

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԷՍ

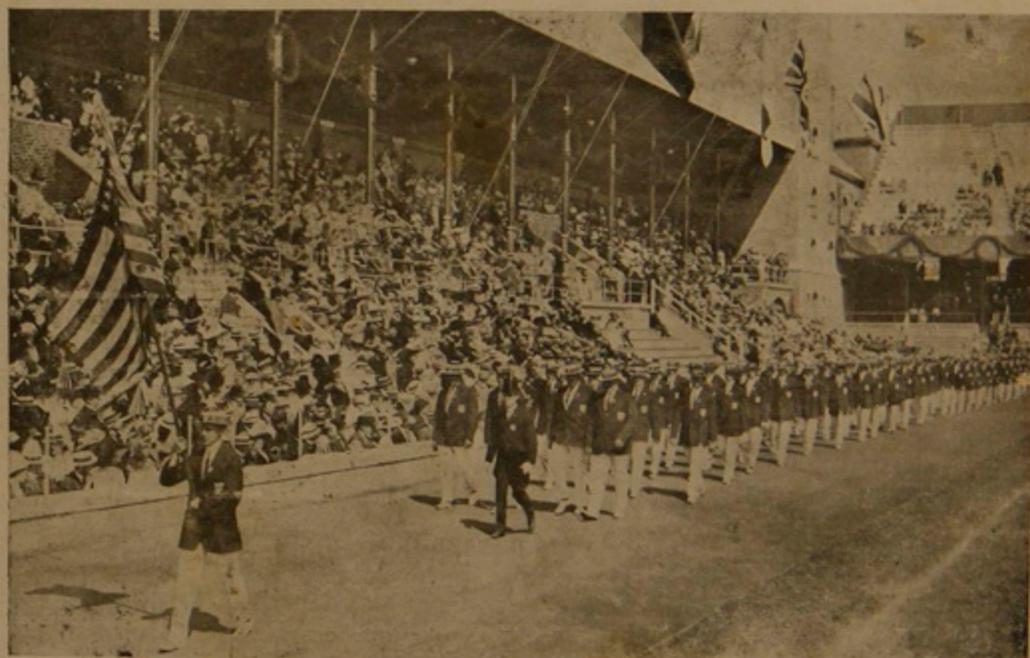
Ե Ի

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 18

ԳԻՆ 40 ՓՈՐՈՅ

1912 ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ 15



Սրբիօրի Ազիմյախանին մէջ Օ.մեիկացի մազիկներու հանդիսօտօր անցըր

# Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Ձ

Հայոց միակ թերթը որ կ'զբաղի ֆիզիքական դաստիարակութեամբ, առողջապահութեամբ և մարդուն հիւանդանալէն առաջ անհրաժեշտ եղող ծանօթութիւններու ընդհանրացմամբ:

Բաժանորդագրութիւնն է. տարեկան 25 դրուշ, վեցամսեայ՝ 15 դրուշ, արտասահման՝ 8 ֆրանք: Զեռքէ 40 փարայ. ձրի նմոյշներ կուղարկուին:

Հասցէ՝

[Marmamarz] یکی وولتو خان، نومرو ۱۹ باغچه قو، در سعادت

„ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ”

եէնի Վոլթո խան, թիւ 19. Պաեիջէ Գաբու, Կ. Պոլիս

Rédaction de la Revue „MARMNAMARZ“

Yéni Volto Han, N° 19, Baghtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

## Մ Տ Ա Յ Ո Ւ Ա Ծ Ն Ր Ա Տ Ա Ր Ա Կ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր

ՄՏԱՅՆՈՒԹԵԱՆ ՕՐԷՆՔԸ ԵՒ ՅԱԶՈՂՈՒԹԵԱՆ ՈՒՂԻՆ. — Գրեց Ա. Վիկթոր Սէնեօ. Յրանսերէնէ թարգմանեց Կարապետ Ա. Տէտէեան. տպագրութիւն Յ. Բէշիշեան, Կ. Պոլիս. Գինն է 6 դրուշ:

ՆՈՐ ՔԵՐԱԿԱՆ ՕՍՄԱՆԵՐԷՆ ԼԵԶՈՒԻ (պատկերազարդ). — Պատրաստեց Ներսէս Զաքարեան. տպագրութիւն Յ. Մատթէոսեան. գինն է 60 փարայ:

ՀԱՒԱՔԱՇՈՅ ՍԱՀՄԱՆԱԴՐԱԿԱՆ ՆՈՐ ՕՐԻՆՍՑ. Մասն Գ. — Պատրաստեց Կ. Սօրախեան (փաստաբան). Գինն է 3 1/2 դրուշ. փնտուկ գրալաճառներուն քով:

ՆՐԱՊԱՐԱԿ ԵԼԱԾ Է ԱՐԴԷՆ

ՔՈՒՐԱՆԻ ՀԱՅԵՐԷՆ ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ԹԱՐԳՄԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

Բ Ա Ձ Մ Ա Թ Ի Ի Ծ Ա Ն Օ Թ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր Ո Վ

Թարգմ. Լ Ն Ի Ո Ն Լ Ա Ր Ծ Ն Ց

Գին 20 դշ. Դիմել գրալաճառներուն, ինչպէս նաև կեդրոնատեղին՝

Պապը Այի ճատաէսի, Թիւ 73

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԷՍ

Ե Ի

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 18

ԳԻՆ 40 ՓԱՐԱՅ

1912 ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ 15

## ԱՂՔԱՏՆԵՐԸ ՊԷՏՔ ԶԷ ՄԱՐԶԱՆՔ ԿԱՏԱՐԵՆ

Պոչոյ աւեկէն հաշտաս քաղերէն մին, այս պահուս ունի յճաղ Քաղակաւ խորհուրդ մը՝ որ փոխանակ եկեղեցիին եւ վարժարանին փայտն ու ածուխը գնէրու, նորոգութիւններու հսկէրու ու քաղին գործերը յանձնաձեռնու, սկսած է գիտուններու գործերուն ալ խառնուիլ, բնախօսակաւ եւ մանկավարժական գիտէր ղնէր, անշուշտ ի նպաստ իր ինքնամբիւն յանձնուած դպրոցական երկսեռ աշակերտութեան մտաւորական, քարոյական եւ ի մասնաւորի Քիզիական քարեշարութեան:

Տեղի ունեցած գիտք ոչ օղանաւի մը եւ ոչ ալ ղնդոյվեալ քորփիլանաւի մը գիտքն ներկայացուցած դժուարութիւնները ունի. եթէ կ'ուզէք, ան իիւ մ'ալ Քրիստափոր Գոյումպոսի հարկիթի գիտքն կը նմանի, այսինքն առաջուց պէտք է խորհիլ. այդ քաղակաւները խորհեր են ու ահա հող է իրենց գիտքն բովանդակ մեծութիւնը եւ կամ... ապուշութիւնը. սարքերութիւնը համոզու մի խնդիր է:

Ուշադրութեամբ կարդացէք երկու երկու ալ հինգ կ'ընէ ղսող գիտուն քաղակաւներուն գիտքը. անոնք կ'ըսեն թէ՛ մարմնամարզը կեանքաւորները մարտել սալու համար է. ա՛րդ, աղխատ սղախ որ կանոնա-

ւոր կերակուր յուսելնուն պատճառաւ մարտոյութիւն չեն կատարեր, մարզանքի պէտք չունին, քանի որ մարտերիք բան մը չունին»:

Ահաւասիկ ինչոք մը, որ գիտական աշխարհը սակն ու վրայ պիտի ընէ, ու մենք չենք գիտեր ինչպէ՞ս փառելու ենք մեր երկու տարիէ ի վեր անգիտակցօրէն գործած յարիճներուն պատճը. ապահովաբար այդ քաղական խորհուրդին գիտքը աւելի կատարեալ պիտի ըլլար, եթէ մեզի ալ պատճ մը սահմանէր, պայմանաւ որ այդ պատճով ալ գիտ մը ըլլար:

Բայց կատակելը թողունք, թեւ մարդ այդպիսի քաղականներու եւ ասոնց նմանող հոգաբարձուներուն հետ կատակել միայն կրնայ. երբեքն կը խորհիմք թէ ազգ մը որքա՞ն ինկած, եւ կամ իր մէջ կրթական տեսակետով յառաջանալու փափաքը որքա՞ն մեռած ըլլալու է, կարեւոր իր շուքը այդպիսի մարդոց յանձնելու համար, որոնք, դպրոցափառութեան ամենէն տարրական գիտելիքներն անգամ կ'անգիտանան:

Վերջապէս միշտ ըսած ենք ու երբեք պատճառ մը չենք ունեցած ծածկելու թէ մարզանք կատարող մը պէտք է իր ընդհանուր ապրելակերպին հոգ սանի, որուն մէջ անշուշտ սնունդը մեծ դեր կը կատարէ, բայց ո՞վ ըսաւ այդ մարդոցը թէ մարզանք չի կատարելու աստիճան ադֆաս եւ անօրի տղայ մը կարող է իր մտաւոր աշխատութիւններէն օգտուելու. ինչոքը բարդ է. մարզանքը ամեն բան չէ, բայց դպրոցական աշակերտքն համար անհրաժեշտութիւն մ'է. ահա կարելորդը, ու երբ այսօր աշխարհ արարատ անոր կարելորդութիւնը կ'ընդունի. ելնել այդպիսիկարծիք մը յայտնել բան մը ըսած ըլլալու համար, շատ քաջաբար արտաբերութիւն չընէր իրենց մտքի կարողութեանը մասին, ընդհակառակ, մտքի ընողը կը բերուի այդ քաղականներէն միոյն հարցնելու թէ աւելի լաւ գիտ մը ըրած չէ՞նք ըլլար շոգեկառնէն փոխանակ Գումգաբու իջնելու, ճամբանին մինչեւ Եէտի-Գուշ շարունակելով... ու հոն մնալով մինչեւ իրենց գիտքն ընդհանր:

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

## ԾՈՒԼՈՒԹԻՒՆԸ

## ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ԵՒ ԴԱՐՄԱՆԸ

4.

Կարգ մը դպրոցական հաստատութիւններու սեղմ և միօրինակ կեանքը տղուն մէջ կամաւոր էնէրժին մը կը ոչնչացնէ, անոր զսպանակները ժանգոտելով: Թէ՛ն նրկատել կուտայ թէ «Առաջին օրէն սկսեալ մինչև վերջին օրը, աշակերտը՝ բայց մանաւանդ գիշերօթիկ աշակերտը, չի կրնար խորհիլ վրան, ընտրել և որոշել իր առօրեայ կեանքին ու է մէկ ժամը. բաց ի դասերու պատրաստուելէ, ան չի կրնար իր կամքը գործածել. գրեթէ իր բոլոր գործքերը, դիրքերը, կեցուածքները, անշարժութիւնները, լռութիւնները, շարուիչները և կարգաւ քայլերը իրեն կը հրամայուին. ան բռնակառքի մը երկու սայլացիցերուն լծուած ձիու մը կեանքը կը վարէ զոր ամէն առաւօտ նոյն ժամուն սայլին կը լծեն ու ամէն երեկոյ ուրիշ ժամերու մէջ իրեն հանգիստ կուտան, և կամ, անոր առօրեայ ուտեստի պաշարը կազմող վարսակը և չոր խոտը կը հայթայթեն: Ան երբէք ինքզինքով զբաղելու պէտք չունի, ոչ ալ առաջ կամ քով նայելու. ութը կամ տասը տարուան ընթացքին իր նախածեռնութեան զգացումը ճիշդ ասոր կը հաւասարի և իր ազատ իրաւարարի դաստիարակութիւնը գէրօյի կը վերածուի»:

Ուրբախ եմ կարենալ հաստատելուս համար թէ արդի դաստիարակները հետզհետէ սկսած են սոյդ ազատ իրաւարարի զգացումը ոտնահարող ուղղաձիգ կարգապա-

հութենէն հեռանալ, ներկայ կանոնադրները բաղդատաբար աւելի քիչ ծանրաբռնուած և պակասաւոր են. ընտանիքի հայրերը պարտաւոր են մանկավարժները քաջալերել իրենց այս բարերար ուղղութեանը մէջ:

Հիմայ տեսնենք թէ ի՞նչ դրուքիւններով կարելի է զոյն իմացական կարողութիւնները զրգուել, առանց գանձի յոգնեցնելու և աշխատանքի խորշեցնելու:

Միտքը արթուն պահելու լաւագոյն միջոցը զայն չի քնացնելն է, հետեւաբար մէկդի պէտք է նետենք է այն ամէն դրութիւնները, որոնք տղան կրաւորական էակի մը կը վերածեն. դաստիարակին այս տարրական դերը ընտանիքին հօրը և մօրը վրայ կը ծանրանայ կեանքի առաջին տարիներուն մէջ:

Լաւագոյն դրութիւնը այն է որ տղան ինքնաբերաբար և առանց իր գիտնալուն կ'աշխատցնէ:

Տղուն օրը նկատի առէք. առաւօտուն, մեր մանկիկը հագուած է և սենեակին մէկ անկիւնը կը խաղայ. անմիջապէս, ան երազկոտ երեւոյթ մը կ'ստանայ. խաղալիքը մէկ կողմ թողած, մօրը ըրածները կը զիտէ ու կ'սկսի հարցուփորձի. — «Ի՞նչօ՞ այս բանը ըրիր». «Ի՞նչ բանի կը ծառայէ ան». իր արթնցած հարցասիրութենէն, հետաքրքրութենէն օգտուելէք ձեր առաջին դասը տալու ճիշդ այն նիւթին վրայ՝

գոր աշակերտը ինք որոշած է: Այսօր, այդ դասը կրնայ հայելիաւոր դարակիրն մասին ըլլալ, վաղը թերեւս անկողինին մասին հարցումներ ուղղէ, ուրիշ օր մը ճերմակեղէններու մասին, որոնց իւրաքանչիւրը մէյ մէկ իրագիտութեան կատարեալ դասեր են: Չեր ինքնակոչ աշակերտը ձեզի կը հետեւի խոհանոցը, հոն գտնուած տապակը (poêle), ամուխը, երած ծուխերը, ստկուած բանջարեղէնները, փեթթուած թռչնեղէնները քնական և քնազիտական գիտութիւններու նախատարերքը պիտի ըլլան իրեն համար. ճաշարանին մէջ, տեղի պիտի ունենայ սննդական առողջաբանութեան, մաքրութեան և ժուժկայութեան դասը. նրբանցքին մէջ ուր կը գտնուի պատի խոշոր ժամացոյցը, դուք անոր պիտի տաք ժամանակի ծանօթութիւնը, պիտի սորվեցնէք ժամանակի կարեւորութիւնը ու զայն համոզէք ժամանակը օգտակարապէս գործածելու կերպը, ու այսպէս, մինչև երեկոյ գանազան պարզ դասեր կրնան իրարու յաջորդել. տղան առանց մտաւոր յղմութեան շատ բան սորված է արդէն:

Բայց ուշադրութիւն ըրէք և այս դրութիւնը թաքղով գործածեցէք. յառաջ տարէք. բացատրութիւնները պէտք է կարճ և պարզ ըլլան. այն օրը որ ձեր մանկիկը զձեզ չի հարցուփորձէ, զինքը իր խաղերուն և հաճոյքներուն հետ ազատ թողուցէք, ի հարկէ, բացի այն պարագայէն երբ առիթ մը կը ներկայանայ իրեն բացառիկ բան մը ցցունելու. բայց ասիկա բացառութիւն մ'է, որովհետեւ ազիկ մը շատ հազուադէպօրէն քանի մը ժամ յաջորդաբար առանց բացատրութիւն մը տալ պարտադրելու կը կարողանայ կենալ: Եթէ առաւօտուն, տանը մէջ իր միտքը ծանր և դանդաղ էր, ան անպայման պտոյտի

ատեն պիտի արթննայ. հոն, փոքր աշակերտը պիտի ուզէ հեռաւոր տեսարաններու հեռաւորութիւններուն վերահասու ըլլալ, ան այսպէս պիտի սորվի աշխարհագրութիւն, աշխարհի չորս գլխաւոր կողմերը. ուղղուելու արհեստը. ան պայծառ գիշերով մը պիտի սորվի աստղաբաշխութիւն, երբ իրեն պատմէք աստղերու կեանքը. ան հորիզոնը ծածկող գիւղերուն պատմութիւնը պիտի սորվի, իրենց սովորոյթներով և արտագրութիւններով միասին: Անտառին մէջ կատարուած պտոյտ մը ձեզի առիթ պիտի տայ խօսելու ծառերու, թռչուններու, միջատներու և պրտուղներու վրայ. ան փայտահատի մը աշխատութիւնով կը հետաքրքրուի, ազարակի մը բակը, մէջի կենդանիներով իր մէջ պիտի ծնցնեն փոքր՝ այլ սակայն դիտելու սիրահար անհատական ոգի մը: Հասարակաց ճամբուն վրայ, անցնող ինքնաշարժ կարքը, գիւղացիին ուտեստեղէն բեռցած սայլը, նամակատան ձրուիչին հեծանիւր, աշխատող ուղեպահը, դաշտերու մշակը որ կ'աշխատի և կը հնձէ, ճամբաներուն եզերքը տնկուած գետնախնձորենիները, թուփերուն վրայ թառած միջատը, որ իր քանթիչ դերը կը կատարէ, այս ամէնը մանկիկին համար իրագիտութեան մէյմէկ մանրադասեր են:

Այս տեսակ կրթութիւն մը ուղեղը կը զարգացնէ և միեւնոյն ատեն անոր գեղազիտական ճաշակը և համուրմները կը ժարղէ: Այսպէս կը կազմուի երեւակայութիւնը և զօրաւոր ճաշակ մը աշխատութեանէն յառաջ կուգայ: «Եթէ ժամ (աղջկան անուն) ինծի վստահուած ըլլար, կ'ըսէ Անաթօլ Ֆրանս, ես զայն գիտուն մը չպիտի ընէի, որովհետեւ ես իրեն բարիք կը կամենամ, բայց կեանքով և իմացականութեամբ լեցուն սղայ մը՝ որուն մէջ բնու-

թեան բոլոր լաւ բաները ի յայտ գալին ներ-  
դաշնակ ճառագայթութեամբ մը եւ իրեն պիտի  
սորվեցնէի գեղեցիկ տեսարաններու, բա-  
նաստեղծութեան և պատմութեան իտէպ  
գեղեցկութիւններուն հանդէպ համակրա-  
նօք ապրիլ. եւ իրեն հաճոյալի պիտի  
դարձնէի այն ամէն բաները՝ զոր կ'ուզեմ որ  
ան սիրէ» :

Եւ դուք կը կարծէք թէ այսպէս դաս  
տնարակուած աշակերտ մը, աւելի նուազ  
կ'արժէ՝ քան այն տոգոյն փոքր աշակերտը՝  
որ իր յիշողութիւնը սպառած է քերական-  
ութիւն սորվելով և առակներ գոց ընե-  
լով : ան աւելի լաւ և շատ բան գիտէ .  
«Ինչ որ տղաք իրենց աչքերովը կենդանի  
և չարժուն տեսնեն , կ'ըսէ Շանթալօլին ,  
առանց ճիգի իրենց մտքին մէջ կը տպա-  
ւորուի . բացօդեայ կեանքը միեւնոյն ատեն  
զիրենք զօրացուցած է , ու անոնք ոչ միայն  
իրբ ուժ , իբր զիմացկունութիւն շահած  
են , այլ իրերու հետ իրենց առօրեայ յա-  
րաբերութեանց շնորհիւ , դուք անոնց  
աւելի ուշիմ երեւոյթ մը , աւելի հարուստ  
և բազմազան զգայութիւն մը , աւելի խո-  
հուն իմացականութիւն մը և աւելի զօ-  
րաւոր անհասականութիւն մը շահած ըլ-  
լալը կը տեսնէք . անոնց ուղեղը արեւուն  
տակ ցուցադրուած խաղողի սղկոյզի մը  
մը պէս հասունցած է» :

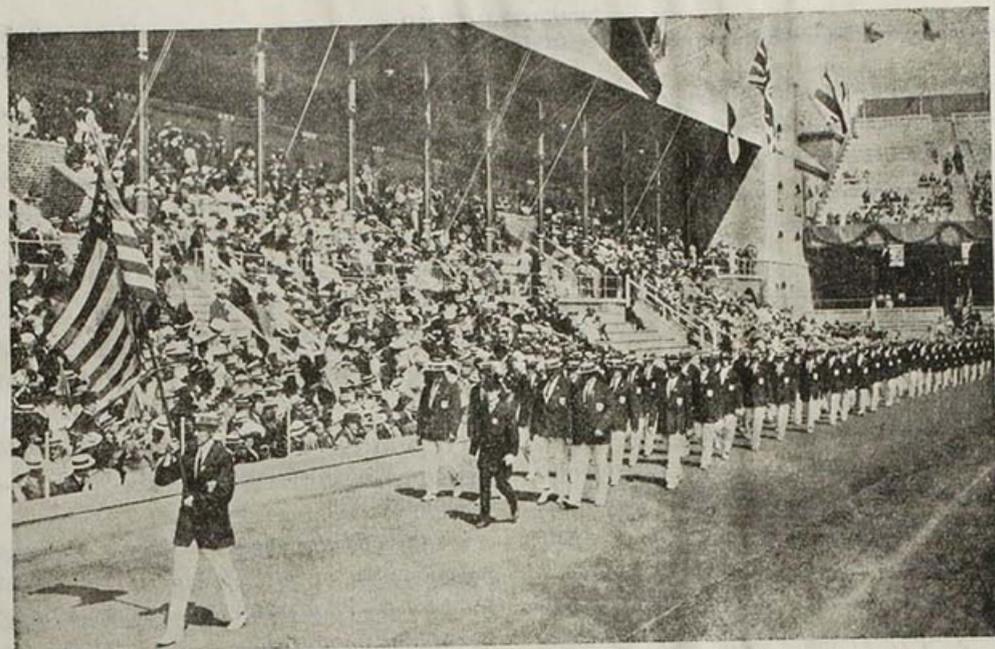
Այդ դաստնարակութիւնը ձեզի ինչ  
մնաս տուաւ . ոչինչ , և արդիւնքները որ-  
քան տարբեր են այն դրութիւնէն՝ որ ձայ-  
նագրական (phonographique) կը կոչուի ,  
և որ դժբաղդարար այնքան տարածուած  
է մեր վարժարաններէն մեծագոյն մասին  
մէջ : Լավիս կը պատմէ թէ մայր մը երբ  
օր մը իր աղջկան կը հարցնէր թէ այդ օրը  
վարժարանին մէջ ինչ սորվեցան , այս  
վերջինը կը պատասխանէր թէ այդ օր աշ-  
խարհագրութիւն և քրիստոնէական վար-

դապետութիւն սորվեցան . «Շատ լաւ ,  
կ'ըսէ մայրը , բէ ինձի թէ ի՞նչ է Աստ-  
ուած» , «Աստուած , կ'ըսէ աղջիկը , անարատ  
հոգի մ'է . . . չորս կողմէն ջուրով շրջա-  
պատուած» :

Այն օրը որ ձեր տղան կեանքի մեծ  
գիրքը քանիցս կարդայէ վերջ գիշերօ-  
թիկ վարժարան մը մտնէ , ան շատ աւելի  
գերազանց պիտի ըլլայ քան իր փոքր ըն-  
կերները , որոնց գլուխները վերացական  
գաղափարներով խճողուած և որոնց  
յիշողութիւնը անհասկնալի բաներով խա-  
թարուած է :

Իր ֆիզիքական ուժերը անաղարտ  
պիտի ըլլան ու իր յիշողութիւնը առանց  
չափազանց յոգնութեան աշխատած . դրէ՛ք  
իր ձեռքերուն մէջ բուսարանութեան , կեն-  
դանարանութեան , բնագիտութեան գիրք  
մը , ան հոն ուսանելու ամբողջ աշխարհ  
մը պիտի գտնէ . այն ատեն տուէք իրեն  
գոց ընկու վարժութիւն մը , ան պէտք  
չ'պիտի ունենայ գլուխը ճաթեցնելու . ան  
պարզապէս անցեալը վերապրելով , ճիշդ  
բառը պիտի գտնէ ու այս՝ շնորհիւ առար-  
կաները կամ իրողութիւնները զիտելու իր  
ուղիղ և ինքնատիպ յատկութիւններուն ,  
որոնք իր՝ և ոչ թէ ուրիշներուն խորհե-  
լակերպին արդիւնքն են : Ապրուած դրու-  
թեամբ մը դուք տղուն առողջութիւնը  
խնայած և աշխատութիւնը իրեն հաճելի  
դարցուցած պիտի ըլլաք , ու միթէ աշխա-  
տութիւնը հաճելի դարձնելը ծուրութեան  
հակադէպը չի՞ :

Կը կարծեմ թէ այս կէտին մասին հա-  
մաձայնութիւնը շատ որոշ է . յառաջադէմ  
մանկավարժները ընդունած են թէ տղուն  
«իմացականութիւնը արթնցնելու» կարող  
ամենէն անյարժար գրութիւնը յիշողական  
(mnémonique) գրութիւնն է . տղան զըզ-  
րոցաւոր դարակի մը մէջ յիշողաբար փո-



**Սփոփոյմի Ազիմքիականին մէջ Ամերիկացի մարզիկներուն հանդիսաւոր անցք**



**Վասըզիւի Միջազգային մրցումներուն մէջ հեծանուորացիներուն համբայ ելնելը  
(Ա.աւջին ելած է Վազարուակ Վարժապետեան, մրցորդներուն մէջտեղը,  
հերմակ Քանէլայով)**

խաղրելը վնասակար է, որովհետև ուժասպառութեան հետ յիշողութիւնն ալ կը փոխուի .

Տղուն գոց սորվեցնելը հետաքրքրութիւնը կը քնացնէ և օգտակար ճիգը կը մեռցնէ . տղան լաւ գիտնալով որ առանց հասկնալու իրողութիւնը միտքը պահելը ամենէն կտրուկ միջոցն է դասարանին մէջ լաւ տեղ մը գրաւելու և վերջնական վկայականը ձեռք բերելու համար, հեռու պիտի կենայ ամէն անհատական աշխատութենէ և հեռու պիտի կենայ նաև խորհրդածելէ և դիտելէ :

Մեր ժամանակի գոյէժականները . քանի մը յուսեցնանք ըսածին համեմատ, նուազ ուշադիր են իմացականութեան զարգացման մղում տուող նիւթերու քան իրենց նախորդները, և աւելի ըմբոստ՝ ի-

մացական ճիգ արտադրելու . անոնք իրենց գլխուն մէջ ունին ինքնաշարժ կարգերու օգանաւերու և ֆուլթայօլի մրցումներու գաղափարներ . իրենց համար ամենէն հաճոյալի վայելքը կը կայանայ «Auto»ի և Շէրլօք Հօլմսի, Նիք Քարդըրի արկածները կարդալուն մէջ : Պէտք է զանոնք եղածնուն պէս նկատի առնել . անոնք կեանքի գործնական կողմը հակած են, պէտք է փորձառական դրութիւնը գործադրել անոնց մասին . անոնք իրենց տեսածներով հետաքրքրուելու ընդունակ են, տեսողական դրութիւնը գործածեցէք, ու եթէ անոնք կը սիրեն ինչ որ տեսնեն, այդ պարագային ալ կենդանի դրութիւնը գործածեցէք :

**ՏՕՔԿ. ԲՕՇԷ**

Բրոֆ. Ամէէնի բժշկական վարժարանին (Մեացկալը յարողով)

**ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ**

**ԿԱՐԳ ՄԸ ՊԱՏՈՒԷՐՆԵՐ ՄԱՐԶԱՆՔԻ ՈՒՍՈՒՅԻՉՆԵՐՈՒՆ**

Արմատական ֆիզիքական դաստիարակութեան մը բարերար արդիւնքները կրնան մեծապէս յապաղիլ, ու նոյն վնասակար դառնալ, եթէ ուսուցիչը և աշակերտը նկատի չ'ունենան կարգ մը առողջապահական նախազգուշութիւններ՝ որոնցմէ մէկ քանին բոլոր գործարաններուն համար ալ ընդհանուր են :

Ֆիզիքական աշխատանքը, այսինքն մարզանքը, կարելի եղածին չափ բացօդեայ պէտք է կատարուի . այս մասին երկու

կարծիք չի կրնար գոյութիւն ունենալ . հովը և անձրեւը անշուշտ մեզ կ'ստիպեն այս օրէնքին հակառակ գործել, բայց պարտաւոր ենք այնպիսի գոց վայր մը ընտրել որ լաւ օդաւորուած ու փոշիներէ զերծ ըլլայ :

Մարզավայրերուն մէջէն անհրաժեշտ է աւազը վերցնել, որ աշակերտներուն կողմէ միշտ առդին անդին ցրցկուելով, կրնայ փոշիի թանձր ամպի մը վերածուի . այդպիսի պայմաններու մէջ ծիծաղելի

պիտի ըլլար անշուշտ չնճառական մարզանքներ կատարելը, որոնք թոքերուն փոխանակ օգուտի, վնաս միայն պիտի պատճառեն:

Գասառուն պարտաւոր է իր դասերը դրսի բարեխառնութեան յարմարցնել. շատ տաքերուն, պէտք է զօրաւոր և մեծ ճիւղեր պահանջող մարզական փորձերը զգուշանալ, իսկ ցուրտ օդերուն ալ, ընդհանրապէս, անհրաժեշտ է աշակերտները տաքցնել խաղերով, սաստումներով, ուժեղ մարզանքներով և այլն:

Ֆիզիքական մարզանքները կարող են ստամոքսին և աղիքներուն լուրջ անկարգութիւններ պատճառել, եթէ կատարուին օրուան այն ժամերուն մէջ՝ որ ատեն այդ գործարանները իրենց պաշտօնը կը կատարեն: Պէտք է մարմինը հանգիստ թողուլ որքան ատեն որ մարսողութիւնը լրացած չէ և ճաշէն երկու ժամ վերջը միայն ֆիզիքական մարզանքներ կատարել:

Բաց աստի, օգտակար է նաև ճաշի նստելէ խուսափիլ, երբ մարմինը հազիւ լրացած ֆիզիքական զօրաւոր ճիւղերու գրգռութեան ազդեցութեան տակ է. եթէ փորձենք վաղելէ կամ ցատկելէ անմիջապէս վերջ ճաշել, շատ յատկանշօրէն մեր ախորժակին գոցուիլը պիտի նշմարենք:

Մարդուն գործարանաւորութիւնը հանդարտ պէտք է ըլլայ որպէս զի մնունդները նպաստաւոր պայմաններու մէջ ներմուծուին. քարորդ ժամու հանդարտութիւնը բաւ է, մանաւանդ երբ աշխատանքը լաւ առաջնորդուած ըլլալով մարմինը աստիճանաբար հանգստութեան կ'առաջնորդէ:

Մնունդը անհրաժեշտ է որ լաւ, կանոնաւոր և մանաւանդ արտադրուած աշխատանքին հետ համեմատական ըլլայ:

Վերջապէս մարզանքները աշակերտներուն տարիքին, սեռին, ֆիզիքական վի-

ճակին և անոնց ունեցած վարժութեանց հետ յարաբերական պէտք է ըլլան, առանց այս պայմաններուն նկատառման, ուսուցիչը պատահական մասնակի արկածներու (հեւք, ծայրայեղ յոգնութիւն) պիտի հանդիպի, որոնք եթէ շարունակուին, կարող են աշակերտը թուլութեան, ընդհանուր յոգնութեան և այլն առաջնորդել:

Այս դէպքերէն զերծ մնալու համար, աշխատութեան շջանին մէջ հանգստի և շարժումներու բաժանումները պէտք է դատողութեամբ ընտրել. այսպէս բոլորովին անտրամաբանական պիտի ըլլար կարծելը թէ կարելի է ուղեղը հանգստացնել զրուարին փորձեր կատարել տալով և կամ՝ այնպիսի աշխատանքի մը ենթարկուելով որ մտքի կեդրոնացեալ ուշադրութիւն կը պահանջէ:

Ջրային ձգտումը ուղեղային յոգնութիւնը կ'աւելցնէ, փոխանակ զայն պակասցնելու, ահա թէ ինչո՞ւ սրամարտը իմացական աշխատութեան համար շատ գէշ տարադարձ (derivatif) մ'է. ազատ մարզանքները, պարզ խաղերը, քայիլը, ուղեղային հանգստութեան տեսակէտով շատ աւելի գերազանց են: Ահաւասիկ ճիշդ ասոր համար է որ մարզանքի դասը պէտք է աշխատութեան ժամերուն, և ոչ թէ հանգստի ժամերուն մէջ սահմանել:

ՎԱՐՇՈՒԹԻՒՆ. — Կանոնաւորութեամբ շարունակուած վարժութիւնները աստիճանաբար գործարանաւորութիւնը աւելի բազմաթիւ և աւելի երկար ճիւղեր լնելու կը պատրաստեն: Այս արդիւնքը ձեռք կը բերուի շնորհիւ առօրեայ ֆիզիքական գործունէութեան մը, որ սկիզբները թէև չափաւոր, բայց որուն ուժգնութիւնը աստիճանաբար պիտի աւելնայ: Աշակերտը իր ուժերուն աւելնալը կ'զգայ, ան ամէն օր իր մէջ իրր պահեստ հաւաքած ուժերուն

մէկ մասը վաճանկու պէտք կ'զգայ և ֆիզիքական աշխատութիւնը, որ սկիզբները տղուն վրայ երբեմն տաժանկի պարտականութեան մը տպաւորութիւնը թողուցած էր, այժմ իրեն կը հայթայթէ այնպիսի բարեկաւութիւն մը, որ յետոյ իրեն համար հաճոյք մը և պէտք մը կը դառնայ և ան չի ջանար անկէ խոյս տալու :

Նոյն իսկ խնդիր չի կրնար ըլլալ առանց առողջարանութեան ի գործ դրուած ֆիզիքական վարժութեանց մասին . մարմնական մաքրութեան խնամքները բացարձակ անհրաժեշտութիւն են . մասնաւորապէս պէտք չէ անգիտանալ թէ պալ ջուրի տուչը, ֆիզիքական աշխատութեանն անմիջապէս վերջ առնուած, յոգնած մկաններուն վրայ մասամբ ազդեցութիւնը կ'ընէ և բարերար յեղաշրջում մը յառաջ կը բերէ :

Ամէն չափազանցութիւն, ինչ որ ալ ըլլայ իր բնոյթը, գործարաններուն վնասակար է ու անոնց կատարելագործումը կը դանդաղեցնէ . քունը գերազանցապէս ֆիզիքական մաշուքները վերանորոգող մ'է ու բացարձակապէս անհրաժեշտ է անոր վերապահել տեղ մը՝ որ համեմատական ըլլայ տարիքին և յառաջ եկած աշխատանքին հետ :

**ՀԱՄԱԶԳԻՅՈՍ .** — Համազգեստը մարդանքի դասին մէջ պարտաւորիչ պէտք է դառնայ . հագուստներու միօրինակութիւնը տղուն մէջ անգիտակցաբար կարգապահական զգացումը վառ կը պահէ և շարժումներուն վրայ կ'աւելցնէ նաև գեղեցիկ վայելչութիւն մը՝ առանց որոյ լաւագոյն մարմնամարզիկներն անդամ բան մը պիտի կորսնցնէին իրենց կատարած շարժումներուն վայելչութենէն . համազգեստը պէտք է թեթեւ ու ճկուն ըլլայ ու մարմնոյն զանազան մասերուն թոյլ տայ ազատօրէն շարժելու :

**ԲժՇԿԱԿԱՆ ԱՅՑԵԼՈՒԹԻՒՆՆԵՐ .** — Բժիշկը ուսուցչին համար թանկագին, նոյն իսկ անհրաժեշտ օժանդակ մ'է . մարզանքի առաջին դասին սկսելէ առաջ, ան պիտի քննէ աշակերտները և ըստ այնմ ըսէ թէ ի՞նչ կանխազգուշութիւններու պէտք է հետեւել դասի առնն, ու պարբերաբար զանոնք քննելով, պէտք է ձեռք բերուած արդիւնքներուն վերահասու ըլլայ :

Շատ օգտակար է մասնաւոր տոմարի մը մէջ արձանագրել աշակերտներուն մասին ևղած դիտողութիւնները, այսպէս բժիշկը և ուսուցիչը կարող կ'ըլլան քայլ առ քայլ հետեւել իւրաքանչիւր աշակերտի ըրած յառաջդիմութեան, և ի հարկին, սխալները ուղղել և այլն :

Մասնաւորապէս պէտք է չահագորգը ուսուի աշակերտներուն թոքային կարողութեանց, ծանրութեան, հասակի, մէջքի շրջագծի և դնդերային ուժի (տինամ մօմէթրով չափուած) փոփոխութիւններով :

**ՄԱՐԶԱՆՔԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄՆԵՐԸ**

Այն գործնական միջոցները, որոնք մարդկային կատարելագործումը ֆիզիքապէս իրականացնելու կը ծառայեն, կը գրանուին կրթիչ մարզանքին մէջ, որ իր կարգին կ'ամբողջանայ կարգապահական վարժութիւններով և սրօններով :

Կրթիչ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ (gymnastique éducative) տղուն զարգացման կը նպաստէ, մարդը կը կազմէ և անոր կուտայ ճկունութիւն, ուժ, առողջութիւն, յոգնութեանց դիմազրաւելու կարողութիւն և այլն :

ԿԱՐԳԱՊՈՒ ՀԱԿԱՆ վարժութիւնները կը սորվեցնեն ճարպիկութեամբ և ուժերու խնայողութեամբ շարժիլ . անոնք բարոյական յատկութիւնները կը

գորացնեն, ինչպէս, կամքը, պաշարունութիւնը, համարձակութիւնը, ինքնավստահութիւնը և այլն:

ԽԱՂԵՐԸ ԵՒ ՍԲՕՐՆԵՐԸ ֆիզիքական զարգացումը կը լրացնեն. անոնք ֆիզիքական արժանիքը կ'արթնցնեն ու սոյնքարելու կարողութիւն, վտանգի և ցաւի հանդէպ արձամարանքը, նախաձեռնութեան, համերաշխութեան և ազատօրէն տեղի տրուած կարգապահական ոգին կ'աւելցնեն:

Այս փորձերը իրարմէ կատարելապէս անջատ են, բայց փոխադարձաբար իրարու կ'օգնեն և անբաժանելի են կատարելալ զարգացման մը հասնելու համար:

Այդ փորձերը ամէն մէկ աշակերտի անխտիրօրէն շին պատշաճիր. տարիքը և սեռը տարբեր յարմարութիւններ յառաջ կը բերեն, որոնց վրայ ուշադրութիւն դարձնելը էական է:

Տղայոց համար նախապատուութիւն տալու է պարզ խաղերու, քիչ ճիգ պահանջող կրթիչ շարժումներու, շնչառական մարզանքներու, որոնք տղան աճմանը կը նպաստեն:

Պասակները կարող են իրենց դնդերներէն և գործարաններէն աւելի լուրջ ճիգեր պահանջել. անոնք կրթիչ մարզանքներ պիտի կատարեն, և հետզհետէ կարգապահական վարժութիւններու և սրբոններու պիտի հետեւին, բայց այս վերջիններուն մանաւանդ մեթոտով ու իտհմութեամբ:

Չափանաւանդ իրենց ֆիզիքական բուրբ միջոցներուն տէրն են. անոնք իրենց ֆիզիքական կարողութեան առաւելագոյն աստիճանին հասած են. եթէ անոնց ֆի-

զիքական դաստիարակութիւնը մինչև այդ ասին լաւ առաջնորդուած է, անոնք պէտք է կարող ըլլան զօրաւոր ճիգեր պահանջող մարզանքներ կատարելու. անոնք այսպէսով կարող պիտի ըլլան դժուար սրբոններու հետեւելու, որոնց մէջ իրենց զիմացկունութիւնը երեսան պիտի գոյ և իրենց ֆիզիքական ու բարոյական յատկութիւնները այդ բաները պիտի հաստատեն:

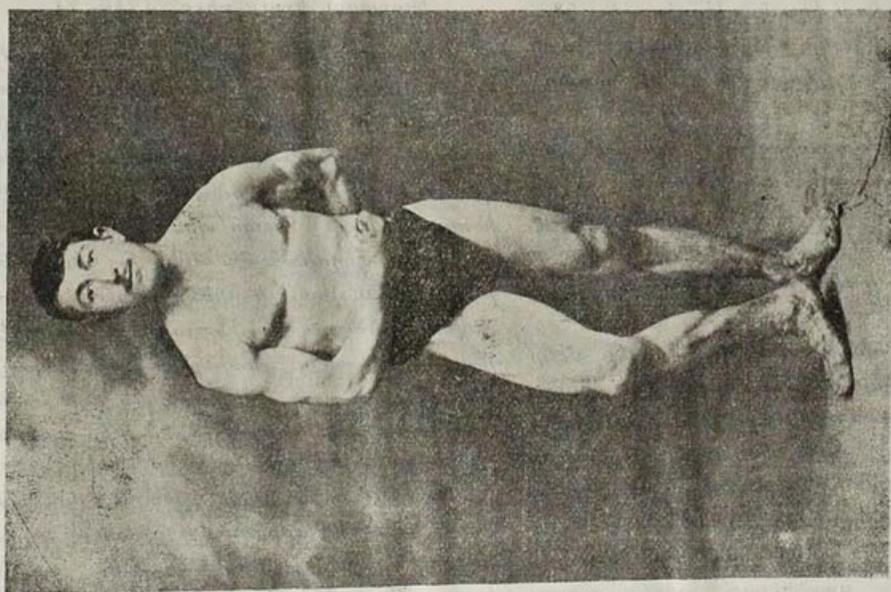
Մերունիներու գործարանները զարձեւող շատ դիւրաբեկ են չափաւոր մարզանքներէ վեր ելող ճիգերու կարենալ զիմադրելու համար. աւանց գործիքի չափաւոր մարզանքները իրենց համար նպատակաշարմար են ու անոնք մինչև իրենց մահը զիրենք առողջ պահելով, զառամութիւնը իրենց անձանօթ բան մը պիտի դարձնեն:

Նոյնիսկ կասկած չի կրնար ըլլալ թէ կիկներն ալ անհրաժեշտաբար մարզանք պարտին ընել, բայց իրենց կազմուածքները աւելի փափուկ ըլլալով քան այրելու՝ անոնք պարտաւոր են իրենց կազմուածքին, տարիքին և այլին յարմար եղող մարզանքներու և սրբոններու միայն հետեւիլ, ալլապէս չարաչար կը առեժեն. բայց եթէ իրենց ֆիզիքական դաստիարակութիւնը յարատեւ ուշադրութեան մը առարկայ ըլլայ, տարակոյս չի կայ թէ ան ազգային տեսակէտով շատ լաւ սրբիւնքներ պիտի սոյ, որովհետեւ առողջ մայրերը միայն կարող են զօրաւոր զաւակներ արտադրել, որով կիկները ազգի մը ֆիզիքական գոյութեան և վերածնութեան խարխիւն են:

ՇԱԽԱՐՀ ՔՐԻՍՏՈՍ

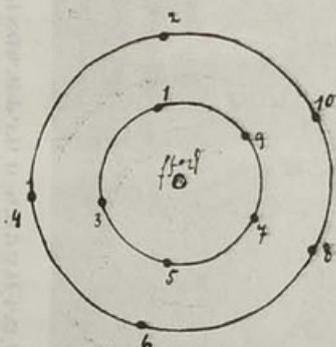


**Վ.Ա.Ղ.Ա.Ը.Շ.Ա. և Վ.Բ.Բ.Պ.Ս.Տ.Ե.Ն.Ն.**  
(Առաջին հանդիպումը Հավակալան Միլիթիանի հետ  
և Պոլսյ Միջազգային հասկերու և հեծանիքի  
մրցումներու և մ.ջ)



**Վ.Բ.Բ.Պ.Ս.Տ.Ե.Ն.Ն. Ե.Ա.Բ.Ն.**  
(19 տարեկան)

## ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ<sup>(\*)</sup>



ԿՏՐՈՑ

(Մաղաքողներուն թիւը՝ 10 և 30)

Ուղաքողները երկու խումբի կը բաժնուին: Մէկ խումբը քէօշկը կը պաշտպանէ, իսկ միւս խումբը կ'աշխատի քէօշկը գրաւել: Քէօշկը ընդհանրապէս քարի մեծ կտոր մըն է, կամ ու է մեծ առարկայ մը:

Քէօշկը պաշտպանողները, իրարմէ բաւական հեռաւորութեամբ և խոշոր շրջանակ մը կազմելով քէօշկին բոլորքիքը կը կենան, յարձակողներն ալ աւելի խոշոր շրջանակ մը կազմելով անոնց ետին կը կենան:

Քէօշկը պաշտպանողներէն ամէն մէկը իր հակառակորդը ունի, որուն դէմ քէօշկը կը պաշտպանէ, անոր մօտեցած ատեն երբ կտրենայ զայն զարնել, զարնուողը խաղէն դուրս կ'ելլէ: Բայց ան կրնայ քէօշկը միւս հակառակորդներուն դէմ ալ պաշտպանել, և երբ կտրենայ անոնցմէ մին զարնել, զարնուողը խաղէն դուրս կ'ելլէ:

(\*) Տես Մարմնամարզ, Բ. Տարի, թիւ 13, 14, 15:

Եթէ թիւ 2ը (պատկերին վրայ) յաջողի թիւ 3ին առջեւէն անցնիլ, կամ ուրիշ խօսքով կտրենայ զայն կտրել անցնիլ, առանց զարնուելու, թիւ 3ը խաղէն կ'ելլէ:

Երբ պաշտպանողներէն մէկ չոգի մնայ, ասիկա քէօշկին քովը կուգայ և զայն կը պաշտպանէ: Եթէ չկրնայ պաշտպանել, կտրուելով, միւս խումբը խաղը վաստակած կ'ըլլայ, իսկ եթէ միւս խումբէն մարդ չի մնայ, այս խումբը շահած կ'ըլլայ:

Ուղը այսպէս կը շարունակուի. այս անգամ յարձակողները պաշտպանող՝ և պաշտպանողներն ալ յարձակող կ'ըլլան:

### ԻՇ ՊԱՂՆԻՒՄ

(Մաղաքողներուն թիւը՝ 12 և 24)

Ուղաքողները երկու խումբի կը բաժնուին: Մէկ խումբը ձեռք ձեռքի տուած շրջանակ մը կը կազմէ և իրմէ մէկը պապ կ'ընտրէ. Պապը նախ շրջանակին մէջտեղ կեցած է. երբոր շրջանակէն դուս ելլէ, խաղը կը սկսի: Պապը պիտի աշխատի որ հակառակ կողմիններէն մէկը իր ընկերներէն մէկուն վրայ չի հեծնայ. եթէ յաջողեցաւ հեծնալ, ստիպուած է այդպէս մնալ, եթէ ոտքը գետինը դպցնէ, պապը անմիջապէս զայն կը զարնէ, և այն ատեն հակառակ կողմինները շրջանակ կը կազմեն ու խաղը առաջուան պէս կը սկսի:

Պապը գլուխը ունի գլխարկ մը. առանց գլխարկի երբ ոտքը գետինը դըպցնողի մը զարնէ՝ նշանակութիւն չունի: Երբ ամէնքը հեծած են, առանց ոտքերնին գետինը դպցնելու, հեծնողները կ'աշխատին պապին գլխէն գլխարկը նետել. այս-

պէսով, պապը մինչեւ որ գլխարկը դնէ զանոնք զարնելու համար արդէն ամէնքն ալ փոխուած կ'ըլլան և խաղը նորէն կը սկսի:

Չ Ո Ր Ս Ա Ն Կ Ի Ի Ն  
(Խաղացողներուն թիւը՝ 5)

Հինգ խաղացողներ չորս ծառեր կ'ընտրեն, որոնք քառակուսի ձեւով մը դրուած կ'ըլլան, և իրենք ալ մէջտեղը կը կենան: Տրուած նշանի մը վրայ, անոնցմէ ամէն մէկը կ'աշխատի մէկ ծառին դպիլ, բայց խաղացողներէն մէկը առանց ծառի կը մնայ. ասիկա ալ մէջտեղը կը կենայ:

Միւս խաղացողները իրենց տեղերը կը փոխեն, մէջտեղինը՝ այս փոփոխութիւններուն ատեն կ'աշխատի անկիւններէն մէկը գրաւել:

Եթէ յաջողի, առանց տեղի մնացողը մէջտեղը կուգայ:

Ծառ չեղած տեղերն ալ կարելի է այս խաղը խաղալ, հողին վրայ քառակուսի մը և չորս անկիւններուն մէյմէկ շրջանակներ գծելով:

Այս խաղը կարելի է խաղալ նաև մինչև տասը հոգիով. այս պարագային խաղացողներուն թիւէն մէկ պակաս կողմ ունեցող կանոնաւոր բազմանկիւն մը պէտք է գծել հողին վրայ:

Ա Ս Զ Կ Ա Պ Ո Ի Կ  
(Խաղացողներուն թիւը՝ 5 կն 15)

Խաղին սկիզբը բախտն է որ կ'որոշէ թէ որո՞ւն աչքերը պիտի կապուին: Անոր աչքերը թաշկինակով մը կը կապեն, և կը թողուն. միւս խաղացողները երգելով անոր շուրջը կը վազվզեն և զայն կը գրըգռեն ձեռքի հարուածներով, բայց ոչ հրելով:

Որուն որ աչքերը կապուած են, կ'աշխատի խաղացողներէն մէկը բռնել, և երբ մէկը բռնէ՝ պէտք է ատոր անունը գուշակէ. եթէ սխալի՝ դարձեալ պէտք է ջանայ ուրիշ մը բռնել, իսկ երբ բռնածին անունը գիտնայ, բռնուածին աչքերն են որ կը կապուին:

Երբ արգելքի մը կամ վտանգաւոր տեղի մը մօտենայ, և կամ եթէ խաղին սահմանէն հեռանայ, զայն կը զգուշացնեն ձիւ հոն պոռալով:

Խ Ո Ի Ր Չ  
(Խաղացողներուն թիւը՝ 12 կն 60)

Այս խաղին մէջ խաղացողները որքան որ շատ ըլլան, ա՛յնքան զուարճալի է:

Խաղացողները՝ երկու առ երկու իրարու ետև կը կենան, այնպէս որ խոշոր չրջանակ մը կազմեն, ամէն մէկ խումբի մէջ եղած միջոցը 2 էն 3 մէթր պէտք է ըլլայ: Ամենքն ալ պարտին չրջանակին մէջ նայիլ, թիւ 1ը առջևը կեցողն է, իսկ թիւ 2ը անոր ետևը կեցողն է: Երկու հոգիէ կազմուած ամէն մէկ խումբ խառն կը կոչուի: Բախտով նշանակուած երկու ուրիշ խաղացողներ, չրջանակէն դուրս կը կենան և իրարու ետևէ կը վազեն:

Եթէ հետապնդուողը զարնուի, անմիջապէս ինք միւսը կը հետապնդէ, զայն զարնել ջանալով:

Բայց հետապնդուողը ազատուելու շատ դիւրին միջոց մը ունի. կը նայի որ պիտի զարնուի, անմիջապէս խառնակը կազմող թիւ 1 կամ 2ին առջևը կը կենայ. որուն որ առջևը կեցաւ. ան պարտի վազել, և այսպէս շարունակաբար:

Հաւաքեց՝ ՅԱԿՈՒ ՔՐԻՍՏԵԱՆ  
(Շարունակելի)

## ԱԿՈՒՄԲՆԵՐԸ

ՀԱՅ ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԸՆԴՀ. ՄԻՈՒԹԵԱՆ ՄԷՉ

Հայ Մարմամարզական Ընդհանուր Միութեան կազմուելու պարագային, կարեւոր է գիտնալ թէ ի՞նչ պիտի ըլլայ արդէն կազմուած, կամ մինչեւ այն ատեն կազմուելիք մասնակի փոքր մարմամարզական ակումբներուն դիրքը. պարտաւորութիւնները՝ հանդէպ Ընդհ. Միութեան, ինչպէս նաև Ընդհ. Միութեան դիրքը և պարտաւորութիւնները՝ հանդէպ այդ մարմամարզական խումբերուն:

Մեզ մասնաւորապէս ծանօթ ըլլալով Հայ Միութիւններու մտայնութիւնը տարբեր Միութիւններու հանդէպ, ինչպէս նաև կարգ մը խնդիրներու մասին անոնց խորհելակերպը, անհրաժեշտ համարեցինք այս խնդրոյն վրայ քիչ մը ծանրանալ, անտարակոյտ մեզի միակ նպատակ ունենալով ընդհանուր Միութեան մը օգտակարութիւնը երեւան բերել, ինչպէս նաև Միութեան մը՝ զօրութիւն մը ըլլալուն իսկական դադափարը պարզել:

Բայց որպէսզի կարելի ըլլայ խնդրոյն կարեւորութեանը լիւրջի ծանօթանալ, նախապէս անհրաժեշտ է գիտնալ թէ ի՞նչ է մասնաւորապէս Պոստաճայ մարմամարզական միութիւն մը՝ և անոր իսկական վիճակը:

Յաւով ստիպուած եմ խոստովանիլ թէ Պոչոյս մեք սակաւիկն կանոնաւոր Հայ մարմամարզական ակումբ մը գոյութիւն չունի, անշուշտ ակումբ բառը իր իսկական իմաստովը նկատի առնելով. հոս ու հոն առ առաւելն քանի մը երկրտասանեակ երիտասարդներ գոյելի եռանդով և ոչ նուազ գնահատելի կամքով միացած ու սկսած են կարգ մը մարզանքներ կատարել, բոլորուելով ընդհանրապէս ակումբի մը շուրջ՝ որ որոշ տեղ մը, կեդրոնատեղի մը չունի,

այլ ունի անուն մը և ծրագիր մը միայն. անոնք ընդհանրապէս կը կատարեն մարզանքներ, առանց այդ մարզանքներուն անհրաժեշտ կազմածները և այն ունենալու. մէկ խօսքով անոնք նիւթական միջոցներէ զուրկ են, աւելի լաւ արդունքներ կարելնայ ձեռք բերելու համար, և թէ՛ իրենց բրածը կատարեալ քաջութիւն մ'է, թերի պայմաններով մրցելու կամ մօտիկնալու համար եւրոպացի կամ ամերիկացի աթլէթներու բըքօրներուն:

Ահաւասիկ իրերու ներկայ վիճակը, պտտեցէ՛ք ուր որ կ'ուզէք. չպիտի զբտնէք սկուճա մը՝ որ քիչ թէ շատ ներկայանալի տեղ մը ունենայ իր տրամադրութեան տակ իբր մարզարան. կարգ մը ակումբներ իրենց տրամադրութիւններուն համեմատ տարբեր կիրակիներ զանազան տեղեր կ'երթան մարզանքի և զրօսական պտոյտի համար. անոնք կը նմանին թափառական խումբերու, որոնք բնակութիւն չունին, այսօր հոս են, վաղը ուրիշ տեղ մը, իսկ երրորդ օր մը՝ հեռացած, կորսուած են:

Բազմաթիւ անգամներ րսած եմ թէ եւրոպայի և Ամերիկայի մէջ մարդ մարզանք չի կատարելու համար կամ խնդ կամ անդամայոյժ ըլլալու է. հոն մարզարանները այնքան հիանալիօրէն կահաւորուած են ու ուժեղնալու զիւրութիւնները այնքան շատ են որ մարդ առանց իսկ իր ուզելուն—բաւ է որ անգամ մը այդ մարզարանները ոտք կոխէ— կ'ուժովնայ մարզանքէն յետոյ տուչը, տուչէն յետոյ մասածը ամենօրեայ վարժութիւններ են ու այս պայմաններուն մէջ է միայն որ անոնք աշխարհի սքանչալուճ պատճառող բըքօրներու կը տիրանան:

Մենք աղքատ ազգ մը ենք. ասիկա իրողութիւն մ'է, բայց իրողութիւն մ'է նաև ի՛նչ մեծնայ, հարստանայ ու զոյղ ազգ մը հետամուտ ըլլալու է իր վիճակէն դուրս գալու ու աւելի բարձր վիճակի մը ցանկալու: Պէտք չի կայ անպատճառ կրկնելու թէ զօրութիւնը միութեան մէջն է. եթէ տասը երիտասարդ քովէ քով գալով աւելի ուժով են իրր ակումբ քան այդ երիտասարդները անջատաբար, ասիկա բաւականաչափ կերպով կը ցուցնէ թէ ակումբներու միութիւն մը շատ աւելի զօրաւոր պիտի ըլլայ քան այդ ակումբները իրենք իրենց մնալով:

Այսօր շատ մը ակումբներ կան, որոնք անուն մը ունին, փափաք ունին աշխատելու, բայց նիւթական անհրաժեշտ միջոցները կը պակսին անոնցմէ շատերուն. անհրաժեշտ է որ անոնք զան ընդհանուր Հայ Մարմնամարզական Միութեան մէջ միանան, կեդրոնական զօրաւոր վարչութեան մը քօնդրօլին տակ, անտարակոյս միշտ պահելով իրենց տեղային պէտքերը հոգալու բոլոր ազատութիւնները. պէտք է ճիշտ ու ճիշտ Հայոց Միացեալ Ընկերութեան պէս ընել, այսինքն բոլոր ակումբները մասնաճիւղեր նկատել, որոնք կեդրոնին կապուած ըլլան ու պարտաւոր ըլլան կեդրոնական գործադիր մարմնոյն սայլք հրահանգներուն և որոշումներուն հպատակել:

Մարմնամարզական ակումբներուն միջև վարժութիւններու, մասնաւանդ հաւաքական մարզանքներու միօրինակութիւն մը պահել անհրաժեշտ է, կարենալ քանի մը հարիւր երիտասարդներով հաւաքական մարզանքներու ներկայացումներ տալու համար, որոնք նիւթական շահեր կրնան ապահովել Ընդ. Միութեան, որուն միջոցաւ անտարակոյս ակումբները իրենք պիտի նպաստաւորուին իրենց պէտքերուն համեմատ գումար մը տրամադրելի ունենալով կեդր. պիւտճէէն:

Եւրոպայի մէջ այդպէս է. բոլոր բաղ-

կացուցիչ ակումբները պարտաւոր են կեդրոնին հրահանգներուն և որոշումներուն հնազանդիլ. մասնաւորապէս ֆրանսական fédérationը կազմող ակումբները, որոնք այնքան մէթոտիկ կերպով կ'աշխատին, կեդրոնին կապուած են, կեդրոնէն կ'ստանան իրենց պէտքերուն համեմատ անհրաժեշտ եղող նիւթական միջոցներուն մէկ մասը, մնացեալ մասը իրենք իրենց տեղական միջոցներով կը հայթայթեն, բայց ասոր փոխարէն պարտաւոր են ամսական կամ տարեկան որոշ գումար մը յանձնել կեդրոնական սնտուկին, որուն մատակարարութիւնը կարող անձերու և ակումբներու կողմէ ընտրուած մարզոց յանձնուած է:

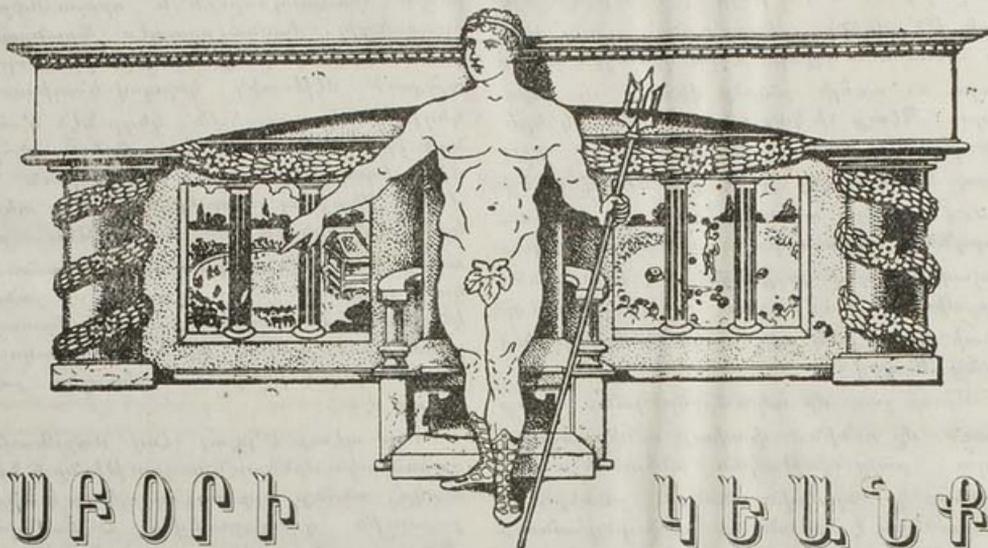
Այս պէտք է ըլլայ Հայ մարմնամարզական ակումբներուն ուղղութիւնը և նպատակը, անոնք այդ ոգով պէտք է արտայայտին գումարուելիք Համաժողովին մէջ. որքան ատեն որ չ'ըմբռնենք թէ «մեկը արեւուն» իսկ արեւնը մեկուն համար» լիարդպետութիւնը ճիշդ է, չենք կարող ազգային օգտակար ձեռնարկներ յաջողցնել ու ասոնց գլխաւորներուն կարգին է Հայ Մարմնամարզական Ընդհանուր Միութիւնը:

Հետեւաբար, անհրաժեշտ է որ Պոլսական և գաւառական ակումբները զան ու համերաշխութեան ոգով և հետզհետէ աւելի զօրանալու գոհունակ գիտակցութեամբ միացան Ընդ. Միութեան, իրենց բովանդակ կորովը անոր տրամադրութեանը տակ դնելով, որուն զօրանալովը իրենք են որ պիտի օգտուին վերջ ի վերջոյ:

**ՇԱՒԱՐՇ ԳՐԻՍԵԱՆ**

**Կ Ա Ր Ե Ի Ո Ր**

Մեզի համար անտարակոյս փափաքելի պիտի ըլլար որ այս խնդրոյն մասին հակառակ կամ ու է կարծիք ունեցողները իրենց գրութիւնները մեզ ուղարկելին հրատարակութեան համար, որովհետեւ կարծիքներու փոխանակութենէն է որ լաւագոյն միջոցը պիտի գտնուի Միութիւնը աւելի զօրացնելու:



Մ Բ Օ Ր Ի

Կ Ե Ա Ն Ք

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ ՊՈԼՍՈՅ ՄԷՋ

ՀԱՅԵՐՈՒԻՆ ԱՌԱՋՆՈՒԹԻԻՆԸ

Սեպտեմբեր 2ին, Կիրակի օր, Գատրգիւղի Իւնիօն Քիւլպի ընդարձակ խաղաՎայրին վրայ տեղի ունեցան «Յէնէր-Պան-Չէ» ակումբին կողմէ կազմակերպուած միջազգային խաղերը:

Խուռն բազմութիւն մը ներկայ էր, որուն մէջ մեծագոյն տեղը կը գրաւէին Թուրքեր ու մանաւանդ զինուորականներ՝ որոնք անշուշտ օգտուելով իրենց Պայրամի տօներէն, փութացած էին գալ և քաջաչերել նանդէս մը՝ որուն մէջ այնպէս կը կարծուէր որ Թուրք մարզիկները առաջին պիտի ելնէին, ի յայտ բերելով իրենց չորս տարուան աշխատութեան պտուղը:

Թուրք մարզիկներուն վրայ զրուած

ակնկալութիւնները ի դերեւ ելան, որովհետեւ գրեթէ բոլոր մրցումներուն մէջ ալ Հայերը առաջնութիւնը խլեցին ներկաներուն՝ բայց մանաւանդ ներկայ Հայերուն բուն ծափահարութեանց մէջ. ստորեւ կուտանք մրցումներուն արդիւնքը:

Հեծանիւթի մրցում  
(10500 մէթր)

Առաջին՝ Վաղարշակ Վարժապետեան, 21 վայրկ. 28 4/6 երկվ.:

Շոգեշարժ հեծանիւթի (motoscyclette) մրցում  
(10500 մէթր)

Առաջին՝ Աշոտ Փափագեան, 15 վայրկ. 27 1/6 երկվ.:

Հեծանիւի մեղում  
(4200 մէթր)

Առաջին՝ Վաղարշակ Վարժապետեան,  
8 վայրկ. 1/5 երկվ.:

Երկայնութիւն ցասիկ

Առաջին՝ Մկրտիչ Մկրեան, 5.19 1/2  
մէթր:

Բարձրութիւն ցասիկ

Առաջին՝ Բանայօթ Գինիզոս (յոյն),  
1.47 մէթր:

Զօղով բարձր ցասիկ

Առաջին՝ Հայկ Պամաճեան, 2.47 1/2  
մէթր:

Կեցած հետու ցասիկ

Առաջին՝ Մկրտիչ Մկրեան, 2.83 մէթր:

Սկաւառակ նեւեղ

Առաջին՝ Մկրտիչ Մկրեան, 35.08 մէթր:

Նիզակ նեւեղ

Առաջին՝ Մկրտիչ Մկրեան, 47.12 1/2 մթր.

Երկար նեւեղ

Առաջին՝ Մկրտիչ Մկրեան, 11.58 մէթր:

Հարիւր եւրսա վագֆ

Առաջին՝ Մկրտիչ Մկրեան, 11 երկվ.:

ՀԵԾԱՆԻՒԻ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ՝

ՓՈՔՐԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ

1260 մէքր

Առաջին՝ Էմին պէյ:

2100 մէքր

Առաջին՝ Սամի Պէյ:

Այս մրցումներէն վերջ՝ Ֆութպօլի հե-  
տաքրքրաշարժ մրցում մը տեղի ունեցաւ  
«Ֆէնէր Պահչէ»ի և Պօլսոյ լաւագոյն խա-  
ղացողներէն կազմուած խումբի մը միջեւ:  
«Ֆէնէր Պահչէ» մէկ կօլով պարտուեցաւ:

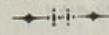


Ինչպէս արդէն արդիւնքներէն կը տես-  
նուի, Հայերը գերազանցապէս առաջին  
հանդիսացած են. իրաւ է թէ իրենց ըէ-  
քօրները բաղդատմամբ Հայ Ողիմբիական  
Սաղերու ըէքօրներուն, այնքան լաւ չեն,  
բայց շատ ցայտուն կերպով ցոյց կուտան  
թէ Թուրքերը որքան ետ են մարզական  
խաղերուն մէջ: Անոնք պէտք ունին աշ-  
խատելու գոնէ իրենց սարքած հանդէս-  
ներուն մէջ լաւ դիրք մը գրաւելու հա-  
մար:

Երբ ինն գանուող հանդիսատես Հայերը  
իրենց ազգակիցները սկսած են բուռն ծա-  
փերով ողջունել, Թուրքերը վշտացած ե-  
րեւոյթ մը առնելով, առարկած են թէ ին-  
չո՞ւ այդ խտրութիւնը, չէ՞ մի որ ամենքն  
ալ Օսմանցիներ են, և այլն: Շատ բանա-  
ւոր առարկութիւն մը, որ միայն մեզի  
խորհիլ կուտայ թէ ինչո՞ւ սակայն Հայուն  
առաւելութիւններէն օգտուելու համար  
անոր Օսմանցիական յատկութիւնները, ի-  
րաւունքները նկատի կ'առնուին, իսկ  
ջարդերու, կողոպուտներու ատեն իբր  
Հայ՝ և ոչ թէ իբր Օսմանցի կը նկատուին:  
մենք ալ այդ ինչո՞ւն կ'ուղղենք իրենց:

ՅՈՅՆ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ՝

ՊՈՒՍՈՅ ՄԷՋ



Օգոստոս 26, կիրակի օր, Թարապիտի  
մէջ տեղի ունեցաւ «Թա Օլիմբիա» մար-  
մնամարզական ակումբին տարեկան մըր-  
ցումներուն վեցերորդը, հետեւեալ ար-  
դիւնքներով:

400 մէքր վագն

- Ա. — Բ. Տօքթօրուլօս 59 1/5 երկվ.
- Բ. — Ն. Մաքրաս 60 3/5 երկվ.
- Գ. — Ա. Չանիթցա 1 վայր. 2 երկվ.

800 մէքր վագն

Ա. — Ն. Մաքրաս 2 վայր. 21 <sup>2</sup>/<sub>5</sub> երկվ.

Նիզակ նետն

Ա. — Օ. Քալինիքոս 45.90 մէթր

Բ. — Ի. Մարուլիս 45.80 «

Գ. — Կ. Տիամանտիթիս 45.33 «

Չօղով բարձր ցահկն

Ա. — Ս. Քալօեէրօբուլոս 2.90 մէթր

Բ. — Ի. Քրասաս 2.85 »

Գ. — Բ. Ֆէնէրլիս 2.82 »

Սկաւառակ նետն

(Յունական ձեւ)

Ա. — Տ. Քրօյանիս 29.10 մէթր

Բ. — Կ. Տիամանտիթիս 27.05 »

Գ. — Վ. Վասիլօկլու 24.07 »

Երկաթ նետն

Ա. — Օ. Քալինիքոս 10.73 մէթր

Բ. — Ե. Մարուլիս 10.30 »

Գ. — Ա. Ճէլէպիս 9.88 »

Բարձրութիւն ցահկն

Ա. — Ք. Մատիթիսոս 1.70 մէթր

Բ. — Ն. Մաքրաս 1.67 »

Գ. — Տ. Կրիկօրիատիս 1.65 »

100 մէքր վագն

Ա. — Ա. Սթանիցա 10 <sup>1</sup>/<sub>5</sub> երկվ.

Բ. — Գ. Տօքսօբուլոս 10 <sup>2</sup>/<sub>5</sub> »

Գ. — Ն. Մաքրաս 10 <sup>3</sup>/<sub>5</sub> »

Սկաւառակ նետն

Ա. — Ա. Թոսօանոս 32,88 մէթր

Բ. — Ճ. Ճէլէպիս 32,42 »

Գ. — Գ. Տիամանտիթիս 30,93 »

Հնաւորութիւն ցահկն

(Ուժ առած)

Ա. — Ք. Մարիթիսոս 5,94 մէթր

Բ. — Ն. Մաքրաս 5,78 »

Գ. — Ա. Սթանիզաս 5,62 »

1500 մէքր վագն

Ա. — Ք. Բարսեոս 5 վայր. 2 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> երկ.

Բ. — Մ. Քասարիտիս 5 վայր. 2 <sup>3</sup>/<sub>5</sub> »

Քար նետն

Ա. — Ե. Մառուլիս 15,17 մէթր

Բ. — Ե. Քրիթիքոս 15,05 »

Գ. — Ա. Բէթալատիս 14,71 »

Երեք ոսկ ցահկն

Ա. — Ք. Մարիթիսոս 12,70 մէթր

Բ. — Վ. Չաիթիատիս 12,44 »

Գ. — Ե. Մառուլիս 12,36 »

10,000 մէքր վագն

Ա. — Ք. Քարայոս 40 վայր. 24 երկվ.

Բ. — Ք. Տօքսօբուլոս

Գ. — Ք. Տօթիատիս

ՃՈՒԹՊՈԼԻ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ

ՊՈԼՍՈՅ ՄԷՋ

Սեպտեմբեր 2, Կիրակի օր, Պալթա-  
Լիմանիի խաղաղայրը Ֆուլթայօլի մրցում  
մը տեղի ունեցաւ Գուրու-Չէշմէի «Ար-  
տաւազդ Ա.» և «Արաքս Բ.» խումբե-  
րուն միջեւ. առաջինը մէկ կօրով յաղթա-  
կան ելաւ:

Սեպտեմբեր 9, Կիրակի օր, Մագրի-  
գիւղի Գլէանթիի դաշտը Ֆուլթայօլի մրց-  
ցում մը տեղի ունեցաւ Ենի-գարու «Ար-  
տաւազդ» և Գում-գարուի «Արծիւ» խում-  
բերուն միջեւ. առանց կօլի հաւասար մնա-  
ցին:

Սեպտեմբեր 9, Կիրակի օր, Մագրի-  
գիւղի Գլէանթիի դաշտը Ֆուլթայօլի մրց-  
ցում մը տեղի ունեցաւ Ենի-Գաիուի  
«Արտաւազդ Բ.» և Գում-գարուի «Արազած  
Ա.» «խումբերուն միջեւ. առաջինը մէկ  
կօրով յաղթական ելաւ:

ՔԷՖԵՐԻԻՆ ԶԱՅՆԸ ԿԸ ԼՈՒԾԷԻՆԻԿԻՐԸ



Մարմնամարզի 16րդ թուով, ինչպէս յայտնի է, ըսած էինք թէ «Անարոնեան Ա.» և «Տորք Բ.» ֆութպօլի խումբերուն միջեւ տեղի ունեցած մրցումը, որ երկուստէք տարբեր ձեւով մեզի հաղորդուած ըլլալուն պատճառաւ չէինք կարող իրր արդիւնք նկատել և թէ այդ խումբերը պարտաւոր էին իրարու հետ համաձայնի՝ ճշմարտութեան իր արդար տեղը տալու:

Այս անգամ այդ մրցումին մէջ բէֆըրիի պաշտօն կատարող անձէն ստացած ըլլալով գրութիւն մը, զայն նոյնութեամբ կը յանձնենք մեր ընթերցողներուն նկատաւան, առանց մեր կողմէ բառ մը աւելցնելու:

«Օգոստոս ՚ին, Ագոստիի մէջ «Տորք Բ.» և «Անարոնեան Ա.»ի միջեւ տեղի ունեցած մրցումին իր բէֆըրի՝ կը յայտարարեմ թէ «Տորք Բ.» մէկի դէմ երկու կօլով յաղթական ելած է. սոյն արդիւնքը արդէն խաղին լրանալէն վերջ յայտնած եմ երկու կողմին ալ:»

Յակոբ Համբարձումեան

50 մեթր շոյալ

Ա.— Գէորգ Պասմաճեան 1 վրկ. 4 երկվ.

Բ.— Աւետիս Պետրոսեան

Գ.— Հրանդ Մինէճեան:

100 մեթր շոյալ

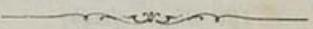
Ա.— Վահրամ Փափազեան, 1 վայրկ. 44 երկվ.

Բ.— Գէորգ Պասմաճեան

Գ.— Աւետիս Պետրոսեան:

300 մեթր շոյալ

Պէպէքի պարտէզէն մինչև Փարոսք երթալ գալու մէջ (300 մէթր) առաջին ելաւ Վահրամ Փափազեան,



ԶԱՅ ԸՄՔԻՇՆԵՐ ԱՄԵՐԻԿԱՅԻ ՄԷՋ



Ֆրէզնոյէն (Ամերիկա) քանի մը ժամ դէպի ներս, Թրլաքի մէջ ըմբշամարտութեան մրցում մը տեղի ունեցաւ երկու Հայերու՝ Արամ Յովսեփեանի (Պիթիսցի) և Միհրան Կիւլպէնկեանի (Մարզուանցի) միջև: Արամ Յովսեփեան իր հակառակորդին հինգ անգամ յաջորդաբար յաղթելով բուն ծափերու և արժէքաւոր մրցանակներու արժանացաւ:

“ԱՐՏԱԻԱԶԴ,, ԱԿՈՒՄԲԻՆ  
ԼՈՂԱԼՈՒ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ



Օգոստոս 13, երկուշաբթի օր, Պէպէքի պարտէզին առջև տեղի ունեցաւ «Արտաւազդ» Մարմնամարզական Ակումբին լողալու մրցումը, տեղի ունեցան 50, 100 և 300 մեթր լողալու մրցումներ, հետեւեալ արդիւնքներով:

ԻԶՄԻՐԻ ՖՈՒԹՊՈԼԻ ԱԿՈՒՄԲԻՆ  
ԽՄԲԱՆԿԱՐԸ



Խմբագրութիւնս փափաքելով որ գոյութիւն ունեցող Հայ Ակումբներու միջև բարոյական կապ մը հաստատուի, այս անգամ ի վիճակի է մասնաւորներու կամ Մարմնամարզական Ակումբներու արամադրութեան տակ զնել Իզմիրի Որտորդ Ակումբի ֆութպօլի Ակումբին Խմբանկարը

15x20 սանդիմեթր մեծութեամբ, գեղեցիկ խաւաքարաբախի վրայ փակցուած, ի փոխարէն 7 դահեկանի (գաւառներու համար 8 դահեկան)։ Ղրմել Մարմնամարզի Խմբագրութեան :

ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱՍՅՄԱՆԻ ՄԷՁ

ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ ՀՈՒՆԳԱՐԻՈՅ ՄԷՁ

Պուտարէշտի մէջ մասնակի Ողիմբիական խաղեր տեղի ունեցան Հունգարացոց և Աւստրիացոց միջեւ։ Հունգարացիք յաղթական ելան հետեւեալ արդիւնքներով .

100 մէքր վազել

Առաջին՝ Յոպաթա (հունգարացի), 11,2 երկվ . :

400 մէքր վազել

Առաջին՝ Մէջէյ (հունգարացի), 56,8 երկվ . :

1500 մէքր վազել

Առաջին՝ Փոռկաս (հունգարացի), 4 վայր . 26,6 երկվ . :

5,000 մէքր վազել

Առաջին՝ Փոռկաս (հունգարացի), 16 վայր . 17 երկվ . :

Սկաւառակ նետել

Առաջին՝ Ուլլաքու (հունգարացի), 41,41 մթ .

Երկաթ նետել

Առաջին՝ Շիլլէր (հունգարացի), 12,64 մթ .

Մուրճ նետել

Առաջին՝ Թոռնէտ (աւստրիացի), 38,55 մթ .

100 մէքր արգելներու վրայէ վազել

Առաջին՝ Շիօյմաս (հունգարացի), 16 երկվ . :

Զօղով քարձր ցատկել

Առաջին՝ Զէմէսէ (հունգարացի) և Ֆոէնցէլ (աւստրիացի), երկուքն ալ հաւասար, 3,15 մէթր :

Բարձրաքիւն ցատկել

Առաջին՝ Պառոն վաւարնիս (հունգարացի), 1,82 մէթր :

Երկայնութիւն ցատկել

Առաջին՝ Ֆրանսէլ (աւստրիացի), 6,74 մթ . :

1913 ՅՈՒՆՎԱՐԻՆ

Քանի մը օր առաջ, սրօրցմէններու չըջանակի մը մէջ եւրոպացի զանազան երկաթ վերջնողներու մասին խօսակցած ատեննիս, Տիար Լեւոն Յակոբեան փափաք յայտնեց իր ալ այդ ճիւղին մէջ ունեցած կարողութիւնները փորձելու։ Խօսակցութիւնը գործքի վերածելու համար, անմիջապէս մեր միջեւ համաձայնութիւն մը գոյացաւ, որուն համեմատ յառաջիկայ Յունվար ամսոյ առաջին շաբթուան մէջ, Տիար Լեւոն Յակոբեան պարտաւոր պիտի ըլլայ մեր միջեւ որոշուած ծանրութիւնները վերջնելու, որոյ փոխարէն ես իրեն պիտի նուիրեմ արծաթեայ գեղեցիկ մետալ մը :

Մանրամասնութիւնները յաջորդ թուով : Ե . Ք .

«ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶ»-Ի Ա . ՏԱՐԻՆ

«Մարմնամարզ»-ի Ա . տարուան հաւագածոյէն սահմանափակ թուով միայն ունենալով, հարկ կը տեսնենք նկատել ալ թէ ունենալ փափաքողները պէտք է աճապարեն . զինք 20 զրուշ է :

Վ Ր Ի Պ Ա Կ

Մարմնամարզի թիւ 14ին, էջ 244ին երկրորդ սիւնակին մէջ Տրդ տողով Գառն ու Գայր կը վերջանայ ու կը սկսի Զնոնոցը .

Պասաւ . Տնօրէն  
Կ . ՈՒՆՃԵԱՆ



Տպարան Օ . Արզուման  
Կ . ՊՈՂԻՍ



Arsoliushkr  
ՇԱԽԱՐԵ ՔՐԻՍԵԱՆ

# Մ Տ Ի Կ Ը Ր Է Ք

Մարմնակարգի Երկրորդ Տարեշրջանը ի մտայ կը լրանայ, բայց մեր ընթերցողներէն թերեւս չառ քիչերը միայն սեղեակ են այն ճիգերուն՝ զորս երկու տարիէ ի վեր պարտաւորուած ենք ի գործ դնել, թերթը կանգուն պահելու համար:

Ասիկա բնիւ ձեռք մը չէ, ինչպէս մենէ առաջ շատեր ըսած են ու ապահովաբար մենէ կտքը ուրիշ շատեր ալ պիտի կրկնեն, այլ պարզ իրականութիւնը՝ սկսած է այլեւս մեր ուժերուն վրայ ճնշել ու գիտենք թէ ամէն ուժ վերջ ի վերջոյ կ'սպասի:

Բայց ի՞նչ է մեր պահանջը, քիչ մը աւելի ետանդ մեր ընթերցողներէն Մարմինը ընդարձակ շրջանակի մը մէջ տարածելու համար և ժամտանդ մեր սէն փութկոտութիւն՝ դանձուած բաժանորդագրիները մեզ ուղարկելու և առ առաջ գանձեք գանձելու:

Մեր կողմէ այսքան պարզ պահանջ մը կը կարծենք թէ մեր համակիրներէն հաճոյքով պիտի ընդունուի, ու այս՝ միշտ ի նպաստ թերթին հետզհետէ աւելի փայլուն կերպով նրապարակ ելնելուն:

## Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Զ Ի Մ Ա Ս Ն Ա Ի Ո Ր Գ Ա Ս Ե Ր

Տրամադրելի ժամանակ ունենալով, պատրաստ եմ այցելութեամբ մարմնակարգի մասնաւոր դասեր տալ փափաքողաց, որոնք ամէն կերպով պիտի ապահովուին արդիւնքներուն մասին:

ՀԱՆՈՒՐԵ ԳՐԻՍԾԱՆ

## Ն Ո Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր

«Եփրատ Գործակալութիւն»ը ընթերցող հասարակութիւնը երկար և ձանձրացուցիչ գէպերէ ազատելու համար, վերջերս սկսաւ նրատարակել Ամերիկայի հռչակաւոր գաղանի ստիկաններուն, Նիք Քարթըրի և Նաթ Փինքերթնի արկածայից գէպերը, որոնք մինչև հիմա աշխարհիս ամէն լեզուներուն թարգմանուած և սպասելով կրկին սպազբութեան արժանացած են: Այս սնդգամ ամէն շաբթու մէջ մէկ հասար լոյս կը տեսնէ, թարգմանութեամբ ծանօթ գրապէս Տիար Ե. Օսեանի, որ ծանօթ է իբր միակ թարգմանիչը իր սահուն գուարթ ոճով և ճաշակաւոր աշխարհարարով:

Իւրաքանչիւր հաստրի գինն է 2 դրուշ, որոնք իրարմէ անկախ պատմութիւններ կը պարունակեն:

Հասցե՝

ԵՓՐԱՏ Գործակալութեան գրախանութիւն, Պապը Ալի ճատաղսի թիւ 72, Կ. Պոլիս:

MENS SANA, IN CORBORE SANO

# ԱՄԷՆՈՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ

L. Ժ. ՔԻՒՄԼԻԷՆ

ՔԱՐԳՄԱՆԵՑ ԵԶՆԻԿ ՔԱԶՈՒՆԻ

Կը խօսի սղայոց, կանանց և այրերու մարզանքներուն մասին, բաց  
պատկերներով: Գինն է 6 դրուշ, փոստայի ծախսով 7 դրուշ:  
Կեդրոնատեղին է «Մարմնամարզի խմբագրատունը»:

ԱՄԷՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՄԱՆՁԵՐՈՒՆ ԵՒ ԱՂՋԻԿՆԵՐՈՒՆ

Ա. Հ. Ա. ՉԵՐ ԿՐԻՐՔԵՐԸ

Ի՞նչ պիտի կ'զիսնայ դեռասի մանչ մը, ու ի՞նչ պիտի կ'զիսնայ դեռասի աղջիկ մը:  
Ասոնք առաջին մասը կը կազմեն «Ամէն տարիքի առաջնորդը» մատենաշարին  
որ հետզհետէ լոյս պիտի տեսնէ, իւրաքանչիւր հատորին գինն է 7 դրուշ, գաւառի  
համար 8 դրուշ: Գինել «Մարմնամարզ»ի:

# Փ Ն Տ Ռ Ե Ց Է Ք

“ՈՍՏԱՆ,, ՊԱՐԲԵՐԱԳՐԻ ԹԻՒ 6Ը

240 ԷԶԵՐՈՎ

Ա.Ն.ՆԱ.ԽԸՆԹԱՑ ԲՈՎԱՆԴԱ.ԿՈՒԹԵԱՄԲ