

ԵՐԱՐՍԱՅԻՆ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՈՒԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

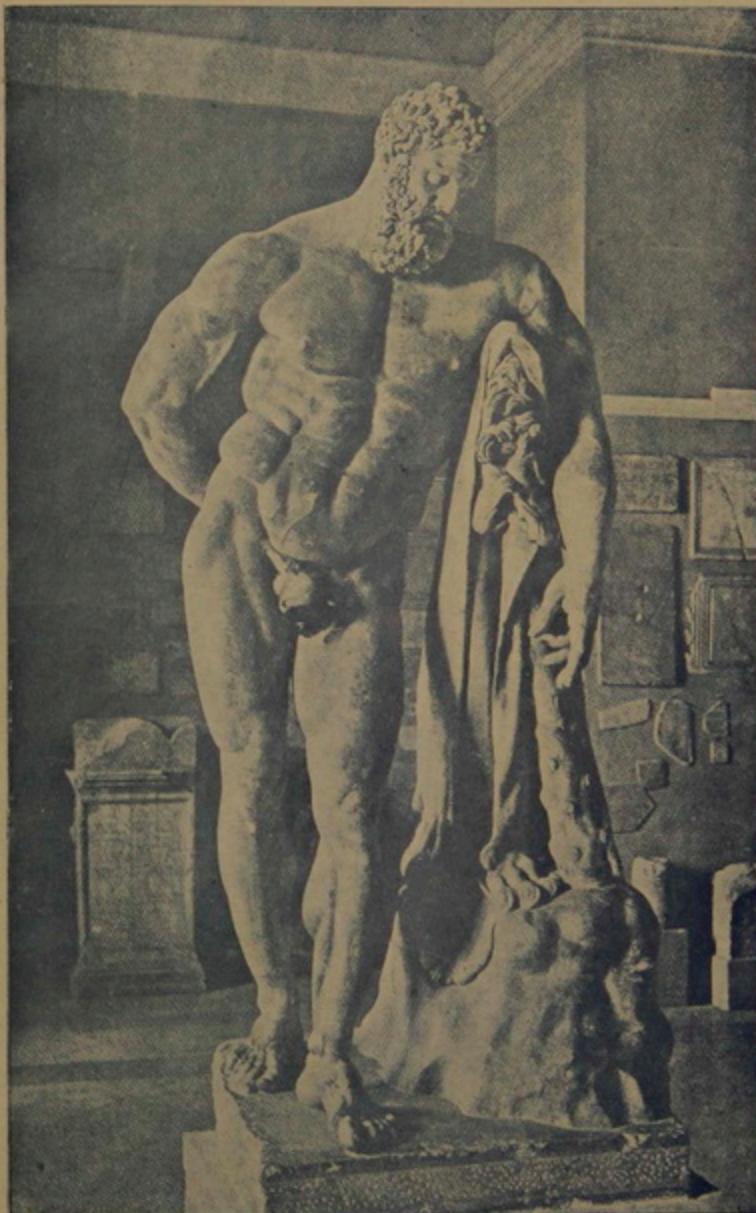
ԵԿ

ՕՐԿԱՆ Ա.ԶԳ.Ա.ՑԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿՈՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 8

ԳԻՒ 40 ՓՈՐԱՅ

1912 ԱՊՐԻԼ 15



ԲՆՈՒԹԵԱՆ ՍԻՐԱՀԱՐՆԵՐՈՒՆ

«Մարմանարզ»ի Տիուենը, ինչպէս նաև ուրիշ նաև մը բնութեան զեղեցկութիւններուն ու բացօքեայ կեանքի սրահաւ երթասարդներ, մասդրած են զքուուշիկներու խումբ մը կազմել զանազան մօսաւոր վայրեր ացելելու համար իբր կիրակօնեայ պտոյ:

Եթէ կան ուրիշներ ալ, որոնք կը փափա՞ին այդ խումբին պայմաններուն մասնակցի, հանին այդ պարագան «Մարմանարզ»ի խմբագրութեան ինացնել գրաւուրապէս կարելի եղածին չափ ուու: Յարդ առձանադրուած են մօսաւուապէս նաև նոզի. ծրագիրը եւ մանրահասնութիւնները յաջորդ բուով մը:

«ՄԱՐՄԱՆԱՐԶ»

ՆՈՐ ԴՊՐՈՑ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՇԱԲԱԹԱԹԵՐԹ

ՕՐԿԱՆ ԿՈՎԿԱՄԻ ՀԱՅ ՎԱՐԺԱՄԱՆԱՅ ՈՒՍՈՒՑՉԱԿԱՆ
ԵՐԿՈՍԵԹ ՄԻՈՒԹԵԱՆ

ԶՈՐՌՈՐԴ ՏԱՐԻ

Բաժանուրդագիրն է տարեկան 4 րուպի. Վեցամսայ 2 ր. 50 կոպէկ:

Հասցէ՛ Rédaction

„Nor Dbrotz“

(Russia)

TIFFLIS, (Caucase)

ԵՐԱՐՍՆԱԾԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԿԻՍԱՄՄԵՎԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ Ա.ԶԳ.Ա.ՑԻՆ ՖԻԶԻՔ.ԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻՒ 8

ԳԻՆ 40 ՓԱՐԱՅ

1912 ԱՊՐԻԼ 15

ԵՐԿՐՈՐԴ ՀԱՅ ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆԸ

Հինգ Յունաստանի մէջ երբ չորս տարին աճած մը տեղի կ'ունենային Ողիմբիական խաղերը՝ այդ միջոցին կը դադրեցնեին յունական փոքրիկ Սիրէնները իրենց աղմկայոյզ կոխուները, իրարու դէմ մղած խոլ հակառակութիւնը, ատելութիւնները յանկարծ եղբայրական հեզ վերաբերումի մը գոյն կը սահնային ու Սպարդային, Արգուէն, Կորնեռուէն, Աքենին ու բոլոր յունական բարգաւան ու զարգացած խաղաքներէն եւ յետին գիւղերէն կը վագէին Ողիմբոսի սոնրոք վայելելու համար մտի եւ մարմինի ներդաշնակութեան մեծ տօնը։ Ողիմբիականները Յունաստանին համար խաղաղութեան շշաններ էին ուր նելլէն գեղարուեստական միտք ազգային մտաւրական հանճարին եւ մարմնական ներդաշնակ անումին առջեւ կը խոնարհէր ու կը նրանուէր։ Անոնց միջոցին կը վերնային դասակարգի ամէն խոր ու Յունաստանը բաժնող բոլոր մանր կամ խոռոր պատուաները ազգային ընդհանուր փառքի մը զգացումին մէջ կը չխնային

Հայ երկրորդ Ողիմբիականը, առանց Յունականին նմանելու յաւակնութիւնները ունենալու, ձեռնարկ մըն է որուն մէջ պէտք է հայ երիտասարդութեան ամէն տառերը միանան, մոռնալով ամէն համոզումի տարբերութիւն, ընկերական դիրքի առաջ բերած մտայնութիւն, անձնական կամ ընկերական գձուն հաշիւներ։ Հայ երիտասարդութեան համար խրիստունի մըն է ան՝ ուր Հայուն մարմինի վերածնունդին գեղեցիկ գաղա-

փարին առջեւ պէտք է լուս բոլոր ներհակ հայեցողութիւնները։ Հայ Աղիմբիականը ոչ նայ աղմատին, ոչ նայ նարուսին, ոչ նայ մատուռականին, և ոչ ալ նայ սգէտին նամաւ է ալ, ՀՅ.ՆԱԽԻ ՀՅ.ՅՈՒԹԵԱՆ։ Անհեմն միացե՛ք երիտասարդութիւն՝ եւ նայ Աղիմբիականը իր սկզբանկան այս փոքր խցերովն ու շշափակովն իսկ բոլ ըլլայ խճատեղին բոլոր անոնց ոռոնք նոր սերունդին մարմարական եւ նետեւարար մատուր վերթնձիւդումին բարեկամներն են։ Գաղաքարական բոլոր դրուենուն ասկ ապրուներ բոլ զամ սաւոյն մէջ օր մը միանալ զեղեցիկ գաղաքարի մը դրօքին ասկ և ողջագուրուիլ սիրտենին միեւնոյն զգացումներով բարախուն։

Հայ Աղիմբիականին յաջողութիւնը, անոր սաւածումը, յամանձակումը անոր մեծամեծ օգսակարութեանց հաւանականութեան երաշխին է։

Հայ Աղիմբիականը **ՊՈՒՏՈՅ ԺՈՐՃԱՄԱՐՔԱԿԱՑԻ ՀԱՍԱՄԱՏՈՆԵՐԵԱՆ** մէկ համախմբումը բաւարար է պադրի, այդ պարագային անոր արմէլը կը սահմանափակուի, ալ հաջարերակով ու լուս բան կազմակերպելով՝ պէտք է վերածուի նախայն Թուրքիո Հայոց և անձիկ, անդին Կովկասի և այլ հայուսաս կեդրոններու նայութեան մէկ հաւասարեղինին։ Ան պէտք է հին Յունականին նմանի։ Այդ նպատակին նամաւ անհնամես է որ նախ մեր զաւառի երիտասարդութիւնն ալ սաւմի, սկսի մարզի ու կազմակերպուի ու եր միեւնոյն ձգութով տոգրուած բազմարի միութիւններու մէջ կը սեղծուի կապ մը, ու նիւթական միջոցներ կ'աւելինան, կը կարմասիեր զարի ԳԱ.ՇՆԱԿՅՅՈՒԹԻՒՆ մը բոլոր մարմարական եւ պօրբարան միութիւններու միջեւ՝ որ ի հաւելին կընայ հայուղակի հայուսաս կեդրոններու նմանօրինակ ընկերակցութեանց նես, ու այն առեն Հայ Աղիմբիականը կը դառնայ նամազգային հաւանոյր մը, ներդաշնակ ուժի համազգային արտապայտութիւն մը, ու այդպէսով նույնագէտ կ'արդարացնէ իր անունը։

Մինչ այդ՝ Հայ եւերորդ Աղիմբիականը, ու տեղի կ'ունենայ Մայիս 13ին, կը սպասէ լիարուն համականիք մը Պարոյ նախորենին, մասնաւոյ երիտասարդութենին, իր նպատակներուն իրագուծման առելի եւ ծառալ սալու համաւ։

ԲԺԻՇԿ ՄՈՐԵՂԲԱՅՐՍ ԻՆՉՊԵՍ ՍՈՐՎԵՑՑՈՒՑ ԻՆՉԻ

ԾՆՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ ԲԱՆԵՐԸ

«Յարերազգաբար, միշտ այսպէս չըլրուր. բայց ամէն պարագայի մէջ, մայլը շատ նեղաթիւն և տառապանք կը կրէ իր զաւկին պատճառաւու: Այս բանն է որ իրեն իրաւունք կուտաց իր զաւկին ուղելու փոփարինութիւն մը բարոր այն նեղութիւններան համար զորս կրած է անոր պատճառաւու: Աւ այս փոխարինութիւնը կը դատէ իր զաւկին բարի կամեցողութեանը մէջ, անոր իմաստութեան, անոր չանապարհաւթեան մէջ: Աւ այս առարինութիւններն ունեցաղը պատիւ մը պէտք է համարէ իրեն համար ամէն աղայ:

«Դուն պէտք է զիտնաս այս ամէնը, որպէս զի զիտնաս թէ ինչ պարտականութիւններ ունիս ծննդացդ հանդէպ, եթէ անոնք չըլլային, զուն զայութիւն չըպիտի ունենացիր:»

Մօրեղբայրս համբոյը մը գրոշմեց ձոկնախ վրայ և աւելցուց.

— Հիսու կը համինա՞ս, տղաս, թէ ի՞նչ կը նշանակէ մայր մը, հայր մը ունենալ և անսնց զաւակը ըլլաւ:

Աչքերս արցունքավ լեցուեցան և որոշեցի անմիջապէս զրել մայրիկիս, անոր պատմել բարոր ինչ որ մօրեղբայրս ինձի սորիցուցեր էր և իրեն զրկել հազարաւոր գորովալից համբոյինք՝ ի համ երաժիշտագիտաւթեան այն ամէն բանին զոր բարձ էր ինձի համար և ամէն տառապանքին զոր կրած էր ինձի համար:

ՊԶՑԻԿ ԶԱԽՈՐԴՈՒԹԻՒՆ ՄՔ

Օրերը իրարու կը յաջորդէին, ամէնքն աւ Եցուած կանոնաւոր զրագումներով: Առեն առեն, կ'երթայինք լոգանալ առազանին մէջ, բայսկին ասորուուր:

Օր մը որ հնու կերթայինք, և թող տուած էի որ մօրեղբայրս առջևէն երթոց, ուզեցի անոր համալիւ և սկսաց բարոր ուժավոր վազել աւագանին վրայ տիրող ծառախատ կողէն վար: Ծառի մը արմատին դէմ գթեցի և ամրող մարմնավորեանին փառեցայ: Ալսուքներուու ձիշտէնեղը ցացուցի այնքան սասամիկ կերպով որ լալ սկսայ:

Մօրեղբայրս քիչ մը վերջը քովս եկաւ և օգնեց որ ոսքի ենիմ: անհակը մը տանք և անմիջապէս զիս քննեց տեսնելու համար թէ վասնգաւոր բան մը կար: Ծառին արմը որ զիս վար ձգած էր՝ ցըսուած անկիւն մը կը կազմէր սրուն վրայ սկրթոծ էի քիչ մը բարձքս, վերի դին:

— Անկարեւոր բան է, ըստ մօրեղբայրս, կը կարծէմ թէ անվասա կ'անցնի: Այսու հանգերձ, շարունակեց, բազգաւոր եղար որ հարուածը չէ հանդիպած այն պատիկ պարփիրան զոր ունիս, ամէն մանջու պէս, սրունքներուգ մէջտեղը: Եթէ հարուածը անսնց հանգիստա ըլլար, գործը շատ աւելի կը ծանրանար:

«Կը աեսնե՞ս պվատիկ գործարանը որուն միջոցաւ կը միզես և անոր տակ պվատիկ պարփիլ սու երկու բարորչի գեղձերով որոնք ամուճիք կը կոչուին, ասանք

ծննդական գործարաններն են: Այսնք շատ զգալուն և փափռէ են:

«Եթէ պատահմամբ զայն վիրաւորած ըլլայիր, շատ վասնդաւոր կրնար ըլլալ-ցաւեր պիտի զգայիր և հարկ պիտի ըլլար որ շատ օրեր անկողինը մնայի՝ պազ կոխանով հիւանդ մասին վրայ:»

«Յիշէ, տղաս, լսաւ վերջապէս մօրեալլայր, յիշէ թէ պէտք չէ երեք ձևոք դպցնել այս գեղձերուն, և ոչ ալ զմանք անհանգիստ ընկել ու է կերպով: Առաջ-ջութիւնը կրնայ մեծապէս վնասուիլ:»

Այս անգամ, ու եւ վնաս չկար, կըր-ցանք լոգանալ և յետոյ երթալ ձաշել, զով և կայտառ:

Ա.ԻԵՒԼԻ ԾԱՆՔ ԱՐԿԱԾ ՄՀ

Փամանակը կ'անցնէր: Պատիկ ծիծեռնակները ծնած էին, և հաճոյք էր տեսնել զանանք որ լայն լսյն կը բանացին իրենց գեղին կառցները ամէն անգամ որ իրենց ծնազըը կուգացին կառցնուն մէջ սնունդ բանած, և յիւսիդ, յիւսիդ ընկերվ:

Պելլա ամբողջ օրը իր լոկաններուն հետ կը մնար, ուստի բնաւ գոճ չէի երբ մօրելլայր կը կանչուէր իր հիւանդներուն քով: Բարեբագլաբար այդ միջացին երակները հստունցէր էին, այնպէս որ կրնայի երթալ անսնցմէ քաղել երբ առանձին մնայի:

Անգամ մը պատահեցաւ որ անտառ-ներուն մէջէն պաշտած ատենա մեր տան մօտերը հանդիպեցայ Պետիկին, այն պղափի զիւղացին սրուն հետ արգէն եր-րեն խաղացած էի ամրան սկզբը: Միա-սին քաղեցինք շարունակելով հանդերձ երակ քաղել:

Միջոց մը, Պետիկ կանդ առաւ միզե-լու համար: Երբ զորթը ընցուց, հեռուէն պոռաց ինձի:

— Դուն կրնա՞ս ընկել առանկի:

— Ի՞նչ բան, հարցուցի անոր քով վերապահնալով:

— Ասանկ, լսաւ Պետիկ, և ետեւ կը քաշէր մասներուն մէջ բանած պղափի զործարանին մորթը, և որ առնանդամ կը կոչուի:

Գիտես, Պետիկ, պէտք չէ առանկ բաներ ընկել, վնասակար բան է:

— Ազուշ գուն ալ, պատասխանեց Պետիկ, որ խելացին քեզի հաւատացոց տոիկա: Ամէն մոնչ կ'ընէ:

— Բայց բժիշկ մօրելլայրը ինձի ը-սու թէ այն որ խաղայ առնանդամին հետ կրնայ ծանրապէս հիւանդներալ, պա-տասխանեցի:

— Գնա՞ բանդ, լսաւ Պետիկ, և նորէն մօրթը ետեւ քաշեց, այնպէս որ տեսակ մը հասա կարմիր պուտ երեւան ելու: Հազիւ ըրած էր այս բանը, մեծ ձիչ մը արձակից և ոկտա լու: Մորթը նորէն տեղը չէր կրնար գալ. ամուր օզակի մը պէս կարմիր պուտին բոլորախը սեղ-մուեցաւ, պուտը ուսեցաւ և կապուտ-

ցաւ:

— Ինչո՞ւ խօսքիս չհուտացիր երբ զբուշացուցի, ըսի: Բայց Պետիկ կուլար կ'ալլար, այնպէս որ կարելի եղածին չափ շուտ պարաւառաւեցանք տառն դառնալ:

Քանի մը վայրկեան քալելէ վերջ, Պետիկ կանդ առաւ և ոկտա ուսելի ու-ժակ լու: Այս առեն ինձի խօստավանեցաւ որ իր հացին ալ իրեն արգելած էր խաղալ իր ծննդակն զործարաններուն հետ և ապահուացած էր զինքը ծեծել՝ ե-թէ չհազանդէր: Խեղճ Պետիկը շատ կը վախնար տուն գառնարու, բայց անհրա-մեշտ էր տուն գառնալը, և իրարմէ բաժնուեցանք:

Քառորդ ժամ՝ վերջը Պետիկին մայրը վագելով եկաւ մօրեղբայրս կանչելու։ Ուրախեան մօրեղբայրս տուն վերագարձած չէր, մօրեղբօրս կինը խորհուրդ տուաւ որ պատ ջուրով թրջուած բաթ գնին հիւանդ մասին վրայ՝ մինչեւ թժիշկին գտը, որովհետեւ կ'երեւէր թէ վերաբաժան գործողութեան պէտք կար։ Քանի մը ժամ՝ վերջը, մօրեղբայրս վերացարձաւ։ և իրողութիւնը իմանալէ վերջ, բերել տուաւ պղտիկ մանը որուն տունանգամին ծայրը հիմա անբան ուսուած էր որ տղան չէր կրնար քալել և մայրը կը կրէր զայն։ Պ'տիկին հայրը, որ գուրաը կ'աշխատէր, սպարականէն տեկի երկար տանն ստխառաւած էր գուրաը մնալու և անցած գարձածէն տեղեւ կութիւն չունէր տակաւին։

Մօրեղբայրս Պ'տիկը իր սենեակը տարաւ և ինձի նշան ըրաւ որ իրեն հետ երթամ, որովհետեւ, կ'ըսէր, օգտակար զան մը կար թերեւս ինձկ համար։ Միհ անձկութեան մէջ էի, որովհետեւ մօրեղբայրս արտասախոր կ'երազով լուրջ գէմք մը տաւած էր։

Մնենակին գուռը կողեց և խստի յանդիխննեց Պ'տիկը, յետոյ, անոր մօշրը գառնարով, անոր ըստ իխտա ձայնով մը թէ տղաք պէտք է կանուխէն սորթին թէ ի՞նչ փառնգաւոր բռն է ծննդական գործարաններուն հետ խսդալը, որովհետեւ այդ բանը կրնայ զաննիք գէրարդ ընկել մինչեւ իրենց կինաց վերջը։

Եետոյ, Պ'տիկավ զբաղեցաւ, ինչ որ քիչ ցաւ չպատճառեց պղտիկ անխոնեմին։ Մօրեղբայրս նախ փորձեց տես-

բերել մորթը, կամ ինչպէս կ'ըսեն, ծես փուկը, բայց չյաջողեցաւ, և Պետիկ սոսկալի կ'երազով կուլար կ'ողբար։ Այն ասեն մօրեղբայրս ըստաւ։ «Առանց գործողութեան չպիտի ըլլայ։ ծեփուկը այնքան ուժով սեղմաւեր է մասնչին որ արդէն սողէկ մը ուռեցեր է։»

Պ'տիկը եղաւ Պ'տիկը մարեցնել քլօս-աօֆումավ սրպէսզի կարենար գործողութեան տոկալ, յետոյ մօրեղբայրս ծեփուկին և սոսկալի կ'երազով ուռած մամոցին միջեւ մտցուց բարակ մկրատի մը ծայրը, և ծեփուկը ձեղքեց, այն մասը որ ամենէն աւելի պրկուած էր։ Այն աւեն միայն կրցաւ ծեփուկը իր տեղը բերել։

Յետոյ վէրքը կառեց։ Մինչեւ կատարելապէս բուժուիլը՝ Պ'տիկը պարտաւորուեցաւ անկաղինը մնալ։ Ու այս ամէն տառապանքը կրեց՝ այսքան տպուշ խաղավ մը զուարձանալ ուզած ըլլալուն համար։

Մօրեղբայրս արտօնած էր որ գործողութեան ներկայ գտնուեմ։ Միջոց մը սիրառ գէշ եղաւ և ուղեցի գուրս եղնել, բայց մօրեղբայրս թոյլ չառաւ, ինձի ըսելով՝ «Կ'ուզիմ որ մինչեւ վերջը հոս մնաս, սրպէսզի փորձով հասկնաս թէ ի՞նչ կը պատահի այն տղոց որ իրենց ծննդական գործարաններով կը խսպան։»

Եւ արդարեւ աղէկ գառ մ'էր տեսնել խեղճ Պ'տիկի տառապանքը։

(Շարունակիկի)

Տօն. Մահա Օհեր-Թրլօմ

Թարգմ. Յ. Թ. Հինդիկեան



ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆԸ ՄԱՐԶԱՆՅԻ ՄԻՋՈՑԱԿ

ՖԻՃԻՔԱԿԱՆ ՓՈՐՁԵՐՈՒՆ ԲՆԱԽՈՍԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԻՆ ՀԵՏ
ՈՒՆԵՑԱԾ ՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

ԿԵՆՊԱՅԱԼԻԱՆ ԺԵԽՄՈՒԹԻՒՆ

ԵՐՐ գնդեր մը կը կծկուի, աշխատա-
թիւն մը յառաջ կը բերէ և տաքաւթիւն
մը կ'սպասէ, ու միւսնայն ատեն կ'զգանք
թէ գնդերը կը առաքնայ:

Գիտական փարձեր հասաւած են թէ
այդ տաքաւթիւնը սրոն մէկ մասը միայն
կ'զգանք ու միւս մասը կ'սպասի, իբա-
պէս գնդերային գործանէւթիւնն, աշ-
խատաւթիւնն արգելնքն է. չառ գիւրին
է այս բանը ըստրանել:

Զղային աղգակներու գրգռութիւնն
աղլեցութիւնն ատկէ, գնդերը կը կծկուի,
ու մնագանագիտական տարրերու մնագա-
ռութիւնը աւելի արագօրէն կը կատար-
ուի քան թէ հանգաւի ատեն. գնդերա-
յին ներարգները մնագական հիւթերը ա-
րիւնէն առնենք կ'իւրացնեն և անօգուտ
մասերը կը նետեն ու այսպէս աւելի ամ-
պին կերպով կծկուերս կարագ կ'ըլլան:

Բայց հայ խմորումի համանման երե-
սոյթ մը աւելի կ'ունենայ. խմորումներու
մէջ րջիչները կը մնանին ի հաշիւ այն
նիւթերուն՝ որոնց վրայ իրենք կ'ասպրին,
իրենց նետած նիւթերէն նար արգխներներ
յառաջ կը բերեն և բնդհանուր զան-
գուածը կը առաքնայ.

Զերծութիւնը արգխներ չէ այլումի
մէտ, այլ տարրերու կենսական գործանէ-
ւթիւնն, և գնդերային կծկումներու մէջ

գնդերին և խմորումներու զանգուածին
մէջ յառաջ եկած տաքաւթիւնը չարժումի-
մը գործանէնէւթիւնն պատճառաւ յառաջ
եկած չերմութիւնն աւելորդ մասն է:

ԱՐԵԱՆ ԵՐՋԱԲԻՐ

Երր գնդեր մը կ'աշխատի, այդ գնդե-
րին փաքք նիշերասկները կ'ընդլադիմն, որ
պէս զի արիւնը աւելի արագօրէն ըջի
ու եթէ այդ կծկումները չարտանուկային և
զանազան գնդերներ միւսնայն ատեն աշ-
խատին, ինչպէս այս բանը կը պատահի
զանազան Սորոներու մէջ, այն երեսոյթը
կը կրկնաւի իւրաքանչիւր գնդերի մէջ և
իւրաքանչիւր գնդերներու կծկուերս ա-
տեն, հետեւարար արիւնը աւելի առա-
տօրէն ըջան կընէ, և սիրան ալ աւելի
արագ կը բարախէ և արեան բնդհանուր
ըջանը աւելի շուտ կը կատարաւի:

Արեան ըջանի այդ արագութիւնը
անհրաժեշտ է ոչ միայն գնդերներու ա-
ւելի մեծ քանակութիւնն առանց առնե-
լու և հիւթանշատաման գործարաննե-
րուն միջացու անխառաջնելի նիւթերը
գուրս հանուերս համար այլ՝ չերմութիւնն
աւելորդ մասը այդ չերմութիւնն արագո-
րագ կեղրանէն հետացներս և բնդհանուր
մարմնուն մէջ տարածելու համար:

ՀԻՒՐԱԲԻՉԱՏՈՒՐԻՒՆ

Թերեւս այդ յառաջ եկած չերմու-
թիւնը մարդուն կազմուածքին համար

վասնք մը գտանար, եթէ մարմայն բուրեասնութեան ասամիճանը շատ բարձրնար, բաց բարեխազդարար անմիջապէս որ ասքութիւնը բնական բարեխառնութեան կէտին կը հասնի, քրանորեր գեղձերը արաւորէն քրտինը զուրս կը հանեն որ չպիտանալով մարմինը կը զավանոց և կ'ստունայ կայուն բարեխառնութիւն մը:

Ենցաւուրիւն

Մննդական նիւթերու զնդերներուն կողմէ ծառիւր, արխոնը կը զիկէ թթուածինէ և չիրանթիւն արաւորազ նիւթերու արագ շրջարերութիւն մը տախթ կ'ընծայէ արիւնին թոքերուն մէջէն կարելի եղածին չափ շատ անցներով նարագուիլ և անմաքրութիւնները հնա թողուլ. բաց տատի, պէտք է որ օգը կարելի եղածին չափ շատ և արագ կերպով մանէ թոքերուն մէջ, ու ձիցդ տառը համար է որ նշանական փարձերը ոչ միայն աւելի արագ՝ այլ և աւելի խորունկ են, եթէ մանմասնդ աշագլութիւնը բլրուի քթէն չնչելու:

Շատ զիւրին և պարզ է հետեւցնել թէ աւելի յաճուխ և խորունկ կերպով կատարուած նշանական փարձերով, մարզ կը կարագանալ իր թոքերուն ամրազջ մակերէոր զօրացնել, ու այսպէս զերծ մնալ թոքային հիւանդաւթիւններէ, որտքհետեւ այսօր ամենքս ալ զիւրինը թէ թոքախափ ամենազլաւոր պատճառներէն մին նշանութեան սովորական անբաւականութիւնն է:

Որպէսզի պաղ օգի անմիջական հագում մը աեզի չանենայ նշանական կենաւական փորձարաններուն հետ, անհրաժեշտ է քթէն չնչել, արաւանչումը պէտք է բերնավ կասարել, սրպէսզի ազատու օգը աւելի շատ և զիւրութեամբ զուրս ենէ:

Մարտզուրիւն

Աւելի վերը ըսուեցաւ որ արխոնը մննդական նիւթերէ այնքան շատ կը զրկուի, որքուն որ մեր կատարած զնդերային աշխատաւթիւնը խխառ և շատ ըլլոյ:

Նպան իսկ տարբական արգարաւթեան առանկետավ, արգար է որ ի փախարէն արխոնին զնդերներուն թողաւցած նիւթերուն, աւելի մննդաքրոր և առատ մնանգ մը անհնար. ասիւկա պէտք մը անունը, ասիւկա պէտքէ, այլապէս եթէ մնանց զրուարար չէ, այդ պարագային գործարննական անհաւասարակշառաթիւնն և խանդարում յառաջ կու զայ, և բնախական մնանկութիւնն մը անխաւասափելի է, հիւծամը շատավ իր գործաթիւնը զգալի կ'ընէ, և մանն ու չի աշխատ անոր յաջորդերու:

Կրնանք, հետեւարար, ըսել թէ ֆիզիքական մարզանքները ախարժակը կը բանան և մարտզութիւնը կը գիւրացնեն:

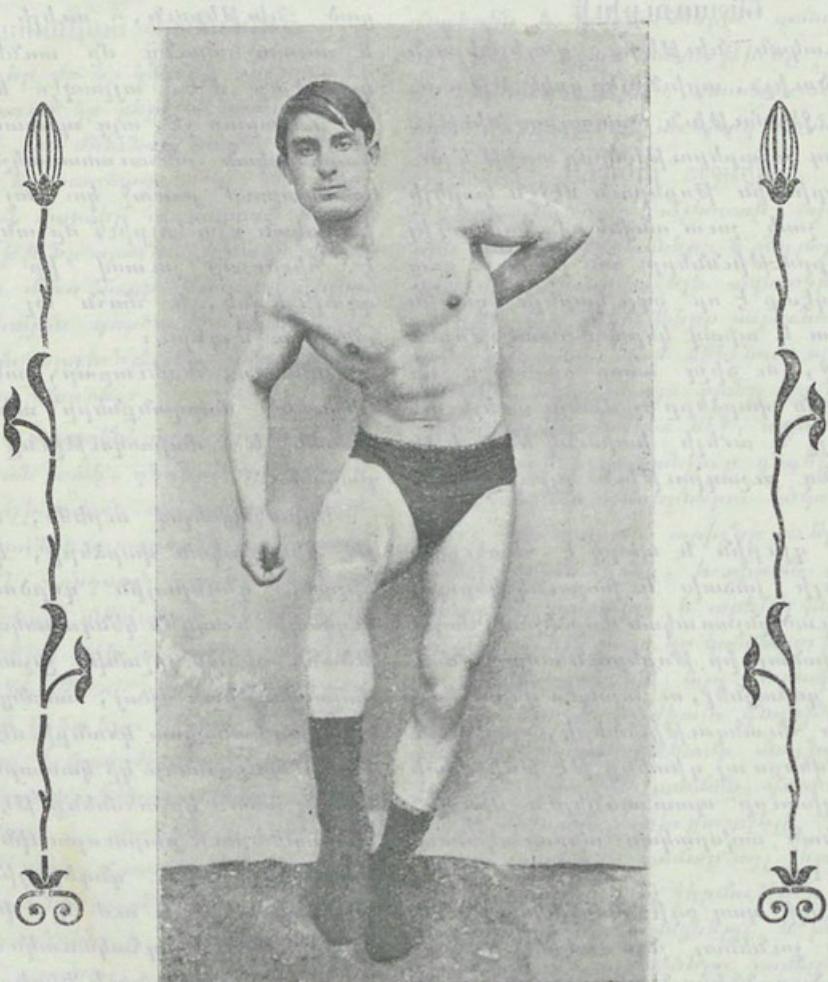
Եղրակացներով ուրեմն, կը աւեսնենք թէ ֆիզիքական փարձերը, կամ աւելի ձիցգը, զնդերացին գործանելաւթիւնը ուզգակի կ'աղդեն կենդանական չերմաւթեան, արեան շրջանի, նշանութեան և մարտզութիւնն վրայ, ասոնց իւրաքանչիւր օրկանական կեսների մէջ շատ կարեւոր պաշտօններ կը կատարէ, ու միենան ատեն կը աւեսնենք թէ այդ բոլոր պաշտօններուն բարաւարումին հետ ձեռք կը բերենք նաև զնդերալին գեղեցիկ զարգացում մը և ուժ մը, ինչ որ արհամարելի չէ. ընդհակառակին:

Խնչպէս կը աւեսնուի ֆիզիքական փարձերը գետ շատերաւ կարծածին պէս խենց ու խելար և ազայական շարժումներ չեն, այլ բնախատական որոշ պահանջներու զու

հացում՝ տալու տահմանուած որոշ և հաշուած շարժումներ։ Այս ըստածներուն համոզուելէ կամ անոնց տուածուց գիտակ ըլլալէ վերջ՝ տակաւին մարդանք չընել. այն պատրաստակաւ թէ ժամանակ չէ կարելի է գանել եւայլն, մեր հասկացողութեամբ կը նշանակէ գանդազօրէն անձնապահութեան դիմել, ինչ որ անշուշտ

բանաւոր մարդու գործ չըլլալէ դատ, կրօնական տեսակէտով ալ այսպահելի և մեղք պէտք է նկատաւի, որովհետեւ անձնապահ ըլլարւն և մարմինը անխմանմ ձգելով ժամանակէն տուած մեռնելուն, տարրերութիւնը ժամանակի խնդիր է մըայն։

ԾԱՌԱՅՐԸ ՔՐԹԱՎԵԱԿՆ



ՎԱՐՃՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Ազատութեան հոջակումէն վերջը հրաշապակուած բազմաթիւ թերթերէն, — որոնք գաղափարներու ընդհարումի ու փրոփականութի ձեւն տակ պայքարի, առելութեան ու պատակումի գործը իր կասարելութեան հասցացին, — զուրու, երկու թերթեր լցու տեսան, որոնք խոկապէս ազգին զաւակներուն քաջութիւնն, առողջութիւնն, նկարագիր տուող իրենց ուղղութեամբ, իմ անպայման համակրամբ ու հիացումն գրաւեցին և արժանի են ազգային չնորհակալութեան. ասոնք են, Մարմնական հեծիչի, որոնց, իրացնէ, ամեն բանէ աւելի պէտք ունէնք, թուլցած, քայլացուած առողջութիւնով ու խեղճուկ, ողորմելի նկորագիրով քաղաքացիներու այս երկրին: Որ եւ է քաղաքական օրաթերթէ աւելի փափառ ու հաճոյրավ կը կարգամ այդ թերթերը ծայրէ ծայր եւ այդ ըրած տանիստ միմիայն մէկ փափոք մը կը զգամ, այն է նոյնչափ հետաքրքրութեամբ կարգացուած տեսնալ զանոնք ամէն Հայուկովմէ: Արտաքին քաղաքականութեան վիրարերեալ որ ե է լուր մը, կամ սնումէջ վիճարանութեան մը որ ե է նիւթէն հազար անգամ աւելի օգտակար պիտի ըլլար գիտաւալ թէ ի՞նչ ընկըս է, — չառ քիչ բան, — առաջ թոքեր, պինդ ջրեր, ազէկ ուսանոք մը ու ամուր նկարագիր մը անհնարու համար: «Տրամ մը նախազգուշաթիւնը օխամ մը զեզ կ'արժէ» կ'ըսէ Բժիշկ: «Քանի մը գայրիեանի մարզակը ու մոքար օգը, քաջառողջ հարբիւրամեանիր կ'արտագրին:» կ'աւելցնէ Մարմնական:

Արգարեւ շատ քիչ բան, «Պղտիկ վարժութիւն մը» պիտի ըսեմ ես ալ. բայց ովէ մակի ընսղը. այդքան փ աննկաւ բագրելիորէն գտուար բան մըն է եղեր, այդ պղտիկ վարժութիւնը, որմէ խոյս տալու համար, նախամեծար կը սեպենք հարբուխէ, տկար, հիւանդ ապրիլ, քան քիչ մը նեղութիւն առնել սկիզբէն, որ շուտավ հաճոյք մը պիտի գամանայ: Գէթ փարձեցէք անգամ. փորձ մը ընկըս չափ ալ կամք ու կորով չէ մնացէր մեր ներսիդին:

Եթէ կը հաճիք անձնական պղտիկ օրինակ մը տամ այս մասին: Արկէ առաջ սասափիկ մական մէկն էի. չի մսկըս համար, իրր միակ ճար, ֆանէլա ֆանէլացի վրայ կը հագնէի և գիշերները կ'ասնէի երկու, երեք, մինչեւ չո՛ր վերօնակ: Եւ սակայն ալ աւելի կը մաէի, հավառակ կազմուածքիս, որ վախ չէր. ո՛հ ոչ, բայց շատ բնական էր այդ. որովհեան ալ մսկըս վասնագին խոյս տալով, քրանելու վասնագին կ'ենթարկէի ինքընքս և ահա հարրութիւն զարանակալ կ'սպասէր: Յուսահամ մեթոսու փսխեցի. փսխանակ ցուրտէն փախչելու անոր ընդառաջ գացի. առատուները պատ չուրսով տուշ բնել սկսայ, վերջէն մրիմիօն ընկըս ու քանի մը վայրկեան երկաթներով մարզանք ընկըս, վերջէն ալ քիչ մը աեզ քալելու պայմանով. ֆանէլաները նետեցի վրայէս վերմակներն ալ զեղչեցի մէկ հատի. գիշերները պատուհաններէն մէկը բաց ձգեցի բոլորին և մինչեւ առառ պազ ու մաքուր օգ չնչեցի. փսխանակ ինօթուհեցա թոքառապ հւային բլարու, ինչպէս կը գուշա-

կէին մէթասափոխութիւնս լոմացողներ , սովորական հարբուխն ալ խոյս տուաւ ինէ , և այս՝ ոչ թէ , երէկ , տասօր , այլ տարիներէ ի վեր : Զերօէն վար հինգ , տասը աստիճան ցուրտերուն , ձիւներուն պատուհանս միշտ բաց է գիշերները , և ամէն օր տուաւ իրիկուն , չպենաւին կամրջակին վրայ եմ տուանձին , որտիշեաւ բոլոր միւսները , վարը գարշահոտ ու ծխալց յանարաներուն մէջ դիզուած կը չնչէն , արդէն չնշուած ու թունաւոր օդը , քիչ վերջը իրենց գրանենեակներուն , որճարաններուն կամ տունի սենեակներուն մէջ , նայն կայուն , ծանր ու վնասակար օդը չնչելու համար : Եւ երը , կը հարցնես թէ ինչու կը գանգատէին յամարաներուն մէջ նեղուեկնուն համար ու վեր չեն վար մաքուր , ծավի օդ տանելու :

— Եղբայր , կը լոն , ձգէ սաստիկ հարբուխ մըն եմ եղեր ...

Բայց հարկու . ինչպէս կրնաք ըլլալ երբ գուք խոկ կը հրաւիրէք վայն . վանակցէք զայն և ահա կ'ազատիք անոր տաղոստիէն ու նեղութիւններէն : Ցուրաը , բարեկամներ , աժեղ պատերազմիկ մընէ , որմէ քանի վախնաք , սնիկա այնքան կը բանանայ ձեր վրայ . քանի վախչիք անոր առջևէն , այնչափ կը հալուծէ ձեզ . փորձեցէք դիմագրաւելիրեն , մի վախնաք , այլ ձեռք կարկառեցէք իրեն և ահա ան ալ պիտի բարեկամ դառնայ ձեզ և չտնապիր ըլլայ նտեւ օգտակար ըլլալու :

Այս վերջերս , ինձի մէկ քանի ճնապներ հարցացին թէ իրենց զաւակները մը զիշերօթիկը զնեն և ես պատասխանեցի .

— Այս վիշերօթիկը ուր՝ աղաքը բացօթեայ պատկերս կը վարժեցնեն ...

Եւ մարդկը ապշահար երեսս կը նաշէին : Արդարիւ , ասկէ վերջը , տայա մը զպրաց տուած տուն պէտք չտնինք գիտնալու թէ ի՞նչ կը գասախօսին հան , այլ համեմալու թէ ինչպէս կը կազմեն անտի ֆիզիքական ուժը ... նկարագրի տուող-

չութիւնը : Այս է էսկանը . միւս ամէն բան ասանցմէ կը սերին :

Տաքին վարժուած մարդը ցուրտին ելլալ անպատճառ կը միի ու կը հիւսնդանայ , որչափ ալ պատուպարուի կրկնացներալ , բայց ցուրտին վարժուած մարդը տաքին անցնելով ինչ կը կորսնցնէ :

Աւրեմն չի փախչնը պազ չուրէն . մարբութիւն ու տառջութիւն է ան . ծովի լոգանդ կամ տուշ սննդաժեշտ է ամէն տուաւ , ինչպէս երեմները լոււալը . զիշեր թէ ցորեկ , բնաւ չի նչել փակուած օդ . զուրսի օդը , նայն խոկ խոնաւ , հաղար սննդամ' տեկի աղէկ է քան արդէն չնշուած օդը որ թոյն մ'է : Յաճախ զիշերուան խոնաւութիւնը փաստ կը բերեն ինձի . չեմ զիտեր թէ ինչու այն խոնաւութիւնը ինձի չի վնասեց . այսափ տարիէ ի վեր որ զիշերները բաց պատուհանով կը պառկիմ , տմինէն անձրեւու ու մշուշտ օրերուն նայնիսկ :

Աւրեմն ազատ ու մաքուր օդ չնչել և չնչել սննդունքով , մանսաւանդ պազ օդը , ինչ որ ամենուն կարծածին ու կասկածին հակառակ , միակ գարմանն է հարրաւիին : Առանցները քանի մը վայրկեան մարզանք , լողալ , քալիլ կանոնաւորապէս եւ ահա կ'անհետանան գլխուցաւերը , հարբուխները , կարորդի նեղութիւնները , կուրծքի անհանգուութիւնները , յօդացաւերը եւ ուրիշ շտամը լուսներ : Այսափ բաներ կը քաշենք , կը նեղութիւնք , բժիշներու ու գեղազործներուն հարկասու կ'ըլլանք , հիւանդիսի ու կամարդի կ'ասպրինք , այսափ չնչին փորձ մը չնչերս համար :

Փորձեցէք և պիտի տեսնաք : Բայց մանաւանդ ձեր զաւակները ձեզի պէս մի մեծցնէք . թէ անոնց անձին և թէ ձեր աղզին չարբիք մը կ'ընէք արդպէսուութիւնները :

Ա . Զ . ԱԵԹ-ՌԱՅԹԻ

“Բժիշկի , թերթին ուղղութեան մասին յաշորդ թուող պիտի խօսինք :

Յ. թ.

ԱՆՁՆԱԿԱՆ ԱՌՈՂՉԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

Ա.

Մարմնամարգը, լնչալէս զիտենք, բը-
նախօսաւկան շարժումներուն ներդաշնակ
միացումնվ մարդուս կ'ապահովէ զօրաւոր
միաններ, զիմացկուն գործարաններ, ա-
ռողջ և պայծառ միտք մը և հոգեկան
ըստ արամագրութիւններ. բայց չի բաւեր
միայն մարգանք ընել և կարծել թէ առողջ
ապրերւ համար ամէն բան մարգանքավ
կ'ակսի և անով կը վերջանայ:

Լնչալէս որ կայ գպրոցական և ընտա-
նեկան առողջարանութիւն մը, կայ նաև
անհատական առողջարանութիւն մը որ
մարդուս կ'ուսուցանէ այն պայմանները՝
որնց գործադրումնվ այս վերջինս միայն՝
կրաք իր մարգանքներէն օգտուիլ ու
առողջ ապրիլ. այս նպատակաւ անձնա-
կան առջապահութիւն խորագրին տոկ
հետուինէ մեր ընթերցագներուն պիտի
ծանօթացնենք ափուաներու, մասի, զամկա-
մաշիի, մնրի, երսւեներու, հազուսի և
ոչի խնամքներուն անհամեշտութիւնը,
պիտի խօսինք անոնց տիպանալուն
պատճառներուն վրայ և անոնց ինչալէս
խնամուերուն մասին գործարական հրա-
հանգներ պիտի տանք:

Ակրաները

Լու ակռաները անհամեշտ են ոչ միայն
գեմքի կանոնաւորութեան, այլ նայն իսկ
առողջութեան և ընդհանուր զօրդացման
տեսակէտով:

Տկար ակռաները կերակուրներուն
պէտք եղած ծամալութիւնը կը գյուտա-
րացնին, չըսելու համար անկարելի կընեն,
հետեւարար կերակուրները մեծաւ մա-

սամբ կը կլույն և այսպէս ստամբքսին
վրայ աւելորդ բեռ մը ըլլալով զայն չա-
րաչար կերպով կը յոգնեցնեն ու պատ-
ճառ կը զառնան որ այս վերջինը ուշ կամ
կանուխ աեղի տայ ու ենթական ստամբքսի
ցուերէ կամ անհանգստութենէ տառապի:

Համբածանօթ եւրոպացի բժիշկ մը
փորձով տեսած է թէ փսած ակռաները
բերնի հիւանդութիւններ յառաջ բերելով
ենթական զանաշան հիւանդութեանց են-
թակայ ընելով անոր ընդհանուր առող-
ջութեան կը վասնին:

Անատամ ցեղի մը կարելիութիւնը

Կը թուի թէ մեր ներկայ ապրեկագիեր-
պը ըստ ակռաներու զարգացման չի նպաս-
տեր, ու մենէ և ոչ մէկը կրնայ ուրա-
նալ թէ մեր ծամպական գործարաններէն
զատելով, մեծագոյն մասսամբ այլամերած
ենք, հետեւարար ամենայն իրաւածքը
իրաւանքը ունին անմնք՝ որնք կը կար-
ծեն թէ իրերու ներկայ վիճակաւ մարդ-
կութիւնը որ մը առանց ակռացի պիտի
ծնի, ապրի և մեծնայ, եթէ ծիշտ է թէ
պէտքը կ'ոտեղծէ գործարանը: Այլեւս
թերեւս անգամանալի կերպով անցած են
այն ժամանակները որ ատեն տառամենա-
րացներ գյուտթիւն իսկ չանէին, մինչ
այսօր հիւանդներէ աւելի բժիշկի և
ստամբռոյժի կը հանգիստինք:

Ակրաներու հայալման պատճառները

Տկար ակռաներու գյուտթիւն նախ-
նական պատճառներէն մին զանանք չգոր-

ծածելիս է. բնութիւնը կը խորժի առելրդ բաներէ ու ան՝ գեղեցիկ ակաները միմիայն ցոյցի և տեսքի համար չպատի թուլագրէք: Ծնդհանուր առմանը կախող կերակութիւնը և ականերու վնասակար նիւթերու վարժութիւնը, ինչպէս նաև առրձը, թէյը եւայլն շատերու ականերուն քայլաբարման պատճառ զառցած են:

Ի շահ ականերաւն, պէտք է զգուշանալ շատ պատ կամ տաք կերակութիւնը և ընդկելներ գործածելէ: Անուշողինները վնասակար են երկու տեսակէտով, նախ որ ժագավորքը մեծամանութեամբ զանմք ուտելէ վերջ թերանը չի լուար և այսպէս շաքարային ասիաները ականերաւն բորբակիք և վրան մնալով անոնց կիսուածներուն կը վնասնե և երկրորդ՝ շաքարեղինները մարտզական անկանութիւնները յառաջ կը թերեն և այսպէս ամրոգ մարմնայն, ինչպէս նաև ականերուն կենսուակութիւնը կը նուազեցնին:

Ծխախոտը կը վնասէ ակրաներուն

Ծխելը ուրիշ վարժութիւն մ'է որ ուզգակի կամ անուզգակի կերպով ակրաներուն կը վնասէ: Ծխախոտը պատճառ կ'ըլլայ որ ակաները գեղին խառով մը ծածկուին, ու անոր գործածութիւնը մարգուս կենսուակութիւնը պականցներով, ընդհանուրապէս պատճառ կ'ըլլայ որ ան իր միւս սովորութիւններուն մէջ անհոգ ըլլայ, ու շատ հազորագէպ է որ կանոնաւոր ծխաղ մը գեղեցիկ և սովուն ականեր անհնաղ:

Մսի չափազանցութիւնը ուրիշ պատճառ մ'է ականերու քայլաբարման. մսի փարք մանրութելրը որմնք յաձախ ակռաներուն միջնու կը մնան, կը կազմարուծ ուին և ակռաներուն կերասուածները խանգարելու կարող ասիաներ յառաջ կը թերեն. բաց ասորի մասկերութիւնն չափազանցութիւնը արեան անմաքրութեան պատճառ զանոնորվ, բոլոր գործարաննե-

րուն կանոնաւոր սննդառամն վրայ կ'աղդէ:

Աքրով իր բազմազան ձեւերուն և պիտակներաւն տակ ակռաներու կերառուածներուն մեծապէս կը վնասէ. քայլախն ալ համեմ մը ըլլարով պէտք է իրենց ակռաներուն պահպանման նախանձախնդիր եղագներու կողմէ չափաւորութեամբ գործածուի:

Կան նաև շատ մը գեղեր, որմնք նմանապէս ակռաներաւն կը վնասն ու ատանցմէ քանի մը համար, ինչպէս մագիկը կը եւայլն, անոնց շատ կանուխէն փառնաւուն պատճառ կը դառնան:

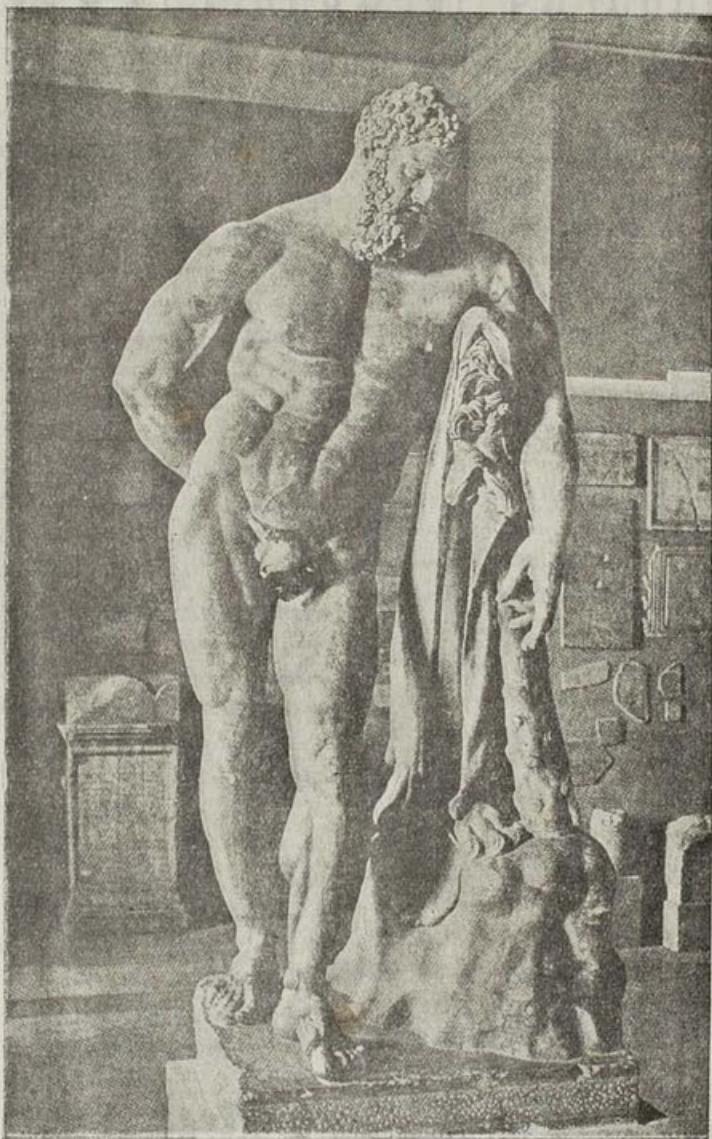
Ծնդհանուր առմանը, կանոնաւոր և պարզ մասնգ մը, որ մեծ բանակութեամբ պարունակէ բուսական և կենդանական բնուկն աղեր, բանջարեղիններ, պատաղներ, մաքուր ջուր եւայլն շատ լուն ակռաներու պահպանման համար, ու գոնէ եթէ մեր զաւակներուն սորվեցննք զգուշանուլ թէյի, պազպազակի, անուշողինի եւայլն չափազանցութիւններէ ու բնդհակառակն վարժեցննք զանոնք հացի կերպի պէս ու անոր չափ կարծը ուտել վերներ ուտելու, կրնանք վասահ ըլլալ թէ երենց ակռաներուն պահպանման համար մեծապէս երենց նպաստած պիսի ըլլանք:

Պէտք է ակրաները մաքուր պանիկ

Շատ քիչիր միայն իրենց ակռաներուն մաքրութեան խնամք կը առնին: Պէտք է ակռաները կակուղ վրձնով մը ամէն ձաւէ կամ առնուազն ամէն իրեն պառկիէլէ սուաջ մաքրել: Շարաթը մէկ անզամը կարելի է փոշիացած կուինով ակռաները փայլեցնէլ. բաց ասորի, գոնէ սարին անզամ մը պէտք է առաջնարոյժն խնամքներաւն զիմել, որպէսզի եթէ ու եւ է ակռաջ մը սկած է փախ, անմիջապէս լցնէ, ու այսպէս սուաջն առնէ անուկ անսանելի ցաւերը և երկար տեսալ գարմանամերու:

(Հարութեակիլի)

ԾՈԽԱՅԵՑ ՎԲԲԹՆԱՅ,



ՀԵՓՈՒԼԻ, ԽՍՀ արձոնիք

ՀԱՍԱՐԱԿ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆԵՐ

ԵԿ

ԱՆՈՆՑ ԱՌՈՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԴԱՐՄԱՆՆԵՐԸ

Հաշուտած է որ մօտաւորապէս հազար հինգ հարիւր տեսակ հիւանդութիւն կայ, որնց մարդ կրնայ ենթակայ ըլլուր: Առնեց շատերը, բարերազգարար, շատ հազարպէս են, ու հետեւարար նախնական տեխրար է ամանց մասին խօսիլ հաս, բաց ուրիշներ շատ յաճախազէպէս են ու մեր ամէնօրեաց կիսուքին մէջ երեսոն զարդ, կ'արժէ որ աննոցմավ զրազինք:

«Մարմանարգ»ի նոպատակներէն մին ալ եղած ըլլորսվ համբութեան ծանօթացնել այն պայմանները որոնցմավ կարելի է հիւանդ չըլլալ, և կամ անզամ մը հիւանդանալի վերջ, առանց ներքին զործարանարութիւնը առաւ կամ կերպավ թաւաւոր գեղերով ձանդարեաներու ու առագար բարգութիւնց պատճառու, նպատակայարանը համարեցինք «Մարմանարգ»ի մէջ այդ ազգութեամբ անջատ զլուխ մը սկսիլ, ու այս մէծաւ մասամբ մեր ընթերցազներէն շտակուն կողմէ արտաքայտուած փափաքի մը համաձայն:

Տկարութիւն կը նշանակէ մարմանի, մարի կամ երբեմ ալ երկուքին միացեալ անդրական վիճակը, տկարութիւնները կամ զործարանակներն եկամ պաշտոնացին կ'ըլլան, եթէ կազմացին փափոխութիւններ յառաջ գան, այդ պարագային ակարութիւնը զործարանախն կը կոչուի, իսկ երբ մարմանը հիւառածքներուն մէջ փափոխութիւն մը տեղի չէ ունեցած ողդ պարագային ալ տկարութիւնը պաշտօնացին կը կոչուի:

Տիրութեանց ախտանիւերը եւ նշանակները

Տկարութիւնը, ըլլայ զործարանային կամ պաշտօնային, զործողութեանց փոփոխութիւն մը կամ խառորում մը կը նշանակէ: Բնականը կը գուանու անդրական, ու ընտիսուական պաշտօնի կը փափուի ախտարանական պաշտօնի մը, և այս փափոխութիւնները միշտ առաւել կամ նուազ կերպով առաննելի՝ ենթակայական և առարկայական առագայցներու կ'ընկերանան, զար մենք ախտանիշ կամ նշան կը կոչենք, այսպէս զլխու կամ ուրիշ տեղի մը ցաւը ախտանիշ է, իսկ զեղին մարթ մը եւայլն նշան մ'է, սրուի արագ բարախում մը կամ զժուարացնութիւն մը նշաններ են, ու առնեցմէ խրաբանչւրը իր մասնաւոր նշանակութիւնը ունի:

Կորպ մը նշաններ և ախտանիւեր համարակ են տկարութիւններու զանազան ձևերու, և հետեւարար միայն ընդհանուր կարեւորութիւն մը կ'ըներկայացնեն, իսկ ուրիշներ ալ, մասնաւոր տկարութիւններու կամ տկարութիւնց զանակարգի մը յառաւկ են, այսպէս մէծ կարեւորութիւն մը ունին և այս վերջինները կը կոչուին ախտարանաչական ախտանիւեր կամ նշաններ:

Տիրանիդութեանց ընթացքը
եւ վեցաւորութիւնը

Կարգ մը տկարութիւններ առաւել կամ նուազ կամնաւոր ընթացքը մը ու-

նին և սրաշեալ օրեր կամ շաբաթներ կը տեւեն։ Նպաստաւոր պայմաններու տակ, հիւանդը կ'սիր բարեսրիլ ու ապաքինամն ցըջանը անխռաւափելի է։ Բայց կան բազմաթիւ պայմաններ և պարագաներ ալ, որնք ապաքինամն ըրջանին սովորական բնթագրը կրնան փոխիլ, ինչպէս, օրինակի համար հիւանդին տկրութիւնը և ծերութիւնը, ուրիշ հիւանդութիւնն մը երեւան գտրով յառաջ եկած բարզութիւնը և այլն։ Հետեւարար գժուար է վաստաօրէն հիւանդութիւնն մը երր բալորմին անցնիլը կանխորչէլ, բնդհանուր առանձր, կանոնաւոր և հոգածու ինսանք մը շատ մեծ զեր կը կառաօրէ թէ հիւանդութիւնն ըրջանին և թէ մանուանդ ապաքինամն մէջ։

Հնայալիան և կարուրինենիւ

Մենք նուխ նշառաւկան զարդարաններու յաստիկ եղագ, ինչպէս յրի, կոկորդի, ջիջանակի խոյովածինու և րուերու ակրութիւնները նկատի պիտի անհնանք, որդինեաւ առանձր շատ հասարակ են ու իրենց կարգին ուրիշ շատ մը ակարաւթիւններու պատճառ ըլլորէ զատ, տարուն մէջ պատճառ մաներուն մէջ մեծ համեմատութեամբ մը երեւան կուզան։

Առլորական պատառութիւն մը

Ասիկա խկապէս քթի և վերին կոկորդի սուր հարրութիւն մէ, ու կը կարծուի թէ սովիկա մանրէներու զործն է, որպէս հունեւ պապաւութիւնէ վարուկուած մէկը ենթակաց է ուրիշներն ալ վարակելու։

«Գլխուն մէջ պապաւութիւն» մը, ինչ-

պէս բնդհանրապէս կը կոչուի, կ'սկսի ցրապին զգացագութեան ապաւորութեամբ և փանգտարավ։ Զերբ և յաճախ զլիս ցաւ յառաջ կուզաց և աղիքները զայտելով, պնդութիւն յառաջ կը բերեն։ Քերբ կը վազէ, բերանը և կոկորդը կը ցույն և աշքերը բնդհանրապէս արթանով կը լնան։ Յաճախ ստամոքն ալ կ'աղդուի ու իրը նշան՝ ախորժակը կը զցուի և զանազան մարտարական անկանանաւթիւններ երեւան կուզան։

Առանց գմնգաղելու պէտք է գարմանումի սկսիլ, նոսի և տուաջ զրիխով պէտք է աղիքները մոռքիլ, ու յետոյ տաք չուրի մէջ մանանեխ (moutard) խառներով պէտք է տաքի կամ սրունքի տաք լոգանք մը առնել ու միեւնոյն առնեն երկու կամ երեք գաւաթ տաք չուր յանել, յետոյ երր հիւանդը աղասորէն քրամի, թաց ձեռքով պէտք է մարմինը չին ու առանց ուեէ բան մը կերցներու անկողին գնել, չի մասնալով տաք ջրով լցան չիշ մը ոտքերուն տակ զետեղել։

Քանի մը օրուան համար մասնութը պէտք է թիթիւ ըլլայ. մեծագոյն մասնութը կազմուած ըլլալով չորցու կամ թարմ պասզներէ, բանջարեղինէ և ալլին. տաքի լոգանքը կարելի է քանի մը անպատ կրկնել, եթէ հորկ ըլլայ, խոկ տարող մարմինց տաշ լոգանք մը կամ չոզիի լուգանք մը շատ օգտակար են մամ տաջ աղէլնալու համար։ (Տարունակելի)

ԲՆՈՒԹԻՒՆ

ԴՊՐՈՑԸ ԵՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Մեր նոխորդ յօդուածով (Մարմնաւորդ թիւ 6՝ կ'ըսելնը թէ միանալին աշխատաւթիւնն ալ, որ առանց ուղեղի միջնորդութեան չի զործեր, պիտի կառարելազորդուի և պիտի պաշաճնավարէ արդիւնքութիւնն ալ) կ'ըսելնը թիւնը պահանջանակարէ արդիւնքութիւնը, համարար ան-

համեն կ'ենգանուկան բարզաւածումը մեծ համեմատաւթեամբ պիտի նպաստաւորուի ու նպաստէ մասաւ և բարյալին կուտարելազորդան մը։

Ակողները, թերեւս ու շաղրաւթեան խանգարաւմներ, ըմբանողութեան զժուա-

րութիւններ յառաջ գան ծով և քմահամ կարծուած աղսց քով : Եթէ այդ աղաքը ուշնեազին բնական ուղեղ մը՝ իրենց մասաւորական վիճակը, իրենց հաղեկան գրաւթիւնը եւս նոյնիքն բնական պիտի ըլլար ու բնաւ չպիտի աղգուէին այս պակասութիւններէն՝ զար մասնանշեցինք : Օրինակները հազուազիւտ չեն, զրեթէ միշտ մարդական աղու մը մէջ պիտի գանուին չզային խաթարութիւններ զոր նաև ժամանակած է իր ծնողներէն, որոնց կամ չզային հիւանդութիւններ ունցած են իրենց կարգին, կամ թունաւորուած՝ ալ ուրիշ, ծխախոսով կամ ուրիշ նիւթով մը : Զգացին այս խանգարութիւնները կրնան բուշմասեակ ըլլայ, բայց և ոչ մէկ բան որպեսը ըլլայ որ անսնցմէ ամենէն յայնինքները լինին բնաւորաթիւնն և ինցականութեան աղդ խաթարութիւնը : Սակայն աղսն այդ պատճառու նուազ հիւանդ մը ըլլարէ չպիտի զազրի, հիւանդ մը՝ չզային ժառանգականութիւնները և ծառանդութիւնները չեն և նոյն խակ հոգեկան խանգարութիւններու մէջ : Տղայ մը անուշադիր կը գտանայ, կը քնանայ իր աշխատութիւնն ուղանին վրագ : Այդ տոքն որ ծով մը կը նկատուի, յաճախ հիւանդ մըն է: Եթէ բժիշկ մը կանչուի, շատ անդամ պիտի հասաւառի որ մարտզական հիւանդութիւններ և ծառարած սառածու մը ունի, պակասաւոր սնաւանդ մը կառնէ և վերջուագէս կը ներկայացնէ անարիւնութիւնն որոց սասինան մը : Պէտք է զարմանուի իր աղդ հիւանդութիւնը, իր մնազառութիւնը կանոնաւորուի, և վերջապէս խնամուի իր կասարեալ հիւանդ մը ու որէ ասենէն բայր ներքին խանգարութիւնները պիտի անհետանան : Հիւանդ աղան բնական պիտի զառնայ: Ծուրութիւնը և աշխատելու անընդունակութիւնը տեղի պիտի տան ֆիզիքական և մասւորական գործունէւթեան մը առջեւ :

Գարծարանային առողջապահութեան համընթաց պէտք է համարիլ նոգեկան կամ բարոյալիս առողջապահութիւն մը, որ պիտի փնտուէ տղոց բարոյականին և ինցականութիւնն խանգարութեառն ըլլար պատճառները և պիտի գանէ տնօնց ամենէն աղցու ու պատշաճ զարմանը : Կուռասոս պարագաներու մէջ բժիշկին միջամտութիւնը միշտ կարեւոր է: Սակայն և այնպէս շատ օգտակար կը նկատենք որ խնդիրը միշտ գրուած ըլլայ գտատիւրակներու և ընտանեաց հայրերու ու մայրերու աչքին առջեւ, ինչպէս նաև ամէն անսնց՝ որնց կիյնայ աշուկերներու խնամքը, որպէսզի, համապատին թէ մնի ու ծով համարուած շատ մը աղաքներ յաճախ պարզապէս հիւանդներ են և որոնք բժշկելու համար յարմար զարմանի մը կը կարօսին և ոչ թէ պատժոյ եացնի, զանոնք խժգեկալ անսնց գրգռման և ոչ աղգուելուն պատճառ կը զառնանք :

Գարծարանային առողջապահութեան բարձրացացած կ'ըլլանք աղու մը կազմաբանութիւնը իր ֆիզիքական և ինցական ամէնէն բարձր աստիճանին, աղսն գրած կ'ըլլանք կինապահութիւնն և տոկունութիւնն լուազոյն պայմաններուն մէջ : Պէտք է հիւանդանուր աղցոմէ հիւայնել անսնց հաւեւուղ հիւանդութեանց սերմերը ու մանաւանդ զանոնք պաշտպաններ, որքան կարելի է, ապարախիսիկ և համաձարակ հիւանդութեանց գէմ, որնց հունոր զարոցի աղոց անխուսափելի համախմբումը կը կազմէ վարակումը բարոյավին նպաստաւոր գետին մը : Այդ բանը պէտք է ըլլայ ախտարգեկան պակասաւոր սնաւառութեան գերը, որոն վրայ մեր գպրոցավար մարմններուն մասնաւոր սնագրութիւնը կը հրաւիրենք :

ԳԻՏՆԱՆՔ ՄԱՐԶԱՆՔԵՆ ՕԳՏՈՒԻԼ

Թերեւու տարօրինակ թուի՝ բայց մասմար մը սխալ է կարծելը թէ ամէն արտաքիմավ ոչ ժամ մարդ անպատճառ առաջ է ներքնազէս :

Կը տեսնուին յաճախ ըմբիշներ, բըրգորմէններ, որոնք արդարեւ բաւական ուժ ունին արտաքին երեւոյթավ, բայց գժրազդաբար մինչեւ որ այդ ուժը ձեռք ձգած են միւս կողմէ ալ ներքին գործարաններու, կամ ըսկնը մարմնոյն առաջութեանը խանգարման առիթ տուած են : Այսպիսինները կը գտնուին միշտ հիւանդու և մելամազնու վիճակի մը մէջ : Մեր քաղաքին՝ Աստաբազարի մէջ տեսած եմ թուրք ըմբիշներ՝ որոնք հակառակ իրենց քիչ ու շատ ուժին, գարձեալ տարեզն գրեթէ մեծ մասը հիւանդութեամբ կ'անցունեն :

Կը ձանձնամ նմանապէս զանազան քաղաքներէ երիտասարդներ՝ որոնք սրօրի մըցումներու ժամանակ 3—4 ըլքօրմներ շահած ըլլազավ հանգերձ, գարձեալ կը հիւանդանային : Ասմաց պատճառը յոդութեան չափազանցութիւնն է : Հմբշամարտութիւնը սարսափելի ծայրահեղութիւն մըն է մարզանքի և ով որ ըմբիշ է, անպայման ծայրայէզութեան գիմել սոխուած է . նոյնպէս ըլքօրմներ, որովհետեւ տանց սրօրի ծայրայեղութեան ըլքօրմէն ըլլազը անկարելի է : Աւ որ սրօրի մըցում կայ, հոն ծայրայեղութիւն կայ մարզանքի և յոցնութեան :

Յնսարակոյն վերը թուած օրինակներով ըսկել չեմ ուզեր թէ ուժը առաջութեան թշմանին է . ո՛չ, ընդհակառակը և արդէն լու զիտենք թէ առանց ուժի մարմնը զիսակ մըն է : Ո՞վ չի փափաքիր իր մարմինը ուժովցած անսեկը, անշուշտ անհերու ալ, սակայն ինչպէս մննք ուժավցնենք մեր մարմինը տանց անոր առաջ չութիւնը խանգարելու պէտք է մարմնոյն

առաղջութիւնը բարելաւող պայմաններուն ուշագրութիւն գարձնենք . այդ պայմաններն են . մասուր ոչ, պայման դու, ջերմուրին, ցուր, չափաւոր մնութի, չափաւոր մարզամբ, չափաւոր յուն և կատարեաց ժուդրիս մոլորեակած:

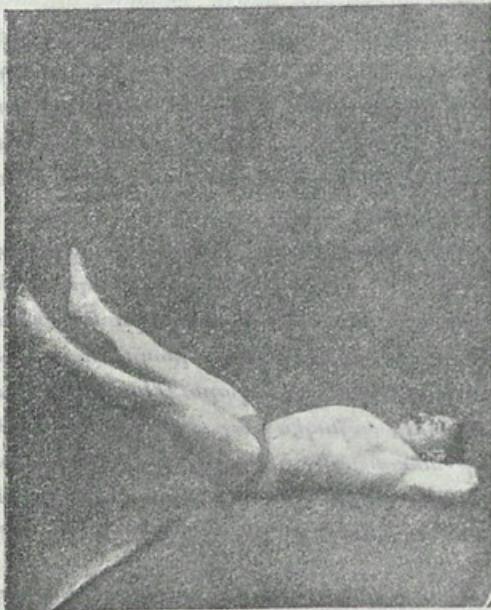
Ասմացմէ ամենէն կարեւորը կինանք ըսկել թէ օդն է . ինչպէս որ հարուստին մնառութին մէջ զանուած ոսկին երբ լոյսի մէջ ոդ չի տեսնէ ոչ կը բազմանալ ոչ ալ հանրութեան օգտակարութիւն մը կրնայ ունենալ, այնպէս ալ չեմ կարծեր թէ մեր սատանքսի կերակուրը ակնկալուած մաքուր արիւնին կը վերածուի, եթէ ապրինք քիչ լոյս և անմաքուր ոդ պարունակող վայրի մը մէջ :

Մենք կարեմ եզածին չափ ընդհանուր մարզանքներու հետեւելու ենք, օրինակի համար . բացօրեայ պոյտեն, շուհական մարզամբ . լուղար, փայտ, հեծակրի փայտ եւայն : Զի մոռնամ նաեւ աւելցնելու որ օգտակար մարզանք մըն ալ է որտորութիւնը, որ բժշկանորէն ամենէն առաղջապահիկ, կազզուրիչ և զուարթ զրօսանքն է և որուն բարիքներուն վրայ մանրամասաբ ծանրանալ հարկ չկայ, այնքան ծանօթ են անոնք :

Այս ամէնը եթէ կատարուին չափաւոր կերպով աւելի ճիշդ առաղջապահական մեթոսներով՝ անսարսոկյս քիչ ատենէն համալիք արդիւնքներ ձեռք պիտի բերուին և պիտի ունենանք առաղջ և ուժեղ պատանիներ և երիտասարդներ՝ որոնք գեռ երեկ իրենց հիւանդակախ և տկար վիճակներավ հայութեան ցաւը ծանրաբեռնագ էակներ էղած էին լոկ :

Կարող եմ լսելու նաև թէ առանք եթէ տիրանան առաղջութեան և ուժի, անպայման պիտի տիրանան նաեւ այդ երկուքին անբաժանելի բարեկամին՝ երջանկութեան :

ՇՈՒԷՏԱԿԱՆ ԱՌՏՆԻՆ ՄԱՐԶԱՆՔ



Փորձ 13

ԵՐԻԿԱՄԱՅԻՆ ԴՐՈՒԹԻ ՆԲ ԵՒ ՆԱԽԱ-
ԲՈԶՈՒԿՆԵՐԸ ԶԱՐԳԱՅՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Միմիան ձեռքերով և ոտքերով մասնա-
բութեած դպրած վիճակի մեջ բազուկնե-
րուն վրայ իցնել եւ կղնել, զրոխը շիւս
բռնած: (10 անգամ):

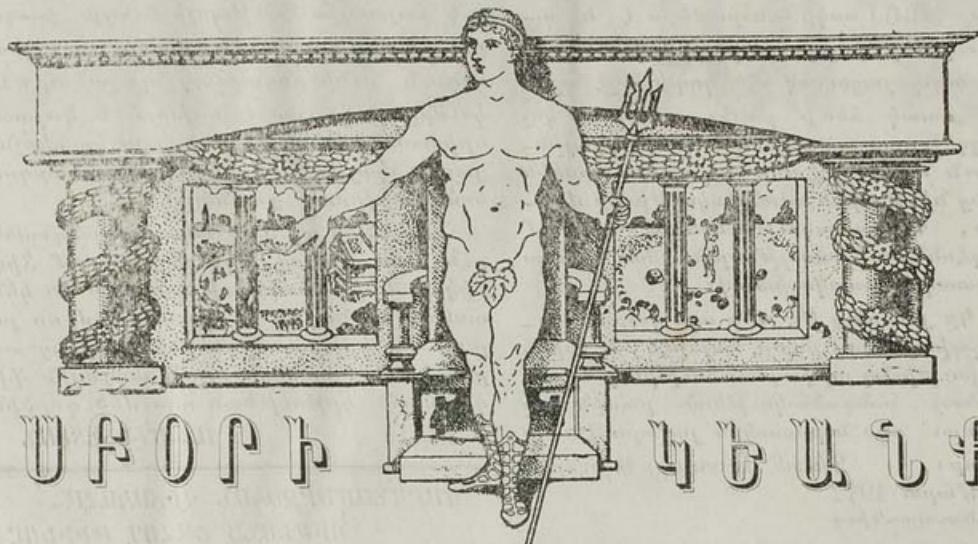
ԿՈՆՔԸ (BASSIN) ԶՈՐԱՅՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Կոնքի վրայ սպակիլ ու սրունֆերը
շրջանաժակա կերպով դարձնել, այս փորձը
չափ օգտակար եւ առաջն չափ աղ յոզենցու-
ցիչ լլարով, պէս և աստհանապար բիւերը
անկցնել: (7իւ 12 անգամ):



Փորձ 14

(Տարունակիլի)



ՍԲՈՐԻ ԿԵԱՆՔԸ ԻԶՄԻՐԻ ՄԷԶ

ԱՐԺԱԹԵԱՅ ԳԱԻԱԹԻՆ
ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՆ ՅԱՆՉՆՈՒՄԸ

իզմիրէն մեղ կը գրեն թէ Ապրիլ 8ին,
Ա. Հուբովիման վարժարանին մէջ տեղի
տնիցաւ Հայ Արտաքաց ակումբին շա-
հած Արդաթեայ Գատաթին պաշտօնական
յանձնումը :

Եղան բազմաթիւն մը ներկայ էր,
որոն մէջ բաւական խոշոր տեղ կը գրա-

ւէին նույն օտարներ ու մանաւանդ Յոյ-
ներ :

Հայ երխասարգութեան ու նոյն արդ
երխասարգութեան շարժումն համա-
կիր Հայութեան կազմէ կը ճարհասորենը
Հայ Արտաքաց ակումբը ու ունի գրժ-
ուար յազթանակներ կը մաղթէնք :

ԴԵՊԻ ՍՅՈՒՔՅՈՒՄ

Պատուարժան Խ-Ֆրագրութիւն
Այլարմանարգը, հանդէսի
Պ. Վահրամ Փափազեանը, հայ աղ-

գէն իր ներկալացուցիչ, Աթոքհորի մի-
ջազգային խազերան զրկելու համար,
Ալյասաազգը, Ակումբու որաշած է Մայիս
6 49 կիրակի յարեկ, ժամը 2ին, Առնա-
ւատ-Գլուզի մէջ ներկայացումը մը տալ:

Բայց նկատելով որ, իբր ճամբռութափը 50-60 ոսկի անհրաժեշտ է, և հակառակ մեր բոլոր ջանքերուն թատերական ներկայացումով մը կարելի չէ այդքան ստակ ձեռք բերել, Ակումբու կոչ կ'ուղղված լրացր ակումբներուն ու ազգային-ներուն լրաբեռնի մեր այս ձևանարկին իրենց ներթական օժանդակութիւնը միացնեն, հանդիպական լրաբեռներով և կամ հանդէմներու հասովթներէն մաս մը այս նպատակին յատկացներով։

Կը յուսանք թէ մեր այս կոչը անլոելի չպիտի մնայ բոլոր հայերէն, և խըմբագրութիւնու ալ բարեհածութիւնը պիտի ունենայ հանդանակութեան բաժին մը բանալու՝ այս նպատակին յաջողութեանը համար։ Դիւան Արտաւազի Ալումբի

8 Մարտ 1912
Առնաւուու-Դիւղ

Յ. Գ. Թատրոնին սոսնակները կարելի է հայթայթել «Մարմնամարզ» ի խըմբագրութիւնէն, Եէնի-Դարուի «Ճարժում» լուրան-միութիւնէն, ինչպէս նաև նոյն օրը թատրոնին կիշէն։

* *

Փաղաբարը խսկապէս շատ համակըսէլ է, ու այդ նպատակին համար փափաքուած ձեւով օժանդակութեան էջ մը բացու ենք մեր սիւնակներուն մէջ։ Ժողովութիւնն կը մնայ ինքընքը արտայացնել։
«Մարմնամարզ»

ՄԱՐՁԱՆՔԸ ԳԱՒԱՌԱՑ ՄԷԶ

Հ. Յ. ԴԱՇՆԱԿՑՈՒԹԻՒՆՆ ՏԻՎԻԹԻԿԻ
ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԳԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲԸ

Ամիսէ մը ի վեր անդւոյն Հ. Յ. Դաշնակցութեան ընկերներէն կաղմաւած է մարմնամարզական ակումբ մը, սույցժմ երեսուն անդամներով։ ակումբը Հ. Յ. Դաշնակցութեան կեդրանատեղին մէջ

անի իր մարմնամարզի յատուկ տեղը լիկ գաշտային ֆութագով եւայլն խազերու համար քաղաքէն տասը փայրիեան հեռուն անի ընդարձակի գաշտ մը։ Ակումբը կազմաւած է աշխոյժ և կայսար երիտասարդներէ և մեծ յոյս կը ներշնչէ յառաջիկային Տիվրիկցի երիտասարդուեան բանվրդան գանալու։

Ես ինքս ալ նոյն ակումբի անդամներէն մին ըլլարով, կը չորհաւորմ Տիվրիկցի երիտասարդութեան սոյն էն կենական ձեռնաբեկը եւ կը մաղթեմ որ բուրուր հայ երիտասարդներն ալ իրենց ամբողջ ուժով սատար ըլլան ազգային ֆիզիքական կրթութեան այս մեծ գործին։
Տիվրիկցի Ա. ՄէնէնՏեսն

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԳԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԱՀԱ-

ՆՈՒԹԵԱՆՑ ՇԱՀՈՂ ԹԻՒԵՈՒ

Պէտիկթաշի Ահարոնեան միութեան մարմնամարզական ճիւղը վիրջերս վիճակահանութիւն մը սարբած էր ի նպաստ իրեն, գործիքներ եւայլն գնելու համար։ շահող թիւերուն ցանկը մեզ ուղղարկած է հաստարակութեան խնդրաներով։

Շահում են 471, 284, 299, 427, 438, 499, 301, 314, 460, 85, 97, 257, 359, 278, 277, 58, 566, 388, 45, 89, 426, 393, 581, 229, 357, 256, 462, 425, 223, 451, 220, 217, 32, 343, 50, 471, 152, 25, 75 և 49 թիւերը, որոնց տէրերէն կը ինդրուի յիշեալ ակումբին ներկայանալով սասնաւ իրենց բաժին ինկած առարկան։

* *

Պալաթի «Սասուն» ֆութագով ակումբին սարբած վիճակահանութեան մէջ շահում են հետեւեալ թիւերը։ 478, 77, 428, 426, 430, 31, 80, 65, 23 և 87 որոնց տէրերէն նմանապէս կը ինդրուի ներկայանալ յիշեալ ակումբին սասնաւ համուր իրենց շահում սատարկան։



ԿԱՐԴԱՑԵՔ, ՊԻՏԻ ՌԻՃՈՎՆԱՔ

ինչո՞ւ կը յամասիք կարծելու թէ ամէն մարդ անպատճառ հիւանդ ըլլալու ոահանաւած է, բայց տակէ աւելի ինչո՞ւ կը պնդէք թէ մարդ իր տաղջութիւնը վրայ տարք վերջ անպատճառ բժիշխնելու կողմէ յահճնարարալուած գեղերավ միայն կ'առաղջանայ:

ԱՍԻԿԱ ՍԻԱԼ Ե

Որովհետեւ մենք պատրաստ ենք ապացուցանելու թէ զանազան հիւանդութիւններ կարող են մարդաբի, ցայցրւուրեան, բայօդայ կ'ամիջի և մանաւանդ մարզաբի շաման ձևերով բուժովի:

Չ'որ առողջուրեան, եւշանկուրեան և ապազային համար փախեցէք որդ կարծիքը: Առողջ մարդիկ հետեւելով մեր հրահոն գնելուն, մէնջեւ վեց ամիս իրենց ուժը կրինապատկուած պիտի տեսնեն:

Մարմանան սկզբունքներ ունեցողներ մէծապէս պիտի օգտուին:

Իսկ անմարադուրենի, փորառուրենի, պիտուրենի, պարարիմուրենի, ջիյերու և քարուրենի, բոյերու և արուրենի, անմարուրենի եւն. տառապազներ պարզապէս իրենց բուժիլը հրաշք պիտի նկատն, այնքան պարզ և գիւրին պիտի ըլլայ անվկա:

Նիւարեներ կը զերցունենի, զերերը կը նիւարցունենի:

Անաւասիկ ասանք մէկ մասն են այն տաօր'ոց տիարաւթիւններուն որմնցմէ վրասահ ենք թէ շատեր կը տառապին:

Ինչ հիւանդուրենի ալ տառապի, տասնյ յասպազելու գրեցէք մեզի, մենք մեր մասնաւոր բժիշխները ունինք, որոնց խարհուրդավ, եթէ ուն է մէկը անբուժելի նկատուի, կրնաց վասահ ըլլավ թէ իր հաւատքը չպիտի շահագործուի, որովհետեւ այն հիւանդները զօրս բուժել յահճն կ'առնենք անպատճառ:

ՊԻՏԻ ԲՈՒՃՈՒԻՒՔ

Խոկ միւսները պիտի մերժենք ստանձնել:

ԲԱՆ ՄԸ ՉՊԻՏԻ ՎՃԱՐԵՔ

Կթէ պարապային համեմատ, Մարմանարք 5-10 նոր բաժանարդ գանձէք, այդպիտի ըլլայ ձեր ամրապն վճարուծը:

Մի դամբայիի, այսօր խոկ գրեցի, որովհետեւ թերեւս վազը շատ ուշ ըլլայ:

Բոյրը մանրամամաթթիւնները ձրի:

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ,,

Հայոց միակ թերթը որ կըսաղի ֆիզիքական դաստիարակութեամբ , առողջապահութեամբ և մարգուն հիւսնդանալէն առաջ անհրաժեշտ եղող ծանօթութիւններու բնոգհանբացմամբ :

Բաժանարդագրութիւնն է . տարեկան 25 դրուշ , վեցամսեայ՝ 45 դրուշ . արտասահման՝ 8 ֆրանք : 24 ռ.քէ 40 փարայ . ձրի նորոշներ կուղարկուին:

Հասցէ՝

[مارمنامارզ] يكي وولتو خان ، نومرو ۱۹ باعجه قو ، درسعادة

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ,,

Եկնի Վօլրօ խան, թիւ 19. Պահէ. Գարու, Կ. Պոլիս.

Rédaction de la Revue „MARMNAMARZ”

Yéni Volto Han, No 19, Baghtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

ՈՍՏԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԳԻՐ

(Բ. ՏՈՐԵՇՔԱՆ)

ՈՍՏԱՆ թրքահայ մեծագոյն գրական , գիտական , գեղարվեստական պարրերունն է որ իր Բ. տարեցրջանը կը թեւակոխէ :

ՈՍՏԱՆ իր իւրաքանչիւր թիւով կուտայ առնմային կեանքէ քաղուած վէպ մը , գրուած մեր լուսագոյն վիպագիրներէն :

ՈՍՏԱՆ իր առէն մէկ թիւով կուտայ եւրագական գրական գրուխ գործոցի մը թարգմանութիւնը , գործին հեղինակին մասին ուսումնասիրութիւնով մը :

ՈՍՏԱՆ նուիրուած է նուե ընկերական լուրջ հարցերու պարզաբանութեան և հայկական կեանքին հետ սերտ առնչութիւն ունեցող խնդիրներու :

ՈՍՏԱՆ առւած է և կուտայ մեր լուսագոյն բանաստեղծներու քերթուածները :

ՈՍՏԱՆ ունի իր գեղարվեստական բաժնը :

ՈՍՏԱՆ տեղեկատուաթեանց բաժինն մը ունի ուր հայ և միջազգային գրական և ընկերական կեանքը կը վերլու ծուի :

ՈՍՏԱՆ կը բաղկանայ 24) ՄԵՇԱԴԻՐ էջերէ :

Բացուած է տարեկան բաժանարդագրութիւն : Պոլիս 40 դր . Գուտա 45 դր . Առողջապահուն 12 ֆր :

Հասցէ՝ Պահէ Գորու , Եկնի Վօլթօ Խան , թիւ 19: