

NAVASART

ORGANO DE LA U. G. ARMENIA DE CULTURA FISICA



ՊԱՇՏՈՆԱԹԵՐԹ Հ. Մ. Ը. Մ.-Ի

ՅՈՒՆՈՒԱՐ 1956

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

«Հայկական Քաղաքականութիւն»	ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ	1
Հայ Բողոքականները եւ Մարմնակրթութիւնը	Կ. ՇԱՀԻՆՆԱՆ	5
Վեներտիկեան յիշատակները	Տ. ՄԱԳՈԳՅՆԱՆ	11
Անկառուեալ "Փառատօն" մը	Ս. ԶԻԼԻՆԿԻՐՆԱՆ	12
Հայկ ձիգմենեան	ՍՐՕՐԹՄԷՆ	15
Հայերը աշխարհի մէջ		17
El Veraneo no es Lujo	EDITORIAL	21
De la teoría a la práctica		22
Los grandes campeones del deporte		24
¡No juegue con el sol...!		27
¡Guerra a la Fealdad!		29
Alerta		32
Espinacas		33



Carnaval 1956

3 GRANDES BAILES

En el Campo de Deportes de Nuestra Institución

FEBRERO 12, 18 y 25

ACUDA CON SUS FAMILIARES Y DIVIERTASE
GRANDES ATRACCIONES



ՊԱՇՏՈՆԱԹԵՐԹ

Հ.Մ.Ը.Մ.-ի

Գ. ՏԱՐԻ, ԹԻԻ 32

ՅՈՒՆՈՒԱՐ 1956

ՊՈՒՆՈՍ ԱՅՐԷՍ

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ

«ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՔԱՂԱՔԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ»

Քաղաքականութեան մէջ իբր թէ գործօն դեր ունին՝ արամաբանութիւն, հաշուադիտութիւն, պատմական դէպքերը նախատեսելու եւ վարելու կարողութիւն, գալիք շարիքները կանխելու եւ առաւելագոյն բարիքներ քաղելու իմաստութիւն եւ ուրիշ շարք մը առաւելութիւններ, որոնք միասնաբար փրկարար ոյժի մը կը վերածեն քաղաքականութիւն կոչուած անպարարութիւնը, որ, իբր թէ, ընդունակ է տնօրինելու ազդերու կամ պետութեանց ճակատագիրը:

Որքան մենք գիտենք, պատմութիւնը այդպիսի փայլուն վկայական մը տուած չէ նոյնիսկ ամենէն իմաստուն քաղաքականութեան:

Ընդհակառակը, պատմական դէպքերը կուգան վկայելու, թէ քաղաքականութեան բոլոր հաշիւները, նախատեսութիւնները եւ ծրագիրները յանգած են խիստ սահմանափակ արդիւնքներու, չըսելու համար բացարձակ ոչնչութեան:

Որովհետեւ քաղաքականութիւնը ճշմարիտ դիտութիւն մը չէ, որ կարելի ըլլայ որոշ պատճառներէ որոշ արդիւնքներ ստանալ: Անոր հաշուադիտութիւնն իսկ այլանշակ է:

Քաղաքականութեան հաշիւը տեղ մը երկու անգամ երկու կ'ընէ երեք կամ հինգ, երեք չորս չըլլալու պայմանաւ: Ու մեծ մասամբ կտոր դէրոններով կը փակուին իր հաշիւները:

Եւ ասիկա մեծ բարեբախտութիւն է մարդկութեան համար, որովհետեւ եթէ անխիղճ եւ անբարոյական քաղաքագէտներու եւ դիւանապէտներու նպատակները կամ ծրագիրները իրականանա-

յին նոյնիսկ հեռաւորապէս, մարդկութիւնը կատարեալ դժոխք մը պիտի ապրէր:

Որքա՛ն ազնիւ, աշխատասէր ու տկար ազգեր պիտի ոչնչանային եւ որքա՛ն անարժաններ պիտի ապրէին սոնքալով:

Միթէ այս անբարոյ եւ հակամարդկային քաղաքականութեան պատճառով չէ՞, որ Փոքր Ասիոյ մէջ գոյութիւն ունի եւ դեռ կ'ապրի ցեղ մը, որ մարդ կոչուելու իսկ արժանի չէ:

Եթէ քաղաքականութիւնը գրուած ըլլար բարոյական հիմերու վրայ, իբրեւ յարաբերութեան միջոց կամ ձեւ, թերեւս որոշ բարիք մը բերէր:

Բայց ան ընդհանրապէս միջազգային շարիք մըն է, որովհետեւ բարոյական սկզբունքները չեն որ զինք կ'առաջնորդեն, այլ մի միայն նիւթական շահ, շուկայ եւ տիրապետութիւն, որոնց հասնելու կամ ձեռք բերելու համար ամէն ազոտոտ միջոցներ օրինական կը համարուին: Սակայն միջոցներէն ամենէն զգուելին եւ հակամարդկայինը բիրտ ոյժն է, որ կը գործադրուի մասնաւանդ տկարներու նկատմամբ:

Այսուհանդերձ, ինչպէս ըսինք, քաղաքականութիւնը, որքան ալ իմաստուն եւ առաձգական ըլլայ, անընդունակ է բախտորոշ դեր մը կատարել ազգերու կեանքին մէջ:

Առանց պատճառներու մէջ մտնելու, արձանագրենք քանի մը արդիւնքներ, ցոյց տալու համար, թէ քաղաքականութիւնը կոչուած լարախաղաղութիւնը ինչ այլանդակ մերկութեամբ կը ներկայանայ պատմութեան իր տեսութիւններով, հեռատեսութեամբ, կանխատեսութեամբ, իր ծրագիրներով եւ իմաստութեամբ, որոնք կը մշակուին դիւանատուններու մութ անկիւնները՝ զէրոյի վերածուելու համար իրականութեան լոյսին տակ:

Այսպէս, առաջին համաշխարհային պատերազմին, Գերմանիա, որ նուաճողական քաղաքականութիւն մշակած էր եւ յարմար առիթի մը կը սպասէր զայն իրագործելու, պատերազմի ելլալ իր զինակիցներով, որոնց մէջ եւ Թուրքիա:

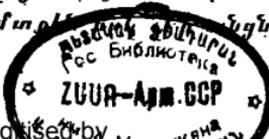
Գերմանիոյ ռազմական յաջողութիւնները այնքան արագ եւ շքեղացիլ էին, որ իր վերջնական յաղթանակը աներկբայելի կը թուէր:

Պատմական դէպքերու դառաւորումով գերման քաղաքականութիւնը կլոր զէրոյի մը վերածուեցաւ:

Նոյն պատերազմին, Թուրքիա գրեթէ իրականացած կը տեսնէր իր համիլաւական քաղաքականութեան իրագործումը՝ Ռուսիոյ ջախջախումով:

Ու պատահեցաւ, որ Թուրքիա յէշի մը պէս գետին նետեցին Համաձայնականները եւ անոր հողերը պօլ-պօլ բաշխեցին մեզ, արարներուն եւ այլոց:

Որեւէ մէկուն մտքը չ'ընկնէր, որ օր մը, միասնա-



(548-59)

բար եւ միաժամանակ կրնան տապալիլ Ռուսիա ու Թուրքիա, որոնց փլատակներէն կորովի Հայաստան մը պիտի ստեղծուէր:

Եւ ասիկա պատահեցաւ ճիշդ այն ժամանակ, երբ Ռուսիա կ'ուզէր Պոլիս նստիլ, իսկ Թուրքիա՝ ծրագրած էր տաղաւորուիլ Կովկասի մէջ, նախապէս բնաջնջելով հայութիւնը:

Հայաստանը կեանքի կոչեցինք քաղաքականութեամբ:

Ո՛չ:

Իրականացա՞ւ Ռուսերու մօտ երեք դարու հետեւողական ու յամառ քաղաքականութիւնը՝ դրաւել Պոլիսն ու նեղուցները:

Ո՛չ:

Այսօր ոչ միայն Ռուսը Պոլսոյ մէջ չէ, այլ Թուրքը եկած եւ պզգած է Հայաստանի մէջ, Ախուրեանի դետափին, ուր նամագ ընելով կը խնդայ նախ՝ Մոսկով կեավաւրի եւ ապա Էրմանի կեավաւրի քթին:

Այս իմաստուն քաղաքականութիւնը Թուրքի Ֆէսին տա՞կն էր:

Ո՛չ: Անոր ուղեղին մէջն ալ չկար:

Հապա ո՞վ յղացաւ:

Այս հարցումին մանրամասնօրէն միա՛յն կրնայ պատասխանել պատմութիւնը:

Թէ որքա՞ն անիմաստ է քաղաքականութիւնը, քանի մը փաստեր եւս վերջին պատերազմէն իրեւ լրացում:

Այստեղ ալ առաջին դերակատարը Գերմանիան է: Այս երկիրը, հաշուի առնելով իր ռազմական, տնտեսական, արտաքին և ներքին ուժերը եւ յարաբերութիւնները, գրեթէ յետին մանրամասնութիւններով, ծրագրեց քաղաքականութիւն մը, որ զինք պիտի նստեցնէր Ռուսիոյ մէջ: Այսօր, տասը տարի է, որ Ռուսիա կը նստի Գերմանիոյ սրտին վրայ:

Մոսկուայի մէջ՞ մշակուցաւ այս իմաստուն քաղաքականութիւնը:

Ո՛չ: Ռուսերու մտքէն իսկ չէր անցներ նման քաղաքականութիւն մը: Անոնք միայն գոհ էին, որ Գերմանիա իրենց ձեռք չբացնէ:

Քաղաքականութեան բուն վարպետը, Անգլիա նախ քան վերջին պատերազմը, Փոքր Դաշնակցութիւն մը կազմած էր, որուն անդամ էին Չեխոսլովաքիա, Լեհաստան եւ Ռումանիա, որոնց եւ կը հովանաւորէր Ֆրանսայի հետ միասին: Ինչո՞ւ նախատեսած չէր, որ, օր մը, այս Անտանտի Գառնուկները, ուրիշ ոչխարներու հետ միասին, պիտի երթան մտնելու ռուսական փարախը կամ գոմը:

Այս նրբին քաղաքականութիւնը մշակուեցաւ կրեմլիի՞ մէջ:

Բնա՛ւ, երբե՛ք:

Ռուսերը երեւակայել իսկ չէին կրնար անսպիտի քաղաքակա-

նութիւն մը, ինչպէս որ Անգլիա չէր կրցած նախատասել եւ պատկերացնել նման այլանդակութիւն մը:

Լեհաստան, երիտասարդ եւ կորովի պետութիւն մը, գրեթէ իր Դաշնակից Անգլիոյ եւ Ֆրանսայի չափ, պատերազմի մը պարագային, վստահօրէն կը մտածէր, հարաւէ՞ն մուտք գործել ի Բերլին, թէ՞ հիւսիսէն:

Գերմանիա Լեհաստանը զրաւեց միայն օդէն, առանց հիւսիսն ու հարաւը նկատի ունենալու:

Եթովպիոյ թագաւորը, Հայլէ Սելասի, անթագ ու տարագիր, կը ներկայանայ Ազգաց Ժողովին, Ժընեւի մէջ, բողոքելու Մուսոլունիի դէմ, որ բռնագրաւած էր իր երկիրը: Իտալացիները զայն կը ծաղրէին իրր յիմար մը:

Մուսոլունի ետքէն ոտքէն կախուեցաւ, իսկ Հայլէ Սելասի այսօր Եթովպիոյ կայսրն է:

Եւ այսպէս, անվերջ են պատմութեան քմահաճոյքներն ու հակապատկերները:

Պատմութիւնը գիտէ՛ հովին տալ մարդոց բոլոր քաղաքականութիւնները, առաւել եւս գիտէ՛ հեզնել բոլոր քաղաքագէտներն ու դիւանագէտները իրենց նախատեսութիւններով եւ ծրագիրներով:

Այս չէ՞ միթէ քաղաքականութեան բովանդակ սնանկութիւնը, որ մեր տնարոյս «քաղաքագէտներուն» կը ներկայանայ իբրեւ իմաստութեան վերջին խօսք եւ ամենափրկիչ զօրութիւն մը, որ ամէն ազգ ունի բացի մեզմէ:

Յաջորդ անգամ երկու խօսք մեր քաղաքականութեան մասին:

Շ Ն Ո Ր Հ Ա Ի Ո Ր Ո Ի Թ Ի Ի Ն

Ամանորի եւ Ս. Ծնունդի առթիւ, Միութեանս վարչութեան եւ "Նաւասարդ"ի խմբագրութեան շնորհաւորանքներ եւ բարեմաղթութիւններ մեր անդամներուն, բաժանորդներուն եւ հայ համայնքին:

ՀԱՅ ԲՈՂՈՔԱԿԱՆՆԵՐԸ ԵՒ ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԻՒՆԸ

Հայ Մարմնակրթական Ընդհանուր Միութիւնը համազգային կազմակերպութիւն մըն է: Առանց բացարութեան եւ անխտիր իր մէջ ունեցած է եւ ունի ներկայիս, հայ սոցիալուրդի ամէն խաւերէ անդամներ: Գաղափարի, դաւանանքի եւ ընկերային խորութիւնները մեր մէջ գոյութիւն չունին:

«Նաւասարդ»ի Հոկտ. Թիւին մէջ ամփոփ կերպով տուինք Վեներաբլի եւ Վիեննայի Միութարեաններու մարզական գործունէութիւնը հայ իրականութեանը մէջ: Սոյն յօդուածով կ'ուզենք հայ մարզասէր հասարակութեան ներկայացնել նաեւ Հայ Աւետարանական (բողոքական) համայնքին պատկանող պատանիներու եւ երիտասարդներու մասնակցութիւնը եւ ծառայութիւնը, որ շատ պատուաւոր տեղ կը գրաւէ Հայ Մարմնակրթութեան մէջ:

Ապազայ հայ մարզական պատմագրին ատաղձ հայթայթելու մտահոգութեամբ, կ'ուզեմ ականատեսիս իրական եւ գործնական վկայութիւնները, նաեւ Հ. Մ. Բ. Մ. Ի փաստաթուղթերը ներկայացնել ընթերցողին, ըսելու համար՝ թէ՛ տարբեր վայրերու բողոքական վարժարանները մարզական ինչ լայն գործունէութիւն ունեցած են: Պիտի ջանամ ամփոփ տեղեկութիւններ տալ անձերու ու ղէպներու մասին:

Թուրքիոյ մէջ նոր մեթոտով մարմնակրթութեան տարածման զարկ տուած են, նաեւ Հոն հաստատուած Ամերիկեան Միսիոնարական Վարժարանները, որոնց հաստատած մարզական դրութեանէն օգտուած են ամէն դասի հայ պատանիները:

Թուրքիոյ հետեւեալ վայրերուն մէջ Հիմնուած են Ամերիկեան վարժարանները:

Մարզում — Անաթոլիա Գոլէճի հայ ուսանողութեան կողմէ կազմուած է Շաւարշան Մարզական Ակումբ 1908 թ., զրական, երաժշտական եւ մարզական նպատակներով, կրթելու համար հայ աշակերտութեան միտքը, մարմինը, ճաշակը եւ պատրաստել օգտակար հայ քաղաքացիներ: 1912-ին Շաւարշան մօտաւորապէս կ'ունենայ 110 անդամներ, մարմնամարզական բաժիններով եւ խաղի գործիքներով, մասնաւորապէս Փութպօլի եւ պէյլպօլի խումբերը: Կը հրատարակէ «Նոր Այգ» հանդէսը:

1912 Յունիս 1-ին «Շաւարշան»ի տարեկան մարզահանդէսը տեղի ունեցած է շատ փայլուն յաջողութեամբ, որուն ներկայ եղած են տեղւոյն գայմազամբ, կառավարական պաշտօնեաները, ամերիկացիներ ու գոլէճի երկսեռ ուսուցչութիւնը, աշակերտութիւնը եւ Հոծ բազմութիւն մը:

1919-ին, Անաթոլիա Գոլէճի վերաբացումով, Շաւարշանը կը վերակազմուի, չորս դժնդակ տարիներէ վերջ, եւ Նոյ. 22-ին արդէն կը կազմակերպէ տարեկան դաշտային մարզահանդէսը, ղեկավարութեամբ Արամ Զէլվէեանի:

Քեմալական պատերազմէն յետոյ Անաթոլիա Գոլէճը կը փոխադրուի Սելանիկ, ուր նախկինին պէս մտաւոր եւ Ֆիդիքական կրթութիւն կը ջամբէ հայ գաղթական երիտասարդութեան: Հ. Մ. Բ. Մ. Ի Յունաստանի շրջանի կազմակերպութիւնը շատ բան կը պարտի այդ վարժարանին մէջ պատրաստուած ու կրթուած երիտասարդ մարդիկներուն, Յիւլենք քանի մը անուններ, որոնք Հ. Մ. Բ. Մ. Ի Յունաստանի շրջանի լաւագոյն մարդիկներ, մարդիկներ, սկառու խմբապետներ եւ վարչական անդամներ եղած են: Գ. Գանիէլեան, Տ. Ալեքսանեան, Սուրէն Ծրնազեան: Բարբիւր, Շահնուր եւ Պ. Ալբէսի ներկայ եռանդուն վարչականներէն Յակոբ Միսրըրեան եւայլն:

Պարտիզակ — «Քնանդավառ» մարզական միութիւն, որ կը կազմուի ամերիկեան բարձրագոյն վարժարանի սաներէն, 1914-ին, Բիւզանդ Կէօզիւպէօ-յի քիանի թեւադրութեամբ եւ կը սարքէ դաշտային մարզահանդէսներ:

Պարտիզակ ունէր նաեւ «Բարձրագոյն Վարժարան» անունով մարզական միութիւն մը, որ կ'ունենար միջ դասարանային մարզական մրցումներ ուրիշ ամերիկեան կրթարաններու հետ: Աւելորդ է ըսել թէ բոլոր ուսանողները չայերէ կը բաղկանային:

Վան — Վանի ամերիկեան միտինարական վարժարանը, որ դեռ 90-ական թուականներուն հիմնած էր շուէտական մարզանքի դրութիւնը՝ 1913-ին կը հիմնուի զուտ մարզական միութիւն մը, Երիտասարդաց Քրիստոնկան Ընկերակցութիւն անուան տակ, որ կը կազմակերպէ մարզահանդէսներ:

Խարքերդ — (Եփրատ Գոլէջ) թոյն քաղաքի մարմնակրթական հիմնադրութեան պատիւը կ'իյնայ ամերիկեան Եփրատ Գոլէջին, որ ունէր պառքէթպօլի խումբ մը: Անկից հետոյ է որ գերմանական, ֆրանսական, Կեդր. Ազգային եւ Թիւրքիստանի ու Սուլթանիէ վարժարաններուն մէջ ալ կը հետեւին մարզական շարժման:

1912-ին կը կազմակերպուի Փութպօլի ախոյեանական մրցումներ չորս գոլէճական ուսանողներու ոտնազնդակի խումբերուն միջև: Թոյն մարզական հանդէսները եւ հանդիպումները կը շարունակուին մինչև 1914-ի պատերազմը:

Այնթապ — Թոյն քաղաքի ամերիկեան գոլէճին մէջ նոյնպէս հայ պատաները մարզուած եւ օգտուած են մարմնակրթական դասաւանդութիւններէն: Ունեցած են հայ ուսումնասիրաց մարմնամարզական ակումբ ու կազմակերպած են մարզահանդէսներ եւ մրցումներ:

Գոնիա — Ճենանեան վարժարան, Հայկազեանի տնօրէնութեան շրջանին, նոյնպէս մեծ զարկ տրուած է մարմնակրթութեան, ունենալով զանազան խումբեր:

Տարսոն — Այս քաղաքի ամերիկեան գոլէճը մեծ դեր ունեցած է Կիլիկիոյ մէջ հայ մարմնակրթութեան տարածման: Մեր քնարերգակ բանաստեղծ Մատթէոս Զարիֆեան, որ նաեւ Նշանաւոր մարդիկ մըն էր, Կ. Պոլսոյ մէջ, ժամանակ մը մարմնամարզի ուսուցիչ եղած է, նոյնպէս Ատանա, Վարազ Փողարեանի հետ, երկուքն ալ գոլէճականներ էին, առաջինը Պարտիզակի եւ երկրորդը Թ. Գոլէճէն:

1919-ին կը կազմուի Կիլիկիոյ մարմնամարզի առաջին միութիւնը Արիւմարտ Մարմնակրթական Միութիւն անուան տակ, որուն նպատակը կ'ըլլայ դաշտային խաղեր կազմակերպել եւ շուէտական մարզանք ընել ու նաեւ ոտնազնդակ խաղալ: Հետզհետէ ձեռք կը բերեն կարեւոր յաջողութիւններ՝ պարտութեան մատենելով, անգլիական եւ ֆրանսական զինուորներու Փութպօլի խումբերը:

«Արիւմարտ» վարչութիւնը, Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Կեդրոնական վարչութեան, Կ. Պոլիս, 23 Մայիս, 1919-ին, կը յայտնէ իր կազմութիւնը եւ կը խնդրէ իր անկախութիւնը: Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Կեդրոնական վարչութիւնը «Արիւմարտ» խնդրանքին ընդառաջ երթալով Ատանայի մէջ կազմել կուտայ Հ. Մ. Ը. Մ. Ի ստեամեայ Վարչութիւն մը, նոյն տարուայ 14 Հոկտեմբերին:

Միութիւնը շրջաբերականով մը կը հրաւիրէ ամբողջ Կիլիկիոյ եւ ի մասնաւորի Ատանայի հայ ծնողները, որ իրենց զաւակները (11-19 տարեկան) յանձնեն նորակազմ Հ. Մ. Ը. Մ. Ի սկստական եւ մարզական կազմակերպութեան: Նոյ: 4, 1919-ին, տեղի կ'ունենայ Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Կիլիկիոյ

չըջանալին վարչութեան ընտրութիւնը: Նորընտիր վարչութիւնը շորս ամսուայ յամառ եւ յարատեւ գործունէութենէ յետոյ, 29 մարտ, 1920-ին Արչարեան վարժարանին մէջ կը յաջողի կազմակերպել սկաւառներու երգման արարողութեան հանդէս մը, հովանաւորութեամբ Հայաստանի պատուիրակութեան ներկայացուցիչ Պ. Մ. Տամատեանի: Այս առթիւ խօսք կ'անեն Պ. Մ. Տամատեան, Կ. Աստուածատուրեան եւ Վ. Արծրունի: Սոյն գեղեցիկ կազմակերպութիւնն ալ, որ օրըստօրէ իր ցանցերը տարածելու վրայէր, վերահաս քաղաքական զէպերու պատճառաւ կը լուծուի:

Տարտնի ամերիկեան գորէճի բարձրագոյն կարգի ուսանողներէն եւ նոյն Հաստատութեան մարմնամարզի ոգին Վարդէվառ Եսփունճեան եղած է, բնիկ հաճընցի, որ հայ մարզական կեանքին մէջ կրնար դեռ նշանակելի դեր մը կարարել, բայց աքտորուելով Տէր-Ձօր, կը նահատակուի:

Սկիւտար — 1906-ի սկիզբները, Ռօպէրթ գոլէճի (Պոլիս) եւ Պարտիզակի ամերիկեան վարժարանի ու Պէրպէրեանի աշակերտներու միացումով, Փութպօլի խումբ մը կը կազմուի, որ օտար խումբերու հետ մրցումներ կատարելով, իր ժամանակին լաւագոյն խումբերէն մէկը կ'ըլլայ: Իր անդամներէն կը յիշուին Էքսէրճեան եւ Գոնարճեան:

Կ ● Պոլիս — Ռօպէրթ Գոլէճ հասցուցած է հայ մարզական իրականութեան մէջ ամենէն պատկառելի արժէքները, կ'արժէ քիչ մը աւելի երկարօրէն խօսիլ:

Պոլսոյ եւ շրջաններու հայ մարզական ղեկավարները եւ ՎՄարմնամարզ թերթը միշտ նկատի ունեցած են Ռօպէրթ Գոլէճի հայ մարզիկներու կարծիքը ունէ մարզական հանդէսներու կամ ողիմպիականներու կազմակերպութեան պարագային, եւ իրրեւ հեղինակաւոր հաւաքականութիւն մը հրատարած են նաեւ զանազան մարզական հարցերու շուրջ կատարուած խորհրդակցութեանց: Այսպէս, 1911-ի Պոլսոյ Ա. Ողիմպիականին, կազմակերպութեան խորհրդակցական ժողովին, գորէճի ամենէն փայլուն մարզիկներէն Մարտիրոս Գոլյումեան իր մասնակցութիւնը բերած է:

Վերոյիշեալը եղած է կատարեալ մարզիկ մը, փայլելով ոչ միայն ողիմպիական խաղերու ստեն, այլ նաեւ գործիական մարզաձեւերու մէջ: Ուսանողութեան շրջանին կաղմած է «Տօն» մարմնամարզական միութիւն մը որուն ղեկավարն եղած է:

Նոյն գոլէճի հայ լաւագոյն մարզիկ ուսանողներէն կարելի է յիշել — Եաւարչ Քրիսեան, Գր. եւ Լեւոն Յակոբեան, Վահրամ Ս. Փափազեան, Ս. Սալմասեան, Յ. Ս. Փափազեան, Մ. Մկրեան, Ս. Մկրեան, Ս. Սամուէլեան, Վարազ Փողարեան, Հրաչ Գալֆայեան, Ժիրայր Խորասանճեան, Յով. Գորեան (Օվիկ), Մարտիրոս Գոլյումեան եւ այլն, որոնք կրնան նկատուիլ հայ մարմնակրթութեան ղեկավարները եւ հիմնադիրները: Ասոնցմէ շատերը, աւելի վերջը, 1918 Հոկտեմբերին, եղան նաեւ Հ. Մ. Ը. Մ. ի հիմնադիրները: «Նաւասարդ» մէջ յիշելիներու մէկ մասին կենսադրութիւնը տրուած է արդէն:

Հ. Մ. Ը. Մ. ի Բասմամխայ Յուշարձանը կը գրէ հետեւեալը —

«Եւս 900ական թուականներէն Ար. էլմասեաններ, Գրիգոր Յակոբեաններ, Եաւարչ Քրիսեաններ, Գր. Մերճանօֆներ, Վահան Չերազներ, Մ. Եանրքեաններ, Պոլսէն եւ Իզմիրէն սկսան տեսակ մը նոր վարդապետութիւն քարոզել, նախ իրենց անմիջական շրջանակին ու ապա տարածուելով իրենց ամբողջ Համայնքին մէջ:

Ամէն մէկը սկսաւ իր շուրջը ու իր միջավայրին մէջ կորիզ մը ստեղծել:

կապելով իրեն ու իր շարժումին նորեկները, որոնք իրենց կարգին պիտի տարածէին զայն իրենց շրջապատին: Այսպէս է որ ձեռողձեան ծագում առին Հայ մարդական միութիւններ, Պոլսոյ եւ Իզմիրի դանադան թաղերուն մէջ: Ի Հարկէ այս նորութիւնը Մերձաւոր Արեւելքի ու մեր մէջ մասամբ տարածելու եւ սիրցնելու մեծապէս նպաստեցին օտար ու մանաւանդ ամերիկեան կրթական շատաստութիւնները, ինչպէս, Ռօպէրթ Գոլէճ, Պարտիզակի Ամերիկեան Խորձրագոյն Վարժարանը, կամ Ռարբերդի, Այնթապի, Մարզուանի եւայլն զոլէճները:

Զարմանալի չէ՛, ուրեմն, որ Հայ մարդական կեանքի մեր լաւագոյն ներկայացուցիչները, մարմնակրթանքի մեր գլխաւոր ղեկավարները եւ մարդիպաները իրենց հիւթը քաղեցին այդ Հաստատութիւններէն:

Պայթա-Լիման (Վաւփո) Պոլսահայ խումբընէն երեցագոյնը կազմուած 1905-1906-ին Ռօպէրթ Գոլէճի աշակերտներուն եւ Ռումելի Հիւարի եւ Պոլսի զիւլի Հայ երիտասարդներու նախաձեռնութեամբ, յաջողութեամբ ճակատէ է իր օրով գոյութիւն ունեցող օտար խումբերուն հետ: Իրմով սորի նաւիրուած են Հայ մարդական շարժման սպառաջ ղեկավարներէն շատերը, իր մէջ են եղած Գրիգոր եւ Լեւոն Յակոբեանները, Եաւաբջ Գրիսեան, Վարազ Փողարեան, Վարդգէս Աղաբէգեան, Միհրան Նազարեան, Գ. Գասպեան, Ս. Պողոսեան, Յ. Ռուպեւէրեան (մեծամասնութիւնը Ռօպէրթ Գոլէճէն):

Պայթա-Լիման Պոլսոյ միջազգային մրցումներուն մասնակցելով մեծ յաջողութիւններ արձանագրած է:

Իզմիր.— Ամերիկեան զոլէճը հիմնուած է 90ական թուականներուն Համանուն քաղաքի Չայ Մահլէ ըսուած վայրը, Սրարթալեան մեծահամբաւ դերաստանին նախկին սպարանքին մէջ, անօրէնը հղած է Մաք-Լաէլը:

Աւանդութիւնը կը բաղկանար հայերէ եւ յոյներէ, որոնք մարմնամարզի մէջ մեծ ընդունակութիւններ ցոյց տուած են, մանաւանդ նշանաւոր եղած է գոլէճի ոտնազնդակի խումբը, անդամներու մեծամասնութիւնը Հայերէ քաղկացած: Ընդհանրապէս տարեկան միջ. վարժարանական ունազնդակի ախոյեանական մրցումներուն ախոյեանական բաժակը կը շահէր:

Օսմ. Մահմանագրութեան յետոյ, տնօրէն Մաք Լաբլըն, Ամերիկայի Պօրտ ընկերակցութեան նիւթական օղնութեամբ քաղաքէն կէս ժամ հեռաւորութեամբ Բարսաղիս ըսուած արուարձանին մէջ, շինել տուաւ Հակայ եւ նորածե վարժարանը, իր յարակից շէնքերով, շքեղ մարդարանով ու մարզադաշտով, նաեւ ուսուցիչներու բնակարաններով:

Սոյն ամերիկեան զոլէճէն շատ նշանաւոր մարդիկներ դուրս եկած են, որոնք Հայ ազգին եւ Հայ մարմնակրթութեան անունը եւ պատիւը բարձր բռնած են շատ մը միջազգային աթլէթական կամ ունազնդակի մրցումներու մէջ: Կ'արժէ Հոս յիշել յայտնի ախոյեաններէն ոմանք.— Մկրտիչ Եանըքեան, նշանաւոր ոտնազնդակի կեդրոնի յառաջապահ, հիմնադիր 1909-ին, «Արմենիան» ոտնազնդակի ախոյեան խումբին, որ միջազգային ոտնազնդակի ախոյեանական մրցումներուն, 1912-ին, շահեցաւ ոսկիէ բաժակը:

Ղեկավարած եւ կազմակերպած է ողիմպիականներ: 1918-ին հիմնած է Իզմիր, Հայ Սկաուտական Միութիւնը, եղած է սկաուտներու ընդհ. խմբապետ, աշխատակցած է Պոլսոյ «Մարմնամարզի» եւ «Հայ Սկաուտ»ին, նաեւ Իզմիրի «Պատրաստ» մարզական թերթերուն մարզական շահեկան յօդուածներ տալով: Գրած է Հայերէն Փութաօլի օրէնքներու եւ խաղարկութեան մասին զբօշոյց մը, ունի նաեւ ձեռագիր՝ սկաուտական եւ մարզական նիւթերու շուրջ շահեկան ուսումնասիրութիւններ: Վկայուած է Իզմիրի զոլէճէն:

ՍՐԱՊ ՅԱԿՈՒՅԵԱՆ. — Ամեր. գոլէճի նաեւ «Արմենիան»ի յայտնի կեդրոնի միջնապահը, գրեթէ միջազգային մաշտապոլ, աւելի վերջը կրօնական ասպարէզին մէջ հակուժ ցոյց տալով՝ եղաւ պատուելի:

ՀՐԱՆԴ ՓԱՓԱԶԵԱՆ. — Նոյնպէս Ամերիկ. գոլէճի եւ «Արմենիան»ի յառաջապահներէն, նշանաւոր էր դորաւոր հարուածներով, արագութեամբ եւ ճկունութեամբ:

ԳԷՈՐԳ ՅԱԿԻԹԵԱՆ. — Գոլէճի եւ «Արմենիան»ի յետապահը. 1910-ին եւ աւելի վերջը խմբապետը, իրեն «Վէրտէօն» մակտիրը տուած էին օտարները, իր զօրաւոր պաշտպանողականին համար: Յարէթեան նաեւ մեր լաւագոյն աթլէթներէն եղած է, հեռաւորութիւն ցատքերու եւ 100 մեդր վազքի:

ԿԱՐԱՊԵՏ ՅՈՎՀԱՆՆԻՍԵԱՆ. — Գոլէճի եւ «Արմենիան»ի յետապահներէն, 1910-ին, նաեւ կարող աթլէթներէն էր, ախոյեան սկաւառակի, երեք քայլի եւ բարձրութիւն ցատքերու:

ՀԱՄԲԱՐՁՈՒՄ ԿԻՒՏԷՆԵԱՆ. — Գոլէճի միջնապահը եւ «Արմենիան»ի 1918-ի միջնապահը: Մասնակցած է միջ. մասնաճիւղային ողիմպիականին:

ՍՈՒՐԷՆ ԹԱՇՃԵԱՆ. — Պատուելի Թաշճեանի զաւակը, գոլէճի ոտնազնդողակի յետապահը, «Քնար» ոտնազնդակի խումբի միջնապահը, նաեւ ախոյեան էր, զարեհկ. ցուցեան մէջ (լիթովոլիա): Պատուելի զաւակ:

ԳՐԻԳՈՐ ԱՐՄԱՂԱՆԵԱՆ. եւ **ԱՐՄԵՆԱԿ ԿԻՒՐՃԵԱՆ.** — Գոլէճի եւ «Քնար» ոտնազնդակի խումբերուն յառաջապահները:

ՎԱՀԱՆ ՄԱՆՈՒՇԿԵԱՆ. — Գոլէճի եւ «Քնար» ոտնազնդակի խումբերուն յառաջապահներէն:

ՊԷՇԿԷԹԻՒՐԵԱՆ. — Պատուելի զաւակ, գոլէճի ոտնազնդակի խումբին յետապահը:

ԼԵՒՈՆ ՔԷՇԿԷՔԵԱՆ. — Գոլէճի եւ 1912-ի «Արմենիան» ոտնազնդակի խումբի յառաջապահներէն:

ՅԱՐՈՒԹԻՒՆ ԹԷԳԱԹԼԵԱՆ. — Գոլէճի եւ 1910 «Արմենիան» ոտնազնդակի խումբի միջնապահներէն:

ՀՐԱՆԴ ՄԵԹԵՐԵՍԵԱՆ. — Գոլէճի եւ 1918 «Արմենիան» ոտնազնդակի յառաջապահներէն: Ստորագրողի հետ հիմնած է 1918-ի պատերազմին Մետրոպեան Մարզիկներու Միութիւնը, որուն սարճած ողիմպիականին, 1918 Մայիս, երկրորդ ախոյեանութիւնը շահած է:

ՅՈՎ. ԳԱԶՏԱՂԼԵԱՆ. — Գոլէճի եւ «Հայ Ակումբ»ի ոտնազնդակի խումբերու միջնապահը, նաեւ փոխ սկաւառ խմբապետ Իլմիրի Կեդր. Որբանոցի սկաւառներուն, նահատակուած Իլմիրի քեմալական զրաւման շրջանին:

ՏԻՐԱՆ ԿԻՒԶԷԼԵԱՆ. — Գոլէճի «Արարատեան» խումբի յառաջապահներէն:

Սեւ յայպէս, ուրախութեամբ կ'ընդգծենք, որ մեր կաթոլիկ եւ բողոքական կղբայրները մեծապէս նպաստած են հայ մարմնակրթութեան ստեղծման, տարածման եւ զարգացման, ինչ որ աւերորդ անգամ եւս կապացուցուի, որ մեր միութեան մէջ ազգը ամբողջապէս ներկայ է:

ԿԱՐՕ ԵԱՀԻՆԵԱՆ

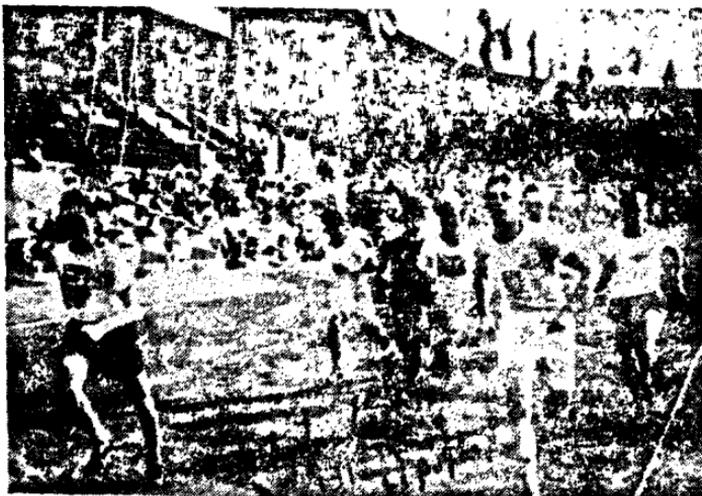


ՄԿՐՏԻՉ ԵԱՆԸՔԵԱՆ
Հիմնադիր Իզմիրի սկսուտական եւ
"Արմենեան" սոցազնդակի
խումբերուն

1911 թուականէն սկսեալ գործակցած է ժեր տնտէս Եւաւրշ Բրիտանի հետ ու աշխատակցած է անոր հրատարակած «Մարմնամարդ» թերթին:

Հ.Մ.Ը.Մ.ի գաղափար-սկանութեան եւ արդային ոգիին ջերմ հաւատացողներէն եւ տարածողներէն մէկը եղած է: Ատոր ապացոյցը դրական կերպով ցոյց տուաւ անվերապահօրէն եւ առանց պայմանի, իր հիմնած Իզմիրի սկսուտական միութիւնը մաս կաղմել տուաւ Հ.Մ.Ը.Մ.ի կազմակերպութեան:

Եանրքեան այս ժէսթով ցոյց տուաւ եւ օրինակ հանդիսացաւ, հայ մարզական բոլոր միութիւններուն, գալու եւ բոլորուելու համայնակական մէկ եւ զօրաւոր մարզական միութեան մը շուրջ:



1912-ի Սքօփօլմի Միջազգային Ողիմպիականը, ուր Թուրքիան կը ներկայացնէ Ռօպէրթ Գօլէնի ռեսանդ վ. Ս. փափագեան:

ՎԵՆԵՏԻԿԵԱՆ ՅԻՇԱՏԱԿՆԵՐ

Տասնեակ տարիներ վերջը, դեռ մտքիս մէջ թարմ կը մնայ յիշատակը դպրոցական կեանքին: Ամէն տարի ամառվերջի հանդէսը լինանալուն աշակերտութիւնը լիակուրծք կ'ուղղուէր գէպի «Մօմսօ»ի բարձունքները թարմացրեցելու յոգնատանջ միտքը եւ կազդուրելու պարտասած մարմինը:

Վենետիկի Միխիթարեան անձնուէր եւ Հայրենաշունչ Հայրերուն առաջնորդութեան եւ Հովանւոյն տակ արձակուրդի օրերը կը դառնային ծայր աստիճան բերկրալի: Բլրակին մաքրամաքուր եւ կենսարար օդը կը զօրացնէր մեր թոքերը եւ կը բանար մեր մտքերը: Մերթ ընդ մերթ խումբեր կը կազմէինք տեղւոյն մօտակայ վայրերը այցելելու եւ կապելու մեր միտքն ու հոգին բնութեան գարմանազան հրաշալիքներուն: Ամէն տեսակ պտոյտներով եւ մարդանջներով կազդուրելէ վերջ, ունէինք նաեւ ժամանցի զանազան խոզեր, ճատրոնի, տամար, տապեշ (թաւլու), տօմինօ եւայլն: Որպէսզի մեր հոգին ալ բերկրէր մարմնին հաւասար, «առողջ միտք, առողջ մարմնոյ բէջ» լատին առածը մենք կէտ առ կէտ կը գործադրէինք, դառնալու համար հոգեպէջ եւ մարմնապէս առողջ երիտասարդներ: Երբեմն՝ վարժաբարանիս շրջանաւարտ աշակերտներու ներկայութիւնը աւելի եռանդ ու ոգեւորութիւն կը ստեղծէր եւ Հայկական ջերմ մթնոլորտի մէջ կը վերջանային արձակուրդի օրերը:

Լիովին կազդուրուած, արիացած եւ հոգեպինդ հեշտութեամբ պիտի կարենայինք կատարել յաջորդ տարուան մտաւոր պարտականութիւնները:

Որքա՞ն քաղցր յիշատակներ կան դպրոցական կեանքէն մնացած, որոնք, ախտո՞ս, այլեւս պիտի չվերադառնան: Ինքզինքս երախտապարտ կը զգամ հանդէպ մեր սուրբ եւ մեղուալան Հայրերուն, որոնք տարիներ շարունակ չեն զլանար, սիրով եւ դժարութեամբ ջամբել աշակերտներուն՝ ո՛չ միայն հոգեկան եւ մտաւոր սնունդը, այլ՝ նաեւ զօրացնել եւ կրթել անոնց մարմինը, անոնցմէ տրպար մարդիկ եւ տրպար հայեր ստեղծելու համար:

Հայ ազգը շատ բան կը պարտի Միխիթարեան Հայրերուն, որոնք անդուլ եւ անդադար կոտիցին Հայ միտքն եւ հոգին, մշտապառ պահելով Հայրենասիրութեան կրակը: Ամենուրեք եւ ցանկելով Ազգին տուած են մտքի եւ գրչի մշակներ, որոնք յետոյ դարձան ազգին փառքն ու հպարտութիւնը:

Ը. Այիւշանի շունչին տակ մեծցան, թեւ առին եւ անհաւութեան նեկտարէն բոսկեցին Վարուժաններ, Պէլլիկթաշխաններ եւ շատ ուրիշներ:

Մինչեւ հիմա անոր հարազատ յաջորդներն են, որ նոյն թափով, նոյն հոգիով եւ զգացումներով յառաջ կը տանին Միխիթարեան ազգւնուէր ձեռնարկի մեծ Հայուն, կրթելով յարունակ մտքին հետ համադօր նաեւ մարմինը, առողջ եւ քաջ երիտասարդներ պատրաստելու համար Հայ ազգին, որոնց այնքա՞ն պէտք ունի: Սրտիս մէջ միշտ տաք կը մնան Վենետիկեան յիշատակները:

Փա՛ռք անոնց, որ ստեղծեցին Միխիթարեան ուխտը:
Փա՛ռք անոնց, որ հոգով եւ մտքով կապուած կը մնան մեր ազգին:

ՏԻՐԱՆ ՄԱԳՈԳՃԵԱՆ

ԱՆՓԱՌՈՒՆԱԿ «ՓԱՌԱՏՈՆ» ՄԸ

(ՈՒՇ ԼԻՆԻ, ՆՈՒՇ ԼԻՆԻ)

(Սեփական քղթակցութիւն)

Ամբողջ շարքիներ հրատարակի ազմիկէլէ, շնորակից կերպով «զարմազար» բարձրացնելէ յետոյ, վերջապէս 17 Ապրիլ 1955-ին, Պէյրուսի մէջ օտարուած էր Հ. Ե. Ը. Մ. Ի «Փառասուն»ը յանգելով Հետեւեալ խեղճուկրակ արդիւնքներու :

100 Մ. Ֆ. Տէմիրնեան 12'' : 200 մ. Տէմիրնեան 24'' $\frac{1}{2}$:

400 մ. Ո. Եաղնեան 1 վայրկ. : 800 մ. Ո. Եաղնեան 2 վայրկ. 12'' $\frac{1}{2}$:

1500 մ. Արզումեան 5 վայրկ. 10'' : 5000 մ. Զ. Գարսեան 21 վայրկ. 48'' :

Գուռլ' Լ. Իշխանեան 11մ. 58: Սկաւտակ' Լ. Իշխանեան 34 մ. 16:

Նիգակ' Ս. Հարիրի 42 մ. 43: Երկայնութիւն' Դ. Կարինեան 5 մ. 97:

Երեմ քայլ' Դ. Կարինեան 11 մ. 58: Բարձրութիւն' Դ. Կարինեան 1 մ. 75:

Չոզ' Ժ. Քերէգեան եւ դրօշաբշու 4x100 Եզիպտոս տկար:

«Հանդիսաւորութեան կը մասնակցէին 600 մարդիկ, ներկայացնելով՝ Եգիպտոսի, Սիւրիոյ, Լիբանանի եւ Արարական երկիրներու 300-000-է աւելի Հայութեան մարզական ընտրանին :

Փարիզահայ փոքրիկ 35-000-նոց զաղուսթին ձեռք ձգած նախապատեղութեան մրցանիչները շատ աւերի բարձր են (բացի բարձրութիւն ցատկեղէն) քան Մերձաւոր Արեւելքի հոծ եւ Հայաշատ զաղութիւնը «մրցանիչները: Եղած արդիւնքները Հաղիւ թէ դտնուին Ֆրանսայի կանացի մրցանիչներու մակարդակին վրայ: Իսկ եթէ նկատի առնենք Համաեւրոպական կամ Համաշխարհային կանացի Ռէֆըրսմերը, մինչեւ իսկ ոչ մէկ բաղդատութեան կըր ... է :

Մեր մարզական ղեկավարները լաւ է որ, պուտիկ մը աւելի Համեստ ըլլալին՝ դոնէ յաշտ օտարաց ծիծաղելի չղառնալու Համար:

Եթէ Ֆրանսահայ երկու ախոյեանները Ժ. Տէրտէրեան եւ Ռ. Տգեան (Ճիւսն ըստ Փրանսացոց) Պէյրուսի «Փառասուն»ին մասնակցած ըլլալին, կը շահէին 100, 200, 400, 800 եւ 1500 մեդը վազբերը: Տեղացոց ձգելով մի միայն 500 մեդը... ալանջը խօսի իսթանպուլահայ վազեմի մարզիկ Ախոյեան Աշոտ Մամիկոնեանի, որ ներկայիս Հար. Ամերիկա կը դտնուի:

Ատենօք մեր մարզահանդէսները մեծաշուրիչ կերպով «Ողիմպիական» կը կոչէին: Ներկայիս անշուշտ այդ բառը անբաւական դտնելով դարակը դրած են: Փոխարէն կը դործածեն «Փառասուն»:

ԲԱԶՈՒՄ ԱՂՄՈՒԿ ՎԱՍՆ ՈԶՆՁԻ յանդէլու Համար ԵՒ ԵՆԱԻ ՄՈՒԿՆ ՉՆՁԻՆ ժողովրդական ասացուածքին, իրենց միջակէն ալ վար «բաշադործութիւններով»: Իսկ եթէ Օր. Քափտըլիլ Փրանսուհին՝ որ 100 մ.ը դիւրութեամբ աւանջը ջանքի կը վազէ 11' 7)10-էն, Պէյրուս ըլլալ՝ տեղւոյն արական մարզիկներուն Հետ չափուելով եւ զանոնք այդ կարճ Հեռաւորութեան վրայ 8-10 մեդը տեսը ձգելով, շատ դիւրութեամբ փաստաստի դիցուելի կը դառնար, մի միայն ինքը փառաւորուելով, այդ անիտունակ միջակութիւններու զանգուածին մէջ, փայլելով՝ Հնադարեան Հերոտուհիի մը յանձն, ճնշոյ այնպէս ինչպէս Ձիթունիի «Մասունականին» մէջ «Ռանտութ» եւ «ԶրէՀ Պողպատ» Ամազոնները Սանասարի, Պաղատարի եւ «Մասունցի Դուրիթի» նման Հակահերուն կունկը դետին կը դպցնէին... :

Կ'արժէ՞ ըսել «Մանիր Ջըեզ» :

Խօսինք նաեւ մարտիրոսարանակ Օր. «Մարի-Ժանն» Տօնապետեանի մասին, որ իզական հեծելանիւի ախոյանութեանց մէջ Բ. Հանգիսացած էր :

Վերջերս Սեպտ. 28, Հոկտ. 2-ին, Ճրանսայի հեծելանիւի դաշնակցութիւնը կազմակերպած էր Ռամպոլլէ - Մանք հեռաւորութեան «Ճրանսայի իզական շրջավազը» մասնակցութեամբ քառասունէ աւելի հեծելանորդութեան, ընդ որս՝ Ռօպինսըն, Թաքըրէյ եւ Պէլ Համբաւաւոր անդլուհիները, Ճրանսայի ախոյանուհի Լիտիա Հարիսթոնետէս (Փրանսարանակ հեյլէնուհին) Լիլի Հէրս եւ Օր. Լըմէն Նշանաւոր Փրանսուհիները, որ աշխարհի մէկ ժամ հեծելարշախ մրցանիշին տիրուհին է, 39 քմ. 735-ով :

Հետաքրքրական է Հոս յիշել, որ նոյն մասնակցութեան արական «Ռը-քօռը» կը պատկանի նշանաւոր իտալացի Ֆաուսթօ Բօպիի, 45 քմ. 738 : Որով միայն 6 քմ. ի տարբերութիւն մը, արական եւ իզական սեռերու Համբաւաւոր ներկայացուցիչներու միջեւ : Ճրանսայի իզական շրջավազը բաժնուած էր հինգ հասարականներու : Սակայն, Փրանսուհիներու ճիշդըը չկրցան փոխել ընդհ. դասաւորումը, որ հետեւեալ վերջնական արդիւնքին թանդեցաւ. :

Ա. - Միլի 372 քմ. ք 10 ժ. 58 երկվ. (ժամական միջին) 34 քմ. 986 :

Բ. - Թաքըրէյ, 10 ժ. 38 վ. 33 երկվ. :

Գ. - Օր. Տօնապետեան 10 ժ. 39 վ. 9 երկվ. :

Այս կերպով Հայուհիին՝ Փրանսուհիներու առաջնութիւնը կ'ապահովէր, իր հոտեւը ձգելով նշանաւոր Լիլի Հէրսը եւ Լիտիա Հարիսթոնետէսը (Ճապու-մուվ հեյլէնուհին), որ հինգերորդ հանգիսացաւ :

Կիները այս կերպով ապացուցին, որ կրնան ճամբու վրայ ժամը 35 քմ. արագութեամբ արշաւել :

Հստ մասնագէտներու, յայտնի եղաւ, որ կիններ այրերէ աւելի յա-մառ, տոկոսն եւ անվհատ են :

Պէտք է մատնանշել, որ եթէ «Փառատօն»ին մէջ հեծելարշաւ դոյութիւն ունենար, այդ մասնակցութիւնն ալ Օր. «Մարի - Ժանն» Տօնապետեանը կը շահեր... : Բազմաթիւ քմ. իր հոտեւը ձգելով տեղացի հեծելանորդները :

Խօսինք նաեւ 7 Օգոստոս 1921-ին, Սիկուարի Հ. Մ. Ը. Մ. ի կող կայտե-րու ախոյանուհի Օր. Հ. Հայթաեանի մասին, որ 400 մեդըը դիւրութեամբ կը վազէր 69' 3)5-ով, Հաւանօրէն «Փառատօն»ի Բ. ին լայն կերպով կը յաղթէր :

ՄԱՐՁԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԸ ՊՈՒԼԿԱՐԻՈՅ ՄԷՋ

Նորապարզ Պուլկարիան Համակիր վերաբերումով մը փարած է մարմնա-մշակութեան եւ մարզանքներու ամէն տեսակներուն :

Պուլկարիոյ ժողովուրդը որ, շատ մը ընդունակութիւններով ժտուած է, գերազանցապէս դրական գործունէութիւն մը ցոյց տուաւ վերջին երեք տարուան ընթացքին, մանաւանդ Համաշխարհային Փութպօրի մրցումներէն յետոյ ու շատ կարճ ժամանակի մէջ կարողացաւ լաւագոյն արդիւնքներու եւ պատուարքեր դիւրի մը արժանանալ :

Նոյնմբեր 13-ի կիրակին, Սօֆիոյի մարզադաշտին վրայ 35.000 բազմու-թեան մը ներկայութեան, տեղի ունեցաւ Պուլկարիա - Չեխօսլովաքիա Փութ-պօրի Ազգային խումբերու Հանդիպումը :

Մրցումը սկսաւ իրենց Հակառակորդներէն աւելի բարձրահասակ՝ Պուլ-

կարացուց յարձակումով եւ ութերորդ վարկեանին ձախ «ինսայտ» Քօլէֆ, հրաշլի «շիւթ»ով նշանակեց Ա. կօլը :

Պուլկարները պաշտպանողականի անցնելով՝ ետ մղեցին Չեխօսլովաքիոյ հակաարձակումները, վերջ ի վերջոյ Ա. խաղամասը վերջացաւ Պուլկար մարզիկներուն ի նպաստ :

Բ. «Հալբ թայմ»ը նոյն շէք : Չեխերը իրենց կարգին նախաձեռնութիւնը սեփականացնելով՝ ծայր աստիճան վտանգեցին Պուլկար պաշտպանողականը՝ իրենց «սոփորական» կարճ ու Սխտէմաքիք բասերը ի դերեւ ելան, նոյնիսկ չկրցան արձանագրել փոքրիկ կէտ մը... : Ընդհակառակը՝ մրցման գրեթէ վերջաւորութեան Քօյվօֆ, 59-րդ եւ Տիլէֆ 86-րդ վարկեաններու ընթացքին, երկու նշանաւոր պուլկարները՝ մէկ մէկ կօլ արձանագրելով՝ յաջողեցան արդիւնաւորել Պուլկարիոյ Փութպօլիտաններուն տիրապետական խաղը, որ վերջացաւ Պուլկարիոյ Ազգ. խումբին ջախջախիչ յաղթանակով (3-0) :

Պուլկարիոյ Բ. Ազգ. խումբը նմանապէս յաղթեց Չեխօսլովաքիոյ Ազգ. Բ. խումբին (1-0) :

Պուլկար զեկավարներուն յարատեւ ջանքերը սիօռի բոլոր ճիւղերուն մէջ շօշափելի կերպով կ'արդիւնաւորուին :

Մարմնակրթութեան դրօշակը ժող 44 տարիէ ի վեր պարզուած՝ ամէն օր տակաւ առ տակաւ աւելի վեր կը սլանայ :

Պուլկարիոյ մէջ, մարմնոյ պաշտամունքը առաջին տեղը կը գրաւէ : Մեծ թափով, անօրինակ եռանդով կազմակերպուեցաւ, մարմնամարզական, Հեծելանոսորդներու եւ որսորդական հսկայ ընկերութիւններ, որոնք ունեցան իրենց ընդհանուր միութիւնները, ամէն օր նոր յաջողութիւններ արձանագրեցին :

Պետական բոլոր վարժարանները անխտիր, սկսած են յարատեւօրէն մղում տալ մարմնամարզական խաղերու, գլխաւորաբար Փութպօլի եւ աթլէթիզմի : Արդէն սկսած են նոյնպիսի մասնաւոր դասեր աւանդել, աղջկանց նոյնիսկ՝ միջնակարգ վարժարաններու (կիմնաղիօն) . մէջ, դասերը պարտաւորել են :

Բարի նախանձով մը միայն կարելի է դիտել աղջիկներու աննախընթաց մարզանքները, հսկայ մարմնամարզական (իւնաք) կազմակերպութիւնները, որոնց մէջ հաւաքուած են թէ աշակերտները թէ պետական պաշտօնեաները եւ թէ քաղաքին երիտասարդութիւնը :

Որքա՛ն հրահանգիչ է այս երեւոյթը, մեզ՝ հայերուս Համար : Երբ նկատի ունենանք մեր քաղաքական եւ ընկերային առանձնայատուկ պայմանները : Եւ վերջապէս իբր եղրակակցութիւն՝ ըսել թէ մենք՝ հայերս ալ իբր աղղուութիւն ինչ կը ներկայացնենք ազգերու ներկայ մրցման մէջ եւ մանաւանդ ինչ պիտի արժենք ապագային... : Եթէ ջանասէր չըլլանք մեր ապագան տարբեր կերպով պատրաստելու... : Նոյնիսկ՝ նախնական մարզկուլթիւնը պարելու Համար պէտք ունեցեր է մարզանքի օժանդակութեան :

Պուլկարահայերը կը մասնակցին ակտիւ կերպով սեղական մարզական կեանքին :

Երկար ժամանակ Պուլկարիոյ լաւագոյն ամաթօն կուսամարտիկներն էին, Սարաիբեան եւ Գափրեան պուլկարահայերը, որոնք արժանաւոր կերպով պուլկար հիւրընկալ եւ ասպետական ժողովուրդի դրօշակը պաշտպանեցին, Եւրոպայի կուսամարտի միջապային արտոյանութեանց եւ զանազան ազգամիջեան Հանդիպումներու մէջ :



ՀԱՅԿ ՃԻՉՄԷՃԵԱՆ

Ճիզմէճեանի անունը, 1918-էն վերջ կապուած էր մեր մարզական կեանքին, ուրեմն եւ Հ. Մ. Ը. Մ. ին հետ: Պատերազմէն առաջ անգամ էր Սկիւտաբերի «Րաֆֆի Յառաջդիմական»ին եւ կազմակերպողներէն էր արշաւներուն: Կ'անդամակցեր գործադիր մարմնին, իսկ 1913-ին կը մասնակցէր Սկիւտարի Հայ սկաուտներու տեղական ժողովներուն:

Այս կապը բաւական կ'ըլլայ, որ զինադաւարի առաջին օրերուն, ինք եւս մասնակցի այն ժողովին, ուր հիմը պիտի դրուէր Հ. Մ. Ը. Մ. ին: Ու Ճիզմէճեան Հ. Մ. Ը. Մ. ի հիմնադիրներէն մին կ'ըլլայ:

Ճիզմէճեան մեծ եռանդով կը փարի այս շարժման, ու խորապէս զիտակցելով Հ. Մ. Ը. Մ. ի վերապահուած ազգային վսեմ գործին, արտակարգ աշխատութեամբ մը, կը նուիրուի տղոց հոգեկան ու բարոյական զարգացման: Մարզական ոչ մէկ բաժին կը ստանձնէ, բայց կ'ըլլայ ամենուն հետ, ամէն տեղ ու ամէն ատեն, իր վաճառատունը տեսակ մը Հ. Մ. Ը. Մ. ի երկրորդ դրասենեակ դարձնելով: Մանաւանդ Հ. Մ. Ը. Մ. ի 1922-ի սարքած Հայկական ընդհ. ողիմպիականին եւ Պէտլիք Տերէի ընդհ. սկաուտական բանակումի նախօրեակին: զրեթէ շատ մը որոշումներ, ղեկավարներու Հանդիպումները Ճիզմէճեանի խանութին մէջ տեղի կ'ունենային, ուր եղբայրական հոգածութիւն կը գտնէին:

Անշուշտ, այս բոլորին մէջ զգալի դեր կը կատարեն ոչ թէ իր մարզական կամ սկաուտական ծանօթութիւնը, այլ իր ոգին, նկարագիրը, խառնուածքի ջերմութիւնը եւ ընկերական տրամադրութիւնները, ինչպէս եւ իր ջերմ հաստքը գործի վսեմութեան մասին:

Ահա թէ ինչո՞ւ Հայկ Ճիզմէճեան առաջնակարգ դէմք մը կ'ըլլայ, ու Հ. Մ. Ը. Մ. ի մէջ, ուր իր իրաւասութեանց սահմանները չեն փնտռեր, նոյնիսկ փորձարու ղեկավարներու կողմէն: Այս վերջիններն ալ, միտա կը փնտռեն զինքը, որ, իր կարգին, աշխատանքի տեսակներ չընտրեր, ու զրեթէ ամէն գործի կը բերէ իր անվերապահ աջակցութիւնը:

Ճիգովէճեան, որ խօսելու շնորհ ունէր, յաճախ կ'ըլլայ թաղէ թաղ, կը բանասխօսէ ու կը դասասխօսէ ու շուտով իր անունը կը նոյնանայ մեր մարզական կեանքի աշխատու անուններուն հետ :

Միայն ղէպք մը յիշելով՝ այս մեծ հողի Հ. Մ. Ը. Մ. ականին նկարագիրը կրնանք պարզել :

Սկիւտարի ստարալանջերուն վրայ սկառուտական բանակումի մը ղեկավարն է : Լուր կը հասնի թէ Սկիւտարի Հայոց Թաղը հրդեհ կայ. անմիջապէս սկառուտները կը վազեն աղէտին վայրը, մարելու հրդեհը : Իսկ մաս մը սկառուտներ, առաջին հերթին կ'ուզեն փրկել Հայկ Ճիգովէճեանի տան կարաւանները : Այդ վայրկեանին Հայկը վրայ հասնելով կը սաստէ մարդիկներուն, «Առաջ փազէք փրկեցէք ուրիշներուն» բռնելով : Յետոյ գլուխը կ'անցնի անոնց մեծ ծառայութիւն եւ օգնութիւն հասցնելով իր դժբախտ ազգակիցներուն : Հակառակ անոր որ հրդեհը մոխրի վերածած էր իր սեփական տունը, այս մեծահողի Հ. Մ. Ը. Մ. ականը, անձնուիրութեան եւ պարտաճանաչութեան օրինակ մը տալու համար, յաջորդ օրը ներկայ կ'ըլլայ սկառուտական բանակատեղին, իր պարտականութեան գլուխը :

1922-ի վերջաւորութեան, ծածօթ քաղաքական ղէպքերուն հետեւանքով, կ'անցնի Եգիպտոս : Իր ոգին ու Համոզումները կը մնան անփոփոխ եւ իր գըրութիւններով նոյն խանդն ու նոյն հաւատքը երեւան կը բերէ մինչեւ 1946 թ. երբ մեր յայտնի սկառուտ խմբապետներէն, Մկր. Մալումեան հանդիպում մը կ'ունենայ Հայկին հետ, Գահիրէի մէջ :

Մ. Մալումեան, այս առիթով կ'ըսէ — Երբ Հ. Մ. Ը. Մ. ի չորս գերերը կ'արտասանէ, որեւէ անգամ կամ սկառուտ, անմիջապէս անոր կը միանայ Հայկին անունը, այսինքն՝ Հ. Մ. Ը. Մ. ի Հայրիկը : Բախտը ունեցայ 25 տարի վերջ զինքը զրկելու եւ Համբուրգու Եգիպտոսի մէջ : Նոյն Հայկին էր, չէր փոխուած, միայն մազերը ճերմկած էին Արարատի գագաթին պէս : Նոյն ետանդը, նոյն ոգին, միշտ երիտասարդ : Առաջին արձանագրուողն էր Եգիպտոսի մէջ, հերզաղքին :

«Հայկ անունը այստեղ չի վայելեր, Հայկ անունը հայրենիքին համար է, հոն եթէ պէտք ըլլայ հողագործութիւն ալ կ'ընեն» ըսած է ան :

Մեր բաժանումը, օղակայանին մէջ, շատ յուզիչ էր, բայց երբ համբուրուեցանք «Մ'նաք Բարով» բառը չելաւ մեր բերնէն. ապա՝ ցը, յառաջիկայ տարի Հայաստանի մէջը :

ԱՆՊՃ Հայկ, մուրադիտ չի հասար եւ օտար հողի վրայ փակեցիր աչքերը :

Սերունդներ, դաստիարակեցիր, Հ. Մ. Ը. Մ. ի դրօշին տակ, ցանած ու բմերդ պարապի չեն գացած, քու օրինակիդ հետեւողներ շատ կան, որոնք իրենց երզումին արժէքը գիտեն, շարան շարան եւ պատրաստ կը սպասեն այն երանելի օրին, որ հոն, Արարատի ստորատը, կրկնեն իրենց երզումը. Բարձրացիր, բարձրացուր :

Իմ կողմէն ես ալ յիշեմ, որ 1922 Օդոստոս 27-ի Հայկ. Ընդհ. Ողիմպիականը մեծ յամուրթեամբ վերջացած էր : Արտասահմանեան մարդիկները կը պատրաստուէին քեկներու : Մս ալ, իմ կարգիս կը պատրաստուէի Իդիիր մեկնելու, երբ անակնկալ կերպով Հայկ Ճիգովէճեանը պանդոկս դալով, խնդրեց, որ յետաձգեմ ճամբորդութիւնս, ներկայ ըլլալու Սեպտ. 8-11-ին տեղի ունենալիք Հ. Մ. Ը. Մ. ի սկառուտական ընդհ. բանակում-ցուցահանդէսին :

Ճիգովէճեանի սոյն առաջարկը, ի հարկէ, չի մերժեցի, որ ինձ համար ելաւ. բախտաւոր ուշացում մը, որովհետեւ, 1922 Սեպտ. 9-ին, յունական բռնակի պարտութեամբ, քեմալական բանակը մտնող գործած էր Իդիիր, հուրի ու սուրի մատնելով զայն :

Սոյն տողերը իբր ծաղկեփունջ մը թող ըլլան իր յիշատակին :

ՍՐՈՐԹՄԵՆ

ՀԱՅԵՐԸ ԱՇԽԱՐՀԻ ՄԷՋ

ՄՕՏ ՉՈՐՄ ՄԻԼԻՈՆ ՀԱՅԵՐ ԿԱՆ ԱՇԽԱՐՀԻՄ ՎՐԱՑ

1913-ին Հայաստանի ներկայ հողամասին վրայ կ'ապրէին 1-014-000 հայեր: 1920-ին մնացեր էին 720-000 հայեր: 1939-ին Հայաստանի մէջ կ'ապրէին 1-281-599 հայեր:

Իր աճումով՝ Հայաստան կը դրաւէ ամբողջ Խորհրդային Միութեան մէջ երկրորդ տեղը. (առաջինը Խղզական Հանրապետութիւնն է):

Ըստ 1939-ին կատարուած մարդահամարին՝ հայերը կը կազմեն իրենց երկրին բնակչութեան 82,8 տոկոսը, Ատրպեյճանցիները՝ 10,2 տոկոսը, ռուսները եւ ուզբաճիպցիները 4,4 տոկոսը, ֆիրստերը՝ 1,6 տոկոսը, այլ ազգեր 1 տոկոսը:

Ամբողջ Խ. Միութեան մէջ, ըստ 1939-ի մարդահամարին կ'ապրին 2,15մլ. 884 հայեր:

Գրեթէ մէկ միլիոն հայեր - Արեւմտահայաստանի նախկին բնակիչները եւ ասոնց զաւակները, կ'ապրին արտասահման - Ամերիկա, Ֆրանսա, Եգիպտոս, Իրան, Քուբէրա, Լիբանան, Սիւրիա, Իրաք, Ռումանիա, Պուլկարի, Եթովպիա:

Աւելի քան մէկ միլիոն հայեր կոտորուեցան 1915-ին, իթթիհատական ճիւղային կոռավարութեան կողմէ:

1950-էն առաջ Հարիւր հազար հայեր վերադարձան Հայրենիք:

Ներկայիս գրեթէ չորս միլիոն հայեր կ'ապրին այսօրհիւ վրան:

Ն Ա Ջ Ա Ր Ի Թ Ի Հ Ա Յ Ե Ր Ը

Աթլիթ ծովեզերեայ հայկական գիւղ մըն է, որ կը գտնուի Յոպպէի եւ Հայֆայի երկաթուղիին մօտ, մօտաւորապէս Երեսուն տուն հայեր կ'ապրին Կոն: Բարեպաշտ են, բայց եկեղեցի չունին:

Նազարէթի մէջ կ'ապրին հարիւր յիսուն հայեր: Կը կարծուի թէ տեղացի կարգ մը մեծ ընտանիքներ հայկական ծագում ունին: Եկեղեցի եւ դպրոց չունին: Կը փոփաքին գէթ մատուռ մը եւ մանկապարտէզ մը ունենալ:

ՀԱՅԵՐԸ՝ ԸՍՏ ՄԵՆՏՆԵՍ-ՖՐԱՆՍԻ

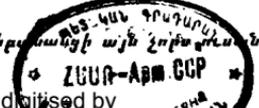
Ֆրանսայի նախկին վարչապետը, Մենտեա-Ֆրանս, հետեւեալ յայտարարութիւնը կատարած է իրեն ներկայացած Հայ Թղթակիցի մը:

— Ճանչցած եմ հայերը՝ իրրեւ լաւ տարբեր, Ֆրանսայի մէջ: Գիտեմ՝ թէ ճարպիկ մարդիկ են, մանաւանդ առեւտուրի մէջ: Ձեռներէջ են, յանդուզն գործեր ի գլուխ կը հանեն: Ձեմ մտոցած անունները Նորաստեղծեանի, Թաւանճեանի եւ բնականաբար... Կիւլպէնկեանի:

ԲԱՆՏԱՒՈՐ ՀԱՅ ՈՒՍԱՆՈՂ ՄԸ

Բախտաւոր ուսանող մըն է Վազգէն Նաճարեան. ան, վայելելով սիրելի-ներու մենտորութիւնն ու ինամօր, աւարտեց Պէյրուսի ամերիկեան համալսարանը:

Եղաւ մէկը լրբանայի այն շրջանը, նողներէն, որոնք արժանացան Նիւ



548-599 / 55-94

Եորք քաղաքի Միջնադպան Դաստիարակութեան Հիմնարկութեան նիւթական վարձատրութեան:

Վաղզէն Նաճարեանի հազար հինգ հարիւր տուր կը շնորհէ Գալիֆոունիոյ համալսարանը, իբրեւ ուսումնազին:

Հայրդըին պիտի հետեւի ջրիչեկտրական մեքենադիտութեան:

ՀԱՅ ՄԸ ԱՇԽԱՐՀԻ ՄԵՆՍԳՈՅՆ ԳԵՂԱՐՈՒԵՍԱՍԱԵՐԸ

Գալուստ Կիւլպէնկեան հռչակուած է քսաներորդ դարուս աշխարհի մեծագոյն գեղարուեստասէր մարդը: Սա ա՛յնքան լաւ կը գնահատէր նկարները, որքան հնարամտութեամբ կը գործէր քարիւղի մարդին վրան:

Իր հաւաքածոները ցուցադրուեցան Լոնտոնի եւ Ուաշինկթոնի մէջ: Այդ հաւաքածոներուն մէջ կան երեք հազար տարուան հնութիւն ունեցող արուեստի գործեր, փորագրութիւններ՝ փայտի վրայ, կաւէ գլուխներ, քարէ մետաղէ եւ փղոսկրէ արձաններ:

Կիւլպէնկեան տէրը եղաւ Հանաճրեզ նկարիչներու Ռամսպրանդի, Ռիւպենսի գործերուն: Ամբողջ հաւաքածոն կը սլատկանի, այժմ, Լիզպոնի Կիւլպէնկեան հաստատութեան:

ՀԱՅՎԱԿԱՆ ...ԳԻՆԵԳԱՐԱՆ

Ինչպէս կը շարունակուի գրքերը՝ դարանի մը մէջ, նոյնպէս գինիի շիշերը շարուած են Երեւանի «Արարատ» գինետան աուֆաչէն գմբէթներուն ներքեւ:

Բացի օտար աշխարհածանօթ գինիի շիշերէն, Հոն կ'երեւին երկար տարիներէ ի վեր պահուած հայկական ընտիր գինիի շիշեր:

Լեցուն են բորբ շիշերը, իտալական, ֆրանսական, բորդուգալեան, սպանիական, հունգարական, վրացական գինիներով:

Ուշադրաւ են նոր վաճառանիչերով հետեւեալ հայկական գինիները՝ «Էջմիածին», «Նորաչէն», «Մեղրի», «Ոսկէակին»:

Երեւանի «Արարատ» գինետունը կ'այցելեն հայ եւ օտար շրջիկներ:



ԱՐԿԱՍԻ ԶՈՂ ՄԸ

Ամսոյս 8-ին, երեկոյեան, Զիլիֆեան ծնողաց 13 տարեկան դաւակը, ճակատագրական արկածով մը, խեղդամահ եղաւ Քլուպ Խիմնասիա ի Էսկրիմայի աւազանին մէջ: Ուշիմ, աշխատասէր եւ ընդունակ այս պատանիի մահը իրական սուգ մը եղաւ գաղութիս համար:

Խորապէս կը վշտակցինք իր ծնողաց:

ՄԷՄԻ ՎԷՆ ՏՕՐԸՆ ՄՐՅԱԿԻՑ ՄԷՐԻԼԻՆԻ

Բարձրագոյն հայելիին առջեւ, ձօան Լիւսիլ Օլէնտըր սրունքը վեր առաւ, կոնքերը ոլորեց, ձեռքին մէկը դրաւ մէջքին, դիմացէն, կողմնակի, երեք քառորդ եւ կոնակէն ինքզինքը ցոյց տուաւ եւ կոնակին վրայէն ստատանան իսկ փորձութեան ենթարկելու կարող ժպիտ մը ունեցաւ: Յետոյ ծիծաղ մը փրցուց, անկեղծ զուարթութեամբ: Ծիշչ է որ շատ կը նմանէր Մէրիլին Սընրոյի:

Այդ պահուն, դուռը զարնուեցաւ: Եկողը ձիմմի Մաք Հընկն էր, նշանաւոր երգերու հեղինակ եւ իր անձնական մէնէնըրը: Անմիջապէս խնդրը պարզեց:

— Ծո՛ւտ, պատրաստուէ՛, Եունիվէրսըլ ընկերութեան համար փորձ մը պիտի ընես:

— Փո՛րձ, ե՛ս: Բայց... երբեք շարժանկարի չեմ հետեւած: Երբեք պիտի չկրնամ... Ձեմ ուզե՛ր:

Մաք Հըկ թեւերը խաշածեց ու ըսաւ.

— Սա աղջկան նայեցէք, տէրվիշ մը գլխէ հանելու կարող մարմին մը ունի, վրադիր ալ՝ տաղանդ, եւ կը մերժէ շարժանկարը: Բայց, յիմար աղջիկ, մինչեւ հիմա քու խաղացած բոլոր բիէսներուն մէջ յաջողութիւն չունեցա՞ր միթէ: Քեմ Պէֆ Լիթըլ Շէպարի մէջ յաջողութիւն չունեցա՞ր: Եունիվէրսըլ ընկերութիւնը այդ ժապաւէնին մէջ է որ նկատած է քեզ:

Ձօան Լուսիլ Օլէնտըր չլմած էր ու կը լռէր:

— Ծո՛ւտ, պատմութիւն չեմ ուզեր: Եկ՛՛ր: Միայն վախը պիտի մնայ քեզի: Թուի մազերով աղջիկ մըն էր ուղածնին...:

Եւ սակայն մեղրադոյն մազերով աղջիկն է որ ընդունուեցաւ երգչուհիի փոքր դերի մը համար, Թօնի Գըրթիսի եւ ձօան Տըիւի հետ: Երբ սթիւտիօ մտաւ՝ զգայացունց տպաւորութիւն դործեց: Իսկ երբ շարժանկարի փորձ մը կատարեց՝ իրարանցում մը ծայր տուաւ:

«Ո՛վ է, ան՞ունը ինչ է?» կը հարցնէին Մաք Հըկի ամէն կողմէ:

«Մէ՛մի Վէն Տօրըն, պատասխանեց Մաք Հըկ, որ այս անունը տուած էր իր պաշտպանակին:

Այս անունը շուտով տարածուեցաւ սթիւտիօներուն մէջ, անցաւ անոնց սահմանը, մինչեւ քաղաք ու շատ շանցած՝ ամբողջ Միացեալ Նահանգները ճանցանայ այս անունը: Արդարեւ, սթիւտիօն, հպարտ իր դիւտով, աւերի կարեւոր դեր մը տուաւ անդուգական Մերիլինի այս մրցակցին: Այս նոր ժապաւէնը կը կոչուէր Տիը օլ Ամերիքըն, որուն հերոսը կը հանդիսանար Թօնի Գըրթիս:

Բայց այս երկու ժապաւէնները տակաւին հրապարակ չհանուած՝ Միմի երկու ուրիշ դերեր եւս ունեցաւ: Եանքի Փաշաի մէջ ստանձնեց հարէմի կնոջ մը դերը, իսկ Ֆրէնսիս Յօյնզ տիը Ուալսի մէջ՝ թեթեւամիտ աղջկայ մը:

Շատ շանցած, Մէմի դարձաւ խաղակիցը Ռորի Գալհունի եւ Փիճըր Լօրիի էյմ'թ Միսպիկեվընի, իսկ ձէյն Գրէնի եւ Ժօրժ Նատէրի խաղակիցը՝ Տիը Սէֆընտ Կրիքսթը Մէքսի մէջ:

Մէմի Վէն Տօրըն կը կռէէ 51 քիւօ, հասակն է մէկ մեդր 60, կուրծքի շրջանակը՝ 90, մէջքը՝ 60, կոնքի շրջանակը՝ 87:

ՆԱՄԱԿ ԱՄԵՐԻԿԱՅԷՆ

Մեր հիմնադիրներէն, յայտնի ախոյեան Վահրամ Ս. Փափազեանի անձնական նամակէ մը կը քաղենք հետեւեալը.—

«Ես հիմա կիրակնօրեայ վարժարանի մը ուսուցիչն եմ, իբրև սկզբնաւորութիւն՝ քանըչորս աշակերտներ ունիմ բոլորն ալ գրեթէ հայերէն խօսիչ չեն գիտեր: Տասը տարիէ ի վեր հոս տղաքը լքուած էին եւ հայկական դասուանդութիւն չկար: Ի՞նչու՞ ըրի թաղականութեան եւ ձրիօրէն ուսուցչութիւնս առաջարկեցի, որ սիրով ընթուռնեցին: 6-13 տարեկան աշակերտներ ունիմ. սիրահարի նման դպրոցի օրուան կը սպասեմ պզտիկներս տեսնելու եւ անոնց օգտակար ըլլալու համար:

Բոլորն ալ զիս կը սիրեն եւ կ'աշխատիմ անոնց սիրցնել տալ մեր աղջը, մեր լեզուն ու պատմութիւնը:

Այս ալ տեսակ մը Հ. Մ. Ը. Մ. ական գործ է, ի չգոյ՛ լաւագոյնին:)

Շնորհաւորելով Վնասարգճի աշխատակիցներուն, ողջոյններս Հ. Մ. Ը. Մ. ականներուն:»

Բրովիտէնս



ԲԱՐԵԿԵՆԴԱՆԻ ՇՔԵՂ ՊԱՐԱՀԱՆԴԵՍՆԵՐ

ՓԵՏՐՈՒԱՐ 12 - 18 - 25 Միութեանս Մարզադաշտին մէջ

Կը հրաւիրուին բոլոր անդամ-անդամուհիները ինչպէս եւ յարգոյ հայ հասարակութիւնը, գուարճանալու եւ ապրելու ընտանեկան ջերմ մթնոլորտը:

ՊԱՐ ԵՒ ՆՈՒԱԳ

Շ Ն Ո Ր Հ Ա Կ Ա Լ Ի Ք

Սրիտասարգ Բաւլօ Ներսէսեան մեր միջոցով իր խորին շնորհակալութիւնը կը յայտնէ հայ մամուլին, որ ջերմօրէն արձանագրեց իր դպրոցական յաջողութիւնները եւ միևնոյն ժամանակ կ'ուզէ ուզգի, որ իր բուն տիտղոսն է — **Contador Público Nacional**

DAUASART

AÑO 3, N° 32 , -- ENERO DE 1956 -- BUENOS AIRES

El sistema nervioso cumple la doble fundamentalísima tarea de regular la vida vegetativa o animal de los diversos órganos y aparatos del cuerpo, a la vez que gobierna y dirige la inteligencia y la sensibilidad cuyas manifestaciones superiores crea y estimula. Para cumplir esta importantísima tarea no basta que el sistema cerebroespinal se mantenga sano e íntegro, sino que deba poseer además una carga adecuada y suficiente de la especial energía que se ha dado en llamar **ENERGIA NERVIOSA**. Las tareas

abrumadoras y monótonas, la tensión de nervios prolongada, la vida agitada, los disgustos, las preocupaciones, la incertidumbre, los esfuerzos mentales y muchos trastornos y enfermedades de otros órganos repercuten sobre el sistema nervioso, desmejorándolo, descargando su energía vital y perturbando la prolija perfección con que funcionan los delicadísimos resortes mentales que gobiernan la imaginación, el carácter y el intelecto.

Es por ello que todo sistema nervioso sobrecargado de trabajo, atención o actividad debe procurarse períodos anuales de imprescindible y tónico reposo restaurador. Este reposo nervioso general y especialmente mental evita la

aparición del agotamiento cerebral tan frecuente en los ambientes de vida superactiva y antihigiénica como son las ciudades. Con la llegada del verano se añade un nuevo factor agravante del estado nervioso precario. Y este es el representado por el calor. Está probado por repetidas experiencias de fisiología que los elementos o células nerviosas de nuestro sistema cerebral o espinal son las que más hondamente se perturban por la influencia nociva del calor. Ello provoca como medida defensiva una lentitud mayor en

las reacciones. Por eso el calor hace apáticas, abúlicas y adinámicas a las personas, por activas que sean.

De lo dicho se desprende que es el verano la época más adecuada para prevenir el agotamiento nervioso. Para ello debe lucharse contra el calor en todas las formas aconsejables, de las cuales la mejor es la suspensión de las tareas mentales y el refugio en lugares marítimos, de campo o de montaña que tonifiquen la personalidad permitiéndole realizar luego de un año de intensas y fructíferas actividades. El verano pues no es un lujo supérfluo sino una necesidad medicoterapéutica de todo el organismo y en especial del sistema nervioso.

EDITORIAL

CONSEJO A LOS PADRES

DE LA TEORIA A LA PRACTICA

Muchos padres conscientes, deseosos de educar a sus hijos de la manera más acertada, han querido estudiar desde un principio los procedimientos pedagógicos aplicables a cada caso y se esfuerzan en llevarlos a la práctica al pie de la letra. Pero con gran extrañeza comprueban que algunas veces los resultados no se ajustan a lo que esperaban, parece que el resorte educativo sea inoperante. ¿Qué pensar entonces? ¿Que los psicólogos y pedagogos han escrito bellas teorías y hermosos consejos alejados de la realidad? No está de más que de vez en cuando se pongan en tela de juicio incluso los principios y las normas fundamentales de todo plan. Hay que hacerlo no sólo en educación sino en todos los campos de la actividad humana. Todo plan, todo sistema o método conduce a la consecución de un fin que se persigue y sabido es que los medios para alcanzar los fines son perfectibles. Revisar los métodos seguidos, hacer su crítica, estudiar sus inconvenientes conduce a la invención de otras mejoras. Así se han perfeccionado las máquinas, la construcción de las viviendas, la medicina, todo. El educador y el médico por tener que intervenir en la vida humana, difícil de captar, medir y pesar se halla a diario en situaciones embarazosas. Tal medicamento ha dado excelente resultado en tal enfermo y en cambio en otro el beneficio no se ve por ninguna parte. Y he aquí entonces al investigador perplejo ante un problema de difícil o de imposible solución exacta. Cierto que cuando se experimenta con materiales inertes, también a veces se obtienen resultados inexplicables. Pero dado que la expe-

riencia puede repetirse ininidad de veces y predeterminar las condiciones y circunstancias en que ha de llevarse a cabo, el trabajo se hace más fácil. Cuando se trabaja con material humano, como los factores que concurren en la experiencia no se pueden unificar estrictamente los problemas nunca quedan resueltos en absoluto, siempre queda un cabo suelto, un imprevisto. Del mismo modo que se ha dicho que no existen enfermedades sino enfermos, se podría decir que no existen normas educativas absolutas para la educación del niño sino normas relativas para la educación de los niños. Las diferencias en la manera de ser y de reaccionar son tan distintas de un niño a otros que la unificación de procedimientos es antipedagógica. Y esto lo saben muy bien los educadores experimentados del mismo modo que los médicos expertos saben que generalizar en la administración de medicamentos es cosa absurda.

Vamos a un ejemplo concreto. Tiene una niña de seis años, no hace más que molestar a Enrique, su hermano mayor de nueve, que está dibujando tranquilamente, le quita los lápices, le

**FABRICA DE TEJIDOS
DE ALGODON**

TEXTIL

MURAD

de Miron Leonian

VICTORIA 701

Hurlingham

F.C.N.G.S.M.

pellizca, etc. Enrique protesta, la madre dice a la niña que deje a su hermano en paz, Irene al poco tiempo vuelve a importunar a Enrique; nuevas protestas. La madre sabe que cuando un chiquillo se conduce de modo insoportable hay que aislarlo, advierte a Irene que si insiste molestando a su hermano se verá precisada a enviarla a su pieza. Le habla en tono sereno y cariñoso para ganarse la voluntad de la niña, pero no obstante al cabo de poco rato la niña repite lo mismo y la madre, consecuentemente, la manda a su habitación. Entonces la niña en lugar de hacerse cargo de la justicia del castigo y soportarlo, empieza a llorar y a hacerse la víctima. La madre le dice que en lugar de llorar debe prometer no volver a molestar a su hermano y que podrá salir de su pieza tan pronto esté dispuesta a hacer lo que le pide. La niña no atiende a razones y continúa llorando durante media hora, durante una hora. De acuerdo con lo norma clásica educativa habría que dejarla llorar a fin de que sienta las consecuencias de su comportamiento antisocial, pero, obsérvese bien, como medio para que aprenda a portarse como es debido. Si el procedimiento clásico falla como ocurre aquí y en muchas ocasiones, es que no sirve para este caso concreto. No hay que empeñarse en repetir un remedio que no da de sí lo que de él se esperaba. El que se ha administrado a Irene en lugar de servirle de algo, ha empeorado su estado, por causas de su modo de ser o de su estado de ánimo especial en aquel día que no vamos a analizar ahora. En lugar de conducirla a la reflexión y a un plano juicioso consciente la ha sumergido a un plano efectivo poco consciente en el que probablemente encuentra algún placer morboso y del cual le es muy difícil salir. ¿Qué hacer entonces? Pues ayudarla a salir de este estado semiletárgico por medio

de un cambio de panorama. Hay que inventar algo para olvidar el suceso. Un juego, una broma, una salida a la calle, un cuento. El humor suele dar los mejores resultados. No hay que temer ser inconsecuente y que el pequeño se aproveche de nuestra debilidad para repetir escenas similares. Lo importante es sacarle del vínculo vicioso en que había quedado encerrado. El llorar y dar espectáculos de esta índole puede constituirse en hábito, en una mala costumbre, en un vicio que hay que prevenir a tiempo evitando situaciones que favorezcan su instalación. El remedio clásico sería peor que el mal.

Este ejemplo es sólo uno de tantos que podrían ilustrar la idea de que la educación, como la medicina no es una ciencia exacta y que la perspicacia y el talento del educador han de suplir sus vacíos y misterios. Más que la letra de los modernos estudios psicológicos y pedagógicos hay que recoger el espíritu.

Cebekdijon e hijos
Merced

"EL PORVENIR"
Presenta en su
"NUEVO ESTUCHE"
los famosos

3 HILOS Y SEDALINAS

Tomasito

VENTAS UNICAMENTE AL POR MAYOR

M. Cebekdijon e hijos
ARGUENAGA 417 - 48 - 3954

Los Grandes Campeones del Deporte

El deporte, considerado como una modalidad de la educación física, debe ser elegido para determinado joven, de acuerdo con el resultado del examen científico de su constitución integral en los tres aspectos siguientes: arquitectura somática, equilibrio de las funciones y mentalidad adecuada.

La conducta a seguir varía según la finalidad.

No es lo mismo tener que elegir el deporte más conveniente para la formación corporal de un adolescente que hacer una selección entre jóvenes ya formados con objeto de integrar un conjunto atlético o deportivo. En el primer caso, científicamente se supone la posibilidad de corregir deficiencias o mejorar aptitudes, haciendo practicar deportes apropiados aquí los movimientos tendrán las características fundamentales de una gimnasia formativa.

En el segundo se supone la imposibilidad de modificar una arquitectura somática en los jóvenes que han alcanzado la madurez con el estado adulto, por lo tanto, debe procederse a la inversa, es decir, por una selección individual que separe a aquellos que tienen aptitudes psicofuncionales perfectamente apropiadas al deporte elegido.

CRITERIO A SEGUIR EN LA SELECCION DE LOS ATLETAS

Por no interpretar correctamente las modalidades expuestas, hombres de ciencia teorizantes incurrían en el error de propiciar para todos los casos el polideportismo, el ambidextrismo o la llamada gimnasia compensadora, cayendo en lo ridículo cuando aconsejan, por ejemplo, a un adulto con organismo adaptado para deportes de velocidad pura, la práctica de deportes de

fuerza como compensación correctiva o viceversa. Otras veces, dentro del mismo tema, desacreditan o menosprecian ciertos deportes culpándolos de las desproporciones encontradas en el volumen de las masas musculares localizadas, o en las construcciones esqueléticas parciales que generalmente son innatas y magnifican las aficciones funcionales u orgánicas producidas por esos ejercicios, mientras la realidad nos dice que esos estados mórbidos se encuentran quizá, con la misma o mayor frecuencia en los que elevan una vida habitualmente no deportiva.

Siempre que se practique el deporte más conveniente a las propias condiciones integrales se mantendrá la salud, se perfeccionará el dinamismo orgánico y se prolongará la vida útil.

Los gestos deportivos, cuando se adoptan al predominio constructivo del soma y a la arquitectura corporal, se ejecutan con facilidad y euforia. En este aspecto, el rendimiento será tanto más eficaz cuanto más adecuados sean esos predomios físicos al juego que se practica.

El estudio no se reduce a las condiciones somáticas. Ha de continuarse con la investigación del temperamento que nos ilustra sobre la sinergia funcional, existente entre los sistemas e aparato orgánico cardiovascular, respiratorio, etc., y por las reacciones o modalidades de los sistemas neuroendocrino-humorales que los rigen.

Esas variantes constructivas y las funcionales deberán presentar una íntima correlación armónica con el deporte que se practica.

Por último, existe un tercer factor del cual no puede prescindirse; la mentalidad, que si es bien equilibrada,

"ANTEX ARGENTINA"

EDUARDO ATAMIAN

POPLINES

Larrea 667 — T. E. 48-5639

permite balancear correctamente el buen uso de la forma y de la función, controlar la magnitud del esfuerzo posible, las oportunidades y dosificación de un rendimiento capaz de superar lo mediano normal y la pulcritud del gesto útil, exitoso.

Encontrar en un atleta una perfecta coincidencia de cada uno de esos factores personales con las modalidades del deporte elegido, es extraordinario y excepcional. En la realidad, la amplitud de las gradaciones parciales de las variantes reduce el buen rendimiento, siguiendo el viejo concepto de que el poder de una cadena depende de su eslabón más débil.

No existen mayores dificultades para clasificar, esquemáticamente, a un grupo seleccionado de jóvenes, si se tiene presente que en los campeones duros no se encuentran valores negativos en ninguno de los tres factores; por eso, en el cuadro respectivo sólo figuran valores normales o superiores al término medio que presentan jóvenes de la misma edad.

CUADRO DE APTITUDES DE CAMPEONES DEPORTIVOS

Gradación del valor positivo predominante:

Variante: Primera; físico: normal; funcional: mayor; mental: mayor; con rendimiento limitado por: el físico. Va-

riante: segunda; físico: mayor; funcional: normal; mental: mayor; con rendimiento limitado por: el temperamento funcional. Variante: tercera; físico: mayor; funcional: mayor; mental: normal; con rendimiento limitado por: la mentalidad. Variante: cuarta; físico: mayor; funcional: mayor; mental: mayor; con rendimiento limitado por: ningún factor aislado.

Estudiaremos en detalle cada una de esas agrupaciones para interpretar bien el cuadro de aptitudes que nos sirve de guía para señalar cómo son los grandes campeones del deporte.

CUANDO LA CONSTRUCCION NO FAVORECE

Primera variante. Joven en cuyas proporciones físicas se encuentran detalles o parciales que, sin ser anormales, no son perfectamente adecuados al deporte para el cual se lo selecciona, pero que posee un temperamento funcional y una capacidad mental excelente, condiciones estas últimas armónicas con los gestos especializados del deporte elegido.

En los que pertenecen a este grupo la función asume la tarea más importante y el rendimiento se verá limitado, en primer término, por la inadecuada construcción física.

Para la salud futura del deportista, esta variante es quizá la más favorable, porque siempre el fracaso en la prueba será anterior al sufrimiento orgánico.

Con estas características hemos conocido y conocemos a grandes campeones de clase internacional. En fútbol mencionaremos a Seoane, cuya arquitectura física era poco favorable a su actividad como delantero insuperable de su época. En otros deportes podríamos señalar nombres muy conocidos pero nos reduciremos a algunos que actuaron en Olimpiadas, representando a nuestro país, como Roberto La-

ráz en esgrima, cuya pequeña talla y escaso largo de brazos fueron el motivo de que debiera luchar siempre con desventajas físicas; sin embargo, la excelencia de los otros factores le permitieron competir de igual a igual con los mejores esgrimistas del mundo. Alberto Zorirlla, que conquistó un lauro olímpico, no tenía el físico apropiado para proezas de natación en las que se requieren elevada estatura y extremidades largas. Arturo Rodríguez Jurado, campeón olímpico de boxeo en la categoría máxima, carecía físicamente de la corpulencia constructiva y elevada estatura correspondiente a los campeones de esa categoría.

MUCHO FISICO PERO

Segunda variante. Atleta con físico especialmente construido y ventajoso para determinado deporte y con temperamento funcional perfecto considerado aisladamente, pero con ausencia de armonía en su necesaria coordinación con la masa somática. En cuanto al equilibrio mental, se lo considera excelente y adecuado al deporte.

La generalidad de estos deportistas debe vencer especialmente la falta de coordinación con su sistema neurotono-vegetativo, aparato cardiovascular, sistema músculo articular ligamentoso, aparato respiratorio, etc.

El rendimiento de estos casos está limitado por la función del aparato o sistema que primero entra a claudicar, a "ratear", señalando el momento en que, a pesar de las excelentes condiciones somato-físicas y del vehemente impulso mental de triunfar debe reducirse el esfuerzo so pena de provocar perturbaciones orgánicas graves e irreparables para la salud futura del atleta. Esta es, por lo tanto, la variante más peligrosa y que requiere la mejor atención del médico especializado, cuando ha sido consultado oportuna-

mente. De otro modo, la salvación tiene lugar con frecuencia por el sobreentrenamiento que, haciendo decaer repentinamente las "marcas" o alejando la meta del triunfo, obliga al abandono inmediato de todo esfuerzo físico.

Estos atletas impresionan al gran público por el imponente conjunto físico por su fuerte esqueleto y por las grandes o bien distribuidas masas musculares. Son voluntariosos y eufóricos cuando se les habla de participar en grandes pruebas deportivas, pero, llegado el momento, a pesar de haber triunfado fácilmente en pruebas de menor importancia, cuando se espera de ellos una consagración definitiva en una tentativa de valor, fracasan inevitablemente. Ellos, a la par que sus partidarios, se sienten defraudados porque no pueden explicarse un rendimiento tan irregular a pesar de estar dotados de tamaño físico.

Con las condiciones de esta variante hemos conocido a boxeadores, remeros y atletas de quienes mucho se esperaba y que sólo alcanzaron mediocres victorias. Son los que de viejos, al recordar épocas pasadas dicen: ¡ah! si no hubiese sido por mis nervios... ¡jo por mi estómago!... Y nosotros decimos: quería y no pudo.

LOS QUE PUEDEN Y NO QUIEREN

Tercera variante. Atleta con físico y temperamento funcional inobjetable para el deporte elegido, pero que no lo "sintoniza" mentalmente. Interviene desordenadamente o con falta de control mental sobre los gestos más rendidores, motivo por el cual su estilo es deficiente y el rendimiento completamente irregular.

En una prueba, aun rigurosa, es capaz de destacarse extraordinariamente y luego en la temporada siguiente asombra verlo fracasar actuando contra adversarios de calidad inferior.

¡No juegue con el Sol...!

Los pueblos de la antigüedad que adoraban el sol, sentían por el astro un cierto temor respetuoso. En verdad, no iban del todo descaminados, ya que el sol es un agente cósmico de tal poder activo, que sus consecuencias se producen con asombrosa facilidad bajo la forma de quemaduras, erupciones, etc., en nuestra piel, a poco que nos descuidemos y a pesar de que nos separan tantos millones de kilómetros de su ardiente esfera.

EL PELIGRO DE LOS BAÑOS DE SOL

Naturalmente, los peligros no serán los mismos en todos los casos y habrá que prevenirlos de una manera diferente, según se esté más o menos acostumbrado a los baños de sol. Como es

natural, las quemaduras amenazan especialmente a los que llegan muy blanquitos de la ciudad y se ponen bajo el sol sin mayores precauciones.

La quemadura generalizada, es más desagradable que peligrosa. Es dolorosa, fea y puede dejar cicatrices indelebiles o pecas, pero en general sana sola.

La quemadura localizada, en cambio, es más de temer. Puede provocar mucha fiebre, con escalofríos y delirios. Se la ha hecho responsable de algunos casos de hemorragia cerebral, de nefritis y de otros desarreglos de importancia que han podido llegar a graves extremos.

Los enfermos. Todos los que mencionamos son accidentes felizmente raros entre los sanos, pero no hay que olvidar que amenazan seriamente a

Responde esporádicamente al estímulo circunstancial de las multitudes, pero es flor de un día o llama que pronto se apaga.

Son los que, llegando a viejos, al recordar épicas pasadas e ignorando las verdaderas causas de sus fracasos o abandonos, dicen: ¡ah! ¡si yo hubiera querido...!

Y nosotros decimos: podía y no quiso.

UNO SOBRE UN MILLON

Cuarta variante. Joven atleta en quien se encuentran reunidas las mejores condiciones de los tres factores mencionados, físicos, funcionales y mentales.

En estos casos, el mejor éxito depende tan sólo de la armonía arquitectónica corporal en relación con el gesto deportivo utilitario.

Como ejemplo mencionaremos a un gran atleta, A. Yantorno, barió varios

récords extraordinarios en carreras de natación de 100 y 200 metros. Favorecido en el factor físico por su elevada estatura, brazos y piernas largos, de construcción longitipa y músculos alargados y elásticos, posee en el factor funcional un temperamento adecuado por su gran capacidad vital respiratoria, perfecta eficiencia cardiovascular y equilibrado neurotono-vegetativo, en cuanto al factor psíquico se destaca como excelente por su alta capacidad mental, comprobada por su clasificación de sobresaliente en sus estudios secundarios y universitarios. En resumen, un conjunto armónico excelente en el cual pueden cifrarse fundadamente, grandes esperanzas de éxitos futuros.

Se puede afirmar, en definitiva, que de los atletas que reúnen las condiciones de esta categoría sólo es posible encontrar uno sobre un millón de personas.

los enfermos. Las personas cuyos riñones no están en buen estado tienen que ser muy prudentes. Por otra parte, el sol tiene una acción congestiva muy poderosa, que se manifiesta sobre todo en los pulmones. Tuberculosos apenas atacados, que ignoraban su estado, han sido víctima de accidentes agudos, hemoptisis (vómito de sangre) en particular, bajo la acción del sol.

La acción congestiva, se manifiesta aun cuando la piel esté ya tostada. El sol tiene igualmente una acción anemizante; parece como si quemara los glóbulos rojos. En efecto, la sangre circula poco y muy lentamente, bajo la superficie del cuerpo, cuando se está largo tiempo acostado, inmóvil bajo un sol ardiente. Los glóbulos rojos que se encuentran inmediatamente bajo la piel, están expuestos de una manera prolongada a un verdadero cocimiento, y esto los perjudica.

La deshidratación. Es por la deshidratación que el sol tiene sobre el riñón una acción tan perjudicial. Este fenómeno concentra todas las toxinas del organismo, lo que lo hace tanto más peligroso.

MAS VALE PREVENIR QUE CURAR

† Duración de los baños de sol. Hay que comenzar los baños de sol con mucha prudencia. Que no duren más de media hora los primeros días y no elegir cualquier hora para tomarlos. Que no sea nunca a la hora que los rayos caen verticalmente, es decir, hacia el mediodía. A la mañana, antes de las 9 cuando se corren menos riesgos. No se debe aumentar la duración del baño sino progresivamente y entonces se soportará perfectamente. Si la piel llega a enrojecer, aunque sea poco, hay que redoblar la prudencia. Las rubias, cuya piel es más delicada, deben tomar un medicamento a base de hierro, que aumentará su resistencia a los rayos

del sol. Y comer alimentos ricos también en este mineral; yemas de huevo, espinacas, lentejas, pan completo, hígado.

COMO DEBEN TOMARSE LOS BAÑOS DE SOL

No hay que olvidar estos principios:

Todo el arte del baño consiste en saber suspenderlo a tiempo. Por nada hay que dormirse al sol. A veces está uno tentado de hacerlo, sobre todo cuando está recostado sobre el puente de una embarcación a velas. Hay que tener entonces energía y cubrirse con ropas ligeras, de lo contrario se corre el riesgo de despertarse con graves quemaduras, ya que la reverberación del sol sobre el mar hace doblemente pernicioso en efecto de la inmovilidad.

No hay que acostarse mucho tiempo directamente sobre la arena. El reverbero existe igualmente sobre la arena blanca. Además, al nivel del suelo hay una capa de aire recalentado que no circula. Lo mejor es ubicarse sobre una plataforma, aunque sea baja, donde se renueva el aire. El mejor ejemplo a seguir es el de las frutas que se ponen a secar para hacer pasas, y que se procura estén bien aireadas.

Hay que hacer ejercicio. — Cortar el baño de sol con algunos ejercicios. Esto hace circular la sangre. Se evitará así la acción congestiva y anemizante de sol. Y se renovará la sangre que se encuentra en los pulmones, lo que es muy importante.

Beber mucho. — Tomando bastante líquido se lucha contra la intoxicación, y se libra al organismo de las toxinas que se concentran por la acción prolongada del calor solar.

LAS REGIONES MAS AMENAZADAS DEL CUERPO

Todos hemos notado lo difícil que resulta broncear parejo el cuerpo. Hay

! Guerra a la Fealdad !

La fealdad, que constituye un tema de interés médico, higiénico y social, puede ser equiparada a una enfermedad y, como tal, estudiada del punto de vista de sus causas, de su prevención (profilaxia) y de su cura (terapéutica). No está naturalmente en nuestros propósitos tratar en un simple artículo asunto tan vasto, que envuelve casi todos los problemas de patología. Pretendemos apenas, abordarlo en líneas generales, para demostrar cómo el progreso de la ciencia, en especial de la medicina y de la higiene, contribuyó para disminuir la fealdad y concomi-

tantemente, para mejorar la plástica de nuestros semejantes.

Como se sabe, la belleza del cuerpo humano representó para los griegos un verdadero culto; llegaron ellos a la divinación de la Forma. El hombre verdaderamente bello merecía las honras de un dios, y la mujer hermosa recibía las honras de una diosa. Dominaba en Grecia el criterio saludable que más tarde Juvenal expresó, concisamente, en las palabras *Mens sana in corpore sano*. La educación física era arte nacional, cultivado con amor ocandrado en los "gimnasios", donde se reunían, no sólo para conversar y ejercitarse, sino para rendir culto en los días de fiestas a las divinidades de la fuerza y de la belleza.

lugares que no llegan a tostarse y otros que lo están demasiado. No hay que limitar las precauciones a la duración, solamente, del baño de sol. Tanto se pueden formar en la piel llagas dolorosas jugando toda una tarde al bridge cerca de una ventana abierta, como durante un viaje en un auto descubierta, si se reciben durante un largo tiempo y del mismo lado los rayos del sol. Si se piensa en esto, no se correrá el riesgo de regresar de un paseo con un brazo blanco y otro rojo y la cara mitad de raza blanca, mitad africana.

El pueblo helénico se educó en la contemplación de los cánones presentados en completa desnudez, sin artificios de ninguna especie impuestos por la mistificación. Purificó así el sentido estético, tornándose la belleza problema de interés popular. Eran considerados tipos perfectos los individuos que presentaban la conformación física correspondiente a los modelos creados por Policleto d'Argos por Miron, Proxíteles y Fidias. La estatua que representa un efebo con una lanza (el Doríforo), debido al genio de Policleto, es uno de los más antiguos y perfectos ejemplares de belleza y energía humanas, y fué considerado el canon de la estatuaria griega; a Venus, descubierta en 1820 en la isla de Milo, y que según Reinach no representa a Venus pero sí a la diosa del mar Anfitrite, ha sido con justicia considerada la perfección máxima de la belleza femenina.

Hay que protegerse a tiempo. — Hay dos medios para proteger esas partes que son más sensibles: uno es de recubrirla de crema especial contra las quemaduras de sol, de las cuales hay varias marcas de confianza que se expenden en el comercio; otra es la vestimenta apropiada. Pero no hay duda de que el mejor sistema — como se puede decir, en general, para todas las enfermedades y trastornos — es prevenirse, al tomar los baños de sol con mucho cuidado y no prolongándolos en forma desmedida o siguiendo una plan, que se caracteriza por la falta absoluta de todo plan.

Fueron, pues, los griegos, tanto en el mármol como en la anima nobili los mayores precursores del perfeccionamiento humano.

Quien hojee las páginas de la Odissea, encontrará en el canto octavo el secreto no sólo de lo bello sino de la gloria eterna del pueblo más saludable que habitó el planeta, porque tenía en alta cuenta las cosas reales de la vida, porque se preocupaba por la salud, la robustez y la belleza física. Ellos sabían que la herencia gobierna el mundo; que la selección natural es constantemente burlada en su acción benéfica de eliminar los degenerados e incapaces de la perpetuación de individuos sanos y vigorosos; de ahí, previniéndose contra la degeneración por las leyes dadas a Licurgo que inculcaron en la mente popular el horror por los "cacoplastas" y el desdén a todos los que no supiesen luchar, correr y lanzar el disco.

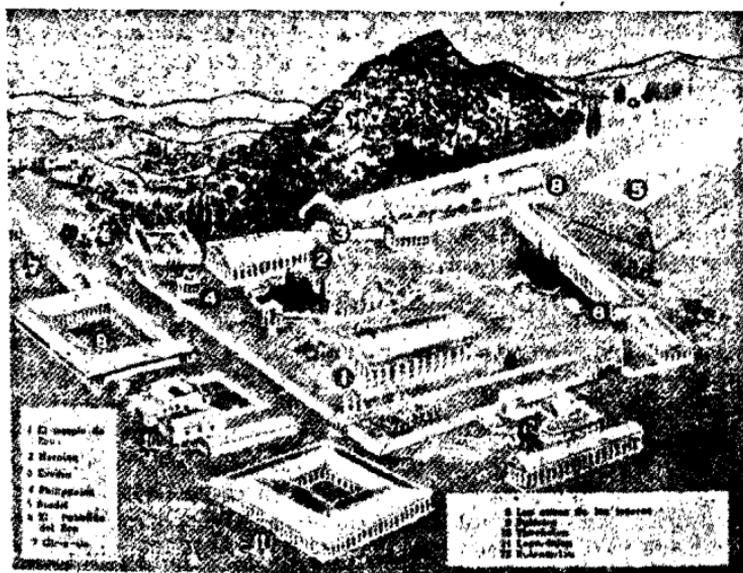
Grecia fué la expresión máxima del perfeccionamiento humano, por cuanto

cultivó el mejoramiento de la raza, por cuanto no se engolfó en guerras demoleedoras, por cuanto evitó, por las leyes de la "xenelasia", la intromisión de mezclas heterogéneas en la sangre de su pueblo.

EL HORROR POR LO BELLO

El culto al ideal de la Forma entró en eclipse con la decadencia de Grecia y de Roma; y después, con la aplicación de doctrinas que exaltaban el abandono del cuerpo, su mortificación, el horror a la desnudez, el desprecio al agua y a todo qué significase higiene y belleza... ¡para la salvación del alma!

Fué largo el lapso penumbroso durante el cual reinó la dolencia, tuvieron lugar epidemias calamitosas, guerras religiosas, el fanatismo, en el que se exaltó la vida de reclusión de asce-



La grandeza de Grecia y de Roma corrió pareja con la preocupación de su pueblo, por la educación física. Hicieron de ella un "arte" nacional que cultivaron con amor acendrado en los gimnacios donde se reunían, no sólo para conversar y ejercitarse, sino para rendir culto a las divinidades de la fuerza y de la belleza.

tismo, de penitencia, de abstención al baño, de la obsesión del pecado relativamente a todo lo que se dijese respecto a la más bella prenda que la naturaleza dió a nuestros semejantes estos, el culto al Amor y a lo Bello.

Examínese lo que eran las habitaciones populares de hace treinta años; cómo vivían, cómo se alimentaban y cómo se criaban los hijos. ¡Todavía hasta hace poco más de cinco lustros considerábase la palidez y las ojeras ¡dones naturales de belleza! Las jóvenes "flores de sombra" tenían horror al sol, usaban vestidos sofocantes y corsés; raras las que frecuentaban las playas, y asimismo, ¡con calzones que se amarraban en los tobillos! Crecían y se educaban con la idea obsesiva del pecado: en todo había pecado. La falta de luz, la reclusión y la falta de ejercicio era la regla; los simples movimientos de expansión y de jovialidad eran prohibidos en los colegios y mismo en muchos hogares. En esos ambientes formáronse millares y millares de jóvenes cloróticas, tuberculosas, escolióticas, raquítics, fáciles presas a toda suerte de infecciones mórbidas, mientras tanto los jóvenes se entregaban a la vida bohemia o a las aventuras galantes.



En el Renacimiento vuelve a tomar auge el culto por la educación física tras un lapso penumbroso en el que reinó la dolencia y epidemias terribles azotaron a la humanidad que durante siglos y siglos se degradó física y psíquicamente. (Reproducción de un grabado del libro el "Arte gimnástica", de G. Mercuriale, Venecia, 1573.

EL PAPEL DE LA JUVENTUD

El impedimento de la libre facultad de vivir al aire libre, a la luz, de dar expansión a los músculos, que requieren movimiento; al espíritu, que exige libertad para tener alegría; y el desvirtuamiento de las tendencias naturales de los jóvenes hacia la educación física, mucho concurrieron para el abastecimiento de la humanidad. En la era romántica, no muy distante de la nuestra, la palidez, como dijimos, era considerada elemento de belleza, al punto de que los jóvenes de ambos sexos pretendían morir como la Dama de las camelias; todo eso resultó de los errores de un pasado que todavía no se cerró del todo, para infelicidad de la presente generación.

La juventud de hoy reacciona, inteligentemente, contra los factores de degeneración: quiere luz, quiere sol, quiere libertad de movimientos, practica deportes y se preocupa no sólo con las reglas estipuladas por la higiene, sino también con los preceptos eugénicos de perfeccionamiento de la especie. Se manifiesta, día a día, la tendencia a corregirlos efectos maléficos causados por la rutina y por la ignorancia, por la falta de higiene y por la vida artificial y perniciosa en que vivieron nuestros antepasados, poniendo en actividad saludable a los músculos, protegiendo el organismo, por los cuidados sanitarios y profilácticos, removiendo las causas de al fealdad, orientadas de la luz a intensa en el torbellino

MEDITACIONES

ALERTA

Cuando una serie de acontecimientos desagradables o adversos se suceden, llega un momento en que cedemos el paso al mal humor y a las cavilaciones pesimistas. Los razonamientos serenos dejan de producirnos efecto. Parece como si pretendiésemos gozar en la contemplación de las negruras. Olvidamos nuestros días felices, nuestras horas de alegría y rehusamos reconocer todo lo bueno que la vida nos sigue brindando. Pero de pronto una carta, una nueva amistad, un libro, un film o una palabra elogiosa que nos es dirigida, nos da nuevas fuerzas y nuestro panorama sufre una transformación completa. Las ideas grises que habían ocupado antes tanto espacio en nuestra mente desaparecen del primer plano y en su lugar las de tonos rosados adquieren el mayor relieve. El mundo es el mismo, hay como siempre de todo. Pero no siempre elegimos lo mejor. Es cierto que a veces parece que no haya elección posible, que exista una confabulación para imponernos lo desagradable y lo triste. Sin embargo, si hacemos un esfuerzo vigoroso para cambiar nuestro estado de ánimo lo logramos. Este esfuerzo puede consistir simplemente en realizar algo distinto de lo que la rutina diaria nos dicta; romper la monotonía con una novedad. En realidad la vida nos ofrece lo mismo en extensión que en profundidad una gran profusión de cosas positivas y halagüeñas. La gracia está en saberlas ver, en sensibilizar nuestra inteligencia y nuestro corazón para captarlas. Por esto, lo esencial, en medio de todos los estados de espíritu, es estar alerta y dirigir. De lo contrario nos dirige y arrastra el torbellino de afuera. En la actitud de alerta podremos hallar maravillas y adoptar actitudes elegantes aun en aquellas situaciones aparentes o realmente incómodas.

de la vida cotidiana. ¡Así se remueven las causas de la fealdad! ¡Así se formarán las nuevas generaciones viriles, bellas, confiadas en sus fuerzas y destinos!

RESUMIENDO:

La fealdad no corresponde, apenas, a la falta de cualidades físicas, de gracia y atractivos que hacen de un hombre o de una mujer blancos de admiración y de simpatía; ella es un desvío de la normalidad o desvío mórbido, que se puede denominar de disgenesia

o de cacogenia. Equivale a la anomalía a la morbidez, así como la belleza corresponde a la normalidad, a la salud integral. La fealdad no es un atributo de la especie humana; resulta de desarmonías o desequilibrios provocados por diversas causas, tales como la dolencia y la degeneración. Por la acción de la primera se perdura lo feo; por la acción de la segunda se nace feo. Combatiendo una y otra eliminase la fealdad y preparase el terreno para la felleza de las generaciones venideras.

ESPINACAS

HIJERRO EN FORMA DE VERDURA

Cuando los árabes llamaban con entusiasmo a las espinacas, "el príncipe de las verduras" y los franceses las consideraban, en razón de una de sus cualidades, como "escoba del estómago", se situaban, sin saberlo, en el bando de los que en Estados Unidos se conoce por los "comedores de espinaca". Ese mismo "partido" había tomado el famoso novelista Alejandro Dumas, el cual se deleitaba frecuentemente con esta hospitaliza, preparándola de un modo especial, así como aquellos estudiantes franceses del renacimiento, que se solazaban con las "bolas" de espinacas que vendedores ambulantes voceaban por las calles de París y de Orleans.

En nuestros días, la pluma de un malogrado e ingenioso dibujante —Eltzie Segar— ha concretado en un personaje que hace las delicias de chicos y grandes, la afición por esta verdura. Pop-Eye (ojo saltín, traducido literalmente) o Espagheti; como se le conoce entre nosotros, es el marinero simpático, cuyos músculos recobran una fuerza gigantesca en el preciso momento en que con toda oportunidad ingiere a través de sus fauces ávidas, una buena dosis de espinacas, las cuales han quedado consagradas de este modo ante el comentario popular, como una fuente extraordinaria o algo así, de energía y vigor.

Con estos antecedentes no es extraño, ha sucedido allí lo que se llama como con muchas otras cosas o alimentos, especialmente en Norteamérica en donde la credulidad de la genta —como lo ha hecho notar con tanta gracia como mordacidad Upton Sinclair— se presta a las mil maravillas para hacer

un eco desproporcionado a las virtudes o defectos de una fruta, una verdura, un régimen de comida o todo aquello que sirve para mantener la salud o recobrarla cuando se ha perdido, ha sucedido allí lo que se llama, empleando la palabra inglesa, "fadism" de a espinaca, es decir, el culto de una "chifladura" por ese vegetal, no faltando tampoco los "faddists" ya sea participantes o propietarios de ese "culto".

Sin embargo, como sucede con todo aquello que empieza a conocerse más a fondo, a medida que la espinaca fué entrando más a fondo, a medida que la espinaca fué entrando bajo el ojo escrutador del hombre de laboratorio, aparecieron algunos elementos de juicio que se oponían a sus numerosas y ensalzadas bondades. De este modo, se creó un bando de opositores, si no tan tenaz como los otros, el de los "comedores de espinaca", por lo menos lo suficiente como para menoscabar la prosperidad creciente de éstos Pero —como expresa, más o menos, una acreditada revista estadounidense dedicada a la dietología— todos los asuntos de controversia tienen dos lados, y los consumidores de espinaca han estado esperando con paciencia que alguien demostrara científicamente, que la espinaca que se ha estado comiendo, con gusto o no, durante varias generaciones, no era precisamente un veneno como pretendían sus supuestos detractores. Y, en efecto, ahí ha ocurrido, gracias a estudios recientes —como el del "Laboratorio de investigaciones de la Fundación infantil", de Michigan. Los resultados de estas pesquisas científicas han sido consideradas por esa misma revista, "como una "andanada" eficaz arrojada desde las filas de los comedores de espinacas".



Aun cuando nosotros detestamos naturalmente, dar lugar a la creación de ningún "culto" o "moda" por dieta o alimento, cualquiera que fuera, en este caso nos ponemos deliberadamente del lado de los "Popeye" o "Spaghetti" porque consideramos que esta hortaliza reúne condiciones alimenticias excelentes, las cuales merecen ser ponderadas, pese a los inconvenientes que se les han encontrado. Sin duda que tiene sus "pro" y sus "contra", pero como veremos, estos últimos no pesan tanto en la balanza de la comparación.

UN POCO DE HISTORIA

La espinaca es oriunda del Asia, más concretamente de la Persia, donde fué con toda posibilidad cultivada a partir de la civilización greco-romana. Después de las Cruzadas, en torno a los siglos XII y XIII, se cree que aparecieron en Europa, en parte por intermedio de los musulmanes del Asia menor. Así es como fué conocida también en España, gracias a los moros que en contacto con aquellos, sirvieron de intermediarios en su difusión por toda la península.

Los botánicos —como dice Maurizio— consideran generalmente a la espinaca como una planta de introduc-

ción reciente, llegándose a la conclusión de que ha sido descrita por primera vez por Alberto Le Grand (1193-1280). Su tradición, pues, no se remonta a tiempos muy antiguos, como sucede con otras plantas alimenticias, pero ello no obsta para que hubiera de conquistar rápidamente las tierras cultivables de todo el mundo, mejor dicho, aquellas tierras que se avienen a sus características especiales.

Prospera esta planta herbácea en los climas templados o más bien fríos, resistiendo con éxito temperaturas muy bajas, en algunos casos inferiores a cero grado. Pero no le convienen las altas temperaturas, ni el exceso de sequedad del verano, ni tampoco la excesiva humedad en el invierno. Esto quiere decir que entre nosotros se puede cultivar perfectamente en las diversas épocas del año. Sembrándola en cultivos escalonados de 15 días o un mes de intervalo entre uno y otros, durante la primavera, es factible obtener luego su cosecha en intervalos apropiados para el consumo.

Estas nociones de horticultura que damos al pasar, lo hacemos con la intención de ir sembrando en el espíritu del lector la afición por la huerta, la cual aunque pequeña y aun mismo ubicada en las ciudades, ha de rendir ciento por uno, en beneficio de la salud y de las condiciones espirituales. La horticultura —al decir de Carton— responde a una necesidad de orden natural y contribuye a la mejoración del espíritu humano, así como asegura las más óptimas condiciones el equilibrio material del cuerpo.

¿QUE QUIERE DECIR ESPINACA?

Remontándonos a la etimología del vocablo, encontramos que deriva de la palabra latina "espiná" vale decir, en castellano, espina, nombre que le ha aplicado en referencia con el fruto

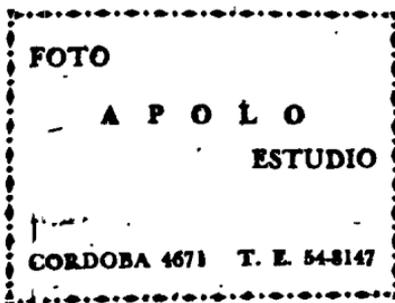
"armado" de espinas que caracteriza a una de las especies cultivadas. Es ésta la llamada muy pomposamente "Spinacia spinosa" y conocida por el vulgo por espinaca "cornuda" o espinaca de invierno. Pero también existe una especie a la cual la naturaleza no ha protegido de manera tan "eficaz", es la espinaca inermis, "Spinacia inermis" o de Holanda, la cual ha dado lugar a su vez a diversas variedades como la "monstruosa de Viroflay" y la de "hojas de lechuga".

Bien es cierto que desde la variedad primitiva hasta la "Spinacia oleracea" de nuestros días, este espécimen vegetal ha sufrido una evolución progresiva, transformándose en aquellos caracteres que la hacen más propia para el consumo alimenticio. Sus hojas, por ejemplo, han ido adquiriendo mayor tamaño y carnosidad, siendo así posible obtener algunos tipos de un aspecto que impresiona muy favorablemente por su amplio desarrollo.

Parientes de la familia botánica a la cual pertenece el género "Spinacia" que estudiamos, hay plantas comestibles muy conocidas, como la remolacha y otras de aplicación medicinal, como el "quenopodio".

En resumidas cuentas, la espinaca es una hierba anual, de 25 a 80 cms. de alto, cuyas hojas y peciolos, de color verde subido en relación con su gran riqueza en clorófila, constituyen un apreciable alimento del hombre.

Al igual que en la mayoría de las hortalizas, en la espinaca el agua entra en forma abundante en su composi-



ción. Puestas a un lado las grasas, apenas apreciables, las proteínas y los hidratos de carbono, aunque en cantidades reducidas; ofrecen sin embargo, relativa importancia; siendo las primeras, por otra parte de muy buena calidad.

Los siguientes datos de Atwater y Bryant permitirán al lector confirmar nuestros comentarios.

En cada 100 gramos de espinaca se encuentra:

Agua	92,3	grs,
Proteínas	2,1	"
Grasas	0,3	"
Hidratos de carbono ...	3,2	"
Sales minerales	2,1	"

proporcionando una energía equivalente a 25 calorías.

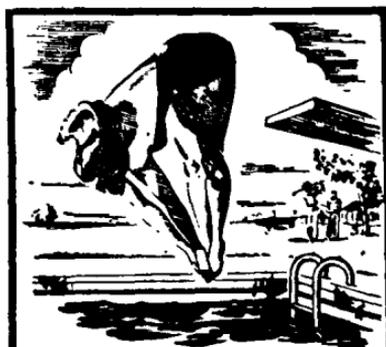
Puede apreciarse que la concentración de sales es relativamente grande, constituyendo uno de los puntos destacados que acreditan las cualidades nutritivas de este vegetal. De las sales minerales la más característica es el hierro, substancia que desempeña un papel importantísimo, —como veremos en la economía humana.

UNA FUENTE DE HIERRO

El hierro entra en la composición de la hemoglobina, la cual forma parte de la estructura de los glóbulos rojos de la sangre. El juego de la vida produce un desgaste e inutilización constante de estas nombradas células sanguíneas con lo cual se ocasiona una

Dr. ANTRANIK EURNEKIAN
MEDICO - ESPECIALISTA
EN NERVIOSAS

Atiende todos los días de 16 a 19 hs.
Arenales 2180 T.E. 84-6746



Todos los del Sud
prefieren
prendas Sport

SALCA

SPORT

Avda. MONTES DE OCA 948 T. E. 31. 1193

pérdida permanente de aquel mineral. Pero éste no sólo participa en la formación de las células sanguíneas, sino también en las de otros tejidos del organismo cuyo envejecimiento y destrucción natural y paulatina, acrecen a su vez las necesidades diarias de una provisión adecuada de hierro, para reparar las pérdidas señaladas.

Según cálculos del dietólogo Sherman, una persona adulta, en condiciones normales, requiere alrededor de 15 miligramos diarios de hierro. De más está decir que ese mineral, como todos los demás indispensables para el mantenimiento de la estructura normal del organismo, debe ser provisto con alimentos adecuados.

Cuando así no ocurre, cuando la dieta carece o es muy pobre de él, como suele suceder con relativa frecuencia, el edificio humano no puede elaborar hemoglobina en proporciones convenientes, y el número de glóbulos rojos se reducen en consecuencia. En estas circunstancias es característico el tinte pálido que adquiere la tez y

las mucosas, de los párpados, los labios, etc., lo cual hace pensar, aun al menos avisado, en la "anemia", la cual por ser originada por un régimen deficiente se clasifica de anemia "alimenticia".

La espinaca es —como dijimos— un alimento rico en hierro, poseyendo 2 miligramos y medio, cada 100 gramos de vegetal, cantidad bastante apreciable que se acerca a la de la carne, la cual contiene —de acuerdo a cifras del autor mencionado anteriormente— alrededor de 3 miligramos. En cambio, un contraste bien marcado, ofrece la leche, la cual apenas si llega a contener la quinta parte de un miligramo por ciento.

Es cierto, y debemos dejarlo bien aclarado, que la espinaca no es de ningún modo la fuente única y más importante del hierro en la alimentación humana. En los huevos está presente con relativa abundancia y Stiebeling en una lista de vegetales que por contener más de 1 miligramo y medio por ciento clasifica como fuentes excelentes de ese metal, indica entre otros los siguientes: habas, brócolo, apio, cebollas, amargón, perejil, nabi-za, berro.

VINO DE ESPINACAS

Los efectos indicados del hierro se superponen con los propios de la clorófila —la sangre vegetal— cuyos extractos, obtenidos de la espinaca, son capaces de provocar —como lo demuestran las experiencias de Castelbor— un aumento rápido e intenso de la hemoglobina, acelerando al mismo tiempo —según Labbé— los cambios nutritivos capaces de acelerar la utilización de las sustancias absorbidas.

En Francia, durante los aciagos días de la Gran Guerra, una religiosa de San Pícente de Paul, se hizo famosa por un "remedio", que ella misma preparaba, y el cual surtía efectos notables

entre los soldados anémicos y desmineralizados por consecuencia de las hemorragias. Ese "remedio" al que llamaban "el pinard épinard" (vino de espinacas) consistía sencillamente en una mezcla de cuatro partes de vino y una de jugo fresco de hojas crudas de espinacas.

Pese a lo dicho, se ha pretendido, sin embargo, que el hierro de la espinaca y aun de las otras hortalizas y frutas, no se podía comparar al de la carne, que como hemos visto, lo posee en abundancia, debido a la sangre que queda retenida dentro de los pequeños vasos sanguíneos de la misma, luego de sacrificado el animal. Algunos investigadores, como el muy conocido y ya citado Dr. Sherman, son de opinión, sin embargo, que el hierro de hortalizas y frutas es absorbido y aprovechado por el organismo en forma muy satisfactoria.

Por otra parte, afirma al mismo tiempo el dietólogo estadounidense, el uso de demasiada carne, especialmente en personas de hábitos sedentarios o de ocupación que no exige esfuerzo físico, tiende hacia una excesiva putrefacción intestinal, la cual es indeseable en cualquier caso y puede dificultar la utilización de la sal mineral a que nos referimos.

¡CUIDADO CON LA COCCION!

Pero uno de los enemigos más importantes que amenguan la riqueza metálica de la espinaca, está en la cocina. Es la cocción, a la cual podemos justamente considerar como una cirba de metales, perdiéndose por efectos de la misma alrededor del 50 por ciento de los minerales que tan necesarios son para el mantenimiento de la salud. Las sales pasan con facilidad al agua que constituye el medio de cocción y como ésta, por lo general, se considera un desperdicio, arrojándose sin aprovecharla, aminórase así en

forma notable el valor nutritivo de los alimentos.

He aquí, pues, una de las razones — entre muchas otras— por la cual aconsejamos consumir las espinacas crudas. Si el lector así lo hace, preparadas en las muchas formas que es posible hacerlo, sin que pierdan por eso el carácter indicado, y como se explica en la sección "Cocina Racional" de esta misma revista, experimentará una sorpresa muy grata. Las hojas carnosas de este vegetal, crudas, sin haber pasado bajo las "Horcas Caudinas" de maniobras coquinarias intempestivas, ofrecen al paladar un gusto agradable que puede ser reforzado o variarse, con los pequeños agregados que representan las salsas allí indicadas.

Cuando inevitablemente deben consumirse cocinadas, nosotros no nos cansaremos de recomendar que esa maniobra se realice al "vapor" o que el agua utilizada se aproveche también en la preparación de algún plato del menú.

COMBATE EL ESTREÑIMIENTO

Una de las acciones características de la espinaca, puesta de relieve por los trabajos del Dr. J. Oviedo Bustos, de Córdoba, es la que produce sobre el estómago, provocando un aumento de la secreción de sus jugos. Si a esto se añaden los efectos que ocasiona la "saponina", substancia muy activa contenida en sus hojas, —felizmente en cantidades muy reducidas—, la cual ejerce una acción estimulante y las que produce la celulosa indigerible que constituye la trama de sus tejidos, favoreciendo la evacuación del intestino, se comprende por qué los médicos de antaño, atribuyen a las hojas verdes de esta hortaliza, virtudes "abstersivas y lavantes para la opresión, el calor del pulmón, los dolores de espal-

das de naturaleza sanguínea y para el ablandamiento del vientre".

Es por esto que se la usa con frecuencia entre las criaturas, para combatir el estreñimiento, propiedad que puede aprovecharse también en las personas de edad avanzada.

Constantin decía ya en el año 1597, "pero para mover el vientre hay que comerlas con todo su jugo", indicación sobre la que nosotros insistimos en todos los casos.

Será quizás por su acción sobre los emunctorios, a más claro está, de las propiedades nutritivas enunciadas, que el autor Roques, le hacia esta loa en el siglo pasado: "el consumo de espinacas os hará más benévolos, más dulces, más amables la paz y la armonía reinarán en vuestros hogares".

LAS OPINIONES EN CONTRA

Como ya lo hemos hecho notar, no todas son opiniones en "pro" de la espinaca, pues ofrece también sus "contra", como el que se refiere al ácido oxálico, el cual ha hecho devanar los sesos a muchos médicos dedi-

cados a los atrayentes problemas de la dietología. Esta substancia posee la mala costumbre de asociarse a otra muy necesaria, el calcio, al cual se une en cuanto las condiciones le son propicias, formando un compuesto insoluble, el "oxalato de calcio". De esta manera se hace totalmente imposible la absorción del calcio por el intestino, desperdiándose así un elemento de gran valor.

En torno a este problema, se ha debatido ampliamente en el terreno científico, con el afán de comprobar la función que podía ejercer la espinaca en el aprovechamiento del calcio, el cual cumple un papel vital sobre todo en los organismos en crecimiento y en las mujeres durante la gestación y la lactancia.

Los estudios recientes a que hicimos alusión al comenzar este artículo llevados a cabo en Michigan, por el doctor I. G. Macy y un grupo de numerosos colaboradores han permitido a éste arribar a la conclusión práctica de que la espinaca no ejerce ningún efecto dañoso en las condiciones nor-

PIELES

MODELOS

FINAS

REFORMAS

PELETERIA "PAPAZIAN"

SUIPACHA 942

T. E. 32-0705

Buenos Aires

ños en la edad prepuberal— y que a causa de su riqueza en vitaminas, minerales (especialmente hierro) y otras sustancias nutritivas esenciales, debe continuar reteniendo su lugar habitual entre las otras hortalizas de hoja verde.

Con esta declaración queda asentado por nuestra parte, que nada debe temerse de la espinaca en el sentido señalado. A lo sumo, como medida precausional, deberán abstenerse de ella los gotosos y los que sufren de "cálculos" urinarios constituídos a base de exalato.

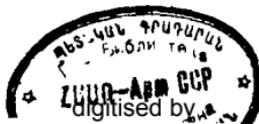
El famoso y forzado marinero Spaghetti, ha hecho, pues, una elección

acetrada al elegir la espinaca para dar vigor a sus músculos y retemplar su organismo.

En apoyo de ello, nosotros vamos a darle finalmente un argumento más, su alto contenido en vitaminas. De la "A", considerada como la sostenedora de la primera línea de defensa anti-infecciosa del organismo, posee valores de los gráficos extraordinarios.

Lo mismo ocurre con la "G" o sea la vitamina del desarrollo, y en menor proporción con la "C" o vitamina anti-escorbútica y la "B" o antineurítica.

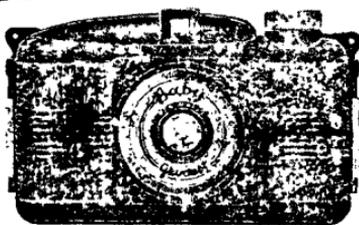
¿Está usted de acuerdo, pues, amigo lector, en ponerse del lado del simpático marinero de marras?



Roy Junior ★ ★ Baby

**La cámara
super
económica**

Que permite tomar
16 fotos $4\frac{1}{2} \times 6$, con
un rollo común 6-20



**AL PRECIO DE UNA SIMPLE
CAMARA DE CAJON!**

Alberto A. Tritsmans, Director-Gerente General

GEVAERT ARGENTINA S. A. de Productos Fotográficos

Bms. MITRE 1906 - T. E. 48 - 9011 - BUENOS AIRES .

ADHESION

DANUBIO S. A.

Peloteria "Armenia"

SANTA FE 1560

T. E. 44 - 0275

TEX-TRICO

Soc. Resp. Ltda. - Capital \$ 800.000

FABRICANTES DE TEJIDOS

ENGOMADORA DE HILADO

Adminis. y Ventas
LARREA 557

T. E. 48 Pasco 8748
Buenos Aires



Stephano

EL CISNE

S.R.L.

Buenos Aires

Córdoba

Un\$

« NAVASART »

REVISTA MENSUAL
ORGANO DE LA UNION
GENERAL ARMENIA DE
CULTURA FISICA

GALERIA GRAL. GUEMES
FLORIDA 165 Piso 6º
T. E. 30 - 7194

SUSCRIPCION

Ejemplar suelto	3.— Pesos
Anual	32.— Pesos
Exterior	3.— Dolares

AÑO 3, Nº. 32 -- ENERO DE 1956 -- BUENOS AIRES

ALFOMBRAS

SPARTA ATLANTIDA S.A.

INDUSTRIAL Y COMERCIAL

CORREO
ARGENTINO
CENTRAL (B)

FRANQUEO PAGADO
Concesión Nº 5952

TARIFA REDUCIDA
Concesión Nº 5485