

6/ Լ. - Ժ. ՔԻՒՄԼԻԷՆ



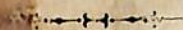
ԱՄԵՆՈՒՆ
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ



ՊԵՐՄԱՆԵՑ ՖՐԱՆՍԵՐԷՆԷ

ԻՋԵՆԿ Զ. ՔԱԶՈՒՆԻ

(ԻՋԵՆԿ ԻՐԱՆՈՒՆԻ ՎԵՐԱՊԱՏՈՒՄԸ)



Կ. ՊՈՒԼՈՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

ԿԱՆՈՒՆ Զ. ԳՕԶՈՒՆԵԱՆ

Կ. Պ. 45

2

613.7

Կ-67

ԱՌՈՂՁ ՄԻՏԻ
ԱՌՈՂՁ ՄԱՐՄՆՈՑ ՄԻՋ

30 AUG 2013

L. G. KUMLIEN 29 JUL 2010

610
212-48 ԱՄԵՆՈՒՆ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ

613-7
F-67

ԱԿ.



Երկար եւ բաշառողջ ապրելու
համար ընել ամենօրեայ մի քանի
վայրկեանի մարզանք. առանց գոր-
ծիքի, Շուէտական մեթոտով:

ԹԱՐԳՄԱՆԵՑ ՖՐԱՆՍԵՐԵՆԷ

ԵԶՆԻԿ Յ. ՔԱԶՈՒՆԻ



Կ. ՊՈԼԻՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ
ՄԱՆՈՒԿ Յ. ԳՕԶՈՒՆԵԱՆ
Մեծ-Նոր Խան, Թիւ 45
1912



010
97-218

ԵՐԿՈՒ ԽՕՍՔ

Ներկայ գրքիչը հայերենի քարգնաներով միայն նպաստի և եղած. հո գէ քե խիստ փոքր՝ բայց վերջապէս չափով մը նպաստած ըլլալ հայուն, մասնաւորապէս մեր մասող սերունդին գիւղիական կրթութեան:

Յրանսերենի հետոս չեմ. ևս սակայն կը կարծեմ որ քարգնանոքիւնս իր ամբողջ քերականներով հանդերձ չպիտի դադրի իրմէ ակնկալուած օգուտները տալէ: Մեր մեջ նորոքիւն և ոչ միայն մարմնամարդի գիրքը՝ այլ ևս իր աւանդած շոհական մեքոսը:

Յարգելի հեղինակը L. G. Kumlien շոհացի մ'ի Բարիզ հաստատուած, ևս հոն հիմնուած և մարգարան մը մի միայն շոհական մեքոսը ծաւալելու համար Յրանայի մեջ:

Այդ մեքոսին օգտակարութեան վրայ խօսիչ իմ կողմէ բոլորովին աւելորդ պիտի ըլլայ. մասնաւորապէս որ իր յառաջաբանը պէտքէն կուր կերպով զայն բացատրած և արդեն. մնաց որ մեկ կամ երկու անգամ փորձը պիտի ցոյց տայ ստացուած առաւելութիւնները մարմնոյ նախկին վիճակին վրայ: Ըսեմք նաեւ քե այս գիրքը իբր նպատակադարձար վաւերացուած և Յրանայի կրթական նախարարութեան կողմէ ևս գործածութիւնը աւտօնուած իր վարձարաններուն մեջ:

Փորձերու խրափանցիւրին ներքեւ նշանակուած են անունները պէ մասններուն կամ մարմնոյ մասերուն, որոնք անկի կ'օգտուին: Այս առթիւ ընթերցողներուն աւելի դիւրութիւն մը տուած ըլլալու համար, յարմար դասեցի գրքին վերջը գետեղել երկու պատկերներ, ներկայացնող մարդկային մարմնոյ բոլոր զնդերները, մին յառաջակողմէն, իսկ միւսը քիկունքէն. նշանակելով միեւնոյն ասեմ խրափանցիւր մասնի անունը:

Այս առաջին փորձն երե յաջողութիւն գտնե, նպաստել
ունիմ նաեւ երեք տերի նկարները, անջասարաւ հաւաքելով
հրապարակ հանելու, նշանակելով միեւնոյն ասեմ խրախալ-
չիւր նկարի ներքեւ շարժումը եւ յարակից կարեւոր ծանո-
թութիւնները, այնպէս՝ ինչպէս զետեղուած կայ գրականերէն
հրատարակութեան վերջը:

Պիտի սիրելի հաւաստի որ հայր, մասնաւորապէս հայ
մասաղ սերունդը, կը ճանչնայ յարգը զՔրիստոսի կրթու-
թեան ու գիտե քաջաբերել այդ ուղղութեամբ առնուած ամեն
քայլ:

Եւ ա՛յ իմ ամենաքանկ եւ արագին նուերն է իմ սի-
րելի այդ մասաղ սերունդին:

Կ. Պոլիս,

1912

ԹԱՐԳՄԱՆԻԶԸ

ՅԱՌԱՋԱԲԱՆ

Իր համեստ երեւոյթով, Ձեր փոքր գիրքը՝ սիրելի Պ.
Քիւմիլեմ՝ ինձ կը բուի բէ կը պատասխանե իրական ան-
հրաժեշտութեան մը: Այստեղ աւելի սիրայօժար կ'ըսեմ բէ
իմ, բարեկամներուս վրայ եւ մեր գործաւոր երիտասար-
դութեան մէջ ամենաճշգրիտ կերպով հաստատած եմ նշա-
նակելի օգուտները շարժումներուն շուրջնակա մեթոտին՝
որուն յարատեւ պատգամաբերն եւ շատ հետեւուած վար-
պետն է:

Երբ մարմնամարզի ուսուցիչներու եւ սփօրի հե-
տեւողներու քանկ օժանդակութեամբ, բժիշկները յաջողած
են՝ ընտանիքներու մեծ մասի մը հասկցնել մարմնամարզի
եւ սփօրին Ֆիզիքական, առողջապահական եւ բարոյա-
կան արժեքը, շատ ծնողներ ալ կան դեռ որոնք՝ տակա-
ւին կ'անգիտանան Ֆիզիքական դաստիարակութեան աւագ
կարեւորութիւնը, եւ նոյն իսկ չեն ուզեր ստացուած ար-
դիւնքներու ստուգութեանը հաւատալ:

Ձեր գիրքը ուրեմն ողնայարի ուղղութիւն, կուրծքի
ընդլայնման եւ որովայնի կեցումների մասին աւանդած
շարժումները, անոնց հաստոյութեան աստիճանին բերելով
պիտի լուսաւորե զանոնք:

Շաբաթ չանցելիւր— կրնայի օր իսկ ըսել ուր բժիշ-
կը կանչուած չլլայ հաստատելու ընտանիքներու կամ
դպրոցներու մէջ մարմնի ծուրքիւններ, զորս ժամանակը
եւ տրոցներու անդամանելի են դարձուցած, եւ որոնց
կարելի էր տակայն արգելք հանդիսանալ, երբ աւելի կա-
նուխ տեսնուած ըլլային:

Ողնայարի բեքման դեպքերն են որ աւելի լանախա-
դեպ են, իսկ անոնց տխուր հետեւանքները զլիարատաբար
դեռատի աղջկանց մօտ աւելի դառն կերպով զգալի կ'ըլ-
լան:

Կորացած ֆամակները, բոլորի երկամուկները, մարմնեն անջատուած ուները—քեւաւորուած ուները—(ինչպէս լախնները կ'ըսէին) չեն այն միակ ծուրիւններ որոնց կը հանդիպինք. ողնայարի քեփումներն ալ տարբեր կերպով ծանր եւ բազմաթիւ են. անոնք մի միակ ողնասիւնի վրայ չէ որ կ'ազդեն, այլ նաեւ զօրեղապէս կը ներգործեն կրծային վանդակին եւ կոնքին վրայ:

Սեղմուած, ճնշուած կուրծք դժուարաւ կը շարժի, շնչառական շարժումները կը կորսնցունեն իրենց լայնոյքը: Թոքերը նեղ միջոցի մը մէջ գեշ կերպով կը շնչեն, սիրտն ալ իր պատշտին մէջ կը քերանայ:

Կոնքի ձեւափոխութիւնները մասաւ աղջկանց մօտ ապագային կրնան ունենալ նոյնքան ծանր հետեւանքներ: Նախասեսել այս խաթարումները, անոր դէմ հանել մեքոսաւոր կերպով տրամաբանուած մարմնամարզ մը, չարիքին դէմ ամենանշմարիտ եւ միակ դարմանն է:

Ասկէ զատ, մարմնամարզը մի միայն պատշտեկան ողնայարի քեփումներուն համար չէ որ դարման է, այլ եւ կարելի է ըսել ամեն տեսակ շնչառական դժուարութեանց համար, որոնք խիստ յաճախ կը վերջանան քոֆախտով եւ ուրիշ քոֆային ֆրօնիկ տապերով:

Գաղափարներու ուրիշ դասի մը մէջ, այն խոր համոզումը ունիմ որ երբ իրենց սկզբնաւորութեանը մէջ դարմանուէին մեծ ֆաղափներու քշուառ ջլախատորները, լաւ հասկցուած որովայնային շարժումներով եւ ուրիշ ընդհանուր, զանազան եւ հետաքրքրական մարզանքներով խնամուէին, անոնց տրուած պիտի ըլլար լաւագոյն որովայնային փոկ մը, քան այն ինչ որ կ'ելնէ այսօր մեր մանկուղիներու գործարանէն:

Անշուտ այս փորձերու բարեբաւ տրդիւնները զգալի կ'ըլլան նաեւ բարոյականի սահմանին մէջ, այսինքն կամփի մէջ տկուկութիւն, քիզիքական գործունե-

ութեան եւ աշխատանքի տարողութեան ընդարձակում:

Ամեն մարդ վերջապէս, զիտ այսօր քէ ինչ արմատական փոփոխութիւն մտցուած է Ձեր տուէտական ցեղին մէջ իրագործումը մարմնամարզական այս սկզբունքներուն եւ այն խորհրդածուած շարժումներուն զորս այնքան մանրակրկիտ կերպով ներկայացուցած էք:

Ձե՛նք կրնաւ արդեօք յուսալ որ այս շարժումները մեր Ֆրանսական ազգին ալ մեծ ծառայութիւններ մատուցանեն: Ես իմ մասին անոնցմէ եմ որոնք կը հաւատան այդ բարեբաւ ազդեցութեան եւ ասոր կ'աշխատիմ իմ բոլոր զօրութեամբս, ջանալով միանգամայն չի վստահել աշխուժութիւնը, նկունութիւնը, հարպիկութիւն եւ խիզախութիւնը որոնք միշտ եղած են գերազանցօրէն Ֆրանսական յասկութիւններ եւ որոնք պիտի մնան միշտ մերը՝ ֆաջայոյս եմ:

Բժիշկ P. Michaux

Վիրաբոյժ Beaujon Ժամանակացի



ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

ԼՍԻ ՀԱՍԿՅՈՒԱՅ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ՎԱՐԺՈՒԹԵԱՆՅ
ՕԴՏԱԿԱՐՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ

Ամեն կողմէ տրտունջի ցաւագին ճիչեր կ'արձակուին, զանազան հիւանդութեանց եւ գոյութեան թերի պայմաններու առթած աւերներու մասին :

Մարդ երբ իր անձին, կամ իրեններուն համար այլ եւս անհոգ կ'ըլլայ, այն ատեն ամբողջ իր երկրին, իր ցեղին ուժաթափ լինելու երկիւղը կ'ունենայ:

Փոխանակ տրանջալս, անհրաժեշտ է կորովի կերպով մաքառիլ եւ հակազդել ֆիզիքական անկման առիթ տուող այն պատճառներուն դէմ որոնք կը հետեւցնեն նաեւ բարոյական ուժասպառութիւն:

Ի՞նչ ընել պէտք է ատոր համար.

Օրական մէկփանի վայրկեանի լաւ հասկըցումած մարզանք, առանց գործիքի, հետեւելով բանական մեթոտի մը:

Ահա ինչ որ միանգամայն թէ՛ պարզ և թէ՛ նուազ ծախսի կարօտ է:

Ծանօթ չէ ըստ բաւականի թէ ֆիզիքական դաստիարակութեան լաւ մեթոտով մը կարելի է վերստեղծել ցեղ մը, և զայն պահել ուժեղ և կորովի: Ֆիզիքական մարզանքներու շնորհիւ միայն, չուէտական

ցեղը որ անհետանալու վրայ էր, հիմայ կը հասցնէ հա-
կառակ կլիմայի խստութեան այնքան ուժեղ, խոշոր և
աշխոյժ մարդիկ: Պէտք է տարածել այս նոր հաւատքը
թէ մարդէն կախում ունի իր անձին, իրեններուն և
ամբողջ երկրին բարեկաւութիւնը: Լաւ մտածենք այս
մասին և անձնական փորձառութեամբ համոզուելէ յե-
տոյ համոզենք ուրիշներն ալ: Պայքարիլ անհրաժեշտ է:

Քանի՜ հիւանդագին մարդեր կան որոնք առատօրէն
կը վատնեն դեղեր. և մանաւանդ ո՛րքան ջղագրգիռներ
որոնք, ինչպէս կ'ըսեն կես առողջութիւն մը, կես ուժ մը
ունին— իրապէս հիւանդ չեն՝ բայց միշտ տրամադիր կե-
րեւին հիւանդանալու միշտ անկայուն հաւասարակշռու-
թեան մէջ կը տատանին:

Ապրիլ չէ սա այլ կեանքը քաշկռտել:

Այս կարգի գոյութեան մը համակերպիլ— գոյու-
թիւն յաճախ այնքան տաժանելի, որը սաստիկ ջղա-
գրգռութիւն կը պատճառէ և նոյնիսկ անձնասպանու-
թեան գաղափարներ կուտայ— կը նշանակէ լքել այս
աշխարհէն յուսալի երջանկութեան մեծ բաժին մը. վտան-
գի ենթարկել յաջողութիւնը ձեռնարկուած ամեն գործի.
քանի որ առ այդ պահանջուած կորովը և ոյժը պիտի
պակսի իրեն:

Վերջապէս այդ կը նշանակէ փորձել ամեն կերպով
գժեպողացնել իրենները— եթէ ընտանիքի հայր է,—
վասնդի նա անոնց պիտի փոխանցէ գրեթէ բոլոր իր ֆի-
զիքական կարողութիւնները, ինչպէս նաեւ աւելի վատ
կացութիւն մը քան այն, ինչ որ կարելի պիտի ըլլար
թողուլ:

Անոնք մանաւանդ որ ունին սրտի հատորներ, ինչ-
պէս ընտանիք մը յանձնուած իրենց խնամքին, անոնք
պէտք է շատ լաւ խորհին իրենց պատասխանատուու-
թեան վրայ:

Դո՛ւք ընտանիքի հայրեր ի՞նչ կ'ընէ բարեկաւելու
համար ձեր զաւակաց առողջութիւնը, ի՞նչ կ'ընէք կազդու-
րելու համար զանոնք: Անշուշտ երբ անոնք հիւանդանան
բժիշկի կը դիմէք. և լաւ է որ այդ տեսակ պարագանե-
րու բժիշկ կանչէք սկզբնաւորութեան մէջ իսկ. սա-
կայն ի՞նչ միջոցներ ձեռք կ'առնէք կանխելու համար հի-
ւանդութիւնները և կազդուրելու համար ձեր զաւակ-
ները: Կ'երեւի կը կարծէք որ ատոնք ինքնին պիտի կա-
տարուին, և թէ այլապէս համակերպիլ միայն կը մնայ
ձեզ:

Նախ կը թողուք որ մեծնան բարեբախտաբար եր-
բեմն քիչ մը ազատօրէն, իսկ յաճախ նախադգուշու-
թեան չափազանցութեամբ մը՝ ֆիզիքական լաւ կրթու-
թեան մը նուազ պատշաճ եղանակաւ: Ապա զանոնք
կ'ուղարկէք վարժարան ու կը մտածէք որ հոտ կ'ա-
ւարտի ձեր գլխաւոր պարտականութիւնը: Հոն թո՛ղ ա-
նոնց գլուխները թխեն ամեն կարգի ծանօթութիւննե-
րով. ամեն բանէ առաջ այդ կը կարծէք որ կարեւոր
ըլլայ:

Եւ սակայն իրենց մարմնոյն, ամբողջ կազմաւորու-
թեան համար ալ կը յանձնարարէ՞ք արդեօք որ նոյնքան
խնամք տանին: Անշուշտ կրթական շատ հաստատու-
թեանց մէջ մարմնամարդի դասեր կան, բայց ի՞նչ կ'ըլ-
լայ արդիւնքը. և յետոյ ատոր պատասխանատուու-
թիւնը չի նար հաստատութեանց անօրէններուն վրայ
որոնք ի հարկէ չեն կրնար դուրս ելնել կրթական ծրա-
գիրներէն:

1. Մարմնամարդը Ծրանսայի մէջ տակաւին չաւան-
դուիր այնքան բանական, այնքան գիտական եղանա-
կաւ մը որքան պէտք էր:

2. Դասաւանդութիւնները տմենօրեայ չեն, ըլլալէ
ալ շատ հեռու են: Մարմնամարդէն օգուտ կարելի է

սպասել միայն այն ատեն, երբ ամենօրեայ կը դառնայ: Մնաց որ շատ հիմնարկութեանց մէջ քիչեր են որ անոր կը հետեւին, ի մասնաւորի անոնք որ ի ծնէ ձիւք ունին մարմնամարդի, ընդհակառակն անոնք որ ուրիշներէ համեմատաբար աւելի նուազ կարիք ունին:

Մարմնոյ աճման շրջանին, այն տարիքին (14—20) ուր մարմինը կ'ուռճանայ և ուր պէտք է հսկել այդ զարգացման, օրական գոնէ կէս ժամ պէտք է յատկացուած ըլլայ բոլոր ուսանողներու մարմնական կրթութեան: Երկա՛ր ժամեր կը տրամադրուին այնպիսի ուսմանց որոնցմէ ոմանք գուցէ անօգուտ ալ մնան կեանքի մէջ, և անոնց փոխարէն ֆիզիքական կրթութիւնն է որ կ'անտեսուի, կը զոհուի:

Նոյն իսկ ուղեղին լաւ գործունէութեան տեսակէտէն— որովհետեւ մարդկային մեքենային մէջ բոլոր մասերը զիւրար կը բռնեն— անհրաժեշտ է զբաղիլ մարմնոյ միւս մասերով, չանտեսել դանդաղ:

Ֆիզիքական լաւ դաստիարակութիւն մը կը նպաստէ նոյն իսկ մեաւոր նուանումներու: Ուրեմն նոյն իսկ քննութեանց պահուն ձեռնահանգները դիւրացուցած ըլլալու ամառ երիտասարդներ պարտաւոր էք զանց չառնել ֆիզիքական մարզանքը որը միայնակ կը հաւասարակըձէ ամբողջ կազմաւորութիւնը, կը հանգչեցնէ ուղեղը և ընդունակ կը դարձնէ զայն նոր ճիգերու:

Զբօսանքի պահերուն ստուգիւ խաղերը (*) խիստ օգտակար նոյն իսկ անհրաժեշտ են սղայոց և երիտասարդներու համար, եւ պէտք էր աւելի յաճախագէտ

(*) Հոս ալ բացառութիւններ կան, որովհետեւ շատ երիտասարդներ կ'արհամարեն խաղը, որ սակայն առողջապահական լաւ փոփոխ մ'է ուղեղին յոգնութիւնը թօթափող եւ զայն հանդարտեցնող:

ըլլային խղելով յաջորդական շարքը դասերուն և սերտողութեանց ինչպէս կ'ըլլայ Շուէտի մէջ:

Եւ սակայն որքան ալ օգտակար ըլլան խաղերը դարձեալ պէտք ունին լրանալու, ամբողջանալու այնպիսի մեթոտիք շարժումներով, որոնք աշխատցնեն խաղի պահուն նուազ գործող մարմնոյ միւս մասերը: Խաղերը չեն կարող մարմնամարդին տեղը բռնել: Մարմնամարդը միակ ուղիղ միջոցն է որ կը կանոնաւորէ ամբողջ կազմաւորութեան (organisme) նօրմալ գործունէութիւնը: Ամենապարզ և ճշգրիտ միջոցն է կարենալ աշխոյժ և արթնամիտ ընելու:

Գալով բանական մեթոտի տուած փոքրիկ. ոչ միայն պատանիները կ'առնեն զայն երբ ուսուցիչը գիտնայ դասը լաւ աւանդել, այլ և չափահասները: Մարմնամարդը այնքան աւելի պիտի յարգուի անոնցմէ որքան աւելի զգան իրենց առողջութեան, ուժին և կորովին վրայ յառաջ բերած լաւ արդիւնքները: Նախ քիչ մը յոգնութիւն քիչ մը ճիգ, սակայն անմիջապէս կ'զգաս ջերմ հաճոյք մը ստացուած արդիւնքին համար: Ըսինք նաեւ որ եթէ ուսուցիչը լաւ տեղեակ է շուէտական մեթոտին, դասաւանդութեանց մէջ կրնայ զանազանութիւն գնել: Հակառակ առանց գործիքի ըլլալուն արդէն միօրինակութիւն չի կայ: Անշուշտ սակայն լաւագոյն կ'ըլլայ երբ կարելիութիւն կենայ գործածելու մեթոտին յատուկ գործիքները դասաւանդութիւնը ամբողջացնելու համար:



Ի՛նչպիսի անհրաժեշտ հակալիւններ են այս բանաւոր վարժութիւնները ուղեղային գործունէութեան համար:

Ի՛նչ կը տեսնենք մասնաւորաբար քննութեանց և

անոնց պատճառած մտաւոր խոնջէնքի շրջանին, ուր մանաւանդ հակակշիռի մը պէտքը զգալի կը դառնայ:

Խիստ շատ երիտասարդներ ուժաթափ և կորովազուրկ կը լինին և կը կորսնցնէին իրենց ճկունութիւնը ու նիստ ու կայքին իսկական երիտասարդութիւնը: Անոնց մէջ կը տեսնուին շատ կանխաճառ ջղագարներ, նոյն իսկ ոմանք վտանգի կ'ենթարկէին իրենց առողջութիւնը և տեղի կուտան տարիքէն առաջ:

Պիտի կրնայինք հոս յիշել դժնդակ օրինակները երիտասարդներու, որոնք ամենալաւ խոստումներ կ'ուտային, որոնք սակայն ծայրայեղ յոգնութենէ տարուած, չեն կարողացած ունենալ պահանջուած կորովը, դիմագրաւելու համար ժանտաստեղին կամ ուրիշ ծանր ցաւերու և ունեցած են վաղահաս մահ մը անողորմ կակիժի մասնելով իրենց ընտանիքները:

Երիտասարդներու.—

Ձեզ մարմնամարդէն խորշենող պատճառը, ո՛վ երիտասարդներ այն կարծիքն է թէ պիտի հարկադրուիք ուժի և ճարպիկութեան մրցակցութեան մը, այսինքն թէ կը մտածէք խնդիրը տրապեզի մէջ ուժեղ ըլլալն է ինչպէս կ'ըլլան դասերու մէջ:

Ձեզմէ մանաւանդ անոնք որ ամենէն աւելի տկար են, որոնք շատ աւելի պէտք ունին ֆիզիքական մարզանքի, անշուշտ նուազ կ'ախորժին այդպիսի մրցակցութենէ մը, ուր միւս կողմէն իրաւամբ պայքարը իրենց խիստ անհաւասար կը թուի:

Սակայն իննկ ի կողմէ (*) Շուէտի մէջ ստեղծուած

(*) Շուէտական մարմնամարզին վնասող բանը այն է որ զայն կիրարկել կ'ենթադրեն եւ սակայն չեն կիրարկեր: Կեղծ շուէտական եւ կեղծ բանաւոր մեթոտ մ'է այն որ կը կիրարկուի

բանական մարմնամարզին մէջ ոգին, նպատակը բոլորովին տարբեր են: Խնդիրը կրկէսներու մէջ լարախաղացի շահատակութեանց նման, հանդիսատեսներու զարմանք պատճառելու շուրջ չի դառնար. հոս խնդիրը իր անձին բարելաւութեան և առողջութեան համար աշխատելու մէջ կը կայանայ և հետեւաբար ամէն ոք կրնայ և պարտի օգտուիլ անկէ:

Բանական մեթոտը կը պատշաճի տկարներուն ալ, ուժեղներուն ալ: Անոր նպատակը ըմբիշի ձեւեր, ոյժի և առողջութեան խաբուսիկ երեւոյթներ տալ չէ: Ան կը ձգտի իսկական առողջութիւնը, կորովը, ճկունութիւնը և տոկունութիւնը տալու, կը դիւրացնէ մարմնոյն համաշափ զարգացումը կամ կազմաւորութեան օրինաւոր գործունէութիւնը, կը հսկէ մանաւանդ մարմնոյ տկար մասերուն վրայ և կը զարգացնէ զանոնք առանց անտեսելու նաեւ միւսները:

Մեթոտին մէջ աւանդուած իւրաքանչիւր շարժում իր գոյութեան պատճառը ունի. որոշ նպատակի մը հասնելու համար անհրաժեշտ և օգտակար վարժութիւններ միայն պէտք է ընել: Այս կերպով կարելի է ձեռք բերել կազմաւորութեան կատարեալ հաւասարակշռութիւն

այնպիսի ուսուցիչներու կողմէ որք տեղեկութիւն իսկ չունին անոր վրայ, որոնք չեն ըրած պահանջուած ուսումնասիրութիւնը: Սա ալ ըսենք որ ճիշդ մը կայ երրեմն շուէտական մեթոտը կապելու հին յոյներու ծանօթ մարմնամարզին:

Ապահովաբար հիները, ֆիզիքական կրթութեան նիւթի մասին սքանչելի սկզբունքներ գտած էին, սակայն դիւրին պիտի ըլլար հաստատել որ յոյները զբաղած են աւելի մարմնաստեղծութեամբ (plastique), քան բնախօսութեամբ (physiologie):

Մարզանքին բնախօսական արդիւնքները միայն իննկի մեթոտին ստեղծումէն ի վեր է որ լաւ ծանցուած են:

և բարեխառնութիւն: Յետոյ՝ լաւագոյն վիճակի մը մէջ կը պահուին գլխաւոր պաշտօնները (fonction) ինչպէս արեան չրջանը, շնչառութիւնը, մարսողութիւնն են:

Աճման չրջանին բացայայտ է որ այս կարգի բանա- կան վարժութիւններու ամբողջութիւնն մը մեծապէս կը նպաստէ մարնոյ ուռճացման (*):

Իսկ կորովը բոլորովին բնականօրէն կուգայ այս մարզանքներուն իսկ արդիւնքով, առանց պէտք զգալ զարգացելու մարմնոյ այս կամ այն մասը չափազան- ցուած, երբեմն ծիծաղելի ձեւով մը ինչպէս կը պատահի ֆիզիքական կրթութեան ինչ ինչ սխալեմներու մէջ:

Այս մեքոսը առ հասարակ ամենուն ալ կուտայ ա- մենամեծ արդիւնքը կարելի եղածին չափ քիչ ժամանակի տեւողութեամբ իսկ:

Ուսուցիչներուն.— Յունարէնի, կատիներէնի, գրա- կանութեան, գիտութիւններու ենթի

ձեր իմաստուն ուսուցիչները ո՛վ երիտասարդներ, ձեզ չափ պէտք ունին մարմնամարզին հանգստացնելու հա- մար իրենց ուղեղը, ու ձեզ պէս կրնան և պարտին օգ- տուիլ այդ ֆիզիքական մարզանքէն՝ այնքան պարզ և դիւրամատչելի միանգամայն: Այսինքն պէտք ունին կա- տարելու օրական միկ քանի վայրկեանի վարժութիւններ առանց ո եւ ե գործիքի անհրաժեշտութեան:

(*) Բժիշկ Tissié յատկանշական թիւեր ցոյց կուտայ շուէտական մեթոսին կեանքի միջին տեւողութեան, ամուսին, եւ հասակին վրայ ըրած ազդեցութեանց համար՝ կ'ըսէ «Կեանքի տեւողութիւնը աւելցած է Շուէտի մէջ. 1840ին 41½ էր եւ 1890ին 50: Յիսուն տարուան միջոցին հասակը 3 տանթիմէզը ա- վելցած է, 1841ին 1,670 մէթր էր, 1890ին 1,701 մէթր:

Զինուորական ծառայութեան անյարմարներու թիւը նուա- ցած է. 1831ին 35,7 էր իսկ 1895ին 0/0ին 21,7»:

Ընտանիքի հայրերուն.— Զերծնողքները թո՛ղ յանձ-

նարարեն ձեզ, նոր մեթոսի կիրար- կումը, գէթ ձեր օգտին համար թո՛ղ պահանջեն վար- ժութիւններու այս նուաղագոյն չափը, և տան անձամբ անոր օրինակը: Պէտք է յիշեն որ իրենք ալ տուեալ են այն մի և նոյն ընթացքէն, որուն դուք այժմ կը հետեւիք: Եթէ՛ հակառակ ձեզ նկատմամբ իրենց ունեցած ամբողջ գորովին, տակաւին մինչեւ այսօր մարմնամարզը չեն յանձնարարած, պատճառը այն է որ դեռ ըստ բաւա- կանի չեն ըմբռնած, թէ լաւ հասկցուած ֆիզիքական մար- ջանք մը ինչպիսի արդիւնքներ կուտայ: Ամեն պարա- գայի մէջ դեռ չեն գնահատած անոր ամբողջ կարեւո- րութիւնը: Բայց այլեւս շուտով անթոյլատրելի պիտի չառնայ այդ անգիտացումը:

Մայրերուն.— Ընտանիքի հայրերուն ըսածներս պի-

տի կրնայի կրկնել, խօսքս ուղղելով մայրերուն: Բացի այդ, անոնց ի մասնաւորի պիտի ըսեմ՝ նաեւ թէ, մտածեցէ՛ք որ ձեր աղջիկները իրենց կար- գին ընտանիքի մայրեր ըլլալու պարտաւոր են: Անոնք ալ ոչ նուազ պէտք ունին ուժեղնալու քան մանչերը: Անոնք կրկնապէս պէտք ունին մարմնամարզին, նախ ի- րենց անձին, ապա իրենց սահմանուած պաշտօնը՝ մօր դերը կատարել կարենալու համար, առանց խօսելու ի- րենց, որպէս մանուկներու դաստիարակիչ ունեցած գոր- ծի մասին: Ո՛րքան պիտի աւելնայ արդեօք իրենց ուժը, իրենց առողջութիւնը, բանական մարզանքի մը չնորհիւ: Դիտէ՛ք ո՛րքան կրնայ զատ բանը նպաստել իրենց՝ իրենց ապագայ ընտանեաց, զեղին ապագային: Եւ արդեօք ալ անգիտները եւ անգիտներն թէ նոյն իսկ

7/31 1922
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ՄԱՐԺԱՆԻ ՄԱՐԺԱՆԻ
ՄԱՐԺԱՆԻ ՄԱՐԺԱՆԻ

պատշաճութեան ամուսնութեան մէջ (*) (se marier à leur convenance) շատ օգտակար չի պիտի ըլլայ իրենց համար, առողջութեան և ուժի տեսանելի նշաններ ունենալը:

Հետզհետէ ամուսնացողներու մօտ, աւելի քիչ պիտի վնասուի հիւանդագին հրապոյրը: Այդ հրապոյրը անցողակի կրնայ ըլլալ, մանաւանդ որ ամեն պարագայի մէջ, չի փոխարիներ վատառողջ կին մը և վատուժ զաւակներ ունենալու ճանճրոյթին:

Ընդհակառակն՝ ֆիզիքական կրթութեան կարեւորութեան մասին նորագոյն գաղափարներով տոգորուած, բանաւոր մարմնակրթանքի մը միջոցաւ ճկունացած, ուժեղցած, քաջառողջ երիտասարդ մը, հետզհետէ անոր մէջ միայն պիտի գտնէ թանկագին նիւթեր յաջողելու քննութեանց և... նշանախօսութեանց մէջ:



Ներկայիս երիտասարդներուն մեծ մասը, անգամ մը որ դպրոցէն, քօլէժէն և զօրագունդէն կ'ելնեն, ալ այնուհետեւ ձեռք կը քաշեն մարմնամարզէն: Կարծես թէ մարմնամարզը այդ չըջանին համար միայն օգտակար է, միայն՝ երբ դասարանի նստարաններուն վրայ, կամ զօրանոցներու մէջ կը գտնուին:

Ո՛րպիտի սխալ: Պէտք չէ՞ արդեօք շարունակել այդ կարգի մարզանք մը, կանխելու համար հիւանդութիւնները, որքան կարելի է երկար պահելու համար ճկունութիւնը և մատաղանքութիւնը. յետոյ աւելի յառաջացած տարիքի մէջ որպէս զի մարմնոյ կազմը լաւ վիճակի մը

(*) Se marier à leur convenance. Կ'ըսուի այն ամուսնութեան, որուն հիմը փոխադարձ սէրէն աւելի դրամն է որ կը կազմէ:
Մ. Թ.

մէջ մնայ: Երբ կարելի չըլլայ յաճախել մարզարաններ ինչպէս նաեւ մարմնամարզական ընկերութեանց այն սրահները, ուր ամբողջովին կը կերարկուի իսկական բանասեր մեթոդը—որուն ֆրանսա մուտքը կը չնորհաւորենք — գոնէ այդ պակասը պէտք է փոխարինել, առնին մարզանքներով:

Ինչպէս որ՝ Լէճնտի համալսարանի սրախաղութեան և մարմնամարզի հմուտ ուսուցիչը՝ գնդապետ C. Norlander բացատրած է. առօրեայ զբաղումները, գլխու աշխատութիւնները, քաղաքակիրթ մարզու կեանքին մէջ այնքան տեղ կը բռնեն՝ որ քիչ ժամանակ կրնայ տրամադրել ֆիզիքական մարզանքներու: Սակայն, եթէ այդ քիչ մը ժամանակը վատնուի բանական մեթոդի մը չնորհիւ, բաւական կ'ըլլայ ֆիզիքական և ուղեղային գործունէութեանց միջեւ անհրաժեշտ հաւասարակշռութիւնը հաստատելու:

Գաւառային մարզաճիւղերու Ի հարկէ շատ երի-
կիսեւորներուն (Sport).— տասարդներ և տա-
րէցներ բացօդեայ մարզանքի մը, սփորի մը կը հետեւին.
Ինչպէս վաղք, հեծելանիւ, ձիարշաւ, սրախաղու-
թիւն ևն.:

Սփորները այժմէութիւն ունին, սակայն մէկ, նոյն իսկ բազմաթիւ խաղեր կամ սփորներ անբաւական են, թերի տեղեր կը թողուն ֆիզիքական մարզանքին մէջ: Վասն զի ոչ մէկ խաղի, ոչ մէկ սփորի մէջ, մարմնոյ մասերուն համաչափ զարգացման կը հսկենք: Նոյն իսկ կան պարագաներ— և յաճախագէտ— ուր մարզանքը կը չափազանցուի, ուր մարդ կ'երթայ խոնջէնքի (Surmeange) կամ ինքնասիրութեամբ, կամ անխոհմտութեամբ: Յիշենք օրինակի համար սրամարտ ընողները, որոնք կը

ձեռնարկին խիստ երկար և յաճախակի ընդհարումներու, և որոնք կը դադրին այն ատեն միայն, երբ ուժաթափ կ'ըլլան: Երբ՝ մասնաւորաբար մրցման մը կամ հանրային հանդէսներու մէջ և ընդհանրապէս բոլոր մարզանքներու մէջ ուժի և ճիգի չափազանցութիւնը ըլլայ, այն ատեն անտարակոյս բոլոր այդ խաղերը, բոլոր սրորները կը ձգտին ըլլալու վնասակար և նոյն իսկ չափազանց յոռի:

Ամեն պարագայի մէջ, միայն խաղերով կամ սփորներով անկարելի է մարմնոյ համաչափ զարգացում ակնկալել. անպատճառ այդ նպատակին համար պարտաւոր էք դիմել կանոնաւոր մեթոտի մը և ուղղել զանոնք:

Եւ նոյն իսկ պէտք է կատարել բանաւոր եւ մեքոսիք շարժումները ի նպաստ ձեր սիրած սփորին, որպէս զի կարենա՞նք աւելի լաւ յաջողիլ անոնց մէջ: Այո՛ մարզուեցէ՛ք առաւօտուն սփորէն կամ խաղէն առաջ, որովհետեւ այդ կերպով պիտի պատրաստուիք անոր՝ սփորին. այդ կերպով ձկուռացած պիտի ըլլայ ամբողջ ձեր կազմաւորութիւնը և աւելի արամազիւր կատարելու սփորին պահանջած ճիգերը:



Եթէ ու եւ բացօդեայ մարզանքի (Sport) չէք հետեւիր. ընդհակառակն աւելի նստուկ կեանք մ'է որ կը վարէք, այն ատեն աւելի ևս անհրաժեշտ կը դառնայ ֆիզիքական մարզանքի մը հետեւիլը:

Գրասենակի մարդոց.— Դու՛ք գրասենակի աշխատաւորներ, դուք որ յաճախ փակուած կ'ապրիք, հապա ի՞նչպէս կ'ուղէք այդպիսի

պայմաններու մէջ զերծ ըլլալ ամեն կարգի չարիքներէ, նոյն իսկ հիւանդութիւններէ և կանխահա ծերութենէ մը: Դիւրին է համոզուիլ որ անշարժութիւնը արեւան գէշ շրջան մը, և մասնային ոսնութիւն (Atrophie) յառաջ կը բերէ: Զեղմէ՛ շատեր կրնան վկայել որ այդ կերպով՝ մարդիկ հետզհետէ կուենեան ասթմաների մարսողութիւն, գլխու ծանրութիւն. ուղեղը շարունակ ենթակայ համախռնումի, քամակը կորանալու, յառաջ կուգայ պարագրտութիւն մը, որ կը փոխուի սոնքաթեան (Obésité և այլն): Զղային հիւանդութիւններէ և նոյն իսկ թոքային տապերէ՝ զորս պիտի կարենար արգիլել բանական մարմնամարդ մը՝ պէտք է կասկածիլ:

Ոհ, անշուշտ մինչեւ գրասենակի հասնելու համար կը քալէք, երբեմն նոյն իսկ աւելի շատ, քիչ մը մարզանք ըրած ըլլալու համար: Բայց այդքանը իրապէս անբաւական է, քալելը կը մարդէ միայն մէկ քանի, և միշտ միեւնոյն դնդերները:

Վաղաքի գործաւորներուն.— Զեռական ըսուած աշխատութեանց մէջ իսկ շատ պէտք կայ ֆիզիքական բանաւոր մարզանքի՝ որպէս զի լրացնէ օրկանիզմի կարգ մը մասերուն շատ այլ լամերժ աշխատութիւնը: Այո՛ դուք ալ գործաւորներ, դուք որ ձեր բազուկները կը յոգնեցնէք բիրտ աշխատանքի մը մէջ, պէտք ունիք յաւելուածական ֆիզիքական աշխատութեան մը, որպէս զի հաւասարակշռէք ձեր կազմաւորութիւնը, հանդէսնէք մարմինը:

Ի՞նչպէս— պիտի հարցնէք— կարելի՞ է յոգնութիւնը փարատել շարժումներով, երբեմն խիստ մարզանքներով: Ասի կրնայ նախ զարմանալի երեւնալ, բայց իրողութիւնը հասկնալ զիւրին եղած է այն օրէն

ի վեր՝ ուր յողջութեան պատճառները տարբարակապատճառներն: Խոնջէնքը յառաջ կուգայ, մարմնի մը աշխատող մէկ մասին մէջ սպառուած արտադրոյթներու հաւաքոյթէ մը, օրինակ դնդերի մը կամ ուղեղին մէջ:

Բանական մարմնամարդ մը, զանոնք կ'անհետացնէ վերահաստատելով արեան շրջանը, դադրեցնելով արեան համախոնուումը: Միւս կողմէ այս վարժութիւնները ջղաշին մեծ ուժ, ուղեղային շատ կորով վատնել տալու անպատեհութիւնն ալ չունին, այս տեսակէտէն կը տարբերին ուրիշ մարդանքներէ, որոնք շատ անգամ կը կիրարկուին առանց չափաւորութեան, առանց մեթոտիք ծրագրի:

Նոյն պատճառաւ ալ, այն երիտասարդները կամ չափահասները որոնք սրօր մը կը չափազանցեն, պէտք էր սովորէին յողջամբ տուն վերադառնալէ յետոյ, կատարել կարգ մը վարժութիւններ, կադդուրելու և հաւասարակշիւութիւն համար իրենց օրկանիւմը:

Պատեհի բանուորներուն.— Դուք իսկ դաշտի աշխատաւորներ, դուք որ բնդհանրապէս աւելի առողջապահիկ պայմաններու մէջ կ'ապրիք քան քաղքենի գործաւորները, դուք ալ մեթոտիք վարժութեանց պէտք ունիք, հակակշիւելու համար արդիւնքները աշխատութեան մը՝ որը ձեզ տարիքէն առաջ կը կըքէ: Ձեր երիտասարդութենէն իսկ այդ ճիգերուն արդիւնքները ի յայտ կուգան, արդէն իսկ գիւղացի շատ սկսնակներու քամակներ կորացած են: Աւելցնենք նաեւ որ թոքախտի նման հիւանդութիւններ, ձեր մէջ ալ կը տարածուին: Պայքարեցէ՛ք, շատ պարզ է: Սկզբնաւորութեան մէջ պայքարը քիչ մը ճիգ բնել պիտի տայ ձեզ, և սակայն ի՞նչքան նպաստաւոր արդիւնքներ պիտի քաղէք անկէ թէ ձեր և թէ ձեր որդւոց

առողջութեան համար: Զինուորական ծառայութեան մանելէ առաջ, աւելի համարձակ, աւելի առողջ պիտի ըլլաք: Իսկ այնուհետեւ երբ զօրագունդ մտնէք, լաւագոյն կերպով պատրաստուած պիտի ըլլաք զիմանալու ռազմափորձերուն: Այդպէսով ստացած և մշակած կ'ըլլաք ձեր մէջ առողջութիւն, ոյժ, կորով: Այդպէսով նոյն իսկ յառաջացած տարիքի մէջ կը կարողանաք պահել երիտասարդական գնացքը: Այն ատեն այլ եւս չենք տեսներ այնքան գիւղացիներ այդպէս ընանք ծերութենէն «բեկանուած»:

Ուսուցիչներուն.— Այս մասին՝ գիւղի ուսուցիչներ դուք մեծ պաշտօն մ'ունիք կատարելիք, դուք պիտի տաք դասը և օրինակը Ֆիզիքական նոր կրթութեան: Իսկ դուք ո՛րքան թանկագին թիկունք պիտի գտնէք անոր մէջ, ձեր ուսուցչութեան տեսակէտէն, ձեր Ֆիզիքական և բարոյական ուժին համար, ձեր պաշտօնին պարզած բարգոյթիւններու միջև:



Ամենուն համար ալ, Ֆիզիքական կրթութեան սրբաւորած ամենալաւ արդիւնքներէն մին սա է, որ մարդ անգամ մը սովորելէ վերջ, իր մարմնին լաւ պաշտօնավարութեան և մշակման համար ա՛լ աւելի հոգատար կը դառնայ: Այդ կերպով մարդ ա՛լ աւելի բաղձացող կ'ըլլայ զգուշանալու ամեն չափազանցութենէ, որոնք կը ձրգտին անոր լաւ կացութիւնը և գեղեցիկ յօրինուածքը խաթարելու, մարդ աւելի եւս կը խնամէ իր մարմնը, աւելի կը խորհի իր առողջութեանը վրայ:

Ուրիշ խօսքով մարդիկ ա՛լ աւելի ի վիճակի կ'ըլլան իմաստնագոյն և առողջ գոյութիւն մը պահելու:

Թէ ինչո՞ւ համար մեր վարժութեանց քարքին մէջ
 ո եւ է գործիք հարկաւոր չէ:

Վարժութիւններու այն պարզ շարքը, զոր նշանա-
 կել կը յառաջագրենք, հաւասարապէս ամեն մարդիկը
 հաղորդակից կ'ընեն, շուէտական մեթոտի էական մա-
 սին հետ, և առանց ո եւ է մասնաւոր գործիք հարկադ-
 րելու: Ինչ որ չափազանց պատշաճ է առանձին մարմնա-
 կրթանքին: Խիստ շատ վարժութիւններու համար, կա-
 բելի է կարասիներէ օգտուիլ:

Կարենալ զանց առնել մասնաւոր գործիքներ՝ ահա
 առաջին բանը որ կը դիւրացնէ պէտքի գոհացումը, և կը
 պարզէ ծախքերը: Անշուշտ եթէ կարելի ըլլայ հայթայ-
 թիւ գործիքներ խիստ օգտակարներ կան, որոնք կը դիւ-
 րացնեն ինչ ինչ շարժումներու կատարումը, ի մասնա-
 լորի սկսնակներու համար: Սակայն այստեղ ընտրուած
 են, առանց գործիքի և ամենաարդիւնարար շարժումները:
 Ասկէ զատ, կարեւոր է նկատի ունենալ որ, խնդիրը
 շուէտական մարզանքներու յատուկ գործիքներու շուրջ
 կը դառնայ և ոչ թէ ուրիշ կարգ մը առանձին մարմնա-
 մարզական սխաթեմներու, որոնք պէտք կ'զգացնեն զըս-
 պանակաւոր գործիքներու և ծանրութիւններու և կամ
 այս երկու եղանակներու միացման:

Շատ մարդիկ հետեւած են այդ սխաթեմներուն (ո-
 րոնք բէքլամի չափազանցութիւններով մէջտեղ նետուած
 են) 1. Որովհետեւ շատ սուղնոց չեն, 2. Որովհետեւ քիչ
 անդ կը բռնեն և զետեղումը դիւրին կըլլայ:

Բայց գալով անոնց արդիւնաւորութեան, այդ տար-
 րեր, ձախող արդիւնքներ իսկ յառաջ կը բերեն:

Գործիքները կրնան խաբել: Մարդիկ պիտի հար-
 կադրուին անոնց գործել տալու, մինչդեռ բանական մե-
 թոտին մէջ, մարդկային գործարանաւորութիւնն է որ
 շարժման կը մղուի, ինչ որ աւելի պատշաճ է: Մարդ
 կը խորհրդածէ իր ըրածին վրայ, ինքն իրեն կը բացատ-
 րէ իւրաքանչիւր փորձի պատճառը և արդիւնքը: Զըս-
 պանակաւոր գործիքներով՝ դնդերներուն հակադրուած
 դիմադարձութիւնը, ո՛չ աստիճանարար կաւելնայ, ո՛չ
 ալ նոյն կերպով կը նուազի այնպէս՝ ինչպէս կը պա-
 հանջէ դնդերին ուժը: Գործիքը այնպիսի դիմադարձու-
 թիւն մը կը հակադրէ դնդերին, որ կ'ստիպուի շարժում-
 ները գէշ կերպով կատարելու: Ծիշդ նոյն դիտողութիւ-
 նը կրնանք ընել և իրաւամբ՝ ծանրութիւններուն համար
 ալ: Անոնց գործածութիւնը ջատագովողներէն խիստ չա-
 տերը պիտի պարսաւէին զանոնք, երբ գիտնային թէ որ-
 քան աւելի նպատակայարմար շարժումներ կարող է ի-
 րագործել մարմինը, առանց աւաւել կամ նուազ ծանր
 ո եւ է գործիքի օժանդակութեան:

Վարժութիւնները որքան պարզ ըլլան, ա՛յնքան ա-
 ւելի օգտակար կը դառնան: Պէտք է տեսնել թէ ո՞րը
 աւելի օգտակար կ'ըլլայ մարմնոց համար, և ո՛չ թէ որը
 կրնայ իրագործել: Եւ ծանրութիւնները կրնան վնասել
 կիրարկմանը այն շարժումներուն, զորս մարդ պարտի ոչ
 թէ բաւական լաւ, այլ չափազանց լաւ կերպով իրա-
 գործել:

Միւս կողմէ անճանախիտութեան խնդիր մը կը խառ-
 նուի անոր, նախ 20 քիլօ ապա 30 վերջնելէ վերջ, կը
 ջանան հասնելու գէթ ըմբշական նուաճումներուն, եթէ
 ոչ գլելու ամենաբարձր աստիճանները (Record):

Արդ, իսկապէս բանական ֆիզիքական կրթութեան մեթոտ մը, չի ձգտիր. կը կրկնենք, մարդը ըմբռնի փոխակերպելու, տալու անոր ուժի և առողջութեան խաբուսիկ երեւոյթներ: Բանական մեթոտ մը չի ձգտիր հայթայթելու գերաճում, որ կը ծածկէ յաճախ թերութիւն մը, մոլութիւն մը, և առաւել կամ նուազ երկար անողորմութիւն ունեցող չարաղէտ հիւանդութիւն մը: Մանաւանդ, մարմնոյն աճման շրջանին, պէտք է շատ խորհիլ զնդերները զարգացնելու վրայ, պէտք է ամէն բանէ առաջ օգնել աճումի գործին, զարգացնել օրկանիզմին էական պաշտօնները: Ահա այն ստեն ուժը ինքնին կուգայ. պէտք է ուրեմն բանական կերպով մը աշխատիլ, առանց որոնելու զնդերային արդիւնքներ՝ որոնք աւելի վնասակար կ'ըլլան հասնիլ յառաջագրուած գրել-խաւոր նպատակին համար:



Հեղինակներու կողմէ ցուցադրուած են, մարմնամարզի սխեմաներ, երբեմն առանց ու է գործիքի, կամ կան կարասիներ իբր այն ծառայեցնող, սխեմաներ բոլորովին տարբեր շուէտականէն՝ որը միակ բանական, մարդակազմական և բնաստական սկզբունքներու վրայ հիմնուած սխեման է: Այդ հեղինակները կը յանձնարարեն, թերի, պակասաւոր շարժումներ: Մնաց որ կարգ մը հեղինակութեանց մէջ վարժութեանց ծրագիր մ'իսկ չի գտնուիր:

«Revue scientifique»-ի մէջ բժիշկ Ph. Tissie այսպէս կը խօսի շուէտական մեթոտին վրայ.

«Անոնք որ շուէտական մարմնամարզը կ'աւրասանեն նոյն ուշագոյն ներկայի գիտական պահանջներուն

բաղդասմանը, ծիծաղելիօրէն կը սխալին, իիենց անգիտութեամբն իսկ այն մերոսին՝ զոր կը ֆինսդասեն և մոտքը կ'արգիլեն ի Ֆրանսա, ուր պիտի տար ապահովաբար մանաւանդ վարժարաններուն մէջ, այն նոյն առողջապահական, մանկավարժական և ընկերային արդիւնքները, զոր կուտայ Շուէտի մէջ: Այդ հակառակորդները ուրեմն, շատ ծանր սխալ մ'են որ կը գործեն, ի վնաս ազգային ընդհանուր առողջութեան»:

Բժիշկ Tissie շատ պերճաբան թիւեր կուտայ շուէտական մեթոտի բարեբաւտ արդիւնքները ներկայացնող հարաւային Ֆրանսայի կրթական հաստատութեանց մէջ: Աշխարհագրական լայնութեան, կամ կլիմայի խնդիրէ մը կախումն չունի՝ որ չի շարունակէ տալ լաւագոյն արդիւնքներ:



Թէ ինչո՞ւ համար, լաւ հասկցուած շարժումներ կը բաւեն բարելաւելու օրկանիզմի զիտւոր պաշտօնները. ինչպէս շնչառութիւն, արեան շրջան սննդառութիւն, ջղազդեցութիւն (Innervation. ջղային դրութեան գործունէութիւն) եւ մորթի զործունէութիւնը:

Եւ թէ ինչո՞ւ համար զէշ հասկցուած շարժումներ կրնան վնասել նոյն պաշտօններուն:

Ամէն անոնց՝ որոնք յանձին սքանչելի անուններ կրող, և յայտարարութիւններու միջոցաւ խեղաթիօրէն մէջտեղ նետուած— կամ պառաւական գեղերու.— ամեն բանի կը հաւատան, այդ նոյն մարդոց, կրնայ դարմանալի թուիլ, թէ ինչպէ՞ս ամենօրեայ մի քանի վայրկեանի մարմնական պարզ շարժումներ, այդքան մեծ և այդքան բարերար ազդեցութիւն կունենան օրկանիզմի ամբողջ գործունէութեան վրայ: Սակայն թո՛ղ փորձեն, և անմիջապէս ճշմարտութեան հասու ըլլալու պիտի հարկադրուին: Բոլոր անոնք, որ ընտելացուած և բնագիտութեան վրայ գաղափար մ'ունին, և կը յիշեն այդ գիտութեանց սկզբունքները, պիտի կրնան բացատրել թէ ինչո՞ւ և ի՞նչպէս ընտրուած վարժութիւն մը լաւ արդիւնք կուտայ այս կամ այն պաշտօնին:

Առանց չափազանցութեան նորմալ կերպով մը աշխատող ամեն մասն, միւսներէն աւելի շատ արիւն կը քաշէ, կը զարգանայ և կուժեղնայ: Բանական մարմնամարդը ի մէջ այլոց, օդ ներշնչող դնդերները մեթոսիք կերպով շարժման մէջ դնելով, կը զարգացնէ կրծային վանդակը, (Cage thoracique) կ'աւելցնէ անոր առաձգու-

թիւնը, ինչ որ խիստ կարեւոր է լաւ շնչառութիւն մը և ամբողջ իր լաւ հետեւութիւնները կարենալ ունենալու համար:

Դիտենք թէ ինչ է կենսատու ազդեցութիւնը օդի այն մասին՝ որուն (Oxygène) թթուածին կ'ըսեն, որը շնչառութեան միջոցաւ կը մանէ թոքերուն մէջ և այնտեղ կը նորոգէ արիւնը, սննդարար արտադրութիւններու այրումը կը կատարէ, կը զիւրացնէ ներածուած օգտաւէտ մասերուն ծծումբը: Միւս կողմէ, լաւ շնչելով աւելի լաւ կերպով կ'արտածուի ածխային թթուն, և միւս ցնդողական նիւթերը, որոնք յառաջ կուգան արեան մէջ այրումի (Combustion) ժամանակ, և որոնք մնալով վնասակար պիտի դառնային կաղմաւորութեան համար, իրենց թունաւոր ըլլալու հանգամանքով: Ասկէ դատ, մասնաւոր ցաւ մը (Malaise) կայ, որ անհաճոյ է, որը ժամանակի ընթացքին մէջ անհանդուրժելի կը դառնայ, այն է չի կարենալ ազատօրէն շնչելը:

Շնչառական խսկական գործարանը քիթն է, յաճախ մասնակի կերպով խցուած՝ ինչ որ շատ վնասակար է: Բերնով ալ կը շնչեն, բայց վերջապէս շնչառութիւնը մեծ թուով մարդոց մօտ, բաղձալի բան մը պակաս կը թողու: Եթէ լաւ շնչելու վարժութիւն չընենք, թոքին ինչ ինչ մասերը երբէք չեն գործեր, մասնաւոր նստուկ կեանքի մը մէջ, թոքի այդ մասերը կը փճանան, կը հիւսնադանան: Եւ այն ժամանակ ինչպէս կ'ըսեն լաւ գետին մը կ'ըլլան միքրօպներու:

Թոքախտի համար գումարուած քօնկրէներու մէջ, բժիշկները մտահոգութիւն յայտնած են մարդոց ապրած միջավայրին, տարուելիք մաքրութեան խնամքներու, և համաճարակէ զերծ մնալու միջոցներուն համար:

Բայց ամենակարեւորը, այն սկզբունքը որուն վրայ բժիշկները չեն կարող տարակարծիք ըլլալ, այն է որ

պէտք է ուժեղացնել թոքերը մատաղ տարիքէ սկսեալ : Օրկանիւմի այս ա՛յնքան կարեւոր պաշտօնը բարեւքելու, կրծային վանդակը զարգացնելու, սիրտը և թոքերը ուժեղացնելու համար, բանական մեթոտը կը հայթայթէ սքանչելի վարժութիւններ, զիտէ նաեւ զանոնք ընտրել, և չափել անոր բաւարար ճիգի քանակը :

Կրծային վանդակի զարգացման մէջ, պէտք է հասկնալ նաեւ զարգացումը կրծային դեղերներու (Pectoral տե՛ս մարմնոյ մասններ պատկ. Ա. Թիւ 10) որոնք կըրծքին վրայ անօգուտ մնային զանդուածներ են, կրնանք ըսել նաեւ նուազ գեղեցկագիտական : Պէտք է մարդել ներշնչումը կատարող մասնները, որպէս զի, ընդլայնի վանդակը և այդ կերպով կարելի եղածին չափ աւելի շաբժուն ըլլայ : Պէտք է ջանանք ընդարձակել վանդակը որպէս զի կարելի ըլլայ ապահովել թոքի ընդլայնման ամենամեծ աստիճանը : Անշուշտ սակայն, կարեւոր է լաւ ընտրել վարժութիւնները և լաւ չափել զանոնք :

Սթօքհօլմի Institut royal ի տնօրէն հռչակաւոր բրօֆէսէօր Torngren, այս առթիւ նշանակելի գրքի մը մէջ կ'ըսէ .

«Սասիկ եւ շատ մասնակի շարժումները, շատ յաճախակի կրկնուած փարձոթիւնները, կրնան ձեռք աւրսիկ վրայ, վնասել անոր բարոյ գործունեութեան. ընդհակառակն շաւ հաշուուած փարձոթիւնները ոչ միայն կը դիւրացնեն արտի շարժումները, այլեւ, աւելի կը մշակեն կը զօրացնեն այնքան կարեւոր այդ գործարանին դիւրեւները : Մտին պաշտօնախորհրդը կ'ազդէ քոֆերու պաշտօնին վրայ եւ փոխադարձաբար, միայն շաւ պաշտօնը կախում ունի միւսէն : Ֆիզիքական մարզակները միեւնոյն տեւ երկուքին վրայ ալ կ'ազդեն : Այս գործարաններուն պաշտօնը խիստ կարեւոր ազդեցութիւն ունի, մարմնոյ զար-

գացման վրայ : Անկէ տեսլի աշխատեալուն մէջ դիմադարձող ուժը (force de résistance) անոնցմէ կախեալ է, եւ խրախմբելու մեծ ճիգի մէջ անոնք են որ կը վնասեն քի կրնայ զայն շարունակել» :

Beaujon հիւանդանոցի վերաբոյժ բժիշկ Michaux կը գրէ իր սովորական հեղինակութեամբ .

«Այսպէս եղայ մի քանի երիտասարդներու կրծային վանդակին բազմաթիւ սակարկներ աւելնալուն, մէկ քանի անտուան միջոցիկ : Շուտի մէջ երկար ժամանակի ի վեր ճշգրիտ հետազոտութիւններ կատարուած են եւ ոգեցալի գործիքը յաղթանակեալ է յայտ բերած է, Լիւնկի մեքոսին յառաջ բերած արդիւնները՝ շնչառական գործունեութեան վրայ :»

Բժիշկ Michaux հաստատելով բանական վարժութեանց լրած լաւ արդիւնքները արեւմտ շրջանի և սերնդառութեան վրայ, մասնաւորապէս ըսած է .

«Շնչառական պաշտօնին հետ, կեդրոնական արեւմտ շրջանառութիւնն ալ ոչ նուազ արդիւնաւոր կերպով կը դիւրացայ, կուրծքին ընդլայնմանը : Կրծային դասարկութեան քաշուած արիւնը կը հոսի արտի մէջ մեծ շնչերակային խողովակներու միջոցաւ. սեւ արիւնը՝ որ ստեղծուած է անմիջապէս մարմնէն. կարմիր արիւնը՝ պատշաճ քանակին եւ կեանք սանկը հիւսկիներուն մէջ : Լիւնկի մեքոսը՝ իր շնչառական փորձերով միայն կեդրոնական արեւմտ շրջանին, արտի եւ ներքին շնչառական մեծ շնչերակային խողովակներուն վրայ չէ որ կը ներգործէ, այլեւ կը կանոնաւորէ հաստաւորապէս շրջաբերած արեւմտ շրջանը՝ (Périphérique) այն փոխադարձ կրծքաւորներու միջոցաւ, զորս կատարել կուտայ յաջորդաբար

որովայնային (Abdominal. sk'u մարմնոյ մասններ պատկ. Ա. 34), ստորին անդամներու եւ վերին անդամներու դիտներնուն:

Մարմնամաշկի բոլոր մեթոքներուն պէս, լիկնկի մեթոքն ալ կը ներգործէ անկառուքեան փայ, կը կասարեւայրումները, ծծումի եւ արտարումի գործողութիւնները, որով սնկառակիւն գործունեութեան ետքիւն իսկ եւ որ կը կազմեն:

Որովայնային դնդերներու մեթոքիք կծկումը, կը զիւրացնէ մարսողական խողովակի մէջ անցած նիւթերու շրջադաշտութիւնը: Այս կերպով ալ զիւրացած կ'ըլլայ մարսողութեան մեքենական կողմը:

Գիտենք արդէն, որ մարսողութիւնը միայն ստամոքսին մէջ չի կատարուիր, այլ կը շարունակուի ամբողջ մարսողական խողովակին մէջ ալ: Եւ եթէ, որովայնային դնդերները լաւ վիճակի մէջ գտնուին, որովայնային գործարաններու վրայ իրենց բրած ճնշումը զանոնք կը գրգռէ, կ'աւելցնէ անոնց գործունէութիւնը վերջապէս սեքենաբար կ'աւելցնէ նաեւ անոնց աշխատութիւնը:

Միւս կողմէ, այդ ճնշումը մեծապէս արդեւ կ'ըլլայ, օրինակի համար ստամոքսին ընդլայնմանը ինչպէս նաեւ զանազան գործարանաց տեղափոխութեան: Որովայնային կազմածները երբ կ'ուժեղանան, բնական քօրսէի մը պէս կը բռնեն այդ գործարանները, եւ կը զիւրացնեն ստամոքսի եւ աղիքներու սողնական շարժումը, այսինքն աղեաց աշխատութիւնը (Péristaltique):

Ի մի բան այս կերպով որովայնային մասնները աւելի շատ կը նպաստեն լաւ մարսողութեան մը:

Այս մասին Պ. Torngren կ'ըսէ.

«Մարտդական գործարանը, շէտրը, մարմնոյ

կասարած զանազան շարժումներուն եւ ստած դիտներուն ազդեցութեան կ'ենթարկուին: Հետեւաբար շաւ կիրարկուած վարժութիւններ կ'աւելցնեն որովայնային գործարաններու գործունեութիւնը: Վարժութիւններու խիստ անբաւականութիւնը այդ եւ ուրիշ շատ գործարաններու խանգարում կը պատճառէ: Անա այն ատեն յառաջ կուգայ գիտութիւնը, ինչ որ նախ բացարձակապէս անօգուտ է, յետոյ ծոշութիւն կը պատճառէ, եւ մանաւանդ շատ մեծ տրամադրութիւն կ'ստեղծէ անզգայութեան եւ մեղկութեան: Կերակուրներուն սնունդի փոխուելու գործողութիւնը կը նպաստաւորուի շարժումներով. իսկ շարժումներու չզոյնքեանը այդ փոխակերպումը կ'ուշանայ, խիստ յաճախ ալ բոլորովին կ'արգիւրի: Այդ փոխակերպումը նաեւ անկանոն կը կասարուի, շատ մասնակի կամ մարմնոյն անկասկած շարժումներու կիրարկումով:

Բանական մեթոքը, շնչառական, արեան շրջանի եւ անդառական գործարաններուն հետ միեւնոյն ատեն, բարեբաղդաբար կ'ազդէ նաեւ ջղային դրութեան վրայ: Թողունք որ արդէն մարդկային մեքենայի օրկանիզմին մէջ բոլորը զիրար կը բռնեն:

Ըսինք արդէն որ լաւ հասկցուած շարժումներ ուղեղային արեանախոռոմը կը փարատեն, զայն կը կազդուրեն, յոգնած եւ սեւեռեալ մտքին կուտան օգտակար ցրիւ մը, զանազանութիւն մը: Կը հաւասարակշռեն ամբողջ օրկանիզմը եւ հանդարտութիւն կը պատճառեն:

Մեր օրերու յաճախադէպ հիւանդութիւններէն միոյն՝ ջղապարտութեան դէմ, ամենաուժեղ օրէնկա բիւլի է մաքառիլ բանական մեթոքով: Այդ ջղային հիւանդութիւնը յաճախակի կը պատահի, մանաւանդ այն դրողումներուն մէջ, որոնք ուղեղային չափազանց աշխատութիւն կը պա-

հանջեն : Այն ատեն ահա , ֆիզիքական և մտային գործունեութեանց մէջ , խիստ մեծ անհաւասարակշռութիւն կը գոյանայ :

Ջղագարութեան ծնունդը կուտայ նաեւ , ուէ ուրիշ հիւանդութիւն , ծանր պատահար մը , կամ մեծ դժուարութիւն մը : Այս հիւանդութիւնը կը հասնի զանազան աստիճաններու՝ սկսելով ջղայնութենէն կ'անցնի դիւրագրգռութեան , մաղձոտութեան , մինչեւ իսկ ինքնասպանութեան փորձի : Այն ջլախտաւորները որոնք բոլոր տեսակի դարմանները փորձելէ յետոյ , այդ դարմանը փրնտուած են շուէտական մարմնամարդին մէջ խիստ գոհ մնացած են անկէ , որովհետեւ գործունեութեան մղելով արեան շրջանը , ուղեղային արեւնախոնու մը փարատելով , և ամբողջ օրկանիդմը հաւասարակշռելով ան կուտայ նաեւ , բաղձացուած հանգիստը ջղային գրութեան :



Գալով մորթի գործունեութեան , հոն ալ մարզանքը մեծ ազդեցութիւն ունի . երբ մանաւանդ կը կատարուի առաւել կամ նուազ առատ մորթային շնչառութեամբ մը :

Սակայն նոյն իսկ , առանց այս մասնաւորապէս տեսանելի արդիւնքին , մարզանքը օգտակարապէս և այնքան գեղեցիկ կերպով մորթը կը զարգացնէ , որ ճշմարիտ գործարանի մը կը փոխուի , որը թոքերուն և երիկամունքներուն պէս , կ'օժանդակէ կազմաւորութեան վնասակար արտադրութիւններուն արտաքուստին :

Մանաւանդ երբ մարզանքը կ'ամբողջանայ (ինչ որ պէտք է ըլլայ) ջրաբուժական , լողանքի , շփումի նման խնամքներով . այն ատեն լաւագոյն ներգործութիւնը կ'ընէ մորթային գործունեութեան վրայ :

Առողջապահիկ Խրատներ



Որքան օգտակար , որքան ալ որ անդինարար ըլլան մեր յանձնարարած վարժութիւնները , ի հարկէ չեն թոյլատրեր կարգ մը տարրական առողջապահական կանոններու անտեսումը , չեն թոյլատրեր չափազանցութիւնները ամեն բանի : Ըլլայ աշխատանքի , ըլլայ սրօրներու , ըլլայ զանազան հաճոյքներու մէջ : Մեր նպատակը պարզապէս ամենուն համար ալ ընդհանուր և գործնական խորհուրդներ տալ է :

Նախ ամեն ոք պէտք է ջանայ , անձնական փորձառութիւն մը չինելու իրեն համար : Եւ զայն կարելի է նոյն իսկ շատ կանուխէն ձեռք բերել , քիչ մը խորհրդածութեամբ , արդէն իսկ այդքանը պիտի բաւէ զգուշացնելու առողջութեան համար վնասակար չափազանցութիւններէ . միւս կողմէն պիտի կարենայ դատել թէ օրինակի համար սննդառութեան համար որն է որ ամենէն աւելի կը յարմարի են . :

Ամեն բանի մէջ ալ , պէտք է զգոյշ ըլլալ չափազանցութենէ . սակայն , ինչ որ մէկու մը համար չափազանցութիւն է , նոյնը չէ ուրիշի մը համար , ալ , և ահա՛ անձնական փորձառութիւնը՝ — որու մասին խօսեցանք — պիտի թոյլ տայ իւրաքանչիւրին շատ լաւ գիտնալու թէ ուր պարտի կանգ առնել : Զոր օրինակ թէ կ'ուզէ զգոյշ ըլլալ սնունդի չափազանցութենէ , կամ ըմպելիներէ , կամ տաժանելի անմարսողութենէ մը են . : Ըսենք որ , ամենուն համար ալ ոգելիցներու չափազանցութիւնը գէշ է և ջաւալի :

Կը դատապարտենք նաեւ ծխախոտինը :

Մենդառութեան համար նշանաւոր բժիշկ մը ըսած է իրաւամբ թէ անելի շատ մարդիկ կը մեռնին սնունդի չափազանցութենէ , քան սնունդի պակասէ : Խնդիրը սպաւորածը չափազանց ծանրաբեռնելուն մէջ չի կայանար , որովհետեւ կազմաւորութիւնը չի կրնար ամբողջը մարսել : Երբ սնունդի առատութիւն կենայ , օրկանիդմը կը յոգնի և սնունդի ծծումը պէտք եղած չափով լաւ չի կատարուիր : Ընդհակառակն , երբ չափաւոր քանակութեամբ , մենդարար , կարելի եղածին չափ լաւ տեսակի կերակուրներ ուտուին , այն ատեն մարմինը զինքն աւելի առողջ կ'ըզայ : Պէտք է կերակուրները լաւ ծամել , ինչ որ մարսողութիւնը կը դիւրացնէ : Առաջնակարգ կարեւորութիւն ունին նաեւ բերնին և ակոսներուն արբուելիք խնամքները՝ ոչ միայն մաքրասիրութեան և շունչի մաքրութեան տեսակէն , այլ և մարսողական խողովակի աշխատութեան դիւրացման համար :

Յիշենք որ անհրաժեշտ է ճաշերը կանոնաւորել . այսինքն կարելի եղածին չափ նոյն ժամերուն ճաշել :

Գալով ակորժակին , գիտենք արդէն որ ան չի պակսիր այն մարդոց քով , որոնք զիրենք կը նուիրեն մարմնական աշխատութեանց , անշուշտ բացի անհանգստութեան պարագայէն : Ահա այս տեսակէտէն , մեր յանձնարարած ֆիզիքական մարզանքները , սքանչելի արդիւնքներ կուտան և տեղը կը բռնեն ձեռական երկար աշխատութիւններու :

Առողջութեան համար անհրաժեշտ է , չի մարսուած կերակուրները ստամոքսէն կանոնաւորապէս արտաքսել :

Յիշենք երգիծաբանի մը նշանաւոր խօսքը . «Որովայնի ազատութիւնը , ազատութիւններու առաջինն է» :

Այդ ազատութիւնը ունենալու համար , պէտք չէ յաճախակի անսիրութութիւններ գործել , այսինքն ինքզինքը զսպելու անսիրութութիւնը՝ ստիպողական զբաղում մը ունենալու կամ փութով մեկնելու պատրուակաւ . մանաւանդ երբ նպատաւոր առիթը կը ներկայանայ : Վասն զի կրնայ օրուան մէջ , այլեւս այդ առիթը չի ներկայանալ , և ատկէ ծնունդ կ'առնեն մեր ընթերցողներէն շատերուն ծանօթ հիւանդութիւնները :

Յաճախ կը պատահի որ , ջղային մարդիկ՝ որոնք յաճախ ենթակայ են պնդութեան , մոռնան իսկ թէ անգամ մը արտաքսանոց գացած են արդէն : Իրօք որ այդ պէտքը կանոնաւորել պէտք է ճաշերուն նման . պէտք է նոյն իսկ ճեմիչ երթալ ամեն օր նոյն պահերուն . նախապատիւ կերպով առաւօտները : Աւելցնենք նաեւ որ մեր վարժութեանց շարքին մէջ նշանակուած կարգ մը շարժումները , շատ օգտակար են պնդութեան դէմ : Օրինակի համար «Բունի շրջանակաձեւ պոյոյ» փորձը , ինչպէս նաեւ 19դ և 24դ թիւ նկարներու մէջ և ուրիշ տեղեր նշանակուածները , կը ներգործեն որովայնային գործարաններուն վրայ :

Մարդու մը բնական տեղը պէտք է չափազանց մաքուր պահուի : Նաեւ բաւական ընդարձակ , լաւ օդաւորուած և լուսաւորուած պէտք է ըլլայ :

Օդաւորել , հովահրել այնքան՝ որքան կարելի է . ասի անհրաժեշտ է , որպէս զի նորոգուի թթուածինի կազդուրիչ մթերքը , վտարուին դարչանոտութիւնները , ջնջուին միքրոպները . որպէս զի մարդ սպրած չըլլայ իր

մարմնէն և ուրիշներէ արտաթորուած անխային թթուով յագեցած մթնոլորտի մը մէջ:

Եթէ երբէք բոլորովին բաց, կամ կիսաբաց պատուհաններով քնանալու վարժուած չէք մանկութենէ, այն ատեն միայն տաք եղանակին այգպէս ընելը գէշ կ'ըլլայ: Սակայն չափազանց օգտակար է կանուխէն այգպէս սովորել, ամառ թէ ձմեռ, միայն թէ, պէտք է լաւ ծածկուիլ և ջննալ զգոյշ ըլլալ օդի հոսանքէ:

Նոյնպէս է նաև բաց օդը, պէտք է մանաւանդ վնասուել լոյս՝ որուն մարդը բոյսերէն ոչ նուազ կարօտ է: Բազմաթիւ երկիրներու մէջ իրաւամբ նորութեան կարգ են դասած արեգակնային դարմանումը, և ազահովաբար, մարդկային մարմինը արեգակնային ճառագայթներուն ենթարկելով, անկէ կ'ստանայ մանաւոր ազդեցութիւն մը որ ամենալաւն է:

Դալով մաքրութեան խնամքներուն, և պաղ ջրի ախորժին, այս մասին ծանրանալ հարկ չէ: Բացէ՛ի բաց պէտք է ստանալ պաղ ջրի ախորժը. նոյն իսկ սկզբնաւորութեան մէջ քիչ մը հարկ է ճիգ ընել: Եւ ի՞նչ օգուտներ պիտի քաղուին անկէ: Այս առողջապահական սովորոյթները, որոնք սկզբնաւորութեան մէջ կը սոսկաֆնեն փափուկ, «բամպակի մէջ մեծցած» մարդիկը, անմիջապէս հաճոյքի իսկ պիտի փոխուին: Պիտի թողուն մակտութիւնը: Չափազանց ջերմիկ հագուելով, սովորելով ապրիլ խիստ ջեռացած մթնոլորտի մը մէջ, մարդ տրամադրութիւն կ'ստեղծէ աւելի դիւրաւ պաղ առնելու, աւելի ենթարկուելու ցրտառութեան քան այն ատեն՝ երբ մարմինը վարժեցուցած ըլլայ նուազ սոսկալութեան խառնութեան փոփոխութիւններէ: Պէտք է մարմինը «չարքաշ» դարձնել:

Ջրոյ գործածութիւնը ոչ միայն մաքրութեան, մարմնոյ բարեկեցութեան համար անհրաժեշտ է, այլ և մոր-

թի լաւ պաշտօնաւարութեան համար: Ըսենք որ մորթին միջոցաւ դուրս կը վտարենք մարմնէն, այն վնասակար արտադրոյթները, որոնք մնալով դայն պիտի կրնային թունաւորել: Որպէս զի մորթը իր նպատակին ծառայէ, պէտք է որ թունաւոր արտադրոյթները չի մնան թանձր խաւի մը մէջ: Միւս կողմէն անմաքրութիւն է և հետզհետէ գարշահոտութիւն սիրող:

Աւա՛ղ մարդիկ տակաւին որքան հեռու են բազմաթիւ երկիրներու մէջ, ընդհանուր և առօրեայ լոգանքի սովորոյթներէն, որոնք պիտի կրնային ըլլալ այնքան թանկագին տարր մը հասարակաց առողջութեան համար: Այնպէս կ'երևայ որ մարդիկ կէս մը կը միտթարեն իրենք զիրենք, նոյն իսկ դիւրին մ'ալ կատակելով թէ փոքր, մինչև անգամ համեմատաբար աւելի մեծ քաղաքներու մէջ լոգարանները հազուագիւտ են:

Կը պատմեն թէ անհամար մարդիկ, ամբողջ իրենց գոյութեան մէջ, մէկ լոգանք իսկ չեն ըրած, թէ ուրիշներ մէկ անգամ միայն, այն ալ իրենց ամուսնութեան նախօրեակին: Եւ յետոյ, ահա ամենը: Տրամաբանօրէն աւելի պէտք էր ախրիլ զանցառումին համար այն խնամքներուն, որոնք անհրաժեշտ էին առողջութեան և առողջապահութեան համար:

Իհարկէ ամէն մարդ տրամադրելի լոգարան մը, տուչի կամ ջրածութեան յատուկ կազմածներ չի կրնար ունենալ. և սակայն ամեն մարդ ալ կրնայ ջուր ճարել ձեռքի սրբիչ մ'ունենալ, լուացուիլ և շփուիլ:

Մարմնոյ ամբողջական լուացումը պէտք է ամենօրեայ ըլլայ: Ներելի չէ ամենօրեայ պաղ ջրի լուացումներէ դուրս շաբաթը միանգամ միայն լոգանք կատարել այն մարդոց՝ որոնք կրնան ամեն օր:

Ամառ ժամանակ եթէ սկսիք աւելի դիւրին կ'ըլլայ այգ լոգանքներուն վարժուիլը: Կ'ուզէ՞ք սկսիլ ձմեռը:

կրնաք նախ գործածել գաղջ ջուր և աստիճանաբար դուք ձեզ դնել պաղ ջրի մէջ: Անոր պատճառած հաճոյքը իսկոյն պիտի զգաք և այդ պիտի ըլլայ ձեզ համար նոյն իսկ անհրաժեշտ հաճոյք մը:

Գիտէ՞ք, բարելաւման ինչպիսի զգայնութիւն մը կուտայ այս ամենօրեայ լոգանքը, երբ մանաւանդ կը կատարուի մեր ցոյց տուած վարժութիւններէն ամիջապէս վերջ, որուն կը յաջորդեն շփումները, որոնք նպատակ ունին արեան շրջանը գործուեցնելու մղել և հակազդեցութիւնը զիւրացնել: Լոգանք և շփումն երկուքը միեւնոյն ատեն թէ՛ կը գրգռեն և թէ՛ կը հանդարտեցնեն ջիւղերը: Այդ գործողութիւնը կ'ոգեւորէ և կը կանոնաւորէ ամբողջ օրկանիւղը:

Կանուխ պառկիլ և կանուխ ելնել, օգտակար է ամենուն համար ալ: Դժբաղդարար շատ մարդոց համար, մեծ քաղաքներու կեանքը այնքան ալ նպաստաւոր չէ, առողջապահական այս պայմանը նկատի առնուելու տեսակէտէն: Առողջապահութեան համար լաւ քուն մը առաջնակարգ կարեւորութիւն ունի: Յիշենք այս առթիւ որ, սոյն գրքի մէջ գետեղուած վարժութիւնները միեւնոյն ատեն գեղեցիկ դարմաններ են անքնութեան դէմ:

Պառկելէ առաջ՝ օրուան զբաղումներուն հետևանքօք յաճախ արթուն մնացած ուղեղին արենախոնուածը ցրտուելու նպատակաւ, եթէ ընեմք պղտիկ շաք մը շարժումներ, նման սնոնց դորս նշանակած եմք Գ. սէրիին սկիզբը, այն ատեն այդ շարժումները պիտի խփոյն փաթառն ուղեղին հանգիստը վրդովող մտածումները:

Այն ներքին զգեստները դորս գիշերը կը կրենք, պէտք չէ մեր վրայ մնան ցերեկ ատեն: Պէտք է ուրեմն առաւօտուն փոխել գիշերային զգեստները, ինչպէս շապիկ և վարտիկ: Թեթեւ ֆլանել մը օգտակար կ'ըլլայ քրտինքը ծծելու և ցրտառութենէ զերծ պահելու համար:

լու համար: Սակայն եթէ վարժուած էք ֆլանել երբէք չի կրելու, աւելի լաւ. մորթը աւելի չարքաշ կ'ըլլայ օդի խստութեանց դէմ:

Հագուստները պէտք է բաւական թոյլ ըլլան, որպէսզի շարժումները չի ձախողեցնեն: Պէտք է ըսել նաև որ հարկ չիկայ շատ ծածկուելու, ասկէ զատ արդէն թէ որ մեր վարժութիւնները կատարուին ջրածութեան (Douche) հետ նուազ մակոտ կը դառնայ մարմինը:

Լաւ խորհուրդ մը մեր սիրելի ընթերցողներուն. այն է ես կենալ ոչ առողջապահիկ իրանասեղմի դործածութենէն: Նորաձեւութիւնը զայն հարկադրելով, կուի առիթ տուած է բնութեան դէմ, ինչ որ անշուշտ վրտանգաւոր է:

Նախ որ կ'սպառնայ խաթարել ձեւի այն մաքրութիւնը, որուն համար կը հիմնանք յունական հին արձաններու վրայ: («Vénus de Milo»-ն քորսէի վրայ գաղափար իսկ չունեցաւ):

Առողջութեան տեսակետէն դատելով, իր ունեցած անպատեհութիւնները շատ և ծանր են: Հասակին չի չափաւորուած ճնշումը, կը ճգմէ և կը ձեւափոխէ գործարանները, ինչպէս ստամոքսը, լեարդը, կրծային վանդակը, երիկամունքները և կը վնասէ շնչառութեան և արեան շրջանին:

Պիտի առարկուի թէ, իրանասեղմը ուղիղ կը բռնէ մարմինը: Արդարեւ՝ սակայն կ'անշարժեցնէ այնպիսի մասններ, որոնց բնական պաշտօնին տեղը այս կերպով բռնած կ'ըլլայ, տեսակ մը մանկուղղական մեքենայ: Անշարժացման հետևանքօք դնդերները որ ամբողջ չքացումի (Atrophie) կ'ենթարկուին: Եթէ ընդհակառակն՝ թողունք այդ դնդերները ազատօրէն զարգանան, անոնք կը կատարեն իրենց բնական պաշտօնը, այսինքն ուղիղ բռնել մարմինը. մանաւանդ երբ ուժեղանան մեթոսիք

վարժութիւններով :

Որովայնային դնդերներուն տկարութիւնը , առիթ կուտայ , որ ներքին գործարանները մղուին դէպ յառաջ ինչպիսի . ստամոքսը կ'ընդլայնի , դաւիքներու անգործութիւն յառաջ կուգայ են : Հակառակը կը պատահի , երբ որովայնային մկանները աւելի ուժեղանան՝ և ձեռքներն իրական և բնական քօրսէ մը :



Վարժութիւններու նշանակութիւնը կիրառելու միջոցով նկատելի կանոններ :

Մեր յանձնարարած վարժութեանց մանրամասնութեան մէջ մտնելէ առաջ , ահաւասիկ մէկ քանի կանոններ՝ զորս ինկատի ունենալ անհրաժեշտ է , որպէս զի վարժութիւնները ունենան իրենց ամբողջ արդիւնաւորութիւնը :

Վարժութիւնները խիստ պարզ են թէև , սակայն պէտք է շատ լաւ կերպով կիրառուին : Անհրաժեշտ է որ , անոնց գործադրութիւնը կարելի չափով ճշտագործօրէն կատարուի : Ասկէ զատ , արդէն իւրաքանչիւր շարժումէ յետոյ , պիտի նշանակենք սխալները , որոնցմէ զգուշանալ պէտք է :

Շուէտական մեթոտի հարիւրաւոր շարժումները կարելի է կատարել , առանց արդիւնք մ'ստանալու , եթէ երբեք իւրաքանչիւր փորձի ոգին լաւ հասկնուած չէ , եթէ կատարուած շարժումները շատ խիստ են կիրառողին համար , եթէ վերջապէս իւրաքանչիւր սէրին մէջ որոշ կարգաւորութիւն մը նկատի առնուած չըլլայ :

Շարքերուն սկսելէ առաջ , պէտք է լաւ սովորիլ և իրագործել մեկնման կամ սկզբնական , կամ առաջին դիրքերը , որոնք կարեւոր են այնքան՝ որքան իւրաքանչիւր շարժումի գործադրութիւնը :

Շնչառութեան համար մասնաւոր վարժութիւններ նշանակուած են (*) թէև , բայց բոլոր վարժութեանց մէջ ալ պէտք է կանոնաւոր և լաւ շնչել : Վարժութեանց պահուն շնչառութիւնը պէտք է հարկադրել և մասնաւոր կողմի շունչը բռնելու ձգտումին դէմ : Յիշենք նաև որ լաւ չեն շատ մասնակի , այսինքն ի վնաս ուրիշներու , մարմնոյն մէկ քանի մասերը միայն մարդող շարժումներ : Մէկ մասին աշխատութեան միջոցին ուրիշ մը հանգիստ կ'ընէ :

Նշանակուած սէրիններուն մէջ , մարմնոյն բոլոր մասերն ալ կը մարդուին և ուղղուած աստիճանաւորումով : Պէտք է նաև լաւ ուշադրութեան առնել , շարժմանց կարգը և յառաջատուութիւնը :

Պ . Թօրնկրէն յիշեցնելէ յետոյ որ շարժմանց շարքին մէջ յառաջատուութիւնը պէտք է անդգալի ըլլայ , կ'աւելցնէ .

« Յառաջադրար կատարուած փարձոքեանց շնորհիւ , աւելի դիւրաւ ձեռք կը բերուի շաւ կայք մը , քան երբ մեծ ժառանգականիցոցներով կատարուին , աւասիկ եւ ուժեղ փարձոքիւններ : Եթէ շաւ խիստ շարժումներ ընենք , փարձոքիւնը կը պահանջէ աւելի ճիգ քան այն՝

(*) Մարմնամարզի մէջ շնչառութիւնը ամենակարեւորն է : Հետեւաբար մեր կարծիքով շնչառութեան փորձերը պէտք է առ առաւել երկու կամ երեք անգամ կրկնել , միւս իւրաքանչիւր փորձերէն անմիջապէս վերջ , որպէս զի սրտի բարակումները կանոնաւորուին եւ հանդարտին :

գոր կրնան հայրաքեղ շարժման մեջ դրուած՝ միանկերը։ Այն ասեն, գործունեութեան կը մղուին շրջակայ միանկերը, եւ այս կերպով յառաջ կուգան սխալներ թէ կիրարկուի եւ թէ արդիւնքի տեսակետէն։ Տկարագոյն շարժում մը ընելը աւելի փոքր սխալ մ'է, քան սասկագոյն շարժումի մը ընտելութիւնը։

Շարժումներու ընթացքին երբ երբեք չնչսասպառութիւն, արտի բարբախտ, արդէն ծանօթ շարժումներ կատարել կարեւարու անկարելիութիւն, առաւ արտաշնչում, դիտագծերու փոփոխութիւն եւ շարժումներ գեղ կատարելու տրամադրութիւն յառաջ գայ, կը հասկնայ որ ճիշդի սասկութիւն կայ։ Մարդ երբ կը տգիտի, ըսել է կամ սիրտը հիւսնոյ է եւ կամ ըրածը մեծ ճիշդ մ'է։»

«Ոչ միայն դեռասիւններուն, այլեւ ընդհանրապէս մարմնամարդի մեջ սկսնակ բոլոր մարդոց համար, խիստ անհրաժեշտ է բաւական ճիշդ շարժումներով սխալ, եւ ճիշդ սասկացնել մեղմիւ, աստիճանաբար, քիչ առ քիչ։ Այս սկզբունքը, մանաւանդ կանանց համար, պէտք է միշտ ուշադրութեան առնել։»

Մանաւանդ, նկատի առնենք որ.

Բանական վարժութեանց ամբողջութիւն մը, պէտք չէ բնաւ խոնջենք, չափազանցութիւն պատճառէ, եւ նոյն իսկ պարտաւոր է յառաջացնել կազդուրումի եւ բարեւաւորեան զգացողութիւն մը։ Պէտք է մարդ զինքն «վրայ եկած» զգայ ինչպէս կ'ըսեն ընտանեբար։

Լաւ կերպով ուղղուած մարմնամարդի դաս մը, լաւ վարուած խաղի մը կը մօտենայ։

Միւս կողմէ կ'ենկ գիտել կուտայ որ, աճման շրջանին մէջ, լաւ ուղղուած եւ ճշգիւ կիրարկուած մարմնամարդ մը, կ'աւելցնէ հնազանդութեան եւ կարգապահ-

հոլթեան ոգին, ուշադրութիւնը եւ դատողութիւնը։ Աւելցնենք նաեւ որ նշանակուած շարժումներու արդիւնքը ջնջող, ուրիշ վարժութիւններ պէտք չէ ընել։

Սկզբնաւորութեան մէջ ամէն մէկ շարժումը, երկու կամ երեք անգամ ըրէ՛ք։ Զգուշացէ՛ք աճապարել եւ շարժումները խճողելէ։

Եթէ կ'ուզէք սէրին քիչ մ'աւելի ուժեղացնել, կրնաք աւելի յաճախ կատարել ամէն մէկ շարժումը. եւ կամ տարբեր մեկնման դիրքեր փոխել, զետեղելով օրինակի համար ձեռքերը ծոծրակին վրայ, կամ թէ, փոխանակ ձեռքերը երանքներուն (Hanche— գալչա) վրայ դնելու, բազուկները բարձրացնել գլուխէն վեր. կարելի է այսպէս ընել մանաւանդ այն փորձերուն մէջ ուր մեկնման դիրքի ընտրութիւնը կը թողունք կիրարկողին։

Երկրորդ՝ (այսինքն ձեռքերը ծոծրակին) եւ մանաւանդ երրորդ (բազուկները գլուխէն վեր) դիրքերով կատարուած շարժումները, աւելի ուժեղ կ'ըլլան քան առաջինը, այսինքն՝ «ձեռքերը երանքներուն վրայ»։



Վարժութիւններուն իրագործման պատշաճող նախապատշաճի ժամերը։

Հագուստ.— Զրաժութիւն (Hydrothérapie).—

Ըստ նախապատուութեան, առաւօտուն պզտիկ նախաճաշ մը ընելէ վերջ, աւելի յարմար է իրագործել մեր վարժութեանց սէրին, պատուհանները միշտ բաց, առանց օդի հոսանք պատճառելու։

Անկողնէն տասը վայրկեան աւելի կանուխ ելէ՛ք՝ յարմար տեղը դրուած ժամանակը պիտի ըլլայ այդ, և ձեզ պիտի շահեցնէ օրուան մէջ ամբողջ ժամեր, չնորհիւ այդպէսով ստացուած լաւ տրամադրութեանց:

Պէտք է ներքին վերջիշելու, բարերար արդիւնքներու զգացողութիւնը՝ զոր այս առաւօտեան մարդանքը կը պարգեւէ առողջութեան:

Օրուան մէջ, մասնաւորապէս ուղեղային յոգնեցուցիչ աշխատութենէ մը վերջ, շատ օգտակար կ'ըլլայ առաւօտեան փորձերէն աւելի համառօտ, մէկ քանի փորձեր եւս ընելը: Օրինակի համար տղայք կրնան իրենց սերիին առաջին 10 շարժումները կրկնել: Չափահասները նոյնքան՝ մէջը ըլլալով նաև 10 բզ պատկերը: Այն կէս սերին արդէն ինքնին խիստ օգտակար պիտի ըլլայ ինչպէս նաև թանկագին զանազանութիւն մը, օրինակի համար գրասենեակի աշխատութենէ մը վերջ, գլխու արեւնախնուով ցրուող:

Եթէ երբէք շատ ուշ էք ճաշեր, կամ թէ շատ կանուխ էք պառկիր ճաշելէ վերջ, կամ նոյն իսկ թէ որ անքնութենէ կը տառապիք, այն ատեն շատ օգտակար պիտի ըլլան շարժումները, ուղեղի համախրուումը դադրեցնելու համար. մանաւանդ սրունքներու շարժումները (Տե՛ս պատկ. 3գ) (*):

Վարժութեանց համար հարկաւոր է մասնաւոր հագուստ մ'ունենալ: Փողոցի մէջ չի կրնալ հագնելու չափ մաշած տափառ մը, ֆլանէլ շապիկ մը և հողաթափ մը, կրնան կատարեալ հագնուած մը կազմել:



(*) Անա ուրիշ դարման մ'ալ անքնութեան դէմ: Պառկելէ առաջ պիտի ջուր սրսկել սրունքներուն վրայ եւ պառկիլ առանց չորցուելու:

Ահաւասիկ կարգ մը ծանօթութիւններ ջրատածական խնամքներու վրայ, որոնք հրաշալիօրէն կ'ամբողջացնեն վարժութեանց սէրիին արդիւնքը:

Եթէ ձեր տրամադրութեան տակ լոգարան մ'ունիք, զայն լեցուցէ՛ք պաղ ջրով: Փորձերու երբ սկսիք ծորակը կը բանաք, և անմիջապէս որ աւարտէք մարմնամարդը, կ'ընկղմիք անոր մէջ: Պէտք է մէջը մանկ ու երեխայ: Յետոյ ուժով կը շփէք ամբողջ ձեր մարմինը, ծայրերէն սկսեալ կուրծքը կ'ունակը եւս: Շփումը ուժեղօրէն պէտք է կատարել—կրնաք օրինակ բաշով շինուած ձեռնոցով մը կամ քիչ մը կարծր անձեռնոցով—որպէսզի հակազդեցութիւնը (Réaction) դիւրանայ:

Մսկոտներուն կը յիշեցնենք որ կարելի է լոգանքը սկսիլ ասք եղանակին, պաղ ջրի վարժուելու համար: Անգամ մը վարժուելէ վերջ, ան ինքնին կը շարունակուի նոյն իսկ ձմեռը. կամ թէ կարելի է գաղջ ջրով սկսիլ և աստիճանաբար սովորիլ պաղ ջրի:

Եթէ երբէք լոգարան կամ ջրածութեան յատուկ տրամադրելի կազմածներ չունենաք, կարելի է թրջած սպունդ մը և գոյլ մը գործածել: Իսկ եթէ ատոնք ալ չի գտնուին թրջած երեսի սրբիչ մը կարելի է գործածել նախ, և անմիջապէս յետոյ կ'առնէք չոր սրբիչ մը և անով ուժգնօրէն կը կատարէք շփումը:



ՎԱՐԺՈՒԹԵԱՆՑ ԵՐԵՔ ՇԱՐՔԵՐ

1. ԵՐԿՐՈՒ ՍԵՈՒ ՏՂԱՅՈՅ ՀԱՄԱՐ
2. ԿԱՆԱՆՑ ԵՒ ԱՂՋԻԿՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ
3. ԶԱՓԱՀԱՍ ՄԱՐԴՈՅ ԵՒ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱՅ ՀԱՄԱՐ



Կանոնական կամ Ա. Դիրքի վրայ
բացասութիւններ :

(ՎԱՐԺՈՒԹԵԱՆՑ ԵՐԵՔ ԿԱՐԳԵՐՈՒՆ ՅԱՏՈՒԿ)

Վարժութեանց երեք կարգերէն իւրաքանչիւրին մէջ, նշանակուած շարժումները սկսելէ առաջ, պէտք է լաւ սովորիլ կանոնական, և ուրիշ զանազան սկզբնաւորութեան և նման դիրքերը :

Համառօտած ըլլալու համար, մենք Ա. դիրք պիտի կոչենք կանոնական կամ հիմնական դիրքը, զոր հետեւեալ կերպով կրնանք բացատրել :

Ուրի կանգնիլ, զանոնք բանալ անկիւնաչափի (Equerre) ձեռով, ձեռները բնականօրէն ձգուած, մատները միացած և երկարած զիստերուն վրայ. իւրաքանչիւր ձեռքի ամբ տափառին մօտ, որովայնը ներս քաշուած առանց սակայն դէպի ետ մղելու կոնքը, առանց կորելու քամակը, ուսերը դէպի ետ տարուած և եղծուած, գլուխը բարձր, և կզակը թեթևօրէն ներս քաշուած :

Դիտողութիւններ. — Կզակը ներս կը քաշեն, որպէս զի ողնայարին ուղեղին հետ միացած մասը երկարի, և գլուխը ուղիղ բռնենլու վարժուի : Կզակը ներս քաշել, կամ «կզակը կրկնել» անախորժ երեւոյթ մը կուտայ թէև, սակայն այս անախորժութիւնը չուտով կը կորսուի, գլխուն բնական դիրքին մէջ : Ողնասիւնը ուղել ջանալով կ'երկարին, և կը մեծնան, ինչ որ հասակաչափ գործիքով հաստատել զիւրին է : Վերջապէս կզակը կրկնելով քիչ մը չափազանցուած շարժում մը կ'ընենք, քիչը ձեռք բերելու համար շատը կիրարկելով, գլուխինիս բարձր բռնելու սովորոյթը կ'ստանանք :



Ա. Դիրք

Դարձեալ քամակին չափազանց կորանալը արգիլելու համար, որովայնը ներս կը քաշեն : Ուսուկները ներս մղելով կուրծքը ընդլայնելու համար, ուսերը ետ պէտք է տանիլ :

Կանոնական դիրքին մէջ, շարժման մէջ կը դրուին բոլոր այն գնդերները՝ որոնք կրնան մարմինը ուղիղ բռնել :

Այդ դիրքը պահելու ձգտումը իսկ, ինքնին ուղիղ արդիւնք մը կուտայ կայիին, արդէն կը կազմէ խիստ օգտակար բանական մարզանք մը :

Այս կերպով, մարդիկ կը սովորին առնելու այնպիսի դիրք մը, որ կը մօտենայ մարմնական լաւագոյն կեցուածքի մը :

Շուէհական մեթոսին բոլոր վարժութեանց մեջ ալ երբ մարմնոյ մէկ մասով շարժում մը կ'ընենք, պէտք է ջանալ որ ըստ կարելոյն միւս մասերը կարենան պահել իրենց հիմնական դիրքը: Օրինակի համար, մարմնոյ կողմնակի թեքման մը պարագային, պէտք է թողուլ որ գլուխը հակի ուսին վրայ:

ԵՐԿՈՒ ՍԵՌԻ ՏՂԱՅՈՑ

ՀԱՄԱՐ

ՎԱՐԺՈՒԹԵԱՆՅ ՇԱՐԻՔ

Լաւ խորհուրդ մը տղայոց՝

իրենց սէրիին լաւ կիրարկման համար:

Ձեր մարզանքները պէտք է կատարէք փութաջանութեամբ, առանց թուլութեան, հակառակ պարագային նախապատիւ կը համարէի ձեզ բոլորովին ետ կեցնել անկէ: Որովհետեւ այդ շարժումներէն միայն այն ատեն լաւ արդիւնք կ'ստացուի երբ կը կիրարկուին խղճմտօրէն, հասկացողութեամբ և վճռականօրէն: Դէշ կիրարկուած շարժումներն կրնան վնասել սպասուած արդիւնքին, և յետոյ ժամանակի պարտաւ կորուստ մըն ալ կըլլայ:

Դասերու պահուն աշակերտներէն խիստ շատերը

կ'ուզեն խոյս տալ որեւէ ճիգէ: Ուսուցիչը կամ հակողը պէտք է կռուին այդ ձգտումին դէմ և կարգապահութեան հսկին:

Տղայոց մէջ եղած նախանձախնդրութիւն մը կրնայ օգնել ուսուցչին, իր աշխատութեան մէջ:

Տղայք, երբ ոչ թէ դասի պահուն՝ այլ իրենց տունը կ'ընեն մարմնամարզը, դարձեալ պէտք է անոր մէջ զննել իրենց ամբողջ բարիկամեցողութիւնը, պահանջուած ամբողջ հրապոյրը:

Ուրիշ խորհուրդներ մայրերուն

Մայրերը պարտաւոր են հսկել իրենց տղայոց ֆիզիքական զարգացման: Դէթ պէտք է ժամանակ առ ժամանակ նայիլ տան մէջ կատարուած մարմնամարզի վարժութիւններուն՝ եթէ չեն կրնար զանոնք վարել, ինչ որ անշուշտ աւելի լաւ պիտի ըլլար:

Պարտաւորութիւն մը ունին այդտեղ, որով պէտք է չափազանց շատ զբաղին: Եւ ո՛րքան երջանիկ և հըպարտ պիտի ըլլան ստացուած արդիւնքներուն համար:

Երբ իրենց զաւակներու մարզանքին հսկին, պէտք է թոյլ կերպով վարուին անոնց հետ, իրենց գորովը պէտք է իրենցմէ խլէ անհրաժեշտ խստութիւնը, վրասա՛ որ այդ բանը խմբաս անոնց պիտի ըլլար:

Ճիշդ է որ, շատ ծնողքներ, յաճախ կարգի կը կոչեն իրենց տղաքը, որպէսզի ուղղեն իրենց կեցուածքը: «Ուղիղ կեցի՛ր» կամ «Ուղիղ նստէ՛» խրատը, մայրերը չեն խնայեր իրենց տղոց և աղջկանց համար:

Կը պատահի ալ որ, այս գեղեցիկ խրատը այնքան կրկնուելով, աղայք կը սրտմտին և կը ձգտին բոլորո-

վին հակառակը ընելու, կամովին կորաքամակ՝ կամովին տգեղ կենալու:

Այդպէս վարժողները կրկնապէս անիրաւ են. կըրնանք անոնց հարցնել թէ ո՞վ արդեօք պիտի տառապի այդ հնազանդութեան թերացումէն, ո՞վ պիտի վշտակրի յառաջիկային, եթէ ոչ դու՞ք, հայրական կամ մայրական խրատին չի հետեւելուդ համար:

Շատ փոքր հասակէ, վարժուեցէ՛ք լաւ կայք մը ստանալու, ինչ որ շատ զիւրին պիտի ըլլայ օրական մէկ քանի բանաւոր վարժուքիւններու շնորհիւ:



Պատկ. 1 ա

ՊԱՏԿԵՐ 1 ա.— Զեռքերը երանքներուն վրայ (*):

(Երբ ձեռքերը երանքներուն վերայ դրուին, մասնները միացած վիճակի մէջ դէպի առաջ, բթամասնները դէպի ետ կշտոսկրին վրայ կը տարուին, իսկ ուսերը և արմուկները թեթեօրէն ետ կ'ընկերկին:)

Ծարժում.— Գոցիչ ոտները, ապա քանաչ զանոնք:

Այս վարժուքիւնը օգտակար կրնայ լըլալ մանաւանդ այն տղայոց՝ որոնք սովորութիւն ունին ոտները դէպի ներս կոխելով քալելու: Այս փորձը զանոնք կը մղէ լաւ ձեւ մը առնելու:

(*) Այստեղ ոտքի դիրքին համար խօսք չէ եղած որովհետեւ ոտքերը Ա. Դիրքի ձեւին մէջ պէտք է ըլլան, այսինքն անկիւնաչափի ձեւով: Նաեւ երբ մարմնի մէկ մասով շարժում մը կատարուի միւս մասերը պէտք է մնան իրենց Ա. Դիրքի ձեւին մէջ:

ՊԱՏԿ. 2 ա.— Կանոնական կամ Ա. Դիրքէն մեկնելով



Պատկ. 2 ա



Պատկ. 3 ա

Ծարժում.— Կողմնակի կերպով քարձուցնել շաւ պարզուած բազուկները. ապա քարձուցնել գլխուն վերեւ, անմիջապէս յետոյ կողմնակի կերպով իջեցնել և պահել իրենց առաջին դիրքին մէջ: Բազուկները քարձուցած աւելն ներշնչել, և իջած պահուն արտաշնչել:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Երբ բազուկները գլխէն վեր քարձրանան եւ սկսին իջնել, պէտք է զանոնք լաւ կերպով դէպի ետ տանիլ, առանց յառաջ մղելու որովայնը: Երբ բազուկները քարձրանան եւ հասնին ուսերուն ուղղութեան, պէտք է ձեռքերուն ափերը դարձնել դէպի վեր: Իսկ երբ իջեցնելով անոնք հասնին դարձեալ ուսերուն քարձրութեան, ափերը պէտք է դէպի ցած դարձած ըլլան:

Պատկ. 2 ա. ի մեջ նշանակուած փորձը մասնաւորաբար կը մարդէ բազուկներուն եւ ուսերուն վերի մա-

սի դնդերները: Սոյն փորձը միեւնոյն ասեմ շնչառական շարժում մըն է. եւ իրօք, երբ ձեռքերը կ'սկսին վեր բարձրանալ, կրծային վանդակն ալ կը բարձրանայ:

ՊԱՏԿ. 3 ա.— *Ձեռքերը երանքներուն վրայ.*



Պատկ. 4 ա

Փորձը կ'իրագործուի կարելի եղածին չափ վիզը երկարելով. խսկ շարժումը խիստ օգտակար է գլուխը լաւ բռնելու համար:

ՊԱՏԿ. 5 ա.— *Ձեռքերը երանքներուն վրայ:*

Շարժում.— Գլուխի շրջանակաձեւ պտոյտ՝ դեպի ձախ եւ դեպի աջ:

Այս փորձը կը մարզէ երբեմն մեկ՝ երբեմն միւս կողմէն սննադղներները (Mastoidien Տե՛ս մասններ Պատկ. Ա. 29, Բ. 1) եւ տապակգն



Պատկ. 5 ա

Շարժում.— Բարձրանալ ոտքի ծայրերուն վրայ. ապա գետնին դնել զարշապարները:

Այս շարժումը կը մարզէ բուսքերը. (Տե՛ս մարմնոյ մասններ Պատկ. Բ. 16 քիւ)

ՊԱՏԿ. 4 ա.— *Ձեռքերը երանքներուն վրայ:*

Շարժում.— Ծռել գլուխը դեպի յառաջ եւ դեպի ետ:

Այս վարժութիւնը կը մարզէ վզի

դնդերները եւ մասնաւորօրէն տապակգր. (մարմնոյ մասններ Պատկ. Ա. 30 եւ Պատկ. Բ. 3 եւ 21):

Փորձը կ'իրագործուի

(Պատ. Ա. 30 եւ Բ. 3 եւ 21):

ՊԱՏԿ. 6 ա.— *Բազուկները կողմնակի կերպով բարձրացած (ափերը դէպի վար):*

Շարժում.— Բազուկներու հոդովում, ափերը նախ դեպի վեր, ապա դեպի վար դարձրնելով:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Պէտք է ուշադիր ըլլալ որ գլուխը եւ բազուկները լաւ մը



Պատկ. 6 ա

դէպի ետ զացած մնան:

Այս վարժութիւնը կը մարզէ ի մասնաւորի եռանկիւնաձեւ դրնդները (Deltoïde, Պատկ. Ա. 31 եւ Բ. 4) եւ բազուկին եւ նախաբազուկին հոդովիչ դնդերները (Պատկ. Ա. 3 եւ 9 եւ 31, 35/37. Պատկ. Բ. 8/13 եւ 22):

ՊԱՏԿ. 7 ա.— *Ոտները անջատուած, ձեռքերը երանքներուն վրայ:*

Շարժում.— Ծռել մարմինը դեպի առաջ եւ դեպի ետ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Մասնաւորապէս պէտք է հսկել որ ծունկերը չի ծալուին եւ գլուխը բարձր մնայ:



Պատկ. 7 ա

Այս փորձը կը մարզէ քիկնա-



Պատկ. 8 ա

յին (Պատկ. Ա.
12, Բ. 23, 24)
և որովայ-
նային (Պատկ.
Ա. 34) դըն-
դերները:

ՊԱՏԿ. 8 ա.
— Ոստերը
անջատուած,
ձեռքերը ե-
րանքներուն
վրայ:

Ծարժում.—
Մարմինը
կողմնակի
կերպով ծռել:



Պատկ. 9 ա

դեպի ձախ եւ դեպի աջ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Պէտք է ուշադիր ըլլալ
որ ծունկերը չի ծալուին, գլուխը չիցնայ,
եւ կոնքը չի տեղափոխուի:

Այս վարժութիւնը կը մարզէ մա-
նաւանդ կողմնակի դնդերները:

ՊԱՏԿ. 9 ա.— Ոստերը միացած և
գոց, ձեռքերը երանքներուն վրայ:

Ծարժում.— Հորպիւմ մարմնի դե-
պի ձախ եւ աջ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Պէտք է ջանալ որ ոտքե-
րը չի շարժին, ծունկերը չի ծալուին եւ
կոնքը չի դառնայ:

Այս փորձը կը մարզէ խեղ ալոց
խոստ... դնդերները մեկ մը մեկ մեկ



Պատկ. 10 ա

մը միւս կողմէն (Oblique Ա. 13
եւ Բ. 25)

ՊԱՏԿ. 10 ա.— Զեռքերը ե-
րանքներուն վրայ:

Ծարժում.— Ոստի ծայրերուն վը-
րայ կանգնիլ, եւ ծունկերը կրկնել:
(Այս շարժումը կը կատարուի չորս
ժամանակներով. 1. Ոստի ծայրերուն
վրայ կանգ, 2. Ծունկերը կրկնել, 3.
Ծունկերը ձգել, 4. Հանգչիլ գար-
շապարներուն վրայ):

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Պէտք է ջանալ, որ
ծունկերը լաւ բացուին, մարմինը ու-
ղիղ մնայ, դէպի առաջ չի հակի ոչ ալ
դէպի ետ:

Այս շարժումը մասնաւորապէս
կը մարզէ սրունքին ձգիչ մկան-
ները եւ բուսկները:

ՊԱՏԿ. 11 ա.— Պատէն մէկ
քայլ առաջ կենալ, կռնակը անոր
դարձուցած, ոստերը բացուած և
բազուկները տարածուած գլխուն
վերեւ:

Ծարժում.— Մարմնոյն վերին
մասը աստիճանաբար կը, այնպէս որ
մասներուն ծայրերով սրահին դպչի,
առանց կռնակը անոր դպցնելու:
Յետոյ նոյն դիրքին մեջ մի քանի
անգամ քարճարանալ եւ իջնել ոստին
ծայրերուն վրայ:

Այս փորձին անմիջապէս պէտք



Պատկ. 11 ա



Պատկ. 12 ա



Պատկ. 13 ա

ինն դպչին, առանց ծաղրելու ծունկերը. յետոյ վեր քարձարանալ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Վեր քարձարանալով կռնակը պէտք է կորել, այսպէս ըսենք, շարժումը պէտք է սկսիլ բազուկներով եւ գլուխով:

Սոյն 11 ա եւ 12 ա վարժութիւնները իրագործելով դէպի ներս մղած կ'ըլլանք ողնայարի վերին մասը, աւելի ընտանեւոր ըսելով այս կերպով կ'ուղղենք կռնակին կազմած կողքը, որքան ալ որ քիչ ըլլայ:

Այս փորձերը կը ծառայեն կռնակին դիրքը ուղղելով կրծային վանդակը ընդլայնելու: Իմաստաւորի կը մարզեն կռնակի վերին մասին մասնները:

ՊԱՏԿ. 13 ա.— Ա. Դիրքէն սկսելով:

Շարժում.— Բազուկները կրկնել եւ ձգել՝ կողմնակի,

է յաջորդէ 12 ա, որ զայս կ'ամբողջացնէ եւ գրեթէ երկուքը խմբապին մէկ փորձ կը ձևացնեն:

ՊԱՏԿ. 12 ա.— Վերը նշանակուած դիրքէն մեկնելով (այսինքնն ոտքի ծայրերուն վրայ կեցած, եւ մասններով պատին կախընած):

Շարժում.— Մարմինը ծռել դիպի առաջ եւ դիպի ցած, մինչեւ որ մասններուն ծայրերը գետնին դպչին:

ուղղանայեաց, կողմնակի եւ դիպի ցած: Կրկնումը՝ այսինքնն ձեռքերն ուսերուն սանկը գործողութիւնը կը կատարուի խրախմբիւր ձգտման առաջ: Երբ ձեռքերը ուսերուն վրայ դրուին, ուսերը պէտք է դիպի եւ շաւ սարուած եւ եղծուած ըլլան, պէտք է նստել ձեռքերը կարելի եղածին չափ շատ դիպի եւ սանկը, եւ մասնները դպցնել եռանկյունաձեւ միանկերուն (Deltoides Պատկ. Ա. 31 եւ Բ. 4):

13 ա. փորձը կը մարզէ բազուկին եւ ուսերուն բոլոր մասնները եւ յօդաւորումները ամեն ուղղութեամբ:

ՊԱՏԿ. 14 ա.— Ձեռքերը երանքներուն վրայ:

Շարժում (Հաւասարակշռութեան փորձ).— Մրուկին մէկը վեր վերցնել՝ ծունկը ծաղրուած, եւ յետոյ քարձարանել եւ իջեցնել այդ սրունկի ոտքին ծայրը: Անմիջապէս յետոյ, նոյն շարժումները ընել միւս սրունկով: Կրկին դառնալ Ա. Դիրքին, եւ կամ, սրունկը երկարել, կրկին ծաղրել եւ կրկին դառնալ Ա. Դիրքին:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Այսպիսի հաւասարակշռութեան շարժում մը կատարուած ատեն. տղան պէտք է իր առաջը եւ կամ քիչ մը աւելի քարձարանայ:

Ամեն հաւասարակշռութեան փորձերուն պէս, այս վարժութիւնն ալ կը պահանջէ քեռքերէն եւ քեռքի օրկանիզմը կազմող բոլոր դիմերներուն գործունեութիւն: Երբ հաւասարակշռութիւնը կը վսանգուի, բոլոր դիմերները ոտքին մինչեւ գլուխը, կ'աշխատին զայն հակակշռել: Հաւասարակշռութեան փորձերը ուղղը կը վարժեցնեն օրկանիզմին հրամայե-



Պատկ. 14 ա



Պատկ. 16 ա

նալ ոտքի ծայրերուն վրայ, ջանալով շատ բարձր հանել ծունկերը: Այս կերպով կրնայ տեղին վրայ, թէ սովորական և թէ մարմնամարզական քայլի փորձեր ընել:

Եթէ ունենաք բակ մը կամ պարտեզ մը և օգերը լաւ բլլան, կը ձգէք՝ որ տղան մէկ քանի վայրկեան վազէ: Քայլը և վազքը՝ կ'օգեւորեն արեան շրջանառութիւնը:

ՊԱՏԿ. 16 ա.— Ա. Դիրքէն սկսելով,

Շարժում.— Բարձրանալ ոտքի ծայրերուն վրայ, եւ կողմնակի կերպով ձեռքեր սանկ ուսերուն շարժումքեան, եւ կիսարեղ խոր ներշնչում մը: Ապա՝ զարշապարները գետնի վրէ, եւ բազուկները իջեցնել, կիսարեղով արտաշնչում մը:

Մանաւանդ քայլի փորձեի վերջ՝ երբ արեան շրջանը ոգեւորուի, այս շարժումը շատ օգտակար կ'ըլլայ սիրտը հանդարտեցնելու, շնչառութիւնը եւ արեան շրջանը կանոնաւորելու համար:

յու եւ շարժումները դասաւորելու:

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 15 ա.
— Վերի վարժութիւններէն անմիջապէս յետոյ, տղան պէտք է կատարէ մէկ քանի սովորական քայլի՝ ոտքերուն ծայրին վրայ, եւ մարմնամարզական քայլի փորձեր: Կրնայ նաեւ իր տեղը կենալ, քայլերը առնել, միևնոյն ատեն բարձրա-



Պատկ. 17 ա

Այս շարժումը մասնաւորապէս կը մարզէ բազուկներուն եւ ուսերուն մասները, ինչ որ կ'ընդլայնէ իր մասին կրծային վանդակը՝ թէ՛ դեպի առաջ եւ թէ կողմնակի կերպով: Այս շարժումներու ազդեցութեան տակ կողերը կը բարձրանան: Միւս կողմէ ոտքի ծայրերուն վրայ կանգնելը կը մարզէ բուժները, որոնք կը ցրուեն մարմնոյ վերին մասերուն համախառնումը:

Յետագայ երկու շարժումները, պէժ է կիսարեղ գորգի մը վրայ:

ՊԱՏԿ. 17 ա.— Տղան փորի վրայ կը պառկի, զուլիսը բարձր բռնած և կզակը կրկնած:

Շարժում.— Բազուկներուն միջոցաւ կիսարեղ շրջանաւոր շարժում մը, ուսերը մղելով դեպի ետ (Հորիզոնը պէժ է իրագործել իր ճշմարիտ խնայումով, այնպէս ինչպէս պատկերը ցոյց կուտայ, որպէսզի հակառակ արդիւնք չի գայ:)

Այս շարժումը կը մարզէ մասնաւորապէս կռակի եւ բազուկներուն, ինչպէս նաեւ ուսերը ընկրկող եւ քիկնուկըր ներս մղող մասները:

ՊԱՏԿ. 18 ա.— Պառկել կռակի վրայ, գլխուն ետեւը պահել գորգին երկայնքը տարածուած բազուկները:

Շարժում.— Լաւ կերպով ձգել սրունքները եւ վեր շարժացնել զանոնք:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Այս փորձը կատարուած միջոցին, պէտք չէ շունչը բռնել (ոչ ալ ուրիշ փորձերու ատեն): Շարժումը կը կա-

տարուի դանդաղորէն եւ ըստ կարելոյն սրունքները լաւ պրկելով:

Այս փորձը կը մարզէ մանաւանդ որովայնի եւ սրունքներու մասանները:

ՊԱՏԿ. 19 ա.— Ուղեքը անջատուած, ձեռքերը երանքներու նշվրայ:



Պատկ. 19 ա



Պատկ. 18 ա

Ծարժում.— Հոշովումն մարմնոյ դիպի ձախ եւ դիպի աջ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Պէտք է ուշադրութիւն ընել որ, երանքները չի դառնան, ծունկերը չի ծալուին եւ ոտքերը չի շարժին, պէտք է նաեւ որ գլուխը յարմարի մարմնոյ շարժման, ու անկէ տարբեր, առանձինն շարժում մը չընէ: Իսկ շարժումը կարելի է կատարել դանդաղորէն կամ աւելի արագ:

Այս փորձը կը մարզէ գրեթէ 9 ա պատկերի մէջ ցուցուած մասանները, եւ շարժման իրագործումը որքան արագ ըլլայ այնքան աւելի ուժգնօրէն կը մարզէ զանոնք:



Պատկ. 20 ա

ՊԱՏԿ. 20 ա.— Ուղեքը անջատուած, ձեռքերը երանքներուն վրայ:

Ծարժում.— Ոսքի ծայրերուն վրայ բարձրանալ, ծունկերը կրկնել ապա ձգել զանոնք, եւ յետոյ հանգչիլ գարշապարներուն վրայ:

Այս շարժումը կը մարզէ նոյն այն դիպերները, զորս ցայց տուած ենք 10 ա պատկերին մէջ: Անկէ զաս կը մարզէ նաեւ յօդուածները եւ երանքի յօդաւորութեան մեծ յօդակապերը:

ՊԱՏԿ. 21 ա.— Ա. Դիրքէն սկսելով

Ծարժում.— Բազուկները կրկնել եւ ձգել, կողմնակի, ուղղահայեաց, կողմնակի եւ դիպի ցած: Կրկնուել, այսինքն ձեռքերը ուսին տանելու գործողութիւնը կը կատարուի իւրաքանչիւր ձգտումէ առաջ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Երբ բազուկները զլսուն վերեւ զանուին պէտք է մէկ մէկու զուգահեռական եւ դէպի ետ տարուած ըլլան: Կողմնակի ձգտման պահուն պէտք է ուսերուն հետ ճիշդ նոյն բարձրութեան վրայ զանուին, սակայն դէպի ետ լաւ կերպով տարուած ըլլան:

ՊԱՏԿ. 22 ա.— Զեռքերը երանքներուն վրայ: (Տե՛ս Պատկ. 10 էջ 56)

Ծարժում.— Կանգնիլ ոսքի ծայրերուն վրայ եւ արունքները կրկնել: Նոյն շարժումն է զոր ցայց տուինք 10 ա Պատկերին մէջ, միայն քի



Պատկ. 21 ա

պիսի և աւելի արագորին իրագործել և միշտ ուսում մը կ'ստանան պատշաճ պահել ունենալ:

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 23 ա.— Ընել ցատկելու փորձեր (Օրինակ. չուան ցատկել, ևն.):

ՊԱՏԿ. 24 ա.— Անմիջապէս յետոյ խաղ մը սկսիլ, օրինակ ուրիշ տղու մը հետ գաւազանի խաղ մը: Գաւազանի խաղը թէ Ժամանց մը կ'ըլլայ և թէ կը մարզէ մարմնոյ բոլոր մասները: Մասնաւորապէս կը նըպաստէ «բռնի» ուժեղանալուն:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Այս խաղը պէտք է խաղալ խոհեմութեամբ եւ առանց բրտութեան, մանաւանդ երբ խաղացողներու մէջ ուժերու անհավասարութիւն ըլլայ:

ՊԱՏԿ. 25 ա.— Զեռքերը երանքներուն վրայ, սրբունքները կրկնուած:

ՇԱՐԺՈՒՄ.— Դրոխը հողովէ դէպի ձախ եւ եւ աջ, փոխ առ փոխ:

ՊԱՏԿ. 26 ա.— Ա. Դիրքէն սկսելով



Պատկ. 24 ա

ՇԱՐԺՈՒՄ.— 1. Կողմնակի կերպով բազուկները բարձրացնել գլխուն վերեւ, միեւնոյն ասէն կանգնիչ ոտքի ծայրերուն վրայ, 2. իջնելու բազուկները կողմնակի կերպով եւ զետեղել զանոնք իրենց առաջին դիրքին մէջ, եւ հանգչիլ զարշապարկերուն վրայ:

Բազուկները բարձրացուցած ասէն պիտի և կ'ստանան խորունկ ներշնչում մը, եւ արտաշնչել երբ կ'իջնեն:



Պատկ. 26 ա



Պատկ. 25 ա

Զընեմք զանոնք:

Այս փորձը ունի միեւնոյն օգուտը ինչ որ ունի 16ա շարժումը: Միայն ասիկայ քիչ մ'աւելի ուժեղ է:



ԱՄԵՆ ՏԱՐԻՔԻ ԱՂԶԿԱՆՑ ԵՒ ԿԱՆԱՆՑ

ՀԱՄԱՐ

Վ. Ա. Բ. Դ. Ո. Թ. Ե. Ա. Ն. Ց. Ծ. Ա. Բ. Բ.

Դիտողութիւններ

Երկու սեռին համար ալ, մարմնամարդի ուսուցումը, մինչև արբունքի տարիքը միևնոյնն է: Իսկ այդ տարիքէն յետոյ, շարժումներէն մէկ քանին պէտք է չափաւորութիւն և մէկ քանին ալ պէտք է ջնջութիւն աղջիկներուն համար: Կախուելու շարժումները, վաղքը և ուսումը չեն պատշաճիր կլններուն:

Կարգ մը ժամանակամիջոցներու մէջ ալ պէտք է ընդհատութիւն փորձերը: Շարժումներ կան որոնք թէ արեան համախոնուում և թէ համախոնուումի ցրուում կը պատճառեն դործարաններուն մէջ:

Երբոր, բացի փոքր անհանգստութենէ՝ ուրիշ ո և է խանգարում յառաջ դայ, այն ատեն անհրաժեշտ է խանգարումը ընդունել պարագային համեմատ, և բժիշկին խորհուրդ հարցնելէ յետոյ դիմել փորձառու մարդոց մարմնամարդ ընելու համար:

Կանոնական կամ Ա. Դիրքին համար նիւս
նոյն դիտողութիւնը զոր ըրինք
49 էջին մէջ:

ՊԱՏԿ. 1 Բ. — Ա. Դիրքէն
սկսելով

Շարժում. — Զգե՛ք
բազուկները, բարձրացնել
զանոնք կողմնակիօրէն,
յետոյ գլխուն վերէն՝ անսխալապէս յետոյ
զանոնք իջեցնելու եւ
զետեղելու համար իրենց առաջին
դիրքին մէջ:

Բազուկներու բարձրանալու
պահուն ներշնչել, իսկ իջած
ասէն արտաշնչել:

Երբոր բազուկները գլխուն
վերէն զտնուիկի հընելու պահուս
վիճակի մէջ, պիտի և շաւ
ընկրկած ըլլան: Թեւերը
բարձրանալով երբ կը հասնին ուսերու
ուղղութեան՝ ափերը դիպի
վեր պիտի և դարձնել, իսկ երբ
կ'իջնեն եւ կը հասնին ուսերու
բարձրութեան պէս ասէն ափերը
դիպի վար պիտի և դարձնել:

Պատկ. 1 Բ.ին ցոյց տուած փորձը
կը մարդի մասնաւորապէս
բազուկներու վերին մասին եւ
ուսերուն մկանները: Միեւնոյն
ասէն շնչառական շարժում մ'է
կատարուածը: Արդարեւ երբ
բազուկները կը բարձրանան
կըրծային վանդակը կ'ընդլայնի:



Պատկ. 1 Բ



Պատկ. 2 բ

ՊԱՏԿ. 2 բ.—*Ձեռքերը երանք-
ներուն վրայ: (Մասները միացնել
և տանիլ զէպ յառաջ՝ բթամատ-
ները զէպի ետ կշտոսկրին վրայ,
խակ ուսերը և արմուկները թե-
թեօքէն ընկրկել:)*

Շարժում. — Գոցել ոտները,
սպա քանալ զսեղնի:

ՊԱՏԿ. 3 բ. — *Ձեռքերը երանք-
ներուն վրայ:*

Շարժում. — Վեր բարձրացնել
ոտքին ծայրերը մեկը միւսին ետեւէն,
գարշապարները միշտ գետնի պա-
հեղով:

Այս փորձը կը մարզէ բուսքին

հակադիր մասները (Մարմն. Մը-
սանները Պատկ. Ա. 23, 41 եւ 42)

ՊԱՏԿ. 4 բ.—*Ձեռքերը երանք-
ներուն վրայ:*

Շարժում. — Բարձրանալ ոտքի
ծայրերուն վրայ եւ յետոյ գետնի
հանգչեցնել գարշապարները:

Այս փորձը կը մարզէ բուսքերը
(Մարմ. Մասները Ա. 40 եւ Բ. 16):

ՊԱՏԿ. 5 բ. — *Ձեռքերը բարձ-
րացած կողմնակի կերպով (սիւները
զէպի վար դարձած):*

Շարժում. — Բազուկներու հո-
շովումն, սիւները յարդարաւ նախ
դիպի վեր՝ սպա դիպի վար դարձնելով:



Պատկ. 3 բ



Պատկ. 5 բ

ԴԻՏՈՂՈՒԹ. — Պէտք է ուշադիր ըլլալ
որ զուխը եւ բազուկները լաւ տարուին
դէպի ետ:

Այս փորձը կը մարզէ մասնա-
ւորապէս եռանկիւնաձեւ մասները
(Deltoïde, Մարմն. Մասները Ա. 31 եւ
Բ. 4) ինչպէս նաեւ բազուկին եւ
նախաբազուկին շրջիչ մասները:

ՊԱՏԿ. 6 բ.—*Ձեռքերը երանք-
ներուն վրայ:*

Շարժում. — Գլուխը ծուկ դիպի
սուսը եւ ետ:

Այս փորձը կը մարզէ վզի դըն-
դերները եւ մանաւանդ սրապէզը
(Մարմ. Մասները Ա. 29 եւ 30 եւ Բ. 1, 2



Պատկ. 4 բ



Պատկ. 6 բ



Պատկ. 7 բ

Ծարժում.— Մարմինը ծռել
դեպ յառաջ եւ ետ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Պէտք է մաս-
նաւորապէս ուշադիր ըլլալ որ
ծռնելերը չի ծալուին եւ զլուխը
բարձր մնայ:

Սոյն փորձը մասնաւորա-
պէս կը մարզէ բիկուլնի եւ
որովայնի մասնները:

ՊԱՏԿ. 9 բ.— Ուղերը
բացուած, ձեռքերը երանք-
ներուն վրայ:

Ծարժում.— Ծռել մար-
մինը կողմնակի աչիւնքն դեպի
աջ եւ դեպի ձախ:

3 կամ 21 եւ 19), եւ լաւ կ'իրա-
գործուի ըստ կարելոյն վիզը
երկարելով: Իսկ շարժումը օգտա-
կար է գլխուն լաւ բռնուածքին
համար:

ՊԱՏԿ. 7 բ.— Ձեռքերը ե-
րանքներուն վրայ:

Ծարժում.— Գլուխի հոդովում
դեպի ձախ եւ աջ:

Այս փորձը կը մարզէ մեր
մեկ՝ մերքին կողմէն սնազն-
դերները (Mastoïdien, Մասններ Ա.
29 եւ Բ. 1) եւ ճակատը:

ՊԱՏԿ. 8 բ.— Ուղերը բաց-
ուած, ձեռքերը երանքներուն
վրայ:



Պատկ. 8 բ

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Մասնաւորա-
պէս ուշադրութիւն պէտք է ը-
նել որ ծռնելերը չի ծալուին,
զլուխը այս կամ այն կողմը չի-
նայ, եւ կոնքը չի տեղափոխուի:

Այս փորձը կը մարզէ
մասնաւորապէս կողմնակի
մասնները:

ՊԱՏԿ. 10 բ.— Ուղերը
փակուած, ձեռքերը ծոծրա-
կին վրայ: (Մասնները միա-
ցած վիճակի մէջ պէտք է
զեռուել ծոծրակին ետեւը,
սակայն առանց դանձնք մէջ
մէջի անցնելու, առանց դաս-



Պատկ. 9 բ

տակը կրկնելու եւ առանց
ծռելու զլուխը: Պէտք է
արմուկները ընկրկել եւ մար-
մնոյն մնացեալ մասերը պա-
հել այնպէս՝ ինչպէս բացառ-
ուած էր Ա. գիրքին մէջ):

Ծարժում.— Հոդովել
մարմինը դեպի ձախ եւ աջ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Պէտք է մաս-
նաւորապէս ուշադիր ըլլալ որ
ուղերը չի շարժին, ծռնելերը
չի ծալուին եւ կոնքը չի դառնայ:

Այս փորձը ի մեջ ալլող
կը մարզէ խոստ դնդերները
(Oblique, Մարմ. Մասններ
Ա. 13 եւ Բ. 25) մերքին
մերքին կողմէն:



Պատկ. 10 բ



Պատկ. 11 բ

րուն եւ ուսերուն դնդերները ինչպէս նաեւ յօդուածները ամեն ուղղութեամբ:

ՊԱՏԿ. 12 բ.— Զեռքերը երանքներուն վրայ:

Ծարժում.— Ոսքի ծայրերուն վրայ կենալ եւ սրունքները կրկնել:

Այս շարժումը կ'իրագործուի չորս ժանանակներու մէջ. 1. Բարձրանալ ոսքի մասերուն վրայ 2. Սրունքներու կրկնում, 3. Սրունքներու ձգում, 4. Կանգիւս զարշապարներուն վրայ:



Պատկ. 13 բ

ՊԱՏԿ. 11 բ.—
Սկիւլ Ա. զիբքէն.

Ծարժում.— Կրկնել եւ ձգել բազուկները կողմնակի, ուղղահայեաց, կողմնակի եւ դեպի ցած:

Կրկնումը պայմանաւորաբար ուսերուն սակերու գործողութիւնը կ'իրագործուի նախ քան իւրաքանչիւր ձգում:

Այս փորձը կը մարզէ բազուկներ-

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Այս շարժման լաւ կատարուելուն համար պէտք է մասնաւորապէս ջանալ որ ծունկերը լաւ բացուին, մարմինը շատ ուղիղ մնայ, եւ ո՛չ առաջ ո՛չ ալ ետ ծռի:

Այս փորձը մասնաւորապէս սրունքներուն ձգելի մկանները կը մարզէ:

ՊԱՏԿ. 13 բ.— Պատէն մէկ քայլաչափ առաջ կենալ կռնակը անոր դարձուցած, ոտքերը անջատուած եւ բազուկները տարձուած դիտուն վերեւ:

Ծարժում.— Մարմնոյն վերին մասը պնդեալ մը դեպի ետ սանկի որ մասերուն ծայրերով պատին հասնի



Պատկ. 12 բ

(առանց սակայն կռնակը դպցնելու) ապա բարձրանալ, կռնակը դիտելու մէջ մեկ քայլ ետեւէ կ'ստանալ ոսքի ծայրերուն վրայ:

Այս վարժութեան պէտք է անմիջապէս յաջորդէ 14 բ. որ զայս կ'ամբողջացնէ կամ ըսենք անոր հետ մէկ փորձ կը ձեռնարկեն:

ՊԱՏԿ. 14 բ.— Առնել 13 բ. պատկերի մէջ նշանակուած դիրքը, (մասնաւորապէս ծայրով պատին դպած):

Ծարժում.— Մարմինը ծռելով դեպի առաջ եւ դեպի ցած,



Պատկ. 14 բ



Պատկ. 15 բ

դեն կոնակի դիրք, կ'ընդլայնեն կրծային վանդակը եւ կը մարգեն մասնաւորապէս բիկուցին վերին մասի մը-սանները:

ՊԱՏԿ. 15 բ.— Սկսիւ Ա. զիրքով:

Շարժում. — Կրկնէ եւ ձգեղ բազուկները կողմնակի, ուղղահայեաց, կողմնակի եւ դեպի ցած: (Կրկնուը այսինքն ձեռքերը ուսերուն ասեղա գործողութիւնը կը կասարուի նախ քան յարմարեցաւ ձգտու):

Փորձը կը մարգէ բազուկին եւ ուսերուն դնդերները ամեն ուղղութեամբ:

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 16 բ.— Անմիջապէս վերջ կատարել սովորական քայլի փորձեր, կամ եթէ չստ փոքր ըլլայ

եւ ցանայ որ մասնե-րուն ծայրերը հաս-նին գետին, եւ յետոյ քարձումայ:

ԴՏՈՂՈՒԹ. — Վեր բարձ-րացած ատեն պէտք է քամակը կորել, այլ շարժումը սկսիլ բա-զուկներով եւ զլիտով: Երբ մարմինը ծռի պէտք է որ ծունկերը ծալ-լուին: Թէ 13 բ. եւ Թէ 14 բ. շարժումները կա-տարուած ատեն պէտք է ներս մղուի ողնա-սիւնին վերին մասը, այսինքն կոնակի «կու-զը» որքան փոքր ալ որ ըլլայ:

Այս երկու վար-ժուկները կ'ուղ-

տեղը, պէտք է բաւականանալ ոտքի ծայրերուն վրայ բարձրանալ եւ քայլերը նշանակելով:

ՊԱՏԿ. 17 բ.— Ա. Դիրքէն սկսելով:

Շարժում. — Ոսքի ծայրերուն վրայ քարձումայ եւ կողմնակի կերպով բազուկները սարածել ուսերուն քարձ-րութեան ուղղութեամբ, եւ կասարել խորունկ ներշնչում մը: Իսկ յետոյ զարշապարները գետին դնել կասարելով միեւնոյն ասեւ արտաշնչում մը:

Մասնաւորապէս քայլի փորձերէ վերջ երբ արեան չըջանը կ'ողեւորուի, այս շարժումը կը նպաստէ սրտին հանգստանալուն եւ շնչառութեան եւ արեան չըջանին կանոնաւորութեան:

Այս վարժուիքներ կը մարգէ, մանաւանդ բազուկին եւ ուսերուն մասնները, միեւնոյն ասեւ կ'ընդլայնէ կը-ծային վանդակը քէ դեպի լառաջ եւ քէ կողմնակի կերպով: Կողերը կը բարձ-րանան այս շարժ-ման ազդեցութեան տակ: Միւս կողմէն ոսքի ծայրերուն վրայ բարձրանալը կը մար-գէ բումբերը, եւ կը ցուէ մարմնոյ վերին մասերուն համախոնումը:

ՊԱՏԿ. 18 բ.— Խոտոր քայլ մը առնել, մարմինը չակել դէպի յառաջացած սը-րունքը, ձեռքերը ղետեղել ծոծրակին վրայ:

Շարժում. — Մարմինը ծռել յառաջ եւ ետ, ստանց ծուն-



Պատկ. 17 բ



Պատկ. 18 ք

Այս փորձը կը մարզէ կողմնակի եւ բարձրացած բազուկին եւ ուսին դնողները:

ՊԱՏԿ. 20 ք.— *Ձեռքերը եւ քանքներուն վրայ.*

Շարժում.— Ոսքի ծայրերուն վրայ կենալ եւ առնիկները կրկնել:

Այս փորձը կը կատարուի ճիշտ 12 ք. պատկերին նման եւ տեղի կուտայ նոյն ծանօթութիւններուն:

ՊԱՏԿ. 21 ք.— Ա. Դիրքէն սկսելով

Շարժում.— Բազուկները բարձրացնել կողմնակիօրէն, ափերը դնել փար դարցած: Յետոյ բազուկ-



Պատկ. 19 ք

ները կրկնելու եւ վեր վերցընելու դեպքի ետեւ դրուած առնիկին զարշապարը:

Այս փորձը կը մարզէ քիկնային, որովայնային, եւ կողմնակի դնողները:

ՊԱՏԿ. 19 ք.— Ոսքերը գոցուած, բազուկին մէկը տարածել ուղղահայեաց կերպով (մերթ մին մերթ միւսը), գլխուն վերեւ.

Շարժում.— Մարմինը ծռել բարձրացած բազուկին հակադիր կողմին վրայ:

ները կրկին շանիշ իրենց առաջին վիճակին:

Շարժման ճշտութեան միջոցին հարկ է բարձրանալ ոսքի ծայրերուն վրայ:



Պատկ. 20 ք



Պատկ. 21 ք

ԱՄԵՆ ՏԱՐԻՔԻ ՄԱՐԴՈՑ

ԵՒ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱՅ ՅԱՏՈՒԿ

Վ. Ա. Բ. Դ. ՈՒԹ. ԵԱՆՅ ՇԱՐԲ

Կանոնական կամ Ա. Դիրքին համար նիշ
այն դիտողութիւնը զոր քրին 49 էջին մէջ:

ՊԱՏԿ. 1 գ.— Ա. Դիրքէն սկսելով

Շարժում.— Դոցեղ ոտները ապա բանալ զանոն:



Պատկ. 1 գ

ՊԱՏԿ. 2 գ.— Սկսել Ա. Դիրքէն

Շարժում.— Բազուկները բարձրացնել դիպի առաջ եւ գլխուն վերեւ, յետոյ զանոն կողմնակիօրէն շարժել իրենց առաջին վիճակին:

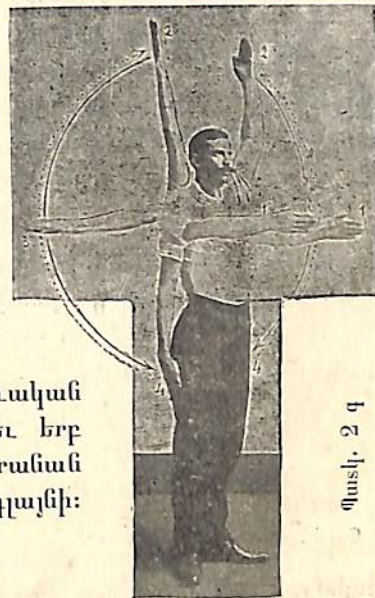
Ներշնչել զանոն բարձրացնելու ժամանակ՝ եւ արտաշնչել երբ կ'իջնեն:

Բազուկներուն բարձրացած ասէն շարժման ջախը պիտի եւ ըզայ առջի արագ քան երբ կ'իջնեն զանոն:

Երբ բազուկները գլխուն վերեւը գրնուին եւ սկսին իջնել պիտի եւ շատ քիչ դիպի եւ սարուին: Երբ բազուկները բարձրանան եւ հասնին ուսերուն հաւասարութեան, ախերը պիտի եւ դիպի վեր դարձուին, իսկ երբ կ'իջնեն զանոն եւ կը

հասնին դարձեալ ուսերուն բարձրութեան պիտի եւ ախերը դիպի վեր դարձնել:

Պատկ. 2 գ. ի մէջ նշանակուած վարժութիւնը մասնաւորապէս կը մարզէ բազուկներու վերին մասի եւ ուսերու ղեղերները: Այս փորձը միեւնոյն ասէն շնչառական շարժում մ'ալ ե: Արդարեւ երբ բազուկները վեր բարձրանան կ'ընդլայնի վանդակը կ'ընդլայնի:



Պատկ. 2 գ



Պատկ. 3 գ

ՊԱՏԿ. 3 գ.— Ձեռքերը երանքներուն վրայ (Մասները միացած դէպի առաջ, բթամատը դէպի ետ ազդրոսկրին վրայ, եւ ուսերը ու արմուկները թեթեօրէն ընկրկած):

Շարժում.— Ոսքի ծայրերուն փայլեցած արունքները կրկնել:

Այս շարժումը կը կատարուի չորս ժամանակներով 1. Բարձրանալ ոսքի ծայրերուն փայլ, 2. Արունքները կրկնել, 3. Ձգել զանոն, 4. Հանգիստ դադարաւի վրայ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Պէտք է ուշադիր ըլլալ մասնաւորապէս որ մարմինը չափազանց ուղիղ պահուի եւ չի հակի ո՛չ դէպի յա-



Պատկ. 4 գ

ուսջ ո՛չ ալ ետ:

Փորձը մասնաւորապէս կը մարզէ սրունկներուն ձգտիչ մկանները եւ բուսբերը:

ՊԱՏԿ. 4 գ. — Ձեռքերը երանքնէրուն վրայ:

Շարժում. — Գլխիս ծուկը դուրսի կէտէն առաջ:

Այս փորձը կը մարզէ վզի դեղերները մանաւանդ



Պատկ. 5 գ

սրապէր, իսկ փորձին լաւ իրագործմանը համար պէտք է կարելի եղածին չափ միգր երկարել: Շարժումը կը նպաստէ մանաւանդ գլխիս լաւ բուսածին:

ՊԱՏԿ. 5 գ. — Ձեռքերը երանքնէրուն վրայ:

Շարժում. — Գլխու հոդովան շարժում դուրսի ձախէն առաջ:

Այս փորձը կը մարզէ մերք մէկ, մերք միւս կողմէն սնաղդներները եւ սրապէր:

ՊԱՏԿ. 6 գ. — Ա. Դիքքէն սկսելով

Շարժում. — Կրկնել եւ ձգտել բազուկները դուրսի առաջ՝ ուղղահայեաց, կողմնակի եւ դուրսի ցած: Կրկնուելը այսինքն ձեռքերը ուսին սանկու գործողութիւնը, կը կատարուի նախ քան իւրաքանչիւր ձգտում:

ԴիՏՈՂՈՒԹ. — Ձեռքերը ուսերուն երբ կը տարուին ուշադրութիւն պէտք է ընել որ ուսերը դէպի ետ ընկրկին եւ թիկնակները (Omostrate) մէկ մէկու մօտենան, արմուկները մարմնոյն դպին եւ ձեռքերը ուսերուն:

Այս փորձը կը մարզէ բազուկներուն եւ ուսերուն յօդածները ամեն ուղղութեամբ:

ՊԱՏԿ. 7 գ. — Ուսերը անջատուած, ձեռքերը երանքնէրուն վրայ,

Շարժում. — Մարմինը ծուկ դուրսի յառաջ եւ դուրսի կէտ:

ԴիՏՈՂՈՒԹ. — Մասնաւորապէս պէտք է ջանալ որ ծուկները չի ծալուին. եւ գլուխը բարձր մնայ:

Այս փորձը կը մարզէ մանաւանդ թիկնային եւ որովայնային մկանները:

ՊԱՏԿ. 8 գ. — Ուսերը անջատուած, ձեռքերը երանքնէրուն վրայ:

Շարժում. — Մարմինը ծուկ կողմնակի կերպով դուրսի ձախ եւ առաջ:

ԴիՏՈՂՈՒԹ. — Պէտք է մասնաւորապէս հսկել որ ծուկները չի ծալուին, գլուխը չի ծալայ, եւ կոնքը չի տեղափոխուի:

Փորձը կը մարզէ մասնաւորապէս կողմնակի մկանները:

ՊԱՏԿ. 9 գ. — Ուսերը փակուած, ձեռքերը ծոծրակէն վրայ: (Պէտք է մասնաւորապէս միացած վիճակի մէջ շեղուել ծոծրակէն ետեւ, առանց դասանք մէկ մէկու մէջ անցնելու, առանց դաստակը ծալելու, եւ գլուխը



Պատկ. 6 գ



Պատկ. 7 գ



Պատկ. 9 գ

Պատկ. 8 գ



ծուլում: (Արմուկները պետք է լնկրկել խոլ մարմնոյ մնացեալ մասերը պահել Ա. Դիրքի նման վիճակի մէջ):

Շարժում.— Մարմինը հորիզոնալ շարժել դիպի ձախ եւ յետոյ դիպի աջակողմ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Մասնաւորապէս պետք է ուշադիր ըլլալ որ ոտքերը չի շարժին, ծունկները չի կրկնուին, կոնքը չի դառնայ:

Այս փորձը կը մարդէ խմբ ալլոց խոստ դնդերները մեր մէկ՝ մեր միւս կողմէն:

ՊԱՏԿ. 10 գ.— Ա. Դիրքէն սկսելով

Շարժում.— 1. Դիպի յառաջ տարածել բազուկները, եւ



Պատկ. 10 գ 1



Պատկ. 10 գ 4



Պատկ. 10 գ 0



Պատկ. 10 գ 3



Պատկ. 10 գ 2

կանգնել ոտքի ծայրերուն վրայ, 2. Տարածել զսեղմէ գրչիսուն վերեւ քեփելով միւսկոյնի տակն ծունկները, 3. Բազուկները իջեցնել կողմնակիօրէն ձեռքի տակերը դիպի փար դարձած, միւսկոյնի տակն

ձգեղ արունքները, 4. Բազուկները դարձնել, ափերը դեպի վար, իջեցնել զանոնք գիստեղուն մօտ եւ հանգչիլ զարշապարներուն վրայ:

Այս փորձը կը մարզէ բազուկները եւ սրունքները 2 գ. եւ 3 գ. պատկերներուն նման:

ՊԱՏԿ. 11 գ.— Պատէն մէկ քայլ առաջ կանգնիլ կոնակը անոր դարձնելով, ոտքերը բացուած եւ բազուկները տարածուած գլխուն վերեւ:

Ծարժում.— Մարմնոյ վերնամասը շտկելի դեպի ետ պնդիս՝ որ մասներուն ծայրերը սրսիւն կոթնին. (առանց կոնակը դպչելու) ապա քարձումնալ՝ կամ նոյն դիրքին մէջ մի քանի եղեւեջ կատարելով ոտքի ծայրերուն վրայ:



Պատկ. 12 գ

Այս փորձին պէտք է անմիջապէս յաջորդէ 12 գ-ը որ զայս կ'ամբողջացնէ, եւ գրեթէ անոր հետ կը ձեռնցնէ միեւնոյն փորձը:

ՊԱՏԿ. 12 գ.— Սկսելով աջ դիւրքէն զոր նկարագրեցինք 11գ. պատկերին մէջ (Մասնակերպ ծայրերը պատին դարձնել):

Ծարժում.— Մարմինը ծռել դեպի յառաջ եւ դեպի ցած եւ ջանալ որ մասին ծայրերը գետնի զան, եւ արունքները սրկուած մը:



Պատկ. 11 գ

նան. յետոյ կանգնիլ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Վեր բարձրանալով պէտք է քամակը կորել, այսինքն պէտք է շարժումը սկսիլ բազուկներով եւ զլուխով: Իսկ ծռած ժամանակ պէտք է կոտրել ծունկերը:

Պատկ. 11գ. եւ 12գ. ի մէջ նշանակուած շարժումները իրագործելու ժամանակ պէտք է ներս մղել ողնայարի վերին մասը: (Այս կերպով կ'ուղղուի կոնակի կազմած կուզը, որքան փոքր ալ որ ըլլայ):

Այս փորձերը կ'ուղղեն կոնակին դիրքը եւ կ'ընդ-



Պատկ. 14 գ

լայնեն կրծային վանդակը: Կը մարզեն մասնաւորաբար կոնակին վերնամասի մասները:

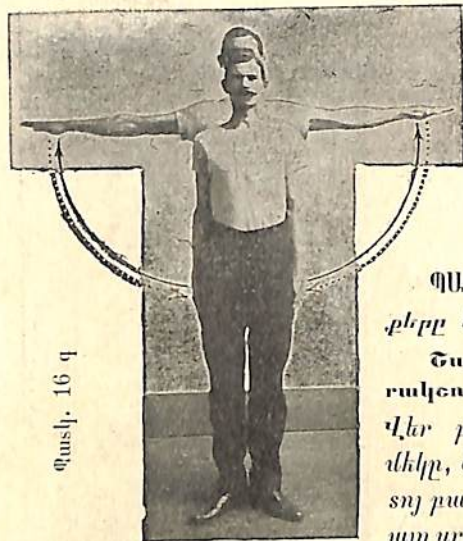
ՊԱՏԿ. 13 գ.— Ա. Դիրքէն սկսելով

Ծարժում.— Թեկել եւ սրկել բազուկները դեպի առաջ, ուղղահայեաց, կողմնակի եւ դեպի ցած:

Թեկումը, այսինքն ձեռքերը ուսին սանկու գործողութիւնը կ'իրագործուի նախ քան խրախմբուած ձեռքով:



Պատկ. 13 գ



Այս փորձը կը մարզէ բազուկներուն եւ ուսերուն դնդերները եւ յօդուածները ամեն ուղղութեամբ:

ՊԱՏԿ. 14 գ.— *Ձեռքերը երանքներուն վրայ ճարձում.* — (Հաւասարակշռութեան փորձ) . — Վեր բարձրացնել արունքին մէկը, ծունկը կրկնուած, յետոյ բարձրացնել եւ իջեցնել այդ արունքին ոտքի ծայրը եւ

կամ արունքի քեփում մը եւ ձգտում մը կ'ստանայ, սպա առնելով անմիջապէս Ա. Դիրքը, (նոյն շարժումը կրկնելով միւս արունքով ալ):

ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ 15 գ.— *Մեմբրանայէս վերջը ընել քայլի վարժութիւններ:* Եթէ երբէք տեղը չստ փոքր ըլլայ կարելի է սահմանափակուիլ տեղին վրայ քայլի շարժումներով առանց քայլափոխի, նշանակելով միայն քայլը: (Պատուհանները պէտք է բաց ըլլան առանց օդի հոսանք պատճառելու):

Արեւան շրջանը ա'լ աւելի զրգուելու համար կարելի է նոյն խակ տեղին վրայ մարդական քայլափոքներ կատարել: Ի հարկէ տարիքոտ եւ տկար անձերը պէտք է չափաւորեն կամ նոյն խակ դանց առնեն սոյն փորձը:

ՊԱՏԿ. 16 գ.— Ա. Դիրքէն սկսելով

Ճարձում. — Բարձրանալ ոտքի ծայրերուն վրայ եւ կողմնակիօրէն բազուկները սանիդ ուսերու բարձրութեան

խորունկ ներշնչում մը կ'ստանալով, յետոյ գետնի դէպքէն զարշապաները կ'ստանալով միեւնոյն ասեւ արտաշնչում մը:

Մասնաւորապէս երբ քայլի վարժութիւն մը կը զրգուեան շրջանը, այս ճարձումը օգտակար կ'ըլլայ սիրտ հանդարտեցնելու եւ շրջառութիւնը եւ արեւան շրջանը կանոնաւորելու համար:

Այս փորձը կը մարզէ մասնաւորապէս բազուկներուն եւ ուսերուն դնդերները եւ կ'ընդլայնէ կրծային վանդակը քէ դէպ յառաջ, քէ կողմնակի կերպով: Կողերը կը բարձրանան այս փորձի ազդեցութեամբ: Նաեւ ոտքի ծայրերուն վրայ բարձրանալը կը մարզէ բումբերը որոնց աշխատութիւնով մարմնոյ վերի մասի արեւախոնուրը կը ցուի:

ՊԱՏԿ. 17 գ.— Ոտները անջատ ուսած, մարմնոյ վերին մասը դէպ յառաջ ծռած, եւ բազուկները ուղղահայեաց կերպով բարձրացած:

Ճարձում. — Ուղղահայեաց բազուկները կողմնակի կերպով անջատեալ առանց զսկոնքի դարձնելու (Ձեռքի ափերը դէպքէն վեր դարձած), յետոյ կրկին բարձրացնել զսկոնք եւ շարժումը կրկնել շատ անգամ:



ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Ուշադիր ըլլալ որ զլուխը շատ բարձր մնայ եւ սրունքները չի ծալուին: Բազուկները պէտք է կարելի եղա-



Պատկ. 18 գ

ծին չափ բարձրացնել եւ տանիլ ականջներուն ետեւ, առանց զլուխը ծռելու:

Այս փորձը կը մարզէ կոնակի եւ բազուկի դնդերեն-րը մանաւանդ սնադնդերները (Deltoides):



Պատկ. 19 գ

ՊԱՏԿ. 18 գ.— Աթոռակի մը վրայ կամ դետին նստիլ, ոտքին ծայրերը կառչեցնել կարասիի մը, ձեռքերը դնել կամ երանքներուն վրայ կամ ծոծրակին եւ կամ տանիլ զանոնք ուղղահայեաց կերպով գլխուն վերեւ:

Շարժում.— Ծռել մարմինը դիպի ետեւ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Պէտք է սրունքները պահել պրկուած վիճակի մէջ եւ զլուխը եւ ուտերը լաւ կերպով ետ տարուած՝ նոյն իսկ երբ մարմինը կը բարձրանայ:

Այս փորձը կը մարզէ մասնաւորապէս որովայնային մասնները:

ՊԱՏԿ. 19 գ.— Ոտքերը անջատուած, ձեռքերը երանքներուն վրայ:

Շարժում.— Բռնը շարժել կրնաձել (Circumduction) ծռելով նախ մեկ կողմին փայ սպա դիպի ետ, յետոյ միւս կողմին փայ, եւ դիպի յառաջ:

ԴԻՏՈՂՈՒԹ.— Զգուշանալ ծունկերը ծալելէ, երանքը շարժել եւ շփոթել շրջանառումը, որ մարմնոյ նոլովմամբ՝ թերումներու շարք մը կը ձեւացունէ:

Այս փորձը կը մարզէ որովայնային, կողմնակի եւ քիկնային մկանները, մեծապէս կը նպաստէ արեան շրջանառութեանը՝ մալոյին (Veine porte) մէջ: Բնդիւնուր կերպով կը գրգռէ արեան շրջանը եւ կը յանձնարարուի իբր դարման պնդութեան եւ որովայնային գործարաններու խանգարումներուն դեմ:

ՊԱՏԿ. 20 գ.—

Ա. Դիրքէն սիւր-սելով

Շարժում.—

Կրկնել եւ ձգել թագուկները յառաջ, վեր, կողմնակի, եւ դիպի ցած. միեւնոյն ասեմ քեֆել եւ ձգել սրունկները: Այս շարժումը կրնայ վերածուիլ ուրիշ ժանանակներու՝

1. Բարձրանալ ոտ-



Պատկ. 20 գ 1



Պատկ. 20 գ 2



Պատկ. 20 գ 2



Պատկ. 20 գ 4

ի ծայրում վրայ, և բազուկները կրկնել (ձեռքերը ուսումն), 2. Բազուկները ձգել դեպի շտապեա կրկնել արունները, 3. նման 4. ժամանակին, 4. Արունները քնել և ձգել բազուկները ուղղահայաց, 5. և 4. ժամանակին պես, 6. Քնել արունները և պիկ բազուկները կողմնակիցին 7. և 4. ժամանակին պես, 8. Վերստնալ Ա. Դիրքը:



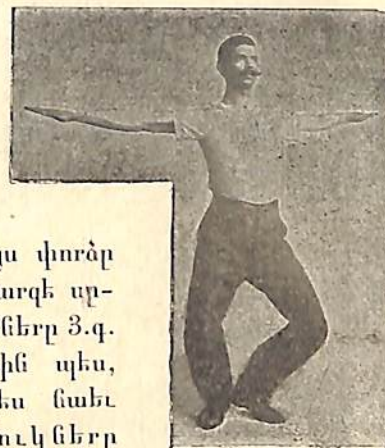
Պատկ. 20 գ 3



Պատկ. 20 գ 5



Պատկ. 20 գ 7



Պատկ. 20 գ 6

Այս փորձը կը մարզէ սրունկները 3. գ. փորձին պես, ինչպես նաեւ բազուկները նման 13 գ. փորձին:

Յաջորդ երկու շարժումները կատարել գործի մը վրայ

ՊԱՏԿ. 21 գ.— Փորի վրայ պառկած, ձեռքերը դեռեղեղ երանքներուն վրայ:

Անա այս դիրքը միայն լաւ առնելու իրողութիւնը ինքնին՝ կ'ենթադրէ իրական ճիշդ մը:

Այս դիրքը առնելէ վերջ, պէտք է աշխատել որ կռնակը լաւ մը ներս մղուի, գլուխը և մարմնայ վերին կիսամասը լաւ մը վեր բարձրանան, արմուկը և ուսերը՝ յետս ընկրկին:



Պատկ. 20 գ 8



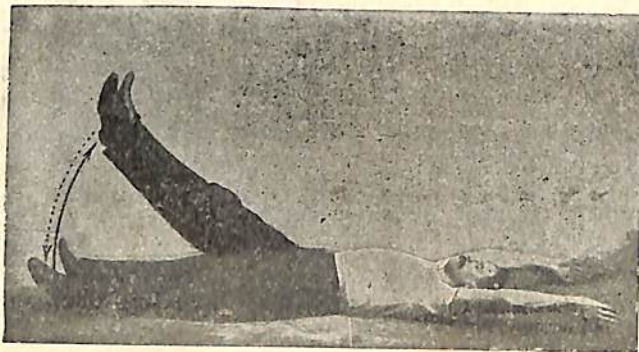
Պատկ. 21 գ

Կատար:

Շարժում.— Բարձրացնել սրունքները գտնոնք շապրկելով: Այս փորձի կատարման ոչ աչ ուրիշ ռեզիկ վարժութան առնել, շնչառութիւնը պիտի չի դադարեցնել:

ՊԱՏԿ. 23 գ.— **Ջեռքերը տանիլ ուսերուն:**

Շարժում.— Թափ սալով կողմնակիօրէն ծոխը մերք դիպի աչ մերք ձախ, նախ աչ սրունքին յետոյ ձախին ուղղութեանը մեջ: (Դիտել Տանի ու Ա. Դիրֆին մեջ, ոտները անկիւնացափի ձեւով դրուած կըլլան, որով այս շարժման



Պատկ. 22 գ

պահուն խոտորման գաղտնափիւր կը կազմուին դիպի յառաջ):

Աչ ոտքին վրայ քափի տրուած առնել, պիտի է երկարել

աչ քազուկը դիպի վեր, եւ ձախ քազուկը իջեցնել ձախ զիսին երկայնիւ առանց աւուր դպեղու: Նոյն շարժումները կատարել հակառակ ուղղութեանը երբ քափ կը տրուի ձախ ոտքին վրայ:

Այս փորձը կը մարգի բիկնային, կողմնակի եւ սըրունքի մասնները:



Պատկ. 23 գ

ՊԱՏԿ. 24 գ.— **Ջեռքերը երանքներուն, մէկ ոտքը դնել աթոռակի մը վրայ (մերթ մէկ մերթ միւս ոտքը):**

Շարժում.— Արտուակին վրայ դրուած սրունքով քեֆումի շարժումներ կատարել, միւս սրունքը շապրկուած դիրքի մը մեջ պահելով հանդերձ:

ԴԻՏՈՂ.— Թերութիւն պէտք է կատարել մինչեւ ծայրը, այ-

սինքն խիստ խոր կերպով:

Այս փորձը կը մարզէ արունքներու դնդերները, յառաջ կը բերէ ննուս մը որովայնին վրայ եւ չափազանց նկուն կը դարձնէ յղակորումները:

ՊԱՏԿ. 25 գ.— *Յառաջարկուելները: ասիկա կուրծքին առջև, ձեռքի ամբարը դէպի վար, մասները կցուած, և արձուկները չնկրկած ուսերու բարձրութեամբ:*



Պատկ. 25 գ



Պատկ. 24 գ

Ծարժում.— Ոսկերէն երբեմն մին, երբեմն միւսը սանիդ դիպի եւ, մեծ քայլ մը կազմելով, եւ շաւ սրկելով արունքը: Միւս արունքը ինչպէս նաեւ կիսամասը դիպ յառաջ, (դիպի եւ սարւած արունքը ինչպէս նաեւ կոնակը, քովէն դիտուած ասեմ պէտք է միեւնոյն գծին ուղղութեան մէջ տեսնուին):

Կողմնակիօրէն տարածել թագուկները միեւնոյն ասեմ երբ մեկ ոտը դիպի եւ կը տարւի:

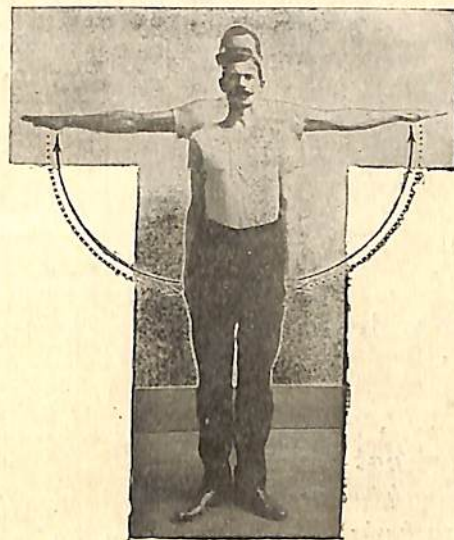
Այս փորձը կը մարզէ սրունքներու ինչպէս նաեւ

կոնակի եւ բազուկներու մկանները:

ՊԱՏԿ. 26 գ.— *Ա. Դիրքէն սկսելով*

Ծարժում.— Բարձրանալ ոտքի ծայրերուն վրայ թագուկները սանելով կողմնակիօրէն եւ կատարելով խոր ներշնչում մը:

Ապա հանգչիլ զարշապարներուն վրայ եւ թագուկները խոնարհեցնել սրտաշնչելով:



Պատկ. 26 գ



ՅԱԵԼՈՒԱԾԱԿԱՆ ԾԱՆՕԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

I

Շուէտի մէջ ստեղծուած բանական մեթոսին գրչ-
խաւոր բաժանումները. — Մի քանի մանրա-
մասնութիւններ թշխական եւ ման-
կողրական մասերուն վրայ:

Յառաջարանին մէջ նշանակեցի շուէտական մարմ-
նամարդին՝ իւր ամբողջութեանը մէջ ունեցած օգուտը եւ
նպատակը եւ մասնաւորապէս ծանրացայ մեթոսին
մանկավարժական կամ կրթական մասին վրայ, այն որ
կը վերաբերի երկու սեռի ստողջ տղայոց եւ չափա-
հասներուն:

Մէկ խօսքով նա կը պահպանէ ստացուած
առողջութիւնը, եւ ուժը կը մշակէ չափաւոր եղանակաւ
մը: Տղայոց աճման շրջանին կը հսկէ մարմնոյ համաշար-
կազարկման: Չափահասներուն արդէն ստացած արդիւնք-
ները պահպանելէ զատ աստիճանաբար կը յաւելու նա-
եւ անոնց ուժը: Իսկ ծերերուն ուժը եւ առողջութիւնը
կը հաւասարակշռէ:

Այդ մասը կրնանք նաեւ գեղեցկագիտական (Esthétique)
մարմնամարզ կոչել որովհետեւ խիստ կը նպաստէ լաւ
կայք մը, քաղելու դիւրաշարժութիւն մը եւ աշխուժու-
թիւն մը ստանալու, եւ դեռստի աղջիկներու կը դիւ-
րացնէ գեղեցիկ նիստ ու կայքի եւ շնորհալիութեան
վարժութիւնները:

Շուէտական մեթոսը ունի նաեւ գիւնուորական
մարմնամարզի մաս մը որը ուրիշ բան չէ, բայց եթէ
մանկավարժական մասը՝ ամբողջացած սրախաղութեամբ,
նշանաձգութեամբ եւ ուրիշ զանազան գործնական շար-

ժուաներով:

Կայ նաեւ Բժեկական եւ մանկուղղական (Orthopédique)
մարմնամարզը, որ պարագային համեմատ կը լրանայ
կամ ոչ մարձումով (Massage):

Ահաւասիկ մէկ քանի մանրամասնութիւններ բա-
նական մեթոսին այս ճիւղին վրայ: Այս ճիւղը մեծաւ
մասամբ հիմնուած է մանկավարժականին վրայ եւ մեծ
յաջողութեամբ կիրարկուած է շատ հիւանդութիւններու,
ծուրթիւններու եւ տձեւութեանց դէմ:

Այս մասը յառաջատուաբար կատարող շարժում-
ներէ կը բաղկանայ, հիւանդը ամէն աշխատանքէ, ամէն
ճիգէ զերծ կացուցանող կրաւորական շարժումներ ու
րոնց ամենադիւրիններէն պէտք է սկսիլ: Սակայն հիւան-
դին վիճակին, եփնտուած արդիւնքին համեմատ պէտք
է օգտագործել նաեւ ներգործական շարժումները (Actif):

Բժշկական եւ մանկուղղական մարզանքին շարժում-
ները յաճախ բաղադրուած կըլլան մարձումի հետ եւ դայն
կը լրացնեն:

Կարգ մը մարդիկ հակումն ունին միայն մարձումը
կատարելու, ումանք ալ միայն շարժումը:

Արդ կը պատահի որ, մերթ միայն մէկը, մերթ միայն
միւսը, եւ երբեմն ալ երկուքը միասին կատարել հարկ
կ'ըլլայ, ըստ որում պէտք է պարագային համեմատ ու-
րոշել:

Շատ երկար կ'ըլլար ամբողջական ցանկը այն հի-
ւանդութիւններուն, ծուրթիւններուն եւ տձեւութիւննե-
րուն որոնց դէմ պիտի կրնար օգտապէս կուրել բժշկա-
կան եւ մանկուղղական մարմնամարզը եւ մարձումը՝ մի-
ացած կամ ոչ պարագային համեմատ:

Մկանային, յօդուածներու, ոսկորներու, որովայնա-
յին գործարաններու հիւանդութիւններ. — Զղացաւեր
եւ իրենց հետեւանքները. — Արեան շրջանի. — Շնչառու-

թեան հիւանդութիւններ. — Կազմուածային ախտեր. — Ուղնայարի ծոռութիւններ. — Կանանց յատուկ հիւանդութիւններ, վերջապէս խիստ բազմաթիւ են այն ախտերը և ծռութիւնները որոնց մէջ բժշկական և մանկուղղական մարմնամարդը և մարծուժը կրնան հիանալի արդիւնքներ տալ:

Աւելցնենք, որ մարծուժը հակացուցուած է ջղայնութեան, կցաղեւտապի (Appendicite), խիրդնախտի (Cancer) և ուրիշ բազմաթիւ հիւանդութեանց մէջ, ուր հիւանդ գործարանին կրնայ վնաս պատճառել:

Միւս կողմէն բժիշկին հաւանութեամբ կամ անոր կողմէ կատարուած անտաշնութեամբ միայն պէտք է մարծուժի դիմել: Եւ հարկաւ, կը կրկնենք, մարծուժին համար հիւանդը պէտք է դիմէ այնպիսի մէկու մը որ լաւ հետեւած լինի իր արուեստին, լուրջ ուսումնասիրութիւններ ըրած ու բաւական փորձառութիւն ստացած ըլլայ, որպէսզի կարողանայ լաւ գործադրել բժիշկին հրամանները:

Մանկուղղութեան մասին սա աւելցնենք որ իրենք իրենք լաւ չի խնամող տղայք և երիտասարդները մըտատանջութեան կը մատնեն նաև ծնողքները, ըլլայ իրենց առողջութեան ըլլայ այն ասպարէզին համար որուն կը սահմանուին:

Մարմնոյ թերի մասերը կարելի է դարմանել զանոնք շարժման մղելով: Զանազան պարագաներ կան ուր մարծուժը անհրաժեշտ է ուր նոյնիսկ պէտք կայ տարբեր ցուցումներ ևս ընելու:

Կրնայ պատահիլ որ գտնուին երիտասարդներ, որոնց կուրծքին բաւականաչափ կերպով զարգացած կամ լայնցած չըլլալը պատճառ ըլլայ, իրենց բարձրագոյն վարժարաններ չի կարենալ մտնելուն, յետաձգուելուն կամ բոլորովին մերժուելուն: Եւ, այդ երիտասարդներ

ընչ չափերը, որոնք վարժարան կ'ընդունուին չափելուն երկայի գործածական եղանակին շնորհիւ, առնուաղն մէկ հատ պատշաճութեան պակաս ունին, որուն հետեւանքին ուշ կամ վաղուիս պիտի ենթարկուին, և որուն դէմ սակայն բանական մարմնամարդի մը միջոցաւ շատ յաջողապէս պիտի կրնային մաքառիլ:

II

Արսափն Ֆիզիքալսն կրքութեան մը խաբուսիկ երեւոյթը, որ յաճախ կ'սփոյն սխեմծոքիւն մը, աղիւսալի, եւ երբեմն առանել կաւ՝ լուսազ երկարուսէւ ախիս մը:

Բացատրեցինք որ, իրական բանաւոր մեթոսին նպատակը ո՛չ լմբիշ պատրաստել, ո՛չ ալ ուժի և առողջութեան խաբուսիկ երեւոյթներ տալ է:

Այն մասին Պ. Hugues Le Roux խիստ գեղեցիկ կերպով խոսած է այսպէս:

«Բժնեքնանսի մը մէջ կը ճգնէի ապացուցանելու որ «Պրանսայի մէջ միշտ այս այսպէս եղած ըլլալու» պատուակին տակ չեն կրնար թոյլատրել, որ դպրոցական մարմնամարդին լաւագոյն մասը ծառայէ աշխատութեան մղելու կրճալին զնդերները, որոնք հակառակ իրենց արտաքին գեղեցիկ մշակոյթին, կաղապարուած ուսուցքին, ուսերը կը յառաջացնեն և կուրծքը կը մխրճեն: Մինչդեռ գիտական մարմնամարդ մը —ինչպէս Լինկի մեթոսը— ընդհակառակն իր ամբողջ ճիգերը կ'ուղղէ դէպի կրճային վանդակին զարգացումը, և դայն կ'ստանայն իրիկնային մասններու գործակցութեամբ որոնք, ող-

նասիւնը կը ցցեն, ուսերը կ'ընկրկեն և գլուխը կը բարձրացնեն:

Բաւական է որ փորձառական մարմնամարզի մը միջոցաւ կրցած էք ըստ երևոյթին գեղեցիկ կուրծք մը ունենալ, ի՞նչ փոյթ թէ խեղճուկ թոքեր կան պարփակուած այդ փառաւոր վանդակին մէջ:

Գալով այդ արհեստական կուրծքերուն որոնց վերայ խիստ ուռուցիկ կերպով կրծային մասնները կը կենան, անոնք որ ապրած են հապիտներու աշխարհին մէջ, պիտի կրնան ձեզ հուսաւել: Թէ այդ կուրծքերը յաճախ կը ծածկեն այն հիւանդութիւնը — այնքան յաճախադէպ աճպարարական միջավայրերու մէջ — որուն ըմբռնական կրծախտ կըսեն:

Այդ մարդուն մաշումը՝ որքան ստիպուի ծանրագոյն մարմին մը շարժելու, այնքան աւելի արագօրէն կը կատարուի: Երեւակայեցէ՛ք խոշոր նաւ մը որ փոքրիկ շոգեշարժ մեքենայ մ'ունենայ, որը միեւնոյն ատեն հարկադրուի արագօրէն շարժելու, բնականաբար կաթսան երկար չի դիմանար:

Գեղեցկագիտական տեսակէտով — որը իր կարեւորութիւնը ունի — պէտք է աւելցնենք որ կրծային մըսաններու, այսինքն կրծային վանդակին վրայի այդ մըսային հաւաքոյթին զարգացումը խիստ փափաքելի է:

III

Տղայոց շնչառութեան շուրջ:

Ի՞նչ միջոցներ ձեռք կ'առնուին տղայոց սովորեցնելու համար օրկանիզմին այնքան նպաստաւոր այդ պաշտօնին լաւ կիրարկումը:

Ո՛չ մէկ միջոց:

Սխալը կ'արմատանայ աճման շրջանէն յետոյ: Նաեւ շատ մարդիկ աղատօրէն չեն կրնար շնչել թէ՛ անոր համար որ կանուխէն չեն վարժուիր, և թէ որովհետեւ թոքերը պէտք եղած կերպով չեն կատարեր իրենց պաշտօնը:

Լաւ շնչելու սովորոյթը չեն առներ, միւս կողմէ մասնաւոր վարժութիւններ ալ չեն ընել դայն դարմանելու համար:

Թոքերը իրենց պատշաճ լաւ գործունէութենէ մը զրկուելով, նոյնիսկ չափազանց դիւրագոգիտ կըլլան և չեն կրնար դիմադրել վնասակար մանրէներուն, որոնք կը հետապնդեն շարունակ թերի, վատուժ օրկանիզմները:

Երբոր տղու մը վրայ թոքախտի ախտանիշներ երեւան, պէտք է աւելի ևս ջանալ որ նա ստանայ լաւ զարգացած, մշակուած կրծային վանդակ մը, որպէս զի կարենայ արդելք հանդիսանալ այդ միջրոպներուն այնտեղ հաստատուելուն: (Շուէտի մէջ թոքախտի անհետանալուն խիստ նպաստած է բանական մեթոտը):

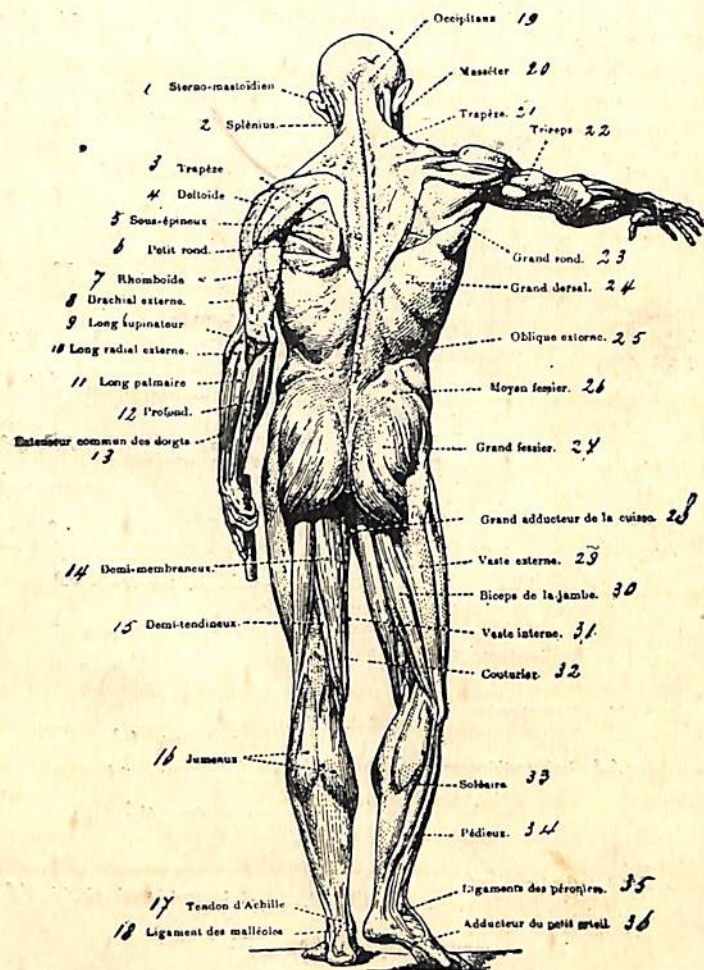
Նոյնիսկ թոքերու զարգացման և վարժութիւններու պակասը պատճառ կրնայ ըլլալ, որ մարմնոյ աճումը և ուռճացումը կանգ առնէ, երկարատեւ ուսումնասիրութիւնները, մտաւոր աշխատանքները յաճախ աւելի կը ծանրացնեն թոքերուն գէշ կացութիւնը:

Մարդոց զբաղումները, արհեստները, նոյնպէս առ հասարակ չեն նպաստեր լաւ շնչառութեան մը, ինչ որ աւելի պատճառ մը կ'ըլլայ բանաւոր վարժութիւններով զայն հակակշռելու պէտքը զգացնող:

Խաղերը, նոյն իսկ սփօրները չեն բաւեր դարմանելու համար շնչառութեան պակասները, ընդհակառակն աւելի կը ծանրացնեն այդ պակասները տկար կրծային վանդակի մը ձեւ հարկադրելով: Թոքերը՝ սփօրներու համար պէտք է տրամադիր ըլլան, յառաջատուաբար

ՄԱՐՄՆՈՅ ՄՍԱՆՆԵՐ

ՅԵՏՍԱԿՈՂՄԷՆ



ՊԱՏԿԵՐ Բ.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

Երկու խօսք

Յառաջարան

9

6

ԱՌԱՋԻՆ ՄԱՍ

Լաւ հասկցուած ֆիզիքական վարժութեանց օգտակարութիւնը եւ անհրաժեշտութիւնը
Ընդհանուր ծանօթութիւններ

9

Թէ ինչո՞ւ համար մեր վարժութեանց շարքին մէջ ոեւէ գործիք հարկաւոր չէ

24

Թէ ինչո՞ւ համար լաւ հասկցուած շարժումներ կը բաւեն բարելաւելու օրկանիզմին զլխաւոր պաշտօնները, եւ թէ ինչո՞ւ համար զէշ հասկցուած շարժումներ կրնան վնասել նոյն պաշտօններուն

28

Առողջապահիկ խրատներ

35

Վարժութիւններու ճշդիւ կիրարկումին համար նկատելի կանոններ

42

Վարժութիւններուն իրագործման պատշաճող նախապատուելի ժամերը, հագուստ, ջրածութիւն

45

ԵՐԿՐՐԲ ՄԱՍ

Վարժութեանց երեք շարքեր. կանոնական կամ Ա. Դիրքի վրայ բացատրութիւններ

48

1. Երկու սեռի տղայոց համար

50

2. Ամեն տարիքի աղջկանց եւ կանանց համար

66

3. Ամեն տարիքի մարզոց եւ երիտասարդաց համար

78

Յաւելուածական ծանօթութիւններ

96

Մարմնոյ մասններ Յառաջակողմէն Պատկ. Ա.

103

» » Յետակողմէն » Բ.

104

Ասկե՛ն իրաւունք վերադարձուած քաղցանակին



ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ

ՊԱՏԱՌԱՆԿԱԿԱՆ ԿՐԹԱՆՈՒՅՑ

Քիմիայի և ֆիզիկայի ինստիտուտի
և Գիտության Գործարարական

Մասնաճյուղի և Գիտության Գործարարական
Կենտրոնի համատեղ ջանքերով
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԳԻՏԱՆՈՒՅՑԻ
ԿՐԹԱՆՈՒՅՑԻ ԿԱՌԱՐԱԿԱՆ
ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՀԱՄԱՏԵՂ ՋԱՆՔԵՐՈՎ
ԿՐԹԱՆՈՒՅՑԻ ԿԱՌԱՐԱԿԱՆ
ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՀԱՄԱՏԵՂ ՋԱՆՔԵՐՈՎ
ԿՐԹԱՆՈՒՅՑԻ ԿԱՌԱՐԱԿԱՆ
ԿԵՆՏՐՈՆԻ ՀԱՄԱՏԵՂ ՋԱՆՔԵՐՈՎ

Քիմիայի և ֆիզիկայի ինստիտուտի

<< Ազգային գրադարան



NL0275668

„ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ”

ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԷԱՆԴԵՍ

Ֆիզիկական կրթութեան, Առողջապահութեան
ու Բնական բժշկութեան:

Միակ հայ քերքը՝ որ կը խօսի մարմնի, մտքի եւ
հոգւոյ ներդաշնակ դաստիարակութեան վրայ:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ կը խօսի այն քոչոր գիտութիւն-
ներուն վրայ՝ որոնց նպատակն է անհասը եւ անոյ՜ ցեղը
ազնուացնելու:

Բաժանորդագրութիւնն է՝ Տարեկան 25 դրուշ, Վե-
ցանսեայ՝ 15 դրուշ. Արտասահման 8 փրակ: Զրի նմոյշներ:

Հասցե՝

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ 19 ԵՒՆԻ ՎՈՐԹՕ ԽԱՆ, Պահճէ - Դափու.
Կ. ՊՈԼԻՍ

Գիւն 6 Դահեկան

Կեդրոնացեղի՝ Եւնի ՎՈՐԹՕ ԽԱՆ ԲԻւ 19

