

# ՄԱՐՍԱՆՏՐ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

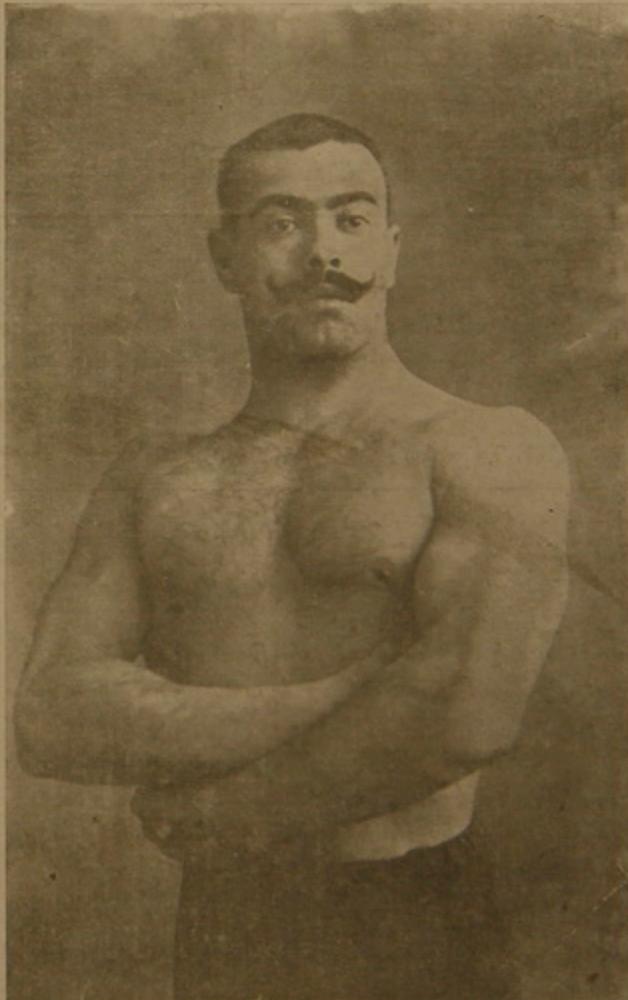
ԵԿ

ՕՐԻԱՆ ԱԶԳՈՒԹԻՒՆ ՅԻՉԻԳՈՒՆԻՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 4

©ԳԻՒ 40 ՓԼՐԱՅ

1912 ՓԵՏՐՈՒԱՐ 15



# ՄԻՄԻՅԱՆ ՀԻՆԳ ԴԱՀԵԿԱՆՈՎ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹ

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

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

Մարմնամարզը ձեռքէ առնողները պիտի զրկուին այս աննախընթաց դիւրութենէն ու վասահ ենք որ այս ձեւը մնձ ընդունելութիւն պիտի գտնէ, այսպէսով Մարմնամարզի համակիրները թերթին ծաւալման համար քիչ մ'ալ աւելի աշխատած ու վարձատրուած պիտի ըլլան:

Հինգ կանխիկ վեցամսեայ կամ տարեկան բաժանորդ գանողին մէկ վեցամսեայ կամ տարեկան Մարմնամարզ ձրիապէս պիտի ուղարկուի:

Նմոյշներ՝ սիշտ ձրի:

Վարչութիւն Մարմնամարզի

## Շ Ա Ն Թ

Գրական - Գեղարուեսական Հանդես

ԳԻՆ 2 ՂՐՈՒՇ

ձրի նմոյշներ

Հասցէ Տպարան ՇԱՆԹ, Ղալարիա

## ԿԱՐԴԱՑԵՔ ԶԻՍ

Նաբարաքերը

Հայոց միակ վիպարերը

ԶԵՐՔԵ՛ 40 ՓԱՐԱՅ

Օսմ. Նամակատուն, արևի. թիւ 78, Կալարա

## ՍՏԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՔՈՒՐԱԿԱՆ երրորդ հասորը, հանդերձ Մուհամմէտի կենսագրութեամբ, թարգմանութիւն կեւոն Լարենցի: Դին՝ 4 զրուշ:

ԴԵՒԲԻ. Տրամախառն կատակերգութիւն Ռուսական կեանքէ. հեղինակ՝ Անտոն Զելիսօֆ ու թարգմանիչ՝ Յ. Թոքանեան: Հրատարակութիւն թոքանեան գրատան, իզմիր, զին՝ 1 զրուշ:

ՀԱՅ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆ թիւ 7, գրական, գիտական և գեղարուեսական հանդէս ամսօրեայ. հիմնադիր-խմբագիր՝ Զարէն Գաղաղեան. Խզմիր:

ԱՆԱԹՈՒ ՖՐԱՆՍ, մնձ ակադեմականին և խմաստաէրին վրայ քաղուածարար գրուած ուսումնակիրութիւն մը Ռուսով Սամիկանի (Տօմինօ) կողմէ: Դին 1 1/2 զրուշ. Կեդրոնատեղի՝ Արծիւ գրատուն:



# ԵԱՐԵՎԱՆԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՄԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

ԵԿ

ՕՐԻԱՆ ԱԶԳԱՑԻՆ ՅԻՇԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 4

ԾԳԻՆ 40 ՓԼՐԱՅ

1912 ԳԵՏՐՈՒԱՐ 15

## ՀԻՄԵՆ ՍԿՍԵԼ ՊԵՏՔ Ե

Բ.

Անցեալ անգամ կ'ըսէինք թէ պէտք է բոլոր նոր զաղափարները հիմէն՝ այսինքն՝ վարժարաններէն սկսիլ, ու այս առքի Պէտքէրեան վարժարաննեն մէջ խմորուիլ սկսած շարժումը մատնանշելով, մեր զոհունակութիւնը կը յայտնէինք, ոչ թէ սկսած շարժումին համար, որուն նմանները գրեթէ ամէն տեղ երեցան ու անցան գացին, այլ անոր համար որ, այս անգամ շարժումը իր խոկական կէտէն սկսած է ծնունդ եւ կեանք առնել, ու սարակոյս չի կայ թէ պիտի յաջողի. թէ ինչո՞ւ:

Դաղափարները, սովորութիւնները, յատկութիւնները եւ առանձիւթիւնները, ինչպէս նաև մոլորիւնները եւ գէւ ունակութիւնները, ըլլան անոնին անհատական թէ ազգային, սարակոյս չի կայ թէ վարժութիւններու կրկնութեանց արդիւնք են, այսինքն պէտք է նոր զաղափարի մը տիրանալու համար այդ զաղափարին վարժուիլ ու վարժուելու համար ալ անհրաժեշտ պայման է որ ժամանակ անցնի:

Նաև սովորական վիճր օրինակ մը կարծեմ նպատակայարմար պիտի ըլլայ. երբ մարդ ուզէ իր գլխարկին ձեւը փոխել, անմիջապէս կ'զգայ թէ ընտրել եւ բնդունիլ մասդրած նոր ձեւը աչին հանոյ չի բուեր, պարզապէս աչի վարժութիւնը ուրիշ տեղ մը՝ նախորդ ձեւին վրայ կեղրննացած ըլլալուն համար. նոյն բանն է զաղափարներու փոփոխութեան եւ նորերու ընդունելութեան մէջ:

Բաց ասի սովորութիւնները եւ յատկութիւնները ժառանգական են ու պէտք է զիմնալ թէ Անգլիացին մէկ օրուան, մէկ տարուան մէջ չէ որ Sportsmen եղեր են, այլ անցեր են բարական տասնեակ տարիներ, մինչև որ նոյն շրջանի դպրոցներու պատանիները նոր գաղափարներով մքերուած, իջեր են կեսանի ասպարեզը ու իրենց համոզումներուն համաձայն՝ կարգադրեր են այն ամէն բաները՝ որոնցմով այսօր իրենց բոռները այնքան իրաւամբ կը պարծին:

Բազմաթիւ երիտասարդներէ եւ մարմնամարզական միութիւններէ շատ անգամ կ'սանանի նամակներ՝ որոնցմով կը գանգատին մեր հարուստներէն, որոնք չեն ոգեր իրենց օճանդակիլ այդ ողղութեամբ ըրած շաներուն մէջ:

Չենք զարմանար եւ մանաւանդ զիրենիք չենք այպաներ իրենց այդ անսարքերութեանց համար. ընդհակառակը շատ բնական կը գտնենք որ մարդ՝ իր չը համոզուած եւ գաղափար չունեցած մէկ բանին անտարքերութեամբ վերաբերուի:

Այսօրուան դպրոցական պատանեկութիւնը երէ միզիքական կրութեան եւ զործնական առողջապահութեան օգուտներուն համոզուի, տարակոյս ջիկայ թէ նոյն խնկ տարի վերջ կազմուելիք մարմնամարզական միութիւնները ոչ թէ անոնցմէ գանգատելու՝ այլ անոնց շնորհապարտ ըլլալու շատ առիթներ պիտի ունենան:

Երանի՛ թէ շատ մը ուրիշ վարժարաններ ալ Պէտական վարժարանի օրինակին նետելէին, որովհետեւ ընդհանուր պէտքին առջեւ մէկ կամ երկու վարժարան չեն կարող բան մը ընել, ու երբ օգուտը ազգային պիտի ըլլայ, անպայման պէտք է որ շարժումը ընդհանուր ըլլայ. այս բանին համար ալ անհրաժեշտ է որ Ռուսական խորհուրդը գործը ձեռն առնէ եւ սկսի շարժիլ:

Մենք այդ մասին լաւատես ենք ու վստան ենք որ ներկայ Ռուսական կանոնադր, որուն անդամներուն մեծագոյն մասը մեր սկսած շարժումին համակիր է, ժամ առաջ պիտի խնդիրը ձեռն առնէ ու պատրասէ վարժարաններու մէջ միզիքական պարտաւորիչ կրութեան մը ծրագիրը:

Ներկայ Ռուսական խորհուրդին մէջ մանաւանդ Արամ Էմենի Նիկոլոսեանին ներկայութիւնը մեզի այդ վստանութիւնը կը ներենչէ:



## ՍԵՐԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆ

Մեր բնաւանեկան և դպրոցական գասաժիշտարակութեան ամէնէն ցաւալի թերացումներէն մէկն է՝ յարմար ժամանակին տղայոց չխօսիլ գիշութեան վրայ՝ «մարդկային տկարութեան և մեղքին այդ շատ ցաւալի մէկ երեւոյթին վրայ»՝ նոյն իսկ ըստ Սդանլի Հօլի, որ այս նիւթին վրայ խօսած տաեն սովորութիւն չունի վտանգը չափազանցելու, ինչպէս կ'ընեն անխօնեարար կարգ մը հեղինակներ :

Եթէ ձնողք և դաստիարակներ լուռութիւն կը պահեն այս մոլութեան վրայ՝ այն մտածումով թէ շատ սովորական բան մը չէ ան, շատ կը սխալին: Զանազան երկիրներու մէջ այս մասին կատարուած յուղաքնութիւնները ցոյց կուտան թէ շատ տարածուած մոլութիւն մնն է ան, մեր օրով ալ, ինչպէս շատ տարածուած էր հնա Յունաստանի և հին Հռովմի մէջ, և թէ այս տեսակէտով քաղաքակիրթ մարդը՝ որուն մէջ մեր դարը կանխահաս կերպով կը զարգացնէ սեռական զգայութիւնը (Մէջնիքօֆ) լաւագոյն չարքեր քան իր վայրենի եղրայրը, կամ իր «ասորին եղբայրյաներէն մէկ քանին», ինչպէս կապիկները, չուները, փիզերը, հնդկահաւերը. ևն. որոնք ապացուցուած է թէ նոյն մոլութեան ենթակայ են: Այս մոլութեան ենթակայ են ոչ միայն պատանիները կամ պատանեակները, այսինքն տասներկուքէն տասնըչորս տարեկան տղաք, այլ նաեւ շատ պղտիկ տղաք. նոյն իսկ երկու տարեկանէն վար տղաք. մանչ թէ աղջիկ, և գուցէ աղջիկները մանչերէն աւելի: Ու եթէ այս տղաք կը գիշանան, անպատճառ ուրիշէ մը սորված չեն մոլութիւնը. գիշութիւնը

ամէնէն դիւրին և ամէնէն ինքնարեր մոլութիւններէն մէկն է:

Այս բան աարածուած մոլութիւնէ մը տղաքը չզգուշացնել, շատ մեղապարտ անխոնեմութիւն մը կամ անփութութիւն մնն է: Ամէնէն առաջ ձնողաց, յետոյ դաստիարակներուն պարտականութիւնն է, շատ պարզ, շատ անկեղծ, շատ լուրջ լեզուաւ մը — լեզուաւ մը՝ որ տղուն զգացընէ թէ իր օգուտին համար բարախող սրափ մը թարգմանն է — յարմար ժամու մը և պատին առթիւ մը, տղուն ծանօթացնել ծննդական գործարաններու կագծութիւնը և պաշտօնը, անոնց վարուելու կերպը: Զպիափ համարձակէի այս խորհուրդը տալ ծնողաց և դաստիարակներու, եթէ փորձով չզիմնայի թէ այս պայմաններուն մէջ խօսակցութիւն մը տղոց հետ չունի ամօթխածութիւնը վիրաւորող այն հանգամանքը որ անզու չա շատերը ետ կեցուցած է այս խնդրոյն վրայ խօսելէ, բաւական է որ խօսողը ըլլայ անկեղծ բարեկամ տղոց և ունենայ բաւակոն դաբր: Եթէ խօսելու կերպը գիտնաս, կը գրէ Քանդ՝ այս խնդրոյն վրայ նրւիրուած տողերու մէջ, առէն բանի վրայ կրնաս խօսիլ տղոց հետ: Բաց աստի, ինչպէս կ'ըսէ Սդանլի Հօլ, ընդհանրապէս պինդզլուի, ինքնաւաւան տղաք անդամ հլութեամբ մտիկ կ'ընեն այս մասին իրենց տրուած խրատներուն:

Գալով այն մտածման թէ տղայոց հետ այդ ինդրոյն վրայ խօսելով իրենց սորվեցուցած կ'ըլլանք այն մոլութիւնը՝ որմէ զանոնք զգուշացնել է մեր հապատակը, կար-

ծեմ թէ ինչ որ կ'ըսէի քիչ մը վերը կը բաւէ այդ տեսակ նախապաշտում մը ջրելու համար։ Տղաք, ստուար մեծամասնութեամբ, եթէ ոչ ամէնքը, կը զի՞անան, կամ ուրիշն որվելով կամ ինքնաբերաբար։ Մեր պարտականութիւնն է, կը կրկնեմ, զգուշացնել զանանք՝ տակաւին մոլութեան չափած, որովհետեւ անդամ մը որ այդ յափ ունակութիւնը առնեն, շատ գժուար, շրմելու համար անկարելի, պիտի ըլլայ ես կեցնել զանանք անկէ։ Այս իննդրոյն մէջ, աւելի աղէկ է մէկ տարի առաջ քան ժամ մը ետքը սորվեցնել։

Իրենց այս գործին մէջ, ծնողաց և դաստիարակաց դիւրութիւն մը ընծայելու նպատակու, Մարմնամարզի մէջ թարգմանաբար պիտի հրատարակենք Հելսինֆորսի համալսարանի բնախօսութեան ուսուցիչ Տօքդ։ Մաքս Օքէր — Պլումի զրքոյկը, շատ մը լեզուներու թարգմանուած և հեղինակին կոզմէ զրուած նախ՝ իր զաւեկին համար։ այս զրքոյկը նպատակայրմար կնրանով կ'զգուշացնէ տղաքը այնքան վեասակար մոլութենէ մը։

Բայց մարդ այն ատեն միայն կրնայ աղէկ համոզել՝ երբ ինքն ալ համոզուած է։ Ծնողդ և դաստիարակիներն ա'յն ատեն միայն պիտի կրնան բաւական նարտարութեամբ զգացնել ու հասկցնել զիջութեան վեսաները, երբ նախ իրենք քաջ տեղեակ են անոր վեսաներուն։ Ուստի, աւելորդ չեմ համարիր, օգտուելով Ստանլի Զօլի այն պատուական երկն որ Աdolescence կը կոչուի, մէկ քանի շատ համառօտ տեղեկութիւններ տալ այս մոլութեան պատճառներուն և անոր վերաբերող կանխարգել միջոցներուն վրայ։

Պատճառները շատ են, Անոնց մէջ առաջին տեղը կը զրաւէ կանխահատ իմացական զարգացում, ծայրացել հոգեկան

գործունէութիւն և չափազանց քիչ ֆիզիքական գործունէութիւն։ Այս պարագաներուն մէջ, տղուն ուշադրութիւնը բնազդաբար կ'ուզզուի դէպի իր ծննդական գործարաններ՝ իրը հետաքրքրութեան առարկաներ, մանաւանդ եթէ ալբումներ առաջանանայ, ինչ որ ինքնին զրգուիչ միջոց մըն է՝ եթէ ուրիշ գործուոր հետաքրքրութիւններ չունենայ։

Կարգ մը մորթի հիւանդութիւններ վտանգները կ'աւելցնեն։ Երկարատեւ ապաքինութիւն, որովցնի սպիրուական պրնդութիւն, ծննդական գործարաններու յուսուի կազմութիւն, ծուլութիւն, կամքի տկարութիւն և ժառանգականութիւն, մեծ դեր կը կատարեն այս մոլութեան մէջ։ Արագին պատճառներու մէջ կան՝ գարունը, որ մամնաւորսպէս վտանգաւոր եղանակ մըն է, տաք կլիմաները, անցարմար զգեսաներ, առաւ սնունդ, անմարտութիւն, մտաւոր ծայրացեղ աշխատութիւն, ջղացնութիւն, անմաքրութիւն՝ մասնաւորապէս ծննդական գործարաններու, երկար ատեն նասիլ կամ ոտքի վրայ կենալ, երկար ատեն միօրինակ քալել, սրբունքը սրունքին վրայ ծալլած նստիլ, ևն ևն։ Գրգուիչ ընթերցումները, պատկերները, ներկայացումները ուրիշ պատճառներ են։

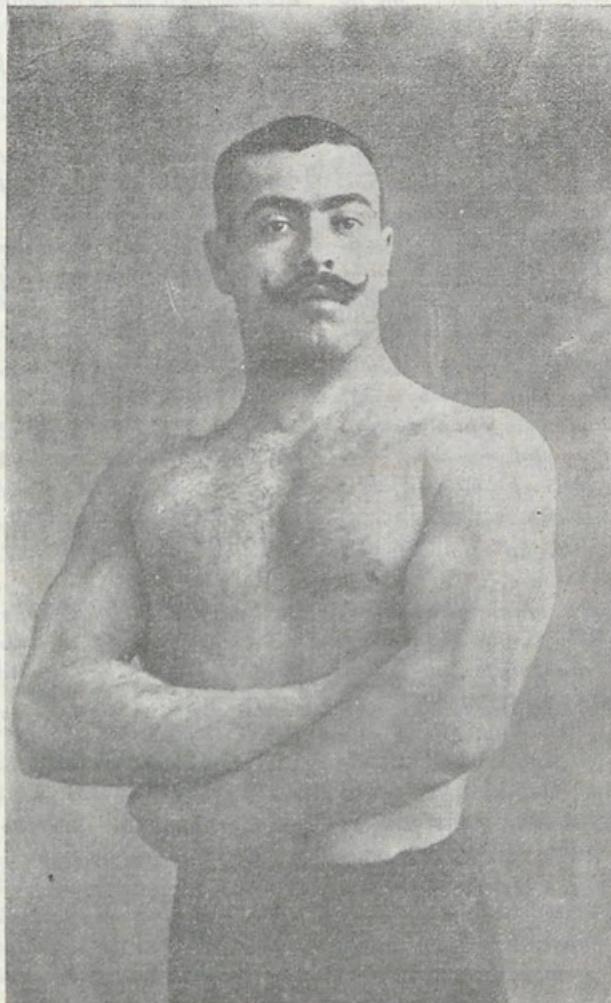
Այս ու ասոնց նման ուրիշ պատճառներ այնքան աւելի վեաս կը հասցնեն որքան աւելի տղան տկարակազմ ըլլայ։ Ի՞նչ են այդ վեսաները, ամէն չափազանցութիւն մէկդի, զիջութիւնը տրամադիր կ'ընէ լուսնուառութեան, կը տկարացնէ յիշողութիւնը և ուշադրութիւնը, ստամոքսի, ջղացին զրութեան և ծննդական գործարաններու առաւել կամ նուազ ծանր հրանդութիւններ յառաջ կը բերէ։ Իսկ

բարոյական տեսակէտով՝ զիջացողը ստախոս, կեղծաւոր երկուս, անձնասէր, ուշնայնամիտ կ'ըլլայ. իր կամքը կը տկարանայ, բարոյական կորովը կը կորմնցնէ հետզհետէ:

Գալով կանխարգել միջոցներուն և դարմանումներուն, ասմոց ամէնէն զլիստորն է անշուշտ զիջութեան վտագներուն կանուխէն ծանօթացնելը: Աշխատութիւնը, առատուն կանուխ ելնելը, պատջուրով լոգանքը, յարմար մնունդը (կաթ, հաց, ընդեղէն, փոփոռ պարունակող

բանջարեղէններ, քիչ միո), թրփատում՝ ի հարկին, լայն հագուստներ՝ որոնք մասնաւորապէս ծննդական գործարաններաւն հետ շփում չունենան և անոնց վրայ չճնշեն (գրպաններն ալ այնպէս մը շինուած ըլլալու են որ նոյն անպատճենութիւնները չներկայացնեն), ոչ չափազանց տաք սենեակներ, կարծք և ոչ շատ տաք անկողիններ, նոջարաննին մէջ զոնէ մէկ պատշաճան բաց պահել, ամէնէն զլիստուր միջոցներէն են նաև:

Յ. Թ. ՀԵԿՊԵՏՈՒ



ԽՐՈԽՆԴԻ ՏԵՐՈԽՆԵԱՆ

# ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒ ՇՈՒՐԶ

## ԱՌԱՋԱՐԿՈՒԹԻՒՆ ՄԸ

Ուրախութեամբ կո դիտեմ այն հետաքրքրութիւնը, որ ոչ թէ միայն հայ մարմնայարգիք երիտասարդութիւնը այլ նաև մոռ ազգին առէն խաւերը ցոյց կուտան Սթօքնում հայ ամելէտ մ դրկիւու խնդրոյն հանդէպ: Ու ես իբր խոր հետաքրքիր կո գամ նոր ստաջարկ մր ընկել, որ իմ կարձիքով, աւելի լաւ արդիւնքներ կո խոստանայ քան այս խնդրոյն համին նղած շատ մը համինթաց թերգրութիւններ:

Պիտի առաջարկեմ ուրեմն որ Պր. Մկրտիչ Մկրեան զրկուի Սթօքնում, պատճառները պարզեն հաւանաբար ձեզ համար, որպէստեւ գուք կո ճանչնաք այդ պարոնը ու անոր ամէլէթի կարգութիւններն ալ կո գնահատէք: Եւ սակայն աւելորդ չպիտի ըլլար զանոնք հրատարակել առաջարկին ոյց տալու ու ամէնուն համար ալ ինդիրը պարզերու համար: Ատոնց վրայ խօսելէ առաջ սակայն պիտի ուղէի բարարութիւն մը տալ այն թիւրիմացութեան համար, որ կրնար իմ այս առաջարկէս ծագիլ, որովհետեւ, ինչպէս զիտէք Պր. Վահրամ Փափազեանի մասին կո խոսուէր անկից առաջ: Կուզեմ յայտնել թէ իմ այս թելադրութիւնն հեռու է անհատական գոյն ունենալէ, բոլորվին հեռու, և կը գառնայ լոկ, Սթօքնումի մէջ աւելի լաւ ներկայացուելու փափաքին ու պէտքին շուրջ: Ուրեմն թէ ինչո՞ւ Պր. Մկրեան զրկիլ կը փափաքինք: Առաջին, Պր. Մկրտիչ թէ փիզիքական ոյժով և թէ մարմինի գեղեցկութեամբ մեր հայ ամէլէթներուն ամէնքն ալ կը գերազանցէ, մարմինի գեղեցկութիւն բաի և սրուներէ հասկող որ և է մէկը կրնայ ըմբանել ասոր կարեւորութիւնը: Երկրորդ, եթէ այսօր հայ-ամէլէթներու մէջ մրցում մը սարքուի Պր. Մկրտիչ Մկրեան է որ էն շատնիշները, կէտերը (point)ները պիտի խլէ: հոս շատեր հաւա-

նաբար պիտի առարկեին թէ այդ պարոնը կրուալ մեր մէջ շատ մը խաղերու առաջինը հանդիսանալ բայց և այն պէս իր ձեռք բերած բէքօնները կար: Այս օտարիններուն հետ բաղդատել Այս առարկութիւնը շատ ճշգույք մենք այնպիսի մամնագէտ աթելէթներ որոնք սրուի որ և է ճիւղի մը մէջ շատ յասացած բլային և երկրորդ՝ եթէ Պր. Մկրեանի բէքօնները բատ բաւական ինը բարձր չըլլային: Ներեցէք որ ջանացի տեսակ մը բաղդատութիւն ընկել Պր. Փափազեանի և Պր. Մկրեանի միջնեւ իրենց գամնալիք յաջողութիւնը իբր եղր առնելուու: Պր. Վահրամ Փափազեան մամնագէտն է, մեր մէջ, մզոնի և կէս մզոնի միայն: Իր բէքօնները եթէ չեմ սիսալիք մզոնի մէջ 2 վրկ. 15 երկ. և ին: Եթէ բաղդատինք անոնք Ողիմբական խաղերու մէջ ձեռք բերուածներուն հետ, ուր մզոնը 4 վրկ. 30 երկ նէն և կէս մզոնն ալ 1 վրկ. 52 երկ էն առնուած են, պիտի տեսնենք որ մզոնի մէջ Պր. Փափազեան 40 երկ. (մօտառ որոսկս 250 մէթր) պիտի կորսանցնէ իսկ կէս մզոնի մէջ 20—23 երկ. (150—180 մէթր):

Գալով Պր. Մկրեանին, ան անզուզական առաջինն է սկաւառակի, երկաթի, նիգակի ու քառորդ մզոնի և յառաջազոյններէն 100 եառայի, բարձր ցատկելու (High Jump) Աստումի (Broad Jump) և քանի մը ուրիշ վազքերու ու սատումներու մէջ, և իր այս բազմակողմանի կարուզութիւնները կը լրացնին լիուլի Սթօքնումի խաղերու նպատակին պահանջքը: Որովհետեւ, ինչպէս զիտէք, այդ մրցումներուն մէջ մեծ կարեւորութիւն պիտի արուի աւելի all around (բազմակողմանի) աթելէթիքսի և այդ խկ պատճառով մի քանի մամնակի խաղեր վերցուած ու անոնց տեղ

Բենտարիօնի և Տեմարյօնի նման բաղադրութեան մրցումներ դրուած են։ Պր. Մկրեանի բէքօրներուն գալով, ան սկ սւառակը 125—130 տաք կը նետէ (Ողիմբական խաղերուն մէջ 134 տաք նետած է)։ Երկամին ալ 40—41 տաք։ Այս վերջինը քիչ մը քիչ պիտի թուէր շատերուն, բայց պէտք չէ մոռնալ որ Սթօքնօմի մէջ երկաթրթէ ձախ և թէ աջ ձեռքերով պիտի նետուի, Պր. Մկրտիչ այս «Երկձեռն» մրցումին մէջ հոս Պուսոյ Էն լաւ երկաթ նետովը, Պր. Տորիգամար կը գերազանցէ։ Աւելի ծանրանալ չպիտի ուղէի մանրամասուղթեանց վրայ, մոսածելով որ դուք արդէս պէտք եղած տեղնկութիւնները պիտի տաք Ոլիմբական մրցումներուն մասին ձեր թերթին մէջ ու ընթերցողները այսքան «ըստաձներէն ու խօսուածներէն» պիտի կրնան նետեւցնել։

Իբր վերջին խօսք պիտի ըսեմ թէ անտեղի է այն առարկութիւնը որով Պ. Փափազեանը զրկելու կողմակիցները կ'առարկեն թէ, այո՛, իրաւ է թէ Պ. Մկրեան լաւագանի ամֆէտն է, բայց նկատելով որ ինք անձնապէս կրնայ իր միջոցներովը երթալ, իրենք կուզեն Պ. Փափազեանը զրկել։

Սակա սխալ է, որովհետեւ հոն Պ. Մկրեան ազգն է որ պիտի ներկայացնէ, հետեւաբար պէտք չէ իր արժէքը և դրամուկան միջոցները իրարու հետ շփոթուին, եթէ Պ. Մկրեան ուղէ, կրնայ իր միջոցներով երթալ, բայց հակառակ պարագային ազգը պարտաւոր է իր խսկ պատուին համար ինք զրկել։

Դրկենք ուրեմն Պ. Մկրտիչը, որ յաւագոյնն է ու «Լաւագոյնը լաւին թենամինին» բարերազդաբարար! ...

Իմ այս գրութիւնս, Սիրելի Պարոն, արդիւնք է անդիմագրելի փափաքի մը, որ «օստարին առջեւ պատիկ չմնալու» ժողովրդական բացատրութիւնը լաւ կրտայատրէ։ Կամ լաւ, կամ բնաւ։

ՍԱՐԳԻՍ ՄԿՐԵԱՆ

Մ Ե Ր Պ Ա Ծ Ա Ս Խ Ա Ն Է

Փետր. 12ին Պալոյ զանազան ակումբներու ներկայացուցիչները գումարում մը ունեցան, որուն մէջ, դեր ու դէմ կարծիքներ միայն յայտնուեցաւ զրկութիք հայ

աթլէնթերուն մասին, կարծիք կ'ըսենք, վասնզի ժողովը մնամամսութիւն չունենաւ լովի հարկէ չէր կրնար որոշման մը լանգիլ։ Նամակազիրը Պ. Սարգիս Մկրեան, այն կարծիքը կը պաշտպանէր թէ պէտք է լաւագ ոյն ներկայացուցիչ մը զրկել, ու այդ մասին ժողովը ամբովչութեամբ համամիտ էր Պ. Մկրտիչ Մկրեանի գերազանցութեամը։

Բայց միւս կողմէ իրաւացիօրէն առարկողներ եղան որ անցեալ տարի Պ. Մկրտիչը կրեան Հայկական Ողիմբիական խաղերուն չէր մասնակցած ու ակումբներու ներկայացուցիական ժողովին որոշումը այն էր թէ, պէտք է Հայկական Ողիմբիականին յաղթականը միայն ուղարկել, Անաւասիկ մեզի համար խնդիրը շատ պարզ է, Պ. Փափազեան տրուած որոշումի մը համաձայն իրաւունք ունի ինք երթալու, իսկ Պ. Մկրեանի գերազանցութիւնն ալ իրեն տեսակ մը իրաւունք և ազգային պարտականութիւնն կուտայ ինք երթալու։

Պ. Սարգիս Մկրեան բոլորովին իրաւունք չունի եւրոպացի վազովներու և Պ. Փափազեանի բէքօրներուն միջև բազդատութիւն մը եղր առնելու, որովհետեւ շատ լաւ գիտէ թէ տեղւոյն յարմարութիւնը լաւագոյն վազովներու հետ եւ լած մրցումի մը մէջ մըցորդ մը ալ աւելի ճիգ կ'ընէ և հետեւաբար բատ անմ գործ կը տեսնէ քան թէ հայկական Ողիմբիականին որուն մէջ Պ. Փափազեան նոյնիսկ հակառակորդ չունէր և բատ հաճոյս կը վազէր, բաց աստի հազարաւոր անձերու ներկայաժմիւնը ոչ նուազ մեծ գեր կ'ի խաղայ արդիքիս ճգնաժամային վայրիկեաններու մէջ։

Մէկուն իրաւունքը գործադրելու համար չէ կարելի ազգն ալ լաւագ ոյն կիրապով ներկայացուելու պատիւէն զրկել, որով ամբովչ ինդիբրը հաշտեցնելուն մէջ կը կացանայ, պէտք է երկութիւն ալ զրկել ու այս բանին համար անհրաժեշտ են կրենակի միջոցներ, որոնց մասին խորհրդածելու համար է որ Պոլոյ ակումբները այս շաբաթ օր, փետր 18ին, ժողովի հրաւիրուած են։ Վերջացնելէ առաջ ըսենք թէ երկու Մկրեանները ունէ ազգականական կապ չունին։

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ

## ՇՈՒԷՏԱԿԱՆ ԱՌՏՆԻՆ ՄԱՐՁԱՆՔ



Փորձ 1

**ՄՐՏԻՆ ԲԱԲԱԽՈՒՄՆԵՐԸ  
և ԿԱՆՈՆԱԽՈՐԵԼՈՒ եի ՀԵԻԱԼԸ  
ԱՐԳԻԼԵԼՈՒ ՀԱՄՄԾ**

Խւրաբանչիւր երկու կամ երեք փորձի միջեւ պէսէ է տնշառական փորձեր կատարել: Տնշառութեան ատեն պէսէ է ձեռքերը կողմնակի վեր ուսերուն ուղղութեամբ հանել, կուրծքը դուրս եւ ուսերը ետեւ հրելով: Պէսէ է ֆրէն տունչ առնել եւ քերնեն պարագել թեւերը իջեցուցած ատեն: (10 անգամ):

ԲԱԲԵԶԵՒ ԿԵՑՈՒԱԾՔ ՄԸ

ՈՒՆԵՆԱԼՈՒ ՀԱՄՄԾ

ՍԿԶԲՆԱԿԱՆ ԶԵՒ: — Ուղիղ կեցուածքը բոլոր շարժումներուն սկիզբը եւ վերջը՝ մեծ դեր ունի ու պէսէ է այդ բանին մեծ կարեւորութիւն ընծայել:



Փորձ 2

**ՀԱՆԳՍՏԱՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ**

Նոր սկսած ատեն անհրաժեշտ է իւրա-  
տանչիւր փորձէ վերջ բանի մը երկվայր-  
կեան հանգիստ առնել, սրային յոգնու-  
թեան չենքարկուելու համար:



Փորձ 3

**ԱԶԴՐԵԲՈՒՆ ՄԿԱՆՆԵՐԸ  
ԶԱՐԳԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ**

Ազդրը դեպի առաջ վեր հանել, սրուն-  
քը վար ծալլուած, յետոյ առանց ազդրը  
բարձիւր, սրունքը դեպի վեր հանել եւ  
իջեցնել: Նոյն փորձը հակառակ ուժով  
(2ին 10 անգամ):



Փորձ 4



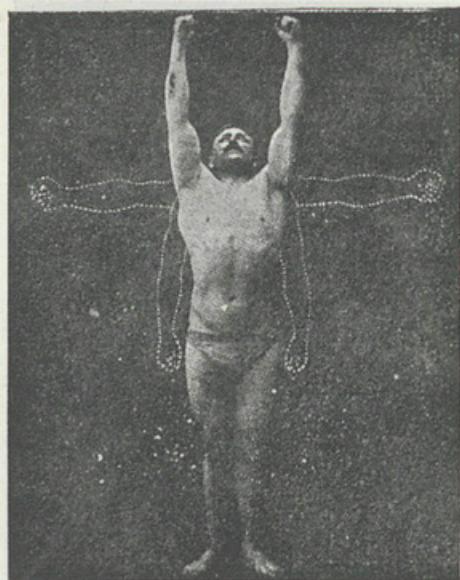
Փորձ 5

**ԲԱԶՈՒԿՆԵՐԸ ԶԱՐԳԱՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ**

Չեռմերը զոց ու բովն ի վար, բազուկները դեպի առաջ ու դեպի վեր հանել, յետոյ կողմնակի ուսերուն ուղղութեամբ իջեցնելով, իիչ մը կանգ առնել ու բովն ի վար իջեցնել, այս փորձին մէջ պէտք չէ տունչը բռնել (10 անգամ):

**ԶԻՍԵՐՈՒՆ ՃԿՈՒՆՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ**

Չախ ոտքը կողմնակի վեր հանել, սրունքը լաւ մը պրկուած ու ոտքին մատները դեպի դուրս երկարած, մարմինը հակառակ ուղղութեամբ քերեւօրէն ծռել, նոյն փորձը հակառակ դիրքով (2էն 7 անգամ):



Շարունակելի

Փորձ 6

## ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ ՄԵՐ ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐԻՆ ՄԵԶ

Մեր վարժարաններուն մէջ մարմնաւմարզին պէտք եղած կարեւորութիւնը չի տրուած ըլլալը զիս չի զարմացներ . ատիկա հետեւանքն է այն հին հասկացողութեան , որով հոգին և մարմինը իրարմէ անկախ գոյութիւններ բնդունելով . վարժարանին գերը կր սահմանափակիչն միայն հոգւոյն կարողութիւնները զարդացնելուն մէջ : Խեղձերը արդեօք չէին բժբռններ թէ ի՞նչ օգուտ պիտի ունենան այդ բոլոր գիտութիւնները՝ երբ առողջ մարմիններ չկան անոնց պարգեւած առաւելութիւնները վայելու :

Ահա այս տեսակ սիսալ հասկացողութեան մը դէմ էր որ կառեցան եւրոպական , մասնաւորապէս անգլիական ու ամերիկեան վարժարանները , հաստատելով մարմնամարզարաններ ու լոգարաններ , իր անհրաժեշտ ու էական մէկ մասը վարժարանին ; Եւ հիանա ի ալ արդիւնքներ ձեռք բերին : Բազդատեցէ՛ք ամերիկացի կամ անգլիացի ուսանողը՝ հազ կամ թօւրք ուսանողին հետ . մեր գունատ ախուր ու անջիղ երիտասարդներուն տեղ պիտի տեսնէք կարմրերեւ , ուրախ ու կայտառ երիտասարդներ . ինչո՞ւ այսքան միծ տարբերութիւն , որովհետեւ անոնք մարզանքը կրթութեան ամէնէն գլխաւոր մէկ մասը ընդունած են , մինչդեռ մենք երկրորդական բան մը , սոսկ ժամանց մը ընդունած ենք զայն , և կամ թէ՝ զայն բնաւ մեր վարժարաններէն ներս չենք մացուցած :

Անոնք տղուն մտային աշխատաւթիւնները մեղմացնելու համար դիմած են ֆիզիքական կրթութեան , մինչդեռ մենք

արհամարհած ենք զայն . անոնք ամավերջի քննութիւններուն հետ զու գրնթաց հաստատած են նաև մարմնամարզական մրրցումներ , որոնք տղոց կամքը կր գօրացը նեն , անոնց յարատեւութիւն ու հաստատակամութիւն կուտան : Արդեօք մենք ի՞նչ բրած ենք տղոց ֆիզիքական կրթութեան համար . ոչինչ :

Անցուշա մեզ համար իտեալ մին է վարժարժարաններուն քով ունենալ մարմնամարզարաններ , բայց դժբաղդութիւնը հոն է որ կանոնաւոր խաղավայրեր ալ չունինք : Մեր վարժարան շինողները բնաւ չեն խորհրդի թէ՝ տղոց մէջ կարգալէն շատ աւելի բուռն պահանջ կայ խաղալու , վաղելու , ցատկելու , ու այն վարժարանը որ խաղավայր կամ պարաէզ չունի , բերի վարժարան մին է , վասնզի ամէնէն էական մէկ պահանջն է որ զանց առնուած է :

Բայց խաղավայրին առողջապահական պայմանները լրացնեն ալ նկատի պէտք է առնենք : Այսպէս , օդի ցուրտ հոսանքներու դէմ եղած խաղավայր մը փոքրերու համար վխասակար է , նոյնպէս , պէտք է գետինը աւազով ծածկուած ըլլայ , և ոչ թէ մարմարով կամ խոշոր քարերով , որպէսզի խաղին մէջ երբ մէկը ինայ , մէկ տեղը չի վնասէ : Անհրաժեշտ է նաև որ խաղավայրին մէկ մասին վրայ գոյ ըլլայ , որպէսզի անձրեւոտ օդերու ալ տղաք կարենան բաց օդի մէջ մարզանք ընել կամ խաղալ , և ոչ թէ դասարաննին փաշին կլլեն :

Ներկացիս , եթէ մեր հայ վարժարաններուն մէջ գէթ այսքանը իրտկանանայ , մեզ համար միծ միթարութիւն մին է :

ԵԱԿՈԲ ՔՐԻՍՏՈՆԵ

## ԱՌՈՂՋ ՄԱՐԴՈՑ ՄԱՐԶԱՆՔԸ

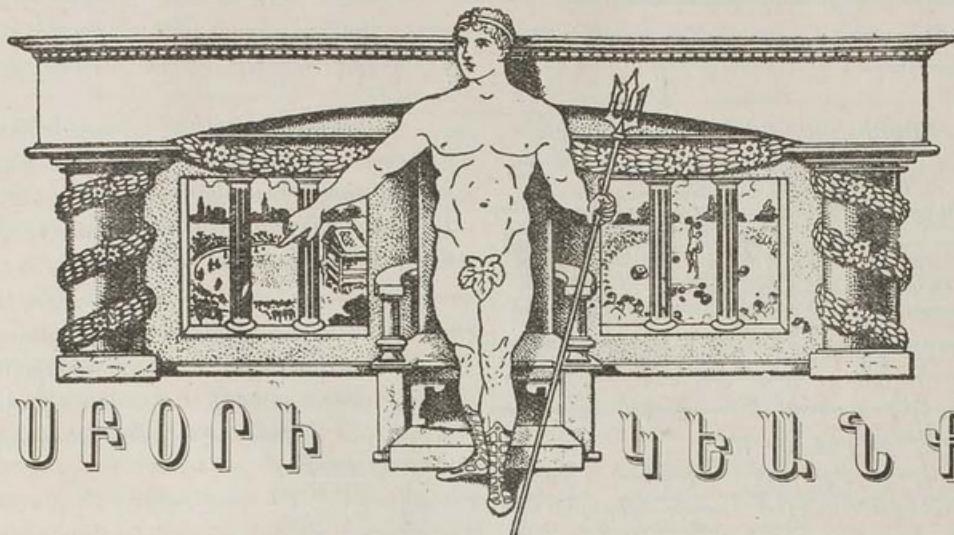
Կը կարծենք թէ աւելարդ իսկ է այլ եւս մարզանքի օգուտաներուն մասին խօս սիլ, որովհետեւ մեր լինթերցողներէն շատերը այդ բանին ճշմարտութեան համոզուած են. մեր կողմէ տրուած հրահանդերուն հնատեւած ըլլալով։

Բայց կայ կարծիք մը, որուն համաձայն երբեմն մարզանքը սխալ կը մեկնուի և աեղի կուտայ այնպիսի յոյսերու, որոնց յետայ ի գերեւ ենելը թիւերւս իրաւամբ յուսախափ կ'ընէ ենթական, որ՝ կ'որիք արդէն իսկ գժուարաւ կազմած կարծիքը փոխել։

Աւելի պարզ խօսելով կ'ուղենք ըսել թէ մարզանքի նոյն ձեւը չի կրնար օգտակար ըլլալ թէ առողջ և թէ հիւանդ մարդոց հաւասարապէս։ Առողջութեան, կամ հիւանդութեան վիճակները իրարմէ որքուն տարբերին, այնքան կը տարբերին նաև առողջ, ակար և հիւանդ մարդուն ալ մորզանքի ձեւերը, ահաւասիկ բժշկական գիտութեան վճիռը մարզանքներու մասին, որ զմեզ շատ հեռուները կրնայ տանիլ, որովհետեւ աշխարհի վրաց կարելի չէ նոյն իսկ երկու անձերու հանդիպուիլ, որոնք առողջական նոյն բացարձակ վիճակները ներկայացնեն, ու ճիշդ ասոր համար քառամից ըսած ենք թէ մարզանքի ձեւերը ճիշդ հագուսոի և գեղերու պէս անձէ անձ կը տարբերին, բայց սովոր բաւական գժուարաւ զործագրելի վճիռ մը ըլլալով, գէթ առ այժմ իր քեօրի անոր ճշդութեանը համոզուելով, կրնանք առանց սննդաւեհութեան մարդիկը բաժնել երկու խումբերու, առաջին՝ առողջներ, երկրորդ, հիւանդներ։

Որքան ատեն որ առողջ մարդ մը կազմական թիւրութիւն մը ելն չունի, կրնայ այդ գասակարգին համար յատկապէս պատրաստուած փորձերու և մարզանքներու հետեւիլ առանց վնասուելու, մինչդեռ հիւանդներու պարագային զանազան հիւանդութեանց տեսակին և աստիճանին համեմատ մարզանքը պէտք է փոխուի։ «Մարմնամարզ»ի յաջորդական թիւերով հետզհետէ պիտի խօսինք զանազան մարզանքներու բժշկական յատկութիւններուն մասին, անանկ որ նոյն իսկ անիսոննեմութեամբ առողջութիւնին խանգարողներ պիտի կարենան առանց բժիշկին, դիմելու տիսուր հարկին ատկ գտնուելու բժշկուիլ, ու այս անդամ մեր գասախօսութիւնը կ'սկսինք առողջ մարդոց մարզանքներով, այս մասը պիտի զրաւէ մօտաւորապէս երեք գաս։

Հետզհետէ հրատարակուելիք փորձերուն տակ արդէն անսնաց ի՞նչպէս, ըլլափիլը, քանի՞ անգամ ըլլափիլը և օգուար շատ որոշ կերպով բառուած է, միայն կարեւոր կը համարինք նախ յիշեցնել թէ փորձերը պէտք է կատարել բացարձակապէս բացարուած կերպով, որպէս զի տաւելացզոյն չափով օրտուիլ կարելի ըլլայ, երկրորդ՝ ամէն մարդ իր կարգուածքին համեմատ կրնայ որոշեալ թիւերէն քանի մը անգամ առելի կամ պակաս ընել, բայց միշտ լաւագոյն է պակաս ընել, առելի ընելուն միջ ծայրայեղութեան երթալու վասնզը կայ ու երրորդ՝ լոգանքները պէտք է նախ գաղջ ջուրով սկսիլ, անմիջապէս ջորցուիլ, շփորիլ և հագուիլ։



## ՖՈՒԹՊՈԼԻ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐ ՊՈԼԱԽՅ ՄԷԶ

ՄԱԳՐԻԳԻԿԱԿԻ ԼԻԿ

Յունուար 29ին Ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Սրաքս Ա. և Սասուն խումբերուն միջեւ ու առաջինը երէք կօլով յաղթական ելաւ :

\* \* \* Յունուար 29ին Ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Սրձիւ և Մազրիգիւղ խումբերուն միջեւ . երկրորդը մէկի դէմ չորս կօլով յաղթական ելաւ :

\* \* \* Յունուար 29ին Պէշիքթաշ, Երլարզի հրապարակը Ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Պէշիքթաշի Սրծիւ և Շնոր դրագոցի Փալլակ խումբերուն միջեւ . երկրորդը երկու կօլով յաղթական ելաւ :

«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ»

Այս առթիւ Պէշիքթաշի Սրծիւ խումբէն ալ սասցած ենք նամակ մը, որուն մէջ արդիւնքը մէկի դէմ մէկ կօլ յայտարարուած է :

Զե՞նք գիտեր թէ պզսիկ ֆութպօլիսուները ինչ հաճոյք և շահ ունին արդիւնքը խեղաղիւրուած ցոյց տալու . մենք չեղոք ներկաներու հարցնելով, սառւզեցինք որ մրցան արդիւնքը ճիշդ մեր յայտարարածին նման է :

Պարսններ, սրօնիերը և մարզական խաղերը իրենց մէջ բարոյական մը կը պարունակեն, խեղաղիւրումը, սասախօսութիւնը անբարոյականութիւն է, ինչ որ սրօրի և ֆութպօլի ոգիին չի համապատախաներ, հետեւարար աւելի լու է բնաւ չի խաղալ, քան թէ՝ հետախնդուած նպատակին այնքան գէշ ու կողմնակի միջոցներով համնիլ աշխատիլ, խաղերու մէջ յաղթուիլը այնքան բնական է և պէտք է ըլլայ, որքան յոզդելը, պէտք է առաջինին վարժուիլ՝ երկրորդը կարենալ վայելելու համար : Եթէ կարողանանք այդ ոգին մնը երիտասարդաց մէջ ալ մացնել, իրապէս զմեղ մնը նպատակին հասած կը համարինք, այլապէս կազմուած խումբերը

աւելի դէպի անբարոյականութիւն կ'առաջնորդեն, ինչ որ մեր նպատակէն դուրս է անշուշտ:

### ՍԲՈՐԻ ԿԵԾԱՆՔԸ ՍԿԻՒՏԱՐԻ ՄԷՋ

Սկիւտարի «Յառաջդիմական» միութիւնը, որ Պոլսոյ ամէնէն աւելի օգտագոր հանդիսացած միութիւններէն մին է, վերջերս բազմաթիւ անդամներու կողմէ արտայացուած փափաքներուն գոհացում տալու համար, որուեր է Սբորի մասնախումբ մըն ալ կազմելու այդ նպատակուարդէն իսկ սկսած է նախնական պատրաստութիւններով զբաղիլ:

Այս առթիւ մեզ ուղարկած է իր անդամներուն ուղղած հրաւիրագիրերէն մին. մինք յարմար գատեցինք զայն հրատարակել, խորհելով որ շատ մը երիտասարդներ որոնք ցարդ չէին անդամակցած միութեան, առիթը ունենան իրենք ալ այդ հրաւիրագիրը և ծրագիրը տեսնելու և ըստ այնմ արձանագրուելով, իրենք ալ վայելելու Սբորներու հաճոյքները:

\*\*\*  
Միութիւնս ձեռնարկած ըլլալով Սբորի խումբի մը կազմութեան՝ կը ինդրենք որ եթէ կը փափաքիք մասնակցիլ հաճիք ներփակ նախակին մէջ զանուած խաղացանկին դէմ նշանակել ձեր նախամիրած խաղերուն անուննիրը և մեզ վերադարձնել մինչեւ 12/25 փետրուար կիրակի երեկոյ:

Ի դիմաց Սբորի Մասնախումբի

Մատենադարի Մատենապետ

Տիրան Թաւենեան Հայկ Յովակիմեան

Գործադիր մարմայ մնացեալ անդամներն են: Տեսք՝ Սբամ Նիկողոսեան, Կառապետ Պօյանեան, Սբամայիս Գօյունեան, Հայկ Ճիզմէնեան, Զարէն Մեծաւորեան, Մկրտիչ Մեծաւորեան, Մկրտիչ Մկրեան, Տօքթ. Յովհ. Գօնապլազդեան (Խմբին մասնաւոր բժիշկը):

Յ. Գ. — Խաղացանկին դուրս նոր խաղերու համար եղած թելադրութիւնները դորդադիր ժողովը սիրով նկատի պիտի առնէ:

— Անդամակցութեան պայմաններու մանրամանութիւնները որոնք շատ նպաստաւոր ըրած ենք, կրնաք իմանալ մինչեւ 12/25 փետրուար ամէն գիշեր դիմելով մասնախումբին Յ. Մ. Սրահը:

\* \*

### Պատուարժան Մատենապետ

Յ. Միութեան Սբորի մասնախումբի կը փափաքիմ ձեր մասնախումբին կազմակերպած խաղերէն հետեւեալներուն մասնակցիլ:

1. Ֆութպոլ

2. Թէննիս

3. Պասկէտ պոլ

4. Որտորդութիւն

5. Դաշտային խաղեր

6. Հետիոտն երկար պարոյ :

Պիտի մասնակցիմ այն խաղերուն որոնց առջեւ ստորագրած եմ:

Ցարգանօֆ

\* \*

Անոնք որոնք կը փափաքիմ անդամակցիլ պարտին միութեան դիմել, ու անոր կողմէ հայցիայիմ ուած անդամակցութեան թուղթը ստորագրել ու վերադարձնել, որպէս զի ամէնէն աւելի խնդրանքի տեղի տուող խաղերուն նախապատութիւն տրուի:

Ցաղողութիւն և յարատեւութիւն կը մաղթենք:

«Մարմնամարզ»

Բ Ո Ղ. Ո Ք Ա. Գ Ի Բ Մ Լ

«Բումէլի» Լիկի վարչութեան անդամներէն՝ Պ. Գառնիկ Գորէսեանի կողմէ ոտացած ենք Գրութիւն մը՝ որուն մէջ կը գանգատի Մազրիգիւլի Տիրան մարմնամարզական խումբին հանդէպ:

Մենք այդ նամակը քիչ մը չափազանց-  
եալ գտնելով հանդերձ, իբր բացարձակա-  
պես անկախ օրկան մը՝ պարտք կը հա-  
մարենք զայն հրատարակել նախ՝ կարծել  
չտալու համար թէ բար-պրոց կը գոր-  
ծենք և երկրորդ՝ ամբաստանեալ կողմին  
առիթ մը տուած ըլլալու համար ինքզին-  
քը արդարացնելու :

Ի՞նչպէս ըսինք, մենք այդ գանգանե-  
րը քիչ մը չափազանցեալ կը գտնենք այն  
զիսաւոր պատճառու որ յիշեալ զանգա-  
տին տեղի տուող խումբին կազմակերպիչը  
և ղեկավարը՝ Պ. Գրիգոր Մերձանօֆ, որ  
մեր լաւագոյն բարեկամներէն և մեր շար-  
ժումին ամենաջերմ համակիրներէն մին է,  
բոլորովին անկարող կը նկատենք այդպիսի  
գանգատի մը տեղի տուող պատճառներ  
ստեղծելու, գաղափարի սիրահարներու  
համար չկան անձեր, այլ կան միայն ու  
միայն սկզբունքներ և ուղղութիւններ ու  
Պ. Մերձանօֆ իրապէս Սբորներու սիրա-  
հար մըն է որով՝ անկարող Սբորներու շար-  
ժումը և յառաջդիմութիւնը կասեցնելու :

Անշուշտ ասիկա մեր համազումն է, յե-  
տագայ գանգատագրին ի պատասխան ու-  
րախ պիտի լլլանք Տիտանի կողմէն ալ  
հրատարակելով լուսարանութիւնն մը՝ խըն-  
դերը փակուած նկատելէ առաջ :

### «Մարմնամարզ»

Ս Յ Օ Բ Ի Ո Գ Ի Ն

Մագրի-զիւղի «Տիտանի»ին

Թէ ի՞նչպէս կը յառաջդիմէ մարմնական  
կրթութիւնը և թէ ի՞նչ անսակ փոխադարձ  
պարտականութիւններ ունին միեւնոյն  
նպատակաւ կազմուած միութիւններ իրա-  
րու հանդէպ, կ'ուզեմ պղափկ փորձով մը  
ցուցնել :

Ապահովաբար այս փորձը աւելորդ  
պիտի նկատուէր ու նոյն խակ ևս ալ չպիտի

ուզէի ճուռմարանել այս նիւթին վրայ՝  
եթէ իրերը —չարաղիսպօքէն— չստիպէին  
զիս Աւելի պարզ խօսելու համար, փութամ  
աւելցնել թէ՝ մարմնամարզական երկու  
միութիւններու իրարու դէմ յաղթանակ  
տանելու փորձն է որ զիս մղած է, զրեթէ  
ակամայ, այս նիւթին վրայ զրելու :

Մազրիգիւղիներուն ամենաւն ծանօթ է  
«Ժողովրդային» լսարանին «Տիտանը» իբր  
մարմնամարզական խումբ մը, որ, ինչպէս  
փորձը կը վկայէ, դժբաղդաբար, չի կըր-  
ցաւ իր պարտականութիւնները, իբր Սրորի  
միութիւն մը, կատարել :

Ի՞նչպէս ըսի, մարմնամարզական միու-  
թեան մը համար առաջին պարտականու-  
թիւն է օգնել միեւնոյն նպատակաւ կազ-  
մուած դրացի միութիւններու, որոնք  
նոր գաղափարին չուրչ կազմուած ամ-  
րով ընկերութեան մը մէկ ձւեղն են :

Որդ, փափաքելի չէ զիսանալ թէ Տի-  
տանը, ի՞նչո՞ւ չէ ուզած օգնել լուսիկի լիկ  
միութեան կողմէ, իբեն ի նպաստ, սար-  
քուած ներկայացումին իբր այս վերջինը,  
Տիտանին համար այսնքան աշխատած ու  
անոր յաջողութեանը մասամբ մը զէթ,  
սատարած էր: Մեզ համար շատ զիւրին  
է զիտնալ թէ Տիտանի այս ընթացքը մի  
միայն իր անդամներէն մէկ քանիին՝ միւսին  
անդամներուն դէմ ունեցած քինախնդրու-  
թեան, որին մէկ կարգաւուն արդիւնքն է:

Կը տեմնէք մարմնամարզական խումբի  
մը ոզին . . . :

Իբր վերջին խօսք՝ ըսեմ թէ չեմ կրնար  
նաեւ կրնասպէս չի ցաւիլ ժողովրդին ըլու-  
նած դիրքին, ունեցած անկայուն, աննը-  
պատակ, հովի շփումներու ենթակայ զո-  
յութեանը մասին: Զեմ հասկնար թէ ժո-  
ղովուրդը, որուն արուած է քաջալերալու  
վերին հեղինակութիւնն ու իրաւունքը,  
ի՞նու կը տարուի մղեցնոտ կիրքերէ, առ-  
ունց կատարելու իր վերին հսկողութիւնը:

Բերա

ԳԱՅՈՒՆԻԿ ԳՈՐԾԵՍԽԱՆ

## ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ ԱՐՏԱՍԱՀԱՎԱՆԻ ՄԷջ ԳՈՒՐԱԿՈԼ

Անզիրոյ Օքսֆորտ և Քէմպրիճ համալսարաններին վերջ նոյն անուն քաղաքաներուն միջն ժութապոլի մրցում մը տեղի ունենալով, Քէմպրիճ մէկի դէմ երեք կօլով յաղթեց :

× Փետր . 4ին (ը . ե .) Բարիդի մէջ փութապոլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Բարիդ և Լոնսոն քաղաքներուն միջն , Լոնսոն երկուքի դէմ չորս կօլով յաղթական ելաւ :

× Բարիդի մէջ Ֆրանսացիներու և Պելմիքացիներու միջն տեղի ունեցած փութապոլի մրցման մէջ իրարու հաւասար եկան :

× Սկովախոյ և Կալէսի միջն տեղի ունեցած բըկովի փութապոլի մրցման մէջ երկրորդը վեցի դէմ քսանըմէկ կօլով յաղթական ելաւ :

× Փիտրուար 4ին, Պէրն քաղաքին մէջ գերմանական և ֆրանսական Զուիցերիացիներու միջն տեղի ունեցած մրցման մէջ երկու կողմն ալ մէյմէկ կօլով հաւասար եկան :

× Փիտրուար 10ին Տըլլինի մէջ Անգլիայ և Իրլանստայի միջն տեղի ունեցած փութապոլի մրցման մէջ Անգլիացիք մէկի դէմ վեց կօլով յաղթեցին , ու նոյն օրը Թուիքլնէմի մէջ ալ նոյն երկիրներուն միջն տեղի ունեցած բըկովի փութապոլի մրցման մէջ գործեալ Անգլիացիք յաղթեցին տասնընդին կօլով :

### ԲՂԻՄԲԻԱԿԱՆ ԽՈՂԵՐ

Պերլինի մէջ վերջերս տեղի ունեցած մասնակի Ողմբիական խաղեր , հետեւ հալորդիւնքներով . —

Այս հարիւր մէր վազելու մէջ՝ առաջին ելաւ Բօմանովսքի , 2 վայրկեան 2 երկիվայրկեան , երկորդ՝ էօսդէլ :

Բարձրութիւն ցատկելու մէջ՝ առաջին ելաւ լիչէ 1,81 մէթր , երկորդ՝ մէսու , 1,76 մէթր :

Հազար մէր վազելու մէջ՝ առաջին ելաւ Ֆօկլէլ , 2 վայրկեան 56 երկիվայրկեան :

Եօրանատուն մէր արգելիներու վրայ ցատկելու մէջ՝ առաջին ելաւ Ռատու 10,4 երկիվայրկեանէն :

### ՏԱՐԱԾԻՆԳ ՄԴՐԵ ՎԱԶԲ

Փետրուար 3ին Էտինագուրկի մեջ վազելու մեծ մրցում մը տեղի ունեցաւ ու հակառակ օդին շատ գէշ լլալուն , 4000է առելի հանդիսականներ ներկայ էին :

Մաս առին Քօլէմայսիէն (Ֆինլանդա) , Հոլմեր (Ամերիկա) և Թօմ Լոնկոօթ (Հընդիկ անգլիացի) . Լոնկոօթ առաջին ելաւ տասնընդինդ մզոնը մէկ ժամ , 20 վայրկեան և 45,4 երկիվայրկեանէն առնելով , որով նախորդ բէքորը որ մէկ ժամ , 21 վայրկեան և 15 երկիվայրկեան էր , կոստրեցաւ :

### Կ Բ Փ Ա Մ Ա Բ Տ

Աշխարհահաչակ ամերիկացի սեւամորթ կափամարախիկ ձէք ձօնարն , սակից առաջ անգլիացի թատերապետի մը՝ Պ. Ֆրանք Մաքնօթէնի հետ պայմանագրութիւն մը կիրած էր , որով յանձն կ'առնէր շաբաթական 5000 ֆրանք (200 անգլ . սակի) վարձքի փոխարէն ներկայացումներ տալ երեք ամսաւան շրջանի մը համար . արդ , մերժած լլալով իր պայմանագրութիւնը յարգել , Լոնսոնի գատար անը զինքը 32,000 ֆրանք վնասուց հաստցում ընկու դատապարտեց :



# ՀԱՅԵՐ, ԱՉՔԵՐՆԻԴ ԼՈՅՍ

Ց Ա Պ Ր Մ Ի Մ Ն Ա Գ

Բաղմաթիւ ընթերցողներէ պարբերաբար կ'ստանանք զրութիւններ՝ որոնցմով իշխաց կաղմական տկարութիւններուն և զանազան հիւանդութեանց մասին դարման կը խնդրեն :

Ի հարկէ «Մարմարամարզ»ի սուլ Էջերը դժբաղդսբար չպիտի բաւելն այդ շատ իրաւացի փափաքներուն գոհացում տալու, ուստի շատ ծանօթ բժիշկի մը հետ հետեւայ կարգադրութիւնը լրած ենք :

Անոնք որ որեէ հիւանդութիւնն մը չունին և կ'ուզեն իրենց ֆիզիքական կազմը իր կարելի եղած կատարելութեան հասյնիլ, կարող պիտի ըլլան միայն հինգ նոր բաժանորդ գտնելով ամսէ ամսի իրենց անձնական պահանջներուն յարմարցուած մարզանքներ և հրահանգներ ստանալու :

Խեկ անոնք որոնք ունէ հիւանդութիւններէ կը տառապին —ու այս պարագային անչուշտ իրենց տրուած խնամքը և բժշկական հոգածութիւնը աւելի դժուար պիտի ըլլայ — պիտի կարենան նմանապէս 10 նոր բաժանորդ գտնելով իրենց հիւանդութեան մասին դարմանու մեեր ստանալու :

Ամեն տեսակ լաւ արդիւնք կ'երաշխաւորենք, եւ այն վիճակները որոնք մեզի անբուժի կը բուին. բայ այնմ պիտի յայտարարենք եւ մերժենք :

Մեր դարմաններուն մէջ երեք դեղերը դեր չպիտի ունենան ու ինչ տեսակ հիւանդութիւններ կարենալ բուժելնիս յաջորդ անգամ պիտի յայտարարենք :

## ՀԱՅՈՒԹԻՒՆ

### ԾԻԼՆ ԱԻԱՐԱՅՐԻ

ՏԱՐԻ 1866—67

Ա. Բայրեր

Նաեւ ԳԱՐԵԳԻՆ ՄՐՈՒԱՆԶՏԵԱՆՑԻ ոռանաւոր  
որբերգութիւնը, չորս առառած:

Տալ Կ. Պոլիս

Հեղինակ՝ ՄԱՐԱՆԱԾ Ա. Ա. Ա. Բ. Բ. Ե. Ա. Ա. Յ.

գին 12 դր.

Կեղրանասեղի «Մարմարարզ»

Հասցէ՝

[Մարմարարզ]

بکی وولتو خان، نومرو ۱۹ باخچه قبو، در سعادت

### ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Եկեղի Վ. օլրո խան, բիւ 49, Պահչէ Գաբու, Կ. Պոլիս.

**Rédition “Marmnamarz”**

Yéni Volto Han, No 19, Baghtché Kapou,  
CONSTANTINOPLE

# ՏՈՒԹ Ա. ԷՇՄԵՔՃԵԱՆ

ՈՒՍՈՒՑԻՉ ԿԻՒԼՀԱՆԷՒ ԶԻՆՈՒՈՐԱԿԱՆ ԲԺԵԿ ՎԱՐԺԱՐԱԽ ԵՒ  
ԱՏԱՄՆԱԲՈՅՑ ՀԱՅԱՐ-ՓԱՇԱՅԻ ԶԻՆ ՀԻՒԱՆԴԱՆՈՅԻ

## Կ' Ը Ա կ թ է

Մարդ առողջ ապրելու համար պես է զօրաւոր ստամոքս մը  
ունենայ, այդ բանին համար պայման է լաւ ծամել եւ ստա-  
մոքս չոզնեցնել, ստամոքս չոզնեցնելու համար անհրաժեշտ է  
զօրաւոր ու առողջ ակռանեւ ունենալ, ու այդ բանին հա-  
մար պես է դիմել իրեն՝

Կամուրջի երապերակը, թիւ 56 և. Պոլիս

ԱՆՀԱՐԱՏԱԼԻ ԳԻՒՐՈՒԹԻՒՆ ԱՄԷՆ ԱՆՈՆՑ

ՈՐՈՇՎ ԿԱՐԴԱԼՈՒ ՍԻՐԱՀԱՐ ԵՆ

Mon Professeur, 5 Հատոր, վառակազմ և խրաքանչիւր հատորը 800 էջէ  
բաղկացնեալ, Պիտանի ամէն անոնց՝ որոնք կ'ուզեն յաջողիլ կեանքի ասպարէզին մէջ։  
Գին՝ 525 դր., ամիսը միսիայն 25 դր։

Mon Médecin, 2 Հատոր, վառակազմ Բնաւանեկան առողջապահական կո-  
նոններու հաւաքածոյ։ Գին՝ 160 դր., ամիսը 10 դր։

Mon Docteur, 4 Հատոր, ընտիր կազմ։ Գին՝ 300 դր., ամիսը 15 դր։  
Սոյն բոլոր գործերն ալ գեղեցիկ և աննման գունաւոր պատկերներով զար-  
դարուած են, ու բացի սոյն զիրքերէն կարող ենք հոյթայինել նաև ուրիշ զիտական  
և պատմական զիրքեր ես, որոնց մանրամանութիւնները սուանձին prospectusնե-  
րով փափաքողներուն կ'ուզարկինք ձրիսպէս։

Պոլիս գտնուողները կարող են «Մարմամարգ»ի խմբագրասան մօս ահանել  
սոյն զիրքերը, խակ գաւառէն պէտք է բոլոր խողքանքները ընել «Մարմամարգ»ի  
խմբագրութան հասցեով։