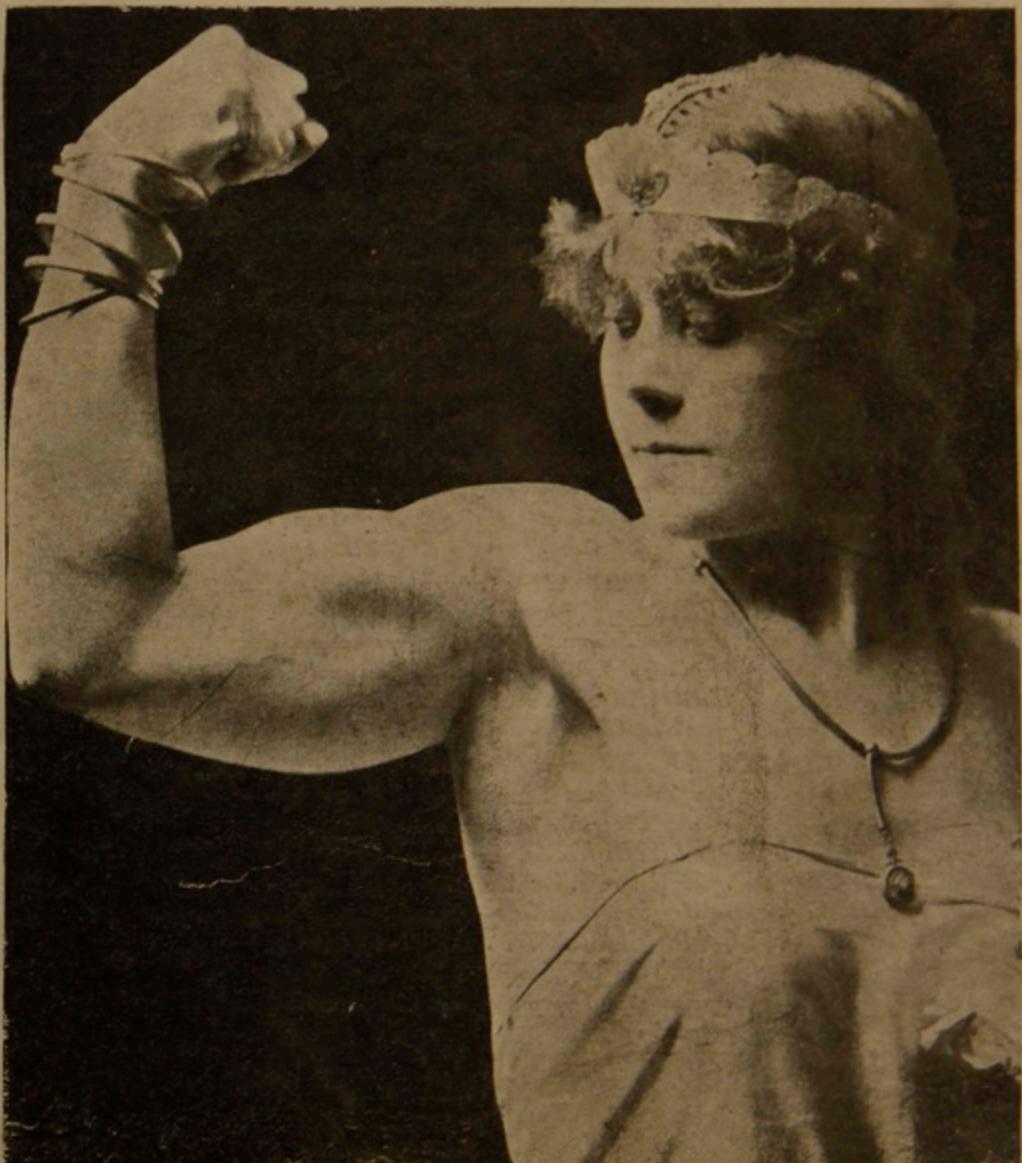


ԱՆԴՐԱՋԱՌ

ՊԵՏՎԵՐԱԶԵՐԴ ԱՄՈՒԹԵՐԸ

Ա. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 3 ***

1911 ԱՊՐԻԼ



ՄԱՐՍՆԱԾԱՐՁՈՒ ՆՈՒԲՈՂՆԵՐ

Տիու Ժօղէն Ազգաւոր՝

Մարտա - Ապահովեան Միուրեան

Տիու Անսոն Թաւուց՝

Ազգ, կեց, Վարժարակին

Տիու Անդր Թռուտնանին՝

Ափազի Ազգ, Վարժարակին

Տիու Օնդին Կըրիսնին՝

Ջերունի Ծննդ, Միուրեան

Տիու Օզուն Ալիսանինին՝

Ջերունի Կեց, Վարժարակին

Տիու Արմենի Տուխոնինին՝

Ջերունի Եղանձ, Միուրեան

Իզմիրէն Համակիր Ար՝

Եատայի Ազգ, Վարժարակին

Տիու Համբարձում Յուլիսանին՝

Մուշի Ազգ, Վարժարակին Տեսուց Պ.

Զաւարեանի Տամացրութեան անկ-

Տիու Գևորգ Դահապետնանին՝

Պ. Զաւարեանի Տամացրութեան

անկ, Մուշի Վարժարակիներին մե-

կուն յանկացուերու համար:

ԱՑԱՅԱԲԱՐ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ԱԿՏԱՐ Կոտամաց պարզերազիր, Բ. թիւ.,
սասաւը և ճոխ, յօդուածներ և աչ-
խառանիւններ բարձամթիւ զրազներէ,
ամբագնական վեպ, զի՞ն՝ 12 զր.,
զիմներ բարսր զրագանաւներուն:

ԲԱՊԵՌՈԶ պատկերազարդ ամսաթիւն զի՞ո-
րացուաններու յասուկ, Հրատարակ-
ուած է մինչեւ Գ. թիւ., խօրագրացրած
Մամիկոն Վարժարապետն, առաքէկան
բաժնեզի՞ն 8 զր., Հայոց, Մորգուսն:
ԿՈՒՀՄԻԱՑԱԲ Արական սեսին յասուկ,
հեղինակ՝ Երօն, Արքեկիր, զի՞ն՝ 5 զր.,
զիմներ եազգական զրասաւն:

ԻՐԵԶ է ԲՈՒԺԵԲԻՆ, և իր զարմանները հե-
զի՞նակ՝ Երօն, Առնենան, զի՞ն՝ 5 զր.,
զիմներ եազգական զրասաւն:

ԿԵՐԵՆ է ԲԲԲԵՐԵՆ ՕՐԵԱՐԴԻ, հեղինակ՝ Երօն,
Գլենի, զի՞ն՝ 20 զր., զիմներ եազգական
զրասաւն, Բորբ կինեզան յանձնու-
րարիի:

ԱՐՄԵՆԻԱ

ՊԱՏԿԵՐԸՆՉԵՐԴ ԱՄԱՍԹԵՐԹ

Ա ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 3



1911 ԱՊՐԻԼ

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՈՒԽՄԲԻԱԿԱՆ



Ցէ՞ ժեսիկ, անո՞ ան՞ որ ծնունդ կ'առնե՞:

Ժեսիկ, հայ երիտասարդութեան զարգութեան և որ պրուեկ: Ան, որ միջնա սուսանաւհանձ ցոյց կատար իր միայն ու այլարի հանգիստ՝ արտավճառով միայն զբաղութ, որ իր մասնիկներ մեջ չեր մասներ կեանի և ուժ զետեղը յինար հանգիստում հասանեան շարութեր, և որ աւելի կախութեր երազույին որոշեան մեջ սաւասներ՝ բնա՛ծ ու փառաշն, անո՞ ան է որ կարգեանց, կողք շնչել, կողք առաջ և կայսան մարմարեանայ, կողք ապրի:

Մեզ համար անոնս երջանիքորին մըս է ժեսիկ Պոլիս թէ Գաւառ, կամ Հայդրական զազորթեան մեջ, երիտասարդեան, որոնիք պասած են շարժի, խթուիդ, մատենայ, ձեռք կուրքանել իրար, զբաղի իրենց մարմարով ապացուցներով թէ Հայեն այ ունի կամք, Հայեն այ ունի զետեղեր, Հայեն այ իրենց առաջ եւ կայսան ապրի:

Ոգենորիչ նշանիկ յե՞ն երբ անս, հնու ու հնու, երիտասարդեր ձեռք ձեռքի տած, մարմարազգերան ակումբուն սրբու են կազմել, նոր կեանի, նոր խանուն եւ նոր ոգենորիչ մշցելու համար մեր բնած հասարակութեան մեջ, որ բար, բնանար և յօրանիցիու ենեւ եւեր և մինչեւ հիման: Յուսասու նշանիկ յե՞ն երբ զարք, սրբուն և կայսան սերունդի մըս է որ կուզեն ձգտի անոնիք ծափահանելի խանդախռութեան:

Այդ բար շարժութեարք, որոնիք սկսան երեսան զայ մեր քերքին հասարակութեան ի վեր զանազան զայրեան երիտասարդութեան կողմէ, ցերմանի իշխանութեան և արտասանող բացակերպին մըս են մեր սրանադրած

խոհարևի ջանիքում համար, եւ այս ջանիքում համար այ՝ զոր զեռ պիտի շրանչարել:

Հասարակութեան կողմէ մեզ համեցէս ցոյց սրած խանգամ վերաբերեանքը եւ երիսասարդութեան մեջ այ մեր նպաստելի հանդէս արծարծուող հետարքութիւնը, եւ այս այնին կառա ժամանակամիջոցի մեջ, հուձկու խրանիւր են մեզ համար՝ աշխատելու, նախանձելու, հրամակու եւ արտապնդելու ի նպաստ մեր նպաստելին, ո՞ւ վերապարհումն է հայկական բոլցած շիդերուն եւ բրուսած մերսերուն:

Իսկ այն խանգաման ընկուսներութիւնը եւ աջակցութեան խոստաները, զոր Պողոս բոլոր հայ Ոկտոմբերն ու Միորինեները ընծածեցին մեզ՝ Մայիս Մելին Հայկական Մրցանակիս մը կազմակերպելու համար մեր բաժն հրամակին առրի, յուսպից հաւասարիներ են հայ երիսասարդութեան մեջ արծարծուող ոգեւորութեան:

Չպիտի՞ ոգեկի՞ որ ան առաջինն ըլլար Հայկական Ոյիմբիական Խաղերուն:

Հայկական Ոյիմբիական Խաղերուն, որոնի պիտի զային նոր կեանի, նոր ոժ եւ նոր եռանոց զնել մեր երիսասարդութեան մարմիններուն մեջ՝ զորս փաներով անոնց մեջն անեն հիմնանի եւ փոռքին, անեն յուսահասութիւն եւ վիշ, եւ ծոցնել մեր հասարակութեան մեջ հետարքութիւն եւ համակրանի դեսի մարմինը, դեսի զրոսանիները եւ դեսի առողջ կեանի:

Ու բոյ, Մայիս Մելին Հայկական այս Մրցանակիսը, հիմնայար ըլլար Հայ Մարմանարզական Ծննդանուր Միորին, որ պարքեարար հասարակութեան ցոյց սար հայ շիզն ու մերսն, հայ ոժն ու կորով՝ զրիս համերով Հայկական Ոյիմբիականի զայտակարը, եւ որ իր ծոցին մեջ պատուասեր մեր երիսասարդութիւնը, մեր բոլցած շիդերուն կեանի սար եւ մերշապէս պատրասեր նոր սերմնել մը աշխոյթ եւ կորովի:

Չպիտի՞ ոգեկի՞ ծափահարել այդ նոր սերմնելը:

Ու այն առեն մեկ կորմ պիտի բաշուեին անիսնամ և կմախսի կուրծքերը, ծոյլ ու ուերացած անեն բազուկ, կրոս ու բիւծ արունելերը, վասուծ և զիջացած մարմինները, որովուել նոր սերմնելն է որ պիտի զար բարսախու ու իմաշունչ կուրծքով, կեանի պայտարին դիմադրող բազուկներով, կայտան վասուծ արունելերով, և իմինայսան մարմիններով.

Ճամբար բացել այդ նոր սերմնելին:

ԲՆԱԽՕՍԱԿԱՆ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Ե. Ի.

ԱՆՁՆՅ ԿԻՐԱԾԱԿԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹԵԱՆ ՄԵՋ

Չ Ա. Պ Ո Ւ Մ Ե Կ Կ Շ Ո Ւ Մ

Առողջ տղու մը հասակը և ծանրութիւնը որպէս չափ մը ունին ապահով ճնած ատենիք և անոր զանազան տարիքներուն մէջ : Այդ չափը նոյնը չէ մանչ և աղջիկ աղացոց համար : Շահեկան և օգտակար պիտի ըլլար մէկ պատկերի մէջ տեսնել տիեզերական չափեր՝ տղացոց զանազան տարիքներուն համար, բաց անկարելի է ցոյց առաջ չափ մը որ չափն ըլլայ աշխարհն բարոր աղացոց մարմինը հասակին և ծանրութեան չափ : Այդ չափերը կը տարբերեն երկրէ երփր՝ անոնք կը տարբերին նաև խրաբանցիւր տղու ծնողքին ընկերական զիրքին համեմատ և ուրիշ աղդակեներու աղդեցութեամբ : Վերջապէս, զանազան հեղինակները համաձայն չեն այն համեմատութեանց մասին որոնք դաշտիւն ունին այս ինչ տարիքի մանչ և աղջիկ աղացոց մարմինը հասակին և ծանրութեան անման մէջ, որինակի համար մինչդեռ բարեմաթիւ հետագաղթներու համար տանեմեկ տարբերակներ (Պուտիչ, Կայսեր, Ռուֆչ, Քանով, կամ տանեմեկու տարբերակներ (Քիչ, Հերոդ), մինչեւ տանենչորս տարբերան (Քօնաց) կոտ' նոյն խոկ տանեմեկուց տարբերան (Քիչ, Հերոդ) աղջիկները առելի բարձրահասակ կ'ըլլան քան մանչերը, և այդ տարիքն եռք մանչերը հասակի կը գերազանցնեն աղջիկները . Լանգէ, Քեդրէ, Լինարփեր, Վինորը կ'ըսնեն թէ նոյն տարիքի աղջիկները նուազ բարձրահասակ են քան մանչերը :

Այսու հանդերձ, միջին չափեր կամ՝ որոնց համեմատ կը զարդանաց տղու մը

հասակը և կ'առենաց անոր մարմինը ծանրութիւնը : Ահա՛ այդ չափերն են զգացիանալ օգտակար է :

Եղրածին երախացին հասակին է 50 սանդիմուղը : Առաջին ամիսները՝ հասակը կ'աճի նույն 4, յասոյ 3, յասոյ 2 սանդիմուղը՝ ամէն ամիս : Մէկ տարեկանին՝ մանկիկին հասակը կ'ըլլայ 70 սանդիմուղը : Մէկ տարեկանին մինչն հինգ տարեկան աճաւ մը գանգ ազ կ'ըլլայ : Հինգ տարեկանին՝ մանկան հասակը զբաժէ 1 մեղր կ'ըլլայ : Տասնին հինգ տարեկանին՝ 1¹₂ մեղր :

Եղրածին երախացին ծանրութիւնն է 3,250 քիլո : Զորա հինգ օր եռքը, անոր ծանրութիւնը կ'ինչ 3,100 կամ 3,050 և նոյն խոկ երրեմն Յ քիլո : Յեսոյ ծանրութիւնը կ'սկսի ու ենազ և տասնիրորդ օրը, իրառութեանը կը գանէ վերատին : Հինգ ամսու եղած սանչ, սկզբնական ծանրութիւնը կը կրտնապատկանի, 6,500 քիլո : Մէկ տարեկան եղած սանչ սկզբնական կ'ըսուը կ'եռապատկանի, 9,750 քիլո :

Կրմայ պատահնի որ մէկ կը սամէ մինչն միու կը ուժմ երախան նուազ կը սէ, մասնակութեան տեղի չլայ : Այս պարագային միայն մասնազ ըլլարու է երբ տղուն ծանրութիւնը կանանաւոր կերպով, չարունակ կը նուազի : Ացագէ, զիսուած է որ այն երախաները որ արուեստական կերպով կը դիմուցուն՝ փափանակ հինգ ամսաւանքի միջինունքունքը կը կրմական կ'առնենան կը կին ծանրութիւնը : Ականչնուն

ող ըլլաց այս պարագան մեր այն անխօփզն մաքրերան՝ որ ամօթ կը համարին իրենց կաթավը դիեցնել իրենց զառակը, ամօթ կը համարին կամ անհանդիսա ըլլաց չեն աշեր, երկու պարագացն ալ՝ անարգ և մեզաւոր մայրեր:

Զանագան փորձեր հասանած են թէ յնկերացին աննպաստ պայմանները մարմանին հասակին և ճանրութեան աճման արգելք կ'ըլլան։ Զանագան փորձեր հասանած են անխօփու թէ զպացը նպաստաւոր միջամբոց մը չի մարմանկան զարգացման։— Տարսոյն եկոնոմիկներն ալ ազգեցութիւն անին մարմանկան աճման վրաց, կը թուի ճանրութիւնը կ'աւելիսայ մանաւանդ ձմեռը, իսկ հասակը՝ աճաւոք։ Ուրիշ փորձեր, որներ նպաստէ անին աղացոց հասակին և անոնց վճացուկանութեան միջի զպացութիւն անեցոյ աղերոց զամել, առ եղբակացութեան յանեած են թէ ամէնէն բարձրահասակ աշակերտները ամէնէն խեցացներն են, առա հանելով, այս կերպով, թրբական առածք։

Մարզաշամիկը վնասած են նաև այն յարարերա թիւնները որ զպացութիւն անին աղացոց վճացականութեան և անոնց մարմանին զանագան մասն բռնէ միջի, և զանձ են, իմէջ աղցոց, թէ՛ ընդհանրապէս ճակատին զարգացումը նշան և խեցայութեան և թէ՛ երեսիք, զիտու, ճակրտու, կրամիք, արանջներու, քիմիք անկրամանութիւնները և անեւութիւնները յաճախ կը մասնան վճացուկան անկրամանութիւններ, այս անկրամանութիւնները ունելի աղքատ քան հարուստ աղացոց քով կը զիտուն։

Բարօր այն փորձերը ցցց կուտան այս կերաները չափերու և կը երեր կարերու թիւնը, մէկ կազմին անոնց մարմանկան, և յմացական-բարցական կամանաւոր զար-

զացման վրաց կարենադ հակերու և առան մասնագի ու բաց օգի միջոցաւ զանամք զարմանեներու համար, միւս կողմէն՝ մարտ անկանան աղարբը միւսներին պաշերու համար, թէկ այս մասն բացարձակ օրէնքներ չեն զանաւած առաջանին։

Ի՞նչովէս կըսել և չափել աշակերմաները։ Տօրիք, Պնասա, որ փորձաւոթիւնն անի այս ինպարին մէջ, կը յանձնարարէ մանչերը կըսել իրենց զուրացներով, չափերով և ապաստի, իսկ աղջիկները՝ յրենց զուրացներով, միւրօնով և չափերով։ Կըսելու բարմարացոյն ժամն է կ'ու օրուան ժամ։

Իսկ չափերու համար, աշակերմաները ուկար և բարան չըլլան, կըս կնիրը քամիք և ոռքերը բաց, թեհերը կախուած, կորիթերը պիտի, մարմինը ուղիղ, նայուածքը նորոգմանձեւ, վիզը պիտի, զանչը թիւնի կերպով ն'ուր մացուած, կըս կնիրը և ոռքերը պիտի է կ'ընած չըլլան պատճու։ Տօրիք, Պնասայի անգելիկապրէն (1906) կը հետեւի թէ չափ հազարապիւստ բիւննուրով, զիւզ զրիտած քազարցայի աղացոց ծանրութիւնը կ'առենը 30-40 օրուան մէջ 1, 2, 3, 4, և նոյն իսկ 5 քիլո համեմատութեամբ։

Եւ և Տէ՛ս զիսմէ և բազմութիւն փորձարար հասանած են Պարուգարլից Գուգութիւն (Colonie des Vacances) ֆիզիկական և հանեալար հոգեկան զարգացման վրաց անեցած չափ նպաստաւոր աղջիկութիւնը։ Այս կերպով կը հասանաւութան օգտակարութիւնը բացօքեայ և անսառացին վարժարաններու սրճուքի մէկ քանիք ապրիներէ իշմուած են զանագան տեղեր և որնիք կը ձգախն ընդհանրանալ։

3 Ապրիլ 1911

Յ. Թ. ՀԵԿԻՆՅԱՆ



Խ Տ Ե Ա Լ Ե

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆ

Գ.

ՈՒ Ի Մ Բ Ի Ո Կ Ա Ն Խ Ա Գ Ե Բ Բ

Անցեալ անգամ տեսանք թէ մարմնակրթութեան կամ աւելի ճիշար ընդհանուր կրթութեան մասին Ավելացիք և Ապարացիք տարբեր բարձրութեան մեջ աւելին: Հոյնք նաև թէ Ապարացիք ամէն բանէ առաջ մարմնական ուժի սիրահար էին, իսկ Ավելացիք բարձրութեան համար համարական կամուսւելով փեղիքական կարեւորութեանը՝ մասւ սրականին համար փափազարձարար, երկուքին ալ մեծ կարեւորութիւն կ'ընծացէին: Հին Յոյները աղացին հանդէմերու ասեն մեծ կարեւորութիւն կուտացին մարմնակրթութեան: Այդ հանդէմերու կը կարգմակերպար էին ի պատիստառամբներու և ներկայութեան անագին բազմութեան մը՝ որ Յունաստանի չոփ կողմերէն կը հաւաքար էր: Արդէն Յոյները բնականին վառքը և ցցցերը սիրազ ցեզ, բնական էր թէ հաճոյք պիտի զգացին ազդ հանգէմներէն և պիտի աշխատէն առեական հանգամանք մը առ անոնց:

Միայն Աթէնքի մէջ տարին ութաւուն օր յաւկացաւած էր հանդէմերու և խրախմանաթիւններու: Այդ հանդէմերուն ասեն ամէն մարդ հաւասար էր, ու աէրերը իրենց գերիններուն կը սպասարկէին:

Պէտք չէ կարծել թէ հանդէմերը միայն փիզիքական վաստիքը յատկացաւած էին, այլ նշանաւոր արակեսագագագէններու զգացածոցները կը ցացազրու էին և կը քննացաւու էին, ու բանասաւեցները, պատմաւաններ և փիզիստաններ իրենց միաքին յցացումները հանդիսանեններուն կը ծանօթացնէին, - ու այս ամէնք առանձարու համար զափնիսց պատի մը, որ գերազոյն վարձարութիւնն էր:

Հանդէմերու մէջ միաքին և մարմնին արտւած կարեւորութիւնը անգամ մը և կ'առացուցանէ թէ Յոյները միաբը և մարմնին իրարու հաւասար և իրարանի ամրող սնասութիւն մը երկու հաւասար կէսերը կը սկսանէին, ու արդէն, ասով միայն կարելի էր Սոկրատներու և ուրիներու գոյացիւթիւնը:

Առաջին Աթմբիականը հաստատուեցաւ քրիստոնէ 1453 ապրի ասաւ ու Յունաստանի ամէն անդիւններէն հազարաւոր մարդիկ կու զային հանդէմերուն ներկաց գտնուերու և յալթազնները ծափահարերու: Առաջին ելլայներուն վարձարարութիւնը միայն պարզ վարդի ձիթենիի ձիւզ մէն էր, ու արգեօք այդ ձիթենիի ձիւզին անհշանութիւնը չէ որ զայն անդքան յարդի հանդիսացուցած է:

Ումիմբիական և ուրիշ խազեր կազմակերպներուն զափափարը և նպաստալիք ժաղագութիւն մէջ մասւոր և ֆիզիքական կրթութեանց սէրը և փափաքը արթնցնելու վասնել եղած է: շահամուգական ձգուս մներ մուտ զամած չեն ու միշտ շահուած նիւթապէս շատ աննշան մրցանակները բարցական շատ մեծ նշանակութիւն ունեցած են:

Ումիմբիական խազերը կը անելին հինգ օր, ու սիրգները մինչդեռ տեսական ձև, մը ունեն, շաւագ Համանէլլէն գոյն մը ասին, որով շահամերը Յունաստանի բաւագոյն մարմնամարդիկներն ըլլալով իրաւամբ արժանի եղան ժողովրդական ցցցերուն:

Պէտք չէ կարծել թէ ազուած ասեն կարելի էր հանդէս սպաքիլ:

Հանդէմերուն սկսելէն ասանդմէլի օր առաջ, բնարեալ զատաւորները մասնաւոր մունեաթիւններու միջոցաւ՝ մէկ ամիս անու-

զաթիւն առնեցող զինադադար և խաղաղագործութիւն կր յաշապարհին։ այդ սահսան միջնորդն ամէն մարդ առանց ամենափոքր երկիւղի կրնար ուզած տեղը երթեւեկիւ, ու այդ սահսան ընթացքին բարի Յանձնական բարարաները իրենց իրարու հետ ունեցու վլաները կր յահաճգէնն միան զեղեցիկայ կարենալ գրագելու համար։

Մազարական բանակ մը, որ զինադադար յար հրատարակուելին եաք արշաւանք զործած էր, ութիւ ոսկի առաջնորդի զաւագարանեցաւ։

Հանդէներուն կրտգաղիք մասնախառն մրեր մրցաներին խրաբանիք թէն անանդ և ծննդամայրը մասնաշնորհու միջնորդ հանդիսացնեան կր ծանօթացնէն։

Երաժանչուր մրցաղ պարաւասր էր մասնաւոր պայմաններ լրացնել, ու ասանցին, ամսնապիսաւաշները համեւ համեներն էին։ Մրցաները պարաւասր էին հարազատ յանական արիւնէ սերու ըլլալ, առանց ազն սասր ամիս մարդանք կաստարած ըլլալ, ու հանդիսաւորապէս ու ասաւածներու տանով երցնուլ թէ բարի կանաներուն կէտ սա կէտ պիտի հնազանդէն ու զաննոք պիտի յարդէն։ Կեղծիք, արտիհատական միջնորդը, չափազանց փայտագումեամբ կուտի բացարձակապէս արգիլու ած։

Մրցաներուն մասնակցուն միջն կաստարեալ հաւասարութիւն կր տիրէր, ոչ հարաստ թիւն, ոչ ընկերացն զիթր, ոչ պաշտպանութիւն, ոչ ալ կաչառք կարող էին զասաւ որներուն խովճառանքը քնացնել։ Ամէն մարդ հարսաւ թէ աղքատ, զերի կամ աղնուական նոյն իրաւունքները ունելին, եւ պարաւասր էին ապացուցանել թէ որ եւ զայթակղեցացիք կամ անպարկեշա արարաներու մէջ չէին զանուած և իրենց ծնողքին օրինաւոր միացն մէջ գորացած հարազատ զաւակներ էին։ Հանգայն բարոյականի բարոյականի բարոյական մը կորաւոր մարդուն մէջ զանուած արարաներուն կամ անպարկեշա արարաներու ու ասանապէս մէջ էր աշխարհի եօմի հրաշափեներին մէկը կազմող Արամազդական մը թիր բարձանար որ ասանա թիր մէթիր բարձանար թիւն ունէր և շնուած էր ոսկի, գլուխիք, և թանկապին գարերի, և սա սաւն առջնի խրաբանցուր յազմական մարզիկ պարաւասր էր նկարգրել։

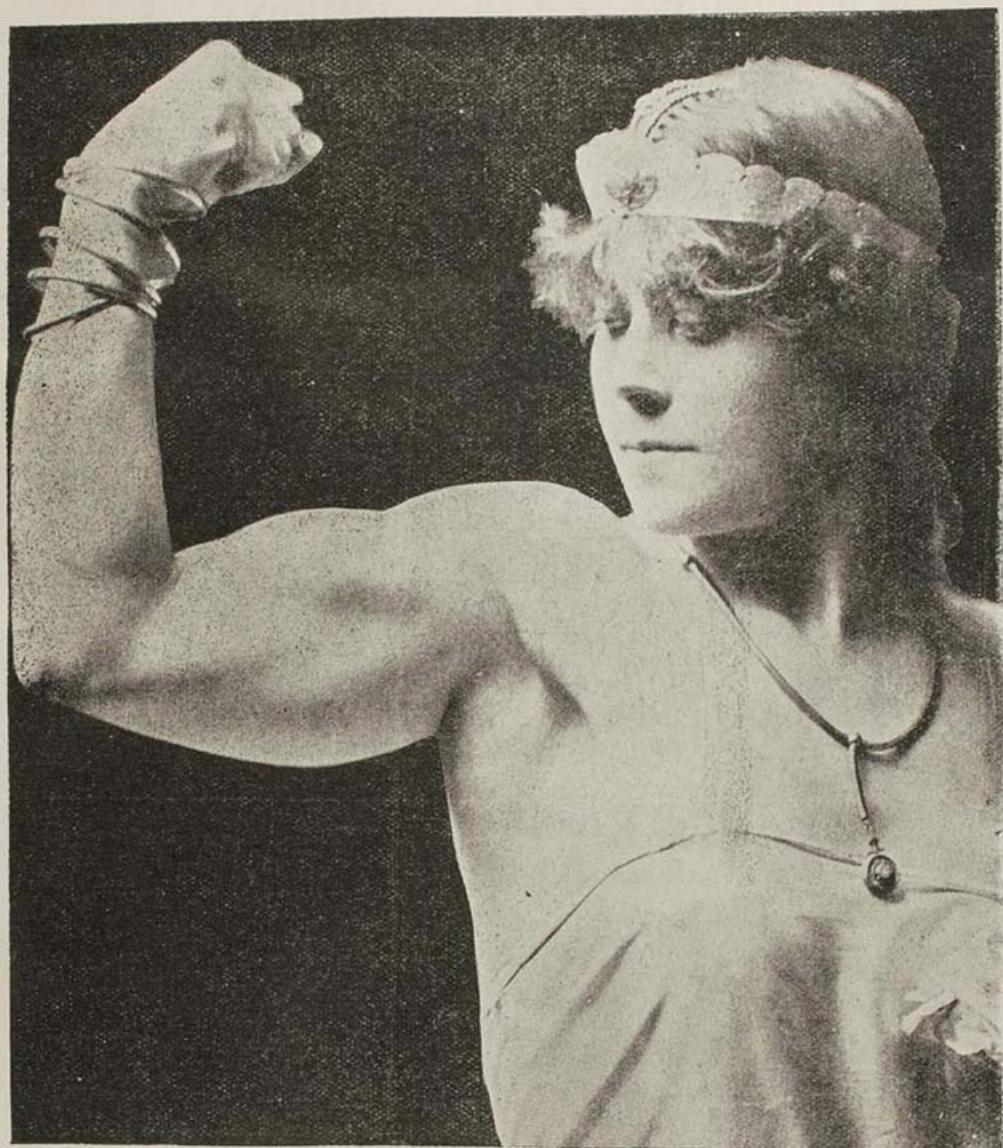
Ճրագրուած ու եւ կոզմիակցութիւն անմիջապէս կր գորգուեր մասնաւոր պաշտօնեաներու միջացաւ, պրմոց ձեռքի խարազանն անխափի թիւ հարուստն եւ թիւ աղքատներու անդամական կիցները։ Այսպէս, Շիքաս, որ Սպազոսացի ամսնասպազիցիկ անձերին մէկն էր, հասպարաւիր գանակածման հնթարկուեցաւ։

Մազարանքներին անմիջապէս հար տաք չար ու օճանգակալ թիւն դիմում կ'ըլլար, մարմինը փաշները և քսուած իւզերին մարքիւ, բնչպէս նաև հանգացացներու համար, ու այս ալ կ'ապացուցանել թիւ ջուրին մարմինին վրաց անեցած բարերար ազգեցիւները շատ հին ժամանակները, ի վեր ճանօթի էր։

Առաջին անգամ գումարուած Ալիմրիւ ական խաղերան ծրագիրը շատ պարզ էր, ու կր բարդանար միան վաղեր, մրցամշներ, բայց հնագնեան ծրագիրները աւելի ընդարձակեցան, այնպէս որ քսաներբար Ալիմրիւ ականին արդէն շատ մը ուրիշ ձիւգրու հետ, բարդարասութիւնը, կափամարու և կառք քաշելի բնդունուած էին։

Առաջին օրը մրչա կրօնական և պաշտպան սասաւածներու նույրուած էր, երկրորդ օրը փարք աղացաց մրցուներուն յատկացուած էր, երրորդ և չորրորդ օրիրը ամսնապիսաւոր մրցուներան, իսկ հնագերորդ օրը մնացեալ մասերան յանապէս հարքը գարձնալ կրօնական պաշտպաննեներու եշանզ մարզիկներուն յազմական սուզանցիքն։

Առաջին եղանակները մէծ հանդիսաւորութիւնը կ'առաջնորդ էին զէսի Արամազդի սամաւրած, ուր կը սասաւազն իրենց ձիթենիփ ձիւզի, մրցանամիները։ Սպատական կառաւցած էր Քրիստոս, առաջ 572 թուականին, ասձարին կառաւցածն մասնակցած էին այն տանիստն ամսնանշանաւոր արձանագործները, նկարիչները, հարսարապիսները։ Այդ սամաւրին մէջն էր աշխարհի եօմի հրաշափեներին մէկը կրկազմող Արամազդական մը թիր բարձանար որ ասանա թիր մէթիր բարձանար թիւն ունէր և շնուած էր ոսկի, գլուխիք, և թանկապին գարերի, և սա սաւն առջնի խրաբանցուր յազմական մարզիկ պարաւասր էր նկարգրել։



ՕՐ. ՎՈՒԼՔԱՆԱ
ԱՐԵՎԻ ԲՈՅԱ ՄԱԿՐՈԳՈՎՈՐՈՒՅՑՈՒՅԹ

ՄԱՐՄԱՐԱՐՁԻՆ ԲԱՆԱՀՈՐ ՍԱԿՄԱՆԸ

Մարզանքը ի պատուի է եւրազացի մէջ, և այս թերթը նպասակ ունի նոյն ընել նուե մեղ մօս։ Արդար է։

Մարզանք բառը շատերուն համար կը նշանակի կամքի տակ ննկող զնդերմերու անխօսիր զարծունեամբիւն, այսպէս, երկաթագործութիւնը մարզանքէ, խաղացը մարզանքէ, թիավարեցը, փայտ կառեցը, վագեցը մարզանք էն, դիմուուրութիւնը, բարչութիւնը մարզանք էն։ Բայց չարի է պաշել զնդերմերու աշխատամթիւնը բան մարզանքն։ Իրա է, որ մարզանքն էս թիւնը մարմնին զնդերմերուն կամաւոր աշխատութիւններուն նպասակը մարմնին դարս է և մարմնին միջոց է, մարմնամարզին մէջ թէ միջոցը և թէ նպասակը մարմնին մէջ էն։

Երիտագործը, նուավարը, փայտահարը, զինուորը և բարբար արհեստագործը իրենց զնդերմերը կ'աշխատին և, այսինքն իրենք կ'աշխատին ոչ թէ իրենց մարմնին սոսոզութիւններ համար, ոչ ամանք իրենց առլուստին և ամանք իրենց հարմենիքն բարբարութիւնն համար, ոսկ մարմնամարզին նրապասակն է մարմնի կազմութել, կրամի և ոժ առաջ անոր։

Երբ երիտ գործի նպասակները տարբեր են, ընակն է որ միջայներն ոգ առեցեր ըլլան, որով և էապէս տարբեր ըլլան անսնք իրարին։ Արշափ այ պատասց թաւի այս պարագան արհեստակառն և մարզանքին համար, իրականութիւնն է ան, անսնք իրարու նու կը չփոխին, վասնցի անոնց իրականացման կը ծառացնի ընդհանուր առմամք միեւնոյն զարծիները, զնդերմերը, ասկան երբ այդ կերպ վարժանք օրինակն ըլլար, չարի էր նու միեւնոյն կարգին մէջ զնել երկաթա-

գործը, ժամագործը, հիւմոր, քանի որ ամէնքն ալ կը զարծածեն մորճը, տքծանը, զամբը։

Կայ իւս մը զր պէտք չէ բնաւ միաքէ հնաւ պահել, այն է թէ զնդերմերու յախուռն կամ զիազուածական աշխատամթիւնը օգտակար չէ ընդհանուր սոսոզութիւնն ու ապագանել, ապա թէ ոչ բար արհեստաւորները անխարսար ամէնէն սոսոզութիւնները հնաւ արար ամէնէն երկարակիացները պէտք կն եղած ըլլար, ընդհանրաւոկ փորձը կը ցուցնի, թէ չառ անգամ ամէնէն հիւմորացներն են և ամէնէն սուրաւելացները, այս բանը մասնաւորապէս և անդթօրէն ճիշտ է երկաթագործներուն և մանաւանդ ըմբիներուն համար, այսպէսն մանաւանդ անմայ համար պանցմէ կը սպասուիր առաջաւութիւնը և առաջաւութիւնը մէջ իսկ չկարմնալ շարժիքը, և երբ հիւմորը առարինի, իր սոսոզուցման ցայտարար նշանն է նու իր զնդերմերու ուժին վերահաստատութիւնը, այս ամէնէն կը հնաւցնենը թէ զնդերի ուժ և սոսոզութիւնն իրարու որդիւնք կամ պատճառ են։

Այս երգակացութիւնը սուրայն մամակի և հարեանցի փորձասաւթիւնն վրաց միայն հիմնուած է, ինչպէս նու սոս միւսոր որ սոսոզ կը նկատ կարմիր երկանելով մարդիքը, և ինչպէս չներ հաւասար բարիչի մը սոսոզ չըլլարուն, չներ հաւասար նոսե կար-

միր երեսներով մէկու մը հիւանդ ըլլազուն .
և սակայն բժիշները շատ աղջկ զիանն թէ
շատ հիւանդ թիւններու թոքախափ , ու զե-
զային կամ սիրափ համախանու մներու զա-
զէնթաց կ'երթաց երեսներուն կարծրութիւնը
որ զեմքի մորթին հերածեներուն պատմն է .
միայն և կրնայ յառաջ զալ նաև ցարուն ,
տաքին , ամօթէն , բարկութիւնէն կամ ուրիշ
գիպիքական կամ բարչական պատճաններէ
աղ : Այսպէս զարձեալ , սխալ ընդհանրացման
հանեանքով առաջ նկատել սպազմ ենք
գէր մարդերը՝ որմնք զարմանի առաւել կամ
նուազ կարօտ հիւանդներ են միայն :

Մարդկային մարմինը զործարաններու
համերաշխ զործանէութիւնն յառաջ եկած
միանթիւն մէն է . իւրաքանչիւր զործա-
րանի վիճակ կ'աղդէ միւններուն վիճակին
վրայ : Արդ , աշխատոզ զործարանը իր աշ-
խատութիւնն համեմատ կը տառանց արիւն և
մունդ . ասոր հանեւանքով է որ աշխատոզ
զործարանները կ'ածին , իսկ երբ անաշխատ
մնան , կը տկարանան , կը պատիւնան և
նոյն իսկ կ'անհասանան : Երբ նկատութիւնն
առնենք նաև թէ արիւնը և իր պարունա-
կած մնալական նիւթիւնու քանակութիւնը
անսահման չէ , որոշ կը հասկցուի թէ ուեէ
զործարանի մը աշխատութիւնը տարապայ-
ման ածաւըք՝ անաշխատ մնացող միւս զոր-
ծարաններուն տարածումը յառաջ կը րերէ :
Եթէ տարածոզ զործարանները զարդի հա-
մար միայն ընդունուած ըլլային մարմարան
ընկերութիւնն մէջ , թերեւ օգտակար ըլլար
անանց չնշումքը . սակայն մարմինին զործա-
րանները աւելորդութիւններ չեն , իւրաքան-
չիւրը կիանքի պահուանման անհամեչա
սրբացան մը կը կառարէ և մէկուն չնշումքը
կը քայքայէ ընդհանուր միանթիւնը . այսպէս
երբ սիրար կը կամփ կամ շանչը կը զաղքի ,
կամ ուղեղը զործէ կը քաշուի , մարդը աղ
ևս փակիք զիակ մը կը զառնայ միայն :

Մորմինին զործարաններու համերաշ-
խութիւնն օրէնքը անողոք է բնութիւնն
միւս օրէնքներաւն պէս : Ուրիմին խրա-
քանչիւր զործարանի աշխատութիւնն չափը
առնմանուոր է . քիչը երեն վասնդ է և
երեսն ընդհանուրին , շատը իրեն օգտակար
կ'երեի , բացց՝ ընդհանուրը զրկելով՝ կը
վասնդէ իր շանչն աղ :

Մեծապահն առաքինութիւնն է զործա-
րաններու . զործանէութիւնն մէջ ներդաշ-
նակութիւննը պահնել և մարմինին կատարեալ
առաղջութիւնը այդ ներդաշնակութիւնն
միայն կախում անի և այն համեմատու-
թիւնիր միայն կ'ամի կամ կը նուազի :

Գործարանի մը տարապայման աճումը
հրեշտաթիւն մէն է միայն որ հասաքքրա-
շարժ կրնաց ըլլալ և սակայն ոչ օգտակար .
մեր զործարաններուն ունանց համար կը հա-
սաւանենք այս ճշմարտութիւնը , բացց ոչ ու-
մնանց համար : Ազգերու ողջմասութիւնը
կը հասաւակ , իր տատծներով թէ շատ ու-
աղը առաջ չըլլար . ակներել է , երբ մարդ
օրն ի բան իր կերտները մարսելով տնցնէ
ուրիշ բան բնելու ժամանակ աղ չի զաներ :
Աստիճանաբար համոզուերու վրաց ենքնան
թէ միաքի տարապայման աշխատութիւնը ,
առանց գանկին տարապայման աճմանը
տարանուելու աղ կը քայքայէ ընդհանուր ու-
սուղջութիւնը և թէ մարդ նոյն իսկ կրնաց
ապաշնութ կամ խեղագարիլ :

Բացց եթէ բան մը կոյ սրուն համազուիլ
կը մնայ մեղ կամ որուն պիտի կոչունք ,
առ և թէ գնդերները բացառութիւն չեն կազ-
մել մարմինին ընդիմանու համերաշխութիւնն
մէջ և թէ անանց ակարացումք կամ տարա-
պայման աճումը անքան մնասարեր են
ընդհանուր առաջ մնանքութիւնն որքան շատու-
կերութիւնը կամ մասնուոր մնչափ աշխա-
տութիւնը : Մարմինամարդը երկացը է ,
երկու կողմին աղ կը կարէ , թէ վիստին և
թէ օգուածին կողմէ . անոր կիրաւկութիւն

երանակին կախում ունի անո հետեւանքը բնդիսնուր առողջութեան վրայ:

Բացարձակապէս ճշմարիս է որ քաղաքի բնակիչները, մանաւանդ նու, անմին պահանջու անէն նուազ զօրաւար զնդերացն զրաւիւն, կին թէ այս: Այս կարելի է հասաւանդ բազզասերպ զմեզ պասամական և ներկոյ մեծ ազգերու անհանհերան նետ և յեսոյ նախն խոկ կազմութեամբ մեզի ամենցն նման կենդանիներուն՝ թոշաններուն և մասաւանդ սահաւարդներուն նետ. մեր անարդար կենդանիները իրեւ մարմին անհետպնիք չառ աւելի կատարեազ են, իրենց ապրելու միջամայրի բոլոր զժաւարութեանց հակասակ, քան զմեզ որ անմինք այնքան զիւրութիւններ զանանք գերազանցերա մարմինով:

Ով չի նախանձիր, երբ քիչ մը մտածէ, անձրեն կամ ձեւնին տակ խաղաղ քնացող չունին որ զայցէ տասանց ուակելու որ քնացած է, մինչ մարդերէն չառերուն համար ողի հասանքը (courant d'air) ամէնէն զորհարելի ուրուականն է. չէք նախանձիր նոսդին որ մարդու մը ծանրութիւնը իր վրայ, կը վազէ ամէնէն արազ վազող մարդէն աւելի. չէք նախանձիր ողերուն մէջ տուանող արծիւն կամ պարզ նոյն խոկ առաստին, և այս բոլոր կենդանիները նուանդ հիւանդ կը լլան քանարականներունուազ հիւանդ կը լլան քանարականներու չառ թէ հաւաքուած անդուր մենական մը իրենց մահուան սպասել կատարեալ լիթամութեան, անսամնափայիլ անզիւսութեան մէջ:

Մարդանքը պէտք է պահել իր չափաւոր ասափճանին մէջ՝ պէտք չէ հրապարակի բարիներու մնացի կազմին. նախ անոր համար որ բարիները չեն ամէնէն առողջ մարդերը, յետոց չեն ամէնէն կատարեալ մարդերը, անսամք կրնան մնացի ցացնել միայն թէ մարդ կային զնդերները որքան կրնան կատարեկալ թեան համակի. զնդերներու կատարեկալ թիւնը չէ անմիքէ ոչ նշան՝ ոչ ասողջութեան և ոչ այ մասային կատարեկալ թեան, վամպի ոչ վաթասանամեայ լմբիչ կայ և ոչ այ խմասան. անսամք սպարապար կաթւածէ, կը մնանին երբ իրենց արհեստը շարունակին հասան սպարիքի մէջ ող և կամ թէ իրենց անցեալին վաղանցուկ վատաքրեան միասակով կ'ասպին զործէ քաշւած և կէս կրնակով մը նուազ խելացի քան ուրիներ. և իրենք, երբեմնի ծափանարաւած, քառարար ասաւածները մարդկային, կ'երթան անհան անկիւն մը իրենց մահուան սպասել կատարեալ լիթամութեան, անսամնափայիլ անզիւսութեան մէջ:

Անշաշա այս պէտք չէ բայց երփառարդի մը խմէալի, անկիա կիւսնքը պէտք է ասրի լր օրինական ամէն երեսներուն մէջ. ընկիրական, շնանանեկան, անհասական զործեր անի կատարեկալ, զործեր պրոնց կատարան համար այնքան մենապահն են բուզուներու, սրանքներու զնդերները, որքան ուրուը, սասամնաքար, թուքելն և ովեզը:

Մարդանքը ուրինի պէտք է նոյն զործարներու համերաշխատութեան սահմաններուն մէջ, չափազանց հուանդը պէտք չէ մնացի կրտնցնել տոյց չափը: Սանան կամ չափէնչմիթը չէ որ պէտք է լրան մեր խակար. լաւագոյն է խորիլ Սոկրատին և անով յոյն խմասասուկներուն և կամ Կատարագոնի վրայ որոնք իրենց խմասան մարզանքով կատարեկալու սպաղջ ապեցան երկար և իրենց այդ սպաղջ ու երկար կիսնքը բազմակի սպարիզակի գար արձագանգուոց ծառացութիւններու, զործերով:

ԱՐԱՄ ՆԵՐԱՊԱՌԵԱԿ

ՖՈՒԹՓՈԼԸ

Նկատի անհնարով ֆութպօլ խաղին հնագնեալ, զաած ընդանելութիւնը ու միեւնցն առան զրեթէ անհնարիք առանելով ֆութպօլի օրէնքներուն անսկառիլր խաղացովներուն կողմէ, յարմար ու օգտակար դասեցինք մասնաւոր յօդաածի նիւթ ընկլ այս էջերաւն մէջ, յաջորդարար ծանօթացներով մեր ընթերցադներուն թէ բնչէն ծաշգում առած է ֆութպօլը և թէ ինչոքէս պէտք է խաղալ զայն:

Ուր պէտք է վնասել ֆութպօլի խաղին ծագումը: Ակիզը զանելը բաւական զժուար է, որպէնեան ամանք կը կարձեն թէ հնի Հռամացիցիք Ֆօլիս անուան տակ զայն կը խաղացին, ու այդ կարծիքին իր հաստատութիւն փրանսական մէկ քանի գաւառներու մէջ զննաւած են ասլանով հնագիր նմանօրինակ հնի խաղերու մասին՝ որմնք իրենց վասնգաւոր հանգամանքներուն պատճառավ դադարութերու ենթագրուած են ժամանակի ընթացքին: Անզիլոյ մէջ, առանելութուր դարսւն, նորմակն արքայական հրովարտակներով դադարման դասավարտուեցաւ, ու 1823ին էր միայն որ իր ֆութփական կանոնները վերջնական ձեւ մը առն ու առաջին անդամ խաղցուեցաւ ըլքի քադարբին մէջ, որմէ առաւ իր անունը:

Ուրիշ հեղինակներ կը պնդէն թէ վերածութեան ըջանին սրդէն խաղիոց մէջ զոյտթիւն ուներ կսխանէ անուան տակ: Եսինովէս այլես նշանաւոր դարձած մրցումներու յիշասակներ կը պատմեն՝ իրենց այդ հաւասարմները մասամբ արդարացնալ:

Մեր կարծիքով, եթէ ոչ անկարելի, զոնք բաւական զժուար է որոշել այն երկիրը որուն կը վիճակի ֆութպօլ խաղը հնարած

կամ առեղծած բլարու առաջնութիւնը, դաշտաբը և փառքը:

Սուաջին կանոնագրութիւնը, որ ֆութպօլի բնչութէս խաղցուիր կը բնարուչէ, Անզիցիցէն եղած է, որով առանց այլեացի կրնանք ըսել թէ ֆութպօլը առանց անպատճառ Անզիցիցն ծագում առած ըլլարու, զերագանցապէս անզիցիական խաղ մը դարձած ու այնպէս նկատուած է:

1886 թաւականէն առաջ ֆութպօլի մասն ու անոր չուրջ երկու կուսակցութիւններ կազմուած էին, որմնք իրաբանէ կը տարբերեն առայ որ մէկը միայն սուրով խաղը թույլատրելի կը նկատէր, խակ միւսը սուրով և ձեռքով խաղալը հաւասարապէս: Այս երկու կուսակցութիւնները վերջէն չիրազով միջին եզր մը զանել, իրենց աղածին համեմատ սկսան խաղալ ու հիմերը զրին ֆութպօլ սոսուխախօնի (միայն սուրով) և ֆութպօլ ըրկապի (սուրով և ձեռքով):

Սուողջապահական տեսակիւսով երկու տեսակի խաղերն ալ նոյն բարերար արդինքը կուտան ու ամբողջ ներքին զործարանաւորութիւնը չարժման մէջ կը զնեն, ու այս խակ պատճառով ամենակատարեալ մարզանք մըն են, որպէս անունը որ չափաւոր ու պէտք եղածին պէս խաղացուին:

Ֆութպօլի խաղի առան թաքիրը կ'ընդլայնուին՝ որպէնեան զնդակին հետ առնուած իւրաքանչիւր հետաւորութիւն արդէն ինքնին վագենի փորձեր են:

Անզամներուն յարատե չարժմաները ոչ միայն անմնց զնդերները կը զօրացնեն, այլ և մարմինին հաւասարակուութիւնը սոսանելու կարպութիւնը մէծապէս կը զարգացնեն, որպէնեան խաղացուիները,

որոնք ստիպուած են յանկարծական կերպով գնդակը կեցնել կրոմ համբայ հանել իրենք ու ստիպուած են յանկարծական ձեւեր և զիրքեր առնել :

Ծուշական մարդանքի մէջ մէջքը (ապաօմէն) զօրացնելու նպաստով բաւագոյն փորձերն նկատուած է առքերան և սրանք նկատն զէսի մէջքը եղած կիւէները, և Գութազով մէջ վազելու առն նայն անոնկ մաքենական շարժաւմներով մէջքը մեծացկու կօդուուի :

Յառթագոլ բրկովն աւելի ոյժ կը պահանջէ, խնկ Գութագոլ առօսիափօնը ձարպիկութիւն, խելք և Տարամատթիւն, բայց երիւաքն ալ առքեր միջնոցներով ամրագչ մարտինը կը զօրացնեն :

Ումանը կ'առարիեն թէ, Գութագոլը բազու կապեր եացն չի զօրացներ, ճիշտ է, բայց պէտք է ցիշել թէ, և ոչ մէկ փորձ ինքնիրմով կատարեալ է, ու անոնք սրանք կ'առագեն ամրագչ մարմիններ զօրացնել, պէտք չէ միան Գութագոլի հնաւելին, այլ կանոնաւոր մարդանքի մը, սրան չործիւ շատ աւելի զօրաւոր և առկան զաղեներ կարելի է տնինալ քան միայն ուել մէկ սրօրի մը հետեւ կուլով :

Յառթագոլի խաղը միակ խաղն է որ միաքը, սրագարիւնութիւնը, ձարպիկութիւնը, կորդապահութիւնը, զիմանարու կարագութիւնը ու նայն խոկ քաջութիւնը կինայ զարգացնել եմի պէտք եղածին պէտք նկատ առնուի և խաղացուի :

Փոքր բանակի մը պէս, սրան հազին կարգապահութիւնն է, Գութագոլի խումբը բաւ առաջնորդի մը զեկավարութիւնն առկ առաջ առաջնորդի մը զեկավարութիւնն առկ

պէտք է զործէ : Խորաքանչիւր կոզմ մէկ անգամն պէտք է յարձակի, նահանջէ, վերջապէս իրեն յանձնուած դերը կասարէ, միամի խումբին սրագի ին ու վատքին համար առանց անձնական շահերու ու վատքին ուրախան :

Ուրիշ ամէն աւելի աւելի Գութագոլի մէջ պէտք է ընդունիլ հետեւեալ նշանաւրանը, Ամէնը մէկուն, մէկը ամէնուն համար:

Շատ ջանքեր եղած են համբարու համար թէ, Գութագոլ առօսիափօնուր, որ Գութագոլը բրկափին խորը խազցուիլ սրան է, ինչու աւելի համակրութիւնն և ընդունելու թիւն զան է : Ահաւասիկ հարցում մը, սրուն շատ մը պատասխաններ արուած են, ունինք կ'ըսնեն թէ, միայն սրագի խազցուող Գութագոլը աւելի մազմ է, նուազ ոյժ սրահանջող և նուազ վայրագու ու այս պատասխանին մէջ կը զաննեն ուրիշ բացացրութիւնն մը ես, այսինքն թէ մարդիկ հնազնամ, ֆիզիքապէս ազգասերելով բնական եր թէ, ոյժ պահանջող փորձերէ և ճիգերէ խոց պատի ապցին :

Ծնկ հանքապէս նկատելի պարագաց մէն է թէ, Գութագոլը բրկովի խազցացները աւելի յաղթանդամ և զօրաւոր են, քան Գութագոլ առօսիափօնը խազցացները, բայց այս վերջները աւելի հուրը և ճկան կազմուածք ու զաղեներ ունին :

Յաջորդ անգամն պիտի խումբն Գութագոլի կանոններան և խազին առաջնորդան մասնաւ վրայ, առանց սրան նկատաւման խազցուած Գութագոլի որեւէ խաղ խեղճ ու կասակ նմանութիւն մէն է, ուրիշ ոչինչ :

ՃՈՒԱՐԾ ՔՅԵՍԱԾ

LՈՂԱԼՀ

Լողալը մարմնին համաշաբի զարգացումը նկատի անհետող իմէն ոչ ամենակառարկապ փառձը, գոնէ անսնցըն մէկն է :

Ո եւ է մարմնամարդական փառձ կամ փորձերու ամերազնութիւն կատարեալ նկատուելու համար պէտք է լրացնէ առողջապահական, գեղեցիկագիտական և զործական օգտակարութիւն առաջնայ պարմաններ, պէտք է զարգացնէ ոչ միայն փիզիքական ուժը ու աւելիցնէ զնողերներան ծաւալը, — բնականաբար բանաւոր և ոչ աւելիրոդ նկատուելիք սահմանի մը մէջ, — այլ և զարգացնէ յազնաթիւնն զիմանարու կարողութիւնը, պաղարիւնաւութիւնը, յնչպէս նաև բարյական ուժը :

Լողալը այս պահանջուած պարմանները լիովի կը գոհացնէ :

Լողալը ամեն տևասկիւառվ օգտակար և ջերմաբէս յանձնաբարելի մարզանք մէն է. լոգալու առեն առնուած մարմնական զիրքը չառ օգտակար էն, մարմնին վերջնական ուղիղ զիրք մը սահմանաւն մնածագէս կը նախասան, նչասութիւնն մնաքնան աւելի կատարեալ գործել կուտան, զնողերներան կծկումները և սարածումները բնական կերպով կատարել կուտան, և մանաւանդ չափազնայ ուժով և բանհեցուցիչ ճիգեր չն պահանջներ :

Լողալը գերազանցապէս օգտակար հանգիստացն պարմաններան մի առ մը քննութիւնը կրնաց օգտակար նկատուիլ .

Ա. Լողալուն առողջապահական արդիւնքները շատ մեծ են, սրավհետեւ մարմնին ամերազնութիւնը գործարմանաւորութիւնը շարժման մէջ կը զնէ, մասնաւորապէս նչասութիւնը կարագացնէ, մորթը կը մարրէ, յուրախն կը վարժեցնէ, և

վերջապէս իրը մարզանք բացօգեաց կատարուերու անպիճելի առաւելութիւնն աղանի:

Բ. Լողալը մասնաւորապէս արդիւնաւոր է կուրծքի վանդակին ընդլայննան և նշանական գործարաններու ապարագութիւնն ուժին աւելիաբան: Լողարու առեն առնուած խորաբանչութ չարժուած որ մարմնին ուղղագութիւններ զեսպի առաջ կ'երկարի, կողերան և կուրծքի զնողերներան ձգտուելուն և երինակարան կը նախասէ: Սակէ զատ, ներակ ջարթին ընդգիւմութիւնը, այդ գիմադրութիւնն յազգիւնը համար եղած ճիգը, ու այդ պասածառաւ զնողերներան աշխատելու առավագաւած լրապը պասածառ կ'ըլլաց որ աւելի երկար և գորաւոր նշանաւոթիւնն մը կատարելներ:

Գ. Լողալը մարմնին ամերող զնողերացն կագանաւածքը չարժուածն մէջ կը զնէ, ու այս խոկ պասածառվ կատարեալ մարզանք մէն է. խորաբանչութ ձեփ կոմ շարժման առեն սախալուած ենք տարբեր շրջանակի զնողերները գործածել ու զարգացնել, այսպէս կուրծքի կանակի, բաղուկի, մէջքի, սրաւնքներու զնողերները իրենց օճանդակութիւնը կը բերն: Շարժումները, կծկումները և սարածումները հակառակ բռնն չըլլանաւն կատարեալ են և սկիբոներան ույզերան չեն վեասեր, մարմնը կը սահմանացիւթերութիւն, և ողնայարը ուղիղ զիրքի մը մէջ պահելով, մնածագէս նպաստած կ'լրանք պինայարին ուղիղ մնարան կամ շակուելուն:

Դ. Լողալու մէջ հեռու և զանդազ կամ կարձ հեռաւորութիւններ և ապագ զնայցքն համեմատ մէր զնողերներան կծկումները ըստ այնու կը կանանաւորներ, այսինքն

անոնց կուտանքը համաշտիռ թիւն եւ զանգնք մեր միտրքին ուղղակի ապդ եցու թիւնն է Ենթարկենք :

Ե. Խոզալու մէջ ամենազժուար փորձերը, ինչպէս ջորին տակ տա զույլը եւ վասնդի մէջ զանուազ անձի մը օդնաթիւնն կարևոալ համեներու գիտակբառ թիւնը մեր մէջ կը զարդացնեն ձարդիկութիւնը, պարարինութիւնը, քաջութիւնը, ինքնավահութիւնը, եւ արիշն օգնութեան համեներու պարականութիւնն զգացումը, արմնքն ընկերասիրութիւնը :

Զ. Ու վիրչապէս լողալը գործնական օգասկարութիւն ունի, այսօր շատեր իրենց կեանքը լողալ զիսնապիւն, որինքնը իրենց կեանքը ուրիշներուն լողալ զիսնապւն կը պարագն, ու հազարաւոր է թիւր անոնց որոնք իրենց լողալ չզիսնապւն զաներն են: Երեւակացեցէք ծափանցն մարդ մը, որ տասզգ մահուան դէմ կը տապակի, կը պայքարի, ու դուք ծովագիր կեցած, անկարող անոր օգնութեան համերու, պարզապէս, անոր ինչպէս մեռնիլը կը զիսէք. լուեք ինչ պիսի ըլլար ձեր հոգեկան վիճակը, առողեաք ձեր հոգեկան վիճակը, առողեաք զուք ձեզմէ չպիսի ամենապիք, ու այդ գյրազդին ուրսականը ձեր քանը չպիսի խռովիք:

* *

Շատեր տակաւին կը կարծեն թէ լողալը օգասկարութիւն չունի ու պարզապէս ժամանց մըն է, գտուա՞ր էր արտեօք այդպիսիներուն հասկցնել թէ լողալը, մարմնամարզին պէս, պէտք մըն է անքան անհրաժեշտ որքան մասնդը, ողը եւ լոյսը:

Միշտ պէտք է զիսնանք թէ պարտուուր ենք մարզանք և լողանք ընել ներքին գործարաններն սկսի, նախ պէտք է պարզ լողալու առեն գործածուած զանազան շարժուաները իրը մարմնամարզ աշակերտներուն սովորեցնել ու վարժեցնել, զանոնք լողանքի ձեխն առկ պէտք է տափանանարար պազ չուրի ապդ եցու թիւնները, վերջապէս քաջութիւն և վատահութիւն ներշնչել ու շատ զանոնք ծավեզը կամ ծավա բանիք մը առաջնազդելով, վարզեալ լուզորդի մը հոկոպութեան տակ գործնականապէս լողալը վարժեցնել:

Երբու համար, մէկ խօսքով կեանքի մէջ յաջողերու համար :

Ասմեք ապրական ճշմարտութիւններ են, ու թերեւս շատ ապրական և պարզ լուսն համար է, որ անհաւասապի կը թուին:

Կ'երեւակայիմ թէ որքան անձեր խօսքով սփափ հաւասային երը փոխանակ պարզ բաներ բակու, —այսինքն բակու թէ մարմնամարզ և լոգանք ըներով, մատուցնիս և կեանքի ըներու կանոնաւորելով շատ մը հիւանդութիւններէ զերծ սփափ մնացնիք, —բակի թէ մարմնամարզ մի ընէք, աւզանուուզ որք ապրեցէք, ըլլայ մի մահաք բարկով պատրաստուած և այսչափ արժուզ այս ինչ տեղը առնել:

Ես կը ձանձնամ անանիներ որնք ծովին վախնազով ծովային ճամբարութիւն չեն կասարեր, այս արամուանութիւնը պինք անքան ձիչս պիսի լուսոր որքան խորչիլը թէ պէտք չէ փորզ եղել, որպէսուե կընայ կրմինոր մը մեր զիսնան ինայ ու մեր մահուան պատճառ գառնալ, և կամ պէտք չէ ան մէջ բնակի, որպէսուե երլրաշազու մը կընայ տունը:

Շատ զիսրութեամբ կարելի է լողալ արվիլ, ու լողալու առսական զատերը պէտք է վարժարաններն սկսի, նախ պէտք է պարզ լողալու առեն գործածուած զանազան շարժուաները իրը մարմնամարզ աշակերտներուն սովորեցնել ու վարժեցնել, զանոնք լողանքի ձեխն առկ պէտք է տափանանարար պազ չուրի ապդ եցու թիւնները, վերջապէս քաջութիւն և վատահութիւն ներշնչել ու շատ զանոնք ծավեզը կամ ծավա բանիք մը առաջնազդելով, վարզեալ լուզորդի մը հոկոպութեան տակ գործնականապէս լողալը վարժեցնել:

Պէտք է լողալ արսինք, ինքզինքնիս, խեզզուելու վասնդին զէմ ապահովագրելու ուրիշերուն կարևոալ կեանք վերապարզեւելու, ու ձմեռ առեն առ չի ձմեռ առաջ պարզութեաք, վարզեալ լուզորդի մը հոկոպութեան տակ գործնականապէս լողալը:

ՀԵՐԱ ՅՈՒԱՐԵԱԾ



ԱԲՈԼԻԹ

ՖՐԱՆՍԱՑԻ ԴՐԱՅՎԻՈՐ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻԿ ԵՒ ԵՐԿՈԹ ՎԵՐՑՆՈՂ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՔ

ԵՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

ՏԵՍԻԿԱՆ ՄԱՍ

Ազրիքու մասին մեր տառածին դպրության բարեկացած էր տառանց գործիքի փարձերը, որոնց նարաւանին էր մարմինին և զնոքը կազմող զնոքեղներուն ձկանութիւնն և բարեկաւելու կարելիութիւնն տարավ, գանձնք որարաւանից աւելի զօրաւոր փարձերու ու ճիգերու:

Մենք, անձնաւուս, չափմէն աւելի զնոքերներու կադրմութեան կողմնակից չենք, որպէս նաև նախինկ փարձերուն տառած նոր թէ մշտ խոչը մկաններավ մարդիկ չեն որ աւելի զօրաւոր են՝ քան աւելի փոքր մկաններ անհեցազներ: Կողեղներուն ուժը յիշուց սրակին և համաչափօրին լաւ կազմուած ու մտուցուած լիպրուն մէնք է:

Առկից զատ խոչը մկաններու տեսքը և ներկա պացմաններուն տակ զանանք ունենար, զրմիեւ անկարելիութիւնը թերեւս խրաչեցնէ, չափք, որոնք կամ չու զերով այդքան խոչը մկաններ ունենաւ, և կամ խորհեցիք թէ չեն կընար ունենաւ, զիրենք յասնաւանին, և մարմնամորդէ հնապնին:

Մեր մէջ ատելաւին զօրութիւնն չանի ուժով մորքոց զաւակարգք, ու լնիթեցողներէն չառելու որ մարմնամարզին օգուաներուն կը հաւասան, վասան եմ թէ միայն առողջութեան և չափաւոր ուժի տեսակեար նկատի ունին:

Աւրիշ զրութիւններէ աւելի մենք Շուէտական զրութեան կողմնակից ու չափակալ մնոք, ու այս անոր համար որ Շուէտական կը լինաւ միաւ առողջութիւնը հիմնաւած է բնախօսական սկզբաններու վրաց ու նարաւանից չունիք մարմիններաքին դնողեղներովք զրագերու,

այ կը զրագիններքին դնողեղներով, ներքին գործարաններով և ուղղակի կ'ազդէ առողջութեան վրաց, —ու առողջ մարդիկ միշտ ուժով են, որովհետեւ առողջութիւնը կը համապատասխանէ ներքին գործարաններուն կամոնաւոր գործանէւթեան, իսկ արաւարքին երեւոյթով ուժեղ կարծաւող մարդիկ միշտ առողջ չեն: Առով կը բացարարի չատ մը առողջ կարծուած մարդոց անակնկալ հիւանդանալու կամ նոյն խոկ մահը:

Բայց նկատի անհնարութ երկու կարծուոր պարագաներ ասխաւած կ'զգանքը չափանամներուն համար Շուէտականն տարրեր ու աշնուած օգաւակար զրութիւնը մը սահմանել: Այդ է փոքր երկաթներու զրութիւնը:

Շուէտականը իրաւ է թէ մեր խոկադներուն զերագանցագիւ կը համապատասխանէ, այսինքն զօրաւոր ներքին գործարաններ կ'առանցիւ առանց անպատճառ խոչը զնոքեղներու կազմութեան, բայց պէտք է խոստավանիք թէ չատ ասեն կ'ուզէ և սրբիւնդները թէ, եւ հիմնայիք բայց բաւական ուշ ձեռք կը րերուին, որով կընանք Շուէտական զրութիւնը առանց այս այսի զարդարանու շամար ու զարդարանու վերապահներ, որոնք անհնարութ պէտք եղած ժամանակից կը լինաւ ամենայն վասանութեամբ զայն կիրարկել:

Մեր ներկայ զարդնթացքը սահմանուած է չափանաներու համար, 18 տարեկանին վեր, որնք արգէն բաւականաչափ կիրազը զարգացած ըլլալով կընան ացեւու զնոքեր չիններու նարաւանազ փորձերով զրագիլ:

Այս զրութիւններ բարեկացած է 17 տարբեր

փորձելը, որոնք առիտղ մարմինը շարժման մէջ կը զննի, ու շատ քիչ առնենաւն մէջ մարմինին կու առն այն ձեւը որ անհրաժեշտ է առելի զօրաւոր ճիգերու ու փորձերու առնեն չողնելու համար :

Առաջին առիտղ պէտք է սկսիլ մէկ քիշունց երկաթներով (ալբեր)՝ որոշուած քանակութեամբ, խոկ երկրորդ առիտղ նորի փորձերը երկու քիչ ծանրութեամբ երկաթներով ու նոյնքան անգամ : Երաւ է թէ թուանշանները նոյն են, բայց ծանրութիւնները առեցած ըլլարով, առելի շատ տպաւորութիւն կը թողուն, խոկ երրորդ առիտղ պէտք է նոյն փորձերը նոյնքան անգամներ երեք քիչ ծանրութեամբ երկաթներով կասարել : Ու առաջ կը լրանաց չափանամերու փոփփական կրթութեան սահմանուած դարպանացքին առաջին մասը :

Աւելորդ է կրկնել, հիմակաւց երբ օդերք թոյլասու են, պէտք է վարժուիլ լոգանքի և պազ ջուրի սարերար ազգեցութեան :

Ահաւասիկ չափանամերու համար երեք ամսուան կասարելալ փորձերու շարք մը :

Յաջորդ երկու կամ երեք թիւերով մանրամանարար պիտի զրագինք դպրոցական կամ Շուէտական դրաւթեամբ, որպէս հնաւու այլևս ժամանակը եկած է նախապաշտամեները մէկդի թողութ, ու արգելքները ուսնակիս ընեղալ լլօրէն դպրոցական գրավերու : Դպրոցական արաք պէտք է մեղի վասահին ու համոզանին թէ իրենց բարիքն ու օգուան է որ նկատի ունինք, որպէս պէտք չեն մեծերան համար սահմանուած մարզանքներ կասարեն և մարմինին ճգնին ու զարգացումը արգիլեն :

Եւրաքանչիւր սարեր փորձէ ետք քիչ մը հանգիստ պէտք է առնել :

Փորձերը և մանաւանդ չնշասութեան փորձերը մեծ աշադրութեամբ պէտք է կասարել : Ու շաղբաւթիւն պէտք է լնել շատ չողնելու և թուանշաններուն շատ եկած պարագային կարելի է նաև պիտի, բայց պէտք չէ երբեք առելինել :

Ժարաթը օր մը հանգիստ պէտք է առնել :



ԳՈՐԾՎՆԱԿԱՆ ՄԱՅ

ԵՐԱԿԱԹՈՎ ՇԱԲՏԱԿԱՐԱՐ



Փորձ 1.— Աջ բազուկը զէսի ուսոր ծալլուած, ափը զէսի ներս, ձախ բազուկը քային ի վար, ափը զուրս, առանց բազուկները մարմինէն բաժնելու, նախարարութիւնները փոխն ի փոխ իջեցնել ու բարձրացնել :

Օգուս.— Բազուկները (պիտիր) և ուսոր կը զօրացնել :



Փորձ 2.— Աջ բազուկը զէսի ուսոր ծալլուած, ափը զէսի զուրս, ձախ բազուկը քային ի վար, ափը ևսեւ, առանց բազուկները մարմինէն բաժնելու, նախա-

բազուկները քայլու ի վախ իջեցնել ու
բարձրացնել :

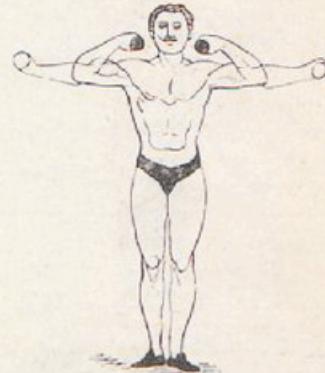
Օգուս .— Բազուկին հանեփ դնելերները
(բրիսէբ) , անոթը և ուսերը կը զօրացնել :



Փորձ 3 .— Զեռքերը դէպի ստաջ ,
ուսերը ներս , արագ շարժումավ մը ձեռքերը
ուսերուն ուղղութեամբ բանալ և շնչչ
առնել , ձեռքերը գացիկով շանչը բերնէն
սրաբել :

Օգուս .— Կուրծքը , կոնակը և ուսերը
կը զօրացնել :

Օգուս .— Աւոկը , կոնակը և կուրծքի
զնդերները կը զօրացնել :



Փորձ 5 .— Զեռքերը ուսերուն ուղղու-
թեամբ , ձափի բազուկը դէպի ուսրծալլուած ,
երեսը դէպի աջ՝ դարձած , աջ բազուկը
ծալլելով ձափի բանալ ու երեսը դէպի ձափի
զարձնել ու վերականգնել :

Օգուս .— Բազուկները , ուսերը , վիզը ,
և կոնակը կը զօրացնել :

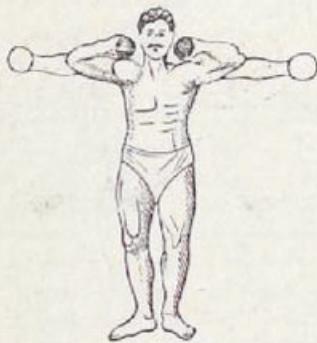


Փորձ 4 .— Աջ բազուկը քայլու ի վար ,
ամբու հանել , ձափը դէպի ստաջ ու ամբ
վար , առանց մարմինը շարժելու ձեռքերուն
զիրքերը քայլել ուները և կոնակը սեղմե-
լով :

Փորձ 6 .— Զեռքերը ուսերուն ուղղու-
թեամբ , ամբու դէպի զարյու , ձեռքերը
դէպի ստաջ և հանել դարձնել :

Օգուս .— Աւոկը , կոնակը , դաստակ-
ները և ապին կը զօրացնել :





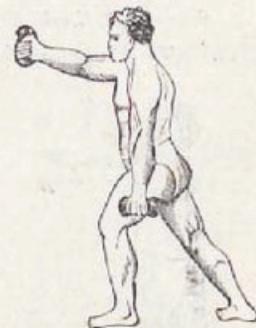
Փորձ 7. — Զիռքերը տևերան վրայ ծալլաւած, առանց բազուկները և ուսերը շարժերու նախարարուկները բանալ ու ծովել։ Պէտք չէ շարժւամբ չատ որագ լինց, այլ դանդաղօրէն։

Օգուտ. — Բազուկները, ուսերը և կրա - նակի կը զօրացնել։



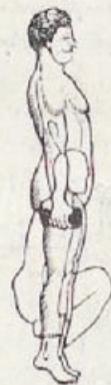
Փորձ 8. — Աչ բազուկը քամին ի վար, ձախիր դէսի կուրծքը ծալլաւած, արագ շարժւանով մը աջ ոտքը և ձախ բազուկը արագ երթնշնկ մէկբաղտունալ ու վերակալ։

Օգուտ. — Աւոր, կրանակը, սոտքը և լաւ բառնցք մը ահզառերս կարողութիւնը կը զօրացնել։



Փորձ 9. — Նախարարէն որէս, միտքն հակառակ դիրքամ, այսինքն ձախ ոտքամ և աջ բազուկամ։

Օգուտ. — Նոյն։



Փորձ 10. — Ատքերը քամ է քամ, ոտքին ծալլերան վրայ եղելամ, սրանքներան վրայ իջնել, եղել, եղած սրարազամին քի - թէն չո՞նչ առնեկամ ու իջած սրարազամին շահնք սիրնէն ոտքազերամ։

Օգուտ. — Արանքները, կուրծքը, բուժ - քերը և այլն կը զօրացնել։



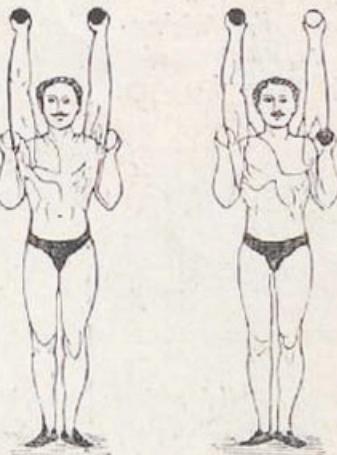
Փորձ 11.— Առաքերը իրավմէ քայ, առանց ստրերը չարժելու, օրանքներան վրայ իջնել եղել:

Օգուս.— Սրտանքները, մէջքը և այն կը դօրացնէ:



Փորձ 12.— Առաքերը քամէ քայ, աջ բազուկը զէսփի կուրծքը ծալլուած, ձախը քամի ի վոր ու ձախ կողմին վրայ ծռած, մարմինն ու ձեռքերան դիրքը վախել, արսնան ձեռքը ծռած կողմին վրայ կախելով ու մրւոր ծալլելով:

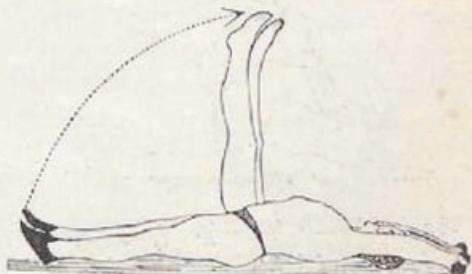
Օգուս.— Մէջքը, տսերը, սղնայուրը, կոնակը, զնդեմները, և այն կը դօրացնէ:



Փորձ 13.— Աջ բազուկը զէսփի տոր ծալլուած, ձախը վիր, մարմինը անշարժ, բազուկները վախի ի վախ բարձրացնել ու իջնենել՝ տսերը և կոնակը պրկերով ու աչքերավ բարձրացնել բազուկն հետեւերով:

Օգուս.— Կուրծքը, տսերը, վիրը, կոնակը և այն կը դօրացնէ:

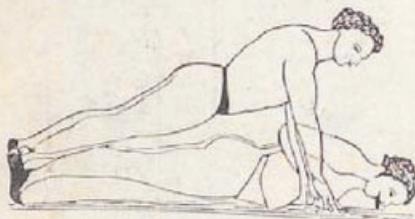
Այս վարձքը պէտք է լնել նաև երկու բազուկները միևնայն տակն բարձրացներով ու իջնեներով, ու այդ պարագային պէտք է շահնչ առնել բազուկները վիր հանած տակն:



Փորձ 14.— Կոնակի վրայ պատկիլ, ձեռքերը մարմինն ուղղութեամբ ու երկաթները բանած, երկու ստրերը առանց ծալլերը զէսփի վիր բարձրացնելով մարմինն հնա ալիս անկիւն մը կադմել, քիչ մը կինալ

ու գտնելաղօրէն վար իջևներով վերսկիի :

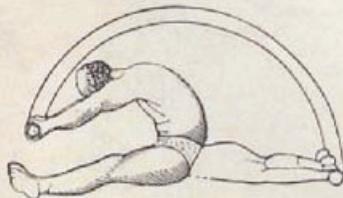
Օգուս .— Սրանքները , մէջքը և և մասանդ մարմինն ուղիղ դիրք մը ստունդուն կը նպաստէ :



Փորձ 15 .— Ավերով ու սոքին ծայրեակ միայն զետուն դպիլ , առանդ մարմինը և զլախը ծուկու , կամաց կամաց բազու իներաւն վրաց իշնել ու ելլել :

Եթէ այս փորձին ներկայ ձեւը դժուար դանուի , դիրսութեան և վարժութեան համար կարեի է ծունկիքն ալ զետուն դպիլ , բայց վարժուելէ ևաք պէտք է բուն դիրքը առնել :

Օգուս .— Կործքը , բազու իները , կռնակը , տսերը , սղնացարը մէկ խօսքով ամբաղջ սոլիրացին ու զնդերացին կազմուածքը շարժման մէջ կը դնէ :

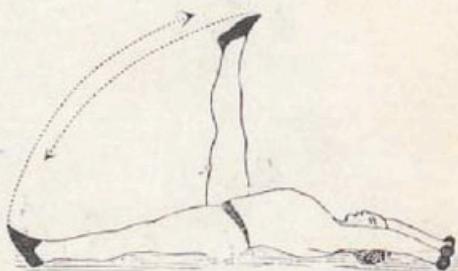


Փորձ 16 .— Կռնակի վրաց պատկիլ , ձեռքերը մարմինն ուզզութեամբ , առանց սոքերը վեր հանելու , արագ շարժումով մը եղել նասիլ ու ձեռքերը առաջ ալ զէսի սոքին ծայրեակ երինցնել : Քիրառանալու դիրքը նաև

եթէ առանց սոքերը շարժելու դժուար

լիլայ մարմինը բարձրացնել , կարեի է սոտքերուն վրաց ծանրութիւն մը դնել և կամ սոտքերը արդեւքի մը տակ զետեղել մինչև վարժութիւն մը ստունդը :

Օգուս .— Մէջքը , տսերը , սոքին ծայրերը և սղնացարը կը զօրացնէ :



Փորձ 17 .— Կռնակի վրաց պատկիլ , ձեռքերը մարմինն ուզզութեամբ , աջ սրտնքը վեր , ձախը վար , սրտնքները փոփոխակի իջևնել ու բարձրացնել :

Օգուս .— Մէջքը , սրտնքները , կործքը և աղին կը զօրացնէ :

* *

Անաւասիկ այսքան միայն արևան շրջանը կանոնաւորելու համար : Պէտք է փորձերուն լրանակէն վերջ ունեակին մէջ պատկի եւ քանի մը չնչառութեան փորձեր կատարել :

Բնիքերցաներաւն դիրսութեան համար ներկայ փորձերաւն կը կցնեաք ցանկ մը սրմէ կարելի է զիանալ թէ սիէ փորձ մը օրը քանի անդամ պէտք է կատարել :

ԾՈՒԱՐԸ ԳՐԻՍԱՅՐԸ



ԻՆԱՐԱՆԶԻՒԹԻՐ ՓՈՐԳ ՕՐԸ ՔԱՆԻ՞ ԱՆԳԱՄ ՊԵՏՔ Է ԿԱՏԱՐԵԼ

Թիվ	I	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
»	2	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
»	3	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16	17	17	17
»	4	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
»	5	10	11	12	13	14	15	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
»	6	10	10	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	20	20	20
»	7	10	11	12	13	14	15	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
»	8	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	16	16	17	17	17	18	18	19	19	19	19	19	20
»	9	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	16	16	16	17	17	17	18	18	19	19	19	20	20
»	10	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16	17	17	17
»	11	10	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15	16	16	16	17	17
»	12	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
»	13	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
»	14	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
»	15	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	9	9	10	10
»	16	10	10	11	12	12	13	13	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	19	20	20	20	20	
»	17	5	6	6	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	16	



ՄԱՐՄԵԱԾԻԱՌ

ՄԱՅԻՍ ՄԷԿԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ
ՄՐՑԱՀԱՆԴԵՍԸ

ՊՈԼԱՅՅ ԱԿՈԽՄԲԵՐԵՐԻՆ ՀԱԽՈՔՈՒՄԾ

Խմբագրութեան անհանդ էրծուանքը առնելու աղջկացը թէ, Մայսի Մէկին Հայկական Մրցահանդես մը կազմակերպվու համար ւրած նախաձեռնութիւնն՝ ամեն կողմէ սկսած է խանդավառ ւնդանելութեան արժանանալ :

Խմբագրութեան հրառերավ Պորտյ րուբը Հայ Ակոմիներուն և Միտիմիներուն ներկայացուցիչները, առջիւ 8/ն, հաւառում մը առնեցան մը բամազրասան մէջ՝ խորհրդակցեան համար լիշեալ մրցահանդեսին կազմակերպութեան մասին :

Եկերթացուցիչներ ունեին Պէտքիմաշի Ահաւոննեան Ակոմինը, Գոմագափաւի Ասպարեզ Լաստակը, Բերայի Արակս Ակոմինը, Բերայի Գաւանկալան Ակոմինը, Բերայի Լաստակ Սամոց Միտրինը, Մամաթիոյ Ժողովուրդ Լաստակը, Գառգիւղի Ժարուարական Ակոմինը, Թօսիգափաւի Կուլուն:

Խան Լաստակը, Գառգիւղի Հայ Ակոմինը, Բերայի Հայ Երիտասարդաց Միտրինը, Շիշիկի Հայ Երկան Միտրինը, Առաջրթ Գոլուճի Հայ Առանձնութիւնն, Մարմանարզի Խեց զբանաթիւնը, Գառուղի Մասեաց Ակոմինը, Գառուղի Մարմանարզական Աստազգի Ակոմինը, Միւստարի Յառաջդիմական Միտրինը, Առանձնական Խնձուագայութան Միտրինը, Միւստարի Բահբենի Միտրինը և Գառմագափաւի Տոր Ակոմինը :

Արդարութ անմախոնթաց գէ զք մէն Երանը հասաներներու և սարցեր գաղափարները պատրմանաց Պորտյ քանան ակոմիներուն հաւաքում մը, որնոր սաւալին անզամ լիլավազ պարզէն ձևոք ձևոքի կրտսացն զրախ հանելու համար զըրծ մը՝ որ անչուշտ, նշանելի թուական մը պիտի բանաց հայ կեռնցին մէջ :

Մրցահանդէար սրացաւեցաւ սարքել Մայսի Մէկին, կերակի ցերեկ, Գառգիւղի Իւնիօն Քիւղի զաշուամացրին մէջ, նախաձեռնութեանը «Մարմանարզ»ի խմբագրութեան և կազմակերպութեանը Պորտյ բոլոր ակումբներուն :

Բնականուր փափաքի վրայ որոշաւեցաւ այս մրցանամուկն է ունենալ Հայկական Ալիմ-պիտիան Խթաղերու Առաջինը՝ պարբերաբար սարքեալ նուև ուրիշ մրցանանդ է ուներ :

Մրցանանդէ ամէն գլուխաց հասայթիք պիտի յատիացաւի Հայ Մարմարամարդարան Միութեան մը հիմնարկութեան՝ աշակցութեամբ Պորոց Ակամիներուն և Միութիւններուն :

Մրցանանդէ սին բնուանուր զիձերան վրայ համաձայնութիւն գոյանազէ եռք, համացէ սին կազմակերպութեամբ զրագիրու համար կազմուեցաւ մասնախումք մը՝ որուն անդամ բնարաւեցան Պ. Պ. Արամ Գարենակի, Գևորգ Թէրճիմանեան, Եղիշէ Քաջունի, Լենի Յակոբեան, Շաւարչ Քրիստոն, Մարտիրոս Գոյցումնան և Յանչաննեւ Ստվանեան :



ՏԵՂԻ ՈՒՆԵՆԱԱԼԻ ԵԲ ՄՐՅԱԿՄԵՐԸ

Ա. Հարփար եռլաւա վազել (Hundred yards dash) :

Բ. Երեք օխանոց երեկով զուհան նետի (Shot put) :

Գ. Հարփար եռլաւա վազել՝ սաննեւչորս տերեկանէ վար մանուկներու յասուկ :

Դ. Բորձր ցատկել (High jump) :

Ե. Կէռ մզնն վազել (Half Mile) :

Զ. Ակաւառակ նետել (Discus) :

Է. Քառորդ մզնն վազել (Duarter Mile) :

Ծ. Արգելքներու վրայ ցատկել (Hurdle race) :

Թ. Չողով ցատկել (pole vault) :

Ժ. Երկայնութիւն ցատկել (Broad Jump) :

ԺԱ. Ակամիներու միջիւ չուան քաշել . (Tug of War) :

ԺԲ. Մէկ մզնն վազել . (One Mile) :

ԺԳ. Հեծեկանի ի մրցում . (Bicycle) :

ԺԴ. Արգելքներու տակէ վազել . (Obstacle Race) :

ԺԵ. Ակամիներու միջիւ վազելու մրցում (Relays) :

ԺԶ. Ֆուլբոլ (Foot Ball) :



ՄՐՅԱԿՆ ՄԱՍՆԱԿՑԵԼՈՒ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Ա. Ամէն հայ անհատ տուանց բացառութեան կինոց սեւ է մրցումի մասնակցիլ :

Բ. Ակնասաներու համար համազգեստ սրբառաւորէ չէ. Կարծ տափառ և փրանել բաւարան են :

Գ. Մրցման մասնակցող որ և է ակամի սկզբանը է մ. անտար համազգեստ կրէ :

Դ. Խերաբանչուր անհատ երեքէ տեկի մրցումներու չի կրնար մասնակցիլ :

Ե. Ակամիներու միջիւ չուան քաշերու մրցման ամէն ակամի սկզբանը կոթուրան հոգի սկզբանը է մասնակցիլ :

Զ. Ակամիներու միջիւ վազելու մրցման ամէն ակամի սկզբանը է չարտար և հազի մասնակցիլ :

Ի. Երաւարար Մասնախումբի (Track-Judges) կազմէ արաւած ամէն վճիռ վերջնական է :

Լ. Մրցման մասնակցիլ ուզող ամէն անհատ կամ ակամի սկզբանը պիտօք է միջիւ ասպրիլ 26 անգելքացն Մարմարացի խմբազգութեան :



ՄՐՅԱԿՆԱԿՑԵՐ

Խերաբանչուր մրցման մէջ առաջին ելուզիներուն պիտի արաւի արծաթ միանալ :

Երկայնու համարացողներուն պիտի արաւի պղինձէ միանալ :

Ակամիներուն մրցումներուն մէջ առաջին համարացող ակամիներուն պիտի արաւի մըթէ արծաթ բանակ :

Առաջին համովայող անհատներուն եւ ակումբներուն լուսանկարները պիտի հրապարակուին «Մազմնամարդ»ի մէջ :

Մրցանակները պիտի բաշխուին Օրուան թագուհին (Queen of the Day) և Կրկող Պատուակալ Օրփորդներու Ճեռքալ (Maids of Honour) :

ՀԱՅԳԻՍԱՎԱՅՐԻՆ ՄԵջ

Օրուան թագուհիի պաշտոնը սիրայօժար առանձնանած է Տիկի. Մարթէն Յակարեան :

Մրցանակներուն հոկեյու և մրցանակները սահմանելու համար կազմուած է Ժիւրի մը (Track-Judges) Պուստ յայտնի ամաթելէօրներէն և մարմնամարդիկներէն :

Մրցանակներուն օրվանական առանձնանի մէջ կաստուելուն պիտի հոկի Պ. Շաւարչ Քրիսեան (Referee):

Մելիսան նշանները պիտի արտավին Պ. Արտիկ Գալէստերի կողմէ (Starter):

Արդիւնքները պիտի յայտարարուին Պ. Լեռն Յակորեանի կազմէ (Announcer): Ժամանակ բոնողներն են Պ. Գրիգոր Յակորեան և Պ. Գեղամ ծշմարտախօս (Time-Keeper):

Կարգապահութեան և ներկաներու հաճախառութեան պիտի հոկին Պուստ բուր Ակումբներէն նշանակուած անձեր :

ՏԱՄԱԿԻՆԵՐԻ

Տամակներուն զիներն են Ա. կարգի համար 10 դր., Ե. Բ. կարգի համար 5 դր.: Կիներու և տասնտղներու մանուկներու համար կէսաս կէս:

Տամակները կարելի է հայելացմէլ «Մարմարարդ»ի խճանքասանէն, յնչպէս նաև Պուստ բուր հայ Ակումբներէն: Մայթ Մէկն ինձօն Քիւտի կիշէն:



ՅՈՎՆԱՆՆԵՍ ՍԻՆԱՆԵԱՆ
Ամասիացի երիտասարդ մը՝ որ բաւարան հարուս մկաններ ունի:

ԱՌԱՅՑ ԳՈՐԾԻՔԻ ԵՒ ԳԱՐԾԻՔՈՎ

Ակնառարի Բաֆֆի Միութեան Մարմնամարզական ձխոցի, խմբազբութեան ուղղուած նամակի մը մէջ, կը հարյինէ.

Խմացած բլազմի որ վարժարաններու մէջ երշիմն անն զառարիք խօսին զարծիքով մարմնամարդի մասին՝ աշակերտութեան չափարարելով որ ապազայն առաջաւելուն զնուակեր կը լլաց թուրախտի և զանազան մշանաց նցառ երազաւածութեար, կը հարյիններ.

Ա. Իրաւ. Են այդ ըստամենները.

Բ. Տզարմէ բանի առեկաննեն զարծիքով մարմնամարդի ուրիշութէ:

Գ. Ար զարծիքնը առեկի յանձնաբարելի էն:

×

Հաճայքով կը պատասխաններ.

Ա. Այս բառամենքը թերհանուր զի՞ծ բառ մէջ լրաւ են, ու հարցուրներով կարդի է համբեկ անհայտէ պանու ուղղակի զարծիքական և չափաշանյ մարմնարին զաներն են, մինչդեռ պէտք էն ուրիշների առեկի երթար ապրիլ և առաջ ապրիլ ըսկ մարմնամարդի պատասխամ; Գարծիքները ուժ չեն որ կը տան, այ ուժը կ'առելին, և ուժի զարծածութեան ապազան ձեւեր կ'առաջանան: Գնդերներուն բնական ապառաթեամբ եղած կանանաւոր շարժուձեւերը լլացի կը բառեն պէտք եղածին ձեռք բերելու համար:

Բ. Մեծապէս սխալ է րակ առարիքի վրաց հմանուելով զարծիքներու վրաց մարզանքի ուրիշ: Եափ պէտք է կանանաւոր և առանց զարծիքի եղած մարզանքներու միջոցաւ

մարմններ կազմին, ու զնդերներուն տեսակն ազգի զիրք մը ապահովին, ու յետոց միան, ու այն ազ չափազանցութեան չափառելու պարմանաւ, զարծիքներով սկսիլ: Ամէն պարագայի մէջ ոչ 18 առարկանեն առաջ: Բայն ինովիրը առբիրին վրաց չէ, այ զօրաւոր ձիգերու զիմազընութիւն կարող մարմններ առնենալուն վրաց:

Գ. Ար կարծիքով և ոչ մէկ զարծիքի մամնաւոր ուշադրութիւն տալու է, որովհանուի առանցքն իւրաքանչիւրը մամնաւոր զնդերներ կը զօրացնէ ի վնաս միամներուն, պէտք է ամենավ ազ զրացիլ: Խոկ եթէ սեպամաս կ'առգափ չարք մը զարծիքներուն պահպաստութիւնն տալ, պէտք է նախշնորմել ծառեական զարծիքները: — այնէ մարտուր ոչ և բայցողեալ մարդանք:

— * —

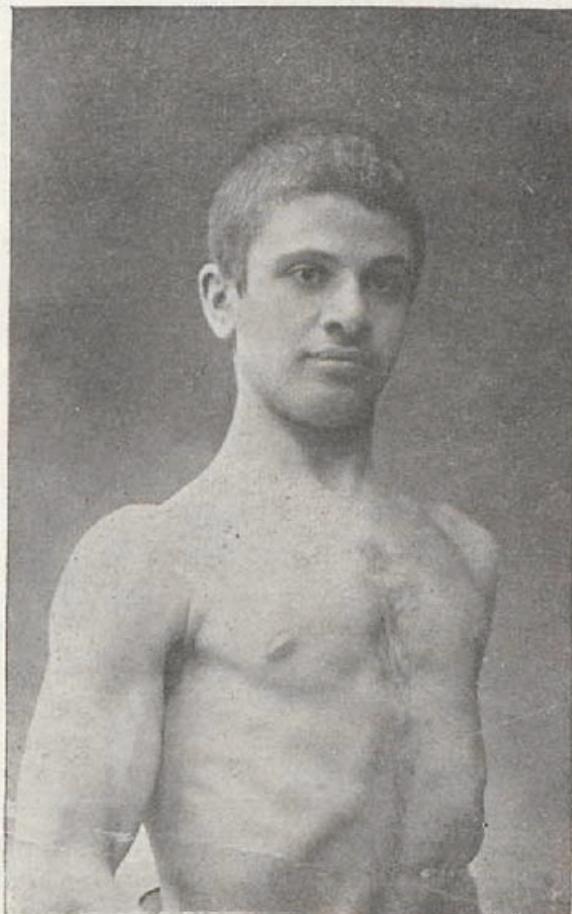
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ

ԲԱՆԱԿԻՈԼՈՒԹԻՒՆ

Ապրիլ 29, չարամի զիշեր, Ակնառարի Յառաջիմական Միութեան հրաւերով մը բարազբաթեան անզամ Պ. Յաւուրը Քիուն բանախունց թաղին Յառաջիմական Էսպանին մէջ, խուռան ներկաներու սանի:

Միութեան ամենազգաւ Պ. Սրամ Եփեկազնանի կողմէ հանովասկաններուն ներկայացնելէ հարք, Պ. Քրիստոն հանգնակ խուցաւ Մարմնամարդի կարեւութեան և գերն, ապրերու և կ'ներու Արքմարդի պէտքն և առբիրութեան մարմնամարդի մասին:

Բացասարաւթեանց պահուն փարձերը լրմարմնին և չարժամական վրաց ցացց կատար ծանօթ ամսթէօն-մարմնամարդիկ Պ. Լեռն Յակոբիան:



ՔԷՌՄԻՒՐՃԵԱՆ

Գործողական պատահի մը, որ հավառակ իր տարիքին, խնամուած մարմին
և լաւ կազմուած մկաններ ունի:

ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆԻ ՄԷջ

ԾՐԱԾԱՄԱՐԸ

Գերմանիոյ Լէմպէրկի քաղաքին մէջ անգիտնեցած բժիշամազանիթեան մըսունիերան մէջ առաջին եղած է ձօն Բոլ, երկրարդ եանիբանիքի, երրորդ՝ Յեղա ամերիկացի հողեկի), իսկ չորրորդ՝ Սասպաթիէ (Գրանտացի):

× Վիեննայի մէջ անգիտնեցած մնձ բժիշամաբանիթեան մըսունիերան մէջ ուրինք 50 օր անեցին, առաջին եղած է նշանաւոր երկաթ վերջանդ ժաղէփ Ռթէնսպան, երկրարդ՝ Անթենէչ (Աերպ), երրորդ՝ Քալան, իսկ չորրորդ Ֆեռաէնաքի:

ԱՌԱԽԹԱՅՈՒ

Ապրիլ մէկին Եվրոպին մէջ Անգլիացիներու և Սկովախացիներու միջև անգիտնեցած ֆութազի մըսունի արդիւնքը եղած է մէկի դէմ մէկ:

× Անգլիա, Կալիէսի, Սկովախոց և Իրանասացի միջիւ անգիտնեցած սարեկան մըսունիերան մէջ առաջին եղած էն Անգլիացիք, երկրարդ՝ Սկովախացիք, երրորդ՝ Կալիէսիցիները:

× Մարտ 18/ն՝ 28րդ, անգամ լըլարդ Կրասովի մէջ Սկովախացիներու և Իոլանտացիներու միջև անգիտնեցած ֆութազուրդիզի մըսունի մէջ Իրանասացիք 5ի դէմ 25 կրով յաղթազ հանգիսցան:

× Քարքի մէջ (Իրանաւա) Իրանասացիներու և Ֆրանսացիներու միջիւ անգիտնեցած ֆութազուրդիզի մըսունի մէջ Իրանասացիք 5ի դէմ 25 կրով յաղթազ հանգիսցան:

ՏԱԿԵՐԱՎԻՆ ՄՐՑՈՒ ՎԱԶՐ

Ամերիկացի նշանաւոր վազոր և Մատումին վազքի յաղթական Հեյմ ասանելով:

մզն վազերու մէջ Հաղինի յազինց, մէկ ժամ և կէս երկրացիկանուն:

ԵՐԱՎԹ ԱՆԵՐՑԱՅԻ,

Մարտ 14/ն Բարիզի մէջ, նշանաւոր լուրի և ծանրաթիւն վերջանով՝ Մօրիս Տէրիազ աջ ձեռքար 110 քիլո վեր նեսեց, ու արագեալ աշխարհի նախորդ բէքօրը կառարեց:

Ճառ մը ներկաներ այս ուժի վարձր անքան անկարեցի նկատեցին որ քանի մը անկամ երկամբ կըսել առաջն ու համարա մզացացը/ն թէ Մօրիս Տէրիազ համառակի փաքք հասակին (164 սանդիմ) և մհացի մարմին մը չանձնապան, արհամարեցի ուժ մը չէ:

× Վիեննայի մէջ, Ավոգուա, Երկու ձեռքար 180 քիլո վերցաց, որով աշխարհի բէքօրը որ ճիմանապախի կը սպասկաներ, կէս քիլո ասրբելութեամբ կառաւեցաւ:

ԹԻԱՎԱՐԱՎՈՒԹԻՒՆ

Ամէն ասրի՛ Թայմզ գետին վրայ անգիտնեցած Օթոնիօրս և Քէմպիֆ համալսարաններան աւանդական և սպասական թիավարութեան ութնաթի մըսունմը, որ հարիւր հազարաւոր Անգլիացիներ և օսմարականներ գէսիֆ Թայմզ գետին ափերը կը քաշէ: Այս սարսաւան մըսունի մէջ, հակառակ աննկարութիւններու, Օթոնիօրս չանցացաւ երկար ու կէս նառակի երկայնութեամբ:

ԿԱՓԱՄԱՐԸ

Ապրիլ մէկին Բարիզի մէջ մնձ կուփամարս մը անգիտնեցած Սամ Մաքսիի և Սամ Լոնկիօրսի միջիւ, երկուքն աղխափչիկ: Քանի բառնակ վերջ ասանց արգիւնքի կուփամարսը վերջացաւ, ուրիշ սովորով մը չարանականերու և ապանց պարմանով:

1.09.0.1.

Աւատրայեցի նշանաւոր բազորդ Լոմելիքորս 110 հարսաւ լողարա թէքօրը սր 65 տէմս երկրացրկեան էր, 65 երկրացրկեանի մէջ տաներավ նոր թէքօր մը տանդեց :

ԱԼԲՐԻԴՈՎՆՈՅ ԽԱՎԵՐ

Քառասուներորդ անգոտ ըլլարով Մարտ 25ին Օքտոբրս և Քէմպրիձ համարական ներան տարեկան մէծ մրցումը տեսցի ունեցաւ 5000 հազիքի ներկայաւթեան :

Այս մրցումները Անդրիոյ սորոթթական յրջանին ամենամեծ եղելութիւններն են, պայմանական, իրանց հետ ունին տառապւթիւններու երկան շարք մը, ու այդ մասնաւոր օրը ամբողջ Անդրիա վաս հնատքրքութեամբ կը հետափի ու կը սարսկ արդիւնքներուն : Ահաւագի այս տարառն արդիւնքները :

Հարիւր եւրօս վազելու մէջ՝ Մարտ Միզս (Քէմպրիձէն) առաջին երաւ 10 երկրացրկեաններ կտրիկով :

Մէկ միզս վազելու մէջ՝ Պէյքը (Քէմպրիձէն) առաջին երաւ՝ 4 վազրկեան 2 երկրացրկեաններ :

Քառորդ միզս վազելու մէջ՝ Պէյք (Քէմպրիձէն) առաջին երաւ՝ 51 վազրկեան էր և երկրացրկեաններ :

Ին միզս վազելու մէջ՝ Պէյքը (Քէմպրիձէն) առաջին երաւ 58 վազրկեաններ :

Երեք միզս վազելու մէջ՝ Քօթթը (Օքտոբրական) առաջին երաւ 15 վազրկեան և 6 երկրացրկեաններ :

Քարծութիւն ցատկելու մէջ՝ Տիւպիւ (Քէմպրիձէն) առաջին երաւ 1 մէթր 75 անթիմով : Նախարդ թէքօրը եղած էր 1 մէթր 89 անթիմ :

Երկրտիւթիւն ցատկելու մէջ՝ Հարմիք (Օքտոբրական) առաջին երաւ՝ 6 մէթր 53

անթիմէթրով Նախարդ թէքօրը եղած էր 7 մէթր 13 անթիմ :

Մուրն նետելու մէջ՝ Բաքթնէք (Օքտոբրական) առաջին երած է 46 մէթր 71 անթիմ նետելով 16 անգիստիան վազա կշառութեամբ : Նախարդ թէքօրը եղած է 45 անթիմ :

Երկար նետելու մէջ՝ Զիկըր (Օքտոբրական) առաջին երաւ 12 ու կէս մէթր նետերավ :

Արգելի վայէ ցատկելու մէջ՝ Ցիկի (Քէմպրիձէն) առաջին երաւ՝ 10 արգելիքներու վրային 16 երկրացրկեաններ ցատկելով :

Բրոցուած տասը ճիւղերուն մէջ Քէմպրիձի կողմէ մրցազները վեց առաջին մրցանակ շահած ըլլարով Քէմպրիձ համարական յազմեամբ հաջարաւուն հազարաւուն բանաւոր ծափերուն ծափերուն ծափերուն մէջ :

ՊՈԼՍՈՅ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ

ԳԱՍՏԵՎԱԿԱՆ ՄՐՑԱՀԱՆԳԻՆԸ

Աղրիլ 15ին մինչեւ Աղրիլ 4 Գատարգիւղի իւնիօն Քիւպին մէջ և Կալամիւ-Մէրաց Քիւպին կազմակերպութեամբ տեղի ունեցան մրցումներ՝ հունգարական մորդինաւորական խումբին Պոլիս զանուերան առթիւն :

Մէկ միզս վազելու մէջ՝ առաջին երաւ Խումբի Պոլիձէն Պ. Վահկան Փափաղեաններ:

Յարագօի մէջ՝ Հունգարիացին եկած խումբը Կալամիւ-Մէրաց Քիւպին հաս մրցերով, վերջինը շահեցաւ 5 կոյ, իսկ առաջինը 2 կոյ : Հունգարացիները մրցելով Պոլոց Միացեալ Քիւպին հաս՝ կորանցաւյին 4 կոյ :

Թրեսկան բիթաւարտի մէջ՝ առաջին երաւ Գարա էմին :

Երկրտիւն բիթաւարտի մէջ՝ առաջին երաւ Շէկազ :

Արաւանակ նետելու մէջ՝ առաջին երաւ

Խոպէրթ Գօլէնի աշակերտներէն Պ. Մկրտչէ Մկրեան :

Ազգի հներու վրայի ցատկելու մեջ՝ առաջին կը առաջին կը առաջին Խոպէրթ Գօլէնի Պ. Մարտիրոս Գույամ մձեան :

Չպով ցատկելու մեջ՝ առաջին կը առաջին Պ. Մարտիրոս Գույամ մձեան :

Ահաւասիկ երեք որ ահազ մըրտ միւրուն արդինքը, բնչպիս կը առնաւի, հաս ոչ Հացէր մհծաղոյն մասամբ առաջին երած էն ու անգամ մը հս առաջարկաց թէ, մհնք աղ տնինք զնդերներ, նոնիսկ ամբնաբար տհասկէ, բաւական է որ զանհնը ինամնը և գրեժածենք :

Ճշմարտութիւնը բակրու համար, ապդ հանդէսը իր նորութիւնն կը ճափահարենք, բայց չնաք կը մար մը թուրք հարդնակիցներան նիրակ չառալ թէ, մէկ ճացրէն միւսոք արեւերան հանդէսի մը ազաւերութիւնը թողոց, այնքան պակաս էր կարգ ու կանոն՝ կարգագիր մասնախումըն, չուրք համար անհազութիւն, զեթ անփարձութիւն հետանիք :

Բայց իր եղելու մէնն չնորհաւերից է, սրայնակ զբակական և կինասառ կիանքի մը յարապար կրեայթներն են ըրնք հաղձեակ կը պարզուին :

ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐՈՒ ԵՐՍԺԵՏՈՒԹԻՒՆԸ

Գերմանիոյ Տրէզման քաղաքէն մէջ ժամար Տալրոս անուն Զույցերիացին հիմնած է զպաց մը ուր մանու կիերը կուսանին երածշատ թիւնը և զաղափարները արաւայրական մարմնական շարժութեանք : Արեւ զաղափար՝ ունի իր սեփական շարժումը : Երածշատական արագ կամ զանգազ երանդները՝ համապատասխան շարժութեակալ կ'արապացուին :

ՄԱՐՄՆԱԱՐՁՈՒ ՆՈՐ ԱԿՈՒՄԲՆԵՐ

Գաւառներու և Արաւանմանի մէջ մարմնամարզական նոր ակաւմբներու կազմութիւնն մասին հետզհետէ անգեկառթիւններ կը համեն խճապար թիւն :

Առաստաղի մէջ հազ երիտասարդներու նախաձեռնութեամբ կազմուած է փոթոզի ակաւմբ մը, որուն նպասակը պիտի լիաց երիտասարդութիւնն մէջ արծարձել խազասիրութիւնն ազին, և աշխասիկ նաև մնանց առաջապահութիւնն համար, ինչպիս կը անգեկացնէ մազ թղթմակից մը :

Էտէրնէի մեր թղթմակիցը կ'ամսացնէ մազ թէ, քաղաքին հայ երիտասարդները կազմուած են Միութիւն մը, որ միայն պիտի զրացի Մարմնակիրթութեամբ և որ արդէն քանի չափ անշամներ ունեցած է :

Մանիսացի մէջ կազմուած է մարմնամար և «Արտրաս» ակաւմբը՝ խումբ մը հայ Երիտասարդներու չանքերով, կը զրի մը թղթմակիցը :

Ամերիկայի Առար քաղաքին մէջ կազմուած է «Հայ Մարդական Միութիւն» մը, որ պիտի զրացի մարմնամարզով և որունքը ինչպիս կ'իմանանք :

ՄԱՐՄՆԱԱՐՁԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲՆԵՐՈՒՈՒՆ

Հրաւեր կ'ուղենք թուրքիոյ և սրասահմանի մէջ զոյտթիւն ունեցազ ըստը Հայ մարմնամարզական ակաւմբներուն որպակի կիրեւոր զատուած անգեկառթիւններու համ միասին իրենց ակաւմբներուն բաւանկարները Մարմնամարզի խճապար թիւն ուղարկեն՝ հրասարակութիւնն համար:

Պատ. Տեօքէն և. ՈԽՆՃԵԱԽ

Վեօնաւէւ Շ. ՎՐԲՈՒՅԱԽ

Տարգումարիմ Հ. ԹԵՐԵՍՈՒՅԱԽ

ՆԱՄԱԿԻ ՓՈԽԱՐԵՆ

Սեպան Պավիան (Խղմիք). — Բարձրացոց յինք ու զուած քանակութեան:

Առաջ Սահմանան (Պէղաթ). — Սասացած էնք զրկած զումունիզ:

Յովին Ալիբասինան (Ասոպազոր). — Համեցէք յանձնել Պ. Ստեփան Սափրիչեանին:

Յալոր Մարկուազեան (Լայրնէ). — Ասացանք երկու անգամով ուզարկած զրումիզ զրկածան:

Դեռգ Աբրամանեան (Էսդրնէ). — Պըրիկցնք:

Սարգիս Արամանան (Ասոպազոր). — Համեցէք յանձնել Պ. Ստեփան Սափրիչեանին:

Մելքոն Մելիքուսեան (Արմաշ). — Պըրիկցնք:

Խորեն Ժամկուս (Ամսոփա). — Ղիզակցնք էնք:

Անքաս Յելիսա (Ամսոփա). — Հինդ հացեներաւն ող զրկեցնք:

Տիգրան Արտավազ (Եփւ-Եօրք) — Համեցէք սուրածել Պիտի պատասխանուի:

Տօֆք Սեհմանեան (Պարտիզան). — Համեցէք յանձնել Պ. Օնիկի Եսպայիշեանին:

Թորոս Սօնեան (Կլրի). — Պըրկուած էրաժնուորդներաւն:

Միւրչ Պարտասեան (Կարին). — Պըրկուած ու զուած քանակութեամբ:

Օնիկի Ենգոյեան (Պարտիզան). — Նոյնուուն:

Յարութիւն Տէրեկան (Տրտուպան). — Նոյնուուն:

Վարութիւն Տէրեկան (Տրտուպան). — Նոյնուուն:

Վահան Հաւսիսեան (Շապին-Գարտշիպար). — Նոյնուուն:

Անուշաւան Քիւրճեան (Խղմիք). — Բարձրացոց յինք ու զուած քանակութեան:

Առաջ Լավեան (Մերտին). — Վեցամսեաց բաժնարդագրաւթիւն չունինք:

Առաջ Գալիքիւսեան (Աղիւտար). — Նոյնուուն:

Հայկազն Խանգանաւ (Գանիսա). — Զեր վասփարին համաձայն կարգագրաւեցաւ:

Յակոբ Վարենեկեան (Մանիսա). — Տեղեկութիւններ հազարկեցէք ակումբին մասին:

Խորեն Արտիկեան (Օրսու). — Բաժտանորդաւն զրկուեցաւ:

Վահան Յարութիւնան (Մողերար). — Շնորհակարաւթիւն:

Անան Շանիրիկեան (Առաստ.ք). — Պըրկեցնք ու զուածին չոփ:

Համեն Անիերիչեան (Ասման). — Պըրկուած հացեներաւն: Բարձրացոց յինք ու զուած քանակութեան:

Լևոն Պարտասեան (Թօքառ). — Նոյնուուն:

Սարգիս Անիս (Միջրինիսուր). — Նոյնուուն:

Յարութիւն Հելիսեան (Տարտաննէ). — Կընզանինք բացառարար:

Գրիգոր Գլինեան (Ասման). — Պըրկուածան:

Դեռգ Փասպանաւ (Թօքառ). — Համեցէք յանձնել Պ. Լևոն Պարտասեանին:

Լևոն Լավիս (Ամսոփա). — Զեր զրուծին համաձայն կարգագրեցնք: Կ. Խոստիններ:

Յարութիւն Հելիսեան (Տարտաննէ). — Պըրկեցնք:

Մինսու Պորուզայեան (Կէմելիք). — Նոյնուուն:

Մամիկոն Վարժապետեան (Մարզումն). — Զեր վասփարին համաձայն կարգագրաւեցաւ:

Խորութիւն Տէրեկան (Արտավազ). — Պըրկեցնք հացեներաւն:

Անրգիս Արմանան (Թաղա). — Նոյնուուն:

Յովինան Իւսիս (Չարչան). — Նոյնուուն:

Նոյնուուն:

ՄԱՐՄԱՐԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

ՏՆՈՐԵՆ ՇԱԽԱՐԾ ՔՐԻՍԵԱՆ

ԲԱԺԱՆԱՊՐՎԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Թարգիս

Տարեկան 20 Դրույտ

Արտասահման

5 Ֆրանք

ՀԵՌ ՔԵ ԵՐԿՈՒ ԳՐՈՒՇ

ՀԵՆԴ ԿԱՆԿԻՆ ԲԱԺԱՆԱՊՐՎԱԳՐՈՒԹԻՒՆ
ՄՀԿ ՏԱՐԵԿԱՆ ՆՈՏԵՑ

ՄԱՆՈՒՑՈՒՄՆԵՐ ԿԸՆԴՈՒՆՈՒՆ ԴԻՐԱՄԱՏՁԵԼԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒ

ԱՅ ԻՆ Է ԳՐԱՄ ԻՆ ԳՐՈՒԹԻՒՆ ՊԵՏՔ Է ԳՐՈՒԾ

4. Պոլիս, Կարարա, Հայկաց խան, թիւ 6

Halep-Han, Galata, Constantinople, No. 6

Խօրապեսառներ բաց է Աթեմիդ, զատ ամեն որ

Եկաուէն առաջ 9-12 և կեսուէն իսկ 1-4