

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԷՍ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՃԻՋԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 2

ՇԳԻՆ 40 ՓՈՐԱՅԾ

1912 ՅՈՒՆՎԱՐ 15



ԻՊՐԱՀԻՄ ՄԱՀՄԱՆՏ



ԵՈՒՍՈՒՆ ԻՄՐԱՅԻՕ

Իրանի ազգագրիկը կարող է սույն թիվը մեջ

# ՄԻՄԻԱՅՆ ՀԻՆԳ ԴԱՇԵԿԱՆՈՎ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԻԼ

Մեր բոլոր վճարող վեցամսեայ և տարեկան բաժանորդներուն պիտի ուղարկենք  
ֆուբօններ, առաջիններուն երկերկու, իսկ վերջիններուն չորսական հատ:

Այս ֆուբօնները հինգական դահեկանի անուանական արժէք ունին, ու այն բա-  
ժանորդը որ կ'ուզէ թերթը մի միայն հինգ դահեկանի ստանալ, պէտք է այդ ֆուբօնները  
զանազաններու ծախէ հինգական դահեկանի. այսպէսով իր տուած 15 կամ 25 դահե-  
կանին 10 կամ 20 դահեկանը ետ ստանալով ինք վճարած կ'ըլլայ մի միայն հինգ դա-  
հեկան ու մեզ կը շնորհէ իր քուբօնները վաճառած անձերուն անունները և հասցէները  
որոնք իրենց կարգին մեզ կ'ուղարկեն 25 կամ 15 դահեկան, և իրենց ստացած քու-  
բօնը, որոյ փոխարէն կ'ստանան մէկ տարեկան կամ վեցամսեայ Մարմնամարզ, ինչպէս  
նաև հինգական կամ երեքական քուբօն նոյն ձեւով փոխաձեւիլ: Քուբօն չի զրկողնե-  
րուն միմիայն չորսական և երկուական քուբօն պիտի զրկենք:

Մարմնամարզը ձեռքէ առնողները պիտի զրկուին այս աննախընթաց դիւրութե-  
նէն ու վստահ ենք որ այս ձեւը մեծ ընդունելութիւն պիտի գտնէ, այսպէսով Մարմնա-  
մարզի համակիրները թերթին ծաւալման համար քիչ մ'ալ աւելի աշխատած ու վար-  
ձատրուած պիտի ըլլան:

Հինգ կախիկ վեցամսեայ կամ տարեկան բաժանորդ գտնողին մէկ վեցամսեայ  
կամ տարեկան Մարմնամարզ ձրիապէս պիտի ուղարկուի:

Նմոյշներ՝ տիպ ձրի:

Վարչութիւն Մարմնամարզի

« Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Զ » Ի Ն Ո Ր Հ Ա Ս Ց Է Ն

Մարմնամարզի խմբագրութեան և վարչութեան գրասենեակները փոխադրուած  
են, Պոլիս, Եէնի Վօլթօ խան, թիւ 19, Եէնի Ճամբի հին նամակատան ետեւի փողոցը,  
Պահչէ Գարու:

Աւելորդ յապաղումներու տեղի չտալու համար մեր ընթերցողներէն կը խնդրենք  
վերոյիշեալ հասցէին ուշադրութիւն ընել ու այդ հասցէով միայն կատարել ամէն տե-  
սակ դիմում:

Բացի կիրակիէ Մարմնամարզի գրասենեակները բաց են ամէն օր առաւօտեան  
ժամը 9-12 և երեկոյեան ժամը 1-4 (Լ. Ե.):

« Մարմնամարզ »

## ՍՏԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

1912 տարուայ «Ամենուն տարեցոյցը», կազմեց թէոդիկ, Տպագրութիւն և կեդ-  
րոնատեղի Տէր Ներսէսեան, Պահչէ Գարու, գին 12 դրուշ:

Ինչէ ազգութիւնը, գիտական հետազոտութիւն Գ. Սաճակի ու առաջին հրատա-  
րակութիւն հասարակագիտական մատենաշարի և հրատարակութիւն Արծիւ ժողովրդա-  
կան գրավաճառանոցի: Գին՝ 6 դրուշ:

# ՄԱՐՄԵՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵՒԱՅ ՀԱՆԴԷՍ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՅԻՋԻԲԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 2

ԵԳԻՆ 40 ՓԱՐԱՅՅ

1912 ՅՈՒՆՎԱՐ 15

## ՃԻԳ ՄԸ, ԵԹԷ ԿԸ ՀԱՃԻՔ

«Արսաւագը» մարմնամարզական միութեան կողմէ ստացած ենք նամակ մը, որով փափաք կը յայտնուի Պոլսոյ լաւագոյն վագոդ եւ այդ նիւղին մէջ հայկական Ռոյմքիական խաղերուն յաղթական վահրամ Փափագեանը, Սրոհոյմի միջազգային Ռոյմքիական խաղերուն դրկեղ, բայց այս բանին համար իրենք չունենալով նիւթական միջոցներ, կը թելադրեն որ քաւերական ներկայացում մը սարմուի այդ գեղեցիկ գաղափարին իրականացման ի նպաստ:

Հիանալի գաղափար, ու կը կարծենք թէ բոլորովին անշուրդ պիտի ըլլար միջազգային Ռոյմքիական խաղերուն հաղափակրքական բարձր նշանակութիւնը ի վեր հանել աշխարհ, մեր կարծիքով, անոնց մասնակցիլ ուզել, կը նշանակէ հասկցած ըլլալ մեծ ժողովուրդներուն մեծութեան գաղտնիքներէն եւ պատճառներէն մին, ու անոնց նմանիլ կամ հաւասարիլ ձգտիլ, նմանապէս կը նշանակէ հաղափակրքական բարձր իստակներ ունենալ, եւ նիւղ այս պատճառաւ է որ մենք այդ իստակը հայութեան ապագային համար յուսատու կը գտնենք:

Ինչպէս անհասներու, նոյնպէս եւ ազգերու համար կարեւորը իստակն է, միջոցները երկրորդական են:

Եթէ անգամ մը յոգնութիւնը յանձն առնէ վերջին երկու կամ երեք միջազգային Ռոյմքիական խաղերուն մասնակցող անհասներուն պատկանած ազգութիւնը աչքէ անցնելու, թերեւս զարմանալով նշարէք որ իրենց հաղափակրքութեամբը եւ զօրութեամբը ծանօթ եւրոպական եւ ամերիկեան ազգերն են որ իրենց մասնակցութիւնը

բերած են, դարձեալ նոյն այդ ազգերուն մէջ չպիտի գտնուէր—բայ ի ձեռնուէն—ոեւէ ասիական եւ ասիական ազգի ներկայացուցիչը:

Ճշմարտութիւն մ'է թէ ոչ միայն անհասական, այլև հասական կեանքի մէջ ալ նմաններ իբրևէ կ'ախորժին ու իբրևու ընկերակցութիւն կը փնտնեն, ու երբ կ'ընդունին թէ երոպական տարրութիւնները, Միացեալ Նահանգները եւ ձաբուն մենէ առի լուսատեալ եւ խղափարեալ են, պարտաւոր են ընդունիլ նաեւ թէ ճիգիական խաղերուն եւ սթրուկտուրն մէջ բարոյական մը եւ փառաբարութիւն մը կայ:

Յետագէմ, սգէս, անփառաբարութիւն ազգերն են որ միշտ ուրիշներէ խոյս կուտան, կուզեն իրենց իրենց մէջ ամփոփուած ապրիլ, առանց առի լուսատեալ ազգերու հետ շփում ունենալու, անուցմէ ազդուելու, ու փոխադարձաբար անուց մտայ ազդելու:

Եթէ մեր գառակներուն, եղբայրներուն խրատ կուտանք միշտ իրենցմէ թէ մտաւորապէս եւ թէ բարոյապէս վեր անձերու հետ տեսնուելու, ի՞նչու նոյն բանը մենք ազգովին չենք ընել մենէ առի մեծ եւ լուսատեալ ազգերու հանդէպ:

Մեզի համար Փափագեանին առաջին կամ վերջին ելնելը երկրորդական է, կարեւորը մաս առնելն է իբր հայ:

Թող Փափագեան նոյն իսկ վերջին ելնէ, բայց հոն իբր հայ ներկայացուցիչ, կարեւորը մեծ ազգերու այդ հասակովին մէջ հայ անուան յիշատակովին է. իրա է, հայ անունը գրեթէ երեսուն տարիներէ ի վեր երոպայի շրջանը ըրա իբր կողոպտող, սպաննող, բռնաբարող ազգի անուն, իբր արցունքի եւ արեան հոմանիշ, շատեր մեղքան մեր վրայ, բայց մեզ մոռցան, ու հիմա, ժամանակ է որ կրկին մեր անունը իրենց շրջաններուն վրայ արտաբերուի:

Մենք կուզենք որ փառաբարութիւն աշխարհը մեզ նանչնայ մեր նիգովը եւ մեր նիգին մէջ:

Ճիգը յառաջդիմութեան նախաճարիղն է, Փափագեան Սթրուկտուրն մէջ նիգ մը պէտք է ընէ, բայց ասկից առաջ մենք հոս նիգ մը պէտք է ընենք զինքը հոն դրկելու:

Բայց ի՞նչ կերպով մենք այդ նիգը կրնանք ընել. շատ պարզ կերպով մը, այսինքն երբ քաղաքական ներկայացման օրը գայ, ազգային բարձր իտեալ ունեցող ամէն հայ պէտք է քաղաքական գայ եւ իր հետ բերէ քաղաքական:

Այսչափ միայն. պահանջուածը շատ քիչ է քաղաքական խօսակցութեան, այնպէս չէ:

ԱՌՕՐԵԱՅ ՄԱՐԶԱՆՔԻՆ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒՅԻՒՆԸ

Ու է մարմնամարզական դրուժիւն մը օգտակարութեան ամենազլխաւոր պայմանը կանոնաւոր և յարատե կերպով աշխատիլն է:

Անշուշտ ու եւ է դրուժիւն մը ըսելով պէտք է հասկնալ միմիայն այդ դրուժիւնները, որոնք մարմնոյն ընդհանուր մասերուն կանոնաւոր և համաչափ զարգացում մը կ'ապահովեն, ու չեն սահմանափակուիր միայն այդ մարմնոյն մէկ մասը զարգացընելով:

Օրինակի համար, շատեր մարզանքի լաւ միջոց մը կ'ընդունին քալելը, տարակոյս չի կաշ թէ քալելը հիանալի ժամանց մը և մարզանքի լաւ միջոց մըն է, բայց առանձնապէս կատարեալ դրուժիւն մը չի կրնար նկատուիլ:

Ուրեմն մարմնամարզական դրուժիւն ըսելով պէտք է հասկնալ պարզ շարժումներէ բաղկացած փորձերու բազադրուժիւն մը, որ առանց ճիգի և աւելորդ յոգնութեանց մարմնոյն լիուրի կ'ապահովէ պէտք եղած ուժը և առողջութիւնը:

Թերեւս աւելորդ չըլլայ ըսել թէ նոյնիսկ մարմնամարզական միութիւններուն շարաթիւր երկու կամ երեք անգամ իրիկունները հաւաքաբար կատարած զանազան մարզանքները այնքան օգտակար չեն կրնար ըլլալ որքան առօրեայ կանոնաւոր մարզանքները. բնականաբար շարաթիւր քանի մը անգամն ալ վերջապէս բան մ'է, բայց բաւական չէ, բաւականութիւնը առօրեայ կանոնաւոր մարզանքին մէջն է, ու պէտք է ամէն օր, հոգ չէ թէ առաւօտ կամ երեկոյ, նոյն որոշեալ ժամերուն կանոնաւոր կերպով աշխատիլ:

Մանաւանդ առաւօտեան մարզանքները պէտք չէ շատ երկար և խիտ ըլլան. առաւօտները բաց պատուհանի մը դէմ տասնըհինգէն տասնութը վայրկեանի մարզանքը հետապնդուած նպատակին համեմու միայ և ապահով միջոցն է. անշուշտ երբ մարզանքի կամ ննջատեսեկին պատուհանը բաց է, պէտք է ուշադրութիւն ընել օդի հոսանքներէ զերծ մնալու:

Զանազան դրուժիւններ կան, ասոնց մէկ մասին նպատակը միմիայն արտաքին խոչոր մկանները զարգացնել, դարձեալ կան ուրիշներ ալ, որոնք մարմնոյն արտաքին մկանները և ներքին գործարանները համաչափօրէն կը զարգացնեն, նախապատուութիւնը միշտ ներքին գործարանաց տալով, ու այս վերջիններուն կարգին կ'արժէ յիշատակել Դանիացի գլխու որական տեղակալ Mullerի «Mon système»ը, որ ոչ գործիք և ոչ ալ ու է երկրորդական ծախս կը պահանջէ:

Վերջացնելէ առաջ թերեւս օգտակար ըլլայ քանի մը խօսքով ընթերցողներուն ըսել թէ երբ է որ մարզանքը օգտակար կրնայ ըլլալ:

Նախ եթէ ձեր առողջութիւնը կը գնահատէք, պարտաւոր էք ամէն առաւօտ ժամ մը կանուխ ելլելով ձեր մարզանքը կատարել և նախաճաշը հանդարտօրէն ընել, որովհետեւ մարզանքին, ինչպէս նաև ստամոքսին մէջ ամփարուած կերակուրներուն քանակը չէ որ ձեզի ուժ պիտի տայ, այլ կանոնաւոր և յարատեօրէն կատարուած մարզանքը, և կերակուրներուն ալ լաւ ծամուելն է որ ձեզի առողջ պիտի ընէ:

Զենէ ու է մէկը կրնայ պարբերաբար զատ դրուժիւն մը հետեւիլ և դեռ չօգտուիլ, ասիկա անբնական չէ, որովհետեւ մարզանքին յարատեութիւնն է գրեթէ միակ պայմանը այդ մարզանքին օգտակար ըլլալուն:

Ամէն դրուժիւն տեսականօրէն կատարեալ է, բայց եթէ զանազաններ նոյն մարզանքը եղածին պէս ի գործ կը դնեն, առանց իրենց անհատական պահանջները նկատի առնելու, շատ անգամ փոխանակ առաւելագոյն չափով օգտուելու, ուրիշներու նման, կամ բնաւ չեն օգտուիր ու երբեմն ալ կը վնասուին, ու այս վերջին պարագային յանձնաքը ապահովարար մարզանքինը չէ: Էականը ինքզինքը ճանչնալ, ատոր համաձայն և յարատեօրէն աշխատիլն է:

ՇՍ.Ս.ՐԵ ԿՐԻՍԵԱՆ

# Պ Տ Ո Ւ Ղ Ն Ե Ր Ո Ւ Ն Դ Ե Ր Ը

## Ո Ւ Ժ Ի Պ Ա Ն Պ Ա Ն Մ Ա Ն Մ Է Զ

Գիտութիւնը վճռական կերպով հաստատած է թէ պտուղներուն մէջ թաքուն ուժ մը գոյութիւն ունի, որ արեւուն ճառագայթներուն ջերմութեան փոխակերպելու ձեւին տակ կուտակուելէն յառաջ կ'ուզայ մտրդկային գործարանաւորութիւնը այդ ուժը, էնէրժին ի նորոյ կը զարգացնէ օքսիտացման աղղեցութեան տակ, այսինքն թթուածինին արեան գրնտիկներուն մէջէն շրջած ատեն: Մեր մրկանները ուրեմն անուղղակի կերպով արեւուն ճառագայթներուն գործունէութեան տակ կ'իջնան, և ասիկա մեծ կարեւորութիւն ունի, որովհետեւ մեր բոլոր միւս ուտելիքներուն, անունըներուն վրայ պտուղները սա մեծ աւաւելութիւնը ունին որ մեր կողմէ ամենափոքր ճիգի մը փոխարէն անոնք մեզ կը արամաղբն իրենց պարունակած թաքուն ուժը, երբ մասնաւանդ այդ պտուղները հասունցած են:

Պեճ Է արեւուն մեջ հասունցած պտուղները նախընտրել

Այն պտուղները որոնք ուղղակի արեւուն ջերմութեան աղղեցութեան տակ կը հասունանան, շատ աւելի գերակշիռ թաքուն ուժ մը կը պարունակեն քան անոնք՝ որ գրկուած են արեւուն այդ բարեբար աղղեցութենէն: Պտուղներուն մէջ կուտակուած նիւթերն են բնածխային ջրածնները (hydrates de carbon), որոնք շաքարէ և նշայէ յառաջ կուզան և ուրիշ զանազան թթուներ, որոնք գործարանաւորութեան մէջ շատ մեծ կարեւորութիւն ունին և

պտուղներու տեսակին համեմատ տարրեր քանակութիւններով իրարու կը խառնուին. պտուղներուն մէջ այս զտնագան թթուներուն և ջրածններուն խառնուրդը պէտք է այնպէս մը եղած ըլլայ որ մեր գործարանաւորութիւնը աւելորդ յոգնութեան մը չենթարկուի բաղադրութեան այդ թերին լրացնելու համար, ու այդ մասին ալ ապահով ըլլալու լաւադոյն միջոցը պարզապէս բնական պայմաններու մէջ հասունցած պտուղներ ընտրելն է:

