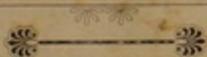


ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԵՏԿԵՐԵԶԵՐԴ ԵՄՍԵԹԵՐԹ

Ա. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 4



1911 ՄԱՅԻՍ



ՀԱՅԿԵԿԱՆ ԵՌԱԶԻՆ ՈԼԻՄՔԻՆԿԱՆԵՆՆԵՆ
ՏԵՍԵՐԱՆ ՄԲ.

ՍՏԱՅՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒՅԻՒՆՆԵՐ

ՈՒՐԱՐԳՈՒ կամ Հայաստանի նախադնիկները և իրենց քաղաքակրթութիւնը, սեպագիր արձանագրութիւններէ և նոր ազդիւրներէ քաղաւած քննական և խզգծամբար գործ մը, որ կը բովանդակէ ուղղակի Բարից պատրաստում 30ի չափ մեծ ու փոքր սրակերներ, հայերէն բոլորովին նոր քարտէս մը, Ուրարգուի բնութագիր արձանագրութիւններու այբուրենը, խորհրդանշանները և թիւերը, կարգ մը արձանագրութեանց թարգմանութիւններ, և այլն: Կը բաղկանայ երկու հարիւրէ աւելի էջերէ: Հեղինակ՝ Գեորգ Մեսրոպ: Տարգրութիւնն Օ. Արզուման: Գին 10 դահեկան, 2 ֆրանք, մէկ րուսկի կամ կէս տոլար: Գիմիլ բոլոր գրադատներուն:

ՀԱՅՈՅ ՊԱՏՄՈՒԹԻՒՆ, պատկերազարդ, սկիզբէն մինչև մեր օրերը: Հեղինակ՝ Ասեփաննու Պարսասնեան, պորտահայ աշխարհարարի վերածում: 500 է աւելի էջերէ բաղկացած ճոխ հատար մը՝ 30ի չափ գեղեցիկ պատկերներով: Հրատարակուած «Կիւթիէմպէրլը» Մատենաշարի կողմէ, Նշան-Պապիկեան տպագրութեամբ: Գինն է քսան դահեկան և կը ծախուի բոլոր գրադատներուն մօտ:

ՄԱՐԳՈՒՆ ԵՄԳՈՒՄԸ, գիտական յայտնի երկարութիւնը՝ Էրեւան Հեղեղի: Թարգմանութիւն Լեւոն Մօզեանէ: Գինն է երեք դահեկան:

ԻՆՆՍՈՒՆԸ-ՎԵՅ, Սմբատ Բիւրատի հայ յեզափոխական պատմութենէ քաղաւած վէպը, որ կը պատմէ Սամաթիոյ հերոսական կռիւր, Պանքային գրաւումը, Խաղի: զի ջարդը և ինչ Կը վաճառուի պրակ առ պրակ, 10 փարպի: Կեղ-րանատեղի Պոպը Ալի, Իգտամ խան, Սասեան Բիւրքեճեանի մօտ:

ՈՒՍՈՒՄՆԱՐԱՆ ամաթերթին առաջին թիւը: Յանձնարարիկի գլորցական պա-

տանիներու: Արածաւեր՝ ժօզեֆ Կատպեան, խմբագրապետ՝ Հ. Գ. Կարանիկեան: Ամաթերթին նպատակն է նախնական և երկրորդական վարժարաններու ու յոյսիչներուն և ուսանողներուն զարգացման նպատակ հրատարակութիւններ լինել: Տարեկան բաժնեկիցն է 12 դահեկան:

ՊԱՐՏԻԶԱԿ վեպանայ պատկերազարդ ամաթերթին Գ. թիւը՝ 48 էջով և շահեկան պարունակութեամբ: Պոպու մէջ ձեռքէ կը ծախուի Ս. Մարտիկեան վաճառատներ, Եկնի Զարչը, Մահմուտ Փաշա: Գին 100 փարա:

ՀԱՆԴԷՍ ԱՄՍՈՐԵԱՅ Հայագիտական ուսումնաթերթին Գ. թիւը, ուր յօդուածներ ունին Հ. Կարբիէլ Մէնէվիչեան, Հ. Ներսէս Ակիմեան, Հրաչեայ Աճառեան, Տօքթ. Ֆօն Կրելից, Հ. Գրիգոր Գալեմբեարեան, Տօքթ. Վահր. Թորոմեան, Կարապետ Գարիկեան, և ինչ: Տարեկան բաժնեկիցն 70 դրը: Հասցէ Մխիթարեան Մխարանութեան Վանք, Վիէննա:

“ՄԱՐՄԱՍԱՐԶ” ՆՈՒԻՐՈՂՆԵՐ

Տիար Լեւոն Շամսանեան

Հինգ օրինակ „Մարմնամարզ“ գրած է Ասանայի առաջնորդ Ներսէս Եպ. Դանիէլեանի արամագրութեան սակ իր վիճակին յարմար դատած վայրերուն յատկացնելու համար:

Մէկ օրինակ Պարտիզակի Որբանոցին:

Տիար Թարգմ Կորումեան

Մէկ օրինակ „Մարմնամարզ“ Թայպար „Բրիտանիոյ“ թարգմանին:

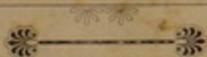
Տօքթ. Բրիտեան

Մէկ օրինակ „Մարմնամարզ“ Սասունի ազգային վարժարանին:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԵՏԿԵՐԵԶԱՐԴ ԵՄՍԵԹԵՐԹ

Ա. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 4



1911 ՄԱՅԻՍ



ՀԱՅԿԵԿԱՆ ԵՌԱԶԻՆ ՈԼԻՄՔԻՆԿԱՆԵՆՆԵՆ
ՏԵՍԵՐԱՆ ՄԲ.

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ձանքան սխտած է, ա՛յ կանց պե՛տք յե սունկը:

Հայկական Առաջին Այլաբխականը եկաւ յարձարագալակ յայտարարել թէ իրաւունք ունիւնք դեպի յառաջ քայլերու:

Մայիս Եկեի Բրգանանդեայր առաջին փայրան յայրանակն էր Հայ վերածնոյ կրիստոսարդարեան միակններուն համար:

Այն իսկնդագեղ ոգևորութիւնը, որ յորս ժամ պստեցաւ Մայիս Եկեի Բրգանանդեային պակուն՝ սիրտն խորը, շրթունքներն ծալքն ու այտն փրայ, այն արտայնոյիչ հետաքրքրութիւնը, զոր երկու հագարտ աւելի Հայեր աւերող յորս ժամեր փայրայեցիկ իրենց հոգիին մեջ՝ դեպի այդ ծրոյ կրիստոսարդարեան կորագարք միակնները, արունքներն ու բազակները, այն հոգեգրաւ սպառնութիւնը, զոր այդ Բրգանանդեայր սարաւ բաղե բաղ, գիւղե գիւղ եւ քաղաքս քաղաքս՝ իբր յիշատակը վերածնունդի կախածին Օրուան, բաւական լե՛ն արդեօք առեն Հայր սիրտին մեջ կոր ետանդներ եւ կոր ոգևորութիւններ ծնցնելու:

Հայկական Առաջին Այլաբխականը կոր առիք մը տաւ կրիստոսարդարեան՝ իտրիկ իր մարմինին փրայ, խորիկ իր միակններուն փրայ, իր առողջութեան ու իր սպազային փրայ: Ան ստեղծեց յուսանքս եւ բարեմագեղ ուղի մը՝ ընթանալու համար դեպի կեանքը, դեպի բնութիւնը՝ յորդառաս, կազմութիւնը եւ յիսխանը: Ան տաւ սպառնչանք՝ մեղքութեան քնքիրը քոքախելու, գտնիկ ու փառաշոք կեանքը անկաւարելու, եւ դիմելու կեանքի մը, որ կիսանդութիւն չկայ, որ տարրութիւն չկայ, որ մարտիւն չկայ:

Ու փստան եղեք, յայտարարեալ Մայիսին, Հայկական Երկրորդ Այլաբխականին, պիտի տեսնեք շարքեր աւելի խտացած, մարմինին պաշտանունքը աւելի ուռձացած, մասնակիցներուն թիւը յորդառաս, շարժումը աւելի ընդհանուր, ծափանարողները աւելի իսկնդագաւ եւ արդիւնքը աւելի շողշողուն: Պիտի տեսնեք Գաւառը եւ Պոլիսը կողք կողքի Հայկական Երկրորդ Այլաբխականին, Գաւառի եւ Պոլիսի մրցողները դե՛մ առ դե՛մ, որով պիտի ջանան գրեղ գիրար, մրցանակները շանիկ եւ պակածացնել իրենց պաշկանած քաղաքը: Պիտի տեսնեք բազմաթիւ սկոմքներն սարագներ՝ կոր կոր ու յատկանշական անուններով, մրցողներն բազմաթիւ իսկնդներ, որով պիտի տեսնեն մրցանակը սեփականացնելու համար իրենց սկոմքին:

Բայց մինչև այդ՝ բաւական բան կայ ընկելիք:

Պէ՛տ է բոլոր հայրենակ վայրերու մեջ կազմել **Մարմնամարզական Ա-**
կումբներ՝ որոնց շնորհիւ երիտասարդութիւնը կարենայ միջոցներ գտնել իր
մարմնիւնը **խնամելու**, առողջութեանը հոգ ստնելու, միսկները զօրացնելու եւ
սնունդ գրօտակներ հայրապրելու համար իրեն: Երիտասարդութիւնը, այդ կեր-
պով, պիտի կարենայ **ինկզբիւնը** գերծ պահել մարմնակաւ մտաբխներէ, սն-
բարոյացոցիչ ախտերէ, սեռակ սեռակ կիսամոտաբխներէ, պիտի կարենայ
կեան մնայ գիւնեւուններու ախտաշարակ մրկոյրսէն, խաղանոյրաբխներէ
եւ զեխտաբխներէ:

Քոյ կազմուիլի մարմնամարզիկ խումբեր, **գործնական փորձեր** եւ **փար-**
ժութիւններ մտնել, բոլոր աշխատութիւններ տեղի ունենան, եւ փսսակ տեղի
քէ երիտասարդութիւնը պիտի կազմուի ձիւն, զօրուր եւ առողջ: Քոյ կազ-
մուիլի **Յուրպոյի** խումբեր, փորձեր ու փարժութիւններ կատարուիլ, մրցումներ
կազմակերպուիլ, եւ գիտցնել քէ բացողեայ յաւազոյն եւ առողջարար գրօ-
տակն է որ հայրապրած էք երիտասարդութեան: Քոյ կազմուիլի որսորդական
խումբեր, որսորդական փոքր աշխատներ տեղի ունենան, կշանաւորեան փոր-
ձեր կատարուիլ, եւ համոզուեցնել քէ ինր սերունդ մը պիտի ունենաւ գիւ-
նորական կեանքի ընդունակ, կարգապահութեան փարժ, աշխուր եւ կորովի:

Կազմեցնել հաւա յոյսը փորձեր՝ փարժութիւն սարով ձեր մարմնիկի
ժողովիլի փսակներու դիւնագրուելու, առողջ եւ կազմուիլի բոլորներ կա-
տարելու եւ աւանդակ սախիլի առնել զովակներ հայրապրելու: Կատարեցնել
մեկ մտնել, կէս մտնել կաւ քառորդ մտնել փարձեր փորձեր՝ ձեր առակները
եւ ձեր փարձեր կարոյրաբխը զօրացնելու համար, կատարեցնել երկայնաբխի
եւ քարձորութիւն ցատկեր փորձեր՝ եւ շատ փսակներու համար ինկզբիլի
սպաննոյրապրած պիտի ըլլաւ, կատարեցնել հաւա երկար կետելու, քար կետելու,
կետակի կետելու եւ այս սեռակ փորձեր, ու իրաւականորդ, պիտի տեսնել,
իր օգուտը պիտի քեր:

Բայց այս բոլորիլի համար հաւա սննդաւոր է **Մարմնամարզական Ակումբ-**
ներ կազմել բոլոր հայրենակ վայրերու մեջ, եւ իւրաքանչիւն, ինչպէս այս
բխիլի մեջ նրիշ տեղ յայտնած եւիք, իր կրցածիլի շատ պիտի օգնէ ձեր կախա-
փայրեան: **Ապէ** զատ, մեր քերքիլի մեջ հետգնեք պիտի խօսիլ մարմնամար-
զական եւ սքոնի նրիշ ձիւններու վրայ ալ:

Ու դրով, հայ երիտասարդներ, կախաւորակեցնել, աշխատեցնել, քով քովի
քերեք եւ կազմեցնել:

Ճամբան սխաւած է, ոճիր է կակն ստնել:

ԲՆԱԽՕՍԱԿԱՆ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՕՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Ե Ի

ԱՆՈՆՅ ԿԻՐԱՌՈՒԹԻՒՆԵՐ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹԵԱՆ ՄԷՋ

Շ Ն Զ Ա Ռ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Տեսանք թէ Պարսպարդից Գազաթնե-
րը, զորս առաջին անգամ յղացած է Չո-
րիկայի ժողովրդագրական Պիւն, ս'ըբան մեծ
աղկեցութիւն ունին տղայաց մարմնական-
հոգեկան աճման վրայ: Մանկավարժը մէկ
կողմէն դատարանը գաշտը կամ անտատր
պիտի փոխադրէ՝ ամէն անգամ որ կարելի
է, և միւս կողմէն լուրջ ուշադրութեան
առարկայ պիտի լինէ գոլրոցին մէջ աշակեր-
տաց հնչած օդին սրակը և քանակը: Օդը
երկու կերպով կրնայ փնտաակար ըլլալ. Ա.
օդին մէջ թունաւոր կազերու կամ շոգի-
նեղու ներկայութեամբ. Բ. թթուածինի
անբաւականութեամբ: Հոս չպիտի խօսվմ
այն գործինեղուն վրայ զորս հնարեցին,
1907ին, Ալգէս Լէվի և Բեքալ՝ երեսն
հանելու: համար գոլրոցի սրանեղու օդին
մէջ գտնուած ամոնիաքը քանակութեամբ
Oxide de Carboneը կամ ամոնացին թթուն
(Acide Carbonique): Մեր գոլրոցներէն չա-
տերը այդ տեսակ գործինեղու սէտք չունին
համակրու համար թէ ս'ըբան փաստաօդը է
մեր գոլրոցականեղու ձծած օդը, երբեմն
գոլրոցին շէնքին և տեղին սրածաւառ,
չառ անգամ այ գատախարակներու ս անխո-
թութեան հետեւանքով: Եթէ մեր բոլոր
գոլրոցներու սրաները չունին այնպիսի սու-
տահաններ սրանց միջոցաւ կարելի ըլլայ օդը
մաքրել՝ առանց փնտաակաւ աշակերտաց ա-
ռողջութեան, գատախարակին հոգածութե-
նէն և խղճամտութենէն կախում ունի այդ
օդը մաքրել իր քանակի գաղարի սրանին
սրատահանները և գուսը բննայ ստորով,

առանց ինչ սարս որ սղար սրանին մէջ
մնան այդ սրանն:

Բայց գատախարակին սրատախանութիւնը
հոս այ կանց չառներ աշակերտաց հնչա-
տութեան տեսակետով: 1904ին, Պորտոի
մէջ գուսարուած Լաբանութեան (otologie)
Միջազգային Համաժողովը սա իզճը քուէ-
արկից «Ամէն երկրի մէջ, իշխանութիւն-
ները գոլրոցական յուգաքննութիւն մը կող-
մակերպին մտամոյներու (végétation adé-
noïdes) մտայն, յուգաքննութիւն՝ սրուն,
առաջին անգամ ըլլալով, Ամոկերտամի մէջ,
ձեռնարկած էր սղղէն հոգնտական Խոր-
հրարանը նախաձեռնութեամբ բրօֆի Guyի:
Մտամոյները, զորս Guy կ'անուանէ apro-
sechia nasalis, առաջ կուգան չափազանց
գարգացումէն գեղճի մը որ կը գտնուի
քիթին և կոկորդին միջեւ: Եթէ այս մտա-
մոյները չառ մեծանն, տղան գրեթէ միշտ
բերանը կէս մը բաց կը սրան, սրափնտ
մտամոյները սրգելը կ'ըլլան անգոյն հնչա-
տութեան, վերի շրթանքը որ, այս սրատ-
հառու, իր սղաշտոնը չի կատարեր, կարճ կը
մնայ: Այս հիւսնոցութիւնը ունեցողները
քաճախ սղկ շէն բեր, սրուն հետեւանքով
անաշտոյիր այ կ'ըլլան, տկանշիւն կը սրաի
կամ կը վաղէ: Անոցային ձառն մը կ'ունե-
նան, բառերը սրայ կ'արտատանն: Իրենց
հատակի և կշիտի աճումը գանդաղ կ'ըլլայ:
Ուղիղը գանդաղ կերպով կը կատարէ իր
սղաշտոնը: Գիշերը կը խորցան, կը հազան և
մղճաւանջ կ'ունենան քաճախ: Բոլոր այս
ախտանիշերը կը նուազին օդը չոր եղած

ասեն և կ'աւելնան օգր խմած եղած ասեն :

Մտածոյնները մնա կը հասցնեն՝ 1. Ականջին , ախանջի զանազան հիւանդութիւններ ստաջ բերելով : 40-50% պղտիկ խուլ-համբեր մասնոց աճեցած են : — 2. Ճնշատական գործարաններուն , սրովհետեւ այս հիւանդութիւնը սնեցողները ստիպուած են բերանով ճնշել : Արդ , յայտնի է թէ միմիայն բերանային ճնշատութիւնը մնա կը հասցնէ ճնշատական գործարաններուն , չտախտանց չոր , չտախտանց ցորտ և բազմաթիւ միքրոպներով լեցուցն օդին սրածառտաւ , մինչդեռ ստաջ քիթը սրբազատի սրաչառն կը կատարէ : — 3. Բնզիւսուր ստոլջութեան : Այդ հիւանդութիւնը սնեցողները յաճախ ծագած կ'ըլլան , ախարժակ չեն սնենար , ախարժակ կ'ըլլան :

Այս մէկ քանի բացատրութիւնները կը բաւեն՝ հասկնելու համար թէ որքան կարեւոր է որ ծնողք և գատախարակները աչի աչոյ ճեղքին վերաբերող արտանիշերուն , բժիշկներուն զննութեան ենթարկուի . համար այն տղաք՝ որոնք նոյն արտանիշերը կամ սնեցող մէկ քանին ցոյց կուտան : Իսկ եթէ կ'ուզէք գիտնալ թէ բաժնուր սր աստիճան ազանով է , բաժն թէ Սմաղերտամի մէջ գարնանման ենթարկուած 27 աշակերաններէ 2ը , որոնք միշտ բերանարայ կը մնային , վերտապան կանոնաւոր ճնշատութիւն մը . 4ը , որ գրեթէ խուլ էին , սրաչ կերպով կը բան , 4 աշակերաններու աչոյրութիւնը զգալի կերպով բարձրացաւ , և 10ը որ մէջ աշակերաններու աչխատութեան և յատաջդիւսութեան մէջ մեծ բարձրամաստ : Նոյն զեղեցիկ արդիւնքները առանք նաեւ մեր գոյրայի այն աշակերաններուն վրայ՝ որոնց մտածոյնները հանել տաինք : Աւելցնեմ որ հիւանդութեան զարմանաւոր , որ միշտ յաջող կը կ'ունենայ՝ երբ ժամանակին կատարուի , կը կայանայ

մտածոյններուն բացատրութեան մէջ , որ մէկ վայրկեան գործ , գրեթէ ցորտ և սեւ վտանգէ գերծ է : Գատախարակներուն սրբազանութիւնն է որ բնին աչոյրը բոլոր թէ իրենց աշակերտայ մէջ մտանոց սնեցողներ չլան :

Բայց նա ալ չատարար գատախարակին սրբազանութիւնը : Ստուգի , չի բաւեր որ աշակերանները այս հիւանդութիւնը չսնենան : Չի բաւեր , նոյնպէս , որ գատարանին օգր մաքուր և բաւականաչափ (3 լիգր ամէն մէկ կամուսը ճնշատութեան) բոլոր , պէտք է նաեւ որ աշակերանները պէտք եղած կերպով ճնշեն : Արդ , սղան պէտք է շնչել ստոլի՝ ինչպէս կը ստոլի բոլոր : Որպէս զի ճնշատութիւնը կարեւոր օգտակար բոլոր , պէտք է ճնշել բիրտ և խորունկ կերպով : Պէտք է որ ծնողք և գատախարակները ստոլիցնեն իրենց գատակայ և աշակերաններուն ճնշել քիթով և խորունկ կերպով : Անոնք միայն քիթով և կատարեալ կերպով չեն կրնար ճնշել որ մտանոց սնին , կամ հարբուխ եղած են :

Հարկ է ստեղծել թէ այս ճնշատական մարզները օգտակար է ոչ միայն մարմնոյն ընդհանուր ստոլջութեան , այլ նաեւ մարմն ստոլջութեան : Ամէն սնեցում որ ձեր աշակերաններուն զեղեցիկ վրայ ազդելի յայտնութեան նշաններ զբաւէր , ընդհանուր գատար , բայց սրտու հաններուն ստջի խմբեցէր աշակերանները և մէկ քանի վայրկեան ճնշատական մարզներ կատարել տալք : Կատարեալ միջոցն է այս՝ աչոյրութիւնը բերել տողու այդ մտողայ ազդեցութեան մէջ :

Ե. Թ. ՀԻՆԿԻՆՅԱՆ

Մայիս 1911

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆԸ

Գ.

Հ Ո Ռ Մ Ա Յ Ե Յ Ի Ք

Հստակ քաղաքին հիմնարկութեան նախնական շրջաններուն, հստակցի գորավարները գինուարական արշաւներ և ճակատամարտներ սկսել առաջ, կրօնական հանդէսներ կը սարքէին զէնքերու պաշտպան աստուածներու ի պատիւ, և սնունդ օրհնութիւնք ու պաշտպանութիւնք կը հալցէին:

Հաստաբալ թէ իրենց խնդրանքը նկատի առնուած է ու ճակատամարտը պիտի չսփն, այնքան մեծ եռանդով չէին կուտեր ու երբեմն ալ կը կործնէին, ու այն ասան միայն կը հետեցնէին թէ իրենց խնդրանքը նկատի չէր առնուած ու իրենք հակասակը կարծիքով սխարմունք մը գործած էին:

Մերանի գորավար մը, ուրիշներէ աւելի գիտող ու մանաւանդ գործնական, խորհեցաւ որ փոխանակ աստուածներու պաշտպանութիւնք ու օրհնութիւնք առաջուց խնդրելու, աւելի բաւ էր յետոյ հարհակալութիւն յայտնել, ու այսպէսով աստուածները տիրակաւ աւելի ուշադրութեամբ հետեւերու կրիւնի դանազան մտակրուն: Ու իրաւ ալ այդ ձերունի ու իրապէս խելացի գորավարին սկսած ճակատամարտները յաջողութեամբ աւարտեցան, ու իր խտտման համեմատ հանդէսներ սարքեց, ուր ֆիզիքական ու մի փորձերը ու առաջին հանդիսացողները պատուուեցան: Ուրիշ գորավարներ իր օրինակին հետեւեցան, ու ատենէ մը ետքը Հստակցիք այնքան հանդէսներ ստեղծին որքան որ կրիւններ չաճած էին:

Բայց հանրութիւնք որ անդամ մը հանդէսներու հաճոյքին համը առած էր, չուզեց կրիւններու սկսելուն կամ վերջանալուն սպասել հանդէսներ ածելու համար, որով ինքչին ստեղծուեցաւ հստակական հանդէսներու

որոշ գրութիւն մը՝ ճիշտ այնպէս ինչպէս յունական Ոլիմպիական խաղերը սկսան իրր արդիւնք պէտքերու ու զգացում պահանջներուն: Ու այս հանդէսները կոչուեցան Հստակական Հանդէսներ:

Հստակական հանդէսները կը բացուէին կրօնական արարողութիւններով ուր աստուածներու պատիւներ կ'ըլլային, յետոյ կուգային սուրով վազերու ու կասք քաշերու մրցումները, ու այս ամէնուն կը յաջորդէին մարմնամարտական փորձերը:

Սկիզբները Հստակացիք իրենց բարքերուն և պէտքերուն համեմատ մարզանքի ու մրցումի յատուկ ձևեր ունէին, բայց հանրաստեղծման շրջանին վերջերս երբ սկսան յունական քաղաքակրթութեան ու բարքերուն հետ շփման մէջ մտնել ու աննոյսն սրտ չափով մը արդարեւ, յունական մարզանքի խաղերին մեծապէս օգտուեցան:

Յունական ճարտարապետութեան ճաշակաւ ու յունական մարտարաններու ձևով չնուած առաջին մարզարանը կանգնեց Ներոն կայսրը, ու այս չէնքը ինքնին հրաշալիք մ'էր էր:

Հանրային մարզարանները ամէն հանգստանալու ժամանակ կը պարտնակէին, այսպէս իր քաղաքային մարզարանի մէջ կային բազնիքներ, վազերու, ցատկերու, բմբռամարտերու, զնոյակ խաղերու ճանապարհ վայրեր, ու ամէն քաղաքացի ու քաղաքացու իրենք իրենց պարտաւարութիւն կը համարէին օրուան մէջ սրտ ժամեր հան անցնել, գործնալու և մարտուելու համար: Մէկ խօսքով կըր սակաւին Հստակցիքներուն մարտերը չէին սպակաւնած, հանրային մարզարանները և բազնիքները Հստակցիքի մը համար յաճախելի ամէնէն սիրելի վայրերն էին:

Փողովուրդ մը՝ որ անհատապէս ինքզինքին գիտակցութիւնք ունի, բնական է թէ հանրային գործերով ու կասաւարական

գործկալիկերով պիտի ուղե հետաքրքրուիլ, ու ճիշտ ալ ազդակն եղաւ : Հոսմէացիք իրենց վրայ իշխողներուն ապօրէնութիւնը, անբարոյականութիւնը տեսած ու բողոքել սկսած էին՝ այն ատեն կայսրերը, իբր ժողովուրդին մտադրած զաղտօտարը ցրտելու յարմարագոյն միջոց հանդէսներու թիւը աւելցուցին, ու իրաւ ալ, երբ սօխրական ժամանակներ տարին 8-10 հանդէսներ սեղի կ'անենալին, Քրիստոսէ առաջ 354 թնա- կանին այդ հանդէսներուն թիւը 175ի հա- սառաւ : Ու կայսրեր իրենց նպատակին հա- սան, սրովհետեւ ժողովուրդը սկսած էր մեղկ ու վառաչառ հանդէսներէ ավարժիլ ու ստոխճանարար անբարոյանալ :

Հոսմացիք այնպէս կը հաւատային թէ, նոր վարսած գերեզմաններու վրայ մարդկային արխն պէտք էր սրտել : Ու միեւնոյն ատեն կուսելու փափաքը այն- քան տարածուած էր իրենց բարեբաւնմէլ, որ վերջէն գերեզմաններէ գեմ հանելու և գիրար պահանջող սալու սրչառ մը տալին, իբր ուժի գերազանցութիւնը սրչաղ յարմա- րազոյն միջոց :

Մահուան դատաւարաններ, ծախս աւնուած ու սրտահրազմներու մէլ բնուած գերիներ իբարու հետ կուսեցնելը հոսմէա- կան հանդէսներուն ամենէն աւելի փնտա- ուած մասը կազմեց, ու միայն այդ նպա- տակով ահագին ճրագարակներ ու սակի- թատրոններ շինուեցան սրնքը գլխաւթածը կենսային հաղարար սնձեր սրարիակել : Այսպէս Մաքսիմիան ճրագարակը 600 եար- սա լայնութիւն ունէր և զխարսթեամբ 360000 հազի կմնար սրարանակել :

Ճրագարակաւ ու տասնեակ հազարնե- րու ներկայութեան նստաատակ և ազուէս սրտաւ հանդէսներ կը կազմակերպուէին, բայց ժողովուրդը՝ որ անգամ մը աւելի բուսն պայքարներու ականատես եղած էր՝ բնակրմարար մեծ հաճոյք մը չզգայ այս բողոքատարար անմեղ ժամանցներէն, սրով- հետեւ իրեն աւելի հաճոյք կը սրտաճատէր

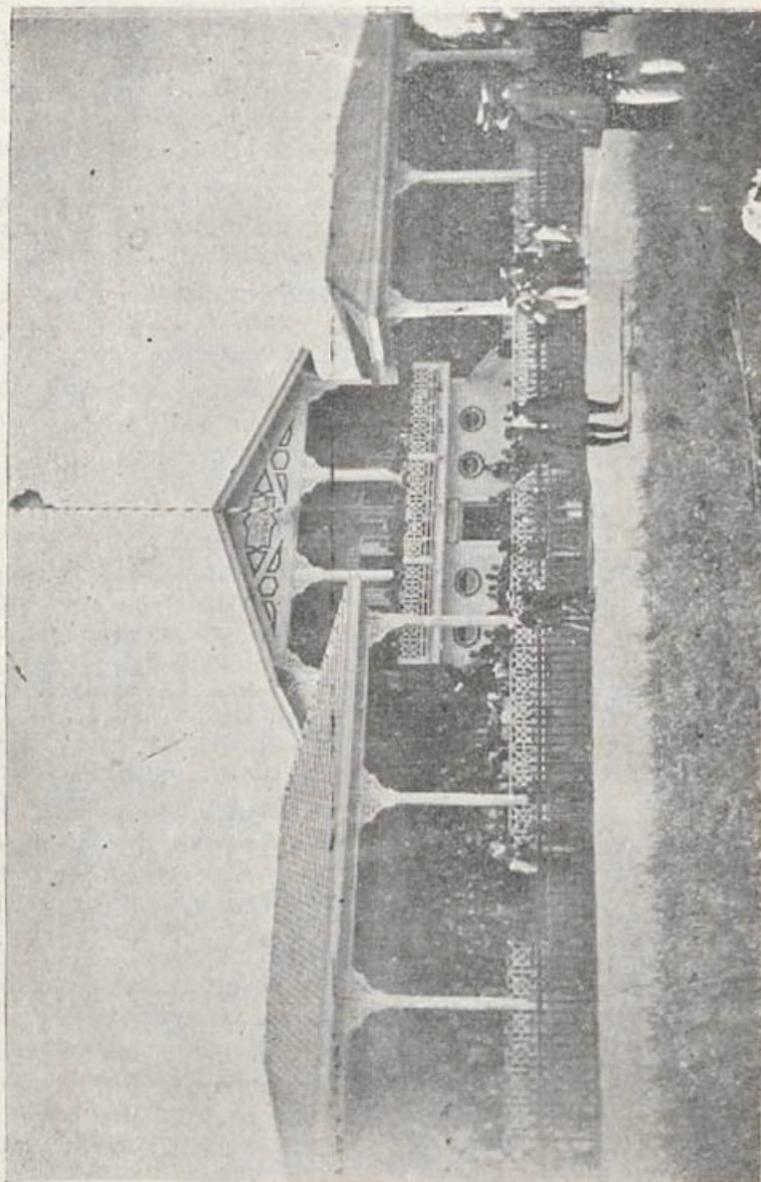
մեաներու վրայ եղող հոգեվարք վիրաւոր- ւաղի մը զաղարամները : Այսպէս հետզհետեւ խաղերն ու պայքարը մարդոց և վայրի զապաններու միջև կատարուելով այ աւելի զաման հետ մը առին : Յուլիան կուսար պր- ուեստական լիճերու վրայ կուսելու նոր ձև մը տակզծեց, բայց ժողովուրդը որ միշտ նորութիւններ սեաներու վարժեցուցուած էր, ալ աւելի խաժուժմ հանդէսներ պահանջեց, ու իրաւ ալ իշխանութիւնները ժողովուր- դին կամբք յարգած լլլալու համար մար- գաջարը կազմակերպեցին :

Էլիճի մը վրայ 100 խոշոր նուսերու մէջ 19000 գերիներ լեցուցին, սրնք սրարտա- ւոր էին կուսիլ, ազատութիւն խոտաղ- ուած էր ամէն անոց սրնքը կարենալին կարելի եղածին չափ շատ մարդ մեղցնելով հանդիսականներուն լաւ ժամանց մը հոգ- թալթիլ :

Բայց ժողովուրդը որ միշտ կը ձանձրա- նար, այս մարդաջարդէն ալ սկսաւ շարտրժիլ, և Քրոյլիս, նորութիւն մը գտած լլլալու համար ճրագարակին վրայ սրտեստակն անատա մը կանդնել ստատ, ուր տասնեակ հազարներով եղջիրուններ, վայրի արջեր և ուրիշ տեսակ կենդանիներ կային, ժող- վուրդը ազատ էր աւզած կենդանիները սրտալ ու տանել տանիլ :

Ինչպէս տեսնք ամէն նոր դրոտնք իր սցեմէալութիւնը կրօնացոյց, բայց կուսք վաղ- ցնելը միշտ սիրելի մնաց մանտանող այն ատեն երբ բրիտանեակ կայսրերը գերիներու միջև կրիւններ արգիլեցին : Կուսք վաղցնելու վարձը լնդ հանրապէս երկու, երեք և չորս ձիերէ կը բաղկանար սրնքը թիւթիւ կուսքի մը կը լծուէին :

Ահաւաղի շատ համատուտ նկարագրու- թիւներ հոսմէական խաղերուն, լնթիւրցոյր անչալչա պիտի գլխաւ այն անտրինակ սերը զոր Հոսմէացիք անելին արխնալից տեսու- րաններու մտայն, բայց միեւնոյն ատեն ալ պէտք է գիտնող թէ, ճիշդ այդ վաղարդ հա- կուսները ու արխնալից հանդէսները կզան զլխաւոր պատճառներէն մէկը Հոսմէական Կայսրութեան քայքայման :



Մրցումանկեպնի երկու գլխավոր անփոքարանները
 ևս պատույ պատշգամբ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ ԻՆՉՊԵՍ ԸՆԵԼՈՒ Է

Մարմնամարդին նպատակը ոչ թէ լմբշութիւնն է, այլ բոլոր գործարաններուն գործունէութիւնը ներդաշնակօրէն բարձրացնել: Այս սկզբունքով, ոչ միայն սիրտը, թոքերը, լեարդը, երէկամտնքը, մարմը կամ ուղեղը պէտք է իրարու ներդաշնակ լլլան, այլեւ մարմնին ծանրութեան երկու երկրորդ ներկայացնող գնդերներուն՝ իրենց մէջն ալ ներդաշնակութիւնը պէտք է գոյտ թիւն ունենայ: Ասանցմէ, ամենց սարսազարեան ածու մը սրտածառ կ'լլայ միւսներուն տարածման, և մարմնը, փոխանակ չաճկու, հաստարակչութեան խանգարմամբ կրտուծէ: Ճիշտ ասոր համար է որ մարմնին ալ իր գեղեցկութիւնը կը կրօննցնէ և աշխատաւոր, արճևտաւոր գատակարգին մէջ իսկ կը գտնէք նաչմ կերպարանքով մարդեր: Նստավար մը, երկաթագործ մը ձեւաւոր մարմն չունին ամենքն ալ ասաջինին կուզը ուշադրաւ է մանաւանդ, և մարդագէտներն իսկ եթէ գործիքներու վրայ շատ աշխատած են, գնդերներու գէղ մը իրենց կործրին կամ կոնակին վրայ հաւարկով աճեւ կերպարան կ'առնեն:

Ամէն աշխատաւոր իր վրայ կը կրէ այսպէս իր արճևտալին գրաչմը, իր արճևտալին հաշմութիւնը կամ հրէչութիւնը:

Մարմնի անխորհուրդ աշխատութեան չար հետեանքներն մէկ ուրիշն է մարմնին բրտութիւնը, փայտածեւ կապտութիւնը, որ յատաջ կու գայ գնդերներուն կրակատար գործունէութեան: Այս պարագան մանաւանդ ուշադրութեան ասջեւ պէտք է ունենան բոլոր անոնք որոնք մարդանք կ'ընեն և անկէ օգուտ կրտպտեն: Շատ անգամ միջոցին կրարիման եղանակը կը վճռէ արդիւնքին տեսակը, չար կամ բարի: Այսպէս, կրակը մը բնակարանները

կրնայ տարցնել կամ գանոնք աւերակ գարճնել, խնուած ջուրը կրնայ մը արիւնը մարքել կամ ստամոքի լնդլայնում բերել: Մաշմնամարդն ալ կրնայ գմեղ ձեւաւոր, ճկուն, ուժեղ և ասոյջ բնել, կամ աճեւ, բիրտ կամ հիւանդ բնել, գայն կրարկրտ եղանակն է որ կ'սրսչէ այս կամ այն կերպ հետեւանքը:

Իւրաքանչիւր գնդերի մարդանքը նրպատակ ունի գայն կատարելութեան տանիլ, ակներեւ է, բայց եթէ կայ բան մը որ քիչկրտ յայտնի է այն ալ գնդերին կատարելութիւնն է, աս հասարակ, գնդերի մը կարճնալու կարտութիւնը միայն կ'ընդունի իրր այն: Անիկա, որուն գնդերները կրնան մեծ ընդգիմութեան մը յաղթելով կծկուիլ, կատարեալ գնդերի մը տէր կը հուչակուի, և մարդիկ իրենց բազուկին ուժին համոզուտ համար կը չաանան կուտիր պինդ գոցելով ծղին ծալել բազուկին վրայ և այս վերջինին մէջ երկճիղ (biceps) գնդերին ուսեցքը և կարծրութիւնը ցուցնել:

Արդարեւ գնդերին վերջին աստիճանի կծկու մը անոր համար աստեւելութիւն մէն է, սակայն միայն գնդերին կարճնալուն և հաստնալուն մէջ չի կայանար անոր կատարելութիւնը: Գնդեր մը սրպէպի կարենայ կծկուիլ, հարկ է որ նախապէս երկայն եղած լլլայ, և այնչափ յաւ կրնայ կծկուիլ, սրքան շատ երկնցած է նախապէս, փորճը կը ցուցնէ թէ գնդերները կատարելապէս հանգիտափ ասենն ալ թեթեւ մը կծկուած են, աս փճակը իրենց ձգտակաւուրիւնն (tonicite) է կոչուած, տեւական միւսնայն գնդերին կծկումները կ'աւելցնեն անոր ձգտականութիւնը, այսինքն թէ գնդերին հանգիտալին ժամանակն իսկ գոյտ թիւն ունեցող կծկու մը աւելի ստտիկ կը գտանայ և այս

պէս կը մտնեայ գործունէութեան վիճակին մօտ կծկման մը . փորձեցէք և դիտեցէք , երբ երկար ատեն ձեր ու կէ մէկ գնդերը կծկած պահած էք , դժուարութիւն կը կրէք զայն թնոյնելու . աչտպէս , եթէ երկար ատեն ծռած՝ աշխատութիւն մը լրացած էք , շատ դժուար կը շտկուիք , կամ երբ երկար ատեն սղոցած էք և կամ ու կէ գործիք մը բռնած էք ճիգով , ձեր գործն աւարտելէ ետք դժուարութիւն կը կրէք ձեր մասնակց բանալու : Ասոր համար իրենց թեւերուն սակ սակաւներ , բեռներ տանող բեռնակիրներու թեւերը հանդիստի առնեն ալ կը պահեն մասամբ այն դիրքը՝ զոր առերէին աշխատութեան ստեն :

Գնդերի մը կատարելութիւնը կը չափաւ անշուշտ իր կատարած գործին . գնդերնեւրան լրացած գործը , որ սկսբէ լծակներ չարժեն է , հաւատար է լծակներուն ընդդիմութեան . չարժման տեսչութեան և չարժման ընդարձակութեան արտադրութիւն : Այսպէս , ուժով է այն ձին որ 400 օխանոց կառք մը տեղէն կը չարժէ . աւելի ուժով է այն ձին որ այն կառքը 50 քիլօմէր տեղ կը տանի անդադար և 8 ժամուան մէջ . իսկ ամենէն զօրաւորն է այն ձին որ այն բեռը նոյնչափ տեղ կը տանի նուազագոյն ժամանակի մը մէջ :

Արդ , գնդերի մը ձգտականութիւնը երբ աւելնայ , չարժման ընդարձակութենէն կը պակսի . սրով գնդեր մը բեռ մը վերջնելով հանդերձ երբ իր չարժման ստապրելը կարճեցնէ , շատ բան չահած չլրար , հակասակ սր սղոցպէս կ'երեւի :

Գնդերի մը կատարելութիւնը կը կաշտնայ ուրեմն անոր շատ բեռ տեղափոխելուն և յօդուածին արամադրած բոլոր ստապրելիքն մէջ կարենայ երկնայուն ու կարճնարուն մէջ . կը մնայ ժամանակին ինդլիքը , սլոյնին արագութեան ալ ինդլիքը :

Ստորագրար գործին այս երեք արտադրիչներէն միայն առաջինին վրայ ուշադրութիւն գործուած է : Մարզանք ընող մը , որ իր գնդերներուն կատարելութեան հոգածու է , պէտք է նաև խորձի միտ երկուքին ալ վրայ . առաջինին՝ վտանգի մը անհրաժեշտ վրայ գերազանցութիւնը յատկէ կը բերէ . ուժի բրտութիւնը և վերջին երկուքին զարգացումը կը յարմարի ձեռնաթեւեր , չարժման հարձիւ և աշխատութեամբ , — երկուքն ալ փնտսուած առտելութիւններ :

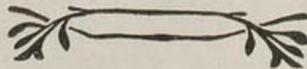
Գնդերներուն ձեռնութիւն տարբարութեան շատ սարք է սկզբունքով . այն է թէ յօդուածին տրամադրած շարժման բնկարձակութեան չափ պէտք է երկարել կամ կարճեցնել ու եւ կէ դիզել մը : Ամէն սկսբ իր սկզբնական դիրքէն պէտք է հետանայ սրչափ որ կարելի է , և իր սկզբնական կէտին պէտք է վրայգանայ ու անջիւի , եթէ կարելի է : Զօր օրինակ , երբ մեր ծղին կը ծաղկնք մեր բազուկէն վրայ , պէտք է աշխատել մասնցնել , սրչափ կարելի է , դատտակը ուսին . իսկ երբ կարգը գոյ ծղին բանարուն , գոյն կատարելապէս պէտք է բանայ արմու կը յօդուածին վրայ , սրբան կարելի է : Երբ ծղին կը ծաղկնք , բազուկին առաջակողմը (Brachial antérieur) և երկնիլը (Biceps) կ'աշխատին , իսկ երբ սարդենք ծղին , եռաձիլը (Triceps) կ'աշխատի ծղին իր նախկին դիրքին բերելու : Երբ առաջին երկուքը մանաւանդ աշխատցնենք և ստով աննոց ձգտականութիւնը անխորձարկ կերպով աւելցնենք , եռաձիլը սկսբ մնայով չի կրնար իր գործը պէտք եղածին պէս կատարել . իր ձգտականութիւնը կը նուազի և հակաչարժ երկուստ մը գնդերներու գործունէութեանց մէջ ներդաշնակութիւնը կը խանգարուի և յատկաւ կազմող գնդերներու վրայ տեսնուած

անչոր՝ ձևը, որ էական սրահասթեան մը արտայայտութիւնն է. քանի որ ասով մեծապէս աւելցած չլլար բազկային աստղակորմին և երկճիղին սյժը: Հա ալ յայտ քանդումն կը տեսնուի ներդաշնակութեան պէտքը որ երևան կուգայ այս պարագային, հակաչարժ (Antagoniste) գնդերներու մէջ: Այս պէտքը լրացնելու սյժինչն չարժումներուն ընդարձակութիւնը սպառնակելով գնդերներուն ճկունութիւնը ու մարմինին հարձը աւելցնելու համար՝ արեւին հարկ է հակաչարժ գնդերները գաշնակորդն ու ժողջնել: Գործնականին մէջ ասոր կը համար մեքը հակըլըլեմ շարժումներ միեւնոյն սյժով ընելով և մանուսնոյ ուժն ու ճիգը շարժման երկու ճայրերուն պահելով: Եղիին օրինակին վերադասնանք երբ մեր ծղին կը ծաղկնք բազկային վրայ ամառ մը իրրեւ թէ ըստ մը գրուած լլլար գոց կուտփին մէջ, պէտք է ուժը խնայել չարժման ժամանակին մէջ, որպէս զի կարելի լլլայ ծղիին կատարելապէս ծաղկելն վերջն ալ գեւ ժամանակ մը ուժով կճկամ պահել երկճիղը և բազկային աստղակորմը. յետոյ երբ պիտի պարզենք ծղին, պէտք է պինդ գոց պահել կուտփը միշտ, իրրեւ թէ ըստ մը գրուածն ունեցած լլլար, և չար-

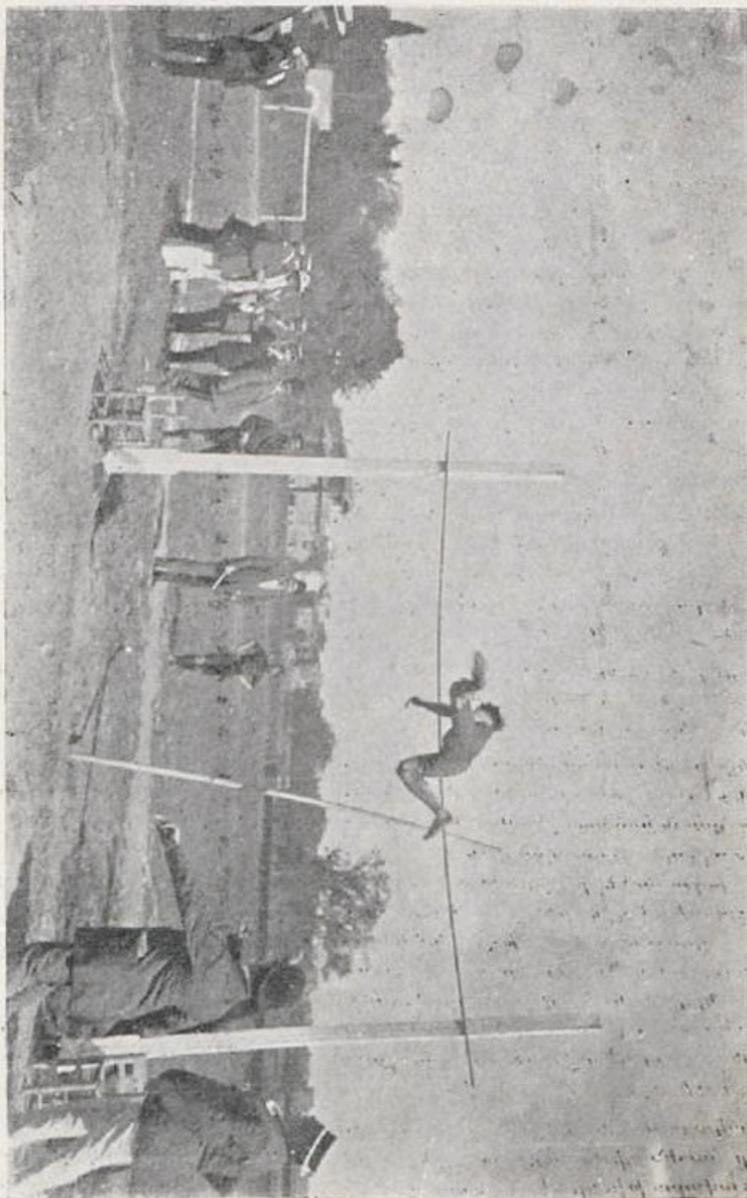
ժուժը վերջացած պահուն ամէնէն շատ ուժ լլլայ ևստնոյին: Այս կերպով, շարժման սկիզբէն ստաշ պիտի է ուժ սալ սկիւլ և այն ուժը շարունակել միևնոյն շարժման վերջը և մանուսնոյ շարժումէն ետ: Մարգանքին նպատակը չէ շարժում երեւցնել, այլ գնդերները կճկել կամ սրկել, և այս բանը կարելի է ստանոյ տեսնելի չարժման չարժումը աստղ կուգայ, երբ հակաչարժ գնդերները յաջողաբար կ'աշխատին. իսկ երբ հակաչարժները միաժամանակ աշխատին՝ չարժում չերեւիր, թէև այս անգամ աւելի շատ գնդերներ կը կճկուին: Ասոր համար է որ մարդ աւելի կը յոյնի կայնած քան թէ քաջելով: Նայնն է նաև չնչոգական չարժումներուն համար. սկիզբէն արդէն պէտք է ուժով ներշնչել և մանուսնոյ ամէնէն վերջին պահել ճիգը. յետոյ արտաշնաման ասին շմունայ որ հարկ է լլլար կարելի օղը գուրս հանել և անոր համար մաս սեղմել կուրծքը կատարելապէս:

Գործնականն այս քանի մը պարզ սկիզբունքները մարդ ամէն վայրկեան աշրի ասջեւ ունենարով է որ կրնայ իր գնդերներու աստճգականութիւնը, ճկունութիւնը սպառնակել:

ԱՐԱՄ ՆԵՂՈՂՈՍԵԱՆ



Ձոր անկիսման խմբակ
 Գ. ԱՄԵՏՅԱՆԻ ԳՈՒՅՑՈՒԹՅԱՆ
 ՄԱՐՄԱՆԱՐԶԻ ԳՐԱԳՐԱՐԱՆԻ
 ԳՐԱՎՅԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐՄԱՆԱՐԶԻ



ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՔ

ԶՈՐՐՈՐԴ ԴԱՍ

ՄԵՐ ԴՊՐՈՅԱԿԱՐ ՄԱՐՄԵՆՆԵՐՈՒՆ

Մեր առաջին թիւով բաժնէք թէ վարժարաններու համար մարմնամարզական ծրագիր մը պատրաստած առեւնիս մանուկներու մարզանքին մասին առանձին կերպով պիտի խօսինք :

Ահա, մեր ներկայ թիւով, ժամանակը եկած կը նկատենք վերջապէս գրազկու վարժարաններով՝ սրանք իրենց անհրաժեշտ ազգ կարենարութեան պատճառով պարտաւոր էին մեր ամենամեծ խնամքին և զարգացման առարկան եղած ըլլալ : Եւ սակայն չեն եղած : Հակառակը սիրովոր առնուազն անդխտանալ է :

Այլևս անտարակուսելի դարձած ճշմարտութիւն մըն է սա խօսքը թէ՛ ինչպէս որ մարդիկ իրենց բարօրութիւնն ու կրթանկութիւնը պարտքն կ'անխնայուն և անարմարտ կը պարտին, նոյնպէս և ազգեր՝ իրր անհասներու ամբողջութիւնն իրենց ապագան դպրոցով միայն կրնան բարելաւել և մանաւանդ իրր յարգանքի արժանի ազգ գոյութեան իրաւունք ունենալ :

Ունեցած ենք Ռուսոմոական Խորհուրդներ սրանք բարօրութիւնը ունեցած են կրթական կազմակերպման մէջէն մարմնամարզը ազգային վարժարաններու մէջ արածող յօդուածները չլիբրնելու, բնոյց այդ արածողութեանց գործողութեամբը կրթութիւն չեն գրազած : Ու եթէ բացառաբար աշտօր կան քանի մը ազգային վարժարաններ ուր Ֆիզիքական դաստիարակութեան գէթ մասամբ հոգ կը տարուի, այդ ալ լակ տեսուչին և հոգաբարձութեան հանդուժներուն արգիւնքն է, ուրիշ ոչինչ :

Բռնակալութեան տաք շրջաններուն մասամբ մը հասկնալի էր այն առարկութիւնը թէ կառավարութիւնը մեզի՛ Հայերուս մասնաւորապէս՝ արգելած էր մարզանք ընել և ուժովնալ, վախնալով որ կրնայինք ուժ,

քաջութիւն և կամքի գորտութիւն պահանջող գարծեր կատարել : Բնոյց կըր եկաւ սանձանագրութիւնը, զոնկ մենք՝ իրր ամէնէն աւելի մասնաւոր խնամքներու հնարհիւ կազմուրուելու կարօտ ազգ՝ մասնաւորապէս մեր կրթական գարծերուն մէջ՝ ստեղծաբար ստեղծագործ նարտութիւն մը, որ զմեզ մեր ապագային մասին յուսողքը :

Ազգի մը համար պարզապէս ազգային դժբախտութիւն մըն է ունենալ Ռուսոմոական Խորհուրդ մը՝ որ իր անդամներուն մեծամասնութեամբ անբնորոշանալ է այդ վսեմ և բարձր կոչումը, և սրուն կարծես թէ ամբողջ պարտականութիւնն է դատաստի և թաղականի կոխներով ժամախաճաւ ըլլալ, ու կառավարութեան հետ բարդութիւններ աւելցնելով գրազելի :

Ներկայ սանձանագրական շրջանին չուզել կամ չկարենալ կրթական հարցերու մէջ գիտութեան և մանկավարժութեան ընձեռած բարեքննելն ու ճշմարտութիւններն օգտուել, պարզապէս մեր ապագային հանդէպ դատաճանտութիւն մըն է, դատաճանտութիւն՝ որովհետեւ մինչ մենք անգործ նստած չենք քալեր յուսալիմութեան ճամբուն մէջ, անդին մեր երկրակիցները անխնայ կերպով կը քալեն, նոյնիպէ կը վազեն, կ'աշխատին, կ'արգիւնաւորեն ու կ'արտադրեն :

Այլևս բաւ է սրբան որ քախրտայինք թէ թուրքերուն կամ ուրիշ երկրակից ազգերու մէջ մենք ենք ամէնէն աւելի մանկավարժներ ունեցած, ամէնէն առաջ մենք ունեցած ենք մանկապարտեզի գրտութիւն և այս տեսակ յախրտանքներ : Կրնանք, իրապէս արժանի ըլլալ այդ հոգաբարտութեանց : Սակայն անցնալին փառքերով անանող և կամ միայն ներկայով գրազող ազգերը չեն սնանկը, ու իրր անմիջական արգիւնք, չեն բարգաւաճիր : Այս կը թկազրէ խնայցի ազգերու գարտար ազնուութիւնը :

Հաս չպիտի ուզէինք ներկայ Ռուսմական Սորճուրդը քննադատել, թող իր անսամ գործերը իր գատախաղները լլլան: Չպիտի ուզէինք նաև, ընդհանուր մանկավարժական անտախտին մը ընել, այլ ինչ որ կ'ուզենք մասնատել ընել սա է թէ, երբ ամբողջի մը մէկմասը անտես անտեսած է ու կ'ատնուի դեռ, ինչպէս կարելի է մնացեալ մասը ամբողջ մը նկատել ու սրբիւնք մը անկեղբել. այնինքն, էրը կրթական ընդհանուր ծրագիրէ մը որ անպաշտան մանկավարժական սկզբունքներու վրայ հիմնուած պէտք է լլլայ՝ զանց կ'ատնուի ֆիզիքական աշխրան կարեւոր և աշխրան անհրաժեշտ կրթութիւնը, մնացեալ գատախաղութիւնը ազեւս ընչով կարելի է մանկավարժական նկատել, էրը մանկավարժութիւնը մարմնը, միտքը և հոգին անքակտելի կերպով իրարու կապուած և իրարու հաստատ կարողութիւններ նկատած և ընդունած է:

Մենք երբեք մասնաւորներով չենք բզբաղիր. մեր նպատակն է սոսաջ լերուած գործերը քննել, սխալները մասնատել ընել, ու գործաններ սոսաջարկել: Եթէ ցոյց տրուած կրթական վէրքերը գործանուին լաւ, հակասակ պարագային հիւանդը փոստիտէ, ու այս պարագային ազգային մանկութիւնը ֆիզիքական անչարժութիւնէ, միսկութիւնէ ու սպազայ աղատերու մէ վրկելու ուրիշ միջոցներ ալ ունինք, զորս հետզհետէ պիտի պարզենք:

Ինչպէս ժամանակները նոյնպէս և մարդիկ ու գաղափարները կը փոստին, ու փաստճ ենք թէ նոր ընտրուելիք Ռուսմական Սորճուրդը հինին մէկ նոր սպազորութիւնը չպիտի լլլայ, այլ պիտի կազմուի սղուն հոգեբանութիւնը ուսումնաւորող և անոր ամէն տեսակ պէտքերուն ծանօթ ու յատկապէս պատրաստուած անձերէ: Այս շատ պարզ է:

Երբ կ'ըսենք թէ փաստճ ենք որ Ռուսմական Սորճուրդը կարող անձերէ պիտի ընտրուի, արդէն ինքնին կը հետեւի թէ պէտք է կամ ուշադրութիւնը պիտի սայ ազգային վարժարաններու մէջ ֆիզիքական կրթութիւնը պարտաւորի ընելու, որով մեր թեկադրութիւնները քիչ մը աւելորդ կրնան թուել: Եւ այս պէտք է յիշել թէ՛ տարրեր բան է համառօտ ծրագիր մը պատրաստել, տարրեր բան է յատկապէս ու մանրամասնորաբար պատրաստուած ընդարձակ ծրագրէ մը քաղուածներ ընել ու գաննք զգացուած պէտքերու պատշաճիցիներ:

Ասիկ գատ կրնայ նաև Ռուսմական Սորճուրդը, ինչպէս սովորութիւն է մեր մէջ, ընտրուել վաճառականներէ որոնք աշխրան կը հասկնան մանկավարժութիւնէ՝ որքան այս մանկավարժները պիտի հասկնային վաճառականութիւնէ՝ այս պարագային անկեղծօրէն խօսելով, մեծ բան կարելի չէ յուսայ:

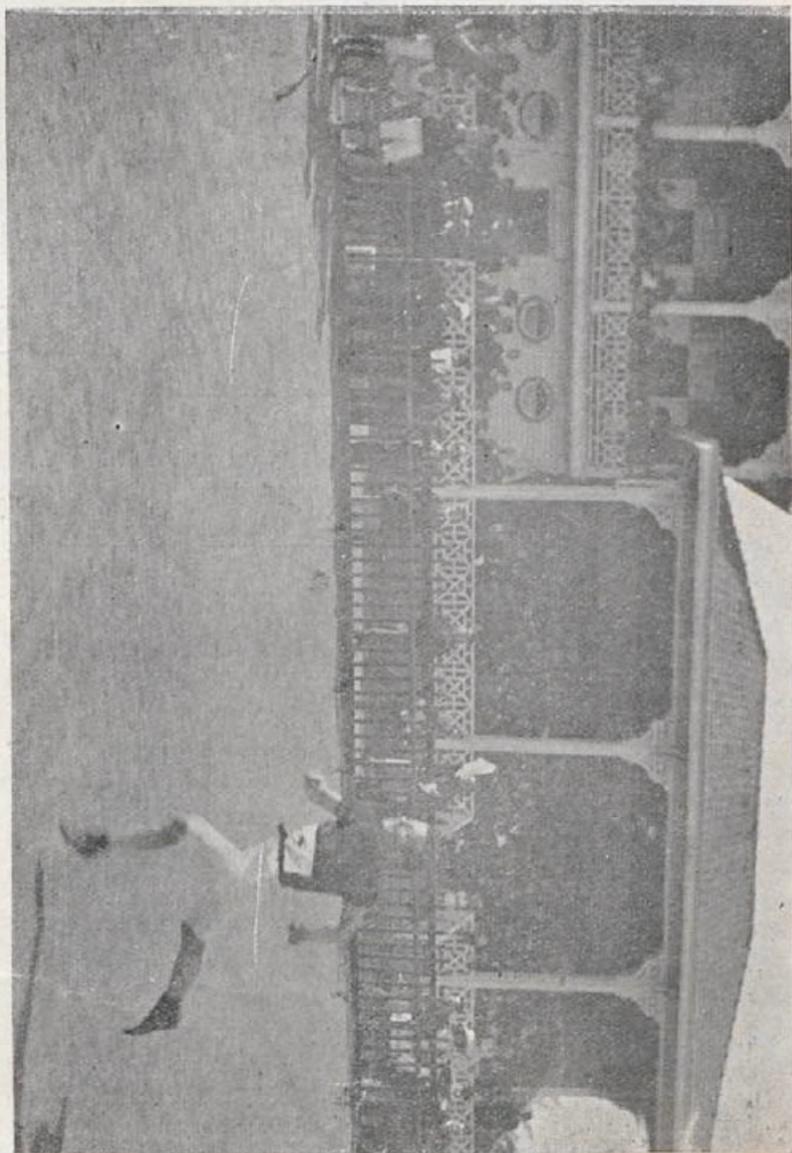
Ու այն ատեն երկես ուսուցչութիւն կը մնայ մեր կողմէ հետզհետէ ու մանրամասնօրէն պարզուելիք զպրոցական մարմնամարդական ծրագիրէն օգտուելով իրենց ինամքին յանձնուած մանուկներուն սայ ֆիզիքական գատախաղութիւն, զաննք փրկելով վերահաս աղատերու մէն և պատրաստելով զաննք սոսոջ ու կենտունակ սպազային:

Անա թէ ինչու, մենք, զպրոցներու համար մարմնամարդական գաղնիկայքին սրկելէ սոսաջ զլիմամ կ'ընենք երկես Հայ Ռուսմիկներու աշարջութիւն, յիշեցնելով իրենց թէ ամէնէն վտեմ պարտականութիւնը ունին իրենց ուսերուն վրայ, ամէն խղճամիտ նպատակը իրենց քայլերուն սաջևու, և քաղաքակրթութիւն ամէնէն յուսածաման զրօշը իրենց սրկերուն մէջ:

ՀԱՌԱՐՑ ԳՐԻՍԵՆՆ



Պ. ԲԻԵՂԵՆ ԿԵՐՊՈՒՅՑԻՔԵԼԸ
 (ՌՕՄԷՐԵՎՈՒԷՏԻՆԵ)
Bardraphtsi qushkum ibe



Գ. ՂԱՅԻ ԵՐԵՎԱՆԻ
 (ՏԻՊԵ ԱՆՈՒՍՏՐԱՆՈՒՄ)
 Բարձր դպրոցի արարած դպրանոց



ՄԱՐՄՆԱՇԻԱՐԸ

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱՌԱՋԻՆ ՈՒՄԲԻԱԿԱՆ ՄԱՅԻՍ ՄԷԿԻ ՄԵՏ ՄՐՅԱՀԱՆԳԵՍԸ

ՕՐՈՒԱՆ ՅԱՂԹԱՆԱԿԸ

Իսկապէս յաղթանակի օր մըն էր Մայիս Մէկի կիրակին :

Հայ կեանքին մէջ հազուադէպօրէն կարելի է հանդիպել այնպիսի խանդավառող և ոգևորիչ հանդէսներու , որպիսին էր Մայիս Մէկի Մրցածանդէսը , որ կազմակերպուած էր սրբաճայ թորք ակումբներուն կողմէ՝ մեր խորագրութեան նախաձեռնութեամբ :

Կարելի չէր Մայիս Մէկի բնութեան վերագործնումը ամենի աւելի անխառն հաճույքով և աւելի հոգեզուարճութեամբ , որքան վայելիցին երկու հազարի չափ Հայեր՝ հանդիսատես լլկարով զուտ հոցկական այգմրցածանդէսին , որ կոչուած է նոր թուական մը բանայ հայ կեանքին մէջ , և յատկանշել հայ նոր սերունդին մարմննորոն վերագործնումը՝ իբր ատաղձնը Հայկական Ոլիմպիական ինագերուն :

Մրցածանդէսը , որ հայ երիտասարդներ ցոյց տաին կենդանանալու վրայ եզոզ հայ վիզերն ու խանդերը , յիշատակի օր մը պիտի մնայ թղթը անսնոց սիրտին խորը՝ սրունք գիտեն ոգևորուել զէպի վերագործնում ասնուած իւրաքանչիւր քայլին հետ :

Ու ոգևորիչ էր անսնել զանազան հայ ակումբներ իրարու քով եկած , մէկդի ձգած ամէն անհամաձայնութիւն և բանավէճ , հայ մկաններու պանծացման նախանձախնդիր խանդավառութեամբ , ոգևորիչ էր անսնել հայ երիտասարդներ , որունք լրենց քրտինքով , լրենց բազուկներով և լրենց սրունքներով եկած էին սգճնել հայ մարմններու գարկծնքի այս սրբատունին մատուակում երախայրիքն ու ատաղձն ընծան . ոգևորիչ էր անսնել երկու հազարի չափ Հայեր , որունք եկած էին խանդավառի ու խանդավառուել , ծափահարել ու հրճուել :

Հայկական Ոլիմպիական ինագերու այս

աստջինը քեզ յազմանակ մէն էր, ոչ թէ անոր համար որ հակադասուց ուժեր երևան եկան կամ անմոքելի խողեր կատարուեցան հան, այլ սրովհետև տեղի ունեցածը արտակարգ իրողութիւն մըն էր հայ հասարակութեան համար, և այդ արտակարգ իրողութիւնը դրախ հանուեցաւ չսպասուած յաջողութեամբ, Օրը անշաւ աներևակալելիօրէն խանդավառ, մրշտմները կատարուեցան դեմահատիկ կարգապահութեամբ, և ձեռք բերուած սրբիւնէքն ալ քաջսիրտակն էր ու մանուսանդ յուսալից:

Ու հազմեղ նախապատրաստութիւններով և անրատական պատրաստ ուժերով ձեռք բերուած այս գեղեցիկ պրոբլէմերը, յոյսի և բազմանքի խողերը դրա ամենտան մէջ՝ յաջորդ տարուան Հայկական Երկրորդ Ոլիմպիականը տեսնելու աւելի շքեղ, աւելի ճոխ և աւելի ցայտուն:

Անձկութեամբ չլիտի սպասէք Հայկական Երկրորդ Ոլիմպիականին:

ՄՐՅԱՀԱՆԴԵՍԷՆ ԱՌԱՋ

Գատրգիւղի Իւնիօն-Քլիւպի գաշտափառը արդէն հանդէսէն ժամար աստջ ըսկտած էր լեյտիլ մայրաքաղաքիս ամէն կողմերէն համող խուան բազմութեամբ, որանք հեռոջնակ սկսան գրաւել գաշտափայրին երեք ամիթիթատրոնները, կողմնակի պարտեղները և չընկալ գաշտափայրը:

Հայկական հանդէսներու մէջ աննախընթացօրէն գրաւիչ այս հասարակութիւնը սեւարան մը կը պարզէր՝ երկու հազարէ աւելի հանդիսականներու ցուցադրութեամբ և ամէնտան սիրովն մօտ թրթուացող բնդհանուր խանդավառութեամբ:

Պարտց ախումբներուն կողմէ ընտրուած կարգադիր մասնախումբը, զոր կը կողմէին պարաններ Արամ Գաղէնտէր, Գէորգ Թէրճէմանեան, Եղիշէ Քաջունի, Լեւոն Յակոբ-

եան, Շուարչ Քրիսեան, Մկրտիչ Գույումճեան և Յովհաննէս Սալահեան, այսքան սուղ ժամանակի մէջ և այսքան սեղմ միջոցներով կրցած էր կազմակերպիլ այս հանդէսը, որ գերծ էր արեւելեան հասարակները յատկանշող անկարգապահ հանդամանքէն և որ միւստոյն ատեն կրցաւ հայութեան պատիւը բարձր բունել այնքան օտարականներու ասջիւ:

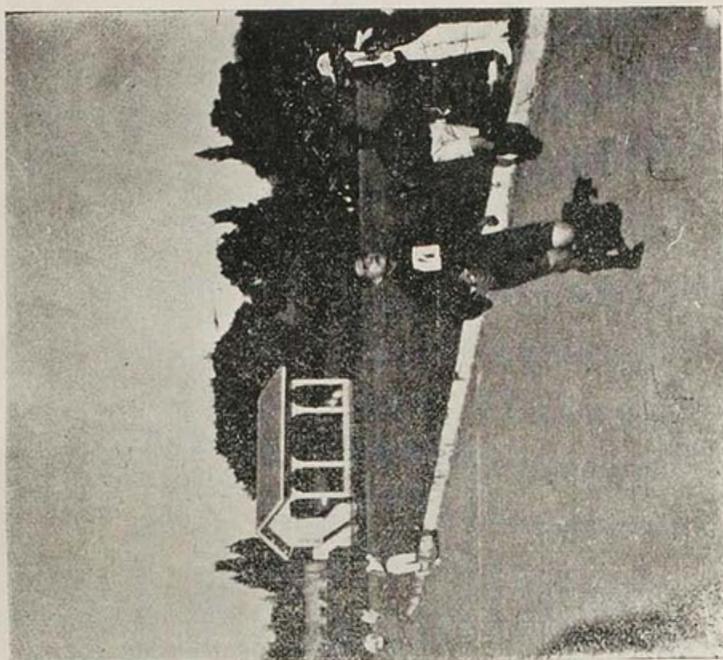
Ամիթիթատրոնին ճակատի Պատշգամը յատկացուած էր Օրուան Թագուհի(Queen of the Day) Տիկ. Մարթէն Յակոբեանի, որ չընտրատուած էր Պատուակալ Օրիորդներով (Maids of Honor)՝ Օր. Օր. Եւգ. Պէլիթիայեան և Սրբուհի Յակոբեան:

Ամիթիթատրոնի մուտքին բարձրախնդակը յատկացուած էր մամուլի ներկայացուցիչներուն, Իւնիօն-Քլիւպի անդամներուն և ժուրիի անդամներուն:

Մրշտանդէսը սկսելու մօտ ժուրիին Track-Judges) իջաւ մրշտակին՝ բազկացած Պ. Պ. Մարթէն Յակոբեանէ, ժողէֆ Աղնատարէ, Էմմանուէլ Շնարճքէ, Յովհաննէս Սալահեանէ, Արամ Նեկարսեանէ և Գրիգոր Մերճանօֆէ, որանք իրենց սեփական ցուցանշանները կը կրէին:

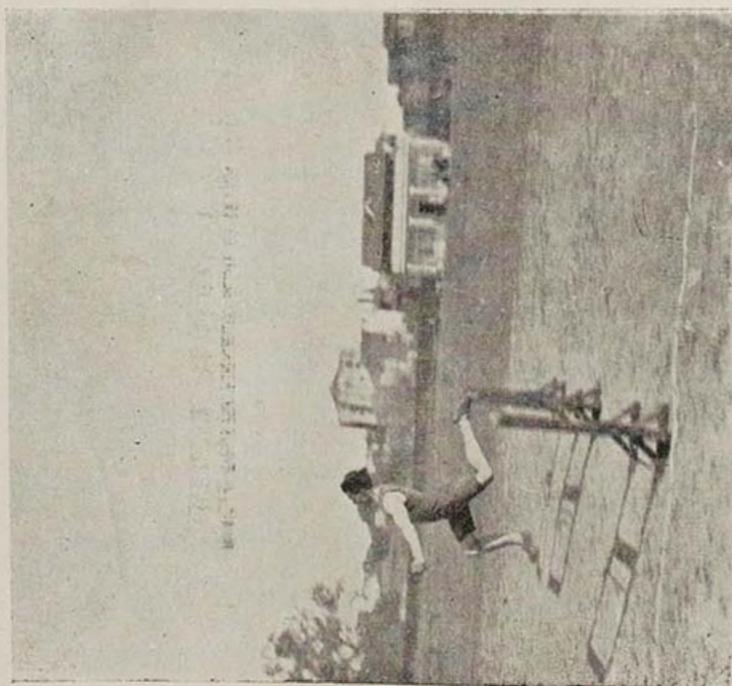
Օրուան մրու կարգադրիչներն ալ անմիջապէս գրաւեցին իրենց տեղերը: Օրինապահն էր (Referee) Պ. Շուարչ Քրիսեան, Եշանատու (Starter) Պ. Արամ Գաղէնտէր, Յայտարար (Announcer) Պ. Լեւոն Յակոբեան և ժամապահ (Timer) Պ. Պ. Գրիգոր Յակոբեան և Գեղամ Ճճարտախօս:

Թէև Իզմիրի Որսարդաց Ակումբին ֆութպոլի խումբը և ուրիշ անդամներ Պուլիս սիտի գալին մրշտանդէսին մասնակցելու համար, սակայն քարանթիւնային պատճառաւ անկարելի եղած լլկարով մեկնիլ ցամաքի ճամբով Պոլիս գրկած էին ֆութպոլի ճիւղին գեկափար Պ. Մկրտիչ Եանքեանը, որ իբր պատուիրակ ներկայ կը գտնուէր:



Պ. ՄԻՉԻՍՅԱՆ
(ՅՈՒՆԻՎԵՐՍԻՏԵՏԻ)

Կես ժամը քաղցի անարած պահանջ



Պ. ՄԱՐՄԵՆՈՒԹՅԱՆ
(ՅՈՒՆԻՎԵՐՍԻՏԵՏԻ)

Արդեփնում քայքայ գրասխանի մեջ

Ներկայացուցիչներ ունեւին նաև Պորոյ գրեթէ բոլոր Ակումբներն ու Միութիւնները:

Մ Ր Յ Ա Ն Ա Ն Դ Է Ս Ը

Փամբ կրկու քաւկէն էր և աճա Գնար նու ազախամբը սկսաւ ստատուուն կղանակ մը հնչեցնել:

Օրսան մրցողները իրենց սեփական սա-
րաղներով և Պ. Գրէգոր Մերձանօֆի ու Պ. Յովհաննէս Սափանանի գեկազարա թեւամը ստղանցք մը կրտարեցին մրցալաւրէն առ-
ջև, և լուսանկարս եցան խանդախա ծա-
փերս մէջ:

Յետոյ սկսաւ մրցանակէտը:

Նախ քանի չափ կրկտատարողներ՝ սար-
ձանակով նշան սրտկրան պէս՝ մրցեցան հարբար կարտս վաղելու մէջ:

Չոզով բարձր ցատկելու մրցումէն կար, ստանէն աւելի մանու կներ հարբար Լարտս վաղքի մրցում կրտարեցին:

Աւ աչալէս յաջարգարար տեղի տնե-
ցան սկսատակ նեակրս, սրղեղներու գէժ մրցերս քատարղ մզն վաղելու, կը-
կաթմ նեակրս, բարձրա թիւն ցտարերս, կէս մզն վաղելու, տկումներու միջէն չուան քաչերս, մէկ մզն վաղելու, կրկս մզն հեձանիւի և տկումներու միջէն վաղե-
ու մրցումներ:

Թէև տեղի պխի ունենար նաև ֆուլ-
պոյի մրցում Պորոյ Տարք Ակումբին և Իդ-
միլի Արտարղայ Ակումբին մէջև, սակայն Իդմիլի քարանթիլնային պատճառով Արտար-
ղայ Ակումբը չկրնարով համելլ՝ ծանուց-
ուած ֆուլպոյի մրցումը տեղի չունեցաւ:
Եթէ մտանտիր ոչ չկրար ֆուլպոյի Բր-
ցում պխի կրտարուէր՝ Պորոյ Տարք և Արաքս Ակումբներուն միջև:

Մրցումներուն պահուն ոչազրա յա-
ջաղաթիւններ տնեցան Ռօպէրթ Գօլձ, Տարք, Արաքս և Արտատարղ տկումները, մտանտարարար Ռօպէրթ Գօլձ և Տարք:

Ռօպէրթ Գօլձ՝ բացի խմրական մրցա-
նակէն՝ չանեցաւ հինգ առաջին մրցանակ և կրկ կրկարղ մրցանակ:

Տարք Ակումբ՝ բացի խմրական մրցա-
նակէն՝ չանեցաւ կրկս առաջին և հինգ կրկ-
արղ մրցանակ:

Արտատարղ Ակումբը չանեցաւ կրկս
առաջին մրցանակ:

Արաքս Ակումբ չանեցաւ կրկս կրկարղ
մրցանակ:

Ընդ նանար խանդախատ թեւան սրտ-
նացան մտանտարարղ Պ. Վաճրամ Փա-
փաղեան (Արտատարղ տկումէն), Պ. Սար-
գիս Մկրեան (Ռօպէրթ Գօլձէն), Պ. Վա-
րաղ Փոզարեան (Տարք Ակումբէն) և Պ. Մարտիրոս Գուլամձեան (Ռօպէրթ Գօլձէն):

Ամրաղջ հասարակութիւնը հե ի հե կը
հետևէր մրցումներուն՝ սրղիւնքներս խան-
դախա օրէն ծափահարելով:

Մ Ր Յ Ո Ւ Մ Ն Ե Ր Ո Ւ Ն Ա Ր Գ Ի Ի Ն Ք Ը

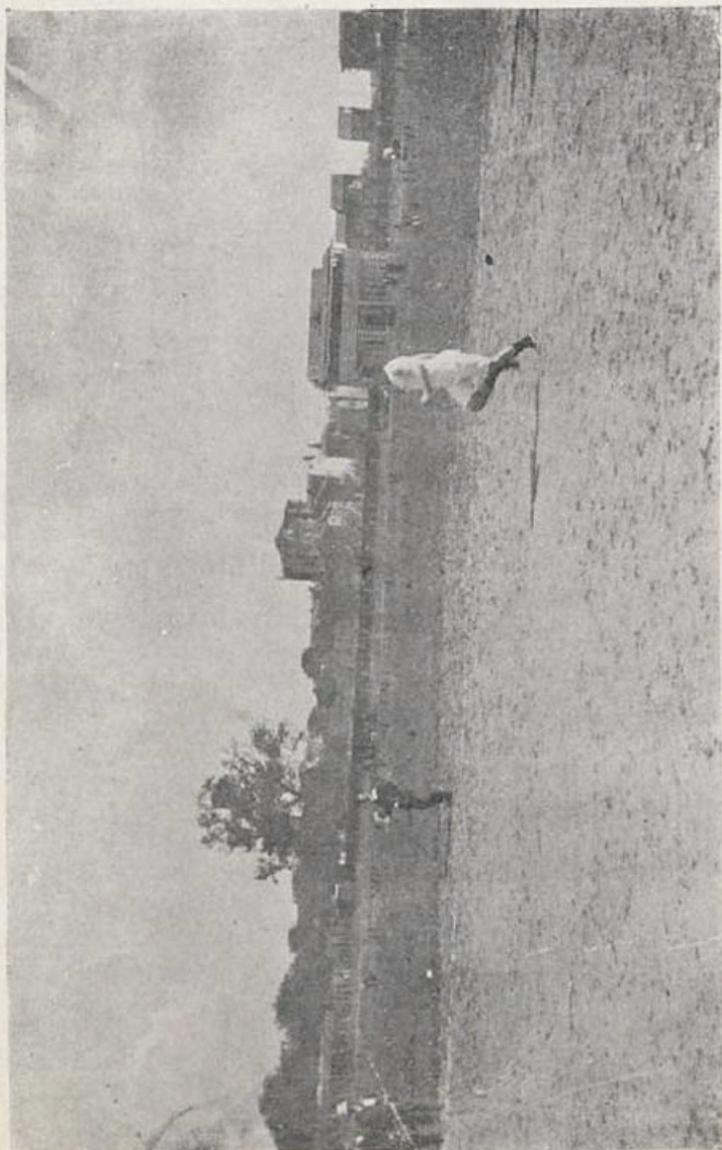
Մրցումներուն սրղիւնքները՝ իրրև րը-
քոր՝ այնքան մեծ յաղթանակներ չևն, սակայն՝ իրրև նախախորձ յուստտու յա-
ջաղաթիւններ են:

Հաշիական Առաջին Ոլմիթիականը, սա-
կայն, կրկս յաղքական րըքօրներ տաղ-
նալից իրեն, մէկ մզն և կէս մզն վաղքի
մէջ, գորս չանեցաւ Գարս չէլմի Արտա-
տարղ տկումէն Պ. Վաճրամ Փափաղեան՝
մէկ մզն և կէս մզն վաղելով Պորոյ հա-
մար անտարկնիտայ արաղաթիւամը:

Ահատաթի սրղիւնքները:

**ՀԱՐԻԻԲ ԵԱՐՏԱ ՎԱՋԳԵ
HUNDRED YARDS DASH**

Առաջին՝ Պ. Սարգիս Մկրեան (Գօլձէն)
Եկրուղ՝ Պ. Կարապետ Նափաղեան
(Արաքսէն):
Բրfor՝ 11 1/6 կրկաղպիկան



Պ. ԱՆՔԻԻ ՄԱՐՄԵՆ
 (Ռ.ՕՊԵՐԱՅԻՆ ԳՅՈՒԼՆԻՆ)
Sarkis Anapian Marzen

ՉՈՂՈՎ ԲԱՐՁՐ ՅԱՏԿՈՒ
POLE VAULT

Առաջին՝ Պ. Մարտիրոս Գոյյումճեան (Քօլէճէն)
Եկերոյ՝ Պ. Վարապ Փողարեան (Տարբէն)
Բրֆոր՝ 8 սաք 9¹/₂ ինչէզ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՆ՝ ՈՒ ՀԱՐԻՐ ԵՄՔՍՍ
HUNDRED YARDS JUNIOR

Առաջին՝ Պ. Զարեհ Պէշիրեան
Եկերոյ՝ Պ. Շահան Յէրճասեան
Բրֆոր՝ 13³/₅ երկվայրկեան

ՍԵՒՍԱՌԱՅԻ ԿԵՏՈՒ
DISCUS

Առաջին՝ Պ. Սարգիս Մկրեան (Քօլէճէն)
Եկերոյ՝ Պ. Վարապ Փողարեան (Տարբէն)
Բրֆոր՝ 102 սաք 3 ինչէզ

ԱՐԿԱՅԻ ԲՆՆԵՐՈՒ ԳԷՄ ՄՐՔՈՒՄ
OBSTACLE RACE

Առաջին՝ Պ. Գեղամ Յովասափեան
Եկերոյ՝ Պ. Միշի Տասեան (Տարբէն)

ՔՍՈՒՐԻՒ ՄՂՈՒՆ ՎԱՋՔ
QUARTER MILE

Առաջին՝ Պ. Հայկ Սէմբճեան (Տարբէն)
Եկերոյ՝ Պ. Պօղոս Նասիպեան (Արարատէն)
Բրֆոր՝ 1 վայրկեան 2³/₅ երկվայրկեան

ԵՐԱՌԹ ԿԵՏՈՒ
SHOT PUT

Առաջին՝ Պ. Վարապ Փողարեան (Տարբէն)
Եկերոյ՝ Պ. Սարգիս Մկրեան (Քօլէճէն)
Բրֆոր՝ 34 սաք 6 ինչէզ

ԲԱՐՁՐՈՒԹԻՐԻՆ ԅԱՏԿՈՒ
HIGH JUMP

Առաջին՝ Պ. Բիւզանդ Կէօղիւպէխանեան (Քօլէճէն)
Եկերոյ՝ Պ. Մարտիրոս Գոյյումճեան (Քօլէճէն)
Բրֆոր՝ 5 սաք 5 ինչէզ

ԿԷՍ ՄՂՈՒՆ ՎԱՋՔ
HALF MILE

Առաջին՝ Պ. Վահրամ Փափաղեան (Արարատէն)
Եկերոյ՝ Պ. Միշի Տասեան (Արարատէն)
Բրֆոր՝ 2 վայրկեան 14²/₅ երկվայրկեան

ԵՐԱՌԹՈՒԹԻՐԻՆ ԅԱՏԿՈՒ
LONG JUMP

Առաջին՝ Պ. Վարապ Փողարեան (Տարբէն)
Եկերոյ՝ Պ. Հայկ Ճօղեան (Տարբէն)
Բրֆոր՝ 16 սաք 6¹/₂ ինչէզ

ԱՐԿԱՅԻ ԲՆՆԵՐՈՒ ՎՐԱՅԻ ՀԱՐԻՐ ԵՄՔՍՍ ՎԱՋՔ
HURDLE RACE

Առաջին՝ Պ. Մարտիրոս Գոյյումճեան (Քօլէճէն)
Եկերոյ՝ Պ. Համադաս Փանտեան (Արարատէն)
Բրֆոր՝ 17 վայրկեան ¹/₅ երկվայրկեան

ԱՆՈՒՄԲՆԵՐՈՒ ՄԵՋՅԻ ՉՈՒՍԿ ԲԱՇՅԻ
TUG OF WAR

Առաջին՝ Տարբ Ակումբ

ՄԷԿ ՄՂՈՒՆ ՎԱՋՅԻ
ONE MILE

Առաջին՝ Պ. Վահրամ Փափաղեան (Արարատէն)
Եկերոյ՝ Պ. Յովհաննէս Ալթանեան (Քօլէճէն)
Բրֆոր՝ 4 վայրկեան 59²/₅ երկվայրկեան

ԵՐԿՈՒ ՄՂՈՒՆ ՀՆԹԱՅԻՐԻ
BICYCLE

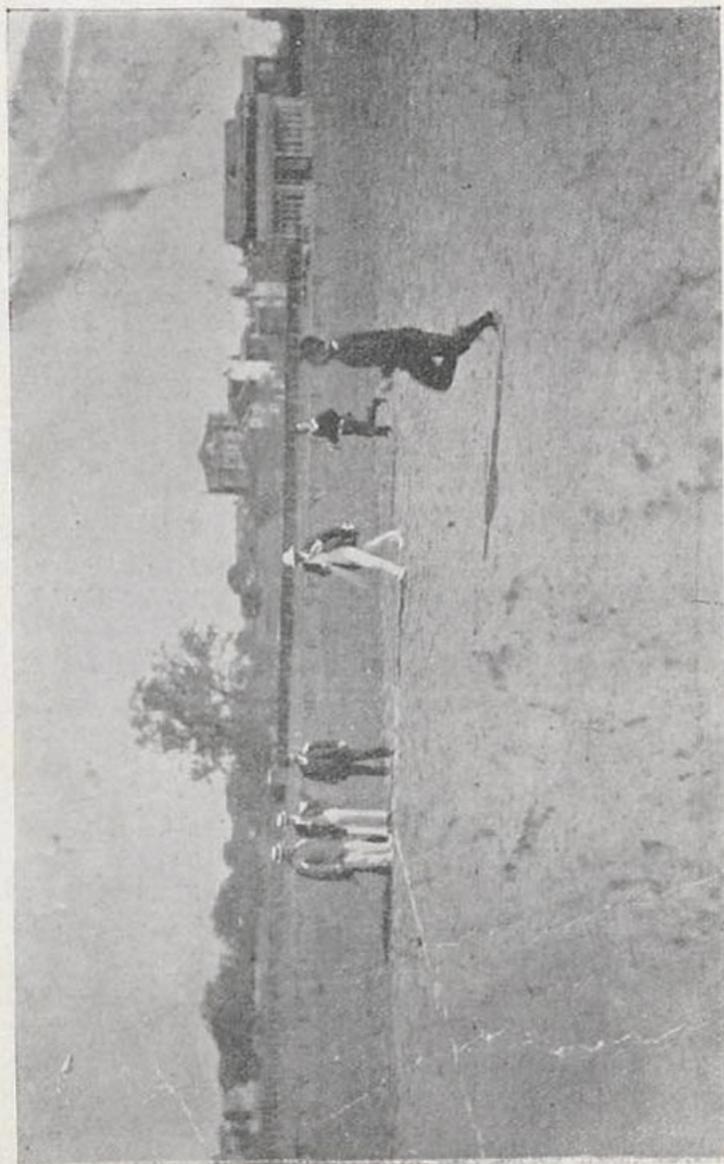
Առաջին՝ Պ. Պերճ Տէօբաճեան
Եկերոյ՝ Պ. Վահան Սխալեան
Բրֆոր՝ 7 վայրկեան 34 երկվայրկեան

ԱՆՈՒՄԲՆԵՐՈՒ ՄԵՋՅԻ ՎԱՋՔ
RELAY RACE

Առաջին՝ Խօպերթ Քօլէճ

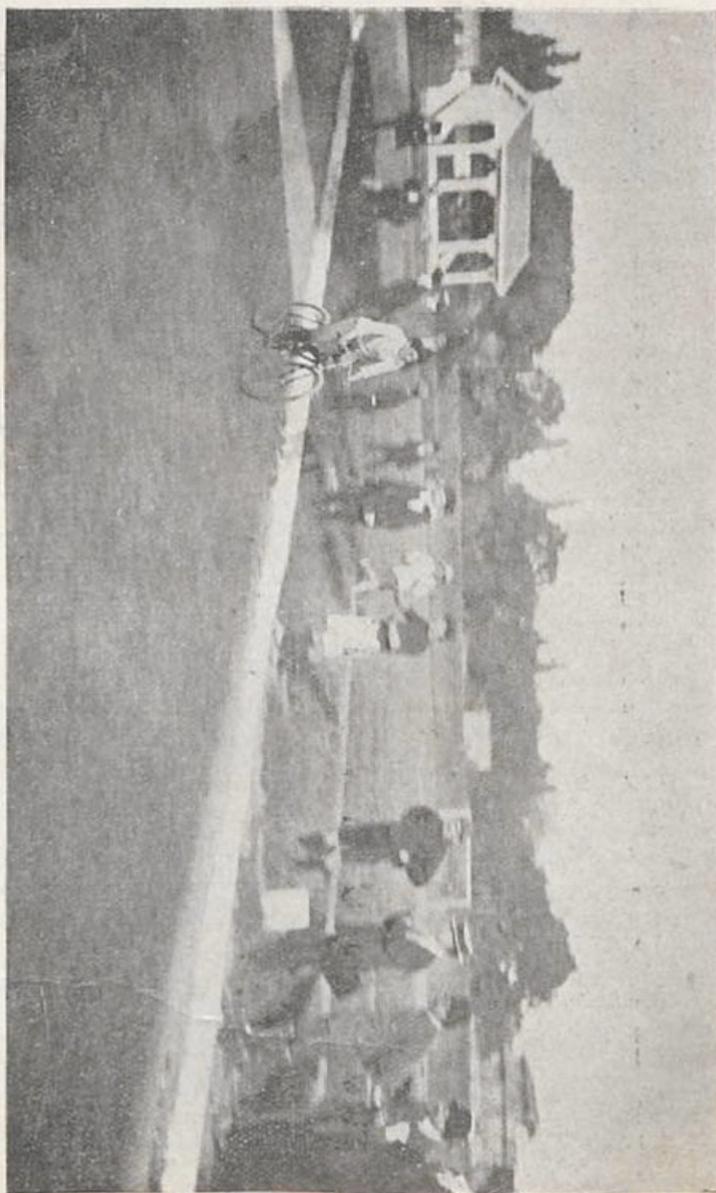
ՊԱՐԿՈՎ ՎԱՋՅԻ
(SAC RACE)

Առաջին՝ Պ. Բարսեղ Յովհաննէսեան
Եկերոյ՝ Պ. Լեւոն Նասիպեան



Պ. ՉԱՐԵԶ ՊԵՆՈՒՆԵՆ
Մականկերն հարթու կուրսու վազքի մեջ

Պ. ՊԱՐՆՆԻՍԻԱՆԻ
Երկրի միջին հատվածի վարժարանում ուսում



ՄՐՅԱՆԱԿԱԲԱՇԻՈՒԹԻՒՆ

Երբ մրցումները աւարտեցան, Օրուան-Թագուհին և Երկու Պատուակաղ-Օրբորդները պատշգամբէն իջան մրցավայր՝ շքապատուած ժիւրիին անդամներէն և օրուան կարգադրիչներէն :

Նախ Պ. Լեւոն Յակոբեան ջերմ ծափերու մէջ կարգաց Բզմիրի Որսարդաց Ակումբին հետագիրք և ներկայացուց Բզմիրէն գրկուած պատուիրակը :

Յետոյ Տիկ. Մարթէն Յակոբեան ոգևորելով ծափահարութեանց մէջ առաջին և երկրորդ հանդիսացողներուն կարծիքէն կախեց միտայները :

Առաջին հանդիսացողները տապան աւելցօծ-արծաթ միտայներ «1911 Մայիս 1-Առաջին Արցախակ» վերտառութեամբ, իսկ երկրորդ կողմները աւին արծաթ միտայ՝ «1911 Մայիս 1 - Երկրորդ Արցախակ» սրձանագրութեամբ :

Չուան քաշկու մէջ առաջին կողմ Տորք Ակումբը և ակումբային վագրի մէջ առաջին կողմ Ռօպերթ Գօլձ՝ տապան մէջմէկ չքազարդ թածակներ, մինչդեռ հասարակութիւնը կր պոսար «կեցցէ՛ Տորք. կեցցէ՛ Ռօպերթ Գօլձ» :

Արջանակարաշխութեան աւարտումէն ետք Կարգադիր Մասնախումբին կողմէ Պ. Լեւոն Յակոբեան շնորհակալութիւն յայտնեց Օրուան-Թագուհի Տիկ. Մարթէն Յակոբեանի, Պատուակաղ-Օրբորդներուն ժիւրիի անդամներուն և միւս հանդիսագիրներուն, Պարտնայ Ակումբներուն, ինչպէս նաև Մարմնավարչութիւնը իր մասնակցութեան սրտ բաժինով օժանդակած էր մրցանակէն յաջողութեան :

Ու մինչդեռ Քնար նուագախումբը փակման քայլերը կը հնչեցնէր, հանդէսը փակուեցաւ, և ներկայ խումբն ընդունութիւնը սկսաւ հեղհեղ զրուիլ ոգևորուած և խանդավառ սաղասրտութեան մը սակ :

ՄԵՐ ԽՕՍԲԸ

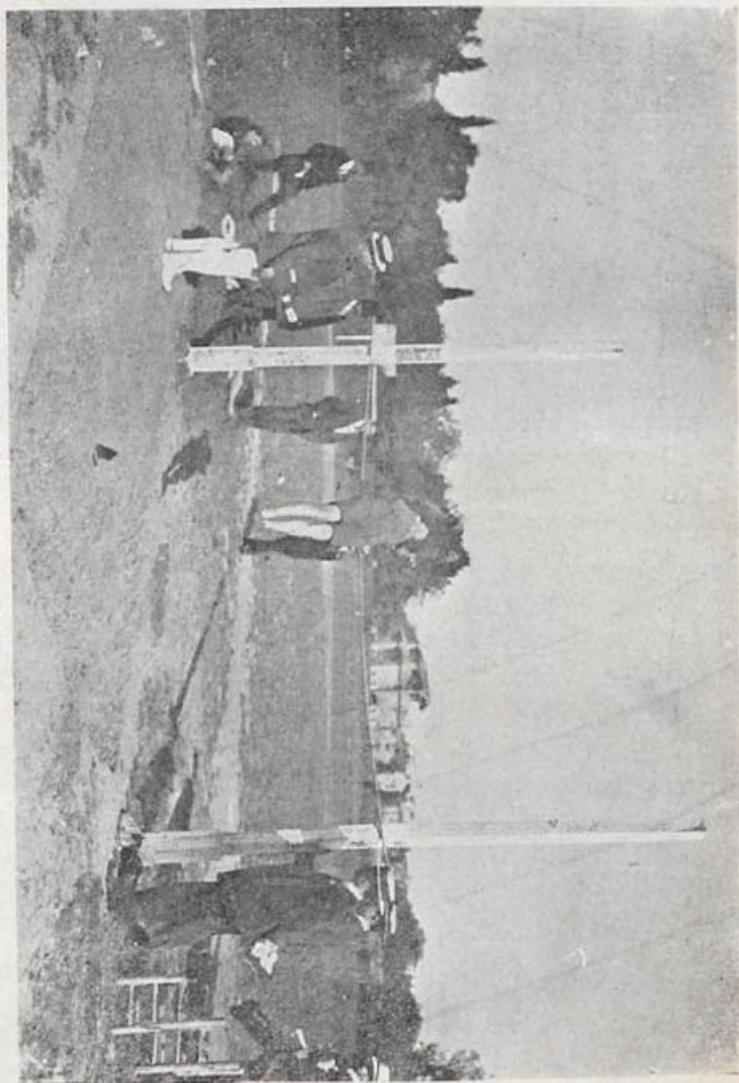
Սմբարդութիւնս իր շնորհասրտութիւնները, և ժանաւանդ շնորհակալութիւնները կը յայտնէ Պարտնայ Ակումբներուն, որոնք չմերժելով Սմբարդութեան հրաւերը՝ փութացած էին բերել իրենց աջակցութիւնը այս ձեռնարկին յաջողութեանը համար :

Մայիս Աւելի Արջանակէն զտած համակիր ընդաներութիւնը և սրտապնդիչ քաջակերութիւնը, ինչպէս նաև դատաներու խաբը արծաղանդած ոգևորութիւնը, հաւատարմ մըն են ի՛նչ կեանքի մը նշույլը կայ տակաւին մեր երակներուն մէջ :

Ու այդ կեանքի նշույլը ոգևորելու և ուսձայնելու համար Սմբարդութիւնս ոչ մէկ ջանք և ոչ մէկ զոհողութիւն պիտի ինայէ իր կողմէ՝ համարում գոյացուցած լլլալով որ ամէն վայրերու երխտասարդութիւնն ալ պիտի մասնակցի և պիտի օժանդակէ իր ջանքերուն :

Արդէն, յայտնուած բազմակիւ փափարներու վրայ, մտազրութիւն կայ աշտան մեծ մրցում մը կազմակերպել Պոսայ և Բզմիրի փութուցոյի ակումբներուն միջև, առիթը տալով որ զանազան վայրերու հայ երխտասարդութիւնը այսպէս շփման մէջ մտնէ իրարու հետ :

Պոսայ մէջ կազմակերպուելու վրայ եղող Մարմնամարզական Միութեան հետ պէտք է դատաներու մէջ ալ կազմուին նմանօրինակ ակումբներ, միացած ուժերով սկսին լուրջ աշխատանքի, փորձեր և վարժութիւններ կատարեն, որպէսզի կարելի լլլայ յաջող տարուան Հայկական Երկրորդ Ոլիմպիականը մէջտեղ հանել համախորտած ուժերով, ընդհանուր մասնակցութեամբ և համագործակցութեամբ հանդամանքով : -



Պ. ԽԱՐՏԻՔԱՆՆԻ ԳՈՒՅՈՒԹՅԱՆ ԶԵՆՈՒՆ
 (ՊՕՊԻՏՅՈՒ ԳՈՒԼՅԱՆԻՆԵ)
Բարձրագույն դասընթացի մեջ

ՌՕՊԷՐԹ ԳՕԼԷՃԻ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ

Ռօպէրթ Գօլէճի տարեկան դաշտալին մրցումները տեղի ունեցան Մայիս 7ին, շաբաթ օր, վարժարանին մասնաւոր մրցավայրին մէջ, Ամերիկեան Ընդհանուր Հիւսիսաստիս նախագահութեան տակ:

Մրցումները ընդհանուր աւժամբ չունէին նախորդ տարիներու պէտքութիւնը, մասնաւոր ահար նամար սր նայ և սրվար ուսանողները մեծ մասով ձեռնարկ մնացած էին:

Յիսուս Էաւրս վազքի մէջ առաջին էր Պ. Բաւրայիակս՝ $5\frac{3}{5}$ երկվարկեան ըրբօրով: Նախորդ ըրբօրն էր $5\frac{2}{5}$ երկվարկեան, շահուած Պ. Սարմասեանի կողմէ, 1911ին:

Չողով ցատկերու մէջ առաջին էր Պ. Քօքլինօթիս՝ 10 սար ցատկերով: Նախորդ ըրբօրն էր 10 սար 3 ինչէկ, շահուած Պ. Տօրիգասի կողմէ, 1905ին:

Ալուաուակ ցետկերու մէջ առաջին էր Պ. Տրմաս՝ 93 սար 1 ինչէկ նետկերով: Նախորդ ըրբօրն էր 129 սար, շահուած Պ. Տօրիգասի կողմէ, 1907ին:

Հարիւր Էաւրս վազքի մէջ առաջին էր Պ. Աֆաէլոս՝ 11 երկվարկեանն նամներով, նախորդ ըրբօրն էր 10 երկվարկեան, 1907ին Պ. Բաւրայիակսի կողմէ, շահուած:

Բարձր ցատկերու մէջ առաջին էր Պ. Մարտիրոս Գուլումէեան $5\frac{3}{4}$ սար ցատկերով: Նախորդ ըրբօրն էր 5 սար $7\frac{1}{2}$ ինչէկ, Պ. Մարմուրիսի կողմէ, 1905ին շահուած:

Կես մրցն վազքի մէջ առաջին էր Պ. Վահրամ Փափագեան, 2 վարկեան $16\frac{3}{5}$ երկվարկեանն: Նախորդ ըրբօրն էր 2 վարկեան և $14\frac{1}{5}$ երկվարկեան՝ շահուած 1905ին Պ. Զօթօսի կողմէ:

Երկար ցետկերու մէջ առաջին էր Պ. Սիւնիսիս՝ 33 սար 7 ինչէկ նետկերով: Նա-

խորդ ըրբօրն էր 41 սար՝ 1906ին Պ. Տօրիգասի կողմէ, շահուած:

Արգիլիներու վազք վազկերու մէջ առաջին էր Պ. Տանարինոս՝ $18\frac{1}{5}$ երկվարկեանն: Նախորդ ըրբօրն էր $16\frac{2}{5}$ երկվարկեան, շահուած 1910ին Պ. Վօլօճասի կողմէ:

Երկարնոթիս ցատկերու մէջ առաջին էր Պ. Ասամանթիակս 18 սար 3 ինչէկ իտակերով: Նախորդ ըրբօրն էր 20 սար $9\frac{1}{2}$ ինչէկ, շահուած 1907ին, Պ. Քասէրօֆի կողմէ:

Քաստրոզ մրցնի մէջ առաջին էր Պ. Վահրամ Փափագեան 1 վարկեանն: Նախորդ ըրբօրն էր $5\frac{5}{2}$ երկվարկեան, շահուած 1909ին, Պ. Բաւրայիակսի կողմէ:

Քար ցետկերու մէջ առաջին էր Պ. Սիւնիսիս՝ 50 սար նետկերով: Նախորդ ըրբօրն էր 64 սար $9\frac{1}{2}$ ինչէկ, շահուած 1906ին Պ. Տօրիգասի կողմէ:

Երեք քաղ ցատկերու մէջ առաջին էր Պ. Թէօֆանիս՝ 40 սար $6\frac{1}{2}$ ինչէկ ցատկերով: Նախորդ ըրբօրն էր 45 սար $\frac{1}{2}$ ինչէկ, շահուած 1910ին, Քրիսթօստօրօֆի կողմէ:

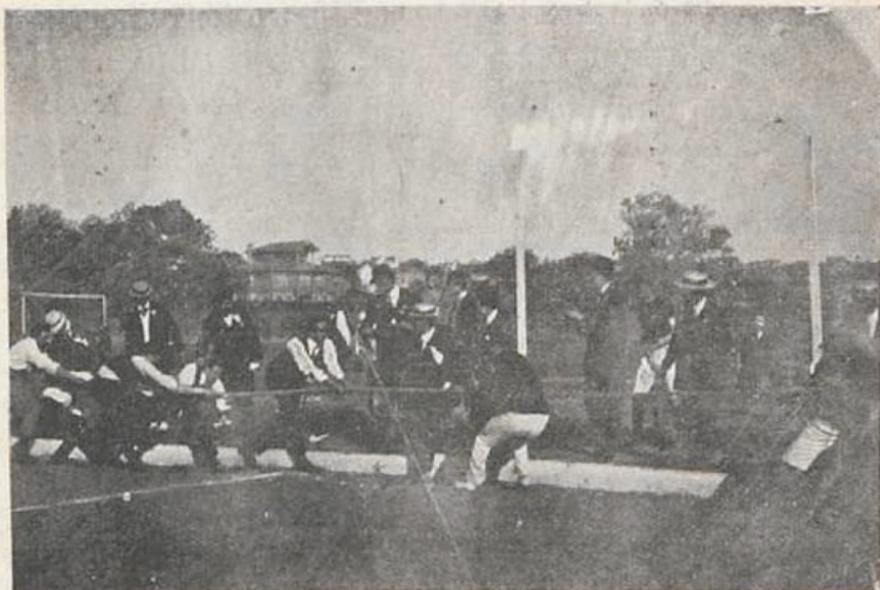
Մեկ մրցն վազքի մէջ առաջին էր Պ. Վահրամ Փափագեան, 5 վարկեան $3\frac{3}{5}$ երկվարկեանն: Նախորդ ըրբօրն էր 5 վարկեան $\frac{3}{5}$ երկվարկեան, շահուած 1910ին, իր կողմէ:

ԻԶՄԻՐԻ

ՕՍՄ. ՀԱՅ ՈՐՍՈՐԴԱՅ ԱՎՈՒՄԲԸ

Իզմիրի Օսմ. Հայ Որսորդաց Ակումբը այն սակաւաթիւ. Հայ Միութիւններէն է, որոնք սահմանադրութեան վաղորդային կողմուած, կրչուն իրենց զայտթիւնը սրահէլ մինչև սցօր՝ ձեռագնակ ուսճանալով և կատարկազարմուելով:

Որսորդաց Ակումբը՝ աչաղէս 1908ին կազմուած՝ նպատակ ունի մըրում տալու,



ՏՈՐՔ ԱՎՈՒՄԻ ԵՒ ՀՍՅ ԱՎՈՒՄԻ
Չուսկի հաշերու մեջ



ԳՍԱՆ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐ
Հարկար կուրսու փազջի սկսած ասկեի

ԿԱԶՄՈՒՈՂ ԱԿՈՒՄԲՆԵՐՈՒՆ՝
Կ Ա Ր Ե Ւ Ո Ր

մասնաւորապէս սրտորդութեան և բնոյճան-
րապէս՝ սրտաներու և մարմնակրթութեան :

Ակումբը, 200ի մօտ անդամներէ բաղ-
կացած շրջի սրտորդական տեսար խումբէ
մը, ունի խաղերու և զբօսարանի ճիւղեր,
ինչպէս նաև ֆուտբոլի երկու խումբեր՝
ամբողջ ապէս Հաշերէ կազմուած :

Ակումբը ցարկ կազմակերպած է բազ-
մաթիւ սրտորդական շրջապայութիւններ,
ընկերային ինչոյցներ, սրտայներ և մը-
ցումներ, և Իզմիրի մէջ կը վայելէ բոլոր
համակրութիւն :

Պարտաճայ ակումբները ստիժը պիտի
ունենան իրենց Իզմիրի ընկերակիցը վա-
շիկրու Պարտայ մէջ, այս աշնան, Հայ Մարմ-
նամարզական Միութեան կողմէ կազմա-
կերպուելիք աշնանային մրցումներու պա-
հուն :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ
ՆՈՐ ԱԿՈՒՄԲՆԵՐ

Իրապէս յուսադրիչ է այն սղեւորու-
թիւնը, որ ստացած են զանազան վայրե-
րու հայ երիտասարդները՝ իրենց շաղաք-
ներու մէջ Մարմնամարզական Ակումբներ
կազմակերպելու համար :

Մեր նախորդ թիւերով ծանուցած նա-
րակազմ ակումբներէն զոտ, զանազան
վայրերու մէջ ալ ջանքեր կ'ըլլան նամարի-
նակ ակումբներու կազմութեան համար :

Այսպէս, ինչպէս մասնաւոր նամակներ
կը տեղեկանանք, Պարտիզակի, Ռօտսթիօի
և ուրիշ տեղերու մէջ ալ ձևանարթներ կ'զած
են մարմնամարզական ակումբներու կազ-
մակերպութեան :

Սամնյմէ զոտ, կ'իմանանք թէ, Պարտայ
զանազան ակումբներն ալ, ինչպէս Սամա-
թիոյ ժողովուրդ կտարանք և Շիշլի Հայ
երկես Միութիւնը, իրենց վրայ պիտի ա-
ւելցնեն մարմնամարզի ճիւղեր, ինչպէս
ունին արդէն Սկիւտարի Բաֆֆի Միւ-
թիւնը, Գաորգուղի Հայ Ակումբը և
ուրիշներ :

Խմբագրութիւնն, զիւրութիւնն ստալու
համար զանազան վայրերու երիտասարդու-
թեան՝ մարմնամարզական ակումբներու
կազմակերպութեան ստիժն ընկելիք ձեռ-
նարկներն, միւս կողմէ փափաքելով որ
բոլոր կազմուելիք ակումբներուն մէջ ալ
նպատակի և ձևանարթներու նոյնութիւն մը
պահպանուի, պատրաստած և մեծաքանակ
տպագրած է մարմնամարզական ակումբ-
ներու համար տեսար կանոնադիր մը :

Պատրաստուած կանոնադիրը կրնայ
պատշաճից ամէն վայրերու : Եւ արդէն,
կանոնադիրէն մէջ բաց ձգուած են այն
տեղերը՝ որոնք կը վերաբերին կազմութեան
թուականին, կազմուած վայրին, ակումբի
անուան, անդամաձայներու քանակին
եյն, ու կազմուող ամէն ակումբ, իր տե-
ղական պարմանները նկատի առնելով,
կրնայ լեցնել զանոնք :

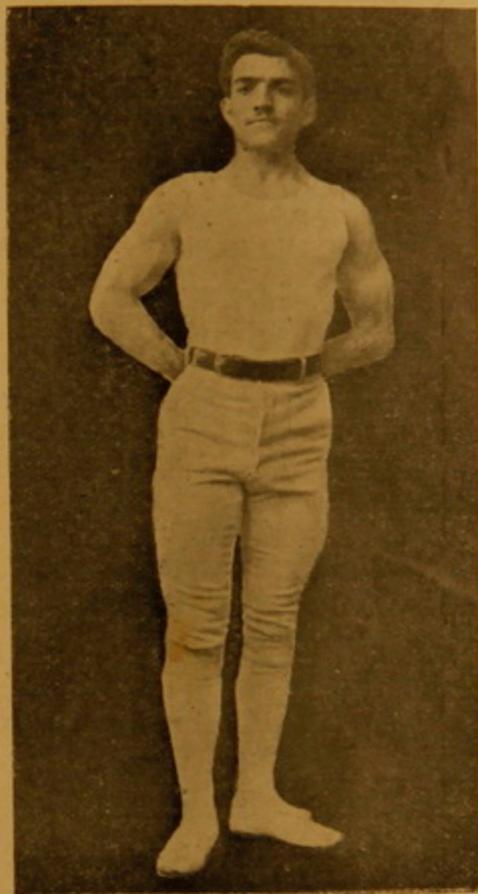
Բոլոր կազմուող ակումբները կրնան
հայթայթել մեր խմբագրութեանէն անձնապէս
կամ նամակով՝ այդ կանոնադիրէն ուղուած
քանակութեամբ, իւրաքանչիւր 50 օրի-
նակը 20 դրոշի հաշիւով :

Ամէն փափաքով իբր նմուշ կրնանք
զրկել 20 փարայի փուլի փոխարէն :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ
Բ Ա Ն Ա Խ Օ Ս Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

Գումգալուի Ասպարէզ կտարանական
Միութեան հրատարակած մեր խմբագրութեան
անդամ Պ. Շուարշ Բրիտան քանախօսեց
ընդհանր լսարանի մէջ՝ բազմաթիւ ներկա-
ներու սոջն :

Պ. Բրիտան ընդհանուր տեսութիւն մը
ընելով մարմնակրթութեան մասին՝ թուեց
մարմնամարզի անհրաժեշտութիւնը, զանա-
զան մարմնամարզական զրութիւններու



Պ. ՄԱՐՏԻՐՈՍ ԳՈՒՅՈՒՄՃԵԱՆ
(ՌՕՊԷՐԹ ԳՕԼԷՃԷՆ)

Զոյրով ցատկերու եւ սրգելներու վրայ
վազի մեջ առաջին հանդիսացած



Պ. ԲԻԵՉԱՆԻ ԿԷՉԻՊԷՅԻԲԵԱՆ
(ՌՕՊԷՐԹ ԳՕԼԷՃԷՆ)

Բարձրաքիւն ցատկերու մեջ
առաջին հանդիսացած

սարքերու թիւեր , և կոչում բրաւ երկուս- սարգու թեան՝ որպէս ի բնոյ միտքին չափ նաև խնամք տանին ի բնոյ ազմէնին և հետեւին մարմնամարզի :

Բացարար թեանց ընթացքին Պ. Պ. Եզնիկ և Եզնիկ Բաջունի փորձերը ի բնոյ մարմն- նին և չարժանեան վրայ ցոյց կուտային :

ՌՈՒՍՃՈՒՔԻ ԱՐՏԱՒԱԶԴ ԱՎՈՒՄԲԸ

Ռուսնու գի մեր թղթակիցը կը գրէ . « Բազաքի մէջ խումբ մը Երեսասարգաներու նախաձեռնութեամբ վերակազմուեցաւ : Հայ- կական Արարատ Մարզիկ խումբը , սը բա- ւական տանէ ի վեր անորոշ գրա թեան մէջ կը գտնուէր : Իր նպատակն է մարմնամարզը կիրարկել իր բոլոր ձեւերուն տակ : Այս խումբը իր հինգ սարուան գոյութեան մէջ պատուարեր եղած է հայութեան համար՝ տեղիս տարեկան միջնագլխին մը շարժաններն մասնակցելով : Իր անդամներն պարմներ Ս . Բազրահան և Կ . Մխիթարեան նկատելի յաջողութիւններ ունեցած են անցեալ տարի : Ռումբը իր մարզանքներուն վերականգն է Մայիս մէկին» :

ՀԱՅ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱՎՈՒՄԲ ՄԸ

Բաջօրնիայի Ֆաւրը յազաքին մէջ 1910ի վերջերը հայ երկուսասարգութեան նախաձեռնութեամբ կազմուած է Հայ Մար- զական Ակումբ մը , սը միջեւ այսօր ունե- ցած է բազմաթիւ անդամներ : Ակումբին նպատակն է մասնաւորապէս հայ նորահաս սերունդին ֆիզիքական զարգացման աչ- քատիղ : Ակումբին անդամները կը կատարեն մարմնամարզական խաղեր գրեթէ ամէն օր , և չարթիտան մէջ յանի մը անդամ ալ զինավարժութեան փորձեր :

ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆԻ ՄԷՋ
ՅՈՒԹՊՈՒ

Միլանի մէջ տեղի ունեցած ֆութպոլի ընդհանուր մրցման մէջ Զուիցերիացիք և Իտալացիք երկ-երկու կողմ իրարու հաւա- սար եղած են : Իտալացիք և Ֆրանսացիք զարձեակ երկ-երկու կողմ հաւասար եղած են , իսկ Զուիցերիացիք երկուքի գլխ հինգ կողմ Ֆրանսացիներուն յաղթած են :

Պելճիքացիք մէկի գլխ հօթը կողմ Ֆր- անսացիներուն յաղթած են :

ԸՄԻՆՏԵՍՄԵՐՏ

Միլանու գլխի մէջ տեղի ունեցած բմրշա- ձարտութեան մրցումն մէջ ստաջին եղած է Հանա Շփարը , երկրորդ՝ Բեթթովիչ , եր- րորդ՝ Զիլիբլա :

+ Ամերիկա , Ֆրանսիոյ և Եւսեպիւս- թիլիբլաի միջեւ տեղի ունեցած բմրշամար- տութեան մէջ ստաջին եղաւ Ֆրանսիոյ :

+ Ամերիկայի մէջ բմրշամարտ մը տեղի ունեցաւ նաև Ալպիլանթմանթիւնի և Եւստաֆ Հասանի միջեւ : 55 վայրկեանէն ստաջինը յաղթող եղաւ :

ԳՍԱԿԸ

Քանդակի մըն վաղիւ աշխարհի ըր- քորը չաճեցաւ Անգլիացի Շփիլա , այց հե- սաւարտութիւնը կարելով 3 ժամ , 37 վայրկե- ան և 3/5 երկրպրկեանէն : Նախկին ըր- քորը սը երեք ժամ , 40 վայրկեան և 20 երկրպրկեան էր կը պատկանէր զարձեակ Անգլիացի մը՝ Պլալերինի :

ՎԱՅԻ

Պոսթինի մէջ տեղի ունեցաւ 12 մըն վաղիւ մըջում մը Անգլիացի նշանաւոր վաղիւ Ալիքիւս Շրքալի և Սկոթլանդի Ֆրէա Բաւիլլի միջեւ , ստաջինը սը մէկ վաղի- ան տարբերութեամբ յաղթմանակը չաճե- ցաւ՝ այց հետաւորութիւնը կարեց 1 ժամ , 6 վայրկեան և 23 երկրպրկեանէն :

ՄԵՐ ՄԱՍՆԱԴՈՐ ԼՈՒՍԱՆԿԱՐԻՉԸ

Մեր մասնաւոր լուսանկարիչն է Միլնո , որան խնամքով կը պատրաստուին Մարտ- եանարդի թէ զաչապին և թէ մասնակի լուսանկարները : Մեր լուսանկարիչին հաս- ցին է Բերա , Շրտակ ձամբայ , Ռուսական գեապանաւան զվմայ , սը կրնան զիմիկ մանաւանդ անոնք որոնք կ'ուզեն լուսա- նկարուիլ մարմնական տեսակէտով :

- Պասալիսմուսու՝ Կ. ՌԵՆՃԵՍԿ
- Աեսօմուսէ՝ Ե. ԳԲԻՍԵԱՆ
- Տպագրութիւն՝ Հ. ԹԻՐԵԱԳԵԱՆ

Ն Ա Մ Ա Կ Ի Փ Ո Խ Ա Ր Է Ն

Յարուքիւն Աստուածական (Էսթրնէ) .—
Ստացանք և զրկեցինք :

Խորէն ժամկոչեան (Աֆրոն Գարա Հիասր) .—
Ղրկեցինք և նամակով ալ պատասխանեցինք :

Գրիգոր Աստուածական (Պարտիզակ) .—
Փութով պիտի ստանաք սպազբաւած :

Թորոս Սօնեան (Կէրթէ-Աթաթիոն) .—
Նոր բաժանորդներուն ալ զրկուեցաւ :

Անուշաւան Քիւրճեան (Բզմբիթ) .—
Բարձրացուցինք ուզուած քանակութեան :

Մկրտիչ Փափագեան (Գուրթպէլէն) .—
Ձեր փոփոքին համաձայն :

Արեակ Թիւրքիւնեան (Անուս Բերդ) .—
Նոյնպէս :

Աղբակ Պալեան (Բզմբ) .—
Բարձրացուցինք ուզուած քանակութեան :

Մասրես ժամկոչեան (Մանչէսթր) .—
Շնորհակալութիւն Ձեր համակրական նամակին համար :

Մկրտիչ Կարապետեան (Յիլլիպէ) .—
Պիտի զրկենք ուզուածին չափ :

Պօլոս Փիլիպոսեան (Թօտտիթօ) .—
Պիտի ստանաք սպազբաւած :

Անսոն Շահրիլեան (Թուսճուղ) .—
Ստացանք զրկած գումարնից :

Հայ Ռուբիկոս Ակումբ (Բզմբ) .—
Տեղեկութիւններ պիտի ստանաք ձեր պատասխանակէն :

Ասրիս Արմաւազեան (Թաղա) .—
Ղրկած էինք փոսթով :

Լեւոն Լանլիս (Ամասիա) .—
Ղրկեցինք փոսթով :

Մարգար Փախչոնեան (Վան) .—
Ղրկեցինք ուզուածին չափ :

Սեպուհ Մանուկեան (Երզնկա) .—
Համաձայն ենք և զրկեցինք ուզուածին չափ :

Համբարձում Զինկոզեան (Կիրքիւն) .—
Ղրկեցինք :

Յարուքիւն Աստուածական (Հոյկոյ) .—
Ղրկեցինք :

Աղբակ Մամնեան (Մարթիթ) .—
Ղրկեցինք բաժանորդներուն :

Խորէն Կորիկեան (Օրտա) .—
Ստացանք զրկած գումարնից և զրկեցինք նոր բաժանորդներուն :

Յարուքիւն Տեքեան (Տրապիզոն) .—
Կարգազրկեցինք :

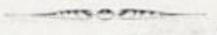
Յակոբոս Մկրտիչեան (Վէրթիթիօփրի) .—
Ղրկեցինք :

Ալեքսանդր Խոչասուրեան (Թաշա) .—
Ղրկեցինք բաժանորդներուն :

Ներսէս Եղիսկ, Գանիկեան (Աստանա) .—
Ղրկեցինք ջոյց տրուած հոսպէններուն :

Յարուքիւն Տեքեան (Ռոբիա) .—
Ղրկեցինք :

Օր. Սիւրանուհ Բակեան (Թաղա) .—
Համաձայն ենք յանձնել ձեր պարձակալ Պ. Սարգիս Աթմաճաճեանի :



ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Պ Ա Տ Կ Ե Ր Ա Ջ Ա Ր Դ Ա Մ Ս Ա Թ Ե Ր Թ

ՏՆՕՐԷՆ՝ ՇԱԻԱՐՇ ՔՐԻՍՏԵԱՆ

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Թուրքիա

Տարեկան 20 Դրուշ

Արսուսահանուի

5 Գրուշ

ԶԵՌՔԷ ԵՐԿՈՒ ԴՐՈՒՇ

ՀԻՆԳ ԿԱՆԽԻԿ ԲԱԺԱՆՈՐԴ ԳՏՆՈՂԻՆ
ՄԷԿ ՏԱՐԵԿԱՆ ՆՈՒԷՐ

ԾԱՆՈՒՑՈՒՄՆԵՐ Կ'ԸՆԴՈՒՆՈՒԻՆ ԴԻԻՐԱՄԱՏՉԵԼԻ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՎ

ՈՐ ԵՒ Է ԴՐԱՄ ԵՒ ԳՐՈՒԹԻՒՆ ՊԷՏՔ Է ԴՐԿԵԼ՝

Կ. Պոլիս, Կարաբա, Հալեպ խան, թիւ 6

Halep-Han, Galata, Constantinople, No. 6

Խմբագրատանը բաց է Կիրակիի օր

Կէտօրէն տոմար 9-12 եւ կէտօրէն հատ 1-4