

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

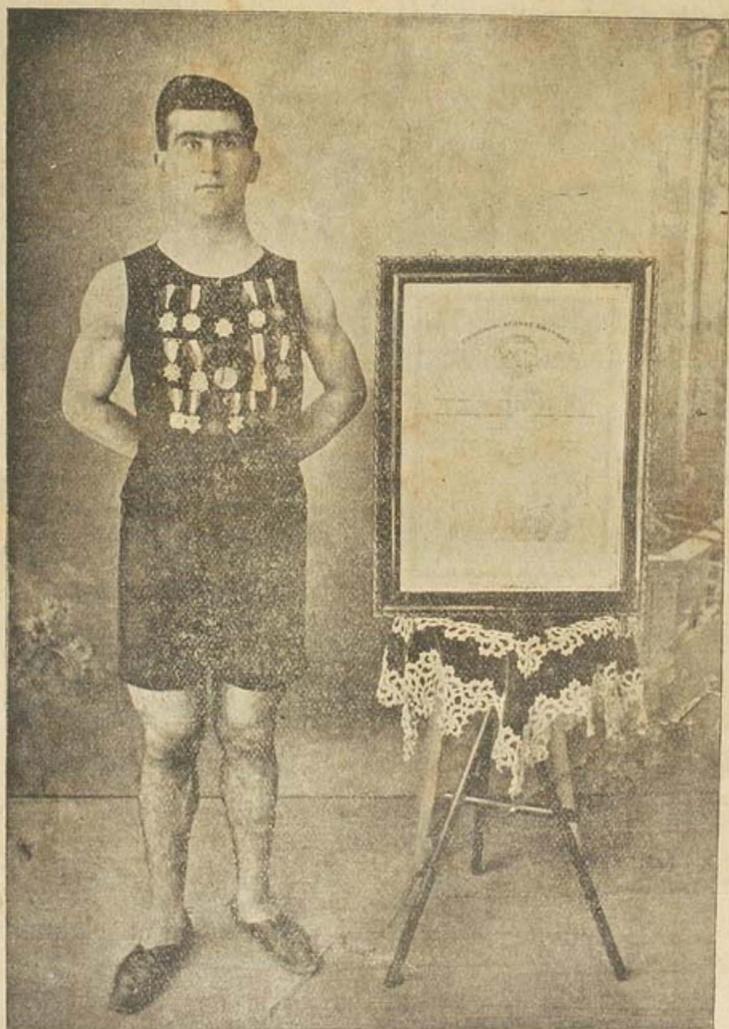
ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ—ՔԻԻ 8-9

ԳԻՆ 100 ՓԱՐՅ

1913 ՕԳՕՍՏ. - ՍԵՊՏ.



Պ. ԳԷՈՐԳ. ՅԱՓԷԻԹԵԱՆ

Իզմիրի Հայ Ռազմադպրոցի Ակումբի Սբորի և Զուրաբյանի խումբին

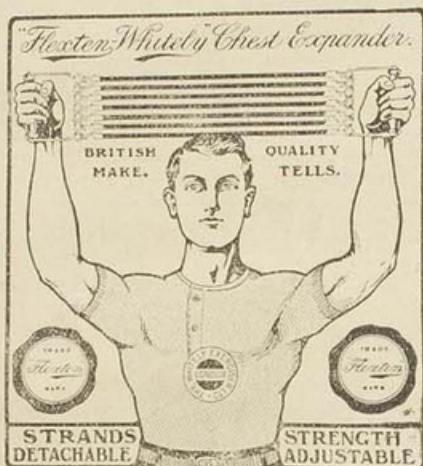
Վ.Ա.ՃԱՌ.Ա.ՏՈՒՆ ՊԷՅՔԸՐ (BAKER)

Բ Ե Ր Ա. — Թ Է Ք Ք Է — Պ Ո Ղ Ի Ս

Մ Ե Ր Ր Ե Ր Ա Ն Գ Լ Ի Բ Ա Կ Ա Ն Ե Ս Ա Ն Ղ Ս Ե Ր Ր Ի Ճ Ի Դ Ղ

Առողջութիւնը մարզանքներու միջոցաւ

Մարմինը զարգացնող արթերներ եւ քառուկ գործիքներ



Ֆուրպօլներ — Կաշիներ — Օղակաւ գործիքներ — Սուլիչներ — Սքօրի
Տափասներ — Կօշիկներ եւ Շապիկներ

“SANDOW,,ի

Էֆսքանսեօր գործիքներ

Կուրծք զօրացնելու

համար



“SANDOW,,ի

Քառուկ գործիքներ

Մարմինը զօրացնելու

համար

Սուսերամարտութեան համար սուրբեր եւ յարակից մասերը

“SANDELL-GRAY,,ի քառուկ գործիքը,
մարմնայ համար

Ամենեւն կատարեալը. Ամենեւն նորը թղթը նմանօրինակ գործիքներուն
Թէնիսի, Քրիքէթի, Հօֆի եւ Կօլֆի աւարկաներ

Հասցի՝

[مارنامارز] یکی وواتو خان نومرو ۱۹ در سعادت باغچه قیو

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Եկնի Վոլո խան, թիւ 19, Գաղչե Կարու, Կ. Պոլիս

Rédaction de la revue MARMNAMARZ

Yéni Vollo Han, N. 19, Baghtché Kapou
CONSTANTINOPLE

ՍՍՍՅՈՒԱՅ ԸՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ԸՆԴԱՐՁԱԿ ՊԱՄՄՈՒԹԻՒՆ ՊԱԼԻՔԱՆԵԱՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄԻՆ (Պատկերազարդ). — Հասոր Ե. վերջին հասոր. կազմեց Արաւ Անտնեան. Տպագրութիւն 0. Արգուժան և հրատարակութիւն «Մասիս» Ընկերութեան, Կ. Պոլիս, գին 12,50 դրուշ:

ՅՈՒՍՐԱՆ ԱՆԳԼ. ԳՐԱԿԱՆՈՒԹԵԱՆ. — Առաջին շարք, հայացուց Սանակ-Մարուզ. Հրատարակութիւն «Անտարեր» Մատենաշար» ին, գինն է 7,50 դրուշ. Կեդրոնատեղի Պայպ-Հաուզ:

ԿՐՕՆՔ ԵՒ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ. — Գրեց՝ Միխայել Վարսնդեան և հրատարակութիւն Հ. Յ. Գաղչեակցութեան Պոլսոյ Ուսանող. Միութեան, թիւ 2: Տպագրութիւն «Ազատամարտ» ի. գինն է 6 դրուշ. փնտուկ ամէն կողմ:

ՄԻՂԱԳԹԷՔ. — Գրեց Մկրտիչ Փորրուզաբեան, արտագաղթի վտանգներուն ի սես. Գինն է 1 դրուշ. փնտուկ ամէն կողմ:

ԼՈՅՍ. — Ամսաթերթ գիտութեան և դաստիարակութեան. Ա. Տարի: Յարդլոյս տեսած են հինգ թիւ, մինչև Սեպտեմբեր. հրատարակութիւն Վանի Հայկ.

Բարեսիրական Ընկերութեան: Տարեկան բաժանորդագինն է 25 դրուշ:

Հասցէ՝

Rédaction «LOUIS»

Archavir Avédrghaian
Van,

Turquie d'Asie

ԼԱՔՍԱԹԻՆ ՊՕՏՕ

ՊՆԴՈՒԹԻՒՆ ՈՒՆԵՅՈՂՆԵՐՈՒՆ

Պօսօի լուծողական պօսպօս շախմատները

Թուզի, ելակի, ծիրանի և այլ ընտիր պատւոյններու հիւթերէն պատրաստուած այս ախորժածած շաքարները քննուած և վաւերացուած են Կայս. Բժշկ. և Առողջապահական ժողովոց արտօնագրով: Անխրտիր յանձնարարուած են չափահասներու, փոքրերու և ամէն կազմերու համար: Բնաւ խիթ, փորցաւ և կամ աղիքի բորբոքում չեն պատճառեր: Տուփը 100 փարս: Կեդրոնատեղին և պատրաստիչ Պետրոս Ասլանեան (Պօտօ), թիւ 2, Պահճէ-Գարու, Կ. Պոլիս, և բոլոր մեծ դեղարաններու և դեղի մթերանոցներու մէջ:

CUNARD LINE — «ԳԻՒՆԱՐՏ ԼԱՅՆ»

Անգլիական շոգեկառույթի հսկայ ընկերութիւն

ԸՆԿ ՄԷՋ

ԼԻՎՐՔՈՒԼԻ — ԹՐԻԷՍԹԷԻ — ԲԱԹՐԱՍԻ — ՆԱՓՈՒԻԻ

ԵՒ

ՆԻԻ ԵՕՐՔԻ

Առաջին և երկրորդ կարգի սոմախներ գոնացուցիչ գիներով. իսկ երրորդ կարգի (գաղթականութեան) ճամբորդողներու ալ աւելի զեղչեալ գիներ:

Ամերիկայ ճամբորդողներու ջերմապէս կը յանձնարարուի, դիմել սոյն ընկերութեան:

Ղալաթիոյ Բարափին վրայ, Գարս Մուսրափա փողոց, թիւ 94

WALTER SEAGER ET CO.İ

Պ. Պ. ԱՏՐՈՒՆԻ

ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՅՔ ԹՈՒԱԲԱՆՈՒԹԵԱՆ

Վաւերացում Ազգ. Կեդրոնական Վարչութեան Ուսումնական Խորհուրդէն

Պատկերազարդում է. ՄԱՄՊՈՒՐԻ ի կողմէ:

ՆՇՍ.ՆԱՐԱՆ Պէտք է կարելի եղածին չափ ինչ ուսուցանել, եւ կարելի եղածին չափ շատ գտնել զայն:

Հ. ՍԵՒՆՍԸՐ

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ԸՆԹԱՅՔ Մանկապարտէզներու գիրքը, որով կարելի է այսու-
բէնը չի ճանչցող տղոց հարձուել սորվեցնել. կը պարուն-
նակէ նաև ուղեցոյց մը դասատուներուն համար. — էջ 114. Գին 3 դր:

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

ՄԵՋԻՆ ԸՆԹԱՅՔ 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:

ԲԱՐՉՐԱԳՈՅՆ ԸՆԹԱՅՔ Կը պարունակէ նաև գործնական երկրաչափու-
թեան պետանի ամէն ճանաչութիւններ և թեմարակալութեան ամփոփ մաս մը. կուտայ նաև
վաճառականական գիտելիքներու և ամմարակալութեան ամփոփ մաս մը. կուտայ նաև
գիտական ասացուածքներու տաճկերէններն ու գաղղկերէնները. — էջ 577. Գին 15 դր:

« . . . Պ. Պ. Ասրունիի բուսաբանութեան արտոյտնական դասընթացը՝ շատ շուրջ ու
սրամարտօրէն դասակարգուած եւ բուն չափագիտական ոճով խմբագրուած, կատարելա-
պես օգտակար աշխատութիւն մըն է, շատ յարմար ազգային վարժարանաց մէջ գործածուե-
լու եւ արժանի անկէ զովիսի . . . »

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

† **Յովսէփ Յուսուճեան**
Օսմ. Համալսարանի Մաթեմատիկայի Բրոֆէսոր
Ասպէս Պատկ. Լեզնի

« . . . Զերմայիս կը շնորհաւորեմ Պ. Պ. Ասրունին իր այս գործին համար, որ իր
նշանակելի անարժուրիներովը, իր մանկավարժական շատ շնորհալից և շատ կիրառ-
կուած սկզբունքներովն ու դիտարկումներովն մեր յարմար յասագրութեան շարքին մէջ
կուզայ դասուիլ . . . » :

Ա. Զ. Ա. Ս. Ա. Մ. Ա. Ր. Տ., Թիւ 1283

Մարտիրոս Նալպանեան
Տոբոբ ի Գիտութիւն Լոզանի Համալսարանէն

« . . . Խորնայիս համոզում զոյացուցած եմ թէ Պ. Պ. Ասրունիի այս գործը, իր բո-
լորովին նոր ոգիովը, արժիք մը ներկայացնող ազգային սակարարի յասագրութեան շարքին
մէջ մեծ պակաս մը չըսանքու կրնամ հ . . . » :

Ժ. Ա. Մ. Ա. Ն. Ա. Կ., Թիւ 1547

Յովհաննէս Մուրաթեան
Ուսուցիչ Չափական Գիտութեանց

« . . . Այս գիրքը, իր բացատրութիւններովը, չէ թէ միայն աշակերտներուն մեծայիս
օգտակար եղած է, այլ նոյն իսկ յասասուաց: Այն աշակերտներ որ այս յասագրութեան
միջոցաւ բուսաբանութիւն եւ գործնական երկրաչափութիւն պիտի սովորին, երախտագիտու-
թեանը պիտի յիշեն Պ. Պ. Ասրունիի անունը . . . » :

Բ. Ի. Զ. Ա. Ն. Գ. Ի. Ո. Ն.
Թիւ 5149

Յակոբ Ն. Պոյաճեան
Երկրաչափ-Ուսուցիչ Չափական Գիտութեանց
Նախկին Տնօրէն Օսմ. Համալսարանի Գիտութեանց ձեւակն

ՄԱՐԵՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

ԵՐ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ—ԹԻ 8-9

ԳԻՆ 100 ՓԱՐԱՅ

1913 ՕԳՕՍՏ. - ՍԵՊՏ.

ՍԿԶԲՈՒՆՔԻ ԽՆԴԻՐ ՄԸ

Պերպերեան վարժարանի այս տարուան շրջանաւարտներուն մէջ կը գտնուի Տիար Մասթեոս Զարիժեան, Սթորի հայ կեանքին ամենէն փայլուն ներկայացուցիչներէն մին:

Ասանալի ազգ. վարժարանաց յաւէտ ողբացեալ Տևորէնը, հանգուցեալ Տիար Միսաք Գոյունեան, որ Սահմանադրութենէն վերջ առաջինը եղած է կանոնաւոր վճարումով մարզակֆի մասնաւոր ուսուցիչի մը կարեւորութիւնը ըմբռնող, կ'որոշէ Տիար Զարիժեանի ծառայութիւններէն օգտուիլ: Կը բանակցի եւ համաձայնութիւնը ինքնին շատ շուտով կը գոյանայ որովհետեւ առաջինը ծանօթ էր Զարիժեանի կարողութիւններուն, իսկ Զարիժեան ալ իրապէս գործին սիրահար մը ըլլալով, ու եւ դժուարութիւն չի ներկայանար:

Կեդր. Ուսումն. Խորհուրդը սակայն, ուսուցչական շնորհակցեաց ֆունկցիաները շատնց լրացուցած եւ իր պատշաճութիւնը շնորհ կատարած ըլլալու գիտակցութեամբ, պաշտօնապէս կը յայտարարէ թէ այլ եւս ուրիշ չի կարող սկսի շնորհ անուրի, ըստ տրուած որոշման:

Տիար Գոյունեան իր դիմումը այդ բուռնակենէն վերջ ըրած ըլլալով, քննական էր թէ Զարիժեան չէր կրնար առաջուց ֆունկցիան ներկայանալ:

Առաջ մը Տիար Զարիժեան մեզ ներկայանալով պարզեց իր մտադրութիւնը եւ խնդրեց որ յետ ֆունկցիան, իր վկայականը տրուի:

Մենք, ի հարկ է, խանդավառուած, պէ՛տք եղած դիմումները ըրինք Ուսումն. Խորհրդին մօտ. մեզի համար ամենէն ուրախալի պարագան այն էր որ, փոխանակ միջակ եւ կամ ոչինչ կրթութիւն առած անձներու, Պէրպերեանէ շրջանաւարտ երիտասարդներ էին որ կը ներկայանային իբր հայ ցեղին միզիսական զարգացման աշխատանքները: Երեւոյթը մեծապէս յուսալից էր դէպի ապագան, որովհետեւ զարգացած անձեր միայն կրնան éducateur ըլլալ եւ ոչ թէ խոշոր մկաններ ունեցողները: Ընդհակառակը:

Անձամբ ալ դիմեցիմք Ուսումն. Խորհրդին, պարզեցիմք խնդրոյն կարելորութիւնը: Պատ. Խորհրդին անդամները անհասապէս ամենին ալ համամիտ զտնուեցան մեր տեսութիւններուն, եւ սակայն՝ հաւաքաբար մերժեցին վկայական սալ յառաջիկայ տարեշրջանէն առաջ ու քերտրեցին որ այժմ առանց վկայագրի պաշտօնավարէ մինչեւ գալիք տարի:

Իրենց համար այդ մերժումին պատճառը շատ պարզ եւ բանաւոր ալ էր. իրենք նախապէս տուած ըլլալով այդպիսի որոշում մը, ի հարկէ, ըստ իրենց, այժմ չէին կրնար անոր հակառակ ընթանալ:

Պատճառաբանութիւնը շատ կատարեալ պիտի ըլլար, եթէ սակայն ինքնին հակառակութիւնը չըլլար իրենց մինչեւ այդ աճեւ տուած կարգ մը տարբեր որոշումներուն:

Որքան որ կը յիշեմք, Ուսումն. Խորհուրդը նախապէս որոշած էր որ առանց վկայականի ուսուցիչներ չի կարելի ան պաշտօնավարել ազգ. վարժարաններու մէջ. կարողացա՞ն արդեօք այդ որոշումը յարգել սալ, եւ թէ ինչո՞ւ կը քերտրեն որ այս շրջանին համար Տիար Զարիմեան առանց վկայագրի պաշտօնավարէ: Նմանապէս կարգ մը խնդիրներու մէջ, ինչպէս Պէշիկըաշի, Գասըգիւղի, Գումգաքուի, Ենի գաքուի, Սկիւտարի ուսուցչական խնդիրներուն մէջ ալ կարգ մը որոշումներ, տուաւ, եւ սակայն հետամուտ եղա՞ւ անոնց գործադրութիւնը ապահովելու:

Անշուշտ մենք չենք որ այդպիսի օրինազանցութիւններու պաշտպան պիտի կանգնե՞ինք, բայց երբ պարզապէս ձեռակերպութիւններու համար որոշումներ կը տրուին եւ քանի մը օր վերջը կը մոռցուին, ինչո՞ւ համար գոնէ այնքան հետեւողական չեն ըլլար իրենց վերջին որոշումն ալ մոռնալու, ու գոնէ այս պարագային՝ շատ կենսական պէ՛տք մը համար:

Մենք ազգ. մարմիններուն մէկ ճամբայ միայն կրնանք ցոյց տալ եւ կ'ըսենք. «Պարուններ, դարեւնէք այդու ձեռակերպութիւնները մեզի սկզբունք դարձնելէ. սկզբունքներուն շուտապէս գործ տեսնելն է, այս ազգը գործունեայ մարդոց եւ կեանքի ու ոչ թէ ձեռակերպութիւններու պէ՛տք ունի»:

ՈՂԻՄՊԻԱԿԱՆ ԳԱՂԱՓԱՐՆԵՐ

Ռուսիա վերջերս սրօրի նախարարութիւն մը հաստատեց, և գրեթէ միեւնոյն ատեն անգլիական մտաւորին մէջ ալ կոչ մը երեւցաւ մարմնամարզական ֆօնտ մը կազմելու համար, որուն հասոյթներովը մեր երկրին լաւագոյն ակլէթները պիտի կարողանային Պերլինի 1916ի խաղերուն մասնակցիլ: այս գուգաղիպութիւնը յատկանշական է:

«Կայսրութեան արժանապատուութեան և անունին համար անհրաժեշտ է որ, կը գրէ Լօրտ Սթրէթֆօնս, Մեծն Բրիտանիա արժանաւոր տեղ մը գրաւէ յառաջիկայ Ողիմպիական խաղերուն մէջ, հետեւաբար իմ բովանդակ աջակցութիւնս կը նուիրեմ այդ կոչին և ստեղծուած շարժումին ի նպաստ», և ես վստահ եմ թէ անգլիացի ժողովուրդը իր գնահատելի գիտնալու տարօրինակ ձիրքովը ժամ առաջ պահանջուած գումարէն աւելին անգամ պիտի տայ:

Բայց ալ աւելի տարօրինակ բան մը կայ. մարզանքները և ժողովրդային ակլէթիքական խաղերը ընկերային ճիգի և փոխադարձ օգնութեան մէկ մասը սկսած են նկատուիլ, ինչպէս, օրինակի համար, մեր հիւանդանոցները և այլն: Եթէ Ռուսիա իր վարժարաններուն և կամ իր բանակին համար ֆիզիքական կրթութեան դրութիւն մը կը հաստատէ, այս բանին մէջ զարմանալի ոչինչ կայ, բայց երբ, ազգ մը իր ֆիզիքական կրթութիւնը կը հիմնէ սրօրներու և խաղերու վրայ, փոխանակ զինուորական մարզանքներու՝ իրապէս յատկանշական է ու նոր շրջան մը կը բանայ:

Հետզհետէ աշխարհ սկսած է գալ այն համոզման թէ ֆիզիքական խաղը այնքան անհրաժեշտ է՝ որքան մտային աշխատութիւնը. այս սկզբունքը հին Յունաստանի, բայց առաւելապէս Սպարթայի դրութիւնն էր, բայց Սպարթա չի կարողացաւ մարզանքները զինուորականութենէն անջատել, մինչդեռ Յունաստանի մնացեալ մասը յաջողեցաւ այդ բանին մէջ և հիմնեց մարմնական խաղեր, որոնց լաւագոյն տիպարն է Ողիմպիական խաղերը, գաղափարը արտայայտուեցաւ և անոր գործադրութեանը ձեռնարկուեցաւ: Ներկայ շարժումը կարելի է դարազրուխ մը նկատել, Ողիմպիականներու նոր շրջան մը:

Կ Ա Ջ Մ Ա Կ Ե Բ Պ Ո Ւ Ա Ծ Խ Ա Ղ

Ողիմպիականի գաղափարը, առնելով իր ընկերարանական և քաղաքական ամենաբարձր իմաստովը, իրապէս ազատական է. իր ազագային մասին մեր տաժած յոյսերը հոգեբանական ճշմարտութիւններու վրայ հիմնուած են. հաճոյքի գրգիռը, որ ձեռք կը բերուի խաղի և սրօրի միջոցաւ, մարդուն ամենէն զօրաչափ գրգիռներէն մին է և ու է ընկերային դրութիւն, որ այս բանին վրայ հիմնուած է, անպայման պարտի յաջողիլ. սրօրի հաճոյքը ինքնին, ծաղկեմշակութեան և պարտիզպանութեան նման, ըստ Պէքընի ծանօթ բացատրութեան, ամենամաքուրներէն մին է զօր կարելի

ըլլայ վայելել: Առաջին ակնարկով իսկ կարելի է տեսնել այն երկու գլխաւոր յոյսերը և նպատակները — այսինքն Ողիմպիականի դրուժիւնը — որ պիտի նպաստէ ցեղին ֆիզիքական վերազարդումին և պիտի նպաստէ նաև միջազգային խաղաղութեան մեծ դատին ու շարժում մը որ կարողացած է նոյն իսկ այսպիսի նպատակներու ձգտիլ, իրապէս մեծ է և ազատական:

Ռուսիոյ Սբորի նախարարութեան առաջին գործը եղած է 1916ի Ողիմպիական իրադրութեան մասնակցելու կարող աթլէթներու կազմութեան հետամտել, ու այս բանին համար աթլէթիզմը բովանդակ կայսրութեան մէջ սկսած է տարածել: Անգլիոյ ժողովուրդին ուղղուած կոչին նպատակն նոյնն է, երկիր մը՝ որ սովորութիւն ունի իր վերածնութեան սատարող լաւագոյն շարժումներու յաջողութեան համար անհատին նախաձեռնութեան ապաւինելու:

Տարեց և փորձառու սբորթմէններու համար բնականաբար դժուար է համոզուիլ թէ ինչպէ՛ս կարելի է վերջին վայրկեաններուն միայն կատարելապէս պատրաստուիլ ֆիզիքական հսկայ ճիգեր պահանջող մրցումներու մասնակցելու, բայց կազմակերպութիւնը ոչ միայն անհրաժեշտ է յառաջդիմութեան համար, այլ՝ կազմակերպութիւնը ինքնին յառաջդիմութեան պատճառ մ'է: Գործունէութեան զանազան ճիւղերու մէջ յաջողողները — բնական կամ արուեստական —, ամենէն աւելի կազմակերպուած անձերն են: Քրիքէթը ու ֆութպոլը որոնք Անգլիոյ ազգային խաղերը կը նկատուին, ինչպէս նաև լողան ու զանազան ուրիշ սբորները ճիշդ նոյն ձևով սկսած են, այսինքն նախապէս կազմակերպուելով:

Մ Ի Ջ Ա Ջ Գ Ա Յ Ի Ն Ի Տ Է Ա Լ Ը

Միջազգային սբորը Աւստրալիոյ և Անգլիոյ միջև տեղի ունեցած քրիքէթի նշանաւոր մրցումներէն ի վեր շատ կարեւոր ուժ մը դարձած է: Միջ-կայսրութեան մրցակցութեանէն ան իր ամենալայն առումովը անցաւ միջազգային մրցակցութեան, և այլևս ամեն մարդ սկսած է հետզհետէ համոզուիլ թէ խաղերու մէջի բարեխաղական բընամարտները մարդկութիւնը վերջապէս պիտի առաջնորդէ միջազգային հասկացողութեան. այժմ մենք ունինք սբորի սիրալիք համաձայնութիւնը: Ողիմպիական խաղերը — որոնց վերահաստատմանը համար շատ մեծ բան կը պարտինք Պարոն Բիէր Տը Բուպերթէնի, որ իր կարգին կրթական հարցերու մասին մեծ հեղինակութիւն մ'է —, սկսած են արդէն միջազգային սբորներուն տալ նոր իտէպ մը և նոր դրութիւն մը: Անոնք կ'ընդգրկեն և կը քաջակերեն ամէն ինչ որ լաւագոյն է հայրենասիրութեան մէջ և լիառատ միջոցներ կը հայթայթեն ասոր ապացուցման համար. խաղերու հրաշալի կազմակերպութիւնը և չորս տարուան անխոնջ աշխատութիւնը ու պատրաստութիւնը բաւական են ազգ մը այնքան գործունեայ և յարգալիք դարձնելու իր ֆիզիքական կրթութեան և ժամանցներուն մէջ, որքան՝ կի՛ն ան իր հայրենիքին պաշտպանութեանը համար տարբեր ջանքերու նուիրուէր:

Մ. Պոսանքէ, որ նշանաւոր աթլէթ մը ըլլալով հանդերձ, է նաև առողջ խորոզ մը, կ'ըսէ. «պէտքը անմիջական է, նիւթական այս ֆոնտը պէտք է 1916ին Պէրլինի մէջ Անգլիան արժանաւորապէս կարենալ ներկայացնելու համար, ուրիշ ազգեր

կ'ըսէ ան, «գումարներ կը տրամադրեն արտադրելու համար լաւագոյն կարողութիւնները ազգերու առաջիկայ պայքարին մէջ»: Ազգին արտադրելի ֆիզիքական ամբողջութեան կազմակերպումը այս ծրագրին հիմքը կը կազմէ. ամբողջ երկրին մէջ կեդրոնական մարզարաններ պիտի հաստատուին, և զանազան սրօրներու իւրաքանչիւր մեծ ընկերակցութիւն պիտի գործակցի Ոլիմպիական կազմակերպութեան հետ. անոնք պիտի հաստատեն տեղական ճիւղեր, որոնց պիտի այցելեն վարժ մասնագէտներ և հրահանգեն զանոնք, և մեծ յոյս ունինք որ հանրային վարժարանները և համալսարանները այս շարժումն մաս պիտի կազմեն ու իւրաքանչիւր տարուոյ Յունիս ամսոյն մէջ պատգամաւորները հաւաքուելով պիտի որոշեն և յայտարարեն խօստմնալից ատկէթները:

Ռ. Ս. Մ. Կ. Ա. Վ. Ա. Բ. Ա. Կ. Ա. Ե. Ե. Պ. Ա. Տ. Ա. Կ. Ն. Ս. Բ.

Ծրագրին ամենէն շահեկան կողմերէն մին այն որոշումն է, որով պիտի աշխատուի աղքատ և միջակորեար դասակարգին տաղանդը և ուժը օգտագործելու, այն դասակարգին՝ որ նիւթական դիւրութիւններէ զուրկ է մասնաւոր վարժարաններ կամ մարզարաններ այցելելու համար: Ասիկա, իրապէս ուսմկավարական գաղափար մ'է: Մ. Պօսանքէ դիտել կուտայ թէ աղքատի զաւակներուն մէջ մեծ չափով տաղանդ կայ ամբարուած. էականը գոյն երեւան բերել և զարգացնելն է: Ուրիշ ազգեր արդէն յաջողութեամբ հետազօտած են ֆիզիքական յառաջդիմութեան այս ճամբան: Ֆիզիքական կրթանքի երեկոյեան վարժարաններ պիտի հաստատուին ուր որ կարելի է, ու ասիկա երեկոյեան վարժարաններու և ակումբներու շարժումին մէկ զարմանալի զարգացումը պիտի ըլլայ և ամէն տեսակ քաջալերութեան արժանի է:

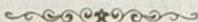
Շուէտ՝ ժամանակակից ազգերու մէջէն առաջինը եղաւ որ զարգացուց ազգային ֆիզիքական կրթանքի գաղափարը. Գերմանիա, Ամերիկա, Ռուսիա և այլն այժմ սկսած են Շուէտի օրինակին հետեւիլ, ու Անգլիա որ սրօրի հայրենիքն է, շատ բաներ ունի սորվելիք իր երեկուան աշակերտներէն: Երկրին յարատե բարեկաւու թեան համար անհրաժեշտ է որ Ոլիմպիականի ծրագիրը յաջողի, միացնելով, ինչպէս պիտի ընէ, սրօրներու բնական հաճոյքները ուժի և ճարպիկութեան օգտագործման և ազգային ինքնայարգանքի գիտակցութեան հետ: 1912ին Անգլիա երրորդ էր. ասիկա մեր ազգային արժանապատուութեան համար մեծ ամօթ է, բայց անիմաստ բան մը պիտի ըլլար հակառակը ակնկալել, երբ ոչ կազմակերպութիւն և ոչ ալ արտադրելի նիւթական միջոցներ կային, և այս աննպաստ պարագաներուն տակ իսկ երրորդ եննինիս իրապէս լաւ բաղդ մըն էր, բայց այսօր ոչինչ կարելի է պատերազմի կամ խաղաղութեան, հաճոյքի կամ գործի մէջ, առանց նախատեսութեան, պատրաստութեան և նիւթական միջոցներու ապահովութեան. միշտ միտք և զբամ տեսականօրէն անհրաժեշտ են աշխարհի ընթացքին մէջ յաջողելու համար, ու մենք այս բանը ուրիշներէ աւելի լաւ գիտնալու պատճառներ ունինք:

A. E. CRAWLEY
(The Daily News)

100,000 ԱՆԳԼ. ՈՍԿԻ

Կ՛ ՈՒ Զ ՈՒ Ի

ՈՂԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ



Անգլիոյ մէջ հսկայ շարժում մը ծայր տուած է հաւաքելու համար առնուաղն 100,000 անգլ. օսկի, որով Միջազգային Ողիմպիական խաղերու Անգլ. յանձնախումբը կը խորհի թէ կարող պիտի ըլլայ գտնել խումբ մը ընտրուած ակթէթներ, որոնք ի վիճակի պիտի ըլլան սրբորներու աշխարհին մէջ Անգլիոյ կորսնցուցած արժանապատուութիւնը վերաշահելու:

Կոչը ստորագրուած է Լորտ Կրէյի, Լորտ Հարրիսի, Լորտ Ռոպէրթսի, Լորտ Ռոջիլտի, Լորտ Սթրաթֆօնսի և Վէստմինիսթըրի Դուքսին կողմանէ և հրատարակուած՝ Անգլիոյ բոլոր առաջնակարգ թերթերուն մէջ:

Ահաւասիկ այդ կոչը իր ամբողջութեանը մէջ.—Մենք, ստորագրեալքս վստահութեամբ կը դիմենք մեր հայրենակիցներուն նիւթական օժանդակութեան, որ անհրաժեշտ է Մեծն Բրիտանիոյ Կայսրութեան պատիւը արժանաւորապէս ներկայացնելու 1916ին Պէրլինի մէջ տեղի ունենալիք Ողիմպիական խաղերուն ատեն:

1912Ի ՅԵՑՈՒՄԸ

Այս տողերը կարգացողներէն իւրաքանչիւրը վստահաբար կը յիշէ թէ Սթօքհոլմի խաղերուն մէջ մեր կայսրութեան ներկայացուցիչ ակթէթները բոլորովին անկարող գտնուեցան մինչև այդ թուականը Անգլիոյ վերագրուած սրբի առաջնութեան կարծիքը կանգուն բռնելու, ու այս՝ որովհետև անոնք նախապէս չունենալով անհրաժեշտ նիւթական միջոցները՝ զուրկ մնացին պահանջուած մարզանքը կարենալ կատարելու հնարաւորութենէն: Տրամադրուած դրամը բոլորովին անբաւական էր կարենալ գտնելու համար մեր լաւագոյն ակթէթները և կամ՝ անոնց տալու համար այն կատարեալ պատրաստութիւնը՝ որուն պէտք ունէին Բրիտանական դրօշին ապահովելու համար առաջնութիւն մը:

Թէև կ'զգանք թէ կարելի է շատ մը չքմեղանքներ գտնել հանրութեան անտարբերութիւնը արդարացնելու համար, սակայն և այնպէս Սթօքհոլմի մէջ մեր կրած ցնցումը մեծապէս ազդեց այն ամէն անգլիացիներուն վրայ, որոնք Սրբօրդմէն են և կ'ուզեն որ այդպիսի ցնցումներ անգամ մըն ալ չի պատահին մեր սրբի տարեգրութեանց մէջ: Մենք մեր պատուոյն երաշխաւորութեամբը պարտաւոր ենք 1916ին թիմ մը ուղարկել դէպի Պէրլին, եթէ կարելի է, բայց լաւագոյն պիտի ըլլար Ողիմպիական խաղերու շարժումէն բոլորովին քաշուիլ քան թէ թոյլադրել որ Սթօքհոլմի մեր փորձառութիւնը կրկնուի:

Ա Պ Ա Գ Ա Յ Ի Ծ Ր Ա Գ Ի Ր Ն Ե Ր

Մեր կարծիքով, ազգային պարտականությունն մ'է տրամադրել նիւթական միջոցներ, որոնցմով կարող պիտի ըլլանք Բրիտանական կղզիներուն մէջ կատարելու խնամոտ աշխատութիւն և բրորականտ, դանկ օծուած աթլէթներ, ամենուրեք ուղարկել մարզանքի ուսուցիչներ և վարպէտներ (trainer), տեղական մրցումներու ատեն լաւագոյններուն տալ մրցանակներ և մետալներ ու քաջալերել այն ամէն ընկերակցութիւնները, որոնք անդիական սրօրները տարածել կ'աշխատին, և մասնաւորապէս մեր աթլէթները վարժեցնել Միջազգային Ողիմպիական խաղերու ծրագրին այն կարգ մը սրօրներուն՝ որոնց ներկայիս ծանօթ չեն, և վերջապէս ձեռք բերել նպատակի նոյնութիւն, որ ցարդ կարելի չէր եղած իրագործել նիւթական միջոցներու անբաւականութեան պատճառաւ:

Բոլոր այս ծրագիրներու իրականացման համար, կը հաւատանք թէ պէտք եղած դրամը պիտի հայթայթուի վեհանաճն և սրօրի սիրահար հանրութենէ մը: Մեր ներկայ կոչին ի պատասխան արտադրուած գումարները, որոնք իւրաքանչիւր թերթի խմբագրութեան պիտի ուղարկուին, յատկապէս այդ նպատակին համար կազմուած յանձնախումբի մը հակակշիւն տակ պիտի գտնուին, և միմիայն պիտի գործածուին ծրագրուած գործին իրականացման համար. այս մասնախումբը ուղղակի հանրութեան պիտի ընէ իր համարատուութիւնը:

Ա Զ Գ Ա Յ Ե Ն Բ Ա Ր Ս Լ Ա Ռ Ո Ւ Թ Ի Ն Ն

Միմիայն 1916ի անմիջական մրցումներուն և ներկայացուցիչ ուղարկելու համար չէ որ այսքան խոշոր գումարի մը պէտք կը տեսնուի. կը համարձակինք խորհելու թէ այսպիսի մարմնամարզական կազմակերպութեան մը բարիքները տեւական և ազգային պիտի ըլլան, ոչ միայն Պէրլին կամ այլուր մեր ընտրելագոյն աթլէթները կարենալ ուղարկելու տեսակէտէն, այլ՝ անով որ ազգին երիտասարդութիւնը ֆիզիքապէս մարդուելու մեծ առիթներ պիտի վայելէ:

Բրիտանական կղզիներու մէջ ֆիզիքական կարողութեան միջինը բարձրացնելը մեր ամենուն ալ առաջին փափաքներէն մին է. այս օրինակ մրցումներու մէջ որոնք միջազգային ըլլալով, անազին խանդավառութիւն կ'ստեղծեն, պէտք է նկատի ունենալ նաև նիւթական միջոցները. կը դիմենք մեր հայրենակիցներէն իւրաքանչիւրին՝ որպէսզի ան իր կարողութեան չափով բերէ իր գործնական համակրանքի նշանը, հետեւաբար վստահ ենք որ, Պարոն, նկատի ունենալով քանի մը անհասներու այս ուղղութեամբ կատարած նիւթական և բարոյական մեծամեծ օժանդակութիւնը, Դուք ալ ձեր փոքր գումարը պիտի բերէք, համոզուած ըլլալէ վերջ թէ ընդհանուր կերպով կատարուած փոքր նուէրներն են որոնք ազգի մը իբր ամբողջութիւն, բարեացակամութիւնը և օժանդակութիւնը կը մարմնացնեն:

Թարգմ. ԾԱ.Քէ:

ՍՏՈՐԱԳՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՄՆՆԴԱՌՈՒԹԻՒՆԸ ՍԲՕՐՆԵՐՈՒ ՄԷՉ

Գրեց՝ ՏՕԲԳ. ՄՕՐԷԼ.

(ԹՈՒԼՈՒՁԻ ԲԺՇԿ. ՖԱԳԻԻԼԹԷԻՆ ՊԱՏՈՒԱԿԱԼ ԲՐՈՅԷՍԷՕՐ)

ՈՍՏՈՒՄ (Saut). — Նախապէս ցոյց տրուած մօտաւոր չափերը ընդունելով, կարելի է հաշուել թէ 60 քիլօկրամ կշռող մէկը մէկ մէթր բարձրութիւն ցատկելով, 60 քիլօկրամէթրի (*) օգտակար աշխատութիւն մը կ'արտադրէ, մինչդեռ կէս մէթր ցատկելով, օգտակար աշխատութիւնը հաւասար կ'ըլլայ 30 քիլօկրամէթրի, այսինքն կէսին, և վերջապէս նոյն դասին մէջ յաջորդաբար 30 անգամ ցատկելով, պիտի արտադրուի 1800 քիլօկրամէթրի և 900 քիլօկրամէթրի օգտակար աշխատութիւն մը: Եթէ այս քանակութեան վրայ աւելցնենք ուժ առնելու և ցատկած միջոցին՝ ինչպէս և ոստումներուն յաջորդութեան ատեն վատնուած ոյժերուն քանակը, կ'ունենանք մօտաւորապէս 2000 և կէսը՝ 1000 քիլօկրամէթրի վատնում մը: Յետոյ այս քիլօկրամէթրերը քայրօրի (**) վերածելով առաջին պարագային համար կը գտնենք միայն 4 քայրօրի 721 և 2 քայրօրի 353 երկրորդին համար: Սակայն, քանի որ մեր գործարանաւորութիւնը առնուած անունդին մէկ հինգերորդէն միայն կ'օգտուի, պէտք է մեր առած անունդին վրայ աւելցնել այնքան անունդ, որքան պէտք ունինք 4 քայրօրի 726 և 2 քայրօրի 352ի համապատասխան աշխատութեան համար, այսինքն 5 ուլ չբազմապատկելով կ'ունենանք 23 քայրօրի 630 և 11 քայրօրի 765:

Ինչպէս պիտի տեսնենք, ասոնք պատահական յաւելումներ են, կը յիշեցնեմ թէ մեր անդառուութեան առօրեայ քայրօրիներու քանակը պէտք է ըլլայ 2200 էն 2400 քայրօրի:

Նմանապէս կրնանք բաւական մօտաւոր թիւերով չափել մեր վերի անդամներու կողմէ կատարուած զանազան մարզանքներու ատեն արտադրուած օգտակար աշխատութիւնը, ինչպէս հանգուցաւոր պարաններու վրայ մագլցումի փորձերը և այլն:

Այս պայմաններուն մէջ օգտակար աշխատութիւնը յառաջ եկած է մեր մարմնոյն ծանրութենէն՝ բազմապատկուած չուանին ամբողջական բարձրութեան հետ, ուր հասած ենք: Մագլցողին մարմինը 60 քիլօկրամ և բարձրացած տեղն ալ 7 մէթր ըլլալով, օգտակար աշխատութիւնը պիտի ըլլայ 420 քիլօկրամէթր, այսինքն մօտաւորապէս 1 քայրօրի, Ուրեմն այս աշխատութիւնը պիտի պահանջէր 5 քայրօրի արտադրելու կարող անունդ:

Այս աշխատութիւնը անշուշտ շատ աւելի յոգնեցուցիչ է քան 7 անգամ 1 մէթր բարձրութիւն ցատկելը: Երկու փորձերն ալ 420 քիլօկրամէթր կ'արտադրեն նոյն

(*) Ոյժի քանակութիւն մը որ 1 քիլօ ծանրութիւնը մէկ մէթր կրնայ բարձրացնել:

(**) Քայրօրի կ'ըսուի շերմութեան այն քանակութիւնը որ մէկ քիլօկրամ շուրջ մէկ աստիճան կը տաքցնէ:

մարզիկին համար, բայց ասոր պատճառը մէկ կողմէն սա է որ պարանին վրայ բարձրանալով վերի անդամներուն դնդերներն են որ կ'աշխատին և ասոնք աւելի նուազ զանգուած ունին քան վարի անդամներու դնդերները և միւս կողմէ, մագլցումի փորձը առանց դադարի է, վերի անդամներն միշտ կծկման մէջ են, նոյն իսկ վեր քաշուելներու յաջորդական միջոցներուն ատեն:

Առնենք արքերներու (haltères) փորձերը. 5 քիլօնոց այթէր մը 50 անգամ 2 մէթր, այսինքն ոտքէն մինչև գլուխէն վեր բարձրացնելով իւրաքանչիւր անգամուն պիտի արտադրուի 10 քիլօկրամէթր, հետեւաբար 50 անգամը 500 քիլօկրամէթր: Այս օգտակար աշխատութեան արտադրման համար մարմինը պիտի ուզէ 500×5 քիլօկրամէթրի, կամ 5 քալօրի 600ի համապատասխան մնունդ մը:

Ուրեմն այս երեք տեսակի փորձերը, որոնք ամենէն գործածականներն են սովորական մարմնամարզի մէջ, աննդական քիչ յաւելում մը կը պահանջեն: Նոյն իսկ եթէ զանոնք եռապատկենք, անոնք մեզի պիտի պատճառեն առաջին պարագային 70 քալօրի, երկրորդ պարագային 15 քալօրի և երրորդ պարագային ալ 18 քալօրի սպառում մը: Արդ, 1 կրամ շաքարը կուտայ գրեթէ 4 քալօրի, հետեւաբար, 8 կրամ շաքար աւելցնելով սովորական աննդատութեան վրայ, պիտի դարմանուէր ռատումին, 4 կրամը պիտի բաւէր հանգուցաւոր պարանի փորձին և 4,50 կրամ ալ սլթէրներու փորձին պատճառաւ յառաջ եկած սպառումը:

Ուստի, ասոնք սպառման այնքան պզտիկ քանակութիւններ են որ, նոյն իսկ երբ ամէն օր ալ կրկնուին, զանցառելի են աննգառման տեսակէտով և այս բանը պէտք կ'զգամ կրկնել, որովհետեւ շատ անգամ ասոր կարեւորութիւնը կը չափազանցուի:

Նուազ դելիին է չափել մեքենական այն աշխատութիւնն՝ որ կը համապատասխանէ տււտւտմարտքեան (escrime), պօֆսին, ընթշաւտարտքեան (lutte) ևն: Եւ սակայն չեմ կարծեր թէ անոնց համապատասխանող օգտակար աշխատութիւնները շատ աւելի ըլլան քան նոյն տեսողութեամբ կատարուած նախորդ փորձերունը: Ամէն պարագայի մէջ չեմ կարծեր թէ անոնցմէ միտն զասի տեսողութիւնը 20 քալօրիէն աւելի օգտակար աշխատութիւն մը պահանջէ, ինչ որ 100 քալօրի մնունդի համապատասխան է: Արդ, այս 100 քալօրիները կը ստացուին 25 կրամ շաքարով, 11 կրամ կարագով և կամ 4 կրամ հացով:

Այս բոլոր փորձերը, պարտիմ ըսել, կը պահանջեն նաև սպառման յաւելում մը, մորթային ջերմութեան ճառագայթումով պատճառուած կորստին համար: Ոչ մէկ փորձ չի կատարուիր առանց քրանելու և ոչ մէկ չարժուած առանց քրտինքի չոգիացման: Բրիսիլի իւրաքանչիւր կրամը, միւր մոտրիլի վրայ շոգիակաշով, մեկէ կառնէ 1/2 ֆուշօրի ջերմութիւն: Չերմութեան այս կորուստը կրնայ բաւական կարեւոր ըլլալ: Սակայն և այնպէս չեմ կարծիր որ այս ճառագայթումով կորսուած ջերմութիւնը հաւասարի մեքենական աշխատութեան համապատասխան ջերմութեան: Այ աւելին, կարեւոր է դիտել թէ ճառագայթումով կորսուած ջերմութեան քալօրին պէտք չէ 5ով բազմապատկել, ինչպէս կ'ընէինք միւս պարագային մէջ:

Իրականը կը խորհիմ թէ այն բոլոր սթորներուն համար, որոնց ժամանակը որոշուած է և որոնք կրնան ամէն օր կատարուիլ, անհրաժեշտ է յառաջ եկած վնաս

ները դարձանել ենթակային սննդառման վրայ 200 քայօրիի համապատասխան սնունդի յաւելումով :

Ապահովարար այս յաւելումը առաւելագոյն չտին է և սակայն ան մեր առօրեայ սննդառնման մէկ տասներորդ մասն անգամ չի կազմեր :

ՔԱՆՆԵՆ (March). — Ինչ որ այդ սրօրներու մանաւանդ սպառումը կը ձգտի նուազեցնել, իրենց կարծ տեսողութեամբ կատարուին է. բայց մենք ալ աւելի մեծ սպառումներու կ'ենթարկուինք երկայն մարզանքներով, ինչպիսին է քաղել, մանաւանդ եթէ ենթական բեռնաւորուած է, օրինակի համար զինուորական քայլուածքներուն մէջ : Այս մասին հետեւեալ ցուցմունքները կրնամ ընել :

1. — 60 քիլօկրամ ծանրութիւն ունեցող մէկը, որ կը քալէ միօրինակ գետնի մը վրայ և իւրաքանչիւր քայլին մարմինը 0,03 մէթր կը բարձրացնէ, 0,70 մէթր երկայնութիւն ունեցող քայլի մը համար կը սպառէ 3 քիլօկրամէթր 413 :

2. — Եթէ գետինը անկանոն է և եթէ կը պահանջէ 0,05 մէթրի բարձրացում մը, նոյն երկայնութեամբ քայլի մը համար պիտի սպառէ 5 քիլօկրամէթր 213 :

3. — Քիլոմէթրը պարունակելով 1428 քայլ, իւրաքանչիւրը 0,70 մէթր, սպառումը իբր օգտակար աշխատութիւն պիտի ըլլայ 4,874 քիլօկրամէթր, եթէ բարձրացումը 0,03 մէթր է :

Այս սպառումներէն առաջինը կը համապատասխանէ ուրեմն 11 քայօրի 468ի և երկրորդը՝ 17 քայօրիի, և հետեւարար առաջինը կը պահանջէ սննդառութեան 57 քայօրիի յաւելում և երկրորդը՝ 87 քայօրիի :

Դիտել կուտամ թէ 0,03 մէթրի բարձրացումը կը համապատասխանէ հարթ ճամբու մը վրայ քայլուածքի և որսի ատեն դաշտերու մէջ եղած քայլուածքին :

Եթէ այս մեքենական սպառումներուն վրայ աւելցնենք նաև հովերուն ճառագայթումէն յառաջ եկած սպառումը, մօտաւորապէս կրնանք հաշուել թէ, հարթ գետնի վր փրայ մեկ իիլօմէթր քաշուածք մը, սննդիսման սպառումը կ'աւելցնէ 70—80 քայօրի և նշաշին մեք նոյն քաշուածքը կը սպառէ 90—100 քայօրի :

Այս մօտաւոր հաշիւներէն մեկնելով, դիւրին պիտի ըլլար հաշուել որոշ չափով քիլոմէթրներ քալելու ատեն եղած սպառումները : Այսպէս 10 քիլոմէթրօի համար 700—800 քայօրի հարթ տեղի մը վրայ և 900—1000 քայօրի դաշտին մէջ, Ուրեմն, առաջին պարագային մէջ մարմնոյն պահպանման համար սպառած են զրեթէ մէկ երրորդը՝ երկրորդ պարագային մէջ ալ կէսը .

Վերջապէս այս սպառումները աւելի շատ են երբ գնացքը բեռով մը կը կատարուի, ինչպէս զօրարանակներուն ներկայացուցած մարզանքներու պարագան :

Ենթադրենք 65 քիլօ ծանրութեամբ և 25 քիլօ բեռով մէկը, որ կը քալէ դաշտերուն մէջ, 0,06 մէթր բարձրանալով, 0,03 մէթր տեղափոխուելով, 0,30 մէթր օրօրուելով և 0,70 մէթր մեծութեամբ քայլեր առնելով, հետեւարար իւրաքանչիւր քիլոմէթրի համար պիտի սպառէ 12878 քիլօկրամէթր, մօտաւորապէս 28 քայօրի օգտակար աշխատութիւն, որով սննդական սպառումը պիտի ըլլայ $28 \times 5 = 140$ քայօրի :

Այս պարագաներուն մէջ 10 քիլոմէթրի ճամբայ մը անհրաժեշտօրէն պիտի պահանջէ առօրեայ սնունդին վրայ 1400 քայօրիի յաւելում մը, 20 քիլոմէթրի հա-

մար 2800 քալորիի սպառում մը անհրաժեշտ պէտք պիտի ըլլայ, որ աւելնալով, սնունդի 2400 քալորիին վրայ, պիտի բարձրանայ 5200 քալորիի:

Վերջապէս, ենթադրելով որ այդ քալուածքը կատարուած է զառիվերի մը վրայ որուն իւրաքանչիւր քիլոմէթրը 50 մէթր բարձրացած է, պէտք է աւելցնել նախորդ 12878 քիլոկրամէթրին վրայ $65 + 25 = 90 \times 5 = 450$ քիլոկրամէթր, որով $12878 + 450 = 13328$ քիլոկրամէթր կամ 31 քալորի, որ 5 ով բազմապատկելով կուտայ 155 քալորիի աննդական սպառում մը: Իսկ 20 քիլոմէթրոյին համար աննդական 3100 քալորիի յաւելում մը, որով կ'ունենանք 5500 քալորի:

Սակայն կը փութամ զիտել տալ թէ այս վերջի երկու բռնադատեալ գնացքները նոյն իսկ զօրախումբերու համար ալ խիստ բացառիկ են: Արդարեւ, շատ քիչ անգամ կը պատահի որ 20 քիլոմէթր երկարութեամբ ճամբայ մը 0,06 մէթր բարձրանայ իւրաքանչիւր քայլի, և շատ աւելի քիչ անգամ ալ ամէն մէկ քիլոմէթրին վրայ 50 մէթր բարձրացում մը, ինչ որ 1000 մէթրի պիտի համապատասխանէր վերջաւորութեանը մէջ:

1500 քալորին անցնող յոգնութիւններուն համար պէտք չէ հետամտիլ առաջ եկած սպառումները նոյն օրն իսկ դարմանելու. պէտք է գոհանալ սպառումներուն մէկ մասը մարմնոյ պահեստի ուժերով լրացնելու, պայմանաւ որ ատոնք ալ յաջորդօրեալուն մէջ կրկին լրացուին Ահաւասիկ այս բանն է որ մարսողական գործարանաց մէկ խոհեմ առողջապահութիւնը կը պահանջէ:

Այս գնացքներով ինչպէս կը տեսնուի, հեռու ենք այն փոքր սպառումներէն, որոնք առաջ կուգան առտնին կամ սենեակի մը մէջ կատարուած մարզանքներէն:

Ատոնք — բացի այն ամենէն բարձր վատնումներէն զօրս ես ենթադրեցի — այն չափերն են որոնք բանակին մէջ զօրաւոր աննդատութեան պատճառները կը բացատրեն: Նոյն իսկ մեր զօրաց սովորական կեանքին մէջ, փոխարինելու համար մարզանքներու և վարժութիւններու յառաջ բերելիք միասնները, աննդատութիւնը 3,246 քալորի է փոխանակ՝ 2,400 քալորիի, ու նոյն իսկ սազմափորձերու ատեն այս թիւը կը բաձրանայ 3,686 և նոյն իսկ 4,000 քալորիի. հետեւաբար ասիկա 1,500 քալորիի յաւելում մ'է աննդատութեան սովորական քանակին վրայ, բայց ինչպէս ըսի, ես այդ չափը իբր maximum (առաւելագոյն չափ) մը կ'ընդունիմ և կ'ենթադրեմ թէ վստահաբար զինուորականներու մէջ կը գտնուին բաւական բարձր թուով անձեր, որոնց մարսողական գործարանները չեն կարող տոկալ այս աննդական յաւելումները մարսելու: Հետեւաբար, եթէ այս սնունդները ներս առնուին առանց մարսուելու հաւանականութեան, ապահովաբար անոնք բռնադատուած պիտի ըլլան յառաջ բերելու աղիքներու անհանգստութիւններ: Ուրեմն, թերեւս նախամեծար ըլլար չի տալ 3,500 քալորիէ աւելի պարունակող սնունդ մը, և եթէ մարմնական վատնումները աւելի շատ են ու զօրաւոր աննդատութիւն մը կը պահանջեն, լաւագոյն պիտի ըլլար այդ պահանջումները գոհացնել մարմնոյն պահեստի ուժերէն, պայմաւաւ որ անոնք յաջորդօրեալուն մէջ կրկին լրացուէին:

Թարգմ. Ա. ՉՈՐՈՒՐԱՆ

Հ Ե Ծ Ա Ն Ո Ւ Ո Ր Դ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ը

Ե Ի

ԻՐ ՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՆԵՏ

1. — Ներկայ տեղեկագրին նպատակն է ուսումնասիրել հեծանուորգութեան զբոսական և հաճոյական կողմերը միայն և ոչ թէ անոր մրցումներու և հանդէաներումէջ երեւան բերած արժէքը և նշանակութիւնը:

Մենք արդէն փոքր տղայոց և երիտասարդներու համար կը թոյլատրենք միայն կրթիչ խաղերը և սքորդական խաղերը. բուն սքորները կը պատշաճին քսան տարեկանէ վեր երիտասարդներու, որոնք գրեթէ իրենց աճման շրջանը լրացուցած և կանոնաւոր ֆիզիքական կրթութեան ենթարկուած են:

2. — Մարզակնի բացատրութիւնը. — Աշխատութեան խնամքին տեսակետով, կրնանք մարզանքները երեքի բաժնի, ձեռք, միջակ և բռուն, իսկ աշխատութեան որակի տեսակետով անոնք կը բաժնուին ուժի, արագութեան և դիւրացիւնութեան մարզանքներու:

Աշխատութեան մեքենականութիւնը կրնայ ըլլալ ինքնուշարժ կամ ոչ, բայց մարզանքին արդիւնքները կ'ըլլան ընդհանուր կամ մասնակի:

3. — Հեծանուորդութեան մասնաշաղկապները. — Հեծանուորգութիւնը բացօթի և հաւասարակշռութեան մարզանք մ'է և այդ մարզանքներուն բոլոր յատկութիւնները լիով կը մարմնացնէ. մարմնոյ ներդաշնակ զարգացում, թոքերու օդաւորումը մի միջոց մաքուր օդով, կուրծքի զարգացում՝ որ սրունքներու արագ շար-

ժումներէն յառաջ եկած օդի ծառային պատճառած շնչառութեան արդիւնքն է: Հեծանուորգութիւնը մարզանք մ'է որ կարելի է աստիճանաւորել, և նկատի ունենալով այն կերպը որով ան կը գործադրուի, կրնայ ըլլալ ձեռք, չափաւոր կամ բռուն: Հազուադէպօրէն աշխատող ժողով մարզանք մ'է, որովհետեւ ատկէ առաջ ան արագութեան մարզանք մ'է, քանի որ շատ քիչ ժամանակամիջոցի մը մէջ կարելի է մեծ աշխատանք արտադրել, առանց ընդհանուր դնդերային կազմուածքը յոգնութեան ենթարկելու: Հեծանուորգութիւնը ընտանաւորական տեսակետով ամենէն խնայողական աշխատանքն է, այն որ միջակ ուժի սպառումով մը մեծ արդիւնք յառաջ կը բերէ:

Հեծանուորգը գերազանցօրէն տոկոսութեան մարզանքի մը պայմանները կը մարմնացնէ ըստ կամս, աստիճանաւորելի շարժումներու արագութիւն և ղեկերային ճիգի այնքան փոքր վատնում՝ որքանին ան պէտք ունի, ու այս՝ պարզապէս գնացքը դանդաղեցնելով:

Հեծանուորգութիւնը իր գերազանցութեան մեծագոյն մասը կը պարտի իր ինքնուշարժ, համաշափեայ ըլլալուն: Չափաւոր գնացքով, ուրիմն ան մտային աշխատանք մը յոգնած միտքը կազդուրելու ամենէն լաւագոյն միջոցներէն մին է. մարդ կըրնայ իր ուղած չափով ընդհանուր արդիւնքներ ձեռք բերել շատ փոքր մտային և ֆիզիքական յոգնութեամբ մը:

4.—Կրթիչ արժեք. անպահանջութիւն և առաւելութիւններ. — Հեծանուորացիութիւնը շատ շուտով կը զարգացնէ ճարտարութիւնը, ճկունութիւնը, աչքին չափը և վրձականութեան ոգին ու բազմաթիւ առիթներ կ'ընծայէ միտքը, դատողութիւնը և կամքը մարզելու :

Չափազանցութեան տարուելով, ան կրնայ չարախոնջութեան (surmenage) բոլոր անպատէ՛նութիւնները ներկայացնելու այս՝ այնքան վտանգաւոր կերպով՝ որքան այդ բանը ենթակային անծանօթ մնայ :

Նկատի ունենալով ֆիզիքական բուռն աշխատանքին և մտաւորական լուրջ աշխատութեան մինչև գանուող անժխտելի ներձակութիւնը, հեծանուորացիութիւնը, եթէ չափազանցութեամբ զործադրուի, պատճառ կ'ըլլայ որ ենթական մտային զբաղումներէ հեռանայ : Բայց այս պարագան կարելի է մասնաւորել մրցումներու, արշաւներու մասնակցողներուն :

Այս բոլորին հակառակ և ամենաառաջնակարգ արդիւնքներ ձեռք կը բերուին, եթէ հեծանուորացիութիւնը խոհեմութեամբ ի գործ դրուի և մարզանքին բանաւոր սահմանները պահուին. քերէր եւ ինքնաշարժ ղեկերային աշխատակցի մը կը նպաստէ մտքի աշխատութեան եւ ուղեղին գործունէութիւնը կը խթանէ :

5.—Մեքենան. — Հեծանուորացիութեան մարզանքին տալիք բոլոր լաւ արդիւնքները վայելելու և նուազագոյն յոգնութեամբ առաւելագոյն օգուտ մը վայելելու համար, հեծանուորը շատ մեծ խնամքով պէտք է մեքենան իր կազմածքին յարմարցնէ և ոչ քի ինք մեքենային յարմարի: Աշխատութիւնը պէտք է համեմատական ըլլայ ձեռք բերուելիք արդիւնքին հետ, առանց արտակարգ յոգնութեան :

Մանիվէլներուն (manivelle) երկարութիւնը, անիւներուն տրամագիծը, նստարանին դիրքը և բարձրութիւնը շատ մեծ կարեւորութիւն ունին հեծանուորին առողջութեան համար :

6 — Մարզակցի. — Նախ և առաջ կարեւոր է վարժուիլ ճարտարութեան կամ շարժումներու կրթութեան և ասիկա ֆիզիքական երեւոյթ մ'է, յետոյ կուգայ զործարաններուն ընտելութեան կրթութիւնը կամ մարզանքը, որուն շնորհիւ այս վերջինները աւելի լաւ, աւելի դիւրութեամբ և աւելի խնայողութեամբ կ'աշխատին :

Կարելի է նոյն իսկ քննադատական վարժութիւն նկատել տոկունութիւնը, որ մարդուն զործարանաւորութիւնը յոգնութեան թոյնբու ազդեցութեան կ'ենթարկէ : Վերջապէս, վարժութեան մէջ, կը մտնեն զգայնատեղեան հոգեկան երեւոյթները, կամքը, դատողութիւնը, իմացականութիւնը, որոնք իրեն թոյլ կուտան լաւագոյնս օգտուելու թէ իր մարմնէն և թէ իր գործիքէն :

Վարժութեան այս տարրեր տեսակները նոյն արագութեամբ չեն կորսուի :

7. — Շնչառութիւնը պէտք է մի միայն քթէն կատարուի. նոյն իսկ բերնի պարզ արտաշնչումը թոյլատրելի չէ :

8.—Հեծանուորին նստարանները պէտք է լինեն և ճկուն ըլլան և չի սեղմնն ոչ մկանները, ոչ ալ փորը :

9.—Սննդառութիւնը պէտք է քանակի, տեսակի և յաճախութեան տեսակէտով խնամքով դասաւորուած ըլլայ, որպէս զի կարելի ըլլայ լաւագոյն արդիւնքները ձեռք բերել : Ընդհանուր առմամբ, յաճախակի և լինելու ճաշերը յանձնարարելի են : Էնէրթիի խնայողութեան ենթադրուող մնունքները, ինչպէս, ալքոլը, թէյը,

սուրճը, քաքածն, պէտք է մեծ չափաւորութեամբ գործածուին և կամ բնաւ չի գործածուին: Քաֆէինը (cafféine), քօլան (kola), քօքան (coca) և միւս նմանօրինակ զեղերը բնաւ պէտք չէ գործածել:

Մտի բարձուժը և բուսեղէն բէժիմի մը համաձայն առաւել կամ նուազ կերպով կատարեալ աննդառուժը թոյլատու են մեծ չափով տոկունութիւն ձեռք բերելու: Այսպիսի աննդառուժով մը յոգնութիւնը ուշ զգալի կ'ըլլայ և գրեթէ բոլորովին կ'անհետանայ կարճ ճաշէ մը վերջ: Այսպէսով կարելի կ'ըլլայ գործարանաւորութեան արտադրելիութեան ուժը կրկնապատկել: Շաքարը, որ վերջերս իր վրայ այնքան խօսիլ տուաւ իբր սնունդ, չի պարունակեր իր ունենալ կարծուած յատկութիւններուն ամբողջութիւնը և շատ անգամ այ առանց անպատեհութեան չէ շաքարային բէժիմի մը ենթարկուիլը:

10. — Գնացիր և չարի պէտք է խնամքով ուսումնասիրուին և կանոնաւորուին. ինչպէս նաև հանգիստներու տևողութիւնը և բաժանումները:

Վարժութիւններուն ընախօսական սան-

մանները դժուար է որոշել. որովհետև յոգնութեան կարենալ զիմանալու կարողութիւնը զգալապէս կը տարրերի անձեռու ապրելակերպին և վարժութիւններուն համեմատ:

Սակայն և այնպէս, երկար գնացքները կը պատշաճին միայն լաւ կազմուած չափանանքներու. տղայք պէտք է իրենց օգուտին համար գոհանան չափաւոր զբնացքի կարճ պտոյտներով, մինչդեռ երիտասարդները կրնան աստիճանաբար աւելի մեծ հեռաւորութեանց վարժուիլ, առանց սակայն իրենց ուժերուն սահմանը անցնելու: Եթէ իրենց այդ վարժութիւնը լաւ առաջնորդուի, անոնք աստիճանաբար պիտի զգան թէ շատ աչքառու արդիւնքներ սկսած են ձեռք բերել հեծանուորգութեանէ:

PIERRE FAUVEL
(Docteur ès Sciences)

ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆ. — Նկատի ունենալով մեր մէջ ալ հեծանուորգութեան հետզհետէ մուտ գտնելը, յարմար նկատեցինք այս մասին Յիզիական Կրտսերեան Փարիզի Սիլազգային համաժողովին ներկայացուցած տեղեկագրին համառօտութիւնը մեր ընթերցողներուն ներկայացնելու:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ ԵՒ ԻՐ ՆՊԱՏԱԿԸ

Մարմնամարզ բառը՝ երբ լաւ ուշադրութեամբ քննենք, կրնանք իր նպատակը կատարելապէս ըմբռնել: Շատերուս համար սակայն այդ նպատակը մի միայն կը կայանայ թեւամարզէ, այսինքն թեւերու մկաններուն ոյժ տալու մէջ: «Մարմնամարզ»ի էջերը երբ թղթատենք կը տեսնենք թէ ամէն անգամ որ նկար մը

զրուած է ենթական, մասնաւոր ջանք չէ խնայած թեւերու մկանները ցոյց տալու համար: Յայտնի է թէ այդ միջոցաւ մարմնամարզի բուն նպատակէն տարբեր գաղափար մը կազմուած է մեր ներկայ սերունդին մէջ: Մարզանքի նպատակը ու է ժամանակ չէ և պէտք չէ ըլլայ մի քանի մկաններու ոյժ տալը, խոշոր մկաններ չեն որ կ'սպաս-

ուի, այլ ֆիզիքական գեղեցկութիւն, որը կը պարունակէ առողջ մարմինի մը բոլոր յատկութիւնները:

Մեզմէ շատ առաջ մեր նախնիներ մարմնամարզը նուիրած են Գեղեցկութեան Աստուածին և ոչ թէ Ոյժի: Այսինչ կամ այնինչ ըմբշը (athlete) որ երեւի է իր մկաններով, բնաւ գերծ չէ եւ նոյն իսկ շատ աւելի նակամէտ է ներքին և մասնաւորապէս սրտի հիւանդութեանց. տեսնենք թէ ի՞նչ պատճառը:

Ո և է տեսակ գործիք մը կը պահանջէ ոյժ՝ իր տարրեր ձեւերուն տակ արդիւնք մը յառաջ բերելու համար: Մեր մրկանները՝ որոնք կազմուած են բազմաթիւ բջիջներէ՝ իրենց այս մարզանքին ժամանակ նմանապէս պէտք ունին ոյժի. որը՝ այս պարագային անուղի ձեւին տակ իրենց կը հայթայթուի արեան միջոցաւ: Մարզանքի պահուն երբ մկաններու մի քանին մասնաւորապէս գործին բնականաբար անոր բջիջները պիտի կարօտին շատ աւելի անուղի, որը շատ բաղադրեալ միջոցներով կը հայթայթուի շնչերակներու լայնալով: Սնունդի առատութիւնը և մարզանքը միասին կը զօրացնեն բջիջները, հետեւաբար մկանը ու այսպէս մարմինին այդ մասը կը խոչորնայ անհամաչափ կերպով: Այս անհամաչափութիւնը յառաջ կը բերէ նախ՝ մարմինի տձեւութիւն նակատակ գեղեցկագիտական օրէնքներու: Յետոյ ներքին գործարաններու եւ մասնաւորապէս սրտի տկարութիւններ, քանզի սիրտը աւելորդ ճիգ մը ընելու է ամէն ժամանակ, այդ աւելորդ մասը պէտք եղած անուղով հայթայթելու համար: Յայտնի է թէ երբ սիրտն ալ համաչափօրէն ստանար աւելորդ ոյժ մը,

այն ժամանակ բնականէ դուրս ո եւ է երեւոյթ գոյութիւն չէր ունենար:

Օրինակներ բերելու պէտք չի կայ, քանի որ միշտ կրնանք մեր շուրջը տեսնել նմանօրինակ անձերու սրտի հիւանդութեանց նակամէտ ըլլալը և կամ տառապելը: Մարմնամարզ երբ ընենք պէտք է մարմինը մարզել և ոչ թէ մի միայն այս կամ այն անդամը:

Թե երէ շատ աւելի պէտք ունին մեր կունակի մկանները, որոնք բոլորովին կանտեսուին մեր մարզանքի պահերուն բնաւ չի գործածուելով. տկարացած, տեղի կուտան կուրծքի զօրաւոր մկաններուն որոնք կարճընալով կը նեղցրնեն կուրծքը եւ կը վնասեն մեր շնչառութեան:

Ներկայ սերունդին առաջ դնենք նմոյշներ առողջ եւ բարեձև կազմուած քներու: Թեւերու ուռեցած մկանները պարծանքի առարկայ ըլլալէ դադրած են այլևս. մի քանի մկաններու բեռը չի կրնար յաղթել մեր երկարակեցութեան թշնամի միլիոնաւոր անտեսանելի մարմիններուն: Այս կէտերը մեր մատաղ սերունդին ցոյց տալու վսեմ պարտականութիւնը կը ծանրանայ մեծ մասամբ մեր բժշկական և մարմնամարզական թերթերուն վրայ, «Բժիշկ» և «Մարմնամարզ», որոնց երկուքն ալ նոյն նպատակին կը ծառային տարբեր ասպարէզներու մէջ. մեր բժիշկ բարեկամներ պէտք չէ խնայեն իրենց ջանքերը «Մարմնամարզի» միջոցաւ ներկայ սերունդին առողջութեան առողջ սկզբունքներ ցոյց տալու համար: Մին կը լրացնէ միւսին պակասը և երկուքը միասին եթէ հետեւին իրենց բուն նպատակին, որը վրաստան ենք թէ պիտի ընեն, կը լրացնեն մեր ամենամեծ պակասներէն մին:

ՄՐՄՐԱՆ ՎԱՐՃԱՊՍՏՅԱՆ

Ամերիկա



Ս Ե Ռ Ա Յ Ի Ն Հ Ա Ր Յ Ը

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄ ԵՒ ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ . — Գրեց՝ Վիկտորյա Հոյ. քարգմ. Բխլազնի Կոզլուպոյիսևան : Հրատ. «Մարմնասարգ»ի. Կ. Պոլիս, 1913 :

Տղան հետաքրքիր է, կ'ուզէ իր հետաքրքրութիւնը գոհացնել . իր մանկական միտքը զբաղեցնող առաջին հարցը սա՛ կ'ըլլայ թէ՛ ինք ի՛նչպէս աշխարհ եկեր է, զինթը ո՛վ աշխարհ բերեր է : Իսկ երբ եղբայր մը կամ քոյր մը ունենայ՝ հետաքրքրութիւնը աւելի կ'աճի . զարմացած՝ կը դիմէ ծնողքին, նորածինին ուրկէ եկած ըլլալը կը հարցնէ . ծնողքը պատասխան մը կը յարմարցնէ և կը կարծէ թէ տղան համողութեամբ, բայց ո՛չ, միշտ առեղծուած մը կայ, զոր իր մանկական միտքը չի կրնար լուծել :

Կ'անցնին տարիներ, տղան պատանի կ'ըլլայ, բայց գաղտնիքը միշտ գաղտնիք կը մնայ . հիմա աւելի հասունցած է և արբունքի հասած . կ'ուզէ անպայման իր միտքը զբաղեցնող սեռային խնդիրներուն գաղտնիքը հասկնալ : Միթէ՛ կարելի՞ է ծնողքին կամ ուսուցչին հետ այս տեսակ խնդրոյ մասին խօսիլ . մտքէն անգամ չ'անցըններ : Կը դիմէ կամ ծառային և կամ ընկերներու . և ահա կը ստանայ բոլորովին սխալ տեղեկութիւններ, որոնք իր բարոյականը կը խաթարեն և զայն կը գրգռեն : Հոսկից է որ կ'սկսի տղուն անկումը, թէ՛ բարոյապէս և թէ՛ ֆիզիքսապէս :

Անշուշտ տղան այս անկումը չպիտի ունենար, երբ առջի վայրկեանէն ծնողքը անոր հետաքրքրութեանը գոհացում

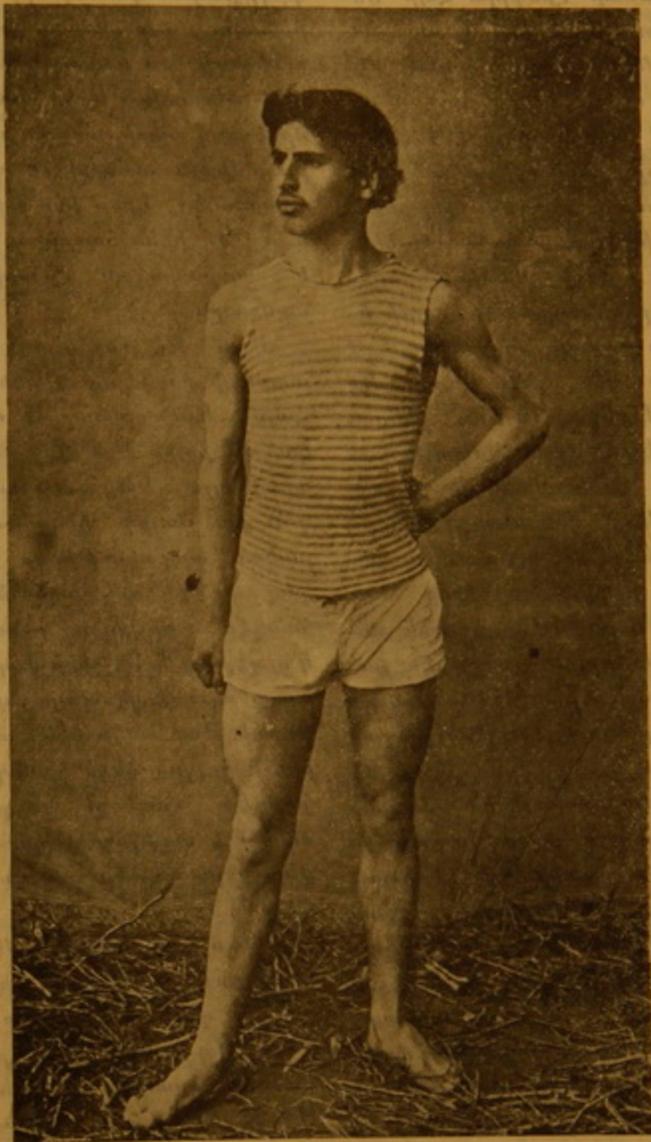
տուած ըլլար՝ սերնդագործումը բացատրելով՝ բոյսերէն և կենդանիներէն առնուած օրինակներով . իսկ անոր պատանեկութեան ատեն բացատրելով սեռային գործարաններու դերը, անոնց առողջապահութիւնը, անոնց չարաչար գործածութեան սոսկալի վտանգները : Ես չպիտի կարծէի թէ՛ տղայ մը, զիսնալով դէպի կործանում դիմէր :

Բայց այս տեսակ խնդրոյ մը մասին տղուն հետ խօսիլը մեծ վարպետութիւն կը պահանջէ, ասիկա ամէն ծնողքի կամ ուսուցչի գործ չէ . իրենց օգնութեան պէտք է հասնին զիրքեր :

Բայց ի՛նչ գիրք պէտք է ընտրել : Մինչև հիմա, սեռական խնդիրներու մասին գրուած հազիւ մէկ երկու գիրք ունէինք, բայց այս ամառ մէկէն իմէկ անոնց թիւը տասնեակի մը բարձրացաւ : Ես ատոնք բոլորովին վստահաւոր կը զբտեսնեմ մանկութեան ու պատանեկութեան համար, և զրգոյի՛ց՝ երիտասարդութեան համար : Այս տեսակ գիրքի մը միակ նըպատակը պիտի ըլլայ երիտասարդին ցոյց տալ՝ վտանգն ու անկումը, զայն խորչեցընել, և ցուցնել մաքուր կեանքը, ընտանեկան երդիքին տակ :

Կը յանձնարարեմ միայն հետեւեալ գիրքերը . մանկական և պատանեկան շըրջանին համար . Ա. ինչ պիսի Է զիսնայ դեռասի մանչ մը. Բ. ինչ պիսի Է զիսնայ դեռասի աղջիկ մը. Գ. ինչպիսի բժիշկ մտեղբայրս ինձի սորվեցուց ծննդախալս գործարաններու յատուկ բաները⁽¹⁾ : Իսկ երբ-

(1) Հրատարակութիւն «Մարմնամարզ»ի :



Պ. Գ. ԳՈՒԹՎՈՒՆՅԱՆ

Կեսարիոյ Ս. Կարապետի Պանկէն, որ մարզանկներէն մեծապէս օգտուելով
մզոն վագելու մէջ առաջին ելած է:

տասարդներու համար վինֆիլա Հօլի Աերընյագործում եւ Սեռայիկ ստողջարանութիւնը, որու մասին է որ կ'ուզեմ մէկ քանի խօսք ընել:

Ամէն կերպով շնորհաւորելի է Պ. Բիւզանդ կէօղիւպէօյիւ քեանը, որ այս նիւթի մասին գրուած աճազին գիրքերէն այս «Ամերիկացի նշանաւոր բժիշկին» գործը ընտրած է, որ ո՛չ միայն ամերիկացի երիտասարդին, այլ ամէն ազգի երիտասարդներուն համար ալ շահեկան է և յոյժ օգտակար: Ան, 123 էջերու մէջ բացատրած է Մերկյագործումը՝ կենսաբանական քննակէտէն, յետոյ, Արուներուն արդունքի հասած ասէն անոնց կրած գիգիմական եւ հոգեկան փոփոխութիւնները. յետոյ արուին ծննդական գործարանաց անդամակնութիւնն ու քննախօսութիւնը, ուրկէ հետեւցուցած է չարիանսս արուին անոական ստողջարանութիւնը, ապօրէն յարաբերութեանց ու գիճութեան սոսկալի վտանգները, և իր եզրակացութիւնը եղած է «Ապրիլ ժուժկալ կեանք մը»: Անա՛ թէ ի՛նչ կ'ըսէ Հօլ ժուժկալութեան մասին. «Ժուժկալ կեանքը այն գաղափարականն է, որուն պէտք է ձգտի ամէն երիտասարդ, մեզմէ առաջ ու մեր վերեւը գրտնուած նպատակակէտի մը հասնելու համար, պէտք ունինք զոճողութեանց, և եթէ ատոր հասնինք, հոն կայ վարձատրութիւն մը»: «Ժուժկալութեան վարձատրութիւնները կը ներկայանան այն ձեւով որ երիտասարդին վտանգութիւնը կ'աւելնայ պարկեշտ կնոջ մը ձեռքը խնդրելու, այն գիտակցութեամբ թէ կարող է հիմնել ու պահպանել ընամանիք մը, և պաշտպանել զայն ամէն վտանգներու դէմ»: (էջ 75)

Հեղինակը, ապօրէն յարաբերութեանց մասին խօսած ատեն ջոյց տուած է միայն

ֆիզիքական վտանգները, առանց ծանրանալու, այս տեսակ յարաբերութիւններուն հոգով մը բարոյական անկումին մասին: — Այսպիսի մէկը, անասնական կեանք մընէ որ կ'ապրի, առանց իտէպ մը ունենալու, միայն հաճոյքին է որ կը դիմէ: Այսպիսի մէկը, կինը իբր կզ մը կը նկատէ, պիտի ըլլայ: Եթէ դուն պահանջես որ յարգեն քու մայրդ, կինդ ու աղջիկդ, տարական արդարութիւնը կը պարտաւորէ քեզ ալ միևնոյն յարգանքով վերաբերիլ հանդէպ ուրիշներու կանանց: Ինչպէս որ կ'ուզէք որ ուրիշները վարուին ձեզի հետ, դուք ալ նոյնպէս վարուեցէք անոնց հետ: Ուստի թող ամէն կին, ամէն աղջիկ սրբունի մը ըլլայ ձեզի համար, զորս դուք կը յարգէք, որպէսզի դուք ալ իրաւունք ունենաք ուրիշներէն պահանջելու միևնոյն վերաբերումը ձեր յարգած կանանց հանդէպ (1): »

Անա՛ թէ ի՛նչ կ'ըսէ Յիւրիսի համարանի բրօքէտէօններէն Տօքթ. Ալպէսթ Հայմ. «Ամէն օրիորդ մէկու մը աղջիկն, մէկու մը քոյրն է և մէկու մը կինը և մայրը պիտի ըլլայ: Եթէ դուն պահանջես որ յարգեն քու մայրդ, կինդ ու աղջիկդ, տարական արդարութիւնը կը պարտաւորէ քեզ ալ միևնոյն յարգանքով վերաբերիլ հանդէպ ուրիշներու կանանց: Ինչպէս որ կ'ուզէք որ ուրիշները վարուին ձեզի հետ, դուք ալ նոյնպէս վարուեցէք անոնց հետ: Ուստի թող ամէն կին, ամէն աղջիկ սրբունի մը ըլլայ ձեզի համար, զորս դուք կը յարգէք, որպէսզի դուք ալ իրաւունք ունենաք ուրիշներէն պահանջելու միևնոյն վերաբերումը ձեր յարգած կանանց հանդէպ (1): »

Միւս գլուխներուն մէջ հեղինակը կը խօսի ստողջարանական կանոններու մասին «որոնց գործադրութիւնը կարող պիտի ընեն երիտասարդը ֆիզիքական զարգացման բարձրագոյն անտիճանին հասնելու»: (էջ 76) Ինչպէս նաև ներարգանդային անման ու զարգացնու մասին:

Ոչ մէկ գիտողութիւն ունինք ընելիք թարգմանութեանը մասին, որ շատ յա-

(1) Բրօքէտէօնն սոյն բանախօսութիւնը ամբողջութեամբ թարգմանուած է «Մարմնամաքող» բ. տարի, թիւ 10 11, և 12-ով. զոր կը յանձնարարեմ ամէն երէկասարդի անպայման կարգով:

ջող է: Միայն ուրիշ զիտողութիւն մը. «Թարգմանիչը կը յանձնարարէ ընթերցողին, կարդալ մասնաւոր ուշադրութեամբ ու թերեւս երկու անգամ, ծնընդական գործարանաց զիրքն ու պաշտօնները»: Բայց, ասոնց ընթերցման ասոն, ուշադրութիւնը վառ պահելու միակ պայմանն է աչքի առաջ ունենալ մանրամասն ու խնամուած պատկերներ: Գիրքին մէջի

գտնուած երեք պատկերները այս պայմանը չեն լրացներ:

Այսու հանդերձ, երկրորդական մէկ քանի պակասներ գործին արժէքը բնաւ չեն պակսեցներ. անիկա անհրաժեշտ գիրքն է ըստ երիտասարդներուն, և ցանկալի է որ ամէն ընտանիքի ու դպրոցի գրադարանին մէջ գտնուի անկէ:

Ե. Ք.

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՀԱՆԴԷՍ ՍԱՄՍՈՆԻ ՄԷՋ

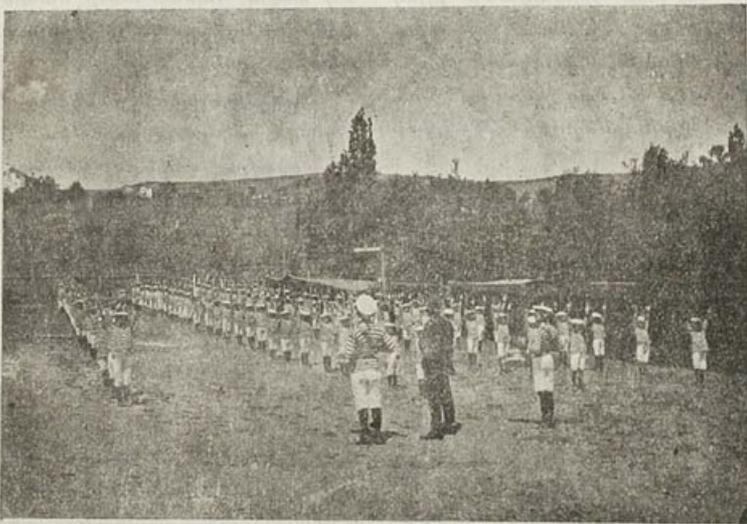
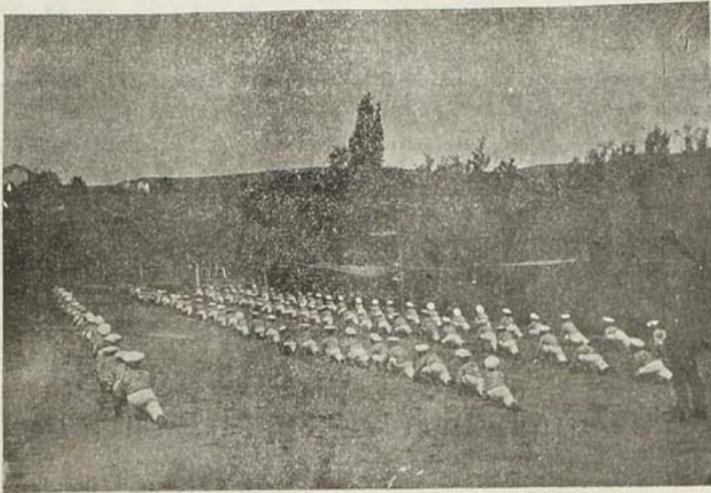
Ներկայիս կուգամ արձագանք ըլլալ մոռցուած լուրի մը, որ մաս կազմելով բացուած հայ մարմնակիրթական ընդհ. շարժման, կ'արժէ որ այդ շարժման օականն եղող «Մարմնամարզ»ի մէջ իր տեղն ունենար:

Ինչպէս շատ տեղեր, Սամսոնի մէջ եւս վերջապէս անցեալ տարի ըմբռնուելով մարմնամարզի ունեցած անհրաժեշտութիւնը, մասնաւորաբար վարժարաններէ ներս, չուետական մարզանքը իրրեւ պարտաւորիչ դաս մտցուած էր տեղւոյս մանչերու ազգ. Ս. Ներսեսեան վարժարանի դասաւանդութեան շարքին մէջ, բայց զըմբախտաբար ան ալ հազիւ թէ տարուոյն կիսուն:

Մասնաւորաբար ազգ. վարժարաններուն բարոյագէտ թէ նիւթագէտ սատարելու նպատակով նորակազմ «Դպրոցա սիրաց Միութիւն»ը որոշած ըլլալով դաշտահանդէս մը կազմակերպել, այս առթիւ յարմար գտնուած էր չուետական մարզանքն ալ յայտագրին մէջ մտցնել, այսպէսով ժողովուրդին գաղափար մը կազ-

մել տալու համար անոր մասին և միևնոյն ատեն հանդէսը աւելի փայլուն և ճոխ անցընելու համար:

Հանդէսը տեղի ունեցաւ Յունիս 23ի կիրակի օր, բայց բնութեան մէկ անհաճոյ կատակով, այսինքն նմանը ձմեռը իսկ քիչ անգամ տեսնուած տեղատարափ անձրեւով մը կիսատ մնաց: Ժողովրդեան բուն փափաքին վրայ քանի մ'օր վերջ Յունիս 27ի հինգշաբթի օր շարունակուեցաւ խուռն և երկսեռ բազմութեան մը ներկայութեանը, որ մեծ հետաքրքրութիւնով հաւաքուած էր գէթ Սամսոնի Հայոց համար աննախընթաց եղող այս հանդէսը տեսնելու համար: Հանդէսին, ինչպէս առաջ, նոյնպէս այս անգամ եւս կը նախադասէին քաղաքիս բարիխնամ Առաջնորդ Տէր Համազասպ Ծ. Վրդպ. Եղիսէեան և կառավարիչ Մուհետտին Պէլ: Ներկաներուն մէջ, հակառակ լուր օր լալուն, կը տեսնուէին նաև շատ մը օտարազգիներ: Հանդէսին մարմնամարզական մասը — որուն վրայ միայն պիտի խօսիմ և որը միայն կը շահադրդէ ձեզ — սկսաւ



Սամսոնի Ս.զգ. վարժարանի առակերտները մարզանքի առն

մարմնամարզիկներուն տողանցքովը, արդարեւ շատ զեղեցիկ տեսարան մը կը ներկայացնէր ամբողջ միօրինակ կերպով հագուած և գլխարկ դրած 100—120 երկսեռ աշակերտներու և փոքրիկ թմփուկներու

հանած անուշ ձայնով ըրած զինուորական քայուածքը: Բուռն ծափահարութիւններով ընդունուող սոյն տողանցքէն յետոյ հետըհետէ տեղի ունեցան շուետական մարզանքի զանազան փորձեր, որոնց ամենքն

ալ բուն ծափահարութիւններու մէջ կը վերջանային, քանի հասն ալ կրկնուելու պայմանաւ: Ասոնցմէ վերջը տեղի ունեցաւ զանազան վաղքի, պարկի մէջ վաղքի, ծանրութիւն նետելու, ոտքով ցատկելու մրցումներ: Ծանողներուն կը տրուէին մէյմէկ արծաթ մետալներ վարժարանի կողմէ: Հակառակ շատ սուղ ժամանակի մը մէջ մարզուած ըլլալուն, աշակերտները, չնորհիւ իրենց վարպետ և անխոնջ առաջնորդին, Ռուսահայ Պարոն Վահան Յովհանէսեանի թափած ջանքերուն, շատ մեծ յաջողութիւն ձեռք բերած էին, զոր ամենուստ գնահատուեցաւ: Հանդէսը վերջացաւ գիշերը ժողովրդային շատ լաւ տրամադրութեան տակ: Կառավարիչ պէյը մեկնելէ առաջ իւր մօտ կանչելով Պ. Վահանը եւ չնորհաւորելէ յետոյ զայն իր ձեռք բերած այս գնահատելի արդիւնքին համար

փափաք յայտնած էր հանդէսին տարեշրջանի սկիզբը կրկնուելը, խոստանալով իւր կողմէ ամէն աջակցութիւն: Յիրաւի ամէն մարդ կը հարցնէր, մտով թէ արդեօք շատ պիտի ուշանա՞ր այսպիսի վայելքի մը երկրորդը:

«Իպրոցասիրած Միութիւն»ը ևս գնահատած է յիշեալին թափած անխոնջ ջանքերն և ձեռք բերած արդիւնքը, Բաթիում գրօնօգնութիւն ժամացոյց մը նուիրելով անոր:

Կը լսեմ թէ յառաջիկայ տարի, այսինքն ներկայ տարեշրջանին, մարմնամարզը տեղի պիտի ունենայ նաև ֆանֆառով, որուն համար այժմէն ամեն պարաստութիւն եղած են եղեր: Յաջողութիւն կը մաղթեմ, նոյնպէս կը մաղթեմ որ աղջիկներն ևս սկսին սոյն մարզանքներուն, քանի որ ան նուազ կարեւոր չէ նաև անոնց համար:

Թ. Գ. Ա. ԿԻՑ

ԼՈՒՍԱԲԱՆՈՒԹԵԱՆ ԼՈՒՍԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

Այս միջոցիս Սկիւտարի Ս. Խաչ Եկեղեցոյ Թաղ. Խորհուրդին և տեղուոյն «Յառաջդիմական Միութեան» միջև վէճ մը ծագում առած է. մեզի համար նորութիւն չէ այսպիսի վէճերու գոյութիւնը. աշխատիլ ուզող և աշխատող ուժերու և աշխատիլ չի կրցող և սակայն փառաբանուիլ ուղղոյններու յաւիտենական պայքարն են, ու խնդիրը այս տեսակէտէն քննելով, ան ոչ առաջինն է և ոչ ալ վերջինը պիտի ըլլայ, որով զուրկ է ունէ արժէքէ:

Կայ սակայն խնդրոյն մէկ ուրիշ գնահատումը. Թաղ. Խորհուրդը ցարդ մեզի համար անհասկնալի մնացած միջոցներու

չնորհիւ կը յաջողի «Լուսաբանութիւն» մը վերատառութեամբ գրութիւն մը ղետեղել «Ազատամարտ»ի մէջ. գրութեան առաջին մասը զուրկ է ունէ նշանակութենէ, որովհետև առաւելապէս ըսի-ըսուներու վրայ հիմնուած է, և մեր թերթին ընդգրբկած ուղղութեան սահմանին մէջ չի նար:

Թաղական Խորհրդոյ անդամ Տօքթ. Մարդպանեան սակայն, գրութեան վերջաւորութեանը մէջ, թերևս առանց իր գործածած բառերուն նշանակութիւնը լաւ գիտնալու, կ'ըսէ թէ «Միտքիւնը իր հիմնգերկար սարխնուր ընթացիմ մեջ ոչ մեկ ա-

սեն եւ ոչ մէկ կերպով կրցաւ արդարացնել իր կրած գեղեցիկ անուկը եւ իր առաջադրած օգտակար նպատակը»։ ուրիշ տեղ մը, «Միտրոքիւնը ո՛չ միայն նկզականայ ամուշ շքան մը բողբոսած է, այլ նիւբապիս վնասակար խկ եղած է քաղցիկն սնունդիկն եւ քաղիկն մանուկներու դասիւրակութեան գործիկն» :

Մեզի համար այս ըստածները շատ զարմանալի կը թուին եւ կը տարուինք խորհելու թէ թաղի մը թաղական Խորհրդին անդամները կամ երբեք չեն շահագրգռուիր իրենց թաղին մէջ, իրենց քթին տակ կեանք առած շարժումներով եւ կամ՝ այդ ամէնը տեսնելով, գիտնալով հանդերձ կուզեն կոյր ձեւանալ ու հանրութիւնը մոլորեցնել, եւ ասիկա ապերախտութիւնէ աւելի բան մէ: Զանազան առիթներով ըսած ենք թէ, — եւ շատ շատեր մեզի համամիտ գտնուած — Սկիւտար Պոլսոյ այն վխակ թաղն է, ուր կեանք կայ, աշխատանք կայ, արդիւնք կայ: Սահմանադրութենէ առաջ ալ Սկիւտարի մէջ կային թաղականներ եւ սակայն նոյն ոգեւորութիւնը նոյն կեանքը չկար հոն: Սահմանադրութեան յաջորդ տարիներուն մէջ կազմուեցաւ «Ռաֆֆի» լրատրանը, «Յառաջդիմական Միութիւնը», «Տիկնանց Միութիւնը» եւ ուրիշներ, ու այսօր կընել բաստած գրչի գրեհիկ հարուածով այս բոլորին կատարած բարերար դերը ուրանալ, մենք ողջմտութիւն չենք նկատեր:

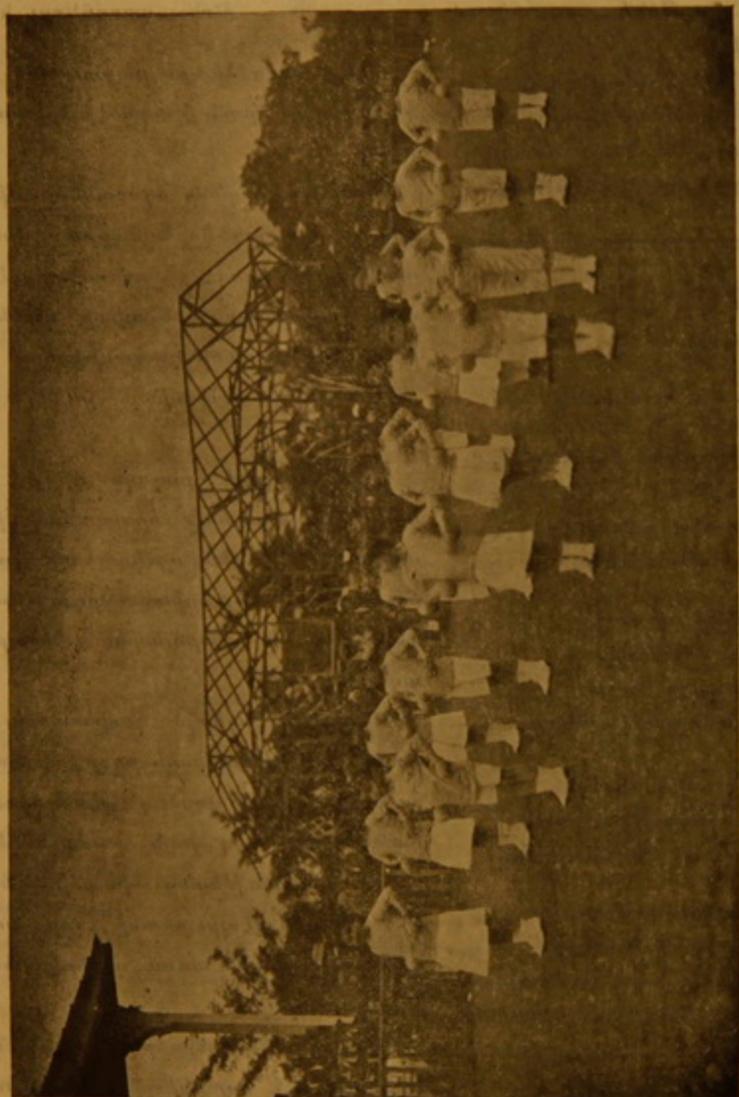
Աշխատելու եւ ապրելու համար թերեւս մեր հայեացքները սարբեր ըլլան Տօքթ. Մարգարանեանի եւ իրեն պէսներուն հայեացքներէն: մեզի համար մէկ որոշ միտք միայն գոյութեան իրաւունք ունի, այսինքն աննսնները նկատելով ընդհանրութեան բազկացուցիչ մասերը, անոնք որ ինքզինք-

նուն օգտակար կըլլան, օգտակար եղած կըլլան նաև ուրիշներուն, թաղին, ազգին, հայրենիքին եւ մարդկութեան: Այսօր «Յառաջդիմասիրաց»ը այս սահմանը շատոնց անցած է. մասնաւորելով միայն մարդանանցած է. մասնաւորելով միայն մարդանքի մասին, անիկա իր սարքած ատենախօսութիւններով, հանդէսներով եւ մանաւանդ կազմակերպած բացօդեայ երկար պտոյտներով մեծապէս օգտակար եղած է թաղին երկեսու Հայութեան մէկ մասին Ֆիզիքական բարելաւման եւ զօրեղացման. Տօքթ. Մարգարանեաններու համար թերեւս աւելի օգտակար եւ ազգասէր են անոնք՝ որոնք գիշտուներէ, սրճարաններէ դուրս չեն ելնիր եւ սակայն եկեղեցիին եւ այլ լիառատ կուտան քան թէ անոնք՝ որոնք իրենց պարագայ ժամերը լեռներու բարձունքներուն վրայ, առանհանրու մէջ եւ կամ ծովերու եզերքը կ'անցընեն եւ սակայն աւելի լիջ կուտան քան առաջինները:

Մենք որ միշտ Հայ երիտասարդութեան բոլոր քայլերուն հետեւած ենք մեր ոգեւորութիւնը խառնելով իրենցին, նաև կիսելով իրենց ցաւերը, մեծապէս կը ցաւինք որ Թաղ. Խորհուրդը իր գլուխը կորսնցուցած է, սկսած է պայքար բանալ անոնց դէմ, որոնցմով միայն կրնայ ինք բան մը արժել: Ան արգահատելի է միայն:

Թաղ. Խորհուրդին մէջ բերած առարկութիւնները պատրուակներ են լոկ. որքան ալ ըսեմ ու ուրիշներ ջանան ժխտել, իրողութիւնը սա է թէ պայքարը հինի եւ նորի խնդիր է. Թաղ. Խորհուրդին մէկ անդամին արտարոց մէկ կարգադրութեամբը կուզեն թաղային խնդիր յատուցանել:

Կը յուսանք թէ Ազգ. Վարջութիւնը այս անգամ բաւական կորովի կրկայ խընդիրը եղած ձեւին տակ նկատի ունենալու երիտասարդութեան իրաւունքները բարձր բռնելու. այս բանը կը պահանջէ ոչ



ՀԱՅԿ. Գ. ՌԳԻՐՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՆՆՆԵՐ

Գարեգիսի Արամյան վարժարանի Մանկապարտեզի Երկսեռ սուս կերպերը
համաջգիական մարզանքի ասեմե

Մ Ր Օ Ր Ի Մ Ր Ց Ա Հ Ա Ն Դ Է Ս

Ս Կ Ի Ի Տ Ա Ր Ի Մ Է Ջ

Սեպտեմբեր 25ին, սրբորի մրցահանգէս մը տեղի ունեցաւ Սկիւտարի մէջ, նախաձեռնութեամբ և կազմակերպութեամբ տեղուոյն «Հայ Մարմնամարզարան» անուն ակումբին:

Մրցումներուն յայտագիրը չէր խճողուած և կանոնաւոր էր. կարգադիր մասնախումբը կը կազմէին Օրիորդ ձէնազեան և Տեարք Մ. Աղարեան, Ս. Արծրունի, Գ. Բէրէստէճեան, Կ. Կոտանեան, Հ. Պասմաճեան, Ն. Ճէլալեան, Լ. Պէշիրեան, Ա. Պէշիրեան և Բ. Թահտաճեան, իսկ օրուան պաշտօնատար նշանակուած էին Տեարք Բ. Կէօղլուպէօյիւքեան, Տօքթ. Թօփճեան, Տօքթ. Ուզունեան, Յ. Խուպետեան, Շ. Բրիսեան, Ժ. Խօրասանճեան, Կ. Կիւլպէնկեան, Լ. Յակոբեան, Կ. Կոտանեան, Գ. Բէրէստէճեան. պաշտօնատարներուն մէկ մասին, մանաւանդ Տ. Տ. Բ. Կէօղլուպէօյիւքեանի և Շ. Բրիսեանի բացակայութիւնը շատ աչքառու էր և չի վրիպեցաւ ներկաներուն մէկ մասին ուշադրութենէն:

Յայտագիրը բաղկացած էր երկու մասէ, հետեւեալ կարգով և արդիւնքներով.

Ա. Մ Ա Ս

1. 50 մկր վագր

Ա. — Ն. Ճէլալեան

Բ. — Օ. Թահտաճեան

Գ. — Լ. Պէշիրեան

Ժամանակ՝ 5 երկվ.

2. Երկար նկեղ

Ա. — Գ. Սրապեան

Հեռաւորութիւն՝ 9,46 մէթր

3. 800 Մկր վագր

Ա. — Ն. Ճէլալեան

Ժամանակ՝ 2 վայր. 13⁴/₆ երկվ.

4. 2ոդով բարձր ցաւկեղ

Ա. — Հ. Պասմաճեան

Բ. — Բ. Թահտաճեան

Գ. — Յ. Յովհաննէսօֆ

Բարձրութիւն՝ 2,83 մէթր

5. Կեցած երկայնութիւն ցաւկեղ

Ա. — Գ. Սրապեան

Հեռաւորութիւն՝ 2,70 մէթր

6. Սկաւտակ նկեղ

Ա. — Ն. Ճէլալեան

Բ. — Հ. Պասմաճեան

Հեռաւորութիւն՝ 28,95 մէթր

7. 1500 մկր վագր

Ա. — Չ. Սմբատեան

Բ. — Ժ. Սմբատեան

Գ. — Գ. Բէրէստէճեան

Ժամանակ՝ 4 վայր. 48¹/₆ երկվ.

★

Բ. Մ Ա Ս

8. Բարձրութիւն ցաւկեղ

Ա. — Ն. Ճէլալեան

Բ. — Գ. Սրապեան

Բարձրութիւն՝ 1,53 մէթր

9. Նիզակ նիսեղ

- Ա. — Հ. Պատմաճեան
- Բ. — Բ. Թատաճեան
- Գ. — Լ. Պէշիրեան
Հեռաւորութիւն՝ 39,60 մէթր.

10. Երկայնութիւն գոսկեղ

- Ա. — Հ. Պատմաճեան
- Բ. — Գ. Սրապեան
Հեռաւորութիւն՝ 5,20 մէթր

11. Կեցած բարձր գոսկեղ

- Ա. — Գ. Սրապեան
- Բ. — Շ. Կիրճեան
Բարձրութիւն՝ 1,30 մէթր

12. Խոջընդոսաւոր վազի

- Ա. — Օ. Թատաճեան

13. 400 մկր վազի

- Ա. — Ն. Ճէլպեան
- Բ. — Պ. Նասիպեան
Ժամանակ՝ 55³/₈ երկվ.

14. 3000 մկր վազի

- Ա. — Ա. Փափազեան
- Բ. — Ա. Երամեան
Ժամանակ՝ 10 վայր 44¹/₈ երկվ.

Մրցանակները բաժնուեցան օրուան Թագուհիին կողմանէ. տեղի ունեցան նաև բուրգեր կաղմկու և համաչափական մարզանքներու վարժութիւններ ու ցաւալի է ըսել, բաղձութիւն չի կար այս անգամ, զո՞նէ այնքան՝ որքան կ'ըլլար նախորդ հանդէսներուն ատեն, ու չըսելու համար թէ հանրութեան համակրանքը սկսած է հետզհետէ պակսիլ այս ակումբէն, պարտաւորուած ենք ենթադրելու թէ Սկիւտարցիս անտարբեր գտնուած է դէպի այս և այսօրինակ գեղեցիկ շարժումները, բայց միւս կողմանէ ինչ տրամաբանութեամբ հոս պատահական համա-

կիր բողձութիւն մը անակնկալի, երբ միւս վրայն այս ակումբին անդամները պոյքօղ հուշակած են Հայկ-Ողիմպիական խաղերուն դէմ, ու ես, ինչպէս նաև հանդէսին ներկայ գտնուող խումբ մը ընկերներս շատ հասկնալի զուգադիպութիւն մը նշմարեցինք «Հայ Մարմնամարզարան»ի անդամներուն, կամ՝ աւելի ճիշտը, միութեան կազմակերպած պոյքօղին, Տ. Տ. Կէօզլուպէօլի քեանի և Շ. Գրիսեանի բացակայութեան, ու ներկաներուն սակաւաթիւ ըլլալուն միջև. բաց աստի, չի կրցինք հասկնալ նաև թէ ինչո՞ւ Պոլսոյ հայ ակումբներուն գրեթէ ամբողջութիւնը չէր մասնակցած այս մրցումներուն՝ քանի որ յայտադրին մէջ շատ որոշ կերպով նշանակուած էր, թէ մրցումները տեղի պիտի ունենային զանազան ակումբներու անդամներուն միջև, մինչդեռ իրականութեան մէջ հակառակն էր որ պատահեցան ու եղաւ լոկ ակումբային մրցում մը:

Ինձի և ինձի պէսներուն համար, որ շարժումին կը հետևինք միմիայն իր գեղեցկութեանը և կենսունակութեանը համար, այնքան ալ կարևոր չեն այդ պաղութեան պատճառները և սակայն պէտք է որ անոնք վերցուն ու մենք վերջապէս զիտնանք թէ ո՞վ ինչ կ'արժէ. կը կարծեմ թէ չափազանց պահանջկոտ չպիտի թըուիմ, եթէ իր բրիտասարդ պահանջեմ որ այս կէտերը հանրութեան առջև լուսաբանուին ու խնդիրը փակուի, այն ատեն ամէն ինչ իր ճամբան շարունակէ, ու մենք ալ զիտնանք թէ որո՞ւն ճամբուն պէտք է հետևինք:

Այս մասին լուսաբանութիւն մը շատ օգտակար պիտի ըլլար և վստահ եմ թէ ձեր մեզ ծանօթ հաճոյակատարութեամբը ու ազատամտութեամբը ու չպիտի մերժէք մեր այս պահանջը կա-

տարել, որ հայ երիտասարդութեան ալ պահանջքն է միևնոյն ատեն:

ՀԱՅ ԵՐԻՏԱՍԱՐԳՒ ՄԸ

ՄԵՐ ՊԱՏԱՍԽԱՆԸ

Հայ երիտասարդ մը յատկանշական ծածկանունով երիտասարդը իր իսկութեամբը մեզի ծանօթ չէ, սակայն ով որ ալ ըլլայ ան, նոյն իսկ եթէ հայ ալ չըլլայ, գոյութիւն ունեցող ախար վիճակի մը մասին է որ կը խօսի և լուսարանութիւն կը պահանջէ. ան իրաւունք և մանաւանդ պարտականութիւն ունի այդ բանը ընելու:

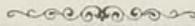
Համաձայն յայտնուած փափաքին, կը հրաւիրենք Սկիւտարի «Հայ Մարմնամարզարան» ակումբը, Պոլսոյ հայ ակումբները, ինչպէս նաև Տիար Կէօզլուպէօլիւքեանը այս մասին տալ իրենց հակիրճ լուսարանու-

թիւնները. թերթիս Տնօրէնն ալ իր լուսարանութիւնները պիտի տայ, և ամէն խընդիր պարզօրի այս կերպով:

Կը յուսանք թէ խօսքի և կարծիքի ազատութեան մեր այս ըմբռնումը հաճոյքով պիտի ընդունուի խնդրոյ առարկայ կողմերէն ու իրենց պատասխանները մեզ պիտի հասնին, մինչև յառաջիկայ թիւը (թիւ 10) հրատարակութեան համար, ու որպէս զի խնդիրը չերկարի, հիմակուց կը յայտարարենք թէ չպիտի թողարկենք որ տեւական պատասխաններով խնդիրը անժամանակ կերպով երկարի. պահանջուածը պարզ լուսարանութիւն մ'է և ոչ թէ նախորդ գրուածքի մը պատասխան տալ շարունակաբար. պէտք է ըլլալ որոշ և կտրուկ:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ,

ՍԵՐԻ ՄՐՅՈՒՄ ՍԿԻՏԱՐԻ ՄԷՋ



Սկիւտարի «Անդրանիկ» Մարմնամարզական Ակումբը նախաձեռնութեամբ Պ. Սիմոն Սանթուրեանի, իր տարեկան առաջին ներքին մրցահանգէսը կատարեց 11/24 Օգոստ. Կիրակի օր կէս օրէ վերջ, Պէրպէրեան Վարժ.ի մարմնամարզարանին մէջ: Մրցահանգէսին կը նախագահէր իբր ժիւրի Պ. Մատթէոս Զարիֆեան:

100 մէքր վազ (Մեծերու)

- Ա. — Երուանդ Գլոեան
 - Բ. — Անդրանիկ Գույումճեան
 - Գ. — Ժիրայր Վառլառեան
- Ժամանակ՝ 14 րկվ.

100 մէքր վազ (Փոքերու)

- Ա. — Արշակ Եազըճեան
 - Բ. — Գէորգ Սաչատուրեան
 - Գ. — Յակոբ Մոմճեան
- Ժամանակ՝ 16,5 րկվ.

Կեցած երկայն ցաշիկ

- Ա. — Անդրանիկ Գույումճեան
 - Բ. — Ժիրայր Վառլառեան
 - Գ. — Արսէն Փափազեան
- Հեռաւորութիւն՝ 2,50 մէթր.

Սկաւառակ նետը

- Ա. — Երուանդ Գլոեան
 - Բ. — Վահէ Տէլիբաճեան
 - Գ. — Սաչիկ Գալֆեան
- Հեռաւորութիւն՝ 21,30 մէթր

Զոդով բարձր գույնիչ

Ա. — Արսէն Փափազեան

Բ. — Արշակ Նազըճեան

Գ. — Յակոբ Մամճեան

Բարձրութիւն՝ 1,95 մէթր

Բարձր գույնիչ

Ա. — Խաչիկ Գալֆաեան

Բ. — Անդրանիկ Գոյումճեան

Գ. — Ժիրայր Վառվառեան

Բարձրութիւն՝ 1,36 մէթր

800 մկր վազ

Ա. — Մանուկ Բէրտէճեան

Բ. — Օննիկ Քիւրքճեան

Գ. — Կորիւն Աճէմեան

Ժամանակ՝ 2 վ. 35 երկվ.

Երկայնութիւն գույնիչ

Ա. — Ռչտունի Տէյիրմէնճեան

Բ. — Անդրանիկ Գոյումճեան

Գ. — Արսէն Փափազեան

Հեռաւորութիւն՝ 4,35 մէթր

400 մկր վազ

Ա. — Երուանդ Գլոեան

Բ. — Օննիկ Քիւրքճեան

Գ. — Կորիւն Աճէմեան

Ժամանակ՝ 67 երկվ.

Երեք ֆայլ գույնիչ

Ա. — Ռչտունի Տէյիրմէնճեան

Բ. — Ժիրայր Վառվառեան

Գ. — Արսէն Փափազեան

Երկար նետիչ

Ա. — Անդրանիկ Գոյումճեան

Բ. — Մանուկ Բէրտէճեան

Գ. — Խաչիկ Գալֆաեան

Հեռաւորութիւն՝ 6,95 մէթր

1500 մկր վազ

Ա. — Մանուկ Բէրտէճեան

Բ. — Արսէն Փափազեան

Գ. — Օննիկ Քիւրքճեան

Ժամանակ՝ 6 վայրկ. 2 երկվ.

Նիզակ նետիչ

Ա. — Ռչտունի Տէյիրմէնճեան

Բ. — Ժիրայր Վառվառեան

Գ. — Երուանդ Գլոեան

Մրցանակներու բաշխումը կատարուեցաւ Օրուան Թագուհի Օր. Նազելի Յովանովիչի կողմէ:

ՄՐՑԱՀԱՆԴԷՍ

ՍՐՕՐԴԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒ

Պոյաճի գիւղի մէջ 16 տարեկանէ վար պատանիները կազմած են ակումբ մը «Հայ Յառաջդիմական Ակումբ» անուան տակ, որ նպատակ ունի պատանիները զարգացնել բարոյապէս, ֆիզիքապէս և մտաւորապէս.

Սոյն ակումբին մարմնամարզական խաղերու հրապարակային տարեկան անդրա-

նիկ մրցահանդէսը տեղի ունեցաւ Ուրբաթ, Օգոս. 30/12 Սեպտ., 1913, առաւօտուան ժամը 9ին, Ֆրեստըքըքի հարթավայրը, 150է աւելի երկսեռ բաղմութեան մը ներկայութեան: Ակումբս մեծ քաջարեութիւն գտած է գիւղիս ընակչութիւնէն, որ նիւթապէս ալ կ'օգնէ իրեն:

Խաղերուն արդիւնքներն են. —

1. — 50 էարսս վազֆ

Ա. — Ա. Մրտիկեան

Բ. — Հ. Ասատուրեան

Գ. — Գ. Գանճեան

6 վայր. 45 երկվ.

2. — Բարձրութիւն ցափեղ

Ա. — Կ. Բամպուքճեան

Բ. — Ս. Կոստիկեան

Գ. — Զ. Գույումճեան

1,27 մէթր

4. — Սկաւառակ նետեղ ($2\frac{1}{2}$ ֆիտ)

Ա. — Թ. Թօփալեան

Բ. — Ա. Մրտիկեան

Գ. — Կ. Բամպուքճեան

30,11 մէթր

4. — Քառորդ մղոն վազֆ

Ա. — Հ. Ասատուրեան

Բ. — Կ. Բամպուքճեան

Գ. — Ա. Այվազեան

1 վայր. 19 երկվ.

5. — Չորրորդ բարձր ցափեղ

Ա. — Ս. Կոստիկեան

Բ. — Թ. Թօփալեան

Գ. — Ա. Մրտիկեան

1,67 մէթր

6. — Մեկ մղոն վազֆ

Ա. — Ա. Այվազեան

Բ. — Ն. Սրապեան

Գ. — Գ. Գանճեան

5 վայր. 58 երկվ.

7. Երկար նետեղ ($9\frac{7}{20}$ ֆիտ)

Ա. — Թ. Թօփալեան

Բ. — Հ. Ասատուրեան

Գ. — Ա. Մրտիկեան

10,40 մէթր

8. — Երկայնութիւն ցափեղ

Ա. — Կ. Բամպուքճեան

Բ. — Հ. Ասատուրեան

Գ. — Ս. Կոստիկեան

4,82 մէթր

9. — Կես մղոն վազֆ

Ա. — Ա. Այվազեան

Բ. — Հ. Սրապեան

Գ. — Գ. Գանճեան

3 վայր. 3 երկվ.

10. — Կեցած երկայնութիւն ցափեղ

Ա. — Ա. Մրտիկեան

Բ. — Ս. Կոստիկեան

Գ. — Զ. Գույումճեան

2,50 մէթր

11. — Երեք ֆայլ ցափեղ

Ա. — Կ. Բամպուքճեան

Բ. — Հ. Ասատուրեան

Գ. — Ա. Այվազեան

10,15 մէթր

Ամենէն շատ կէտ շահողը ըլլալով Կ. Բամպուքեան, champion հռչակուեցաւ.

Մրցումներուն միջոցին ուսմանական երաժշտական խումբ մ'ալ կեռանդաւ որէր մրցորդները:

Մեր շնորհաւորութիւնը:

**ՐԷՔՕՐՆԵՐ
ՈՐՈՆՔ ԲԱՆ ՄԸ Կ'ԱՐԺԵՆ**

Մարմնանարզի ներկայ թիւին կողքը կը զարդարէ Տ. Գէորգ Յափեթեան իր պատկերով. ան անգամ է Իզմիրի «Հայ Որսորդաց» ակումբին ֆութպօլի և սրօրի ճիւղերուն. մեր Պոլսերնակ ընթերցողները անշուշտ առիթը ունեցան Հայկ. Գ. Ողիմպիականին մէջ զինքը տեսնել և իր կարողութիւններուն մօտէն ակնաստես ըլլալ. ինք առաջնակարգ ֆութպօլ խաղացող մ'է, ունենալով շախազանց զօրաւոր սրունքներ և վիզ մը: Ահաւասիկ ցարդ իր շահած ռէքօրները. —

100 մետր վազի, 11¹/₂ երկվ. հայկ. Գ. Ողիմպիականին մէջ, Պոլիս:

Հեռաուրուրիւն ցատկի, 5,94 մէթր. Հայկ. Գ. Ողիմպիական, Պոլիս:

Երեք քայլ ցատկի 13,12 մէթր. Իզմիրի «Փեղովա» Յունական ակումբին կողմանէ սարքուած հանդէսներուն մէջ:

Բացի այս առաջնութիւններէն, ունի բազմաթիւ երկրորդ մրցանակներ, միտայլներ և այլն. այժմ լուրջ կերպով սկըսած է պատրաստուիլ Հայկ. Գ. Ողիմպիական հանդէսներուն համար, ու իրապէս արժանի է ամեն յաջողութեան, որովհետեւ ոչ միայն մարմնով սրօրովն մ'է, այլ նկարագրով ու բնաւորութեամբ այլ մեծապէս համակրելի երիտասարդ մը:

«Վ Ա Ր Ա Զ Դ Ա Տ Ե Ա Ն»

**Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Զ Ա Կ Ա Ն Ա Կ Ո Ւ Մ Բ
(Ս Ե Բ Ա Ս Տ Ի Ա)**

Ակումբս հիմնուած է 1912 Յունիս 2ին, 12 անձերու նախաձեռնութեամբ: Ակումբս ունի ծրագիր-կանոնագիր Սերաս-

տահայ երիտասարդութեան պէտքին յարմար:

Ակումբս ունի ընդհանուր և գործադիր ժողով: Գործադիր ժողովը կը անօրինէ այն բոլոր գործաւնութիւնները որոնց միջոցաւ պիտի իրագործուի ակումբիս նշպատակը:

Ակումբիս մէկ նպատակն ալ է Սերաստահայ հին թէ նոր խաղերը ձյակելու և կատարելագործելու աշխատիլ:

Մեր խաղի բաժանումները հետեւեալներն են. — 1. ֆութպօլ, 2. պէյսպօլ, 3. բերդախաղ (արան կէթաի) 4. երեք ոտք ոստում, 5. վաղքի մրցում ամիսը 1 անգամ 6. ազատ մարզանք, 7. կռուի մարտ և այլն. խաղի ժամանակ երկու բաժանում կայ, վարդազոյն և երկնազոյն: Թէպէտ Սերաստահայ երիտասարդութեան ղէպի Ա. Բերիկա գաղթը, ղգալի արգելք մը եղաւ ակումբիս յառուջացման, և սակայ ակումբիս ներկայ թիւը 22ի կը հասնի, որը ներկայ տազնապալից ժամանակին մէջ քաջակերական է:

Ի շինաց Վարազդատեան մարմնամարզական ակումբի գործ. ժողովոյ

Ասեւադպիտ	Ասեւապետ
Ե. ԽԱՆԼԵԱՆ	ԼԵՈՒՆ ՏԱՂԱԽԱՐԵԱՆ
Սերասիս	

Հ Ա Յ Ա Կ Ո Ւ Մ Բ Ի Մ Ը Յ Ա Զ Ա Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ը

Պայրամին երրորդ օրը մարզական մրցումներ և ֆութպօլի մրցում տեղի ունեցան Իզմիրի կառավարիչին նախագահութեամբ, որուն մէջ Պարտիզակի «Արծիւ Միութիւն»ը ոչինչի զէմ 3 կօրով յաղթական ելաւ: 20 քիլօմէթր հեծանիւի մրցումին մէջ ալ առաջին ելաւ Վաղարշակ անուն երիտասարդ մը: Մեր շնորհաւորութիւնները յայտնելով լուսագոյն յաջողութիւններ կը մաղթենք:

Յ Ա Յ Տ Ա Ր Ա Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Հ Ա Յ Ժ ՈՂ ՈՎ ԱՌԻԳԻՆ

Մ. Փորթուզալեանի քսանհինգամեայ Յորելեանական հանդէսը ներկայ քողաքական պայմաններով, հակառակ յանձնախումբիս և իր համակիրներու փափաքին հայրենեաց գիրկը տօնելը անկարելի բլլալով, որ միակ պատճառն էր հանդէսին յետաձգման, Մարտէյի Յորելեանական յանձնախումբս որոշած է տեղս կատարել այդ համազգային հանդէսը յառաջիկայ Դեկտ. 14ին կիրակի օրը (հին տօմ. 1. Դեկտ. 913):

Մեր անձնուէր գործիչ հրապարակագրի Յորելեանը արժանի չքաւորութեամբ կատարելու համար, յանձնախումբս պատիւ ունի հրաւիրելու բոլոր Ազգային հաստատութիւնները, կուսակցութիւնները և անհատ համակիրները մասնօկցելու այս Ազգային հանդէսին իրր համետ երոխտագրտական ցոյց մը հանդէպ բազմաբղիւն Յորելարին:

Ասեմաղպիւր Ասեմաղպիս
Գ. ՅՈՒՆԱՆԵԱՆ Մ. ՏԷՐ ԱԹՆԱՍԵԱՆ

ԵՂԵՕԹ.—Ամեն առտում, Ամասի, հեռադիւնը եւ պոստի կ ուղղել K. Hovnanian, N 5 Rue St. Cannat Mars-ille հասցեիս:

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ” Ի ՆԵՐՂԱՅ
Մ Ի Ա Յ Ե Ա Ղ Թ Ի Ի Ը

Ինչպէս ծանուցած էինք «Մարմնամարզ»ի նախորդ թիւով՝ ահա Օգոստոս ու Սեպտեմբերի թիւերը միացեալ թիւով հրապարակ հանեցինք յոյժ շահեկան բովանդակու-

թեամբ և բազմաթիւ պատկերներով և տեղի ունեցած մանրամասն նկարագրութեամբ: Սոյն կրկին թիւը պիտի արժէ 100 փարա: Յաջորդ թիւը հրապարակ պիտի ելնէ հոկտեմբերի վերջը:

ՄԵՐ ԳՈՐԾԱԿԱՆՆԵՐՈՒՆ ԵՒ ԲՕԺԱՆՈՐԳՆԵՐՈՒ

«Մարմնամարզ»ի սոյն մրացեալ թիւով ներկայ շրջանի երրորդ եւսումսեան է որ կը լրանայ և սակայն զաւառական մեր կարգ մը գործակալներ և բաժանորդներ դեռ չեն փակած մեզի հետ ունեցած հաշիւնին հակառակ մեր քանիցս ըրած ազդարարութեանց:

Այս անգամ ևս հարկ կը տեսնենք այս պարագան իրենց նկատածան յանձնել որպէս զի հաճին ընդ փոյժ փակել հաշիւնին մանտախոստով ուղղակի մեր հասցէին շրկելով դրամները. իսկ եթէ այն բաժանորդները որոնք մեր գործակալներուն կանխաւ վճարած են պէտք է որ իրենց վճարած ըլլալը ապացուցանող ընկալագրերը փութացնեն մեզ: Այսքան փոքր զհողութիւն մը կսպասենք մեր համակիր գործակալներէն և բաժանորդներէն՝ միմիայն թերթին օգուտին և տւեկանութեանը համար:

ՎԱՐԶ. ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ, Ի

Պատաս. ՏՆՈՐԿԱ Կ. ՈՒՆ Ժ Ե Ա Ն	ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Օ. ԱՐՁՈՒՄԱՆ Կ. ՊՈԼԻՍ	Արտոնահար Ե Ա Ի Ա Ր Շ Ք Ր Ի Ս Ե Ա Ն
---------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------

Ի Ի Ն Ի Օ Ն

ԱՊԱՀՈՎԱԳՐԱԿԱՆ ԸՆԿԵՐՈՒԹԻՒՆ

ԵՐԱՇԽԱՒՐՈՒԹԻՒՆՔ

Դրամագլուխ և պահեստ	329 միլիոն ֆրանք
1906ին գանձուած ապահովագին	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 ԳԵՐԱԶՄԱՆՑ քան ու է Ընկերութեան պայմանները: Ապահովագրութեան ամէն ձեւերը ամենէն աման զինկերով, օրինակի համար՝

ԱՊԱՀՈՎԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Ի ԴԵՊ ՄԱՀՈՒ, ԽԱՌՆ, ԴՐԱՄՕԺԻՏԻ, ԷՆ, ԷՆ.:

Ընկերութեան զրամատուէն է ՕՍՄԱՆԵԱՆ ԿԱՅՍԵՐԱԿԱՆ ՊԱՆՔԱՆ:

Թուրքիոյ և Արեւելքի Ընդհանուր Տնօրէնութիւն

Ընդհանուր Տնօրէն Սիմօն Բայսէրլեան

Կենաց ձիւղին Պետ Միհրան Տէր-Ներսէսեան

Պօլիս, Ղալաթիա, Իւնիօն Խան

Գործակալութիւնք Թուրքիոյ գլխաւոր քաղաքաց մէջ

ԱՄԷՆ ՀԱՅ ԱՆՀԱՏԻ

ԵՒ ԱՄԷՆ ԿՐԹԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹԵԱՆՑ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ

ԸՆԴԱՐՁԱԿ ՔԱՐՏԷՍ

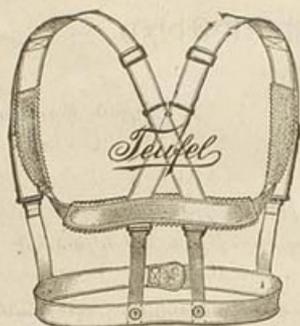
ՕՍՄԱՆԵԱՆ ՊԵՏՈՒԹԵԱՆ

ԱՍՏ. 1,2,250,000 ՏԱՐԱԾՈՒԹԻՒՆ 1,22×0,88

Կը պարունակէ Փոքր-Ասիա, Հայաստան, Ասորիք, Միջագետք, Արարիա, Կաւկասիա, հիւսիս. Եգիպտոս, ինչպէս նաև հին Հայաստանի փոքրիկ մէկ քարտէսը ըստ սեպագծեւ արձանագրութեանց: Քարտէսին մաս կը կազմէ գրքոյի մը որ կը պարունակէ վիճակագրական, վարչական ու ազգաբնակչական կարեւոր ծանօթութիւններ: Ծրագրեց՝ Ա. Պիպիոնիս: Գծագրեց՝ Յ. Փալիագլան:

Ուշադրութեան արժանի է հայրենի պատմական ու նուիրական վայրերու և սրբավայրերու անունները, որոնք և ո՛չ մէկ քարտէսի վրայ կարելի է գտնել: Գին՝ թղթեայ 10, լաթապատ 15, սալոնի համար շրջանակով 25 դր.: Կեդրոնատեղին՝ Պապը Ալի ճատտէսի, թիւ 25. Վաթան կազմատուն. Մաղաղաձեան եղբարք քով:

ՉԵՁԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՊԻՏՈՅՔՆԵՐԸ



Կանանց



Սրանց

Իբր Մարմնամարզիկներ, պարտաւոր էք զիսնալ 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:

Ամբողջ սարի մը տեսականորէն կրնաք քակել, առանց որ ձեր մենէ առած Molletièreը քակուի կամ ու է անհանգստութիւն պատճառէ. թերեւս ձեր առարկութիւնը գինին մասին ըլլայ, բայց երբ ձեզ վստահացնենք թէ մեր ապրանքները ուրիշներէ առնուազն չորս անգամ աւելի դիմացիուն 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 ասն «Olympia» Suspensoirը. Գինն է 10 դրուշ: Փոստի ծախսը միշտ գնողին վրայ է:

ԻՆՉՈ՞Ւ ԶԵՐ ՈՒՍԵՐԸ ՇԻՏԱԿ ԶԵՆ

Փափաքելով նաեւ դրացէս օժանդակել մեր ընթերցողներէն անոնց՝ որոնք կ'ուզեն իրենց ուսերը շահել, մարմինը ուղղել, կուրծքը զարգացնել, յատկապէս բերել տուած ենք կարգ մը առողջապահական bretelleներ (ասիք), որոնք սովորական bretelleներու գործը տեսնելէ զատ, մարդուն մարմինն ալ ուղիղ կը բռնեն, անոր տալով վայելուչ երեւոյթ մը: Ապագրելու պարագային յիշատակել թէ՛ արակա՞ն թէ իզական 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 զիմել նաեւ Պահ՛ջ 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, զոր Մարմնաւարդ 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՝ որ քանին պէտք ունի առողջ և մաքուր կեանք մը ապրելու համար: Մենք զանց կ'ընենք այս գրքին յառաջ բերելիք օգուտներուն մասին խօսել, միայն հոս կուտանք գրքին պարունակութեան մէկ ցանկ նիւթօցը, որոնք կարելի է իր մասին լիովին գաղափար մը կազմել:

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄԸ: ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԷՏԷՆ. Ընդհանուր գործունեութիւնի ապրող գործարանաւարութեանց. Անձնաւուր գործունեութիւնի. Յեղապաշտպան գործունեութիւնի:

ՄԷԿ ՔԱՆԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՍԿԶՐՈՒՆԲՆԵՐ. Չոհոյութիւն և վարձատրութիւն անձնաւուր գործունեութեանց մէջ. Չոհոյութիւն և վարձատրութիւն յեղապաշտպան գործունեութեանց մէջ.

ԱՐՐՈՒՆՔԸ ԱՐՈՒՆԵՐՈՒ ՄԷՋ. Ընդհանուր փոփոխութիւններ մարմնային և հոգւոյն մէջ. Ծննդական դրութիւնը. Խաղ ու աշխատանք. Ընկերութիւնը. Կրօնքը.—

ԱՆԴԱՄԱՉՆՆՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԲՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆ ԱՐՈՒՆ ԾՆՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆԱՅ. Առնականութիւն.

ՉԱՓԱՀԱՍ ԱՐՈՒՆ ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆԸ. — Ապօրեկ յարսութեան իրենքու հետ. զիմութիւն. Ժուժկապութիւն.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ. Սնունդ. Լոգանք. Մարզանք. Քունիկ ստող-ցարանակիւն պահանջումները. Խորհուրդներու սսնձում.

ՆԵՐԱՐԳԱՆԴԱՅԻՆ ԱՃՈՒՄ ԵՒ ՉԱՐԳԱՑՈՒՄ. Մայրութիւն. Հայրութիւն.—

Յաւելուած անձնակիւնակիւն խնդիրներու շարք:

Այս յոյժ օգտակար գրքին զինն է

5 ԴՐՈՒՂ (ԿԵՂԶԵԱՎ զԻՆ)

Կեդրոնաւեղի Մարմնաւարդի խմբագրատունը և կամ՝ դիմել
բոլոր գրափաձառներուն:

ՌԱՏԻՈՒՄ ԼԱՄՔԱՐ
 ՇՐՋԵՍԼ ԿՏՈՒՅՈՎ, ՇՐՋՇՈՂ, ԼՈՅՍՈՎ, ԵՒ ՍՍՎՈՐԱԿԱՆ ԳԱՐԻԻՂՆԳ



Radium Chic

Modèle 1911

250

Bougies

**Փոքր, սիրուն, գոհարանման
 250 ՄՈՍԻ ՈՒԺ**

Ներքին զործածութեան համար

Քարեւղի սպառում

1 Բաշ 24 ժամուան մէջ

Գին՝ 4 1/2 Օսմ. ոսկի կանխիկ

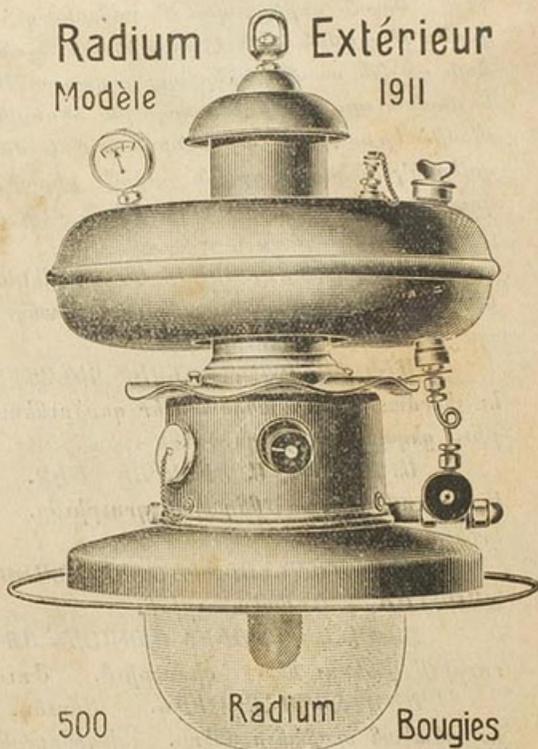
Բոմբը, Մանշօնը, Կլօպը, Չազարը եւ

Քոօշէն միասին

ԹՈՒՐԿՐՈՆ ՄԻՍԿ ՆՆԲԵՆՅԱՅՈՒՅԻՉ ԵՒ ՄԹԵՐԱՏԷՐ

Մ. Ժ. Ա. Ն. Է. Մ. Ի. Բ. Է.

37, Շահսիւվար փողոց, Կալաթա



Radium Extérieur

Modèle

1911

500

Radium

Bougies

500 ՄՈՍԻ ՈՒԺ

Քարեւղի սպառում

1 Բաշ 12 ժամուան մէջ

Գին կանխիկ

Իւր ըսի զործածութեան համար 6 Օսմ. ոսկի

Ներքին զործածութեան համար

5 1/2 Օսմ. ոսկի

Բոմբը, Մանշօնը, Կլօպը, Չազարը եւ

Քոօշէն միասին