

7964

294

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՅԻՉԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Դ. ՏԱՐԻ ԹԻԻ 1

ԳԻՆ 2 ՂՐՇ.

1914 ՄՍՅԻՍ



Տորք-Եօյի Կեզր. Վարժարանի «Սխուան» Մարմն. Միութեան «ԱՆՈՆ» Յուրացոյի խումբը :

2001

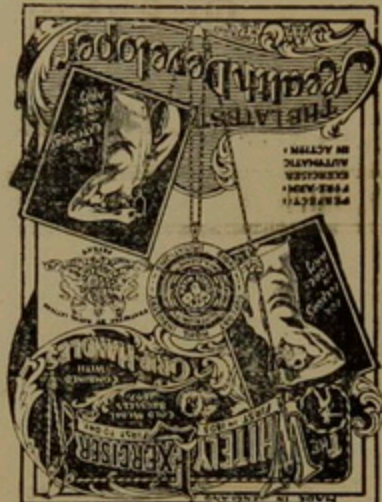
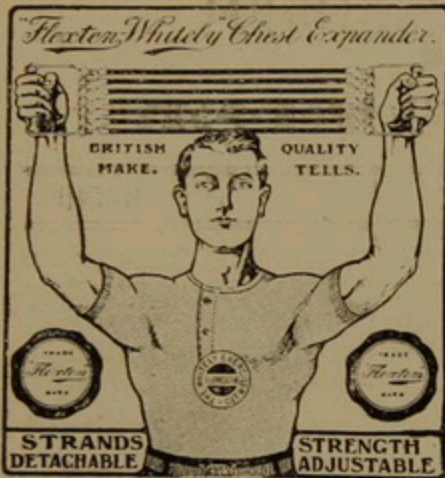
2013

ՎԱՃԱՌԱՏՈՒՆ ՊԷՅԲԸՐ 'BAKER,

ԲԵՐԱ — ԹԷՔԲԷ — ՊՈԼԻՍ

ՍՏՕՐԻ ՆԵ ԱՆՊԻՐԱԿԱՆ ԽՈՂԵՐՈՒ ՃԻՅՂ

Առողջութիւնը մարզանքներու միջոցաւ
Մարմինը զարգացնող այլեւեր եւ քաւչուէ գործիքներ



Յուրապօլներ — Կաշիներ — Օղակաւ գործիքներ — Սուլիչներ — Սքօրի
Տափասներ — Կօշիկներ եւ Շապիկներ

SANDOW Ի

Էփսքանսէտոն գործիքներ

Կուրծիք զօրացնելու

համար



SANDOW Ի

Գաւչուէ գործիքներ

Մարմինը զօրացնելու

համար

Սասեքամարտութեան համար սուրեք եւ յարակից մասերը
SANDELL-GRAY Ի քաւչուէ Կործիք մարմնոյ համար
Ամէնէն կասարեալը, ամէնէն նորը յոյր նմանօրինակ գործիքներուն
Թէնիսի, Քրիքէթի, Հօփի եւ Կօլօի առարկաներ



ՔԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Տարեկան կանխիկ՝ Թուրքիա 25 դր2. Արտասահման 8 Յրանք

Հասցի՝

(Մարմամարշ) - سبوحیان خان نومرو ۳۴ درسمادت جاقاقیلر یوقوشی

ՄԱՐՄԱՄԱՐՅ

Սեպուհեան խան, քիւ 34, Չակմակճըլար, Կ. Պոլիս

Rédaction de la revue MARMAMARZ

Sébouhian Han, N. 34, Tchakmakdjilar

CONSTANTINOPLE

Լ Ա Ք Ս Ա Թ Ի Ն Պ Օ Տ Օ

Պ Ն Դ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ո Ւ Ն Ե Ց Ո Ղ Ն Ե Ր Ո Ւ Ն

Պօսօի շուժողական պօսեպօն շախարհները

Թուզի, ելակի, ծիրանի եւ այլ ընտիր պատուներու հիւթերէն պատրաստուած այս արտօժանած շաքարները քննուած եւ վաւերացուած են Կայս. Բժշկ. եւ Առողջապահական Ժողովոց արտօնադրով: Անխախտ անձնարարուած են չափահասներու, փաքրերու եւ ամէն կազմերու համար: Բնաւ խիթ, փորցաւ եւ կամ աղիքի բորբոքում չեն պատճառեր: Տուփը 100 փարս: Կեդրոնաանդին եւ պատրաստիչ Պետրոս Սալանեան (Պօսօ), թիւ 2, Պանճէ Կարու, Կ. Պոլիս, եւ բոլոր մեծ դեղարաններու եւ դեղի մթերանոցներու մէջ:

Ս Տ Ա Յ Ո Ւ Ա Մ Հ Ր Ա Տ Ա Ր Ա Կ Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ն Ե Ր

Օւսական (Գրական ժողովածու).— Հրատարակութիւն Գպրոցատէր Տիկնանց Օժանդակ Միութեան. Տպ. Շանթ, Կ. Պոլիս: Գինն է Պոլիս 10, գաւառ՝ 12 դրուշ, արտասահման՝ 3 Ֆրանք: Զերմապէս կը յանձնարարենք բոլոր անանց որոնք կ'ուզեն իրենց մտային եւ հոգեկան վայելքին մրացնել նաեւ օգտակար ձեռնարկի մը սատարելու գոհունակութիւնը:

Իեպի Տանարն Հրաւիրն. - Գրեց Յ. Ճ. Սիրունի. Տպ. Ն. Պապիկեան. Կեդրոնատեղի Հայկ Կօչկարեան գրատուն, Պապը Ալի, Ճըլալօղլու. Գինն է 5 դրուշ:

Քամեկիագարդ կիւնը.— Գործ Ա. Տիւմա Որդի. Ֆրանսերէնէ թարգմանած է Ժիրայր Շիրակացի. Նրատարակութիւն Կիւթիճմպէրկ Մատենաշարի. տպ. Ասատուրեան եւ Որդիք, Կ. Պոլիս: Գինն է 12 դրուշ:

Բերայի գիւեքները. - Գրեց Յակոբ Յ. Հանճեան. Կեդրոնատեղի Հայկ Կօչկարեան գրատուն, Կ. Պոլիս. Գին 10 դրուշ:

Պարհլու արուեստը (Պատկերալարդ).— Գրեց Յակոբ Սվաճեան, աջակցութեամբ պարի ուսուցիչ Հայկ Պատմաճեանի. տպ. Օ. Արզուման. Կեդր. Հայկ Կօչկարեան գրատուն. գին 5 դրուշ:

Հանի աղային արկածները.— Գրեց Յ. Յ. Յ. Ամբրենց, քրքջալիր վէպ տեղական կեանքէ. Գինն է 2 դրուշ:

Աղօթիկներու Լօրաբիան...? (Ֆանթէզի) Գրեց Յ. Յ. Յ. Ամբրենց. գինն է 1 դշ.

Ա Պ Ս Պ Ր Ե Յ Է Ք

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒԹԻՒՆ

Ե Ի

ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

Անուն գործը, զոր մարմնամարզ հանդէսը ձեռնարկած էր հրատարակել: Այս գործը թարգմանուած է ամերիկացի նշանաւոր բժիշկ և ընկերաբան Մ. Վինֆիլտ չօլի գրքին տասներեքերորդ ապագրութենէն, և նոպատակ ունի Հայ ընթերցողին և մասնաւորապէս երիտասարդին սեռային կեանքի մասին բացատրել այնքան բան միայն՝ որքանին պէտք ունի առողջ և մաքուր կեանք մը ապրելու համար: Մենք զանց կ'ընենք այս գրքին յառաջ բերելիք օգուտներուն մասին խօսել, միայն հոս կուտանք գրքին գորուհակութեան մէկ ցանկ նիւթոցը, որմէ կարելի է իր մասին լիուլի գաղափար մը կազմել:

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒՄԸ՝ ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԷՏԷՆ. Ընդհանուր գործու-
նկութիւնք ապրող գործարանաւորութեանց. Անձնական գործունեութիւնք. Յնդա-
պաշտական գործունեութիւնք:

ՄԷԿ ՔԱՆԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՍԿՉՔՈՒՆՔՆԵՐ. Զոհողութիւն
և վարձատրութիւն անձնական գործունեութեանց մէջ. Զոհողութիւն և վարձատրու-
թիւն ցեղապաշտական գործունեութեանց մէջ.

ԱՐՔՈՒՆԲԸ ԱՐՈՒՆԵՐՈՒ ՄԷՋ. Ընդհանուր փոխոխութիւններ մարմնայն
և հոգւոյն մէջ. Ծննդական դրութիւնը. Խաղ ու աշխատանք. Ընկերութիւնը. կրօնը.

**ԱՆԴԱՄԱՋՆՆՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԲՆԱԽՕՅՈՒԹԻՒՆ ԱՐՈՒՆ ԾՆՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐ-
ԾԱՐԱՆԱՅ.** Առնականութիւն.

ՉԱՓԱՀԱՍ ԱՐՈՒՆ ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆԸ. — Ապօրին յարաբե-
րութիւն կիներու հետ. զիճութիւն. ժողովարութիւն.

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ. Սնունդ. Լոգանք. Մարզանք. Քունիկն առող-
ջարանական պահանջումները. Խորհուրդներու սանձում.

ՆԵՐԱՐԳԱՆԴԱՅԻՆ ԱՃՈՒՄ ԵՒ ՉՄՐԳԱՅՈՒՄ. Մայրութիւն. Հայրութիւն.

Յաւելուած անենակենսական խնդիրներու շուրջ:

Այս յոյժ օգտակար գրքին գինն է

Յ Դրուշ (միայն)

Կեդրոնատեղի Մարմնամարզի խմբագրատունը և կամ՝ դիմել
բոլոր գրախճատներուն:

ՀԱՍՏՍՏԵԱԿ

ԿԵԴՐՈՆԱՏԵՂԻ

Ի ԲԱՐԻՋ

Ի Ի Ն Ի Օ Ն

Ի ԲԱՐԻՋ

1828-1829

9 ԲԼԱՍ ՎԱՆՏՄ 9

Ա Պ Ա Յ Ո Վ Ա Գ Ր Ա Կ Ա Ն Ը Ն Կ Ե Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն

ԵՐՍՇԵՍԱԻՈՐՈՒԹԻՒՆՔ

Դրամագլուխ և պահեստ	329 միլիոն ֆրանք
1906ին գանձուած ապահովագրին	30 » »
Մինչեւ 1906ի վերջը հատուցեալ փաստք	440 » »

Ինչպէս այս թուանշաններէն կ'երևի, Ընկերութեան զբամագլուխն ու պահեստի գումարն է 329 Միլիոն Ֆրանք որ հսկայ երաշխաւորութիւն կը կ'ընծայէ ԻԻՆԻՕՆԻ ապահովագրելոց:

Արեւելքի համար մասնաւոր զեղչեալ սակացոյց, նպաստաւոր պայմաններ անհամեմատ կերպով աւելի ԳԵՐԱԶՍՆՑ քան ու է Ընկերութեան պայմանները: Ապահովագրութեան ամէն ձեւերը ամէնէն աման գիներով, օրինակի համար՝

Ապահովագրութիւն ի դիւր մահու. խառն, դրամագլխի, եւն, եւն.:

Ընկերութեան զբամատունն է Օսմանեան Կայսերական Պանֆան:

Թուրքիոյ և Սրբելքի Ընդհանուր Տնօրէնութիւն

Ընդհանուր Տնօրէն Սիւսոն Քայսերական

Կենաց ձիւղին Պետ Միհրան Տէր-Ներսէսեան

Պօլիս, Դալաթիա, Ինիսոն Խան

Գործակալութիւնք Թուրքիոյ գլխաւոր քաղաքաց մէջ

CUNARD LINE — ԳԻԻՆԱՐՏ ԼԱՅՆ

Անգլիական շոգեկնաւաշին հսկայ ընկերութիւն

ԸՆԴ ՄԷՋ

Բ Ա Թ Ր Ա Ս Ի — Ն Ի Ի - Ե Օ Ր Ք Ի

Նոր կարգադրութեան մը համաձայն «Բիւնարտ» Ընկերութեան նաւերն Բարսա պիտի հանդպին և երրորդ, երկրորդ և առաջին կարգի ճամբորդներ պիտի առնեն յիշեալ նաւահանգիստէն, որով ճամբորդներու դէպքի ԱՄԵՐԻԿԱՅ արագ և հանգիստ երթեւեկութիւնը զխրացած կ'ըլլայ:

Երկրորդ կարգ Պօլսէն-Նիւ Եօրք, Փրք. 395 (Via Patras), իսկ երրորդ կարգի (գաղթական) ճամբորդներու անհաւատալի աման գիներ:

Մանրամասնութեանց համար դիմել,

WALTER SEACER ET CO

Դալաթիոյ Քարափին վրայ, Գարա Մուսթաֆա փող-ց. թիւ 94

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ԳՐԴ. ՏԱՐԻ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ ՖԻԶԻԲՈՒԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ՍԲՕՐՆԵՐՈՒ

«Մարմնամարզ»ի Գրդ. տարին կ'սկսի 1914 Մայիսին և կը լրանայ 1915 Ապրիլ 30ին. իւրաքանչիւր թիւ կը բաղկանայ նուազագոյնը 32 էջէ, բազմաթիւ գեղեցիկ պատկերներով զարդարուած:

Բաժանորդագրութեան պայմաններ

Ա.— Թերթին Ա. թիւը միայն իբր նմոյշ կ'ուղարկուի նախորդ տարուան մեր բոլոր բաժանորդներուն:

Բ.— Արտասահմանի և գաւառներու համար սկզբունքով բաժանորդագրութիւնը բացարձակապէս կանխիկ է. թերթին եկրորդ թիւն ալ կուղարկուի մեր գաւառական և արտասահմանի այն համակիրներուն միայն որոնք ցարգ մեղ իրենցմէ դժգոհ մնալու ու է առիթ չեն տուած:

Գ.— Պոստը համար կը շարունակենք մեր նախորդ դրութիւնը, նկատելով որ ցարգ ու է գանգատ չենք ունեցած մեր բաժանորդներէն:

Դ.— Պոստը մեր կարգ մը բաժանորդները կամ համակիրները, որոնք իրենց ուղարկուած Ա. թիւը չեն մերժեր բաժանորդ կը նկատուին:

«Մարմնամարզ»ի բաժանորդագրուելու առաւելութիւններ

«Մարմնամարզ» թերթը, բացի իր ընթերցողներուն տուած խիստ օգտակար ծանօթութիւններէն, նոր կարգադրութեան մը համաձայն սարգած է կարգ մը վիճակահանութիւն որոնցմէ հատ մը տեղի պիտի ունենայ իւրաքանչիւր ամսոյ վերջը. առանց ու է քաւելուածական վճարումի, մեր մօտ արձանագրուած և իրենց բաժնիդինը վճարած բոլոր բաժանորդները պիտի մասնակցին վիճակահանութեան մը, իբր իսկութեան թիւ ունենալով մեր բաժանորդագրութեան տուամարին մէջ իրենց անուան դէմ նշանակուած թիւը վիճակահանութեան բաղձալի է ներկայ գտնուին փափաքողները. առաջին վիճակահանութիւնը տեղի պիտի ունենայ «Մարմնամարզ»ի խմբագրութեան մեջ Մայիս 21ին Չորեքշաբթի օր տուած տեղի ժամը 10ին շահող թիւը ներկայացնող անձը պիտի ստանայ կէս օսմ. ոսկի արժէքով Մարմն. գործիք մը, որուն ընտրութիւնը իրեն ձգուած է այս անգամ:

Ծանօթ.— Ու է և շահող քիւ մը պիտի մասնակցի գալիք միւս վիճակահանութեանց ալ:

Միակ ու բացարձակ պայմանը բաժնեկիցը ժամանակին վճարելով

Տարեկան Թուրքիա՝ 25 դրուշ Արտասահման՝ 8 ֆրանք, ձեռքէ կարծէ 2 դրուշ:

Ծանուցումներու բաժին

Մեր ընթերցողներէն ոմանց համար խիստ օգտակար պիտի ըլլայ «Մարմնամարզ»ի մէջ ծանուցում մը ունենալ այս մասին կարելի է թերթին վարչութեան հետ տեսակցի կամ թղթակցի:

Կրասնեակի ժամեր

Խմբագրութիւնս բաց է երկուշաբթի, Չորեքշաբթի, Հինգշաբթի օրերը առաւօտեան ժամը 9ուկէսէն 10, իսկ շաբաթ առաւօտեան 9ուկէսէն երեկոյան ժամը 4, կարելի է տեսակցի Տ. Շ. Գրիսեանի հետ:



ՄԱՐԵՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

Ե Ի

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՑԻՉԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Դ. ՏԱՐԻ ԹԻ 1

ԳԻՆ 2 ՂՐՇ.

1914 ՄԱՅԻՍ

ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՒԹԵԱՆ ՊԱՐՏՔ ՍԸ

Թերթիս Տնօրէն—Խմբագիր Տիար Շաւարշ Քրիստեանի բիւճոյի երկարատեւ հիշանդոտքեան պատճառաւ, «Մարմնաւարդ» յորս ամսուան ակամայ դադար մը ունեցաւ. այժմ իր հրատարակութեան յորրորդ տարեշրջանին ձեռնարկելով, Տիար Շաւարշ Քրիստեան եւ Թերթիս Խմբագրութիւնը կուզան իրենց խորին շնորհակալութիւնները յայտնելու թողր անոնց՝ որոնք ո՛րեւէ կերպով հետաքրքրուեցան թէ՛ Տիար Շ. Քրիստեանի հիշանդոտքեան վիճակովը եւ թէ Թերթին ունեցած այդ ակամայ դադարուն պատճառաւ :

Խմբագրութիւնս՝ վստահ թէ այս շրջանին աչ իրեն զօրավիզ եղող համակիրներ պակաս չպիտի ըլլան, կը ձեռնարկէ իր գործին, կանխաւ իր շնորհակալիքը յայտնելով թողր անոնց՝ որոնք ո՛րեւէ կերպով պիտի ուզէին իրեն օժանդակել իր գնացքին մէջ :

«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ»



ԿԸ ՍԹԱՓԻՆՔ ԱՐԴԵՑ

Երեւոյթներէն դատելով, կ'երեւի թէ վերջապէս կարելի պիտի ըլլայ Հայ ազգային վարժարաններու կրթական ծրագիրը լուրջ բարեփոխման մը ենթարկել ու զայն պատշաճեցնել ներկայ կեանքի պահանջներուն եւ իրականութեան, ինչպէս նաև զայն ասոյցի մը ընել ազգային վերածնութեան, դիմապատիւ սր ամէն բան նախապէս կախուած է կրթական վերածնունդէ մը :

Այս մասին թէ՛ Ուսումնական Խորհուրդը եւ թէ՛ Ազգային Վարչութիւնը նկատի ունին կարգ մը ծրագիրներ որոնք իրենց թելադրուած են բանիմաց եւ ազգային ու կրթական հարցերով հետաքրքրուող անձերու կողմէն :

Նմանապէս չափազանց շտրհաւորելի կը դանձնը հրատարակութիւնը «Հայ Դպրոց» պարբերականին, որ նպատակ ունի մեր վարժարաններուն բարելաման խնդրով զբաղիլ ու տեսակ մը ուղեցոյց ըլլալու մեր հայ, բայց մանաւանդ դաւառական մաս մը ուսուցիչներուն ձեռքը :

Այս ամէնը ցոյց կուտան թէ ընդունած ենք արդէն, որ մեր ներկայ կրթական պայմանները չափազանց թերի են այն պահանջներուն քով, զոր կեանքը եւ իրականութիւնը սկսած են պարտադրել մեր վրայ :

Այս ամէնը չափազանց բարի, եւ ապահով ենք որ կազմուած կրթական ծրագիրներուն մէկ մասը իրենց արդիւնքները շուտով պիտի տան՝ իշահ Հայ կրթական գործին ու վաղուան հայ սերունդին, բայց այսօրն անշուշտ չպիտի բաւէր որ մեր ձեռքերը ծալէինք ու կարծէինք թէ այս ուղղութեամբ մեր բոլոր ընկիւրքը բրած ենք . ո՛չ :

Կայ նոյնքան այժմէականեր ու նոյնքան կարեւորը, այն է ֆիզիքական դաստիարակութեան բանաւոր եւ պարտաւորիչ դասաւանդումը մեր բոլոր վարժարաններէն ներս : Օտարները այս ուղղութեամբ ահապին ջանքեր սկսած են ի գործ դնել . Յով. կառավարութիւնը բոլոր բարձր վարժարաններուն համար ֆիզիքական դաստիարակութիւնը պարտաւորիչ դարձուցած է . ան չի բաւականանալով այսօրնով, Անգլիայէն յատուկ կաւճակերպիչ մը բերել տուած է, որուն պաշտօնն է Boy Scoutismը տարածել բոլոր իսլամ վարժարաններուն մէջ :

Չէ կարելի առարկել թէ մենք կառավարութեան չափ միջոցներ չունինք գործելու . ընդունելով այդ առարկութեան օրինաւորութիւնը, դիտել կու-

տանք միայն թէ մենք չենք ըրած նոյնիսկ այնքան՝ որքան կարող ու պարտաւոր էինք ընել մեր միջոցներով : Ուսումն, Խորհուրդք, Հայ ազգային մարմինները չեն հետաքրքրուած ֆիզիքական կրթութեան հարցով, որովհետեւ չեն նկատի առած անոր բարոյական եւ ազգային հանգամանքը, բայց եթէ պէտք եղաւ որ թուրքերը Պալքանները կորսնցնէին, համոզուելու համար կարգ մը ճշմարտութեանց, որոնց այժմ՝ ահագին կարեւորութիւն կուտան, գտնէ մենք՝ Հայերս՝ պէտք չունենանք նոր դասերու, համոզուելու համար թէ ինչպէս կեանքը, նոյնպէս մարմինը իր պահանջները ունի, զոր անպատիժ կերպով չէ կարելի անտեսել :

Մեզ ալ գիմնում եղած ըլլալով ֆիզիքական կրթութեան ծրագրի մը պատրաստութեան մասին, պատկանեալ իշխանութեան մօտ ըրած ենք մեր թեւադրութիւնները, որոնց արդիւնքին կ'սպասենք՝ մեր ծրագիրները հանրութեան պարզելու համար :

ՇԱՒԱՐԷ ԿՐԻՍՏԱՆ



Տօրք-նոյի կեդր. Վարժարանի Միտուան Մարմն. Միտրեան «ԱՄՈՆ» Տնօրնոյի խումբը :

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԵՂԲԱՅՐԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Պաղատփարձներ արտայայտող կարգ մը բառեր կան, որոնք ինքնին շատ քաղցր, շատ համակերպի կը հնչեն ամէնուն ականջին. շատ անգամ այդ բառերուն գործածութեան կը դիմուի՝ յառաջ բերելու ուզելով զգացում մը՝ որուն պակասին կը վերադարձնէ շատ մը անհատական և ազգային չարիքներ և դժբախտութիւններ:

Այդ կարգի բառերուն կը պատկանի նյարայակցութիւնը բառը, որուն բարձր նշանակութիւնը կ'ուզենք վեր հանել և մեր մարդիկ երիտասարդութեան ցոյց տայ այն բարիքները՝ որոնք պիտի ծնին ո՛չ թէ լոկ այդ բառին գործածութենէն, այլ այդ գաղափարին հաստատու անհատական զգացումի մը վերածուելէն:

Շատեր, սպաճութեամբ լսած են Ազատութիւն, Հաւասարութիւն և նյարայակցութիւն բառերը երգերու, ատենախօսութիւններու և կամ՝ ֆրանսական մեծ Յեղափոխութեան դրուադները յիշեցնող գրութիւնները կարդալով. այս երեք բառերն այ մէյմէկ խոշոր խորհուրդներ կը պարունակեն. անոնցմէ իւրաքանչիւրը ունի իր մասնաւոր հմայքը և ոգեւորելու կարողութիւնը, բայց մեր կարծիքով, երրորդն է մանաւանդ որ գերազանցապէս նկատի պէտք է ունենալ, որովհետեւ ան ինքնին կարող է միւս երկուքին ծնունդ տալ. ու արդարեւ, անհրաժեշտ է եղբայրակցի, զիրար իբր եղբայր սիրել, իրարու ըրածի վրայ գուրգուրալ, որպէս զի կարելի ըլլայ հաջարակական գործի մը, ազգային ձեռնարկի մը շուրջ բոլորուիլ և միասին աշխատիլ զայն արդիւնաւէտ դարձնելու համար. անգամ մը երբ կա-

րելի ըլլայ համոզումով, հաւատքով եղբայրակցիլ. իրարու վրայ գուրգուրալը, իրարու փոխադարձ թերութիւնները փոքրացած նսեմացած տեսնել կամ զանոնք անտես առնել, շատ զիւրին կ'ըլլայ, օրինակելի բարեացակամութեամբ մը համակուած՝ իրարու վրայ առաւելութիւններ միայն կը տեսնուին, ու ամէն մարդունի իր առաւելութիւնն ու արժէքը, այսպէս ամէն մէկ անհատ իր կարողութիւնը, իր արժանիքը կը բերէ ի սպաս զնել հասարակաց, հանրօգուտ ձեռնարկին հնպաստ, ու մարդիկ իրարու օժանդակութեամբ աշխատելով, կը դառնան իրարու հաւասար, զիրար յարգող անհատներ՝ որոնցմէ մին կը բերէ իր մտքին կարողութիւնը, երկրորդ մը իր զբաժը, ուրիշ մը իր կամքի ուժը, չորրորդ մը իր ոգեւորիչ բնաւորութիւնը, և վերջապէս հինգերորդ մ'ալ իր արիւնը, եթէ պէտք ըլլայ ասոր:

Այս ուղղութեամբ կատարուող ո և է ստեղծագործական աշխատանք կը սկսի իր արդիւնքները հետզհետէ տալ. ազատութիւնը վարձատրութիւնն է տիրող եղբայրակցութեան և հաւասարութեան. եթէ համերաշխութիւնը և հաւասարութիւնը եղած են ազգային կենսական շահերու շուրջ. ազգային ազատագրութիւնը ոչ կամ կանուխ երեւան կուգայ, եթէ եղբայրակցութիւնը և հաւասարութիւնը տեղի ունեցած են անտեսական ձեռնարկներու մասին, անտեսական բարւոք վիճակ կամ անտեսական ազատութիւն մը անպայման կերպով երեւան պիտի գայ:

Ուրեմն, առանց նախապէս հաստատ

համոզումով մը եղբայրակցելու, զիրար պաշտպանելու, զիրար իբր օժանդակ նկատի ունենալու, անկարելի է յուսալ որ ունէ հանրային ձեռնարկ, ունէ գաղափար կարողանայ յաջողիլ կամ իրականութիւն դառնալ. ան իր ծրագրուած վայրկեանէն իսկ դատապարտուած է վիժելու, անդործութեան դատապարտուելու :

..

Ներկայ Հայ սերունդը, բայց մանաւանդ այն մարդիկ սերունդը՝ որ մեր խոսքը աւելի լաւ կը հասկնայ, պարտաւոր է հայ կեանքի ներկայ իրականութեան առջեւ կանգ առնել ու հեռուն նայիլ ի մտի պտտրաստել ազագայ վերածնունդ մը, որուն մտայուած գալուստը մեծապէս կախում ունի իր գործելակերպէն, իր ապրելակերպէն, իր խտէպներուն նուիրականութենէն, ան պարտաւոր է խանդավառուիլ, բայց մանաւանդ ջերմ հաւատքով աշխատիլ հայ ցեղին բարձրացմանը համար, ցեղ մը՝ որ իր դարաւոր զնացքին մէջ չէ ուզած ընկրկիլ իր առջեւ արուեստականօրէն ցցուած արդելքներէն :

Եւ ֆիզիքական մարզանքները, որոնք անտարակոյս թէ շատ բարձր խտէպներու կարող են առաջնորդել հայ երիտասարդութիւնը և անոր միջոցաւ հայ ցեղը, չպիտի կարողանան զնդերներու պարզ չափումներէ, մկանային կծկումներէ զատ ունէ փրկարար, ստեղծագործ դեր կատարել հայ կեանքի ներկայ և ապագայ իրականութեան մէջ, եթէ այդ վերածնունդը յառաջ բերելու կոչումը պարտականութիւնը ունեցող երիտասարդ սերունդը չէ կրցած եղբայրակցիլ, համեմատելիլ, գործակցիլ :

Հայոցս մէջ անհատապաշտութիւնը իր ծայրագոյն աստիճանին հասած է, իսկ հաւաքականութեան դգացումը գրեթէ քնաւ գոյութիւն չունի. սարակոյս չի կայ թէ անցեալին մէջ միջավայրի աննպաստ պայմանները, դատարարականը այնպէս են անօրիններ որ այսօր զիրար աւելի հաճոյքով առնեք քան թէ սիրենք :

Բայց ժամանակ է որ մենք մեր ձեռքով մեղ շրջապատող պայմանները փոխենք. մենք այլևս չենք ուզեր լալ ու զիրար առել, մեր փորձառու մեծերը իրենց կեանքովը մեղ զիրար արհամարհել, առել միայն սորվեցողցին, մենք յոգնած ենք առելէ եւ լալէ, մենք այլևս կ'ուզենք զիրար սիրել, քով քովի գալ, ուսուսի աշխատիլ. միասին պայքարիլ, հաւաքաբար վայելիլ :

Գործի կեանքի և քաղաքական ասպարէզի մէջ երևան եկած անհասկացողութիւնները, անհամբարաշխութիւնները ուրիշ քան չեն եթէ ոչ մանկական, պատանեկան կեանքի մէջ ի յայտ եկած փոքր անհասկացողութիւններու յաջորդական շարունակութիւն մը, որ ի հարկին աւելի չեչտուած, աւելի արմատացած է մեր հոգիներուն մէջ :

Գարմանը պէտք է սկսիլ այնտեղէն՝ ուրից չարիքը իր գոյութիւնը երևան կը հանէ. վարժարաններու, յարմաններու մրցումներու և մարմնամարզական ակումբներու մէջ պէտք է մտցնել, տարածել եղբայրակցելու անհրաժեշտութիւնը և ապագայ Հայութիւնը երախտապարտ պիտի մնայ. մենք պարտաւոր ենք զմեզ այնպէս մը կրթել, մեր մէջ դարգացընել հոգեկան կարգապահութեան այնպիսի փրճակ մը, որով առանց սրտմտելու, նոյն իսկ հաճոյքով ու խանդավառութեամբ կարողանանք միշտ անհատականը զոհել

հանրայինին, անձը զօճել սկզբունքին :
 Մեր այս կոչը բղիսած ըլլալով ազգ-
 գերագոյն շահերու գիտակցութենէն, ուղ-
 զուած է հանուր Հայ երիտասարդու-
 թեան, բայց երիտասարդութեան այն մա-
 սը — մարդիկ երիտասարդութիւնը, —
 որ մեզի աւելի մօտ ապրեցաւ եւ որուն
 վրայ կը ծանրանայ վազուան իրականու-
 թեան անստուգութիւնները գիմագրուե-
 լու պատասխանատուութիւնը, պարտա-
 ւոր է այս ուղղութեամբ գործնական քոյ-
 լեր աւանդ :

Եւ եղբայրակցութիւնը այժմ մեզի հա-
 մար պարտականութիւն մ'է. եթէ կոյր
 չենք ու կ'ուզենք տեսնել, առանց ար-
 համարհանքի, առանց չար նախանձի.
 պարտաւոր ենք նկատի ունենալ մարդա-
 կան այն շարժումը՝ որ ծայր տուած է
 Յունաց մէջ, Հրէից մէջ, Թուրքերուն
 մէջ, առաջին անգամ մենք՝ Հայերս էինք
 որ սրբի, ֆութայի նման արեւմտեան
 զաղափար մը Թուրքիա ներմուծեցինք,
 բայց որովհետեւ մարդիկները, ակումբ-
 ները, ազգային մարմինները չի կարողա-
 ցան անոր շուրջ բոլորուիլ և անով զօ-
 րանալ, մեր գործունէութիւնը մնաց շատ
 սահմանափակ :

Այժմ ժամանակ է որ շարժինք ու շար-
 քենք, որովհետեւ ուրիշները զմեզ զլսած
 անցած են. շարժել կարենալու համար
 ուժ հարկաւոր է եւ ոյժ ունենալու հա-
 մար պարտաւոր ենք ըլլալ համերաշխ և
 իրարու հետ եղբայրորէն կապուած :

Եթէ մենք զիրար չի հասկնանք, գո-
 յութիւն ունեցող ակումբները իրարու մի-
 ջեւ չի հշակնն բարեկամութիւն, եղբայ-
 րակցութիւն և իրարօգնութիւն՝ պարապ
 են բոլոր մարդանքները, պարապ են բո-
 լոր Ողիմպիական խաղերը, պարապ է

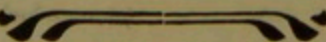
նոյնիակ այս թերթին հրատարակութեան
 նպատակը :

Ո՛չ, մենք տակաւին կը հաւատանք թէ
 մարդական վտանքին, աւելի ճիշտը մեր
 ցեղին սպառնացող ֆիզիքական տկարու-
 թեան և հոգեկան ստրկութեան վտանգին
 անջեւ, պիտի կարողանանք մեր ուժերը
 համախմբել եւ համերաշխ ընթանալ. երբ
 մենք այս երկրին լաւագոյն մարդիկներն
 էինք, թերեւս որոշ չափով մը ֆիզիքա-
 կան ուժը մեզի համար առաւելութիւն
 մ'էր; բայց հիմա ան կը դառնայ պար-
 տաւորութիւն մը, երբ արիշնգրը արդէն
 մեզ սնցիր են :

Մղուած ազգային գերագոյն շահերու
 գիտակցութենէն ու մարդական ակումբ-
 ներու բարիքին սլ համար, զօրաւոր կոչ
 մը կ'ուղղենք բոլոր ակումբներուն, ըլլան
 անոնք Պոլսոյ մէջ կամ գաւառները, որ-
 պէս զի ժամ առաջ իրարու միջեւ հաս-
 տատեն բարոյական կապ մը, հիմնեն Հայ
 Մարմամարզակոն ակումբներու ընդհ-
 Միութիւն մը, որ մարդական շարժումի
 զաղափարը տարածէ հայութեան բոլոր
 խաւերուն մէջ, ղեկավարէ զայն, գերծ
 պահէ պատահական հոսանքներէ :

Ահա՛ մեր տեսակէտը. կ'ակնկալենք որ
 ակումբները ունենան գործի սկսելու ե-
 ուանդն ու քաջութիւնը, որովհետեւ քա-
 ջութիւն պէտք է հանրային գործեր տես-
 նելու համար առանց համերաշխելու կա-
 րելի չէ յաջողիլ, ու ժամանակ է իրարու
 ելբայրակցութեան ձեռք կարկառնեք.
 Եղբայրակցիլ, այս պէտք է ըլլայ նոր Հայ
 սերունդին կարգախօսը, ու այդ զգացու-
 մին տարածման համար կը տրամադրենք
 մեր թերթին սիւնակները և ամէն տե-
 սակ օժանդակութիւն :

Շաւարշ Թրիտեան



ՄԵՐ ԽՕՍԻՐԸ ՓՈՐՉԱՌԱԿԱՆ Է

ԼՍԵՑԷՔ ԾՆՈՂՆԵՐ, ՔՈՅՐԵՐ ԵՒ ԵՂԲԱՅՐՆԵՐ



Ինչ ենք մենք, և ինչ կրնանք ըլլալ հի՞ է միայն ուզենք:

Չեզմէ ոչ ոք պիտի ուզէ ուրանալ որ կամովին թէ ակամայ, միջավայրի բերումով թէ դաստիարակութեան, այսօրուան Հայութիւնը, նոյնիսկ երիտասարդութիւնը չիներկայացնեն այն բարոյական և ֆիզիքական առուգութիւնը որ բերէ ցանկալի կենսաունակութիւն մը մեր վերածնունդի ապահովութիւնը երաշխաւորող: Եսա ինկած ենք թէ՛ ֆիզիքապէս և թէ՛ բարոյապէս:

Այս ինկածութեան պատճառները յաճախ ուսումնասիրուած և գրեթէ ամփոփուած են շատ ձևերու և անուններու տակ, ինչպէս, ընտանեկան կամ օրօրոցի դաստիարակութեան պակաս, դպրոցական թերի կամ միակողմանի դաստիարակութիւն, ժառանգականութիւն, մամուլի անպարտաճանաչութիւն, և յն:

Մեր շատ երիտասարդները, տարէցներն անգամ հեռու բարոյիկ և մարուր կեանք մը ապրելէ, յաճախ կ'ապրին այստաւսը և բարոյականի ու առողջապահական օրէնքներու բոլորովին հակառակ կեանք մը, առանց երբեք անդրադառնալու իրենց իրր մարդ, իսր ընտանիքի հայր, կամ մարդկային սեւի տեսականայման և ազնուացման տեսակէտէն ունեցած պարտաւորութիւններուն: Եւ իրր ուղղակի արդիւնք ապրուած այդ խայտառակ կեանքին, յստաջ կուգայ սերունդ մը նոյնքան արտաւոր որքան իրենց ծնողները, նոյնքան հակամէտ ու

արտամղիր շարունակելու այն կեանքը զոր ապրիլ սորվեցուցին սնունք:

Մեր հայրերէն ու եղբայրներէն մեծ մաս մը կ'ապրին այն մութ նկուղներուն մէջ որոնք զինեառուն կը կոչուին և ուր կը քամուին իրենց քասկներուն հետ նաև իրենց արեան կաթիլները, ուր ազնուագոյն զգացումները տեղի կուտան ոճրապարտ դրդումներու, և ուր իւրաքանչիւր կուլ արուած գաւաթի հետ կաթիլ մը թոյն ևս կը խառնուի գալիք սերունդներու արեան, ուր վերջուպէս կը յղացուին ծրագիրները դիւային և անամական ոճիրներու, և կը ծլին անբարոյականութեան և կրքի ժահրոտ զգացողութիւններ:

Ոգելիցներու ազդեցութենէն բխացած այդ սրտերը յետոյ կ'երթան ընտանեկան սրբութիւնները սանակոխ ընել հանրային տուններու մէջ, կամ թէ տատանելով կ'երթան բազմալ գուռը իրենց յարկին և պարզել սիրտ ծակող և ամօթալի տեսարաններ, կ'երթան կանգուն դուռը դարձնելու սինարեկ աւերակի, կրճանկութեան սահմանուած բոյնը դժոխքի:

Ապրելու, կեանքը ապրելու սէրը կը մարի այր մարդոց մէջ, յուսա՛տաութիւնը, մողձոտութիւնը կը տիրեն սրբտերուն, կը սկսին այնուհետև ո՛չ թէ ապրիլ կեանքը, այլ քաշկռակի իրենց գոյութիւնը:

Եւ դեռ այս մէկն է միայն մեր կեանքի բազմաթիւ ցաւալի երեւոյթներէն: Որքան մարդիկ կան տակաւին ու

րոնք տարիներ շարունակ դեղ ու դրամ կը վառնեն առատօրէն, և միշտ անօգուտ կերպով. դժբախտացնելով նաև իրենց ընտանիքը, զաւակները, շրջապատը, պարզապէս անոր համար որ չեն ուղած իրենց օրուան տասնեակ վայրկեանը գոնէ յատկացնելու իրենց առողջութեան:

Եթէ միայն այդ մարդիկը մնային զո՛ր իրենց ապրելակերպին, եթէ չարիքը ատով սահմանափակուէր, թերևս այնքան չէինք վրդովուէր, սակայն այդ կեանքերը իրենց հետքերը, իրենց գէշ ազդեցութիւնները կը թողուն ընկելութեան մը, գալիք ամբողջ սերունդի մը, ազգի մը կեանքին վրայ: Հոս, այս մտածումին առջ ամէնքս այ պարտաւոր ենք կանգ առնել, պէտք է հարցնենք թէ ո՞ւր կ'երթայ կեանքը այսպէս:

Այն կեանքը մեզ կը տանի սպա՛նովաբար դէպի այլասերում:

Մարդուն կը վայելէ սակայն որ ձգտի միշտ դէպի լաւագոյնը: Բանականութիւնը և դատողութիւնը մարդը անասուններէն տարբերելով չեն սահմանափակուի միայն, այլ և կը պարտադրեն զինքը լաւագոյնին ցանկացող ըլլալ, ձգտիլ միշտ դէպի լոյսը, միշտ աւելի բարձրը: Այսպէս պէտք է ըլլանք մանաւանդ մենք՝ երիտասարդներս:

Ի՞նչ ընել ուրեմն:

Մենք կը թելադրենք շատ պարզ բան մը, կը մատնանչենք ուրիշ կեանք մը՝ աւելի հաճոյալի, աւելի բնական, աւելի կազդուրիչ եւ աւելի մարդկային քան այդ սրճարանական, գինեանային կամ ուրիշ նման կենցաղները՝ ըլլան նոյն իսկ աւելի հայայնփականները: Այս կեանքը սրօրի, բացօդեայ մարզանքի, դաշտային խողերու և զուարճութեանց կեանքն է, ուր չիկայ թունաւորում ծուխով և ոգելիցներով, ուր չիկայ զգացումներու բխա-

ցում, բարոյական և ֆիզիքական անկում, այլ բոլորովին տարբեր բան, այսինքն իրական հաճոյք ապրելու, կեանքը սիրելու, բնութիւնը վայելելու:

Հոն մարդը իր հոգիին, իր ֆիզիքին մէջ կը զգայ կենսունակութիւնը արեւու ճառագայթին, մաքուր դուլայ ջրերուն, կապոյտ ծովերուն, առողջարար օդին: Կը զգաս ուրիշ ջերմութիւն մը հոգիիդ մէջ, ջերմութիւն մը որ բնութենէն կուգայ, որ կը թափէ էութիւնդ, որ կ'արբեցնէ քեզ ընտելեան սիրով, կեանքի սիրով: Հոն մարդ կ'ունենայ հոգեկան և մարմնական բարելաւման զգացողութիւնը:

Մենք համոզուած տարածողներն ենք այն նոր հաւատքին թէ մարդէն՝ իրմէն կախում ունի իր, իր ընտանեաց և զաւակներուն և ամբողջ ազգին բարելաւութիւնը:

Մենք համոզուած ենք որ ֆիզիքական լաւ, մէթոսիք և յարատեւ դաստիարակութեան մը չնորհիւ, այլասերուած ամբողջ ազգ մը կրնայ վերածնիլ, վերաստեղծուիլ և դառնալ ուժեղ ու կորովի:

••

Ի՞նչ կ'ընեն սակայն մեր կրթական խորհուրդները, դպրոցական տեսչութիւնները: Քանի՞ վարժարան կրնան ցոյց տալ մեզ որ մարմնամարդի կանոնաւոր դաստանդութիւններ ըլլան, ուր ըլլան թելադրութիւններ վաղուան մեր հէք փոքրիկ թոքախտուոր տղեղձ և անարիւն եզրույր և քոյրերուն, մարզանքը առտնին, առօրեայ ընելու համար: Քանի՞ վարժարան, ուր գունէ օրուան մը ապրուելիք կեանքին առողջապահութիւնը աւանդուի իրենց:

Ինչո՞ւ — չենք հասկնար — այնքան կ'անտեսուի այս այնքան կարեւոր դաս-

տիրակութիւնը մեր մէջ, գոյութիւն չունենալու աստիճան, երբ ուրիշ երկիրներ, մէկզմէկէ անջատ, և սակայն անքակտելիօրէն մէկ մէկու կապուած երկու կերպ զաստիարակութիւն կ'ընդունին, այն է՝ ֆիզիքական և մտաւոր: Մէկը միւսէն անջատարար չաւանդուիր՝ այլ երկուքը միեւնոյն ստան:

Ինչո՞ւ չենք տեսներ, չըսելու համար Անդրկան կամ Ամերիկոն, ուր մէկ մերցումի համար ամբողջ շուկաներ կը փակուին, վարժարաններ կը փակուին օրերով, զոնէ աչքերնիս բանանք տեսնելու համար Ռօպէրթ Գոյէժը և ուրիշ եւրօպական հաստատութիւնները: աչքերնիս բանանք տեսնելու համար մեր զբացի Յոյները, Թուրքերը որոնք կարծես մեր յաւակնատութիւնը ծաղրելու համար ամէն ճիգ կը թափեն ամէն միջոցներով և բոլոր ուղղութեամբ:

Ինչ յիմարութիւն երբ մեր վարժապետները ամէն առիթ ներկայանալուն՝ որպէս նշան իրենց խմատութեան «Առողջ միտք յառողջ մարմնի» կը կրկնեն, և սակայն ամենայն անմատչեամբ յաճախ կը զանակոծեն այն տղաքը որոնք կը սիրեն խաղը, վաղվառութիւնը: Ինչպիսի հասկացողութիւն առողջապահութեան՝ երբ ժամերով այս «ընտրիւնով», «տարիքի բերումով» անհանդարտ աղակները կը փակուին փոշոտ, մութ, երբեմն խոնաւ դասարաններու մէջ, երբ մանաւանդ ձմեռները փակուած պատուհաններով, աշտաթորմաներով լեցուն պատերուն մէջ կը թողուն որ անոնք զբօսուն կուլ տալով փոշին հետ տարափոխիկ և ուրիշ հիւանդութիւններու մանրէի բանակներ:

Ի՞նչ որ ստանձնած էք մեր մանուկներուն մտաւոր և ֆիզիքական կրթութեան հոգը, ո՞վ ուսուցիչներ, կրթական

խորհուրդներ, կ'անդրադառնա՞ք ընտրութե ինչ է որ կ'ընէք անոնց ասման այդ տարիքին:

Այս կերպով է որ կը սփռնուեն սերունդներ, և այդ ոճիրին բորանդակ պատասխանատուութիւնը, զգո՞յ՛, որ մը ձեր վզին կը փաթթեն:

Կատարեցէ՛ք, լաւ կատարեցէ՛ք ձեր ստանձնած պարտականութիւնը, բայց նախ անդրադարձէ՛ք, գիտակցեցէ՛ք թէ ինչքան փափուկ է և ինչքան պատասխանատու այդ զործը:

Դո՞ւք այլ, յարգելի ծնողներ, պարտաւոր էք այլևս թեթեւօրէն չնայիլ ձեր զաւակներուն մարմնակրթութեան: Միխափուիք անոնց կարմիր, լեցուն այտերէն, երբ մանաւանդ դեռ փոքր են, որովհետև անոնց ուսուցման ընթացքէն շատ բան կրնայ փոխուիլ:

Անոնց հանդէպ ձեր ունեցած գործը, խանդաղատանքը պէտք է ուժեղ պատճառ մ'ըլլայ որ աւելի մօտէն հետևիք իրենց առողջական վիճակին և ֆիզիքական զարգացման: Լուսավոյն ժառանգը զոր կրնաք իրենց թողուլ՝ մտաւոր և ֆիզիքական լաւ կրթութիւնն է միայն, որ պէտք է սկսի օրօրոցէն, մօրը զրկէն: Պէտք է օգնէք իրենց, պէտք է քաջափրենք զիրենք իրենց ֆիզիքական յառաջդիմութեան համար, ինչպէս երբեմն սովոր էք ընել անոնց դասերուն:

Բայց մանաւանդ ի սէր ձեր զաւակներուն զգոյ՛ եղէք ձեր կեանքի իւրաքանչիւր պահերուն մէջ զանցառու ըլլալէ առողջապահական օրէնքներուն դէմ, որովհետև ձեր զաւակները ուրիշ բան չեն բայց եթէ ձեր բջիջները, ձեր մարմնոյն մէկ մասնիկը որ կ'ապրի ձեզմէ՛ դուրս, և սակայն ձեր կեանքին մէջ ապրուած իւրաքանչիւր վայրկեանը իր լաւ կամ գէշ

վիճակով կը փոխանցուի անոր և կը զարգանայ: Զգոյշ ոգելիցներէ, թունաւորումներէ և վարակումներէ, այլապէս ձեր զաւակներուն անէժքը ձեզ պիտի հալածէ, ձեր յիշատակը անոնց մէջ պիտի ըլլայ սարսափի առարկայ մը փոխանակ պաշտամունքի:

Պէտք է պահանջել որ դպրոցներու մէջ իրենց արուած մտաւոր անունդին հետ միաժամանակ արուի նաև ֆիզիքականը, գոնէ դրդեցէք ձեր զաւակները որ երթան խմբուին թաղային ձեռնարկներու շուրջ: Որովհետև խիստ բարեբաղդարար հակառակ մեր կրթական պաշտօնական շքրջանակներուն դատապարտելի անտարբերութեան, Պոլիս թէ զաւառական անկիւնները, նոյնիակ իւրաքանչիւր թաղի մէջ ձեռնարկներ կան մարմնամարզական միութիւններու, որոնց — ուրախ ենք ըսելու — կ'երթան անդամակցել մեր դպրոցական երեխանորն անգամ, եւ որոնցմէ գոնէ կրթական մարշիններուն օրինակ շառնելը մեզ ապշութիւն կը պատճառէ:

Եկէք յարգելի ծնողներ, եկէք սիրուն պղտիկ եղբայրներ, եկէք մեզ դետելու կիրակի օրերը ձեր պտոյտներուն Մաքրիզիւզ՝ ուր Հայ Յութպոլի Միութիւններու խմբակցութիւն մը ունինք կազմած, որը իր կանոնաւոր մրցումները կը սարքէ ամէն կիրակի, Գատը զիւզ՝ ուր «Մասիս»ը կը կատարէ իր գնտախաղի մարզանքները, Բեաղրահանէ՝ ուր «Արաքս»ը կը յաճախէ Բերայէն, Գուժգարու՝ ուր կը գանուի

«Տորք»ը, «Որբանոց»ը, «Վարագ»ը, Եէնիգարու՝ «Շարժում»ը, Մամաթիա՝ «Վահանգն»ը, Մագրիզիւզ՝ «Տիտան»ը, «Մասուն»ը, «Արշալոյս»ը, «Կայծակ»ը: Սկիւտարը կը սնուցանէ «Ռաֆֆի Յառաջդիմական»ը, «Հայ Մարմնամարզարան»ը, «Անդրանիկ»ը, «Հրատ»ը, «Տորք»: Գուրուչէշմէն՝ «Արտաւազդ»ը, «Բրոթին» լուրաւ դպրոց մըն է գնդախաղի վարպետներ հասցնող: Եկէք բնկերացէք մեզի եւ տեսէ՛ք թէ ինչքան հաճոյք կ'ըզզանք մեր խաղերով, ինչքան առոյգ կ'ըզզանք մենք մեզ, և ինչքան հպարտ բնութեան, լիւններուն և ծովերուն մէջ, մեր արշաւանքներուն, մեր զրօսանքներուն մէջ: Ինչպէս զո՞ն ենք մեր առողջութիւնով և ինչպէս ծիծաղկոտ ու զուարթ, և յետոյ մէկ երկու ամիս վերջ զացէք տեսէք մեր մարզանքներուն, մեր ձեռք բերած արդիւնքներուն զեղեցկութիւնը հայկական չորրորդ Ողիմպիական խաղերուն մէջ, ուր ապահովաբար այս սոյսը ակումբները, հայ պոյ-սքաութեանքները, եւ հայ մարզասէրները պիտի համախմբուին՝ իւրաքանչիւրը իրենց տարազներով, տօնելու համար իրենց պաշտած զաղափարին եւ հետեւած տողջ կեանքին տօնը:

Վերջին խօսք մըն ալ մեր Մամուլին, այն է՝ կատարել իրեն ինկած պարտականութեան բաժինը այս ուղղութեամբ, զիտակցելով իր դերին:

4 Պոլիս, 13/26 Ապրիլ ԵՋԵԿ ԲԱԶՈՒՆԻ 1914



ՖՈՒԹՊՈՒԼ

Առաջնակարգ սիրո մըն է ֆութպոլը . շարժումներու համադրութիւն մը , արթնամտութեան , հնարագիտութեան առիթ մը եւ գաղափարին գործը զուգորդելութանկազմին պատեհութիւն մըն է ան :

Անոնք որոնք ֆութպոլը կը նկատեն լոկ իրր հաճոյք մը , մարզանք մը . որ կրնայ ի գործ դրուիլ մաքի յոգնութիւնը անցընելու , չարաչար կը սխալին . աողէն այս կ'անոնը ընդհանուր է բոլոր մարզանքներուն . չկայ ո՛չ մէկ մարզանք որ միեւնոյն ատեն միաքը չյոգնեցնէ , որովհետեւ յոգնութիւնը ուրիշ բան չէ եթէ ոչ բնախօսական այն վիճակը , կըր մարմնոյն մէջ անպիտան նիւթերը (déchets) շատնալով արգելք կ'ըլլան գործարաններու ու արեան նօրմայ , բնականոն գործունէութեան , յոգ չէ թէ այդ անպէտ նիւթերը արդիւնքն ըլլան մտաւոր կամ ֆիզիքական գործունէութեան մը : Ու յետոյ արդէն չկայ ո՛չ մէկ մարզանք , խաղ , որ առաւել կամ նուաղ չափով մտային գգրծունէութիւն չպահանջէ : Այսպէս ուրեմն անոնք որ կը կարծեն թէ մտային աշխատանքէ մը վերջ ֆութպոլ խաղալով յոգնութիւննին կ'անցընեն , ուրիշ բան չեն ընել , եթէ ոչ յոգնութեան մը վրայ ուրիշ յոգնութիւն մըն ալ աւելցնել : Իսկ այն խարուսիկ գոհունակութիւնը զոր այդ պարագային կ'ունենան անոնք մէկ տեսակ յոգնութիւնը ուրիշ տեսակ յոգնութիւնով մը փոխարինելով որուն մէջ են զգացուած հաճոյքը , զանազանութեան առթած հաճոյքն է :

Ֆութպոլը լոկ մարմնական շարժումներու ու ձեւերու համադրութիւն մը ըլլալէ

զատ կը պահանջէ նաև մտաւոր ու բարոյական լաւագոյն կարողութիւններ ու թանկագին յատկութիւններու գումար մը : Անշուշտ խօսքերնիս կանոնաւոր խաղի մասին է եւ ոչ թէ պաշարպօզուզ խաղացուածքներու մասին , ուր նկատի կ'առնուի միայն ուժգին հարուածները առանց ձեւի վայելչութեան ու վայրկեանի ու զիրքի պահանջքի :

Այս խաղին մէջ իւրաքանչիւր խաղացող կը կատարէ բազմակողմեակի մարմնական շարժումներ . հոն կայ կարճ հեռաւորութեան վրայ , 20—40—50 մէթր արագ վազել , որ խաղացողի մը ամէնէն յարգի յատկութիւններէն մէկն է : Երեւակայեցէք յառաջապահ մը որ գնդակը առած դէպի հակաակորդին բերդը կը վազէ , իր հաւասարութեամբ ալ հակաակ կողմէն մէկ կամ երկու վերջապահ կան . այս պարագային եթէ յառաջապահն է որ աւելի արագ կը վազէ կ'ոլ ըլլալու հաւանականութիւնը կ'աւելնայ , իսկ եթէ վերջապահն է որ աւելի արագ կը վազէ՝ այն ատեն իր բերդը պիտի կարենայ պաշտպանել վստահաբար : Այս օրինակը խաղի ընթացքին ներկայացող հարիւրաւոր պարագաներէն մէկն է միայն , քանի որ խաղը սկիզբէն մինչեւ վերջը ուրիշ բան չէ եթէ ոչ երկու մրցորդ խուճերու միջեւ գնդակին տիրանալու պայքար մը : Կայ՝ ուժ առած եւ առանց ուժի բարձր ցատկել , այսպէս օրինակ , երբ անկիւն (corner) կը քաշուի ու գնդակը օդէն ճիշտ կ'օլին մէջ կ'իյնայ կամ գնդակին օդէն գնացքի ատեն անհրաժեշտ է բարձր ցատկել զխով կամ ոտքով առաջին ան-

դամ ի՛նք կարենալ զարնելու համար. Ուժ առած երկայն ցաակել երբ, օրինակ, երկու հակառակորդ յառաջապահներու միջև կատարուող «անց»ը, «փաս»ը կրտրելու ժամանակ անհրաժեշտ կ'ըլլայ հեռու նետուիլ ու մէկ ոտքին վրայ ծունգի զայով միւս ոտքը երկնցնելով «փաս»ը, «անց»ը կտրել: Մեծ ճարտարութեամբ կը գործածուի նաև գլխու ամէն տեսակ շարժում դէպի վեր, աջ, ձախ, առաջ, ետև:

Իսկ ամէնէն աւելի կը զարգացնէ ոտքի դնդիրները. մանաւանդ սրունքը եւ բուն ոտքը, քանի որ ոտքի այդ մասի բոլոր ջիղերն ալ շարժման մէջ կը դրուին, որովհետև հարկ կ'ըլլայ երբեմն գնդակը ետ դրկել եկած ուղղութեամբ. երբեմն հարկ կ'ըլլայ գնդակին զարնել ոտքին ծայրով. երբեմն մատներուն վրայի մասովը, երբեմն ոտքի դուրսի, երբեմն ներսի կողմովը ու նոյն իսկ ոտքին տակի մասովը:

Նաև կան իրանի դէպի աջ, ձախ, ետև ու առաջ շարժումներ, մանաւանդ գլխով արուած հարուածներու ատեն:

Ֆուլթայօլի մէջ ամէնէն գեղեցիկ ձևերը կը կազմեն հաւասակչուութեան ձևերը. այսպէս յաճախ կը պատահի կենալ մէկ ոտքի վրայ, զայն յենարան լծակ ընել, ետ կամ առաջ ձուլ իրանն ու յետոյ ազատ մնացած ոտքով գնդակին հպելով գլխու և իրանի ծանրութիւնը հակակշարել ու հաւասարակչուութիւնը անխախտ պահել. կամ երբ հակառակորդի մը զարնուելով հանդերձ կ'ուղէ գնդակին ալ զարնել և կամ գնդակին զարնելով հանդերձ հակառակորդէն պրծել:

Այս կերպով ֆուլթայօլը կարելի է նկատել իբր մարմնամարզական ձևերու

մէկ ազատ համադրութիւնը, քանի որ նոն ամէն տեսակ ու մարմնի գրեթէ ամէն մասի յատուկ շարժումներ կան ընարուած նոյն ինքն խաղացողին կողմէ, իր ազատ կամքովը: Այս կէտը ինչպէս բոլոր սփօրներու, նմանապէս ֆուլթայօլին ալ մեծագոյն առաւելութիւններէն մէկն է միւս մարզանքներու վրայ. ֆուլթայօլի մէջ չկայ հրամայող դաստատուի, moniteurի քանահայրը որ մարդիկներուն կը պարտադրէ իր կամքը, իր մտքէն անցած շարժումը. հոն խաղացողն է որ կ'ընտրէ իր դիրքը, իր ապիւր հարուածին ուղղութիւնն ու սաստկութիւնը:

Իրաւ է երբեմն խաղացող մը պարագաներու ստիպուման տակ պարտաւորուած կ'ըլլայ անպատճառ որոշ կերպով մը միայն գնդակին դպիլ կամ հակառակորդին դէմ ելլել, եթէ չուզեր որ կօլըլայ, և սակայն մշտ ինքնարեւարար է որ այդ դիրքը կ'ընտրէ:

Ուրեմն իբրև ֆիզիքական դաստիարակութիւն ֆուլթայօլը կը նպաստէ ոտքի, իրանի, վիզի, հաւասարակչուութեան փորձերուն, կամ աւելի ճիշտ անոնց կիրառումն է: Ասոնցմէ զատ տեսողութեան և կարծէք մասամբ ալ բնագոյի զարգացում մըն է որ խաղացողը կը ստանայ երբ ամէն անգամ գնդակը կ'արձակէ դէպի բերդ կամ դէպի ս և է խաղացող. այդ պարագային վարժ խաղացողին ոտքը բնագոյարար կուտայ հարուածը և գնդակը կը ստանայ այն ուղղութիւնը, զոր որոշելու, դանելու համար պէտք պիտի ըլլար անվարժի մը, նախ չուս կողմը նայիլ, որոշել բերդին կամ ընկերակցին գտնուած տեղը, այդ ուղղութեամբ գրնդակին զարնելու ճամար դիրքը շտկել ու այնպէս հարուածել. մինչդեռ հասայց ամէնքը կարծէք մէկ գործողութեամբ է

որ կը կատարուի, բնազդաբար, հարուստն՝ մը միայն:

Կայ նաև թոքերու զարգացում: Մէկ ու կէս ժամ անընդհատ շարժման մէջ գտնուիլ հովին դէմ, ցուրտին, ցատկելու մանաւանդ վազել, անուղղակի կերպով շնչառական անագին գործունէութիւն մը կը յառաջացնեն որ իր կարգին կը նըպաստէ թոքերու զարգացման: Անշուշտ մէկ ու կէս ժամուան խաղը բաւական կը յոգնեցնէ թոքերը ինչպէս նաև սրունքները և ճիշտ այդ պատճառով է որ ֆութպօլը պէտք է նկատուի ոչ թէ մարմնական զարգացումի սկզբնական միջոց, այլ մարմնոյն արդէն բաւականաչափ զարգացած մասերուն աւելի հաճոյալի կերպով մարզուիլը, ջանալով միանգամայն կարելի եղածին չափ շատ մասեր շարժման մէջ դնել միաժամանակ ու բնական կերպով: Ասոր համար 12, 14 նոյն իսկ 16 տարեկան տղոց համար այս խաղը օգուտէ աւելի վնաս կուտայ, քանի որ այդ տարեկան տղոց համար մէկ ու կէս ժամուան սաստիկ աշխատանքն ու ճիզը զանոնք չափէն աւելի կը յոգնեցնէ: Իսկ իբրև թերութիւն պէտք է նկատել որ ան ամէնէն աւելի ոտքն է որ կը զարգացնէ, այսինքն մարմնին այն մասը որ ասպնովաբար ամէնէն աւելի քիչ պէտք ունի զարգանալու, և այսպէսով յառաջ կուգայ մարմնի միւս մասերուն հետ բազդատելով աններդաշնակ զարգացում մը, եթէ երբեք ուրիշ փորձերով ալ այդ անտեսուած մասերը չզարգացնէ. այսպէս դուք կը տեսնէք, միայն ֆութպօլ խաղացող մը հաստ ու չափէն աւելի զարգացած ոտքի դնելներով ու ամենաբարակ թելերով ու ճղճիմ կուրծքով մը: Իրանի է նաև որ ֆութպօլ խաղացողներէն շատեր, ստիպուած ըլլալով

աչքերնին միշտ զնդակին յառած և հետեւաբար զլուխնին քիչ մը կախ ու ուսերը դէպի յառաջ հակած վազել քիչ մը կը կրամ կ'ըլլան, թէև պէտք է ընդունիլ թէ այդ թերութիւնը շատացուի կամ կարելի է հակազդել այդ մասին քիչ մը աւելի ուշադրութիւն ընելով: Իսկ ամէնէն աւելի ուշադրութեան աւանուելիք կէտը այն է որ ֆութպօլը ըլլալով չափազանց ազատ ու գրաւիչ խաղ մը խաղացողները չափազանցութեան մղելէ զատ արգելք կ'ըլլայ որ խաղացողները ուրիշ մարզանքներով ու խաղերով ալ զբաղին:

Իբրև մտաւոր զարգացման միջոց ֆութպօլը չունի այնքան մեծ օգտակարութիւն որքան որ ունի ֆիզիքական ու բարոյական տեսակէտէն: Ասոր հետ մէկտեղ ան կը զարգացնէ արագ դատողութիւնը, անմիջապէս որոշել թէ զնդակը երկու մրցողներէն որուն աւելի մօտ կը գտնուի, ոտքին պէտք եղած չափով մօտեցած է ուզուած ձևով հարուստը տալու կամ զնդակին որոշ հարուստ մը տալու համար ո՞ր աստիճան արագ վազելու է. պտրագաններ են ասոնք, որոնց մէջ տեսողութեան հետ արագ դատողութիւնն ալ կը զարգանայ: Արագ դատողութիւնէ զատ կը զարգացնէ նաև խորհուրդէն գործի անցնելու, խորհուրդը գործնակաւ նացնելու վճռականութիւնը, այնպէս մը որ կարծէք թէ խորհուրդի յղացումն ու գործադրութիւնը միաժամանակ տեղի կ'ունենայ: Վերջապահ մըն է որ միս միսակ մնացած է հակաուսկորդ 5 յառաջապահներու դէմ, որոնք դէպի իր բերդը կը խուժեն, մինչ զնդակը օգէն կուգայ այդ ուղղութեամբ. մտածելու ժամանակ չկայ. իսկոյն մէկ ոտքը կը նետէ առաջ, կը կեցնէ իրեն ամէնէն մօտ ու ամէնէն վտանգաւոր հակաուսկորդը: Իրանի դէպի

աջ, ձախ, ետեւ կամ առաջ շարժումով մը միւս ոտքը օգին մէջ բարձրացնելով կը հարուածէ գնդակը, կամ յառաջապահ մըն է որ հակառակորդ բերդին առջեւ աջէն կամ ձախէն ամենաուժգին կերպով եկող գնդակին ուրիշ բան չընէր եթէ ոչ գլխու պարզ շարժում մը, առանց ունէ խորհրդածութեան և ահա գնդակը իր նախորդ նախորդ ուղղութեան վրայ ուղղահայեաց գնացքով մը կը մասնէ հակառակորդ բերդը:

Փութալը կը զարգացնէ նաև հնարագիտութիւնն. իւրաքանչիւր խաղացող որ գնդակի տէրն է՝ կը ջանայ խաբել, հնարքի բերել իր հակառակորդը ու գընդակը յառաջացնել. փոխադարձաբար իւրաքանչիւր խաղացող կը ջանայ հակառակորդին իրեն հանդէպ գործադրելիք հնարքը կռահելով զայն ի դերեւ հանել, և ասիկա հնարագիտութեան, ճարտարութեան մէջ իր հակառակորդը գերազանցելու համար ճակատարաց կերպով մշուած պայքարն է: Նմանապէս բազմաթիւ հնարքներ փորձելէ վերջ վերջապէս գտնել մրցորդին թերի կողմը ու միշտ այդ կողմը շահագործելով ջանալ իր նպատակին հասնիլ:

Անշուշտ այս յատկութիւնները կը պահանջուին բոլոր խաղացողներէն, որովհետեւ փութալի մէջ կը զարգանայ այն ինչ որ պէտք է յաջողապէս խաղալու համար, և սակայն արագ ու պաղարիւն դատողութիւն, հնարամիտ ոգի ու հեռատեսութիւն կը պահանջուի ամէնէն աւելի երկու խումբի պետերէն որոնցմէ իւրաքանչիւրը քաջ գիտակ իր խումբի զօրաւոր ու տկար կէտերուն, ֆիզիքական թէ բարոյական, և անմիջապէս թափանցելով մրցորդ խումբի թերութիւններուն ու խաղի թաքթիքին, կը ջանայ

անոր զօրաւոր կէտերը չէզոքացնել ու տկար կէտերը շահագործել: Երբ ունէ պետ կը նշմարէ կամ գիտէ թէ մրցորդ խումբի օրինակ աջ պաշտպանողականը տկար է, ջանալու է իր ձախ կողմը զօրացնելուց միշտ հակառակորդ բերդին այդ կողմէ կ սպառնալ ու յաղթել, իսկ երբ մրցորդ խումբին յարձակող աջ թեւը զօրաւոր է՝ ջանալ իր պաշտպանողական ձախ կողմը զօրացնել, ուժերը բաւ պարագային տեղափոխելով: Վերջապէս իսկական ռազմավարութիւն մըն է որ տեղի կ'ունենայ երկու խումբերուն միջեւ, որու արդիւնքին վրայ երկու կողմերու վարիչներուն սրատես միտքն ու վճռական ոգին աննշան դեր չէ որ կը խաղան:

Իբրև բարոյական դաստիարակութիւն, փութալը կը մշակէ յարստեւութեան, պայքարի ոգի և պաղարիւն գործունէութիւն, մէկուկէս ժամ գրեթէ անընդհատ յուսալ, փորձել ու առաջին փորձին իսկ ձախողիլ, կրկին փորձել տարբեր թաքթիքով, արգելքի հանդէպիլ, անոր յաղթել ու երկորդ արգելքէ մը ընկճուիլ. պաղարիւն կերպով կիրարկել ուրիշ մէթոտ մը, բուսական յաջողիլ, նպատակին մօտենալ ու տեղի տալ: Այսպէս մէկուկէս ժամ աշխատիլ, միշտ յուսալից, միշտ նոր թափով ու իսպր լրանալուն կէս վայրկեան մտացած զեռ յուսալ, ճգնիլ ու յաջողիլ այդ անզգամ զնդակը բերդին անցընել...: Քանի քանի անգամներ յարատեւութեան ոգիի, վրճառական բռնակին ի գործ գրուած արդիւնաւոր ճիգերը փրկած են շատ մը աւուրներու պատիւը կամ շինած անսոց փառքը:

Հաւաքականութեան գաղափարը եւ համերայնութեան ոգին, իւրաքանչիւր

խաղացող լաւ գիտէ թէ ֆութպոլի մէջ մարդ ինքն իրեն համար չէ որ կը խաղայ, թէ ինք մէկ մասն է խումբի մը, միութեան մը, ուրեմն պիտի օգտուի իր ընկերակիցներէն ու փոխադարձաբար պիտի օգնէ անոնց, առիթ պիտի տայ որպէս զի ուրիշներ ալ օգտուին իրմէ, որպէս զի խումբը կարենայ իրը ամբողջութիւն մը գործ մը յաջողցնել, պէտք է զիտնայ թէ հող անհատները չեն որ իրարու դէմ կը պայքարին, այլ հաւաքականութիւններ ուրեմն, որպէսզի այդ միութիւնը, ամբողջութիւնը իր նպատակին հասնի, պարտաւոր է մէկզի դնել, զոնկ իր անձնական փոռասիրութիւնը, իր ետը:

Կարգապահութեան և ինքնազսպումի ոգի. ամէն մէկ խաղացողի համար տեղ մը, դիրք մը որոշուած է զոր պէտք չէ կորսնցնել. ամէն անդամ երբ գնդակը իր դիրքի սահմանին մէջ գայ՝ պէտք է ինք հոն կազմ ու պտտրաստ գտնուի թէ խաղին կանոնաւորութիւնը ապահովելու և թէ մասնաւանդ հակառակորդ կողմի անպատրաստ վիճակէն օգուտ քաղելու համար: Ասկէ զատ սուրիշին ձայնը իմանալուն պէս խաղալէ դադարիլ, առանց զիտողութեան իրաւարարին ու իր պետին հրահանգներուն հնազանդիլ. զսպել ինքզինքը յախուռն ընթացքէ ու բիրտ միջոցներու կիրարուսէն, ինչպէս նաև առանց պաղարխունութիւնը կորսնցնելու տեղին ու պարագային ձամաձայն, գնդակին ուղղութիւն կամ արագութիւն տայ, որովհետև խաղի մէջ յաճախ ուժգին հարուածներէ աւելի պզտիկ նպումներն են որ աւելի նպատակայարմար ու արդիւնաւոր կ'ըլլան:

Իբրև հաւաքականութիւն, խումբը կարծէք իրերու անդիտակից ճանաչողու-

թիւն մը, հաւաքական զգայնութիւն մը կ'ունենայ, որով կ'ետանդաւորուի խաղին ընկերացող երաժշտութիւնէն և կամ կ'օլ մը ըրած պարագային ու երբեմն ալ կը բարոյալքուի, դժբախտալար, երբ ուտէ: Կամ խումբին, պաշտպանողական կամ յարձակողական արամադրութիւնը կը տիրապետէ, պարագային համեմատու երբեմն ալ այդ հաւաքականութիւնը, խումբը, ամբողջութեամբ մրցորդին հանդէպ հնարքի դիմելու ընազղը, խորհուրդն իսկ կ'ունենայ, որով երբ կը տեսնէ թէ մրցորդ խումբի չափազանց սեղմուելուն պատճառով բոլոր մրցորդները հակառակորդ բերդի առջև խընուած գրեթէ անկարգելի կը դառնայ կ'օլ ընկը, այն ատեն խումբը ետ քաշուելով իր հետ դաշտին մէջ կը ցրուէ նաև մրցորդ խումբը, որու իբր հետեւանք հակառակորդ բերդը աւելի քիչ պաշտպան ունենալով կարելի կ'ըլլայ արագ յառաջ-խաղացութիւնով մը գնդակը բերդէն անցընել, կ'օլ ընել:

Ամէնէն վերջ, երբ իրաւարարի սուրիշը խաղը վերջացած կը հուսկէ, յաղթական խումբն է որ իր գնահատութիւնը կը յայտնէ յաղթուող խումբին, երեք անգամ կեցցէ պտտայով անոր հասցէին, ցուցնելու համար թէ որքան ալ որ պարտուած՝ այսուհանդերձ պատուաւոր կերպով պայքարած է ան. արժանիքի գնահատութեան չափը ոչ թէ այն քանակն է զոր ունի մարդ, այլ այն ճիգն է զոր ի գործ դրած է անոր տիրանալու համար: Չէ որ խաղէ, մէկը պիտի յաղթէ ու միւսը յաղթուի. արժանիքը միայն յաղթելուն մէջ չի կայանար, այլ այն աչխատանքին զոր երկու կողմերն ալ թափեցին հաւասարապէս, կամ նոյն իսկ

պարտուող կողմը կրնայ աւելի ճիգ ըրած ըլլայ քան թէ յաղթող կողմը:

Յետոյ պարտուողն է որ կը փոխադարձէ, ինքն այ երեք անգամ կեցցէ պտռալով յաղթող խումբին անունին:

Այսպէս կը վերջանայ պաշտօնապէս ֆութպօլի խաղը, ու ամէն բան կը վերադառնայ հին վիճակին. սուսջ բարե-

կամ էին երկու կողմի խաղացողները, խաղի ժամանակ իրարու մրցորդ, իսկ խաղէ վերջ կրկին բարեկամ ու թերեւս ստափճան մը աւելի բարեկամ, քանի որ հիմա զիրար լաւ ճանչնալու, իրարու առաւելութիւնները գնահատելու համար առիթ մը աւելի ունեցած եղան:

ԵՂՆԵՆ ԳՍՋՈՒՆԻ



Տէօր Եօլի Կեդը, Վարժաբանի «Միտուան» Մարմնեզ, Միտրեան, «ՀՍԳՈՒՄ» մուքապի խումբը:

ՍԿԱԻԱՌԱԿ ՆԵՏԵՆ

Discus — Lancement du Disque



Մարմնակրթանքի ամենէն դասական ու գեղեցկագիտական խաղերէն մէկն է սկաւառակ նետելը: Սկաւառակը կարծր փայտէ շինուած ու սագնաձև է, չըջապատուած երկաթէ չըջանակով մը, մէջտեղի նաստատութիւնն է 45 միլիմէթր, իսկ եզերքներունը 22 միլիմէթր, տրամագիծն է 22 սանթիմ. իսկ ծանրութիւնը 2 քիլո, այսինքն 624 տրամ, նախապէս սկաւառակի մը չափը 1.972 կրամ էր:

Ղեցկագիտական է, և սակայն այդ ձևով կարելի է աւելի նուազ նետել, քանի որ թէ՛ ուժ առնելիք միջոցը մեծ է և թէ՛ մրցորդին ինքն իր վրայ հորովումը նետուածքին ուժգնութիւնը կ'աւելցնէ: Այս պատճառով է որ այսօր ամերիկեան ձեւն է որ կը կիրարկուի առ նաստակ ի վեաս դասական ձևին որ նեազնետէ կ'անհասանայ, կը մտացուի դժբախտաբար:

Հելլենական ձևով սկաւառակ նետել.

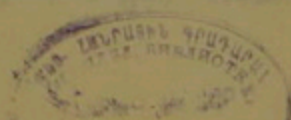


Յոյներ ս'աւառակը ինչպէս կը նետէին

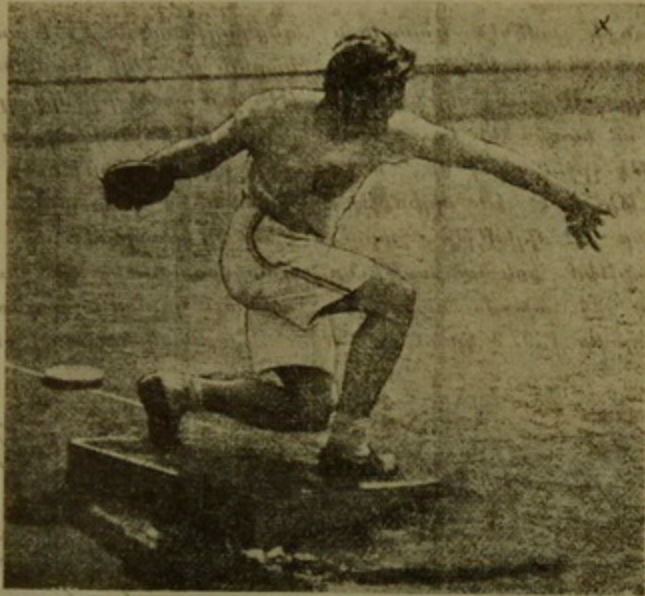
Հնուրեան պատկանող անօրհերու լրայ տեսնուած սկաւառակ նետելու Լըկու դիքերէ.

Սկաւառակ նետելու Լըկու գլխաւոր ձև կայ. 1. Հելլենական կամ դասական ձևը, 2. Ամերիկեան կամ դառնայով ձևը, Առաջին ձևը՝ այսինքն հելլենականը աւելի գեղեցկագիտական, աւելի սիօրթիֆ է քան երկրորդը, քանի որ հոն սրունքի, իրանի, թևի բոլոր գնդկաները կը գործեն, մինչդեռ ամերիկեանը նուազ գե-

լու համար մրցորդը halhis կոչուած շեղ մակարդակով հողէ պատուանդանի մը վրայ կը կենար: Halhisի չորս եզերքը տախտակով բռնուած էր՝ հողէ պատուանդանը անեղծ պահելու համար. ունի 0.90 մէթր երկայնութիւն և 0.70 մէթր լայնութիւն, շեղ մակարդակին ամենէն բարձր կողմի բարձրութիւնը 0.20 մէթր է, իսկ ցած կողմինը գեանէն 0.05 մէթր միայն:



Սկաւառակը նետելու համար մրցորդը նայ դէպի յառաջ ու սկաւառակը կ'ար-
աջ ձեռքով կը բռնէ զայն, մինչ միւս ձախէ Այն վայրկենին երբ սկաւառակը



Ամերիկացի Շերիան, որ յունական ձեռով սկաւառակ կը նետէ Արսնոլմի միջազգային Ողիմպիականին մէջ. 1906ին.

ձեռքով զայն կը բռնէ աւելի հաստտա
կերպով փրանալու համար անոր. այդ
միջոցին սկաւառակ նետողին (discobole)
ոտքերը քիչ մը կտարած են, իրարմէ բաց
ո մէկը միւսէն առաջ նետուած. երկու
ձեռքով սկաւառակը բռնած, ան սկաւա-
ռակը դէպի առաջ ու վեր կը բարձրացնէ,
ապիւէ վերջ մարմնայն ամբողջ ծանրու-
թիւնը կը տանի դէպի առաջ ու յանկար-
ծակի կերպով իրանը կը դարձնէ դէպի
այն ձեռքին կողմը, որ սկաւառակը պիտի
նետէ. յետոյ իր այդ ձեռքը արագօրէն
դէպի ետ կը տանի. մինչ միւս կողմէ ա-
ղետ մնացած ձեռքով իր ստացած թափը
աստիճան մը աւելցնելով կրկին կը դառ-

կ'արձակուի, մարդիկը իր հաւասարա-
կշուութիւնը կորսնցուցած halhիէն դուրս
կ'ելլէր. ինչ որ արգիւտած չէր հելէնա-
կան կամենալ:
Այն պարագային միայն նետուածքը
չէր հաշուուեր երբ մրցորդը սկաւառակը
նետելէ առաջ halhիէն դուրս ելլէր:
Այս ձեռով ամէնէն հետո նետողը ե-
ղած է Ֆրանսացի Մարիուս Էյնար, որ
43.21 մէթր նետելով՝ աշխարհի ողորտ-
մէնը եղած է:
Ամերիկեան ձեռով նետելու համար
պէտք է դժել 2.50 մէթր արտնայիծով
չբջանակ մը կամ Ֆրանսայի մէջ յաճա-
խողէպ եղածին պէս 2.50 մէթրնոց կող-

մերով քառակողմ մը, քառախարակ գետնի վրայ. չրջանակի շրջագիծը կ'որոշուի կիրով կամ ժապաւէնով և այս շրջագիծը պէտք է սնննայ առ նուազն 0.03 մէթր լայնութիւն:

Մրցորդը այս շրջանակին կամ քառակողմին մէկ ծայրը կը կենայ, ոտքերը իրարմէ զրէթէ 0.40 մէթր բայ և ձախ ուսը ուղղուած դէպի այն կողմ ուր սկաւառակը պիտի նետուի: Սկաւառակը աջ

դարձնել, առանց սակայն ոտքերը շարժելու, սրպէս զի կարելի ըլլայ արագութեան ու թափի սկզբնաւորութիւն մը ձեռք բերել. անգամ մը որ այս թափը ձեռք բերէ, սկաւառակ նետողը իր առաջ նետած ձախ ոտքին մատներուն վրայ այնպէս մը կը դառնայ որ աջ ոտքը կուգայ շրջանակին մէջտեղը. յետոյ այս հոլովումը կը շարունակէ այնպէս մը որ ամբողջ շրջանակ մը դձելէ. շրջան մը ընելէ



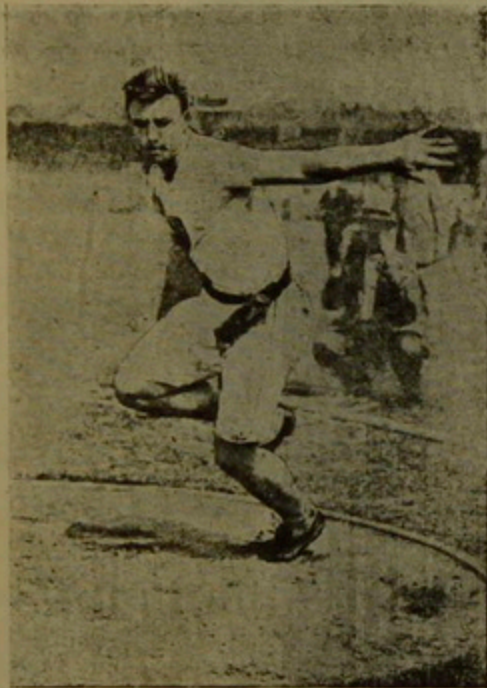
Ա. ԹԻՍՈՆ

Ֆրանսացի բեթմեն սկաւառակ նետելու մէջ, 41,25 մէթր.

ձեռքին մէջ յաւ մը ամբացնելէ վերջ աջ ձեռքը մարմնէն հեռացնել, միւս կողմէ ալ ձախ ձեռքը հեռացնել դէպի առաջ տանիլ մարմինը հաւասարակշռելու համար. յետոյ աջ ձեռքով մէկ քանի անգամ սկաւառակը ձօճելով մարմինը կո՛ւրուսն վրայ

վերջ մարդիկին ձախ ոտքը դայ հանգչի շրջանակին շրջագիծին վրայ. այն ուղղութեամբ ինչ ուղղութեամբ որ սկաւառակը պիտի նետուի. Հաս է որ մարմնի, ու միշտ տարածուած, ձեռքի ճիգով մը սկաւառակ նետողը դայն կ'արձակէ կրր-

ցածին չափ հետև, մինչ միւս կողմէ իր աջ ոտքը կուգայ զետեղուիլ: Ճիշտ այս բուպէին է որ պէտք է ուշադրութիւն դնէ մրցորդը որպէս զի այդ ճիգը զինքը շրջանակէն դուրս հանելու չափպէ մինչև որ սկաւառակը գետնին դաչի, հակառակ պարագային նետուածքը չի հաշուուի:



Պ Ա Յ Տ (Ամերիկացի)

որ Սթոնոլմի մէջ երկրորդ հանդիսացաւ 42.82 մէր 66սէկով

Որպէս զի սկաւառակի մը նետուածքը օրինաւոր համարուի, պէտք է որ ան գետնին վրայ 90 աստիճաննոց հատուածի (secteur) մը մէջ իյնայ: Նետուած սկաւառակի մը հեռաւորութիւնը չափելու երկու մէթոս կայ, մէկը ուղղահայեացներու, իսկ միւսը ուղիղ գիծի մէթոսն է: Ուղղահայացի մէթոսը այն է՝ որով սկաւառակին հեռաւորութիւնը կը չափուի

սկաւառակին առաջին անգամ գետնին դպած կէտէն այդ: կէտին քամէնամեմտաթիկ գանուող կողմին կամ անոր շարունակութեան վրայ իջնող ուղղահայեացով:

Իսկ ուղիղ գծի դրուցիւնով չափելու համար 90 աստիճաննոց հատուածին մէջ իյնող սկաւառակին առաջին անգամ գետնին դպած կէտը կը միացուի շրջանակի կեդրոնին ու անկէ կը հանուի շրջանակին շատաւիզը, այսինքն 1.25 մէթրը: Այս երկու ձևերէն աւելի երկրորդն է որ տարածուած է, իսկ միւս մէթոսը հետզհետէ սեղի կուտայ:

Այս կերպով նետուած սկաւառակի աշխարհի ուէքօրը կը պատկանի 47.37 մէթրով ամերիկացի Տիւնքանի: Սթոքհոլմի Վերջին միջազգային Ողիմպիական խաղերուն մէջ սկաւառակ նետելու մէջ առաջնութիւնը շահած էր Ֆինլանտացի Թէլիպալ, նետելով 45.21 մէթր:

Լաւ սկաւառակ նետելու համար նպաստասար է ունենայ կրկար հասակ ու երկար թևեր. փորձն այ անհրաժեշտ է սակայն. որովհետև ուժէ աւելի ձևն է, ճկունութիւնն է որ գործ կը տեսնէ:

Նորալարած մը պէտք է նախ առանց գործիքի ձևը միայն սորվի խղճմտօրէն, յետոյ կարելի է առանց ինքզինքը յոգնեցնելու օրական տասն անգամ փորձելով լաւ արդիւնքներ ձևաք բերել. իսկ նետողական կարողութիւնը աւելցնելու համար թեթեւ այթէրներով փորձերը շատ օգտակար են:

Վերջապէս, սկաւառակ նետելը չափազանց հաճելի սիրտ մըն է որ կը պահանջէ յարատեւութիւն եւ փոխաբէն կուտայ ձկունութիւն եւ շնորհք:



ԳՈՒՆՏ ՆԵՏԵԼ

Lancement du Poid — Shot put



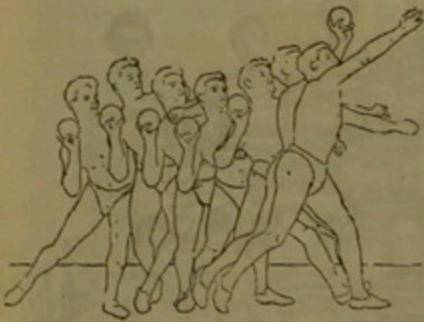
Պարզ և սակայն երկիամուսնի ու թև-
ւերու ուժէ զատ բուսական այ ճկունու-
նութիւն պահանջող մարզանք մըն է
զունտ նետելը:

Գունտը 7.250 կրամ, այսինքն 5 օխա
268 արամ կշտող ձուլածոյ զունտ մըն է
զոր պէտք է մէկ ձևաքով կարելի եղածին
չափ հետու նետել:

Գունտ նետելու համար պէտք է 2
մէթր արամագիծով, այսինքն 1 մէթր
չառաւիղով շրջանակ մը գծել գետնին
վրայ կիրով կամ ժապաւէնով: Մրցորդը

մէջ: Յետոյ մրցորդը աջ ոտքը ծանրու-
թեան կեդրոն զարձնելով իրանը կը ծռէ
դէպի աջ, միևնոյն ժամանակ ձախ ոտքի
մասնեքով գետնին հպելով կը պահէ հա-
ւասարակշռութիւնը:

Յանկարծ ուժերը ամփոփած աջ ոտ-
քին վրայ քայլ մը դէպի յտաջ ոտուժ
մը կ'ընէ և առանց դադար ստանելու իր
այդ թափին մէջ ձախ ոտքը քայլ
մը առաջ գետնին կը դնէ և երկիամենբու
ու մարմնի վերջին ճիգով մէ ձախ ոտքին
վրայ բարձր ցատկելու ոտուժ մը ընելով



ԳՈՒՆՏ ՆԵՏԵԼՈՒ ԼԵՐՈՒ ԶԵՒԵՐ

Ճրանական ձև (Շարժումներու յարգողութիւնը)

Ամերիկեան ձև (Շարժումներու յարգողութիւնը)

կը կենայ այդ շրջանակին մէկ ծայրը,
շրջանակին հակադիր ծայրը այն ուղղու-
թեան որով գունդը պիտի նետուի. գուն-
դը ափին մէջ և ուսին բարձրութեամբ,
ձախ ոտքը աջէն քիչ մը առաջ նետուած
ու կտարած, ձախ ձեռքը օղին մէջ բար-
ձրացած գնդակին երթալիք ուղղութեանը

հանդերձ գունդը կ'արձակէ, ու այդ ոտքը
կը դնէ ճիշտ շրջանակին շրջագիծին վրայ.
հոս այ մրցորդը կրկին աչազբութիւնը բ-
նելու է որ այդ վերջին վայրկեանին իր
թափին ստատիկութենէն շրջանակէն դուրս
չկրէ մինչև որ գունտը գետնին ինչայ-
նակառակ պարտադարձին նետուածքը չի
հաչուուիր:

Նեառւած գունտի մը հեռաւորութիւնը կը չափուի գունտին առաջին անգամ գեախնը ինկած կէտէն մինչև շրջանակին կեղտոնը եղած ուղիղ գծով, ուրիշ կը հանեն շըրջանակին շառաւիղը՝ այսինքն 4 մէթրը:

Փունտ նեաելու աշխարհի օրըօրը կը պատկանի ամերիկացի Ռաֆ Ռայլի, որ 1906ին նեաած է 15.72 մէթր:

Փունտ նեաելու մէջ հաւաքը մեծ դեր կը խաղայ որովհետև գունտը սրքան բարձրէն արձակուի, իր ճամբան (trajectoire) ը այնքան երկայն կ'ըլլայ: Հարկ է

ունենալ նաև ճկանութիւն, որպէս զի ու է ում դանդաղօրէն գործածուելով չի չէզոքանայ ու անօգուտ դառնայ: Փունտ նեաելու համար պէտք է նախ առանց գործիքի միայն ձեւը փորձել ու սորվիլ, վերջէն կարելի է ու է ծանրութիւնով փորձեր ընել, իսկ բաւական վարժուելէ վերջ կանոնական ծանրութիւնով փորձել օրտկան քանի մը անգամ նեաելով, առանց ինքզինքը յոգնեցնելու, ճիգի առաւելագոյն չափը պահելով մեծ մրցումներու:



Տորթոյի Աեդր. Վաւաւաւանի «Սիտուս» Մրմնագ. Միութան «ՌՈՒՐՆ», Ճուրպոյի խումբը

ՉՄԻՈՒՆՈՏԵՆԱՅԻՆ ՍՐՈՐԸ ԵՒ ԻՐ ԿՊԱՏԱԿԸ Ս ԶԱԿ

Հարգելի ընթացակարգի անդամներ

Ժողովրդային խօսակցութիւնները քննադատաբար «անողորմական» մագրանք մը կը պարունակեն: Ի՞ր, առողջութենէն սուկի լաւ, աւելի կարեւոր եւ հազարապիս ուրիշ բան մը մագրելի դժուար է, բանի որ առանց անոր այս աշխարհի ո՞ր եւ է մէկ հանոյքը կարելի չէ վայելել: Առողջութիւնը անհրաժեշտ պէտք մըն է. անկէն լաւ կազմուած ուղեգիր եւ ամէնէն լաւ յեղուած դրամաւէրն իոյ շահ չընին՝ ծառայութիւն մը կը մատուցանեն, երբ մտքը առողջ է:

Այդ փափաքուած առողջութիւնը քննադատաբար ամէն մտքը ալ կրնայ ունենայ, եթէ կանոնաւորաբար սրտի մը հետեւի:

Սրտը ի՞նչ է: Անկիւ պահաւոր մարզանքներու միջոցաւ, առողջութեան հետազոտութիւնն է: Իր նշմարելի նշանակութիւնը, իրական նպատակը, այդ բանին մէջ կը կա յանգ, այդ մեծ աշխատանքը եւ մեղսները մէյնէկ ասեղնագործութիւններ են, որոնք ինչ մաշելի խիստ աստի մը գծադրելու պիտի ծառայեն:

Սրտները բազմաթիւ են. աւելորդ է մի առ մի քօւելլ - բոյց եթէ կանոն արժանի կարգով դասուող ուղեներ, առաջնութիւնը ոտնային տարրից պիտի ստան, որովհետեւ ա) ամէն ծանախակ եւ ամէն շեղ գործնականապէս կարելի է զոյն կատարել. բ) Անկիւ դժուարակիր եւ դժուար ճեղատուելի ու եւ է գործի (չարտնայիչ). գ) Անկիւր շահ ղանդակ եւ աստիճանական յառաջացում մը կը բոլորակէ. դ) Անկիւ կարելի է գործողութիւնը առանց սարիքի եւ սեռի խտրութեան:

Կեանքի ներկայ ճիշտական պայմանները շահ անկիւ ղարձակ եւ մարդկային ուղեգիր բարձրակարգ «նոց անկելու» եւ «վարձ» վճարելու՝ գողափառներով մտայն սրտաւորուած է. այդ դժուարութիւններու ղիտակուելու համար մարդու միտքը պէտք է ղեռնարկ մը անցնել ազատ ղիտակ եւ աւելի ղուտար ղողակարներ ղրան: Արդարեւ, սրտը նախ մտային այդ նանդիտակ կուտայ, ղետայ մարդկներ բացօթայ ղիտակով, ղիտակական կեանքը աւելի ղործող վիտակ մը կը ստանայ. Այն անկը որ սրտ մը կ'ընէ, ղր աշխատութեան աւելի հանդիտակ եւ կորովի վանանով մը կը վերակիր, նաեւ առօրեայ դժուարութիւններուն աւելի ղաւ կը ղիտակուէ:

Աւանդիկ, ղեանքի որ պատմութեան անուրեան սարիքը քեւակիտայ անկիւ մը համար, սրտը շահ մեծ ղառայութիւններ կը մատուցանէ: Անկիւ քեւ պատմական եւ քեւ երիտարդին այնպիսի ղակութիւններ կուտայ որոնք ղազողութեան համար անհրաժեշտ են: Յիշենք այն բազմաթիւ ղակութիւններէն նախ մը հասարակ ղանական արժանիքի եւ կարողութեան ղիտակութիւն, պատմական անկիւ ղանոն ֲոգաւորուելու վործարքին, ղանհմարտին, կազմարքին, համարտարքին, ղեղեղութիւն, Է. ղ.

Ուրեմն եթէ կ'ողեւէ անողջ ղիտակ, անկելու ալ մեր միջոցներուն եւ կարողութիւններուն համարան, կանոնաւորաբար սրտներու պէտք է հետեւին. մեր միտակական եւ բարոյական վիտակը անոնցմէ կ'ֲոգնուի եւ մենք. մեր անկըն ղառայելով, մեր ազգին եւ սիրելի հայրենիքին ալ ղառայած կ'ըլլանք:

Բարգմանեց ղրաներէն Ա. Մ. ԱՅՏԵԱՆ



ՀԱՅ ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԶԱՐԺՈՒՄԸ

ԳԱՌՄՈՒՆԵՐՈՒ ՄԷՋ ՍԻ ԱՒԵՆԻ ԷՆՈՒՆ



Ա եւ հանձնով մ'է որ մեր ընթերցողներուն կը ներկայացնենք զառաւական Բաղրճեմէ Եւ զԻւղերէ Խմբագրութեան ուղղուած գործիքներէ Բաղրճեմէ, որոնք, ինչպէս կը տեսնուի, ցոյց կուտան այն շարժումը՝ որ թէև յատուցար, բայց շարունակական ընթացումն մը ենթադրուած է զառաւի հայ երեսօտագրութեան մէջ, հակառակ շրջապատի Եւ ճիւղական միջոցներու անբաւականութեան պարտադրած աննպաստ պայմաններուն:

Որքան Ք.Յի մը ամառուն ընթացիկն զառաւակներէն մարմնամազակալն շարժումի մասին շատ շատ չկար, Եւ ասիկա հասկնայի է. Հայաստանի ամէն կողմը ձիւնը պատած է, սաստիկ ցորտ է ու ամէն մարդ թոնրի մը կամ կրակի մը շուրջը հաւատած սոյնու մոռցած կ'ըլլան դուրսի կեանքը: Այսու հանդերձ, յաւ կ'ըլլար որ երեսօտագրները մտնուանց, լիտիանակ այդպէս տունեա մէջ փակուելով՝ օգտագործէին բնութեան բարիքները ու ձմեռուտն յատուկ զանազան մարզներէ կասաւէին, ինչպէս՝ բերդութիւն, չմեղի, սիւ, եւլն ելն:

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԸ ՍԻՒՐԻ-ՆՍՍՈՒՄԻ ՄԷՋ

Մարմնամազի մարդկային մարմնոյն կամ Ֆիզիքականին վրայ ունեցած առողջարար ազդեցութիւնը ակնհայտ է. անմիջականօրէն Եւ ծանօթ է ամէնուն, Եւ սակայն չէ կարելի երեւակայիլ թէ զառաւակներու մէջ տեղ տեղ մարդ որքան դժուարութիւններու կը պատահի, երբ տեսականէն գործնականի անցնելով կը սկսի քայլեր առնել մատաղ աղջիկներու Եւ դեռահաս պատանիներու մարմնական կրթութեան մէջ: Այս կարգէն էր քաղաքիս նորակազմ Զաւարեան հայտնիներու ընկերութեան մէջ մեր հաստատած Եւ շուտակեան մարմնամազի դասը, որ խել մը անիմաստ Եւ տգէտ ըսի ըսաններու տեղի տրուաւ Եւ քիչ մնաց որ այդ այնքան ջանքերով ու աքնաթիւններով հիմնուած միութիւնը քայքայուէր: Բայց մեր յորդաքներով ու քաջակրթութեամբ Զաւարեանի անդամութիւնները նկարագրելու սքանչելի տակունտութիւն Եւ յարաստեութիւն

ցոյց տուին, ինչ որ պատիւ կը բերէ իրենց Եւ մեզ այ այն համոզումը կը ներշնչէ թէ զառաւի կիները այսուհետեւ պիտի սկսին մեծ դեր խաղալ ընկերային, առողջապահական Եւ կրթական բոլոր հարցերուն մէջ: Ան այժմ Զաւարեանի օրհորդները չորեքշաբթի օրերը կ'ստանան օրէ վերջ մէկ ժամ մարմնամազ կ'ընէին մեր հրակողութեան տակ. խել մնացեալ օրերն այ մէկ քատարդ ժամ իրենց տուները: Հաւանական է որ յատուկ կային բազմապատիկներ զատի ժամերը Եւ սարքներ պաշտային պատշաճեր Եւ սրբական խաղեր:

Վերոգրեալ ընկերութեան զատ Սահակ-Մեարտայեան վարժարանի ուսանողներուն մէջ նաև կազմած ենք մարմնամազական «Առիւծ» խումբը, յատկապէս այս անունով, որպէս զի Սիվրի-Հիտայի նոր սերունդը զօրանայ, կ'ազդուրուի Եւ մտաւոր ապագային ըլլայ իրապէս առիւծ երիտասարդութիւն մը: Հինգ ամի-

սէ ի վեր առաւօտները, դասախօսութիւնները սկսելէ առաջ, քառորդ ժամ մարմնամարզ տեղի կ'ունենայ, որմէ յետոյ ուսանողները գոհ և զուարթ արամաղորութեան տակ կը մտնեն իրենց դասարանները դասերով զբաղելու: Շատերը ֆիզիքսայէս օգտուած են և սկսած են ունենայ նաև կամք իրենց բոլոր գործերուն և զբաղումներուն մէջ: Անոնցմէ երկու քին յուսանկարք կը զրկեմ որ դուք ալ գաղափար մը կազմէք: Գիտմամբ ըմբիշի ձևով կեցուցած եմ, վարժեցնելու համար զիրենք մեր նախահայրերուն պէս մենամարտական և կռուական խաղերու: Երբ օգերը ազկէ մը բացուին, նպատակնիս է շարքով մէկ քանի անգամ դաշտ ելլել և ընել ձիարշաւ, տոնարշաւ, սասոււմ, քարընկէջութիւն, զանազան մրցումներ են... Մեր աղաք գաւառի գաւառի ըլլալով առողջ կազմ ունին և զերծ են կեդրոնական քաղաքներու աղոց արտաձէտ վիճակէն, միայն թէ՛ յաճախ թշուառ ծնողաց գաւառի, չեն կրնար իրենց կազդուրման և առողջութեան համար հարկ եղած սնունդը առնել, որով կը սկարածան շուտ մը և չեն կրնար ծանր աշխատութիւններու ստկայ: Ասանկներու համար անհրաժեշտ են Երուպայի մէջ եղածներուն նման աննդատու ընկերութիւններ, որ զէթ որը մէկ անգամ համեղ և ուժը նորոգող կիրակուրներ տան, սակայն, չբռնէք, յարգելի՛ք իմ Քրիստեան, ո՛րք են մեր մէջ ստիկա մտածող հարուստները, որ ջանան իրաքանչիւրը զանազան ձևով ու միջոցներով օգտակար ըլլալ սպգին տպագայ յոյսերուն: Այո՛, սիրելի՛ս, դարձեալ մենք ենք, գրագէտները, խմբողիրները և ուսուցիչներս, որ մեր կարողութիւններուն ներսը չափով պիտի ջանանք

Հայուն զուարթ միշտ հայ պատրաստել Թիզիքսայէս, բարոյապէս և ուսումնապէս:
Վ. ԱՐՄՐՈՒՆԻ

Տիօրէն Սահակ-Մեսրոպեան վրժ. ի

ՍԵՐԱՍՏԻՍ

(Ն.Պ մակ կոնքուրսի քեան)

Այս տարի գիւղիս վարժարանին մէջ մտնած նորոքիւններուն ահեհեհ օգտակար է եղաւ Շուքեալի մարզակնի որ տարւոյն սկիզբէն սկսեալ դարձաւ իստակներու քիւնը ահեհ օր կ'ընէ անխափան:

Փետրուար 25ին նախաձեռնութեամբ դարձաւ սեօրէն Գ. Արաւ Երանոսեանի կազմուցաւ Մարմնամարզական Ակումբ մը «Զաւարեան» անուով: Առժամապէս Շուքեալի մարզակնի տղան ու աղջիկներով կը զբաղին, բայց Պոլսէն յանձնաւարած ենք Թուրքոյ և խաղի մաս մը գործիներ:

Մեծ խանդախոտութեամբ ո՛ր հաճոյսով դարձաւ աշակերտութիւնը առանց տարիս խտրութեան կը հաստատուի հետզհետէ այս յոյժ օգտակար ու զեանասէղի նպատակին շուրջ:

Մեծ անհունապէս ուրախ ենք այս բարոյիկն ինքն ձեռնարկին համար՝ որ մտք կը գտնէ գիւղիս հասնես վարժարանէն ներս: Եւ կ'ընենք որ Շուքեալիս նայ գիւղերէ ալ արեւնակ հին, ապակակնի սկսարքեութեան և սկսին ձեռնարկել այս ու այս օրինակ շատ մը նոր ձեռնարկեալ ու ունի նայ Մանուկին ուղեկը մարզիչու, պիտի աղանայները և մարմինը առողջացնելու կը ծառայեն:

Օ՛րք ինչ մը ձեռք ու ջանք, և ա՛յ փրկուած ենք:

Կովստեանի Զաւարեան Մրկ. Ակումբի կողմէ
ՍԻՄՔՈՆ Յ. ՊԱՊԻԿԵԱՆ

914 Մարտ 4

Կովստեան

ԿԻՆԿԻՍ

Մեծ դաշտահանդէս մը տեղի ունեցաւ Տէօրթ Եօլի մէջ Ապրիլ 13ին, մասնակցութեամբ Ատանայի և Իսկէնտէրունի մարմնամարզական խումբերուն: Մասնաւոր տեղեր պատրաստուած էին Տէօրթ Եօլի հարաւային կողմը ընդարձակ դաշտավայրի մը մէջ, ուր խմբուած հազարաւոր ներկաներու մէջ կը նշմարուէին քաղմութիւ քաղաքացի հիւրեր, 30ի մօտ զինուորական սպաներ, զազայի գայմապաճը ամբողջ պաշտօնական մարմիններով: Բուռն ծափահարութեամբ սկսաւ ֆութպոլը, Տէօրթ Եօլի հայ Կեդր. վարժարանի «Սիսուան» խումբը՝ Իսկէնտէրունի միջազգային մարմնամարզական խումբով դէմ, յետոյ վաղքի և ցատկելու մրցումն էր, Ատանայի, Իսկէնտէրունի, Տէօրթ Եօլի և Բէյէլեան Որբանոցի աշակերտներու մասնակցութեամբ, նաև Շուէտական մարզանքներ՝ Կեդրոնականի ընտելարանի աշակերտաց կողմէ: Տէօրթ Եօլի Կեդր. վարժարանի Հոգաբարձութիւնը արժարէ մէտայիններ նուիրեց մրցումներու մէջ շահողներուն, որոնք կը կրէին «Կիլիկեան Ողիմպիական, 1914, Չորք Մարզումն» վերատուօթիւնը: Մետայիններէն մին շահեցաւ Իսկէնտէրուն, մէկը Ատանայ, երկուքը Տէօրթ Եօլ, իսկ հինգերորդը Բէյէլեան Որբանոցի աշակերտներէն մին որ իր արագընթաց վազքին համար ծափահարուեցաւ:

Ի. ԽՄԲ. — Մեր ամենաշէրճ չնորհաւորութիւնները ու խնդակցութիւնները կը յայտնենք ամէն անոնց որոնք Կիլիկիոյ այդ հայաշատ անկիւններուն մէջ մտաւոր

լոյսին հետ ասորին տարածել նաև Ֆիլիքական կրթութեան և սրբի ճաշակը մասնաւորաբար չնորհաւորելի կը գտնենք Տէօրթ-Եօլի Կեդր. Վարժարանի անօրէն Տիար Մատիէօս Երէցեանը, որ անխանջ կերպով այս գործը սուսջ տարած է՝ հիւնած ըլլալով ֆութպոլի գանազան խումբեր, որոնց պատկերները ներկայ թուով կերելին: Տիար Երէցեան հետամտած է տեղական և շրջանի հայ աղոււմններու միջև կազմելու մարզական մրցումներ Պոլսոյ հայ Ողիմպիական խաղերուն նման, ստեղծելով Կիլիկեան հայ Ողիմպիական խաղերը: լիայոյս ենք որ շարժումը հուկանդ չպիտի աճնէ, հեռոյճեակ պիտի ունենանք Վասպուրականի, Կարինի և գանազան հայ կեդրոններու Ողիմպիական խաղերը, քայլ առ քայլ հասնելով ընդհ. հայ Ողիմպիական խաղերու ծրագրին, որուն պիտի մասնակցին զանազան օրջաններու յաղրականներ կամ championներ միայն:

ՆԻՔՍՍԻ

Տեղւոյս երիտասարդութիւնը քան երկու հօգինոց խումբ մը կազմեց ֆութպոլ խաղալու և մարմնամարզական փորձեր կատարելու նպատակով: Եւանդը կատարեալ է, յարատեւութեանը լիտան ենք և յոյս ունինք ուրիշ խումբեր ալ կազմել նոյն օգտակար նպատակով: Կը չնորհաւորենք զիրենք:

Վ. ԱՐՄԲՈՒՆԻ

Ուսուցիչ Ազգ. վճռն.ի



ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՒՆԸ

ՀՈՒՆԳԱՐԱԿԱՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ՄԷՋ

Երկու տարի առաջ, միջազգային Ուղիմպիական խաղերու համաժողովին Պուտարէթի գիտութեանց Ակադեմիին մէջ գումարուելուն առթիւ հոն զացած էի:

Համաժողովին ի պատիւ հացկերոյթներ տրուեցան մրցումներ և մարզանքներ կատարուեցան, խաղեր սարքուեցան: Հունգարիոյ ամէնէն աչքառու երիտասարդները սքօններու և մարմնամարզի ճիւղերուն մէջ իրենց սաացած փորձառութիւնները և ճարտարութիւնները ցուցայրեցին:

Մարկրիթ կղզիին ակումբին սրահը տրուած հացկերոյթին նախազանց քաղաքապետը: Ըսուեր խօսուեցան, կէցցէներ խնդացին: Ըսչին վերջերը քաղաքապետը հեռեկայ խօսքերը արտասանեց. «Պարոններ, հակառակ բուական յառաջացած տարիքիս, միայն մարմնամարզի շնորհիւ է որ դարձեալ կը յաջողիմ որը եօթը ութը ժամ տեւակոնքօրէն աշխատելու: Եթէ ըսեմ որ մարմինս կը յոգնեցնեմ հունգար երիտասարդի մը չափ, ծիծաղելի կ'ըլլայ. սակայն ամէն օր զնդերներս սնունդ կուտամ և չատ կը քայլեմ: Երբ ժամանակ ունենամ՝ թէնիս անգամ կը խաղամ. Այսօրուան առողջութիւնս զբւարթութիւնս և աշխուժութիւնս կը պարտիմ մարմնական կրթութեան: Կը պարծիմ տեսնելով որ մարմնամարզը օր աւուր կը ծաւալի Հունգարիոյ մէջ: Մեծ գործունէութիւն մը կայ ընտանիքներու, բանակին, դպրոցներուն և ակումբներուն մէջ, վերջապէս ամէն տեղ: Կը յուսամ որ քանի մը տարի վերջ, մեր մայրաքաղաքն

այ. Ուղիմպիական մրցումներու հանդիսավայր պիտի ըլլայ: Եւ այն ստան, հունգար երիտասարդներու ջանքերուն արդիւնքները աւելի մեծ չափով ցոյց տալով՝ այսօրուան հիւրերուս իրաւամբ պիտի պարծիմ:»

Վերջին անգամ երբ Հունգարիա այցելեցի, բարձր զիպուած մը դարձեալ զիս հանդիսատես ըրաւ գեղեցիկ իրողութիւններու: Հունգարիոյ անկախութեան տարեդարձին առիթով սքօրի խաղեր սարքուեցան:

Պուտարէթի բնակական դպրոցին Տնօրէնը բրօթէսէօր Աէքէրս, առաւօտուն զիս պանդոկէն առաւ մարզարան տարաւ: Մեծ հրապարակի մը մէկ կողմը բարձրավանդակներ շինուած էին և շրջապատած՝ ասխատկօրմով: Երբ մենք հասանք, բարձրավանդակները մինչև բերանը լեցուած էին արդէն: Հրապարակը լաւ մը մաքրուած, աւրուած և զրօշազարդուած էր:

Պահ մը վերջ յանկարծ ակնարկները յառեցան այն կողմը. ուրկէ հեռահեռէ մտեցող թմրուկի ձայն մը կուզար, քիչ վերջ հրապարակին հանդիպակաց դռնէն երեցու գրօշ մը, որուն յաջօրգեց 16—17 տարեկան, վերջին ծայր բարեկազմ, խարտեալ պատանի մը, որ վիզէն կախուած թմրուկին կարուկ, ու մեղ հարուածներ տալով կը յառաջանար: Թեւերը համաչափօրէն մինչև ուսերը կ'իջնէին, կարծես իւրաքանչիւր զարկին կայմակներ ցայտեցնէր: Տակաւին ականջներուս կը հնչէ թրրամ. . . թրրամ. . . թրրամ. . .

Այս ձայնը, իր ետեւէն քաշող երկու հարիւր երիտասարդներուն վրայ մագնիսական ազդեցութիւն մը կ'ընէր, բոլորին տաները, թեւերը, որպէս միակ մարմնոյ ամբողջ անդամներ կը գործէին: Առոյգ, կենսաունակ ուսանողներու խումբ մը մեր առջեւէն կ'անցնէր:

Նկան, շարք շարք զէմերնիս շարուեցան այս պատանիները, որոնց հագուստներուն և գտակներուն զանազանութիւններէն կը հետեւէր իրենց տարբեր կրթարաններու պատկանիլը: Տասը վայրկեանէն հրապարակը տղեկներով ողողուած էր:

Այս միջոցին բարձրաւանդակներու ժողովուրդը, գուրգուրոտ ակնարկներով կուշտ կուշտ կը դիտէր այս պատանեկան լէզէներ, որ ազգին ապագայ յոյսերը կը կաղմէին, զգացուածով, արիւնով, հոգիով հունդար այս փոքրիկները կը ծափահարուէին քաջապետական և գնահատական բացազանջութիւններով:

Աւելի քան տասը հազարնոց այդ փոքրիկներու բանակը, խոշոր փեթակի մը նման կը բզզար: Բոլորին զէմքերը ծիծաղկոտ էին ուրախութենէն, կեցած տեղերնին կը ցատկոտէին, կ'ետային: Կեանքը, իր ամբողջ իմաստով այդ խայտացող զէմքերուն վրայ կը ցոլար:

Կը մտածէի թէ ինչպէս ձայն մը պիտի կրնայ վարել այս բոլորը: Մինչդեռ ա՜նոր միջոցն այ խորհած էն: Մեր առաջ զանուող բարձր սեղանի մը ձախ կողմը խոշոր զանգակ մը զրուած է: Ուսուցիչը հոն բարձրանալով ուժգին հարուած մը տուաւ անոր ձեռքի մութնայլը, աս'նն... ձայն մը սմէն կողմ արձագանգեց: Մէկ վայրկեանի մէջ ազաթը հասնելով իրենց ժաքէթները եւ գտակները զրին իրենց մօտիկը: Տա'նն... զանգակի երկրորդ

հնչիւն մը, և ա՛յ լութիւնը սմէն կողմ տրեց: Տղաքը քարացած առարկայի մը պէս զիրք առին: Իւրաքանչիւր վարժարան իր մասնաւոր գոյնով ֆրանէլ կը կրէր, ինչպէս կարմիր, կապոյտ, կանանչ, սպիտակ, երն. տեսարանը խիստ հաճոյալի և սաստիկ զգլխող էր:

Ուսուցիչը նախ անձամբ կատարելով ուսանողներուն ցոյց տուաւ բազուկի, կուրծքի և սրունքներու փորձերու հետ նաև շնչառական շարժումներ:

Չանդակի ձայն մը ես, և ահա այս բազմերանդ ծովը սկսաւ ալեկոծիլ, տատանիլ, կաղմելով զէպի աջ և զէպի ձախ շարժումներ: Թեւերը, կուրծքերը, ակընթարթի մը մէջ կը բարձրանան և կ'իջնեն: Ամէն ոք կրօնական սկիսածանքով մը դիտեց այս մարմնակրթական արարողութիւնը, որ մեծ կանոնաւորութեամբ կէս ժամու չափ շարունակուեցաւ: Ապա սկսաւ ծայր տայ ծափի տարափ մը. կեցցէ՛, սպրին ազազակները երկան հասան:

Մարմնական կրթութեան ընդհ. քըննիչին մէկ գեղեցիկ բանախօսութիւնը վերջ տուաւ այն հաւաքոյթին: Նորէն թմրու կը հնչեց ականջներուն, աղայք սկսան նոյն կանոնաւորութեամբ և բարեկրթութեամբ կարգաւ հետանալու:

Մեր վերադարձի պահուն բրօֆէտօր Սէքէրս հետեւալ բացատրութիւնները տուաւ ինձ. «Մեր բոլոր վարժարաններու մաշդանքի դասերը ընդհանրապէս յանձնուած են պահեստի սպաներու: Ժմնաղներու, բէալ, եւ զիւղական երկրորդական վարժարաններուն մէջ զէնքի դորձածութիւնը գործօն սպաները կ'աւանդեն: Տարին մի անգամ, իւրաքանչիւր վարժարան նշանաձգութեան յատուկ տեղերու մէջ 400, 600 և 800 մէթր հետաւորութիւններու վրայ կանգնած ծնկա-

չոյ. և պառկած դիրքերով նշանառութեան փորձեր կը կատարեն:»

«Մանի մը տարիէ ի վեր կ'աշխատինք մեր վարժարաններուն մէջ շուէտական մարզանքը կիրարկելու: Այս տարի, երեսօթիսանական ժողովը ընդունեց մարմնամարզական ուսուցչանոցի մը հիմնարկութեան մասին, կրթական նախարարութեան մէկ առաջարկը»:

Իրօֆեսէօրը ջերմագին չնորհաւորելէ

վերջ, հրածեչտի պահուն, «Ձեր երկրին մէջ ֆիզիքական կրթութիւնը ի՞նչ վիճակի մէջ է», հարցուց. խօսակցութիւնը երկարելու համար մեր ժամանակը չի ներելուն. «Այո՛, մեր կրթական ծրագիրներուն մէջ ալ մուտք գոծ է» ըսի:

Քարգանձուած Սէլիմ Սրբի պէյի Մանարխարանաւ քէրպիլէի արձնալ (Մանուկներու կրթութիւնը Հունգարիոյ մէջ (սնուն գրոյն) լէն :



ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲԵՐՈՒՆ ՈՒ ՍԵՐՈՂՆԵՐՈՒՆ (AMATEUR)

Ինչպէս ներկայ քիչ քովանդակութենէն կը տեսնուի, Մարմնամարզ «սկսած է աւելի լայն տեղ տալ տեղական եւ գաւռ. մարմնամարզական շարժման, ներկայացնելով իւրաքանչիւր դէպք իր կարեւոր ու կարելի մանրամասնութիւններով: Դժբախտաբար սակայն կարելի չըլլար ամեն տեղ հասնիլ, եւ ինչպէս կը տեսնուի ներկայացուած պատկերը մարմնամարզական շարժման մէկ մասն է միայն: Ուրեմն պիտի խնդրէիմք ամեն ակումբէ ու մարմնամարզի համակիր անհատէ որ հաճիլն այս մասին կարեւոր դէպքերու կարեւոր մանրամասնութիւնները եւ նոյն իսկ զննաստուներն ու իրենադասարթիւնները դրկել Մարմնամարզի, ի հարկին շուսնկարով միասին:



ՊՈԼՈՅ ՄԷՋ ՖՈՒԹՊՈԼԻ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԼԻԿ

Ասկէ քանի մը տարի առաջ գաղափար մըն էր ան, իդձ մըն էր անոր իկրականացումը, իսկ այսօր այդ փափաքը իրականութիւն է արդէն. երկու ամիսէ ի վեր է որ Պոլսոյ մէջ Արշալոյս, Կանտոր, Որբանոց, Սասուն, Վարազ ու Տորք ակումբներուն մասնակցութեամբ հիմնուած է Հայկական Ֆութպօլի լիկը, իրեն խաղալայր ունենալով՝ Մագրիգիւղ Պարութհանէի դաշար:

Լիկի նպատակը եղած է ինչպէս կը հաւաստեն. Ա. Պոլսոյ Հայ մարմնամարզական ակումբներուն միջև լու յարաբերութեան հաստատման նպատակ. Բ. Ապօհոսիկ ֆութպօլի խաղին կանոնաւորութիւնը: Իրաւ է նպատակի առաջին մասը այնքան ալ սերտ սունչութիւն չունի Լիկի գաղափարին հետ, այսուհանդերձ, զայն կազմակերպողները նկատելով Պոլսոյ Հայ Մարմնամարզկն. ակումբներու ընդհ. միութեան մը չգոյութիւնը, որուն նպատակին ամէնէն լուսազօյն մասը կրնար կազմել այդ կէտը, ստիպուած են հետապնդել նաև այդ նպատակը, մինչև այդպիսի միութեան մը գոյութիւնը ելլելը, քանի որ Պոլսոյ մարմնամարզական կեանքի ներկայ անկազմակերպ ու անուղիղ երեւոյթներէն աւելի ակումբներն են որ կը տուածն նիւթապէս թէ բարոյապէս:

Նկատելի կէտ մըն է անշուշտ Պոլսոյ աչքառու ակումբներէն շատերուն բացակայութիւնը. սակայն այդ բանը կարելի չէ վերագրել անոնց ոչ չկամութեան, ոչ ալ անտարրերութեան. պատճառը պարզապէս այն է որ Հայկական Լիկի կազմութեան ֆութպօլի եղանակին մէջ ձեռնարկուած ըլլալով ակումբներէն ոմանք արդէն միջազգային լիկերուն մաս-

նակցած ըլլալով կամ լիկի կազմութեան օրը մրցում ունենալով ներկայ գտնուիլ անկարելի ըլլալով և կամ տեղերին հետ. ըլլալով առ այժմ չեն կրցած մասնակցիլ Հայկ. Լիկին: Հակառակ ասոր, ուրախ ենք յայտնելու որ այս ձեռնարկը պէտք եղած հետաքրքրութիւնը արթնցուցած է Պոլսոյ մարմնամարզական շարժումին հետեւողներուն մէջ. և այդ ակումբներէն ոմանք, որ վերոյիշեալ պատճառներով չէին կրցած ներկայ գտնուիլ, կը փափաքին այժմէն իսկ մասնակցիլ անոր:

Եւ արդէն Լիկի վարչութիւնը, կազմուած Լիկի մասնակցող իւրաքանչիւր ակումբի ներկայացուցիչներէն, նկատի առնելով ակումբներու դէպի Լիկ ունեցած հետաքրքրութիւնը, թէ Լիկի արժանապատուութեան և թէ այդ հետաքրքրութեան գոհացում առաւ համար որչա՞տ է հրաժրել Պոլսոյ բոլոր Հայ մարմնամարզական ակումբները որ մէյժմէկ պաշտօնրակի միջոցաւ ներկայ գտնուին Լիկի վարչութեան նիստերուն կարծիք յայտնեն, առանց սակայն քուէի իրաւունք ունենալու:

Գալով մասնակցիլ ուղող ակումբներուն օրինաւոր պահանջքին գոհացում տալու խնդրին, Լիկի վարչութիւնը հոս ալ որամագիր կը թուի ակումբներուն հանդէպ թոյլատու գտնուելու. ինչպէս կը հաւաստուի:

Այս ձեռնարկով Պոլսոյ մարմնամարզական ակումբները քալլ մը ևս յառաջ գացած կ'ըլլան: Կը մնայ միայն քալլ մը ևս առնել, կազմիլ Պոլսոյ Հայ Մարմնամարզարանը, աղատելու համար միանգամ ընդմիշտ հայ ակումբները օտարներու ոչ-թոյլատու ու քմահաճ ընթացքին ենթարկուելու, անոնց փչրանջովը կշտանալու:

ՊՈԼՍՈՅ ՀԱՅԿ. Դ. ՈՂԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ

Պոլսոյ Հայկ. Դ. թղ Ողիմպիական խաղերը այս տարի տեղի պիտի ունենան Յունիս 1/4ին, Գատըղիզի «Իւնիօն» քչի պին խաղափայրը:

Կաղմակերպիչ մասնախումբը այս տարի կարելին ըրած է հանդէսին տալու աւելի պատկառաղղու և ազգային երևոյթ մը քան ինչ որ կարելի եղած էր ընել անցեալին մէջ:

Այս առթիւ քոյր Մարմն. տկուներուն ուղարկուած է մասնաւոր շրջաբերական մը որով ջոյց կը տրուի տեղի ունենալիք մրցումները, ինչպէս նաև իրենց ունենալիք պարտախոթիւններն և իրաւունքները. կաղմակերպիչ մասնախումբը իրաւամբ կ'ակնկալէ որ տարու է տարի մրցումները դասնան աւելի շահեկան, միևնոյն աստն մրցորդներն ալ հետզհետէ առգորտին sporting ողիէ մը, հասնելով անոր մարզական և բարոյական բարձրութեան:

Թերթիս Տնօրէն Տիար Շաւարշ Քրիսեանի մասնաւոր զիմումն վրայ Ս. Պատրիարք Հայրը հաճած է հանդէսին անձամբ նախագահելու հրաւէրը ընդունել, այսպէս անդամ մ'ալ ապացու ցանելով այն համակրանքը զոր կը տածէ ֆիզիքական վերածննդեան այս գեղեցիկ շարժումն հանդէպ:

Այս տարի տեղի պիտի ունենան հետեւեալ խաղերուն մրցումները:

1. 100 մէթր վաղք.
2. սկաւառակ նետել.
3. Ուժով և առանց ուժի բարձրութիւն ցատկել.
4. Ուժով և առանց ուժի երկայնութիւն ցատկել.
5. 800 մ. վաղք.
6. Նիզակ նետել (ազատ ձեւ).
7. Զօգով բարձր ցատկել.
8. 400 մէթր վաղք.
9. Երկաթ նետել.
10. Երեք քայլ ցատկել.
11. 1500 մէթր վաղք.
12. Հեծանիւի մրցում.
13. Ակումբային վաղք:

Իւրաքանչիւր խաղի մէջ մրցանակ պիտի ստանան երեք մրցորդներ, Ա. Բ. և Գ. մրցանակ սնուածք: Մրցմանց կարենալ մասնակցելու համար, սե է մրցորդ պարտաւոր է իր տկուներին միջոցաւ — եթէ տկուներ տնդամ է — և կամ անձնակի — եթէ սե է տկուներ չի պատկանիր — մինչևե մայիս 15 իր անունը արձանագրել տալ «Մարմնամարզ»ի խմբագրութեան մօտ, Պոլսոյ Հայկ. Ողիմպ. խաղերու կաղմակերպիչ մասնախումբին անձեան. այս թուականէն վերջ սե է արձանագրութիւն և առարկութիւն անդտելի պիտի մնայ, ինչպէս որոշուած է:

«Մարմնամարզ»ի յաջորդ թիւով լիութի տեղեկութիւններ պիտի տրուին դատաւորներու և պաշտօնատարներու ընտրութեան մասին:



ԶԱՆԱԶԱՆ ԼՈՒՐԵՐ

Բարիցի մէջ Յունիս 13ին (Ը. Ե.) պիտի տօնուի միջազգային Ողիմպիական խաղերու վերահաստատման 20րդ տարեգարձը, ամենափառաւոր հաւաքոյթներով եւ հանդէսներով: Ֆրանսայի Հանրապետութեան նախագահը իր ներկայութեան պիտի ընդունի Ողիմպիական խաղերու միջազգային քօթիթէին անդամները:

Պատերազմական նախարար Էնվէր փաշա պետ նշանակուած է թուրք Պոյ - Սքաութներու (Իզճի կամ Բէշաֆ) կազմակերպութեան:

Օսմանեան կառավարութիւնը թուրք վարժարաններուն մէջ սքաութիզմը ներմուծելու եւ ատարածելու համար Պէլժիքայէն յատկապէս հրաւիրած է անգլիացի մը, Մ. Բարֆիթ. որ արդէն Պոլիս հասած ըլլալով, սկսած է գործի:

Ապրիլի մէջ Ռուսիայի համալսարանական ուսանողներ Պոլիս այցելեցին. այս առթիւ տեղի ունեցան ֆութպոլի մրցումներ Ռուսիացիներուն եւ Կայսթա Սէրայի միջև, որուն մէջ Ռուսիացիք 2 կոլով յաղթական հանդիսացան, ինչպէս նաև Պոլիս-Միացեալ (միայն թուրք) եւ Ռուսիացիներուն միջև, որուն մէջ այս վերջինները երկուքի դէմ երեք կոլով պարտուեցան:

Սկիւտարի «Հայ Մարմնամարզարան»ի տարեկան հանդէսները տեղի պիտի ունեն-

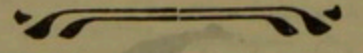
ան Մայիս 11ին, Միութեան յատուկ խաղաժայռին մէջ:

Սկիւտարի մէջ ձեռնարկուած է հիմնել «Հայօրդիներ» անուն կազմակերպութիւն մը, որուն նպատակը պիտի ըլլայ իր անդամները օժանկ ֆիզիքական դաստիարակութեան բարիքներով, ինչպէս նաև քաղաքացիական յատկութիւններով եւ արժանիքներով:

Պոլսոյ «Տորք» ակումբի հիմնադիր անդամներէն Տիար Եղիշէ Բաջունի Իրաւաբանական վարժարանը աւարտելով, դէպի Վան մեկնեցաւ, ուր իր փաստաբանական արհեստի գործածութեան հետ սկսած է նաև տարածել մարզական շարժումը եւ ոգևորութիւնը:

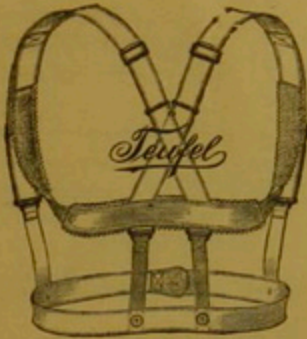
Տիար Մասթէոս Զարիֆճեան, որ այժմ Պէյրութ կը գանուի, մտադրած է Պոլիս վերադառնալ, Յունիս իր Հայ մարզական հանդէսներուն մասնակցելու մտադրութեամբ:

Պոլսոյ եւ գուտարի բոլոր մարմնամարզական եւ ֆութպոլի ակումբները կը հրաւիրուին իրենց կազմութեան պայմանները, թուականը, լուսանկարը (եթէ կարելի է) պատմականը, կատարած գլխաւոր մրցումները, եւն. հաճին կարելի եղածին չափ կատարեալ կերպով մեզ ուղարկել հրատարակութեան համար:



Արսօմուսէր Պոս. Տիօրկն Տպագրութիւն
 ԵԱԻԱՐԵ ԲԲԻՍԵԱՆ Կ. ՌԻՆՃԵԱՆ Ե.—Կ. ՊԱՊԻԿԵԱՆ

ԶԵՉԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՊԻՏՈՅՔՆԵՐԸ



Իբր Մարմնամազդիկներ, պարաուոր էք գիտնալ թէ լաւ Molletier մը եւ
 Suspensoir մը ձեր անհրաժեշտ պիտոյքներն են. բերել տուած ենք աշխարհի առաջ-
 նակարգ տունէ մը վերայիշեալ ապրանքները, զոր ամէն կերպով կ'երաշխաւորենք:

Անբողջ շարի մը տեւականօրէն կրնաք քալել, առանց որ ձեր մենէ առած
 Molletierը քակուի կամ ու է է անհանգստութիւն պատճառէ. թերեւս ձեր առարկու-
 թիւնը գինին մասին բլլայ, բայց երբ ձեզ վստահացնենք թէ մեր ապրանքները ու-
 բիշներէ առնուազն չորս անգամ աւելի դիմացկուն են, այդ առարկութիւնն ալ ինք-
 նին կը վերնայ: Գինն է 30 դրուշ: Փոստի ծախքը միշտ գնողին վրայ է:

Աւելորդ կը նկատենք Suspensoirի մը բժշկական առաւելութիւններուն մա-
 սին խօսիլ, միայն կ'ուզենք նկատել տալ թէ, եթէ որոշէք Suspensoir մը գնել,
 միմիայն գնեցէք Teufel տան «Olympia» Suspensoir. Գինն է 40 դրուշ: Փոստի
 ծախքը միշտ գնողին վրայ է:

ԻՆՉՈ՞Ւ ԶԵՐ ՈՒՍԵՐԸ ՇԻՏԱԿ ԶԵՆ

Փափաքելով նաեւ դրապէս օժանդակել մեր ընթերցողներէն անոնց՝ որոնք կ'ու-
 զեն իրենց ուսերը չափել, մարմինը ուղղել, կուրծքը զարգացնել, յատկապէս բերել
 տուած ենք կարգ մը առողջապահական bretelleներ (ասխոր), որոնք սովորական bre-
 telleներու գործը տեսնելէ զատ, մարդուն մարմինն ալ ուղիղ կը բռնեն, անոր տալով
 վայելուչ երեւոյթ մը: Ապրապրելու պարագային յիշատակել թէ՛ արական թէ՛ իգական
 սեռի համար կ'ուզուի, ու նշանակել նաեւ անձին տարիքը, որպէս զի յարմար մեծու-
 թեամբ ուղարկուի: Գինն է 25 դրուշ, գաւառի համար 27 դրուշ, փոստայի ծախսով:

Աւելի դիւրութեան համար կարելի է դիմել նաեւ Պանջէ Գարու, Հայկ Ճիզմէճ-
 եանի խանութը, ուր ցուցադրած ենք արդէն մեր ապրանքներէն մաս մը, իսկ կեղ-
 րոնաաւելին է Մարմնամազդի խմբագրատունը:

Գրավանառ և Հրատարակիչ
Վ. Ե. Պ. ԶԱՐԴԱՐԵԱՆ ԵՂԻԱՅՐՆԵՐ

Կ. Պոլիս, Զազմագորչար, թիւ 24—26

Միծափանակ և փոքրամանակ վաճառում ամէն տեսակ դպրոցական, վիպական, պատմական, գիտական և այլ նոր և հին հրատարակութիւններու :

Նպաստատուր պայմաններով գնում ամէն տեսակ նոր և հին հրատարակութեանց և գործածուած նամակադրոշմներու :

Գործածուած նամակադրոշմներու փոխարէն կը խրիկ այլ և այլ զեղեցիկ գրքեր :

Թղթակցութեամբ տեղեկութիւն կը հաղորդէ ամէն տեսակ խնդրոց մասին եղած հարցումներու շուրջ :

Լրագրական հաւատածոնիք և անոնց պակաս և աւելորդ թիւերը թէ՛ կը վաճառէ, թէ՛ կը գնէ և թէ՛ կը փոխանակէ :

Գրացուցակ և քրթակցութիւն ձեռք, վաճառումի և զեղ չի ամենանպաստատուր պարտաններ :

Զարգարեան գրատան բազմածախս հրատարակութիւններն են. «Յիշատակարան Հայ երեւելիներու», Վ. Հիւկոյի «Թուառներ», Մ. Յովհաննէսեանի Յրանսերէն—Հայերէն և Հայերէն—Յրանսերէն բառարաններ, Է. Զուլայի «Արգասաւորութիւնը: Իսկ ասանցմէ դուրս ունի 150ի չափ այլեւայլ մեծ ու փոքր տեսակի հրատարակութիւններ, որոնց մասին մասնաւորապէս ո՛րեւէ փոխադրութեան ծախս չի պահանջեր գրաստուան իր յարգելի լանխորդներէն :

“ Հ Ա Յ Դ Պ Ր Ո Յ , ,

Մանկավարժական պատկերազարդ ամսաթիւ

Հրատարակ կրաւ Ա. թիւը 48 մեծագիր կշիւրով, ճոխ բովանդակութեամբ և պատկերներով :

Բաժանորդագրութեան պայմաններ.— Թուրքիա՝ 20 դրուշ, Ռուսաստան՝ 2 ռուպլի, Ամերիկա՝ 1 տոլար, Եւրոպա 5 ֆրանք :

Զեռքէ կը ծախուի հատը 2 դրուշի :

Հասցէ՝ Պոլիս, Սեպուհեան խան, թիւ 34.

Պ. Պ. ԱՏՐՈՒՆԻ

ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ԳԱՐԸՆԹԱՅՔ ԹՈՒՄԱՆՈՒԹԵԱՆ

Վաւերացուած Ազգ. Կեդր. Վարչութեան Ուսումնական Խորհուրդէն

Պատկերազարդուած է ՄԱՍՊՈՒՐԻԻ կողմէ :

ՆՇԱՆԱԲԱՆ. — Պէտք է կարելի եղածին չափ հիշ ուսուցանել եւ կարելի եղածին չափ
cous qsbել տալ : Զ. ՍԲԷՆՍՈՐԻ

ՄԱՆԿԱԿԱՆ ԸՆԹԱՅՔ. — Մանկապարտէզներու գիրքը, որով կարելի է տակաւին այրութէնը չճանչցող աղոց հաշուել սովորեցնել. կը պարունակէ նաեւ ուղեցոյց մը՝ դասատուներուն համար. — էջ 114. Գին 3 զրշ. :

ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԸՆԹԱՅՔ. — Առաջին մասին մէջ 100 և երկրորդին՝ մինչեւ 1000 թիւերու մշակումը՝ նախնական գաղափար կոտորակներու և երկրաչափական ձեւերու ու մարմիններու. — էջ 206. Գին 5 զրշ. :

ՄԻՋԻՆ ԸՆԹԱՅՔ. — Կը պարունակէ 5600է աւելի ընդիրներ և վարժութիւններ, ընտրուած գործնական և ազգային կեանքէ, ինչպէս նաեւ գործնական երկրաչափութեան ամփոփ մաս մը. — էջ 326. Գին 8 զրշ. :

ՌԱԲԶՐԱԿՈՅՆ ԸՆԹԱՅՔ. — Կը պարունակէ նաեւ գործնական երկրաչափութեան պիտանի ամէն ծանօթութիւնները, ինչպէս նաեւ վաճառակաւական գիտելիքներու և տոմարակալութեան ամփոփ մաս մը. կուտայ նաեւ գիտական ասացուածքներու տաճկերէններն ու գաղղիերէնները. — էջ 557. Գին 15 զրշ. :

ՏՈՄԱՐԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՎԱՃԱՌԱԿԱՆԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ. — Ամեն դասէ գործի մարդոց հասար անհրաժեշտ պէտք սը — Գին 5 զրու. :

ԳԾԱԳԻՏՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԵՐԿՐԱՋԱՓԱԿԱՆ ԳԾԱԳՐՈՒԹԻՒՆ. — 1314-1915 յպրոցական սարեբջանին համար, արդէն իսկ մամուլի լանձնուած :

« ... Պ. Պ. Ատրուցի թուաբանութեան ամբողջական դասընթացը՝ cous լաւ ու տրամաբանօրէն դասակարգուած եւ բուն չափազիսական սնով խմբագրուած, կատարելապէս օգտակար աշխատութիւն մըն է, cous յարմար ազգային վարժարանաց մէջ գործածուելու եւ արժանի ամէն զովեաշի . . . »

Կեդր. Ուսումն. Խորհրդոյ ուղղուած
համակէ մը, 24 Սեպտ. 912

Յովսէփ ՄուսաՅեան
Օսմ. Համալսարանի Մաթեմատիկայի Սոփիստոս
Ասպէ Պատու. Լեզուակ

« ... Չեմապէս կը ընդհանուրենք Պ. Պ. Ատրուցին իր այս գործին համար, որ իր նշանակելի առաւելութիւններով, իր մանկավարժական լաւ ընդունուած եւ լաւ կիրարկուած սկզբունքներով՝ եւ դիւրուսոյց մեթոտով՝ մեր լաւագոյն դասագրքերու շարքին մէջ կուգայ գասուիլ ... » :

ԱՋԱՏԱՄԱՐՏ, թիւ 1283

Մարտիրոս Նալպանեան
Տոբոթ ի Գիտութիւն Լոզանի Համալսարանէն

« ... Խորապէս համոզուած զոչացուցած եմ թէ Պ. Պ. Ատրուցի այս գործը, իր բոլորովին նոր ոգովը, արժէք սը ներկայացնող ազգային սակաւաթիւ դասագրքերու շարքին մէջ մօտ պակաս մը լրացնելու կոչուած է . . . »

ԺԱՄԱՆԱԿ, թիւ 1547

Յովհաննէս Մարտան
Ուսուցիչ Չափական Գիտութեանց

« ... Այս գիրքը, իր բացատրութիւններովը, չէ թէ միայն առակերտներու մեծապէս օգտակար եղած է, այլ նոյն իսկ դաստուար : Այն առակերտներ որ այս դասագրքերուն միջոցաւ թուաբանութիւն եւ գործնական երկրաչափութիւն պիտի սորովին, երախագիտութեամբ պիտի յիշեն Պ. Պ. Ատրուցի անուը . . . » :

ԲԻԻՋԱՆԳՈՒՆ, թիւ 5149

Յակոբ Ն. Պոյաճեան
Երկրաչափ-Ուսուցիչ Չափական Գիտութեանց
Նախկին Տնօրէն Օսմ. Համալսարանի Գիտութեանց ճիւղին

ՌԱՏԻՈՒՄ ԼԱՄՔԱՐ

ՇՐՋԱՆ ԿՏՈՒՅՈՎ. ՀՐԱՇՈՂ, ԼՈՅՍՈՎ, ԵՒ ՍՈՎՈՐԱԿԱՆ ՔԱՐԻՒՂՈՎ



Chic

Radium Chic

Modèle 1911

250

Bougies

Փոքր, սիրուն, գեղարանեան

250 ՄՈՐԻ ՌԵՃ

Ներքին զորձանութեան համար

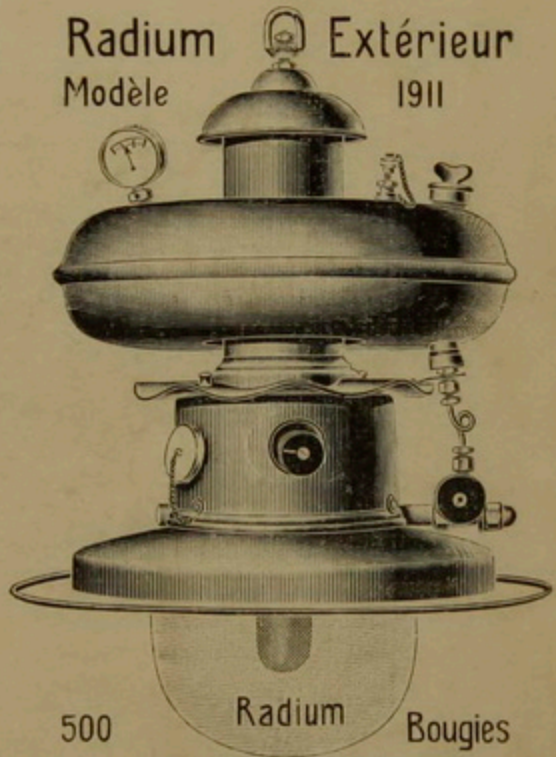
Քարիդի սպառում

1 Գաւ 24 ժամուան մէջ

Գին 4 1/2 Օւմ. ոսկի կանխիկ

Բոմբր, Մանշօնր, Կոսր, Չազար Էւ

Քո օւլն միասին



Radium Extérieur

Modèle

1911

500

Radium

Bougies

500 ՄՈՐԻ ՌԵՃ

Քարիդի սպառում

1 Գաւ 12 ժամուան մէջ

Գին կանխիկ

Գուրսի զորձանութեան համար 6 Օւմ. ոսկի

Ներքին զորձանութեան համար

5 1/2 Օւմ. ոսկի

Բոմբր, Մանշօնր, Կոսր, Չազար Էւ

Քո օւլն միասին

ԹՈՒՐԿԻՅՈՑ ՄԻՐԱԿ ՆԵՐԿԱՅԱՅՈՒՅԵՐ ԵՒ ՄՅԵՐԱՏԷՐ

Մ, ԾԱՆ ԷՄԲՐԶԷ

37, Շահսիւփար փողոց, Կարսքս

