

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

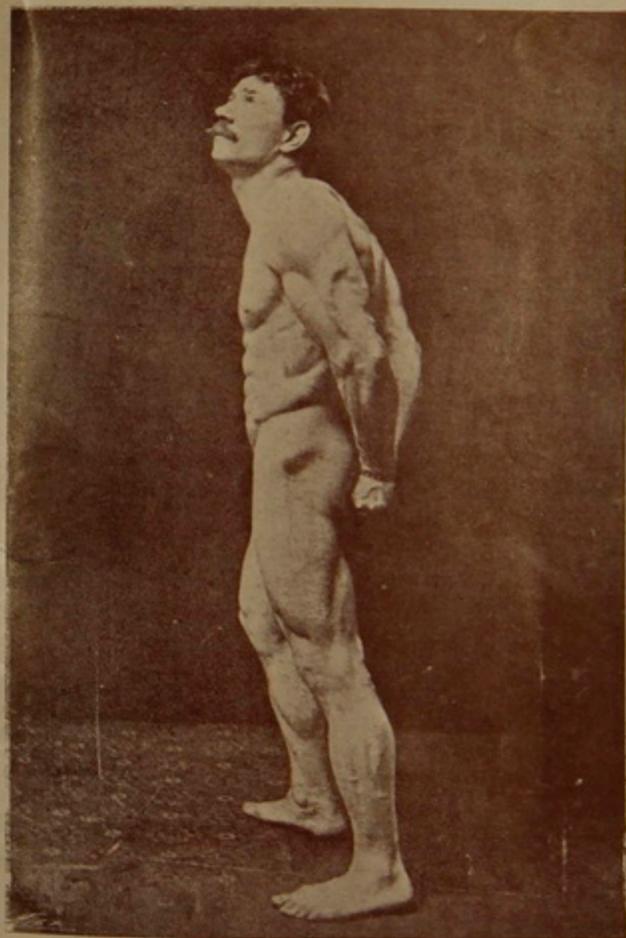
ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԳԱԿԱՆ ԿԲՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻ 7

ԳԻՆ 40 ՓԱՐՅ

1912 ԱՊՐԻԼ 1



ԲՈՎԱՆԳՅԱՆՔԻՆ

1. Հայ կնոջ զարթոււմբ...:
2. Բժիշկ մօրեղբայրս ինչպէս սորվեցուց ինձի ծննդական զարծարաններու յատուկ բաները:
3. Մարմամբարզական բանաստուգիւն:
4. Միհայլէ Աճճէլոյի ԳՅԱԻԹՔ (պատկեր):
5. Նրզը իրբեւ մարմամբարզուգիւն:
6. Մաքս Միլիան (պատկեր):
7. Հայ Տիկմանց Ակումբ:
8. Շուէտական առտնին մարզանի:
9. Սբօրի կեանք,
Պատկերներ Եւայլն:



Մ. Ա. Գ. Ս. Մ. Բ. Ս. Ն.

ՏՊԱՐԱՆ Կ. ԲԷՂԻՅԱՆ Որդիք Կ. ՊՈՒԼՈՒ

ՄՏԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՊԱՏՄՈՒԹԻՒՆ ՅԲԱՆՍԱԿԱՆ ՅԵՂԱ-
ՓՈՒՈՒԹԵԱՆ (Պատկերաչարդ). գրեց՝ Ա-
տուֆ Թիէս. հրատարակութիւն՝ «Կիւ-
թէմպէրի» Մասնաշարի. հասցէ՝ Սան-
փան Քիւրքճեան. Իգտամ Խան Թիւ
36—38:

Իւրաքանչիւր հատորի գինն է 1) դրշ.:
Հրատարակ երած են Ա. և Բ. հատոր-
ները ու կը շարունակուի պրակի ձևով:

ՀԱՅ ԴԻԻՇԱԶՆՈՒՀԻ ՄԸ, Պատմա-
կա զիպակ. արատարած 1859ին Բա-
րից հրատարակուող «Արեւմուտք» լրա-

գրէն. հրատարակութիւն Մ. Փորթու-
զաբեանի. Մարտէլ:

Սոյն գործը, որ երկրորդ տպագրու-
թեան արժանացած է, կը յուսանք որ
հանրութեան մասնաւոր աշակերտան
պիտի արժանանայ: Գինն է 40 սանդլով
(2 դրոշ): Փնտուկ ամէն տեղ:

ԸՆԴՎԶՈՒՄ. գրեց՝ Զարէհ Պլպուլ
(Ատարալար). Տպագրութիւն՝ Ատրաշան
Ատարազար: Գինն 40 փարայ: Փնտուկ
գրաւճաճաներուն քով:

ԲԺԻՇԿ, ամսաթերթ, Պոլիս. ձրի
հանդէսեր կ'ազարկուին:

ՆՈՐ ԴՊՐՈՅ

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՃԱԲԱԹԱԹԵՐԹ

ՕՐԿԱՆ ԿՈՎԿՍՈՒ ՀԱՅ ՎԱՐՃԱՐԱՆՍ ՌԻՍՈՒՑՉՍԿԱՆ
ԵՐԿՍԵՌ ՄԻՈՒԹԵԱՆ

ՉՈՐՐՈՐԿ ՏԱՐԻ

Բաժանորդա լինի է սարեկան 4 րուպլի. Վեցաւնեայ 2 ր. 50 կոպէկ:

Հասցէ՝

Rédaction

„Nor Dvrotz“

(Russie)

TIFFLIS, (Caucase)

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԳՍԿԱՆ ԿԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 7

ԳԻՆ 40 ՓԱՐՍՅ

1912 ԱՊՐԻԼ 1

ՀԱՅ ԿՆՈՋ ԶԱՐԹՆՈՒՄԸ . . .

Անմիջապէս պիտի ըսեն մեր վերնագիրը կառգալով «բայց հայ կիներ սկսած է արթննալ. մտաւորական կարուածին մեծագոյն բաժանումներուն մէջ ան կը բերէ իր մասնակցութիւնը, հայ կիներ կը կրթուի, ուսում կառնէ, նոյն իսկ համալսարան կը յանախէ ու սկսած է հանրային կեանքի գործունէութեանց մէջ իր բաժինը ունենալ:» Թերեւս նիւզ է ասիկա: Դրպարոցներ ունինք ուր մեր իգական սեռը կ'ուսնի, զարգացումի տեսչը կը ծաւալի անոր մէջ ու քիչ ատենէն ունենանք քերես մտաւորապէս օժտուած իգական սեռուող մը: Բայց հոս չէ մեր խնդիրը, մեր պահանջը: Կը հարցնենք ի՞նչ կրնէ հայ կիներ իր մարմնոյն համար. մինչեւ այսօր եղա՞ւ ձեռնարկ մը անոր Ֆիզիքական կազմոյրին համար. ունի՞նք նիւնարկութիւններ, ի՞նչ յիմար պահանջ, նիւնարկութիւն Պոլսոյ նման կարեւոր կեդրոնի մը մէջ՝ ուր երպային մեր մայրերը կամ հայրերը անցնելու քանի մը մարմնակրթական ժամեր, առողջապահական պահանջներու գիտակցելու, առնին, ընտանեկան կեանքը գուարբացնող բուժական ծանօթութիւններ ստանալու: Ի գո՛ւր բոլոր այս հարցումները:

Մեր մէջ կնոջ ազատագրական շարժումը անիմաստ ուղղութեամբ կ'ընթանայ: Անիկա յանախ շաղկապ է անօգուտ պերնանքի մը երեսոյթով կը դիմաւորէ մեզ, բռուցիկ, մակերեսային խօսակցութեանց մէջ կուզէ փայլիլ. իմաստակութեան, վէճի եւ կնոջական զգայականութեան պատիր դիմակներով կարսայայտի: Մենք ուրիշ բան կը պահանջենք: Մեր պահանջը ցեղին փրկութեան պահանջն է: Մենք կրտսեն կ'ուսնինք, կը խօսինք, կը վիճինք, կ'երգէ՞ք կամ կը նուագէ՞ք, լա՛ւ, բայց ի՞նչ ըրի՞ք կամ պիտի ընէ՞ք հայ ցեղին առողջութեանը համար: Մեր մայրերէն, մեր ապագայի մայրերէն կախում ունի լաւագոյն, տկուտ, արի ցեղի մը ընծիւղումը:

Կ'ուզէ՞ք ամէն բանի մէջ նմանիլ արեւմուտքի կիներուն, կ'օրինակէ՞ք զա-

նոնի իրենց յեփն մանրամասնութեանց մէջ, բայց ինչո՞ւ չէ՞ օրինակեր այն խանդը գործնոնի կը դնեն կնոջական ոչ միայն մտաւոր բարձրամիտ այլ կնոջ առողջութեան, մարմնոյ կազդուրին ի նպաստ :

Անցեալ Եւրոպայեան մէկուն, «Ազատամարտ» ի մէջ Տիկ. Եղիմէ. ճանապարհ կոչ կ'ուղղէր վարչութեան Բանկալարի գերեզմանասան մէջ կանանց համար ախո՞ք մը հիմնել ուր երթալին հայ կիներ զարգանալու եւ մարմնակերթուելու : Թեյապարսիներ լա : Բայց մեր վարչութիւնը պիտի ընէր ասանկ ձեռնարկ մը, երբ կենսական նոյննան կարելու գործեր իր սեղանին վրայ անկոյժ կը մնան : Մէջ հայ կիներ պէ՛տէ կազմակերպուի ամէն քաղերու մէջ, ինչպէս կազմակերպուած է երիտասարդութեան մէկ մասը : Պէ՛տ է բարեկազմակ իր գործունէութեանց հետ ամէն տեղ ընդ լծէ ճիշդ գիտական դաստիարակութեան մը համետ ծրար լիք, զայն մեակէ, իրագործէ : Հայ կիներ այսպէս ամէն քաղի մէջ ա՛նչպէս կամ միացած երիտասարդութեան հետ, որոնց լսարանները իրենց տրամադրելի կրնան ըլլալ որո՞ւ օրեր կանխորո՞ւ համաձայնութեամբ, պիտի գործէ իր մարմնոյն ու մտքին համար հաւասարապէս : Գիտենք, հիմա հասարակաց նախապաշարունները, կարծիքը, անօրինա՞ծութիւնը առաջ պիտի քաշին : Հինգսը գէն՝ որոնք այլ եւս ի՞նչ կը գորեն : Ամէն գործունէութիւն իր արդիւնէն կը դասուի եւ երբ այդ արդիւնը կը ըլլայ անբարձր իր իրաւորման եղանակին մէջ, մտաւոր, գաղափարային ու կոնկրետ շօշափելի արդիւնք, այն ասէն հասարակած կարծիքը կը քեփի, կը հարուի ու կը գերկնդխտանուի նպաստակին արդիւնին ջերմօրէն : Անտարակոյս առաջին հայերը միշտ ինչ մը փոփոս են. եւ այս հողին վրայ, որ աշխարհ կը կոչուի, ո՞ր յառաջդիմական բարձրագ, իր սկզբնական հայերուն չէ՞ ունեցեր իր դժուարութիւնները, չէ՞ հարածուէր :

Այսպէս է կասարելութեան օրէնքը : Անոր ամէն մէկ խաղացքը զօրաւոր կամ սկար արգելքի մը վրայէն պիտի անցնի :

Կնոջ ճիշդ գիտական բարձրագ եւրոպայի մէջ կը ծերանայ այ : Անգլիացի կամ Սկանինաւեան կիներ անոր չափազանցութիւնէն կը տառապին, իսկ մենք այդ ճիշդ գիտական դաստիարակութեան չգոյութենէն... :

Պահանջելով հանդերձ հայ մտաւորական կիներն իրեն դերին գիտակցիլ կազմակերպելով մարմնակերթական ախո՞քներ՝ մենք, ինչպէս միշտ, կը կրկնենք, թէ մեր դպրոցները իշխական սեռին մէջ համագործակցութեան, մարմնական եւ մտաւորական զարգացումի անհրաժեշտութիւնները պէ՛տ է քննարկել : Լատագոյն միջ ազգայնները անոն՝ են՝ զորս դպրոցը կուսայ : Երանի թէ Հայ դպրոցը գիտակցէր իր դերին : Իսկ մինչ այդ՝ մտաւորական կին սերունդը քաղ ձեռնարկէ իր վերանորոգիչ դերին : Փոքր կազմակերպութիւններ քաղ ըլլան, հոյ չէ, սկիզբները միշտ այս պէս կը ըլլան :

Ապագան երախտալէս պիտի ըլլայ այն հայ կիներուն եւ օրիորդներուն որոնք ցեղին մարմնական վերածնունդը պատրաստեցին ի զին ամէն գոնողութեան ... :

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

ԲԺԻՇԿ ՄՕՐԵՂԲԱՅՐՍ ԻՆՉՊԷՍ ՍՈՐՎԵՑՈՒՑ ԻՆՏԻ

ՇՆՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ ԲԱՆԵՐԸ

Գ

«Այս արգասաւորումը տեղի կ'ունենայ էգ ծիծեռնակին մարմնոյն մէջ արու ծիծեռնակին միջոցաւ: Այս թռչունը իր սիրուն պոչին տակ ունի պզտիկ գ'եղծ մը որ հեղուկ մը կ'արտադրէ: Երբ գարունը գայ և բոյնը պատրաստ ըլլայ, արուն այս գեղձը կը ձնէ այն անջրին բերնին գէմ՝ որիկէ էգը հաւկիթները կ'ածէ: Այս կ'երգով, արուն գեղձին արտադրած հեղուկէն շրջ մը կը մտնէ էգին անջրին մէջ: Յետոյ սոց հեղուկը կ'երթայ մինչև ձուարանին մէջ գրտնուած պզտիկ հաւկիթները և հաւկիթները կ'արգասաւորուին: Ուրեմն, սոջ էակի մը ծնունդ տարւ. համար, ամէն հաւկիթ պէտք է պարունակէ ոչ միայն էգին մարմնոյն մէկ մասը, այլ նաև արունն ըսն մը, և այս բանը՝ ճիշդ այն գեղձային հեղուկն է որ կ'արգաստուորէ հաւկիթը: Բարբ վերին կենդանիներուն մէջ, այս արգասաւորումը կը կատարուի այն միջոցին որ պզտիկ հաւկիթը մայր կ'նդանելին մարմնոյն մէջ է տակաւին: Ատր համար է որ զանազանութիւն մը կը գնենք արուն և էգին մէջ, արուն հաւկիթները կ'արգաստուորէ էգին մէջ, և էգը կ'ստանձնէ մտացեալը:

«Հիմա աւելի զբարւ կրնաս հասկնալ թէ ինչու արու ծիծեռնակը և էգ ծիծեռնակը ա՛յնքան ուրախ են երկուքն ալ, երբ կը շինեն այն բոյնը ուր իրենց ձա-

գերը պիտի ծնին և մեծնան, սրովհետև ձագակները հօրը և մանուսնոց մօրը մարմնոյն մէկ մասնիկն են: Եւ ահա ինչու, մայր ծիծեռնակը, հայր ծիծեռնակը և ձագուկ ծիծեռնակները կը կազմեն ամբողջ մը, տուն մը, ընտանիք մը որոյ անդամները իրարու հետ կապուած են սիրոյ ամուր կապով մը:

Հայր և մայր կ'աշխատին յարտակութեամբ և զուարթութեամբ: Ն սխ կ'սկսին իրենց բոյնը շինել, և երբ ձագերը թխտակն, զաննը կը սնուցանեն, զանոնք կը մեծցնեն և կը պաշտպանեն միւս թռչուններուն շարակա՞ յարձակումներուն գէմ՝»

Հիմա ժամանակ էր պզտիկ պտոյտ մ'ընելու ձաշէն տառջ, և մեր խօսակցութիւնը այս ահոյ մնաց:

ՊԵՆՍՅՈՒՆ ԶԱԳԵՐԸ

Յաջորդ օրերը շատ գրազած էի զխաւսու ծիծեռնակները, և տեսայ որ աննոց մէ մէկը միշտ բոյնին խորը կը մնար: Անշուշտ էրն էր ան՝ որ հաւկիթները կը տաքցնէր: Այս այսպէս պէտք էր շարունակուէր ուրեմն շարսթներով, մինչև որ ձագերը պատրաստ ըլլային հաւկիթէն դուրս ելնելու:

Այդ ժամանակամիջոցին, տունի վնտրաւերս համար անտանները թափաւեցայ՝ տաննէին կամ մօրեղբորս հետ: Երբ առանձին ըլլայի, Պեղսն ինծի կ'ընկերանար և աղէկ ժամեր կ'անցնէինք միասին:

Բայց օր մը, Պեղա աներեւոյթ եղաւ . կանչեցի, սուրբի, բայց ի գուր . ամբողջ օրը չզտնուեցաւ : Յաջորդ առտուն, երբ իջալ օր նախածաշեմ, Մարիամ, խոհարարուհին, ինծի ըսաւ զազտնարար թէ Պեղա հինգ ձագուկներ ունէր :

Աւելորդ է ըսել թէ անմիջապէս դացի տեսնել այս նորեկները, սպասուհիներու սենեակը գտայ զանոնք, գօրգի հին կտորներով պատուած սակաւի մը մէջ պահած : Առտուն կանուխ, Մարիամ մասնաւոր ընդա մը լսած էր և դացիք էր տեսնելու թէ ինչ կար : Այն ստեն տեսած էր Պեղան՝ հինգ լակտաներովը . Հայկուհիին, սենեկապահուհիին, օգնութեամբը, փութացած էր սակաւը յարգարելու և հոն տեղաւորած էր հինգ լակտաները : Այս միջոցին, Պեղա հոն մնացեր էր և շատ ուշագրութիւն ըրեր էր որ իր ձագերուն վնաս չհասցնեն :

Երբ սպասուորներուն սենեակը մտայ, բոլոր լակտաները իրարու վրայ պսակեր էին : Ոսկեթուխ էին, ոմանց գոյնը քիչ մը բաց, ոմանցը քիչ մը գոց, և անոնցմէ երկուքը ձերմակ բիծ մ'ունէին իրենց կուրծքին վրայ և ձերմակ անուր մը վիզին շուրջը :

Պեղա, որ պահ մը անյայտացած էր պարտէզը, ներս մտաւ ստոտտելով ապահով ըլլալու համար թէ իր ձագերը սակաւին մէջ էին միշտ : Առջեւէս անցած ստեն, պոչը շարժեց և զիտեցի որ շատ նիհարցիկ էր : Անմիջապէս հարցուցի Մարիամին և Հայկուհիին թէ Պեղան հիւանդ էր որ այնքան նիհարցիկ էր, բայց անոնք խոյս տուին ինծի պատասխանել :

Մօրեղբայրս, առջի իրիկունը, մեկնած էր՝ հիւանդ մը երթալ տեսնելու համար, և սակաւին չէր վերադարձեր : Շատ անհամբեր էի իրեն պատմելու ինչ

որ պատահեր էր իր բացակայութեանը : Կառքը տեսնելուս պէս, զինքը զխմաւորելու գացի և հեռուէն պոսացի . « Պեղա հինգ զեղին ձագեր ունի : » Պարտաւորուեցաւ անմիջապէս գալ տեսնելու գտնոնք :

Յաջորդ օրերէն մէկը, մօրեղբայրս և ես նստած էինք ծառախիտ բլուրի մը ստորտը և տունկեր կը քննէինք : Խօսակցութիւնը յանկարծ Պեղաւին և անոր ձագերուն վրայ դարձաւ : Հարցուցի թէ Պեղան հիւանդ էր որ այնքան ստկալի կեիպով նիհարցիկ էր, ինքը որ առաջ այնքան պարտրտ և կլոր էր :

— Այո, Պեղան շատ յոգնած է՝ իր հինգ ձագերը գիշեր ցորեկ գիւցնելուն և պաշտպանելուն համար, ըսաւ մօրեղբայրս, բայց իր նիհարութեան պատճառը այս չէ :

« Կը յիշես, շարունակեց, ինչ դրուցեցի քեզ ծիծեռնակներու հակիթներուն, անոնց կազմութեան, անոնց բեզմաւորութեան մասին :

— Այո, շատ ազէկ կը յիշեմ :

— Լաւ ուրեմն, նոյն բանն է Պեղաւին և բոլոր միւս սանաւորներուն համար : Պեղա քած մըն է, սոյսինքն էգ մը : Իր մարմնոյն մէջ երկու ձուարան կայ, ուր կը զարգանան պզտիկ հակիթներ՝ զորս կ'արգաստուորէ արուն, ինչպէս քեզ նկարագրեցի արդէն ծիծեռնակներուն առթիւ : Մինչև հոս տարբերութիւն չկայ թռչուններուն և սանաւորներուն համար, բայց անկէ ետքը կը տարբերի : Արգաստուորած պզտիկ հակիթը խոշոր հակիթի մը համեմատութիւնը չառնել, խնձեպ չկապեր և չածուիր հակիթի ձեւով ինչպէս կ'ըլլայ թռչուններուն համար . մօրը մարմնոյն մէջ է որ կը զարգանայ պզտիկ հակիթը, և այս զարգացումը

գրեթէ երկու ամիս կը տեւէ: Զապը հան-
գիտա է հոն, տաք է և մայրն է որ գոյն
կը մտացանէ: Այն տակն միայն մօրը
մարմինէն դուրս կ'ելնէ՝ երբ բուսական
մեծցած է և բուսական զարգացած դուր-
սը կարենալ սպրկելու համար:

Այս հինգ բարաները այսպէս զար-
գացած են Պեղարայն մարմինին մէջ և,
քանի մը օր առաջ, երբ անոնք բուս-
կան մեծցան, Պեղարայն գանձեր դուրս հա-
նեց իր մարմինէն, այսինքն, գանձեր
ձգնեց: Եւ, ինչպէս տետար, անոնք կա-
տարեւապէս զարգացած չեն տակաւին,
տակաւին կոչը են և քանի մը օրէն մի-
այն պիտի կրնան տեսնել: Ահա՛ ինչու
անոնք մեծ պէտք ունին իրենց մօր
խնամքներուն և օգնութեան, մայրն է
որ գանձեր կը զիւնցնէ, որովհետեւ ա-
նոնք անոր կաթէն զատ սնունդ չեն կրը-
նար տանիլ: Մայրը անոնց քով կը պառ-
կի, որպէսզի տաք մնան. կը հսկէ որ
մաքուր մնան անոնք և ինքն է որ գա-
նձեր կը պաշտպանէ անոնց սպառնացող
բոլոր վտանգներուն դէմ:

«Կրտսենես, աղաս, թէ ինչ կ'ը պար-
ախն պզտիկ անասունները և աղաք ի-
րենց ծնողաց և մանուսնոց իրենց մօր:
Դուն ալ քու մօրդ մարմնոյն մէջ զար-
գացած ես՝ ինչպէս բարձրները զարգա-
ցած են Պեղարայն մարմնոյն մէջ: Երբ
պտղը լիկ է իր, ամբաներով մայրիկիդ մարմ-
նոյն մէջ մնացիր. ան անդուլ անդադար
կը խնամէր զքեզ. գիշեր ցերեկ քու
վրայ կը դադար որ մի գուցէ վնասուիս:

Երբ այնքան մեծցար որ կրնայիր մօր-
մէզ բաժնուած սպրիլ, ծնար այնպէս՝
ինչպէս ծնան Պեղարայն ձագերը:

— Այդքան հրաշալի բան մը միտքէս
անգամ չպիտի կրնայի անցնել, գոչեցի,
ի՛նչ, ես մօրս մարմնոյն մէջ մասն էի
շատ պզտիկ եղած տակնս:

— Անշուշտ, և նոյն բանն է մեզ ա-
մէնուս համար, աղաս, ամէն մարդ իր
մօրմէն ծնած է և իր գոյութիւնը իր
ծնողացը կը սպարաի:

— Մակայն, բախ, մայրս ինձի պատ-
մեց թէ երկինքէն զամբլուզով վար իջնե-
ցուցած են զիս:

— Տղաս, պատասխանեց մօրեղբայրս,
այդպէս կը զրուցեն պզտիկ աղաց որչափ
տակն որ անոնք կարող չեն հասկնալու
ինչ որ բացատրեցի քեզ, բայց դուն ա՛լ
կը մեծնաս կոր, պէտք է գիտնաս թէ
ինչպէս ծնած ես, և հասկնաս թէ իրօք
դու զարգացած ես մօրդ մէջ մասէն:

Արդէն ծանր գօրծ մըն է մօր համար
զուսկը իր մէջը կրել ամբաներով, մին-
չեւ այն վայրկեանը ուր պատրաստ ըլ-
լայ ան՝ սպրկելու համար: Բայց գոյն
ծնուցանել իրեն համար շատ աւելի ծանր
բան մըն է: Ժամերով սարսափելի ցա-
ւեր կը կրէ, և յետոյ երկար տակն հի-
ւանդ կը մնայ: Երբեմն զուսկի մը ծը-
նունդը այնքան գժուարին է որ խեղճ
մայրը կը մեռնի:

(Շարունակելի)

Տօհ. Մախ Օֆեր-Պրիօժ

Թարգմ. Յ. Թ. ՀԻՆԴԻԵԱՆ



ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲԱՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

(Դեկտ. 27ի գիշերը խօսուած Պերպիեւանի վարժարանի արանին մեջ)

Պարաննե՛ր .

Ուրախ եմ յայտնելու թէ մեր վարժարանին մէջ կազմուած «Մարզանքի Յանձնախումբ»ը իր գործունէութեան շրջանակին մէջ առած է նաև ամառկան գասախօսութիւններ մարզանքի և անոր յարակից խնդիրներու վրայ : Այսօր այդ գասախօսութեանց առաջինն է որ տեղի կունենայ . Յանուար ամսոյն համար Շաւարշ էֆ . Քրիսեանն է որ հրաւիրուած է խօսելու :

Փնտրուար ամսոյ մէջ վարժարանիս բժիշկը, Տօքզ . Բարազամեան էֆ . Չիլի պիտի խօսի «Մարզանքով Բժշկութեան վրայ» : Մարտ ամսոյ գասախօսութիւնը պիտի ըլլայ «Մարձանք»ը (massage), Ազրիլին պիտի խօսուի Չիլի «Ջրաբուժութեան» վրայ , իսկ Մայիս ամսոյ Շնչօգութեան և Արեան շրջան»ի գասք պիտի փակէ այս գպրոցական տարեշրջանի գասախօսութեանց շարքը :

Դասիս նիւթը գիտէք որ առած եմ Չիլի ներկայացուցած հարցումներէն , ուստի և ցիրուցան է , սակայն նկատի ունենալով որ նպատակս է ուսուցանել և ոչ թէ հետաքրքիր արուեստ ցուցադրել , նախամեծար կը համարիմ Չիլի ներկայացուցած կէտերուն վրայ լուսաւորել Չիլի միտքը :



Ա. Շոչախեղ Մարմնաւարդի պատմականը :

Մարզանքը եթէ սահմաններ անշահախնդիր աշխատութիւնն գնդերներու , ան-

չառ օրուան կենաց պայքարին աշխատութենէն՝ ամէն անհատ եթէ չհարունակէ ունենալ , ունեցած է իր մանկութեան կամ պատանեկութեան տառն , վազելով , մազլցելով , զանազան խաղեր խաղալով , տանելով , լողալով և այլն . պայպէս ալ հին թէ նոր ամէն ազգեր ունեցած են իրենց մարզանքը չափահասներու յատուկ և ժամանակին ըմբռնմանց յարմար ու պատմութիւնը կը ցուցնէ թէ ինչ և ուսմոյ կը գնէին մարդիկ ատար մէջ :

Ատրեւտանցին , Պարսիկը , Հայը որբան կը սիրէին ձի հեծնել և ձիու վրայէ նիզակ նետել , ինչ հանդիսաւորութեամբ փոքր և մեծ երէններու սրտոզութեան կերթալին , հապա՛ սուրի խաղերը , պարերը զորս կրօնքն իսկ նուիրագործած էր , ս՞ր ազգը չէ ունեցած իր կրկէսը , ս՞ր ազգը իր քաջերուն , իր յաղթական գրեցազներուն գափնի չէ հիւսած կամ անմնց փառքը չէ երգած :

Հին և նոր ազգերու պատմութիւնն ու շաղրութեամբ քննազը սա երեւոյթը կը գիտէ անոր մէջ թէ ազգերու բարքերուն մէջ մարզանքի մուտքին համեմատութեամբ կը յատաճիլմեն , կը մեծնան անմտք : Ամէն մեծ , հօօր , կենսալից ազգերու մէջ մարզանքն ի պատուի եղած է թէ հնումն և թէ այժմ . հին Յոյները , Հռովմայեցիները զայս կ'ապացուցանեն : Այն օրը որ ազգը կազմող անհասներուն մարմինը կը տկարանայ և կը կորսնցնէ իր տակաւնութիւնը , շարքաշալթիւնը , ոյժն և ստուգութիւնը՝ ազգին անկման օրն է : Այն օրէն որ