Առաջին հայեացքով առիկա ընել շատ դժուրին կը թուի, բայց ընդհանրապէս այդպէս չէ, նկատի ունենալով փոխադրութեան շտապութիւնները ու յետո՛յ միջնորդներուն միջոցաւ այդ պտուղներուն յաճախորդներուն փոխանցուիլ տեղի կուտայ ժամանակի վատնումի մը, և պատճառ կը դառնայ որ պտուղները գրեթէ մեծամասնութեամբ խակ վիճակի մէջ քաղուին ու այսպէս արեւուն տակ չի հասունալով իրենց բուսական ներարդները պէտք եղածին պէս չեն հասունար ու պարունակեր այն ուժը և անունը որ սակայն պէտք էին պարունակել:

Կարելի չէ մի միայն առողջարաններու և քիմիադէաններու քննութեանց արդիւնքներուն վրայ հիմնուիլ, որովհետեւ այդ գիտունները իրենց տարրազաղրութեանց և քննութեանց համար միշտ կ'ընտրեն լաւ և բնական պայմաններու մէջ հասունցած պտուղներ, մինչդեռ սպառողը տրիպուած է վաճառողին իրեն ներկայացուցած պտուղները միայն ստանալ ու ատով դո՛հա-

նալ, այս երկու պարագաներուն մէջ պը-  
տուղներուն սննդական սարքերութիւնը  
անազին է :

**Մ ս ի ն ս ղ ու ռ իւ ը ր**

Յաճախորդին, սպառողին կողմէ արեւուն  
մէջ հասունցած պտուղմը հրամցնելը այնպի-  
սի խնդիր մըն է, որ կ'արժէ մասնաւորա-  
պէս քննել, մանաւանդ երբ այսօր ամենքս  
ալ մօին սղոթենէն կը գանգատինք,  
վախճաուն սանդիմ արժող լաւ պտուղ մը  
կրնայ զերպանցապէս նոյն արժէքով մօին  
տեղը բռնել ու անոր կատարելիք դերը  
կատարել, որովհետեւ պտուղին մէջի թա-  
քուն ուժը գրեթէ մօին պարունակած նոյն  
ուժին հաւատար է ու բաց ատի, մարմինը  
աւելի նուազ ճիգերու պէտք ունի պտու-  
ղին մուտքը իւրաչրջելու համար :

Անհրաժեշտ պայման մը չէ պտուղին  
թարմ վիճակի մէջ ճաշակելը, բայց ամն-  
նազլխաւոր կէտ մըն է պտուղին հասուն-  
ցած, վիճակի մէջ միայն բրդուելը. Ասկից  
դատ կարելի եղածին չափ զդուշանալու  
է արեւատական միջոցներով հողը պարաբ-  
տացնելէ, որովհետեւ սպաղսցուած է որ  
աղբերը և ճարպերը անուշադրակային  
(ammoniacal) նիւթեր կը պարունակեն,  
որոնք կրնան ոչ միայն պտուղին զարգա-  
նալուն արգելք ըլլալ, այլ և նոյն իսկ  
կարող են անոր քիմիական բաղադրու-  
թեանց բնական ներդաշնակութեանը վնաս-  
ել :

**Պտուղներ կրնան մսին տեղը բռնել**

Շատեր ըսած և ուրիշներ կրկնած են  
թէ, եթէ պտուղները կարող են մեծ ուժ  
հայթայթել, մարդկային կազմուածքին  
նեարդները վերաշինելու կարող ոչինչ կը  
պարունակեն, ասիկա կատարելապէս ճիշդ  
է, նկատի ունենալով վաճառականութեան  
արդի վիճակը : Մինչեւ հիմա վաճառական-

ները հետաժուտ եղած են հանրութեան  
տէքը շլացնելու և ճաշակը դժնայնելու,  
բայց ոչինչ բրած են մարդուն կազմուած-  
քին յարմար ու օգտակար պտուղներ ար-  
տադրելու :

Խնձորը, որ ամենքս ալ կուտինք, շատ  
փոքր մաս մը միայն կը պարունակէ այն  
նիւթերէն որոնք կարող են նեարդները  
վերաշինել, մինչդեռ ատոր փոխարէն կը  
պարունակէ քսանապատիկ աւելի ուժ,  
առանց հաշուելու ջուրին քանակը, որ  
պէտք չէր պարունակէր, և ոչինչ այնքան  
ղիւրին պիտի ըլլար քան արտադրելը  
այնպիսի խնձորներ, որոնց երեք քատորդ  
մասը մտրմինը վերանորոգող նեարդներէ  
կազմուած ըլլար :

**Պտուղներ պեճե և արհեստներու  
հաճեմաս բնօրէ**

Աշխատանքի բաժանման միջոցաւ քա-  
ղաքակրթութիւնը կարողացած է մեծ յա-  
ռաջդիմութիւններ բնել, բայց միշտ ի  
հաշիւ անհատին ֆիզիքական քայքայման.  
ընկերային ներկայ կազմով շատեր օրն ի  
բուն անշարժ կը նստին, մինչդեռ ուրիշ-  
ներ անբողջ օրը ձեռքի, տաքի կամ մտքի  
աշխատութիւններով կը պարապին. այս  
բոլոր բնկերային վիճակի տարբերութիւն-  
ներէն յառաջ եկած անպատեհութեանց  
տաաջքն տանելու համար պէտք է ֆիզի-  
քական դատախարակութեան և սննդաւոր-  
ման տարբերութիւններու դիմել :

Թուղերը, արմաւները, նուշերը և ըն-  
կոյցները ֆիզիքական ուժ կ'արտադրեն ու  
իրը ձմեռնային սնունդ անփոխարինելի են  
բոլոր անտնց՝ որոնք զնդերային ուժ սպա-  
ռելու պարտաւորեալ են, մինչ թարմ և  
ջրտա պտուղները մասնաւորաբար կը լանձ-  
նարարութիւն շոտ խօսելու պէտք ունեցող  
և նստուկ կեանք վարող անձերու, նա-

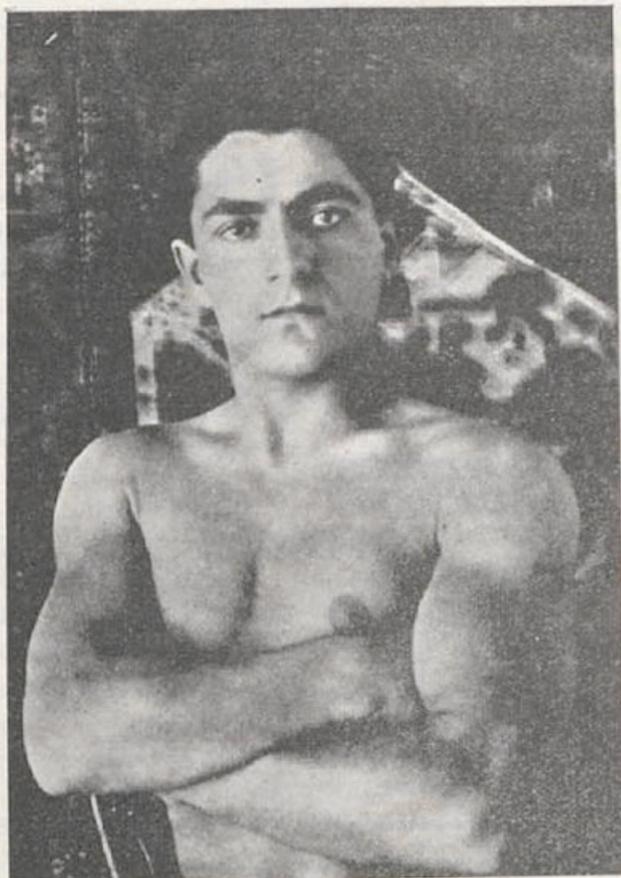
րինջը և խաղողը լեզուն և սրունքները կը բանան ու միտքը կը հանդարտեցնեն, երբ մանաւանդ հասուն և քաղցր են :

Պտուղները ամէն եղանակի մէջ կարելի է ճաշակել, եթէ ամառը և աշունը մեզի տեղական պտուղներ կ'ապօճովեն, միւս կողմէ ձմեռն ու դարունն ալ մեզի կը բերեն արեւադարձային երկիրներու ճառար

դայմնեւորն տակ հասունցած տարաշխարհիկ պտուղներ :

Յուսամք որ երթեւեկութեան հետզհետէ բազմացող դիւրութիւնները առիթ պիտի տան որ պտուղները կարելի եղածին չափ երկար մնան ծառերուն վրայ, ու այսպէս ժողովրդին համար իսկապէս սընունդ մը դառնան :

Dr. J. B. WAUQUIER



ԶԱՐՈՒՂՈՆ ԳԱՂՈՒՍՏԵԱՆ

Ուսանող Պէլյուրի Ամերիկեան Համալսարանին

# ԲՆՈՒԹԻՒՆՆ Է ՈՐ ԿՐ ԲԺԹԿԷ

## ԻՆՁՊԷՍ ԿՐ ՀԻՒԱՆԳԱՆԱՆՔ

Աշխարհի վրայ ամէն մարդ կը փափաքի առողջութեան տիրանալ, ու անոնք որ զայն կորսնցուցած են, շատ անգամ խոշոր գումարներ կը ծախսեն իրենց առողջութիւնը վերստանալու համար:

Դժբաղդաբար սակայն, շատեր զայն սխալ կերպով կ'ըմբռնեն ու կը շարունակեն իրենց գիտցածին համեմատ ապրիլ, այսպէս գիշեր ու ցերեկ իրենց զգայարանքներուն հաճոյքները և ցանկութիւնները գահայնելու հետամուտ կ'ըլլան, և երբ իրենց գործարանները կը տկարանան և կամ կը մերժեն իրենց պաշտօնը շարունակել, այն ատեն է միայն որ ենթական բժիշկներու և դեղերու օժանդակութեան կը դիմէ, որոնք շատ անգամ իր վիճակը ալ աւելի կը սաստկացնեն:

Ամէն տեղ և ամէն վայրկեան կը հանդիպինք անխորձ մարդոց, որոնք վառարանին կրակը ալ աւելի արծարծելու գիտումով շարունակ փայտ կամ անուխ կը նետեն ներս, և սակայն արդիւնքը շատ անգամ ճիշդ հակասակը կ'ըլլայ. այսինքն կրակը կը մարի. ճիշդ նոյն բանն է որ ամէն օր կենդանական կամ աւելի ճիշդը բանական աշխարհին մէջ տեղի կունենայ, շատ աւելի կենսական կենդանական կրակին, այսինքն մարդկային կեանքին նկատմամբ:

Ոմանք աւելի շատ աշխատելով աւելի շուտ կամ շատ հարստանալու համար երբեմն գիշերուան մէկ մասն ալ աշխատութեան կը յատկացնեն— այսինքն մտք երկու ծայրերէն կը վառեն, ու այս պարա-

զային բնական է թէ մտքն լոյս արաադրելու կարողութեան տեւողութիւնը կէս առ կէս կը պակսի—ու այդ պիտիները կը դառնան հիւանդկախներ, չրսելու համար իտական հիւանդներ, իսկ ուրիշներ ալ, կարծելով որ մարդ որքան շատ ուտէ այնքան շատ կ'ապրի, կը շարունակեն իրենց շատակերութիւնը և այսպէս օտաժեքի հիւանդութիւններէ տարապողներուն քանակը կը ստուարացնեն:

## ՄԱՐԳԿԱՅԻՆ ՄԵՔԵՆԱՆ

Մարդկային մարմնը խամաճիկ (manequin) մը չէ, այլ բաղադրեալ մեքենաներէ կազմուած կենդանի մեքենայ մը, և երբ ձեռակերտ մեքենայ մը զայն վարելու կարող մեքենավարի մը կը յանձնենք, որ այդ մեքենային թոյր մասերը և առանձնայատկութիւնները, ինչպէս նաեւ մեքենան շարժման մէջ դնող օրէնքները ուսումնասիրած է, բացայայտ կերպով կը հետեւի թէ մենք ամենքս ալ պատրաստ ենք մեզ յանձնուած մեքենաներուն, այսինքն մարմիններուն կազմութեան պայմանները, ինչպէս նաեւ անոնց շարժման օրէնքները ուսումնասիրել, կարեալ որոշապէս ու լաւ պայմաններու մէջ կառավարելու համար այն հրաշալի մեքենան որ մարմին կը կոչուի:

## ԲՆԱԿԱՆ ԵՒ ԲՆԱԽՕՍԱԿԱՆ

### ՕՐԷՆՔՆԵՐԸ

Այն օրէնքները որ մեր գործունէութիւնը, մեր կեանքը կը կառավարեն, երկու տեսակ են, բնական և բնախօսական օրէնքներ. առաջիններն ընդհանուր առ-

մամբ կը պատկանին կենդանիներուն, բոյսերուն և հանքերուն, ևրկրորդ տեսակին պատկանող օրէնքները, որոնք մասնաւորապէս մարդուն կը վերաբերին, կը կոչուին բնախօսական կամ մարդկային կեանքի օրէնքներ, առաջինները կը կառավարուին Երկրորդականութեան, ձայնի, ծանրութեան, բաղակցութեան, քաշողութեան և այլ օրէնքներով, իսկ վերջինները կը կառավարեն շնչաւութեանը, արեան շրջանը, մարսողութիւնը, զգացողութիւնը ու վերջապէս մէկ խօսքով այն ամէն գործողութիւնները կամ Երկուայինները որոնք կենսական դործարանաց հետ կապ ունին:

Առողջապահութիւնը այն գիտութիւնն է որ Քեզ կ'աւտօցանէ առողջ ապրիլ, ու այս բանին համար ինքնին կը հետեւի թէ առողջ ապրելու համար ալ առողջ ապրելու պայմաններուն պէտք է տեղեակ ըլլալ:

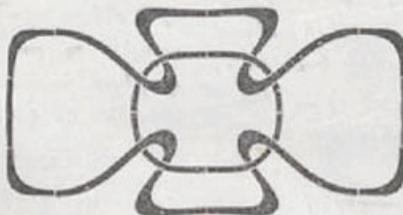
Առողջ մարդոց համար միշտ այսպէս մնալը այնքան էական է, որքան հիւանդները բուժելը, ու առողջապահութիւնը այնպիսի վեհանձն գիտութիւն մ'է որ կը բաւէ քիչ մը իր խորհուրդներուն հետեւիլ, իր բարեբար աղղեցութիւնը անմիջապէս զգալու համար:

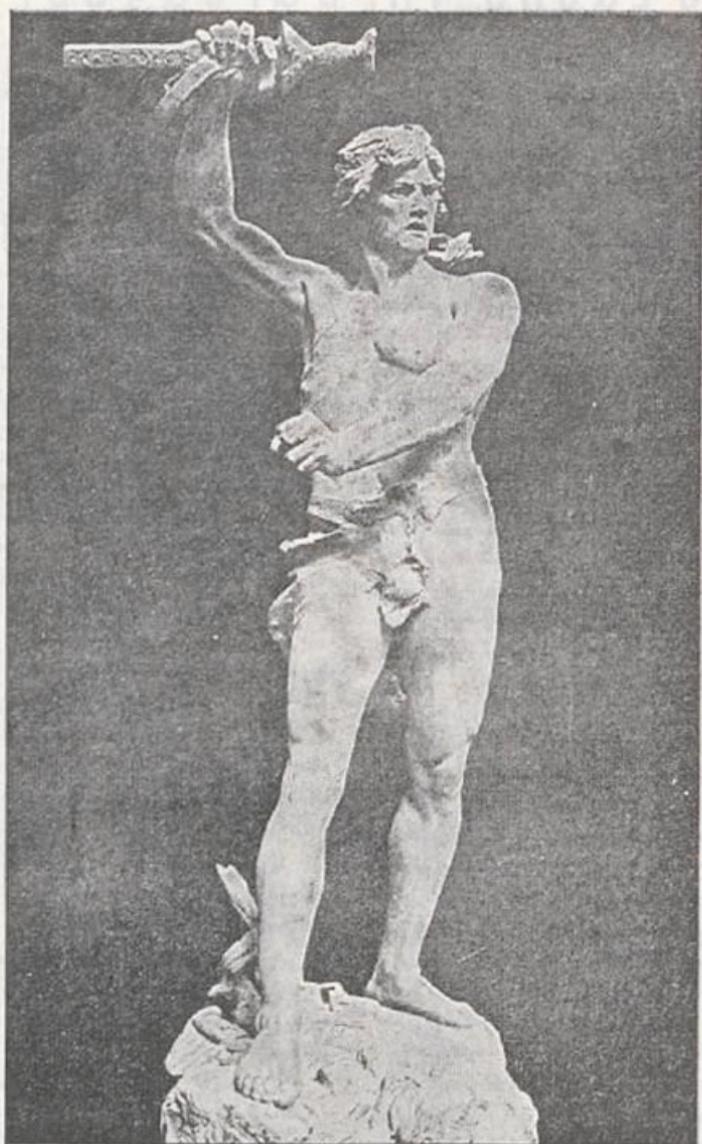
Այդ բնական օրէնքներուն և մեր գոր-

ծարանաւորութեան մէջ դանուող թաքուն ուժերուն շնորհիւ է որ մարմինը կ'աճի, կ'ուժոյնայ, կը վերանորոգուի և կը վերաշինուի, ու այս բանին համար բաւ է մեր կերակուրներուն, շնչած օդին, հազուապէս և այլն քիչ մը աւելի ուշադրութիւն դարձնել, ինչպէս նաև կարելի եղածին չափ յաճախակի դիմում ընել, օդի, լոյսի, ջերմութեան, ջուրի, մարդանքի, և Երկրորդականութեան իրապէս բուժիչ օժանդակութեան. թէևս իրաւ է թէ բժիշկներն են որ այս դարմաններով մեզ կը բուժեն, բայց իրականութեան մէջ բնութիւնն է որ մեզ կը բուժէ:

Անշուշտ սխալ մը և նոյն իսկ մեծ սխալ մը պիտի ըլլայ բնութեան այդ բարիքներէն մէկ անգամչն օգտուիլ փորձել, սարխներու սխալները քանի մը օրուան մէջ չէ որ կը դարմանուին: Պէտք է յուսալ, համբերել ու յարատեւել, բնութիւնը իր կողմէ այս ոչ անկարելի պայմանները կ'առաջարկէ, պէտք է մեր կողմութեան պահանջները քննել վերջ այդ պայմաններուն հնազանդինք և վարձադրութիւնը չպիտի ուշանայ:

ՇԵՒՍԸ ԳՐԻՍԵԱՆ





ԱՐԶԱՄԱՐԱՆՔԸ

# ՏՂԱՅՈՑ ԳՈՒՄԱՐՏԱԿՆԵՐ

Անդրիոյ մէջ ազդեցիկ կազմուած հսկայ կազմակերպութիւն մը կայ, որ բացօդեայ կեանքի, մարզանքներու, կենդանիներու և բնական կեանքի պայմաններու սիրահար է. այդ կազմակերպութեան մասնակցողները կը կոչուին սֆաութ (scout) ու պարտաւոր են անհրաժեշտաբար Ֆիզիքական և բարօրական լաւ յատկութիւններ մարմնացնել :

Այդ կազմակերպութիւնը ամէն բանէ աւելի էնէրժիի, կամքի, Ֆիզիքական չարքաչաւթեան, ձեռներէցութեան ու նրկարադրի կազմութեան պատրաստող կատարեալ գարոց մըն է որ այսօր իր դրօշին տակ կը հաշուէ 2,000 պատանիներ Անգլիոյ, իսկ 250,000 պատանիներ ալ Միացեալ Նահանգաց մէջ. ուսնաք այնպէս կը խորհին թէ անիկա մի միայն զինուորական կեանքի պատրաստող կազմակերպութիւն մըն է բայց այս ենթադրութիւնը սխալ է, քանի որ այդ երկու երկիրներուն մէջ զինուորական ծառայութիւնը պարտաւորիչ չէ, որով և ոչ մէկը պէտք ունի ասոր պատրաստուելու :

Այդ կազմակերպութեան հիմնադիրները պատակ ունին ազայոց մէջ զարգացնել Ֆիզիքական մարզանքի սէրը և գաղթայն կեանքի ճաշակը. անոնք վերջապէս կ'ուրնն որ քաղաքակրթիչ և սակայն հիւժոզ վարժարաններուն քով գտնուին նաեւ վայրի կեանքի վարժեցնող գարոցներ, ուսնոց առաջինին մէջ անհասարակչութիւններ մը առնող պատանիները երկարդին մէջ կարող ըլլան իրենց Ֆիզիքական և մտաւորական կարողութիւնները իւրաւ հետ հաշտեցնել :

Ինչպէս ամէն գարոցի մէջ, այս բնական վարժարանին հետեւեալները ունին բննց ծրագիրը, որուն նշանաբանն է «վրես լաւրաս» :

Ահաւասիկ իրենց կրթական ծրագրէն

առնուած տասը յօդուածներ, որոնք ապահովարար շատ աւելի կ'արժեն քան մեր շատ մը վարժարանները իրենց բովանդակ գիտութիւններով և ութիւններով :

1. Սքաութի մը խօսքը նուիրական է .
2. Սքաութը անկեղծ է .
3. Սքաութին պարտականութիւնն է ինքզինքին օգտակար ըլլալ և ուրիշին օգնել .
4. Սքաութ մը բոլոր մարդկանց բարեկամը, իսկ ուրիշ սքաութի մը եղբայրն է :
5. Սքաութը քաղաքավար է .
6. Սքաութը կենդանեաց բարեկամն է .
7. Սքաութը գիտէ հնազանդիլ .
8. Սքաութը միշտ գուարթ է և կ'երգէ .
9. Սքաութը ինչպասէր է .
10. Սքաութը իր խօսքերուն, մտածումներուն և գործքերուն մէջ մաքուր է :

Ահաւասիկ իտէալ բարոյականի մը մէկ կատարեալ ամփոփումը. սքաութը հայելու 11-18 տարեկան, իր պարզ համազգեստով և պարզ գաւազանով զինուած կը պատի լեռնէ լեռ, ձորէ ձոր, անտառէ անտառ, շնչելով մաքուր օդ և վայելելով առողջ կեանք մը :

Վերջերս, Անգլիոյ նորընտիր Ճօրձ հինգերորդ թագաւորը Վինստորի արքայական պալատին մարզադեօրիններուն վրայ աչքէ անցուց Անգլիոյ զանազան կողմերէն եկած 30,000 սքաութներ. վերջապէս Անգլիա մեծ է նոյն իսկ իր փոքր աղաքներով :

Որքան փափաքելի պիտի ըլլար որ զանազան հայ վարժարաններու աշակերտներ պատասխանատու մեծի մը ընկերակցութեամբ պարբերաբար պտոյաներ կազմակերպէին զանազան բացօդեայ վայրեր :

Եթէ կ'ուզէք ազայոց մէջ բարոյականը վառ պահել, անոնց սորվեցուցէք բնութեան սէրը և անոր զեղեցկութիւնները :

## ԵՐԿՈՒ ԹՈՒԻ ՔԵՐՈՒ ՊԱՏՄԱԿԱՆ ՄՐՑՈՒՄԸ ՓԱՐԻԶԻ ՄԵՋ



ԻՊ Ա.ԼԻՄ ՄԱՆՄԱՐՈՒՑ

Մարմնամարզի ներկայ թիւին կողքը կը զօրգարին երկու թուրք գօտեմարտներ, Իպրանիմ Մանմուտ և Նուսուֆ Իսմայիլօ, որոնց Փարիզի մէջ կատարած թրքական գօտեմարտութեան մրցումը այդ խաղին

տարեկրտութեանց մէջ պատմական մնալու սահմանուած է: Ինչպէս մնացած է այդ մրցումը դիտելու եկած հազարաւոր հանդիսականներուն յիշողութեանը մէջ:

Անդլիայի նշանաւոր գօտեմարտիկ, Թօմ Բլենըն այդ ասդարէզէն քաշուելով, Պոլիս եկած է ու իր հետ Փարիզ տարած է երկու թուրքեր, Բարա Անմէն և Իպրանիմ Մանմուտ:

Դիտող և հեռառես անդլիացիներ իր ընտրութեանը մէջ չէր սխալած, քանի որ Բարա Անմէն ատեն մը բովանդակ եւրոպայի և Ամերիկայի լաւագոյն գօտեմարտները իր սօջե խոնարհեցուց ու այսպէս Champion du Mondeի պատուին արժանացաւ:

Իսկ միւսը, Իպրանիմ Մանմուտ, թէև չի կարողացու նշանաւոր գօտեմարտներու յայթիկ, բայց եթէ ոչ աւելի, զէթ նոյն քան պատուի և հանրային համակրանաց արժանի հանդիսացար իր ուրիշ մէկ հայրենակիցին, Նուսուֆ Իսմայիլօի հետ կատարուած ամենալաւ տրոպ և սակայն իսկական մէկ մրցումովը:

Այս երկու թուրքերը իրենց հայրենիքին, Թուրքիոյ մէջ իրարու հետ բռնուած էին, բայց ամէն անգամուն ալ արդիւնքը և ոչ մէկուն համար զրակոսն եղած էր, ու զիւրին է խորհիլ թէ օտար, ու թերևս իրենց խորհակակերպով, կեալուր հասարակութեան մը ներկայութիւնը իրենց ինքնամին վայրագութիւնը ծայր աստիճանի հասցնէր:

Իպրանիմի հասակը 1,85 մէթր էր, կուրծքին շրջագիծը 1 24 մէթր, իսկ ծանրութիւնը 100 քիլօ էր, իսկ Նուսուֆի հասակը 1,88 մէթր, կուրծքին շրջագիծը

1,31 մէթր և ծանրութիւնը 120 քիլօ էր :

Հակառակ որ բոլոր կազմական առաւելութիւնները այս վերջնոյն քովն էին, հանդիսականներ մեզի հաւատած են թէ Իպրահիմ էր լաւագոյն կուռօրը և թէ հանդիսականներուն իրեն շտայլած ծափերը և հուրբաները կատարի վազրի մը պէս բարկացուցին միւսը, ու մրցումը՝ որ կրեֆօ-րուին (մի միայն կէս մէջքէն վեր) ձեւով պիտի կատարուեր, շուտով իր բնոյթը կորսնցուց և եղաւ թրքական :

Մեր բնիթերցողներէն անոնք որ երկու թուրք գօտեմարտներու իսկակալն մրցումին ներկայ եղած են, շատ լաւ կը հասկնան թէ ինչ կը նշանակէ ատիկա :

Այսպէս, կուռփի հարուածները սկսան իրարու յաջորդել, իրարու ականջ խածնել և մտաները իրարու քիթ խօթել խաղին ամէնէն սովորական մէկ պայմանը դարձան. բայց Իպրահիմ որ արիւնջուայ վիճակի մէջ սկսած էր պաշտպանողականի մնալ, երբէք տեղի չէր տար :

Ներկաները, որոնց համակրանքը Իպրահիմի հետ էր, թատերաբեմին վրայ խուժեց, ու ոտտիկանները հազիւ կարողացան այդ երկու մարկանաձ կուռօղները իրարմէ բաժնել :

Եռասուֆը և Իպրահիմը ոտտիկանատուն տարին, ու հոն կրը ոտտիկանապետը թարգմանի մը միջոցաւ Իպրահիմի հարցունել տուաւ թէ ու է դատ ունի՞ միւսին դէմ, Իպրահիմ զարմացած երեւոյթով մը ըստ. «մեր ըրածը կօխ չէր, այլ պարզ գօտեմարտութիւն, երբ թուրքիոյ մէջ մենք կը գօտեմարտինք, մեր կիները կուլան. մրցումը լինեցաւ, հիմայ իրարու եզրայր ենք :»

Ոտտիկանապետը զարմացած՝ երկուքն ալ արձակեց, իրարմէ բաժնուեցան, Եռասուֆ ամերիկա գնաց ու վերադարձին

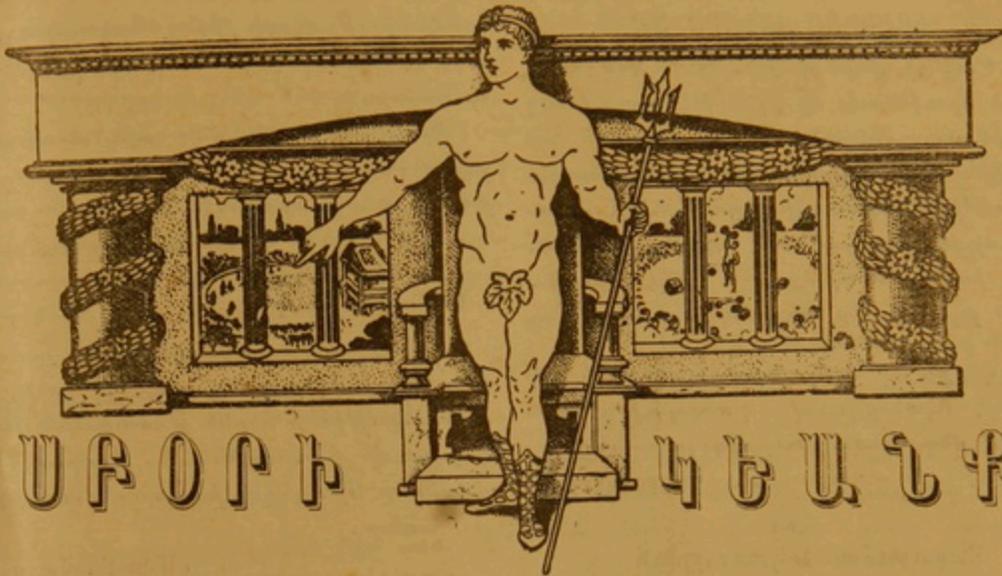


ԵՐԱՍՈՒՓ ԻՍՄԱԵԻԼՕ

Bourgogne շողնաւին ընկղմելուն հետ ծովամոյն եղաւ, ու կ'ըսեն թէ Իպրահիմ այդ կորստին վրայ դառնապէս լացաւ :

Ահա սրօրի ողին, խաղին մէջ իրարու մահացու թշնամիներ, իսկ անկից դուրս բարեկամներ, պէտք է խրատ աւանել :

ՇԱ.-ԳԷ



ՖՈՒԹՊՈՒԼԻ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐ ՊՈԼՍՈՅ ՄԷՋ

ՄԱԳՐԻԳԻԻՂԻ ԼԻԿ

Դեկտեմբեր 18ին ֆուտպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արծիւ Բ. և Սահակեան խումբերուն միջև որոնք հաւասար եկան :

★ Դեկտեմբեր 24ին ֆուտպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արաքս Ա. և Մագրիգիւղ խումբերուն միջև . առաջինը մէկ կօլով յաղթական ելաւ :

★ Դեկտեմբեր 24ին ֆուտպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արաքս Բ. և Արծիւ Բ. խումբերուն միջև ու առաջինը մէկ կօլով յաղթական ելաւ :

★ Դեկտեմբեր 24ին ֆուտպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արաքս Ա. և Արտաւազդ խումբերուն միջև ու առաջինը չորս կօլով յաղթական ելաւ :

★ Յունուար 1ին ֆուտպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Արծիւ Բ. և Արտաւազդ խումբերուն միջև ու առաջինը եօթը կօլով յաղթական ելաւ :

★ Յունուար 8ին ֆուտպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Սասուն և Արծիւ Բ. խումբերուն միջև ու առաջինը երկու կօլով յաղթական ելաւ :



Դեկտեմբեր 31ին Սամաթիոյ մէջ ֆուտպոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Սահակեան Գ. և Րիւչայիցէ թուրք խումբին միջև ու առաջինը երկու կօլով յաղթեց :



Մագրիգիւղի Սասուն խումբը իր տարած յաղթանակներուն համար Բուսէլի լիկին մէջ ընդունուեցաւ :



Արտաւազդ մարմնամարզական ակումբին ֆուտպոլի ճիւղը տեղուոյ հեռաւորութեան պատճառաւ դադրած է Բուսէլի լիկին անդամակցելէ ու իր կողմէն փոխանորդ կարգած է իր Կէտիկ փաշայի մասնաճիւղը :



ԿԵՐԵՒՈՐ ՃՇԴՈՒՄ ՄԸ

Բուժէլի լիկին վարչութիւնը մագ ուղղած գրութեամբ մը կ'ըսէ թէ սխալ է այդ լիկին մրցումներուն մէջ Արաքս Ա. ի առաջին ելած ըլլալուն լուրը, նմանապէս կ'ըսէ թէ Դեկտ. 11 ի մրցումին մէջ շահողը ոչ թէ Արաքս Բ. ն է այլ Արմիւ խումբը, իսկ այժմ Արաքս Բ. ն է այլ Արմիւ խումբած ըլլալով, իր տեղ ընդունուած է Սասուն խումբը:

Հերբ մը պաշտօնական մարմնի մը կողմէ եկած ըլլալով, կ'ստիպուինք ըստայնմ մեզ որուած նախորդ լուրը ուղղել:

ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶ,

\*\*\*

Պատուարժան Խմբագրորէին  
«Մարմնամարզ» Խանդեսի

Յոննիս ամսոյն, Սթոքհոլմի մէջ տեղի պիտի ունենան միջազգային Ոլիմպիական խաղերը, որուն ամէն ազգ մեծ նախանձախնդրութեամբ կը դրկէ իր ներկայացուցիչները: Ինչո՞ւ մենք ալ չունենանք մեր ներկայացուցիչը, մասնակցելու համար սոյն աշխարհահայտի խաղերուն՝ որոնք ամէն մէկ ժողովուրդի ոյժին ու կորովին արտասայտիչը եղած են:

Ակուսմբ սոյն խիստ կարեւոր պահանջին գոհացում տալու համար որոշած է թուրքիոյ մէջ վազելու լաւագոյն ըրգօը ունեցող և հայկական Ոլիմպիական խաղերուն մէջ վազելու առաջին հանդիսացող Պ. Վահրամ Փափազեանը զրկել Միջազգային Ոլիմպիական խաղերուն:

Իսոյ մեր նիւթականը չնրբելուն համար, կը դիմենք Պատ. Խմբագրութեանը, որպէսզի ճամբորդութեան ծախքերը հոգացուելու համար, նախաձեռնարկ ըլլաք թատերական ներկայացում մը տալու և հետագոր վայրերու մէջ ալ մասնակի հանգանակութիւններու, հրաւիրելով միւս ա-

կուսները, որպէսզի իրենց ներկայացուցիչները զրկին նախնական արձրակցութեան մը համար:

Կը յուսանք որ մեր այս առաջարկը չպիտի մարմուր թէ՛ խմբագրութեանդ և թէ՛ միւս ակադեմիներուն կողմէ:

Գիւան Արսուազ Սկումբի

25 Գեկ. 1911

Յ. Բեգլուս գիւղ

Պսլայ բոլոր ակադեմիներուն յատուկ հրաւէր պիտի ուղղենք որպէսզի իրենց օժանդակութիւնը բերեն թատերական ներկայացումի մը հասոյթով Պ. Վահրամ Փափազեանը Սթոքհոլմի խաղերուն ուղարկելու համար:

«Մարմնամարզ»

\*\*\*

ՅԱՆԴՈՒԳԵՆ ՀՍՅՈՒ ՄԸ  
ՃՍՄԲՈՐԴՈՒԹԻՒՆԸ

Մարմնամարզի սշխատակից և Մարմնատարդի ծանօթ ուսուցիչ Պ. Էլմասի աշակերտներէն և Լիծնի ակադեմիայէն վկայեալ ու Ազեքսանդրիոյ Պօլոսեան Ազգային վարժարանի այժմու մարմնամարզի ուսուցիչ Պ. Ստեփան Սանճեան, որ ծանօթ է Խպտի և Կառավր. վարժարաններու երիտ. խմբերուն հետ ունեցած ֆութպոլի մրցումին մէջ ցոյց առած յաջողութիւններովը, այս օրերս մտադիր է յանդուգն ճամբորդութեան մը ձեռնարկելու, Պ. Պ. Հմասեակ Սուքիսեանի ու Երուանդ Պուլլարեանի ընկերակցութեամբ:

Այս խումբը յառաջիկայ յունվ. ամսոյ 6 ին շաբաթ օր առաւօտեան ժամը 5 ին հեծանիւով պիտի մեկնի Ազեքսանդրիայէն դէպի Գահրէ, և Նեղոսի եզերքը քերկելով Տամանհուրէն պիտի անցնի դէպի Պարսո ու անկէ Կիլիզ, մէկ ժամուան մէջ կարելով 15 քիլոմէթր ճամբայ:

Խմբին յանդուզն վարիչ Պ. Խանձեանի կարծեօք իրիկուան ժամը Ցին խումբը արդէն հասած պիտի լինի Պարսժ, ուր անշուշտ փութացած պիտի բլլան Գահիրէաբլնակ իրենց ընկերներն ու համակիրները, անգամ մը եւս ողջունելու համար եռանդուն պարոնը որ Ազեքսանդրիոյ հայ երիտասարդներու շրջանակին մէջ այնքան սիրուած դէմք մըն է :

**ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՉԱՍԱՀՄԱՆԻ ՄԷՋ**

**Ֆ ու ը ր պ ո լ**

Ամերիկայի Հարուրտ և Եէյլ համալսարաններուն տարեկան ֆութպօլի մրցումը վերջերս տեղի ունեցաւ և երկու կողմին ալ առանց կօլի իրարու հաւասար եկան :

\* \* \*

Դեկտեմբեր 9ին Ճիպրուի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Լոնսոն և Կալիս մարտանաւերու նաւազնբուն միջև և Լոնսոնի նաւազնբը 4 կօլով յաղթական ելան :

\* \* \*

Ֆիլատէլֆիայի մէջ 30,000 անձերու ներկայութեան ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ ծովային և ցամաքային ակադեմիաներու աշակերտներուն միջև, ու առաջինը 3 կօլով յաղթական ելաւ :

\* \* \*

Յունուար 1ին Լոնսոնի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Անգլիոյ և Ֆրանսայի միջև որուն մէջ Անգլիացիք 1ի դէմ 7 կօլով յաղթական ելան :

\* \* \*

Յունուար 11ին Լոնսոնի Թուֆնիլ բարքին մէջ ֆութպօլի մրցումը տեղի ունեցաւ Անգլիոյ և Կալիսի միջև. Անգլիացիք 10 կօլով յաղթական ելաւ :

18,000 հանդիսականներու ներկայութեան ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Ֆրանսայի և Իրլանտայի միջև ու Իրլանտացիք 6ի դէմ 11 կօլով յաղթական ելան :

\* \* \*

Կ ո լ փ ա մ ա Ր Տ

Դեկտեմբեր 26ին Աւստրալիոյ Սիանէյ քաղաքին մէջ կոփամարտութեան մեծ մրցում մը տեղի ունեցաւ Սամ Մօք Վիի և Սամ Լոնկֆօրտի միջև : Ներկայ էին 20,000ի մօտ հանդիսականներ. քսան բառուտէն վարջ Սամ Լոնկֆօրտ կէտի վրայ յաղթուած նկատուեցաւ :

\* \* \*

Դեկտեմբեր 29ին, Նիւ Եօրքի կոփամարտութեան մրցում մը տեղի ունեցաւ աշխարհի champion ձէք ձօնաւորի trainer Ալ. Բաուֆօմանի և Թալցերի միջև. առաջինը հինգերորդ բառուտէն յետոյ յաղթող հանդիսացաւ :

**Գ օ Տ Ե մ ա Ր Տ Ո լ Ի Ը**

Թուրք նշանաւոր գօտեմարտիկ Բուրդ-Տէրէլի որ այժմ Ամերիկա կը գտնուի, Բիվրվիու քաղաքին մէջ իր երկու հակառակորդներուն կը յաղթէ 90 երկվայրկեան 66ն. առաջինը, ձօն Տիւզէք կը յաղթուի 47, իսկ երկրորդը, Միլէր 43 երկվայրկեանէն :

\* \* \*

Նշանաւոր խաղացի գօտեմարտիկ Ռայզէվիչ Նիւ-Եօրքի Մէտիսըն Սքուէր Կարալնի մէջ 6 հոգիի կը յաղթէ ընդամէնը 19 վայրկեան 45 երկվայրկեանի մէջ, հետեւեալ կարգաւ. —

Բեթօֆուքի՝ 2 վայրկեան, Յառուգ՝ 1 վայրկեան 40 երկվ., ձօրձ Սանտել՝ 2 վայրկեան 35 երկվ., Բօլ Շմիտ՝ 5 վայրկեան 30 երկվ., ԼէՏուր՝ 4 վայրկեան 35 երկվ. և Ֆրից Մօճլ՝ 2 վայրկեան 55 երկվ.:

\* \*

Ծննդեան տօներուն առթիւ գօտեմարտութեան մրցում մը տեղի ունեցաւ Յիւկանիէվիչ Զիպիւքօի և Ռայդէվիչի միջեւ, առաջինը յայտարարեց թէ կարող է իր հակառակորդը երեք անգամ զգեանել 90 վայրկեանի մէջ, բայց այս անգամ Ռայդէվիչ անօրինակ արագութեամբ մը իր հակառակորդը գլխէն բռնելով ուսին վրայէն գետին նետեց, որուն երկու ուսերը գետին դպան, բայց ըստ որում որոշեալ սահմանէն դուրս ելած էին, ասիկա չի հաշուուեցաւ և մրցումը յաջորդ անգամուան մը յետաձգուեցաւ:

\* \*

Ինչպէս Մարմնամարզի առաջին տարուոյ 10րդ թուով ըսած էինք, Վիէնայի մէջ տեղի ունեցած գօտեմարտութեան մրցումները, որոնք 35 օր տևեցին, հետեւեալ արդիւնքները տուին. — Ա. Եանօս Չայա, Բ. Սթրինկէ, Գ. Լօմպայեր և Դ. Միւլլեր (ոչ Պոլիս եկողը):

\* \*

Գերմանիոյ Համպուրպ քաղաքին գօտեմարտութեան մրցումները հետեւեալ արդիւնքները տուին. — Ա. Ալպէրթ Շթուրմ (գերմանացի), Բ. Հանս Շվարց (գերմանացի), Գ. Մազանիւրա (ճաբոն) և Դ. Մամիւդով (ուու):

\* \*

Գերմանիոյ Մաքտէպուրկ քաղաքին գօտեմարտութեան մրցումը հետեւեալ արդիւնքը տուաւ. — Ա. Ալֆօն Սթոյէրս (պելճիպացի), Բ. Յրանց Չախու (գերմանացի), Գ. Միքայէլ Հիցլեր (գերմանացի) և Դ. Սամբլքօֆ (ուու):

ՀԱՔԷՆՇՄԻԹ ԻՆՉՈՒ ԵՍԱՂՈՒԵՑԱԻ

Լոնտոնի նշանաւոր վիրաբոյժներէն Մ. Յրանք Մաթիուս, վերջերս ժօրժ Հաքէնշմիթը Բէօթկէնեան ճառագայթներով քննելով անոր աջ սրունքին մէկ մասը ջախջախուած գտաւ, ու հիմա ասով կարելի է մեկնել իր պարտութիւնը, որովհետեւ բոլորովին անկարող էր սրունքը բոլոր անհրաժիշտ ուղղութիւններով շարժել:

Հաքէնշմիթ նպատակ ունի Հնդկաստան և Ճաբոն ճամբորդել, որմէ ետք նպատակ ունի դարձեալ Յրանք կոչի հետ գօտեմարտիլ:

ՍԲՅՐԻ ՎԻՃԱԿԱՀԱՆՈՒԹԻՒՆ ՄԸ

Յունուար 22ին. Մազրիդիւղի թաղապետական թատրոնին մէջ «Բուժէլի» լիկին ի նպատակ տեղի պիտի ունենայ սինէմաթօկրաֆի շքեղ ներկայացում մը, ատենախօսութիւն և ֆանֆառ:

Տոմսակներուն գինն է Ա. կարգը 7 1/2 և Բ. կարգը՝ 5 դրուշ:

Ներկաները իրենց ունեցած մուտքի տոմսակներով իրաւունք պիտի ունենան նաև մասնակցելու վիճակահանութեան:

Տոմսակները հրապարակ ելած են արդէն ու կարելի է ստանալ մարմնամարզական խումբերէ, ինչպէս նաև Մարմնամարզի խմբագրութիւնէն:

Պատաս. Տօրէն  
Կ. ՈՒՆՃԵԱՆ



Տպարան «Շանք»  
ՂԱԼԱԹԻՍ



Արտատէր  
ՇԱՒԱՐՇ ԳՐԻՍԵԱՆ



«Մարմնամարզ» վերածուած է կիսամսեայի, ու պիտի հրատարակուի ամէն ամսոյ 1ին և 15ին կանոնաւորապէս :

Իրաւ է թէ «Մարմնամարզ» առաւելապէս իր անունը արդարացնող թերթ մը պիտի մնայ, բայց նկատի ունենալով որ մեր հանրութեան ամենամեծ մասը տակաւին անտեղեակ է բնաստութեան, մարդակազմութեան, առողջաբանութեան նոյն իսկ ամենատարական գիտելիքներուն, «Մարմնամարզ»ի տնօրէնութիւնը որոշած է հետաքրքրուիլ այն ամէն գիտութիւններով որոնք ուղղակի կամ անուղղակի կերպով կապ ունին անհատին և համայնքին բարոյական, մտաւորական և ֆիզիքական բարելաւման հետ :

«Մարմնամարզ»ի Բ. տարւոյ առաջին երեք թիւերը առանց բացառութեան պիտի ուղղարկուին մեր բոլոր Ա. տարուան բաժանորդներուն. անոնք որ չեն ուզեր նոր տարուան համար բաժանորդագրուիլ, հաճին այդ պարագան մեզ լմացնել մինչեւ երրորդ թիւ, որմէ յետոյ բաժանորդ պիտի նկատուին :

Նմանապէս մեր բոլոր անվճար բաժանորդներէն կը խնդրենք որ իրենց բաժնեզինները մեզ ուղարկեն, նախ՝ իրենց խօսքին վստահացած ըլլալով յուսախափ չըլլալու և երկրորդ՝ թերթը աւելի ճոխ և հրապուրիչ բովանդակութեամբ կարենալ հրատարակելու համար :

Մեր համակիրներէն կը խնդրենք որ հաճին թերթը իրենց շրջանակին մէջ տարածելու, ու այս բանին համար բաւ է բարեկամներու և ծանօթներու անունները և հասցէները մեզ ուղարկել, որոնց մենք ձրի նմոյցներ հաճոյքով պիտի ղրկենք :

Ուշադրութիւն ընել նաև մեր միմիայն հինգ դահեկանով բաժանորդագրուելու դրութեան :

Մարմնամարզ»ի բաժանորդները պիտի վայելեն այնպիսի առաւելութիւններ, որոնց մասի յաջորդ թիւերով պիտի խօսինք :

Բաժանորդագրութեան պայմաններն են՝  
Թուրքիա սարեկան՝ 25 դրու, վեցամսեայ՝ 15 դր.  
Արևասահման սարեկան 8 Ֆր. » 4 Ֆր.

Մ Ի Ե Տ Կ Ա Ն Խ Ի Պ

Հասցէ՝

[مارمنامارز]

یکی وولتو خان، نومرو ۱۹ باغچه قیو، درسعات

Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Ձ

ԵՔԵԻ ՎՕՂՍՈ ԽԱՆ, ԲԻԼ 19 ՊԱՏԻՉԷ ԳԱԲՈՒ, Կ. ՊՈԼԻՍ.

**Rédaction "Marmnamarz"**

Yéni Volto Han, No 19 Baghtché, Kapou,  
CONSTANTINOPLE

# ՏՈՔԹ Ա. ԷԹՄԷՔՃԵԱՆ

ՌԻՍՈՒՑԻՉ ԿԻԼԼԱՆԷԻ ՋԻՆՈՒՈՐԱԿԱՆ ԲԺԵԿ. ՎԱՐԺԱՐԱՆԻ ԵՒ  
ԱՏԱՄՆԱԲՈՅՓ ՀԱՅՏԱՐ-ՓԱԵԱՅԻ ՋԻՆ. ՀԻՒԱՆԴԱՆՈՑԻ

## Կ'Ր Ս Է Թ Է

Մարդ առողջ ապրելու համար պէտք է զօրաւոր ստամոխ մը ունենայ, այդ բանին համար պայման է լաւ ծամել եւ ստամոխը չյոզեցնել, ստամոխը չյոզեցնելու համար անհրաժեշտ է զօրաւոր ու առողջ ախրանք ունենալ, ու այդ բանին համար պէտք է դիմել իրեն՝

Կամուրջի երապարակը, քիւ 56 Կ. Պոլիս

## ԱՆՃԱՌԱՏԱՆԻ ԳԻՒՐՈՒԹԻՒՆ ԱՄԷՆ ԱՆՈՆՑ

### ՈՐՈՆՔ ԿԱՐԳԱԼՈՒ ՍԻՐԱՂԱՐ ԵՆ

Mon Professeur, 5 հատոր, փառակազմ և իւրաքանչիւր հատորը 800 էջէ բաղկացեալ: Պիտանի ամէն անոնց՝ որոնք կ'ուզեն յաջողիլ կեանքի ասպարէզին մէջ: Գին՝ 525 դրշ., ամիսը միմիայն 25 դրշ.:

Mon Médecin, 2 Հատոր, փառակազմ: Ընտանեկան առողջապահական կանոններու հաւաքածոյ: Գին՝ 160 դրշ., ամիսը 10 դրշ.:

Mon Docteur, 4 Հատոր, ընտիր կազմ: Գին՝ 300 դրշ., ամիսը 15 դրշ.:

Սոյն բոլոր գործերն ալ գեղեցիկ և աննման գունաւոր պատկերներով զարդարուած են, ու բացի սոյն գիրքերէն կարող ենք հայթայթել նաև ուրիշ գիտական և պատմական գիրքեր ևս, որոնց մանրամասնութիւնները առանձին prospectusներով փափաքողներուն կ'ուզարկենք ձրիապէս:

Պոլիս գտնուողները կարող են «Մարմնամարզ»ի խմբագրատան մօտ անանել սոյն գիրքերը, իսկ գաւառէն պէտք է բոլոր խնդրանքները ընել «Մարմնամարզ»ի խմբագրութեան հասցէով: