

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍՈՒԹԵՐԹ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԿԻՋԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ — ԹԻ 11-12

ԳԻՆ 100 ՓԱՐԱՅ

1913 ՆՈՅԵՄԲԵՐ-ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ



Նիկոմիդիոյ «Արլա» Մարմամարզական եւ Ֆուրբոլի Ակումբը

Ուշադրութիւն մեր նոր հասցեին

Տպագրութիւն - 913-11-12-1

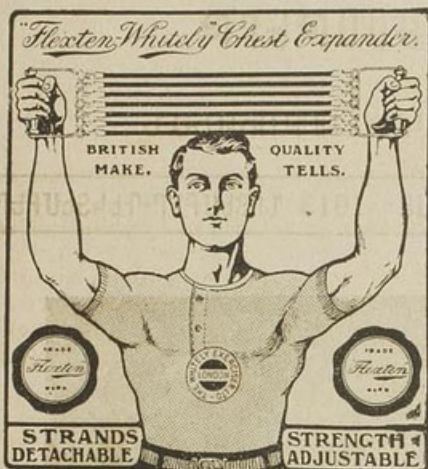
ՎԱՃԱՌԱՏՈՒՆ ՊԵՅՔԸՐ (BAKER)

ԲԵՐԱ—ԹԷԲԵԶ—ՊՈԼԻՍ

ՍՐՈՐԻ ՍԻ ԱՆԳԼԻԱԿԱՆ ԵԱՂՆՐՈՒ ԶԻՒՂ

Առողջութիւնը մարգանքներու միջոցաւ

Մարմինը զարգացնող արեւներ եւ քաւչուէ գործիքեր



Ֆուքայօլներ — Կաշիներ — դասու գործիքներ — Սուլիչներ — Սքորի
Տափասներ — Կօշիկներ եւ Շապիկներ

“SANDOW,,ի

Էֆսքանսէօր գործիքներ

Կուրծքը զօրացնելու

համար



“SANDOW,,ի

Քաւչուէ գործիքներ

Մարմինը զօրացնելու

համար

Սուսերամարտութեան համար սուրեր եւ յարակից մասերը

„SANDELL-GRAY,,ի քաւչուէ գործիքը,
մարմնայ համար

Ամենեւն կատարեալը, Ամենեւն նորը քոյրը նմանօրինակ գործիքներուն
Թէնիսի, Քրիքէթի, Հօֆիի եւ Կօլֆի առարկաներ

Հասցի՝

[مارمنامارز] سبوحیان خان نومرو ۳۴ درسمادت حاکماجیلر یوقوشی

ՄԱՐՄԱՆԱՐԶ

Սեպուհեան խան, քիւ 34, Չափաֆաշլար, Կ. Պոլիս

Rédaction de la revue MARMNAMARZ

Sébouhian Han, N. 34, Tchakmakdjilar

CONSTANTINOPLE

ՄՍԱՑՈՒԱՅ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՃԵՐՄԿՈՒԿ ՄԵՌԵԼԸ. — Մ. Վարժապետեան, տպագրութիւն Ներսո և Սրապեան Մարգուան գին. 8 դրուշ:

ՀՈԳԻՍ... — Վահան Ասլան, տպագրութիւն Ներսո և Սրապեան, Մարգուան գին 2½ դրուշ:

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՆՈՐ ԵԿԵՂԵՑԻ. — Մամիկոն Վարժապետեան, տպագրութիւն Ներսո և Սրապեան, գին 2 դրուշ:

ԱՆՍԱՆՈԹ ՄՍՈՒԵՐՆԵՐ. — Արսէն Երկաթ, տպագրութիւն Ներսո և Սրապեան, գին 4 դրուշ:

ԱՍՈՒԼԻՄԵՐ. — Մ. Վարժապետեան, տպագրութիւն Ներսո և Սրապեան, գին 50 փարս:

ՏԱՐԱԲԱՆԴ ՈՒՍԱՆՈՂԸ. — Հրանդ Համբարեան, տպագրութիւն Ներսո և Սրապեան, գին 3 դրուշ:

ԿԱԹԻԼՆԵՐ. — Պատկերազարդ, Մ. Վարժապետեան, տպագրութիւն «Կիւթէմպէրկ», գին 1,50 դրուշ:

ՀԵՁԵԱԿՆԵՐՈՒ ԳԻՐԻՔԸ. — Արսէն Երկաթ, տպագրութիւն «Կիւթէմպէրկ» գին 2 դրուշ:

Սոյն հրատարակութեանց համար դիմել Մամիկոն Վարժապետեանի, Մարգուան կամ Գլըճեան գրատուն Կ. Պոլիս, ինչպէս նաև բոլոր գրավաճառներուն:

ՎԱՆԻՔԸ. — (Վարդապետի մը օրագիրը) գրեց Տիգրան Չէօկիւրեան, տպագրու-

թիւն Օ. Արզուման, Կ. Պոլիս, գինն է 10 դրուշ:

ԻՆՁ Է ԿՐԾՆԸ. — «Հայ ազատ խորհողներու մատենադարան» թիւ 1, հեղինակ Բազէրտ Ինկըրսոլ, անգլիերէնէ թարգմանեց Լիւմէն, տպագրութիւն Նշան-Պապիկեան Կ. Պոլիս, գինն է 2 դրուշ, կեդրոնատեղի Հայկ Կոչկարեան գրատուն, ձգալ Օղլու, Պապը Ալի Ճատտէսի Պոլիս:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՄԷՋԻՆ (Պատկերազարդ) Գրեց է. Հօֆմայսթըր, անգամ Գերմանական Սպայսկոյտի և թարգմանեց Ետան. հրատարակութիւն Հայկ Կոչկարեանի և «Կիւթէմպէրկ» մատենադարձի թիւ 17. գինն է 15 դրուշ, կեդրոնատեղի Հայկ Կոչկարեան գրատուն:

ԼԱՔԱՍԹԻՆ ՊՕՏՕ

ՊԵՂՈՒԹԻՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

Պօսօի լուծողական պօսպօս շափարները

Թուղի, երակի, ծիրանի և այլ ընտիր պտուղներու հիւթերէն պատրաստուած այս ախորժաճամ չաքարները քննուած և վաւերացուած են Կայս. Բժշկ. և Առողջապահական ժողովոց արտօնագրով: Անխըտիր յանձնարարուած են չափահասներու, փոքրերու և ամէն կազմերու համար: Բնաւ խիթ, փորցաւ և կամ աղիքի բորբոքեմ չեն պատճառեր: Տուիր 100 փարս: Կեդրոնատեղին և պատրաստիչ Պետրոս Ասլանեան (Պօսօ), թիւ 2, Պահճէ-Վաքու, Կ. Պոլիս, և բոլոր մեծ դեղարաններու և դեղի մթերանոցներու մէջ:

Պ. Պ. ԱՏՈՒՆԻ

ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՅԲ ԹՈՒԱԲԱՆՈՒԹԵԱՆ

Վաւերացում Ազգ. Կեդրոնական Վարչութեան Ուսումնական Խորհուրդէն

Պատկերագրում է. ՄԱՄՊՊՈՒՐԻ ի կողմէ

ՆՇԱՆԱԲԱՆ Պատկերագրում է կարելի եղածին չափ իջն ուսուցանել,
և կարելի եղածին չափ շատ գտնել ծալ:

Հ. ՍԲԷՆՍԸՐ

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ԸՆԹԱՅԲ Մանկապարտէզներու գերքը, որով կարելի է այսու-
բէնը չի ճանչցող տղոց հաշուել սորվեցնել. կը պարու-
նակէ նաև ուղեցոյց մը դասատուներուն համար. — էջ 114. Գին 3 դր:

ՏԱՐԲԱԿԱՆ ԸՆԹԱՅԲ Առաջին մասին մէջ մինչև 100 և երկրորդին՝ մինչև
1000 թիւերու մշակումը. նախնական գաղափար կո-
տորակներու և երկրաչափական ձեւերու ու մարմիններու. — էջ 206. Գին 5 դր:

ՄԻՋԻՆ ԸՆԹԱՅԲ Կը պարունակէ 5600է աւելի խնդիրներ և վարժութիւն-
ներ, ընտրուած գործնական և ազգային կեանքէ, ինչպէս
նաև գործնական երկրաչափութեան ամփոփ մաս մը. — էջ 326. Գին 8 դր:

ՈՍԲԵՐԱԴՈՅՆ ԸՆԹԱՅԲ Կը պարունակէ նաև գործնական երկրաչափու-
թեան պիտանի ամէն ծանօթութիւնները, ինչպէս նաև
վաճառականական գիտելիքներու և տոմարակալութեան ամփոփ մաս մը. կուտայ նաև
գիտական ասացուածքներու առհկերէններն ու գաղղիներէնները. — էջ 577. Գին 15 դր:

« . . . Պ. Պ. Ասրունիի քուսարանութեան ամբողջական դասընթացը՝ շատ լաւ ու
տրամաբանօրէն դասակարգուած է քուն չափագիտական ոճով խմբագրուած, կատարելա-
պէս օգտակար աշխատութիւն մըն է, շատ լաւար ազգային վարժարանաց մէջ գործածուե-
լու եւ արժանի ամեն զովեսի . . . »

Կեդր. Ուսումն. Խորհրդոյ ուղղում
նամակէ մը, 24 Սեպտ. 912

† **Յովսէփ Սուսուճեան**

Օսմ. Համալսարանի Մաթեմատիկաի Բրոֆէսոր
Ասպէ Պատիւ Լեզունի

« . . . Ձերմայիս կը շնորհաւորեմ Պ. Պ. Ասրունին իր այս գործին համար, որ իր
նշանակելի առաւելութիւններով, իր մանկավարժական լաւ ըմբռնումով եւ լաւ կիրա-
րուած սկզբունքներով ու դիւրաւ տեսլի մեթոտով՝ մեր լաւագոյն դասագրքերու շարքին մէջ
կուտայ դաստի . . . » :

Ա. Ա. Ս. Ա. Մ. Ա. Ս. Թիւ 1283

Մարտիրոս Նալպանեան

Տեքոր ի Գիտութիւն Լոգանի Համալսարանէն

« . . . Խորմայիս համոզում գոյացուցած եմ թէ Պ. Պ. Ասրունիի այս գործը, իր քո-
րովին նոր ոգիով, արժեք մը ներկայացնող ազգային սակաւաթիւ դասագրքերու շարքին
մէջ մեծ պակաս մը չբացակայ կոչուած է . . . » :

ժ. Ա. Մ. Ա. Մ. Ա. Ս. Թիւ 1547

Յովհաննէս Մուրաթեան

Ուսուցիչ Չափական Գիտութեան

« . . . Այս գիրքը, իր բացատրութիւններով, իր թիւ միայն աշակերտներուն մեծապէս
օգտակար եղած է, այն նոյն թիւ դասատուաց: Այն աշակերտները որ այս դասագրքերուն
միջոցաւ քուսարանութիւն եւ գործնական երկրաչափութիւն պիտի սովորին, երախագիտու-
թեամբ պիտի յիշեն Պ. Պ. Ասրունիի անունը . . . » :

Թիւ 2 Ա. Մ. Ա. Ս.

Թիւ 5149

Յակոբ Ն. Պոյաճեան

Երկրաչափ-Ուսուցիչ Չափական Գիտութեան
Նախկին Տնօրէն Օսմ. Համալսարանի Գիտութեան Զեւղին

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ԳԻՋԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 11-12

ԳԻՆ 100 ՓԱՐԱՅ

1913 ՆՈՅԵՄԲԵՐ-ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ

ՏԱՐԻ ՄԸՆԱԼ

«Մարմնամարզ»-ի սոյն միայեալ թուով կը լրանայ թերթին գոյութեան երրորդ տարեշրջանը . ըստ մեր ընդունած սովորութեան , ահա՛ կուգանք մեր մէկ տարուան գործունէութեան արդիւնքը ներկայացնել մեր տեւական ընթերցողներուն , չարժումին համակիրներուն և պատահական ալ ընթերցողներուն . այնպէս կը կարծենք թէ հանրութիւնը հետզհետէ պէտք է դադրի մամուլին վրայ նայելէ իւր օտար , իրմէ դուրս բան մը , որուն կարելի է տիրանալ մի միայն ու պարզապէս վճարելով բաժնեգինը կամ ամէն օր պայմանագրական տաս փարա մը :

Առեւտրական տեսակէտով փոխադարձ պարտականութիւններու այս ըմբռնումը շատ ճիշտ է . բայց հանրութեան և մամուլին բարոյական յարաբերութիւնները հոս չէ որ պէտք է կանգ առնեն , այլ անոնք աստիճան մ'ալ առաջ պէտք է երթան . հանրութիւնը պէտք է վարժուի մամուլը իր մտաւոր և առհասարակ ընդհանուր բարելաւութեան սատարող գլխաւոր միջոցը նկատելու , և որով ինքը պարտաւոր պէտք է ըլլայ անոր վիճակովը շահագործուելու և երբեմն ալ մտազբաղելու . այսպէս ըմբռնուած մամուլ մը իրենց ցոյց տրուած հոգածութեան շնորհիւ , անգամ մը իր նիւթական գոյութիւնը ապահովելէ վերջ , շատ գիւրտութեամբ կարող է հասնիլ իր կատարելութեան բարձրագոյն աստիճանին , նոյն չափով կատարելութեան հասցնելով նաև իրեն օժանդակողները :

Այս կարեւոր պարագաները նկատի ունենալէ վերջ է որ հանրութեան

կը ներկայանանք մեր գործունէութեան երրորդ տարուան արդիւնքներովը, համողում ըլլալէ վերջ թէ փոխադարձ պարտականութիւններու այս օրինակ ըմբռնում մը օր մը իր որոշ նշանակութիւնը պիտի ունենայ թերթերու գոյութեան ճակատագրին և մասնով բարձրացնելու կարող պայմաններուն վրայ: Այսքան ճշդում մը կարեւոր էր ապագայ յարաբերութիւններու համար:

Անցեալ տարի երբ երրորդ տարին թեւակոխել կը պատրաստուէինք, անպատեհութիւն մը չի տեսանք խոստովանելու թէ նիւթական աննպաստ պայմանները, որոնց մէջ թերթը պիտի շարունակուէր հրատարակուիլ, թերեւս մեր կարողութիւններէն և տանիլ կարողացած զոհողութիւններէն բարձր ըլլալով, ստիպուէինք թերթը դադարեցնել, բայց նոյն ատեն ըրինք նաև տարբեր հաւաստիք մը թէ այդ դադարեցումը տեղի չ'պիտի ունենար տարւոյն ամբողջացումէն առաջ. ու ահա տարին լրացաւ, թէև կը խոստովանինք թէ մանաւանդ վերջին ամիսներուն մէջ թերթին հրատարակութեան մասին այնքան ալ ճշդապահ չի կարողացանք ըլլալ ու ասիկա՝ պատճառները խորհելով գտնել ուզողներուն համար շատ պարզ պէտք է ըլլայ:

Ուրախ ենք խոստովանելու թէ հակառակ ընդհանուր կերպով տիրող աննպաստ պայմաններուն, թերթը այս տարի բաղդատաբար լաւագոյն վերջաւորութիւն մը ունեցաւ նիւթականի տեսակէտով, ինչ որ մեզի կրկին լիովին իրաւունք կուտայ պնդելու թէ նոր գաղափարներ մէկ օրէն միւսը չեն կարող ժողովուրդին հոգիին, մտքին ու սովորութիւններուն մէջ թափանցել և հոն տեղաւորուիլ ու այն թերթը որ այդ գաղափարները տարածելու կոչումն ունի բնական է թէ իր սկսնական քայլերուն մէջ չի գնահատուիր այնպէս՝ ինչպէս կը գնահատուի այսօր և որ անտարակոյս ալ աւելի պիտի գնահատուի վաղը ու այսպէս յաջորդաբար:

Անկեղծօրէն խօսելով, անշուշտ ուրախալի պարագայ մ'է դժուարին ձեռնարկի մը մէջէն առանց մնասի կամ քիչ մը վրասով դուրս ելնելը: Բայց ինչ որ այս իրողութիւնը աւելի կարեւոր կը դարձնէ, սա պարագան է թէ շարժումը հետզհետէ սկսած է սարածուիլ և համընդհանուր համակրանքի ու մանաւանդ երիտասարդութեան համակրանքի արտայայտութիւններուն մէջ իր որոշ տեղը գրաւած է նաեւ միզիփական դասփարակութեան աւագ հարցը. ահա ամենակարեւորը շարժումին ապագային մասին,

Այս պայմաններուն տակ տեսակ մը աղգային ոճի պիտի ըլլար «Մարմնամարզ»-ին դադարեցումը, երբ ան հրատարակուեցաւ իրապէս շատ աւելի աննպաստ պայմաններու ներքեւ:

Ուրեմն, կուգանք այս պարագան մեր ընթերցողներուն աւետել, որոնք վստահ ենք թէ անշուշտ մեծապէս սխալի հրճուիլն ոչ թէ մի միայն մեր հետզհետէ քիչ փաստներու ենթարկուիլը լսելով — այս մասին տարակոյս չունինք —, այլ մանաւանդ պիտի ուրախանան — և իրաւունք ունին — լսելով որ ֆիզիքական կրթութեան և ապագայ առողջ սերունդներու այս օրկանը յարատեւ պայքարներով իրեն համար գոյութեան իրաւունք մը ձեռք բերած է: Ուրեմն կանք ու պիտի գործենք, որովհետեւ ապրիլը յաղթել է և մեր իտէալները ազգային ըլլալով պիտի նուիրագործուին:

Քաղաքական աննպաստ պայմանները անշուշտ պատճառ եղան որ մայրաքաղաքի թէ դաւառական վայրերու հայ երիտասարդները որոշ չափով մը զրկուած մնան մարմնամարզական ակումբներու անդամակցելէ, ոմանք զինւորադրութեան, ոմանք ալ արտագաղթի պատճառաւ. ասիկա ցաւալի է անշուշտ, բայց ատոր փոխարէն շարժումը չի դադրեցաւ իրեն համար գրծուած որոշ ճամբան շարունակելէ. մանաւանդ դաւառներու մէջ ակումբները կրկնապատկուեցան, առհասարակ գրեթէ բոլոր գլխաւոր վարժարանները ունեցան իրենց մարզանքի կանոնաւոր դասընթացքները, և ասիկա՝ նոյնիսկ մայրաքաղաքի շատ մը վարժարանները խպնեցնելու աստիճան ջանասիրութեամբ մը:

Մեր իտէալներուն իրականացումը մեծաւ մասամբ դաւառի երիտասարդութենէն կ'ակնկալենք. մեր նայուածքը հոն էր ուղղուած ու պիտի շարունակէ հոն կեդրոնացած մնալ և ցարդ յուսախաբ չեղանք մեր այդ հաւատքին մէջ:

Տեղական և նիւթական դժուարութիւններու մէջէն դաւառի Հայութիւնն էր որ ամէնէն աւելի գոյուեց մեր գաղափարները և զանոնք տարածելու համար կազմեց միութիւններ, ակումբներ եւ այլն. իսկ մայրաքաղաքի այնքան ակումբներէն մնացին հազիւ մէկ քանի հատ միայն:

Այս երեւոյթներէն թելադրուած, ապագայի մեր գործունէութեան գլխաւոր առանցքը պիտի կազմէ դաւառի երիտասարդութիւնը. այս մասին ունինք մշակուած ծրագիրներ, բայց նախապատիւ կը համարինք գործադրութեան վայրկեանին միայն ատոնց մասին խօսիլ:

Հակառակ մեր լաւագոյն փափաքներուն, գժբախտաբար անցեալին մէջ մեր ըրած խօստումներուն մէկ մասը միայն կարողացանք գործադրել. այժմ տարիներու փորձառութեամբը զինուած, կ'ուզենք աւելի բանաւոր ըլլալ մեր եռանդին արտայայտութեանը մէջ, այս-

պէս, առանց նախապէս ունէ բան խոստանալու, բարոյապէս ու սրօրդմէնի խօսքով յանձնառու կ'ըլլանք մեր ճիգերուն ներած և թերթին պահանջներուն թոյլատրած չափով նորութիւններ մտցնել թերթին հրատարակութեանը մէջ, նորութիւններ՝ որոնք նոր տարուան նոյնիսկ առաջին թիւէն պիտի երևնան ու գնահատուին:

Թերթը պիտի ենթարկուած ըլլայ կատարեալ բարեփոխութեան մը, թէ՛ կազմով և թէ՛ բովանդակութեամբ. առանց թերթին նպատակը փոխուած ըլլալու, հոն պիտի ներմուծուին այդ նպատակին ամենէն շուտ հասցնելու ձգտող լաւագոյն միջոցները, մանաւանդ վարժարաններու մէջ դասաւանդուելիք դպրոցական մարմնամարդի մասին: Թերթը պիտի հասնի այնպիսի կատարելութեան մը, զոր իրաւամբ կարելի պիտի ըլլայ նկատել զայն բովանդակ Հայ Երիտասարդութեան իտէալներուն Օրկանը, այնքան փափաքելի միութեան կապ մը հաստատելով զանազան վայրերու Հայ Երիտասարդութեան միջեւ:

Այս գիտակցութեամբ Հնորհակալութիւն կը յայտնենք հեռաւոր թէ մօտաւոր մեր բոլոր ընթերցողներուն և համակիրներուն, որոնք միշտ ուղեցին մեզի հետ քալել, հասնելու համար ուժի և առողջութեան զէնիթին և մանաւանդ Հայ Ներկայ Երիտասարդութեան մէջէն պատրաստել ու վաղուան կայտառ սերունդը, որուն վրայ հիմակուցահա կը ծանրանայ մեծ պարտականութիւններ ազգային վերածննդեան տեսակէտով:

ԵԱԻԱՐԵ ԲՐԻՍԵԱՆ



մա
միսան
աւելոք ցմիլա

միլլաւթմա դադաւսյաչեք
-դոք ցմաքայոյայ մլայն
վլաւ ցմլլայոյ, ճաւոմլր
-սլա, չլն ցմաւելոյալաւոյա մլլամաւոմ դմն յալլոյ դաւա

ՄԱՐԶԱՆՔԻՆ ՄԱՍՆԱԻՈՐ ԲՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆԸ

Մարզանքներու ատեն մեր մարմնոյն մէջ յառաջ կուգան բնախօսական կարգ մը երեւոյթներ, որոնց պատճառները դիտնալ և արդիւնքները վերլուծել օգտակար է:

Այդ երեւոյթները պիտի ուսումնասիրենք երեք գլուխներու ներքեւ.

1. Զղային դրութեան դերը և միջնորդութիւնը շարժումներու և մարզանքներու ատեն:

2. Յոգնութեան վերլուծումը:

3. Գործարանաշրջանին վրայ մարզանքներուն ունեցած արդիւնքները:

Ա. — ԶղԱՅԻՆ ԴՐՈՒԹԵԱՆ ՄԻՋՆՈՐ-ԴՐՈՒԹԻՒՆԸ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐՈՒ ԵՒ ՄԱՐԶԱՆՔՆԵՐՈՒ ՄԷՋ

Շատ սերտ համեմատութիւն մը իրար կը կապէ ջղային դրութիւնը և զնդերային կազմուածքը. ոչ միայն ջղային կեդրոնները կը զրգռեն զնդերային կծկումները, այլ նոյն իսկ կը միջնորդեն անոնց բոլոր մանրամասնութիւնները կանոնաւորելու համար:

Այս տեսակէտով պիտի ուսումնասիրենք.

Ա. — Թափուն զրգոտքիւնը.

Բ. — Շարժումներուն համակարգութիւնը.

Գ. — Ինքնաշարժումը (automatisme):

Ա. — ԹԱՓՈՒՆ ԳՐԳՈՒՈՒԹԻՒՆԸ

Դնդերին կծկումը յառաջ չի գար անմիջապէս որ հրամանը կամքէն արուի. փոքր ժամանակ մը կ'անցնի մինչև որ ջղային հիւթը, ուղեղէն մեկնելով, ջիղե-

րուն մէջէն ճամբորդէ և զնդերին վրայ ներգործէ, այս սեւտղութիւնը կոչուած ժամանակ մ'է. թաքուն զրգոտքեան աշխատութեամբ կը պակսեցնենք կորսուած ժամանակին սեւտղութիւնը, այնպէս որ զնդերը գրիթէ անմիջապէս կը հնազանդի կամքին. այս սկզբունքը կ'օգտագործենք բոլոր արագութեան մարզանքներու մէջ, ինչպէս արագութիւն վազել, և ասով է որ կատուն երկվայրկեանապէս իր որսին վրայ կը նետուի, ինչպէս նաև սուսերամարտիկը կամ կրօփամարտիկը կուտայ իր լաւագոյն հարուածը անհրաժեշտ երկվայրկեանին:

Բ. — ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐՈՒՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒԹԻՒՆԸ

(Coordination des mouvements)

Երբ շարժում մը կը կատարենք, շատ մեծ թուով զնդերներ շարժման մէջ կը դրուին, լայց րուն նպատակին հասնելու համար անհրաժեշտ է որ զնդերներու ընտրութիւնը կատարեալ ըլլայ և թէ իւրաքանչիւր զնդեր ճշգրիտ չափով տայ պէտք եղած ճիգը. այս բանը զնդերներու համագործակցութեան աշխատութիւնն է: Ա.Ուն տեսակ մարզական փորձ զնդերային համագործակցութիւն մը կը պահանջէ, ինչպէս սուսերամարտը, կոփամարտը, թիավարութիւնը, քալելը, և այլն և որքան նուրբ ըլլայ համակարգութիւնը, այնքան դժուար կ'ըլլայ փորձին կատարումը և իր կատարմանը համար, հարկ կ'ըլլայ զիմիկ տարբեր յատկութեան մը օժանդակութեան, որ կը կուգի անարդիւնքի:

Համակարգութիւնը կը կատարելագործուի վարժութեամբ. ինչ չափով որ համակարգութիւնը կատարեալ ըլլայ, սպառուած ուժը նուազ կ'ըլլայ ու այս կերպով կիրականանայ ուժերու *système*, ուժերու խնայողութիւնը ըսուածը, առանց որոյ ուշագործիան, սթորներու մէջ ուժերու սահմանը գծել անկարելի կամ գէթ շատ դժուար պիտի ըլլար:

Շարժումներուն համակարգութիւնը շատ սերտօրէն կապուած է նաև շարժումներու միութեան հետ, ուրեմն համակարգուած շարժումները ինքնին են նաև միացած շարժումներ: Հետևաբար մարդկային մարմնոյն մէջ, կրնանք ըսել թէ, կարելի է նաև է շարժում կատարել, որ իր կարգին ուրիշ աւելի փոքր շարժումներ յառաջ չի բերէ և տարբեր գնդերային միութեանց շարժումներ ենթադրել չի տայ:

Շատ յատկանշական օրինակ մը կուրենանք *effort* (effort) ըսուած երեւոյթը նկատի ունենալով: Առանց ճիշդի չինք կարող ու է կարենոր շարժում կատարել. բայց ինչ է *effort* մեքանիկականութիւնը. երկար շնչառութիւնէ մը վերջ, թոքին զուռակը կը գոցուի և օդը կը մնայ թոքերուն մէջ. այդ միջոցին շնչառական շարժումները կը կախակայունին, կուրծքի վանդակը կ'անշարժանայ և այդ անշարժացած կուրծքի վանդակին վրայ գտնուող զընդերները յենարան մը գտնելով որոշ ուժ պահանջող կմկումներ կը կատարեն: Այսպէս է որ մենք մեր շնչառական զնդերները կը համակարգենք մեր իրանին և անդամներու մկաններուն շարժումներուն հետ:

Գ. — ԻՆՔՆԱՇԱՐԺՈՒՄ (Automatisme)

Շարժումը որքան կրկնենք, կամքի գործունէութեան պէտքը այնքան կը պակսի:

Այսպէս է որ քալելը, գրելը ի գործ կը դնենք առանց որ այդ գործողութիւններուն մասին ու է խորհրդածութիւն մը կամ ճիշդ մը ընելու պարտաւորութիւն, այնպէս ինչպէս եթէ մեր գնդերները պէտք չունենային առաջնորդուելու: Այս շարժումները կը կատարուին ինքնաբերաբար (*automatiquement*): Ինքնաշարժութիւնը մարդկային մեքենային համար յառաջդիմութեան պայման մ'է, որովհետև կեանքի սովորական գործունէութիւնները ալիս մեր ուշագործութիւնը չեն գրաւեր, որ անկէ վերջ կրնայ նոր սովորութիւններու վրայ կեդրոնանալ:

Սրբի մարդանքներու մէջ, ինչպէս, կոփամարտի, սուսերամարտի շարժումներուն մեծ մասը առաւելապէս կը կատարուին ինքնաշարժմամբ:

2. ՅՈՐԴՆՈՒԹԵԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹԻՒՆԸ

Շատ անգամ մարդկային մարմինը մեքենայի մը հետ բաղդատութեան զընուած է, որուն անդամները կը ներկայացնեն անիւները, մոտեղները՝ վառելանիւթը, արտահանումով դուրս հանուած անօդատ նիւթերն ալ՝ մոխիրները և կաթսային մաշտ քները:

Այս բաղդատութիւնը ճիշտ է այն իմաստով միայն որ, մարդկային մեքենան արուեստական մեքենային նման աշխատութիւն մը կ'արտադրէ, բայց խորունկ տարբերութիւն մը զայն մարդկային գործառնութեան մեքենայէն կը զանազանէ. այս տարբերութիւնը կը կոչանայ այն բանին մէջ որ, այս վերջինը կը գործէ որքան ատեն որ իրեն վառելանիւթ արամադրուի, մինչդեռ մարդ աշխատութիւն կրնայ յառաջ բերել միայն մասնաւոր միջոցներու, ժամանակներու մէջ. իրաւ ալ մարդուն քով վառելանիւթը, այսինքն սնունդը իր

էութեան մաս կը կազմէ և երբ ան սպառի, հասնի, աշխատութիւնը աշխուհաւորելի չէ, և յոգնութիւնը երեւան կու գայ: Աշխատութեան վերսկսելէ առաջ, ան պարտաւոր է անդառու թեամբ նոր վառելանիւթ ամբարել, և այս ալ՝ հանգիստի ատեն:

Այս օրինակին համեմատ, կրնանք ուրեմն յոգնութիւնը սապէս բանաձեւել. այն զգացողութիւնը զոր մարդ կ'զգայ երբ իր ուժերը կ'սպառուին:

Հիմա ուսումնասիրենք թէ որոնք են մեր գործանաւորութեան մէջ յոգնութեան արտայայտութեան տարբեր ձևերը:

Ա. Հէսփ (Essouf-flement). — Ասիկա այն երեւոյթն է, որ յոգնեցուցիչ փորձերէ վերջ մեր շնչառութեան մէջ յառաջ եկած տակնուվրայութիւնը, անկանոնութիւնը երեւան կը հանէ. հեւալուն աստանիչերն են, շնչառական գործողութեան չափին երազումը (մէկ վայրկեանի մէջ 30, 40 և 50 շարժում, փոխանակ 18—20ի), և սրտի բարախման չափին արազումը (130, 140 և 150 բարախում մէկ վայրկեանի մէջ, փոխանակ 70ի):

Հեւքը յառաջ կու գայ այն ամէն մարդանքներէն վերջ, որոնք ունէ չափով զընդերային աշխատութիւն մը կը պահանջեն, օրինակի համար չուանէ վեր մազըլցում մը, վազք, սրօրի խաղեր, սուսերամարտ, թիավարութիւն և այլն:

Հեւքը բնախօսերէն կը բացատրուի այն իրողութեամբ որ, արիւնը զնդերային աշխատութենէն վերջ ամխային թթուութիւն կը ծանրաբեռնուի, և թոքը իր շարժումները կ'արագացնէ դուրս վանելու համար այդ չափազանցեալ ամխային թթուն և զայն փոխարինելու թթուածինով: Չափաւոր հեւք մը ուրեմն ունէ անպատեհութիւն չունենալէ զատ, օգտակար

իսկ է թոքերուն ազատ գործունէութիւն մը ապահովելու համար:

Բ. Դեղերային մսմսակի կամ տեղական յոգնութիւն (fatigue musculaire locale). — Կը բաւէ շարժում մը բազմաթիւ անգամներ կրկնել, համոզուելու համար թէ վերջի վերջոյ անկարող պիտի ըլլանք այդ շարժումին կատարումը շարունակելու. զնդերները աշխուհաւոր մերձեն գործել, որովհետեւ մենք այդ գործարաններուն տուրութեան աստիճանը արդէն հասած և անցած ենք. այս զնդերային յոգնութիւնը մասնաւորութեամբ է այն զնդերին մէջ որ շարժումը կատարած է և քանի մը երկվայրանի հանգիստէ վերջ կ'անհետանայ:

Գ. Խոնցամբ (courbature). — Ասիկա այն ցաւալեց զգացողութիւնն է զոր կ'ըզգանք մեր այն զնդերներուն մէջ, որոնք չեն վարժուած իրենց ընդ տրուած աշխատանքին: Այս երեւոյթը, օրինակի համար, յառաջ կու գայ երկար պտոյտէ մը կամ, կուփամարտի, սուսերամարտի, թիավարութեան ու մարզանքի առաջին դասէ մը վերջ:

Եթէ տրուած աշխատութիւնը շատ բուռն է, խոնջանքը կրնայ ընկերանալ նաեւ ջերմով մը և ճշմարիտ հիւսնդութեան մը երեւոյթը առնել. տենդաբեր խոնջանքը (կտորածութիւնը) շատ յաճախակի է զինուորներուն քով, որոնք ատոր կենթարկուին երկար քայլներու կամ ռազմափորձերու պատճառաւ:

Դ. Ընդհանուր յոգնութիւն (fatigue générale). — Շատ բուռն փորձերէ կամ աշխատութիւնէ մը վերջը, բացի այն յոգնութենէն զոր կ'զգանք մեր զնդերային գրութեան մէջ, կ'զգանք նաեւ ընդհանուր թուլութիւն մը, և փափաք կ'զգանք անունդ առնելու և քնանալու, այս զգա-

ցողութիւնը ընդհանուր յոգնութեան նըշանն է:

Ե. Չարախնդութիւն (surmenage). — Յարդ նկատի ունեցանք ասողջ գործարանաւորութեան մը յատուկ եղող յոգնութեան զանազան ձեւերը, բայց եթէ յոգնութիւնը ծայրահեղութեան տարուի, ան իսկապէս մեծ վտանգ մը կը դառնայ, և այս վիճակը կը որոշուի չարախնդութիւն (չափազանց յոգնութիւն) անուամբ. չարախնդութիւնը aiguէ կ'ըսուի, երբ ան արդիւնքն է ուժերու ծայրայեղութեան տարուելուն. այսպէս, կը պատմուի թէ այն զինուորը որ Մարաթոնի յաղթանակը Աթէնքի իմացուց, ամբողջ ճամբան վազելով, հասնելուն պէս մեռած ինկաւ. այդ զինուորը իր կարելի արագութեամբը վազեց և զո՞հ եղաւ սուր չարախնդութեան (surmenage aigu):

Յոգնութեան բնախօսական բացատրութիւնը. — Այս գլխուն սկիզբը կ'ըսէինք թէ մարդ յոգնութիւն կ'զգայ երբ իր ուժերը կ'սպառին. առանց շատ խորին տեսութիւններու մէջ մտնելու, օգտակար է յոգնութեան էութեան կամ բնոյթին մասին կարգ մը լուսաբանութիւններու տալ:

Յոգնած զնդեր մը իր անդական նիւթերը վայելած, ծծած և սակայն չէ կարողացած երկվայրկեանապէս մաքրուիլ, ազատիլ այն վնասակար նիւթերէն՝ որոնք ամէն գործարանական սպառման և այրումի կ'ընկերանան. այս աւելորդ նիւթերը զնդերին համար այնքան աւելի աւելորդ բեռ մ'են որքան ատոնք մեծ ըլլան, մինչև այն չափով որ, զնդերին կծկուելու կարողութիւնը այլևս վերնայ: Հետեւաբար յոգնութիւնը դիւրեւ թուաւորումն է, աշխատութեան ժամանակ կազմուած վնասակար նիւթերէն. հետեւեալ փորձին կատարումը բաւական է զմեզ այս մասին համոզելու.

սին համոզելու. երբ արականութեան միջոցաւ, գորտի մը ռաբին զնդերները կը կծկենք, քիչ յետոյ կծկումները կը դադրին և կ'ըսենք թէ զնդերը յոգնած է: Նոյն այս զնդերին զնդերային նիւթը (suc musculaire) առնելով կը ներարկենք չի յոգնած գորտի մը զնդերներուն, և կը տեսնենք թէ անոր կծկումները անկարելի կը դառնան, և կ'երազանցենք թէ յոգնած զնդերին վնասակար, աւելորդ նիւթերը անշարժացուցած են ասողջ զնդերը: Հիմա մեզի համար շատ պարզ և դիւրին է աշխատութեան յաջորդող հանգիստին օգտակարութիւնը հասկնալ. չորհիւ հանգստի, զնդերները կը մաքրուին չարժուածի մասնէն կազմուած վնասակար նիւթերէն:

Մարզանքներու առեւն, պէտք չէ վախնալ չափաւոր յոգնութեան հասնելէ. եթէ չափազանց յոգնութիւնը ազդեալներ հետեւանքներ կրնայ ունենալ գործարանաւորութեան համար, ընդհակառակն, ան չափաւորեալ ձեւի մը տակ օգտակար է և կը նշանակէ թէ անդական փոխանակութիւնները երազուած են, այսինքն բաց ախորժակ մը և աւելի զօրացուցիչ բուն մը արդիւնքներն են չափաւոր յոգնութեան:

Ինչպէս կը կոչուին յոգնութեան դիւր. վարժութիւնները (entraînement). — Շատ սովորական զննութեամբ մը կարող ենք տեսնել թէ՛ անոնք որ ամենէն աւելի մարզանքներու վարժ են, ամենէն քիչ կը յոգնին. եթէ ունի մէկը պարտադրէինք դարբինի մը ըրածը ընել, պիտի տեսնէինք թէ ան շատ աւելի շուտ պիտի յոգնէր քան դարբինը, որ ժամանակի ընթացքին այդ շարժումներուն կամ արհեստին վարժութիւնը առած է: Ֆիզիքական ամէն աշխատութեան համար, ըլլայ ատիկա

արհեստ մը կամ մարմնամարզական փորձ մը կամ սրօր մը, պէտք է բաւական երկար տառն այդ բաներուն ենթարկուիլ կամ վարժուիլ, այլեւս առանց մեծ յոգնութեան, ուրիշներու համար յոգնեցուցիչ վարժութիւններ կատարելու համար և այն մարդը որ այս կարողութիւնը ունի, կ'ըսենք թէ վարժուած է (entraîné):

Վարժութիւն բառը հոս իր ամենաշատ իմաստովը առնուած է. աւելի խտացուած ձևով մը ան ցոյց կուտայ անհատին ունեցած արժանիքը մասնաւոր սրօրի մը հանդէպ և ասիկա կը կոչուի սրօրյալիս վարժութիւն (entraînement sportif). վարժութիւնը ուրիշն կը կայանայ այն կարգ մը գործնական սովորութիւններէն (չափ կանոնաւոր կեանք, մասնաւոր սննդաւորութիւն և այլն), որոնք ընդհանրապէս կարգ մը անհատներու, այսինքն professionnelներու միայն կարելութիւն կուտան հետեւելու, ինչպէս հեծանուորդը, կափամարտիկը, ֆութպօլ խաղացողը, սուսերամարտը և այլն: Այսպէս հասկցուած վարժութիւն մը կը հասնապատասխանէ Տօրթ. Թիսսէի հետեւեալ բացատրութեան. մարդուն արտադրել տալ աշխատքեան առաւելագոյն չափը, գործածել տալով նուազագոյն յոգնութեան չափ մը:

Առողջութեան, ուժի, դիմացկունութեան վիճակը, զոր վարժութիւնը մարմնոյն կուտայ կը կոչուի վիճակ կամ ձև (forme). հասարակութեան համար այն մարդը որ առանց մեծ յոգնութեան յայտնի նշանի, կը կարողանայ բաւական երկար տառն ու է ֆիզիքական աշխատութիւն մը կատարել կը կոչուի վարժ կամ ուժով մարդ:

3 ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՓՈՐՁԵՐՈՒՆ ԱՐԴԻԻՆԻՔ-ՆԵՐԸ ԳՈՐԾԱՐԱՆԱԽՈՐՈԹԵԱՆ ՎՐԱՅ

Մարզական փորձերը մեր մարմնոյն մէջ առաջ կը բերեն մասնակի և ընդհանուր արդիւնքներ:

Մասնակի արդիւնքներ (effets locaux). — Մասնակի արդիւնքը յառաջ կուգայ այն մասնաւոր անդամին մէջ, որ առաւելապէս կաշխատի. օրինակի համար, վազքէն վերջ արեան շրջանը կ'արագանայ ստորին անդամներու մէջ, եթէ մարզանքը բաւական երկար տեւէ, այդ զնդերները կը յոգնին. ահաւասիկ ասոնք մարզանքին մասնակի արդիւնքներն են:

Ընդհանուր արդիւնքներ (effets généraux). — Կարճ ժամանակով և կամ ոչ բուռն ճիգ պահանջող փորձ մը մասնակի արդիւնք միայն կրնայ տալ. եթէ մարզանքը կամ փորձը երկարատեւ ըլլայ, չնչառութիւնը, արեան շրջանը, քրտնիլը և այլն իրենք ալ մասնակցելով գործողութեան, յառաջ կը բերեն փորձերուն ընդհանուր արդիւնքները:

Ընդհանուր արդիւնքները նախամեծար են, որովհետեւ զնդերները, յոգնութունները և այլն կ'ոգտուին, ու մարզական փորձ մը պէտք է առաջ տարուի մինչեւ որ ինքն ալ առաջ բերէ մեծ կամ կենսական գործողութիւններ, որոնց կանոնաւոր կերպով գործունէութիւնը այնքան մեծ դեր ունի մեր մարմնոյն առողջութեան համար:

Մարզակիճկն և աշխատող յատկութիւններ. — Մարզանքները մեր գործարանաւորութեան վրայ մասնաւոր կերպով մը կը գործեն, նկատի ունենալով շարժումին մէջ նախատիրող յատկութիւններէն մին, որոնք են ուժ, արագութիւն և տևողութիւն:

Ուժը (force). — Ուժի փորձերը (օրի-

նակի համար դասեմարտը, երկաթ վերցընելը և այլն) այնպիսի փորձեր են՝ որոնք զնդերային մեծ և երկարատեւ կծկումներ յառաջ կը բերեն. անոնք այսպէսով յառաջ կը բերեն մասնակի և ընդհանուր արդիւնքներ. այս վերջինները երեսան կուգան շնչառութեան և արեան շրջանին մէջ. հիւքը շատ շուտով երեւան կուգայ:

Այս փորձերը զնդերուն մէջ անդաւման արագութիւն մը առաջ կը բերեն, որ արդիւնք է ծանր աշխատանքի. անոնք պէտք է վերապահուն չափահասներու և արդիւնքներ տղայոց և պատանիներու, որոնք յոգնութեան չեն կարող դիմանալ և որոնց ոսկրային զրութիւնը դիւրաբեկ է: Անոնք արկածներ ալ կրնար առաջ բերել, ինչպէս ոսկորներու բեկանում, ոսկորներու չեղում, աղեթափութիւն (hernie), զնդերներու ճմուռ և այլն:

Արագութիւնը (vitesse). — Արագութեան փորձերը, օրինակի համար վազքը և այլն կը յատկանշուին իրենց արագութեամբը և զնդերային կծկումներուն արագ յաջորդութեամբը. մասնակի արդիւնքները անկարելի են, բայց ընդհանուր արդիւնքները շատ աչքառու են, որովհետեւ հեռութիւնը (essoufflement) երկարատեւ ու մեծ է: Այս փորձերը կամ վարժութիւնները չափահասներու չեն յար-

մարիր, որոնց թոքերը կորսնցուցած են իրենց առաձգականութեան մէկ մասը, բայց այդ փորձերը յանձնարարելի են տղայոց և պատանիներու, անշուշտ բանաւոր պայմաններու մէջ և բժշկական քննութիւններէ վերջ միայն:

Տեւողութիւնը (durée). — Տեւողութեան մարզանքները, որոնք կը կոչուին նաեւ երկար կամ տոկունութեան փորձեր (exercices de fond), օրինակի համար երկար քալելները, շատ փոքր չափով մասնակի արդիւնքներ առաջ կը բերեն, որ աշխատութեան երկարատեւ ըլլալովը, շատ մեծ ազդեցութիւն ունին գործարանաւորութեան վրայ. շնչառութիւնը և արեան շրջանը բնաւ չեն խանգարուիր, և սակայն ընդհանուր անդաւմութիւնը մեծապէս կ'ազդուի: Չափահասները մեծաքոյն մասամբ այս փորձերուն հետեւելու են. ատոնցմով է որ թանձրամտութեան (obésité) և ուրիշ կարգ մը հիւանդութիւններ կը բուժուին կամ կ'արգիլուին: Այդ փորձերը պէտք է արգիլուին տղայոց և պատանիներու, որովհետեւ անոնց գործարանաւորութիւնը չունի տակաւին պահեստի մեծ պաշար կամ ուժ, զոր կարող ըլլայ օգտագործել յոգնութենէ վերջ:

ՇԱԽԱՐՀ ՔՐԻՍՏԵԱՆ



ՄԱՐԶԱՆԻՐԸ՝ ՀԱՅՈՑ ՄԷՋ

Մեր թագաւորութեան կործանումէն վերջ, զիսնէք որ ազգը ինչպէս զուլումներու ենթարկուած է ամբողջ դարեր շարունակ: Միջին դարու չրջանին Միջերկրականի շուրջի բոլոր երկիրները հիմնովին տակն ու վրայ եղած էին, ոմանք կրօնական խնդիրներով, ոմանք ներքին կոխներով, իսկ մեր կողմերը կը տառապէր Թաթարիստանէն ելլող աշխարհակալ աւազակներու սուրէն և հուրէն: Այլսարհակալներ հովի նման արագ, ծովու ալիքներու նման իրարու կը հետ'ւէին: Կային նոյնիսկ անանկներ որոնց կոխած անդերը խոտ չէր բուսներ, և անցած տեղերը կ'ամառանային օրիփկեան անապատներու նման: Արեան լիճեր կը կազմէին լողանալու համար ու մանուկներու բազմութիւնը խոտի շիւղերու պէս կը կոխտուէին վայրագ, արխնարբու այրուծիներու կողմէ: Լէնկղիմուր, Տուգրիլ Բէկ, Ալիաթան և իրենց ընկերները Հայութեան արեւը խաւարեցին: Պէտք է աչքէ անցընել նոյն ժամանակի պատմիչներուն գործերը կարենալ գաղափար մը կազմելու համար աւերումի ահաւորութեան մասին: Մարդուն արժէքը կենդանիին չատ ունիլ վատ էր: Սուրէ ազատուածները զոհ կ'երթային սովի ճիրաններուն: Մարդիկ տարիներով իրենց գոյութիւնը պահած են լեռնական բոյսերով անանկով, հոգն իսկ կարծես մեր թշնամիներուն քնաջնջելու գործին կ'օժանդակէր:

Այս չրջաններուն հայութիւնը իրապէս տուժած պէտք է ըլլայ ֆիզիքապէս, վասն զի լաւ անունըը նախ անձը և ապա

ցեղը կ'ուժովցնէ: Ուրեմն այսպիսի չրջանէ մը հսպասուիր քաջերու, ուժի աստուածներու: Թէ և մերթ Գարապաղի մելիքներուն մէջ և մերթ ուրիշ վայրեր երեցած իրական քաջեր՝ որոնք իրենք զիրենք յարգել տուին իրենց թշնամեաց, և սակայն ճշմարտութիւնը սա է որ մենք կը զարթնունք չուրջ դարէ մը ի վեր, ու այս զարթունքին մէջ դժբախտաբար մարդանքը դեռ հետաքրքրութիւն չարթնցընէր:

Բառորդ դարու յեղափոխական չրջանին Հայ երիտասարդութիւնը՝ հակառակ իր ցանցառ թիւին, քաջութեան ճշմարտ փպտներ երեւան բերաւ: Բռւռ մը քաջեր, գաղափարի մարդիկներ, Աղդ մը պանծացուցին և բռնակալութիւն մը գրեթէ կոխոտեցին: Ու դեռ նոր, տարի մը առաջ Հայ կռուողներու պղտիկ դունդ մը ամբողջ Պարսկաստան մը կը դողացնէր:

Այս կռուող քաջերուն քով կան անձնական ուժեր: Հաւնալ Սիմոն մը կ'զգեսունէ Բանանիի պէս ըմբիշ մը և վերջերս լրագիրներէն իմացայ անունը Ամերիկայի մէջ գտնուող Հայ անպարտելի ըմբիշի մը՝ Արամ Յովսէփեանի: Սրբան Օննիկ մը առաջնակարգ վազող Օրաւքը կը զլէ կ'անցնի: Իսկ Մշեցի լարախաղացները իրացնէ ճկունութեան, ճարպիկութեան տեսակետով կարելի է բազդատել օտար լարախաղացներու հետ:

Թրքահայ երիտասարդութիւնը իբր մարզանք ունեցած ըլլալու է՝ ձի հեծնալ, որսորդութիւն, երբեմն տեղեր ալ լողալ: Աւելի բան չեմ կարծեր: Թերեւս տեղ տեղ

ալ ըլլայ նիդակախաղ և պարսատիկ որ ինքնապաշտպանութեան նախնական դէնք մըն ալ է, նաև ըմբշամարտութիւն, ջմուշկ: Ինչպէս հին ատեն, այսօր ալ Հոլլը լաւ նշանածիգ է, ինչպէս ընդհանրապէս լեռնարնակները և պէտք է պարծենք որ չորս տարիէ ի վեր Թուրք բանակի Հայ զինուորը այս մասին աղէկ անուն ունի և կը մաղթեմ որ մէկ երկու վճռական փորձերու ժամանակ մենք ալ չինենք մեր ճակտին շուրջը այն փառապատիւ գորչատոնց արդէն վաստկած են մեր Կովկասցի եղբայրները: Եւ դեռ վերջերս, Պօլիս հարիւր հոգինոց խումբի մը նշանառութեան փորձին 7 հոգի առաջին ելան՝ որուն Յը Հայ, մինչդեռ ամբողջ խումբին մէջ հազիւ 6—7 Հայ կար:

Դառով դպրոցներու, զիւղական դպրոցներու մանր ուսումներուն քով գոյութիւն չունի մարմնամարզը, գուցէ պէտք ալ չկայ գեղջուկ տղուն համար՝ որ ըստ բաւականին ունի մարմնական աշխատութիւնը՝ դաշտերու մէջ:

Բուն մարմնամարզը մեր դպրոցներուն մէջ սկսած ըլլալու է Ալդէ, Սահմանադրութեան թուականէն բաւական ետքը ու այդ ալ խիստ սահմանափակ կերպով: Թերեւս նոյնիսկ զրուած իսկ չէր այդ ատենները կազմուած Կրթական Մրադրին մէջ: Սակայն աւելի մօտիկ 1870-ական թիւերու, Կրթական ընկերութեանց վարժարաններն իսկ կասկածելի է որ կարեւորութիւն տուած ըլլան մարմնամարզի: Ամէն պարագայի մէջ 1880ին կազմուած Միացեալ Ընկերութեանց ծրագիրը հաւանորէն ունենալու է, քանի որ 1909ի սրբազրուածը իր մէջ կը բովանդակէ լուրջ կազմութիւն մը: Եւ եթէ կանոնաւոր կիրառութիւն մըն ալ տեղի ունենայ ստոյգ է որ մեծ դեր պիտի խաղայ տղոց ֆիզիքականին վրայ:

Այդ ծրագրով մարմնամարզը կ'սկսի առաջին տալեշնէն ու կը տեսէ մինչև վեցերորդ տարեշրջան: Ա. և Բ. տարիները պարզապէս մանկական խաղեր են, թէև զինուորական մանր մարզանքը՝ կարգ կազմի, համաչափ քողիկ, արդէն անկէ իսկ կ'սկսի Գ. տարեշրջանէն կ'սկսի վազը և կրկնութիւն նախորդ տարուան ժարժումներուն, փորձերուն: Դ. տարին՝ ոստնում, մազլցում, հեռաորովիւն ցատքի: Ե. և Զ. տարեշրջանները ամբողջ կրկնութիւնն է նախորդ տարուան փորձերուն: Բացայատ է թէ Միացեալը առաւելապէս ընդունած է Շուեռական մարմնամարզը՝ առանց գործիքի՝ որ հարկաւ նիւթապէս ալ աւելի զիւրապար է իր պիւտճէին:

Հայունեացը և Դպրոցասիրացը անշուշտ պէտք է յարմարցուցած ըլլան մարզանքը աղջիկներուն համար: Թաղային վարժարաններէն մաս մը քառորդ դարէ ի վեր կ'ուսուցանէ մարմնամարզը յաճախ առանց գործիքի, քիչ տեղեր ալ զանանան գործիքներով:

Արդի մեր բոլոր երկրորդական, բարձրագոյն և նոյնիսկ նախակրթարաններուն մէջ քիչ թէ չատ մարմնամարզը գոյութիւն ունի և սակայն չատ քիչերը միայն լրջօրէն գործին փարած են:

Մարզանքը մեր մէջ տարածման նպաստած են օտար կրթական և սքօլական հաստատութիւններ և մեր դրացի օտար աղջեր: Դիսաւորաբար ֆութպօլի տարածումը յատկանշական է մեր մէջ: Շատ մը ներքին քաղաքներու մէջ կան association footballի քիւպներ՝ որոնք տակաւ կ'ստուարանան և կը կազմեն մարզական միութիւններ: Քանի մը տարուան ընթացքին տեսանք ֆութպօլի հայ խումբերուն կարողութիւնը, անոնք ընդունակ են աւելի

յառաջդիմելու եթէ գրեթէ բոլոր խումբերուն վրայ տեսնուած սա պարզ թերութեան կարեւորութիւն տան ուղղելու ջանան. դաշտերուն վրայ ամէն մարդ իր պաշտօնը ունի և մէկը միւսին գործին խառնուելու չ'է:

Գիժբախտաբար այս պահասութիւնը միայն ֆուլպուլ խաղացողներու յատուկ չ'է:

Իսկ մարդական նորագոյն շարժումը որ մեր մէջ կը տեսնուի թելադրութեամբ Պ. Շ. Բրիսեանի, Boy Scoutismէ: Գովեստի բառերու չկարօտիր այս շարժումը, միայն թէ աշխատելու է անոնց թիւը աւելցունելու, և ջանալու է գործը յարատեւ ճամբուն մը մէջ դնելու համար. Անգլիան որ հայրենքն է եղած այս շարժումին, Թրանսա և ուրիշ երկիրներ 100 հազարներով Boy Scoutներ կը համբնն:

Այժմու սերունդը անրազգատելիօրէն աւելի գեղեցիկ է՝ քան մի սերունդ առաջուանը և յաջորդը անպայման աւելի բարեկազմ և առողջ պիտի ըլլայ քան այսօրուանը:

Բարեշնչութիւնը զգալիօրէն տեղի կ'ունենայ մեր աչքերուն առջև: Լատինական ճշմարտութիւնը մի միայն կրկնելով չանցնինք՝ Առողջ միտք՝ առողջ մարմնոյ մէջ ըսելով: Պէտք է այդ ուղղութեամբ ալ գործենք: Ապագային մեր զաւակները կամ մեզ պիտի օրհնեն իրենց պարգևած ըլլալու համար պողպատեայ առողջութիւն մը և կամ մեզ պիտի անիծեն ճշմիկ կազմ մը ունենալուն համար: Անէծքի արժանի չընենք ինքզինքնիս:

Գարու մը ընթացքին ինչպէս կը վկայեն Եւրոպացի ճամբորդներ, Ճափոն կըրցաւ շտկել իր հայրերուն կոր, բազա սրունգ ժառանգութիւնը: Այդպիսիներ թուրքերու մէջ շատ կը տեսնենք որ ա-

ռաջ կուգայ ծալապատիկ նստելէն, նստալուն շատ պղտիկ տարիքէն քայեցնիլէն ու վերջապէս գէշ մանկատածութենէ: Դրանկանը, նստարանը դպրոցի մը՝ դարդեր չեն: Հանդստաւէտ աթոռ մը դարդարանք չէ: Լոկ մտքի առաջադէմ դարգացումը կրնայ անմահ էջեր թողուլ պատմութեան մէջ, սակայն Ազգը կեանք ունենալու համար պէտք ունի ֆիզիքական ուժի, կորովի:

Իբր մարմնամարդական հրատարակութիւն թրքահայոց մէջ տեսած եմ երկու գիրք միայն, երկուքն ալ թարգմանածոյ, մին ֆրանսերէնէ, իսկ միւսը հաւանօրէն գերմաներէնէ: Առաջին գիրքը թրքահայերու մէջ՝ Համառոտ մարմնաւարդութիւնը պարոցաց, հրատարակուած է 1879 Պոլիս թարգմանիչն է Կ. Յ. Փ. (Կարապետ Յ. Փանոսեան): Հեղինակ է Վերնել, ուսուցիչ մարմնամարդի, 225 էջէ բաղկացած այս գործը իր 125 պատկերներով կը սորվեցնէ շատ մը շարժումներ առանց գործիքի, նոյնպէս փորձեր ալլալ գործիքներով: Շահեկան գործ մըն է, մանաւանդ երբ նկատի առնենք իր յառաջարանը ուր թարգմանիչը՝ կը դժգոհի թէ դպրոցներու ուսմանց ծրագրին մէջ չէ աւելցած մարմնամարդը և թէ հազիւ Պոլիս ու գաւառ 2-3 բարձրագոյն վարժարաններու մէջ կ'աւանդուի շատ հարեւանցի կերպով: Անգլաբառնալով իր գիրքին, ան կ'ըսէ, վերջապէս առաջին անգամ տեսնուող դասագիրքի մը և առաջին աւանդելի ուսման մը ամէն պէտք եղած յատկութիւնները ունեցաւ սոյն գիրքս: Այս գիրքը հաւանօրէն պատրաստած է իր դպրոցին մէջ գործածելու համար: Կ. Յ. Փանոսեան առաջին հայն է որ մարմնամարդի վերաբերեալ գիրք մը ի լոյս կը հանէ: Պատիւ իրեն: Երկրորդը՝ Մարմնաւարդութիւն առանց

գործիքի Տօքդ. Շրէքէրի, զոր թարգմանած է Վ. Մարգարեան և հրատարակած 1890ին: Թարգմանիչը յառաջարանին մէջ կ'ըսէ թէ երկու անգամ թարգմանուած ու տպագրուած է այս գործը Ռուսահայերու մէջ: 104 էջի մէջ 45 պատկերով ցոյց կուտայ առանց գործիքի բոլոր շարժումները որ Շուէտական անունով ծանօթ են: Երկու սևի յարմար է, մանաւանդ տուած այլևայլ լուսաբանութիւններով օգտակար գործ մըն է, արժանի դնահատութեան:

Ասոնցմէ զատ թերեւս պատահարաւ հոս հոն թերթերու մէջ մանր մունր զըրուածքներ ըլլան, ինչպէս նաև այլևայլ առողջապահական գիրքերու մէջ մանաւոր հատուածներ զորս հիմ յիշատակեր:

Հին ըէժիմի խափանումը նպաստեց մարմնամարզի յարութեան և մարզակի յարոյթիւնը մեծապէս իշխալի մը յարոյթեան նախանշանն է:

17 տարի առաջ կը յիշեմ, մարմնամարզի գաւազաններ կային մեր գոյցած զըպրոցը՝ զորս արդիւրած էր ձեռք առնելը ու նետուած՝ անխնայ: Եւ արդեւքը միայն այդ դպրոցին համար չէր: Կը տեսնէք որ Համիտեան կառավարութիւնը կ'զգար մարմնամարզի կարելիք մեծ դերը, ուրեմն լաւագոյն պատեհութիւնները ձեռքէ չփախցընէք, քանի որ հիմա բախտաւարաւ զժուարութիւնները վերցած են: Ու պատասխանատուն մենք ենք եթէ չօգտուինք առիթէն: 1908 է ապրիլ շատ լոյս փոխուած է, ընկերակցութիւններու կազմութեան արգելք չկայ՝ օրէնքի սահմանին մէջ: Եւ իրօք մարմնամարզը լաւ ս'զընաւորութիւն մը ըրաւ այդ թուականէն ցայսօր, կը մաղթեմ որ լաւագոյն վերջաւորութիւն մը ունեցայ: Մեր ընկերներէն ոմանք մինակնին ոգևորեցին գործ մը՝ որ վստահօրէն այլեւս կենալու երեւոյթ

չունի: «Մարմնամարզ» թերթը կը հրատարակուի երեք տարիէ ի վեր և հակառակ իր սկանակի և չի քաջալերուածի քայներուն, ապագայի յոյսերով առեցուն կ'աշխատի: Մարմնամարզը բոլոր Ալումբներու միութեան գիծն է:

Այս տարի թարգմանաբար լոյս տեսաւ մեր ուրիշ ընկերոջ, Ե. Քաջունիի մէկ գործը, Ամենուն Մարմնամարզը, շատ աւելի կուռ և մեթոդիկ քան իր նախորդները: Կայ նաև Զրահապատ Մարմնը անուն մարմնամարզի վրայ խօսող գիրք մը: Չեմ յիշեր ուրիշ առողջապահական գիրքեր, որոնք անողգակի կերպով կը նպաստեն սոյն գործին և այդ գիրքերը բարեբախտաբար քիչ թիւ չեն կաշմեր:

Իսկ Ռուսահայերը մեզմէ աւելի բախտաւոր եղած են, քանի որ ունին Յ. Բարխուդարեանի՝ Մանկական խաղեր Թիֆլիզ տպուած 1876ին, Պօլսոյ տպագրութեան տաճ: Բժշկ. Շրէքէրի Տեպիկ թժշկական մարմնամարզութիւնը նոյնպէս Թիֆլիզ տպուած 1881ին՝ որ երկրորդ տպագրութիւն ալ ունեցած է, ինչպէս նոյն գործին Պօլսական թարգմանիչը կ'ըսէ իր նախարանին մէջ: Եւ Բժշ. Ա. Բուդագեանի Բեթերսպուրկ տպուած 1901 թուին Մարմնամարզութիւն անուն գործը: Կայ Մարմնամարզութեան պատկեր մը և Մարմնամարզութիւն մը 25 պատկերով 1906ին հրատարակուած: Իսկ Տքթ. Կ. Փաշահանի Դպրոցական առողջապահութիւն տուար հատորին մէջ, շատ ընդարձակ կերպով մարմնամարզը կը քննուի և մասնաւորաբար դպրոցներու համար շատ օգտակար է և արժանի մասնաւոր ուշադրութեան: Բայց այսօր Ռուսահայք մեզմէ անհամեմատ աւելի քաջառողջ են և զինուորական կեանքը զիրենք թէ կորուլի:

տէր ըրած է և թէ սորվեցուցած է *սխիւր-լիկը*՝ որ կրթութեան նշան է և որմէ մենք բացարձակապէս զուրկ ենք դժբախտաբար:

Իսկ երկու երեք տարի է ի վեր յաջորդաբար աւելի ունեցող Ողիմպիականները ճշմարիտ յաղթանակներն էին մեր ցեղին առողջ զաւակներուն: Միւս կողմէ ազդեցութիւնը այն աստիճան մեծ եղած է գաւառի վրայ որ ճշմարիտ ուրախութիւն կը պատճառէ մարմնամարդի սիրահարներուն:

Եզրակացնելով մեր խօսքը, կը տեսնենք թէ մարմնամարդի երկու մասերը՝ գործիականը և Շուէտականը գոյութիւն չեն ունեցած մեր մէջ չին ժամանակներու մէջ. իսկ երրորդը՝ մարզանքը իր զանազան ձևերով ուրիշներու պէս մեզ ալ հետաքրքրած է:

Պէտք է սիրցնենք մարզանքը մեր պատանութեան և պէտք է զարգացնենք մեր քնացած յատկութիւնները՝ որոնք մեզ ամբողջովին բարեփոխելու բնութիւնը ունին, որոնք մեզ պիտի պարգեւեն նոր և ուսուցիչ մը աշխատութեան և կեանքի պայքարի:

Մարզանքը, ինչ կերպ կ'ուզէ ըլլայ, պէտք է սիրենք. ան մեզի միտքի արթնութիւն և մարմինի ճկունութիւն և առողջութիւն պիտի տայ:

Այս մէկ քանի սողներով. բարեկամներս, կ'ուզէի զիտել տալ միայն թէ, քանի որ հինէն մեզ փառաւորող իրական դաստիարակներ չունինք, թէ՛ տեղերնիս կլիմայապէս յուսահատական վատառողջութիւն մը չունի, ասով հան-

դերձ պէտք է ի մտի ունենանք որ տակաւին մենք շատ պէտք պիտի ունենանք ֆիզիքական ուժի մեր միտքին վաստակը կարենալ պահելու, վայելելու և իբր մարդ ապրելու համար: Ասիկա ուղղակի մեր անձին տեսակէտով է, իսկ բարեկամներս, շատ աւելի հաւաքական, ֆիզիքական ուժի պէտք ունի այն արիւնք, աւերակ երկիրը որ՝ Հայաստան կը կոչուի:

Կասը-գիւղ
2/15 Օգոստ. 1912

Գ. Յ. ԹԷՐԱԷԼՄԱՆԵԱՆ

Վ. ԵՐԱ

Մ. Խ. — Սոյն համառօտ ուսումնասիրութիւնը զրուած է Տիար Գէորգ Թէր-ճէմանեանի կողմանէ, մտադրուած Հայկ. Մարմնամարզական համաժողովին մէջ կարգացուելու մտքով. դժբաղդ պարագաներու բերմամբ համաժողովը կարելի եղած չլլալով դադարել, նոյն ուսումնասիրութիւնը կը ներկայացնենք մեր ընթերցողներուն նկատառման:

Ինչպէս կը տեսնուի, սոյն ուսումնասիրութեան նիւթը արդարեւ հում մնացած նիւթ մ'է, և պէտք ունի երկարատեւ պրպտումներու, երեւան բերելու համար տակաւին այս մասին անձանօթ մնացած պարագաները, բայց կարեւորը սկսելն էր. կը յուսանք որ գաւառի մեր բարեկամները հետզհետէ պիտի հաճին իրենց գաւառական խաղերուն և մարզանքներուն մասին մանրամասնօրէն մեզ ծանօթացնել, որպէս զի օր մը կարելի ըլլայ աւելի երկար և կատարեալ բանասիրութիւն մը կատարել այս մասին:

ԱՆՔՆՈՒԹԻՒՆԸ

«Չաւակս անքնութենէ կը տառապի, մինչև լոյս կը քնանար, ինչ պէտք է ընեմ» կը հարցնէր յաճախորդներէս մին:

Բաղաքի թէ գիւղի մէջ, բժիշկները միշտ ստիպուած են այս խնդիրը լուծել: Բնասութիւնը բազմատեսակ պատճառներ և դարմանումի զանազան կերպեր ունի:

ՊԱՏԱՀԱԿԱՆ ԱՆՔՆՈՒԹԻՒՆ

Յաճախ մտային զբաղումէ մը, ճանճրոյթէ մը, յուսախարութենէ մը, մտային աննշան խառնաշփոթութենէ մը յառաջ կուգայ և կամ՝ անյարմար ու լաւ չի պատրաստած համեմատութիւններու իւրեք կերպով իրենց պատճառած անմարտողութեան և եւայլնի արդիւնք է:

ՔՐՈՆԻԿ ԱՆՔՆՈՒԹԻՒՆ

Քրոնիկ անքնութիւնը յաճախ բժիշկներու համար մեծ յոգնութիւն է, անոնք կ'աշխատին հիւանդը բուժել առանց դեղերու գէշ ազդեցութեան ենթարկելու: Քրոնիկ անքնութիւնը փորձ բժիշկներն իսկ յաճախ մօրֆինի ազդեցութեան ենթարկուիլ կ'ստիպէ: Հատ գիշերներ անոնք ընդոտտ արթննալով, քունի յատկացուած թանկագին ու սովորական ժամերին կը դռն հիւանդի մը քով հսկելու համար: Մօրֆինի արդիւնքը ծանօթ ըլլալով ինչ օգուտ կարելի է սպասել անկէ: Մեղք այն անձին որ այդ միջոցին կ'ենթարկուի:

ԱՆԿՈՂԻՆԻ ՄԷՋ ԸՆԹԵՐՑՈՒՄ

Ընթերցասիրութիւնն ալ ուրիշ պատճառ մ'է անքնութեան. մեծ մարդոցմէ

չատեր անոր դո՛հ են: Օր մը բարեկամս եւս բժիշկ մը կէս դիշերէն երկու ժամ վերջ հիւանդի մը այցելած պահուն սեւամորթներու ազատագրութեան նշանաւոր առաջնորդներէն Հօրաս Կրիլի տան առջեւէն կ'անցնէր, կը տեսնէ որ տակաւին լոյս կը վառի սենեակին մէջ, ներս կը մտնէ և զայն թիկնաթոռի մը մէջ ժողովրդական լիբրթի մը ընթերցումով զբաղած կը գտնէ:

Բժիշկին հետաքրքրութեան վրայ, կը հասկցնէ անոր թէ ուղեղին տարապայման գործունէութեան պատճառով, ստիպուած այս միջոցին կը դիմէ որմէ վերջ կրնայ հանգիստ քնանալ: Այս ալ անկողինի մէջ կարդալու հափ տղեղ սովորութիւն մ'է:

ՆԵՐՔԻՆ ԳՐԳՈՒՄ

Անքնութիւնը յաճախ զրգուումի ալ արդիւնք է: Երբեմն մէզի փամփուշտները լեցուն կ'ըլլան, մէզը խիստ թթուած և ստամոքսին մէջն ալ արատ կազ կը գրտնուի. պարպեցէք փամփուշտները, դուրս հանեցէք ստամոքսին կազը, յետոյ ճնշելով չփեցէք ձեր ստամոքսը ձախէն աջ: Այլ կողմէն կլուկլումը ձեզ կ'իմացնէ ստամոքսին պարպուիլը, և քունը կը յաջորդէ անոր: Ստամոքսը չփուսմով պարպուելու համար ստոծանին պէտք է դէպի վեր բերել արտաշնչումով, յետոյ շունչը բռնելով որովայնային ղնդերները պէտք է ճնշել բայց հակառակ կողմէն, այս դուրսի ճնշումը պիտի անդրադառնայ ներսի ղնդերներուն վրայ, այս կերպը շատերու վրայ լաւ արդիւնք տուած է, այն պատ-

րագային ուր ստամոքսին ստորածակը շատ կծկուած է, այս բանը արդիւնք չը տար:

ՄՈՐԹԱՅԻՆ ԳՐԳՈՒՈՒՄ

Մորթային գրգռումը քնանալը կարգիլէ. յաճախ լուերու, միուկներու խածատումին, մորթային հիւանդութեան մը, կարծր կամ անյարմար անկողինի մը, խիստ տաք կամ խիստ պաղ օդի մը արդիւնք կրնայ ըլլալ ան. ոմանք խիստ զգայուն ջիղեր ունենալով ամենաղոյզն բանէ կ'աղղուին և անքուն կը մնան:

ԴԱՐՄԱՆՈՒՄԸ

Ի՞նչ պէտք է ընել երբ մէկը շատ զգայուն ջիղեր ունի:

Նախ պէտք է պատճառները հեռացրնել: Մարտդութեան հոգ տարէք, երեկոյին քիչ կերէք: Ոմանք երեկոյի ընթրիքէն հրաժարելով շատ օգտուած են, բայց լաւ է սանկ թեթեւ բան մը տունիկ պառկելէ առաջ, որ արիւնը ուղեղէն ստամոքս քաշուի. երկու շերտ հաց, քիչ մը կարագ և նարինջ մը կամ քիչ մը դիւրամարս պտուղ շատ յարմար անունդ մ'է: Եթէ քերուրտութեան քունք, բուժել տուէք, եթէ անկողինիդ շատ կարծր է հանգստաւէտ վիճակի մը դրէք դայն, եթէ արիւնը դրլուխիդ խուժած է ելէք անկողինէ— եթէ օդը շատ ցուրտ չէ— և քիչ մը պտոյտ ըրէք սենեակի մէջ որ արիւնը վար իջնէ:

Ձեր զխոուն սակ թարձէ մը աւելի մի

ունենաք և այն ալ ոչ շատ թանձր, բայց երբ քնանալու դժուարութիւն քաշէք հատ մ'ալ աւելցուցէք որ արիւնը զլխէն վար իջնէ և ձեր երակին զարկը համրեցէք:

Քնատութեան միջոցին սիրտը աւելի արագօրէն կը զարնէ: Եթէ այս է քնատութեան պատճառը, արագօրէն մէկ երկու համրեցէք շունչը ներս քաշելով, յետոյ ետք, ջուր, իմզ, վեց՝ արտաշնչելով: Երակի զարկի թեթեւացումը կ'ուշանայ, ածխային թթուն կուտակուելով արիւնի մէջ, քունը կը յաջորդէ անքնութեան: Բարեկամներէս մին, զուխը վերմակին տակ ծածկելով լաւ արդիւնք ձեռք բերած է. փորձեցէք մինչև որ քունը գրաւէ ձեր աչքերը: Մինչև հարիւր համրեցէք և վերակաշէք. հին յանկերդ մը կրկնեցէք ամէն մէկ վանկի վրայ մէյ մէկ երկվայրկեան ծանրանալով:

Բնաւ մի ցաւիք ձեր անքնութեան վրայ: Նաւապետներէն ոմանք չորս ժամ հազիւ կը քնանան, իմ բարեկամներէս ոմանք երեք ու կէս ժամ քուն ունին, մինչդեռ ուրիշներ կէս գիշերին կը պառկին և նորէն կ'արթնան. ինձ համար վեց ու կէս ժամ քուն պէտք է: Ես ձեզ կը հրահանգեմ որ ութ ժամ քնանաք որով ձեր օրուան աշխատանքի ժամերը շատ հանգիստ ու օգտակար կը դարձնէք և ձեր ուժը պարապի՛ չէք վատներ:

Բունի ժամը փոխել նոյն չափի փնասակար է որքան քնատութիւնը:

Թարգ. Է. Գ. Ո.

Dr. E.—L. PAULDING

ԱԶԳԻ ՄԸ ԳԻՋԻՔԱԿԱՆ ՈՒԺԸ

ԱԶԳԱՅԻՆ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹԵԱՆ ՏԵՍԱԿԷՏՈՎ

Մտաւորապէս քառասուներկու տարի տալի և գրեթէ տարուան նոյն այս եղանակին, զօրախումբը՝ որուն ես կը պատկանէի Վերսալլ հասաւ, երկար և ձմեռնային պատերազմի մը ըողոր յոգնութիւնները եւ վտանգները դիմագրաւելէ վերջ, այն ատեն միայն մենք պայծառօրէն կարողացանք ըմբռնել այն մեծ բարիքը՝ որ մեր Հայրենիքին վրայ կը տարածուէր։ Երբ մենք Լուարի ափերուն և աւելի յետոյ, Մանի հիւսիսակողմը կը կռուէինք, հիմնընդհաւ Նոր Գերմանական Կայսրութիւնը, բաղկացած աւելի կորովալից, ճիգով աւելի կենսունակ գերման ազգութիւններէ։

Եւ երբ այդ պատմական օրուան երեկոյին, որ մեր հողիներուն վրայ խորունկ ազդեցութիւն մը ըրած էր, հաւաքուած էինք խոշոր գարեջրատան մը օրահին մէջ, տօնելու համար մեր Նոր Կայսրութեան յաղթանակը, այդ այնքան գեղեցիկ և նոյնքան հանդիսաւոր հաւաքոյթին մէջ ուխտ ըրինք մեր մտքին և մեր կամքին բոլոր ուժերը Հայրենիքին ծառայութեան ի սպաս դնելու. մեծ պատերազմին յայտարարութեան ատեն, երբ տակաւին գերմանական համախարաններուն մէջ ուսանող էինք, մենք հապճէպով վաղեցիներ սեղմուելու նուիրական դրօշակներուն շուրջը և իբր ուսանող կամաւորներ՝ առանձնաշնորհ ունեցանք մեր բոլոր կորովը նուիրագործելու Հայրենիքին մեծութեանը համար. վայրկեանը մեզի համար խորհրդաւոր էր, որովհետեւ կը մտածենք այնքան սիրելի բարեկամներու վրայ, որոնք մեզի պէս,

ուրախութեամբ նետուած էին կռուի դաշտը և այժմ կը հանգչէին Ֆրանսայի հողին մէկ ցուրտ գերեզմանին մէջ։

Այդ գիշերուան մէջ, իբր մտաւորականներ, ոգեւորութեամբ վիճարանեցանք, գիտնալու համար թէ ինչ բան մեծապէս անհրաժեշտ էր ցմիշտ պահպանելու համար մեր Կայսրութեան ուժը և կորովը։ Թերեւս մենք քիչ տեսնէին Նոր կռիւներու դաշտը նետուէինք, որովհետեւ այդ ատեն ո՛վ կը համարձակէր նախագուշակել թէ երիտասարդ Կայսրութիւնը 42 տարուան օրհնակալ խաղաղութիւն մը պիտի վայելէր։ Բայց ինչ որ մենք որոշ կերպով կը տեսնէինք—որովհետեւ պատերազմը մեր ամենուն մարմնոյն վրայ այդ բանը ցոյց տուած էր—սա էր թէ գերմանական հողը միշտ պիտի մեծցնէր տիրուեալ եւ ուժեղ ցեղ մը, եթէ կ'ուզուէր որ ան պահէր այն՝ ինչ որ մենք փառաւորապէս և այնքան խոշոր զոհողութիւններով ձեռք բերած էինք։

Ինչ գոհունակութեամբ այն ատեն մենք խորհեցանք մարմնամարդին և ֆիզիքական միւս մարդանքներուն մասին, որոնք մեր իրիտասարդութիւնը գեղեցկացուցած էին. մենք ինչ հաճօքով կը վայելէինք երկար պտոյտները, գետերու կամ ծովու վրայ թիավարումները, ձմեռ ատեն ջրմուկումները. սովորութիւններ՝ որոնք մեր երիտասարդներուն մարմինները զօրացուցած էին և որոնցմով կարողացանք պատերազմին յոգնութիւնները և տաժանքները տանիլ։ Մենք այն ատեն որքան օրհնեցինք դպրոցը որ մեր միտքերը մշակելով

հանդերձ մեզի ժամանակ չէր գլացած մեր մարմինները մարդելու. կորով եւ ուժ՝ փիզիական կրքոտքեամբ:

Վարժարանէն մեկնելէ վերջ, մենէ իւրաքանչիւրս իբր քաղաքացի մեր բոլոր ուժերովը աշխատեցանք իրականացնելու այն իտէալը որ մեր սրտերուն վրայ կը ճնշէր. մեզի հետ կ'աշխատէին նաեւ այնքան լուսաւորեալ ուրիշ հայրենասէրներ՝ որոնց առաջին շարքերուն վրայ կը զբաղուէր Կայսրը:

1890ին, Պէրլինի մէջ գումարուած Ուսուցիչներու համաժողովին մէջ, Կայսեր արտասանուած այն խօսքերը՝ թէ «մենք կ'ուզենք ունենալ ուժեղ եւ տոկուն սերունդ մը», ամենուս համար քաջախրական նշանաբան մը դարձած է այժմ:

Ու այսօր, երբ մենք մեզի կը հարցնենք թէ Կայսեր այդ փափաքը՝ ուժեղ եւ տոկուն սերունդներ ունենալու մասին իրականացած է՞ թէ ոչ, ամէն մարդ, առանց նախապաշարումի եւ կողմնակալ մտքերու, պարտի ընդունիլ թէ երկսեռ երիտասարդութիւնը, այսօր չունի այն կորովը եւ ուժը՝ զորս փափաքելի պիտի ըլլար որ ունենար ազգային պաշտպանութեան ապագայ օրերուն մէջ երեսան դալիք յողմութիւններուն դիմագրաւելու համար:

Շատեր տակաւին չեն կրնար գնահատել բացօգեայ մարդանքներուն ունենալիք դերը մեր ժողովուրդին բարօրութեանը համար, բայց ահա հոս կը ներկայանայ մէկը ներկայ ժամանակներու այն ամենակարեւոր խնդիրներէն՝ որոնք նկատի ունին հանրային առողջութեան՝ պահպանումը եւ զարգացումը ու մեր ազգային պաշտպանութեան ուժը:

Անտարակոյս թէ անոնք որ ժամանակ չունին բացօգեայ մարդանքներու լիութի հետեւելու, կարող են առանին կամ սենեկի

մէջ կատարելի մարզանքներու հետեւիլ, նախ՝ իրենց եւ իրենց ընտանիքին բարօրութեանը ու երջանկութեանը՝ ու յետոյ ու մանաւանդ, իրենց ցեղին զօրեղացման եւ յառաջդիմութեան համար:

Թարգմ. Շա-Քե

ԲՐՕՖ. ԲԱՅԴ

★

Վերոգրեալ յօդուածը, որ ֆրանսերէն ամսաթերթի մը մէջ գերմաներէնէ թարգմանուած կը գտնենք, վերլուծում է ֆրանք-եգերման պատերազմին մէկ մասին՝ որուն մէջ հեղինակը—այժմ բրոֆէսէօր—կը պատմէ թէ ինչպէս ինք եւ իր ժամանակակից ուսանող երիտասարդութիւնը ասկէ 42—45 տարի առաջ մարզանքներու կը հետեւէին. ինչ իտէալներով տողորուած իրենց պարապոյ ժամերը մարզարաններու մէջ եւ կամ բաց դաշտերու վրայ կանցնէին, ու երբ եկաւ գերագոյն վայրկեանը հայրենիքի պաշտպանութեան, որպիսի խանդավառ ոգեւորութեամբ հրայանները սեղմեցին իրենց կաշնրուուն բազուկներուն մէջ ու մտան զօրախումբերու զօջակնություն տակ, ու քաւեցին դէպի թշնամին. արդիւնք ամենուս յայտնի է:

Յօդուածագիրը առանց պատմական դէպքերու ցանցին մէջ մտնելու, կանգ կառնէ այն առաւելութիւններուն վրայ, որոնք իրենցը եղան, որովհետեւ կարողացան տոկալ յօգնութեան եւ ֆիզիքական զրկանքներու. ան պարզապէս կ'ըսէ թէ իրենք յաղթեցին, որովհետեւ ֆիզիքապէս աւելի լաւ պատրաստուած էին եւ իրենց իտէալը աւելի մեծ էր քան թշնամիինը՝ ֆրանսացի զինուորիկը:

Անտարակոյս թէ ինչպէս ամէն պատերազմի, նմանապէս ֆրանք-եգերման պատերազմին մէջ ալ տարբեր պարագաներ իրենց վճռական դերը ունեցան արդիւնք-

ներու այդ կերպով յառաջ գալուն մէջ, բայց ինչ որ միշտ ճիշտ եղած է, սա պարագան է թէ ֆիզիքական ուժեղ անհատները, եթէ կարողացած են ուժեղցնել նաեւ իրենց զգացումները և մանաւանդ կամքի ուժը, անպայմանօրէն ձգտած են աւելի բարձր իտէալներու, իրենց համար միջակութիւնները այլեւս դադրած ըլլալով իտէալ նկատուելէ. անոնք այդ ոգիով աշխատած են արդիւնաւորմանը իրենց ձգտումներուն. ինչ որ ճիշդ է անհատական աշխատանքի և անհատական իտէալներոն համար, չենք կրնար ժխտել հասարակական կազմի կամ ազգային իտէալներու մասին:

Գերմանացի բրոֆէսէօրի մը Գերմանացւոց մասին ըսածները անշուշտ որ մեզի համար առանձին շահեկանութիւն չունին. և սակայն արտայայտուած մտքերուն մէկ մասը ամբողջ մարդկութեան համար ալ ընդունելի են. կան օրէնքներ, որոնք բովանդակ մարդկութեան համար նոյնն են և մենք չենք կրնար այդ մասին խորհած չըլլալնուս համար բացառութիւն կազմել:

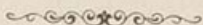
Տարակոյս չիկայ թէ մենք աշխատելով մեր մարմիններուն զօրեղացման և մեր հոգիներուն ազնուացման, չենք կրնար հետապնդել այն նոյն նպատակը՝ զորս Գերմանիա կամ նմանօրինակ երկիրները ունին իրենց երիտասարդութիւնը ֆիզիքական մարզանքներու մղելով կամ ենթարկելով. այդ երկիրներուն վրայ կը սաւառնի պատերազմի մղձաւանջը, իրենց համար յաղթելը կամ յաղթուիլը ազգային գոյութեան իսկ խնդիր է, ուրեմն կարելի պիտի ըլլայ ըսել թէ հոն մարզանքը կը նկատուի ազգի մը փրկութեան միջոցներէն մին:

Առանց չափազանցելու, կարող ենք ուրեմն ըսել թէ ֆիզիքական մարզանքները մեզի համար ալ փրկութեան կամ գոյութեան իրաւունքի միջոցներէն մին են. տարբերութիւնը այն է թէ, անկախ երկիրներ հաւաքաբար յարձակման կենթարկուին և կամ՝ հաւաքաբար, իրենց բանակներով կը յարձակին, ու այդ պարագային ֆիզիքական մարզանքներու շնորհիւ ձեռք բերուած վարժութիւններուն կուտան ազգային նկարագիր մը:

Իսկ մենք. մեր վիճակը տարբեր է. կը սիրենք հաւատալ թէ այս երկրին մէջ հաւաքական յարձակման մը ենթարկուելու վախը իր վերջակէտը Ատանայի մէջ գտած է. չենք կրնար նկատի առնել մեր ուրիշներու վրայ յարձակելու պարագան, որովհետեւ տտիկա իբր գաղափար իսկանկարելիութիւն մ'է, բայց կայ երրորդ պարագայ մը, որ չափազանց այժմէական է, այն է՝ անհատական յարձակումներու կամ անհատական սպաննումի պարագան: Հետեւաբար մեզ համար ֆիզիքական մարզանքները պէտք է նշանակեն նաեւ ինֆլուպուշպակնութեան միջոցներ: Ուրեմն ամեն հայ անհատ, ինչ որ ալ ըլլայ իր համոզումը մարզանքներուն մանկավարժական և հոգեկան արժանիքներուն մասին, պէտք է համոզուի թէ կեանքը ապրելու համար մեռնիլ ուզելու չէ ու այս բանը կարելի է միմիայն ինքնապաշտպանութեամբ հանդէպ ու է յարձակումի: Ինքնապաշտպանութեան օրինաւոր բնազդն է որ գոնէ կենդանիներու մէջ գտնուածին չափ պարտաւոր ենք ունենալ ու զարգացնել ֆիզիքական վարժութիւններով:

ՇԱԽԱՐԾ ԳՐԻՍԵԱՆ

ՀԱՅ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՇԱՐԺՈՒՄԸ ԳԱԻԱՌՆԵՐՈՒ ՄԷՋ ԵՒ ԱԻԵԼԻ ՀԵՌՈՒՆ



Մեծ հաճոյքով մ'ի որ մեր ընթերցողներուն կը ներկայացնենք գաւառական խաղաֆներէ եւ գիւղերէ խմբագրութեան ուղղուած գրութիւններէ խաղաածֆներ, որոնք, ինչպէս կը տեսնուի, ցոյց կուտան այն շարժումը՝ որ քեզ յանրապար, բայց շարունակական ընկալման մը ենթակուած է գաւառի հայ երիտասարդութեան մէջ, հախառակ շրջապատի եւ նիւթական միջոցներու անբաւականութեան պատճառով անկապաւ պայմաններուն:

Ծ. Խ.

★ ★

ԱՏԱՆԱ

«... Ահա երկու ամիս է որ հոս կը գտնուիմ ու կը դասախօսեմ. հիմա կրնամ ըսել թէ տղաքս բաւական զգալի յառաջդիմութիւն մը ըրին, անանկ որ ամէն յոյս կը ներշնչեն ինձ ապագայ գեղեցիկ եւ հուժկու սերունդ մը կազմելու այս դարհուրելի աւերակներուն մէջէն: Այս կողմերու Հայութեան համար կը հաւատամ որ ամէն յոյս չէ կորսուած, եւ սակայն ինչպէս ըսած էի անցեալ նամակաւս, առաջնորդող խիստ մեծ ուժերու պէտք կայ, երիտասարդ, առողջ ուժերու:

Մինչեւ հիմա, ընդհանրապէս Շուէտական մարզանքը առանցքը կազմեց մարմնամարզի դասերուն. բարձրագոյն կարգի աշակերտները չափ յաճախ կը կատարեն զինուորական դնայքի թեթեւ փորձեր, վաղք, պտոյտներ եւ այլն:

Երէկ մեծ փոս մը բորել տուի դաշ-

տային խաղերու սկսելու համար: Հոս թէեւ ձմեռը քիչ մը չափ աճրիւ կուգայ, սակայն գեղեցիկ օդեր ալ կ'ունենանք, այնպէս որ պիտի կրնանք ձմեռն ալ փորձ ընել. իսկ գառնան... մեծ խանդավառութիւն պիտի տիրէ, կը կարծեմ, տղոցը հոգիներուն մէջ: Աշակերտներ ունիմ որոնք, եթէ խնամուին՝ սքանչելի athlete-ներ կրնան ըլլալ, առողջ եւ զօրեղ մարմնի տէր եւ որոնք մեծ յարմարութիւն ցոյց կուտան մանաւանդ արագ վազքի եւ մէկ քայլ հեռու ցատկելու մէջ:

Եթէ Պոլսոյ մօտ ըլլայինք, յառաջիկայ Հայկ. Ողիմպիականին համար զիրենք հետս կը բերէի...»:

Մ. Զարիֆեան

★

ԶՄՇԿԱԾԱԳ — ԻԻԶՊԷԿ

«... Հայոց Միացեալ Ընկերութեան Զմեկածագ-Իւզպէկ վարժարանի բարձր. 3 դասարաններու աշակերտութիւնը՝ իրենց արուած մարմնամարզի (շուէտական եւ զինուորական) դասերէն եւ ձեր թերթի հրահանգիչ եւ լաւագոյն իտէալով դաստիարակելու մտքով զբաղած տղերէն մեծապէս օգտուած եւ քաջալերուած՝ երկու շաբաթ առաջ կազմեց հայ Պոլս. Սքանչելիներու խումբ մը, մեր թիւղաղութիւններով եւ առաջնորդութեամբ:

Հայ Պոլս. Ստուգներու «Տէրախմ կուժրի» մօտաւոր նպատակը պիտի լինի առայժմ վարժարանին մէջ եւ յետոյ դուրսը հետեւելով Պոլս.-սքանչելի սկզբունքներուն, դար-

գանալ ու զարգացնել ղիրենք և ուրիշները մաքրով, մարմնով և հոգիով, ապագային լինելու համար մտացի, առողջ և նկարագրի աէր երիտասարդներ և քաղաքացիներ . . . »

Դազարոս Գոյյումէան

Տնօրէն Հ. Յ. Մ. Ը. Իւզպէկի Երկս. Վրժնց.

Մ Է Ր Ս Ի Ն

« . . . Արդէն գրած եմ տեղուոյս մէջ ֆուլպօլի և մարմնամարզական խումբ մը կազմուած ըլլալը, որ տեղուոյս Ուսումնասիրաց Միութեան սրօրի ճիւղն է: Խաղերը (ֆուլպօլ) կը շարունակուին եթէ օգը նպաստաւոր ըլլայ ամէն կիրակի: Խաղացողները որոնք մեծ մասամբ գարնան սկսնակներէն էին, հիմա բաւական սորված են: Ասկէ վերջ որոշած եմ աւելի կանոնաւոր ուղղութիւն մը տալ գործին, մանաւանդ որ վարիչի դերը ինձ յանձնուած է: Անմիջականօրէն պէտք ունինք համազգեստի և գլխարկներու. տափառները արդէն ունինք: »

Տեղուոյս Յօյներն ալ խումբ մը կազմելով և ունին իրենց կանոնաւոր համազգեստները, կրնայ ըլլայ որ մրցում մը առաջարկեն զոր ստիպուած ենք ընդունելու, կը տեսնէք թէ հետզհետէ սկսած ենք շարժիլ ու շարժել . . . » :

Արամ Էպիեան

Վ Է Զ Ի Ր Ք Է Օ Փ Ր Ի Ի

(Ս Ս Մ Ս Ո Ն)

« . . . Ընկերներու մէջ մեր սկսած բրօքականտը սկսաւ իր արդիւնքները ցոյց տալ. հաւաքական և դաշտային մարզանք-

ներէ զատ, ատենց իւրաքանչիւրը սկսան հետեւիլ առաւելին մարզանքներու, աղայց ամենքն ալ ֆուլպօլի խենդը դարձած են: Մեր ակումբին անունով մէկ մէկ օրինակ տարեկան թերթ կը նուիրենք քաղաքիս մանչերու Ազգ. վարժարանին, աղջըկանց աղգ. վարժարանին և բողոքականաց վարժարանին . . . » :

«Արծիւ Մարմն. Միութիւն»

ՏԱՐՍՈՆ

« . . . Ժամանակին ստացեր եմ ձեր Գոյանի բարեկամներէն Տիար Պետրոս Աթմաճեանի յանձնարարութեամբ ինձ ուղարկուած քաջալերական նամակը և նըմոյշները. թերթին հետապնդած նպատակը զիս վերջին աստիճան գոհ ձգած է, հոն տեսնելով ձեր անխոնջ ջանքերը ֆիզիքական կրթութիւնը ներմուծելու համար հայ երիտասարդութեան մէջ: Յիշաւի այս կէտը գնահատութեան արժանի է և պէտք է շնորհակալ ըլլալ ձեզ: »

Գիտեմ թէ պատասխանաւ ուշացաւ, բայց երբ ձեր նամակը ստացայ մեծ թափով սկսայ ընկերներուս ուշադրութիւնը հրաւիրել մարմնամարզի կարեւորութեան և անհրաժեշտութեան մասին, սակայն ցաւով տեսայ որ ջանքերս այն ատեն անյաջող անցան, բայց չի յուսահատեցայ ու ահա կուգամ ուրախաւէտ լուր մը տալ և ըսել թէ այս տարի գոյեճին մէջ շարժում և համակրանք յառաջ եկած է դէպի ֆիզիքական մարզանքները. իւրաքանչիւր դասարան ունի իր խումբը և կը հետեւի ֆուլպօլի, սրօրի խաղերու և մարզանքներու, նպատակ ունենալով շարժում ստեղծել դէպի ֆիզիքական զարգացում, դէպի առողջ կեանք և դէպի կաղըութիւնը զրօսանքներ և միջոցներ ձեռք առնել աշակերտները

մտաւոր և ֆիզիքական լաւագոյն կարողութիւններով օժտելու համար եայլն .

Ինչպէս կը տեսնուի, շարժումը ծայր տուած է, սկէտք է միայն քաջալերել և հսկել . . . » :

Տարսնե Գօրիկ

Եղիս Աւշարեան

ՕՐՏՈՒ

« . . . Մարզական գործերը ձմրան հետ սկսան քիչ մը կաղալ դպրոցին մէջ տեղի անյարմարութեան պատճառաւ . դժբաղդաբար կրկին վերոյշեալ պատճառներով շուէտական մարզանքը առժամանակեայ կերպով պիտի դադրի : Գալով դրսի կեանքին, արդէն կազմակերպուած է որսորդական խումբ մը, որ ամէն կիրակի, կրնամ ըսել առանց բացառութեան, մօտակայ անտառներուն մէջ որսորդութեան կ'երթայ : »

Ինչպէս ըսած էի, արդէն աշակերաններու մէկ մասին լուսանկարը հանուած է, կը մնայ միայն շուէտական մարզանքի ժամանակ լուսանկարու իլը, որ ձեզ պիտի ուղարկուի . . . » :

Միևրան Պրօնան
Ուսուցիչ Ազգ. Վարժարանի

ՀԱՐԱՐ (ՀԱՊԷՇԻՍՏԱՆ)

« . . . Ճամբորդութիւնս չատ հաճելի անցաւ . հոս հիմա կը քննամ նոր մարմնամարզական շարժում մը յառաջ բերել և ակումբ մը հիմնել, բաւական թուով հայ երիտասարդներ արդեն իրարու քով հաւաքած եմ ու կիրակի օրերը մարզանքներով կ'ըլլալինք . . . » :

Յովնանե Ահեհրահայան(*)

(*) Ծանօթ աթէթ Տ. Յովհ. Սէմէրճեպաշեանն է, որ անցեալ տարի կեսարիոյ Ս. Կ. Վանքին մարզանքի ուսուցիչ էր :

ՃԻՊՈՒԹԻ (ՍՕՄԱԼԻ)

« . . . Հիմայ հոս կը գտնուիմ ու հոս ալ հետամուտ եմ միութիւն մը կազմել, բայց տարապայման տաքին պատճառաւ առայժմ թէնէս միայն կրնանք խաղալ . . . » :

Հրանդ Փախազեան(*)

Ի Զ Մ Ի Թ

« . . . Վերջերս Իդմիթ հաստատուելուս, երիտասարդաց դէպի մարզանք ունեցած փափաքը տեսնելով կազմեցի «Արաքս Մասնախումբ» անունով մարմնամարզական և ֆութպօլի ակումբը, որ ըստ կանոնագրի տարեկան մրցումներ պիտի կազմակերպէ, հրաէր կարգալով բոլոր մօտակայ գիւղերու վարժարանաց և երիտասարդներու՝ մասնակցելու այս մրցմանց, որոնց մէջ կարողագոյն հանդիսացողները միտայնեբու արժանանալէ զատ, այս շրջանին անուամբ պիտի մասնակցին Հայկ. Ոլիմպիական խաղերուն, որուն ձգտումներուն իրականացմանը համար կը կարծեմ թէ այս կերպով կատարած պիտի ըլլամ իմ պարտականութեանս մէկ մասը . . . » :

Հ. ՓԱՆՈՍԵԱՆ

Ծ. Խ. — Տիար Հ. Փանոսեան հիմնադիրներէն է 1908ին Պոլսոյ մէջ հիմնուած «Արաքս» ֆութպօլի միութեան, որ յետոյ հետեւելով նաեւ սբօրներու, մասնակցած է Հայկ. Ոլիմպիական խաղերու հանդէսներուն :

Ան այժմ հաստատուած ըլլալով Իդմիթ, ինչպէս կը տեսնուի, իր հետ տարած է նաեւ այն եռանդը և գործունէութիւնը՝ որոնք զինքը յատկանշեցին մայրաքաղա-

(*) Իզմիրի Որսորդաց ֆութպօլի խումբին անհնաքաջ խաղացողներէն Տ. Հրանտ Փախազեանն է, որ այժմ ձիաւթի է :

քին մէջ. իր կազմած ակումբին լուրէն աւելի, ինչոր մեզ անհունա կը հրճուեցնէ, այն պարագան է թէ ան հետամուտ եղած է կազմակերպելու նաև տարեկան գաւառական մրցում մը, որուն մաս պիտի առնեն, տեղւոյն և չըջագայից երիտասարդ մարզիկները ու լաւագոյնները իբր այդ չըջանին championները, իրաւամբ պիտի կարենան Հայկ. Ընդհ. Ողիմպիական խաղերուն մասնակցել: Այս գաղափարը մենք չատոնց արտայայտած ենք, առաջարկելով որ կարելիութեան սահմանին մէջ չըջանակային մրցումներ կազմակերպուին և յաղթականները իբր իրենց չըջանին ներկայացուցիչները, իրաւամբ կա-

րենան Հայկ. Ընդհ. Ողիմպիականներուն մասնակցել, զանոնք վերածելով Ընդհ. Հայ երիտասարդութեան Ֆիզիքական ճիւղին և զգացումներուն ալ միութեան ժամադրաւայրը, արժանի ամէն յարգանքի ու գուրգուրանքի և հետո՝ ամէն երկրորդական և անհական նկատումներէ:

Ահա՛ այս կրկնակ պատճառներով և յանուն Հայկ. Ողիմպիական խաղերու բարձր գաղափարականութեան, կը շնորհաւորենք Տիար Հ. Փանոսեանը և նմանները, իրենց աշխատութեան և եռանդին համար, որոնց արդիւնքները ճիշտ է թէ չպիտի ուշանան երեւան գալու:



Նիկոմիդիոյ «Արլա» Մարմնամարզական և Ֆուրպոլի Ակումբը

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՀԱՆԴԵՍ ԻԶՄԻՐԻ ՄԵՁ

Հոկտեմբեր 22ին, կէս օրէ վերջ Իզմիրի Հայ Ժողովուրդի Տան մարմնամարդի «Վասպուրական» ակումբին կողմանէ կազմակերպուած սրօրդական խաղերու մրցահանդէսը տեղի ունեցաւ ի Բունթա, «Բանիօն»ի դաշտին վրայ. ձեռք բերուած արդիւնքները և ներկայ գտնուող ազգայիններու թիւը յուսալից էին այսօրինակ հանդէսներու ապագային մասին:

Մրցումներուն կը մասնակցէին «Վասպուրական» և «Բնար» ակումբներու անդամները. «Վարդանեան» ուսումնասիրաց միութեան մարմնամարզական ճիւղը մըրցումներուն չի մասնակցեցաւ. հանդէսին փայլ կուտար նաև «Բնար» ակումբին ֆանֆառի խումբը, որ հանդէսին տեւողութեան միջոցին մերթ ընդ մերթ գեղեցիկ կտորներով կ'օգեւորեր մրցողները և հանդիսականները:

Ստորև կուգանք մրցումներուն մէջ առաջին և երկրորդ հանդիսացողներուն անունները, ձեռք բերուած արդիւնքներով միասին. —

ՉԱՓԱՀԱՍՆԵՐՈՒ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐ

Հարիւր մէք վազ

- Ա. — Գէորգ Յարէթեան (Վ)* 12 երկվրէյ.
Բ. — Արմենակ Կիւրճեան (Բ)**

Կեցած երկայնութիւն ցափել

- Ա. — Գասպար Հայրապետեան (Բ), 2,61 մ.
Բ. — Գէորգ Յարէթեան (Վ) 2,59 մէթր.

(*) (Վ) կը նշանակէ «Վասպուրական» ակումբ, իսկ (**) (Բ) «Բնար» ակումբ:

Վազելով երկայնութիւն ցափել

- Ա. — Գէորգ Յարէթեան (Վ) 5,82 մէթր
Բ. — Արմենակ Կիւրճեան (Բ) 5,06 մէթր

Սկաւառակ ցեփել

- Ա. — Արմենակ Կիւրճեան (Բ), 22,39 մէթր
Բ. — Մելքոն Միկեան (Վ), 21,60 մէթր

Երեք ֆայլ ցափել

- Ա. — Գէորգ Յարէթեան (Վ), 12, 26 մէթր.
Բ. — Համբարձում Կիւտէնեան (Բ) 10,60 »

Երկսք ցեփել

- Ա. — Սարէն Թաշճեան (Բ), 9 մէթր.
Բ. — Օննիկ Պէրպէրեան (Վ), 8,32 մէթր.

Չորս հարիւր մէք վազ

- Ա. — Ապրօ Յընադիեան (Բ), 67 երկվրէյ.
Բ. — Յովհաննէս Աղատեան (Վ):

Բարձրութիւն ցափել

- Ա. — Գէորգ Յարէթեան (Վ) 1,42 մէթր.
Բ. — Համբարձում Կիւտէնեան (Բ)

Բար ցեփել (հարկածաւ)

- Ա. — Գէորգ Յարէթեան (Վ) 14,87 մէթր
Բ. — Սարէն Թաշճեան (Բ):

Հազար հինգ հարիւր մէք վազ

- Ա. — Գրիգոր Աւետիսեան (Վ) 5 վ. 57 երկվ.
Բ. — Արմենակ Կիւրճեան (Բ):

ՍԿԱՆԱԿՆԵՐՈՒ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐ

Հարիւր մէք վազ

- Ա. — Ապրօ Յընադիեան (Բ) 13²/₅ երկվ.
Բ. — Մամբրէ Գալուստեան (Վ):

Սկաւառակ նկեղ

Ա.—Վահան Մարտեան (Վ) 18,20 մէթր

Բ.—Յովհաննէս Մաթիկեան (Բ) 17,51 »

ՓՈՔՐԵՐՈՒ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ

Հարիւր մէքր վագֆ

Ա.—Կարապետ Շահինեան (Բ) 15 երկվ.

Բ.—Սիմօն Յովհաննէսեան (Վ) 14

Կեցած երկայնութիւն ցաւկեղ

Ա.—Գեղամ Ունճեան (Բ) 2,41 մէթր

Բ.—Դէորդ Քէօսէեան (Վ) 2,28 մէթր

Վագեղով երկայնութիւն ցաւկեղ

Ա.—Սիմօն Յովհաննէսեան (Վ) 4, 23 մէթր

Բ.—Կ. Շահինեան (Բ) 4, 14 մէթր

Բարձրութիւն ցաւկեղ

Ա.—Կ. Շահինեան (Բ) 1, 10 մէթր

Բ.—Տիրան Ղարիպեան (Բ) 1,05 մէթր

Երեք քայլ ցաւկեղ

Ա.—Սիմօն Յովհաննէսեան (Վ) 9,92 մէթր

Բ.—Կ. Շահինեան (Բ) 9,65 մէթր

* *

Վերոյիշեալ մրցումները նոյն օրը չի լրանալուն պատճառաւ, մէկ մասը յաջորդ կիրակի օրուան յետաձգուեցաւ, այդ խաղերն էին բարձրութիւն ցատկեղ և հաւկթաձեւ քար նետել, որոնք տեղի ունեցան Մեսրոպեան վարժարանի պարտէզը ու չափողները ստացած Ա. Բ. և Գ. կարգի մրցանակներ:

* *

ՄՐՑԱՆԱԿԱՅԱՇԽՈՒԹԻՒՆ

Օրուան հանդէսին նախագահն էր գրեթէ բոլոր Հայ սօրողմէններու ծանօթ եւ

չարժումին մեծ համակիր Տիար Ասպետ Դէորդ Պուպի, որ ինչպէս ուրիշ առիթներով, այս անգամ ալ իր թանկագին ժամանակը չէր խնայած և հաճած էր հանդէսին նախագահել: Մրցումներէն վերջ նախագահ Տիար Պուպի մարմնամարզի օգուանները մի առ մի թուելով, երիտասարդները անոր հետեւելու քաջայերեց. «Վասպուրական» ակումբին կողմանէ չը նորհակալութիւն յայտնեց Տիար Դրիգոր Աւետիսեան, որմէ յետոյ Տիար Գառնիկ Շէքէրճեան ճառով մը մարզանքին օգուանները թուեց:

Իվերջոյ, Տիար Ասպետ Պուպի իր ձեռքով բաժնեց մրցումներու մէջ Ա. և Բ. հանդիսացողներու միտայինները, որոնք տրամադրուած էին «Վասպուրական» ակումբին կողմանէ. նմանապէս դարձեալ նոյն ակումբին կողմանէ պատուոյ մըրցանակ մը տրուեցաւ Տիար Գառնիկ Շէքէրճեանի:

Ժամը 5 $\frac{1}{2}$ ներկաները մեկնեցան խիստ գոհ տրամադրութիւններու տակ, ինչ որ մեծապէս ուրախատիթ է այս օրինակ շարժումներու կրկնութեան համար, որոնք այլեւ երիտասարդութեան համար անհրաժեշտութիւն մը դարձած են:

ՆՆՐԿԱՅ ՄԸ

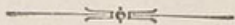
* *

Շնորհակալիք

«Վասպուրական» ակումբը իր խորին շնորհակալութիւնները կը յայտնէ Տիար Ասպետ Գ. Պուպիի, որ 1, 1. Օ. նուիրած է ակումբիս յառաջդիմութեան համար:

ՎԱՍՊՊՈՒՐԱԿԱՆԻ ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆ

ՀԱՅԿ. ԶԻՆԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲ ՍՈՒՏԱՆԻ ՄԷՋ



Հայկական զինավարժական Ակումբ. Ահա՛ բոլորովին նոր աստված մը, նոր զաղափար մը, թերեւս չատերուն համար: Սակայն պէտք է նախ բացատրենք թէ ի՞նչ կը նշանակէ Զինավարժական Ակումբ մը Սուտանի մէջ:

Սուտանի կառավարութիւնը խիստ զովելի հոգածութիւնն ունեցած է միշտ, տեղւոյս օտարական հասարակութիւններուն մէջ զինավարժութիւնը տարածելու: Այսպէս, տարիներէ ի վեր տեղւոյս մէջ գոյութիւն ունին անգլիական, իտալական և յունական Զինավարժական Ակումբներ: Կառավարութեան կողմէ պաշտօնապէս հաստատուած այդ Ակումբներուն անդամները կը վճարեն ամսական 10ական դահեկան իրր թոշակ անգլիացի զինուորական մարդիկներուն, և ի փոխարէն չարախն անգամ մը զինավարժական փորձեր կ'ընեն անոնց աշաւուրջ հակողութեանը տակ: Զէնքն ու զնդակները կառավարութիւնը ձրի կը հայթայթէ: Աւելն Ակումբ ունի անգլիացի՝ բարձրագոյն պաշտօնեայ մը իրր պատուակալ նախագահ, որ երբեմն ալ ներկայ կ'ըլլայ փորձերուն, և անձամբ կը քաջալերէ Ակումբին անդամները: Ակումբ մը պարտաւոր է տարին անգամ մը ունենալու մրցման հանգէս մը, որուն կը մասնակցին բոլոր քոյր Ակումբները և որուն ընդհ. կառավարիչն և բոլոր բարձր պաշտօնեաներն ընտանեօք ներկայ կ'ըլլան: Մրցման հանդէսները խիստ շահեկան են, և կը խոստանամ հետզհետէ ընթերցողներուն տալ անոնց մէկ նկարագրութիւնը, երբ յառաջիկային

մենք ևս ունենանք մեր առաջին հանդէսը:

Հայերս 1907էն ի վեր 15—20 անդամներով յաջողապէս կը մասնակցէինք իտալական Ակումբին, և նոյն իսկ առաջին մրցանակ խլող եղաւ մեզմէ: Սակայն առանձին Ակումբ մը կազմել միշտ մեր բուռն բաղձանքն էր: Բայց մինչև հիմա պէտք եղած թուով երիտասարդներ չը դաժնուէին, մեր այս նպատակն անգործադրելի կը մնար:

Վերջերս նկատի ունենալով թէ իրապէս առանձին Ակումբ մ'ունենալու ի վիճակի ենք, գիմումներ կատարուեցան կառավարութեան մօտ, առժամեայ յանձնախումբի մը կողմէ, որ իր պաշտօնը կատարելով, Գեա. 21 կիրակին Վանեաններու բնակարանին մէջ մողովի հրաւիրած էր իր 50է աւելի անդամները: Յանձնախումբը հաղորդեց թէ Ակումբին հաստատման պաշտօնական հրամանագիրն ստացած է և խարթումի նահանգին կառավարիչ Մր. Թ. Ի. Մօր եւս Ակումբին պատուակալ նախագահ նշանակուած է: Խանդավառ ծափերով ողջունուեցաւ Սէրտարին՝ Բըճէնայթ Վինկէյթ փաշայի այս բարեհաճ վերաբերումը հանդէպ Հայերուն: Եւ իրօք խիստ գնահատելի է ընդհ. կառավարիչին այս վերաբերումը գէպի Սուտանահայ հասարակութիւնը, որուն պատուաւորութեան մէկ ապացոյցն է ներկայ արտօնութիւնը, երբ նկատի ունենանք թէ առանց ու եւ առարկութեան ընդունուած է մեր խնդրագիրը, մինչ մեզմէ աւելի մեծ թիւով հասարակութիւններու կողմէ եղած սոյն կարգի առաջարկները

յաճախ մերժուած են: Ժողովը յետ քըն-նութեան վաւերացուց առժամայ յանձ-նախումբին պատրաստած կանոնագիրը, որ ակումբին անդամներուն ցանկին հետ միասին մատուցուեցաւ կառավարութեան, վաւերացուելու համար: Ակումբը պիտի ունենայ իր մասնայատուկ շէնքը, որ ի-րականին մէջ պիտի ըլլայ եւ ազգային ժամադրաւոր մը, ազգային կեդրոնա-տեղի մը: Այս գաղափարին իրագործման համար պէտք կայ սակայն հիմնական զրամագլխի մը, զոր ապահովելէ վերջ պիտի ձեռնարկուի գործի:

Մեզի համար զինավարժական ակում-բին օգտակարութիւնները շատ բազմա-զան են, որոնց կարեւորներէն մին է, մեր ճանաչումը կառավարութեան կողմէ իրրեւ պաշտօնական կազմակերպութիւն մը, ուրուն պէտքը խիստ զգալի է արդէն գա-ղութիւն համար:

ԽԱՐԺ ՈՒՄ
(Իււզանդիոն)

Փ. Ս. ՎԱՆՅԱՆ

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՀԱՆԴԷՍ ՍԵՐԱՍԻՈՅ ՄԷՋ

(Նաւակ խմբագրութեան)

Ուրախ ենք ըսելու որ, Ակումբս մա-նաւանդ սա օրերս, իր խանդավառ օրերը կապրի, քաջայերուած այն համակրանքէն եւ վերաբերումէն, զոր ժողովուրդը կրկ-նակ մեծ յորելեաններէն ի վեր ցոյց կու-տայ մեզ հանդէպ:

Համեմատութեամբ կ'իմացնենք որ «Պար-թեւ»ը երկու տարիէ ի վէր, իր ինքնօգ-նութեամբ ձեռք բերած մարմնամարզա-կան փորձերու վարժութեամբ յորելեան-ներու հանդէսին կրցաւ փայլ մը տալ, խմբովին քալելու, վազելու, կռիւփոր-

ձերու, կռիւմարտութեան, գաւազանիկ-ներու փորձերով եւ բրգաշինութեամբ:

Տեղս «Վարազդատեան» անունով Ա-կումբ մըն ալ կազմուած է, որոնց հետ յորելեաններու օրը ֆութպօլի մրցում մը ունեցանք եւ հակառակ անոր որ, խաղին պատահական իրաւարարը, ուղղակի ա-հառութեամբ կը վարուէր, նոյնիսկ խա-ղին կը մասնակցէր ի նպաստ անոնց, կրկին «Պարթեւ»ը մէկ կ'օլով յաղթական հանդիսացաւ, 45 վայրկեանի մէջ:

Ինչպէս զրեցինք, ժողովուրդը շատ կը համակրի մեզ եւ Ակումբիս մասնակցելու համար գիմող երիտասարդներուն թիւը հետզհետէ կը ստուարանայ: Ուրախու-թեամբ կ'աւետենք որ, տեղւոյս հայու-թիւնն ալ կ'ըսկսի համ առնել մարմնա-մարզէն, ինչ որ կը նշանակէ թէ, Չեր նախաձեռնութեամբ սկսուած այնքան օգ-տակար գործը սկսած է արդիւնք տալ:

Յարգալիր բարեկենդով
«Պարթեւ» Հայ մարմնամարզական
Ակումբի վարչութիւն

1913 Հոկտեմբ. 22

Սեբաստիա

(ԿՅԻԲ)

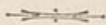
✱

Մեծապէս ուրախացի ե որ, մանաւանդ գաւառի հայութիւնը սխաժ եւեւ կեանք տուած շարժումով հետաքրքրուի. մեզի համար ամենեւեմ մխիթարական կիսը սա է, որովհե-տեւ մեր մտածումներուն, մեր խիստկերտն թովանդակ առարկան գաւառի հայ երիտա-սարդութեան հոգեկան վիճակը բարձրա-ցնէրէն է, ու այս՝ մարմնական մարզակե-րու միջոցաւ, որոնք կը ձգտին ցեղին վա-ղեմի կորովը վերապրեցնել եւ զայն ընդո-ւնակ դարձնել կարեղի եղածին չափ շա-տապեղու, շրջապատող անկարգ սրայման-ներուն մէջ:

«ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶ»

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆԸ

ԱԶԳ. ՎԱՐԺԱՐԱՆԱՅ ՄԷՋ



Ուրախ ենք յայտնելու մեր պատու. ընթերցողներուն թէ Ազգ. կեդրոնական Վարչութեան Ուսումնական Խորհուրդը, ըմբռնելով ֆիզիքական դաստիարակութեան աւագ կարեւորութիւնը նոյն իսկ ընդհանուր գպրոցավարութեան տեսակէտով, ու միեւնոյն ատեն ցարդ այս մասին պատրաստուած ծրագիրներուն անբաւականութիւնը նկատի ունենալով, պաշտօն յանձնած է թերթիս Տնօրէն-Խըմբագիր Տ. Շաւարշ Քրիսեանի, ազգ. վարժարաններուն համար պատրաստելու ֆիզիքական դաստիարակութեան ուսուցման տիպար ծրագիր մը:

Աւելորդ է ըսել թէ եղած խնդրանքը մեր թերթին կողմանէ ամենամեծ հաճոյքով ընդունուած ըլլալով, Տիար Քրիսեան արդէն սկսած է աշխատութեան, նկատի ունենալով ֆիզիքական դաստիարակութեան հարցին նուիրուած վերջին համաժողովներուն նկատողութիւնները և եզրակացութիւնները, ու զանոնք պատշաճեցնելով տեղական պայմաններու և ի ձեռին եղած նիւթական միջոցներու:

Ազգ. վարժարաններու մէջ ֆիզիքական դաստիարակութիւնը մտցնելու և տարածելու համար մեր կողմանէ Ուսումն. Խորհուրդին պիտի մատուցուի ընդարձակ տեղեկագիր մը, որուն մէջ պարզուած պիտի ըլլան այն ամէն գործնական կարելիութիւնները՝ որոնցմով միայն կարելի է նախ՝ ֆիզիքական կրթութեան սէրը ստեղծել աշակերտներուն մէջ ու երկրորդ՝ անոնց մէջ զարգացնել մարզանքներու ճաշակը, որ հազար անգամ աւելի կ'ար-

ժէ քան ինքնին լաւագոյն ծրագիրները, որոնք միշտ ալ անարդիւնք մնալու դատապարտուած են, երբ նկատի չեն առնուած խնդրոյն բոլոր յարակից մանրամասնութիւններով:

Մեր ընթերցողները տեղեակ պիտի պահենք ծրագրին և տեղեկագրին մանրամասնութիւններուն, ինչպէս նաև այս մասին ըլլալիք բոլոր զիմուսներուն:

ՅԱՏԿԱՆՇԱԿԱՆ ԼՈՒՐ ՄԸ



Ազատամարտի մէջ կը կարդանք. «Մօտ երկու ամիս առաջ Գասթէմուսիի մէջ կազմուեցաւ «Թիւրք Կիւճիւ» անունով ակումբ մը, որուն պաշտօնական թուղթերուն վրայ գրուած է «Թիւրք Կիւճին հէր չէյէ եէթէր» բնորոշ վերտառութիւնը: Որքան որ կարելի եղաւ ստուգել՝ նորաբաց քիւլին զխաւոր մտադրութիւնն է վերընձիւղել թուրք ցեղին վաղեմի ֆիզիքական բարեմասնութիւնները ֆիզիքական մարզանքներու, մրցումներու և սրօրներու միջոցաւ...»:

Մարզանքները ըլլալով չափազանց մարդկայնական պէտքերու զոհացման կարեւոր միջոցներէն մին, անշուշտ որ հեռու ենք ուրիշ տարրերու կողմանէ այս մասին առնուած քայլերուն նախանձելէ և մտքեր վերադրելէ, բայց անոնք երեւան եկած ըլլալով այնպիսի ատեն մը, երբ թուրք ազգայնականութիւնը կը թուի թէ սկսած է զարթնուիլ և նոյնիսկ կեանքի նշաններ ցոյց տալ, հոգ չէ թէ սխալ ուղղութեամբ, մենք կարեւոր կը համարինք այս պարագան ցոյց տալ մեր ընթերցողներուն և վերջիչկ տալ այն՝ ինչ որ մենք

կ'ըսէինք դեռ երկու տարի առաջ. առանց ուրիշ մեկնութիւններու իրողութիւնը կ'արձանագրենք ու կ'անցնենք:

«ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶ»

ՄԱՐԶԱՆՔԸ ԻԳԱՎԱՆ ՍԵՌԻՆ ՄԷՉ

Հայ իգական սեռի ֆիզիքական զարգացման նպատակու, զայն առողջ ու տոկուն կեանքի վարժեցնելու, Շուէտական մարզանքի եւ սրօսի միջոցով կեանք եւ շարժում յառաջ բերելու նպատակով, Նիկողոսեան Վարժարանի Սանուհեաց միութիւնը կազմած է ակումբ մը «Եռանդ» անունով՝ իբր խորհրդանշան այն ոգիին, որուն այնքան պէտք ունի հայութիւնը, մանաւանդ հայ իգական սեռը:

«Եռանդ» ակումբը կազմուած է, 1913 Մայիսին եւ անմիջապէս սկսած է մարդափորձերու, մասնակցութեամբ բաւական թուով Տիկիւններու եւ Օրիորդներու: Ամբողջ իր անդամուհիներուն մեծ մասին ցրուելուն պատճառով, 3-4 ամիսի չափ ընդհատուած մարդական փորձերը, վերսկսած են դարձեալ եւ տեղի կ'ունենան Նիկողոսեան Վարժարանի մէջ: Այն Տիկիւնները եւ Օրիորդները որոնք կը փափաքին անդամակցիլ «Եռանդ»ին, հաճին ներկայանալ Ակումբին վարչական ժողովին, «Նիկողոսեան Վարժարան» ամեն Երեքշաբթի 2-4 (Բ. Ե.) եւ արձանագրել տալ իրենց անունները:

ՎՄՐԶՈՒԹԻՒՆ
ԵՌԱՆՔԻ ՄԱՐՄԵԱՆ ԱՎՈՒՄԲԻ

ՄԱՐԶԱՎԱՆ ԿԵԱՆՔԸ ՍԵՐԱՍՏԻՈՅ ՄԷՉ

(Նախնակ Խմբագրութեամբ)

Դեկտեմբեր 11/24ի գիշեր (Զորեքշաբթի) Տեղւոյս Հ. Յ. Դաշնակցութեան ակումբին մէջ տեղի ունեցաւ «Պարթեւ» Մարմնամարդական ակումբին մէկ հանդէսը:

Հանդէսը սկսաւ Պ. Երուանդ Ծերունեանի մէկ բանախօսութիւնով: Յիշեալը շատ լաւ կերպիւ պատկերացուց մարմնամարդի ընծայած առաւելութիւնները եւ հայերու համար անհրաժեշտութիւնը, մէջ բերելով մեր նախնայրերու այս ճիւղին մէջ ունեցան յառաջդիմութիւնները:

Բանի մը երգերէ եւ բանախօսութիւններէ անմիջապէս վերջ, սկսան մարմնամարդի փորձերը: Աստուգմէ դովեստի արժանի էին կատարուած չորս բուրգերը (աշտարակ), այս փորձերը կատարելապէս յաջող անցնելուն, արժանացան ներկաներու անվերջ ծափահարութեանց եւ «bis» երու:

Այս յաջողութիւնը «Պարթեւ» ակումբը կը պարտի Պ. Արմենակ Տամանեանի, որ իր վարժութիւնները առած է Պուլկարիոյ Ֆիլիպէ քաղաքը, «Եուլաք» (քաջ) մարմնամարդական ակումբի անդամակցած ատեն:

Մեր ջերմ շնորհաւորութիւնները յայտնելով «Պարթեւ» ակումբի եւ ղեկավար Պ. Արմենակ Տամանեանի, կը սիրենք յուսալ որ Սերաստահայը անտարրեր չմնալով, պիտի սատարէ, ըլլայ նիւթապէս, ըլլայ բարոյապէս:

ԱՆՅՈՐԴ

”ՄԱՍԵԱՑ,”

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԻՒՆ

ՀԱՅ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐՈՒ

ԳՕՆԻԱ

Միութիւնս պատիւ ունի ծանուցանել քաղաքիս հայ երիտասարդութեան թէ ատենէ մը ի վեր կազմուած փոքրօրի միութեանս գոհացուցիչ արդիւնքները նշմարուած են:

Մարմնամարզի օգուտը ամէնուս ծանօթ է, ուստի առանց մարմնամարզի մնացած շուկայի երիտասարդները սիրով կը հրաւիրենք անդամակցիլ միութեանս, օրական ժամ մը միտայն յատկացնելով սոյն խիստ օգտակար ձեռնարկին և ասանկով հաստատակազմ և հետեւորար հաստատակամ, անջուղութենէ ու թուլութենէ հեռու, կայտառ, աշխոյժ վիճակ մը ստանալ, կեանքերնին երկարել և մարմնամարզի ամէն բարիքները վայելել:

Անդամակցութիւնները կը կատարուին միութեանս ատենապետ՝ Պ. Միքայէլ Յ. Բարթիկեանի կողմէ, որու պէտք է դիմել տեղեկանալու համար նաև միութեան կանոնադրին արամադրութիւններուն:

ՀԱՅ ԱԿՈՒՄԲԻ ՄԸ ՅԱՋՈՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Մարմնամարզի այս թիւով մեր ընթերցողներուն կը ներկայացնենք Իգմիթի Արշաւ ֆութպոլի խումբը, որ Յուլիս 25ին Իգմիթի Շանք քիւլպին հետ մրցելով Թէրսանէ պարտէզին մէջ, ոչինչի դէմ 4 կօլով յաղթական ելաւ:

Նոյնպէս Իգմիթի Թուրք և Յոյն միացեալ Գօճա-էյլի քիւլպի հետ մրցելով, Սեկա. 20ին Թէրսանէ պարտէզին մէջ 1ի դէմ 3 կօլով յաղթական ելաւ:

Իր ձեռք բերած յաջողութիւններուն համար կը շնորհաւորենք Աքլասը և աւելի կարեւոր յաղթանակներ կը մաղթենք:

ՈՐՍՈՐԴԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲ

Հաճոյքով կը լսենք թէ՛ խումբ մը երիտասարդներու ու նոյն իսկ չափահաս անձերու նախաձեռնութեամբ ծրագրուած է կազմել Որսորդական միութիւն մը:

Գանիցս ջատագոված ըլլալով որսորդութեան իբր բնական և կաղզուրիչ մարզանքներունցած օգուտները, աւելորդ կը նկատենք այս բանին վրայ կրկին անդրադառնալ, բայց ինչ որ կը փափաքինք որ իրականանար, սա է թէ պէտք է աշխատիլ ժամ առաջ զազափարը իրականութեան վերածելու:

Տարակոյս չիկայ թէ միջկեւ միութեան կազմութիւնը, ներկայ որսորդական շրջանը արդէն անցած կը լինի, բայց ասիկա խնդիր չէ, այլ հիմակուց պէտք է պատրաստուիլ յառաջիկայ Սեպտեմբերին գործի սկսելու համար:

Բացօդեայ կեանք, բնութեան գեղեցկութիւններու վայելում, բնութեան մէջ և բնական ճիւղերով զգացուած յոգնութիւն, բաց անորմակ և կաղզուրիչ քուն մը. բաց աստի, տոկուն և յարատեւ նկարագրի մը կազմութիւնը, ահա՛ ասոնք են որսորդութեան նուազագոյն բարիքները, առանց հաշուելու զէնքի գործածութեան վարժութիւնը, որ անշուշտ թէ արհամարհելի չի կրնար ըլլալ:

ԿՈՒԶԷԻՆԻ ԳԻՏՆԱԼ ԹԷ

ձեզի համար սպանովեցի՞ք հաս մը մեր հրատարակած «ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄ ԵՒ ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱՔԱՆՈՒԹԻՒՆ» գրիկն, որ յաւկապիս ձեզի համար պատրաստուած է, չեմք ըսել քի աճապարեցիք որովհետեւ սպանելու մօտ է՝ այլ կ'ըսենք, աճապարեցե՛ք կարգալ՝ քերես յետոյ շատ ուշ ըլլայ:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻ ԶԻ ՎՃԱՐՈՂ ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ ԵՒ ԳՈՐԾԱԿԱԼՆԵՐՈՒՆ

Մարմնամարզի սոյն թիւով թերթին տարեշրջանը կը լրանայ ու կը ցաւինք ըսելու թէ դեռ բազմաթիւ թուով բաժանորդներ մեզ չեն վճարած իրենց բաժնեկիսերը. այս պարագան առաւելագէտ յատուկ է գումարի բաժանորդներուն:

Ասիկա տխուր երեւոյթ մ'է և տխուր՝ մանաւանդ անոր համար որ հանրութեան թեթեւ վերաբերմունքը ցոյց կուտայ հանդէպ իր մամուլին:

Երեւոյթը ինք իր մէջ չափազանց տգեղ է. այդ երեւոյթին ընդհանրացման ոչ նուազ ծառայած են իրենք՝ թերթերը, որոնք այսօր անոր անպատեհութիւններէն կը դժգոհին և անգործութեան կը դատապարտուին. թերթերը այս բանը տարածած են այն բանով որ, կամ իրենք իրենց կողմանէ ունենան հանապաօրէն թերթ ուղարկած են և կամ՝ ապառիկ բաժանորդագրութեան մասին եղած առաջարկներու հետեւանք տուած են: Եւ արդիւնքը նիւթապէս աննպաստ եղած է թերթերուն. իսկ բարոյագէտ ալ հանրութեան համար. անոնք ասանկով վաճառած են զրական մուրացկանութեան մը:

Մենք սակայն իրաւունք ունենք ակնկալելու որ այս երեւոյթէն բացառութիւն կազմէինք, առաջին՝ որովհետեւ մենք առ հասարակ հետամուտ չեղանք ունենանք մը հայ ըլլալը միայն նկատի ունենալով թերթ ուղարկելու, եւ երկրորդ՝ որովհետեւ մեր չարժուած գաղափարական բարձր չարժուածի մը ազդարարը ըլլալով, չէինք կրնար ենթադրել թէ մարդիկ, մանաւանդ հայ երիտասարդները կրնային այն աստիճան վարակուած ըլլալ այս ողբալի երեւոյթէն որ չի տեսնէին թերթերու նպատակներուն տարբերութիւնները. այս բանն է որ ամէն բանի աւելի ցաւալի կը գտնենք:

Կարգ մը թերթեր, ըստ ընդունուած սովորութեան մը, չի վճարող բաժանորդներուն անունները հրատարակելու սպառնալիքներ կ'ընեն. մենք այս դրութեան հակառակ ենք, որովհետեւ հոգեբանական տեսակէտէ մը առաջնորդուելով բացասական արդիւնքի միայն կը հասնինք:

Մենք աւելի բանական միջոց մը կ'ընտրենք մեր իրաւունքները պահանջելու ու կ'ըսենք «հանգիսի ձեր պարսֆը վճարելով, ձեր քի ձեզ և քի մեզ հանդէպ ունեցած պարտականութիւնը կ'աւարտելու». եթէ առ այս օգուտ չունենայ, աւելորդ է ըսել թէ նոյն քաղաքին կամ գիւղին մէջ տարբեր անձերու գրելով մեր պահանջը պիտի ապահովեցնենք, բայց յուսանք որ այս վերջին միջոցը տեղի չունենար:

ՎԱՐՁՈՒԹԻՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻ

Պատաս. Տեղեկ
Կ. ՈՒՆՃԵԱՆ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Օ. ԱՐՁՈՒՄԱՆ
Կ. ՊՈԼԻՍ

Արտատպ
ՇԱԽԱՐՇ ՔՐԻՍԵԱՆ

ՀԱՍՏԱՏԵԱԼ
Ի ԲԱՐԻՋ
1828—1829

Ի Ի Ն Ի Օ Ն

ԿԵԴՐՈՆԱՏԵՂԻ
Ի ԲԱՐԻՋ
9 ԲԼԱՍ ՎԱՆՏՈՄ 9

ԱՊԱՀՈՎԱԳՐԱԿԱՆ ԸՆԿԵՐՈՒԹԻՒՆ

ԵՐԱՇԽԱԻՈՐՈՒԹԻՒՆՔ

Դրամագլուխ և պահեստ 329 միլիոն ֆրանք
1906ին գանձուած ապահովագիրն 30 » »
Մինչև 1906ի վերջը հատուցեալ վնասք 410 » »
Ինչպէս այս թուանշաններէն կ'երևի, Ընկերութեան զրամագլուխն ու պահեստի գումարն է 329 Միլիոն Ֆրանք որ հսկայ երաշխաւորութիւն մը կ'ընծայէ ԻինիՕնի ապահովագրելոց:

Արեւելքի համար մասնաւոր զեղչեալ սակացոյց. նպաստաւոր պայմաններ անհամեմատ կերպով աւելի ԳԵՐԱԶԱՆՑ քան ու է Ընկերութեան պայմանները: Ապահովագրութեան ամէն ձեւերը ամէնէն աժան դինքրով, օրինակի համար՝

ԱՊԱՀՈՎԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Ի ԴԷՊ ՄԱՀՈՒ, ԽԱՌՆ, ԴՐԱՄՕԺԻՏԻ, ԼՆ, ԼՆ.:

Ընկերութեան զրամատուէն է ՕՍՄԱՆԵԱՆ ԿԱՅՍԵՐԱԿԱՆ ՊԱՆԲԱՆ:

Թուրքիոյ և Արեւելքի Ընդհանուր Տնօրէնութիւն

Ընդհանուր Տնօրէն Սիմօն Քայսէրլեան

Կենաց ձիւղին Պետ Միհրան Տէր-Ներսէսեան

Պօլիս, Ղալաթիա, Իւնիօն Խան

6 Դործակալութիւնք Թուրքիոյ գլխաւոր քաղաքաց մէջ 7 — 12

CUNARD LINE — „ԳԻՒՆԱՐՏ ԼԱՅՆ“

Անգղիական շոգենաւային հսկայ ընկերութիւն

ԸՆԴ ՄԷՋ

ԲԱԹՐԱՍԻ — ՆԻԻ - ԵՕՐԲԻ

Նոր կարգադրութեան մը համաձայն «Բիւնարտ» Ընկերութեան նաւերն Բարսաւ պիտի հանդպին և երրորդ, երկրորդ և առաջին կարգի ճամբորդներ պիտի առնեն յիշեալ նաւահանգիստէն, որով՝ ճամբորդներու դէպի ԱՄԵՐԻԿԱՅ արագ և հանգիստ երթեւեկութիւնը զիւրացած կ'ըլլայ:

Երկրորդ կարգ Պօլսէն-Նիւ Եօք, ֆրք. 395 (Via Patras), իսկ երրորդ կարգի (գաղթական) ճամբորդներու անհաւատալի աժան գիններ:

Մանրամասնութեանց համար դիմել,

WALTER SEAGER ET CO.Ի

Ղալաթիոյ Քարափին վրայ, Գարսա Մուսափա փողոց, քիւ 94

ԶԵԶԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՊԻՏՈՅՔՆԵՐԸ



Կանանց



Արանց

Իբր Մարմնամարզիկներ, պարտաւոր էք գիտնալ թէ լաւ Molletière մը եւ Suspensoir մը ձեր անհրաժեշտ պիտոյքներն են. բերել տուած ենք աշխարհի առաջնակարգ տունէ մը վերոյիշեալ ապրանքները, զոր ամէն կերպով կ'երաշխաւորենք:

Անբողջ տարի մը տեւականօրէն կրնաք քալել, առանց որ ձեր մենէ առած Molletière քակուի կամ ու է անհանգստութիւն պատճառէ. թերեւս ձեր առարկութիւնը գինին մասին ըլլայ, բայց երբ ձեզ վստահացնենք թէ մեր ապրանքները ուրիշներէ առնուազն չորս անգամ աւելի դիմացկուն են, այդ առարկութիւնն ալ ինքնին կը վերնայ: Գինն է 30 դրուշ: Փոստի ծախքը միշտ գնողին վրայ է:

Աւելորդ կը նկատենք Suspensoirի մը բժշկական առաւելութիւններուն մասին խօսիլ, միայն կ'ուզենք նկատել տալ թէ, եթէ որոշէք Suspensoir մը գնել, միմիայն գնեցէք Teufel տան «Olympia» Suspensoir. Գինն է 10 դրուշ: Փոստի ծախքը միշտ գնողին վրայ է:

ԻՆՉՈ՞Ւ ԶԵՐ ՈՒՍԵՐԸ ՇԻՏԱԿ ԶԵՆ

Փափաքելով նաեւ դրապէս օժանդակել մեր ընթերցողներէն անոնց՝ որոնք կ'ուզեն իրենց ուսերը չակել, մարմինը ուղղել, կուրծքը զարգացնել, յատկապէս բերել տուած ենք կարգ մը առողջապահական bretelleներ (ախք), որոնք սովորական bretelleներու գործը տեսնելէ զատ, մարդուն մարմինն ալ ուղիղ կը բռնեն, անոր տալով վայելուչ երեւոյթ մը: Ապստրիկու պարազային յիշատակել թէ՛ արական թէ՛ իգական սեռի համար կ'ուզուի, ու նշանակել նաեւ անձին տարիքը, որպէս զի յարմար մեծութեամբ ուղարկուի: Գինն է 25 դրուշ. գաւառի համար 27 դրուշ, փոստայի ծախսով:

Աւելի դիւրութեան համար կարելի է դիմել նաեւ Պահլէ Գարու, Հայկ Ճիզմէճեանի խանութը, ուր ցուցադրած ենք արդէն մեր ապրանքներէն մաս մը, իսկ կեդրոնատեղին է Մարմնամարզի խմբագրատունը:

ՀՐԱՊԱՐԱԿ ԵԼԱԾ Է ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒԹԻՒՆ

ԵՒ

ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

Անուն գործը, գոր Մարմնամարզ հանդէսը ձեռնարկած էր հրատարակել: Այս գործը թարգմանուած է ամերիկացի նշանաւոր բժիշկ և ընկերաբան Մ. Վինֆիլտ Հօլի գրքին տասներեքերորդ տպագրութենէն, և նպատակ ունի Հայ ընթերցողին և մասնաւորապէս երիտասարդին սեռային կեանքի մասին բացատրել այնքան բան միայն՝ որքանին պէտք ունի առողջ և մաքուր կեանք մը ապրելու համար: Մենք զանց կ'ընենք այս գրքին յառաջ բերելիք օգուաններուն մասին խօսիլ, միայն հոս կուտանք գրքին պարունակութեան մէկ ցանկ նիւթօցը, որմէ կարելի է իր մասին լիովին զազաւար մը կազմել:

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄԸ՝ ԿԵՆՍՍԵԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍՍԿԷՏԷՆ. Ընդհանուր գործունեութիւնի սպորտ գործարանաւորութեանց. Անձնական գործունեութիւնի. Ցնդապաշտպան գործունեութիւնի:

ՄԷԿ ՔԱՆԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԵՆՍՍԵԱՆԱԿԱՆ ՍԿԶՐՈՒՆՔՆԵՐ. Չոհոյութիւն և վարձատրութիւն անձնական գործունեութեանց մէջ. Չոհոյութիւն և վարձատրութիւն ցնդապաշտպան գործունեութեանց մէջ.

ԱՐԲՈՒՆՔԸ ԱՐՈՒՆԵՐՈՒ ՄԷՋ. Ընդհանուր փոփոխութիւններ մարմնոյն և հոգւոյն մէջ. Ծննդական դրութիւնը. Խաղ ու աշխատակցութիւնը. Ընկերութիւնը.

ԱՆԴԱՄԱՋՆՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԲՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆ ԱՐՈՒՆ ԾՆՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆԱՅ. Առնականութիւն.

ՉԱՓԱՀԱՍ ԱՐՈՒՆ ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆԸ. — Ապօրէն յարաբերութիւն կիներու հետ. զիճութիւն. Ժուժկաւորութիւն.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ. Սեռան. Լոգանք. Մարզանք. Բուժին առողջաբանական պահանջումները. Խորհուրդներու սանձում.

ՆԵՐԱՐԳԱՆԴԱՅԻՆ ԱՃՈՒՄ ԵՒ ՉԱՐԳԱՅՈՒՄ. Մայրութիւն. Հայրութիւն.

Յաւելուած անկեղծականական խնդիրներու շուրջ:

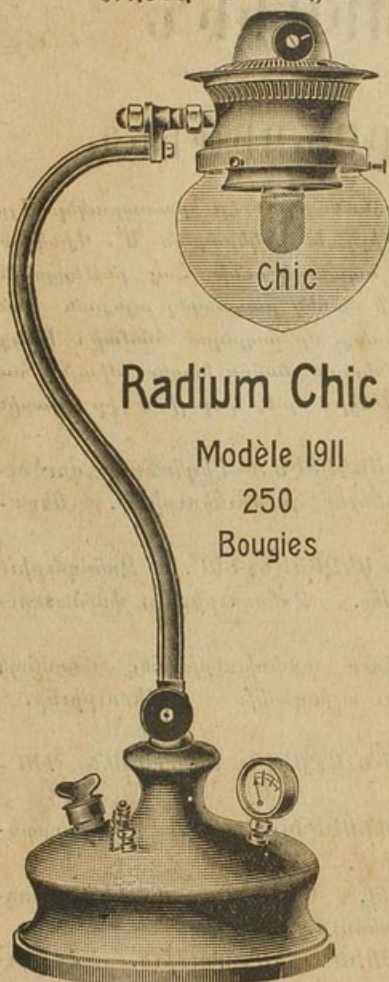
Այս յոյժ օգտակար գրքին գինն է

5 ԴՐՈՒՂ (գեղչեալ գին)

Կեդրոնացեալի Մարմնամարզի խմբագրատունը և կաւ՝ դիմել
բոլոր գրաշահառուներուն:

ՌԱԴՏԻՈՒՄ ԼԱՄՔԱՐ

ՇՐՋԵԱԼ ԿՑՈՒՅՈՎ, ՀՐԱՇՈՂ ԼՈՅՍՈՎ, ԵՒ ՍԱՎՈՐԱԿԱՆ ՔԱՐԻՒՂՈՎ



Radium Chic

Modèle 1911

250

Bougies

Փոքր, սիրուն, գոհարանման

250 ՄՈՍԻ ՈՒՃ

Ներքին զործածութեան համար

Քարիւղի սպառում

1 Գաշ՝ 24 ժամուան մէջ

Գին՝ 41/2 Օսմ. ոսկի կանխիկ

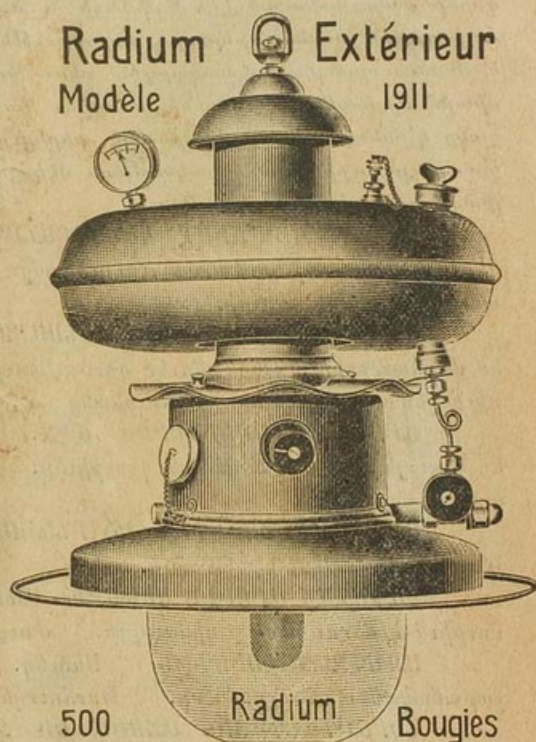
Բոմբը, Մանշօնը, Կլօպը, Չազարը եւ

Քոռէն միասին

ԹՈՒՐԳՐՈՑ ՄԻԱԿ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՑԻՑ ԵՒ ՄԹԵՐԱՑԷՐ

Մ. ԺԱՆ ԷՄԻՐԺԷ

37, Շահսիպար փողոց, Կալաթա



Radium

Extérieur

Modèle

1911

500

Radium

Bougies

500 ՄՈՍԻ ՈՒՃ

Քարիւղի սպառում

1 Գաշ՝ 12 ժամուան մէջ

Գին կանխիկ

Դուրսի զործածութեան համար 6 Օսմ. ոսկի

Ներքին զործածութեան համար

51/2 Օսմ. ոսկի

Բոմբը, Մանշօնը, Կլօպը, Չազարը եւ

Քոռէն միասին