

# ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ  
Ե Ի

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՑԻՉԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ -- ԹԻԻ 2

ԳԻՆ 50 ՓԱՐՍՅ

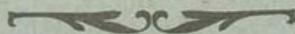
1913 ՓԵՏՐՈՒԱՐ

## ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ԱՅՍ ԹԻՒՈՎ ԻՐ ԸՆԹԵՐՅՈՂՆԵՐԸ Կ'ԱՊԱՀՈՎԱԳՐԷ ՏԿԱՐՈՒԹԵԱՆ ԴԷՄ

ԵՒ ԻՐ ԲԱԺԱՆՈՐԴՆԵՐՈՒՆ ԿՈՒՏԱՅ ՋՐԻ ԳՐՔՈՅԿ ՄԸ

ՊՈՅ-ՍՔԱՆՈՒԳՆԵՐՈՒ ՄԱՍԻՆ



### ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

Գործը գործ է. — Գործնական հրահանգներ Ֆիզիկական փորձերու ընկու-  
թեան, գործադրութեան ու ուսուցման մասին (դպրոցներու համար). — Երախան  
ինչպէ՞ս մեծցնելու է (Հայ մայրերուն). — Առօրեայ ասանք հինգ վայրկեան մազանք  
(Պահկերներով). — Առաջարկ մը (Կանանց բաժին). — Հայ Պոյ-Սեաուզին Գպրոցը .  
— Տղուն աշխատանքը ընտանիքին մեջ . — Թոլարոյ եւ առողջապահութիւնը . —  
Բնական լոյսին հականեխական ներգործութիւնը, Էւայլն, Էւայլն :

Ա. ՊՈՒՐՍ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Գ. ՊԱՆՏՍՆԵԱՆ

Միւրեքի, Թրամկոյ հասկտի, Սալզքմ Սեօխս

# ԿԱՐԵԻՈՐ

Խորագրատունը բաց է, բացի Կիրակիէ՝ ամեն օր կես օրէ վերջ 1—5 (ը. և.):

Հասցէ՝

[ مارمنامارز ]

يكي وولتو خان ، نومرو ۱۹ باغچه قيو ، درساعات

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

Եւեհի Վոլթօ Խան , քիւ 19 , Պանջէ Գաբու , Կ. Պոլիս .

RÉDACTION DE LA REVUE MARMNAMARZ  
Yéni Volto Han , N. 19 , Baghtché Kapou

CONSTANTINOPLE

## ՀԵԹՍՆՈՍ ԵՐԳԵՐ

### ԴԱՆԻԷԼ ՎԱՐՈՒԺԱՆԻ

Լոյս տեսաւ երիտասարդ տաղանդաւոր բանաստեղծին այս վերջին շքեղ հատորը՝ 340 ի մօտ էջերով ևւ գեղեցիկ տպագրութեամբ :

Վարուժանի այս հատորը կը բաղկանայ երեք մասերէ , Ա . Հերակոս երգեր . Բ . Հարճը , և Գ . Գողգոթայի ծաղիկներ :

Գին 15 դրուշ , կեղրոնատեղի Պալենց Գրատուն :

## 5 ՀԱՏՈՐ 50 ԷՆ 30 ԴՐՇ.Ի ՉԵՂՋՈՒՄԾ

Պարկերագարդ Ֆրանսական Ֆեդափոխութիւնը և Մեծն ՆԱԲՈՒԷՈՒՆ Ի խիստ արկածալից կեանքին Պատմութիւնը ընթերցանութեան ամենէն սքանչելի գործն է : Հինգ Հատորին գինը 50 դրշ.էն գեղջուած է 30 ի : Մեծաքանակ գնողներու դոճացուցիչ գեղջ : Կը գտնուի բոլոր Գրավաճառաց քով : Կեղրոնատեղի Մարմնաւարդի Խմբագրատունը :

## ՍՏԱՅՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Ընդարձակ Պատմ. Պալբանեան Պատերազմին . — Պատկերազարդ , Բ . Հատոր , 86 պատկեր և 7 քարտէս : Կազմեց Արամ Անտօնեան . Հրատարակութիւն « Մալիս » Ընկերութեան , հասցէ՝ Յ.Գրլըճեան Գրատուն , թիւ 25 , Չաքմաքճըլար , Կ. Պոլիս , գինն է 7 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> դրուշ : Ջերմասպէս կը յանձնարարենք մեր ընթերցողներուն . կը վաճառուի նաև սրակ առ սրակ , հատը 20 փարայի :

Աւետարան բոս Մարկոսի ( Զէյթունի գաւառաբարբառով ) . — Հրատարակութիւն Ալեքսանր շարաթաթերթի , գինն է 60 փարա :

# ՄԱՐԵՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱԶԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

Ե Ի  
ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՑԻՉԻՔԱԿԱՆ ԿԻՐՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ

ԹԻԻ 2

ԳԻՆ 50 ՓԱՐՍՅ

1913 ՓԵՏՐՈՒԱՐ

## ԳՈՐԾԸ ԳՈՐԾ Է

Անգլիացիք, իբր Աշխարհի ամենեկն գործնական ու հեռուստա ալ մարդիկը, անհարակոյս փորձերով ու փորձուքով, շարեւր տեսած են իրենց բոլոր ձեռնարկներուն մեկնակէտ ընդունիչ «business is business» ի աշխարհածաւնօր սկզբունքը, ու արդիւնեւերէն դասերով կը տեսնենք թէ յնկ գոյացած :

Այո՛. գործը գործ է, ու ամեն անկեմ որ գործի մը կը ձեռնարկեն — ըլլայ աշխիս ստեղծական ձեռնարկ մը կամ գաղափարական բարոյական մը —, պարտաւոր են այս սկզբունքով առաջնորդուիլ, երբ իրապէս կ'ոգտեն որ ձեռնարկը յաջողի, գաղափարը տարածուի՝ եւ ամեն մարդ որ իր սրտած ձեռնարկը կ'ընտէր թէ կը սիրէ, պարտաւոր է նաեւ խորհիլ անոր փառասն գոյութեանը, անոր սպազային մասին :

.....

Ու այս պարսկականութիւնը Մամուլին համար նախնական անհրաժեշտութիւն մը պէտք է ըլլայ. ստեղծական մը իր գործին տեսնէ ե ու իր անըջանալիցութեանը ինք ու իր հետ սամնամախակ բունով մարդիկ միայն ճիշտապէս կը տեսնեն. ան հանրութեան հանդէպ բարոյական շունձնաւորութիւն մը չունի գործը շարունակելու ու գործին դադարումովը հանրութիւնը ընտէր չի տեսնէ :

Պիտի կրնայի՞նք ինչի բանը ըսել քերթի մը համար . Ո՛չ . ան ինքնաբերական սպանութեան խնդրոյն հետ ունի կապը բարոյական յանձնառութիւն մը իր գոյարարներ սպանութեան հանրութեան օգտակար ըլլալու . բայց սառի , կարեւոր է յիշել թէ Մամուլը պարտաւոր է ժողովուրդին մէջ արմատացած գեշ սովորութիւնները շփել , անոնց դեմ պայքարիլ , եւ ոչ թէ զինարարի ըրալով , ժողովուրդին կամփիւն ու ֆանտազմիւն խաղաղիք դառնալ . Հայ ժողովուրդը իրապէս Մամուլը իր խաղաղիքը դարձուցած է , ուրիշ ասելը կը վճարէ եւ կամ թնա չի վճարէ , առանց անըրադառնալու թէ Մամուլին կողմէ եղած բարոյական յանձնառութիւնը եփննուած է իր կողմնէն ըլլալիք ինքնաբերական յանձնառութեան վրայ , ու անոնք իրարու բնական հետեւանցներն են :

**ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ** քերթը , որ գերագնացապէս արեւելեան մրկութիւն եւ մտայնութեան մը մէջ , անէն բանէ արեւի արեւմտեան երող գաղափար մը — Մարմնավորութիւն անհրաժեշտութեան գաղափարը — , յաջողեցաւ մտնել , որոշած է Բիւզանդիոնի օրինակելի սովորութիւնէն վերջ , այս անգամ ալ ինքնաձեռնարկը ըլլալ ժողովուրդին գրական մուրացկանութեան դեմ պայքարելու , որ անհարկապէս ֆաշիզմուած է ինչի ինքն Մամուլին կողմէ :

Չենք ոգեր ինչի իսկ ենթադրել թէ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁի պէս արդիական քերթի մը համակիրները մեզի համալսիս կրնան ըլլալ . յառաջ գալիք բարիքը երկուստէ է , ինչի՞ մենք պիտի գիտնանք մեր իսկական ուժը ու ըստ այնմ կարգադրութիւններ ընենք քերթին ձոխացման համար եւ երկրորդ ու մանաւանդ , հանրութիւնն ալ պիտի վարժուի պարսաձանաւարտութեան գաղափարին , որ այնքան զարեւ է հայոց մէջ . մենք որ միշտ ժողովուրդին բարիք ընելու գաղափարէն առաջնորդուած ենք , այս անգամ ալ առանց տեղի տալու պիտի յառաջ քանակ մեր պայքարը , ու անս կը յայտարարենք թէ անկեղտ պիտի բողոքին յարմար այն դիմումները , որոնց չընկերակար քերթին բաժանորդագրութեան փոխարժեքը երող ստան եւ հիւնդ դանկեղանի ջնջին գումարը :

Անս առիք մը՝ ստան եւ հիւնդ դանկեղանով պարսաձանաւարտութեան վարժուելու ու ձեռնարկ մը սպանութեան : Գործակալներուն վերաբերող մանրամասնութիւնները եւ պայմանները տեսնել քերթին վերջին էջին մէջ :

**ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ**

Կարգադրութեան ինքնաբերական սպանութեան խնդրոյն հետ ունի կապը բարոյական յանձնառութիւն մը իր գոյարարներ սպանութեան հանրութեան օգտակար ըլլալու . բայց սառի , կարեւոր է յիշել թէ Մամուլը պարտաւոր է ժողովուրդին մէջ արմատացած գեշ սովորութիւնները շփել , անոնց դեմ պայքարիլ , եւ ոչ թէ զինարարի ըրալով , ժողովուրդին կամփիւն ու ֆանտազմիւն խաղաղիք դառնալ . Հայ ժողովուրդը իրապէս Մամուլը իր խաղաղիքը դարձուցած է , ուրիշ ասելը կը վճարէ եւ կամ թնա չի վճարէ , առանց անըրադառնալու թէ Մամուլին կողմէ եղած բարոյական յանձնառութիւնը եփննուած է իր կողմնէն ըլլալիք ինքնաբերական յանձնառութեան վրայ , ու անոնք իրարու բնական հետեւանցներն են :

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ

ԳՈՐԾԱԿԱՆ ՀՐԱՆՑՆԳՆԵՐ ՖԵԶԻԲԱԿԱՆ ՓՈՐՁԵՐՈՒ ԸՆՏՐՈՒԹԵԱՆ ,  
ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՒ ԳՈՐԾԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ

ՄԱՐՄԱՍԱՐՁԻ ԴԱՍԻՆ ՅԱՏԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Շարժում մը մարմնամարդական փորձ չէ , որքան առեն որ ան ցոյց արուած արդիւնքներէն առնուազն մէկը յառաջ չլրեցեր :

Գորոչական մարզանքի դաս մը կը բաղկանայ կամաւոր փորձերու այնպիսի զանազանութիւնէ , եւ աստիճանաւորումը մը , որով կարելի կ'ըլլայ միակ ուսուցչի մը նսկադութեան ներքեւ մեծ թուով ազայոց դաս տալ եւ զանունք օժտել փորձի մը չորս արդիւնքներով :

Մարմնամարդական դասի մը յատկութիւնը կը կայանայ կատարելութեան այդչորս միջոցներուն միջև արդար համեմատութիւն մը հաստատելուն եւ այն դիւրութեան մէջ , որով կարելի կ'ըլլայ աւելի մեծ թուով ազայոց դաս աւանդել :

Ընդհանուր առմամբ , մարմնամարդական դաս մը հարկ է բաղկանայ այնպիսի փորձերէ , որոնք նպատակ ունենան սրեան շրջանը եւ շնչառութիւնը երազել , զնդերային զրտութիւնը ներդաշնակօրէն զարգայնել , ուսի գէշ գիրքերը ուղղել , կարճքը լայնցնել , սղնայթրին չափազանց թէքումները շակել , եւ մասնաւորապէս սրտային մկանունքները զարգայնել , որոնք աւագ կարեւորութիւն ունին բնդհանուր առողջութեան սեւակելտով :

Գտար պէտք է բաղկանայ նաև այնպիսի փորձերէ , որոնք աշակերտը ճկուն եւ ճարտիկ դարձնեն , կատարելագործեն անոր լաւ կողմերը եւ գալն բնկերային կեանքի անմիջական պէտքերուն պատ-

րասեն . մէկ խօսքով մարմնամարդի դաս մը պէտք է ըլլայ՝ Ա. — Կասարեայ եւ օգտակար , Բ. — Ասիականաւորուած , Փ. — Շանկլան , հրամայուած եւ գործադրուած էնկրժիտ ու կարգապահութեամբ :

ԱՌՈՂՋԱՄԱՍՏԱԿԱՆ ՆԱԽԱԶԳՈՒՇՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Մարզանքները պէտք չէ որ ճաշէն անմիջապէս առաջ կամ յետոյ ի գործ դրուին , անհրաժեշտ է առնուազն մէկ ժամ միջոց տալ մարզանքներուն եւ ճաշին միջեւ :

ՄԱՐՁԱՆՔԻ ՅԱՐՄԱՐ ՏԵՂԵՐ

Գոյ վայրագութիւնները եւ դատարանները մարմնամարդական փորձերու համար անյարմար են . այն պարագային , երբ մասնակաւոր կերպով պարտաւորուած ենք զանոնք գործածել , անհրաժեշտ է որ նախապէս բոլոր պատահանները լայն բացուած եւ օդը վերանորոգուած ըլլայ . գոյ վայրերու մէջ անյարմար է տախտակամար փայտի փոշիով , կազնփոշիով եւ ուրիշ դիւրափշրելի նիւթերով ծածկել , որովհետեւ անոնք դիւրութեամբ կրնան փոշիի փոխուիլ եւ օդին մէջ ածրածուիլ : Գեւախնը պէտք է կատարելապէս պարզ ըլլայ . դասէն առաջ թէթեւ ջրոճմ մը բաւական է :

Բնաշնկերուն ազդեցութիւնը մեղմացնելու համար կարելի է ներքնակներ (Mantelas) կամ մասնաւոր յարդախալիքներ գործածել :

Կարելի եղածին չափ մարզանքի դասը պէտք է բակը , բացօդեայ կատարել , ան-

չուշտ բացի այն պարագաներէն, երբ օգր աննպատ կամ շատ ցուրտ է :

Մարդարաններուն կամ պարտէզնե-րուն ոտաու մի փորձեր կատարելու վայ-րերուն մէջ, ցատկոզներուն ինկած տեղը պէտք է աւազով ծածկել, անկումներուն ազդեցութիւնը մեղմացնելու ու հաւա-նական վտանգներու առաջքը առնելու համար :

Հ Ա Փ Ո Ւ Ս Տ Ի Խ Ն Դ Ի Բ Ը

Մարմնամարզական փորձերու ատեն, անպայման կերպով անհրաժեշտ է շար-ժու մեկերը ազատօրէն կատարել, հակառակ պարագային ձեռք բերուելիք օգուտները առնուազն կէս առ կէս կը նուազին : Հե-տեւարար աշակերտները պէտք է որ հա-նեն իրենց վերարկուները, օձիքները, գլխարկները եւ այլն : Ուսուցիչը պիտի հսկէ որ աշակերտները իրենց մէջքը, վիզը եւ կուրծքը սեղմած չըլլան . պէտք է թոյլ-ազրել միմիայն լայն և պարզ ( ոչ ա-ռաձգական ) դօտիները :

Բաց աստի, համազգեստին միօրինու-կութիւնը ոչ միայն շարժումներուն վա-յելչութիւնը կ'աւելցնէ, այլ և աշակերտ-ներուն կարգապահական ոգին կը զօրացնէ :

Շ Ն Ջ Ա Ռ Ո Ւ Յ Ի Ն

Սորունկ և երկարատե ներշնչումները (inspiration) կուրծքին ամենակատարելալ զարգացումը յոտաջ բերելով, մեծապէս յանձնարարելի են . ուսուցիչը պէտք է ուշադրութիւն ընէ որպէսզի շնչաու-թեան այս ձեւը չի խեղաթիւրուի և ա-շակերտները զօրաւ որ, կարճ, անկարգ շնչաու-թիւններ չի կատարեն, որոնք կա-րող են հեւք յոտաջ բերել ու արեան շըր-ջանը խանգարել :

Երկար ու չափուած փորձերու ատեն, ինչպէս վազել կայլն, մեծապէս յանձնա-

րարելի է շնչաու-թեան չափը, այսինքն պէտք է որոշ թիւով քայլափոխի ատեն (3—4) շունչ առնել և նոյն ձեւով շունչը պարպել :

Շնչաու-թիւնը ( արտաշնչում և ներ-շնչում ) պէտք է քթով կատարել, բե-րանը գոց, թէև կարելի է նաև ներշնչ-ումը քթով և արտաշնչումը բերնով կա-տարել :

Ուսուցիչը պիտի հսկէ որպէս զի աշա-կերտները դեղերային ճիգերու կամ փոր-ձերու ատեն բերանը գոց չի պահեն ու-ինքզինքնին նեղեն շունչը բռնելով :

Գնդերային կծկուած ճիգը երբէք պէտք չէ որ շնչաու-թեան զարժողու-թեան ընկերանայ, այլ բոլոր շնչաու-թեան մարզանքներու ատեն շարժումները իրենց բովանդակ ազատութեամբը պիտի կա-տարուին :

Ստուգելու համար թէ ազաք դեղե-րային փորձի մը ատեն իրենց շունչը չեն բռնած, անհրաժեշտ է որ ուսուցիչը պար-բերաբար բարձր ձայնով աշակերտներուն համբել տայ շարժումներուն չափը, շար-ժումներուն կատարուելուն հետ :

Արագ վազքի ատեն, անկրտակցարար կատարուած շնչաու-թեան ճիգերու ներ-դործութեամբը կուրծքը կ'աւսի օդով և արիւնով . դժուարութիւնը կը կայանայ թոքերուն մէջ հաւաքուած անմտքուր օգր արտաշնչելուն մէջ : Քայլափոխերուն հետ շնչաու-թիւնը համաչափելով է որ կարելի կըլլայ շնչահեղձութեան անպու-տենութիւններէն և արեան թոքային ա-դրտային (cardiaque) գէշ շնչաու-թիւն-ներէն խուսափել :

Փ Ո Ր Ջ Ե Ր Ո Ւ Կ Ո Ր Ո Վ Ի Ն Զ Ա Փ Ը

Փոքր տղայոց համար ուժեղ շարժում-ները պէտք է բացարձակապէս մէկդի թու-զուլ . շատ ուժգնութեամբ կատարուած

զնոգերային կծկումները փոքր սպառյց ածու մը կ'արգիլեն ու յարմար են միմիայն չափահասներու համար : Շարժումները պէտք չէ որ շատ արագ կերպով ու ցրնցումով կատարուին : Պէտք չէ շփոթել շարժումի մը պահանջած կրողը փոխարինուած յանկարծական ցնցումի մը հետ, այս վերջինը իր կատարեալ դարգացումին կը հասնի սուսնց յանկարծական բլլալու :

Գնդերային ու մզին ձգտումները կամ պրկումները բաց ի սաստմանքէ, կախումաբախ, սրամտաբի և երկաթ կամ սկաւառակ նետելու պարագաներէն, միշտ անհրաժեշտ չեն : Երկար ստեն թնոսած գնդերային կծկում մը բոլորովին տարրեր ազդեցութիւն կունենայ գնդերներուն վրայ : անոնք անհրաժեշտ են կունակի գնդերներուն կարճնալը (raccourcissement) ապահովելու, ողնայարը ու զգելու և ուսերուն ալ լաւ գիրք մը տալու համար, բայց ասոր համար ալ պէտք է ձեռքի շարժումներ կատարել, որոնք ուսերուն ու զգումներէն պէտք չէ լաւ բացուելով կարողանան թիկնոսակներուն ողնայարային եզրերը իրարու մօտեցնել :

Պէտք է նաև որովայնային գնդերները գէպ ի սուս կծկելով կարճեցնել, որովայնին ներքին մասերը կարծրացնելու, փորտիքը վեր բռնելու և ողնայարին սնակչտային (lombaire) թէքումները նուազեցնելու համար :

**ՕԳԻՆ ԲԱՐԵՍԱՐՆՈՒԹԻՒՆԸ**

Գաստուն պէտք է զգուշանայ — մանաւանդ ձմեռ ստեն —, որ իր դասին սահմանուած ժամանակին մէկ մասը բերանայի բացատրութիւններով չանցնի, երբ աշակերտները խոնաւ հողին վրայ կամ ցուրտ օդին ենթակայ անշարժ կեցած են : Մասնակի փորձերու տեղ պէտք է աւելի ընդհանուր փորձեր կատարել տալ արեան ջրջանը և շնչատութիւնը արագելու նպատակաւ : Չմեռ ստեն դասին տեսողութիւնը երկար չպիտի բլլայ :

**ՄՈՐԹԻՆ ՊԱՇՏՈՆԵՐԸ**

Սխալ մ'է կարծիք թէ քրանիք ֆուսակար է, ընդհակառակն, շատ սուղջա-

պահական է զայն գնդերային մարզանքներով յառաջ բերելը, սրայմանաւ որ անշուշտ, յետոյ չմեռու համար բոլոր անհրաժեշտ նախազուշտութիւնները ձեռք սանուած բլլան :

Լաւ է որ հազուադար — անշուշտ ամասը աւելի թեթե քան ձմեռ —, միշտ բարեկէ բլլայ : Պէտք է զգուշանայ մարզանքի դասը արտա քրախնք յառաջ բերող դորաս որ փորձերով վերջնայնէլէ, ու յետոյ օդի հոսանքի մէջ անշարժ կենալէ : Բացարձակապէս աշակերտներուն արգիլելու է պաղ ջուր խմել, երբ իրենց մարմինը իր ջերմութեան ամենաբարձր կէտին հասած է մարզանքով :

Ուսուցչին պարտականութիւնն է իր աշակերտներուն մարմին և հազուասնէրուն մաքրութեան հակիւ, մաքրութիւնը սուղջութեան համար մարզանքին չար անհրաժեշտ է, սպքատութիւնը և անմաքրութիւնը իրար չեն արգարացներ, ու տարրեր բաներ են :

Անշուշտ աւելի լաւ պիտի բլլար, եթէ աշակերտները իրենց մարզանքի ներքնաշապիկները հանելով պաղ ջրով լուսացուէին և յետոյ պարզ ձեռքով իրենց մարմինը չփէլն ու արիչ ներքնաշապուսներ հաղնէին, մարմին կատարեալ մաքրութիւն մը ապահովելու և իրենց հողեկան լաւ արանազրութիւնները աւելցնելու համար :

Հայ փարձարաններու համար — որոնք արդէն այնքան պակասու որ կազմութիւն մը ունին —, զանազան նկատումներով գրեթէ անկարելի է իրենց աշակերտներուն մարմնական աւօրեայ կամ երկօրեայ լոզանք մը ապահովել, հ'տեսարար հոս զանց կ'առնենք ջրարուժութեան մասին երկարօրէն խօսել, միայն թէ հետաքրքրութեան կրնան համար պարտ կը սեպենք աւելցնել թէ կրնան Մարմնամարզի Ա. Տարուան թիւ 6 ով և Բ. Տարուան թիւ 15 ով լիտիլի ժամօթմանայ այս շատ կենսական ինչոքոյն բոլոր էական մանրամասնութեանց :

**ՉՆՈՒՐՉ ԳՐԻՍՈՒՆ**

(Մեղացալը յաջորդ քուով)

Հ Ա Յ Մ Ա Յ Ր Ե Ր ՈՒ Ն

ԵՐԱԽԱՆ ԻՆՉՊԷՍ ՄԵԾՑՆԵԼՈՒ Է



Քաղաքակրթութեան զարգացման հետ զուգընթացաբար կը զարգանայ նաև հիւճանդներու, տկարներու թիւը. կեանքերը կը կարճընան, մարդիկ շատ կը ծիրին եւ կը տկարանան: Ասոր պատճառները շատ են. մտաւոր աշխատանքի չափազանցութիւնը, արուեստական կեանքը, քաղաքներու խճողումը, եայլն: Բայց ամենէն ստիպելիս ու կովճեցուցիչը նորածիններու մահն է, որ մեծ մասամբ մայրերու ազխտութեան արդիւնք է:

Վիճակագրութիւններով ստուգուած է որ, ծնած երախտներուն մէկ չորրորդը, առանց մէկ տարեկան ըլլալու կը մեռնի: Այսպէսով, մէկ տարուան մէջ ծնած 55 միլիոն երախտներէն 15 միլիոնը զերեզման կ'իջնեն, իրենց առաջին 12 ամսուան ընթացքին:

Այս անմիջեկերուն մահը ամենքս ալ կը յուզէ, վասն զի իրենք ո՛չ մէկ յանցանք ունին իրենց մահուան վազանաս ժամանման մէջ. իրենք ճիշտաբան զուներն են:

Թէև իրենք ո՛չ մի բողոք ու սրտունջ ունին իրենց թալուկ շրթներուն վրայ, բայց 15 միլիոն մեռեալներու հոկայ կոչար ամենամեծ բողոքն է ուղղուած քաղաքակրթութեան գէմ:

Թէև մեր ձեռքին տակ ճշգրիտ վիճակագրութիւններ չունինք թէ, Հայոց մէջ մէկ տարուան ընթացքին ս'ըքան է նորածիններու մահը, բայց ամէն պարագայի մէջ, անոնց թիւը շատ ալ փոքր չէ, երբ նկատի առնենք որ մեր մէջ առող-

ջապահական տարրական կանոններն անգամ չեն դորձադրուեր:

Մօր մը ամենէն մեծ ու ամենէն նուիրական պարտականութիւնն է իր երակային ստուղջութեանը հոգ տանիլ. անոր հոգեկան կարողութիւններուն զարգացումէն շատ առաջ է անոր մարմնայն զարգացումը: Առաջին տարուան ընթացքին մէջ է որ երախտն մեծ փոփոխութիւններ կը կրէ, և ամենէն աւելի այս տարիքին մէջ պէտք ունի մեծ ինտամքի. փոքր անհոգութիւն մը կամ ազխտութիւն մը անոր մահուանը պատճառ կ'ըլլայ:

Ազգ մը որ կ'ուզէ բողոքանալ, պէտք է ամենէն աւելի իր ուշադրութիւնը դարցընէ նորածիններուն վրայ, վասն զի միայն ծնունդներուն բողոքանալը խնդիր չէ, այլ պէտք է զանոնք առողջ մեծցնել դիտնալ, և այս պարտականութիւնն ալ կ'իյնայ ծնողներուն, մասնաւորապէս մայրերուն վրայ: Անոնք կրնան ազգ մը հիմնապէս բարեփոխել, զայն վերակենդանայնել, եթէ զանուիր իրենց կոչումին բարձրութեանը վրայ, եթէ գիտնան երախտն ստուղջ մեծցնել:

Անա՛ թէ ինչս ու այս թիւէն կը սկսինք Հայ մայրերուն ալ ուղղել մեր խօսքը, անոնց ներկայացնելով՝ մանկական ստուղջապահութեան մասին ամենէն ձեռնհաս ու հեղինակաւոր բրօֆէսէսներու գրութիւնները:

Յ. Վ.



# Մ Ա Յ Ր Ա Կ Ա Ն Դ Ի Ե Յ Ո Ւ Մ Ն

Տիկիներ, Օրերսերներ .

Ուսուցիչներէս մին իր սենեակին պատին վրայ հետեւեալ նախադասութիւնը գրած էր . « Տղան իր մօրը կարը խնկրու իրաւունք ունի » , որուն իրր հետեւութիւն սա՛ սկզբունքը կը հաննէր . Մայրը պարտի իր տղան ղիկցնել :

Ասիկա միայն զգացումի խնդիր չէ , մօր մը պարտականութիւնն է իր տղան ինք ղիկցնել , հետեւեալ գիտական պատճառներով .

Նախ , ուրիշ որ ե է կաթ մօր կաթին չի հաւասարիր : Օրինակ , կովուն կաթին մէջ շաքարը աւելի քիչ է ( 55 կուամ , կնոջ կաթինը՝ 63 կուամ ) և ծանրաբեռնուած է բնասպիտային նիւթերով . մինչդեռ նորածինին համար շաքարը ամենէն անհրաժեշտ սնունդն է :

Երկրորդ , մօր կաթը ուրիշ որ ե է կաթէ աւելի գիւրամարս է : Մօր կաթով մեծցող տղուն մարտդութեան արդիւնքը կէս ժամ վերջը երբոր քննէնք , կը տեսնենք որ բնաւ կաթ չի պարունակեր . ուրեմն տղուն բոլոր խոճ կաթը մարսուած է , մինչդեռ արուեստական ղիկցմամբ մեծցող տղունը երբ 3—4 ժամ վերջը քննէնք , կը տեսնենք որ ղեռ թանձրացած կաթի փաղրներ կը պարունակէ :

Մայրական ղիկցմամբ մեծցող տղան մաքուր ու անխաղախ կաթը կը խմէ , մինչ արուեստականով մեծցող տղան՝ խորդախուած ու անմաքուր կաթ մը :

Յիշենք միայն օգին փռչիները , կենդանւոյն և ամաններու անմաքրութիւնը , յաճախ ալ կաթնափաճառներու ձեռքերուն ազատութիւնը , որոնք կաթը անմաքուր կը դարձնեն : Մինչ քնդհակառակ

կը , մայրական ղիկցման մէջ կաթը ուղղակի տղուն բերանը կ'երթայ :

Ահաւասիկ , մայրական ղիկցումը արուեստական ղիկցումէն նախընտրելու պատճառները : Գիմնք վիճակագրութիւններու , կը տեսնենք որ մայրական ղիկցմամբ մեծցող նորածիններուն մասը , իրենց առաջին 12 ամսուան ընթացքին 100ին 15 է , մինչդեռ արուեստականով մեծցողներունը՝ 100ին 30 , այսինքն կրկինը :

Արուեստական ղիկցման յտի սննդաւորութեանը արդիւնքն է այս :

Բայց , պիտի առարկուի թէ՛ սննտուներ կան և մայրերը իրենց ղաւակը իրենք ղիկցնելէ կրնան ազատիլ : Խնդիրը կարծուածին չափ ղիւրբին չէ լուծել : Շատ սննդամ , նորածինի մը համար հազիւ կարելի կ'ըլլայ սննտու մը գտնել , որուն տղան 5—6 տարեկան կ'ըլլայ , որով , առ սօր կաթը անյարմար կ'ըլլայ նորածինի մը : Յետոյ , գիտական ղիտողութիւնները ցոյց կուտան որ , ամէն կնոջ կաթ մասնաւոր բան մը ունի , որ ամենէն աւելի լաւ կը յարմարի իր տղուն պէտքերուն , քան օտարի մը : Յետոյ , սննտուն երբէք մօր մը պէս չի կրնար նայիլ տղուն :

Այն մայրերը որոնք իրենց հանգստութեանը համար սննտուի կը դիմեն , չեն գիտեր իրենց մօր պարտականութիւնները և իրենց տղոց շահերը : Երբեմն ալ կը վախնան , բոս իրենց , ղիկցման յուսաջ բերելիք յոյնութիւնէն , բայց , լաւ առաջ տարուած ղիկցումը ո՛չ մէկ յոյնութիւն ունի :

Անչուշտ բոլոր մայրերը չեն կրնար իրենք իրենց տղաքը ղիկցնել . ոմանք պէտք եղած կաթը չեն ունենար . ուրիշ

ներ քանի մը շարաթ սպասելու պէտք կ'ունենան կաթ ունենալու համար, իսկ ուրիշներ հիւսնոց կ'ըլլան, բայց մըշա րժշկին կ'իջնայ վերջին խօսքը՝ թէ, պէտք է՝ սննտուի դիմել:

Տեսնենք հիմա թէ, մայր մը որ զխտ իր պարտականութիւնը, իր տղան ինք դիւցնելով, ի՞նչպէս պիտի վարուի իր նորածինին հետ:

Նախ, դիւցումը կանոնաւոր պիտի ըլլայ, որչա՞մա՞նքու մէջ: Այս մասին մայրերը ընդհանրապէս թուլութիւն ցոյց կուտան: Իրենց տղայ լալուն չեն հանդուրժեր, և զանոնք լուցնելու համար կաթ կուտան: Ատիկա ամենէն ընդհանրացած սխալն է, որուն զէմ պէտք է պայքարինք: Երբ տղան ժամը երկուքին խնամ է, և կէս ժամ վերջը կու լայ, պէտք չէ դարձեալ կաթ տալ, վասն զի իր առջի խնամին մարտողութիւնը պիտի խանգարուի, թէև տղան, վաղրկենապէս պիտի հանդարտի, բայց քիչ վերջը աւելի ուժգին պիտի սկսի լալ:

Շատ յաճախակի եղած դիւցումը գէշ ազդեցութիւն մը կ'ընէ նորածինին ստամոքսին և աղիքներուն վրայ, և պատճառ կ'ըլլայ մարտողական խանգարումներու:

Սուրբն, անհրաժեշտ է ճաշերը կանոնաւորել, այսինքն որոշ ժամերու մէջ տղուն կաթ տալ: Միթէ, մենք, չտախտահաներս, զիշերուան ցորեկուան ամէն ժամուն կը ճաշե՞նք: Նորածինին առջի օրերու ընթացքին, 3—4 ժամը անգամ մը ծիծ պիտի արուի, իսկ 4—5 օր վերջը՝ ամէն 2 1/2 ժամը անգամ մը: Իսկ զիշերը, միայն մէկ անգամ ծիծ պիտի արուի, մինչև տղուն չորրորդ կամ հինգերորդ ամիսը: Երբ 5 ամսուան ըլլայ, զիշերուան 10 էն մինչև առաւուսն 6ր ասանց կաթի կը թողունք զայն:

Ասկէ մեկ անցին և 24 ժամուան ընթացքին տղան որքան կար պիտի տակ. —

Առաջին ամսուան ընթացքին, օրական 8 ճաշ, 60—80 կուամ կաթ մէկ ճաշը. սուրբն 480—640 կուամ կաթ 24 ժամուան մէջ:

Երկրորդ և երրորդ ամսուան ընթացքին 8 ճաշ, 80—100 կուամ կաթով. 640—800 կուամ կաթ 24 ժամուան մէջ:

Չորրորդ և հինգերորդ ամսուան ընթացքին 7 ճաշ, 120—130 կուամ կաթով. ամէն մէկ 3 ժամը անգամ մը. 840—910 կուամ 24 ժամուան մէջ:

Վեցերորդէն մինչև իններորդ ամսուան ընթացքին 6 ճաշ, 140—160 կուամ կաթով. 980—1000 կու. 24 ժամուան մէջ:

Վերջապէս, տասներորդէն մինչև տասներկուերորդ ամսուան ընթացքին, 6 ճաշ 150—200 կուամ կաթով. 900—1200 կու. կաթ 24 ժամուան մէջ:

Անուստիկ, բնականն (normal) վիճակի մէջ գտնուող տղու մը աւանդիք կաթին քանակութիւնը, առաջին տարուան ընթացքին:

Բայց ասանք միջին թիւեր են, զոր բացարձակապէս ճիշտ չենք կրնար ենթադրել:

Միայն, նորածինին խնամ կաթին քանակութեան ուշադրութիւն պէտք չէ դարձնել, այլ նայիլ թէ՛ խնամ կաթէն կ'օգտուի: Առաջ տղան մէկ ակնարկով կը ճանչցուի: Լեցուն ու վարդապոյն դէմք մը, սուրտի դիմադիմ մը ու աշխոյժ նայուածք մը կ'ունենայ: Քունը հանդարտ է, և կրք արթննայ կրթով ճիշեր կ'արձակէ ու արտոժակն ալ լաւ կ'ըլլայ:

Շատ խոշոր ազգաներն ալ առաջ չեն ըստ իր, աննոց վաղաճառ խոշորութիւնը սնունդի չափազանցութեան արդիւնք է: Մանկակշիւտը (pèse-bébé) մեզ թոյլ կուտայ տղուն աճանք հակել:

Երբ տղայ մը լաւ կը սնանի և առողջ է, պէտք է կանոնաւորապէս իր կշիւրը չափենք, բայց իր առջի օրերէն, որոնց ըն-

թացքին, ծանրութենէն քիչ մը կը կոր-  
սընցնէ: Նորածինը, ծնած ասունը, միջին  
հաշուով, 3250 կուամ կը կշռէ, 4—5 օր  
վերջը իր կշիւը կը քիչնայ և մինչև 3000  
կուամ կ'իջնէ: Տանկերորդ օրէն վերջը իր  
առջի ծանրութիւնը կը վերստանայ: Ասկէ  
վերջը, օրական 20—30 կուամի յաւելում  
մը կ'ունենայ, 5 ամսուան ընթացքին .  
հինգերորդ ամիսէն վերջը, օրական 15—  
20 կուամի յաւելում մը կ'ունենայ: Վեր-  
ջապէս, տարւոյն վերջը, օրական յաւե-  
լումը 10 կուամի կ'իջնէ:

Ուրեմն, տղայ մը, միջին հաշուով,  
ծնած ասունը 3250 կուամ կը կշռէ, և տա-  
րիէ մը 9 քիլոկուամի կը հասնի:

Տղան յաճախ պե՛տք է կշռել. —

Այս, սկիզբները յաճախ պէտք է կըշ-  
ուել: Ամէն օր կշռելու պէտք չկայ, բայց  
զոնէ շարաթիւր անգամ մը՝ անհրաժեշտ է:

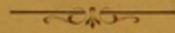
Կշիւը ամենէն լաւ միջոցն է գիտ-  
նալու համար թէ՛ տղան կաթէն կ'օգ-  
տուի՞, թէ՛ անունդը բաւարար է. ան-  
շուշտ իր ծանրութիւնը պիտի քիչնայ երբ  
մօրը կաթը բաւարար չըլլայ, և այս պա-  
րազային պէտք է անպայման բժիշկի դի-  
մել, գիտնալու համար թէ՛ պէտք կա՞յ  
խսան կամ արուեստական գիեցման:

Թարգմ. Յ. Ք.

ՏՕՔԴ. ՈՒՅ

Երեք. 1.էն 4-ու-ը-նէն

1. Գիշեր ցերեկ քարձ օղ .
2. Ասկէ օր մարգալիք .
3. Չափաւոր ուտել խնել .
4. Հակասուիք, բայց ոչ ծանր հա-  
գուսներ .
5. Չոր, ընդարձակ և արիւտիք բնա-  
կարան .
6. Մանրակրկիտ և խիստ մաքրութիւն .
7. Կանոնաւոր և սեւախակ աշխատանք,  
մարմնախակ և հոգեկան քերու-  
թիւններու իրր ղեղ .
8. Աշխատանք վերջ հակախիս, բայց ոչ  
գրասանք. գիշերը միայն քունի  
յախպցնել .
9. Լաւ առողջութիւն մը վայելելու հա-  
մար, պիտք է մանուսանդ, մաքուր  
և առաջինի գործերով պատկուած  
կեանք մը վարել:



Հ Ա Յ Կ Ա Յ Ա Ն

ԵՐՐՈՐԴ ՈՂԻՍԲԻԱԿԱՆԸ

Մայիսի մեջ տեղի պիտի ունենայ  
Հայկական Երրորդ Ողիմբիականը նա-  
խորդներէն գերազանց պատրաստութիւն-  
ներով:

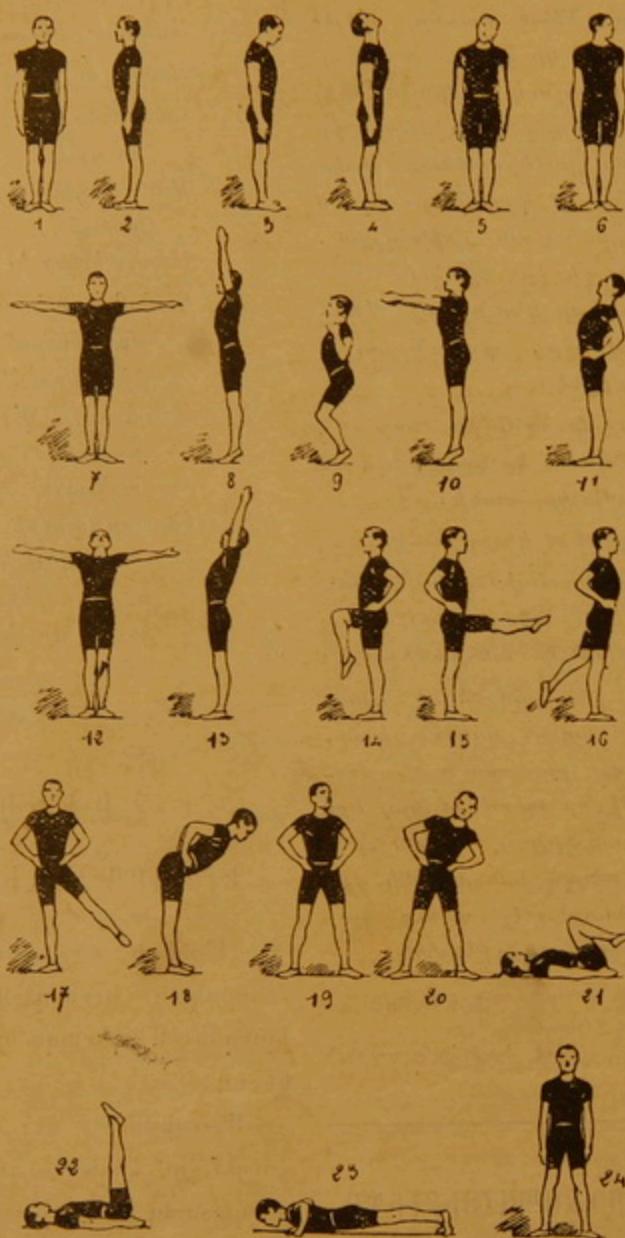
Մարզիչներ, ձեր մկանները վարժե-  
ցուցէք, ու Հայեր, դուք ալ մտադրեցէք  
անպատեհան ներկայ գտնուիլ ու տեսնել Հայ  
նոր կեանքին այս մեծ Տօնը:



ԹՈՒՍԹՈՅ ԵՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ



Թողտնայ պարզութիւնը ամէն մարդէ  
աւելի կը սիրէր: Ահա աստիկ առողջու-  
թեան մասին իր օրէնքները.



Առօրեայ 15 վարկեան մարզանքին պատկերներ

Ա Ռ Օ Ր Ե Ա Յ

Մ Ի Մ Ի Ա Յ Ն 15 Վ Ա Յ Ի Կ Ե Ա Ն Մ Ա Ր Զ Ա Ն Ի

Շատեր կ'առարկեն թէ հակառակ մարզանքի համակիր ըլլալուն, ժամանակ չունին մարզանք կատարելու, եւ այլն. այս անգամ այդպիսիներուն օգտակար ըլլալու բաղձանքով, կուտանք կարգ մը փորձեր, որոնք իրենց պարզութեանը մէջ մարմնայն բոլոր յնդերները ու գործարանները շարժման մեջ կը ղեկեն եւ մեծապէս օգտակար են մանաւանդ գործի մարդոց հնգհ. առողջութեան անասկէտով. փորձերու տեսողութիւնը եօթը վայրկեան է ու կարելոյ է օրը երկու անգամ կատարել, աշտինքն, եօթը վայրկեան առաւօտուն եւ ութը վայրկեան ալ երեկոյին:

Առաջին վայրկեան. — Նախնական դիրք (փորձեր թիւ 1 եւ 2), մարդու բնական դիրքը շիտակ կեցած պարագային.

Գլխու շարժումներ. — Պատկեր՝ թիւ 3, 4, 5, 6. — Վզին դնդերները կը զօրացնէ ու դուրսը շիտակ բանելու կը նրպասէ:

Նեկրորդ վայրկեան. — Բազուկներու եւ առնիկներու շարժումներ, Պատկեր՝ թիւ 7, 8, 9, 10. — Մարմնոյն բազկացուցիչ յօդերը կը ձկունցնէ, դնդերներն կը զօրացնէ ու թեթեւ եւ դիւրին քայլածք մը կ'ապահովէ:

Ներորդ վայրկեան. — Մեջին վրայ ետև ծոխ, Պատկեր՝ թիւ 11, 12, 13. — Ողնաքարը կը շակէ եւ կուրծքը կը զարգացնէ:

Չորրորդ վայրկեան. — Հաստարակը քորիսն, Պատկեր՝ թիւ 14, 15, 16, 17. — Չղային դրութիւնը կը մարդէ, շարժումները կը համաչափէ, բնդհ. կազմուածքին եւ կեցուածքին վայելչութիւն մը կ'ապահովէ:

Հինգերորդ վայրկեան. — Իսանի փորձեր, Պատկեր՝ թիւ 18, 19, 20. — Ողնաքարը եւ լանջքին դնդերները կը ձկունցնէ, ուտերը կը զօրացնէ:

Վեցերորդ վայրկեան. — Որովայնի յնդերներու փորձեր, Պատկեր՝ թիւ 21, 22, 23. — Որովայնի դնդերներուն ուժը կ'աւելցնէ. թանձրամուտեան (obésité) եւ թանջքի (hernie) առաջքը կ'առնէ:

Յօրմերորդ վայրկեան. — Շնչառակակ մարզակնի, Պատկեր՝ թիւ 24. — Թոքերուն սրբունակութեան շափը կ'աւելցնէ, կուրծքի վանդակին ձկունութիւն կուտայ ու արեան կատարեալ մաքրութեան կը նպաստէ:

Շնչառակակ փորձով պեժ կ'փերչացնել մարզակնի դասը, որպէսզի գործաւարտութեան անհրաժեշտ եղող հանդարտութիւնը ձեռք բերուի:

Փորձեր պեժ է պատուհանները բաց կատարել ու լաւ ճնշել:

Ման. — Տրուած փորձերը երկու անգամ համար են:



Կ Ա Ն Ա Ն Յ Բ Ա Ժ Ի Ն

Ա Ռ Ա Ջ Ա Ր Կ Մ Ը



Մեր մէջ մինչև հիմա հասարակական և կուլտուրական առէն ձեռնարկ և քաղ կարծես միայն արական սեւը նկատի առնուելով և նայն սեւի համար եղած է իզական սեւը շատ քիչ անգամ ուշադրութեան առարկայ դարձած է . նէ միշտ հանդիսատեւի ու թեւարկեալի գիրքին մէջ է մնացած , ու դժբաղդարար սայն վիճակին գէժ չէ բողբոսած , չէ բմբոսացած :

Իսկ արական սեւը անհոգարար չէ անդրադարձած իսկ անոնց վիճակին բարձրացման և նկարագրին սրբադրութեանը ի նպատա գործելու , որով իր իսկ վիճակին բարւոքման և ընտանեկան երջանկութեանը նպատած պիտի ըլլար . բայց ցաւային այն է որ մեր մէջ տակաւին կինը հաճաքի և տան կարասիի հանդամանք ունի , ստոր ապացոյց է նորոյթի և պերճանքի արուած կարեւորութիւնը :

Իզական սեւը գարեթէ ի վեր թեկադրուած իրեն յատկացուած սկար սեւ , գեղեցիկ սեւ մակդիրներէն , իր նկարագիրը եղծած է ինքզինք առաջով պճնանքի , քրքնինքի և կեղծիքի , միմիայն այր մարդուն հաճելի ըլլալու և ստով իրեն ընկերակից մը՝ աւելի ճիշդը խնամակալ մը հարելու համար , և որով աւժամ է Ֆիզիքսոպէս և հոգեպէս ու իրմով ալ ընտանեկան կազմակերպութիւնն է որ մնատուած է :

Այսօր որ բաւական լուստուր և ազատ դարու մը մէջ կ'ապրինք , և մեր առջեւ բացուած է գործելու բաւական լայն ստապրել գ մը , պէտք է թօթաթիւ սկսինք մեր վրայէն սարկութեան լուծը և բայ ճակատով , ազատ գազափարով ու գործով

ստապրել գ զանք . թաղունք կեղծ ամօթխանութիւնը — որով կ'ուզենք այր մարդուն մտախառութիւնը շահագործել — , շեշտակի նայուածքով բռնք իրեն , մեկ պղեսու քու տունիդ ու հանոյթիդ առարկան չեկի , այլ քու կեանքի ընկերդ . պատասխանատու և բաժնոյ ընտանեկան դժբաղդարեան և երջանկարեան . քու ցաւ իսկ և իսկ ցաւ քու իսկ է . երկ կ'ընդունիս այս արշաւաններդ , տուր ձեռքիդ , միայն քու քեզի կեանքի փշոս անստապրել :

Բայց այս ըսել կարենալու համար պէտք ունինք կազմակերպուելու ու այլ ճամբով քաղ սանելու :

Եթէ պիտի հաւատանք , ստոյգ միտք ստոյգ մարմնի մեջ վճիռին , սկսինք ֆիզիքականէն :

Երեք տարի է որ կը նշատարակուի Մարմնամարզը , զուտ մարմնակրթական-առողջապահական հիմի վրայ և օգտակար թեկադրութիւն տուաւ սայն ուղիով , որուն արդեւնքը եղաւ մարմնամարզական և սովմոսական խաղերու կազմակերպումը թէ հաս և թէ գաւառներու մէջ , բայց գժրագոգարար տակաւին մեր մէջ պէտք եղածին պէս չը տարածուեցաւ . չարժուածք և չը քաջակրեւեցաւ այս խիստ օգտակար ձեռնարկը :

Ուրախալի պարագայ մը եթէ կայ , այն ալ այս տարի Սմբադրութեան կանանց բաժին մ'ալ բացած ըլլայն է , որով խիստ կենտական պէտք մը կը լրայնէ . երանի թէ յաջողէր իր շուրջ համախմբել գործին գիտակից և մասնապէս անհատներ , որանք կարենային հիմը գնել կնոջական շարժում մը , ոչ թէ միայն գրեւ

լով ու խօսելով, այլ եւ կազմակերպելով ու անվճատ հետապնդելով գործը:

Եթէ կ'ընդունինք որ առողջութիւնը ազրիւրն է անհատական եւ ընտանեկան կըջանկութեան եւ կի՛նն ալ հի՛նն է ընտանիքին, եւ եթէ կ'ուզենք տիրապար ու կըջանիկ ընտանեկան կազմութիւն մը ունենալ, պէտք է որ առողջ եւ կայտաւ մայրեր պատրաստենք, որոնք նախ՝ լաւ տեղեակ ըլլան առողջապահական կանոններու եւ զանոնք գործադրելու ու ժը ունենան, կրկնորդ գլխանն անտեսագլխութիւն, մանկատանութիւն եւ նասամբ ալ հիւանդապահութիւն:

Հիմնական ձեւնարկելով, գարունին

ըջօրէն կրնանք սխիլ գործի, դասախօսութիւններ սարքելով վերը յիշուած ճիւղերու վրայ եւ ծրագրիներ պէտք է կազմել բացօղեայ պոսոյաներու: Եւ պիտի առաջարկեմ նոյնիսկ անգլուհի եւ գերմանուհի դասախօսներ եւ առաջնորդներ ճարելու ձեռնարկենք, որոնք միեւնոյն ատեն թող ընկերանն մը պոսոյաներուն եւ ժողովներուն:

Այս մասին շատ կը փափաքէի Մարմնաւարդի յարգոյ Խմբագրութեան գաղափարը հասկընալ, որը շատ հետաքրքիր եւ միեւնոյն ատեն կարեւոր է շարժում մը յառաջ բերելու տեսակէտէն:

ԱՐՓԻԵ ԴՄԵՏՈՍԵԱՆ

Այլիստ



### Մ Ե Ր Կ Ա Ր Ծ Ի Ք Ը

ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶԻ էջերուն մէջ հանդիպով կը հիւրընկալենք Օր. Ա. Պետրոսեանի օգտակար ու շահեկան յօդուածը, որուն պարունակած Պեղադրութիւններ իզական սեռի ինքնագիտակցութեան ու զարդնումին ձգտող առաջին նշաններ կուզենք նկատել. առնուած քայլը շարժում որչի ու ամեն կերպով յաստատել, նախ՝ սովորեալ մենք ալ յօդուածագիր Օրիորդին յայննամ մտքերուն նեւ համայն ըլլալով, շատ լաւ գիտենք Պէտրոսեանի իզական սեռի վիճակին բարձրացման, մեր բարձր միջոցներն ու ձգտումները կիսկապար մնացած ու մնալու ալ սանձանում են, պարզապէս, սովորեալ բնութեան օրէնքներուն հակառակ չէ կարելի գործել ու կերտող, շարժում որչի յօդուածագրին այն տեսակ մը յանդիմութեան մօտիկցող համարձակութեանը համար, որով կ'արժարձէ այնքան փափաք ինչի մը, որ սակայն ամէն բանէ աւելի էական է անհատական ու ազգային կեանքի տեսակէտէն, Անշուշտ այս մասին որիչ առիթներով խօսելու առիթը պիտի ունենանք:

Իսկով իզական սեռի ֆիզիքական զարգացման նպատակ խոմքեր կազմելու ինչոյն, աւելորդ չենք նկատեր դիտել Տալ Պէտրոսեանի մէջ արդէն գոյութիւն ունի Տիկնանց Ընկերակցութիւնը, որ իր շարք մը օգտակար ձեռնարկներու կար-

գին, ունի նաեւ Շուէտական մարզանքի դասընթացք մը եւ ամառուան եղանակին համար զրօտական պատշտներու ծրագիր մը. եթէ Տիկնանց Ընկերակցութիւնը Օր. Ա. Պետրոսեանի մասնանշած մեղով որոշէ կրկնապար մայրերու ու նոյն իսկ չափանա Օրիորդներու յատուկ դասախօսութիւններ սանձանել մանկատանութեան, ճնշատակութեան ու զարձակական հիւանդապարտութեան շուրջ, անսարակոյս իր բարիքները աւելի ընդհանուր ու տեսական պիտի ըլլան. Կարմնաւարդ արդէն Օրիորդին զեղեցիկ զարափարէն Պեղադրուած, ներկայ թուով իսկ, բացի Կանանց Բաժնէն, որ իզական սեռի վիճակին բարեխումն ձգտող ինչիները պիտի ընտան, կը բանայ նաեւ Հայ Մայրերու յատուկ բաժնի մ'ալ, որ նախուած պիտի ըլլայ մայրերուն ու մանկատանութեան:

Ինչ որ կրնայինք յօդուածագիր Օրիորդին Պեղադրել, սա է Պէտրոսեանի մէջ եւ ուժերու համախորձում մը, օգտակար ու տեսական զործեր կարենալ արտադրելու համար:

ՄԱՐՄԵԱՄԱՐԶ

# ՀԱՅ ՊՈՅ-ՍԻԱՌԻԴԻՆ ԴՊՐՈՅԸ

## ԸՆԿԵՐԱԿՅՈՒԹԵԱՆ

### Բ Ա Ղ Կ Ա Յ Ո Ւ Յ Ի Չ Տ Ա Ր Ր Ե Ր Ը

1. Կազմակերպութեան Տարրեր . — Մէկ կողմէն կան կազմակերպական տարրերը, որոնք երկուք են, այսպէս .

Ա. — Տնօրէն Կեդրոնաժողովը .

Բ. — Տեղական ժողովները :

2. Գործօն Տարրեր . — Միւս կողմէն ալ կան Գործօն Տարրերը, որոնք թուով չորս են, այսպէս .

Ա. — Սխառները .

Բ. — Պահակախումբերը .

Գ. — Գունդերը .

Դ. — Խումբերը :

## ԳՈՐԾՕՆ ՏԱՐՐԵՐՈՒՆ

### ԻՍԿՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ

3. Սխառներ . — Ընկերակցութեան դեռաւոր անդամներուն Աքառուղ անունը պիտի տանք, բանակներու մէջ Աքառուղի պաշտօնը կը արտի զինուորներու մէջէն ամենէն ուշիմ և խիզախ եղողներուն, որոնք հետագօտութիւններու միջոցաւ գորագունդը կ'առաջնորդեն ու անոր սղին են : Բայց այս բարձր մէզի համար երեւա-կացեալ ու մեծցած արժէք մը միտն ունի, որովհետեւ մեզի համար ան կը նշանակէ ընկերական բոլոր զատակարգերէն եկած այն ամէն արժանիք ներկայացնող անձե-րը, որոնք իրենց նկարագրին ու ժողը ևւ ազնուութեամբը, ինչպէ՛ս նաև իրենց զա-տակութեամբը, կամքովը և գործնական մարտով իրենց ազդին յառաջդիմութեան ու բարօրութեան առաջնորդները պիտի ըլլան :

Աքառուղները իրենց ներկայացուցած

յատկութիւններուն ու յարմարութիւն-ներուն համեմատ հետեւեալ կերպով կը բաժնուին .

Ամէննոր արձանագրուող, որ իր խալու-թեան քարզը ունի, պարտաւոր է Աքառուղի Կանոնադրին մասին իր ունեցած կա-տարեալ ծանօթութիւնը ապացուցանել, և երդումը կատարելու . այսպէս ըն-դունուիլ իրր նորեկ : Ան իրր այդ, պար-տաւոր է մէկ ամիս ծառայել . եթէ այդ ամիսէն վերջ, կարողանայ յաջողութեամբ ցոյց արուած քննութիւնը անցնել, կանցնի երկրորդ կարգի Աքառուղներուն կարգը, ու ուրիշ քննութիւն մը միշտ գործնա-կան, կարող է աւելի վերջը զինք առա-ջին կարգի Աքառուղներուն մէջ դասել տալ :

Վերջապէս, զկառայրեր, արածնագրեր և յատկանշական (signes distinctif) նշան-ներ կը արտին Աքառուղներէն անոնց՝ ո-րոնք մասնաւոր կարողութիւններու ևւ յատկութիւններու ապացոյցը կուտան ու Աքառուղիով կարգ մը ճիւղերուն մէջ նշանաւոր կը հանդիսանան :

4. Պահակախումբեր . — Պահակախում-բը (patrouille) կը բաղկանայ 4—8 Աքառուղներէ :

Պատչաներու, բացօդեայ կեանքի, մար-զանքներու և խաղերու մէջ պահակա-խումբը իր մէջէն ամենէն արժանաւորին ու զղովի հրամաններուն ներքև է . անիկա պահակախումբին պետն (Chef de pa-trouille) է ևւ Առաջնորդ (moniteur) կը կոչուի :

Առաջնորդները պարտաւոր են իրենց համար պատուայ խնդիր նկատել կարգա-պահութիւնը պահակախումբին մէջ վառ

պահելու և իրենց օրինակովը միւսներուն վրայ ազդել աշխատելու :

5. Խուսք . — Խուսքը խմբաւորման մը միութիւնը կը կազմէ . խուսքը կրնայ կազմուիլ 1 էն 4 պահակախումբերէ , այսինքն 4 էն 32 Ա.քառագնդերէ :

Իւրաքանչիւր խուսք կամաւոր մարզիչէ մը կը հրամայուի , որ իր Խուսքին հրամայելու ու զայն հրահանգելու իրաւունք ու ձեռննաութիւն ունի . անիկա Խմբապետ կը կոչուի ու անհրաժեշտ է որ ան անբաժիր նկարագրի տէր ըլլայ , փոքր աղաքը սիրէ , սկզբունքով 21 տարեկանէն վեր ըլլայ և այլն :

Ան է որ իւրաքանչիւր պահակախումբի համար կ'որոշէ ու կը նշանակէ առաջնորդները , անոր նկարագրին և ունեցած յատկութիւններուն համեմատ , ու տեսականորէն իր Խուսքը կազմող զանազան պահակախումբերը իր հսկողութեանը տակ պահելով , Խմբապետը պարտաւոր է իւրաքանչիւր առաջնորդի հեղինակութեան և ձեռնբեղցութեան ոգի ձգել :

Սկզբունքով Խմբապետը իր օգնական առաջնորդները ունի , բայց երբ Խուսքը աւնուազն երկու պահակախումբէ կը բաղկանայ , Խմբապետին բացակայութեան կամ անոր տխրութեան պարագային իր հրահանգներուն շարունակական գործադրութիւնը ապահովելու համար ան կ'ընտրէ օգնական մը , որ աւնուազն պէտք է 18 տարեկան ըլլայ և որ կը կոչուի Փոխ-Խմբապետ :

Այս Փոխ-Խմբապետը պէտք է կամ ամենէն տարեցը և կամ առաջնորդներուն ամենէն արժանաւորը ըլլայ :

6. Գունդ . — Գունդ մը 3 էն 6 խումբերու միացումով կազմուած միութիւնն է , հետեւաբար Գունդ մը կը բաղկանայ 12 էն 129 Ա.քառագնդերէ և իրենց առաջնորդներէն :

Գունդը կը հրամայուի Գունդին գլխաւորին կողմէ որ Գերապետ կամ Հրամանատար (capitaine) կը կոչուի և որ իր անմիջական հրամաններուն տակ ունի 3 էն 6 Առաջնորդներ և Խմբապետներ :

Ամէն մէկ Հրամանատար իր կարգին նախապէս առաջնորդի զանազան պաշտօնները կատարած պէտք է ըլլայ :

Սակայն սկիզբը , Ընկերակցութեան կազմութեան ստան , հրամանատարները կրնան անմիջապէս անուանուիլ այդ պաշտօնին , առանց նախապէս առաջնորդ եղած ըլլալու :

Երբ , սեւէ վայրի մը խումբերուն թիւը Գունդ կազմելու չափ բազմաթիւ է , առաջնորդներէն մին հրամանատար կ'ընտրուի Գունդին և իր տեղը Խուսքին համար նոր առաջնորդ մը կ'ընտրուի :

ՀԱԳՈՒՍՏ ԵՒ ՆՃԱՆՆԵՐ

7. Համազգետ . — Պոչ-Ա.քառագնդու համազգետը կը բաղկանայ .

Ա. — Շաղանակազոյն կամ հողազոյն թաղիքէ լայնեզր գլխանոցէ մը , որ նորը կըտակախողով մը հաստատուած է .

Բ. — Թախ , կանաչ , կապոյտ կամ հողի գոյնէ (khaki) ֆանելա շաղկիէ մը , որուն երկու կողմերը երկերկու զրպան կը գտնուին .

Գ. — Կապոյտ կամ հողի գոյնէ կարճ ատիտակ մը , որ մինչև ձունկին վրայ կ'իջնէ և հաստատուած է մետաղեայ օղակով կաշիէ գօտիով մը .

Դ. — Վիզին չուրջը կապուած ֆուլտակ մը , որ իւրաքանչիւր խումբի համար տարբեր գոյնէ պէտք է ըլլայ .

Ե. — Սրօրի բուրդէ դարւպաներէ .

Զ. — Կաշիէ կամ չուանէ շինուած յատուկ գօտիէ մը , որու վրայէն կարելի ըլլայ սուրիչ մը և գմբիլ մը կախել .

Է. — Մէկ մէթր ութսուն սանդիւմ

երկայնութեամբ եւ երեք հարիւրամէթր արամագծով դաւազանէ մը, որուն վրայ չափեր (մէթրի) նշանակուած են.

Ը. — Կռնակին վրայ պարիէ մը, որուն վրայ բաժանումներ ըլլան.

Թ. — Կորֆօլք (գօտիաւոր) ժաքէթի մը (կամաւոր).

Ժ. — Թամբապանէ (mollitière).

ԺԱ. — Գիմացկուն կօշիկներէ:

Առաջնորդներուն համազգեստը Աքաուզներուն յարե նմանն է, բայց փոխանակ ծունկերը բաց տափափ, հոգազոյն տափափ եւ թամբապան (mollitière) կը գործածեն, շապկի տեղ հոգազոյն ժաքէթ ունին ու երկայն դաւազանին տեղ ալ սովորական դաւազան մը:

Պանակախու մը մը կազմուիլ սիւսկուն պէս, Տեղական ժողովը հետամուտ ըլլալու է որ բոլոր Աքաուզներն ալ Ընկերակցութեան կողմէ ընդունուած համազգեստը կրեն:

Հագուստի փոփոխման խնդիրը միմիայն Տնօրէն ժողովին որոշումով կը կատարուի: Եթէ սկիզբները խնայողութեան պատճառներով, Աքաուզներուն մէկ մասին անկարելի ըլլայ ամբողջ համազգեստը ունենալ, կարող են առնուազն, զլիարիւր, դաւազանը, ֆուլսար ունենալ, պայմանաւոր հեղձեալ միւս մասերն ալ առնեն, ուսկի վերջը համազգեստը սարսաւորիչ է:

8. Նշան եւ նշանաբան. — Ընկերակցութեան նշանը կը գործածեն, Աքաուզները, Սմբապանները եւ օգնականները. ան փոքր մետաղեայ գարդ մ'է, որուն մէջտեղը դժուած է Ընկերակցութեան ընդունած նշանաբանը եւ պատկեր մը. Աքաուզը այդ խորհրդանշանին պատկերին մէջ պիտի գտնէ իր ազնիւ խէպլին իրականացման անհրաժեշտ եղող ուժի եւ քաջութեան դազափարը: Աքաուզ մը իրա-

ւունք ունի այդ նշանը իր ստօրեայ հագուստին բամբակին վրայ կրելու, եթէ ուզէ:

9. Նշանին յանձնումը. — Նշանը կը պատրաստուի Տնօրէն ժողովին ծախքով եւ կը յանձնուի Տեղական ժողովին, արբուսկու համար իրենց խնքնութեան քարզը կրող ու Ընկերակցութեան Օրինադրին վրայ իրենց երգումը կատարող Աքաուզներուն միայն:

#### ՍՄՏԻՃԱՆՆԵՐ ԵՒ ՆՇԱՆՆԵՐ

10. Առաջին կարգի Պոյ-Սփաուդը. — Առաջին կարգի Պոյ-Աքաուզը իր ձախ ուսին վրայ բարակ ու կարմիր ժապաւէն մը կը կրէ:

11. Վկայեալ Պոյ-Սփաուդը. — Վկայեալ Պոյ-Աքաուզը իր ձախ նախարագուկին վրայ իր ունեցած վկայականներուն համարժէք նշաններ կը կրէ:

12. Արժօնեալ Պոյ-Սփաուդը. — Արժօնեալ Պոյ-Աքաուզը իր ձախ ուսին վրայ կարմիր ժապաւէնին անմիջապէս սակը նոյն գոյնով աստղ մը կը կրէ:

13. Առաջնորդը. — Առաջնորդը իր ժաքէթին վրայ եղերքը կարմիր երիզ մը կը կրէ. բաց տափ, ան իր դաւազանին վրայ կը կրէ նաև պանակախու մըին նիւզակազոյք:

14. Գունդը. — Գունդը իրեն ընդհ. դրօշակ ունի Օսմանեան դրօշակը:

15. Խումբը. — Խումբերը իրարմէ կը գանազանութիւն իրենց նիւզակազոյքներուն եւ ֆուլսաներուն գոյնովը:

16. Պանակախումբը. — Նոյն խումբին պատկանող պանակախումբերը որոշիչ նշան մը ունին իրարմէ տարբերելու համար, այսպէս անոնք իրենց փոքր նիւզակազոյքներուն վրայ ունին տարբեր կենդանի պատկերներ:

17. Պոյ-Սփաուզները. — Իւրաքանչիւր պանակախումբի Պոյ-Աքաուզները ունին իրենց կանոնական թիւը, միշտ 1 թիւը վերապահուած մնալով պանակ խումբին պատկերին:

(Շարունակելի)

## ՏՂՈՒՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔԸ ԸՆՏԱՆԻՔԻՆ ՄԷՋ

Մարդ ո՛րքան փոքր է, այսինքն, ո՛րքան երխաստարդ է, իր մկանային զործունեութիւնն ալ ա՛յնքան շատ է, ա՛յնքան աշխոյժ ու եռանդուն է. վասն զի իր զործարանները յալնամ ու հինցամ չեն. երխաստարդին արիւնը աւելի շատ չըջան կ'ընէ, թօքերը աւելի շատ կը դորձեն, ստամոքսը աւելի շուտ կը մարսէ:

Տղան իր ծնած վայրկեանէն իսկ մկանային զործունեութիւն մը ունի. ոտքերն ու ձեռքերը կը սկսին շարժիլ, ձեռքին դպածը բռնել, քիչ վերջը, ելլելու, նրսակու ճիգեր բնել, քալել փորձել, ասանք կ'ընէ բնագոյարար, բայց իր մէկ անհրաժեշտ պահանջին — մկանային զործունեութեան — գահայտմ կու տայ: Տղուն այս պահանջը ամենէն աւելի կը շատնայ քալել սովրելէն, այսինքն 3—4 տարեկանէն վերջը, ուր իր մէջ ամենէն աւելի տիրապետողը մկանային զործունեութիւնն է. ան կ'ուզէ շարժիլ, վազել, ցատկել. երբ անոր այս բնական պահանջը մերժենք, գայն ֆիզիքսական մեռցուցած կ'ըլլանք. եւ երկրորդ, գայն ամենամեծ հաճոյքէ մը զրկած, վասն զի բոլոր կարողութիւններու գոյծադրումը — մէջը ըլլալով մրկանային կարողութիւնները — հաճոյքի սղբիւր է. մկանային զործունեութիւնը արդիւիւէ աւելի մեծ տանջանք մը չկայ սղուն հասար: Եսն բանն է նաև մեծերուս համար. արդեօք կրնամք երկու երեք ժամ անշարժ նստիլ. եւ եթէ փոշիւնք իսկ, ի՞նչ մեծ անտիրժութիւններ կը զգանք:

Կը տեսնենք թէ՛ սղուն համար ո՛րքան անհրաժեշտ է մկանային զործունե-

ութիւնը. անշարժ ու դանդաղ սղան անպայման կիւսակ է ու ասիկա փորձերով հաստատուած է: Ես նկատած եմ, — եւ ասիկա ընդհանուր է — որ աշխոյժ ու եռանդուն սղաքներն են որ ամենէն աւելի դաստրանին խելացիները, յաջողակներն են:

Ուրեմն, ծնողքներուն վրայ մեծ պարտականութիւն կ'իջնայ իրենց սղոց մկանային զործունեութեան, այսինքն մարմնակրթութեան հոգ տանիլ, գայն բնական պայմաններու մէջ դնելով: Շատ ծնողքներ սղուն այս ամենակարեւոր պահանջին վրայ գաղափար անգամ չունին. սղուցոյցներ շատ կան. խեղճ նորածինին ոտքերը, ձեռքերը լաթերու մէջ կը կապեն, անկարելի բնելով ոչ մէկ շարժում, աղոց խողերը կ'արդիւնեն, ատարկելով թէ՛ սղմուկ կը հանեն կամ վրանին կ'ազատունեն. խեղճ սղաքը ասուներուն մէջ կը բանտարկեն եւ յետոյ կը դանդաղան թէ՛ սղաքը անտուկ են: Տանք անոնց սկսք եզամ գրողումը, սկսք եզամ մկանային զործունեութիւնը, եւ պիտի տեսնենք թէ բոլորովին փոխուած են անոնք:

Ընտանիքին մէջ, սղուն մարմնակրթութիւնը բնական պայմաններու մէջ դնելու համար երեք միջոց ունինք. Ա. Խաղ, Բ. Առնիկն աշխատակ, Գ. Պարսկի աշխատակ:

Խաղին կարեւորութեանը ու անոր կրթիչ դերին մասին ուրիշ աւթիւ խօսած ըլլալով, կ'ուզեմ այս անգամ խօսիլ արդուն ստանին աշխատանքի մասին:

Տղան, իբր բնասանիքին մէկ անգամը, սկսք է մասնակից ըլլայ այդ տան աշ-

խառանքին, անշուշտ իր կարողութեան սահմանին մէջ :

Առանին աշխատանքը բնական մարմնամարդ մըն է տղուն համար, վասն զի մեծ հաճոյքով կ'ընէ զայն, միանային գործունէութիւնը մեծ հաճոյքի մը սուրբութիւնը պատճառաւ : Եւ այն շարժումները որոնք հաճոյքով կ'ըլլան, անպայման կերպով աւելի օգտակար են ահաճութեամբ եղած շարժումներէն : Յետոյ, տղան կը զգայ թէ՛ ինք ալ բնասնիքին մէկ անդամը ըլլալով, զեր ունի անոր աշխատանքին մէջ ու վերջապէս ինք ալ կարեւորութիւն մը ունի բնասնիքին մէջ :

Պէտք է նախ աշխատինք մասնաւորապէս որ, տղուն իր աշխատանքը իրեն բնել տանք : Օրինակ, իր անկողինը թող ինք շահէ, իր սննդակը, իր գոյքերը, իր հագուստները ինք մաքրէ, վերջապէս, կարելի եղածին չափ իր ինք ընէ : Այսպէսով տղուն կամքը կը գործնայ, նախաձեռնող կ'ըլլայ, նկարագրի կը կազմուի : Չի վարժուիր ամէն բան հրամայել, ամէն բան պատրաստ զանել, այլ ինք ալ մասնակցիլ բնասնիքի աշխատանքին, ինք ալ վարժուի « ճակտի քրտինքով » ուսել հացը, այսպէսով տղուն անհատականութիւնը կը զարգանայ, կը զգայ իր պաշտօնը բնասնիքին մէջ, իր պարտաւորութիւններն անոր հանդէպ :

Պոչ-սքառեղական կազմակերպութեան մէջ կայ արդէն այս նպատակը . թող արգարքը, իրենց կերակուրը սորվին իրենք եփել, իրենց սեղանը իրենք պատրաստել, իրենց վրանը իրենք շինել :

Շատ ծնողքներ թերեւս առարկեն թէ՛ չեն ուզեր իրենց արգարք տան աշխատանքին մասնակցիլ բնել, վախճալով թէ՛ վրնասներ կու տան : Նախ, տղոց կարողութեան համեմատ աշխատանք պիտի տանք, եւ յետոյ, տղայը տ'յնքան ճարտիկ են որ, բան մը մէկ երկու անգամ բնելէ վերջ, շատ շուտ անոր զապանիքը կը հասկնան եւ մեծէ մը աւելի լաւ կ'ընեն, անշուշտ սկիզբները փոքր վնասներ տալով, բայց, բազմապատկառ այս վնասները այն օգուսներուն հետ, զոր վերը յիշեցի, ոչինչ են . ծնողք

մը անշուշտ սոցրան զոնորութիւն պիտի բնէ իր տղուն օգտին ու սիրոյն համար :

Մանուանող ազգիկներն են որ բնագրարք մեծ սէք ու հակում կ'ունենան տան աշխատանքին մասնակցելու . իրենց այս հակումը երբէք պէտք չէ մարենք իրենց մէջ, այլ միշտ քաջակերենք զայն, բնաւ չտախտանցու թեան չեթիւրով : Նոյնպէս, տղան միշտ պէտք չէ յայնչեցենք զայն աշխատանքով . պէտք չէ անոր դասերը պատրաստելուն արգելիք ըլլանք, միշտ սողին անդին գրկելով, կամ աշխատանք տալով :

Տան աշխատանքին մասնակցիլը պէտք չէ զաղբի տղուն մեծնալովը, այլ աւելի շատնայ : Վերջերս, Ամերիկայի Հարվըրտ համալսարանի ամենահոյակապ գիտուններէն մին, Էրոֆ. Տօքզ. Տրալէյ Սարժան, առանին աշխատանքը ամենէն հիանալի սօրը եւ գեղեցիկանալու միջոց մը կը նրկատէք կանանց համար (Մարմնաստեղ, Բ. Տարի, էջ 288) :

Թերեւս առարկոյնք ըլլան թէ, եթէ ծառայ ունենան, ա'լ տղոց ի'նչ կը մնայ բնելու : Եթէ նոյն խոլ բնասնիք մը ծառայի անհրաժեշտութիւն այ ունենայ, գարձեալ տղան պէտք է իր աշխատանքի ինք ընէ, եւ ո'չ թէ հրամաններ սեղանի մեծապիս գլխուն, փոքր բնասպետ մը դասնալով :

Շատեր այ ամօթ կը սեպեն տան աշխատանքին մասնակցիլ . բայց միթէ աշխատիլը ամօթ է, միթէ առանց աշխատանքի կրնա՞նք սուրբիլ . ան ամենէն մեծ բաւականութիւնը կու տայ մարդուս . աշխատող մարդուն երջանկութիւնը ամենէն հիանալին ու ազնիւն է : Օրինակ առնենք Ամերիկայի համալսարաններուն հետեւող ուսանողներէն, որոնք ֆապրիլաներու կամ աշխատանքներու մէջ աշխատելով իրենց սպրտաւոր ու զգրոցական ծախքերը կը հոգան :

Մէկզի նեանք ամօթի կեղծ զգացումները, տղան՝ փոքր հասակէն վարժեցենք աշխատանքի, հասկցենք անոր թէ՛ աշխատանքն ո'չ քի անօր, այլ հաւանքի եւ սրբապատկան աննեանեմ աղբիւրի է :

Ա Ռ Ո Ղ Ջ Ա Պ Ա Շ Ա Կ Ա Ն

ԲՆԱԿԱՆ ԼՈՅՍԻՆ ՀԱԿԱՆԵԽԱԿԱՆ ՆԵՐԳՈՐԾՈՒԹԻՒՆԵՐԸ

Լոյսը՝ որ կեանքի աղբիւրն է, լոյսը՝ որ օրուան շքեղ զարդը և մեր կեանքի ուրախութիւնն է, հականերխիչ ներգործութիւն մ'ալ ունի: Անոր ճառագայթներուն, միքրոպի սերմեր պարունակող ջուրի վրայ ինչպէ՛ս զգայն թորեալ վիճակի մը բերելը, ստոր ապացոյց է: Այս՝ կրնայ ապացուցուիլ նաև սենեակի մը մէջի միքրոպիներու քանակութիւնը բաղդատելով, լոյսի ճառագայթներու թափանցումէն առաջ և վերջ:

Երկու գիտուններ, Blunth, Downis զխոնցին լոյսի չարազէտ ազդեցութիւնը միքրոպիներու զարգացումին դէմ, որ ձեռք կը բերուի լոյսի ենթարկումով: Պէտք է զխոնալ որ ամեն միքրոպի սերմ արեւի ենթարկուելով իր կիկստուակութեան քան մը կը կորսնցնէ:

Գեռ աւելին. լոյսը թոյններու վրայ ներգործիչ դեր կը խաղայ, միքրոպիներու հիւթանջատում կը պատճառէ. նա խանգարելով թունային կազմութիւնը, օքսիտացումի կը նպաստէ:

Լայն բանանք ուրեմն մեր բնակարաններու պատահանները, քողով որ արեւի ճառագայթներու խորձերը կերս քախանցեն. անոնց համակերպիչ ազդեցութեան չափ ղեկել մեր մահճակարկերը և մեր անկողինները:

Լոյսը, նոյն իսկ մեր կազմութեան վրայ տեսակ մը հականերխիչ ազդեցութիւն կը գործէ, ոչ միայն ոչնչացնելով մեր մոլորթին վրայ դանուած սերմերը, այլ և իր քիմիաւոր կողմէն (tonique) կը գրգռէ մեր գործունեութիւնը և այսպէսով կը նը-

պաստէ մեզ միքրոպիներու զիմազրելու ուժ տալով:

Լոյսը մեր կենդանական գործունեութեան արագութիւնը կ'ամեցնէ, մարտոգութիւնը ու շնչառութիւնը կանոնաւորելով:

Լոյսը՝ տունկերէն արձակուած թըթուածինը աւելցնելով կը մաքրէ մեր շնչելիք օդը և մարմիններուն օքսիտը կ'աւելցնէ:

Լոյսը ջրային դրութեան զրգոյիչ մ'է, իսկ մթութիւնը՝ քունի սքանչելի արտադրիչ մ'է: Հիւանդներու համար լոյսի զարմանումները նշանակելի են:

Շնչառական ճամբաներու հիւանդութեան և ժամաւորապէս հիւժախտի մէջ, հիւանդներու լոյսի ենթարկումը սքանչելի ազդեցութիւն առաջ բերած է:

Լոյսը ստոզիապահական աճային ազդեցութիւն ունենալով, կարեւոր է ամեն պարագայի մեջ անոր ազդեցութեան ենթարկուիլ:

Շատ անգամ չե՞նք նշմարած, դճնապաններու և սպասաւորներու նեղ-մութ խուցերը, որոնք միքրոպիներու բոյներ են. ուրեմն անխղճութիւն է մարդկային արարածները այդ տեղերը բնակեցնելը:

Երբ առնէրք առողջապահական կողմից մեր հոգեւորականութեան, հիւանդութիւններու դէմ կանխազուշական մեծ քայլեր աճուած ըլլալով, մարդկային կեանքի զոյգութիւնը մեծ չափով ապահովուած կ'ըլլայ:

Թարգմ. և թիճակեանք  
Քէօքանիս  
Մ Ա Ր Ձ

# “ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ”Ի ՆՈՐ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԸ

Փուրբիոյ համար Տարեկան 15 դրու  
Արտասահմանի համար Տարեկան 5 Ֆրանկ

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԻ վարչութիւնը կը ծանուցանէ թէ թերթին *բաժանորդագրու-  
թիւնը բացարձակապէս կանխիկ է*. թերթին առաջին երկու քիւերը անխիտ կերպով  
ուղարկուած են ու պիտի ուղարկուին բոլոր նախորդ բաժանորդներուն ու փափա-  
կողներուն իբր նմոյշ, որով վերջ, անոնք որ մինչեւ երրորդ քիւ իրենց բաժնեգինները  
մեզ կը փոխադրեն, պիտի շարունակեն թերթ ստանալ :

## ԳՈՐԾԱԿԱՆՆԵՐՈՒՆ ՈՒ ԶԻ ՎՆԱԲՈՂ ԲԱԺԱՆՈՐԳՆԵՐՈՒՆ

Մեր գործակալներէն ու նախորդ բաժանորդներէն ամէն անոնք, որ ցարդ մեզ  
հետ հաշիւնին չեն փակած, փութան հաշիւնին կարգապրել :

## Կ Ա Ր Ե Ի Ո Ր

### ԳՍԻՍՈՒ ԵՒ ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆԻ ՄԵՐ ԲՈՒՈՐ ԲԱԺԱՆՈՐԳՆԵՐՈՒՆ

Մենք պարտաւոր ենք մեր Գործակալներուն ցոյց տուած հասցեներուն թերթ ու-  
ղարկել. բայց կը յայտարարենք թէ այդպիսիներուն ստացադերը թերթին երրորդ քիւին  
հետ պիտի ուղարկուին Գործակալներուն՝ զանձուելու համար. եթէ մինչեւ չորրորդ  
քիւ վճարումները մեզի չի հասնին Գործակալներուն կողմէ, իրաւունք պիտի ունենանք  
թերթը դադարեցնելու, առանց նկատի առնելու բաժանորդներուն վճարած ըլլալու  
պարագան, եւ մեզ մօտ եղած դիտողութիւնները բնաւ նկատի չպիտի առնուին :

## ՄԵՐ ԱՌԱՋԻՆ ԳՐԳՈՅԿԸ

Մեր խոստման համաձայն, այս քիւով մեր ցարդ վճարող բաժանորդներուն  
կուսանք Պոլ-Սփառուցներուն մասին Գրքոյկ մը. աւելորդ է ըսել թէ ասկէ վերջ իրենց  
վճարումները կատարող գաւառի բաժանորդները անմիջապէս պիտի ստանան Գրքոյկէն  
օրինակ մը. Պոլսոյ համար հարկ չի տեսնուիր այս միջոցներուն դիմելու, որովհետեւ  
միտք կարող ենք մեր պահանջը ապահովել:

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ

ՊՅՅ - ՍՔԱՌՈՒԴԸ ԵՒ ԻՐ ԿԵԱՆՔԻՆ ՆՊԱՏԱԿԸ

ՀՆՅ ՊՅՅ-ՍՔԱՌՈՒԴՆԵՐ

Գին 60 Փր.

ԲԱԺԱՆՈՐԳՆԵՐՈՒՆ ԶՐ.

Պոստ. Տիֆլիզ  
Կ. ՈՒՆՃԵԱՆ

Տպարան Գ. ՊԱՂՏԱՏԻԱՆ  
Կ. ՊՈԼԻՍ

Արտատպ  
ՏԱԻԱՐԵ ՔՐԻՍԵԱՆ

# ԾՆՈՂ ՔՆԵՐՈՒՆ

ԱՌՈՂՋ, ԱՌՈՅԳ ԵՆՈՐԱԾԻՆ ժանուկներ մեծցնել փափաքող մայրեր ու հայրերու կը յանձնարարենք

ՏՕԲՔ. Ա. ՄԵԶՊՈՒՐԵԱՆԻ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

անուն գիրքը, գին 7 դր :

[ Փնտռել ամէն տեղ, ինչպէս նաև Մարմնամարզի Խմբագրատունէն : Գուտափ համար փոսգի ծախար գնողին վրայ ] :

## ԲԱՅՈՒՄԾ Է ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆԸ

« ԲՈՂԲՈՋ » Ի

Գ. ՏԱՐԵՇՐՋԱՆԻՆ

« ԲՈՂԲՈՋ » պիտի հրատարակուի իբրև ամսաթիւրթ մաքուր թուղթի վրայ, 24 էջերով, գունաւոր կողքով ու կազմուած :

« ԲՈՂԲՈՋ » Ի 24 էջերուն 8ը պիտի պարունակէ ձեռնհաս ու կարող, սիրուած գրիչներու արտագրութիւնները եւ մնացեալ 16 էջը պիտի յատկանայ սկսնակներու յաջողուած գրութիւններուն :

« ԲՈՂԲՈՋ » ք պիտի ունենայ ամսական Մարզուակի հորիզոնէն բաժին մըն ալ : Բաժանորդացիներ թուրքիոյ համար 15 դրուշ, Ամերիկայ 1 տուար, Արտասահման 5 ֆրանք, անպայման կանխիկ :

Գիտել Տնօրէն - Խմբագրապետին՝

ՄԱՄԻԿՈՆ ՎԱՐԺԱՊԵՏԵԱՆԻ

ՄԱՐՁՈՒԱՆ

## ՍԵՐՆԳԱԳՈՐԾՈՒՄ

ԵՒ

ՍԵՌԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱՐԱՆՈՒԹԻՒՆ

Գրեց՝ Hall

Անգլիական 13<sup>րդ</sup> սյազրուրեմէն քարգնակեց

ԲԻՌՁԱՆԴ ԿԵՕՋԻՊԵՅԻԹԵԱՆ

Հրատարակութիւն « ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ » Ի

Հայ հասարակութեան օգտակար ու յոյժ կենսական հրատարակութիւններ ընծայելու նպատակաւ, որոշած ենք առայժմ վերոյիշեալ գործը հրատարակել, բաժանորդագրութեան դրութեան վրայ ու այս՝ այն պատճառներով որ կարենանք գիրքին հանրամատչելի գին մը նշանակել :

Հետեւարար, ամէն անոնք որ մինչև 1913, Փետրուար ամսոյ վերջը կը բաժանորդագրուին, մեզ ուղարկելով միմիայն եօրև ու կես դանկլակ, պիտի ստանան գրքէն որինակ մը, ինչ որ ալ ըլլայ գրքին գինը, որ ամէն պարագայի մէջ տասը դանկլանէն պակաս չպիտի ըլլայ :

# ՉԵՁԻ ԱՆՀՐԱԹԵՇՏ ՊԻՏՈՅՔՆԵՐԸ



Molletier



Suspensoir

Իբր Մարմնամարզիկներ, պարտաւոր էք գիտնալ թէ լաւ Molletier մը եւ Suspensoir մը ձեր անհրաժեշտ պիտոյքներն են. բերել տուած ենք աշխարհի առաջնակարգ տունէ մը վերոյիշեալ սպորանքները, զոր ամէն կերպով կերայխաւորենք:

Անրոյք սարի մը տեսականօրէն կրնաք բախել, առանց որ ձեր մէնէ առած Molletierը քակուի կամ ո եւ է անհոնդատութիւն պատճառէ. թերեւս ձեր առարկութիւնը զինն մասին ըլլայ, բայց երբ ձեզ վատանջներն թէ մեր սպորանքները ուրիշներէ առնուածն չորս անգամ աւելի գիմնակուն են, այդ առարկութիւնն ալ ինքնին կը վերնայ: Գինն է 30 դրուշ: Փոստի ծախսքը միշտ գնողին վրայ է:

Աւելորդ կը նկատենք Suspensoirի մը բժշկական առաւելութիւններուն մասին խօսիլ, միայն կուզենք նկատել տալ թէ, եթէ որոշէք Suspensoir մը գնել, միմիայն գնեցէք Teufel աման «Olympia» Suspensoirը. Գինն է 10 դրուշ: Փոստի ծախսը միշտ գնողին վրայ է:

## ԻՆՉՈՒ ԶԵՐ ՈՒՍԵՐԸ ՇԻՏԱԿ ԶԵՆ

Փափաքելով նաև գրապէս օժանդակել մեր ընթերցողներէն անոնց՝ որոնք կ'ուզեն իրենց ուսերը չտակել, մարմինը ուղղել, կուրծքը զարգացնել, յատկապէս բերել տուած ենք կարգ մը ստուղջապահական bretelle ներ (սախը), որոնք սովորական bretelle ներու գործը տեսնելէ զատ, մարդուն մարմինն ալ ուղիղ կը բռնեն, անոր առջով վայելուշ երեւոյթ մը: Արտաբերու պարագային յիշատակել թէ՛ արական թէ՛ իգական սեռի համար կուզուի. ու նշանակել նաև անձին տարիքը, որպէս զի յարմար մեծութեամբ ու չարկուի: Գինն է 25 դրուշ. դաւառի համար 27 դրուշ, փոստայի ծախսով:

Աւելի զիւրութեան համար կարելի է գիմնել նաև Պահլէ Գարու, Հայկ ձիգմէճեանի խանութը, ուր ցուցադրած ենք արդէն մեր սպորանքներէն մաս մը, իսկ կեդրոնատեղին է Մարմնամարզի խմբագրատունը:

