

NAVASART

ORGANO DE LA U. G. ARMENIA DE CULTURA FISICA



ՊԱՇՏՈՆԱԹԵՐԹ Հ. Մ. Ը. Մ.-ի

ՅՈՒՆԻՍ 1956

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

'Նաւասարդի'ի 4-րդ տարին	ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ	1
Շուէտական մարզանք	Կ. ՇԱՀԻՆԵԱՆ	4
Բազուկին մարդը	Ս. ԶԻԼԻՆԿԻՐԵԱՆ	9
Զինուորական մարզանք	Մ. ԵԱՆԸԳԵԱՆ	11
Ապրիլին կամ Մայիսին ծնածները	Դուկտ. Օ. ԿԵՐԿԵՐԵԱՆ	15
Հայ Մարմն. Ընդհանուր Միութիւն		16
Տոբ. Լուիս Խիկայեան		18
Նամակ Եգիպտոսէն		20
Արաբ մամուլը Հ. Մ. Ը. Մ. ի մասին		22
Մարզական լուրեր		24
Acción Intensa	EDITORIAL	25
"Navasart" diario en una revista		27
Unión General Armenia de Cultura Física		30
Ayudemos		32
Principales ejercicios		33
Temperamentos		34
El tabaquismo es un desmedro		35
Cena de camaradería		37
¿Hay remedios?		38

ՊԱՇՏՈՆԱԹԵՐԹ



Հ.Մ.Ը.Մ.-ի

Գ. ՏԱՐԻ, ԹԻԻ 37

ՅՈՒՆԻՍ 1956

ՊՈՒՆԵՆՈՍ ԱՅՐԷՍ

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ

«ՆԱԽԱՍԱՐԴ»-Ի 4-ՐԴ ՏԱՐԻՆ

Այս թիւով մեր պաշտօնաթերթը կը թեւակոխէ իր հրատա-
րակութեան չորրորդ տարին:

Ինքնաբովութեան պէտք չունինք: Անցած երեք տարիները
արդէն կը վկայեն մեր անընդհատ վերելքը:

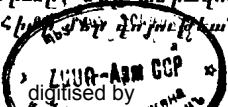
Նախապէս վարանելով սկսեցինք այս ձեռնարկը, բայց հե-
տըզհետէ աւելի հաստատ քայլերով ընթացանք: Ու հիմա կըրկ-
նակի վստահութեամբ կը նայինք ապագային:

Նպատակը.— Մեր նպատակը արդէն հանրածանօթ է,— ծա-
ռայել ազգին եւ հայրենիքին: Այս տեսակէտէն, մեր պաշտօնա-
թերթը ո՛չ միայն հաւատարիմ մնացած է երիտասարդական այս
մեծ կազմակերպութեան ուխտին, այլ ջանացած է զայն տարրա-
լուծել, բացատրել եւ համայնացնել:

Խոստովանինք բոլորս ալ, որ արտասահման ծնած ու մեծ-
ցած նոր սերունդին համար ազգ եւ հայրենիք դադափարները վե-
րացական են եւ գրեթէ անբովանդակ, որովհետեւ ան ո՛չ մեր
ազգը տեսած է իր հոգեւոր եւ մարմնական ամբողջութեան մէջ
եւ ո՛չ ալ մեր հայրենիքը տեսած ու շօշափած է իրբեւ թանձրաց-
եալ իրականութիւն մը: Թէկուզ մարդական խողովակով մեր
պաշտօնաթերթը, եղանակաւոր կերպով, աշխատած է մեր ազգը
եւ հայրենիքը սիրցնել տալ նորահաս սերունդին, շեփոքելով մեր
փառաւոր անցեալը, ներկայացնելով մեր անկարելի պայքարնե-
րը յանուն ազատութեան եւ անկախութեան, ինչպէս նաեւ մեր
գեղեցիկ սովորութիւններն ու աւանդութիւնները, մեր արիւնի
հարազատութիւնը, մեր ամբակուռ եւ անխառն ընտանիքը իւ-
րեւ իրական հիմք մը մեր ժողովրդական եւ տեւականութեան:

548-59

55-57



Այլև ներփողած է մեր հարուստ եւ ինքնուրոյն մշակոյթը իբրեւ արդիւնքը մեր հոգեւոր, իմացական եւ բարոյական մեծութեան:

Այս ամէնը բրած է մեր պաշտօնաթերթը, յաճախ պատմական տուեալներով եւ համեմատական գուգահեռ մը քաշելով մեր եւ մեզ շրջապատող հզօր ազգերու եւ մեր երկրէն անցած եւ անհետացած աշխարհի հորդաններու միջեւ, մի՛շտ շեշտելով մեր կորովը, տոկունութիւնը եւ գերակայութիւնը: Եւ իբրեւ իրական փաստ՝ ահա՛ որ մենք կա՛նք եւ կ'ապրի՛նք, իսկ անոնք չկա՛ն եւ չե՛ն ապրիր այլեւս...

Եւ այսպէս, մարզական մեր շարժումը լիացած է ոչ միայն խաղով, մարզանքով, ժամանցով եւ երիտասարդական անմեղ հաճոյքներով, այլ գաղափարական շքեղութեամբ: Հայն ու Հաստատանը ճանչցնել եւ սիրցնել տալու խանդով ու տենդով:

Եթէ մեզ յաջողուի գրաւոր քարոզչութեամբ հասնիլ մեր գլխաւոր նպատակի նուազագոյնին, ատով մեր համեստ պաշտօնը արդէն կատարած կ'ըլլանք: Այս ուղղութեամբ ալ պիտի շարունակենք մեր գործը:

Բովանդակութիւնը.— Ուշիմ ընթերցողները արդէն նկատած պէտք է ըլլան, որ «Նաւասարդ»ը լոկ մարզական եւ զուտ արհեստագիտական պարբերաթերթ մը չէ, այլ կ'ընդգրկէ աւելի լայն շրջագիծ մը, համազգային բնոյթով: Եւ տարբեր չէր կրնար ըլլալ, որովհետեւ մեր երիտասարդները մարզական մեքենաներ չե՛ն եւ ո՛չ ալ այդ նպատակով համախմբուած պատահական բազմութիւններ, որոնց համար կեանքը մարզանքով կը սկսի եւ անով կը փակուի: Անոնք ընտանիքի զաւակներ են, հասարակութեան անդամը, կը սորվին, արհեստներու կը հետեւին եւ կ'ապրին կեանքը իր բազմազան երեւոյթներով: Հետեւաբար, իրենց օրկանը, ըստ հնարաւորութեան, պէտք ըլլայ բազմակողմանի եւ այլազան:

Ամսաթերթը հետեւեալ գլխաւոր բաժիններն ունի՝ Հայաստան եւ Սփիւռք, Գրական, Բժշկական, Գիտական եւ Շարժապատկեր, ինչպէս նաեւ տեղական եւ արտասահմանի կեանքը լուրերով կամ թղթակցութիւններով:

Միութեանս վաստակաւոր անդամներէն մեզ կ'աշխատակցին՝ Պուէնոս Այրէսէն Կարօ Շահինեան, որուն մարզական լուրջ ուսումնասիրութիւններն ու յօդուածները յաճախ կ'արտատպեն արասահմանի օրաթերթերն ու պարբերականները. Փարիզէն տեւական կերպով յօդուածներ եւ թղթակցութիւններ կը գրէ Սարգիս Ս. Զիլինկիրեան, որ մեր սեփական թղթակիցն է եւ հանրածանօթ Եւրոպայի մարդական աշխարհին: Հիւս. Ամերիկայէն մեզ աշխատակցած է հին մարզիկ եւ Մթռչողի ախոյեան

վ. Փափազեան, որ մեր հիմնադիրներէն է եւ ամբողջապէս նուիրուած մեր դատին: Այժմ գրադած է Հ. Մ. Ը. Մ. ի մասնաճիւղ մը կազմելով Ամերիկայի մէջ, նախապէս տղոց հայերէն սորվեցնելով:

Նոյն վայրէն սկսած է մեզ աշխատակցիլ նաեւ հին մարզիկ եւ մարզական տեսարան Մ. Եանրդեան, որուն տեսութիւնները, հայրենասիրական շունչով գրուած, արդէն լոյս կը տեսնեն «Նաւասարդ»ի մէջ: Մեր վաստակաւոր այս բարեկամը հրապարակ հանած է արժէքաւոր գրքոյկ մը, որ նուիրուած է գնդակախաղին եւ անոր կանոններու: Ու մեզ դրկած է նոր եւ ընդարձակ ուսումնասիրութիւն մը, որ, թերեւս, կարելի ըլլայ, մաս առ մաս կամ ամբողջութեամբ, հրատարակել «Նաւասարդ»ի մէջ, երբ վերջանայ իր խիստ շահեկան յօդուածը, որ արդէն կը տպագրուի եւ դեռ շարունակելի է: Ու դարձեալ Փարիզէն, մեր միութեան հիմնադիր եւ տեսարան Կարօ Ուշազեան, որ «Յառաջ»ի մնայուն աշխատակիցներէն է, Պետաւշ ծածկանունով, նամակով մը կը խոստանայ աշխատակցիլ նա'եւ մեզ, գնահատելով մեր օրկանը եւ անոր կատարած դերը:

Սերտիւ կապուած ենք նմանապէս Յունաստանի եւ Եգիպտոսի (Աղեքսանդրիա) մեր մասնաճիւղերուն հետ, որոնցմէ կանոնաւորապէս կը ստանանք թղթակցութիւններ ու զեկուցումներ եւ սիրով կը հրատարակենք արդէն:

Միջին Արեւելքի (Սիւրիա-Լիբանան) մեր միակ կապը «Ազգակ Մարզական»ն է, որմէ կ'օգտուինք յաճախ եւ փոխադարձաբար:

Նիւթերու առատութեան պատճառով, առ այժմ, ստիպուած եղանք սպաներէն բաժնէն չորս էջ վերցնել եւ աւելցնել հայերէնի վրայ, որով, այսուհետեւ, մեր օրկանը լոյս պիտի տեսնէ 24 էջ հայերէն եւ 16 էջ սպաներէն բաժիններով:

Հակառակ անոր որ թուղթի եւ տպագրութեան ծախսերը մեծ յաւելում ունեցան, բայց վարչութիւնը որոշեց, առ այժմ, «Նաւասարդ»ի բաժնեգինը նոյնը թողնել:

Մեր նոր եւ կորովի վարչութեան եւ խմբագրութեան միահամուռ աշխատանքով պիտի ջանանք մեր գործունէութիւնը աւելի լայն գետնի մը վրայ դնել՝ ի խնդիր նոր սերունդի փրկութեան:

Յուսով ենք, որ մեր բարեկամները այսուհետեւ ալ պիտի քաջալերեն մեզ նիւթապէս եւ բարոյապէս:

Այս վստահութեամբ, ահա', մուտք կը գործենք մեր հրատարակութեան չորրորդ տարին:

ՇՈՒԷՏԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱՆՔԸ

Հին ժողովուրդները կը մարզուէին՝ առաւելագէտ զօրացնելու մարմիններ, ինչպէս եւ կանոնաւորելու շնչառութիւնը: Հին Յունաստանը, մարզանքի միջոցով, աւելի ուժ տուաւ մարմնական վայելչութեան եւ գեղեցկութեան: Այդ շրջանին մարմնակրթական ընդհանուր յօրինուածք մը գոյութիւն ունէր, որուն մասը կը կազմէին ըմբշամարտութիւն, վազք, գէնքերու վարժ գործածութիւն, ձիարշաւ եւ պար:

Մարմնամարզի մէջ կը մտնէր նաեւ մարձումը եւ բժշկական որոշ գիտելիքներ:

Միջին դարուն եւրոպական որոշ ազգերու համար նախընտրելի էին սուսերամարտութեան եւ ձիարշաւի մարզանքները: Աւելի ուժ տուին մարմնամարզի քան իրագէտ մարմնակրթութեան: Ռազմական այս մարզանքները գրեթէ պարտադիր էին բարձր կամ աղետական դատու երիտասարդութեան:

Վեցերորդ դարուն, Վենետիկի մէջ, լոյս տեսաւ Բժ. Մերքիւրեայի «Մարմնամարզի Արուեստը» անունով գիրքը, ուր կարեւոր դեր մը կը յատկացուէր մարմնամարզին իբրեւ ախտաբուժութեան միջոցներէն մէկը:

Իններորդ դարուն Ֆրանսայի մէջ կը սկսին մարմնամարզը դիտել իբրեւ բժշկութեան եւ մարմնակրթութեան կարեւոր ազդակ: Այս մասին առաջին անգամ ըլլալով, լուրջ ուսումնասիրութիւններ ունին Բժ. Թիսօ եւ դերմանացի կուցմութ, որոնք մարմնամարզը մշակեցին եւ հիմնաւորեցին իբրեւ կրթական միջոց:

19-րդ դարուն սկիզբը զուիցերիացի յայտնի մանկավարժ Փետաւուցի եւ դերմանացի Ժան աշխատեցան միեւնոյն նպատակով. թէ՛ տեսականօրէն եւ թէ՛ գործնականապէս:

Ժան մեծ հայրենասէր մըն էր, որ մասնաւորապէս ջանք թափեց մարմնամարզը ներմուծել եւ գործադրել տալ դինուորութեան մէջ: Անոր նպատակն էր Իրուսիայի համար պատրաստել Ֆրիդլէպպէս առողջ եւ զօրաւոր բանակներ՝ մասնակցելու համար 1813-ի ճակատազրարական պատերազմներուն:

Մարզական պատմութեան մէջ աւելի ակնանկուր է Լինկ (1776-1839), որ շուէտացի նախկին սպայ մըն էր, ինչպէս նաեւ իր արժանաւոր աշակերտները, որոնք նոր մեթոտ մը մտցուցին մարմնակրթութեան մէջ:

Ասոնք էին որ առաջին անգամ միտք յղացան մարզական շարժումները դասաւորել եղանակաւոր կերպով, զանոնք յարմարեցնելով ամէն տեսակ մարմնական կազմին, նախապէս եղած փորձառական հիմունքներով:

Սպայ Լինկ ծանր վէրքեր կը ստանայ, որոնք պատճառով կը դատապարտուի անկարողութեան: Եւ ասիկա պատճառ մը կ'ըլլայ, որ ան նոր յօրինուածք մը մտցնէ մարմնական շարժումներուն մէջ, ընդունակ միանգամայն թէ՛ անդամալոյծ եւ թէ՛ առողջ մարմինը կազդուրելու եւ զօրացնելու: Լինկի մարմնամարզական նոր մեթոտը փրկութիւն կ'ըլլայ իր հայրենիքին եւ ամբողջ սկանտինաւեան երկիրներուն համար:

Այն ատեններ այս երկիրները կը տառապէին երկու լայնօրէն տարածուած ախտերէ, այրհոլախտութենէ եւ թոքախտէ: Բազմաթիւ ընկերութիւններ կազմուած էին այս շարիքներուն դէմ պայքարելու համար:

Պայքարի միջոցներէն մէկը եղաւ Լինկի մարմնամարզական եղանակը, առաւելագէտ թոքախտի դէմ, եւ շուտով տարածուեցաւ ամբողջ երկրին մէջ: Ֆրանսայի մէջ, 1879-ի աղէտաւոր պատերազմէն յետոյ միայն սկսան

ուժ տալ մարմնակրթութեան, առողջ եւ զօրաւոր զինուորներ պատրաստելու համար: Հիմնուեցան շատ մը մարզական միութիւններ, նմանութեամբ գերմանականին: Առաջին հիմնադիրը կը համարուի գնդապետ Ամորոս, որ ծագումով թէեւ սպանացի էր, բայց նարոյլոնի պատերազմին ֆրանսական դատին նուիրած էր: Ինքն է նաեւ հիմնադիրը «Փետթոլոյլան» հաստատութեանը Մատրիտի մէջ: Ժամանակ մը յետոյ Փարիզ կուգայ եւ կառավարութեան օժանդակութեան շնորհիւ կրենելի մէջ կը հիմնէ զինուորական մարմնակրթական առաջին հաստատութիւնը: Արժի կ'ըլլայ առաջին տնօրէնը Ժուանվիլի մարմնակրթական վարժարանին:

Մարմնակրթութեան նշանաւոր ուսուցչապետներ եւ գրողներ եղած են՝ Յէնէ, Թրիաթ, Էօժէնիոյ, Բաղ, Էւայն: Սթոքհոլմի մարմնակրթական հաստատութեան մէջ, Լինկի յաջորդները եղած են՝ Պրանտինկ, Ճալմար, որդի Լինկ, Նիպլէսոս եւ վերջերս ալ Թորնկրէն: Ինչպէս նաեւ շատ մը ուրիշ նշանաւոր մարզիչներ, որոնք ուրիշ երկիրներու մէջ կը մարզեն եւ կը տարածեն Լինկի մարմնամարզի եղանակը, որ շուտով համաշխարհային մարզական նոր մեթոտ մը կը դառնայ: Այլ տեսակէտէն նշանաւոր է, մանաւանդ, հրամանատար Նորլանտիրը իր գործունէութեամբ:

Արդ, ի՞նչ է շուէտական մարզանքը կամ այն եղանակը, որ յօրինեց Լինկը եւ ընդհանրացաւ արագօրէն:

ՇՈՒԷՏԱԿԱՆ ՄԱՐՁԱՆՔԸ

Շուէտական մարմնամարզը չորս զլխաւոր բաժանումներ ունի.

1.— Մանկավարժականը, որ կ'ընդգրկէ ամէն տեսակ մարմնի եւ կազմի համեմատ մարզանք:

Մարմնամարզի այս մասը երկու սեւերու համար ալ հաւասարապէս օգտակար է, այսինքն՝ բնականոն կազմուածք ունեցողները նպատակ ունին պահպանել իրենց առողջութիւնը՝ մարմինը զարգացնելով օրինաւոր կերպով: Այլ խօսքով՝ մանկավարժական մարմնամարզի բուն նպատակն է՝ մարմինը աճեցնել, զարգացնել եւ զայն հեռու պահել զանազան հիւանդութիւններէ:

2.— Զինուորական մարմնամարզը, որուն հիմը թէեւ մանկավարժական է, բայց ռազմական որոշ միտում մը ունի, այն է՝ վարժուելի սուսերամարտութեան, նշանառութեան, ձիավարութեան եւ մարզական շարժումներ ընել գործիքներով: Այս մարմնամարզը նպատակ ունի պատրաստել զէնքի մարդ, կարենալ իշխելու համար տեղաբնի եւ հակառակորդը դնել ստորադաս վիճակի մը մէջ: Պարզ խօսքով, ո՛չ միայն պահպանել զինուորի առողջութիւնը, այլ զայն զարմնել ճկուն եւ ճարպիկ իր շարժումներով:

3.— Բժշկական մարմնամարզը կամ մարմին ուղղելը, որ նպատակ ունի բուժել հիւանդութիւնները եւ ուղղել մարմնի ձեւափոխութիւնները, որոշ շարժումներով, կամ ինքնօգնութեամբ եւ կամ ուրիշ անձի մը օգնութեամբ, միշտ գործարդելով մանկավարժական եղանակը:

4.— Գեղեցկագիտական մարմնամարզը, որ նպատակ ունի հաւասարապէս զարգացնել մարմնի բոլոր մասերը. ասոր համար կը կոչուի նաեւ Խաւասարակշռուած մարմնամարզ: Այս մարզանքին մասը կը կազմեն դասական պարերը:

Արդէն տրիցը, որ մանկավարժական մարմնամարզի նպատակը շատ պարզ է, այն է՝ ստեղծել եւ պահպանել առողջութիւնը, զգուշանալ հիւանդութիւններէ, մարմնի աճումը եւ զարգացումը հաւասարակշռել, ենթակային ունեցած միջոցներուն եւ ուժին համեմատ եւ այլն: Մեծ են մարմնամարզի օգուտ-

ները, մանաւանդ անոնց համար, որոնք մարմնական որոշ թերութիւններ կամ պակասութիւններ ունին: Մարմնամարդի բարերար ազդեցութիւնը նկատելի է առաւելագէտ մոտեցմամբ: Վրայ: Այն փոքրիկները, որոնք կը հետեւին մանկավարժական մարմնակրթութեան, կանոնաւոր կերպով, զերծ են մարմնական տճեւութիւններէ կամ ձեւափոխութիւններէ, իսկ, ընդհակառակը, անոնք, որ այս տեսակ մարդանքներու չեն հետեւած, աւելի ենթակայ եղած են զանազան հիւանդութեանց եւ մարմնական ձեւափոխութեանց:

Համարեալ, ամէն բանի մէջ շարժարարութիւնը նախընտրելի է, նոյնը որ գեղարու է նաեւ մարդական կեանքին մէջ:

Լինկը իրաւացի է, երբ կ'ըսէ թէ՛ «ամէն շարժում կոպ ունի բնութեան հետ. անոնք որ կը շարժանցեն, արդիւնքը կ'ըլլայ անօգուտ, եւ նոյնիսկ վտանգաւոր»:

Օրինակ, լարախաղացողները կամ ծանր մարմնամարդի հետեւողները, որոնք եթէ իրենց շարժումներու հաւասարակշռութիւնը եւ համաչափութիւնը չպահեն, կրնան վտանգներու ենթարկուիլ, նոյնիսկ իրենց կեանքը վրայ տալով:

Մանուան դարձարաններու մէջ, ուր դեռ կը գործածեն պար-ֆիֆսի, բարալէլի եւ կամ օղակներու վրայ մարդական դրութիւնը, այժմ անօգուտ կը սեպուին եւ խիստ վնասակար: Մանուկները, ընդհանրապէս, սիրահար են շարժանցութեանց, հետեւաբար վերոյիշեալ գործիքներով մարզանքները կը դառնան արկածալից եւ վնասակար:

Շուէտական եղանակը կը մերժէ ընդունիլ, որ ամէն շարժում, որ մարմինը կը կատարէ, օգտակար է: Ու նաեւ կարեւոր է բացատրել թէ ի՞նչ շարժումներ, ի՞նչ պարագաներու տակ օգտակար կամ վնասակար են:

Ընդհանրապէս նկատուած է, որ որոշ մարզանքներ կամ շարժումներ կը զարգացնեն եւ կը զօրացնեն մարմնի միայն որոշ մասերը, առանց միւս մասերու վրայ բարերար ազդեցութիւն թողնելու: Օրինակ, անոնք որ սուսերամարտութեան կը հետեւին երկար տեւն, առանց ի նկատի ունենալու շուէտական մարզանքի ընդհանուր եղանակը, կը զարգացնեն ու կը զօրացնեն միայն ալ բազուկը, ձախը թողնելով նախնական դրութեան մէջ:

Այս ամէնը հիմնապէս բացատրելու համար մանկավարժ մարդիչները պէտք է ընդհանուր ծանօթութիւններ ունենան մարդակազմութեան, հոգեբանութեան, ինչպէս եւ մարմնի ու շարժումներու համեմատական ներդաշնակութեան մասին:

Այս սկզբունքները, ընդհանուր առումով, յարգուած են շուէտական մարզանքին մէջ:

ՇՈՒԷՏԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻ ՄՈՒՏՔԸ ՀԱՅՈՑ ՄԵՋ

Շուէտական մարզանքը մուտք գործած է մեր մէջ 90-ական թուականներուն, իր նախնական ձեւերով:

Միացեալ Ընկերութեան անօրէններէն Մ. Փոթուպալեան եւ Մկրտիչ Սարեան, Թուրքիոյ մէջ, իրենց ենթակայ վարժարաններուն դասացուցակին մէջ կարեւոր տեղ մը տուած են շուէտական մարմնամարդին, իր նախնական ձեւերով: Այդ թուականներէն առաջ, ինչպէս Եւրոպայի, նմանապէս մեր մէջ, կարեւոր տեղ գրաւած եւ ընդհանրացած էր միայն ծանր մարմնամարդը (ազրոպախա): Սակայն, երկու տասնեակ տարի յետոյ, 1908-ին գրեթէ ամէն տեղ, միաժամանակ, ընդունուեցաւ Լինկի մարմնամարդի եղանակը, որ ըսել է շուէտական մարզանքը:



Հայկական Ռզիւսիականացներէն տողանցք մը
Գր. Յակօբեանի առաջնորդութեամբ 1919-ին

Մեր մէջ այս նոր մարզանքին ջատագովող եւ տարածիչներ եղած են փրոֆ. Պ. Մելիքեան եւ Յ. Թ. Հինդլեան: Փրոֆ. Պ. Մելիքեանը, 1908-ին, ընդունելով Եզմիրի Մեսրոպեան վարժարանին մարմնամարզի ուսուցչութեան պաշտօնը, իր առաջին դործն եղաւ անդործածելի դարձնել մարզարանի նախկին ծանր մարմնամարզի դործիքները — պար—ֆիքս, բարպլել, օղակներ եւ ծանրաբարձութեան դործիքներ, տեղի տալով աշակերտութեան դժգոհութեան եւ յուսախաբուութեան:

Մենք, աշակերտներս դժգոհութեամբ կը հետեւէինք փրոֆ. Մելիքեանի միօրինակ եւ մեզ համար միանգամայն ձանձրանալի շուէտական ութմիջ մարզանքներուն: Եւ այնքան յառաջ դացինք, որ սկսեցինք ամբաստանել այս նոր ուսուցչապետը, որ իբր թէ ազրոպաթիք մարմնամարզէ դադափար շունհալուն համար է որ այդ մարզանքը արդիւնց ու դործիքները փճացուց:

Այսօր, մօտ կէս դար անցած է այդ թուականէն ու մենք, հայերս, կրնանք պարծենալ, որ շատ մը քաղաքակիրթ ազգերու կարգին առաջիններէն կրնանք համարուիլ, որ շուէտական մանկավարժական եղանակը իւրացուցած եւ դործադրած ենք մեր վարժարաններուն մէջ:

Ինչպէս յայտնի է, շուէտական մարզանքը կազմուած է դիտական եւ մանկավարժական սկզբունքներով, ուր նկատի առնուած են՝ բնախօսութիւն, կենսաբանութիւն, մարզակազմութիւն (սննդառութիւն, շնչառութիւն, արեան շրջանառութիւն), ջրարուժութիւն, յօդազարութիւն, հոգեբանութիւն, գեղեցկագիտութիւն եւ այլն:

Այս նոր մարմնամարզի ջատագովներն ու տարածողներն եղած են շարք մը դիտուններ եւ փրոֆէսէօրներ, ինչպէս Լինկ, Նիւկէնս, Լըռու, Տոքթ. Փօլ, Միչօ, Գլէնարտ եւ Իմիլ Անարէ:

Երաւակցութիւն — թէ եւ շուէտական մարզանքը կազմուած է դիտական սկզբունքներով, բայց ան մատչիլ է բոլորին իր պարզ մեթոտով եւ կանոններով: Սեռը, տարիքը, ժամանակը, միջավայրը եւ այլ պարագաներ բնա-

արդեւքներ չեն այս մարզանքը իւրացնելու եւ գործադրելու անհատապէս թէ հաւաքաբար: Ինչպէս տկար կամ հաշմանդամ անձ մը, նոյնպէս առողջ մարդիկ, մասուկ, հասուն թէ ծեր, ի վիճակի են այս մարզանքը կատարելու տունին մէջ, պրասնենակի մը անկիւնը, բացօթեայ տեղ մը, առանց հագուստ կապուստի եւ մարդական այլ ձեւականութեանց մտհոգութիւնն ունենալու: Իսկ անոր արդիւնքը եւ օգտակարութիւնը գերազանց է հաւատարապէս բոլորին համար ալ: Եւ որ գլխաւորն է, այս մարզանքը զերծ է ա՛յն վտանգներէն եւ արկածներէն, որոնք յաճախակի են մարզական ուրիշ խաղերու եւ ճիւղերու մէջ:

Կարելի է վստահօրէն պնդել, որ շուէտական մարզանքը նախադուռն է կամ նախապայմանը միւս բոլոր մարզանքներուն:

Նոյնիսկ մարզանքի մասնագիտութեան հետեւողները, նախ եւ առաջ, պարտաւոր են հետեւելու շուէտականին՝ իրենց մարմնի բոլոր մասերը հաւասարապէս անեցնելու, զարգացնելու եւ զօրացնելու համար: Որովհետեւ անոր եղանակը եւ հրահանգները այնպէս մը դասաւորուած են, որ հնարաւորութիւն կը ստեղծեն ամէն մէկ մարմնի կազմուածքին յարմար եւ արդիւնաւէտ շարժումներ ընելու, քնախօսական ներդաշնակութեամբ:

Տարիներու փորձերով եւ սերունդներու մարմնակրթութեամբ հաստատուած է, որ շուէտական մարզանքը ընդունակ է շնչառութիւնը զարգացնելու, արեան շրջանառութիւնը կանոնաւորելու, մարսողութիւնը գերազանցելու, ինչպէս նաեւ առաջին առնելու՝ շատ՝ մը հիւանդութեանց՝ պահպանելով մարմնի քնականոն վիճակը, որ ըսել է առողջութիւնը: Ու դարձեալ, այս մարզանքին շնորհիւ է, որ ջղային դրութիւնը կը զօրանայ, շարժման մէջ դնելով մկանները: Արդէն յայտնի է, որ առանց ջիղերու որեւէ շարժում, մանաւանդ մարզական բարդ շարժումներ, կարելի չէ ընել: Ջիղերն են որ կը հրամայեն մկաններուն, զանոնք մղելով բազմազան շարժումներու: Աւելին ըլլալով՝ շուէտական թէթեւ ու կանոնաւոր մարզանքը ուղղակի բուժակ մըն է, մարմնական եւ ստալին յոգնածութիւնը փարատելու համար:

Իր բազմապիսի դրական արդիւնքներով շուէտական մարզանքը կա՛յ ու կը մնայ իրբեւ մարմնակրթական գիտական եւ մանկավարժական ամենէն օգտակար եւ ամենուն գիւրամատչելի մարզական եղանակ մը, որ լայնօրէն տարածուած եւ ընդունուած է քաղաքակիրթ համայն մարդկութեան կողմէ:

Պուէնտս Այրէս

ԿԱՐՕ ԵԱՀԻՆԵԱՆ

ԱՄԵՆԱՄԱՔՈՒՐ ԱՐԻԻՆ ՌԻՆԵՑՈՂ ԱԶԳԸ

Հակառակ իր բազմադարեան պատմութեան, հազարաւոր արկածներուն, որոնց ենթարկուած է հայ ազգը, հայկական տիպը կը ներկայացնէ աւելի հաստատ տոկոճութիւն, քան թէ Փոքր Ասիոյ ազգերէն ո՛րեւէ ուրիշ մէկը: Ամենամաքուր արիւն ունեցող ազգերու շարքին մէջ կը գտունի հայ ազգը: Ինչ չափով որ իր արիւնքէն ու պապերէն ժառանգած է, այն չափով՝ ազգը պահած է իր տիպի մաքրութիւնը:

ԵԼԻՍՅԵՒ (Ֆիլիպետացի)

ԲԱԶՈՒԿԻՆ ՄԱՐԴԸ

(ՇԱԽԱՐՇ ՔՐԻՍՏԵԱՆ)

Հայ իրականութեան մէջ մարզական շարժման նախաձեռնութեան առաջինութիւնը բացառապէս «Բազուկի Մարդուն», Շախարչ Քրիստեանին վերադրելով, պատմական սխալի մը մէջ ինկած կ'ըլլանք:

Յաճախ տեսնուած է, որ ազգերու կեանքին մէջ երեւան եկած կարգ մը դէպքերու կամ շարժումներու հիմնադիրի տիտղոսը կը տրուի աջակիտի անհատներու, որոնք միայն ուրիշներու հետևորդներ եղած են, բուն հիմնադիրները մտապառնեան տարով: Ասիկա տեղի կ'ունենայ այն ատեն, երբ հետևորդները աւելի յանդուգն, ինքնուրոյն եւ գործունէոյ են, եւ ընդունակ միանգամայն դէպքերուն կամ գաղափարներուն ընթացք տալու, հերզաւորելու եւ պանոնք իրականացնելու կամ գործադրելու: Աճա՛ այս վերջիններէն է Շախարչ Քրիստեանը: Ինքը ձեռք առաւ գործը աշակիտի ժամանակաշրջանի մը մէջ, ուր իր շուրջ չէին պակսեր ուժի եւ բազուկի պաշտամունք ունեցող մարդիկներ եւ մարդիկներ: Մարմնակրթական գաղափարը արդէն կար, ինչպէս եւ գործը: Սակայն մարզական ընդհանուր եւ միացեալ գործունէութիւն գոյութիւն չունէր: Ամէն մարզական խումբն ինքն իր մէջ եւ իր խումբին համար էր:

Շախարչը գիտցաւ օգտուիլ գոյութիւն ունեցող ատաղձին եւ ի մի հասցելով տարբեր ուղղութիւններով ուժերը, զանոնք բերաւ եւ համագրեց իր «Մարմնամարզ» թերթին մէջ: Մարմնամարզական այս պարբերութիւնը եկաւ ջանակիրը ըլլալու հայ մարզական կեանքին: Միութեան եւ համագործակցութեան լուսազոյն կապը եղաւ ան տեղական եւ գաղթավայրերու հայտնութեան մարզական շարժումին:

«Մարմնամարզ»ի առաջին թիւը հրատարակ ելաւ 1911 թ. Փետրուարին: Երբ թերթը գաւառներ հասաւ, մենք, ստացողներու, կարծեցինք թէ միւս շատ մը պարբերականներու նման պոլսական վաղանցուկ ոգևորութեան արգիւնք է. սակայն իր տեսակին մէջ բոլորովին նորութիւն մըն էր, նոր կեանք եւ նոր շարժում կար անոր մէջ: Իսկ շատերուն համար ալ տարօրինակութիւն մըն էր... մարզանքի թե՛րթ, է՛, է՛նչ կրնար գրուիլ անոր մէջ միթէ՛ կ'արժէ՛ր թեւ ու որունք շարժելու մասին թերթ հրատարակել: Սակայն ժամանակը եկաւ ապացուցանելու, որ, ասկէ մօտ կէս դար առաջ, մեր նախորդները իմաստուն եղած են ըմբռնելու կարեւորութիւնը այս նոր շարժումին:

Աճա՛ իր խմբաբաղկաններէն հատուածներ, որոնք այսօր իսկ նայնութեամբ կրկնելու պէտք կը զգանք:

«Այնպէս համոզուած ենք եւ պատմական փաստեր ունինք ուրիշներն ալ համոզելու թէ՛՝ այն ազգերը, որոնք կ'ուզեն իրենց գոյութիւնը պահել, բարգաւաճել եւ դարձանալ, ըլլայ վաճառականութեան, ըլլայ դրութեանց, եւ ուսման մէջ, պարտաւոր են միտքն ու մարմինը իրր ամբողջ մը նկատել ու ըստ այնմ երկուքն ալ հաստատարապէս զարգացնել: ... Բայց ցաւելն ու լալը չեն բուեր»:

Այսօր, ամբողջ հայ իրականութեան մէջ պակաս մը գոցելու համար: ձեռնարկած ենք հրատարակել ներկայ ամսաթերթը, որուն գլխաւոր նպատակը պիտի ըլլայ՝ հայերէն գիտցողներուն հասկցնել թէ՛՝ ամէն բանէ առաջ

մարդ կենդանի մըն է, ու պարտաւոր է իր մարմինը խնամել ու բարելաւել: («Մարմնամարզ» թիւ 1. Փետրուար, 1911):

Ուրիշ հատուած մը.— «Բայց ո՞րք են մշակներ... այդ աղաղակն է, որ կը հասնի ամէն կողմէ, թէ՛ արուարձաններէ, թէ՛ գաւառներէ:

... «Մշակներ հայթայթեցէք մեզի», կ'աղաղակեն անոնք: Եւ մենք ստիպուած ենք խորհիլ:»

Բազմաթիւ անդամներ ըսած եմ, որ, Եւրոպայի եւ Ամերիկայի մէջ մարդը մարզանք չկատարելուն համար՝ կամ խնիթ կամ անդամայրոյծ ըլլալու է:

Այս երկրամասերուն մէջ հիւնայի կազմաւորումով մարզարաններ կան, ուր ամէն տարիքի եւ սեռի մարդիկ կրնան ամէն օրեայ մարզանքներ կատարել, մանաւանդ տուչ եւ մարձումներ:

Մենք աղքատ ժողովուրդ ենք, սակայն մեծնալ, հարստանալ ուզող աղքատ մը, հետամուտ ըլլալու է իր բոլոր ուժերը հաւասարապէս զարգացնելու եւ միացնելու: Ըստուած է՝ զօրութիւնը միութեան մէջ է: Հետեւաբար, մենք ամէն բանի մէջ զօրաւոր պէտք է ըլլանք:

Մարզական խումբերու, ընկերակցութեանց եւ ակումբներու միութիւնը շատ աւելի օգտակար է եւ զօրաւոր, քան անոնցմէ իւրաքանչիւրը իրենց մով, անկատարաբար:

Արդ, մենք այսօր կուզանք այն եղբակացութեան թէ՛ սոյն ակումբները եւ միութիւնները պէտք է իրարու մօտ դան եւ կազմեն ընդհանուր հայ մարմնակրթական միութիւն մը, որով կարելի պիտի ըլլայ միօրինակութիւն առաջ բերել թէ՛ մարզանքի ձեւերուն եւ թէ՛ վարչութեանց մէջ:

Որքան աստե՛ն որ շքման ենք «մէկը ամէնուն եւ ամէնքը մէկուն համար» վարդապետութիւնը, չենք կարող համազգային օգտակար ձեռնարկներ կատարել:

Սիրելի եղբայրներ եւ հայորդիներ, այսօր մենք ալ ճիշտ նոյն աղերսանքներն ու ակնկալութիւններն ունինք, ինչպէս կէս դար առաջ ունէին մեր երիտասարդ նախորդները, Շաւարշ Գրիսեաններու բերով: Մենք ալ ստիպուած ենք ըսել, որ ամէն կողմէ մարզնչ-ուսուցիչներ կ'ուզեն: Տարբեր տարբեր հատուածներ միութեան, միօրինակ մարզանքի եւ կապի պէտք ունին:

Տակաւին կան ակումբներ, որոնք մարզական այս տարրական սկզբունքները ոտնակոխ կ'ընեն եւ կը յամառին իրենց «ես»ին վրայ: Պախարակելի է այս ընթացքը եւ միանդամայն հակառակ մարզական եղբայրութեան եւ համակցութեան:

Հէ՛ք Շաւարշ, չկրցար հասնիլ քո իտէպլիդ, բայց հոգիդ թող հրճուի, որովհետեւ հայ իրականութեան մէջ գոյութիւն ունի եւ ամէն տեղ կը գործէ Հայ Մարմնակրթական Ընդհանուր Միութիւնը (Հ. Մ. Ը. Մ.), որ շատ ճամբայ կտրած է արդէն եւ ապացոյցներ տուած է լաւազոյն ապագայի մը:

Հանգիստ բո՛ւք, ո՛վ «Բազուկի Մարդ» քու այն ընկերներդ եւ անոնց կարգին բազմաթիւ նորեր, կը շարունակեն սկսուած գործը, աւելի լայն տարածութեան մը վրայ:

Նահատակ հայորդի, յիշատակդ անչէջ պիտի մնայ հայ մարզական պատմութեան մէջ:

Փարիզ

ՍԱՐԳԻՍ Ս. ԶԻԼԻՆԿԻՐԵԱՆ

ՁԻՆՈՒՈՐԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱՆԲ

Գրեց՝ ՄԿՐՏԻՉ ԵԱՆՈՂԵԱՆ

Գ Լ Ո Ի Խ Ա .

ԱՆՀԱՏԻ ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ

Կեցուածք առանց գաւազանի

16.— Ծարքի մէջ պէտք է ուղիղ կանգնիլ, առանց ձգուելու, կրունկները իրարու կպցուցած, իսկ ոտքի ծայրերը իրարմէ պէտք է հեռացնել ճակատի դժով, ներքանի լայնութեամբ: Մունկերը պէտք է ուղիղ պահել, բայց առանց ձգուելու, կուրծքը քիչ մը բարձրացնել եւ ամբողջ մարմինը թեթեւ կերպով առաջ տալ, փորը ներս քաշելով, բայց դատկատեղը չծալելով: Ուսերը պէտք է հաւասար բանալ եւ ձեռքերը աջակէտ ազատ թողուլ, որ մատները դէպի մարմինը դառնան եւ դաստակները կողքէն փակին աղղրերու մէջտեղը: մատները քիչ ծալել, դուրսը բարձր եւ ուղիղ պահել: Կզակը ներս քաշած եւ ուղիղ առաջ նայիլ:

17.— Պատիւ տալու համար հուստարու՛մե՛ն-Ա՛յ (ձախ) հրամանը պէտք է տալ: Այս հրամանով գլուխը պէտք է արագ դարձնել դէպի ցոյց տրուած կողմը, կզակը քիչ բարձրացնել եւ ուղիղ նայիլ բարեւելի անձին: Հայեացքով անոր հետեւիլ եւ գլուխը անոր հետեւէն դարձնել որպէսզի աչքը չլուրի: Այնուհետեւ կեցուածքը պէտք է յօդուած 16-ի պահանջածի նման պահել:

Երբ հետեւեալ նախապատրաստական հրամանը կը տրուի (ինչ հրաման ալ որ րըլայ), կամ երբ բարեւելի անձը սքառուի առջեւէն չորս քայլ կ'անցնի, գլուխը նորէն պէտք է ուղիղ պահել:

18.— Երբ Պարուկէ՛ր հրամանը կը տրուի, ձախ ոտքի թաթի վրայ պէտք է կէս աջ (1/8 շրջան) դառնալ եւ միեւնոյն ժամանակ աջ ոտքը կէս քայլ առաջանալ, արագութեամբ ձախ ծունկը՝ դետնին տալ, ապա ձախ ձեռքին վրայ յնուելով նոր ուղղութեամբ պտտելիլ ձախ կողքի եւ արմուկի վրայ: Ոտքի եւ գլխու միակերպ դրութիւնը չի պահանջուիր:

Երբ վերկաց հրամանը կը տրուի, պէտք է արագութեամբ վեր կենալ եւ կանոնաւոր կեցուածք ընդունիլ:

19.— Երբ ազատ հրամանը կը տրուի, պէտք է ազատ կանգնիլ, մնալով նոյն դրութեամբ, ինչ դրութեան մէջ որ հրաման ստացուած է:

Երբ շխտուե՛լ հրամանը կը տրուի, պէտք է կանգնած տեղէն չհեռանալ, ազատ կանգնիլ, շխտել հազուատն ու հանդերձանքը: Եւ եթէ պէտք րըլայ կարելի է իր անմիջական պետէն շարքէն դուրս գալու համար արտօնութիւն ուղեւիլ:

Երբ Ջգա՛ստ հրամանը կը տրուի, անմիջապէս պէտք է նոյն դրութեան մէջ կանգնիլ, ինչ դրութեան մէջ որ էր ազատ եւ շխտուել հրամաններէն առաջ, եւ ըստ կանոնագրին կեցուածքը ընդունելով՝ անշարժ կանգնիլ:

Նոյնը պէտք է ընել նաեւ բոլոր նախապատրաստական հրամաններէն յետոյ, եթէ ատկէ առաջ թոյլատրուած էր ազատ մնալ եւ կամ շխտուել:

Դ Ա Ր Զ Ո Ւ Մ Ն Ե Ր

21.— Դարձումները հետեւեալ հրամաններով կը կատարուին.

- 1) Ա՛ջ - դա՛րձ
- 2) Զա՛խ - դա՛րձ

- 3) Կէս ա՛ջ - դա՛րձ
- 4) Կէս ձա՛խ - դա՛րձ
- 5) Ե՛տ - դա՛րձ

Ետ դարձ (1/2 շրջան դէպի ձախ ձեռքի կողմը), ձախ դարձ (1/4 շրջան) եւ կէս ձախ դարձ (1/8 շրջան) դարձումները պէտք է կատարել ձախ կրունկի եւ աջ թաթի վրայ, իսկ այ դարձ եւ կէս այ դարձ՝ ընդհակառակը: Դառնալու ժամանակ մարմնի կանոնաւոր դրութիւնը պէտք է պահել, դառնալէն յետոյ հետը մնացած ոտքը պէտք է, քայլի համաչափութեամբ, միւս ոտքի կողքը դնել:

Շ Ա Ր Ժ Ո Ի Մ Ն Ե Ր

22.- Ծարժումները կը կատարուին քայլով կամ վազով:

23.- Քայլով շարժումը կը սկսի քայլով - մա՛րջ հրամանով: Այս հրամանով իրանը քիչ առաջ պէտք է բերել, քայց մարմնի դրութիւնը տեղը կեցուածքի նման պահել: Ձախ ոտքի շարժման ուղղութեամբ ազատ առաջ բերել ծունկը, շատ չծալլել եւ ներքանը, ըստ կարելոյն դեռնին հորիզոնական պահելով, յետոյ ձախ ոտքը արագ ցած դնել ամբողջ ներքանով եւ միեւնոյն ժամանակ աջ ոտքը դեռնէն զատել, ապա աջ ոտքը պէտք է առաջ դնել, ու բացատրուած կարգով շարունակել շարժումը, պահելով միեւնոյն կանոնները: Ձեռքերը ուսէն սկսեալ պէտք է ազատ շարժել մարմնի մօտ, արմուկը այնքան ծալլել որ ձեռքի թաթերը մինչև դօտիկը բարձրանան. մատները պէտք է քիչ ծալլած ունենալով՝ թեթեւ բուռ կազմել:

24.- Քայլելու ժամանակ պատիւ տալու համար, երբ հաւասարումն - ա՛ջ հրամանը կը տրուի, ձեռքի շարժումը պէտք է դադարեցնել, դուրսը դարձնել հաւասարման կողմը եւ վարուիլ յօդուած 17-ի կանոններու համաձայն: Բարեկէլիք անձը անցնելէն յետոյ, դուրսը պէտք է ուղիղ պահել ու շարունակել ձեռքերը ազատ շարժել:

25.- Քայլով շարժումի նորմալ արագութիւնը մէկ վայրկեանի մէջ մօտաւորապէս 120 քայլ է, քայլի չափն է70-80 սանթիմետր:

26.- Քայլելու ժամանակ դարձումները պէտք է իր տեղը կանգնածի նման ընել (յօդուած 21) միայն հետեւեալը պահելով.

ա) Աջ եւ կէս այ դառնալու համար՝ կատարողական հրամանը պէտք է, աջ ոտքը դեռնին դնելու ժամանակ տալ: Այս հրամանով պէտք է ձախ ոտքով քայլ մը եւս տնել եւ թաթի ծայրերու վրայ դառնալ, նոյն ժամանակ առաջ բերել աջ ոտքը նոր ուղղութեամբ, ապա շարունակել շարժումը:

բ) Ձախ եւ կէս ձախ դառնալու համար կատարողական հրամանը պէտք է տալ ձախ ոտքը դեռնին դրած վայրկեանին եւ դառնալ աջ ոտքի թաթի ծայրի վրայ

գ) Ետ դառնալու համար հրաման կը տրուի ետ դա՛րձ - մա՛րջ:

Գ Լ Ո Ի Խ Բ .

ՏՈՂԱՆԻ ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ

Տողանի շարուածքն ու համալուրը

Տողանի մէջ սկսուածները սահմանուած միջոցներով կը կանգնին ընդհանրապէս հասուիկ կարգով, աջ թեւէն սկսեալ դէպի ձախը, իւրութեանչիւրը կը կանդնի անհատի վերաբերեալ վարժութեան կանոններով այնպէս, որ ամէնքին ոտքի թաթերու ծայրերը մէկ ուղիղ գծի վրայ ըլլան:

Տողան կազմելու համար հրաման կը տրուի՝ Ծարուկ՝:

— Երկու տողան կազմելու համար սկսուածները նախապէս ալէն դէպի ձախ առաջին եւ երկրորդ կը համրեն: Այս հրամանը պէտք է կատարել առաջին, երկրորդ համրել՝ հրամանով: Իւրաքանչիւր կանգնողը իր թիւը լսելու ժամանակ գլուխը արագ կը դարձնէ իրմէն վար կանգնողի կողմը, սկսուածներու ընդհանուր թիւը իմանալու համար, նոյն կանոնով սողանի ընդհանուր թուարկութիւն կը կատարուի, որու համար պէտք է հրաման տալ՝ կարգով համրել՝:

— Պատիւ տալու համար երբ հրաման կը տրուի հաւատարմամբ — ա՛ջ (ձախ), սկսուածները անհատի վերաբերեալ վարժութեան 17-րդ յօդուածի համաձայն կը կատարեն. ապա գլուխները դարձեալ կ'ուղղուին հետեւեալ նախապատրաստական հրամանով կամ երբ բարեւելի անձը կ'անցնի ամբողջ ճակատը:

ՏՈՂԱՆԻ ՀԱՒԱՍԱՐԵՑՈՒՄԸ

— Տեղը կանգնած եւ թէ շարժման ժամանակ պէտք է պահել սողանի ճակատի հաւասարեցումը: Եթէ հաւասարման կողմը հրամանով չէ նշանակուած, պէտք է միշտ դէպի աջ թեւի կողմը հաւասարուիլ:

— Տեղը կանգնած հաւասարեցնելու համար հետեւեալ հրամանները կը տրուին.

1.— Հաւատարմ:

2.— Զգա՛ստ:

Առաջին հրամանով գաւազաններու գլուխները պէտք է աջ ուսին մօտեցնել, գլուխը դարձնել ցոյց տրուած—հաւասարման կողմը, յետոյ հաւասարուիլ այնպէս, որ ամէն մէկը տեսնայ չորրորդ մարդու կուրծքը, իրեն առաջին հաշուելով:

Երկրորդ հրամանով գլուխը պէտք է ուղղել եւ գաւազանի գլուխը ռուսէն հետացնել:

— Դարձումները եւ գաւազանի բռնելու ձեւը սողանը կը կատարէ անհատի վարժութեան մէջ ցոյց տրուած ձեւերով:

Կիսադարձերու ժամանակ սողանի սկսուածները պէտք է իրար նկատմամբ այնպիսի դիրք ընդունին, որ իւրաքանչիւրը իր առջեւ կանգնողի գլխու ետեւէն շկարողանայ տեսնել իրմէն վար (վեր) կանգնող սկսուածներու գլուխները, իսկ աջ կամ ձախ դարձած ժամանակ սկսուածները պէտք է օւղիկ իրարու ետեւ, օրոճակի դիմաց կանգնին:

ՏՈՂԱՆԻ ԲԱՑՈՒՄԸ ԵՒ ՓԱՎՈՒՄԸ ԵՒ ՄԻՏՈՂԱՆԷՆ ԵՐԿՏՈՂԱՆ ԿԱԶՄԵԼԸ

— Տողանի բացումն ու փակումը թէ՛ տեղը կանգնած եւ թէ՛ քայլելու ժամանակ, աջ կամ ձախ թեւէն, կեդրոնէն կարելի է կատարել:

Դէպի ձախ պէտք է բացուիլ՝ աջաթեւեան սկսուածէն, դէպի աջ պէտք է բացուիլ՝ ձախաթեւեան սկսուածէն. իսկ կեդրոնէն պէտք է բացուիլ՝ սողանի կեդրոնը կանգնած սկսուածէն: Ասոր համեմատ կը կատարուի նաեւ փակումը: Բացուելու եւ փակուելու շարժումը արագ պէտք է կատարել:

Եթէ բացուելու համար տրուած հրամանին մէջ չէ որոշուած միջանցը, այն ժամանակ մէկզմէկէ պէտք է բացուիլ (մէյմէկ քայլ): Իսկ եթէ պէտք է աւելի մեծ միջանց, այն ժամանակ հրամանով պէտք է սրուել թէ քանի՞ քայլ հարկաւոր է բացուիլ:

— Տեղում բացուելու համար հրաման պէտք է տալ Տոզան, ձախ (աջ, կեդրոնէն, այսքան քայլ) Բա՛ց-ուէ՛ :

Այս հրամանով բացի այն սկաուտէն, որմէն պէտք է բացումը կատարուի, ամէնքը կը դառնան նշանակուած կողմը եւ ետ ետ նայելով իրարմէ կը Հեռանան մէկ քայլ եւ կամ ինչքան որ հրամայուած է. յետոյ ամէն մէկը կանգ կ'առնէ եւ կը դառնայ այն կողմը, որտեղ նախ քան հրամանը տողանի երեսը դարձած էր :

Հաւասարեցումը պէտք է կատարել միայն հրամանով :

— Տողանը կանգնած տեղը փակելու համար, հրաման կը տրուի. Տոզան աջ (ձախ, դէպի կեդրոն) փա՛կուի՛ :

Այս հրամանով՝ բացի այն սկաուտը, ղէպի որը պէտք է փակուել, ամէնքը կը դառնան նշանակուած կողմը, շարժումի կը սկսին իրար կը մօտենան ինչքան որ փակ շարքի համար է որոշուած, կը կանգնին եւ կը դառնան ղէպի այն կողմը, որտեղ տողանի երեսը դարձած էր նախքան հրամանը :

— Շարժման ժամանակ Լև, տեղը կանգնած ատեն տրուած հրամանները կը կատարուին, այդ պատճառով այն սկաուտը որմէն պիտի կատարուի բացումը եւ կամ ղէպի որը տողանը պիտի փակուի, կատարողական հրամանով շարժումը կը շարունակէ կիսաքայլ, իսկ մնացած սկաուտները կէս աջ կամ կէս ձախ կը դառնան՝ շարունակելով շարժումը՝ կը բացուին եւ կամ կը փակուին հրամանի համաձայն : Պէտք եղած միջոցը վերցնելով իւրաքանչիւրը կը դառնայ շարժման կողմը եւ կը քայլէ կիսաքայլ, հաւասարուելով ղէպի բացումը (կամ փակումը) սկսուած թեւը (կամ ղէպի կեդրոն) :

Երբ որ բոլոր սկաուտները կը բռնեն տողան դծի վրայ իրենց համար որոշուած տեղերը, հրաման պէտք է տալ, յառա՛ջ, լիաքայլ շարժումը շարունակելու համար :

— Երկտողան կազմելու համար հրաման կը տրուի. Երկտողան կա՛գ-մէ՛ :

Այս հրամանով եթէ տողանը տեղը կանգնած է, երկրորդ համարները ձախ ոտքը մէկ քայլ ետ կը տանին, իսկ աջ ոտքով, առանց ձախի մօտը բերելու, մէկ քայլ կ'առնեն ղէպի աջ, ապա ձախը կը դնեն աջի մօտը, այնպէս, որ առաջին թիւերուն ուղիղ ետեւը, անոնց ծոծրակին դիմացը կանգնին :

Երկտողանէն — միտողան վերակազմելու համար հրաման պէտք է տալ .

Մի տողան կա՛գ-մէ՛ :

Այս հրամանով երկրորդ թիւերը կ'անցնին առաջիններու դծին վրայ, մէկ քայլ առնելով ղէպի ձախ, աջ ոտքը, առանց ձախի մօտը բերելու, մէկ քայլ առաջ կ'երթան, յետոյ ձախը կը դնեն աջի մօտ :

Շարժման ժամանակ միեւնոյն կազմափոխութիւնները կատարելու համար առաջին պարագային՝ երկրորդ, իսկ երկրորդ պարագային, առաջին թիւերը երկու քայլ տեղում կ'ընեն :

ՆԱՅ ՎԱՃԱՌԱԿԱՆ ՄԸ ՊԱՐԳԵԻԱՏՐՈՒՄ

Պր. Հայկ Ղազարոսեան, Երզնկացի, Միլանի ծանօթ վաճառականներէն, վերջերս Պէյրուսի իր առեւտրական մասնաճիւղին այցելած ատեն վարձատրուած է Լիբանանի կառավարութեան կողմէ ոսկի շքանշանով, իր մատուցած ծառայութեանց համար Լիբանանի եւ Իտալաքանակ լիբանանցիներու :

Տեղին է յիշատակել, որ, այս վերջին պատերազմէն առաջ, Պր. Հ. Ղազարոսեանը արդէն վարձատրուած է եղեր իտալական կառավարութեան կողմէ : Իտալիոյ ըրած իր ծառայութեանց համար, արժանանալով Իտալիոյ թագի ասպետի աստիճանին :

ԲՃԻՆԿԻՆ ԽՕՍՔԸ

ԱՊՐԻԼԻՆ ԿԱՄ ՄԱՅԻՍԻՆ ԾՆԱԾՆԵՐԸ

Առակ մը կ'ըսէ՝ որ Փետրուար եւ Մարտ ամիսները՝ ճակատադրական են՝ ծերերու, պառաւներու համար:

Հարկ է գիտակցել եւ ընդունիլ՝ որ սոյն ամիսներուն, կլիմայական արագ փոփոխութիւնները, անձրեւները, տաք հովն ու բուքը, երբեմն ալ ցուրտն ու ձիւնը, կ'արտադրեն շարողէտ արդիւնքներ, վտիտ, նիհարակազմ, տարիքոտ, հիւանդոտ, մաշած կաղմերու, ուժասպառ անձերու մօտ:

Ըստ անդիւրական վիճակագրութիւններու, անոնք որ կը ծնին Ապրիլ-Մայիս ամիսներուն, երկարակեաց կ'ըլլան: Արդարեւ գիտական աշխարհը, բժիշկներ եւ կենսաբաններ դիտած, նշմարած եւ փաստացիօրէն նօթագրած են՝ թէ անոնք որոնք աշխարհ կուզան Ապրիլին կամ Մայիսին՝ աւելի երկար կ'ապրին քան ուրիշներ:

Ինչո՞ւ... Կենսաբան բժիշկներ կը լուծեն հարցը գիտականօրէն առանց ողկելոյճու աստղագէտները եւ աստղերը: Ինչ որ կը զանազանէ, կը բացատրէ աստղագիտական բացատրութիւններէ ւ

Անոնք կը զեկուցանեն՝ որ նորածին մը որ աշխարհ կուզայ Ապրիլ կամ Մայիս ամիսներուն, կ'օգտուի դարնան եղանակի, եւ ամառաուն զեղեցիկ օրէն, լաւ եւ նպաստաւոր կլիմայէն, բարերար եղանակէն, լաւ պայմաններով կ'իջնայ կեանքի ասպարէզ:

Փոքրիկին զեղձերը, սոյն ամիսներուն շուտով եւ կանոնաւոր կերպով կ'օգտուին բարերար կլիմայի օգտաշատ արդիւնքներէն եւ հետեւաբար կը նպաստեն բոլոր կազմութեան բնականոն աճումին:

Գիտական վիճակագրութեան մը համաձայն՝ հազար նշանաւոր անձերու կէսէն աւելին Ապրիլ-Մայիս ամիսներուն ծնած եւ աւելի երկար ապրած են, քան ուրիշ հազար անձերու վրայ կատարուած վիճակագրութիւն մը, որոնք այլ ամիսներու ծնած են:

Յարգելի ընթերցող, եթէ դուք Ապրիլ կամ Մայիս ամսուան մէջ չէք ծնած, հոգ մի ընէք: Սրտենիդ թող չնեղուի եւ այդ առթիւ ձեր միտքը մի դրարդեցնէք: Թերթերը եւ վիճակագրութիւնները շատ մը բաներ կրնան գրել: Այո՛, Ապրիլը՝ անակնկալի, իսկ Մայիսը՝ բախտաւորութեան ամիսներն են: Այսուհանդերձ մարդու երկարակեցութիւնը՝ Փիզիքականէն, իսկ բախտն ու ճակատագիրը կախում ունին մտային զարգացումէն եւ իր կենցաղագիտութենէն:

Կ'ուզէք ապրիլ, երջանիկ ապրիլ, երկար ապրիլ, շատ բարի: Պարտիք առողջ ապրիլ: Հարկ է գիտնալ, ծանօթանալ, ուսումնասիրել մեր կազմին այն բոլոր գործիչ տարրերը որոնք կը բարձրացնեն կամ կը նուազեցնեն մեր կենսատու ոյժը, կ'երկարաձգեն կամ կը կարճեցնեն մեր կեանքը:

Կարգ մը հեղինակներ կ'ուզեն հաւաստել որ երկարակեցութիւնը՝ ժառանգական աւանդ մըն է: Եղբարիակելու համար մենք պարտինք գիտնալ դիտականօրէն որ երկար ապրելու առաջին պայմանն է անենալ՝ լաւ կազմուածք, լաւ խառնուածք, առողջ կենցաղ, զերծ՝ չափազանցութիւններէ:

ԳՈՎՏ. Օ. ԿԵՐԿԵՐԵԱՆ

"Մասիս"

ՀԱՅ ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱԿԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻՈՒԹԻՒՆ

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱԿԱՆ ՅԱՆՁՆԱՅՈՒՄԲ

Պաշտօնապէս սկսած ըլլալով աթլիթական խաղերը, Մարմնակրթական Յանձնարումը յարգելի անգամներուն ուշադրութեան կը յանձնէ այս տար-տակա տեղի ունենալիք բոլոր խաղերուն յայտարարը:

ՆԵՐՔԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՆԻԹԻՒՆ

ՃԱՏՐԱԿ — Մայիս, Անհատական մրցումներ — Բոլոր անոնք, որոնք առաջադրուած տեղերը կը գրուեն՝ պիտի կազմեն Միութիւնս ներկայացնող խումբեր եւ պիտի մասնակցին օտար խումբերու հետ տեղի ունենալիք մըր-ցումներուն:

ԱԹԼԵԹԻԶՄ — Սեպտեմբեր Գարնամայիմ մրցումներ — Արագ եւ երկուր վազերու, բարձրութիւն ցատկելու, գունտ նետելու եւայլն մրցումներ:

ՊԱՄԲԷԹ-ՊՈՂ — Յունիս, Միջխմբայիմ մրցումներ —

ՓԻՆԿ-ՓՈՆԿ — Մայիս, Այրերու անհատական մրցումներ: Յունիս, Օրիորդներու անհատական մրցումներ, Այրերու եւ երկսեռ մրցումներ: Յուլիս, մրցումներ գոյգրու (օրիորդներ):

ԹԵՆԻՍ — Մայիս երկսեռ մրցումներ — Անհատական այրերու (ազատ), անհասական աչոքու (Բանգիմկ): Սեպտեմբեր, Բարեկամական մրցումներ. «Ռ. Տէմբրեան» բաժակի այրերու անհատական: Հոկտեմբեր, մրցումներ Օրիորդներու (ղոյճ), մրցումներ այրերու (ղոյճ), եւ օրիորդներու անհատական, Նոյեմբեր մրցումներ ամերիկեան ձեւով, օրիորդներու եւ այրե-րու (Քոմ վէնքախա):

ՎՈՒԼԵՅ-ՊՈՂ — Յունիս, մրցումներ «Տուրլա» այրերու, Սեպտեմբեր. մրցումներ այրական խումբերու: Հոկտեմբեր, մրցումներ երկսեռ խումբե-րու մէջէ:

ԳՈՒՐՍԷ ԽՈՒՄԲԵՐՈՒ ԸՆՏ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ

ՃԱՏՐԱԿ — Օգոստոս-Սեպտեմբեր, մրցումներ Հայկական միութիւնները ներկայացնող խումբերու հետ:

ԱԹԼԵԹԻԶՄ — Յուլիս, ցուցադրական մրցումներ ազատ մարզիկներու կողմէ:

ՊԱՄԲԷԹ-ՊՈՂ — Նոյեմբեր, մրցումներ Հայկական միութիւնները ներկայացնող խումբերու հետ:

ՎՈՒԼԵՅ-ՊՈՂ — մրցումներ «Ա. Թրիսթման» բաժակի վերապահուած մի-այն առաջին կարգի խումբերու, որոնք մաս կը կազմեն վուլէյ-պոլի քաղա-քիս Ֆետերասիոնին:

ՓԻՆԿ-ՓՈՆԿ — Օգոստոս, մրցումներ Հայկական միութեանական խում-բերու հետ: Սեպտեմբեր, անհատական մրցումներ ծագումով Հայ մարզիկ-ներու:

Միութիւնս ներկայացնող վուլէյ-պոլի առաջին, պահեստի եւ օրիորդնե-րու խումբեր: Պամբէթ-պոլի՝ երրորդ, չորրորդ եւ պատանիներու խումբե-րը եւ թենիսի չորրորդ այրերու եւ օրիորդներու խումբերը կը մասնակցին բոլոր պաշտօնական մրցումներուն, որոնք կը կազմակերպէ Համապատաս-խան Ֆետերասիոնը:

ՎՈՒԼԵՅ-ՊՈՂ — Պաշտօնական մրցումներ, Յունիս-Ինկտեմբեր:

ՊԱՄԲԷԹ-ՊՈՂ — Պաշտօնական մրցումներ, Յուլիս-Օգոստոս:

ԹԵՆԻՍ — Պաշտօնական մրցումներ, Յուլիս-Օգոստոս:

Մարմնակրթական Յանձնախումբը նկատի ունեցած է այն պարագան որ, Շարաթ եւ Կիրակի օրերը որոնք ազատ են, տեղի պիտի ունենան ցուցադրական եւ բարեկամական մրցումներ:

ԽՈՒՄԲԵՐՈՒ ՓՈՐՁԵՐ ԵՒ ԽԱՂԵՐՈՒ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԺԱՄԵՐ

ՃԱՏՐԱԿ — Խումբերու փորձեր, Կիրակի օրերը ժամը 15-16: Ուսուցում, Կիրակի ժամը 14-16:

ԱԹԼԵԹԻՉՄ — Խումբերու փորձ եւ ուսում Կիրակի ժամը 16-18:

ՊԱՄԲԻԹ-ՊՈՂ — Խումբերու փորձ եւ ուսուցում, Կիրակի ժամը 15-18:

ՓԻՆԿ-ՓՈՆԿ — Խումբերու փորձ, Կիրակի ժամը 15-16, ուսուցում, Կիրակի ժամը 14-15:

ԹՆՆՍԻ — Խումբերու փորձ, Շարաթ ժամը 15-18-30, ուսուցում Կիրակի ժամը 14-15-30:

ՂՈՂԵՑ-ՊՈՂ — Խումբերու փորձեր, Շարաթ ժամը 15-18-30, ուսուցում Կիրակի ժամը 15-16-30:

ՓՈՔՐԻԿՆԵՐՈՒ ԵՒ ՊԱՏԱՆԻՆԵՐՐՈՒ

Բողոքը տեղեակի են վերջին ամառնային բանակումին գտած մեր յաջողութեանը: Նկատի ունենալով այն աջակցութիւնը, որ բերին ծնողները եւ ուզելով շարունակել նոյն Ֆիզիքական եւ հոգեկան ուսմունքը որ ջամբուեցաւ փոքրիկներուն, Մարմնակրթական Յանձնախումբը որոշած է շարունակել նոյն կերպով պատիկներուն սորվեցնել խաղեր, արտասանութիւններ, պատմութիւն եւ այլն, Կիրակի օրերը ժամը 10-18:

Կը յուսանք թէ՛ բոլոր ծնողները պիտի աջակցին մեզ՝ որպէսզի մեր միութեան գրօշին տակ մեր պատիկները մեծնան առողջ ոգիով եւ մարմնով:

ԹԵՆԻՍԻ ԴԱՇՅԵՐ

Ծեծ գոհունակութեամբ կը յայտարարենք թէ՛նիս խաղացող անդամներուն, թէ դաշտերը կը գտնուին կատարեալ վիճակի մէջ, եւ մասնաւոր անձերու խնամքին տակ, որոնք յատկապէս նշանակուած են վարչութեան կողմէ դաշտերու հոգածութեան համար:

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱԿԱՆ ԺՈՂՈՎ

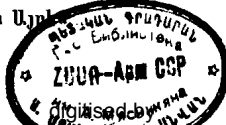
Մարմնակրթական Յանձնախումբը կը հրահրէ բոլոր անդամ-անդամուհիները, որոնք կը մասնակցին աթլետիկական խաղերու, ներկայ ըլլալու մտքերու փոխանակութեան մը, նիւթ ունենալով «Միութեան Աթլետիկական Բաժնին Գնացքը» 17 Յունիս, ժամը 16-ին մեր դաշտին մէջ:

Բոլոր անդամները իրաւունք պիտի ունենան ժողովին ներկայացնելու որեւէ դանդաղ, ծրարիք, կամ ցուցմունքներ: Մարմնակրթական Յանձնախումբը մասնաւորապէս նկատի պիտի ունենայ բայտնուած բոլոր դաղափարները եւ եղան ցուցմունքները, զանոնք յարմարագոյն ձեւով իրականացնելու համար:

Բոլոր անդամներուն վրայ պարտականութիւն կը դրուի, որպէսզի անպատճառ ներկայ ըլլան սոյն ժողովին:

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱԿԱՆ ՅԱՆՁՆԱԽՈՒՄ

Պուէնոս Այլոս



ՏՈՔԹ. ԼՈՒԻՍ ԽԻԿԱԼԵԱՆ



Մեր շրջանակէն է նաեւ այս նորաւարտ բժիշկը, որ ծնած է մայրաքաղաքիս մէջ, ուր և ստացած է իր նախնական եւ բարձրագոյն կրթութիւնը: Լուիս զաւակն է Տէր եւ Տիկին Աննա եւ Յովսէփ Ռեկալեանի: Բնիկ Շրեմսիացի այս ընտանիքը հաստատուած է Պուէնոս Այրէս, ասկէ մօտ երեք տասնեակ տարի առաջ: Ինչպէս մեր հայրենակիցներէն շատերը նոյնպէս եւ Պր. Յ. Ռեկալեան, շնորհիւ իր աշխատասիրութեան եւ յարատեւութեան, հասած է տնտեսական բարձր դիրքի մը եւ սիրով կատարած է իր ազգային պարտականութիւնները: Իր գլխաւոր նպատակներէն մէկը եղած է՝ տեղականին հաւասար, իր զաւակներուն տալ հայեցի դաստիարակութիւն

եւ դանտնք պահել հայկական մթնոլորտի մէջ: Ըլլալով մարզասէր՝ ինքը եւ իր զաւակը կապուած են մեր միութեան եւ գրեթէ անպակաս եղած են մեր մարզադաշտէն:

Տոքթ. Լուիս Ռեկալեան փայլուն կերպով աւարտած է մայրաքաղաքիս բժշկական Փաթուլթէթը, 1950-ին: Ստանալով իր վկայականը, կը մեկնի Հիւս. Ամերիկա, 1955-ին, կատարելագործելու համար իր մասնագիտութիւնը: Ծնորհիւ հայ բժշկուհի Ռոզա Մէնհէտեանի, ան կը յաջողի ընդունուիլ Եիքսկոյի ջղարուժական նշանաւոր հիւանդանոցը, ուր, շնորհիւ իր ջանասիրութեան եւ բարեհամբոյր բնաւորութեան, կարճ ատենէն, համակրելի կը դառնայ շրջապատին: Հիմնարկութեան գլխաւոր բժիշկները եւ պաշտօնեաները, ինչպէս կը հաստատեն բժ. Ռոզա Մէնհէտեանի անձնական նամակները, յատուկ ուշադրութիւն եւ խնամք կ'ընծայեն Տոքթ. Լուիսին, անոր մէջ տեսնելով ջղային հիւանդութեանց ապագայ մասնագէտ մը:

Մեր երիտասարդ բարեկամը, կարճատեւ արձակուրդով, Պուէնոս Այրէս Ժամանեց Ապրիլ 21-ին, եւ առաջին առիթով այցելեց մեր մարզադաշտը՝ ջերմ ընդունելութիւն գտնելով:

Տոքթ. Լուիս սիրահար մըն է Թէնիսի, ինչպէս եւ իր հայրը՝ Պոշայի: Մասնաւոր խօսակցութեան մէջ, հիացումով եւ կարօտով խօսեցաւ տեղւոյս մեր միութեան եւ անոր արդիական մարզադաշտի մասին, որոնցմէ գրեթէ զուրկ է Հիւսիսի մեծ հանրապետութիւնը: Ու թելադրեց իր մարզիկ եղբայրներուն, որ նոյն եռանդով շարունակեն գործը՝ աւելի լայնացնելով Հ. Մ. Ը. Մ. ի շրջանակը

Միակ առողջ միջավայրն է, ըսաւ ան, ուր հայ երիտեռ երիտասարդութիւնը կրնան ջերմութիւն եւ հարգապատութիւն զգալ:

Տոքթ. Լուիս, Մայիս 14-ին վերադարձաւ Հիւս Սմերիկա քաղցր յիշատակներով:

Յաջողութիւն եւ վերջնական վերադարձ կը մաղթենք մեր մտաւորական եղբոր:

Թ.

Վ Ա Ր Չ Ա Կ Ա Ն Ա Չ Դ

Ճարտարապետ Պր Վահան Պէրպէրեանի, Միութեանս
Ռամոս Մէխիայի շէնքի շինութեան առնչութեամբ, Վար-
չութեանս ուղղած իր անձնական նամակը կը հրատարա-
կենք ստորեւ:

VAHAN Y. BERBERIAN ARQUITECTO
CONSTRUCCIONES CIVILES

GORRITI 4694

T. E. 72 - 8418

BURNOS AIRS. 1 de Febrero de 1956

Al Señor Presidente de la
Unión General Armenia de Cultura Física
Florida 165 .
CAPITAL

Muy respetuosamente:

El que suscribe, socio activo de esa Institución
ala que se honra en pertenecer, tiene el agrado de dirigirse a la
Honorable Comisión Directiva, para comunicarle que ante las circuns-
tancias creadas por asuntos privados que dificultaron su labor como
director de la obra " Sede Social" cita en Ramos Mejía, renuncia al
saldo de sus honorarios comprometiéndose a la vez, a llevar desin-
teresadamente a feliz término la obra iniciada.

Ruega a la Honorable Comisión Directiva, tenga
la gentileza de aceptar este ofrecimiento nacida de una desición es-
pontánea.

Vahan Berberian

ARQUITECTO

ՆԱՄԱԿ ԵԳԻՊՏՈՍԷՆ

Ապոստոլական 26 Ապրիլ 1956

Պատուարժան Վարչութիւն,
Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Արժանթինի Շրջանի,
Պուէնոս-Այրէս, Արժանթին.

Սիրելի եղբայրներ,

Մասնաճիւղիս Սկաուտական եւ Կայտերու Բաժնի, Ցեղական Վերին Մարմինս, իր երէկուայ նիստին մէջ, որոշումն առաւ քայլ մը եւս ընդլայնելու մեր յարաբերութիւնները, արտասահմանի բոլոր մասնաճիւղերուն հետ: Թէեւ ինքզինքնիս յանցաւոր կը զգանք արդէն իսկ ուշացած ըլլալնուս մեր այս որոշման մէջ, բայց վստահ ենք որ ներողամիտ պիտի ըլլաք մեր այս ժամանակի կորուստին:

Հետաքրքրութեամբ կը հետեւինք ձեր շարժման, «Նաւասարդ»ի էջերուն մէջ, եւ ասկէ կը հետեւցնենք թէ դուք ալ ունիք Սկաուտական, եւ գուցէ Կայտերու ալ, շարժումներ:

Հոս, մեր մասնաճիւղը, ունի սրտի զանազան ճիւղեր, որոնց զլիսաւորն է պատգէթ-պոլ, բայց մեր մարմնոյն կը պատկանի միայն Սկաուտական եւ Կայտական շարժումները, որոնք շատ կանոնաւոր եւ արդիւնաւէտ են, շնորհիւ տարիներու անխոնջ աշխատանքին:

Այժմ, մեր շարքերէն ներս ունինք հետեւեալ թիւերը.—

Սկաուտական բաժին.—

Գայլիկներ՝ 28, Սկաուտներ՝ 40, Երէց-Սկաուտներ 16, գումար 84:

Կայտերու բաժին.—

Արծուիկներ՝ 38, Կայտեր՝ 16, Երէց-Կայտեր՝ 9, գումար 63 Ընդհ. գումար 147:

Մեր նպատակը եղած է միշտ, Սկաուտական եւ Կայտական նպատակներու իրագործման հետ, իրագործել նաեւ Հ. Մ. Ը. Մ. Ի նպատակները նուիրական, որոնց կարեւորագոյնները ներկայ գարուս, երկուք են.—

Ա.— Պահպանել արտասահմանի հայութիւնը ձուլուելու դէմ:

Բ.— Կապեր հաստատել արտասահմանի զանազան գաղութներու հետ, Հ. Մ. Ը. Մ. Ի միջոցաւ:

Այս երկորդ կէտն է որ նկատի ունենալով, ատենը մէյ մը, կը կազմակերպենք արտասահմանի Սկաուտական Բանակումներ, ճամբարի նման, եւ առիթը կուտանք մեր սկաուտներուն եւ երբեմն կայտերուն, ծանօթանալ արտասահմանի Հ. Մ. Ը. Մ. Ի-ական եղբայրներուն ու քոյրերուն հետ:

Ճարդ ունեցած ենք հինգ արտասահմանի բանակումներ, հետեւեալ կերպով.—

Ա. Բանակում 1938-ին Ի Յունաստան Սկաուտներ միայն.

Բ. Բանակում 1950-ին Ի Իտալիա Սկաուտներ միայն.

Գ. Բանակում 1951-ին Ի Կիպրոս Սկաուտներ եւ Կայտեր.

Դ. Բանակում 1953-ին Ի Լիբանոն Սկաուտներ միայն.

Ե. Բանակում 1955-ին Ի Յունաստան Սկաուտներ եւ Կայտեր.

Այս ճամբորդութիւններուս, միշտ մօտեցած ենք առհասարակ հայ գաղութներուն, եւ մասնաւորապէս Հ. Մ. Ը. Մ. Ի մասնաճիւղերուն, եւ այս ձեւով կը ծառայենք գաղութներու մերձեցման գործին:

Ասկէ զատ, ունինք սովորութիւն մը, բազմօրինակ տպելու մեր ամսական տեղեկագիրները, բոլոր մանրամասնութիւններով, եւ զրկել զայն ամէն ծնողներուն եւ փափաքողներուն: Յայտնով, միշտ տարեցեմբը հետաքրքրելու մեզ շարժաւով, եւ միեւնոյն փոսէն առիթը առաջով ամէն ծնողի դիտակից մնալու իրենց որդւոց շարժումով, եւ ընելու իրենց դիտողութիւնները կամ թելադրութիւնները, Վեքին Մարմնոյս:

Յղենաւորէն սկսեալ մեր այս ամսական տեղեկագիրները կը շրկինք ձեզ, զարդ թատրով, եւ աքսուհետեւ ամէն ամիս, ձեզ եւս տեղեկակ պահելու մեր տարած աշխատանքներուն:

Եթէ այդ տեղեկագիրներէն ճշտասարգան ալ կրնայ նիւթեր քաղել, ուրախ կ'ըլլանք, իսկ եթէ ոեւէ ուրիշ գործակցութիւն կրնանք բերել, պատրաստ ենք: Եթէ այս նպատակաւ կը փափաքէք նկարներ ալ ունենալ, խնդրենք որ մեզ իմացնէք:

Յղաւարով որ ներկայիս մեայն սկիզբ մը կ'ըլլայ յարատեւ թղթակցութեան մեր եւ Ձեր միջեւ: Եղբայրական սիրալիր բարեւներով:

Մեամբ ծառայողներ "ԲԱՐՁՐԱՑԻՐ-ԲԱՐՁՐԱՑՈՒՐ" ին, Ի Դիտաց Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Ազիստանդիոյ Մասնաճիւղի Սկստեալակաթ եւ Կայտերու Բաժնի Տեղական Վերին Մարմնոյ

Ատեմապետ
ՋԱՐԵՀ ԴԵՐՁԱԿԵԱՆ

Ատեմապետ
ՄԿՐՏԻՉ ԵՒԼԱՆՏԵԱՆ

ԿԱՐՈ ՌԻՇԱԳԼԵԱՆԻ ԿԱՐՄԻՔԸ ՄԵՐ ՄԱՍԻՆ

Հ. Մ. Ը. Մ. Ի վեթերան ամուսնի եւ պետարան Գարո Ռշապետան, ոչ ֆորիզ կ'ապրի եւ «Ճառագէտ» աշխատակիցներէն է, Պէտալ ռոտորագրութեամբ, վերջերս նամակ մը գրած է տեղւոյս իր բարեկամ եւ մեզ Միւթերան ծանօթ անպաճեմներէն մէկուն, որուն մէջ, ի միջի ալլոց, կ'ըսէ.

«Հ. Մ. Ը. Մ. Ի գործը ինձի համար նուիրական է եւ կարեւոր: Ան՝ տեղակ մը կրօնք է ազգապահպանման համար: Մե՛ղք որ շատեր զայն առած են տեսակ մը ժամանցի եւ պարզ կազմակերպութեան տեղ: Ուժեղուս չափովը պիտի աջակցիմ ձեզի, գործը կանգուն պահելու համար: Հաւատացէք որ հպարտութիւն զգացի, որ այդ հեռուոր Երկրի մէջ Հ. Մ. Ը. Մ. Ը իր մամուլն ունի. առողջ եւ գիտակից ձեռքերու մէջ:

Միւրիս-Լիբանանի շրջանը լաւ գործունէութեան մէջ է: Կը թղթակցիմ այդ շրջանին հետ: Այս մասին ալ պիտի գրիմ ձեզի»:



Ճ Մ Տ Ո Ւ Մ

Մեր ամսագրի Մայիս թիւին մէջ լոյս տեսած լուրերը, Հայաստանի եւ Սփիւռքի մասին, նոյնութեամբ եւ ամբողջապէս, արտասպառած են Պէյրութի «Մասիս» շաբաթաթերթէն:

ԱՐԱՔ ՄԱՍՈՒԼԸ Հ. Մ. Ը. Մ. Ի 29-ՐԴ

ՄԻՋ-ՄԱՍՆԱՅԻՒԱՅԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐՈՒ ՄԱՍԻՆ

Պէշրաբի "Էլ ձերիտէ" արարատառ քերթի մարզական քղթակիցներէն Պր. ժոզէփ Հարտէն, որ մերիայ գտնուեցաւ Հ. Մ. Ը. Մ. Ի միջ-մասնամիւ- 7-րդ էջը ամբողջութեամբ յատկացուցած է միջ-մասնամիւղային հանդի- ղային հանդիպումներուն եւ տողանցքին 7 Ապրիլ 1956 թուակիր իր քերթի պումներուն եւ ընդհանուր տողանցքի նկարագրութեամբ, յատկանշական բազ- մաքիւ պատկերներ հրատարակելով: Թարգմանարար կուտանք հատուած- ներ այդ նկարագրութենէն:—

Ս. Զատիուան առթիւ, Հ. Մ. Ը. Մ. Ի՝ Մերձաւոր Արեւելքի մասնաճիւղ- ղերուն միջեւ կազմակերպուած մարզական փառասունը արարական աշխարհ- ի մէջ տեսնուած մարզատօներուն ամենէն փառահեղն ու զեղեցկազոյնն էր:

Այս զեղեցիկ մարզահանդէսին կը մասնակցէին արարական երկիրներու մեծազոյն կազմակերպութեան լուազոյն մարզիկները, կարծէք Հ. Մ. Ը. Մ. Ի ողիմպիականը ըլլար:

Աւանդական այս փառասունը, որ ամէն տարի կը կազմակերպուի այս մեծ միութեան կողմէ, երիտասարդութիւնը խնդրալատելու ամենէն զեղեցիկ միջոցն է, ինչպէս նաեւ հոգեկան ուժեղ կապի զօրացման լուազոյն առիթ՝ միութեան բոլոր անդամներուն համար:

Այս միջազգային մարզատօնի յաջողութիւնը, որ պետութիւններու հա- մար իսկ մեծ պատիւ մըն է, Հ. Մ. Ը. Մ. կը կազմակերպէ աննախընթաց կերպով, շնորհիւ իր ղեկավարներուն թափած ջանքերուն, որոնց մէջ մեծ բաժին ունի Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Երջանային Վարչութեան ատենապետ՝ լիբանանե- կան սփորին քաջածանօթ՝ Պր. Յովհաննէս Շահինեան:

Հ. Մ. Ը. Մ. Ը ԼԻԲԱՆԱՆԻ ՄԻՋ

Հ. Մ. Ը. Մ. կը նկատուի Լիբանանի մեծազոյն մարզական միութիւնը: Այս ակումբը ունի հետեւեալ մարզական ճիւղերը — Ֆութպոլ, պասքէթ-պոլ, փինկ-փոնկ, հեծեւանուորչութիւն եւ կուիամարտ: Հ. Մ. Ը. Մ. տուած է բազմաթիւ մարզիկներ, որոնք միջազգային մրցումներուն մէջ Լիբանանի անունը բարձր պահած են եւ կը շարունակեն պահել: Այս միութեան Ֆութ- պոլի, աղջկանց պասքէթ-պոլի, փինկ-փոնկի խումբերը, ինչպէս նաեւ կըր- փամարտիկները Լիբանանի ախոյեաններն են. իսկ միւս ճիւղերու ներկայա- ցուցիչներն ալ կը մասն երկրի լուազոյն մարզիկները: Հ. Մ. Ը. Մ. Ի տարե- դրութիւնը լի է միջազգային եւ տեղական բազմաթիւ յաղթանակներով:

Պր. Հարտէն, ապա կը խօսի իր անձնական ճամբու սպաւորութիւննե- րէն, որ անցուցած է ան Պէշրաբի Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Ֆութպոլի խումբին հետ, Հալէպի մէջ, անոնց զիմաւորումէն, Ֆութպոլի եւ պասքէթ-պոլի խաղերէն եւ Լիբանանի շահած ախոյեանութիւններէն եւ կը շարունակէ:—

ՓԱՌԱՀՆՂ ՏՈՂԱՆՑԲԸ

Մարզական այս մեծ հանդիպումներուն զեղեցկազոյն տեսարանը Եր- կուշարթի օրուան ընդհանուր տողանցքն էր, որ տեղի ունեցաւ Հալէպի Քա- ղաքապետարանի մարզադաշտին վրայ՝ Քառասուն հազար հանդիսականնե-

բու ներկայութեան, որոնք եկած էին արբական աշխարհի բոլոր երկիրնե-
րէն, քաջալերելու եւ ողջունելու արոյեանները:

ՊԱՇՏՕՆԱԿԱՆ ՄԵՄ ԵՐԵՎՈՅԹԸ

Երկուշաբթի օր փառատօնին յաջորդեց պաշտօնական մեծ երեկոյթ մը՝
որ կազմակերպուած էր Հալէպի Հ. Մ. Ը. Մ. Ի կողմէ, Նէտի Լիւայի սրահ-
ներուն մէջ: Ներկայ էին պաշտօնական մեծ անձնաւորութիւններ: Այս երե-
կոյթը իմ կեանքիս դեղեցկագոյն պարահանդէսը եղաւ, եւ իր ճոխութեամբ
խորապէս տպաւորեց զիս»

ԺՈՋԷՑ ՀԱՐՏԷՆ

Հ. Մ. Ը. Մ. Ի միջ-մասնաճիւղային մրցումներու մասին Հալէպի «էլ
Նեղիր», «Շէպէպ» եւ «էլ Թերպիէ» օրաթերթէն զատ դրուատալից ասոցերու
հանդիպեցանք նաեւ Հալէպի «Պարբ էլ Շիմէլ» օրաթերթին ինչպէս նաեւ
Դամասկոսի մարզական «Սպուհ էլ Րիթաթի» շաբաթաթերթին եւ Պէյրութի
«Լ'Օրբան»ին մէջ:

“ԱԶԴԱԿ ՄԱՐԶԱԿԱՆ”

Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Երջանակէն

Օր. ԶԱՊԷԼ ԱՇԱՐՃԵԱՆ

ը ն դ

Պրն. ԷՏԻ ՏԷՐ ՅԱԿՈՒԲԵԱՆԻ

Ամուսնացեալք

24 Մայիս 1956

Պուէնս Այրէս

Օր. ՇՈՒՇԱՆ ՇԱՀԻՆԵԱՆ

ը ն դ

Պրն. ԱՆԴՐԱՆԻԿ ԷՔՇԵԱՆԻ

Խօսեցեալք

2 Յունիս 1956

Պուէնս Այրէս

Մեր սրտագին շնորհաւորութիւնները

ՕՏԱՐ ԼԵԶՈՒՆԵՐ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՄԷՋ

Հայաստանի բոլոր վարժարաններուն մէջ մայրենի լեզուն կ'ուսուցուի
առաջին դասարանէն, երկրորդ դասարանէն՝ ուսուերէնը: Բացի այս երկու
լեզուներէն՝ կ'ուսուցուին նաեւ անգլերէն, գերմաներէն, Ֆրանսերէն: Բայց
իւրաքանչիւր վարժարանի մէջ՝ մէկ օտար լեզու կ'աւանդուի: Հետեւաբար
եթէ ծնողքը կը փափաքի որ իր զաւակը սորվի գերմաներէն, օրինակի հա-
մար, պէտք է զրկէ զայ նայն վարժարանը, ուր այդ լեզուն կ'աւանդուի:

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԼՈՒՐԵՐ Զ. Մ. Ը. Մ.-Ի ՄԱՐՄԱԿՐԹԱԿԱՆ ՅԱՆՁՆԱՒՈՒՄԲԻ

ՌԱՄՈՍ ՄԵՆԵՒՈՅԻ "ԼՈՆ ԹԵՆԻՍ ՔԼԸՊ"Ի

30-ԳԻ ՏԱՐԵԿԱՐՁԻՆ ԱՌԹԻՒ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐ

Ապրիլ 9-ի եւ 21-ի միջեւ մեր միութիւնը ներկայացնող խումբեր, թենիս-սի, վոլէյ-պոլի, փինկ-փոնկի եւ ճատրակի բարեկամական մրցումներ տեղի ունեցաւ Բաժնու Մեխիսայի «Լոն Թենիս Քլըպ»ի հետ սոյն միութեան հիմնադրութեան 30-րդ տարեդարձին առթիւ:

ԹԵՆԻՍ - Մեր խումբերը կազմուած էին հետեւեալ կերպով. — Երկու զոյգ այրերուր եւ մէկ զոյգ խառն. բաղկացած հետեւեալ խաղացողներէն՝ Խերարտո եւ Կապրիէլ ձերեճեան, Դաւիթ Մարգարեան եւ Խուան Մազոզ-ճեան, եւ Բետրո եւ Նանա Մակազեաններէ: Մեր խումբը կորսնցուց երկու չի դէմ մէկ կէտով՝ մէկ կէտը շահեցաւ Մակազեան զոյգը: Յաջորդաբար մասնակցեցաւ նաեւ առանց կէտի Տիկ. Տ. Յովակիմեան եւ Օր. Ս. Շահինեան:

ՎՈԼԷՅ-ՊՈԼ — Մեր խումբի անպատրաստի մտնակցելուն արդիւնքը եղաւ աննպաստ մեղի համար: Խումբը կազմուած էր հետեւեալ խաղացողներէն. — Բ. Տէր Աւետիսեան, Յ. Տատուրեան, Ն. Քէօրօղլուեան, Մ. Պէր-պէրեան, Ա. Մակազեան, Ն. Յովասափեան, Մ. Նազարէթեան, Մ. Պո-յաճեան եւ Ա. Մարգարեան:

ՓԻՆԿ-ՓՈՆԿ — Հոս պէտք է յիշել մեր խումբին ունեցած գեղեցիկ խաղարկութիւնը, որ մեղի համար ապահովեց յաղթանակը 2 դէմ 1 կէտով: Մեր խումբը կազմուած էր հետեւեալ խաղացողներէն. — Ա. Գայրեան, Ն. Քէօրօղլուեան, Մկրտիչ Նազարէթեան, Բ. Ճէպիկիւզէլեան եւ Մարգար Հանոյեան:

ՃԱՏՐԱԿ — Մեր խումբը կազմուած էր հետեւեալ անձներէն: ԽԱ Թախ-թաճեան, Խ. Հիմիտեան, Բ. Տէր Աւետիսեան, Մ. Չերեկեան, Յ. Թիւֆէնք-ճեան եւ Հ. Շահինեան: Մեր խումբը շահեցաւ երեք կէտով մէկ կէտի դէմ: Հակառակ որ մեր տղաքը շահող ճանդիսացան, անցեալին մէջ աւելի լաւ խաղարկութիւն ցուցուցած են եւ շահած են նոյն հակառակորդին 8½ կէտի դէմ 3½ կէտով:

Յաջորդաբար տեղի ունեցաւ նաեւ միասնաբար խաղարկութիւն մը 15 խաղացողներու մէկ վարպետին դէմ: Մեր խումբը ապահովեց 1½ կէտ, հակառակ որ մեր խումբը մասնակցեցաւ հինգ հոգիով, իսկ «Լոն Թենիս Քլըպ»ի խումբը շահեցաւ միայն ½ կէտ, հակառակ մասնակցած ըլլալուն 10 հոգիով:

Ապրիլ 21-ին, յանձնուեցաւ բոլոր շահողներուն համապատասխան պարգևներ «Լոն Թենիս Քլըպ»ի կողմէ: Նոյն առթիւ մեր Մարմնակրթա-կան Յանձնախումբը նոյն Քլըպին նուիրեց մեր միութեան դրօշակը:

NAUASART

AÑO 4, N° 37

JUNIO DE 1956

BUENOS AIRES

El año 1956 se presenta para nuestro deporte con un panorama tan amplio que si los hombres que están a su frente trabajan con acierto e inteligencia podremos decir que éste será el año de la consolidación definitiva del prestigio y de la fama del deporte de la Unión General Armenia de Cultura Física.

El Departamento de Educación Física está haciendo mucho por dar a la masa societaria la categoría de portiva que por grado de su progreso merece. Tenemos suficiente material humano para sacar de él no solamente hombres excepcionales, sino para ir desarrollando una cultura física que dé un contenido espiritual propio de las razas fuertes.

La Comisión Directiva, el Departamento de Educación Física

y las subcomisiones, están poniendo detrás del cumplimiento de sus acertados objetivos, una acción intensa, perseverante y tesonera. Pero es menester ir perfeccionando no solamente la acción, sino el resultado de esa acción, para lo cual debe insistirse en el fomento deportivo y en la impartición de una cultura física que vaya cumpliendo métodos y adoptando sistemas para que los resultados sean los que todos esperamos.

Pero es evidente que la potencialidad deportiva de nuestros socios se manifiesta en dos aspectos: uno, en la preparación y cultura física de esos socios

que deben demostrar que todos, poseen los conocimientos elementales y hacen una práctica mínima del deporte, indispensable para mostrar una cultura media aceptable en toda entidad deportiva, es decir, que todo socio fuerte, capaz e inteligente, debe practicar deportes; y la otra forma de mostrar la cultura física es por el grado y la cantidad de hazañas deportivas que realicen nuestros campeones.

En ese aspecto, la Unión General Armenia de Cultura Física, en todas partes del mundo ha marchado juntamente con otras entidades más avanzadas. Pero es menester que este prestigio deportivo de la raza armenia, se vaya consolidando para afirmarlo definitivamente en la Argentina, por intermedio de nuestra asociación.

En ello se ha de reflejar no solamente la capacidad e inteligencia de los dirigentes sino también de los mismos socios que deben tener una mayor preocupación, pues son tan responsables de la marcha de nuestra entidad, como los propios directivos. Hoy el deporte es una necesidad de la civilización, y el pueblo que descuida su cultura física pone en peligro su futuro puesto que de la fortaleza y la capacidad de sus hombres será el resultado del poder de su pueblo.

Por ello en el período 1956 debe seguirse trabajando incesantemente para ir perfeccionando y consolidando nues-

ACCION INTENSA

DISCURSO DEL SECRETARIO DEL Dto. DE EDUCACION FISICA EN EL DIA DE LA FIESTA DE "APERTURA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS"

Excmo. Arzobispo Sion Manugian, Reverendo Padre Tschian, señores miembros de la C. Directiva, señoras y señores.

Compañeros deportistas:

Nuestra institución debe ser la avanzada deportiva Armenia en la Nación Argentina. De la unión de sus socios surgirá el aliento que impulsara, hacia el futuro previsto, la marcha deportiva del club. Debemos estar hoy, la juventud armenia deportiva, más juntos que nunca. Sólo el estrechar nuestras filas nos salvará de caer en la mediocridad del dejarse estar.

Debemos imbuir a nuestros corazones el sentimiento de amor y confraternidad a todo lo armenio, y a lo que lo armenio significa. Es necesario apartarse de todo sectarismo, dejar de lado todo partidismo. Debemos hacer que en nuestra institución, el fin, la esencia y la vida misma, sea únicamente el deporte.

Con estas palabras el Dto. de E. Física da por iniciado el corriente año deportivo. Rogamos la colaboración moral de todos nuestros consocios. De nuestros jóvenes deportistas solicitamos su presencia física.

El Dto. de E. Física contrae aquí el compromiso de trabajar y luchar, para que éste, sea el año en que salgan a luz y tomar vida, todas las dotes morales y físicas que atesora la raza armenia, y que nuestra grande institución cobija.

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA. CONSTITUCION

Presidente: Jorge Toufeksian

Secretario: Juan Mateossian

Delegados:

Tenis: José Himidian

Voleibol: Nazaret Hovassapian

Basquetball: Alberto Hossian

Ajedrez: Hovnan Toufeksian

Atletismo: Nishan Kerouglian

Ping-pong: Marcar Hanoian

Bochas: Artin Dadourian

Cadetes e Infantiles:

B. Tekirdaglian

tra cultura física, estimulando a las subcomisiones destinadas a tal fin, como así llevando el aliciente necesario para que los socios más capaces puedan realizar las hazañas deportivas más extraordinarias.

En estas dos acciones debemos inclinar nuestras actividades y poner detrás de ellas no solamente el espíritu de realización que todos tenemos, sino la firme voluntad de hacer que todos debemos cumplir.

La colectividad armenia en la ar

gentina, se está destacando entre todas las demás por su potencialidad económica, social y su ordenamiento; pero es indudable que la característica más saliente de esta colectividad debe ser la fuerza de su unión. Y la Unión General Armenia de Cultura Física que es el crisol en donde se unen y se amalgaman todos los armenios, conducirá a las generaciones por el camino de "mens sana in corpore sano" hasta la consecución de los más caros ideales.

EDITORIAL

NAVASART

DIARIO EN UNA REVISTA

Torneo 30º Aniversario del Ramos Mejía Lawn Tennis Club

Entre los días 9 y 21 de abril ppdo., nuestros equipos representativos de tenis, voleibol, ping-pong y ajedres, disputaron con sus similares del Ramos Mejía Lawn Tennis Club, partidos amistosos en celebración del 30º aniversario de la fundación de esta asociación vecina y amiga.



El equipo de tenis ya que tras de ser derrotados en el primer encuentro por 3 puntos contra la U. G. Armenia, se constituyó en base a dos dobles de caballeros y un doble mixto, integrados respectivamente por Gerardo y Gabriel Djeredjian; David Marcarian y Juan J. Makokdjian, los dobles caballeros; y, Pedro Magazian y Naná Balabanian de Magazian, el doble mixto.

El score favoreció al Ramos Mejía Lawn Tennis Club por 2 a 1. El único punto ganado por nuestra entidad, fué merced a la brillante actuación del doble mixto. Posteriormente y sin puntaje, se disputó un partido de doble damas, en el cual intervinieron con suerte adversa las tenistas Susana Shahinian y Dolly O. de Hovagimian.



En ping-pong, el equipo integrado por Alberto Kalikian, Nishan Kerouglian, Mgrditch Nazaretian, Ricardo Djebiguezelian y Marcar Hanoian, en un loable esfuerzo, conquistaron un meritorio triunfo;

En voleibol nuestra representación se vió forzada a participar en los encuentros sin contar con la preparación técnica y física necesaria, motivo por el cual su actuación tuvo un resultado negativo. A pesar de la brillante actuación en la temporada anterior, esperemos que los jugadores estén, en cualquier momento, en condiciones físicas y técnicas inmejorables. El equipo estuvo integrado por Rubén Der Avedisisan, Agop Dadourian, Nishan Keuroglian, Movses Berberian, Ara Magazian, Nazaret Hovasapian, Migridich Nazaretian, Marcan Boyadjian y Alberto Marcarian.





En ajedrez, nuestra representación estaba integrada por el Tablero N° 1, Jorge Taghachian; N° 2, José Himidian; N° 3, Rubén Der Avedissian, y N° 4, Martín Cherekian. Suplentes: Tablero N° 1, Hovnan Toufeksian, y N° 2, Haico Shahinian.

El primer partido disputado nos fué adverso, siendo el puntaje de $\frac{1}{2}$ punto contra $3 \frac{1}{2}$ puntos del R. M. L. T. Club. El segundo encuentro, nos favoreció por 3 puntos contra 1. A pesar de la rehabilitación experimentada por nuestros tableros, el score final fué de $3 \frac{1}{2}$ puntos de la U. G. Armenia, contra $4 \frac{1}{2}$ del R. M. L. T. Club. Consideramos, que la actuación del equipo no fué satisfactoria, ya que en una oportunidad anterior, en un match disputado a 6 tableros, nuestra institución triunfó por el categórico score de $8 \frac{1}{2}$ contra $3 \frac{1}{2}$. Etendemos, sin que ello signifique subestimar la potencia de nuestros rivales ocasionales,

que la derrota fué debida a una confianza prematura en el juego, error que fué inteligentemente aprovechado por los adversarios. Posteriormente al torneo, la Comisión Directiva de la institución amiga, invitó a nuestro equipo a participar en un match de partidas simultáneas con un maestro de ajedrez. La pauta de nuestra superioridad la da el hecho de que, sobre los 15 tableros participantes, nuestros 5 jugadores obtuvieron $1 \frac{1}{2}$ puntos, mientras que los 10 restantes del R. M. L. T. Club, sólo conquistaron $\frac{1}{2}$ punto.

Como broche final del Torneo 30° Aniversario del Ramos Mejía Lawn Tennis Club el día 21 de abril, a las 20 horas, se procedió en la sede de la entidad organizadora, a la entrega de premios y clausura de los festejos en celebración del aniversario mencionado, oportunidad en la cual una delegación del Departamento de Educación Física de la Unión General Armenia de Cultura Física, hizo entrega a la Comisión Directiva amiga, el banderín de nuestra asociación.

“KARATEX”

A. KARAGOZLU e HIJOS

TINTORERIA, ESTAMPERIA Y TEJIDOS

Av. de los Constituyentes 7550

T. E. Prov. 72 - 3264

Villa Dihel — San Martín

TORNEO "APERTURA" DE ATLETISMO



Organizado por la F.E.C.S.Y.D.A., se llevó a cabo, el día 11 de abril ppdo. en la pista del Club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires, la primera jornada del torneo "Apertura"

en el cual nuestra entidad estuvo representada por tres integrantes del equipo femenino de atletismo. Ellas son, Armenohuí Momdjian, quien se

clasificó en el quinto puesto de la tercera serie de los 100 mts. llanos; Eva Yousefian, que ocupó el sexto lugar en la segunda serie de la misma competencia; y Catalina Bedrosian, quien intervino en salto en largo y alto, alcanzando las marcas 3,92 mts. y 1,20 mts., respectivamente. Asimismo Eva Yousefian participó en salto en largo, alcanzando la marca 3,78 mts., que es su récord hasta la fecha.

¡ADELANTE



Las pistas del club vivieron, el domingo 29 de abril, una gran fiesta; es que un gran grupo de "uguitas" comenzó ese día la práctica del atletismo. A las 16 ho-

ras, se reunieron en la pista los futuros campeones de la U.G.A. bajo la dirección del entrenador de atletismo, hicieron la entrada en calor, previa a la parte técnica, demostrando un gran entusiasmo y correcta disciplina. Después de una corta carrera, que pu-

"UGUITAS" !

so de manifiesto la "sangre" de nuestros pequeños atletas se pasó al aprendizaje del salto en alto y salto en largo, pruebas en las que demostraron tener "pasta" la mayoría de los "uguitas".

Esta primera clase de atletismo dejó ver, que es posible formar un equipo con verdaderos campeones, que a no dudarlo, lo serán dentro de pocos años, los niños que ahora se inician. Para que así sea, alentémoslos diciendo: ¡Adelante, "uguitas" atletas!



UNION GENERAL ARMENIA DE CULTURA FISICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

Iniciadas ya las actividades deportivas de nuestra entidad, nos es muy grato poner en conocimiento de los estimados consocios, el programa que desarrollará este Departamento durante el corriente año.

ACTIVIDADES INTERNAS

Ajedrez. — Mayo: Torneo individual. Los mejores ubicados pasarán a formar parte del rancking y serán los encargados de defender nuestra institución, formando parte de su equipo representativo, en los torneos a efectuarse con entidades amigas.

Atletismo. — Septiembre: Torneo Primavera. Pruebas de velocidad, medio fondo, fondo, salto y lanzamientos.

Basquetball. — Junio: Torneo interno por equipos de caballeros.

Ping-Pong. — Mayo: Torneo single de caballeros. Junio: Torneo single de damas, doble caballeros y doble mixto. Julio: Torneo doble de damas.

Tenis. — Mayo: Torneo doble mixto, single caballeros (libre) y single caballeros (rancking). Septiembre: Torneo Amistad Copa J. Demirdjian para single de caballeros con ventaja. Octubre: Torneo doble de damas, doble caballeros y single damas. Noviembre: Torneo a la americana, para damas y caballeros con ventaja.

Voleibol. — Junio: Torneo dupla para caballeros. Septiembre: Torneo equipos para caballeros. Octubre: Torneo por equipo mixtos (damas y caballeros).

ACTIVIDADES EXTERNAS

Ajedrez. — Agosto-septiembre: Torneo abierto, para equipos representativos de instituciones armenias.

Atletismo. — Julio: Torneo exhibición de atletas libres.

Basquet-ball. — Noviembre: Torneo abierto, para equipos representativos de instituciones armenias.

Voleibol. — Noviembre: Torneo abierto, Copa A. Tritsmans, reservado a equipos de primera categoría de la Federación Metropolitana de Voleibol.

Ping-Pong. — Agosto: Torneo Abierto, reservado a equipos representativos de instituciones armenias. Septiembre: Torneo abierto individual para jugadores de origen armenio.

Los equipos representativos de Voleibol de primera, reserva y de damas; Básquet-ball de tercera, cuarta y cadetes, y Tenis de cuarta de caballeros y damas participan en los torneos oficiales de sus respectivas federaciones.

Voleibol. — Torneo oficial: Junio a diciembre.

Básquet-ball. — Torneo oficial: Julio a agosto.

Tenis. — Torneo oficial: Julio y agosto.

El Departamento de Educación Física arbitrará las medidas tendientes a hacer que en los domingos y feriados que queden libres, luego de la aplicación del presente programa, se lleven a cabo exhibiciones y partidos amistosos de todos los deportes que se practican en la Institución.

**PRACTICA DE LOS EQUIPOS Y ENSEÑANZA
DE LOS DEPORTES
HORARIOS**

Ajedrez. — Práctica de los equipos: domingos de 15 a 16 horas.
Enseñanza: domingos de 14 a 15 horas.

Atletismo. — Práctica del equipo y enseñanza: domingos de 15 a 18 horas.

Básquet-ball. — Práctica de los equipos: domingos de 15 a 16 hs.
Enseñanza: domingos de 14 a 15 horas.

Tenis. — Práctica de los equipos: sábados de 15 a 18,30 horas.
Enseñanza: domingos de 14 a 15,30 hs.

Voleibol. — Práctica de los equipos: sábados de 15 a 18,30 horas.
Enseñanza: domingos de 15 a 16,30 horas.

CADETES E INFANTILES

Sabido es, el gran éxito obtenido del último campamento veraniego organizado por la División de Cadetes e Infantiles de este Departamento. Atentos a la gran colaboración prestada por los padres de los niños y la aceptación que tuvo en éstos las distintas alternativas protagonizadas en la vida en común, y deseando unir más los lazos que los atararon entre sí, hemos decidido continuar dominicalmente con los propósitos que nos llevaron a la concreción del mencionado campamento.

Pueden ya, nuevamente, los niños, correr, saltar, jugar y cantar, aprender versos y cuentos, anécdotas y narraciones; aprender a amar a nuestra Patria y a los ideales amparados bajo el rojo y azul de nuestra bandera. Todo ello bajo la mirada afectuosa de sus maestros, quienes serán fieles custodios de la integridad física y moral de los niños a su cargo.

Se ha establecido el siguiente horario: domingos, de 10 a 18 hs.

Estimado consocio, padre de familia: Envíe a sus niños a nuestro campo de deportes, los beneficiará y nos ayudará a hacer que nuestros futuros atletas sean ejemplo de salud y disciplina.

CANCHAS DE TENIS

Con gran satisfacción comunicamos a los socios jugadores de tenis que se han superado las dificultades que hacían que nuestras canchas se encontrasen en mal estado de conservación. Hemos contratado los servicios especializados de personal técnico, que han hecho posible que contemos hoy con nuestras tres canchas en perfectas condiciones de juego.

ASAMBLEA DEPORTIVA

El Departamento de Educación Física invita a todos los socios deportistas a participar en el debate libre que, acerca de la marcha deportiva de la institución, se efectuará el día 17 de junio a las 16 horas en punto, en nuestro campo de deportes. Se tratarán todas nuestras dificultades y problemas. Cada socio tendrá el derecho y deber de formular las quejas concernientes a nuestra función, pudiendo contar con la plena seguridad de que sus reclamos y objeciones serán especialmente tenidas en cuenta por este departamento. Es un deber con la institución concurrir a este acto. No deje de hacerlo.

El Departamento de Educación Física

AYUDEMOS

Es de conocimiento de todos los jugadores de tenis que el mantenimiento de las canchas de juego tiene aparejada a nuestra entidad un aumento considerable en los gastos generales que solo a costa de disminuir otros esenciales para la marcha institucional, puede ser contemplado. La Comisión Directiva, ha contratado un canchero especializado; a este gasto se suma el que implica el del buen funcionamiento de las canchas, es decir, cambios periódico de los flejes, provisión de redes nuevas y el constante uso del polvo de ladrillo.

Sabemos que nuestros consocios jugadores de tenis quieren a la institución como cosa propia, toda vez que son parte de ella, y estamos plenamente convencidos que nuestro pedido hallará inmediato eco en sus sentimientos.

Es imprescindible la colaboración monetaria de todos nuestros jugadores. Todos ansiamos que las canchas se mantengan en las buenas condiciones

actuales, y para lograrlo debemos unirnos solidariamente y participar en la solventación de los gastos respectivos.

La Comisión Directiva ha autorizado a la Subcomisión de Tenis a requerir la ayuda de los socios jugadores. A tal efecto, se ha implantado una cuota mensual mínima y voluntaria de \$ 5.— m/n. (cinco pesos), que se hará efectiva a partir del 1º de julio próximo. La Subcomisión será la encargada de las cobranzas, quien, con carácter de recibo, entregará un carnet que será utilizado preferentemente en las anotaciones de las horas de juego.

La Unión General Armenia de Cultura Física deberá ser, con nuestro esfuerzo en común, la rectora de la vida deportiva armenia en la República Argentina. Los tenistas seremos un jalón en la marcha ascendente institucional. Estrechando nuestros vínculos y uniéndonos fraternalmente haremos que el tenis sea motivo de exaltación para todos nuestros consocios.

ENSEÑANZA DEL TENIS

El tenis ha sido en nuestra entidad, desde la lejana época de su fundación, el juego que más se ha visto favorecido por los jóvenes que acuden a la U.G.A. de C.F. a practicar deportes. Es un juego noble, vigoroso y recreativo. Su práctica constante confiere agilidad, plasticidad de movimientos, templea los nervios y da fuerza a los hombres y gracia a las mujeres.

Por causas de fuerza mayor (la construcción del edificio social), en los últimos tres años, no se pudo atender debidamente el mantenimiento de las canchas. Pero ya totalmente subsanadas dichas dificultades, nos es suma-

mente grato poner en conocimiento de los consocios jugadores, que contamos con tres canchas en perfectas condiciones de juego; las cuales son atendidas por personal especializado, contratado al exclusivo efecto.

Sabiendo el gran interés que despierta, en todas las personas, el juego del tenis, se ha arbitrado la implantación de cursos de enseñanza, impartida por nuestros mejores jugadores, para todos los socios y socias, que deseen aprenderlo a jugar. Dichos cursos se levantan a cabo todos los días domingos de 14 a 15,30 horas.

PRINCIPALES EJERCICIOS

El desarrollo del cuerpo, así como la conservación de la salud, exigen de una manera imprescindible el ejercicio o movimiento. Con razón se ha dicho que "moverse es vivir", pues nada hay que debilite más los órganos y sus funciones como la inacción o falta de ejercicio.

Pero para que el ejercicio ejerza toda su influencia benéfica sobre nuestro organismo, es necesario que sea metódico y sabiamente dirigido.

Los principales ejercicios son: La marcha, cuando es moderada y se efectúa sobre un suelo liso, compacto, horizontal o ligeramente inclinado hacia arriba, es sumamente conveniente, pues no solamente se desarrollan los músculos de las extremidades inferiores y del abdomen, sino también los del cuello y todos los del tronco; es igualmente un medio de acelerar y facilitar la digestión. Conviene a todas las edades y temperamentos.

Hay que abstenerse de que esta clase de ejercicio sea muy violento, lo mismo que el ascender o descender con rapidez por terrenos muy inclinados.

El salto es un ejercicio que da soltura y agilidad al cuerpo y que facilita el medio de salvar distancias y alturas.

Deben evitarse los saltos violentos y los de grandes alturas cayendo sobre los talones, pues el choque que recibe el cuerpo, en estos casos es de fatales consecuencias; se producen conmociones cerebrales, fracturas, dislocaciones y algunas veces la muerte.

El ejercicio del salto, siendo moderado, y después de hecha la digestión, conviene a los niños y a los jóvenes.

La carrera es un ejercicio provechoso cuando se hace progresiva y metódicamente; desarrolla toda la musculatura y, especialmente, la de las extre-

midades inferiores; conviene particularmente a los niños y los jóvenes después de terminar la digestión.

La carrera muy precipitada y sostenida es perjudicial: causa fatiga, hemorragias (derrames de sangre), afección al corazón, etc.

El baile, el juego de pelota, de bolos, de volante, de billar, esgrima, etc., son todos ejercicios muy convenientes, usados con moderación; para dar fuerza y agilidad al cuerpo.

La natación es un ejercicio muy útil y provechoso, pero rodeado de muchos peligros para los que cometen ciertas imprudencias.

El canto, lad eclamación, la conversación y la lectura en alta voz, son ejercicios adecuados para desarrollar el tórax y dar mayor extensión, firmeza y flexibilidad a la voz.

Los ejercicios vocales son igualmente benéfico para las funciones nutritivas; pero deberá siempre evitarse el cansancio o la aftiga, porque el abuso de la voz es perjudicial a la salud.

El paseo en carruajes ni muy suaves ni muy fuertes, produce los mismos efectos de la marcha moderada.

El paseo a caballo o equitación es uno de los ejercicios más provechosos a la salud. La hora más conveniente para salir de paseo a caballo, en el verano, es por la mañana bien temprano o a la caída del sol, y en invierno al medio día. Para que este ejercicio no sea perjudicial, es necesario llevar el caballo al paso, o al galope, pues el trote y el escape son peligrosos, especialmente, si se corre en dirección contraria a la del viento.

El paseo en bote es también saludable y aviva el apetito, cuando se navega en aguas tranquilas.

Estos ejercicios que se acaban de mencionar son verdaderos paseos hi-

TEMPERAMENTOS

El predominio de uno de los sistemas generales constituye lo que llamamos "temperamentos". Los principales son cuatro: sanguíneo, linfático, nervioso y bilioso.

El temperamento sanguíneo ofrece los siguientes caracteres: robustez, cuello corto, piel suave, blanca y ligeramente sonrosada; fuerza muscular considerable; emociones vivas; imaginación fecunda; inteligencia desarrollada, pasiones violentas; ejercicio regular y provechoso de las principales funciones; pulso fuerte; cabello castaño. La higiene aconseja a las personas sanguíneas hacer uso de los alimentos sanos, pero excesivos, y poco excitantes, evitando las bebidas estimulantes; ejercicio frecuente, evitar el calor, habitaciones espaciales y bien ventiladas.

El temperamento linfático se distingue por la piel fina y casi blanca; ojos azules, cabello rubio y sedoso; músculos pocos desarrollados; labios gruesos y pálidos; orejas y nariz grandes; mala dentadura, manos y pies voluminosos; funciones irregulares y poco activas; escasa viveza en las facultades in-

giénicas, entre los cuales también deben incluirse los viajes y las excursiones por el campo o por los pasajes montañosos, donde es dable gozar de hermosos panoramas y variados paisajes a cada momento.

Lo son igualmente, aunque en menor escala, los que se hacen en las plazas, parques y paseos públicos.

El ejercicio que resulta de andar en bicicletas, es también útil y saludable cuando se hace en las condiciones indicadas para la equitación, y con moderación.

Intelectuales. Conviene a las personas que tienen este temperamento: respirar el aire puro y constantemente renovado; vivir en el campo, en sitios secos y elevados; habitaciones sanas, secas y aereadas; ejercicio regular, suficiente y adecuado a las fuerzas, alimentación sana, abundante, esencialmente animal y mezclada con algunos vegetales frescos; evitar con cuidado la humedad y todas las causas de enfermedades.

El temperamento nervioso se caracteriza por los movimientos bruscos e irregulares, complexión enjuta y seca, músculos poco desarrollados; cuerpo esbelto; rostro delgado, trigüeno, animado y expresivo; mirada fuerte; frente elevada; impresiones vivas y fuertes; grandes energías alternadas con profundo abatimiento sin causas aparentes. Los individuos nerviosos deben evitar todo aquello que sea capaz de excitar su sistema nervioso y en particular las facultades intelectuales; abstenerse del régimen debilitante y excitante; uso frecuente de los baños y del ejercicio moderado, pero enérgico; mayor actividad física y muscular que cerebral; vivir en el campo, si es posible, y dedicarse a la vida activa y laboriosa más que a la intelectual.

El temperamento bilioso tiene por caracteres distintos, tez morena, pelo negro y fuerte; esqueleto fuerte; músculos vigorosos; digestión fácil; facciones marcadas; inteligencia y capacidad; pasiones intensas y duraderas; carácter firme, decidido y constante.

Conviene en este temperamento: ser sobrio en la alimentación, evitando especialmente los abusos en los excitantes y en las bebidas alcohólicas; hacer mucho ejercicio y evitar las emociones morales demasiado vivas.

MEDICINA DEL DEPORTE

EL TABAQUISMO ES UN DESMEDRO PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

¿Tabaco y deporte son incompatibles? Aun sin plantear el dilema en términos absolutos, puede admitirse esa incompatibilidad, salvo lo relativo. Los expertos —bioquímicos y fisiólogos afisman que una persona que fuma más de cuatro o cinco cigarrillos por día es un intoxicado. A nuestra vez podríamos agregar que no se concibe un deportista intoxicado, sea cual fuere la causa de su intoxicación. Naturalmente, todo es cuestión de grados y de... sensibilidad. En efecto, hay jóvenes tan sensibles a los tóxicos del tabaco que pueden ser víctimas de una angina tabacal cardíaca a temprana edad, en tanto que muchas personas "mueren de viejas", sin haber dejado de fumar en toda su existencia. Cabe pensar cuánto mayores habrían sido en estas últimas su dinamismo y sus chances de éxito en la lucha por la vida si no hubieran tenido la retranca del tóxico que, en el mejor de los casos, no deja de influir inconvenientemente sobre la memoria, la agilidad mental y la... agilidad muscular.

La polémica sobre el tabaco no se ha cerrado; aun en nuestros días, el tema suele estar en la orden del día de los congresos científicos. Desde los tiempos de Colón, cuyos marinos lo introdujeron en Europa, el tabaco ha sido siempre una especie de "piedra de escándalo". su historia es ciertamente variada y pintoresca. El conquistador Hernán Cortés lo ofreció como precioso obsequio al emperador Carlos V. El almirante pirata Drake lo brindó a la reina Isabel de Inglaterra. Fué el monje André Thevet

quien lo presentó al rey de Francia, Enrique II. A su vez, Juan Nicot, embajador de Francia en la corte de España, lo ofreció más tarde a Catalina de Médicis asegurándole que el polvo de tabaco o rapé sería capaz de calmarle los violentos dolores de cabeza que solían torturarla. Por entonces se conocía la planta de tabaco con el nombre de "Nicotiane", en homenaje al mencionado Nicot, que asimismo dió nombre al tóxico "nicotina".

En todo el mundo hubo entonces un periodo de entusiasmo. Se preparaban jarabes a base de tabaco para "curar" las bronquitis y aun ciertas pestes. Las úlceras y tumores eran tratados con cataplasmas de tabaco, etc.

EN BARRACAS
¡TODO CONTRA LA LLUVIA!

SPORT Sterling Club
 MONTES DE OCA 985 T. E. 21-1123

CREDITOS en 5 meses

Luego ocurrió un período de prohibiciones. Así, el Papa Urbano VIII, en 1624, lo puso en el "índex". Pero, a pesar de ello, continuó siendo un elemento de elegancia cortesana en las damas y caballeros de entonces, que lo fumaban en artísticas pipas y boquillas, comenzando por la reina de Francia y siguiendo por las intelectuales, como George Sand, en el siglo pasado. Durante la epidemia de cólera de 1832 se pretendió que fumando estabase a cubierto del peligró.

Mas volviendo a lo nuestro, digamos que el consumo del tabaco, cuando es inmoderado, implica una intoxicación y que, por encima de toda sutileza discriminatoria, el tabaco ha de ser proscrito del deporte. La intoxicación crónica provocada por el tabaco puede alcanzar grados intensos que no son comunes en el fumador moderado. Frecuente en los obreros y empleados de las manufacturas —aunque tiende a disminuir debido a las medidas de higiene en las fábricas— la intoxicación de este orden, si no igual en cuanto a la vía de entrada del tóxico, se le encuentra con caracteres parecidos a los grandes fumadores.

Debe saberse que, aisladamente, la nicotina contenida en el tabaco es uno de los venenos más violentos. Si la totalidad de la contenida en el humo si introdujera en la corriente sanguínea, produciría daños irreparables. Otros productos tales que el ácido prúsico, el aldehído fórmico, el óxido de carbono, el amoníaco, ciertos alquitranes, etc., contenidos en el humo del tabaco son también tóxicos. Contrariamente a la opinión popular, el tabaco rubio no contiene menos nicotina que el tabaco fuerte; en términos generales puede decirse que en igualdad de peso un paquete de tabaco negro contiene 60 centigramos, mientras que un paquete de tabaco

rubio contiene más de un gramo. Felizmente puede afirmarse para ambos casos, que tan sólo 1/20 de la nicotina del humo es absorbida por el organismo. Si no fuera así, la vida del fumador duraría poco...

Pero el tabaco no sólo envenena o intoxica, sino que es irritante de las vías digestivas y respiratorias, produciendo estomatitis y aftas en la boca; perturbaciones de las funciones digestivas, inapetencia; disturbios en el corazón y arterias, con modificaciones de la presión, extrasístoles y arritmias, así como taquicardia, etc. En el sistema nervioso se producen, como ya lo señalamos, pérdida de memoria, lentitud de las funciones intelectuales, menor resistencia al esfuerzo con la consiguiente fatiga precoz, neuralgias, etc.

De todo lo anterior, que es apenas un esbozo de los males imputables al tabaquismo, puede deducirse fácilmente cuánto es de inconveniente para el deportista el vicio de fumar.

Ahora *Mercería.*

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

3 HILOS y SEDALINAS

Tomasito

VENTAS ÚNICAMENTE AL POR MAYOR

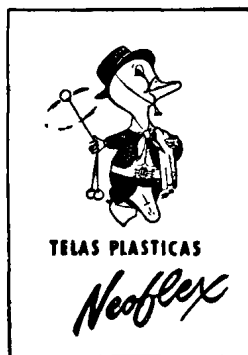
M. Chebedjiev e hijos
ARGUENAGA 417 - 48 - 3864



CENA DE CAMARADERIA

El día 21 de abril ppdo., a las 21 horas, tuvo lugar en las instalaciones de nuestra institución una cena danzante, ofrecida por el socio, señor Albert Tritsmans y señora a un grupo numeroso de jugadores de tenis de la U.G.A. Asistieran además, especialmente invitados miembros de la Comisión Directiva y sus respectivas esposas. A los postres hizo uso de la palabra el señor Tritsmans, quien se refirió al sentido y al fin que destinaba dicha reunión, que es el de reforzar y hacer más sólida la camaradería y el compañerismo que deben regular las relaciones entre los socios, en especial, los tenistas. Su palabra, amena, cordial, fué escuchada con evidente demostración de simpatía.

A continuación, en nombre de la subcomisión de tenis, agradeció sus propósitos, la señorita Rosa Gueikian; e hizo lo propio el señor Gerardo Djeredjian, en nombre del equipo de tenis. El doctor Horacio Hovagimian, en representación de la Comi-



sión Directiva, destacó con amenas palabras, el reconocimiento de la U. G. Armenia por el empeño y pujanza que pone de manifiesto el señor Tritsmans, en la labor de acercamiento y conraternidad entre los asociados.

La fiesta transcurrió en un ambiente de gran alegría, prolongándose el baile hasta las primeras horas de la madrugada.

TERRA

— 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.

¿HAY REMEDIOS?

No hay mal que dure cien años. Y, esperando que el club deje el estado agónico en que se encuentra, es que un pequeño grupo de asociados continúa concurrendo a nuestro campo de deportes, y se preocupa por conseguir cumplir con los fines para los cuales fué creado; todo ello a pesar de carecer de medios materiales y apoyo moral, necesarios en cualquier empresa.

Es necesario e imprescindible que todos los jóvenes, socios y socias de la U.G.A., tomen a su cargo y cumplan con el deber de reconstruir el ambiente social y deportivo del club y para ello deben volver a frecuentar nuestro campo deportivo, y hacer que acudan también sus familiares, y además luchar para conquistar nuevos socios.

También a los socios, padres de familia, les cabe una tarea de significativa importancia; que es, la de entusiasmar a sus hijos e hijas para que visiten nuestra institución, deben insistir hasta provocar en ellos el deseo de ser un atleta integrante de la U.G.A. de C. F.; deben hacer que acudan a nuestras prácticas y enseñanzas; conseguirán así, a la vez que capacitar sus cuerpos en los trabajos deportivos, afianzar los lazos de amistad y cariño que deben unir a toda la juventud armenia.

Si queremos una U.G.A. de C.F. grande, noble y rectora de la juventud deportiva, debemos afianzar nuestras voluntades y unificar nuestros esfuerzos. Podemos conseguirlo. ¡Y lo vamos a conseguir!

PIELES

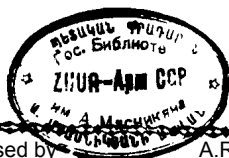
MODELOS

FINAS

REFORMAS

PELETERIA "PAPAZIAN"

SUIPACHA 942
T. E. 32-0705



Buenos Aires

ESTAMP-COLOR

S. R. L.

Capital \$ 350.000 m/n.

TINTORERIA INDUSTRIAL Y ESTAMPERIA

Blanqueo - Teñido - Calandro - Apresto

Gral. Lavalle 2836 - 68

T. E. 740 - 2579

Juan B. Justo (F.C.N.G.B.M.)

"ANTEX ARGENTINA"

EDUARDO ATAMIAN

POPLINES

Larrea 667 - T. E. 48-5689

**FABRICA DE TEJIDOS
DE ALGODON**

TEXTIL

MURAD

de Miron Leonian

VICTORIA 701

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

Doctor

ANTRANIK EURNEKIAN

Médico

Especialista en Nerviosas
Actualmente en los EE. UU.

ARENALES 2189 T. E. 84-6746

FOTO

A P O L O

ESTUDIO

CORDOBA 4671 T. E. 54-8147

Estudio Nersessian

ECONOMICO - CONTABLE - IMPOSITIVO
ASUNTOS JURIDICOS

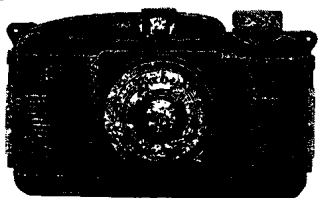
Florida 165
Gal. Gral. Güemes P. 3, of. 343-4

T. E. 71-7654

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-Gerente General

GEVAERT ARGENTINA S. A. de Productos Fotográficos
Dv.é. 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.L.

Buenos Aires

Córdoba

24

48

« NAVASART »

REVISTA MENSUAL

ORGANO DE LA UNION
GENERAL ARMENIA DE
CULTURA FISICA

GALERIA GRAL. GOEMES

FLORIDA 165 Piso 6º

T. E. 30 - 7194

SUSCRIPCION

Ejemplar suelto 3.— Pesos

Annual 32.— Pesos

Exterior 3.— Dolares

ANO 4, Nº 37

JUNIO DE 1956

BUENOS AIRES

ALFOMBRAS

SPARTA ATLANTIDA S. A.

INDUSTRIAL Y COMERCIAL

CORREO ARGENTINO CENTRAL (R)	FRANQUEO PAGADO Concesion Nº 5932
	TARIFA REDUCIDA Concesion Nº 5431