

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

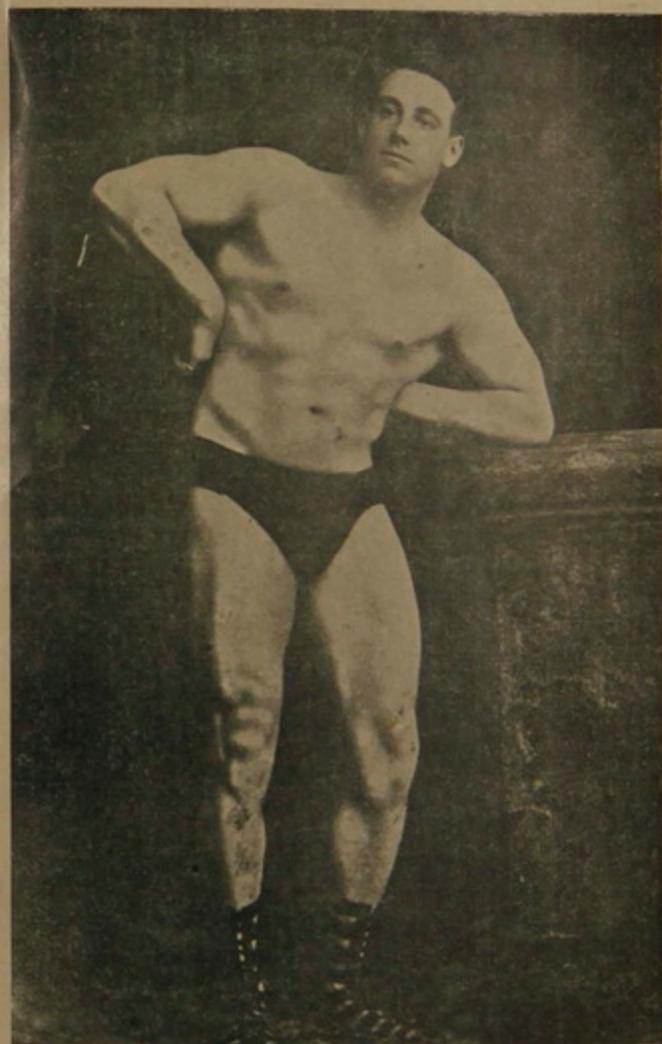
ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՑԻՋԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 6

ԳԻՆ 40 ՓԱՐԱՅ

1912 ՄԱՐՏ 15



## ՔՈՂԱՆԳԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Խոքագրական
2. Ինչպես բժիշկ մտեղաբայր ինձի ստիճեցուց ձննդական գարձարաններու շատուկ բաները:
3. Տիկի՛նք, սեղմրաններ հաննեղէք:
4. Թամսա Ինչ (Պատկեր):
5. Ինչու հարիւրամեակներ չեմք:
6. Շուէական առանին մարզանք (Պատկեր):
7. Գպրոց եւ առողջարանութիւն:
8. Սքօրի կեանք, Պատկերներ, Խաչքն:



ԹՈՄԱՍ ԻՆՉ

Մարմնամարզի անգլիացի ուսուցիչ

ՏՊԱՐԱՆ «ՇԱՆՔ», ՂԱՆԱԹԻԱ

«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ»-Ի ԳՈՐԾԱԿԱԼՆԵՐՈՒՆ, ԲԱԺԱՆՈՐԴՆԵՐՈՒՆ ԵՒ

ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

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

Վերջին անգամ լլուարով զիրենք կը հրաւիրենք որպէս զի հաշիւներն փակեն ու մանաւանդ պատասխանեն, մեզ չստիպելու համար աւելի կտրուկ միջոցներու դիմելու :

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

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

Բ Ա Ճ Ա Ն Ո Ր Դ Ա Գ Ր Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Ը Կ Ա Ն Խ Ի Կ Է

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

Հասցէ՝

[مارمنامارز]

یکی وولتو خان، نومرو ۱۹ باغچه قیو، درسعادت

Մ Ա Ր Մ Ն Ա Մ Ա Ր Զ

Եկնի Վոլթո Խան, բիւ 19, Պահիճ Գաբու, Կ. Պոլիս.

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

CONSTANTINOPLE

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԷՍ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՃԻՋԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 6

ԳԻՆ 40 ՓԱՐԱՅ

1912 ՄԱՐՏ 15

“... ԵՒ ԱՌԱՋՆՈՐԴԸ ԿԸ ՆԱԽԱԳԱՀԵՐ ”

Իզմիրի մեր սբօրի քրքակիցը, իր վերջին գրութեամբ կ'իմացնէ թէ սարէց եւ գործի մարդիկ, որոնք ի հարկէ չէին կրնար երթասասարդներու հետեւած մարզանկներուն եւ սբօրներուն հետեւիլ, եւ սակայն քաջ համոզուած ըլլալով անոնց օգուտներուն ու բարիքներուն, իրենք ալ Իզմիրի առաջնորդին, Իննէեան Ծ. վարդապետի նախագահութեամբ, հիմնած են “Century Club”, անուն մարմնամարզական խումբ մը, որ “Հայ Ռեսորդաց”, ակումբին մէկ նիւղը կը կազմէ:

Ինննին թեւեւ շատ պարզ լուր մը, ու ոմանք գուցէ խորհին իսկ թէ առաջին անգամը չէ որ բարձրասիւնան եկեղեցական մը հանրային հանդէսներու կը նախագահէ. իրաւամբ, շատ քիչ բացառութեամբ ունեցեր ենք զանազան ասիւնանի եկեղեցականներ, որոնք իրենց կրօնական պաշտօնէն դուրս հանրային կեանք մը եւ գործունէութիւն մը ունեցեր են, բայց ասոնցմէ եւ ոչ մին ցարդ այսպիսի հանդէսի մը նախագահելու չափ աշխարհականացեր է:

Այսօր Իզմիրի ժրջան առաջնորդը լաւ ըմբռներ է թէ ժողովուրդին բարիքին հետամուտ եղողները պարտաւոր են անոր բազմապիսի պէտքերուն գոհացում տալ. ան թեւեւ շատ մը հայ դասասուներէ աւելի լաւ համոզուեր է թէ մարդ հոգիէ մը, միտքէ մը եւ մարմնէ մը կը բաղկանայ, ու մէկուն խնամքը զանց առնել անպայման կը նշանակէ միասնեան զարգացումը արգիլել ու անոնց ներդաշնակութիւնը խանգարել:

Այս սեակէտով Իննէեան վրդ. հայ երիտասարդութեան շահ մեծ ծառայութիւն մ'է որ կը մասնացանէ, որովհետեւ ցարդ մեր խելացի «մեծերը» մեծա մասամբ, մարմնամարզական խաղերը տղայական բաներ նկատեալ են ու անոնց նետեողներուն վրայ ծաղրանով կամ առնուազն արգահասանով նայեալ, ու այժմ երբ տեսնեն թէ գործին յարատեւութեան համար աշխատողներուն մէջ կան նոյն իսկ վարդապետներ ետայլն, անուշտ պիտի փութան իրենց կարծիքները փոխել, ու այսպէս մեր նետապնդած նպատակը աւելի շահ պիտի իրականանայ:

Մենք զմեզ պարտաւոր կը նկատենք նախ մեր՝ եւ ապա ընդհանուր հայ երիտասարդութեան կողմէ շնորհակալութիւն յայտնելու Իննէեան վարդապետի մեր գործին անուղղակի յաջողութեան աշխատելուն համար, եւ կը յուսանք որ ուրիշ տեղեր ալ իրեն նետեող կրօնականներ չպիտի պակսին, եթէ իրապէս նպատակնին ժողովրդեան օգտակար հանդիսանալ է:

\*\*\*

Նմանապէս մեզ կ'իմացնեն թէ Իզմիրի հայութեան չափահաս անդամները «Gentlemen's Team», անուամբ ժողովուրդի խումբ մը կազմեալ են, դեկտաւարութեամբ Պ. Թագուոր Պաւրնեանի:

Ու կը խորհինք թէ ի՞նչ է այն անիմանալի ուժը, որ հոս՝ նոյն իսկ երիտասարդները իրարմէ հեռու կը պահէ, հարուստ երիտասարդներու մարմնամարզական միութիւններու անդամակցելէ կ'արգելէ, եւ մէկ խօսով խստն (հարուստ եւ բարեկեցիկ կամ նոյն իսկ աղքատ) միութիւններու կազմութիւնը անկարելի կը դարձնէ, իսկ հոն, Իզմիրի մէջ նեղ հակառակը կարելի կը վերածէ:

Այսպէս, Իզմիրի հարուստները միշտ գորգուրանով վերաբերուած են իրենց մարմնամարզական խումբերուն հանդէպ եւ ոչ միայն իրենց փակները այդպիսի ձեռնարկներու հանդէպ չեն գոցած, այլ անոնց անդամակցիլը եւ կամ անոնց նախազանութիւնը ընդունիլը իրենց պատիւ են համարած, օրինակ, Տ. Գէորգ Պոսայի, որ «Հայ Ռեսորդաց», ակումբին նախազաննէ:

Մենք այդ իրարմէ հեռացնող եւ սակայն այլուր իրարու միացնող ուժին պատահաւոր դաստիարակութեան տարբերութիւններու մէջ կը զսնենք, այս օր Իզմիրի հայութեան մեծամասնութիւնը անգլ. կրթութիւն մը առած է, մինչդեռ Պոսայի հայութեան մէկ մասը անգլիական, միւսը գերմանական, ուրիշ մը ճեմնական ետայլն ետայլն ու աստեղ յետոյ իրար կը հակասեն:

Մեզի ամէն բանէ առաջ ազգային համեմատութիւն պէտք է, այս բանին համար ամենազլխատուն է կրթական միօրինակութիւն մը:

ԽՄՐԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

# ԲԺԻՇԿ ՄՕՐԵՂԲԱՅՐՍ ԻՆՉՊԷՍ ՍՈՐՎԵՑՈՒՑ ԻՆՇԻ ԾՆՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ ԲԱՆԵՐԸ

Բ

Էգ ծաղիկներ ունեցող բարտինները միայն կրնան պտուղ արտադրել, այսինքն՝ հունտեր որոնք կարող ըլլան զարգանալու և նոր բարտիններ ըլլալու: Ասոր համար, պէտք է որ արու գործարաններով բարտիի մը ծննդական գործարաններուն մէջ պարունակուած բեղմնաւորիչ փոշիէն քիչ մը փոխադրուի էգ գործարաններով բարտիի մը ծննդական գործարաններուն վրայ: Բեղմնաւորիչ փոշիին փոխադրութիւնը կը կատարուի ծառէ ծառ՝ ծաղկէ ծաղիկ թռչտող միջատներուն միջոցաւ: Միջատները արու ծաղիկի մը վրայ կամ մէջը պտըտած ատեն քիչ մը բեղմնաւորիչ փոշի կը տանին իրենց հետ իրենց թափերուն ծայրովը՝ որոնք յաճախ թաւարծի կ'ըլլան: Արու ծաղիկներով ծառէն կրնան թռչտիլ էգ ծաղիկներով ծառը. այն ատեն թանկագին փոշին կը թողուն էգ ծաղիկի մը ծննդական գործարաններուն վրայ. այս կերպով էգ ծաղիկը կ'արգասաւորի և կարող կ'ըլլայ արտադրելու ծրեցուցիչ հունտեր:

«Հիմա դիւրին է քեզ համար հասկնալ, աւելցուց մօրեղբայրս, թէ՛ տունկերու սերումին մէջ որձաները և իզանները տարբեր տարբեր դեր կատարելուն համար է որ արու և էգ գործարաններ կոչուած են անոնք, այս ինչ ծաղիկը արու և այն ինչ ծաղիկը էգ կ'ըսուի: Նոյն բանն է, սիրելի զաւակս, քննութեան մէջ ապրող բոլոր վեբրին դասու էակներու համար: Նոյն բանն

է թռչուններուն, կաթնատուներուն և նոյնպէս մարդուն համար:

Մօրեղբայրս իր բացատրութեան այս կէտին հասած էր՝ երբ յանկարծ ընդմիջուեցաւ շուտ շուտ կրկնուած անոյշ և յստակ երգէ մը, որ կը թուէր մօտակայ կազնիէ մը զայլ: Բնագղարար գլուխնիս դէպի ծառին բարձր և սաղարթախիտ կատարը վերցուցինք: — Խայտիտ (խփինօզ) մըն է, յարեց մօրեղբայրս՝ պահ մը լուծեմէ վերջ՝ գեղեցիկ երգ մը կ'երգէ իր պզտիկ էգին, որ հոսկէ շատ հեռու ըլլալու չէ:

Արդարեւ, քիչ մը վերջը լսեցինք որ խոտին մէջէն, կազնիին ստորտէն դուրս կ'ելնէր փափուկ բիբ, բիբ մը, բազմիցս գեղեցիկուած, և, յանկարծ, տեսնեք որ դորշ թռչնիկ մը թռաւ և նստաւ ամէնէնցած ճիւղերէն մէկուն վրայ: Գիչ մը վերջը, ծառին կատարին տերեւները սկսան շարժիլ, և, նոյն պահուն, խայտիտը, օդին մէջ արագօրէն մէկ քանի կօր գիծեր դձեւով, թեւերու երկու երեք հարուածներով եկաւ նստաւ միւս թռչնիկին քով:

— Հիմա կրնաս տեսնել թէ՛ արուն թէ էգը, բնաւ մօրեղբայրս. թուխ-դրչագոյն թռչունը, որ խոտին մէջէն թռաւ, պզտիկ էգնէ, ւսը մայր խայտիտը. իսկ մի, որ քիչ առաջ կազնիին կատարը թառած էր, հայրըն է, արու խայտիտը:

Երբ այս բառերը կ'աւարտէր, երկու թռչունները ուրախութեամբ երգելով թռուան դէպի մօտակայ անտառը, ուր նորէն

թնդաց իրենց երգը : Հոն թուած էին՝ մի-  
ասին շինելու համար այն բոյնը որուն մէջ  
էզը պիտի ածէր իր հաւկիթները և պիտի  
թխէր իր ձագուկները . անտառը թուած  
էին՝ որպէս զի իրենց թռչնիկներուն համար  
պատրաստեն բնակարան մը՝ արժանի թէ  
անոնց և թէ շքեղ ամբան որ կուգար  
յաղթական :

Այդ միջոցին եկան մօրեղբայրս կան-  
չեցին հիւանդի մը համար . հազիւ ժամա-  
նակ ունեցաւ ինծի ըսելու . « մի՛ մոռնար  
ինչ որ քեզի պատմեցի այսօր . յառաջիկայ  
անդամուն , ուրիշ բաներ ունիմ ըսելիք » :

**ԾԻԾԵՌՆԱԿՆԵՐՈՒ ԲՈՅՆԸ**

Մօրեղբայրս ամբողջ մէկ օր պարտա-  
ւորուեցաւ շրջակայքը մնալ՝ հիւանդներ  
այցելելու համար : Ծատ անհամբեր էի ու-  
րիշ բաներ ալ գիտնալու : Իրաւ . ըսած էր  
թէ առնկերուն համար ինչ որ է՝ նոյնն է  
նաև կենդանիներուն համար , բայց չէի  
կրնար հասկնալ թէ ի՛նչպէս « թռչունները  
հաւկիթ կ'ածեն , կ'ըսէի ինքնիրենս , և  
ձագերը հաւկիթէն կ'հիշեն . . . » Այս ա-  
մէնը շատ մտածել կուտար կուտար ինծի :

Ձեզնայարկի մը մէջ կը պառկէի : Իրի-  
կունը այն օրուան ուր մօրեղբայրս ա՛յն-  
քան տարօրինակ բաներ պատմած էր ինծի ,  
չէի կրնար քնանալ . բայց վերջապէս քունը  
ծանրացուց կուպերս :

Յաջորդ օրը երբ արթնցայ , արեւը  
արդէն կ'ողողէր սենեակս լոյսի լայն զի-  
ծով մը որ մինչեւ անկողինս կուգար և  
երևան կը հանէր վերմակիս կարմիր զծա-  
ւորումները :

Յանկարծ , տան մօտիկը ճռուողիւններ  
լսեցի : Անկողինէս ցաթ քեցի և չհաղուած  
դէպի պատուհան վազեցի : Երկու ծիծեռ-  
նակներ թառած էին տանիքին եզերքին

վրայ : Անոնց ճերմակ կոկորդնները տանիքէն  
դուրս ելած էին : Հանած աղմուկէս թուան  
զայն : Այն ատեն ուրախութեամբ տեսայ  
որ սկսած էին բոյն մը շինել ծպեղի մը  
քով՝ տանիքին տակը , պատուհանիս ձախ  
կողմը : Այս գիւտը շատ ուրախացուց զիս .  
առիթը պիտի ունենայի տեսնելու հաւկիթ-  
ներ և ձագուկներ , ետքը մօրեղբայրս տ-  
մէն բան պիտի բացատրէր ինծի :

Մօրեղբայրս այցելութիւններէն վերա-  
դառնալուն պէս , իրեն վազեցի և լուրը  
տուի իրեն : Բայց բաճորդ օրերը սովորա-  
կանէն աւելի բացակայիլ ստիպուեցաւ՝  
հիւանդներ այցելելու համար : Քալով ինծի ,  
ամբողջ ուշադրութիւնս ծիծեռնակներուն  
էր՝ որոնք իրենց բոյնը շինելու վրայ էին :

Երկու թռչունները բոլորովին կը նմո-  
նէին իրարու , այնպէս որ չէի կրնար հաս-  
կընալ թէ մէկը արու էր իսկ միւսը էգ ,  
և սակայն կը խորհէի թէ նոյնատես ըլլա-  
լու չէին : Երկուքն ալ կ'աշխատէին ժող-  
վելու իրենց բոյնին շինութեան համար  
կարեւոր եզոզ նիւթերը , պատառ պատառ  
և փօխն ի փօխ անոր պատերը կը շինէին :

Քիչ ժամանակէն , շինութիւնը աւար-  
տեցաւ :

Յետոյ եկաւ ժամանակ մը ուր ծիծեռնակ-  
ներէն մէկը յաճախ բոյնին խորը սկսաւ մնալ :  
Միւսը տանիքին կատարին վրայ կը թա-  
ռէր ճռուողելով , և կամ օդը կը ճեղքէր  
կանոնաւոր երկայն կոր գիծերով , իր կարճ  
բիւլիք , բիւլիքը արձակելով . յետոյ տա-  
նիքին եզերքը կը վերադառնար և նորէն  
կ'սկսէր գեղգեղել :

Վերջապէս մօրեղբայրս քիչ մը աւելի  
աղատ կրցաւ ըլլալ և կրցանք ձեզնայար-  
կը ելնել՝ միասին այցելելու համար ծի-  
ծեռնակներուն բոյնը : Պահ մը քննեցինք  
զայն և մօրեղբորս պարզեցի բոլոր ինչ որ  
ղիտած էի : Այն ատեն ինծի հարցուց թէ

կը յիշէ՞ր ինչ որ պատմած էր խնձորենիին ծաղկին մասին, թէ ի՛նչպէս կ'արգասաւ որին և ի՛նչպէս կ'արտադրէ խնձորենիի կուտեր :

Կրցածիս չափ աղէկ զրուցեցի ինչ որ միտքս պահած էի : Մօրեղբայրս շատ զո՛հեղաւ բացատրութիւններէս : Միայն սա աւելցուց՝ — Տունկերը կարող են արտադրելու հունտեր, որոնք իրենց կարգին ծրնունդ կուտան նոր տունկերու : Ասիկա պարզապէս կը նշանակէ թէ տունկերը կարող են նոր կեանք մը արտադրելու : Տունկերուն այս կարողութիւնը հիմնուած է նախ ծաղիկին մէջ արու և էգ գործարաններու գոյութեան վրայ, յետոյ արգասաւորիչ նիւթի մը փոխադրութեան վրայ՝ արու գործարաններէն էգ գործարանները, և այս բանին շնորհիւ է որ տունկերուն տարրերը կրնան հունտ արտադրել :

— Բայց, մօրեղբայր, պատասխանեցի, անցեալ օր ինձի չըսի՞ք թէ կենդանիներուն համար այ նոյն բանն է :

— Այո, աղաս, նոյն բանն է : Շատ բաներով՝ կենդանիները կը տարբերին տունկերէն, բայց կենդանիներն ալ տունկերուն պէս կրնան նոր կեանքեր ստեղծել կամ՝ ինչպէս կ'ըսենք՝ ձգնիլ :

— Բայց ծիծեռնակներուն ձագերը հաւկիթէն դուրս կ'ելնեն, առարկեցի :

— Իրաւ է, բաւ մօրեղբայրս, բայց այդ բանը երեւցածին չափ պարզ չէ : Գուն իսկ ղիտեցիր անցեալ օր որ արու խայտիար և էգ խայտիար բոլորովին իրարու չեն նմանիր արտաքուստ : Արդ, ներսէն ալ, իրենց մարմիններու կազմութիւնը շատ կէտերու մէջ կը տարբերի :

« Էգը իր մարմնոյն մէջ ունի բան մը մը զոր արուն չունի : Էգին փորին մէջ կայ ձուարան կոչուած բան մը : Գարնան, ձուարանին մէջ կը զարգանան պղտիկ գնդիկներ որոնք նախ առանց խեճեպի պղտիկ հաւկիթներու կը նմանին, յետոյ

կը մեծնան և խեճեպ կը կապեն . վերջապէս թռչունը զանոնք դուրս կը հանէ դուրսի հետ հաղորդակցող անցքէ մը : Այս է անք կոչուածը : Ահա՛ այսպէս, բոյնը աւարտելէ վերջ, ծիծեռնակին էգը մէկ շարթուան մէջ չորս հինգ հաւկիթ կ'ածէ . բոլոր այս հաւկիթները մայր ծիծեռնակին փորին մէջ էին և ամէն մէկ հաւկիթ անոր մարմնոյն մէկ մասնիկը կը ներկայացնէ :

« Հաւկիթները ամէկէն անմիջապէս վերջը, թռչունը երկու երեք շաբաթ բոյնին խորը կը մնայ իր մարմնովը զանոնք տաքցնելու համար :

« Շնորհիւ միշտ հաւասար այս տաքութեան, պղտիկ ծիծեռնակ մը տակաւ ծրնունդ կ'առնէ հաւկիթին մէջ : Զարգանալուն պէս, պղտիկ ծիծեռնակը իր կտուցով պղտիկ ծակ մը կը բանայ խեճեպին մէջ՝ մօրը խնայնելու համար թէ սպրկու պատրաստ է : Այն ատեն իր մայրը իրեն կ'օգնէ խեճեպը կտրելու և պղտիկ ծիծեռնակը կրնայ դուրս ելնել հաւկիթէն :

« Հիմա, թերեւս զարմանաւ, շարունակեց մօրեղբայրս, թէ ի՛նչպէս թռչնիկը կրնայ սկսիլ մեծնալու և զարգանալու հաւկիթին մէջ և ի՛նչպէս կեանք կ'առնէ :

« Կը յիշես թէ էգ ծաղիկը պէտք է արգասաւորուի որպէս զի կարենայ հունտ արտադրել : Նոյն բանն է ծիծեռնակին համար . էգին ձուարանին մէջ գտնուած պղտիկ կրոր հաւկիթները պէտք է նոյնպէս արգասաւորուին՝ որպէս զի, ողջ թռչնիկներ կարենան զարգանալ անուած հաւկիթներուն մէջ :

Տօփ. Մաֆա Օֆեր-Պրիով

Թարգմ. Յ. Թ. ՀԻՆԴԼԵԱՆ (Շարունակելի)



# ՏԻԿԻՆՆԵՐ, ՁԵՐ ՍԵՂՄԻՐԱՆՆԵՐԸ ՀԱՆԵՑԷՔ

(Բ Ա Ն Ա Խ Օ Ս Ո Ւ Թ Ի Ի Ն Raymond Delattre)

Տիկիններ, Ձեր սեղմիրանները հանեցէք, աճաւասիկ ասիկա է այն առաջին խրատը զոր պարտաւոր եմ Ձեզի տալու. գիտեմ թէ ինչ պիտի պատասխանէք, պիտի բռնէք թէ նորաձեւութիւն է, սովորութիւն է և չէք կրնար անկէ հրաժարիլ, ու թերեւս ալ աւելցնէք թէ ան դձեղ անհանգիստ չընենք, ընդհա առաջին, Ձեզի առոյգ երեւոյթ մը կուտայ:

Աւելի լաւ ու շիտակը ուրախ եմ, բայց կը հաճի՞ք արդեօք այս պահուս Ձեր ձեռքէն ինկած տա անուշահոտ թաշկինակը վերցնել, բայց ինչպէս, չէք կրնա՞ր ծռիլ. հիմա կը հասկնամ, պատճառը ուղիղ սեղմիրանն է և Դուք ասիկա գեղեցկութիւն կը նկատէք, թերեւս իրաւունք ունիք, հագնուած գեղեցկութիւն մը, դերձակուհիներու գեղեցկագիտութիւն մը, բայց Ձեր մերկ վիճակը, նոյն իսկ չեմ համարձակիր անոր վրայ խորհիլ, միայն մարմնոյն արտաքին գիծերը չեն որ այլաձեւուած են, այլ կարեւոր է գիտնալ թէ Ձեր նահաւակութեամբ խեղճ մարմններուն մէջ ի՞նչ կանցնի կը դառնայ, Ո՛վ կին, խելակորոյս ստրուկ սովորութիւններու և նորաձեւութեան, որո՞ւ կ'ապաւինիս երբ կը նեղուիս այն հազարաւոր փոքր անհանգստութիւններէն և որոնք աւելի ծանր հիւանդութիւններու նախարանն են. ապահովաբար ամուսնոյդ, բարեկամներուդ, թերեւս բժիշկիդ, օդի, անունդի, ժամանակի օժանդակութեան կը դիմես բուժուելու համար. ունեցիր ուրեմն քաջութիւնը խորհրդածելու ու նախ քու մասիդ խորհէ. քեզի համար ապրէ, յետոյ սեղմիրանիդ վրայ մտածէ:

Դուն քու առողջութիւնդ, ինչպէս նաև խեղճ զաւակներունդ — եթէ երբէք կարենաս զանոնք աշխարհ բերել — կը դոճես աւելի գեղեցիկ և աւելի հրապուրիչ դառնալ կարծելով. կրնաս այդպէս բուիլ, բայց իրականութեան մէջ ալ աւելի կը sqեղնաս, կ'այլաձեւուիս, կը կորսնցնես շնորհքդ, դիւրաթէքութիւնդ, բնական ներդաշնակութիւնդ և վայելչութիւնդ. ասոնց վրայ խորհա՞ծ ես:

Սեղմիրանի գործածութիւնը կը պղտիկցնէ դնդերները, մանաւանդ կոնակի, կուրծքի և որովայնի դնդերները. հազարաւոր կենդանի օրինակներ ասոր անհերքելի ապացոյցն են:

Այն շատ մը անհանգստութիւններէն և հիւանդութիւններէն որոնցմէ այնքան կիներ կը տառապին, յիշենք միայն չնչառական անհանգստութիւնները, ու եթէ նկատի ունենանք զանազան գործարաններու իրարու հետ ունեցած փոխադարձ գործակցութիւնը, կարծեմ ոչ դժուար և ոչ ալ զարմանալի կ'ըլլայ սակից յտաջ եկած մարսողական և արեան շրջանի անհանգստութիւններուն պատճառներուն տեղեկանալ:

Ու միթէ ստամոքսը և սիրտը ուղղակի կերպով չեն ճնշուած, վեր հրուած և կամ վար կախուած միմիայն սեղմիրանին պատճառաւ. դարձեալ սեղմիրանը պատասխանատու է միզալին անհանգստութիւններու և ծննդական գործարաններու տեղափոխման մէջ:

Մէկ խօսքով, սեղմիրանը կ'այլաձեւէ,

կը տեղափոխէ, կ'անհաւասարակչուէ :

Սեղմիրանը կանաչի արդուզարդին մէջէն հանել անկարելիութիւն մը չէ, ես շատեր կը ճանաչեմ որոնք առանց այդ չարչարանքին ենթարկուելու Ձեզի չափ լաւ հագուած և թերեւս Ձեռնէ աւելի ալ գեղեցիկ են . Տիկիներ, անշուշտ կը ներէք համարձակութեանս, բայց չէ՞ մի որ միշտ լաւէն լաւագոյնը կայ և բնականը արուեստականէն գեղեցիկ է :

Վերջապէս, Տիկիներ, եթէ կուզէք, հակառակ եմ կամքիս, կրնամ Ձեզի փոքր գիշորութիւն մ'ընել, այն յոյսով որ օր մը բոլորովին պիտի կարենաք ազատել զձեզ շրջապատով և ձեր կողերը ճզմող մամուկէն : Սյդ պայմանաւ կրեցէք Ձեր սեղմիրանը, բայց ոչ շատ սեղմ . կարելի եղածին չափ քիչ անգամ և կարճ տևողութեամբ միայն ենթարկուեցէք անոր չարչարանքներուն, բայց երբ զայն հանէք, մի մոռնաք անոր յառաջ բերած վնասակար հետեւանքները քանի մը մարմնամարգական շարժումներով և մարձուսով (massage) դարմանելու :

Բայց ինչ որ անվիճելիօրէն ոճիր մ'է, այդ չարչարանքի և այլաձևող գործիքը փոքր աղջիկներու հազցնելն է, արդէն, իսկ անոնց առաջին հազորդութեան ատեն, այսինքն իրենց տանըմէկերորդ տարիին այդ տանչանքը կրել կը պարտաւորուին, ասիկա ծնողաց կողմէ գործուած ոճիր մը և խենթութիւն մ'է միանգամայն, երբ կուզենք պաղարեամբ ատոր վրայ խորհիլ, երբեմն կը բերուինք կարծելու թէ իրապէս ատիկա կարելի է՞ . դժբաղդարար այո՛, զո՛հերը այնքա՛նրագժաթիւ և անհաշուելի են .

Տանըմէկ տարեկան . . . և այլափոխող գործիք մը, ամէն տեսակ հիւանդութիւնները յառաջ բերելու սահմանուած առարկայ մը կուրծքին վրայ ամբացուած :

Տանըմէկ տարեկան . . . ասիկա այն տարիքն է որ ատեն մարդ կը զարգանայ, կը մեծնայ, կը կազմուի . . . և կամ սեղմիրանով մը կ'այլաձևուի :

Տանըմէկ տարեկան . . . գեղեցիկ տարիք մը, որ պէտք ունի լաւ սնունդի, մարզանքի, բացօդեայ կեանքի, որ ատեն գործարանները կը զարգանան, կուրծքի վանդակը ամրապէս կը կազմուի . . . երբ ան սեղմիրանի մը պալէններուն տակ չէ սեղմուած ու անշարժութիւն դատապարտուած :

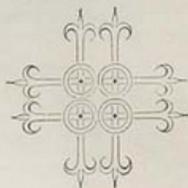
Ու երբ նեղիչ գործիքով մը ծաղազգեսուած էք, գործիք մը՝ որ կենսունակութիւնը և եռանդը կը չլատէ ու գեղեցիկ մարմինները իրենց կազմութեան մէջ իսկ կ'սպաննէ, անով փորձեցէք վազել, ցատկել, ամէն տեսակ մարզանք կատարել . չնչիլ ու նոյն իսկ խնդալ . ի՛զուր պիտի փորձէք :

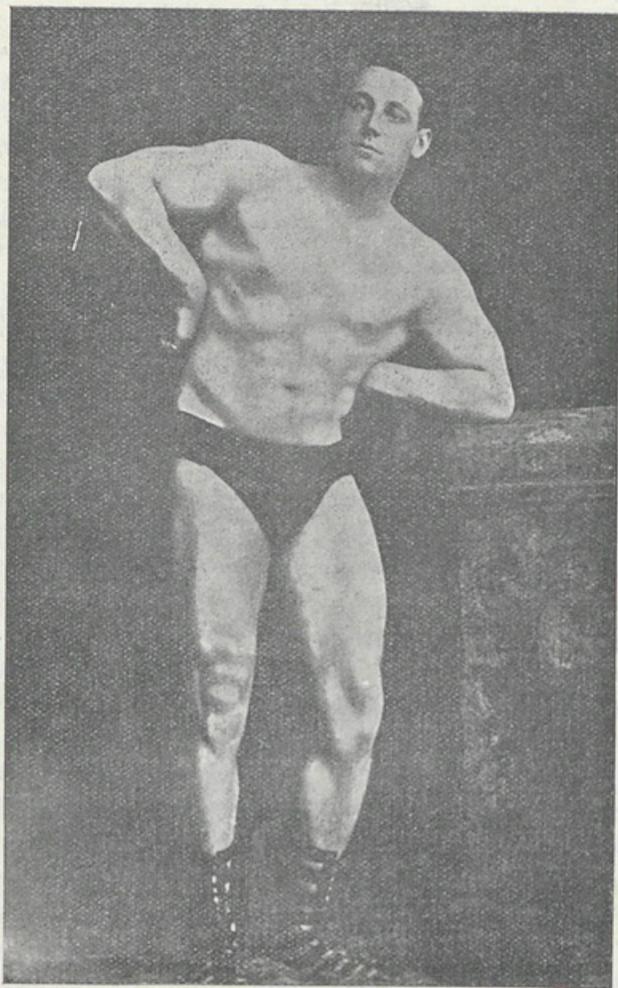
Սեղմիրանին տուած պայմանադրական վայելչութիւնը չարժեք այն շատ մեծ անպատեհութիւնները և հետեւանքները զորս ան կը ներկայացէ :

Տիկիներ և Օրիորդներ, մտիկ ըրէք իմ խրատներուս ու նոյն իսկ Ձեր շահերուն համաձայն շարժեցէք :

Ու երբ, սեղմիրանը դադրի իր աւերները գործելէ, այն ատեն պիտի կոչեմ ապրի մեռնող սեզմիրանը . . . :

RAYMOND DELATTRE





ԹՈՄԱՍ ԻՆՉ

Մարմնամարզի անգլիացի ուսուցիչ

## ԻՆՉՈՒԻ ՀԱՐԻԻՐԱՄԵԱԿՆԵՐ ՉԵՆՔ

Կ Ա Մ

### ԻՆՉՊԵՍ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԸ ՄԱՐՄԻՆԸ ԿԸ ԹՈՒՆԱԻՈՐԵՆ

Ամէնքս ալ գիտենք թէ կերակուրները ստամոքսէն և փոքր աղիէն անցնելէ վերջ դէպի մեծ աղին կ'երթան, ուր բաւական երկար ատեն կը մնան, սպասելով որ մարսուելու յարմար նիւթերը ծծուին:

Եւ առիկա զմեզ նոր առողջաբանութեան ամէնէն գլխաւոր գիւտերէն միոյն կ'առաջնորդէ. քննութեամբ հաստատուած է թէ մեր աւած բազմաթիւ մնուողներէն շատերը վտանգաւոր մանրաբոյսեր (bactérie) կը պարունակեն. զանազան ուրիշ մնուողներ անմարսելի կը մնան, և երբ խթաղին (côlon) կը հասնին, հոն միլիոնաւոր ուրիշ մանրաբոյսերու թխածան իրր յարմարագոյն գեղին կը ծառայեն: Տօքդ. Մէչնիքօֆ ազգացուցած է թէ այս թոյները մեր կազմական դրութեան միջոցաւ կը ներածուին և բազմաթիւ հիւանդութիւններու պատճառներն են:

#### ԻճԲՆԱՐՈՆԱՐՈՐԱՆ ԵՆԵՂՈՐԾՈՒՔԻՆԸ

Նշանաւոր ընտրաններու կարծիքով, մարդկութեան տատապած բազմաթիւ ցաւերուն միակ պատճառը այդ իճԲՆԱՐՈՆԱՐՈՐԱՆ (auto-empoisonnement) է. ոչ ոք կ'ուզէր հաւատալ թէ առաւօտուն զգացուած գլխու ցաւի մը պատճառը նախորդ գիշերուան հացկերոյթն էր. մանրէ սքաննելու հետազոտութիւնները սակայն երեւան հանած են որ զանազան հացկերոյթներու մէջ հրամցուած ուտելիքները ուղղակի պատասխանատուն են զանազան

ցաւերու, ինչպէս, յօղակաթուած (goutte), յօդացաւ (rhumatisme), իսկ թոքախոր և թոքատապը (pneumonie) ախտանիշեր են միայն:

Բարիլի Բասթէօնեան հաստատութիւնէն Տօքդ. Մէչնիքօֆ, որ փիլիսոփայ և բնախօս մ'է միանգամայն, նոր առողջաբանութեան բժշկական հանճարներուն հետ վերջապէս գիտութիւնը կը փրկէ այն մեղադրանքէն, զոր իր մեծ բարեկամը և հայրենակիցը, Թօլստոյ, իրեն կ'ուզուէր, ըսելով թէ գիտութիւնը մարդուն համար անօգուտ է, որքան ատեն որ անոր նպատակը չէ եղած մարդկութեան ամէնամեծ խնդիրներով, այսինքն կեանքի և մահու հարցերուն լուծումովը զբաղիլ:

Մէչնիքօֆ իր հրատարակած գիրքերով, որոնք երկարամեայ փորձառութեան և անհուն հմտութեան վրայ հիմնուած են, խորունկ տպաւորութիւն մը յառաջ բերաւ գիտական աշխարհին մէջ. ան մարդուն կազմուածքին գիտական քննութեամբը կը հաստատէ թէ մարդ կրնայ օգտակարացէ և երջանիկ վիճակի մէջ երկար ատեն ապրիլ ու յամբարար ծերանալ, եթէ սակայն այս վերջինը ուղէ իր ուշադրութիւնը դարձնել դէպի այն գիտելիքները որոնք իրեն ստիժ և միջոց կուտան զինքը շրջապատող բաներուն հետ ներդաշնակութեամբ ապրելու, և Մէչնիքօֆ եղբակացընելով կ'ըսէ թէ ո եւ է մարդ կամ կից առնուազն հարիւր արի պիտի ապրիին.



լուսանկարել՝ այս վերջին պարագային, ձերունինքու ուղեղին մէջ:

**Ի՞նչպէս հիւսուածքներուց ալլասերելուց առաջին առնել**

Մէջնիքօֆ պատասխանելով այն հարցումին թէ ի՞նչպէս կարելի է մարմնոյն մէջ այդ մեծակերներուն այնքան զնասակար գործունէութիւնը արդելիլ, կ'ըսէ թէ կարելի չէ առանց մարմնոյն զնասելու այդ մեծակերներուն վրայ յարձակիլ, որովհետեւ այս վերջինները մարմնոյն հաւատարիմ և օգտակար բջիջներէն աւելի զօրաւոր և դիմացիուն ըլլալով, բնական է թէ միտններն ալ անհամեմատ չափով մը պիտի շնատուին, բայց Մէջնիքօֆ կզրակայնելով կ'ըսէ թէ՛ եթէ կ'ուզենք մեր կեանքը պաշտպանել, անհրաժեշտ է որ ուշադրութիւն դարձնենք այն պատճառներուն վրայ՝ որոնք մարմնոյն զերազանց բջիջները տկարութեան կը նախապատրաստեն և այսպէս զանոնք մեծակերներուն յարձակումներուն ենթակայ կ'ընեն:

Հետեւաբար մենք պարտաւոր ենք այնպէս մը ապրիլ որ կարենանք մեր մարմնոյն մէջ թոյներու կանխահաս կուտակումը արզիլել. մանրեայրոյները խրադիլին մեջ կը կազմուին և Մէջնիքօֆի հետազօտութիւնները մեզ կ'աւտուցանեն թէ բուական մեծ յարաբերութիւն մը կայ մեծ աղիին ծուալին և զանազան թրջումներու կամ ձուկերու կեանքին տեւողութեան միջև. հոն ուր խթաղին կը գործածուի և խոշոր համեմատութիւններ կ'ստանայ, ինչպէս մարդուն կամ ձիուն քով, հոն կեանքը բուական կարճ և մահը կանխահաս է, իսկ հոն, ուր խթաղին իր նախկին վիճակին մէջ է և կը ծառայէ միայն առողջ կերակուրներու, հոն կեանքը երկար է:

Հետեւաբար պէտք է խրադիլին մեջ բոյ-

ներու զարգանալը արգիլել, և Մէջնիքօֆ կը կարծէ թէ առանց խթաղիի ալ մարդ հանգիստ պիտի ապրէր ու դիտած է որ վերաբուժական գործողութեամբ մը խթաղիէ զրկուողներ աւելի լուս առողջութիւն մը ձեռք բերած ու աւելի երկար ապրած են:

Ահաւասիկ հոսկէ է որ բուսակերներու տեսութիւնը երեւան կուգայ և ուժ կ'ստանայ, այդ տեսութեան համաձայն, կը յայտարարուի թէ միտերը և ձուկերը թունաւոր են և կը յանձնարարեն հետեւեալ սնունդները, զերազանցութեան կարգաւ. թարմ պտուղներ, խորոված պտուղներ, արմարիներ, ցորեն, զեանախնձոր, մեղր են. ևն.:

**Ի՞նչպէս կարելի է մարմնոյն մեջ օգտակար սարբեր ներմուծել, եւ այն օգուտները զուտ ասկից պիտի քաղենք.**

Խթաղիին մէջ տարածուած թոյները զանազան սաղմներու ծնունդը և անոնց զարգացման արդիւնքը ըլլալով, Մէջնիքօֆ, որ միեւնոյն ատեն աշխարհահռչակ մանրէաբան մ'է, փորձած է գտնել այնպիսի անվնաս սաղմ (germ) մը, որ կարողանար թունաւորից սաղմներուն հետ կուռիլ, ուրիշ խօսքով, մարմնոյն մէջ ներմուծել կրուող զինուորներու խեղկան զօրագունդ մը, որ արեան մէջ տեղի ունեցած կուռի մէջ պիտի օգներ մարդուս կազմուածքին պահպանման նպաստաւոր կուռող բջիջներուն:

Բազմաթիւ տարիներու ուսումնասիրութեանէ և փորձերէ վերջ, Մէջնիքօֆ այդ բարերար սաղմը գտաւ կարբաքսոն (acide lactique) կազմող զանազան մանրէներուն մէջ. այդ սաղմը տեսակ մը մանրէ է, որ գիտական աշխարհին մէջ Պուլխարսկան մանրէ կամ եօղուրս (մածուն) անուամբ ծանօթ է: Այդ մանրէէն կաթին մէջ կը կազմուի և հոն յառաջ կը բերէ անարատ կաթնաթթու (acide lactique), որ ճարտիչ չի

վերսծուիր և այքօղ յառաջ չի բերեր :  
 Նախ կաթը քանի մը վայրկեանի եռացումով կամլանայ (stériliser), յետոյ պազելով կը խմորուի (fermentation) ու քանի մը ժամ վերջ կաթին մէջ թթուի մը հոտը և համը կը ստարածուի :

**Մէչնիֆօֆ** կը յանձնարարէ օրական կէս քաւ քրուած կաք (մաճուն) ուտել .

Այս կերպով, բարերար սազմերը աղիքներուն մէջ կը մտնեն, հետզհետէ թոյն յառաջ բերող սազմերն ալ անկից կը վտարուին կամ կ'սպաննուին . այսպէս, երիկաններուն, լեարդին, մորթին աշխատութիւնը կը դիւրանայ և բաժնուած կրլլայ ու բջիջները այնպէս մը դիտուած կրլլան որ մեծակերները սյլևս չեն կրնար անոնց վրայ յարձակիլ ու նոյն իսկ գանձոք նեղելու համարձակիլ : Ամէն երկրէ աւելի Պուլկարիոյ մէջ հարիւրամեակներու կը հանդիպինք, որոնք պատկառելի և սուրջ կաղմուածք մը ունին, ու այս՝ որովհետև մաճունի գործածութիւնը հոն շատ ընդհանրացած է :

Բաց աստի, Հունգարացիք, Պուլկար-

ները, Թուրքիացիք ուրիշ ազգերէ նուազ ենթակայ են արքանիսիքի (appendicite) և աղիքներու թունաւորումէ յառաջ եկած ուրիշ շատ մը հիւանդութիւններու . անաւարիկ թէ ինչու մաճունը ջերմապէս կը յանձնարարուի Մէչնիքօֆի, Մասօնի և Քէլլօկի կողմէ, իբր շատ օգտակար բուժիչ և կանխարգելիչ միջոց մը :

Այսպէս, այս խնդրոյն վրայ ժամանակակից գիտութեան վերջին խօսքը կը թուի հաստատուածը ըլլալ այն բնական միջոցներուն, որոնցմով կարելի է բնական խոր ծերութեան մը հասնիլ և որոնք դարերէ ի վեր ծանօթ էին սեր մեծ-մեծ հայրերուն, բայց այսօր գիտութիւնն է որ մեզի երկար ապրելու միջոցները կուտուցանէ, ու ամէն պարագայի տակ, ճշմարիտ է թէ դիմացկութեան առաւելագոյն աստիճանին հասնելու և մահման սահմաններէն կտրելի եղածին չափ հեռանալու լաւագոյն միջոցը սուրեայ մարզանք ընելը, լաւ պայմաններու մէջ շնչելը և մանաւանդ մեր կերակուրներուն մեծ կարեւորութիւն տալն է :

D<sup>r</sup>. LABARDE

Բ Ն Ո Ւ Ք Ե Ա Ն Ս Ի Ր Ա Հ Ա Ր Ն Ե Ր Ո Ւ Ն

«Մարմնամարզ»ի Տնօրէնը, ինչպէս նաեւ ուրիշ քանի մը բնութեան գեղեցկութիւններուն ու բացօթեայ կեանքի սիրահար երիտասարդներ, մտադրած են զրօսաբերիկներու խումբ մը կազմել զանազան մօտաւոր վայրեր այցելելու համար իբր կիրակնօրեայ պայտյս :

Եթէ կան ուրիշներ ալ, որոնք կը փափաքին այդ խումբին պայտյսներուն մասնակցիլ, հանին այդ պարագան «Մարմնամարզ»ի խմբագրութեան իմացնել կաեղի եղածին չափ շուտ :

«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ»

## ՇՈՒԷՏԱԿԱՆ ԱՌՏՆԻՆ ՄԱՐԶԱՆՔ



Փորձ 9

ԹԻԿՆՈՍԿՐՆԵՐԸ ԵՒ ԿՈՒՐԾՔԸ  
ԶՕՐՍՅՆԵՆՈՒ ՀՍՄԱՐ

Առաջ ծոխի նախաբազուկները բանալով։  
 Չախ ոսր առաջ երկարել, սրունիկն վրայ էիջ մը իջնելով, աչ կրուկը բերեւորէն վեր հանել ու նախաբազուկները ուսերուն ուղղութեամբ բանալ։ յետոյ աւրագ տարժուումով մը ոսրեր հաւաքել, նախաբազուկները դեպի ուսերը ծալելով։ Նոյն փորձը աչ ոսր։ (Տէն 10 անգամ)։

## ՀՍՍԱԿԸ ԵՐԿԱՐԵՂՈՒ ՀՍՄԱՐ

Չախ ոսր առաջ երկարել, աչ ոսրին կրուկը վեր հանելով, միեւնոյն ասեկն աչ բազուկը վեր հանել եւ ձախը ետեւ սանիլ։ վերագառնալ եւ վերսկսիլ։ Նոյն փորձը հակառակ կողմերով։ (Տէն 8 անգամ)։

Փորձ 10  
(Շարունակելի)

## ԴՊՐՈՑԸ ԵՒ ԱՌՈՂԶԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Անցեալ անգամ («Մարմնամարզ» թիւ 5) կ'ըսէինք թէ արեգակին ճառագայթները անհրաժեշտ են մարդուս կազմուածքին առողջութեան համար, և այն տեղերը ուր անոնք չեն կարող մտնել, միջրոպները դիւրաւ կը մտնեն, հետեւաբար արեւը ոչ միայն կենսատու՝ այլ և առաջնակարգ հականեխիչ մ'է. իր ազդեցութեանը տակ ժահրահոտութիւնը, ախտարժարձ միջրոպները, ուրիշ զանազան հիւանդութեանց գործօնները նոյնութեամբ կը տկարանան և կամ կը ջնջուին, ուստի անհրաժեշտ է դասախօսութեան և զրօսանքի համար ընդարձակ վայրեր ունենալ, որպէս զի աշակերտները հանգիստ կերպով կարենան մնալ այնտեղ, դպրոցական համախմբումներու ցաւալի և վտանգաւոր հետեւանքներէն զերձ մնալու համար:

Լոյսը միայն սոցոց ընդհանուր առողջութեան օգտակար չէ, այլ բնական կամ արուեստական լոյս մը (լամպ. կազ կամ ելեքտրականութիւն), որ բաւական զօրաւոր է եւ լաւ տարածուած, լաւագոյն միջոցը պիտի ըլլայ տեսողական բեկեկումներու (réfraction) չարիքներուն առաջըը առնելու, մանաւանդ կարճատեսութեան, որ բաւական մտահոգիչ յառաջդիմութիւն կ'ընէ դպրոցական սոցոց մէջ:

Հագուստին առողջապահութիւնը իր կարգին մանաւոր ուշադրութեան արժանի է. Տղան պէտք է ունենայ ձմեռը տաք և ամառը թեթեւ զգեստներ. կօշիկը միշտ լաւ վիճակի մէջ ըլլալու է, հակելու է որ աշակերտները կօշիկին խոնաւ եւ ոտքերը թրջած չպահեն, մանաւանդ անձրեւոտ և

ձիւնի օրեր: Վերջապէս դաստիարակները զգեստներու և մանաւանդ մարմնոյ սպիտակեղէններու և նոյնիսկ մարմնոյ մաքրութեան մեծ հոգ տանելու են. վերջին տեսակէտով անգլիացիք և գերմանացիք աւելի հոգատար են քան ֆրանսացիք. յիշեալ երկու երկիրներուն՝ մանաւորապէս կարգ մը քաղաքներու մէջ ո և է խնամք չեն զլանար տղոց մարմնական մաքրութեան համար: Բաղնիք, ցնցուղաւոր լուսացում, տաք ջրալոգանք հաւասարապէս կը գործադրուին: Մորթը իրապէս արտադրելու, շոգիացնելու, շնչելու, բնական կերպով պաշտօնավարելու համար պէտք է որ խիստ մաքուր ըլլայ. անհատին համար չափազանց օգտակար է այդ բանը, սուանց հաշուելու նոյն օգտակարութիւնը, որ այդ բանէն կը ծագի զայն շրջապատողներուն և հասարակութեան համար:

Դպրոցական կահ կարասին ևս առողջաբանին և բժիշկին համար առաջնակարգ կարեւորութիւն մը ունի:

Յաճախ ֆիզիքական տձեւութիւններ յառաջ կուգայ այն աշակերտներուն վրայ, որոնք դպրոցական տձե կահկարասիներու, այսինքն նստարանի, սեղանի և այլն, յարմարելու համար իրենց մարմնոյն անբնական ձեւեր տալու ստիպուած են. մարմնոյն կոնքը (bassin) կը ձեւափոխուի, ու շատ անգամ այնքան վտանգաւոր կը դառնայ ապագային: Քանիցս տեսած եմ դպրոցականներ, 12-14 տարեկան բարձրահասակ պատանիներ, որ ի գուր ձիգ կը թափէին յարմարելու սեղանի մը՝ որ դրուած էր աւելի նուազ կամ աւելի տարիքոտ

աղջիկներու կամ մանչերու համար :

Ֆիզիքական մարզանքները ալ աւելի կարեւորութիւն կ'ստանան երբ մանաւանդ դպրոցը այլ ևս չի գոհանալով տղաքը օրական 4էն 5 ժամ դասաւանդութեամբ զբաղեցնելով, կը ստիպէ դուրսէն աշխատելու, ուսումնասիրելու : Իրաւ է որ դպրոցական ժամերու բանաւոր կերպով աւելնալը լաւագոյն ծառայութիւններ կրնայ մատուցանելու : Տղայք, անտարակոյս լաւ է որ դպրոցը մնան քան թէ փողոցները թափառին կամ անառակութիւններ ընեն : Հետեւաբար դպրոցը պէտք է ֆիզիքայէս մարզելու հոգը ինք ստանձնէ :

Պէտք է զրօսանքները յաճախակի լինին, ու այս՝ դպրոցական օգտուն վայրերու մէջ որպէսզի մանուկները կարենան վազել, ցատկել, մաքուր օդ շնչել լիաթոք և զարգացնել իրենց ֆիզիկական ուժերը, իրենց առողջութիւնն ու տոկունութիւնն աւելցնել : Հասարակ խաղերու մարմնամարզական փորձեր միացնել շատ լաւ մեթոտ մըն է, ու ոչ թէ ըմբշական կամ լարախաղական փորձեր ընել տալը որոնք քանի մը աշակերտներ միայն՝ առաւել կամ նուազ յաջող շարժումներու մէջ կը մարզեն, անմատչելի կըմնան շատերու : Այն առողջապահական մարզանքները որոնք կը զօրացնեն մկանները, կը զարգացնեն կուրծքը, թոքերը և սիրտը աւելի օգտակար են քան կարգ մը փորձեր, որոնք կը պահանջեն ճարպիկութիւն, յանդգնութիւն և նոյն իսկ քաջասարտութիւն միայն : հարկ է որ ասոնք միշտ տեղի տան առաջիններուն որոնք նպատակ ունին զօրացնելու և զարգացնելու ընդհանուր գործարանաւորութիւնը : Այս վերջիններուն շնորհիւ, թոքերուն շարժումը կ'արագանայ, շնչառական գործողութիւնները կը կատար-

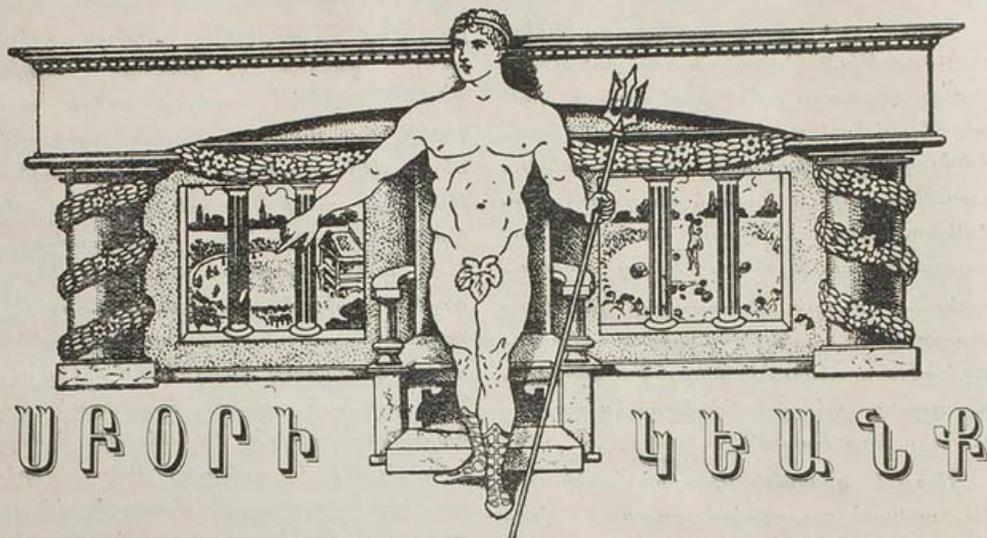
ուին աւելի կատարեալ կերպով, սրտին լսողն ալ կը զարգանայ, արեան շրջանը աւելի գործօն կը դառնայ, շնչերակային (artériel) արիւնը աւելի արագօրէն կը վազէ զանազան գործարաններու մէջ, գործարանական փոխարինութիւնները աւելի կատարեալ կերպով տեղի կ'ունենան, այրումները բլլալով ամբողջական և կերակուրները լաւագոյն կերպով գործածուած և մարսուած ու անդառութիւնը աւելի կատարելով, բոլոր գործարանները աւելի կատարեալ զարգացում մը կը ստանան ճիշդ այն պահուն, երբ տղուն գործարանաւորութիւնը իր աճումի ճշմարիտ շրջանին մէջ կը գտնուի : Բոլոր գործարանները հաւասարապէս մարզուելով և գրգռուելով՝ կը կատարելագործուին գեղեցիկ հաւասարակչութեամբ մը՝ անհրաժեշտ անհատին կատարեալ բարգաւաճումին :

Ուղեղն ալ, միւս գործարաններուն նման, արեան արագ շրջանառութեան մը և կատարեալ անդառութեան մը շնորհիւ լարացնելով լաւ մարսուած սնունդները, պիտի ենթադրուի համընթաց բարեշրջութեան մը : Մկանական աշխատութիւնը եւս, որ չի գործեր առանց ուղեղի միջնորդութեան, պիտի կատարելագործուի և պիտի պաշտօնավարէ արդիւնաւորութեամբ ու հետեւաբար, անհատին կենդանական բարգաւաճումը մեծ համեմատութեամբ պիտի նպաստաւորուի ու նպատէ մտաւոր և բարոյական կատարելագործման մը :

(Շարունակելի)

ԵՐՈՒԱՆԻ ՀԱՄԱՐԶՈՒՄԵԱՆ





ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԸ ԻԶՄԻՐԻ ՄԷԶ

ՖՈՒԹՊՈՒԼԻ ՄԵՍ ՄՐՅՈՒՄ

[Հեռագիր ուղղուած «Մարմնամարզ»ի]

26 փետուար, կիրակի օր, Ֆուրպոյի մեծ մրցում մը տեղի ունեցաւ Հայոց եւ Յունաց միջեւ, մէյժեկ կօլով հաւասար եկան: Մանրամասնութիւնները նամակաւ:

«Մարմնամարզ»ի Մարտ 1ի թիւը արդէն հրատարակուած էր (թիւ 5), երբ ստացանք վերոյիշեալ հեռագիրը, ու այդէ պատճառը որ չի կարողացանք մեր ընթերցողներուն աւետել սոյն արդիւնքը, որ հպերուս համար մեծ յաջողութիւն մ'է, նկատի ունենալով երկու խումբերուն ալ երբ կազմուած ըլլալը և ըն. յիշուած մասնորոնութիւնները աւելի վերջը նամակաւ ստացանք, և որոնք մրցման բոլոր պայմանները յառակօրէն երեւան կը բերեն:

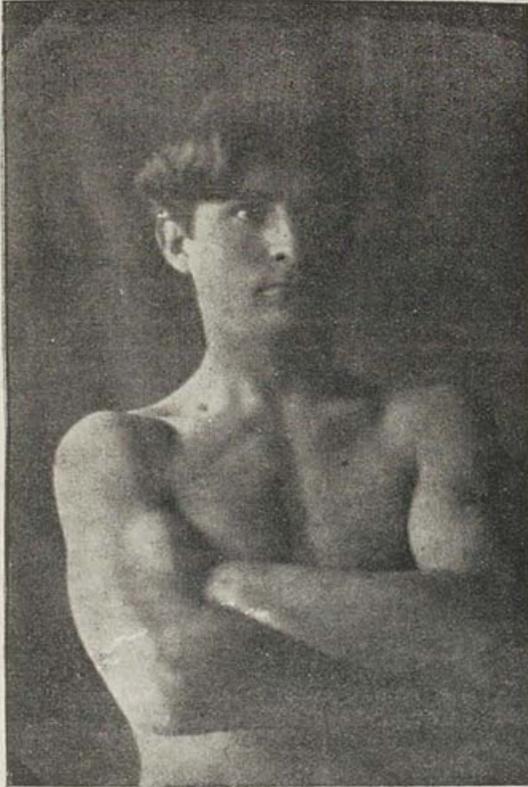
Մարմնամարզ

ՖՈՒԹՊՈՒԼԻ ՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ ԻԶՄԻՐԻ ՄԷԶ  
(Մեր մասնաւոր րդրակցեհ)

«Ինչպէս հեռագրովս ըսած էի, Փետր. 26ին, կիրակի օր, Ֆուրպոյի մեծ մրցում մը ունեցանք յունական Բանիօնէրն խումբին հետ. ահագին բազմութիւն մը այս առթիւ stadiumը լեցուցած էր ու մասնաւորապէս ուշագրաւ էր հայոց ստաշնորդ Սրբազանին և յունաց մտորողութիւն ներկայութիւնը, որոնք մինչև վերջը մնացին:

Մրցուծը աննկարագրելիօրէն կատարի

եղաւ (Հայու և Յոյնի խնդիր), ու հակա-  
ռակ անոր որ մեր խումբը գերազանց էր,  
մեր խաղացողները մինչև ատալին half-  
timeը շատ անսովորօրէն և անեռանդ խա-  
ղացին, այնպէս որ ներկաները զարման-



**ՅԱԿՈՐ ԶՕՐԵԱՆ**

(Օրսոյի)

(Պերպերեան վարժարանի աւագ դասաբանն)

քով, բայց մանաւանդ յոյները ուրախալից  
զարմացումովմը դիտեցին այդ պարագան.  
մէյմէկ կօլով հաւասար եկանք:

Մեր խումբը հետեւեալ կերպով կազ-  
մուած էր, Պ. Պ. Գանիէլ Ազսարալեան՝  
կօլ քիւլըր, Գէորդ Յարէթեան և Ernest

Parkinson՝ վերջապահ, Արտաշէս Ղարի-  
պեան, Կարապետ Օհաննէսեան և Յարու-  
թիւն Թէքաթլեան՝ Միջնապահ, Լուսն  
Քէչկէկեան, Հրանտ Փափաղեան, Harold  
Charnaut, Մկրտիչ Եանըղեան և Սարգիս  
Թիւթիւնճեան՝ յտուջապահ:

Պէտք չէ մոռնալ թէ ներկայ  
զրուիեամբ Leagueին մէջ ամէնէն  
բարձր կէտը մենք ունինք, հետե-  
ւեալ կարգաւ. — «Հայ լական»՝ 3  
կէտ, «Ֆեկտիս»՝ 2, և «Բանիօներն»՝  
1, ու մանաւանդ կարեւոր է գիտ-  
նալ թէ մինչ մենք մեր առաջին տա-  
րին կ'ըլլորենք, անդին «Բանիօներն»  
արդէն իր կազմութեան 20րդ տարին  
թեւակոխած է, հետեւաբար ամենայն  
իրաւամբ կրնանք մեր յաղթութեամբը  
պարծիլ և յուսալ թէ շատ քիչ ատեն-  
ուան մէջ անդերադանցելիօրէն առա-  
ջին խումբը պիտի մնանք, չնորհիւ  
հայ տղոց այն զարմանալի ընդունա-  
կութեանը և յարմարութեանը որով  
բոլոր մարզանքներու, բայց մանա-  
ւանդ ֆութպօլի մէջ շուտ կը յա-  
ռաջդիմեն:

Առաջնորդ Արբազանը և յունաց  
մետրոպօլիտը կիրակիի մրցումէն ա-  
ռաջ պաշտօնական անձերու հետ մեր  
ակումբը (Որսորդաց Ակումբ) այցե-  
լեցին և ակումբին վարչութեան կող-  
մէ հիւրասիրուեցան. յունաց մետրո-  
պօլիտը շատ համակրանօք խօսեցաւ  
հայ երիտասարդութեան ըրած դե-  
զնցիկ ճիգերուն համար, շեշտեց ա-  
նոնց օգուտը, կարեւորութիւնը և մաղթեց  
որ հայ և յոյն երիտասարդները սքօրի կեան-  
քի մէջ ալ եզրայրակցին, որովհետեւ ատի-  
կա ալ միութեան և համերաշխութեան կա-  
րեւոր միջոց մ'է:

Մետրոպօլիտին փափաքովը կովամարտի

(box) փոքր ներկայացում մը արուեցաւ որմէ շատ զո՛հ մնացին այցելուները, ապա ակումբին բոլոր բաժանումները պատելով տեսան մեր որսի գեղեցիկ շուները, որոնք այդ օրը հուլօրէն կը հանդէշին: Սրբազան հիւրերը մրցավայրէն մակնելէ առաջ կրկին իրենց զոհունակութիւնը յայտնելով խօստացան միշտ մեր ձեռնարկներուն համակիր կանգնիլ և քաջալերել այդպիսի հանդէսներ:

Չեզ կ'ուզարկեմ տեղական յոյն թերթերու կարծիքը մրցման և մանաւանդ մեր խումբին մասին:»

Հայ Որսորդաց Ակումբի  
Ճութօլի խումբին Բէյքըն  
ՄԿՐՏԻՁ ԵԱՆԸԳԵԱՆ

\*  
\*\*

Արեւելեան գորքի ընկերութեան և Վիթօլ առեւտրական տուներու պաշտօնհանրուն միջեւ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ և երկրորդը երէք կօլով յաղթական ելաւ:

\*  
\*\* Մանիսայէն Իզմիր եկած յունական ֆութպօլի խումբը երկու կօլով յաղթուեցաւ «Բանիօներն» Բ. խումբէն:

\*  
\*\* Մարտ 4ին ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ «Հայ Որսորդաց Ակումբ»ի և «Արօլօն» (յոյն) խումբերուն միջեւ, ներկայ էին Պուշօ Էֆ. (նախկին յոյն երեսփոխանը) ասպետ Տիար Գէորգ Պուպի («Հայ Որսորդաց Ակումբ»ին նախագահը) Հայերը երկու կօլով յաղթական ելան:

\*  
\*\* Մարտ 4ին, «Հայ Որսորդաց Ակումբ»ի երկրորդ խումբէն և Գօրտելիօ» յոյն խումբին միջեւ մրցում մը տեղի ունեցաւ ու հայերը երէքի դէմ չորս կօլով յաղթական ելան:

\*  
\*\* Փետրուար 12ին ֆութպօլի մրցում տեղի ունեցաւ Վարդանեան Բ. և Քնար

հայկական խումբերուն միջեւ, որոնք մէկ մէկ կօլով հաւասար եկան:

\*  
\*\* Փետրուար 19ին, կիրակի առաւօս ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Վարդանեան (մարմնամարզական) Բ. և Քլիւպ Սթոլթիֆ Իզրաէլիդ (հրեայ) խումբերուն միջեւ. հայկական խումբը մէկ կօլով յաղթական ելաւ:

\*  
\*\* Փետրուար 19ին, կէս օրէ վերջ Գօրտելիօի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Քնար (հայ) և Գօրտելիօ (յոյն) խումբերուն միջեւ. առաջինը մէկի դէմ երկու կօլով հաւասար եկան:

**ՆՈՐ ԱԿՈՒՄԲՆԵՐ ԻԶՄԻՐԻ ՄԷՁ**

Իզմիրի «Հայ Որսորդաց Ակումբ»ի մարմնամարզական ճիւղը «Century Club» անուամբ նոր խումբ մը կազմակերպուած է, որուն կանդամակցին գործի մարդիկ, ու այդ նպատակաւ կազմակերպած է դասախօսութիւններ, առաջին դասախօսը եղած է Տօքթ. Միքայէլ Տիրացուեան ու Ժողովին նախագահն ալ Իզմիրի առաջնող Ինճէեան Սրբազանը. շատեր ներկայ եղած են: որոնցմէ մեծ մաս մը անդամ անձանադրուած է:

\*  
\*\*

Նմանապէս, «Հայ Որսորդաց Ակումբ»ի չափահաս (30 տարեկանէ ի վեր) անդամները և նախկին ֆութպօլիստները «Gentlemen's Team» անուամբ մասնաւորիսում մը կազմել սկսած են Պ. Թադուոր Պաքրճեանի զլխաւորութեամբ:

**ՅՈՒԹՊՈՒՄՐՅՈՒՄՆԵՐԸ ՊՈՒՍՈՅ ՄԷՁ**

Փետրուար 12ին Սկիւտարի մէջ Յութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Կարապետեան վարժարանի և Պէրպէրեան վարժա-

րանի Բ. խումբին միջև. երկրորդը երեք կողով յաղթական ելաւ :

\* \* Մարտ 4ին Սկիւտարի մէջ ֆուլթպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Պէրպէրեան վարժարանի Ա. խումբին եւ «Սնդրանիկ» խումբին միջև. առաջին երկու կողով յաղթական ելաւ :

\* \* Մարտ 4ին ֆուլթպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ Ռաֆֆի եւ Սնդրանիկ խումբերուն միջև. առաջինը երկու կողով յաղթական ելաւ :

**ՄԱՐՄՆԱՄԱՐ ԶԱԿԱՆ  
ՀԱՆԴԷՍ ՍՍՄՍԹԻՈՅ ՄԷՋ**

Մարտ 4ին, Սամաթիոյ Սահակեան վարժարանին մէջ տեղի ունեցաւ «Ժողովուրդ» լսարանական միութեան կողմէ սարքուած շքեղ հանդէս մը. մարմնամարզական փորձեր տեղի ունեցան «Վահագն» մարմնամարզական խումբին կողմէ, որոնցմէ ներկաները շատ գո՞ մնացին :

Տեղի ունեցան նաև երգեր, արտասանութիւններ և բանաստեղծ Պ. Գ. Սափակ :

Մարմնամարզական խումբին վարչութիւնը ներկայ ծնողքները հրաւիրեց որ առանց մտավխտութեան իրենց զաւակները ուղարկեն նոր հաստատուած Շուէտական մարզանքներու դասընթացքին, որ նպատակ ունի արդի հայ մանկտին նպատակայարմար ֆիզիքական դաստիարակութեամբ մարզել :

Նիւթական արդիւնքը լաւ էր և ժողովուրդը շատ գո՞ տպաւորութեամբ մեկնեցաւ :

**ԲՐԷ. ԵՌԱՄՍԵՍ ՏԵՂԵԿԱԳԻՐ  
ՍԵՖԱՍՏԻՈՅ «ՊԱՐԹԵՒ» ՄԱՐՄՆԱՄԱՐ-  
ԶԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲԻ**

Մեր նախորդ տեղեկագրով արդէն ալ կու՛մրիս զբաղուններուն և ընտրած սրբի



Սամաթիոյ «Վահագն» մարմնամարզական խումբը

ձիւղերուն մասին զրամ էինք («Մարմնա-մարդ» Ա. Տարի թիւ 9) :

Մարդանքներն ու ֆութպօլը մինչև թուականս օղերու թոյլատրած սահմանին մէջ շարունակուեցան և ձեզ ներկայացնել հարկ կը համարինք այն սկզբնական փոր-ձերու արդիւնքները, որոնք կատարուեցան 1911 Դեկտմ. 11ի «մասնաւոր մրց-ման օր» էն առաջ :

Սոյն օրուան համար մասնաւոր նշանու-կութիւն տրուած էր, և շարաթիւեր առաջ ընկերներու հաղորդուած՝ իրենց մասնակ-ցելիք սրօրի ձիւղերը ընտրելու համար : Սաղերու տեսակներ պիտի ըլլային. — 100 և 200 մէթր վաչք, արգելքներու վրայէ վազք, չուան քաշել, ըմբշամարտութիւն և ֆութպօլի մրցում, մրցմանց արդիւնք-ներուն համար իրաւարարներ, պատուա-կալ անդամներ հրաւիրուած՝ և ժողովրդ-եան մասնաւոր զեկուցազրբեր զրկուած էին թէև՝ սակայն, օղին վերջին ծայր ան-նպատ փիճակին բերումով, ներկայ իրա-ւարարներն ու պատուակալ անդամները, ըստիպեցին որ առանց խաղացուելու, մր-ցումը գարնան յետաձգուի, ընկերներու մեծամասնութիւնը թէև շատ եռանդ թա-փեց զանոնք անպայման կատարելու, ո-րովհետեւ մասնաւոր մարդանքներ և պատ-րաստութիւններ կատարած էին այդ օր-ուան համար, սակայն ամէն պարագայի տակ շնորհակար նկատուելով յետաձգ-ուեցաւ :

Ազատ մարդանքի և մարզանքի փոր-ձերուն և մասնակի յաջողութիւններուն համար զրեղ անհարկի նկատելով կ'անց-նինք, ֆութպօլի մրցմանց : 1912 Նոյեմբ. 24ին երկու կողմերուն միջև արդիւնքը անյայտ մնաց :

Նոյեմբ. 27ին Կարմիր բաժանումը 1 կօլով յաղթեց կապոյտ բաժանման, իսկ

Դեկտեմբ. 4ին «մասնաւոր մրցումի օր» - ուան առաջին շարաթիւան մրցումը միշտ յիշատակելի պիտի մնայ արձանագրութեանց մէջ. այդ օրը՝ որուն նժանը երբէք տես-նուած չէր հոս, երկու հակառակորդ կող-մերը ամբողջ երկու ժամ այնքան կատա-ղութեամբ և բռն կերպով կուեցան որ՝ հանդիսականներուն կողմէ բոլորովին հաւատար ուժեր նկատուեցան :

Զմռան առթիւ աշխատուեցան «Որ-սորդաց» ձիւղին կազմութեան, մշակուե-ցան մասնաւոր ներքին կանոնագիր մը ո-րուն համեմատ մասնակցող ընկերները, աշխատեցան և պիտի աշխատին տակաւին այս ձիւղին այ մշակումին :

«Պարբե» մարմնամարզական

Ակումբի վարչութիւն

Սվլազ 48 Փետ. 912

ՀԱՅԿԱԿԱՆ Ա. ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆԻՆ

ԵԼԵԻՄՈՒՏՅԻԸ ԵՒ ԱՐԴԻԻՆԻԸ

Հայկական Ողիմբիական խաղերու կազ-մակերպիչ մարմինը հետեւեալ հաշուեկշիռը մեզ ուղարկած է, հրատարակութեան հա-մար :

Ակումբներու կողմէ ուղարկուած ներ-կայացուցչական ընդ. Ժողովի մը մէջ հա-շիւներուն մանրամասնութիւնները արուած և վաւերացուած ըլլալով, աւելորդ կը հա-մարենք նոյնը հոս կրկնել :

Մուտք

Կիշէէն, զանազան ակումբներու կողմէ ծախուած տոմսակներէ և պիւֆէէն գոյա-ցած է 4721 դր. :

Ե ի ք

Դաշտի (վարձք) 1080 և զանազան պէտ-քերու և գործիքներու համար ծախսուած է 2630, ընդհանուր ծախք եղած է 3710 դրու. :

Որով զուտ շահ կը մնայ 1011 դրու. , չհաճուելով 220 դրու. չի պահանջք մը որ ցարդ չէ գանձուած :



# ԿԱՐԴԱՅԷՔ ՊԻՏԻ ՈՒԺՈՎ ՆԱՔ

Ինչո՞ւ կը յամառիր կարծերս թէ ամէն մարդ անպատճառ հիւանդ ըլլալու սահմանած է, բայց ասիէ աւելի ինչո՞ւ կը պնդէք թէ մարդ իր սասողչութիւնը վրայ ասիէ վերջ անպատճառ բժիշկներու կողմէ յանձնարարուած դեղերով միայն կ'սողջանայ :

## Ա Ս Ի Կ Ա Ս Խ Ա Լ Է

Որովհետեւ մենք պատրաստ ենք ապացուցանելու թէ զանազան հիւանդութիւններ կարող են մարզակի, ջրարուծութեան, բացօդայ կիւակի եւ մանաւանդ մարզակի գանձակն ձեւերով բուժուիլ :

Չեր ստողջութեան, եղանկութեան եւ սպազայիլ համար փոխեցէք այդ կարծիքը : Առողջ մարդիկ հետեւելով մեր հրահանգներուն, մինչեւ վեց ամիս իրենց ուժը կրկնապատկուած պիտի տեսնեն :

Մարմնական ճնշարխներ ունեցողներ մեծապէս պիտի օգտուին :

Իսկ անևարարութեան, փոքնարութեան, պնդութեան, պարարխներեան, ջիլերու ճիւղութեան, բոխերու ճիւղութեան, ակնուրեւնի եւն. տառապողներ սրբապէս իրենց բուժուիլը հրաշք պիտի նկատեն, այնքա՞ն պարզ եւ դիւրին պիտի ըլլայ անիկա :

Նիւստներ կը գեղցունենի, գերեր կը նիւստցունենի :

Ահաւասիկ ասոնք մէկ մասն են այն աօրեայ տկարութիւններուն որոնցմէ վրաս ենք թէ շատեր կը տառապին :

Ինչ հիւանդութեան աչ ճառապիլ, ասոնց յապաղելու գրեցէք մեզի, մենք մեր մասնաւոր բժիշկները ունինք, որոնց խորհուրդով, եթէ սե է մէկը անբուժելի նկատուի, կրնայ վտանգ ըլլալ թէ իր հաւատքը չպիտի շահագործուի, սրովհետեւ այն հիւանդները զորս բուժել յանձն կ'առնենք անպատճառ :

## Պ Ի Տ Ի Բ Ո Ւ Ժ Ո Ւ Ի Ի Ք

Իսկ միւսները պիտի մերժենք ստանձնել :

## Բ Ա Ն Մ Ը Չ Պ Ի Տ Ի Վ Ճ Ա Ր Է Ք

Եթէ պարագային համեմատ, Մարմնակարգի 5-10 նոր բաժանարդ գանէք, այդ պիտի ըլլայ ձեր ամբողջ վճարածը :

Մի դանդաղիլ, այսօր իսկ գրեցիք, սրովհետեւ թերեւս վաղը շատ ուշ ըլլայ :

Բարբ մանրամասնութիւնները ձրի :

# “ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻ ԾԱԻԱԼԸ”

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

Հետզհետէ մեր ընթերցողներուն կողմէ զսառ թաղալիութեան համեմատ, ջանք չպիտի խնայենք, թերթը բոլոր կարելի առաւելութիւններով օժտելու :

Մեր ընթերցողներէն կը խնդրենք որ հաճին իրենց թելադրութիւնները առանց նեղուելու մեզ ընել, որպէս զի կարելիութեան սահմանին մէջ ջանանք մեծամասնութեան մը փափաքին համեմատ որոշ և նոր ուղղութիւն մը ապլ թերթին :

Մարմնամարզ

## Հ Ա Ջ Ո Ւ Ա Գ Ի Ի Տ

### Ծ Ի Լ Ն Ա Ի Ա Ր Ա Յ Ր Ի

ՏԱՐԻ 1866—67

Ամսաթիւ

Նաեւ ԳԱՐԵԳԻՆ ՄՐՈՒԱՆՁՏԵԱՆՑԻ ռսանաւոր սերերգութիւնը, չորս արարուած :

Տպ. Կ. Պոլիս

Հեղինակ՝ ՄԱՐԿՈՍ ԱՂԱԲԷՔԵԱՆՑ

զին 12 դր.

Կեդրոնատեղի «Մարմնամարզ»

## Ե Թ Է Կ՝ՈՒԶԷՔ

### ԶՕՐԱԻՈՐ ԴՆԴԵՐՆԵՐ ՈՒՆԵՆԱԼ

Ձեր առօրեայ սնունդին մէջ անպակաս թե՛ բաւարբ :

### ՎԱՀԱՆ ՅԱՐՈՒԹԻՒՆԵԱՆԻ ՄԵՂՐԸ

Իր դիւրաւ իւր.սփոխուող (assimilable) բաւարբ՝ չեմտպէս յանձնարարելի է : Փնտկե՛ք Բերա՛ Էռմիս. Յե՛նիւն Էւ Սուրե՛նեան վաճառատները :

## Շ Ա Ն Թ

Գրական - Գեղարուեստական Հանդէս

### Գ Ի Ն՝ 2 Ղ Ր ՈՒ Շ

ձրի նմոյշներ

Հասցե՛ Տպարան ՇԱՆԹ, Ղալաթիա

## ԿԱՐԴԱՅԷՔ ԶԻՍ

Շաբաթաբեր

Հալոց միակ վիպարբեր

### ՁԵՌՔԷ՛ 40 ՓԱՐԱՅ

Օսմ. Նախակատն, արեղ. թիւ 78, Կալաթա