հաղթանակների կայսերական գինուորին պակասեցաւ ոչ թը կրեալ իր հայրերուն հազած ծանր զրահները, այն օրէն սկսաւ Հոսովի կործանումը: Եւ այն ազգը որ կ'ուզէ վերակենդանանալ, պարտի գիմել մարզանքին. վկայ են Շուէտացիք. իսկ թէ Գերմաններն իրենց տարապայման մեծացումը կը պարտին իրենց գինուորական մարզանքին, որով և կարգապահութեան՝ ամէն տարակույսէ վեր է. հապա կը մտնա՞ք Զուիցերիան որ քաջերու երկիրն է, է՛նաեւ Եւրոպայի ամենէն զարգացած ազգերէն մին: Քաղաքակիրթ ազգի մը մէջ մարզանքին արուած տեղը իր յառաջգիմութեան չափանիշն է:

Բ. Պարզը քե մարմնասուրը մեքին վրայ ինչ սարկոսքիս կրնե:

Մարմնամարզը կամուոր գնդերներու աշխատութիւն մըն է և իբր այդ՝ սննի իր բնախօսական ազգեցութիւնը միւս գործարաններուն գործունէութեանը վրայ: Կանոնաւորապէս, պէտք եղածին պէս կատարուած չափաւոր աշխատութիւնը գնդերներու՝ կարագէ արեան շրջանը, կը խորունկցունէ շնչոգական շարժումները: Հետեւաբար աւելի թթուածնատ արիւն մը կը շրջի մարմնայն զանազան գործարաններուն մէջ: Եւ եթէ նկատուութեան առնենք թէ գործարաններն այնքան լաւ կը կատարեն իրենց գործը որքան իրենք սպասարկուին մաքուր արիւնով, զիւրաւ կը համոզուինք որ բոլոր արտաթորիչ գեղձերը մեծ գործունէութեամբ մը ալ աւելի լաւ կը մարբին արիւնը իր փնտաակար տարրերէն, եւ փորձը կը ցուցնէ թէ կանոնաւոր աշխատութեան ստեղծ գեղձերուն գործունէութիւնը կը քառապատկուի: Արհա-

մարելի չէ այն արգիւնքը որ ընդհուպ կ'արձագանգէ բոլոր ջղային գրութեան վրայ. մարդ՝ մաքուր օդի մէջ զուարթ կը գտնայ, նշան ջղային գրութեան բարւոք գործունէութեան, և մարզանքը մաքուր օդի քանակութիւնն աւելցնելով մեր թոքերուն մէջ և արիւնն աւելի մաքուր պահելով՝ մեր ջղային գրութեան գործունէութիւնը կ'աւելցունէ, և այսպէս մարդ կարող կ'ըլլայ իր մտքին տրամագրած բոլոր սեփով աշխատելու: Եւ եթէ զուտ մարզանքի ժամանակ ալ մարդ իր ուշադրութիւնը կեդրնացնէ իր շարժումներուն թիւին, ձեւին, կատարելութեան, ճիգին չափաւորման, վերջապէս իմաստութեամբ վարէ իր մարզական շարժումները, մտքի կարեւոր մարզանք մ'ալ ըրած կ'ըլլայ, ինչ որ բնաւ արհամարելի չէ և մաս իսկ կը կազմէ բանասոր մարզանքին. թողէք որ կան այնպիսի մարզանքներ որոնց մէջ մասնաւորապէս կը մշակուին մտքի արթնութիւնը, աշխուժութիւնը, աչքի չափը, ժամանակի գաղափարը:

Մտքի պայծառութիւնն մեծագոյն բարեքն է զոր կրնայ տալ մարզանքը իմացականութեան տեսակէտով:

Առանձինն պէտք է խօսիլ այն թանկագին ծառայութեանց վրայ զոր մարզանքը կրնայ բերել նկարագրի վրայ:

Գ. Մարզակնի մասին վերցունել կարգ մը նախապաշարուներ, ըստ որում մարզակնը սսանիսի գաւեր երեւան կը բերե:

Պարզ նախապաշարում մը չէ ամէն անգամ՝ այն նկատումը թէ մարզանքը կրնայ անհանգստութիւններ կամ հիւսնագութիւններ աւելցնել: Եթէ մարզանք ըսելով պիտի հասկնանք ս և է անխորհուրդ շարժմանց շարք մը, իրաւ է որ

ստամոքսի անհանգստութիւնները ամենագոյն շարժքն են զոր կրնայ հասցնել մարմնամարզը . ատիկա շարժքն սկիզբն է միայն . անոր կրնան հետեւիլ թոքախտը , ջրագարութիւնը և սրտի զանազան խանգարումներ :

Սակայն այս բմբռնամբ՝ մարզանքի վերադրել բոլոր անհանգստութիւնները զոր մարդ կ'զգայ , այդ ալ անարդարութիւն է : Ես կը ճանչնամ Ձեր մէջէն ազաք՝ որոնք թեւեւրա կամ իրանի քանի մը թոյլ շարժումներ երբեմն ընելով մարզանք բրած ըլլալ կը յաւակնին և ինչ որ ամենէն ծիծաղելին է , այդ շարժումներուն կը վերադրեն իրենց սե է մէկ անհանգստութիւնը : Եթէ մարզանքը ապա ազխտարեր հետեւանք , իր յոռի կիրառման նեհեւանին և այդ և ոչ բուն մարզանքին , որ կեանքին անհրաժեշտ գազընթացն է նայն իսկ վերի ստախճաններուն վրայ գանուող թաչուներուն և մասնաւորապէս սանաւորներուն մէջ . արդարեւ այս վերջնայ կեանքին մէջ իրենց յատուկ խողերը , վազք , հարածում , ստտում , մաղչում , լոզալ կարեւոր տեղ մը կը գրաւեն կեանքի պայքարէն դուրս . բրած եմ ուրիշ անգամ մ'ալ թէ մարզանքը երկատյրի է , երկու կողմին կը կտրէ , օգուտին կամ մնասին , և այդ՝ կախում ունի իր լրջօրէն և գիտապէս կամ թեթեւութեամբ և անխորհուրդութեամբ կատարուելէն : Ամէն աշխատութիւն զանազան ստախճաններու մէջ զանազան հետեւանք կ'ունենայ զանազան կարգի անձերու վրայ : Թեթեւ և թոյլ շարժումներ ապարկնողի մը կատարելապէս կը յարմարին և սողջի մը համար նշանակելի կարեւորութիւն չունին . իսկ սողջ պատանիի մը կամ երիտասարդի մը աւելի ճիւղ և ուժի աւելի

արտադրութիւն անհրաժեշտ է : Իսկ երբ ուժի արտադրութիւնն անցնի սրտ շարժմը , այլեւս պարզ սպասումի համարժէք կը գտնուայ , ջիղերը իրենց սողջութիւնը կը կրսնցնեն և ջրագարութիւնը (neurasthénie) իր այրագան ձեւերով ի յայտ կուգայ մարմնայն սակաւութիւնը , ամբութիւնը տակաւ իջնցանելով : Մարզանքը խնատութեան և գիտութեան գործ է ուրեմն . հարկ է այնպէս մը յարմարցուի սն սեւին , սարիքին , խառնուածքին , գրագման՝ որ ապա իր մեծագոյն բարիքը և շանցնի գեւ պատման (surmenage) սահմաններուն մէջ : Ասոր համար է որ մարմնամարզը ընելու է հմուտ , փորձասու մարդիչի մը հսկողութեան տակ , արգիւնքը ճշդուելու է քանի մը ամիսն անգամ մը . վերջապէս մարդ գիտնալու է , տեսնելու է իրաց ընթացքը :

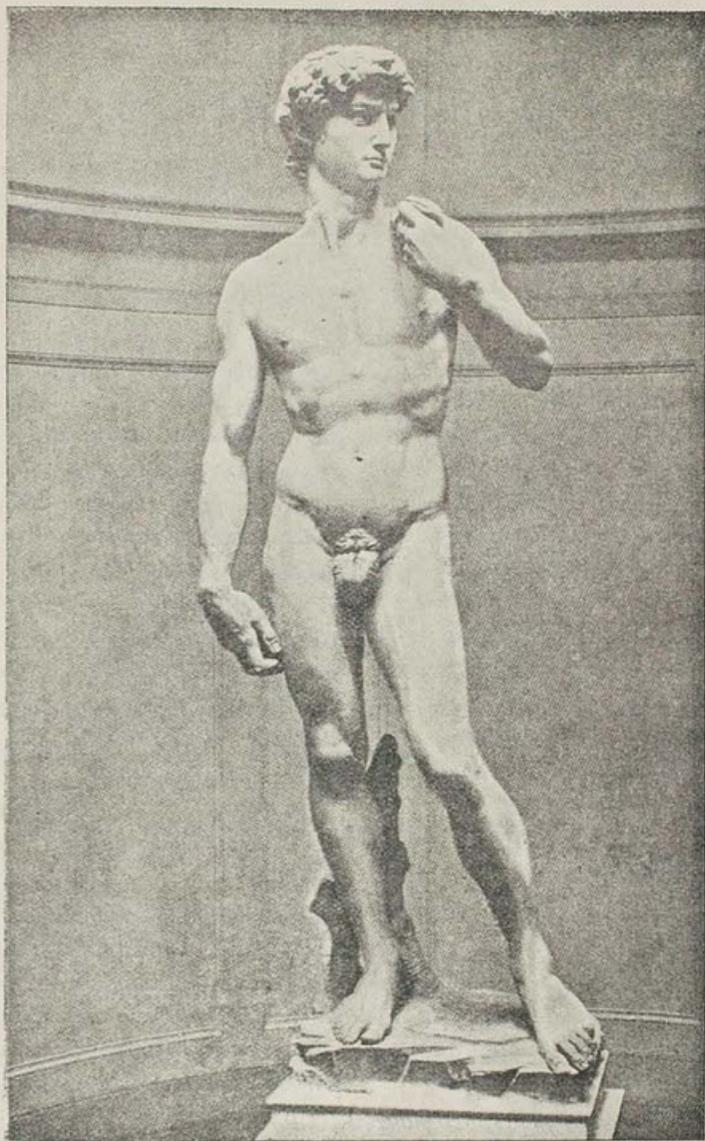
Վերադրեալներն այնքան ճշմարիտ են որ աչօր կայ արուեստ մը՝ որ բժշկութեան մաս մը կը կազմէ , այն է մարզարուժարիւնք (mécanothérapie) , որ հսկասակ շատ նոր գիտութիւն մը ըլլալուն , մեծ յառաջգիտութիւն բրած է , ու աչօր մարզարուժութեամբ զանազան հիւանդութիւններ յաջողապէս կը դարմանուին :

Մարզանքն ուրեմն ոչ միայն հիւանդութիւններ չբերեր , այլ զանոնք կը վանէ . կայ ուրեմն սողջներու մարզանքէն զատ հիւանդներու յարմարցում մարզանք մը , փայլուն յաղթանակը մարզանքին :

Այս մասին յաւակնելիս ապասեցէք Տօքղ . Բարագամեան էֆ . ի բանախօսութեան :

Ա.ՐԱՄ ՆԻԿՈՂՈՍԵԱՆ

Բ. Տեօրեկ Պերպերեանի Վարժարանի



Միքայել Անճելոյի ԴԱՎԻԹը

Ե Ր Գ Ը

ԻՐԻԵԻ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶՈՒԹԻՒՆ

«Ուրախ ըլլանք ու երգենք
Գեղջուկ երգերը մերին :»

Մարմնամարզութիւնը իր բոլոր ստու-
բարածանումներով և տեսակներով —
ամենահասարակ խաղերէն սկսած մինչև
բարձր սպորաները — միայն մի նպա-
տակ ունի, այն է ստոլոջորփունը՝ ֆի-
զիկական թէ բարոյական, հոգեկան թէ
մտաւոր :

Առանց կատարեալ առողջութեան կա-
րելի է գեղազիտական զարգացում և-
րեւակայել : Ամեն ինչ կախուած է մեր
առողջութենէն :

Առողջապահական տեսակէտով է, որ
մարմնամարզութիւնը՝ իր լայն ըմբռնու-
մով՝ բժշկութեան մէջ մեծ տեղ մը զբա-
ւած է : Զանազան հիւանդութեանց մէջ
ան եղած է դարմանման և կանխարգել-
ման միջոց մը :

Մարմնամարզութիւնը բնական բժշկ-
կութեան անց (la médecine naturelle) գե-
ղերու գերը կը կատարէ : Այսօր հազար-
ներով կը հաշուեն այն բժիշկները որոնք
իրենց հիւանդները միմիայն բնական մի-
ջոցներով կը դարմանեն, առանց հիւան-
դին ստամոքսը զանազան թունաւոր գե-
ղերով ծանրաբեռնելու :

«Մարմնամարզ» ի բնութեցոյցներուն հետ-
զհետէ կը ծանօթացնենք այն բնական
միջոցները, որոնք ուղղակի կապ ունին
մարմնամարզութեան հետ :

Եւրոպական նշանաւոր հեղինակներու
հետեւելով պիտի ընտրենք այնպիսի նիւ-

թեր, որոնք թէ օգտակար և թէ հե-
տաքրքիր ըլլան միանգամայն :

* * *

Բժշկականօրէն խօսելով երգը իր առող-
ջապահական արժէքի տեսակէտով կա-
րելի է համեմատել մի որ և է մարմնա-
մարզական վարժութեան հետ, օրինակ,
լողը, թիափարութիւնը, վերելքը, հեծ-
անիւք, որոնք չնչառութեան և սննդա-
ռութեան համար սքանչելի ուժատուներ
են. սակայն երգը առանց վրայ այն ա-
ռաւելութիւնը ունի, որ ամեն ժամա-
նակ կարելի է կատարել, մասնաւոր գոր-
ծիք չը պահանջեր և արտաքին հանգա-
մանքներէ կախում չ'ունի :

Երգը ամենէն առաջ չնչառութեան
վրայ բարերար ազդեցութիւն մը կը
գործէ : Մարմնաւարդը արդէն ձեզ բա-
ցատրած է, որ գործարան մը որչափ
հիմնաւոր կերպով վարժութիւններ կա-
տարէ, այնչափ աւելի զօրաւոր կ'ըլլայ :
Մեր թոքերը զօրացնելու լուսազոյն մի-
ջոցը առաջ չնչառութիւնն է : Արդ, ա-
ռատ չնչառութեան լուսազոյն կերպը և
թոքերու լուսազոյն մարմնամարզը երգն է :

Ըստ Barthի հետախուզութեանց, շնչ-
առութեան ժամանակ թոքերուն ընդու-
նելիք օդին չափը աւելցնելու համար եր-
գի մէթատուր վարժութիւններէն աւելի
յարմար եղանակ մը չ'կայ :

Բայց թոքերու տարողութեան պարզ

աւերացումէն ալ աւելի բան մը ձեռք կը բերուի, այն է, երգի մէջ թատաւոր վարժաթիւնները նաև թոքերու ազականուած օդին առատ արտախտմը առաջ կը բերեն:

Եւ առիկա փոքր առաւելութիւն մը չէ:

Մենք գիտենք որ շնչատութեան գըլխաւոր նպատակն է, թոքերու միջոցաւ արտաքսել, մնդատութեան հետեւանքով յօրինուածքին համար անօդուտ և թունաւոր դարձած կազերը և անոնց տեղ մտցնել թթուածինով հարուստ օդը: Ճիշդ է, որ մեր սովորական կեանքին մէջ սովորական շնչատութեամբ այս փոխարկնութիւնը արդէն ինքնարեւարար տեղի կ'ունենայ, բայց, այստեղ բայց մը կալ, ոչ առատ կերպով, երգին տարբերութիւնը և օդուտը ա՛նա ստոր մէջ է: Ատկէ զիւրաւ կը հասկցուի՝ ընդհանուր մնդատութեան և մարմնի հիւսուածքի մնդին համար՝ երգի ժամանակ տեղի ունեցած առատ շնչատութեան արտակարգ կարեւորութիւնը:

Երգը նախ կը զօրացնէ կրճքի մկանսնքները: Երգի մէջ տեղի ունեցած առատ շնչատութիւնը, իրանի և վզի գրեթէ բոլոր մկանսնքները շարժման մէջ կը գնէ, խոկ ընդհակառակը, սովորական կեանքի մէջ, սովորական շնչատութիւնը կրճքի մկանսնքները գրեթէ շարժման մէջ չը գնեն: Խնդիրը տարրեր է խորունկ շնչատութեան մէջ, այդ պարագային, ստոմանին խորագէտ կը ցածնայ, կողերը գէպի դուրս կը ցցուին, կողմէջի տարածութիւնը կը բոլորնայ, կրծակրը կը բարձրանայ, սինաչարը կ'երկարի: Ատկէ կը հետեւի ուրեմն թէ երգը միանային մարմնամարզութիւն մըն է, որ մկանսնքներու կարեւոր մէկ մասը կը զօրացնէ:

Երգը ոչ թէ միայն կը զօրացնէ թոքերը, այլ և թոքային հիւանդութեանց դէմ ազդու ակտարգել մը կը դառնայ, մանաւանդ թոքախտի դէմ:

Բազմաթիւ փորձերով հաստատուած է, որ թոքախտը ընդհանրապէս թոքերու գազաթէն կ'սկսի: Այդ բանը կարելի է բացատրել այսպէս. — Սովորական շնչատութեան մէջ թոքերու գազաթը նուազ թափ՝ օդ կ'ստանայ, հետեւաբար թոքերու համեմատաբար աւելի թոյլ մասը կը կազմէ, թոքախտի մանրէներուն աւելի նպատատուր հոգ մը պատրաստելով:

Թոքերու ընդհանրապէս վատ օդաւորուած գազաթներուն մէջ առատօրէն օդ մտցնող շնչատական մեծ շարժումները, թոքախտի դէմ՝ ակտարգել լուսպայն միջոցները կը կազմեն: Ինչպէս նշանուոր մասնագէտ Bernhard Fränkel նկատած է, արհեստով երգիչ երգիչներու մօտ թոքախտի դէպքերը համեմատաբար հազուադիւս են:

Գէն 53 տարեկան 222 երգիչներու վրայ կատարուած ճշգրիտ փորձերը ցոյց կը տան, որ կրճքի շրջագիծը երգողներու մօտ աւելի մեծ է, քան թէ ոչ-երգողներու մօտ, և այդ շրջագիծը՝ երգչին զարգացման, տարիքին և երգեսցութեան տարիներուն համեմատութեամբ կ'աւելնայ: Կրճքի տարածականութիւնը և թոքերու կենսական ոյժը երգիչներու մօտ աւելի մեծ է:

Երգը մարտագական գործարաններու վրայ ալ ունի իր բարեբար ազդեցութիւնը: Երգին ընկերացող ստոմանիին և սրովայնի ծածկոյթին առատ շարժումները, ընտկան մարձու մի (մասսա) մը նման, մարտագական գործարաններու վրայ մեծ ազդեցութիւն մը գործեն, ճիշդ այնպէս, ինչպէս բժիշկները կը

մարձնն այն հիւանդները, որոնց մարտադրական գործունէութիւնը թուլցած է, որովայնի միանունքներուն ահարաւ թեան հետեւանքով: Մանուանող կիները աւելի կը առաւազին մարտադրական այս խանդարամներով, որովհետեւ քնականէն անոնց ստոծանիով շնչառութիւնը աւելի թուլ է, և և թէ էքի մը չարժեքը մասեր ալ կան, անոնք ալ նեղ սեղմիրանով կ'անգամաւր ծուին, անչարժութեան կը գատապարտուին...: Միեւնոյն կերպով է, որ շատ նատադրական կիները ունեցող տղամարդկանց մարտադրական գործողութիւնները իրենց գործունէութեան մէջ կը նեղուին:

Այս բոլոր անպատահութիւնները երգով կը դարմանուին:

Ամենաբաւ ակորձակ ունեցողները գարձեալ երգիչներն են:

Բաց երգէն ակնկալուած այս բարիքները վայելելու համար, երգեցողութեան վարժութիւնները մեթոտաւոր և կանանաւոր պէտք է ըլլան: Բացօթեալ երգելը, փակ՝ մանուանող ծխով ու փոշիով լիք՝ վայրերու մէջ երգելէ աւելի նախընտրելի է. առաջին պարագային թուրքերը առատօրէն մարուր և սուղջարտօր կ'ընդունին, իսկ վերջին պարագային փետտակար և վատտոտող: Նոյնպէս բացօթեալ սուրին ալ շատ օգտակար է, քաշելով երգելը ալ աւելի օգտակար է:

Երախաներու ճիշն ալ տեսակ մը երգ է, թողէք որ երախաները պտան և բաց ըլլան, եթէ փտտակար պտտաւ մը չկայ. այդ բացով ու ճիշով է որ երախայի կարծքը և թոքերը պիտի զարգանան:

Երգիչը պէտք է աշխատի ձեռք բերել շնչառական միանունքներու վրայ կատարելագոյն իշխելու. ընդունակութիւն մը, պէտք է անոնք զարգայնէ այժի զարգայնան առաւելագոյն ստոծանին հասնելով: Երգիչներու շնչառութիւնը, կ'ընէ Johann Mikoch, ջութակի ձայտին կը նմանի, որքան ժամանակ որ երգիչը

չը գիտէ գործածել իր շնչառութիւնը, կարող ըլլալու համար բխանոյլ ամենաթեթեւ մէկ ուղարակէն սաստկածայնին անցելի և ընդհակառակը, զայն հազար մասերու բաժնել, կարել, նուազեցնել, ինչպէս ջուզակահարը կ'ընէ իր ձայտով, չէ կարելի ըսել թէ իր շնչառութեան աւերն է:

Շնչառական առաւ շարժումները, սոնաչարի ուղիղ գիրքէն և մարմնի ուղիղ կեցուածքէն գտտ, կրճքին կու տան նաև սիրուն կրք ձև մը: Արգէն բոլոր երգիչները և երգչուհիները բարեձև են:

Երգը ուրեմն սուղջութեան համար շատ կարևոր մարմնավարժութիւն մընէ: Մարդկութիւնը արգէն անոր պէտքը ըզգացած է, սասնց պիտանաւ անոր քնախտական հանգամանքները: Միայն գեղարխտական հանգամանքներու համար չէ, որ երգին գիծած են, այլ մեծ մտտամբ երգիչներուն ընծայած մարմնական բարեկեցութեան համար: Երգէն առաջացած զուարթութիւնը՝ հոգեկան և միևնոյն ժամանակ ֆիզիքական ծագում ունի: Քայլերգը, օրինակ, միայն զուարճութեան չը ծառայեր, այլ քայլելու կարողութիւնը և մարմնական ընդհանուր ուժերը կ'աւելցնէ:

Բաց կը կրկնենք, երգը սուղջութեան վրայ ճեւական սղեցութիւն մը ունենալու համար, սուղջապահական բանաւոր մէզատի մը սկզբունքներուն համաձայն խնամով և կանոնաւոր վարժութիւններ պէտք է կատարել:

Մարմնամարզական հայկական ակումբները երգին այս մեծ նշանակութիւնը չը պէտք է անտեսեն. կանոնաւոր վարժութիւններէ յետոյ, յաճախակի բացօթեալ խմբական պտտաներ պէտք է կատարեն... երգերով և քայլերգերով (*):

ՏՕԲԴ. Կ. ՓԱՇԱՅՆԱՆ

(*): Աշակերտներու երգեցողութեան մասին գիտել մեր «Նորարձակ Դպրոցական Ասուղջապահութեան», էջ, 284—286: Տ. Կ. Փ.



ՄԱՔՍ ՄԻԼԻԱՆ

ՄԵՐ ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

«Մարմնամարզ»-ի սկորեմոսթիսը ներդրութիւն կը խնդրէ քերթին այս անգամ Բանի մը օր յապաղելուն համար. պատահաւր՝ սպարանական փոփոխութիւնն էր:

Ասկէ վերջ ի վիճակի պիտի ըլլանք քերթը միշտ Բանի մը օր առաջ հրատարակելով՝ ջանալ որ նոյն իսկ մեր գաւառի բաժանորդները օրն օրին ստանան զայն:

«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ»

“ՀԱՅ ՏԻԿՆԱՆՑ ԱԿՈՒՄԲ,”

Հայ աղջկան ֆիզիքական կրթութեան մասին ո՛չ մէկ խօսք կայ թէ՛ մեր դպրոցական վարիչ շրջանակներուն և թէ՛ հասարակութեան մէջ. ան երկրորդական, աւելորդ, կամ նոյնիսկ ֆեատակար կը նկատուի: Բայց շատ գործնառի ու անորամորանական պիտի ըլլար մանչերուն համար մարմնամարզին օգտակարութիւնն ու անհրաժեշտութիւնը ընդունելէ վերջ, աղջիկներուն համար դոյն ֆեատակար գանել: Թերևս կը խորհին թէ՛ աղջկան ֆիզիքական կազմը տարբեր ըլլալով չի կրնար մանչուն ըրած մարմնամարզը ընել. անչուշտ զկրնար և շատ ալ ֆեատակար պիտի ըլլար այդ առտակ մարմնարզ մը, բայց աղջկան մարմնամարզի կողմակիցները կ'առաջարկեն անոր կազմին համապատասխանող շաւտական մարմնամարզ ու սրօրներ:

Մանչերը պէտք ունին մարմնամարզի, առողջ քաղաքացիներ ըլլալու ու կեանքի կուսին մէջ յայթական ելլելու համար. իսկ աղջիկները ո՛ր առիթի պիտի ունին մարմնամարզի, առողջ մայրեր ըլլալու ու առողջ գաւակներ ունենալու համար:

Անկրօ-Սաքսոն ցեղը ֆիզիքապէս ու բարոյապէս բարձրացաւ յիսանդի մանչերու ֆիզիքական կրթութեան հետ ըմբռնեց աղջիկներու ֆիզիքական կրթութեան կարևորութիւնը. ան ըմբռնեց թէ՛ առողջ ցեղ մը ունենալու համար, նախ պէտք է ունենալ առողջ մայրեր:

Թերևս մեր մէջ ալ աղջիկներու ֆիզիքական կրթութեան անհրաժեշտու-

թիւնը շատ բաւ բարձրաներ կան. բայց «Մարմնամարզ» հանդէսէն զատ ուրիշ ո՛չ մէկ թերթի մէջ այդ մասին խօսք կար: Ո՛րքան մեծ եղաւ ուրախութիւնս, երբ վերջերս, «Ազատամարտ»ի մէջ կարդացի Տիկ. Եւգինէ Շահնազարի «Հայ Տիկնանց Ակումբ» խորագրով յօդուածը: Այդ աւելումին նպատակը պիտի ըլլայ կ'ըսէ Տիկինը, Մարմնամարզ, Լտարան ու Գըրպարան, ու կը շարունակէ.

«Թող երթան մեր աղջիկները օրը ժամ մը երկուք, համաձայն եղանակի ու ճաշակի, Կօլֆ, Սքէթինկ, Լօն-թէնիս խաղալու, կամ սկավախական մարմնամարզ ընելու, և առն գառնան ժիր ու բարի: Այս, բարի սրբահաւեւ մարմնամարզը կը զօրացնէ գնդերները և կուտայ աղջմտութիւն: Տկարակազմին զէնքն է միայն խորականութիւն. այս է բնութեան օրէնքը»:

Ազնիւ Տիկինը իր այս նպատակին իրագործման համար շատ գործնական միջոց մը կ'առաջարկէ, այսինքն, Բանկալթիի գերեզմանատան մէկ փոքր մասը տրամադրելի ընելու այս նպատակին և քանի մը հարկը սակիով հիմնել յարմար շէնքը:

Ինչպէս Տիկինը կ'ըսէ, թերևս շատեր առիկա աւելորդ զարգ մը նկատեն. բայց ո՛չ, մենք ալ Տիկինին հետ կը յարենք թէ՛ անիկա բացարձակ անհրաժեշտութիւն մըն է, եթէ կուզենք մեր աղ-

ջիկները ազատել իրենց ներկայ արգահատելի վիճակէն :

Մեր էֆէնտիները կը կարծեն թէ ազգի մը յառաջդիմութեան միակ պայմանն է հաստիքներ կալուածներ ունենալ, ո՛չ, շատ կը սխալին, մեզ համար նախ անհրաժեշտ է ունենալ առողջ ու ասիւն ցեղ մը, և այդ ունենալու ամէնէն աւելի հոգատար պիտի ըլլանք մեր ապագայ մայրերուն առողջութեան :

Ահա՛ այս է ժամանակին պահանջը ամէն մէկ ազգի գոյութեան պահպանման համար, և մէնք կը յուսանք թէ՛ ա՛յսքան կարեւոր պահանջ մը անտես չպիտի տանուի թէ՛ մեր վարիչ շրջանակներուն և թէ մանաւանդ մեր հասարակութեան կողմէ :

ՅԱԿՈՒՅ ԳՐԻՍԵԱՆ

ՄԵՐ ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

Խմբագրութիւնս նկատի առնելով իր գաղան սեռին ֆիզիքական կրթութեան խնդրոյն կարեւորութիւնը, enquette մը բացած է, և սիրով պիտի հրատարակէ հայ ազջկան ֆիզիքական կրթութեան համար մեզ ուղարկուած յօդուածները և թերագրութիւնները :

Մենք կուտանք հետեւեալ հարցումները .

Ա. Ի՞նչ է Ձեր կարծիքը աղջկանց կրթութեան մասին :

Բ. Զայն օգտակար թե վնասակար կը գտնուի. ինչո՞ւ :

Գ. Ի՞նչ է Ձեր կարծիքը « Հայ Տիկնանց Ակումբ »-ի մը կազմութեան մասին. ի՞նչ առաջարկներ ունիք անոր մասին :

Դ. Ի՞նչ տեսակ մարմնակերպ մը եւ ի՞նչ տեսակ խաղեր եւ Սքորներ կ'առաջարկիք աղջկանց համար :

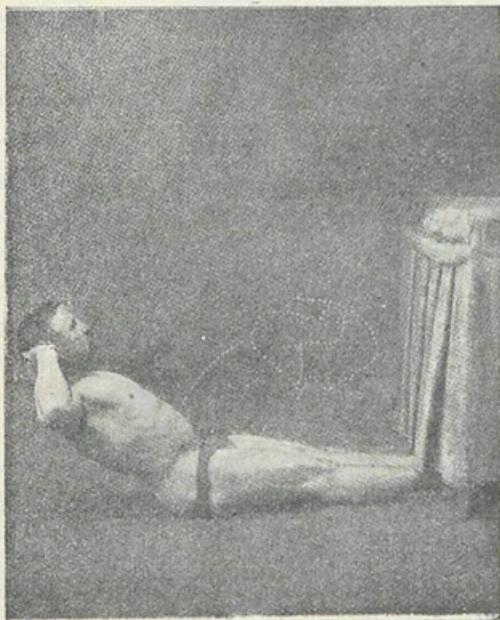
ԲՆՈՒԹԵԱՆ ՍԻՐԱՀԱՐՆԵՐՈՒՆ

«Մարմնամարզ»ի Տնօրէնը, ինչպէս նաեւ ուրիշ քանի մը բնութեան գեղեցկութիւններուն ու բացօթեայ կեանքի սիրահար երիտասարդներ, մտադրած են գրասարքիկներու խումբ մը կազմել զանազան մօտաւոր վայրեր աղջկեղու համար իբր կիրակնօրեայ պայտ :

Եթէ կան ուրիշներ ալ, որոնք կը վախաբանին այդ խումբին պայտներուն մասնակցիլ, հանին այդ պարագան «Մարմնամարզ»ի խմբագրութեան ինսպեկտ գրաւորապէս կարելի եղածին չափ շուտ : Յարդ արձանագրուած են մօտաւորապէս քանի հոգի. ծրագիրը եւ մանրամասնութիւնները յաջորդ քուով մը :

«ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶ»

ՇՈՒԷՏԱԿԱՆ ԱՌՏՆԻՆ ՄԱՐԶԱՆՔ



Փորձ 11

ՊՆԴՈՒԹԻՒՆԸ ԲՈՒԺԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

(Ուժեղ շարժում)

Կռնակի շրայ պսակից, ոտները նեւե յարմար կարասիի մը սակ տեղաւորած, ձեռները վզին կտին, դանդաղօրէն ելնել նստից, ու դարձեալ պսակից. այս փորձը պիտի Է դանդաղօրէն կատարել: (7 և 12 անգամ):

ՊՆԴՈՒԹԻՒՆԸ ԲՈՒԺԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

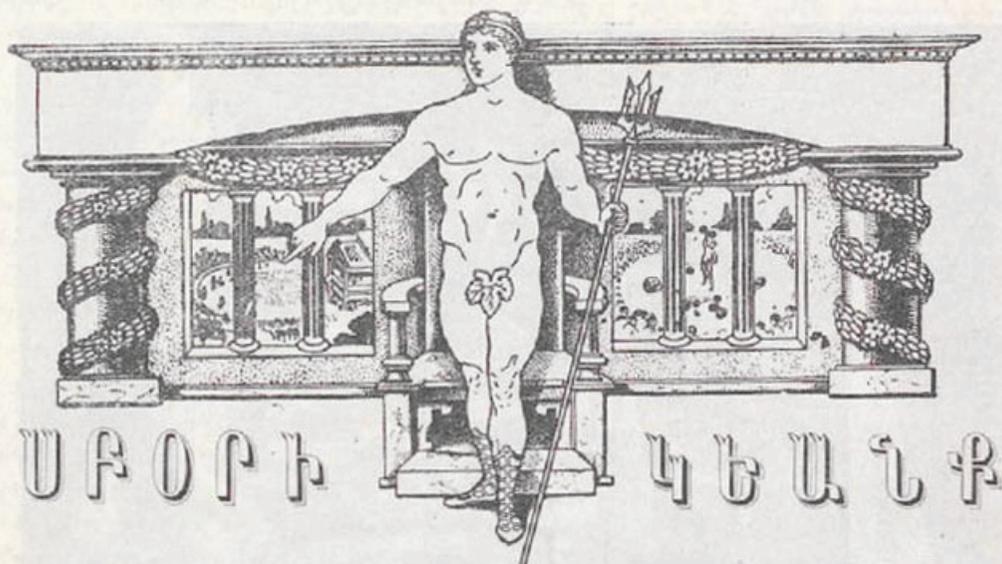
(Աւելի դիւրին)

Նոր սիրողներ կրնան ելնել նստելու ասեկ արունքները ծաղել, ինչ որ փորձը մեծապէս կը դիւրացնէ. շատ շանձնարարելի փորձ մ'է այս: (8 և 15 անգամ):



Փորձ 12

(Շարունակելի)



ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԸ ԻԶՄԻՐԻ ՄԷՁ

ՀԱՅԵՐԸ ՅԱՂԹԱԿԱՆ

[Հետագիբ ուղղում «Մարտնամարզի»]

Իզմիր. մարտ 26. Արժար գաւաքը շանեցանի:

Եանրգեան:

Մեր Իզմիրի թղթակիցը 15 մարտ թուակիր գրութեամբ մը կիմացներ մեզ թէ նոյն ամսոյ 11 ի կիրակին, ֆութպոլի մրցում մը տեղի ունեցեր է Հայ Որտարդաց սկումբրի ֆութպոլի խումբին և Յունական Բերթոս խումբին միջև, ու հայերը մէկի գէմ՝ չորս կորով յաղթական երած են:

Ներկայ տարուոյ համար Բերթոս՝ արժամ գաւաթը շահելու համար ամէն հաւանականութիւն կարանցուց: Կը մնար խաղալ «Բանիօներն», ի հետ որ գեա երեք

կէտ սներ, և թէ Հայերը կարանցենին կամ Յունական խումբին հետ հաւասար գալին, իրենց առաւելագոյն կէտերը ունենալու իրաւունքով, անգամ մը եւս պարտէին խաղալ և այդ խաղը վերջնականապէս պիտի որոշէր յաղթողը և յաղթուողը:

«Բանիօներն», ի հետ որոշում մրցումը տեղի ունցաւ Մարտ 26ին. մեռելցի օրը և հայերը ոչ յաղթուեցան և ոչ ուլ հաւասար եկան, այլ յաղթական երան և այսպէս արժամ գաւաթին տիրանալով:



Իզմիրի Հայ Ռաբրիկաց Ախուճիկի Վարպետի խումբը
իզմիրի Champion team

Իզմիրի Champion team-ը (յաղթական խումբ) հաջակուհեցան և ծափահարուհեցան :

Մրցման մանրամասնութիւնները գեւ մեզ չեն հասած , բայց կերևակայենք թէ պայքարը շատ տաք եղած ըլլալու է նշկատի ունենալով այն մեծ պատրաստութիւնները որոնք երկուստէք ի գործ գրուեցան յաղթական ելնելու համար :

Այս հաշկական յաղթանակը պարզ յաղթանակը մը չէ ու իբր այդ պէտք է իր մասնաւոր նշանակութիւնը ունենալ . ան բացառյալ կերպով կապացուցանէ թէ հայ երիտասարդութիւնը օժտուած է ֆիզիքական բոլոր յարմարութիւններով . կը բաւէ միայն այդ ուղղութեամբ յարատեւ աշխատել ու մասնաւոր գամուին քաջակերպողներ՝ որպէսին է Իզմիրի հայութեան մեծամասնութիւնը :

Մենք այսօր մեր Հորհաւորութիւնները կուզենք Իզմիրի հայութեան , և մասնաւոր կը մաղթենք որ ամէն տեղ ուր որ հայեր կը գտնուին , անպակաս ըլլան նաեւ օժանդակողներ ու մենք հիմակուց վստահ ենք թէ Հայ ցեղին սղատարը եղող երիտասարդութիւնը , ինչպէս որիչ ամէն բանի մէջ , սրբազական մրցամներու մէջ ալ յաղթանակը պիտի խլէ ու այդ օրէն պիտի սկսի հայութեան համար տարրեր սպրեւակելու մը , տարրեր կացութիւն մը , տարրեր վերարեւելու մը օտարներէ , և հարկ կ'ալ աւելցնելու , նաեւ տարրեր սպագալ մը :

«ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶ»



ՀԱՅԿԱԿԱՆ Բ . ՈՂԻՄԲԱԿԱՆԻՆ
ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Հայկական Ողիմբական խաղիւս անցեալ տարուան կազմակերպիչ մասնախումբը նկատի ունենալով ժամանակի սղու-

թիւնը , սրշած է ամէն պատասխանատուութիւն ստանձնելով , այս տարի ալ շարունակել իր այս պաշտօնը :

Անշուշտ , սխալ է սրշեալ շրջանէն անդին պաշտօնավարել , բայց նկատի ունենալով ձեւակերպութեանց անտեսումէն յտանջ գալիք մեծագոյն բարեքը , այն է գործը յաջողցնել անցեալ տարուանէ աւելի լաւ պայմաններու մէջ , կը կարծենք թէ լաւագոյն միջոցն է Հայկական Ողիմբական խաղերու գէթ երկրորդի մրցամներուն ահլի ունենալը սպահովելու :

Մեր կարծիքով , եթէ նոյն խիկ ձեւակերպութիւններ կան , սրոնք ժամանակի և գաւցէ գործին կազարուն պատճառ կըլլան , աւելի լաւ է գտնոնք մէկիլի թուգուլ ու պատասխանատուութիւն ստանձնելով գործի սկսիլ քան թէ անոնց կազուած մնալ տանց արդիւնքի , ու գաւցէ պատասխանատուութեան հրաւիրուելու գիտակցութիւնը խթան մը խիկ ըլլալ հանդէսը ալ աւելի արդիւնատէտ ընծալելու համար :



1911 տարուայ Հայկական Ողիմբական խաղերու կազմակերպիչ մասնախումբը , Մարտ 29ին «Մարմնամարզ»ի խմբագրատան մէջ մեծամասնութեամբ ժողով գումարելով կարգ մը սրշումներ տուա , մասնաւորապէս տեղի ունենալիք խաղերուն մասին :

Այս տարի հանդէսը փխսանակ Մալխ Աին , տեղի պիտի ունենայ Մալխ ԱՅին :

Աս այժմ օրուան հանդէսին պաշտօններուն մասին վերջնական կարգապարթիւն մը եղած չըլլալով , պիտի բուակահանանք տեղի ունենալիք խաղերը մեր ընթերցողներուն ծանօթացնելով , որպէս զի մաս առնել մտազբողները պատրաստուին :

ՎԱԶԲ

Հարիւր եւսրսս վագել. մեծերու հաւեար.
 Հարիւր եւսրսս վագել փոքրերու հաւեար.
 Հարիւր եւսրսս վագել կամուսնց հաւեար՝
 Քառորդ մըն վագել.
 Կես մըն վագել.
 Մեկ մըն վագել:

ՈՍՏՈՒՄՆԵՐ

Երկայնութիւն ցասկել.
 Բարձրութիւն ցասկել.
 Զօրով բարձր ցասկել.
 Կեցած երկայնութիւն ցասկել.
 Կեցած բարձրութիւն ցասկել.
 Երեկ ֆայշ ցասկել:

ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ ՆԵՏԵԼ

Նիզակ նետել (մեքսիկէ կամ ծայրեմ).
 Երկար նետել (ագուս ձեւ)
 Սկաւառակ նետել (ագուս ձեւ):

ՀԵԾԱՆԻԻ

Երկու մըն հեծանիւի մըցում:

ԱԿՈՒՄԲԱՅԻՆ ՎԱԶԲ

Իւրաքանչիւր խումբէ 4 անձեր պիտի վագեն, մըցավայրին 2 շրջանին վրայ:

ԱՐԳԵԼՔՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅ ՀԱՐԻԻՐ

ԵԱՐՏԱ ՎԱԶԲ

Ահաւասիկ ասոնք են այն խաղերը որոնց շուրջ պիտի մըցին մաս առնողները:
 Կազմակերպիչ մասնախումբը որոշած է Եւրոպական նմանօրինակ հանգէսի մը

տպաւորութիւնը վայելել տալ հանդիսականներուն ու այդ բանին համար որոշած է յարգել տալ կարգ մը տրամադրութիւններ:

Ա. Ուէ մէկը որ որոշէ մաս առնել պարտաւոր է «Մարմնամարզ»ի խմբագրութեան մօտ բարոյական յանձնաւորութիւն մը ստորագրել, որով յանձն կառնէ իր մասնակցիլ ուզած ճիւղին մըցումին ներկայ գանուելու:

Բ. Մըցումներուն մինչեւ մէկ շարաթ մնացած պէտք է թիկնածուները իրենց անունը և մաս առնել որոշած խաղերին «Մարմնամարզ»ի խմբագրութեան խմբին:

Գ. Ուէ մէկը չի կրնար հինգ տարբեր խաղերէ աւելի մասնակցիլ:

Դ. Անհատներու համար նպատակաշարմար պատշաճ հագնուածք մը, իսկ տիւմբներու համար համազգեստը (մարզական) պարտաւորիչ է. անաստողները պիտի արգիլուին մաս առնել, և կանխապէս բողոքելու իրաւունքէն զրկուած պիտի նկատուին:

Ե. Ուէ մըցորդ յանձնառու պէտք է ըլլայ տրուած որոշումներուն հպատակիլ ու այս՝ այն վստահութեամբ թէ Սրօրի մօրդիկ չեն կրնար կողմակալութիւնընել:

Զ. Երեք աստիճանի մըցանակներ պիտի դրուին, այսինքն առաջին, երկրորդ և երրորդ ելնողներուն:

Միւս մանրամասնութիւնները յաջորդ թուով պիտի տանք, երբ առկա մնացած կէտերն ալ վերջնականապէս որոշուին:



ԿԱՐԴԱՅԷՔ, ՊԻՏԻ ՈՒԺՈՎ, ՆԱՔ

Ինչո՞ւ կը յամառիր կարծերու թէ ամէն մարդ անպատճառ հիւանդ ըլլալու սահմանում է, բայց ասիկէ աւելի ինչո՞ւ կը պնդէք թէ մարդ իր տաղջութիւնը վրայ տալէ վերջ անպատճառ բժիշկներու կողմէ յանձնարարուած գեղերով միայն կ'ապօղանայ:

ԱՍԻԿԱ ՍԽԱԼ Է

Որովհետեւ մենք պատրաստ ենք ապացուցանելու թէ զանազան հիւանդութիւններ կարող են մարզանքի, ցարուժարեան, բացօյլայ կէտնքի և մանաւանդ մարզանքի զանազան ձևերով բուժուիլ:

Ձեր տողջութեան, երջանկութեան և սպազախն հաճար փոխեցէք սչդ կարծիքը:

Առողջ մարդիկ հեռուելով մեր հրահանգներէն, մինչև վեց ամիս իրենց ուժը կրկնապատկուած պիտի տեսնեն:

Մարմնական զննարկներ և անցողիկ մեծագէտ պիտի օգտուին:

Իսկ անմարտարեան, փորնարոշրեան, պնդութեան, պարալիզութեան, ջիզերու զննարեան, բոխերու զննարեան, անքնութեան ևն. աստապօղնէ՛ք պարզապէս իրենց բուժուիլը հրաշք պիտի նկատեն, այնքան պարզ և գիւրջին պիտի ըլլայ անիկա:

Նկատելու կը գեղցունենիք, գերեւը կը նիւարցունենիք:

Ահաւասիկ ասանք մէկ մասն են այն ասօրեայ տկարութիւններուն որոնցմէ վրաստան ենք թէ շատեր կը աստապին:

Ինչ նկատարեանե ար շտապիք, ասանց յապաղելու գրեցէք մեզի, մենք մեր մասնաւոր բժիշկները ունինք, որոնց խորհուրդով, եթէ սե է մէկ, անբուժելի նկատուի, կրնայ փաստան ըլլալ թէ իր հաստարը չպիտի շահապարծուի, որովհետեւ այն հիւանդները զորս բուժել յանձն կ'ատենք անպատճառ:

ՊԻՏԻ ԲՈՒԺՈՒԻՒՔ

Իսկ միտները պիտի մերժենք սահմանել:

ԲԱՆ ՄԸ ՉՊԻՏԻ ՎՃԱՐԷՔ

Եթէ պարագային համեմատ, Մարմնաբաշխ (5-1) նոր բաժանարդ գտնէք, այդ պիտի ըլլայ ձեր ամբողջ վճարածը:

Մի դանդաղիք, այսօր իսկ գրեցիք, որովհետեւ թերեւս վաղը շատ ուշ ըլլայ:

Բարբ մանրամասնութիւնները ձրի:

“Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Ձ ,”

Հայոց միակ թերթը որ կզրազի ֆիզիքական դաստիարակութեամբ, ստղծապահութեամբ և մարդուն հիւանդանալէն առաջ անհրաժեշտ եզոյ ծանօթութիւններու ընդհանրացմամբ:

Բաժանորդագրութիւնն է. տարեկան 25 դրուշ, վեցամեայ՝ 15 դրուշ. արտասահման՝ 8 ֆրանք: Ձեռքէ 40 փարայ. ձրի նմոյշներ կուզարկուին:

Հասցէ՝

[مارنامارز] یکی وولتو خان ، نومرو ۱۹ باغچه قيو ، درسعادت

“Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Ձ ,”

Եէնի Վոլթո խան, թիւ 19. Պահիչէ Գաբու, Կ. Պոլիս.

Rédaction de la Revue „MARMNAMARZ”

Yéni Volto Han, No 19, Baghtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

ՈՍՏԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԳԻՐ

(Բ. ՏԱՐԵՆՐՁԱՆ)

ՈՍՏԱՆ թրքահայ մեծագոյն գրական, գիտական, գեղարուեստական պարբերականն է որ իր Բ. տարեշրջանը կը թեւակոխէ:

ՈՍՏԱՆ իր իւրաքանչիւր թիւով կուտայ տահմային կեանքէ քաղուած վէպ մը, գրուած մեր լուսագոյն վիպագիրներէն:

ՈՍՏԱՆ իր սովորեալ մէկ թիւով կուտայ Եւրոպական գրական գրութիւն գործոցի մը թարգմանութիւնը, գործին հեղինակին մասին ուսումնասիրութիւնով մը:

ՈՍՏԱՆ նախընտրած է նաև ընկերական ըրթը հարցերու պարզարանութեան և հայկական կեանքին հետ սերտ առնչութիւն ունեցող խնդիրներու:

ՈՍՏԱՆ տուած է և կուտայ մեր լուսագոյն բանաստեղծներու քերթուածները:

ՈՍՏԱՆ ունի իր գեղարուեստական բաժինը:

ՈՍՏԱՆ տեղեկատուութեանց բաժին մը ունի ուր հայ և միջազգային գրական և ընկերական կեանքը կը վերբաժուի:

ՈՍՏԱՆ կը բաղկանայ 240 ՄԵՆՍԱԳԻՐ էջերէ:

Բացուած է տարեկան բաժանորդագրութիւն: Պոլիս 40 դրշ. Գաւառ 45 դրշ. Արտասահման 12 ֆր:

Հասցէ՝ Պահիչէ Գաբու, Եէնի Վոլթո խան, թիւ 19: