

ՄԱՐՄԱՐ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ
Յ Ի

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՑԻՆ ԳԻՉՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ -- ԹԻՒ 3

ԳԻՆ 50 ՓԱՐԱՅ

1913 ՄԱՐՏ

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Տարեկան կանխիկ՝ թուրքիա 15 Դրամ . Արտասահման 5 Ֆրանք :

Հայոց

[مارمنامارز] يكى وولتو خان، نومرو ۱۹ باچه قو، در سعادت

ՄԱՐՄԱՐ

Եկի Վոլոր խան, Թիւ 19, Պանչէ Գարու, Կ. Պոլի.

RÉDACTION DE LA REVUE MARMNAMARZ

Yéni Volto Han, N. 19, Baghtché Kapou

CONSTANTINOPLE

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

Առաջին Հայ Պօյ-Մխառըներ . — Գործական նրանանգներ Թիզիքական փորձերու բնուրեքան, գործադրութեան ու ուսուցման մասին (գպրցներու համար) . — Հայ Պօյ-Մխառընի Դպրոցը (Նարունակութիւն նախորդ թիւն). — Առաջարկին դեմ առաջարկ մը . — Նորածինին ընթանուե առողջապահութիւնը (Հայ մայերուն) . — Սակաւեկեռութիւն (Առողջապահական) . — Հայ մարզիկներ . — Ամսան նօրեր . — Վաղուան Հայութեան համար եւ Պատկեր :

Ա. ՊՈԼԻ

ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ Գ. ՊԱՆՏԱՍԼԵԱՆ
Սիրենի, Թրամվայ նաստին, Սալգրմ Սեյլիս

ԿԱՐԵՒՈՐ

Խորագրասունը բաց է, բացի կիրակին՝ ամեն օր կես օրեւ վերջ 4—5 (ը. և.):

ՄԵՐ ՆՈՐ ԳՈՐԾԱԿԱԼՆԵՐԸ

Ասմանի մեր միակ Գործակալն է Տիգր Հայկ Խրիմեան, որ մեծ հաճոյքով ընդունած է թերթիս Պատուակալ Գործակալութիւնը. այս առթիւ կը յայտապարհնք թէ բաժանորդագրութեան և վճարումի բոլոր խնդիրները պէտք է միմիայն յիշեալ Պարոնին հետ կարգադրել, ու ուրիշներու հետ եղած ու է կարգադրութիւն մեզի համար ընդունելի չպատի ըլլայ:

Պարտիզակի մեր գործակալութիւնը փոխանցուած է տեղուոյն Հ. Յ. Դաշնակցութեան «Մարզասիրաց Ակումբ» ին, որուն պէտք է դիմել ամեն տեղակ գործառնութեանց համար:

ՀԵԹԱՆՈՍ ԵՐԳԵՐ

ԴԱՆԻԷԼ ՎԱՐՈՒԺԱՆԻ

Լոյս տեսաւ երանասարդ ապագանդար բանականդին այս վերջին չքեզ հասարը՝ 340 ի մօտ էջերով և գեղեցիկ ապագանդեամբ:

Վարուժանի այս հասորը կը բազկանայ երեք մասերէ, Ա. Հերսմոն Երգեր, Բ. Հարանը, և Գ. Գողգորայի ծաղիկներ:

Գին 15 դրուշ, կեզրոնասուղի Պալենց Գրասուն:

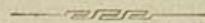
5 ՀԱՏՈՐԸ 50 ԷՆ 30 Պ.Բ.Ի ԶԵՂՋՈՒՄԸ

Պարկերազարդ Ֆրանսական Ցեղափոխութիւնը և ՄԵՇՆ ՆԱԲՈԼ.ԷՌՆի խիստ արկածալից կեսուքին Պատմութիւնը ընթերցանութեան ամենէն սքանչելի գործնէ: Հինգ Հասորին գինը 50 դրշ. էն զեղչուած է 30 ի: Մեծաքանակ գնողներու գոհացուցիչ գեղչ: Կը գտնուի բոլոր Գրագանառաց քոլ: Կեզրոնասուղի՝ Մարմանարգի Խմբագրասունը:

ՄԻՆԵՐՎԱ

ՈՍԿԻ ՄԻՏԱԼ, ԱՌԱՋԻՆ ՄՐՑԱՆԱԿ

Օ. ՏԻՇԱԲՐԵՅԱՆ ԱՐՃԱԿ ԹՈՐՈԽԵՅԱՆ



Պոլսոյ Հայ մարմանաբարզիկները սկսած են իրենց հագուստները մեր մօտ շինել տալ, ինչ որ կապացուցանէ մեր ապրանքներուն տոկունութիւնը, վայելլութիւնը և գիներուն ալ օրինաւորութիւնը:

Իլ պատրաստենք նաև այրերու և կանանց ամէն տեսակ հագուստներ, մեզի սկզբունք ընտրած ենք յանախորդը գոհ ձգելով տեսականորէն տախուլ որ մեզ գիմէ, հասցէ:

ՄԻՆԵՐՎԱ

ԲԵՐԱ ԹԵԿՆ ԷԼԵ Հ. Յ. Զ. Բ. Ա. Պ. Ա. Ի.

Մարաֆ Օղոր Արարդիսան, Բ. յարկ

ՄԱՐՆԱՄԱՐԶ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

ԵՒ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ - ԹԻՒ 3

ԳԻՆ 50 ՓԱՐԱՅ

1913 ՄԱՐՏ

ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Տարեկան կամիսիկ՝ Թուրքիա 15 Ղրու. Աշուանիս 5 Ֆեբրուար :

Հասցե

[Մարմարզ] Եկ Վանո Խան, Նոմ և 19 բացից զա, ճրսադ

ՄԱՐՆԱՄԱՐԶ

Եկ Վանո Խան, Թիւ 19, Գանձ Գարու, Կ. Պոլիս.

RÉDACTION DE LA REVUE MARMNAMARZ

Yeni Votto Han, N. 19. Baghtché Karon

CONSTANTINOPLE

ԱՌԱՋԻՆ ՀԱՅ ՊՈՅ-ԱԲԱՌԻԴՆԵՐԸ

Երեք տարի առաջ, ձենէ ո՞վ պիտի կարենար վասահօրէն ըսել թէ այսրան քիչ ժամանակի մը մէջ, Հայ ժողովուրդը և վիճակի պիտի ըլլար որդեգրելու ու խրացնելու այնպիսի գաղափարներ, որոնք նոյն իսկ շատ նոր են Եւրոպական քաղաքական երկիրներու համար :

Դանդաղօրէն քաղեցինք, ճիշգ է թէ յուսահասութեան պահեր առ նեցանք և սակայն արդար է խոստավանիլ թէ անընդ հատ կերպով մեզ հետ և մանաւանդ մեր կողքին քաղեց Հայ ժողովուրդին ամենակենառակ մաս որ, ոյն է երկաւու երխուարդութիւնը. մեր կոչերուն, մեր հրաւերներուն իբր համականքի դրսենական պատասխան, կազմուեցան մարզական խոմքեր, ուեզի ունեցան Աղիմակական խաղեր և դպրութիւն առին Հայ Պօ—Աքառ գական կազմուերազութիւններ, որոնք մարզական գաղափարին ուղղնեն արդխական ձեւը կը մարմանցնեն :

Անհամաներու նման, կան թաղեր, գիւղեր և քաղաքներ, որոնք ու

րիշներէ աւելի դիւրութեամբ կը կարտղանան նոր դաղափար մը ընդունիլ, զայն խրացնել ու շարժում մը յառաջ բերել. առաջին Հայ Պօյ—Աքառուդներու խումբը կազմած ըլլալու պատիւը ուրեմն կիյնաց Սկիւտարի Հայ երիտասարդութեան, ու այս առանց պատճառի չէ. որիշ առիթներով երեւան հանած ենք վարժարաններու գերը գաղափարներու տարածման մէջ. այս անդամ ալ Պէրապէրեան վարժարանը վառարանը կը հանդիսանայ շարժումի մը, որ ամէն բանէ աւելի մարդկայնական է ու աղնիւ :

Պօյ—Աքառուդներու գաղափարին շուրջ Սկիւտարի մէջ մեր կատարած առենախօսութիւնը լաւ աղոյն արդիւնքներ տուաւ, ու անօրինակ խանդավառութեան մը մէջ ոչ միայն փոքր տղայք, այլ նոյն իսկ տարեց անձեր փութացին Պօյ—Աքառուդ արձանագրուիլ, ոչ թէ անշուշտ բուն Աքառուդական խումբերուն մէջ գտնուելու համար, այլ իրենց նիւթական և բարյաւկան օժանդակութեամբը շարժումը վառ պահելու ու տարածելու համար :

Այսքան ոգեւորութիւն արդէն կ'ակնիալէինք հանրութենէ մը, որ արդէն զանազան առիթներով ապացոյցը տուած է իր ողջմասութեան, բայց կը խստավանինք թէ մեզի համար անակնկալ մը եղաւ Սկիւտարի իդական սեռին այն ժէստը՝ յանդգնութեան մօտիկցող ժէստը, որով ան ալ ուղեց կազմել ու կազմեց իդական սեռին յատուկ Աքառուդներու խումբ մը, որուն կատարելիք օգտաշատ գերը ընտանեկան յարկէն ներս թէ դուրս, անժըստելիօրէն մեծ պիտի ըլլայ :

Մենք մեր հիացումին հետ մեր շնորհաւորութիւնները կը յայտնենք այս գեղեցիկ շարժումին հանդէպ ։ Շատ անդամներ ուղեցինք Պոլսոյ թաղերու գաղափարական կենսունակութեան տարբերութիւնները, պատճառները դանել, երբ յանկարծ միտքերնիս եկաւ թէ Պէրապէրեան, Մեզպուրեան, Տայեան, Ճեմարանի և աղջկանց Ամերիկեան վարժարանները Սկիւտարի մէջ էին ոչ թէ Պոլսոյ մէկ ուրիշ անկիւնը. Սկիւտարցին իր գպրոցներուն արդիւնքն է, ու իննդիրը մեզի համար պարզ է այլեւս :

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹԻՒՆ



ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ

ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՃՐԱՀԱՆԳՆԵՐ ՅԵԶԻՔԱԿԱՆ ՓՈՐՁԵՐՈՒ ԸՆՏՐՈՒԹԵԱՆ ,
ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԵՒ ԳՈՐԾԱԴՐՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ

ՓՈՐՁԵՐՈՒ ՀԱԿԱԿՐԴԻԿՆԵՐԵՐԸ

Մարմնամարզական վարձերը չնշառութեան և սրտի արտի արտիֆիւներու երազութիւն յառաջ կը բերեն, ասկայն և ոչ մէկ տահն անսնը երեւան բերելու ևն ցաւառեթ հետք մը կամ սրտի բարախուժմը : Այս նշանները ցոյց կատան թէ կամ գարձապութեան դրաւած վարձերը ենթակային ուժին վեր են և կամ այս վերջինը կը տառապի ո և է ակարութիւնէ մը, որուն չի պատշաճիր մարզանքի այս սովորական կերպը . և թէ այդ նշանները յարանեւորին երեան դան, ու անոնց վրայ աւելաց զէմքի ամգունութիւն, քթէն արխնահոսութիւն, չըթունքները և այս արքը մանիշակալուն դասնան, անհրաժեշտ է ժամանակաւոր կերպով աշակերտը մարզանքի հետեւելէ արգիլիլ ու զանի բժրչկան քննութեան մը ենթարկիլ, որ պիտի որչէ աշակերտին մարզանքի հետեւելու կամ չի հետեւելու խնդիրը :

ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐՈՒՆ ԽՄԲԱԿՈՐՈՒՄԸ

Փափաքելի պիտի ըլլար որ աշակերտները զանազան խռամերու բաժնուած ըլլային իրենց կազմուածքին և փիղիքական յարմարութիւններուն, ու ոչ թէ իրենց սարիքին և հասալին հանեմաս :

Երաքանչիւր խռոմը պարտի ունենալի իր առաջնորդը, որոնք միշտ ուսուցին անմիջական հոկոզաթեան ներքիւ են :

Խռոմերը 20 աշակերտներէ աւելի պէտք չէ բազկացած ըլլան :

ՓՈՐՁԵՐՈՒՆ ԳՈՐԾԱԴՐԱՆ ԿՈՐՈՎԻՆ

ԱՍԻՑԱՆԱԿՈՐՈՒՄԸ

Միւնոյն գասին մէջ, անհրաժեշտ է աշակերտները աստիճանաբար վարժեցնել սովորական կեանքի մէջ պահանջուած կորովէն աւելի մեծ կորովով մը շարժուածները կատարելու, բայց պէտք չէ դարձ վերջացնել այս վերջին գորաւոր շարժուածներով, ընդհակառակին, պէտք է դասին վերջաւորութեանը մէջ կորովը և ձիգը հետզհետէ նուազեցնել :

Այս փորձերը որոնք աւելի մեծ կորովի սպասում մը անհրաժեշտ կը դարձնին, պէտք է միշտ կարձ դադարներով միւսներէն անջատուին, որտես զի չնշառութեան և արեան չըջանի կանոնաւորութիւնը վերահասասաւուի :

Պէտք չէ մանաւանդ զնդերային զօրաւոր ձիգը շփոթել փորձի մը կատարման սասակութեան հետ, որ արգիւնքն է արտադրուած աշխատութեան մը մեծ չափին :

Մարզ որ ծանրութիւն մը հորիզոնական կերպով վերցուցած կը բանէ, կամ բազուկներու ուժով չուանէ մը կը մաշրբի, շուտ կը յափնի, և ասկայն իր վասնած աշխատութիւնը զրեթէ ոչինչ է բազգասամար վագքի մը, վերելքի մը, երկար զնացքի մը, ոստումի մը հետ :

Հետեւաբար, հարկ է երկու կերպ աստիճանաւորում զանազաննել . Դնդերային միզին տեղորորեան ու սասկուրեան ասիհանաւորում և Աշխատուրեան վատենուի ասիհանաւորում :

Կնդերային ձիգերու վարժութիւնը մե-

զի կ'ապահնովէ ուժ , խոկ աշխատաւթեան վասանութիւնուն ալ մեզի կուտայ զիմագրելիութեան ուժ և աշխատաւթեան արտագրելու կարողութիւն : Հոռ կրեան կուգայ աշխատաւթեան ժամանակի բարդ զատաւթեան խնդիրը՝ հանգիստ ժամանակի խնդրոցին հետ , յարմար համաշախտաւթիւն մը ընտրելով , կը կարողանանք աշխատանքի մնած չափ մը արտագրել , ու այս՝ շատ քիչ յագնելով :

Բաց առաջ , երբ աշխատանքի վասնութիւնը յառաջ քերած վեաները չեն վերանորոգութիւն , երեան կուգայ յոգնութիւնը , ու եթէ այս վիճակը շարունակուի , չտառի յասաջ կուգայ :

Յոգնութիւնը երկու գործիչ ունի , զնդերային վասնութիւն և չղային վասնութիւն . այս վերջնոր նշանակելի է , երբ մէկը առանց շարժումի ննդիմնը կը պրկէ և կամ ձիգը արդէն յոգնած կամ յարուբարար տկար զնդերներուն վրայ կը կեդրանացնէ : Ահա առայի ձիչդ այս բանն է որ կը պատահի , երբ մէկը բազակներով ուզէ քարել , որովհետեւ բազուկին զնդերները սրունքին զնդերներէն շատ տիրու և անկարս են մարմնոր ահզափոխելու կարող անհրաժեշտ ձիգերը արտագրելու :

ՄԱՐԶԱՆՔԻ ԴԱՍԻՆ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ

Ամէն մէկ մարզանքի դասի համար սննդաժեշտ է մարդկային կազմուածքը նկատի ունենալով ծրագիր մը ունենալ , բայց սննդանման կարելիս թիւններ կան ծրագիրներ պատրաստելու , որոնք յարուբարական պէտք է բլլան դասին բարկացնեցիչ փորձերուն և աշտկերաներուն ուժին հետ :

Աւուցիչը իր գործը դիւրացնելու համար , նախապէս բոլոր փորձերը ահսակ-

ներա (series) պէտք է բաժնի , այս տեսակներն ալ իրենց կարգին խումբերու պէտք է բաժնուած բլլան . այսպէսով նոյն արդիւնքը աղջու կարող սարքեր փորձերը նոյն խումբին մէջ կը մաննին և աշնուեք կասարման եւ ձիգի արտագրման ահսակներով գիւրբին էն զէպի զժուարը կ'անցնին :

Մարզանին դասը սիմի բացիանայ իւրաքանչիւր և ևասկի խումբերնեւ առնուած մէկ կամ երկու փորձերն , ու այս՝ աշակերտներուն մարմինն ու սացած փառմուրքան համեմատ :

ՍԵՐԵՐՈՒ ՀԱՄԵՍԱՏ ՄԱՐԶԱՆՔԻ ՏԱՐԲԵՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Նոխակրթաբանի տարրական բաժանումներուն համար , ազգկանց մարզանքը գրիթէ ոչինչով կը տարրերի մաններու մարզանքէն :

Բարձրագոյն բաժանմունքներու մէջ , կարգապահական վարժութիւնները , որոնք աւելի զննուուրական յատկութիւնն մը ունին և մասնաւորապէս այրերու յարմար են , անհրաժեշտ չէ որ ազգկանց ալ նոյն կարգապահական խոսութիւնները ուսուցուին . զիսակցորդն ներազամքն պէտք է զանուիլ սննդոց ազդ մասին բնագիտար ունեցած թիւր թիւններուն հանգելու . առոր փոխառէն պարերը , խճական քաղեները և վաղեները , չուան ցանկեները , զանազան խաղերը ևսպին մնած անզ պէտք է զրաւեն ազգկանց ֆիզիքական զամփարակութիւնն վարժութիւններուն մէջ (*) :

ՃԱԽԱՐԵՇ ԳԵՐԱՍԱՅ

(*) Յաջորդ սննդով սիմի սկսինը մեր զարձական ժիրաց զանեւուն :

ՀԱՅ ՊՈՅ-ՍՐԱՍԻԴԻՆ ԴՊԲՈՅԸԸ

(Ծառության բիոլոգիական սահմանը բնակչության վերաբերյալ)

ՏԵՐԵՐԻ ԺՈՂՈՎԻ ԴԵՐԻ, ԿՈԶՈՒԻԹԵՐԻՆ
ԵՐ ՊԱՏՈՒԱԼՈՒԹԵՐԻՆ

18. Տնօրէն Փոլոսին դեկր. — Տնօրէն
Ժաղացք, որտես կերպուավայրն է Կ.Պոլիս,
Նախառական աշխարհական թիեան բարեւոք
գործունէութիւն և զործին կատարեալ
յաջողութիւնն համար այնքան անհրաժեշտ
եղող միտութիւնն իսպար կազմել զանազան
խռովութիւն և զանակերտն միջեւ:

Հետեւապար, ոն կը կազմէ Տեղական ժողովներ, զանոնք կը քաջալիր; ու առանց զարդարման մէջ կ'իրկրագէ, հետամուտ ըլլալով որ անոնք Արար գիզմի սլքանէքներուն համաձայն բնթանան:

Տեղին ժողովի անման հետ յարարեցին թիկան մէջ կը մասէ, թզիմակցութեամբ, զանազան Պրօշիրներու հրատարակութեամբ՝ ու պարզեցրաբ արդ Տեղական ժողովներուն մօս զրկուած պատգամաւորներու միջոցու:

Ամենաշատ ձիգերը եւ աշխատաթիւնը
դասու որպես Տնօրին Ժազովը կ'առաջ-
նասիրէ բնորհանուր շահեկանութիւն ունե-
ցող բալը խնդիրները, որոնք կրնան իրե-
կան Տեղական Ժազովներու նախաձեռնու-
թիւնէն բրիգել, ինչպէս նաև անոնց կողմէ,
հայժմայթուած առկեկագիրներով, ճանու-
ալութերով և ամէն տեսակ գիտելիքներով:

Տնօրին ժաղացիքը չանագիր կ'ըլլաց որ
նար կազմաւծ զունգերը հինկեռուն փոր-
ձառութենէն կարելի եղածին չափ օգ-
տառին . կ'աշխատի Աքաւուզներուն զար-
գացնուն հանոր պատրաստաւծ Ծրագրին
բարեփոխմամբ , բնակէն նուև Ծնկերակ-
ցութեան կատարելուցոք ործմամբ :

Վերջապէս կեզդունքն մէջ կամ գտա-
ւածները յօնիկահաներ կազմակերպելով,
գործքեր, ծանուցումներ և այլն հրա-
տարակելով, ըստիրակցութեան բրօրա-
կանար կր մէջ և յետառուստ կ'ըլլաց իր
անդամներուն թիւը հետզհետէ շատցը-
նիւու:

Տիորեն ժողովության կազմություն

Տնօրին ժողովը կը կազմոի և կը պաշտօնավարէ Երազրին
արամայրութիւններուն համաձայն :

ՏԵՂԱԿԱՆ ԺՈՂՈՎՆԵՐԻՒ ԴԵՐԸ, ԿՈԶ-
ՄՈՒԹԻՒՆՆ ԵՒ ՊԱՇՏՈՆԱՎԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

19. Տեղական ժողովներուն դերը . — Տեղական ժողովներն անմիջական գործն է Արագ զներու խումբից կազմիլ և անոնց գործունելութիւնը ապահովվել . այս Տեղական ժողովները իրենց գործունելութեան մասնաւոր չքանակին մէջ բացարձակ իրաւասութիւն ունեն , բայց հուշաբնակն զաղափառով կապուած կը մնան Բնիկ-բակալավրնեան բնագհնանուը սպիթին :

20. Արթիսերու անուանումը. — Տեղական ժողովներ է որ Տնօրին Ժողովին կ'առաջարկի կրթիչներու ցանկը, հրամանաւոր և առաջնորդ, ու Տնօրին Ժողովը իր կազմին իւրաքանչյուրին կը յանձնէ իր պաշտօնութեազգործող վկայականը: Այս վկայականը, որ կ'ասպազրուի Ընկերություննեան նախագահին կամ փոխնախագահին կողմէ, պաշտօն կուտայ հրամանաւորին կամ առաջնորդին՝ երբասապարդ Աքաւոց ներու գաստիարակութեամբ ուղարկելու:

Տնօրէն մողովը միենոցն առանց անսնց կուտայ Տեղբնակութիւն մը և գործառէւութեան միջոցներ, զորս չպատի ունենացն, եթէ առանձնացած մնացն:

Տնօրէն մողովը կրնայ կրթիչէ մը իր վկայականը ևս առնել, եթէ այս վերջինը իր ընթացքավը անարժան ցաց առց ինք զինքը իր այդ բարձր ու նույիական կոչումն:

Որպէս զի կամաւոր կրթիչի մի արրուած վկայագիրը բռւն արժանիքի մը վրայ արտաւած ըլլայ, անհարժեշտ է որ Տեղական մողովը այդ բանը դրաւորապէս հասաւած:

21. Տեղական մողովին կազմութիւնը. — Անմիջապէս որ ունէ վայրի մը Արաւուգները, որոնք Տնօրէն մողովին խնամքովը և միջոցաւը իրարու հետ յարաքերութեան մէջ կը զբուին, բաւական բազմութիւն ըլլան պահակախումբ (patrouille) մը կազմելու համար (4 էն 8 հոգի), պարասաւոր են մէկ կողմէ աշխատիլ իրենց թիւը աւելցնելու, շահնելով նոր անդամներ՝ որոնք իրենց զարգախարներուն համակիր են ձրցաւածով և նկարագրով, ու միւս կողմանէ, աւելի տարեցներուն մէջ ալ վնասելով այնպիսիներ, զորս իրենք կը սիրեն և կը յարգեն, և որոնք կրնան իրենց կրթիչը ըլլալ և կամ առնետաղն կարող են իրենց օժանդակութիւնը բերել Տեղական մողով մը կազմելու համար:

Փոխագարձարար, Տեղական մողով մը կրնայ կազմուիլ, առանց որ վայրի մը մէջ Արաւուգներ գոյութիւն անհնան. այս պարագային, իր առաջին գործը պիտի ըլլայ Արաւուգներու կազմութեան աշխատիլ և անսնց կրթիչ մը զանել:

Տեղական մողովը չի կրնար պաշտառապէս Տնօրէն մողովին հանցցուիլ, մինչև որ առնուազն պահակախումբ մը կազ-

մելու չափ գործօն անդամներ չի կարողանայ գանել իր վայրին մէջ. այս պարագային կազմուած Տեղական մողովը Անձաւեաց Տեղական մողով կը կատարի:

22. Տեղական մողովինը կուրիւնը. — Ազգաւուգով Տեղական մողովը կազմուած է հետեւեալ կերպով.

Եափապանի մը,

Փոխ-Եափապանի մը,

Քարտուղարի մը,

Գամեձապանի մը,

Աւաստիցինիկ (Հրամանատար, Խմբութեալ և առաջնորդներ):

Բնկերակցութեան գործօն կամ օճանգակ անդամները միայն կրնան Տեղական մողովին մաս կազմել:

Տնօրէն մողովոյ արածութեամբ տէկի կարեւոր տեղական մողովինը կրնան կազմուիլ:

23. Տեղական մողովինը պատուեկալ անկամներ. — Տեղական մողովը իրաւուածութիւն անի ընտրելու Տեղական մողովի պատուեկալ անկամները այն անձերէն, որոնց բարոյակնն կամ նի թական օժանդակութիւնը կրնայ՝ ինչպէս Տեղական մողովին, նայնու և Բնկերակցութեան նպատակին օգասակար ըլլալ:

24. Անվանվանականներ. — Բնկերակցութեան ծրագրին մէջ նախառակառած անդամակցութները՝ այսինքն, Ա. Աւաստիցինիկներ, Ա. Տեղական մողովին նախագահներն, Փոխ-Եափապանականներն, Քանձապահներն կողմէ վճարուած անդամակցութներուն մէկ մասը կ'ուղարկուի Տնօրէն մողովին:

Տեղական մողովին պատուեկալ անդամները գերծ են ծրագրին որոշած անդամակցութներն, անմոք սակայն կրնան, եթէ աղջն, Բնկերակցութեան հաւաքական գործովը շահագրգռուելով, այդ ու-

բոշտած անդամավճարները ընել . այս պարագային անոնք Տնօրէն ժաղավին առաջարկերան մէջ կանանաւ պարար կ'արձաշնագրութիւն և կ'առանան իրենց ինքնութեան քարթը ու նշանը, ինչպէս ըստանէ աւելի անդին :

25. Տիօրին ժողովին ըլլալիք յայտարւորիւնը . — Տեղական ժողովը հաստատուածին ովէս — եթէ մինչեւ այդ առեն ըրած չէ —, անհիջապէս յարաքերութեան կը մասնէ Տնօրէն ժաղավին հետ, անոր կ'ոզդէ իր կազմութեան ակնեկազիրը, իր կեղրանափայրը, ինչպէս նաև իր անդամներան հասցէները, անունները և արհեստները :

Եթէ արդէն անդամները իրենց անդամավճարները ու զարկած են Տնօրէն ժաղավին, Տեղ, ժողովը այդ պարագան ովէտք է յիշէ, իր անդեկազրին մէջ նշանակելով անդամներան արձանագրութեան թիւր :

Եթէ անդամները իրենց անդամավճարներ չեն ու զարկած Տնօրէն ժաղավին, Տեղական ժողովը զանոնք կը հաւաքէ և իր կողմէն թեան յարաքարութեան մէջ այդ պարագան կը լիշէ :

Վերջապէս, եթէ առաջուց Աքասուզնէր կազմուած են, Տեղական ժողովը անոնց ցուցակը կը հայթայիթէ Տնօրէն ժաղավին, ցաց առաջ անոնց արձանագրութեան թիւը և ու զարկելով անդամավճարներան մէկ մասը, եթէ մինչեւ այն առեն չեն ուղարկուած :

26. Անդամավճարներն եւ խոսնագրին ուղարկուած . — Ակրաւնարդ եւ առաջին արձանագրութիւնները զիւրացնելու համար, անդամավճարները եւ խոսնագրին պարագան առաջ է, անհասապէս և ուղարկի Տնօրէն ժաղավին ու զարկել, որ ընկույզիր կուտայ և ենթակային հասցեալ կ'ոզդէ ինքնութեան առօս (carte d'identité) :

26. Տեղական ժողովը եթէ ուզէ կրնայ, իր անդամներան և իր անդի Աքասուզներուն վճարումը կեղրանային և անոր մէկ մասը ինք ուղարկել Տնօրէն ժողովին : Այս պարագային, ան պարագան է իր կողմէ հաւաքաւած վճարումներան մէկ ցանկը պարագանել և Տնօրէն ժողովին ծանօթային վճարումներան առունը և հասցէն, որպէս զի սկիզբը անոնց արձանագրութիւնը կատարուի և որոշուի անոնց գործօն թիւ օժանդակ հայցն անգամ ըլլալը :

27. Համարաւուններ . — Ծրագրին . . . որ յօդուածին համաձայն, առէն անդամ պարագան է մէկ ամսուան ընթացքին իր վճարումը կատարել, նախաւահաւած ժամանակէն վերջ, Տեղական ժողովը կ'որոշէ զիմանմէ կատարել ինքրոյ առարկայ անդամներուն մօս, որպէս զի հարասակին ընկերակցութեան Ծրագրին . ենթակացին կողմէ եղած ինքրանքի մը վրայ կարելի է մէկ ամսուան նոր պարագանաւած առաջ :

28. Խննութեան Տան . — Տնօրէն ժողովոյ խնամքով ու ծախսով ամէն անդամի կը արուի ինքնութեան առեն մը, որ սուորացրուած ովէտք է ըլլալ Ընկերակցութեան Տնօրէն ժողովոյ նախագահին, կամ անոր բացակայութեանը, փոխանակուած միտին կողմէ, ու բաց առօս, Տեղական ժողովին կոնֆիդ կըէ, արժէք մը կարենալ ներկայացնելու համար :

Եթի անդամ մը իր ինքնութեան առօս որ Տնօրէն ժողովին ուղարկի առանց, պարագան է Տեղական ժողովին ներկայանալով կոնֆիդ տալ :

29. Տեղական ժողովին հասցենը . — Ամենամեծ ինքնամքութիւն թողուած է Տեղական ժողովին . ան պիտի հոգու իր անդամներն ովէտքերը ու առոր համար,

ազատ ու սպարառուոր է անհրաժեշտ եղող հասոյթի աղբիւրներ ստեղծել :

Այս հասոյթները պիտի կազմուին .

Ա. — Տեղական անդամներու անդամայիններէն .

Բ. — Նուերներէ, նպաստներէ ևայն .

Գ. — Տարեկան նպաստներէ, հանգէստներէ, հաւաքայթներէ, ևայն :

30. Տեղական Փողովի հասոյթներուն գործածութիւնը . — Բացի Մբագրին մէջ նախատեսուած վճարումներէն, որոնց գործածութիւնը աւելի վերը նշանակուած է, Տեղական Ժողովին կողմանէ հաւաքուած ամէն գումար — բացի նուիրատուներու արձանագրուծ բաժանորդագինները —, իրենց ամրողջութեանը մէջ Տեղական Ժողովին կը պատկանին, որ սակայն պարտական է նախապէս որոշուած մաս մը Տնօրէն Ժողովին ուղարկել, կեղրուական ժամաներու ևւայնի համար :

Տեղական Ժողովը իր հասոյթներուն գործածութիւնը մէջ բացարձակ իրաւասութիւն ունի, պայմանա որ սակայն անոնք չի բառարացուին Ընկերակցութիւնն ողին և շահուն հակառակ նպաստներու :

31. Հաւաքավայեր ու հաւաքումներ . — Խորապեար կարելին պիտի ընէ որպէս զի իր երիտասարդ Ընկերները Մբագրներու Օրինագրին երգման ու բարյական սկզբունքներուն կապուած մնան . չի բաւեր միայն անոնց ահասկան գասափարակութիւն մը ասալ, այլ պարատկան է մանաւանդ անոնց պարզ, Ընկերական ու ընտանիկոն բացարձութիւններ ևս ասոլ, ու ասոր համար անհրաժեշտ է զանոնք կամանաւարապէս շարաթը երկու երեք անգամ հաւաքիւ որոշ աեզ մը, այսինքն խումբին կեղրանահաղին և կոտ Տեղական Ժողովին հաւաքավայրը :

Ակիզը, պաշտօնական մորմիններու

կողմէ թողարքուած վարժարանի մը սրաւ հը կամ գործին համակիր պատուաւոր անձի մը կողմանէ արամագրուած սենեակ մը լիուլի նպաստակին կը ծառացէ :

Բայց աւելի յիշոյ, փափաքելի պիտի ըլլայ որ խումբը որոշ վայր մը ունենայ, իր մշտական արամագրութեան ներքեւ, որուն զարդարանքը մեծագոյն մասով կատարուած պիտի ըլլայ Մբագրներու ձեռաքի վարժութեանց արգիւնք եղող զանոնքան ասարիկաներով : Այս ակրամին մէջ է որ խմբապեար իր Մբագրներուն պիտի բացարձու խազեր ու մարզանքներ, որնք յիշոյ բացօշնեաց պիտի կաստրուին :

Հետեւաբար, Տեղական Ժողովին տառջին պարատկանութիւնը պիտի ըլլայ տարանովիւ վայր մը իր գործն անդամներուն համար :

32. Տեղեկագրեր ու հայրագակցութիւններ . — Տեղական Ժողովը իւրաքանչիւր ամայ առաջին հօիմնակին մէջ պարտաւոր է Տնօրէն Ժողովին ուղարկել իր ժողովներուն մէկ համառա ակզեկազրութիւնը, ինչպէս նաև տեղական խումբերուն գործունեւթիւնն մասին կարձ ակզեկութիւններ : Ան Տնօրէն Ժողովին կը հապաղէ ընթէ, շահուկանութիւն ու նկազող գործերը, որոնք կընան Ընկերակցութիւն օգտակար ըլլալ, մէջակ կը զնէ կարեւոր խողիւններ ու այսպէս բարբական տեւական կապով մը կ'աշխատի Մբագրական խումբերու բարյական միւրթիւնն ու կատարեկութեան :

Համակները, հայրուղակցութիւնները, ակզեկագրերը և Տեղական Ժողովին զանագան աղզերը, որոնք կընան Տնօրէն Ժողովին կամ թղթակցներու ուղղուած ըլլալ, պէտք է որ Տնօրէն Ժողովին կողմէ ցաց արտաւած նմոցչի մը համաձայն պատրաստուած թուղթի վրայ գրուած ըլլան .

այս նախակաթուղթը, բաց ի Տեղական ժողովին հասցեէն կամ յարակից գրաւթիւններէ, պէտք է կրէ նաև Շնկիքածացութեան ընդհան անոնք և անոր կեզրունակալը, արագէն՝

203-903-1111-9-1111

b) Ակադեմիայի նորմե

ΦΗΜΩΣΙΩΝ ΒΗΤΤΑΙΩΝ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

33. Նորմնայ արձանագրուելու համար. — Ազագայ Արքուղ մը իբր նորմնայ բնագանուելու համար պարագանորէ.

1. Այսուղական Օրհեմը զոց զիտնալ.
 2. Այսույի երդումը կատարել :

Զիրաւեր միայն Աքառողջական Օրենքը զիանալ , այլ կարեւոր է նաև անոր զրի-
խաւոր միտքերը և խրաքանչիւր յօշ-
ուածը բացարել , հանկցած ըլլալ այն
պարսականութիւնները , զորս կատարել
կ'ուխաէ : Երգումնն յեաց ան կ'ստանայ
Աքառողջական նշանը :

34. Եւլուող Աստիճանի Պօլ - Մասոյ ըլլալու համար . — Մէկ ամիս վերջ նոր ընծայ մը Երկրորդ աստիճանի Պօլ-Մասոյ պահանջութքու համար պարագանոր է հետեւայ փոքրձերը կատարել :

1. Տասը վայրկեանին երկու լիութքը և գաղտնութեանը ուղարկուի.
 2. Անմիջապէս կերպով բացօշխաց կրած մի աշխարհական ու մանելի ահմազարդարութեանը ուղարկուի.

3. Κυριεσίωνη μερικάδικη φεύγεια.
4. Πελοποννήσου αρχαιοτητών μερική φεύγεια.

3. Κυριεσίωνη μερικάδικη φεύγεια.
4. Πελοποννήσου αρχαιοτητών μερική φεύγεια.

5. Ազգային մը բավիճ կամ խանուրի
մը՝ սպավելքեղին պարունակուրինը շատ
փոքր սպարումով մը նկրացրել կրկեսաւ,
մեկ փարուհիամ միայն զանոնի դիմույթ միւրու.

35. Առաջին Աստվածներ՝ Պօլ-Մբանդը լլալու համար. — Երկրաբդ աստիճանի Պօլ-Մբառը մը և իմէ հնահեղալ փոքրձերը յաջողութեամբ կատարէ, Առաջին աստիճանի Պօլ-Մբառը զներու կարգը կ'անդնի.

1. Տար փյուղեանն երբ միզմիր
վագել ու յիսուն մեր տառ կարեւաց .

2. Մօռն այրութեան և ձեռապօջիւռներ զրծածութիւնը գիտեալ.

3. Սպասարկյալի խարշու մը կարենալ կարգադ ու ղաշտի միջին Խր զիրքը ու ճամփան որովէլ .

4. Գյանուր ասովեր կարհմադ որոշի
ու համբաւադ.

5. Տառի և հիմք լիրությունը տակառը և-
րեց ժամկե, կու խոսսառն լիրությունը փե-
ծանիւնը շարա ժամկե կուռեաց առելէ.

6. Ճամբար մը որոշել եւ հիշի մը հիշ-
տիկ զիտեալ.

7. Ճշգրիս կերպով զծել թի 5 փորձին
մից յու տեսչութ ճամփան .

8. Ըցրիս կերպով ու մանրամասնորեն զծել զիւղի մը առեւելան ուղղութիւնը, յիշր և ախարհացրական կազմութիւնը.

9. Հետար դաշի մը մեց զժուած
կորց մը իրեն հետառութամբ կարենալ
գիտաւութեալ.

10. Swup skeulj dwunker lpaif smilker
auulisliw.

11. Պարզ ձեռական աշխատաքին մը
ներկայացնել , միմիսյն իւ կողմէ շինուած.

12. Այրուելու, խեղբակու դիմ՝ զոր-
ծածուած ազատաւուական միջոցները կրկե-
սալ նկատագրել . — Պիրաւոյի մը նախան-
կան պարագաները տալ . — Խեղբակի ա-
զատած ամէօի մը տուելիք դաշտաները
գլուխ ու բացառիկ .

13. Ես անգամ մը քերած ու զայի
իր հորդիայ մարզած ըստ:

36. Վկայեալ կամ Արտօնեալ Պօյ-Մասուդ ըլլալու համար . — Վկայեալ Պօյ-Մասուդ ըլլալու համար անհրաժեշտ է մէկ կամ աւելի արհեստներու համար վկայական ստացած ըլլալ . Արտօնեալ Պօյ-Մասուդ ըլլալու համար պէտք է գեց վկայագիր ունենալ , մասնաւորապէս մէկը լուղորդի և ուրիշ մը վիրագարմանի յատուկ :

37. Քննիչ մարմինը . — Զանազան սատիճաններ , վկայագիր և արածնազիր ստանալու համար աեղի ունեցած մըցումները կը կատարուին մարզիչն և Տեղական ժողովին կողմանէ նշանակուած իրաւարար մարմինի մը ներկայութեան . Տեղական ժողովը ազատ է Ընկերակցութեան անդամ կամ ոչ անդամ մասնագէտներէ կարող անձեր ալ հրաւիրել :

38. Երդման կատարումը . — Արածնազիր նշանը տասնաբու և իրր նորեկ արձանազրուելու համար ո և է մէկը սարտաւոր է օրինական երգումը կատարել . Տեղական ժողովը կարելի եղածին չափ մեծ շառավոր կատարելու է այս արարողութիւնը , որպէս զի պատանիները լու ըմբռնեն անոր նշանակութիւնը և պատույ խոսանումին արգէքք : Այս արարողութեան պէտք է հրաւիրել նաև պատուակալ անդամները և սաշտանական անձեր , որոնք այսպէսով կրնան արարողութեան փայլը ու նշանակութիւնը աւելցնել :

Գ. Ե. Բ. Զ.

Կողմանակերպութեան մասին



Ա.Ի.Ա.Զ.Ա.Ր.Ի.Ի. Դ.Է.Մ Ա.Ի.Ա.Զ.Ա.Ր.Ի. Մ.Է



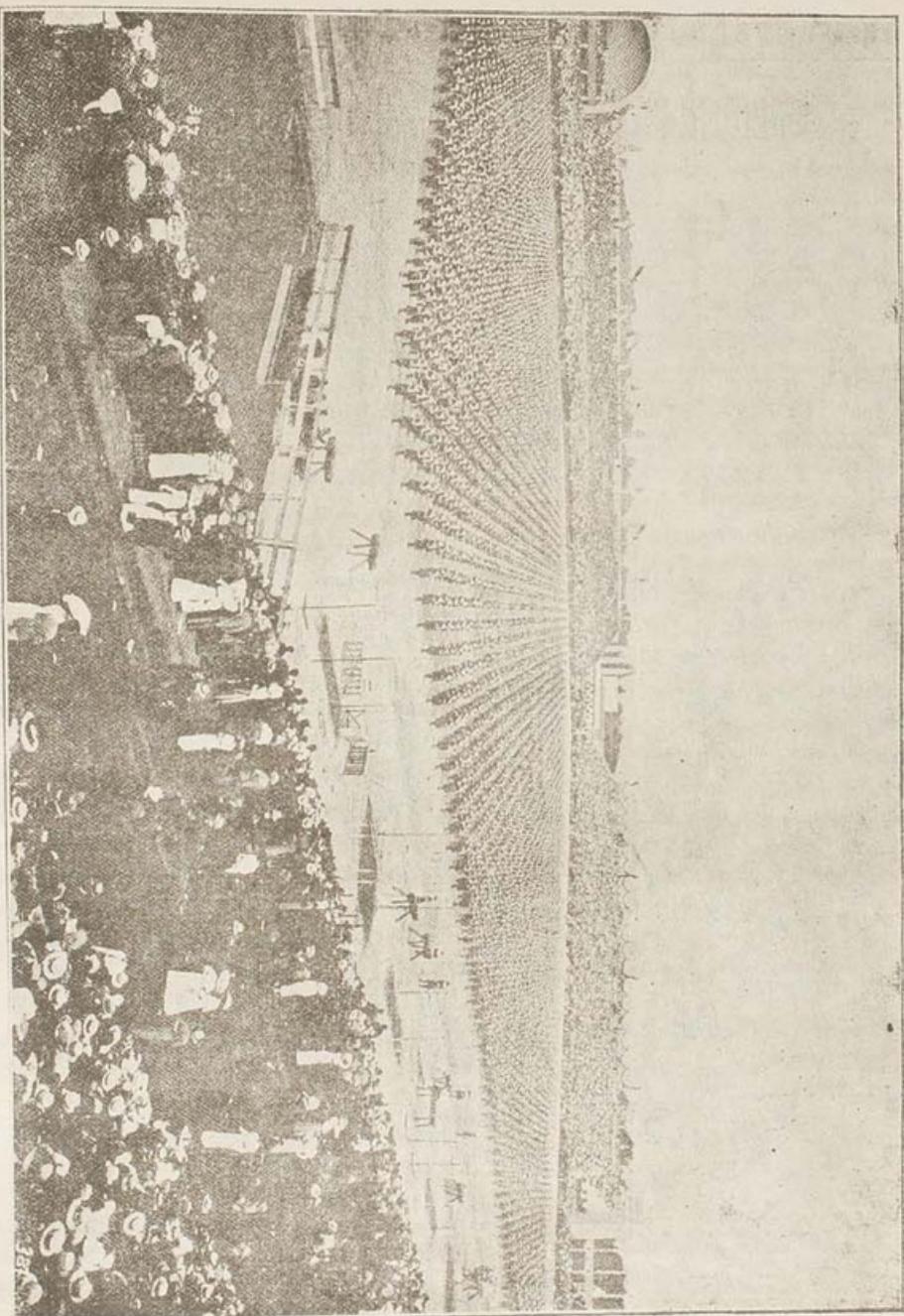
Զանազան առիրներով կ'ասանանի նամակներ , որոնցով մեզ կ'առաջարկուի թերթին ծաւալը ու ըստ այնմ ալ ուղղութիւնը փոխել , որոյ փոխարեն յարցելի նամակացիրները մեզ կ'ապահովցնեն թէ իրենք ալ իրենց կողմանէ կարելի եղած աջակցութիւնը պիտի բերեն նոր բաժանորդներ գտնելու :

Բանաւոր առաջարկ , եւ սակայն համակրանքի պղատնական հաւասումներով չեն կարող մեր արդէն ծանրաբեռնուած վիճակն անսուզութեան ենթարկել , բայց

որովհետեւ սովորութիւն ունինք եղած ամեն առաջարկ լսել ու պատասխանել , ահա մենք ալ մեր առաջարկները կ'ընենք ու կրսենք , որ աւելի զործնական պիտի ըլլայ երեւ ամեն մեկ ընթեցող իր կարկին առնուազն « Մարմանարգ » ի մեկ բաժանորդ գտնայ . որոյ փոխարեն յանձնառու կ'ըլլանք թերթին ծաւալը աւելցրնելու : Կը կարծենք թէ մեր նախառաջարկը աւելի բանաւոր եւ օրինաւոր է , ու կ'սպասենք արդիւնին :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ





1912 ից բարեկամ մոտ 20,000 հինգը խոսքում առ անսպաս ժաքավիճելի ժամանութեա :

ՀԱՅ ՄԱՅՐԵՐՈՒՆ

ՆՈՐԱԾԻՆԻՆ ԸՆԴԱՆՈՒՐ ԱՌՈՂՁԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Նորածինը իր ծնած վայրկեանին ո՞չ մէկ հագտաստ ունի որով կարենաց ինք-զինքը պաշտպանել շատ առաքին կամ շատ ցարտին գէմ, ան չի կրնար և չի գիտեր քաղել, զիսէ իրեն արուած մնունդը տունել, բայց անկարով է զայն ընտրել, լաւը՝ վասնգաւորէն զատել: Ենողքին կը պատկանի այս գործը, ան պարտի երախացին արուելիք զանազան ինսամքները զիսնալ:

ՄԱՐՄԱՐԻ ԹԵԱՅՆ ԽԵԱՄԲՔ:

Մաքրութիւնը առաջնապահութեան առաջին պայմաններէն մին է, անիկա կը պատշաճի հաւատապատէն նորածինին, ինչպէս աւելի տարիքոս աղուն, կամ շափառապն:

Նորածինն մորթը ծածկուած է իւղային նիւթեալ մը, զրո նախ մեզմ շրջանինքով պէտք է հանել, այս շիտմ ները իւղային մարմանին մը (հաւկիթի զեզին, զառած [stérilisé] իւզ) մէջ թաթշխուած վատկայի կարուով մը պէտք է ընել: Կատարելապէս մարդեկը համար, պէտք է աղան լոգարանի (հայո) մը մէջ զնել:

Այս լոգարանը պէտք է զրաւած ըլլաց 22 աստիճան տարցած սէնենկի մը մէջ: Երկու երրորդը եսացած չուրով լեցուած պիտի ըլլաց, չուրին բարեխառնութեան ամենին լու աստիճանը 37ն է, զրո չերձաչափով պէտք է սառագել: Նոյնակէն, կարեւու որ, չուրի ո՞չ շատ պոտ ըլլաց, որովհեան նորածինը ցորսէն շատ կ'ազգուի, և ո՞չ ալ շատ տար, որովհեան զայն կ'ազգէ և ան կը խորչի անիլ:

Տղան լոգարանին մէջ միսրձած տակն նիս, պէտք է զայն ուժով բանենք, ուսանց անոր ցաւ պատճառելու: Փորէն բանելը, կամ զայն ձեռքերէն ու ոտքերէն կախելը երկու զէշ ձեւեր են, օրովհեան գլուխը, որ ուղիղ չի կրնար կենալ, բաւական մկանացին ուժ չտնինալուն պատճառաւ, ևսու կ'իմնայ: Լուազոյն ձեւը հետեւեան է, ձախ ձեռքով տպուն ծածրակը բանել, և աջ ձեռքով որունքները:

Այս կերպով բանուած աղան ամրազնովին չուրին մէջ կը միսրձնենք, բացի գլուխէն, որ միշտ ձախ ձեռքով բանուած է:

Լուազումը երկու նոր և լու լուազուած սպանդներով կ'ըլլաց: Լուազումն վերջ, աղան առաջուան ձեւով լոգարանին կը հանենք և անմիջապէս սար սաւանով մը կամ ֆաներայի խոչոր կառուով մը կը չըջապատճնեք: Յեաց պէտք է լումը չորցնինքով, ասիկա ամենին լուազոյն միջոցն է հարրութը արգիլելու և հազութիլը զիւրացնելու: Համար: Մարմանը մակերեսը կատարելապէս չորցնելու: Հաշմար լու և մորթին նչացի կամ վիզորուի փոչի քսել:

Մաքրութեան մասին խօսած առեն, կ'ուզեմ սա՛ շեշտել թէ՝ աղան ամէն օր, զուխն մինչեւ տաքերը պէտք է լուալ, և հագուստին որոշ մասերը օրը քանի մը անգամ փոխել:

Առօրեայ լոգանքը, — ձմեռ 37 աստիճան, իսկ ամսուր 32էն 34 աստիճան — մորթը մաքրութիւնով, անոր պաշտօնը կը զիւրացնէ, յեաց, տղաքը չուրի կը վարժուին, որ ա՛նքան կարեւու է:

Բայց ի մաքրութեան սբաշտօնէն, լուզգանքը կրնաց նաև շատ օգտակար ըլլալ յուղեալ աղաց, որոնք շատ դժուարութեամբ կը քննանան, այս պարագային, լուզգանքը փոխանակ առաւառուն ընելու, երեկոյեան պէտք է ընել:

ՀԱԳԱԽՍ

Նորածինը ցուրտէն շատ կ'ազդուի, ան պէտք է ըստ բաւականի ծածկուած ըլլայ, բայց ո՛չ շատ, այլ պէտք է պաշտպանուած ըլլայ ցուրտին կամ շատ առաքին դէմ, բայց ան իրաւունք ունի իւ անդամենքը շարժեր, որոնք պէտք է առան ըլլան, որպէս զի նորածինը կարենայ զանանք շարժել:

Խանձարուրը, խախառպէս, կուսի մը կոսոր էր, որուն մէջ նորածինը կը վաթթուէրէ: Հիմա, խանձարուր բոհով կը հասկուի կուսի կոտրներ, որոնք նորածինին հագուստը կը կոզմէն: Բայց, մինչեւ այսօր, խանձարուր, խանձարուր բառեր, մասմաս թէ կուսան թէ՝ խանձարուրուած նորածինը միշտ քիչ թէ շատ իր հագուստներուն մէջ բանապրկուած է:

Անշուշտ հիմա, անցեալին պէս խեղճ վորքիկը խանձարուրին մէջ չեն ուզուեր, ո՛չ թէւ երը մասեցնելով մարմարն երկայնքին կը վակյինն, և ոչ այ առքերը երեկոցնելով կուսաներով կը կոպէն (*):

Բայց առ' ալ ճիշտ է որ, շատ յանախ, խանձարուր շատ մը երախաներու համար

դեռ բանէ կը նշանակէ, և կամ շատ կարծու շատ նեղ պահարան մը, հապուաս մը, որուն մէջ երախան ապաս չէ, ձեռքերն ու առքերը չի կրնար շարժիլ:

Պէտք է զիանալ որ, նորածինը նեղ խանձարուրի մը մէջ վաթթելով անոր մարմինը աղիղ չըլլար, և կամ կադ, ծուռաս (baecal) ըլլալուն արգելով չեն ըլլար, ինչպէս շատեր կը կարծեն: Ծնդհականը, եթէ զայն այնպէս մը հագուստինք որ, անոր շարժումները ազաս ըլլան, կարենայ իր ձեռքերն ու առքելը շարժել, այն ասեն պէտք է վասահ բէր լունք թէ՝ իր զարգացումը կանոնաւոր եւ իր անունն ալ բնական սիսակ ըլլայ:

Տեսէք թէ՝ ո՛քան երջանիկ է վարքիկ երախան որ խանձարուրին երած է ու րուրովին մերկ մօրը զիրկն է, իր կուսանուարկութենէն ազասած ըլլալուն համար ո՛քան սիսոված է:

Երեմին, նորածինը խանձարուրին մէջ, իւ շաբանմասերուն ազատուրինը սիսէ կուսինաց:

ԱԵՆԵԱԿ. — ՕՐԱԲՐՈՅ. — ՔԱԽԵ

Նորածինը իր մօրը սենեակը պէտք է պատկի, նոյն խօս եթէ՝ մացրը կաթ շիսար:

Նորածինը իր սանսաւին սենեակը պատկեցնելով սիսալ մըն է որ յաձախ շատ աղի կը նասի, սանսաւն, երախային ձայնը կարելու համար, զայն իր մահարկին մէջ ասնելով, անկանոն կերպով կոմի կուսայ, ուրիշ յաւած կուզան սասմաքսի ու աղիքներու խանզարումներ:

Օգր, նորածինին առողջութեանը համար մասնազին չափ անհրաժեշտ ըլլալով, լուսագոյն սենեակը, արքանին ամենէն բառ օգու սրաւածք, ձմեռը 16—20 սասման ամենէն զիւրաւ առքալիքը պէտք է յասկացնել անոր:

(*) Այս բառածը անշուշտ մշխառտնեն մըն է նկանալին նամար, ու ֆրանացի մըն է՝ բայց, ցաւելով պէտք է նկանեն թէ՝ նորածինը խանձարուր թէ՝ լուսագոյն ամառն թիւնը ո՛ւրան ընդհանացած է: Հայերու մէջ, և զայն սամասին ընկերու նամար զիս ո՞ւրան ժամանակի կը կարօսինը,

Երախան, իրեն յասուկ անկազնոյն մէջ պէտք է պառկի, որ ընդհանրապէս օրուց կ'ըստի, բայ մը որ օրելու գաղափարը կ'ենթապրել :

Ասած, և նոյն խոկ այսօր, շատ յանձնի, ամսավէս կ'ենթապրեն թէ՝ երախային ճիշչերն ու բայց հանդարանեցնելու, զայն քնացնելու համար, օրելը անհրաժեշտ է : Այս նախապաշարում մէկ կազմ ձգելու է, երախան օրելը ո՛չ մէկ չիմական գարման է անոր անօթութեան, ցաւին և կամ անմաքրութեանը, շատ ցաւալի սպառութիւն մըն է այս, զոր ջնջել շատ զբժուար պիտի ըլլայ :

Աւրեմն, ընաւ օրել ցիսրձերով, պէտք է աւնենար օրուց-անկրոյն (berceau-lit) մը, որ ամսուր կերպով հաստատուած ըլլայ իր չորս սարքերուն վրաց, նախանարելին մհանգեան է, որովհետեւ հականեխելը դիւրին կ'ըլլայ, բաւական բարձր պիտի ըլլայ, և վանդպակորմով չըջապատուած, կհնդանիներուն մատչելի չպիտի ըլլայ, վասն զի, խոզերու կողմէ լափուած, և կամ ասե կասուին, շանին քովը պառկած նորածիններ տեսնուած են :

Այս օրորոց-անկրոյն վրաց զրուած պիտի ըլլայ կորացած ձառ մը, որուն վրաց կաց բարձր վարագոյք մը, միջամաներուն (ձանձ, մձեկ) գալուն արգելք ըլլալու համար :

ՏՊԱՅՔԻ ԲԵԶՊԵԿԻ ՔԵՍԵՑՆԵԼՈՒ Է

Քանի մը չարաթուան կամ քանի մը ամսուան նորածինը երբէք կոնսկի վրաց պէտք չէ պառկեցնել, այս զիրքին մէջ կը փափէ, և փափուած նիւթերը խոչափովին մէջ իյնալով տղան չնշանեզձ կ'ընկն : Եթէ, ընդհանրապէր, ազան քովին-տի պառկած ըլլայ, փափուած նիւթերը

չըթունքներուն անկիւններէն համելով, ոգր կը չարանամիէ թաքերուն մէջ մանել : — Սաքանով չի ըննար, — ազան երբեմն մէկ քովին, երբեմն ալ միւս կորմին վրաց պառկեցնելու է, որպէս զի զիսու ձեւաղեղութիւններ (déformation) չունենայ, աղուն սակրները զ'ո՞ս բաւական կարծր չեն, այդ ձկուն :

Տղան, աղութէ լաւ մը պառկելի վերջ պէտք է քննանայ :

Քանի, զննէ առջի ամրաներուն մէջ, ձաշի ժաներէն զաս տղուն բորբ ժանենակը պէտք է զրաւէ : Այս քաննը պէտք է յինքարեւարաց զաց : Այս մասին ո՛րքան սխալներ կը զործացնի : Ո՛րքան մազրեր ցաւալի սպիրութիւնը անին իրենց երախանները թիւերներուն կամ զիրքեցներուն մէջ քնացնելու, զանոնք օրելայ կամ երգելով : Գարչելի վարժութիւն մըն է այս, հակառակ երախային լաւ կրթութեան, որ միայն նոյն սպայնաններուն մէջ քնանալ կուզէ, ու բոլորովին արթնցած, կը մերձէ մնալ անկրոյն մէջ :

Ծանծ օրէն նորածինը, որ մաքուր է և որուն զիեցումը կանանաւոր է, օրորոց-անկրոյնը մէջ պիտի զրուի, հակառակ իր ճիշերուն ու լացերուն, որ իրեն ո՛չ մէկ զէշ համեւանք կրնայ աւնենալ : Երբ պառկէս մէկ քանի օր ճշակ, պիտի համոզաւի որ ա՛յ իրման չեն զրազիր, պիտի լուէ և բնքնիրենը պիտի քննանայ :

Այս չափով որ երախան կը մեծնաց, իր գորեկուան քունն ալ պիտի քիչնայ, իսկ զիշերուանը՝ ընդհանրապէր, հետզհետու, զիշեր ծիծ ապլը պիտի նուաղի, և քիչ վերջն ալ երախան երբէք կաթ չպիտի խոնչ զիշերը, որ ամրողնովին քունով զրուած պիտի ըլլայ :

ՊՏՈՅՑՑԵՐ

Անխոհեմ բան է երախայ մը ծնելէն օր մը վերջ գուրս հանել . զիսու հարրուխէ (согуза) մը կը բռնուի՝ որ իրեն համար մնձ բան է , վասն զի կաթ չի կրնաք խմել : Բայց , անոր գուրսի ողը ծծելը շատ ոգտակար է , անառը , առաջին պատյար 10 օրէն կրնայ ըլլալ . ձմեռը , առաջին ամսոյն վերջանալուն սպասելու է : Գեղեցիկ ու արեւոս օր մը բնարելու է , և բարեխանութիւնն ալ 10 ասափձանէ վար ըլլալու չէ : Առաջին պատյանները կարճ պիտի ըլլան , հետզհետէ երկարելու պայմանաւ : Բայց գուշանալու է շատ ցուրտ , անձրեւոս , փափախոս , կամ շատ տաք օրերէն : Արքան կարելի է , երախան երեկոները գուրսը պէտք չէ գանուի :

Փոքր կառքով եղած պատյար լաւ է , եթէ երախան գիրկերնիս առած պատցնենք առելի քիչ կը մսի , բայց կարեւոր է զայն երբեմն մէկ բազուկին և երբեմն ալ միւս բազուկին վրայ առնել , որպէս զի սովորներուն ձեւագեղձութիւններուն արգելք ըլլանք :

ԱՌԱՋԻՆ ՔԱՅԼԵՐԻ

Երախան , իր գոյութեան առաջին ամրաներու ընթացքին չի կրնար քալել , չի կրնար նոյնիսկ նսալի , որովհետեւ զլուխոր մէկ կողմէ կը հակի , մարմինն ալ մէկակաղ տանելով :

Զայն նսաւեցնելու համար , պէտք է սպասել որ անոր իրանին , վզին մզանները որոշ ոյժ մը ստանան , առ կ'ըլլայ 6—8 ամսուան ընթացքին :

Փոքր առ փոքր , երախան գորգին վրայ , իր չորս անդամներուն օդնութեամբ տեղափախման փորձեր կ'ընէ . յետոյ , կը ջանայ սովի ելել , կառչելով ի՞նչ առար-

կաց որ կաց իր մօտ : Գեղեցիկ օր մընակը սովի վրայ կը կենայ , սրունքները բացած , յետոյ պիտի քալէ , իր առաջին քայլերը պիտի ընէ :

Ամսնէն մեծ նախազգուշութիւնները այս միջոցին պիտի ընկնք . աղան ինչ որ գանէ կը բռնէ , մանաւանդ փայլուն առարկաները , զանոնք բերնին կը տանի և կը ջանայ ուսել : Զայն զուարձացներու համար անվտանդ խաղալիքները պէտք է տալ , լաւագոյնները չիներկուած խաւցուէ , փղոսկրէ , ոսկորէ խաղալիքներն են :

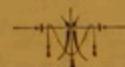
Տղուն քալել պէտք է սովիցնել : — Սսիկա բոլորովին անօգուտ է , քալելը բնազդական գործողութիւն մըն է , զոր աղան կ'ընէ երր պէտք եղած ուժը ուսի : Մանաւանդ , վնասակար ալ է ձեմելիքներով (promenoiг) տղուն չուտ մը քալել սովիցնել ուզելը , այս բանը զայն ձեւազեղծել ըսել է . ասոր հետեւանքն են կոր սրունքները , վասն զի չեն կրնար մարմոյն ծանրութիւնը կրել :

Ինչպէս ատամնաւորութեան , նոյնպէս սուածին քայլերուն համար որոշ թուական մը չի կայ : Միջին տարիքը մէկ տարեկանին և 18 ամսուանին միջեւ կը տարրերի . երր աղայ մը 9 ամսու եղած ատեն կը քալէ , կարելի է ըսել թէ՝ շատ շուտ սկսած է քալել . երկու տարեկանէն վերջ , ուշ մնացած է : Սսիկա չպիտի պատահի հաւանակար այն աղոց , որոնք ենթակայ են մեր ուսումնասիրուծ խնամքներուն :

ՏՕՔԹ. ՊԻԿԵ

ԵՐԵՎԱՆԻ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒՅԹ

Թարգմ. Յ. Կ.



ԱՐՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

ՍԱԿԱԻԱԿԵՐՈՒԹՅԻՒՆ



«Մարմնամարգ» թ 23—24րդ թիւին մէջ բժիշկ Տիմար Յ. Արքահամեևան՝ խմ «Ժումար կալութիւն» յօդուածիս դէմ զիտական փաստեր բերած է, որոնք՝ ըստ իս, իմ բառձներու հերքելի աւելի հաստատելու կը ծառայեն, վասն զի եթէ իր ցոյց առած զոլարներու (calorie) թիւը համեմատենք մարդուս կերած օրական մնունդին պարունակած զոլարներու թիւին հետ՝ պիտի տեսնենք թէ այդ մնունդը շատ աւելի թիւով զոլար կը պարունակէ. բայց որովհետեւ բնականոն կերպով չենք ուտեր՝ ուստի մնը առած մնունդին զոլարներու մնծ մասը կուգան կ'անցնին մնը ազիքներէն առանց մարսուելու: Եւ որովհետեւ չմարսուած նիւթերն զիւրաւ չեն կրնար ընթամալ ազիքներու մէջէն՝ ուստի յառաջ կուգան կարդ մը ընթացիկ հիւանդութիւններ, գժուարամարսութիւն, պինդութիւն ևային: Արդէն յայտնի է որ ամնէնէն մնծ թիւը կը կազմնն այն հիւանդութիւնները, որոնք մնադառութեան խառնակութիւնէն կը ծագին:

Եթէ փոխանակ այս ընթացքին՝ ուտենք սակաւ՝ այլ րաւ ուտենք, աղէկ ծամալով, այն ատեն մնը կերած մնունդին մէջ զանուած զոլարներու զրկեթէ ամբողջութիւնը պիտի կրնայ մնը մարմինը իւրաշըչել (assimiler), որուն հետ զուգընթաց կ'երթայ աւելորդ նիւթերուն լիւուլի լուծուումը ստամբքի և ազիքներու արտադրած հեղուկներուն ազդեցութեամբ: Այն ատեն պիտութիւն ըստած պատուհամէն պիտի ազատինք:

Հիմա տեսնենք թէ սակաւակերութիւնը գործնական հանդամանք ունի՞ արդեօք: Գործաւորներն շա՞տ կուտեն արդեօք, զէթ Հայ գործաւորներն շատամի՛ր չեն՝ նկատելով իրենց ծանր գործն ունունդին քանակը, սակայն անոնք եռանդով ու ախորդով կ'ուտեն, մինչ ուստի նողներ ու թեթեւ աշխատաղներն ունաւելութեամբ կ'ուտեն: Բեռնակիրն ու հոգագործ մշակը սակայն շատ անդամ օրական երեքէ աւելի ճաշ կ'ընեն, ուսքի վրայ և թեթեւ, որով իրենց սատամոքը չըեռնաւորուիր: Եոյն այս զրութիւնն է որ ներկայ գարուս ափրած է արեւմտեան ազգերու բարձր գտակրուն մէջ ալ, ուր օրական 5—6 անդամ կ'ուտեն՝ շատ սակաւ: Դալով ուստի նողներու և մանաւանդ գործի մարդոց՝ անփերասան կերպով կրրնամ ըսել թէ ամէն մէկին համար օրական երկու ճաշի զրութիւնը նախօրնարելի է: Անոնց մնծ մասը ինչպէս և պանդուխուներու լզգէններն առողջապէս կը առէմն ո՛չ թէ մնադառութեան սակասէն՝ այլ օդի, մայրութեան և րյուի սովէն: Ասոնք չե՞ն միթէ թոքախաթ մայրերն:

Երբ երկու ճաշ կը յանձնարարեմ՝ առար փորձը թէ անձամբ և թէ ուրիշներու վրայ տեսած եմ, ու արդիւնքը միշտ զտած եմ պայծառականութիւն, մասին հանդարտութիւն, տնկունութիւն եւ ժուրիւն: Էտիսանի ընթացքը նորութիւն չէ: Սակաւակերութիւնը հին ազդեկէն կուգայ մեղքի՝ որոնք շատ անդամներ ծովալանութիւն կը յանձնարարէին զանազան հիւանդու-

թեանց։ Այսօր ալ չառ երկիրներու մէջ՝
ուր կինքը ու մարդիկ զիրութիւնէ ազա-
ախ կ'ուզեն ու կը զիմնն հագար ու մէկ
զեղերու՝ ամենմէն կարուկ միջոցը սակա-
ւակիրութիւնը պիտի բլար, ասոր ալ օ-
րինակներն անհամար են։ Կինզանիներն
անգամ՝ երբ հիւանդ բլան կը մերժեն
ուսեւ որ եւ է բան։

Անշուշտ յարգելի յօդու ածաղիրն ունի
իր ձեռքին նկրքեւ բժշկականութեան
փաստերը, որպացէն ևս զորքի եմ՝ որպ
ինձ կը մնայ զարձնական ու հաստատուած
փորձառութիւններով փաստել միայն, ու
կուզեմ թելազրել ընթերցողին որ եթէ
իրական առողջաւթիւն կ'ուզեն ձեռք ձր-
գել՝ թող անզամ մը «երկու ձաշ»ը փոր-
ձէ և վասահ եմ թէ բասաներս պիտի
հաստատուին։

Զիարձենք սովորյն թէ սակաւակիրու-
թիւնը կը նաւազեցնէ զոլարներու թիւը,
ընդհակառակին՝ մինչդեռ ընթացիկ ասպե-
րտկ'ըրպայ՝ պէտք եզածէն աւելի զուր-
ներ կրոստանանք՝ ու կը չարչրկենք սաւ-
մաքր ու սարս աւելարդ գոլարները դուրս
կը վանինք, սովորակ'ըրպաթեան սիզըրն-
չափ զոլարներու հարկաւոր թիւը հայ-
թայթելու չափ մնանդ կ'աւենինք միայն։

Հասարակ անհամար չկրնար իր կ'երա-
ծին զոլարները հաշուել՝ սովորյն կրնայ
փորձով սուսպել թէ ս'ըն և բանաւոր
սոհնանը իր սասանալիք մնանդին, և այն
մարդը որ ինքնին չիրնար այդ հարցը լու-
ծել իր մասին իրաւաւիր բժշկական խնամքի
կարու կ'ըլլայ ի վերջոյ։

Տ. Ե. ՍԻՐԱՄԱՐԳ

* * *

Յ. Գ. — Յորգելի բժիշկին ու չաղ-
րութեան կը յանձնամ սովորակ'ըրպաթեան
չառ իրական օրինակ մը՝ որ Անդրիկացի
մամուլ վերջերս զազեցուց։

Cornell համալսարանի ուսանող մը՝
Սոնֆորդ անուն՝ նիւթական կարօսու-
թեան ասկ զժուար զանելով ուսանոն հե-
տեւիլ՝ կը ջանայ իր ուսմասր ամսանցնել
ու կը յաջողի իր շարաթական ուսմասր
վերածել 85 մէնդի (1 զրչ. ք հաւասար է
0,044 մէնդի)։ Իր հետ ուզգակի թղթակ-
ցելով սուսպած եմ թէ՝ այս ամսանութիւնը
կարելի եղած է յասաչ բերել երեք կեր-
պով։ Ա. Քիշ ուսեւ (բաց ոչ թէ անօթի
մնալ)։ Բ. Պարզ ուսեւ, Գ. Աւահասկ-
զէնները զնել՝ իրենց ամսն ձեւին ասկ։
Այսպէս՝ կը գործածէ օթեկ (սպասու) հաց՝
որը զիւրա կրնայ կալզացնել։ Վերջերս
իր մացը կ'ացցել, իրեն և նա ալ կ'փոր-
ձէ պարզ մնանդի այս ձեւը և կը գրէ
թէ ինք ալ զարմանքով սկսած՝ հիմայ կը
հաւասար այդ զրութեան, և զիւրա կը ու-
տայ որ երկուքին ճաշը չարժեր չառ ա-
ւելի քան սրդակ տանձին։ Հայ կը
դնեմ քանի մը նմույշ իր ճաշացոցակին։

Նախաճաշ, գաւաթի մը սուրճ 10 փր.,
կաթ և հացելին (*) 20 փր., 4 կար խմա-
րողէն 20 փր., բիթ (cake) 10 փր.։

Ճաշ, եղիսաբերնի (cornmeal) բիթ
60 փր., միս 30 փր., ինձորի մրգանոց 10,
կարագ 10 փր.։

Բնիթիք, ձերմակ պանիք 10 փր., 2
ձու 50 փր., հաց և կարագ 30, մրգա-
նոց 30 փր.։

Աւելորդ է բաել թէ ուսեսուկցնի
զանազանութիւնը ի կարգին է միշտ
թէպէտ լիցուած նիւթերը Հոյ ժողովուր-
զին համար զբարիչ չեն, բաց Ամերիկա-
ցին միւս կազմէ զանանք կը սիրէ ու կ'ո-
խործի անսուրմէ։

(*) Cereals' որմը արմագիք, պատրաստած
ու հանդիլներ են ու շատ կը զործածուին նա-
խաճաշի համար։

Այս ու սանողը սկսաւ այս ճաշելտկիրպին Հոկտեմբեր ամսէն ու հիմայ իր ծանրութիւնը աւելցած է և ամերիկան բառունուած առօղջ է և ախորժակը անվասաւ :

Եթէ Սանֆորդի ուստամին քանակը բարդատենք սավորական ճաշերու հետ՝ պիտի ապշինք անչուշտ սակայն եթէ փոքրիկ քննութիւն մը կատարենք այդ մասին՝ արդիւնքն ալ նոյնքան ապշեցուցիչ պիտի ըլլայ :

Ստուգենք թէ մարդկային ստամոքսին տարողութիւնը որքա՞ն է՝ չմոռնալով զեղջել մաս մը, որպէս զի ստամոքսի մկանները շարժելու կարող ըլլան ու տեսնենք թէ Սանֆորդի առած սնունդը որքա՞ն կը լիցնէ ստամոքսը։ Ասոր հանդէպ զնենք հասարակ մարդուն կերածին քանակը ու գրիթէ միշտ մարդկայինէն աւելի խոչոր

ստամոքս մը լեցնելու չափ պիտի զանենք արդ մնանդին քանակը։ Հետեւութիւնը ըստերցողին յայտնի է։

Բնմթերցողը կը տեսնէ որ այս գորառուոր օրինակը կուգայ ուսանողէ մը՝ որ ոչ միայն ուսանողական պարտականութիւններ ունի՝ այլ եւ գուրսէն ապրուսոր շահելու համար կ'աշխատի ալ։

Մարդս առ հասարակ հպարտութեան վիրաւորանք կըզզայ ինչ ուտելէ՝ վասնպի այդ աղքատութիւն պիտի նշանակիր։ այն օրն սակայն երբ խկապէս ընդունին մարդիկ թէ աղքատութիւնը անպատճու չէ՝ ահա ա՛յդ օրն պիտի գաղրի շատ մը ընկերային ախտերու հետ՝ շատակերութեան իրաւամք մահացու մեզքը։

8. Ե. Ա.

ՀԱՅ ՄԱՐԶԻԿԱՆԵՐ



1913, Մայիս 4 ին (ը. ե.) Գատրզիւղի մէջ տեղի պիտի ունենան մարզական միջազգային խաղեր։

Առիբը ահա կը ներկայանայ օստրեներուն ցոյց ավու Հայ դնդերին ուժը եւ Հայ նիզին մեծուրիւնը։ յանուն հանուր Հայուրեան, որ գեղեցիկ իտեալներու սիրոյն համար չի վախցաւ իր արիւնը ու արցուները իրար խառնելու, կորովի կոչ մը կ'ուղղենի Պոլիս գտնուող Հայ մարզիկներուն, մասնակցիլ եւ հրանեցնել այն ազգը, որ այնքան լացաւ եւ որ նիմա իրաւունք ունի իր զաւակներուն եղած պատիւները իրը նկատելու ու անոնցմով պանձալու։

Հայ ազդը Մայիս 4 ին, յանձին իր մարզիկ զաւակներուն, կրկին պիտի ուզէ պայքարի դաշտը իջնել ու ցոյց սալ քէ ինք չի վախնար պայքարէ, այլ պայքարն իսկ կը կազմէ իր ուժը, որ անյաղբեկի է ինչպէս զաղափարը։

Հայ մարզիկին համար Մայիս 4 (ը. ե.) պէտք է նշանակէ յաղքանակ։

Ուրեմն, փուրացէք մեր մօս արձանագրուիլ ու շարունակեցէք կատարել ձեր մկաններուն եւ նողիներուն պրկումները, որոնի այնքան անհրաժեշ են յադրանակ մը խլելու համար։ Յառաջ ուրեմն։

ԱՄՍՈՒԱՆ ՆՕԹԵՐ

ԿԱՆԱՆՅ ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ
ԱԿՈՒՄԲՆԵՐ

Նիկողոսեան Ազգկանց վարժարանի հանունիներուն նախաձեռնութեամբ կազմուած է « Եռանդ » անունն մարմանարդական ու սօրոի ակումբ մը . առաջին առժիս իսկ ակումբը կարողացած է իր չուրջը հաւաքիլ վարժանի չափ Տիկիններ և Օրիորդներ, ինչ որ անշուշտ բարբար նշան մ'է . Հայ իգական սեռն մէջ հնագետէ երեսն եկող ինքնադխակցութեան ոգիին ու կենասառ շարժումնն :

Ակումբը սկսած է իր մարզանքներուն, զ. Շաւարչ Քրիստոնի առաջնորդութեամբ :

Ամէն յաջողութիւն կը մաղթենք « Եռանդ » ին ու կը սիրենք յուսադ թէ . իր կեանքը պատի ըլլայ այնքան երկար որ կարողանանք իր գործունեւթեանց մասին տուպ անդրագաննալու :

Անդամնեցիլ փափաքող Տիկինները և Օրիորդները կը հրաւիրուին գրաւորապէս զիմել « Եռանդ » ակումբի վարչութեան, նիկողոսւան վարժարան, նշան-թաշ :

* * *

Հսայիւան Ամսուց միութիւնը, որ միշտ ժաղվուրդին օգտակար ըլլալու դադարէն առաջնորդուելով կազմած է շարք մը օդտակար գասախօսութիւններ, այս մանգամ ալ կազմած է Մարմանարդական մրութիւն մը . մասնակցիլ փափաքող Տիկինները և Օրիորդները կը հրաւիրուին զիմել Օր. Գալէլ նորիկեանի, Էսայիեան վարժարան :

— — —

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԲԻ ՎԱՆՔԸ

Կեսարիոյ մեր թղթակիցը ուրախութեամբ մեզ լուր կուտայ թէ՝ Եփքէրէի Ա. Կարապետի վանքին հոգարարձութիւնը գնահատելով մարզանքին գերը և օգտակարութիւնը, հաճոյքով մարզիկներուն արանագրութեան տակ զրած է անազին սարածութեամբ գեղեցիկ դաշտ մը, ուր

այս տարի Մայիս 1ին տեղի պիտի ունենան մարգական խաղեր, ի պատիւ Հայկական Աղյուսականին : Ճիշտ այս տողերը կը գրէնք, երբ իմացանք թէ Պոլսոյ մէջ կարգ մը վարժարաններու պարտէ զները մերժուած են մարզիկներու տրամադրութեան տակ գրուիլ . . . :

— — —

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲՆԵՐ

ԳԱԼԱՌԻ ՄԷԶ

Վէզիր Քէօրիսի (Ամաման) Հ. Յ. Դաշնակցութեան Ակումբին մէջ կազմուած է « Արծի » Մարմանարդական ակումբ մը, ու սկսած է արգելն իր մարզանքներուն . յաջողութիւն և յարաւելութիւն մաղթելով, պիտի ուղինքն որ իր գործունեւթեան մասին ակումբը հայ մարզական աշխարհը առկեակ պահէր « Մարմանարդ » ի միջայու :

* * *

Վանի Երիտասարդ Քրիստոնէական Բնկերակցութիւնը սկսած է կազմել Մարմանամարդական ակումբ մը . յաջողութիւն կը մաղթենք :

— — —

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲ ՄՅ.

ԳԱՍԵԳԻՒՂԻ ՄԷԶ

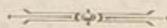
Գարզգիւղի մէջ կազմուած է « Մասիս » անուամբ Մարմանամարդական և Սրորի ակումբ մը, 50է աւելի անդամներով :

Վարչական մարմինը կը կազմեն Պ. Պ. Թէրձէմաննեան, Տամանաւեան, Թիւթիւննեան, Նախնիքեան և Ա. Գալէնաէր, իսկ Բնդէ, Ֆողովի գիւանի անդամ են Պ. Պ. Ա. Գալէնաէր, Յ. Սարափեան, Կ. Խուպէսէրեան և Մանկեան :

« Մասիս » ակումբը հիմակուց արգելն սկսած է լուրջ պատրաստութեանց, Հայկական Փ. Ողինդիկական համար : Ամէն կարելի յաջողութիւն կը մաղթենք :

ԱԶԳՕԳՈՒՏ ԶԵՌՆԱՐԿ ՄԸ

Մեծ հաճոյքով կ'իմանանք թէ Գալորդիւղի «Մասմաց» Ակումբը իր Վարչական ժաղովոյ անդամներէն Տիար Լ. Ս. Շամանանձեանի թերգործանքով և իւր զօրծօն աջակցութեամբ, նոր ապրիւն սկսեալ, ամէն չարաթ կանոնառ առաքումներ կ'ընէ ի նպաստ Գաւառի վարժարանաց ուսումնատենչ սանուց, զիւզին նուիրաւու Պատ, ազգայնոց կողմանէ հաւաքուած ամէն լեզուէ սպարերական հանդէսներ և օրաթերթեր, չերմագիս կը ծափանարինք գաղափարը և կը մազթենք որ ան օրինակ հանդիսանար Պոլսոյ գանագան թաղերու ազգայիններուն, նոյն գործնական օգասակար ձեռնարկը ընդունելու ի նպաստ զաւասի ուսումնատենչ Հայութեան:



ՎԱՀՈՒԱՆ ՀԱՅՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ

Տարակյուէ վերէ թէ կրթական հաստատութիններու եղած բարր օժանդակութիննը միջոց մխայն պիտի ըլլայ աննոց վիճակը բարեխաւու ու աշակերտներոն տալու վերազանց զատիքարակութիւն մը, սրով, անոնք աւելի բար պայմաններու մէջ պիտի կարենան իրենց անհատական և մանաւանդ ազգայն իրաւունքները վակիլ ու զանոնք յարգել տալ. այս զիւակցութեամբ մեր և վարժարանաց աշակերտութեան կողմանէ շնորհակալութիւն կը յայնենք զանազան Հաստատութիններու «ՄԱՐԴԻ Ա. Մ Ա Ր Զ» նուիրող ազգային անհատներուն:

Պոլիսէն ազգասէր անհատ մը, որ կուզէ իր անունը չի բարենիլ, 50 օրինակ «Մարմանաւրգ» կը նուիրէ Տիացեալ Ի՞նկերութեան վարժարաններուն:

Տիար Մաքսուտ Յակոբեան և Արդիք 10 օրինակ «Մարմանաւրգ» կը նուիրեն գուասի աղքատիկ վարժարանաց և աւկումներու:

Մամոննէն Տիար Հրանտ Պալլաբանան 2 օրինակ «Մարմանաւրգ» կը նուիրէ, մին Խասպիղի Գալֆական Արքանոցին և միւս ար Մասունի Տարւորիկ գիւղի երիտասարդութեան:

Տիար Ժօղէֆ Ազնաւոր 2 օրինակ «Մարմանաւրգ» կը նուիրէ, մին «Մուրաս Ռամակարանի միութեան» և միւսոր Պրուսայի աղջկունց ամերիկան վարժարանի ուսուուղութեան.

Տիար Տօքդ. Ճ. Քրիսեան մէկ օրինակ «Մարմանաւրգ» կը նուիրէ Մասունի Ազգ Վարժարանին:

Գալորդիւղի Հայ Ակումբը 1 օրինակ «Մարմանաւրգ» կը նուիրէ Զէյթունի ժողովուական ընթերցարանին:

Խզմիրի «Երիտասարդաց Քրիստոնէական Բակերակցութիւնը» 1 օրինակ «Մարմանաւրգ» կը նուիրէ Վանի Ե. Ք. Բնիկերակցութեան:

Աղէքսանդրիայէն Տիար Բարսեղ Օհանեան 1 օրինակ «Մարմանաւրգ» կը նուիրէ Զօք-Մարդուանի Քէլէկիեան Արքանոցին:

Աղէքսանդրիայէն Տիար Յովհաննէս Գարմանանէան 1 օրինակ «Մարմանաւրգ» կը նուիրէ Երաստուկէմի Ս. Յակոբաց Ժառանգաւորաց վարժարանին:



ԾՆՈՂՔՆԵՐՈՒՆ

ԱՌՈՂՋ, ԱՌՈՂՋԻ ՆՈՐԱԾԻՆ մանուկներ մեծցնել փափաքող մայրեր ու հայրեր՝ կը յանձնաբարենք

ՏՕՔԹ. Ա. ՄԵԶՄՈՒՐԵԱՆԻ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

անուն գիրքը, գին 7 զըշ :

[Փնտռել ամէն տեղ, ինչպէս նաև Մարմնամարզի Խմբագրատունէն։ Գաւառի համար փոսդի ծախար գնողին վրայ] :

ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻ

ՀԻՆ ԵՒ ՆՈՐ ԲԱԺԱՆՈՐԴՆԵՐՈՒՆ ԵՒ ԳՈՐԾԱԿԱԼՆԵՐՈՒՆ

«ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ» ի հին Յաժմանորդները և Գործակալները կը հրաւիրուին իրենց հաշիւները փակել, այլապէս ցաւելով հանդերձ, պիտի պարտաւորուինք իրենց անունները հրատարակել :

Մեր յայտարարութեան համաձայն, այս թիւէն կը գաղղրեցնենք թերթին առաքումք գաւառական մեր այն բաժմանորդներուն, որոնք մինչեւ ցարդ չեն փութացած իրենց բաժմանորդագինը մեզ ուղարկել, ինչպէս նաև անսնց՝ որոնք չեն արժանացած մեր վասահութեան։

Իսկ այն Յաժմանորդները և Գործակալները, որոնց վստահ ենք, զերծ կը մնան որոն կարգադրութենէն։

ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆ

ՍԵՐՆԴԱԳՈԼԻՇՈՒՄ

ՍԵՐԱՑԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ
Դրեց՝ Hall

Անգլիական 13րդ սպազուրենէնի բարգիանեց

ԲԻՒԶԱՆԴ ԿԷԶՁԻՇՈՑԻՇԻՔԱՆ

Հրատարակութիւն «ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁ» ի

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

Հետեւաբար, ամէն անսնք որ մինչեւ 1913, Փետրվար ամսոյ վեցը կը բաժմանորդագրուին, մեզ ուղարկելով միլիայն եօրն ու կես դանեկան, պիտի ստանան գրքին օրինակ մը, ինչ որ ալ ըլլայ գրքին գինը, որ ամէն պարագայի մէջ տասը գահեկանէն պակաս չպիտի ըլլայ։

ՉԵԶԻ ԱՆԴՐԱԺԵՂՑ ՊԻՏՈՅԲՆԵՐԸ



Molletièr



Suspensoir

Իր Մարմահամարզիներ, պարտասւոր էք գիտնալ թէ լաւ Molletièր մը եւ Suspensoir մը ձեր ամհրամդէստ պիտոյքներն են. բերել առած հնք աշխարհի առաջնակարգ տունէ մը վերոդիշեալ ապրանքները, զոր ամէն կերպով կերաչխաւորենք:

Ամերոյց տարի մը տեւալախնօրէն կրնաք քալել, առանց որ ձեր մենէ առած Molletièր քակուի կամ ու եւ է անհանգստառ թիւն պատճառէ. թիրեւս ձեր առարկութիւնը գինին մասին ըլլալ, բայց եր ձեզ վատահացնենք թէ մեր ապրանքները ուրիշներէ առնուազն չորս անգամ աւելի գիմացկուն են, այդ առարկութիւնն ալ ինքնին կը վերնայ: Գինն է 30 դրուչ: Փոստի ծախքը միշտ գնողին վրայ է:

Առելորդ կը նկատենք Suspensoirի մը բժշկական առաւելութիւններուն մասին խօսիլ, միայն կուզենք նկատել առ թէ, եթէ որոշէք Suspensoir մը գնել, միմիայն գնեցէք Teufel տան «Olympia» Suspensoirը. Գինն է 10 դրուչ: Փոստի ծախքը միշտ գնողին վրայ է:

ԻՆՉՈ՞Ւ ՉԵՐ ՈՒՍԵԲԸ ՇԻՏԱԿ ՉԵՆ

Փափաքելով նաև դրապէս օժանդակել մեր ընթերցողներէն անոնց՝ որոնք կ'ուզեն իրենց ուսերը շտկել, մարմինը ուզգել, կուրծքը զարգացնել, յատկապէս բերել առած հնք կարգ մը առողջապահական bretelle ներ (ասիր), որոնք սովորական bretelle ներու գործը տեսնելէ զատ, մարդուն մարմինն ալ ուզիլ կը բռնին, անոր տալով վայելուչ երեւովի մը: Ապազելու պարագալին յիշաատկել թէ՝ արական թէ իդակազ սեսի համար կուզուի, ու նշանակել նաև անձին տարիքը, որպէս զի յարմար մնջութեամբ ուզարկուի: Գինն է 25 դրուչ. գաւառի համար 27 դրուչ, փոստայի ծախսով:

Աւելի դիւրութեան համար կուրելի է դիմու նաև Պահցէ Գարու, Հայկ Ճիղմէնանի խանութը, ուր ցուցադրած հնք արդէն մեր ապրանքներէն մաս մը, իսկ կեդրոնատեղին է Մարմահարզի խամագրատունը: