի անունով Յոյն նշանաւոր champion վազող մը, իսկ երկրորդ կը հանդիսանայ Պ. Անտօն Յովսէփեան նշանաւոր Հայ պատանին, իսկ երրորդ կը հանդիսանայ Ճիւզիկի Լուչիանո Խոսրոցի երիտասարդ մը. այսպէսավ Պ. Յովսէփեան միասն մը և յաղթանակ մը ալ կը շահէ Intérationale մրցման մէջ:

Ահաւասիկ այս մրցման մանրամասնութիւնը. Srn-Stéfano ըսուած աեղէն վազողները ճամբար կ'ելլեն ու մինչեւ 11 քիլօմէդը Յովսէփեան և Տիանէլլի զուգընթաց կ'երթան, անկից անդին Յովսէփեան քանի մը անգամներ 5-10 մեղք առաջ կը նետուի, բայց Յոյնը նորէն կը հաւասարի անոր, այսպէս մինչեւ պարտէզին գուռը միասնեղ կուգան (պարտէզին մէջ էր որ ժաղովուրդը ժամագիր էր անոնց գալուն), յետոյ վազողները պարտէին պարտէզին մէջ ալ երկու յրջան ընկերվ վերջանել, ահաւասիկ այդ երկու յրջանին մէջ է որ Յոյնը սթափում մը կ'ընէ և վերջին ճիգավ մը 10-15 մեղք հետառթիւմբ առաջին կը հանդիսանայ, իսկ Յովսէփեան քանի մը երկվարիկեանի տարրերութիւնմբ երկրորդ կը հանդիսանայ, իսկ երրորդը քառականի մը կ'արեւոր պարտէզ մ'է որ նշանաւուէր է այդ օրը մէր Հայ վազողին վրայ, այն է թէ 15 քիլօմէդը ըսրացնելին հոգը շատ թարմ եկած է, այսինքն ստանց ունէ յոգնութիւն ցոյց տալու, մինչդեռ Տիանէլլին սոսկալի կերպով ստափ արտիֆիսն ունեցէր է և քառորդ ժամի չոփ մասաւ ընկերնեն հոգը միայն կրցեր է սորքի կենալ. նոյն իսկ չէ կարտացեր Պ. Յովսէփեանի ձեռքը թոթուել և չնորհաւորել զայն. այս մասին Գահիրէի իստարական մամուլի կողմէ զրուածը կը զրկեմ ձեզի սրակել զի կարգաք և տեսնէք թէ ինչ է օստար մասումին կարծիքը հայտն մասին:

Գահիրէ

ՍՏԵՓԱՆ ԱՄԻՐԱՅԵԱՆ

Ալբերտ Շահումյան



Արմեն Քոչար



ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ

ԿԱՄ

ՖԻԶԻՔԱՍԱՆ ՈՒԺԻ ՏԻՊԵՐ

Դնոցեային ոյժ և դիմացիւնուրեան ոյժ. — Զարգացման սարքեր ժիպեր. — Այս ժիպերուն կազմուրեան նպաստող փորձեր. — Գիւղական և արեան ժիպեր:

Ֆիզիքական ուժը զնդերային զարդացման բնական հետեւանքն է, և կը նանք հետեւեալ կերպով բացատրել, այսինքն թէ աշխատութիւն արտադրելու կարողութիւնը, որ երկու ուժերու կը բաժնուի, բուն դնոցեային ուժը և դիմացիւնուրեան ուժը:

Բուն զնդերային ուժը կախում ունի զնդերներուն զարգացումէն (ոչ թէ անոնց բացարձակ խոշորութիւնէն) և այսպէս կամքին միջնոցաւ իրեն հայթաթուած ջլդային գրգռութիւնէն:

Դիմացկունութեան ուժը մանաւանդ կախում ունի գործարաններուն վիճակին և իրենց գործողութեանց կանոնաւոր կատարումէն. անիկա հնթակային թոյլ կուտայ առանց յոզնելու բաւական երկար աշխատութիւններ կատարելու և հիւնանդութեանց դէմ պայքարելու:

Այս երկու ուժերը տարբեր են և իրարու հետ շփոթուելու չեն. անոնք աշխատանքի արտադրելիութեան երկու կերպերուն կը համապատասխանին:

Առաջին կերպը կը կայանայ ուժեղ, բայց կարձ տեւողութեամբ ձիգեր կատարելուն մէջ, և այս՝ ձիգերուն սասակութիւննէն յառաջ եկած յոզնութեան պատճառաւ:

Երկրորդ կերպը կը կայանայ չափաւոր, բայց երկարաւել և յոհան կրկնուող ձիգեր կատարելուն մէջ: Այսպէս չարունակելով, չափաւոր ձիգերէ յառաջ եկած

աշխատանքին քանակը աւելի գերազանց է ուժեղ և կարձատել ձիգերու արգիւնքը եղող աշխատանքէն:

Ֆիզիքական գաստիարակութեան նըւպատակը պէտք է ըլլայ այս երկու ուժերուն ալ միշտ յարմար չափով և միասին զարգացնելը. անիկա պէտք է ջանագիր ըլլայ ասնցմէ մին ի վեստ միւսին չի զարգացնել, ինչ որ շատ յաճախ և գիւրութեամբ կարելի է ձեռք բերել, և թէ զնդերային զարգացման կամոնները նկատի առնուին:

Սովորական աշխատանի տեսակը, իրապէս մեծ ազգեցութիւն ունի այս ուժերէն միոյն կամ միւսին զարգացման վրայ:

Ուժեղ ձիգերէ յառաջ եկած աշխատութիւնը մանաւորապէս կը զարգացնէ զնդերային խմբաւորութեանը, անոնց կտրողութիւնը կ'աւելցնէ, բայց ներքին գործարաններուն վրայ շատ քիչ ազգեցութիւն կընէ և նոյն խոկ կրնայ անոնց վընտակար ալ գառնալ:

Ընդհակառակին չափաւոր ձիգերէ յառաջ եկած աշխատանքը շատ լու ազգեցութիւն ի գործ կը զնէ խնայողութեան գործողութեանց վրայ, զանոնք կ'երագէ և անոնց դիմացկունութիւնը կ'աճեցնէ, ու բաց աստի, զնդերներուն զարգացման վրայ ալ բաւականաչափ կերպով կ'աղգէ:

Ֆիզիքական զնդերային կամ ուժի կատարելաւ տիպար մը միւնոյն տակն

կը մարմնացնէ գնդերային ուժ, զիսնոցկոնութեան ուժ և ֆիզիքական գեղեցկութեան հիմնական յատկութիւնները :

Կծկոմներուն ուժգութիւնը և լայնութիւնը կ'ազգեն գնդերային ներքին մասերւն և արտաքին ձեւին վրայ :

Կծկոմներու կատարման կերպերուն այս տարբերութենէն, ինչպէս նաև ոռվորաբար գործադրուած աշխատանքի զանազան կերպերէն յատաջ կ'ուզմն երկու բարբառին տարբեր գորգացման տիպեր :

Մէկը խոշոր գնդերներ ունի, որնք միշտ ցարտուն կերպով կը ցցուին. անիշխա կարող է բաւական զօրսուր և զանդաղ ձիգեր արտագրելու, բայց ընդհակառակն ո և է յարմարութիւն չունի արագ շարժումներ կատարելու. այս տիպը մասնաւորապէս զօհեաւարևերուն, երկար վեցշնչներուն և ծանր քեններ վեցշնչներուն տիպն է :

Եսկ միւսը երկար և ձկուն գնդերներ ունի, անիշխա նուրբ և ձկուն երեւոյթ մը ունի, և իր ուժին կը միացնէ արագութիւնը և անրպիկութիւնը, ինչ որ զի՞րը շատ աւելի գերազանց կը կացուցանէ նախորդ տիպէն, որովհետեւ անիշխա միեւնոյն ատեն կը մարմնացնէ այն յատկութիւնները որոնք իրապէս խէտէալ ախով կը կազմէն. ասիկս վազողներուն, ցափողներուն և անպարաւներուն տիպն է :

Այս երկու տիպերը բաւական ճշշգրտորդէն կը համապատասխաննեն, առաջնը Հերիշիլ ի զանազան արձաններուն, իսկ երկրորդը՝ կուսող կատարեցին, Տիգուզին և Արօլոնի արձաններուն :

Բայց այսպիսի գասաւորման մը մէջ բացարձակ օրէնք մը չի կայ: Ենթակայ մը, որուն արտաքին երեւոյթը այս ախովին միոյն կամ միւսին կը համապա-

տասիսնէ, յաձախ, գործնականին մէջ, չենթագրուած տիպին զանազան յարմարութիւնները երեւան կը հանէ :

Բայց մէջանկեալ ախովերը ամենէն բազմութիւններն են և այս տիսակին առմանէն գեղեցիկ օրինակներէն մին ի յայտ կուգայ Մար Պողոս ի արձանին վրայ :

Սրունները և մասնաւոր վարժութիւնները, նոյն իսկ իրենց բնովթավը, այս տիպերէն մէկ կամ միւսը կազմելու կը նպաստեն :

Ուժի վարժութիւնները կը ձգտն ներիշիլ ի տիպը յառաջ բերելու ու այդ վարժութիւններն են գոտեմարտը և ծանր երկարութներ վերցնելը:

Արագութեան վարժութիւնները կը ձգտն կատարեցի տիպը արտագրելու, ու այդ վարժութիւններն են վազը, առաւմները, կոփամարտը, զանազան առարկաներ նկատելը, թիւվաբարութիւնը, սրամարտը, աճապարարութիւնը և այլն:

Այս երկու տիպերը կը կազմուին կրթութեամբ և մասնաւոր վարժութիւններով, բայց ասոնց քավ, կամ նաև այնպիսիներ, որնք ֆիզիքական կատարելութեան մօտենիներ են, և որոնք սակայն երբէք մասնաւոր կրթութիւն առած չեն:

Ապրելակերպը և աշխատութիւնը միայն նպաստած են անոնց կատարեալ զարգացման. այս վերջնները զիւղական տիպը (type rustique) կը կազմին, մինչդեռ առաջնները կը կազմին գիպ մը՝ որ կարելի է արխիմի տիպ (type de sang) առանանել:

Ամերիկացի աթլետները արևու տիպի ամենէն գեղեցիկ օրինակներն են:

Թուրք գոտէմարտները զիւղական զանազարութեան տիպին ամենէն գեղեցիկ աթլետներն են:

Վերջապէս, հողիկ աթլետները զիւ-

զական արտգութեան տիպին ամենէն գեղեցիկ աթլետներն են:

Կան նաև բնութիւններ կամ անհասաներու կազմուածքներ, որոնք ժառանգականորէն այս մէկ կամ միւս տիպին կազմութեան անհրաժեշտ յատկութիւնները կը ներկայացնեն. կրթութիւնը պարտի նպաստաւորել իրեն յորմարած ուղղութեան զարգացման և երբէք հետամուտ ըլլալ իրենց յարմարութիւններուն բնոյթը հակառակութ:

Այսպէս, զօրեզապէս կազմուած մարդմը, որ շատ ծանր և հասակառ է, ընդհանուրապէս շատ գէշ վազող մը կամ յատկող մը կրնայ ըլլայ:

Հակագարձ կերպալ, նուրի, բարեձեւ մարդ մը որ երբէք գօտեմարտու-

թեան և երկաթ վերցնելու յարմարութիւն չունի, կրնայ շատ լաւ յաջողիլ ամէն տեսակ աթլետիկական որորներու, ինչպէս վազել, ցատկել, ևայլ:

Որպէս զի ենթակայ մը կարտանաց նկատելի արգելնքի մը համելիլ, անհրաժեշտ է որ մարզանքներու վարժութիւններուն կամ հետեւիլ ուզոծ որորներուն ընտրութիւնը իր կազմաւորութեան և մարմինին յարմարցուած ըլլայ:

Կրուրիմելը պարփակայի մը յանկուրիմեները բարեկարու և ոչ քի զանոնի համբարքելու կամ անոնց քնուրիմելը փոխելու աշխատի:

(L'education physique raisonnée)

GEORGES HÉBERT

ՊԵՏՔ Է ՊԱՏՈՒԿԱՆԵՐԸ ԲԱՑ ՔՆԱՆԱԼ

Եթէ ննջասանեակներու օգը ամրողապէս ապակամուած է, արդեօք պէտք չէ՝ գարսնանել այս անպատճութիւնը:

Այդ սենեակներու օգին ապակամուած արդիելու համար, նախ անպայման պէտք են բաւարար չափով խորանարդ բնակարաններ՝ կամտնաւոր օգաւորուածով:

Սենեակներու օգը միշտ կը նորոգուել մասամբ, գաներու, պատուհաններու, պատի և վասարաններու միջոցաւ, որոնք բնական հովահարներ են, բայց այս հովահարումը կատարելապէս չի կընար նորոգել գոց և բնակուած տեղերուն օգը, աներկայօրէն կը հետեւի ուրեմն որ օգահասանքը նուազ ըլլալով միջնորդարը կապականի և կեանքի համար անբաւական կամ կը դառնայ: Աւստի միշտ թարմ և մաքուր օգ մը ունենալու ամենալուած-

գոյն միջոցը պատուհանները բանալին է: Բայց ինքիմնքը վասնգի և ամհամոյ վիճակի չ'ենթարկելու համար պէտք է որոշ կանոններու հետեւիլ:

1. Նախ՝ զիստուոր պարմաններէն մին ննջասանեակնին դիրքը հարաւ արեւելքին հարաւ ըլլան է:

2. Պէտք է աղայութենէ վարժուիլ. աղան անհրաժեշտօրէն օգի պէտք անի իր գործարանաւորութիւնը աւծեղօրէն վարդացնելու համար, և սակայն, ընդհանուրապէս զրկուած է անկէ. ծննդք յանի կը վախճան ցրաստութեան վասնգին. այն աղան որ յաճախ բացօքեալ ժամանց կընէ, կը հանգաւրժէ նայն իսկ ցուրտ օգին համալի գիմնացիւնութեամբ մը: Գիւղերու մէջ յաճախ կը տեսնուին խիստ ցուրտերու ենթարկուած, մինչեւ սմպամ կապուացած մորթով աղաններ և

սակայն այս տղաք քիչ կ'ենթարկուին հիւանդութիւններու քան անոնք՝ որոնք կողմնակից են տաքուկ տեղեր բնակելու . այս տղաք առատ օդի մէջ վարժուած են և այս պատճառու ալ եռանդուն խառնուածք մը ունին, շատ աւելի ուժեղ քան միւսները : Պէտք է տղաքը վարժեցնել կատարելապէս օգաւէտ սենեակներու մէջ քնանալու , բայց բնականաբար քիչ քիչ պէտք է վարժուիլ, այսինքն նախ պատռանը մասսամբ մը բանալ, ետքը միայն կատարելապէս բանալու համար :

3. Ընդհանրապէս խոհեմութիւն է տաք եղանակին սկսիլը : Այսպէսով այս սովորութիւնը ձմեռուան մէջ ալ ամռուան պէս հաճելի կը դառնայ :

4. Սկիզբներընախազգուշութեան հաւմար աւելի ծածկուելու է, որովհետեւ կինայ ըլլալ որ բարեխառնութեան անակնկալ փոփոխումին պատճառով արթըննաք, այն ատեն այս սկզբնական անպատճեռութեան առաջքը առնելու լուագոյն միջոցը աւելի ծածկոյթ ունենալն է :

5. Պէտք է այնպէս մը պառկիլ որ ցուրտ օգը քնացողին վրայ ուղղակի չաղդէ : Երբ օգը խիստ ցուրտ է և պատռն անն ալ անկողնին շատ մօտ՝ խոհեմութեան համար իր և օդի միջեւ վարագոյը մը, արգելք մը կամ հողմարգել մը դնելու է :

6. Զմեռ ատեն երբ սառուցիչ եւ խոնաց ցուրտ կ'ընէ, պէտք է նորէն բանալ պատռնանները, բայց սենեակին մէջ կրակ վառելու և ինքինքն ալ խնամով ծածկելու նախզգուշութիւնը մոռնալու չ'է :

7. Կարեւոր կէտ մը . մահճակալը պէտք չ'է գանուի բաց պատռնանի մը և կիսորաց դրան կամ ակութի մը մէջտեղ,

որովհետեւ յայտնի է որ օգահոսանք կըր նայ պատահիլ :

8. Հիւանդութեան պարագային քովընտի սենեակի մը պատռնանը բանաւըն է :

9. Ճանձերու եւ այլ միջատներու վնասէն ազատելու համար, որոնք կըր նան քունը խոռովիլ, կը բաւէ պատռնանը բարակ կերպասէ կամ մետաղէ հիւանդոյ վարագոյրով մը պաշտպանել :

Երբ այս մի քանի նախնական հաւմանդներուն հետեւուի, բաց պատռնանի սովորութիւնը խիստ լաւ արդիւնք կուտայ, սոյն սովորչապահիկ ձեւին դէմ եղած գլխաւոր առարկութիւնը պարագութեան վախին է: Սակայն երբ վերոյիշեալ գլխաւոր նախզգուշութիւնները ձեռք առնենք, հաւանորէն կ'անհետի վտանգը :

Խոնաւ ու միգամած եղանակներու անպատեհութիւնները կրնայ առաջ բերուիլ սոյն սովորութեան դէմ, բայց սա կրնայ խիստ գիւրութեամբ գարմանուիլ, սենեակին մէջ մի քիչ կրակ վառելով, այսպէսով խոնաւութիւնը գիւրաւ կ'անհետի :

Ուրեմն սա խիստ սքանչելի սովորութիւն մ'է ամենուն յանձնաբարելի . տըղայց՝ պէտք եղած թթուածինը տալով իրենց գործարանաւորութիւնը ուժեղօրէն զարգացնելու համար . չափահաներուն՝ իրենց մննդական գործողութիւնները հաւասարակշռելու համար, որը ամենամեծ սատարն է առողջութեան . ծերերուն՝ իրենց արխինը կենսաւորելու եւ տկարացած թոքերը մնուցանելու համար : Բայց այս սովորութիւնը՝ այնքան յանձնաբարելի քաջառողջներուն՝ հրամայուական պահանջ մ'է որոշ հիւանդներու համար . թոքախտի հակամէտ հղողներէն շատեր իրենց սպառնացով վարակումին կը

գիմագրեն, մանսաւանդ օդի չնորհիւ որ զիրենք կը զօրացնէ և կը մնուցանէ գիշեր ցորեկ: Այս մէջոտին լաւ արդիւնքներուն չնորհիւն քրոնիկ թոքախտաւորներ իրենց վրդովիչ ախտանիշերուն առագապէս բարւոքիլը կը տեսնեն, և եթէ յաճախ բուժում չը մատակարարէ անոնց, ան սուկայն միշտ կը թեթեւցնէ անոնց վիճակը:

Վերջապէս, գլխաւորաբար ամէն տեսակ ախտաւոր վիճակներու մէջ մարդ պէտք ունի մաքուր օդի յաւելուածի, ամէն տեսակ վարակումի դէմ մեր լաւագոյն պաշտպաննը եղող արիւնը ուժեղացնելու համար:

Ուրեմն, օդը որ մեր կեանքի գլխաւոր մնաւնդն է, պարտաւոր ենք մեր ամրող ճիգը թափել միշտ ամէն վայրկեան զայն ներնչելու համար: Անո՛ ինչու կը կրկնենք միշտ նշանաւոր Պլանշարի սա քանի մը բառերը.

Օդ, Օդ, միշտ Օդ.

Մեկնութիւնները աւելորդ են, կը բաւէ հաստատել որ մեր պաշտօնակիցը մեզ համաձայն է չնչառութեան կարեւորութեանը մասին, որովհետեւ կ'եզրակացնէ ըսելով, Ուրեմն ողը մեր կեանիի զլխաւոր սնունդն է:

Թարգ. Կ. ՈՒՇԱԴԼԵԱՆ Dr. Victor Arnulphy
ՔԷՅԹԱՀԻԱ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ^[*]



ԶԱԳԱՐՈՎ. ՓԵՏՐԱԳՈՒՆԴ

(Խաղաղողներուն թիւը՝ 2 հն 8)

Զագարով փետրագունդն ալ պարզ փետրագունդին պէս է, միայն թաթին տեղ ձագար մը կայ, երկայն բանի մը ձայլով:

Դարձեալ, փետրագունդին պէս կը շարուին, և կ'աշխատին փետրագունդը առանց գետինը ձգելու ձագարին մէջ

^[*] Տես Մարմնամարգ, Բ. Տարի, թիւ 43, 44, 45, 48, 49 և 20:

առնել: Գետինը ձգողը մէկ կէտ կը կորսնցնէ:

Այս խաղին մէջ աւելի ճարպիկութիւն պէտք է, քան նախարդը: Պէտք է փետրագունդը լու նետել, բաւական բարձր, որպէս զի ուղիղ ինայ և բանելն ալ դիւրին ըլլայ:

ՇԲՉԱՆԱԿ

(Խարացողներուն թիւը՝ 1 հմ 20)

Շբչանակ կարելի է խաղալ առկառի շրջանակածե փալտերով. բայց բազմաթիւ բարակ փայտէ թերթերէ իրարում միացած շրջանակներ կը ծախսն: Այս վերջնները աւելի թիթեւ են և գիւրին է զանոնք վարելլ: Շբչանակը վարելու համար կը գործածեն 20 էն 25 սանդիմելը երկայնութեամբ փայտ մը:

Կարելի է շրջանակը խաղալ մինակ, շատ օգտառէս խաղ մըն է:

Երբոր շատ մը խաղացողներ շրջանակներ անին, և կ'ուղեն ամենքնին մէկ խաղ մը կազմակերպել, կրնան շրջանակներով վազֆ մը և կամ պղտիկ պատերազմ մը ընել:

Շբչանակներով վազքի համար, ամենքն ալ մէկ ուղղութեան վրայ կը կենան, և տրուած նշանի մը համեմատ ամենքը մէկ կը մեկնին: Արտշաւած տեղը առաջին համառը յաղթաղն է:

Շբչանակներով պղտիկ պատերազմի համար, խաղացողները երկու խումբի կը բաժնուին, որոնք իրարմէ 300-400 մեդր հեռաւարութեան վրայ, գէմքերնին իրարու գարցուցած կը կինան: Ամէն մէկ խումբի խաղացողները մէկ զիծի վրայ կը շարուին, և տրուած նշանի մը վրայ կ'ուղին շրջանակները գարցունել: Դըժուարութիւնը կը կայանայ՝ հակառակ կողմին շրջանակներէն խոյս առաջ և միւս կողմը հասնիլ:

Այն բոլոր շրջանակները որոնք ուղիչի մը հանդիպելով կ'իշնան, խաղէն դուրս կ'ելլին. բայց արգիլուած է զիտամար շրջանակները ձգել:

Այն խումբը որուն աւելի քիչ շրջանակը գետինը ինկած է, յաղթական կ'ըլլայ:



ԿՈՆԱԽԱՂ

(Խարացողներուն թիւը՝ 4 հմ 12)

Այս խաղը խաղալու համար պէտք են 9 հատ կոն (quille) և մէկ գնդակ մը, ամենքն ալ փայտէ:

Կոներուն և գնդակին մեծութիւնը տղոց տարիքին համեմատ են, այս պատճառաւ զանոնք գնելու ատեն տղոց տարիքը նկատի առնելլ անհրաժեշտ է:

Կոները, տափարակ գետնի մը վրայ, երեք զուգահեռական կարգերով երեք առ երեք կը շարեն, այնպէս որ քառակուսի մը ձեւանայ. կոներուն իրարմէ ունեցած հեռաւորութիւննին, կոնին բարձրութեանը չափ պիտի ըլլայ:

Ամէն մէկ խաղացող 8 էն 10 մեգր հեռաւորութեամբ սահմանէ մը զնդակը կը նետէ և կ'աշխատի շատ կոն վար ձգել: Առաջուրնէ կարելի է համաձայնիլ որ, ամէն խաղացող երկու կոմ երեք անշատ պիտի նետէ, ամէն մէկ հարուածէն վերջ կոները կը չուկեն և կէտերը (point) կը հաշուեն:

Հաստարակ խաղին մէջ, առևէն մէկ ինկած կոնք համար մէկ կէտ կը հաշուեն. բայց եթէ խաղացողները առելի վարպետ են, հետեւեալ ձեռվ կը հաշուեն. մէջուշդի կոնը եթէ միայն իյնաց ինը կէտ կը շահուի, անկիւններու կոներէն մին եթէ իյնաց հինգ կէտ կը շահուի, խոկ միւս կոները եթէ իյնան մէկ մէկ կէտ կը շահուի:

Ընդհանրապէս 20, 30 կամ 40 կէտի կը խաղան: Ով որ առևէնէն առաջ որոշեալ թիւին հասնի, խաղը կը շահի:

ԵՐԵԲ ԿԹՆ

(Խաղացողներուն բիւր՝ 2 հն 6.)
Ասիկա կոնախաղին մէկ տարրեր ձեն է. երկու լէպիկով (տափակ քար) և երեք կոնով կը խաղացուի:

ԲԱՑՈՒԱԾԻ

ԱՄԱՐՄԱՄԱՐՁԻ Գ. ՏԱՐԻՈՅ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆԸ

Աւելորդ կը համարինք հստ մանրաւման կերպով խօսիլ թերթին նպատակին ու ուղղութեանը մասին. ան արդէն պէտք եղածին չափ ծանօթ է Հայ ցեղին ֆիզիքական վերածնունդով հետաքրքրուողներուն. շատ բաներ ուզեցինք ընել, մեր միջոցները քիչ եկան, ու մենք միշտ հաւատարիմ մեր բարձրացուցած գրոշակին նուիրականութեան, հետզհետէ մեր կարելին պիտի ընենք թերթը եւ բարոկան կատարելու թեան հասցնելու, կանխստագէս վստահ ըլլալով որ մեր ու

հայ երխասարդութեան համակիրները իրենց նիւթական և բարոյական օժանդակութիւնը պիտի բերեն ու մեր ջանքերուն միացնեն:

Բաժանորդագրութեան
պայմաններն են:

Թուրքիոն՝	տարեկան	25 դրուշ
»	վեցամսեայ	45 »
Արտասահման՝	տարեկան	8 ֆրանք
»	վեցամսեայ	4 »
Զեռքէ հատը	40 ֆարայ	



ՀԱՅ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱԺՈՂՈՎԸ

Պալքանեամ պատերազմին պատճառաւ երկրին ապրած անսույց վիճակը արգելք եղաւ որ ծանուցուած Մարմնամարզական Համաժողովը տեղի չունենայ . Համաժողովը անորոշ ժամանակի մը համար յետաձգուած է ու զումարման թուակունը պիտի յայտաբարուի :

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ,, ՆՈՒԻՐՈՂՆԵՐ”

Սկիւտարէն կրթասէր անձ մը երկու օրինակ Մարմնամարզ նուիրած է , մին Զազմազի Խորենեան ընթերցատան ու միւսը Բարերգի Բլուր գիւղի ազգացին վարժարանին :

Միհրան էֆ . Սարգսեան մէկ վեցամսեայ Մարմնամարզ նուիրած է Գումազարուի դուրսի ազգ . վարժարանին :

ՄԵՐ ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

Գրաշարներու սակաւութեան պատճառաւ անկարոզ եղանք Մարմնամարզի Նոյեմբեր ամսոյ մխացեալ թիւերը (թիւ 21—22) աւելի կանուխ հրապարակ հանելու . Դեկտեմբերի մխացեալ թիւերը հրապարակ պիտի ենթան Դեկտեմբերի 15 ին , ու Մարմնամարզի երրորդ տարեշրջանի Ա . թիւն ալ 1913 Յունուար 1 ին :

Ա.Ա.ՔՉՈՒԹԻՒՆ

ՄԵՐ ԳՈՐԾԱԿԱԼՆԵՐՈՒՆ ԵՒ ԲԱԺԱՆՈՐԴՆԵՐՈՒՆ

«Մարմնամարզ» ի ներկայ շրջանը գրեթէ լրացած ըլլալուն , այլ ևս հարկ կը տեսնենք պահանջել ց'արդ իրենց հաշխաները չի փակող մեր Պատա . Գործակալներէն և բաժանորդներէն՝ որպէսզի հաջին անյապաղ կարգադրել մեզի հետ անեցած հաշխնին :

Վ.Ա.ՔՉՈՒԹԻՒՆ “ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ,, ի

ԱՐԾԻ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ

Արօրի ապրանքներ պատրաստաղ անդլիտկամն և ամերիկեան լուսագոյն տուներէն մին եղաղ Spalding հաստատութենէն ստացած ենք ֆութազներ, ֆութազլի կոշիկներ, գուլապաներ, չապիկներ, սուլիչներ, օգաջու գործիքներ և այլն, բոլոն ալ լուսագոյն տեսակէն:

Ունիք նուե վաղելու յատուկ կաշիկներ, սկաւառակներ, երկաթ գունդեր, վաղելու ժամացոցներ ու վերջապէս սրօրի ամէն տեսակ ապրանքներ:

Լաւագոյն ապրանի, դիմացիւնուրիւն ապանով, դիւրանաչելի զիմ.

Փափաքողներուն պէտք եղած ծանօթութիւնները պիտի տրատին:

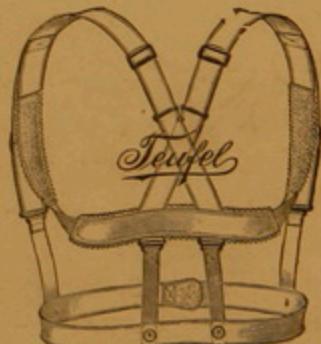
Դիմել Մարմնանարդ:

ԻՆՉՈ՞Ւ ԶԵՐ ՈՒՍԵՐԸ ՇԻՏԱԿ ԶԵՆ

Փափաքելով գրապէս օժանդակել մեր ընթերցողներէն անոնց՝ որոնք կ'ուղեն իրենց ուսեւը շակել, մարմինը ուղղել, կործքը դարձացնել, յատկապէս բերել տուած ենք կարգ մը առաղջապահական bretelle ներ (ասխը), որոնք սպորտական բրետելներու գործը տեսնելէ զատ, մարդուն մարմինն ալ ուղիղ կը բռնեն. անոր տալով վայելուչ երեւոյթ մը: Ապապրելու պարագային յիշատակել թէ արտական թէ իգական սեւի համար կուզուի, ու նշանակել նաև անձին տարիքը, որպէս զի յարմար մեծութեամբ ուղարկուի: Գինն է 25 զրուց. գտառի համար 27 զրուց, փոստայի ծախսով:



ԱՐԱՆՑ ՑԱՏՈՒԿ



ԿՈՆԱՆՑ ՑԱՏՈՒԿ (գոտիով)

Աւելի դիւրաւթեան համար կարելի է գիմել նաև Պահէ գորու. Հայկ ձեզ մէձեամի խանութը, ուր ցուցադրած ենք արդէն մեր ապրանքներէն մաս մը, իսկ կեղլունատեղին է Մարմնանարդի խմբագրատունը:

MENS SANA, IN CORPORE SANO ԱՄԵՆՈՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ

L. Ճ. ՔԻՒՄԼԻՔՆ

ԹԱՐԳՄԱՆԵՑ ԵԶՆԻԿ ՔԱԶՈՒՆԻ

Կը խօսի աղջայց, կանանց և աղքելու մարդանքներան մասին, բացատրական պատկերներով։ Գինն է 6 զրուց, փոստայի ծախսով 7 զրուց։ Կեղբանառակին է «Մարմամարզ»ի խմբագրաստունը։

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄ

Եկ

ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՉԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

Hall

Անգլիական 13 րդ սպազրութեան քաղաքանից

ԸՆԻՑԱԿՆԻ ԱՌՈՂՉԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

(Համարակուրիսն «ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ»ի)

Հայ հասարակութեան օգտակար ու յօյժ կենացկան հրատարակութիւններ ընծայելու նպատակու, որոշած ենք առայժմ վերացիչեալ գործը հրատարակել, բայց առարգագրութեան գրութեան վրայ ու այս՝ այն պատճառներով որ կորենանք գիրքին հանրամատչելի գին մը նշանակել։

Հետեարար. ամէն անոնք որ մինչեւ 1913, Յունիկար անոյ վեցը կը բաժանարդագրութիւն, մեզ ուղարկելով միմիայն եօն ու կիս դանձնան, պիտի սունան գրքին օրինակ մը, ինչ որ ալ ըմայ գրքին գինը որ ամէն պարագայի մէջ առաջ գահեկանէն պակաս չպիտի ըլլոյ։

