

որ մէկ ծովեզրէն կը վազեն միւսը, կը պտտին 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 աննդառութեան այնպիսի տեսակ մը՝ որ մաքրագործէ մարմինը բոլոր թոյներէն: Զխմել «ախորժարեր» 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.

