

ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

ՀԱՅ ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱԿԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻՈՒԹԵԱՆ

ԿԸ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԻ ԱՄԷՆ ԱՄՍՈՅ ՍԿԻԶԲԸ

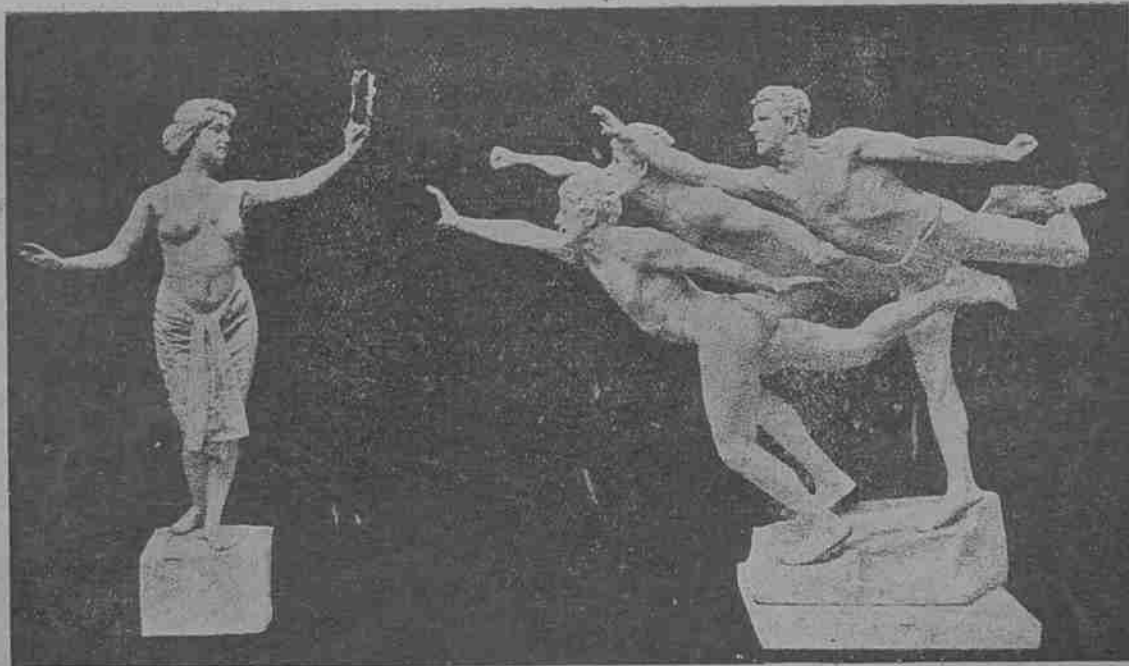
Խմբագիր  
ԿԱՐՕ ՂԱԶԱՐԻԱՆՆԵԱՆ

Արտոգրատ  
Տոբ. Թ. ԹՈՎՍՊԱՆՆԵԱՆ

ՏԱՐԻ ԹԻՒ 8

ԳԻՆ 5 ԼԷՎԱ

ԱՊՐԻԼ-ՄԱՅԻՍ 1926



ՄԵՐ ԻՏԷԱԼԸ

Յօգուածներու, քրիստոնէական, խմբագրական, այլ գրութիւններու եւ քերթերու համար ինչպէս նաեւ դրամի առաքման ու վարչական այլ գրեթէ ու համար հասցէ՝

ԹՈՐԳՈՄ ՀԷՔԻՄԻԱՆ

Ֆիլիպի (Պուլկարիա)



ХОМЕНТМЕНЪ органъ на Сп. Д-во „Хоментменъ“ Пловдивъ Издатель: Д-р. Т. Томасянъ Редакторъ Г. Газаросянъ

HOMENTMEN revue illustrée Organ de l'Union Arménienne de Culture Physique et de Scoutisme Adresse: T. Hékimian Philippople (Bulgarie)





ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

# ՀԱՅ ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱԿԱՆ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ՄԻՈՒԹԵԱՆ

ԿԸ ՇՐԱՏԱՐԱԿՈՒԻ ԱՄԷՆ ԱՄՍՈՑ ՍԿԻԶԲԸ

Խմբագիր  
ԿԱՐՑ ՂԱԶՍՐԱՍԵԱՆ

Արսուիսեր  
Տօփ. Թ. ԹՈՎՄԱՍԵԱՆ

ՏԱՐԻ ԹԻԻ 8

ԳԻՆ 5 ԼԷՎԱ

ԱՊՐԻԼ-ՄԱՅԻՍ 1926

ԽՐԲԱԳՐԱԿԱՆ

## „ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱԿԱՆ“ ԹԷ ՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ

Մտերմական նամակով մը, — որուն գլխաւոր մասերը կրեցան «Հ. Մ. Լ. Մ.» ի նախորդ թիւով, — Կիպրոսէն, Պ. Օննիկ Եղգմանեան կարեւոր նարց մը կը դնէր մէջտեղ:

Հակառակ իր հասցեայ առաջադրութեան, տեսակէտը հիմնական բնոյթ ունէր: Մանաւանդ որ, ոչ միայն մեր շրջանները այլեւ ասացեր են նորմալ, սովորական վիճակ, այլևս 1918էն առիւն պայմանները, տրամադրութիւնները, ձգտումներն իսկ արժատապէս տարբերած են: Անկախ այն հանգամանքէն, որ Միութեան ծրագիր-կանոնադրիքը նկատելի փոփոխութիւններու կը կարծուի, — պարագայ մը, զոր նկատեց, բայց առաջիկայ ընդհ. Պատգ. Ժողովին թուղուց Ռուսնուքի խորհրդատուովը, — ես, սկզբունքով համաձայն եմ Պ. Օ. Եղգմանեանին, թէ՛ «հիմնովին պէտք է ձեւափոխենք սքստատական մեր ծրագիրն ու աշխատանքները»:

Անմիջապէս աւելցնեմ որ, այս տեսակէտը նորութիւն չէ ինքնին, և, յաճախ, այդ ուղղութեամբ մասնադրութիւններ նկատուած են միութեան հին թէ նոր վարիչ անձերու մօտ: Ընդհանուր հանգամանք կրող այս նարցերը իրաւասու չենք լուծելու և բանաձեւելու թերթերու կամ մասնակի, նոյնիսկ շրջանային ժողովներու մէջ: Բայց, մասնաւորապէս այս խնդիրը Հ. Մ. Լ. Մ. ի գոյութեան և կոչումին հետ գլխաւոր առնչութիւն ունի, ու կարծէր որ՝ մինչև առաջիկայ ընդհ. պատգ. Ժողով\*) հրապարա-

կային վիճարանութեան մը նիւթ դարձնէինք զայն, կեդրոնացուցած ըլլալու համար տեսակէտները և հաշուած՝ հնարաւորութիւնները:

\* \* \*

Առաւելապէս — գուցէ և ամբողջովին — անգլխական ուղղութեամբ կը տարուի Հ. Մ. Լ. Մ. ի մէջ, սքստատական դատարարութիւնը:

Իրենց կիրարկման ձևերով զանազանութիւններ ունին ֆրանսականը, գերմանականն ու գալիցիականը: Սքստատական ձևաւարկը հեղհեղէ ընդհանրական ընդթ կ'ստանայ գրեթէ բոլոր երկիրներու մէջ: Իսկ Յրանսան ու Զուիցերիան առանձին գոյն փորձած են տալ անոր՝ նայած իրենց պայմաններուն, ժողովուրդի բարքերուն և տեղւոյն առնալներուն:

Մենք, ինչպէս ըսի, ընդգրկել ենք անգլխականը:

\* \* \*

Կ'ընդունիմ, որ Հ. Մ. Լ. Մ. ի հիմնումի օրերուն, — երբ ծրագիրը կը մշակուէր — նուազագոյն անպատեհութիւնները ունէր անգլխական դրութիւնը՝ մեր միջավայրին ու մեր տղոց համար: Մանաւանդ որ ձեռնարկը պիտի կիրարկուէր Պօլտոյ և իր շրջակայ վայրերուն մէջ, ու զգալապէս կան եւրոպական մշակոյթի մը ազդեցութիւնները: Ամերիկայ, Եգիպտոս, կամ այլ գաղութներ արդէն իսկ զուրկ չէին այդ յարմարութիւնէն: Կարճ՝ — Հ. Մ. Լ. Մ. ը պիտի ըլլար առանձնապէս փիզիքական ու բարոյական (մարմնի ու հոգիի) բարձրագոյն նպատակով միութիւն մը՝ հետեւողութեամբ Պատրն Կառլի սկզբունքներուն:

\*) Ընդհ. Պատգ. Ժողովը հաւանաբար կարելի ըլլայ դամարել այս աշխատ փարիզի մէջ, եթէ շրջանները մասն իրենց հաւանութիւնը՝ առմ. Կեդր. Յանձնախումբին բերած առաջարկին:

Պատերազմը մեզ քայքայեց էր: Կոտորակներ էինք: Որբեր կային: Պէտք էր կազդուրուէինք: Ուրախ խանդավառ տրամադրութիւններու մէջ էինք ու ոգին, ձգտումը պէտք էր բարձր բռնել:

Հայ ընտանեկան հանգարո կեանքին մէջ դաստիարակուած տղան, որ պիտի ստանար նաև համապատասխան դպրոցական կրթութիւն, խմբական, բնութեան ծոցին մէջ անկաշկանդօրէն կիրարկուող շարժումով մը պիտի ուսուցանէր և շարժանք նաև իր մարմինը, դէպքերու, անակնկալներու, և վտանգին դիմադրուելու, ինչպէս նաև փոխադարձ օգնութեանց, մարդկային և ազգային իր պարտականութիւններու պիտի բնութեանար՝ լաւագոյն քաղաքացին դասնալով հետզհետէ:

Ու այս բոլորը պիտի ըլլային արդէն իսկ գոյութիւն ունեցող ընտանեկան և դպրոցական դաստիարակութեան կողմին, անոնցմէ դուրս՝ կեանքին մէջ տղան փորձուած ու չարքայ նետելու համար:

Այս էր, գլխաւոր գիծերով 1918 ընդգրկուած և անկէ վերջ շարունակուող դրութիւնը:

Իսկ ատիկա պատշաճեցուած էր իր տեղին, պայմաններուն և հնարաւորութիւններուն:

\* \* \*

Ունինք այսօր նո՛յն այդ պայմանները, միջավայրն ու հնարաւորութիւնները: — որպէսզի շարունակենք նո՛յն այդ դրութիւնը:

Պարզ է պատասխանը, — ո՛չ:

Նախ՝ հիմնական, անբախտատելի փոփոխութիւն կրած է մեր միջավայրը: Լքած, հեռացած ենք մեր բնավայրը, — ցիրուցան, պատահականօրէն խիտ կամ ցանցատ կերպով բաժնուելով աջ ու ձախ:

Միջավայրի այս փոփոխութեան հետ, փոխուած են նաև պայմանները: Ու ճնշիչ, անթոյլտրելիօրէն կաշկանդուած ենք — տնտեսապէս, ընկերայնօրէն և մշակութային տեսակէտով: Եւ արդէն խախտած, ու վատափոխուած են մեր ապրելակերպը ու կենցաղը, մթազնամ ու ստուերտած է՝ մեր մշակոյթը և քայքայուած, վտանգուած, ալիւնդակա՞ծ է մեր նոր աճող սերունդը: Կան ևս դուրսի, շրջուցիչ, փորձաւաւոր, աղճատող պարագաները: Զոտնա՛նք և ուրիշ կարեւոր նահանջ մը: Հայ ընտանեկան յարկը այսօր չի պահեր նոյնիսկ 1918ի իր մրցողութիւնը: Տեղափոխութիւն, նոր բարքեր, տնտեսական հոգ, և դիրքի, աստիճանի, անցեալի անհամապատասխան աշխատանքներ վերցնելու հարկադրանքը՝ մոռցնել տուած են հին ու բարի օրերու տունէն ներսի բնութեանը:

Եւ, այսպէս, այսօրուայ գաղութահայ տղան, զուրկ է ընտանեկան կրթութենէ, և՛ մեծ մասով՝ շուկան է: Իսկ վարժարան դասողը՝ պատահական, կամ խորթ կրթութեան մը ենթակայ: (Յիշե՛մ որ՝ Հ. Մ. Լ. Մ. ի շարքերուն մէջ առաւելապէս — 90 տոկոս — համեստ ու աշխատաւոր դասակարգի տղանքն են և, հետեւաբար, զուրկ կանոնաւոր խնամքէ և կրթութենէ):

Զաւազանց ցայտուն է պատկերը, աւելո՛րդ է

ծանրանալ՝ ընդլայնելով գիծերը: Կ'ուզեմ յատկանշել միայն մէկ բան, — որ մինչ 1918-1922 ընտանիքէն ու դպրոցին տօրնիներ՝ կամ անոնց պակաս բողածը կոչուած էր լրացնել Հ. Մ. Լ. Մ. ը իսկ այսօր՝ ինչպէս ըսի՝ միջավայրի և պայմաններու աննպաստ փոփոխութենէն յետոյ, հայ տղան՝ մի՛շտ 90 տոկոսով՝ մնացած է փողոց, հաւասարապէս զուրկ — ընտանեկան, դպրոցական, ազգային, ֆիզիքական և քաղաքացիական դաստիարակութենէն:

Եւ ասիկա՝ անկարեւոր, աննկատելի երեւոյթ է: Մանաւանդ որ այս չարաղէտ կեցուածքը կը պատկանի ընդհանրապէս նորահաս սերունդին, որը վաղուայ՝ Հայ Ժողովուրդը՝ կոչուած է ըլլալու:

\* \* \*

Ո՞վ պիտի թիալարէ այս վտանգին դէմ: Միամտութիւն է զայն հիմնովին չէզոքացնել կարծել, — համաձայն եմ: Բայց ցեղին գոյութեան հրամայողականը կը պարտադրէ, որ հնարաւոր չափերով նուազեցնենք զայն՝ շարիքը աւելի թիթիւ ունենալու համար վաղը:

Ամփոփ, այդ ուղղութեամբ գործելու ատակ ի՞նչ ուժ ունինք մեր իրականութեան մէջ: Կուսակցութիւնները — անկախ իրենց ծրագրային-քաղաքական հանգամանքէն, ինչպէս նաև վէճի, պայքարներու, կիրքերու սրուժէն ազլուող իրենց այսօրուայ դրութենէն — նոր ծաղկող տղուն համար անհամապատասխան, անմարտելի և հետեւաբար վնասակար շրջանակներ են, ու անոր դեռ թարմ, շուտով ազդուելու ճկնութիւնը, ինչպէս նաև դէպքերէն և դասնութիւններէն արդէն իսկ մասամբ խաթարուած հոգեկան-նկարագրային վիճակը անբազրելիօրէն կը խաբարեն՝ թէ իրենք իրենց, թէ այս կամ այն կուսակցութեան, և թէ ազգին անօգուտ, նոյն ի՛սկ վնասակար արք մը դասնալով:

Միւս կողմէ, ազգային կանոնաւոր, տիրական, ձեւաւորուած իշխանութիւն չ'ունինք, որ ստանձնէ այդ անյետաձգելի աշխատանքը:

Ուրե՞մն, — ամենէն յարմար և կազմակերպ հողը Հ. Մ. Լ. Մ. է: Մանաւանդ որ, հանրային-հասարական լայն համակրանք կը վայելէ ան, անխտիր հոն տեղ ունին բոլորը:

Ի հարկէ՛, մեզմէ ոչ ոք կը ժխտէ գերագոյն այդ յանձնառութիւնը Հ. Մ. Լ. Մ. ին վստահելու ստիպողութիւնը: Բայց ատիկա բաւարար չէ:

Օրուայ տուեալներուն, միջավայրին, պայմաններուն, և մեր շարքերը լեցնող տղոց նոր պահանջներուն համաձայն, պէտք է փոխենք նաև մեր աշխատանքի կերպերն ու դաստիարակուած նիւթերը:

Մինչև և երէկ քաղաքացիական հասկացողութիւնը կը պահէր մեր տղոց: Վտանգներ պիտի դիմադրուէին (դեռ, հրդեհ եւայլն): Առաքինութիւններ և պարտաւորութիւններ պիտի ունենային: Այո՛, լա՛ւ, գնահատելի բաներ էին ստանք:

Բայց այսօրուայ հայ տղան, նախ քան այդ բոլորը, աչքը հալիւ բացած, վերիվայրու՛մներու մէջ է տրորուեր, մնացիք է անձար, հասակ մը նետեր ծուռ



ու անխնամ, միտքով, հոգիով ու նկարագրով մնացեր է անտաշ ու խոպան:

Մաս մը կայ, որ կէս թողած է նախակրթարանը, ուրիշներ դրասեղանին բնա՛ւ չեն մտնեցած: Կա՛ն և այլասեռելու ատակներ և սոյթաքածներ: Իսկ գրեթէ ամբողջովին՝ այժմու հայ տղաքը տարրական ծանօթութիւնը չ՛ունին՝ մայրենի լեզուի, ազգային պատմութեան, աշխարհագրութեան, հայ աւանդութիւններու, ընդհանուր-գիտական ատորեայ, կարևոր հարցեու մասին: Եւ ասիկա՛ մէկ, երկու երեք հատի մօտ չէ: Ամբողջ սերունդ մը:

Մտքի, նկարագրի՝ հոգիի այս բոլորիութեան մէջ հեզնա՛նք է «կապ»երով, «հանգսցներ»ով: «կրակ վառելներ»ով դրաշուիլ: Ասոնք երկրորդական, մասնակի, հաւանակուն վտանգներու համար, կանխագուշտութիւններ են: Մեծագոյն վստահը կայ առջեւինս—սերունդին ազարսումը, հայ ոգիին, հայ շունչին, ճայ մտածումին ստուերոսումը:

Ազգովին այս ալելուծ ու փոթորկութիւն օրերուն՝ մենք թողեր ենք մեծ, բացուած ծակը շոգենաւին՝ որ ընկղմութիւն վտանգը կ'արագացնէ, ու կ'զրարուինք կայմերուն չուաններով, կերակուրի պատրաստութեան կերպերով, կամ գէպի ցամաք կամուրջ ձգելու երկրորդական, հանդարտ պարագաներու յատուկ աշխատանքներով:

Այո՛, ասոնք բոլորը, իրենց կարգին, անհրաժեշտ բաներ են 20րդ դարու տղուն համար: Բայց մարդը պատրաստելէ առաջ մենք ստիպուած ենք հայը պատրաստել: Յեզը՝ արտաքննապէս վտանգուած, ներքնապէս՝ ցիրուցան, ու դժնդա՛կ, քա՛յքայտը պայմաններու մէջ է: Առաջացող սերունդը իր կոչումին գիտակցութիւնը չ՛ունի, ոչ ալ՝ համապատասխան ոյժ, պատրաստութիւն և ազգակներ:

Անհրաժեշտ է թողուլ բոլոր արտաքին ձեւերը ու փայլերը, եւ ամփոխուիլ, խոսանալ, կեդրոնանալ՝ ստիպողական, մեր գոյութիւնը պայմանաւորող աշխատանքներու շուրջ:

Հ. Մ. Ը. Մ. — կրկնենք նորէն — լաւագոյն գե-

տինն է այդ բանին համար: Ու ստեն է, որ տարապայման պէտքերուն առջեւ, անիկա զգալի փոփոխութիւն դնէ իր առաջադրութիւններուն մէջ: Այո՛, իր բայտուկ բացատրութեամբ՝

Հայ Մարմնակրթական Ընդհ. Միութիւնը  
պէտք է դառնայ

Հայ Մտակութային Ընդհ. Միութիւն

կամ՝ աւելի ճշգրիտ, պարզ լեզուով՝ դպրոց մը, սրտ ծրագրով և ուղղութեամբ, ուր հայ տղան, — դործաւորը, արհեստաւորը, որբա, բարեկեցիկը կամ օտար վարժարանի աշակերտը — պիտի գայ ստանալ ինչ որ ընտանիքէն ստանելու հնարաւորութիւն չ՛ունի այսօր, պիտի սարվի այն քոլորը ինչ որ անհրաժեշտ է հայ մարդուն համար, (Ազգ. պատմութիւն, աւանդութիւն ևւայլն) և յետոյ, իր կարգին, պիտի տրուի իրեն ընդհանրապէս քաղաքացիին յատուկ դաստիարակութիւնը:

Ասիկա ստիպողական է, ժամանակին պահանջն է, մեր վաղուայ գոյութեան համար անփոխա՛լի պայման է: Ու ան կը կարօտի ամենալուրջ ուսումնասիրութեան, ստեղծելու համար՝ մեր պայմաններուն, տղոց ընդունակութիւններուն, վաղուայ պահանջին և ցեղին գոյութեան համապատասխան ընդհանուր ուղղութիւն մը և խնամուած, հնարաւոր ծրագիր մը:

Անշուշտ, այս աշխատանքը չպէտք է շիտթել արդէն իսկ գոյութիւն ունեցող մշակութային միութիւններուն հետ: Անոնք հասարակական բնոյթ ունին: Մենք պիտի ջանանք ստեղծել զպրոցը՝ իր բարոյական, մտաւոր, եւ ֆիզիքական դաստիարակութեամբ, բայց — հայ դաստիարակութեամբ:

Իսկ այդ աշխատանքը, իմ կարծիքով, մենք ստեւելապէս պիտի կեդրոնացնենք փոքրերուն վրայ: միջերը արդէն ծուռ են բուսեր, ու թեթեւօրէն կը հեզնեն ամէն սրբութիւն՝ սպանելով պարտաւանջներուն մէջ կամ գիրք թեւերուն վրայ:.

Բայց, հետաքրքիր է, նաև, ուրիշներուն կարծիքը:

ԳԱՐՕ



ԳԵՌԱՏԻ ՎԱՋՈՂՆԵՐ, ՅՍՏԿՈՂՆԵՐ ԵՒ ԱՐՁԱԿՈՂՆԵՐ  
 ԿՐՆԱՔ ՄԱՐԶՈՒԻԼ, ՆՈՅՆԻՍԿ ԵՓԷ ԶՈՒՆԻՔ,  
 Ո՛Չ ԽՆԱՄՈՒԱԾ ՎԱՋՔԻ ՃԱՄԲԱՆԵՐ, Ո՛Չ ՄԱՐԶԻԶ,  
 Ո՛Չ ՄԱՐԶՈՒՄ (մասով), Ո՛Չ ՏՈՒՇ

(Գրուած՝ Ժեո Անտէի կողմէ)

Անաւասիկ կարգ մը խրատներ այն արլերներուն համար օրոնք նոր կը սկսին եւ իրենց տրամադրութեան տակ չունին մարգարան մը (սթատ)։

Գեղեցիկ օղերու եւ տաքերու նկատման, աշու-  
 ւասիկ կը սկսի նաեւ ամբլէթիզմի եղանակը։ Բազմա-  
 թիւ երիտասարդներ, տակաւին վերջին ողբմպիական-  
 ներու ազդեցութեան տակ՝ պիտի ուզենին փորձել ի-  
 րենց կարողութիւնը, մարդուիլ (սանրեկե), եւ ար-  
 շէն իսկ կ'ուզեն նսեմացնել զիրենք կանխող անտ-  
 յեանները։ Բայց իրենց այս ատաղին ետանգը չուտով  
 կը մարի երբ կը տեսնեն թէ իրենց կը պակսի վազե-  
 լու մասնաւոր ճամբայ մը, մարդիչ, մարձող(մազեօր),  
 տուչ, վերջապէս հարուստ խաւքերու ունեցած ամէն  
 տեսակ հրապուրիչ զետեղումներ։

Անշուշտ փափաքելի է որ ամբլէթ մը իր տրա-  
 մադրութեան տակ ունենայ ամէն տեսակէտով հա-  
 րուստ ու ճոխ մարդարան մը։ Բայց մարդական այս  
 ճոխութիւնները անհրաժեշտ չեն սկսնակի մը համար։  
 — Սկսելու համար ան պէտք չունի 1/10 երկվայրկեան  
 ցուցնող (քրօնօմէթր)ի եւ կամ մինչեւ միլիմէթրը  
 նշանակող ցառքելու ձողերու։ — Իր փափաքին դո՛ւ-  
 րում տալու համար բաւական է ազատ միջոց եւ շատ  
 քիչ գործիքներ։ — Մէկը որ իրապէս կը սիրէ գնդե-  
 րային ճիգերը, կրնայ միշտ իր տրամադրութեան  
 տակ դանուող միջոցներով իրագործել իր երազները։

Այս միջոցները կրնան տառեւ կամ նուազ կա-  
 տարեալ ըլլալ ըստ ենթակային նարամտութեան,  
 բայց ամէն պարագայի բաւական են որպէս զի, մէկը  
 որ ընդունակութիւն ունի, կարենայ դարգացնել իր  
 կարողութիւնները։ — Այն ատեն վտանգ եղէք թէ  
 չափազանց քիչ պիտի ըլլայ բացարձակապէս չշաջո-  
 դողներուն թիւը։

Յաճախ շատ սխալ դադափար մը կը տիրէ ամ-  
 օլթիթիզմի վրայ։ Շատեր կը կարծեն թէ միայն վար-  
 պետ եւ խիստ գաղտնի պահուած խորամանկութիւն-  
 ներու շնորհիւ է որ կարելի կ'ըլլայ լու արդիւնք-  
 ներ ձեռք բերել։ Մեծ սխալ մըն է ասիկա։ Նոյնիսկ  
 ըստ իս մարդական այդպիսի նրբութիւններուն պէտք  
 է զիմել միայն շատ վերջերը։ Նախ եւ ատաղ պէտք  
 է ձգել որ բնութիւնը խօսի եւ հասկնալ թէ ի՞նչ կա-  
 րողութիւններով օժտած է ան զձեզ։

Յետոյ՝ անհրաժեշտ է հաճոյք դրալ այն բանէն  
 զոր կ'ուզէք ընել։ Ուրեմն պէտք է նստու կենալ ա-  
 մէն տեսակ բարդութիւններէ։ Ի սկզբան զուարճացէք  
 կարելի եղածին չափ պարզօրէն։ — Ինքզինքնիդ մի  
 յոգնեցէք միեւնոյն շարժումը իրարու վրայ չափէն  
 աւելի կրկնելով։

Գեոատի ամբլէթներ, ձեր մարդանքներուն մէջ  
 այլազանութիւն զրէք. ձեր ատաղին իսկ քայլերէն  
 մասնագիտութեան մի նետելէք։ — Վազեցէք, ցատքե-  
 ցէք, նետեցէք ժամանցի, զուարճանալու աստիճանով  
 միայն։

Ատաղին իսկ վայրկեանին մ'աշխատիք ընդօրի-  
 նակելու այս կամ այն անոյնանին ձեւերը, որոնց  
 օգտակարութեանը չէք կրնար թափանցել եւ զոր սա-  
 կայն անհրաժեշտ կը կարծէք յաջողելու համար։ Ա-  
 ւելի վերջն է որ երբ պիտի սորվիք սիրել «շար-  
 ժումը» իր պարզեւած ֆիզիքական հանգստութեան  
 համար։ Հասկնալէ վերջ անոր կրթիչ կարողութիւնը,  
 ուսումնասիրելէ յետոյ իր մեքենականութեան «ին-  
 չն՞ն» - պէտք է խորհիք ո՞՞նի (սքիլ) վրայ։ Աւելի  
 վերջն է միայն որ պէտք պիտի ունենաք խորհելու  
 մարդանքի (անրեկրման) բարդութիւններուն եւ նրբ-  
 րութիւններուն վրայ որոնք կարելի չէ ձեռք բերել  
 առանց արժանի ճիգերու, առանց ձեր կողմէ անձ-  
 նագոհութեան եւ համակերպութեան ոգիի, եւ առանց  
 այն բոլոր դժուարութեանց որոնց կը հանդիպի մար-  
 դիկը իտէալ մարդագաշտի մը, կատարելագործեալ  
 գործիքներու, մարձումներու եւ ջրարաշխական խը-  
 նամքներու պակասին պատճառաւ։ Բայց որպէսզի լա-  
 համողութիւն թէ սխալ ճամբու կը նետելէք երբ կ'ու-  
 ղէք սկսել այն տեղէն ուրիշ պէտք էր վերջացնելէք,  
 գիտցէք թէ ի զին վերը թուած դժուարութիւններուն  
 ձեռք բերելիք արդիւնքնիդ ձեզի անհրաժեշտ ելող  
 կարողութեան 10 1/10 չի պիտի ներկայացնէ։ —  
 Այս համեմատութիւնն իսկ արդէն ամբլէթիզմին հաս-  
 ցէին ամէնամեծ գովեստն է. ան կ'ուսուցանէ որ ամ-  
 օլթիթիզմը բացարձակապէս բնական մարդանք մըն է. —  
 Հոն կարելի չէ յաջողիլ, նոյն իսկ միջակ չափով մը  
 կապկութիւններու, խորամանկութիւններու կամ  
 մասնաւոր կերպով ուսումնասիրուած դասնի ձեւե-  
 րու շնորհիւ։ — Ո՞՞ր (սքիլ) չէ «ամէն ըսն» ինչպէս  
 կը փորձուին կարծել շատեր։

Միայն ամբլէթիզմը, նոյն իսկ, միեւնակը, կրնայ  
 ի յայտ բերել ազդի մը ֆիզիքական կարողութիւնը  
 եւ զոր կարելի է ապացուցանել ճշգրիտ թուանշաննե-  
 րով։ — Ամենագեղեցիկ օրինակը տրուած է մեզի Ֆին-  
 լանտացիներու կողմէ։ — Ասոնք նստու են ունենալէ  
 իտէալ վազքի ճամբաներ, արտակարգ կարողութեան  
 տէր մարդիչներ, եւ որոնց սակայն, ողբմպիականնե-  
 րու մէջ խաղացած զերը ծանօթ է հանուր աշխարհի։  
 Կատարելապէս կարելի է ամբլէթիզմ ընել առանց  
 ընդարձակ մարդագաշտեր ունենալու ձեր տրամադ-  
 րութեան տակ։ Անհրաժեշտ են միայն կարգ մը նա-  
 խաղողուշտութիւններ։ Ահա այս նիւթներուն վրայ է որ  
 կ'ուզեմ խօսիլ։

Ո եւ է՞ մարդանքի (անրեկրման) մէջ, իբր ատաղին  
 սկզբունք պէտք է ընդունիք թէ՛ «արագութիւնը կեն-  
 սական յասկութիւն է»։ Ամէն սկսնակ պէտք է դէպի  
 ան ձգաի։ Ուրեմն փոխանակ ջանալու ըստ բախտի  
 երկար նստուորութիւններ կարելու՝ միջակ արագու-  
 թիւնով եւ միջակ արդիւնքի մը համար, աւելի լաւ է  
 ջանալ կարճ միջոցներ կտրելու արագօրէն։

Մնամուսան վաղըի ճամբու մը պակասութեան պարագային կրնաք ընտրել կարելի եղածին չափ հարթ ճամբայ մը: Պէտք է վաղել այդ ճամբուն եղերքի կակուղ հողին վրայէն, միշտ կարելի է կակուղ հողով արաններ գտնել: — Այս ճամբուն վրայ խնամով կը նշանակէք պզտիկ նշանատախտակներ իւրաքանչիւր 50 մէթրը անգամ մը մէկ հաս: — Բախտաւոր է ան որ կրնայ 200 մէթրոց ուղիղ ճամբայ մը գտնել: — Երբ արագութեան համար կը մարդուիք պէտք է ձեր գործունէութեան չափը մինչեւ 50 մէթր յառաջ մղէք: Միշտ վազեցէք ձեզի համար աւելի նպաստաւոր ուղղութիւնով, այսինքն հովին ուղղութիւնով կամ դէպի գաւիզայր՝ եթէ կայ հողի թեթեւ շեղութիւն մը:

«Ձեռք առնելիք միակ զգուշութիւնը պիտի կայանայ մարդանքի տեսողութիւնը կարճեցնելուն մէջ՝ եթէ հողը չափազանց կարծր է, և, պէտք է ձեր մկանային կազմը տաքցնել նախ քան մեծ ճիւղեր արտադրելնիւր»: Սկիզբները նորավարժը պէտք է խուսափի կանգ առած մեկնումներէ: Ամէն փորձի օր պէտք է սկսիլ 400 մէթրի մօտ վազքով՝ ոտքին ծայրերուն վրայ, փոքր արագութիւնով, սկսելով քայլերու փոքր քաջութիւններով (Ֆուլէ), զոք առտիճանաբար կը մեծցնէք մինչեւ քայլերուն բնական բացուածքը:

Ասիէ վերջ կը գտարէք քանի մը ձկուսութեան փորձեր, օրինակ ոտքերը իրարու միացած դիրքով և առանց ծունկերը կոտրելու ջանալ ոտքին ծայրերուն հպիլ ձեռքերով: Յետոյ նոյն փորձը ոտքերը իրարմէ հեռու: — Ծունկը ըստ կարելու չափ վեր բարձրացնելով արունքը առաջ երկարել: — կանքին վրայ դանակ՝ ոտքերը և բազուկները իրարմէ բաց եւն: Երբ արունքները բաւական վարժ գգաք, կը սկսիք վաղել քանի մը հարիւր մէթր, քայլերու փոքր և կանոնաւոր բացուածքներով:

Յետոյ կը փոխէք փորձին տեսակը և կը սկսիք, օրինակ՝ ծանրութիւն նետելու: — Օրինական չափով գունդի մը չգոյնութեան պարագային կրնաք քաւականանալ քարի մեծ կտորով մը, որը առանց անպայման գնդածեւ ըլլալու պէտք է՝ կարելի եղած չափով, ձեռքի յարմար գայ: — Սկսնակ մը միշտ միեւնոյն քարը պահելու է որպէսզի իր յառաջդիմութիւններուն կարենայ հետեւիլ: Բարին ծանրութիւնը պէտք է այնպէս մը ըլլայ որ կարողանաք գայն մէկ ձեռքով և առանց ճիւղի վերցրնել և ուսերնուզ վրայ դնել: Կլոր շրջանակ մը ունենալ պայման չէ, բաւական է գծել իրարմէ 2 մէթր հեռաւորութիւնով երկու գուգահեռական դիժեր: — Նախ աջ բողոկով տասնեակ մը անգամ կ'արձակէք, որմէ վերջ նոյն փորձը կը սկսիք ձախ ձեռքով:

Յետոյ գործնալ կը սկսիք 2—3 անգամ արագ 50 մէթր վաղել, զգուշանալով յանկարծակի կանգ առնելէ՝ անմիջապէս որ նպատակակէտին հասնիք: — Տար վայրկեանի մօտ հանգիստէ մը վերջ կը սկսիք ցաակել: — Գործնալ՝ նախ և առաջ քանի մը ձկուսութեան փորձեր կը կատարէք: Օրինակ երկու սը-

րունքները փոխն ի փոխ կարելի եղածին չափ վեր բարձրացընել, ծունկերուն վրայ իջնել եւն: Կանգ առած հեռաւորութիւն ցատքելը կարելի է դիւրաւ իրադրուել: Սակայն լաւ է որ իւրաքանչիւր փորձի օր ցատքելու տեսակը փոխէք: Օր մը կեցած հեռաւորութիւն, օր մը սյժ առած բարձրութիւն ցատքել, եւ այլն:

Ամէն երկու փորձի օրը անգամ մը կը վարժուիք երկար վազքի (քէկ), որը հեղհեռէ շատնալով կը հասնի մինչեւ 1000 մէթրի: Այս քանին համար պէտք է գործածէք ժամացոյց մը որով կարող կ'ըլլաք իւրաքանչիւր 200 մէթրը անգամ մը հաստատել ձեր ընթացքին կանոնաւորութիւնը: Այս կերպով կրնաք համեմել ձեր արագութիւնը և ճիւղը:

«Փորձերը կը վերջացնէք 400 մէթր վազքով մը՝ առանց ճիւղի բաւական մեղմօքէն, հանգստանալու համար: Ուշադրութիւն պէտք է ընէք որ լաւ շնչէք և վազքը շնչասպաս վիճակի մէջ չվերջացնէք:»

Երբէք հարկ չկայ գիտական տուչի, սակայն և այնպէս պէտք է որ խորհիք շրարութեան վրայ: — Գոյլ մը ջուր, կտոր մը լաթ կամ սպունդ խնդիրը հիմնապէս կը լուծեն: — Լաթը կամ սպունդը թրջելէ յետոյ կը սրբէք ձեր մարմինը՝ աշխատելով որ մարմնոյն վրայ քրտինք չմնայ: — Եթէ օդը տաք ըլլայ դոյլը կը թափէք ձեր գլխէն վար և յետոյ լաւ մը կը չորցուիք:

Այս բոլորին մէջ մի գործածէք ո՛չ մէկ օծանելիք կամ նմանօրինակ նիւթեր, փորձերէն ո՛չ առաջ և ո՛չ ալ յետոյ, բացարձակապէս անօդուս և յաճախ վնասակար է ատփիս:

Այս ձևով ամէն օր մարդուիք խնդութիւն պիտի ըլլաք, շարաթական երկու օր լիուրի կը բաւեն: Այն օրերը որ ձկուսութեան նախնական փորձերէն յետոյ դնդերները յոգնած և կարծր կը զգաք մի շարունակէք մարզանքը: — Ի՞նչ կը վերաբերի մարձու մի կրնաք բոլորովն հրաժարիլ ասկէ: Աւելի լաւ է բնաւ մարձու չընել քան գէշ ընել: Յանձնարարելի է միայն որ ջուրով սրբուիլէ վերջ լաւ և չոր շիտեմ կատարէք ամբողջ մարմնոյն վրայ:

Մարդուելու համար նախընտրելի են արեւոտ ժամերը, որայ պէտք է խուսափիլ ճաշին յաղորդող 2—3 ժամու միջոցէն: Լաւագոյն պահը կարելի է նկատել իրիկնադէմը: — Թերեւս քիչ մը յոգնած ըլլաք օրուան աշխատութենէն վերջ, բայց դնդերները նուազ կարծր կ'ըլլան քան առաւօտուն կանուխ:

Ինչպէս կը տեսնուի, ամէնթիւղմը սկսելու և կիրարկելու համար հարկաւոր չեն ողիմպիական մարզադասեր և ճոխ մարզաբաններ: Յարգ գրասէրո կարելի է շատ դիւրաւ կատարել ճամբու մը եղերքը, դաշտի մը մէջ:

Միայն թէ պէտք է գողափարներու շարայարում մը ունենաք և բոլոր դուք ձեզի թէ՛ «Լաւագոյն մարզանք իսկ անօդուս է, երբ կատարելապէս կանոնաւորուած և ժուժկալ կեանք մը չը վարէի: Լաւ ամէնթ մը ըլլալու համար պէտք է հետեւիլ տողջ



ՄԵՐ ԱՅՈՑԵԱՆՆԵՐԸ

ԺԻՐԱՅՐ ԽԹԻԿԵԱՆ

1924ի Յունիսին էր որ Ժիրայր ի թիկեան Փարիզի մէջ կատրեց երկաթ նետելու մեր ազգային մըրցանիչը: Այդ օրէն ի վեր չի ձգեցինք իր հետքը, հետաքրքրուեցանք իրմով, քաջալերեցինք զինքը, սա յոյսով թէ անիկա աւելի լաւ արդիւնք մը ձեռք բերել պիտի յաջողէր: Երեւակայեցէք, խնդրեմ, 12 մէթր 80 սանթ., առաջին եկողին զօրծը չէր, և աւելին, ամբողջ Յարանայի մէջ հազիւ չորս-հինգ մարդիկ կրնան երկաթը նետել այդքան հեռուն, ու մեր հերոսը շատ աւելին ալ ընելու կարողութիւնը ունէր:

Անցեալով կը խօսիմ, որովհետեւ չ'եմ գիտեր թէ ներկայի իր վիճակը, այսինքն Յօրմը ի՞նչ է, անցեալ եղանակին այնչափ յուսախար ըրաւ մեզ, որ կը վարանիմ յուսալ թէ այս տարի աւելի լաւ արդիւնքներ ձեռք պիտի բերէ: Յամենայն դէպս, սքանչելի մարմինով, լաւ մկաններով մարդիկ մըն է, որ կրնայ, քիչ մը կամքով և քիչ մը եռանդով գեղեցիկ գործեր տեսնել:

\*\*\*

Նսած 1902ի Յունիսին Պոլիս, Սամաթիոյ մէջ Ժիրայր իր պատանի տարիքներուն իբր մարզանք լողալ միայն գիտէր և գրեթէ անոր շնորհիւ է որ իր մարմինը այդքան զարգացած է: Հոս փակագիծ մը բանալով կ'ուզեմ մեր տղոց շեշտել լողալուն կարեւորութիւնը. ոչ միայն հաւանական արկածի մը դէմ դնելու, այլ առողջութեան, մարմնի բարգաւաճման համար պէտք է ամէն ոք լողալ սովորի:

Զինազաղարէն վերջ երբ Պոլսոյ երիտասարդութիւնը խանդավառութեամբ կ'արձանագրուէր Հ. Մ. Լ. Մ. ի շարքերուն մէջ, Ժիրայր ալ հոսանքէն տարուելով — ցամաքի վրայ սակայն — ինքզինքը կը գտնէր Սամաթիոյ համեստ մարզարանին մէջ, ուր ի տես իր հսկայ կազմին, ձեռքը տուին 7¼ քիլոնոց գունտը որ — ով համեստութիւն — առաջին անգամէն կը նետէր 10 մէթր հեռուն: Փործը յաջող էր, և մեր հերոսը շարունակեց — 10 մ. 95 սով երբորդ՝

ապրելակերպի մը, չը խմել երբեք ալքօլ, շատ քիչ գինի և երբէք չը ծխել:Պէտք է ֆանալ խաղաղ քուն մը ունենալու, ուչ չըպառկիլ, կանուխ ելլել և ճշգրտօրէն միեւնոյն ժամերուն: Մեծապէս կ'օգտուիք եթէ կարենաք անկողնէն ելլելէ յետոյ և աշխատութենէ առաջ կէս ժամ փոքր և համաչափ քալուածքով պտոյտ մը ընել:

Ուրեմն, ամէն բանէ առաջ, անհրաժեշտ է ունենալ լա՛ւ կամք մը, ըլլալու համար յաղթանդամ և գեղեցիկ մարդիկ մը:

ԺԵՑ ԱՆՏՐԷ

(Փագովերձ Ա. Մ. Խաչապետան)



Ժիրայր սկաւառակ կը նետէ

Պոլսոյ Միջ. առաջին ողիմպիականին մէջ, 11մ. 18 սով երկրորդ՝ 1922ի Հայկ. Լ'նդհ. Ողիմպիականին մէջ — մինչեւ 1923, երբ անցաւ Պուլկարիա, (Ֆիլիպէ) ուր մնաց տարիէ մ'աւելի:

\*\*\*

1924ին էր որ Ժիրայրի համար մարզական նոր շրջան մը սկսաւ — կատարեալը, իրականը — երբ եկաւ Փարիզ և անդամակցեցաւ C.A.S.C. միութեան: Մարդիկ մը, որքան ալ ինքնատուր ձիրքերով, յարմարութիւններով օժտուած ըլլայ, չի կրնար իր առտեւազոյնը արտադրել առանց որոշ ցուցմունքի, առանց որոշ մէթոսի, պէտք է զայն առաջնորդել, կերտել, և այն ատին կրկինը կուտայ ձեզ:

Ժիրայր այդ հսկայ միութեան գլխաւոր մարզիչին մասնաւոր ուշադրութեան առարկայ դարձաւ և արագօրէն յառաջդիմեց, ուսումնասիրեց գլխաւոր ախոյեաններու կերպերը, սերտեց նետելներու սքիլները և մտաւ կատարելութեան ճամբուն մէջ: Ասիկա տեղի կ'ունենար 1924ի ամբան, երբ Յրանսայի մեջ Ժիրայր երկրորդ նետողն էր (13 մէթրը անցած էր փորձերու միջոցին) հոչակաւոր մարդիկ Բաօլիէն վերջ: Ասիկա մեզի համար արդար հպարտութիւն մըն էր անշուշտ: Ամէն կողմէ գինքը կ'ուզէին, ամէն լրագիր իր մասին կը խօսէր, մեր հերոսը շուարած էր — այն աստիճան որ մոռցաւ այլեւս նոյն մարդիչին հանդիպելէ և յամբարար վերադարձաւ դէպի 10 և 11 մէթր:

Ասիկա սակայն տեղի կ'ունենար անցեալ տարի. այս եղանակին անիկա մտադրած է, վտաճօրէն, վերսկսիլ իր կանոնաւոր փորձերը, խնամք տանիլ իր մարզական պատրաստութեան, և մեզ տալ նոր, հինէն շատ աւելի բարձր մրցանիչ մը:

Ես կրնամ վկայել թէ Ժիրայր իր խօսքը յարգող է. հակառակ իր կարգ մը թերութեանց — որոնք երիտասարդական խանդավառութեան ծնունդ են — անիկա սքանչելի տղայ մըն է, պատուական մարդիկ մը, որ մեզ դեռ կրնայ շատ մը անակնկալներ ընել:

Ուրեմն ի մօտոյ...

ՆԿԱՐԻՉ Ք.