

# ՄԱՐՉԻԿ

## ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

### Հ.Թ.Ը.Թ-ի ՊՈՒՆԿ. ՇՐՋԱՆԻ

ԿԸ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԻ ԱՄԷՆ ԱՄՍՈՅ ՍԿԻԶԲԸ



Խմբագիր  
ԿԱՐՈ ՂԱԶԱՐՈՍԵԱՆ

Արտատպ  
Տօֆ. Թ. ԹՈՎՄԱՍՅԱՆ

Ա. ՏԱՐԻ ԹԻԻ 2

ԳԻՆ 5 ԼԷՎԱ

1 ՀՈԿՏ. 1925



**„ՄԱՐՅԻԿ“**

ՕՐԿԱՆՆ  
ՈՒ Ա

Спор. Д-во „Хоментмень“

Пловдивъ

Издатель: Др. Т. Томасянъ

Редакторъ: Г. Газаросянъ

**„MARZIK“**

REVUE ILLUSTRÉE

Organe de l'Union Arménienne  
de culture Physique et de  
scoutisme

Adresse: H. KIRICHIAN

15 -Zlatarska- Philippople  
(Bulgarie)

ՍԵՐՈՒՆԴ ՍԸ ՊԱՏՐԱՍԵԼԸ

ՀԱՅՐԵՆԻՔԸ ՇՐՋԱՆ ՍԸ ԵՒՍ

ԿԱՆԳՈՒՆ ՊԱՇԵԼ ԸՍԵԼ Է

ՅՕՒՈՒԱՇՆԵՐՈՒ

ԹՎԹԱԿՑՈՒԹԵԱՆ,

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ,

ալլ գրութիւններու եւ  
բերքերու համար հասցէ

ՀԱՅԿՈՒՆԻ ՔԻՐԻՇԵԱՆ

15 — Զլաթարաքա — 15

Ֆիլիպօլէ (Պուլկարիա)

ԳՐԱՄԻ ԱՌԱՔՄԱՆ  
հասցէի ու վարչական ալլ  
գործերու համար հասցէ

Պ. ՊԱՂԲՔՃԵԱՆ

ՏՊԱՐԱՆ „ՀԱՅ ԳԻՐ“

43 — Տօնտուքօֆ — 43

ՍՕՖԻԱ



ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԳ ԳԱՐԲԵՐԱԿԱՆ Հ. Մ. Ը. Մ. Ի ՊՈՒԼԿ. ՇՐՋԱՆԻ

### ԳԻՆ 5 ԼԷՎԱ

#### ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

	Վեցամսեայ	Տարեկան
ՊՈՒԼԿԱՐԻԱ	30	60 <i>լէվա</i>
ԹՈՒՄԱՆԻԱ	100	180 <i>լէվ</i>
ԹՈՒՐԲԻԱ	100	180 <i>զրուշ</i>
ԱՐՏԱՍԱՀԴԱՆ	10	20 <i>ֆրանք</i>
ԱՄԵՐԻԿԱ	1	2 <i>ալթար</i>

#### ԳՐՈՒԿԱԿԱԼՆԵՐ

- ՀՐԱՆԳ ԷՄԻՐԵԱՆ — ՍՅՖԻԱ Բլոգոս Պանսի բխ 4
- ԹՈՐԳՈՄ ՀԷՔԻՄԵԱՆ — ՖԻԼԻՊՆ «Պանֆա Ասպարեզ»
- ԹԱԳԻՈՐ ԱՐԵԱՆԵԱՆ — ՎԱՌԵԱ Ուլ. Կապրովսկա 24
- ԲԶՆՈՒՆԻ — ԹՈՒՍՃՈՒԳ Արմենիս ուշիլիքի
- ՍԻՄՕՆ ԴԵՐՃԱՆԵԱՆ — ՊՈՒՐԿԱԶ Ֆերսիանցովա 20
- Պ. ԵՓՐԵՄԵԱՆ — ՇՈՒՄԷՆ Արմենիս չար
- ՅԱԿՈՐ ՊԱԼԱՊԱՆԵԱՆ — ՀԱՍՔՕՎՈ
- Գ. ՍԱՀԱԿԵԱՆ — ՍԼԻՎԷՆ Չասովնիֆար
- ՀԱՄԲԻԿ ԹՈՒՍՃՈՒԳԼԵԱՆ — ՍԹ. ԶԱԿՈՐԱ
- Պ. ՓԱՓԱԶԵԱՆ — Թ. ԲԱԶԱՐՃԸԳ

Ասանց պէտք է գիմել բաժանորդագրուելու համար

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆԸ ԿԱՆ ԻԿ Է

# ՄԱՐԶԻԿ

## ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ

### Հ.Մ.Ը.Մ-ի ՊՈՒՆԿ. ՇՐՋԱՆԻ

ԿԸ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԻ ԱՄԷՆ ԱՄՍՈՅ ՍԿԻԶԲԸ



Խմբագիր  
ԿԱՐՍ ԴԱԶԱՐՈՍԵԱՆ

Արսուսեք  
Տօք. Թ. ԹՈՎՄԱՍՅԱՆ

Ա. ՏԱՐԻ ԹԻԻ 2

ԳԻՆ 5 ԼԷՎԱ

1 ՀՈԿՏ. 1925

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ

### ՏԺԳՈՒՆՈՂ ՇԱՐՔԵՐ...

Շատ մը ներքին-գործնական աշխատանքներու կարգին, անհամեմատօրէն ասիպողական մեկ էանք օրակարգերուն Հ. Մ. Ը. Մ.-ի Պուլի. Շրջանի Բ. Պատգ. Ժոճ. դուր (4—5 Հոյս. 1925):

Քաւ ըլլալու համար ամենէն կարեւորներէն մէկը, յիշենք, օրինակ, մեր նուաճիլ մանկութեան մարմնական կազմութեան պատրաստ: Իրականին մեջ, նոր չէ այս մտահոգութիւնը: Աւելի բաշխուող օրերուն, երբ մարմնակրթական շարժումը այլեւս ընդհանրացեր էր հայ իրականութեան մեջ, ծաղրի եւ հրապարակային թշաղուրտեան նիւթ եղեր էր անիկա:

Այժմ, հաշտական, անհատական եւ ընկերային - քննարկական մեր այս անկերպարան կեանքին մեջ, աւելի մեծ է պահանջը: Մեր ստանալու շարքեր, աւելորդ է ըսել, այս ուղղութեամբ շատ բան ունին կատարելիք: Բայց Հ. Մ. Ը. Մ.-ի հոգաւորներէն ու շրջանակէն դուրս, ստուար թիւ մը ունինք զգալներու, որոնք փողոցին ու փոռիին յանձնուած, անգոյն ու անհայտ գիմաղիծ մը, ու չ'սեղծ, աններդաւանակ կազմ մը երեւան պիտի բերեն:

Շատ մը թեմէնք ու նիւթական արդիւններու իբրեւ հետեւանք, առայժմ, ախարայօրէն անտեսելով հոս ու հոն, մեկուսի ու պատահական պայմաններու մեջ մեծցող մանկութեան նշանակի մեկ մասը, մեր հոգաւորութեան ու բոլորանուէր խնամքին առարկան պէտք է դարձնենք ազգային թէ այլ վարժարաններու աշակերտութիւնը:

Մասնաւորելով մեր խօսքը պուլիարահայ իրականութեան մասին, կարելի է ըսել, որ մեր վարժարաններէն ներս գրեթէ անտեսուած, երկրորդական վիճակի մը մասնուած է սոց. ֆիզիքական կրթութեան ասիպողական պարագան: Եւ եղածն ալ, շատ շատ, դասացուցակներու մեջ մեկ կամ երկու պահերու իբրեւ „մարմնամարզ“ արձանագրութիւնն է, գրեթէ մի՛շտ ալ աննշեւու-

ղական եւ վրայ-ձգոց կիրարկումի մը ենթակայ:

Անուշտ, իրերու այս դուրսեան մեջ, մեղադրանքի խօսք չ'ունինք ոչ հոգաբարձուներու հասցեին, ոչ ալ հայ ուսուցչական կազմերուն: Յարանուն դժբախտութիւններ, մեկ տեղէն միւսը մեր անկային կեանքը եւ դպրոցներու նիւթական անվերջ ու անդարմանելի ցար, ա՛յնքան անհաւասարակներ են մեր կացութիւնը, որ, միջեւ այսօր, մեր դպրոցները զուրկ են մնացեալ նո՛յնիսկ հաւաքական - ընդհանրական մշակուած ծրագրէ մը: Այս պայմաններուն մեջ, ո՛վ սիրս պիտի ունենար, երկրորդական, զբօսանքի կարգ անցած „մարմնամարզ“ը մտաբերելու:

Մեր գործը չէ, անուշտ, հայ վարժարաններու ծրագրով եւ ուղղութեամբ զբաղուիլ: Բայց անխուսափելիօրէն Հ. Մ. Ը. Մ.-ի գերագոյն պարտականութիւններէն մէկը պէտք է նկատել հայ աշակերտութեան ֆիզիքական կազմութեան եւ դաստիարակման պարագան: Եւ այս ուղղութեամբ, այլեւս գեթիք ա՛յնքան հարթ է, որ մեզի կը մնայ մեր բազուկները պրկել՝ կակազուն ու սօզոյն մանկութեան մը տեղ՝ կայտառ, դիւրաւարձ, աշխոյժ եւ կազոզը երիտասարդութեան մը սաղմը պատրաստելու համար:

Աւելցնենք, որ սոց. բաց օդին մեջ շարքական էանք մը պահերու ազատ շարժումներովը չի սահմանափակուիր մեր ծրագիրը: Իրականին մեջ ազգային ամբողջ սերունդի մը նախապայտն է, որ պիտի բրձենք, շաղախենք ու խմորենք, կանխելով անոր մեջ ամեն հաւանական վատաստում եւ արմատապէս ջնջելով իր մօտ որ եւ է սգեղ, աններդաւանակ գիծ: Ըսե՛նք, թէ այս բոլորը մեծ, մանրակրկիտ ծրագիրներու գործ չեն: Անկեղծ ու բոլորանուէր ջանք մը բաւական է, քիչ մը գոյն եւ կամք տալու համար մեր սոց.: Պատգամաւորական ժողովին

կը մնայ իւրացնել ու բանաձեւել աշխատանքը, զայն կիրարկելու համար, ամեն մէկ շրջանի ազգային-ուսուցչական մարմիններուն հետ համախորհուրդ, մեր դպրոցներէն ներս:

\* \* \*

Նոյնքան կարեւոր, ստիպողական ցաւ մը կայ դուրսը, գրեթէ ամեն մէկ հայ երգիչի սակ: Չարիքը աճնալու մեծ է, ու անոր հակազդեցութիւնը աճնալու ազդու, փասեցնող, որ չպիտի վարանինք զայն ուղղակի մասնակցելէ:

Մեր դեռահաս երիտասարդութեան մէջ արմատացած գեռ, ախտաւոր մոլորեան մը մասին է մեր խօսքը: Միտք աննպաստ պայմաններու բերումով, այս հայկալոյ «պահանջը» վերջերս աւելի ծաւալ է գտել: Ու սխալած չենք ըլլար, եթէ քսենք, որ հայ տղոց ինքնուրուտ առ հարկը տոկոսը առտու իրիկուն այդ ինքնակամ «վայելի» ին է յանձնած ինքզինքը: Օտար ու անհարազատ այս վիշավայրերու մէջ, ուր բազմաթիւ վտանգաւոր երեւոյթներ առիւթներ են մեր տղայք, մեր մասնակցած այս մոլորութիւնը անհամեմատօրէն հող գտել է, անընդհատ ձգելով ու ցամբեցնելով զանոնք: Եւ այսպէս, գրեթէ ամեն տղ, նիհար, կծկուած ուսերով, մարմնուն նայուածքով, երկչոտ, աննա՛ր եւ հետզհետէ մթազնող ու սխալացող յիշողութեամբ սերունդ մը իր հասակը կը պսցցնէ, իբրեւ նախաշարժը ապագայ անկամ ու անկերպարան երիտասարդութեան մը:

Երեւոյթը — դիտողին ու մտահոգւողին համար — շա՛տ աչքառու ըլլալով, կը վարանինք մասնակցումներ ընել ու տեսակետներ պարզել: Կը բաւէ, եթէ որ եւ է արցաւ մարդ հ ա ն դ ի պ ա ծ ս դ ու ն տրամադրութիւնը մտերմօրէն շօտափէ, անոր անաւոր ու սարսուցեցուցիչ խոստովանութիւնը լսելու համար...

Թողելով այս ստիպողական խնդրին դարմանումի հոգը եւս Պատգ. Ժողովին, կ'ուզեինք յիշեցնել, որ առանց այս մոլորեան արմատական ու կտրուկ վերացումին, մեր բովանդակ ծրագիրն ու բոլոր գեղեցիկ նշանաբանները կը մնան անհար ու ապարդիւն երազատեալութիւններ, երբ բողոքնք, որ Հ. Մ. Բ. Մ.-ի շարժումն մէջ կամ անկէ դուրս անող սերունդը, յարատեւօրէն իր անկողնին գրգռիչ ջերմութիւնը կամ մուր անկիւններու ապահովութիւնը փնտռէ, ներք հեւքին իր ծուծն ու կորովը շարժումէն սպառելու համար...

Ի՞նչ գիտնանք, բերեւս ցաւը մեզ հետ բաժնելով հանդերձ, մեզ մեղադրողներ ալ ըլլանք՝ մեր այս... «վրան բաց» արտայայտութեանը համար: Ինչքան ալ, բայց երեւոյթին «անփափկանկար», ենք իրականին մէջ նիտ այդ անփափայտ «վերապահութիւնն» ու «շրջանայեացութիւններն» են որ պատճառ դառնած են այդ ախտաւոր մոլորեան ընդհանրացման: Յաւր երկդիմի ու դարձ-

դարձիկ գրոյցներով չէ որ կը դարմանուի: Եւ ինչպէ՛ս յամենալ, երբ խնդիրը ա մ բ ո ղ շ ա պ ա գ ա յ ս եր ու ն դ ի մ ր գ ո յ ու թ ե ա ն հետ կապ ունի, ու մեր մեկուսացումը առիթ պիտի տայ, որ դեռ երկա՛ր ասեմ արեւելիս նմանք ու դիտենք — այլանդակ դիմագծերով, ներս, խո՛րը ընկող աչքերով, սնոյն, դեղնորակ այտերով, ու շնչատ, կորաբանակ տղոց այս անկե՛րջ շարժերը:

Մեր մասին, քսենք, որ որոշած ենք «Մարդիկ»-ի մը շնչաւ, իր մեղիւքեան մէջ ցուցադրել շարիքը, մէկ առ մէկ ու յստիօրէն գծելով զայն, իր բոլոր հետեւանքներով:

Ասոր համընթաց, մեր բոլոր՝ մասնակցութեամբ վարիչ մարմինները իրենց շատ մը աշխատանքներէն պէտք է գերադասեն այս հոգը, եւ նոյնանան տղոց հետ, մտնեն անոնց ներքին, մտերմիկ կեանքին մէջ, օգտագործեն ամեն մէկ առիթ, — պոստ, հանդիպում, զբօսանք — մտերմօրէն եւ գլուխ գլխի բացատրելու համար իրենց իսկ անհասական առողջութեան հիմնապէս հայկալոյ առիթ տող այդ անաւոր ախտը, եղբայրաբար հսկելով անոնց վրայ: Եւ աստիճանաբար նուազեցնելով անոնց մօտ այդ սպանիչ «հանոյք»:

\* \* \*

Իրարայայտող դժբախտութիւններ հայկալոյն ու այլատերեցիկ մեր հասարական-հանրային կեանքը: Ինչպէ՛ս, աղետալ պայմաններու սակ, սուտեռտեր ու ջլատեր է, նաեւ, մեր ընտանեկան մախուր, տոնիկ կենցաղը: Չմոռնանք, որ մեր ցեղին վերկուրեան եւ ազատագրման անհրաժեշտ ծով կարիքներուն տով, մեր շուրջի հակազդող պայմանները, աննպաստօրէն դասաւորուել են մեր դէմ: Հակառակ այդ բոլորին, եւ կապուած մեր աւանդութիւններուն ու ցեղային հպարտութեան, պիտի փորձենք ներամփոփուիլ ու կազդուուիլ, դժբախտութիւնը բովանդակօրէն դիմագրաւելու ընդունակ սերունդի մը պատրաստութեան ապաւինելով:

Հաւատալիս ներշնչուելու համար պայմանները չափազանց աննպաստ են, ու հայկալոյ, հրապուրիչ սալաբնումները անհամեմատօրէն շատ՝ մեր շուրջը: Առանց մեծ տեսլիկներու միանձնութեան եւ անկարելի երազներու յաւիթկանքին, կեդրոնացնենք մեր գուրգուրանքը ու հոգածութիւնը մեր նոր ծաղկող մանկութեան վրայ, կազդուրելով ու պատուաստելով զայն դպրոցէն ներս քէ դուրս:

Իսկ չափազանց անողոք է ու կլանող: Պրկուինք ու ջլատիկը արձեցնենք դարաւոր ժառանգութիւն մը, նկիւն ու վճիտ կազմով եւ այլանդակ դիմագրծով սրժգունող շարժումնք տեղ, մարմնեղ, յանդակաւ, գիտակից ու կաշքբուռն սերունդ մը դնելով հրապարակ:

ՀԱՅ ՄԱՅՐԵՐ

Վստահութեամբ մեզ յանձնեցե՛ք ձեր զաւակները, զանոնք պիտի վերադարձնենք ձեզի աւելի ազնիւ, աւելի հզօր, արի եւ գորովոտ:



### ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱՆՔԸ ԵՒ ՍԻՐՏԸ

Սիրտը կը բաղկանայ 4 բաժանումներէ ու կը շտապէ մարմնոյն մէջ արեան շրջանին: Ան կը կրծկուի ու կը թուլնայ, հաւաքելով անմաքուր արեանը ու գայն զրկելով թոքերուն, ուր արեանը օգին թթուածինն հետ շիման մտնելով՝ կը մաքրուի իր վնասակար մասերէն ու իրր զուտ կամ մաքուր արեան կը վերադառնայ սիրտը: Սիրտը վերստին կը զրկէ երակներու միջոցաւ մաքրուած արեանը ամբողջ մարմնոյն մասերուն, զորս կը սնուցանէ ու կը նորոգէ:

Ինչպէս սիրտը, նոյնպէս եւ երակները կձկուելու եւ ընդլայնելու յատկութիւնը ունին: Թուլացումի պարագային երակները կը լեցուին արեանով: Թէ կձկուեմը, թէ՛ թուլացումը սակայն անկ սրգ չեն ըլլար: Այդ գործողութիւնները կը գտնուին ջրային զրութեան աղղեցութեան տակ, այնպէս որ ջիւղերուն յատուկ պաշտանն է, արուած պահուն հակաշնայն ու կառավարել արեան կանոնաւոր բաշխումը մարմնին զանազան գործարաններուն մէջ, համաձայն վերջիններուն պէտքին: Օրինակի համար երբ որ ձեռքին դնողները սրտը գործ մը կը կատարեն, ինչպէս թիակարու, սկաւառակ նետել, այլեւայլ մարզանքներ, արեան անօթները, որոնք կ'ուղղեն այդ գործող դնողները, կը կձկուին ու կ'ընդլայնին, այնպէս որ, կը լեցուին արեան աւելի մեծ քանակութեամբ մը քան ինչ որ ունէին դնողի հանգստեան վիճակին: Այս բանը կ'ըլլայ գոհացնելու համար տրուած պահուն դնողներն սննդաւորան ու շնչառական պէտքը: Արեան այս յաւելեալ պէտքին կը յարմարի նաև սիրտը, գործելով աւելի ուժգին, հետեւաբար կձկուելով ու թուլնալով աւելի արագ ու ներգոր կերպով: Այսպէսով ան կը յաջողի արեան աւելի մեծ քանակութեան մը զրկել գործին վայրը:

Իր այս ճիգին մէջ սրտին օգնութեան կուգայ շնչառութիւնը, որը այդ պորագային աւելի խորունկ ու աւելի արագ կը կատարուի: Ուրեմն, թագը ինչպէս սիրտը, կը յարմարի յաւելեալ գործունէութեան մը պահանջին, մատակարարելու համար աւելի շնչառական նիւթ, ալիւնքն, թթուածին աշխատող դնողներին:

Այս պայմաններով, շնչառութիւնը, դնողերային աշխատանքի միջոցին, պէտք է կատարուի աւելի ազատ ու անկաշկո՛ղ ուրեմն մարմնոյն վերի մասին ծանրաբեռնումը ու է ձև մարմնամարդ ասեն փոստակար է: Ասոր համար բուսականները պէտք է իրենց իրեզնէները չարակնին այնպէս մը տեղաւորեն, որ բնոր ազատ շնչառութեան արգելք չըլլայ:

Ուժգին դնողերային գործունէութեան սիրտը կը յարմարի արագացնելով իր կձկումները, այսինքն, զարկերը, միւս կողմանէ, աւելցնելով ուժը անջատ զարկերուն: Սրտին այս յաւելեալ արտադրողութեան արդիւնք է սրտին արագ զարկը: Երբ որ ուժգին աշխատանքի մը միջոցին սիրտը չափաւոր կերպով արագ կը զարնէ, ու աշխատանքը դադրելուն՝ ան չուտ մը կը վերատանայ իր բնականոն վիճակին, սիրտը առողջ կը նկատուի: Ընդհակառակը երբ աշխատանքին դադրելէն վերջ, սիրտը երկար ատեն իր բնականոն վիճակին չի վերադառնար, այդ պարագային սիրտը կը նկատուի իրր տկար: Որքան որ դնողերային աշխատանք կ'աւելնայ, այդ չափով սիրտը կը ջանայ յարմարել այդ աշխատանքին, ինչպէս վերը յիշեցինք, աւելցնելով ուղղարկուած արեան քանակութիւնը:

Մարդիկին սիրտը, չափաւոր ու սխիթմամբիք դնողերային աշխատանքի միջոցին, աստիճանաբար կը

յարմարի դնողերային այդ յաւելեալ աշխատանքին: Ասոր համար է որ, ինչպէս փորձն ալ կը վկայէ, միւսնոյն գործը երկու հոգիէ կատարուելուն, մէկը՝ վարժ, միւսը՝ անվարժ, անվարժը աւելի արագ սրբտաղարկ կուեննայ քան վարժը: Որքան որ սիրտ մը աւելի գորտուր ու աւելի մարդուած է, այնքան աւելի մեծ քանակութեամբ արեան կ'արտաքսուի սրբտէն՝ ամէն մէկ կձկումին, այսինքն, զարկին: Սրտին արագ զարկը դնողերային ճիգի միջոցին բնականոն քան մըն է. սակայն, երբ որ սիրտը կը սկսի անբնականոն կերպով արագ զարնել, ասիկա նշան մըն է՝ ցոյց տուող որ սիրտը չի կրնար յարմարել դնողերային նոր ճիգին: Ան կը փորձէ հետեւիլ գործող դնողներներուն արեան ու թթուածինի յաւելեալ պահանջին, սակայն չի յաջողելով, իրեն համար վնաս առաջ կու գայ: Ան կը սկսի տկարանալ սիրտին դրնողներներուն դերընդլայնումով, որու հետեւանքով սրբտին դնողերը ակար կերպով կձկուելով սիրտը չի յաջողի պարզել արեան իր պարունակութիւնը: Ասոր համար պէտք է սիրտը չարաչար աշխատցնել, այլ աստիճանաբար ու սխիթմամբիք կերպով պէտք է մատուցել աւելցնել, որպէսզի կարելի ըլլայ դնողերին գործածած սնուցը եւ թթուածինը նորոգել սրբտէն եկող արեանով:

Ինչպէս դնողները, նոյնպէս սիրտը սխիթմամբիք աշխատանքով աւելի կուծովնան: Հետեւաբար, սրբտիս ու սխիթմամբիք կերպով առաջատարուած մարզանքը կը զօրացնէ սիրտը: Այդ զօրացումը լու կ'ազդէ մարմնոյն բոլոր մասերուն, որովհետեւ այդ կերպով բոլոր գործարանները աւելի լու հետ մատակարարուին արեանով, ինչ որ մեծ նշանակութիւն ունի անոնց գործուն կարողութիւններուն վրայ:

Սրտին վիճակէն կախում ունի մարմնոյն տարիքը: Սիրտ մը որքան որ առաջ է, նոյնքան երկտասարդ կը պահուի մարմինը: Անա՛ ինչու, սրտին մարզանքը ամբողջ մարմինը կը պահէ երկտասարդ ու թաղա՛: Այս բանը մարզանքին ամէնէն կարեւոր հետեւանքներէն մին է:

Սրտին մարզանքը մարմնակրթանքի միջոցաւ մասնաւորաբար կը նպաստէ նոսակացնելու ու մտային աշխատանքներուն: Ընդհանուր առմամբ, սիրտը ի վիճակի ըլլայ յարմարելու աւելցած նոր գործունէութիւններուն: Վերջինները կթէ անցնելու ըլլան սրտին տրուած յարմարելու կարողութիւնը, սիրտը կը վնասուի: Տկար սրտով մարդիկ պէտք չէ դժուար մարմնակրթանքով զբաղին, մանաւանդ տանց նախապատրաստական մարզանքի: Տկար սիրտ ունեցողներէ գտտ մեծ քանակութեամբ այլով ու ծխախոտ գործածողներուն ինչպէս նաև նեխիչ հիւանդութեան տառապողներուն սիրտը վտանգի ենթակայ է: Ասոր համար, յանձնարարելի առողջ սիրտ չունեցողներուն խորհուրդ ատենը բժիշկէն նախ քան ու է մարզանքի սկսել, նոյնը կը վերաբերի նաև տարիքը առած մարդոց, և արեան տկարութիւն ունցող ու տկարակազմ պատանիներու: Իսկ անոնց, որոնք երկար ատեն է ի վեր անձնատուր են գորտուր մարզանքի, կը յանձնարարուի չմտնալ երբեմն քննել տալու իրենց սիրտը՝ բժիշկին: Ընդունելու է իրր սկզբունք, խուսափել տարապայման ճիգերէ, ինչ որ մրցումներուն միջոցին անդի կուեննայ: Գործադրութիւնները միշտ ջանալ աստիճանաւորել ու սխիթմամբիք կերպով աւելցնել: Վերջապէս, անձերու խիտ ընտրութիւն մը կատարելու է, ուշադիր ըլլալով որ անոնց մարմնական կազմը համապատասխանէ ընտրուած մարզանքին:

# ՎԵՐՍՎՍԻՆՔ ՀԱՅԿ. ԸՆԴՀ. ՈՂԻՄՊԻԱՎԱՆՆԵՐԸ

(Փարիզի մեր աշխատակիցին)

Ասկէ առաջ, մամուլի միջոցաւ երկու թեւադրութիւններ ըրած էի, մին այս տարուան փարիզահայ մրցահանդէսին և միւսը Հայկ. Ընդհ. Ողիմպիականները վերսկսելու հնարաւորութեան մասին: Ուրախ եմ, որ առաջինը արդէն մասամբ իրականացաւ, քանի որ այս տարի մէկէ աւելի կազմակերպութիւններ իրենց մասնակցութիւնը բերին փարիզի մարզահանդէսին, որոնց մէջ մասնաւորաբար հետևոր Մարտիլիան:

Նոյնքան կարեւոր և ստիպողական կը թուի ըլլալ նաեւ երկրորդը: Արդարեւ ներկայիս արտասահմանի մագական կազմակերպութիւններուն զլխաւոր մտահոգութիւնը պէտք է ըլլայ կրկին հնարաւորութիւն ստեղծել մէկ կամ երկու տարին անգամ մը գոնէ իրարու մօտ բերել զանազան երկիրներու մէջ ցրւած հայ մարզիկները, դէժ այսպիսով մտերմիկ ու եղբայրական շիտ մը ստեղծելու համար զանազան քոյր կազմակերպութեանց միջեւ: Արտասահմաններն ամէն դադուր թօթափած է արդէն իր առաջին շիտ ու շուարուն վիճակը ու մտած որոշ շախմատ բնականոն կազմակերպական շրջանի մը մէջ: Անշուշտ այս ստիպով իւրաքանչիւր գաղութի կողմէ կատարուելիք բացառիկ ճիգ մը բաւական պիտի ըլլայ այնքան դժուարին երեւցող տոյս ձեռնարկին իրականացումը մեծ չափով դիւրացնել:

Աւելորդ է անգամ մը եւս ծանրանալ այս կենսունակ շարժումին անհրաժեշտութեանը մասին, որը ցիզի մը կորովին, առողջութեանը ու տղնուացման զլխաւոր արդական է: Այս է պատճառը, որ արեւմտեան երկիրներն ու միացեալ հասնագները մասնաւորաբար պետական ամենալայն աշակցութիւն կընծայեն ու կը քաջալերեն մարմնակրթական բոլոր կազմակերպութիւնները: Ու արդիւնքը այն կըլլայ, որ այդ երկիրներու մարզիկ սերունդը տարուէ տարի ինքզինքը կը զերարդանցէ, անուղակի կերպով ծառայելով նաեւ ազգային խեղճին, որ է առողջ, տոկուն ու մտացի սերունդ մը պատրաստել:

Մարմնակրթական շարժումը եթէ իր այս բոլոր առաւելութիւնները չներկայացնէ իսկ, միակ բարերար հետեւանք մը մեզի համար անհրաժեշտ կը դարձնէ, ներկայիս, զայն քաջալերել ու տարածել բոլոր հայ զանգուածներու միջեւ: Հայ ժողովուրդին վերջին սլքերգութիւնը, որով ճակատագիրը մեզ ցիրուցան քչեց աշխարհի շորս կողմը, իր ամենասաւառոր հետեւանքը պիտի տայ շատ չանցած, եթէ ամէն ինչ բախտին թողուի: Այդ անխուսափելի վտանգը այլ աստերու մ'ն ու ուժացում'ն է, որուն կարելի եղած չափով առաջքը առնել պարտականութիւնն է ազգային ոգիի ու արժանապատուութեան նախանձտխնդիր ամէն մէկ անհատի:

Այլ ստերման առաջին գոնէրը պիտի ըլլան նորահաս սերունդն ու պատանեկութիւնը: Անոնք յաճախելով տեղական վարժարաններ ու օրն ի բուն շի-

ման մէջ ըլլալով օտար տղոց հետ, ոչ միայն չուտով պիտի մոռնան իրենց լեզուն, այլեւ՝ ծագումը: Ու շատ չանցած պիտի ունենանք նորահաս հայ սերունդ մը, որ պիտի զգայ, մտածէ ու խօսի օտարի նման: Հայ ժողովուրդի ճակատագիրը վարժողներ ամէն բանէ առաջ վտանգը այս ուղղութեամբ կանխել պէտք է ջանան: Այս բարերար դերը ամենամեծ չափով պիտի կատարեն հայ մարզական կազմակերպութիւնները, որոնք սահմանուած են ուղղակի պոտանի ու երիտասարդ սերունդին հետ գործ ունենալու: Ուստի, արտասահմանի հայ մարզական կազմակերպութիւնները որքան քաջալերուին ու զարգանան, որքան անոնց բարոյական, նիւթական և մանաւանդ թէ քնիք վիճակը բարձրանայ, ա՛յնքան իրենց ստանձնած պարտականութեան դժուարութիւնը կը նուազի: Որոշ կերեւայ, միւս կողմէ, թէ որքան կենսական ու պատասխանատու պաշտօն մը վստահուած կըլլայ այդ կազմակերպութիւններուն ճակատագիրը վարժողներուն: Ուստի գործը վարելու կոչուած անձերը կարելի եղածին չափ պէտք է ըլլան իրենց պարտականութեանը գիտակից, անշահախնդիր, պատանիին հետ վարուելի գիտցող և մանաւանդ մարզական ու սկստական կեանքի մէջ քիչ շատ գործնական անցեալով:

Այս կարգի կազմակերպութիւններ երբ իրենց մէջ կ'առնեն հայ պատանիները ոչ միայն անոր հայեցի շունչին պահպանման կը նպաստեն, այլև անոր մէջ կը զարգացնեն ազգային արժանապատուութեան ոգին:

Պահպանութեանը աւելի եւս կը կրկնապատուկը բնականաբար, երբ զանազան երկիրներու հայ մարզական կազմակերպութիւններ պարբերաբար իրարու մօտ կուգան ու յաղթանակի պայքար կը մղեն:

Ճիշտ է, որ մրցումներն ու մրցահանդէսները նպատակներ չեն, այլ անոր հասնելու լաւագոյն միջոցներ: Եսկայն անոնց շնորհիւ է, որ նախ անհատին, յետոյ իր պատկանած միութեան և վերջապէս իր ազգին նկատմամբ բարի նախանձի ու արժանապատուութեան ոգին կը զարգանայ: Առանց այդ մրցակցութեան ոգիին, դժուար թէ մարզական կազմակերպութիւնները կարենան իրենց զերարդոյն արդիւնքը տալ: Մրցելու, պայքարելու և անկէ պատուաւոր դուրս գալու հետանկարն է, որ կ'ստիպէ մարզիկը կամ իր պատկանած միութիւնը՝ հնարաւոր ճիգը թափել, իր բարձրագոյն կարողութեան հասնելու համար: Այսպէսով, ուրեմն, միջմասնաձիւղային և ընդհ. մարզական հանդիպում մը առիթ պիտի ըլլայ անասման ու անհրաժեշտ ոգեւորութիւնը ստեղծել, յառաջ բերելով իւրաքանչիւր միութեան մէջ զօրւոր մրցակցութեան ոգի մը, ինչ որ անուղակի կերպով պիտի նպաստէ անոնց զարգացման:

Անշուշտ ոչ ոք կը ժխտէ այն բարերար դերը որ կատարեցին, ընդհ. պատերազմէն առաջ թէ վերջ, Հայկ. Ընդհ. Ողիմպիականները, Պոլիս: Ոչ ոք կը ժխտէ, նոյնպէս, որ նոյնքան աւելի կարեւոր բարերար դեր մը վերապահուած է անոնց, մասնաւորաբար ներկայիս, եթէ կարելի ըլլայ վերսկսել զանոնք: Արդ այս բոլորը փախաք, երեւակայութիւն կը մնայ



եթէ անոր իրականացման չձգտինք, հարց կը ներկայանայ ուրե՛ն թէ՛ կարելի է աշգիտ պայմաններու և տուեալներու մէջ այսպիսի դժուարին ձեռնարկ մը իրագործել: Ըսեմ անմիջապէս, որ անհնարին ոչինչ կայ, եթէ բաւականաչափ անձնութիւններու ու գոհոգոնթեան սերն չպահուի: Այս առթիւ սոյն թելադրութիւններու ու գաղափարներու պարզեմ սպասելով որ շահագրգռուող միութիւններ ու անհատներ ալ իրենց տեսակէտը ներկայացնեն:

Հոյսի Ընդհ. Ողիմպիականները կարենալ վերսկսելու յաջողութեան գլխաւոր պայմանը, անշուշտ, նիւթական է, որուն համար կարելի է զանազան աղբիւրներ ստեղծել, ինչպէս պիտի թելադրեմ քիչ անգին:

Նման ձեռնարկի մը սկսելու համար պայման չէ բնականաբար որ անպատճառ բոլոր մարզական կազմակերպութիւններու մասնակցութիւնը ապահովուած ըլլայ: Երեք չորս շրջաններ եթէ կարենան իրարու մօտ գալ, գործը ինքնին յաջողութեան ճամբուն մէջ մտած կարելի է նկատել:

Առջին առթիւ նման կազմակերպութեան մը ձեռնարկելու լաւագոյն շրջանակը պոլքանները կարելի է նկատել շատ մը պատճառներով: Այս գործին կազմակերպութիւնը կրնան ստանձնել Ռումանիոյ կամ Պուլկարիոյ շրջաններէն մէկն ու մէկը, որովհետեւ ոչ միայն իրենց մասնաձեւերու թիւով կը գերաշնչեն ուրիշները, այլև, իրեն շրջանային կեդրոններ, վարչական տեսակէտով լաւագոյն կազմակերպութիւնները կարելի է նկատել զանոնք, հող չէ թէ սակայն որակի ու թէքնիք կարողութեան տեսակէտով աւելի համեատ ըլլան: Այս առաւելութիւններէն զատ անոնք համախմբուած են նաև իրարու աւելի մօտիկ և հետեւաբար յարաբերութեան աւելի արագ և դիւրին միջոցներ ունին: Ունին մանաւանդ իրենց մարզական օղկանները, որոնք կրնան լաւագոյն ծառայութիւնը մատուցանել կազմակերպութեան և շրջանները իրարմէ տեղեակ պահելու տեսակէտով: Այդ համախմբման անմաջապէս մէջը կիցնան Ռումանիան, Պուլկարիան, Յունաստանը, Պօլիսը ևն: Միակ այս շրջաններու մասնակցութիւնն իսկ կրնար Հայկ.Ողիմպիականներու վերսկսմը հնարաւոր դարձնել, իսկ ասոնցմէ դուրս կարելի է նկատի ունենալ նաև Ֆրանսան, Եգիպտոսը, Սուրիան ևն., որոնք նոյնպէս կարելի փորձը պիտի ընեն մարզիկներ ուղարկելու համար:

Գալով նիւթական մասին, բոլոր ի վիճակի եղող մարզիկները անշուշտ կարելի գոհողութիւնը պիտի ընեն գոնէ իրենց նիւթական ծախքերուն մէկ մասը ապահովելու համար, ապացուցանելով, այսպէս, իրենց իտէալ ամաթէօսութեան հանգամանքը: Յետոյ, նկատի ունենալով ձեռնարկին էութիւնը երթեկի ծախքերը կարելի է կէս առ կէս զեղջել տալ, Մարզիկներու խմբական ճամբորդութեանց ատեն շոգեկառքի կամ շոգեհասի ընկերութիւնները կէս առ կէս գինով կամ առնուազն կարեւոր զեղջերով տոմսակ կուտան: Ճամբորդութեան մը հեռանկարն ալ երբեք պէտք չէ խրաչեցնէ մեզ, քանի որ մեր վերջին

թախաւկան վիճակին բերումով այնքան տեղափոխութեան վարժուեցանք, որ երկրէ երկիր ճամբորդութիւն մը մէկ գիւղէն միւսը երթալու չափ դիւրին կը թուի:

Պալքաններու ընտրութիւնը ունի նաև ուրիշ առաւելութիւն մը, նախ տեղւոյն վրայ ըլլալիք ծախքերը աւելի նուազ կ'ենդադրուին քան արտասահմանեան այլ երկիրներու մէջ, ուր կեանքը աւելի սուղ է: ասկէ զատ արձակուրդի շրջանին զուգարկի պէջնելով կարելի է տեղւոյն ազգային վարժարաններու բարեացակամութեան դիմել՝ մարզիկները քանի մը գիշեր դարոցին չէնքին մէջ գիշերել տալու համար, ինչպէս կըլլար Պօլիս ամէն անգամ որ խմբական ընդհանուր արշաւ մը կը կազմակերպուէր մէկ թագէն միւսը: նոյնիսկ հաւաքական ճաշի դրութիւն մըն ալ կարելի է ստեղծել որը նոյնպէս ծախքերը կը կրճատէ ևն.:

Իսկ այս հախատեսուած նիւթականը ապահովելու համար, — դիմել նախ մարզիկներուն իրենց, խմանալու համար թէ որոնք կրնան և ինչ չափով իրենց ծախքերը գոնէ մասամբ գոհացնել:

Դիմել մասնաձեւերի պիւտձէին: Իւրաքանչիւր գաղութի մէջ տեղական մամուլի միջոցաւ անհրաժեշտ քարոզութիւնը կատարել բացատրելով ձեռնարկին ազգային տեսակէտով կարեւորութիւնը և դիմել հանրային նուիրատուութեան:

Եթէ անհրաժեշտ նիւթական կորիզը ձեռք ձգուի և գործը անգամ մը յաջողութեան ճամբուն մէջ մտնէ կարելի է հասոյթի տարրեր միջոցներ ստեղծել:

Ողիմպիականը նախ ինք կարեւոր հասոյթ մը պիտի տայ: Անոր տոմսերէն ոչ միայն կարելի է սպասել Պալքաններու, այլև Ֆրանսայի, անգլիոյ, Պելճիզայի, Եգիպտոսի մէջ հայ մեծահարուստներու ուղարկելով:

Մարզիկներու խումբին կարելի է ընկերացնել նաև ֆութպօլի ընտրուած խումբ մը, որ այս վերջիններսն հետ Ողիմպիականէն յետոյ տեղական և շրջակայ երկիրներու մարզական և ֆութպօլի խումբերուն հետ շարք մը մրցումներ կատարելով դոյախալիք հասոյթէն մեծ չափով կրնայ նպաստաւորել միութեան պիւտձէն: Այսպէս, երբ Փարիզի ֆութպօլի հայ խումբին այցելութիւնը ծանուցուի և հարկ եղած աշխատանքը թափուի Պուլկարիոյ, Ռումանիոյ, Յունաստանի, նոյնիսկ Սերպիոյ ևն. մէջ, իր միջազգային բնոյթին համար անկասկած աննախընթաց յաջողութիւն մը ձեռք կը բերուի: Մանաւանդ որ, այս երկիրներու մարզական և ֆութպօլի կարողութիւնները մերիններէն շատ մեծ տարբերութիւն մը չունենալով կարելի է բարոյական նպաստաւոր արդիւնքեր ալ ակնկալել, ինչ որ անուղակի կերպով ազգային լաւագոյն քարոզութիւն մը կատարելու ալ առիթ կըլլայ:

Կը մնայ միայն այդ յիշատակուած շրջաններուն արտադրութիւնը շոշափել թէ կրնա՞ն նման ձեռնարկի մը կազմակերպութիւնը ստանձնել:

Եթէ այդ կարողութիւնը կղզան իրենց մէջ, ու-