

# ԵՐԱՐՍԱՅԻՆ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՈՒԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

Եկ

ՕՐԻՆԱԿ ԱԶԳԱՅԻՆ ՅՈՒԴԻԳԱԿԱՆ ԱՐԹՈՒՐ ՔՐԵԱԿԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԲԻՒ 5

© ԳԻՒ 40 ՓՈՒՑ ©

1912 ՄԱՐՏ 1



Ա.Ա.Ա. Լ. Պ. ՊՈՒՅԵ

Առանց բիթեական կեանքը եւ իր մահուան պատճառները  
ու ամենահինգ լոռուածի մու նիւր ունի համարին :

«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ»Ի ԳՐՈՒԱԿՈԼՆԵՐՈՒԽՆ, ԲՍԴԱՆՈՒԹՅՆԵՐՈՒԽՆ ԵՒ  
ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒԽՆ

Մեր գործակալներէն մէկ մասը ցարդ չէ ուզած մեր քանիցս գրած նամակներուն պատասխաննել և Մարմնամարզի նախորդ տարուան հաշիւները փակել :

Վերջին անգամ լլալով զիրենք կը հրաւիրենք որպէս զի հաշիւնին փակեն ու մանուանդ պատասխաննեն, մեզ չսափելու համար աւելի կարուկ միջոցներու դիմելու :

Մարմնամարզի ներկայ թիւը իրը վերջին թիւը կ'ուզարկենք մեր բոլոր անցեալ տարուան բաժանորդներուն, վեցերորդ թիւէն պիտի ուղարկենք միայն անոնց որոնք իրենց բաժանորդագրութիւնը նորոգած են անձնապէս կամ գործակալի միջոցաւ :

Անոնք որոնք չեն ուզեր նոր տարուան համար բաժանորդագրուիլ, հաճին այդ պարագան մեզ իմացնել :

Բ Ա. Ժ Ա. Ն Ո Ր Դ Ա. Գ Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Հ Կ Ա. Ն Ի Ի Կ Ե

Բաժանորդագրութեան պայմաններ . — Թուրքիա տարեկան 25 դրուշ, վեցամսեաց 15, Արտասահման տարեկան 8, ֆրանք վեցամսեաց 4 ֆրանք :

Հասցե՝

[مارمنامارز]

بکی وولتو خان، نومرو ۱۹ باججه قپو، درسعادة

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Եկեղի Վօլթ Խան, թիւ 49, Պահօք Քաբու, Կ. Պոլիս.

Rédaction de la Revue MARMNAMARZ  
Yéni Volto Han, No 19, Baghtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

# ՄԱՐՄԱՏԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱԳԱՐԴ ԿԻՍԱՄՄԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

ԵՒ

ՕՐԻԱՆ ԱԶԳՈՑԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 5

© ԳԻՆ 40 ՓՈՐԱՅ ©

1912 ՄԱՐՏ 1

## ՄԵՐ ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐՈՒՆ ՄԵԾԱԳՈՅՆ ՍԻԱԼԸ

Անտարակոյս ամէն վարժարան իրեն եւ իր ոսուցչական կազմին յատոկ մանկավարժական ըմբռնումներու համաձայն կ'ընթանայ, ու այն վարժարանները որոնք զուրկ են այդպիսի սկզբունքներէ, ինքնին արդէն կը դադրին դպրոց նորիրական են վահմ անոնքը արդարացնելէ, եւ կը դատնան պարզապէս մէջմէկ խանուք, ուր խառն ի խուռն վիճակի մէջ ամէն բան կարենի է գտնել, առանց սակայն որու բան մը գտած ըլլալու գոհունակութեան. այս անգամ մեր նպատակը չէ մէկ կամ միս խոմքին պատկանող վարժարաններուն բաղդատորինը ընել, այլ կ'ուզենք մատնանիւ ընել մանկավարժութեան անուան տակ գործուող այն հակամանիկավարժական սխալները, որոնք ամէն օր, ամէն ժամ կը գործուին ի վեսա Հայ պատանեկութեան թէ ժիզիքական եւ թէ մշատրական զարգացման:

Բացէ ի բաց ու դասատոի մը յատոկ անկեղծութեամբ, պարս կ'ըգգանք յայտարակէ թէ հայ ոսուցիչները ստուար մեծամասնութեամբ մանկավարժութենէ որու բան մը չեն նասկնար, ու այն ամէն բաները որոնք այդ անոնով կը կատարուին, ասդիէն անդիէն պարբերաբար փոխ առնուած զաղափարներու արդիսն են:

Հանոյնով կը յայտարակնենք թէ ոնինք շատ կարող մանկավարժներ, քայլ միենանոյն ատեն մեր կարծիքով սխալ մը կը գտնենք անոնց մեծագոյն մասին նետեած ուղղութեան մէջ:

Այսինքն, այդ դասառութեան և մանկավարժեան գէր մեծագոյն մասը կը հետեւի հոգեբանական մանկավարժութեան, փոխանակ հետեւյլու բնախօսական մանկավարժութեան. առաջին հետեւյլով անոնք տղոն մէջ կը փետքն անտեսանելի թերութիւններ կամ առավելութիւններ, ո ըստ այնմ կ'ուղղեն իրենց բոլոր շահեները տղայոց դաստիարակութեան մէջ, ո իրաւ է քէ իրը մանկավարժներ, միզիխական դաստիարակութիւնը զանց չեն ըրած իրենց գործին մէջ, բայց անոր չեն տուած անթրամեծ կարեւորութիւնը:

Արդարեւ, տղամ ունին շատ մը մտառական և հոգեկան թերութիւններ, որոնք յարմար դաստիարակութեամբ և մանաւանդ ժամանակի ընթացքին մէջ կ'ուղղուին, բայց վստահօրէն կրնանք ըսկ քէ այդ բոլոր թերութիւնները շատ ամելի շատ պիտի ուղղուէին, երէ փոխանակ վերացական տեսութիւններով զբաղելու, ուղղակի իրենց աշակերտներու մարմինները զօրացնեն մարզանով եւայլնով, ո այդ ընկերութիւնների ուրիշ բան ըրած չպիտի ըլլային, բայց երէ ծանօթէն անձանօթին դիմելու բանառ դրութեան հետեւիլ:

Տղայոց դաստիարակութեան ամենին դժուար խնդիրն է կամքի դաստիարակութիւնը, տղան կամք ընկերով կրնայ իր շատ մը մտառական և հոգեկան թերութիւններուն զոնէ մեծագոյն մասին դարման տանիլ:

Անուած չեն յաւակնիր պնդելու քէ ամեն բարոյական և մտառական թերութիւն կարելի է լոկ միզիխական կրթութեամբ դարմանէլ, բայց մանաւանդ դպրոցական տղայոց յատուկ եղող կարգ մը պակասութիւններ կը վերնան պարզապես մատու օղի, բացօդեայ կեանի և մարզանի միջոցաւ:

Կարծէ որ հայ ուսուցիչները ուսադրութիւն դարձնեն այս կէտին ո ըստ այնմ ուղղեն իրենց շահեները երէ իրապէս կ'ուղին իրենց յոգնութիւնները առավելագոյն չափով օգտակար եղած տեսնել:

#### ԽՄԲԱԳՐՈՒԹԻՒՆ



# ԲԺԻՇԿ ՄՈՐԵՂԲԱՅՐՍ ԻՆՉՊԵՍ ՍՈՐՎԵՑՈՒՅՑ ԻՆԾԻ ԾՆՆԴԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ ԲԱՆԵՐԸ

Սիրելի պղտիկ բարեկամու,  
Այն ժամանակը ուր ես ալ քու տարիքդ ունէի՝ շատ հեռու է արդէն ինձմէ և սակայն շատ լաւ կը յիշեմ մանկութիւնս։ Քեզ պէս պղտիկ մանչ մըն էի և կը սիրէի խաղալ և վաղել ընկերներուս հետ։ Երբ զարունը կուգար, մեր ամէնէն մնձ ուրախութիւնն էր անտառներու մէջ թափառիլ, ծաղիկ ժողվել և մտիկ ընել ուրախ դայլայիկը թռչուններուն որոնք կը պատրաստուէին շնորհու իրենց բոյն։

Բայց քաղաքին կեդրոնը կը բնակէի և քիչ անգամն նմանօրինակ հաճոյքներ կրնացի վայելել։ Դեռ շատ պղտիկ էի՝ երբ հայրս մեռաւ, և մայրս նիւթական կարողութիւն չունէր ամառը զիւղը անցընելու համար։ մն աց որ իր քաղաքունիքներուն պատճառաւ ատիպուած էր քաղաքը մնալու։ Եւ սակայն, առիթը պիտի ունենայի իրազործելու իմ ամէնէն սիրուկան իղձս։

Դպրոցը բուսաբանութիւնն սորվիլ սկըսած էինք և ուսուցիչը կը յորդորէր մեզ ամտուր բուսաքաղելու, բան մը որ քաղաքին մէջ չէր ըլլար։

Բարեբաղդաբար բժիշկ մօրեղբայր մը ունէի, որ զիւղը կը բնակէր։ Այդ միջոցներուն մեզ տեսնելու հիկաւ և այդ առթիւ տեղեկացաւ որ ամառը տունկեր պիտի քննէի և հաւաքէի։

Իր երիտասարդութեան միջոցին, մօրեղբայր ինքն ալ շատ շահագրգռուած էր բուսաքաղութեամբ։ ուստի մտածեց թէ իր ծերութեանը մէջ հաճոյք պիտի զգար

նորէն բարեկամութիւն հաստատելով արիեղբի ամէնէն չնորհալի արարածներուն հետ, և զիս հրաւիրեց արձակուրդը իր քով անցընելու, զիւղը։

Ի՞նչ բարեղբաղդութիւն ինծի համար։ Մայրս զիտէր թէ շատ պիտի կարօտնար զիս, բայց առանց վարանումի արտօնեց որ մեկնիմ։

Մօրեղբայրս քանի մը օր քաղաքը մընաց։ Այդ միջոցին, մայրս ծրագներս կապեց և ճամփորդութեանս համար պէտք եղած պատրաստութիւնները տեսաւ։ Ո օրեղբայրս ինծի համար մեծ թանձրաքարտեր գնեց որոնց վրայ ուղիղոծեալ տառերով գրուած էր՝ ԲՈՒԽԱՐԱՆ, յիսայ ձեռքի պղտիկ մամուլ մը տուաւ տունկերուն համար, ինչպէս նաև խոշորացոյց մը՝ իրեն հետ քննելու համար ծաղիկները։

Վերջապէս ճամփայ ելանք։ Ի՞նչ երջանկութիւն։ գոնէ՝ մէկ անդամ զիւղը պիտի անցընէի ամառը։ Ու յիսոյ, մօրեղբայրան այնքան բարի մէկն էր ու այնքան շահեկան բաներու վրայ կը խօսէր ինծի հետ։ Տղաքը շատ կը սիրէր, բայց իր զաւակները դեռ շատ պղտիկ էին, ուստի յաճախ միասին էի իրեն հետ։ Սակայն կը պատահէր որ ժամերով իրեն հետ չըլլայի, որովհետեւ մօրեղբայրս իր արհեստին ըերբումով յաճախ կը բացակայէր, և երբեմն երկար ատեն կը բացակայէր, վաճագի իր հիւանդներէն շատերը շատ հեռու տեղուած կը բնակէին։

Այդ միջոցին, զիւղայի մը որդին ու-

րուն անունն էր Պետրոս և ինձմէ քիչ մը պղափկ էր, ինձի հետ կ'ըլլար: Մօրեղրօրս սիրուն քածն ալ, Պելլան, իմ հաւատաւրիմ բարեկամուհիս ըրած էի:

Երբ մօրեղրայրս կը վերադառնար, միշտ բան մը ունէր ինձի պատմելու, և երկու քնիս շատ աղէկ կը հասկնայինք զիրար: Միանդամայն հայր մը և անդրանիկ եղբայր մըն էր ան ինձի համար:

\* \*

Ապահով եմ որ քիչ մանչեր կան որ այնքան լուրջ և օգտակար կերպով լսած ըլլան այն ամէն բաները զորս մօրեղրայրս ինձի սորվեցուց այս արձակուրդի միջոցին: Անա՛ ինչու կ'ուզեմ պատմել հետեւեալ էջերուն մէջ թէ ինչպէս բժիշկ մօրեղրայրս ինձի սորվեցուց ծննդական գործարաններուն յատուկ բաները:

### ՄԵՐ Ա.Ռ.ՋԻՆ ՊՏՈՅՑԸ

Երբ «Ծաղկաստան» հասանք — մօրեղրօրս կալուածին անունը «Ճաղկաստան» էր — բնութիւնը պճնուած էր և կը չողարիր ամէնէն գեղեցիկ զարդերով: Սրբեամանչ եղեւինսերու անտառները իրենց կինսատու հոտը կը բուրէին, կաղնիները և ընկուզնիները իրենց տերեւնները հագած էին սաղարթախիտ, և անթիւ անհամար ծաղիկներ, կապոյտ, դեղին, ճերմակ ու կարմրի, մարգագետինները կը գեղարինէին:

Ինձորենիները ծաղկած էին բոլորովին: Օր մը, մօրեղրայրս անոնց վրային քանի մը ծաղիկ քաղեց զորս պիտի ուսումնասիրէնք լրջօրէն՝ բուսաբանութեան զըրքիս կանոններուն համեմատ:

Ուստի քարի մը վրայ նստանք ծառին չուքին տակ և խոշորացոյցս ձեռքս առի:

Դիւրին էր հասկնալ թէ ի՞նչ դասաւակարգի կը վերաբերէր այս ծաղիկը: Վայր-

կեան մը զայն դիտելէ վերջ, բաի: «Այս տունկը լիննէի զրութեան տասներկուերորդ դասին (Քառանորդոց) կը պատկանի, որովհետեւ ընդունաբանին վերի եղերքը քսան ործոց կը տեսնեմ. ասկէ զոտ, հինգ սլաք (style) ունի ան: ըսել է հնգիգաներու կարգն է:»

Եռտաղլ աչքէ անցուցինք զիրքիս լուր սոյն մասերը որոնք մեր նիւթին կը վերաբերէին և գտանք ինձորենին լատիներէն անունը (pirus malus):

Ուրիշ ծաղիկ մը քաղելու վրայ էի զայն քննելու համար՝ երբ մօրեղրայրս ինձի ըսաւ:

— Երբեք մտքէդ անցուցած ես գիտնալ թէ ի՞նչ բանի կը ծառայեն ծաղիկին որձաները և իգաները:

Առանց վարանումի պատասխանեցի:

— Որձաները ծաղիկին արու գործարաններն են, իսկ իգաները՝ էդ գործարանները:

— Ճիշդ է, բասւ մօրեղրայրս. բայց ի՞նչ է այդ գործարաններուն կարեւորութիւնը ծաղիկին և ամրողջ տունկին համար:

Այս հարցումին չկրցայ պատասխանել. այն ատեն մօրեղրայրս հետեւեալ բացատրութիւնը տուաւ ինձի:

— Հարկաւ ինձոր կերած ես:

— Այս՝ յաճախ կերած եմ:

— Ուրեմն դիտած ըլլալու ես որ այդ ախտրժանամ պտուղը պատիճ մը կը պարունակէ: այդ պատիճն ինքն ալ կը պարունակէ բաղմաթիւ ծուածե պղտիկ կուտերի:

— Այս՝ գիտեմ. նոյնիսկ շատ անգամներ այս կուտերէն մէկը անկած եմ թաղարի մը մէջ և կուտէն դուրս ելած է պղտիկ տունկ մը:

— Գիտես նոյնպէս որ, շարունակեց մօրեղրայրս, եթէ այդ տունկը տարիներով

ինսամած ըլլայիր, անհիկա պիտի ըլլար խընձորենի մը որ ժամանակէ մը վերջ իր կարգին պտուղ պիտի տար:

— Պտուղները, ըսի, ծաղիկներէն կը ծնին: Իդային խորը կայ ձուարան մը որ զարգանալով կ'ըլլայ պտուղ:

— Բայց ի՞նչպէս կ'ըլլայ որ ձուարանը պտուղի կը փոխուի, հարցուց մօրեղբայրու:

Սա պատասխանը միայն գտայ: «ի՞նքնիրենը կը բռւմնի»:

— Ո՞չ, սիրելիս, ինքնիրենը չլոււմնիր, քիչ մը խորդուաւոր բան մը կայ հո՞ն: Ստեղծագործութիւնը հրաշալի կաղմակերպութիւն մըն է: Բնութիւնը կ'ուղէ որ բոլոր կենդանի էակները կարենան իրարու ծնունդ տալ, աստ թէ ոչ՝ կեանքը պիտի անհետանար երկրիս երեսէն, քանի որ այսօր ապրող բոլոր էակները օը մը պիտի մեռնին:

— Բայց նոր էակներ կրնան ծնիլ, առարկեցի:

— Անշուշտ, ձիշդ այդպէս կ'ըլլայ և ձի՛շդ ատոր վրայ կ'ուղեմ խօսիլ քեզ, այսինքն այն միջոցներուն վրայ զորս Բնութիւնը ի գործ կը դնէ որպէսզի միշտ նոր տունկեր, նոր էակներ կաղմուին:

« Ի՞նչպէս ըսիր, պտուղը կը զարգանայ իդային, այն է՝ ծաղիկին էզ գործարանին մէկ մասէն: Ժիշդ է որ իդան կուտ կը պարունակէ: այդ կուտերը ձուիկներն են: Բայց որպէսզի այս ձուիկները փոխուին ճշմարփա պտուղի մը՝ որ իր մէջը ունենայ կուտեր, պէտք է որ անսնք արգասաւորուին, ինչպէս կ'ըսեն: »

«Երբ արգասաւորութիւնը տեղի ունեցած է, պտուղը կ'սկսի մեծնալ, տակաւ տակաւ: Խնձորը քիչ քիչ կը հասունայ, հասունցած ատեն, կը պարունակէ կատարելապէս զարգացած կուտեր, որոնք երբ անկուցին կ'արտազրեն նոր խնձորենիներ: Այս այսպէս կ'ըլլայ մինչեւ վերջը, և

բնութիւնը կարծես կը հրճուի այս յաւիտենական վերսկսմամբ: Մինչդեռ էակները կը ծերանան և կը մնունին, ուրիշներ կը ծնին և անոնց տեղոր կը բռնեն:

«Եթէ աղէկ մոփկ ըրիր բացատրութիւնս, հասկցար անշուշտ թէ ծաղիկ մը պտուղ արտադրելու համար պէտք ունի իր արու և էզ գործարաններուն գործակցութեան: Արու մասը կ'արգասաւորէ էզ մասը: Արգասաւորութենէն վերջը, էզ մասը իր մէջը կը զարգացնէ պտուղ մը, որ ըսել է, ինքզինքին մէկ կոտորակէն կաղմուած պիտի ըլլայ:

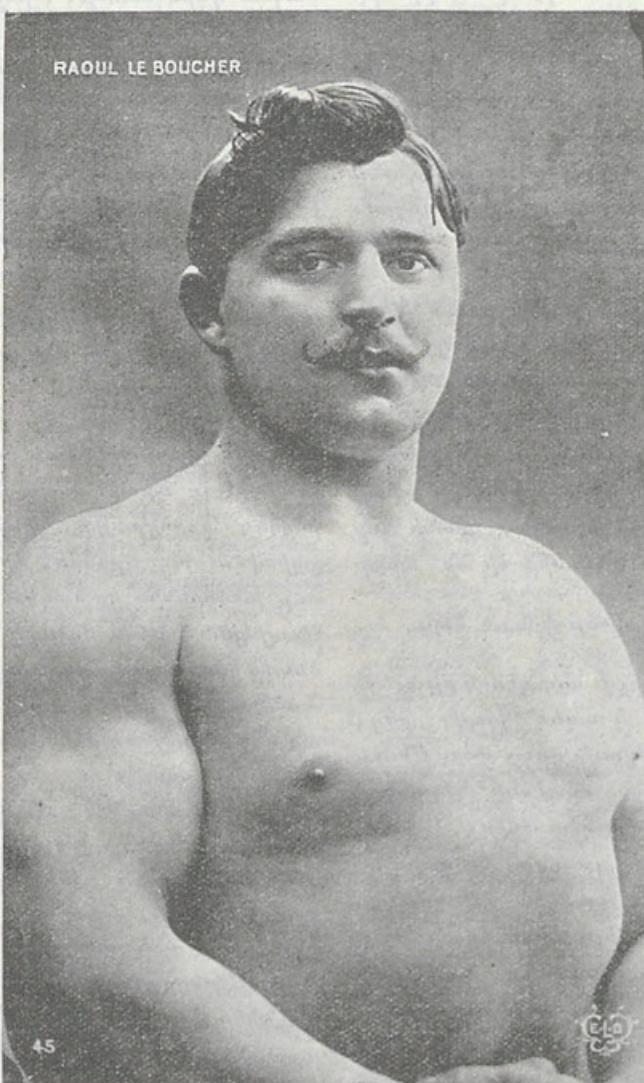
— Բայց, հարցուցի, ի՞նչ պիտի պատահէր որդանները կամ իդանիները չըլլային:

— Սա պիտի պատահէր որ, պատահիանեց մօրեղբայրս, ծաղիկը ա՛լ պտուղ չպիտի տար: Երբեմն, ձիշդ այն պահուն, ուր խնձորենին կը ծաղկի՛ սառ կը կապէ: Ծաղկին էական մասերը, այսինքն անոր ծննդական գործարանները դիւրաս կ'ըսապաննուին ցուրտէն, և ծաղիկը կ'իշնայ՝ առանց ժամանակ ունեցած ըլլալու պտուղը զարգացնելու:

— Գիրքիս մէջ միասեռ ծաղիկներու վրայ խօսուած է, բսել է այդ տեսակ ծաղիկները պտուղ չե՞ն կրնար արտադրել երբեք, հարցուցի:

— Արդարի այդ տեսակ ծաղիկներ կան, լսու մօրեղբայրս, այնպէս մը կապմուած տունկեր կան որ անոնցմէ սմանիք կը կրեն արու ծաղիկներ՝ որոնք որձոց միայն ունին, մինչդեռ ուրիշներ, միհւնոյն լնատանիքին պատկանելով հանդ երձ, էզ ծաղիկներ միայն կը կրեն՝ որոնք իդայ միայն ունին: Այս գասակարգին կը վերաբերի, օր, համար, հասարակ բարտին (թօք աղաճը), բարտիներէն ումանք արու ծաղիկներ միայն ունին, ումանք ալ էզ ծաղիկներ միայն:

**Տօֆդ.** ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ  
(Ծարունակելի) Թարգմ. Յ. Թ. ՀԻՆԴԵԱՆ



### ԹԱՌՈՒ Լ.Ը ՊՈՒՏԵ

Որուն ըմբեական կեանքը եւ իր մահուան պատճառները  
առանձին յօդուածի մը նիւր պիտի կազմեն :

# ԴՊՐՈՑԸ ԵՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Առողջապահութիւնը արուեստ մըն է որ ապահովելու կը ծառայէ անհասներու բարգաւաճումը և կատարելագործումը, ու կը պահպանէ անոնց առողջութիւնը, զանոնք շրջապատող նպաստաւոր և վնասակար պայմաններու մէջ. առաջինները ի նպաստ անոնց՝ լաւագոյն կերպով դորձածելով, և վերջինները անվտանգ դարձնելու ջանալով : Այդ կարգի ըմբռնումէ մը անմիջապէս կը հետեւի թէ առողջապահութիւնը կրնայ երկու մեծ ձիւղերու բաժնութիւ :

Առաջինը կը պարունակէ ուսումնասիրութիւնը այն ամէն միջոցներուն, որոնք իրենց լաւագոյն յարմարութիւններով պիտի կարողանան կատարելագործել մեծ չափով մը ֆիզիքական և բարոյական յատկութիւնները զանալան դորձարաններու (մկանունք, սիրտ, թոք, ուղեղ, և այլն) բնուկան պաշտօնավարութեամբ, ինչ որ արդիւնք է կանոնաւոր մարզանքի և չափաւորութեան : Զայս կ'անոււաննք գործարանային առողջապահութիւն, որ միենոյն ժամանակ կ'առելցնէ կազմաբանութեան ուժը, զիմարդերու համար հիւանդութեանց պատճառներուն :

Երկրորդը նպաստակ պիտի ունի մանանդ լաւագոյն միջոցները վնասակար, կարենալ հեռացնելու կամ չնշելու գործարանաւորութեան վնասակար գործնեները, ինչ որ ալ ըլլայ հիւանդութեան պատճառին բնոյթը, ըլլայ ամիկա ֆիզիքական, քիմիական գործն մը, ըլլայ նմանապէս կինդանի գործն մը, մակարով մը կամ միքրոպ մը՝ պատճառ ժամանուր կամ

վարակիչ զանազան հիւանդութիւններու, թոքախտ, քուերա ժանտախտ, ածխախտ և այլն, ու ասիկա ալ ախտարգելական առողջապահութիւնն է :

