

ԵԱՐԵՎԱՆԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ
ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 23-24

ԳԻՒ 2 ՊՐՈՒՅ

1912 ԴԵԿԵMBER



ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Հայոց միակ թերթը որ կ'զբաղի ֆիզիքական գաստիւրակութեամբ , առաղջապահութեամբ և մարդուն հիւանդանալէն առաջ անհրաժեշտ եղաղ ծանօթութիւններու լնդհանրացմամբ :

Բաժանորդագրութիւնն է . աարեկան 25 դրուշ , վեցամետայ՝ 45 դրուշ , արտասահման՝ 8 ֆրանք : Զեռքէ 40 փարայ . ձրի նմոյներ կ'ուզարկուին :

Հասցէ՝

[մարմարազ] Են Ուլո Խան, Նոմր 19 բաշխ գո, Ճրասաւ

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ”

Եհնի Վոլո Խան, թիւ 19. Պահէկ-զարու, Կ. Պոլիս

Rédaction de la Revue “MARMNAMARZ”

Yeni Volto Han, No. 19 Bagtché Kapou

CONSTANTINOPLE

ՍՏԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Դայլայիկ, հայուն երգարանը — երկրորդ հասար (Բ. տաղագրութիւն), կազմեց Հմայեակ Արամեանց : Գինն է 8 դրուշ . հասցէ՝ փաստարկդ, թիւ 425, Կ. Պոլիս :

Լրտեսներու երկիրը . Ապս-իւլ-Համիս . — Հեղինակ՝ Բոլ տը Բէկլսա, թարգմանութիւն Բ. Պօլաձեանի և հրատարակութիւն Հմայեակ Արամեանցի . (թիւ 33) գինն է 6 դրուշ . հասցէ՝ փաստարկդ, թիւ 425, Կ. Պոլիս :

Առձեռն բառաւան (Հայերհան-Ձրանեւունին) . — Պատրաստեց Միհրան Յովհաննէսեան . կը հրատարակուի պրակ առ պրակ Զարդարեան գրաստան կողմէ . ցարդ հրատարակուած է 5 պրակ և իւրաքանչիւր պրակի գինն է 2 դրուշ . բաժանորդութիւնն է կանխիկ՝ 25 դրուշ , խակ արտասահմանի համար 6 ֆրանք . հասցէ՝

Վ. և Պ. Զարդարեան Եղբայր

թիւ 24-26, Զաքմաքճըլար Կ. Պոլիս

Քնօրարձակ պատմութիւն Պալ'անեան պատերազմին . — Ցարդ հրատարակուած է 10 պրակ . պրակին գինն է 20 փարայ . փնտուել ամէն կողմէ :

Տարերք զիւուրեանց . — Ա. աարի, պատրաստեց Անդրանիկի Կարապետեան . գինն է 4 դրուշ . կեդրանատեղի, Յովհաննէս Գըլըճեան գրաստան, Զաքմաքճըլար Կ. Պոլիս :

ՄԱՐՍԱՄԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵՎՅ ՀԱՆԴԵՍ
ԵԿ

ՕՐԿԱՆ Ա.ԶԳԱ.ՑԻՆ ՖԻԶԻՔԱ.ԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 23-24

ԳԻՆ 2 ԴՐՈՒՅ

1912 ԴԵԿԵՄԲԵՐ

ԵՐՐՈՐԴ ՏԱՐԻԵՆ ԱՌԱՋ

ՄԵՐ ՀՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ ԵՒ ԳՈՐԾԱԿԱԼՆԵՐՈՒՆ

«Մարմանարզ»ի սոյն միացեալ թիւերով, անա կը վերջանայ թերքին երկրորդ տարեցչանը. անտարակոյս, պատփիս գուտ մասնագիտական եւ մասնաւանդ իր անունովն իսկ, մեր բարերուն համար ալ բոլորովին նոր թերքի մը երկու տարուան կեանքը միայն, պէտք եղածէն առելի կը խօսի իր գտած համակրութեանը մասին եւ բարեւար հաւան մ'է թէ հայ ժողովուրդը իրապէս ի վիճակի է իր օգտին համար եղած ձեռնարկները գնահատելու եւ հաջողերելու :

Բայց Էականը այն է թէ խնդրովն արտաքին երեւոյթին մասին եղած այս գնահատումը իրօք նի՞շ է. խոռո ոչ մը ունին իր պատասխան ու այս՝ ոչ ստանց բանաւոր պատասխանի :

Նաև անգամներ բասծ ենք թէ կարելի յեղաւուշման օրէնքին աստիճանաբար կատարելիք գործը ուժգին բախով մը եւ խանդապառութենի. մղուած շարժումով մը, մէկ անգամէն գուխ հանել. առ առաւելն կարող ու պարտաւոր ենի, ժամանակի ընթացքին կատարուելիք գործ մը՝ մեր դաստիարակութեամբը, մեր կամքին ուժովը, մեր նիզերովը ու մեր զնոնդութիւնովը փուրացնել, ու մենին այդ բանը բրած ենի երկու տարիէ վեր:

«Մարմանարզ»ի առաջին բուով իսկ, մենին շատ զիտէինն թէ մեր ձեռնարկած գործը ազգին մէջ նիմ բռնիւու համար տարիներու պէտք ունելու, որովհետեւ նոր զաղափարները չեն նմանիր նոր հազուսներու կամ նույն կոչելիներու, զոր կարելի ըլլար կարդալով կամ լսելով անոնց վարձուիլ. անոնք տարիներու պէտք ունին, կարենալ մարսուելու եւ անհատացնիլ. ազգային յատկութիւն դառնալու համար. յիշեցէ՞ թէ դարեւ ական ու ազգային յատկութիւն դառնալու համար.

ուաշ Անգլիայ մէջ առաջին անգամ ժողովութեանը խաղացողները բարի բռնուած են. ճամանակի լեզուաշխատ ի՞նչ հիմնալի օրինակ :

Մենք առաջին օրէն իսկ թերքին տեսականութեանը մասին խօսումներ չըրին, բայց առաջարկածութէն սկսուած տարին լրացնելը մեզի բարոյական պարտ նկատեցին. զնողութիւններ քրին, նիւրական վնասներու ենթական եցանի, բայց պատկան ամենէն խռոված պատասխանը տուած եղանի բոլոր անոնց՝ որոնի կարծեցին թէ չէ կարելի մատուի մարդոց վասանի :

Այժմ երրորդ տարին սկսելու առենքն է, բայց այս անգամ կուզենի մեր ընթեցողներուն եւ մեր համակիրներուն ենք երես երեսի, ասպետութէն խօսիլ, ու ահա մեր ըսելիքները անոնց. «բարեկամնե՛ր, մեր բարոյական ուժերը սպառելու գրայ են, մեր նիւրական միջոցները արդէն շատ ապառած էին, թերքին համար գրկաններ քրին, բայց զո՞ծին ու մանաւան ազգին ապագայ կենսուականութեանը համար մեր ունեցած սէրը, զմեզ սկսուած պարտականութեան զուխը պահեց. մենք դասպիք չեղանի. նոյն իսկ ամենատարրական արդարութիւնը եւ տամարանութիւնը կը պահանջնեն որ դուք ալ, ձեր կրոնամէն փոք զնողութիւններով մեր մեծ զնողութիւնները թերեւցնել. անհրաժեշտ է որ վճարե՛ (չի վնարդներուն) մեզ ունեցած պարտենի ու աշխատիք թերքին ծաւալման» :

Մենք վախ չունինք որ, թերեւս շատեր, երրորդ տարին սկսելուս վեց, այս յունեսն տողերը լիւելով, խորհին թէ թերքին համարականութիւնը կարող ենք դադրեցնել, գտած չըլլալով անհրաժեշտ օժանդակութիւնը. այդպիսիներուն մէկ բան միայն ունինք ըսելիք, ու առ ալ առ է, «պարոննե՛ր, դուք որ մեր զործելակերպին ու մեր աշխատիահայեցին ծանօթ չէք, պատիր քրէք մեզի մեր խօսին վասանելու ամբողջ տարուան մը համար. երէ նոյն իսկ ամենափոքր նոր աջակցութիւն մը անգամ չի գտնենք, դարձեալ սկսուած տարին պիտի լրացնենի, բայց նիմակուց կը յայտարակնենի թէ յանձնառու չենք ըլլար զործը այդ պայմաններուն մէջ չորրորդ տարին ալ շարունակելու. Երէ մեզ հանչցամ, բարե՛ ձեզի»:

Թերքիս վաշչութիւնը խմբագրութեան ենք համախորհուրդ, որուած է հետեւալ նոր ուղղութիւնը տալ թերքին, պայպէս զայն դարձնելով անհամարին, ընտանիքին եւ դպրոցին միակ բարեկամը. պիտի ունենանի, Ա. Մանկագործական բաժին. Բ. Առողջապահական-թևախօսական բաժին. Գ. Կանաց բաժին. Դ. Սրոոյն կեանի. Ե. Սրոոյն պոյ-պատրիերու բաժին:

Հիմակուց գիտենք թէ մեր ընելիքը կրկին խենդութիւն մ'է. ծանօթ է մեզի մեր ազգին ամսարերութիւնը, օգտակար ձեռնարկիներու հանդեպ, բայց նշանակ է նաև թէ աշխատ դասնալ սկսելին ի վեր, խենդեր միայն եղած են նոր զաղափարներու յառաջապահները, ու մեր համբան կը շարունակենի:

Վ.Ա.ՔՉՈՒԹԻԻՆ ‘ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ’, ի

Ի՞ՆՉ Ե ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆԸ

Ե Կ

ՈՐՈՇՔ ԵՆ ԲՆԱԿԱՆ ԴԱՐՄԱՆՈՒՄՆԵՐԸ

Հիւանդութեան առողջութենէն տարբերութիւնը՝ մարդկանը մարդուն գործած անզգութեան պատճառաւով՝ կենդանական գործարանաւորութեան ներգանձնակութեան ցընցումին և հաւասարակշռութեան խանգարումին մէջ կը կայանայ: Հիւանդութիւնը՝ զայն յասաջ բերու մանրէներու կը վիրագրուի յաճախ, բայց ան ուրիշ բան չէ եթէ ոչ տպեղ սովորութիւններով մարմուգ գիմացկունութեան ակարանալը, ըլքնական օրէնքներու բանարարումը, մեղանչումը, որով մարմինը մանրէներու որս կրնայ ըլլալ: Փանատահնդայլին (tymphoide) մանրէն մարդու չը կրնար երբէք վնասել, եթէ ստամաքը կատարելապէս առողջ է, որովհետեւ ստամոքսայոյզ նիւթը իր չնչումի կարսութիւնով կը մարսէն նոյն խակ այդ մանրէները: Նոյնը կը ընդունակ ըսկել նաև քօլէրայի և այն ամէն մանրէներուն համար, որոնք ստամոքսին ճամրով կազմաւորութեան մէջ կ'երթան: Հիւանդումի մանրէն խակ ոչ մէկ չարիք չը տար մարդուս, եթէ նոտակիաց սովորութիւնը, անմաքուր օդի ծծումը, անկարդ վիճակը և ուրիշ խանգարումներ չ'ապականեն արիւնը և չը վնասեն անոր կենդանական ուժին:

Հիւանդութիւնը առողջութենէն կը տարբերի միայն այն կերպով որ հիւանդ մարմինը կ'ստիպուի աննպաստ պայմաններու մէջ աշխատիլ, որով իր պաշտօնը պէտք եղածին պէս չը կրնար կատարել, մինչդեռ ստողջ վիճակի մէջ մարմինը գործելով նպաստաւոր պայմաններու մէջ իր պաշտօնը կանոնաւորապէս կը կատա-

րէ: Հիւանդութիւնը հորիւմ մը չէ, այլ վիճակ մը, իր մը չէ, այլ յարաբերութիւն մէ:

Նոյն խակ առողջ վիճակի մէջ ուժի խնայողութիւնը մշտակայ միջոցն է բուժումի: Երբ մէկը մինչև սպասելու ու խնճելու աստիճան աշխատած է, պէտք է հանգիստ առնէ աշխատութեան վիրակը սեղէ ստաջ: Ճաշը մը մարտումը ստամոքսը արիւնակայտի մը վիճակի մէջ կը թողու, որմէ ան պէտք է բուժուի երկրորդ ճաշի մը մարտումը թիւնը սկսելէ ստաջ: Գործարանաւորութիւնը շարունակաբար կը մաշի ու կ'աւրսուի աշխատութիւնով, ուրեմն պէտք է որ ան շարունակաբար նորոգուի: Նորոգումի ոսյն երեւոյթը կը շարունակուի մարմինէն սմբադան ուժերու ճտրհիւ: Մենք զանոնք բնական ուժեր կ'անուանինք, սրովհետեւ անմաք բնական և հասարակական են ամէն կինդանիներու համար. բայց պէտք չէ մոռնուլ թէ այդ բնական ուժերը ստեղծագործական ուժեր են ու կը ցցունին թէ այն կարսութիւնը որ մեզ ստեղծած է, չը գագրիր մեր մեքնականութեան հոգ տանիէլ: Հիւանդութեանց մէջ չափազանց խաթարումներ արտակարգօրէն կը շեշտուին, սրովհետեւ մարմնին պաշտպանները չեն կարողացած զանոնք արգիլի, ուսաի մանրէները թոյն կը պատրաստեն որ կը չլատէ ու կը գրգռէ հիւսուածքը և յասաջ կը բերէ տապ, արիւնախըռնում, ցաւեր և ուրիշ խանգարումներ: Աշխատանկով ծանրաբեռնուած գործարանները կը յողնին ու կը մաշին և ան-

կարող կը գտնան իրենց սովորական պարտականութիւնը կատարելու, և ահա թէ ինչու մարսաղութիւնը գէշ կ'ըլլոյ, որ լիարգի արտաթորումները, երիկամունքը և արտաքառամի գործարանները կը նիշարնան, որ թոյնը կը կուտափուի գործարանաւորութեան մէջ, որ ամրազջ հիւսուածքը աւելի կամ նուազ չափով կը վկասուի և կազուածքը կը ցնցուի, որուն հետեւանքը ընդհանրապէս ջերմ մը, չդային ուժաթափութիւն (collapsus) կամ կատարեալ ուժառապառում մը կրնայ ըլլալ, Հիւանգութեան ախտանիշերու վընտնտներուն գէմ լրջօրէն կոռուիլլ անոր պատճառները վերցնելն է: Երբ մեկուն գլուխը կը ցաւի, պատճառը իր ստամքուն մէջ մնունդի ըլ մարտուած մաս մը գտնուիլն է, այդ ցաւին ընտելանաւով չէ որ գլուխը պիտի բուժուի, այլ մնունդի խոնրուած մասը ստամքուն գուրս հանելով: Պնդութենէ յառաջ եկած գլմացաւը կրնայ գրեխսաջուրով (lavement) մը բուժուիլ, որ աղիքներէն դուրս կը հանէ կուտափուած թունուոր նիւթերը. ան ուժառու գեղ մը չէ, որ տկարութիւնը կը բուժէ, այլ զայն կը պարզէ թունուոր գոյացութիւններէ՝ որոնք կորովին աղբիւրը եղող չղալին կեդրոնները կը չլատէին:

Հիւանգութեան պարագային՝ ճշմարիտ գեղերը անսնք են որ կը նպաստեն բուժումին, ատ ալ առողջութիւնը պահպաներու համար պէտք եղած կանոններու հպատակիլն է, որովհետեւ հիւանգութեան միջոցին մարմինը պէտք ունի այն բաներուն ինչ բանի որ պէտք ունէր առողջութեան պարագային, մանոււանդ ալ աւելի խնամքի, սակայն ոչ առողջութեան պարագային ստացուածքներու առաջարկութիւնը:

Կեանքը որ ձեռք կը բերուի սնունդի, չուրի, օգի, լրյուի, տաքութեան միջոցաւ մեր մարմինին ներարկուած կորովին է: Մենք պիտի ստեղծենք այն օգուտը որ սոյն նիւթերը մեղ կը մատակարարեն, կանոնաւորելով մեր մնանդը, մեր հագնուածքը, մեր սովորութիւնները, մեր քունը և մեր կեանքի ամէն մէկ պայմանները, հետեւով այն սկզբունքներուն ուրոնք մեր գործարանաւորութիւնը կը կառավարեն: Բնախօսական գեղ կ'անուանուին այն միջոցները զորս մեղ կը ծառացիցնենք հիւանգութեան գարմանումին մէջ. այս բնական ուժերը և իրենց գործածութիւնն է որ կը կազմին բնախօսական գարմանները կամ հիւանգութեան բնախօսական գարմանը. անոր կատարելապէս զարգացած և կաղմակերպուած ձեւն է որուն ամէն գիտակլոց մարգ գիւրաւ կրնայ հետեւիլ, նկատի աւնենալով այն սկզբունքներուն էւթիւնը շատ մը հիւանգութեանց բուժումին մէջ ձեռքի տակ գտնուած գեղերէն շատերը կրնան զործածուած ըլլալ, թէեւ ոչինչ կ'արժին անսնք, հակառակ որ կարգ մը հիւանգութեանց համար հնարաւած են:

Երբ մարմինը հիւանդ է, իր բժիշկը լինի խոկ է: Եւ այս իրողութիւնը խիստ օգտակար է իր բնականոն վիճակը վերըսանալու համար, ու հակառակ գարերու խաթարումին, այն չէ կարուած իր այս յատկութիւնը:

Երբ մարմինը սեէ մէկ գործարանը կանոնաւորապէս ըլ զարձեր, գանգաղ է և կամ գերազագուստած, իր շարժումները կամ լուծողութիւնը (sécrétion) նուազած, բացնկայած կամ չափազանց կ'ըլլան. գարմանական միջոցները կրնան իրեն նպաստել իր բնականոն վիճակը

վերստանալու տեսակէտէն։ Խնայողութեան գործարանին և հիւսուածքը կազմող բղիջներուն մէջ կատարուած այս հակազդեցութիւնը՝ քիմիական և բնախան երեսութիւներու արդիւնք է։ Այս հակազդումին նպաստելու կարող բնական դարմանական միջոցները զիմուսորարար հետեւեալներն են։ Համդիսա, մարզանք, լոյս, ելեկտրականութիւն, հոգեբուժութիւն (psychothérapie), մանդարութեան, ուշագրութիւն, ջրաբուժութիւն (hydrothérapie), տաքութիւն, ցուրտ և մարձանք (massage)։

Հանդիսաբը, մարզանքը, լոյսը, մնջնագրութեան ուշագրութիւնը, աւելի առաջապահութեան մաս կը կազմեն քան դարմանական։ Ելեկտրականութեան եւ մարձումի (massage) համար մեքենայի և արուեստի պէտք ըլլարան, ամէնուն համար գիւրամատչելի չեն, ուստի մենք հսում այն ջրաբուժութիւնը ուշագրութեան կ'առնենք։

ԶՐԱԲՈՒԺՈՒԹԻՒՆ

Զրաբուժական միջոցը կը ծառայէ մարմինը մաքրելու, բաղխուամով (percussion) մեքենական արդիւնք — կիրարումի այլ և այլ եղանակով — յառաջ բերելու, այլ մանաւանդ մարմնոյ տաքութեան ազգելու կամ տաքութիւն յառաջ բերելու։

Ասով յառաջ կուպան գարմանաւմի երկու կարեւոր կիրագեր, պաղ ջուրի կիրարում, և ասվ ջուրի կիրարում։

ՊԱՂ ԶՈՒՄԻ ԿԻՐԱԲԿՈՒՄ

Պաղ չուրի կերպը հիւսուածքին հանդարտեցում կուտայ, երբ կիրարումները կարձատե են։ Գործարմանաւորութիւնը իր բարեխառնութիւնը ձեռք ձգելու կը

ճգնի, և ակազդում (réaction) կոչուած անդրագարձ երեսոյթով մը, կինդանական գործունեցութիւնը այն աստիճան կ'աճի որ ասյն կիրարումը կազդուրիչ և բնախօսորէն օգտակար գրգռիչ մը կրնայ սեպուիլ։ Պաղը կը կծկէ արիւնային անօթները՝ իր կիրարկման միջոցին։ բայց վիրչն զամնոր հակազդումով կ'ընդլայնէ, եթէ կիրարումը երկարառե չէ, կը նըպաստէ բնդհանուր կինդանական գրութեան։ Ասոր համար է որ խիստ պաղ չուրի կիրարումը սրամի ըրջանին համար՝ սրամի գործունեցութիւնը արագացնող միջոց մ'է, մինչդեռ երկար պաղ կիրարումներ երբ յաճախակի են, կը գանգաղեցնեն շարժումները։ Արիւնախոնական (congestif) զիմացաւի պարագային պաղ փաթաթի երկար կիրարումը սրանչելի գեղ մ'է։ Զափաւոր միջոցով պաղ կիրարումը՝ բորբոքումը ասհանափակելու և դէմ դնելու զիմացաւը միջոցն է։ Երբ գըլխաւորաբը կիրարումի պաղ միջոցին զիմանի, պէտք է նախ մորթի տաքութիւնը ապահովել, հակասակ պարագային ան կը վնասէ և փոխանակ բարիքի չարիք յառաջ կուգայ։ Սոյն նախասուութիւնը մասնաւորապէս տկար, սակաւարիւն և յօդացաւ (rhumatism) ունեցող անձիրու համար կարմոր է, որոնց քով հակազդումը թոյլ է զիմացաւորաբը։ Եթէ մորթը պաղ է, պէտք է պաղ գարմանի սկսելի առաջ զայն տաքցնել, սրավ լու հակազդում մը ձեռք կը բերէ։ Այն անձերը որոնք չեն կրնար հանդուրժիլ պաղի, այս նախասուութիւնը պէտք է գործադրեն անպայման, որը խիստ հաճոյակի աղդեցութիւն մը կը ներգործէ։

ՏԱՐԱԲՈՒԺՈՒԹԻՒՆ

Տաքութիւնը գրգռիչ է նախ և ա-

ռաջ, բայց հակազգութեամով կը մեզմանայ: Կարձատեւ տաք կիրարկումը խիստ գըրգուէ է, երկարատեւը՝ արեան անօթները կ'ընդարձակէ կիրարկումի վայրկեանէն սկսեալ: Ասով կը բացատրուի թէ ուռած կամ ճնշուած մասերու վրայ կիրարկուած տաք չուրի տածումը ինչու կը թիթեցնէ ուռեցը ու ցաւը:

ՏԵՐ ԵԻ ՊԱԴ ԶՈՒՐԻ ԿԻՐԱՐԿՈՒՄ

Տաք կիրարումին հետեւող կարձատեւ պազ կիրարում մը գրգուէ արդիւնք մը յառաջ կը բերէ նման տաք կիրարկումին, բայց աւելի ազդու կիրարում: Տաք կիրարկում ըսելով պէտք չէ հասկնալ ձեռք չկարենալ պայնիւր չափ տաք ջրով թրջուած փաթաթ մը, ոչ ալ պազ ջրով կիրարկում ըսելով փոքր լաթի կտոր մը թրջուած զով ջրով մը: Գարմանումը ազգու ըլլալու համար պէտք է ծայր սոսինան բարեխառնութեան գիմեր 4,50 մեզր երկայն կակուղ լաթի կտոր մը եռացած չուրի մէջ թաթիսել և վայրկենապէս քամերով կը պատրաստենք լու դեղ մը և երեսի սրբէս մ'ալ շատ պազ ջրով թրջուած կը կազմէ լու պազ փաթաթ մը: Տաք փաթաթը մարմին վրայ դրուելով 4-5 վայրկեան հանելի ըլլալ սկսելուն կը վերցնենք և կէս վայրկեան մ'ալ պազ փաթաթը կը դնենք, և այսպէս յաջորդարար սոյն երես կերպերը երեք անգամ կը կրկնենք: Ծանր գալուկային (jauisse, սարլլը) ապավիժումները (ca-

tarrhale) սոյն կիրարումով մի քանի օրուան մէջ կրնան բուժուիլ և այս գարմանը խիստ ներգործիչ է գժուարանարաւթեան, քրնիկ պնդութեան (constipation), ցնցապարի (chorée), Հրարիւնութեան (chlorose), և չգային ուժառապառումի գէմ:

Ճաշէն առաջ գաւաթ մը տաք ջուր խմել և ճաշէն վերջ կէս ժամ աեւսպաւթեամի մակորովայնային (épigastre) պազ կիրարում մը սքանչելիօրէն կը ներզործին մարտզական անկանոնութեան գէմ չսփառոր կիրարով Bicarbonate de soude ի և bismuth ի գործածութիւնը ստունքով ապականումը կը բուժէ:

ՁԵԶՈՒՐ ԿԻՐԱՐԿՈՒՄ

Զէզոք կիրարկումները հանգարատեցուցիչ են և հակազգեցում յառաջ չեն բերեր: Երեխովին պառկելէ անմիջապէս առաջ 30 էն 45 վայրկեանի չէզոք լոգանք մը չզային անձի մը համար քսնը կը նախապարասատէ: Նոյն է 20 էն 30 վայրկեան չէզոք փաթաթում մը, կանակի, ողնայարի տաք կամ տաք և պազ կիրարկում մը, մանաւանդ եթէ աղնայարի երկանքը շփում մը ըլլայ սոյն կիրարումն վերջ, սքանչելի քնարեր միջոց մ'է, այս գարմանական կիրարը անհանապէս գերիվեր են թմրիցուցիչ զեղերէն և սոմենէն լու արգիւնքները կուտան առանց վնասելու:

Թարգ. Կ. ՌԻՆԱԴԻՆ

ՔԷԹԱՍՀԱՅ

Dr. J. H. Kellogg

ՄԻՃՏ ԶԱՓԱՀՈՐ

«Մարմասամնարդ» ի 20 րդ . թիւին մէջ քիչ մը զարմանքավ կարգացի յանուն գիւտութեան խմբագրուած՝ բայց խկապէս զիսական փաստերէ զուրկ ժումիարարիւն վերնագրով յօդուածը:

Հոչակառոր զիսական էտիսընի կեանքին թէեւ լիսլին տեղեակ չ'եմ, բայց միայն սա գիտեմ թէ լուրջ փորձերու և ապացուցներու վրայ հիմնուած զիսութիւն մը կայ՝ որ զիսականի մը կեանքով չ'ժսուածիր բնուա:

Թէ մեր ուտեսատը պէտք է ըլլոյ չուփառոր և մննդաբար և թէ իրաքանչիւր պատաս պէտք է ծամել խնամավ զիրացընելու համար մարտապութիւնը, ասանք անհերքելի ճշմարտութիւններ են. բայց յանձնաբարել «խիստ սալկաւակիերութիւնը» բացարձակապէս հակագիտական և անընդունելի է:

Յօդուածագիրը իր չառագույն ժուժկարութեամբ քաջալերած պիտի ըլլոյ ընթացքը շատ մը ուստանողներու, մանուտանդ բարձրագոյն վարժարանաց ուսունականերու, սրճնք իրենց դրամական անձկարութեան հետեւանքով և կամ բացասիկ ծախքերու հարկին տակ՝ ուտեսատի համար նիհար պիտածէ մը յատկացնելով կը գոհանան: Ու այսպէս մէկ կողմէ ուշնունդի անբաւականութիւնը և միւս կողմէ աշխատաւթեան անհամեմատ ծանրութիւնը խեղճ ուսանողները կը մասնեն յանախ թոքախոր սարսաւզգեցիկ ճիրաբաններուն: Եսին բանը կը պատահի նաև պանդուխու գործաւորներու՝ որոնք քիչ ժամանակի մէջ շատ խնայերութիւններուն աշխատաւթեան մը կ'ենթարկուին և անբաւական ու անբաւական անընդունութեամբ մը իրենց սպառած ֆիւ-

զիրական ոյժերը վերանորոգելու անկարող կ'ըլլան:

Զգենք սակայն գործաւորական և ուսունական կեանքէ րխած այս ապացույները: Թերեւու յօդուածագիրը անաշխատ կեանք վարդակերու համար յանձնաբար ըլլոյ այս կենցազակերպը, կամ առաջապահական! այս նոր մէթոսը: Տեսնենք թէ ի՞նչ կ'ըսէ զիսութիւնը:

Մարդ մը, հանգիստի պահուն, կարենալ պահպանելու համար իր կեանքի հաւասարակշութիւնը, 24 ժամուան միջոցին կ'սպասէ 4700 գալորի (Calori - մէկ քիլո ջուրը մէկ սատինան տաքցնելու համար պէտք եղած ջերմութիւնը): Ասկից զատ 500 գալորի կ'սպասէ թոքերէն և մորթի վրային չափացած ջուրերուն համոր, ինչպէս նաև 400 գալորի կերակուրները բնական ջերմութեան վերածելու համար: Այսպէս ընդամէնը կ'ըլլայ 2300 գալորի: Իսկ բնանակիրները և առող նման ծանր աշխատաւթիւններ ու նիցողները կ'սպասեն 4500—5500 և նոյն կամ 6000 գալորի:

Կեանքը ուժերու սպառում և մթերում մ'է միանգամայն: Սպառուած ջերմութիւնը վերասանալու համար մենք կը գիմենք կերակուրներու՝ որոնք միակ սպրիւրն են մ'եր ոյժին և կենդանութեան: Առհասարակ մարդիկ մ'չա շարժման մէջ ըլլալով 2300 գալորիէն աւելի ջերմութեան պէտք ունին և ասոր համար ալ միջին հաշխավ օրական 800 կրամ հաց, 300 կրամ մլս և 50 կրամ խոզ կառնեն, որոնք կարտաղըն 2300 գալորի այս քանակը կը համապատասխանէ մեր օրական սպառում ուժերուն: Բայց ասոր համար անհրաժեշտ չ'է անպատճառ ուտել

միայն հաց , միս և իւղ . նոյն դերը կըրնանն կատարել նաև մեր սննդառութեան տարբեր նիւթերը , զոր օրինակ , կաթը , մածունը , կարագը , հաւկիթը , բանջարեղնները և լու . և լու :

Արդ՝ երր մէկը , յարգելի յօդուածագրին յանձնարարութեան համաձայն , առաւօտեան նախաճաշը քանի մը պատառ հացով և իրիկուան ընթրիքն ալ շատ թեթե անցունէ , անկասկած լինքինքը զրկած պիտի ըլլայ անհրաժեշտ չերմութիւնը յառաջ բերող մնունդէն : Այսպիսին պիտի նմանի այն մարդուն՝ որ իր շահած 5 զրուշի փախարէն ծախսելով 10 զրուշ՝ անխուսափելիօրին լինքինք կը գտնէ մասնկութեան գահավիթին զբուխը :

Դարձեալ՝ կանոնաւորապէս առնուած մնունդ մը ստամոքսին մէջ կը մարսուի 3 ուկէս—4 ժամէն : Ուստի եթէ նախաճա-

շով օրական երեք ճաշ ընենք , ստամոքսը 10—12 ժամ՝ աշխատութիւն պիտի ունենայ , որով 12 ժամ՝ ալ հանգիստ : Արդ՝ բնաւ անպատեհութիւն չիկայ օրական երեք ճաշ ընելու , և այն ալ ոչ թէ «խիստ սակաւ» այլ միշտ չափաւոր :

Սպառած ոյժի և առնուած մնունդի , կամ մթերուած ոյժի համեմատականութիւն . — ահա գիտական սկզբունքը՝ որու վրայ պէտք է հիմնուի մարդկային կենցաղակերպը :

Քունն ալ ըլլալով անհրաժեշտ միջոց ոյժերու կազդուրման՝ պէտք է ըլլայ ուղիղ համեմատական ոյժերու յսպնութեան : Այս տեսութեամբ գիտութիւնը սահմանած է չափահաներու համար 6—7 , պատանիներուն համար 8—9 և փոքրիկներու համար 10—12 ժամ՝ քուն :

Արարիդ

Տք. Յ. ԱԲՐԱՀԱՄԵԱՆ

ԿԱՂԱՆԴԻ ԼԱՒԱԳՈՅՆ ՆՌԻԷՐԸ

Երէ կը սիրէք ձեր բարեկամները , զաւակները եւ ծանօթները , անտես ամէն բանէ աւելի առողջութիւն եւ ուժ կը բաղձամ անոնց . Կաղանդի առքի մէկ տարեկան «Մարմնամարզ» ի նուեր մը կը կարծենի թէ լաւագոյն միջոցն է անոնց առողջութիւնը ապահովելու :



Տիկիններ՝ «Արծիկ», 2 ԱՅ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ ԿԱՆ ԽՈՒՄՅԵՐ

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ

«Յեզի մը բոլոր ուժք եւ բոլոր խելացիութիւնը ձեռք կը բերուին մասնակին Ֆիզիկական առողջութեամբ»:[1]

— Շարժումը կեանք է, անիկա ու ժերը կը պահէ ու կը շատցնէ: Խակ անշարժութիւնը տարականոն իրականաւթիւն մըն է՝ որ անկումի և կանխահաս մահումն կ'առաջնարդէ:

— Ֆիզիկական մարգանքները, ինչպէս և մաքրութիւն ու լու մնագառաւթիւն, առողջապահական գիտութեան հիմքը կը կազմին:

— Մարգանքը՝ գործարանաւորաւթիւնը (organisme) լու վիճակի մէջ կը պահէ, ներքին գործարաններու, ի մասնաւորի մարտագակոն խօսքակի գործունելութեան կը նպաստէ, միանները և չլրգերը կը զարգացնէ ու կը զօրացնէ, բայ մը՝ որուն շատ պէտք ունի մեր ցեղը, գիրութեան առաջըր կ'առնէ, ուղեղը կը հանգառացնէ, մարմնը արագաշարժ ու կայտառ կ'ընէ և մինչեւ խակ նկարագիրը կ'առնուացնէ. մէկ խօսքավ մարգանքը՝ մարմնայն և մոքին միջեւ լու հաւասարակշռութիւն մը կը պահէ մինչեւ ծերութիւն:

— Ամէն օր մարգանք ընկը՝ լուազպյն միջոցն է ապահովելու առաջութիւնը և երկարելու կեանքը:

— Մարգանքը անհրաժեշտ է մանաւանդ նստաղական կեանք ունեցողներուն,

առանց համար քաղելը նուազագոյն սահկայն պատուական մարգանք մընէ է. պէտք է քաղել գոնէ 1—2 ժամ, առառն և իրիկոնը[2]:

— Մարգանքը՝ մարդուն անհրաժեշտ է ոչ միայն մանկա թեան ատեն, ուր շարժումը բնազգական պէտք մըն է՝ որ մարմնոյն զարգացման կը նպաստէ, այլ նուեկեանքի արագչ տեսօղ թեան միջոցին:

— Մարգանքը՝ իրեւ գարման ու կը գործածուի շատ մը հիւանդաթիւնները բռուժելու հոմար: Մարգանքը՝ նաև կը գեղեցկացնէ մարմնը: Յանասասանի մէջ մարգանք կը կատարէին գլասաւորար այդ նպատակաւ: Հիմ և նոր ազգերը մեծապէս օգտագութ են մարգանքի բարիքներէն:

— Մարմնամարզը որ գարերէ ի վեր իրեւ արւեստ նկատաւած էր, չնորդիւ լուրջ ուսումնասիրութեանց, այսօր գրական գիտութեանց շարքին մէջ մտած է: Երկու գրական գիտութիւններ, մարդակազմութիւն և բնախօսութիւն, մարմնամարգի հոմը կը կազմին:

— Գաստարակութիւնը կատարեալ ըլլար՝ առանց ֆիզիկականի, միակազմանի զատարակութիւնը վնասակար խակ է:

— Մանկավարժական մարմնամարզը գլխաւոր նպատակ ունի աշտկերտի մը ուժը խնայելու, խակ մարզամի մարմնամարզը (gymnastique d'entraînement) մարզան ուժերը իր ամրազութեան մէջ կը զարգացնէ և զանիկա թեթեաշարժ, ճը-

[1] Վերջերս Աթօք: որմի մէջ, Աղիմրիական խաղերուն առթիւ, Գանակառանգ իշխանը իր բացման ճառը հետևեւալ խօսքիրով վերջացացած է: «Ֆիզիկական կրթութեան պէտքը ու կարեպութիւնը զնահասութ ազգերը կ'առընչն, յաշխանն կ'առընչն»:

[2] Առ հասարակ քաղել չենք զիսեր: Նախ կրուիր պէտք է զնել զետնին վրայ, յետոյ ներքանը, և այդպէս յաջորդարար: պէտք է ծունկերը կարծը պահէլ ու չի ծռել: իրանց անշարժ ու շխատի քաղելու է:

կուն, կայտառ ու յանդուգն կ'ընէ, միա-
անդամոյն հանդարտ ու ինքզինքին տէր:

— Մարզանիքի օգտահները անվիճելի
են, սակայն պէտք է գիտնութ անոր զի-
տական սկզբանքներն ու պայմաննե-
րը, հակառակ պարագային վնասարեր
ենկ կ'ըլլայ:

* *

Կը բաւականանք հսու յիշերով միայն
սի քանի ընդհանուր օրէնքներ. բաւա-
զոյն է բացօթեայ և առաջէ ու փոշիէ
զերծ վայր մը մարզանիք կատարել, միշտ
ձառչէ առաջ:

— Մարզանիքի ժամանակ փորի, կուրծ-
քի ու վիզի վրայ ձեշաւմ ընող ամէն հա-
զուստ հանելու է և բարձրակրուկ կօ-
շիկ հազնելու չէ:

— Մարզանիքի չափազանցութիւնը
շատ վնասակար է, ուստի աստիճանա-
բար յասաշանալու է, և մարզում (en-
traînement) պէտք է:

— Մարզանիքէ անմիջապէս ետք՝ տուշ
մը ընել շատ օգտակար է, սակայն եր-
րեք ձաշելու չէ անմիջապէս ետք. գոնէ
կէս ժամ անցնելու է:

— Անշարժութիւնը կամ պարզո-
պէս շարժումներու անբաւականութիւ-
նը՝ զործարանաւորական ուժերուն ան-
կումը՝ յասաջ կը բերէ, որով օրփա-
նիքմի մէջ տոկունութիւնը կը պակախ
գիտքիներու համար ուեէ հիւանդանթեան
զէմ, մանաւանդ միքրոպայցին: Բաց առ-
ափի, մննդառութեան խանգարման պատ-
ճառ ըլլալով՝ արխւնի, ջիզերու, սակար-
ներու և զննազան հիւանդութեանց,
ի մասնաւորի յօդացուի, յօդասապի
(goutte), աւազի, շաքարախտի և չափո-
չանց զիրութեան (obésité) հնթակայ կ'ը-
նէ զմեզ:

— Վերջապէս, առանց մարզանիքի

առողջ ու կայտառ, ուժեղ և առաջ ցեղ
չկուլբուիր:

— Երբ մարզանիքի հետ միտուին կը
գործադրենք նուև առաջապահական միւս
օրէնքները, եւ երբ գիտենք օգտուիլ
մանաւանդ մաքուր օգէն ու չուրէն և ա-
րեւն ճառագայթներէն, այն ատեն կըր-
նանք տապահով ըլլալ թէ առողջ ու եր-
կար պիտի ապրէնք:

* *

Վերոգրեալ տարրական գիտելիքնե-
րով՝ մենք ջանացինք ցոյց տալ ֆիզիքա-
կան կրթութեան օգտակարութիւնը զա-
նազան տեսակէտներավ. ուստի մեր ժո-
ղովուրդին կը մնայ օգտուիլ անոր ընծա-
յած բարիքներէն — առաղջութիւն, գե-
ղեցկութիւն, ֆիզիքական ու բարոյական
ուժ, ևն:

Սակայն ինչպէս օգտուիլ . . . :

Նոյն պէտք է մարզանիքը պարաւ-
ուորիչ ընել մեր ամէն վարժարաններուն
մէջ, երկան աշակերտաց համար — ա-
ռողջ ու զօրաւոր ցեղ մը կազմելու հա-
մար:

Երկրորդ՝ մարմնամարզական ակումբ-
ներ կազմել և ընկերակցութիւններ հաս-
տառել ամէն տեղ, հայ երլաւասարդու-
թիւնը մարզելու նպատակաւ:

Երրորդ՝ 25—30 ապրեկանէ վեր ե-
զողները կինան մարզանիք կատարել, ա-
ռանց գործիքի, անհնակի մէջ օրը 45—30
վայրիկան, Միւլէրի մէթոսապ [3]:

Չորրորդ՝ շրջուն ու ձեռնհաս մար-
մնամարզիներ զրկել գաւառները՝ (վճա-
րումավ անշուշտ), նոր ակումբներ կազ-
մակերպելու և վարժարաններու մէջ մար-
զանիքի գասեր հաստատելու, և կամ ե-

[3] Կարդալ «Mon système», R. P. Mül'e ի
հիղինակութիւնը:

զած փորձերը կատարելագործելու, հըսկելու և բնինելու սրաշոնով [4]:

Առողջմէ զատ ժաղավուրդը կարգաւու

[4] Արդիօք Հ. Բ. Բ. Միութիւնը չի կրնար զրկել Աղջունի կազմակերպող քննիչ մը, գոնէ մէկ հաս առայժմ, արուած ըլլարով անոր վաեմ նրա պատակը ցեղին կրթական զարգացման նրամամբ:

է ֆիզիքական կրթութեան վերաբերեալ ամէն գրութիւն։ իսկ մամուլը նուիրական պարտականութիւն ունի ժաղավուրդին սորվեցնելու այդպիսի ձշմոբառթիւնները։

Աղջամերիան

ՏՕՔ. Ս. ՃԱՄԿԱՇԱՆ

(Միութիւն)

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԴԱՍԻԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ

ԵԿ

ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԴԱՍԻԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ [5]

«Ել ևս ժամանակն է, կարծեմ, ըստու թէ՝ ֆիզիքական դաստիարակութիւնը բարայական զօրաւոր ազգեցութեանը գուգական անհրաժեշտ է։ Ասիկա կարեւոր է, նախ՝ սրավհետեւ ֆիզիքական դաստիարակութիւնը հոգւոյ զարգացման արգելք եղող յայտնի վատանգներ իր հետ կը բերէ, որոնցմէ զերծ ըլլարու համար պէտք է նկարագրի կրթութեան ոյժ տալ, և երկարգ՝ սրավհետեւ հոգեկան աշխարհէ ծնունդ կ'առնան ա'յն ազգեցութիւնները, կամ եթէ կ'ուզէք, մըզ զումեներն ըսէք, որնը ամենէն տեսի կը նպաստեն ֆիզիքական տառչութեան, ֆիզիքական արխութեան և ֆիզիքական տոկունութեան։

Ամէն փորձառու դաստիարակ համամլու է այս կէտին մէջ թէ, մարմնայ կը թութեան համար արուած հոգը զիւրաւ կ'այլասերի և կը փախուի պարզապէտ զեղեցիկ զնորդեներ սւնենալու սիննալառակի

մը, որ խկազէս մարդկային լնգհանուր կրթութեան գարզացման համար ազետալի հետեւութիւններ կրնայ ունենալ։ Յիշնք հս միայն ա'յն արատաց երեւյթները, որոնք գրեթէ միշտ անզի կ'ունենան անզգիւական գրութեան հետեւզ վարժարաններաւ մէջ, որ — ինչպէս գիտէք — մարմնակրթական (sport) մրցութեանց արուած ասպարէզն երբեմն ա'յն տատիւանի կը համնի, որ ֆիզիքական ոյժէ ու կրտավէ զատ բանի մը արժէք չի արուիր։ Ո՞վ չի անեներ հս մասւոր կենաքին զարգացման գէմ սպառնացող ակնյայանի վրանգը։ Շատ անզիր, զպրոցներաւ մէջ մարմնակրթունքի տեղ տարավ՝ ուղեցին երիտասարդական խօլ ու խնեւչ մօլութեանց առջևն առնուլ, եթէ այս ուղղութեամբ չափէն քիչ մ'անդին անցնին առկան, պիտի անենեն խկայն որ մարմնայ կրթութեան մէջ եղած չափազանցութիւնները սպան մէջ զոյսիթիւն ունեցող զուտ մարմնական մասին, բայց առաւելապէս անոր ընդունին եղող ըլլարուներաւն վրայ՝ որսնց առջևը թումր կանգնել կը յասույին, ձիշգ ներհակը պիտի ազգին։

[*] Ֆէօրսաէք՝ զուիցերիացի նշանաւոր մանկարժին վերջերս հրատարակած «Die Schule und der Charakter» անուն հատորէն կը քաղենք այս հետաքրքրական գլուխը։

Այս մասին մէջ եղած չափազանցութեանց նկատմամբ միտ գնել կատար Պայօ իւր առ հնանեալ տաղերամբ .

« Բնու յաստչագիմնիթիւն չնկատենք, այն ձգուումբ, որ զմեր անանութեան (animalité) կ'առաջնարդէ։ Մայրայիկութիւն ծայրայեզրալթեան համար։ Ես իմ մասին Միջն գարս զարդացներու մէջ տ'զի ունեցած ծայրայիկութիւնները, ուրանիք մեզի առած են Ս. Թավճառ Ակուխնացի մը, Մանաւաներ մը, Քառարդէ մը են, նուստապահւ պիտի համարիմ այն զբարցներէն, որնք մեզի պիտի առան քաջ թիստարներ միտին [*]։ »

Արդի վարժարաններու մէջ ուր այնչափ մ'ծ կորեւորութիւն կ'ընծայուի ֆիզիքական կրթութեան, որորտի համար առնմանուած ժամկերը մ'ծ խնասութեանք գաշտացն աշխատութեանց յառկացուցած են։ Լու պիտի ըլլար, եթէ մեր երիտասարդներն իմացիքական ոյժին առելորդ մասը փոխանակ առնազանգի (football) նման վայրագ խաղերու վաստները՝ զայն առաւելապէս օգտակար գործի մը գործածել գիտնալին։

« Առաջիկ շատ ստահակ կայ, ըստ էր եւրիպիտէս, առկայն ամենէն յառեզները բարչամարտներն են։ »

Հա՛րկէ է ֆիզիքական կրթութիւնը լիովին հարաստկիցնել բարյագական զարգացման, եթէ կ'առգինք օգտառիլ այն բազմազիմի առիթներէն, որոնց միջոցով մարմնոց կրթութիւնը պիտի նպաստեն հոգւոց առաւելութիւններուն կոմ ճիշդ ես յառկութիւններուն երեան գալուն։

« Պահպանեցէք մարմինը՝ որպէս զիրաժանակից ըլլար հոգւոց։ »

Աւանդութեան մը համաձայն Քրիստոսի վերաբրուած այս խօսքը ցոյց կու-

տայ մեզի աւելի բարձր նպաստակ մը, որուն ծառայութեան պէտք է ենթարկուի ամեն ֆիզիքական կրթութիւն, և որուն պաշտօնը պիտի ըլլայ միանգաւման վերջնոր զծել իւր չափն ու սահմանը։

Ֆիզիքական հրահանգներու շորհիւարգի երիտասարդութիւններու այնչափ սիրուած մարմնակրթանքներու և այլ այս կորպի ֆիզիքական կրթութիւններու գէմ հակազգեցիկ ո՞ւ է փորձ մ'ընել ուղելք բարեփախում մը կ'ենթագրէ։ Mens sana in corpore sano նշանաւոր առածին։ Խրանին բարորդին անտարբեր պարագաներու մէջ գործածուած և անմեզ իւմաս մ'իւր մէջ պարաւնակոզ Յորմազի այս խօսքէն՝ զար առաջին անգամ կոք ի վեր համած է, այսօր տեսակ մը նիւթապաշտ վարդապեսութիւն մը ստեղծուած է, որ անմատօրէն կը դանդաչէ, թէ մոքի առաջնութիւնը կախուած է մարմնոյ առաջնութիւններ։

Միայն մորդկային կեանքը լաւ ու խորունկ տառումնափրտող մը գիտէ թէ իւմացականութիւնն ու կամքի գերազոյն կարագութիւնները յաճախ տիսենդ, վատոյժ ու տկար չղացին գրութեամբ օժառած մարմններու մէջ երեան կուզգան, և — ասոր ներհակ, քանի՛ քանի գործարանաւոր առաջջ կողմուածքներ ալ կան, որոնք հիւանդ մոքեր իրենց մէջ կ'ամփափին։ Բաց տատի, գիտելի է նաև առ պարագան, որ ֆիզիքական կրթութիւններ մէջ եղած չափազանցութիւնք շատ անգամ ուղղակի կերպով նպաստած են մաքի գործանելութեան ի սպառ մեռնելուն և կամ անոր խաթարուելուն։ Չափազանցութիւնն չէ եթէ նոյն խկ ըսեմ թէ հիւանդու մարմնոյ մը երեւակայեալ արգելքն անգամ յառաջ կը բերէ երբեմն

[*] L'Education de la Volonté, P. 175.

հոգեկան կարագութեանց գերագոյն գործունէութիւն մը, մինչդեռ բնդհակագաւկը քաջառապչ մարդ մը, որ կեսնքին մէջ զգացոծ չէ բնաւ թէ ի՞նչ է Փիզիքական վշտերով տառապիլ, այնպիսին այնուելի կայ ցայց կուտոյ հոգեկան առաջնութեան բարձր դասերէն իւր զուրկ ըլլալը:

Արդ, շատ օգտակար պիտի ըլլար, եթէ գարցաները սկսէին բարյականի հիմուն վրայ բարձրացնել աղոց տրուած ֆիզիքական կրթութիւնը, և տոի այնչափ աւելի օգտակար պիտի ըլլար, որչափ աւստեցին իւր առջեւ Փիզիքապէս տիբացած բազմութիւ աշակերտաներ ունենար: Անողոքն mens sana in corpore sano անոնց մարմնոյն պակասութիւններուն հոգեկան դասապարտութիւն կը սպանոյ: Բնդհակառակը պէտք էր ցոյց տալ անոնց, թէ կերպով մը «յոգնածներն ու ծանրաբեանուածները» սրճքի խնամոց պէտք աւնին, այնպիսիներ են, որոնց ֆիզիքական առաջնութիւնը կատարեալ է, բայց որպիշտու նիւթը զըսպելու համար, իրենց հոգեկան ոյժը միշտ գործածելու չն սախառած, այս իսկ պատճառաւ նիւթէն յաղթուելու և տառապէս թէ՛ մարմնով և թէ՛ հոգւով հիմանդ մնալու վտանգի մէջ են: Ո՞վ չի տեսներ մեր այս գիտազութեանց ծանրակշռութիւնը ա՛յն առաջնութիւնը նամար, որոնք գիւրամէտ են կարծելու, թէ իրենց մարմանկան առաջնութիւնն երաշխիք մըն է ինքնին իրենց հոգւոյ առաջնութեան:

Արլութիւնը՝ որ զուտ բարյական երեւոյթ մըն է, ինքնին պիտի բառէ բարյական արգեցութիւններէ զուրկ եղաղ ֆիզիքական կրթութեան կատարելապէս անկատար բան մը ըլլալը ցայց տառւ:

Հարկ կա՞յ մի՛թէ չըկէ առարկու-

թիւններն անոնց, որոնք զմեզ լու հասկեալ չկարինալով, պիտի կարծեն մեր ցարդ ըրած զիտազութիւններաւնմէջ Փիզիքական կրթութեան գէմ սկզբամբ հակառակութիւն մը տեսնել: Ճիշդ է թէ Փիզիքական կրթութիւնը մեր գպրոցական կիանքին մէջ շատ անձնուկ տեղ կը գրաւէ տակառին: Մենք նայնին ծառաւման սրանց փափաքազներէն ու անկազմակալ սպառով աշխատազներէն ըլլալով է որ ուղեցնիք հսու անոր յառաջ բերելիք վեաները մի առ մի մատնանշել: Հոգեկան ու բարյական զազափարականը միայն կրնայ ֆիզիքական կրթութեան տառ անոր բա՛ն իմաստը, անոր ճիշգ ուղղութիւնը և վերջապէս անոր գլխաւոր շարժութը:

Հ. Գ. ԳԱՐԱՖԻԼԵՎՆ

(Ուսումնարան)

* *

Յարգելի յօգուտապրին թարգմանութարը յայտնած մաքիրան կատարելու պէս համաձայն ենք, ու անոնց համաձայն ըլլալ, պիտի նշանակէր բանականութեան ու գիտութեան համբէն չեղիլ:

Ամենայն ապահովութեամբ կարող ենք ըսել թէ ինչ որ ալ ըլլայ ֆիզիքական բանաւոր գատախարակութեան պակասին երեսէն մարդկութեան կրած վշնան ու զրկանքը, արդ վեսար ոչինչ պիտի արժէր այն խաչը գտանգին քավ՝ որ յառաջ պիտի գար ֆիզիքական գտափարակութեան տարածելին, ան մարդկութիւնը զէպի անասնութիւն (animalité) պիտի առաջնարքէր:

Այն գարը, որոն մէջ կապրինք, գերազանցապէս մոքի ու հանձարի գարն է, նիւթը պէտք է գտափարին առջեւ տեղի տայ, մարմինը պարտաւոր է մըսքին հնագանգիլ. Փիզիքական գտափա-

բակութիւնը երրէք պէտք չէ նպաստակ մը բլլոյ, և կամ պարզապէս միջոց մը՝ հնմակոցին սլարգեւելու համար խոշոր մկաններ, որոնց տեսքը ու զանանք ունեցած ըլլալու համագումար կազմէ իր փառասիրութիւնը, և այդ խոշոր մկանները շարժելու առիթն ալ, իր բավանդակ գործունէութիւնը, իր խէտը. զնդեմներան խոշորութիւնը իր խիութեանը ու անշարժութեանը մէջ ոչինչ կը պարաւնակէ իրը ուժ. անոր գործադրութեան գրաւած կերպը ու մահաւանդ անոր գործունէութեան առիթ տաւող նպաստակը կը կազմէ բան ուժը, հետեւարուր բարյաշկան նպաստակներ ու առաքինի գործերու կաստարման գէպքերն են որ ֆիզիքական ուժը բազմալի պէտք են գարճնել, անշառած միշտ չափաւորութեան սահմանին մէջ զարգացած, որ մեծ պէտքերու, մեծ որոշումներու հանգէտ, ալ աւելի կաձի, եթէ միշբը պայծառ է, բարյականը անալուս է. ահա կարեւոր:

Եւրիպիտիսի այն խոռը թէ «Ատտիկէի սասահակներուն յուեպոյները ըմբռամբառներն են», մեզի համար նոր բան մը չէ, բայց ունինք օրինակները զիսուններու ու մասաւրականներու, որմանք առանց լմբիչ եղած ըլլալու, հանրութեան անարգանքին առարկայ գարցած են իրենց գործած ոժիններուն և անրարայականաթիւններուն համար. անտարակայ ֆիզիքական ուժի ու մասաւրական առական առական առիթ այս երկու դասակարգերուն վերագրաւած ոճիրներուն շարքերը չեն զօրեր բացարձակ օրէնքներ հաներու. այդուու ամենայնիւ անոնք բացայատ կերպով երեւան կը հանին չափազանցութեանց վեսանելոր:

Այսօր Եւրոպայի և Ամերիկայի մէջ երկրին կենուանակութիւնը կազմող ընկերային խնդիրներով զբաղողները, իրաւունք ունին ֆիզիքական գաստիարակութեան չափազանցութեան դէմ բազոքերու, բայց այդ բազոքը իր խկութեանը մէջ խկ մեզի ալ իրաւունք կուտայ բազոքերու մեր մէջ անոր չափանցած ընդունելութեան համար: Օգասկար բաներու գոյութեան և զգոյութեան չափազանցութիւնները միշտ վեսանեկար են:

Այս քանի մը տօղերէն վերջ, իրը եզրակացութիւն ըսենք թէ Մարտնանարդ թերթը երրէք նպաստակ չէ ունեցած արտագոյ կարգի մարմիններ յառաջ բերող փորձեր տալու թերթին միշոցաւ, հակառակ որ այդ մասին իրեն շատ անգամ ներ իմպրանք եղած է. ան նպաստակ ունեցած է միշի ու բարյականի կատարեացուները, միզիկական բարգանեցներու միշոցաւ. « առողջ միտք, առողջ մարմնոց » մէջի պարբերութիւնը միշտ ճիշտ է, եթէ առողջութիւն և ուժ իրարու հետ չի չփոթուին, որովհետեւ առողջ մարդը միշտ ուժով է մարմնով, մտքով ու հսկուվ, խկ մարմնապէս ուժեղ երեւցող մարդ մը կրնայ նոյն խկ առողջ չըլլալ մարմնով: Ճիւղդ մարդ մը կրնայ իր առմողջութեան մէջ շատ աւելի ուժեղ ու կենաւանակ ըլլալ, քան հսկայ մը:

Մենք միջն համբան ընտրած ենք մեզի նպաստակ, որ է մարդի, հսկուց և մարմնի հաւասարակիութեանցում, նախապատռութեան իրաւունք տալով առաջնի երկութին, արմինքն մարդին ու հոգին երլորդին միջոցաւ:



Ա.ԲՈՅՔԻ ԱՐԱՀԱՅՈՎԸ



ԿՈՒՍՈՎ, ՊՈՐՃԵՍԻ Ա.ԲՉՈ.ՆԻ



Ս Բ Օ Ռ Ե Բ Ա Ը Ժ Ա Ժ Ի Ն

ՀԻՒՍԻՍԻ ԶՄԵՐՈՒԻԱՆ ՍԲՈՐՆԵՐԸ

Սթոքհոլմի ձմեռաւան սրօններպն և մամուռորապէս շմչկումներու մասին խօսով է կազէի : Դիպուածով, այս շարժութարիբէն եկաղ Մարհի լուսգրին խմբագրականին վերնագրին մէջ « Ski » բառը ուշադրութիւնու գրաւեց : Ֆրանսայի «Թուրինկ գլխապ» ի նախագահն և յարգելի գրագէտ Մ. Պալֆիի, այս մասին ըստած խարհսպածութիւնները, իմ ուսումնափառութիւնները, առաջ մէջ բերել յարմար գտաւեցի :

Մ. Պալֆի կ'ըսէ . «Ամենէն անհրաժեշտ ընկերական պէտք մը եկաղ յաշարերութիւնը սպահովելու համար, մարդուկի հաղորդակցութիւնն միջոցները կատարելագործելու սահմանած են : Շատ բնական է որ, այսօր ոչ մէկ քաղաքակրթութիւնաւած ազգ իր մէկուսացած և առանձնացած վիճակին մէջ կ'ապրի : Ոչ թէ մէծ քաղաքները, այլ նոյն խականական

գիւղի մը ժողովուրդք՝ արտաքին ազդեցութիւնէ աղաս չի կրնուր նվազութ:

«Որքան որ քաղաքներնուաս և գիւղերնուու մեջ հաղորդակցութիւնները և փոխագրութիւնները պահանջն համեմատ աւելցնելու չափով կ'ըլլուի, բայց ֆրանսայի բարձր մասերուն մէջ՝ ձմեռը՝ տառաօրէն տեղացող ձիւնը, շրջակայ գիւղերուն բոլոր համրանները գոցելով, գարձեալ ժողովրդեան մէկ միծ մասը, ամիսներով շարժումէ և անզափոխութիւնէ կը զրկէ : Թէ՛ Մելքեաններու, թէ՛ Պիրենեաններու կողմերը ո՞րքան գիւղեր կան ուրո՞ք ամբողջ ձմեռուան ընթացքին՝ պաշարման մէջ եղածի պէս, գուրսին հետ հաղորդակցութիւնէ զրկուած են : Ոչ իւրինը աշխարհնէն, և ոչ ալ աշխարհ իւրինցմէ լուր ունի :

«Աւասիկ այս մարդիկը, իւրենց անգութ թշնամին եղաղ ձիւնին յազմող գոր-

ծիքով մը օժանել, մարդկանթեան մեծ ծառայութիւն մը ընկել ըսկել է:

«Այս տեսակ գործիք մը այսօր գոյսթիւն աւնի. Շուէտի, Նորվիկից, Լարսոնիայի մէջ դարերէ ի վեր կը գործածուի: Կադնիի կամ ընկուղնիի փայտէ շնուռած՝ 10 ասնգիմեզը բայնութեամբ և 2էն և մեզը երկացնութեամբ, ոռքերուն կապուած և ընուշի (Հեյտոր) կոչուած ձիւնի սահնակ մըն է: Մարմնոյն ծանրութիւնը երկայն հարք մակերեսի մը վրայ բաւանուելին՝ չմուշկը ձիւնին մէջ չի թաղաւիր. հետխան և ձիով յառաջանալը անկարելի եղած տեղերու վրայ, մեծ գիւրութեամբ ու արագութեամբ ահագին տեղ կը յառաջանայ: Չմուշկը զառիվորներու մէջ ևս կը գործածուի, ինչպէս նաև ասոնցմավ 15, նոյնիսկ 20 մեղքէն վար յատկել կարելի է: Թէե յատկերու համար վարժութիւն պէտք է ըրուծ ըլլալ, բայց 4-5 դիլ: մինչեւ իսկ մէկ մեզը ձիւնի վրայ, ամենէն սկսնակներն անդամ ժամը հօթը քիլոմետր տեղ կրնան յառաջանալ:

«Այսօր չմուշկը, բոլոր ձմեռը երկայն տեւող գիւրերուն անհրաժեշտ պէտքերէն մին է: Հեծելանիւնի պէտքին ու կարեւութեանը մասին մինչեւ հիմա ինչ որ ըստած է, նոյնը կարելի է ըսկել նաև չմուշկի մասին. այսինքն, թէ գեղեցիկ սրու մըն է, և թէ ձիւնին մէջ չժաղուաց հազարդակցութեան միջոց մը:

«Մէկ քանի ասրիէ ի վեր «Թուլինկ զլիւա» ին կողմէ, չմուշկը ֆլամասայի մէջ ընդհանրացներու համար, թափաւած մուծնուիրութիւնները շատ օգտակար արդիւնքներ տուած ըլլալը զոհուանիրութեամբ կը տեսնինք: Բարձր մասերուն մէջ ազգող ժաղալութին, այս ձմեռ ևս, 400 դայդ չմուշկ կը նուիրենք:

«Ալրիէլի հայրենակիցներ, չմուշկին

գործածութիւնը ընդհանրացնել աշխատախնք: Երիասարդները այս օգտակար սրութիւն մղենք: Ամէն ոք, իր տունը բաղմաթիւ չմուշկներ աւնենալու չանք ըներլու է:

«Մինչեւ հիմա, ձիւնակայաներաւ տակ թագուած, մեացած գիւրացիներնիս, թող տակէ վերջ, այդ ձիւնակայաներաւն վրային թուչունի մը թիթեւաթեամբ անցներալ, հետքեր ձգելնին տեսնենք»:

Մ. Պոլիֆին այս գրաւթիւնը ցոյց կուտայ որ, չմուշկը անհրաժեշտ պէտք մը, և մասնագամնին ձմեռնային օգտակար սրու մըն է: Ֆութալոլի, քութեթի, րօլյի պէս, ասոր ալ Շուէտի, Նորվիկից, Տաննարգայի, Փինլանայի, Գերմանիոյ մէջ տկումքները և հարթւրաւը սրուամները կան: Ամէն ձմեռ մըրցումներ տեղի կ'ունենան: Ասկից զատ, բանակիներուն մէջ ևս այս գործիքին գործածութեանը պէտք տեսնուած է: Փրանսու, իր Ալգուան գօտինին մէջ գանուող զինուորները վարժեցնելուն պէս, ևս ու Շուէտ հետխան գինուորները ամէն ձմեռ չմուշկներով զօրաշարժներու (mancuvre) կը մասնակցին:

Չմուշկները ձմեռ ժամանակ ամենէն տեղի Շուէտի և Նորվիկից կառավարութիւններն են որ փոխադրութեանց կը գործածին: Գերմանիայ մէջ ալ, այս վերջին տարիներու, չմուշկը նորութիւ կարդ անցած է. Գերմանիա բաւական երկայն ժամանակ այս օգտակար սրութիւն կարիւորաւթիւն չեր տուած. սուխայն նշանաւոր զրոսացընիկ Նանսէն, կոռէնլամար ծայրէ ի ծայր չմուշկով պատելի վերջ. «Տն S. à travers Gronland» անսան գործը հրատարակելով, բոլոր պերմանացի երիասարդներան մէջ՝ այս նոր սրութիւն հանդէս մեծ ժամանակ առաջ գործածութեան մէջ՝ այս նոր սրութիւն հանդէս մեծ փափաք մը յառաջ ըերաւ:

Զարմանալին հան է որ չմուշկը արեւակեան սրօն մըն է: Ասկից երեք տարի առաջ, «Իդամ» ի գրած յօդուածներէն միուն մէջ, անգլիացիներուն «բօլո» խաղին մասին խօսած տաենա, յիշած էի որ, տաթիւս պարագական խոզ մըն է, որ ժամանակին Պորտկաստոնէն Հնդկաստան անցած է, և անգլիացիներն ալ Հնդիկներէն սպառած են: Տոք. Նևանի ին ըստին համեմտու, չմուշկին ծագումը Ալբայ լ'ուներուն մէջ պէտք է փնտակէ: Բնականաբար այդ մասերուն մէջ շատ նախական վիճակի մը մէջ կը գործածուէր: Յեղացին յարաբերութիւններով թուսուա, անկից ալ Սկանտինավիս անցու: Կլիմային ցուրտ և ձիւնին ալ առատ ըլլողան պատճռուա, քիչ ժամանակի մէջ չմուշկը, «թուէնօ» ներուն պէս այդ երկիրներուն մէջ ընդհանրացաւ, և վերջերս ալ երկիրներուն պահանջին համեմտա զանազան ձեւով և մեծութեամբ շինուեցաւ:

Չնուշկ սառին վրայ սահիլ անկարիկի է, սառի վրայ սահիլու համեր «բաթէնօ» կոչուած սահնակիներ կը գործածեն:

Զառաւշրջիկ Նանսէն, իր գործին մէջ չմուշկի մասին բազմաթիւ օգտակար տեղեկութիւններ կուտայ: Մասնաւորապէս, մրցումներու մասին վրածներուն մէկ քանի մասերը կը թարգմանեմ:

1884 ի մարտին, Շուէտի հարաւը գտնուալ ծօգմուգ քաղաքին մէջ կազմակերպուած չմուշկի մրցումին մէջ սառչնութիւնը: 7 տարեկան թոնուրը անուն կարոնիացի մը շահեցաւ. յիշեալը սառփարակ զաշտի մը վրայ 240 քիլոմետր տեղը, 21 ժամ և 22 վայրկեանէն գացեր է: Մըրցումին մասնակցող միւս վեց հոգիէն վերջին եկաղը 48 վայրկեան վերջը եկած է:



1901 ին, Աթոքհորմի մէջ կատարուած պղուկ զառիվացրի իջեռումի մը մէջ, Ֆինլանդացի Հենիւուաց 60 քիլոմետր տեղը և ժամ՝ 43 վայրկ. և 11 երկվայրկեանէն գացեր է: 30 քիլոմետրուց արիշ մրցումի մը մէջ, գործեալ Ֆինլանդացի մը շահնծ է, 2 ժամ, 9 վայրկ. և 13 երկվայրկեանէն գալով: Մրցումին 30 հոգի մասնակցած են:

1888 ի Փատրուարին, Քրիստիանիւայի մէջ, մեծ զառիվերի մրցումի մը մէջ, Եորվեկիացի մը 50 քիլոմետրը և ժամ և 26 վայրկեանէն գացեր է:

Չնուշկ, մէյժմն ալ ցատկելու մըրցումներ կը կազմակերպին: Ընդհանրապէս, բարձր բլուրէ մը արտգութեամբ

գալով, պատուարէ (սէտ) մը չեղ մակերեսի մը վրայ անցնելով, նոյն արագութեամբ բազմաթիւ պատուալներէ կը ցատկին։ Յաւական վտանգաւոր եղող այս սասումներուն մէջ, Նորմեկիլացիները ամենէն աւելի յաջողութիւն ցոյց տուած են։ 1902 ի Փարաւարին, շնուշկի միջնորդացին մրցումին մէջ, Նորմեկիլացի Բարինուն 24 մեղքէն վար ցատկած է։

Այս վերջին տասը տարուան միջոցներուն, եւ բազույթի ամէն կազմը սրուին արրաւածքարեւութեանը պատճառաւ, բառականարար Շոէտի մէջ ևս սրուը զգալիօրէն մէծ յառաջդիմութիւն մը ցոյց տուած է։ Հաղորդապետ Պաղպ ին չանքովը հիմուած և կազմուած «Հիւսիսի խաղերու վարչութիւնը» ամէն երկու տարին. անգամ մը, զուտ հիւսիսի սրուներէ կազմուած՝ միջնորդացին մրցումներ կը կազմուկերպէ։ Սասի և ձիւնի վրայ կատարուաղ այս մրցումներուն թագաւորը, իր ամրագլուհանիքով, ներկայ կ'ըլլայ։

Անցեալ տարի կողմանիկերպուած մըրցացման 2000 հոգի մասնակցած և մրցավայրը 2500 դիտազ հաւաքուած է։ Այդ օրը, բարոր վարժարանները և հաստատութիւնները զոյց են։ Կորուլու ժք, ի հետիւնն զինւորի հագուստներով խումբ մը, տառաւօտան կանուխ, նուազով քաղաքին բարելին բարոր փառացները կը պատի. խաղին սկզբան կ'ըլլայ։

«Այսօր Ե. Վեհափառաւթիւն Կիւսի թագ և Փ. Հավանաւորութեան տակ, հիւսիսի սրուները անկի պիտի ունենան։ Սթոքհոլմի սիբելի ժաղավարքը, այս քաղաքներուն արժանի եղող սրուները գիտելու կը հրագայ։

Այս ժաղավարքին խուններամ մըրցավայրը երթալլ, Սպարացիներուն Շամ

ը Մարտ երը երթալլուն շատ կը նմանի։ Հոս տեսնուած չմուշկի վարպետութիւնները ճշմարտապէս զարմանալի են. 150-200 մեգր բարձրութեան վրայ, ցից զառիվարի մը գագաթէն, ծիծեանակի մը թիթեւութեամբ և զապանակէն ազատած նեար մը արագութեամբ եկող մարմնամարգիկը, մէկէն ի մէկ զատիթափէն ինքինները վասնովին մէջ կը նետէ, և քըսան, մինչեւ իսկ երեսուն մեղքը վար գանուազ չեղ մակերեսի մը վրայ ինկած տանին, մարդ անոր ողջ մնալուն մասնին չաւտացած ժամանակ, բաւան ծափահարութիւններու մէջ յառաջանալով, տես սկզբ մը պէս փախչող այս քաջին ետենի ամէնքը հիացած կը նային։ Այս մըրցումները միայն Սթոքհոլմի մէջ չէ որ կը կողմանիկերպուին, այլ Սկանսենավիլոյ բարոր քաղաքներուն մէջ։ Բայց ի՞նչպէս կ'ըլլայ որ, այս գժաւարին վարպետութիւնները բնազ երիտասարդները չեն իշնուր և մէկ կողմերնին չեն կոտրեր. առոր պատճառը անկերեւ է, անմոք իրենց մանկութենէն, հոգտաւար կրթութեամբ մը իրենց մարմինները կը պատրաստեն. ճարպիկ, ճարտար և տոկուն ըլլալու համար, ինչ վարժութիւն որ պէտք է կը սպիրին։

Այսօր Յանուարի տասերկուքն է, ձիւնին վերջը չեղ գար, անգամար կը տեղայ, չերմաշափը զէրոյէ 44 տատիճան վար է։ Հակառակ թաղապետութեան անգինագրելի չանքերուն բարոր պաղստաները, ճամբանները ճեփ ճելանակ են, լիձերը, գետերը, նոյնիսկ ծոցերը ամրողջուվին տառած են։ Սթոքհոլմի շանհակները գանուազ ձօրանորի, Հակափ, Սալուպահենի մէջ ընդարձակ սասի անսպատճեր կազմուած են։ Ծնունդի տօներուն պատճառաւ գալրոցները գոյց ըլլալուն,

աղջիկ ու մանչ, քաղաքին բալոր կրակութց երխասարդները ձմեռուան որոնեւթան փարեցան։ Ես ալ զոյգ մը չմոշկ ձարեցի։ իմաստով, ելլելով, մէկ քանի դասն փարձերէ վերջ, չմոշկին վրայ, հաւասարակշռութիւն չփրանցնելով կինով սովորեցա։ Հսու ալ, հեծելանիւնն մէջ եղածին պէտ, ու շաղբութեան առնելիք մէկ քանի կանոններ կան, մարմնոնն ձանրութիւնը գէտի առաջ պէտք է տալ, սորերուն ձիւնին շփուիլը միշտ պահելով, սահելով պէտք է քալել, ձախ յենափայտով աջ սովը առաջ պէտք է նետել, չմոշկիներուն մէջտեղի 10 սանդիւմկրի հաւասարութիւնը պէտք է պահել, սորերուն հաւասարակշռութեան աշադ-

րութիւն պէտք է ընել, ծունկերը պէտք չէ կծկել։

Մէկ քանի ամիսէ և վեր կատարած փորձերս, չմոշկին թէ՛ իրը սրու, և թէ՛ իրը հազորգակցութեան միջոց գործածուելէն յառաջ նկած օգուաներուն և ուստի ելութիւններուն մասին, վճարկան գաղափար մը առ ին։ Զմեռը, Օմ՛, կայսրութեան բազմաթիւ քաղաքներուն և գլողերուն, ամիսներով ձխոնին առկ մը նացած ժողովարգին՝ չմոշկին գործածութիւնը սովորեցնել և այս օգտակար գործիքին միը մէջ ես տարածուելուն և ընդհանրանալուն ամենիս ալ պէտք է աշխատինք։

Թարգ. Յ. Գ.

ՍԵԼԻՄ ՍԵՐՐԻ

ՄԲՈՒԻ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹԻՒՆԸ ՇՈՒԵՏԻ ՄԵԶ

Շուէտի մէջ սրուը խիստ լաւ կողմակերպուած է, զանազան Մարմն. Աշխատանքներ 1903 ին միացած ու հիմնած են Մարմակրանքի և սրուի Շուէտական Ազգային միուրինել, այս կերպով, հաշաշվ գործակցութիւնն մը ստեղծելով, քաջակերպած և տարածած են շուէտական մարմակրպը ու սրուները։

Շուէտական Ազգային Միուրինան ժաղավը, սրուներու վերաբերեալ գործերու վերին հեղինակութիւնն է։ Սայն միուրին ներկայացուցիչ անդամներուն գումարը հինգ հարլուրի կը համոնի, և առկական միուրիւններէն խրաբանչխրը առ սուսակին ՀՀ ներկայացուցիչ կրնայ գրիել, Ազգային Միուրիւն ժողովը, Օքէնսդրական խնդիրները, կամ հիմնական կարևորութիւնն մը ունեցող գործերը կը կարգադրէ։

Միուրիւնն ժաղավը, վերին գործադիր մարմնն մը կ'ընտրէ, երեսուն ան-

գամէ բաղկացեալ, որ կ'ստանձնէ երկրին սրուի կեանքի վերին իշխանութիւնը, առկէ զատ, Ազգային միուրիւն ժողովը, օքէնսդրական մասնախումը մը կ'ընտրէ, սրուն պարտականութիւնն է քննել և գործադրել կանոններու բարեփոխումները կամ տարբեր տրամադրութիւնները։

Վերին գործադիր մարմնը կը պատրաստէ տեղեկագիրները ներկայացներու համար Ազգային Միուրիւն ընդհանուր ժողովին և կ'որոշէ սրուի բարը ձխողերու վերաբերեալ մրցումներուն կարգադրութիւնները, ինչպէս նաև, Ազգային Միուրիւն ժողովին ընկարարես խնդիրները կը կարգադրէ։ Վերին գործադիր մարմնը իր մէջ կ'ընտրէ գործադիր մասնախումը մը ընթացիկ գործերով զբաղեցն և Ազգային Միուրիւն զանձի տեսչութիւնը վարելու համար։

Սրուի ընկերութիւններն կը կազմանաւոր կոմ գաւառային միավոթիւններէ : Խւրաքանչխւր ընկերութիւնն , մասնաւոր միութեան չնջին գումար մը կը վճարէ : Մասնաւոր միութեան (union spéciale) մը անդամակցելու համար , մարմանաւորդիկը պէտք է ապացուցանէ թէ՝ ծամարապէս խնդրայ առարկայ եղող ըստուին կը հետեւի : Գաւառային միավոթիւնները գրամական վճարում չեն ընկր : Դրամական արդիւնքը Ազգային Միութեան կը թողարկի , որ իր չեղողքութեամբը , գումարը կը հայթայշէ զանազան միութիւններէ , իրենց կարեւորութեան աստիճանավ : Ազգային Միութեան կազմակերէն , և վերին գործադիր մորմանցն ընտրութենէն ի վեր , անոնց նախազան եղած է Շուէտի գահաժառանգը :

Այսպէս , մայնամարդի , որտիսազի , ընդհանուր որուի , ընկերու , լողարու , սաւառանումի , նաւարկումի , հածելոնիւի , ֆութպօլի , թէնիսի , կօլֆի մասնաւոր ակումբներ գոյութիւն ունին , որոնցին իւրաքանչիւրը անկախարար ունի իր ներքին կազմակերպութիւնը , միայն անոնց գործադիր վերին գործադիր մարմանցն իշխանութեան ներքեւ է :

Որեէ մասնաւոր միութեան մը պատկանագ ընկերութիւններն , տարին անդամ մը ընդհանուր հաւաքական ժաղավ մը կը գումարին : Այս ժաղավը , Ազգային միութեան վերին գործադիր մարմանցն հաստատած օրէնքները կ'ընդունի , և կ'ընտրէ մասնախումը մը , անմիջական գործերու կարգադրման համար . այս ժաղավը նախազան կը հոկէ զանազան սրուներու յաւաջդիմութեան և ընդհանրացման վրայ , Ամարքու ութեան հարցերը կը քննէ , ուրքուներու գորացման համար մրցահանգէններ կը կազմակերպէ եւլոյն : Գաւառային միութիւնները քանի և մէկ են , որոնք կը ներկայացնեն Շուէտի գահանգին անդամական միութիւնները : Գաւառային ընդդրութիւնը բարձր բարձրանալինը կազմուած են նոյն գահանուր միութեան կազմուած են նոյն գահանուր

ւառին բոլոր մարմանամարդական միութիւնները : Մասնաւոր միութիւններու հակակողին տակ , գաւառային միութիւնները իրենց երկրին յարմար մարգանքներ կը կատարեն : Մասնաւոր միութիւնները , մասնաւոնդ հոգ կը տանին որ , գաւառաներու մէջ և լուն ներու զարգացման մըրցումներ կատարուին , մէկ խօսքավ , իրենց կարողութեան չափ կ'օգնին անոնց : Գաւառային միութեան պարտագրած օրէնքներուն պարզապէս կը հետեւին : Գործագիր մարմինը կը կազմուի , գաւառային միութիւններու մը պատկանագ բոլոր երկրագական միութիւններու անդամներէն . շատ անդամներ , կարեւոր գաւառներու մէջ , զանազան ձիւզերու համար մասնաւոր մասնախումներ կ'ընտրուին :

Ազգային Միութեան անտեսականին մասին , ըսինք թէ Տէրութիւնը իր օժանդակութիւնը կը բերէ , թոյլատրենվ տարեկան սասլ նազար ուկրոյ վիճակահատութիւն մը : Ասկէ զատ , Ազգային Միութիւնը , զանազան միութիւններէ գրամական վճարումներ կ'ընդունի :

Հաստրամաստեան մէջ որուը Ընդհանրացներու , մասնաւոնդ չափահատութեան մէջ ևս որուներու կերպակումը յաջողցներու համար , Ազգային Միութիւնը Մարմանացալիս պատուանշան (insigne sportif) մը հաստատած է : Այն պատուանամը կը ելու իրաւունքն ունին միայն , այն չուէտացի քաղաքացիները , որոնք կազմուկերպեալ որևէ միութեան մը կը պատկանին : Մարմանացալիս պատուանշանը երեք զանազան աստիճաններ ունի , անդամագիննէ , արծաթէ և ասկիէ :

Այն մարմանամարդիկը (sportsman) որ միւնանդն ատրուոյն մէջ , իւրաքանչիւր խումբի փորձերէն միուն մէջ կը յաջողի , անդամագիննէ պատուանշան մը կ'ըստանոյ : Իւրաքանչիւր տարի չորս հատ գուհացուցիչ արդիւնքներ ձեռք բերողը ար-

ծաթէ իսկ, եթէ ութ հատ ըլլայ իր յաշնողութիւններուն թիւը, սակիէ պատուանշանի կ'արժանանաց : Երեսուն երկու տարեկանը լրացնելուն պէս որեէ մէկը որ, միութեան մը փորձերէն միւն մէջ յաջողի նմանապէս սակիէ պատուանշանի կ'արժանանաց :

* * *

Կեդրոնական Բնիկեռութիւնը, որոսի կեմաքի յառաջդիմութեան հոգածու աշմենանին կազմակերպութիւնն է : Սրոսի գանազան միութիւններ, Շուէտի մէջ առաջուց ի վեր գոյութիւննունեցած են, որոնք որեէ կերպավ հսկողութեան մը տակ չեն գտնուեր : Նոյն խոկ ազգային հանգէններ սարքերու համար պէտք եղած նիւթական ոյժը չունէին, կամ թէ, որտասահմանի մէջ, չեն կարող իրենց աղգութիւնը ներկայացնել : Այսպիսի անկապ ու ազքաս միութիւններու աշակցութեամբ, 1897 ին հիմունքաւ կեդրոնական բնիկեռութիւնը, որոնները ընդհանրացնելու նպաստակաւ, որոններուն՝ ազգային կրթութեան վրայ ունեցած աղգեցութիւնը մեծապէս զգալի եղու, և մարմանարզական հստանք մը, լըջօրէն սկսած ընդհանութիւն Շուէտացւոց բոլոր գասկարգերուն մէջ :

Կեդրոնական Բնիկեռութիւնն եւ Ազգային Միուրեան միջեւ այն համկացողութիւնը կայ թէ կեդրոնական ընկեռութիւնը զրամանապատճեան վերին հսկողը պիտի ըլլայ, մինչդեռ Ազգային միուրիւնը որոսակի կեանքավ միայն պիտի զրապի :

Կեդրոնական Միուրեան զործունէութիւնը խիստ մեծ եղած է, ան սահեծածած է ընդուրձակ մարզավայրեր, օրինակի համար Էստրեմալիի հարթավայրը (Ostermalms idrottsplats) որ ֆուդպոլի երեք լնդարձակ խաղավայրեր կը պարունակէ, նմանապէս վաղելու համրաներ, ուսումի փոսեր, գտնողի կամ սկաւուաշկի կեդրոններ են : Սոյն մարզավայրը 14,000 ուկուց չափ արժած է իրենց : Խոթէրմալի մարզավայրը, ուր սովորաբար

մէր առօրեայ մարզանքները կը կատարէնք, նորակառաց Մետախ (Stadion) ի մօար կը գտնալի :

Կեդրոնական ընկեռութիւնն կարենոր զարծերէն մինէ, Հիւսիսի խաղերը : Սոյն խաղերը Սթորհարմի մէջ առաջին անգամ կազմացած են 1901ին, իրը ողինակիական խաղնիք : Ինչպէս սմաննեն յայտնի է, ան կը պարունակէ հրեսիսային երկիրներու յասուկ ձմենային սրուններ, ինչպէս զանազան տեսակ չմշկումներ, սասուցի վրայ տապագատաւոր բալիսիրներու արշաւներ, տապագատաւոր չմշկում, սասուցի վրայ հօգիիք (տեսակ մը գնդակախաղ) խաղեր, ձիարշաւներ, նաւարշաւներ, խորսնի ձիւնի մէջ ձիավարժութիւններ, 70 քիլոմէրը հետաւորաթեամբ չմշկում, չմշկերով նշանառաւթիւններ, մէկ խօսքով սրոսի վերարեւեալ ամէն տեսակ խաղեր : Հիւսիսային խաղերու ատրեկան պիտամէնն մօտաւորապէս երկու հազար հինգ հորիւր սակի է :

Հիւսիսային խաղերը, սրանց նպատակն է հրեսիսի սրոսի կեանքը ներկայացնել, կանանաւորապէս Սթորհարմի մէջ, վերարշաւ ամսոյն վերջերը, երկու տարին անգամ մը տեղի կ'ունենան : Ինը օր կը տեւեն, թէե սան փորձերը Շուէտացւոց զարգացման իրը շափանիչ հաստատուած են, սկզբան սատրականներ եւս շատ անգամներ մասնակցելու կը հրաւիրուին :

Առաջին անգամ, Հիւսիսի խաղերը 1901 ին տեղի ունեցած են, անկէ վերջ, 1903 ին և 1909 ին, նմանապէս, 1913 ին տեղի պիտի ունենան :

Ճշմարիտ մարմանարզիկ ըլլալ, երշանիկ կեանք վարել ըսիւ է : Ո՞ւր է որ մինք ալ փորձէինք շուէտացւոց հետեւիլ : Վերի կազմակերպական ծանօթագրութիւններ, Հայկական Ազգային Մարման . Միութեան ու շագրութեանը կը յանձնեմ :

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ

Գ. Քարերով խաղեր



ԱՅ

(Խաղացողներուն թիւլ՝ 5 հմ 12)

Այս խաղը խաղալու համար պէտք է ամենքն ալ ունենան մէջմեկ տափակ քար, որ կը կոչուի շավիկ: Գետինը շրջանակ մը կը գծեն և մէջը երկայն քար մը կը գընեն որ կոճիկ կը կոչուի, և որ կոճի (quille) մը պէս կարենաց կենալ: Պէտք չէ որ խարխխը շատ լայն ըլլայ, վասն զի, ինչպէս անունը ցոյց կուտայ, պէտք է գյուրառու կենալ և գիւրու իշնայ:

Երջանակին 6-7 մեղը հեռուն առհաման մը կը գծեն. բոլոր խաղացողները շրջանակին առջեւէն իրենց լէպիկները կը նետէն. որուն որ լէպիկը ամենէն աւելի սահմանէն հեռու կը գըսնաւի, ան կոճիկը անկրողը կ'ըլլայ: Բոլորն ալ, կարգով, սահմանէն իրենց լէպիկները կը նետէն, աշխատելով կոճիկին զարդնել: Եթէ կոճիկին չկման զարնել, սաիդնել: Եթէ կոճիկին չկման զարնել, սաիդնել:

Հիմա կ'աշխատին իրենց լէպիկները առնել ու սահմանը հասնիլ առանց անկողին զարնուերու. եթէ մէկը լէպիկը առած միջոցին և կամ թէ ձեռքը՝ փախած միջոցին զարնուի, անկողը ինք կ'ըլլայ, բայց երբոր առանց լէպիկին ձեռք գըպցներու սուքը միայն վրան զնէ անկողին զարնելը կարեւորութիւն չունի:

Եթէ խաղացողներէն մէկը լէպիկը կամաց նետերով, զայն կոճիկին ուղղութեանը վրայ և կամ թէ անոր առջեւ ձգէ, անկողը ինք կ'ըլլայ:

Բայց, որպէսզի անկողին զարնելը արժէք անենայ, պէտք է որ կոճիկը ինկած չըլլայ: Այսպէս, խաղացողները կ'օգտանին, իրենց լէպիկները առներով և փախչերով, եթէ իրենց ընկերներէն մէկը կոճիկը ձգէ:

[*] Տես Մարմնամարզ, թ. Տարի, թիւ 43, 44, 13, 18, 19, 20 և 21-22:

Այս խաղին մեջ զգուշութիւնն պէտք է ընել որ, անկազին՝ մէկուն հոտեէն վազած տաեն ուրիշ մը իր լէսլիկը նետելով անկազին դլսուն չի դարնէ:

Տիւժիւ-կելէ

(Խաղացողներուն բիւլ՝ 6 հն 20)

Խաղացողները երկու խումբի կը բաժնուին, ամէն մէկ խումբ երեք խոշոր քար անկած ունի: Ամէն մէկը տուածին անգամ մէկ փաքր քար նետելու իրաւունք ունի, ով որ քարերէն մէկը վար ձգէ, երկու անգամ ևս նետելու իրաւունք կ'ունինայ: Երբ մէկը քարերէն մին

վար ձգէ, հակառակ կողմի ընկերներէն մին գերի կաւգայ:

Յախառակ կ'որաշուի թէ՝ առաջ որ խումբը պիտի նետէ: Ասկից վերջ, անգամ մը մէկ խումբէն անգամ մըն ալ մւս խումբէն կը նետին:

Յայց, երբ մէկը քարը վար ձգէ, փոխանակ գերի առնելու, նետելու կարգը հակառակ կողմին ըլլալուն տեղ իր խումբինը կ'ըլլայ, և իրմէ վերջը եր ընկերներէն մէկը կը նետէ:

Երբ երեք քարերն ալ վար իշխան՝ տեղերը կը փոխուին: Երբ մէկ կողմին բոլոր խաղացողներն ալ գերի երթան, խաղը կը վերջանայ այդ կողմին պարագաթեամբը:

Ե. Գնդակով խաղեր



ՁԵԱՀԱՐԻ ԳՆԴԱԿ

(Խաղացողներուն բիւլ՝ 10 հն 24)

Խաղացողներուն թիւը պէտք է որ զոյգ ըլլայ: Երկու խումբի կը բաժնուին. ձիւուրները և ձիերը, և ամենքն ալ հո-

ղին վրայ գծուած մեծ շրջանակի մը մէջ կը կենան, ձիաւորները ձիերուն վրայ հեծած:

Խաղը սկսելու համար, ձիաւորներէն

մէկը գնդակը երեք անդամ օդին մէջ նետէլէ վերջ, զայն իր աջ կողմի ընկերոջ կը նետէ, ան ալ իր աջ կողմինին կը նետէ, այսպէսով գնդակը շրջանակին շրջանը կ'ընէ. յետոյ, երբոր գնդակը զարձեալ առաջինին կուգայ, որ և է մէկ ձիաւորին կը նետէ, առանց կորդի մը հետեւելու:

Երբոր, ձիաւորներէն մէկը գնդակը չկրնայ բանել և վար ձգէ, բոլոր ձիա-

ւորները ձիերէն վար կը ցատկին և կը փախչին. մինչդեռ ձիերէն մէկը գնդակը կ'առնէ և կ'աշխատի ձիաւորներէն մին դարնել, առանց շրջանակին գուրս եւ լիլու:

Երբոր ձիաւորներէն մէկը զարձուի, տերերը կը փոխուին. ձիաւորները ձի կ'ըլան, և ձիերն ալ ձիաւոր: Երբոր ընդհակառակը, մէկը չի զարձուի, այն առնի, խաղը կը շարտանակուի:



Թագաւորի զնդակ

(Խաղացողներուն թիւ՝ 16 հն 40)

Խաղացողները երկու խումբի կը բաժնուեն, և բաւական հեռաւորութեամբ, իրարու գիմաց աւզիկ գիծով կը կենան: Ասոնք կը կոչուին ձիեր:

Առաջին խումբին մէկը գնդակը գէպի երկրորդ խումբը կը նետէ: Եթէ այս խումբէն մէկը կրցաւ գնդակը բանել, բանողը կ'երթայ առաջին խումբին նուել, կը կենայ և կը կոչուի թագաւոր: Յետոյ, կը կենայ և կը կոչուի թագաւոր: Յետոյ, երկրորդ խումբէն գնդակը գէպի առաջին խումբը կը նետէն, և եթէ մէկը

բանէ, բանողը կուգայ երկրորդ խումբին նուել կը կենայ, այս ալ թագաւոր կը կոչուի: Այսպէս, յաջորդաւոր նետելով թագաւորները կը շամանան և ձիերը կը քիչնան: Երբ մէկ կողմին ոչ թէ ձիերէն, այլ թագաւորներէն մէկն է գնդակը բըռնողը, այն ժամանակ երկու խումբի թագաւորները ձիերուն վրայ կը նստին և միւս բոյնը կ'երթան:

Հայացից՝ ՅԱԿՈԲ ՔՐԻՍՏՈՆ

Պ. Ե. Պ.

ՑԱՆԿ ՆԻՒԹՈՒՑ

ԵՐԿՐՈՐԴ ՏԱՐԻ

ՆԻՒԹԵՐ

Առողջապահական կանոնները դպրոցականներու համար	13
Առօրեայ մարզանքին կարեսրութիւնը	49
Առողջապահանքութիւնը մարզանքի միջոցաւ	60
Անձնական առողջապահութիւն	126
Առաջին նշաններ . . .	131
Անիւ (խաղ)	141
Աթուրմու (խաղ)	243
Ազատ օյին մէջ	245
Առտնին աշխատութիւնը իրր որոն	284
Ա նե մարդ իր ժողով	288
Աղյանները պիսի չկ մարզանի կատարեն	301
Աչք կապուկ (խաղ)	324
Ակումբները Հայ Մարմն . Միութեան մէջ	333
Ապագայ Հայ երիտասարդութիւնը	334
Բնութիւնն է որ կը բժշկէ	381
Բժիշկ մօրեղբայրու ինչպէս սորվեցաց ինծի ծննդական գոր-	23
ծարաններու յատուկ բաները	67 , 83 , 103 , 123 , 143
Բարոյականին ազգեցութիւնը ֆիզիքականին վրայ	390
Գիտնանք մարզանքէն օգտուիլ	437
Գերի (խաղ)	230
Գտուն ու գայլը (խաղ)	244
Գեղեցկութեան կամ ֆիզիքական ուժի տիպեր	405
Դպրոցի առողջապահութիւնը	74 , 94 , 135
Դպրոցական խաղեր	151 , 170 , 192 , 229
Դէպի գաւառ	376
Դնդերներուն բնախօսութիւնը	401
Դպրոցական խաղեր	437
Երկու թուրքերու պատմական մրցումը Փարիզի մէջ	27
« . . . Եւ առաջնորդը կը նախազանիր»	81
Երգը , իրեւ մարմնամարզութիւն	110
Երկրորդ հայ ողինակիականը	122
Երկրորդ ողինակիականին սորիւ	161
Երկայն էլ (խաղ)	274
Եռ տարոյ (խաղ)	272
Երբորդ տարիէն առաջ	413

Երիտասարդական	Ընկերակցութեանց գերը	Էջ
Երեք կոն (խաղ)		356
Զինւոր տղաք		441
Զանգակահարը (խաղ)		290
Էշ պազնիս (խաղ)		355
Թաշկիմակով աթարմա (խաղ)		332
Ժուժկալութիւն		245
Խնչո՞ւ հարիւրամեալիներ չենք		375
Ի՞նչ է պոհեմական «Տօկօլ» մլութիւնը		89
Ի՞նչ է հիւանդութիւնը		473
Իգական շարժումը		445
Խուրձ (խաղ)		225
Ծուլութիւնը	283, 303, 223, 343	333
Կրթական ապակեդրանացում և իր մասնիքը		6
Կրթական բարեկարգութիւն		39
Կանացի գեղեցկութիւնը ներկայիս և անցեալն մէջ		42
Կանանց ֆիզիքական զարգացումը		153
Կոնսիսաղ (խաղ)		440
Կորոց (խաղ)		332
Հակար		355
Հայ Մարմն. Միութեան կատարելիք գործը		308
Հայ Մարմն. Միութեան Ա. Համաժողովը		249
Հասարակ հիւանդութիւններ և անոնց սուսպարմանները		134
Հայկական երկրորդ ողինութիւններ		182
Հայ Պօյ Աքառութիւնը	203, 222	401
Հայ կենչ զարթումը		441
«Հայ Տիկնոնց Ակումբ»		1
Հանեցիք տալ		33, 49
Հիմէն ակսիլ պէտք է		44
Հայ աղջկանց ֆիզիքական կրթութիւնը		430
Հիւսիսի ձմռուան որունները		244
Զեռծոց (խաղ)		409
Չափարազ փետրագունդ (խաղ)		47
Ճիզ մը, երբ կը հաճիք		59, 74
Մարմնամարզը մեր վարժարաններուն մէջ		65
Մեր վարժարաններուն մեծագոյն սխալը		106, 441
Մարմնամարզական բանախօսութիւններ		209, 231
Մեր գպրոցներէն ներա բժշկական հոկողութեան պէտքը		244
Միջազգային հիմներորդ ողինութիւններ		248
Մարմնամարզը Եգիպտոսի մէջ		261
Մեր վարժարանները նոր սերունդին հանդէպ		342, 362
Մարդուն անկրումը		419
Միշտ չափառուր		

Մարմնամարձր	հայ վարժարաններուն մէջ	122
Մուկն ու կատուն (խաղ)		346
Մարմնամարձր	հայ ազգային վարժարաններէն ներու	354
Մարմնամարձր	Գահիրէի մէջ	368
Մարմնամարձր	մարտողութիւնը	372
Մարմնամարձր	Գալուցներուն մէջ	377
Յօսպ—Յսպ (խաղ)	Յառաջիկայ հասնածողովիր	398
Նոր սեբունդէն թշնամի վարժարան մը		370
Եշանաւոր հայ վազող մը		223
Երջանակ (խաղ)		473
Ենցիկ (խաղ)		402
Եղիայ (խաղ)		410
Հոռոս անկիւն (խաղ)		355
Հոռոս անկիւն (խաղ)		246
Հոռէտական սուտնին մարզանք		56, 76, 93, 116, 138, 157
Ողիմպիական խաղերու շուրջ սուտչարկութիւն մը		54
Ուր է ժողովուրդին օգուտը		153
Ողիմպիական խաղերը		155
Չորս անկիւն (խաղ)		363
Պէտք է պատուհանները բաց քնանաւ		333
Պահուըստուք (խաղ)		407
Պակու աթուրնա (խաղ)		272
Պականականը		246
Պատուհանը գերան ուժին պահպանման մէջ		201
Պոռոններուն բարյալիանը		9
Տրուի կեանք	14, 29, 45, 61, 77, 96, 117, 139, 158, 179, 196, 212	212
	234, 252, 274, 295, 317, 336, 359, 379	
Կուական գաստիարակութիւն		51
Հուային կեանքը բնագիտական զարգացման տեսակետն		466, 488, 206
Ճուլ-փոխցիկ (խաղ)		245
Մրուի կազմակերպութիւնը Շուէտի մէջ		434
Վարժութիւններ		129
Տպարց գումարտակներ		26
Տիկիններ, ձեր սեղմիրանները հանեցէք		86
Տուշի և լոգանքի կազմուորութիւնը		267
Տող-փայտ (խաղ)		371
Փետրագունդ (խաղ)		371
Ֆիլիքական գաստիարակութեան ազգեցութիւնը, կեանքի գործողութեանց վրայ		263
Ֆիլիքական գաստիարակութիւն		327
Ֆիլիքական կրթութեան բարձր նշանակութիւնը		292, 314
Ըց Scout և իր կեանքին նպատակը		463, 483
Non sibi, sed patriæ		383
Ֆիլիքական կրթութիւն		432
Ֆիլիքական և բարյալիան գաստիարակութիւն		424

ՊԱՏԿԵՐՆԵՐ

	ԼՇ
Արհամարհանքը	25
Արտքու Ա. Գութպուլի խումբը	169
Արդի (խաղ)	243
Արտաներիոյ Պօղոսեան վարժարանի ուսանողութիւնը բարեի տակն	250
Ազետաներիոյ Պօղոսեան վարժարանի վեց լաւագոյն մարմարզուհիները	251
Անըամիկ խանձեան	257
Ամբիկայի Ե. Ք. ընկերակցութեան մէկ մարզարանը	377
Էստօն Յովսեփեան	373
Իսաշէս Բամպուքճեան	373
Արամ Թաշճեան	404
Արծիւ որսացզը	428
Բրակայի մէջ 10,000 «Sokol» եաններու կատարուծ հաւաքական մարզանքը	340
Գառն ու գայլը (խաղ)	244
Գատը-զիւղի մէջ, մրցումներէն՝ հնծելանիւնի համբայ ելլելը	326
Գուիթը՝ Միքէլ Անձելոյի	109
Ետառք Խոմայիլո	28
Երանդ Տէրունեան	53
Երկայն-էշ (խաղ)	274
Էտառզն Գալուստեան	22
Էւլիշեայ մէջ հաւաքական բացօղեայ մասզմնքի ահասարան մը 10,000 մարզիններու կողմէ	5
Էիկ Լէմմինկ	273
Էժէն Սանտօ	389
Էրինե ու պայքարը	396
Էնչ լին	88
Էնյ մէջ շոէտական դրութեամբ մարզիններու խումբ մը	495
Էռի հայ որսարդաց ակումբի ֆութպուլի խումբը	448
Էսլանհին Մահմուտ	27
Կոնախալ (խաղ)	409
Կորաց (խաղ)	332
Կորդոս Յարիւթիւնեան	331
Կոփամարտիկը	494
Կոռուզ Պօնչու արձանը	429
Հէրակլէսի արձանը	133
Հոգին և մարմինը	447
Հայկ Մրիմեան	294
Զաղարավ փետրագունդ (խաղ)	49
Ճօն պէլ	1
Մոս	364
Մուկն ու կատուն (խաղ)	354
Մկրտիչ Մկրտան	240
Միացեալ ընկերութեան Հոնընի վարժարանի ֆութպուլի ակումբը	228

Մարտիրոս Գույշումձեան	Ճողով բարձր ցառկելու	մէջ	122
Մաքս Միլեան			208
Մօրիս Տէրեազ			143
Միւզի Վէնեան			72
Մէտի Սուրայ			13
Բախոր Զօրեան			38
Յարուէսն Ա. ի անձնապահ գունդը (նմանաղաբար)			97
Հուարչ Շիրինեան			36
Շուէտական առանին մարզանքի 20 ձեւելու		56, 75, 93, 146, 138, 457, 177	159
Պողոս Մանասեան			348, 351
Պէյզոզ Գարա-գուլստի աղբիւրը			294
Պատերազմը			8
Պէրպէտեան վարժարանի ֆութպուլի խումբը			266
Պէյլոզ Եռւշա-Տէտէի բարձունքը			289
Ռառուլ Ալ Պազէ			70
Ռոպէսթ գորչէնի Տռա մարմնամարզական խումբը			87
Մարգիս Թառէսեան			104
Մթոքնորմի Ողիմպիտականին լաւագոյն նիզակ նետողները			14
Մթոքնորմի Ողիմպիտականին լաւագոյն երկութ նետողները			316
ՈՒ ոքհորմի ամերիկացի մարզիլիներու անցքը			32
Մթոքնորմի Ողիմպիտականին՝ տանիմարդացի կիներուն անցքը			27
Մթոքնորմի Ողիմպիտականին մէջ 1500 մեղք վազելու մրցման ճամբայ ելլեւ			21
Առողջան Խանձեան			21, 27
Մթոքնորմի ողիմպիտականին մէջ, ֆութպուլի մէջ առաջնարդութիւնը շահող անդլացիներու խմբանկարը			79, 51
Ծարքիս Ծարիգեան			6
Ճամաթիսյ «Վահագն» մարմնամարզական խումբը			99
Վէպէր			41
Վաղարշակ Վարժարափեան			331
Տիգրան Կյաչատուլեան			397
Տորիզաս			273
Տրոպիկանի «Արծիւ» հայ մարմնամարզական խումբը			421
Ցիսան և Վահագն ակումբները տաղանցքի միջոցին			244
» » » հաւաքական մարզանքի տակն			218
Փալուագունդ (խաղ)			371

ԱՐՈՐԻ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ

Արօրի ապրանքներ պատրաստող անգլիական և ամերիկան լուսպոյն տուներէն մին եղող Spalding հաստատութենէն ստացած ենք ֆութպոլիսներ, ֆութպոլի կօշիներ, գուշպաններ, շապիկներ, սուլիչներ, օգաջու զործիքներ և այլն, բոլորն ալուսպոյն տեսակէն:

Աւնինք նաև վաղերու յատուկ կոչիներ, սկաւառակներ, երկաթ գունդեր, վաղերու ժամացոցներ ու վերջապէս սրօրի ամէն տեսակ ապրանքներ:

Լաւագոյն ապրանք, դիմացիւնուրին ապանով, դիւրանացելի զիմ:

Փափաքողներուն պէտք եղած ծանօթութիւնները պիտի տրուին:

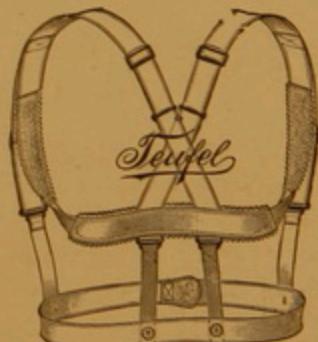
Դիմել Մարմանազգի:

ԻՆՉՈՒ ԶԵՐ ՈՒՍԵՐԸ ՇԻՏԱԿ ԶԵՆ

Փափաքերով գրապէս օժանգակել մեր ընթերցողներէն անսնց՝ որոնք կ'ուզեն իրենց ուսերը շոկել, մարմինը ուզգել, կուրծքը զարգացնել, յատկապէս բերել տուած ենք կարգ մը առողջապահական bretelle ներ (ասխը), որոնք սովորական bretelleներու զործը տեսնելէ զատ, մարդուն մարմինն ալ ուզլիզ՝ կը բանին. անոր տալով վայելուչ երեւոյթ մը: Ազրագրելու պարագային յիշատակել թէ արական թէ իգական սեռի համար կուզուի, ու նշանակել նաև անձին տարիքը, որպէս զի յարմար մեծութեամբ ուզարկուի: Գինն է 25 զրուց, գաւառի համար 27 զրուց, փոստայի ծախսով:



ԱՐԱՆՑ ՅԱՏՈՒԿ



ԿԱՆԱՆՑ ՅԱՏՈՒԿ (գօտիով)

Աւելի զիւրութեան համար կարելի է դիմել նաև Պահչէ գարու. Հայկ ճիղմէնամի խանութը, ուր ցուցադրած ենք արգէն մեր ապրանքներէն մաս մը, իսկ իեղրանստեղին է Մարմանազգի խմբագրաստունը:

MENS SANA, IN CORPORE SANO ԱՄԷՆՈՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ

L. Ճ. ՔԻՒՄԼԻԿՆ

ԹԱՐԴՄԱՆԵՑ ԵԶՆԻԿ ՔԱԶՈՒՆԻ

Կը խօսի տղայոց, կանանց և այրերու մարզանքներուն մասին, բացատրական պատկերներով։ Դիմն է 6 զբուշ, փոստայի ծախսով 7 զբուշ։
Կեդրոնատեղին է «Մարմահամարդ»ի խմբագրատունը։

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄ

ԵՒ

ՍԵՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

Thrlog' Hall

Անգլիական 13 րդ տպագրութենէն բարգմանեց

ԹԻՒԶԱԿԱԿ ԿԱՇԹԻԿՎՈՅԵԹԻՎԵԱԿ

(Համարակութիւն «ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ»ի)

Հոյ հասարակութեան օգտակար ու յոյժ կենսական հրատարակութիւններ ընծայելու նպատակու, որոշած ենք առայժմ վերայիշեալ գործը հրատարակել, բաժանարդագրութեան դրութեան վրայ ու այս՝ այն պատճառներով որ կարենանք գիրքին հանրամատչելի գին մը նշանակել։

Հետեւարար. ամէն անոնք որ մինչև 1913, Յունիար ամսոյ վեցը կը բաժանարդագրուին, մեզ ուղարկեալ միմիայն կօրն ու կի դանելան, պիտի սոսանան զրքէն օրինուկ մը, ինչ որ առ ըստ գրքին գինը որ ամէն պարագայի մէջ տասը զոհեկանէն պակաս չպիտի ըլլայ։

