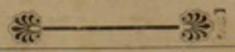


11

ՄԱՐՄԵՆԱՄԱՐԶ

ԳԵՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԵՄՍԵԹԵՐԹ

Ա. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 6



1911 ՅՈՒԼԻՍ



ԿԵՆԴՐԱՆԻ ԱՐԶԱՆ ՄԸ

ՍՏՅՈՒՆԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՒՆՆԵՐ

ԱՐԱԳԱՆԾ, Գրական չարաթափերթ, Ա. թիւն մինչև 7 թիւ, ճիւղ բովանդակութեամբ: Իւրաքանչիւր թիւին զինն է մէկ գրուչ: Կը գանուի բարբրազրազաւսաներան քով: Գաւառներին բաժանորդագրութեան համար պէտք է գիմկ, Պոլիս, Պապր Ալի ճատաւսի, թիւ 52: Տարեկան բաժնեզին 60 դրչ:

ՃԱՆԹ, Կրթամեայ գրական և գեղարուեստական հանգէս, գեղեցիկ բովանդակութիւնով: Ստացանք Ա. Բ. և Գ. թիւերը: Խժրագրապետ Մերուժան Պարսամբան: Տարեկան բաժնեզին Պոլիս 40 դրչ., գաւառ 45 դրչ., արաստահման 10 ֆր: Հասցէ՝ Ղալաթիա ճամի Գափուսի, թիւ 9, Տպարան Շանթ:

ԺԻՐԱՅՐ, Յեղափոխական առաքեալին կենտարրութիւնը, Պատկերազարդ զըրեց Գեարգ Վարդ, Ապանեան, հրատարակութիւն Գրքճեան գրասան: 1911, Կ. Պոլիս: Գին 6¹/₂ դրուչ:

ԵՐԿԻՆՔ ԵՒ ԵՐԿԻՐ, սրբազան սղբերգ Լորս Պալբրնի, հրատարակութիւն Գրքճեան գրասան: Գին 2 դրչ:

ՍԿԶԲՈՒՆՔ ՔԱՂԱՔԱԿԱՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԵԱՆ, հեղինակ Մինրան Յովհաննեսեան, հր-

ատարակութիւն Գրքճեան Գրասան Գին 5 դրչ:

ՀՈՂԱԳՈՐԾ ԸՆՏԱՆԻՔԻ ՄԸ ԿԵԱՆՔԸ, հեղինակ Հանրի Մարտան, թարգմանիչ Գ. Ա. Մարթեան, 450 էջ և պատկերազարդ: Գին 10 դրչ:

ՆՕՐԱ, զիպակ հին քրմական աշխարհէն, հրատարակութիւն Փիչթօֆճեան գրասան: Գին 1 դրչ:

ՍԱՍՈՒՆՅԻ ԴԱԻԹ, հեղինակ Գաբրիել Եպ. Մրուանճեանց, հրատարակութիւն Փիչթօֆճեան գրասան, զին 2 դրուչ:

ԿԱՆԺԻ ՄԱՐՔԻԶՈՒՀԻՆ, զիպակ, հրատարակութիւն Փիչթօֆճեան գրասան, զին 1¹/₂ դրուչ:

ՍԻՊԵՐԻՈՅ ՓԱԽՍՏԱԿԱՆՆԵՐԸ, թարգմանեց ֆրանսերէնէ Կարապետ Պետեկեան զին 1 դրուչ:

ՆԱԽԱԽՆՄՈՒԹԵԱՆ ԳԱՂՏՆԻՔ, պատմական զիպակ, հրատարակութիւն Փիչթօֆճեան գրասան: Գին 1 դրուչ:

ԳՐՈՅ ՈՒ ԲՐՈՅ, հեղինակ Գաբրիել Եպ. Մրուանճեանց, հրատարակութիւն Փիչթօֆճեան գրասան, զին 5 դրուչ:

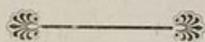
ԴԷՊԻ ՀԱՅԱՍՏԱՆ, հեղինակ Բաուլ Ռորպախ թարգմանիչ Վ. ճանիկեան, հրատարակութիւն Փիչթօֆճեան գրասան, զին 5 դրուչ:



ՄԱՐՆԵԱՄԱՐԶ

ՊԵՏԿԵՐԵԶԱՐԴԻ ԱՄՍԵԹԵՐԹ

Ա. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 6



1911 ՅՈՒԼԻՍ

ՄՐՑՈՒՄ ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ

Առանց բացառութեան ամեն այր թե կիև սարքեր ձեռնու սակ եւ իրենց կարողութեան ու նոյնիսկ անդի շարժմըն ալ, իրենց արտաքին արդուարդիկն մեծ խնամք կը ստնին:

Արդեօք պիտի կրնանք իրենց կողմէ նոյն հաստատարական պատասխանը սալ իրենց մարմնիկն տրուած խնամքի մասին: Ապահովապէս ոչ որովհետեւ շատ հազուադէպ է թիւր անունը՝ որով իրենց մարմնիկն խնամքի կարեւորութիւնը ու անոր գեղեցկութիւնը բնութեամբ եւ ու այդ ուղղութեանը կը գործեն:

Շատեր արդուարդի կորածութեանց հետեւած ըզբայու հասար իրարու հետ այդ տեսակետով կը մրցին. սակայն մրցումի ձեռն մըն է որ հանդուրձեւորու միայն հիմնուած է. բայց պէտք է նկատել թե անմտեր յի որ իրարու հետ կը մրցին այդ հազուադէպ եւ կոշիկները, ու երբ խեղճի մարդիկ այսպիսի անխելք մրցում մը օգտակար կը նկատեն ու անոր ուժ կուտան, յենք կարծեր որ բնական ու գեղեցկագիտական մրցում մը անբնական ու անբարոյական նկատեն:

Մարմնաւարդ ի ստեղծութիւնը ներկայիս մարմնական գեղեցկութեան մրցում մը կազմակերպելով, այնպէս կը հաստատու թե բաւական խրատը եղած կ'ըլլայ սխալելով երկտես երիտասարդութիւնը որպէսզի իրենց մարմնիկն սակ գոնէ այն խնամքի կեար որ իրենց հազուադէպ կը գոնեն:

Այս առաջին մրցումը միայն այրերուն վերապահուած է: Լուսանկարները պատշաճ մեղմութեանը մը պէտք է Մարմնաւարդ ի խնամքութեան ուղարկուի միկնել հոկտեմբերի վերջերը:

Իբր մրցանակ որոշուած նուէրները, ինչպէս նաեւ մրցանակ յարակից մանրամասնութիւնները Մարմնաւարդ ի յաջորդ թիւով պիտի յայտարարուին:

Անենէն գեղեցիկ մարմնի մեկնող առաջին երեքին պատկերները Մարմնաւարդ ի մէջ պիտի հրատարակուին ու օրաքերքերու մէջ յայտարարուին:

ԽՄԱՍ.ԳՐԹԻԹԻՆ

ԲՆԱԽՕՍԱԿԱՆ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՕՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ԵՒ

ԱՆՈՆՅ ԿԻՐԱՌՈՒԹԻՒՆԵՐ, ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹԵԱՆ ՄԷՂ

Ջ Գ Ե Ս Յ

Ուսումնասիրելով օղին աղերսը սղոց վարքին հետ, Տէրազբը այնպէս գտած է թէ չափազանց խոնաւութիւնը, ծանրաշտփական անկանոնութիւնները, հոլի անկանոնութիւնները առաջ կը բերեն յոսի վարք: Օղին՝ հոգւոյն վրայ ունեցած այս յոսի ազդեցութիւնը նկատի առնելով է որ Լոնտոնի մէջ գրամատուներու պաշտօնեաներու թող չի արուիր համարակարգութեան վերաբերեալ շատ կարեւոր աշխատութիւններով զբաղիլ՝ երբ օղը խիստ մասախրատաւ է: Փորձուած է որ օղին բարեխառնութիւնը մեծ ազդեցութիւն ունի նաեւ սճիբներու, անձնատարմութեանց վրայ: Գործաւորները քիչ գործ կը տեսնեն՝ երբ օղը գէշ ըլլայ, արեան ճնշումը կը փոխուի:

Այս զխաղի փորձերը ցոյց կուտան զգեստներու կարեւորութիւնը: «Մեր բզեղեանները, լնչպէս կ'ըսէր Liebig, չափով մը անուճղի տեղ կը բռնեն»: Արդ, սղաք համեմատաբար չափահասներէն աւելի տաքութիւն կը կորսնցնեն, սրտի հետեւ անոնց ճնշատեթիւնը գրեթէ երկու անգամ աւելի բուսն է, հետեւ արար զգեստները կրկնապէս կարեւոր են սղալոց համար: Պէտք չէ որ դաստիարակը մտնայ այս կէտը և բնէ ինչ որ կրնայ ու պարտի ընել այս մասին, առանց ծայրայեղութեան մէջ իջնալու, առանց չափազանց փափկութեան վարժեցնելու սղաքը: Ինչպէս մանկավարժական ամէն խնդրոց մէջ, հոս ալ նկատի պէտք է

առնել իւրաքանչիւր աշակերտի խառնուածքը և ըստ այնմ շարժիլ:

Գարով հազուամեկուն ընտելեան, իբր լնչոհանուր սկզբունք՝ պէտք է հսկել որ սղաք չկրնն այնպիսի հազուամեկուն որ չափազանց կը սեղմնն իրենց մարմնը կամ ծննդական գործարաններու գրգռման պատճառ կ'ըլլան:

ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

Գարոցը, որ մէկ կողմէն ընտանիքին սղխտութեան կամ անխտութեան պատճառաւ, և մյուս կողմէն իր գործին, իր կոչումին լաւագոյն զխտակցութեամբը հետազնայ կ'ստիպուի լնչարձակել իր գործունէութեան ասպարէզը, մասնաւոր կարեւորութիւն մը կուտայ, ժամանակէ մը ի վեր, աշակերտաց մաքրութեան: Աստի այն բաղնիքները և տուշերը, որ իբր անհրաժեշտ շարակից մասեր, կը գտնուին քաղաքակրթի երկիրներու նորակառուց զարդաներուն մէջ:

Գարոցը բազնիք ունենայ կամ ոչ, պէտք է որ աշակերտներուն մարմնոյն մաքրութիւնը քննուի դաստիարակներուն կողմանէ և հարկ եղած միջոցներով ապահովուի աշակերտներուն մաքրութիւնը: Ձեռքերը մասնաւոր ուշադրութեան առարկայ պէտք է ըլլան, սրտի հետեւ ձեռքերը մարմնոյն այն մասերն են որ ամէնէն աւելի ենթակայ են անմաքրութեան և ամէնէն ա-

ւելի վտանգաւոր են: 1906ին, Վիեննայի լալտապոլիտաններուն մէջ 78 քննութիւններ կատարուեցան ձեռքի եղունգներու անմաքրութեանց մասին և բազմատեսակ միքրոսփեր գտնուեցան: Ասիէ կը հետևի թէ եղունգը վտանգաւոր վերքեր կրնայ բանալ: Եւ սակայն որքան քիչ կտրուտութիւն կուտանք ազատա ձեռքերու և եղունգներու յետաջ բերած վնասներուն: Այս ինչ աչակերտը իր մասները քիթը կը տանի, ուրիշ մը բերանը, երբորդ մը եղունգները կը կրծէ կամ երեսը կը քերէ, և անա՛ր բազմաթիւ հիւանդութիւններ, զորս գերմանացի առողջարանները կը թուէին, 1908ին, Միւնիխ գումարած համաժողովին մէջ: Ուրեմն, դաստիարակները մեծ հոգ պէտք է տանին աչակերաներու մարմնոցն և մանաւորապէս ձեռքերուն և եղունգներուն մաքրութեան:

Աւերորդ է բակ թէ չիրուտեր բարձ խրնանոց առարկայ բնի տրոց մարմնոցն մաքրութիւնը, պէտք է նաև հոգ տանիլ զպրոցին մաքրութեան, ամէն օր թոյլ լաթով սրբիլ տալով զբասկզանհասարանները, տախտակամածը, պատահանները, և այլն, մաքրել տալով վարագոյրները, և պարբերաբար հակահետիւն տալով զպրոցը:

ԲՈՒՆ

Աշխատութեան հետևանքով մտչած սցիկըր դարմանելու լաւագոյն միջոցը քունն է: Քրեքլին թիւեր գումարել տուած է անձի մը որ մէկ գիշեր ճամբորդած էր երկաթով գլխով, փորձին արդիւնքն այն եղաւ որ ենթական մէկ երրորդ կրօնցուցած էր իր հաշուելու գիւրութեանն: Ուրիշ անձ մը, որ մէկ գիշեր անքուն անցուցած էր փորձի ենթարկուելու համար, չորս օր իրբաւ վրայ յոգնութեան նշաններ ցոյց տուաւ: Տղաք չափահասներէն աւելի կը յոգնին, հետևաբար աւելի շատ քննադու պէտք ունին (9-10 ժամ): Ուրեմն, տան մէջ պատրաստուելիք դասերը կը թելիլ եղածին չափ քիչ բլլայու են՝ բարձր դասարաններու համար, իսկ բնա՛ւ փոքր դասարաններու համար: Նոյնպէս, ծնողք զգուշա-

նալու են երկար ժամեր հակի տալէ իրենց հետ իրենց զաւակները, թղթախաղի սեղանին շուրջ:

Կրնայ բլլայ որ քունը շատ ձկուն բան մը բլլայ, ինչպէս գիտել կուտայ Dr. Rehm, և թէ, հետևաբար, կարելի բլլայ գայն պատշաճեցնել կեանքին պէտքերուն: Բայց կը կարծեմ թէ միշտ աւելի օգտակար է, գոնէ մանկավարժութեան մէջ, աւելի մեծ կարեւորութիւն տալ Քրեքլիններու, Քէյքրու կարծիքին՝ այս մասին, և թող տալ որ տղաք բաւական քնանան:

Ե. Թ. ՀԻՆԿԼԵԱՆ

ՄԵՐ ԾԱՒԱԼԸ

Բաւմաթիւ տեղերէ դիմումներ կ'ըլլան մեզ որ պէտքի ներկայ ամաթիւրիք կիսամետայ հանդէսի վերածենք, և կամ գոնէ սրբիլ ծաւար լնդարձակենք:

Որչափ որ մեզ համար ալ փայտայելի են այդ բաղձանքները, սակայն առայժմ տարպուած ենք շարունակել այս կերպով, սրովհետև այն գոհողութեան ձեւնարկը, որ մերն է, առայժմ չէինք կրնար աւելի բնդլայնել:

Մենք որ և է չանու ակնկալութիւն չունինք այս թիւրիքը հրատարակելով, այլ գայն տրամադրած ենք պարզապէս հատարակութեան օգտին. հետևաբար այս թիւրիքը հանրային ստիակամութիւնն է, և անոր ճշխացումն ալ պարզապէս այդ հանրութեանէն կախում ունի:

Անա այս է մեր պատասխանը թիւրիք բարեկամներուն և համակիրներուն՝ սրնք անոր ծաւային լնդարձակումը կամ աւելի յաճախակի հրատարակումը կը թիկաղրեն մեզի, անձամբ կամ նամակներով:

Եթէ մեր ամէն համակիրները թիւրիք տարածելու համար քիչ մը աւելի հոգաւորութիւն և ջանք արամաղրեն, և այսպէսով թիւրիքը ճոխացման համար գիւրութիւններ տան, մենք, ոչ թէ կիսամետայ, այլ նոյնիսկ շարաթիւրիքի կը վերածենք յօժարակամ:



ԿԵՆԴԱՆԻ ԱՐՁԱՆ ՄԸ

Մ Է Ն Ց Է Լ

ԱՐՁԱՆԱԳՈՐԾՆԵՐՈՒ ԻՐ ՕՐԻՆԱԿ ԿԸ ԾԱՌԱՅԷ

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՄԱԿԱՆԸ

Ձ.

ՏԱՄՆԸ ԻՆՆԵՐՈՐԻ ԳԱՐ

Անուբանայի է թէ անցեալ դարերու մէջ ֆիզիքական կրթութեան կարեւորութիւն կուտային. բայց ինչպէս բաժնէր, այդ արուամ կարեւորութիւնը մանկավարժական համազումներու սղորբը ըլլալէ աւելի, գոյութիւն ունեցող բնկերային կեանքին անհրաժեշտ պայմաններն էին :

Անկարելի է մըջին դարէն մընչեւ մեր օրերը ֆիզիքական կրթութեան համար եզրամ շարժումները, հրատարակութիւնները, ուսումնասիրութիւնները մէկ սու մէկ շննել, ու կը բաւէ միայն զիանալ թէ ասանկիններորդ դարուն սկիզբը հրատարակուամ գիրքերը և եղամ ջանքերը ինքնին ֆիզիքական կրթութեան ներկայ յաստացեալ ձևին համեմարն մեծապէս նպաստեցին :

Գերմանիոյ մէջ Ֆրէտէրիք Լութֆիլի Ժան մը, Շուէտի մէջ Բիթթը Հանրի Լինկ մը, Ֆրանսայի մէջ գնդապետ Ամօրօս մը և Էօմէն Բա մը յաստջ բերին շարժումներ սրանց սուամ բարերար արդիւնքները այլևս պատմութեան անցեալ աստաղերական չըջաններուն չպատկանելով բնական էր թէ իրենց զրայ պիտի կեդրոնայնէին դանազան երկիրներու՝ գիտուններուն և բժիշկներուն ու շաղրութիւնը, սրանք իրենց կարգին այդ նիմուամ գրութիւնները մանրամասնօրէն ուսումնասիրելով, ասանց մէջէն փտարեցին անօգուտ փորձերը և ասանց սեղ գրին բնախօսական իրողութեանց զրայ ձևուամ օգտակար փորձեր, ու այդ մարմնամարզական գրութիւնները բաղգատելով բնախօսութեան, մարզակարգութեան, աստղագրականութեան, շարժումներու մեքենականութեան

թեան հետ յաստջ բերին ուրչն գիտութիւն մը սրպետն է գիտական դաստիարակութիւնը, սրուն ապիք բարերար արդիւնքներն այնքան ապահով են, որքան անարասնելութեամբ պատրաստուամ անողութար կերակուրի մը արդիւնքները :

Այսօր նոյնիսկ Ֆրանսայիներ սրանք իրենց հայրենիքը կը սիրեն, գործուամ սրխայները ուղղել ջանալով կը խտտովանին թէ Գերմանացիք իրենց յաղթութիւնը ու նոյն իսկ սղգութիւնը մեծապէս մատամը կը պարտին ասակարայէս մէկ մարդու մը, այն է Ֆրէտէրիք Լութֆիլի Ժանի, որ կարողացաւ ամբողջ գերման երիտասարդութիւնը ֆիզիքայէս մարզելով, անանց հայրենասիրութիւնը արջնայնել, ու զինուորներ պատրաստել զինազրուելու համար այն մեծ օրուան յոյնութիւններուն, սրմէ ծնաւ այս օրուան Գերմանական Կայսրութիւնը :

Այսօր Գերմանիոյ մէջ բացի անհամար մարմնամարզական միութիւններէ, կայ զիթիարի բնկերութիւն մը, սրուն անդամներուն թիւը 600,000ի կը համնի, ու այդ հսկայ կազմակերպութիւնը ս և է ստեն և ս և է սեղ կրնայ 30,000 մարմնամարզիկ հասարկ, ու հասարական ինչպէս նաև անհատական փորձեր կատարել :

Ֆրանսայի համար 1870ի այնքան սղտարեր պատերազմէն հայելու երկու տարի աստջ, երբ Էօմէն Բաի, գնդապետ Ամօրօսի արժանաւար յաջորդին հարցուեցաւ թէ ինչու Գերմանիա այքան մեծ կարեւորութիւն կուտայ մարմնամարզի, պատասխանեց թէ, «Իթէ կատալարութեան պատասխանատու վերջին ձայնը իմ ըլլար,

Գերմանացիներէն չատ աւելի կարեւորութիւն կու տայի» :

Գերմանական մարմնամարզութիւնը հիմնուած է գործիչներու , իսկ չուէտականը պարզապէս ազատ շարժումներու և ջնչատական փորձերու վրայ : Գիտուններուն կարծիքը գրեթէ միաձայնութեամբ ճուէտական դրութեան ինչպատ է , բայց Գերմանացիք իրենք ալ ընդունելով հանդերձ իրենց մարմնամարզի դրութեան սակաւար կողմերը , չեն կրնար շարժումով մը մէկդի նետել , այնքան սերտօրէն հայրենիքի գաղափարին հետ կապուած ժանի դրութիւնը , և ընդունիլ չուէտականը , — թէևս պէտք է գիտնայ թէ վարժարաներու մէջ սկսած են նոր դրութեան հետևիլ , այն պատճառաբանութեամբ թէ սուսնդութիւնները այնքան ատեն պէտք է սրանկ , որքան ատեն որ օգտակար նկատուին , իսկ այն պարագային երբ այդ սուսնդութիւնները սրանք օգտակար նպատակներու համար սահմանուած են , կ'սրկին զանազան պատճառներով ժամանակի սլիկին չհամապատասխանել , և սղղակի մնասակար գտնուող , պէտք է զանոնք մէկդի թողուլ . այսպէսով յարզանքի լուսագոյն արտայայտութիւնը բրած պիտի ըլլանք այդ սուսնդութիւնները նախաձեռնողներուն , քանի որ իրենց նըպատակը հայրենիքին բարօրութիւնն էր , ու սնդամ մը որ այդ բարօրութեան հասած ենք , այդ սուսնդութեանց կատուիլ մնալով չյատաջողիմել , կործանարար է լոկ :

Յրանտա սկսաւ քիչ մը ուշ մնացողի աճապարտնքով և սակայն Յրանտայի մը յատուկ կուսնդով գիտական ֆիզիքական գատարակութեան ինդիլրով զրադիլ և ատար համար զանազան ստիլիներով համաժողովներ գումարեց , բժիշկներէ և մանկավարժներէ ընտրուած պատգամաւորութիւններ քանիցս ճուէտ սղղակից , սրանք վե-

րտղտանարով իրենց տեղեկագիրները մատուցին դարձեալ գիտուններէ , բժիշկներէ , մանկավարժներէ ընտրուած ժողովներու , ու եր'ար բացատրութիւններէ ու գործնական փորձերէ յետոյ չուէտական դրութիւնը ֆրանսական վարժարաններուն համար պաշտօնապէս ընդունուեցաւ , ի հարկէ կիլմաներու տարբերութեանց յատաջ լեռելիք սրդիւնքները նկատի առնուելով բատ այնչմ ուղղակի կրթական նախարարութեան կողմէ պատրաստուած ծրագրէ մը կտք :

Աւելորդ պիտի ըլլայ զանազան երկիրներու մէջ չուէտական դրութեան բրած մուտքը և գտած ընդունելութիւնը մանրամասնել , սրովհետև գրեթէ ամենուրեք նոյն պաշտօնական շրջաններէն անցնելէ կտքը միայն ընդունուած է :

Յրանտայի ու նոյնիսկ ամբողջ ֆրանսախօս երկիրներու մէջ ֆիզիքական կանոնաւոր գատարակութեան ծաւալման մեծապէս նպատուցին իրենց հրատարակութիւններով բրօֆ . Մարի , բրօֆ . Տէմէնի , տօք . Յիլիի , տօքթ . Լակրանտ , տօքթ . Ռուսէ , տօքթ . Յիլիի Թիլսիէ , բրօֆ . Տէպօնէ , Պարոն Տր Գուպէրթլէն , Ալֆրէտ Պլէնէ , կալն կայն , իրենց հրատարակութիւններով և ատենախօսութիւններով :

Անգլիոյ և Ամերիկայի մասին մանրամասնօրէն խօսիլ նոյն իսկ սակարդ է սրովհետև այդ երկու Անգլօ-Մաքսօն մեծ ազգութիւնները ֆիզիքական գատարակութիւնը այնքան յատաջ տարած են որ իրենց ընական ապրելակերպին մէկ մտար կը նկատեն ու այդ բանը կը պարտին մեծագոյն մատամբ Հէրպէրթ Սփլէսբրի մը , Սանտօի մը , Ինչի մը , Պէրնար Մաքֆէտրնի մը թափած ամբողջ ջանքերուն և արտայայտած գաղափարներուն :

Ինչպէս Թուրքիոյ մէջ սրճարանները սովորական տեղեր են , նոյնպէս ալ Անգլիոյ

և Ամերիկայի մէջ հանրային բացօդեայ և ձմեռնային զոյց մարզաբաժնիները ու յոգարանները սովորական հասարակայրեր են: Երկուսն երկտասարդութիւնը օրուան մէջ իր միտքը աւօրեայ գործերով յոգնեցնելէ ետքը մարզարան կը վաղէ ֆիզիքական մարզանքներով միտքի յոգնութիւնը թօթափելու, ու առողջ ապրելու և մեծ կրիքի մը իրապէս արժանաւոր գաւախները լրարու համար:

Ամէնէն ազբառ, ամէնէն դուստիկ Անգլիայի երկտասարդ մը շատ աւելի ձեռնբընցած թիւան սղի, կամք և անհասական ուժերու գլխակցութիւնը ունի քան շատ մը Արեւելքի վաճառականներ որոնք միակողմանի կրթութեամբ մը օժտուած կը սկսին կեանքի սրայքարին՝ որուն համար պարապտուած չեն, ուր կարնայ սնասլթաք կերպով ընթանալու համար միտքի և մարմնի հաւասար զարգացում պէտք է: Անա հոս է անգլիական կրթութեան գերագանցութիւնը, այն է մարդիկ սարատակ հոս խոկ է նաև անգլիական ազգին միծութեան ամենամեծ գազանիքը:

Երազայի և Ամերիկայի մէջ ֆիզիքական կրթութեան գառմ մեծ ընդունելութեան վերջ բնական էր թէ ուշադրութիւնները պիտի դառնային մարմնական գեղեցկութեան, մարմնական սրաշտումի ու մարմնակրթութեան գասական երկիրը, դէպի հին Յունաստանն ու իր Ոլիմպիական խաղերը:

Բաց զարբրու ընթացքին նախկին Սթատիստիք, հոգին տակ թաղուած մնացած էր ու երբ կազմակերպիչ մասնախումբը կը խորհէր թէ ուսկից այդքան դրամ գտնէ, ահա անակնկալ կերպով նոր Յունաստանի ամէնէն աւելի սիրուած գաւախներէն մին Պ. Ալէքոֆ 40,000 անդլ. տակի նախրեց:

Պեղումները յատաջ տարուեցան ու կա-

սավարութիւնը ուղերով գործնականապէս յաւերժական կերպով այդ մեծ հոյրենասէրին անունը ու յիշատակը անմահացնել, որոշեց Պ. Ալէքոֆի արժանը Սթատիստիք մասաքին վրայ կանգնել:

1896 Մարտ 24ին, հին Ոլիմպիական խաղերուն վերածնութեան նախորդ օրը, Յունաստանի զահածառանդ իշխանը Պ. Ալէքոֆի արձանին բացումը կատարեց ներկայութեամբ առաւել քան 100,000 հազիի որոնք աշխարհի զանազան կողմերէն եկած էին Հին Ոլիմպիական խաղերուն վերածնունդը սղջունելու համար:

Պ. Ալէքոֆ երկիրորդ անգամ լլլալով 80,000 անդլ. տակի իշխանականուէր մէնս պ բրա:

Վերածնեայ Ոլիմպիական խաղերուն ամենէն մեծ եղելութիւնը ապահովարար Մարաթոնի վազքն էր (24 մղան կամ 1500 հարսա): Աւելորդ է նկարագրել ներկաներուն գերազրգուծիւնը, ամէն մէկ անհատ կուզէր այդ գերազայն մրցանակը իր ազգինը տեսնելու երջանկութեան արժանանալ:

Սթատիստիքն, 25 մղանի չափ հետաւորութեան մը վազողները ճամբայ են կրած արդէն վայրկեանէ վարիկեան հեծեայ սուրհանդակներ հասնելով տեղեկութիւններ կը հաղորդեն հասանական առաջինին մասին. վերջին սուրհանդակը ծանուց թէ ամէնէն առջեւէն վազողը Յլէք Ամերիկացին է, բայց սրքան մեծ եղաւ ներկաներուն զարմանքը ու մանաւանդ Յոյներուն աննկարագրելի ուրախութիւնը, երբ Լուի, յոյն զինուոր մը, առաջին հասաւ, կտրելով յիշեայ 40 քիլոմէթրի հետաւորութիւնը 2 ժամէն, 58 վայրկեանէն, 50 երկվայրկեանէն: Տարի մը յետոյ երբ թրքական սրատեղազմը ծագեցաւ, Լուի, Լարիտաի մէջ թուրքերէն սպաննուեցաւ: Այրապէս վերջացաւ Մարաթոնի հերոսի մը կեանքը:

Ոլիմբիական խաղերու կազմակերպիչ մասնախումբը զանազան սրտչ շրջաններով ալիսալ երկիրներու մէջ երկրորդ, երրորդ և այսպէս յաջորդաբար Ոլիմբիական միջազգային խաղեր կազմակերպեց : Օրաթիերթերը օրը օրին այդ մրցումներուն մանրամասնութիւնները հանրութեան հազարդեցին, ուստի միայն մէկ քանի խօսք ևս Հայկական Առաջին Ոլիմբիականին վրայ, որ տեղի ունեցաւ 1911 Մայիսին մեր Խլմբազրութեան նախաձեռնութեամբ :

Հայկական Ոլիմբիական խաղերուն կազմակերպիչները չունեցան հայ Ավերօգներ : Այս պարզ իրողութիւն մըն է, որ պէտք է յիշատակուի, որպէսզի ապագայ պատմագիրը յաջորդական Հայկական Ոլիմբիականները նկարագրած ատեն կարող ըլլայ յիշատակել զայն ու վերջապէս տարբերութիւն մը զնէ այն ազգերուն միջև ևս որոնցմէ մէկը բարերարներ ունի որոնք ազգին երխաասարգութեան առողջութիւնը և ու մը զնահատելով կ'ուզեն զայն ապաստումէ վրիկ, ու միւսը ունի բարերարներ որոնք փոխանակ երկտապարգութեան զէպի նոր կեանք և զէպի յուսալից ապագայ ըրած զանդազ յաշիւրուն առաջնորդ ըլլալու, արձամարձանքով իսկ կը վարուին, և կ'ըսեն. «Մեզի ինչ երբ ազգը կ'ուզէ առողջ ապրիլ և ազատ մնայ վատասերումէ : Մենք պատրաստ ենք յիմարանոցներ և հիւանդանոցներ հիմնելու...» :

Եւ ինչու զարմանալ երբ Անդրիա մեծ է, պզտիկ Յունաստան զէպի մեծութիւն կը ձգտի, իսկ մենք կը միանք ինչ որ ենք :

ՇԱԽԱՐԾ ԿՐԻՍՏԱՆ

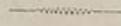
ՈՐՍՈՐԴՈՒԹԵԱՆ ՕԳՈՒՏՆԵՐԸ

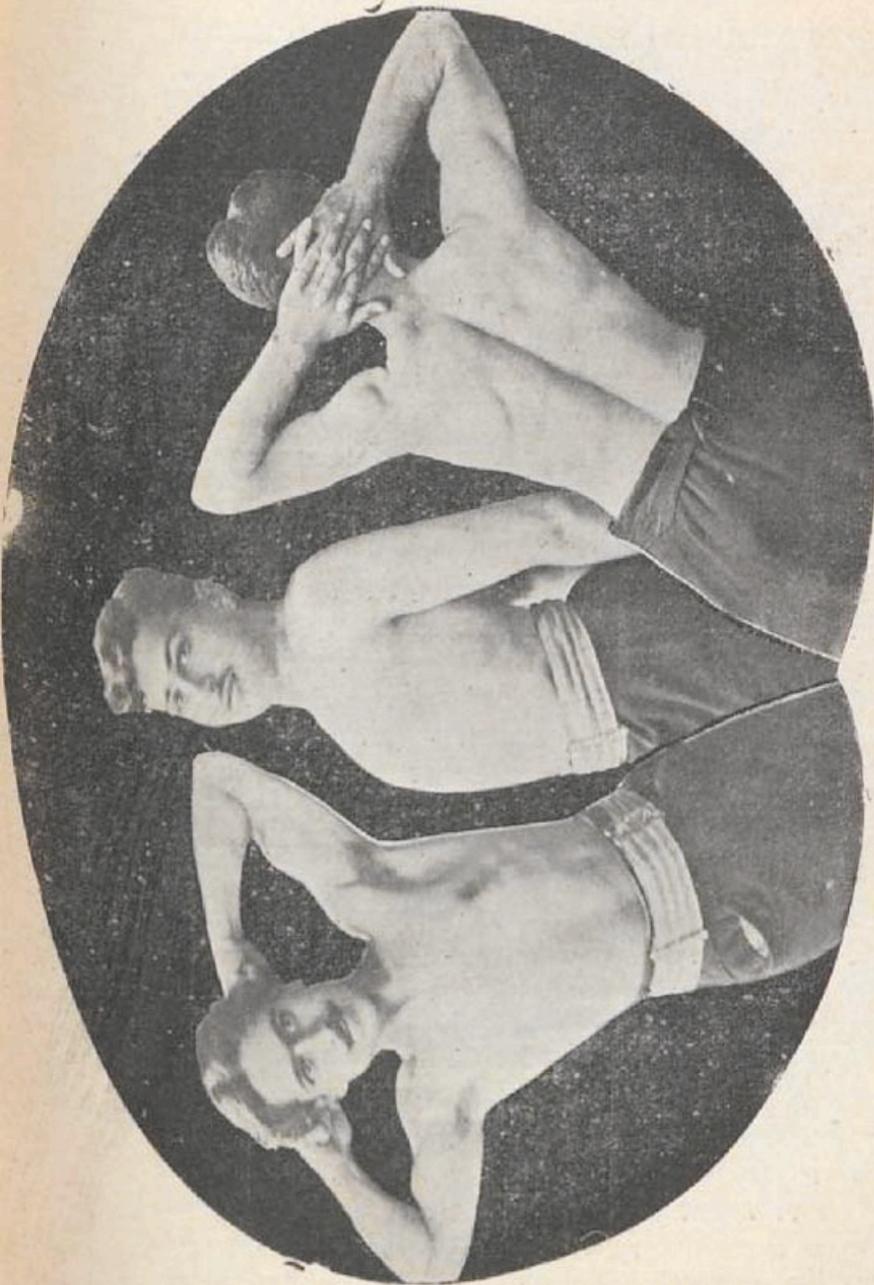
Մեր Տիւրքիկ թղթակից Պր. Արմենակ Մեհտերեան մեզ գրկած նամակի մը մէջ թուել է ևս, որ սրտորդութեան օգուտները, կ'ըսէ. —

«Վարժարանի աշակերտ էի և տասնը յինգ տարեկան տկարակազմ և նիհար սրգայ մը, եղբայրս ինձ զնեց սրտորդական հրաչան մը նշանաւսութիւն սովորելու համար, առաջին հրաձանաձգութիւնս՝ որով յաջողեցայ բարձր ծառէ մը վար գլորել ճնճուկ մը քաջակերեց զիս ունենալ օրուսն մէջ մասնաւոր ժամանց մը սրտորդութեամբ, և այսպէս շարունակելով, զՎարժարանէն շրջանաւարտ ըլլալէ ևս, որ պատուի ժամերս շտացան և մանաւանդ կիրակնօրեայ շրջաններս սրտորդութիւնը դարձաւ : Որտի կ'երթայի, ժամերով անընդհատ բացօղեայ դաշտերու մէջ և լեռներու կատարները երբեմն վազելով և երբեմն հանդարտ քայլերով կը շրջէի արիւն քրտինքի մէջ :

Միւնտյնը նաև ձմրան ամենախիստ ցուրտ օրերուն, ուր մարդ կը վախնայ դուրս գալ տունէն, ևս արձամարձելով տաք սենեակը, զէնքը ձեռքս կ'երթայի իմ սովորական ժամանցս կատարելու :

«Ինչպէս ըսի տասն և յինգ տարեկան տկարակազմ և նիհարօղայ մըն էի և զույց էիմ սրտորդութիւնը իբր ժամանց ընտրած չլլայի, հիմակ չէի ապրիւր : Բայց և այնպէս չնորհիւ այդ հրաչայի մարմնամարդէն այսօր չսա առողջ եմ, ևս չեմ սխալիլ և թէ բեմ թէ այդ օրէն իսկ տեղիս մէջ սովորութեան կարգը զատուող ջերմի և այն ամէն տեսակ հիւանդութեանց մէկուն այ կենթակայ չեմ կղած :»





ԿԵԴԻՈՆԱԿԱՆ ՎԱՐՔԱՐԱՆԻ ԵՐԵՔ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐ
ՀԱՅՏԱԿ ԱՄԻԲԱՆ ॥ ԵԴՈՒԱՐԿ ԶՓՈՒՐԻԱՆ ॥ ԱՆԴՐԱՆԻԿ ՏԻՆՏՈՒՄԷՆՏԵԱՆ

ՄՈՐԹԱՅԻՆ ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆԸ

Միայն թոքերով չէ որ կը շնչենք ու կ'ապրինք այլ կը շնչենք ուրիշ ոչ նուազ կարեւոր գործարանով մըն սլ, այսինքն մորթով :

Այս պարագան զեռ շատերու կողմէ անգիտուած իրողութիւն մըն է . և սակայն պէտք է որ գտնէ մարմնամարդ ընտղներ տեղեակ լլլան այս առողջարանական պարզ ճշմարտութեան , և մաս մը դանց աննկով հագուստին տրուած խնամքէն , ուղղակի այդ խնամքը իրենց մորթին , այսինքն ինքզինքնուն տան :

Մորթը ուղղակի միջնորոտային օդը կը շնչէ , և այնքան շատ քանակութեամբ որքան շատ որ այդ օդին մէջ գտնուինք : Մեր մորթը մեր ստամոքսին պէս կ'անօթենայ և կը ծարանայ ու պէտք ունի օդի և լոյսի , բայց զժբաղարար քաղաքակրթութեան այս անընական հագուստները մեզ կ'արգիլեն մեր մորթին այդ բնական անօթութիւնը և ծարաւը լիուրի գոհացնելէ :

Ինչպէս զխոնք մորթը իր վրայ ունի միլիոնաւոր շատ փոքր ծակեր , որոնք մորթային ծակախիւներ կը կոչուին : Այս ծակախիւներուն պաշտօնն է քրտինքի գեղձերուն փոքր գոխի խողովակներուն միջոցաւ օդին իբր մուտքի և ելքի ճամբայ ծառայել :

Այս փոքր գեղձերը կ'արտադրեն տեսանելի ու անտեսանելի մորթային արտաշնչութիւնը՝ որ կը կոչուի ռոզիացում : Այսպէս բաւական քանակութեամբ հեղուկներ մորթին միջոցաւ դուրս կը հանուին շարունակաբար կամ պարբերաբար և մորթին մակերեսին վրայ կը թողուն ճարպային և աղային նիւթեր : Այս ճարպային և աղային նիւթերն են որ մորթին ծակախիւները կը

գոցեն , մորթը կ'ազատեն , ու մորթային կանոնաւոր շնչատութեան , և աւելորդ ու վնասակար նիւթերուն արտահանութեան արգելք կ'ըլլան :

Հետեւաբար մորթը իր շնչելու և արտաշնչելու կատարեալ վիճակին մէջ պահելու համար անհրաժեշտ է որ եթէ ոչ ամէն օր , գէթ շաբաթը մէկ սնդամ մեր մարմինը տուտ ջուրով և օճաւով լուանք , ու լուացուելէ ետք սեղմ անձեռոցով մը կամ յատկապէս պատրաստուած ձեռնոցներու միջոցաւ մեր մորթը լաւ մը չիկնք , որպէսզի արեան շրջանը աւելի արագ կատարուելով նոր կեանք բերէ դէպի այդ մորթին մակերեսը , ու մորթը շարունակական կերպով վարդագոյն տեսք մը աւնէ :

Առանց այս շատ պարզ և առանց դրամի խնամքներուն՝ մորթին ծակախիւները վրնասակար և թոււնայից նիւթերով կը գոցուին , մորթին գործունէութիւնը շատ անկատար կը կատարուի ու հետեւանքը կ'ըլլայ բացի ընդհանուր տկարութենէ , շատ մը մորթային անախորժ հիւանդութիւններ , որոնց պատճառները յաճախ կ'անգիտամանք և սակայն մորթին շինամուկուն հետեւանքներն են :

Լաւ համոզուելու համար թէ մորթային շնչատութիւնը որքան մեծ դեր ունի ընդհանուր առողջութեան , հետեւաբար և կեանքին հետ , կը բաւէ շատ անգամներ փորձուած փորձ մը յիշել . առնենք փոքր կենդանի մը որուն մորթը ս ե է անթափանց նիւթով մը ձեփկնք , ու պիտի տեսնենք որ կենդանին հակառակ անոր որ բերնով ու քիթով շնչելու կատարեալ ազատութիւն ունի , հետզհետէ տկարութեան

նշաններ ցոյց պիտի տայ ու առտուաւին 24 ժամուան մէջ չնշանեղձ պիտի բլլայ, մորթիային չնշառութիւն չկարենայ կատարելուն պատճառաւ :

Հետեւաբար ամէն անոնք որ կ'ուզեն առողջ և շատ ապրիլ, ու այդպէս ուղիներն շատ բանաւոր է, պարտին կարելի եղածին չափ յաճախ իրենց մարմինը ամբողջութեամբ լուսայ, մարզանքներ կատարել, թոքային չնշառութեան մեծ կարեւորութիւն տալ, արեւու լոզանք առնել ու կարելի եղածին չափ բիչ ծանրաբեռնուիլ հազուաաներով :

Պէտք չէ որ ցուրտ անոնք վախրմեց ստիպէ աւերող ներքնաշագիկներ, ֆլանէներ և հազուաաներ հագնելու, պէտք է զիտնայ և համազօրի թէ մսիլը և չմսիլը ուղղակի մեղմէ կախում ունին, այլինքն պէտք է մասնաւոր պղծմաններու վարժութիւնք սրտնք հոքր մեղի սովորական բաներ պիտի լլլան :

Արեւու լոզանքը և տաճկական բազնիքները շատ օգտակար են, ոչ միայն մորթին ծակտիքները մաքրելուն այլ և վերնամաշկին մեռած բջիջներուն անկումը զլուրացնելուն համար :

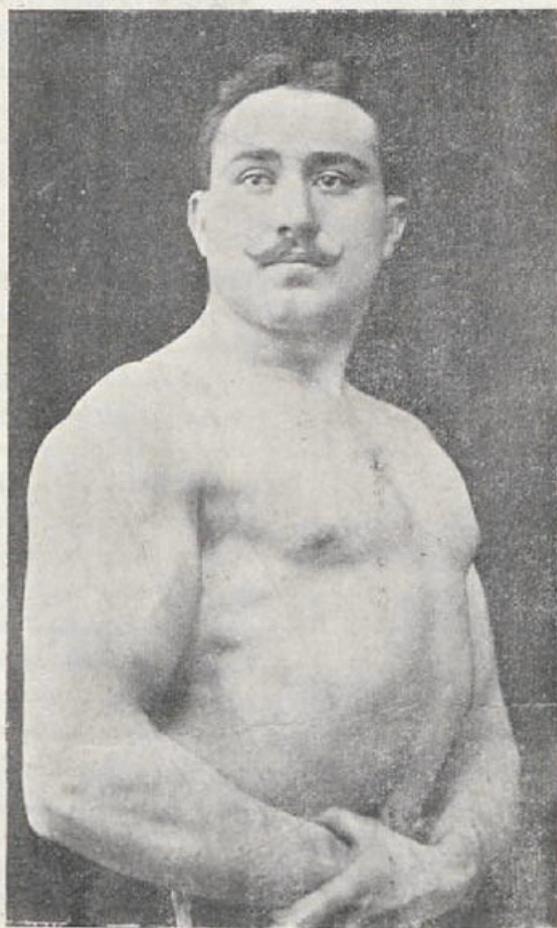
Ասանցմէ զատ պաղ և տաք ջուրի ու արեւու լոզանքները շատ մը հիւանդութեանց պարագային կրնան և սկսած են իբր բնական բուժիչ գեղեր ծառայել և այսօր Եւրոպայի ու Ամերիկայի մէջ սակաւաթիւ չեն այն անձերը սրտնք իրենց ունեցած թոքախտին մասնակի կամ կատարեալ կերպով բուժումը կը պարտին սակարօրիումներու,

որ ջուրի ու արեւի լոզանքները և բացօդայ մարզանքները ամենամեծ դեր կը խաղան :

Քրտինքը իրեն հետ դուրս կը հանէ նաև արենաթոյնը (toxin) և ուրիշ թունաւոր նիւթեր սրտնք կերակուրներուն պէտք եղածին պէս չմարտուելէն կամ բնական ճամբով չկրկնէն յառաջ կու գան :

Ուրեմն ներկայ տաճկական բազնիքները իրենց առողջապահական անպատեհութիւններով հանդերձ, այն օգտակարութիւնը ունին որ մարմինը կը քրտնցնեն և քրտինքին հետ մորթին ծակտիքներուն միջոցաւ թունաւոր նիւթերը դուրս կը հանեն, ու այդպէս արիւնը և հիւսուածքները զտած, մաքրած կ'լլան շատ մը առողջութեան վնասակար նիւթերէ սրտնք օդին պէս թուշտն չ'լլալով բնական է թէ չպիտի կրնային արտաշնչութեան ասան թոքերուն միջոցաւ դուրս ելլել, և ոչ ալ ազիքներուն միջոցաւ դուրս հանուիլ, սրովհետեւ այդ թունաւոր նիւթերը կը զանութիւն արեան մէջ կամ հիւսուածքներուն խորը, հետեւաբար մորթի միայն կրնայ այդ վնասակար նիւթերուն արտաքսումը ապահովել, ու ստոր համար ալ անհրաժեշտ է սիրել առատ ջուրը, օճաւոր, ամառ ատեն ծովու բազնիքներ կամ տուչի ձեւին տակ վարժուիլ իր բարերար ազդեցութեան և նոյն բանը չարունակել ձմեռ ատեն ևս, առանց վախնուող ցրտաուութեանէ կամ եղանակի փոփոխութիւններէ, ու ապա իրատամբ կարենայ բնի թէ իրօք կ'կանք կայ եղիք :

ՀԱՆԱՐԾ ՔՐՈՍՏԱՆ

**ՃԷԼՆԼ**

ՓԻՋԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՀԱՄԱԺՈՂՈՎՐ

Տանրմարքայի կառավարութիւնը Յու-
նիս Յէն 10 տեսող միջնագրային համաժո-
ղով մը կազմակերպած էր, նպատակ ունե-
նալով ֆիզիքական դաստիարակութեան խն-
դիրով զրազող գիտուններու և բժիշկներու
կարծիքները աւնել և կարգ էր որոշում-
ներ տալ զպրոցներու մէջ ֆիզիքական
դաստիարակութեան աւանդումի կզանա-
կին մասին :

Աշխարհի զանազան երկիրներու կառա-
վարութիւնները իրենց պատաւիրակները զը-
կած էին . Օսմանեան կառավարութեան կող-
մէ իրր պատաւիրակ ներկայ էր մեր աշխա-
տակից Աէլիմ Սըրրի պէս :

Աէլիմ Սըրրի վերադարձած է հիմակ ,
ու համաժողովին սուած որոշումներուն մէկ
մասը ինչպէս նաև իր սպաւորութիւնները
կը հաղորդէ հետեւեալ կերպով .

«Եւրոպայի մէջ մարմնամարզին կրթիչ
դերը մեծ ուշադրութեան ասարկայ եղած
և ընդարձակ ծաւալ գտած է, իսկ հոս
տակաւին այդ ուղղութեամբ զրեթէ բան
մը չէ եղած : Թուրքիոյ մէջ անհամեմատ
կերպով քիչ է այն դասատուներուն թիւը
որոնք ֆիզիքական դաստիարակութեան
մասնաւոր վարժարաններէ կած են , ուստի
պարզ է թէ քիչ թէ շատ զոյու թիւն ունե-
ցող մարզանքի դասերը յանձնուած են միայն
զործնական փորձեր կատարել գիացող ան-
ձերու , որովհետև հոս այնպէս կը կարծուի
թէ մարմնամարզը ո և է չարժումներու յա-
ջորդական մէկ համախմբումն է . մինչդեռ
ընդհակառակը գիտութիւն մըն է , որուն
հետքիւ զանազան անհատական պահանջը-
ներու համեմատ պէտք է տարբեր զրու-
թիւններ և փորձեր կատարել տայ :

«Ընդհանրապէս այնպէս կը կարծուի թէ
զնդերը ուժի և ստողջութեան նշան է , ու
այդ բանին համար մէկու մը ուժը չպիւ-
լու առնն ենթակային բազուկի զնդերնե-
րուն մեծութիւնը կը մնտուենք , մինչդեռ
պէտք է գիտնայ թէ այդ բազուկի կամ
կոնակի զնդերներով չէ որ կը քարենք կամ
կը մարտենք : Ու միթէ մարդը , եթէ կա-
րելի է այդպէս բակ , խնքնաչարժ մարտղա-
կան խողովակ մը չէ :

«Շնչատութեան երեք կարեւորութիւն
չենք տար , մինչդեռ իրականութեան մէջ
մարդու մը կեանքը , զոյու թիւնը ամբող-
ջութեամբ ներշնչումէ մը և արտաշնչումէ
մը կախում ունի : Հետեւաբար թոքերը
շատ աւելի կ'արժեն քան թէ ո և է զնդեր ,
և բաւ այնմ պէտք ունին մասնաւոր նկա-
տուման և նոզածութեան :

«Մարմնամարզը պէտք է իր մասնաւոր
կերպով պատրաստուած մանկավարժ հետե-
ւորները ունենայ որոնք պէտք է լիտլի
ուսումնասիրած բլլան մարմինին հետ կապ
ունեցող գիտութիւնները , ինչպէս , բնա-
խօսութիւն , մարդակազմութիւն , չարժում-
ներու մեքենականութիւն ու ստողջարա-
նութիւն :

«Մարմնակրթութեան տեսակէտով թուր-
քիա բաղդատմամբ ուրիշ երկիրներու շատ
խղճայի վիճակի մը մէջ կը գտնուի , և ի-
րականութեան մէջ կրնանք բակ թէ մենք
չենք սպրիթ , որովհետև կեանքը յարա-
տեւ չարժում է իսկ մենք անչարժ նստած
ենք :

«Տանրմարքայի մէջ զանուած միջոցիս
ստիթը ունեցայ տեսնելու ֆիզիքական կր-
թութեան Եւրոպայի երեւելի ներկայացու-

ցիչներէն մէկ քանին , ինչպէս Տօքթ . Ֆիլիի Թիասիէն , Ֆրանսայի պատուիրակը , և Բրօֆէսէօն Տը Կանց , Պելճիքայի պատուիրակը : Այս երկու գիտուններուն բրած բանաստեղծութիւնները շատ հրահանգիչ և հետաքրքրական եղան : Ասիկ զատ համաժողովին մէջ վիճարանուած խնդիրները իրենց լուսազօյն լուծումը գտան :

« Համաժողովը սրտից սր միայն մասնագէտներ ֆիզիքական դաստիարակութեան ճիւղը դասաւանդեն : Այդ ճիւղը պէտք է ստաբիլ մը լլլայ , ունենայ կանոնաւոր հետազոտներ ու կառավարութիւնը պէտք է որ առոնց ապագան սպասովէ :

« Տանրմարքայի վարժարաններուն ֆիզիքական կրթութեան ընդհանուր քննիչ բրօֆէսէօր Քրնցընի կողմէ կզած մէկ ստաջարկը սա էր թէ երկու տարիէ ի վեր գիւրմանական վարժարաններու մէջ գաստիարակները ստաւօտեան դասերէն ետք , պարտէզը աշակերտներուն 5-10 վայրկեան տեսողութեամբ հնչատութեան փորձեր և մարզանքներ ընել կու տային : Ինքն ալ նոյն դրութիւնը գործադրել սուած է ու ձեռք բերած արդիւնքները լիուրի արդարացուցած են այդ դրութեան վրայ դրուած յոյսերը , ու այս որքան աշակերտներուն աւողջութեան նոյնքան և մտաւոր կարողութիւններուն մասին :

« Բրօֆէսէօր էկիէրսպուրկ առաջարկից լողալու փորձերը իրր դաս վարժարաններուն մէջ պարտաւորիչ ընել , որովհետեւ ծնողքները այդ այնքան օգտակար մարզանքը իրենց դասակներուն տրվիցնելու կր թերանան : Միաձայնութեամբ ընդունուեցաւ :

« Համաժողովին բոլոր վիճարանութիւնները դարձան շուէտական դրութեան շուրջ :

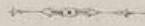
« Օտմանեան վարժարաններու մասին իմ ծրագիրս շատ դժուար և ծանր է , բայց ես

չափազանց լուսատես եմ , և կը յուսամ որ կամքով և յարատեւութեամբ ուշ կամ կանուխ կարող պիտի լլլամ իրական օգուտներ պարզեւել հայրենիքիս . ամբողջ ժողովարդի մը որ այսքան ատեն նստիլ միայն տրվի է , պէտք է կանգնիլ և քալել սովիցնել , այս երկրին մէջ նստիլն ու սնչարժութիւնը հաճոյք մը նկատուած է , իսկ երկու ժամ քալելը . . . յիմարութիւն մը : Բայց պէտք չէ յուսահատիլ , սպագան մերն է : »

* * *

Ինչպէս կը տեսնուի մեր յարգելի աշխատակիցին յայտարարութիւններէն , եւ լուպայի մէջ ահագին կարեւորութիւն կուտան մեր մէջ անպէտ նկատուած ճիւղի մը և համաժողովներ կը գումարուին : Երկրորդ , երեսան կուգայ այն պարագան թէ Սէլիմ Սըրրի որ բոլոր թուրք վարժարաններուն պաշտօնական քննիչն է , ինքզինքը շատ պիտի կ'զգայ այլևս այսպիսի ընդարձուցած ժողովուրդ մը արթնցնելու գործին համար , բայց չի յուսահատիր , և կը յայտարարէ պայքարը մինչև ետք շարունակելու իր արամադրութիւնը :

Մենք մեր սկսած գործով իրբև նոյն դադափարին ջերմ պաշտպաններ ու այդ գաղափարին իրականացման համար կառավարական պաշտօնական քննիչ մը նուազ միջոցներ ունեցողներ , իրեն կը ձայնակցինք , իրեն պէս մենք ալ խոտտանալով ժողովուրդին օգալին համար սկսած պայքարնիս շարունակել , ու այն յաղթանակը զոր պիտի տանինք միայն մերը չպիտի լլլայ , այ ուղղակի ժողովուրդինը :



ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՔ

ՎԵՏԵՐՈՐԴ ԴԱՍ

Պ Պ Ր Ո Ց Ա Կ Ա Ն Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Զ

ՇԱՐՈՒԻՒ

Պարտէզը կամ մարզանքի համար սահմանուած վայրին մէջ, աշակերանները սուրբի մը կամ «հաւաքուեցեմք»ի կտրուկ ազդարարութեամբ մէկ զիծի վրայ կը շարուին, ամէնէն երկայնահասակը ծայրը, իսկ միւսները իրենց հասակին կարգու, ստաջինին ձախ կողմէն սկսելով:

Աշակերանները հանգիստ զիրքի մէջ են, այսինքն առանց սեղերնին փոխելու կրնան միայն ձախ ստրեքնին ստաջ բերել, իրարու հետ խօսիլ, կայն:

Դասատուն աշակերանները պատահաւ կամ անկարծ զիրքի բերելէ առաջ, անհրաժեշտ է որ «ուշադրութիւն» բռնով ազդարարէ, որպէսզի թաշկինակները կայն գրգռենին գնեն ու իրենց ամբողջ ուշադրութիւնը կեդրանացնեն յաջորդ զլիսուոր հրամանին վրայ:

Երբ դասատուն բոլոր աշակերաններուն վրայ աչք մը սրտայնելով տեսնէ թէ ամէնքն ալ սրտորաստ են, այն առնէ կուտայ անհարժ կենսալու հրամանը, որ է «պատահաւս, երկու անջատ վանկով եւ երկրորդ վանկին վրայ շեշտելով:

Անմիջապէս աշակերանները միեւնոյն գոպանակէն մղուածի պէս, ձախ ստրեքնին կը հաւաքեն աջին քով, կրուկ կրուկի, ստրքին ծայրերը քասատուն աստիճանի շտի դէպի դուրս դարձած, բիտամառը ափին մէջ, ափերը քովն ի վար ու տափատին եւրպին ուղղութեամբ, կուրծքը դէպի դուրս,

ուսերը կտու, գլուխը շտակ եւ նայուածքը ուղիղ դէպի առաջ: Պէտք չէ շունչը բռնել:

Դասատուն այս կարգապահական երեք յաջորդական հրամանները քանիցս կը կրկնէ, ու պէտք է շատ խոտապահանջ ըլլայ այդ մասին, սրովհետեւ պարզ ուղիղ կեցուածք մը շատերու քով կը պակսի: Փոքր տղոց պէտք է շատ խոտապահանջ ըլլալ, ալ կեցուածքները միայն շակկ կարենոր է:

ՈՒՂՂՈՒԹԻՒՆ ԱՌՆՆԵԼ

Անհրաժեշտ է որ աշակերանները մէկ գծի վրայ զանաւորուին, ու երկու ծայրերէն նայողը պէտք է մէկ գլուխ միայն տեսնէ, առաջինին գլուխը՝ կէտէ ծայրէն է որ կը քննէ, վերջիններ կէտէ վերջին ծայրէն է որ կը քննէ:

Երբ դասատուն կը հրամայէ «ղեպի ալ ուղղութիւն» բացի առաջինէն իւրաքանչիւր աշակերտ աջ բազուկը դէպի մէջքը կը տանի, ձախ բազուկը անշարժ, աջ բազուկին արմուկովը իր աջ կողմին ձախ բազուկին թիթեւ մը դարձնով, դէմքը դէպի աջ կը դարձնէ ու կը ջանայ դէպի աջ իրեն չորրորդին կուրծքը տեսնել ու ստրքին ծայրերը մէկ զիծի վրայ պահել, կէտէ արմուկը շատ կը դպի ցոյց կուտայ թէ շատ մօտ է, սրով փոքր քայլերով քովնորի դէպի ձախ կ'երթայ, կէտէ իր արմուկին ու միւսին բազուկին միջեւ բացութիւն մը կայ, նոյնպէս քովնոր փոքր քայլերով կը մօտենայ:

Պայտայ արքա. Տեղ խորհրդի

Գասառուն վերի ծայրէն ուղղութիւնները կը քննէ, ու եղած սխալներուն համեմատ զանաք կը չտէ, այսինքն քիչ մը առաջ կամ քիչ մը ետև, հայն: Երբ ուղղութիւնը կատարեալ է, գասառուն ձակատ գալով «ղեմբեր առաջ» Նրամանը կուտայ: Ասոր վրայ անմիջապէս աշակերտները զէմքերը զէպի առաջ կը դարձնեն ու աջ բազուկները քսին ի վար կը կրտսն:

Այս կարգապահական փորձերը անհրաժեշտ է բաւական անգամ կրկնել ցալ՝ որպէսզի բաւ վարժուին, ու կարողանան Նրամանը արուածին պէս անմիջապէս զայն գործադրել, առանց ստատանկու:

Պէտք չէ մտնալ հանդիտար Նրամանն ալ յաճախակի կերպով ապ, որովհետև միշտ սրբուած կենալը, ըլլայ ֆիզիքապէս ըլլայ մտաւորապէս, աննպաստ է:

ԹԻՒՆ 8ԱԼ.

Որպէսզի բաժանմունքներու տունն իւրաքանչիւր աշակերտ զիսնայ իր ասնելիք գիրքը ու շփոթութեանց տեղի չտայ, անհրաժեշտ է որ իւրաքանչիւր աշակերտ իր կեցած տեղին համեմատ թիւ մը ունենայ, 1 էն 2 կամ 1 էն 4 եքն, գասառուն Նրամանին համեմատ: Երբ քանակը մտալու Նրամանը 1 էն 2 է, աշակերտը առանց մարմինը շարժելու երեսը թիւ կողմ դարձնելով բարձրաձայն մէկ խելով թիւը իր ձախ կողմը կեցողին կը փոխանցէ, որ իր կարգին նոյն ձևով երկու բնակով իր յաջորդին կը փոխանցէ, ու այսպէս յաջորդաբար մինչև վերջինը, որ սակայն իրեն փոխանցուած 1 կամ 2 թիւը ընդունելու համար սարսաւոր է փոխանակ ձախ կողմ դասնալու՝ աջ կողմ դասնալ, որովհետև ինք վերջինը ըլլալով, պէտք չունի թիւը փոխանցելու:

Եթէ թիւ մտալու Նրամանը 1 էն 4 է,

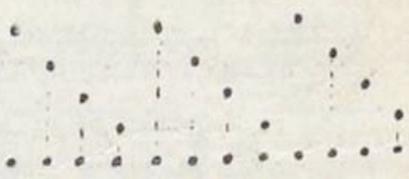
դարձեալ նոյն շարժումները, միայն թէ այս անգամ փոխանակ 1 և 2 համարելու, պէտք է 1, 2, 3, 4 համարել ու վերակիլ: Թիւը փոխանցելով անմիջապէս զէմքը զէպի առաջ դարձնել ու անշարժ կենալ, կամ գասառուն կանխառ ապիք հրահանգին համաձայն, թիւը փոխանցելէ ետք ձախ ոտքը առաջ բերելով հանդիտար ընել:

ԲԱՅԱՆՈՒՄ.

Բնական է թէ իրարմէ շատ փոքր հեռաւորութեամբ կենալով, աշակերտները անկարող պիտի ըլլան շարժումներ կատարելու, ստոր համար անգամ մը չարկել, ուղղութիւններ և թիւերը ասնել ապէ ետքը շատ դիւրին է աշակերտները ուղղուած բաժանմունքներով իրարմէ բաժնել զանաք Նրամանին համեմատ 2, 4 և այլն շարժելու վերածելով:

Այսպէս, երբ կ'ուղուի աշակերտները երկու շարքի բաժնել, պէտք է Նրամանի, «զոյզ (կամ անզոյզ) քիւերը մէկ (կամ ո եւ և հայլ) հայլ դեպի առաջ (կամ ետ) օ՛ն»:

Աշակերտները օ՛ն Նրամանին վրայ միայն սարսալին չարկել, իսկ միւս թիւերը որոնց Նրաման եղած չէ անշարժ կ'սպասեն: Երբ աշակերտները 1 էն 4 թիւ առած են, բաժանուելու լաւագոյն ձևերէն մէկը հետևեալն է: Հրամանի աշակերտներուն իրենց ունեցած թիւերուն համապատասխան քայլերով զէպի առաջ քայլել: Ինչպէս կը աննուրի ընկերացող սրտակերէն թիւ մէկը



ըր մէյմէկ, երկու քնները երկ երկու, երեքները երեքական, իսկ չորսերն ալ չորսական քայլ առաջ դալով, չորս շարքերու վերածուած են ու այսպէսով ի միձակի են ամէն փորձ կատարելու առանց զիրար անհանդիտար ընելու: Պէտք է բաժանմունքները կանոնաւոր ու միօրինակ կատարել միշտ ձախ ոտքով սրբելով: Ահաւասիկ Նրամանը: «Իւրախանչիւր ո՛ր իր թիւին հա-

մապաւաստիսան հայրով դեպի առաջ. Օ՛ն» :
 Ինչպէս կը տեսնուի հրամանին առաջին
 մասը բացատրական է, որ կ'ըստ թէ ինչ
 և ինչպէս պէտք է կատարել. «Օ՛ն» ին
 վրայ միայն պէտք է հրամանը կատարել :

Աշակերտները որ նախ շարուեցան, ուղ-
 դութիւններն առին, թիւերնին սրուցելին ու
 պատշաճ բաժանմունքները առին, այցուս ի
 վիճակի են մարմնական շարժումներ կա-
 տարելու : Վերջին փորձէն յետոյ պէտք է
 հանդիսա հրամայել, ու «պատաս» հրա-
 մանէն հտքը մարզանքի սխիլ :

Վրասնք թէ մարդկային մարմինը դա-
 նազան մասերէ կազմուած է, ճիշտ քա-
 ղաքի մը պէս որ շրջանակներու բաժնուած
 է : Քաղաքացիութեան մը կազմէ այդ
 շրջանակներուն մէկ մասին անկիւնամ թու-
 դուկը կը նշանակէ թէ այդ քաղաքը ամ-
 բողջովին ինտամուած չէ : Ետնն է մարդ-
 կային կազմին համար. մարմինին մէկ մա-
 սը գորայնել, իսկ միւս մասերը սկար կամ
 անշարժ թողուլ կը նշանակէ թէ այդ մար-
 մինը ինչպէս կատարեալ նոյնպէս և ուժով
 չէ և չի ալ կրնար ըլլալ :

Ուստի մարմինը պիտի բաժնենք դա-
 նազան շրջանակներու, ու այդ շրջանակ-
 ներուն գնդերները դատ դատ գորգայնե-
 լով, գարգայուցած պիտի ըլլանք մարմի-
 նին ամբողջութիւնը :

Առանց շատ մանրամասնութեանց մէջ
 մանկու մարմինը կրնանք բաժնել, վիզի,
 մեջքի, կողերու, սոււնի, բազուկի, կուրծքի,
 կունակի և ողնայարի, բուժի, ուսի, դաս-
 սակի և մասնեւու հայն շրջանակներու. ու
 մարմնամարդի դաս մը որպէսզի իր մտազ-
 բուած նպատակին հասնի, անհրաժեշտ է որ
 այս իւրաքանչիւր շրջանակի գնդերները
 գորայնէ, և ոչ թէ մէկ կամ երկու մասե-
 րը գորայնէ ի վնաս միւսներուն, որ է ի

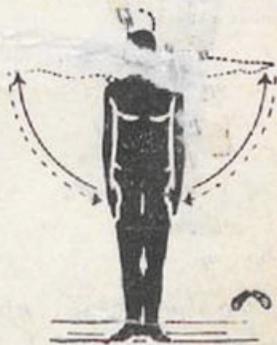
վնաս մարմինին. որովհետեւ մարմինը առանց
 միւս մասերուն օժանդակութեան չի կրնար
 բան մը ընել, ճիշդ մը արտադրել ու ուժով
 նկատուիլ :

Անհրաժեշտ պայման է դասին սկիզբը
 դժուար ու գորաւոր փորձեր կատարել շատ,
 այլ պարզ շնչառութեան փորձով մը սկսիլ,
 հետզհետեւ գնդերներու տարբեր շրջանակ-
 ներէ փորձեր առնել ու դասին մէջտեղը
 միայն ամէնէն աւելի դժուար ու յ-գնչեցու-
 ցիչ նկատուած փորձերը կատարել տալ. ու-
 բովնտեւ նախապէս կատարուած դանազան
 պարզ փորձեր արեան շրջանին պահանջուած
 կերպով կատարուելուն օգնած են ու զօ-
 բաւոր փորձի մը ազդեցութեան տակ վախ
 չկայ որ արեան շրջանը յանկարծական փո-
 փոխութեան ենթարկուի, ինչ որ սխալ ու
 վնասակար պիտի ըլլար ի հարկէ :

Վերջին փորձերը երբ քարկելով, վաղե-
 լով, ցատկելով կը վերջանան, դարձեալ
 անհրաժեշտութիւն մըն է քանի մը անգամ
 կանոնաւոր ու երկայն շնչառութեան պարզ
 փորձեր կատարել տալ, ինչպէս նաև գան-
 դալ կերպով քայլել, որպէսզի արիւնք տեղ
 մը համախորտած չմնայ :

Ուրեմն բաւականաչափ կերպով պար-
 զած ըլլալով սխալոր դասի մը գատուան-
 դութեան կանոնաւոր կերպը, կ'անցնինք
 փորձերուն մանրամասնութեանց :

ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶ ՓՈՐԶ



Փորձ 1.— Ուրբին ծայրերուն վրայ կլկե-
 լով, ձեռքերը հորիզոնական կերպով վեր
 հանելով շունչ առնել քիթէն, ասիւրը
 բաց ու վար դարձած : Վերադառնալ ու

վերակալի: ժամանակ՝ մեկ և երկու, երկու յաջորդական շարժումներուն համար: Հինգէն տասներ՛ինգ անգամ:

ՎԵՋԻ ՇՐՋԱՆԱԿ



Փորձ 1.— Ձեռքերը մէջքը, երեսը դէպի աջ և ձախ դարձնել, առանց մարմինը շարժելու ու դուրսը ցնցելու: ժամանակ, աջ՝ մեկ, ձախ՝ երկու: Ութէն տասը ՚ինգ անգամ:



Փորձ 2.— Ձեռքերը մէջքը, դուրսը առանց նետելու, դէպի առաջ և ետև տանիլ: ժամանակ, առաջ՝ մեկ, ետև՝ երկու: Ութէն տասներ՛ինգ անգամ:



Փորձ 3.— Ձեռքերը մէջքը, դուրսը կողմնակի դէպի աջ և ձախ պակասեցնել: Ուսերը անշարժ: ժամանակ, աջ՝ մեկ, ձախ՝ երկու: Ութէն տասներ՛ինգ անգամ:

ՄԷՋԻՑԻ ՇՐՋԱՆԱԿ



Փորձ 1.— Ձեռքերը մէջքը, ստրկոր իրարմէ բաց, առանց սրունգները կտրելու մէջքին վրայ առաջ և ետև ծակի: ժամանակ, առաջ՝ մեկ, ետև՝ երկու: Հինգէն տասներկու անգամ:



Փորձ 2.— Ձեռքերը բաց ու դէպի վեր, մէջքին վրայ առաջ ծակելով, ձեռքերով գետին դպիլ ջանալ: ժամանակ, ծակ՝ մեկ, ելիլ՝ երկու: Հինգէն տասներկու անգամ:



Փորձ 3.— Զեռքերը գլխուն հետևը, սաքերը իրարմէ բաց, առանց գլուխը կախելու մէջքին վրայ առաջ և հետև ծռիլ: Ժամանակ, առաջ՝ մեկ, հետև՝ երկու: Աւթէն տամերձինգ անգամ:

ԿՈՂՆԵՐՈՒ ՇՐՋԱՆԱԿ



Փորձ 1.— Ոտքերը գոց, ձեռքերը մէջքը կամ գլխուն հետևը, մէջքին վրայ դէպի աջ և ձախ գտննայ, առանց ոտքերը շարժելու: Ժամանակ, աջ՝ մեկ, ձախ՝ երկու: Աւթէն տամերձինգ անգամ:



Փորձ 2.— Ոտքերը իրարմէ բաց, ձեռքերը գլխուն հետևը, մէջքին վրայ կողմ-



Փորձ 3.— Ոտքերը իրարմէ բաց, ձեռքերը բաց և վեր, այդ դիրքով մէջքին վրայ դէպի աջ և ձախ գտննայ: Ժամանակ, աջ՝ մեկ, ձախ՝ երկու: Վեցէն տամերձինգ անգամ:

ՄՐՈՒՆՔԻ ՇՐՋԱՆԱԿ



Փորձ 1.— Զեռքերը բաց ու մէջքը. Ոտքին ծայրերուն վրայ կլկելով սրունքներուն վրայ իջնել: Ժամանակ, իջնել՝ մեկ, կլկել՝ երկու: Աւթէն տամերձինգ անգամ:

ԲԱՅՈՒՆԻ ՇՐՋԱՆԱԿ



Փորձ 2.— Ուսքերը իրարմէ բաց, ձեռքերը բաց ու քովն ի վար, ոտքին ծայրերուն վրայ կլկլով սրունքներուն վրայ քիչ մը իջնել ու բազուկները վեր հանել: Ժամանակ, իջնել՝ մեկ, չափուիլ՝ երկու:



Փորձ 3.— Ձեռքերը բաց ու դէպի ուսերը, ոտքին ծայրերուն վրայ կլկլով սրունքներուն վրայ իջնել, այդ դիրքին մէջ կենալով, ձեռքերը նախ հորիզոնական դիրքով բանալ, յետոյ վեր հանել, դէպի ուսերը իջեցնելով չափուիլ ու վեւտիլ: Ժամանակ իջնել՝ մեկ, հորիզոնական կերպով բանալ՝ երկու, վեր հանել՝ երեք, իջեցնելով կանգնիլ՝ չորս: Ութնն ստանձնելու անգամ:



Փորձ 1.— Ձեռքերը բաց ու քովն ի վար, ափերը գոցելով դէպի ուսերը սանիլ, միևնույն ասան զօրաւոր շունչ մը սունելով թեւերը իջեցնել ու շունչը պարպելու վերստիլ: Ժամանակ, ձեռքերը վեր մեկ, իջեցնել՝ երկու: Տասնէն քսան անգամ:

Փորձ 2.— Ձեռքերը գոց և ուսերուն ուղղութեամբ, ափերը վեր, բազուկները անշարժ, նախաբազուկները դէպի ուսերը ծալիլ ու բանալ: Ժամանակ ծալիլ՝ մեկ, բանալ՝ երկու: Տասնէն քսան անգամ:

Այս փորձը պատկեր չունի:



Փորձ 3.— Աջ առքը դէպի սուսջ աջ սրունքին վրայ ծռած, ձեռքերը բաց ու դէպի ուսերը, Ձեռքերը հորիզոնական կերպով բանալ, յետոյ վեր հանել, դէպի

ուսերը իջեցնելով վերակախ: Փամանակ ձեռքերը հորիզոնական կերպով բանալ՝ մեկ վեր հանել՝ երկու. իջեցնել՝ երեք: Ութնն տասներկու անգամ:

ԿՈՒՐԾՐԻ ՇՐՋԱՆԱԿ



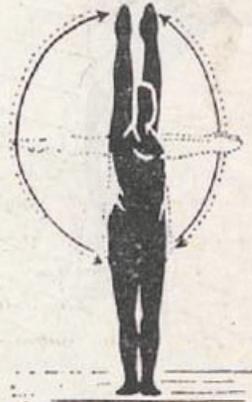
Փորձ 1.— Ձեռքերը բաց ու գէպի առաջ, ափերը գէպի ներս, բազուկները ուսերուն ուղղութեամբ բանալով շունչ առնել, շունչը բերնէն պարպելով վերադառնալ ու վերակախ: Փամանակ, բազուկները բանալ՝ մեկ, բազուկները գոցել՝ երկու: Տասնէն քսան անգամ:

Դիտողութիւն.— Այս փորձին մէջ ուշադրութիւն պէտք է ընել սրպէտղի բազուկները ուղիղ գէպի հասե թացութիւն, և սչ թէ վեր կամ վար ծռին: Եոյնպէս պէտք է դուրսը հաս ու կուրծքը չիտակ բանել:



Փորձ 2.— Աջ ոտքը առաջ բերելով աջ սրունքին վրայ ծռիլ բազուկները ուսերուն ուղղութեամբ բանալ, ափերը բաց

և վեր դարձած, ձեռքերը գէպի վեր հանելով, ափերը ներս դարձնել, աջ ոտքը հասե տանելով բազուկները քովն ի վար իջեցնել ու վերակախ: Փամանակ, աջ ոտքը առաջ ու բազուկները ուսերուն ուղղութեամբ՝ մեկ, բազուկները վեր հանել՝ երկու, վար իջեցնելով աջ ոտքը հասե՝ երեք: Ութնն տասներկու անգամ:



Փորձ 3.— Ձեռքերը բաց ու քովն ի վար. Ա. Մէջքին վրայ գէպի ձախ դառնալ՝ մեկ, Բ. Ձեռքերը վեր հանելով շունչ առնել՝ երկու. Գ. Մէջքին վրայ գէպի առաջ վերադառնալ՝ երեք. Դ. Ձեռքերը իջեցնելով շունչը պարպել՝ չորս: Եոյն շարժումը պէտք է նաև աջ կրծքի վրայ ևս ընել տալ:

ԿՈՆԱԿԻ ՍԻ ՈՂՆԱՅՍԵՐԻ ՇՐՋԱՆԱԿ



Փորձ 1.— Ձեռքերը բաց ու վեր, մարմինը ուղիղ, առանց մէջքը և սրունքները

չարժելու, ձեռքերը ու կտրծքը կռու-
տանիկ, վերադառնալ ու վերսկսիլ: Փա-
մանակ, ձեռքերը կռու՝ մեկ, ձեռքերը
չտկիկ՝ երկու: Առթէն տասներ հինգ ան-
գամ:



Փորձ 2.— Ոտքերը լրարմէ բաց, ձեռ-
քերը բաց ու դէպք վեր, մէջքին վրայ
դէպի առաջ ծոկով դեռին գպիկ ջա-
նալ, առանց սրունքները կտարելու.
արաղ շարժումով կլիկ ու շունչ առնե-
լով բազուկերը դէպի կռու տանիկ,
քիչ մը կենալ շունչը պարտելով ծոկ
ու շարունակիկ: Փամանակ, ծոկ՝ մեկ,
կլիկ՝ երկու: Հինգէն տասներկու անգամ:



Փորձ 3.— Ձեռքերը գետին ու ափերը
լրարմէ հեռու, ինչպէս նաև ոտքերը:
Ձախ բազուկը վեր հանել, աչքով շար-
ժումին հետեւելով, վերադառնալ, աջ

բազուկը բարձրացնել ու վերսկսիլ: Փա-
մանակ ձախ բազուկը վեր՝ մեկ, ձախ
բազուկը վար՝ երկու, աջը վեր՝ երեք,
աջ վար՝ չորս: Հինգէն տասն անգամ:

ԲՈՒՄԱՐ ԵՐԶՅԱՆԱԿ



Փորձ 1.— Ձեռքերը մէջքը, ոտքին ծայ-
րերուն վրայ կլիկ ու խֆնել, ամբողջ
մարմինին ծանրութիւնը ոտքին մատնե-
րուն վրայ կեդրոնացնելով կլած պարա-
զային: Փամանակ, կլիկ՝ մեկ, խֆնել՝ եր-
կու: Տասնէն քսան անգամ:



Փորձ 2.— Ձեռքերը մէջքը, ոտքերը քովե-
քով, ոտքին ծայրերուն վրայ կլիկով,
ոտքերը քովետի դէպի աջ ու ձախ բա-
նալով ցտակել, վերադառնալ ու վերսկսիլ:
Փամանակ ոտքերը բանալ՝ մեկ, գոցել՝
երկու: Տասնէն տասներհինգ անգամ:

Դիտողութիւն.— Մարմինը պէտք է
անշարժ պահել, առանց կռու կլամ առաջ
ծոկելու:

Փորձ 3.— Ձեռքերը մէջքը, մարմինը ուղիղ, նախ սուրին ծայրերուն վրայ լամբ կլել, քիչ մը կենայ, իջնել ու կրուկներուն վրայ կլելով սուրին ծայրերը վեր հանել: Ժամանակ, ծայրերուն վրայ կլել՝ մեկ, իջնել՝ երկու, կրուկներուն վրայ կլել՝ երեք, իջնել՝ չորս: Տասնէն քսան անգամ:

Դիտողութիւն.— Պատկեր չկայ:

ՈՒՍԵՐԸ, ԳՍՍՏԱԿՆԵՐԸ ԵՒ ՄԱՏՆԵՐԸ,

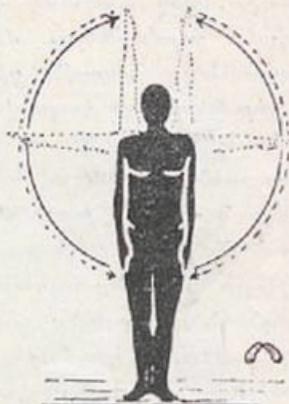
Պէտք չէ կրթք զանց առնել մանուսնոց զատուակի և մասներու փորձերը, որոնք բնական ուղղութեամբ կատարուելիք փորձեր են, և բնդհանրապէս զանց առնուած են:

Ուսերը արդէն ուրիշ փորձերու ատեն բաւականաչափ կերպով կ'օգտուին որով հարկ չկայ մասնաւոր փորձեր նշանակել:

ՇՆՉԱՌՈՒԹԵԱՆ ՓՈՐՉԵՐ



Փորձ 1.— Ձեռքերը բաց ու գլխուն ետևը, արմուկները առաջ, արմուկները ետև տանելով քիթով խորունկ շունչ առնել, արմուկները առաջ բերելով շունչը բերնով պարպել: Վերակրիլ: Ժամանակ, շունչ առնել՝ մեկ, շունչը պարպել՝ երկու: Տասնէն տասներջինգ անգամ:



Փորձ 2.— Ձեռքերը բաց ու քսին ի վար, ձեռքերը քովտի կերպով վեր հանելով քիթով շունչ առնել աչքով շարժումին հետևելով, քիչ մը կենայ ու կոճակը լամբ պրկելով և ձեռքերը քսին ի վար իջեցնելով շունչը պարպել: Ժամանակ շունչ առնել՝ մեկ, շունչը պարպել՝ երկու:

ԱՒԱՐՑ

Դասը աւարտած է: Բաց աշակերտները պէտք չէ ցրուին, այլ պէտք է նախ շարքերը դարձեալ գոցել, այսինքն մէկ գիծի վերայ շարուիլ, ու յետոյ զատուակին ստիք հանդիստին վրայ պարտին ցրուիլ:

Շարքերը գոցելու համար պէտք է հրամայել, «Շարքերը գոցել, օն.» այս պարագային, եթէ երկու շարք կազմուած է, առաջ կեղծ կամ ետ գացող աշակերտները նախապէս առնուած քայլերուն հաւասար քայլերով տեղերին կ'երթան: Իսկ եթէ չորս շարքերու բաժնուած են, խրաքանչիւր աշակերտ իր առած քայլերուն համապատասխան քայլերով ետ երթալով մէկ շարք կը կազմեն:

Ահաւասիկ Շուէտական դրութեան առանց գործիքի փորձերուն լաւագոյնները.

ԶԻՆՈՒՈՐԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԸ

տարրեր առիթներով հետզհետե պիտէ խօսինք տարրեր չարժուամերու մասին ալ, բայց դասատուները պարտին դիմնալ թէ բոլոր աշակերանները նոյն կազմով, որով և նոյն դիմանալու կարողութեամբ օժտուած չեն. ստոր համար դասի սկսելէ առաջ, աշակերաններուն ազդելով խօսքերնին պէտք է բացատրեն թէ ինչ ևն չարտազանցութեան փնտանները հայն, ու անոնց ազդարարին որպէսզի բազմոյնները առանց դասատուին ստիք «բաւական է» հրամանին սպասելու կանգ առնեն: Այս պարտական շատ կարեւոր է:

Գասատուներուն համար պայման չէ որ իւրաքանչիւր շրջանակի փորձերը յաջողութեամբ կատարել տան. նոյն իսկ բաւազոյն է իւրաքանչիւր շրջանակէ մէջմէկ փորձ տանեն, այսպէսով դնողեր մը չարտազանց չի յոգնիր ու մինչև երկն անզամ չարժման մէջ դրուելը հանդատաշած կ'ըլլայ:

Գասատուն ինք պէտք չէ հետեւին լնել, այլ բաւ առաջնորդ մը կ'ընտրել, ինք փորձերը ցոյց կուտայ ու աշակերաններուն մէջ պատելով գէշ գիրքերը կ'ուզղէ:

Հրամանները պէտք չէ շուտ շուտ արուին, ու մինչև որ փորձ մը պէտք եղածին պէս չկատարուի, ուրիշ փորձի սկսելու չէ: Յաջողական երկու կամ երեք փորձերէ ետք պէտք է աշակերաններուն հանդիստի հրաման տալ, որ պէտք չէ շատ երկայն ըլլայ:

Գասատուն կարելին լնելու է գասը աշակերաններուն սիրցնելու, ո՞ր այս՝ ձեռք բերուելիք արդիւնքին տեսակէտով ամենազլխաւոր պայմանն է:

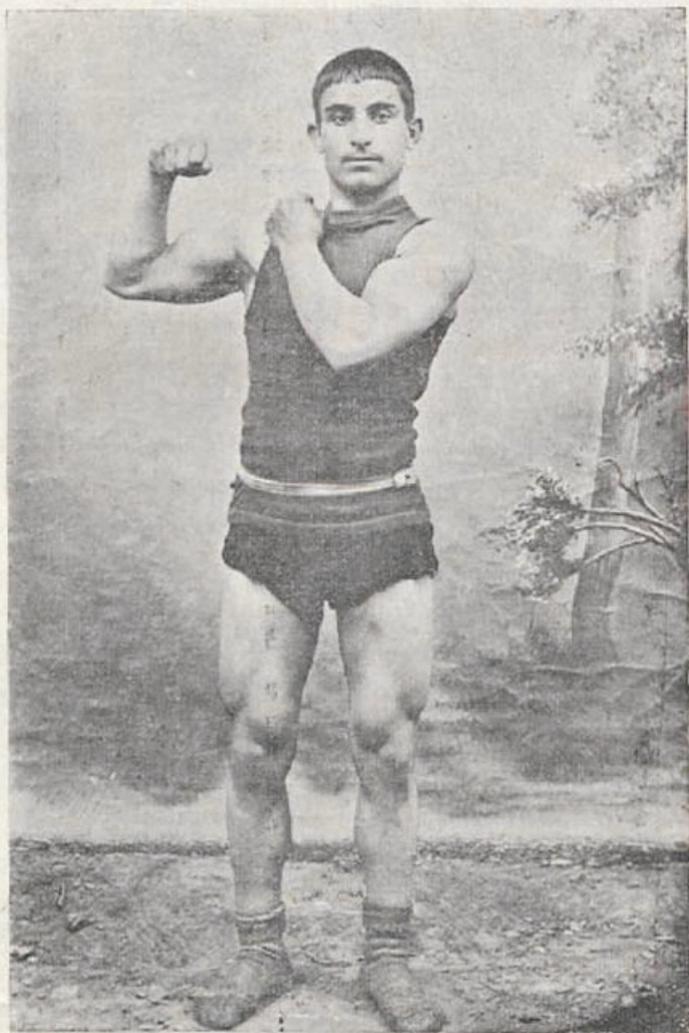
ՇԱՐԱՐՉ ԳՐԻՍԵԱՆ

Հայկական Առաջին Ոլիմպիականին կազմակերպիչներէն մէկը՝ որ այս միջոցիս իր եռամսեայ զինուորական մարզանքը կը կատարէ՝ խմբագրութեանս ազդուած նամակի մը մէջ կը գրէ. —

Անցեալ ամսուան սկիզբէն ի վեր գէնքի տակ եմ: Գրասենեակի կեանքին վարժուած երիտասարդներու համար այս կեանքը գեղեցիկ բերանխոխ մը եղաւ: Մեզմէ անոնք որոնք իրենց գաղտնական կեանքին մէջ բիշ թէ շատ դրազած էին մարմնամարշալ՝ աւագ և նկատելի յաջողութիւններ աննշան իրենց զինուորական մարզանքներու պահուն: Գծրազգարար շատ քիչեր միայն կան Հայերուս մէջ զինուորական կեանքին պատրաստուող, որով այդ շրջանը իրենց ստանք մը պիտի թուի ետքէն: Հետևաբար մեր պատանիները պարտաւոր են խորհիլ այդ կենսական կէտին վրայ՝ զինուորական կեանքը սանկի գարձնելու համար: Եւ որովհետև անհաստատան ջանքերով կարելի չէ պէտք եղածին պէս սպարաատուիլ այդ կեանքին, պէտք է ուժ տալ ուրեմն մարնամարզական ակումբներու կազմութեան»:

ՎՐԻՊԱՆ

Նախորդ թիւին 159 էջին մէջ սխառուակ նետելու հետևորդութիւնը փոխանակ 59,18 մէթրի, պիտի ըլլայ 39,18 մէթր:



ՍԱՐԳԻՍ ԹԱՌԻԿԵԱՆ
ԱՇԱԿԵՐՏ ԿԵԴՐՈՆԱԿԱՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆԻ (*U. supruqur*)



ՄԱՐՄՆԱՇԽԱՐՀ

ՊՈԼՍՈՅ ՀԱՄԱՐ ՖՈՒԹՊՈԼԻ ՀԱՅՎԱԿԱՆ ԼԻԿ

Երբ, ձեռնարկեցինք ներկայ ամառ-
թիւրթիւն հրատարակութեան, մեր շրջապա-
սը դեռ այնքան վախա էր որ չէինք հա-
մարձակեր անմիջապէս սկսելու մեր բոլոր
ծրագիրներու գործադրութեան:

Սակայն, մեր չուրջը սկսուած շարժու-
մին հետ մենք եւս սգեւորուած, ստաջին
օրէն իսկ չվարանեցանք այդ շարժումը
արժարձելու և զայն կենդանացնելու մի-
ջոցներուն վրայ խորհիլ:

Մեր ջանքերէն աւելի երխտասարգու-
թեան այդ կենսաւէտ շարժումներուն կը
պարտինք Հայկական Առաջին Ոլիմպիակա-
նին յաղթանակը, մարմնամարզական ա-
կումներու յաջողական աճումը, մարմ-
նակրթութեան համար գոտաւոր մէջ արժար-
ձող ոգեւորութիւնը և վարժարաններու
մէջ այդ մասին ծնունդ ստնող ծարուր:

Սակայն չէինք կրնար կանգ առնել հոտ:
Եւ սնա այսօր այ, խմբագրութիւնս,
միշտ գօտեմնեցուած երխտասարգութեան

ոգեւորիչ խրատաւանքներէն, նախաձեռ-
նարկ կ'ուզէ նանդիստանոյ Պոլսոյ մէջ
ֆութպօլի Հայկական Լիկի մը կազմու-
թեան:

Երբ այս թիւրթիւն հրատարակութեան
սկսանք, հազիւ թէ երկու երեք ֆութ-
պօլի ակումներն կային Պոլսոյ մէջ, այն-
պէս որ Հայկական Լիկի մը վրայ մտածել
կատարեալ յիմարութիւն մը պիտի նկա-
տուէր այն ատեն:

Սակայն այսօր, վեց ամիս հաք, Պոլ-
սոյ ֆութպօլի Հայ ակումներուն թիւր
սասնըութի բարձրացած է արդէն և հե-
տըզհետէ բարձրանալու ալ նշաններ կան:

Արդ այսքան ֆութպօլի ակումներ
բուսական են Պոլսոյ մէջ նիմնելու հա-
մար Ծուլթպօլի Հայկական Լիկը՝ բոլոր Հայ
ակումներուն միջև մշտական յարաբերու-
թիւններ հաստատելու, փոխադարձ մըր-
ցումները կանոնաւորելու, աշխատութիւն-
ները աւելի արդիւնաւոր ընելու և օտար-
ներուն առջև պարծիլ կարենալու համար:

Հետեւաբար ցարդ Պոլսոյ մէջ կազ-
մուած բոլոր ֆութպօլի Հայ Ակումներուն
զիմոււմ կ'ընենք սրագլպի մէյմէկ ներկա-

յացուցիչ նշանակելով փութով անգեկացր-
նէն Խմբագրութեանս որ յարմար դատուած
օր մը զաննեք խորհրդակցութեան պիտի
հրաւիրէ՝ Փութալօցի Հայկական Լիկը հիմ-
նելու նախապատրաստութեանց համար :

Այս առիթու թերեւս աւելորդ չլլայ
թուել հասցարդ մեր քով արձանագրուած
Պոլսոյ աչն Հայ Ակումբները՝ սրնք փութ-
ալօցով կը դրազին :

- Ահարնեան (Պէշիքթաշ)
- Արաքս (Բերա)
- Արարատ (Նշան-Թաշ)
- Արծիւ (Գումգարու)
- Արտասաղ (Գուրուչէշմէ)
- Բրօթի (Գնայր)
- Էստեան (Բերա)
- Ժողովրդային (Մազրիզիւղ)
- Կիլիկիա (Գումգարու)
- Մապար (Շիշի)
- Մարմամարզական (Բերա)
- Միւլիթարեան (Գատրգիւղ)
- Նոր դպրոց (Բանկալիթի)
- Սանժրայ (Ղալաթիա)
- Սասուն (Պալաթ)
- Տարք (Գումգարու)
- Րաֆֆի (Սկիւտար)

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻ ԴԱՍԸՆԹԱՅՔ

Ասկէ առաջ ինչպէս խոստացած էինք,
սրտած ենք քիչ տաննէն կարմակերպիկ
մարմնամարզի ուսուցիչներ պատրաստելու
նպատակով մասնաւոր դասընթացք մը, որ
պիտի սկսի Նոյեմբերին և պիտի տևէ մին-
չէն Մարտ :

Դասախօսութիւնները անդի պիտի ու-
նենան ընդհանրապէս Կիրակի ցերեկները և

չարախօսան մէջ զանազան գիշերներ, ու
պիտի բաժնուին կիներու և աչրերու համար
անջատ մասերու :

Դասախօսութիւնները պիտի լլսեն Պոք-
նական Մարմնամարզ, Բնախօսութիւն, Ա-
ռոյշապահութիւն, և Մանկավարժական
անհրաժեշտ ծանօթութիւններ :

Դասաւանդութիւնները պիտի կատար-
կատարուին ճրի կ'ըրպով, պիտի տեսն մօ-
տաւորապէս 60 դաս, և աւարտումէն ետք
խմբագրութեանս կողմէ և սրտածնական
մարմններէ փութալօցուած վարչականներ
պիտի սրուին :

Այժմէն կար'լի է սրձանագրուիլ խմբա-
գրութեանս մօտ՝ անձեւի կամ նամակով :
Մանրամասնութիւնները և սրտածնները կը
ճանուցանենք յաջորդ թիւով մը :

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԵՐԿՐՈՐԴ ՈՒՄԲԻԱԿԱՆ

Բազմաթիւ վայրերէ անգեկութիւններ
կուզին մեզմէ Հայկական Երկրորդ Ոլիմ-
բիականի մանրամասնութեանց մասին՝ ա-
նոր համեմատ կարենալ սրտորոտուելու
համար մըցումներուն :

Թէև Հայկախն Ոլիմբիականի Ժիւսին
դէս վերջնականապէս չէ ճշդած յաջորդ
տարուան մանրամասնութիւններն ու սրտ-
մանները, սակայն, կը կարծենք զիսնալ
թէ Երկրորդ Ոլիմբիականը անդի պիտի ու-
նենայ յոսանջիկայ Մալթին, մօտաւորապէս
նոյն ծրագիրով, բայց աւելի ճոխացած և
աւելի բազմապատրաստ :

Կազմակերպիչ մասնախումբը մօտ օրէն
բանակցութիւններ պիտի կատարէ Երու-
սական ժիւրիներու հետ Հայկական Երկ-
րորդ Ոլիմբիականին նախապատրաստու-
թեանց մասին, ինչպէս նաև այժմէն իսկ
պիտի կարգադրէ մրցանակներու և յարա-
կից խնդիրները :

Քիչ տաննէն առիթը պիտի ունենանք
հրատարակելու մրցանալէսին մօտաւոր

ծրագրերը և մասնակցութեան պայմանները : Ասկէ գատ , այդ մասին հրահանգներ և շքանշաններ պիտի զրկուին արդէն իսկ կազմուած իւրաքանչիւր ակումբի :

ՀԱՅ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԻՒՆԸ

Ինչպէս յայտնի է մեր ընթերցողներուն , մտաւարագէտ երեք ամիս առաջ նախաձեռնարկ եղանք կազմելու Հայ Մարմնամարզական Միութիւնը , և իրր սկզբնաւորութիւն կազմակերպուեցաւ Առաջին Հայկական Ոլիմպիականը :

Սակայն , նկատի ունենալով Թուրքիոյ մէջ մարմնամարզական ակումբներու գրեթէ չգոյտ թիւերը և հետեւաբար լնդհանուր ակումբի մը կազմութեան անկարելիութիւնը , յարմար դատուած էր առայժմ յետաձգել Հայ Մարմնամարզական Միութեան Կազմակերպումը :

Արդ , տեսնելով որ հետզհետէ մարմնամարզական ակումբներ սկսած են կազմուիլ և պիտի կազմուին մինչև և յառաջիկայ Մայիս , մտադրուած է Հայկական Երկրորդ Ոլիմպիականին մէկ քանի օր ետք թոյր Հայ ակումբներուն ներկայացուցիչներով գումարել Հայ Մարմնամարզական Առաջին Համագումարը , ուր պիտի ընտրուի Հայ մարմնամարզական Կեդրոնական Մարմինը , պիտի կազմուի Հայկական Ոլիմպիական Խաղերու Մեայուն ժիւրըն և պիտի վաւերացուի Հայ Մարմնամարզական Միութեան ծրագրերը :

ՊԱՅՔԱՐ ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ

Բերայի Էսպիան Սանուց Միութիւնը , որ Սանճանադրութեան հետ հիմնուած և թաղին վարժարաններուն նիւթապէս և մըտաւարագէտ նպատակ մարմին մըն է , վերջերս Բերայի Թաղական Խորհուրդին ներկայացուց մանրամասն ծրագիր մը՝ Էսպան

վարժարանի մարքայտորման և բարեկարգութեան մասին :

Այդ բարեկարգութեան ծրագրերը և աւոր հետապնդումը այս միջոցիս Բերայի մէջ թաղային կրթական սրտքարի մը բնոյթ ստացած ըլլալով , յարմար սեպեցինք համառօտակի մեր ընթերցողներուն ներկայացնել ծրագրին մաս կազմող մէկ քանի շահեկան պահանջներ՝ որոնք կը վերաբերին մարմնակաւ կրթութեան :

Ա. Մարմնամարզի գատ հաստատել վարժարանին մէջ՝ վերահաս վաստակներէնէ և ճգճիմութենէ ազատելով Բերայի նման վայրի մը մանուկները :

Բ. Բժշկական կանոնաւոր և վճարուած այցելութիւն հաստատել՝ վարժարանին մէջ առողջապահական պայմաններ նկատի առնելու և աշակերտութիւնը յաճախակի բժշկական քննութենէ անցընելու համար :

Գ. Հաստատել առողջապահութեան գատ մը՝ երկսեռ աշակերտութեան ճանչցնելու համար մարմնին պէտքերը , խնամելու և դանակը և գանձնք կտ կեցնելու համար մարմնակաւ մուլթիւններէ :

Դ. Աշակերտներուն յաճախակի բացօդայ պտոյտներ կատարել տալ՝ կարգուրիչ ժամանցներ մատակարարելով անոնց :

Ե. Զուրի մարքութեան մասին լուրջ միջոցներ ձեռք առնել՝ մանաւանդ այն տեսակ ասէն մը երբ տարափոխիկ հիւանդութեանց սարսափը կայ մեր դուռներուն տակ :

Զ. Դասաժամերու տեւողութիւնը որ ներկայիս մէկ ժամ է , իջեցնել իր կարելի նուազագոյն չափին՝ մասային ճանրարեսնումէ ազատելով աշակերտութիւնը :

Է. Դասաժամերու զեանգումը կատարել մանկավարժական պահանջներու և ոչ թէ ուսուցիչներու արամաղրկի ժամերուն համաձայն , աւաւօտեան թարմ միտք և չոլնած ուղիկ պահանջող դասերը չձգելով

իրիկուան և գեղապրութեան նման մեքե-
նակն դասերու ալ տեղ չտարով առտուան
ժամանակացոյցին մէջ :

Մենք չնորճաւորել միայն կրնանք Բե-
րալի Էւոսիան Սանուց Միւսթիւնը որ կը-
թակսն և բարոյական իր գեղեցիկ թեղա-
ղրութիւններուն հետ չէ մտացած նաև
մարմնական կրթութեան մասն ալ , և մի-
կնոյն առնն հրաւէր կարգալ բոլոր վայրե-
րու երիտասարդութեան որպէսզի օրինակ
առնեն այս պայքաբէն իրենց վայրերու
վարժարաններն ալ սպասուելու համար ներ-
կայ ձանձալին լիճակէն :

ԻԶՄԻՐԻ ՈՐՍՈՐԴԱՅ ԱԿՈՒՄԲԸ

Իզմիրի Օսմ. Հայ Որսորդաց ակումբը՝
որ իր գանազան սրօտի ճիւղերով համա-
կրանքի հասանք մը ստեղծած է իրեն չուրջ՝
վերջերս հիմնեց նաև մարմնամարզական
ճիւղ մը :

Արդէն փորձերը մեծ ետանդով առաջ
կը տարուին , ինչպէս կ'իմանանք : Ֆութ-
պօլի և մարզանքի գարծիքներ ապսպրուած
են Անգլիա , որոնցմով կարելի պիտի ըլլայ
մ.ձ գիւրութիւններ ընծայել վերոյշեալ
ճիւղերու հետեւողներուն : Մասնաւորաբար
ուժ պիտի տրուի դաշտալին մարզանքներու
և ֆութպօլի :

Մարմնամարզական մասնաճիւղը արդէն
սկսած է աշխատել Հայրական Երկրորդ Ո-
լիմպիականին մասնակցութեան պատրաստե-
լու համար Իզմիրի երիտասարդները :

Շնորճաւորելի է Իզմիրի Օսմ. Հայ Որ-
սորդաց Ակումբը՝ որ այս խեղճ օգտա-
կար քայլը առած է տեղին երիտասարդու-
թեան մէջ մարմնակրթանքի սէրը արծար-
ծելու համար , և գրգիռ մը ըլլալուն համար
ուրիշ տեղերու երիտասարդութեան ալ՝ որ-
պէսզի պէտք եղածին պէս պատրաստուին
յառաջիկայ Մայիսի Հայրական Երկրորդ Ո-
լիմպիականին :

ՊՈԼՍՈՅ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ

Տորք Ա. և Արաբս Ա. ակումբներուն
միջև Յուլիս 3ին , Կիրակի օր , ֆութպօլի
մրցում մը տեղի ունեցաւ Կէօք Սուրի մէջ :
Արաբս յաղթական ելաւ մէկ կօլով :

× Գնալը կրկին մէջ , նոյն օրը , Ռաֆֆի
և Բրօթի ակումբները մրցեցան : Բրօթի
չաճեցաւ երկու կօլ , Ռաֆֆի մէկ կօլ :

× Յունիս 18ին , Կիրակի օր , Քեաղա-
խանէի դաշտապարին մէջ Արաբս Բ. և
Նոր Դպրոց ակումբներուն միջև մրցում մը
տեղի ունեցաւ , որու միջոցին Արաբս Բ.
չորս կօլով յաղթեց :

× Կիրակի , Յուլիս 24 , Պալթալիմանիի
մէջ ֆութպօլի մրցում տեղի ունեցաւ Ար-
տաւազը և Տորք Բ. ակումբներուն միջև :
Տորք Բ. չաճեցաւ երեք կօլ և Արտաւազը
երկու կօլ :

× Յուլիս 17ին , կիրակի օր , Պալթա-
լիմանիի մէջ ֆութպօլի մրցում կատար-
ուեցաւ Արտաւազը և Արծիւ ակումբնե-
րուն միջև , որոնցմէ առաջինը չաճեցաւ
2 կօլով :

× Կիրակի , Յուլիս 17 , Քեաղբաճանէի
դաշտապարին մէջ մրցում մը տեղի ունե-
ցաւ Արաբս Ա. և Պիղանա խումբերուն
միջև և երկու կողմն ալ մէյմէկ կօլ չա-
ճեցան :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻ ԴԱՍԵՐ

Մէկ քանի ուսուցչուհիներու նախաձեռնութեամբ Բերայի Էստեան վարժարանին մէջ ամստնային մանկավարժական դասախօսութիւններ տեղի ունեցան՝ երեք շաբթուան տեսչութեամբ: Պր. Լեւոն Սեդրոսեան զասախօսեց Գրեկ կարգաւ սորվեցներու եղանակը, Պր. Գրիգոր Շահաբեան՝ Թուարանութիւն ու աշխարհագրութիւն ուսուցանելու եղանակը, Պր. Մար Իրազիսուբեան ուսուցման եղանակը և մեր խմբագրութեան անդամ Պր. Շաւարշ Քրքիսեան՝ Մարմնամարզի ուսուցման եղանակը:

Յաւազի է որ մեր սօցրանայ «փճացած» ուսուցչութենէն հազուադիւրս դէմքեր միայն ներկայ եղան զասախօսութեանց, իսկ 90-100 ունկդիրներու մեծ մասը գաւառի ուսուցիչներ, ուսուցչութեան սլաքատու սօցներ և ուսանողներ էին:

ՀԱՅ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԱՃԱՌԸ ԱՍԵՐԻԿԱՅԻ ՄԷՋ

Վերջերս Ամերիկայի Ուէսթ Հապօրն քաղաքը ասոնց իր հաստատութեան յիւնամակը և սոց առթիւ տեղի ունեցան զանազան հանդէսներ ու զօրանցքներ: Ուէսթ Հապօրնի մէջ տաններու տարիէ ի վեր իննուամ շայ Մարգական Կաճառը ևս փայլուն զօրանցքով մը մասնակցեցաւ օրուան հանդիսութեանց: Այդ առթիւ ամերիկեան թերթ մը կը գրէ. «Սուսըր՝ որ ամենէն աւելի ուշադրութիւն գրաւեց՝ կը բաղկանար երեք հարիւր Հայերէ: Անոնք իրենց հայրենի երկրին սրտմական զէն ու զարդով նկարագրեց տեսարան մը կը սարգէին: Եւ եթէ ծափահարութիւնները նշանակութիւն մը ունին և հաշիւի կ'անուրին Հայերը լիապէս վարձատրուեցան:»

ՄԱՐԶՈՒԱՆԻ «ՇԱԻԱՐՇԱՆ», ԱԿՈՒՄԲԻՆ ԸԸՔՕՐՆԵՐԸ

Մարգարանի Անաթոլիա Գօլէճի հոյ աշակերաներէն կազմուած «Շաւարշան» ալուստը մարգանքի զանազան ճիւղերուն մէջ հետեւեալ բրբօրները ունեցած է վերջին երեք տարիներու ընթացքին.—

Մէկ միլոն վագֆ, 5 վայրկեան 6 երկվայրկեան, շահուած Պր. Հայթեանի կողմէ 1910ին:

Քառորդ միլոն, 60 երկվայրկեան, շահուած Պր. Թումանյանի կողմէ, 1909ին:

Քառորդ միլոն, փոքրիկներու, 2 վայրկեան 28 երկվայրկեան, շահուած Պր. Իլիճեանի կողմէ, 1909ին:

Երկու հարիւր քառսու վագֆ, 27 երկվայրկեան, շահուած Պր. Սողոմեանի կողմէ 1909ին:

Ութուն քառսու, 8 վայրկեան, շահուած Պր. Դանիէլեանի կողմէ, 1910ին:

Ութուն քառսու, փոքրիկներու, 11 երկվայրկեան, շահուած Պր. Պօղոսեանի կողմէ 1910 ին:

Արգելներու վրայի ութուն քառսու վագֆ, 13 երկվայրկեան, շահուած Պր. Տէր Յակոբեանի կողմէ, 1909ին:

Երկայնութիւն ցաւկիլ, 18 սոք, 9 ինչէզ, շահուած Պր. Ճիզմէճեանի կողմէ, 1910ին:

Բարձրութիւն ցաւկիլ, 4 սոք, 9 ինչէզ, շահուած Պր. Տէր Յակոբեանի կողմէ, 1909ին:

Զուրկ ցաւկիլ, 8 սոք, 6 ինչէզ, շահուած Պր. Վարժապետեանի կողմէ, 1909ին:

Սկաւառակ նետիլ, 98 սոք, 8 ինչէզ, շահուած Պր. Պէնյեանի կողմէ, 1909ին:

Երկար նետիլ, 34 սոք, 9 ինչէզ, շահուած Պր. Այլազեանի կողմէ, 1909ին:

ՄԱՐԶՈՒԱՆԻ «ԲՕԹԻՍ», ԱՎՈՒՄԲԻՆ ԸՐՔՕՐՆԵՐԸ

Նոյն վարժարանին յոյն աշակերաներէն կազմուած «Բօթիս» ակումբը հետեւեալ բըքօրները ունեցած է վերջին երեք տարիներու ընթացքին :

Մեկ մըրն վազֆ, 5 վայրկեան, 20³/₄ երկվայրկեան, շահուած Պր. Բանտեօթիօղլուի կողմէ, 1910ին :

Մեկ մըրն վազֆ, 2 վայրկեան, 21¹/₄ երկվայրկեան, շահուած Պր. Քօծօղլուի կողմէ, 1910ին :

Քառորդ մըրն վազֆ, 57¹/₂ երկվայրկեան, շահուած Պր. Բէպանխախի կողմէ, 1909ին :

Երկու հարիւր եարսա վազֆ, 26 երկվայրկեան, շահուած Պր. Բէպանխախի կողմէ, 1910ին :

Հարիւր եարսա վազֆ, 11¹/₂ երկվայրկեան շահուած Պր. Սէֆէրօղլուի կողմէ, 1910ին :

Ուրսուն եարսա արգելկներու վրայեւազֆ, 13 երկվայրկեան, շահուած Պր. Տիմիթրաքօրուչօսի կողմէ, 1909ին :

Երկայնութիւն ցասկել, 6 մէթր 10 սանթիմ, շահուած Պր. Մօրգիանէսի կողմէ 1910ին :

Քարձուրիւն ցասկել, 1 մէթր 50 սանթիմ, շահուած Պր. Քազանճիօղլուի կողմէ, 1909ին :

Չոլով ցասկել, 2 մէթր 61 մէթր, շահուած Պր. Բալլիանէսի կողմէ, 1910ին :

Սկաւառակ նետել, 31 մէթր 85 սանթիմ, շահուած Պր. Մօրգիանէսի կողմէ 1909ին :

Քար նետել, 42 սպ, շահուած Պր. Մօրգիանէսի կողմէ 1910ին :

ՈՐՍՈՐԴԱԿԱՆ ԱՎՈՒՄԲ ՊՈԼՍՈՅ ՄԷԶ

Մեր խմբադրութեան նախաձեռնուողներու ձեռնարկուած է Որսորդական Ակումբ մը կազմել Պոլսոյ մէջ, յառաջիկայ աշունէն գործի սկսելու մտադրութեամբ :

Արդէն իսկ մեր մօտիկ շրջանակին մէջ զանազան երխտասարդներ արձանագրել

առւած են իրենց անունը՝ մասնակցելու Հայ Որսորդական Ակումբին :

Անոնք որ կ'ուզեն անդամակցիլ, կը հրաւիրուին իրենց անունները անձամբ կամ նամակով արձանագրել Խմբադրութեան մօտ :

ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆԻ ՄԷԶ ՈՒՐՄԱՐԻԱԿԱՆ ԽՈՂՆԵՐ

Վիէննայի մէջ այս օրերս տեղի ունեցան միջազգային ոլիմպիական մասնակի խաղեր, հետեւեալ արդիւնքով .

Հարիւր մէքր վազելու մէջ Կանքօվիչ (Հունգարացի) 11¹/₆ երկվայրկեան :

Չորս հարիւր մէքր վազելու մէջ Հէրման (գերմանացի)՝ 52²/₆ երկվայրկեան :

Հազար հինգ հարիւր մէքր վազելու մէջ Էրնէսթ (Գերմանացի)՝ 4 վայրկեան 12²/₆ երկվայրկեան :

Հինգ հազար մէքր վազելու մէջ Սթոյպէր (գերմանացի)՝ 10 վայրկեան 4 երկվայրկեան :

Բարձր ցասկելու մեջ Չապօ (հունգարացի)՝ 1,80 միթր :

Հեռաւորութիւն ցասկելու մէջ Ֆրանցէլ (աւստրիացի)՝ 6,47 մէթր :

Չօլով բարձր ցասկելու մէջ Ֆրանցէլ (աւստրիացի)՝ 3,10 մէթր :

Երկաթ նետելու մէջ Նիքլանտեր (Բօլոնիացի)՝ 14,17 մէթր :

Սկաւառակ նետելու մէջ Նիքլանտեր (Բոլոնիացի)՝ 43,74 մէթր :

Տրէզորնի մէջ տեղի ունեցան միջազգային ոլիմպիական խաղեր հետեւեալ արդիւնքով .

Հարիւր մէքր վազելու մէջ Բուա (Գերմանացի)՝ 10,9 երկվայրկեան :

Չորս հարիւր մէքր վազելու մէջ Հանս Պրասուն (գերմանացի)՝ 50,6 երկվայրկեան :

Հազար հինգ հարիւր մէքր վազելու մէջ Լայթ Պօտի (Անգլիացի)՝ 4 վայրկեան 10⁴/₆ երկվայրկեան :

Բարձր գասֆելու մէջ Րազ Ման (գերմանացի)՝ 1,70 մէթր:

Երեք քայլով հետադուրսիւն գասֆելու մէջ Պրատն (գերմանացի)՝ 13,48 մէթր:

Զօղով բարձր գասֆելու մէջ Սէնտե (գերմանացի)՝ 3 մէթր:

Սկաւառակ նետելու մէջ Լանցեր (հունգարացի)՝ 38,60 մէթր:

Երկար նետելու մէջ Միւսէն (հունգարացի)՝ 12,80 մէթր:

Նիզակ նետելու մէջ Միւսէն (հունգարացի)՝ 47,32 մէթր: Միւսէն մրցումէն ստացի 54,50 մէթր նետած էր:

Բարձրութիւն գասֆելու մէջ Քէնֆելլո (Եգիպտոս)՝ 1,81 մէթր:

Հետադուրսիւն գասֆելու մէջ Հօրալն (Եգիպտոս)՝ 6,94 մէթր:

Մուրեք նետելու մէջ Բլախուս (Օքսֆորտ)՝ 46,15 մէթր:

Ինչպէս կը տեսնուի, անգլիացի համարարանակահները 4րդ դէմ 5րդ յաղթող ելած են:

Յունիս 11 ին Լանտոնի Քուինս Քլոպ Բլէյթի մէջ չորրորդ անգամ ըլլալով Ամերիկեան և Անգլիական համարարաններու մէջ Ոլիմպիական խաղեր տեղի ունեցան:

Օքսֆորտ և Քէմպրիձ Մնգլիայ, իսկ Եգիպտոս և Հարուրտ ալ Ամերիկայի համարարաններու կողմէ կը մասնակցէին:

Հարիւր եւսա վազելու մեջ չափեցա Մաքսիլան (Քէմպրիձ)՝ 10¹/₂ երկվարկեան:

Քառորդ մղոն վազելու մեջ Պէք (Քէմպրիձ)՝ 49¹/₂ երկվարկեան:

Կես մղոն վազելու մեջ Բրէպ (Հարուրտ)՝ 1 վարկեան 56¹/₂ երկվարկեան:

Մէկ մղոն վազելու մեջ Պէք (Քէմպրիձ)՝ 4 վարկեան 27³/₄ երկվարկեան:

Երկու մղոն վազելու մեջ Թէյլր (Օքսֆորտ)՝ 9 վարկեան 29¹/₂ երկվարկեան:

Հարիւր քառ եւսա արգելներու վրայ վազելու մեջ Շրոսօր (Եգիպտոս)՝ 15²/₅ երկվարկեան:

ՍԱՌՍԱՌԱՆ ԴԵՏԵԼ

Մարթին Շէրիան, Յունիս 17 ին Բեթլեհեմի մէջ (Նիւ Ճէրսի)՝ 43,19 մէթր նետեց:

ԸՄՐՇՈՍՄԱՐՏ

Չուիչերիայ մէջ տեղի ունեցաւ բմրջական մրցում մը ձօն Լէմի և Նշանաւոր Չիլիարօի փոքր եղբայրը Լաուրօս Չիլիանիէվիլի միջև:

Ձօն Լէմ չլինարով սրտուած պայմանին համաձայն իր հակառակորդը կէս ժամուան մէջ պատկոյնեց, կրօնցուցած նկատուեցաւ:

ԿԱՌՍԱՄԱՐՏ

Աշխարհաստիակ սեւամարտի ձէք ձօնորնի և անգլիացի Պիլի Վէյթի միջև մեծ մրցում մը տեղի պիտի ունենայ Լանտոնի մէջ Սեպտեմբերին: Շահողը պիտի ստանայ 8000 անդլ. սակի:

ՐԱՅՅԻՒ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ՄԻՈՒԹԻՒՆԸ

Սկիւտարի Բաֆֆի Լադրանական Միւթիւնը անցեալ կիրակի, 24 Յուլիս, Սկիւտարի մէջ սուսա փազան զաչաճանդէս մը, որու միջոցին տեղի ունեցան նաև մարմնամարզական խաղեր:

Յոյլով գասկելու մեջ սուսջին հանդիսացաւ Պր. Միլրան Վարմարտեան (8 սոք 7 ինչէզ), Երկրորդ՝ Պր. Յովաննէս Ալմէրճիպաչեան (8 սոք 3 ինչէզ), երրորդ՝ Պր. Հայկ Պատմաճեան (8 սոք):

Երկար նետելու մեջ սուսջին հանդիսացաւ Պր. Մաթիէոս Զարեֆեան, Երկրորդ՝ Պր. Հայկ Պատմաճեան և երկրորդ՝ Պր. Յովաննէս Ալմէրճիպաչեան:

Յուրպօյի մեջ, տարասն չըջանին յաջող հանդիսացած են Պր. Պր. Բազրաս Թանթաճեան, Լեան Պէչիրեան, Սարգիս Սինանեան և Կարպիս Սիմոնեան, իսկ ընդհանուր մարմնամարզի մէջ սուսջին ելած է Պր. Հայկ Պատմաճեան:

Պատասխանատու՝ Կ. ՈՒՆՃԵԱՆ
Արտատպիչ՝ Ե. ԲԲԻՍԵԱՆ
Տպագրութիւն՝ Է. ԹԻՐԵԱՆՔԵԱՆ

ՆԱՄԱԿԻ ՓՈԽԱՐԵՆ

ձար (Սամսոն). — Ձեր փափաքին համաձայն կարգադրուեցաւ : Այլթէրի մասին մօտ օրէն :

Լուսեր Կորկոսեան (Թոքատ) Դրկուեցաւ :
Ռուբէն Ասասեան (Թոքատ) — Դրկեցինք :
Կասպար ձերիսեան (Մարգուան). — Պիտի պատասխանուի :

Պետրոս Պուսուրեան (Կէրկէ-Գնճար). — Դրկեցինք :

Խոսրով Ձեհմեան (Սերաստիա). — Դրկեցինք նոր հասցէներուն :

Պ. Խուպեանեան (Զոնկուրաւ). — Դրկեցինք բոլոր հասցէներուն :

Կարապետ Խսեան (Փոթի). — Դրկեցինք :
Անտոն Շահրիկեան (Ռուսճուղ). — Բարձրացուցինք ուղուած քանակութեան :

Յարութիւն Սարկաւազեան (Էտիրնէ). — Ստացանք և զրկեցինք նոր հասցէներուն :

Արմենակ Մենենեան (Տիգրիկ). — Դրկեցինք յոյց արուած հասցէներուն :

Գեղամ Քաջբերունի (Քղի). — Դրկեցինք յոյց արուած հասցէներուն :

Լեւոն Նանարեան (Հայէպ). — Դրկեցինք յոյց արուածին պէս :

Մարմնամարզական Հայկ ակումբ (Եղեփա). — Ստացանք և զրկեցինք : Նամակով պիտի պատասխանուի :

Ուսումնական Խորհուրդ (Թոքատ). — Նամակով պատասխանուեցաւ :

Ժան Պալիէ (Քիւզուօտաւ, Ռուսիա). — Դրկեցինք :

Կարապետ Ուշազեան (Քէսթաշիա). — Նամակով պատասխանուեցաւ :

Աղեփանդր Խաչատուրեան (Ռաշա). — Դրկեցինք նոր հասցէներուն :

Աբրահամ Էօֆիլդեան (Միւֆարդին). — Դրկեցինք յոյց արուած հասցէներուն :

Սեդրակ Մովսեան (Մալաթիա). — Դրկուեցաւ նոր հասցէին :

Փալուս Արփիարեան (Ակն). — Ստացանք և զրկեցինք :

ԲրոՅ. Սողիկեան (Մարբերդ). — Ստացանք և կը շարունակենք զրկել :

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Թուրքիա

Տարեկան 20 Դրոշ

Արսասահմանի

» 5 Ֆրակ

ՉԵՌՔԷ ԵՐԿՈՒ ՂՐՈՒՇ

ՀԻՆԳ ԿԱՆԽԻԿ ԲԱԺԱՆՈՐԴ ԳՏՆՈՂԻՆ

ՄԵԿ ՏԱՐԵԿԱՆ ՆՈՒԷՐ

ՀԱՍՅԷ.— Կ. Պոլիս, Կաշարս, Հալեպ խան, թիս 6

414	ԲԵՐԱ	ՍԻՄՕՆ	ԲԵՐԱ	414
ԲԵՐԱ	ՍԻՄՕՆ	414	ՍԻՄՕՆ	ԲԵՐԱ
ՍԻՄՕՆ	414	ԲԵՐԱ	414	ՍԻՄՕՆ
ԲԵՐԱ	ՍԻՄՕՆ	414	ՍԻՄՕՆ	ԲԵՐԱ
414	ԲԵՐԱ	ՍԻՄՕՆ	ԲԵՐԱ	414

ՏՕԳԹ. Յ. ԳԱՐԱՆՖԻԼԵԱՆ

ՆԱԽԿԻՆ ՕԳՆ ԲԺԻՇԿ ՎԻԷՆՆԱՅԻ «ԲԱՅՁԷՐ ՅՐԱՆՅ ԵՕՁԷՖ», ՀԻՒԱՆԳԱՆՈՅԻՆ

Մասնագէտ ներքին, կանանց, մորթի եւ միզային
գործարաններու հիւանդոսրեանց

Հիւանդ կ'ընդունի ամէն օր, բացի Կիրակի, Նեխաբքի եւ Ուրբաթ օրերէ,
ցրեկէն ետ իր բնակարանը Բանկայրի, Պեոյիւքերէ ճաստիս թիս 115:

Ա.Գ.ԲԱՏՆԵՐՈՒՆ ՀԻՆԳԵՆՏԱԹԻՒ ՕՐԵՐԸ ՉՐԻ