

# ԵՐԱՐԴԱԾՎԱՐՁ

ՊԱՏՎԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՄԵԱՅ ՀԱՆԴԵՒ

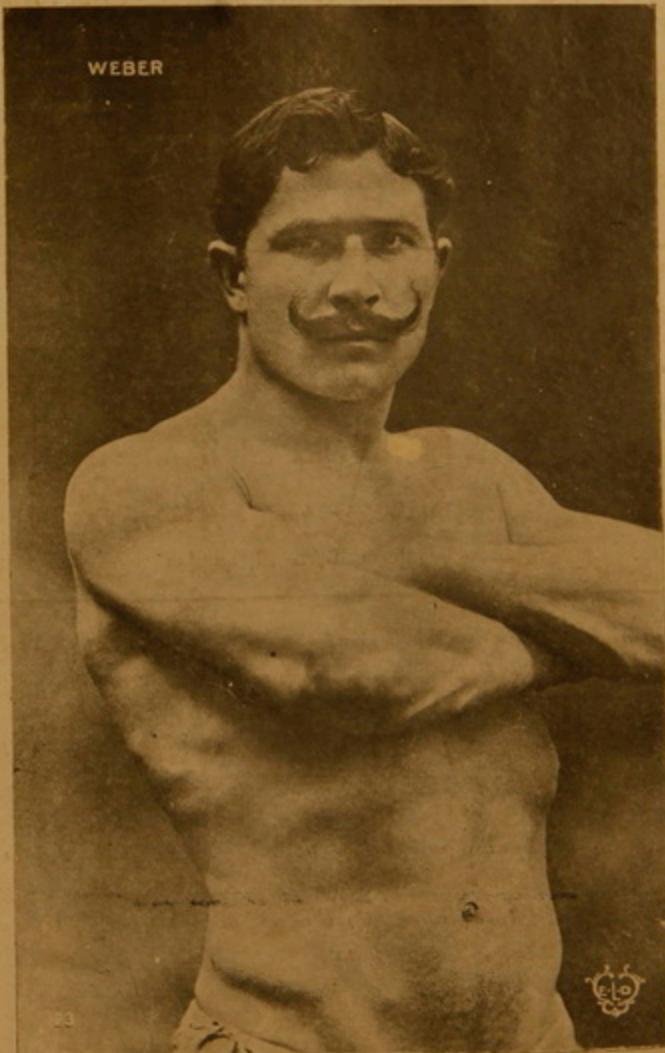
ԵԿ

ՕՐԻԱՆ ԱԶԳՈՒԹԻՒ ՕՒՋԻԳՈՒՆԻ ԿՐՈՌՈՒԹԵԱՆ

F. SURF — ԲԻՒ 3

ԾԳԻՆ 40 ՓՄԱՅ

1912 ՓԵՏՐՈՒԱՐ 1



# ՄԻՄԻԱՅՆ ՀԻՆԳ ԴԱՀԵԿԱՆՈՎ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԽԼ

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

Այս բութօնները հինգական դահեկանի անուանական արժէք ունին, ու այն բաժանորդը որ կ'ուզէ թերթը մի միայն հինգ դահեկանի ստանալ, պէտք է այդ բութօնները զանազաններու ծախէ հինգական դահեկանի. այսպէսով իր տուած 15 կամ 25 դահեկանին 10 կամ 20 դահեկանը ևս ստանալով ինք վճարած կ'ըլլայ մի միայն հինգ դահեկան ու մեզ կը զրկէ իր քութօնները վաճառած անձերուն անունները և հասցնները որոնք իրենց կարգին մեզ կ'ուղարկեն 25 կամ 15 դահեկան, և իրենց ստացած քութօնը, որոյ փոխարէն կ'ստանան մէկ տարեկան կամ վեցամսեայ Մարմնամարզ, ինչպէս նաև հինգական կամ երեքական քութօն նոյն ձեւով փոխաձելի: Քութօն չի զրկողներուն մի միայն չորսական և երկուական քութօն պիտի զրկենք:

Մարմնամարզը ձեռքէ առնողները պիտի զրկուին այս աննախընթաց զիւրութենէն ու վատահ ենք որ այս ձեւը մնձ լնդունելութիւն պիտի զտնէ, այսպէսով Մարմնամարզի համակիրները թերթին ծաւալման համար քիչ մ'ալ աւելի աշխատած ու վարձապրուած պիտի ըլլան:

Հինգ կանչիլի վեցամսեայ կամ տարեկան բաժանորդ գանողին մէկ վեցամսեայ կամ տարեկան Մարմնամարզ ձրիապէս պիտի ուղարկուի: Նմոյշներ՝ սիշտ ձրի:

Վարչութիւն Մարմնամարզի

## ԿԱՐԴԱԳԵՒ ՇԱՆԹՈՐ, թիվահայ միակ

Գրական-Գեղարուեսական Պատկերազարդ Հանդեսը

## ԳԻՆ՝ 2 ՂՐՈՒՇ

Փափաքողներուն կը զրկուի ձրի նմոյշ մը

Հասցէ՝ Տպարան ՇԱՆԹ, Պալարիա

ԲԺԻՇԿ օգտակար և սիրուած հանդէսին Տէր և Տնօրէն Տօքթ. Վահան Ղազարեան, Տրավիզոնէն, ուր կը հրատարակուէր իր հանրածանօթ թերթը, փոխադրուած է Պոլիս, կեդրոնին մէջ աւելի մզում տալու համար իր ձեռնարկին: Տօքթ. Վահան Ղազարեան տարի մը շարտանակ մնձ զոհողաւթիւններով կրցած է իր թերթին մէջ կեդրոնացնել բոլոր տաղանդաւոր զրագէտ բժիշկները, և զայն տարածել այն ամէն տեղեր, ուր Հայր գոյութիւն ունի:

Իր օգտակար ծրագիրներուն բոլորովին համակիր՝ մնձ յաջողութիւններ կ'ակնկալենք իրմէն:

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒԹԻՒՆ. — Տարեկան թուրքիա՝ 30 դրուշ, Արտասահման 8 ֆր.: ՀԱՍՑԷ. — Տպարան ՇԱՆԹ, Պալարիա:

# ԵՄԱՐՍՆԱԾԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՄԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

ԵԿ

ՕՐԻԱՆ ԱԶԳԱՑԻՆ ՅՈՒԺՆԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 3

ԸԳԻՆ 40 ՓԱՐԱՅ

1912 ՓԵՏՐՈՒԱՐ 1

## ՀԻՄԵՆ ՍԿՍԵԼ ՊԵՏՔ Ե

Ամեն եղ և միշտ գտնուած են անհատներ և նասարակութիւններ որոնք զեղեցիկ խօսիերու վայրկենական սպառորդեան տակ, ուժգին բափով մը նետուած են մատնանուած ուղղութեամբ, բայց երբ այդ բառերուն բողած սպառորդինը անհետացած է իրենց մտելն ու զգացումներուն յաջորդած է դարձեալ իրականութիւն եղող իրենց սովորական կեանքը, ուստով զինաքափ եղած են ու իրենց առաջնորդն ալ լինով վերադարցած են իրենց նախկին ապրելակերպին ու սովորութիւններուն:

Թերեւս շատեր մեղադրեն այն անհատը կամ ժողովուրդը, որ չի կրնար զեղեցիկ զաղափարներու նետելի, մեծ գործերու ձեռնմուխ ըլլալ և ինչպէս իրեն, նոյնպէս և ուրիշներուն օգտակար ըլլալ:

Ինչպէս լսինք, թերեւս ատիկա շատերու համար մեղադրելի ըլլայ, բայց մեզի համար շատ բնական է, այնքան բնական որ, հակառակ զարմանալի պիտի ըլլար, որովհետեւ մենք միշտ ինչպէս բնութեան, նոյնպէս և զաղափարներու, զգացումներու ու առնեց արդիւնները եղող բարերու և սովորութիւններու կազմութեան մէջ յեղաւշչման ու աստիճանական յառաջիմութեան օրէնքին հաւատացող և նետելող եղած ենք:

Այսպէս, նոյն խոկ մեր յառաջ բերած շարժման պէտք եղած արագութեամբ և եռանդով ջննաբանալը շատ բնական կը գտնենք այնպիսի ժողո-

վուրդի մը մէջ, որ նակատին չէ սկսեր յեղաշըզովիլ: Եթէ հակառակը ակրն-կալէինք, պարզապէս մենք զմեզ հակասած պիտի ըլլայինք:

Յեղաշըզոմը վարժարանէն կ'սկսի եւ ոչ մէկ տեղ կանգ կ'արել. այլապէս մարդկուրիւնը պիտի ոնենար կայուն վիճակ մը ու իտէալիներու պակասը հաղախակրուրիւնը եւ յառաջդիմուրիւնը անկարելի պիտի դարձներ:

Երբեմն կը խորհինք թէ նայ ժողովուրդը որուն միզիքական բարօնութիւնը մեզի նպատակ ընտած էնք, ինչո՞ւ վերջապէս չի կրնար կամ չուզեր մեզ հասկնալ, բայց միս կողմէն կը մսիբարութինք անով որ նայ ազգն ալ ըլլալով յեղաշըզուելու դատապարտած ժողովուրդ մը, չէր կրնար այդ օրէնքն դուրս աւրեր կերպով մը շարժիլ :

Այսօր Պերապէրեան վարժարանին, մէջ երկրորդ տիօրէն ու մեր այնքա՞ն համակրելի աշխատակից Արամ Էթէնիք Նիկողոսնանի ջանմերով հաստատած է թէ մարմնամարզական զործնական պարտաւորիչ դասընթացք մը եւ թէ մանաւանդ մարմնամարզական եւ առողջապահական ատենախօսութեանց շարժ մը, որուն ներկայ կը գտնուին նաև աշակերտաց ծնողները եւ պարագաները:

Առաջին ակնարկով եղածը շատ պարզ բան մը կը բռի, բայց երբ անելի ուսադրութեամբ բնենքն, պիտի տեսնենք թէ ապագայ նայ երիտասարդութեան, այսինքն հայութեան ազնուազսյն մասին մէջ արդէն իմանակուց կ'սկսին արմատ բռնել այնպիսի գաղափարներ, որոնք մեր արդի երիտասարդութեան համար բոլորովին օսար մնացին եւ այդ է պատճառը որ ան չի կրնար sportman մը ըլլալ ու խաղերուն եւ մարզաներուն մէջ բարոյական մը տեսնել:

Անաւասիկ միակ ուղիղ նանապարհը. պէտք է դպրոցէն աշակերտներուն սորվեցնել այն բոլոր օգտակար բաները որոնք ապագային պիտի դանեան ազգային սովորութիւններ եւ յատկութիւններ:

Մենք շնորհաւուրել միայն կրնանք Նիկողոսնան Էթէնիքն իր այս կատարած ազգային զործին համար, որովհետեւ տարակոյս չի կայ թէ ազգին կարողագոյն երիտասարդներ հասցնելը շատ անելի արժէաւոր կտակ մ'է հան ուրիշներուն նման իմանելը վարժարան մը, որ այդ անունին տակ մանուկներու կամ միամիտ մեծերու շահագործման վայր մ'է լոկ: Այս մասին տակաւին կը խօսինք:

# ԱՌՈՂՋԱՊԱՅԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆԵՐ ԴՊՐՈՑՎԱԿԱՆՆԵՐԻ ՀԱՍՏԱ

(Տես «Մարմնամարզ» Բ. Տարի թիւ 1)

## ԵՆԳԱՌՈՒԹԻՒՆ

Քիթովդ չնչէ :

Յիշէ միշտ թէ պէտք է կուրծքը լայնցնել և խորունկ չնչել :

Շատ մարզանք ըրէ բաց օդին մէջ և սենեակիդ օդը փոխէ՝ կարելի եղածին չափ յաճախ :

Այս կերպով ապականած օդ չպիտի չնչես :

Շնչառութեան մէջ երկու կարևոր գործողութիւն կայ . ներշնչում և արտաշնչում : Կարելի եղածին չափ խոյս տուր ապականած օդի մը մէջ մնալէ :

Մի՛ հանգուրժեր բնաւ որ ո և է տեղ փոշի գանուի :

Տուն կամ դպրոց մտած ատենդ՝ կարելի եղածին չափ կօշիկներդ մաքրէ փողոցներու ցերեկն :

Տախտակամածին վրայ մի՛ թքներ :

Երբ հազա՞ւ թաշկինակդ կամ գոնէ ձեռքդ բերանիդ առջեւ տար :

Տաք տեղէ մը պազ օդի մէջ ելած ատենդ մի՛ խօսիր, մանաւանդ եթէ շատ խօսած կամ երգած ես այդ տեղը :

## ՄԱՐՄՆԱԿՐԹԱՆՔ

Բաց օդի մէջ շատ մարմնամարզ ընէ :

Աստիճանաւորութիւն դիր մարմնակրթանաց մէջ :

Ծայրայեղութեան մի՛ տանիիր մարմնակրթանքը, Երբեք այնքան մարմնամարզ մի՛ ըներ որ չափազանց յոգնիս :

Ճաշէն վերջը յոգնեցուցիչ մարզանք մի՛ ըներ :

Ինչ ինչ մարմնակրթանք կը զանգացնեն մասնաւորապէս չնչառական պաշտօնները, արեան շրջանը, մորթին գործունէութիւնը, մարսողութիւնը, օրինակի համար, պատուները, մանաւանդ լեռնային երկիրներու մէջ, բաց օդի մէջ մարմնամարզը, պարտիզամշակութիւնը, լողը, թիավարութիւնը, չմշկումը, հեծելանիւով կամ բալսիրով պատուները :

Անոնք որ սրտի հիւանդութիւն ունին կամ սակաւարիւն են՝ բժիշկին պատուէրով միայն պէտք է ընեն այս մարզանքը : Ինչ ինչ մարմնակրթանք (հեծելանիւ) ամէն տարիքի չեն յարմարիր :

Ծարժման խողերու միջոցին գրպաններուդ մէջ մի՛ կրեր ո և է սրածայր տուար կայ (զմելի և լն.) :

Լողալու տանն ընկերդ բռնի ջուրին տակ մի՛ տանիր :

Եթէ բաղնիքը գտնուիս զգուշացիր որ ջուր կուլ չխտաս :

Երբ քրտնած ես, օդին մէջ կամ զով տեղ մի՛ նստիր :

Հեծելանիւով մի՛ երթար ամափիսի տեղուանք ուր շատ բազմութիւն կայ : Շատ փոշի հանող կառքերուն ետեւէն մի երթար : Զգոյշ եղեր զարիթափ տեղուանքը : Դանդաղօրէն գնա՞ւ եթէ սիրտ կը բարախէ : Շատ արագ մի՛ երթար՝ եթէ հովը դիմացէդ կը փչէ :

## ՄՈՐԹԻ ՄԱՍԻՆ ԽՆԱՄՔ

Լոգանք յանձնաբարելի է քաջաւողջ մարդուն :

Դիխաւոր ճաշէն վերջ դոնէ երկու ժամ սպասէ՝ լոգանալէ առաջ :

Գոնէ 15 օրը անգամ մը տաք ջուրով լուացուէ : Այդ առթիւ զլուխակ աւ լուաւ :

Լոգանքէն վերջ աղէկ չորցուէ :

Տաք լոգանքէ վերջ՝ զգուշացիր պաղ առնելէ :

Ամառը ամէն օր պաղ ջուրով լուացուէ, եթէ կարելի է :

Մի՛ լոգանար՝ եթէ անհանգիստ ես (փորհարութիւն, հազ) :

Մի՛ լոգանար՝ եթէ ջուրին բարեխառնութիւնը 180 չէ :

Մինչև սարսուռ զգալդ մի՛ միար ջուրին մէջ : 10-15 վայրիկեան կը բաւէ : Պաղ ջուրի մէջ լոգանդէ վերջ քալէ՝ որ տաքնաս:

Պառկելէ առաջ լուա՛ երետ, վիզդ և ձեռքերդ՝ զաղջ ջուրով և աճառով : Ակնաներդ և կոկորդդ ալ լուա՛ :

Երեսի սրբիչդ մաքուր ըլլայ, կարելի եղածին չափ յաճախ(եթէ կարելի է, ամէն օր) մարմինի վրայէ հագնուած ճերմակեղէններդ փոխէ : Օդի հոսանքին մի՛ ենթարկեր ինքզինքդ, երբ քրտնած ես :

## ԱԶՔ ԵՒ ԱԿԱՆՁ

Հոգ տար աչքերուդ, մանաւանդ եթէ երկար ատեն պղտիկ առարկաներու վրայ պիտի նայիս : (ընթեցում, զիր, ձեռաւդորդ) :

Զգուշացիր այս աեսակ աշխատութիւն կատարելէ՝

1. Վերջալրյափին,

2. Արեւուն մէջ,

3. Պղտոր, սասատիկ կամ դողդոջուն արուեստական լոյսով,

4. Ճաշելու միջոցին, կառքի մէջ, անկողմնի մէջ :

Ցորեկուան աշխատութեանդ համար ջանա՛ ընարել ախնպիսի տեղ մը ուրկէ կարենաս տեսնել երկինքի մէկ մասը :

Գրելու, գծապրելու, կարելու համար՝ պէտք է որ լոյսը ձախէն գայ : Նայէ՛ որ շուքդ չինայ գործածած տետրակիդ կամ գիրքիդ վրայ :

Շատ սկ գոյնով մելան գործածէ, ո՞չ ուրիշ գոյնով :

Երկար ատեն մի՛ կարգար շատ մանր զիրեր և մի պարսապիր մանր աշխատութիւններով, մանաւանդ եթէ այդ աշխատութեանց մէջ իրարու հակառակ գոյներ չկան : (օր. համար, մանր ասեղնագործութիւն ճերմակ հիւսուածքի վրայ ճերմակ դերձանով) :

Գրած, կարած, ասեղնագործութիւն մը ըրած ատենդ՝ տետրակիդ կամ ձեռագործիդ և աչքերուդ միջև առնուազն 30 հարիւրորդամերդ ճեռաւորութիւն պահէ :

Աղաչէ ծնողացդ որ քու մարմնոյդ զիրքին վրայ հակն և դիտողաթիւն ընեն քեզ՝ ամէն անդամ որ մարմնոյդ զիրքը յոսի է :

Ակնոց մի՛ գործածեր անհարկի :—Եթէ ակնոցի պէտք ունիս, նախ ակնարոյժի մը խորհուրդ հարցուր :

Աչքերդ երկար ատեն ջուրին տակ բաց մի՛ պահեր :

Եթէ աչքիդ մէջ բան մը մտնէ, մի՛ չփեր աչքդ : Սպասէ որ արցունքը աչքիդ անկիւնը մղէ տանի զայն : Հակառակ պարագային թժիշկին զիմէ :

Ատեն ատեն ականջդ մաքրէ անոր մէջ հաւաքուած դէջէն : Պղտիկ մատիդ վրայ առ մաքուր և թաց լաթ մը և այնպէս կատարէ այս գործողութիւնը : Երբեք մի՛ գործածեր սրածայր առարկայ մը . զգու-

չացիր նոյնպէս մատդ շատ խորունկ միսելէ : Ականջդ մի՛ ենթարկեր շատ սուր, շատ բարձր, շատ բարձր ձայներու : Եթէ չես կարող խոյս տալ այդ ձայներէն, բերանդ բաց պահէ :

Մովը մտած ատենդ, այնպէս մի՛ ցաթքեր որ ականջիդ վրայ իյնաս : Ականջդ բամպակ թիմէ՝ ծով չմտած :

Եթէ ողջ միջատ մը մտնէ ականջդ, քառի մը կաթիլ ձէթ դիր մէջը :

Եթէ ուրիշ առարկայ մը մտնէ, մի՛ փարձեր գուն քու ձեռքովդ հանելու, շուտով թժշկի մը դիմէ :

#### ՄԱՐՄՆՈՅԻ ԴԻՐՔԸ ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ԱՏԵՆ

Գրած ատենդ հոգ տար որ սեղանը կամ աթոռը հասակիդ համապատասխան են Շիտակ նստէ և թեւերդ կախէ : Արմուկը պէտք է սեղանին բարձրութեանը գայ: Եթէ արմուկը մինչև հոն չհասնիր, նատարանիդ վրայ հաստ զիրք մը կամ տախտակ մը դիր: Նատարանին բարձրութեանը այնչափ մը լլալու է որ ոտքերը կարենան առանց դժուարութեան գետնին վրայ մնալ: Եթէ նատարանը շատ լայն է, յենարանին դէմ բարձ մը դիր:

Աթոռը ըստ բաւականին մօտեցուր սեղանին, նայնիսկ քիչ մը սեղանին տակը մոցուր զայն այնպէս որ սեղանին եզերքին և մարմայդ վերի դիմն միջն պղտիկ հեռաւորութիւն մը միայն գտնուի:

Կուրծքդ աղէկ մը լայնցուր: Իրանդ ուղիղ բանէ: Սրունքներդ իրանիդ շատ մի՛ մօտեցներ, իրարու վրայ մի՛ դներ զատնոնք և ոչ ալ կախէ:

#### ՏԱՐԱՓՈԽԻԿ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՑ ԴԷՄ ԶԳՈՒՇԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Մի՛ մտներ այնպիսի տուն մը ուր տարափոխիկ հիւանդութիւն մը կը տիրէ (ծակիկ, կեղծմաշկ, կարմրախտ, կապուտ հազ, ժանտատենդ, և լու): Պէտք է նոյնպէս զգուշանալ մտնելէ մեղ մը՝ ուր տարափոխիկ հիւանդութենէ մէկը մեռած է:

Եթէ դու կամ ընտանիքիդ մէկ անդամը այս տեսակ հիւանդութենէ մը բռնուած էք, դպրոց մի՛ երթար, ուրիշ տղոց հետ մի՛ խաղար՝ մինչեւ որ բժիշկը չարտօնէ:

Սա պատուէրներն ալ միտքդ պահէ' :

Դիրք կամ տետրակ թղթատելու ատեն մասներդ մի՛ թքոտեր:

Ընկերներուդ գլխարկը մի՛ դներ,

Խաղի ատեն աչքերդ կապելու համար ուրիշին գործածած թաշկինակը մի՛ գործածեր:

Թաշկինակդ մի՛ գործածեր աղտոտութիւններ սրբելու համար:

Անձանօթներ մի՛ համբուրեր:

Հազացող մարդոցմէ հեռու կեցիր:

Անսասունները մի՛ շոյեր:

Մատներդ քիթիդ մէջ մի՛ խոթեր:

Մորթիդ սկրիթուքները կամ պուտերը (bouton) մի՛ քերեր:

Եղունգներդ կարճ պահէ' :

Եղունգներդ մի՛ կրծեր:

Եթէ դպրոցին մէջ անհանգստութիւն մը զգաս, անմիջապէս խմաց տուր: «Հիւանդութիւնը արշաւասոյը կուգայ և կապարէ սոտքերով ետ կը դառնայ»:

Թորգմ. Յ. Թ. Հ.

Տօքրու

Լէօ Պիիրքը Շահնշահն



Օժիուց  
ՄԻՏԻ ՍՈՒՐԵԱ

Մանկամարզ  
ԱՆԳԼՈՒՅՀԻ ՄԸ

# ԿՐԹԱԿԱՆ ԲԱՐԵԿԱՐԳՈՒԹԻՒՆ

Հաճոյքով կարդացի Մարմնամարզի նոր տարւոյ Ա. թիւին մէջ «կրթական ասպալիեդրոնացումը և իր վնասները» վերանագրով գեղեցիկ յօդուածը, ուր մեր կրթական անիշխանութեան տիսուր պատկերը ուրուագծելէ եաք, այդ մասին ձեր ընթերցողներուն կարծիքը իմանալ կը փափաբէիք: Ես ալ ձեր հիւրասիրութենէն քաջալերուած, իրբեւ նախկին համեստ կրթական պաշտօնեայ, կուզեմ քանի մը խօսք ըսել պյս առթիւ:

Անուրանապի է որ մեր Ազգ, վարժարաններու ներկայ վիճակը երբեք չի համապատասխաններ ժամանակակից կրթական պահանջներուն: Ի՞նչպէս շատ անգամներ, այս կէտին մէջ ցոյց տուած ենք մեր Ազգ, տարօրինակ յատկանիշը, այն է՝ մեծ թառփով մը սկսիլ շուտով ընկրկելու համար: Տարիներ առաջ կարելի էր այս երկրին մէջ հայերը ցոյց տալ իրբեւ կրթական յաջողացոյն տարրերէն մին: Այսօր սակայն, դժբաղդարար շատ երկրորդական դիրքի մը վրայ կը գտնուին մեր նախակրթարանները:

Ի՞նչու այս անսպատուարեր ընկրկումը: Արգեօք հայ մանուկը կարող չէ մրցիլ իր այլատարր դրացիներուն հետ և կամ ազգը այնքան ժլատ է դէպի իր զաւակներուն դաստիարակութիւնը:— Ապահովարար ոչ մին և ոչ միւրը: Այլապէս հայ ուսանողը աչքառու յաջողութիւններ չպիտի կրնար չահիլ Եւրոպական համալսարաններուն մէջ և հայ ճնողներ քառապատիկ ու տասնապատիկ աւելի վճարումներով օտար վարժարաններ չպիտի դրկէին իրենց զաւակ-

ները: Ուրեմն մեր կրթական յետամերցութեան պատճառները ուրիշ տեղ պէտք է վհասանել:

Մեր կարծիքով այդ պատճառները կարելի է սապէս դասել.

1. Դպրոցավարութեան յոռի պայմաններ.

2. Որոշ ուղղութեան չգոյութիւն.

3. Ուսուցչական յաճախակի փոփոխումներ.

4. Ժողովուրդին օտարամոլութիւնը.

5. Մեր վարժարաններուն վերացական դրութեան յարած բլլալնին:

Յայսնի է թէ այս պայմաններով լուսագոյն արդիւնք կարելի չէ սպասել:

Նախ պէտք է կեդր. Ուսումն. Խորհուրդը նոր ուղղութեամբ մը կազմուկերպել, անոր տալով ոչ միայն մայրաքաղաքին, այլ ամբողջ թրքահայ հասարակութեան կրթական վերին հսկողի իրաւասութիւնը, իրաւասութիւն մը որ դրական բլլայ և ո՛չ սեսական: Ներկայիս այդ մարմնիը իրապէս վկայականներ բաշխող պատուակալ ժողով մըն է՝ քան թրքահայ կեդրոնական Ուսումն. Խորհուրդ, իր անունը արդարացնող: Բարեփոխեալ կազմ. կանոնագիրը որքան ալ թերութենէ զերծ ըլլայ, մեծ բան մը չենք կրնար սպասել անկից, քանի որ իւրաքանչիւր թաղի կամ թեմի վարժարան, իր շրջանակին թաղ. Խորհուրդէն կախում ունի:

Դուք կը գանգատիք թէ Ուսումնական Խորհուրդը Պոլսոյ մէջ իսկ իր հեղինակութիւնը չի կրնար արժեցնել, Ազգ. Նախակրթարաններուն միօրինակ ուղղութիւն

մը տալու համար։ Այդ ցայտուն ապացոյցին վերջ անշուշտ կարելի չէ յուսալ թէ գաւառ։ վարժարաններու վրայ որ և է ազդեցութիւն ունենայ անիկա։ Սակայն երբ այսպէս Պոլսոյ իւրաքանչիւր թաղ Ընդ։ Ազգ։ կրթական դրութեան մը հետեւելու պարտուոր չզգար ինքզինքը, գոնէ նոյն թաղը ինք առանձինն ունի՞ որոշ ուղղութիւն մը որուն հետեւի գէթ քանի մը տարիներ, թէ ոչ իւրաքանչիւր տարեշրջանի կը փոխի իր ուսուցիչը, այս վերջնոյն հետ փոխելու համար նաև իր ծրագիրը, մեթուոը և չատ անգամ դասագիրքերն ալ միասին։ Պատասխանը յայտնի է, հազիւ թէ բացառութիւններ ըլլան։

Արդ, այս յեղյեղուկ ու բացառուկան մթնոլորտին մէջ մնանող աշակերտէն ինչ դաստիարակութիւն կարելի է սպասել, Եւ այս անստուգութեան մէջ տուսյառ հայ ուսուցիչն ի՞նչպէս մտամիտի ու պարտաճանաչ պաշտօնավարութիւն մը կրնանք յուսալ։

Եղբակացնելով կ'բանք թէ՝

Ա. Պէտք է լիազօր Կեդր. Ռևումն.

Խորհուրդ մը ունենալ, պատկառելի ու պարտաճանաչ, որ ոչ միայն կրթական ծրագիրներ մշակէ, այլ վարէ ազգ։ կրթական հաստատութիւնները որոշ ծրագրով մը և լուրջ վճռականութեամբ։

Բ. Պէտք է ուսուցիչները փրկել աղայական քմահաճ ոսնձգութիւններէն և անոնց ապագան ապահովել։

Գ. Միջոցներ խորհելու է վարժապետանոցի մը բացումը իրականացնելու, արժանաւոր ուսուցիչներ պատրաստելու հահար։

Այս ուղղութեամբ բարեկարգուած հայ վարժարանները այն ատեն պիտի ունենան բաւական թուով աշակերտներ իրենց բարձրագոյն կարգերուն համար ու այս միջոցով հայ ծնողքին օտար վարժարաններու տուսած ուսկիները, գոնէ մեծ չափով մը, մեր վարժարաններուն պիտի յատկացուին։

Այսպէս լաւագոյն նիւթական պայմաններով և որոշ ուղղութեամբ յարատեւելով կը յուսանք բաղձացուած նպատակին հասնիլ, այս է մեր գաղափարը։

Առ. Պոլիս

17 Յունիու 1912

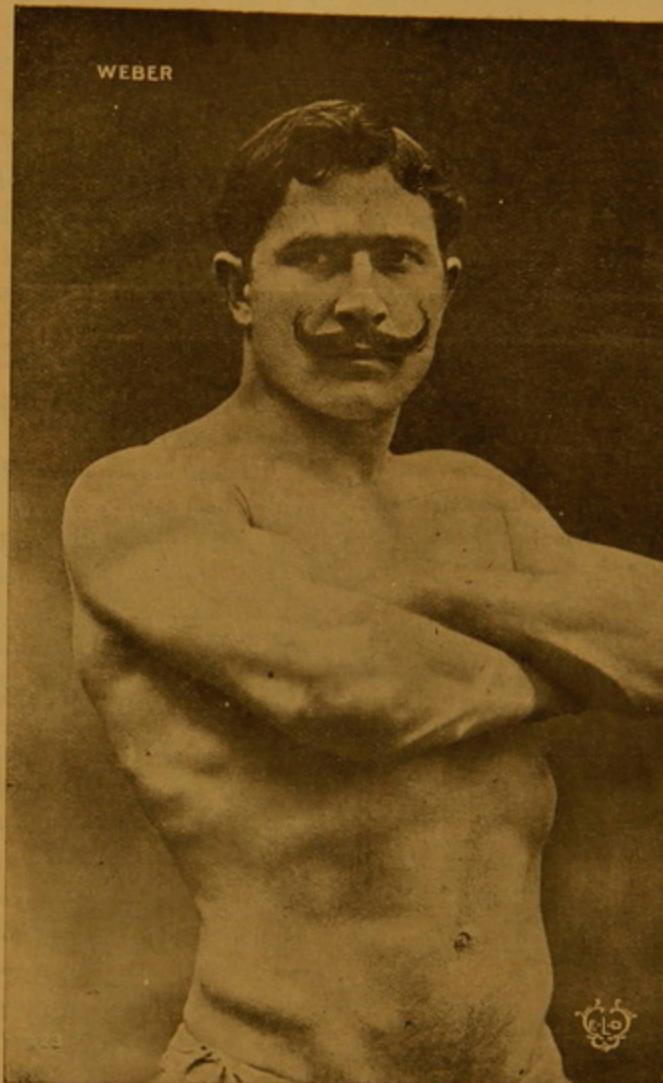
Տ ՄԱՐՏԻՐՈՍԵԱՆ

## ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻ ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

Նոր տարույ չորրորդ բուով, մեր նախորդ տարուան բոլոր բաժանորդներուն պիտի տանի մարմնամարզական հիանալի բառլո մը, որ Նուեսական առտնին դրուքեան լաւագոյն փորձերը կը բավանդակէ։

Այս յաելուածք, որ մեր բոլոր բաժանորդներուն կողմէ հանոյնավ պիտի զնահասուի, անցեալ տարուան երկու պակաս բիւերուն փոխարինութիւնն է։

Այս առքիւ բերեւս աւելորդ չ'ըլլայ բսել, նոյն բիւով պիտի վերսկսինք մեր մարմնամարզական դասընթացիներուն, որոնք այնքան օգտակար եղան երկսեռ հասարակութեան։



Վ. Է. Պ. Է. Բ.  
Ֆրանսացի նախառու զօհեմարը

# ԿԱՆԱՑԻ ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԻՒՆԸ

## ՆԵՐԿԱՑԻՍ ԵՒ ԱՆՑԵԱԼԻՆ ՄԷԶ

Վերջերս անգլիական հանդէսի մը մէջ մրցում մը բացուեցաւ, գիտնալու համար թէ ներկայ կիները աւելի՞ գեղեցիկ են թէ ասկից առնուածն յիսուն տարի առաջ ապրող ընդուածն յիսուն տարի առաջ ապրող ներկաները :

Բնական է թէ զանազան միտքեր յայտնող պատասխաններ եկան. ոմանք կը պընդեն թէ — թերեւս կնամեծարութեան և փափկանկատութեան զգացումներէ մղուած — ներկաները աւելի գեղեցիկ են, մինչդեռ ուրիշ շատերու պատասխանները նոյնքան կնամեծար չեն. այս վերջինները կը հաւասատեն թէ կնոջական գեղեցկութիւնը հետզհետէ սկսած է իր անկրնն շրջանը բալորել :

Դժուար է բացարձակ կերպով բոել թէ ո՛ր կողմը իրաւունք ունի, որովհետև զանազան տեղեր պարբերաբար երեւ ան կուգան կանացի գեղեցկութեան այնպիսի զմայլելի տիպարներ, որոնք մտածել կուտան թէ ատկից աւելի գեղեցիկ մը չէ կարելի երեւակայել, և սակայն յաջորդ արար երեւան եկող գեղեցկութիւնները իրենցին առջինները մոռցնել կուտան :

Ուրեմն պէտք է բնդհանուր արդիւնքը նկատի ունենալ, ու ասիկա ներկայ կանաց նպաստաւոր չէ: Քաղաքակրթութեան և քաղաքավարութեան պարտաղրած հալեցնող, հիւծող կեանքը կանացի կերպարանքին վրայ զգալի կերպով իր ազլասերով հետեւանքները դրոշմած է:

Թերեւս այրերու հաւասար նկատուելու համար կանաց վարած վաճառակառական, գրասենելի, ճամբորդի և բանուորի

կեանքը, բացի կնոջ կերպարանքին և խորհելակերպին մէջ առաջ բերած փոփոխութենքն, նոյնիակ կնոջ երեսին կանացի արտայայտութիւնը կ'եղծանէ: Կնոջական արդի պարտականութիւնը նկան գէմքին այլափոխութելուն մէջ:

Կանացի ազատագրութեան համար մըդուած պայքարը առաւել կամ նուազ կերպով ամէն երկրի մէջ ամէն կնոջ փափաքն է. ի հարկէ իր իմացական կարողութիւններուն աստիճանին և լնկերպին բարքերուն ո՛ր աստիճան թոյլատու կամ խիստ ըլլալուն համեմատ յառաջ կը բերեն մտային և մարմինական ծայրայեղ յոգհութիւններ, ու այսպէս յամանակի լնիմացքին հետ կանացի գեղեցկութիւնը կը փոխարի:

Ներկայ գեռատի կիները իրենց կովմէմատնաշուած բոլոր առաւելութիւններով իսկ չունին անցեալ դարու կիներուն գէմքին անդորրու արտայայտութիւնը. առանց այս գէմքի անդորրութեան և զծերու կանոնաւորութեան, անցեալին մէջ գեղեցկութիւն գոյութիւն չունէր, ու թէև ստոյդ է որ արդի եւան արուեստական միջոցներով իր մարմինը ինսամելու արուեստին մէջ աւելի յառաջ զացած է ու իր իմացական կարողութիւնները աւելի բարձր աստիճանի մը հասած են, բայց այս ամէնը չեն նպաստեր իր մարմինը տալու անցեալին գեղեցկութիւնը:

Սրուեստական տեսակէտով, այսօր իրա-

պէս գեղեցիկ կիներ աւելի ցանցառ են քան թէ նոյնիսկ քսան տարի առաջ . այսօր դասական գեղեցկութիւն նկատուող կերպարանք մը , մնած ու ոգելից աչքեր , կաթնարիւն մորթ մը և մորթնի գծերու կատարեալ ձեւաւորում մը հազիւ թէ հազար կնոջմէ մէկ հատին վրայ կրնանք գանել :

Բայց կայ նաև խնդրոյն միւս կողմը ու իրապէս , ներկայիս անցեսլին դասական գեղեցկութեան ցանցառութեան քով կայ տարբեր տեսակ կանացի գեղեցկութիւն մը , որ ոչ նուազ զօրաւոր կերպով կ'ազդէ նոյնիսկ ներկայ կանաց գեղեցկութեան հակառակ քուէ տուողներուն վրայ :

Այսօր կը հանդիպինք կիներու , որոնք

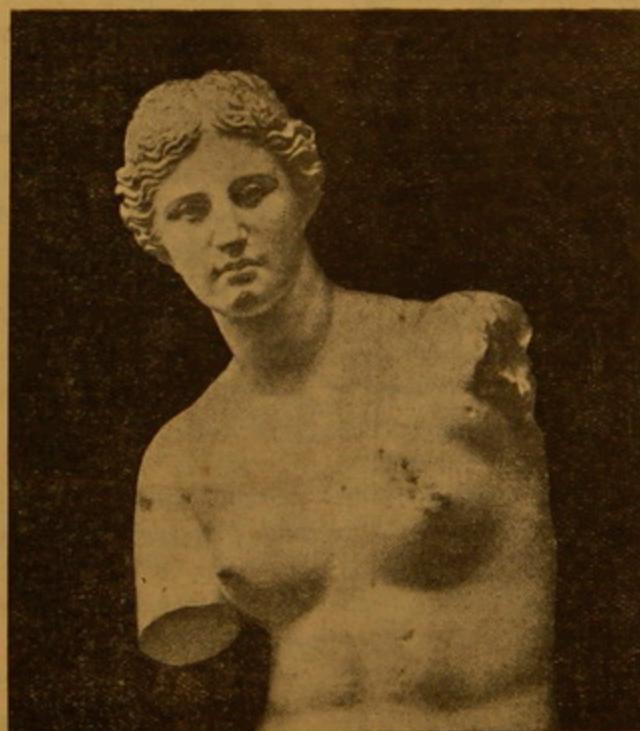
իրենց վրայ կը մարմնացնեն չափաւոր կերպով գեղեցիկ , աւելի ճիշդը սիրուն դիմագիծեր , բարեձեւ մարմին մը , և կատարեալ արդուզարդ մը :

Կանացի խկական գեղեցկութեան նըւազելուն ապացոյցներէն մէկն ալ այն է թէ այսօր շատ մը կիներ աւելի իրենց արդուզարդով զօրաւոր սեռին Տկար սիրտերը կը զբաւեն քան թէ իրենց գեղեցկութեամբ :

Բնութեան մէջ ամէն բան կը փօխուի , անցեալին բնական գեղեցկութեան յաջորդած է ներկայ արդուզարդներու արուեստական գեղեցկութիւնը :

Բերա

ՀԱՄԲՈՒՐԳԻ



ՄԻԼՈՒ ԱԷՆԴԻՆԸ

## ՀԱՅ ԱՂՋԿԱՆՑ ՖԻԶԻՖԱԿԱՆ ՎՐԹՈՒԹԻՒՆԸ

Առանց հանրային կարծիքէն վախճաղութեան նոյնիսկ խորհելու թէ կրնամ շատ մը հայ օրիորդներու և տիկիններու անհաճոյ թուիլ, պարզապէս պիտի ըսեմ թէ հայ իգական սեռը շատ քիչ բացառութեամբ բացարձակապէս զուրկ է այն մարմնական ճկունութենէն որ ինքնին չնորհալիութիւն մէ ու իգական սեռին հմայքը ա'լ աւելի մեծցնելու կը ծառայէ:

Արհեստիս բերումով, ըլլա՛յ վարժարաններու մէջ, ըլլա՛յ մամնաւոր տչակերտուհիներու հետ իրր մարզանքի ուսուցիչ շփում ունենալով, ստիպուած եմ խոստովանիլ թէ անոնք ահագին ճիգերու կը կարօախն ամենափոքր շարժում մը ընելու համար. ի հարկէ դժուարութեամբ կատարուող փորձերը ո և է վայելչութիւն չեն կրնար ներկայացնել, որով հայ կիները մեծագոյն մասամբ նոյնիսկ չեն զիտեր ամենափոքր շարժում մը վայելչօրէն կատարել:

Բայց երեւոյթը պարզապէս յուսահատական է. երեւակայեցէք չափահաս աղջիկներ որոնք դէմքի զանազան ծամածութիւններ ընելու կ'ստիպուին պարզապէս բազուկը վեր հանելու և կամ սովորականէն քիչ մը աւելի զօրաւոր կերպով շունչ առնելու ատեն:

Եթէ չենք ուզեր որ հայու կինիկ բառին այնքան տղեղ բացատրութիւնը իր գոյութիւնը պահէ, կարծեմ ժամանակ է որ հայ վարժարաններուն մէջ բոլոր աղջկանց համար մարմնակրթանքը պարտաւո-

րիչ ըլլայ, առանց կարեւորութիւն տալու ծնողական դիտողութիւններուն որոնցմով չեն ուզեր որ իրենց աշխիկը համար ըլլայ:

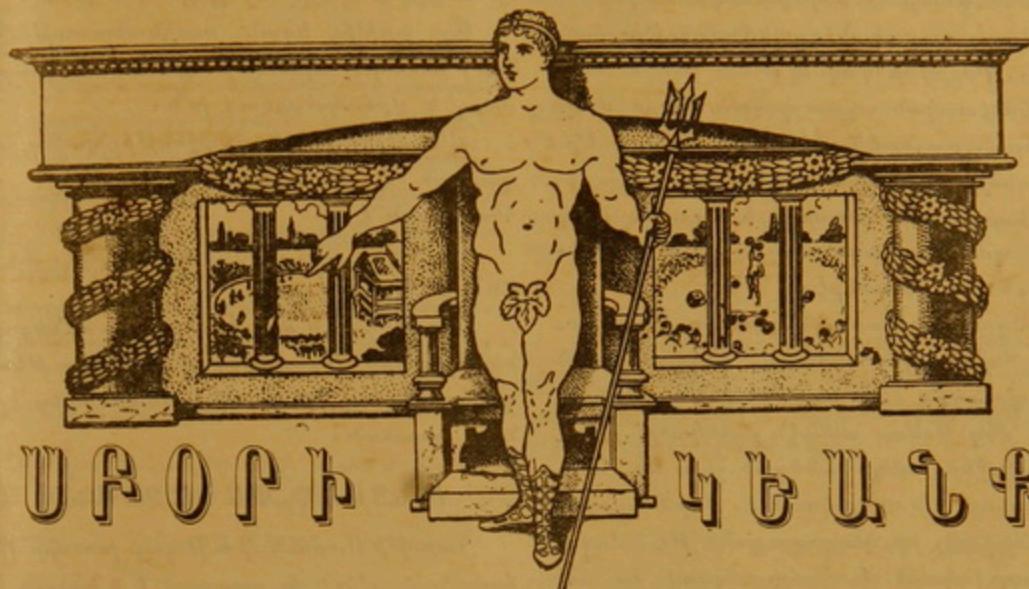
Բայտ իս, շատ աւելի կարեւոր է վարժարանաց մէջ աղջկանց քան թէ մանչերու ֆիզիքական կրթութեամբ զբաղիլ, որովհետեւ մանչուն քովզ զօրաւոր ըլլալու վատահ զիտակցութիւնը առաւել կամ նուազ կերպով զինքը կը մղէ զանազան ձեւերու տակ մարմինը մարզելու, թէև անկատար կերպով, բայց աղջկանց մասին նոյն բանը չենք կրնան ըսել:

Փոխանակ տեւականօրէն զոց սենեակներու մէջ զանոնք իրր պահածոյ պահելու, պէտք է կարելի եղածին չափ պարտէզ հանել ու նոյնիսկ ստիպել որ վազեն, խաղան, ցատկեն և այլն:

Եթէ հարկ ըլլայ, վարժուհիներն ալ պէտք է այդ խաղերուն մասնակցին անոնց փափաք ներշնչելու և եռանդը աւելցնելու:

Զանազան վարժարաններու մէջէն առայժմ մէկ վարժուհի հանդիպեցայ որ աշակերտուհիներուն հետ զնտակ, վազել են. կը խաղար, և մտովի այդ վարժարանին և ուրիշ զանազան վարժարաններու աշակերտուհիներուն միջև բաղդատութիւն մը ընելով, տեսայ թէ այդ վարժուհին որքան մեծ դեր ունեցեր է իր աշակերտուհիներուն միւսներէն աւելի ուշիմ. կայտառ և առողջ ըլլալուն մէջ: Վարժուհի մը՝ որ իրապէս օգտակար կ'ըլլայ:

ՃՈՒԱՐԾ ՔՐԻՍՏՈՆ



# ՍԲՈՐԻ ԿԵԱՆՔ

ՄԱԳՐԻԳԻՒԴԻ ՀԻԿ

Յունուար 15ին Մագրիգիւղի «Բռնմելի» լիկին մէջ Ֆութպօլի մրցումներ տեղի ունեցան Ա.՝ Կալաթա Սերայ և Արծիւ խումբերուն, ու Բ.՝ Սրտաւաղդի և Մագրիգիւղի միջեւ :

Առաջին մասին մէջ Կալաթա Սերայ մէկ կօլով յաղթական ելաւ, իսկ երկրորդ մասին մէջ Սրտաւաղդ տասնընորս կօլով պարտուեցաւ :

\* \*

Յունուար 16ին Փութպօլի մրցումմը տեղի ունեցաւ Սամաթիոյ «Վարաւաղատ» (հայ) և Քօճա Մուսիմաֆա փաշա (թուրք) խումբերուն միջեւ, առաջինը մէկ կօլով յաղթական ելաւ :

\* \*

Յունուար 22ին Փութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Պէջիկթաշ, Ելլարզի հրապարակը, Անարսնեան և Սասուն Բ. խում-

բերուն միջեւ, առաջինը մէկի դէմ երկու կօլով յաղթական ելաւ :

ԳԵՂԱՐՈՒԽԵՍՍԱԿԱՆ ՇՔԵՂ ԵՐԵԿՈՅԹ  
Ի ՆՊԱՍ

«ՏԻՏԱՆ» ՄԱՐՄՆԱՄՄՈՐՉԱԿԱՆ ԽՄԲԻՆ

Յունուար 14ին Մագրիգիւղի յունաց Գոռայիսի սրահին մէջ գեղարուեստական շքեղ երեկոյթ մը տեղի ունեցաւ ու յայտագրին ամենաճոխ մասը կը կազմէին մարմնամարդական խաղերը և վարժութիւնները, զեկաւորութեամբ Պ. Գրիգոր Մերձանօփի, որ ինչպէս յայտնի է, խումբին թէ հիմնադիրը և թէ մարզիչն է :

Յայտագրին առաջին մասը կը կազմէր մարմնամարդական խաղերը, որոնք հետեւեալ բաժանումներով կատարուեցան :

1. Ծուէտական աղատ շարժումներ.
2. Ծուէտական աղատ շարժումներ դաւազաններով :

3. Հաւաքական կռվամարտութիւն .  
4. Հաւաքական գօտեմարտութիւն .  
5. Բուրդեր կազմել :  
Եռէտական աղատ շարժումները տեղի  
ունեցան դաշնակի ընկերակցութեամբ 0ր .  
Սիրանոյշ Վարդանեանի կողմէ :

Յայտազրին երկրորդ և երրորդ մասը  
կը կազմէին նուագահանդէս մը և թատե-  
րական լաւ կտորներէ :

Անչուշտ նուագահանդէսն ու թատերա-  
կան ներկայացումներն ալ անհրաժեշտ են  
ժողովուրդին ճաշակը կրթելու համար ,  
բայց մեզ համար ամենէն շահեկանը այն է  
թէ վերջերս տեղի ունեցած շատ մը հան-  
դէմներու շօսն սկսած է մարմնամարզը  
դառնալ ինչ որ կապացուցանէ թէ ժողո-  
վուրդը սկսած է հաճոյք զգալ իր խկ  
ծոցէն ելած երիտասարդութեան մկաննե-  
րուն շարժիլը տեսնելով :

Մեր շնորհաւորութիւնները «Տիտան»  
մարմնամարզական խումբին , բայց մանա-  
ւանդ Պ. Դրիգոր Մերձանօֆի որ այնքան  
ձեռնհասօրէն կարողացած է քիչ մը հայե-  
րուս համար անկարելի համսրուած միու-  
թիւն մը հաստատել բազմաթիւ հայ երի-  
տասարդներու միջեւ որոնք այսօր իրենց  
շարժումներով ու մարզանքներով ապա-  
գայ հայութիւնը ալ աւելի բարձր մակար-  
դակի մը հասցնելու կը ձգտին :

Նմանապէս պարտք կ'զգանք շնորհա-  
ւորել Պատ . ներկայնները իրենց քաջալե-  
րութեան համար , որոյ արդէն լաւագոյն  
հանճարները և կարողութիւնները կորսուե-  
լու կը դատապարտուին :

Մ Ա. Գ Բ Ի Գ Ի Ի Ղ Ի

«ԲՈՒՄԵԼԻ» ՀԻԿԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՄԸ

Յունուար 22ին Մագրիգիւղի Թաղա-  
պետական պարտիզն մէջ փութօղի «Բու-  
մէլի» լիկը սինեմաթօկրաֆի ներկայացում

մը սարքած էր յիշեալ լիկին ի նպաստ :

Այս առթիւ եղան տաենախօսութիւն-  
ներ , նուագ , Սինեմաթօկրաֆ . մարմնա-  
մարզ և վիճակահանութիւն :

«Բումէլի» լիկին վարչութիւնը մեզ ու-  
ղարկած է շահող թիւերուն ցանկը , որ  
հետեւեալն է .—

13 , 342 , 331 , 256 , 144 , 280 , 279 ,  
267 , 227 , 277 .

Այս թիւերէն մին կամ միւսը ունեցող-  
ներ պարտին վերոցիշեալ լիկի վարչութեամն  
դիմելով իրենց թիւերուն սահմանեալնուէր-  
ները ստանան :

Ի Ն Պ Ա Ս Փ Ա Փ Ա Զ Ե Ա Ն Ի

Պալաթի Սասուն Փութագոլի խումբը վի-  
ճակահանութիւն մը սարքած է ի նպաստ իր  
ակումբին ալ աւելի զօրացման :

Սասուն ակումբին վարչութիւնը այս  
առթիւ խմբագրութեանս ուղարկուած գրու-  
թեամբ պատրաստակամութիւն կը յայտնէ  
ծախուած տոմսերուն հարիւրին քսանը Վահ-  
րամ Փափազեանը Սթոքոլմ ուղարկելու  
գործին տրամադրել :

Իրապէս շատ գնահատելի գաղափար մը՝  
ու հանրութենէն կ'ակնկալուի որ քաջա-  
լերեն այդ վիճակահանութիւնը , մանաւանդ  
որ իւրաքանչիւր ծախուած տոմսակի հետ  
Փափազեանն է որ քայլ մ'աւելի պիտի  
կարողանայ առնել զէպի Սթոքոլմ :

Տոմսակներուն զինն է 2 ու կես զրուշ .  
կարելի է բացի զանազան խումբերէ , Մարմ-  
նամարզի խմբագրութենէն եւս ստանալ :

ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱՍՈՆՀՄԱՆԻ ՄԷՋ

Սրովոնդի միջազգային Ռոլիկիականը՝  
1912ին , Սթոքոլմի մէջ տեղի ունենալիք  
խաղերուն ցարդ արձանագրուողներուն  
թիւը կը համար 3145 հողիի վերջին ան-  
գամ Անգլիոյ մէջ 1808 հոգի մաս առին :

Ե Բ Կ Ա. Թ Վ Ե Բ Ց Ն Ե Լ.

Յունուար 24ին բարիզի մէջ Հեռման կէղէր (գերմանացի) երկաթի վից հասրէքօր կոտրեց . այդ մրցման պատմական jury նկրն էին նշանաւոր բրօֆ . Տէղօնէ , Մօնմարդուազ ակումբին նախազան Ռուպէրթ , Տիւզաթօ (որուն պատկերը տուած ենք արդէն) և Վերհաէրդ :

Վերցուած ծանրութեանց մանրամասութիւնները յաջորդ անգամ պիտի տանիք :

Գ Օ Տ Ե Մ Ա. Թ Տ Ո Ւ Թ Ի Խ Ն

Վերջերս Տրէզալնի մէջ գօտեմարտութեան մրցման մը մէջ առաջին եղան Ֆիշէր (գերմանացի) երկրորդ Միցքօ , երրորդ Ռօչ ու չորրորդ Սմիթ :

\* \*

Պրիւքաէլի մէջ տեղի ունեցած գօտեմարտութեան մրցման մէջ առաջին ելաւ Օմէր տը Պուլիսօն (Պելճիքացի) , երկրորդ Միքայելօք (Խուս) երրորդ Լօրան լը Պօքարուա (Ֆրանսացի) , չորրորդ Ֆօնարն (Պելճիքացի) ու հինգերորդ Կիրրս (Ամերիկացի սեւամորթ) :

\* \*

Ցայսնի զուլիցերիսցի գօտեմարտ ձօն Լէմի և սկովտիացի գօտեմարտ Քամիլունի միջեւ մրցում մը տեղի ունեցաւ Շպէրք-պրուքի մէջ : Առաջինին ծանրութիւնը 90 քիլօ է , իսկ երկրորդինը 94 . Լէմ առաջին յաղթանակը շանեցաւ 10 վայրկան 39 երկլայրեանէն , իսկ երկրորդ անդամուն թէեւ Քամիլուն , Լէմը շատ զէշ դիրքերու հասցուց . բայց Լէմ կրկին յաղթեց 18 վայրկեան , 20 երկլայրեանէն :

\* \*

Ամերիկացի միլիոնէր Լէօնար Պէյքըն Բառքս , որ Հարուրուտ համալսարանին ա-

մաթէօր գօտեմարտին էր իր համալսարանական շրջանէն վերջ professionel եղած է :

Բաւական ուժով է , ծանրութիւնը 90 քիլօ է ու իրը ամերիկացի շատ ճարպիկ է . վերջերս Մասաչուսէթի մէջ առաջին անգամ ըլլալով մրցում մը պիտի ընէ թուրք գօտեմարտիկ Ալի Հասանի հետ . արդիւնքը պիտի տանիք :

\* \*

Շիքակոյի գօտեմարտութեան մրցում մը տեղի ունեցաւ ձէզ Բեթերունի և անյաղթելի նկատուած Քուրդ-Տէրէլի միջև : Քուրդ Տէրէլի յաղթուեցաւ :

\* \*

Խուսիոյ Լօց քաղաքին մէջ քանի մը օր առաջ գօտեմարտութեան մրցում տեղի ունեցաւ , որուն մամնակցեցան Շթրինկէ , Լատիսլաս , Ցկանիէվիչ , ձօն Լէմ , Բոնի Պիլ , և լու : Սրդիւնքը յաջորդ թիւով միայն պիտի կարենանք տալ :

Կ Ռ Փ Ա. Մ Ա. Թ

Յուլիս 4ին ամերիկացի մէջ կովկամարտութեան մեծ մրցում մը տեղի պիտի ունենայ աշխարհի champion ձէք ձօնալնի և ձիմ Ֆէլքնի միջեւ :

Զ Ա. Ն Ա. Զ Ա. Ն Ք

1912ին Սթոքոլմի մէջ տեղի ունենաւ լիք միջազգային Ողիմբիտական խաղերուն մայից գիները հետեւել կիրառով որոշուած են .

Լօժ՝ 200 քուրօն , Ա. կարգ՝ 100 քուրօն , Բ. կարգ՝ 50 քուրօն , իսկ միւս տեղերը՝ օրերու համեմատ փոփոխութեանց պիտի ենթարկուին :

Մէկ քուրօնը հինգ դահեկան է , ու որոշուած գիները խաղերուն ամբողջ տեղութեան համար են :

Էնթերցող մը մեղ հարցուցած ըլլալով  
թէ մէկ մղոն վազելու բէքորը ի՞նչ է,  
ահա կը պատասխանենք. 1911. Մայիս  
27ին ձօն Բոլ ձօնս (ամերիկացի) մէկ մղոնը  
4 վայրկեան և 15, 4 երկարկեանէն առ-  
նելով, աշխարհի բէքէօրմը հիմնած է:

Ուրիշ ընթերցող մ'ալ կը հարցնէ թէ  
ի՞նչ է Մարաֆոնի այնքան նշանաւոր վազ-  
քին հեռաւորութիւնը. այդ հեռաւորու-  
թիւնը 42, 194 քիլոմէթր է և կը պատ-  
կանի Սկովտիացի ժամանակը, և տեղի  
ունեցած է Հայնագուրկի մէջ, 1911 Յուն-  
ուար 3ին:

\* \*

Ամերիկացի Եէլլ համալսարանը ձեռնար-  
կած է Stadiumի մը շինութեան որ պիտի  
բովանդակէ 60,000 հոգի և պիտի աւար-  
տի 1915ին:

\* \*

1912ի Սթօքհոլմի միջազգային Աղիմ-  
բիականին պիտի մասնակցին Ամերիկացի  
կողմէ հետեւեալ աթլէտները:

Հարիւր եարտա վազէ, Ռալֆ Քրէյք:

Երկու հարիւր եարտա վազէ, Ռալֆ  
Քրէյք:

Զորս հարիւր եարտա վազէ, Լինու Պէյք:  
Ուրբ հարիւր ուրսուն եարտա վազէ,

Միլվան Շէրբրդ:

Ճինգ մղոն վազէ, Ճօրճ Պօնհակ:

Տար մղոն վազէ, Լուի Սքօթ:

Երկու հարիւր խան եարտա արգելնե-  
րու վրայէ վազել, Ք. Էլլը:

Հարիւր խան եարտա արգելներու վր-  
այէ վազել, Շիշոլմ (Եէլլ համալսարանէն):

Վազելով հեռաւորութիւն ցատկել, Բը-  
լաթ Ատաման:

Վազելով բարձրութիւն ցատկել, Հ.  
Կրըմբելդ:

Երկար նետել, Բար Մաքտոնալտ:

Սկառառակ նետել, Մարդէն Շէրբրան:

Մուրն նետել, Մաք Մաքկրադ:

Ցիսուն եւ վեց լիպրա ծանրութիւն  
նետել, Մաք Մաքկրադ:

Զողով ցատկել, Հեռի Պէյպրք:

Երեք ժայռով ցատկել, Տան Էնըն:

Դաւեներու մէջէ վազել, Ուլիկեմ Քրա-

նետել, Մաք Մաքկրադ:

## «ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ» ՆՈՒԻՐՈՂՆԵՐ

Մէկ տարեկան «Մարմնամարզ» կը նուիրեն Անտոն Էֆենի Թարաք, Դալարիոյ  
Կեդրոնական վարժարանի մատենադարանին:

Զարեն Էֆենի Յակոբեան. Գատրզի դի «Հայ ակումբ»ին:

Հրանտ Էֆենի Վարդանեան, Գատրզի դի Արամեան վարժարանին:

Վահրամ Էֆենի Ալբունեան Օսմ. Երկարուղեաց Հայ պատօնից Սասունի  
Կելիկ—Կիւզան զիւղի «Ազգօգուտ» վարժարանին:

Տօֆք. Ճանիկ Էֆենի Քրիսեան, Սասունի վարժարանին:

Հայկ Էֆենի Ճիզմէնեան, Խոկիւտարի «Յառաջիմասիրաց» միուրեան, ի լի-  
տասակ հանգուցեալ Տօֆք. Մինրան Սունիթեանի:





# ԿԱՐԵՒՈՐ



«Մարմնամարզ» վերածուած է կիսամսեայի, ու պիտի հրատարակուի ամէն ամսայ 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 բնախօսութեան, մարդակազմութեան, առողջաբանութեան նոյնիսկ ամենատարական գիտելիքներուն, «Մարմնամարզ»ի անօրէնութիւնը որոշած է հետաքրքրութիւն ամէն զիտութիւններով որոնք ուղղակի կամ անուզզակի կ բարով կապ ունին անհատին և համայնքին բարոյական, մտաւորական և ֆիզիքական բարեկալման հետ :

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

Նմանապէս մեր բոլոր անվճար բաժանորդներէն կը իմացրենք որ իրենց բաժնեգինները մնայ ուղարկեն, նախ՝ իրենց խօսքին վստահացած ըլլալով յուսախափ չըլլալու և երկրորդ՝ թերթը աւելի ճոխ և հրապուրիչ բովանդակութեամբ կարենա հրատարակելու համար :

Մեր համակիրներէն կը իմացրենք որ հաճին թերթը իրենց շրջանակին մէջ տարածելու, ու այս բանին համար բաւ է բարեկամներու և ծանօթներու անունները և հասցէները մեզ ուղարկել, որոնց մնաք ձրի նմոյեներ հաճոյքով պիտի զրկենք :

Ուշադրութիւն ընել նաև մեր միմիայն նինգ դահեկանով բաժանորդագրուելու դրութեան :

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

Բաժանորդագրուրեան պայմաններն են՝

Թուրքիա տարեկան՝ 25 դրու, վեցամսեայ՝ 15 դր.

Արտասահման տարեկան 8 մր.      »      4 մր.

Մ Ի Շ Տ Ա Ա Ն Խ Ա

Հասցե՝

[مارمناماز]

بکي وولتو خان، نومرو ۱۹ باعجه قپو، درسعادة

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Եկեղի Վոլոր խան, թիւ 19 Պահզէ Գաբու, Կ. Պոլիս.

**Rédaction “Marmnamarz”**

Yéni Volto Han, No 19 Baghtché, Kapou,  
CONSTANTINOPLE

# ՏՈՒԹ Ա. ԵԹՄԵՔՃԵԱՆ

ՈՒՍՈՒԹԻՉ ԿԻՒԼՀԱՆՀԻ ԶԻՆՈՒՈՐԱԿԱՆ ԲԺՇԿ ՎԱՐԺԱՐԱՆԻ ԵՒ  
ԱՏԱՄՆԱԲՈՅՑ ՀԱՅԱՐ-ՓԱՇԱՅԻ ԶԻՆ ՀԻՒԱՆԴԱՆՈՑԻ

## Կ' Բ Ս է թ է

Մարդ առողջ ապրելու համար պէսք է զօրաւոր ստամոնս մը  
ունենայ, այդ բանին համար պայման է լաւ ծամել եւ ստա-  
մոնսը շոգնեցնել, ստամոնսը շոգնեցնելու համար անհրաժեշտ է  
զօրաւոր ու առողջ ակրաներ ունենալ, ու այդ բանին հա-  
մար պէսք է դիմել իրեն՝

Խամուրջի երապարակը, թիւ 56 հ. Պոլիս

## ԱՆՀԱԿԱՏՈՒԹԻՒՆ ԴԻԻՐՈՒԹԻՒՆ ԱՄԷՆ ԱՆԴԱՑ

## ՈՐՈՇՎ ԿԱՐԴԱԼՈՒ ՍԻՐԸՆՎԱՐ ԵՆ

Mon Professeur, 5 Հատոր, փառակաղմ և խրաքանչիւր հատորը 800 էջէ  
բազկացեալ, Պիտանի ամէն անոնց՝ որոնք կ'ուղեն յաջողիլ կեանքի ասպարէզին մէջ՝  
Գին՝ 525 դրշ., ամիսը մինիայն 25 դրշ.

Mon Médecin, 2 Հատոր, փառակաղմ: Բնասանեկան առողջապահական կա-  
նոններու հաւաքածոյ: Գին՝ 100 դրշ., ամիսը 10 դրշ:

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

Սոյն բոլոր գործերն ալ գեղեցիկ և աննման գունսուոր պատկերներով զար-  
դարուած են, ու բացի սոյն գիրքերէն կարող ենք հայթայթել նաև ուրիշ գիտակոնն  
և պատմական գիրքեր ևս, որոնց մանրամասնութիւնները առանձին prospectusնե-  
րով փափաքողներուն կ'ուղարկենք ձրիապէս:

Պոլիս գտնուողները կարող են «Մարմնամարզ»ի խմբագրատան մօտ տեսնել  
սոյն գիրքերը, իսկ գտնառէն պէտք է բոլոր խմբանքները ընել «Մարմնամարզ»ի  
խմբագրութեան հասցէով: