

# ԵՐԱՐՍՆԱԾԱՐՁ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ—ԹԻՒ 7

ԹԻՒ 50 ՓԱՐԱՅ

1913 ՅՈՒԼԻՒ



ՊՈՅ-ԱՐՅՈՒԹ. — Գեղի յառաջ և օփի օփակ.

Աբշար Մարիս Բէմնտոի, Ֆրանսայի Արձանագործներուն Բնկերակցութեան  
1913 սալոնին մէջ ցուցադրուած)

# ՅՐԱՊԱՐԱԿ ԵԼԱԾ Է ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒԹԻՒՆ

ԵՒ

## ՍԵՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆ

Անուն գրոծը, զոր Մարմնամարզ հանդէսը ձեռնարկած էր հրատարակել։ Այս գործը թարգմանուած է ամերիկացի նշանաւոր բժիշկ և ընկերաբան Մ. Վինֆիլտ Հոլի զրքին տամներերերարդ ապագրութենակն, և նպատակ ունի Հայ ընթերցողին և մասնաւորապէս երիտասարդին սեռային կիսնքի մասին բացատրել այնքան լուս միայն՝ որքանին սկզբան առողջ և մաքրոր կիսնք մը ապրելու համար։ Մենք զանց կը ընենք այս զրքին յասած բերելիք օգտաներուն մասին խօսի, միայն հաս կուտանք զրքին պարունակութեան մէկ ցանկ նփութոցը, որմէ կարելի է իր մասին լիուլի գաղափար մը կազմել։

ՍԵՐՆԴԱԳՈՐԾՈՒԹԻՒՆ ԿԵՆԱՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱԿԵՏԵՆ. — Ընդհանուր զործունուրին ապրող զործարանաւուորեանց. — Անձնանուր զործունուրինեն. — Ցեղազարդանաւուրինեն։

Մէկ ՔԱՆԻ ԸՆԴՀԱՆՈՒԹԻՐ ԿԵՆԱՍԱԲԱՆԱԿԱՆ ՄԿՋՅՈՒՆՔՆԵՐ. — Զոնդուրին և վարձասրուրին անձնանուր զործունուրիքանց մէջ. — Զոնդուրին և վարձասրուրին ցործունուրիքանց մէջ. —

ԱՐԲՈՒՆՔԸ ԱՐԲՈՒՆՔԸ ՄԻԶ. — Ընդհանուր փոփոխուրիններ մարմունքներ և հոգուն մէջ. — Ծննդական դրուրինը. — Խաղ ու աշխատան. — Ընկերուրինը. — Կրօնը. —

ԱՆԴԱՄԱՉՆԱՌՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԲՆԱԿՈՍՈՒԹԻՒՆ ԱՐՈՒԻՆ ԾՆԴԱԿԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆԱԾ. — Առնականուրին. —

ԶԱՓՈՀԱՍՍ ԱՐՈՒԻՆ ՍԵՐԱՅԻՆ ԱՌՈՂՋԱԲԱՆՈՒԹԻՒՆԸ. — Ապօքին յաւարերուրին կիներու հետ. — զինուրին. — Ժուժկալուրին. —

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱՒԹԻՒՆ. — Սիունի. — Լողան. — Մարզան. — Քունին առողջաբանական պահանջութենիր. — Խորհուրդներու սահման. —

ՆԵՐԱՐԴԱՆԴԱՅԻՆ. ԱՃՈՒՄ ԵՒ ԶԱՐԴԱՑՈՒՄ. — Մայրուրին. — Հայրուրին. —

Յաւերւած ամենախճանական խմոյիրներու շուրջ :

Այս յոյժ օդակար զրքին զինն է

7 Ղըուշ

Կեդրունատեղի Մարմնամարզի խմբագրատունը և կամ՝ դիմել բոլոր գրավաճառներուն։

# ՄԱՐՄԱՐ

ՊԱՏԿԵՐԱՁԱՐԴ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

Ե Բ

ՕՐԿԱՆ ԱԶԳԱՅԻՆ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԵԱՆ

Գ. ՏԱՐԻ—ԹԻՒ 7

ԳԻՆ 50 ՓՈՐԱՅ

1913 ՅՈՒԼԻ

ԲԱՐԵԿԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ

Տարեկան կանխիկ՝ թուրքիա 15 զրուց, Արտասահման 5 ֆրանգ

Հայոց՝

[مارمنامار] يكى و داتو خان نومرو ۱۹ در سعادت باخچه قبو

ՄԱՐՄԱՐԱՑՄԱՆ

Եկամուտ Վոլո խան, թիւ 19, Պահէ Գարու, Կ. Պոյիս

Rédaction de la revue MARMNAMARZ

Yeni Volto Han, N. 19, Baghche Kapou

CONSTANTINOPLE

## ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ՄԻՋԱՋՈՅՑԻՆ ՄԵԾ ՀԱՆԴԵՍ

Կ. Ա. Զ. Ա. Կ. Պ. Պ. Պ. Պ. Պ.

ՏԻՇԼԻԻ ՎՃԱԼՈ ԳԼԻԽՊԱՅԻՆ ԿՈՂՄԱՆԵԿ

Օգոստոս 18/31, Ելբակի օր, Դատողիւրդի Ենիսիոն, Ակումբին մէջ Միջազգային մեծ մրցումներ տեղի պիտի ունենան, որոնք կոչուած են մեծ արդիւնքներ տալ Սբորները այս երկիրնելլ տարածելու տեսակէտէն :

Տեղի պիտի ունենամ հետեւալ վազերը. — 100 մէթր, 110 մէթր արգելքներու վրայէ վազք, 400 մէթր, 804 մէթր, 1609 մէթր և 5000 մէթր վազք:

Տեղի պիտի ունենամ նաև հետեւալ Սրուներու մրցումները. — Հեռաւորութիւն ցատկել (ուժով և կեցած). — Տարձորութիւն ցատկել (ուժով և կեցած). — Եռաւաքաւ սատում. — Սկսաւակ նետել. — Երկաթ նետել. — Ինգան նետել. — Ակումբներու միջն վազք:

Իր հեծանիքի մրցում, տեղի պիտի ունենամ հետեւալները. — 5 շրջան(արագութեան համար). — 25 շրջան և 50 շրջան (12,000 մէթր). — 13 տարեկանէ վար տղայոց մրցում:

Տեղի պիտի ունենայ նաև 25 շրջանի Մօրօսիլիկի մրցում մը:

Ամեն հայ Սբորդմէն, ինչպէս նաև հանրութիւնը պարտի ներկայ գտնուիլ այս միջազգային մրցումներուն, ուր երեւան պիտի գայ Սբորներու գերազանցաթիւը և Սբորներու ոգին:

Տոմսակներու գիներն են 5, 10 և 20 զրուց, զոր կորելիք է ստանալ մրցման օրը կիշէէն:

## ՄԱՐԶԱՆՔԻՆ ՄՈՒՏՔԸ ՎԱՐԺԱՐԱՆՆԵՐԵՆ ՆԵՐՍ

Քանի մը օրեւ վարժարանները սիմի վերաբացուին, ու մենի այս տարի ուրիշ տարիներէ աւելի ուրախ բլլաջու բանաւոր պատճառներ ունինք. այս արձակուրդին բազմարիւ առիրներ ստեղծեցինք եւ մօսէն ծանօթութիւն հաստատեցինք գաւառական վարժարանաց Պոլիս գտնուող ժուռական եւ ուսուցիչներուն մեծ մասն նես, ու այժմ՝ հանդար խղճակ կրնանք ըստ թէ մեր բափած այնան յոգնութիւնները եւ պայտարները պարապը չեն անցեր. մանաւանդ գաւառական իրավանչիւր կեղրոն, եւ նոյն իսկ զիղական վարժարաններ իրենց տամադրութեան տակ գտնուած միջոցներով հիմանուն են եղեր մարզանի դասը իրենց վարժարաններուն մեջ ալ ունենալու, ու այս պարագան մենի պարաւոր ենի միշտ յիշել եւ Պոլսու վարժարանաց կրթական զործք իրենց ձեռներուն մեջ իսպանի դարձուցած մանկավարձ... ժեսուցներուն եւ քաղականներուն նկատման յանձնել:

Ասդիմ եսայիհան վարժարան մը իր ամսական «Երկու հարիւ ուսկի» պիտօնով տակաւին չի կրնար կամ յուզեր աշուկերտներու միզիքական կրրութեան այնան անհրաժեշտ պէտք նկատի ունենալ, մինչդեռ անդին, գաւառի՝ եւ նոյն իսկ թէսախոս Կհսարիոյ մեկ «վաճիքին վարժարանը» միմիայն մարզանի ուսուցի մը համար տամադրութիւն յայտնած է տարեկան 70 ոսկի պիտօն յատկացնել. դարձեալ գաւառական երկրորդական ժաղանի մը, Ազշենիրի Տէօրենի, իր տարած զրիերուն կը տանի նաև 20 ոսկի մարմնամարզական զործիններ եւ մարզանի զրիեր: Եալօվայի Մէծ նոր զիւղի բաղականութիւնը Պոլիս ուսուցիչ կուղարկէ յատկապէս մարզանի դասաւանդութեան դրութեան վարժուելու համար. յինի ուզեր այս շարք երկարել որ Պոլսոյ համար երբէ՛ նպաստաւոր յէ:

Երիտասարդ եւ կարող ուժեր, դո՞ւ որ կ'ուզէ՛ կեղրոննին մեջ պաշտօն վարել օդակար բլլաջու ակնկալութեամբ, դարձէ՛ դեպի գաւառ, նոն գաւառին տուած դրամը թէրեւս ինչ ըլլայ, եւ սակայն նոն է միայն՝ ուր մարդիկ կրնան զնահատել արժանինները եւ փոխադարձար ալ անոնցմէ օգտուի:

## ՄԵՆԴԱՌՈՒԹԻՒՆԸ ՄԲՈՐՆԵՐՈՒ ՄԷՋ

ԳՐԵՑ՝ 80-ԻՆ. ՄՕԲԻԼ.

(Թուրուզի Բժշկական Ֆայֆիլդիկին Պատուակալ Բրօֆհոկօր)

**ՄԲՈՐՆԵՐՈՒ ԲՆԱՏՐՈՒԹԻՒՆԸ ԲԿՄԸ  
ԱՆՁՈՍԱԿԱՆ ԿՈՉՄՈՒՆ**

Քանի մը առարիէ ի վեր, Ֆրանսացի մէջ հոսանք մը սկսած է ի նպաստ սրորներու, և ես կը կարծեմ թէ բժշկական մարմինը պէտք է ինքովինքը չնորհաւ որէ այս բանին համար։ Սակայն անոր պարտականութիւնն է չխոզուլ որ երիտասարդութիւնը իր առարիքին յատուկ խանդավառութեամբ նուիրուի անոր, անխորհուրդ կերպով և կուրօրէն։ Արգարե, բոլոր սրորները հաւասարապէս լու չեն ամէն կազմուածքի համար, և ի բաց առեսոյ անոնցմէ, որոնք աւելի լու կը յարմարին աղայոց կամ չափուանեներու որոշ մէկ դասուն կան բազմաթիւ անձնոր, որոնք սրօրներու պէտք չէ հետեւին ։ Նոյն իսկ այն սրօրին, որ իրենց կը համապատասխանէ — լու մը պատրաստուելէ առաջ՝ Վերջապէս, անոնք որոնք չնորհին իրենց լու կազմութեան, կրնան այդ նախապատրաստութենէն աղատ մնալ, պէտք է որ հսկեն իրենց ամենէն աւելի յարմարած սրօրին հետեւանքներուն վրայ։

Ամփոփելով, Ա. Խւաքանչիւր սրօրի ընտրութիւնը պէտք է կատարուի իւրաքանչիւր ենթակայի մասնայատուկ պէտքերուն համաձայն։ Բ. Նոյն իսկ խնամքով ընտրուած սրօրին գործադրութեան առեն պէտք է միշտ հսկել անոր արդիւնքներուն վրայ։

Բոլոր գործարանները պէտք է քըն-

նուին։ Այս քննութենէն ստացուելիք արդիւնքները խիստ օգտակար ուսումնաւահրանքներն են մը պիտի ըլլան և կը կարծեմ թէ ապազան զայն անհրաժեշտ պիտի ընէ։ Սակայն սկսելէ առաջ այն հարցը որում ասին հոս պիտի խօսիմ, այսինքն մնընդաւութիւնը, կրնամ հետեւեալ երեք ցուցմունքները ընել, որոնք բոլոր սրօրներուն համար կարենար են։

Ա. — Պէտք է զիանալ թէ ենթակացին ծանրութիւնը համեմատական է իր հասակին հետ (\*)։

Բ. — Պէտք է զիանալ թէ մինչև այդ ատեն առնուած մնունդին քանակը լաւ չափուած է և թէ այդ մնունդը կարող է ենթական պահել իր նախնական ծանրութեան մէջ։ 15 օրը անգամ մը եղած կշռում մը կը բաւէ այս բանը գիանալու համար։

Գ. — Վերջապէս, պէտք է զիանալ թէ կրծային չրջազիծը համեմատական է հսակին և ծանրութեան հետ, եթէ ենթական չափահաս է, և կամ՝ մարմնոյն ամբողջական մակերեսին հետ, եթէ անտղակ կամ պատասի մ'է։

Ուրեմն, ես կը կարծեմ թէ սրօրի մը ձեռնարկելէ առաջ ենթական իրը անհրա-

(\*) Զափահասին համար կը բաւէ գիանալ սականոնը թէ՝ ծանրութիւնը քիչօք հաշիւով պէտք է հաւասար ըլլայ ենթակային հասակին սանթիմէթինքուն թերին, 1 մէթրը հանելէ վերջ Այսպէս, մէկը որուն հասակը, 70 մէթր է, պէտք է ժանութեամբ 65-70 քիչը ըլլայ։

ժեշտ նախագոյութիւն պէտք է բժշկական ամրողական քննութեան մը հնթարկուի :

Աւելի լաւ կ'ըլլար եթէ այդ արդիւնքները արժանագրուած պահուէին տեղ մը : Գոնէ, այս կ'րազով մնենման կէտ մը պիտի ունենացինք որ պիտի ծառայէր սրօրին ազդեցութիւնը հաստատելու և զայն ուղղելու համար :

Այս քննութեան մէջ, մարմնոյն բոլոր պաշտօնները պէտք է նկատի ունենալ, և կը պնդեմ մասնաւորապէս արեան շրջանի, չնչառութեան, մարսողութեան, յօդաւորման և մկանացին պաշտօններուն համար : Հաւանաբար այն ատեն մաս մը սրօրներ մէկ կողմ պիտի թողուէին և մաս մ'ալ աւելի օգտակար պիտի նկատուէին :

Այսպէս, սրօրը խորհելէ վերջ ընտրելով և գիտական սկզբունքներու համաձայն առաջ առաջ, նուազ կարեւոր չպիտի ըլլայ, հետեւաբար անհրաժեշտ է հետեւիլ մարմնոյն վրայ իր կասարած ազդեցութեան :

**ԱՆԵԴԱՌՈՒԹԵԱՆ ԵԽ ՍՊԱՌՄԱՆ ՀԱՐԱՍԱԾԱՌՈՒԹԵԱՆ ԿՐԵԼՈՒԹԵԱՆ**

### ԱԲՕՐՆԵՐՈՒ ՄԷՋ

Մեր զորդարանաւորութեան համար, մեր զորդարանական պիտակն հաւասարավոր կարելի չէ նկատելի, եթէ մուտքը հաւասար չէ ելլին :

Հակառակ ընդհանուրին կարծիքին, նոյն քան անպատճութիւն կայ մուտքին ելքէն աւելի ըլլալոն մէջ՝ որքան եթէ ելքը մուտքէն աւելի ըլլայ. նոյն իսկ գործնականապէս այս վերջին պարագայի անպատճութիւնները նուազ են : Արդարեւ, ելքին մեծութիւնը մեր մարմնը կը տկարացնէ և այդ մեր ուշադրութեան

առարկայ կ'ըլլայ. ընդհանուկառակը, մուտքին մեծութիւնը ժամանակաւոր մարմնական առողջութիւն մը յառաջ կը բերէ և որ կը ծածկէ ապագայի վտանգները :

Ցողոր սրօրները կ'աւելցնեն մարմնոյն սպառումը, սակայն աւելի յաճախ կ'աւելցնեն ախորժակը, նոյն իսկ շատեր ըսրորներով կը զբաղին պարզապէս ախորժակին գրգռելու համար : Արդ, կարեւոր է ախորժակը այնքան չսրել որ իր պէտքերէն աւելի մնունդ պահանջէ : Գիտական փորձերը պէտք է մեզ առաջնորդեն, սակայն միշտ անսնց մօտաւոր և միջին արժէք մը պէտք է տալ. զործնականին համար այդքանը բաւական պիտի ըլլայ :

Ասոնք և ենթակային կշիռը մեզ համար իբր ուղեցոյց ունենալով, սրօրներու տակն կարող պիտի ըլլանք վերի հաստատներու կամ սրբագրելու :

Այսունուն առեւ մեր մենաշառութիւնը պիտի հ բար մեր մարմնոյն պահպանման համար հարկ եղած մասնակին է արօին պահանական պատճառաւ յառաջ եկած սպառումներն լինուողներու :

Ուրիմ, սրօրներու նուիրուելէ առաջ եթէ բնական ծանրութիւնը և մնունդը քանակութեամբ և որակով լաւ չափուած է, բաւական է այդ մնունդին վրայ աւելցնել այն քան մնունդ՝ որքան պէտք է սրօրներուն սպառումը փոխարինելու համար : Եթէ ծանրութիւնը բնականէն նըւազ է, տրուած մնունդը պէտք է անցնի մարմնին պահպանման և սրօրներու համար տրուած մնունդին գումարէն. հակառակ պարագային, երբ սովորական ծանրութիւնը աւելի է, տրուած մնունդը պէտք է աւելի քիչ ըլլայ :

Ամփոփելով, արօին մը օգտակարութեան անհրաժեշտ պայմանն է ենթակային ընա-

իսև ծանրութեան պահպանումը, ու երկ աև պահպանուած ծանրութիւնը չունի, անհրաժեշ է զայն դեպի այդ ծանրութիւնը սահարու աշխացնել :

Գիտենք որ մամինին պահմանման համար, երեք տեսակի սառնդներ կօն, սպիտակուցյին (ալբոմիուն), ճարպային մարմիններ և բնածխային ցրձնուս (oxide de carbone) որոնք, պէտք է զրոնտին որոշ համամատութեամբ և մէկուն կամ միւսին պահկասը վնասութեր է : Արդ, նոյն բանն է սրօններու յաւելուածական սնունդին համար, պէտք է ան աղթէ քանակով և թէ որոտով լաւ չափուած ըլլայ :

### ՄԲՈՒԻ ԲԱԺԱՆՈՒՄԸ ՍՊԱՌՄԱՆ ՏԵՍԱԿԱՌՈՎ

Յոդոր սրօնները, մարմինյն մկանացին դրութեան սպառումը կ'աւելցնեն երկու տեսակով : Մէկ քանի սրօններ կը սպառեն՝ պահանջուած մելինական ախատութիւնը աւելցնելով, իսկ որիշներ մորթին և թռքիրուն միջոցու մեր չիրան թեան ձառա զայրումը (rayonnement) աւելցնելով :

Հատ ճշգր է թէ այս երկուքը զրկելէ բոլոր սրօններուն մէջ միացած են, բայց մին կամ միւսը աւելի զօրաւոր կ'լլայ, իբր հիմ ծառայելու համար բաժնանման օրէնքին :

Մնաց որ, ինչպէս պիտի տեսանուի, այս բաժնանումը ընդունելու համար տեսական և զործնական պատճաններ կօն : Այս պատճաններն են որ զանոնք ինձի երկու խումբերու բաժնել տաւ ած են և որոնք զիրութեան համար մկանային սրօններ և ձառագարիման սրօններ (որ ուն դե բայոնմեն) անունների : Բայց որովհետեւ կարդ մը սրօններու մէջ երկուքն ալ գրեթէ հաւասար ազդեցութիւն ունին,

սափուած եմ երրորդ խումբ մ'ալ ստեղծել, խառն սրօններ (mixte) անունով :

### ՍՊԱՌՈՒՄՆԵՐՈՒ ԳՆԱՀԱՍՈՒՄԸ

Այսպէս, մէկ կողմէն սրօրին պատճառու սպառումը կ'աւելնայ երկու կերպով, —մէքնական աշխատութեան և ճառագայթումի չափազանցա թեամբ — և միւս կողմէն, սրօրին կողմէ գործարանաւորութեան պատճառած սպառումն է որ օրական յաւելուածական մնունդի մը պէտքը պիտի պարտադրէ :

Ատկայն, միջոցներ ունինք այդ սպառումը չափելու համար :

Այս չափումը խիստ զժուար պիտի ըլլար, եթէ ճչգրաօրէն ընել ուզենք, և նոյն խոկ կարդ մը սրօններու համար անկարիի : Ատկայն, մօտաւոր զնանառութեամբ մը զոհանալով, և զայն մեկման կէտ ընդունելով շատ մը սրօններու համար, գործնականապէս կարելի է օգտակար արդիւնքներու համար : Այս պայմանով է որ պիտի առաջնորդուինք :

### ՄԿԱՆԱՅՑԻՆ ՄԲՈՒԻՆԵՐՈՒ ՊԱՏՃԱԱՐԱԾ

#### ՍՊԱՌՈՒՄՆԵՐՈՒ ՍՑՈՒԳՈՒՄԸ

Այս անուան տակ ես կը հասկնամ այն մարմանարզական վարժութիւնները, որոնք մինոյն տեղոյն վրայ, շատ յաճախ ալ սնենեկի մը մէջ տեղի կ'ունենան, սունամարտութիւն, պօս, արկիրի ըսրուե եացն :

Այս բոլոր վարժութիւններուն համար, սպառումներուն սկզբան մասը կարելի է զնանակ արտադրուած օգտակար աշխատութիւնով մը : (\*)

(\*) Մեր կերած սնաւանը ամբողջութեամբ մեր մարմանն մէջ օգտակար չըլւար, մաս մը ջերմութեան չեւին տակ կը կորսուի, մաս մ'ալ իբր պահեամ մեր մարմնին զանազան մասերուն մէջ կը պահուի :

(Եռակի մասնակի նույն է Տիգրան Բ. Կը օգիտաբան քարտաց արքաների դաշտավայրին հաղեցուն վարիւլ)



Բայց, ալ աւելի, մեր գործարանաւուրութեան արտադրած այս օգտակար աշխատութեան և ասոր պահանջած ջերմական սպառումն կը խոը (report) նկատի ունենալով, համապատասխան մննդական սպառումները գնահատելու համար քարորդ (calories) պէտք է չափել օգտակար աշխատութիւնը և արդիւնքը բազմապատկել հով:

Արդարեւ աշխատութեան մը համար մննդական սպառման և օգտակար աշխատութեան կիոը հետեւեալներն են. ըստ Մունքի, մննդական սպառման  $20\%$  օգտակար աշխատութիւն է, նոյնը ըստ Կոթիէի, Կրանտոփ և Լըքլէրի համար  $21\%$ , իսկ Աթվաթէրի համար  $18,7\%$ ,

բարզմ Ա. ՅՈՒԹԻԵՐԵԱԿԵ

(Մնացեալը յաջորդով)

## ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆԸ ՀԱՅ ՎԱՐԺԱՐԱՆԱՑ ՄԷՋ

(Պեղութեան Վարժարանի Տնօրենին Տարեկան Տեղեկագրեն բարուած)

Անկո-Աւաքսօն մանկավարժութեան ֆիզիքական կրթութեան մասին ունեցած սկզբունքները մեր ալ հաստատ համոզումներն են. և փորձը լիովին կ'արդ արացնէ, քանի տարբիներէ ի վեր ֆիզիքական կրթութեան վրայ դրած մեր յոյսը. ոչ միայն արդ կրթութիւնը ֆիզիքական թանկագին առողջութիւնը մը կ'ապահովէ տղուն ամբողջ կեանքին համար, ոչ միայն զինքը մարմնով, չարմատներով գեղեցիկ և ներդաշնակ կ'ընէ, ոչ միայն մեծ ազոյն աղդակ մը կրնայ ըլլալ Յեղին վերանուողին ու ազնուացման, այդ և բարոյական կրոպի, ու զգամտութեան, անվեհրութեան, ճգնազնկարագրի ու զուարթութեան յատկութիւններ կ'ստեղծէ անոր մէջ. դիտեցէք երկարաւե պտոյտէ մը վերջ տղաքնիրուն հրճուալից վերադարձը. այդ բողոք յատկութիւններն ծնունդն է որ կը կազմէ այդ տեսարանին գեղեցկութիւնը:

Շուետական մարզանք, գուտ-պոլ, պասքէդ պոլ, երկարաւե պտոյտներ, լու-

զալ, դաշտային խաղեր և մրցումներ կարեւոր տեղ մը բանեցին այս տարի ալ ու այս տարի մասնաւորապէս դպրոցական կեանքին մէջ. Այս մասին քանի մը մասնամանութիւններ.

## Ա.ՄԵՆՈՐԵԱՅ ՄՈ.Բ.Ա.Ն.Ք

Ա.մենօրեայ և ընդհանուր Շուետական մարզանքը զոր անցեալ տարի հաստատեցինք, այս տարի ևս տեղի ունեցաւ ամէն անդամ որ օդը ներեց. տղաք միահազո՞յն չնշանութեան և մկանային զանազան չարժուներու փորձեր ըրին Ա. էֆ. Նիկողոսիանի առաջնորդութեան տակ, առաւտեան մաքրու օդին ու առատ լոյսին մէջ. նաև կատարեցին զինուորական տաղանցք փանքառի առաջնորդութեամբ. իրենց այդ փորձերուն մէջ միշտ քաջայիրուեցան մասնաւորապէս նիկազուսեան էֆ.ի., Ա. էֆ. Խաչատրեանի խանդավառ բանախօսութիւններովը:

## ԵՐԿԱՐ ՊՏՈՅՑՆԵՐԸ

Երկարան ու երկարտուու պառյաներ տեղի ունեցաւ բաւական ի՞լիով . ողաք կը մեխնէին դաստիարակներու առաջնորդութեամբ, իւրաքանչիւրը տաներով իր պարէնի պայտուակը և հագուած յարմար և թեթև կիրագով . վերադարձին ամենքը գոն էին, զուարթ, լիցուաց եղբայրական զգացումով իրարու հանդէպ, բնութեան զեղեցկութեան զմայանքովը հոգինին գրաւուած և յաղթանակի հճուանքի ժափափի զէմքիրնուն վրայ :—Այսպէս, կիրակի մը գացին և անցուցին Գայիշ տաղիի բարձունքը, ուրիշ անգամ մը Ասփօրի վրայ ինձատիէ՝ ուր այցելեցին նաև դիսարանը, ուրիշ անգամ մըն ալ Հարդալը գացին առաջնորդութեամբ երկրագործութեան ուսուցիչ Նշան էֆ. Գայֆանանի՝ որ պարտցուց և բացատրեց երկրագործական վարժարանին բոլոր մասերը ու զործիքները, ճամբան խումբը կանգ առաւ նաև սաւառնակներու վարժարանին մէջ ուր սպոյ մը բացատրեց սաւառնակին մեքենակականու թիւնը և իրեւ օրինակ վերելք մ'ալ կատարեց ամենուն խանդակարութեան մէջ :—Անխառն զուարթութեան և հաճոյքի երկու օրեր եղան նաև անոնք ուր սաստար խումբով և քաղկոյի զացինք Ա. լէմ Տաղի և պատեցանք այդ երդուած անզին բոլոր զեղեցիկ վարերը, գիշերը հոն միալով ու զառնազով յաջորդ օրը . երգ, պար, յանպատրաստից և խմույին զրուած ու երգուած բանաստեղծութիւն անբացարելի զուարթութիւն զրին մը.ր այդ յիշատակի պատյան մէջ .—Զատիկի որձակուրզը մասնաւորապէս հաճոյալի եղան խումբ մը ուսուցիչներուն համար որոնք պատյան մը կատարեցին Սիւարդ-Պարտիզակ-իզմաւ - Արմաշ - Աստարազար-Սկիւար ծրագրով : Ամէն տեղ բարեա-

ցակամ ընդունելութիւն մը վայելեր էին, մանաւ անդ Պարտիզակի և Արմաշի մէջ ու բաւեզի ուսանողներուն հետ չառ սիրայիր կազիր հաստատեր էին : Ե օրուան այդ ճամբորդութենէն վերադարձին երկար ու լիցուն կեանք մը ապրած ըլլալու թանկազին տակ էին աղաքը :

## ԳԱՇՏԱՅՑԵՐՆ ԽԱՂԵՐԸ

Գաշտային խաղերը զիսաւոր նորութիւն մը կազմեցին այս ատրուան զպրցական կեանքին մէջ . աշակերտները Բիւզանդ էֆ. Կէողիւալէօյիւքեանի համակրելի ու խանգավառող առաջնորդութեան տակ չառ փարում ցոյց տաւին անսնց, ասորե կը զնենք արդ խաղերուն համար կազմուած ընկերութեան տեղեկազիրը զոր պատրաստած է իր վարիչը :

«Տարեշրջանին սկիզբը, մարզական գրլիւաւոր զրազումն էր խումբին Foot-ballը, որուն յարմար եզանակն է միշտ աշունը : Տրոց մեծ մասը՝ արդէն վարժ խաղին, վայեկած են կանոնաւոր խաղեր, իսկ սկսնակները սորված են խաղը իրիւաան պարզ վարժութիւններով :

Վարժաբանին խումբը հրաւէր սատցած է բազմաթիւ խումբերէ, ինչ օր նշան է խումբին ճանչուելուն ամէն կողմէ, զոնազոն պատճառներով այս հրաւէրներէն մին միայն ընդունած է որու միջացին հաւասար եկած է հակառակորդ խումբին :

Ասածին անգամ ըլլալով վարժարանին մէջ հաստատուած է Basket-ball ամերիկեան խաղը որ աղոց խանգավառութիւնը զրաւած է : Տրոք սորված են խաղը և դաստաններուն միջն մրցումներ ալ ունեցած են . յաղթական կարգին յատուկ դրօն ալ պատրաստուած է . բայց մրցումները զադրած են մասնաւորներու հիւանդութեան պատճառաւ :

Երբ ձմեռը անցած է, սկսած են դաշտային խաղերը, և անոնցմէ տամնեւմէ կին մէջ մարզուած են տղաքը:

Ահաւասիկ այդ խաղերը ու անոնց ու քրոնիները: —

50 Եարտա արշաւ,	Մ. Զարիթեան,
$\frac{1}{4}$ մզոն վագք,	5 3/5 երկվոր.
$\frac{1}{2}$ » »	Ս. Գարագաշեան,
1 » »	65 2/5
Երկաթ գունտ նետել,	Կ. Զաքարեան,
	2վ, 31 4/5
	Հ. Մկրտիչեան,
	5 վ, 56 2/5
	Մ. Զարիթեան,
	30 ստք, 10 բնէ.
Ակաւառակ արձակել (ազատ ձեւով)	Մ. Զարիթեան,
	99 ստք, 1/2
Չողով ցատկել	Հ. Մկրտիչեան,
	7 ստք, 5 1/2 բնէ.
Բարձր ցատկել	Մ. Պլօճեան,
	4 ստք, 8 1/2 բնէ.

Վազելով հեռու ցատկել	Մ. Զարիթեան,
	19 ստք, 1/2 բնէ.
Կեցած » »	Մ. Պլօճեան,
	8 ստք, 1/2 բնէ.
Եռաքայլ » »	Մ. Զարիթեան,
	40 ստք, 6 1/2 բնէ.

Այս խաղերուն մէջ տղաք իրապէս գնահատութեան արժանի արդիւնքներ բերած են:

Տարեցրանին վերջին ամսոյն կազմակերպուած է դաշտային խաղերու մեծ դաշտահանդէս մը, օրուած թագուհիութեամբը Օր. Մաննիկ Պէրպէրեանի, կարող անձինք հրաւիրուած էին իրեւ դաշտուր ծառայելու: Հոծ բաղմութիւն մը պատուած էր մրցահանդէսը: Վարժարանին փանփառը կը հրահրէր մրցորդները, մանաւանդ չափ կուտար աշակերտուած տղանցքին ու շուեաւական մարզանքին, որք զմայլելի կարգապահութեամբ տեղի կու-

նենային Արամ էֆ. Նիկողոսեանի հրամանին ներքեւ:

Մրցորդները ստացած են իրենց ջանքին արժանի մրցանակներ, և Կրտսերադոյն (1917)ի կարգը ստացած է դրօշարշաւի սահմանուած Փազազեան բաժակը, իսկ երէց դասարանը ստացած է պարանաձգութեան սահմանուած եղանի կողովը: Օրուան յաղթանակը հանդիսացած է Պ. Մատթէսոս Զարիթիկեան, որ ստացած է արձանիկ մը իրը մրցանակ: Իսկ վարժարանի բարեկամներէն Պ. Կիւլպէնկեան, երբեմնի վազող, գեղեցիկ զոյգ կաղամար մրցանակ մը սահմանած է քառորդ մղոն վազքի մէջ առաջին հանդիսացողին, Մ. Գարագաչեան ստացած է այդ մրցանակը: Տղոց արդի վիճակը իրաւունք կուտայ մեզ յուսալու շատ մեծ արդիւնքներ մօտ ապագայի մէջ:

### ՄԱՐԶԱԿԱՆ ՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԲԱՆԱԽԱՅՈՍՈՒԹԻՒՆ

Իրենց մարմինը խնամելու ու զարգացնելու այս ամեն առիթներէն գիտակցօրէն օգտուելու մղուեցան տղաք բացի սովորական դասերու մէջ իրենց խօսւածներով, նաև մասնաւորապէս այդ նպատական կազմակերպուած դասախոսութիւններով, այսպէս վարժարանին բժիշկը երկու դասախոսութիւն ըրաւ մին ուկրային դրութեան զարգացման, միւսը միքրոսիներուն դէմ կուռելու միջոցներուն վրայ, նոյնպէս Ա. էֆ. Նիկողոսեան խօսեցաւ մարզանքի մասին, իսկ «Մարմնամարդ»ի համալրելի տնօրէնը Շաւարչ էֆ. Քրիսեան որ իր թերթով ալ մօտէն կը հետեւի վարժարանիս մէջ ֆիզիքական կրթութեան օրստօրէական զարգացման, ընդհանուր խանդագառութեան մէջ բնախօսութիւն մը ըրաւ Եւրոպայի մէջ քանի մը տարիէ ի վեր

ծնունդ առած խիստ շահեկան շարժման մը՝ Պօյ Աքառողիզմի վրայ. անմիջապէս միդ աշակերտներէն մտան այդ Ռահվիրա աղաքներու ընկերակցութեան մէջ որ իր բարի արդիւնքները կը յուսամ որ ցոյց կուտայ գալ տարելը ջանին վարժարասիս մէջ և որու մասին յաջորդ տարի կը յուսամ աւելի երկարորէն խօսի:

### ԱՈՒՊՂՅԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԱՑՈՅՑ, ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՔՆԵՐՈՒԹԻՒՆ

Այս բոլոր միջոցներով ջանացինք հեռու պահել ամեն հիւանդութիւնն մեր տղողմէն, բայց պէտք էր հսկել միւս կողմէ իրենց մարմնոյն վրայ ծնելու մօտ եղող հիւանդութիւններու առջեւը առնելու կամ

ծնած հիւանդութիւնը չուտով խեղդելու համար. այդ նպատակաւ հաստատուած բժշկական ընդհանուր քննութեան ու առողջական վիճակացոյցներու կանոնաւոր կազմութեան դրութիւնը չարունակուեցաւ այս տարի ևս լաւագոյն արդիւնքներով. Տօդդորներ Աւգունեան (ընդհանուր հիւանդութեանց համար), Սերմիւան (աչքի հիւանդութեանց համար), Զարդձեան (քթի, ականչի, կոկորդի համար), Եղիշաղարեան (ափայի համար) այցելեցին պարբերաբար վարժարանն ու ամէն աշակերտա գէթ միանդամ իրենց ամենուն մանրամասն քըննութեան և հարկ եղած պարագային ինամոցը առարկաց եղաւ. իրենց ամենուն այնորհակալութիւն:

### ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՈՒԹԻՒՆԸ

#### Հայ Երիտասարդներուն

Երիտասարդներ, Դուք որ աղքի մը ամբարուած ոյժն էք, դուք որ ժողովուրդի մը կենսաւնակութիւնն էք, դուք որ համայնքի մը ջիղն ու արիւնն էք, դուք որ վերջապէս պատայ ընտանիքի մը կազմակերպիչն էք, արդեօք խորհած էք որ հակայ պատասխանաստութիւն կը ծանրանայ ձեր վրայ հանդէպ այն ազգին. որուն պատկաներու պատիւր ունիք, հանդէպ ժողովուրդի մը, որուն աշքերը Զեզ կը յատին որպէս յոյսի աղօտ նշոյներու. համայնքի մը, որուն ծոցին մէջ սներ ու մեծցեր էք, ընտանիքի մը, որուն կեանքը կախեալ է ձեզմէ:

Ես չե որ թերահաւաստ պիտի ըլլայի տառապանքով մեծ ազգի մը երիտասարդներուն նկատմամբ, եթէ դժբաղդաբար

ախոր իրականութիւնը անհրաժեշտորէն չառացուցանէք զայս:

Ինչպէս սովոր են ընել բոլոր դժբաղդները, փաթթել, փաթաթել և մեղաղբանքի սինին գամել բոլոր կարծեցիալ այն ազգակները, որոնք պատճառ եղեր են իրենց դժբաղդութեան, այսովէս ալ մեր երիտասարդները իրենց ֆիզիքական դրժրապղութիւնները կը բնոցնեն վիրենք ձրնցնող. իրենց կեանքը սուող անհաներու, ծնողքներու վրայ: Երբեք չեմ կրնար ուրանալ զիտականօրէն հաստատուած ժառանգականութեան պէս օրէնքները: Անշուշտ պատասխանատու են բոլոր ծնողքները արդիւնքին համար, բայց իւրաքանչիւր անհատ պատասխանատու է ամենէն շատ ինքն իրեն: Եթէ ժառանգականու-

**ՊՈՅ-ՄԻՋԱԾՈՒԹՅ. — «Ինչու յստաց եւ ըիս շիսով»**

Ազգական Մարինս Ռէսնատօֆ, Ֆրանսական Արևածագործական Հազերամբութեան 1913թ առ լուսնի մէջ ցուցադրուած)



թիւնը գոյտթիւն ունի, անոր կողքին կայ աւելի մեծ ազգակ մը, Միջավայրը, որուն չնորհիւ մարդ կարող է առաջինով ստացած խեցնութիւնները դարձանել, քիչ լացառութեամբ:

Կը մրանեմ որ ճակատագրականորէն այնքան ալ միսիթարիչ չէ մեր Միջավայրը։ Չունինք ընկերակցութիւններ, թերեւս արդարանայի պատճառներով։ չունինք Ամերիկան Յօն Scoutsներու պէս սքանչելի կազմակերպութիւններ, ընկերակցութիւններ և ժամակրավայրեր, ուր երիտասարդները կը կրթուին ֆիզիքի կատարելութեամբ։

Իսկ ինձի կը թուի թէ Միջավայրի ներկայացուցած անպատճութիւնները կը վերնան և անոր հնատեանքով առաջ եկած դժբաղդութիւնները կիսով չափ կը ջրնջուին, եթէ մեր երիտասարդները յաճախ գէթ անկիղծօրէն անդրագաւառյին, այնչափ մոռցուած ու անտեսուած իրենց առողջութեան վրայ և շուտով պիտի զըտնէին պէտք եղած դարմանը։ Հակառակը մտածել ատիպուած ենք, երբ կը տեսնենք առողջապահական ամենամատչելի միջոցներու կիրարկման թերութիւնը մեր մէջ։

Մեր մարմնը քիմիակս բաղադրեալ գոյացութիւն մըն է, որուն կեանք առլու, ածեցներու համար անհրաժեշտ են բաւականաչափ այլատարք մնուած։

Մեր մէջ, եթէ սեղաններու ծոփութեան հոգածութիւն ցոյց կը սուսէի, պատճառը առողջապահական տեսակար նկատի ունենայէ աւելի, քիմիք հաճոյքը նկատի առնուած է։ Ասսուած չատ աւելի յարմար կարգադրութիւն մը ըրած պիտի րլար, եթէ մաքուր և աղտատ ջուրին և օդին ալ տար խիստ ախորմելի և անախորժ համեր ու հոտեր, որոնց չնորհիւ մարդիկ պիտի փնտուին միշտ ախորմելին

և պիտի խուսափին անախորժէն, այսպէս մարդիկ հնատեւելով իրենց քիմիքի և ունգունքի հաճոյքին, պիտի ունենային մաքուր ջուր և մաքուր օղ, մանաւանդ որ միայն քիչ մը զոհովութեամբ, պիտի ունենային զանոնք։ Մենք կը նախընտրենք հաճոյքը և եթէ ասոր հետ ու զուգահեռարար ընթանար օգտակարը, շատ աւելի լաւ պիտի րլար և մարդիկ չատ գիւրութեամբ պիտի կարողանային ու զիդ համրան գըտնել։ Փախել բնութիւնը մեր ուղածին պէս անկարելի է, մեր ըմբռնումները և հասկացողութիւնները պէտք է փոխուին, լուսապրի կարենալու համար։

Ֆիզիքականի մարզանքը, զնդերներու շարժումները առողջութեան համար անհրաժեշտ են և կուտան հոգեկտն բաւարարութիւններ, մարդուն մէջ առաջ կը բերեն գոռունակութիւն։ Կը փարատեն ձանձրոյթները, կը գարմաննեն կեանքի մասին ունեցած յուետեսութիւններ։ Մարմնակրթանքը կը զարգայնէ ֆիզիքականը, կը կրթէ միտքը և սիրցնել կուտայ կեանքը։ Ասոր հակառակ մկաններու անզործութիւնը կը յոցնեցնէ մարմնը, յուետեսնէնէ մարդը առանց յայնի պատճառի մը։

Մասնաւ որաբար բոլորովին անբացատրելի է, նոյն իսկ գարնան ժամանակ, փակուիլ տուններու, արձարաններու ապահոված միթնորդաբն մէջ, մինչզ եռ շատ զիւրութեամբ կարելի էր վայելի բնութիւնը իր գերեցիկ սքանչելիքներով, մաքուր ու առողջ։

Մեր մէջ արմատացած մտայնութիւններէն մէկն ալ, զրասանքները միայն պատճաններու վերազրութիւն է։ Մանուկները և առ առաւելն պատճանները իրաւունք ունին բացորդեաց խաղեր ընկալու, իսկ երիտասարդներուն, այդպիտի հրապարակային զրօսանքները մեղադրելի են, իսկ չափա-

Համեմատուն համար՝ դատապարտելի: Մեր մտայնութեամբ բոլոր խաղերը՝ զրօնանք-ները հակառակ են լրջութեան, իսկ ասոր հակառակ, անգործութիւնը (չխաղալ են.) արդէն զօրսուոր փաստեր են լրջութեան: Այս մտայնութիւնը՝ դժբաղդաբար զօրաւոր կերպով արմատացած է մեր մէջ և երիտասարդներն այ հաւատարիմ աւան դապահներ ըրբով, կ'երեւի կ'ուզեն լուրջ երեւալ և ասոր համար կ'ընտրեն նրատակեաց խաղեր, շըջափակուած վայրելու մէջ, որոնք կրկին դժբաղդութիւն որ

չունին իրենց՝ մէջ առողջ դարձացման մը սաղմերն իսկ:

Ամեն տարիք ունեցող անհատ, իր ֆիզիկականի կարողութեան սահմանին համեմատ զրօնանքներ պէտք է ունենայ բնութեան մաքուր ծոցին մէջ: Միանգամբ բնով միշտ արմատախիլ բնելու է այդ մտայնութեան հետքերը և որդեզըլ անոր տեղ բնութեան օգտառելու անրաժեշտութիւնը: Հասարակութիւնները պատասխանատու են անհատին և առ վերջինն ալ՝ առաջիններուն: Եւ իրաւամբ:

Պայմանագիր Յ. ԶԱՐԵԿԱՆ ՅԱՎՈՒՅԻ

## ԱՄԵՐԻԿԱՅԱՑ ԸՄԲԻՇ ՄԸ

Ա

### ՅՈՅՆ ԳՈՂԻԱԹ ՄԸ ԿԸ ՏԱՊԱԼԵ

«Ասպարհոց»ի վերջին թիւը՝ Հայ կտրիմ երիտասարդի մը խցագործութիւնը կը պատմէ, հետևեալ խանդրական տողերով.

Արամ Յովսէփիկան հանրածանօթ Հայ ըմբիշին դէմ ինքնահաւառան յայտարարութիւններով գուրս ելած էր այս անգամ նիք Փափաս անուն յոյն ըմբիշ մը, Սալթէրէք Սիթիին «չամփիճն»ը: Լսած լինելով Հայ ուժին համբաւը և զայն խելուխելապատճեակ մտքով՝ նիք Փափասը նախապէս մամուլի միջոցաւ հրաւէր կարդաց Արամին, ըմբամարտելու իր հետ:

Անպարտելի Արամը լսելով յոյնին կողմէ իր հասցէին եղած այս հրապարակային յայտարարութեան յոխորտանքը, կտարբելապէս վսառն իր ուժին՝ յանձն առաւ չափուիլ անոր հետ, չնայելով որ յոյնը՝

175 փառւն կռուելով իրմէ 20 փառւն աւելի ծանրամարմին և հոկայ էր:

Հաշիւը պահած չեմ թէ քանի երրորդ անգամն է, որ յաղթական դուրս կ'ելլէ այս հոկայ ուժը, բայց լաւ զիտեմ, որ ան դեռ ո՛չ մէկ անգամ ո և է մէկէ կրած չէր պարտութիւն, չպարտուեցաւ ե՛ւ այս անգամ:

Քմրշամարտը աեղի ունեցաւ Յուլիս 4ի նշանաւոր օրը «Բէյն» կոչուած բացողեայ թատրոնին մէջ, ուր հաւաքուած էր հետաքրքիր հանդիսականներու մեծ բազմութիւն մը: Լերան չափ խոչոր յոյնը երբ գօմէշի քաղուածքով բնմի վրայ երեւացաւ՝ ամէնքը սկսան կասկածիլ թէ՝ մի գուցէ...: Սրամը սկզբէն չզային երեւոյթ մը առած էր, բայց երբ սկսաւ կռուիլ և զնդակի արագութեամբ այդ լեռան շուրջը

ի պահնակ՝ այն ասեն երեւան բերան, որ ինը խորտակելու չափ ուժ և պազարինութիւն ունի: Փափասը սկիզբէն իր երկու սրունքներուն մէջ առաւ Արամին զլուխը և անոր վիզը սեղմել սկսաւ իր հակաց և անշարժ մարմնովը: Այնպէս որ պահ մը առիթ տուաւ ներկայ եղող յոյներուն, որոնք իրենց լիզուով կ'աղմկէին ըսելով. «Խեղդէ՛ այդ անիծած Հայը, այդ ո՞վ է որ քեզ հետ չափուելու եկած է»: Այս միջոցին, սակայն, Արամը իր զլուխը ուժգին ցնցելով օդին մէջէն պատին զարկաւ յոյնը՝ մեծ խնդուք պատճառելով հանդիսականներուն: Յոյնը երբ պատէն փրթած խոչոր քարի մը նման Արամին վրայ իյնալ ուղեց երկրորդ անգամ, Արամին ընկերներէն մէկը վարէն ձայնեց ըսելով, «Ի՞նչ կ'ընես, Արամ, Յ բոպէն անցաւ, Գի կը մօտենայ»:

Այս լսածին պէս, Արամ, նարինչի մը նման իր ձեռքերուն մէջ առնելով Փափասը, օդին մէջէն դարձնելով ուժգին հարուածով զետին զարկաւ կոնակին վրայ և մկրտածեւ կերպով, ոտքերովը սեղմեց զայն տախտակամածին վրայ: Փրթաւ անվերջանալի աղմուկ և ծափանարութիւն, Ամեն ո՞ք ոտքի վրայ էր, ներկաները օդին մէջ իրենց ճերմակ թափինակները հովին կը ծածանէին «կեցցէ՛ զի աղաղակներով»:

Պարտուած Փափասը գմուարութեամբ նստիլ ջանաց և ձեռքը զլխուն տարած արիւն նշմարեկ կը խորհէր ծոծրակին վրայ,

ուր նարնջաձեւ ուռեցքը բարձրացաւ անմիջապէս:

Այս յիշնը, որ բմբշամարտը չսկսած յոյնի պարծենկոտութեամբ մը յայտարարի առւաւ թէ ինքը «Ճ վայրկինանի մէջ Յ անգամ զետինը պիսի զարնէ հայ ըմբիշը», այս առաջին արարուածէն անմիջապէս ետք, ըստ ժողովուրդին թէ՝ «Երկրորդ և երրորդ րառնեներէն հրաժարինով կը հրաժարիմ և Արամէն պարտուած կը յայտարարեմ ինքինքս»:

Արամ հապիւ Ցւ տարեկան, քաղցրաբարոյ բնաւորութեան տէր, ամենհետն կողմէ մէ սիրուած և միանգամայն Հայ անուան ու պատուին նախանձամինդիր, համակրելի երիտասարդ մըն է, կայտառ և հուժկու: Բմբշամարտութեան սիրահար մէկը չէ և զայն իրեն արհեստ ընել չի սիրեր բնաւ, բայց «Ամերիկացի բարեկամներէս հազար անգամ լսած եմ, կ'ըսէ ան, թէ Հայերը շատ ստրուկ, թուլ և վախկոտ են: Մի՞թէ կարելի է չապացուցանել թէ՝ ուժը և քաջութիւնը չէ որ կը պակսի Հայուն, այլ աշխարհագրական միջավայրն ու պարագաները . . .»:

Եւ իրօք, Ամերիկան տեղական թերթերը սիւնակներ յատկացուցին Արամին, անոր Հայ ըլլալը զիտցներով հանդերձ:

Պատիւ երիտասարդ Հայ ուժին:

Պարտուիլ չկայ անոր:

## ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԻՆ ԿԱՑԱՐԱՇ ՄԵԿ ՀՐԱՇԳՔ

— 25 —

կնորանի մնահայ մէկի, բայց ինչպէս բաժանեցայ, իբագէս պատահածը հրաշք մէկը ու կը խորհիմ որ այս պարագան Մարմարացի սարգելի բնմիերդազներուն պարզեց, պիտի կորե ուժ աստիճան մը օգտակար հանդիսանալ անոնց՝ որպէս տակաւուն կը տառակար անոնց անոնց՝ որպէս տակիք բարիքներուն մասին:

Օր մը սիրահարական մէկ մը կը կարգացի, երբ ընկերներուն մին ցոյց տարափ Մարմարացի նախորդ տարուան թիւերէն մին, որուն կուրքին վրայ Հարէնչմիթի պատակը կուր, բառու. «Գրիգոր, սա մարդուն նայէ, արիս ձի մը զէմքը և մարդինը ունի, անիկա ցարդ աշխարհի վրայ և ոչ մէկն պարտաւած է», Չեռքիս զիրքը զոցեցի ու երկարորէն դիսեցի պատկերը, որ իբագէս ինձի վախ և հիացում կ'ազգէ կը միանգամացն:

Բայց տապաւութիւնն անցաւ և զլուխա կը ած ակար կուրծքին վրայ, սկսայ վէսպին բնմիերց մը շարունակիլ: Քանի մը շարաթ վերջ զարձեալ նոյն բարեկամն եկաւ և ճիշտ այս բասերով ըստաւ. «Նայէ!» Գրիգոր, սա մարգոց, մին արդէն բեղի ծանօթ Հարէնչմիթն է, իսկ միւսը զայն յալիմնարով ամերիկացի Ֆրանք Կոչը»: Նկատի անենալով մարմիններու տարբերութիւնները, իբագէս զարմացաց արդինքին մասին, բայց կարելի չէր տարակուակի, իբաղութիւնը մէջաեղն էր, այդ օրէն բոլոր սիրահարական վէափերը մէկ կողմ ձգելով որոշեցի կարելիութեան սահմանին մէջ մարմարակիթութեան հետեւիլ, որովհետեւ կը խորհիմ թէ երբ աշխարհի վրայ բնաւ չի պարտուող մէկը կը պարտուի, ո՞ր աստիճան զօրաւոր պէտք

է եղած ըլլայ երկրարդին կաւքի ու մը ։ Նախ մարզանքի կանոններուն հետեւեղով յաւ ականաչափ կերպով գորացայ, ինչ որ իր կարգին զօրացուց շան կամքս, ու այսու Շահամական մարզանքը ինձի համար առօրին պէտք մը զարչաւ:

Քայոր ընկերներս կը խնդոյին ըրած շարժումներուն վրայ զրբ աղայական կը նկատեին, մանաւանդ որ զիտէն թէ նախապէս չէր կընար նոյն իսկ երկան մէթր զարդ առանց լոգներու:

Հետզեաէ ձեռք բերուած արդինքը զիս խրախս ունց և մանաւանդ ընկերներս ուր զարմացաց, իբերը այս վիճակին մէջ էին, երբ Ա. Կ., Վանքին կ'նամակալութիւնը յուժ գնահատելի գաղափարը ունցաւ վարժարանին համար իբր մարզանքի առուցիչ Պ. Ալմերձիպաշեանը Պոլսէն բերել առաւու: Նոյն իսկ իմ վրաս ինդացող զարսներներս թիրեւս ականայ իրենք ուր սկսան մարզանքի դասերուն հետեւիլ: Ժամանակ անցաւ և որոշուեցաւ որ ի պատիւ Հայկ. Ողիմպիական խաղերուն մարզահանդէս մը սարքուի. ես ալ երեք մըցումի արձանազրուեցայ ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  և 1 մզոն վազր), ու երէքին մէջ ալ առաջին ելայ գլեկ անցնելով վրաս ինդացողները:

Եւ իբր եղակացութիւն, պարտաւոր եմ ըսկել թէ այս բոլոր յաղթութիւններս — հոգ չէ թէ շատ ճգճիմ ըլլան — կը պարսիմ միւխիայն մարզանքին՝ որ կամքս զօրացուց և կամքիս՝ որ պատճառ եղաւ որ զօրացնեմ մարմինս՝ որ նախապէս այնքան տկար և արհամարհելի էր ուրիշներու համար:

Գ. ԳՈՒԹՅԱՌԻՆԱՆ

Ա. Ա., Ա. Կեսարիս

## ՄԱՐՁԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԸ ԳԱԻԱՌԻ ՄԷԶ

### ՄԱՐՁՈՒԱՆԻ Ս. ՍԱՀԱԿԵԱՆ ԱԶԳ. ՎԱՐԺԱՐԱՆԻՆ ՄԱՐՁԱՀԱՆԴԵՍԸ

Յունիս 15 ին Ազգ. վարժարանի փակն մէջ, բատ սպարութեան, տեղի ունեցան Ս. Սահակեան վարժարանի «Հայոցըղի» աշակերտական միութեան տարեկան ինալեռուն մրցումները, փառաւատր յաջողութեամբ, հակառակ որ մրցորդները շատ քիչ ժամանակ ունեցած էին փորձի համար և մրցորդներէն շատեր նոյն իսկ մրցան տարիքը չէին ներկայացներ, ինչ որ իւձ խորհիլ կուտայ թէ եթէ շարունակեն իրենց փորձերը, աւելի փակուն յաջողութիւններ ձեռք պիտի բերն ապահովաբար:

Ահաւասիկ այս տարուան մրցումներուն մէջ առաջնութիւն շահողները միայն և իր նոյն քիչքորները:

1.—100 եարտա վազի

Եղուարդ Անդրէասեան, 8 երկդ.

2.—Չողով բարձր ցատկել

Աւետիս Երեմեան, 2,65 մ.թր

3.—Մանրուրիւն ննել

Եղուարդ Անդրէասեան, 9,10 մ.թր

4.—Հեռաւորուրիւն ցատկել  
Վահան Ռոզունեան, 5,50 մ.թր

5.—բարձրուրիւն ցատկել  
Շմաւոն Տէր Պետրոսեան, 1,98 մ.թր

6.—500 մեր վազի (փոյքերու)

Բասիմ Կէօնչոզովու, 1 վայրկ. 3 երկդ.

7.—500 մեր վազի (մեծերու)

Եղուարդ Անդրէասեան, 1 վայրկ. 3 երկդ.

8.—Պարկարշաւ

Գասպար Տալտապանեան, 10 երկդ.

9.—1000 մեր վազի

Եղուարդ Անդրէասեան, 3 վայրկ. 35 երկդ. (նախորդ թէքորն է 3 վայրկ. 17 երկդ. և անցեալ տարի շահած է Պ. Տալտապանեան):

Ամեննեն աւելի երկրորդ շահած է Աւետիս Երեմեան:

Աւրախառիթ է ըսկել թէ զաշտային խաղերէն վերջ անդի ունեցած են զինուորական մարզանքներ, որոնք ներկաներուն բռւռն ծափերուն արժանացած են: Զինուորական մարզանքներուն առաջնորդն էր Տիգր Յովհաննէս Տիգանեան, որ խոյնամիտ գիտակցութեամբ կատարեց իր գերը: Զինուորական մարզանքներէն վերջ, անդի ունեցան նուև ծուետական մարզանքներ, կրկին Տիգր Տիգաննէս Տիգանեան, որ խոյնամիտ գիտակցութեամբ կատարեց իր գերը: Զինուորական մարզանքներէն կիսկատար մնացին:

Տեւական յաջուղութիւն պէտք է նկատել, մարմամարզական աշխարհին մէջ ձեռք բերուած օգտակարութեան տեսակէտով, մարմամարզի գասին ընդունելութիւնը դպրոցական ծրագիրներու մէջ: Չեմ զիտել թէ քանի երրորդը ըլլալով Ազգ. Ս. Սահակեան իտասի վարժարանն ալ անդ տուած է մարզանքի գասին իր ծրագրին մէջ, բայց շատ լաւ գիտամ որ տարիներէ ի վեր սարքուած խաղահանգէմները որոշ երաշխիքներ են իր տեւականութեանը և օգտակարութեան մասին, քանի որ կարողացեր են դպրոցական մարմաններուն վրայ ազդեցիւ: Ինչ որ ինքնին շատ միսիթարական և յուսասուր երեւոյթ մ'է իր տեւակառթեան համար:

Մարգուան

ԳԱՍՊԱՐ ՃԵՐԻՑԵԱՆ

## ՄՐՑԱՀԱՆԴԻՍ

ԳՈՒԲՐԻ-ԶԼՇՄԵԼԻ „ԱՐՏԱՒՐՁԻ” ՄԱՐՄՆԱՄԱՐՁԱԿԱՆ ԱԿՈՒՄԲԻ

Գուրու-Զէշմի «Արտաւազդ» մարմն .  
ակումբին առաջին մարմն . մրցահանդէսը  
տեղի ունեցաւ . 1913 Յուլիս՝ 7/20. կիր .  
օր , Պալթա-Լիմանի դաշտը . տեղի ունեցած  
խաղերուն արդիւնքներն են .

100 մեղր վազի (մեծերու)

Ա . Արամ Նազարեան . 12 ¼ երկլ .

Բ . Նուպար Էլմասեան

Գ . Վահրամ Լ . Փափազեան

100 մեղր վազի (փոքրերու)

Ա . Գէորգ Պահչէճեան . 13 ¼ երկլ .

Բ . Կարո Գալֆանեան

Գ . Հայկ Ասատուրեան

Երկար նևել

Ա . Նուպար Էլմասեան . 8,49 մ .

Բ . Արամ Նազարեան

Գ . Վահրամ Լ . Փափազեան

Կևս մղոն վազի (800 մէղր)

Ա . Արմենակ Գալֆանեան . 2 զ . 32 ¼ երկլ .

Բ . Միհրդատ Սերոբեան

Գ . Յակոբ Միքայէլեան

Քառորդ մղոն (Փոքրերուն)

Ա . Գէորգ Պահչէճեան . 1 զ . 14 երկլ .

Բ . Զարեհ Քրիսեան

Գ . Կարո Գալֆանեան

Երկայնուրիւն ցատկել

Ա . Արամ Նազարեան . 5,27 մ .

Բ . Նուպար Էլմասեան

Գ . Վահրամ Լ . Փափազեան

Պարկարշաւ (Փոքրերուն) 100 մէղր

Ա . Կարո Գալֆանեան . 41 երկլ .

Բ . Ատեփան Շահնազար

Գ . Զարեհ Անտոնեան

Քառորդ մղոն վազի (մեծերուն)

Ա . Արամ Նազարեան . 65 ¼ երկլ .

Բ . Ներսէս Սերոբեան

Գ . Յակոբ Գոստիկեան .

Կեցած երկայնուրիւն ցատկել (Փոքրերուն)

Ա . Զարեհ Քրիսեան . 2,40 մ .

Բ . Կարո Գալֆանեան

Գ . Գէորգ Պահչէճեան .

Միաւառակ նևել

Ա . Արամ Նազարեան . 26,15 մ .

Բ . Նուպար Էլմասեան

Գ . Ներսէս Սերոբեան .

Կեցած երկայնուրիւն ցատկել (մեծերուն)

Ա . Յովհ . Յովհաննէսօֆ . 2,52 մ .

Բ . Վ . Լ . Փափազեան

Գ . Արամ Նազարեան .

Մեկ մղոն վազի (1609 մէղր)

Ա . Լոռան Սարայտարեան . 5 զ . 49

երկլ .

Բ . Արամ Ճճճրեան .

Գ . Ղեւոնդ Ճինխվիզեան .

Նիզակ նևել

Ա . Յակոբ Միքայէլեան . 38,78 մ .

Բ . Արմենակ Գալֆանեան

Գ . Ներսէս Սերոբեան

Բարձրուրիւն ցատկել

Ա . Յակոբ Գոստիկեան . 1,47 մ .

Բ . Արամ Նազարեան

Գ . Արմենակ Գալֆանեան

Զողով բարձր ցատկել

Ա. Յովհ. Յովհաննէսով. 2,21 մ.

Բ. Աշոտ Գալֆահեան

Երեխ յայլ ցատկել

Ա. Արամ Նազարեան. 12,15 մ.

Բ. Վ. Լ. Փափագեան

Գ. Միհրդատ Սերոբեան

Կէս մղոն յայլել

Ա. Ներսես Սերոբեան. 4 վայկ. 28<sup>3</sup>/<sub>5</sub> երկվ.

Բ. Զարէն Անտօնեան

Գ. Վրթանէս Գափամաճեան

Արտաւազդ Բ. և Գ. խումբերուն միջև  
վազք մը տիղի ունեցաւ. Բ. խումբը յաղ  
թական եղաւ :

Մեծերուն մէջ, առաջին champion  
հանդիսացաւ Պ. Արամ Նազարեան (20  
կէտ) որ ստացաւ արծաթ միտալ մը, իսկ  
երկրորդ՝ Նուպար Էլմասեան (9 կէտ) :

Իսկ վոքքերուն մէջ առաջին champion  
հանդիսացաւ Պ. Կարօ Գալֆահեան (8 կէտ),  
որ նոյնպէս ստացաւ արծաթ միտալ մը :

## ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԿԵԱՆՔԸ ՍԿԻՒՑԱՐԻ ՄԷջ

Սկիւտարի «Հայ Մարմնամարզարան»ի  
կարգադիր մաւանախումը Օգոստոս 25ին  
համար որոշած է կազմակերպել մրցումներ՝  
Պոլսոյ հայ ակումբներուն միջնեւ. որոշուած  
են միայն օրուան պաշտօնատարներէն դա-  
տաւորները՝ որոնք հետեւեայներն են Տեհրք  
Պ. Յակոբեան, Տօքդ. Թօփճեան, Յար.  
Խումբէսէրեան, Բ. Կէզոլիապէօյիւքեան, Կ.  
Կիւլպէնկեան, Լ. Յակոբեան, Տօքդ. Աւ-  
գունեան և Շ. Քրիսեան :

Մեզ ցարդ ուղարկուծ չըլլալով հան-  
դեսին յայտագիրը, չենք կարող զայն հան-  
րութեան ներկայացնել, բայց արդիւնքնե-  
րուն մասին պիտի խօսինք յառաջիկայ  
թուով :



Պեյրուրի Ամերիկան Պարժարանի  
Պատմէք Պօլի Շամբիոն խումբը

Այս Խումբը (Նախապատրաստական  
Կարգ) Վարժարանին երկրորդ, Չորրորդ և  
Հինգերորդ դասարաններուն դէմ խաղարկ  
առաջնորդին շահած է. Խումբին Քէյփրընը  
Հայ մըն է, Տիար Զ. Գալուստեան, ո-  
րուն մերկ բասանկարը անցեալ տարի մեր  
ընթացողներուն ներկայացուցած էինք :



**ԱՏԱԲԱԶԱՐԻ  
Հ. Յ. Դ. „ԱՐԱՄԱՉԴԻ” ՄԱՐՄՆ. ԱԿՈՒՄԲԻՆ  
ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԸ**

Ատաբազարի Հ. Յ. Դաշնակցութեան  
Ալրամազդ » Մարմն. ակումբը Մայիսի  
վերջերը դաշտային խաղերու մրցումներ  
կազմակերպած է հետեւեալ արդիւնքներով .

1500 մեր փազֆ

Ա. — Յովհ. Մուրատեան 5 գալրկ.

Բ. — Թաթէոս Գապատայեան 5 » 20 երկ.

Գ. — Վահան Խաչմանեան 5 » 50 »

100 մեր փազֆ

Ա. — Արշամ Սաղբեան 13 երկրայրկ.

Բ. — Բիւզանդ Փափազեան  $13\frac{1}{2}$  »

Գ. — Վահրամ Սէմէրձեան 14 »

Կեցած երկայնուրիւն ցատկել

Ա. — Սարգիս Թարիգեան 2,86 մէթր

Բ. — Վահրամ Ակնցեան 2,70 »

Գ. — Բիւզանդ Փափազեան 2,63 »

Հեռաւորուրիւն ցատկել

Ա. — Բիւզանդ Փափազեան 4,51 մէթր

Բ. — Վահրամ Ակնցեան 4,48 »

Գ. — Արշամ Սաղբեան 4,43 »

Բարձրուրիւն ցատկել

Ա. — Վահրամ Սէմէրձեան 1,46 մէթր

Բ. — Յովհ. Թոռմասեան և

Յովհ. Զուլուեան 1,40 »

Գ. — Բիւզանդ Փափազեան 1,38 »

Երկար նետել

Ա. — Սարգիս Թարիգեան 10,50 մէթր

Բ. — Վահրամ Սէմէրձեան

Գ. — Բիւզանդ Փափազեան

Արաւառակ նետել

Ա. — Սարգիս Թարիգեան 31,86 մէթր

Բ. — Վահրամ Սէմէրձեան

Գ. — Վահրամ Ակնցեան

**ՎԵԶԻՐ-ՔԷՕԲՐԻՒԻԻ**

**“ԱՐԾԻԻ,, ՄԱՐՄՆ. ՄԻՈՒԹԵԱՆ  
ՏԱՐԵԿԱՆ ՄՐՑՄՈՒՆ ԱՐԴԻՒՆՔՆԵՐԸ**

Սամսոնի շրջականերէն վէզիր-Քէօբ-  
րիւի մէջ Մայիս 5ին տեղի ունեցաւ «Ար-  
ծիւ» Մարմն., Միութեան մրցումներուն  
անդրանիկ հանգ էսը, հետեւեալ արդիւնք-  
ներով : —

1. — 400 մեր փազֆ

Ա. — Մ. Դաւթեան

Բ. — Մ. Քուչ - օղլուեան

1 գ. 15 երկդ.

2. Երկայնուրիւն ցատկել

Ա. — Ա. Ափելեան

Բ. — Պ. Սիմառիեան

3,90 մէթր

3. — 650 մեր փազֆ

Ա. — Պ. Սիմառիեան

Բ. — Մ. Տէր Պետրոսեան

2. գ. 3. երկդ.

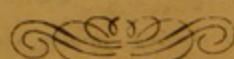
4. — 800 մեր փազֆ

Ա. — Մ. Արսէնեան

Բ. — Կ. Սինանեան

2. 43 երկդ.

Միութեան երկու խումբերուն միջն.  
տեղի ունեցած է նաև պարանաձգու-  
թեան մրցում մը. երկրորդ խումբը շա-  
հած է մրցումը, որուն մէջ մեծ դեր ու-  
նեցած է Տ. Յար. Զէօրէիկձեան :



## ՎԱՂՈՒԱՆ ՀԱՅՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ

Տարակոյսկվեր է քե կրրական հաստատութիւններու եղած բոլոր օժանդակութիւնը միւնց միայն պիտի ըլլայ անոնց վիճակը բարերակեր է և աշակերտներուն տագու արդիսկան դաստիարակութեան մը առաւելութիւնները, որով ապազային աւելի բայ պայմաններու մէջ պիտի կարենան իրենց անհատական է մասնաւեղ ազգ իրաւունքները վայելել և զանոնք յարգել տող այս գիտակցութեան մեր եւ նայ վարժարանաց աշակերտութեան կողմանէ շնորհակարգին կը յայտնեեք այն զանազան մեծերուն և մարմիններուն, որոնք կրրական հաստատութիւններու ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ նուրիած են :

Հայ. Բարեգործական Ընդհ. Միութիւնը գնահատելով Մարմնամարզ թերթին ազգօգուտ հանդամանքը, բնչպէս նաև մարզանքներուն կարեւորութիւնը վարժարանաց մէջ, և ուզեկով միւնոյն ատեն շարժումին հանդէպ այդ համակրանքը դրապէս ապացուցանել, տարեկան մէյմէկ օրինակ Մարմնամարզ նու իրած է հետեւեալ վարժարաններուն .

Վանի Վարժապետանոց, Մուշի Ս. Կարապետ վանքի գպրոցին, Մուշի Ազգ վարժարանին. Սըվազի Ազգ. վարժարանին, Հաճրին Ազգ. վարժարանին, Զէյթունի Ազգ. վարժարանին, Կարսոյ Ազգ. վարժարանին, Պիթլիսի Ազգ. վարժարանին, Երզնկարի Ազգ. վարժարանին, Բալուի Ազգ. վարժարանին, Կեսարիոյ Ս. Կ. Վանքի վարժարանին, Թոքատի Ազգ. վարժարանին, Ամասիոյ Ազգ. վարժարանին, Մարզուանի Ազգ. վարժարանին, Մարաշի Ազգ. վարժարանին, Շապին-Գարահիսարի Ազգ. վարժարանին, Հալէպի Ազգ. վարժարանին, Կիրասոնի Ազգ. վարժարանին. Օրտուի Ազգ. վարժարանին և Հ. Բ. Բ. Միութեան Կեղրոնական Մատենադարանին :

### “ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ”Ի ՅԱՌԱԶԻԿԱՅ ԹԻՒԾ

Արձակուրդի պատճառաւ Յուլիա ամսուան թիւը բաւական ուշ հրապարակ եւած ըլլալուն, և միւնոյն ատեն, չի կարողանալով Օգոստոսի թիւը ներկայ ամսոյն մէջ հանել, Օգոստոս և Սեպտեմբեր ամիսներու թիւերը միացնեալ թիւով պիտի հրատարակուին Սեպտեմբերի մէջ յոյժ շահնեկան բովանդակութեամբ և բազմաթիւ պատկերներով և տեղի ունենալիք մրցումներու մանրամասն նկարագրութեամբ։ Կրկին թիւը պիտի արժէ 100 փարա:

### “ՄԱՐՄՆԱՄԱՐԶ,,Ի ԸՆԹԵՐՑՈՂՆԵՐՈՒՆ

Ամէն անոնք՝ որոնք տակաւին իրենց թերթին հաշիւը չեն վակած, փութան հաշիւնին փակել։

## ԿԱՐԵՒՈՐ

Խմբագրատումը բաց է, բացի կիրակիէ՝ ամեն օր կես օրէ վերջ 1—6 (ը. հ.):

### ՍՏԱՑՈՒԱԾ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՀԱՅԵՐԸ Նիկոլիդիոյ գաւառին մեջ.  
— Աւսումնասիրութիւն վիճակադրական  
ցուցակներով և քարտէսով, պատրաս-  
տուած Մինաս Գ. Գրասավեանի (Ֆար-  
հատ) կողմէ : Այս գործը իր 314 էջերուն  
մէջ կը պարունակէ շատ շահեկան նկա-  
րագրութիւն մը Նիկոլիդիոյ գաւառին  
Հայութեան մասին և կ'արժէ որ այս հար-  
ցերով զրադողները հատ մը ունենան այս  
գործէն : Գինն է  $7\frac{1}{2}$  զրու : կեցրանատե-  
ղին է Պ. Պալենց Գրաստուն, Կ. Պոլիս :

ՀԱՅԱՀԱՍ ԱՐԴԻ : . (Վէպ ընտանե-  
կան կեանքէ). — Գրեց Երուանդ Արմաֆիշ-  
իսամիան. — Հրատարակութիւն «Մամու»  
Գործակալութեան և տպագրութիւն Օ.  
Արզուման : Այս գործը արտասպուած է  
Ասան պարբերաթեթիւն վերջին թիւն  
(թիւ 6) և զինն է 5 զրու :

ԴԱՅԼՈՅԼԻԿ : . Պատկերազարդ Ընթեր-  
ցարան Մանկապարտէզ Բ. Տարի : Պատ-  
րաստեց Արամ Անտոնեան և հրատարա-  
կութիւն Գ. Գրլընեան գրատուն . Տար-  
զրութիւն Օ. Արզուման : Գինն է 5  
զրու : Հասցէ Գրլընեան Գրատուն, 25,  
Զաքմաքճըլար, Կ. Պոլիս :

ՅԱՅՏՈՎԻԴԻՐ Եփրած Գողկանի և իր սի-  
դերուն (Պատկերազարդ) : — 1913—1914  
դպրոցական աստի :

ՅՈՅԱՀ. — Պարբերաթեթիւն առողջապա-  
հական, գիտական և հակալքուական : Մե-  
ծապէս կը յանձնաբարենք մեր ընթեր-  
ցողներուն : Տարիեկան բաժանորդագիրն է  
12 զրու, իսկ ձեռքէ կը ծախուի 1  
զրուչի :

Հասցէ Տօքթ . Վ. Հինդիեան 454,  
Եփսակ ճամբայ, Բերա, Կ. Պոլիս :

## ՄԻՆԵՐՎԱ

ՈՍԿԻ ՄԻՏԱԼ, ԱՌԱՋԻՆ ՄՐՑԱՆԱԿ

Օ. 21:00:ԻՒՔԵԱՆ, Ա. ԹԱԹՈՅԵԱՆ

Պոլոյ Հայ մարմառամարդիկները՝ սկսած են իրենց հազուաները մեր մօտ չինել  
տալ, ինչ որ կապացուցանէ մեր ապրանքներուն տոկունութիւնը, վայելչութիւնը և գի-  
ներուն ալ օրինաւորութիւնը :

Կը պատրաստենք նաև այլերու և կանանց ամէն ահսակ հազուաներ . մեզ  
ոկրունք ընտրած ենք յաճախորդը զո՞ւ ձգելով տեւականօրէն ստիպել որ մեզ դիմէ,  
հասցէ՝

## ՄԻՆԵՐՎԱ

ԲԵՐԱ, ԹԻՒՆԵԼԻ ՀՐԱՊԱՐԱԿ

Արագի Օղու Աքարդըման, Բ. յարկ

# ԶԵԶԻ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՊԻՏՈՅՔՆԵՐԸ



Կանաց



Արակ

Իրը Մարմամարզիկներ, պարտաւոր էք գիտնալ թէ յան Molletier մը և Suspensoir մը ձեր անհրաժեշտ պիտոյքներն են. բերել առած ենք աշխարհի առաջնակարգ տունէ մը վերոդիշեալ ապրանքները, զոր ամէն կերպով կ'երաշխաւորենք:

Ամբողջ տարի մը տեւականորէն կրնաք քաղել առանց որ ձեր մննէ առած Molletierը քակուի կամ ո և է անհանգստանթիւն պատճառէ. թերեւս ձեր առարկութիւնը գինին մասին ըլլայ, բայց երը ձեզ վասահացնենք թէ մեր ապրանքները ուրիշներէ առնուազն յորս անցալ աւելի գիմացկուն են, այդ առարկութիւնն ալ ինքնին կը վերնայ: Գինն է 30 դրուչ: Փաստի ծափիքը միշտ գնողին վրայ է:

Աւելի բարդ կը նկատնաք Suspensoirի մը բժշկական առաւելութիւններուն մասին խօսիլ, միայն կ'ուզենք նկատել տալ թէ, ե՞ւ որոշէք Suspensoir մը գնել, միմիայն գնեցէք Teufel տան «Olympter» Suspensoirը. Գինն է 10 դրուչ: Փաստի ծափսար միշտ գնողին վրայ է:

## ԻՆՉՈՒ ԶԵՐ ՈՒՍԵՐԸ, ՇԻՏԱԿ ԶԵՆ

Փափաքելով նաև դրապէս օժանդակել մեր ընթերցողներէն անռնց՝ որոնք կ'ուզեն իրենց ուսերը շտկել, մարմինը ուզգել, կործքը զարդացնել, յատկապէս բերել առած ենք կարգ մը առողջապահական երեւներ (ասխը), որոնք սովորական երեւներու զործը տեսնելէ զատ, մարդուն մարմին ալ ուզիլ կը բռնեն, անոր տալով վայելուչ երեւոյթ մը: Ապապիրելու պարագային յիշատակել թէ՝ արական թէ իգական սեռի համար կ'ուզուի, ու նշանակել նաև անձին տարիքը, որպէս զի յարմար մեծութեամբ ուզարկուի: Գինն է 25 դրուչ. զաւասի համար 27 դրուչ, փոստայի ծախսով:

Աւելի դիւրութեան համար կարելի է զիմել նաև Պահչէ Դարու, Հայկ Ճիզմէն ևանի խանութը, ուր ցուցադրած ենք արդէն մեր ապրանքներէն մաս մը, իսկ կեդրոնատեղին է Մարմամարզի խմբագրատունը: