

արթննալէ ետք անկողնին մէջ արթուն մնալով՝ ոյժ կը վառնէ՛ք, եթէ բաւականաչափ չէ՛ք քնացած, նախընտրելի է որ կէսօրուան ճաշէն վերջ 20 վայրկեան հանգստանաք:

Ճաշերուն նման, քունն ալ պէտք է կանոնաւորել: Պառկելու և արթննալու ժամ մը որոշեցէ՛ք ու անկողնէն ելէ՛ք նոյն ժամուն, նոյնիսկ եթէ շատ ուշ պառկած է՛ք կամ դուք ձեզ յոգնած կը զգաք. կրնաք կէսօրին 20 վայրկեան քնանալ: Այսպէսով յարգած կ'ըլլաք պառկելու և արթննալու ժամերուն կանոնաւորութիւնը, որ էական պայմանն է խոր և հանգստաւէտ քուն մը ապահովելու համար: Կան մարդիկ որ իրենց ուզած ատեն, ուզած տեղը և ուզածին չափ կրնան քնանալ, զմայլելի կարողութիւն մը՝ որ արդիւնք է մտային սովորութեան: Այդպէս էր Նափոլէոն:

Պառկելէ ետք, սովորութիւն պէտք է ընել հետաքրքրական կամ գրգռիչ բաներու մասին չխորհիլ, այլ թողուլ որ շատ հասարակ ու անորոշ մտածումներ գեգերին ձեր մտքին մէջ: Եթէ անկողնին մէջ կարգալու սովորութիւն ունիք, ջանացէ՛ք որ զօրաւոր լոյս մը ձեր հետէն լուսաւորէ, որպէս զի ձեր աչքերը չյոգնին: Երկար մի կարգաք: Ոչ գրգռիչ, ոչ յուզիչ, այլ սովորական ընթերցումներ ըրէ՛ք: Այսպէսով գիշերը ձեր ուզեցը չ'աշխատիր:

Եթէ մտային աշխատանք կը կատարէք, սովորութիւն ըրէ՛ք առաւօտ կանուխ ելլել և աշխատիլ: Անշուշտ աւելի դժուրին է և հաճելի, ցերեկի գրգռումի ազդեցութենէն օգտուելով, գիշերը աշխատիլ. բայց գիշերուան աշխատանքը ընդհանրապէս աւելի յոգնեցուցիչ է և հանգիստ քուն մը չի պարգեւեր: Քնանալու և արթննալու համար, դուք ձեզի կարգապահութեան ենթարկեցէ՛ք և հակակշռելու վարժուեցէ՛ք, որպէս զի խնայէ՛ք ձեր ջղային ուժերը և ձեր մեքենան ձեր ուզած ձեւով վարէ՛ք:

Ամիփոք՝ ԲԺ. Լ. Գ.

ՏԲԹ. Վ. ՓՈՇԷ

ԸՆԹԵՐՑՈՂ

ԴՈՒՆ ՈՐ ԿԸ ՍԻՐԵՍ «ԲՈՒԺԱՆՔ»ը, կը կարգաս և կ'օգուիս,

ԶԵՍ ՈՒՋԵՐ ՃԻԳ ՄԸ ԸՆԵԼ, տարածելու համար քու թերթդ, բաժանորդագրելով ծանօթներդ, որպէսզի ուրիշներն ալ կարդան, սիրեն և օգտուին «Բուժանք»էն և զարգացնեն զայն:

ԻՍԿ ԴՈՒՆ ՈՐ ՈՒՐԻՇԻՆ «ԲՈՒԺԱՆՔ»Ը ԿԸ ԿԱՐԴԱՍ, գիտցիր որ չի բաւեր կարդալ: այլ պէտք է ունենալ եւ պաիել «Բուժանք»ը, որուն մէկ խորհուրդը կրնայ քանի մը անգամ փոխարինել տուած բաժնեգինդ:

ՈՒՐԵՄՆ ԱՆՄԻՋԱՊԷՍ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԷ: