

Handwritten notes in Armenian script at the top left corner.



ՆՈՐ



ՍԵՐՈՒՆԻ



ՕՐԿԱՆ ՅՈՒՆԱՍՏԱՆԻ ՀԱՅ ՍԱՐՄԵԱԿՐԹԱԿԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻՈՒԹԵԱՆ

Ա. ՏԱՐԻ ԹԻԻ 3

ԳԻՆ 5 ՏՐԱԽՄԻ

1 ՅՈՒԼԻՍ 1926

ՆՈՐ ՏԵՐՕՒՆԻ

Եկոնոգրաֆիւմենի մտնւնի աթլետիկի և քոստոպոկի Ելիւթեօրոյի
 ԵՆՉՏԵՐՍ ԱՐՄԵՆԻՈՂՆ ԱԹԼԵՏՈՂՆ



800

Մասնիկնա
 Մասնիկնա

Լ. Ս. Ը. Ս. Ի ԳՕԲԻՆԻՈՅ
 ՅՈՐԹՈՒՆԻ ԱՌԱՋԻՆ ԽՈՒՐԵԸ

“ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴ” ԿԸ ՎԱՃԱՌՈՒԻ ՀԵՏԵԻԵԱԼ ՆԵՐՈՒ ՔՈՎ,

1. — Աթէնք՝ Պ. Գ. Մէստուճեան
2. — Յիքս՝ Պ. Պ. Ս. Կակոսեան և Լ. Գայեան
3. — Գօքինիա՝ ՏԻԿ. Մաննիկ (կամուրջին մօտ ծխավաճառ)
4. — Լիբազմա՝ Պ. Պ. Մ. Գօլտուշեան (Հայ Ա. ժողով.) և Թ. Այ. վաեան (կամուրջին մօտ)
5. — Սինկրու՝ Պ. Ա. Գասապեան
6. — Նոր Ֆալէրո՝ Պ. Կարապետ (ծխավաճառ)
7. — Կորնթոս՝ N. E. R. ի որբանոցը
8. — Սիրա՝ N. E. R. ի »
9. — Գանտիա՝ Պ. Վ. Ս. Փափազեան
10. — Կիպրոս՝ Պ. Օ. Եազմաճեան
11. — Կ. Պոլիս՝ (Ռօպէրթ գօլէճ) Պ. Վ. Փողարեան
12. — Միլան՝ Միլիթ. Ուսան. Միութիւն
13. — Սելանիկ՝ Պ. Օ. Քիւչիւքեան
14. — Կիւմիւլճիէ՝ Պ. Ե. Պտուղեան
15. — Աղէքսանդրիա՝ Պ. Ն. Դազիկեան
16. — Մարսէյլ՝ Պ. Պ. Մ. Մալուճեան և Մ. Երկաթեայ
17. — Նիւ Եօրք՝ Հ. Մ. Ը. Մ. ի Մասնաձիւղը
18. — Յիլատէյֆիա՝ Պ. Զարեհ Կոկեան
19. — Մեքսիկո՝ Պ. Գ. Առաքելեան
20. — Կորտուպա՝ (Ռ. Արժանթին) Պ. Տ. Ա. Յակոբեան

Աստուծոյ զատ ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴ կարելի է գտնել Սթէնք՝ Հայ Ակումբ, Բիրթա՝ Մէլարօն վաթի Բ. յարկ թիւ 1 գրասենեակը (Ն. Ս. ի խմբագրատուն), Յարէթեան եղբարց ճաշարանը նաև Հ. Մ. Ը. Մ. ի տեղական և արտասահմանեան մասնաձիւղերուն քով:

✧ ԲՈՎԱՆՊԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ✧

Դէպի Յառաջ
Ամերիկեան ասօցիացիոց դրօշին
Շնչառութիւն
Դամակ
Մարմնկք. հօգ արեցութիւնը հին
յոյներու առեւտրին վրայ
Ծխելու վնասները
Քեղադրանք մը սկառու առաջնորդներուն
Քիմի Խաղը
Զանգակն ճօքեր
Դամակ
Թղթակցութիւն
Դրուագ մը Զօլուներու կլամբէն
Հայկական ողիմպիական
Ճէմպօրի Յունաստանի մէջ
1928ի «Բանէլիեի» ռիմպիականը եւայլն

Վ. Ե. Ե. ՍՐՍ. ՄՊՈՒԼԵԱՆ
Ս. Ս. ՅԱԿՈԲԵԱՆ
Ս. Ն. ՏԱՄԼՍ. ՄԱՍԵՍ.
Mr. H. C. Jaquith
Prof. A. Philadelphus
Տօքթ. Գ. Օ. ԳՍԼՈՍՏԵԱՆ
Ս. Ա. Ե.
Ե. Թ. ՀԻՆԴԼԵԱՆ

Դ. Ե.

ՎՐԻՊԱԿ. — Յրդ էջի խորագրին PHILADELPHUSը պէտք է կարդայ
PHILADELPHUS, 14րդ էջի 2րդ սիւնակի վարէն ճրդ տողի զլխի
«Սինկրու» պէտք է կարդայ ԼԻԲՍՉՄԱ, իսկ 16րդ էջի 2րդ սիւնակի Քը-
րանսերէնի մէջ 1' Unionը պէտք է կարդայ 1' Union:



ԴԷՊԻ ՅԱՌԱՋ

Ներկայիս Շիգակոյի մէջ կ'ապրի դարուս ամենամեծ անձնաւորութիւններէն մին, որուն անունն է ՍԱՄՈՒԷԼ ԻՆՍՈՒԼ:

Սամուէլ Լոնտոնի համեստ ընտանիքներէն մէկուն զաւակն էր: Այս աղքատ տղան երկու բան արտասովոր կերպով կը սիրէր, առաջինը իր երկրին, Անգլիոյ մայրաքաղաքը եւ իր ծննդավայրը Լոնտոն, իսկ միւսը աշխատութիւնն էր: Սամուէլ շատ դժբաղդ կերեւար միայն այն ատեն երբ ընելիք գործ մը չունենար:

Սամուէլ Ինսուլ աշխատանքը բարձր նպատակի մը հետ կապած էր: Ան գործը կը սիրէր որովհետեւ հաւատացած էր որ այդ ւր ինքնագարգացումի միջոցը: Միշտ բան մը ըրող կը փափաքէր: Անոնք որ աշխատանքի մէջ այսպիսի վեհ ու վսեմ գաղափարականի մը նուիրուած են՝ կորսնցնելիք վայրկեան մը իսկ չունին: Անոնց համար կեանքը յարատեւ աշխատանք մըն է:

Սղագրութիւն սովորեցաւ գիշեր ցորեկ աշխատելով, եւ կեանքը սկսաւ իբրեւ պարզ գրագիր մը: Բայց միշտ յառաջ եւ բարձր նայող այս պատանին չէր կրնար զոհանալ պարզ գրագրի մը միօրինակ պաշտօնով: Իր այս գործին մէջ շարունակելով հանդերձ ստանձնեց ուրիշ պաշտօն մըն ալ, այսինքն շաբաթը քանի մը գիշերներ թերթի մը խմբագրապետին խմբագրականները սղագրել մինչեւ առաւօտեան ժամը երեքը եւ յետոյ տուն դառնալ եւ զանոնք ընդօրինակել: Երբ Սամուէլ խմբագրատունն տուն կը դառնար, առանձին ամայի փողոցներէն, Լոնտոնի իրեն տարեկից երիտասարդները խորունկ քունի մէջ թաղուած կը քնանային: Զարմանալին այն էր որ մինչեւ լոյս աշխատող Ինսուլը իր ցորեկուայ գործին զլուխը կը գտնուէր ընդօրինակելի ճշդապահութեամբ:

Սամուէլ օժտուած էր զօրաւոր յիշողութեամբ մը: Շատ դիւրին կերպով կը յիշէր իր կարդացածները, լսածները եւ տեսածները: Եւ յետոյ ունէր ուրիշ գեղեցիկ յատկութիւններ: Խօսքերը միշտ կշռուած էին, եւ բնութիւնը հանդարտ ու համակրելի էր:

Բաղդը օրին մէկը զինքը խմբագրատան մէջ շփման մէջ դրաւ դարուս հանճարեղ հնարիչին, Էտիսընի հետ: Այս մարդը Սամուէլը տեսած չի տեսած համակրեցաւ անոր: Անոր մէջ գտաւ այն բոլոր յատկութիւնները որոնք բաւական էին զանկալ իբրեւ իր գրագիրը հետ առնելով Ամերիկա տանելու: Անմիջապէս հրաւեր մը տուաւ անոր, եւ Սամուէլ, որ քան ալ դժուար էր իրեն համար իր այնքան սիրած Լոնտոնէն բաժնուիլ, առանց վարանումի ընդունեց այս հրաւերը: Այն ատեն Սամուէլ քսան մէկ տարեկան էր: Էտիսընի հետ Ատլանտեան ովկիանոսը անցաւ: Մեծ ու նոր աշխարհի մը մէջ ուր պիտի փայլէին իր թագուն բոլոր ձիրքերը: Սամուէլ գնահատելով այս փացառիկ պատեհութեան կարե-



199-97

տրուծիւնը, խղճմտօրէն եւ հաւատարմօրէն կատարեց իր առօրեայ պարտականութիւնները: Քայլ առ քայլ բարձրացաւ իր դիրքը եւ վերջապէս եղաւ էտիսընի օգնականը:

Այսպէս տարիներու ընթացքին Սամուէլ ելեքտրական մեքենագործութեան ճիւղերուն մէջ մեծ հմտութեան եւ փորձառութեան տիրացաւ: Եւ վերջապէս եկաւ ժամանակը ուր ալ պէտք էր էտիսընէն բաժնուելով իր զատ եւ անձնական գործը ունենար:

Երբ գործի մարդիկ լսեցին որ էտիսընի օգնականը ազատ էր ու եւ է նոր գործ մը սկսելու համար, անոր դիմեցին կարելու դիրքեր առաջարկելով անոր:

Սամուէլ քառասուն տարիէ ի վեր կը քաղէ իր պարկեշտութեան, անձնագոհութեան, անզուգական նկարագրին եւ անխոնջ աշխատանքին առատ պտուղները: Անիկա ելեքտրական գործերէն զատ մտաւ օդային կազի եւ շոգեկառքերու վերաբերեալ մեծ ձեռնարկներու մէջ: Ներկայիս իրեն հետ կապակցութիւն ունեցող համագումար դրամագլուխըն է \$ 1,000,000,000, այսինքն երկու հարիւր միլիոն անգլիական ոսկի:

Այս խոշոր թուանշաններէն տարուելով խորհիւնք որ այս մարդը դրամ շինող մեքենայ մը դարձած է: Ատանկ դրամապաշտ մարդիկը պաղ եւ անհամակրելի կը դառնան: Բայց Սամուէլ Ինսըլ կը պահէ իր պարզութիւնը, իր աշխատանքի նուիրումը եւ իր բնածին բոլոր բարի յատկութիւնները:

Թէեւ Շիգակօի մէջ հաստատուած եւ ամերիկեան հպատակ եղած է ան, բայց միշտ կը սիրէ իր հայրենիքը, մանաւանդ իր ծննդավայրը, Լոնտոնը:

Բաղդազուրկ, ծնողազուրկ հայ պատանիներ, ահա ձեզի կենդանի օրինակ մը՝ նուիրումի, յարատեւ աշխատանքի, համբերութեան, պարկեշտութեան եւ զօրաւոր նկարագրի տարած յաղթանակին:

Սամուէլ Ինսըլի կեանքը անգամ մըն ալ կ'ապացուցանէ այն մեծ ճշմարտութիւնը թէ աշխարհիս շատ մեծ երուստեան զաղտնիքը ոչ թէ ժառանգուած ձիւկերուն այլ եւ ինքնօգնութեամբ շահուած, բարիմասնութեանց մէջնէ:

Երիտասարդի մը ամենամեծ հարստութիւնը իր մեջն է: Ոեւէ պատանի յաջողութեան ճամբուն մէջ կը նետուի այն ատեն երբ իր մէջ վստահութիւն մը կ'արթնայ իր այս թագուն եւ ներքին հարստութեան վրայ:

Վստահեցէք դուք ձեզի: Պողպատեայ կամքերով քալեցէք եւ մաքառեցէք պարտականութեան ճամբուն մէջ՝ հաւատարմութիւնը եւ պարկեշտութիւնը իբրեւ ձեր անբաժան ընկերը ունենալով:

Դուք հերոսներ տեսնելու համար հեռուները երթալու պէտք չունիք: Նայեցէք ձեր շուրջը տարածուող վրաններուն եւ տնակներուն, որոնց իւրաքանչեւը իր ետին պահած է անխորտակելի կամքի, ինքնավստահութեան, աշխատասիրութեան, տոկոնութեան, մաքուր կենցաղի եւ պարկեշտութեան տէր մեծ հոգիներ:

Քալեցէք ձեր մեծերուն ճամբայէն: Աշխարհ կը վարձատրէ անոնք որոնք յաջողութեան պսակին տիրանալու համար յօժարակամ կը մագլցին բարձրաբերձ շէռներ:

Կեանքը արդէն իսկ շահած են անոնք որոնք դժուարութեանց ովկիանոսին մէջ կը թիավարեն՝ մոլեգին ալեաց վրայ դիւցազնական նայուածքներ եւ ծիծաղներ սփռելով:

Քալենք ուրեմն դէպի յառաջ նայելով: **Կ. Յ. ՍԹԱՄՊՈՒԼԼԵԱՆ**

ԴՐՕՇԵՐԳՆԵՐ

Ե.- ԱՄԵՐԻԿԵԱՆ ԱՍՏՂԱԶԱՐԴ ԴՐՕՇԻՆ



Փիլիպիններու սեկած եսկայ կաղնին եւ դուն, Արժուի նման չարս դար վրաց բառ նսած են, Թեւեռուց սակ ժողովուրդներ նեկաւր կ'ըմպեն, Ու քաղաքներ երկինք քերոզ կ'արբի են ցնծուն:

Ասլանեանի սոս ու փրփուր դուն սէզ հարսն ես, Ինչպէս կոհակ' կոյս ու արձակ եւ հերտրակ, Դուն պողպատեայ խոխոս կորոզ եւ առատակ, Ու առիւնկրն ես, Լինքընք վէս, Ու իւրընք հեզ:

Փառք քեզ հեւ ինչպէս արեւ յաւէ՛ս օղոյս, Ցայց ուցուեկ աստեղ աննառ յուսովառին, Անեղպելի մնառ քանդիչ ժամանակին, Եւ սուրբ միտ խաղաղութեան համար ցոյայ:

Յաղքանակի պերս օտիդներն ըլլան քեզի, Առատօսներդ յաւէ՛ս սեւեն, չք մքազն: Եւ, Դու ու կապսն կ'ուրեկիդ սակ միտ նգմըլին, Եւ ըլլառ դուն սիւզերին այց ու արփի:

Սզգերու խօլ արեւուն մէջ միտ անվեհեր, Հուսանք քրած կուտր ու գրան ընդդէմ չարին, Անեղծ պահես նակի նմարն ու ձիւքնին, Ու չք գալիս, մնա՛ս բարի եւ անձնըւեր:

Օրերդ ըլլան սալ ու պայծառ, չք համըրլին: Միտ դալարի ձիւքնի ցուպ ու չք բիկի, Մնառ վանմ, քեզի ըլլան ծափ ու ցափնի, Չարն հարուածես ու չք խոցուիս, պահես բարին:

Բոցանման ճանանչիս յար, անանց ըլլառ, Բարձունքներու վրայ ու նհառ օղոյս ծաղկիս, Հգօր ու վեհ արժիսի պէս վե՛ր սաւառնիս, Եւ ծովէ ծով եւ ծագէ ծագ պեծփա՛ս:

Փամ ժամանակ դար ու արի քեզի ըլլան՝ Անմահութեան վառ ծիածան, քազ ու պսակ, Համբազ փքրի յոյս ու լազուր երկնիդ սակ, Ըլլառ պահակ եւ հեռեակ խաղաղութեան:

Ա. Ա. ՅԱՆՈՒՆՅԱՆ



ՇՆՉԱՌՈՒԹԻՒՆ

Ներշնչումի պահուն շնչառական գործարանները կը պրկուին, ստոծանին կը տափահայ, կողերը կ'ընդլայնին և իրանի վանդակին ծաւալը զգալապէս կ'ընդարձակուի: Ստոծանին տափահայլով կը ճնշէ փորին վրայ որ քիչ մը դուրս կը ցցուի իսկ թոքերը այդ պահուն կարելի եղածին չափ ընդլայնելու համար ազատ միջոց կը գտնեն: Այս շարժումի ընթացքին օդը կը թափանցէ թոքերէ: Ներս և անոնց խոչոր անկիւններուն ու խոռոչներուն մէջ կը տարածուի:

Այս ընդհանուր պրկումին կը յաջորդէ ընդհանուր թուլացում մը: Ստոծանին հետըզհետէ իր սկզբնական ձեւը կ'առնէ, շնչառական միանները կը թուլան և օդը կ'արտաշնչուի առանց ու եւ ճիգի:

Արդ՝ եթէ այս շարժումները կատարուին ներդաշնակութեամբ և համաչափօրէն և եթէ կուրծքի վանդակը կարելի ըլլայ լայնօրէն բանալ, օդի առատ պաշար մը թոքերէն ներս թափանցելով խոռոչներու մէջ թթուածինի և բնածխային թթուի փոխանակութիւնը կատարեալ կ'ըլլայ, արիւնն ալ նոյն համեմատութեամբ լաւ կը մաքրուի:

Ուշադրութիւն պէտք է հետեւապէս դարձնել կատարեալ շնչառութեան վրայ: Պէտք է ջանալ այնպէս մը շնչել որ մաքուր օդը թոքերու ամէն անկիւններուն ու խոռոչներուն մէջ ազատօրէն մտնէ և ազտատ արեան հետ շփում ունենալով անոր մէջ հաւաքուած անօդուտ կամ վնասակար տարրերը այրէ, ոչնչացնէ:

Այս կատարելութեան կարելի է հասնիլ շնչառական գործարանները զարգացնելով և աշխատելով որ շնչառութիւնը տեղի ունենայ կանոնաւորութեամբ և համաչափօրէն: Զարգացումը պէտք է ըլլայ ատոմանաբար և ամէն տեսակ ճիգէ ու չափազանցութենէ պէտք է զգուշանալ որպէսզի թոքերը չվնասուին: Շնչառական գործարանները որոշ չափով աշխատութիւն կրնան տանիլ և անոնցմէ իրենց տարողութենէն աւելի պէտք

չէ պահանջել, հակառակ պարագային արգիւնքը կ'ըլլայ տկարացում որ մինչեւ իսկ հիւանդագին վիճակ կրնայ յառաջ բերել: Ինչպէս որ բնական օրէնքներու հակառակ է ստամոքսը ծանրաբեռնել, նոյնպէս ալ վնասակար է թոքերուն չափէն աւելի օդ շնչել տալ:

Հետեւեալ մարզանքը յանձնարարելի է աստիճանական զարգացում մը ստանալու համար:

Առաւօտուն կանուխ անկողնէն ելլելէ յետոյ սենեակին պատուհանները բանալ և օդը լաւ մը մաքրել: Ուշադիր ըլլալ և պաղառութեան չենթարկուիլ: Եթէ ենթական օդային պայմաններէ դուրս կ'աղբուր պէտք է անպատճառ բժիշկի մը խորհուրդին դիմէ և ըստ այնմ շարժի: Ընդհանուր առմամբ առողջ մարմին ունեցողներու կը յանձնարարուի մարզանքները կատարել բաց պատուհանին առջև:

Ուղիղ կենալ, գլուխը բարձր բռնել և ծնօտը թեթեւօրէն դէպի ետ մղելով, բազուկները բնական կերպով մարմնոյն երկայնքին ձգուած, ուսերը թեթեւակի դէպի ետ կուրծքի ընդլայնումին տեղ տալու համար, ձեռքերու բաց մատները իրարու միացած առանց ունէ ճնշումի աղղրերուն զրպացնել: Ուրքերու կրունկները իրարու միացած իսկ ծայրերը իրարմէ հեռու սուր անկիւնի մը ձեւը առած: Պէտք չէ ունէ գօտի, ծընրակապ և կամ ուրիշ արեան շրջանի արգելք եղող առարկաներ կրել:

Սչքերը ուղղիւ պատուհանէն դուրս որոշ առարկայի մը վրայ որ գլխուն հաւասար բարձրութեան վրայ գտնուի, կամ եթէ սենեակին մէջ հայելի կայ, հայելիին մէջ նայուածքը ուղղել պատկերին վրայի երկու յօնքերուն միջև: Իրմագծերը ունէ ճիգ կամ խոթոտութիւն պէտք չէ արտայայտեն, ընդհակառակը պէտք է ըլլալ կատարելապէս հանդարտ, ժպտուն, լինքղինքին վստահ, պէտք է ինքզինքը երեւակայել աշխարհէ

մեկուսացած վիճակի մէջ միմիայն ինքնիրմով հետաքրքրուիլ:

Այս նախապատրաստութիւնը հողերանա կան տեսակէտով խիստ օգտակար է և մարմինը կը դնէ այնպիսի վիճակի մը մէջ որ ան կարենայ լաւագոյն օգուտը քաղել շնչառութեան փորձերէն:

Երբ մարմինը կատարելապէս հանդարտ և ուշադրութիւնը կեդրոնացած է, շնչել մեղմօրէն բայց խորունկ և թոքերը լեցնել այնպէս ինչպէս որ կը լեցուի աման մը ջուր: Շնչառութեան հետ միասին երկու բազուկները դէպի յառաջ և յետոյ դէպի վեր բարձրացնել այնպէս որ երբ բազուկները ուղղաձիգ գլխուն երկու քովերը դիրք առնեն ներշնչումն ալ ամբողջացած ըլլայ:

Յետոյ առանց ունէ դադար առնելու թեւերը վար իջեցնել նոյն ուղղութեան հետեւելով ու մեղմօրէն արաւաշնչել այնպէս մը որ երբ ձեռքերը աղղրերուն հպին թոքերու պարունակութիւնն ալ ամբողջովին պարպուած ըլլայ:

Ներշնչումի պահուն կարելի է թոքերուն լեցուելուն հետեւիլ սապէս: Բազուկներու մինչև ուսերու բարձրութեան հասնիլը շնչել փորի մկանները ազատ ձգած, այս միջոցին օդը առաւելապէս թոքի վարի մասը կը լեցնէ: Իսկ ուսերու մակարդակէն վեր բարձրանալու պահուն թեթեւօրէն պրկել փորի մկանները այնպէս որ օդը թոքերուն վերի մասը լեցնէ:

Ներշնչում և արտաշնչում հաւասար ժամանակամիջոցի մէջ տեղի կ'ունենան և մին միւսին կը յաջորդէ առանց երկուքին մէջ ունէ դադար առնելու: Դիւրութեան համար կարելի է 10 վայրկեան ներշնչել և 10 վայրկեան ալ արտաշնչել:

Թէ ներշնչում և թէ արտաշնչում պէտք է կատարել առնդեբուն միջոցաւ: Բերնէն առնուած օդը իր փոշիով թոքերուն մէջ փոխադրուելով հոն վնասակար տարրեր կը գոյացնէ, մինչ առնդեբէ անցնող օդը հոն գտնուող աղուամազերուն մէջէն անցնելով կը մաքրուի:

Շնչառութեան փորձերը կարելի է կատարել նաև իրիկունը պտկելէ առաջ,



ՄԲ. ԺԵՔՈՒԵՐ
Օգտագտտ սօրտե՛ Ամերիկեան Նպաստամասոյի Յունաստանի օրջանին

ԳԱՏՈՒՄԹԱՆ ՂԱՐՉՈՒԹԻՒՆ
Հ. Մ. Ը. Մ. Ի ՅՈՒՆՍՍԱՆԻ ՇՐՋԱՆԻՆ
Տիարք,
Ձեր գործուեկուրեան լիակատար և հեռաբերուած սեղակագիրը կը դրկեմ Նիւ-Յորքի կեդրոնացեղին վաստե եմ որ մեր Ամերիկայի բարեկամները մեծապէս պիտի հեռաբերուին ձեր կազմակերպութիւնով և գործակերպով: Կը յուսամ թէ ձեր գեղեցիկ գործը կարելի պիտի ըլլայ Եւրոպայի միջև որ ան կատարելապէս արաւուի Յունաստանի հայ հոգեւորական մէջ:
Սկառահեբու յուսակարեբեք ալ իրենց կարգին կըրկուեցան մեր կեդրոնացեղին:

H. C. Jaquith
կամ, մասամբ առաւօտուն և մասամբ ալ իրիկունը: Օրական 10 վայրկեանի մարզանք բաւական է:
Իսկ այս մարզանքներէ դուրս պէտք է վարժուիլ կարելի եղածին չափ խորունկ շնչել որպէսզի լայն շնչառութիւնը ժամանակի ընթացքին սովորութիւն դառնայ:
Մեծապէս յանձնարարելի է շնչառութեան մարզանքներուն բնկերացնել նաև բարոյական մարզանք, կամ, ուրիշ խօսքով՝ ինքնաթեղադրութիւն, որ նկարագրի կազմութեան կամ աղնուացման տեսակէտով մեծապէս օգտակար է և որուն պիտի անդրադառնանք ուրիշ առիթով:
Հ. լախց՝ Ս. ՏԱՄԼԱՍՍԱՆ.

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՀԶՕՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹԻՒՆԸ ՀԻՆ ՅՈՒՆԱՍՏԱՆԻ ԱՐՈՒԵՍՏԻՆ ՎՐԱՅ

Գրեց՝ PROF. A. PHILADELPHUSUS (*)

Բազմաթիւ են այն ազգակները որոնք հին յունական արուեստի անհաւատալի կատարելութեան մը հասնելուն նպատած են: Նախ Հելլադայի բարեխառն կլիմային ճառագայթող լոյսը. յետոյ հին կրօնքը որ համակ բանաստեղծութիւն ու աղատութիւն էր,

մեր օրերու պարզ ժամանցի համար կատարած մարդանքին՝ ընկերային կարգ մը, Յունաստանի նախկին բնակիչներուն կեանքին ու հոգիին հետ հիւսուած ու նոյնացած՝ և նոնց գոյութենէն անբաժանելի տարր մընէր:

Այսօր կեանքի պայքարը, գրամին ծարաւ՝ զուրիշ բազմաթիւ պատճառներ մեր



Ո Ղ Ի Մ Պ Ե Ա

Հին սփիւնայական խաղերէն, վազքի մրցումի մը վերջաւորութիւնը

պետական կազմը որ երբեք արուեստին սրլացքը էր արգիլեր և վերջապէս՝ ամենակարեւորը մարմնակրթութիւնը որ փոխան

մտասեւեռումը ու գործունէութիւնը կը դարձնեն զէպի նրբացած աշխատութիւններ և շատ քիչ ժամանակ կը տրամադրենք մեր մարմինը զօրացնելու և մեր ֆիզիքական ոյժը զարգացնելու համար: Մինչ հին Յունաստանի զաւակները ամենափոքր հասակէն իսկ կ'առաջնորդուէին կրկէսը(παλαίστρα) որ անոնց համար թէ ծծօր, թէ դաստիարակի և թէ ակումբի պաշտօնը կը լրացնէր ու ա-

(*) Վերագրեալ յօդուածը Աթէնքի հնագիտական ընկերութեան կողմէ ստեղծած բանախօսութեան մը նիւթըն ըլլալով յարգելի փրօփէսօր ար՝ Յոյն հնագիտական աշխատի մէջ հեղինակութիւն մըն է՝ բարեհասն է Նոր Սերունդի համար յսկապէս գրի առնել. (Եր. 10)

նոնց զուարճութեան ժամանցի միակ միջոցն էր: Կրկէսը հին հասարակական կեանքի դարձնոցն էր, որովհետեւ հոն էր որ մարմինը, հոգին ու միտքը կը զարդանային: Հոն կը հաւաքուէին փիլիսոփան, հոետօրը, արուեստագէտը, պետական մարդիկը և ամէն հարցի շուրջ կը վիճարանէին, ու միեւնոյն ատեն կը զիտէին մարդուող պատանիներու և պարմանիներու գեղեցիկ մարմինը:

Գիւրաւ կարելի է ըմբռնել թէ ընտրեալներու հետ այս յարաբերութիւնները մարդիկներու հոգիին ու միտքին զարգացման որչափ կը նպաստէին և միւս կողմէ նախորդներու ճաշակն ալ որչափ կը նրբանար ի տես այդ ձեւընկալ (plastique) շարժումներուն:

Այսօր արուեստագէտը, մերկ մարմինը տեսնելու և ուսումնասիրելու համար կ'ըստիպուի վարձել, արհեստով իբր տիպար ծառայող ցնցոտիներ հագած թշուառ մէկը որուն վրայ մարդիկներու մամնոյն գեղեցիկ գիծերուն ու շնորհունակ ձեւերուն տեղափոխ գտնէ կմխտացած չորացած և ձեւափոխուած մարմին մը, մինչ այն երջանիկ դարերուն արձանագործն ու նկարիչը կրնային ըմբռնել վայելքն ու ընդօրինակել կատարեալ գեղեցիկութիւնով օժտուած մարմիններ, որոնք կիզիչ արեւուն տակ և աւազին վրայ կենարար մթնոլորտի մէջ բացուած վարդերունման երիտասարդութեան բոյրն ու թարմութիւնը կը ծաղկեցնէին:

Կրկէսը իր կարեւորութեան համեմատ ունէր նաև ճարտարագետական կառուցւածք: Մինչ մեր օրերու մարզարանները, մեծ մասով չորս պատերու մէջ պարփակուած գետնի մը և անոր մէջտեղ փայտաչէն տաղաւարի մը տակ գտնուող քանի մը գերաններով կը յատկանշեն մարզանքի համար մեր ունեցած ընդունակութիւնն ու գաղափարը, հին կրկէսը կամ մարզարանը (γυμνάσιον) ինչպէս որ կը կոչուէր ընդհանուր առումով, մեծաշուք հաստատութիւն մըն էր ընդարձակ տարածութիւնով և մրցավայրէն(κονίστραν), արշաւուղիէն (στῆδον) և ամփիթատրոնէն զատ օժտուած էր զանազան մարզանքներու և մարմնակրթութեան անհրաժեշտ

բաժանումներով, ինչպէս հանդերձարաններ, օժարաններ՝ մարմինը իւզոտելու համար, ամէն տեսակ լողարաններ, ջերմարաններ քրտնարաններ (SUDATIO), որոնք թրքական բաղնիքներու կը նմանէին և չոր բաղնիքներ, որոնք գերմանական չոգիի բաղնիքներու (dampfbad) կը նմանէին:

Այս ամէնը շինուած էր ամենամեծ ճոխութիւնով, մարմարէ, առատահոտ ջուրով և զարդարուած՝ ծառերով, ծաղիկներով, շատրուաններով, արձաններով, վերջապէս այն ամէն բանով, որ այդ գերազանցապէս արուեստասէր ժողովուրդին գեղագիտական ճաշակը կը գոհացնէր:

Վերագրեալ երկու պատկերներու համեմատութիւնը բաւական է գաղափար մը տալու համար թէ Յունաստանի պատմութեան հին և նոր շրջանները իրարմէ որչափ մեծ անդունդով մը կը զատուին: Այս երկու պատկերներէն կարելի է հետեցնել թէ բաղադատմամբ մեր օրերու մարմնակրթութիւնը մեր նախահայրերու անհատական և հասարակական կեանքին մէջ որչափ մեծ տեղ կը զբաւէր և որչափ հսկայ ազդեցութիւն կրնար ունենալ նոյն ատենի արուեստին վրայ:

Կրնամ նոյն իսկ առանց վարանումի ըսել թէ մարմնակրթութիւնը ոչմիայն պարզազգեցութիւն մը գործեց այլ նոյնիսկ հին յունական արուեստին տիրեց, մանաւանդ ձեւարուեստներու վրայ, որոնք հելլեններու գեղագիտական յղացումները լուսագոյն կերպով կրնային արտայայտել և որոնք այդ հանգամանքով իսկ հասան այնպիսի կատարելութեան մը որ ոչ նախագայ ոչ ալ յետագայ դարերուն և մինչեւ մեր օրերը կարելի եղաւ անոնց եթէ ոչ հաւասարող գտնէ մօտաւորապէս նմանող արուեստի գործեր տալ:

Եթէ այսօր այցելէք Աթէնքի, Իեփիսի, Ողիմպիոյ, Լուվրի, Վատիկանի, Ֆիորէնցայի, Միլանիի, Պերլինի և Պոլսոյ հնութեանց թանգարանները, ձեր ունեցած առաջին տպաւորութիւնը պիտի ըլլայ հոն գտնուող հին գործերուն մերկութեան և մարդկային մարմնոյն գեղեցիկ կառուցուածքը:

Թարգմ. Յունաէէն (Ճարտարագետի) Ս. ՇԻՔՈՒՆԻ

ԾԽԵԼՈՒ ՎՆԱՍՆԵՐԸ

Ծխողներէն շատեր ենթարկուած են այդ մոլութեան, պարզ սովորութեան մը հետեւած ըլլալու և կամ հետաքրքրութիւն մը գոհացնելու մարմաջէն և ոչ թէ պէտքէ մը մղուած:

Շատ անգամ բարեկամէ մը հրամցուած առաջին սիկառէթը վերցնելով, անոնք անկասկած զգուանքով նետած են այդ գլանիկը, բայց զարմանալին հոն է որ այդ առաջին սիկառէթը իրենց անախորժ համ մը և մի քանի անգամ հազացնել տալէ յետոյ նոյնիակ՝ շարունակած են ծխել ու քիչ առ քիչ անզգալաբար այդ վատ սովորութեան մոլին դարձած:

Ծխամոլները եթէ անգամ մը անդրադառնան իրենց այդ մոլութեան ենթարկուելէ առաջուայ առողջական վիճակին, և բազմատեն ներկային հետ, սոսկումով պիտի արձանագրեն առողջական վիճակնուն աստիճանական քայքայումը:

Կասկած չկայ որ այդ ծխամոլներէն շատեր, չպիտի ենթարկուէին այդ մոլութեան եթէ իրենց բացատրուէր առաջուց ծխախոտին իրենց առողջութեան վրայ գործելիք աւերները:

Մենք պիտի աշխատինք հոս թուել այդ աւերները: Ձեզմէ շատեր, եթէ արդէն ծրար խող են, պիտի հաստատեն ըսածնիս, իսկ անոնք որ թեկնածու են այդ մոլութեան և կամ ենթարկուելու արամագրութիւն ունին, կրնան առանց մեծ ջանքի դիտել իրենց բարեկամ ծխամոլներու քով այդ ախտին հետեւանքները:

Ծխելով մեկ մեզ կը բուճաւորենք. ծրար խախոտը հայրերին 2-8 համեմատութեամբնիքովին կոչուած տարր մը կը պարունակէ, նիքովինը զօրաւոր թոյն է, 1 կամ 2 կրամը մարդ մը կրնայ սպաննել: Որով եթէ մարդ մը ժամուայ մը ընթացքին 100 կրամ ծխախոտ ծխէ կը թունաւորուի: Անշուշտ այդ

տեսակ թունաւորում յաճախ չի պատահիր, ինչ որ գրեթէ միշտ կը հանդիպէնք ծխամոլներու մօտ այն ալ քրոնիկ թունաւորման նշաններն են, այն թոյնը որ իրենց մարմնոյն մէջ կ'ամբարուի ամէն օր և քիչ առ քիչ, զանազան ձևերով կ'անդրադառնայ ու կը վնասէ անոնց առողջութեան:

Ծխամոլ մը երբ կը հիւանդանայ ո եւ է հիւանդութեամբ, այդ հիւանդութեան դէմ միշտ աւելի տկար դիմադրական վիճակ մը կ'ունենայ քան ոչ ծխողը:

Թէ ինչ տեսակ հիւանդութիւններու աւելի ենթակայ է ծխամոլ մը՝ հարկ չկայ բժշկի ըլլալ պատասխանելու համար այդ հարցման:

Բերան, լինտ, քիթ, կոկորդ, խոչակ, ցնցուղ, թոք ամէնն ալ ծուխի առօրեայ գրգռումներուն ենթակայ են: Հասկնալի է նմանապէս որայդ ամենօրեայ գրգռութեանց հետեւանքով այդ գործարաններէն մէկուն կամ մի քանիին տկարացման պատճառը:

Ծխամոլը ցնցաւայի եւ խոչակաւայի ենթակայ է:

Ծխամոլը ամէն անձե աւելի ենթակայ է բոխախի:

Տկար ցընցուղ, տկար խոչակ, տկար թոք ունեցող մը միշտ պատրաստ գետին մը ունի թոքախտի մանրէին մշակման և յաճման համար:

Շնչական գործարանի հիւանդութիւններէն զատ, ծխամոլը զեռ շատ մը ուրիշ հիւանդութիւններու ենթակայ է:

Ծխելը ստամոքսի խանգարման ամենագլխաւոր պատճառներէն մեկն է. դուք յաճախ կը հանդիպիք ծխամոլներու որոնք անմարտողութենէ կը տառապին, գլխու պտոյտներ, սիրտ խառնուք փսխում, ահա թունաւորման նշաններ, բայց ծխամոլը կը յամառի իր մոլութեան մէջ, այդ ամէնը կը տանի ճակատագրապաշտի մը նման, բաւ է որ կարենայ ծխել: Եւ տեղոյն դալկահար զէմքով

ու վտիտ ձեռքերով կառչած է ծխախոտին: Ծխելը կամքը կը խաթարէ. ծխամոլը գերին է ծխախոտին, ըլլայ ուրախ տրամագրութեան մը մէջ, ըլլայ տխուր տրամագրութեան, ան սիկառէթին կը փարի, կարծես թէ բալասան մը ըլլար այդ խոտը:

Ծխամոլը ընդհանրապէս ջղային վիճակ մը կ'ունենայ. և կ'ըլլայ դիւագրիո, անհարկի բարկացող, դժնդակ:

Ծխամոլութիւնը յիշողութիւնը կը սկաւացնէ. այս ամէն ջղային երեւոյթները կը բացատրուին երբ նկատողութեան առնենք նիքովինին ջղերու վրայ կեդրոնանալու պարագան, այդ թոյնը կարծես նախապատուութիւն կուտայ ջղերուն և մասնաւորապէս կ'ազդէ ջղային կեդրոններուն վրայ: Եւ երբ այդ կեդրոնները, որ մեր մարմնի ամէն գործարանները կ'անոնաւորող աղբիւրներն են, կը խանդարուին, կրնաք երեւակայել հետեւանքները:

Ծխախոտը սիրքը կը սկաւացնէ. սրտի առաջ բարախումներ պատճառող թոյններէն է:

Կը յիշեմ եգիպտոս եղած ժամանակս՝ առողջ ու կայտառ երեւոյթով երիտասարդ մը, որ կը զանդատէր.

— « Տօքթէօր՝ պղտիկ յոգնութիւն մը կամ սանդուխէ մը բարձրացած միջոցիս, սա սրտի բարախումները զիս շատ կը նեղեն, ես որ տարի մը առաջ կրնայի երկու ժամ լողալ առանց յոգնելու, հիմակ չեմ կրնար նոյն իսկ հինգ վայրկեան կենալ ջուրինմէջ, շունչս կը բռնուի, կը հեւամ:»

Պղտիկ գննութիւն մը և արդէն պատճառը զտնուած էր, այդ երիտասարդը տարիէ մը ի վեր սիկառէթ կը ծխէր: Խորհուրդ տուինք ծխելէ դադարի, պատշաճ կերպով բացատրեցինք ծխախոտին վնասները, ամիս մը յիտոյ իր առողջական վիճակը սկիսայանի բարեկաւում ունեցած էր:

Ծխելը կանխահաս պնդեցողութեան պատճառ կ'ըլլայ:

Չնդերակութիւնը ձերութեան նշաններէն մին է, հասկնալի է որ մարդս տարիներու ընթացքին կը մաշի, անշուշտ երակները բացառութիւն չպիտի կազմէին: Որքան մարդս տարիքը առնէ երակները կը կորսն-

ցընեն իրենց առաձգականութիւնը, կը կարծրանան, որով արեան շրջանը կը դժուարանայ, սիրտը որ արիւնը մարմնին մէջ տարածող գործիքն է, կ'ստիպուի աւելի մեծ ոյժ վատնել, որով շուտ կը յոգնի: Ծխելով մենք կը փութացնենք կորուստը երակներուն առաձգական ուժին, այսինքն սրտի աշխատանքին խոչընդոտ կ'ստեղծենք:

Ծխամոլները շուտ կը ծերանան. անոնք ծեր երիտասարդներ են, չէ՞ որ երակներն շուտ կը մաշի, ու անոնք իրենց երակներուն քաղցր ունին:

Ծխամոլները իրենց երակներն է որ կը ծխեն:

Ծխողը առնական ուժը կը կորսնցնէ. նիքովինը ծննդական գործարանաց ջղային գրութեան վրայ ալ կ'ազդէ, ան պատճառ կրկայ անկարողութեան մղելով երիտասարդները յուսահատական արարքներու և ջլահիւժութեան:

Ծխելը ստողութեան կը վնասէ. նիքովինը չի խնայեր աչքի ջղերն ալ: Երբեմն խուլութեան ալ տեղի կուտայ:

Սկաւուտի մը կամ մարդիկի մը համար, որ իրեն մասնողութիւն ըրած է առողջ պայմաններու մէջ ապրիլ, աննեքելի է ծխելը:

Ծխախոտին հասցուցած վնասները վերը թուեցինք, մատնանշելով մարմնոյն վրայ անոր գործած աւերները:

Իսկ անոնք որոնք կը ծխեն և որ կը ցանկան փրկուիլ այդ մոլութենէն, հետեւեալ խորհուրդները կուտանք. Պեք է դադարիլ ծխելէ անմիջապէս եւ ընդ միտ: Ծխամոլի մը համար դժուար է անշուշտ յանկարծ մոտնալ այդ ունակութիւնը, բայց միայն կտրուկ և հաստատամիտ որոշմամբ սիկառէթը մէկդի նետելով է որ գոհացուցիչ արդիւնք ձեռք կը բերուի:

Երբեք սիկառէթի թիւը հետզհետէ քիչցնելով որոշ արդիւնքի չենք յանգիր, ատոնք կէս միջոցներ են, և միշտ բաց կը պահեն այդ մոլութեան վերադառնալու ճամբան:

Ծխելէ դադարելու կ'օգնէ Berbetի հետեւեալ դեղագիրը:

Solution de nitrate de soude à 0,50 pour 100 en gargarisme

Ամէն առաւօտ այս լուծուցիւթով բերանը և կոկորդը պէտք է ստորդել, ծխախոտի ծուխը այնքան դառն համ մը պիտի տայ որ ամենայամուտ ծխամուրը նոյն իսկ չպիտի ընդունի այլևս վերսկսիլ ծխելու: Եթէ ծրխամուրին կամքը բուսական զօրաւոր է այդ ստորդումը կատարելու կամար, ան խիստ զիւրութեամբ պիտի մոռնայ այդ մոլութիւնը:



ԹԵԼԱԴՐԱՆՔ ՄԸ ՍԿԱՈՒՏ ԱՌԱՋՆՈՐԴՆԵՐՈՒՆ

Անկասկած ծխամուր ընթորցողներէս շատեր պիտի թթուեցնեն իրենց երեսը: պիտի չուզեն զոհել ըստ իրենց, ծխելու մեծ հաճոյքը, առարկելով ինչ ինչ ոչ պիտական, այլ ինքնախարէութեան համար յօրինուած, ծխախոտին մարմնոյն և մտքին վրայ գործած կամ գործելիք բարերար ազդեցութիւնները, այդպիսիներուն միակ հարցում մը ունիմ, պիտի կրնան ապացուցանել իրենց ըսած ճշմարտութիւնը:

Բայց ս'ըր է ծխելու հաճոյքը, խեղճ ծխամուրներ, երբ ձեր առողջութենէն վրայ կուտաք, երբ կը տառապիք:

Solp. N. O. ԳԱԼՈՒՍԵՍԱՆ



Մր. Միլս, որ պարտեան Տօրդ ողիմպիական մրցարան վազի մէջ աշխարհի տօրդ կոտեց վարկեանով:

Երկար օրջելիս յետոյ, վերջապէս յանգեցայ այն եզրակացութեան քե՛ ի՞նչ պէտք է ընել որպէսզի խմբակի տաք յառաջանան եւ առաջնորդներու արժանիքն ալ մեզսեղ ելլի:

Նախ աշխատեցիք որ ձեր տղոց երեսն ի վեր չպոռաք ինկզիմեկիդ բարձր ծախելու համար, եւ պզտիկ յանգանքներու համար ալ չի յանդիմանէք սկառսները իրենց ընկերներուն առջեւ, գիտելով որ ան ալ արժանապատուութիւն ունի: Չե՛ր այս անխոհեմութեանը պատճառաւ ձեր արժեքը կրկնուցնէք: Աշխատեցիք որ միշտ ձեր օրինակովը սորվեցնէք այն ինչ որ դուք կը բաղձաք (Դաւանանք):

Աշխատեցիք խմբակին պատկանած բոլոր գործերը շիւրացնել, այլ տարիքի եւ մրսքի կարողութեան համեմատ բաժնել ձեր խմբակի սկառսներուն, եւ միշտ վրանիք հսկեցիք մեծ ուշադրութեամբ:

Գիտեցիք որ դուք ունիք 1 քիւր, եւ դուք պէտք է մտածէք որ անուշտ արժանի գտած են 1 քիւր ձեզ տալու, ուրեմն աշխատեցիք որ միշտ այդ քիւր արժեքնէք, խումբին առաջնութիւնը շահելով եւ ոչ քե՛ յետխոհեմութիւնը:

Երկրորդ՝ ձեր արժանապատուութիւնը բարձր պահելու համար ձեր սկառսներուն երբեք սա կամ նա մի գազաքիք եւ գէտ խօսքեր մի՛ ընէք, որովհետեւ անոնք ձեր այս յոռի սովորութիւնը տեսնելով ձե՛ ի չեն անգանդիր:

ՄԵՐՈՒՆԿ ԲԱՐ

ՍԿԱՈՒՏԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ

Ա. ՔԻՄԻԻ ԽԱՂԵՐ

Դիտելու և մտաբերելու կարողութեան մշակումն ու զարգացումը ամէն մէկ մարդու համար անխուսափելի անհրաժեշտութիւններ են, որովհետեւ, ընթացիկ ու բացառիկ, սովորական և արտակարգ կեանքի մէջ յիշողութիւնը և դիտողութիւնը շատ պէտք են և գործածական: Պահեր կան, ուր պէտք է իրերն ու իրողութիւնները մէկ նայուածքով ընդգրկել և մէկ թափով ալ յիշել և մտաբերել:

Բոլոր այս և ասորման անակնկալներու և անպատեհութիւններու առջեւ կազմ ու պատրաստ ըլլալ կարենալու համար, պէտք է լրջօրէն մտահոգուիլ արթնամտութեան, սուր մտքի, արագ դատողութեան ու դիտողութեան և անչիօթ յիշողութեան զարգացումով, որուն հասնելու սքանչելի միջոց մըն է Քիմի խաղը, որ նոյն ատեն մտացրութեան, բխամտութեան և անուշադրութեան դէմ զօրաւոր դեղթափ մըն է, որուն ամէնէն աւելի պէտք ունին սկառսներն ու դպրոցականները:

Հիմնովին սխալ է այն կարծիքը, որուն համաձայն, միայն գաղտնի ոտտիկաններն ու լրտեսները պէտք ունին անոր: Ամէն ով որ կը փափաքի ունենալ սուր և արագ ըմբռնում, թափանցող և գուշակող միտք, պէտք է հետեւի Քիմի խաղին:

Այս խաղին հնարիչն է Քիմ, հռչակաւոր գաղտնի ոտտիկանը, դաւակ՝ ուրիշ ոչ նուազ համբաւաւոր գաղտնի ոտտիկանի մը, Ռօյլի Պըքըշտի, որ անդլիական կառավարութիւնը զրկեց Հնդկաստան գաղտնի ոտտիկանի պաշտօնով: Քիմ այն ատեն դեռ 12 տարեկան էր, երբ փափաք յայտնեց ընկերանալ անոր, և այս վերջինը չմերժեց զայն:

Կարճ ժամանակի մէջ Քիմ ի վիճակի եղաւ տեղական լեզուն, հնդկերէնը գործածելու, և ասիկա այն ատիճան լաւ կերպով, որ տեղացիներէն չէր զանազանուեր, մանաւանդ երբ տեղական տարագր սկսաւ կրել, իր մանաւոր փափաքով:

Քիմ օր ըստ օրէ կը մեծնար մարմնով և հոգիով: Հնդկական բարքերը կիւրացնէր, տեղական կեանքի նրբութիւններն ու ճարտարութիւնները կ'ուսումնասիրէր, հնդկաներուն իգործ դրած ճարտիկութիւններուն ու ձկունութեան տէր կը դառնար, և միւս կողմէ գործակցելով իր հօրը, կը յառաջդիմէր գաղտնի ոտտիկանական գործերու մէջ:

Սյն ատենները, երբ Քիմ ինքզինքը նըւերեց բոլորովին գաղտնի ոտտիկանութեան, հնդկիկները անդլիացիներուն դէմ լարուած էին և կը ջանային յեղափոխական միջոցներով ընկճել Անգլիան և հեռացնել հրնդկաստանէն: Ու Անգլիան նախապէս հարուածելու համար, որոչւած էին անդլիական դրամատունը ու ժամակելով օդը հանել: Յեղափոխական գաղտնի խմբակներ միշտ կը գործէին ու գաղտնի ոտտիկաններու գործը շատ կ'ընտոտ էր: Փորձ գաղտնի ոտտիկաններու պէտք կար, առանց որոնց կրնային հնդկիկերը իրենց առաջադրութեան մէջ յաջողիլ:

Քիմ որոչւած էր այդ պակասը լրացնել: Ան որպէսզի կարենար դէմքերը կարդալ, մէկ անգամ տեսածը չմոռնալ, մէկ ակնարկով իրերն ու իրողութիւնները ընդգրկել, արագ ըմբռնել ու դատել, իրեն համար ասեղծեց տեսակ մը խաղ, չըսելու համար մեթոտ մը, որուն շնորհիւ կրցաւ կատարել գաղտնի ոտտիկան մը դառնալ և իբր այդպիսին մեծ ծառայութիւններ կատարել: Քիմ կրցած էր Անգլիոյ բոլոր թշնամիները երեւան հանել և ձերբակալել:

Օր մը, փողոցին մէջ, իրեն հանդիպեցաւ հնդիկ մը, որուն դէմքէն ու արտաքին երեւոյթէն հասկցաւ թէ յեղափոխական մըն էր: Իր ընկերներով հետեւեցաւ անոր և այսպէսով յաջողեցաւ գտնել յեղափոխականներու բուն իսկ օճախը, ու ձերբակալեց բոլոր մեծ ու պզտիկ պատասխանատուները և գրաւեց անոնց վերաբերեալ բոլոր թղթերը: Անգլիան այլևս ապաստ

էր իր վեհապետութիւնը անհանգիստ ընող մարդոցմէ :

Անգլիական կառավարութիւնը լայն կերպով նիւթապէս ու բարոյապէս զնահատեց Քիմի կատարած գործը և ուզեց իրայդ աստիճանկատարելութեան հասնելու գաղտնիքն իմանալ : Քիմ բացատրեց միեւնոյն սկզբունքին վրայ հիմնուած խաղերու շատ մը տեսակներ , որոնք իր խնդրանքին համաձայն , կոչուեցան Քիմի խաղ :

Ահաւասիկ անոնցմէ մի քանին :
Ա. — Սկառտները կը բաժնուին երկու կամ աւելի խմբակներու : Երկու վայրկեան ժամանակ կը տրուի դիտելու սենեակ մը և հոն գտնուած առարկաները : Յետոյ գուրս կ'ելլեն և վարիչը քանի մը փոփոխութիւններ կը կատարէ հոն , ինչպէս , պատուհան մը բանալ , ժամացոյցին սլաքները առաջ կամ ետ տանել և այլն :

Խմբակները նորէն ներս կը մանեն և իրենց հինգ վայրկեան կը տրուի ցուցակագրելու հոն կատարուած փոփոխութիւնները որ պէտք է տեղեկացնեն իրենց առաջնորդին , և այս վերջինն ալ վարիչին : Իւրաքանչիւր ճիշդ տեղեկատուութիւն կը շահի մէկ կէտ , և ամէն մէկ սխալի համար երկու կէտ կը կորսնցէ :

Բ. — Երկու պարզունակ առարկաներ կը դրուին սեղանի մը վրայ , ինչպէս , գրիչ մը կամ զմելի մը : Խմբակներուն մէջմէկ վայրկեան կը տրուի որպէսզի քննեն զանոնք և նոյնիսկ կրնան շօշափել : Յետոյ կը նկարագրեն և կը յանձնեն իրենց առաջնորդին :

Գ. — Սկառտները կը բաժնուին երկու խումբի , և ամէն մէկ կողմին վայրկեան մը կը տրուի որպէսզի հակառակորդ կողմին ձեռքերը քննեն , որմէ վերջ կողմերէն մին կանցնի վարագոյրի մը ետին , որուն վրայ յատկապէս բացուած ծակերէն ձեռքեր կը ցուցադրուին , և գուրս մնացող խմբակը պէտք է գուշակէ զանոնք : Ասկէ վերջ անոնք կը փոխեն իրենց տեղը և միեւնոյնը կը կատարուի : Ամէնէն ճիշդ և ամէնէն շատ գուշակող կողմը կը շահի խաղը : Այս խաղը կարելի է կատարել փոխան ձեռքի ցուցագ-



Տ Խ Ր Ո Ւ Ն Ի

Խմբագրութիւնս իր խորին ցաւակցութիւնը կը յայտնէ թերթիս ժառանգ վարիչ՝ Պ. Ասեփան Տաշումեանին , իր կսկծալի եւ անդառնալի կորուստին , ծերունագարդ իր հօր՝

ՏԻՍ.Ր ՆԱԶԱՐԷԹ ՏԱՄԼԱՄԱՆԵԱՆԻ

մահուան առթիւ , որ սեղի ունեցած է Կ. Պոլիս :



ընդ թիթ , աչք ելին , կամ գուշակութեան առարկայ ընելով խնդուք ու ձայն :

Դ. — Սկառտներուն կը ներկայացուի սեղան մը , ծանրաբեռնուած խառնիխուռն առարկաներով , կամ , կահաւորուած սենեակ մը : Սկառտները տրուած ժամանակամիջոցին մէջ ներկայացուած իրերը կամ սենեակը դիտելէ վերջ գրի կ'առնեն իրենց տեսածները : Ամէնէն շատ և ամէնէն ճիշդ գրողը կը շահի առաջնութիւնը :

Այս և նման փորձերումէջ խաղցողը պէտք է աշխատի նախաւորապէս իր մտքին մէջ տեղադրել անկարեւոր իրերը և յետոյ աչքի զարնողները , որովհետեւ , առաւելապէս առաջիններն են որ կը աչքէ կը վրիպին :

Երկրորդ կարգի սկառտ մը ներկայացուած քսանըջորս առարկաներուն տասներութը անսխալ գրի առնելու է , միմիայն մէկ վայրկեան դիտելէ վերջ :

Ու տակաւին շատ երկար է շարքը Քիմի խաղի տեսակներուն , որոնց մէջէն ընդհանրապէս պէտք է ընտրել այնպիսիները , որոնք համապատասխան են ենթականերուն տկար կողմերուն : Ու այս խաղերէն ոչմիայն սկառտները , այլ և դպրոցականները իսկ կրնան լայն կերպով օգտուիլ , միայն կը բաւէ որ ուսուցիչները ուսումնասիրեն և գործադրել ուզեն զայն :

Ա. Ա. Ե.

ՁԱՆԱԶԱՆ ՆՕԹԵՐ

ԼԱԻ Է ԿԱՆԻԵԼ ՔԱՆ ԲՈՒԺԵԼ

Մտային աշխատութիւններու նուիրուող մարդը պարտի տալ իր մարմնին պէտք եղած աստիճանական մղումը և կատարել որոշ մարզանքներ :

ՊՂԱՏՈՆ

Կրամ մը գործնականը թօնս մը սեսականէն աւելի կ'արժէ :

ՃՍԲՈՆԱԿԱՆ ՍՕՍԾ

Մերութիւնը սոսկալի է , ան մահէն ալ գէշ է , պէտք է կրճատել զայն՝ երկարելով մեր երկտասարդութիւնը : Եթէ յաջողիք ձեռք բերել այս կրճատումը , զօրաւոր մարդ մըն էք :

ՍԼՊԷՐ ՍԻՆՐԻՅԷ

Սեղմիրանին ընձեռած պայմանադրական վայելչութիւնը չ'արդարացնէր այն ծանր հարուածը՝ զոր կուտայ ան առողջութեան :

Տօժր. ՌԻՆՅԻՅԷ

Կեանքը շնչառութեան անընդհատ շարժողութիւն մըն է : Գիտցէք լաւ շնչել և պիտի երկարէք ձեր կեանքը :

ՌԷՅՄՕՆ ՏԵԼԱԹՐԸ

Մայրեր , լաւագոյն օժիտը՝ զոր կարող էք տալ ձեր աղջիկներուն , այն լաւագոյն վիճակը՝ զոր կրնաք պարգևել ձեր զաւակներուն , քաջառողջութիւնն է , որ ձեր անդրանիկ պարտականութիւնն է :

ՍԼՊԷՐ ՍԻՆՐԻՅԷ

ԱՍՊԵՏՆԵՐՈՒ ԴԱՒԱՆԱՆՔԸ

1. — Միշտ պատրաստ եղիր , զրահապատ , բացի գիշերը երբ կը հանգչիս :
2. — Օգնէ՛ աղքատին և պաշտպանէ անկարողը :
3. — Մի ընե՛ր այն բանը որ կրնայ մէկը վիրաւորել կամ նախատել :
4. — Պատրաստ եղիր հայրենիքիդ ասպետութեան համար կուռելու :

ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴ, ԵՒ ԻՐ ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐԸ

111

Կ. Պոլիս 23 - 6 - 1926

ՍԻՐԵԼԻՆԵՐ

Երեկ ստացայ ձեր նամակը ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴի առաջին երկու քիշերուն հետ :

ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴի հրատարակիչները շատ մօտ է արտիստ և դաստիարակի համոզումիս , և երջանկաբար է ինձի համար դարձեալ կարեւորաշխատակցիդ հայ սկառտներու քերթին , ինչպէս կ'ընէի իմ քարի օրերուն :

ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴ, ի՛նչ գեղեցիկ անուն և ի՛նչ գորաւոր օրհիտ դիպի համագործակցութիւն : Ապրի՛լ, դո՛ւ՛ս , պատուակա՛ն երեսուցակներ , ապրի՛լ մեր քարի գործին համար , քարի գործերուն ամենէն քարին համար : Յուզիչ կեցումով ձեր , որ պահապան երեջակներու նման , նոր սերունդը քարձր քարոյականի մը վրայ պահել կը նկրտի , առողջ պահելով և մի՛շտ աւելի առողջացնելով հանդերձ անոր մարմնիդ :

Բնական է որ պիտի աշխատակցիմ ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴին և բնական է որ ժամանակ պիտի ստեղծեմ ես ինձի՛ սակար մէջս մնացած ուշտերը գործածելու համար , այս մեռնով ալ , նոր սերունդի դաստիարակութեան գործին , ամեն ժամանակե աւելի դժուարին , բայց ամեն ասեցիկ աւելի կարեւոր ու կենսական դարձած այդ գործին :

Յաջողութեան ամենակեղ մտախաղճերով անկեղծօրին մեր

Յ. Թ. ՀԻՆՊԻԿԱՆ



5 Ինչ որ ալ ընես ջանա՛ պատուաւոր ելլել մէջէն :

6. — Երբեք մի՛ դրժեր տուած խօսքդ :

7. — Հայրենիքիդ պատիւը միշտ անազարտ պահէ , նոյն իսկ կեանքիդ գնով :

8. — Պատուով մահը նախընտրէ՛ ամօթալի կեանքէ մը :

9. — Վարժուէ՛ կատարել ամէնէն համեստ ու դժուար աշխատանքները , լաւ տրամադրութեամբ ու բարի կամեցողութեամբ :

10. — Օգտակար եղիր և միշտ բարիք ըրէ :



“ՊԱՏՈՒԻ ՀԱՄԱՐ”Ը
Հ. Մ. Ը. Մ.Ի ԲԵՄԻՆ ՎՐԱՅ

Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Գօփինոյ մասնանկրի նախաձեռնութեամբ, Յունիս 25, ուրբար իրիկուն ժամը 9ին, Գօփինոյ «Էֆէկա» Սինե բասրոնին մեջ բեմադրուեցաւ Յիրվանգասէի նշակաւոր ՊԱՏՈՒԻ ՀԱՄԱՐը շատ յաջող կերպով, ընտրեալ բազմութեան մը ներկայութեան:

Իրենց դերակատարութեանց մեջ յատկանշական էին Պ. Պ. Յովի. Վեֆիլեան (Էլիզբարեան), Կ. Զօրագեան (Սուրեն), Մ. Թաւենան (Սաղաթի), Ա. Ղազարեան (Օրարեան), Հ. Տեսեան (Մառայ), Օրիորդներ Յակոբեան, (Մարգարիտ), Ն. Հալանեան (Ռոզալիա), Վահանեան (Մանուկ), Եւ Ն. Կեօփեան (Սպասուհի): Առաւել կամ նուազ յաջողութեամբ իրենց դերերը սարին նաեւ Պ. Պ. Ս. Աղասեան (Բագրատ) Եւ Մ. Թիւֆեանեան (Կարինեան): Պ. Ն. Բիւլիւեան յուեց լաւ կերպով:

Հ. Մ. Ը. Մ. Ի այս առաջին ներկայացումը լաւատարութիւն գործեց ներկաներուն վրայ:

ԴՐՈՒԱԳ ՍԸ ԶՈՒԼՈՒՆԵՐՈՒ ԿԵԱՆՔԷՆ

Զուլուներու մեջ երբ պատանի մը մարդու կարգ անցնել կը փափաքի, քաղաքակիրք մարդոց պէս չընէր, որոնք ասիկա կ'ընեն ծխելով ու խմելով, ընդհակառակը, ան պէտք է ցոյց տայ թէ ինչ կարող է ընել: Զայն հանձնեցնեն, ամբողջ մարմինը ներմակ կը ներկեն, վահան մը եւ նիզակ մը կուտան ձեռքը, գիւղէն դուրս կը տան, յետոյ իրեն կրտսէն որ ինքն իր գլխուն ճարը նայի մինչեւ որ մարմնոյն վրայի ներկը անհետանայ: Մեկ երկու ամիսներու կը կարօտի այս գործը: Մինչեւ այն ատեն պէտք է զգուշանայ ետեւայե, որովհետեւ երբ տեսնուի կ'սպաննեն զինքը: Ինքզինքը պիտի պատշապանէ վայրի զազաններու դէմ, իր սնունդը պիտի նարէ, հագուստ պիտի հայթայթէ, ապաստարան պիտի գտնէ, կրակ պիտի շինէ...: Երբ ներկը երբայ, կրնայ տուն վերադառնալ, երբ դեռ ողջ մնացած է: այն ատեն ցնծութեան մեծ հեռանկարով կ'ընդունուի եւ պատերազմիկներու քարտին մեջ կը դասուի, ամենամեծ պատիւը կը ստանայ զուլուներուն մեջ:

ՄԱՐԶՈՒՅԻՆ
ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՈՂԻՍՊԻՆԱԿԱՆ

Յունաստանի Հ. Մ. Ը. Մ. Ը. կարգադրած է սուրենայ յառաջիկայ Սիպոնեմբերի ընթացքին հայկական ողիմպիական մը Աթենքի մէջ, հետեւեալ մրցումներու հիման վրայ:

- 8ԱՄԱՔԱՅԻՆՆԵՐ
- 1.— Վաղը՝ 100, 200, 400, 800, 1500 և 3,000 մէթր:
- 2.— Արգելաբաշտ՝ 110 մէթր:
- 3.— Միջմասնաճիւղային դրոշարշաւ՝ 400 (4x400) մէթր:
- 4.— Նետել՝ երկաթ գունտ, նիզակ և սկաւառակ (աղաւ ան):
- 5.— Ռստում՝ ոյժ առած բարձրութիւն, ձողով բարձրութիւն, ոյժ առած երկայնութիւն և երկրաչափ:
- 6.— Հեծելանիւ՝ 1000 և 5000 մէթր:

- ՄՈՎԱՅԻՆՆԵՐ
- 1. Լողալ՝ 100 (կանակի վրայ) 100 (երեսի վրայ) 200, 400, 800, 1500 մէթր:
- 2.— Միջմասնաճիւղային դրոշարշաւ, 200 (4x50) մէթր:

Յամաքային, ծովային և հեծելանիւի մրցումները տարբեր օրերու մէջ տեղի պիտի ունենան: Մրցումներուն մասնակցել փափաքող մարզիկները նախ Հ. Մ. Ը. Մ. Ի անդամ պետք է ըլլան: Վերագրեալ Ա կարգի մարզիկներուն (16 տարեկանէն վեր) ողիմպիական մրցումներուն ցուցակն է. պիտի տրուի նաեւ Բ. կարգի մարզիկներուն (14-16 տարեկան) ողիմպիական մը տարբեր խաղացանկով: Այս և մնացեալ մանրամասնութիւններուն համար լրագրուցիչ տեղեկութիւններ կարելի է ստանալ մասնաճիւղերու զբոսաւոր շրջաբերականներէն, որոնց մէջ ամէն ինչ մանրամասնօրէն բացատրուած է:

Հ. Մ. Ը. Մ. Ի ՖՈ ԹՊՈԼԻ ԲԱԺԱԿԻ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ

Յունիս 19ին տեղի ունեցաւ մրցում մը Ֆիքսի և Սինկրուի խաւարներուն միջեւ: Սինկրուի կողմէն կը մասնակցէր նաեւ Հ. Մ. Ը. Մ. Ի Ֆուլթոնի Թըմբա պետքը խաղը շատ հետաքրքրական և տաք անցաւ ու վերջացաւ երկու կողմերուն համար 0-0 կողմով: Յունիս 27ին տեղի ունեցաւ մրցում մը Լիբադմայի և Սինկրուի միջեւ: Սինկրուիները հակառակ ուրիշ անգամներ իրենց ցուցուցած ճշդապահութեան, այս անգամ ուշացած ըլլալով 40 վայրկեանի մէկ խաղամասով հարկադրուեցան բաւականաչափ: Սինկրու 0-1 կողմ յաղթական էլաւ: Լիբադմայի ֆուլթոնի խաւարը այս անգամ ցոյց տուաւ մարզիկի ճշդապահութեան ոգին: Նկատի ունենալով խաղավայրին հետաւորութիւնը, անոնք բովելի գոհազուրկներով մը գիշերը ուշ ատեն Ֆիքս

կած և հան գիշերած էին: Թէ խմբապետ 8. Գըլբըզլեանի և Թէ խաւարի անդամներուն այս տեղի կը յայտնենք մեր ցերեպագին շնորհատրութիւնները: Վերագրեալ մրցումներով կաւարտի Հ. Մ. Ը. Մ. Ի բաժակի մրցումներուն անաչին մասը և կը մնայ վերջին մասը որ պիտի խաղացուի Ֆիքսի և Գըլբըզլեանի զօրաւորագոյն խաւարներուն միջեւ:

ՃԵՄՈՐԻ ՅՈՆԱՍԱՆԻ ՄԷՋ

Յունաստանի սկաւառակաւ միութիւնը կազմակերպած է շատ գեղեցիկ ճէմպօրի մը, որ տեղի պիտի ունենայ Յունիս 26. որուն իրենց մասնակցութիւնը պիտի ընեն Յունաստանի բոլոր սկաւառակները, ինչպէս նաեւ արտասահմանէն օտարակառանները: Ասոր մասնակցելու մասաւոր հրաւեր զբոսած է նաեւ Յունաստանի Հ. Մ. Ը. Մ. Ի սկաւառակներուն, որ պիտի մասնակցի սկաւառակաւ խաւարով մը (45 սկաւառակ). Վերջերս, մեր սկաւառակները տողանցքի փորձերուն սկիզբէն ցոյցտուած գեղեցիկ յատկութիւններուն համար յոյն սկաւառակաւ վարիչներուն կողմէ քանիցս գնահատուեցան ու ծափահարուեցան, որոնց իսկ անվերապա հիտարով անոնք առաջակարգ և ամենաընտիր սկաւառակներ յայտարարուեցան:

Ճէմպօրիի երրորդ օրը 4 Յունիսի կիրակի առաւօտուն ժամը 8-11 սկաւառակաւ մրցումները և կէսօրէ յետոյ տողանցք տեղի պիտի ունենան: Ներկայ պիտի ըլլայ Հան. Նախ. Պ. Բանկալու և օտար բար. անձնաւորութիւններ:

1926Ի “ԲԱՆԷԼԻՆԵՐՈՒ”Ի ՈՂԻՍՊԻՆԱԿԱՆԸ

Խուան բազմութեան մը ներկայութեան տեղի ունեցան «Բանէլինեթ»ի 1926ի ողիմպիական մրցումները, որուն կը մասնակցէին 17 մարմնամարզական սկաւառակներ, և մարզիկներու թիւը կը հասնէր 260ի:

Ժամը ճիշդ 4ին բացումը տեղի ունեցաւ բոլոր մարզիկներու տողանցքովը, որոնք կը հետեւէին իրենց պատկանած սկաւարի դրոշին, որմէ յետոյ բոլորուն մրցումները հետեւեալ կարգով:

- 100 մէթր վազք
- Ա.— Միջինկա 13 3,5 երկվ. (Կիպրոս)
- Բ.— Ֆիթի Օլիմպիա խաւարէն (Կիպրոս)
- Երկայնութիւն ցատկ
- Ա.— Զուգիս 6.07 մէթր (Էթհիօպի)
- Բ.— Պէնարտիս 8 03 (Ամարուսի):

- Ձողով բարձրութիւն ցատկ
- Ա.— Գարաեանիս (Ամարուսի) 3,52 մէթր
- Բ.— Պէնարտիս, 3,39 մէթր
- Գարաեանիս Յունական մրցումները կը կտարեւոր գարձեալ ինք շահած էր անցեալ տարի, ցատկելով 3,51 մէթր:

- 10,000 մէթր վազք
- Ա.— Գրանիս (Էթհիօպի) 35 վ. 20 վ. 3,5 երկվ
- Բ.— Մէդուլա 36 վ. 42 4,5 երկվ. (Կիպրոս)

- Հիլլեմակաւն ձեւով ճիզակ ցետի
- Ա.— Զախարոբուլու (Էթհիօպի) 53 90 մէթր:
- Բ.— Պէնարտիս (Ամարուսի) 43.70 մէթր:

- Ազուս ձեւով ճիզակ ցետի
- Ա.— Գարապաթիս (Բանիօնիս, Իզմիր) 52,22մ.
- Բ.— Գազուրիս (Բանէլինիս) 35,10 մէթր:

- 800 մէթր վազք
- Ա.— Նիաթաս (Էթհիօպի) 2 վայրկ. 9 1.5 երկվ.
- Բ.— Զուրիս (Կիպրոս) 2 վ. 9 2.5 երկվ.

Այս մրցումը չափազանց հետաքրքրական եղաւ, որովհետեւ 4 մրցողներ վերջաւորութեան հասան միասին, հազիւ սուղինը շարորդէն 1 մէթր անցաւ:

- Գրոսարու 1800մէթր (4x400 մէթր)
- Ա.— Էթհիօպի
- Բ.— Բանիօնիս (Իզմիր)
- Գ.— Բանէլինիս:

- Ֆեդարիսի մրցում
- Ա.— Պէնարտիս (Ամարուսի) 5 կէտ
- Բ.— Նիքոլաիտիս (Կիպրոս) 16 կէտ
- Գ.— Գալիանիս (Էթհիօպի) 18 կէտ:

- Գունց ցետի
- Ա.— Գարապաթիս (Իզմիր) 12,19 մէթր
- Բ.— Զախարոբուլու (Էթհիօպի) 11,96 մէթր:

- Երեք քայլ ցատկ
- Ա.— Մագրիեանիս (Կիպրոս) 13 05 մէթր
- Բ.— Պէնարտիս (Ամարուսի) 12,69 մէթր:

- 400 մէթր արգելաբաշտ
- Ա.— Մերսուլու (Էթհիօպի) 60 2,5 երկվ.
- Բ.— Նիաթաս 63 2,5

- Քար ցետի
- Ա.— Զախարոբուլու (Էթհիօպի) 19,29 մէթր
- Բ.— Պէնարտիս (Ամարուսի) 18,21 մէթր:

- 200 մէթր վազք
- Ա.— Միջինկա (Կիպրոս) 24 3,5 երկվայրկեան
- Բ.— Թէրեզաքիս (Օլիմպիաքոս, Բիբլա) 25 երկվ.
- Գրոսարու 400 մէթր (4x100 մէթր)
- Կիպրոսի մարմնկրթ. սկաւար 47 երկվ.
- Էթհիօպի մարմնկրթ. սկաւար 47 1,5 երկվ.

- 5000 մէթր վազք
- Ա.— Գրանիս (Էթհիօպի) 16 վ. 24 երկվ.
- Բ.— Զուրիս (Կիպրոս) 17 վ. 20 2,5 երկվ.
- Գ.— Զողուս (Էթհիօպի) 17 վ. 40 երկվ.

- 400 մէթր վազք
- Ա.— Միջինկա (Կիպրոս) 53 վ. 1,5 երկվ.
- Բ.— Բանէլինիս (Բանիօնիս, Իզմիր) 54 4 երկվ.

- Բարձրութիւն ցատկ
- Ա.— Գարիօֆիլիս (Բանէլինիս) 1,75 մէթր
- Բ.— Թալիանուս (Կիպրոս) 1,705 մէթր
- Գ.— Պէնարտիս (Ամարուսի) 1 70 մէթր:

110 Աէր արգելաբան

Վերջաւորութեան առաջին հանգիստացաւ Մի-
րօբուլոս, Բ. — Թալիանոս, բայց որովհետեւ երկուքն ալ
երեքական արգելք ցատքելով հասան վերջաւորու-
թեան, չեղեալ համարուեցաւ այս մրցումը բոս
միջազգային օրէնքի, և այսպէսով երրորդ հաս-
նողը Գարաբանուբուլոս (Բանիօնիօս, Իզմիր) առաջ-
նուէրը շահեցաւ. իսկ չորրորդ հանգիստացողը,
Գարիֆիլիօս (Բանաթհիսայիքոս) երկրորդութիւնը
շահեցաւ:

1500 Աէր վագֆ

- Ա. — Չուրիս (Կիպրոս) 4 վ. 34 1,5 երկվ.
 - Բ. — Զաբիր (Պոլսական Միութ.) 4 վ. 35 2,5 երկվ.
- Սկաւառակ նետել հեղինական ձեռով
- Ա. — Գարապաթիս (Բանիօնիօս, Իզմիր) 35.20 մէթր
 - Բ. — Մոլիվտօրուլոս (Բանիօնիօս) 31.62 մէթր:
- Մարաթոնի վագֆ
- Մանուբուլոս, Գալամօսէն, 3 Ժամ 35 վ. 25 4,5
երկվայրկեան, Մարաթօնէն մեկնեցաւ հասնելով Ա-
վերօֆի սթապը բուռն ծափահարութեան մէջ:
- Բ. — Գանճաս, և Սոլիբուրուլոս (Բիրեայէն) 3 Ժամ 45
վայրկեան 20 3,5 երկվայրկեան:

Չուան Բաճէլ

- Ա. — Էթհիօպիա Մարմամարդական Ակումբ
- Բ. — Բանէլիօն

Ապս մրցանակարաշխութիւնը տեղի ունեցաւ:

Ամերիկացի Միլս կը կոտրէ Մարաթհօնի վագ-
քի աշխարհիս ըբօրը:

Ապրիլ 9ին Ամերիկայի Պոսթօն քաղաքին մէջ
տեղի ունեցան 30րդ Պոսթօնեան Ոգիմպիական մր-
ցումները: Ամենահետաքրքրականը եղած է Մարա-
թհօնի վագքը, որուն կը մասնակցէին Փիլիպինացի
Սթէնրօզ, որ 1924ի միջազգային օգիմպիական մր-
ցումներու մէջ, ի Բարիդ, առաջնութիւնը շահած
էր, Ամերիկացի Տէմար, որ Պոսթօնի Մարաթօնի վագ-
քին ըբօրը ունէր և Բէթրոս Թրիվուլտիս, որ 1920
ին Պոսթօնի Մարաթօնին առաջնութիւնը շահած
էր:

Մինչեւ 30 քիլօմէթր 4 հոգի հաւասար կ'ըն-
թանան Միլս, որ 18 տարեկան էր, սկսու կամաց
կամաց յառաջանալ և իսկ պայքարէ մը վերջ
առաջնութիւնը շահեցաւ, 2 Ժամ 25 վ. և 40 2,5 երկվ.էն
կոտրելով աշխարհիս ըբօրը 4 վայրկեան աւելի ա-
րագ վազելով, երկրորդ կը հանդիսանայ Տէնրօզ
Փիլիպինացին, հոգիւ 250 մէթրի չափ ետ մնալով,
երրորդ կ'ըլլայ ամերիկացի Տէմար:

Միլս ծնած է Անգլիոյ Գարտիֆ քաղաքը:

ԿՌՓՍՄԱՐՏ

Սոցիալիստ մէջ տեղի ունեցաւ Եւրոպայի կափա-
մարտի ծանր ծանրութեան արդիւնաւորութեան մըր-
ցում մը ընդ մէջ սպանիացի Բաօլիսոյի և իտալա-
ցի Սրալայի:

Որոնցմէ՞ սպանիացի Բաօլիսի յաղթեց կէտերու
(հարուած) առաւելութեամբ:

* * * Թառաջիկայից պօսի աօխարիս ախոյեան
Տէմփիսի, պօսի մրցումը պիտի կատարէ Ուիլիսի
Ինս (սեւամար) որուն ընթացք, և Տէմփիսի պիտի
առնէ \$ 450,000 առանց ուի է պայմանի:

ԿԱՆԱՅԻ ԱՇԽԱՐՀԷՆ

Օրիորդ Լիլիան Գոթէլանդ որ Գաիլֆօրնիսյ
համալսարանը կը յաճախէ, կանանց յատուկ տրուած
օղիմպիական մրցումի մը մէջ, աշխարհի երկու ըբ-
քորներ կոտրած է նետելով տիսք՝ 28,67 մէթր և
գունդ՝ 10,66 մէթր,

* * * Կ. Պոլսոյ Գատը-Գիւղի Իւնիօն գլխավոր
դաշտը թուրք կանանց յատուկ օղիմպիական մր-
ցումներ տեղի ունեցած են, որոնց ընթացքին ներ-
մին հ. Կ. Կալաթա-Սէրայ) 60 մէթր վագքի
մրցումին մէջ առաջին կը հաղթանայ 12 երկ-
վայրկեանէն, իսկ Միլայէթօճէլ հանրմ 300 մէթր
լագքը կը շահի 1 վայրկեանէն:

* * * Յունիս 20ին Պոլսոյ մէջ տեղի ունեցաւ
Պոլսոյ թէնիսի ախոյեան ձեք Սիկրի և Վ. Շիրին-
եանի միջեւ փոխ վրէժի թէնիսի մրցումը:

Հակառակ բոլոր ակնկալութիւններուն վ. Շի-
րինեան երկու խաղերէ վերջ, նորէն յաղթեց ան-
գլիացի ախոյեանին, 6 4 6,30 վ: 2 րոպի մէջ ալ
Շիրինեան-Գարապազ զոյգը շատ բուռն խաղէ մը
ետը յաղթեցին Սիկր-Պինո զոյգին 3,6 6,2 9,70 վ:

* * * Այդօրը տեղի ունեցած է նաեւ ուրիշ մրցում
մալ հայ մարզիկ Օհաննէսեան Զէքի Պէյ ընդ մէջ
վ. Սիկր Կորտոն խուճի, ի նպատակ առաջին զոյգին:

Գ. Ե.

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ-ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ
ΑΡΑΚΕΛ ΠΕΤΡΟΣΣΙΑΝ
NOR SEROUNTE
Revue Illustrée
Organe de l'Union Armenienne
de Culture Physique et de Scoutisme
Adresse. A. BEDROSSIAN
Poste Restante, le Pirée (Grèce)

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ ԿԱԶՄ

Արեօնատր՝ Ա. ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ
Վարի՝ Ս. ՏԱՄԼԱՍՅԱՆ
Խմբագիր՝ Ա. Ա. ԵԱԿՈԲՅԱՆ

ՏՊԱԳՐ. «ԿԻՏԷՄՊԵՐԿ»,
Կ. Ն. ՄԱԳԱՍՏՅԱՆ

Ա Ձ Դ

Արտասահման գոնուող՝ Հ. Մ. Բ. Մ. Ի բոլոր գործիչներէն, անդամ-
ներէն, և համակիրներէն կը խնդրուի իրենց աշխատակցութիւնը բե-
րել ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԻին յօդուածագրութեամբ ու թղթակցութեամբ:

Զնրատարակուած ձեռագիրները չեն վերադարձուիր:

Պէտք է գրել մաքուր և մէկ էջի վրայ, սեղմ ու գիւրահասկնալի
լիզուով:

Յօդուածներ, թղթակցութիւններ և գրամական ամէն առարկաներ
պէտք է ըլլան հետեւեալ հասցէին՝
Ա. ՊԵՏՐՈՍՅԱՆ
ԲՕՍԹ ԲԷՍՏՅԱՆԹ ԲԻՐԷԱ



THE ROYAL MAIL LEIN

ԱՆԳԼԻԱԿԱՆ ԱՍԵՆԱՍԵԾ ԸՈԳԵՆԱԻԱՅԻՆ ԸՆԿ,

ՀԻՒՍ. ԵԻ ՀԱՐ. ԱՍԵՐԻԿԱՅԻ ՍԵԿՆՈՒՄՆԵՐ

Տոնակներու և զանազան տեղեկութեանց համար դիմել.

ՄԵՂԱՐՈՆ ՎԱԹԻ ԅՈՒՆԱՍՏԱՆԻ

Թիւ 1 - 7 - 9 Ընդի. գործակալութեան

ԲԻՐԷԱ

S. Գարապաթիս եւ Յարէթեան եղբարք

Ամէն տեսակ «սօր»ի վերաբերեալ առարկաներ
42. ՍԹՕԱ. ՅԷՔՍԻ, ԱԹԷՆԻ 42.

Սկուայէ տառապողներ, դիմեցէք

Տօթ. Գրքեաւարեանի 8 Էվրիփիտու փողոց

300

ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
Ա. Ս. Սոցիալիստի անվան
ՀԱՅՏԻՆԻ ԸՄԻՄԵՆ
ԻՐԱՆԻ ԵՐԵՎԱՆ

ԿԱՐԴԱՑԷՔ ԵՒ ՏԱՐԱԾԵՑԷՔ

“ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴ”Ը

Ամէն Սկաստի, Մարդիկի և Հ. Մ. Բ. Մ. ի անդամներու պարտականութիւթեան արհեստակարարական տարածել «ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴ»ը:

Ամէն հայ որ կը սիրէ իր ազգը, կը զարգուբայ բխաստարդ սերունդին վրայ պէտք է անպայման կարգայ «ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴ»ը և տարածէ:

Հայ ժողովուրդի փրկութեան միակ ապաւենը հայ նոր սերունդի դաստիարակութեան գործը լաւագոյն շիմերու վրայ զնելն է: Իսկ հայ նոր սերունդին փրկութեան գործին ծառայելու միջոցը Հ. Մ. Բ. Մ. ը զարգացնել և անոր պարբերաթերթ «ՆՈՐ ՍԵՐՈՒՆԴ»ը ամեն տեղ տարածելու աշխատին է:

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

	ՏԱՐԵԿԱՆ	ՎԵՑԱՄՍԵԱՅ
Է. Է. զ նեշննահճքնր	60 տրխ.	35 տրխ.
Յունաստան	75 »	40 »
Ամերիկա	1,50 տոլար	0,90 տոլար
Մնացեալ երկիրներ	7 շիլին	4 շիլին

ԹԵՐԹԻՆ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆԸ ԲՅՅՈՐՉՍԿԱՊԷՍ ԿԱՆԿԻԿ Է

ԳԻՆՆ Ե ՑԻԱԽՍԻ