

ԻՄ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԱՆԱԿՍ

(15 ՎԱՅՐԿԵԱՆ ՄԱՐԶԱՆՔ՝ ԱՌՈՂՋ ԱԳՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ)



Մարմնակրթութիւնը՝ մարմնամարզով (*gymnastique*) եւ մարզախաղով (*sport*), առողջապահութեան հիմնական պայմաններէն մին է: Եթէ ամէն ոք ժամանակ, դրամ կամ ֆիզիքական անհրաժեշտ կաշիք չունի մարզախաղի հետեւելու, ո եւ է մէկը կրնայ մարմնամարզ ընել: Մարմնամարզը՝ ոչ դրամ, ոչ գործիք, ոչ ալ մեծ ժամանակ կը պահանջէ եւ անհրաժեշտ է ամէնուն, ինչ տարիքի եւ սեռի ալ պատկանին, նոյնիսկ մարզախաղի հետեւողներուն:

Մարմնակրթութեան, մասնաւորաբար մարմնամարզի կարեւորութիւնը նկատի ունենալով է որ «բուժանք»-ի մէջ, Բ. տարուան ընթացքին, այդ ուղիով թեամբ շարք մը գործնական յօգուածներ լոյս տեսան: Ներկայ թիւով ալ կը սկսինք հրատարակել Գանիացի Միւլլէրի այխարհայնչակ մեթոտը, որ շուէտական մարմնամարզի եղանակներէն լաւագոյններէն է եւ շատ տարածուած է եւրոպական բոլոր երկիրներու մէջ:

Գիրքը բաղկացած է երկու մասէ՝ տեսական եւ գործնական: Տեսական մասը կը խօսի մարմնամարզի անհրաժեշտութեան, եղանակներուն եւ մարմնամարզի հետ առողջապահական ուրիշ պայմաններու կիրարկումին մասին: Գործնական մասը կ'ամփոփէ ութ հիմնական վարժութիւններու (*exercice*), լոզանքի եւ շփումի (*friction*) ութ վարժութիւններու նկարագրութիւնը: Գծրախտաբար «բուժանք»-ի ծաւալը թոյլ չի տար կարճ ժամանակի մէջ ծանօթացնել գրքին ամբողջութիւնը: Ուստի աւելի նպատակայարմար դատեցինք ամփոփել էական մասերը եւ «բուժանք»-ի իւրաքանչիւր թիւին մէջ հրատարակել մաս մը տեսականէն եւ մաս մը գործնականէն: Փափարողները կրնան զննել գիրքը (Մօն Սիստէժ) որ շատ մը լեզուներու թարգմանուած է:

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՀԻՒԱՆԳՈՒԹԻՒՆ

ա) ԻնՉՈՒ ՀԱՄԱՐ ՄՆԱՂ ՀԻՒԱՆԳԻՆ.— Յաճախ կը հարցնեմ ես ինձի թէ ինչո՞ւ բազմաթիւ մարդիկ կը համակերպին մնայու տկար եւ հիւանդոտ, մինչդեռ իրապէս կը բաւէ քիչ մը ճիշ ընել ապրելու համար առողջ եւ կայտառ: Պատճառն այն է, զժրախտաբար, որ շատեր այն կարծիքը ունին թէ հիւանդութիւնն ու տկարութիւնը այնպիսի իրողութիւններ են, զորս պէտք է ընդունիլ առանց ընդդիմութեան: Նոյնիսկ, երկու սեռէն ալ բազմաթիւ մարդիկ կան, որոնք հաճոյք կը զգան իրենց հիւանդագին վիճակէն, եւ կը մխիթար-

ուին ընդունելով թէ տժգոյն և տկար դիմագիծը հազուադիւտ և գեղեցկագէտ հոգիի մը արտայայտութիւնն է: Շատեր կը կարծեն, որ եթէ քիչ մը կանուխ իրենց գլխին մազերը թափին և գիրնան, խելացութեան և ազնուականութեան երեւոյթ մը կը ստանան, — անշուշտ այն սխալ հասկցուած ազնուականութիւնը, որ կ'արգիլէ նըւերուիլ մարմնամարզին:

Արդ, հիւանդութիւնը այնպիսի ուժ մը չէ, որուն առջեւ կուրաբար պէտք ըլլար խոնարհիլ նոյնիսկ, կարելի է յաղթել ժառանգական ախտերուն, արգիլել ի ծնէ ստացուած ախտային ազդակներու զարգացումը:

Սովորութիւնը մեծ դեր ունի այն կրաւորականութեան մէջ, զոր ունինք հանդէպ հիւանդութեանց: Քանինն'ր կան, որ, նստած ու ձեռքերը ծալած, կ'ըսեն. «Ամէն մարդ հիւանդութիւն մը ունի» կամ «Ապասենք»: Եւ չե՛ն կոուիր հիւանդութեան դէմ: Շատեր ալ կան, որ թերահաւատ են բնութեան օրէնքներուն մասին և այսպէս կը մտածեն. «Ինչ որ ալ ըլլայ, վստահ ենք որ հիւանդ պիտի ըլլանք: Զուարճանանք որքան կրնանք: Զենք կարծեր որ մեր ազիտութիւնն ու անտարբերութիւնը արհամարանք հրաւիրէ, այլ պիտի շահինք համակրանքը անոնց, որ մեզի պէս կը մտածեն»:

Մինչդեռ այդ մարդիկը կրնային աւելի լաւ և աւելի երկար վայելել կեանքը, եթէ, փոխանակ տկարակամ ապրելու, ըլլային առողջ և կայտառ:

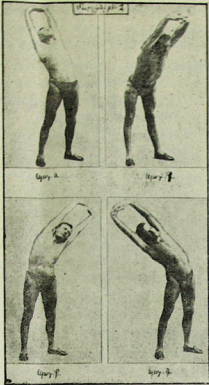
ՆԿԱՐԱԳՐՈՒԹԻՒՆ ՄԱՐԶԱՆՔԻ ՓՈՐՁԵՐՈՒՆ

Վ Ա Ր Ժ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Թ Ի Ի 1.— Կանգնած՝ մտքովնը ձգտել եւ կուրծքը ցցել. յետոյ իրանը դարձնել դէպի ձախ եւ դէպի աջ:

Առաւօտուն, անկողինէն վար ցատկեցէք, տափառ մը անցուցէք, հագէք ձեր գուլպաները, եթէ սկսնակ էք, և հողաթափները: Եթէ իրիկուն է, հանուեցէք, եւ թողէք միայն շապիկն ու վարտիքը: Քակեցէք շապիկին կոճակը, որպէսզի վիզը ազատ ըլլայ:

Մարզանքի սկիւիէ առաջ, ամբողջ ուժով պէտք է ցցել կուրծքը, բարձրացնել ուսերը, վեր երկարել թեւերը մարմնին ուղղութեամբ, միացնել ձեռքերը, այնպէս որ դաստակները անկիւն մը կազմեն (պատկեր 1, ա) և ուժգնութեամբ ձգտել (կէրիլմէք) ամբողջ մարմինը. լաւ է որ յօդերը քիչ մը չլթրտան: Յետոյ պէտք է սկսիլ թիւ 1 փորձին: Զեր ոտքերը իրարմէ 50 սանդիմէզր հեռացուցէք, ծայրերը քիչ մը դուրս դարձուցէք, թեւերը բարձրացուցէք, զուգահեռական սկանջներուն և գլխուն հետ, այնպէս ինչպէս վերը նկարագրուած է: Այդ դիրքին մէջ, դէպի ետ ծռեցէք մարմնին վերի մասը (պատ-

կեր 1. ա) և կանոնաւոր շարժումով մը դարձուցէք զէպի ձախ (պատ. 1. բ.), յետոյ, զէպի առաջ (պատ. 1. գ.) առանց կուզը հանելու և փոխելու թևերուն և ճակատին զիրքը, և յետոյ զէպի աջ (պատ. 1. դ.), շրջանակ մը ամբողջացնելով: Առանց կանոց աննելու, շարունակեցէք, և ձեր իրանը յաջորդորար հինգ անգամ նոյն կերպով դարձուցէք, բազուկները միշտ ուղղահանուց և գրեթէ ականջներուն փակած: Յետոյ հինգ անգամ ևս միևնոյն շրջանը՝ կատարեցէք, բայց այս անգամ հակառակ ուղղութեամբ, այսինքն աջէն ձախ: Մի մտնաք կանոնաւորաբար շնչել քիփով, ներշնչում՝ առջևէն զէպի ևս շարժումի բնթացքին և արտաշնչում՝ ետևէն զէպի առաջ: Սկանակները կրնան թևերը շարձրացնել, այլ ձևաքերը զնել ծոծրակին կամ մէջքին: Ուշագրութիւն, երբեք չփոխել



ճակատին զիրքը, չծռիլ երբ կը խոնարհիք առաջ, չկատարել զլսու անկախ շարժումներ, չխաղցնել բազուկները առանձին, առանց իրանին **ՄԻՒԼԸՐ**

ԸՆԹԵՐՅՈՂ

ԳՈՒՆ ՈՐ ԿԸ ՍԻՐԵՍ «ԲՈՒԺԱՆՔ»-ը, կը կարգաս և կ'օգտուիս, ՉԵՍ ՈՒՋԵՐ ճԻԳ ՄԸ ԸՆԵԼ, ասարածելու համար քու թերթից, բաժանորդագրելով ծանօթներդ, որպէսզի ուրիշներն ալ կարդան, սիրեն և օգտուին «Բուժանք»էն և զարգացնեն զայն: ԻՍԿ ԳՈՒՆ ՈՐ ՈՒՐԻՇԻՆ «ԲՈՒԺԱՆՔ»Ը ԿԸ ԿԱՐԴԱՍ, զիացիր որ չի բաւեր կարդալ, այլ պէտք է ունենալ և պահել «Բուժանք»ը, որուն մէկ խորհուրդը կրնայ քանի մը անգամ փոխարինել առանձիններդ: **ՈՒՐԵՄՆ ԱՆՄԻՋԱՊԷՍ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒ՛՛:**