

վերայ կատարուին, և ոչ ամբողջ ստեղծագործութեան վերայ, Ատաղձագործը իւր աշակերտին նախ խօսիմէ՝ շինել չի ուսուցանում, այլ կացին բռնելը, գերաններ սղելը, տախտակներ ռանդելը ևլն, նկարիչը նմանապէս պրպէս է առնում:

5) Առաջին վարժութիւնները ծանօթ նիւթերի վերայ պէտք է կատարուին: Աշակերտը բնաւ չը պէտք է բնոնաւորուի այնպիսի առարկաներով, որոնք նորա հասկացողութեան և գիտութեան շրջանից արտաքոյ են, եթէ ոչ նա Ինքնաշինող հորձ կունենայ:

6) Հետեւութիւնը անմիջապէս ցոյց տուած ձևով պէտք է կատարուի, վերջը՝ հետեւութիւնը կարող է ազատօրէն լինել: Այս կանոնը տեղ ունի որպէս մեքենայական ճարտարութեանց մէջ, նոյնպէս և գիտնական առարկաների մէջ: Գրութիւնը մենք սովորում ենք բնտիր գեղագրութիւններից՝ ճշգրտութեամբ գծերին հետեւելով: Այսպէս է և լեզուի ոճի վարժութիւնը: Զորօրինակ՝ օրինակ տալով հետեւեալ նախադասութիւնը՝ Գրութիւնը հարմար է, որոնք հետեւելով կարելի է կազմել այս խօսքերը՝ Գրութիւնը հարմար է, որոնք հարմար է, որոնք հարմար է, որոնք հարմար է, որոնք հարմար է ևլն:

7) Օրինակները կարողութեան չափ կատարեալ պէտք է լինին, որպէս զի աշակերտը միայն կատարելութեան հետեւէ: Որպէս անկարելի է ծուրը քանոնով ուղիղ դիժ քաշել, այնպէս չէ կարելի կատարելութիւն զոյացնել անկատար ձևի նմանութեամբ:

8) Առաջին հետեւութիւնները կարողութեան չափ ճշգրիտ պէտք է լինին, այսինքն քանի կարելի է՝ գաղափարին նման: Երևելի հին արնգահար Տիմոթէոսը նախադաս էր համարում երգեցողութեան առաջին դասերը անձամբ տալ, քան ուղղել այն սխալները, որ յառաջացած էին միւս վարժապետներից: Բոլորը յաջողութիւնը կախուած է առաջին հետեւութեանց ճշգրտութիւնից:

9) Հետեւութեան ժամանակ գործուած սխալները իսկոյն պէտք է վարժապետը ուղղէ այնպէս՝ ինչպէս որ կանոնը պահանջում է: Օրինակը կարապետում է. կանոնները յաջորդում են:

Աւստի ցոյց տուեցէք սխալները, և ապա տուէք կանոնը կարճ և բացայայտ:

10) ճարտարութեան ամենակատարեալ տեսութիւնը՝ բաղադրական և վերլուծական է. բաղադրութիւնը առաւել կարեւոր է: Ամենայն առարկան և ձեռագործը մեզ երևում են իւրեանց բաղադրութեամբ: Մենք նորան վերլուծում ենք, աշխատում ենք գտնել նորա կազմութիւնը, և եթէ կարող ենք, նոր ի նորոյ այն կազմում ենք, գտնեալ մենք հասկանում ենք, թէ ինչպէս է կազմուած:

Աւրին նախ օրինակներ և գաղափարներ, յետոյ հետեւութիւններ, յետոյ ազատ խորհրդածութիւններ և ճիշդ վերլուծութիւններ, և ապա դարձեալ խորհրդածութիւններ:

11) Վարժութիւնները այնքան ժամանակ զէտք է շարունակուին, մինչև որ վարժուողը հմտութիւն և վարպետութիւն ստանայ ճարտարութեան մէջ:

(Ստեփաննոս Բ. Գրութիւնը)

Ա Ր Ո Ւ Ե Ս Տ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ԵՐԿԱՐԱԿԵՑՈՒԹԵԱՆ*)

Չինացի Բժշիկ Դ. Երեմիայ, Վաշինգտոն - Հի. Սթի. Ինքնաշինող 36 թ. Կապի (Երեմ. 1697):

ԵՍՈՒԱՋԱԲԱՆ

Թէպէտ՝ Թիւրք (չաստուած Չինաստանի) մեր օրերը չափած է և անոնց տէրն է, ոսկայն մեզի աւանդ տուած է: Անձ չ'խտրեր, առաքինութիւնն է միայն՝ որ անոր աշխին կերելի. և ո՛վ որ առաքինի է՝ ներսէն վկայութիւն մը կզգայ՝ թէ բարեկամ է անոր հետ:

Աւստի ով որ երկայն ապրիլ կուզէ՝ պէտք է որ ամենէն յառաջ առաքինութիւն սովորի: Մարմնոյն վիճակը խնամելու հետ ի գործ ածուած առաքին-

(*) Չինաստան Ճանապարհորդող Անգղիացիի մը հոտորածն է:

նութիւնը զօրաւոր և ստոյգ բարեխառնութիւն մը առաջ կ'ընէրէ, որմէն երկար և երջանիկ կեանքը կ'հետեի:

Ես անձնական և տեսական փորձով կատարեալ առողջութեան ժը պատճառները պիտի պատմեմ, նախ՝ սիրտը և յօժարութիւնները, երկրորդ՝ ուստիքները, երրորդ՝ օրական գործողութիւնները, չորրորդ՝ զիշերուան քունը կանոնաւորել:

Ը.

ՍԻՐՏԸ ԵՒ ՅՕԺԱՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ:

Սիրտը մարդուն համար այն է՝ ինչ որ արմատները ծառին՝ և ակը աղբիւրին համար է: Մարմնն այն վրայ բովանդակ կ'իշխէ. ասիկայ կանոնաւորելուն պէս, հոգւոյն բոլոր կարողութիւնները և հինգ զգայարանքներն ալ հաւասար կանոնաւորութեան մէջ կըլլան. ուստի առաջին հոգեբնիս պետք է ըլլայ մեր սրտին յօժարութեանց և բաղձանքներուն վրայ տիրել: Այս ջանքը զիրանալու համար, պետք է պարապել միայն այն կերպ մտածմունքներու, որոնց ծայրը առաքինութիւնն է: Հերիք չէ միայն բարոյական կատարելութեան ուսումն անուել, այլև պետք է գործի բերել: Ուստի միտքդ խորհուրդ մը եկածուն պէս, խօսել ըսկսելէդ յառաջ և կամ խնդրոյ մը վերայ կարծիքդ չ'յայտնած, դուն քեզի հարցո՛ւր, խորհածրս, խօսելիքս կամ բացատրելիքս ուրիշներուն օգո՞ւտ՝ թէ վնաս կը բերէ: Եթէ օգուտ, գործէ, խօսէ, դժուարութենէ մի՛ փախչիր: Իսկ եթէ վնաս, ամենևին լուէ: Սրտիդ մէջ խաղաղութիւն պարփակէ, մարդ մը՝ որուն սիրտը քաղաքական ընկերութեանց մէջ կենցաղավարական միութիւն և սէր արծարծող կարծիքներով և տեսութիւններով միայն կ'զբաղի, այն մարդուն սրտին զուարթութիւնը անմիջապէս երեսը կ'զարնէ, ներքին խնդութիւնը ներսը բոլոր կ'սփռի, և ո՞վ կայ՝ որ իւր ներսէն չ'զգայ ճշմարիտ և հաստատուն քաղցրութեանց արգասիքները:

Հատ անգամ՝ վիճակիդ լաւութեանը վերայ խորհէ՛. երջանիկ ըլլալը բան մը ըսել չէ՝ ով որ զիտէ՝ թէ ի՛նչ է բուն երջանկութիւնը: Ես իմ երջանկութիւնս զգալու համար կը մտածեմ՝ թէ ես

իմ տանս մէջ կեանք կանցունեմ, մինչդեռ շատ մարդիկ ճանապարհորդութեամբ շատ տեսակ տառապանքներ կ'կրնն, անձրեւոյ, ցրտոյ, ջերմութեան և տարերաց զանազան սպառնալիքներուն երբեք, եթէ մտածեմ՝ թէ ինձմէ թշուառներ ալ կան, ալ աւելի չէ՞ որ ես իմ վիճակէս դո՛հ չըլլամ:

Իմ հայրենակիցներէս նշանաւոր իմաստուն մը կըսէր այս գեղեցիկ առածը. եթէ վիճակդ լաւ է, չունեցածիդ վերայ այնքան մի՛ մտածել՝ որչափ ունեցածիդ, եթէ ոչ՝ բաղձանքներուդ ծայրը չես գտնել: Եթէ վիճակէդ ինչաս, ըսէ ինքնիրենդ, ժընացածը բաւական է. հարստութիւններս քացին, բայց սրտիս խաղաղութիւնը ինձի մնաց, ասկէ աւելի մեծ բարիք կրնայ ըլլալ:

Ի.

ՈՒՏԵԼԻՔԸ:

Ճաշէ կանուխ. առաւօտուց երկնքի զով օդը շնչելու հետ՝ բերանդ ալ պետք է երկրի պատրաստած բարիքը վայելէ: Ծում բերանով տնէդ դուրս մ'ելլելու: Ասոր աւելի պետք է հոգս տանիս՝ երբ կեցած փողոցիդ կամ քաղաքիդ մէջ ճարակուած հիւանդութիւն մը կայ, և կամ երբ հիւանդի այցելութեան պիտի երթաս:

Վուշտ փորով ճաշը օր հասարակին կնի. ուստիքներդ պարզ միս ըլլան, զի աւելի առողջարար և սննդարարն. որ և է համեմբ մի՛ մօտեցունել սեղանիդ՝ որ շատ տեղեր ակորժակ զրգուելու համար սովորութիւն եղած է: Վերակրոյդ մէջ շատ աղ մի՛ գործածել, որովհետեւ աղի կերակուրը արեան շրջանը կ'դժուարացունէ, և շնչառութիւնդ արձակ և ազատ չ'թողուր կատարել:

Ճաշելու ատենդ ծանր ծանր կնի՝ և պատառներդ լաւ ծաքէ: Ծանր ծաքելը՝ կերակուրը լաւ կ'իշընէ, և այնչափ կամարէ և կրարակցունէ՝ որ ստամոքսին գործողութեան մէկ հարկաւոր և զըժուարին մասը կատարած կըլլայ:

Սեղանէ ելլելու ատենդ մի՛ այնչափ խժկած և խղիւժ ըլլար ակորժակդ. շատ կերակուրը ստամոքսդ կ'ծանրաբեռնէ, և մարսողութենէ կըխափանէ: Ստամոքսս բանուկ և զօրաւոր է, կրնայ ա-

մեն բան զի. բաւ. հալեցունել, ըսելով՝ բոլոր ուժը ձեռքէն մ'առնել, մանաւանդ երբոր երկայն ժամեր ծով կենալով հաց և ջուր չես դրած բերանդ:

Իրիկունն ալ կանուխ և խիստ չափով կեր կերակուրը. ուտելէդ երկու ժամ չանցած մի՛ պառկիր:

Գ.

ՕՐԱԿԱՆ ԳՈՐԾՈՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ.

Արթնալուդ պէս, ձեռքերովդ բաւական անգամ շփէ կործքերդ՝ մանաւանդ սրտիդ վրան, զգուշանալով հանդերձ՝ որ ջերաջերմ անկողնէ ելլելու ժամանակ՝ ցուրտը մէկէն ի մէկ մարմնոյդ ծակոտիները չ'զոցէ, որմէն հարուխ և ուրիշ վնասներ կ'ծագին: Ախովդ սրտիդ վրայ ամուր ամուր շփելով՝ արիւնը ակէն կսկսի եռալ, երազ շարժիլ և գալիք վնասները խափանել:

Օդին հարուածէն պէտք է այնպէս զգուշանաս՝ ինչպէս աղեղի բերնէ ելած նետէն. ցուրտ օդը մերթին ծակերը կ'ընկնու, տակը գեշ հիւթերը կը ժողովուին, որոնք կամ քրտնելով դուրս պիտի ելնեն, և կամ ուրիշ զգալի արտաշնչութեամբ մը:

Ասոր համար, ամառն անգամ, որ թնթիւ լաթեր կ'հագնուի սովորաբար, հարկաւոր է ստորին որովայնը բամբակէ կտաւով մը ծածկել, որպէս զի խիթ մը չպատահէ:

Զմեռը ցուրտ օդով ճամբայ ըրած ատենդ՝ և կամ երբոր ցրտէն ոտքերդ մրսած են, տուն եկածուդ պէս գաղջ ջուր բերել տուր, ոտքերդ և ձեռքերդ մէջը դիր, և շարժէ՛ որ հանդարտ ճամբով մը բնական ջերմութիւն մտնէ երակներուդ և շնչափողերուդ մէջ. յետոյ դիմանալու չափ ջերմ ջրոյ մէջ լուս'. եթէ մէկէն ի մէկ առանց այս նախընթաց զգուշութեան տաք ջրոյ մէջ ընկղմես, ցրտացած արիւնը կը մածնու, ջրերդ և շնչափողներդ կ'իլանաւին, որուն հետեւութեան վտանգը ըսել հարկ չէ:

Գ.

ՔՈՒՆԸ.

Լաթերդ հանելով պառկելու վրայ եղած ատեններդ ուժով և երկայն ատեն սրունքներդ շփէ, որ-

չափ որ կարելի է, և մի՛ զաղրիւր շփելէ մինչև որ զգաս՝ թէ բաւական տաքցուցիր, յետոյ ամեն մէկ մատներդ զատ զատ շարժէ:

Անկողին մտնելուդ պէս՝ առաջին անգամ պէտք է սիրտդ ննջէ, ըսել կուգեմ, քուն խռովող ամեն մտածմունքներ մէկդի ընկու է, որ չըլլայ թէ սրտին հանդարտութիւնը չփոխեն:

Եւ և ձախ կողերուդ վրայ ալ պառկէ, քիչ մը ծնկներդ ամփոփէ, և այնպէս քնացիր:

Ամեն անգամ որ արթննաս՝ անկողնոյդ մէջ տաքածուէ, փռուէ՛ և վերստին ամփոփուէ՛. արեան շրջանը ազատ պահելու կերպն աս է:

Գլուխդ և երեսներդ բնաւ ծածկոցի տակ մի՛ ժողվիր, շնչառութիւնդ թէ՛ ազատ չըլլար և թէ՛ մաքուր: Բերանդ գոց քնացիր:

Յ.Յ. Թէ- 30:

ՊՈԼԻՔՈՎԻԿԱՅԻՆ

(ՇԵՐՆԱԿԱՆ)

Մէկ առաւօտ սովորաբար ես դնացի որսի. բոլորը ինչ որ այդ օրը (պատահեց հետո, մշտական տպաւորվեց իմ յիշողութեան մէջ): Երբ որ ես վաղեցի բաւականին մեծ տարածութիւն, յանկարծ նկատեցի ծառի բարձրումը մէկ թռչունի բուն. տեսնելը և ծառը բարձրանալը մէկ վայրկեանի գործ էր, բայց ի՞նչպէս նկատագրեմ ձեզ իմ զարմանքը այդ տեսարանի վերայ, որը բացվեց իմ առաջիս: Իմ առաջիս բացվեց ծովը բոլոր իւր մեծութեան մէջ. այս զարմանալի տեսարանը առաջին անգամից յափշտակեց իմ ուշադրութիւնս. ես մոռացայ թռչունի բունը: Մոռալ և անհասկանալի ինձ համար պատկերներ լցվեցին իմ մտքիս մէջ: Յանկարծ ուշադրութիւնս դարձրի միւս կողմը, և մի նոր առարկայ կայծակի արագութեամբ զարթնացրեց սրտիս մէջ յիշատակները իմ հին կեանքիս. այդ իմ ծնողաց տունն էր: Մէկ անյաղթելի զօրութիւն հարկադրեց ինձ վեր դալ ծառիցը ու տարաւ մօտիկ, մօտիկ դէպի այդ անծանօթ առարկան: Դուրս գալով անտառից ես մոռացայ տանը, ինչ տեղ տեսայ մի քանի երե-