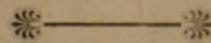


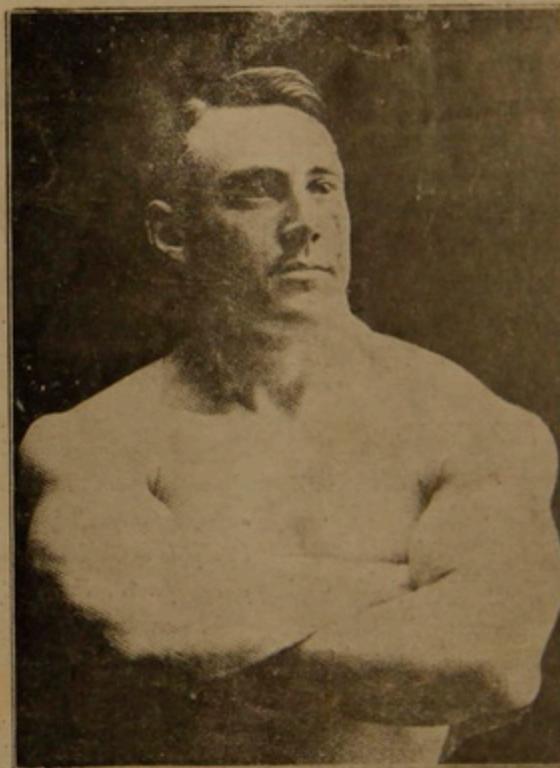
ԱՐԱՐԱՏ

ՊԱՏՎԵՐԸ ՉՈՐԴ ԵՄԱՐԵՐ

Ա. ՏԱՐԻ - ԹԻՒ 10



1911 ՆՈՅԵՄԲԵՐ



ԹՈՄԱՍ ԻՆԶ

ՍՏԱՑՈՒԱԾ ԼՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԵԿՆԵՐ

ՄԵՐ ՏՈՐԵՑՈՅՑԻ, 1912. Գ. ապրիլ
իրաւութիւն «Շ. ՆԺ» ապարանի,
Դադամիս, գին 5 զրչ.:

ԱՊՈՒԾՆԵՐՈՒՄ ՏՈՐԵՑՈՅՑԻ, հեղինակ
երաւանց Օսեան, գին 3 զրչ. բարոր գրա-
վաճառներուն քայ և կոմ Արեւելի ար-
օպարանը, Դադամիս:

ԱՆՈՀԻՏ, հանդէս ազգային, զրական,
զհգարուհասական, թիւ 7—8, Տնօրէն
Արակ Զագանեան, հասցէ:

17 Rue La Bluyère. Paris.

ԱԼՅՈՒԹԻԵՆԵԱԼՆ ձառագ ալիքներ, հրա-
տարակութիւն «Աւագանարան» ամսաթիր-
թի և աշխատասերտիւն Տօբթ. Յ. Գու-
րանիկիւնինի: Գին 3 զրչ.:

Սաանալու համար պէտք է զիմոլ ուղ-
ղութի Բանկալմիթի վիճննական Միսիթար-
հան Հարց Վարժարանը և կամ Պոլիս՝ Պա-
լենց զրասանը.

ՊԱՏՄՈՒԹԻՒՆ, ՖՐԱՆՍՈՎԱՆ ՅԵՊԱ-
ՓՈԽՈՒԹԵԱԼ մինչեւ 30րդ պրակը, հրա-
տարակութիւն՝ Կիոթէնոպէքրէ մասնաշարի,
կը հրատարակուի պատկ առ պրուկ. հասր
10 փարացի, հասցէ Ասեփան էֆ. Քիւրք-
հան, Իզամի խան, Պալլ Ալի Ճառակէսի:

ԲԱՂԲՈՁ, պատկերազարդ հանդէս ամ-
սորհայ թիւ 9, Խմբազրապես Մասիկն
Վարժապետեան, Մարզուան:

Բաժանորդ գրութիւն՝ Թուրքիոց հա-
մար տարեկան 8 զրչ., արտասահման՝ 2
փրդ.: Հասցէ Մարզուան, Խմբազրու-
թիւն Բողբոջի:

ԿՈՉՆԱԿ, Շարաթաթիրթ, բաժանոր-
դ պարութեան պայմաններ՝ տարեկան 2 տա-
րէ, Հասցէ:

The Gotchnag Publishing Cie.

51 Lexington Ave.
New York City. U. S. A.

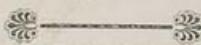
ՊԱՐՏԻՉԱԿԻ Բարձր. Վարժարանի
Բնիսցաւարուց Բնկիրութեան Օրկանին՝
Պարտիզանի հնագերորդ թիւը հրապարակ
եղաւ պատկերազարդ և ճիխ բավանդա-
կութեամբ: Կ. Պոլսոց մէջ Ճիխքէ կը ծա-
խուի հատր 100 փարացի, Ս. Մարտիկիան
Որդիք վաճառասոսունը, Ելսի Զարշ, Մահ-
մատ փաշա: Գաւառներէ և արտասահ-
մանէ զիմոլ Բնկիրակցութեան Գանձապետ
Տիւր Յ. Անողրէասեանի, 52, Քէօր-
քիւթի խան, Սիրքէնի, Կ. Պոլիս:



ԵՄԱՐՄԱՆԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԸ ՉՈՎՈՒԹՅՈՒՆ

Ա. ՏԱՐԻ - ԹԻՒ 10



1911 ՆՈՅԵՄԲԵՐ

ՄԵՐ ԿԱՏԱՐԱԾ ԳՈՐԾԸ

ՄԱՐՄԱՆԱՐՁի ներկայ բուով մեր առաջին տարին կը փակեմի ու այդպէս ընկեր սիստեմոս պատճառները այլուր պարզած են:

Կը կարծեմի թէ այս անձերը որոնի ժողովրդին մատոր, բարոյական ո Ֆիզիֆական զարգացման եւ բարեկաման համար քերքեր կը հրատարակեն եւ կամ հանրային պատասխանառու պաշօններ կը փարեն, պարտառ են պարերաբար հանրութեան ներկայացնել իրենց կատարած զործերուն մէկ անկուփ հաջիր, նոյն պատասխանառութենիք զերծ մնալու եւ երկրորդ՝ անջի լու, անջի օգտակար ձեռնարկներու սկսելու համար ծովովրդին բարոյական ո պարագային համեմատ աղ նիւրական օժանդակութիւնը իմարելու:

«Մարմանարձ»ի հրատարակութիւնը մենի միշտ նկատած ենի հանրային զործ մը ու այդ համոզութեն ու զարախարի ազնուութենին դրդուած է որ հակոսակ նիւրական զոհորդութիւններու եւ ժողովրդին անսարքեամբ, յամսուած ենի ի զին ամեն բանի քերքին հրատարակութիւնը շարունակել, այլապէս, խնդրոյն վրայ ողի առեւտականի այլով նայելով, կարծեմի ո եւ է հաջի եւ հանցի յի կայ խնդրոյն այս կերպ շարունակուերուն մէջ:

Բայց պիտի յամսուին մեր սկսած զործը շարունակելու, զերեցողները շատ լու կը յիշեն թէ «Մարմանարձ»ի առաջին բուով մենի երբեք խոչոր եւ սակայն խափուսիկ խոսումներ լրինի, նոյնիսկ ըստինի թէ «Մարմանարձ»ի մէկ կամ երկու տարուած հրատարակութիւնը սպահովուած է, մենի դժբարդաբար տեսանի քերքեր՝ որոնի իրենց խօսացած բանի մը տարուած սպահովութիւններով հանդերձ հազի այդքան ամիսներ ապրեցաւ:

Այսօր կեսեմի մը եւ կատարած զործեր ունինի, ու առնեց հաշիր հանրութեան ներկայացնել՝ մեզի պարս կը համարեմի, բայց նոյն ամեն իրաւունք կողեմի ունենալ ժողովրդին պահանջելու որ մեր կատարած զործերը ֆնին, դատէ, եւ իր վահոր արձակէ: Բայց ինչ էր մեր կատարած զործը:

Քնուեցնելով, մենի վարժարաններ չի կառողացան շինել, եկեղեցիներ և հիւսներանոցներ աղ չ' շինեցին, բայց մեր բարոյական ուժովը եւ հեղինակութեամբ պատճու եղանք որ թէ Պոլոյ եւ թէ զաւառաց մեջ վարսուն աւելի մարզարաններ հիմնուին ուր այսօր հայ Երիտասարդութեան հազարառ անդամները կը մարզուին եւ որոնի վազուան հայութեան ամենաբնիսիր մասը պիտի կազմեն: Մենի հիւսներներու բխը պակւեցուցին:

Բայց մենի աւելի մեծ զործ մալ տեսանք, հիմնեցին «Առաջին հայկական Աղիմբական» խաղերը որոնի տարակոյն յնայ թէ հայ կեանին եւ գոյութեան պատմութեան մեջ նշանակիելի եց մը պիտի բանան:

Մենի պատճու եղանք որ Պոլոյ վարժարանաց մեկ մասին մեջ մոտք գտնեին մարմարանզական կանոնառ դասեր, ու այն տեղերը ուր չի յաջողեցան մեր զազափառները ներմուծել, միշ մեր նկատանան առարգան պիտի մնան եւ ոչ կամ կանոնի պիտի յաջողին:

Իսկ ինչ մասյրած ենք ընել. մեր բոլոր միջոցներով պիտի պայմարին որ Ֆիզիական կրուրինենի բոլոր վարժարանաց մեջ պարտաւորիչ ըլլայ եւ զունի կրօնինի դասի մը յափ տեղ ունենայ, եւ կրոնոյ՝ զաւառական ձամբուղուրին մը կատարելով ալ աւելի ուժ պիտի տանի զաւառական ակրամբներու կազմութեան ու այսպէս պիտի աշխակին հիմներու ընդհացուր հայ մարմարանզական միուրին մը, եռորդ՝ պիտի պայմարին կրուկան ծրագրին փոփոխեան համար ու այս բանին համար որոշած ենք խնդիրը եւ հայութական ժողովին հանել տալ եւ ունին միջոցներ:

Թերքին ուղբուրինը ինչպէս կը տեսնոի այլուր, մեծապէս փոխուած է, ժողովրդին փափաթին զոհացում տարու համար կիսամսեայի վերածած ենք ու զինը ձեռքին առնելունու համար կիս առ կիս գեղցած ենք:

ՄԱՐՄԱՐԱՐ երբէ ազգային առօրեայ մանր խնդիրներով յէ զրադած եւ չպիտի զրադի, բայց զերազանցապէս ազգային ապազայ մը կը պատրաստ ու այսպէս անենին աւելի ազգային թերք ըլլալու զիտակցութեամբ իր բազմարին ընթեցողներոն և ընթեցորունիներուն առողջութիւններ եւ եղանակրին կը մաղք ենր տարուաց տորի:

ԽՈՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ



ՀՄԲՇԱԿԱՆ ԱԽՏԱԿՐՈՒԹԻՒՆԸ

Բ

Ձերանուական Յեկագիւմիւն Տօք. Լուսա-
ծամբիօննիւրի նամակը.—

Սրօրներու մասն Զեր ինձ ուղղած
հարցման կրնամ պատասխանել, ոչ թէ
որովհան այդ ինպրոյն վրայ շատ խոր-
հած և կարծիքս կազմած եմ, այլ անոր
համար որ երիտասարդութեանս ես ալ Սրօր-
ներու հետեւած ու անոնցմէ օգտաւած եմ,
ըստկանաբար որքան որ կրնացն այդ ժա-
ման ակտուան մարզանքները օգտակար լլատ:

Նախ պէտք է լուսմ թէ ինչ որ ալ լլ-
րան Սրօրներու յառաջ բերած վնասները և
անպատճենութիւնները, անսնք իրենց բո-
վանդակ հնահեանքներով մէկ տասներորդ
մասը միացն կը կազմն այն վնասն՝ որ
անշարժութիւնը յառաջ կը բերէ երիտա-
սարզներու ու նոյն եսկ ծերերու վրայ:

Սրօրներու կարգին կան արկածներ
կամ անսպասհանութիւններ, որոնք սակայն
անխուսափելի չեն, օրինակի համար, միշտ
կարելի է բարի կամեցողութեանմբ բրառու-
թեան և կոշտութեան սուածքն ասնել:

Երաւ է թէ Ամերիկայի և Անգլիայ մէջ
ույն իսկ գութազովի երեսէն արկածներ և
մաներ անզի կ'անհան, բայց հնո՞ւ շատ մը
Սրօրի սիրահարներ այժմ կ'աշխատին այդ
խաղերուն օրինքները բարեկարգել ու խա-
ղերը այնպիսի ձեւի մը վերածել, որոնց
սուած վնասները իրենց նուազագոյն չա-
փին իջնեն:

Շատ մը Սրօրներու մասն կարելի է
ույն օրինակին հնահել, որովհան Սրօր-
ներու մէջ զանազան շարժումներու ուժ-
գուութիւնը բոլորովին աւելորդ և նոյն

իսկ վնասակար է Սրօրին յառաջ բերելիք
բարերար ազգեցութեանը:

Ու իմ կարծիքավու Սրօրներու ոցդ բա-
րեկարգութիւնը աւելի էական է քան
բժշկական արգելուներու և կանոնագրու-
թիւնները:

Գալով ինպրոյն բժշկական կողմին
բացարձակապէս անվիճելի է թէ անոնք
որոնք մտադրած են Սրօրներու ու մա-
նաւունդ կարգ մը մտնաւոր Սրօրներու-
համեմել նոյն իսկ իրենց օգայնն համար պար-
տաւոր են բժշկական քննութիւնն անցնել ու
բժշկական անւելիան հսկողութեան են-
թարկութիւն: Բայց ես այսքանն ալ քիչ կը
գտնեմ, ու կ'ըսեմ թէ այն բժիշկները որ
պաշտօն պիտի անհեան Սրօրցմէններու
վրայ նսկելու ու անոնց քաղերը ուղղելու,
իրենք ալ պարաւաւոր են Սրօրաական իլն-
գիրներով շահագրգուուերու, ու գժրադ-
դարար այդպիսի բժիշկներ կարծուածէն
շատ ու շատ քիչ են: Կը կարծիմ թէ այն
շատ մը պատճառներէն մին ալ, որոնք մեր
կրթական յարկերուն մէջ Սրօրտական կրթ-
թութեան կազմական պատճառ եղած են,
պէտք է հաշուել սա պարագան թէ այդ

Սրօրները վարագները իրենք ալ միծ բան
մը չեն զիսեր այդ Սրօրներուն վրաց ու
նոյն իսկ իրենք հնահեւած չեն անոնց ու
այս է նաև պատճառը որ մարզանքը
Սրօրները եւազն իրարու հետ կը շփոթ-
ուին ու այդ շփոթութեանց մէջ գաստիա-
րակները շատ անգամ իրենք ալ կը շուա-
րին, չեն շահագրգուուիր, օգտակարու-
թիւնը չեն համինար ու այսպիսի, յաճախ
արկածներու անզի կուտան, պարզապէս
իրենց պէտք եղածին պէս չի հնահելուով:

ծառ սնգամ զիտաւ ևմ թէ . նոյն իսկ զորքացած սնձեր ճիշդ ամենին օդտական փորձերը և մորգանքները կ'արգիլէն իրր վասակար և ամենին վասակարներն ալ իբր օդտակար կը յանձնապարելն :

Հետեւարար կը կարծիմ թէ Սրբներու ուսումնասիրութեան ու առողջութեան վրայօք բժիշկական միջամտութիւն մը անհրաժեշտ է . ու բժիշկներուն համար աղքային ֆիզիքական բարեկառութեան համար կատարելիք իրապէս մեծ զործ մը կալ :

Բարոյական և բաղամական գիտութեանց Ակադեմիէն Պ. Թեհէւրիմ Բասսի նամակը.—

Զեր հորցումը վախոխական իմոլիր մը կը չօչափէ , որ կինայ կազմուածքներու , տարիքի , ապրերու պաշմոններու , հանդապատ և զործունէութեան համեմատ փոխութիւն և որ պիտքէ , երբ առիկա կարելի է , ի զործ զրաք , կարինու տարու համար մարքն և զնդեռներան հանգիստ մը , որուն պէտք կիման անհնալ անհնոք :

Բաւական առենէ ի վեր մասցին յոդնութեան իբր գարւան շատ կը խօսուէն և կը յանձնաբարութն ֆիզիքական փորձերը և Սրբները . իմ անսամբներուս մէջ , զիտիմ չստ մը երբասաւարդներ որոնք գիշիքական փորձերու . ծայրահեղութիւնն զիտմած են իրնոց մասցին յոդնութիւնները փարաւակու . համար , և սակայն մէկ ծայրահեղութիւնը ուրիշ նայնքան վասնպաւոր ծայրացեզաւ թեամբ մը զարմանել փորձերով կրիտապէս վետաւած են :

Վերջերս զիտութեանց յառաջացման համար Բօթ մէջ զւում բաւած դրսէ սկան գիտական քօնկրէն մէջ նշանաւոր Ռուս թօնիկ մը կ'ըսէր թէ «ամէն չափազանցեալ ճիպ , ըլլաց ատիկա մասցին կամ զնդերացին , յառաջ կրուգայ նոյն ուժին , այսինքն չլրացին ուժին չափազանց վասնումէն , ու նետեւարար պիտք ունի նոյն հանգստին ու նորոգութեան» :

Ես ինքո անձնապէս , երբ զիւզ քաշուած և զիւզացիի մը պէս կ'արտէի . փորձած եմ թէ ժամերով Երկրուգործական և պարսիզպանական՝ զործիքներով պարապէլէ և ծայրակիզորէն յազնելէ վերջ ի վիճակի չեմ եղած ոչ թէ մտաւոր աշխատութեանց պարապելու . այդ և նոյն իսկ անկարող եղած եմ լրագիր մը ուշազրութեամբ՝ կարգալու , ու մինչև որ բազկաթույն մէջ առ նուազն ժամ մը հանգիստ չեմ բրած , չեմ կարսուցած նոյն իսկ ճաշէ : Իրաւ է թէ այդ անցողակի կեանքը որ բոլորին նվաթական էր , ու այդ իսկ պատճառաւ անտանելի , բացց իմ առողջութիւնս վերանորոգեց ու անկից ի վեր կարելիս յրած եմ չափաւորութեան անմաններէն դուրս չելնելու :

Աւելի վերջը , պարափազան մը ունէի որ նախաւակ իր վաթսուն և հինգ տարիներան , կատարեկապէս առողջ և կայտան էր , ու օր մը երբ բարեկամներէս մին իմ ներկացութեանս իրնու հարցուց թէ ինչն էր որ այդքան ուժիղ էր , ծերունին սապատախանը տաւաւ .

«Արագնանի , Պարան , երբէք ո եւ է բան մը կարտութենէս աւելի չեմ փորձած լնել» : Ուրիմի ինչպէս մտաւորական , նոյնպէս ալ ֆիզիքական աշխատութեան մէջ ծայրացութիւնը սիստ մ'է :

Ամէն մարդ պէտք է նախ իր ուժերուն չափը զիտանց ու յետոց որոշէ թէ որքան ուժ կինայ վասնել , այս կիրազի է միայն որ կարելի է ուժիրը լաւագոյնս զործածել ու անսնցմէ օգուտ քաղել :

Ծծեկական և գիտութեանց Ակադեմիէն Պ. Էսմօն Թեհէւրիմ նամակը.—

Ես այն համազումը ունիմ որ Սրբները , որքան կարելի է , բժիշկի մը կազմէ յանձնաբարութն և աղջութն , ու ամենափոքր յոդնութեան առեն իր ներկացութիւնը

պէտք մ'է : Սրօրի հետեւողներու համար ամենավեճառական կարեւորա թիւն ունի առ սրբազնն թէ իրմաք արդեօք կասարելապէս առնզի են և թէ ծածկուած բախօսական ու ժամանակական հիւանդաթիւններ չափնին, որոնք կընան Սրօրներու ծագրացելութեան առաւելուն հետ երկան դալ և զարգանազ :

Եռանաւու օրբանուոց Պ. Հանրէի Յանաւակի նամակը.—

Պարսք կ'զգամ Զեզ յացարարելու թէ ևս կասարելապէս համապուած եմ որ զիստկան հիմքերու վրաց զրաւած Սրօրները մեծապէս կը նարասան իրենց հանուպներուն վիզիքականին ու բարուականին բարեկաման :

Կախիկին նախարար Պ. Էջմի Ֆլուրանի նամակը.—

Մարմնամարզը, Սրօրները, բացովեաց կենաքը առաւելոյն չի կաց թէ հրաշալի բաններ են, բաց նայն ինկ բաւագոյն բանները պէտք է մեթասուալ, չափով և դասուգութեամբ ի գործ դնել :

Մարմն: մարզը մահքածեց և առողջութեան և մարմնոյն զարգացման համար, բաց պայմանաւ որ այդ մարմնամարզը լլաց զիստկան, բանուար և յարմարուած հնմակացին սուողներուն և կազմական պիճակին :

Սրօրները ինչպէս բախ հրաշալի բաններ են, բաց իրենց չափազանցութիւնը վասն գուար է :

Անն անսակ Սրօր առ հասարակ հաւասարապէս ամէն մարզու չի պատշաճիր զանազն Սրօրներ կարող են կարգ մը կարմատածքներու մէջ ժամանակական և բնացազ նախարամազրութիւնները որմնցնել ու ցաւալի հետեւանքներ յառաջ բերել :

Մեր մած բարպարներուն ապականուած

միջնորդական անմիջապէս գէտի ի բաներու մաքար օդը եղած փափախաթիւնները; Դանանապէս կրնան ծանր ան զատենաթիւններ յառաջ բերել: Մէկ խօսքով, պէտք չէ կարծել թէ լաւ բան մը չափազանցելով ազդ բան բանին օգտաները տեղի չառ կ'ըլլան, յաճախ հակասակ արդինք մ'է որ յառաջ կրւգոյ:

Օժօկական Ակադեմիք Պ. Եփսորակ Պարտերի նամակը.—

Որպէս զի դնդերացին աշխատանքը արդիւնաւոր, ինացողական և անեւական լլաց, պէտք է որ ան կանոնաւոր կերպով ի գործ դրաւի: Իր կանոնաւորութիւնը կը փափախ ենթակացին առաքիքին, կազմուածքներն և ունեցած յարմարութեան համամատ, ու այս պատճառաւ խել առողջապահները էական են, և այս պայմաններուն մէջ մատնդի խնդիրը ամենակարևորն է:

Իմ կարծիքովս, աղայ մը, պատահի մը, նայն խել երկասարդ մը, մ'ոչէ որ բժիշկն կարծիքը չանձ, պէտք չէ ո և Սրօրի հասամուաթիւնի:

Առկից զառ, Սրօրաւական միաթիւնները պէտք է իրենց կանոնազրին վրաց ու հանեւեալ յօդուածն ալ տեկիցնեն, թէ «Առանց բժիշկական քննութեան և ոչ մէկ նոր անդամ կ'ընդունուի», առկից զառ փարձաւու բժիշկ մ'ալ պարբերաբար այցելիկով բարը անդամները պէտք է լաւ քննութենէ, մը անցնէ:

Առանի բժշկական վարժարանի Տնօւթեան Տօք. Առաջ Գրիգորի նամակը.—

Սրօրի լամազներուն մասին ըսկիք բան մը չանիմ ու լմբական արկածներու հանդիպած չեմ, գանէ ևս սակայն ամէն որ աղայոց վիզիքական կրթութեան չի հետեւերուն ցաւալի հետեւանքները կը տեսնեմ, ու անոնք որ Սրօրներու կը հետեւ

վին վարժամանութիւն կազմելով բնակունագործ զիս այնքան չեն հետազողութեա, որքան Թրանսացի զաւակներուն սուսար մեծամանութիւնը որ համարախանական յոդնութիւններու ենթարկուած ըլլալով չառ անգամ չի կրնար անոնց տոկար և կ'ընկճարի:

Մեր վարժարաններուն մէջ աղաք վազելու և չարժելու ոչ տանը ոչ ող առիթ տնին, և մեր կրթական ծրագիրը օրական առ նուազն վեց ժամ անշարժութիւն կը պահանջէ, իսկ տասնական վայրկան տեսող դադարներու միջոցն հսկողները մեծ ուշազբաժիւն կ'ընեն որպէս զի աղաք վազելով վազվուաերով, իբրաւ չի վնասեն, ու աշապէս փագր ու րկածներու տեղի չի տան, որոնց պատասխանառաւն ապահովաբար իրենք պիտի նրատաւին:

Գարով երկրորդական կրթութեան, ծրագրին մէջ նշանակուած մարզանքի և Սրօրի գարով պարզապէս երեսոյները փլրկելու համար է, սրովնեան այնքան քիչ ժամանակ արամազրուած է որ ո և է օգուտ չէ կարելի գաղել անոնցմէ:

Դասասանները, այլ ևս դասական զարձած անտարբեռութեամբ մը իրենց եղած դիտալութեանց կը պատասխանին թէ ձեռական ախտառութիւնները և մարմնական մարզանքները կարող են աղօց մտային կարողութիւններուն զարգացման արգելք ըլլալ:

Պէտք չէ խոչնդուա հանդիխանակ Թրանսացի մէջ Սրօրտական խաղերու ծաւալման, լնդհակառակին պէտք է զանոնք բորբ կարմիր միջոցներով քաջալերել ու ֆրանսական վարժարաններու դպրոցական առողջապահութիւնը այդ ուղղութեամբ բառաջ:

Մեր նախնական և երկրորդական վարժարաններուն աշակերտները ուժգոյն, նի-

նար ու առաւել կամ նուազ կերպով թոքախափ վարժական ենթակալ են: Բայց դարսանկը:

Ահաւասիկ զարմանու, պէտք է բոլոր վարժարանաց մէջ օրական եւկու ժամ տամարդի մարզակներու և բազօղեալ խաղերու ու այս ժամերը պիտի մը յարմարցնելու որ տպակ կարենան լոյփի և արեւու օերմուրեան բարիքներէն առաւելազոյն չափով օգտուիլ:

Ոյս գերազանցապէս յնկերացն խնդրոյն արդի պակաները չառ են, բայց կը բաւականանամ բակով որ պէտք է լնուանիքի հայրերէ, զասակարակներէ, և բժիշկներէ բազկացեալ ժաղավեր գումարել ու այդ ժողովներուն մէջ տեղական պայմանները ևսցն նկատի ունենալով դարմաներ մասնակի արամազրուած է որ ո և է օգուտ չէ կարելի գաղել անոնցմէ:

Ասկից զատ, անհրաժեշտ է որ բոլոր վարժարանաց մէջ իրաքանչիւր աշակերտ իր առողջական վիճակը ցցնող բազդաստեան բարենք ունենայ, որուն մէջ պէտք է նշանակուին աշակերտին ծանրութիւնը, հասակը, կուրծքիք շրջադիմը, առողջական վիճակը եւաղին:

Բժշկական քննութիւններ պէտք է պարաւորիչ լնել ոչ միայն նախնական և երկրորդական, այլ և բարձրագոյն վարժարաններու մէջ ալ, ու բայց սասի աշակերտներուն պէտք է աւանդել առողջարանութեան, դաս մը եացն:

Այսպէսով է որ բժիշկները իրապէս մնա գործ մը կատարուծ պիտի ըլլան, օգնելով իրենց հայրենիքն բարեկառութեան և մարդկութեան երշանկութեան:

FERNAND MAZADE
(Քարգմ.)

Վ. Ե. Բ. Զ.

ԱԲՕՐԻ ՍԻՐԱՀԱՐՆԵՐՈՒԽ

Արհեստագույն բերումնից շատերու կը հանդիպական որոնք ինքը բնագիտական չափազանց կը լուսացնեն ու եւ է Սրօրի մը մէջ տառջին ենթու, ու արագին հանրախթան ծափերուն արժանանալու համար:

Երաւ է որ Սրօրական խաղերը առելի հուսովեր կը պահանջնեն, զանազան իրարացանց չափամեջներու մէջ առելի կենացանաթիւն կը դնեն, ու մէկ խոռով դրան դիտագիր մը առելի համելի տեսարան մը վայելու գոհաւակութիւնը կուտան, բայց միւնքան առեն իրաւ է նաև թէ օգտակարութիւն առավելացնելով Սրօրները իրենց իրենց, առանձնապես չեն կի՞ւ ար սրազ, մեթոսիկ ու հանգարս մարդութիւն հայրազգաստութեան իսկ մանել:

Ըստ հակառականի, կրնանք բանել թէ երբ ու եւ է մէկը առանց նոյն իսկ զանազան Սրօրներու հանեւելու, որնք վերջապէս ստովնան մը կրնան իրարս պակաս լրացնել, մը միան Սրօրի մը կը հանեւի ու այս պարզապէս իր բնական ձերքերը պարզացնելով դերագանցութիւն չահերու ու ծափահարուելու համար, այսպիսն առ ստուեին ծափահարուելի զատ մարմարին ու եւ է օգտատ ձեռք չի բերէր ու նոյն իսկ կը վեստիք: Թէ ինչու:

Երբ Սրօր մը առանց առավելու կը կիրարեւի, այն մնե անդամանան թիւնը կը հերեկացնէ որ մարմարն մէկ մասը իրան կը զարգացնէ, եթէ կազեք, կը զօրացնէ ի վեստ մնացեալ անզործ մաներուն, ու բնափառութիւն դիտինք թէ մարմար մը միան այն առեն զօրաւոր է երբ իր զանազան մասերուն ուժը և զարգացումը իրարու համեմատական են, ու շատ պարզ է հետեւցնել թէ վազագիր մը նոյն իսկ ծայրա-

յելորէն զարգացած սրանքները և կամ գործեական մարմարացի հանեւովի մը ներմիւթեան լանջը լրէնց աէրութան համար տաւելութիւն մը չըլլարէ զատ, նոյն իսկ ու եղորդ բառ մը և հրանդութեան նպաստաւոր գետիններ են, ու երբ հրանդութիւնը իր բարը սնասույզ հանեւանքներով համարի, զանազան առիթներով հանդաւմնան շառագած ծափերը բան մը չեն զօրեր ընել ու ենթական այս առանց միունքն կ'զգաց այդ ծափերուն սմբուզդ նկանաթիւնը, ծափերը ըրճնք առելի՛ բան անցուած մամանցի մը վարձարարութիւնը են քան թէ զանահասուումի նշան, հրանդոր այս բարը կ'զգայ, բայց առազ որ շատ ուշ է:

Մինչդեռ կանանաւոր, հանդուրս ու արմատական մարզանքի մէջ կարելի է առանց շատ յագներու կանգ առնել, Սրօրներու մէջ չէ կարմիր նոյնը լանջ, որով հանե առաջին պարագացին մէջ ենթական, մարզիլը լնքն ըլլարով առնեն բան իր օրուոր միայն նկատի ունի, ու անմիջապէս որ յագնի սկսի, կանգ կ'առնէ, մինչդեռ recordman մը որ հանրախթան համար կ'ասպիք, անոր ծափերամբ կը մնանի և երբեմն ոլ անոր ծափերուն մէջ կը մնանի, այնու զարգած օդասկարութեան սմբէն նախ նկատի առնել, մէկ նյուանակ միայն առնի, այն է ի զին ամէն բանի սոսաջին ենել, այսպէս իր մեքենական շարժումներուն լնթացքին մէջ յամասիլը հանրախթան ծափերէն կախում ունի, ու հանրախթիւն մը՝ որ կ'ուզէ զրօնաւու, ապահագար առելի ուշ առելի քիչ կը յագնի, եթէ սական ծափահարելիք յոցնի, բան թէ վազու մը, լմբիչ մը, սուսկամարտ մը, կափամարտ մը եւ ապն զարծելի:

Մենք չափաւոր յագնութեան համամիտ ենք, քանի որ առանց յագնութիւն լսուած էրեւայթին յառաջ գալուն, նոյն իսկ ամենափր շարժում մը սնպամ չենք կարող կատարել, սրբինեան ամենափր շարժում մը անպամ ճիգ կը պահանջէ ու ապառուած ճիգը անպատճառ յագնութիւն յառաջ կը բերէ, նոգ չէ թէ որքան քիչ լւաց արդ յագնութիւնը, ուրեմն յագնութիւնը մարդուս մարմին համար ոչ թէ վնաս մը, այլ պէտք մէն է, ու դիւրին է համեցնել թէ անշարժութիւնը որ հանգստութիւն կը կարծուի, մարդուս համար աւելի վեասակար է քան թէ չափաւոր յագնութիւնը, բայց պէտք է նկատի ունենալ թէ բնութիւնը որ մարդուս մարմինը հրաշալիքն օժանած է մաշածը, քայլայուածը կարևոր նարոգեաւ, վերաշնելու կարողութեամբ, բարսութին մնուր կը մնայ երբ մեր անխոնհմտ թեամբը, անփորձութեամբը զինքը կ'արհամարենք ու իր վերանորոգեաւ, վերաշնելու կարուութենէն աւելի յագնելով կը մշշնք ու կը քայլայութիւնը: Ահա չառ ու շատերու մարդանք ընկույզ հանդերձ չօգասուեուն ու նոյն իսկ վեասուերուն գալունիքը:

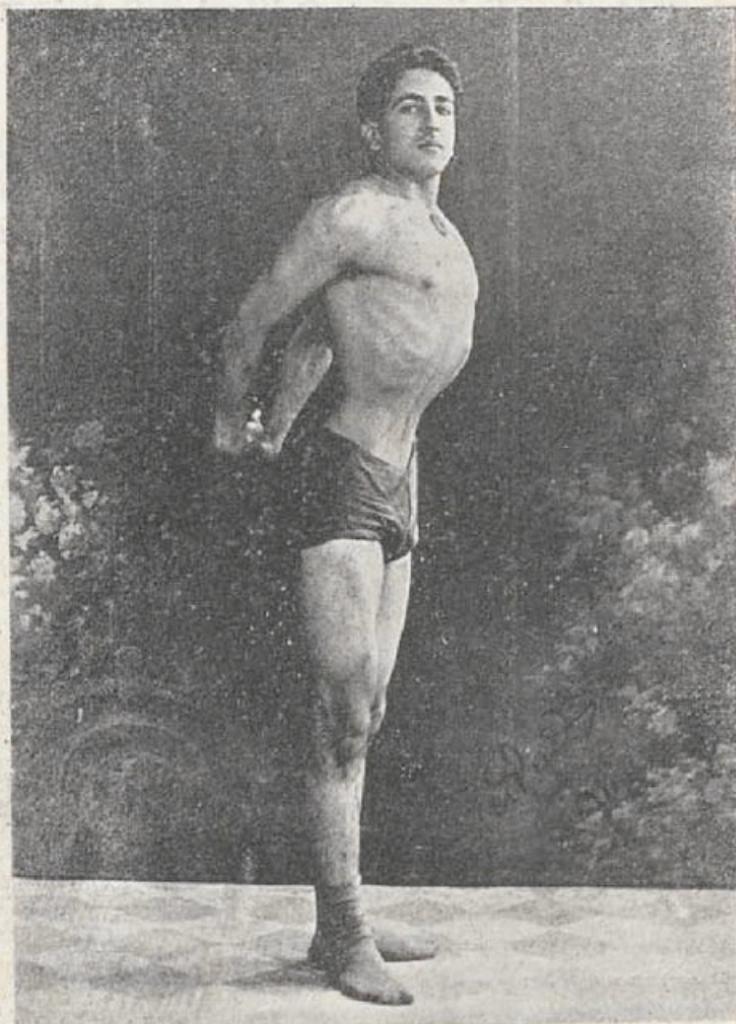
Նախամենաբերեալ Սրօրի համեւողէերան համար յաջաղելէ աւելի ամենին գժուար բանը իրենց մարմին համաշափութիւնը, ու ասով իսկ գեղեցկութիւնը կարենալ սրանեն է, սրավինեան միշտ նոյն մկաննունիքը գործածելով միւններ կ'անշարժանան, կը պղպիհան ու կամ աւելի ճիշդը, առաջիններուն մհծուալով իրենք պղպիհ կ'երեւան վրենց արդար իրաւանքը եղող մնունդը իրենց կ'զրկուի ու դէսի միւս մկանունքները կ'երթայ, ու այս որ-

տաքին տեսանիցի անհաւասարութեան հետ միաժամանակ յառաջ կուգայ նաև ներքին գործարաններու աններդաշնակ զարգացում, ու առար իր հետեւանք, երեկուան ծափահարուսդ յազմթակրանները կ'առանան հիւանդազին վիճակ մը և երեւոյթ մը:

Գտացի կարծուի թի, մնաք Սրօրներու հակառակ ենք, ու մեր ամրագջ գործունեան թեան զաշար կ'աւզինք շուէտական մարզանքի յատկացնել, մնաք Սրօրներու հակառակ չենք ու չենք ու կրնար ըլլալ, սրավինեան մեզի համար ամեն շարժում օգտակար է ու շարժելու ձեւն և միայն որ կը աւրբերի մեր եւ ուրիշեւու միջն, մնաք Սրօրներու նոյն իսկ չերմ պաշտպաններ ենք, պայտանառ որ ասմանք զիւտակութեամբ ու չափաւորութեամբ ի զործ զրային և Սրօրներու համամտելէ առաջ ենթականախի յիբն համար բարեձեւ և առկան մարմին մը ապահոված ըլլաց ու այս բանին համար այլ պէտք է կանոնուոր մարմինամարդ ըլլած ըլլալ կամ Սրօրներու համաւասար չափով լաղհանուր մարմինն իննամք սանիլ, ու երկրարդ, պէտք չէ recordներ շահերաւ համամտի, սրավինեան ճիշդ հաս է որ ծափերը և չափազանց յագնութիւնը իրար կը հանդիպին ու զիւենք թի ի՞նչ է համեւանքը:

Պէտք չէ նաև ո և է Սրօր մը մասնագիտութիւն լնել, ոյլ կարեւոր է առաւելի կամ նուազ չափով զանազան Սրօրներու համելի միշտ ի մաս ունենալով մեր սախուարը, «Աշխատէ քիզի՝ և ոչ թէ ուրիշները զրոյններու համար»:

ԱՏԵՓՈՅ ԽԱՅԱԼԵՑ
Մարմնաբարզի Ռուսացի
Աղինանդրիս



Պ. ՏՈՏ ՏՈՏԵԱՆ

ՄԻՋԱՋԳԱՅԻՆ

1909 წნ, Պէրլինի մէջ գումարուած Ա-
ղիմափական խաղերու քօմիթէն որոշած էր
որ 1912ի Միջազգային Աղիմափական խա-
ղերը Շուէտի մայրաքաղաքին՝ Սթօքհոլմի
մէջ տեղի ունենան :

Համաձայն այդ որոշման, այժմէն իսկ զանազան երկիրներու մէջ ահագին աշխատութիւններ ի գործ կը գրաւին լաւագոյն մրցորդները Սթօքնողդ ուղարկելու համար, ու Սթօքնողի կազմակերպիչ մարտինն ալ իր կարգին յատուել յայտագրերով, ծանուցումներով և այլին ակած է շատ կանուխէն մրցման պայմանները հանդութեան ծանօթացներ։

Յուսավով որ գմնէ մեր լնիթերցողներէն
մէկ մասին կրնան այդ ծանօթութիւնները
և տեղիկութիւնները օգտակար լլալ , յար-
մար դատասիցնք մենք ուղարկուած գրքովէն
քաղուածներ համբութեան ծանօթազնի :

Ողիմպիական խաղերը բացարձակապէս ամարելօներու վերապահուած են :

Մաս առնելու համար եղած կամ ըլլա-
լիք դիմութիւնները առանց վճարումի են:

Նուազագոյն տարիքը 17 է . բայց երբ
այդ պահանջուած տարիքէն պակաս եղող
մը թժշկական վկայագիր մը ի ձևուին նաբ-
կայանայ . կրնայ բնաւոնուի :

Բոլոր գիմունիները պէտք է ըլլան զիմովին պատկանած կրկիրին Ողմակիական խաղերու մասնախումբին միջոցաւ և ուղղուած կեդրոննական քօմիթէին :

Հեռազրով եղած դիմումները աննկատ և անպատճախանի պիտի մնան :

Իրաւաբար մարմնին որոշումները վերջնական են:

բառարար

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ

Մբրումները պիտի ակսին Յունիս Են և
պիտի տեսն մինչեւ Յուլիս 15: Մամակցի
փափառողները կրնան մինչեւ Յունիս 6 դի-
մում լնել, որմէ հատք և ոչ մէկ դիմում
նկատի պիտի առնուի:

4U.9bL

Հարիւր մէթր վաղել .
Երկու հարիւր մէթր վաղել .
Չոսր հարիւր մէթր վաղել .
Ութը հարիւր մէթր վաղել .
Հաղար հինգ հարիւր մէթր վաղել .
Հինգ հաղար մէթր վաղել .
Տասը հաղար մէթր վաղել .
Մարտոնի վաղք (40900) մէթր :

Վագելով բարձրութիւն ցատկել .
Առանց վազքի բարձրութիւն ցատկել .
Վաղեազ հեռաւորութիւն ցատկել .
Առանց վազքի հեռաւորութիւն ցատկել .
Զօղով բարձր ցատկել .
Երեք քայլով ցատկել :
ՔՅՈՒՅՆ

Տասը հաղար մէջիր քայել :

ԶԱՅՈՒՄ ԱՌԱՐԿԱՆԵՐ ՆԵՏԵԼ .

Umpd 'ubuh,

Ծանրութիւննետել, այ և ձախս բազուկով.

Ծանրութիւն նետել, ոեւ ձեռքով .

Օկտոբերի ներել, այս և ձախ բա-

lqnuq.

Ծկաւառակ նիստել, ունէ ձեռքով .

Նիղակ նետել ; կեղրոնէն բռնած և ու է ձեռքով .

Նիղակ նետել , կեղրոնէն բռնած ու աջ և ձախ բազուկով :

Արդեկթի վրաթի վաշել .

Հարփւր տասը մէթր արգելքներու վրայէ վազել :

ԲԵՆՏԱԴԼՈՆ (pentathlon) .

1. Վազելով հեռաւորութիւն ցատկել , յիսոց

2. Նիղակ նետել , կեղրոնէն բռնած և ու է ձեռքով .

3. Երկու հարփւր մէթր վազել .

4. Սկաւառակ նետել , ձեռքի բնարութիւնը բառ կամ , և

5. Հազար հինգ հարփւր մէթր վազել :

Խնչպէս արգէն անտանէն կը տեսնո՞ի , բնասազլոն հին յունական խաղ մ'է , որ իր մէջ հինգ տարրեր մարդանքներ կը պարունակէ , պէտք է որ իրարու նուել կատարուին . խակ տէքաղլօնը դարձեալ հին յունական խաղ մ'է , որուն մէջ կան ասոր զանազան մարդանքներ :

ՏԵՔԱԴԼՈՆ (décahtlon) .

1. Հարփւր մէթր վազել .

2. Վազելով հեռաւորութիւն ցատկել .

3. Մանրութիւն նետել , ու է ձեռքով .

4. Վազելով բարձրութէն ցատկել .

5. Զորս հարփւր մէթր վազել .

6. Հարփւր տասը մէթր արգելքներու վրայէ վազել .

7. Սկաւառակ նետել , ու է ձեռքով .

8. Զողով բարձր ցատկել .

9. Նիղակ նետել , կեղրոնէն բռնած և ու է ձեռքով ու .

10. Հազար հինգ հարփւր մէթր վազել :

Բ . ԽՄԲԱԿԱՆ ՄՐՑՈՒՄ .

Կրաքանչիւր ազգութենէ մէկ խումբ միայն թողարուած է մասնակցիւ :

Չորս հարփւր մէթր վազելու խմբական (relais) մրցում .

Հազար վեց հարփւր մէթր վազելու խմբական մրցում .

Երեք հազար մէթր վազելու խմբական մրցում .

Խմբական չուան քաշելու մրցում :

Գ . ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ԵՒ ԽՄԲԱՅԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ .

Ութը հազար մէթր վազել .

Այս մրցումը թէ անհատական և թէ խմբային է . այսինքն առաջին համազ մը անհատապէս շահած կ'ըլլայ , մինչդեռ իրմէ հաքը հկող ամբողջ խումբ մը՝ խմբովին :

ԹԻԱՎԱՐՈՒԹԻՒՆ .

Յուլիս 18են Յուլիս 19 .

Թիավարութեան մրցումը սիսի ըլլայ չորս զանազան տեսակի և զանազան թուով թիավարներու կողմէ :

ՀԵՄԱՆԻՒ .

Յուլիս 7ին .

Երեք հարփւր քսան քիզամէթր մրցում և ամէն մէկ մրցորդ իրարմէ երեք վայրկան տարրերութեամբ ճամբայ սիսի ենան :

ԶԻԱՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆ .

Յուլիս 13են մինչեւ Յուլիս 17 .

Արձանագրուիլ փափաքողները կրնան դիմել մինչեւ Յունիս 1 :

ԱՊԻՍԵՐԱՄԱՐՏ .

Յուլիս 6են մինչեւ Յուլիս 15 .

Մասնակցիլ փափաքողները պէտք է մինչեւ Յունիս 6 դիմեն :

ՖՈՒԹՊՈՅ .

(Ասսոփասիօն)

Յունիս 29են մինչեւ Յուլիս 5 .

Մասնակցիլ փափաքող խումբները պէտք է մինչեւ Մայիս 29 դիմում ընեն :

ՄԱՐՄՆԱՄՄԱՐՁ.

Յուլիս 6էն մինչեւ Յուլիս 15.

Մասնակցիլ փափաքող անհաները և խումբերը պէտք է մինչև Յունիս 6 դիմում կատարեն և արձանագրուին:

Մարմնամարզական փորձերը և շարժումները չըրս խումբերու բաժնուած են հանեսեալ կարգաւուած:

1. Հաւաքական մարզանք (զանազան ազգերու կողմէ եկած խումբեր) շուէտաւական դրաթեան սկզբունքներուն համաձայն:

Խւրաքանչիւր ազգութիւն ներկայացնազ խումբ սփափի բազկանայ առնուազն 16 և առառաւելին 40 անձերէ ու արամադրուած ժամանակը 45 վայրկեանէ:

2. Հաւաքական մարզանք (զանազան ազգերու կողմէ եկած խումբեր) ոչ շուէտաւական դրաթեան սկզբունքներուն համաձայն, խւրաքանչիւր ազգութիւն ներկայացնազ խումբ սփափի բազկանայ առնուազն 16 և առառաւելին 40 անձերէ, արամադրուած ժամանակը 45 վայրկեանէ:

3. Անհանական մաս զանք զանազան գործիքներու վրաց, ինչպէս Պար-ֆիքս, Բարպէլ և այլն:

4. Տողանցքներ, առզանցքներուն սփափի մասնակցին խւրաքանչիւր ազգութիւնէ երկու խումբ, մէկը բազկացած ազրերէ, իսկ միւսը՝ կիներէ:

Տողանցքներուն մասնակցուները սփափի սահման յիշարար մէասնակար, արամադրուած ժամանակը 45 վայրկեանէ:

Այս ամէն անձերը կամ խումբերը սրանք կուղին իրենց սեփական գործիքները հետ բերել, և կամ կուղին որ Ողիմպիական խաղերու կարգագրէ մարմինը զանանք հայթալիէ, պէտք է այդ բանին համար մինչև Յունիս 31 նոյն մարմնոցն զրեն:

ԳՈՏԵՄՄԱՐՏՈՒԹԻՒՆ:

Յուլիս 6էն մինչեւ Յուլիս 15.

Մաս առնել փափաքուները պէտք է մինչև Յունիս 6 արձանագրուին:

Ողիմպիական խաղերու մէջ ընդունուած է Կրեօ-րօւն ձեւը (միմիայն կէս մէջքէն վիր բանելը թուղարուած է) ու մասնակցուներուն հաւանական ծանրութեան համամատ բաժնուած է հինգ բաժնմուներու:

1. Շատ թեթև ծանրութիւն մինչև 60 քիլո:

2. Թեթև ծանրութիւն մինչև 67 $\frac{1}{2}$ քիլո:

3. Միջին և ծանրութիւն մինչև 75 քիլո:

4. Միջին Բ. ծանրութիւն մինչև 82 $\frac{1}{2}$ քիլո:

5. Ծանր ծանրութիւն 82 $\frac{1}{2}$ քիլոէն վիր:

Խւրաքանչիւր ազգութիւնէ 12 անձեր միայն կրնան մասնակցիլ:

ԼՐԴԱԼ.

Յուլիս 6էն մինչեւ Յուլիս 15.

Մաս առնել փափաքուները պէտք է մինչև Յունիս 6 արձանագրուին:

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ.

Խւրաքանչիւր ազգ 12 մրցում միայն կրնայ ներկայացնել:

Ա. ԱՅՐԵԲՈՒՐ ՄՐՑՈՒՄ.

1. 100 մէթր լողալու մրցում, ազատ լողալ:

2. 100 մէթր լողալու մրցում, կանակի վրաց լողալ:

3. 200 մէթր լողալու մրցում, կողմանկի լողալ:

4. 400 մէթր լողալու մրցում, ազատ լողալ:

5. 400 մէթր լողալու մրցում, կողմանկի լողալ:

6. 1500 մէթր լողալու մրցում, ազատ լողալ.

7. 5 և 10 մէթր բարձրութենէ ցսու-
կելով լողալու մրցում:

Բ. Կիների ՄՐՑՈՒՄ

1. 100 մէթր լողալու մրցում, ազատ
լողալ:

2. 5 և 10 մէթր բարձրութենէ ցսու-
կելով լողալու մրցում:

ԽՄԲԱՑԻՆ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐ

Ա. ԱՅՐԵՐԻ ՄՐՑՈՒՄ

1. 800 մէթր լողալ, ազատ և խ-
րաբանչուր կողմէ 4-կան մրցորդ մինչեւ
200 մէթր պիսի լողան որ առնեն խրաբան-
չուր կողմէ 2 օժանդակինքը պիսի շարու-
նակնեւ մրցումը:

2. Չորրութիւն 7 ական հոգինոց երկեր-
կու խումբեր զնդակ (water polo) պիսի
խողան:

Բ. Կիների ՄՐՑՈՒՄ

400 մէթր լողալ, ազատ և խրա-
բանչուր կողմէ չորսական բարձրութենքը
և 100 մէթր, որ առնեն արթինքը կը ցու-
րանակեն մրցումը:

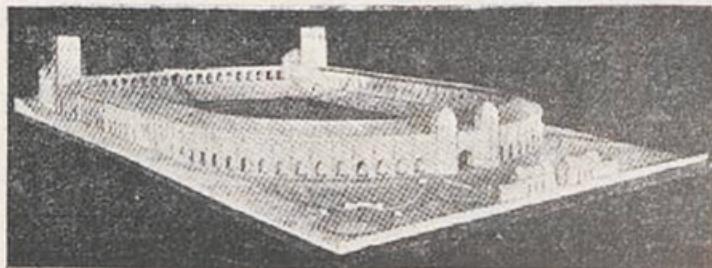
ՆՇԱՆԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Յունիոն 29-ին պինչեւ Յուլիոս 5.

Մաս առնել փափաքաղները պէտք է
մինչեւ Մայիս 29 արձանագրութեւ:

Նշանակութեան մրցումները պիսի կո-
տագութիւն մասնակցողներուն պատկանած
ազգին բանակին մէջ զործածուած վերջին
դրութեանը հարցաներավ, առաճանակարիք
և նշանակութեան բիոթօլոգներավ:

Հրացանով մրցումները պիսի կատար-
մին 200, 400, 500 և 600 մէթրի վրաց
խրաբանիքուր մրցորդ իրաւունք պիսի ու-



1912ին Արօնօրին մեջ Տեղի ունենալիք միեւազգային նիմ-
կերուն կրկես:

Նենաց 5 հարաւած փորձի համար և 20

հոտ ալ մրցման համար պարզելու:

Արձանակով և բիոթօլով մրցումները
պիսի կառարութիւն 50 մէթր հեռաւորութեան
վրայ, խրաբանչուր մրցորդ իրաւունքու-
նենալով 2 հարաւած փորձի և 6 հոտ ալ
մրցումի համար պարզելու:

ԱՄԱԳԱՌԱՑԱՆԱՀԻ ՄՐՑՈՒՄ

Մաս առնել փափաքաղները պէտք է
մինչեւ Յունիոն 20 անձանազրուած լին:

Առաջանականի մրցումը բանին ու հանեսալ չորս բաժանումներուն:

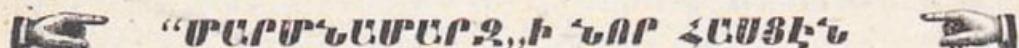
- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Վեց մէթր մէծութեանունքը, | 0 |
| 2. Աւթիր 0 | 0 |
| 3. Տասը 0 | 0 |
| 4. Տասներկու 0 | 0 |

ՄՐՑԱՆԱԿՆԵՐ .

Ինչպէս կը յիշուի , Ողբմալիական խաղերը միայն ամաթէօռներու վերապահուած են , որով ունէ դրամական նուեր կամ մրցանակ չի արուիք , այդ կան չառ մը արժէ քաւոր առարկաներ , ինչպէս ուսկիէ , արծաթէ , նիքելէ արձանիքներ , մէտալներ և այլն , նուիրուած կայսրերէ , թագաւորներէ , իշխաններէ , կոմսներէ , զուքսներէ և վերջապէս սրբութական աշխարհին մէջ հաճրածանոթ անձնաւորութիւններէ և այդ սորներուն սիրահար անհամներէ :

Օսմ. կառավարութիւնն ալ , յանձին Սէմիմ Սբրբի պէճի իր ներկայացուցիչը պիտի սէնենայ . բայց առ այժմ , գոնէ որքան որ զիտենք , և ոչ մէկ օսմանցի արձանագրուած է . ու արդէն կարող մրցորդներ ալ չունինք . բայց կը յուսաննք որ Օսմաննեան կառավարութեան պատիւը , ինչպէս ուրիշ բաներու . նոյնպէս ալ սորմներու մէջ . դարձեալ հաջերը պիտի լլան որ բարձր պիտի բոնին մէկ երկու տարիէն մրցորդներ զրկելով :

».


“ՄԱՐՄՆԱԿՐՈՅ,Ի ՆՈՐ ՀԱՍՑԵՆ”

1912 Յունվար մէկեն սկսեալ «Մարմնամարզ»ի խմբագրութիւնն եւ վարչութեան գրանենակները փոխադրուած են . Պոլիս . Եկեղի Վօլքա խան , թի . 19 , Եկեղի Ճամփի հին նամակատան ետեւի փողոցը :

Բացի Կիրակիէ , «Մարմնամարզ»ի գրասենակները բաց են ամեն օր 9—12 եւ 1—4 (Ը. Ե.) :

Աւելորդ յապագումներու տեղի չտարու համար մեր ընթեցողներն կը խնդրենք վերոյիշեալ հասցէին ուսադրութիւն ընել ու այդ հասցէով միայն կատարել ամեն տեսակ դիմում :

ՄԱՐՄՆԱԿՐՈՅ



ՄԿԱՆՆԵՐՈՒ ԳՈՐԾԱԾՈՒԹԻՒՆԸ

Մարմնամարգի ութերորդ թուով կը հիւծէ մարդը, և կըսէնք թէ, ուժի մթերքը մարմնոյն մէջ ամէն տեղ է ու չկան ուժի մասնաւոր և որոշ կեդրոններ, և մարմնոյն պղեւաց գործարաններուն համար սահմանուած ուժի քանակութիւններ:

Մկաններու գործածութեան եղանակը պարզ հայեացքով գիտադներու համար թերեւս մեր ըստածները արակուսելի թուին, ու աստոնք շատ իրաւացիօրէն առարկէն թէ, եթէ գործարանները չունին իրենց համար որոշ, սահմանուած ուժի քանակութիւն, ապա ինչպէս բացաարել այն երեւոյթը թէ՝ երբ մարդ էր աշխատութիւնը կը փոխէ, օրինակի համար, երբ մէկը մտաւոր աշխատութիւնէ վերջ ֆիզիքական աշխատութեամբ կը պարապի, ունի աւելի կինուառնակութիւն և լաւ արամադրութիւն, մինչդեռ ուզելի աշխատութիւնը շարունակելով կ'սպասի ուզելին համար որոշուած ուժի քանակութիւնը և երբ աշխատութիւնը կը փոխուի ֆիզիքականի, աւելի կինուառնակութիւն ունի գործելու, որովհետեւ սպասուածը ուզելի ուժն էր և ֆիզիքական աշխատութեան համար սահմանուած ուժը կը մնար ամբողջական և անվթար:

Այս մասին գիտութիւնը իր վերջին խօսքը չէ բասծ: Մարմնոյն մէջ կատարուած բոլոր երեւոյթնէրը, շարժում, մտածում, հաճոյք, ցաւ եւլն, ամէնն ալ ուժ կ'սպառեն: Սամնատաժաննելի աշխատութիւնը և ամնահաճոյալի զուարձութիւնները ուժով յառաջ կուգան:

կան աշխատութիւնը կը հիւծէ մարդը, և նմանապէս շարունակական հաճոյքը կը ակարացնէ մարմինը, և եթէ մարդ իր աշխատութեան տեսակը փոխելով կը կազդուրուի, պատճառը այն չէ որ ամէն գործ կամ գործարան իրեն սահմանուած ուժը ունի, այլ այն որ գործը փոխելով մկաններու գործունէւթեան ուղղաթիւնը կը փոխուի: Մտէք վարժարաններէ ներս, երբ աշակերտները օրուան խրաքանչիւր պահերուն գանազան տեսակ աշխատութիւններով կ'զապին, այդ տեսակ աշխատութիւն մը աւելի հաճելի և առանց մասնաւոր ծիգի ու ուշադրութեան միտք պահելը աւելի զիւրին կ'ըլլայ, աշակերտները յոգնածութիւն չեն զգար եւայն:

Դպրոցներու մէջ յաճախի իրը պատիմ աշակերտները երկար ժամանակ սուրբի վրայ կը կիցնեն, ձեռքերնին վեր բռնել կուանն և կամ ժամանակի մը համար աշակերտները կը նատեցնեն, անոնց շարժումը արգիելով: Առաջին հայեացքով ասիկա պատիմ մը չէ, ընդհակառակը չնորհ մը, որովհետեւ աշակերտները փոխանակ սուրբի վրայ կինալու, ձեռքերնին վեր բռնելու և անշարժ, նասած մնալու, եթէ վագէլն կամ խաղացն, ծեծէն կամ ծեծուէն, սուրբին բնագիտութիւն, Պատմութիւն կամ զրէին օրուան պարտականութիւնները, աւելի ուժ պիտի սպառէն, ուրիէ առաջ պիտի գար յողնածութիւն և հիւծում: Բայց իրականութիւնը ծիշգ հակառակը կը ցուցնէ, ի՞նչ է ասոր պատճառը:

Մեր մարմնոյն գործունէւթիւնը, ահա-

զին քանակութեամբ ուժ սպասելով քայ-
քազման հնդիակայ է, այնպէս որ եթէ գոր-
ծարանները շարունակաբար գործանկու-
թեան մէջ ըլլան, ուժը մթերքը կը ս-
պառի սրմէ յաւած կը գայ գործարաններու
գործունէութեան տկարացումը և անզօ-
րութիւնը, սրուն կը յաջորդէ հիւանդա-
թիւն և մահ։ Այս ազնաէն խուսափելու
համար մարմնայ ունի վերակադմութեան, ա-
վերաշնութեան յատկութիւնը, որով մար-
մնը կը վերականայ իր ուժը և կը չարու-
նափէ ասպիրի ու գործել, զործել ու ազ-
րի։ Մարմնայ գործունէութեան միջացը
մկաններն են և ուժը մթերուած է մկան-
ներուն մէջ։ Երբ միաքը շարունակ միւնանց
ուղղութեամբ կը գործէ, շարունակ Բնա-
գիտութիւն կամ Պատմութիւն կամ թեզու-
կուանի և կամ երբ ֆիզիքական աշխա-
տութիւններու միօրինակութեան պատճա-
ռով մկանները մէշտ միւնայն ուղղութեամբ
կամ դիրքին վրայ ձգտուած կը մնան,
ինչպէս երկար ատեն սուրբ վրայ կենազ,
ձեռքերը վեր բարձրացնել կամ ժա-
մանակի մը համար նստած մնալ, առանց
ու եւ է շարժում բնկու, մկանները կը հիւ-
ծին ու կը Տկարանան։ Այս պատճառով է
որ գպրոցներու մէջ իւրաքանչխոր դասա-
միջոցի կը փոխուն ուսուցման նվաթերը,
մկաններու գործունէութեան ուղղութիւնը
փոխերու համար։ Այս պատճառով է որ
աւելի ուժ պահանջող չարժումներ ա-
ւելի տանելի կ'ըլլան քան միօրինակ, շա-
րունակական անշարժութիւնը և հանգիստը։

Մարմինը կը վերակազմուի, կը վերա-
շնուի գիշերը՝ քունի ժամանակ, երբ
ամբողջ մարմնը ցերեկուան հնա բաղ-
դատմամբ աւելի հանդարան է։ Առաւո-
տուն մարմնը աւելի կազդուրուած վի-
ճակի մէջ կը գանուի, ու այդ պահուն
մարմնին գործունէութիւնն ալ աւելի ար-
դիւնաւոր կ'ըլլայ։ Հետեւարար առաւո-
տուն աւելի ուժ պահանջող գործեր լներու-
է, իսկ իրկանը աւելի թիվին, երբ մար-
մնը արդէն կրանցացած է իր ուժին
գլխաւոր մասը և մկանները ուժի ազա-
տումն տկարացած են։

Գպրոցներն աշտկերաններուն աւանդու-
թիւն եղած է կրօճես միշտ առարկել թէ
ժամանակ չնա գանեն իրենց դասերը սոր-
գիւու։ Այս առարկութիւնները քիչ ան-
գամներ արդարանալի են. եթէ անոնք
իրենց ժամանակը գործածել սորզին, պիտի
ունենան պահանջուածէն աւելի ժամանակ.
աշտկերանները յոզնած միաքով աշխատելու-
նե զիւրըմբնելի դասերու, իսկ առաւո-
տուն երբ միաքը կուզդուրուած վիճակի
մէջ կը գանուի աշխատելու են դժուար և
շատ ուժ պահանջող ուսուցումներու։

Անզիւական առած մը կ'ըսէ, «Ծովերը
շատ աշխատութիւն կ'ունենան», իսկ ես
կ'ըսեմ, Ուժը բաւ մատակարարել չգիտ-
ցողները շատ աշխատութիւն կ'ունենան։

ՀՐԱՄԱՆ 6. ԶԱՐԴԱՐԵԱՆ

Ա. Պոլիս



Խրկու անդամագիր ծանրութեա վերցմանը, ոռութ վերջութեա մրցաբանութ ու է. Կաթըն, առաջարկութ

ԷՏՈՒԴՆԵՐԸ ՀԱՅԱՍ



ԿԱՆԱՆՑ ԵՒ ԱՂՋԿԱՆՑ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԸ

Ուրախալի է տեսնելը թէ հայ ժողովորդը մարմնամարզի բաւականաշափ կարեսութիւն սկսաւ ընծայել Մարմնամարզ թերթին հրատարակուելէն ի վեր:

Սակայն զարմանալի է որ ոչ միայն հայ ազգին՝ այլ նոյնիակ քաղաքակիրթ ժողովոց մէջ մարմնամարզը կարծես աւելի արական սեռին վերապահուած կրթութիւն մը կը նկատուի, իբր թէ իգական սեռը այնչափ պէտք չունենար մարմնամարզական հրանակներու:

Յայտնի է թէ ազգի մը կամ պետութեան մը բարգաւաճութիւն, անկումը և ամբողջ ապագան ինչպէս արական, նոյնպէս ալ իգական սեռի երիտասարդութիւն մարմնառոր և մատար կրթութիւնէ կախում ունի: Իգական սեռի երիտասարդութիւնը առաւել ևս պէտք ունի մարմնական խընաբքի: Ընկերական կեանքի ահանձնափառ մներուն պատճառաւ առջիւնոց ազատ զարգացութիւն աւելի արդեկներով շրջապատճած է քան մանչերունք: Անչարժութեան դատապարտուածի պէտք՝ շատ մը աղջիկներ ողորմելի կեանք մը կը վարեն կարի սեղանին, դաշնամուրին առջեւ, նոյնիակ անգործութեան մէջ, մանաւանդ հայ աղջիկներուն մնածագոյն մասը: Սովորութիւնն ու կեղծ բարոյականը անոնց շարժերու ազատութիւնը կը սահմանափակին, եւ նուրածեռութեան յիմարութիւնները զիրենք ցման կը հալածեն: Բայց ի՞նչ են հետեւթիւնները, հիւանդագին աղջիկներ, հիւանդ կիներ: Եւ սակայն կնոջ բազմալիքի գործունէութիւնը իբ ծանր եւ պատասխանատու կոչման մէջ իբր ժրագլուխ տանտիկն, իբր բարի մայր և ողոց դաստիարա-

կուհի՝ հաստատուն առողջութիւն և դիմացկուն կազմուածք կը պահանջէ: Զենքուգեր միշտակել շատ մը ուրիշներ ալ, որոնք հազի գպտոցական սեմէն դուրս կնոջական զանազան պարտաւորութեանց ենթարկուելով կը փանան:

Մարմնոյն խնամքին համար ամենաազդեցիկ միջոցը կը համարինք մննք մարմնամարզը: Տեղույ և ժամանակի նպաստաւոր պայմաններու մէջ, այսինքն տաք եղանակին բաց տեղ, ձմեռն ալ առանց փոշի մարմնամարզարաններու մէջ: Ամենակայանն է — բնախօսական տեսակէտով — առաջութիւնը նպաստաւորել: Մարմնամարզին բնախօսական նշանակութիւնը մարդկացին մարմնոյ բոլոր գործարաններուն վրայ անոր ընելիք ազդեցութեան մէջ կը կացանայ: Միայն եւ միայն մարմնամարզն է, որ ամէն կողմի շարժում կը պատճառէ, մինչեւ ընկերական կեանքի միւս բոլոր գործունէութիւնները (պար, պատոյս ևւայն) միակողմանի են, վասն զի մարդկացին մարմնոյն առանձնական գործարանները, առանձնական մկանունքները միայն կը զբաղեցնեն:

Մարմնամարզին ընդհանուր ազդեցութեան արտայատուող հետեւութիւններն են, զնդերային ուժին աճումը, որ իգական սեռին համար ալ մնածապէս հարկաւոր է, նիւթի փոփրիսութեան փութացում, կուրծքի զարգացում, թոքերու գործունէութեան դիւրութիւն և մաքուր ու առողջ արեան գոյութիւն, կանոնաւոր և զիւրին չնչառութիւն ու աւելի արագ արեան շրջան որոնք կեանքի և առողջութեան ամենայայտնի նշաններն են: Առանց

չափագանցութեան գործադրուած մարի-
նական կրթութիւնները կ'ազդեն նաև ,
ինչպէս բայնք , նիւթի փափոխութեան և
առողջ արեան կազմութեան վրայ : Կանան-
չախտ , ջղայնութիւն , արգանդախեղդ (hystérie) հետեւանքներն են զանց առ-
նուած մարմնական կրթութիւններու . մինչ
արտաքին երեւոյթի թարմութիւնը , հաս-
տատուն ու ուղիղ կիցուածք մը և չարժ-
մանց մէջ դիւրափեաքութիւնը նշաններ են
թէ մարմնոց զօրութիւնները լաւ կը գոր-
ծէն : Ոչ նուազ նշանակալից է նաև աղջր-
կանց մարմնամարզին կրթական նշանա-
կութիւնը : Ան նկարազըն վրայ կ'ազդէ
առավ մտացիութիւն , գալափարներու
ամփոփում , քաջարուութիւն , ինքնավըս-
տահութիւն , աչքարացութիւն և զաւոր-
թութիւն : Մէկ խօսքավ մարմնամարզպ
մարմնը հոգւոյն ու սրտին , ինչպէս նաև
կամքին աւելի չուտ և դիւրութեամբ կը
հպատակի :

20.000 €

Ebrum

ՄԱՐՄԱՐԱՎՐՁԻ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆԸ

Սուանց բացառութեան, ամէն մարդ
կուզէ ասողը ծնած ըլլալ քան թէ հարուսա,
որովհետեւ առողջութիւնը ամէն բանէ կա-
րեսոր և անհրաժեշտ պէտք մէն է մարդուս.
հարաստութիւնը այնպիսի բան մէն է որ
վիրչապէս կրնանք շահիլ կամ ունեցած ըլ-
լալ և կրտնացունկլ, մինչդեռ ասողը ութիւ-
նը թանկագին գանձ մէն է ու հարաստու-
թեանց մնագոյնը, և եթէ մարդ անզամ
մը զայն կորանցնէ զբիթէ անկարիլի կըլլայ
անոր վերասագումը:

Այսպէս նախարհնամութիւնը ամէն բանական էակի տուած է անդամներ՝ զոր պատճառօրէն կրթելով և գործածելով կրթանք

վին՝ նպաստակներու ծառայեցնել, զոր օրինակ՝ զինու բական սպարտականութիւնն եւ այլն։ Մարմին մը առողջ պահելու համար պէտք է զգուշանալ ջլատիչ մորութիւնների, օրինակի համար, ծխամուռթիւն, աղքողամուռթիւն, զիջութիւն և այլն, որովհետեւ առնեք մարմինը թունաւորող և նուռաճող առաջն թշնամիններն են և կրնան նաև մարդու մը կեանքին բնական տեսլութիւնն կարծնալուն պատճառ լրպարագալ։ Ցաւալի է ըստ մեկ բաւական մնած թուով երիտասարդներ և չափահաս մարդիկ, անզիտակցաբար ինկած և խարուած են այդ մորութիւններուն հրապութիչ և միեւնայն տաեն կրծքանիչ չափակներուն մէջ։ Այս մորութիւններուն զիմադրելու համար պէտք է երիտասարդ մը կամ պատճանի մը իրեն մամար զրագում մը ունենաց և մարմինամարդը լաւագույնը կը քրնաց նկատուիլ, որովհետեւ անիկա փոխանակ մարմինը նուռաճելու, աւերելու, կը գեղեցկացնէ և կը գորագնէ։

Դժբաղգաբար մեր վարժարաններէն շատերուն մէջ տակաւին չէ լնդնանբացած այսօգտակար սովորութիւննը և մեր վարիչ մարմինները քիչ անդամ խորհած են այդ մասին, ու մասյին դաստիարակութիւնն մակարգակը բարձրացնելով գոյն մենացած են, ու րիշ ու է զպազում ժամանակի կորուսանկատելով։ Բայց շատ թերի գանուած պիտի ըլլան իրենց այդ միակողմանի դաստիարակութիւններ։ Անչուչո բացառութիւնները կը յարգուին և առանք գնահատիին։

Մարմնամարզի հետեւող երիտասարդ
մը կամ պատահի մը պէտք է գիտնայ
թէ յարատեւութիւնը անոր հոգին է, և
այն որ անհնատօրէն կրնայ և գիտէ յարա-
տեւել, ապագային կրնայ բարեձեւ և առ-
նական մարմին մը ունենալ: Մարմնական
շարժումները կը զօրացնեն մարմնի մկան-
ները և արեան շրջանին աւելի գիւրին

կրուց իր ընթացքը կատարել։ Միհւնցն առեն պէտք է գլանալ թէ առաղջ մարմնի միջացաւ է որ կրնանք շահի առաղջ միաբ մը, ինչպէս կ'ըսէ յատինիրէն շատ ծանօթ առածք «Meno sano, in corpore sano»։

Սակայն պէտք չէ մոռնանք թէ հոգիին, միտքին ու մարմնին իրարու կցուեսփն է որ կը կազմուի ամբողջութիւն մը որ բան խակ մարդն է և այդ միացումը որչափ համեմատածան ըլլաց, նոյնչափ մարդը անմերի կ'ըլլաց, և իր ազգ կատարելութիւնով կրնաց իր կանքին մէջ պատահելիք դժուաշութիւններուն առկալ և անսնց յաղթել իր նկարագրափ։ Սակայն մարմնամարդը աւելի օգտակար կրնաց ըլլալ եթէ մարտութեան և մառնդի լաւ հոգ ապրուի։ Պէտք է չափաւոր, բայց ոնդպարար կերակուրներ աւելի, որ մարմնի պիտանի նիւթերը պարտնակի, և ստամոքսը չծանրաբնանէ։ Մարմնի մարդութեան համար լոգանքները շատ օգտակար և անհրաժեշտ մարդուու։

Հին առեն Ապարատացիք լաւ հասկցած էին կրթութեան հետ մարդունքի պէտքը, մարմնամարդութիւնը ու զինավարժութիւնը էական պէտքը կը համարուէին։ իրենց երախոսները պղոփկուց չարքաչութեան կը վարժեցնէին, որպէս զի կարենան կեանքի մէջ պատահելիք դժուարութիւններու դէմ զնել, նեղութեան և առնջանքի զիմանալ, զանազան վարժութիւններ կ'ինչին, զաւազաններով կը ծեծէին զաննեք և ով որ մինչեւ վերջը կարենար առկալ, նուէրներ կ'առանար։ Կը պատահէր երրեմն որ պատահիներ առանց արտանջի կը մնանէին ծեծի առկալ, և այս իրենց վառք կը համարէին, բայց անչուշտ այս ալ ծայրացեղ չափազանցութիւն մէն էր։ Մենք ինքովնք նիս երջանիկ ու բազրակար առաջար մէջ այսպիսի թերթ մը ունենալուս համար, որ քաջալերութիւն պիտի ըլլաց մեր Հոյ երիտասարդութեան և իրօք մաղթելի է որ այսպիսի թերթեր շահանան մեր համայնքն մէջ և միւնչոյն առեն քաջալերութիւն անոնք։

ՄԱՐԴԱՅՆԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՈՒՏԵԼՈՒ ՏԱՍՆԱԲԱՆԵԱՆ

1. Մի՛ ուտեր երթէք ժամանցի համար, այլ երր իրազէս անօթութիւն զգաս։

2. Կերակուրները աճապարանքով մի կլեր, հազոր հանդապատ ծամե՛ և չողիքով լու մը խառնելին ետքը ստամոքս զրկի։

3. Եթէ ականներդ հիւանդ են ու ստամոքս ակար, լուագոյն է խիստանման կերակուրներ ուտել, որպէսզի առանց ստամոքս շատ յոգնեցնելու, քեզի հարկա որ ստունդն առնուլ կարենա։

4. Որչափ կերելի է սեղանի վրայ քիչ խմէ, որպէնետե լմզելիք առհասարակ մարտութեան հիւթերը չեզոքացնելով՝ մարտութեան դորձողութիւնը կը տկարացնէն։

5. Եթէ կերակուրէ ետքը ծարաւ զգաս, լու կ'ընես փոխանակ խմնելու, հիւթեղ պատեղներավ զայն անցրնես։ Կերակրէն կէս ժամ, երեք քառորդ ետքը ներեալ է դաւաթ մը չուր խմել։

6. Կերակրէն անմիջազելու ետքը պէտք չէ որ զօրաւոր շարժութեար լնես, հազարէ մը առեն մարմնուր հանգիստ չորհնէ՛. զայս լսութիւնն ինքնին կը պահանջէ։ Անսասունները նոյնը կ'ընեն բնազդով։

7. Իրիկուան ընթրիքը պէտք չիսուց առեն լնել, որպէնետե մարտութեան աղդեցութեան առկալ քունդ կրնաց խանգարիք։

8. Կերակուրները ու լմզելիները ոչ շատ տաք և ոչ ալ շատ պաղ ըլլալու են, որպէսզի ականներդ ու մարտողական խողովակներուդ թաղանթները չի փանան։

9. Կերակուրներուդ լնորութեան մէջ համագամ կերակուրներու և անսնց պէտպիտութեան միա դի՛ր, ախորժակդ գրգռելու համար։

10. Կերակրոյ ժամանակ զուարիթ եղիք, ասիկա կը պահանջէ քեզմէ մարտութիւնը։

ՀԱՅՈՒ ՄԸԿԵԱՆՔԸ ԱՆԳԼԻԱԿԱՆ ԲԱՆԱԿԻՆ ՄԵԶ

Պիտի խօսիմ մի միայն անգլիական բանակը մանելուս և հոն անցուցած կեսնքիս մասին, բայց առաջ առաջ երկու խօսքով բանմ թէ բնիկ Պրուսացի ևմ ու մեր լնատանեկան անդամներուն մէկ քանիին Անգլիա հաստատուած լըլալը ինծի ոլ առիթ տուտ որ ևս ալ չատ փոքր տարիքէն Անգլիա երթամ, ուր կը գանուէին արդէն երկու քոյքերս, եղբարս եացն:

Բնական է թէ սկսայ անգլիական վարժարան յաճախելու քիչ ատենուան մէջ կարտղացայ անգլիերէն լիզուն առրիլ:

Վարժարանէն ենթով ուղեցի հանքամին ճարտարագրական արհեստն հնաեւիլ ու այդ նպատակու ալ սկսայ ուսումնասիրութիւններ եացն կատարել, բայց քիչ յիսոյ մէջն ծնաւ բողոքվին տարրեր տապարէզի մը սէրը և խանդք, այն է զինուորագրութեան փափաքը. լաւ չիմ շիշեր թէ այդ գաղափարը ուսկից մտքիս մէջ տեղաւորեցաւ ու արմատ բռնեց, ու այնքան լաւ տպաւորակեցաւ որ, զիս սախողց թողու ասպարէզս, գործս եւացն ու երթալ կամսոր արձանագրուիլ անգլիական բանակին մէջ, բայց հիմա, երբ բանակի կեանքիս վերցիչութիւնը կ'էնեմ, կը կարծիմ թէ անգլիական վիճուորներուն ծայրակը մաքրութիւնը, հազուսաներուն գեղիցիւթիւնը ու մանաւանդ վիճուորներուն խրոխս կազմուածքները և գուրս ցցուած հապար կուրծքերը քիչ գեր չունեցան իր վերջնական որոշումն սալուս մէջ:

Ու որոշեցի, այդ ատեն, այսինքն 1907-ին, կը գանուէի Սկովալոյ Էտինսպորէ քաղաքը ու ուղղակի կամաւորներու արձանագրութեան պատճառատունը

ուղղուեցայ և յայտաբարեցի թէ կուզեմ անգլիական փառապանծ բանակին մէջ ծառայել. ներկայ սպաները անմիջապէս զիս թժկական ու մարդաշափական քննութենէ մը անցնելով կատարելապէս առողջ և յարմար գուան, ու ինծի հաճոյք մը պատճառելու համար հաճնցան զօրախումբին ընտրութիւնը ինձ թուղու, մըսն ըսին թէ ըսրձրանաւակ լըլուս պատճառաւ պարտ էի հեծելազօրաց զօրախումբ մը լնարիլ. Ու ևս որ արդէն առաջուց, անգլիացի բարեկամներու համ բոլոր կորելութիւնները նկատի առած էի, չի վարանցայ անմիջապէս լուկու թէ կը փափաքէի Scots Greysի մէջ մանկ. լնգունուեցալ:

Scots Greys հեծելազօրքը երկու անուն ևս ունի, այսինքն Second to non (Պատաստու անուն, որ կը նշանակէ լաւազոյնը) և Second Dragoons (երկուորդ վիշապազօրք), որ Անգլիայ ամենագեղեցիկ հեծելազօրքը ըլլալու համբաւը ունի, և իրաւամբ:

Երբ առաջին անգամ՝ այդ հազար և գեղեցիկ համազգեստը հազար, չէք կընար երեւակացի թէ ինքզինքս սրբուն երջանիկ զգացի:

Ու այսպէս սկսաւ զօրանոցի կեանքս, իրաւ և թէ ձիւոր էի, բայց ամենէն սուաջ սորվեցացին հնաեւակազօրաց մարզանքները, հրացանի, սուրի, նիզակի, ասրձանակի ևայն գործածութիւնը, ումնիցի գասաւանդել սկսան մարդուն և ձիւն կազմախօսութիւնը, իննամքները, վարուելուն կերպերը եւացն. քիչ ատենէն սկսանք ձիւ մարզանքները:

Քիչ սասենուան մէջ յառաջ գացի, ու

մասնաւորաբար հետեւեցայ բոլոր տեսակ մարմիամարզական մարզանքներու :

Բայց ևս զինուոր արձանագրուած էի ոչ թէ գեղեցիկ համազգեստ մը հագնելու, մարզանքներու հետեւելու, այլ մահաւանդ անհանդարու կազմուածքիս գոհացում տապու համար, ու այդ բանին համար պէտք էին կրիներ, պայքարներ, գնդակներ, ռումբեր եւայն :

Կերեւի թէ բազդը կամ պարագաներն ալ միան ինձի նպաստաւոր երթալ, որով հետեւ պատերազմական նախարարութիւնը սրոշած էր First Royal Dragoon ները Հնդկաստան դրկել, անմիջապէս առիթը նպաստաւոր համարելով գնդապիսիս զիշեցի ինդրելով որ զիս այդ մեկնող զօրախումբին մէջ փոխադրեն. գնդապիսս որ զիս չառ կր սիրեր, լսաւ, «ինդրանքը կ'ընդունիմ, թէ կը ցաւիմ որ օրինակիլի զինուորէ մը պիտի զրկուիմ, բայց ուրախ եմ, որպինակ վասահ եմ թէ ասանկով քեզի ասիթ պիտի տամ թէ հայրենիքիդ լուագոյնս ծառայելու և թէ ասամանի բարձրացում ասանալու. գնա՛»: Մեկնեցայ ու պաշտօնական ճեւակերպութիւնները շուտ մը կատարուեցան և զօրախումբին աւանդութեան համեմատ զէնքի ընկերներս ինձի վերջին սնգամ հացկերցիթ մը տուին, ու մեր նաւը 1908 Յուլիսի վերջերը Սնգդիացին ճամար եւաւ դէպի ի Հնդկաստան :

Եղանակին մէջ մօտաւորապէս 2000 զինուորականներ էինք զանազան բաժանումներու և աստիճաններու վրայ, օրինակի համար հետեւակ, հեծելազօրք, թիւթանօգածիգ, ամրաշն, ևազն :

Կընաք երեւակայի թէ մեր այդ 22 օր տեւող ճամբորդութիւնը ծալլապատիկ նըստելով չանցուցինք, այլ նաւուն մէջ ամէն տեսակ Սրբնարու, օրինակի համար պօքափ, գօտեմարտութեան, առևելամարտութեան ևազն մրցումներ կազմակերպեցինք, մեր

սպաները արժէքաւոր մրցանակներ սահմանեցին ու ևս ատոնցմէ երկու համ իր սուաշին մրցանակ սստացայ :

Ամէն երեկոյ զինուորական նուագաւիսում մարգուն մարտական զգացմանները ուոք հանող եղանակներ կը զարնէր, ու մննք այդ տպաւորութեան տակ ժամ աւուղ Հնդկաստան համելու մասին միայն կը խորհնէնք, որպէս զի նոր տեղեր, նոր մարգեր տեսնէինք :

Վերջապէս Պոմպէյ հասանք, ու ցամաք ելնելէ առաջ մեր ամենէն աչքառու համազգեստները հագանք, այդ կերպով իրապէս պատկառազդու կերպարանք մը առինք, անզիացիք իրապէս մեծ ազգ են, մարդկացին բոլոր արամազրութիւնները լաւ ուսումնասիրած են, ու գիտեն թէ հնդիկները իրը սրեւելքցի, մեծ կարեւորութիւն կուտան զարդարուն արտաքինի ևազն :

Նոյն գիշերը խոկ շոգեկառքով ճամբայ եղանք գէպի ի Մատրա քազաքը, ուր հասանք 60 ժամուան ճամբորդութիւնէ մը վերջ, և խորհիլ թէ շոգեկառքը ժամը առ նուազն 45-50 մզոն կ'առնէր, մասամբ մը միայն գաղափար կազմիլ է Հնդկաստանի ընդարձակութեան մասին :

Երբ Մատրա հասանք, անմիջապէս հանգստացանք այնպիսի մաքոր, հանգառաւէտ զօրանոցներու մէջ որոնց մասին նոյն խոկ կարելի չէ թուրքիայ մէջ գաղափար ունենալ, զօրանոցները այնքան կոկիլ, այնքան մաքոր, այնքան սուողապահնեկ էին որ մարդ համայքով կ'ուզէր ծառայել ու նոյն խոկ մենակի այդ բանները տուող կառավարութեան համար :

Երեւակայեցէք որ հնդիկ կարտններ որոշուած էին մեր հագուստները, կօշիկները մաքրելու, մեր մանր մոնր գործերը կարգադրելու, ինչպէս նաև մեր ձիերը ինամիլու եացնի համար :

Երբ մեր երկար ճամբորդութեան առթած յոդնութիւններէն հանգստացանք ու

քիչ մ'ալ տեղական պայմաններու վարժուեցանք, դարձեալ սկսանք մեր զինուուրական վարժութիւնները և մարզանքները, ուստարբերութեամբ որ այս անգամ ռազմափորձերու համար անծայր, անսահման դաշտեր, ինչներ ունէնք մեր արամազրութեան տակ՝ ու կընացինք ռազմափորձերան տալ մամնակի կոխիք մը երևոյթը:

Հոն մեզի համար հազուադէպ չէր 60,000 հոգինց ռազմափորձեր կատարել, որուն մէջ իրմաց տեղը ունէին բնիկ զինուորները, բուն անգլիացիները, ճիւտորները, հետեւակները, թնթանօղ ածիգները ևայն:

Սրճակուրդով կալկաթա անցայ ուրծանօթացաց Հայ մնահարուսաններէն Պ. Մելքոնի հետ. որ ինձի առաջարկից զինուորութիւնը թողաւր ու իր հանքային գործերան մէջ մանել, ուղեցի մտածել, բաց այնքան ստիգմաց որ տեղի տուի, բաց որովհետեւ անգլիական կառավարութեան հետ պարմանաւորուած էի եօթը տարի ծառայիլ, Պ. Մելքոն ստիգմաւեցաւ փրկանքս վճարել ու ես զինուորական կեանքէն հեռացայ, թէև մընչեւ այսօր այդ կեանքին հաճոյքները միշտ կը վհնառեմ, բաց ի զուր:

Հետզհետէ մօրմէս ստացած նամակներ սկսան մէջս մեռնելու մօտիկցած որդիական սէրս արծարծել, ու որոշեցի որ չորս ամսուան արծակւրդով Պրուսա գամ ու վերադառնամ, ու իրաւ ալ եկայ տե-

սաց մայս, ուրախացայ, ու զարմանալի բան, անգամ մ'ալ չուզեցի վերադառնալ ու մնացի մօրս քով:

Պրուսա եղած ատենէս հաճոյքով տեսայ հայոց մէջ ալ Մարմնամարզ անուն թերթի մը երեւումը, սկսայ տնօրէնին հայ թղթակցիլ ու այս առթիւ. Պոլիս եկայ:

Որքան որ շարունակ հայերէ հեռու ասլրած էի, երբէք ուրիշներու պէս հայ ըլլարս մոտնալ չէի ուզեր, ուստի որոշեցինք որ ևս ալ սկսիմ հայ վարժարաններու մէջ մարզանքի դաս տալ, ու այս նպաստակարագմաթիւ աեղեր դիմում ըրբնք, բացց կերեկի թէ հայ երիտասարդութիւնը մարզանքի պէտք չւունենալով, չիարողացայ տեղ մը պաշտօն գանել ու երբ լրջօրէն կը մտածէի Ագրիս կամ Հնդկաստան մնինիլ, վերջին վայրկեանին հաճոյքքը ունեցայ Պէրպէրեան ու Խոպէրթեան վարժարանաց մէջ պաշտօնի կոչանելու:

Ահաւասիկ իմ զինուորական կեանքիս մէկ շաս համառօտ նկարագրաւթիւնը, ու վերջազնելէ ստաջ խօսքս մամնաւորաբար հայ երիտասարդութեան ուզերով կը սիմ, հայրնակիցներ, մարզանք ըրէք, մարզուեցէք, որովհետեւ ձեր դնդերներաւն զարդանալուն հետ ձեր սպատկանած աղջը պիտի մեծցնէք: Ուրիշ առիթներով զինուորական կեանքէս պատահարներ սիտի տամ:

ՀԱՅԻ ԱՌԱՋՔԵԼՆԱԾ

Խոպէր Գոյէծ

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԳԻ, Ի ԵՐԿՐՈՐԴ ՏԱՐԻՆ

Մարմնամարգի ներկայ, այսինքն առամնելորդ թւուղ պարաւորուած ենք առաջն տարին փակից: պարզապէս թիրթին հրատարակութեան դիւրութեան և մանաւանդ կանոնաւորութեան համուր:

Ի հարկէ մեծ անիրաւութիւն մը բրած պիտի լլազինք մեր բաժանորդներուն, որոնք առանիրկու թիւի համար վճարած են եւ դեռ երկու թիւէն իրաւունք աւելին, այդ անիրաւութիւն տեղի չափու համար սրաշած ենք Շուէսական սրմատական մարմամարգի գեղսրուեասական բալլո նուիրերել մեացնող երկու թիւերուն փախարէն: Ենելորդ է լսել թէ Մարմնամարգո ձեռքի առնողները պարաւոր պիտի լլազն տար համար առանձնապէս վճռել եթէ կուզեն զայն ունենալ:

Կը յուսանք թէ մեր կողմէ լրաւունքի եւ պարագի համար ցումքը լմունումը առիթ պիտի տայ մեր անիժնոր բաժանութիւներուն եւ գրեծտիանիրուն որպէսզի իրենք ալ մնզի պիտի խորհին ու անիրջապէս հաշիւնին փակին:

Յունվար Այն սկսեալ Մարմնամարգը պիտի հրատարակուի ամփառ երկու անդամ ամէն ամույ Այն եւ Եղին կանոնաւոր կիրագիլ, պատշաճու այն պատճառները ուրնք մեր թիրթին կանոնաւոր կիրագիլ ըստ գալը կարգիլէն, այնւա գոյութիւն չունին:

Այս առթիւ Մարմնամարգի վարչութիւնը հետեւեալ շատ կարեւոր կէտերը կուզէ իր լնիթիւններուն մասնաւոր նկատաւաման յանձնել:

1.—Մարմնամարգի հասցէն է, եէնի վօլթա խոն, թիւ 15, Պոլիս, հին համականուն և անուն փողոցը:

2.—Մարմնամարգի անօրէնութիւնը որաշած է ամէն տեսակ մարմնամարզական գործիքներու, հագուստներու, ֆութ զօլի կազմուներու, հայթայինումով ու զբազիլ, հետեւարար վասան է թէ լր բազմաթիւ լնիթիրազ բութնամիները պիտի հաձին իր լուց ողեած եղած կազմունը ու արէն ահազ զնելէ առաջ, զնէն մեր գիները եւազն, անդամ մը հարցնել:

3.—Թիրթին ծաւողում առարածեալ համար որաշած ենք փախարտղներու ձրէ հմայներ զրիւլ:

4.—Նմանապէս մըր համակի ընկերն կը ինդրենք որ լրենց բութիկ մնիրէն եւ ծաւողներէն զէթ մեկ քանիին անունները և հասցէները մեզ զրիւն, որ զեսդի անմայն ձրի հմայներ զրիւնք:

5.—Որաշած ենք վճարումով յօդաւածեալ լուգանիլ, հետեւարար անմայնք որոնք կը ըստ են մարմնամարզական բնախօսական, մարդակալազմական, առողջապահական մանկավարժական ինչպէս նաև կանանց և աղջայց փիզիքական, մտաւորական և բարոյական զարգացման մասին հաւատարկելի յօդաւածներ մեզ զրիւլ, պատրաստ ենք մեր քննութիւններ վերջ առանձնապէս իրենց իմացնել մեր ընդունած լլազը ինչպէս նաև փիխարինութեան քանակը: Իսկ այն յօդաւածներուն մասին, որոնք ու եւ է պատճառաւ մը մեզ նպատակացարմար չն թուիր, գարձկալ այդ պարագան յօդաւածագիրներուն կիմացնենք, այդ պարագա-

յն յօդուածագիբները պարուսուոր են վերադարձի ծախսը վճարել, առանց այս հմտական պայմանին և ոչ մէկ յօդուած հայ կուղարժութ:

6.—Նմանապէս զաւասի մարմնամարզական միութիւններէն և առանձին անհամներ կը խնդրներ որ մեզ վերահասութեն զաւանդներու մորթնամարզական շարժումնեն, ինչպէս նաև մեզ ուղարկին ուժով մարդոց կենապըրութիւնները (լուսակարներն ող եթէ, կարելի է) և կառարած զարծերը:

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱՉՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

1.—Մարմնամարզի բաժարդագրութիւնը բացառակայի կանխիկէ է, առանց այս պայմանն նկատի առնենալու մեզ դիմուները անպատճախանի պիտի մնան:

2.—Մարմնամարզի նոր տարաւայ երեք թիւերը պիտի ուղարկուին առանց բացառիկան մեր բաժարդագրութիւններն, եթէ մինչեւ այդ առաջ բաժանորդագրինները մեզ չհանին, թերթին արաքումը պիտի դադրեցացի:

3.—Նմանապէս, եթէ մեր գործակալները իրենց հախորդ տարուան հաջունները մինչեւ այն առանց մեզ չփոխազրին, իրենց գոած բաժանորդներուն թիւթերը պիտի դադրեցացաւին, եթէ բաժանորդագրինները գործակալներուն մնարուած են, ի հարկէ մեզ ուղարկուած բաժանորդագրիններու մասին ոչնչ ունկնք բուլիք, ու առաջին սարագացին բաժանորդները պիտի է դիմուն գործակալներուն բացառարութիւնն առնանչներու համար:

4.—Մարմնամարզի բաժանորդագրութիւնն է՝

Թուրքիա՝ տարեկան 25 դր:

» վեցամսեաց 15 »

Արտասահման՝ տարեկան 8 դրանք

» վեցամսեաց 4 դրանք

Ամերիկա՝ տարեկան $1\frac{1}{2}$ տարեր

» վեցամսեաց 1 »

Թուսիա՝ տարեկան 3 բառովի

» վեցամսեաց $1\frac{1}{2}$ »

ՄԻՄԻԱՅՆ 5 ԴԱՀԵԿԱՆՈՎ

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԽԵԼ

Մեր բալոր վեցամսեաց և տարեկան վճարող բաժանորդներուն պիտի ուղարկներ եւրօններ, առաջիններուն երկերիունիկ վերջնական չափագուած համար:

Բնական է թէ ձեռքի տունողները տանցմէ պիտի դրկուին:

Այս եւրօնները հական գահեկանի անտառական արժէք ունին, այն բաժանորդը որ կուզէ թերթը միմիայն հինգ գահեկանի սահման, պիտի է այդ բարօնները զանազաններու ծախս հինգական գահեկանի, այսպէսով իր սուած 15 կամ 25 գահեկանին 10 կամ 20 գահեկանը սահմարով ինք վճարած կ'ըլլաց միմիայն հինգ գահեկան ու մեզ կը զրկէ իր բարօնները ծախս անձերուն անունները և հացինները որոնք իրենց կարգին մեզ կուզարկնեն 25ական կամ 15ական գահեկան, որոյ փոխարէն կասան ան մէկ տարեկան կամ վեցամսեաց Մարմնամարզ, ինչպէս նաև հինգական կոմ երեքական բարօնն նորդ ձեռով փոխանձելի:

Վասահ ենք թէ, այս ձեւը մեծ բնդունիւթիւն պիտի գանձէ, այսպէսով Մարմնամարզի համակերները թիւթիւն ծուալման համար քիչ մ'ալ աւելի աշխատած ու վարձարարուած պիտի ըլլան:

Հինգ կանխիկ բաժանորդ գահութիւնն մէկ տարեկան Մարմնամարզ ձրիապէս կ'ուղարկուի:

Պ.Օ.Շ ԶՈՒԹԻՒՆ. ՄԱՐՄՆԱԾԱՐՁ

«ՈՒՍՈՒՄ ԱՐԱՆ»

ՄԱՆԿԱՆԱՐԺԱԿԱՆ-ԴՊՐՈՑՈՂԱԿԱՆ

ԱՐՄԱԹԵՐԹ

Տարեկան 12 դրուց: Հասցէ Բանկազթի վիճակական Միսիթարհան Վարժարան:



ՄԱՐՄՆԱԹՈՐԾ

**ԱՐԴԻՒՆՔ ՄԱՐՄՆԱԿԱՆ
ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ՄՐՑՈՒՄԻՆ**

Մարմնաւորքի Յալիս թուալ մարմնական գեղեցկութիւնն մրցուամ մը բացած է-ինք, այն յայտ որ հանրութեան պարզելէ վիրջ թէ ամենէն խօչոր միաններ ունեցողներն չեն անդատառ ամենէն աւժավերը, առողջները և բարեձեները, պատի գանուէն գոնէ երիտասարներէ մը հայ երիտասարդներ ու նայմանի առջեցներ, քանի որ տարիքի առնմանափակում չէնք ըրած, որնք պատի ապէին մեր բացած մրցումին մասնակցիլ:

Բայց պատեզանք ու իբրաւունքը մեաց անանց՝ որնք զանազան ասիթներով մեկի բառ էին թէ պարագ էին մեր բարոր փափաքները, ունայն էին մեր բարոր յոզնութիւնները ու թէ նայմանի, մեր ազգին համար Մարմնաւորք պարզ աւելորդութիւն մըն էր, ու կրնագինք առ առաւելն ինք զինքնիս միթիւրել անով որ կարող եղած էինք քանի մը երազական կրթութիւն ունեցած երիտասարդ համակիրներ ունենալ:

Սանք բարեկամարար մեզի ազգաւած ընկերական խրաններ էին, որոնց շուզ:

Ենք ականչ կախել ու ապացոյ՝ թերթին հրապարակման շարունակութիւնը, բայց այս շարունակութիւնը չապացուցանէր թէ բառաձեւերը սիստ էին, միակ ասրբերութիւնը որ կար մեր և մեր բարեկամներէն ուսանց համազամներուն միջն, ոս էր թէ անսնք կուզեյն ամեն բան մէկ անգամէն ընկել, մինչ մենք այդ բանին աներակելութիւնը համազուած ըլլազավ, սասահճանական յասաչզիմութիւնն և պարբարի համամիտ էինք:

Գանք մեր խնդրոյն, մեր հրաւերին ՄԵԿ ՀԱՅ երթու սարդ մէ միան, այն է Պ. Տառ Տառեան պատասխաննեց մեզ ավարեկելով իր բառանկարը որ ներկայ թուալ հանրութիւնն կը ներկայացնենք:

Բնական է թէ մէկ անձով չէ կարելի բազգաւառութիւն մընել, որով մրցում մը բնախ ըստ ինքնան անկարելի կը գտանայ, բայց մընք սրուած ենք բարմար նուեր մը տալ իրեն ոչ թէ իր մարմնայն գեղեցկութիւննը համար, այլ պարզապէս այն պատճառաւ որ Պ. Տառեան մերկ լուսանկարուերու մէջ անգամանաւթիւն մը չէ զաներ ու հանրային բարցական կարծիքին չէ վախցիք, բայց ինդիք է թէ մեր մէջ հանրային կարծիք բառաւածը գոյութիւն ունի:

Մենք վաստան ենք թէ հայոց մէջ չեն պակիր գտնէ Պ. Տատևանի չափ զեղեցիկ մարմին ունեցաղներ, այլապէս պէտք է անփեղծօթէն ցաւիլ հաց ներկայ և ապագայ սերունդներուն, հայրերուն և անոնց զաւակներուն Գիղիքականին վրաց բացց ինչպէս լոյնք գեղեցիկ մարմին չունենալու զիտակցութիւնը չեր որ մեր երիտասարդներուն քալ կը պակիր, աղ անսարքերութիւնը, ան չի գիտականին վրաց բացց լոյնք գեղեցիկ մարմին չունենալու զիտակցութիւնը չեր որ մեր երիտասարդներուն քալ կը պակիր, աղ անսարքերութիւնը, ան չի գիտականին հանուիլ բաղնիքի և ներքնազգնաս վոխերու ասեն, ևթէ իրեն ձիչա հակառակիր բած լլային ապահովաբար ատար աղ պիտի համուսիր, որտինակ ինչպէս բախնք, ծալրայելորէն անսարքերէ և զորքի ամէն բանի մէջ ինչներու գիտակու սպիթն:

Խեզքները միշտ հագուեր են, երբէք հանուերու, մերկանալու մասին չեն խորներ, երբէք լրենց մարմինն այնքան կարեւութիւն չեն առար որքան լրենց կոչիկին փայտին, օձիքին մարդրութեանը եացն, ու ոյսոր երբ կ'ըսնք թէ հանուեցէք, սորդապէս կը սոսկան հայելիին առջեւ անցնիլու լրենց մարմինները զիտերու:

Հին յանաց ու հասմացցւոց պէս չենք ուզիք մարմինի ինամբը միշտչեւ մարդու սպազութեան առնիլ ու անսանցէ մեզի սոսուածներ պարասակ, բացց չենք ու ուզիք նաև որ մեր ամօրիսած երիտասարդութիւնը սնասաւկանացներա մէջի մերկութիւնները և մերկացամեները միան բական և բարուական գանէ ու առանցման ուղերութիւ:

Ի հարիէ այս վերջին պարագան Պորտանաց երիտասարդներուն միացն կը պատշաճի, որտինակ մեր ազգին իրավես ողոնայարը կազմող զաւառացի երիտասարդութիւնը զրկուած է թէ նիւթական միջոցներէ և թէ մանաւանդ բաւանկարներու զիւրութիւններէ ու այսէ պատճառը որ չէ իրցած մերմցումին մոնակցիլ:

ՃԱ-ՔԱ:

ՖՈՒԹՈՈԼԻ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ԹՈՒՍՈՅ ՄԷՋ

ԳԱՎԱՐԴԻԿԻՂԻ ԼԻԿ

Նոյեմբեր 13/ն ֆութոոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ յանական Պատրքէօյ և՛ Ռիմբիա խումբերուն միջիւ, սուաջնիր վից կորով յազմեական եղաւ :

×Նոյեմբեր 20/ն ֆութոոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ անզիական Մօստ և յանական Պատրքէօյ խումբերուն միջիւ, յանականը երկու կորով յազմեական եղաւ :

×Նոյեմբեր 17/ն ֆութոոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ յանական Աթրօլիէս և՛ Թրբական Ելլալ բԷմ խումբերուն միջիւ, Թրբականը երկու կորով յազմեական եղաւ :

×Դեկտեմբեր 4/ն ֆութոոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ յանական Աթրօլիէս և՛ Պատրքէօյ խումբերուն միջիւ ու երկերկու կորով յաւասար եկան :

ՄԱԳԻԵԻԿԻՂԻ ԼԻԿ

Նոյեմբեր 1/ն ֆութոոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արաքս (հայկական) և՛ Կուրիթու-Սէրայ (միջազգային) խումբերուն միջիւ, առանց կորի հաւասար եկան :

×Նոյեմբեր 13/ն ֆութոոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արաքս Բ. (հայկական) և՛ Սահական (հայկական) խումբերուն միջիւ, սուաջնիր երկու կորով յազմեական եղաւ :

×Նոյեմբեր 20/ն ֆութոոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արաքս Բ. (հայկական) և՛ Սահական (հայկական) խումբերուն միջիւ, սուաջնիր երկու կորով յազմեական եղաւ :

×Նոյեմբեր 27/ն ֆութոոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Կալաթա-Սէրայ (միջազգային) և՛ Արաքսագգ (հայկական) խումբերուն միջիւ, Սուաջնիր չորս կորով յազմեական եղաւ :

×Գեկսամբեր 4ին ֆութազօֆի մրցում մը տեղի տնիցաւ Մաքրերէոյ և կոպա-
թա-Սէրայ միջազգային խումբերուն մի-
ջիւ, տուաջինը մէկի դէմ երկու կօրով
յազմական ելու :

×Եղիշերեր 13 ին ֆութազօֆի մրցում
մը տեղի տնիցաւ Բնիքն և Արաւառզ-
զի Կէտիկ փաշայի մասնաճշգին միջիւ,
տուաջինը չըր կօրով յազմական ելու :

×Գեկսամբեր 4ին ֆութազօֆի մրցում
մը տեղի տնիցաւ Հայկական Արաւառզ-
զի Ահակեան խումբերուն միջիւ, երկրոր-
դը երկու կօրով յազմական ելու :

* * *

Եղիշերեր 12ին ֆութազօֆի մրցում
մը տեղի տնիցաւ «Նոր դպրոց»ի Նար-
դպրոց և Փալակ խումբերուն միջիւ, եր-
կրորդը մէկ կօրով յազմական ելու :

* *

Եղիշերեր 13ին Արաւառի խոպա-
վարին մէջ ֆութազօֆի մրցում մը տեղի
տնիցաւ Ահակեան Բ. (Հայկական) և
Ֆօթիս (յունական) խումբերուն միջիւ, տ-
ուաջինը երկու կօրով յազմական ելու :

×Եղիշերեր 20ին ֆութազօֆի մրցում
մը տեղի տնիցաւ յանական երժիս և Աս-
փիս խումբերուն միջիւ, երկրորդը երկու
կօրով յազմական ելու :

* *

Եղիշերեր 20ին ֆութազօֆի մրցում մը
տեղի տնիցաւ յանական Պիզան և Երիխո
խումբերուն միջիւ, տուաջինը երկու կօրով
յազմական ելու :

* *

Եղիշերեր 27ին ֆութազօֆի մրցում մը
տեղի տնիցաւ «Արգի վարժարան»ի և
«Նոր դպրոց»ի նոյնանուն ֆութազօֆի
խումբերուն միջիւ, տուաջինը մէկի դէմ
երկու կօրով յազմական ելու :

* *

Եղիշերեր 17 ֆութազօֆի մրցում մը տե-
ղի տնիցաւ Արաւառաւուս քէօյ (միջազգային)

և Քինէլքոս (յունական) խումբերուն մի-
ջիւ, երկրորդը երկու կօրով յազմական
ելու :

* *

Գեկսամբեր 4ին Պէտքիթաչի մէջ
ֆութազօֆի մրցում մը տեղի տնիցաւ Ահա-
կեան Բ., և Արծիւ Բ., Հայկական խում-
բերուն միջիւ, տուաջինը երկու կօրով յազ-
մական ելու :

* *

Գեկսամբեր 4ին Թաթավլոյի մէջ
ֆութազօֆի մրցում մը տեղի տնիցաւ յու-
նական Պիզան և Ասթիք խումբերուն մի-
ջիւ, երկրորդը երկու կօրով յազմական
ելու :

ՑՈՒԹՊՈԾ ԻԶՄԻՐԻ ՄԷՋ

Եղիշերեր 28ին Եղմիքի մէջ ֆութազօֆի
մրցում մը տեղի տնիցաւ յանական «Բա-
նիօներն» և Հայ Արարգայ տիրամիփ ֆութ-
ազօֆի խումբին միջիւ ու երկուքն ու մէջ մէկ
կօրով իրարս հաւասար եկան, բայց մը-
ման ամրագլ տեսազնթեան միջոցին ակնհ-
րիւ էր որ զօրաւորագոյն կոզմը հայկական
խումբն էր :

Վասահ ենք թէ ուրիշ անգամ մը այդ
հայկական խումբին յազմականը տեսնե-
րու ուրախաթիւնը պիտի ունենանք :

ԴԱՇՏԱՅԻՆ ԽԱՂԵՐԸ

ՊԱՐՏԻԶԱԿԻ ՄԷՋ

Թուրքիոց մէջ հասաւառաւած Ամե-
րիկան և Անգլիական վարժարանները ի-
րենց հետ բերած քաղաքակրթութեան
բարիքներուն կարգին չեն մասցած նաև
բերել Անգլիական ցեղը յատկանշագ սրօ-
ները, մարզանքները, պարզ ու մաքուր
կեանքը :

Մինչ հայկական գրէմէ բալոր վարժա-
րանները ամսամիքը իրը արդինք աշա-
կերաներէն շատերուն տուաջուց սրատրաս-
տուած ձառեր, տանաւորներ կարդ ացնել

կաւառն անգին անզիմական եւ սմբիկ-
եան վարժութանները առևանց ազդ բաները
զանց առնելու զաշտուցն իսպիք և ազն
ալ կը կազմակերպէն . ուրի ի յայտ կուզան
աշակերտաց զնողերներուն առկունու-
թիւնը, ուժը եւազն:

Պարտիզակի սմբիկեան բարձրագոյն
վարժարանը որ առաջաց ի վեր անհետած է
իր մարմանամարզական եւ զաշտուցն իսպ-
իքը, այժմ կազմած է խանդախան
անուամբ խուճը մը եւ մազ զրկած է ազդ
խուճին առաջն մրցումը, համեմատ ար-
դիւնքներով:

Յիսուն եացա վազելու մեջ առաջին
երած է, Յովհաննէս Սէմերձեան, վեց երկ-
վարդիկաննէն:

Բարձրութիւն ցատկելու մեջ, Մնակար
Զամանեան 4 սոր 9 $\frac{1}{2}$ ինչեղ:

Երկար նետելու մեջ Խորէն Հիւսիսեան,
29 սոր 9 $\frac{1}{2}$ ինչեղ:

Յառուր մըն վազելու մեջ, Գրիգոր
Մորճիկ ն, 1 վ յրի ն 12 $\frac{1}{2}$ երկի յրի
իր ն:

Աև մըն վազելու մեջ, Խորէն Հիւսիս-
եան, 2 վարդիկ ն 33 $\frac{1}{2}$ երկի յրի ն:

Չորրով բարձր ցատկելու մեջ, Յովհան-
նէս Սէմերձե ն, 8 սոր 7 ինչեղ:

Վազելով նեռաւորութիւն ցատկե-
լու մեջ, Յովհաննէս Սէմերձե ն, 17 սոր 5
ինչեղ:

Սէկ մըն նայելու մեջ, Բիւզոնդ Հիւ-
սիսեան, 9 վարդիկան 26 երկիվարդիկ ն:

Երկ ոտով ցատկելու մեջ, Յովհաննէս
Սէմերձե ն, 37 սոր 4 $\frac{1}{2}$ ինչեղ:

Սէկ մըն վազելու մեջ, գ նր մ Փա-
փ զի ն, 6 վարդիկան 3 երկիվարդիկ ն:

Առաջ վազի նեռաւորութիւն ցա-
տկելու մեջ, Յովհաննէս Սէմերձե ն, 8 սոր
7 $\frac{1}{2}$ ինչեղ:

ՏԱՄՆ ԸՋՈՐՍ ՏԱՐԵԿԱՆԵՆ ՎԱՐ ՏՂՈՑ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ

Բարձր ցատկելու մեջ, Սիմոն Քոռ-
ալիկ ն, Ար մ Գօնսարաձեան և
Տիգրերան, 4 սոր ց ակելով հաւաքը ե-
կո ն:

Քառորդ մըն վազելու մեջ կ, գ
վ գիւն, 1 վարդիկ ն 30 $\frac{1}{2}$ երկի յրի ն:
Երկ բարձր ցատկելու մեջ, գ, Գոնիկ-
ի ն, 30 սոր 2 $\frac{1}{2}$ ինչեղ:

Առաջ վազի նեռաւորութիւն ցատկե-
լու մեջ, Ար մ Արէկ ն, 6 սոր 8 ինչեղ:

Վազելով նեռաւորութիւն ցատկելու մեջ
Սէկրակ Մէռամեան, 13 սոր 1 $\frac{1}{2}$ ինչեղ:

Չորրով բարձր ցատկելու մեջ, գ, Դ նի-
էլեան, 6 սոր 8 ինչեղ:

Աև մըն նայելու մեջ, Արամ Գօնսա-
րաձեան, 5 վարդիկան 4 երկիվարդիկ ն:

Աև մըն վազելու մեջ, Արամ Գօնսա-
րաձեան, 3 վարդիկան 5 երկիվարդիկ ն:

Մեր Պարտիզակի սրօրասական թղթա-
կեց, գ, Բիւզանդ Կոօղիւսկէուքեան
որ այժմ բարձրագոյն վարժարանի մէջ
կը պաշտօնավարէ, կ'ըսէ թէ արդիւնքները
չառ աւելի լաւ պիտի ըլլացին, եթէ օդե-
րուն աննոպաստոթեանը պատճառաւ գհու-
ները ցիստ չլլացին:

Մէնք, Նկատի ունենալով որ նոր կազմ
ակւամիք մը անդրանիկ մրցումներն են ա-
տանք, այնքան գէց չնոք գաներ, լնդհա-
կասակին չառ յուսասաւ են, եւ կը յուսանք
որ ազդ մրցարդները հայկական երկրուց Ա-
զգիրիվականն Պորոց մէջ ծափահարելու ու-
ղիթը և հաճոցքը կ'անհնանք:

ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆԻ ՄԷջ

Դաշտերու մեջ վազել

Դեկտ, 11-ին Թօնէմըթլնի մէջ ակզի-
ունեցաւ անզիմական Օբաֆօրու և Քէմ-
պիթ համարաբաններուն գաշտելու մէջ
վազելու (cross-country race) 32 րդ մէր-

ցումը : Հետուորութիւնը եօթն ու կեռ մղն էր . Օքոֆօրա 16 ի գէմ 39 կէտու . արդին 23 կէտով յազմթուկան եղաւ :

Կ Ռ Փ Ա Մ Ա Ր Տ

Յրանսացի կոփամարտիկ ժօրծ Քարբանիթիկ (թիթի Ճանրաւթիւն) , որ առկից առաջ Ելնկ ժազէֆի յազմած էր , այս անդամ այ Բարփղի մէջ յազմից ամերիկացի նշանաւոր (թիթի ճանրաւթիւն) կը ու փս մարտիկ Հէրի Լէվիսի . մրցումը տեսեց քոսն ձևաք (round) : Աչապէս , Գրանսացին , ծագումով սնգլիական կամ ամերիկական մրցման մը մէջ նոյն խակ սնգլիացիներու և ամերիկացիներու յազմելով աշխարհի յազմականը (champion) նանդիսացաւ . ապդ խազին թիթի ճանրաւթիւն մէջ :

ՃԱԲՈՆԱԿԱՆ ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ

Նոյեմբեր 19/ն . Թօքրիսի Հանէսարսուրին մէջ Աղիմբիական խազիր տեղի ունեցան հասեւալ արդիւնքներով .

Հարիւր մեր վազելու մէջ առաջին եղանակի մէջ Միշտմա .

Եկիւր հարիւր մեր վազելու մէջ առաջին եղաւ . Գ . Իգաչի .

Չորս եւ ուրի հարիւր մեր վազելու մէջ եսնկո Միշտմա .

Հազար հինգ հարիւր մեր վազելու մէջ Միշտմա .

Բացց մրցման ամենէն զլխաւոր մասը կը կարմիր Մարտթունի վազքը . (մօսաւորապէս բանը ութը մղմն) .

Առաջին եղաւ Ա . Քանաքուչի , Եկիւր ժամ , Երևանի շրջ վարկեանէն . Երկրորդ եղաւ Մ . Սասազի Եկիւր ժամ Երեսունի վեց վարկեանէն . խակ երրորդ եղաւ Իսրել Եկիւր ժամ բառասունի ուրբ վայրկեանէն .

Այս առթիւ մեր Ընթիրցազներաւն զիտել կ'աւանք թէ մէնչե հմա Աղիմբիական խազերու մրցումներու մէջ այդ հեռաւուրութիւնը երբէք եւկու ժամ , բառասունի եօր վարկեան իւ ասանուկին Երկվարկեանէն պակաս ժամանակի մը մէջ առնուած չէ , ու հմակուբնէ խակ զիւրին է գուշակի թէ այդ երբէք Ճարտացիները 1912-ին Սթոքհոլմի մէջ ակացի ունենալիք Ողիմբիական խազերուն մէջ ամենակատազի մրցուրդներ պիտի ըլլան , ու ամենայն հաւանականութեամբ Մարտթունի մրցուամբ շահին , եթէ սակայն որիշ տեղի մ'ալ իրենց պէս թագաւոն կարգութիւններ մէջ ակացի չենին . ինչպէս իրենք կ'լնին հմա :

Տասը իլուստր վազելու մէջ առաջին եղաւ Մ . Շիմոս .

Հարձուուրին ցատկելու մէջ առաջին եղաւ Գ . Կոթօ :

ՖՈՒԹՊՈԼ

Դեկտեմբեր 17/ն 6000 հազիփ ներկայութեան , Միւնիիի մէջ ֆութպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Հանգարացոց և Գերմանացոց միջն ու Հանգարացիք մէկի գէմ շրջ կորով յազմական երան :

ԳՈՏԵՄԱՐՏՈՒԹԻՒՆ

Վերջերս Վելնացի մէջ զօտեմարտութեան միջազգային մրցում մը կազմակերպուած է սրան մէջ մաս ունէին հանեսայ զօտեմարտները . Եսնոս Զայտ , Քառլ Զափդ . Շթունկէ , Վանկիլ , Օհո Օքասաթի (Ճարսն) և ուրիներ . մրցման արդիւնքը կը հազարդենք յաջորդ թուավ :

ՅԱՆԿ ՆԻՒԹՈՂՑ

ԵԹԵԶԻՆ ՏԵՐԻ

ՆԻՒԹԵՐ

Էջ

Էջ

Առաջին խոսք	1
Արիւնը և իր հիւ անգութիւնները	138
Բնախօսական ազերանական հետազոտութիւնները	25, 67, 100, 131, 162, 227, 259
Գնդերներուն աշխատութեան ազդեցութիւնը	265
Դութիւնը արեան շրջանին վրայ	56
Երկասարդութեան ձայնը	33
Զինուորական կեանինին առջեւ	184
Զրուանքը դպրոցներուն մէջ	249
Էմբաւական ախտակրութիւնը	277
Խոչչպէս ու ժովգոյ	20
Լոգանքները առազդութեան տիպերում	41
Լողապր	78
Կինները և Մարմարարզը	13
Կոսդ ֆիզիքական գարգացումը	205
Կանանց և Ազգկանց մարդանքը	306
Կոչ լնդ հանուր հայութեան	262
Հին ազգերը և մանք	229
Հայու մը կրանքը անզիքական բանակին մէջ :	309
Հայ նկամբիական խաղերու մասնակին կրօք	257
Հայկական նկամբիական	65
Հայկական առաջին Ռդիմբիքականին	114
Խկարագրութիւնը	4, 38, 70, 102, 134, 165
Մարմարարզին կարեւորութիւնը	307
Մարմարարզը և իր անհրաժեշտութիւնը	10
Մարմարարզը և գործի մարդիկ	18

Մեր կատարած գործը	289
Մարմարարզական գարզնթացք	22, 49, 81, 110, 143, 175
Մերկութիւնը	28
Մարմարաշխարհ:	30, 60, 89, 114,
	156, 186, 215, 251, 283, 314
Միջազգային հինգերորդ Ազգայինականը	298
Մարմարարզին բանաւոր սահմանը	73
Մարմարարզական միություններ	98
Մարմարարզը ի՞նչպէս ընկլու է	106
Մարմարարզի Աւագիչներ	129
Մրցու մարմարան գեղեցկութեան	161
Մորթային նշանառթիւնը	170
Մարմարարզը նայ վարժարաններու մէջ	193
Մարմարարզը ի՞նչպէս ընկլու է	195
Մարզանքը և բժիշկները	202
Մարզանքը եզիստահայոց մէջ	213
Մարդկային մեքենան	234
Միաքը և ֆիզիքական կրթութիւնը	236
Մկաններու գործածութիւնը	303
Մարմարարզին մնձ գերը	242
Մանկավարժական ձշմարտութիւններ	
Փիզիքական կրթութեան մասն	246
Մկանները և իրենց անակները	267
Ցողնութեան բնախօսութիւնը	270
Նախկին գութազօխիմի մը յիշտակները	266
Աւժով եղիք, աղա՛ս	9
Աւաելու «Տասնորաննեան»	308
Որսորդութեան օգուանները	168
Ո՞վ է անպարար	225

Անդմիքանը	19	Հայկական «Տրեք» գոթագոլի տեսածքը	31
Արօրէ սիրահարը Երան	43	Հին Ալի մըլական խաղերու վիրաբ	—
Վաղելու մարզանը	295	Կըռութիւն մը	40
Ֆիդիքական դաստիարակութեան որակասը մեր վարժարաններուն մէջ	210	Հայկական առաջին Աղմբակականչն տեսարաններ	—
Ֆիդիքական դաստիարակութեան	3	97, 104, 105, 109, 112 113, 116, 118, 120, 121, 123, 125	—
Հարկը	46	Հմայիակ Ամբրիան	169
Ֆութագոլը և իր օրէնքները	76, 149	Ճէլալ	172
Ֆիդիքական կրթութեան միջազգային	173	Միլոի Վէնիւսը	16
Համաժողովը	196	Մարմարամարզական փորձեր	26, 50, 82, 177
Ֆիդիքական աշխատաւթեան նշանակութիւնը	237	Մարտիրոս Գույումճեան	127
Ֆիդիքական գործունէութիւնը և երկարակիցութիւնը	201	Մէնցէլ (կենդանի արձան մը)	164
ՊՍՏԿԵՐՆԵՐ	—	Մարզուանի Փութագոլի «Շաւարչան»	—
Անգլիացի մաօր մը և իր ձագուկները	47	Խումբը	245
Արօրօն	80	Մանուկ Զիլինկիրեան	286
Աշխատաւթիւն և կամք (արձան)	169	Մարտիկան եղբարք (Հայկ և Արամ)	159
Անդրանիկ Թիւրքէնտճեան	157	Յովհաննէս Սինանեան	91
Առաքել Համբարձումեան	157	Ծուխական հաւաքական մարզանը	—
Բիւզանդ Կէօպիւսէօյիւքեան	127	տեսարան մը	209
Գրիգոր Ցակորիան	88, 212	Ծաւարձ Քրիսիան	241
Գրիգոր Մէրձանօֆ	145	Գօսի Բէնոուր	214
Եղուարդ Շահնազար	142	Սանտո	8
Եղուարդ Զովուրիսն	169	Սէլիմ Մըրրի Պէջ	59
Էստուր Լոսիւն	305	Սերովբէ Արմենիան	148
Թոմաս Ինչ	305	Մարզիս Թառիկեան	185
Ժօրժ Հաքինիիթ	48, 248	Սանիկան Խանճեան	209
Ժօրէֆ Տիւշաթօ	273	Վուլքանա	72
Իոէլլոր (արձան)	69	Վահէ Մատթէսեան	63
Իզմիրի Հայ սրարդաց փաւթագոլի խումբը	137	Վահրամ Փափազեան	133
Լեւոն Ցակորիան	21	Տատ Տատեան	297
Կոհամարտիկը (արձան)	264	Քէօմիս թձեան	93
Հայկ Առաքիկան	280	Օննիկ Սարաֆիան	286
Հէրակլէսի և վիշապին սպայքարը (արձան)	233	Ֆրանք Կոջ	248
		Ֆութագոլի խաղավայրը	155

Պատախանատու և ԹԽԵՑԵԱԿ**Աւտօնատէր Շ. ՎՐԻՍԵԱԿ****Տպագրութիւն Հ. ԹՒՐԵՍՎԵԱԿ**

ՆՈՐ ԳՊՐՈՑ

ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՇԱԲԱՇԱԹԵՐԹ

ՕՐԿԱՆ ԿՈՎԿԱՍԻ ՀԱՅ ՎԱՐԺԱՐԱՆԱԾ ՈՒՍՈՒՑՉԱԿԱՆ
ԵՐԿՐՈՒԹ ՄԻՋԻԹԵԱՆ

ԶՈՐՐՈՐԴ ՏԱՐԻ

Զուս Մանկավարժական Շաբարարեր՝ որ անպահան բոլոր ուսուցիչները եւ վարժութիները պէտք է ունենան, երեւ իրապես կուզենի իրենց ընդդրված ասաբաւելին մէջ այ աւելի զարգանայ:

Բաժանուրդագինն է տարեկան 4 բուլղի. Վեցամսանյ 2 ր. 50 կոպեկ:

Հասցէ՛ Rédaction

”Nor Dbrotz.“

(Russia)

Tiflis, (Caucase)

ՈՍՏԱՆԻ Դ. ԹԻՒԲ

Հրապարակ եւառ խիստ ճոխ բավանդակութեամբ.

ՈՍՏԱՆԻ այս թիւբն մէջ շահեկան առումնասիրութիւններ ունին Ն. Ա. Անանիան (Յատուկ անուններ): Վանան Թէրքեան (Օսկարթւալյան): Շահեան Նարայի (Անդր. Անոմանթիք գպրոցը): Շ. Ա. Վասար (Հայկական խոյզեր): և նու:

ՈՍՏԱՆԻ Դ. Թիւբն մէջ խիստ յաջող նորագէտ մը ունի, Տիրան թէրքեան (Պայրաքսարի վերջին Օրը) զգացացունց վիստակ: (Հերոսը) Տ. Զէօկիրեան, յողովրդական յուզիչ պատմուածք մը (Մհուեններուն Զրկիրը) եր. Արմարէշիսեան, խոհ Ա. Խաւակիսան գաղար արձակ քերթուած մը (Սիրոյ վէպը):

ՈՍՏԱՆԻ Դ. Թիւբն մէջ բանասահեղծութիւններ ունին Վ. Թէրքեան, Յ. Պէտրոսեան, Յ. Զ. Զէօկիրեան և նու:

ՈՍՏԱՆԻ Դ. Թիւբն մէջ թարգմանած է Օսկար Ռուստի ՍՍԼՈՄԷՆ ամբողջ թեամբ Օր. Մ. Պէրսէրեան: Կայ նաև բնալարձակ առումնասիրութիւնն մը Գիտութիւնները Կոնջ դեմ տիստոսով և Գերմանական համալսարանները խաներորդ դարու սկիզբը:

ՈՍՏԱՆԻ Դ. Թիւբը ունի Ազգային և Միջազգային գրական, գեղարվեստական կեանքի մասին խիստ հետաքրքրական և պեկատութեանց ընդարձակ բաժին մը.

Բացուած է Բ. տարեցանի բաժանորդագրութիւնը. Պոլիս՝ 40, Գաւառ՝ 45 զրշ., արտասահման 12 ֆր., Զեռքէ կը ծախուի հասոր 12 զրշ., Պոլիս, գաւառները 13, արտասահման 3 ֆր.:

Հասցէ՛ Խմբագրութիւն Ռատուն, Օ. Արգուման Տարարան, Յակարեան խոն, Զարմանքարդար, և. Պոլիս:

ՏԱՐԹ. Ա. ԷԹՄԵՔՃԵԱՆ

ՈՒՍՏԻՅՑԻ ԿՈԾՀԱՐԱՐԻ ԶԻՆԱԹԱՐԱԿՈՆ ԲԺՇԿ. ՎԱՐԺԱՐԱԿԻ
ԵՒ ԱՑԱՐԿԱԲՈՅՑ ՀԱՅԱՐ-ՓԱԾՈՅՑ ԶԻՆ. ՀԻԳԵԳԱԽԱՑԻ

ԿՐԱԿ Թ. Լ.

Մարդ սույն ապրելու համար պէտք է զօրաւոր սասմոն մը
ունենալ, այդ բանին համար պարևոն է լու ծամել և սա-
մանօք չլոգնեցնել, սասմոնը չլոգնեցնելու համար անհրաժեշտ է
զօրաւոր ու սույն ակրաներ ունենալ, ու այդ բանին համար
պէտք է դիմել իրեն

Կոմիտէցի հասպարաւկը, Թիւ 56, Կ. Պոլիս

ԼՈՒՍԱԿԱՐՉԱՍՈՒՆ	ԼՈՒՍԱԿԱՐՉԱՍՈՒՆ	ԼՈՒՍԱԿԱՐՉԱՍՈՒՆ
414 բեր Արթօն բեր 414	բեր Արթօն 414 Արթօն բեր	Արթօն 414 բեր 414 Արթօն
Արթօն 414 բեր 414 Արթօն բեր	բեր Արթօն 414 Արթօն բեր	414 բեր Արթօն բեր 414
414 բեր Արթօն բեր 414	414 Արթօն բեր 414 Արթօն	414 Արթօն բեր 414 բեր
414 Արթօն բեր 414 Արթօն բեր	414 Արթօն բեր 414 Արթօն բեր	414 Արթօն բեր 414 Արթօն բեր

ՏՕԳԹ. Յ. ԳԱՐԱՆՅԻԼԵԱՆ

ՆԱԽԱՐԱՐ ՕԳՆ. ԲԵԽԵԿՎԻՆԵԱՅՑ “ՔԱՅՋԻ ՖՐԱՆՑ ԵԶՈՒՆԻ ՀԻԳԵԳԱԽԱՑԻ”

Մասնազես Ռերին, կամաց, մորքի և միզային
զործարաններու հիւանդոքեանց

Հիւանդ կ'ընդունի ամեն օր, բայց Կիրակիք, Երեխաբրի և Աւրքար օրերէ,
ցորեկին եսք իր բնակրանքը Բանկայրի, Պետրովսկէ ձառքսկի թիւ 115:

Ե.Պ.ՔԱՅՋԻ ՀԻԳԵԳԱԽԱՑԻ ՕՐԵՐԸ ԶՐԸ