

ՍԱՐՄԵԼԻՆՈՐՃ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

Ե Ւ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳՈՅԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 20

ԳԻՒ 40 ՓԱՐԱՅ

1912 ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ 15



ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԽՈՐՎԻ

1. Խմբացրական
2. Աղիմրիսկան խաղերը. Արդիօֆ յուսահայքի մասնակի (Սկզիմ Սլույժի)
3. Մարմնամարզը հայ ազգ. վարժապետական մերժություն
4. Դպրոցական խաղեր
5. Մարմնամարզը Գանիրեկի մէջ
6. Ժուժկալուրիւն
7. Դեպի գաւառ
8. Մարմնամարզը և մարտողուրիւնը
9. Սրոցի կեանք և պատկերներ

Գ. Ա. 803. ՅՈՎ. ԱՆԴՐԵԱՆ

Անդամ Գանիրեկի «Հայ Մարմնամարզական Սկզբանքին, որ առաջին ելած է Գանիրեկի Մարտոց վազքի միջազգային մեջ»

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

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

Բաժանորդագրութիւնն է. առարեկան 25 դրուշ, վեցամսեայ՝ 15 դրուշ, արտասահման՝ 8 ֆրանք: Զեռքէ 40 փարայ. Ճրի նմոյշներ կուղարկութին:

Հասցե՝

[մարմարզ] Եկ Վոլո Խան, Նոմր 19 բանի վո.

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ”

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

Rédaction de la Revue „MARMNAMARZ“

Yéni Volto Han, № 19, Baghtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

ՍՏԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՄՏԱՑՈՒԹԵԱՆ ՕՐԵՆՔՆ են ՅԱԶՈՂՈՒԹԵԱՆ ՈՒՂԻՆ. — Գրեց Ա. Վիկթօր Աշնիս. Ֆրանսերէնէ թարգմանեց Կարապետ Ա. Տէտէեան. տպագրութիւն Յ. Քէշիեան, Կ. Պոլիս. Գինն է 6 դրուշ:

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

ՀԱՒԱՔԱՆՈՑ ՍԱՀՄԱՆԱԴՐԱԿԱՆ ՆՈՐ ՕՐԻՆԱՑ. Մասն Գ. — Պատրաստեց Կ. Սոլախեան (փաստաբան). Գինն է 3½ դրուշ. վճառել գրավաճառներուն քով:

ՀՐԱՊԱՐԱԿ ԵԼԱԾ Է ԱՐԴԻՆ

ՔՈՒՐԱՆԻ ՀԱՅԵՐԵՆ ԱՄԲՈՂՁԱԿԱՆ ԹԱՐԳՄԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

ԲԱՇԱՌԱՄ Ի Ի ԾԱՆՈԹՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՎ

Թարգմ. Լ. Ե Խ Ա Հ. Լ. Ա Բ Ե Կ Յ Ց

Գին 20 դշ. Դիմել գրավաճառներուն, ինչպէս նաև կեղրոնատեղին՝
Պապը Ալի ձատաէսի, թիւ 73

ԵԱՐՄԱՆԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

Ե Ւ

ՕՐԻԱՆ ԱԶԳՈՅՑԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿՈՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ—ԹԻՒ 20

ԳԻՆ 40 ՓՈՐԱՅ

1912 ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ 15

ՄԱՐԴՈՒՆ ԱՆԿՈՒՄԸ

— Հ Յ Շ Թ Ե Վ Ե Ր —

Բ.

Դպրոցները, ու մանաւանդ մեր դպրոցները, պէս է սոսկան իրենց այժմու վիճակին. ապահովաբար երե այդ գիլով մարդն այ, որուն մասին անցեալ անզամ խօսեցանք, իր ժամանակին, վարժարանին մեշտն ծանօթացած ըլլար աշխոյին զործած եւ զործելու կարող աւերներուն, այսօր այդ անասնական անբանութեան վիճակին մեջ չպիտի իննար, որ մարդուն նախափնդն իսկ է:

Երե դպրոցին կոյումն է ոչ միայն սղուն ուսմունք եւ գիտութիւն ուսուցանել, այլ մանաւանդ ապագայ օրինակելի բաղաբացի մը պատրաստել, ժամանակ է որ ան իր կոյումին բարձրութեան գիտակուրթեան գայ ու սկսի այդ ուղղութեամբ զործել:

Հազար անզամ ըստ ենք թէ անհաները եւ ազգերը դպրոցին մեջ կը պատրաստեն իրենց ապագան. դպրոցը իր պարտականութեան մաս պէս է նկատե նաև իր սաներուն սալ այնպիսի բարոյական առողջ դաստիարակութիւն մը՝ որուն միջոցաւ անոնք, դուրսը, մոլութիւններուն բովանդակ տիղմին մեջ իսկ մասնուր մնան ու մանաւանդ մարդ մնան:

Եթէ արդէն ուշ չէ. ժամանակ է որ կեղծ բարոյակամի ըմբռնման ամեն նկատում մեկի բողունելով, երկուու աշակերտութեան, զատ զատ փորձառու ու մասնաւանդ պատկառազդու ուսուցիչներու եւ ուսուցչուներու միջոցաւ խօսուի զիշուրեան. այժօղամուրութեան մասին, ցոյց տրուի անոնց գործած աւերները. ի՞նչ իմաս կայ սասնըուրը սարեկան տղու մը կամ աղջկան մը խօսիլ զիշուրեան մասին եւ ջանալ զայն անկէ զգուշացնել՝ երբ արդէն ան իր սասնըինց սարեկանին, կամ թերեւս աւելի կանուխէն, անոր աղիսաբեր ճանկերուն մեջ բըռնուած է:

Ժամանակ է որ ֆիչ մը վերացականութիւնը ձգենք ու իրականութեան դառնանի. այն ամեն բաները որոնք բնուրեան մեջ կան կամ կամ պիտի պատահին, մեյմեկ իրականութիւն են, այսպէս, օրինակի համար, ոյսան կամ աղջիկը, որոնք իրենց ծնողաց արդիւնք մը, իրենց կարգին իրենց պեսներու պատճող պիտի դառնան, ու այս բաները աշակերտութեան պարզելը, հայր կամ մայր ըլլալուն բարձր նպատակը անոր բացատելը երբեք անբարոյական կամ անբնական չէ, բանի որ իրականութիւն է:

Պէս է աշակերտներուն խօսիլ, ի հարկէ, մեծ զգուշութեամբ, սեռային խնդիրներու մասին. դպրոցէն է որ անոնք պարտին պատրաստուիլ այն կեանին՝ որուն անպայման կերպով պիտի հպատակին. ոյսան կամ աղջիկը սեռային խնդիրներու մասին լուսաբանուելով, անոր բնախօսական եւ ազգային նպատակին մասին վերահասու ըլլալով, պիտի դադրի սեռային խնդիրներու վրայ նայելի լոկ սեռային զուգաւորութեան ժեսակետն: Ոհա կարեւորը:

Անտարակոյս, շատեր պիտի առարկեն թէ տղուն կամ աղջկան այժը պիտի բացուի. այդպիսիներուն մեկ հարցում միայն ունինք. կրնա՞ն մեզի ապահովնել թէ արդէն այդ տղայոց կամ աղջկանց աշխը գոց է. նոյնիսկ իրենց սասնըինց սարեկանին: Պատասխան կ'ուզենք:

Մարդուն անկումը դպրոցէն կը սկսի եւ ոչ թէ անկէ դուրս. բայ այնում պէս է գործենք:

ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ^(*)

ԱՐԴԵՕՔ ՅՈՒՍԱՀԱՏԻ՞ՆՔ

Թերեւս, ծանօթներէս շատերը վերնագրիս պատասխանը ներկայ դէպքերուն մէջ փնտռելով, կարծեն թէ ես քաղաքականութեան մասին պիտի խօսիմ:

Արդարեւ, մեր ամենէն հիմնական վիշտը անցնելիք ճգնաժամերնիս է: Սակայն մենք, շատոնց ի վեր այս հոգերը աղջին ճակատագրովը զբաղերու իրաւասութիւնը ունեցողներուն թողլով, պատահարներուն հպատակիլը տւելի յարմար գտանք: Մեր վիշտը բոլորովին տարբեր, թերեւս այս վարկեանիս ոչ մէկուն մտքէն անցող, սակայն մեզի ամէն վայրկեան չարչարող վիշտ մըն է: մեր այս վիշտը վերջերս Սթօքհոլմի մէջ տեղի ունեցած Ողիմբիական խաղերով դարձեալ մէջտեղ եղաւ: Տեսածներս ու զգացածներս հու համառօտ կերպով պիտի յատնեմ: Գիտեմ, թերեւս բարձրաստիճան պաշտօնեաներու կողմէ գրածներս կարդացուելու բախտին չարժանանան, սակայն ես պարտականութիւնս կատարելով իմ նախորդներուն առջև պատասխանատութենէ զերծ կ'ըլլամ:

Սթօքհոլմի Մէջ ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ

Դեռ կանուխէն քաղաքին ամէն կողմը մեծ շարժում մը և մեծ ոգեւորութիւն մը կը տեսնուէր: Արդէն շաբաթէ մը ի վեր, Սթօքհոլմ՝ աշխարհիս ամէն կողմէն եկող հիւրերուն իր բոլոր գեղեցկութիւնները ցոյց տալու համար շատ մեծ փոյթով զարդարուած էր: Քաղաքապետութիւնը գիշեր ցորեկ աշխատեր է: բառերը, պողոտաները մաս մաքուր, գեղեցիկ տեսք մը առեր էին: Յիսուն մեղքը լայնութեամբ պողոտաներուն ապայացատակներէն ժողովուրդը արագաքայլ ու խուռներամ կը քաէր: Թրամվայները, օթոմոպիկները մարդոց ահազին բազմութիւններ կը տանէին: Մեծ ու պատիկ, կին ու այր, ջերմեռանդ կը թութեամբ մը դէպի Սթատիոն կ'երթային:

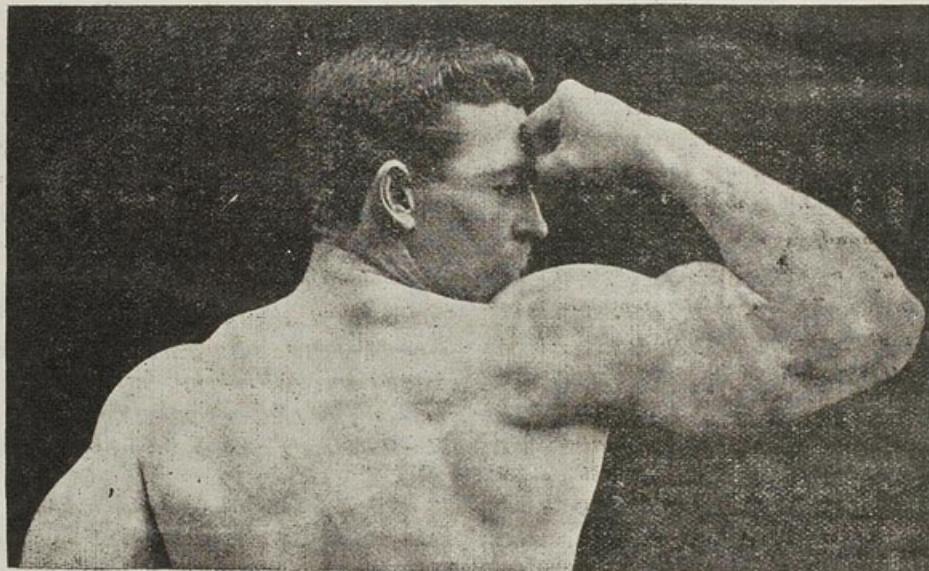
Սթատիոնը, մօտաւորապէս երկու միլիոն ֆրանքով կառուցուած այս հոչակաւոր հաստատութիւնը Սթենքի Սթատիոնէն աւելի կատարելագործեալ է: որովհետեւ Աթէնքինը հին յունականին բուն ձեզ պահելով շինուած է, մինչդեռ Սթօքհոլմինը ներկայ բոլոր պահանջները նկատի առնելով շինուած է: նոյնիսկ, Աթենքի հակայ շէնքին ճարտարապետին՝ Մ. Մէթագային հետ, գահաժառանգին հացկերոյթին ատեն տեսակցած միջոցնոււս խոստավանեցաւ որ, Սթօքհոլմի Սթատիոնը բոլոր պէտք եղած պայմանները լրացնելով Աթենքինը կը գերազանցէ: Արդարեւ, աներկայացուցէ Սթօքհոլմ գացած էր: Յ.

(*) Թարգմանուած Սէլմ Սըրըի Պէյի հրատարակած թերպիյէ մամնամարզական հանդէսին 22—23—24 միացեալ թիւերէն: Սէլմ Սըրըի Պէյ Մէջաղդային Ողիմբիական Խաղերու մասնախումբին Թուրքիոյ պատասիրակն է, ինչպէս նաև այս տարրուան Ե. Ողիմբիականին Թուրքիոյ կողմէ իբր ներկայացուցէ Սթօքհոլմ գացած էր: Յ.

մէն բան լաւ խորհուած , ագուսթիքը շատ լաւ , թրիպունները շատ հանգիստ , տուշի մասնաւոր տեղեր , հանուելիք տեղեր , հաւաքուած քսանէն երեսուն հազար հոգին զանազան դուռներէ կէմ ժամուան մէջ կը տեղաւորուի : Բնաւ հրել-հրմշտկել չկայ , ամէն մարդ դիւրաւ իր տեղը կը դտնէ . փոքրիկ մէկ դիտողութիւնն անդամ նկատողութեան կ'առնուի կոր :

Ժամը տասնին մօտ թրիպունները բո-

մէկ կողմը համալսարանի ուսանողներ , պոյ սվառը խումբերը իրենց մասնաւոր հագուստներով , վերջապէս , ամէն կողմ կատարելապէս լեցան : Սիրտերնին սրոտի սիրով փափախող քառասուն հազար հոգի , մրցումներուն մասնակցող ազգերուն ժամանմանը կը սպասէ : Նուագախումբը սկսաւ մառ մը զարնել . Սթատիսնին մեծ դահիճներուն մէկէն կանոնաւոր քալուածքով մը մէջտեղը եկող մարմնամարզիկները



ՅԻՍՆԱՊԵՏ ՄՈՍ

Վարզանքի ուսուցիչ Ս. Աղիակիան Բանակին ներասպաներու վարժարանին

լրովին լեցուած էին : Թագաւորը , գահածուանգը , իշխանազունները իրենց յատուկօթեակները եկան : Թագաւորին աջ կողմը Ռդիմբիականի մասնախումբի անդամներուն համար մասնաւոր տեղ մը յատկացուած էր . անոնց քովը կար մամուլի ներկայացուցիչներուն օթեակը , թագաւորին ձախ կողմը գահին և խորհրդարանին անդամները , առջեւ գեսպանները : Թրիպուններուն

ամէնուն ուշադրութիւնը գրաւեցին : Կարմիր , կանանջ , ճերմակ , կապոյտ դրօշակներ կը ծածանէին , համաշափ սիրուն մարմիններ շարունակաբար կը ծափահարուէին : Անգլիացիներ , ամերիկացիներ , գերմանացիներ , ֆրանսացիներ , իտալացիներ , աւստրիացիներ , տանմարգացիներ , Գինլանտացիներ ամբողջ խումբ կին և այր մրցորդներով թագաւորին առջև :

պաշտօնական տողանցք մը կատարեցին, և յետոյ մօտաւորապէս չորս հազարի չափ այր և հազարի չափ կին կատարեալ կանոնաւորութեամբ իրենց տեղերը գրաւեցին։ Տեսարանը շատ հմայիչ ու սրտազգաւ էր։ Քամանը վեց զանազան ազգերու ամենէն ընտրեալ զաւակները հոր էին, միայն մենէն հետք ջլար։ Ցաւէս աչքերս լեցուեցան։ Ժամանակին «Թուրքերուն պէս քաջ» խօսքը եւրոպացիներուն առածի տեղ ընդունել տուած խոշոր Սամանեան կայսրութիւնը, այսօր ուժի անունով եղած մրցումի մը մէջ իր գոյութեան հետը անգամ յուներ։ Խնչ ցաւալի անկոււմ. մենք տարիներէ ի վեր ամէն լան կառավարութենէն սպասելու վարժուած ըլլալով, այս խոշոր հաստատութեան քանի մը Թուրք մարմնամարզիներ տանելու համար բնականարար կառավարութեան դիմեցի, սակայն վիշտ մէկուն հասկցնել կարելի չեղաւ. իսկ ամենէն ցաւալին պատերազմական նախարարութեան պատասխանն էր։ Թէ մասնաւոր և թէ պաշտօնական դիմումիս իրը պատասխան; պատերազմական նախարարութեան խորհրդական ֆուատ Փաշա ըստ։ «Զինուորական տեսակէտէն կարեւորութիւնէ զուրկ ըլլալով, ոստիկան դրկերու պէտք չկար»։ Մարդ այս պատասխանին առջև ինչպէս չի յուսահատի։ Սակայն, Ողիմբիական Խաղերուն ամենէն առաջն կարեւորութիւնը զինուորականութեան տեսակէտէն էր, և ասիկա հասկցնելու համար՝ Գերմանիա մէկ զօրաւար և վեց ոստիկան, Ֆրանսա մէկ հազարապէտ և հինգ ոստիկան, Բուլումիա մէկ զօրավար և երեսուն ոստիկան, Իտալիա, Տամիլմարդ, Պէջճիգա, Յունաստան, Սիրապիա զանազան աստիճաններով շատ մը ոստիկաններ դրկած ըլլալին ըսել կը լաւէ։ Ապագայ զանազան աստիճաններուն առաջն մը տարրեր բան մը չըլլալը ենթալրող ազգերուն համար Ողիմբիական խաղերու էութիւնը հասկնալ դժուար չէ։

Մէկէն ի մէկ քիչ մը առաջուան պոռացող ժողովուրդը լոեց։ Ակնարկները դէպի ի մէջտեղը ուղղուեցան. գահաժառանգը մէջտեղ ելաւ։ 25—26 տարեկան, երկայնահասակ, կանոնաւոր և հաստատուն մարմնով, գեղեցիկ և փայլուն դէմքով, դիւցազնական կեցուածքով ու նայուածքով գահաժառանգը սրությունն մ'է։ Հօրը օթեակին առջև կեցաւ. թրիպունները լեցնող ժողովուրդին և իր ետին կարգով բարեւի կեցած մարմնամարզիներուն գնահատական ակնարկ մը նստելէն վերջ, հօրը ուղեալ սկսաւ խօսիլ։ Խօսքերը ամէն կողմէն հատիկ հատիկ կը լսուէին։ Զայնը գեղեցիկ թրիպուացումով մը ականջներուն կը հնչէր, արտաքոյ կարգի յատակութեամբ մը իր միտքը կը բացատրէր։ Պատմութիւնն, անցեալէն, հին Յունաստանէն սկսաւ, մինչև մեր ժամանակը սրուին զանազան շրջանները, ներկայ կատարեկազգործումները թուեց, ամէնքը դիւթած ու հմայած ձգելով։ Շուէտացիներուն փիզիքական կրթութեան տուած կարեւորութիւնը գնահատական լեզուով մը լիշեց և վերջապէս խօսքը սիրեցեալ հօրը ուղելով։ Փիզիքական կրթութեան պէտքն ու կարեւորութիւնը գնահատող ազգերը կ'ապրին, յաւիտեան կ'ապրին ըստ ու վերջացուց։

Ենոյոյ, Թագաւորը՝ Շուէտի աչքին լոյսը, խօսիլ սկսաւ. հայրական սիրով մը՝ աղոյը չափ ազգը սիրով այս սիրեկի անձնաւորութեան բերնէն եղած բառերը ամէն ոք մեծ ուրախութեամբ լսեց։ Այս հանգէսներուն լմնայէն վերջը, մրցումները սկսան. ամէն ազգ իր աշխատութեան պառազը հոն ցոյց տուաւ։ Ֆութպօլ, թէ-

նիս խաղացին, մէկ ոստումով վեց ու կէս մեդր ցատկող, ձօղով չորս ու կէս մէջը ցատկողներ գանուեցան։ Ուժը և ճարպիկութիւնը, լողալը և նշանառութիւնը մարդկային կարելիութեան հասածին չափ կատարելագործուած՝ հոն՝ այդ քննութեան միջոցին տեսնուեցաւ։ Բոլոր կէտերը գումարուելով հետեւեալ կարգը յառաջ եկաւ։

Ա. Շուէտ, Բ. Ամերիկա, Գ. Անգլիա, Դ. Ֆինլանտա, Ե. Գերմանիա, Զ.

Ֆրանսա, Է. Խուսիա, Լ. Իտալիա, Թ. Տանիմարգա, Ժ. Պելճիգա։

Վա՛յ այն ազգերուն որ այս մրցումներուն մէջ վերջինը ըլլալու բախտին անգամ չարժանացան։ Թող խորապէս ցաւին այն մարդիկ, որոնց նախնիքներուն դիւցազնական ուժը բոլոր աշխարհի կողմէ հռչակաւոր ըլլալով հանդերձ, այսօր իրենց գոյութենէն իսկ ոչ ոք լուր չունի։

Թարգմ. Յ. Ք.

ԱԷԼԻՄ ՍԵՐՐԻ

ՄԵՐ ՊԱՏԱՍԽԱՆԸ

Սէլիմ Սըրրի Պէյի վերագրեալ յօդուածը ուշի ուշով քանիցս կարդացինք, անշուշտ պէտք չունինք ըսելու թէ մէկ գաղափար միայն զմեղ մղեց այդ յօդուածը մեր ընթերցողներուն ներկայացնելու, ու այդ՝ իր պարունակած կարգ մը կարծիքներուն և միտքերուն համար։

Սթօքնումի Աղիմբիական խաղերուն մէջ թուրք ոստիկաններու բացակայութիւնը մեղի երբէք ցաւ չի պատճառեր, ընդհակառատին մեղի ցաւ կը պատճառէ Սէլիմ Սըրրի այն մտայնութիւնը՝ որով տակաւին ան կը ճգնի տարբերութիւն մը դնել Քրիստոնեայ Օսմանցին և թուրք Օսմանցին միջն, եթէ երբէք առաջինին Օսմանցիութիւնը կ'ընդունի։

Չի մտնանք ըսելու որ այդ յօդուածը գրուած է թուրք թերթի մը մէջ և ուղղուած՝ թուրք հասարակութեան։ հետեւաբար Սէլիմ Սըրրի իր խակական գոյնով ներկայացած է թէ մեր և թէ մանաւանդ թուրք հասարակութեան առջև, այսինքն չի խորհիր թէ իր յօդուածը կրնայ ոչ-

թուրք անհատներէ ալ կարդացուիլ ու ասոր Համար պէտք չի տեսնար այլեւս կրկնելու այն կեղծ ու այլեւս հինցած ֆօրմիւները որոնք իրենց չունեցած նշանակութիւնը կ'երեւի թէ այս անգամ բուլորպիլն կորսնցուցած են։

Կարճ խօսինք. երկու Հայեր իրենց ու հայ հասարակութեան մէկ մասին ծախսով մինչեւ Սթօքնում կ'երթան ոչ թէ իրը սոսկ Հայեր՝ այլ Օսմանցիներ, իրենց համազգեստներուն կուրծքին վրայ կը կրեն Օսմանեան Մահիկը, կը պայքարին Օսմանցիութիւնը Սթօքներու մէջ Եւրոպայի մէջ ճանչցնելու համար ու ապահովաբար ծափեր ալ կը խեն իրը Օսմանցի մարզիկներ, ու այս ամենէն վերջը Սէլիմ Սըրրի տակաւին լալ կը կեղծէ Սթօքնումի խաղերուն մէջ թուրքեր չի գտնուելուն համար ու յիշատակութիւնը անգամ շներ երկու Օսմանցիներուն, որոնք երկու Հայեր էին։

Այսքանը բաւակա՞ն չէ ի վեր հանելու այն հոգեբանութիւնը որ գ-ժարդաբար տակաւին կը տիրէ այս երկրին ամենէն

յառաջադէմ տարրը նկատուած անձերուն
մտայնութեանը մէջ :

Կամ այն է թէ այս երկիրը Թուրքե-
րունն է ու այս պարագային մենք՝ հայերս,
ինչպէս նաև բոլոր միւս ազգերը լոկ մահ-
մետական շրջանուս համար անոր մաս
չենք կազմեր, և կամ թէ, այս երկիրը
Օսմանեան կայսրութիւն կը կոչուի, որուն
մէջ ամէն անհատ, ամէն ազգ նոյն իրաւ-
ունքները և նոյն պարտաւորութիւնները
ունին :

Զի խաղանք բառերու հետ, հաւասա-
րութիւն, ազատութիւն և եղբայրութիւն
խօսքերը պարզ բառեր չեն, ատոնք գա-
ղափարներ են որոնք ազգեր կը կազմեն և
ազգերու ապագան կ'ապահովեն. եթէ այս
երկիրն մէջ ատոնք տարբեր նշանակութիւն
ունին և կը ծառայեն միայն մեր աշքերը
կապելու և մեզ խոստումներով օրօրելու
համար, ահա կը պատասխաննենք թէ
չենք ընդունիր այդ գաղափարները յատ-
կանչող բառերուն այլափոխուիլը և թէ
մանաւանդ քնանալ ալ չենք ուզեր, ո-
րովհետեւ ազգի մը համար քունը միշտ
աղետաբեր ըլլալու սահմանուած է:

Օսմանեան Հայրենիքը, որ Սէլիմ Սըր-
րիներու կարծած լոկ Թուրքերուն հայրե-
նիքը չէ, այսօր գոյութեան պայքար կը
մղէ. Հայն ալ իր կարգին կոչուած է զէն

ի ձեռին հայրենիքը պաշտպանելու, Օսման-
եան հայրենիքը :

Թերեւս շատ Հայեր ալ իյնան, բաղ-
մաթիւ օճախներ քանդուին. հազարաւոր
մանկիներ «հայր» աղաղակելու երկնային
հաճոյքէն զրկուին, բայց այս օրը հանդի-
սաւոր օր մ'է, ուր գործնականապէս կ'ա-
պացուցուի թէ այսօր մեր պարտականու-
թիւնը կատարելով վաղը իրաւունք պիտի
ունենանք բարձրակոչ մեր իրաւունքները,
պահանջելու և ոչ թէ խնդրելու կամ
մուրալու:

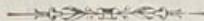
Մենք ալ կուլանք, բայց ոչ թէ Սէլիմ
Սըրրիներու յայտնած կարծիքներուն վը-
րայ, որոնք մեղի համար նորութիւններ
չեն, այլ կուլանք չգոյութեանը համար
այն բաներուն՝ որոնք կը կոչուին միու-
թիւն և ուժ. ուժ չունեցողին, իրաւունք
չեն տար. այս է մարդկային ու թերեւս
ալ Աստուածային օրէնքը :

Հայ երիտասարդութիւնը պէտք է զար-
գանայ, մանաւանդ ֆիզիքապէս մարզուի,
կարգապահութեան վարժուի ու իր
մէկ ժեսրը բաւական պիտի ըլլայ Հայաս-
տանը բարեկարգել տալու համար. այլա-
պէս մեր լացն ու կոծը, Պատրիարքին
թագրիները բանի մը օգուտ չունին. Օրի-
նակները հետուն մի փնտոէք :

ԽՄԲԱԳԻՐՈՒԹԻՒՆ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԸ

ՀԱՅ ԱԶԳԱՅԻՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐԻՆ ՆԵՐՈՒ



Վարժարաններու հիմնարկութեան նըրպատակը ճշգուած է, կրթել նորածիլ երիտասարդութիւնը ու ազգին ապագան պատրաստիլ: Այսինքան այս համամիտ ենք այս ճշմարտութեանց, սակայն ցաւալի է որ «կրթել» բառը մեր բառարաններուն մէջ, մեր գիտնական ուսուցչապետներուն ը. բ. ըլլանումն մէջ, տարրերի խմաստի մը վերածուած է: Մենք ուսմունք և կրթութիւն բառերը սովորաբար իրարու հետ կը չփոթենք, ուսեալը ոչ անպատճառ կը թեալ կ'ըլլայ, և ոչ ալ կրթեալը՝ անպայման ուսեալ, ուսմունքը ուրիշներ և երեն ներ կը սորվեցնէ, իսկ կրթութիւնը իր մէջ «ուսմունք» պարունակելէ զատ, նաև անոր կը միացնէ «մարդկային զանազան լաւկութիւններու զարգացումը»:

Անդիմեկի է թէ, մարդս ընկերային էակ մըն է, բարոյական աշխարհի մէջ գեր մը ունի կատարելիք: Սակայն գիտնալու է թէ բարոյականի վրայ կ'իշխէ մեր ֆիզիքական էութիւնը, եթէ կ'ուղեք պատուաբեր, բարոյական զաւակներ հասցնել, նախ անոնց առողջ ֆիզիքականը նկատի ունեցէք: Ապացուցուած է մեր ամէնուս կողմէ տեսնուած է թէ հիւանդիկախ երիտասարդներէն եթէ ոչ բոլոր, գէթ մեծ մասը անբարոյական է, ինչպէս ուրիշներու համար ճշդորէն կ'ըսնէք թէ անկի՞րը է: Հոս ստիպուած ենք կանգ առնել, և բացատրել բարոյականութեան բուն նշանալութիւնը: Անբարոյականութիւնը ընկերային պայմաններու անհնազանդութիւն կը նշանակէ, միայն սրիկան անբարոյական չէ,

շատ մը պատուաւոր կարծած մեր հոգեհաստրներն անբարոյականներ են, մեռած հոգիներ են:

Եւրոպական վարժարաններու մէջ, բարոյագիտութեան սահմաններուն մէջ է նաև մարմնամարզը, այսինքն մարմնի մարզանքը: Մարմին ըսելով մեր արտաքին ոսկրուաւ ու մնաւ պատեանը ըսել չենք ուղեկեր, այս մարզուս էութիւնը կազմով ամբողջութիւնը, մեր տեսակէտավ ուղեղը, և անկէ ծնունդ առն ող երկիվոնաւոր ջիղերն ալ անշուշտ մարմնոյն մաս կը կազմեն, զորս շատեր գեռ չեն գիտեր, մենք երբ, տղայոց համար մարմնամարզը օգտակար կը դանենք, «ճանպազճներու պէտք չունինք կը պուան, մարդուս ուղեղը, ջիղերը, եւրակները, մասնները զօրացնել արդեօք ոճիր մըն է: Ուղեղը կ'իշխէ մարդուս բուլոր գործունէութիւններուն վրայ, մեր բարոյականի միակ աղբիւրը այն է, մարմնամարզը ուղեղը կը մարզէ, ասոր ճանպաղութիւնը ուր է, ով է ճանպազը, մենք թէ անոնք՝ որ նք իրենց որդւոյն առողջ կրթութեան համար, քասասուն փարա աւելի չտալու համար, ճանպաղութիւնը խոյս ասպ կ'ու զեն. մարմնամարզին պարզեւած օգուաները շարենք.

1. Մաւոր զարգացնակ ընդունակ առողջ միտ.

2. Բարոյական առողջ նկարագիր.

3. Երջանիկ ու երկայն կեանի.

4. Աերունի կանոնաւոր բազմապակում.

5. Ազգային յառաջիւնութիւն:

Եւ ո՞ր Հայը այս բաներուն չի բաղձար։
Շուէտի և նորվէկիոյ բնակչութիւնը

երեսուն առ հարիւր—թերեւս աւելի—համեմատութեամբ մը բազմանալու վրայ է։
այս երկու ազգութիւններն ալ, որոնք ցաւալիօրէն պիտի կորսնցնէին իրենց գույութեան իրաւունքը Եւրոպական իրականութեան մէջէն, այսօր մարմնակրթանքի չնորհիւ, աշխարհիս լաւագոյն սերունդը իրենք կը պատրաստեն։ Շուէտացիք մասնաւանդ, մանչ թէ աղջիկ, բոլորն ալ մարմնամարզով կ'ըրազին, բոլոր վարժարաններու մէջ մարմնակրթանքը ստիպողական է։ Տեսնելու բան է կարմիրենս կայտա՛ռ Շուէտացի երկուն երիտասարդութիւնը։ մարդ վայրկեան մը կը նախանձի Շուէտացի ծնած չըլլարուն համար։

Մէնք Շուէտացիներու չափ ալ պէտք չունինք ազգային վերազարթման։ Փճանալու ենթարկուած ազգ մըն ենք, աչքերնիս չորս բանալու ենք, որովհետև թէ ներսէն և թէ դուրսէն արիւնաքամ որդեր մեզ կը կրծեն . . . :

Ուսումն. Խորհուրդին տուած ըլլալ կարծուած որոշումը երիտասարդներս խիստ կը հրճուեցնէ։ Մարմնակրթանքի ստիպողական մուտքը մեր վարժարաններէն ներս, ամենակինականն պայման մ'է, ուրիշն որշումը ծափանաբերի է, միայն թէ այս տարուընէ իսկ սկսելու է, որովհետև արդէն իսկ ուշ մնացած ենք։ Դասատու չկայ պիտի լսենք, ես ալ համամիտ եմ, մեր ուսուցիչներէն շատեր մասններ զօրացընելու սիրահարներ են։ Եւրոպական բուն մարմնակրթանքը «Զինուորական մարմնակրթանք» կը նախընտրէ, այսինքն կարդապահութեան, հնազանդութեան, իրարիութեան, պարկեշտութեան ուսուցումը՝ մարզական միջոցներով։ Այսօր մարմնամարզի դաս առնող ուսանողներէն

շատեր, չեն գիտեր որ ձեռքերնին շարժելով ի՞նչ օգուտ պիտի տեսնեն։

Մտադրուած նորակազմ Ընդհանուր Հայ Մարմնամարզական Միութիւնը նպատակ ունի, կարծեմ, զանազան վարժարաններու ուսուցիչներ պատրաստել, և դրամական փոխառնութեամբ մը, ուսուցիչներ յատկացնել զանազան վարժարաններու։ Ասիկա լաւագոյն կերպը կ'ըլլայ, եթէ իրականութիւն գտնէ։ Միայն թէ Հայ երիտասարդութիւնը դրական ապացոյց մը տալու, մարմնակրթանքի շարժում մը ստեղծելու համար, ձեռքէն եկած զոհողութիւնը ընելու է, այնպէս որ, առ այժմ ձրիօրէն մարմնամարզական դասեր տալու է զանազան վարժարաններու մէջ, տարեկան ընդհանուր մարզանքներու հասոյթը, կրնայ յատկացուիլ մէկ քանի արհեստով ուսուցիչներու յաւելուածական վճարման և կամ թէ լաւագոյն կ'ըլլայ, եթէ սոյն դրամով մարմնամարզիկներ զրկուին գաւառային կեղրններն, հո՞ն ալ հայ երիտասարդութեան մէջ մարմնամարզը տարածելու նպատակաւ։

Կոչ կ'ընեմ մարմնամարզական ակումբներու վարիչներուն, որպէս զի իրենց թազային վարժարաններուն մէջ ներմուծեն մարմնակրթանքի ուսուցումը։ Ուրախալի և օրինակելի է որ, «Արտաւզդ» Մարմն. ակումբը այսօր իր գիւղին վարժարանին յատկացուցած է մարմնամարզիկ մը, որ շաբաթը չորս անգամ, տղոց մարմնակրթանքներուն կը հսկէ։ Միւս ակումբներն ալ նոյնը կրնան ընել, մենք սերմը թողունք, քիչ ատենէն մեր զաւակները մարմնամարզին կինաւէտ արդիւնքներն վայելելով մեզ պիտի լիուլի օրհնեն։

Հայ ազգային վարժարաններու մէջ մարմնակրթական նորածիլ հոսանքին իրք քաջալերանք, ու յարգանք այն վեհ նը-

պակին՝ այսօր անձամբ պատրաստակամութիւն կը յայտնեմ գասաւանդելու մարմարզը որ և է ազգային վարժարանի մէջ, բացարձակապէս ձրի, նոյն ատեն կոչ կ'ուղղեմ մարմարզական աշխարհի գիտակից երիտասարդութեան, որ ինքն ալ փոքր զոհողութիւն մը ընելով, օգնէ ներկայ յօդուածիս ոգւոյն իրականացման:

«Դրամ չունինք, անոր համար մարմա-

մարզի դաս չենք կրնար ունենալ» կ'ըսեն. ահա մենք ձրիուն կուգանք. տեսնենք թէ ուրիշ ըսելիք ունի՞ն:

Նամակով եթէ հասցէիս դիմում ըլլուի, սիրով որոշեալ ժամ մը կը յատկացնեմ ոյն նպատակին: Կ'սպասեմ որ արձագանգը շուտով գայ:

Ոռակըթ Գոլէճ

ՌՈՒՄԵԼԻ ՀԻՍԱՐ

ՎԱՀՐԱՄ ՓԱՓԱԶԵԱՆ

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ^(*)

ՅՈՒ — ՅՈՒ

(Խաղացողնեղուն թիւը՝ 10էն 30)

Խաղացողնեղուն մէջ մէկ ձող ունին (մէկ մէդրի չափ նեղ փայտ): Մայրը, սոլորին ձողերը, երկու ձեռքով մէջտեղէն կը բռնէ և զլիխն վրային ետե կը նետէ. որուն ձողը որ ամենէն ետե ինկաւ, ան իրաւունք ունի ամենէն առաջ խաղալու, և իր ձողն ալ գետինը ամենէն առաջ կը դնէ: Յետոյ մայրը մնացած ձողերը կը նետէ և ամենէն հեռու ինկածը գետինը դրուած առաջին ձողէն մէկ ու կէս ոտք հեռու կը դնեն: Այսպէս, քանի մը առաջ կրկնուելով, բոլոր ձողերը իրարմէ մէկու կէս ոտք հեռաւորութեամբ գետինը իրարու զուգահեռական կը շարուին:

Խաղը առաջին ձողին տէրը կը սկսի. մէկ ոտքի վրայ, «յու—յու» ըսելով, առաջին ձողէն մինչև վերջին ձողին վրային դատկելով կ'անցնի, առանց ձողերուն դպչելու, և առանց միւս ոտքը գետինը

դնելու: Յետոյ, երեսը ձողերուն երկարութեան դարձնելով, քով քովի ձողերուն վրայէն կը ցատկէ: Եթէ այս բոլորը անթերի ընէ, այն ժամանակ իր ձողը կ'առնէ և խաղէն դուրս կ'ելէ, իսկ եթէ շուարի, իր ձողը կ'առնէ և ամենէն վերջը կը դնէ, սպասելով իր կարգին՝ խաղալու համար: Սյապէս բոլորը կը խաղան, բաց ի վերջին երկուքէն: Վերջնիթերը իր ձողը ընկերոջ ձողին մէջտեղը խաչածե կը դնէ. Ե անգամ շուրջը մէկ ոտքի վրայ կը ցատկէ, յետոյ Ե անգամ ալ մէկ անկիւնէն միւսը կը ցատկէ: Եթէ յաջողութեամբ վերջացընէ, ինքը կը հեռանայ, իսկ ձողերը գեալինը կը մնան. վերջնինը խաղալ կը սկսի, ճիշդ վերջնիթերին մնան, միայն իր ձողը ընկերոջ ձողին վրայ կը դնէ: Եթէ յաջողութեամբ վերջացնէ՝ պատիժէն կ'ապատի, իսկ եթէ ոչ՝ ընկերները անոր աչքերը կը կապին և ձեռքը ձող մը կուտան: Վերջնիթեր խաղացողը շալակը կ'ելէ: Ուրիշ մը գետինը ձող մը կը տնկէ և ծայրն ալ գլխարկ մը կ'անցունէ, և պատիժ կորողին աչքերը կապիլէ առաջ անգամ մը ցոյց

(*) Տես Մարմնամարզ Բ. տարի, թիւ 13, 14, 15, 18 և 19:

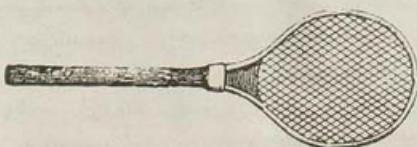
կուտայ: Պատժուղը վերջընթեր խաղացողը շալակը առած կոյր կոյր կը քալէ և երբ յաջողի ձեռքի ձողով գլխարկին զարնել և զայն վար ձգել, այն ատեն կ'ազատի:

ՏՈՒՇ-ՓՈՅՑ

(Խաղացողներուն թիւր՝ 2 հն 12)

Երկու խումբի կը բաժնուին: Գործիքներն են՝ երկայն փայտ մը (մէկ մեղրի չափ) և կարճ փայտ մը) 15 սանդիմ), որուն երկու ծայրերը սուր են. կարճը կը կոչուի տուշ ու երկայնը՝ փայտ:

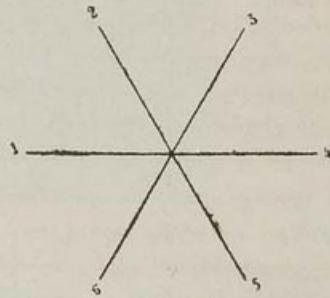
Գետինը պղտիկ փոս մը կը փորեն, որ բոյն կ'ըստի: Մէկ խումբը բոյնին մօտ կը կենայ, իսկ միւսը՝ հեռուն: Առաջին խումբէն ամէն մէկը տուշը երկու տեսակ կը նետէ, այսինքն առաջին երեք անգամը տուշը կը դնէ փայտին ծայրին և թուցնելով կը զարնէ. յետոյ ամէն անգամ փայտը բոյնին վրայ կը դնէ. իսկ հակառակորդները տուշը կը նետեն. եթէ տուշով փայտին զարկին, նետողը խաղէն կ'ելլէ (կը մեռնի), իսկ եթէ ոչ՝ նա երեք անգամ այդ ձեւով նետելէն յետոյ հիմա տուշը ձափի ձեռքով վեր կը նետէ և կ'աշխատի աջ ձեռքի փայտովը տուշին զարնել: Եթէ ոդէն բանեցին, նետողը խաղէն կ'ելլէ, եթէ տուշը գետինը ինկաւ, ինկած տեղէն փայտին կը նետեն: Եթէ փայտին զարնեն, նետողը խաղէն կ'ելլէ, եթէ չկրնար զարնել, իրմէ առջի ելողը (մեռնողը) կը ողջանայ, և իր կարգին կը խաղայ: Եթէ մէկ խումբին բոլոր խաղացողները խաղէն ելլին, յաղթուած կը սեպուին, և բոյնը ու տուշը միւս խումբին ձգելով խաղը կը շարունակեն:



ՓԵՏՐԱԿՈՒԽՆԴ

(Խաղացողներուն թիւր՝ 2 հն 7)

Փետրագունդը (volant) ընդհանրապէս երկու հոգիով կը խաղացուի, բայց կարելի է նաև երկուքէ աւելի հոգիով խաղալ: Այս պարագային խաղացողները շըր-



ջանակ մը կազմելով կը կենան, և մէկէ աւելի փետրագունդերով կը խաղան: Այսպէս թիւ 1ը 4 ին հետ (պատկերին վրայ) 2ը 5ին հետ, 3ը 6ին հետ առանձին կը խաղայ, իբր թէ առանձին ըլլային: Կամ թէ մէկ փետրագունդով մը կը խաղան, յաջորդաբար որոշեալ կարգով մը իրարունետելով, օրինարի համար 1ը 2ին, 2ը 3ին, 3ը 4ին, 4ը 5ին, 5 այլ 6ին նետելով:

Փետրագունդը, սունկէ կէս գունդ մընէ, որուն մէջ աղաւնի փետրալներ խոթուած են: Ամէն մէկ խաղացող ունի թաք (racketeette) յը, փետրագունդը նետելու համար:

Երկու խաղացողներ, իրարմէ 4-5 մեղք հեռաւորութեան վրայ կեցած, փետրագունդը իրարու կը դրկեն: Դժուարութիւնը անոր մէջ կը կայանայ որ փետրագունդը պէտք է ջանալ գետինը չձգելու:

Լաւ խաղալու համար, պէտք է ամէն խաղացող իր աեղը կենայ, առանց աջ ու ձախ վաղելու: Երբոր փետրագունդը գետին իյնայ, որուն սիսալով որ ինկաւ՝ ան մէկ կէտ (point) կը կորսնցնէ:

(Եարաւմակեյի) Հաւաքեց՝ ԱԿՈԲ ՔՐԻՍԵԱՆ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԳՐ ԳԱՀԵՐԵՒ ՄԷՋ

Մարմնամարգը, երկար ժամանակէ ի վեր անձանոթ մնացած էր հոս, Գահիրէի սուսաք երիտասարդութեան մէջ, ևս ալ իրեւ մօտէն տեղեակ անոնց հետ սերտ յարաբերութեան մէջ մանելով հասկցայ որ Փիզ զիքականով վերջին ծայր տկար են, հակա ռակ որ առոյգ պատանիներ կամ երիտասարդներ ըլլարու յաւակնութիւնը ունին տեսայ որ ընդհանուր առմամբ տժդոյն և տկարակազմ կազմուածքներ ունին :

Այս վիճակը քանի մը պատճառներու կը վերագրենք, առաջինը այն է որ, Հայկական վարժարաններու մէջ աշակերտը իր մանկութենէն չէ ըմբռնած մարմնամարզի օգտակարութիւնը կամ մարզանքի անհրաժեշտ պէտքը, որով տարիներ ետքը այդ մանուկը թուլակազմ երիտասարդ մը ըլլարով, կազմուածքը բոլորովին անյարմար կը դառնայ, ուէ քրօթի կամ մարզանքի մասնակցելու :

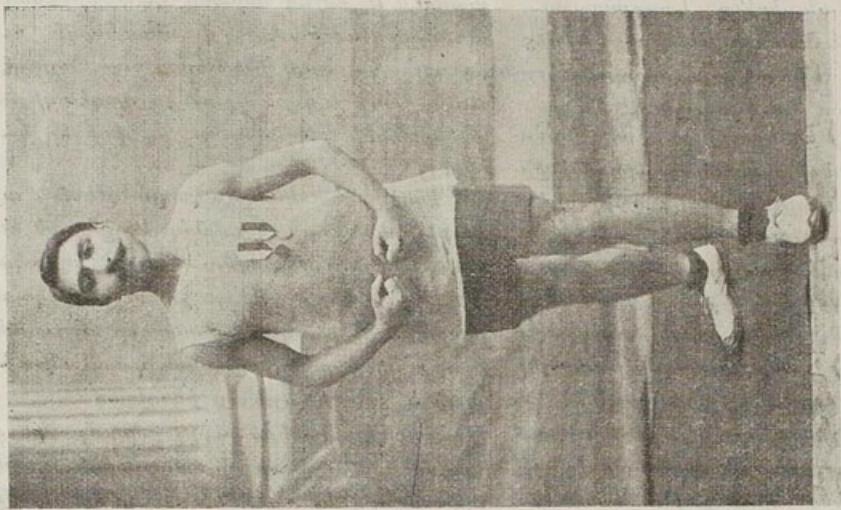
Մինչդեռ տեղական կամ կառավարական վարժարաններու մէջ ամենամեծ կարեւորութիւն կուտան մարզանքի, քրօթի, foot-ballի են. նոյնպէս տարին երկու ան գամ ալ մհճ concourցներ կ'ընեն ուր ներկայ կ'ըլլան Եգիպտական պաշտօնատարներ, ինչպէս նաև Սնգլիացի կարևոր անձնաւորութիւններ նոյն իւկ Անգլիական կառավարութեան Եգիպտոսի ներկայացուցիչը: Եւրոպական միւս վարժարաններն ալ նոյնպէս, անոնց հաւասար մարզանքը ընդհանուր ազգուցած են իրենց դպրոցներուն մէջ, և անոնք ալ կ'ունենան իրենց տարեկան սուսութիւնը շատ մեծ հանդիսաւորութեամբ:

Կանոնաւոր ակումբ մը որպէսզի մարմնամարզի սիրահար երիտասարդներ եռանդով մասնակցէին և համախմբուելով միահամուր կերպով իրար կազդուրէին:

Մինչդեռ օտարները, գրէթէ ամէն ազգունի մէկէ աւելի, ակումբներ որոնք չառյառացած են շատ կանոնասոր ծրագիրներու տակ, որոնք գրէթէ ամէն չարաժմ մրցումներ կը սարքեն և մենք՝ հայեր խեղճօրէն անոնց մրցումներուն ականատես կ'ըլլանք, առանց կարենալ վայելու նոյն հրահանգիչ մրցումները մեր մէջ :

Իւկ երրորդը և ամենակարեւորը Գահիրէի մէջ հայկական մարզարանի մը չփոյտութիւնն է, խաճախի ժաղովուրդ, ինչո՞ւ արդիօք չունենանք հայկական մարզարան մը. ան պէտք է ըլլայ երիտասարդի մը երկրորդ տունը. հո՞ն պէտք է պատանին վասնէ իւր պարապ ժամերը, այդ սիրուն յարկին տակ, որ արգելք պիտի հանդիսանայ բոլոր ապակունումներու և փոխանակ անոր Փիզիքականը ակտորացնելու, կամ անոր մաքուր միաքը պղոտորելու, ընդհակառակը, զայն պիտի առաջնորդէ գէպի կազդուրիչ զրոսանքներ, զարգացնելով նաև տնոր կուրծքը, մկանները եւայլն. հետեւաբար եթէ մարզարան մը ունենանք, տեղոյս հայութիւնը, ի մասնաւորի հայ երիտասարդութիւնը փոխանակ սրճարանները կամ այլուր պտտելու, հոն պիտի համախմբուի իր ազատ և կազդուրիչ զբոսանքին յագուրդ տալու :

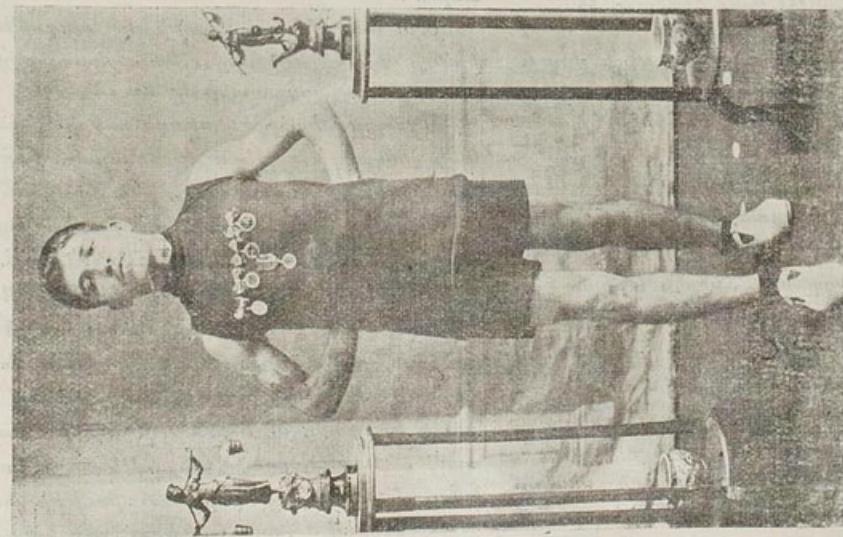
Գահիրէի մէջ 40է աւելի տեղական կամ եւրոպական ազգերու յատուկ մարզարաններ կան, որոնք այնքան հիանալիօ-



Պ. Ա. ՏԵՐԵՆԴԻՆ ՅԱ ՎԱՐ

Ա մաքատական գույնի պահի մասին պարագաների մասին կազմակերպության կողմէն լուսադրության վե

կազմակերպության կողմէն լուսադրության վե



Պ. Ա. ՏԵՐԵՆԴԻՆ ՅԱ ՎԱՐ

Ա մաքատական գույնի պահի մասին պարագաների մասին կազմակերպության կողմէն լուսադրության վե

կազմակերպության կողմէն լուսադրության վե

րէն հրապուրիչ են իրենց կարգապահութեամբ և կանոնաւորութեամբ . ասոնց կարգէն է նաև Յունական մարզարանը որ Գահիրէի Յունաց Պատրիարքին և Հիւլատոսին հոգածութեան տակ է , և ինչո՞ւ չի գովենք Յոյները՝ որոնց մարզարանին նախագահութիւնը Եկեղեցւոյ բարձր հոգեւոր հովիւ մը և տէրութեան մը հիւլատոսը կը ստանցնեն իրենց հովանաւորութեան տակ առնել :

Ես ալ իբրև մարմնամարզի սիրահար , առիթք ունեցայ քանի մը անգամ այցելել այդ մարզարանները , և հոն մարզուղներուն մէջ տեսայ շատ մը Հայ երիտասարդներ , որոնք հայկական մարզարան մը չի գտնելով ստիփեալ ինքզինքնին նետած են օտար քիւպներու մէջ . և ինչո՞ւ արդեօք Եղիպտոսը , որ ամենամեծ բարերարները ունեցաւ և ուր չեն պակիր այնքան վեհանձն ազգայիններ , ինչո՞ւ արդեօք նկատի չ'առներ այս ամենակարեւոր կէտը և կը թողու որ իր հարազատ զաւակները ստիպուին օտարներու գիրկին մէջ նետուիլ :

Բայց ուրախ եմ ըսելու թէ այս տարի ընդհանուր բարեկիոխում մը եղաւ և մարմնամարզի անհրաժեշտ պէտքը մասսամբ մը գոհացում տալ սկսաւ Գահիրէի երիտասարդութեան :

Առաջին անգամ ազգային վարժարաններուն մէջ մարզանքի կանոնաւոր դասախոսութիւններ հաստատուեցաւ , նորիներ յարգելի նորընտիր Տնօրէն Մինաս էֆ . Նայեանի որ դպրոցական ծրագրին մէջ մարմնամարզի կարեւորութիւնը չեշտելով մարզանք հաստատեց դպրոցին մէջ , նոյնպէս Գալստեան Մարզասիրաց ընկերութեան անունով ակումբ մըն ալ կազմել տուաւ , որոնք վերջերս առաջին անգամ ըլլալով գեղեցիկ մարմնամարզական դաշտահանդէս մըն ալ սարքեցին որ դեռ առաջին հանդէսը ըլլալով հանդերձ շատ

փայլուն և յաջող կերպով կատարուեցաւ , առաջնորդութեամբ մարմնամարզի ուսուցիչ՝ Պ. Հայկ Նալճեանի որ նոյնպէս ամէն չանք ի գործ դրած էր որպէս զի աշակերտները կարենան յաջող փորձեր կատարել :

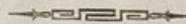
Գալով ակումբներու կազմութեան , այս տարի երկու նոր ակումբներ կազմուած են . առաջին անգամ կազմուեցաւ «Հայկական ֆութազոլի Տօրք Քիւպ» անունով ակումբ մը որ ունի 20—25 կանոնաւոր անդամներ որոնք կը մարզուին մասնաւորապէս ֆութազոլի և սրօրի այլեւայլ խաղերով :

Նոյնպէս մօտերս ուրիշ ակումբ մըն ալ կազմուեցաւ քանի մը մարմնամարզասէր երիտասարդներու նախաձեռնութեամբ «Հայկական մարմնամարզական ակումբ» անունով , որ նոյնպէս ունի 15—20ի չափ անդամներ և յուսով ենք որ ամէնքն ալ մարզանքի սիրահար և եռանդուն երիտասարդներ ըլլալով ժրաշանօրէն կ'աշխատին ճոխ և կանոնաւոր ակումբ մը հաստատելու :

Ես ակումբները քանի մը անգամներ իրենք իրենց մէջ մրցումներ կատարեցին բայց առանց նպատակի մը ծառայելու :

Այսպէս , Գահիրէն ալ այս տարի բաւական յառաջդիմութիւն մը ունեցաւ մարմնամարզի մէջ , բայց աւազ , բան մը միայն կը պակի մեր լիառատ յոյսերը իրականացընելու , այն է ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱՐԴԱՐԱԿԱՆԻ ՄԸ ԱՆՀՐԱՖԵՇՏ ՀԱՍՏԱՑՈՒԹԻՒՆՆԵՐ , և ահա այն ժամանակ է որ ընդհանուր երիտասարդութիւն մը միահամուռ կերպով հոն պիտի խուժէ , և վատահ եմ որ ամէն երիտասարդ եռանդով պիտի փարի անոր , և այսպէսով Հայութեան անունը անգամ մըն ալ պիտի փառաւորուի իր յաղթանակներով . Փարաւոններու այս հեռաւոր աշխարհին մէջ : Գահիրէ

ՃՈՒՃԿԱԼՈՒԹԻՒՆ



Ժուժկալութիւնը՝ թէպէտ այնքան յարդուած՝ միշտ աննկատ թողւաւած է ուտեւթիքի մասին մասնաւորապէս։ Ոմանք ժուժկալութիւնը միսալ հասկցած են՝ կարծելով թէ այդ կ'պատուիրէ համեմատաբար քիչ ուտել, մինչ իրողութիւնը ցոյց կուտայ թէ բան ժուժկալութիւնը՝ խիստ սակաւակերութիւն մըն է։

Ժուժկալութիւնը օրէնք է վանքերու մէջ՝ ուր պահքի օրերուն, նախաճաշն յանախ շերտ մը հաց ու քանի մը հատ ձիթապտուղ է։ Սակայն որպէս զի չմեղադրենք վանականները այս տեսակ ծայրայեղութեան մը համար՝ անմիջապէս ըսենք թէ գիտութիւնը փորձով հաստատած է սակաւակերութեան օգուտները։ Այսպէս՝ Էտիսըն գիտնականը որ իր վաթուննինք տարեկանին օրական մինչև տամսեհնդ ժամ կաշխատի՝ օրը երեք ճաշ կուտէ որոնց ամէն մէկին քանակը չանցներ 115 կրամը, և միայն չորս ժամ կը քնանայ։

Սակայն ուտեստի քանակը չէ որ նկատել պիտի արժէր, այլ ուտելու կերպը։ Մարդիկ առ հասարակ շիտակ չեն ուտեր. փոխանակ ամէն մէկ պատառը խնամով ծամելու ուր զայն լորձունքով շաղկելու՝ կուլ կուտան պատառը եղածին պէս։

Մտամոքսը սակայն, չախորժիր այդ օրինակ խաղերէ. նա կ'ճգնի և կ'յոգնի մարսելու այդ պատառը՝ բայց անյաջող ուխոնջած՝ հաղիւ կրնայ մաս մը մնունդ առնել անկէ, մինչ մեծ մասը կանցնի կ'երթայ ի կորուստ։ Կիսատ ծամողութեանց արդիւնք են մարդկային հիւանդութեանց մեծագոյն մասը։

Եթէ քիչ ուտենք ու լաւ ծամենք

շատակերէն աւելի մնունդ կառնենք և մեր ներքին գործարանները աւելի զիւրաւ ու արագ կաւարտեն իրենց աշխատութիւնը ու չեն ծանրացներ մեր զլուխը ու ծուլացըներ մեր անդամները։ Հետեւաբար կրնանք աւելի երկար աշխատի։ Ո՛վ որ ցհաւատար ասոր ճշմարտութեան՝ թող փորձէ օրական երկու ճաշ միայն ընել. նախաճաշ և ընթրիք, առանց սակայն ասոնց քանակը աւելցնելու, և թող բոլորովին չնջէ ցերեկի ճաշը։ Արդիւնքը անսակընկալ մը պիտի ըլլայ։ Եւ եթէ ընթրիքն ալ թեթև ըլլայ՝ իր կերածը մարսած պիտի ըլլայ անկողին մտած ատեն ու անմիջապէս պիտի քնանայ։ Կարծ ու խոր քուն մը, և ահա պայծառ ու աշխոյժ կենէ անկողնէն, պատառ մը հաց կուտէ և կ'երթայ գործին։

Պարզ ուտել, քիչ ուտել, լաւ ծամել ու քիչ քնանալ. այդ ուղղութեամբ ընթանալով էտիսըն կրցած է ամբողջ երեսուն հինգ տարի օրական քսան ժամ աշխատի, ու հիմայ է միայն որ տասն և հինգ ժամի փոխած է։ Ու խորհիլ թէ որքան օգտակար եղած է այդ մարդը բոլոր աշխարհին։

Մարդիկ առ հասարակ կ'ապրին ու իրենց օրերն ընդվայր կ'անցնեն։ Որքան աւելի արդիւնաշատ պիտի ըլլայ մեր կեանքը՝ եթէ գիտական առողջ սկզբունքներով վարենք զայն, առանց ազդուելու ուրիշներու ըսածէն կամ օրինակէն, կամ չարաշար խաթարելով մեր մարմինը՝ որուն արդիւնքը եղած է մարդկային կեանքի կարճեցումը 150 էն մինչեւ 60 տարի։

Զարաւ
(Ամերիկա)

Տ. Ե. ՍիրԱՄԱՐԴ

ԴԵՊԻ ԳԱԼԻԱՆ

Ահա և երրորդ տարեշրջանը կը մօտենայ Մարմնամարզի և տակաւնին կան գաւառական կարեւոր կեղրոններ որոնք թերեւս անունն իսկ չեն լսած այս հանդէսին, լսած իսկ լինին, անտարբեր են հասկնալու նրա ուղղութիւնը, կարծելով թէ նա ալ իր ուունկ բունած է մի քանի ամիս ետք անյախանալու համար, ինչպէս վերջին 5 տարիի ընթացքին՝ շատեր մեր թերթերէն ու հանդէսներէն, և ժողովուրդը՝ մանաւանդ գաւառացին մեղադրելի չէ իր այդ ըմբռունումն մէջ, որովհետև շատ խարուած ու տուժած է սկիզբէն ի վեր, չտեսներով տեւական մի գործ գրական—հասարակական ձեռնարկներու մէջ :

Պորայ ժողովուրդը տուժելու բան մը չունի նիւթապէս ու բարոյապէս, որովհետև կեղրոնի մէջ գտնուելով պարբերաբար հրապարակէն կրնայ հոյթայինել իր կարիքները աժան կերպով, և աւելի ճիշդը խօսելով, Պոլսահայ երիտասարդութիւնը մեզկ և թոյ՝ ինկած փանթէզի և զեղիսութեան ետեւէ — բացառութիւնները որոնք փոքրամանութիւն կը կազմեն՝ յարգելի են — աւելի կարեւորութիւն կուտայ իր փողկապի գնդասեղին, քան գրական — հասարակական խնդիրներու, բոլորովին օգային հոսանքէ տարուած կը քշուին կերթան :

Սյո, չենք ուրանար վերջերս առաջ եկած ոգեւորութիւնը մարմնամարզական ակումբներ և միութիւններ կազմելու մասին ուրախալի և գովելի է շիտակը, բայց կրնանի թէ չը դատապարտուէր օր մը անյարատեւութեան ու անհամերաշխութեան

անդունդը դլաորուելու, ինչպէս եղած են շատ մը ձեռնարդէներ մեր մէջ :

Դիցուք թէ ամբողջ Պոլսի համակիր ըլլալով յարատեւէ իսկ սոյն օգտաշատ գործին մէջ, գարծեալ ընդհանուր ազգային տեսակէտով օգտակարութիւն մը չունենար մինչեւ որ գաւառը չազդուի ու ձեռնարկէ գործի, և արդէն բնական ու միջավայրի տեսակէտով գաւառը աւելի յարմարութիւններ ունի բացովեայ հանդէսներ և սրօններ սարքեր մէջ և աւելի պէտք ունի, որովհետև ընդհանրապէս բժիշկի անբաւականութեան և առողջապահական պայմաններու տգիտութեան երեսէն յաճախ ամենափոքր հիւանդութիւններ մեծ համեմատութիւններ կ'առնեն ու դժբազգութիւններու պատճառ կը դառնան որոնց աւաշքը առնել խիստ գիւրին կ'ըլլար, և թէ որոշ չափով աւողջապահական կանոններու տեղեակ ըլլային և կամ մարմնամարզական ակումբներ հասաւատուելով լսարաններու միջոցաւ առողջապահական գիտելիքներով լուսարանէին ժողովուրդը և դաշտային ու իեռնային պայուններ կազմակերպելով — որը խիստ գիւրամատչելի պայմաններով կարելի է ձեռք բերել — գոնէ մանր մունք հիւանդութիւններու առաջքը առնել կարելի ըլլար :

Աւսափ փոխանակ հոգ, Պոլսի գրասեղաններու առջեւ նստած թերթերու էջերէն ժողովուրդին պատգամներ որոսաւու ու ողբեր կարգալու, մի քիչ շարժելով գէպի գաւառ ճամբայ ելլերու են մեր Ազն. բժիշկները ու մտաւորական երիտասարդները, ասավ ոչ թէ միայն հա-

սարակ ժողովուրդը կ'օգտուի՝ այլև իրենք գործնական կերպով կ'ուսումնասիրեն ժողովուրդը և իր բարքերը, որուն վրայ շատեր մեր զարգացած դասակարգէն շատ վերի վերոյ գաղափար մ'ունին:

Արդ, պիտի խնդրէի որ յառաջիկայ մարմնամարզական համաժողովին մէջ նրկափառ առնուէր մասնաւորապէս գաւառը և յանձնախումբեր կազմուէր երթալ քարոզելու մարմնակրթութեան և առողջապահութեան կրօնքը՝ տոհմին կենսունակ ու քաղաքակրթութեան կեղրոններէն

հեռու ու միջոյներու դիւրութիւններէն զուրկ մնացած Հայ մեծամասնութեան մէջ:

Վերոպրեալ տողերը Պ. Շաւարչ Քրիստոնի ուշադրութեանը կը յանձնեմ. եթէ բարեացակամութիւն եւ մի քիչ զօրաւոր կամք ըլլայ բաւական գգալի արդիւնքներ կրնայ ձեռք բերուիլ և այն ատեն «Մարմնամարզ»ը հանուր հայ երիտասարդութեան ուղեցոյցը դառնալով ամենամեծ յեղաշըրջումը առաջ կուգայ Ազգային-Փիզիգական աեսակէտով. ուրեմն գէպի գաւառ:

Քիորանիա

ԿԱՅՈ ՈՒԵԱԳԼԵԱՆ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԸ և ՄԱՐՍՈՂՈՒԹԻՒՆԸ

ՀՅՈՒՅՆ

Ենթայի հարուստ ընտանիքներէն միոյն կողմէ ճաշի հրաւիրուած էի. երբ ճաշի ժամը համաւ, սեղանաստուն առաջնորդուեցայ որ շատ շուայէ այլ ախտժամբեր կերպի կահարանորւած էր. պատերուն վրայ կային գեղեցիկ քանդակներ և պատկերներ, բայց այս իրուրէն աւելի, ու շաղրութիւնս գիրաւեց պատէն կախուած Sandowի քառուուէ մարմնամարզական գործիքներէն մին, ինչպահանքար պատշաճութեան դէմ համարեցի քաղաքավարօրէն նկատել տալը թէ մարզանք ընելիք տեղը ճաշարանը չէ. թերեւս, խորհեցայ, գործիքը հոս կը պահեն, ու մարզանքի ատեն յարմար տեղ մը տանելով հոն կը կատարեն իրենց մարզանք, ասկէ զատ, միտքէս անցաւնակ սա ենթադրութիւնը թէ տան սպասաւորը կրնար մարզանքի սիրահար մը ըլլալ ու իր մարզանքները սեղանաստուն մէջ կատարել, քանի որ փառք Ասաւուց, ունինք էֆէնտիներ, որոնց ծառաները Մարմնինքի բաշխութիւններ, որոնց ծառաները Մարմնակի մարզանքի ալ համարացի բաժանորդ և մարզանքի ալ հա-

մակիք են և իրենք՝ ոչ մին ու ոչ ոչ միւսը. բայց խնդիրը ենթադրութիւններով լաւծուեիք հարցնեցն չէր, հետեւաբար որժշեցի այդ մասին բացարձակ կերպով լուսաթիւնն պահել ու տեսնել թէ թէնչ պիտի պատահէր:

Ճաշի ատեն, խօսակցութեան մէկ մասը գարձաւ նաև մարզանքի մասին, և հիւրենկաս յայտնեց թէ ինք և իր ընտանիքը մարզանքի ջերմ համակիք են (Մարմնամարզ չեն կարգար), և թէ բժիշկին հրանանգին վրայ չորս տարիէ ի վեր մարզանք կը կատարեն. պատէն կախուած գործիքով եւլն, եւլն:

Ինձի համար խնդիրը լուսաբանուած էր. այսինքն ծառան չէր մարզանք կատարողը, այլ տան տէրը իր ընտանեօքը, բայց կը մնար գիտնալ թէ այդ պարագային գործիքը փոխանակ վերը սրահին մէկ անկիւնը կախելու ինչո՞ւ ճաշարահին մէջ գետեղած էլն:

Ճաշը լրացաւ, սուրճերնիս առինք ու ես ականատես եղայ տեսարանի մը՝ որուն նմանը չեմ կարծեր որ ձենէ ո եւ է մէկը տեսած ըլլայ: Ընտանիքին հայրը, որ համակրելի ծերունի մըն է, ուրքի եղաւ, գործիքը ձեռք առաւ և սկսաւ զանազան շարժումներ կատարել, մասնաւորապէս մէջքի և փորի, յետոյ տան տիկինը, յետոյ օրիորդը և վերջապէս տան տասններկու տարեկան մանջը իրենց կարգին մօտաւորապէս նոյն փորձերը կատարեցին:

Զիս ալ հրաւիրեցին նոյնը ընելու. բնականաբար մերժեցի, ուսի ցաւ մը պատրուակելով. ընտանիքին հայրը, գոհունակ երեւոյթ մը առնելով ըսաւ թէ ճաշերէն վերջ է որ մարզանքը մարսողական է, և իրենք գիշեր ցորեկ իրենց բժիշկին արեւշատութիւնը աղօթք կ'ընեն, իրենց այդպիսի թանկապին միջոց մը ցոյց տուած ըլլալուն համար: Առանց հարցումիս նպատակը յալտանելու, բժիշկին անունը հարցուցի, և որքան մեծ եղաւ զարմանքս, երբ իրը պատասխան լսեցի անունը բժիշկի մը՝ որ լաւ համբաւ կը վայելէր:

* *

Ամէն բժիշկ բնականաբար գիտէ թէ ի՞նչ է մարզանքը և մանաւանդ ի՞նչ է մարսողութիւնը, ու երբեք մտքէս կասկած մը իսկ չանցաւ թէ խնդոյ առարկայ բժիշկը կրնայ այդ ընտանիքին ըսած ըլլալ թէ մարզանք պէտք է կատարել ճաշերէն անմիջապէս վերջը, բայց ինձի զարմանալի երեւցածը սա է թէ երբ ո և է բժիշկ մը մարզանք և ևայն կը յանձնաբարէ ընտանիքի մը կամ ստակ անհատի մը, ինչո՞ւ անրաժետ եղող

բոլոր առողջապահական հրահանգներն ալ միասին չի տար. ամէն մարդէ աւելի մեր բժիշկները պարտին տեղեակը ըլլալ մեր հասարակութեան բոլոր խաւերուն մէջ առհասարակ տիրող տգիտութեան. անժնց համար, ըլլան հարուստ կամ աղքատ անցեալ դարերու «վարդապետ է ասաց»ի պարբերութիւնը վերածուած է «բժիշկն ասաց»ի պարբերութեան, ու մեր բժիշկները այս բանը գիտնալով, պարտաւոր են քիչ մը աւելի խղճահարսութիւն դնել իրենց բացատրութիւներուն մէջ ու բոլոր պատուէրները իրենց պարզագոյն ձեւին տակ, նոյն իսկ եթէ պէտք է, փոքր օրինակներով ալ աւելի հասկնալի դարձնել:

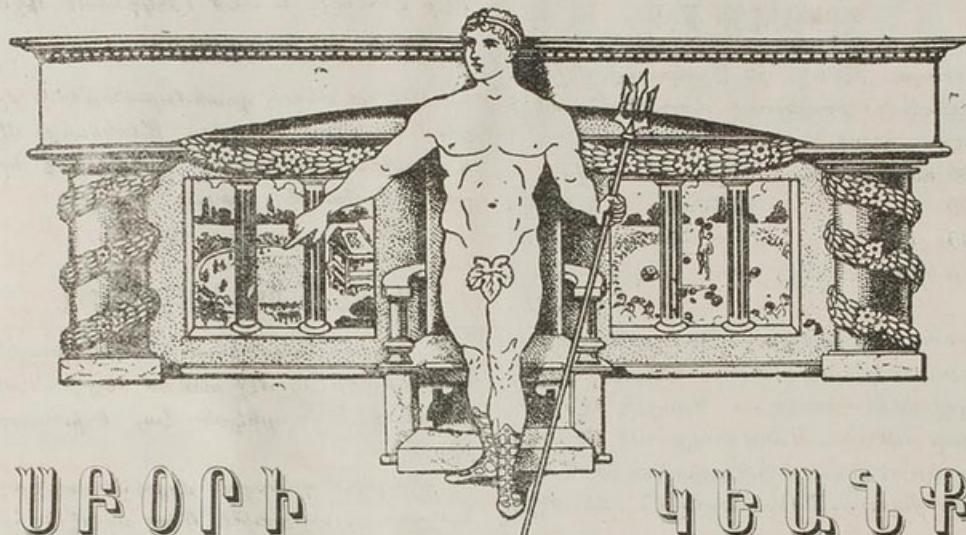
Այս պարագան միայն իմ տեսածս է. թերեւս գտնուին անանկներ ալ, որոնք բժշկական գէշ ըմբանուած հրահանգներու գործադրութեամբ աւելի ծանր սխալներ գործեն:

Բժիշկները տգէտներ չեն, միայն թէ նկատի ունենալու են թէ այն հասարաթիւնը, որուն մէջ կը գործեն, ո՛ր աստիճանի զարգացած է տրուած հրահանգներուն խորհրդածութեամբ հետեւելու:

Ու ի՞նչ վստահութիւն ունինք թէ Մարմնամարզի անցեալ թուին խմբագրականին նիւթ կազմող Գում Գաբուի խեղճ Թաղական Խորհուրդը բժշկական պատուէրի մը գէշ հասկացողութեամբ զոհ երթալով չէ ըրած իր այնքան ապուշ խօսքը թէ «աղյատները մարզանի պէտք յունին, որովհետեւ կանոնաւոր յութելուն համար, մարտուրիւն չեն կատարել:

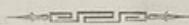
Բնեաւ

Օ. Գ.



ՍԲՈՐԻ ԿԵԱՆՔ

ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ ԲՐԱԿԱՅԻ ՄԵԶ



Բրակայի մէջ տեղի ունեցաւ հետեւ հալ մրցումները .

400 եարտա վազf.—Ա. էրբլկաստ (Անգլ.) ,
Բ. Սթէուրդ (Աւստրիացի) , Գ. ձիօնկօ (Իտալ.) 9. 8 երկլ.

400 մէդր վազf.—Ա. էրբմառտ (Անգլ.) ,
10. 6 երկլ.

Քառորդ մղոն վազf.—Ա. ձիօնկօ (Իտալացի) , Բ. Կրէկոռ (Գերման.) 52. 2 երկլ.
վայրկեան

Կէս մղոն վազf.—Ա. Մոռֆէյ (Անգլ.) ,
Բ. Սլավա (Գեր.) 2 վայրկ. 10 երկլ.

Մէկ մղոն վազf.—Ա. Մոռֆէյ (Անգլ.) ,
Բ. Քէյնէ (Գեր.) 4 վայր. 47. 6 երկլ.

220 մէդր վազf.—Ա. էրբէլկաստ (Անգ.) ,
Բ. ձիօնկօ , Գ. Սթէուրդ (Աւստրիացի) ,
22. 6 երկլ.

5000 մէդր վազf.—Ա. էյուէս (Անգլ.)
լիացի)

Բ. Մոռֆէյ (Անգլ.) 16 վայրկ. 26. 4 երկլ.
վայրկեան .

4000 մէդր յակել.—Ա. Բէթա (Հունգ.)
4 վայրկ. 34. 8 երկլ.

Բարձրութիւն յասկել.—Ա. Գիուք (Գերմ.)
1. 65 մէթր
Հեռաւորութիւն յասկել.—Ա. Կոփկոն
(Գերմ.) 6. 01 մէթր

Սկաւառակ նետել.—Ա. Սլդ (Գերման.)
41.03 մէթր

Ցողով բարձր յասկել.—Ա. Ելուսաք (Գեր.)
3. 30 մէթր

Նիզակ նետել.—Ա. Հօրիսէք (Գերման.)
46. 91 մէթր

**ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ
ՄՈՍԿՈՎՅԱՅԻ ՄԵՋ**

Սեպտ. 29 և 30ին Մօսկուայի մէջ Ռ-
դիմրիական խաղերու մրցում մը տեղի
ունեցաւ հետեւեալ արդիւնքներով .

400 մեդր վազf.— Վէշքէ 12 երկվ .
400 » » Կաեվսկի 56,4 երկվ .
4500 » » » 4 վայր. 35,2 ե .
440 մեր արգելի վրայ վազf.— Շուլժ
17,2 ե .

Քարարութիւն ցատկել .— Ռումանօֆ 1,55 մ .
Հեռաւորութիւն ցատկել .— Վէշքէ 6,14 մ .
Ցողով բարձր ցատկել .— Պաաչ 3 մէթր
Երկար նետել .— Կամբդառք 10, 49 մէթր
Սկաւառակ նետել .— Նէքլորահօվ 33, 38 մ .
Նիզակ նետել .— Շփեռառէվիչ 47, 34 մէթր

ՖՈՒԴ-ՊՈԼ

Հոկտ . 6ին Քօբենհավի մէջ ֆուդ-պօլի
մրցում մը տեղի ունեցաւ Գերմանիոյ և
Տանիմարքայի Էմիլի . որ վերջնը մէկի
դէմ 3 կօլով յաղթական ելաւ :

Հոկտ . 6ին ֆուդ պօլի մրցում մը տեղի
ունեցաւ Վիեննա և Պետցին քաղաքներուն
միջն . առաջնը երկու կօլով յաղթական
ելաւ :

**ՆԻԶԱԿ ՆԵՏԵԼՈՒ
ԱՇԽԱՐՀԻ ՆՈՐ ՏԵՇԲՈՒԾ**

Ցայտանի Շուէտացի Լէմմինկ , մէջտեղէն
բանուած ձեւով , 62, 32 մէթր նետեց .
հին աշխարհի տէքուը կը պատկանէր 61
մէթրով ֆինլանտացի Սարիսթօխն :

ԿՄԲԱՄԱՐՁ

Դեկտ . 26ին Աւստրալիոյ մէջ կովա-

մարտի մրցում մը տեղի պիտի ունենայ
ձէք ձօհնաբնի և Սամ Լօնկֆուտի միջեւ :

ԳՈՏԵՄԱՐՁ

102 օր տեւող գոտեմարտութեան մըր-
ցում մը տեղի ունեցաւ Մօսկուայի մէջ ,
և առաջին հանդիսացաւ Վաշինգտոն երկ-
րորդ՝ Ռումանօֆ , երրորդ՝ Շբուլ :

ԱՌԱՋՆԱԿԱՐԳ ՀԱՅԿԱԶՈՂ ՄԸ

Պ . Անտոն Յովանէփեան , որուն պատկերը
տարբեր էջի մը մէջ տուած ենք , Գահի-
րէարնակ 17 տարեկան Հայ երիտասարդ
մըն է :

Վաղերու զանազան մրցումներու մաս-
նակցած է , ու գրեթէ միշտ առաջին հան-
դիսացած է օտար մրցորդներու մէջէն :
Անտարտկոյս մեղի՝ Հայերուս համար
միծ պատիւ մ'է օտար երկրի մը մէջ այդ-
պիսի ուժ մը ունենանիս որուն վերջին
կատարած մրցումը յաջորդ թուով պիտի
հաղորդենք :

ՄԵՐ ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

Թերթիս Վարչութիւնը նկատի ունենալով
որ ներկայիս գրաշարներու սակաւառութեան
պատճառաւ չէ կարելի օրը օրին թերթը
հրապարակ հանել , ուստի հարկ կը տես-
նենք յայտարարել թէ Մարմնաւարզի Բ .
Մջանը լրացնող յաջորդ չորս թիւերուն տեղ .
երկու միացեալ թիւեր հրապարակ հանել
նոյ . և Դեկտ . ամիսներու մէջ : Զեռքէ
պիտի ծախուի հատը 2 դահեկանի :

ՎԱՐՉՈՒԹԻԹԻՒՆ

ՄՏԻԿ ԸՐԵՔ

Մարմնաւարզի Երկրորդ Տարեշրջանը ի մօտայ կը լրանայ , բայց մեր ընթերցողներէն թերիւս շատ քիչերը միայն տեղեակ են այն ճիգերուն՝ զօրս երկու տարիէ ի վեր պարտաւորուած ենք ի զործ դնել , թերթը կանգուն պահերու համար :

Ասիկու ըսերու ձեւ մը չէ , ինչպէս մննէ առաջ շատեր ըսած են ու ապահովաբար մննէ ետքը ուրիշ շատեր ալ պիտի կը լինեն , այլ պարզ իրականութիւնը՝ սկսած է այլեւս մեր ուժերուն վրայ ճնշել ու զիտենք թէ ամէն ուժ վերջ ի վերջոյ կ'սպառի :

Բայց ի՞նչ է մեր պահանջը . քիչ մը աւելի եռանդ մեր ընթերցողներէն Մարմնի ընդարձակ յրջանակի մը մէջ տարածերու համար և մանաւանդ մեր ուն փութեսաւութիւն՝ զանձուած բաժանորդազիները մեզ ուղարկերու և ամ առաջ զանձնք զանձերու :

Մեր կորմէ այսքան պարզ պահանջ մը կը կարծենք թէ մեր համակիրներէն հաճոյցով պիտի ընդունուի , ու այս՝ միշտ ի նպաստ թերթին հետզհետէ աւելի փայտուն կերպով հրապարակ ենելուն :

ՄԱՐՄՆԱԿՄԱՐԴԻ ՄԱՍՆԱԿՈՐ ԳՈՅԵԲ

Տրամադրելի ժամանակ ունենալով . պատրաստ եմ այցելութեամբ մարմնամարզի մամաւոր զատեր տալ փափաքովաց , որոնք ամէն կերպով պիտի ապահովութիւններուն մասին :

ԾՈՒՅՈՒՇ ԿՐԵԱԿԱՆԱ

ՆԱՐԱԽԹԻԿՆԵԲ

«Եփրատ Գործակարութիւնը ընթերցող հասարակութիւնը երկար և ձանձրացուցիչ վէսերէ ազատերու համար , վերջերս սկսու հրապարակել Ամերիկայի հռչակաւոր զազանի ուստիկաններուն , Ներք Քարթըրի և Նաթ Փինքերթնի արկածալից դէսպերը , որոնք մինչեւ հիմա աշխարհին ամէն լիզուններուն թարգմանուած և սպառելով կրկին տափագրութեան արժանացած են : Այս անգամ ամէն շարթու մէյ մէկ հասոր լոյս կը տեսնէ , թարգմանութեամբ ծանօթ զբագէտ Տիար և Օտեանի , որ ծանօթ է իբր միակ թարգմանից իբ սահուն գուարթ ոնով և ճաշակաւոր աշխարհաբարով :

Եւրաքանչիւր հասորի զինն է 2 զրուշ , որոնք իրարմէ անկախ պատմութիւններ կը պարունակին :

Հասցէ

ԵՓՐԱՑ Գործակարութեան զբախանութը , Պասը Ալի ճատակով թիւ 72 , կ. Պոլիս :

MENS SANA, IN CORBORE SANO

ԱՄԵՆՈՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ

L. Ժ. ՔԻՒՄԼԻՒՆ

ԹԱՐԳՄԱՆԵՑ ԵԶՆԻԿ ՔԱԶՈՒՆԻ

Կը խօսի տղայոց, կանանց և այլերու մարդանքներուն մասին, բայց
պատկերներով։ Գինն է 6 զրուշ, փոստայի ծախտով 7 զրուշ։
Կեղրոնատեղին է «Մարմնամարզի խմբագրատունը»։

ԱՄԷՆ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՄԱՆՉԵՐՈՒՆ ԵՒ ԱՂՋԻԿՆԵՐՈՒՆ
Ա. Հ. Ա. Զ Ե Ր Գ Ի Ր Ք Ե Ր Ը Ը

Ի՞նչ պետք է զիմնայ դեռասի մանչ մը, ու ի՞նչ պետք է զիմնայ դեռասի աղջիկ մը։
Ասոնք առաջին մասը կը կազմեն «Ա.Ա.Ն տարիքի առաջնորդը» մատենաշարին
որ հետզհետէ լոյս պիտի տեսնէ, իւրաքանչյուր հատորին զինն է 7 զրուշ, գաւառի
համար 8 զրուշ։ Դիմել «Մարմնամարզ»ի։

ՓՆՏՈԵՑԵՔ

“ՈՍՏԱՆ,, ՊԱՐԲԵՐԱԳՐԻ ԹԻՒ 6Ը

240 ԷԶԵՐՈՎ

ԱՆԱԱԼՆԹԱՑ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԵԱՄՅ