

Ամփոփենք: Առաւօտուն, արթննալէ անմիջապէս յետոյ, դաւաթ մը ջուր խմեցէք, հինգ վայրկեան անկողնին մէջ ննացէք, որովայնի և ընդհանուր մարդանք ըրէք, ջուրի և օդի լողանք առէք, մորթը չփեցէք և մարձեցէք: Յետոյ 5-10 վայրկեան հանգստացէք: Այս գազարը ձեզ կը վարժեցնէ չաճապարելու: Առողջութեան և երջանկութեան նշանաբանը պէտք է ըլլայ: «Երբեք չաճապարել, երբեք մտազբաղ չըլլալ»: Յետոյ նախաճաշ ըրէք, ընդհանրապէս պտուղով ու գործի ձեռնարկեցէք: Այս վարժութիւններով պէտք է սկսիք ձեր իւրաքանչիւր օրը:

Ֆիզիքական զարգացման և առողջապահական այս կանոններու կէտառկէտ գործադրութիւնը ոչ միայն ձեզի կուտայ առողջութիւն, լաւ տրամադրութիւն և ընդհանուր գոհունակութեան զգացում մը, այլ ձեր մէջ հետզհետէ կը զօրացնէ նաև կամքը, յարատեւութիւնը և ինքնիշխանութիւնը:

Այժմ արդէն ի վիճակի էք, մարմնական-ֆիզիքական զարգացումէն հտք, հետապնդելու ձեր մտային և բարոյական կարողութիւններու զարգացումը: Միջոցներուն մասին պիտի խօսիմ յաջորդ էջերուն մէջ:

Ամփոփեց՝ ԲԺ. Լ. Գ.

ՏԲԹ. Վ. ՓՈՇԷ

ՄԵՐ ԲԱԺ-ԱՆՈՐԴՆԵՐՈՒՆ

ԲՈՒԺԱՆՔԻ բաժանորդներուն մեծ մասին բաժանորդագրութիւնը կը վերջանայ այս թիւով:

Սկիզբէն իսկ սովորութիւն ըրած ենք ոչ մէկուն պարտադրել ԲՈՒԺԱՆՔԻ բաժանորդագրութիւնը: Թերթ կը ղրկենք միայն անոնց, որոնք կը գնահատեն ու կը սիրեն ԲՈՒԺԱՆՔԸ, գէթ բաժանեզինք կը վճարեն ի՛ր ժամանակին:

Պիտի շարունակենք այդ սովորութիւնը: Ուստի, կը խնդրենք մեր բաժանորդներէն որ փութացնեն Դ. տարեշրջանի բաժանեզինք, նկատի առնելով բաժանորդագրութեան նոր պայմանները.— Ֆրանսա եւ Սուրիա՝ տարեկան 35 ֆր.— Պալքաններ, Թուրքիա, Հայաստան՝ 40 ֆր. Ուրիշ երկիրներ՝ 2 տոլար:

ԸՆԹԵՐՑՈՂ

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

ՈՒՐԵՄՆ ԱՆՄԻՋԱՊԷՍ ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒՄ: