

ՏԱՅ ՍԿԱՈՒՏ

ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԷՍ

Ա. ՏԱՐԻ, ԹԻ 6

16 ՅՈՒՆՈՒԱՐ 1920

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ

ՆՈՐ ՎՏԱՆԳՆԵՐՈՒ ԴԷՍ

Դիւանագիտութիւնը նորէն իր ձեռքերը լուալ սկսաւ : Նորէն սկսան հողի ժուժկալութեան քարոզներ այս արիւնքամ ժողովուրդին ուղղեալ : Յոյսի նառազայթները կը բեկբեկին արդէն գորշ ամպերէն . . . : Ազգը մտահոգութեան թանձր շերտէ մը անցնելու վրայ է :

Ճգնաժամներու մէջ մարդ պէտք ունի հոգեկան շնչառութեան մը , յոյսի նշոյլի մը , ապաւէնի մը , եւ հայր ունի այդ ամէնքը . հայր իր կռնակը վաղուց տուած է կորովի բերդին , վաղուց ան դրած է իր ամբողջ յոյսը իր իսկ ուժին վրայ եւ այդ ուժը իրմէն կը բխի եւ անցամաքելի է , դառնութիւնները կարծես ալ աւելի յորդաբուխ կը դարձնեն զայն : Ան միշտ կը նորոգէ իր ուժը , նորէնոր ազդակներ կ'աւելցնէ — իր մէջէն իսկ առած — իր դիմադրութեան շարքերուն վրայ եւ կը դիմակայէ վտանգները , ինչ ձեւի տակ որ զան անոնք :

Յեղ մը, որուն չափ ոչ մէկ ազգ տառապեցաւ եւ դիմացաւ : Ան փիւնիկի մը պէս իր ածիւններէն դուրս եկաւ եւ պիտի զայ , գերեզմանները իր կորովին աղբիւրներն եղան եւ իր նախահայրերուն թուական առաւելութիւնը խտացուց իր որակին մէջ :

Չընկճուիր այս ցեղը , չստրկանար եւ չբանտարկուիր այս արծիւներու թռիչքը . . . : Ահա՛ նոր սերունդը իր ամբողջ կարելիութիւններով , ցեղին ամբողջ խտացած առաւելութիւններուն վրայ կը բարդէ նորեր ու նորեր : Ահա հայ պատանին իր հայրենիքը վեր առած է իր կորովազդու բազուկներուն վրայ , իր ասպետական սիրտը վահանած է անոր դէմ եւ իր արինայի պողպատ ջիգերով սանձ կը հիւսէ անոր շուրջը , ոչ որ կարող է իր ձեռքէն առնել ՉԱՅՆ , առանց այդ սանձերը կորելու , առանց հիմէն տապալելու այս ցեղը . . . : Սուրն ու հուրն իսկ ամօթով մնացին իրենց զինակցութեան մէջ հայուն տոկունութեան ու կորովին առջեւ :

Հայ նոր Արի սերունդը իր ձեռքը վեր առած է հանդիսաւոր երգումի մը համար «ժառանգել հայրենիքին» «օգնել ուրիշին» - նոյն իսկ ըլլայ այն «ուրիշ»ը իր թշնամին . . .

Դիւանագիտութիւնը պիտի շառագունի Հայուն այս ասպետական երգումին առջեւ :



Մերսինի Հ. Բ. Ընդհ. Միութեան Որբանոցի սկաուտները կը բարեւեն իրենց արեւակից բոլոր սկաուտներուն

ՍԿԱՈՒՏԻ ԿԵԱՆՔ

ՀԱՅ ՍԿԱՈՒՏ ՊԱՏԱՆԻՆ

Ամէն նոր ծնունդ առնող մեծ գաղափար որ կ'ուզէ ապրիլ ու գոյութեան իրաւունք ցոյց տայ՝ անխուսափելիօրէն կը հանդիպի խոչնդոտներու, և այդ խոչնդոտներն այնքան աւելի մեծ ու կնճուտ կ'ըլլան՝ որքան որ գեղեցիկ ըլլայ ան իր իրաւունքին մէջ, որքան որ արժանիքն ունենայ դեր մը կատարելու պատուութեան մէջ և կամ լեղաչրջում մը յառաջ բերելու բարքերու և դաստիարակութեան մէջ:

Տկար գաղափար մը որքան ալ փայլուն ծնունդով մը շլացնէ աչքերը իր նորութեան հանգամանքով՝ տկար սկզբունքներու վրայ հիմնուած ըլլալով՝ արդէն ինքնին կը կորուսէ իր արժէքը տակաւ և ուժեղ հակառակորդներ չկրնար ունենալ երբէք:

Ոչ մէկ նոր գաղափար յաղթանակած է առանց երկարատեւ և յաճախ արիւնալի կռիւներու, ու միակ պատճառն իր նորութիւնն է որ պահ մը կը շփոթեցնէ մտքերը, յեղաշրջելով ամէն կարգ ու բարք և ահա՝ ծնունդ կ'առնէ պայքարը որ իր կարգին կը հանդարտի աստիճանաբար, մինչև որ մտքերը վարժուին այս նոր ծանօթութիւններուն՝ որ իրենց լոկ իրաւունքէն կը բխի և կ'ամրացնէ զայն:

Սոյն խորհրդածութիւններն ակամայ կ'արթննան մտքիս մէջ ամէն անգամ որ «Սկաուտի գմբի մասին նպաստաւոր կամ աննպաստ

գրութիւն մը կամ խօսակցութիւն մը ուշադրութիւնս գրաւէ: Բայց մի քանի օր առաջ տեղի ունեցած սիրուն միջադէպ մը անգամ մը եւս պսակեց այն հաստատ համոզումը զոր դարերու պատմութիւնը կազմել կուտայ արդար պայքարի յաղթանակին մասին:

... Սենեակը լեցուած էր սիկաուտի թեթև ծուխով մը ու երբ կը նստէի սեղանին առաջ՝ սիկաուտի մնացորդով մոխրաման մը տեսայ գրքերու մօտ: Դժկամակութեամբ վերցուցի զայն ու դժգոհ ձայնով մը՝

— Յ...!., դուն երբ մեծնաս չպիտի ծխես, այնպէս չէ՞:

— Ոչ, օրիորդ:

— Վստա՞ն ես որ չպիտի ուզես ծխել, թերեւս օր մը միտքդ կը փոխես:

— Ես պոյսկաուտ եմ, օրիորդ, և խօսքս նուիրական է, ըսաւ կարծես թեթև վիրաւորանքով մը, այնքան ինքնավստահ չեչտ մ'ունէր իր ձայնին մէջ:

Սրտի հպարտ զեղումով մը համբուրեցի այդ հազիւ տասներկու տարեկան հայ Արին և այս եղաւ միակ պատասխանս իր մէջ զարգացող ինքնագիտակցութեան այդ ուժեղ ձայնին:

Թո՛ղ ապրի և պիտի ապրի այն գաղափարն որ այսպէս պիտի կերտէ հայ փոքրիկ հոգիները, և ինչ անուն ալ տան դաստիարակութեան այս ուղղութեան՝ պաշտելի է ան, քանի

որ այսպէս դօրաւոր ջիղով մը կը ձգտի կրթել նոր սերունդը, անոր տալով ամէնէն օգտակար դասը որուն ձգտած են միշտ մարդկութեան լաւագոյն դաստիարակները՝ այն է նկարագրի կազմութիւնը ամէն բանէ առաջ՝ արթնցընելով ինքնաճանաչման ոգին այդ փոքրի՛կ արարածներուն մէջ: Ան է որ պիտի կազմէ մարդը, ան է որ պիտի յատկանշէ բուն մարդը:

Թո՛ղ հպարտանան մայրերն որ իրենց տղուն կամ աղջկան քնքոյշ հոգիներուն մէջ կը տեսնեն ծիլերն առողջ ու գեղեցիկ սկզբունքներու: Նպաստաւոր մթնոլորտի մը տակ, այն է ճշմարիտ կրթութեան մը ազատ ուղղութեամբ՝ պիտի զարգանան անոնք, այս սկզբունքները, ամէն օր պիտի մեծնան տղուն հետ ու կատարելագործուին՝ քանի տարիներն անցնին:

Եւ դաստիարակութեան այդ ուղղութիւնը միայն պիտի կրնայ վերջապէս լրացնել միութեան և համագործակցութեան այն մեծ թերին, որ որոշ յատկանիշ մ'է երկար ատեն օտար լուծի տակ տառապած ամէն ժողովուրդի և որ կ'արգիլէ համախմբումը ամէն ուժերու՝ որ միակ զէ՛քն է գազափարի յաղթանակին:

Շիլլէր ըսած է ձևատուած որ երկաթն ստեղծեց չ'ընդունիր ստրկութիւնը»: Այդ երկաթը և ամէնէն տոկունը՝ միութեան ոյժն է:

Քետա 3 Դեկտ. 1919 **ՅԼՕՐԱ. Ա.ՆԱՀԻՑ**

մուկերու հոգէն կ'ազատէ, և որուն սիրուն ձագուկները կը սիրէք կամ կը չարչարէք:

Ծառայութիւններուն վերջակէտը չը դրած կարելի չէ նաև չ'անդրադառնալ զոհարերուն ներուն ամէնէն խոշորին՝ մորթուելու. թէ իսկ ոմանք բնութեան մէջ օրէնք մը, կամ էակներու մէջ զօրաւորի իրաւունք մը նկատեն գոյութեան կո՛ւր, որ բնականօրէն կը մղուի բոլոր կեանք ունեցողներուն միջև՝ մանրադիտական միաբնիշներէն մինչև ամէնէն խոշորը: Մեր ընտանի կենդանիներուն մեծամասնութիւնը մարդուն սնունդի բոլոր նախնական և էական նիւթերը՝ կաթ, պանիր և իւղ մեզի տալէ վերջ, իր կեանքն ալ կը զոհէ իր միսն ալ տալու համար իբր սնունդ, (*), և սսկորները, մորթն, բուրդը եւն. շահեցնելու համար ճարտարարուեստական հաստատութեանց գործաւորները և վերջը գոհացնելու համար մարդուն կարգ մը անհրաժեշտ պէտքերը:

Հետեւաբար, քանի որ մարդիկ իրենց բնական ապրելակերպէն զրկած են զանոնք, իրենց սնունդը հանգիստը ապահովելու ազատութենէն և գերած կը պահեն աշխատցնելու համար ան բոլոր գարծերուն մէջ զորս մարդկային ոյժը կամ միջոցները անբաւական են, ինչպէս չը խորհիլ անոնց իրաւունքներուն և մեր պարտաւորութեանց վրայ:

Իրապէս ան՝ կենդանին վարձատրութիւն չ'է որ կ'սպասէ, այլ իբր բնութեան զաւակ, իբր ապրելու իրաւունք ունեցող իսկ, իր ճակատագիրը ձեռք առած մարկութենէն կը խնդրէ և իրաւամբ կը պահանջէ բռնակալ չը դառնալ իր զիխուն, տալ բաւարար սնունդ, անհրաժեշտ միջոցով հանգիստ կարողութենէն վեր ոյժի սպառումին և չափազանց յոգնութեան չը մղել զինքը, հիւանդ կամ վիրաւոր եղած ատեն խնամել և դարձանել զինքը, փոխանցիկ հիւանդութիւններէ գերծ պահել և վերջապէս չը վարուիլ անզորէն: Եւ ձեզի կը մնայ պարզ հիւանդութեամբ ընդունելով այս ամէնը, նախ բաղդատել կենդանիին մարմնական կազմը, անօթութեան և ծարաւի զգացումը, շնչառութեան պէտքը մէկ բաւով սնունդի եղանակը, գոր-

ՍԿԱՌԻՏԻ ԱՆԱՍՈՒՆՆԵՐՈՒՆ ՀԱՆԴԷՊ

Բ.

(Շարունակութիւն Լախուրի քիւեկն)

Ընտանի կենդանիներէն մե՛կերուն մարմնական աշխատութիւններու գլխաւորները թուելէ վերջ կ'արժէ յիշել հաւատարիմ շուներուն ծառայութիւնը, որոնց մասին ու է մանրամասնութիւն ասելորդ պիտի ըլլայ քանի որ արդէն շատ բան գիտէք անոնց մասին, տեսած, լսած կամ կարգացած ըլլալով՝ իբր տունի և հօտի պահապան, իբր հետախոյզ, որսորդին ընկեր, և նոյն իսկ վերջին ընդհ. պատերազմի միջոցին իբր պղտիկ փոխադրական կատրեր քաջող կենդանի գործածուեցաւ կեղորոնական Եւրոպայի մէջ: Երախտապարտ չէ՞ք արդեօք կատուին, որ ձեզի այնքան վնաս պատճառող

(*) Անշուշտ գիտէք թէ Եւրոպայի մէջ միայն կը ծղակաւորներուն միտը չէ որ կ'ուտեն, այլ սպանդանոցներու հարս [Haras]ներուն մէջ խնամուած և պարտաւորուած ձիազգիներուն միսն ալ կ'սպառուի իբր սնունդ, թէ, մատակներու կաթին խմորումով փոքրօքեր և կազդուրիչ ըմպելի մը կը պատրաստեն որ ֆումիս [Koumys] կը կոչուի:

ծարանական շատ մը հիւանդութիւնները, ցաւին զգացումը, տքայը եւն. բոլորը մերինին հետ, և համոզուելէ վերջ հիմնական նոյնութեան. վարուիլ իրեն հետ այնպէս ինչպէս պիտի վարուէինք մեր նմանին՝ մարդուն հետ:

Չէ՞ք տեսած շատ անգամ, շահասէր և անխիղճ կառապան մը որ փոխանակ առառաւելն 500 քիօկրամի 900 կամ 1000 քիօկրամ բեռցուցած կառքը կ'ուզէ բռնի և մտրակի սոսկալի հարուածներու տակ քաշել տալ խեղճ ձիերուն որոնք աչքերնին դուրս ձգած չնչասպառ, անագին ճիգ կը թափեն անկարելին բռնութեան տակ կարելի դարձնելու համար, սակայն հազիւ 2 վայրկեան կը տօկան, կը դեղուին կը դողան և կը կենան: Չէ՞ք տեսած նոյնպէս կազացող ձի մը կամ էջ մը որուն վրայ՝ նստած իր աւելի անշան տէրը խղճի կատարեալ հանդարտութեամբ կ'ստիպէ կենդանին որ քաշէ ու շարձարժի: Չէ՞ք հանդիպած երբէք ջորեպանի մը որ գէշ կերպով շինել տուած համեօին կամ ծանր բեռներու ազդեցութեան տակ վիրաւորած ըլլալով հանդերձ կենդանին առանց խղճահարելու և չը բողբող այդ անմեղ անբանին համար դրամ չը ծախսելու համար առանց մասնագետ բժիշկի դարմանել տալու, ինքզինքը խարելու համար քիչ մը մոխիր կամ հող ցածելէ վերջ վէրքին վրայ, նորէն կը զետեղէ համեօր և կ'աշխատցնէ խեղճ կենդանին, մինչև որ վէրքը կուրծքին մէջ անցնելով կամ թարախին արեան խառնուելով կենդանին մեռնելուն պատճառ ըլլայ:

Քանի որ մարդ գործաւորը իր սպառած մարմնական ոյժը վերստանալու համար քանակով և որակով անհրաժեշտ անուշդի, և որոշ տեւողութեամբ հանգիստի, հիւանդութեան պարագային դեղի և դարմանի պէտք ունի. ինչպէս միեւնոյնը անհրաժեշտ չ'ըլլայ անասուն գործաւորին համար, որ իր կենդանի էակ միեւնոյն կազմական և բնախօսական վիճակը ունի մար-

դուն հետ: Ուրեմն ոճիր պիտի ըլլար անգթութեամբ վարուիլ անուց հետ և չը տալ այն արժէքը ու խնամքը, ինչ որ պիտի տայինք մարդուն, մարդ գործաւորին:

Ուստի խօսքս ձեզի ուղղելով՝ կ'ուզեմ եզրակացնել, դուք որ, կը բարձրանաք բարձրացնելու համար, որ Ազգը բարձրացնող սիւները կ'ըլլաք և ապագայի միակ յոյսը հայրենիքին. դուք որ սկառուտ, լուսաւորող կամ արի ալ կոչուիք ըստ իս գիտակիցներ էք կեանքը իր ճշմարիտ ձեւին և վեհ նպատակին մէջ ըմբռնած և որ միայն, բարին ճշմարիտը և գեղեցիկը կը սիրէք, պիտի ուզէ՞ք լուի և անտորբեր հանդիսատեսի դերին մէջ մնալ. մարդկային այսքան անխղճութեանց հանդէպ, երբ մանաւանդ անիրաւուողը, տառապողը, զոհուողը զուրկ է պօռալու և բողբելու կարողութիւններէն, ո՛չ. այլ գիտակցութիւնը խիղճը պիտի մղէ ձեզի բողբելու և միանալով կազմելու համար ոյժ մը, ըլլայ ան՝ «կենդանիներու պաշտպան ընկերակցութիւն» կամ «գթութեան խմբակ» անունին տակ, որ նորութիւն մը չպիտի ըլլայ թէև, բայց պիտի տարածէ գաղափարը պիտի ազնուացնէ զգացումները, պիտի զօրանայ և ուժովեայ մինչև որ՝ մօտիկ ապագային պետական օրէնք մըն ալ ունենալով իր ն իրր թիկունք՝ քաշէ առնէ ուժասպառ կամ հիւանդ և վիրաւոր կենդանին իր անխիղճ տիրոջը ձեռքէն. դարմանել տալու համար թաղազետական մասնաւոր շէնքին մէջ, ուրկից միայն բոլոր ծախքերը վճարելէ վերջ պիտի կրնայ աէրը վերստանալ իր կենդանին: Իրր առաջին դաս շատ բան պիտի սորվեցնէ այդ իրեն: Ինձի կը մնայ սպասել, տեսնելու համար գութի և իրաւունքի գաղափարին տարածուիլը որուն ստատարել, ինչպէս ամենուն, ինձի համար ալ պարտք է:

ԱՆՆԵՐԺ. ԵՐ. Ա. ՄԱՆՈՒԿԵԱՆ



Պոլսոյ մարզական աշխարհին տուած երեք պատուական զաւակները, իրենց Ազգ. պարսականութան քարձուրեան վրայ



ՀԱՄԱԶԱՍՊ ՓԱՆՈՍԵԱՆ

Բերայի նախկին «Արփա» Ֆուտբոլի լաւագոյն մէկ ուժը որ, պարտականութեան գերազանց ոգին ցոյց տուաւ նոյնիսկ երբ ինք ստիպուած էր ծառայել այն բանակին որ իր տունն ու ազգը սուրի ու հուրի մատնեց, ինք փոքրօթիւ ուժով մը հերոսական պաշտպանութիւն մը ըրաւ Սրարայի ճակտին վրայ Թուրք բանակին մէջ նոյն տեղի իր շինած խրամները իր անունով «Համագասպ իսթիքեամարը» կոչուեցան, Տարօրինակ զուգարիպութիւնով մը, Արարայի, Հայերու կողմէ հերոսական գրաւումէն որ մը առաջ, Համագասպ քաշուած էր ճակտէն և սպառնալով եղբայրասպան կռիւէն հեռու մնացած, Անգլիայի բանակէն գերի տարուելէ վերջ Բոր Սաիտի Բիւրին մէջ իրեն յանձնուեցաւ Հ. Բ. Ընդհ. Միութեան որբանոցներու մարզական ուսուցչութիւնը և սկաուտական կազմակերպութիւնը, Մօտերս ինք իր ահողջ սկաուտական գունդով անցաւ Կիլիկիա և Մերսին հաստատուեցաւ, ուր նորէն եռանդուն կերպով կ'աշխատի ցեղին Ֆիզիկական դարգացումին ի հաշիւ:



ԵՂԻՇԷ՛ ԳՍԶՈՒՆԻ

Նախկին «Տորք» Հայ Մրմնգ. միութեան հիմնադիր և լաւագոյն անդամներէն մին, Ազգ. Կեդր. Վարժարանի և Իրաւբ. համասար սնի շրջանները փայլուն կերպով աւարտելէ վերջ կ'աւանդէր գնաց Վան, յուշուելու Հայութեան ծոցին մէջ մարմնակրթական շարժման, իբր տեղւոյն վարժարանաց մարզանքի ուսուցիչ, Հոն հիմնեց վասպուրական ֆուտբոլի խումբը որ քիչ ժամանակէն տեղւոյն միջազգային մրցումներուն մէջ առաջնութիւն խլեց, Ընդհ. Պատերազմի միջոցին տեւականօրէն մասնակցեցաւ Վանի դիմադրական կռիւներուն և ի վերջոյ Զօր. Անդրանիկի ջարտուղարի պաշտօնին կոչուեցաւ, իբր այդ միջ. զինադուրար կարեւոր դերեր կատարեց Կովկասի մէջ, Զինադադարէն վերջ ընկերացաւ Զօրախորհին մինչև Բորիզ և Լօստոն, վերջերս Մանչեսթրի Հայ Դաղութի կողմէ պաշտօնով Երեւան ղրկուեցաւ գաղթականաց բաժնելու համար Նանդերձեղէն և այլն, Պոլսէն անցած ժամանակ այցելեց խմագրատունս քաջաբեց մեր ձեռնարկը, Դիտուեցաւ թէ նա իր մէջ դեռ վառ կը պահէ մարմնակրթութեան հանդէպ ունեցած սէրը, խոստացաւ իր ժամանակին ներածին չափ Հայաստանի մէջ աշխատիլ այդ գաղափարին տարածման, Արդէն իր հետ Երեւան կը տանէր սքօրի և մարզանքի գոքեր:



ՎԱՀԱՆ ԶԵՐԱԶ

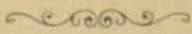
Պոլս, Հայ Կղզիի մէջ առաջին մարզական շարժումը ստեղծող և նախկին «Տորք» Հայ Մարմամարզական Միութեան հիմնադիր և էն սիրուան գէմքերէն մէկը, գրեթէ մարզական ոգիին մարմնագումն եղած է, ինք ներշնչած է, իր շուրջի երիտասարդութեան, բնութեան մեծ դպրոցի պաշտամունքը, ըլլալով ինքն իսկ լեւնեբու և անտառներու սիրահար մը:

Ընդհ. Պատերազմի հոշակումին կը գտնուէր Բարիզ, Թուրքիոյ պատրազմի մասնակցութենէն անմիջապէս վերջ, իր «Տորք» ընկերներէն Պ. Սիմոն Պապիկեանի հետ Մարտի լիպէն մեկնեցաւ Կովկասի ճակատը և ինչև վերջ համեստօրէն պարզ զինուորի դիրքին մէջ կուրծք տուաւ թշամիին:

Պատերազմի միջոցին իսկ չէ դուրսէ մարդկան կեանքով զբաղել և երբ կամուտարական բանակը Վան մտած է Զօր. Անդրանիկի առաջնորդութեամբ, ինք յոն գտնուեց Երզնէ Բաջուրին, իր ամենասիրելի բարեկամներէն մին, որ ֆուտբոլ մը զբոհած եկած է իր մօտ և սկսած են մրցումի ... Հայո. Ազգ. ...

Այժմ ինք կ'ապրի բոլորովին անաղմուկ կեանք մը հանգչելով և սպասելով լաւագոյն օրերու, միշտ քաջալերելով ու մօտէն հետեւելով մարզական շարժումի:

ՀԱՅ ՍԿԱՌԻՏՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ



Նախնական եւ անմիջական դարմաններու
ծանօթութիւններ

Ա.

«Սկսուածք միշտ կ'օգնէ ուրիշներուն» . —
Հայ սկսուածք, քու ամէնէն նուիրական պարտականութիւնդ է միշտ օգնել ուրիշներուն, օգնել թշուառին ու դժբախտին, հիւանդին ու տկարին, արկածեալին ու վիրաւորին: Արդէն թշուառին օգնել ամէն մարդու պարտականութիւն է. բայց այն օրէն երբ սկսուածքի շարքերուն մէջ կը մտնես, այդ պարտականութիւնը աւելի նուիրական պէտք է դառնայ քեզ համար:

Քիչ առիթներ չեն պակսիր ուրիշներուն օգնելու համար: Նախ, իբր սկսուածք, պարտաւոր ես օգնել քու սկսուած ընկերներուդ, դարմանել զանոնք, երբոր վիրաւորութիւն: Երկրորդ, վտանգի մը կամ արկածի մը պահուն, օգնել արկածեալներուն ու նախնական դարմանները տանիլ, մինչև որ բժիշկ մը հասնի:

Այս տեսակ պարագաներումէջ, պէտք է գիտնաս պաղարիւնի պահել, և խրախուսել արկածեալը, փոխանակ շուարած ընթացքովդ հիւանդը յուսահատեցնելու: Երկրորդ, պէտք է գիտնաս թէ՛ հիւանդի մը կամ արկածեալի մը հանդէպ քու պարտականութիւնդ է միայն նախնական դարմաններ ընել, մինչև որ բժիշկ մը հասնի:

Ուրեմն, քեզ համար անհրաժեշտ է որ, գործնական ծանօթիւններ ունենաս նախնական ու անմիջական դարմաններու մասին, որոնց խելացի ու նպատակայարմար կիրառումովը պիտի կարենաս ո՛չ միայն դժբախտներու ցաւը մեղմացնել, վէրքի մը գէշանալուն առաջք առնել և անոր արագ դարմանումին նպաստել, ինչպէս նաև ապագայ բարդութիւններու առաջք առնել, այլ նաև յաճախ՝ կեանքերը փրկել:

1. ԱՐԵՎԿԱ ՇՐՋԱՆ. Երբոր գնդասելով մը մատս ծակեմ, կարմիր հեղուկ մը կ'ելլէ, որուն առիւն կ'ըսենք: Մեր մարմինին ամէն կողմը արիւնը տարածուած է. առանց արիւնի մենք չենք կրնար ապրիլ: Արիւնն է որ մեր մարմինին ամէն կողմը երթալով՝ սնունդ կու տայ: Արիւնին կեղտոնը սիրտն է, որ բռունցքի մեծութեամբ մտէ տոպրակ մըն է, ձախ սփռնքի տակը, երկու թոքերուն մէջտեղը զետեղուած: Սիրտը վերէն վար երկու մասի բաժնուած է,

և միւս մասին մէջ ալ աղտոտ արիւն կայ, որուն գոյնը գոց կարմիր է: Մաքուր արիւնը սիրտէն մարմինին ամէն կողմը կը տարածուի շնչերակներով, և աղտոտելէ վերջ, աղտոտ արիւնը սիրտ կը վերադառնայ երակներով: Ուրեմն, արիւնը շնչերակներով սիրտէն կ'երթայ, երակներով ալ արիւնը սիրտ կը վերադառնայ: Երակները բաց կապոյտ գոյն մը ունին, և մորթին տակը ըլլալով, դիւրութեամբ կը տեսնուին. իսկ շնչեմակները աւելի ներսը ըլլալով չեն տեսնուիր:

Սիրտ եկած աղտոտ արիւնը մաքրուելու համար թոքերը կ'երթայ. հոն՝ մաքրուելէ վերջ նորէն սիրտ կու գայ, և անկէ ալ մաքրուած արիւնը նորէն մարմինին ամէն կողմը կ'երթայ, մարմինը սնուցանելու համար. և այս գործողութիւնը անդադար կը շարունակուի. այս գործողութեան արեան շրջան կ'ըսենք:

Սիրտը միշտ կը կծկուի, այսինքն կը պըղտիկնայ ու կը մեծնայ, որպէս զի մէջի արիւնը շնչերակներուն մէջ հոսի. սիրտին այս շարժումը շատ լաւ կը զգանք, երբոր քիչ մը վազելէ վերջ, ձեռքերնիս անոր վրայ դնենք. կ'ըսենք թէ սիրտը կը բարախէ: Սիրտին և շնչերակներուն կծկումը միեւնոյն ժամանակ տեղի կ'ունենայ. ուրեմն, փոխանակ սիրտը քննելու, կրնանք շնչերակները քննել:

Սիրտը ա՛յնքան կարեւոր գործարան մըն է որ, եթէ մէկ քանի վայրկեան իսկ դադրի գործելէ, մարդ անմիջապէս կը մեռնի: Ուրեմն, մէկու մը մեռած ըլլալը հասկնալու համար սիրտը և կամ թէ շնչերակներէն մին քննելու է:

2. ԲԱԶԳԿԵՐԱԿ ՀԱՄՐԵՆԻ. — Բազուկէն անցնող գլխաւոր շնչերակին բազկերակ կ'ըսենք: Եթէ կ'ուզենք հասկնալ թէ՛ սիրտը կը գործէ թէ ոչ, փոխանակ սիրտը քննելու շնչերակներէն մին, որ բազկերակը կը քննեն, որովհետև ասոր քննութիւնը աւելի դիւրին է: Եթէ մարդու մը մեռած ըլլալը կը կասկածիք, անմիջապէս բազկերակը քննեցէք. եթէ չզարնեք՝ մեռած է. եթէ շատ թեթեւ կը զարնէ՝ մահամերձ է. եթէ շատ արագ կը զարնէ՝ հիւանդը մեծ տաքութեան մէջ է, բազկերակը ո՛րքան որ արագ զարնէ, տաքութիւնն ալ ա՛յնքան շատ կ'ըլլայ: Առողջ մարդու մը բազկերակը մէկ վայրկեանի մէջ 70 անգամ կը զարնէ, իսկ տղոցը՝ 80 անգամ: Փորձ հիւանդապահներն ու բժիշկները հիւանդի մը բազկերակը քննելով անմիջապէս կը հասկընան անոր տաքութեան աստիճանը:

Շատեր շուտ մը բազկերակը չեն կրնար գտնել ասիկա գտնելը շատ դիւրին է. բթա-

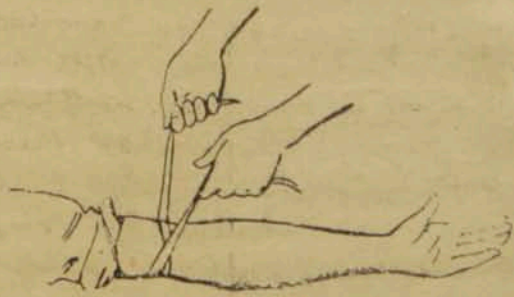
մատին ուղղութեամբ ուղիղ գիծ մը քաշեցէ՛ք և բթամատին ծայրէն 10 15 սանդղիմեթր վ սր . այս գծին վրայ մատտերնիդ դրէ՛ք . բազկերակին ճիշդ տեղը գտած է՛ք :

3. Կտրած երակի մը կամ շնջերակի մը արիւնը դադարեցնել . — Երբոր մէկ տեղերնիդ թեթեւ մը կարելի է վերջ , արիւնը շարունակէ գալ , պէտք է մաքոր բաժնի սկի կամ լաթի կտորով մը վերքին վրայ ճնշում մը ընել և վերջն ալ վերքը կապել :

Բայց եթէ արիւնը առատօրէն հոսի . երկու կէտ կայ ուշադրութեան առնելիք . Ա . երբ արիւնը կամաց կամաց դուրս կ'ելլէ և գոց կարմիր գոյն մը ունի . Բ . երբ արիւնը դուրս կը ժայթքէ և բաց կարմիր գոյն մը ունի :

Առաջին պարագային մէջ , դուրս ելած արիւնը ազատ արիւն է . ուրեմն երակ մըն է որ արիւնը դէպի սիրտ կ'երթայ . ուրեմն երակի մը արիւնը դադարեցնելու համար պէտք է զայն վիրակապով մը սեղմել . կտրուած տեղէն աւելի վար մէկ կէտէն օրինակի համար . եթէ արմուկին տակի երակը կտրուի , պէտք է արժուկէն աւելի վար տեղէ մը վիրակապով սեղմել :

Երկրորդ պարագային մէջ , դուրս ելած արիւնը մաքուր արիւն է . ուրեմն շնջերակ մըն է որ կտրուած է . արդէն արեան ուժգին կերպով դուրս ժայթքելն ալ այդ կ'ապացուցանէ : Մենք գիտէիք թէ , շնջեր . կներու . միջոցով արիւնը սիրտէն կ'երթայ մարմինին ամէն կողմը . ուրեմն կտրուած շնջերակի մը արիւնը դադարեցնելու համար , կտրուած մասէն աւելի վեր , այսինքն սիրտին աւելի մօտ մէկ կէտէն վիրակապով լաւ մը սեղմելու է . օր . եթէ արմուկին տակի շնջերակը կտրի , բազուկէն վիրակապով մը սեղմելու է (Պատկեր 1) : Երբոր այս սեսակ



Պատկեր 1

արկածի մը այն տեսակ տեղ մը պատահէ՛ք , որ հետերնիդ վիրակապ չունենաք . գրպանի թաշկինակնիդ , վզակապնիդ և կամ շապիկնուդ թեւը նոյն դերը կրնայ կատարել :

Երակները մորթին մօտ կը գտնուին , ա-

նոնք որ մորթին վրայէն կապոյտ գիծերու ձեւով կը տեսնուին . իսկ շնջերակները մորթին խորը կը գտնուին և աչքով չեն տեսնուիր : Բայց կան տեղեր , ուր շնջերակները մորթին շատ մօտ կը գտնուին . օր . դաստակին տակը , բազկերակին տեղը , արմուկին տակը , ծունկին տակը . կրունկէն քիչ մը վեր թէ կրունկին երկու կողմերը , վիզին երկու կողմերը , յօնքերուն վրայ և ծայրի կողմերը :

Ընդհանրապէս այս շնջերակներն են որ կը կտրին , մորթին մօտ գտնուելուն պատճառաւ : Եթէ բազուկին կամ սրունքին շնջերակներէն մին կտրուի , արիւնը շատ ուժգին դուրս կը ժայթքէ , այնպէս որ շնջերակին վերի կողմէն պարզապէս վիրակապով մը սեղմելը բաւական չըլլար : Այս տեսակ պարագաներու մէջ բժիշկները քառաչուէ կապիւր կը գործածեն : որ լաթէն շատ աւելի ուժգին կերպով կը սեղմէ շնջերակը : Բայց այն տեսակ տեղ մը գտնուիք որ այս տեսակ քառաչուէ կապ մը գտնելը անկարելի ըլլայ . ուրիշ շատ պալղ միջոցով մը կըրնաք շնջերակը ուժգին մը սեղմել : Կտրուած մասէն քիչ մը վեր գտնուած շնջերակին վրայ կարծր մարմին կը դնէ՛ք , օր . խից մը , քարի կտոր մը . մատաղէ դրամ մը , և վրայէն թաշկինակնիդ լաւ մը կը կապէք , ծայր հա՛ գոյց մը ձեւացնելով այս հանգոյցին մէջէն կ'անցնէք փոքրիկ գուազածիկ մը , (Պատկեր 2) իր վրայ



Պատկեր 2

դարձնելով թաշկինակը լաւ մը կը սեղմէք . յետոյ , գաւազանիկին մէկ ծայրէն շուան մը կապելով , բազուկին վրայ կը հաստատէք կապը չքակուի ու չթուլնայ : Բայց այս սեղմումը երկար ժամանակ պէտք չէ տնէ , որովհետեւ արիւնը ազատօրէն շարունակով սեղմուած մասին մէջ շրջան ընել , շատ մեծ վտանգներ յառաջ կու գան . օր . այդ մասը կրնայ փտախտի (gangrène) ենթարկուիլ :

Ուրեմն , այս տեսակ արկած մը պատահած միջոցին , արիւնը դադարեցնելու համար պէտք եղած միջոցները գործադրելով հանդերձ անմի-

ջապէս բժիշկին լուր տալու է: Եթէ բժիշկը կէս ժամէն աւելի ուշանայ, կապը կամաց կամաց թուլցնելու է:

Եթէ վիզին շնջերակը կտրուի, զայն սեղմելու համար պէտք պիտի ըլլայ վիզը ուժով մը սեղմել, ինչ որ անկարելի է: Այս պարագային, շնջերակին կտրուած տեղը բխամատով նիզ լաւ մը ճնշեցէք, մինչև որ բժիշկը հասնի: Կրնաք նոյնպէս կտրուած տեղէն քիչ մը վեր կարծր մարմին մը դնելով, վիզը կապել, բայց չէք կրնար կապը ուժով սեղմել:

(Շարունակելի) Յ. Ք.

ԻՆՉՊԷՍ ՉԳՈՒՇԱՆԱԼ

ԳԻՇԵՐԱՅԻՆ ՅԱՐՁԱԿՈՒՄՆԵՐԷ

Երբ ուշ ժամանակ տուն կը վերադառնաք, ամայի, գէշ լուսաւորուած կամ մութ փողոցներէ պէտք է հետեւեալ զգուշութիւնները ձեռք առնել:

1. Ճամբու մէջտեղէն քայել, ինչ որ ի դերս կը հանէ՝ գողերու կամ թափառաչրջիկներու գէշ ծրագիրները, որոնք ընդհանրապէս պահուրտած կ'ըլլան ներս քաշուած դռներու կամ պատերու անկիւններու տակ:
2. Բնաւ թող մի տա՛ք որ անձանօթ մը ձեզի մօտենայ, կրակ ուզելու կամ ժամը հարցնելու պատրուակով. այդ պատրուակով. այդ պարագային անոր պատասխանեցէք անկէ քանի մը քայլ հեռուէն: Մի թոյլատրէք որ անձանօթ մը ձեզի մօտէն հետեւի:
3. Երբ անձանօթ մը, ձեր վրայ կը յարձակի, խուսափեցէ՛ք հարուածէն մէկ կողմ քաշուելով և աշխատեցէ՛ք զայն գետինը ձգելու անոր ոտքը կարթելով (չէլմէ). եթէ մինակ էք, սկսեցէ՛ք վազել. որովհետև սրիկայի մը հարուածներէն խոյս տալը բնաւ ամօթ չէ:
4. Դիտել թէ մէկէ մը կը հետապնդուի՞ք և հետապնդողը կամ ներք կը փորձեն ձեզի մօտենալու:
5. Հետաքրքրութենէ մղուած, բնաւ չմօտենալ իրարու հետ կռուող մարդոց, նոյնպէս և զուարճախօս դիմաւորներու. որովհետև ասոնք դիտմամբ եղած կրնան ըլլալ. իրենց մօտեցող անխոհմիտները թակարդը ձգելու համար. նոյնպէս մի աշխատի՛ք իրարմէ զատել կռուողներ

երբ ասոնք թափառաչրջիկներ և կամ արաչներ ըլլան:

Պաղարիւնութեամբ և ճարպիկութեամբ կարելի է զէնքով եղած յարձակումէ մը խուսափիլ, արգիլելով որ յարձակողը, զէնքը գրրպանէն հանէ: Ասոր համար պէտք է ժամանակին նշմարել յարձակողին զէնք հանելու համար, ձեռքը գրպանը տանիլը ու ձեռքին այս պիտի անշարժութենէն օգտուելով, վրան յարձակիլ և անոր ոտքը կարթելով զայն գետին տապալել: Անմիջապէս յետոյ, երբ մինակ էք, անձնասիրութիւնը մէկդի դնելով պէտք է փախչիլ ձեր և հակառակորդին միջև սլափուար մը փնտտելով: Երբ ձեր հակառակորդը ձեզ կը հետապնդէ, զնդակ արձակելով և նկատելով որ արձակուած գնդակները բնդհանրապէս դէպի աջ չեղում մը կ'ունենան, ասոր համար դէպի ձախ ոտու մեներ ընելը պատշաճ է:

Թարգմ. Օ. Ս. ԲԻԻՉԻՔԵԱՆ
Բերա 3/1 920 Սկաուտ Բերաի Մասնօղ III Խմբակ

ՍԿՊՈՒՏԱԿԱՆ ԿԵՂՆՔԸ ԿԻԼԻԿԻՈՅ ՄԷՋ

Մերսին 13 Դեկտ. 919

Գահիրէէն վերջ, Բոր-Սաիտի հայկական վրանաքաղաքին մէջ գտնուող «Սիսուան» վարժարանին և Որբանոցին մէջ ալ կազմակերպուեցաւ սկաուտական ընկերակցութիւն մը: Լ. Բ. Ը. Միութեան այս երկու քոյր հաստատութեանց մէջ գտնուող մեր արիւնքը առաջին անգամ իրենց նախնական ծանօթութի նները ստացան Անգլիացի մարզիկ Մ. Ռէյսուէն և քէմրի պահպանութիւնը ստանձնող Անգլիացի զինուորներէն. այս կերպով երբոր սկաուտութեան հիմը դրուեցաւ, պարտ ու պատշաճ նկատուեցաւ այս կազմը աւելի զօրացնել, ու տոհմային ձեւի մը վերածելով, մարզանքները հայերէն լեզուով ընել տալ:

Լ. Բ. Ը. Միութեան կեդրոնական վարչութիւնը սկաուտի մարզիչ նշանակեց Պ. Համազասպ ֆունտանը: Պ. ֆանտան Բեմք գալէ վերջ անձնուրբաբար նուիրուեցաւ այդ գործին, հաստատ հիման մը վրայ դնելով կազմակերպութիւնը: Իր ժամանումէն վերջ քէմրին մէջ եռաւզեռը սկսաւ, սկաուտի մարզանքներէն զատ կազմակերպեց ֆուրպոյի և պօսի խումբեր, ժողովրդեան փափաքին գոհացում տալու համար կազմակերպեց աթլէթիք մրցումներ: Սկաուտի վերաբերեալ բոլոր կազմածները հայթայթուած է Լ. Բ. Ը. Միութեան կողմէ: Չինադադարի հոչակման տօնի օրը Բոր Սաիտի Միջազգային կարգադիր Յանձնախումբը Հայ Սկաուտներն հրաւիրած էր, «Սիսուան» և Որբանոցի Սկաուտները



Բերայի Սկառուտները Շիշլիի Ազատութեան բլուրին վրայ, որ իր անունին հակասող բռնականներու լայնը եղաւ և այսօր հայ Նոր սերունդը իր ստեղծուած պատուանդան ընելով կեցած է հոն հպարտ ու յաղթական:

Թիւով 250 հոգի, իտալական և յունական սկառուտներու կողքին տեղ բռնած էին, իրենց ձեռքին մէջ ունենալով յաղթական տէրութեանց դրօշակները, և ճիշդ մէջտեղը Հայկ. խոշոր դրօշակ մը:

Հանդէսէն վերջ, հայ սկառուտներու թափօրը դաշնակից զինուորական իշխանութեանց պաշտօնատեղիներն այցելելով, պատիւներու արժանացան, այդ օր առաջնութիւնը շահեցան հայ սկառուտները:*)

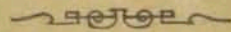
Բոր-Սահտի գաղթավազը (8000 ժողովուրդ) պարզուելու միջոցին երբ Որբանոցը Մերսին կը փոխադրուէր, ճամբորդութեան ընթացքին հայ սկառուտները ամէն տեսակ հոգածութիւն տարին, փոքրիկներուն և մեծերուն: Մերսին հասնելէ վերջ, տեղին գիտակից Հայերը տեսնելով որբանոցի Սկառուտներուն վերջին աստիճան կ'որգապահ, կանոնաւոր կազմակերպուած ընթացքը, իրենց մէջ ալ փափաք մը արթնցաւ, կազմակերպել տեղին պատանիները. հրաւիրեցին Պ. Համազասպ ֆանոսեանը՝ իբր վարիչ: Մերսին հասնելուն առաջին կիրակին Պ. ֆանոսեան «Երիտասարդաց Միութիւն» լսարանին մէջ իօսեցաւ Սկառուտի մասին:

ԵՂՈՒԱՐԳ ՈՍԿԵՐԻՉՆԱՆ

(*) Իբր գրաւական այս առայնուրեան Աւստրալիացի սպայ մը Պ. Փանոսեանի նուիրեց, Աւստրալիական Զինա-Նշան մը:

ՈՂԻՄՊԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ

ՄԱՐԶՈՒԱՆԻ ԱՆԱԹՕԼԻՍ ԳՕԼԷՃԻՆ ՄԷՋ



ՀԱՅ ՄԱՐԶԻԿՆԵՐԸ

ԿԸ ՊԱՆԾԱՑՆԵՆ ԵՆՂԻՆ ԿՈՐՈՎԸ

Մարզուանի Անաթօլիա գօլէճին մէջ կ'այ հայ ուսանողական միութիւն մը, որ կը կրէ Շաւարչան անունը:

1919 աշունին Մարզուանի գօլէճը բացուեցաւ: Հայ ուսանողութիւնն ալ սթափած անցեալ չորս տարիներու թմրած վիճակէն, դարձեալ վերակենդանացուց իր անբաժան միութիւնը, իր միակ Շաւարչանը:

Նոյմ. 25ին, երեքշաբթի իրիկուն ծանուցուեցաւ, որ յաջորդ հինգշաբթի օր ամերիկացիներու ազգային տօնն է (Թէէնքսկիվինդի) և այդ առթիւ Շաւարչան պիտի ունենայ դաշտահանդէս մը: Ասիկա նախ անկնկալ մը թուեցաւ շատերուս. բայց անսահման էր ուրախու-

թիւն՝ իս, և անհամբեր կ'սպասէինք այդ օրուան:

Դատահանդէսը տեղի պիտի ունենար գօլէճի (Կրիիւնլի) դաշտին մէջ կէս օրէն վերջ:

Վերջապէս հասած էր ժամը: Խուռն բազմութիւն մը անհամբեր կ'սպասէր, մարզիկներուն... (որոնց թիւը կը հասնէր գրեթէ 25ի) կազմ ու պատրաստ էին և ահա լսելի եղաւ թմբուկի ձայնը: Ամբողջ Շաւարշանցիք հաւաքուեցան թմբուկին առանջնորդութեամբ և Շաւարշանի կարմիր դրօշի ծածանումովը յառաջացան դէպի հանդիսավայր:

Հոն տողանց մը ընելէ վերջ բուռն կերպով ծափահարուեցան: Տեսարանը յուզիչ և հաճոյալի էր: Հոն ներկայ էին բոլոր սուտեցիները և շատ մը օտար հիւրեր: Ուսուցիչները՝ թէ հայ և թէ օտար, իրենց թեւին վրայ կը կրէին հայկական եռագոյն ժապուէնները: Անոնք որ ապրած էին երէկուան կեանքը և հոգ ներկայ էին, չէին կրնար հաստատել իրենց աչքերուն:

Դատահանդէսը տեղի ունեցաւ առանջնորդութեամբ Պ. Արամ Զէլվէեանի:

Երբ խաղերը լրացած էին խնդրուեցաւ գօլէճիս տնօրէն Պ. Հուայթլը, որ մրցանակները բաշխէ: Մրցանակներու բաշխումէն յետոյ ըստ որ Շաւարշանցիք հաւաքուելով իրենց ուսերուն

վրայ բարձրացուցին տնօրէն Տր. Հուայթլը, միութեանս նախագահ Տիար Փամկոչեանը և Տր. Կէնուէյը, որ իրենց գլխարկները շարժելով կը պօսաւին «Կեցցէ՛ Շաւարշան», կեցցէ՛ «Հայ ուսանողութիւնը»:

Երբ հանդէսը լրացաւ ժողովօրդը սկսաւ ցրտիլ, լսեցի քանի մը անձերու խօսակցութիւնը, սրունք կը զարմանային այսչափ կարճ ժամանակի մը մէջ ձեռք բերուած յաջողութեան վրայ:

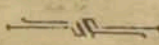
Կրկին լսելի եղաւ թմբուկին ձայնը և Շաւարշանցիք զարձեալ հաւաքուեցան դրօշին ներքև և ուղղուեցան դէպի դպրոց:

Շաւարշանի սարքած այս դատահանդէսը մեծ տպաւորութիւն ըրած էր մեզ չրջապատող բարեկամներու վրայ, որոնք անդամ մըն ալ տեսան ու համոզուեցան թէ հայ ցեղին մէջ կայ ոգի մը, որ անմեռ է մնացած կենսունակութիւն մը, որ երեւան կուգայ, անմիջապէս որ չպատաստուի որ պայմաններ գտնէ: Բարբարոսները միշտ ուզած են խլել այդ ոգին, այդ կենսունակութիւնը մեր մէջէն, բայց ան միշտ վեր բարձրացած է արեան ճապարհներու մէջէն անգամ, ու աննկուն է մնացած գեղեցիկը, բարին ու ճշմարիտը պաշտելու իր սրբական գերին մէջ:

Մարզուան Անարօլիս Գօշիճ Ն. Բ. ՌԱՊՈՒՃԵԱՆ
ԵՐԿԻՐ

ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԲԱԺԻՆ

ԱԹԼԷԹԻԶՄ



Գ.

ՄԵՆՈՒՆԴ, ՏՈՒՇ ԵՒ ՄԱՍՈՎ

Ձանազան ակթիթիկ փորձերու մասնագիտական պատրաստութիւններու վրայ խօսելէ առաջ, բուն արշիքը պատրաստող մէկ քանի կարեւոր կէտերու շուրջ կ'ուզեմ գրել:

Որևէ ակթիթի, ինչ որ ալ ըլլայ մասնագիտութիւնը, վազող, ցատկող կամ նետող մը, պէտք է որոշ անանուամի մը հետեւի, այսինքն պէտք է նախընտրէ ապրելակերպի այնպիսի եղանակ մը՝ որ կարենայ համապատասխանել իր սնունդին և առողջապահութեան:

Ուրիշներու հետ թելադրած ապրելակերպստ է. լաւ ապրեցէ՛ք, մի՛ մեղանչէ՛ք ձեր բընութեան դէմ ամէն բանի մէջ չափաւոր,

ժուժկալ՝ մանաւանդ կանոնաւոր եղէ՛ք: Որոշ ապրելակերպի մը ընտրութիւնը դուք անհատապէս ուրիշներէ աւելի լաւ կրնաք որոշել, նկատի առնելով ձեր բնութեան պահանջներուն գոհացումը: Հոս կ'սկսի մեծ գաղտնիքը. — անգամ մը որ ձեր ապրելակերպը օգտակար կը գտնէք, մինչեւ վերջ յարեցէ՛ք անոր. քանցառարթիւններէ զգուշացէ՛ք, ձեր անկումին պատճառը կրնան ըլլալ:

Իբր սնունդ, ջանացէ՛ք ճարպոտ ուտելիքներէ զգուշանալ. հակիթը, կաթը և շաքարը կարելի է կատարեալ «սնունդ» նկատել: Պէտք է զգուշանալ ծանր բանջարեղէններէ, համեմուններէ, աղի, լեղիաղանդներէն ու կերակուրներէ. իբր պտուղ, նախընտրեցէ՛ք խաղողը, նարինջը, ելակը, մանաւանդ պանանը:

Որսի միսը և ձուկը այնքան թելադրելի չեն. մեղէններու մէջ՝ կրակի վրայ կարմրցած միսը նախընտրելի է. Ընդհանուր առումով, ակթիթ մը իր մսակերութիւնը չափաւորելու է:

Իբր ըմպելի ընտիր ջուրը լաւագոյնն է : Եթէ երբեմն ճաշի միջոցին գաւաթ մը գինի խմէք, այնքան վտանգաւոր չպիտի ըլլայ, որքան եթէ սովորութիւն ընէք միշտ խմելու : Սուրճ մի՛ խմէք, գրգռիչ է, առանց շաքարի թէյը կազդուրիչ է :

Կատարեալ առողջապահիկ սնունդ մը առնելը բաւական չէ որ ըլլաք կատարեալ աթլէթներ, սնունդի չափ, թերեւս ալ աւելի օգտակար են մաքուր օդը, անփոշի ու մաքուր սննեակի մը մէջ պառկելը՝ պատուհանները կիսով, վերի կողմէն բաց և շարաթը առնուազն անգամ մը լողանալը, մորթին ծակոտիները կուտակուող ազտեղութիւններէ զերծ պահելու համար :

Տուչը, որ սովորական առողջապահական խնամքի անբաժան մասը կը կազմէ, աթլէթի մը համար մասնաւոր կարեւորութիւն մը ունի : Անոր գործածութիւնը աթլէթիկ բոլոր խաղերու հետ օղակաւորուած է. ալէն մարզանքներէ վերջ պէտք է նախ տուչ մը առնել, յետոյ լաւ մը ամբողջ մարմինը շփելով կանոնաւորել արեան շրջանը, որպէսզի մասններու յոգնութենէն վերջ հաւաքուած բորակածին նիւթերը նորոգուին :

Պաղ տուչը լաւագոյնն է, մանաւանդ ձրմեռ ատեն : Ամառը գաղջ ջուրը աւելի կազդուրիչ է :

Տուչի տեսակը բնական կազմի հետ առնչութիւն ունի. պաղ տուչ առէ՛ք, եթէ որ և է անհանգստութիւն չէք զգար. եթէ տաքութիւն մը, թեթեւութիւն մը կուտայ ձեզ, խիղիւսօրէն յարեցէ՛ք պաղ ջուրի տուչին. ձեզ համար շատ օգտակար պիտի ըլլայ այդ : Բայց եթէ տուչէն վերջ պաղ մը կ'զգաք. դողեր կ'ունենաք, տուչէն հրաժարեցէ՛ք : Օ տը գօլօնիով կամ ալ քօօլով լաւ մը շփուեցէ՛ք : Թէ տուչը և թէ շփումէ վերջ, լաւ մը շորցուելու է և հովոտ տեղերէ զգուշանալու է. ամենափոքր անզգուշութիւն մը մահացու արդիւնքներ կ'ունենայ դժբաղդաբար, առողջ ապրիլն ալ իր դժուար կողմերը ունի... :

Տուչէն վերջ չոր կամ թաց մասածը շատ օգտակար է : Մասածը կրկին օգտակարութիւն ունի մարզանքէ առաջ, մասնները կը տաքցնէ արուեստական եղանակով մը և մարզանքէն վերջ՝ տուչին յաջորդելով, մասններուն կը պարգևէ իրենց նախկին առանձգականութիւնը, այսինքն բոլոր յոգնութիւնները կը դարմանէ, կ'ոնջացնէ : Մասնները ձեռքով մասած ընելու

է աւելի կամ նուազ ուժգնութեամբ շրջանակային ձեւով, այսինքն արեան շրջանի ուղղութեամբ : Որպէսզի ձեռքը աւելի սահուն ըլլայ, կարելի է վազիլն կամ թէ նման նիւթ մը գործածել : Մասածը կարելի է նաեւ վերջացնել չոր ձեռնոցի մը շփումով :

Սնունդին, տուչին և մասածին վրայ աւելցնենք հանգիստ ու բաւականաչափ քնանալու՝ չ'ընուազ կենսական պահանջքը : Եթէ փորձով կ'զգաք թէ Յ ժամուան քունի պէտք ունիք ձեր յոգնութիւններէն թեթեւալու համար, ինչ ժամէն պակաս մի քնանաք : Կանուխ պառկելը և կանուխ արթննալը ձեր ունակութիւններէն ամենալլխաւորը թող ըլլան. աթլէթ ըլլալու համար զօրաւոր և առողջ պէտք է ըլլաք. սալօններու, սինեմաներու ազտոտ ու յաճախ անբարոյեցուցիչ մթնոլորտներէ հեռու մնալով, ժամանակին պառկելով զգուշացէ՛ք ձեր ջիւղերը հիւժելէ, ձեր արիւնը թունաւորելէ : Աթլէթ բառը մրցանակի արժանի մէկը ըլլալ կը նշանակէ. ձեր գլխաւոր մրցանակը թող ըլլայ առողջ ու անհիւանդկախ գոյութիւն մը, խզծի և պատուոյ բարձր ըմբռնում մը՝ շահուած անքիծ, կապոյտ երկնքի մը տակ : Ոսկի մրցանակները այնքան փայլուն չեն կրնար ըլլալ, որքան ձեր սպառնալիքներուն այտերը, որոնց շրթութունքներէն թոյնի տեղ մեղր պիտի հոսի ու տխեղծ սերունդի մը տեղ՝ աշխարհի ներկայ մարդկութեան դէմ պայքարելու կարող առիւծներու հոգի պիտի տաք :

Յաջորդով կը խօսինք մարզանքի մասնագիտական բաժանումներու մասին :

Նկատի առնելով որ սքօններու մասին մեր լնելիք դասախօսութիւնները բաւական ժամանակի կը կարօտին, պիտի առաջարկէի որ թելադրելիք փորձերուս յաջողապէս հետեւիլ փափաքողները այժմէն իսկ հետեւեալ երկու փորձերուն սկսին .

1. Անօրեայ խորունկ շնչառութիւն 3 վայրկեանի չափ, բաց պատուհանի առջեւ. առաւօտները նախընտրելի են : Ծնչառութիւնը քիթէն. այսպէս ներշնչուած օդը թոքերը երթալէ առաջ կը գտուի և կը տաքնայ :

2. Յաճախակի, այսինքն 3—6 անգամ կեցած տեղը վազելու փորձեր, 3—5 վայրկեան : Կակուղ գորգի մը վրայ նախընտրելի է. կրունկը ծունկերէն բարձր հանելու չէ. ոտքի ծայրերուն վրայ չուանով կամ առանց չուանի ցատկել, իբր թէ կը վազէք. աջ ոտքը բարձրացուցած միջոցին, ձախ ձեռքը քիչ մը պրկուած՝ պէտք

է շարժել, ճիշդ իբր թէ կը վազէք. նոյնը աջ ձեռքին համար: Այս կերպով ոտքի մտանները կը գորանան և թէ շնչատութեան կանոնաւորութեան մարզանք մը բրած կ'ըլլաք: 100 մէթր վազելով յոգնող սկանակներ եթէ վերոյ յիշեալ երկու փորձերը կատարեն, վազելը շատ դիւրին պիտի գայ ու իրենց շունչը պիտի սկսի այլեւս չկտրուիլ:

Ամէն սրտցակն և առողջ ապրիլ ուզողներ մեծապէս կրնան օգտուիլ այս փորձերէն. եթէ գործը չափազանցութեան չտարուի: Հիւանդ մը շուտով աղէկնալու համար եթէ բժիշկին տուած դեղերը ամբողջովին խմէ, յաճախ գերեզմանին դուռը բացած կ'ըլլայ իր առջեւ. չափաւորութիւնը կենսական է: Այս առթիւ պատրաստ եմ պատասխանել որ և է հարցումներու, թէ՛ գրապէս և թէ՛ բերանացի, եթէ ինձ դիմուի «Հայ Ակադեմի խմբագրութեան միջոցաւ»:

Վ. Ս. ՓԱՓՈՒՋԵԱՆ

ՖՈՒԹՊՈՒԼԻ ՏԻՊԱՐ ՄՐՑՈՒՄ ՍԸ

ՀԱՅ ՖՈՒԹՊՈՒԼԻՍՏՆԵՐՈՒ

Ֆուտպօլի գեղեցիկ մրցում մը տեղի ունեցաւ Եւրոպացոց ծնունդին յաջորդ օրը, Թաքսիմի խաղավայրին մէջ, բրիտանական ծովային և ցամաքային ումերուն միջեւ: Անգլիացիք այդ օրը անգամ մը ևս ցոյց տուին մեզ՝ արեւելքցիներուս որ Ֆուտպօլը իրենց խաղն է, և թէ իրենք միայն գիտեն իսկալ կերպով խաղալ զայն:

Նախ ամենէն ուշագրաւ երեւոյթը այն բուն շահագրգռութիւնն էր որ տեղի ունեցող մրցումը կ'առթէր հանդիսատես հարիւրաւոր անգլիացիներուն, մեծ մասով զինուոր և նաւազ, որոնց շարքին կը նշմարուէր նաև բազմաթիւ ծովային ու ցամաքային սպաներ: Ծովակալ Ուէպ, պատուոյ վրանին տակ նստած էր, բարձրաստիճան սպաներու և անգլ. բարձր դասու տիկիներու հետ: Հասարակ նաւաստիէն մինչեւ ձերունի ծովակալը այնպէ՛ս մը կը գիտէին մրցումը, որ կարծես իրենց կեանքին մէջ պատահող ամենակարեւոր գէպքի մը ներկայ ըլլային: Բոլորը, ամէն հաշիւ ու մտածում մտացած, հեւիհեւ կը հետեւէին թաւալող զընտակին ու մարտնչող մրցորդներուն: Ու ամէն

անգամ որ մէկ կողմը յաջողութիւն մը ձեռք ձգէր, խիզախ յառաջխաղացութիւնով մը կամ հերոսական պաշտպանողականով մը ծափերու և հուրբաներու փոթորիկ մը կը պայթէր իր կողմ. նակիցներուն միջեւ: Անկարագրելի էր. մէկ կողմէ. յաղթական խանդալտութիւնը «բանակ»ին երբ իր տղաքը առաջին կօլը լրին, ու միւս կողմէ. կատաղի բայց շուսալքուող վերդովումը նաւատորմին տղոցը, որոնք իրենց էութենէն բան մը կորսնցուցին կարծես այդ կօշին հետ: Այդ բոզէն սկսեալ խաղը փոթորիկի մը փոխուեցաւ: Յաճախ, աչքերս ակամայ կը հեռացնէի դաշտէն, դիտելու համար յիշ հետուն կեցած նաւաստիներու խումբը՝ ուրկէ անդադար խրախուսանքի սրտազեղ աղաղակներ կը թռչէին հրահրելու համար իրենց տղաքը: Ամենառջին յաջողութիւնը խաղացողներէն ու է միոյն իսկոյն ծափեր և կեցցէներ կը խլէր. իսկ բացարձակ և յարգալիր լուծիւն՝ ամէնէն ընդվզեցնող վրէպներուն հանդէպ: Հիմայ կրրնաք երեւակայել հոգեկան պոթկումը այս անձ կայից և եյեքարականացած ծովայիններուն երբ «նաւատորմ»ը վերջին ծայր փայլուն գրոհով մը, փոխադարձեց «բանակ»ին կօլը: Բոլորը, խելայեղած, իրենց գլխարկները օղբ կը նետէին և իրենց գորաւոր կուրծքերուն ամբողջ թափովը հուրա՛ կ'աղաղակէին: Ծովակալը, ակներեւ կերպով յուզուած, սրտագին կը ծափահարէր իր լաճերը! որոնք փրկեր էին նաւատորմը պարտութեան ամօթէն:

Գալով խաղացողներուն, ֆուտպօլիստի իրենց բոլոր յատկութիւններէն աւելի կը հիացնէր զիս այն զմայլելի ոգին զոր «շլարիս աքիբը» միայն գիտէ ունենալ խաղի ատեն: Պիտի փափաքէինք որ մեր հայ սքօթ Ռենները, բոլորը ներկայ ըլլային այդ օրը, իրենց համար չա՛տ կարեւոր մէկէ աւելի դասեր առնելու համար անգլիացիներէն, ո՛չ այնքան խաղացուածքի մասին—մեր տղաքը գէշ խաղացողներ չեն—որքան խաղին՝ բարոյական բարձրութեանը մասին: Յաւալի է որ մենք դեռ տիրացած չենք «արիքիս ողի» ըսուած գեղեցիկ բանին: Ապացո՞յց—Այս կիրակի, նոյն խաղավայրին վրայ տեղի ունեցող Հայ-Յոյն ֆուտպօլի մրցումը որ ձեռկուքով աւարտեցաւ և որուն խառնուեցաւ նաև դիտող ժողովուրդը, ֆուտպօլի դաշտը վերածելով ճակատամարտի դաշտի մը: Ի՛նչ ըսին արդեօք հոնկէ անցնող համաձայնականները: Ասոր մօտ բան մը պատահեցաւ Գատը գիւղի լիկին մէջ, Ֆէնէր Պաղչէի Թուրք խումբին

և Հ. Մ. Ը. Մ. ի մրցումին պահուն, Երկու
անգամ խաղը կանգ առաւ՝ վէճի բռնուած հա-
կառակորդներ իրարմէ զատելու համար, Բա-
րերազգարար խաղը աւարտելու մտ էր և չի
պայթեցաւ սպառնացող փոթորիկը... բայց ձե-
զենք հիմայ այս գոհնկութիւնները և դառ
նանք իսկալ խաղիկն:

Ամբողջ խաղի ընթացքին, շտեսայ խաղա-
ցողներէն մէկը — և ես կործատես չեմ — որ խօսք
մը փոխանակէր իր մէկ ընկերոջը հետ և կամ
հարիւրաւոր հանդիսատեսներուն արձակած
բացազանչութիւններուն պատասխանէր բա-
ռով մը, մէսթով մը: Ամէն մէկը գերազան-
ցօրէն գիտակից էր իր պարտականութեան —
լաւագոյնը ընել՝ յաղթելու համար: Իւրաքան
չիւր անգամ որ զգուրս մը կ'ըլլար կամ «վը
րէպ» մը կը սուլուէր՝ խաղը իսկոյն կը կենար-
յետոյ ամէն ոք կը վազէր, իր տեղը կը բռնէր.

լուռ, կատարելապէս լուրջ: Ու քանի մը երկ
վայրկեանի մէջ խաղը կը վերսկսէր՝ առանց իր
կատարի թափէն բան մը կորսնցնելու: Յսթ-
պօլի մէջ ահագին կարեւորութիւն ունի ճեղ յը-
լալ գիտնալը, և կը յաջողին այն խո մրերը ո-
րոնց անդամները գնդակին հետ վազողներ չ'են,
այլ գիտեն իրենց համար սահմանուած շրջա-
նակին մէջ գործել — արդէն այդպէս ընելով
միայն կը յաջողին գործել: Երբեմն գիտմամբ
անդին կը նայէի, յետոյ դաշտին դառնալու և
տեսնելու հաւար որ խառնակութիւն մը առաջ
եկած էր խաղացող շարքերուն մէջ: Բայց ո՛չ,
միշտ որոյ կերպով կարելի էր տեսնել երկու
կողմի թշնամի յառաջապահները, մէկ գծի վը
րայ, իրարու գործակցելու պատրաստ, ակն
թարթի մը մէջ նեղցնելով կամ ընդլայնելով
պաշարման կիսաշրջանակը զար յաճախ կը գոր
ծադրէին թշնամի կողին դէմ: Նոյնը նաև թոյր
միւսներուն հաւար: Հոս տեղը չէ — թէ և շատ
կը փոփաքէի — մանրամասն նկարագրել խօ-
զի այն բազմաթիւ նրբութիւնները որոնց շնոր-
հիւ անգլիացիներուն այդ խաղը կը հանդիսա-
նար տիպար խաղ մը, հակառակ դաշտին ան
յարմարութիւններուն: Բայց չեմ կրնար վեր-
ջացնել առաջ բառ մը չըսել այդ տղոց հոյա-
կապ եռանդին մասին. խաղը, մէկ ծայրէն
մլուք, ճի՛գ մը եզաւ, բառին բուն իմաստով
մարտնչուի՛ր՝ յաղթանակիկ հաւառ. Ի՛նչպէս կա-
րելի էր չըզմայիլ այն շքեղ յարձակողական-
ներուն, զորս նաւագները, առաջին կողն վերջ,
ի գործ դրին պարտութեան ամօթը սրբելու ի-
րենց ճակատէն, միջոց մը չէզոք հանդիսատես-

ներուն բովանդակ համակրութիւնը այդ քա-
ջարի ծովայիններուն հանդէպ. իրապէս յուզիչ
էր իրենց պայքարը՝ հաւասարապէս զօրեղ և
ճարտար թշնամիի մը դէմ, ձգելու համար ա-
նոր յաղթութեան դասին: Որ իրարու յաջոր-
դող արագ և կորովի գրոհները վերջապէս հաս-
ցուցին դիրենք իրենց նպատակին: Նաւատորմն
այ կօշ մը բրաւ: Կա՞յ աւելի գեղեցիկ բան մը
քան ճիգին յաղթական արդիւնաւորումը: Բայց
այդ բոլորէն սկսեալ խաղը հասաւ իր սաստ-
կութեան գագաթնակէտին: Բանակ և նաւա-
տորմն իրենց բովանդակ կորովը հաւաքած,
հիմա սկսան ոգորիլ գերագոյն պրկումով մը՝
խաղը վերջանալէ առաջ վճռական յաղթու-
թիւնը շահելու համար: Ու այդ քառորդ ժամը
եղաւ խաղին ամէնէն սաք և յուզումնալի
պահը: Երկու կողմերն այ ցոյց տուին որ իրա-
րու արմատի ոտիներ էին ու խաղը վերջացաւ
երկու կողմին համար այ պատուաւոր արդիւն-
քով — մէկի դէմ մէկ:

Մրցումի ընթացքին երկու անգլ. սաւառ-
նակներ թռչը կատարեցին խաղափայրիկ վերեւ:
Արևառօզիչ Մ. ԶԱՐԻՖԵԱՆ,

ՄԱՐՄԵԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ԲՆԽՕՍՈՒԹԻՒՆԸ

(Շարունակութիւն լսխորդ քիւնկ)

2. ՅՈՒՆՈՒԹԵԱՆ ՕՐԷՆՔՆԵՐԸ. — Շատ
զգայուն գործիքներու միջոցաւ եզամ փորձերը
ցոյց տուած են որ լուրջովին յոգնած մկան մը,
վերստանալու համար իւր առոյգ վիճակը և
կծկուելու համար այն չափով, իբր թէ աշխա-
տանքի նոր սկսած ըլլար, պէտք է հանգստա-
նայ առ նուազն երկու ժամ: Այս բացարձակ
հանգիստը թոյլ պիտի տայ որ մկանը վերանո-
րոգէ իր ըջիջները, իր կիզելի պահեստը և հե-
ռացնէ իր ամխաթթուն:

Այս բացարձակ հանգիստէն առաջ երբ նա
սկսի աշխատիլ, միւսնոյն կծկումը կատարելու
համար աւելի զօրաւոր գրգռութի մը պէտք ունի
քան առաջին աշխատանքի պահուն: Նոյնպէս,
այս երկրորդ աշխատանքին տեսողութիւնը ա-
ւելի կարճ կ'ըլլայ և յոգնութեան աստիճանը
աւելի շատ քան առաջինը և այս պարագային
իւր կատարեալ առուզութիւնը վերստանալու
համար շատ աւելի երկար հանգիստի մը պէտք

ունի քան նախապէս որոշուած երկու ժամուան հանգիստը :

Ուրեմն յոգնութիւնը երթալով կը բարդուի . կը մեծնայ , երբ մկանը բացարձակապէս չըհանգստացած նոր աշխատանքի կ'սկսի նոյն պէս հանգիստի միջոցն ալ երթալով կ'երկարի : Նոյն համեմատութեամբ ևս մկանային աշխատութեան արդիւնքը հետզհետէ կը պակսի :

Միեւնոյն աշխատանքը կատարելու համար մկանը երբ յսճախ կամ երկարատեւ կծկումներ կ'ունենայ , շատ աւելի կը յոգնի քան դանդաղ կամ կարճատեւ կծկումներ կատարած ատենը : Ընդմիջուած կծկումներով մկանը կրնայ կրկնապատիկ աշխատանք կատարել քան շարունական կծկումներով :

Որքան ալ քիչ ըլլայ մկանային աշխատանքը , եւր անիկա կը կատարուի անընդհատ կերպով , շատ աւելի յոգնութիւն առաջ կը բերէ քան հանգիստով ընդմիջուած աւելի լիւծ աշխատանքը : Այսպէս կէս ժամ բացարձակ անշարժ կանգնելու աւելի կը յոգնեցնէ քան երկու ժամ ընդմիջուած քայլել . նոյնպէս առանց ծանրութեան ձեռք մը երբ բարձրանայ ու անշարժ մնայ , աւելի կը յոգնի քան եթէ հանգիստի ընդմիջումներով ծանրութիւն մը վերցնէ :

Թթուածինի սպառումը և անխաթիւ արտադրութիւնն ալ չափելով միեւնոյն եզրակացութեան մը յանգինք :

Այս բոլորէն կարելի է հանել հետևեալ օրէնքները :

1. Որոշակ սահմանե մը անցին , յոգնութիւնը երբայրով կ'աւելցնայ իսկ աշխատանքը կը պակսի :
2. Որչափ յսճախ հանգիստ սեղի ունենայ , մկանն այնքան աւելի աշխատանք կրնայ կատարել :
3. Չափաւոր և կարճատեւ կծկումներով աւելի շատ աշխատանք ձեռք կը բերուի քան զորաւոր երկարատեւ կծկումներով :

Մկանային յոգնութիւնը միայն յոգնած մկանին զօրութեան վրայ չազդեք , այլ նաև լոր մկաններու իսկալան կարողութիւնն ալ կը պակսեցնէ . այսպէս , բազուկները յոգնած մէկը երկար ատեն չկրնար քայլել և փոխապարձաբար :

Յոգնութեան դիմադրելու անկարողութիւնը վերադիչեալ օրէնքներէն դուրս շատ մը երկրորդական պատճառներ կրնայ ունենայ , ինչպէս անքունութիւնը , անսթութիւնը կամ ստամոքսի չափազանց լեցումութիւնը , ու և է ֆիզիքական ակարութիւն , ինչպէս տաքութիւն , անարիւնութիւն և այլն : Այս պատճառներուն մէջ կա-

րեւոր տեղ մը պէտք է տալ մանաւանդ մտային յոգնութեան : Յոգնած միտք ունեցող մէկը չի կրնար անբերի մկանային աշխատանք մը կատարել և շատ տեղի կուտայ յոգնութեան . բացառութիւնը պարզ է . քանի որ գիտենք թէ մկանային աշխատութեան մէջ որչափ կարեւոր դեր կը կատարէ ջրային դրութիւնը :

Սկիւտար

ՏՕԲԹ . ՈՒՋՈՒՆԵԱՆ

ՅՈՒԹՊՈԼ

ԴԻՏՏՈՂՈՒԹՅՈՒՆ ՄԸ

Նոյ. 30ի Գիրակի օր Գատը Գիւղ (Ինիօն քիւպի) մարզարանին մէջ տեղի ունեցաւ Լիկի մրցումը Ն. Մ. Ը Մ.ի եւ յունական [(Նէա Ենիայի) միջեւ :

Խաղը երեքնու թաւական հետարքրարական էր , մանաւանդ երբ Յոյները կոյ մը ըրին շայնքուն . Յունաց խանդավառութիւնը անքան յառաջ զացած էր որ կը կարծէին թէ ալ ամէն քան լնցած էր . բայց շատ չէր անցած երբ մէկի դէմ մէկ եղաւ . Խաղին կէսը իր որոշեալ ժամանակէն աւելի առաջ լնցաւ որոշ պատճառաթեամբ մը որ այնքան զոհացուցիչ չէր ինծի համար , մանաւանդ երբ գօռ րը եղաւ ճիշդ առկէ վերջ ռէֆրին սուլեց եւ ըսելով որ հաճախ է , առանց գօռերը յսկատի աւանելու :

Երկրորդ կէսը սկսաւ . կարծես խաղացողներուն ճիգերը կրկնապատկուած էին եւ խաղը կատարողէն բարնկեցաւ . Գովելի է որ մեր խաղացողները շատ աւելի նկատի կ'առնէին խաղին օրէնքները քան հակառակ կողմիները :

Վերջապէս ահագին ճիգերէ վերջ Յոյները մէկ կոյ ալ ըրին եւ ունեցան երկուքով մէկի դէմ , մանաւանդ շատ ժամանակ ալ չկար հազիւ 11 վայրկեան մնացած էր խաղը վերջանալու . Շատ ուրախ եմ որ մեր խաղացողները չի յուսահատեցան , եւ մինչեւ վերջին վայրկեանը իրենց կարելիութիւնը ըրին յաղթելու համար . Վերջին վայրկեաններուն վերջապէս կ'ի մը ըրին եւ վերջացաւ երկուքի դէմ երկուքով :

Նախ Գը Ռեֆրին դէմ , Ինծի այնպէս թուեցաւ որ ան շատ աւելի ջրայնութեամբ էր քան որ եւ է խաղացող կամ դուրսէն դիտող մը :

Քրիթի վայրկեաններու մէջ պատճառ մը կը հնարել , կարծես վտանգը հեռացնելու , եւ օգնալ կամ վտուրանով յառաջադրուածը կը կատարուէր . Երկրորդ գօռեր ըլլալէ վերջ պարունը հաճախ ըսաւ առանց նկատի առնելու գօռերը , օրէնք մը որ կարելի չէ որ եւ է կերպով փոխել կամ ըսի ըսաւով վրայէն անցնիլ , քանի որ ժամանակէն ալ առաջ խաղը վերջացուց :

Իսկ օգնալ ներուն խճիկը աւելի աչքիս զարկաւ եւ սա համոզումը գոյացուցի թէ կամ այն է որ պարունը խաղին օրէնքները պէտք եղածին չափ չի գիտեր եւ կամ հակառակողները քրիթի վայրկեաններէ ազատելու հա-

մար այդ սխտանմին կը հետեւէր. Քան մը որ Sportsmanի մը վայել չէ ով որ ալ բլայ ան.

Քիչ մըն ալ մեր խաղացող պարուններուն մասին, Շատ ուլախ եւ ըսելու որ անոնք երբէք չի յուսահատուցան ելք կօչեր կիրան, կարծես առիւի լաւ խաղալ փորձել սկսան եւ շատ առիւի արագ շա, միւ, Մրցուք թէ եւ երկուքի զէմ երկուքով վերջացաւ, բայց հպարտութեամբ կ'ըսեմ որ մերինները շատ առիւի ստատելութիւններ ունին քան հակառակորդ խաղ սցոյրները. Նախ ֆիզիկապէս շատ առիւի զօրաւ որ էին, շատ առիւի կրցան յոգնութեա՛ զիմանալ արագութեան մէջ ալ մերինները շատ առիւի լաւ էին.

Ես իբրև ֆութպոլիստ քանի մը զիտոյութիւններն ընել իրենց յաւաքդիսն թե՛ս օգնելու նաւար քանի որ իրենք արդէն անծաւր խնդրեցին որ առանց սյլ եւ այլ իրենց տկար կէտերը մատնանշեմ. Նախ Կոյիքիին, շատ ճիգ կը թափէր շուքերը ետ մղելու ինչպէս որ ալ յաջողեցաւ քանի մը անգամ, բայց պարո՛ք տակաւին չի գիգեր զնդակը ձեռքերով բռնելու եւ պէտք եղած հարուածը տալու ճիշդ ժամանակին որ շատ կարեւոր է.

Գնդակը բռնելու ամենալաւ կերպը հետեւեալն է. երբ զնդակը ահռելի արագութեամբ դէպի ձեզ կու գալ եւ դուք որոշած էք որ ձեռքով բռնէք, պէտք է զնդակը ձեզ հասնելէ առաջ ձեռքերնիդ դէպի գնդակը յառաջ երկարէք եւ երբ զնդակը ճիշդ արեւմուտք մէջ հասած է լաւ մը սեղմելու եւ արագութեամբ մը դէպի ձեզ մօր մինին քաշելու է, այս կերպով զնդակին արագութեան ոյժը կը կտորի եւ շատ յիշ կը պատահի որ զնդակը ձեռքէ իննայ եւ եթէ իննայ ալ ձեր մօտ առաջը կ'ըլլայ այնպէս որ զհարութեամբ կրնար նեւ գնել.

Լաւ կ'ըլլայ որ կօչիքները մասնաւոր վարժութիւններ ընեն արագ շուքեր բռնելու համար. ես խորհուրդ կու տամ որ երբ դաշտ երթան, կօչիքները իրենց տեղը բռնեն եւ անոր, շուքեր քաշին երկու զնդակով այնպէս որ նա միշտ շարժման մէջ ըլլայ եւ անսպասելի ուղղութիւններէ եկած զնդակները բռնելու աշխատի. Լաւ կ'ըլլայ որ պէրզպօզ եւ կամ պարսիք պօզ խաղան ուր բռնելու արուեստն է որ կը գործէ.

Պէ՛ՔԵՐԸ. — Պէ՛քերը լաւ են եթէ միայն իրենց գարկած զնդակները քիչ մը առիւի բարձրէն տան, որովհետեւ իրենց զարկած զնդակները միշտ հակառակ կողմի ֆորձերը կ'առնէին, պարզապէս որովհետեւ զնդակը անոնց գրեթէ կէս մէջքին բարձրութեամբ էր որ կ'երթար. Երկրորդ կարելի եղածին չափ աշխատելու են զնդակը եկածին պէս գարնել եւ ոչ թէ կեցնել վերջ, որովհետեւ այդ պարագային առիթ տուած կ'ըլլան հակառակորդ ֆորձերներուն իրենց վրայ յարձակ լու կամ արգելք ըլլալու եւ նոյնիսկ զնդակն ալ առնելու.

Գոնձներու ժամանակ հակառակորդ ֆորձերը պէտք եղածին պէս պէ՛քերուն կողմէ չէին բռնուած.

ՀԱՅՊԵՐԸ. — Սեկչը շատ լաւ էր միայն քի, մը առիւի պաղարին ըլլալու պէտք ունի, հանդէպ իր հակառակորդներուն կողմէն իրեն զէմ եղած որ եւ է զիտոյութեան եւ կամ փառչներուն, որովհետեւ ռեֆրին է որ

պէտք եղած պատիժը պիտի տայ այն խաղացողին որ օրէնքը չի յարգեր եւ ոչ թէ խաղացող անհատ մը.

Աջը պէտք եղածին չափ տեղը չէր կրնար կրք պահել եւ կարծես քիչ մը վարժութիւնը կորսնցուցածի կը նմանէր մա՛ւաւոյ խաղին մէջ շատ յոգնած կ'երեւար.

Իսկ ձախը բոջ յարձակող մըն է. եւ որ հակառակորդներու յաւաքխաղացուք լաւ կը կատենէր, միայն ոտքերը շատ կը սահէին կոր այ պէս որ իր ուժը պէս ք եղածին չափ չի կրցաւ գրձածել. երկու ծայրերն ալ գրեթէ պէտք եղած օգնութիւնը չի կրցան ընել ֆորձերներուն.

ՅՈՐԴՐԵՆԵՐԸ — Անոնք վառաւոր յարձակողներ պիտի ըլլային եթէ ճիշդ ժամանակին յառաջ քալելու իրենց յարձակութիւններուն մէջ գրեթէ միշտ քիչ մը ոչ կը մնային, միակ պատճառը որ կրնամ տօգնետեալն է. Գնդակը երբ մօտայ ելած է եւ իր ճամբուն կէս հաստութիւնը կտրած է արդէն ճիշդ այդ վայրկեանին է որ ֆորձերը ահռելի ճիգ կը թափեն գնդակին հասնելու, եւ այս պարագային գրեթէ հազիւ երեք չորս քայլ ուշ կը մնային, մինչդեռ եթէ զնդակին ճիշդ ճամբայ ելած ատեն իրենք այ ժամանակին զնդակին հետեւին ես վրստահ եմ որ իրենցմէ գննէ մէկ երկուքը զնդակին գետին հասնելէն առաջ կը հասնին եւ պէտք եղածը կ'ընեն այդ վայրկեանին, այնպէս որ վագերին պարագայը զացած ըլլաւ. խնդիրը ճիշդ ժամանակին վագեր պահելն է.

Շուքերնին զգալիօրէն պակաս էր միշտ կ'աշխատէին զնդակը մինչեւ կօչիքներն քով տանելէ վերջ շուք քաշել. այնպէս որ մինչեւ այդ, արդէն հակառակորդները կը հասնէին եւ արգելք կ'ըլլային որ եւ է կերպով. Ըրած կօչիքնին գրեթէ ռեֆրին կէտն անցելէ վերջ էր որ շուք քաշեցին: Լաւ կ'ըլլայ որ միշտ աշխատին հետուէն շուք քաշել. Առ հասարակ առիւնն ալ կ'աշխատէին զնդակը իրենց յարձակութիւնը եւ ոչ թէ ինքզինքնին զնդակին եւ ասոր համար բաւական պատեհութիւններ փախցուցին, վարպետութիւնը չունեցան հակառակորդ կողմի կօչիքնին տկար կողմերը նշմարելու եւ այդ պատճառաւ ալ երկու երեք առիթներ փախցուցին մանաւանդ ձախ ծայրերը.

Փասերնին ալ գոհացուցիչ չէր, մանաւանդ ծայրիններունը, որուն պատճառաւ բաւական յոգնեցան պարագ տեղը.

Ծայրի ֆորձերները պէտք է որ հետուէն կօչին շուք քաշեն եւ կամ ի է աւերին փաս տան, որովհետեւ իրենց համար շատ դժուար է ծայրէն մինչեւ կօչը փախցուցնելով տանիլ. ասկէ զատ իրենց փախցուցնելու գրազած վայրկեանին արդէն առիթ տուած կ'ըլլան հակառակորդ հաճախներուն որ ետ վագեն պէ՛քերուն օգնելու համար.

Թիւքը եթէ պզտիկ փոփոխութիւն մը կըլէ կարծեմ շաւ առիւի լաւ արդիւնք պիտի տայ. Ես վստահ եմ որ եթէ քիչ մը կանոնաւոր փորձեր ընեն եւ զիրար առիւի լաւ ճաննան խաղին մէջ կրնան առանց այլ եւ այլ ամենէն զօրաւոր թիւքը հրաւիրել եւ արդիւնքին ալ լաւատես ըլլալ.

Ն Ա Մ Ա Կ Ի Չ Մ Ի Ր Է Ն

Իզմիր, 31 Դեկտ. 1919

«Victory» արծաթեայ բաժակի միջազգային մրցույթները սկսան ամսույս 28ին: Ընդամենը 42 մրցում տեղի պիտի ունենայ, որոնց պիտի մասնակցին հետեւեալ աղոււմները. ու պիտի տեւէ մինչև Մարտ:

1. Անգղիական «Europa» մարտանաւին նաւազները,
2. Ուսնէրէրէրգ. 3. Պուրնապաթ. 4. B. H. Q. (Պրիթիշ հետ գուարթըր)ի զինուորները, 5. Յունական Բանիօնիօն. 6. Աբսլոսն և հայկական Հայ Մարմամարզի Միութիւնը (Armenien).

Կիրակի օր 28 Դեկտ. առաջին մրցումը տեղի ունեցաւ ընդ մէջ Աբսլոսնի և մեր. որ մէկ կօլով յաղթական հանդիսացանք. մրցումը կատարուեցաւ Աբսլոսնի դաշտը իսկ Բանիօնիօնի դաշտը B. H. Q. ի և Ուսնէրէրէրգի միջեւ որ երկրորդը 3 կօլով յաղթական ելաւ Օր դէմ:

Վաղը տեղի պիտի ունենայ հայկական և B. H. Q ի միջև մրցում մը. իսկ Յունի. 17ին կիւրակի հայկական Europa. որոնց նկարագրութիւնը պիտի ստանաք.

ԹՂԹԱԿԻՑ

ՍԿԱՌԻՏԱԿԱՆ ԼՈՒՐԵՐ

Այսօր 15 Յունի. առտուն ժամը 9.30ին Բերա նոր Դպրոցի սրահին մէջ «Նոր Դպրոց»ի սկսուածներու երգման հանդիսաւոր արարողութիւն տեղի կ'ունենայ:

* * * Երեւոյթեան կազանդին Գուլագարուի սկսուածները եռանգուն կերպով աջակցած են նպատաստաւաքումի գործին:

Անցեալ կիրակի 11 Յունի. 1920. Մազրիգիւղի Ազգ. Տատեան վարժարանի սրահին մէջ, տեղւոյն մասնաճիւղին ի նպաստ ցերեկոթ մը տեղի ունեցաւ Սկսուածներու մարզանքները իսպառ տեղի ունեցան տեղւոյն ֆանֆառի ընկերակցութեամբ: Յետոյ կեդրոնի կողմէ Գ. Հայկ ձիգմէճեան խօսք առնելով մարմամարզին կարեւորութեան և անհրաժեշտութեան մասին շատ լաւ կերպով արտայայտուեցաւ: Որմէ վերջ Գ. Վահրամ փափազեան ևս խօսեցաւ նոյն նիւթին շուրջ: Պիտիկ կատարեցին թիւն մըն ալ բերմարուեցաւ: յաջորտուն Խընդմարտէ առևտական կեանքէ առևտուած սիրուն բէն մը: Որքերու համար ծախուած ծակայ դրջ ի տոմսերէն մօտ 5000 դրջ. հասոյթ մը բաժին հանեցին որքերուն: Հանդէսը ընդհանուր առևտով փայլուն տնցաւ:

ՅՈՒԹՊՈՒՍՆԵՐՈՒ ԱԶԲԸ ԼՈՅՍ

Հ. Մ. Ը. Մ. ի կեդրոնի ֆութպօլի խմբապետի Գ. Վարազի վարչութեամբ կազմուած է Պոլսոյ ֆութպօլի Լիկը: Խաղացանկը կազմուած է և մօտ օրէն կը զրկուի մասնաճիւղերուն:

Ասով միութիւնս դիւրութիւն և զարկ մը տուած կ'ըլլայ ֆութպօլի սիրահարներուն:
Առաջին մրցումը կ'սկսի յառաջիկայ փետրվար 8 (Ը. Ե.)ին:

ՈՍՈՅԱՆՔ

ԱՐԱԳՂԵՐ շաբաթաթերթի թիւ 49, 50, 51, թիւերը 750 դրջ. բաժանորդագին տարեկան 300 դրջ. Հասցէ՝ Բերա Ալիան փողոց թիւ 1-7. նմկտի. 95:

ՀԱՅ ԿԻՆ թիւ 5, 5: Գին 12,50 դրջ. տարեկան 300 դրջ. հասցէ փոստարկը, թիւ 192, Բերա:

ՈՍՏԱՆ, 5 6, զոյգ թիւ: Գին 40 դրջ. բաժանորդագին 500 դրջ. Հասցէ, Գապրիստան փողոց թիւ, 37 Կիլիկիա Գրատուն:

ՃՈԿԱՏԱՄԱՐՏ թիւ 4-5, օսկան Ուսուցչական Միութեան: Գին 10 դրջ.:

ԱՌԱԻՕՏ նորահասներու հանդէս. թիւ 3, Գին 100 փրջ. տարեկան բաժանորդագին 50 դրջ.: Հասցէ, Պապը Ալի ճատաէսի թիւ 43, Բ. Դրսն Շիշու դիմացը:

ԱՐՄԵՆԻԱ Շաբաթաթերթ Ազգային Քաղաքական. տարեկան բաժանորդագին 10 ֆր. Հայաստան, 20 ֆր. ուրիշ տեղեր, վերցամետայ 5 ֆր. Հայաստան, 10 ֆր. ուրիշ տեղեր: Հասցէ՝ Direction du journal "Arménia," Marseille (France).

ԱՅԳ Անկախ Շաբաթաթերթ հասցէ՝ Rédaction du journal arménien "Aïg," 53, Boulevard Montparnasse (Paris).

ԺՈՂՈՎՈՒՐԴԻ ԶԱՅՆ Շաբաթաթերթ, բաժանորդագին 25 ֆր.: Հասցէ "Joghovourti Tzaïn," Rédaction et Administratian: 96, Rue Monge Paris.

ՀՈՐԻՁՈՆ Օրաթերթ բաժանորդագին, տարեկան 500 դրջ. Հասցէ՝ Imprimerie Kéchichion, Smyrne.

ԱՐԵՒԷԼԵԱՆ ՄԱՄՈՒԼ, Օրաթերթ, տարեկան բաժանորդագին 500 դրջ. Հասցէ՝ Արեւելեան Մամուլի Վարչութեամբ, Իզմիր:

ՀԱՅ ԶԱՅՆ, օրաթերթ, բաժանորդագրութիւն, տարեկան 300 դրջ.: Հասցէ՝ "Haï Tzaïn," journal arménien B. P. N 62, Adana (Cilicie).

ԿԻԼԻԿԻԱ Օրաթերթ. բաժանորդագրութիւն 750 դրջ. տարեկան: Հասցէ. Guiliguia Journal Armenien. Rue Divan Yolou Adana.

ԿՈՉՆԱԿ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ Շաբաթաթերթ, տարեկան բաժնեգին 4 տօլար: Հասցէ The "Göçmak," 115 E. 24th. St. New-York.

ՎԵՐԱԾՆՈՒԹԻԻՆ ամսաթերթ. տարեկան բաժանորդագրութիւն 1,25 տօլար: Հասցէ The "Veradjnootun," 102 P. O. Box, Str. A. Boston. U. S. A.

Արտոնատէր
ԳԱՌԼՕ ԵԱՀԻՆԵԱՆ

Տպագրութիւն
Յ. ԱՐՁՈՒՄԱՆ

Պատասխանատու-Տնօրէն
ՀՐԱԶԵԱՑ ՏԷՐ-ՆԵՐՍԷՍԵԱՆ