

NAVASART

ORGANO DE LA U. G. ARMENIA DE CULTURA FISICA



ՊԱՇՏՈՆԱԹԵՐԹ Հ. Մ. Ը. Մ.-ի

ԱՊՐԻԼ 1956

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

Ապրիլեան հոսիք	ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ	1
Առ ի յուսարանութիւն		3
Կարգապահութիւն	Մ. ԵԱՆԳԵԱՆ	4
Իմ Հայաստան	Գ. ՍԱՐԵԱՆ	13
Արհամարհանք	Մ. ԶԱՐԻՏԵԱՆ	13
"Արարա" ռոմագնդակի խումբը	Կ. ՇԱՀԻՆԵԱՆ	15
Խնամեցէ՛ք ձեր մազերը	Դոկտ. Օ. ԿԵՐԿԵՐԵԱՆ	16
Կարօ Ուշագլեան	ՍԲՈՐԹՄԷՆ	19
De menudos ladrillos	EDITORIAL	21
Se dará impulso al atletismo		22
Como se triunfa en la maratón	RAFFI MIRAKIAN	23
El régimen en relación con el esfuerzo muscular		26
El deporte más completo: Basketball		33
Magnífico gesto		39



FESTIVAL ARTISTICO DANZANTE

de la

UNION GENERAL ARMENIA DE CULTURA FISICA

a realizarse en el

Salón "Centro Armenio" — Acevedo 1353

el día 12 de Mayo de 1956 a las 21 horas

ՊԱՇՏՈՆԱԹԵՐԹ



Հ.Մ.Ը.Մ.Ի

Գ. ՏԱՐԻ, ԹԻՒ 35 ԱՊՐԻԼ 1956 ՊՈՒՆՆՈՍ ԱՅՐԷՍ

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ

ԱՊՐԻԼԵԱՆ ԽՈՂՆԵՐ

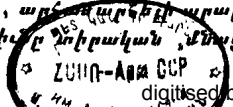
Դու՛ն ստրու՛կ ես, դու՛ն վախկո՛ւտ ես, դու՛ն հա՛յ ես...
ՊՈՒՆՆԻՆ

Էրմանի քան կտորո՛ր կորքո՛ր...
(Հայր արիւն տեսաւ վախցաւ)
ՊԱՐՍԻԿ ԲԵՌՆԱԿԻՐ

Ռուս մեծագլուխ բայց փոքրասիրտ բանաստեղծը, Պուլկին, 1828-ի ռուս-թրքական պատերազմին, Պասկեւիչի յաղթական բանակին միացած, ուղեւորութիւն մը կը կատարէ դէպի Կարին, ուրկէ վերադառնալով, իր մէկ ստանաւորին մէջ վերոյիշեալ ձեւով կ'արտայայտուի մեր մասին: Եւ այս այն ժամանակ, երբ Հայոց Կաթողիկոս Աշտարակեցիի գլխաւորութեամբ: Հազարաւոր Հայ կտրիճներ, Ռուսներու հետ, ուս-ուսի, կը կռուէին Թուրքերու դէմ:

Այս սեւամորթ ճորտին Թուր կը մոռնար, որ իր ժողովուրդը միայն երեք հարիւր տարի կրելով Թաթարական լուծը, եռածալ սարուկ մըն էր եւ աւելի՛ վախկոտ ու Թուլամորթ քան Հայր: Ճո՛րտ եւ սարուկ ո՛չ միայն օտարին, այլ իր մեծ ու փոքր իշխաններուն եւ աւատներուն:

Սակայն այս հարցին քննութիւնը մեզ շատ հեռուն պիտի տանէր: Միայն շեշտենք, թէ Պուլկինի բերնով պաշտօնական Ռուսիան էր որ կ'արտայայտուէր: «Դուն Հա՛յ ես», այսինքն ոչինչ, արեւելեան արհիւրարած մըն ես: Եւ այս քնդհանուր մտայնութիւնը շիրական մնաց Ռուսիոյ մէջ: Բարեբախտաբար,



59-97 A.R.A.R.©

Պուշկինէ ետք գտնուեցան ուրիշ տաղանդաւոր գրողներ, որոնք ուսումնասիրելով մեր պատմութիւնն ու գրականութիւնը, մասամբ սրբազրեցին պաշտօնական Ռուսիոյ այս արտարոց կարծիքը մեր մասին:

Նոյն աննպաստ կարծիքը առաւել շափով տիրական էր Պարսկաստանի եւ Թուրքիոյ մէջ:

Ասկէ յիսուն տարի առաջ, Բագուի բեռնակիր պարսիկը, որ հայու պարէնը տուն կը տանէր ի գին հինգ կոպեկի, հեզնանքով կ'ըսէր. «Հայը արիւն տեսաւ վախցաւ...»:

Մեծատաղանդ ռուս բանաստեղծը եւ խոնարհ պարսիկ բեռնակիրը, տառացիօրէն, միեւնոյն կարծիքն ունէին մեր մասին:

Այս անարգանքը կրեցինք դարեր շարունակ...:

Այո՛, կը խոստովանինք, որ ստրուկ էինք եւ վախկոտ, մայրական կաթին հետ վախ եւ սարսափ ծծած էինք: Մեր նախնեաց քաջութիւնը կորսնցուցած այլեւս յոյս չունէինք վերականգնումի եւ վերագարթօնքի: Օտարէն ո՛չ մէկ կարեկցութիւն եւ օգնութիւն, չըջապատուած վայրենի ցեղերով, Փիղիքապէս Թոյլ եւ Թուականօրէն աննշան: Ու մեզ կը սպասէր մահ եւ ոչնչացում:

Այսպէս էր հայութեան ընդհանուր վիճակը ասկէ դար մը առաջ:

Եւ ասա՛ ճիշդը: Հայաստանի մայրութիւնը ծնունդ կուտայ նախ՝ գրական հսկաներու: Մեր մռայլ հորիզոնի վրայ կը փայլի Պաշտուր Աբովեանը, իր «Վէրք Հայաստանի»ով, ուր, առաջին անգամ ըլլալով, վէպին հերոսը, Աղասին Դաշոյնը կը բարձրացնէ օդին մէջ: Ապա Բաֆֆիի եւ Պատկանեանի ռազմաշունչ պատգամները, հովի Թեւերով, կը հասնի նիրհող Հայաստանի հեռաւոր անկիւնները: Վերջապէս, կը բռնկի Հայոց Արչալոյսը:

Ամենէն առաջ մեր գէնքի շահիւնը կը լսուի խրոխտ Զէյթունէն, ուր դեռ թարմ էին մեր ռազմական աւանդութիւնները. ապա՝ հպարտ Սասունը գէնքի կը դիմէ, որմէ յետոյ մեր գէնքի ձայները կը լսուին Հայաստանի բաց դաշտերուն մէջ, ուր, մինչ այդ, միայն լսելի էր հայ հոտաղին եւ հովիւին սրինգին ձայնը:

Եւ կը ստեղծուի փաղանգ մը հերոսներու եւ դիւցազներու, իսկական վիշապաբազներ Վահագնեան սերունդի, որոնք կը փոթորկեն մեր կեանքը, աս ու սարսափի մատնելով մեր գոյութեան թշնամիները:

Եւ ի՛նչ ընտիր փաղանգ մը ռազմիկներու, բոլորն ալ բուն ժողովուրդէն ելած, գրեթէ անզրագէտ, բայց առիւծասիրտ, Նոր տիպի հայեր:

Հայութիւնը ոգի կ'առնէ. — «Կամ մահ կամ ազատութիւն»:

Հարկ կա՞յ մէկիկ մէկիկ յիշելու անունները այս անմահ ռազմիկներու, որոնց համար կէս դար բաւական էր սրբելու մեր ճակատէն հինգ հարիւր տարուայ ստրկութեան եւ վախկոտութեան արատը, մեզ հասցնելով մինչեւ Հայաստանի գոյութեան:

Ապրիլեան Եղեռնի տարեդարձին առթիւ, նորէն մեր աչքերէն յորդառատ արցունքներ կը հոսին, բայց միաժամանակ հպարտ ենք կեանքով եւ գործով մեր հերոսներու, որոնք Ապրիլեան զոհերու հետ պահ սուած ենք մայր երկրին, հատուցման օրը գանոնք նորէն գտնելու համար...

ԱՌ Ի ԼՈՒԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

Ահորա շարթաթերթի Փետրուար 10 թիւին մէջ, հայանուն Պէրճ Աճէմեանի մը Հայթաթած տեղեկութիւններու շուրջ, եւ մասնաւորաբար Հ. Մ. Ը. Մ.ի հանդէպ եղած ակնարկութիւններու մասին, վարչութիւնս հրապարակաւ կը յայտնէ հետեւեալը. —

Ա. — Թէ Հ. Մ. Ը. Մ.ի վայելած ժողովրդականութիւնը եւ իր աւելի քան 25 տարիներու գոյութիւնը, շնորհիւ բազմահազար ազգայիններու գուրգուրանքին, կ'ապացուցանեն չէզոք Միութեան իր հանգամանքը առանց յարանուանական եւ դադափարական խտրութիւններու:

Բ. — Թէ Հ. Մ. Ը. Մ.ի Պաշտօնական Մարմինները, երբեք յարած չեն քաղաքական հոսանքներու եւ մարդկային ազատութիւնը բռնաբարող վարչաձեւերու, եւ

Գ. — Թէ Հ. Մ. Ը. Մ.ի բարոյականութիւնը, եւ հարիւրաւոր երկսեռ երիտասարդութեան պարկեշտութիւնը կասկածի ենթարկել անհիմն զրպարտութիւններով, արարքն է միայն անկարագիր մէկու մը, որ արժանի չէ իսկ հայորդի կոչուելու:

Պաղուսիս արժանապատուութիւնը վերաւորող այս արարքը դատնապարտելով, Հ. Մ. Ը. Մ.ի վարչութիւնս կը յայտնէ իր նախատինքը Ահորայի Փետրուար 10 թիւի սիւնակներուն մէջ գործուած քսութեան հանդէպ:

Հ. Մ. Ը. Մ.ի վարչութիւն

Կ Ա Ր Գ Ա Պ Ա Յ ՈՒ Թ Ի Ի Ն

(ՄՏԵՐԻՄ ԹԵԼԱԴՐԱՆՔՆԵՐ ԵՄԲԱՊՅՆԵՐՈՒՆ)

Կառավարել գիտնայու գազտմիքը՝ հնագանդի տորվելու մէջ կը կայանայ:

Գրեց՝ ՄԿՐՏԻՉ ԵԱՆԸԳԵԱՆ

Սկսուտական կազմակերպութեան մը յառաջդիմութեան համար ոչինչ կայ ա՛յնքան անհրաժեշտ, որքան ԿԱՐԳԱՊԱՅՈՒԹԻՒՆ:

Վերջին վեց հարիւր տարուան մեր ազգային պատմութիւնը եղած է դժբախտ պատահարներու շղթայում մը, ինչ որ մեծապէս խախտած է մեր կարգապահութեան ոգին: Քանզի ապրած ըլլալով իբր հպատակ ժողովուրդ, մենք ստիպուեալ ենք հպատակիլ օրէնքին՝ իբր բռնի պարտաւորութիւն մը, որ մեր վզին դրած է բարբարոս ազգ մը: Յարգ՝ օրէնքը մեզի համար եղած է ճշող, արորող ոյժ մը, եւ ոչ թէ միջոց մը արդարութիւն եւ հանգստաւէտ կեանք մը ձեռք ձգելու: Որով մենք գլուխ ծռած ենք օրէնքին ո՛չ թէ անոր սիրոյն համար, այլ անոր համար որ ստիպուած էինք համակերպել: Քաղաքակրթեալ ազգեր կը յարգեն օրէնքը եւ կատարեալ կարգապահութիւն ցոյց կուտան, քանզի տրուած բոլոր օրէնքները իրենց բարիլաւութիւնը ապահովելու նպատակաւ պատրաստուած են: Սակայն եւ՛ այնպէս ոքան արդարացի ալ ըլլան մեր պատճառները, սա բացարձակ ճշմարտութիւն մըն է թէ՛ մենք, այսօր, կը ներկայանանք մերկացած եւ զուրկ կարգապահական ոգիէն: Բացառիկ անցեալ մը ունեցած ենք, բացառիկ ներկայ մը մեզ կը դիմաւորէ, Ձեզի՛ չափահաս խմբապետներուդ կ'իյնայ կատարել բացառիկ զոհողութիւններ: Դուք որ նախակարապետները կը հանդիսանաք ձեր արեւակից հայ անչափահաս պատանիներու վրայէն արժատախիլ ընելու զանազան ունակութիւններ, որոնք կրնան ժառանգուած ըլլալ մեր կէս-քաղաքակրթ ճարեւաններէն: Մեծագոյն պարտականութիւնը կը ծանրանայ ձեր ուշերուն վրայ հիմնապէս քննելու անկարգապահութեան որո՞ր սկսուտական, բանակներէն եւ խմբակներէն: Թէ՛ որքան մեծ ծառայութիւն մը մատուցած կ'ըլլաք ձեր այս աշխատանքովը, սկսուտի անհատական կեանքին վրայ, որ աւելի յետոյ պիտի ցուլանայ հանրային կեանքին վրայ ալ, ատիկա ապագան ցոյց պիտի տայ: Իսկ այն երախտադիտական զգացումը զոր՝ սկսուտները անձամբ եւ անոնց ծնողները հաւաքաբար պիտի ունենան ձեզ հանդէպ, ատիկա ինքնին գեղեցիկ պատկը պիտի կազմէ ձեր հայրենասիրկան պարտաճանաչութեան:

Սկսուտական միութեան մէջ կարգապահութիւնը որքան որ պարտաւորիչ եւ խիստ է, այսուհանդերձ ան հիմնովին կը տարբերի գինուորական կազմակերպութեան մէջ կիրարկուածէն: Զինուորական ասպարէզի մէջ կարգապահութիւնը բռնի ոյժի միջոցաւ կը պարտադրուի շուկաներու եւ զօրաբաժիններու: Իսկ սկսուտական միութեան մէջ, նոյնքան ազդու կարգապահութիւն կը կիրարկուի՝ համակարայից խօսքերով, քաջախիբանքով, յարգորներով, դուրս դուրսնէ ցոյց տալով եւ զոհողութիւն ընելով:

Սէրը, դուրսդուրանքը, օգտակար ըլլալու իղձը հանդէպ փոքրիկ հայրդդիներու, ասոնք կը կազմեն այն մղիչ ոյժերը, որոնք գերադաս կը դարձնեն սկսուտական կարգապահութիւնը՝ գինուորական բերք խտապահանջութե-

իհն, եւ ճիշդ նոյն ազգակներն են որ կարգապահութիւնը այնքան դիւրամտօղիկօ կը դարձնեն նոյնիսկ անզուպ տղայոց :

Օտաւ մը ծարղիկ, որոնց շարքին են նաեւ Հրապարակագիրները, կը կարծեն թէ սկառուտական միութիւնը զինուորական կազմակերպութեան մը մանրանկարն է : Այս սխալ ենթադրութիւնը զիրենք կ'առաջնորդէ սխալ զաղտփարէ մը, այն է՝ տեսնել զինուորական հրամաններ եւ մեքենական կարգապահութիւն՝ սկառուտական շարքերուն մէջ : Դժբախտաբար այդ բարի մարդիկը չեն ըմբռնած այն առեւթի անջրպետը, որ կայ ու կը մնայ սկառուտական միութեան մը եւ զինուորական կազմակերպութեան մը միջեւ : Սկառուտներու մէջ կարգապահութիւնը կը պահպանուի եղբայրական համերաշխութեամբ եւ մէկ նպատակի ի խնդիր, այն է՝ դարձնել սկառուտը ձեռներէց, մտացի, օգտակար եւ Հայրենասէր անձ մը : Մինչդեռ զինուորական շարքերու մէջ, կարգապահութիւնը կը կիրարկուի առանց զինուորներու գիտակցութեան թէ ի՞նչ նպատակի կը ձգտի ան : Օրէնքը կը հրամայէ Հնազանդիլ բարձրագոյն աստիճանաւորին եւ զինուորը կը կատարէ իր պարտականութիւնը մեքենաբար, առանց գիտակցութեան :

Կարգապահութիւնը ի՞նչ եղանակի կամ ձեւի տակ ալ կիրարկուի, պէտք է անպայման պարտաւորել Հանգամանք մը ստանայ սկառուտական խմբակներու եւ բանակներու համար : Ասիկա ճշմարտութիւն մըն է, որուն տարակարծիք ըլլալ աւելորդ պիտի ըլլար, բայց իտէպլ խմբապետ մը պիտի կրնայ դիւրաւ դանել այն մեթոտը, որով կարենայ պահպանել կարգապահութիւնը սկառուտներու մէջ : Ատիկաներ կը ներկայանան, ուր յորդորել քանի մը խօսքեր, փոքրիկ քաջալերանք մը, անկեղծ, մտերիմ խրատական մը օգտակար արդիւնք յառաջ կը բերէ, ուրիշ առիթներու մէջ, թիթեւ խստութիւն մը կարեւոր կը դառնայ, եւ վճռական յայտարարութիւն մը հիմնովին կը փոխէ անզուպ եւ ինքնահաւան տղայ մը :

Ոչի՛նչ այնքան կ'օգնէ խմբապետին Հեղինակութեան, որքան անոր փոխադարձ սէրը սկառուտներուն Հանդէպ : Պարզ միամտութիւն մը պիտի ըլլար դրական արդիւնք ակնկալել այնպիսի խմբապետներէ, որոնք համակրութիւն չեն սնուցաներ իրենց փոքրիկ եղբայրներուն համար եւ եկած միացած են սկառուտական կազմակերպութեան՝ սին փոտասիրութենէ մը մղուած, նախընտրելի է որ այդպիսիներ երբեք յանձնառու չըլլան խմբապետական գործի :

Շն անձնապէս ճանչցած եմ այսպիսի խմբապետներ, որոնք մեծաշուինդ յայտարարութիւններով եւ խոստումներով եկած եւ մասնակցած են սկառուտական կազմակերպութեան, եւ երբ քանի մը ամիս յետոյ խմբապետական Համագլխետը կրելէ յազեցած են, թողած եւ Հեռացած են՝ առանց նոյնիսկ գոյզն օգտակարութեան մը Հեռքը ձգելու իրենց ետին :

Երբ խմբապետը անկեղծ համակրութեամբ մը լիցուած է տղայոց Հանդէպ, տղաք ալ փոխադարձաբար ներքին մղուած մը կ'ունենան յարգելու զինքը եւ կատարելու այն ամէն հրամանները, որ իրմէ կը բղխին : Անգամ մը որ պատանիները համոզուին թէ՛ իրենց խմբապետին միակ մտառանջութիւնն է բանակին յառադրմութիւնը, անոնք վայրկեան մը իսկ չեն տատամիր դործադրելու ուէէ Հրաման, նոյնիսկ այնպիսի հրամաններ՝ որոնք անհաճոյ պիտի երեւին իրենց : Զկայ՝ հրաման մը որ անգործադրելի մնայ տղայոց կողմանէ, պայմանաւ որ անոնք վստահութիւն եւ յարգանք ունենան իրենց խմբապետին նկատմամբ :

Կարգապահութիւնը պահպանելու առաջին պայմաններէն մէկն է վճռակառու իրիւրը : Ո՛չ մէկ սկառուտ պիտի փափաքէր իրեն խմբապետ տեսնել՝ առ-

բուքերող, անհաստատ ու տկար կամքի թէր անձ մը: Սկսուտը սիրալոյսով պիտի հնարգանդի ոեւէ հրամանի, եթէ ան իրեն հաղորդուի վճռական ձեւով մը:

«Օր նոր, օրէնք նոր»ի գրութիւնը ամենախայտուան է, զոր խմբապետ մը կրնայ իւրացնել: Նախապէս կշռադատուած ոեւէ հրաման կամ օրէնք, երբ վճռական եղանակաւ կը յայտնուի սկսուտին, անպայման, երկու որոշ արդիւնք ձեռք կը բերուի: — 1.— Անոր գործադրութիւնը սկսուտին կողմանէ, 2.— Անոր օգտակար վերջաւորութիւնը: Եւ մի միայն այս երկու արդիւնքները բաւական են ամենակատարեալ կարգապահութիւն մը ապահովելու ամբողջ բանակին մէջ:

Երբ վճռական ըլլալու մասին կը խօսինք, պարտաւոր ենք զգոյշ ըլլալ չափազանց խիստ ըլլալէ ու իշխողի հոգիք առնելէ: Հրաման մը գործադրելի ընելու եղանակը, զայն աւելի համողիչ ընելուն մէջ կը կայանայ եւ ոչ թէ պաշտօնական ձեւով մը սկսուտին առաջ նետուելուն մէջ:

Աւելորդ է ակնկալել կարգապահութիւն սկսուտներէն, եթէ խմբապետի մը տուած հրամանները նոյն ինքն խմբապետին կողմանէ պիտի չյարգուին եւ պիտի չգործադրուին: Ճիշդ է թէ՛ ժնչափահաս պատանին պատճառաբանութիւններ չի կրնար արտայայտել ոչ ալ կը սիրէ անպայման ընդդիմախօսել. բայց եթէ խմբապետ մը տեսնէ թէ՛ իր ոեւէ մէկ հրամանը չէ գործադրուած, սկսուտը պատասխանատու համարելէ առաջ, լաւ է որ անգամ մը եւս խորհի իր տուած հրամանի մասին: Յաճախ պիտի տեսնուի որ տրուած հրամանի մը անդործադրելի եւ կամ կէս կատար մնալուն պատճառը՝ նոյնիսկ խմբապետն ինքը եղած է, որ իր անձնական օրինակովը համողիչ փաստը չէ տուած սկսուտին:

Ինչպէ՞ս պահանջել սկսուտներէն քաջ ըլլալ, հայրենիքի հանդէպ իրենց պարտականութիւնը կատարել, սուտ չճօսիլ եւլն., երբ խմբապետը ինքը այդ գեղեցիկ առաքինութիւններէն ոչ մէկը ունի իր-վրան: Խմբապետին անձնական օրինակը աւելի մեծ կշիռ ունի տղուն վարուելակերպին եւ կենցաղին վրայ, քան աղւորը բառերու եւ կամ գինուորական ձեւով խիստ հրամաններու կոյտ մը:

Աղիք մը ուժեղ եւ բարգաւաճ ըլլալու համար պարտի խիստ կարգապահ ըլլալը, կ'ըսէ Պէյտըն Բաուէլ: Եւ մենք իբր աղիք կրնա՞նք ուժեղ եւ բարգաւաճ ըլլալ՝ եթէ մեր այժմու պատանի սկսուտները, ապագայ հայ քաղաքացիները, չկրթենք կարգապահական ոգեով: Իսկ խմբապետները լաւագոյն կերպով կրնան այդ ոգին զարգացնել անոնց մէջ, եթէ ճշմարիտ օրինակը իրենք տան:

Ամէն սկսուտական բանակի մէջ կը գտնուին ուշիմ, մտացի, կոկիկ սկսուտներ, որոնք մասնաւոր համակրութիւնը կը շահին խմբապետին: Կը գտնուին նաեւ արբեր սկսուտներ, որոնց հանդէպ անհամակիր զգացում մը կ'ունենայ խմբապետը, անոնց մէջ թերութեան եւ կամ ունակութեան պատճառաւ: Այս երկու երեւոյթներն ալ շատ բնական են եւ յաճախողէպ. բայց ջերմօրէն կը յանձնարարեմ բոլոր խմբապետներուն չառաջանց խոհեմ գտնուիլ: Հեռատես խմբապետ մը անմիջապէս պիտի կրնայ ըմբռնել թէ ի՞նչ դժուար կացութիւն պիտի ստեղծուի իր վարած բանակին մէջ՝ եթէ որոշ սկսուտներ իր ակնյայտնի համակրանքը եւ տաք վերաբերումը վայելեն եւ ուրիշներ զրկուին իր սիրալիք ընկերակցութենէն ու քաջալերանքէն: Այս սխալ քայլը բարոյալքում եւ անկարգապահութիւն պիտի ստեղծէ խմբակներու մէջ եւ անտեսուած սակուտները վշտացած՝ պիտի լքեն իրենց ընկերներն ու հեռանան:

Ոչ մէկ խմբապետ պէտք է խոր դնէ սկսուտներու մէջ: Կրնայ ինք ներքնապէս քիչ մը աւելի համակրութիւն ունենալ քաջ, ձեռնբերէց եւ խելացի տղայոց համար, բայց ո՛չ մէկ առթիւ պէտք է իր զգացումը յայտնէ եւ զգալի ըլլայ միւս սկսուտներու կողմանէ, խմբապետը կը ներկայանայ իբր իրէջ եղբայր եւ իր գուրգուրանքը պէտք է հաւատար ըլլայ ամենուն համար:

Հաւասար սէր, հաւասար մտերմութիւն, հաւասար օժանդակութիւն-աւհա ինչ որ հիմը պէտք է կաղմէ խմբապետի աշխատանքին: Անգամ մը որ սկսուտներուն մէջ արմատանայ այն գաղափարը թէ՛ իրենց խմբապետը արդար է բոլորին հանդէպ, այն ատեն կարգապահութիւնը կը դառնայ հեշտ գործ մը:

Մեր մէջ սկսուտական գործը բոլորովին նոր աշխատանք մըն է եւ ընդգրկուած դրութիւնը նոր ասպարէզ մը կը բանայ չափահասներու առջեւ:

Սկսուտական կազմակերպութեան մէջ մի միայն 12-18 տարեկան պատանին չէ՛ որ խնդրոյ նիւթ է- այլեւ չափահաս երիտասարդը, հասուն մարդը եւ տարիքոտ փորձառու անհասը: Քանզի ո՛վ է որ պիտի դատարարակէ, առաջնորդէ եւ կեանքի գործնական օրէնքներու հետ համերաշխեցնէ պատանիին նորածիլ եւ անփորձառու ոգին, եթէ ոչ կեանքի ասպարէզին մէջ զարգացած անհատները, սկսուտ-խմբապետները:

Եւ սկսուտ-խմբապետները, որոնց պաշտօնը թէեւ հաճելի, բայց մեծ խոշորոտներու հետ դէմ առ դէմ կը գտնուին, եւ միթէ կա՞յ աւելի դժուարին հարց մը, իսկական առեղծուած մը՝ քան ինչ որ կը ներկայացնէ նոյն ինքն ՏՂԱՆ:

Այսուհանդերձ որքան ալ դժուարին, որքան ալ զոհողութեան կարօտ աշխատանք մը ըլլայ խմբապետներու գործը, անիկա ամենապսեմ պարտականութիւն մըն է, զոր սեւէ երիտասարդ կամ տարէջ անհատ յանձն կ'առնէ կատարել:

Կատարել գիտնալու գաղտնիքը, հնազանդիլ գիտնալու՝ մէջ կը կայանայ: Այս ճշմարտութիւնը իւրացնելու համար, անհրաժեշտ է որ խմբապետը իրեն պարտականութիւն համարէ սկսուտներուն բացատրել՝ մտերմական դաստիարակութիւններով՝ օրէնքի հնազանդ, կարգապահ ըլլալու մեծազուրկ առաքինութիւնները: Քանզի ինչ օրինապահութիւն եւ խիտն հնազանդութիւն որ կը պահանջուի այժմու սկսուտէն դէպի իր առաջնորդը, խմբապետը եւ կազմակերպութիւնը, նոյն այդ սկսուտը, ասպազայինները ինք ալ պիտի պահանջէ նոյն հնազանդութիւնն ու կարգապահութիւնը: Խմբապետը պարտաւոր է այս ձեռով ցոյց տալու սկսուտին թէ՛ ինչ որ ներկայիս իրմէ՛ կը պահանջուի, նոյնը պիտի պահանջէ նաեւ ինքը ասպազային:

Պէտք չէ ծածկել սա իրողութիւնն ալ թէ՛ սկսուտական կազմակերպութեանց տեղային վարչական մարմիններէն ոմանք, պէտք եղած հմտութիւնը չունին սկսուտական գործին, զուտ որոշ պատճառներով. բայց վարչական մարմիններու սկսուտական այս կամ այն գիտելիքներու անտեղեակ ըլլալու պարզան ոչ մէկ արդարացուցիչ պատճառ կրնայ նկատուիլ որ խմբապետ մը ինքնազուլուս գործէ, եւ անտեսէ իրեն տրուած սեւէ հրահանգ:

Ինչ կարգապահութիւն եւ հնազանդութիւն որ կը պահանջէ խմբապետ մը իր սկսուտներէն, նոյն կարգապահութիւնը պէտք է պահպանուի նաեւ խմբապետներու եւ բարձրագոյն մարմիններու միջեւ:

Շատ բնական է եւ միեւնոյն ատեն պարտադիր է որ՝ խմբապետ մը իր ամբողջ հմտութիւն ի սպաս դնէ վարչութեան եւ օժանդակի եւ համագործակցի անոր. բայց, ամէն պարագայի մէջ, սա կէտք պէտք է որոշապէս ըմ-

բըռնուի բուրբին կողմանէ թէ՛ վարչութեան մը կողմանէ վճռուած որոշումները պէտք է յարգուին եւ գործադրուին :

Բարի կամեցողութեամբ տողարուած ունէ խմբապետ, իր լաւագոյն յատուութիւնները պիտի գործածէ՛ վարչութեան հետ բացարձակապէս համեմատաբար ընթանալով. վասնզի ոչինչ աւելի կը նպաստէ սկստական կազմակերպութեան մը յառաջդիմութեան, որքան սերտ եւ համեմատաբար գործունէութիւն մը՝ վարչութեան եւ խմբապետին միջեւ :

Եւ երբեք չեմ կրնար մտածել թէ՛ պիտի կրնան գտնուիլ խմբապետներ, որոնք չկարողանալով համեմատաբար վարչութեան հետ, պիտի թոյլատրեն իրենց անձին գծաւորութիւն բերել բանակին մէջ եւ անկարգապահութիւն ստեղծելով քայքայել՝ ինչ որ իրենք օգնած էին շինելու : Այսպիսի արարք մը որակող բուն բառը չեմ կարող գրել, բայց այսքանը պէտք է ըսել թէ՛ ստորին անձի մը միայն վայել է նմանօրինակ արարք մը :

Վեհանձն, մեծհոգի խմբապետը չտիկ պիտի հեռանայ բանակէն, ապագան ցոյց պիտի տայ անպայման այն նիսալը՝ զոր վարչութիւնը անգիտակցաբար գործած էր. քանզի չկայ վարչութիւն մը որ ամենապատուական տրամադրութիւններով տողարուած ըլլայ. սխալը պարզապէս արդիւնք է անոնց անփորձութեան եւ ո՛չ թէ՛ ունէ յետին մտքի : Եւ ինչո՞ւ աւելի լայնածիտ չգտնուիլ, աւելի ներող հոգի մը չունենալ, չէ՞ որ վարչութիւնն ալ անհատներէ կազմուած է, եւ անհատները սխալական են :

Ինչ ալ պատահելու ըլլայ, որքան արդարացի պատճառներ եւ փաստեր ալ ունենայ խմբապետը, աններելի յանցանք պիտի համարուի իրեն համար՝ եթէ անկարգապահութեան որոմը ցանկ տղայոց մէջ, ի խնդիր իր մտածելակերպի յաղտութեան :

Եթէ բան մը կայ, զոր ի բուր սրտէ պիտի թելադրէի իմ ընկեր խմբապետներուս, այն է՛ ի սէր Աստուծոյ՝ մաքուր պահել իրենց անձը անկարգապահութեան աղտոյց գործէն, եւ նկարագիրը վեհաբանել, ըլլայ սկստական կազմակերպութեան, ըլլայ անկէ դուրս, հանրային կեանքին մէջ :

Կարգապահութիւն՝ ահա ինչ որ կը պահանջուի թէ խմբապետներէն եւ թէ սկստաներէն :

Եւ մենք բուրս՝ սկստ, առաջնորդ, խմբապետ եւ վարչութիւն, կազմելով ամբողջական, միատարր եւ անբաժան սկստական մէկ միութիւն, մեր աշխատանքով, մեր օգտակարութեամբ, մեր նկարագրով ցոյց պէտք է տալք ընդհանուրին թէ՛ մեր միակ եւ սեւեռուն նպատակն է ստեղծել ուժեղ բարգաւաճ ազգ մը :

ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Գիտնալ հայկական գրոշակին գայներն ու անոնց նշանակութիւնը եւ յարգամքի բուր անկերպութիւնները :

Սկստական գիտելիքներու ամբողջ շարքին մէջ, չկայ գիտելիք մը՝ որ սկստուի սրտին եւ հոգիին այնքան մօտիկ ըլլայ, որքան նորընծայի դասընթացքին գիտելիք երկուքը :

Այն բուր բաժանումներէն եւ ստորաբաժանումներէն, որոնք հաստատուած են սկստական գրութեան մէջ երկու գիտելիք է որ յատկացուած է զուտ հայրենասիրութեան դադափորին, եւ այդ է բուն իսկ պատճառ որ սկստուը մոլեռանդօրէն կը սիրէ զանոնք եւ ինքզինք փարած կը նկատէ գիտելիք երկուքին :

Մեղի պէս բոլոր այն ազգերը, որոնք նոր ստացան իրենց անկախութիւնը, շատ ակնի շնորհակալ են իրենց դրօշին հանդէպ, քան անոնք որ երկար տարիներ վայելած են իրենց ազգային գոյներու ծածուկումը, ամէն օր արեւածագէն մինչեւ արեւմուտ:

Նախ քան դրօշի ծագումը՝ եւ անոր միջազգային նշանակութեան վրայ խօսելը լուսարոյն է ծանրանալ ուղղակի՝ դիւ. երկուքի պահանջներուն վրայ եւ քաջասիրտ այն պայմանները, որոնք անմիջականօրէն կապ անին սկսուտին հետ, իր առին քննութեան յարող էլքին տեսակէտով:

Ստորեւ կը ներկայացնեմ բացատրական յօդուած մը, դրօշած մեր հայադէտ բանասէր հռչակաւոր Պր. Հ. Աճառեանի կողմանէ, Քեհրանի գլխաւոր թերթին մէջ, 1919 թուականին:

ՀԱՅՈՑ ԴՐՕՇԱԿԸ

Հին Հայաստանի մէջ իւրաքանչիւր նախաբարութիւն իր արաններն դուրս ունէր: Այս պարագային համազգային պէտք է համարել Արարատեան Քաղաքապետի Արշակունեաց աստիճակ դրօշը:

Բայց մեր հին պատմագիրները ոչ մէկ տեղեկութիւն կուտան մեզ ո՛չ աստաններն նախաբարութեանց եւ ո՛չ ալ Արշակունեաց դրօշի մասին: Եւ յայտնի է որ մի միայն Մամիկոնեան նախաբարութեան դրօշի վրայ նկարագրած էր արծաւի եւ աղաւնտի պատկեր: Այսպէս Փառաստօք խաւրով այդ նախաբարութեան մասին կ'ըսէ, «Առաւ նա դրօշը արծուանչան, պարածնականիչք, ասնեղիւղք, քաջասիրտք նահապարք քաջանունք»:

Կայ մինչեւ անգամ կարծիք որ հին ժամանակի դրօշը այժմօրայ դրօշներէն բոլորովին տարբեր էր, օրինակի համար բարձր ձողի ծայրը հաստապուած քանդակ մ'ը, արծիւ, վիշապ, եւլն. եւ ոչ թէ լաթի կտորի մը վրայ նկարուած պատկեր, ինչպէս հիմայ: Այս կարծիքը ունի նաեւ հայագէտ Միւրլէր, որ կը փափաքի դրօշ մասը դրօշել (քանդակել) բայցն հանել:

1198 թուականին երբ Լեւոն Բ. Ռուբինեաց թագաւոր օժուեցաւ, Հոռմի պապը դրօշ մը ուղարկեց, որուն վրայ կարծիք արծիւ մը նկարուած էր, թաթերը բարձրացած, եւ սպիտակ յատակի վրայ: Կը երեւի թէ Լեւոնի յաջորդները պահեցին այդ դրօշը, բայց երբ Ռուբինեան դահի վրայ բազմեցաւ Լուսինեան ասմը, դրօշակը փոխուեցաւ եւ դարձաւ եռադոյն (կարծիք, կապոյտ, դեղին):

Եւ յայտնի է որ Լեւոն Զ. ի մահէն յետոյ Հայոց թագաւորութեան ժամանակ նկատուեցան Կիւրոսի Լուսինեանները, որոնք Լեւոնի մօտիկ ազգականներն էին, եւ հայ թագաւորներու տիրադատները իրենց անուան կցեցին: 1319-ը Նոյ. 11ին Տարսոնի Մամիկոն արքայի սկզբնապէս Հայաստանի անուանական թագաւորը օժեց Կիւրոսի Լուսինեան Յովհաննէս Բ. թագաւոր + Կիւրոսի Լուսինեաններու դրօշակն ալ իր մէջ առաւ հայոց դրօշի գոյները եւ եղաւ ազգական, կապոյտ, կարմիր եւ դեղին:

1885 թուականին Վիկտոր Հիւկոյի թագման հանգէզին Փարիզի հայ աստեղական միութիւնը փափաքելով մասնակցել հայ ազգային դրօշով, կը դիմէ Ալիշանին եւ կը հարցնէ հայ դրօշակի գոյները: Ալիշան կը լայտնէ թէ՛ հայոց դրօշակի գոյներն են՝ կարմիր, կանաչ, սպիտակ եւ ուսաբողները կ'ընդունին ասոնք:

Ալիշանը կատարած է գոյներու ուրիշ մէկ դասաւորութիւն, այն է դեղին,

կարմիր, կանաչ, կամ կապոյտ, կարմիր, կանաչ, որ ընդունուած էր հայոց հողմանէ իրեն աղբային գրօշակ վերջին համաշխարհային պատերազմի ընթացքին:

1918 թուականին երբ պօլշեիկները գրաւեցին Նոր-Նախիջևանը եւ Հին սպաները՝ բռնի իրենց բանակը կը մտցնէին, հայ սպաներու զինուորական միութիւնը մերժեց մտնել անոնց բանակը այն պատճառաբանութեամբ. թէ՛ իրենք Լենինի հրովարտակի համաձայն Հայաստան պիտի երթան տանիկներու դէմ կռուելու: Պօլշեիկները համաձայնեցան եւ ուռաերէն զանազանիլու համար պահանջեցին թեւէ վրայ կրել հայոց զոյնները: Նոյն ժամանակ Կովկասի մէջ ընդունուած հայ գրօշակի զոյնները, գեղին, կարմիր, կանաչ, սկսան կրել հայ սպաները իրենց թեւին վրայ:

Բայց Ալիշանի տուած զոյնները կամայական էին: Առաջին դասաւորութիւնը նա ստած էր ասոցացցէն, որու համեմատ զատկի առաջին կիրակին կը կոչուի կարմիր, երկրորդը կանաչ: Իսկ երկրորդ դասաւորութիւնը (կամաւորական բանակներու գրօշակը) ան առած է ծիածանի գլխաւոր զոյներէն: Մեր գրօշակը Աստուած է տուած, կ'ըսէ Ալիշան, այն օրէն ի վեր որ Մասիսի դաշտին Նոյի տապանին վրայ ծիածանը ծագած է:

Նոր Հայկական կառավարութիւնը անշուշտ անհնելով թէ շատ անհիմն են Ալիշանի ենթադրութիւնները, մերժած է երկու դասաւորութիւններն ալ ու ընդունած է Ռուսիանոց Քաղաւորութեան վերջին շրջանի զոյնները, այն է՝ կարմիր, կապոյտ գեղին:

Հեղինակաւոր բանասէր Պր. Հ. Անառեանի նոյն բացատրութիւնը բուսականի լոյս կը տրուէ մեր աղբային գրօշակի ծագման մասին, եւ սկսուածները կրնան մեծապէս՝ օգտուիլ տրուած մանրամասնութիւններէն:

Հայկական գրօշակը Հարիզոնական ձեւ ունի եւ շերտաւորուած է հետեւեալ կարգով:

Առաջին շերտ. — Կարմիր, երկրորդ շերտ. — Կապոյտ, երրորդ շերտ. — Նարնջագոյն:

Թէ մասնաւոր նշանակութիւն կը կրեն այս երեք զոյնները, պէտք է յայտնենք թէ՛ դժբախտաբար չկրցայ վստահելի ունէ տեղեկութիւն քաղել այս նիւթին շուրջ: Բայց այսօր կարելի է վաւերական նկատել՝ (մէկ. հայկական գրօշակի զոյնները մասնաւոր նկատուածով մը ընտրուած չեն եւ հետեւաբար զոյնները իրենց առանձնայատուկ նշանակութիւնները ունենալէ զուրկ են, (երկու). թէ՛ սոյն զոյնները մեզի փոխանցուած են պատմական գրօշներու վրայէ ընդօրինակուելով, եւ կամ ըստ ոմանց՝ կարմիր, կապոյտ եւ նարնջագոյն այն աչքառու զոյններն են որ մեծաւ մասամբ գործածուած են Հայաստանի նկարիչներուն կողմանէ Հին նկարներու եւ քանդակերու վրայ: Երօշակի հագէպ սկսուածներուն յարգանքը պարտաւորիչ է եւ ունէ թուլացում կամ անտարբերութիւն ոչ մէկ առթիւ թոյլատու կամ ներելի կրնայ ըլլալ: Յարգանքի պակասը դէպի հայկական գրօշը, սկսուածական կողմակերպութեան պարտականող կեդրոնական վարչութեան անհնապետէն մինչեւ պարզ սկսուածը, ինչպէս նաեւ ունէ հայ անհատէ, խիստ ծանր թերութիւն մը կը նկատուի: Երօշակի տրուած պատիւը Հայրենիքին տրուած պատիւ մըն է՝ այնպէս որ ոչ մէկ հայ կրնայ ինքզինք չբեղացնել մեր աղբային գրօշակի հանդէպ նուազ յարգանք ցոյց տանով:

Հենց նախնին են պաշտօնական այն ձեւակերպութիւնները, զորք սկսուածները, ինչպէս նաեւ ամէն հայ անհատ, պարտին յարգել:

1.- Դրօշակը պէտք չէ ծածանի արեւածաղէն առաջ եւ ոչ ալ մայրամուտէն յետոյ :

2.- Երեկոյեան մայրամուտին, երբ դրօշակը վար կ'անուռի պէտք է պատկառանքով ոտքի կանգնիլ եւ բարեւել :

3.- Երբ ազգային դրօշը զինուորական կամ քաղաքային սեւէ դնացքով կ'անցնի, Հանդիսականները պէտք են անմիջապէս կանգ առնել՝ եթէ կր Քալեն, կամ ոտքի կանգնիլ՝ եթէ նստած են եւ զլիսարկներն հանեն ու բռնեն ձախ կուրծքի վրայ : Սկսուտները եթէ Համազգեստով են պարտին զինուորական բարեւը տալ : Իսկ եթէ քուստայ տարազով՝ քաղաքացիներու նման անմիջապէս զլիսարկներն հանեն եւ պատկառանքով ոտքի կանգնին :

4.- Ի նշան սուգի՝ դրօշակը ձողին կէս բարձրութեան վրայ պէտք է ծածանիլ : Դրօշակը ձողին կէսին վրայ բերելու Համար՝ պէտք է նախ բարձրացնել մինչեւ դազաթը եւ յետոյ իջնիլ ձողին մէջտեղը : Կոյնը պէտք է կրկնել երբ դրօշակը վար պիտի անուռի :

5.- Երբ դրօշը սեւէ յուշարձանի իբր քօղ կը գործածուի, յուշարձանի պաշտօնական բացումէն յետոյ պէտք չէ դայն գետինը ձել, այլ պէտք է ծածանիցնել ախպիսի ձեւով մը՝ որ նոյն հանգչսին զլիսաւոր մէկ պատկերը կազմէ :

6.- Սուրբ Գրքէն զատ սեւէ անարկայ պէտք չէ գրուի դրօշին վրայ, եւ ոչ ալ դարձուի սեւէ մտրճով : Եթէ խորանի մը կամ անտամարար յարգարուած սրբազան սեղանի մը իբր ծածկոց պիտի ծառայէ, դրօշը պէտք է դուռուի սեղանին անկողովը որ է սպասարկու անհատին աջ կողմը երբ անիկա դէմքը դէպի սեղանը դարձուցած է :

7.- Երբ ազգային դրօշին մօտ տարրեր դրօշներ եւս պիտի ցուցադրուին ուրիշ ձողերու վրայ, նախ պէտք է բարձրացնել ազգային դրօշը ամենաբարձր եւ աջատու ձողին վրայ եւ յետոյ միւսները : Երբ երկու դրօշներ պիտի ծածանին միեւնոյն ձողին վրայ, աջակողմը պէտք է ծածանի Հայկական դրօշակը :

8.- Երբ դրօշը կամտա վերիվայր շրջուած ձեւով կր քաշուի ձողին վրայ, այնպէս որ վերի գոյնը վար եւ վարի գոյնը վեր դարձած կ'ըլլայ : ատրկա տագնապի եւ մէջ աղէտի նշան է : Ով որ կը տեսնէ այդպէս շրջուած վիճակի մէջ դրօշակ մը, պարտաւոր է ամէն աշխատանք թողուլ եւ օգնութեան գնալ :

Ազգային դրօշի տրուած պաշտօնական ձեւակերպութեան կիրարկումին Համընթացաբար սկսուտ պարտաւոր են յարգել եւ գործադրել՝ ազգային քայլերգը նուագելու պահուն՝ հետեւեալ պայմանները, որոնք նոյնքան ստիպողական եւ պարտադրելի են :

Ազգային քայլերգը նուագելու պահուն պէտք է՝

1.- Անմիջապէս ոտքի կանգնիլ եւ մնալ անշարժ՝ մինչեւ քայլերգի վերջաւորութիւնը :

2.- Սկսուտները պարտին սկսուտական բարեւը տալ երբ Համազգեստով են : Իսկ զլիսարկները հանել եւ ձախ կուրծքին վրայ պահել զանոնք երբ անուստայ Հագուստներով են : Պարզ քաղաքացիները պարտին զլիսարկներն հանել եւ ձախ կուրծքին վրայ պահել զանոնք :

3.- Պէտք չէ՝ խօսիլ, ծիսել, քալել եւ կամ սեւէ շշուկ հանել :

4.- Ձեռքերը պէտք չէ գրպանին մէջ պահել :

5.- Պէտք է խորխտ կէցուածք մը ունենալ՝ քայլերգի ամբողջ տեսողութեան :

ՀԱՅՐԵՆԻՔ ԵՒ ԴՐՕՇԱԿ

Սմէն Հայ պատանի քաջ գիտէ թէ՛ մեր ազգը իր անկախութիւնը կորսընցուցած է շուրջ վեց Հարիւր տարիէ ի վեր : Մեր անկախութիւնը կորսը-

նելով մենք կորսնցուցած ենք մեր երջանկութիւնը, քանզի անհասանելու երջանկութիւնը շղթայուած է Հայրենիքի անկախութեան հետ:

Դրօշակը խորհրանիշն է ազգի՝ մը անկախութեան եւ երջանկութեան: Առանց անոր, ազգ մը կը գտնուի Հայաստակ ուրիշի մը, այսինքն Հայաստակազգը կը պարտաւորուի իր ամբողջ Հարստութիւնը, խելքը, ոյժը եւ կեանքը արամադրել զինքը ճշնող ազգին յառաջդիմութեան եւ օգտին: Ահա այս է պատճառը որ, դրօշակը, դունազեղ լաթերէ բաղկացած պարզ բան մը, այնքան մեծ նշանակութիւն եւ արժէք կը ներկայացնէ:

Դրօշակը մեզի կը ներշնչէ Հայրենիքի գաղափարը:

Հայրենիքը առանց դրօշակի՝ ապերջանիկ է:

Դրօշակը, առանց Հայրենիքի՝ անարժէք է:

Մեր կողմէ դրօշակին տրուած յարգանքը՝ Հայրենիքին յարգանքն է: Եւ այս է պատճառը որ դրօշակին Հանգէպ եղած ամենաշնչին անարգանքն իսկ՝ ծանրակշիռ կը նկատուի:

Փրկարարնդին վրայ գտնուած ո՛չ մէկ ազգ, չին եւ նոր-ամբողջ պատմութեան մէջ, մեզի նման այնքան սուղ վճարած չէ իր Հայրենիքի ազատութեան եւ իր սեփական դրօշակին համար: Միլիոններով կը հաշուուին այն նահատակները, որ զոհեցին ինքզինքնին՝ իբրտգործելու համար այդ իտէպանները: Եւ մենք, այսօր ժառանգորդները այդ Հերոսներուն, պարտքինք անոնց կողմէ մեզի աւանդ թողուած այս սուրբ մասունքները պահել ո՛չ մէկ սկստուածութեանայ իր այդ բարձր պարտականութեանը մէջ: Եթէ առիկա իր կեանքն իսկ: արժէ:

Հայ ազգը ամբողջութեամբ կը ներկայացնէ: Խոշոր եւ պատակաւոր շէնք մը, մեզմէ իւրաքանչիւրը կը կազմէ այդ շէնքին կառուցման համար յատկացուած հատիկ, հատիկ քարերը: Որքան հաստատուն ըլլան այդ քարերը, եւտրքան իրարու միացած եւ կապուած, մեր ազգը այնքան առիւտն, այնքան ուժեղ կը դառնայ: Վա՛յ է եկեր ամն սկստուտին եւ կամ այն անձին որ փառասած քայքայուած շինուածանիւթ կը հարթայթէ մեր Հայրենիքի շինութեան համար:

Սկսուտնե՛ր, ի՞նչ է կեանքը, երբ ան չի ծառայեր Հայրենիքի՝ օգտին: Մարդ անպայման պիտի մեռնի օր մը, ուչ կամ կանուխ, եւ մեր քանի մը տարի աւելի կամ պակաս ապրիլը չ'ազդեր մեր ազգային պատմութեան. բայց մեր զոհողութիւնները Հայրենիքի հանդէպ, ահա ատոնք են որ ամուր խաբխիսները կը դառնան մեր ազգի յառաջդիմութեան:

“Ամենայն տեղ մահը մի է,
Մարդ մի անգամ պիտ մեռնի,
Բայց երանի որ իւր ազգին կը գտնուի”:

Միք. Նայրանդեանի այս դեղեցիկ երգը թող իւրաքանչիւր սկստուտի պահանջին հնչէ՛ր կեանքի բոլոր տեսողութեան միջոցին:



Հայաստանի Գրականութիւն**ԻՄ ՀԱՅԱՍՏԱՆ**

Ամէն հայի սրտի համար
Ուրախութիւնն ի՛մ Հայաստան-
Ճամբաներում հեռու խաւար՝
Դու լռչսի սիւն ի՛մ Հայաստան:

Զաւակներիդ ճակտորդ օրին
Դու միշտ արթուն, ի՛մ Հայաստան.
Դեպի է՛ն գիրկն ետ դարձողին՝
Հարազատ, դուն ի՛մ Հայաստան:

Դարե՛ր եկան ու գնացին՝
Դու անկուն, ի՛մ Հայաստան.
Մեր Արարտա սարի պէս . հին.
Դու մի՛շտ կանգուն, ի՛մ Հայաստան:

Սովետական մեր աշխարհում
Դու էլ մի սիւն, ի՛մ Հայաստան.
Ամէն ազնիւ Հայի սրտում
Անխորտակ դուն, ի՛մ Հայաստան:
ԳԵՂԱՄ ՍԱՐԵԱՆ

ԱՐՀԱՄԱՐՀԱՆՔ

Յաւիս խորերէն, տե՛ս, ճակատագիր,
Անտանտն ծիծաղ մ'ունիս քեզի դէմ.
Գիտցի՛ր որ մորէն քեզ կ'արհամարհեմ,
Զի կարծես թէ պէ գիս կարծանցիր...
Ի գուր կը բափես մոխիր սրտիս վրայ,
Ճառագայթ կայ հոն՝ իջած անհունէն,
Զոհերն հարուածիդ լոկ ոսկորներս են,
Անոց դէմ պէտք չունի՛ միտքս որ սուրայ)...
Պայծա՛ն է ճակատս արշալոյսի պէս.
Հոգիս՝ միշտ ազուր, երազս, ժպտուն
Դեռ կը սաւանի՛ անհունէ անհուն...
Ի գուր սրտիս վրայ մոխիր կը բափես.
Աստուածներ կան հոն՝ իջած երկինքէն.
Յաւիս խորերէն, տե՛ս, անոնք կ'երգեն...

Մ. ԶԱՐԻՑԵԱՆ



“ԱՐԱՐԱ” ՈՏՆԱԳՆՒԱԿԻ Ա. ԽՈՒԲԸ՛ (1919 – 1920, ԻԶՄԻՐ)

Զախէն աբ. – Ա. կարգ նստած – Ժիրայր Շահինեան, Պօզոս Շիրինեան, Մա-
նուկ Հէֆիւնեան, Միհրան Շահինեան: Բ. կարգ նստած – Մկրտ. Նալպանտ-
եան, Ժ. Քւեկօրալօ (վարչական), կարօ Շահինեան (հիմնադիր – մարզիչ),
Սահակ Յովհաննէսեան, Գ. կարգ – Յարութիւն Մարգարեան, Լեւոն Տօնէլ-
եան, Հայկ Բալանեան, Սէրգօ Դերձակեան եւ Գէորգեան:



“ԱՐԱՐԱ” ՈՏՆԱԳՆՒԱԿԻ Ա. ԽՈՒՄԲԸ՛ (1921–1922 ԻԶՄԻՐ)

Զախէն աբ. նստած – Առաքել Տօտիկեան, Յակոբ Թօմպուբեան, Ժիրայր Տօ-
տիկեան, Ստեփան Խուպիկեան (յառաջապահներ), Բ. կարգ – Օհանկ, Մ.
Հէֆիւնեան, Արամ Գասապեան (միջնապահներ), Գ. կարգ – Յ. Մարգարեան,
(յետասպահ), Յակոբ Սարափեան (քերդապահ), Մ. Շահինեան (յետասպահ):
“Արարա”-յի մարզիկներէն, որոնք 1922-ի աշտին սպանուեցան – Միհրան
Շահինեան, Պօզոս Աշվանեան, Մուրատ Պասմանեան, Բարսեղեան, Գեղամ,
Ա. Տօնիկեան, Ե. Պասմանեան, Զամիկեան եւ Ստեփան:

“ԱՐԱՐԱ”ՅԻ ՈՏՆԱԳՆՆԱԿԻ ԽՈՒՄԲԸ

Այս տարի կը լրանայ «Արարա»-յի ճակատամարտի 38-րդ տարեդարձը։ Այս առթիւ կ'ուզենք նկարագրել սոյն հերոսներու ոտնազնդակի խումբին հիմնադրութիւնը։ 1919-ին Հայ Մարմնակրթական շարժումը մեծ ծաւալ ստացաւ Թուրքիոյ Նախառն գաւառներուն մէջ։

Պատանիները եւ երիտասարդները սկսեցին արձանադրուիլ մասնաճիւղերու մէջ, նպատակ ունենալով հետեւելու զանազան մարզական ճիւղերու, որոնցմէ ոտնազնդակի հետեւողները մեծամասնութիւն կը կազմէին։

Հօտը շատ էր եւ մշակները քիչ, որովհետեւ Թուրքերը անճիտած էին մեր կարկառուն մարզիչները եւ անհնար էր ամէնքին մարզել։ Այս պատճառով շատեր իրար քով դալով, խումբեր կազմած, երբեմն խէժէ գնդակով եւ կամ քուրջի կտորներով փողոցներու մէջ կը խաղային անկարգ եւ անկանոն։ Այս դրութիւնը դժմ էր հայ մարմնակրթական սկզբունքներուն եւ կրնար գէշ ազդեցութիւն Թողուլ ծնողաց վրայ եւ անվստահութիւն առաջացնել դէպի կանոնաւոր հայ մարմնակրթութիւնը։ Ուստի պարտք սեպեցի ստանազնդակի կանոնաւոր խումբեր կազմել, որ ընդունուեցաւ մեծ խանդավառութեամբ։ Կարող մարզիկներէն կազմեցի երկու խումբեր, ինչպէս եւ անփորձներէն առանձին խումբեր։

Մեր աշխատանքը արդիւնաւոր եղաւ։

Այդ ատեններ անակնկալ կերպով տեղի ունեցաւ «Արարա»-յի ճակատամարտին առաջին տարեդարձը, 1919-ին, որ նախաձեռնած էին ՀՀայ Ժողովուրդի Տուն» եւ Հայ Սպայից Միութեան զոյգ վարչութիւնները։ Ներկայ եղայ բանախօսութեանց եւ ազդուած հայրենաշունչ ճաներէն, որոշեցի նորակազմ ոտնազնդակի խումբի անունը «Արարա» կոչել։

Հանդէսէն վերջ դիմեցի նախաձեռնողներուն եւ խնդրեցի, որ բեմին ճակատը դրուած «Արարա» մակագրութեամբ ճերմակ դրօշակը մեր խումբին նուիրեն, որ սիրով ընդունուեցաւ, եւ այդ օրէն սկսեալ ոտնազնդակի խումբը ոչ միայն ոտնազնդակի վարժ խումբ մը եղաւ, այլ պատրաստեց կարող մարզիկներ միւս մասնաճիւղերուն համար։

«Արարա»-ն իր ամբողջական կազմը պահեց մինչեւ 1922 Սեպտեմբ 9, որմէ ետք քեմալականներ գրաւեցին Իզմիր։ Աղէտէն յետոյ սոյն խումբի անգամները ցրուեցան պաթթաշարհի ամէն կողմ, շարունակելով Հայ Մարմնակրթական դործը։ Օրինակ, Յարութիւն Մարգարեան եղաւ Առնթէվիտէոյի Հ. Մ. Ը. Մ. Ի հիմնադիրներէն մէկը, Տոտիկեանը եղաւ Փրանսահայ ողիմպիականի, 1930-ի, լաւագոյն մարզիկներէն, Թոմպուքեանը եւ Մեյիք Էօք սիւղեանը Մարսէլի ոտնազնդակի լաւագոյն խաղացողներէն, իսկ Ժիրայր Շահինեան Փարիզի Փրանսական խումբի առաջնակարգ խաղացողներէն։

«Արարա»-յի ճկուն բերդապահ Յակոբ Սարաֆեան անլիք աչքառու դիրք դրուեց։ Անիկա բախտը ունեցաւ ըլլալու Եթովպիոյ կայսեր, Հայլէ Սելասեֆի անձնական օդանւորդը, որ Իտալական-Եթովպիական պատերազմին, Ատիս Ակեպայի պաշարման միջոցին, յաղողեցաւ կայսրը փախցնել։

Այսպէսով, «Արարա»-յի ուրիշ մարզիկներ ցրուելով դադրաշարհի մէջ, դարձան ապագայ կարող եւ յայտնի մարզիկներ։

ԿԱՐՈ ՇԱՀԻՆԵԱՆ

ԲՈՒՆԿԻՆ ԽՕՄԸ

ԽՆԱՍՆԵՑԷՔ ԶԵՐ ՄԱԶԵՐԸ

Մազը՝ մորթէն բուսած չէ, ինչպէս օրինակ, ցորենը բուսած է հողէն։ Մարդու մը գանկամաշիւր չենք կրնար մշակել բարեբեր գաշտի մը պէս։ Մազը կը բաղկանայ երկու մասէ՝ ցօղուն եւ արմատ։ Յօղունը դուրսի մասն է, իսկ արմատը թաղուած է մորթին մէջ եւ կը վերջանայ սոխի ձեւով։ Ամէն մազ մազն ալ կը սնանի ու կը զգայ։ Այդ խողովակը կազմուած է բազմաթիւ բջիջներէ, որոնք իրենց պարունակած գունանիւթերով գոյն կուտան մազերուն։ Երբ մարդիկ յիսունը կ'անցնին (սմանց մօտ շատ աւելի կանուխ, երեսունէն իսկ առաջ), մազերուն այդ գունանիւթերը կը կորսուին բջիջներուն մէջէն։ Ահա թէ ինչո՞ւ կը ճերմակին մազերը։

Ամէն տմիս իւրաքանչիւր մազի թիւ կ'աճի միջին հաշուով 7-8 միլիմետր։ 4-10 տարի ապրելէ յետոյ կը թափի՝ տեղը առնով մատուց մազին։ Այնպէս որ մազերը չեն կրնար անցնիլ մէկ մեզր-յիսունը։ Մազերուն վերանորոգութիւնը կը կատարուի ընդհանրապէս գարնան եւ աշնան։ Այսինքն այն եղանակներուն, երբ մարմինը ընդհանուր գրգռութեան մէջ է քաւելի շատ կը թափին Ֆազերը։ Սուր հիւանդութիւններու իրրու հետեանք մազերը կը թափին, մասամբ կամ ամբողջովին, բայց որովհետեւ արմատները ատողջ կը մնան, մազերը կրկին կը բուսնին։

Մազերուն կցուած են փոքրիկ զնդերներ, որոնք ստուգումի, յուզումի կամ ցուրտի ազդեցութեան տակ՝ «փուշ փուշ» կ'ընեն մարմինը։

Մազերը եւս կ'արտադրուին մորթի մէջ։ Անոնք կը զաշտպանեն մարմինը։ Կենդանիները իրենց ջերմութիւնը կը պահեն մազերով (տան)։

Մազի մասին կարելի չէ խօսիլ առանց հերթափութիւնը յիշելու, քանի որ ան կտրոււր մտահոգութեան առարկան է, մանաւանդ արու սեռին համար։

Գլուխ օճաւելու երկնագան պատգաստութիւններ կան հրապարակին վրայ, եւ առտոնն եւ յայտարարութիւններ, շարունակ անոնց պոլքը կը հիւսեն։ Պէտք է ընդունիլ որ այդ անտանելի ակնեղջիպեղութիւնները, գլուխ արդուկելէ զատ, արժէքէ զուրկ են պիտական եւ բարոյական տեսակէտով. ու միլիոններ կը վատնուին շանի մը համար, որ հանգրուան չունի, բայց մարդկային տկարութիւնը, ունայնամտութիւնը, նախապաշարուժը, որոնք իրեն հետ են քալել գարեբու ընթացքին, միշտ պիտի վազեն խորհրդաւորութեանց մոզին ետեւէն, երբ գիտութիւնը չէ կրցած գունացում տալ։

Միջին հաշուով հարիւր հազար մազ ունինք մեր գլուխներում զբայ։ Խարտիչահերճեր՝ զի մը աւելի ունին։

Իւրաքանչիւր մազ վեց ամիսէն մինչեւ չորս տարի կեանք ունի. յետոյ կը թափի, յաջորդաբար նորերը անոնց տեղը կը բուսնին։

Մազին գոյնը կախում ունի ցօղունին (անկուած մասը)՝ մէջ դանուածներէլ հատիկներէն։ Ծնունդացած տարիքին բնականօրէն, իսկ շատ անգամ կանխահասօրէն, ներկի հայթայթումը կը նուազի ու մազն ալ կը դառնայ աղբրկ։ Ընհնուք, սրամաշուք եւ ջլասպառութիւն կրնան պատճառներ լինել այս փոփոխումին։ Գիտնութիւնը իր ձեռքին տակ ունէ հնարք չունի վերահաստատելու նախկին գոյնը։

Այսպէս կոչուած «մազի կազդուրիչ» ներկեր են միայն։ Մեղի ծանօթ

«Ինան» ու շեզակը (ինտիկո) և ընկոյղի կեղեւներէն և տերեւներէն շինուած, այլազան անուններով, ներկեր անմնաս են: Կան սակայն մեռազային ներկեր, որոնք վնասակար են և բազմաթիւ լուրջ թունաւորումներու պատճառ:

Բժշկութիւնը դեռ լիովին տեղեակ չէ՝ - և հաւանաբար չըլլայ - մազաճուճի զաղտնիքներուն, թէև կարգ ժամարդիկ, ճաղատ գլուխներու վրայ ի զո՛ւր փորձած են մազ բուսցնել: Այդ կարգի մարդանքներ, մենք անպարտութիւն կ'որակենք: Պէտք է վանել նախապաշարումները այս մարդին մէջ՝ մամանակը, մազը և դրամը խնայելու համար:

Ճաղատութիւնը կրնայ ի ծնէ, ծերութենէ, կանխահաս, առանց պատճառի (ժառանգականութենէ) և հիւանդութիւններէ լինել: Ժամտախառն է նա Քլուէնցան և ծաղկախառն օրինակներ են, առողջանալէ վերջ մազերը նորէն կ'աճին: Սիֆիլիսը և ուրիշ շատ մը մորթային սխտեր հերթափութեան պատճառ են:

Կնտակութեան մեծադոյն պատճառներէն է նաև գլխու թեփուկը, որից տեւէ ու կը տեւէ երկար տարիներով և որուն դարմանը փորձերու բուսմանափութեանց չըլանին մէջն է: Թեփուկներուն հետ որչա՛ մանրէներ կը լրացնեն ջաջայումի գործը:

Միջին տարիքին՝ զանկի միջմորթային ճարպը կը նստրանայ ու կը սփսփաներեւութանալ: զանկամաշկը պինդ կերպով կը կոչի գանկին. այս ճնշումի հետեւանքով մազերու պատուասակը, խողովակի՛կը կը դոցուի ու կ'անէանայ, հետեւաբար հերթափութիւն՝ գլխու զազաթէն, օր մօրթը անենէն սեղմն է: Բախտաւոր են անոնք, որոնք իրենց զանկամորթին ասկի - ճարպը չեն կորսնցնիր: Ատոր կորուստն է չարիքին արժատը:

Անշուշտ նմարած էք որ կնտակութիւն գրեթէ գոյութիւն չունի փափուկ սեռին մէջ: Ինչո՛ւ: Նախ՝ պէտք է նկատել, որ կնոջ մազերը, մարդոց պէնքերուն ու ժօրութիւն նման սեռային երկրորդական յատկանիշներն են, և ստի չեն թափիր: Երկրորդ՝ գլխու մորթին ճարպային խառն խիտ է և շատ օւշ, խոր տարիքին կրնայ նստրանալ ու վատասերիլ: Ահա թէ ինչո՞ւ կ'իներու մէջ հազուադէպ է ճաղատութիւնը:

Եզրափակելով՝ կը յանձնարարենք բանական նկատուած գլխու առողջապահութիւնը, մոռնալով նախապաշարումը, դեղերն ու կազդուրիչները. առանց ասոնց՝ աւելի տեսական են մեր գլխուն մազերը:

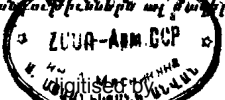
ՄԻ ՔԱՆԻ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Ա. — Կրնորուն վերագրուած ժաղը երկայն, խելը կարճ առածը գիտական հիմունք չունի: Մանաւանդ ներկայիս մազերը կարճ խուզուած են:

Բ. — Մազերուն ճերմկիլը տարիքին հետ կապ չունի: Մակայն ծերերուն մազերը կը ճերմկին, որովհետև մազին դոյն տուող ծծմբային աղերը կը կորսնցնեն իրենց տարրաբանական հանգամանքը:

Գ. — Մազերուն զանգուր ըլլալը իրենց կազմէն կախում ունի: Ուղիղ մազերուն իրանը կտր է: Իսկ զանգուր մազերունը հաւկթամե: Մազայարգարներուն ժմայուն զանգուրը կոչուածը իրենց քակիլն եկամտաբ կ'աւելցնէ, որովհետև մնայուն չէ: Մի քանի ամիս վերջը կ'աւարտի:

Դ. — Հերթափութեան գլխաւոր պատճառը թեփն է. չոր կամ իզոտ, որ յաճախ սփրիչներուն խնուութէն կուզայ թառելու համար մեր խելապանակը չըլլապատուած զաղտնիքներով: Ծրականատի, թիֆոյի և գմախտի պէս եւս. հիւանդութիւններն ալ մազերուն թափումէն պատճառ կը դառնան:



Ե. — Ճաղատութեան համար ծանուցուող դեղերը եթէ խկապէս օգտակար ըլլային, ներկայիս ճաղատ հարուստներու պիտի չհանդիպէինք: Ճաղատ միլիոնատերներուն թիւը ամենայն չէ:

Զ. — Մազերուն գոյնը նոյնը չի մնար: Ծիկահեր ծնած մանուկներ վերջը սեւահեր կրնան ըլլալ:

Է. — Իւրոտ մազերը շարաթը երկու անգամ օճառով լուալու է: Չոր մազերը՝ շարաթը մէկ անգամ:

Ը. — Մազերուն կարճ կտրուելը եւ ձեռքով շփումը մազերուն արժատները կը զօրացնեն եւ անոնց աճումին կը նպաստեն:

Թ. — «Քէլ» եւ «սալ զըրան» կոչուած մազային հիւանդութիւնները Ք. Հառազայթներով կարելի է արմատապէս դարմանել:

Փ. — Ոջիւր սպաննելու համար քարիւղը եւ այլ դեղեր խիստ օգտակար են. քացախը անիծները կը փճացնէ:

«Մասիս»

ԴՈԿՏ. Օ. ԿՆՐԿՆՐԵԱՆ



ԲԹԱՄԻՏ ՍՊԱՍՈՒՀԻՆ

Գիւղէն եկած միամիտ, անփորձ եւ շարժումներով կոշտ սպասուհին, երեկոյեան գործերը աւարտելէ վերջ, դեռ իր սենեակ չքաշուած, կ'ուզէ դիւրեք բարի տալ իր տէրերուն եւ բարձր ձայնով կ'ըսէ.

— Քնանալու կ'երթամ. դիւրեք բարի:

— Շատ ազնիւ ես, բայց հարկ չկայ այդքան բարձր պտուալու, ցած ձայնով ըսէ՛, կը պատասխանէ տան տէրը՝ աւելցնելով.

Ուրեմն, դիւրեք բարի, աղջիկս:

Յաջորդ դիւրեք, հիւրերու ներկայութեան, սպասուհին ժօտեանլով տանտիրոջ կ'ըսէ.

— Ճած ձայնով կ'իմացնեմ ձեզի, ինչպէս պատուիրեցիք երէկ դիւրեք քանակաւ կ'երթամ:

ԱՅՆՇԹԱՅՆԻ ՍԷՐԸ

Կին մը կը հարցնէ հուշակաւոր Այնշթայնի.

— Հիմա որ մեծ համբաւ ունիք եւ արժանացած էք մեծ պատիւներու, երբեմն գոնէ կ'անդրադառնա՞ք ձեր երիտասարդութեան:

— Ախո՞ս, Տիկին, կը պատասխանէ մեծ դիտունը, ներկայիս քուրորդին հակառակը կը զգամ, քան որ կը զգայի երիտասարդութեանս:

— Ի՞նչպէս թէ...

— Շատ պարզ է, երբ երիտասարդ էի, կը խորհէի միայն սիրել, իսկ հիմա կը սիրեմ միայն:

ԳԵՇ ԶՅՈՒՎԻՐԸ

Պատու կին մը հեռագրատան պաշտօնեային կը յանձնէ հեռագիր մը. այս վերջինը աչք մը տալէ վերջ, կը նկատէ:

— Կը քաւիմ. Տիկին, կարելի չէ կարգաւ այս ձեռագիրը. շատ գէշ գրուած է:

— Կարեւորութիւն չունի, պարո՞ն, դուք այդ մասին մի մտահոգուիք, ստացողը իմ դէրք շատ լաւ կը կարգայ:

մակերպութիւնը Հ. Մ. Ը. Մ. ք ըլլալով, միութեան վարիչ մարմինը 1922 Սեպտ. 16-ի իր վերջին նիստին մէջ, լուծուած կը հռչակէ Հ. Մ. Ը. Մ. ք Թուրքիոյ սահմաններում մէջ, փակելով նաև իր պաշտօնական օրկան շէնք Սկանուտը:

Կարս Ուշազլեան, ինքն ալ իր ընկերներուն պէս վտանգուած կը մեկնի արտասահման:

Զինքը առաջին անգամ ճանչցայ 1922 Օգոստ. 27-ի Հայկ. Ընդհ. Ողիմպիական Սեպտ. 8-ի Պէոյիւք Տէրէյի սկառուական ընդհ. մարզահանդէս ցուցահանդէսին՝ Ուշազլեան մեծ դեր եւ աշխատանք տարած էր իր ընկերներուն հետ սոյն մեծածախս համահայկական մարզահանդէսներու յաջողութեան համար:

Ուշազլեան, արտասահման տարագրուած՝ կ'աշխատի կապ հաստատել, ծանօթ քաղաքական պատճառներով, կերտնի հետ խզուած կապերը ամբողջով մասնաճիւղերու հետ: Այդ թուականներուն էր, որ նամակով մը կը խնդրէր ինձմէ, մեկնի Կալկաթա (Հնդկաստան)՝ Հոնտեղի Հ. Մ. Ը. Մ. ք չորրորդ մասնաճիւղի հետ կապ հաստատելու եւ զեկուցում տալու վերջին քաղաքական անակնկալ ղէպերուն մասին, այս առթիւ Կալկաթայի մասնաճիւղի սկառու խմբակետ Հ. Նահարեանի հետ կ'ունենամ տեսակցութիւն մը կազմակերպչական աշխատանքներու շուրջ, ինչպէս նաև Հայոց Մարդասիրական ձեռնարանի տնօրէն վանեցի Սիմոն Մխիկեանի հետ:

Աւելի վերջը Ուշազլեանի կը հանդիպինք Փարիզի Հ. Մ. Ը. Մ. ք Երջ. Վարչութեան կազմին մէջ: 1928 թուին, դարձեալ լոյս կը տեսնէ շէնք Սկանուտը իր խմբագրութեամբ: Աւելի վերջը Արեւմտեան Եւրոպայի պատգամաւորական ժողովը, Եւրոպայի Կեդր. Վարչութիւնը կը կազմէ հետեւեալ կազմով:—

- Տիարք՝ Գ. Էսմէրեան, Վ. Թազուրեան, Հ. Ճէվահիրճեան, Ս. Քարեան, Բ. Համբարձումեան, Կ. Ուշազլեան, Մ. Մամուլեան եւ Վ. Հարիկեան:

Ուշազլեան մինչև այսօր, հակառակ իր յառաջացած տարիքին, մնացած է Հ. Մ. Ը. Մ. ք պատնէշին վրայ, ու իր օժանդակութիւնը կը բերէ այս անգործու եւ համազգային մեծ կազմակերպութեան: Ուշազլեան կը պատկանի այն վերապրող շրջերուն, որ գործակցած եւ աշխատած են մեր հանգուցեալ հիմնադիրներու եւ վեթերան մարդիչներու հետ՝ հիմնաքարը դնելով այս միութեան:

Ականատես եղած է անոր ամենէն փայլուն շրջանին, բարդաւածման եւ տարածմանը դադիաշխարհի մէջ, ու կրնայ խղճի կատարեալ հանդարտութեամբ ըսել Հ. Մ. Ը. Մ. ք աշխատներուն, կրկնելով Հ. Մ. Ը. Մ. ք Ուխար-Վատայեցի Ազգիս եւ Հայրենիքիս:

Այս առթիւ, Հ. Մ. Ը. Մ. ք անդամներս եղբայրական ողջոյններ կը յղենք եղբայր Կ. Ուշազլեանի եւ կը մաղթենք երկար կեանք եւ արեւշատութիւն:

ՄԱՐՐԹՄԵՆ

NAUASART

AÑO 3, Nº 35

ABRIL DE 1956

BUENOS AIRES

DE menudos ladrillos, nada más que de modestas porciones de concreto estuco, están hechos muchísimos grandes templos que la humanidad admira. En el estudiado concierto de las grandes concepciones del espíritu, cada minúsculo hallazgo, cada pequeño eslabón del pensamiento tiene su valor y su sentido. Saberlos hilvanar y atesorar pacientemente, sin desmayar frente a lo problemático de la conclusión de la obra total, he ahí el codiciado secreto del éxito. Pascal lo advirtió ya: "Casi todas las cosas son tales que se las puede contemplar desde algún lado que las presenta en su aspecto más favorable". El autor de los célebres "Pensées" también sabía mirar al sesgo; como en la célebre parábola, cuando el

vulgo criticaba y arrojaba de su lado al mísero can, siempre hay alguien que advierte "¡pero qué hermosos dientes tienen!". Los malos amigos, los que desalientan siempre, mostrándonos lo viciado y corrompido, desdeñando ciegamente lo que hay de hermoso y de fructífero en el fondo de muchos ideales que pudieron ser buenos, desconocen cuán fácil pudo ser el camino exitoso si se hubiese reparado en los "hermosos dientes" que hasta el perro de más pobre apariencia puede tener.

Hay a primera vista, una desalentadora desproporción entre la debilidad

de nuestros medios y la grandeza del fin que nos proponemos alcanzar. Esto ocurre muchas veces. Bien dice Payot: "¿Qué es un paso comparado con la altura del Monte Blanco? Sin embargo, a pasos sucesivos se hace la ascensión". El instante presente parece siempre de escasa eficacia para quien no sabe mirar hacia adelante y encontrarle su justo valor en la cadena de "pequeños instantes". Justamente, sabio es aquel —en la ciencia de la lucha por la vida— que adjudica la justa perspectiva al minuto o a la hora de hoy, que se anticipa a la explosión de

DE MENUDOS LADRILLOS

sus posibilidades futuras y atisba con clara visión lo que mañana ha de ser el fruto aun inmaduro, la idea aun en ciernes. El vulgo lo espera todo del milagro; el

hombre que triunfa solo, trabaja, trabaja sin pedir, sabe esperar de sí mismo y de sus fuerzas el momento de la consagración. El timonel confía en la ruta tortuosa y llena de virajes que ha trazado el capitán del navío, porque sabe que —rectilínea o no— esa ruta ha de llevarle a puerto. Igual que dentro de cien siglos y que hace cinco mil años, el hombre que pone el modesto, menudo ladrillo en el muro que se alza por el trabajo paciente y ordenado de todos, sabe prever el templo que ha de elevarse un día para admiración y respecto de los que han

Se dará impulso al atletismo

En este año deportivo que se inicia, la nueva Subcomisión de Atletismo, se propone iniciar su campaña para la formación de un equipo fuerte por su número por la calidad de su preparación y por la nobleza deportiva de sus integrantes.

Bajo la dirección de la misma, los atletas de nuestro equipo, defendieron el escudo de la U. G. Armenia durante los años 1954 y 1955 en más de 10 torneos, contándose entre ellos dos campeonatos interclubes, en los cuales, si bien no consiguieron figuración principal, en cambio ganaron en práctica y en conocimientos técnicos.

Con el fin que se ha propuesto dicha Subcomisión, pronto comenzarán los entrenamientos, para que en esta temporada, nuestros atletas puedan

mostrar una mayor eficiencia en sus actuaciones.

La Subcomisión de Atletismo, hace un llamado a todos los socios y socias que pasaron por las filas de nuestro equipo y a los que compitieron en los torneos internos. Todos ellos recibirán nuevos conocimientos, que ligados a la disciplina, voluntad y entusiasmo, harán posible que se diga, que en la U. G. Armenia, también se hacen campeones.

La dirección de los entrenamientos estará a cargo de los miembros de dicha Subcomisión, que está integrada por los socios Nishan Keuroglian, Hrach Mateossian y Catalina Bedrosian. Los entrenamientos comenzarán todos los domingos, a partir de las 15,30 horas

“UGUITA” ¡ATENCIÓN!

Tú, que te has encariñado con el Club, en los días pasados en el Campamento de Veraneo, tienes ahora la oportunidad de seguir saltando y corriendo en las pistas de la U. G. Armenia. Pero no ya para pasar el tiempo de la manera más divertida, sino en forma más seria, bajo las directivas de los que fueron tus profesores, que harán de tí un deportista y un buen socio de la U. G. Armenia.

Tus profesores se enseñarán a caminar, correr y saltar y te asegurarán fuerzas y salud; y cuando sepas lo lindo que es el deporte, lo practicarás siempre.

Niñas y niños de 6 a 15 años, pidan a sus padres que los lleven al campo de deportes de la U. G. Armenia, en Ramos Mejía, todos los días domingos desde las 10 horas en adelante. Los esperamos.

de venir. Los hombres de acción sólo conocen un mandato: “¡A la obra!”. Tesoro inapreciable las palabras de Ausonio, “Comienza tu obra. Comenzar es haber hecho la mitad. Resta la otra mitad; empieza de nuevo, y la obra está hecha.

EDITORIAL

FOTO

A P O L O

ESTUDIO

CORDOBA 4671 T. E. 54-8147

COMO SE TRIUNFA EN LA MARATON

La Prueba Atlética Individual Más Dificil

Todavía los historiadores no han conseguido ponerse de acuerdo en que si fué Tersipos de Erodiai, Eukles o Filipides, quien un día del año. 490 antes de nuestra era, entró corriendo en Atenas y luego de pronunciar las palabras: "¡Alegraos: el triunfo es nuestro!", se desplomó muerto en el suelo.

Tampoco están de acuerdo en si fueron esas, exactamente, las palabras que pronunció, ya que otros opinan que dijo: "¡Alegraos, nosotros también nos alegramos!", antes de caer muerto de fatiga: ¡Pero existe hasta quien cree que el mensajero de la victoria de Maratón no existió nunca, no pasando su ejemplo de ser una leyenda mitológica, o si se quiere un símbolo!

Pero a la humanidad actual le interesa menos, sin duda, asegurarse de si la historia del mensajero de Maratón es cierta o no, que conservar la tradición inaugurada en Atenas en marzo de 1895, en que el joven griego Luis, luego de un esfuerzo casi sobrehumano, llegó a la cabeza de los competidores que tomaron parte en aquella memorable primera maratón. Desde entonces, cada cuatro años, en ocasión de las Olimpiadas, se renueva el fervor universal por lo que se considera la prueba máxima del deporte individual. Los 42 kilómetros de que consta la prueba exigen tal suma de esfuerzos por parte de los participantes, que bien hace la patria del ganador, en enorgullecerse por contar con semejante hijo, como una muestra de lo que son los demás. Por eso, no es uno de los menores motivos de orgullo para la Argentina, que Juan

Carlos Zabala, ganador de la prueba en Los Angeles, en 1932, sea el iniciador de una serie de grandes maratonistas argentinos.

LA PRUEBA MAS RUDA

De todas las pruebas deportivas la Maratón es, lo volvemos a repetir, la más ruda y dificultosa. Su extensión exacta es la siguiente: 42 kilómetros y 194 metros. Uno de los hombres que lo ha recorrido en menos tiempo fué el japonés Son, que en la olimpiada de Berlín empleó 2 horas, 29 minutos y 19 segundos. También se puede considerar como recordman a Juan Carlos Zabala por su hazaña de marcar 2 horas, 31 minutos y 36 segundos, en la olimpiada de Los Angeles, en 1932. Es decir, 2 minutos y 17 segundos más que el japonés. Empero considerando que el terreno californiano de Los Angeles es sumamente accidentado, en tanto que el de Berlín es llano, el comité olímpico consideró "record", la marca de Zabala, el argentino.

Un esfuerzo de semejante magnitud puede llegar a matar a un hombre no preparado. A otros puede invalidarlos —deportivamente hablando— para toda la vida. Es esa la razón por la que no se admiten, como participantes, sino atletas robustos, sanos, y resistentes en todo el sentido de la palabra. Por la misma razón, se establece un contralor médico sumamente riguroso.

En cuanto a la edad, existe una cierta diferencia de criterio. Por ejemplo, los especialistas franceses consideran que los jóvenes de menos de 21 años no deben intentar una prueba de tan largo aliento. Y dicen exactamente: "Esta carrera está reservada a

los atletas perfectos". De la misma manera, una autoridad mundial en la materia como es el alemán Hans Werner v. d. Planitz, quiere que el maratonista tenga 25 años, por lo menos.

Sin embargo, el mismo Planitz se pregunta: Pero, ¿y el argentino Juan Carlos Zabala? ¿Acaso cuando ganó la Maratón en 1932 no tenía 20 años? El mismo se contesta diciendo que teniendo en cuenta la diferencia de climas, 20 años de los nuestros equivale a 25 de los de allá. De cualquier manera, no cabe duda que el ejemplo de Zabala es uno de los más extraordinarios que se conocen en el deporte. ¡Pero no entusiasmarse, jóvenes! No todos son iguales. Se conocen casos de atletas que tuvieron que suspender toda clase de actividades deportivas durante años, por haberse esforzado demasiado, y demasiado pronto. Otros tuvieron que abandonar para siempre los campos del deporte. La Maratón exige no sólo un organismo perfectamente equilibrado, sino además un organismo que haya finalizado, o casi, su desarrollo, muscular y de los órganos.

CONDICIONES NECESARIAS

La Maratón requiere primordialmente, de quien la practica, las siguientes condiciones: velocidad, perseverancia y resistencia.

Como se ve, son cualidades más físicas que mentales; aunque se requiere una moral a toda prueba para llegar a la meta, y por otra parte, inteligencia para regular la distribución de las energías a través del recorrido. Aquí también es cierto que "se corre tanto con la cabeza como con las piernas".

Extrañará quizá que hayamos colocado la velocidad en primer término.

—¿Cómo —se preguntará— es que acaso hace falta velocidad para una carrera tan larga? ¿Acaso aquí no es

primordial la resistencia? Sí, desde luego: la resistencia es indispensable. Pero para que se vea hasta qué punto se requiere también velocidad, citaremos la opinión del ya mencionado Planitz, que es por otra parte, la opinión de la mayoría de los entrenadores. Dice que si bien la resistencia es una cualidad necesaria, sería un error asignarle más importancia que a la velocidad. Por el contrario, aquí se trata de ir rápido muy rápido, cada vez más rápido. Y los tiempos empleados en los 42 kilómetros nos lo demuestran hasta la evidencia.

Y así, todo corredor que pretenda figurar destacadamente en carreras de Maratón, debe hacer los 5.000 metros por lo menos en 15 minutos, y los 3.000, en menos de 9 minutos. Por ejemplo, Zabala cubre los 3.000 metros en 8 minutos, 36 segundos. Muchos corredores hacen los 5.000 metros en 18 ó 19 minutos, y quizá con un entrenamiento largo y perseverante podrían llegar a ser maratonistas. Pero pasarían de ser mediocres maratonistas.

Otros empiezan ya, directamente, con pruebas de fondo, de largo aliento. Es otro error. Hay que dedicarse también, e intensamente, a las carreras de velocidad. Precisamente, uno de los factores que hacen de la Maratón una prueba tan difícil, es el hecho de que se requiere, al mismo tiempo, resistencia y velocidad. Algunos tienen resistencia otros velocidad. ¿Pero resistencia y velocidad a la vez? ¡Sólo muy pocos!

LA CONSTANCIA ES PRIMORDIAL

Y después hay que entrenarse con mucha constancia, con perseverancia. Antes de dedicarse de lleno a la carrera de la Maratón, se requiere practicar previamente, durante mucho tiempo — por lo menos varios años— carrera de largo aliento. Sólo así, com-

binando el entrenamiento de fondo con la velocidad llegará un atleta a ponerse en condiciones para figurar airosoamente en una prueba tan difícil, en la que para destacarse en los primeros puestos, se requiere por lo menos cubrir los 10 primeros kilómetros en 33 ó 34 minutos. Otro de los secretos del entrenamiento es la asiduidad. Hay que entrenarse todos los días, constantemente, sin perder uno sólo a ser posible. Y ello, durante muchos años.

Antes, cuando no se conocían los métodos de trabajo de los atletas finlandeses, el mundo se maravillaba de las performances de aquellos corredores. Ahora se sabe que la verdadera razón de sus éxitos es que hacen su ABC de lo siguiente: se entrenan todos los días. Para los finlandeses la carrera es su ejercicio natural y eso desde muy pequeños. Pero lo característico, lo verdaderamente característico — lo volvemos a repetir — de sus métodos, es lo siguiente, cada día, todos los días, sin perder un día.

Naturalmente, este concepto no es tan rígido que pueda aplicarse sin excepción a todos los casos. Un régimen de trabajo semejante sólo puede ser tolerado por un organismo excepcionalmente vigoroso. Pero la prueba de la Maratón requiere, ya lo hemos dicho, atletas perfectos y organismos vigorosos. De cualquier manera, los métodos de entrenamiento son todos individuales. A todo entrenador, y todo corredor inteligente, deben saber que muchas veces un día de reposo puede más que el entrenamiento de un mes; sobre todo, cuando amenaza "el surmenaje", conocido también como "sobreenentrenamiento".

No hay ningún interés, por otra parte, en prolongar el trabajo cuando se está por demás fatigado. Después de una larga carrera siempre debe tomar-

se un reposo prolongado, para permitir a los músculos descansar, reponerse, liberarse de las toxinas de la fatiga.

„ EL ENTRENAMIENTO

En términos generales el entrenamiento debe comenzar por carreras de 10 ó 15 kilómetros. Luego, la distancia se alargará progresivamente, hasta conseguir correr 1 ó 2 horas, sin experimentar mayor fatiga. Aquí, como en natación, es indispensable "cuidar el estilo": no debe haber un sólo movimiento, un gesto superfluo de más. El secreto consiste en adquirir el arte de correr con soltura.

Se ha dicho que entre los participantes de la carrera de la Maratón se encuentran hombres de todos los tipos atlético. Empero, lo cierto es que cotejando entre los ganadores, se parecía que la mayoría son de talla más bien pequeña; aunque bien es cierta que se ha visto figurar destacadamente a atletas de más altura, no cabe duda que las probabilidades están siempre de parte de los de tipo constituicional semejante al de Zabala.

No cabe duda que aquellos de nuestros lectores cuyas medidas se asemejen a las de Zabala estarán en mejores condiciones para dedicarse, sin llegar a la Maratón, precisamente, por lo menos a las carreras de largo aliento.

Diremos de paso que el entrenamiento para pruebas de la naturaleza que comentamos, dista mucho de circunscribirse solamente a carreras. La práctica de los ejercicios físicos en lugares cerrados —especialmente gimnasios— desempeña aquí un papel primordial. Más aún, recordando que el entrenamiento no puede, de ninguna manera, interrumpirse en los días helados de invierno. Y que en lo posible, conviene no abandonarlo durante los días lluviosos.

RAFFI MIRAKIAN

El régimen en relación con el esfuerzo muscular

El desempeño eficiente del motor muscular depende sobre todo, de tres factores principales⁹ 1) músculos potentes, 2) reserva de energías abundantes, para ser utilizadas cuando la necesidad se presenta, y 3) aporte generoso de oxígeno, indispensable para los procesos de recuperación muscular.

Estos tres factores gradúan una relación de estrecha dependencia con la alimentación. los músculos se hacen merced a las proteínas que se ingieren con los alimentos, y estos son asimismo, la fuente de la energía o de lo que hemos llamado "combustible vital". En cuanto al oxígeno, llega a los músculos conducidos por los glóbulos rojos de la sangre y para producir estos elementos sanguíneos son indispensables al organismo ciertos materiales —como el hierro y el cobre— que deben ser provistos necesariamente por las sustancias alimenticias.

La importancia de los factores enunciados se reparte desigualmente entre los diferentes momento de la vida de un atleta, desde que inicia el entrenamiento hasta que lleva a cabo la prueba de competencia. Este lapso está marcado a su vez, por diferentes jalones, los cuales señalan distintas modificaciones en el organismo de aquél. distingue un primer período caracterizado, en su faz más saliente, por el desarrollo del sistema muscular y de los mecanismos que regulan su trabajo; un segundo período en el cual se llega a adquirir lo que en lenguaje deportivo se llama "la condición" o la "forma" y finalmente un tercer período que es el de la realización del esfuerzo máximo o de la prueba.

Antes de seguir adelante debemos

dejar establecido que, en la consideración de los hechos bosquejados y de los que expondremos más adelante, haremos a un lado el aspecto de la "técnica" deportiva, refiriéndonos solamente a la parte física o fisiológica, con el propósito de no superponer conceptos, que pueden dificultar inútilmente la comprensión de estos problemas, en sus puntos fundamentales. Digamos también, para no defraudar al lector, que nos limitaremos a dar orientaciones generales, ya que es de todos modos imposible entrar en menudencias prácticas, las cuales en realidad incumben al profesional especializado. Además se requeriría para ello un espacio mucho mayor que el correspondiente a este artículo.

Por otra parte, hemos relegado la exposición de hechos teóricos o doctrinales muy discutidos, y cuya presencia no es indispensable para la comprensión de las nociones que tratamos de explicar.

Veamos ahora las modificaciones fisiológicas y estructurales que se operan en el organismo del atleta en cada uno de los períodos señalados y las exigencias alimenticias que ellas plantean.

LA ETAPA DEL DESARROLLO MUSCULAR O DE NORMALIZACIÓN DEL PESO

El período del desarrollo muscular se caracteriza por cambios muy particulares que ocurren en todos los sectores de la máquina humana, destinados a reforzar y ajustar todas las piezas de la misma. Por un lado es necesario aligerar el cuerpo del atleta de todas las cargas inútiles. Estas cargas están representadas por el tejido graso que

puede encontrarse en exceso —como ocurre con frecuencia en el hombre no entrenado— y por los líquidos “intersticiales” —en su mayor parte constituidos por agua— que se hallan sobre todo infiltrando el tejido celular.

Podemos comparar este “aligeramiento” a lo que ocurre con un automóvil de uso corriente cuando se desea con él participar en una prueba de velocidad. Se trata de inmediato de liberarlo de todo aquello, que no siendo indispensable, exige al motor impulsar un peso que puede evitarse. Con esa intención, se reducen o elimina los guardabarros, los paragolpes, y otras partes no estrictamente necesarias. La consigna es economizar el trabajo que debe cumplir la máquina para acrecentar su rendimiento.

La grasa que se acumula en el abdomen, en las nalgas y en otras regiones del cuerpo, es contrariamente a como suele pensarse con frecuencia, un tejido vivo, provisto de una red circulatoria que lo irriga, la cual por supuesto exige a su vez una tarea “extra” del corazón. Por otro lado, el peso del tejido graso —que consideramos eliminable— constituye para la máquina humana como un “pasajero clandestino”, al cual debe conducir forzosamente consigo; en todo momento. Se suman pues, dos exigencias de trabajo: la de la irrigación arterio-venosa de un tejido vivo, y la de conducir o trasladar el peso en “exceso” durante la locomoción. Parecen innecesarias más consideraciones para dejar sentada la procedencia de la pérdida del “tejido graso” sin función específica.

Concomitantemente a esta pérdida, se produce también una eliminación del agua que suele encontrarse en las masas del tejido celular y en otras regiones del organismo. Esta agua se pierde por la orina, por transpiración y por evaporación a través del movimiento respiratorio. Queda dicho con



esto, la importancia grande que en tales circunstancias presentan los principales emunctorios, riñón y piel, de cuyo buen estado orgánico y eficiente funcionamiento depende el cumplir con facilidad esta etapa del entrenamiento.

En pocas palabras podríamos decir que en estos momentos el atleta trata de normalizar su peso adecuándolo a las finalidades fisiológicas que le interesan, es decir, el cumplimiento de un esfuerzo físico en el máximo de su eficiencia.

Muchas veces el peso descende como consecuencia de la disminución de la grasa y del agua de infiltración, pero esta pérdida se ve compensada por otro fenómeno muy aparente que ocurre casi al mismo tiempo: el desarrollo del aparato muscular. Por efectos del ejercicio, los músculos del atleta aumentan de volumen, acreciendo su capacidad contráctil y en consecuencia su fuerza. Ese aumento de volumen significa a su vez, a través de la balanza, un mayor peso.

De este modo se equilibra a veces en parte, a veces totalmente —según las condiciones morfológicas del atleta—, la pérdida sufrida con respecto al tejido graso y al agua de infiltración.

EL ALIMENTO DE LA PRIMERA ETAPA

Frente a modificaciones tan características que debe experimentar la máquina humana en su primera etapa de preparación para el esfuerzo, el régimen alimenticio debe ser ordenado en forma de poder facilitarlas.

Aparte de las exigencias naturales de un organismo normal sometido a un trabajo "extra" que importa un mayor aporte de material energético, habrá que proveer por medio del régimen, los elementos necesarios para la construcción de la masa muscular que —como dejamos bien establecido— aumentaba de volumen, a veces en proporciones muy aparentes.

Los principales ladrillos del edificio "músculo" están representados por las proteínas —que constituyen la casi totalidad de la clara de huevo y están además presentes en abundancia en la leche, el queso, la carne, las frutas secas— nueces³ almendras y avellanas, — las leguminosas— porotos, arvejas, habas, soja, lentejas—. Surge así la necesidad de dar en el régimen una importancia proporcional a estos alimentos, ya que su presencia tórnase indispensable para que el atleta fabrique sus "músculos".

Cumplida esta exigencia perentoria, es necesario que el régimen provea al balance relativamente negativo del

agua que debe operarse en estos momentos.

¿Qué entendemos por, balance del agua? Es la confrontación entre el "activo" es decir el agua ingerida —ya sea como líquido o formando parte de los alimentos— y el "pasivo", representado por la cantidad de agua eliminada a través de los diversos emunctorios —riñón, piel, intestino, pulmones—. Dijimos que en esta primera etapa, el organismo del atleta perdía agua, en otras palabras, sufría una "deshidratación". En realidad la deshidratación suele ser sólo aparente, por cuanto lo que tiene lugar es una redistribución del agua, pasando por ejemplo del tejido celular a los tejidos propios del músculo.

Para favorecer entonces ese balance "negativo" la dieta no contendrá más agua que la estrictamente necesaria, y se reducirá del mismo modo al mínimo, la cantidad de sal de cocina, la cual —digamos de paso— tiene la propiedad de facilitar la retención de líquidos dentro del organismo.

LA "CONDICION" O "FORMA"

En el deporte hípico, la "forma" es considerada como algo más que la salud; "la forma y la buena salud —según palabras de Fournier— son dos estados superpuestos del entrenamiento y está constituida por el funcionamiento superior, exagerado del organismo en vista de la función de la carrera".

Análogamente con respecto al hombre, se dice que un atleta está en "forma" cuando su organismo se encuentra en una situación especial de eficiencia, del que puede esperarse la mejor de las actuaciones en la realización de la prueba para la cual se prepara.

Para algunos, —como Boigey— existen dos estados diferentes; "la condición" y la "forma atlética". Veamos qué se entiende por eso. "La condición —dice— es un estado de perfección

"ANTEX ARGENTINA"

EDUARDO ATAMIAN

POPLINES

Larrea 667 — T. E. 48-5639

y armonía en un sujeto entrenado, que se traduce por la constancia del peso del cuerpo y de la fuerza muscular, la agilidad y la soltura. "La forma atlética, en cambio, es el apogeo de la fuerza de un atleta en un deporte determinado, constituyendo un estado pasajero, de equilibrio fisiológico inestable, que se altera con la menor variación del régimen o de los hábitos". En la práctica estas dos situaciones no son fáciles de distinguir, ya que sólo median entre ambas, pequeñas diferencias. Si refiriéramos el agrado de eficiencia del atleta durante el entrenamiento en forma gráfica, la primera etapa estaría señalada por una línea francamente ascendente, la segunda sea la que estudiáramos en este momento—correspondería a otro trazo con un desnivel muchísimo menor. La mayor parte de esta segunda línea, correspondería a la "condición" y los puntos finales más elevados a la "forma".

En este período del entrenamiento, el atleta que tiene su organismo aligerado de cargas inútiles —pérdida de grasa y agua de infiltración— y su motor muscular en pleno desarrollo potencial, se dedica a adaptar su organismo a la calidad y cantidad del esfuerzo que debe cumplir en la competencia.

CAMER DE MAS ES INNECESARIO

Desde el punto de vista alimenticio, se entra en un lapso de equilibrio en el régimen, con respecto a las exigencias normales de los diferentes principios que lo integran. Quizás el factor más importante es el consumo energético, francamente aumentado, en relación con una actividad muscular que es por supuesto muy intensa. Es el momento en que participan generosamente en la dieta los alimentos constituidos sobre todo por hidratos de carbono. Recordamos que esta sustancia es contenida en forma preponderante en los cerea-

les, las hortalizas (papas y batatas), las frutas dulces (bananas, uvas, higos, dátiles). Sin embargo, se tendrá mucho cuidado en no excederse en el valor cuantitativo del régimen. Bien es verdad que el atleta utiliza mayor cantidad de alimentos que un hombre que lleva una vida sedentaria, pero si es peligroso dar menos material energético que el exigido, por las circunstancias fisiológicas, lo es aún también el darlo en demasía. Recuérdese que el proceso digestivo reclama, por sí mismo, un trabajo que insume energías y por otra parte no se olvide, que los principios alimenticios ofrecidos por arriba de las necesidades reales, no siendo utilizados por el organismo, representan una sobrecarga de los órganos —el hígado y el riñón— encargados de eliminarlos como desechos. Es de una importancia enorme mantener en buenas condiciones estas dos importantísimas vísceras que habrán de ser reclamadas especialmente durante la fase de recuperación muscular.

Queda demostrado así que la creencia simplista de que el atleta debe comer mucho para ser más eficaz, es un error rotundo. Debe ser sustituido ese concepto por el modo de ver científico que recomienda dar de comer sólo lo necesario. Claro está que procediendo de esta manera, hace falta calcular con exactitud todos los valores de una dieta, lo cual reclama conocimiento y experiencia, no siempre al alcance de quienes lo necesitan.

Dr. ANTRANIK EURNEKIAN
MEDICO - ESPECIALISTA
EN NERVIOSAS
Arenales 2180 T.E. 84-6746

A modo de síntesis, diremos que la alimentación en esta etapa de puesta en "forma" del atleta, el problema gira en torno de establecer el requerimiento energético de cada atleta —es preciso individualizar— proveyendo energías sobre todo en forma de hidratos de carbono y recordando que las exigencias de proteínas no serán tan grande como en la etapa anterior.

Una doble razón nos permite hacer esta afirmación, los hidratos de carbono son economizadores de las proteínas y además el aumento de volumen de los músculos ha sido ya completado en su casi totalidad. Sin embargo, existe un desgaste de estos órganos que insu-me para reponerlo ciertas cantidades de proteínas, pero no puede decirse que tiene tanta importancia como para constituir una característica.

EL PERIODO DE LA PRUEBA

Entramos ahora en la faz decisiva. Es el momento en que ajustado al máximo todas las piezas de la máquina humana, el motor muscular en la cumbre de su potencia, y completado el período de aprendizaje técnico, el atleta se encuentra dispuesto a entrar en la lid, en franco tren de dar de sí todo cuanto sea posible. Es la culminación de un período largo y difícil en el cual se ha de poner a prueba la competencia y habilidad de quienes han tenido a su cargo dictar las normas que han guiado el entrenamiento.

Las posibilidades del atleta están limitadas por un fenómeno sumamente importante que se cierne sobre aquél, como un nubarrón ocultándole la meta y alejándole de la victoria; nos referimos a la fatiga. Todo el entrenamiento tiende a hacer al individuo más resistente a la fatiga, la cual desde el punto de vista fisiológico es una verdadera "intoxicación" producida por la acumulación de las sustancias originadas en el funcionamiento del motor muscu-

lar. El organismo se desembaraça de esos "tóxicos circunstanciales" de dos maneras: o neutralizándolos o eliminándolos. Como órganos eliminadores el hígado y el riñón cumplen un papel preponderante. La función hepática, la más vulnerable —dice Fefevre— ve con frecuencia bloqueada por los errores alimenticios, conscientes ó no, que dan por resultado el aminoramiento del atleta.

De las sustancias engendradas en el trabajo del músculo, el "ácido láctico" que como vimos, desempeña una función fundamental en la contracción muscular, puede rebasar los confines del músculo e inundar todo el organismo por producción excesiva a causa de un trabajo sumamente intenso y por ser insuficiente el mecanismo que opera su metamorfosis en nuevo "combustible vital", o lo quema.

De este modo el trabajo muscular tiende a "acidificar" todos los humores. El organismo dispone, por felicidad, de un sistema de particular eficacia, que frente al "ácido" opone la acción nor-

Chora mercería.

"EL PORVENIR"

Presenta en su
"NUEVO ESTUCHE"
los famosos

HILOS y SEDALINAS

Tomasi

VENTAS UNICAMENTE AL POR MAYOR

M. Chebedjian e hijos
ARGUENAGA 417 - 48 - 3654



malizadora de los "álcalis". Si estas sustancias se encuentran en reserva suficiente, el peligro de la acidificación y de la fatiga se habrán reducido.

DEBE "ALCALINIZARSE" EL ORGANISMO DEL ATLETA

Un nuevo problema pues, se ofrece al considerarse la alimentación del atleta. Es indispensable que el régimen sea rico en sustancias "alcalinizantes" y muy parco en aquellos alimentos que dan lugar en los procesos que ocurren en la intimidad de los tejidos y órganos a un residuo ácido. "Alcalinizan" los humores, las frutas, las verduras, la leche. Son en cambio acidificantes, los cereales, las carnes, los huevos, las leguminosas. En esta etapa de "la prueba" será necesario suministrar en la dieta del atleta alimentos que le permitan almacenar sustancias alcalinas, ya que ha de requerirlas en cantidad, en ocasión del esfuerzo físico. Está demás decir que deberá cuidarse de no dar alimentos capaces en su metabolismo de engendrar excesivas cantidades de productos tóxicos como para sobrecargar funcionalmente los emunctorios. Se aconseja así, que la víspera de la prueba la dieta esté constituida por verduras, frutas y lacticinios.

En relación con el trabajo muscular dijimos que era necesaria una abundante provisión de oxígeno. A expensas de este noble gas, tiene lugar por un lado, la actividad del músculo al operar el desprendimiento de energía necesaria para la misma; por otro, la recuperación funcional oxidando las toxinas y finalmente, la regeneración de aquella sustancia, el "glucógeno", que da lugar al combustible vital, "la glucosa".

El proceso de recuperación —en el cual, repetimos, importantísimo papel desempeña el oxígeno— es como hemos dicho tan trascendente para el trabajo del músculo como el que se refiere a

la propia contracción. "El depende —son palabras de MacLeod— de la provisión de oxígeno a la masa muscular, lo cual resulta necesariamente limitado por la eficacia de los sistemas circulatorio y respiratorio".

La capacidad de "absorber" y acrear oxígeno pone un límite a la resistencia a la fatiga. Sin embargo, puede cumplirse un esfuerzo muscular intenso mucho mayor, en relación con la cantidad de oxígeno disponible por el organismo en un momento dado, pero se crea en estas condiciones para el individuo, un "débito" de aquel gas. La acumulación durante el ejercicio intenso de los productos tóxicos no oxidados, se pone en evidencia por la fatiga severa producida al cabo de los mismos y por el consumo aumentado de oxígeno que tiene lugar durante buen largo rato, después de haber cesado el esfuerzo.

Un ejercicio moderado, pero de mayor duración debe cumplirse dentro del margen creado por ese "débito de oxígeno" realizándose con un ritmo adecuado a la capacidad respiratoria y circulatoria.

Ambos casos están tipificados en los corredores de cortas y largas distancias. En el primer caso —un corredor de 100 metros— el esfuerzo se cumple sólo —digamos así— con las propias reservas de oxígeno. Tratándose de largas distancias, como el "maratonista", la mag-

**FABRICA DE TEJIDOS
DE ALGODON
TEXTIL
MURAD
de Miron Leonian**

**VICTORIA 701
Hurlingham F.C.N.G.S.M.**

nitudo del esfuerzo dependerá de la cantidad de oxígeno que pueda llegar a sus músculos por los mecanismos normales.

Finalmente el trabajo más intenso del motor muscular ocasiona un mayor desgaste de glóbulos rojos, como ha sido dable comprobar en sujetos no entrenados (Peter y Van Clyde).

Como dijimos al comienzo, la utilización del oxígeno es función primordial de los glóbulos rojos, cuya producción en cantidades adecuadas depende de la alimentación.

Las circunstancias señaladas crean pues obligaciones alimenticias que no deben descuidarse en la dieta del atleta: hierro, proteínas y factor antianémico serán provistos en cantidades suficientes para satisfacer la mayor demanda. Traducidas aquellas sustancias al lenguaje de alimentos, quiere decir huevos, leguminosas, cereales completos, hígado, hortalizas de hojas verdes —espinacas, sobre todo— y frutas.

Las directivas que gobiernan la ali-

mentación del atleta han sido dadas en una forma esquemática. Bien sabemos que en éste como en otros problemas biológicos, numerosos factores se intrincan en la consideración de los hechos, haciendo imposible una rigidez estricta en las normas que de su estudio surjan. Pero puede estarse seguro que los rumbos indicados conducen al éxito. Se comprueba además, el lugar preponderante que debe ocupar la dietología, en la dirección del esfuerzo físico.

Bien merecen las palabras del profesor Escudero servir de punto final: "El hombre es también —dice en uno de sus libros— un transformador animado de energía; y de la misma manera que en un automóvil aumenta su rendimiento por una mejor carburación de la mezcla explosiva, así también el atleta aumenta su rendimiento del músculo cuando se somete a una alimentación adecuada a su temperamento, a su estado gastrointestinal y a las condiciones del ambiente donde se someterá a prueba".

PIELES

MODELOS

FINAS

REFORMAS

PELETERIA "PAPAZIAN"

SUIPACHA 942

T. E. 32-0705

Buenos Aires

El deporte más completo:

BASKETBALL

Al contrario de lo que ocurre con la gran mayoría de los deportes el origen del basketball está bien documentado. Y esta documentación se halla referendada por la presencia de su originador, el Dr. James Naismith, quien, junto con el doctor Luther Gulick, sentó las bases del nuevo deporte, en los meses de invierno de 1891-92, en la ciudad de Springfield, estado de Massachusetts en los Estados Unidos de Norteamérica.

UN DEPORTE DE GIMNASIO

Como se hacía necesario un deporte de invierno que se pudiera practicar bajo techo, se tuvo en cuenta el tamaño de los gimnasios existentes para determinar el número de participantes por bando. Este número, que en los primeros tiempos fué realmente indefinido, pronto se limitó a 9, actuando tres jugadores de cada bando en cada una de las tres zonas en que se dividió el campo de juego. Con esto se traía al gimnasio la idea del campo del football americano (deporte parecido al rugby) con sus divisiones y posición de los jugadores en la cancha durante el desarrollo de los partidos.

Con el correr del tiempo, sin embargo, el basketball fué tomando más y más su fisonomía propia. Esta fisonomía fué determinada por la experiencia no tan sólo de los entrenadores y dirigentes de equipos y clubs, asociaciones, federaciones, ligas, etc., sino que también por el consejo de los propios

jugadores y ex jugadores, los cuales aportaron en todo momento sus impresiones y pareceres a la Comisión de Reglamento, que como su nombre lo indica, está permanentemente cuidando de que el progreso técnico del juego esté a la altura de las necesidades, no ya solamente fisiológicas sino también psicológicas, tanto de los participantes como de los espectadores.

Los actuales reglamentos de este deporte, adoptados por la Federación Internacional, aunque no tan perfectos como los que están en vigor en los EE. UU., son, con todo, excelentes y serán perfeccionados más aún.

Como ningún otro deporte, el basketball es susceptible de ser practicado en condiciones que lo pueden hacer el más veloz de los deportes, el más rico en combinaciones previas y en improvisaciones del momento.

CUALIDADES DEL

BASKETBALLER

La velocidad de las acciones se debe, naturalmente, a la habilidad personal que cada miembro del equipo posea. Cada uno de los cinco componentes del cuadro de basketball debe tener un perfecto dominio del manejo de la pelota, queriendo esto decir que tanto debe saber recibirla con una o ambas manos sin que se le escape, como volverla a pasar en forma precisa y correcta, enviándola al compañero

que esté mejor ubicado en la cancha, de acuerdo con las características del juego que se esté desarrollando.

La agilidad es otra de las condiciones que deben adornar a todo jugador de basketball. Por agilidad, entendemos la facilidad para desplazarse en la cancha, saltar para interceptar un pase o un tiro al cesto y poder arrancar a toda velocidad en determinado momento, pararse de golpe, cambiar de dirección a toda carrera, girar con todo el cuerpo dejando un pie plantado firmemente en el suelo, y en fin, ejecutar toda clase de movimientos que dan al juego esa fisonomía tan espectacular y que tantas satisfacciones brinda no sólo al que los practica sino a los que presencian esa demostración de destreza física.

El golpe de vista es otro de los factores importantes en este juego. Las acciones se producen en forma vertiginosa y nunca es posible anticipar lo que sucederá en el próximo instante. Todo está condicionado por la habilidad del ataque y la del defensor. Por eso es que en basketball la atención se concentra en el continuo ir y venir de la pelota, hábilmente lanzada de uno a otro jugador y se está siempre alerta para intervenir. Realmente y aunque no se esté en posesión de la pelota, siempre se está en acción — cuando se sabe jugar verdaderamente — pues en el instante menos previsto habrá que intervenir en la jugada, a menos que el equipo esté desarrollando una combinación preconcebida y en la que la acción se haga presente en determinado momento. El golpe de vista permite vigilar la pelota en sus andanzas y abarcar al mismo tiempo la respectiva colocación de los compañeros y contrarios en el campo de juego.

La coordinación neuro-muscular que se llega a desarrollar con la práctica del



**Todos los del Sud
prefieren
prendas Sport**

Sport

SPORT

Avda. MONTES DE OCA 985 T. E. 31-1123

basketball es realmente notable y digna de mención. El reglamento del juego no permite avanzar reteniendo la pelota; permite, eso sí, hacerla picar, rodar, etc. lo que constituye, en lenguaje reglamentario, "un dribble". Esta acción de "picar" la pelota (rebotándola contra el suelo) requiere una coordinación muy ajustada en la que el tacto y una flexibilidad especial de la articulación de la muñeca y dedos de la mano, permitirán que el movimiento sea tal que la pelota vaya en un movimiento bien ritmado, desde la punta de los dedos al suelo y vice-versa, y que esta acción se pueda hacer, a veces, a velocidades sorprendentes y sorprendidas. En los diversos tiros al cesto, desde lejos, desde cerca, en plena carrera, detenido o saltando, se demuestra otra vez la coordinación desarrollada por la práctica de este deporte. Es realmente admirable la precisión que se adquiere en los remates o lanzamientos al cesto, ya sea con una mano o con ambas y desde cualquier ángulo del campo de juego. Eso es coordinación, y de la más fina, pues no siempre los gestos son consecuen-

cia de puro hábito, sino que, bajo diferentes circunstancias, los movimientos o las acciones pueden ser cosa absolutamente nueva.

"LA MEJOR FORMA DE APRENDERLO ES JUGÁNDOLO"

Fisiológicamente el basketkball encierra en sí todos los elementos "físicos" necesarios para hacerlo un deporte "completo". Los brazos y las piernas están de continuo en acción. La cintura y los músculos de la región dorsal trabajan constantemente, lo mismo que los músculos de la región abdominal y los del tórax, por el trabajo que de ellos se demanda. En este deporte es muy verdad aquello tan repetido por los grandes entrenadores: Para jugar basketkball, el mejor ejercicio es... jugar Basketkball. Esto viene a propósito, pues muchas personas, y aún dirigentes de equipos, creen que es menester someter a un proceso de gimnasia a los que lo practican. Como si la habilidad de pasar la pelota se pudiera conseguir de otra manera que pasando la pelota... Cuando es necesario adaptar los músculos a un conjunto de coordinaciones más o menos variables, debemos formar un hábito y la formación de ese hábito se hace por repetición, nos dicen los maestros de la psicología. De manera que para lanzar acertadamente una pelota al cesto, será inútil y hasta contraproducente el estarse las horas haciendo flexiones de piernas o levantando una pesa. Lo único que se conseguirá, posiblemente, será "endurecer" la acción muscular y provocar un cansancio prematuro por intoxicación.

Por la velocidad de las acciones que determina el basketkball, se hace necesaria una adaptación paulatina a su ritmo. El organismo debe ser adecuadamente entrenado, es decir, preparado para soportar sin mayores tras-

tornos los esfuerzos que demanda la velocidad aumentada. Para ello se deberá tener muy en cuenta que es necesario dejar un tiempo prudencial entre sesión y sesión de entrenamiento, para librarse de los productos de desecho provenientes de la combustión orgánica, originados precisamente en el trabajo muscular.

¿Cómo se produce esa "limpieza"? Por el reposo inteligente. De manera que cuando se haya producido un trabajo intenso, necesario por otra parte para condicionar un conjunto, se deberá dejar un período de descanso en el que solamente se estimulará el músculo por medio del masaje y los baños, para reiniciar el trabajo de adiestramiento tan pronto como el cansancio haya desaparecido.

Teóricamente, pues, se podría llegar a un estado ideal de entrenamiento mediante el cual el equipo que se presentara a jugar no llegase a demostrar nunca el menor síntoma de cansancio. Así sucedería si el hombre pudiera ser considerado solamente como una masa de músculos y huesos con su correspondiente circulación y respiración. Pero sucede que entra a participar el elemento psíquico que en algunas circunstancias consume mayor cantidad de energías que el propio esfuerzo físico. "Agotado por los nervios" es un término muy corriente que significa eso precisamente: que la perspectiva de la lucha la incertidumbre del resultado final del encuentro, consumen más energía nerviosa que la que posiblemente se consumiría durante la acción. De lo que se desprende que no sólo es necesario el reposo físico, sino también que es necesario descansar la mente y el espíritu combinando el trabajo físico con la actividad espiritual que tiene su expresión en la música y la lectura de obras conducentes a un mejor estado de ánimo.

mo. Por eso es que resulta tan contradictorio permitir que los jugadores se dediquen, durante el entrenamiento, a una ocupación que aparentemente es tan inofensiva: el juego de cartas o cualquier otro juego de azar, que por desgracia es tan común entre los deportistas o los que creen serlo. Sucede que en ese "inocente" pasatiempo se "despluman" unos a otros y luego sucede lo inevitable. El resentimiento cunde, y aunque no se manifieste abiertamente, ese estado espiritual prevalece luego en el juego, y el perdedor, sin posiblemente proponérselo abiertamente, trata de vengar su derrota en el terreno del azar excluyendo a su compañero, más afortunado, de las combinaciones que se realizan en el partido. Triste experiencia, pero real. En el año 1930 pudimos presenciar un ejemplo clásico: Un equipo debía participar en un campeonato nacional en una de las repúblicas sudamericanas. Varios días de viaje a bordo hicieron fatalmente que se matara el tiempo jugando a las cartas. Uno de los componentes de lequipo, que no fué muy afortunado en el juego, dió más tarde la nota desagradable. Se disputaba el partido semifinal (eliminatório) y se estaba ganando por 3 tantos, faltando apenas un minuto para terminar el match. Este encuentro sería consagratorio, pues el equipo representaba un estado que nunca había tenido mayor oportunidad de lucir sus valores en la ciudad. El jugador en cuestión consiguió posesionarse de la pelota cuando todo el equipo contrario estaba completamente fuera de posición. Un compañero se había desilizado inadvertidamente hasta las cercanías del propio goal y estaba "solo" completamente solo". El que tenía la pelota en lugar de hacer el pase y asegurar así el triunfo de su equipo, no lo hizo y prefirió arrojar la pelota desde más de 15 metros hacia el cesto.

Perdió la oportunidad por egoísmo, y su equipo perdió el partido en tiempo suplementario, pero no pasó la pelota al compañero que le había ganado unos cobres a las cartas.

UN JUEGO DE CONJUNTO

El juego del basketball es un juego de conjunto. Tiene ese valor fundamental. En la formación del conjunto deben adaptarse los individuos a la "ley del todo". De nada valen las habilidades personales. No se forma un buen equipo de basketball tanto a base de "astros" como de jugadores inteligentes y poco egoístas. Desde todo punto de vista este requisito fundamental tiene un valor social inmenso. Enseña al individuo a formar parte de la comunidad le enseña a combatir las oportunidades y a trabajar entusiastamente para que el triunfo del equipo sea el fin inmediato. Todo equipo de basketball homogéneo será superior a cualquier combinación de "astros" o jugadores destacados, que se reunan sin la necesaria práctica de conjunto que los amalgame, dándoles precisamente el valor del conjunto. Los individualistas no tienen sitio en este deporte. Muy pronto se pierden como los cometas que pasan, dejando una estela más o menos luminosa, pero nada más. Desgraciadamente la propaganda "interesada", estimula en forma indirecta ese individualismo de que tanta gala se hace, y como la aparición en las páginas principales y carátulas, halaga por fuerza el amor propio, ello se presta a que aquel sea un mal que se hace cada día más presente.

Con todo, se le combate con energía en vista de sus resultados negativos. Se puede decir que "ningún equipo es más fuerte que el hombre más débil" y esa convicción hace que se preocupen todos en dar homogeneidad a los conjuntos en lugar de tanto espectacular

rismo. Si un hombre falla en una combinación de juego, la combinación necesariamente fracasa y todo el trabajo previo, todo el entrenamiento, no sirve para nada, pues el esfuerzo debe ir dirigido a una finalidad, que en este caso es aumentar la cuenta de los tantos conseguidos a favor.

Es el basketball masculino un deporte viril. 10 hombres, 5 por bando, que se mueven rápidamente dentro de un espacio reducido (26 por 14 metros de superficie) hace necesariamente que se produzcan choques y encontrones que tienen su sanción penal en el reglamento, si son intencionales, pero que al ser de carácter puramente casual, sirven para retemplar el coraje de los participantes.

Y es hermoso ver cómo dos equipos, compuestos por deportistas de verdad, despliegan sus habilidades durante los dos periodos de 20 minutos cada uno de que consta un partido. Puede haber "encontrones" y hasta caídas, pero siendo hijos del calor del juego, tanto el que recibe el golpe como el que lo aplica, están siempre lejos de la sospecha de una acción condenable. Así es y así debe ser el basketball; juego de hombres, pero juego de hombres de bien, verdaderamente cabalelros del deporte que no buscan en él el medio de vengar o retribuir afrentas que, como se ha dicho, son casi siempre impersonales, puesto que pertenecen al juego en su misma esencia.

En este sentido, el basketball nos ha servido de escuela de carácter.

¿ES UTIL A LAS MUJERES?

El basketball practicado por mujeres es, como deporte, muy recomendable. si se lleva a cabo bajo condiciones de juego adecuadas, pues existe un reglamento especial para el sexo femenino, que en general se ignora. De otra

manera, se torna una actividad deportiva peligrosa para los organismos femeninos, en razón de los traumatismas, mucho más frecuentes cuando la velocidad en las acciones conduce obligadamente a la brusquedad. Los golpes provenientes de pelotazos o codazos, sin necesidad que sean intencionales, pueden causar trastornos graves a la mujer. Y si el basketball se practica entre el sexo femenino con la reglamentación masculina, los "encontrones" son frecuentes; pues entre las mujeres más que entre los hombres se nota —fuerza es confesarlo— un mayor "egoísmo", que se traduce en individualismo.

En el reglamento femenino se eliminan en lo posible los saltos y se limita el radio de acción de cada jugadora a un tercio de la cancha; además se prohíbe la lucha por la posesión de la pelota y el obstaculizar a la jugadora que está ejecutando un remate; con todo lo cual, y algunas otras reglas muy oportunas se evitan las violencias que tan mal quedan al sexo "hermoso". El basketball femenino se asemeja bastante al juego de "pelota al cesto"; y tanto que éste tiene su origen evidente en aquél con la única modificación en lo que se refiere a los aros o "goal" y a la pelota. Como en el basketball femenino se elimina prácticamente el "drible" se elimina también en forma práctica el contacto personal; de ahí que en "pelota al cesto" la pelota sea de estopa, desde que no se hace necesario que rebote.

LOS ACCIDENTES MAS COMUNES EN LA PRACTICA DEL BASKETBALL

En la práctica de este deporte donde interviene una pelota bien inflada y en la que el movimiento se compone de arranques y detenciones bruscas, esquivas saltos y, algunas veces "zambullidas", se suelen producir algunos accidentes que veremos a continuación:

Golpes. — Cuando un pelotazo encuentra la punta de los dedos, produce en las articulaciones de los mismos un derrame, tanto más doloroso cuanto más movable la articulación. Su tratamiento es colocar los dedos en agua bien fría inmediatamente de producido el accidente y después vendaje, con tira emplástica, de la articulación. Si el golpe es en el plexo o en los testículos (accidente que le ocurre a los que practican sin suspensor) la aplicación de compresas frías trae inmediato alivio. Las compresas se consiguen "sobre el terreno", agitando una toalla húmeda al viento, con lo que se consiguen un efecto de hielo.

Torceduras y dislocaciones. — Este es un capítulo extenso. El primer cuidado que debe tomarse es de verificar si existe fractura. No habiéndola, se reduce la dislocadura volviendo la articulación a su lugar y se aplica agua fría en compresas para evitar, por vasoconstricción que los líquidos se extravasen y se produzca un gran hematoma. Luego se venda la parte afectada y se somete a reposo.

En cualquier caso debe evitarse que

manos bien intencionadas, pero completamente ignorantes, produzcan, con los tirones sin sentido, la agravación de un mal que bien tratado desde el principio resulta ser, por regla general, un accidente sin mayores consecuencias. El tratamiento posterior debe estar en manos de un masajista.

Raspaduras. — Los codos y las rodillas son los que más sufren esta clase de accidentes. Su cura es bien simple. Una solución de cloro (agua lavandina) se presta admirablemente para lavar la parte afectada desinfectándola. El simple lavado con jabón es también eficaz, pero debe desinfectarse luego con agua oxigenada, líquido Carrel, agua salada, la misma solución de cloro o espolvoreando la raspadura con azúcar molida. Hecho esto, se cubrirá la parte afectada para que no se peguen las ropas y al quitarlas renueven la herida. Lo mismo, en términos generales, se aplica a las ampollas que suelen salir en los pies por defectos del calzado o las medias. La ampolla debe ser vaciada por medio de una aguja estelizada a la llama y luego de aplicar un poco de desinfectante, cubrirarla con una gasa.

T E R R A

— de —

GREGORIO TERTZAKIAN

TINTORERIA Y ESTAMPERIA DE SEDA,
RAYON Y ALGODON

LAPRIDA 1458

T: E. 791 - 8429 y 795 - 0044

Vicente López, F.C.N.G.B.M.

Magnifico Gesto

La Comisión Directiva de la U. G. Armenia, con fecha de 26 de marzo, acaba de recibir una nota de los señores Alberto Naccachian, Daniel Yorghandjian, Arturo Balantzian, Carlos Berberian, Rafael Babikian, Esteban Terzian, Minas Caplanian, Justo Súcari y Carlos Terzian, en la que en un gesto magnifico, donan a nuestra entidad un hermoso trofeo, para perpetuar la memoria de uno de los más queridos socios de la institución, señor Jorge Demerdjian, quien a raíz de una inesperada enfermedad se fué y nos

dejó su recuerdo inolvidable.

A pedido de los nombrados, la Comisión Directiva ha dispuesto que el citado trofeo que en adelante se llamará "Copa Jorge Demerdjian", sea disputado anualmente en torneos internos de tenis sing'e para caballeros, a cuyo ganador se le hará entrega simbólica, insertando una plaqueta con su nombre y el año del torneo, quedando dicha copa, permanentemente en el Club. Hay que hacer notar, que Jorge Demerdjian fué uno de los más asiduos jugadores de tenis.

Gran Acto de Apertura de las Actividades Deportivas

EL DÍA DOMINGO 6 DE MAYO a las 15 Hs.

EN NUESTRO CAMPO DE DEPORTES

"KARATEX"

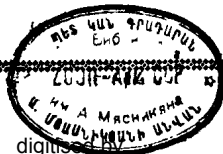
A. KARAGOZLU e HIJOS

TINTORERIA, ESTAMPERIA Y TEJIDOS

Av. de los Constituyentes 7550

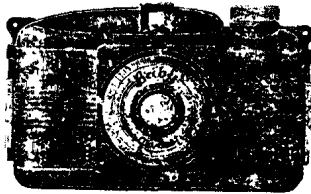
T. E. Prov. 72 - 3264

Villa Dihel — San Martín



Rox Junior ★
 ★ **Baby**
 La cámara
 super
 económica

Que permite tomar
 16 fotos 4 1/2 x 6, con
 un rollo común 6-20



AL PRECIO DE UNA SIMPLE!
 CAMARA DE CAJON !

Alberto A. Tritsmans, Director-Gerenté General

GEVAERT ARGENTINA S. A. de Productos Fotográficos
 Bm. MITRE 1906 - T. E. 48 - 9011 - BUENOS AIRES

ADHESION

DANUBIO S. A.

Peletería "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 8743
Buenos Aires



Stephano

EL CISNE

S.R.J.

Buenos Aires

Córdoba

<p>« NAVASART » REVISTA MENSUAL</p> <p>ORGANO DE LA UNION GENERAL ARMENIA DE CULTURA FISICA</p> <p>GALERIA GRAL. GUEMES FLORIDA 165 Piso 6º T. E. 30 - 7194</p>	<p>SUSCRIPCION</p> <p>Ejemplar suelto 3.— Pesos</p> <p>Anual 32.— Pesos</p> <p>Exterior 3.— Dolares</p>
<p>AÑO 3, Nº 35</p>	<p>ABRIL DE 1956</p> <p>Buenos Aires</p>

ALFOMBRAS

SPARTA ATLANTIDA S. A.

INDUSTRIAL Y COMERCIAL

CORREO ARGENTINO CENTRAL (S)	FRANQUEO PAGADO Concesión Nº 5952
	TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 5431