Առողջապահութեան այդ երկրորդ ճիւղը կը պարունակէ նաեւ այն մըջոցներուն քննութիւնը, որոնք կը գործադրութիւն առափոխիկ հիւանդութիւններու փոխանցումէն խուսափելու համար և որոնց ժահաւոր գործն առական անձանոթ է, ինչպէս ծագկախտը, հարսանիթը, կարմը-րախտը ևն, ու արգիլելու համաձարակ-ներու տարածումը :

Առողջապահութեան այս երկու ճիւղերը, գործարանային առողջապահութիւն և ախտարգելական առողջապահութիւն, ուշադրութիւն կը հրափրեն մամաւորապէս իրենց վրայ, երբ գպրոցական համախրդարութեաններու չուրջ կը դառնայ ինդիրը :

Տղաքները զպրոցներու մէջ կը համախմբենք, ճիշդ իրենց ֆիզիքական և մամառական զարգացման ամէնէն գործունեայ ժամանակամիջոցին, գպրոցը նպատակ ունի զօրացնելու այդ գարգացումը, աղան բնական պայմաններու մէջ զնելով, գործարանային առողջապահութեան գիտական ժանօթութիւններու կատարեալ և անհրաժեշտ կիրարկումը նոյն լույ այդ պահուն պէտք է սկսի :

Գպրոցականները օրուան բազմաթիւ ժամերուն միամին ապրելալ՝ իրենց խուռի խուռան համախրդարութեանները մամաւորապէս նպաստաւոր կը դարձնեն համաձարակներու տարօնմամբ, որ յանախ, բազմաթիւ զոհեր կը խլէ անոնցմէ : Ախտար-

գելական առողջապահութեան պատուէրները ցոյց պիտի տան այդ պահուն, այն միջոցները որոնցմով կարելի պիտի ըլլաց չարփեն առջևուը առնել և կամ զայն չնչել:

Դարձեալ կարելի է ըսել, թէ դպրոցական առողջապահութիւնը կը համառօտէ իր մէջ գրեթէ ընդհանուր առողջապահութիւնը, որուն բոլոր սկզբունքները իրենց գործադրութիւնը կրնան դանել դրացին մէջ. դպրոցական առողջապահութիւնը շատ կարեւոր է, որովհետեւ տղոց կատարելազործումի շրջանին, դպրոցական տարիներու ստացած գեղեցիկ զարգացումն և կինսունակութենէն կախուած է ազգի մը տպագոյ կենսականութիւնը և բարգաւաճումը: Իրենց ընդհանուր գծերուն մէջ նկատի առնենք այսանդ գործարանալին և ախտարգելական առողջապահութեան յարաբերութիւնները դպրոցին հետ:

## Ա.

Գործարանալին առողջաբանութիւնը, ըսինք, իրեն նպատակավէտ ունի օժանել գործարանաւորութիւնը այնպիսի պայմաններով որոնցմով ան ձեռք պիտի բերէ իր կենսականութեան և ուժին բարձրագոյն սատիճանը. ուրեմն ան առատօրէն պարտի առաջ դպրոց յաձախող տղուն այն ամէն տարբերը որոնք իրեն հարկաւոր են: Դեռատի մանուկը որ կը կատարելազործուի, կ'ուզէ միջոց, մաքուր օդ, լոյս, հակառակ պարագային ան պիտի խամրի ծաղկի մը պէս որ հնառ կը պահուի օդի և արեգակին լոյսին աղղեցութենէն:

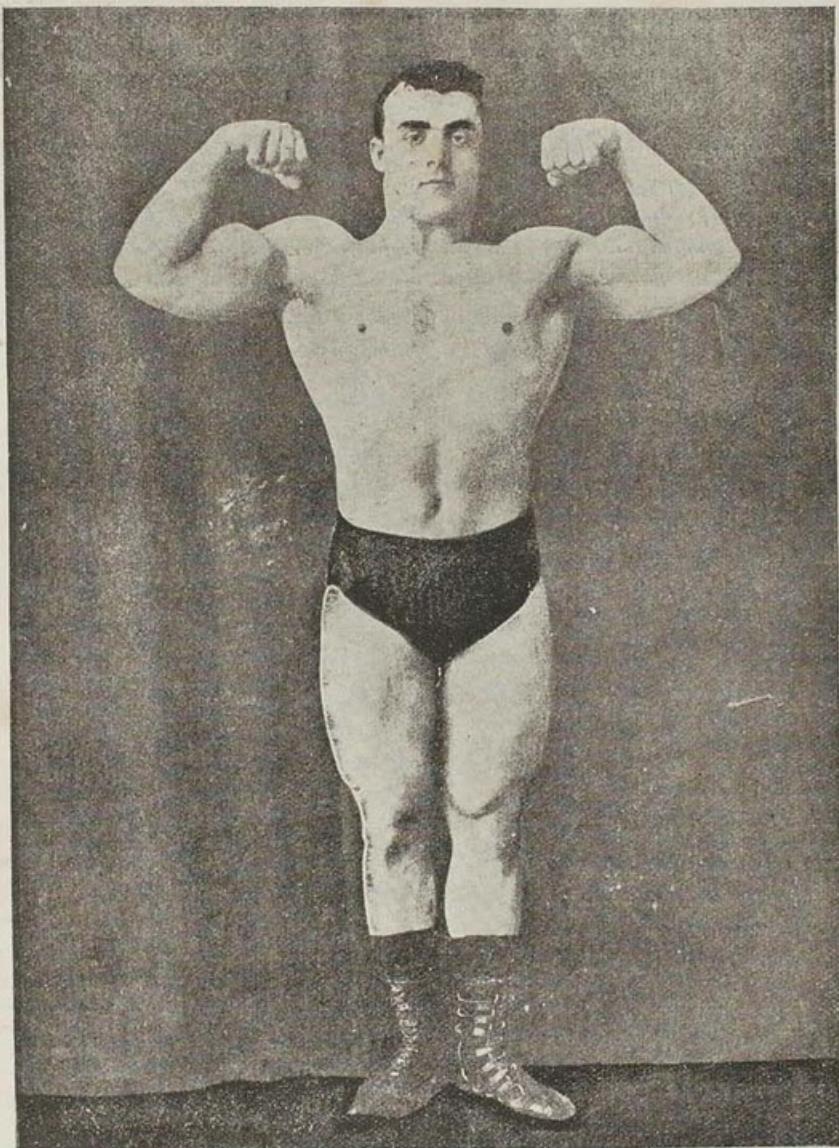
Միջոցը տղուն անհրաժեշտ է, որպէս զի և ոչ մէկ բան իր շարժումները ջատէ ու կարենայ աղաս կերպով նուիրուիլ իր ֆիզիքական զարգացման խիստ օդտակար

մարզանքներուն և խաղերուն: Մաքուր օդը պէտք է իրեն բաւական քանակութեամբ թթուածին բերէ, և որ ճշմարիս սնունդ մըն է, այնքան կարեւոր է որքան կերակուրները և նոյն խոկ աւելի: հետեւաբար տղոց չափազանց խոնումները զըպրացական վայրերու մէջ, ուր անսնք կը բակուին ամբողջ ժամեր, անշարժ և իր թէ ուշադիր, յաձախ բազմամարդ սրաններու մէջ, անտարակոյս աննպաստ են անոնց զարգացման, ու պէտք է չանալ, կարելիութեան ներածին չափ այդ վասակար պայմանները փախարինել նպաստաւոր պայմաններով:

Տղան միայն օդի պէտք չունի. իրեն հարկաւոր են տակաւին արեւ և լոյս: Արեգակին ճառագայթները աղբիւր ըլլալով ամէն ուժի, այնքան անհրաժեշտ են մարդուն՝ որքան բոյսին և կենդանիին ու բոյսին խամրումը անխուսափելի և արագնթաց հետեւանքն է արեւէ զրկումն: Ճառագայթները քիմիական և ֆիզիքական յառկութիւններով օժտուած են, որոնց գերը մարդկային կենսաբանութեան մէջ, թէիւ քիչ ծանօթ են իրենց ներգործութեան եղանակներով, և սակայն վճառկան կերպով հաստատուած են Անեմիի, Էլորողի, Ավլոցիլի և նոյն խակ բոբային հիւանդութիւններով, որոնք կը զարգանան նեղ, խոնաւ և մութ տեղեր ապրողներու վրայ, երեւան գալով շատ քիչ ժամանակի մէջ:

## ԵՐՈՒԱՅՆ ՃԱՄԲԱՐՁՈՒՄԵԱԾ





Մ Օ Ր Ի Ս Տ Ե Ր Ի Ս Զ

Որուն հաստատած ռեժիսորները միւս քիւով պիտի տանք :

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁՈՒՄԸ ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐԻՒՆ ՄԵջ

¶.

Չեմ ուզեր երկարօրէն ծանրանալ մարմնամարզին՝ մեր վարժարաններուն մէջ ունենալիք վերամսորոշիչ ու կազդարիչ զերին վրայ, այս սիւնակներուն մէջ արդէն շատ ու շատ գրուեցաւ այդ մասին։ Միայն հոս կ'ուզիմ քննել թէ՛ Ա. ի՞նչ տեսակ մարմնամարզ պէտք է ընել. Բ ե՞րբ եւ ո՞րեան պէտք է ընել։

Ա. Մենէ անոնք որ մարմնամարզի մասին աղօտ գաղափար մը ունեցիր են, կարծեր են թէ ան կը կայսոնայ ձողերու վրայ դժուարին փորձեր ընելէ, մարմնոյն աեսակ տեսակ ձեւեր տալէ, և կամ թէ ծանր երկաթիներ վերցնելէ, և երբ ուզեր են վարժարանին մէջ մարմնամարզը մայնել, իրենց առաջին գործը եղեր է ձողեր, բառալիշներ հաստատել, և կամ թէ ալբեռներ բերել։

Անշուշտ, այս տեսակ մարզանք մը փոքրերու համար մասնելի չըլլալէ զատ, վիճասակար է։ Իսկ մնացերու համար արդեօք օգտակար է։ ոչ, վասնդի մարմնոյն մէկ մասին մկանները միայն կը զարդացնէ ի վեսա միւսներուն, և երբեք մարմնամարզին նպատակը չէ մասնակի մկաններու զարդացումը։

Ժամանակ մը, նոյն իսկ եւրոպական վարժարաններուն մեծ մասին մէջ այս տեսակ մարմնամարզ միայն կար, որուն դէմ ուժգնորէն կոռուեցան չուէտացի բժիշկներն ու մանկավարժները, ու հաստատեցին ռուետական մարմնամարզը, որուն նպատակն է մարմնոյն բոլոր մկաններուն համաշափօրեն զարգացումը։ Աւրեմն, չուէտական մարմնամարզը ամէնէն առողջապահիկ մար-

զանքն է և մեծ առաւելութիւններ ալ ունի, վասն զի պարզ շարժումներէ կը բաղկանայ, ո՞չ զործիքի և ո՞չ ալ դասատուի պէտք ունի, ու ամէն տեղ կարելի է ընել (անշուշտ սիշտ օդին մաքրութիւնը նկատի պէտք է տոնել)։ Նստակեաց կեանք ունեցողներուն մասնաւորապէս դպրոցականներուն համար այս մարզանքը անհրաժեշտ է, վասն զի այսպիսիններուն արիւնը միշտ մէկտեղ մը հաւաքուելով, պէտք է զայն մարմնոյն ամէն կողմը տարածել, աւելի գէշ հետեւանքներու տեղի շտալու համար։

Շուէտական մարմնամարզը իր այս առաւելութիւններուն պատճառաւ, քիչ ժամանակուան մէջ մեծ ինդունելութիւն զառւ, այսօր բոլոր եւրոպական վարժարաններուն մէջ պարտաւորիչ է ան։ Մեզ համար սկզ անխոզնութիւն պիտի բլլար, անոր օգտակարութիւնները զիստնոլով հանգերձ, չորս զեգրել զայն ու չներմուծել մեր վարժարաններէն ներս։ Մեր անհոգութիւնէն ինչո՞ւ տումէ մասաղ սերունդը, որ պէտք ունի սուրզը ու տոկուն կազմուածքի մը՝ կեանքի կուտին մէջ յաջողելու համար։

Մեծ սխալ մը զործած կ'ըլլանք եթէ մանկապարտէզի, նախակլիթարանի և միշնակարգ վարժարանի աշակերտաներուն միմանցին մարզանքը ընել տանիք։ Կազմուածքները տարբեր բլլալով, պէտք ունին տարբեր աեսակ շարժումներու։ Աւրեմն, չուէտական մարմնամարզը պէտք է յարմարցնոնք տարիքի ու սեսի։

Բայց չուէտական մարմնամարզը արուեստական շարժումներ բլլալով, աղաքը շատ

կը ձանցրանան : Մանկապարտէզի փոքրիկներուն երեք մարմնամարզի ձեւով ընել չպիտի տանք, արուեստական շարժումները պիտի փոխենք բնական շարժումներու : Սյադէս, նուազի մը ընկերակցութեամբ և կամ տղաքը երգելով՝ ձեռքի շարժումներ կրնան ընել հորեն ջուր քաշելու ձեւով ձեռքերովն շարժելով, բակլայ ցանելու, ցրին հնձելու, բանձար քաղելու, և կամ ձի հեծնալու ձեւեր լուիլով : Առանց ձանձրոյթի, տղաքը մեծ հաճոյքով կ'ընեն նաև մանկական խաղերը ուր ա՛յնքան պատեհութիւնն կայ ամէն տեսակ շարժումներ ընելու : Նախակրթաբանի վարի կարգերուն մէջ գիտական մարզանքը, առանց որ և է անպատճենութեան կրնանք ընել տալ, բայց միշտ չմոռնալով խաղերը :

Բ. Ծատ կարեւոր է զիանալ թէ՝ մը վարժարաններուն մէջ չուէտական մարմնամարզը ե՞ր և ո՞րքան պէտք է ընել տալ : Մենէ անոնք որ այս մարմնամարզին կարեւորութիւնը ըմբռնելով, ուզեր նն զայն վարժարաններէն ներս մտցնել, միւս դասերուն պէս, շարաթական մէկ ժամ, կամ առ առաւելն երկու ժամ յատկացուցեր են անոր : Բայց միթէ, շարաթական մէկ կամ երկու ժամ մարմնամարզը կրնանց պէտք եղած չափով տղոց օգտակար ըլլալ : ոչ, վասն զի եթէ կ'ուղենք մարմնամարզէն օգտուիլ, պէտք է ամեն օր կանոնաւորաբար ընենք, ժամանցի և ձեւակերպութեան համար եղած մարմնամարզը որ և է օգուտ չունենալէ զատ ժամագումառութիւն է :

Թերեւս խորհեր են թէ՝ այս մէկ կամ երկու ժամերուն մէջ մարմնամարզը սորվելով, կրնան տունը շարունակել, եթէ կ'ուղեն օգտուիլ : բայց միթէ մանկապարտէզի կամ նախակրթաբանի աշակերտներուն համար կրնանք հնդգիրկեան մինակ մարմնամարզ կը ընալ ընել, անմիջապէս կը ձանձրանայ և

փողոց կը վազէ խաղալու համար . նոյն իսկ, միջնակարգ վարժարաններու աշակերտներուն քով կամքի մեծ ուժ պէտք է որ ամէն օր կանոնաւորաբար տունը մարմնամարզ ընեն : Ուրեմն այս հոգը դպրոցը իր վրայ պէտք է առնէ . ի՞նչպէս :

Կրնանք, առաւօտները, դասերը սկսելն իչս ժամ առաջ տղաքը դպրոց հաւաքել, և այդ իչս ժամը նույիքել մարմնական կրթութեան : Սյադէնքն եթէ դասերը ծու կեսին կ'սկսն, տղաքը հաւաքել 8ին, և կամ եթէ 9ին կ'սկսն . զանոնք հաւաքել ծու կեսին, և ասիկա, ամէն օր կանոնաւորաբար : Տղաքը մեծ եռամդուզով ու հաճոյքով ամէն առանց կանուխութեան : Տղաքը մեծ եռամդուզով ու հաճոյքով առաջ առաջ պիտի վազեն, և այսպէսով առաջքը առաջ կ'ըլլանք ուշացումնորու և դպրոց երթալու համար եղած հաղար ու մէկ դրժկամակութիւններու :

Տարւոյն եղանակին, տեղւոյն պայմաններուն նայելով, այս կէս ժամ մարզանքը կրնանք վերջն ալ ընել տալ, բայց միշտ նախամնեար է առաւօտուն ընել տալ :

Բայց երբ այս կէս ժամը ամբողջովին շուէտական մարմնամարզով անցնինք, շատ մեծ սխալ ըրած կ'ըլլանք, վասն զի, ի՞նչպէս քիչ առաջ բայնք, տղաքը շատ կը ձանձրանու, ժամանակին կեսը պէտք է յատկացնել մարմնամարզի, միւս կէսն ալ խալիերու : Սյադէս, նախակրթաբանի առաջին կարգի աշակերտներուն համար 10 վայրկեանը մարմնամարզը կրնանք ընել տալ, 20 վայրկեանն ալ խալ . իսկ նախակրթաբանի բարձրադոյն կարգի և միջնակարգի աշակերտներուն համար կրնանք 15 վայրկեանը մարմնամարզով և 15 վայրկեանն ալ խալով անցնել :

Ահա այս տեսակ բմբոնուած մարմնամարզն է որ կրնայ օգտակար ըլլալ, և եթէ կ'ուղենք որ մեր նոր սերունդը առողջ ու կայտառ ըլլայ, այս մարմնամարզը պէտք է պարտաւորիչ ընենք բոլոր հայ վարժարաններուն համար :

**ՅԱԿՈՅ ՔՐԻՍԵԱՆ**

Վ. Ե Բ Զ

## ՇՈՒԷՏԱԿԱՆ ԱՌՏՆԻՆ ՄԱՐՁԱՆՔ



Փորձ 7

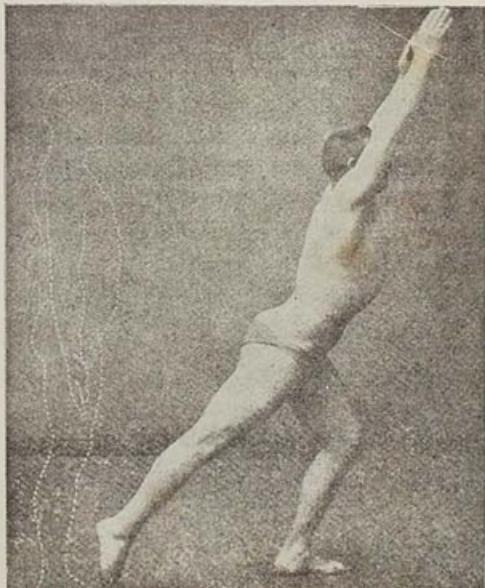
### ՈՒՍԵՐԸ ՇՏԿԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Բազուկները վեր հանելով առաջ ծոփի:

Զախս ոսքը սոռաջ բերելով ձախս սրբութին վրայ իիչ մը ծոփի. աշ կրունկը վեր հանել, միեւնոյն ատէն բազուկները մարմնոյն ուղղութեամբ վեր հանելով, յետոյ արագ տարժումով մը ձախս ոսքը ենեւ, իր տեղը բերել եւ բազուկները հովին ի վար իջեցնել. նոյն փորձը աշ ոսքով. (6էն 8 անգամ):

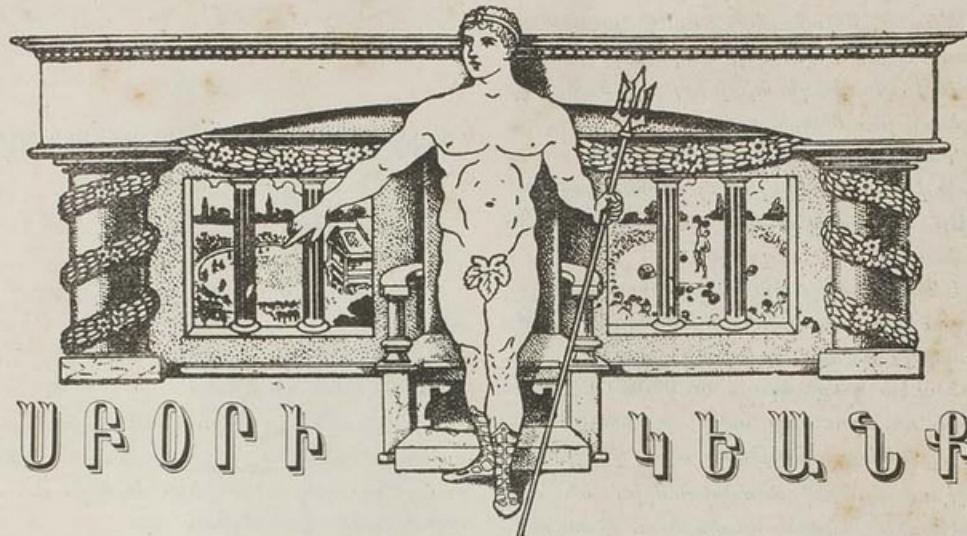
*ՈՐՈՎԱՅՆԻ ՄԿԱՆՆԵՐԸ  
ԶԱՐԴԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ*

Բարձր առարկայի մը վրայ կենալով, աշ ոսքը ուժգնութեն դեպի առաջ եւ ետեւ տարժել, առանց մարմինը տարժելու. Նոյնը հակառակ ոսքով. (7 անգամ իւրաքանչիւր ոսքով):



(Եարունակելի)

Փորձ 8



## ՀԱՅ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՑԻՉԻ ՄԸ ՄԹՕՔՆՈՒՄԻ ՄԻԶԱՋԳԱՅԻՆ ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒԽՆ ՄԷԶ

Մարմնամարզի խմբագրութեան կողմէ եղած երկրորդ հրաւերով մը, 18 փետր. շաբաթ երեկոյ, Պոլսոյ 17 ակումբներէն 11 ակումբ իրենց ներկայացուցիչը ուղարկած էին զրկուելիք անձը որոշելու ու այդ առաջիւ կարծիքներու փոխանակութիւն մը կատարելու :

Մէկ կամ երկու ակումբ իրենց համամտութիւնը և համակրօնթիւնը յայտնելով մտադրուած գործին, կը ցաւելին ներկայ չի կարենալ գտնուելնուն համար, որով հետեւեալ ակումբները ներկայ էին.

Անարոնեան (Պէշիկթաշ), Արաք (Բերա), Արտավազ (Գուրուչչմէ), Արծիւ (Մազրիգիւղ), Շարժում (Եղնի Գարու), Ռահֆի (Սկիւտար), Յառաջդիմափրաց (Սկիւտար), Ռոպեր Գոլէմի հայ ուսա-

նողութիւն (Ռոպերթ Գոլէմ), Սասուն (Պալմթ), Տիտան (Մազրիգիւղ) և Տոր (Կ. Պոլիս) :

Դեր ու գէմ վիճաբանութիւններէ վերջ ժողովը որոշեց լաւագոյն հայ աթլէթը ուղարկել, ու այս բանին համար նկատի առանուեցաւ գացողին ոչ թէ մասնագիտական ճիւղը, այլ ընդհանուր մրցումներու մէջ գոնէ անոր լաւ տեղ մը զբաւելու հաւանականութիւնը :

Այս տեսակէտով բաւական տաք վիճաբանութիւններէ վերջ Պ. Մ. Գույցումնեան խօսք առնելով երկու հաւանական ընտրելիներուն բարդատութիւնը ըրաւ, ու եզրակացուց թէ Պ. Մկրտիչ Մկրեան լաւագոյն աթլէթն է հայոց մէջ, իբր ընդհանուր զարգացում ունեցող :

Քուէարկութեան դրտելով Պ. Գույումնանի առաջարկը, որով արդիւնքը եղաւ 7 քուէ Պ. Մկրեանի ինպաստ, 1 քուէ Պ. Փափագեանի ինպաստ և 3 հոգի ալ ձեռնպահ մնացին:

Դարձեալ Պ. Մ. Գույումնանի առաջարկով ժաղովը որոշեց որ դրամական հասոյթը նպաստուոր եղած պարագային Պ. Փափագեանն ալ ուղարկել:

Յետոյ եօթը հոգիէ մասնախումք մը ընտրուեցաւ պաշտօն ունենալով որոշել լաւագոյն միջոցը արտելիք հանդէսը արդիւնաւէտ դարձնելու, ու մանաւանդ ջանալու որ արտելիք հանդէսը ծանօթ հայու մը նախագահութեան տակ դնելու:

Լամած բլալով մասնախումքին անդամներն մէկ քանիին հրաժարելու մտադրու-

թիւնը, յարմար դատեցինք որ վերջնական կերպով որոշուելէ ետքը իրենց ցանկը մեր ընթերցողներուն ներկայացնել:

### ՅՈՒԹՊՈԼԻ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐ ՊՈԼԱՅՑ ՄԷՋ

#### ՄԱԳՐԻԳ.Ի.Ի. ԼԻԿ

Փետրուար 5ին ֆութպօլի մրցում մը տիղի ունեցաւ Կալթմա-Սերոյ և Արտաւազդ ակումբներուն միջև, առաջինը երեք կօլով յաղթական ելաւ:

× Փետրուար 12ին ֆութպօլի մրցում մը տիղի ունեցաւ Արաքս Ա. և Արտաւազդ խումբերուն միջեւ. Արաքս Ա. մէկ կօլով յաղթական ելաւ:

1911-1912 ՏԱՐՄԱԿ ԲՈՒՄԵԼԻ ԼԻԿԻՆ ՄՐԳՈՎԱՅՐՈՒՅ ցանկը

	Արագ Ա.	Արագ Բ.	Արտաւազդ	Արծիւ Բ.	Սահակն.	Կալթմա Սերայ	Մագրիգիւն
Արագ Ա.	10 Դեկ.	24 Դեկ.	3 Նոյ.	19 Նոյ.	26 Նոյ.	22 Հոկ.	
	14 Փետր.	25 Փետր.	3 Մարտ	24 Բուն.	14 Ապրիլ	7 Օուն.	
Արագ Բ.	40 Դեկ.		7 Յուն.	24 Դեկ.	3 Դեկ.	24 Յուն.	
	44 Փետր.		17 Մարտ	24 Մարտ	25 Փետր.	4 Փետր.	3 Մարտ
Արտաւազդ	24 Դեկ.	7 Յուն		19 Նոյ.	17 Դեկ.	10 Դեկ.	26 Նոյ.
	25 Փետր.	17 Մարտ		14 Յուն	4 Փետր.	18 Փետր.	28 Յուն
Արծիւ Բ.	3 Նոյ.	24 Դեկ.	19 Նոյ.		31 Դեկ.	28 Յուն	3 Դեկ.
	3 Մարտ	24 Մարտ	14 Յուն		18 Փետր.	10 Մարտ	11 Փետ.
Սահակն.	19 Նոյ.	3 Դեկ.	17 Դեկ.	3 Դեկ.		44 Յուն	12 Նոյ.
	2 Յուն	25 Փետր.	4 Փետր.	18 Փետր.		24 Մարտ	10 Մարտ
Կալթմա Սերայ	26 Նոյ.	31 Դեկ.	10 Դեկ.	28 Յուն	14 Յուն		17 Դեկ.
	14 Ապրիլ	4 Փետր.	18 Փետր.	10 Մարտ	24 Մարտ		7 Ապրիլ
Մագրիգիւն	22 Հոկ.	21 Յուն	26 Նոյ.	3 Դեկ.	12 Նոյ.	17 Դեկ.	
	7 Յուն	3 Մարտ	28 Յուն	14 Փետ.	10 Մարտ	7 Ապրիլ	

Ծան. — Առաջն եռանի մրցումները կ'սկսին կեսօք վերջ. ժամը 4ից (թ. ե.), իսկ ասդաշեանով եռանակուածները կեսօք վերջ, ժամը 2,45 (թ. ե.):

Փետրուար 19ին ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Մագրիզիւղի իւնիօն և Սասուն խումբերուն միջեւ . առաջնը մէկի դէմ երկու կօլով յաղթեց :

Փետրուար 19ին ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Մագրիզիւղի Քէմանթի դաշտին մէջ Արաքս և Արծիւ խումբերուն միջեւ . Արաքս մէկի դէմ երկու կօլով յաղթեց :

Փետրուար 19ին Աք - Սույլի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Տորքի և Արաւառաղդի միջեւ , և Տորք մէկ կօլով յաղթական ելաւ :

Փետր . 19ին Պէշիքթաշի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցած է Սասուն Բ . և Տորք Յ . իմասնաճիւղին միջեւ . առաջնորդ մէկ կօլով յաղթական ելաւ :

Այս առթիւ յաղթուող կողմը կ'ըսէ թէ հակառակորդ խումբին մէջ կը նշմարուէին զանազան խումբերէ հաւաքուած խաղացողներ , և կ'ուղղեն զիսնալ թէ այդպիսի բան մը թայլատրող ո և է օրէնք մը կայ :

Ոչ , այդպիսի օրէնք մը չի կայ , այդպէս խաղցուած խաղ մը խաղ ըլլալէ կը դադրի և ի զին ամէն քանի յաղթելու համար մղուած կրիւի մը երեւոյթը կ'ստանայ , բայց սիհւոյն տան դէմագալ ապօրինութեան մը չի համար կարծելու թէ յաղթի սկսիլ , ինչ որ չառ օրինաւոր է ու այսպէս տեղի չպիտի տար կարծելու թէ յաղթուելու պարագային է որ անիբաւուած ըլլալին կ'գգան : Պէտք է խաղը խաղին համար խաղալ , և ոչ թէ պարագաներուն համաժառ օրէնքները անտեսել կամ յարգել :

«Տիգան»ին ՊԱՏՈՒԿԱՆԻ

Մագրիզիւղի «Տիգան» մարմնամարզական ակումբի վարչութենէն ստացած ենք զրութեն մը ի պատասխան Պ . Գասնիկ Գարիսեանի Սրօրի Ողին անուան տակ երեցած զրութեան , որով այս վերջնը կը զանգատէր թէ «Տիգան» ակումբը իրենց չէ աջակցած Ռումէլի Լիկին տոմսակները զետեղելու գործին մէջ :

Ինչպէս մենք ալ իրը կարծիք յացտնած էինք , «Տիգան» ակումբը իրաւամբ կ'ընդունի թէ ամէն ակումբ պարտաւոր է ու բիշ ակումբի մը օժանդակել , բայց չառ իրաւացիօրէն «Տիգան» կ'առարկէ թէ իրենց այդ մասին ո և է պաշտօնական դիմում չէ եղած և իրենք չէին կրնար ո և է մէկու մը կողմէ ձգուած տոմսակները առգին անդին զետեղել :

Երեւցած չառ պարզ է , Ռումէլի լիկը թերացած է դիմումը պաշտօնապէս ընելու խնդրոյն մէջ , ու «Տիգան»ն ալ իրը Պուսոյ ամէնէն կարգապահ մարմնամարզական խումբը , չէ ուղեր անպաշտօն դիմումի մը հետեւանք տալ :

Կը կարծինք որ թիւրիմացութիւնը այլ եւս վերջացած է երկու խումբերուն միջեւ , որոնք բարյական պարտականութիւն ունին իրարու օգնելու , պարզապէս իրենց այնքան սիրելի գաղափարներուն ժամ առաջ արժատ բռնելուն ի նպաստ :

Միշագէսը փակուած կը համարէնք , գոնէ մեր սիհւակներուն մէջ և կը յուսանք որ իրենք ալ մնզի պէս ընելու գաղափարը կ'ունենան :

«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ»

ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ Ա.ԲՏԱՍԽԱՆՅԱՆԻ Մէջ

ՖՈՒՐԱ

Փետրուար 7ին Անվէրսի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Պէտքացիքի և

Զալիցերիացի խումբերու միջև, ու առաջնը երկուքի դէմ ինը կօլով յաղթական ելաւ :

× Փետրուար 5ին Բարեզի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ զուիցերիական և ֆրանսական խումբերու միջև ու երկրորդը մէկի դէմ չորս կօլով յաղթական ելաւ :

× Փետրուար 7ին Բարեզի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ ֆրանսացիներու միջև և ֆաթալօնեացիներու միջև և ֆրանսացիք եօթը կօլով յաղթական ելան :

× Փետրուար 11ին Տըպլինի մէջ ըրկպի մրցում մը տեղի ունեցաւ իուլանտացիներու և սկովտացիներու միջև . իուլանտացիք ութի դէմ տասը կէտով յաղթական ելան :

× Բարեզի մէջ ըրկպի մրցում մը տեղի ունեցաւ Racing Clubի և Stade Françaisի միջև . առաջինը յաղթական եւլաւ երեքի դէմ տասներու կօլով :

× Փետրուար 7ին Բարեզի Բարք տէ Բրէնս խաղավայրին մէջ ըրկպի մրցում մը տեղի ունեցաւ Cardiff F. C.ի և Stade Françaisի միջեւ, առաջինը (անգլիացիք) երեքի դէմ տասներու կօլով յաղթական ելաւ :

### ՈՂԻՄԲԻՍԿԱՆ ԽԱՂԵՐ

Նորվեգիացիք Սթոքուլմի միջազգային Ողիմբական խաղերուն 180 այր և 25 կին պիտի ուղարկեն զանազան մրցումներու մաս առնելու համար, ու որոնց ծախս որոշուած է 35,000 մարք (1750 անգլ. սովոր) :

### ԲԱՐՁՐՈՒԹԻՒՆ ՑԱՏԿԵԼ

Փետրուար 1ին Պոսմընի մէջ Ա. Լորէնս 1,94  $\frac{1}{2}$  մէթր բարձրութիւն ցատկեց . 1895 ին Նիւ-Եօրքի մէջ Ե. Սվունէ 1,97 ցատկած է ու ատկեց ի վեր և ոչ մէկ ցատկով կարողացած է այդ բէքորը կոտրել :

ԱՐԳԵԼՔԵՐՈՒԻ ՎՐԱՅԷ ՑԱՏԿԵԼ

Նիւ-Եօրքի մէջ ձէք կլէէր 75 եարտարգելքներու վրայէ ցատկելու մէջ նախորդ բէքորը երկու երկվայրկեանով կոտրեց, այսինքն այդ հեռաւորութիւնը մի միայն 9 երկվայրկեանի մէջ առաւ :

### ԳՈՏԵՄՄԱՐՑՈՒԹԻՒՆ

Փետրուար 1ին Կրկին անգամ ըլլալով Նիւ-Եօրքի մէջ գոտեմարտութեան մըրցում մը տեղի ունեցաւ Զիփիսքօի և Բայզէվիչի միջեւ . ինչպէս մեր ընթերցողները կը յիշեն, նախորդ անգամ Զիփիսքօ 5, 4 վայրկեանէն յաղթեց ու այս անգամ Բայզէվիչ սրունքը վնասած ըլլալով քաշուեցաւ ու առաջինը կրկին շահած նկատուեցաւ :

### «ՄԱՐՄՆԱՄՈՐՁ» ՆՈՒԻՐՈՌՆԵՐ

Շիշլիի գեղագործ Գրիգոր էֆ. Մեռուպեան մէկ տարեկան Մարմնամարզ կը նուիրէ Շիշլիի Հայ Տիկնանց Միութեան որբանոցին :

Մալկարացէն Պարէտ էֆ. Աձէմեան մէկ տարեկան Մարմնամարզ կը նուիրէ տեղունքն Ծնթերցասիրաց Միութեան :

Մարգար էֆ. Շարապիսանլեան մէկ տարեկան Մարմնամարզ կը նուիրէ Բազար Մեծ Նոր Գրւզի Արարատեան Ակումբին :

Տիար Վահրամ Մատթէսուեան մէկ տարեկան Մարմնամարզ կը նուիրէ Պոլսոյ «Տորք» մարմնամարզական միութեան :

Տիկին Հոռոր Խաչատրութեան մէկ տարեկան Մարմնամարզ կը նուիրէ Իզմիրի աղջկանց ազգ ։ Վարժարանին :



# ԿԱՐԴԱՑԵՔ ՊԻՏԻ ՌԻԺՈՎՆԱՔ

Ինչո՞ւ կը յամստիր կարծելու թէ ամէն մարդ անպատճառ հիւանդ ըլլալու առհմանուած է, բայց առկէ առելի ինչո՞ւ կը պնդէք թէ մարդ իր ուսողջութիւնը վրայ առկէ վերջ անպատճառ բժիշկներու կողմէ յանձնաբարուած գեղերով միայն կ'առողջանոյ:

## ԱՍԻԿԱ ՍԻԱԼ Ե

Արագհեան մենք պատրաստ ենք սպացուցանելու թէ զանազան հիւանդութիւններ կարող են մարզանին, ցարուցուրեան, բացողեայ կեանին և մանաւանդ մարզանին զանազան ձեւերով բուժուի:

Չեր առողջուրեան, եղանակուրեան և ապազային համար փախեցէք այդ կարծիքք:

Առողջ մարզիկ հետեւելով մեր հրահանգներուն, մմնչեւ վեց ամիս իրենց ուժը կրկնապատկուած պիտի առնենք:

Մարմանական չափութիւններ ունեցողներ մեծապէս պիտի օգտուին:

Խոկ անմարտուրենի, փորհարուրենի, սինուրենի, պապարիմուրենի, ջիվեռու տիսուրենի, բույզու տիսուրենի, անինուրենի ևն. առասազդներ պարզոպէս իրենց բուժութիւնը հրաշք պիտի նկատեն, այնքան պարզ և գիւրին պիտի ըլլայ անիկա:

Նիմանելու կը գերցունենի, գերերը կը նիմարցունենի:

Ահասամիկ առանք մէկ մասն են այն առօրեայ տկարութիւններուն պրանցմէ վրաւահ մենք թէ շատեր կը առասապին:

Ինչ հիմանդրուրենի ալ տառապիի, առանց յապազելու գրեցէք մեզի, մենք մեր մասնաւոր բժիշկները առնենք, որմնց խորհուրդով, եթէ ո և է մէկը անբռաժելի նկատուի, կրնայ վաստահ ըլլալ թէ իր հաւատքը չպիտի շահագործուի, որովհեան այն հիւանդները զորս բուժել յանձն կ'առնենք անպատճառ:

## ՊԻՏԻ ԲՈՒԴՈՒԻՒՔ

Խոկ միւսները պիտի մերժենք ստանձնել:

## ԲԱՆ ԱԸ ԶՊԻՏԻ ՎՃԱՐԵՔ

Եթէ պարագային համեմատ, Մարմանակի 5-10 նոր բաժանարդ գանձէք, այդ պիտի ըլլայ ձեր ամրող վճարածք:

Մի դանդաղիք, այսօր խոկ գրեցի, որովհեան թերեւու վաղը շատ ուշ ըլլայ:

Բոլոր մանրասմանութիւնները ձրի:

# “ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻ ԾԱԻԱԼԸ”

Այսօր ուրախ ենք մեր պատ . ընթերցողներուն կարենալ յայտաբարելնուս համար թէ Մարմնամարզ վեցերորդ թուէն սկսեալ չորս երեսի յաւելում մը կ'ունենայ ու այս յաւելումը վերջինը չէ :

Հետզհետէ մեր ընթերցողներուն կողմէ զտած քաջալերութեան համեմատ , ջանք չպիտի խնայենք : թերթը բոլոր կորկլի առաւելութիւններով օժտելու :

Մեր ընթերցողներէն կը խնդրենք որ հաճին իրենց մելաղբութիւնները առանց նեղուելու մեզ ընել , որպէս զի կարելիսութեան սահմանին մէջ ջանանք միծամանութեան մը փափաքին հասեմատ որոշ և նոր ուղղութիւն մը տալ թերթին :

Մարմնամարզ

Հ Ա Զ Ո Ւ Ա Գ Ի Ւ Յ

## ԾԻԼՆ ԱԻԱՐԱՅՐԻ

ՏԱՐԻ 1866—67

Ամսաբեր

Դաւա՛ ԳԱՐԵԳԻՆ ՄՐՈՒԱԶՏԱՎԱՅԻ ուսմանոր որբեգութիւնը , չորս առառաւած :

Տայ. Կ. Պոլիս

Հեղինակ՝ ՄԱՐԿՈՍ Ա.Ա.Բ.Ք.Բ.Ա.Հ.Յ.

գին 12 դր.

Կեդրանատեղի՝ «Մարմնամարզ»

Ե Թ Է Կ' Ո Ւ Զ Է Ք

ԶՕՐԱԿՈՐ ԳՆԴԵՐՆԵՐ ՈՒՆԵՆԱԼ

Զեր առօտեայ սնունդին մէջ անպակա քեկ շամփուր:

ՎԱՀԱՆ ԶԱՐՈՒԹԻՒՆ ԱՆ ՄԵՂՐԸ

իբր դիւրա իւրափափուող (assimilable) սու-  
ֆոր չերժակա յանձնուածի է : Փանեցի՛  
թեր՝ կոմիս Ֆեղիմ և Սուրենան վան-  
ուսունները :

Շ Ա Ն Թ

Գրական - Գեղարու եսական Հանդէս

ԳԻՆ 2 ԴՐՈՒՅ

Ճիմ նմոյշներ

Հասցէ՛ Տպարան ՇԱԽԹ, Պալարխ

ԿԱՐԴԱՅԵՔ ԶԻՍ

Նաբարաբեր

Հայոց միակ վիպարերը

ԶԵՌՔԵ՛ 40 ՓԱՐԱՅ

Օսմ. Նամակատուն, արև. թի. 78, Կոլորա