

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅՅԱՆԴԷՍ

Ե Ի

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԲԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻ 9

ԳԻՆ 40 ՓԱՐԱՅ

1912 ՄԱՅԻՍ 1



ՀՈՂԻՆ ՇԻ ՄԱՐՄՐԵՆԵ

ԲՈՎԱՆԳԱՆՈՒԹԻՒՆ

1. Առաջին նշաններ:
2. Բժիշկ մօրեղբայրս ինչպէս ստրկեցուց ինձի ծննդական գործարաններու յատուկ բաները (վերջ):
3. Հոգին եւ մարմինը (ստակեր):
4. Մարմնամարգական բանաստեղծութիւն:
5. Գպրոցական խաղեր:
6. Կանանց Ֆիզիկական զարգացումը:
7. Ո՞ր է ժողովուրդին օգուտը:
8. Շուէտական առտնին մարգանք:
9. Սրօքի կեանք, Պատկերներ Եւայլն:



ՏՊԱՐԱՆ

Կ. ՔԷՇԷՇԵԱՆ ՈՐԴԻՔ

Կ. ՊՈԼԻՍ

ՄՏԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԻՆՔՆԵՐ — Գրեց Տաք . Արթին Մեղպուրեան , Տպագրութիւն Շանթ , Ղալաթիա . գին 7 դահեկան :

Տաք . Մեղպուրեանի այս գործը յոյժ կոկիկ լեզուազարտ գրուած օգտակար գործ մ'է ու ծնողքներու ջերմապէս կը յանձնարարենք : Փնտուել ամէն տեղ :

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ Ի ՊԷՏՍ ՆԱԽԱԿՐԹԱՐԱՆՍՅ — Գրեց Տաք . Ն . Տաղաւարեան . Տպագրութիւն Մատթէսեան . գինն է 10 դահեկան . յանձնարարելի փարձարանաց և աշակերաններու :

ԴԱՅԼԱՅԼԻԿ — Պատկերազարդ և ձայնադրուած լիակատար երգարան . կազմեց Հմայեակ Արամեանց . գինն է 8 դրուշ :

Փնտուել ամէն տեղ կամ կահակի խմբագրատունք : Կ . Պոլիս :

ԴԱՅԼԱՅԼԻԿ — Այրենարան մանկապարտէզ Ա . տարի — հեղինակութիւն Արամ Անտոնեանի և հրատարակութիւն Գըլըճեան գրատան . գին 3 դրուշ :

ՈՒՐ ԽԵՑԻՆՆԵՐ ԺՈՂՎԵՑԻ . . . : Յակոբ Տէր Յակոբեանի արձակ գործերուն մեկ հաւաքածոն . գինն է 5 դրուշ . փնտուել ամէն տեղ :

ՔՈՒՐԱՆ , չորրորդ հատար . ֆրանսերէնէ հայերէնի վերածեց Լևոն Լարնեց , հանդերձ Մուհամմէտի կենսագրութեամբ . Տպագրութիւն Յ . Ասատուրեան և Որդիք . Կ . Պոլիս . գինն է 4 դրուշ :

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ ,”

Հայոց միակ թերթը որ կըբազի ֆիզիքական գաստիարակութեամբ , առողջապահութեամբ և մարզան հիւանդանալէն առաջ անհրաժեշտ եղող ծանօթութիւններու ընդհանրացմամբ :

Բաժանորդագրութիւնն է . տարեկան 25 դրուշ , վեցամսեայ՝ 15 դրուշ . արտասահման՝ 8 ֆրանք : Ձեռքէ 40 փարայ . ձրի նմուշներ կուզարկուին :

Հասցէ՝

[արմարար] Իկի օւոլտո Խան , ռոմրո 19 , Բագիչէ Գաբու , Կ . Պոլիս .

“ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ ,”

Եկնի վոլտո Խան , րիս 19 . Պահիչէ Գաբու , Կ . Պոլիս .

Rédaction de la Revue „MARMNAMARZ”

Yéni Volto Han, No 19, Baghtché Kapou,

CONSTANTINOPLE

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԿԻՍԱՄՍԵԱՅ ՀԱՆԴԵՍ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻԲՍԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Բ. ՏԱՐԻ — ԹԻԻ 9

ԳԻՆ 40 ՓԱՐՈՅ

1912 ՄԱՅԻՍ 1

ԱՌԱՋԻՆ ՆՅԱՆՆԵՐ...

Իզմիրի մէջ վերջին տարուոյ ընթացքին՝ Հայ երիտասարդութեան յաջողութիւնը մարմնակրթական զանազան մրցումներու մէջ եւ Ֆարպոլի մէջ մասնաւորապէս, գեղեցիկ սկզբնաւորութիւն մըն է, յուսատու նշան մը, ճեռակ մը ոգեւորիչ ազդակ՝ մեր չափազանց փրացած ջիղերուն վրայ որոնք պէտք ունին մեծապէս ցնցուելու: Հոն հազիւ քանի մը տարիէ ի վեր հիմնուած **sportive** հայ ախումբ մը կ'առաջանայ այնքան, այնքան լալը մարզուի որ հրապարակային խոճոք մրցումներու մէջ հետզհետէ պարտութեան կը մասնէ օտար ազգութեանց վերաբերող վաղօրեայ ընկերակցութիւնները ու համայն քաղաքին մէջ առաջին կը հանդիսանայ արծար գաւաթ մը շահելով իբր գերազանց վարձատրութիւն:

Ասիկա առաջինն է ճակատին այն շարժումին պտուղներէն՝ որ սկսաւ մեզ ազատութենէն յետոյ՝ եւ առաջինը պիտի չի մնայ, քանի՜ որ ունինք դեռ երիտասարդութիւն մը, հոգ չէ քէ ցանցաւ քիւով, որ իրեն պարտք է, գերազանց պարտք սեպել կը սկսի մատուրական կեանքին հետ զբաղիլ նաեւ մարմնով, մենք կ'ըսենք քէ վաղը ուրիշ յաղթութեանց յուրեւ ալ ունինք առնելու: Մեզի համար, որ նուիրական առաքելութեան մը չափ սուրբ սեպած ենք Հայ մարմնին հակասագրովը զբաղիլ, այդ յաջողութեան յուրերը փողի մը պէս կը հնչեն, ու պիտի ուզէինք որ այս ձայները ուժգնօրէն քաղաքնձէեն մեր երիտասարդութեան բոլոր քմրած, ծիրած, ցամփած,

ապաստեալ, մեռեալ սարրերու ականջին, ու անոնց խիղը... յարութիւն առնէր, այդ ազդարար փողի ձայնէն ոտքի կանգնէին, ցրուէին քմրութեան փոշին ու միանային սոյն ընտրեալներուն՝ որոնք ամէն անկիւն՝ եռանդով նուիրուած են առողջ մարմինի, առողջ մկանունքի եւ գործարանաւորութեան եւ հետեւաբար առողջ եւ արի ազգի մը կազմակերպեան ազնիւ գործին:

Կ'ըսենք, կը կրկնենք ու պիտի շարունակենք կրկնել,— մեր ազգային հաստատութեանց նակասաչիւրը երիտասարդութեան ձեռքն է: Մեր ցեղին վերջին 60-70 տարուան պատմութիւնը ասոր լաւատոյն ապացոյցն է: Նոր սերունդը այդ աւանդութենէն չի կրնար շեղիլ եւ եթէ այսօր անկէ մաս մը ճեասկ մը քուլուքիւն, սկարուքիւն ունի հանդէպ իր պատրաստութեանց՝ վաղ կամ անագան պիտի ստանձնէ այդ դերը: Եւ արդէն այսօր իսկ երբ՝ երիտասարդութիւնը մեծ մասով անտարբեր է ազգին նակասագրին, կորովի եւ ազնիւ երիտասարդ փո՞րանաստութիւն մը չէ՞ որ ձեռք առած է առաջադիմական, վերանորոգման ամէն բան, եւ ան չէ՞ մի որ կը տեսնուի, կ'աւելանայ ու կը գործէ անդու: Կը մնայ անոր հետեւիլ: Եթէ լաւ օրինակները ունին իրենց բարեբար ազդեցութիւնը անտարբերներու եւ ապաստեալներու վրայ, Խզմիտի օրինակը պիտի ունենայ իր կատարելիք դերը: Երբի՛ւ թէ շատով ըլլար միանալոյն զարթումը հայ մարմնին եւ մտքին հաւասարապէս ու մանաւանդ հայ մարմինինը: Կը ապաստենք այդ գեղեցիկ պահուն . . . :

ԽԱՅԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՅԵՐ.

ՄԱՅԻՍ ՔՍԱՆԻՆ ՎԱԶԵՑԷՔ ԳԱՏԸ ԳԻՒՂԻ ԻՒՆԻՅՈՆ ՔԼԻՒՊԸ,

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԵՐԿՐՈՐԴ ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆԻՆ

ԲԺԻՇԿ ՄՕՐԵՂԲԱՅՐՍ ԻՆՉՊԷՍ ՍՈՐՎԵՑՈՒՑ ԻՆՏԻ

ԾՆՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐՈՒ ՅԱՏՈՒԿ ԲԱՆԵՐԸ

ՈՐՍՈՐԳՈՒԹԻՒՆ

Պգոստ, ամսուան մեծ մասը սրգէն անցած էր: Նիմա որ Պելլալի լակոսները բաւական մեծցած էին և կրնային իրենց կաթը ամանին մէջէն խմել, Պելլա կ'ուզէր ատեն ատեն մօտակոյ անասար վազել երէին հեռքերը հաստերու համար, սրովհետեւ Պելլա սրտի շուն մըն էր և շատ ազէկ գիտէր նապաստակ մը սրջէն երեւան հանել:

Անտան Ա՛) էն ի վեր սրարդութեան եզանակը սկսած էր, և մօրեղբայրս խատայցած էր որ անկամ մը գիտ հետը տանէ:

Արեւոտ օր մը, կէս օրէ վերջ, քաւապիւն ուսը զարկաւ և խնդարով ըստ ինծի որ եթէ յաջորդ օրուան համար խարված մը կ'ուզէինք, պէտք էր որ երթայինք փնտռէինք անձամբ:

Երբ Պելլա տեսաւ մօրեղբայրս՝ հրացանով, ուրախութենէն խնդկեցաւ և նետի պէս մեկնեցաւ դէպի անտառը: Մօրեղբայրս նմանապէս առաւ իր սրարդի փողը և ինծի տուաւ սրտապարկ մը զոր պէտք էր անձամբ տուն բերէի երբ երէով լեցուէր:

Հանգարտօրէն կը հեռուէինք խտաւէտ արահետի մը և մօրեղբայրս ինծի կը բացատրէր թէ ինչպէս կը վազէ նապաստակը երբ շունը դոյն կը հարածէ: Մօրվեցայ թէ ինչպէս այն շրջանակաձեւ երկայն արշաւը զոր կ'ընէ, կատապի հաշիւներէ յիմարացած, զայն վերատին կը բերէ ուշ կամ կանուխ

այն տեղը ուրկէ դուրս ելաւ, և թէ ճարտար սրարդ մը գիւրաւ կը հաշուէ անոր գիծը՝ ուշագրութեամբ գիտելով ձայնին ուղղութիւնը:

Արահետը կը տանէր մարգագետին մը որ մէկ կողմէն կը միանար վարասկի արտի մը: Պելլա, որ մեզմէ առաջ հասած էր, այս մարգագետինն մէջ կը վազէր, հոյը հոտտելով և պոչը երերցնելով:

— Պելլաի յուզումը, ըստ մօրեղբայրս, ինծի ենթագրել կուտայ որ հասաւ և: Եթէ հոսկէ շատ չհեռանայ և կարենանք լսել իր հաջիւնը հոս տեղէն, այս տեղը պիտի մնաս: Կամ աւելի ազէկ, հոս մի' մնար, սա բարձր տեղին ստորտը գնա, շարունակեց՝ ինծի ցոյց տարով քարուտ բլրակ մը՝ անտառին եզերքը: Հոնկէ պիտի տեսնես մեր երէն՝ եթէ մարգագետինն մէջ կանդ առնէ արեւուն տակ տաքնալու համար:»

Այս միջոցին, Պելլա աներեւոյթ եղած էր անտառին մէջ, վարասկի արտին հետը, և իր հաջիւնները մեզ կը հասնէին ատեն ատեն: Յանկարծ, մօրեղբայրս ստքի ելաւ և մասները շաչեցուց: Վայրկեան մը անցաւ և լուսեցաւ որ հաջիւնները կը հեռանային:

Բլուրին ստորտը կ'սպասէի հեւի հեւ, մինչդեռ մօրեղբայրս մարգագետինէն կը հեռանար՝ ուրիշ կողմ մը վազելով:

Պելլաի հաջիւնները հեռուն կը կորսուէին. կ'սկսէի յուսահատիլ՝ երբ ինծի այնպէս թուեցաւ թէ հաջիւնները նորէն կը մօտենան: Միեւնոյն ատեն, հետեւ, անասուն մէջ, հաջիւններ կը լուսէին. հետեւ գառնալով տեսայ որ թուխ խոշոր

նապատասակ մը ճամբուն վրայ խորացաւ, անտառին երկայնքը, գէպի մերձակայ վարասակի սրաբ. բայց մարդագեան չմտաւ:

«Ահա՛» աղաղակը թռտ բերնէս և ցաւեցայ որ մօրեղբայրս իմ տեղս չէր բլուրին վրայ: Միեւնոյն պահուն, հրացանի պայթիւն մը թնդաց. վեր ցաթքեցի, սպասու՞մէ դողալով: Քանի մը վայրկեան վերջը, մօրեղբայրս զիս կանչեց՝ «Հալլօ՛», բայց չէի համարձակեր բաժնաւիլ աչն տեղէն ուր զիս դրած էր: Յետայ տեսայ որ կուգար վարտակի արտին կողմէն: Հետուէն զիս կանչեց՝ սպաննուած նապատակը օդին մէջ բռնած: Ձեռքը գլխաւորեցի վազելով՝ մեր երէն որտապարկին մէջ խաթելու համար:

Ռերսիտութիւնը մեծ էր, բայց իմ կողմէս միայն. արդարեւ մօրեղբայրս գոհ երեւոյթ մը չ'ունէր: Երբ կ'ուզէի անտառնը առնել որտապարկին մէջ գնելու համար, ինձի ըսաւ. «Սպասէ վայրկեան մը, նախ պէտք է փորտոտին հանել:» Մարգագեանին մէջ, բարձրիկէկ տեղ մը նստանք. նապատակը իր առջեւ տարածեց, կանակի վրայ, և անոր թաթերը բացաւ: Յետայ ծուռակի վրայ եկաւ՝ դանակը գրպանէն հանեց, և զգուշութեամբ ձեզքեց անտառնին փորը:

— Այո, ըսաւ, ճիշդ այս բանէն կը վախնայի. ձագեր ունէր: Միրտս նեղացաւ, բայց զոնէ մէկը կայ որ պիտի օգտաւի այս գժրազու՞թեանէն:

Հետաքրքրութիւնս շատ գրգռուած էր:

— Կը տեսնե՞ս, ըսաւ մօրեղբայրս, նապատակը առած տանես անմիջապէս հասկցայ որ էզ էր, և որովհետեւ շատ գէր էր, միտքէս անցաւ որ ձագեր կը կրէր:

«Ահա՛ շորս պզտիկ նապատակներ,

շարունակեց, ինձի ցուցնելով բացուած փորը:

Նախ չկրցայ գանձեր ճանչնալ: Այն տանն մօրեղբայրս, մեծ զգուշութեամբ, մէկ ձեռքը խօթեց նապատակին փորը, և հոնիէ դուրս հանեց բան մը որ կը նմանէր երկու առ երկու գրուած շորս երշիկներու, մէկ գոյգը միւսին ետեւը: Իրարու կապուած էին խողովակաձեւ թաղանթով մը սրուն ծայրերէն մէկը նապատակին մարմնոյն ետեւի կողմը հաստատուած էր և պոչին տակ կը բացուէր:

— Չագեր են տանք, ըսի. ոչ զրախ ոչ թաթ ունին:

— Հարկու ձագեր են, պատասխանեց մօրեղբայրս, բայց խողովակաձեւ այս պարկին մէջ փակուած են տակուին, և ասոր համար է որ կարելի չէ անոնց անդամները սրոշակի տեսնել: Անոնցմէ մէկը հանենք որ տեսնես:

Մեծ խնամով ձեզքեց այս երշիկներէն մէկուն թաղանդը, և ստուգիւ անիկա կը պարունակէր կծկոտած պզտիկ նապատակ մը:

Քննեցինք զայն, և մօրեղբայրս ինձի ցուցուց այն արիւնալից խողովակը որ մօրը մարմինը հողորդակցութեան մէջ կը գնէ ձագին մարմնին հետ, և արկէ կ'անցնի ձագին համար կարեւոր եղազ անունով՝ մինչեւ որ ձագը ծնի:

Նապատակին ձագերը տակուին այնքան պզտիկ էին որ շատ կեանք չունէին, այս բանը քիչ մը մխիթարեց մօրեղբայրս: Ինձի ըսաւ թէ քանի մը շարաթէն ետքը պիտի ծնէին անոնք:

Այս միջոցին, Պելլա եկաւ հեւարով և լիզուն դուրս ձգած՝ «Պզտիկ վարձատրութեան մը արժանի է» ըսաւ մօրեղբայրս: Նապատակին մարմնէն դուրս հանեց

լիարգը, թոքերը և սիրաը, և զանոնք տուա քածին որ ամբողջ մարմնովը փրուուած էր մեր երկուքին միջև :

Այս համադամներուն վրայ յարձակեցաւ, մէկ քանի պատաստով լափեց զանոնք, զբիթէ առանց ծամելու :

Յետոյ մօրեղբայրս հանեց մնացեալ փորտոնն և ծառէ մը կախեց որպէս զի Պելլան չուտէ : Չաղերը նորէն իրենց մօրը մարմնոյն մէջ դրաւ, սրովհետեւ արտօնութիւն խնդրած էի զանոնք տուն տանելու՝ թաղելու համար : Նապատտակը որսապարկին մէջ դրուեցաւ, ինծի համար դժուարին բայց ախորժելի գործ մը եղաւ մեր երէն մինչև մեր տունը տանիլ :

Երբ տուն դարձանք, յարմար տեղ մը փնտոնելի նապատտակի ձագերուն շիրիմին համար, և պղտիկ փոս մը փորելի անոնց համար : Մօրեղբայրս ինծի տուա զատարկ սիկատի տուփ մը որուն մէջ պատկեցուցի զանոնք ցախի ծաղիկներու խաւի մը վրայ :

Ու երբ շիրիմը հողով ծածկուեցաւ, չորս քար անկեցի, խեղճ պղտիկ նապատտակներէն իւրաքանչիւրին համար :

ՄԵԿՆՈՒՄԻ ՆԱԽԸՆԹԱՅ ՕՐԸ

Ամբասն արձակուրդը աւարտելու մօտ էր : Պղտիկ ծիծեռնակները միծցելի էին և կը թռչէին : Պելլաի լակտոներէն մէկ հատը միայն մնացեր էր. միւսները բարեկամներու տուեր էին : Բազմաթիւ տունկեր ժողվէր էի, ուսուցիչին ուզածէն աւելի, և անոր հրահանգներուն համեմատ դատարարած էի զանոնք. անոնցմէ իւրաքանչիւրը հաստատուած էր թերթ մը ձերմակ թուղթի վրայ և կը կրէր պիտակ մը որուն վրայ կար տունկին անունը, երբ և ո՛ւր քաղուած ըլլալը :

Մեկնումիս նախընթաց օրը մօրեղբորս հետ պատշաի կլամ ըլլալով, զայցինք խնձորենիի մը մօտ՝ որ, ծաղիկները բացուած տուն, մեզ տուած էր առաջին ծաղիկը զոր քննած էինք : Մաղիկներուն տեղ հիմա կային բազմաթիւ խնձորներ, բայց տակաւին հասուն չէին անոնք :

Մօրեղբայրս նստաւ այն քարին վրայ որ արդէն անգամ մը իբր նստարան ծառայած էր մեզ, և ըսաւ ինծի որ երթամ խնձար մը բերեմ : Ամենէն ցած ճիւղերէն մէկուն վրայէն քաղեցի ամենէն խոշոր խնձարը որուն կրցայ հասնիլ և մօրեղբորս բերի զայն : Երկուքի բաժնեց զայն և ինծի ցուցուց կուտերը պատող մաշկը : Հունտերը, տակաւին ահաս, ձեփ ձերմակ էին :

— Կը կարճն՝ թէ պիտի զարգանային անոնք եթէ անկէինք, ինծի հարցուց մօրեղբայրս :

— Ոչ, պատասխանեցի :

— Ինչո՞ւ :

— Որովհետեւ հասուն չեն :

— Ճիշդ է, ապա. հասուն չեն : Որպէս զի հունտերը կարենան ծլել, պէտք է որ խնձորը հասուն ըլլայ : Բնութեան մէկ օրէնքն է այս որ կը տարածուի բոլոր ապրող արարածներու վրայ, այս օրէնքը կը պահանջէ որ կենդանի էակները կատարեալ զարգացման տարիքին հասած ըլլան՝ որպէս զի կարենան ծընունդ տալ նոր կենդանի էակի մը : Նոյն բանն է բոլոր կենդանիներուն համար. ծնուցանելէ առաջ պէտք է որ բոլորովին զարգացած ըլլան :

«Նոյն բանն է մարդուն համար :

«Բայց այսչափով ալ չլինար :

Դուն շատ բան տրվեցար այս ամառ : Գիտես թէ մօրդ մարմնոյն մէջ զարգացած ես, արգաստարուած պղտիկ ձուիկէ մը :

«Գուն մանչ մըն ես, երբ մեծնաս՝ մարդ պիտի ըլլաս: Սրունքներուդ մէջ-տեղը, այն պզտիկ գործարանին սակ սրմէ գուն կը միզես, ունիս պզտիկ պարկ մը կը պարունակէ ինչ որ կը կոշ-ուի—կը յիշես—ամորձիկ: Այս ամորձիք-ներուն մէջ կը կազմուի հեղուկ մը որ կարողութիւն ունի բեղմնաւարելու մին այն պզտիկ ձուիկներէն որոնց վրայ խո-սեցանք յաճախ. այս հեղուկը կը հեռուի նոյն այն ճամբուն որուն կը հեռուի մէջը:

Մարմնոյն այս մասերը տրու գործա-րաններն են: Ներելի չէ անոնց դպչել, որովհետեւ բնութեան օրէնքին հակառակ է, և սվ որ բնութեան օրէնքներուն գէժ կը գործէ՝ կը պատժուի:

«Այն օրը որ ինկար և վիրաւորու-ցար, քեզ ըսի թէ այդ մտերը հանդիտտ պէտք է թողուլ: Այս օրէնքին գէժ մե-զանչսը ըլլալուն հետեւանքով Պատիկին զլստն եկած փորձանքը սպասցոյց մը եղաւ այն բանին զոր քեզ ըսած էի:

«Արդէն, ամէն կերպով, իր ծննդա-կան գործարաններուն դպչելով, զանոնք անհանդիտտ ընելով, զանոնք զրգուելով՝ մարդ ենթակայ կ'ընէ ինքզինքը զանա-զան հիւանդութեանց: Ատիկա աղէկ դրոշ-մէ՝ միտքիդ մէջ:

«Այն որ սկսած է ծննդական գործա-րաններովը զբօսնուլ զիրաւ կը վարժը-ուի, և անգամ մը որ վարժուի, ա'լ ան-կարող կ'ըլլայ տէրը մնալ իր մտածումնե-րուն և ձեռքերուն, և զժրող կ'ըլլայ ամբողջ կեանքին մէջ:

«Ամէն մանչ պէտք է զգուշանայ, ինչ-պէս կ'զուշանայ կրակէն, ձեռքերը գը-պանները զնելէ, որպէս զի իր ծննդական գործարաններուն շփշի: Գիշերը փոխա-նակ մինչև վիզը ծածկուելու, պէտք է վարժուի թեւերը թողելու անկողինին

վերնակին վրայ: Այս կերպով, անդի-տակցարար շփշի իր ծննդական գոր-ծարաններուն: Մնաց որ թեւերը բաց պտակելու վարժութիւնը մարմինը դի-րաւ շարքաշութեան կը վարժեցնէ:

«Կրնայ ըլլալ որ ընկերներուդ մէջ գտնուին այնպիսիներ որ այս յոսի ս-վարութիւնը առած ըլլան և սրնք գտցէ ուղին քեզ ալ նոյն բանին վարժեցնել: Ատոր համար է՝ որ աղեցի որ զխանաս այն ամէն բան զոր քեզ սորվեցուցի այս ամաս, որպէսզի մէկը չկրնայ օգուտ քա-զել քու ազխտութենէդ՝ քեզ մղելով ընե-լու այնպիսի բաներ սրնք-հարէն կ'ը-սեմ՝ քեզ զժրողը կրնան ընել ամբողջ կեանքիդ մէջ:

«Երբ իրազէկ մանչ մը, ինչպէս Նիմա գուն ես, այսպէս զարձանալու յանցան-քը կը գործէ, ինքը միայն պտտախո-նասու է այն զժրողութեանց զորս կը հրաւիրէ իր գլխուն վրայ:

«Եթէ խեղճ հայրդ սղջ ըլլար, ան պիտի սորվեցնէր քեզ այս ամէնը. քանի որ ան սղջ է, պարտք համարեցի իր ընկիւրը և՛ս ընել՝ զքեզ և մայրդ սիրե-լուս համար:»

Երամպոյրիս

Քանի մը տարի վերջը միայն կրցայ հասկնալ կարեւորութիւնը այն ամէն բա-նեւուն զորս մօրեղբայրս սորվեցուցած էր ինծի: Որչափ ալ երախտապարտ ըլ-լամ իր սիրալիլը հոգածութեանը համար՝ նորէն քիչ է:

Ես ալ իմ կարգիս բժիշկ եղայ և յաճախ առիթ ունեցած եմ խոտապանե-լու թէ որքան իրաւունք ունէր:

Բաց բոլոր աղաք բարեբաղդութիւնը չունին իմ մօրեղբորս նման մօրեղբայր մը ունենալու. անա ինչու գրեցի իմ

յիշատակներս՝ բժիշկ մօրեղբորս քով գիւղ
ղը անցուցած օրերէս:

Ուրեմն այս գրքայիւ թող առաջնորդ
մ'ըլլայ ամէն անոնց որ կարող չեն ուրիշ

կերպով ընդունելու ամէն պզտիկ մանչու
համար այնքան կարեւոր եղող այս դա-
սերը:

Տօհ. Մախ Օհեր-Պըլօմ

Թարգմ. Յ. Թ. Հինգիւնան

ՎԵՐՋ



ՀՊԻՆԵ ՆԻ ՄԱՐՄՐԻՆԵ

ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲԱՆԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

(Փետրուարի միջ խօսուած Պերսիքեան Վարժարանի աւանդի միջ)

Պարաններ .

Մարգանքի ուսուցիչ մը ըլլալը թե-
րեւս Ձեռնէ շատերուն ենթադրել տալ թէ
անպատճառ գործխական մտքամտմարդի
և շարժումներու մասին պիտի խօսիմ ,
կը սխալէք , որովհետեւ ես երկարօրէն
պիտի խօսիմ երեւոյթի մը մասին՝ որ
սկսած է խմբուել նոյն իսկ հոս՝ Ձեր
մէջ :

Թերեւս միտքս հասկցար , պիտի խօ-
սիմ Ձեր կազմած մտքամտմարգական
յանձնախումբին ու անոր բարոյական
բարձր նշանակութեան և դերին վրայ ,
զոր թերեւս դուք , առանց գիտնալու կը
կատարէք սպագայ հայ երիտասարդութե-
ան ֆիզիքական և բարոյական դաս-
տիարակութեան յառաջացման գործին
յաջողութեան ի նպատակ :

Ձանազան տախիմներով կրկնած եմ —
որովհետեւ ինէ առաջ շատեր ըսած են—
թէ ամէն յառաջգիտութեան և գարգաց-
ման մեկնման կէտը միմիայն վարժարանն
է . ամէն գաղափար , ըլլալ առիկա նոյն
իսկ շատ օգտակար թէ ազգին և թէ ան-
հատին համար , եթէ աշակերաներու նը-
ման մէկ գասարմնէն միւսը անցնելով չէ
որ զպրօցէն դուրս ելած ու նոյն այդ
աշակերաններուն կողմէ ժողովուրդին մէջ
տարածուած է , անպայման ուշ կամ կա-
նախ անյաջողութեան է մասնուէր . առի-
կա պէտք չէ զարմանալի և տարակու-
սելի ճշմարտութիւն մը կը թուի , որով-
հետեւ յիշաչօքում անուամբ ախեղերական
օրէնք մը կայ , որուն հպատակած է բը-
նութիւնը , մարդուն յիշաչրջուած ներ-

կայ վիճակը , խնցրականութիւնը և
որուն մէջ բացառութիւն չէին կրնար
կազմել ի հարկէ դս գաղափարները :

Պարտինք գիտնալ թէ գաղափարները
ինչպէս որ մէկ օրուան մէջ չեն կրնար
յառաջ գալ , կազմուիլ , նմանապէս ալ
չեն կրնար քանի մը օրուան մէջ տարած-
ուիլ և արմատ բռնել , հետեւաբար մենք
որ այդ ճշմարտութիւններուն համազուտ
ըլլալ կը խտտաովանինք , պէտք չենք զոր-
մտնալ մեր սկսած հպիսկան ֆիզիքական
վերածնութեան մեծ գործին սլոբան
գանդազ քայլերով ընթանալուն համար .
ընդհակառակն , մենք սերախ ենք որ հայ
ժողովուրդն ալ սերիչ ազգերու ու նոյն
իսկ բնութեան հետեւած յիշաչրջման
ճամբէն կ'ընթանայ , փոխանակ վայրկե-
նական ապուսրութիւններու ասի և ա-
տար արդիւնքը եզրղ եռանդով մը ս և է
գաղափար մը մարտել աշխատելու , ու
այդ գաղափարին շտտաովները կէս
ճամբան ձգելու :

Հաս շատեր ներկայ են , զպրօցական-
ներ և քանի մը հոտ ալ գործի տէր երի-
տասարդներ , նախ զիս պարտական կը
համարեմ Ձեր ամէնուզ ներկայութեանը
համար ջարհնակարութիւններս յայտնելով
հանդերձ , աւելցնել թէ ես բացարձակա-
պէս համազուտ եմ որ ոչ թէ իմ՝ այլ
նոյն իսկ այս նիւթերուն վրայ շտտ գե-
րազանցօրէն խօսող եւ բազայի գիտուն-
ներու խօսքերը չպիտի գորէին Ձեռնէ
տարէցներուզ վրայ ազգել , որովհետեւ
այդ նոր գաղափարները և մտնուանդ
գանտը գործազրարթեան գնելու յոյնու-

թիւնը Ձեզի համար մնացէր են լոկ հե-
տաքրքրական գաղափարներ և նիւթեր :

Անշուշտ այս վերջին ենթադրութիւնը
չպիտի ուզէի ընել, եթէ իմ վերջին ան-
գամ Յառաջգիտասիրաց ակումբին մէջ
ըրամ տտեմախօսութեան վերջ երխա-
տարգութեան գէթ մէկ փոքր դանդուածին
մէջ՝ շարժում մը երեւան եկած ըլլար,
շարժում մը՝ որ նպատաւոր ըլլար ֆի-
զիքական կրթութեան կամ աւելի ճիշդը
առողջութիւնը պահպանելու սահմանուած
օրէնքներուն ի նպատտ :

Այս, այդ իրիկուն սրահը ծայրէ ծայր
լեցուն էր, բայց ևս այդ բանը կը վերա-
գրեմ անոր որ ինձ հետ ներկայ էր նաև
բարեկամներէս մին, որ խոշոր մկաններ
ունի, և այդ իրիկուն իր մկաններուն
զարգացումը և շարժումներուն մեքենա-
կանութեան տեսքը պիտի վայելիլ տար
պատ. ներկաներուն խոր նորարիւն, ու
գուք ամէնքդ ալ ինձի պէս շատ բաւ
գիտէք թէ նորութիւններու որքա՞ն խե-
ղայեղօրէն սիրահար ազգ մ'ենք :

Այս երեկոյ այգպիտի տեսարան մը չի
կայ, եթէ այդ սկիկալութեամբ եկողներ
կան, կը ցաւ իմ գիրենք յուսախափ ըրած
ըլլարուս համար. այս երեկոյ մասնաու-
րապէս պիտի խօսիմ այս դպրոցական
փոքր ազգայց, որոնք թերեւս առանց
գիտնարու, ազգային շատ մեծ բարիք մը
սկսած են կատարել, տարբերով նբար-
բերարար առողջապահական գասախօսու-
թիւններ եւայլն :

Պարմանե՛ր, այսօր գուք ամէնքդ ալ
հոս նոյն բաները կուսանիք և Ձեր այժ-
մու գործունէութեան դաշտը շատ սահ-
մանափակ է այդ օգտակար գաղափարնե-
րը տողին անդին տարածելու, բայց պի-
տի գայ օր մը, երբ իրերու բնական բե-
րումով, ստիպուած պիտի ըլլաք Ձեր տե-
ղերը վերադառնալու գործի մարդիկ գատ-

նալ : Ահաւասիկ մեր ամբողջ յոյսը և ուրա-
խութիւնը հոս է, որովհետև տարակոյս
չի կայ թէ Ձեր հետ տարած գիտելիք-
ներուն կարգին պիտի տանիք նաև այն
բաները՝ որոնք Ձեզի սուսցուեցան Ձեր
մարմինները մաքուր, առողջ և զօրաւոր
գարձներու և պահելու, Ձեր բարոյականը
անազարտ պահելու ու Ձեր միտքն ալ իր
արտագրելու մեծագոյն չափին հասցնելու,
վերջապէս գուք Ձեր հետ պիտի տանիք
այն բաները որոնք բանաւոր էակը ան-
բան կենդանիներէն պիտի զանազանեն, ու
այդ գիտելիքներուն մէջէն ըստ իս, ամէ-
նէն կարեւորներէն մին է մարմնոյ խը-
նամբը և առողջութիւնը :

Ձենէ փոքրերէդ զատ, մենք ամէնքս
ալ անցեալին սխալներուն հետեւանքներն
ենք, բայց մենէ ամանց ստաւելութիւնը
անոր մէջ կը կայանայ որ ընդունելով հան-
գերձ մեր մասին գործուած մանկավար-
ժական խոշոր սխալները, անտարբերու-
թեամբ չենք վերաբերուիլ դէպի մատ-
ղաչ սերունդը, այսօրուան դպրոցական
պատանեկութիւնը որ անտարակոյս հինգ
կամ տասը տարի վերջ ազգին ամենէն
կարող և մանաւանդ զօրաւոր մասը պի-
տի կազմէ :

Ձանազան պատճառներով մեր վար-
ժարաններուն մեծագոյն մասը ֆիզիքա-
կան գասախարակութեան այնքան կարեւոր
մասը զանց առեր են. այդ պատճառներուն
մէջ անշուշտ իրենց տեղը ունին իրարու
յաջորդող Ռասմասկան խորհուրդները,
որոնք, ինչպէս գիտենք, ամէն ինդիր
մակերէտային կերպով քններ ու կարգա-
գրեր են, առանց հիմնական սնօրինու-
թիւններ ընելու. կայ նաև այն պարա-
զան թէ ընդհանրապէս ուզեր ենք ու է
շարժում մը սկսած տտեմախօս իսկ զայն
տարիներէ և նոյն իսկ գարերէ ի վեր
ընդունող և ի գործ դնող ազգերու կա-

տարեկութեան համելլ: Ասիկոս սխալ է ու անխուսափելի անյաջողութիւնը գտեղ յուսախափ ընելով, այդ գաղափարը թողեր ենք ուրիշ գաղափար մը նայն ձեւով ընդունելու և դորձագրելու համար, բայց կրկին չենք յաջողեր ու այսպէս շարունակարար:

Այսօր Պէրպէրեան վարժարանին ուսանողութիւնը սկսած է արդէն կարգ մը շատ օգտակար գաղափարներու տարածման աշխատիլ. հետզհետէ դասալիքներ և տկարներ պիտի գտնուին, որոնք պիտի հեռանան, բայց մնացեալները պէտք է յարատեւութեամբ ու մանաւանդ ազգային մեծ գործ մը կատարել սկսած ըլլալու գիտակցութեամբ շարունակեն գործել:

Հիւանդութիւններու նման գաղափարներն ալ, ժառանգականութեան օրէնքին կը հպատակին. տամեակ դարերու սխալները և անգործութիւնը տարակից չի կայ թէ իրենց վնասակար ներգործութիւնը պիտի ընէին հայ ազգին ինչպէս ջիւղերուն՝ նոյնպէս և կամքին վրայ, ու դարձեալ տարակից չի կայ թէ յարատեւօրէն ֆիզիքական կանոնաւոր շարժումներ կատարելը աւելի կամքի խնդիր է քան դնդերային կծկումներու, որով անժխտելիօրէն կը հետեւի թէ մեր մկաններուն հետ պիտի զարգացնենք նաեւ մեր կամքին ուժը:

Իրաւ է թէ այսօր Հայ ազգը իր սրբորներու հետեւող ազգ չի կրնար Անգլիացիներու և ուրիշներու հետ բաղդատութեան խոկերուիլ, բայց միեւնոյն առան, արդար ըլլալու համար պէտք է իր այժմու, սկսնական քայլերը անոնց ներկայ շարժումներուն հետ համեմատուի, այլ՝ պէտք է այդ յառաջացեալ ազգերուն այդ ուղղութեամբ սկսած առաջին շրջաններուն հետ բաղդատուի, ու պիտի

անոնենք թէ ու ե հ սարբերութիւն չի կայ հայու և անգլիացիի միջև, սխալ չի հասկցուիմ, կայ տարբերութիւն մը, այդ է ժամանակի սարբերութիւնը:

Եթէ կ'ընդունինք թէ գաղափարները ժամանակի ընթացքին միայն կը հասունանան, ժամանակ է որ նայն խոկ վայրկեան մը առաջ գործի սկսինք, արդեւնքը և յաջողութիւնը կարելի եղածին չափ շուտ վայելելու համար, ու այսօր իրր Պէրպէրեան վարժարանի նախկին աշակերտներէն, ինքզինքս երջանիկ կը նկատեմ որ մեր վարժարանն է որ նախաձեռնարկ եղած է այսքան օգտակար գործի մը և գաղափարի մը ընդհանրացման:

Վերջացնելէ առաջ կուզեմ երկու խօսքով ուրիշ շատ կարեւոր խնդիր մը շօշափել, այն է սեռային գաստիսօսութեանց խնդիրը: Անշուշտ մարմնամարզի յանձնախումբը իր սրտ ծրագիրը ունի, բայց կը կարծեմ թէ երիտասարդութեան համար շատ օգտակար և նոյն խոկ անհրաժեշտ է այդպիսի գաստիսօսութեանց շարք մը կազմակերպել. ես այսօր բացարձակապէս համոզուած եմ թէ կեղծ բարոյականի և ամօթի ըմբռնումով մը այդ բաներուն վրայ խօսելէ վախնալիս, աղաքը աւելի անբարոյական և կեղծաւոր կ'ընէ քան ուղղակի անոնց մասին խօսիլը:

Ահաւաստիկ ամբողջ ըսելիքներս. կը յուսամ թէ կարողացայ գէթ մասամբ մը Ձեզ զգացնել այն մեծ դերը՝ զոր ունիք Ձեզ և Ձեր ազգին հարգէպ: Յաջողութիւն կը մաղթեմ Ձեր ձեռնարկներուն:

ՇԱԽԱՐՀ ԿՐԻՍՏԵԱՆ



ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ

Դպրոցներուն մէջ, ֆիզիքական կրթութեան համար, մարմնամարզին քով ունինք խաղերը: Մարմնամարզը մեր դպրոցներուն մէջ չէ կրցէր մտնել, վասն զի մեր ուսուցիչներուն քով պակեր են քիչ մը հասկացողութիւն և բարեկամացողութիւն: Բայց խաղերը՝ ըլլալով ազոց բնական ու աննրամեջ մէկ պահանջը՝ դպրոցին հետ անոնք ալ սկսեր են:

Բայց այս ամենաբնական ու ամենաբուռն պահանջը շատ դպրոցներու մէջ սկսեր է նուազիլ ու մարիլ, շնորհիւ Ա. խաղափայլի չգոյութեան կամ անյարմարութեան. Բ. ուսուցիչներու և ծնողքներու անհասկացողութեան, Գ. դասերու չափէն աւելի բեռնաւորուած ըլլալուն:

Շատ մեծ դժբաղդութիւն մըն է որ մեր դպրոցները չունին պէտք եղած խաղափայլերը, այս մասին արդէն նախորդ յօդուածի մը մէջ խօսած ըլլալով, պէտք չեմ տեսներ հոս դարձեալ կրկնել*:

Բայց աւելի մեծ դժբախտութիւն մըն է ուսուցիչներու և ծնողքներու անհասկացողութիւնը: Պէտք չէ բնաւ զարմանալ թէ՛ կան ուսուցիչներ որոնք խաղը աւելորդ բան մը կը նկատեն, և կամ երբ ազաքը քիչ մը պտուղով խաղան, անմիջապէս կ'արգելին խաղը, ու թերեւս շատ աղմուկ հանող աղան ալ... խաղէ կը զրկին: Եւ կամ՝ ծնողքներ կան որոնք սան մէջ կ'արգելին ամէն տեսակ խաղ, վախնալով որ կարասիները կ'ազոտալին կամ կը փրտալին:

Իսկ երբորդ դժբախտութիւնն ալ մեր դպրոցներուն՝ դասերուն չափէն աւելի

բեռնաւորուած ըլլալն է, այնպէս որ տղան ժամանակ չգտներ խաղալու (ասիկա ճիշդ է մասնաւորապէս միջնակարգ ու մասնագիտական վարժարաններու համար):

Ահա այս տեսակ միջավայրի մը մէջ զարգացող մեր երիտասարդները այն համոզումը ունին թէ՛ մեծերու համար խաղալը ավոր է. ընդհակառակը, խաղը բացարձակ անհրաժեշտութիւն մըն է մանկապարտէզի փոքրիկէն մինչեւ համարարանականին համար:

Խաղին ահագին կրթիչ դերը ի յայտ բերելու, և սնոր մասին գոյացած սխալ ըմբռնումները ջնջելու համար ձեռնարկեցի այս աշխատութեան: Նախ պիտի քննեմ՝ Ա. խաղի ծագումը, Բ. խաղի փիզիկական օգուտները, Գ. խաղի նոգրամտորիւնը, Դ. խաղի նոգրամական օգուտները:

Նկատելով որ, մեր ուսուցիչները կըրնան շատ բաւ գիտնալ խաղին օգուտները, բայց իրենց արամադրութեան տակ չունենալ խաղեր, այս նպատակով, սոյն ուսումնասիրութիւնէն վերջ պիտի գնեմ 50-60 խաղեր, որպէսզի ազաքը միշտ միեւնոյն խաղերով չձանձրանան:

Ա. Խաղի ծագումը

Խաղերը ըլլալով շատ տեսակ (օր. թղթախաղ, ձեռական խաղեր, կամ պուպրիկին խաղը), միայն պիտի սանձանափակուիմ քննել դպրոցական խաղերը (չարժումի խաղեր), թէեւ հոգէբանական օգուտները հասարակաց են ամէն տեսակ խաղերու:

Խաղին ծագման մասին զանազան տե-

* Տե՛ս, Մարմնամար, Բ. Տարի, թիւ 4, էջ 59

ստիժաններ կան, բայց հոս երբեք մանրամասնութեանց չմտնելով՝ համառօտ կերպով պիտի թուեմ զանոնք:

Ա. Խաղերը ծնունդ են աւելցած ուժի մը գործարարութեան: Օրինակ. երբ ժամերով անշարժ նստինք, մեր մէջ մեծ պահանջ մը կը յառաջանայ շարժուելու, խաղալու. նոյնպէս երբ տղան ժամ մը դատարանը անշարժ՝ գրասեղանին առջեւ կը նստի, անոր մէջ մեծ պահանջ կայ խաղալու, և երբ այդ պահանջը իրմէ կը զրացուի, ստիպուած կ'ըլլայ իր քովի ընկերոջը հետ խաղալու, և կամ իր գրպանի առարկաներուն հետ խաղալու:

Բ. Խաղերը ծնունդ են նրբանրբութեան: Օր. տղան կը խաղայ այն՝ ինչ որ ամէն օր իր շորս կողմը կը տեսնէ: Այնպիսի երկիր մը ուր գայլ ու ոչխար չկայ, արդան երբէք «գայլի ու ոչխարի» խաղը չկրնար խաղալ:

Գ. Խաղերը ծնունդ են ժառանգականութեան: Օր. մեր նախնիքները վայրենի կենդանիներու հետ միշտ կուռի մէջ ըլլալով, մեր մէջ քնական դարձած են կափամարտութիւնը, սրտորդութիւնը: Նոյնպէս, մանչուն ձիաւոր կամ զինուորի խաղ խաղալը և աղջկան, ամէն գտածովը պուպրիկ շինելը արգիւնք են ժառանգանութեան:

Դ. Խաղերը ծնունդ են քննարկի: Օր. առիւծի ձագերուն խաղերը կը կայանան՝ պահուրտիլ ու մէկէն ի մէկ ցատկել. այս խաղերով կը պատրաստուին սպառազ կեանքի պահանջներուն: Միայն քննարկն է որ իրենց այդ տեսակ խաղեր խաղցրենել կուտայ և ոչ թէ վագերու խաղեր:

Բ. Խաղին ճիգիճական օգուսները

Մարմնամարզը արուեստական շարժումներէ բաղկացած ըլլալով տղան շատ

կը ձանձրացնէ*, մինչդեռ խաղը նշմարիտ բնական մարմնասնարգ մը ըլլալով տղան երբեք չձանձրանար անկէ, չ'ուզէր զայն թողուլ, ժամերով կը խաղայ, եթէ մինչեւ իսկ սաստիկ յոգնած ըլլայ: Բայց պէտք է թողուլ որ տղան իր բոլոր ուժերը սպառէ ու սաստիկ յոգնի. ստիկա առողջութեան հակառակ ըլլալէ զատ, տղան կը սորվի զինքը կառավարել ու ծայրայեղութեան մէջ չ'իջնալ՝ ըմբռնելով որ՝ ծայրայեղութենէ ոչ մէկ օգուտ կայ:

Հոս կ'որժէ յիշել Հեռաբերթ Սրէնտերի հետեւեալ խօսքերը. «Յայտնի է որ գաշտը եղած պտոյտ մը աւելի զօրացուցիչ է, քան թէ սրահի մը մէջ ամէն ուղղութեամբ եղած նոյնքան պտոյտ մը, նոյնպէս, յայտնի է որ, խաղի մը միանային գործունէութիւնը, ընկերական հասարակ ուրախութեան հետ, աւելի զօրացուցիչ է, քան թէ միեւնոյն սկանալին գործունէութիւնը, եղած մարմնամարզի ձեւին տակ»:

Ուրեմն, խաղերն ալ մարմնամարզին բոլոր ֆիզիքական օգուտները ունենալէ զատ, սա մեծ առաւելութիւնն ալ ունին որ, խաղերը հաճոյքով կ'ընենք, ասանց մեծ հեկոմիի, կամքի ուժի վատնումի:

Խաղերն ալ մարմնամարզին պէս, մարմնայն բոլոր զնդերները շարժման մէջ կը գնեն. արեան շրջանը, ճնշառութիւնը, երիկամունքներու և քրտինքի գեղձերու գործունէութիւնը կ'արագացնեն. մարմնայն ձկունութիւն, արագաշարժութիւն ու տակնութիւն կուտան:

Խաղը չ'կորսնցնելու համար, տղան կը սորվի յոգնութեան, ցաւերու դիմանալ, քաջութիւն կ'առնէ, կը վստահ իր ֆիզիքական ուժերուն վրայ ու յարձա-

* Այս մասին աւելի մանրամասնութիւնները տեսնել՝ Մարմնամարզ Բ, տարի. թիւ. 3 էջ. 74:

կող կ'ըլլայ, նախաձեռնութեան սղին կը զարգանայ անոր մէջ, ու սչ մէկ բանի առջեւ կ'ընկրկի: Ահա՛ այն հիւանայի յատկութիւնները սրտնոց ամէնքս ալ պէտք ունինք:

Բայց խազին ամէնէն մեծ ֆիզիքական օգուտը իր վերանորոգիչի գերին մէջն է: Ո՞վ չէ զգացած այն մեծ հաճոյքը ու հանգստութիւնը, երբ մէկ երկու ժամուան մտաւոր ու նոտակեաց աշխատու-

թենէ մը վերջ շարժումներ ըրած կամ խաղացած է:

Ուրեմն, զպրոցներուն մէջ բացարձակ անհրաժեշտութիւն մըն է որ, ազաբբ ամէն մէկ ժամուան լրանալուն 10-15 վայրկեան խաղան: Անոնք դատարան պիտի գտանան թարմ, վերանորոգուած ու առողջ և պատրաստ ամէն տեսակ մտաւոր աշխատութեանց:

ՅԱՆՈՒՅ ԲԵՐՈՍԵՆԸ

ԿԱՆԱՆՑ ՔԻԶԻՔԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

Խիտա մեծ հաճոյքով կարդացի «Մարմնամեծութիւնը»-ի եօթներորդ թ. այն խմբագրականն ու իզականն սեռի ֆիզիքական կըրթութեան մասին Չեր բացած enquete-իցիւ թէ Չեր ազնիւ ձայնը ու փափաքներն ամէն կողմ արձագանգ գտնէին. ալ վերջապէս հասկնամք, համոզուինք թէ՛ կինն ալ իբր մարդ էակ, ստիպուած է լրացնել բնութեան պահանջներն, եթէ առողջ մարմնոյ մէջ միայն առողջ միտք, լուսաւոր գաղտողութիւն կը ծնի, կինն ալ իբր մարմինը ունի, մանաւանդ որ ինք ամէնէն աւելի լուսաւոր գաղտողութեան, առողջ մտքի կը կարօտի, սրովհետեւ սարգայ սերունդի մատղաշ ներկայացուցիչներն ուղղակի իրեն ուղղեցութեան ասկ պիտի ծնին, անոնք իրենց նախնական կրթութիւնը իրմէ պիտի ստանան. աղուն մէջ կան այնպիսի բնազդներ, որոնք իրենց մօրը նախնական հոգածութիւններուն միջոցին կը ծնին, կը զարգանան և կ'արձատանան, այնպէս որ, սերունդի մը վերադարձնումը, մեծ մտամար մայրերու մտային ու բարոյական զարգացումէն կախում ունի: Ազգի մը կենսատու մտար մայրերն են, այսինքն

ներկայ երխատարդուն, ու մեծ խնատութիւն մըն է ներկայիս զանոնք պատրաստելը:

Մեր ազգային կամ անհատական վարժարաններն երո՞ք մայրերն ու հայրերն պէտք է աչքերնին չորս բանոն, որպէսզի տեսնեն եւրօպայի ազգերուն յառաջողիմութեանց բուն պատճառներն, և քանի որ իրենք են ներկայիս սարգայ սերունդի պատրաստութեան պատասխանատուներն, պէտք է վերջապէս շարժին: Եւրօպայի տիկիները փոխանակ ազատականեմներու մէջ մեծ մայրիկներուն հետ շագակրատելու, բացօղեայ մարզանքներով, իրենց մարմնոյն զարգացման ամենակարեւոր միջոցներ կը փնտռեն:

Եթէ իրօք մեր քայրերն, նոյն իսկ մեր մայրերն փափարդ կը ազգային յառաջողիմութեան նպատակ, նախ թող պատրաստեն իրենց առողջ պատեանը, որիէ պիտի ծնի սարգայ հայութեան կենսատու բոլոր. ամպրտ երկինքէն արեւի ծնիլը, թո՛ղ Հայաստանին ալ կազմեն իրենց մտադրած «Հայ Տիկնանց Ակումբ»ը քիչ մըն ալ թո՛ղ սկսին պայքարել ան-

տեղի նախապաշարունակներու գէժ, որոնք ներկայ դարուն բնա՛ւ գոյութեան իրաւունք պէտք է ունենան, սակայն պայքարը պէտք է ըլլայ յարգալիւր ու խմտասալից: Ես անձնագէտ «Մարմնամարդ»-ի յարգելի խորագրին պէս համամիտ չեմ որ, օրիորդները անգամակցին հայ երիտասարդական որ և է միութիւններու, նոյն իսկ եթէ անոնք ըլլան մարմնամարդական: Անշուշտ գողափարը փորձուած ու յաջողած է, սակայն մեր միջավայրը դեռ ատար պատրաստուած չէ ներկայիս. ո՛չ երկուս երիտասարդութիւնը և ո՛չ ալ ծնողքներն կրնան հասկնալ այդպիսի միութիւններու վեհութիւնը ու բարձր նպատակը. ժամանակին հետ ամէն բան կը փոխուի, վնաս չունի, արեւելեան ամօթխածութեամբ սկսինք, միայն թէ նախնական քայլը ստաննք, և շարունակութիւնը խիտ գիւրին է: Կը կարծեմ թէ՛ մեր քոյրերն մեզմէ շատ աւելի հաւուստ են, կամ միջոցներ ունին, օրինակի համար. մենք մարմնամարդի համար գործիք մը ստանելու համար, խիտ մեծ գոհագութիւններով կրնաք գրամը հայթայթել, սակայն եթէ անոնք իրենց զըլխարկին մէկ աւելորդ... փեսաւրը զանց աւննն, կրնան պահանջուած գրամը գիւրութեամբ ունենալ... Այնպէս որ, սոսժամակալ կերպով, հոս գլխներ, հոս գլմների բնաւ տեղի չլիայ, անմիջապէս գործի սկսելու է, անջոս, միայն իզուրիս սեռի կարելուած, հակառակ պարագային գործոյն յաջողութիւնը խիտ կը վտանգուի:

Պօլտայ մէջ, Եւրոպացի կանայք սովու-

րարար իբր մարմնամարդ շօքն քնկիւ կը խաղան, ու Պօլտայ մէջ կ'ունենան տարեկան մրցումներ, հովանաւորութեամբ գեապանուհիներու: Նաեւ կանանց համար, հօֆի և կոյի կոչուած մարմնակրթական խաղերն խիտ օգտակար կրնան ըլլալ: Յիշեալ խաղերն, կանանց մարմնոյն ամէն մասերն կը զարգացնեն, կուտան գեղեցկութիւն, մարմնոյ ձկանութիւն ու մատանց մաքր արթնութիւն:

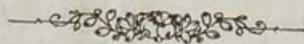
Առաջարկուած Սիէրիլի բնաւ համամիտ չեմ, նախ որ օգտակար ըլլալէ աւելի վտանգաւոր է, և յետոյ, հանրային սրտանք մը ըլլալով, վտանգաւոր հեռանկարներ կրնան ծլիլ: Ինձմէ աւելի լաւ գիտէք թէ Սիէրիլի յաճախողներն ի՞նչ խմբով ու բարոյականով շարուած անձեր են, լա՛ւ է որ հայ տիկինը մնայ իր գարաւոր պատուոյն բարձրութեան վրայ, և տտոր տեղ, Շուեռական մարմնամարդ, և ամենօրեայ պող ճուրի լուգանք մը, խիտ լաւ արգիւնքնն կրնան տալ:

Կանանց համար սրօրները յարմար չեմ գտներ, թող որ արդէն բժիշկները վերջապէս չեն համաձայնած թէ, սրօրները կանանց օգտակար են թէ ո՛չ: Վերջը մեր յիշած մարմնակրթանքի խաղերն բուական են ներկայ դարու անխտոտափելի պահանջներուն գոնացման, աւելին իրենց կամքէն կախում ունի:

Գովիլի կը գտնեմ Հայ Տիկնոջ վերազարթնումը, և յաջողութիւն, մանաւանդ անմիջական գործադրութիւն կը մտղթեմ:

Թ. Գոյեմ

Վ.Ա.ՆՐԱՄ ՓԱՓԱՅԱՆՆ



ՈՒՐ Է ԺՈՂՈՎՈՒՐԴԻՆ ՕԳՈՒՏԸ

Ըստած է թէ «չատ աւելի դիւրին է հարիւր մարդիկ հիւանդութենէ պահել, ասողձապահական սկզբունքներու ծանօթացմամբ, քան հիւանդ մը կիսկնապիւրութիւն բժշկական գիտութեան միջոցաւ»:

Այս խօսքը ճշմարտութիւն մ'է որ ամէնէն աւելի իր տեղը պէտք է ունենայ մանուանդ անոնց մարին մէջ, որոնք հանրութեան ասողձապահական ակտիւ-տալ օգտակար ըլլալու փափաքէն կը տուչարին:

Մենք շատ անգամ մեր էջերուն մէջ առիթը ունեցած ենք ասողձապահութեան և բնական բժշկութեան ջատագովութիւնը ընելու: Այսօր վերստին նոյն նիւթին կը գտնանք և անգամ մ'ալ կ'ուզենք այդ բացայայտ ճշմարտութեամբ մեր ընթերցողները զբաղեցնել, որովհետեւ այժմէս թիւն մը հոն կը մզէ մեզ, և չէ՛ մի որ գաղափարները սրպէս զի ամէնուն մարին մէջ իրենց տեղը ընեն, պէտք է որ յաճախ գտնանք ի վեր հանենք, այդպէս կ'ընեն գամ մը, որ այնքան աւելի իր սահմանուած տեղը կը տեղաւորուի, որքան անոր դիտուելու զարմներ:

Մեր վերը յիշած այժմէսութիւնը Բժիշկ ամսագրութիւն հրատարակութիւնն է, որ իր երկրորդ տարեշրջանը թեւտիտիտեց և հետեւաբար առիթ կ'ընծայէ մեզի անոր ցարդ հրատարակուած թիւերուն վրայէն դատաստանն և գնահատութիւն ընել իր ուզգութեան. բան մը՝ զոր մեր վերջին թիւով խոստացած էինք և զոր անաւասիկ կը կատարենք:

Բժիշկ ամսագրութիւնը ժողովրդական հրատարակութիւն մ'է, ինչպէս անոր հը-

րատարակուած թիւերէն կ'երևայ և ինչպէս անոր խմբագիրը յայտարարած է և կը յայտարարէ թէ է: Ինքնին ուրախաւի է ժողովուրդին ասողձապահական խնամքներու մշակոյթին նախընտրուած պարբերական հրատարակութեան մը գոյութիւնը և Մասնաճանաչ ամէնէն աւելի պէտք է համակիր ըլլայ այդ տեսակ հրատարակութեան մը, քանի որ ան կըրնայ աշակցել իրեն և լրացնել զինքը ու փոխադարձաբար: Մակայն ստիպուած ենք իրր նոյն նիւթերով ու հարցերով հետաքրքրուող օրկան մը մօտէն հետեւիլ այդ կարգի սե է հրատարակութեան և տեսնել թէ ան որքան օգտակար ուզութեան մէջ կը գտնուի. Բժիշկ մեր ընթերցումով ժողովրդական օգտակար հրատարակութիւն մը չէ: Թէ ի՞նչու, արդէն ըսած ենք թէ այս կարգի ժողովրդական հրատարակութիւն մը պէտք է ամէնէն առաջ հետամուտ ըլլայ իր ընթերցողները գիտակից ընելու այն բոլոր գտնողներուն որոնք իր ասողձութեան գէ՛մ կրնան դառնել: Այսինքն ըսել կ'ուզենք թէ Բժիշկ պէտք է տարածողը ըլլայ ասողձապահական կեանքի ամէն տեսակ դրուարներուն և աստիճաններուն: Բժիշկ այս բանը չընէք. հասցա ի՞նչ կընէ: Իր գործը ամէնէն աւելի ակտուարներու և վարակեալներու հետ է, բայց մենք պիտի փափաքէինք որ Բժիշկի ընթերցողներուն մեծամասնութիւնը ասողձներէ կազմուած ըլլար: Մակայն այդ պարագային Բժիշկ շատ քիչ բան կընէ անոնց. քիչ մը մանրամասնենք. Բժիշկին նախատիրած նիւթերէն մէկն է վիճակական ակտուար:

մասին բժշկական յօդուածներ հրատարակել և կամ ուրիշ խօսքով ներկայացնել այդ ակտները իրենց շատ մը տաւել կամ նուազ մանրամասնութիւններով: Մենք թերեւս աւելի ներողամիտ պիտի ըլլայինք Բժիշկի այս նախասիրութեան՝ եթէ ան միտմամբնակ զբողելը նաեւ սա հարցով թէ մարդիկ ի՞նչպէս կրնան այդ ակտերէն զերմ մնալ, այս մասին Բժիշկի գործունէութիւնը բացարձակապէս ժխտական է ու այնպէս մը կ'ենթադրուի թէ մարդ Բժիշկ թերթէն կարենալ օգտուելու համար նախապէս պէտք է հիւանդանայ . . . :

Բժիշկի մէջ ամէնէն համակրելի վերնադիրները զորս կրնաք գանել մանուկներու խնամքին և յղի կիներուն նուիրուած բաժնիներն են, մենք պիտի փափաքէինք իբր ցանկացող Բժիշկի օգտակարութեան, որ այդ սլաով ժողովրդային օգտակար նոր բաժնիներ անցնէին գլխաւոր բժշկական և ապարդիւն յօդուածներու տեղ: Բժիշկ իր առաջին տարեշրջանին կարծես աւելի սողորուած էր մեր այս գողափարով, մինչդեռ իր երկրորդ շրջանի երէք թիւերուն մէջ հետզհետէ սկսած է աւելի բժշկական և հետեւաբար ապարդիւն և նուազ աւտղայապահական ըլլալ:

Բժիշկի յարգելի խմբագրութիւնը

հարկաւ համակարծիք է մեզի հետ թէ ակտատար մը պէտք չէ Բժիշկ թերթին մէջ հրատարակուած յօդուածներուն գլխի մէջ ինքզինքը դարձնանելու համար. ան պէտք է գլխի իրական բժիշկներու, որոնք եթէ շատ անգամ չեն կրնար ըստպատուած օգուտը տալ իրենց հիւանդներուն, քանի որ իրենց ներկայացուցած գիտութիւնը սակաւին իր մանկութեան մէջն է, ինչպէս սովորութիւն է ըսել, տպաւորեմն ի՞նչ պիտի ըլլար մեր յարգամեծար թուղթէ Բժիշկին ընկիւրը այս պարագային: Ոչինչ, կամ աւելի բան մը՝ վնաս:

Ուրեմն, ոչ թէ նախանձորդ մը որ խանութպանի հաշիւներ կ'ընէ, այլ իբր նոյն գտալին նուիրուած օրկան մը, այսինքն ժողովուրդին Ֆիզիքական բարձրացումին ջանադիր գործաւոր մը՝ Մարմնակազմ կ'ընէ իր թերադրութիւնները իր Բժիշկ պաշտօնակցին, փափաքելով որ ան իր խկական գերին մէջ գանուի. այն ստան Մարմնակազմ առաջինը պիտի ըլլայ իրեն համակրութեան ձեռք կորկարողներուն. կը ցաւինք եթէ այսօր միայն, մեր գաղափարային համակրութիւնը իրեն հետ չէ, մեր՝ վերը բացատրած պատճառներով:

«ՄԱՐԲԵԱՄԱՐԶ»



ՇՈՒԷՏԱԿԱՆ ԱՌՏՆԻՆ ՄԱՐԶԱՆՔ



Փորձ 15

ՍՐՈՒՆՔՆԵՐԸ ՇՏԿԵԼՈՒ ԵՒ

ԶԱՐԳՍՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ծունկերը միացած կառ բաց, ոտքին ծայրերուն վրայ ելներով արունկներուն վրայ իջնել, միևնույն ասեւ թագուկները դիպի առաջ երկարերով (բունցիները գոց), վերադառնալ եւ վերսկիւ: (Տե՛ս 12 անգամ):

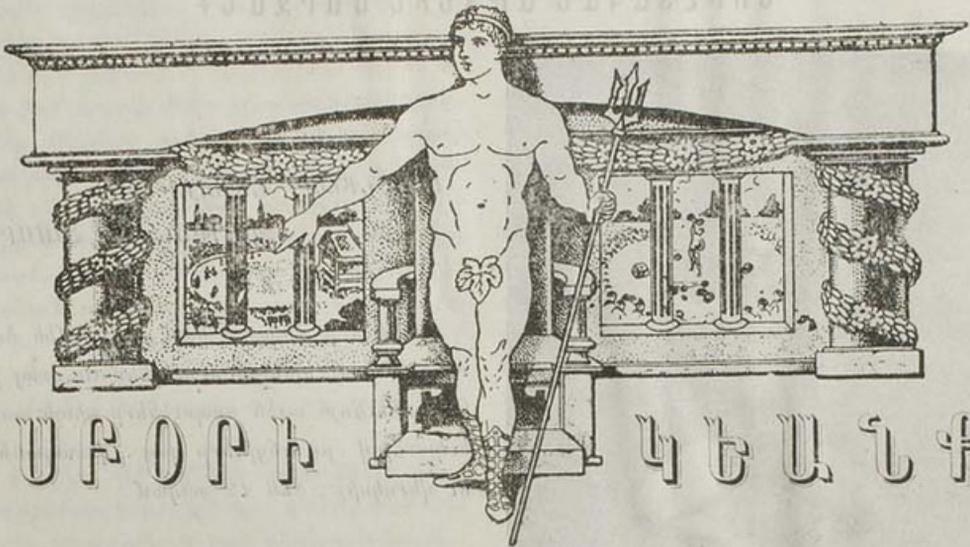
ՓՈՐԸ ՊԶՏԻԿՑՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ձեռները բաց եւ վեր, մարմինը շիւտի առանց արունկները կտրելու, մեջքին վրայ ծոխը եւ ձեռներով գեղին դպիլ ջանալ, յետոյ դարձեալ մեջքին վրայ շէլուերով ձեռները վեր հանել եւ շունչ ստնել, ծուած պարագեղին շունչը պարսկերով: (10եւ 15 անգամ):



Փորձ 16

(Շարունակելի)



ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԵՐԿՐՈՐԴ ՈՂԻՄԲԻԱԿԱՆԸ

Այս տարի հայկական երկրորդ Ազիմ-բիականը, հսկառակ Մայիս Ա ին յայտարարուած ըլլալուն, տեղի պիտի ունենայ Մայիս քսանին, Գառը-գիւղ Իննիսն քիւղպի խաղաղայրին մէջ:

Կարգադիր մասնախումբը ամէն կարելի ջանք ըրած է այս անգամ հանդէսը ալ աւելի փայլուն ու մանաւանդ կարգապահ ընելու համար:

Բացի սքօրներէ, տեղի պիտի ունենան նաեւ հաւաքական մարզանքներ, ազատ շարժումներ եւ այլն, սրանցմէ ժողովարդը վտաս հնք թէ մեծապէս գոհ պիտի մնայ:

Տեղերուն գիններն են 5, 10, և 20 դահեկան. ինչպէս սրդէն անցեալ տարի յայտարարուած էր, յառաջ եկած հասոյթով պիտի ձեռնարկուի հիմնել կեդրոնական մարմնամարզարան մը:

ԴԷՊԻ ՍՅՕՔՅՈԼՍ

Պատարժան խեղագրութիւն

«Մարմնակազմ»ի

Առ.

Տէր՝

Խմբագրութեանդ հրուէրով գումարուած՝ Սթօքհօլմի Ազիմբիական խաղերու մրցումին Հայ ներկայացուցիչ մը զրկելու նախաձեռնարկ ժողովին մասնակցելու հաճույքն ունեցաւ Յ. Մ. Սթօրի մասնախումբս:

Նկատելով որ Պօլսոյ զանազան թաղերէն սոյն ժողովին մասնակցող մարզական խումբերու ներկայացուցիչներուն կողմէ՝ հայութեան պատուարէր, ամաթէօր (amateur) ակթէթ Պր. Մ. Մկրտչանը զրկելու, և անոր ձամբու ծախսերը հայթայթելու համար, տրուած սրջումը ցարդ ու է գործնական հանգամանք չ'է առած, հա-

կառակ անոր որ մրցումներու թուականն ալ կը մօտենայ, Յ. Մ. Սրբրի մասնախումբս բարոյական պարտք մը համարեց ընդհանուրին կողմէ արուած այդ որոշումին իրականացման իր օժանդակութիւնը բերել, կազմակերպելով մարմնամարզական հանդէս մը որ տեղի պիտի ունենայ յառաջիկայ 6/19 Մայիս 1912 կիրակի ցերեկ միութեանս սրահին մէջ:

Մասնախումբս հպարտ է յայտարարելու թէ՛ այդ հանդէսին կրցած է ապահովել Պօլսոյ լաւագոյն Հայ մարզիկներու սիրայօժար մասնակցութիւնն, որ ինքնին գրուական մը կրնայ նկատուիլ հանդէսին յաջողութեան:

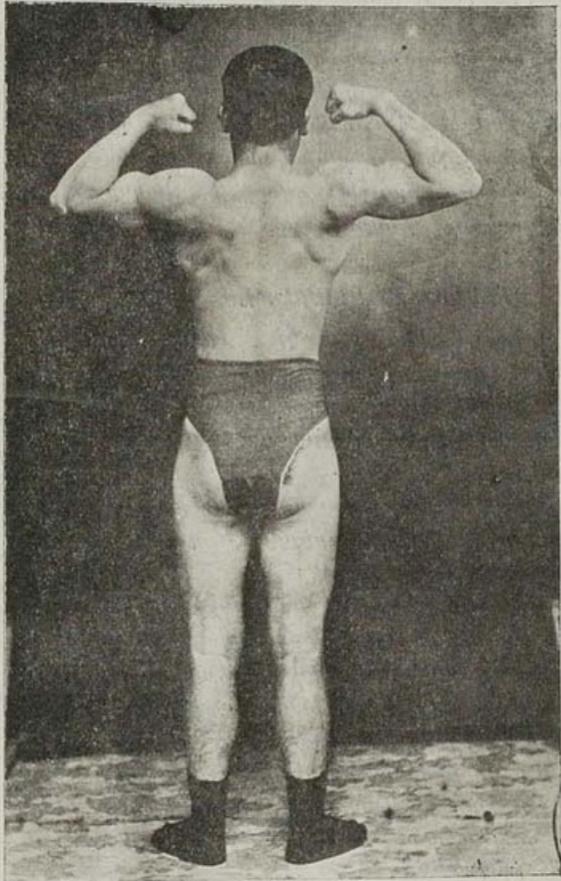
Յարգանքօք

Յ. Մ. Սրբրի մասնախումբ
Սկիւտար

Գ. Ե. — Փափաքելի էր մեզ տեսնել՝ Պօլսոյ զանազան թաղերու և նոյն իսկ մօտակայ գաւառներու մէջ ալ՝ նման հանդէսներու կազմակերպութիւնը, որով շատ գիւրին պիտի ըլլար ապահովել արուած որոշումի մը գործադրութիւնը:

**ՖՈՒԹԳՈՒԼԻ ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ
ՊՈԼՍՈՅ ՄԷՋ**

Սկիւտարի մէջ ֆութպօլի մրցում մը տեղի ունեցաւ «Կայծակ» խումբին և Պէրպէրեան վարժարանի Բ. խումբին միջեւ. երկրորդը երկուքի դէմ հինգ կօլով յաղթական ելաւ:



ՇՍՒԱՐՇ ՇԵՐԵՆՅԱՆ
Աւստրիոս ըմբիշ

ՆՈՐ ԱԿՈՒՄԲ ՄԱԼ

Օրթաղիւզի մէջ կազմուած է «Շանթ» անուամբ մարմնամարզական նոր ակումբ մը, նախաձեռնութեամբ ծանօթ մարմնամարզիկ Տիար Գրիգոր Յակարեանի:

Առաջին առթիւ Յի չափ անդամներ ունի, որոնցմէ ամենք շատ քիչ տեսնուան մը մէջ լաւ արգիւնքներ ձեռք բերած ըլլալով, մտադիր են Հայկական Բ. Ողիմբիականին մասնակցիլ:

Օրթագլուզի մէջ ասկից առաջ արիշ խումբեր կողմուած էին առանց արգիւնքի, բարերարդու թիւն մ'է գիտնալ թէ ներկայ տկու մըր այդ մեռեալ խումբերուն հետ ու է կոպ շունենարով, մեզի մեծ յոյս կը ներշնչէ իր տեսականութեան մասին ու այս՝ շնորհիւ տխար Գ. Յակոբեանի անդուլ ջանքերուն:

ՀՐԷԱԿԱՆ ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԸ

Ապրիլ 29ին, կիրակի, Գատրգիւզ, Իւնիօն տկու մըր խաղաղայրին մէջ մարդական խաղեր տեղի ունեցան Հրէից «Մաֆսայի» մարմնամարզական միութեան կողմէ:

Տեղի ունեցան հաւաքական խաղեր, ազատ շարժումներ այրերու և դպրոցական աղջիկներու կողմէ:

Հանգէտը շատ անկանոն անցաւ, այնպէս որ մեզի պէս կարգապահութեան վարժուած անձերու վրայ հրէական բաւնայիտի մը տպաւորութիւնը թողուց:

Եթէ մեր կարգապահութեան մասին կուզէք գաղտնի մը կողմէ, հաճեցէք Մայիս 20ին Հայկական Բ. Ողիմբիական դպր ու գնահատել կամ քննադատել: Ուրեմն կ'սպասենք:

Մարմնակարգ

ՄԱՏԵՆԱԳՈՒԹԱՆԻ ՄԸ Ի ՆՊԱՍՏ

Պատուարժան խմբագրութիւն

«Մարմնամարզ» հանգէտի

«Տարք»ի վարչութիւնը կը խնդրէ Պատ. խմբագրութենէզ որ հաճի տեղ մը շնորհել հետեւեալ կոչին, Ձեր հանգէտին մէջ:

Կոչ

«Տարք» հայ մարմնամարզական միութիւնը: ձեռնարկած ըլլալով մասնաւորապէս կողմախօսական, բնախօսական, առողջապահական, մարմնամարզական և այլ գիրքերու յատուկ մատենագարանի մը հիմնութեան, ներկայիս կոչ կ'ընէ յարգոյ հեղինակներուն, հրատարակիչներուն որ հաճին իրենց նուիրատուութիւններով պատուել մեզ և այս առաջին ձեռնարկը:

Կանխաւ յայտնելով մեր շնորհակալութը յարգանքով:

Դիւան

Հասցէ՝

Պ. Վահրամ Գալֆիական

Գամանթօ խան թ. 14

ԳՈՆԵԳԷՒ

ԱՄԵՆՈՒՆ ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶԸ

ԳԻՆ 6 ՂՐՈՒՅ

Պատու. Տնօրէն
Կ. ՈՒՆՃԵԱՆ



Տպարան Կ. ՔԷՂԻՂԵԱՆ ՈՐԳԻՐ
Կ. ՊՈՒԻՍ



Արտատպ

ՇԱԽԱՐՇ ՔՐԻՍԵԱՆ

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 սալէ 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 գանձակ ձևերով բուժուիլ:

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

Մարմնական ձևաւորիչներ ունեցողներ մեծապէս պիտի օգտուին:

Իսկ անւարարութեան, փորնարութեան, պնդութեան, պարարխնութեան, ջիլերու ճիւրութեան, բոխերու ճիւրութեան, ակնուրբեան 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 աօրբայ տկարութիւններուն որոնցմէ վրաս ենք թէ շատեր կը տառապին:

Ինչ նիւստիչութեան ալ քառայիլ, ասանց 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 նստիչայիլ, այսօր իսկ գրեցիք, սրովհետեւ թերեւս վաղը շատ ուշ ըլլայ:

Բարբ մանրամասնութիւնները ձրի:

MENS SANA, IN CORPORE SANO

ԱՄԷՆՈՒՆ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԸ

L. Ժ. ՔԻՒՄԼԻԷՆ

ՔԱՐԳՄԱՆԵՑ ԵԶՆԻԿ ՔԱԶՈՒՆԻ

Կը խօսի տղայոց, կանանց և այրերու մարզանքներուն մասին, բացատրական պատկերներով: Գինն է 6 զրուշ, փոստայի ծախսով 7 զրուշ:

Կեղբոնատեղին է «Մարմնամարզ»-ի խմբագրատունը:

ՈՍՏԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԳԻՐ

(Բ. ՏԱՐԵՇՐՁԱՆ)

ՈՍՏԱՆ թրքահայ մեծագոյն գրական, գիտական, գեղարուեստական պարբերականն է որ իր Բ. տարեշրջանը կը թեւակոխէ:

ՈՍՏԱՆ իր խրագրանշիւր թիւով կուտայ տոնմային կեանքէ քաղուած վէպ մը, գրուած մեր լուսագոյն վիպագիրներէն:

ՈՍՏԱՆ իր ամէն մէկ թիւով կուտայ Եւրոպական գրական գլուխ գործոցի մը թարգմանութիւնը, գործին հեղինակին մասին ուսումնասիրութիւնով մը:

ՈՍՏԱՆ նուիրուած է նաև ընկերական լուրջ հարցերու պարզարանութեան և հայկական կեանքին հետ սերտ առնչութիւն ունեցող խնդիրներու:

ՈՍՏԱՆ տուած է և կուտայ մեր լուսագոյն բանաստեղծներու քերթուածները:

ՈՍՏԱՆ ունի իր գեղարուեստական բաժինը:

ՈՍՏԱՆ սեղեկատուութեանց բաժին մը ունի ուր հայ և միջազգային գրական և ընկերական կեանքը կը վերլուծուի:

ՈՍՏԱՆ կը բաղկանայ 240 ՄԵՄԱԴԻՐ էջերէ:

Բացուած է տարեկան բաժանորդագրութիւն: Պոլիս 40 զրշ. Գաւառ 45 զրշ. Արտատահման 12 ֆր:

Հասցէ՝ Պահլէ Գարու, Եէնի վօլթօ Խան, թիւ 19: