

ՄԱՐՍԵԱՄԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

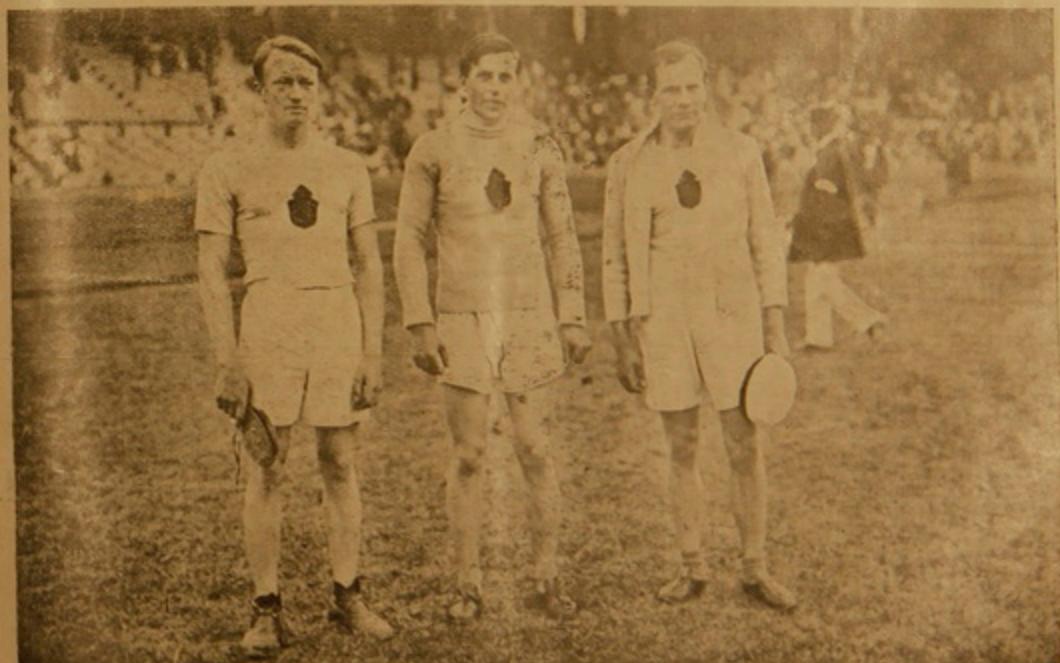
Ե Ւ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳՈՅԻՆ ՖԻԶԻՔԻԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ—ԹԻՒ 17

ԳԻՆ 40 ՓԱՐԱ

1912 ՕԳՈՍՏՈՍ 31



Սրոշոլմի Ռոդիմբիական խաղերուն մէջ նիզակ նետողներէն և եթ լաւագոյնները.
Մարիսօ (ձախ կաղմք կեցողը) առաջին ելուծ է եւկու ձեռնով նետելու մէջ:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Հայոց միակ թերթիքը որ կ'զբաղի ֆիզիքական դաստիարակութեամբ, առաջապահութեամբ և մարդուն հիւանդանալէն առաջ անհրաժեշտ եղաղ ծանօթութիւններու ընդհանրաց մասի:

Բաժմանորդագրութիւնն է. աարեկան 25 զրուց, վեցամսեայ՝ 15 զրուց, արաւանման՝ 8 փրանք: Չեսքէ 40 փարայ. ձրի նմոյշներ կուղարկուին:

Հասցէ:

[مارمنامارզ] يكى وولتو خان، نومرو ۱۹ باخچه قبو، درسعادة

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ”

Եհվի Վոլո խան, թիւ 19. Պահցէ Գաբու, Կ. Պոլիս

Rédaction de la Revue „MARMNAMARZ“

Yéni Volto Han, № 19, Baghtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

ՍՍԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԵԴԻՆՆԵՐ

ՅՈՒՇԻԿՔ ԶԵՅԹՈՒԽՆԻ. — Մամիկոն Վարժապետեան. սոյն պատկերազարդ գործին հազար օրինակը նույրուած է Հ. Ք. Բ. Միութեան Կ. Տ. Յակոբեանի կողմէ. Զեյթունի մէջ արհեստագործութեան մզում տրուելու համար, գինն է 15 զրուց. կեղրոնատեղին է Պոլիս. Զ. Թորոսեան գրասունը:

ՀՆՉԵԱԿՆԵՐՈՒ ԳԻՒԹՔ. — Աբոէն-Երկութ. գինն է 2 զրուց. Պիմել Մարզուան Մամիկոն Վարժապետեանի կամ Պոլիս՝ Զարեհ Թորոսեան գրասունը:

ՀՐԱՊԱՐԱԿ ԵԼԱԾ Է ԱՐԴԻՆ

ՔՈՒՐԱՆԻ ՀԱՅԵՐԵՆ ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ԹԱՐԳՄԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

ԲԱԶՄԱԹԻՒ ԾԱՆՈԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՎ.

Թարգմ. Լ. Ե. Խ. Ա. Հ. Ա. Բ. Ե. Ա. Յ.

Գին 20 դշ. Դիմել գրավաճառներուն. ինչպէս նաև կեղրոնատեղին՝ Պապը Աղի ճատաէսի, թիւ 73

ՄԱՐՄԱՐԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

Ե Ւ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ—ԹԻՒ 17

ԳԻՆ 40 ՓԱՐՈՅ

1912 ՕԳՈՍՏՈՍ 31

ԱՄԷՆ ՄԱՐԴ ԻՐ ՏԵՂԸ

Մարմնակրութեան ի նպաստ մեր ստեղծած շարժումը, որ անդուլ պայմանական հետեւանքն է, սկսած է արդեն իր բարերար արդիւնքները տալ, ու այսօր ինչ թէ շատ իր բարձր կոյումին զիսակցութիւնը ունեցող ազգային կամ մասնաւոր վարժարան մը սկսած է անոր անհրաժեշտութիւնը ընդունիլ եւ մարմնամարզի դասը իր ծրագրին մէջ մտցնել:

Եւ սակայն այդ միսիթարիչ, յուսասու երեւոյթին հետ միաժամանակ յառաջ եկած է նաև նոր երեւոյթ մ'այ՝ որ կ'սպառնայ մամակրութեան ի նպաստ ստեղծուած համակրութիւնը մեղմնել ու դարձեալ դպրոցական աշակերտութիւնը եւ հանրութիւնը նետել անտարբերութեան, անշարժութեան, կամաւոր մեռելութեան այն անդունիին խորը՝ որուն մէջէն զիրենի դուրս հանելու համար մեր մղած պայմանական ու յոգմութիւններէն ճակասնուս վրայ կուտակուած յրինիը տակաւին չէ յորցած եւ մեր բովերը՝ զոր հանդիպ պատելու, պայթեցնելու ասիհան ուժասպատ դրինի, դեռ վերսացած չեն իրենց

նախկին եւ բնական կենսունակ վիճակը . մենք այս ամենը հանդիպ չրիմ, մեզի նպատակ ունենալով միմիայն այն ներքին գոհունակութիւնը եւ ինքնավարձատութիւնը՝ որ յառաջ կուգայ պարտականութեան վիութի կատարումն. մենք այս ամենը հանդիպ չրիմ, այս ինքնավասահութեամբ թէ զործերնիս բանիմաց մարդոց են է, որոնք կարող են զործ մը գնահատել, բարձրութիւնները միջակութիւններէ վեր դասել եւ թէ վերջապէս սկսած ենք հասկցուիլ. բայց կը տեսնենք թէ ընդհանրապէս սխալեր են:

Ոյն կրկնակ երեւոյքը որ մեզի զանգատելու տեղի կուտայ, մարզանի ուսուցիչներու եւ անոնց ընտրութեան պարագան է . անտարակոյս երբեք եւ ոչ մեկ տեղ պնդող եղած է թէ մարզանի ուսուցիչ մը ըլլալը առաջինութիւն մ'է եւ այդ պաշտօնը աստուածային շնորհ մը . բայց վերջապէս մարդ իր ուսուցիչ բան մ'է որ անպատճառ ձիւղի մը իր մասնագիտութիւն հետեւած եւ պատրաստուած է զայն օգտակարապէս կարենալ դասաւանդելու համար. ահա՛ կարեւորք. տերեւրին տերեւր, ժրացուին ժրացու, գրագիրին գրագիր լղալուն պէս նշմարութիւն մ'է նաեւ թէ մարմնամարզի դասատուն ՄիԱՅՆ մարմնամարզի դասատու է . ու սեեւ դասատու մը՝ որուն բովանդակ կարողութիւնը այդ ձիւղը կարենալ դասախոսել ԿՈՐԾԵԼՆ է, փոխանոնկ անկեղծօրէն ըսելու թէ ատիկա իր կօշիկէն . . . վեր է, որպէս զի ուրիշներ այդ բանը իրեն յիշեցնելու յարկին մէջ չի գտնուին :

Իրաւունին ունինք կարծելու թէ դպրոցական հաստատութիւնները, որոնք վերջապէս վաճառատուններ յեն, պարտաւոր են ամեն բանի առաջ աշակերտներուն տալ նպատակայումար մատուրական, բարոյական եւ միզիֆական կրութիւն մը. անհրաժեշտ են մասնագէտներ այդ ձիւղները դասաւանդելու համար եւ միջոցներ՝ այդ մասնագէտներուն իրաւունինները պաշտպանելու համար. իրարու իրաւունիններու հանդիպ եղած ոննագութիւններուն միակ արդիւնքը կրթական զործին կաղաղուն եւ մասնագէտներու նուազելուն պիտի յանգի. եթէ իրավանչիւր ձիւղի համար յունինք մասնագէտներ լաւ է որ այդ ձիւղը զանց առնուի :

Եթէ յունինք մարզանի ուսուցիչներ, այդ դասը ո եւ է դասատուի մը մի յանձնել. ողաքը միզիֆապէս մեղոցուցէ՛, բայց իրաւունինի լրացնելու անոնց մարմինները :

Բայց մենք մարզանի ուսուցիչներ ալ պիտի տանք ձեզի :

ԾՈՒՅՈՒԹԻՒՆԸ

ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

8.

Ասոր վրայ աւելցուցէք նաև սա ճշշմարտութիւնը թէ՛, ամէն աշակերտ, ըլլայ անիկա նոյն խակ չատ բնական վիճակի մէջ, իր դպրոցական կեանքի ընթացքին է և պիտի մնայ կազմուելու վրայ եղրդ գործարանառութիւն մը, որ հետեւաբար պէտք ունի բնական զարգացումը նպաստաւորելու կարող միջավայրի մը և խնամքներու, ու անմիջապէս պիտի տեսնէք թէ՛, ո՞ր առափնան անհրաժեշտ է որ բժիշկը ուսուցչն աշխատակիցը ըլլայ:

Այդ աշխատակցութիւնը ի՞նչ բանի մէջ պիտի կայանայ. ան պիտի կայտնայ բժրշկական կանոնաւոր այցելութեան, աշակերտներուն հաւաքական և անհատական բժշկական քննութեան և դպրոցական չէնքին առողջապահական հսկողութեան և դպրոցական կանոնագրին պատրաստութեան աշխատակցութեան մէջ: Եթէ կ'ուզէք ֆիզիքական արմատ ունեցող ծուլութեանց պարագաներուն նուազիլը տեսնել, պէտք է այնպիսի առաձգական կանոնագիր մը պատրաստէք, որ զանազան կազմուածքներու և տիպերու պատշաճի. ներկայ կանոնագրերը ոչ տկարութիւններով և ոչ ալ պակասութիւններով կը մշտագրալին. անոնք չատ ուղղաձիգ են. նոյն դասաժամաները սահմանուած են մեծերուն և փոքրերուն համար հաւասարապէս, դնդերային կազմուածք ունեցողներուն՝ որոնք շարունակական տե-

ղափոխութեան պէտք ունին և չնչառական տիպի պատկանողներուն համար, որոնք կէս ժամէն ինքնաթունաւորման նշաններ կ'սկսին ցոյց տալ թթուածինի պակասէն, և նմանապէս ուղեղային տիպի պականողներուն համար ալ, որոնք երկու ժամ աշխատելու ընդունակ են առանց արտաքին տկարութեան նշանի. դարձեալ արթնալու և քնանալու համար նոյն ժամերը որոշուած են անոնց համար՝ որոնք աւելի կարծ քունով մը կրնան գոհանալ, ինչպէս նաև միւսներուն՝ որոնք աւելի երկար հանգստի մը պէտք ունին. նոյն ֆիզիքական փորձերը և նոյն խաղերը ամէնուն համար ալ, և աւելի գէշ այն աշակերտին համար, որ պտոյտէն կը վերագանայ դէմքը կծկուած, այսերը աժգունած և այսպէս չի կրնար դասերուն հետեւել չատ բնականորին:

Այս տեսակէտով երրեակ ընտրութիւն մը անհրաժեշտ կը դառնայ:

Դաշտանի մէջ ընտրութիւն. — Որ անշուշտ չի նշանակեր թէ խոշոր սեղանները պէտք է փոքրերու վերածել և կամ թէ ճաշացուցակները ճաշարաններուն պէս պատրաստել. երկու տեսակ սեղան և երկու տեսակ ճաշացուցակ բաւական են մննդաւման տարբերութիւններէն և անյարմարութիւններէն յառաջ եկած արդիւնքները բառնալու:

Քնացողներուն միջեւ զանազանութիւն. —

Բասթէօրեան հաստատութենէն Տօքդ . Քայիցու . որ միանգամայն բարիզեան կարեւոր գիշերօթիկ վարժարանի մը բժիշկնէ , յաջողած է քնացողներու յաստեկնը . չարան մը հաստատել . ոմանք ամբողջ տարին հոն կը գիշերն , խկ ուրիշներ ժամանակաւոր կերպով հոն կ'ընդունուին քննութենէ մը կամ չափազանց յոգնութենէ վերջ . փորձը շատ լաւ արդիւնքներ տուաւ . քունի անբաւականութենէն ծույացած աշակերտները հետզիտէ լաւ և աշխատասէր դարձան :

Պոյոյներու և գիշիբական մարզանիներու զանազանութիւն . — Պայոյը , սրօները և մարմիսամարզը զարգացողական ուժ մը և կարութիւն մը կը պարունակեն միայն այն պայմանաւ որ անհատներու յարմարցուած ըլլան : Դնդերային և չնչառական տիպի պատկանողներուն համար երկար պայոյներ , վազքեր , բուռն սրօներ և գործիական մարզան քններ , խկ ուղեղային և մարզական տիպի պատկանողներուն համար ալ հանդարտ խաղեր , հանդարտնուացիչ և ճարպիկութիւնը զարգացնող շարժումներ անհամեւան են , խկ առանց բացառութեան ամէնուն ալ սուատ կերպով թիւուածին անհամեւան է :

Դպրոցական առաջարանութեան վեր ջին համաժամապին մէջ , Տօքթ . Մամիկո սոյն խնդիրը շատ կարծ և սույան շատ ալ ճիշդ տարակով մը կ'ամփափէր . «Թոքքերուն մէջ օդ , դասերուն մէջ օդ , ծրագիրներուն մէջ օդ» :

Թոքիներուն մէջ օդ . — Կարելի եղածին չափ դաշտերուն համբան ցոյց տուեք աշակերտներուն . զպրոցական դաշտութեներ հիմնեցէք . բացօղեայ դպրոցէիր կազմեցէք և դասերը՝ պարտէզ կար բար ըրէք , երբ ժամանակը և աշակերտն վիճուկը առոր թողարակութեան . աշակերտաց

չնչել սորվեցուցէք . ինչպէս անոնց կարդալ կը սորվեցնէք . առօրեայ չնչառական մարզանքի վարժութիւններով անոնց թուքեր չինեցէք :

Դասարաններուն մէջ օդ՝ երկ կ'ուզի կեղրնացեալ ուշադրութիւն մը ձեռք բերել . — Իսկապէս չնչառական և ուշադրութեան միջեւ սերտ առընչութիւն մը գոյութիւն ունի . աշակերտը որ լսելու համար ճիպ կ'ընէ , գէշ կը չնչէ , և երբ գէշ կը չնչէ . չի լսեր այդեւս : Բացէք ուրինի պատուհանները՝ օդը վերանորոգելու համար . զասարանները չափազանց մի տաքցնէք և աշակերտներուն արամազրութեանը ներքեւ դրէք այնպիսի գրասեղաններ , որոնք իրենց կը ռնակը չի ծանին . ծուռ դիրքերը շտկեցէք ու դասի տաեն յաճախ աշակերտներուն շունչ առնել տուէք :

Ծրագիրներուն մէջ օդ . — Յանուն առողջարանութեան , ծրագիրները կրծատեցէք , պարզեցէք , մնացեալ ճիւղերը աւելի զօրաւոր պիտի ըլլան . ինչ բանի կը ծառայեն պաշտօնական խոհանոցներէ ուղարկուած պարէններուն զիվաւորումը . միմիայն իրենց անսքը կը յագեցնէ ամէնէնչն շատակեր ախորմակներն խկ . բանագատեալ ներքամատուծման հետեւող չափազանց անսղառութիւնը ումանց գով մատցն անմարտութիւններ յասաչ կը բերէ , խկ ուրիշներու գով ալ սուանց գործարանական արմէրի պարզ ճարպացին և եարգի կը փոխուի : Այն օրը երբ դպրոցակ ան խճումը վերնաց , մնեք աւելի նուռազ ծոյթերու պիտի հանուի պիտի . ու ովհեած աւելի քիչ ծանրաբիւնեալ ախորմակներ պիտի տեսնենք :

Ծուռութեան դպրմանումը ընդհանուր «հանգստի խնամքն» է . բայց որպէս զի այդ ծայրայելութեան չի դիմենք , աղուն

ինայենք ամէն տեսակ յոգնութիւն ու ասոր համար ալ պարտաւոր ենք իր օրը մեթօտիկ կերպով բաժնել:

Լաւ ժամանակացոյց մը ծուրութեամ իյւ- տանդութեան դեմ լաւագողն յաշ'ադեղն (սրբ- ութիւնը) և — Ի՞նչ հիմքերու վրայ պէտք է հիմուի ժամանակացոյցը: Անգլիացի նշա- նաւոր առողջաբանն Զէտուիք, կը յայտա- րաբէ թէ և տարեկան աղայոց համար ա- ռանց յոգնութեան ուշադրութիւնը կեղ- րնացեալ պահերու առաւելագոյն տեսու- դութիւնը 15 վայրկեան է, Ան 12 տա- րեկան աղայոց համար՝ 20էն 25 վայրկեան և 12էն 16 տարեկան աղայոց համար ալ 30 վայրկեան:

Գերմանիոյ մէջ նոյն իսկ ֆաքիւթէ- ներու դասերուն տեւողութիւնը 50 վայր- կեանը չանցնիք, ահաւասիկ առաջն խա- րիսխ մը: Միւս կողմէ աշխարհածանօթ իրողութիւն մըն է թէ մանաւանդ առա- ւոտուն շատ յարմար է մտային աշխատու- թեան. հետեւաբար առաւոտները յատկա- ցուցէք ամենէն դժուար և երկար դասե- րուն, և կը օրէն վերջը վերսպահնեցէք փորձառական գիտելիքներու ու գրաւիչ մեթօտներու. դասերը և սերտողութիւն- ները փոքր դասամիջոցներով և հանգիստ- ներով կարեցիք: Ախուլ է կործելը թէ մարմինն յոգնութիւնը մաքին յոգնու- թեամբը կը հանդսանայ. ընդհակառակն ան միւսին վրայ կ'աւելինայ և անոր վիճակը կ'սկսի ալ աւելի ծանրանալ և երբ այս վերջինը կ'սկսի յոգնութեան նշաններ ցոյց տալ, այլեւս միտքը անկարող կը լինի նոր մտային աշխատութեան մը: Ճշմարիտ հան- գիստը պէտք է միաբն ու մարմինը հաւա- սարագէս հանդսացնէ, հետեւաբար պէտք չէ հանգստի ժամերն նկատել մարմինամարզի և միւզիւքի յատկացուած ժամերը:

Բժիշկը ուշադրութիւն պիտի հրաւիրէ

նաև ցերեկուան ճաշին յաջորդող հանգըս- տին վրայ, օգտակար է որ ան երկար և բացօդեայ ըլլայ, առանց բուռն մարզանք- ներու: Փորձը ցոյց տուած է թէ ցերեկ- ուան հանգիստը պարզ դատարկութեան ձեւին տակ — կարգ մը վարժարաններու մէջ, ուր ան կիրարկուած է — նպաստած է աշակերտաց ֆիզիքական և բարոյական ուժերուն անմիջական վերանորոգման:

Բայց այս առողջապահական օրէնքները ծուլութեան դարմանումին մէկ մասն են միայն. ֆիզիքական բէժիմի մը, որ աշ- խատելու անհրաշտ ուժը կուտայ, անհրա- ժեշտ է աւելցնել նաև մտաւորական և բարոյական բէժիմի մը, կարող՝ մտքերու թմրութիւնը ցնցելու:

Այդ պիտի ըլլայ իմ նիւթիս երկրորդ մասը:

Ծուլութիւնը միայն ֆիզիքական ծագում ունեցող հիւանդութիւն մը չէ, ան շատ ան- գամ բարոյական պատճառներէ յատաջ կու- զայ: Քաջութիւնը կը պակսի այս նկարագիր- ներուն՝ որպէս դաստիարակութեամբ մը չին խմբուած և զարբնուած. թերի մտաւո- րական դաստիարակութեամբ մը մշակուած հոգիներուն կը պակսի աշխատանքի ճա- շակը ու վերջապէս տղելը շուտ մը ու- ժամապառ կ'ըլլայ. երբ չզային ներհաւումը կը ձձուի մակարուցներէ, որպէս՝ մատին աշխատանքի անհրաժեշտ եղող էնէրգին կը ծծեն. ասիկա կը նշանակի թէ ծուլութեան բարոյական պատճառները յատաջ կուգան կրթական թերութիւններէ, դաստիարակու- թեան մէջ կիրարիւած պակսաւոր դրու- թիւննել և ջգուցնաւ եղորդ վասնանմերէ:

Ծուլութեան դէմ պայքարելու և անոր յաղթելու համար պէտք է վնասել այն պիտի միջոցներ՝ որոնցմտի ծնողները և դաստիարակները պիտի կարողանան նկարագիրը կրթելու. վնասել այնպիսի

դրութիւններ՝ որոնցմով անոնք պիտի կարողանան աղօն մտային կարողութիւնները գրգռել ու զանոնք մարզել . առանց սակայն զանոնք յոգնեցնելու . վերջապէս պէտք է անոնք հետամուտ ըլլան արմատափիլ ընելու այն մակաբուծային թերութիւնները՝ որոնք էնէրժիի աւելորդ սպառում կը պատճառուեն : Պիտի գոհանամ միայն լայն գիծերով ուրուագիծ մը ներկայացնելով, յուսարով որ ան հետաքրքրուողներուն համար հալորդիչ թել մը պիտի կարենայ ըլլալ ի նպաստ տղայոց :

Տղան ծուլութենէ ունու պահելու համար պէտի և անոր շարժի սորվեցնել . բայց ինչպէս . պարզապէս գործունէութեամբ : Տղուն ցոյց արուած գործունէութեան և աշխատութեան օրինակ մը զայն ատանց վարժեցնել և զանոնք իրեն սիրցնել է, տղան իր տեսածներէն մեծապէս կազդուի և ատոնց նմաննելու պէտքը իրեն համար հրամայական կը դառնայ : Ան քաջ ըլլալու բոլոր պատէնութիւնները ունի, երբ տեսնէ թէ իր ծնողը գործունեաց կեանք մը կը վարեն, ու ան նմանապէս ծով ըլլալու բոլոր պատէնութիւնները պիտի ունենայ, երբ իր աշքին առջև ունենայ օրինակը հօր մը՝ որուն ամբողջ գործը ծիսել, թղթախաղ խաղալ և որսի երթալ է, ու օրինակը մօր մը՝ որուն բովանդակ կեանքը, երէք պատէներով կարելի է սահմանել . արդուզարդի խուց մը, հիւրանոց մը և նորոյթի վաճառատուններուն այցելութիւնը :

Տղուն աշխատիլ սորվեցնել է, երբ անոր ցոյց կուտանք թէ պէտք չէ որ վըս տահի ոչ իր հօրը հարստութեանը, ոչ իր բարեկամներուն և ոչ ալ բաղդին վրայ : Տղան չի շփացնելը զայն աշխատութեան և շարժումի վարժեցնել է նմանապէս :

Եթէ իր քմահաճոյքներուն մտիկ ընէք, իրեն ամենափոքը ճիգերն անգամ խնայէք,

զձեզ իր ամենախոնարհ ծառան ձեւացունէք, զայն իբր զրօնող պուպրիկ մը և կամ կուռք մը նկատէք, որուն կ'աղերսեն, ու այսպէս դուք զայն թուրութեան և ծուլութեան պիտի վարժեցնէք : Սակայն հակառակ ծայրայեղութեան մը մէջ իյնալէ զգուշացէք և անոր հետ խիստ մի՛ վարուիք :

Պոռալները, պատիմները, յանդիմանութիւնները միշտ անօգուտ և յաճախ ալ վնասակար են, անոնք հակառակ թելադրութիւններ են և դուք շատ ալ զիտէք թէ դաստիարակութեան դերը թելադրութիւններու շարք մ'է : Եթէ դուք տեւականօրէն տղուն ըսէք իր ծոյլ մը, ոչ ինչ մը ըլլալը, իրեն պիտի թելադրած ըլլաք շատ աւելի ծանր թերութիւններ՝ քան անոնք՝ որոնք ձեզ կը գրգռեն և ձեր բառերը ձեր գործքերուն պէս իր մտայնութեան մէջ կը զրոյմեն իր արարժէքութեան և իր անկարութեան անեղծ գաղափարը :

Պիտի վախնայի տարարան (paradoxal) մը կարծուելէ, եթէ ըսէի թէ բոլոր ծոյլերը աշխատասէրներու վերածելու համար, պէտք է դափնիներով պասկել զանոնք և տաղանդ մը ունեցողի պատիւններով վարուիլ անոնց հետ : Նկատեցէք սակայն թէ եթէ դուք ամենափոք առիթէն օգտուիք, իր արժանապատութեան և ինքնավստահութեան զգացումը գրգռելու, ձեռք բերուած յաջողութիւնը շատ անգամ ձեր ի գործ դրած մանկավարժական դիւնապիտութեան վարձատրութիւնը պիտի ըլլայ :

Գործողութիւնը սորվեցնելու համար շարժիլ տուէք, անոնց ու է ջափով մը ազատութիւն թոյլատրեցէք : Տղուն հոգին կեղծեալ գործարանի մը մէջ մի սեղմէք, որովհետեւ ան այդ վիճակին մէջ պիտի պղտիկնայ : Իրեն սորվեցնեցէք իր կամքը գործածել գիտնալ և անոր մի՛ արգիլէք

պահանջելէ . ուզելէ մի՛ արգիլէք : թողլ սուէք իրեն իր գաղափարները արտայայտելու և ինքնին խորհերու . զայն լուսթեան մի՛ դատապարտէք . թող ան ուզածին պէս խորչի , և ոչ մէկ բան մեզ սիսի արգիլէ զինքը առաջնորդելէ : Իր խաղերուն մէջ ազատութիւն սուէք իրեն . տղան խաղարով է որ իր ձանձրոյթը կը փարատէ . միշտ և ամէն տեղ անոր մի՛ հետեւիք : Ի պահանջել հարկին , պղտիկ դժուարութիւններ բառնալու առիթը հայթայթեցէք իրեն . և մի օգնէք իրեն . մինչև որ խվական օդնութեան և օժանդակութեան պէտք չունենայ : Բնտանիքի մայրեր , ձեր զաւակները սահմանածայր (isièvre) չուաններով

և կամ ձեր փէշերուն միջոցաւ մի կաշկանդէք . ձեր պարտականութիւնը իրենց միայնակ քալել սորվեցնել և շիտակ ճամրան ցուցունել է . յետոյ զանոնք աստիճանաբար իրենց քմահաճոյքին համեմատ քալել թոյլատրեն է . եթէ ճամրէն շեղին , գոհացէք միայն այդ բանը իրենց յիշեցնելով և դժուար արգելքները անցնելու համար օժանդակութկան ձեռք կարկառելով : Ծնողական այս գերը պէտք է միանգամյն գաստիարակներունն ալ ըլլայ տղուն վարժարան մտած օրէն սկսեալ :

ՏՕՔԹ. ԲՈՃԷ

**ԲՅՈԳ. ԱՄԲԵԿԻ ԲԺՇԿԱԿԱՆ
(Դարունակելի)** վարժարանին



ԴՐԱՅՈՒՅՆ Ա.Բ ԱՆՁՆԱՊԱՀ ԳՈՒԿՉԻ (Եմանողութիւն)

Աղիսանդրիոյ Ֆրանսական Վարժարանական մարտնամարզի ուսուցիչ Պ. Արքիւ Էրմաս այս տարի զայտիար ունեցած է իր անավերի հանդկաներուն մէջ ներկայացնելու նաև նարոյին Ա. ի պատմական անձնապահ գումզը , որ հազարաւոր ներկաներուն սխանչացնան արժանացած է իր կատարած զնողութիւն և մասնաւուն մէծն նարոյին անցեալը յիշեցնող մարզանֆերով . խումբին կեղոննը ներմակ հազուսով նստող Պ. Էրմասն է , իր աշ կողմինը Պ. Ս. Խանճնանը իսկ միւսները St. Cathérine Դոլժին աշակերտները :

ՀԱՅ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԵԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԻՔ ԳՈՐԾԸ

Կարգ մը ակումբներ, ինչպէս նաև բազմաթիւ անհատներ, որոնք անտարակոյս ֆիզիքական կրթութեան հայոցս մէջ ալ ծաւալման համակիր և ջանաղիր ըլլալ կը թուին — գոնէ իրենց հետաքրքրութիւնը ինձի այդ բանը ենթաղրել կուտայ — գրաւոր կամ բերանացի կերպով խըդքագրութեանս դիմած են, համեստու համար թէ ի՞նչ է կազմուելիք հայ մարմնամարզական միութեան համաժողովին նպատակը և թէ ի՞նչ պիտի ըլլայ անոր գործունէութեան շրջանակը, միջոցները, ուղղութիւնը և վերջնական նպատակը :

Շատ գովելի հետաքրքրութիւն, որ վերջապէս կուգայ մեզ քիչ մը համոզել թէ մի միայն պարզ անտարերութիւնը չէ եղած պատճառը իրենց ցարդ պահած լուռեթեան և ուղարկուած ցանկին պատրաստուելով մեզ չուղարկուելուն :

Այդ շատ բանաւոր փափաքին գոհացում և մանաւանդ գիտակցօրէն գործել տարու համար սոյն յօդուածովս պիտի ջանամ մարմնամարզական համաժողովի մը գումարման կարեւորութիւնը և մանաւանդ անհրաժեշտութիւնը շեշտել ու ըսել թէ ինչ ազգային բարիքներ պիտի կարողանայ մեզ պարգևել կազմելի հայ մարմնամարզական ընդհ. միութիւնը, որ միանգամայն կապ մը պիտի ըլլայ նաև բովանդակ հայ երիտասարդութեան միջեւ, որ այնքան պէտք ունի համագործակցութեան և միաբանութեան :



Սահմանադրութենէն առաջ, ինչպէս գիտենք, մարմնամարզը հայ շրջանակներու, վարժարաններու և մանաւանդ առանձին խումբեր կազմող հայ երիտասարդներու համար զրեթէ արգիլուած և կամ մասամբ թոյլատրուած վարժութիւն մ'էր. մենէ շատեր ապահովաբար քանիցս ոստիկամասուն առաջնորդուած են, հոն բացատրութիւն տալու համար այն կլոր երկաթէ գունտին մասին՝ որ մեզի ծանօթ էր երկաթ կամ գունտ (shot), իսկ ոստիկանութեան համար ալ պօնպա անուամբ : Հետեւ աբար Համիտեան կառավարութիւնը կը խորհէր թէ հայ երիտասարդութիւնը հետզհետէ ֆիզիքապէս մարզուելով, շարունակական յարաբերութեանց չնորհիւ համերաշխիւով և ուժեղնալով կարող էր իր ֆիզիքական ուժին գիտակցութենէն ծնած կամքի և մտքի ուժովը թումբ կանգնիլ իր հրեշային ծրագիրներուն դէմ և յեղափոխութիւն յառաջ բերել . իրաւունք ունէր այդպէս կարծելու . ատիկա չեմ զիսեր, միայն սաշափին լաւ համոզուած եմ թէ մարդ հետզհետէ ֆիզիքապէս մարզուելով, նախ իր զգացումները և գաղափարները կը մարզէ, զանոնք կ'ազնուացնէ, կամքը կը զօրացնէ ու երբ օր մը տեսնէ թէ ու է մէկը իր օժանդակութեան, իր ֆիզիքական կամ բարոյական օգնութեան պէտք ունի, անմիջապէս անոր օգնութեան կը դիմէ . մէկ խօսքով ուժեղ մարդիկ վեհանձն կ'ըլլան, ու Համիտ ճիշդ այդ բանն էր որ չէր ուղեր. ան չէր ուղեր որ հայ երիտասարդութիւնը վեհանձն

ըլլայ դէպի իր տանջուող եղբայրները և իր բունաբարուող քոյրերը . ան կ'ուզէր հայ երիտասարդութիւնը եսասիրութեան և այլամերժութեան ամենաստորին աստիճանին հասած աեսնել . ու Համիտ իր հրէշային ծրագրին մէջ շատ լաւ յաջողեցաւ . իր օրուան սերունդը մեծագոյն մասամբ այնպէս մը պատրաստեց , որոնք՝ և որոնց զաւակները այսօր իրենց ուսերուն վրայ հանգչող ազգային գոյութեան հակայ և նույիրական չէնքը սկսած են անմիաբանութեամբ , իրարու հանդէպ մնուցած ոխակալութեամբ քայքայել . մէկ խօսքով Համիտ հայ երիտասարդութեան մէջ խէալի պակասը տեսնել և անոր լաւագոյն կեանքի և օրերու ակնկալութեամբ մնուցած ուրախութիւնը մեռցնել ուզեց . կրկին յաջողեցաւ և սակայն ինքն ալ ինկաւ և սկըսաւ նոր շրջան մը՝ որ ամենուս ծանօթ է Սահմանադրութիւն անուամբ :

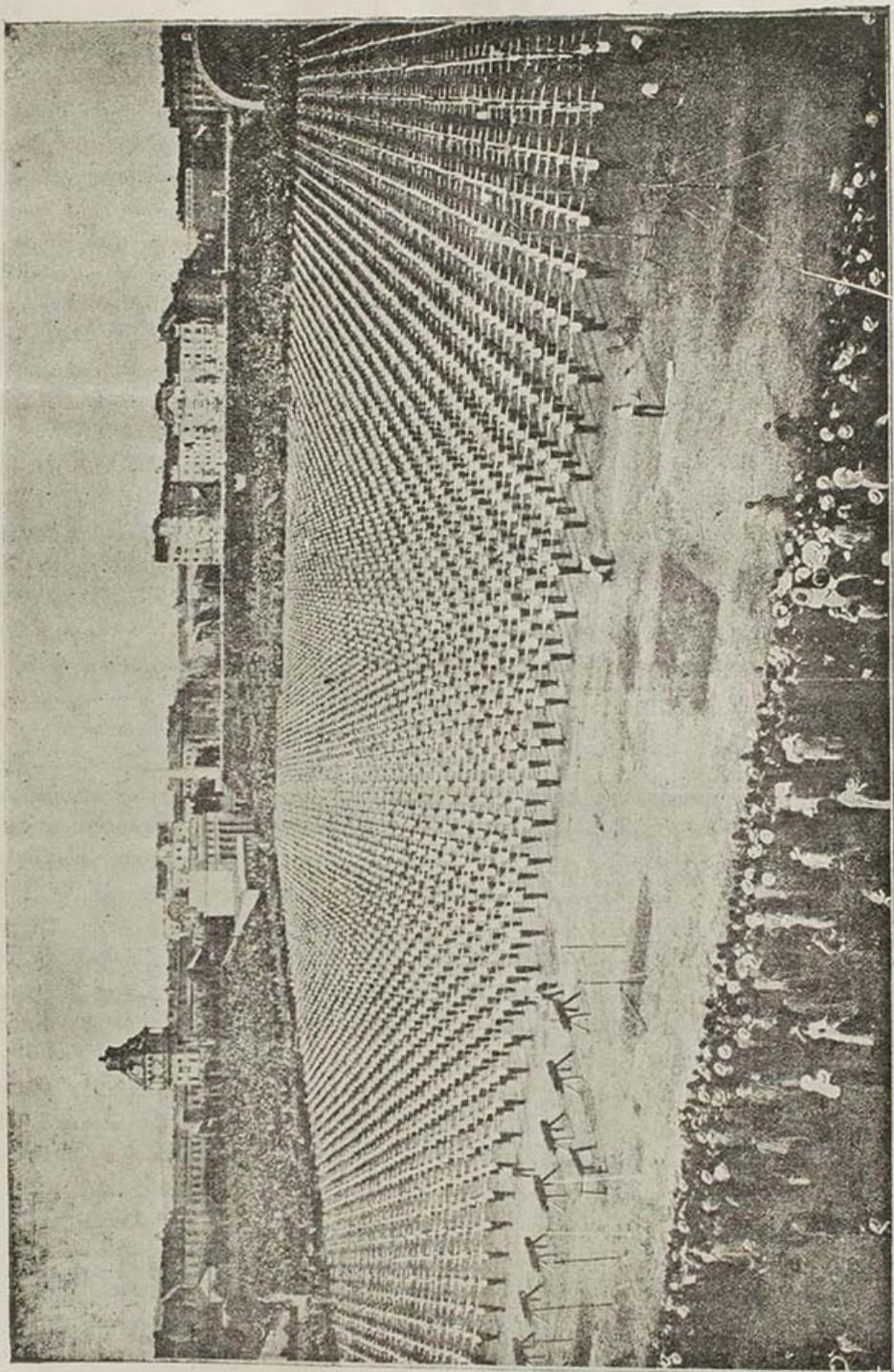
*

Սահմանադրութիւնէն ասդին նոր կեանք մը սկսաւ թուրքիոյ համար . բոլոր բաղկացոցի ազգերը սկսան իրենց բոլոր թափովը ինքնազարգացման , քաջաքալիթութեան և յառաջդիմութեան հետամուռ ըլլալ . հայերս ալ շարժեցանք , բայց բնականաբար ոչ այն առողջ և գիտական թափով՝ որով պարտ էինք շարժի . ի հարկէ մենք ամենէն աւելի զգացած ըլլալով բըռնապետութեան շղթաներու ծանրութիւնը , մեր ուրախութիւնը և յառաջդիմելու եռանդը ամենէն աւելին պիտի ըլլար . բայց այդ ուրախութեան և ինքնամոռացման օրերուն մէջ մուցանք նկատի աւնել բնական և բնախօսական օրէնք մը՝ որուն համեմատ , շատ նստող մը , երկար ատեն պատկած հիւանդ մը , ապահինելի վեց , պարտաւոր է ինչ մը ատենուան համար յամբարար ըն-

թանալ , իր ուժերը յսպառել , մինչեւ որ բողոքովին ապահինեի . մենք այս ձմարտութիւնը մոոցանք ու ուզեցինք մէկ թափով ընթանալ և թուրքիոյ յառաջադէմ ազգը ըլլալ . սիսալեցանք ու ջարաջար տուժեցինք , վկայ՝ Աստանան , որ մեր կուրծքին վրայ գիտակցօրէն բացուած վէրք մ'է մեզի մշշեցնելու . համար թէ մեր յառաջդիմութեանը նախանձողներ կան , մենք մեր գործունէութեան մէջ մէթոտ մը ի գործ չի դրինք և նմանեցանք այն վաճառականին՝ որ առանց կամոննաւոր տեսրակի իր գործուութիւնները կը կատարէ և յետոյ կը զարմանայ իր անգիտակցօրէն կրած վեասին և գլխուն եկած փորձանքներուն համար . ահաւասիկ մենք ալ ազգային տեսսակէտով ճիշդ այդ վաճառականին վիճակին մէջ կը գանուինք ունինք ազգ . ժողով մը , Պատրիարքարան մը , վարչութիւն մը , օժանդակ խորհուրդներ , բայց ամենուն ալ գործունէութիւնը բացասական եղած է ցարդ , որովհետեւ անոնք գործի սկսելէ առաջ կամ սկսած ատեն չեն ունեցեր աշխատութեան որոշ և մեթոտիկ ծրագիր մը :

Ազգային գոյութեան տեսակէտով պէտք ունինք երիտասարդութեան մը՝ որ հետու է սակայն ներկայինը ըլլալէ . այսօրուան հայ երիտասարդութիւնը կուսակցութեանց բաժնուած ըլլալով , չէ կարող միանալ և ընդհանուր սաեղծագործ աշխատանքի հետամտիլ կրնդունինք թէ կրթութեան , գաղափարներու , կազմուածքներու տարրերութիւնները տարբեր անուններով կուսակցութիւններ յառաջ բերեն և թէ երիտասարդունինք ատոնցմէ միայն կամ միւսին փարին , բայց կը պնդենք թէ ո և է կուսակցութեան ծրագիրը որքան ալ լայնախն , աղատական , օգտակար ըլլայ , չի կրնար Հայ լնդիանուր երիտասարդական միւտթեան մը չափ օգտակար և ազգային ըլլալ :

Տարածությունը կազմում է 12,000 հա կամ 3,000 հա



Ահաւասիկ մեր հետապնդած նպատակը շատ համառօտ գծերու մէջ . յառաջ բերել միութիւն մը՝ որուն մէջ գան միանան տարբեր գաղափարներու . հոսանքներու , կուսակցութիւններու անդամները և ձեռք ձեռքի տուած աշխատին պատրաստելու համար մեծ հայութիւն մը՝ որուն այնքան պէտք ունինք ազգովին կարենալ զիմադրելու համար ազգերու ներկայ խոլ պայքարին :

Անսարակոյս երբեք նպատակ չունինք ըսերու թէ քաղաքական կուսակցութիւնները աւելորդ են . անոնք ոչ միայն աւելորդ չեն , այլ նոյն իսկ անհրաժեշտ են , որովհետեւ անոնք իրենց գայութիւնը հիմնած են այս գժիազդ երկրէն ծնունդ առնող պայմաններուն վրայ . բայց պէտք է վիրչապէս ընդունիլ թէ անոնք պարտաւոր են լոկ սկզբունքի և գաղափարի բարձրութեան վրայ կենալ և իրենց հետեւորդներուն ատեն և պատէնութիւնն տալ խորհելու թէ՛ ինք այս կամ այն ինչ կուսակցութեան պատկանելէ առաջ և աւելի՝ նայ է՝ և պարտաւոր է իր հայ իր ազգին բարոյական . մտաւորական և ֆիզիքական ազնուացման միջոցներուն վրայ խորհելու :

Դիտունները կ'ըսեն թէ ինչպէս անհատներ , նոյնպէս ալ ազգերը ֆիզիքապէս ազնուացներով կարելի է զանոնք բարոյապէս և մտաւորապէս բարձրացնել . մենք ասոր համոզուած ենք հիմնել Հայ մարտնամարդական ընդհանուր միութիւն մը , որ նպատակ ունենայ .

Ա . — Ընդհանուր հայութեան մէջ ֆիզիքական դաստիարակութեան ճաշակը արթնցնել և տարածել :

Բ . — Հետամուտ ըլլալ վարժարաններու մէջ անոր դասաւանդութիւնը պարտաւորիչ դարձնելու .

Գ . — Ընդհանուր Հայութեան մէջ

մարմնամարզական ակումբներ կազմելու աշխատի .

Դ . — Տարեկան հայկական Ողիմրիական խաղեր կազմակերպել .

Ե . — Հայկական Ողիմրիական խաղերուն լաւագոյները միջազգային Ողիմրիական խաղերուն ուղարկել :

Ահաւասիկ ասոնք պիտի ըլլան կազմելի Հայ մարմնամարզական ընդհ . միութեան մը ընելիք ձեռնարկները . այդ նպատակին համելու համար գումարուելիք համաժողովը , որ զանազան պատճառներով յետաձգուած է , պէտք է ընտրէ կեղծրնական գործադիր մարմին մը որ որոշուելիք մէկ կամ երկու տարուան համար վարէ միութեան բոլոր գործերը և հետամուտ ըլլայ միութիւնը հաստատուն և մանաւանդ տեսական հիմքերու վրայ դնելու . գործադիր մարմինը պէտք է կազմուած ըլլայ անպայման գործին պիրահար և գործելու կամք , կարողութիւն և ժամանակ ունեցող անհամաներէ : Ընդհ . Միութիւնը պէտք է դնել մէկ կամ երկու այնպիսի անձերու հոգանաւորութեան տակ , որոնք ընդհանուր Հայութեան ակնածանքին և համակրանքին առարկայ դարձած և այդպէս մնացած ըլլան , որովհետեւ կեղծրնական մարմնամարզարան մը հիմնել կարենալու համար թերեւս պէտք ըլլայ ազգային հանգանակութեան մը ձեռնարկել և այդ բանը ընուլները պէտք է ամէն վասահութիւններչն ու և է հասուածի մը համակրանքին արժանանալու համար տարբեր հատուածի մը համակրանքին տեղի տուող ընթացքի մը մէջ գտնուած չըլլան :

Հայ հասարակութեան բոլոր խաւերուն մէջ ֆիզիքական կրթութեան ճաշակը տարածելու համար պէտք է պարբերաբար առողջապահական պրօշիւրներ հրատարակել

և օրաթերթերու մէջ մարմնամարդական և առողջապահական յօդուածաշարքերու հրատարակութեան աշխատիլ :

Գալով վարժարաններու մէջ ֆիզիքական կրթութեան պարտաւորիչ կերպով աւանդուելուն, անհրաժեշտ է կեղրոնական Ռւսումնական խորհուրդը հրաւիրել իր պարտքը կատարելու հանդէպ դպրոցական մանկապույն : Կեղրոնական գործադիր մարմինը մրցանակներ պէտք է սահմանէ գպրոցական աշակերաններուն մէջէն լաւագոյն մարզիկներուն, անոնց աալով միտաներ և գրաւոր վկայագիր մը՝ ստորագրուած Կեղր . գործադիր մարմինը կողմէ :

Մասնաւորապէս Հայկական գաւառներու մէջ անհրաժեշտ է մարմնամարդական ակումբներ կազմել, այս բանին համար կարեւոր է գաւառները շրջանակներու վերածել, որոնց կապուած ըլլան շրջակայ փոքր և երկրորդական քաղաքները և գիւղերը, ինչպէս Վանի, Էրզրումի, Սեբաստիոյ, և ալին շրջանակ, որոնք իրենց կարգին կեղրոնին պիտի կապուին : Ընդհանուր Հայկական Ողբերիականներու համար ուրոշուած թուականներին քանի մը ամիսաւած, նկատի ունենալով աեղական պայմանները, շրջանակային մարզական խաղեր կազմակերպել կեղրոնին ուղարկուած հրահանգներու համաձայն, և այդ մասնակի մրցումներուն մէջէն լաւագոյնները Պալիս կամ այդ տարուան համար որոշուած գըլխաւոր քաղաք մը ուղարկել, կեղրոնին ուղարկուած ծախսով, որուն մասին ի հարկէ համաժողովին մէջ հարկ եղածը պիտի անօրինուի :

Բացի ժողովրդական օգտակար գործերու հրատարակութենէն, անհրաժեշտ է շրջուն բրօրականախիթ մը կամ կարելիութեան պարագային քանի մը հատ, գա-

ւառները ուղարկել, անշուշտ վճարումով, որոնք կանխապէս պատրաստուած ըլլալով պիտի կարողանան խումբեր կազմել; մարմնամարդական և առողջապահական ատենախօսութիւններ ընել և միութեան անդամները աւելցնելու աշխատիլ, մէկ խօսքով կեղրոնին և մասնաճիւղերուն միջնութեան գիծ մը ըլլալ :

Միջանկեալ կերպով կարելի է ըսել թէ մարզանքի ուսուցիչներուն խնդիրը ամենէն գժուարը և մանաւանդ ամենէն կարեւորը ըլլալով, մասնաւորապէս կ'արժէ որ այդ մասին քիչ մը աւելի մանրամասնութեանց մէջ մտնենք . նախ՝ բացարձակ կերպով համոզուելու ենք թէ ամէն շարժում մարդանք չէ, հետեւաբար իր մարմնամարդ օգտակար չի կնար . մարմնամարդի ուսուցիչ մը յասկապէս պատրաստուելու է այդ պաշտօնին, որ շատ աւելի գըլուար է քան ուրիշ ո և է ուսուցչական պաշտօն, որովհետեւ մարմնամարդը այսօր հիմնադրուած է բնախօսութեան, առողջաբանութեան, հոգեբանութեան, մանկավարժութեան և տակաւին ուրիշ գիտելիքներու . հիմունքներուն վրայ . ընդունելով որ մարմնամարդով նախ մարմինը պիտի կազմենք, որով յետոյ դիւրութեամբ պիտի կազմուին հոգին և միտքը, այսինքն նկարագիրը, պարտաւոր ենք մեր սկսնական քաղերուն մէջ շատ մեծ զգուշութեամբ շարժիլ . մարմնամարդի դասաստոմը մը սիրահարը ըլլալու է իր գործին ; ան առողջ կազմուածքի տէր ըլլալու է կարենալ դիմադրելու համար այն յոգնութիւններուն՝ որոնք յառաջ կուգան տեւականորէն աշակերտաներու հետ զբաղելէ, անոնց սիսաները քանիցս կրկնելէ, նոյն շարժումները կատարելէ են . : Մէկ խօսքով, մարմնամարդի դասաստոմը մը որպէսզի մեր ձեռնարկներուն կարենայ օգտա-

կար ըլլալ, անհրաժեշտ է որ ան երկրորդական վարժարանէ մը շրջանաւարտեղած ըլլայ ու կեդրոնական Ուսումն. Խորհուրդն և Հայ մարմնամարզական ընդհ. միութեան կեդրոնական գործադիր մարմնէն կազմուած քննիչ յանձնաժողովի մը առջեւ քննութիւն անցնէ մարմնամարզին տեսականին և գործնականին մասին: Սուանց այս շատ խիստ թուելիք պայմաններուն գործադրութեան, անկարելի է ո և է գործ տեսնել, որովհետեւ մարզանքը այնպիսի դաս մ'է՝ որ երկարյօի է. եթէ օգուտ չի տայ, անպայման կերպով վճառաջառ կը բերէ. անպատճառ երկրորդական վարժարանէ մը եղած ըլլալը կը կարծեմ թէ պարտաւորիչ պէտք չէ ըլլայ, այլ երիտասարդ մը՝ որ լուրջ է, ընդհանուր զարգացում ունի և մեզ շահագրգռող խնդրոյն մասին կարողացած է ընդարձակ ծանօթութիւններու տիրանալ ինքնօգնութեամբ, կարող է դարձեալ քննութեան մը մասնակցելով իր վկայականը ստանալ, ի հարկէ եթէ յաջողի: Սրդէն ես ինքս սկսած ըլլալով դպրոցական մարմնամարզութեան մասին ուղղեցյօի մը պատրաստութեան, կը կարծեմ թէ մեծ դիւրութիւն մը տուած պիտի ըլլամ հաւանական ուսուցիչներուն՝ իրենց գործունէութեան և աշխատութեան դասաւորումն մէջ:

Միջազգային Ողիմբիական խաղերուն հայ ներկայացոց ցիշներ ուղարկելու հարցը դեռ շատ կանխահաս է, նկատելով որ յաջորդ Միջազգային Ողիմբիականը 1916ին միայն տեղի պիտի ունենայ Պէրլինի մէջ, ու մենք լիուլի ժամանակ ունինք այդ խնդրով զրադելու. հոս թերեւս աւելորդ չըլլայ ըսել թէ ես անձնապէս յարաբերութեան մէջ սկսած եմ մտնել ֆրանսայի:

Ամերիկայի և Անգլիոյ մարմնամարզական միութեանց գործադիր անդամներէն շատերուն հետ. ցարդ միայն ֆրանսական ընկերակցութեան համակրելի քարտուղարէն Պ. Տէղիրէ Սէէ ստացած եմ երկար նամակ մը՝ որուն մէջ իր բոլոր համակրութիւնը յայններով մեր սկսած գործին, կը խօստանայ բոլոր կարելի օժանդակութիւնները ընել ի նպաստ մեր շարժումն, այս պէտով ի յայտ բերելով ֆրանսայի պէս ազնուական երկրի մը արժանի մէկ զաւակը ըլլալը: Անսարակոյս իր խորհուրդներէն մեծապէս պիտի օգտուինք, որովհետեւ ինք քարտուղարն է Սունիոն դէ Գյմնաստիզ դէ Ֆրանչէ, որ քառասուն տարուան գոյութիւն մը ունի և այսօր կարողացած է իր անդամներուն թիւը մինչեւ 300,000ի հսկայական թիւին բարձրացնել բովանդակ ֆրանսայի մէջ. անտարակոյս այդ թիւերը մեզի համար երազ մը մնալու ահամանուած են, բայց մենք ալ կարող ենք ունենալ քանի մը հազար անդամներ, եթէ գործը յարատեւութեամբ, կանոնաւորութեամբ, մեծ գործ մը կատարած ըլլալու գիտակցութեամբ յառաջ տարուի. մենք այնքան վատահ ենք ընդ մարմնամարզական միութեան մը ազգային բարիք մը ըլլալուն որուն համար ոչ մէկ ճիգ, ոչ մէկ ջանք պիտի ինայենք, նախապէս վատահ ըլլալով որ ամէն անհատ՝ իր աշխատութեան բաժինը պիտի բերէ և մերինին միացնէ:

Չեռնարկին միւս մանրամանութիւնները համաժողովին վերապահած ըլլալով, կը յուսամ թէ այն գրութիւնս իր բարձածուած օգտակարութիւնը պիտի կարենայ յառաջ բերել:

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԲԱՐՁՐ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹԻՒՆԸ

Այսօր ամենքս ալ ազգային անկարգապահութենէ կը գանգատափնք, բայց ե՞րբ արդեօք ձգտեր ենք կարգապահ ազգ մը ըլլալու տարօրինակ յաւակնութիւնը ուշնեցեր ենք սկսելու այն տեղէն՝ ուրարդէն՝ ամէն բան կը վերջանայ: Պարտաւոր ենք վարժարաններէն սկսիլ մեր ազգային տեսակէտով օգտակար կարծած գաղափարներուն տարածման:

Երբ ի գին ամէն բանի կը պահանջենք որ վարժարաններուն մէջ մարզանքը իր կարեւոր տեղը ունինայ, երբեք նպատակ չունինք պարտագրել որ զիխաւոր տեղը անոր յատկացուի. չենք ուզեր հոկառակ ծայրայիշութեան մը մէջ ձգել ազգին կը թական զործը. միշտ պէտք է միտքը մարմինին վրայ իշխէ, բայց որպէս զի միտքն ալ կարենայ գործել անհրաժեշտ պայմանն է մարմինին առողջութեան հոգ տանիլ: Դըպրոցէն սկսած մարզանք մը անպայմանօրէն աշակերտը աւելի մասցի և մանաւանդ կարգապահ ոչ պիտի ընէ, ու այսպէսով պիտի ունինանք աստագայի կարգապահ քաղաքացիները, որոնց չգործութենէն այնքան անիրաւորէն կը գանգատինք. բանի որ նոյնիսկ փոքր ճիգ մը չենք ըներ զանանք յառաջ բերելու:

Էնդուներով որ դպրոցական տղան կազմուելու վրայ եղող զործարանաւորութիւնն մըն է, պէտք է բոլոր կարելի միջոցներով հնատամուտ ըլլալ այդ գործարանաւորութեան լաւ և գիտական պայմաններու մէջ զարգանալուն, այլապէս ուշ մնացած և վայրկենական սպաս որութիւններու և համոզութերու ազգեցութեան տակ ի գործ դրուած մարզանքներ չեն կարող իրենց օգտակարութեան առաւելագոյն չափով ի յայտ գալ:

Մարզանքը աշակերտին մէջ պիտի աւելցնէ աշխատելու եռանդը և մանաւանդ

կարողութիւնը. այսօր շատ պայծառօրէն ապացուցուած ծշմարտութիւններու կարգէն է նաև այն՝ թէ՛ ծուլութիւնը հոգեկան տկարութիւններու արդիւնք ըլլալէ առաջ և աւելի՝ արդիւնք է ֆիզիքական պակասութիւններու և տկարութեան. դասարանին մէջ խուլ, կարծատես աշակերտը ի հարկէ ստիպուած է միւս աշակերտներէն աւելի ճիգ ընել, դասատուին խօսքերը ըմբռելու և գրատախտակին վրայ անոր գրածները տեսնելու, և այսպէս իր մէջ գտնուող և ժամուան մը համար տրամադրուած էնէրժիմ դասին լրանարկէն առաջ ապաւելով, աշակերտը կը թուլնոյ և այլես զամանին չի հնեմեիր. անաւասիկ ծոյլ մը հակառակ իր կամքին: Նմանապէս այն բոլոր աշակերտները, որոնք ֆիզիքական զանազան տկարութիւններ ունին, ինչպէս ակռաններու ակրատութիւն, թուքերու ակարութիւն, սա սառասի ակրատութիւն, պրն գումէթիւն, փորհարութիւն, վերջապէս շատ մը ուրիշ ֆիզիքական թերութիւններ՝ դասապարտուած են առաւել կամ նուազ յափով ծոյլն դատնալու. եթէ այդ աշակերտները ունե կերպով մը կ'աշխատին ու դասարաններ փոխելով վարժարանը կ'աւագանեն, ատիկա չափացուցանքը թէ անոնք պէտք եղածին պէս աշխատած են կարեւորը սոտիկու է. բայց աստի անոնք կեանքի պայքարին համար իրենց մէջ կուտակուած էնէրժիմն. կեանքի զործունէութեան ուժը սպառած ըլլալով, իտէալական կեանքի համար մէջմէկ ծոյլեր պիտի դառնան սիսալ է կարծելը թէ ծոյլերը բնաւ չեն աշխատիր, անոնք կ'աշխատին, բայց ոչ այն չափով որով պարտաւոր են աշխատիլ և որուն իրենց կարողութիւնները կը թոյլատրեն:

Հետեւաբար տղուն ֆիզիքական թերութիւններուն կամ առաւելութիւններուն համաձայն ըմբռնուած ֆիզիքական դաս-

տիարակութիւն մը անոր մէջ պիտի վառ պահէ աշխատութեան փափաքը և մանաւանդ խանդը . անոր պիտի ապահովէ ներքին առողջ գործարաններ և զօրաւոր մարմին մը . զայն պիտի վարժեցնէ կարգապահութեան և ոչ սակայն անասնական հնազանդութեան , որ տեղի կ'ունենայ ապտակով և սպառնապիքով . վերջապէս որքան ալ ոմանք պնդեն թէ տակաւին ծեծին մանկավարժական պէտք մը ըլլալուն կամ չըլլալուն մասին վերջնական վճիռ մը չէ տըռւած , մնաք ալ ընդհաւառակն , կ'ըսենք թէ բանականութեան օրէնքով ոճիր է տղու մէջ զոյուրիւն ունեցող եւ զարգանարու վրայ եղող բարոյական մարդը ստրկութեան և հլու հնազանդութեան վարժեցնել . ֆիզիքական ուժը այն քան ներդաշնակօրէն կապուած է մտային և բարոյական ուժերուն հետ որ ֆիզիքապէս ուժեղ մարդիկ վեհանձն կ'ըլլան և իրենց ուժը սպաս կը դնեն միայն տկարները պաշտպանելու և ոչ թէ տկարները ապտակելու . անսնաք որ ծեծի զրութեան համակիր կը ձեւանան , տկարները են , որոնք ուսուցանելէ աւելի ուսանելու պէտք ունին և չեն կրնար սերունդներ դասախարկել :

Ֆիզիքական դաստիարակութիւնը վարժարաններուն մէջ պէտք է իր դաս աւանդել և աշակերտ այդ բանին վարժեցնել . անհրաժեշտ է անոր սորվեցնել թէ մարզանքը ամենօրեայ պէտք մըն է , ճիշդ հացին , ջուրին , քունին չափ անհրաժեշտ և թէ ինք պարտաւոր է գէթ իր հագուստին , կօշիկներուն , փողկապին չափ ինամք տանիլ իր մարմնոյն մաքրութեան , որուն պիտի անպայման հետեւի նաև զգացումներու , գաղափարներու և բարոյականի մաքրութիւնը . մարմինը զարգացնող տղան՝ ունակութիւններով մարմինը յի յայշայեր : Այսպէս , կանոնաւոր փիզիքական դաստիարակութիւնը , ընկերացած գործնական առողջապահութեան հրահանգներուն , մեծապէս պիտի սատարէ աշակերտին կազմութեան և ապագայ մարդուն պատրաս-

տութեան այնքան կարեւոր և բարդ խրնդրոյն դիւրանալուն :

Նկատի առնելով ժառանգականութեան օրէնքները , որոնց համեմատ ան ապագային իր կարգին զօրաւոր զաւակներ պիտի ունենայ , պարզապէս կը հետեւի թէ ֆիզիքական կանոնաւոր դաստիարակութիւնը լաւագոյն միջոցն է աղգին զօրաւոր երիտասարդութիւն մը պատրաստելու և այդ աղգին ապագան ապահովելու :

Հետեւաբար , պէտք է վերջ մը տալ այն հին սովորութեանց , որոնց համեմատ մարզանքը իրը լիւքսի զաս մը նկատուած է , զորս կարելի է շատ դիւրութեամբ զանց տանիլ : Վարժարաններու մէջ պէտք է անոր գոյութիւնը ապահովել և գոյութիւն ունեցած պարագային ալ քաջալերել :

Ամէն Հայ , որ աղգային ինքնագիտակցութեան զգացումէն զրկուած չէ , պէտք է անդրադառեայ այս այնքան կարեւոր խնդրոյն և կարելին ընէ օժանդակելու համար այս նպատակաւ կազմակերպուած խումբերու , ակումբներու , ձեռնարկներու : Սյս առթիւ չեմ կրնար չի յիշել տեղւոյս Հայ Արտօրդաց Ակումբին փութազի խումբը , որ անցեալ տարի գերմարդկային ճիգերով Յունաց ձեռքին իսկց արծաթեայ գւաւթը . այս առթիւ վստահ եմ թէ բոլոր Հայերուն սրտերը ուրախութիւնէ թըրթուացին , բայց թերեւս շատ քիչեր խորհցան թէ այդ խումբ մը երիտասարդներուն ըրածը աղգային արժանապատութիւնը օտարներու և մանաւանդ Յոյներու նման եսաւոլ և աղգայնամոլ աղգի մը առջեւ բարձր բռներու համար եղած ձեռնարկներուն խաւագոյնն էր : Այդ խումբը իր պարտականութիւնը կատարեց , կը մնայ տեսնել թէ հանրութիւնը , որ ընդհանրապէս կ'ոգեւորուի , ո՛ր աստիճան գործնական հետեւանք պիտի տայ այդ ողեւորութեան ու քաջալերէ այդ և նման ձեռնարկները :

Ես յոռես չեմ :

ՃԱՒԱՐԾ ՔՐԻՍԵԱՆ

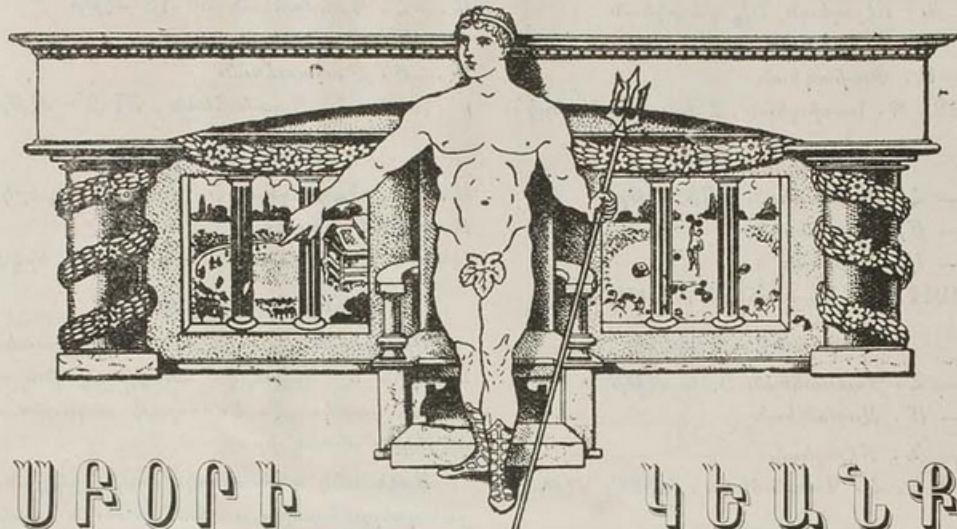
(Իզմիրի «Աշխատանիյ»)



**Սրբութիւնի Աղիմքիական խաղերուն մէջ Շիզակ Շետողներէն եւել լաւագոյնները,
Մարիսո (ձախ կողմը կեցողը) առաջին ելած է եւկու ձեռնով նետելու մէջ:**



**Սրբութիւնի Աղիմքիական խաղերուն մէջ Երկար Շետողներէն եւել լաւագոյնները
Թալք Ռոզ (ձախ կողմը կեցողը) առաջին ելլողն է,**



ՍԲՈՐԻ ԿԵԱՆՔ

“ՐԱՖՖԻ,, ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲԻՆ ՏԱՐԵԿԱՆ ՄՐՑԱՀԱՆԴԵՍԸ

Օգոստոս 26, կիրակի օր, Սկիւտարի մէջ տեղի ունեցաւ «Ռաֆֆի» մարմնամարզական տկումբին Բ. տարհեկան մրցահանդէսը :

Օրուան թագուհին էր Օր. Ա. Ամբառեան, իսկ Ժիւրիի անդամները կը կազմէին Տիարք Գ., Յակոբեան, Ա. Մկրեսն, Շ. Քրիսեան, Գ. Մերճանեան, Վ. Փափագեան և Հ. Քնարեան :

Մրցումները սկսան ժամ 2 ½ ին, մրցողներուն պաշտօնական առղանցքէն անմիջապէս վերջ, ստորև կ'ուտանք մլրցումներուն արդիւնքը, անցնալ հետի ժյուրին շահուած բէքորներով և զանոնք շահողներուն անուններով միասին .

50 մկր վազել

Ա. — Ա. Սինանեան 6 ²/₅ երկլայրկեան,

Բ. — Ն. Ճէլալեան

Գ. — Մ. Զամանեան

(1913, Ն. Ճէլալեան, 6 ³/₅ երկվ.)

Բարձրութիւն ցատկել

Ա. — Մ. Զամանեան 1,51 մէթր

Բ. — Ն. Ճէլալեան

Գ. — Հ. Պասմանեան

(1912, Ն. Ճէլալեան, 1,45 մէթր)

Ինցած հնոր ցատկել

Ա. — Ա. Զամանեան 2,41 մէթր

Բ. — Լ. Պէշիլեան

Գ. — Բ. Թահատանեան

(1912, Յ. Սէմէրձիպաշեան, 2,69 մէթր)

800 մկր վազել

Ա. — Ն. Ճէլալեան 2 $\frac{1}{2}$ վայրկեան
 Բ. — Յ. Սմբատեան
 Գ. — Ա. Փափաղեան
 (1912, Պ. Նասիպեան, 2 վայր. 23 $\frac{3}{4}$ երկ.)

Երկար նետել

Ա. — Հ. Պասմաճեան 8,78 մէթր
 Ա. — Մ. Զամանեան
 Գ. — Լ. Պէշիրեան
 (1912, Հ. Պասմաճեան, 9.4 $\frac{1}{2}$ մէթր)

Երկայնուրեան ցատկել

Ա. — Հ. Պասմաճեան 5,16 մէթր
 Բ. — Մ. Զամանեան
 Գ. — Ն. Ճէլալեան
 (1912, Հ. Պասմաճեան, 5,38 $\frac{1}{2}$ մէթր)

Զողով բարձր ցատկել

Ա. — Հ. Պասմաճեան 2,56 $\frac{1}{2}$ մէթր
 Բ. — Բ. Թահտաճեան
 Գ. — Յ. Սմբատեան
 (1912, Հ. Պասմաճեան, 2,64 մէթր)

400 մկր վազել

Ա. — Ն. Ճէլալեան 1 վայր. 6 $\frac{4}{5}$ երկվ.
 Բ. — Յ. Պաղտասարեան
 Գ. — Ն. Մարզպանեան
 (1912, Ն. Ճէլալեան, 1 վայր. 2 երկվ.)

Սկաւառակ նետել

Ա. — Հ. Պասմաճեան 23.55 մէթր
 Բ. — Բ. Թահտաճեան
 Գ. — Մ. Զամանեան
 (1912, Հ. Պասմաճեան, 24.71 մէթր)

Երեխ յայլ ցատկել

Ա. — Հ. Պասմաճեան, 11.16 մէթր
 Բ. — Մ. Զամանեան
 Գ. — Ն. Ճէլալեան
 (1912, Մ. Զարիֆեան, 11.63 $\frac{1}{2}$ մէթր)

Նիզակ նետել (մէջտեղեւ բռնած)

Ա. — Հ. Պասմաճեան 36.13 մէթր
 Բ. — Մ. Զամանեան
 Գ. — Բ. Թահտաճեան
 (1912, Հ. Պասմաճեան, 37.55 մէթր)

1500 մկր վազել

Ա. — Ա. Փափաղեան 5 վայր. 19 $\frac{1}{2}$ երկվ.
 Բ. — Յ. Սմբատեան
 (1912, Ն. Ճէլալեան, 5 վայր. 3 $\frac{3}{4}$ երկվ.)

Մրցանակարաշխութիւն

Օրուան Թագուհին, Օր. Ա. Սմբատեան առաջին և երկրորդ հանդիսացողներուն տուաւ յատկապէս Եւրոպայէ ապսպրուած գեղեցիկ միտանենք :

Ամէն մէկ անուանակոջումի, մրցանակ շահողները հպարտ ու հաստատուն քայլերով և զուրս ցցուած կենսալից կուրծքերով կը յառաջանային իրենց կուրծքին վրայ ստանալու համար որոշուած մրցանակները :

Փոքրիկն Օննիկ Թահտաճեան ձօղով բարձր ցատկելու և քարորդ մղոն վազելու մէջ իր ունեցաց արտակարդ կարողութեանը համար արժանացաւ բացառիկ միտակի մը՝ զոր ստացաւ ներկաներուն ջերմ ծափանարութեանց մէջ :

Մրցանակարաշխութենէն վերջ, ներկաներուն և մարզիկներուն կողմէ ի պատիւ Պ. Մ. Մկրեանի եղած երիցս կեցցեներէն վերջ հանդիսականները ցրուեցան շատ գոհ տպաւորութեան մը տակ. Պ. Մկրեան իսկապէս արժանի էր այդ գիտակից շրթներէ ելած կեցցէներուն, որովհետեւ Սկիւտարի մէջ անդուլ անդադար աշխատող մը ելած է ի նպաստ ֆիզիքական կրթութեան և սրօրներու տարածման. Մարմնաւարզի խմբագրութիւնը եւս իր չնորհաւորութիւնները կը յայտնէ իրեն :

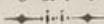
ինչպէս միշտ — ու թերեւս ալ ատոր համար կրկնութիւնը աւելորդ թուի — այս անգամ ալ հասարակութիւնը, և մասնաւորապէս Ակիւտարի հայութիւնը իր պատվաքեր բացակայութեամբը կը փայէր. ներկաներուն մեծագոյն մասը զանազան ժաղերէն եկած երիտասարդներէ կը բաղկանար, որոնք եկած էին վայելելու և քաջալերելու համար գործ մը՝ որ ամբողջ սերունդներու փրկութեան նուիրուած ձեռնարկ մ'է և պէտք ունի գուրգուրանքի, աջակցութեան կարենալ զօրանալու, համայնանալու և զօրացնելու համար այն ազգը՝ որ Հայութիւն կը կոչուի:

Բայց յաղթանակը մերն է. մեր գործը երիտասարդութեան հետ է, երիտասարդութիւնը՝ որ նոյն իսկ բնախօսական օրէնքներով աւելի կենսունակութիւն, կեանք և ապագայ պիտի ունենայ քան ներկայ լրջախոհ նկատուած հասարակութիւն մը՝ որ մեր գործերը կ'արհաջարէ, թերեւս մեր վրայ ալ կը խնդայ իրը խնդու ու խելար շարժումներ կատարողներ։ Բայց վաղը մերն է. այդ գիտակցութեամբ կը հրճուինք ու մեր չնորհաւորութիւնները կ'ուզգենք բոլոր անոնց՝ որոնք այս օրինակ ձեռնարկներով Մեծ վաղը կը փութեացնեն։

Ծ. Ք.

ԲԵՆՏԱԹԼՈՆ ԵՒ ՏԵՔԱԹԼՈՆ

ՍԿԻՒ ՏԱՐԻ ՄԷՋ



«Իտաֆֆի» մարմնամարզական ակումբը իր տարեկան մրցումներէն քանի մը օր առաջ—օրոնց մասին վերը խօսած ինք — սարքած էր նաև Բէնտաթլոնի և Տէքաթլոնի մրցումներ, որոնց մէջ Հ. Պասմաճեան առաջին եղանակում 4527,63 կէտով, իսկ

երկրորդ եղան	Ն.	Ճէլալեան.	ահաւասիկ
մրցումներուն		մանրամասնութիւնները	
որոնք ամբողջացումն երկու ընթացքին.			
50 մէրր վազի,	6 ^{4/5}	երկ.	
Երկայնուրիւն ցատկել.	5.38	մէթր	
Երկար նետել.	9.04	մէթր	
Չօղով ցատկել.	2.64	մէթր	
Բարձուրիւն ցատկել.	1.43	մէթր	
Սկաւառակ նետել.	24.73	մէթր	
55 մէրր արգելվերու վրայի			
վազել.	10	երկ.	
400 մէրր վազել.	65	երկ.	
Նիզակ նետել (մէջտեղէն)	37.55	մէթր	
4500 մէրր վազել.	5	վայր.	10 երկ.

Բէնտաթլոնի մէջ ալ նմանապէս Հ. Պասմաճեան առաջին եղան է, իսկ Ն. Ճէլալեան՝ երկրորդ :

ՅԱՆԴՈՒԳԻՆ ՀԱՅ ԼՈՒՂՈՐԴ ՄԲ

Օգոստոս 24ին, Աւրբաթ օր, մարտինամարդի և մասաւանդ բնական կեանքի գեղցկութիւններուն ամենաջերմ սիրահար Վահան Զերազ (Տիար Մինաս Զերազին եղբօրդին), Գնալը կղզիէն լողալով Հէյպէլի կղզին կերթայ, այդ հեռաւորութիւնը կտրելով մէկուկէս ժամէն, ու յետոյ նաւակով գարձեալ Գնալը կը վերադառնայ, ուր կ'ընդունուի ժողովրդային ցոյցերով և ծափահարութիւններով։

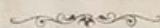
Մենք եւս մեր չնորհաւորութիւնները և ծափերը կը միացնենք հանրութեան այդ ընդհանուր ցոյցին, բայց նոյն ատեն համարձակութիւնը կ'առնենք հարցնելու այդ նոյն հանրութեան որ կ'երեւի թէ ոգեւորուիլ գիտնալը չէ մոռցած, ինչո՞ւ արդեօք Հայ Աղմբիական խաղերուն չի գար, ուր Վահան Զերազ կամ ուրիշ շատեր բազմաթիւ նմանօրինակ դիմացկունութեան փորձեր կը կատարեն և պէտք ունին ծա-

վերու՝ աւելի ևս սիրելու համար սրօնները և բարոյալից մարզանքները, Բիւզանդիոն այդ լուրջ կուտայ իրը եղելութիւն, ատոր համար ուրախ ենք, բայց Հայ Ողիմբիական խաղերուն առթիւ իր պահած լուսութիւնը մեզի անհասկնալի թուած ըլլալով այժմ սկսած ենք կասկածիլ թէ սրօններով շահաքրքրութիւն արդեօք արատ մը չի բերեր իր լուրջ թերթի հանգամանքին... քանի որ սրօնները տղայական բաներ են:

Ա Դ Ի Մ Ե Ւ Ա Կ Ա Ն Խ Ա Ղ Ե Բ ՀՈՒՆԳԱՐԻՈՅ ՄԷՋ

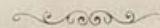
Օգոստոս 25ին, Պուտարէշտի մէջ Ռպիմբական մրցում տեղի ունեցան հետեւեալ արդիւնքներով.
 400 մէրր վազֆ Ա.-Պ. 8ալէյ 11³/₅ երկվ. ·
 400 մէրր վազֆ Ա.-Ֆ. Մէցէյ 52²/₅ երկվ. ·
 800 մէրր եւ 1¹/₂ մղոն վազֆ Ա.-0. Բարթայ 1 վայր. 57²/₅ երկվ. և 1 վայր. 58²/₅ երկվ. ·
 4500 մէրր վազֆ Ա.-Ֆ. Թօռկաս 4 վայր. · 10, 2 երկվայր. ·
 3000 մէրր վազֆ Ա.-Բ. Ցապիար 16 վայր. · 25²/₅ երկվ. ·
 440 մէրր արզելի վրայ վազֆ Ա.-Բ. Սթումա 16¹/₅ երկվ. ·
 40,000 մէրր բալել Ա.-Պ. Սցապիեար 52 վայր. · 1¹/₅ երկվ. ·
 Բ.-0. Պեհարի 52 վայր. · 16 երկվ. ·
 Հեռու ցատկալ Ա.-Բալվաքս. 6.50 մեթր. ·
 Սկաւառակ Ա.-Թայրալէ (Փինլանտ) 45, 92 մէթր. ·
 Բ.-Նիելասի 41,60 մեթր. ·

Բարձր ցատկալ Ա. —Պառօն Վառդէնէս 1,80 մէթր. ·
 Նիզակ նետել (մէջտեղէն բռնուած) Ա. —
 Սարիսթօ (Փինլանտ) 56,90 մէթր. ·
 Բ. —Բալվաքս (Հունգար) 56, 76 »
 Երկար նետել Ա. —Թայրալէ 13, 93 »



ՖՈՒԹՊՈԼԻ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ՊՈԼՍՈՅ ՄԷՋ

Օգոստոս 26ին, Ագ-Սույլի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Եէնի-Գարուի «Արտաւազդ» Բ. և Գում Գարուի «Արագած» Ա. խումբերուն միջեւ. առաջնոր երկու կորով յաղթական ելաւ:



ՄԲՈՐԴՄԷՆԻ ԺԱՄԱՆՈՒՄ

Հաճոյքը ունեցանք վայելերու «Կարնոյ երիտասարդներու մարմնամարզական ակումբ»ին հիմնադիրներէն Օսման էֆէնտիի այցելութիւնը, որ իր առուած տեղեկութիւններով զմեղ շատ գոհ թողուց Կարնոյ հայ մարմնամարզական շարժումին մասին:



ԱԿՈՒՄԲՆԵՐՈՒԻՆ ՈՒՇԱԴՐՈՒԹԻՒՆԸ

Միօրինակութեան դիւրութիւն համար, կը խնդրենք որ ասկէ վերջ մեզ ուղարկուած չափերը մէթրական դրութիւն համեմատ ըլլան, որովհետեւ մենք ալ, ինչպէս կը տեսնուի. որոշած ենք այդ դրութիւն հետեւիլ:

ՅԱԶՈՐԴ ԱՆԳԱՄ

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹԵԱՄԲ

ԿԱՐԴԱՑԵՔ ԱՅՍ ԷՋԸ

Գ. ԵԶ

MENS SANA, IN CORBORE SANO

ԱՄԷՆՈՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԵ

L. Ժ. ՔԻՒՄԼԻԿՆ

ԹԱՐԳՄԱՆԵՑ ԵԶՆԻԿ ՔԱԶՈՒՆԻ

Կը խօսի տղայոց, կանանց և այրերու մարզանքներուն մասին, բացատրական պատկերներով։ Դինն է 6 դրուշ, փոստայի ծախոսվ 7 դրուշ, կեղրոննատեղին է «Մարմնամարզի խմբագրատունը»։

ԱՄԷՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՄԱՆՉԵՐՈՒՆ ԵՒ ԱԴՋԻԿՆԵՐՈՒՆ

Ա. Հ. Ա. Զ Ե Բ Գ Ի Բ Ք Ե Բ Բ Հ

Ի՞նչ պէս և զիտնայ դեռասի մանց մը, ու ի՞նչ պէս և զիտնայ դեռասի աղջիկ մը։ Ասոնք առաջին մասը կը կազմեն «Ամէն տարիքի առաջնորդը» մատենաշարին որ հետզհետէ լրյու պիտի տեսնէ, իւրաքանչիւր հատորին զինն է 7 դրուշ, գաւառի համար 8 դրուշ։ Դիմել «Մարմնամարզ»ի։

ՓՆՏՈՒՑԵՑՔ

“ՈՍՏԱՆ,, ՊԱՐԲԵՐԱԳՐԻ ԹԻՒ 6Ը

240 ԷԶԵՐՈՎ

ԱՆԱՄԻԼՆԹԱՑ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԵԱՄԲ