



ԱՌՈՂՋԱՊԱՏԱԿԱՆ ԳԻՏԱԿԱՆ ԵՆԴԿՈՒԹՅԱՆ ԱՄՍԱԳԻՐ

Դ. ՏԱՐԻ

ԹԻԻ 37

ՅՈՒԼԻՍ 1929

ՇՐՋԱՆԱՅԻՆ ԵՂԱՆԱԿ

XXXXXXXXXXXX

Ամառը կուգայ, Երկինքը կը պայծառանայ, Ձմեռուան յոգնութիւնները միշտ տկարացուցին, ուժաստատ ըրին:

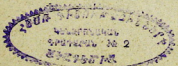
Պէտք է խորհինք հիմա արձակուրդի օրերուն վրայ: Պէտք է պատրաստուինք օդափոխութեան երթալ, ընտանիքով, Յուլիս կամ Օգոստոս ամիսներուն:

Պէտք ունինք կեանքի այդ փոփոխութեան, այդ հանգիստին, որովհետեւ յոգնած ենք ֆիզիքապէս ու մտաւորապէս:

Մենք չենք գիտեր դարմանել յոգնութիւնը, զոր կը պատճառէ մեզի արդի կեանքը: Տենդագին, հեւասպառ կ'անցընենք մեր օրերը: Շարունակական թրթռացումի մէջ է մեր ջղային գրութիւնը: Ահա թէ ինչո՞ւ բազմաթիւ դէպքեր կը պատահին ջղասպառութեան, հոգեկան անձկութեան, մելամաղձոտութեան, յուսահատութեան: Հետզհետէ անձնասպանութիւնները կը շատնան, խենթութիւնները յաճախակի կը դառնան: Արդի կեանքը կը սպառէ ուժերը. անհանդուրժելի է գոյութեան ներկայ պայքարը, յուզումներու և հաճոյքներու սաստկութիւնը:

Ուստի, աւելի քան երբեք կենսական անհրաժեշտութիւն մը կը ներկայացնեն արձակուրդներն ու հանգիստները: Մասնաւորաբար մեծ քաղաքներու բնակիչները ստիպուած են հանգչիլ ու վերանորոգել իրենց սպառած ուժերը:

Ինչպէս հանգչիլ: Օդափոխութեան երթալն ալ կը պահանջէ մասնաւոր ծանօթութիւններու պաշար մը: Զի բաւեր շոգեկտք նստիլ և քանի մը քիլօմետր հեռանալ քաղաքներէն: Կան մարդիկ,



114-5349

որ մէկ ծովեզրէն կը վազեն միւսը, կը պտրտին ջերմուկները, վայելելով... զբոսաժայրերու հաճոյքները Իսկապէս, հիմա օդափոխութեան վայրերն ալ դարձած են հաճոյքի կեդրոններ, Ուստի պէտք է հոռու ապրիլ նաև այդ վայրերէն:

Հանգչելու, վերանորոգուելու և աշխուժութիւն ստանալու համար, անհրաժեշտ է փնտռել լուսթիւնը, գիւղի հանգարտ կեանքը, Հեռու մնալ Թոհուբոհէն, ամբոխէն, աղմուկէն: Ու երթալ միւրճուիլ բնութեան մէջ, ծծել բաց օդը, գիշեր և ցորեկ բաց պահել պատուհանը, մարզանք կատարել, թիավարել, թէնիս խաղալ, որսի երթալ, հեծելանիւ նստիլ, լողալ, քալիլ ու քալիլ: Պարզ քալելը մարզախաղերուն մարզախաղն է, որ կը զօրացնէ գնդերները: Ամէն առտու և ամէն իրիկուն մէյմէկ ժամ քալել ժամը 4—5 քիլոմետր և յետոյ պաղ ջուրով լուացուիլ:

Բաց օդը և չափաւոր մարզանքը կը դարմանեն ջղասպառներու անքնութիւնը, պայմանաւ որ կանուխ պառկին և կանուխ ելլեն:

Ընտրել սննդառութեան այնպիսի տեսակ մը՝ որ մաքրագործէ մարմինը բոլոր թոյներէն: Ձիւմել «ախորժաբեր» կոչուած բմպելիները, չուտել համեմ և գրգռիչ կերակուրներ, իրրիւ գլխաւոր սնունդը ընդունիլ պտուղ և բանջարեղէն, միշտ թարմ:

Այսպէս կ'ըլլայ իրական հանգիստը, իրական արձակուրդը:

ԲԺ. Պ. ՔՕԼՕԼԵԱՆ,

ՓՈՔՐՈՒՆԵՐՈՒՆ ԲԱԺԻՆԸ...

...ՈՐՄԷ ՄԵՍԵՐՆ ԱԼ ԿՐՆԱՆ ՕԳՏՈՒԻԼ



Ասին օր լոգանի առէ՛ք պարզ ջուրով եւ դարձի մէկ անգամ ծուր եւ օճառով, եթէ կուզէ՛ք մաքուր, առողջ եւ կայտառ ըլլալ.

