

ԱՐԱՐԱՏԻ ՄԱՏԵՆԱԴԱՐԱՆԸ



ԳԱՂԻՐԷ
1917
ԹԻԻ 4

ԱՄԵՐԻԿԵԱՆ ԺԱՄԲԻՕՆԱՆ

(Նառուևա՛լուքիւն 48 թիւէն եւ վերջ)

Քալէլու փորձ մը 880 եւրոս (804 մ 65) , Թալե-
լու փորձէն դուրս որուն օգտակարութիւնը մեզ ապա-
ցուցուած չի թուիր այս տեսակ ռամբիօնաի մը մէջ ,
փորձերը հրաշալիօրէն զատուած են , ազնուագոյն մա-
սի մը մեջ ընտրութիւն մը ընելու համար : Ասոնց մէ-
ջէն ոմանք այնքան դժուար են , որ սքօրի հետեւողներէն
չատերը պիտի հեռանային : Ասոնք են 110 մէթր ար-
գիւքներու վրայէ վաղքը և ձողով ցատկելը : Ֆրանսայի
մէջ չկայ վաղդներէն հարիւրին մէկ հոգի որ արգելք-
ներուն վրայէ լաւ ցատկող մը ըլլայ , և հազարին վրայ մէկ
մարդիկ չկայ որ կարենայ 2,80 մէթր ցատկել ձողով : Մի-
այսով նախնադաց ռամբիօնան իր ճշմարիտ նպատակին
մէջ կը գտնուի ուրեմն , որ է ազնուագոյն մասի մը մէջ
ռամբիօն մը նշանակել : Փորձերը լաւ ընտրուած են , մօ-
տաւորապէս հաւասար բաղդեր տալու համար մարդիկնե-
րու սարբեր թիփերու : 100 մէթր վազողը հեռաւորու-
թիւն ցատկելու մէջ կը գերազանցէ , և կրնայ գիւրաւ
յաջողիլ արգիւքներով 110 մէթր վազքի մէջ :

Երանութիւն նկատող , որ երեք մրցումներու մէջ
նպատատուորուած է , փոխարէն արագութեան փորձերու մէջ
չատ դժուարութիւն պիտի ունենայ , եթէ ինք չատ ծանր



է, ձողով ցատկելը, բարձրութիւն ցատկելը, մէկ մլոն վազքը, իրեն համար սովորի փորձեր պիտի ըլլան :

Թիթեւ լաւ վազողը ձողով և հեռաւորութիւն ցատկելու մէջ չուտով պիտի վարժուի : Նօթագրութեանց ընդունած սխաթմը հետեւեալն է, իւրաքանչիւր փորձի Օէն 1000 թիւով ցուցակ մը շինուած է : 1000 թիւը կը համապատասխանէ ամերիկեան բլֆօրէն 0 թիւը միջակէն բաւական վար արդիւնքի համար է : իւրաքանչիւր մրցակիցի համար դասաւորումը ստացած թիւերուն զոմարմամբ կըլլայ :

Դասաւորման այս ձևին մէջ նօթագրութեան աչքատու անհատասարտութիւններ կան : 100 կարտաի, 120 կարտաի հեռաւորութիւն ցատկելու, բարձրութիւն ցատկելու, ձողով ցատկելու, երկու ծանրութիւնները նետելու և մարձին համար արդիւնքները գնահատող թիւերը հաւասար խառութիւն մ'ունին, որ նպատակ ունի ճշմարտացի մարմնամարզական արդիւնքներ նշանակել : Ի փոխարէն մէկ մլոն վազքի և 880 կարտաի (կէս մլոնի) քաշելու փորձերը, անարդարանալի ներդաստութիւն մը կը վաշկեն : Օրինակի համար, կը բաւէ մէկ մլոնը երկվայրկեանի մէջ 4 մէթր արագութեամբ կտրել, կամ 14 քիլոմէթր 400 մէթր ընել մէկ ժամուան մէջ, 600 թիւ ունենալու համար, մինչդեռ այդ անտակ նօթագրութիւն մը ձեռք ձգելու համար, պէտք է 100 կարտա վազքը 11 3/5 երկվայրկեանի մէջ (12 1/5 երկվ. 100 մէթր) 3 մէթրի մօտ ձողով ցատկել, 11,70 մէթր հեռաւորութիւն ծանրութիւն նետել, 1 մէթր 60է աւելի բարձրութիւն ցատկել և հեռաւորութիւն ցատկել 6 մէթրի մօտ : Նայն անհատասարտութիւնը կը տեսնուի կէս մլոն քաշելու մէջ, որ 600 թիւերը մասաւորապէս ժամը 11 քիլոմէթր արագութեան կը համապատասխանին :

Ամերիկեան մարմնաշաղկապողութեան ձաւթութեան

մատչելի են միայն բարձր կարգի ռաբիօններու որոնք զանազան յատկութիւններ ունին : Այդ փորձերուն իւրաքանչիւրին նօթադրութիւնը այնքան խիստ է (որը հակընալի պիտի ըլլայ երբ այդ թիւերով գնահատենք ֆըրանսական ռաբիօնները), որ այս տարեկան մրցումը բացառութեան փորձ մ'է միայն, որ մրցակիցներու շատ սահմանադրուած թիւ մը միայն կրնայ հաւաքել :

Սմերիկեան ռաբիօնները երբէք քսան մարդիկ չեն տեսած մէկ անգամէն և յաղթութեան համար մրցումը միշտ երկու կամ երեք մրցակցի վերածուած է : Այդ տեսակ փորձեր անշուշտ իրաւունքներ ունին փառաւոր ըլլալու համար, քանի որ մարդկային ճշմարիտ քաջացել մը պիտի ցուցնեն, բայց ցաւալի է որ Միացեալ Նահանգաց մէջ, միջին փորձ չկայ, նուազ խիստ և աւելի մատչելի, որ կարենայ յարուցանել նախանձաւորութիւն մը բազմաթիւ սքօրի ընկերութեանց մէջ, նպատակ ունենալով կատարեալ մարդիկներ կազմել :

Վ.ՈՒՆ ՏԱՍԼԵՑ

ՊԱՐՈՆՆԵՐ

Չունենալով իմ առջեւ արուեստագէտներ՝ խափելու համար մարմնական շարժումներու մասին, կամ աւելի ճիշդ ըսելու համար զուտ մարմնամարզի կիրարկումին մասին, կը համարձակիմ խօսիլ ձեզի մի քանի վայրկեան աննդառութեան նախնական ծանօթութեան վրայօք որ ֆիզիքական կրթութեան գլխաւոր հիմն է :

Այն որ չի սնանիր կամ գէշ կը սնանի, էակ մ'է որ կը տկարանայ, կը հիւծի, կազմաւորութիւն մ'է որուն մարմնական մասերը այլ եւս պէտք չէ քանի մը սպասեն, մեքենայ մ'է որ այլ եւս ուժ չունի իր պոզպատէ զնդերները շարժելու համար, լսմբար մ'է որ կը մարի, կը մեռնի :

Ամէն ոք զիտէ թէ ֆիզիքական փորձերէն օգտուել կարենալու համար կարեւոր է . 1. — Կաւ շնչել . 2. — Մնանիլ ըստ սրտչաճի աննդառութեան կանոններուն . 3. — Կատարեալ ազատութիւն տալ մարմի աշխատութեանց :

Թող ներելի ըլլայ ինձ համատուտիւ այս երեք ճիւղերէն ամեն մէկը :

*
* *
*

Կը կարծուի ընդհանրապէս թէ՛ լաւ շնչելը աշխարհիս ամենէն գլխորին և ամենէն սրտից բանն է, և շնչառութիւնը կը նկատուի սրտին բաբախումներուն չափ ընտրոն սպիտակութիւն մը :

Ստիկայն միեւնոյն կերպով չենք շնչեր . որովհետեւ, ինչպէս ըստ Սօրպօնի հոգեբանաբանական (Psychosyologique) տարրադիտական աշխատութեանց անօրէն, գիտուն Տօքթօր Ֆիլիբը իր Բարիզ ըրած այնչափ լաւ ունիւնեցրուած բանախօսութեանց մէջ, ամեն պարագայի մէջ մենք չենք շնչեր միեւնոյն դաշնաւորութեամբ ո՛չ ալ միեւնոյն կերպով որովհետեւ եթէ մէկ կողմէն մեր շնչելու կերպը կը ներգործէ արեան շրջանին սննդառութեան և ուրիշ շատ մը գործողութեանց վրայ, առնք ալ միւս կողմէն կը ներգործեն մեր շնչառութեան կերպին վրայ և կը չափաւորեն անոր ներդաշնակութիւնը :

Արգարեւ մեր շնչառութիւնը մերթ խորունկ է, մերթ հարեւանցի և անկատար . երբեմն դանդաղ, երբեմն շուտ, կանոնաւոր, երբեմն անկանոն :

Ոմանք կուրծքին վերի մասով կը շնչեն, ուրիշներ կը զործեն ընդհակառակը՝ կուրծքի վանդակի վարի մասով ստոմանիի և փորի գնդերներու միջոցաւ : Ասիկա սովորութեան և անհատական կազմուածքի խնդիր մ'է :

Ուստի բաժարողապէս մենք կախում ունի մեր շնչառութեան դանդաղ կամ շուտ, ուժով կամ տկար եւն ըլլալը :

Շնչառութիւնը մեծապէս կօդնէ արեան շրջանին ինչպէս նաեւ շատ մը մարմնական գործողութեանց, ուստի լաւ շնչել գիտնալը ինքզինքին լաւ առողջութիւն մը ապահով, հիւանդութեանց և յոգնութեան դէմ պաշտպանուիլ և ծերութիւնը արձամարել է քանի որ մարմնոյն խորշերուն սնունդը ապահովել է :

Հին անձ մը ողջմատութեամբ կըսէր « օգջ՝ կեանքին հոյն է » :

Շնչենք ստուղջ, մաքուր և լաւ թթուածինուած օդը և այդ օդը շնչելու համար . շնչենք խորունկ կերպով լայ-

նօրէն , այդ ժամանակ շնչառութիւնը կատարեալ կըլլայ և կը հայթայթէ ինչ որ պէտք է արեան , տալով թոքերուն ինչ որ պէտք են հայթայթել :

Խորունկ շնչառութիւն մը մեր թոքերը կը լեցնէ մէկ ու կէս լիտր օդով , մինչդեռ սովորական շնչառութեան միջոցին կէս լիտր օդ միայն կը մտնէ թոքերուն մէջ տակից կը հետեւի թէ նախընտրելի է խորունկ կերպով շնչել , քանի որ այս կերպով աւելի մեծ քանակութեամբ թթուածին կը ներածենք :

Չը մոռնանք ըսելու թէ շատ գէշ է շնչելէ վերջ կենալ լաւ շնչել կարծելով , որովհետեւ այդ ժամանակ երակները կուսին և անմիջապէս որ օդը դուրս արտաքսուի ազտօտ արիւնը ձախ խորշին մէջ կը խուծէ և սիրտը կարող չըլլար կատարելապէս մաքրել արիւնը :

ԿԵՐԱԿՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ըսենք թէ՝ կերակրուիլ սննդառութեան երեք մասերէն մին է , Անիկա շնչառութենէն նուազ հետաքրքրաշարժ չէ : Արդարեւ արիւնը թոքերուն մէջ կը ներածէ թթուածինը , մարտկոցական խողովակին մէջ կը ներածէ ուրիշ սնուցիչ նիւթեր որոնք կարեւոր են մարմնայն խորշերուն սննդարութեան և նորոգութեան համար :

Լաւ կերակրուիլը անուշութեան անմիտելի պայմաններէն մին է : Ան որ կուզէ անուշ ըլլալ պէտք է ընտրէ այն սնունդը որ կրնայ տալ խորշերուն ինչ որ անոնք կարանցուցած են յոգնութեան և աշխատութեան ժամանակ , և մինչնայն պատճառաւ պէտք է հրաժարի ամէն բանէ որ կը փշաւ տնոնց :

Հոս կարող ենք միայն ընդհանուր համառոտ ծանօթութիւն մը տալ, կերակրուելու եղանակը պէտք է փոխուի խաւնուածքի, կլիմայի, նշանակի, արտադրուած աշխատութեան և զործադրուելիք աշխատութեան համեմատ:

Առանքի-
բարձէ շատ
զանազան
պարագաներ
բլլալուն
անկարելի է
անոնցամէն
մէկուն ունէ
ընթացք մը
որոշել: Ը-
սենք միայն
թէ ձմեռը
տեղի իւր և
(Albumino
ides) պէտք
է, ամառը
և տաք կլի-
ման և րու-



ԱՐԹԻՐԻԻԼՄԱՍԵԱՆ

Մարմնամարզի Ուսուցիչ

մէջ հակա-
ռակն է:

Անշուշտ
նշմարած էք
թէ ձմեռը
իւզոտ միսը
ախորժակով
կուտուի,
մինչդեռ ամառը գրիթէ
կարհամա-
րուի:

Քսան տա-
րեկան ե-
րիտասարդ
մը կրնայ
աւելի միս

սպառել քան թէ տասնէն տասնեակու տարեկան տղայ մը: Այն որ մտային աշխատութեամբ կը պարապի պէտք է սննդաբար կերակուրներ ուտէ (քիչ քանակութեամբ) քան թէ այն որ ֆիզիքապէս կը յոգնի:

Բաւական է գիտնալ թէ լաւ սնունդ մը պէտք է:

միայն բաղկացած ըլլայ խնայողական սնունդէ (Aliment d'épargne).

Խնայողական սնունդ կըսեմ բայց չեմ գիտ'իր թէ՛ ըսածս կը հասկցուի, խնայողական սնունդը այն է որ կը թոյլատրէ մարմնոյն խորշերուն շարունակել իրենց աշխատութիւնը առանց հայթայթելու անոնց վերանորոգել սնունդը որու պէտք ունին, մինչդեռ ևս տարեալ սնունդը կուտայ խցիկներուն ինչ որ յոգն լով կորսնցուցած են :

Խնայողական սնունդը առանց տալու, կանճատացնէ յոգնութեան արդիւնքները այսինքն կը սրճէ միայն խըցիկը, ըստ մի քանի բժիշկներու անիկա կը չնչէ հաւաքուած թոյները և կուշացնէ խցիկին մահը որ կապրի իր պահետի պաշարով, մէկ խօսքով կը պաշտպանէ զայն, բայց չի նորոգիր :

Սուրճը, թէյը, գինին, ըմպելիները, ուրիշ զանազան ոգիւից ըմպելիները, խնայողական սնունդներ են : Անոնք վնասարեւ են մարդկային կեանքին բացի ան պարագայէն որ մարդ կուզէ քիչ մը վայրկեանական սյւտանալ : Օրինակի համար հեծեքանիւ նստող մը, որ բաւական քանակութեամբ ըմպելի կը խմէ կէս ժամուան մէջ շատ արագ, կընայ յատկանալ, բայց անմիջապէս վերջ ինքզինքը շատ աւելի տխր կը դադար քան թէ՛ եթէ բնաւ խմած չըլլայ : Միևնայն քանը վաղուղի մը համար :

Վնասակար գեղեցութիւն մը, կատարեալ կորուստ մ'է եթէ ալ տախտակներ կը շարունակուի :

Աւելի վերը ըստ սնունդ ըսինք և չի բացատրեցինք մանրամասնօրէն : Ի՞նչ է ուրեմն ըստ սնունդ մը, ի՞նչէ կը բաղկանայ ան, ի՞նչ կը պարունակէ : Լաւ սնունդ մը պէտք է բաշխանայ պէտք հզօւ համեմատութեամբ և հայթայթէ մարմնոյն չորս տարրերը որոնց բացարձակապէս պէտք ունին խցիկները նորոգուելու համար :

1 — (Բնաապիտակներու) ինչպէս միսը, հաւկիթին ձերմակը և լն :

2 — (Hydro-carbonès)ները ինչպէս շաքարը, բակլան, սլոսը, սաղը, գետնախնձորը, լուպիան, շագանակը :

3. — Ճարպերը . ինչպէս կարագը :

4 — Աղերը և ջուրը, այս վերջինը խցիկները լըտարու կը ծառայէ :

Օրուան մը սնունդը պէտք է տայ 90 կրամ բնաապիտակ (Albumine) 70 կրամ ճարպ, և 500 կրամ ալ (Hydro-carbonès) որոնց պէտք է աւելցնել զանազան համեմներ ինչպէս աղ, պղպեղ, սխտոր և լն. և մէկ ու կէս օխտ հեղուկ ինչպէս ըսի խցիկները լըտարու համար :

Այս քանակութիւնները գնդերային և մտային հայթիկութեան համար աշխատութեան համեմատ կը փոխուին :

Կարելի է հաշիւի հիմ ընել ամէն պարագայի համար մարմնոյն ծանրութեան քիւն : Այս կերպով 10 տարեկան տղայ մը, որ 26 քիւն կը կշռէ ամէն օր պէտք ունի 2 կրամ բնաապիտակի, 6 կրամ ճարպի և 10 կրամ (hydrate de carbone) ի :

Թող ներելի ըլլայ ինձ օրուան ճաշիկու ցուցակ մը ընել . օրինակի համար, նախաճաշ՝ շաքարախառն կաթ կարագ տաճ հաւի չերտով մը . ճաշ՝ հաւկիթ, ոչխարի կող գետնախնձոր, սրսիր և պտուղ . ընթրիք՝ ապուր, խորոված, ալցան և տղանդեր :

Հացը շաքարը գետնախնձորը (pâtes) պտուղները և ալանդեղէնք, շաքարոտ և ալիւրոտ նիւթեր կը հայթիկեն, (500 կրամ) կարագը, պանիրը, ալճանին ձէթը, մօրն խղը ճարպը կը հայթիկեն (70 կրամ) հաւկիթը և միսը բնաապիտակը (albumine) (90 կրամ) կը հայթիկեն : Այս ամեն նիւթերը միեւնոյն ատեն աղեր կը սրսրունակեն :

ՀԱՅԿԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԿՐԹԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋԿՆՆԱԿԱՆ ԿՈՄԻՏԵ

Երբ մարմինը լաւ սնած է լաւ մարսողութեան մը պէտք ունի . Որովհետեւ բերնին մէջ ծամուած նիւթերը մինչեւ աղիքներուն մէջ հասնելու համար գիւրութեան կը կարօտին, գիւրացնելու համար ասիկա, մարմինը պէտք է շարժման մէջ ըլլայ : Գիտենք թէ նստուկ կեանքը կարգիլէ նիւթերու խողովակներու մէջ յառաջացումը ատկէ կը հետեւի պնդութիւն . որը կը նեղէ և կը թունաւորէ կազմուածքը :

Ծամուած ու կուլ տրուած նիւթերը ստամոքսէն մինչեւ աղիքներուն ծայրը երթին միջոցին երակներու (système) ի մը կը հանդիպին : Ասոնք իրենց պէտք եղածը կը ներածեն այդ նիւթերէն և կը կազմեն շրջաբերող խողովակներու (système) մը որ սնդառութեան կը ծառայէ :

Ամէն ճաշերէ վերջ այս խողովակները սննդաբար նիւթերով կը լեցուին ու կը տանին կը պարպին կուրծքի խողովակին և դնեալին մէջ : Դնեալը աղիքային շրջաբերութեան ամունէն մեծ ճամբան է : Ամէն ճաշերէ վերջ ամբողջ մարսողութեան միջոցին արիւնով և մամպով կը լեցուի :

Դնեալը ասոնց ամէնը կռնէ և սրտին մօտակայ շրջաբերող խողովակներու մէջ կը պարպէ, այսպէսով սիրտը ամէն ճաշերէ վերջ ուրիշ աշխատութիւն մ'ալ կունենայ : Այդ միջոցին անիկա աւելի արագ կը բաղխէ և աւելի շուտ կը հոգնի, որովհետեւ աւելի շատ աշխատութիւն ունի կատարելիք : Պէտք չէ ուրեմն այդ միջոցին պարտադրել զայն ուժի, մեծ աշխատութեան և կամ ֆիզիքական փորձերու : Ճաշերու յաջորդող պահը պէտք է վերադարձուի մարսողութեան և խցիկներու օգտակար նիւթերու ներսաման (assimilation) ոչ թէ ուրիշ մեծ աշխատութեան մը որ չի կատարուիր ստանց աչբումի յոյ-

նութեան և (toxine) ներու սրունք կարգիլին մարտողութիւնը և օգտակար նիւթերու ներածումը :

Միևնոյն ատեն պէտք է ըսել թէ պարսպ ստամոքսն ալ չի կրնար աշխատիլ և աշխատութիւն պէտք չէ սպասել անկէ :

ՄԱՐԹԻ ՊԱՇՏՈՆՆԵՐ

Աւելի վերը ըսինք թէ՝ արիւնը խցիկներուն կը տանի ինչ որ պէտք ունին ասրիւտ համար : Արիւնն է դարձնալ անոնց պէտք չեղածը ետ առնողը : Արդարեւ քիչ մը առաջ ըսինք թէ աշխատութենէ, յոգնութենէ տըկարացած խցիկը կը վերականգանանայ մաքուր արիւնով բայց երբ լաւ սնած է արեան կը վերադարձնէ ինչ որ կը նկղէ (dechets) հալած մնասաղի աղտ, թոյն, զոր արիւնը կ'առնէ կը տանի երակներու միջոցաւ : Այս աղտոտ արիւնը սիրտը վերադարձին տեղ տեղ կը կենայ և այս աւելորդ նիւթերէն մաս մը կը ձգէ դանազան գործարաններու մէջ, որ զանոնք դուրս հանելու և զատելու կը ծառայեն : Ատենցմէ մաս մը կը ձգէ ալիքներուն ուրկէ կանցնին երիկամունքներուն մէջ, յետոյ դուրս կարտաքսուին մէզդին հետ հալած կամ փոխուած, մաս մը դուրս կը հանէ, մաս մ'ալ քրտինքին հետ դուրս կը հանէ, այսինքն մորթի միջոցաւ որ զտելու կատարեալ գործարան մըն է ուրուն ծակրտիկնութեան, մաքրութեան և գործունէութեան պէտք է մեծ խնամք տանիլ : Անհրաժեշտ չէ կարծիմ ըսել թէ մաս մ'ալ դուրս կ'ըլլէ արտածուած օդին հետ, որ միշտ ալտոտ է : Կուզեմ աւելի լաւ բացատրիլ : Մորթը պէտք է նկատել մարդկային մարմնոյն մէկ ճշմարիտ գործարանը յատկացուած չափ մը պաշտօններու որոնք կա-

րեւոր են ֆիզիքական և բարոյական առողջութեան , Մորթը ամբողջ մարմինը կը շրջապատէ բացի բերնէն , աչքերէն և լն Անիկա երեք զլիսաւոր խաւերէ կազմուած է , Ա. — Վերնամորթը՝ դուրսի խաւը . Բ. — Գունաւոր խաւը , որ մորթին գոյն կուտայ . Գ. — Ուրիշ խաւ մը , որ հաստ և առածգական է :

Վերնամորթը՝ սրաշտպանող խաւն է , անիկա կարգիլէ կարելի եղածին չափ ներքին հեղուկներու դուրս ելլելը :

Գունաւոր խաւը , որ խափշիկներուն քով շատ զարգացած է , կը ծածկէ երրորդ խաւը , որ թափանցիկ է .

Երրորդ խաւը երեք խաւերէն ամենէն հետաքրքրաշարժն է , որովհետեւ բազմաթիւ և կարեւոր գործարաններ կը սրբունակէ , ինչպէս մաղերու և աղուամաղերու գնտիկները , քրտինքի գեղձերը , որ արտաշնչութեան կը ծառայեն :

Քրտինքը՝ մեծ մասամբ ջուրէ կազմուած հեղուկ մըն է . Մորթի զանազան սրաշտանները մանաւանդ փոխանորդութեանց սրաշտաններ են . Այսպէս մորթը երիկամունքներուն կօզնէ աւելորդ նիւթերը դուրս հանելու մէջ արտաշնչութեան միջոցաւ , կօզնէ նաեւ դնդերներուն և կը գիւրացնէ ջլաշին կծկումը , կը ներդրածէ նաեւ ջլաշին դրութեան վրայ :

*
* *

Ի՞նչ բանէ յառաջ կուգայ կարմրութիւնը կամ ալժգունութիւնը : Կարմրութիւնը (capillair) ներու ընդլայնումէն յառաջ կուգայ , իսկ սովորականութիւնը անոնց սղրկումէն ուրեմն մորթն է որ դարձեալ մեծ մասամբ կօզնէ այս ընդլայնումին կամ այս սղրկումին , Աւելցնենք նաեւ

թէ մորթի աշխատութիւնք կը ներգործեն խցիկներու սննդառութեան :

Վերջապէս մորթը կը ներգործէ ջրային գրութեան վրայ :

Մորթը շատ մը ջիզերու ճիւղաւորման կեդրոնն է անիկա մեծ մասամբ տափակ ջիղերէ կազմուած է :

Այս ճիւղաւորումները մորթին կուտան պաղի, տաքի միջնոլորտի ճնշման զգայնութիւնը : Մորթի միջոցաւ է որ օդը ծանր կամ թեթեւ կը գտնենք շօշափմամբ :

Այսոնցմէ կը հետեւի թէ մորթը կը ներգործէ ջրային գրութեան ինչպէս նաեւ կազմուածքին վրայ, ասկէց կը հասկցուի թէ ինչու անոր կը յատկացնեն սննդառութիւնը գոլորտը զօրացնող և ուժովցնող գործակալի դերը որուն ազդեցութիւնը ոչ միայն ֆիզիքական և բնախօսական է , այլ նաեւ մտային և բարոյական : ասոնց համար է որ մաքուր, առողջ, լաւ խնամուած հետեւաբար լաւ աշխատող մորթը ֆիզիքական և բարոյական առողջութեանը պայման մըն է :

Պէտք է ընտել տալ գործածել որովհետեւ ծակախիւները կը գոյուին և կարգիլեն քրտինքը որ կարեւոր է մարմնոյն առողջութեան, լաւ է ընդհակառակը երբեմն երբեմն չի ել ալ ֆօլով մորթի աշխատութեանց օգնելու համար

ԱՔԹԻԻՔ ԷԼՄԱՍԵԱՆ

Ֆիզիքական գաղափար մի Վ. Կալիալ Ուսուցիչ



Ծանօթ. — Տիար Արթիւր Էլմասեան՝ անժամօթ մը
չէ մանաւանդ Աղեքսանդրիոյ հայութեան և օտարնե-
րուն, Ան ֆրանսայէն գնահատուած և վկայուած երկար
տարիներ անցուցած է Աղեքսանդրիոյ մէջ մարդիլու ե-
րիտասարդութիւնը : Մինչ Աղեքսանդրիոյ ըսլսր օտար
վարժարաններուն հոգը ստանձնած ու գնահատուած, Ար-
թիւր Էլմասեան սրտի դառնութեամբ տեսած է հայ պաշ-
տօնական շրջանակներու անստորբերութենէն զատ, յա-
րուցած դժուարութիւնները, իր անկողք ջանքերուն գէմ :
Պատերազմին հրատարակումէն քիչ առաջ մեկնած է ֆը-
րանսա ինքզինքը նուիրելու օղային նաւարկութեան :

Արարատ Հայ Մարմնամարզական Ակումբիս կողմա-
կերպած Գահիրէէն Աղեքսանդրիա հեծելանիւով երթալու
փորձը տեղի ունեցաւ Ապրիլ 15ին, փորձին մասնակ-
ցիները եղան հետեւեալները :

- Պր. Ասեփան Խաննեան իբրեւ մարզիչ «Արարատ»ին,,
- » Յ. Սեմերնեան
- » Ա. Յովսէփեան
- » Գ. Նիկօլեան
- » Ս. Աեսեֆնեան
- » Կ. Օհանեան
- » Գ. Սահակեան
- » Ղ. Էմեան
- » Ա. Մանուկեան
- Պ. Աբրահամեան

Խումբը Գահիրէէն մեկնեցաւ գիշերուան ժամը 12ին
և անոնցմէ մին ստիպուեցաւ կէս ճամբան հեծելանիւ-
արկածով մը չջարուռակել . միւսները . սոքայնք իմիւսով

հասան իրենց նպատակին, հետեւեալ ժամանակացոյցին համեմատ :

	Ժամանում	Մեկում
Գահիրէ		12
Շիպին եւ Գոմ	5	5,10
Բամբահ	7,10	8,10
Քոմբէ եւ Զակաս	9,30	9,45
Թեհ եւ Պարոս	11,20	11,35
Տամանուր	2	2,45
Քաթր եւ Տալար	5,25	6,15
Ալեքսանդրիա	7,20	

Եղած ձեւնարկը մրցում մը չըլլալով, Արարատի կողմէ մասնակցողները իրենց պատուոյ խօսքը յարգեցին, ճամբան իւրաքանչիւր արկածի խաբովին կենալով, և անհրաժեշտ ընելով, առանց որոյ, և՛ իւրաքանչիւրը արտօնուած ըլլար ինքնագլուխ երթալ, առանց հետաքրքրուելու իրենց ընկերոջ կացութեամբ, կարելի է վըստածիլ թէ շատ դուրին պիտի ըլլար քանի ժամեր աւելի կանուխ հասնիլ նպատակին, Արարատի քաղաքի մարդիկն ըր անշուշտ նոր անակնկալներ կը պահեն հայ և օտարազգի հասարակութեան, և ջերմապէս շնորհաւորելի են իրենց առաջին փորձին մէջն իսկ յաջողած ըլլալուն համար :

11 Մարտ 1917 Կիրակի օր տեղի ունեցաւ Արարատ Հայ Եւրոնամարդական Ակումբի Բ. Գ. և Գ. խումբերու համար կազմակերպուած հրապարակային մրցումները փութորձովի և անձրեւոտ աննպատ օդով մը . ի ստորեւ կուտանք արդիւնքները որոնք աւելի նպատաւոր եղանակով մը կրնային աւելի գոհացուցիչ ըլլալ :

100 ԵՄՐՍԱ ՎԱԶՔ		ՀԵՌԱՒՈՐՈՒԹ ՄԷԿ ՔԱՅԼՈՎ	
Ա. Ամիրսյան	12 երկվ.	Հ. Մանկեան	4 մ. 59
Կ. Օհանեան		Ե. Մանկիկեան	4 մ. 24 1/2
Ե. Մանկիկեան		Տ. Ստեփանեան	4 մ. 24
400 ՄԷԹՐ ՎԱԶՔ		ԶՈՂՈՎԱՐԶՐՈՒԹԻՒՆ ՅԱՏԿԵԼ	
Հ. Ապանեան	55 երկվ.	Հ. Ապանեան	2 մ. 10
Ե. Մանկիկեան			
1500 ՄԷԹՐ ՎԱԶՔ			
	վաղրկ. երկվ.		
Օ. Երկաթեան	5 20	ՀԵՌԱՒՈՐՈՒԹԻՒՆ 3 ՔԱՅԼՈՎ	
Լ. Յովսէփեան	5 30	Ա. Ամիրսյան	10 մ. 78
Ջ. Նազաւեան	5 50	Ե. Մանկիկեան	9 մ. 48
5000 ՄԷԹՐ ՎԱԶՔ		ԵՐԿԱԹ ՆԵՏԵԼ	
Տ. Յովսէփեան	21	Ա. Ամիրսյան	7 մ. 15
Օ. Երկաթեան	22 10		
ԲԱՐԶՐՈՒԹԻՒՆ ՅԱՏԿԵԼ ՈՒԺՈՎ		ԱՐՔԻՍԹԻԲ	
Վ. Գալանեան	1 մ. 34	Վ. Գալանեան	Ա.
Ե. Մանկիկեան	1 մ. 28	Տ. Ստեփանեան	Բ
ՀԵՌԱՒՈՐՈՒԹ ԱՌԱՆՅ ՈՒԺԻ		Գ Օ Տ Ե Մ Ա Ր Տ	
Հ. Մանկեան	2 մ. 50 1/2	Հ. Ապանեան	յալքալան
Տ. Ստեփանեան	2 մ. 42	ընդդէմ Կ Օհանեանի	

ԳԵՂԱՍ ՏԵՐ ՄԷՔԱՅԵԼԵԱՆ



ԳԻՆ 1 1/2 Ղ. ՈՂՁ

1144
20

Ա. Կուսմբին կնիքը չկրող օրինակները անվաւեր են



ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՅՊԱՐԱՆ

ՕՐՆԻԿ ՀԱՂԵՊԼԵԱՆ

Պէյն Էլ-Սուրէյն Եկեղեցիին դիմաց



ԳԱՍ Հիմնարար Գիտ. Գրադ.



220036292

A $\frac{11}{36292}$