5079

7 XII 8 17

ԲԱՂԱԲԱՎԱՐՈՒԹԻՒՆ

ԿԱՆՈՆԱՒՈՐ ԿԵԱՆՔԻ ՈՒՂԵՑՈՅՑ

Նշանեկան եւ հաւարակական կեանքի զանազան դէպքերի
կանոնների, խորհուրդների եւ խրատների ժողովածու

Խմբագրեց եւ թարգմանեց ռուսերէնից
Արշակ Բրեան

Ալէքսանդրապոլ
Տպարան Յ. Ղասապեանցի
1909
(35)

Арм.
3-4775а
3-4775а
29 JUL 2009
171
Ք-16

ԲԱՂԱԲԱՎԱՐՈՒԹԻՒՆ

ԿՍՆՈՆԱՒՈՐ ԿԵԱՆՔԻ ՈՒՂԵՑՈՅՑ

Ընտանեկան եւ հասարակական կեանքի զանազան դէպքերի
կանոնների, խորհուրդների եւ խրատների ժողովածու

Խմբագրեց և թարգմանեց ռուսերէնից
Արշակ Բրեան

Инв. № 22307

Աղէքսանդրապոլ
Տպարան Յ. Ղասապեանցի
1908
(35)

2 9 AUG 2011

5079

39856-67

ԱՓԱՉԱՐԱՆ

Գիտութեան և լուսաւորութեան շնորհիւ մարդկային կեանքը հետզհետէ առաջադիմում է դէպի բարեկեցութիւն և երջանկութիւն։ Նա աստիճանաբար բարեփոխուելով՝ կանոնաւորւում է և զարգանում ճշմարիտ քաղաքավարութեան սկզբունքներով ու կանոններով, որոնք որ և է մասնաւոր դասակարգի համար բացառապէս սեպհականութիւն չճանաչելով՝ նրանց սովորելը դառնում է անհրաժեշտ պահանջ իւրաքանչիւր անհատի համար։

Մեր հասարակութեան մէջ քաղաքավարութեան և կանոնաւոր կեանքի կարիքը մեծ է, և նրանց սովորեցնող ձեռնարկների պակասութիւնը զգալի, ահա այս նկատմամբ լոյս ենք ընծայում սոյն գրքոյկը՝ «Քաղաքավարութիւն» վերնագրով, յուսալով, որ սա, իր թերութիւններով հանդերձ, պիտի կարողանայ մի որոշ ծառայութիւն մատուցանել կարիք զգացող հասարակութեանը, սովորեցնելով կանոնաւոր կեանքի և քաղաքավարութեան ամենակարևոր կանոնները։

Սոյնը կազմելիս՝ ի միջի այլոց՝ օգտուել ենք հետևեալ աշխատութիւններից.—М. Миролюбовъ—Полная школа свѣтскихъ и общественныхъ приличій. Юрьевъ и Владимірскій - Свѣтская жизнь и этикетъ—хорошій тонъ. К. Ю. Мещерскій - Роль мущины въ свѣтѣ. Профессоръ Германъ—Свѣтскія приличія, вѣжливость и салонныя манеры.

Արշակ Բրեթաճ

14 Յուլիսի 1908
Ալէքսանդրապոլ

ՔԱՂԱՔԱՎԱՐՈՒԹԻՒՆ

ԷՏԻԿԷՏ

Եւրոպական բոլոր լուսաւորեալ ազգերի մէջ քաղաքավարութեան կանոնները միևնոյնն են, բայց Իտալիան, որը կարող է համարուել ներկայ քաղաքավարութեան և էտիկէտի հայրենիք, նոյնպէս Անգլիան և Ֆրանսիան, որոնց մէջ էտիկէտը հասած է իր բարձր զարգացման աստիճանին, այս նկատմամբ կանգնած են առաջին տեղում և համարձակօրէն կարող են կոչուել էտիկէտի կլասիկական աշխարհներ։

Էտիկէտը ոչ այլ ինչ է, եթէ ոչ՝ մի բարեկիրթ հասարակութեան արտաքին վարմունքների և համակեցութեան գործողութիւնների տեսակների ժողովածու։

Ինքնըստինքեան «բարեկիրթ» խօսքը ցոյց է տալիս, որ մարդիկ քաղաքավարութեան ձևերը իւրացնում են կրթութեամբ։ Լաւ կրթութիւնը իւրացուում է մանկական հասակից. այդ հասակից սկսած՝ նրան խնամում է դայեակը, աշխատելով, որ իր խնամքին յանձնուած մանուկը լինի քաղաքավարի և մաքրասէր։ Դաստիարակները, թէ տանը և թէ դպրոցում, շարունակում են այն՝ ինչ որ սկսել է դայեակը, և վերջապէս, մանկութեան հասակից անցնելով երիտասարդութեան՝ նա սկսում է յաճախել հասարակութեան մէջ և այնտեղ վերջնականապէս իւրացնում է բոլոր քաղաքավարական ձևերը։

Վերոյիշեալներից չպէտքէ եզրակացնել, որ անպատճառ մանկական հասակից կամ յատկապէս կրթութիւն ստանալուց յետոյ կարելի է ձեռք բերել քաղաքավարութիւն, այլև կեանքի փորձը կարող է ցոյց տալ, որ իւրաքանչիւր հասակ առած մարդ, որը նոյն իսկ գիւղում մեծացած լինի, կարող է ինքնակրթութեամբ վարժուել քաղաքավարութեան բոլոր կանոններին և ներկայանալ որ և է հասարակութեան մէջ իբրև ամենաքաղաքավարի և բարձր կրթութիւն ստացած ազնիւ մարդ։ Ինչպէս մի բանաստեղծ ասում է.—«Ո՞րքան մարդս տոկուն է աշխատութեան մէջ... Ի՞նչ չի կարող անել նա, եթէ միայն լինի համբերութիւն, խելք և կամք»։

Դանիէլը ասում է.—«Ինչպիսի՞ ոչնչութիւն կլինի մարդը՝ եթէ նա չպիտի կարողանայ իրենից բարձր կանգնել։ Եռանդ, բաւականաչափ խելք, հետաքրքրութիւն, կարելոյն չափ շատ յաճախումն բարեկիրթ հասարակութեան մէջ, նոյնպէս մտքի և սրտի համար օգտակար գրքերի ընթերցանութիւն—ահա այն բոլորը, ինչ որ հարկաւոր է նրան, որպէսզի ձեռք բերէ քաղաքավարութեան կանոնները և լինի կատարեալ մարդ»։

Կինը աւելի ընդունակ է և մատչելի ներքին կանոնաւորութեան, քան տղամարդը. նա հեշտութեամբ է նմանւում և շատ արագ իւրացնում այն մարդկանց շարժումները և ձևերը, որոնց հետ ծանօթանում է։ Որքան էլ մի օրիորդ քիչ զարգացած լինի, և առաջին անգամ մուտք գործած հասարակական շրջանում, որը աւելի բարձր է քան իր հայրենին, որտեղ նա ծնուել է և մեծացել, բայց եթէ նա զուրկ չէ հետաքրքրութիւնից և զննողականութիւնից, եթէ համեստ է և ընդունակ որևէ անձնուրացութեան, անկասկած կհասնի իր նպատակին։

Քաղաքավարի հասարակութիւնը ունի իր լեզուն,

բերականութիւնը և օրէնքները. վերջինների կանոնները պէտքէ սովորել տեսականութեան և փորձնականութեան ճանապարհով. հէնց այս կանոններն էլ մենք առաջարկում ենք հասարակութեանը։ Բայց նախ քան նրանց առաջարկելը, առաջարկենք ընթերցողներին մի ամենակարևոր և հիմնական ճշմարտութիւն. այն է՝ լաւ կրթութեան հիմունքները պէտքէ դրուած լինին ընկերական փոխադարձ սիրոյ սկզբունքների վրա։

Արդարև՛, պատմութիւնը պարզ և անհերքելի կերպով վկայում է, որ ամբողջ բարեկիրթ աշխարհի համակեցութեան օրէնքները ծաղկեցին և ամրացան միայն քրիստոնեայ ժողովրդոց մէջ։ Զինացիք, օրինակ, իրենց 30000 հանդիսակատարութիւնների և ծիսակատարութիւնների ձևերով՝ մնում են գրեթէ նոյն բարբարոսները, ինչպէս էին 2000 տարի առաջ՝ և պէտքէ մնան այդպէս մինչև այն ժամանակ՝ երբ ճշմարիտ կրթութեան լոյսը կլուսաւորէ նրանց մտքերն ու սրտերը։ Համակեցութեան օրէնքները պահանջում են սէր, երկայնամտութիւն, բարութիւն և յարգանք դէպի ուրիշ անձնաւորութիւններ։

Լաւ շարժուածքները դատարկ բաներ չեն, այլ բարեկիրթ հոգու և առողջ խելքի պտուղ։

Էմերսօնը նկատում է.—«Վարմունքի գեղեցկութիւնը աւելի լաւ է՝ քան ձևի գեղեցկութիւնը. նա աւելի ուրախութիւն է պատճառում՝ քան նկարը և արձանը, աւելի շքեղ է՝ քան բոլոր շքեղագոյն արուեստները»։

Սիդնէյ Սմիդը ասում է.—«Շարժուածքները յաճախ մատնւում են արհամարհանքի, բայց և նրանց ձեռք բերելը շատ կարևոր է բոլորի համար։ Լաւ շարժուածքները զգալի չափով նպաստում են կենցաղավարութեան գործողութիւնների թեթևացմանը, նոյնպէս և փափկացնում ու դուրեկանութիւն են տալիս մարդկանց փոխադարձ

յարաբերութիւններին։ «Ինքը, բարեգործը՝-ասում է եպիսկոպոս Միթրլտոնը — անպատուում է՝ եթէ նա արտայայտում է իր բարեգործութիւնը կոպիտ կերպով»։

Շատ յաճախ՝ քաղաքավարութիւնով է որոշւում մարդու աւելի կամ պակաս պատուաւոր դիրքը հասարակութեան մէջ։ Քաղաքավարութիւնը յաճախ ունի աւելի նշանակութիւն մարդկանց կառավարելու համար, քան ուրիշ շատ էական յատկութիւնները։ Աղնուութիւնը և քաղցրաբարոյութիւնը վարմունքի մէջ ներկայանում են ամենալաւ օգնականներից մէկը առաջադիմութեան ճանապարհում։

Լօկկը անհամեմատ աւելի կարևոր էր համարում երիտասարդութեան դաստիարակի մէջ տեսնել լաւ բնաւորութիւն և լաւ ձևեր, քան լեզուագիտութեան մեծ պաշար կամ այլ ուսմունք։ Իր նամակում, որը գրել էր Լորդ Պետերբորոին, վերջնի որդու դաստիարակութեան առթիւ, ասում է.—«Ձեր սիրելիութիւնը ցանկանում է գտնել իր որդու համար դաստիարակ, որը լաւ ուսումնական լինի. իսկ այդպիսի պայմանը ես այնքան կարևոր չեմ համարում։ Իմ կարծիքով, կատարելապէս բաւական է, որ դաստիարակի զարգացումը կայանայ լատիներէն լեզուի և այլ ընդհանուր ուսման հասկացողութեան մէջ։ Բայց ես կցանկայի, որ նա լինէր լաւ բարքի և բարեկրթութեան տէր»։

Պէտք է նկատել, որ շատ բան կախւած կլինի առաջին տպաւորութիւնից, որը սովորաբար հաճելի կլինի մարդու համար, կամ ընդհակառակն՝ նայելով այն հանգամանքին՝ թէ քաղաքավարի է արդեօք նրա վարմունքը թէ ոչ։

Ձևերը երբեմն մի քանի աստիճանով ցոյց են տալիս մարդու բնաւորութիւնը. նրանք ծառայում են իբրև արտաքին թաղանթ ներքին բնաւորութեան. ցոյց են տալիս նրա ճաշակը, զգացմունքները, հոգեկան դրութիւնը և նոյնպէս այն հասարակութիւնը, որի մէջ նա ընտելացել ու համակւել է ապրել։

Գոյութիւն ունի նոյնպէս պայմանական քաղաքավարութիւն, որը համեմատաբար չափազանց քիչ նշանակութիւն ունի։ Բնական քաղաքավարութիւնը բնութեան պարգևների պտուղ է, որը կատարելագործելով յատուկ ինքնակրթութեամբ, շատ կարևոր է դառնում կեանքի մէջ։

Ձևերի աղնուութիւնը ներշնչւում է այն սիրելիութեամբ, որը զարգացած խելքի համար կազմում է շատ տեսակ բաւականութիւնների աղբիւր։ Այս տեսակէտից սիրելիութիւնը ներկայանում է ոչ սակաւ կարևոր պայման, քան տաղանդներն ու զարգացումը, որովհետև նա աւելի ազդեցութիւն կարող է ունենալ ճաշակի և բնաւորութեան ուղղութեան վրա։

Համակրութիւնը այն ոսկեայ բանալին է, որով բացւում է մարդու սիրտը. նա ոչ միայն սովորեցնում է քաղաքավարութիւն, այլ և մեծացնում է կորովամտութիւնը, հանճարը և իմաստութիւնը. դրա համար՝ նրա վրա կարելի է նայել ճշմարիտ կերպով, ինչպէս մարդկութեան պսակի վրա։

Արուեստական քաղաքավարութեան կանոնները շատ քիչ օգուտ են տալիս մարդուս։ Յաճախ այն՝ որ կոչւում է էտիկէտ, ծառայում է ոչ աւելի՝ քան ծածկելու անքաղաքավարութիւնը և ճշմարտութեան բացակայութիւնը։

Էտիկէտը ըստ մեծի մասին սահմանափակւում է ցուցամոլութեան մէջ և ընդհանրապէս շուտ է ճանաչւում. նա ոչ միայն փոխանակում է լաւ ձևերին, այլև յաճախ լինում է բացարձակ նրանց կեղծիքը։ Լաւ ձևերը գլխաւորապէս երևում են քաղաքավարի և հաճելի՝ վարմունքի մէջ։

Քաղաքավարութիւնը է արուեստ արտայայտելու արտաքին նշաններով այն ներքին յարգանքը, որը մենք տածում ենք դէպի այս կամ այն անձնաւորութիւնը։

Սակայն մենք կարող ենք մարդու հետ լինել կատարեալ ազնիւ, բայց չունենալ դէպի նրան առանձին յարգանք։ Լաւ ձևերը ոչ այլ ինչ են, եթէ ոչ՝ վարմունքի ազնուութեան արտայայտութիւն։ Ներկայ քաղաքավարութիւնը հիմնուած է ազնուութեան վրա։ Նա պէտք է ներշնչուած լինի ճշմարիտ սիրով, այլապէս չի կարող տպաւորութիւն անել. որովհետև ոչ մի գիտութեան պաշար չի կարող փոխարինել ճշմարտութեան։ Թէպէտ քաղաքավարութիւնը իր լաւ երևոյթների մէջ պէտք է, ըստ Ֆրանցիսկ-դը-Սալիի, նմանուի այն ջրին, որը ամենալաւ է այն ժամանակ, երբ պարզ է ու թափանցիկ, առանց որևէ խառնուրդի և համի։ Իսկական քաղաքավարութիւնը լի է բարեսրտութեամբ։

Այժմեան քաղաքավարութեան ծագումը շատ հին չէ. եթէ մեր ժամանակից յետ գնանք 3 – 4 հարիւր տարու չափ, պատմական փաստերը և արժանահաւատ աղբիւրները մեզ կհամոզեն, որ մինչև անգամ Անգլիայի և Ֆրանսիայի ամենաբարձր, զարգացած հասարակութիւնը դեռ ևս շատ հեռու էր գտնուում այժմեան էտիկէտից և քաղաքակրթութիւնից։ Գերմանիայի և այլ եւրոպական աշխարհների մասին խօսք անգամ չէր կարող լինել. նրանք բոլորը գտնուում էին խաւարի մէջ։ Միայն Իտալիան էր կանգնած իր զարգացման բարձր աստիճանի վրա, որտեղ կատարելագործուում էին քաղաքավարութեան օրէնքները և ծաղկում գեղարուեստները։ — Դեռ XIV դարում՝ Իտալիայում սկսում է կազմակերպուել հասարակական կեանքը. մարդիկ սկսում են ոչ միայն ապրել բաւական կանոնաւոր, այլև լաւ հասկանալ և գեղեցկացնել իրենց կեանքի պայմանները։

Եթէ դուք համեմատէք Իտալիային XV դարում միւս եւրոպական ժողովուրդների հետ, նրան կգտնէք շատ աւելի ուսեալ, շատ աւելի հարուստ, զարգացած, ընդու-

նակ գեղեցկացնելու և բարելաւելու իրեն կեանքը, հրաշալի և արտադրող գեղարուեստական ստեղծագործութիւններ։ Մինչդեռ այդ ժամանակ Անգլիան զբաղուած էր իր ներքին բարբարոսական պատերազմներով և մարդիկ միմիանց կոտորում էին անխնայ։ Մինչև 1550 թուականին նա բարբարոսների, վայրենի որսորդների և աւազակների մի աշխարհ էր։ Երկրի ներսում, որևէ քաղաքում, հազիւ մի քանի կանոնաւոր տուն լինէր. մարդիկ ապրում էին հասարակ յարդեայ ծածկով անշուք խրճիթներում. գործ էին ածում տնային փայտեայ ամաններ և նախապատմական գործիքներ։ Ֆրանսիան ևս գտնուում էր ողբալի վիճակի մէջ. Անգլիացիները նրան աւերել ու ամայացրել էին։ Ֆրանսիացիներից շատերը կազմելով աւազակային խմբեր՝ յարձակուում էին գիւղացոց վրա և նրանց կողոպտում։

1525 թուին Բաղդասար Կաստելիոնը այսպէս է գրում Ֆրանսիացոց մասին. «Ֆրանսիացիք՝ բացի զինուորականութիւնից՝ ոչ միայն ուրիշ ոչ մի գիտութիւն չեն ճանաչում, այլև՝ լսելով ուսման մասին՝ բարկանում են և բոլոր ուսեալ մարդկանց համարում են ամենաչնչինները։ Նրանց կարծիքով որևէ մէկին գրագէտ անուանելը նշանակում է նրան մեծ վիրաւորանք հասցնել»։

Սրանց հակառակ այդ ժամանակ Իտալիան ներկայանում էր մի նոր կուլտուրական աշխարհ, որտեղ ծագելով նոր քաղաքակրթութեան լոյսը, սկսում էր հետզհետէ սփռել իր կենսատու ճառագայթները դէպի միւս խաւար երկրները։

ՔԱՂԱՔԱՎԱՐՈՒԹԵԱՆ ԳԼԽԱՒՈՐ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Քաղաքավարութիւնը պարունակում է բարեսրտութեան մէջ և է ընդհանուր ուշադրութիւն դէպի իւրաքանչիւրը և բոլորը։ Նա ունի իր որոշ կանոնները, որոնք ընդհանուր են բոլոր բարեկիրթ մարդկանց համար, առանց կրօնի և ազգի խտրութեան։ Ահա նրա գլխաւոր կանոնները.—

1. Ողջունելու ժամանակ վերցնել գլխարկը, կամ երբ գտնւում ենք ընդհանուր ընկերութեան մէջ, որտեղ բոլորը մնում են, որև է պատճառով, բաց գլխով։

2. Պատասխանել իւրաքանչիւրի ողջունին։

3. Զիջանել ճանապարհը կանանց և ծերերին։

4. Վառարանի մօտ կանգնել այնպէս, որպէսզի չխանգարել ուրիշներին ևս տաքանալ։

5. Բազկաթոռը զիջանել տիկիններին և ծերերին, իսկ իր համար բաւականանալ աթոռով։

6. Ինչի մասին էլ որ դատելու հարկ լինի, չպէտք է աւելորդ տաքանալ և կրքով խօսել։

7. Խոյս տալ ամեն տեսակ անքաղաքավարի խօսքերից և վատթար արտայայտութիւններից. խօսքը պէտք լինի քաղաքավարի, քաղցր, հաճելի, առանց յուզման և մեծամտութեան։

8. Երբէք առանց յարգելի պատճառների չհարցնել կանանց և ծերերի տարիքը։

9. Մի մոռանաք ֆրանսիական առածը՝— կախուածի տան մէջ մի հարցնէք պարանի մասին.— այս առածը ունի իր մեծ նշանակութիւնը։

10. Չէ կարելի լինել քաղաքավարի առանց զիջողութեան։ Զիջողութիւնը է քաղաքավարութեան սկիզբը. այս պատճառով՝ մի դարձնէք ուշադրութիւն այն մանր թերութիւնների և ընդհանուր քաղաքավարութեան պահանջած ձևերին հակառակ եղած պակասութիւնների վրա, որոնք երբեմն ընդհատւում են մի քանի մարդկանց մէջ։

11. Մի խօսէք օտար լեզուով այնպիսի մարդկանց ներկայութեամբ, որոնք չեն հասկանում այդ։

12. Մի խօսէք նախատանքով որևէ դասակարգի մասին. օրինակ՝ խօսելով վաճառականի հետ, մի անարգէք առևտուրը, կամ խօսելով գեղարուեստագէտի հետ, անտեղի և վատ մի վերաբերուէք դէպի նրա գեղարուեստը, որին նա նուիրուել է։

13. Իւրաքանչիւր վէճ կամ ընդդիմախօսութիւն՝ է տհաճութիւն դէպի ուրիշի կարծիքը, հետևապէս տհաճութիւն ցոյց տալը խօսակցութեան մէջ՝ անպատեհ կլինի. հարկաւոր է շատ զգոյշ լինել, որպէսզի չվիրաւորել նրա ինքնասիրութիւնը, որի հետ կամենում էք վիճել։

14. Կարողացէք համբերութեամբ լսել և այնպիսի կարծիքներ, որոնց հետ ակնյայտնի է, որ չպիտի կարողանաք համաձայնուել։ Լաւ խօսող մարդիկ շատ կան, բայց շատ սակաւ մարդիկ կլինեն, որոնք կարողանան լաւ լսել։

15. Ոչ որի մի ասէք այնպիսի բաներ, այնպիսի կոպիտ ձևով, որոնց համար յետոյ զղջաք։ Եթէ մարդ ծնուած է բարի բնաւորութեան և հոգու բարութեան՝ առատութեամբ, այն ժամանակ նա իրաւունք կունենայ արժանանալու ընդհանուր յարգանքի, բայց որպէսզի լինել հաճելի մարդ, հարկաւոր է դրա վրա աւելացնել և կրթութիւնը։ Ահա այն ժամանակ՝ մարդիկ չեն բաւականանայ միայն յարգանքով, այլև կսկսեն սիրել ձեզ։ Կրթութիւնը մեզ մատակարարում է մի արժէք ունեցող ընդունակութիւն ևս — հեր-

քել մարդկանց սխալ կարծիքները, առանց զայրացնելու և անպատուելու նրանց, և հնազանդել առանց ստորանալու և արժանաւորութիւնը կորցնելու։

Կրթութիւնը բոլորովին հեռու է յիմար կեղծաւորութիւնից և կոպիտ բարեկամութիւնից։ Կանոնաւոր մարդը երբէք չի մոռանայ քաղաքավարական ձևերը։ Նրանք գլխաւորապէս կայանում են անկեղծութեան և պարզութեան մէջ այն բոպէներում, երբոր մենք կամենում ենք արտայայտել յարգանք և պատիւ մեր ծանօթներին։ Զիջողութիւնը ճշմարտութեան հետ պէտք է համապատասխան լինի։ Դուք ոտնակոխ արած կլինէք քաղաքավարութիւնը, եթէ մի մարդու ցոյց տաք աւելի յարգանք՝ քան նա նրան արժանի է. այս դէպքում ձեր կրթութիւնը կարող է համարուել ծիծաղելի, իսկ բոլորովին անտեղի քաղաքավարութիւնը միշտ համարւում է անպատուութիւն։ Դժուար է միայն խօսքով սովորեցնել կրթութիւնը։

Կամենում էք ունենալ ձեր մէջ անպառելի կրթութեան և քաղաքավարութեան աղբիւր, կարողացէք իշխել ձեր հոգու վրա։ Հոգու այդպիսի կրթութիւնը կլինի ձեր մէջ ճշմարիտ կրթութեան աղբիւր։ Երբ նա կլինի ձեր բոլոր վարմանց շարժիչը, այն ժամանակ ձեր վարմունքը մարդկանց հետ կլինի դուրեկան և բնական, որը չէ կարելի ոչ մի կանոններով և ուսմամբ ձեռք բերել։ Արդարև՝ բնութիւնից կրթուածի և քաղաքավարութեան ձևերը պահպանող մարդկանց մէջ մեծ զանազանութիւն կայ։

Բնական կրթութիւնը խելքի ծնունդ չէ այլ նրա հիմքը հաստատուած է սրտի մէջ։ Նայեցէք, կրթուած էք դուք. ձեր խիղճը ասում է ձեզ արդեօք, որ դուք օժտուած էք խոհեմ ու հանդարտ բնաւորութեամբ, զիջումով դէպի ուրիշները, և այն՝ ընդունութեամբ, առանց որին չկայ ճշմարիտ կրթութիւն։ Բայց այս դեռ քիչ է. դուք պէտք է

մտածէք այն բանի մասին, որ հաճելի լինիք ուրիշներին, և սրա համար հարկաւոր չէ մի այլ տեսակ խելք։ Մտածեցէք, որ դուք պէտք է լինիք հաճելի բոլորին և իւրաքանչիւրին և իսկոյն կգտնէք միջոց հասնելու այդ նպատակին։

Քաղաքավարութիւնը վարմունքի մէջ միևնոյն բանն է, ինչ որ նազելիութիւնը գեղեցկութեան մէջ. նա յայտնւում է այն սովորութիւնների կատարումով, որոնք համակրանքով գործ են ածւում հասարակութեան մէջ։ Քաղաքավարութիւնը է պտուղ լաւ կրթութեան և սովորութեան՝ բարեսրտութեամբ վերաբերուելու դէպի մարդիկը։

Կրթուած լինելն ու քաղաքավարութիւնը ուշադրութեան գլխաւոր և առաջին առարկաներն են հասարակութեան մէջ։ Քաղաքավարութիւնը կարող է առաջին հայեացքով գրաւել մարդկանց դէպի մեզ։ Նա չպէտք է պարունակի խոնարհ ողջոյնների և փքուած ընդունելութեանց մէջ, այլ պէտք է կարողանալ պահել իրեն ազատ և միևնոյն ժամանակ յարգելի։ Քաղաքավարութիւնը ձեռք է բերւում յաճախ այցելութեամբ ընտիր հասարակութեան մէջ. մշտական այցելութիւնը այնտեղ՝ ներգործում է մեր լեզուի, սովորութեան և ձևերի վրա այնպէս, ինչպէս քերիչը և սղոցը փայտի և մետաղի վրա։

Քաղաքավարութիւնը և բարոյականութիւնը սերտ կապ ունին միմեանց հետ, նրանք հիմնուած են ճշմարտութեան և մարդասիրութեան սկզբունքների վրա. — ոչնչով չանպատուել մերձաւորին, չանպատուել նրան՝ աչքի առաջ ունենալով հետևեալ հարցը. — «ինչպէս կլինէր ինձ համար, եթէ ես լինէի նրա տեղը»։ Ո՞չ ճշմարիտ առաքինութեան վրա հիմնուած քաղաքավարութիւնը սպառնում է շեղուել դէպի կեղծաւորութիւնը, և այդպիսին հիմնուելով կեղծ պատրանքի վրա, ոչ միայն զարթեցնում է մեր մէջ անախորժ

զգացմունք, այլ, ըստ մեծի մասին, չի էլ կարող դիմանալ քննադատութեան։

Հարկաւոր է հէնց սկզբից քաղաքավարութեան հիմքը դնել ոչ թէ արտաքին սովորութիւնների՝ այլ ներքին հասկացողութեան և բարեացակամութեան զգացմանց վրա, որովհետև նրանք կմնան ձեզանից անբաժան և դուք կլինէք քաղաքավարի, առանց կողմնակի մտածութեան։ Այդ ձևի քաղաքավարութիւնը մարդկային ցեղի ամենամեծ կատարելութիւններից մէկն է։

Հազիւ թէ գտնուեն ուրիշ աւելի ճշմարիտ պատճառներ լաւ զգացմունքներ զարթեցնելու համար մարդկանց մէջ, քան զիջողաբար հայեացքը նրանց պակասութիւնների վերաբերմամբ։ Ահա թէ ինչով կարելի է ըմբոստ մարդկանց հետ երկար տարիներ ապրել։ Հասկանալի է, որ անհնարին է բոլորի հետ համահաւասար կերպով քաղաքավարի լինել, բայց միւս կողմից որոշ տեսակի հաւասարաչափութիւնը յարաբերութեանց մէջ՝ կարող է ապացուցանել լաւ ծագման և կրթութեան մասին։

Քաղաքավարի լինելու համար հարկաւոր է փախչել ամենափոքր կոպտութիւնից անգամ. ինչպէս օրինակ՝—չափազանց կարևոր խօսակցութեան ժամանակ ուժգին և աղմկալի շարժումներ անելը, ենթադրենք, շատերը անում են ըստ սովորութեան, բայց այդ բանը չափազանց անբնական տպաւորութիւն կառաջացնէ և կազդէ իբրև մի զինուորականի շարժածք։ Բոբբոքելը միշտ անտեղի է և անքաղաքավարի, իսկ հանդարտութիւնը և լրջութիւնը կարևոր պայմաններ են քաղաքավարութեան համար։

Ամեն տեսակ անմաքրութիւն՝ անքաղաքավարութիւն է ուրիշի վերաբերմամբ։ Եթէ ձեր մէջ կասկած է ծագում՝ թէ արդեօք, բաւական մաքուր էք հագնուած և կա՞յ կարևորութիւն մաքրելու ձեր սենեակը՝ թէ ոչ, հէնց միմիայն

այդ կասկածը բաւական է, որ ձեռք առնուին հարկաւոր միջոցները։ Սրա համար լիովին հասկանալի է, որ չպէտք է գործածել զօրեղ հոտաւէտ իւղեր, որ ո՛ր և է մէկը չկարծէ թէ դրանք որ և է բան են ծածկում։ Քաղաքավարի տիկինը շատ չպէտք է անուշահոտով քսի, որի գործածութիւնը այժմ ընդհանրապէս շատ պակասել է, բարձր հասարակութիւնը, այժմ գոնէ, շատ քիչ չափով է գործածում հոտաւէտ իւղեր։

Եթէ մարդը մաքրութիւն չունենայ, այդ բանը ըստ մեծի մասին կվկայէ նրա ստոր ծագման և անբաւարար կրթութեան մասին, բայց ամենևին չի կարող ցոյց տալ անբաւարար բնաւորութիւնը։ Իսկ ինչ վերաբերում է կանանց, այդ դէպքում գործը կդրի մի քիչ այլ կերպ. եթէ կինը մաքուր չէ և ակնյայտնի կերպով դէպի իրեն վերաբերում է անփոյթ, նա կկորչի հասարակութեան աչքին։ Ոչինչ այնքան աչքի ընկնող բան չի լինի, ինչպէս արուեստական շորը, մաշած գլխարկը և վատ ձեռնոցները։ Բայց և այնպէս աւելորդ պճնելն էլ արհամարհելի է. նրան աւելի կհետևեն դերասանները և գործակատարները։

Չափազանց անկրթութիւն է ներքին անմաքրութիւնը, որովհետև ո՛չ սակաւ նա աչքի է ընկնում արտաքուստ։ Լինում են մարդիկ, որոնք առանձին բաւականութեամբ պատմում են անքաքաքավարի բաներ։ Ցայտնի է այս առածը՝—«ճշմարտութիւնը է քաղաքավարութիւնների թագաւորը, և այս գեղեցիկ յատկութիւնը ամենակարևոր է բոլորի համար»։ Ճշտութեամբ և պարտաճանաչութեամբ մարդ ձեռք կբերէ ընդհանուր յարգանք։

Կան մարդիկ, որոնք որոշ չափով ծածուկ են պահում իրենց, վախենալով, որ ո՛ր և իցէ բան աւելորդ կասեն

ՀՍՍՀ ... ԳՍՓ

և ընդհանրապէս չեն բացւում մարդկանց մէջ և գերադասում են խելացիութեամբ լռել։ Այդպիսի վարմունքը այնքան էլ լաւ չէ և նոյն իսկ անքաղաքավարութիւն է. որովհետև ցոյց է տալիս հաւատարմութեամբ չվերաբերուել դէպի խօսակիցները և նրանց համարել շատախօս։

Սրամտութիւնը մեծ պարգև է, բայց միևնոյն ժամանակ և վտանգաւոր է, որովհետև նա յաճախ ընթանում է քաղաքավարութեան հակառակ։ Անպայման՝ կատակները լաւ հասարակութեան մէջ ներելի չեն և ոչ սակաւ անքաղաքավարի, և նրանք դնում են լսողին անյարմար դրութեան մէջ։ Մեզ դժւարացնող հարցերից մէկը կլինի այն՝ որ մեզ պարզաբանէ թէ ինչպէս պէտք է մենք մեզ պահենք՝ յանդուգն և կոպիտ մարդկանց մէջ։ —«Պինդ ճիւղին՝ սուր կացին».- ասում է հին առածը. բայց և այնպէս՝ պէտք է աշխատել հեռու լինել չափազանց խստութիւնից։ Աւելի լաւ կլինի բոլորովին ուշադրութիւն չդարձնել յամառ և տգէտ մարդկանց վրա, այլ հանդարտ՝ բայց հաստատ և հաւատացած կերպով հերքել նրանց անքաղաքավարի նկատողութիւնները։ Մանրը անբաւականութիւնները և պարզամիտ զարճաբանութիւնները կարելի է փոխարինել կատակի՝ անբաւականութիւնից հեռու մնալու համար։ Կեղծաւորութիւնը միշտ անքաղաքավարութիւն է, որովհետև նա ենթատրում է գտնել համակրանք, և յաջողեցնելու դէպքում ուրիշներին յիմարի տեղ ընդունել։ Այսուամենայնիւ հարկաւոր է կարողանալ ժամանակին ասել սիրելիութիւն, արտայայտել երախտիք և միացնել նրանց սրտանց փաղաքշող խօսքեր։

Գոյութիւն ունի մէկ լաւ և բոլորովին մատչելի միջոց՝ ինչպէս պահել իրեն։—Հարկաւոր է իրեն երևակայել ուրիշի դրութեան մէջ, և վարուել այնպէս, ինչպէս ցանկալի է, որ ուրիշները ևս վարուէին իր հետ—։

Կրթւած մարդը չպէտք է խօսի և անէ միայն այն՝ ինչ որ մօտ է իր սրտին, այլ նա պարտական է նոյնպէս համակիր և ուշադիր լինել ուրիշների շահերին և կամքին ևս։ Չպէտք է պարծենալ միայն իւր արժանաւորութիւններով. գործել միայն իր համար, ցոյց տալ միայն իրեն՝ բոլորի փոխարէն։ Հարկաւոր է լսել և ուրիշներին և լինել զիջող ու համեստ։ Ընդհատել որ և է մի բան պատմողի խօսքը և լինել անուշադիր՝ նշանակում է արհամարհել նրան և ցոյց տալ իր տգիտութիւնը։ Հասարակական շրջանում որևէ մէկի պատմութեան ժամանակ, որին լսում են բոլորը, անքաղաքավարութիւն կլինի ուրիշի հետ խօսելը կամ առարկաների հետ խաղ անելը և կամ յաճախ ժամացուցին նայելը։ Ճշմարիտ կրթւած մարդու մի այլ կարևոր արժանաւորութիւնն ևս է շնորհը և փոխադարձ ծառայութիւնը։ Հոգալով իր շահերի մասին՝ կրթւածը պէտք է նայէ և իր մերձաւորի շահերին. կեանքը պահանջում է խիստ ընտրողութիւն շնորհների մէջ։ Պէտք է անել բարութիւն փոխանակ բարութեան և այն՝ մաքուր սրտով և ոչ միայն ձևով։ Չպէտք է ի չարն դործ դնել բարութիւն և շնորհ անող մարդու արարքը։ Այս ճշմարտութիւն է. —«Լաւ է անել շնորհ՝ բան ընդունել»։ Եթէ մենք ցանկանում ենք անել շնորհ՝ այդ դէպքում պէտք է չդանդաղենք, այլ կատարենք ժամանակին, որ օգուտ տւած լինենք։ Իզուր չէ ասել առածը՝—«Ով շնորհը շուտ է անում՝ նա շնորհում է կրկնակի»—։ Կրթւած մարդը լսելով որ և է մէկի խնդիրը՝ միշտ լինում է ուշադիր և յայտնում է սիրալիր պատրաստականութիւն մատուցանելու նրան իր ծառայութիւնը։ Որովհետև նա գիտէ, որ եթէ ցոյց տայ ակամայ ծառայութիւն, այդ կնշանակէ մերժել։ Նա, երբ խնդրեն իրենից կարելիի մասին, չի ցանկայ, որ կրկնեն. այլ նա կխոստանայ անկեղծօրէն կատարել այն ամենը, ինչ որ

նրանից կախված կլինի՝ և յիրաւի, կկատարէ։ Եթէ լինեն արգելքներ՝ նա կանանէ իրեն անբաղդ, որ չի կարողանայ ցոյց տալ շնորհ կամ ծառայութիւն և կխոստանայ այնուամենայնիւ ամեն ջանք գործ դնել օգնելու։ Այդպիսի ճշմարիտ ծառայութիւնը զէպի մերձաւորը՝ յատուկ է միայն բարի և զարգացած մարդուն։ Թէև կան մարդիկ, որոնք ոչինչ չեն խնայում լոկ խօսքով մխիթարել և խոստումներ անել, բայց այդպիսիները միմիայն վիրաւորում և վհատեցնում են անբախտ մարդուն։

Պէտք է վարուել ամենի հետ այնպէս, ինչպէս մենք ցանկանում ենք՝ որ ուրիշներն ևս մեզ հետ վարուեն։ Պէտք է բոլորի հետ վարուել քաղցրաբարոյ և չանել ուրիշներին այն՝ ինչ որ չես ցանկանում, որ որիշները քեզ անեն։ Պէտք է աշխատել գրաւել ուրիշների սէրը, յարգանքը և զոհունակութիւնը, որովհետև այս կերպով զիջող վարմունքը ազդեցութիւն կանէ նոյն իսկ կոպիտ բնաւորութիւն ունեցողների վրա։ Մտնելով որ և է հասարակութեան մէջ, պէտք է աշխատել առաջին անգամ գրաւել նրա սէրը։ Հարկաւոր է յաղթել կեղծ ամօթխածութիւնը և չներկայանալ իսկականից աւելի վատ։ Ամօթխածութիւնը կեղծ համեստութիւն է. իւրաքանչիւր հասարակութիւն մի կեանքի դպրոց է. մարդը սովորում է այնտեղ պիտանին և անպիտանը որոնց ընտրութիւնը կախված է մեզանից։

Ամենալաւ հասարակութիւնը համարւում է այն՝ որտեղ լինում են կրթւած օրիորդներ։ Նրանց մօտ խելացի երիտասարդը յակամայից թողնում է համարձակ վարմունքը և կոպիտ ձևերը, որոնք յատուկ են տղամարդկանց հասարակութեանը և սովորում է քաղցրաբարոյ ուվայլուչ վարմունք։ Զարգացած կանանց և օրիորդների հասարակական շրջանում՝ կարելի է սովորել և վարժւել համբերութեան և զիջողութեան։

Մտնելով հասարակութեան մէջ, պէտք է ցոյց տալ ազնիւ ուրախութիւն, որպիսին շատ հաճելի կլինի նրա համար։ Բայց ամենից առաջ հարկաւոր է աշխատել ճանաչել հասարակութեան բոլոր անդամներին և ուսումնասիրել նրանց բնաւորութիւնները։ Հասարակութեան մէջ գտնուելիս՝ չպէտք է մեծամտել ու հպարտանալ և կարծել, որ բոլորը ձեզ վրա են նայում և ձեր մասին խօսում։

Պատահած կատակներին և զարճաբանութիւններին աւելի լաւ կլինի բոլորովին չպատասխանել, քան թէ պատասխանել անյաջող, և համարել իբր բոլորովին չէք նկատում։ Պէտք է զգոյշ լինել ուրիշի վրա կատակ անելուց, որովհետև յաճախ կարող է անյաջող լինել և այդպիսի անյաջողութիւնը ուրիշներին զինէ ձեր դէմ։ Բայց և այնպէս՝ չի կարելի ամեն բան զովել առանց խտրութեան, կամ առանց համոզմունքի անարգել այն՝ ինչ որ բոլորը անարգում են։ Հասարակութեան մէջ պէտք է ունենալ ուրախ դէմք, նայել համեստ և աշխոյժ։ Պէտք է ամեն կերպ զգուշանալ բարութիւնից և դիւրազրգռութիւնից, վերջինը զզելի է և պէտք է մեղմացնել նրան։ Հարկաւոր է ընդհանրապէս լինել սառնարիւն և չշտապել դատողութիւնների մէջ։ Բարկացած ժամանակ պէտք է վերջ դնել բանակռիւներին, որովհետև այդ դրութեան մէջ խօսքը շուտով կփոխւի գործի։ Ոչ սակաւ կարևոր են արտաքին արժանաւորութիւնները--օրինակ՝ ճարպիկ շարժւածքները և վայելուչ ձևերը միշտ հաճելի են հասարակութեան համար։

Ոչ մի տեղում այնպէս չի կարելի վարուել վստահութեան, ճարպիկութեան և քաղաքավարութեան, ինչպէս հասարակական զարճութիւններում և պարերում։ Իսկ արուեստի մէջ դուրեկան և պերճախօս լինելու համար օգտակար է պարապել լաւ գրքերի ընթերցանութեամբ։ Պէտ-

քէ աշխատել ձեռք բերել, զարգացնել սեփական արժանաւորութեան զգացմունք, բայց ոչ հպարտութիւն և մեծամտութիւն, որոնք տխրութիւն են պատճառում հասարակութեանը։

Հասարակութեան մէջ չպէտք է բարկանալ և աղմուկ բարձրացնել ո՛ր և է դատարկ բանի համար, երևակայել, որ եթէ ծիծաղում են՝ քեզ վերայ են ծիծաղում։ Չպէտք է խօսել ընտանեկան դրութեան, եղանակի և այլ մանր բաների մասին, կարմրել, տատանուել, ցոյց տալ իրեն երբեմն խիստ և երբեմն տխուր. պահել իրեն անբնական դրութեան մէջ, ցոյց տալով ընկճուած և սխալուած, երբեմն էլ սառն և անզգայ և ծածկել մարդասիրութեան զգացմունքը։ Չպէտք է ամենի մօտ մերկացնել իր բնաւորութեան թերութիւնները։ Կենցաղավարելով մարդկանց հետ՝ հարկաւոր է ճանաչել նրանց, որպէսզի չխաբուել, չըհաւատալ կեղծ բարեկամներին և մանաւանդ զգոյշ լինել հաճոյացող կանանցից։

Կան կանայք և օրիորդներ, որոնք կամենալով հաճոյանալ մարդկանց, ձևանում են նրանց առաջ երբեմն՝ զգայուն և քնքոյշ. երբեմն զուռզ և անմերձենալի, և երբեմն սառնարիւն ու ծիծաղելի։ Այդպիսիների իւրաքանչիւր շարժումը հաշուած է և իւրաքանչիւր խօսքը նախամտածուած։ Փորձուած երիտասարդը կճանաչէ այդպիսի կանանց իբրև հաճոյացնողներ, իսկ անփորձը զգոյշ պէտք է լինի չհրապուրուել նրանցով։ Խելացի երիտասարդը պէտք է պատուէ և սիրէ այնպիսի կնոջը, որը վարք ու բարքով մաքուր է և բաղցրաբարոյ, ունի ուղիղ դատողութիւն և վստահութիւն, որպիսի յատկութիւնները յատուկ են միայն խելացի կնոջ, միով բանիւ այնպիսի կնոջ, որը ունի ճշմարիտ սիրտ և հաստատ բնաւորութիւն։ Հաճոյացող կինը շլացնելով բոլորին՝ հազիւ թէ օգուտ բերէ նոյն իսկ

մէկին։ Թէ՛ կանայք և թէ՛ այր մարդիկ պարտաւոր են լինել բաղաքավարի և զիջող, մաքրասիրտ, բայց ո՛չ անմիտ. համեստ, բայց ո՛չ կասկածոտ ու կատաղի. առատ ու բարի, բայց ո՛չ շռայլ. խնայող, բայց ո՛չ ժլատ ու ագահ. քաջարի, համարձակ, բայց ո՛չ յանդուգն ու յամառ. զգոյշ, բայց ո՛չ վախկոտ։

Երիտասարդը յաճախելով լաւ հասարակական շրջաններում, կարող է աւելի, քան լաւ գրքերից, սովորել ու ճանաչել մարդկանց և լինել կատարեալ ազնիւ և բարեկիրթ մարդ։ Բարեկրթութիւն ասելով՝ մենք պէտք է հասկանանք մեր կեանքի բոլոր գործողութիւնների վերաբերմամբ լինել չափաւոր մեր բաւականութիւնների մէջ։ Բարեկրթութեան կանոններն են.—

1) Չընդունել մեր դիրքից ո՛չ բարձր և ոչ ցած տեսք։

2) Ցոյց տալ ուրիշներին ուշադրութիւն և յարգանք, որի վրա նրանք ունին իրաւունք։

3) Չվերաբերուել ուրախ դէմքով դէպի այն մարդկանց, որոնք մեզ յայտնի են իրենց յատուկ և յարգելի տխրութեամբ։

4) Խոյս տալ չափազանց շատ խօսքերի գործածութիւններից, բացատրութիւններից, խօսակցութեան նիւթից հեռանալուց, այս բոլորը անախորժ կլինի լսողի համար։

5) Խօսել պարզ, հասարակ և երբէ՛ք չտաքանալ, սկսել խօսել ոչ այլապէս եթէ ոչ՝ հերթով, աշխատել չընդհատել խօսողներին։

6) Միշտ պաշտպանել արդարութեան և ճշմարտութեան կողմը, հրաւիրել դէպի դրանց ուրիշներին համեստութեամբ և խոհեմութեամբ, առանց ստիպելու։

7) Երբէք իրեն առաջ չդցել տիրապետելու ամեն մի խօսակցութեան, երբ նոր նիւթ է սկսւում։

8. Երբէք իրեան առաջ չդցել տիրապետելու ամեն

մի խօսակցութեան, երբ նոր նիւթ է սկսւում։—

9) Թողնել նրան բացատրել, ով խօսում է, և սկսել խօսել ոչ վաղ՝ նախ քան խօսողի վերջացնելը։—

10) Ըստ կարեւոյն խոյս տալ շշուկով խօսելուց։ Շատախօսը յոգնեցնում է ունկնդիրներին, իսկ բոլորովին լուռ մնացողը պատճառում է տխրութիւն։

11) Խօսել սակաւ, բայց ըստ տեղին։

12) Չխօսել յաճախ իր մասին։ Ի՞նչ կարող ենք արդեօք խօսել մենք մեր մասին։ Եթէ մենք սկսենք խօսել մեր առաքինութիւնների և տաղանդների փայլի մասին, այն ժամանակ մենք կլինենք տխրեցուցիչ, ծաղրելի և ձանձրալի։

13) Երբոր մէկը որ և է բան է խօսում, չպէտք գրպանից հանէ նամակները, յաճախ նայէ ժամացոյցին, մատներով թմբկահարէ և կամ ինքնիրեն երգէ։

14) Շընդունել ճնշած դէմք խօսակցութեան ժամանակ, այլ միշտ պէտք է խօսել հաճելի ձևով, հանդարտ և վայելուչ։

Մնափառութիւնը կամ պարծենկոտութիւնը որտեղ և ինչպիսի պայմաններում էլ լինի, միշտ եղել է և կլինի պարսաւելի արատ, որը կազմում է համեստութեան հակապատկերը։

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ՔԱՂԱՔԱՎԱՐՈՒԹԻՒՆ։

Քաղաքավարութիւնը ոչ միայն պէտք է հասկանալ օտարների՝ այլև ընտանեկան ներքին կեանքի վերաբերմամբ։ Եթէ մենք սիրալիր «բարի առաւօտ» կամ «բարի երեկոյ» ասելով օտարներին՝ բաւականութիւն ենք պատճառում, ապա ուրեմն և իզուր չի լինի, եթէ մենք մեր կնոջն էլ ասենք նոյնը։ Գոպտութիւնը կամ ընդհարումը առաջանում է յարգանքի պակասութիւնից դէպի միւսի զգացմունքը։— «Յիշեցէք,— ասում է Սիդնէյ Սմիդը,— որ ձեր որդիքը, կինը և ծառաները ունին իրենց իրաւունքները և զգացմունքները։ Մի վախեցնէք բարկութեամբ ձեր երեխաներին և ձեզ հպատակողներին. բարկութիւնը աւելի կվնասէ ձեր բնաւորութեանը, քան օգուտ կբերէ։ Բարկացողը կզրկւի իր ուժի որոշ մասից, իւրաքանչիւր անյաջողութիւնից յետոյ»։

Ամուսինները կարող են ստեղծել բաղդաւոր կեանք, երբոր նրանք կուսումնասիրեն միմեանց թոյլ կողմերը, որպէսզի նրանց չդիպչեն, ինչպէս ձիարշաւները խոյս կտան անցնել սառոյցի թոյլ տեղերից։ Չկայ այնքան անվայել և անքաղաքավարի բան, որքան մարդը արհամարհական կերպով է խօսում ամուսնական վիճակի մասին։

Քաղաքավարութիւնը խտրութիւն չի դնում մեծի և փոքրի յարգանքի մէջ։ Ամերիկայի նախագահ Հարֆիլդը մի անգամ ասաց.—«Ես մեծ յարգանք եմ զգում դէպի երեխան, քան մեծ մարդը։ Պատահելով փողոցում, թէև պատառոտած շորերով մի երեխայի, ես պարտականութիւն եմ համարում բարևել նրան, որովհետև չգիտեմ թէ

ինչպիսի ընդունակութիւններ են թաղնուած նրա մէջ»։ Մեր երեխաներին երես չտալով հանդերձ՝ մենք պէտք է նրանց համար կեանքը այնքան դուրեկան դարձնենք, որքան որ հնարաւոր է։

Տունը ամենալաւ դպրոցն է թէ լաւ և թէ վատ վարքերի համար։ Մանուկների մէջ, ինչպէս հայելու մէջ, արտափայլւում են ոչ միայն ընդհանուր սովորութիւնները և նրանց ծնողների յատկութիւնները, այլև իւրացւում են նրանց ձևերը և խօսակցութիւնները։ Եթէ ծնողները միշտ իրենց երեխաների ներկայութեամբ լինին պարզ, քաղաքավարի և ազնիւ, նրանց երեխաներն էլ կնմանեն նոյնպիսի յատկութիւններով։ Զսպելով մեզ անախորժ զգացմունքներից և անհեթեթ մտքերից, մենք ազատած կլինինք մեզ՝ տան միջի խռովութիւններից։ Ո՛չ մի բան այնքան սերտ չի մօտեցնում մարդկանց՝ որքան փոխադարձ սէրը և բաւականութիւնը, և ոչինչ այնչափ միմիանցից չի հեռացնում՝ որչափ անախորժ և կոպիտ խօսքը։ Ոմանք շատ բարի են իրենց գործողութիւնների մէջ, բայց կոշտ ու կոպիտ են խօսքերի մէջ։ Ո՛չ ամենը ընդունակ կլինին սառնարիւն կերպով լսել կոպտութիւններ։

Շատերը սիրում են պահել իրենց մէջ վէճի ժամանակ եղած վերջին խօսքը, բայց այդ շատ վտանգաւոր սովորութիւն է։ Ամուսինները, մանաւանդ, չպէտք է հետամուտ լինին վերջին խօսքին, երբոր իրենց մէջ տեղի կունենան վէճեր և տարաձայնութիւններ։ Այդպիսի դէպքերում, ինչպէս յաղթողը, նոյնպէս և յաղթուողը միևնոյն կորուստը կունենան։ Մարդիկ երբեմն կսկսեն կուասէր լինել միակերպութիւնից և տխրութիւնից։ Երբոր նրանք չեն կարող որ և է օգտակար խօսակցութիւն անել, նրանց մէջ կերևի հակում դէպի կռիւը, և ամենի մասին կյայտնեն անբաւականութիւն։

Լաւ չէ նոյնպէս, երբ ամուսինները աշխատում են փայլել իրենց սրամտութեամբ, կամենալով յաղթել մէկմէկու։ Այդպիսի խօսքերի փոխանակութիւնը կարող է երբեմն դրաւել ուրիշ հանդիսատեսներին, ինչպէս ըմբշամարտների խաղի ժամանակ, և ամուսինները այդպիսի վիրաւորանքներից յետոյ խիստ կզղջան։ Հարկաւոր է սովորել այն արուեստը, թէ ինչպէս տան մէջ պէտք է վէճերից խոյս տալ և քաղաքավարութեան գործադրութեամբ սանձահարել կրքերը և մեղմացնել խիստ խօսքերը։

Դժուար է միշտ բաւական լինել։ Մենք բոլորս երբեմն պատճառ կդտնենք անբաւական լինելու մեր ծառայից, տղաներից և կնոջից։ Առանձնապէս պէտք է զգուշանք յանդիմանութիւն անել, երբոր հոգեկան վատ տրամադրութեան մէջ ենք գտնւում։ Յանդիմանութիւնը երբ բարութեամբ է արտայայտւում՝ աւելի շատ կարող է ներգործութիւն անել։

Կաւուրը ասել է.—«Քաղաքավարութեան մէջ ոչինչ չի կարող այնքան անվայելուչ լինել, որքան չարախնդրութիւնը։ Քաղաքավարի պատասխանը միշտ կփափկացնէ բարկութիւնը»։

Ամենագլխաւոր գաղտնիքը համաձայն ապրելու մէջ՝ կայանում է նրանում, որ չխառնուենք այն գործերին, որոնք մեզ չեն վերաբերում։ Ընտանեկան քաղաքավարութիւնը պահանջում է ճշտիւ կատարել այս կանոնը։ Մարդը հաւատ ունենալով դէպի կինը, չպէտք է խառնուի տնային գործերի մէջ, իսկ կինը չպէտք զգուեցնէ մարդուն պարապմունքի մասին զանազան հարցեր տալով։

Կնոջ քրթմնջիւնը ևս անտանելի է մարդու համար, և յիրաւի, քրթմնջալ մարդու վրա՝ կոպտութիւն կլինի կնոջ կողմից. ընտանեկան քաղաքավարութիւնը թոյլ չի տալիս այդ։

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆ

«Mens sana in corpore sano». — «Առողջ խելքի համար հարկաւոր է առողջ մարմին». — ասում է հին լատինական առածը։ Աշխարհի վրայ չկայ աւելի թանկագին բան՝ քան առողջութիւնը։

«Արդեօք, որքան արժէք կարող են ունենալ շքեղութիւններն ու միլիոնները առանց առողջութեան. — ասաց մի անգամ մի ֆրանսիացի բանկիր — աւա՜ղ, ափսո՛ս, որ ոչ մի մի տեղ քուն չի ծախւում...»։ Ի՞նչ օգուտ հարստութիւնից, երբ նա առաջնորդւում է անդադար չարչարանքներով։ Ի՞նչ նշանակութիւն կարող է ունենալ փառքը, եթէ նա իր հետ բերում է նեղսրտութիւն։ Պարբերական հիւանդութիւնները ծածկում են թանձր մառախուղով ամենափայլուն յոյսերը, մինչդեռ ամուր կազմուածքը կուլ կը տայ նոյն իսկ ծանր անբաղդութիւնները։ Առանց կատարեալ առողջութեան մարդիկ չպէտք է մտնեն ամուսնական ծանր լծի տակ, և պատճառ դառնան կեանքը դառնացնել ճիւաղ երեխաների ժառանգութեամբ։ Մարդը պէտք է շատ խնամքով վերաբերւի դէպի կինը, մանաւանդ երբ նա հիւանդ է և մօտենում է ժամանակը լինել մայր։ Յուզմունքը, և յոգնածութիւնը այդ ժամանակում կարող են վտանգել նրա առողջութիւնը։

Ինքը՝ կինն էլ՝ պարտական է ըստ ամենայնի պահել իրեն հոգեկան այնպիսի վեհ դրութեամբ, որպիսին ինքը ցանկանում է տեսնել իր մանկան վրա։ Յաճախ բացօդեայ զբօսանքներն ու տան մէջ կատարած փոփոխակի զբաղմունքները և զարճալի խօսակցութիւնները կարող

են ազատել ամուսիններին գլխացաւերից ու սրտացաւերից։ Առողջութիւնը կարող է խանգարւել ինչպէս չափազանց շատ՝ նոյնպէս և չափազանց քիչ աշխատութիւնից. նա կլինի կանոնաւոր՝ չափաւոր աշխատանքով։ Այս ճշմարտութիւնը ապացուցել է Տէկկերէյն, որը մի անգամ խորհրդակցելով իր ծանօթ մի բժշկի հետ՝ բացականչեց.— «Դոկտոր, ձեր ամբողջ բժշկութեան դեղամատեանների մէջ չկայ այնպիսի ամենակարող միջոց, քան չափաւոր և ջանասէր աշխատանքը»։

Ամեն բան կախւած է ընութիւնից. ինչ որ մէկի համար վնասակար է, կարող է մի ուրիշի համար օգտակար լինել։ Առողջութիւնը շատ է նպաստում հոգեկան ժրութեանը։ Դարձնենք ընտանիքների մեծերի ուշադրութիւնը հետևեալների վրա։ — Սխալ կլինի աշխատել այն ժամանակ, երբ դուք տրամադիր չէք։ Սխալ է, որ ոմանք կարծում են՝ թէ մարդս որքան աւելի ուտէ՝ այնքան աւելի առողջ կլինի։ Զբնել կէս գիշերին և վերկենալ ճաշին, երևակայելով, որ մէկ ժամ խլելով ընից՝ կարելի կլինի ժամանակը շահել, բայց ոչ երբէք։ Չկարծել, որ եթէ չափաւոր աշխատանքը և շարժումները օգտակար են, ապա ուրեմն շարունակ աշխատութիւնները աւելի ևս օգտակար կլինեն։ Հուտել առանց ախորժակի։ Չկարծել, որ երեխաները կարող են նոյնքան աշխատել՝ որքան հասակաւորները և որչափ շատ ժամեր զբաղւեն՝ այնքան էլ կարող են շատ բան սովորել։ Հորերը չհանել բրտնած ժամանակ։ Երկու հակառակ քամիների մէջ չմնալ, ինչպիսի ժամանակ էլ որ լինի։

Հաւանականաբար՝ շատ մարդկանց իրենց առողջութեան մասին չհոգալը՝ կարելի է բացատրել հետևեալ կերպով։ — Նրանք կարծում են, որ իրենց մարմնի կազմուածքը այնպէս ամուր է, որ ոչինչ չի կարող նրան վնասել, կամ

ընդհակառակը՝ որ իր առողջութիւնը այնպէս վատ է, որ ոչ մի բան չի կարող օգնել։ Իւրաքանչիւր մարդու ամենամեծ պարտականութիւնն է ամենից աւելի իր առողջութեան մասին մտածել, և սրա դէմ մեղանչողը չարաչար կպատժւի։ Մարդիկ երևակայում են, որ իրենք կարող են առանց պատժի խաղ անել իրենց առողջութեան հետ, ինչպէս կամենան, բայց սխալւում են։

«Լաւ է վազել դաշտերում բնութեան պարգևած ձրի առողջութեան ետևից, քան թէ վճարել բժշկին հակառակ դեղի համար».— ասել է Դրէյդէնը։ Մէկ նշանաւոր բժիշկ առաջարկել է չորս առողջապահական կանոններ։ Նրա մահուանից յետոյ նրա գրքերը ծախւեցին։ Նրանցից մէկը՝ որը պարունակում էր շատ դեղատոմսեր՝ և որը թոյլ չէին տալիս բաց անելու, մեծ գնով ծախւեց։ Երբոր գնողը բերեց տուն, շտապեց թերթել այդ գիրքը և շատ զարմացաւ, երբ գտաւ նրա մէջ չորս հասարակ կանոններ։ Նա մտածեց, որ իզուր է կորցրել իր փողերը, որոնք տուել էր այդ գրքին։ Բայց լաւ երկար մտածելուց յետոյ՝ նա սկսեց յարմարւել այդ կանոններին և նրա առողջութիւնը, որ երկար ժամանակից ի վեր խանգարւած էր, բոլորովին կազդուրւեց։ Նա յաճախ յիշում էր հին բժշկի գրքի մասին, որ ամենաէժան գնով է ձեռք բերել։ Կանոնները հետևեալներն են—«1) Գլուխդ պահիր սառն։ 2) Ոտներդ տաք։ 3) Թեթև ընթրիր։ և 4) Վաղ գարթնիր։»

Ֆրանսիացի յայտնի բժիշկ Դէմօլէն մեռնելու ժամանակ ասաց իր աշակերտներին.—«Ես ձեզ թողնում եմ երկու ամենակարող բուժիչներ—դեղեր.—«ջուր և չափաւորութիւն»։— Je vous laisse apre's moi deux grands me'decins—c'est l'eau et la die'te—։

ԳՈՐԾ

Մարդս ծնւած է գործելու համար։ Գործը մեր ամբողջ մարմնի հոգին է, որը ընդգրկում է մեր խելքը և գործ է ածում մեր ուժերը մեր օգտին։ Նա միշտ առաջ է գնում ձեռք ձեռքի տւած բաջութեամբ՝ մեր ներքին ինքնասիրութեան հետ։ Նա ամենալաւ օգնականն է բարեգործութեան և միևնոյն ժամանակ նեցուկ է և զարդ մեր գոյութեան։

Տխրութեան դէմ գործը անհամեմատ աւելի գործնական միջոցն է՝ քան այլ բաւականութիւնները։ Նա ազատում է մեզ անբաղդութիւնից և վնասակար զւարճութիւնից և տալիս է մեզ ներշնչել հանգստութեան բաղցրութիւնը։ Վաղուց արդէն ասած է, որ «դատարկաշրջիկութիւնը։ Վաղուց արդէն ասած է, որ «դատարկաշրջիկութիւնը է մայր ամեն տեսակ չարիքների»։ Բաւական է գրցել մի ակնարկ հասարակութեան վրայ, և այն ժամանակ կարելի կլինի նկատել, որ տխրութիւնը կմաշէ անգործ մարդուն, որ հարստութիւնը և ուրախութիւնը չեն կարող լցնել հոգեկան դատարկութիւնը կամ զարթեցնել նրա գործունէութիւնը, և որ միայն նա, ով սիրում է գործը, կարող է բաւական լինել նրանով. նշանակում է—նա է բաղդաւորը և հանգիստը։ Որպէսզի մարդս գործելու վարժւի, բաւական է այսքանը մտածել թէ՝ բոլորովին չաշխատող մարդը երկու անգամ աւելի յանցաւոր կլինի իրեն դէմ, որովհետև ենթարկում է իրեն հնարաւորութեան մեռնելու աղքատութեամբ. յանցաւոր կլինի իր մերձաւորների առաջ, որովհետև գործը նպաստում է բոլորի բարեկեցութեանը. վերջապէս, կլինի յանցաւոր իր խղճի առաջ,

որի կամաց համեմատ, բնականաբար, մարդս պէտքէ աշխատի։ Գործը բնութեան օրէնքն է։ Ո՛չ դիրքը, ո՛չ սեռը և ոչ ոք չի կարող ազատել նրանից։ Նա ամրապնդում է մարմինը, պահպանում է առողջութիւնը և մարդուն տալիս է երկարակեցութիւն. իսկ ժամանակը նրա համար սահում է շատ շուտ։

—«Եթէ մեզ պատէ տխրութիւն,—ասել է մէկ գրող,—շտապենք շուտով դէպի գործը, այս միջոցը անսխալն է մեզ կազդուրելու համար»։ Գործը կարևոր է նոյնպէս հոգու կատարելութեան համար, ինչպէս և մարմնի առողջութեան։—«Մեր մարմինը՝—ասել է մի հին փիլիսոփայ՝—հանգստութիւնից և անգործութիւնից կենթարկւի քայքայման և կկազդուրւի վարժութեամբ և շարժմամբ»։ Գործի նպատակն է ձեռք բերել բարեկեցութիւն և անկախութիւն, որոնց ամենափայլուն զարդն է քաղաքավարութիւնը։

Զարմանալի է, որ ոմանք երիտասարդ կանանցից, առանց ամաչելու և կարմրելու նայում են իրենց աշխատասէր հօր և ամուսնու վրա, որոնք գործ են դնում իրենց մտաւոր ուժերը և լարած ջղային դրութիւնը, այն նպատակով, որ յաջող կերպով հասցնեն վաղճանին իրենց ձեռնարկած գործը՝ յօգուտ ընտանիքի. մինչդեռ այդպիսի կանայք իրենց օրերը անցենկացնում զարճութիւնների մէջ, որոնք վնասակար են թէ իրենց և թէ իրենց ընտանիքին։ Կարծես նրանք վճռել են մի կերպ սպանել իրենց թանկագին և օգտակար ժամանակը։ Առաւօտեան արթնանում են շատ ուշ, միւս ժամանակ էլ անցենկացնում ներկայացման կամ զրօսանքի բաւականութեամբ, կամ գնում են փայլել պճրանքով՝ հրաւիրաճաշին, որից վերադառնում են շատ ուշ, որպէսզի վաղը նորից սկսեն անցկացնել նոյնպիսի անօգուտ ժամանակ։ Կինը պարտական է ունենալ ամենօրեայ գործնական աշխատանք։

ՄՏԱՒՈՐ ՎԱՐԺՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Ազատ ժամանակը պէտքէ միշտ գործ դնել կրթելու մեր մտաւոր ընդունակութիւնները։ Մտաւոր վարժութիւնները զարգացնում են յիշողութիւնը, գիտակցութիւնը և բարձրացնում են հոգին, ազնուացնում են սիրտը, զարգացնում բարձր զգացմունքները և ձգտումները և դաստիարակում ճշմարտութեան ճանապարհի վրայ։ Կրթեցէք ձեր միտքը, յատկապէս բարոյականի նկատմամբ։ Կարելի է փայլել գիտցկութեամբ, շարժուածքներով և ձևերով, բայց ճշմարտապէս դուր գալու համար միայն կարելի է խելքով և կրթութեամբ։

Գրքերը կազմում են առանձին հաճելի և օգտակար աշխարհ։ Մարդուն սովորաբար կարելի է ճանաչել այն գրքերով, որոնց նա կարդում է, և այն հասարակութեամբ, որի մէջ նա յաճախում է. կայ և գրքերի հասարակութիւն։ Լաւ գիրքը կարող է համարուել մարդու ամենալաւ ընկերներից մէկը։ Նա այսօր միևնոյնն է՝ ինչ որ երեկ էր, և երբէք չի փոխւում։ Գիրքը մարդու ամենահամբերող, տանելի և ուրախ ընկերն է։

Մարդիկ յաճախ բաց են անում իրենց մէջ գոյութիւն ունեցող փոխադարձ ազդակցական սէրը, որպիսին երկուսը կրում են դէպի միևնոյն գիրքը, ճիշտ այնպէս, ինչպէս մարդը յաճախ իրեն ճարում է բարեկամ։ Գիրքը աւելի հաստատուն և ազնիւ կապն է մարդկանց մէջ։ Մարդիկ կարող են մտածել և հասկանալ միատեսակ և կարեկցել միմեանց միևնոյն սիրուած և յարգուած հեղինակի միջոցաւ։ Նրանք անբաժան են ապրում նրա հետ։

Գրքերը հիւսում են իրենց համար բոյն մեր սրտի խորքերում. բանաստեղծի ոտանաւորները թափանցում են մեր արեան մէջ։ Մենք նրանց կարդում ենք երիտասարդութեան ժամանակ և մտաբերում ծերութեան օրերում։ Մենք կարդում ենք գրքերի մէջ այն բանի մասին, ինչ որ պատահել է ուրիշների հետ, և մեզ թւում է՝ իբր նոյնը պատահել է մեզ հետ։

Լաւ գիրքը պարունակելով իր մէջ լաւ մտքեր, որոնցով մարդը կառաջնորդւի իր կեանքում, յաճախ կկազմէ նրա ամենալաւ շիրիմը. որովհետև մարդուս աշխարհը ըստ մեծի մասին կլինի նրա մտքերի աշխարհը։ Այդպիսով լաւ գրքերը են լաւ խօսքերի և թանկագին մտքերի գանձարան, որոնք յիշելով ու յարգելով, կսկսեն լինել մեր մըշտական մխիթարութեան աղբիւրը։ Նա, որին առաջնորդում են ազնիւ մտքերը՝ երբէք մենակ չի մնայ։ Բարի և ազնիւ միտքը ամրապնդում ու զօրեղացնում է մարդուս հոգին ու սիրտը։ Նրա մէջ պարունակւում են նոյնպէս գործի բողբոջներ, որովհետև լաւ խօսքերը համարեա անխարդախ կտանեն դէպի լաւ գործերը։

Գրքերը էութեամբ անմահ են։ Տաճարները քանդւում են, արձանները և պատկերները փչանում, կորչում են, բայց գրքերը շարունակում են ապրել։ Ժամանակը ոչինչ չի կարող անել մեծ մտքերին, որոնք թարմ են և այժմ, ինչպէս այն ժամանակ, երբ առաջին անգամ, շատ դարեր առաջ, ծնւեցին անմահ հեղինակների գլխում։ Չպէտք է կարդալ վատ գրքեր, այլ կարդալ լաւերը և որոնք ձեզ դուրեկան են, և հաճելի։ Գիտական աշխատութիւններից պէտք է կարդալ գլխաւորապէս նորերը։

Բարին և մեծը երբէք չեն մեռնում այս աշխարհում։ Գրքերի մէջ պարունակւած նրանց հոգիը յաւիտեան մընում են կենդանի։ Չկայ կարևորութիւն խօսել այն ահա-

գին բարոյական երևոյթի և օգտի մասին, որոնք գրքերը ցոյց են տուել մարդկութեան ընդհանուր զարգացման և առաջադիմութեան գործում։ Նրանց մէջ պարունակւում են մարդկային ցեղի գիտութեանց գանձերը։ Նրանք եղել են բոլոր ժամանակում մարդկային կեանքի նորոգութեան մեծ շարժիչ ոյժը և դարձրել են բոլոր մտաւոր յեղափոխութիւնները։ — Եւ արդարև, մեծ գիրքը յաճախ աւելի մեծ յաղթանակ կտանի՝ քան մի մեծ յաղթական զօրաբանակը։

Խօսքերը, զաղափարները և զգացմունքները ամրանում են ժամանակից և դառնում են իրականութիւն, իսկ առարկաները, մարմինները և գործողութիւնները լուծւում են և ցնդում օդի մէջ.. Ոչ միայն մարդկային գործերն են անյայտանում և կորչում մարդու հետ, այլև բարեգործները և նրանց մեծահոգի յատկութիւնները մեռնում են նրանց հետ։ Միայն մարդկային հանճարն է անմահ, որը կկարողանայ անվտանգ կերպով անցնել դէպի նոր սերունդը և միայն ճշմարիտ խօսքերն են՝ որոնք կշարունակեն ապրել յաւիտեան։

ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

Լինել մաքուր նշանակում է—աշխատել, հոգ տանել մարմնի մաքրութեան, մեր բնակարանի կանոնաւորութեան և օդի առողջարարութեան մասին, որով մենք շնչում ենք։ Մաքրութիւնը այն ամենագործնական միջոցներից մէկն է, որով կարելի է պահպանել առողջութիւնը. նա լաւ պատուար է մեծաքանակ հիւանդութիւնների. նա ամենակարևոր է՝ եթէ մենք կամենում ենք ընդունել լաւ հասարակութեան մէջ։ Մաքրութեան պակասութիւնը ոչնչով չի կարող արդարանալ. իւրաքանչիւր մարդ ունի հնարաւորութիւն պահպանել նրան։ Այս յատկութիւնը զեղեցիկ է մանաւանդ կանանց մէջ, որոնց պարտականութեանն են ենթարկւում տնտեսութեան բոլոր հոգացողութիւնները—կերակրի և հագուստի մասին։ Մեր հագուստները, սպիտակեղէնները, մահճակալները, ծածկոցները և այլն, անպայման պէտք է շատ մաքուր լինեն։ Առողջապահութեան և քաղաքավարութեան ամենախիստ պահանջն է այս։

Մաքրութիւնը յաճախ աւելի կարևոր դեր է կատարում, քան լաւ դեղերը, որոնք անմաքրութեան մէջ չպիտի կարողանան անել իրենց իսկական ներգործութիւնը։

Համաճարակների – ժանտախտի, խոլերայի և այլն—ժամանակ՝ ամենաառաջին միջոցը ճանաչւած է մաքրութիւնը, որով կարելի է վստահօրէն մաքառել նրանց դէմ և յաղթել։

ՄԱՐՄՆԻ ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

Մարմինը միշտ պէտք է լւանալ մաքուր ջրով, մանաւանդ ամառը։ Ամենակարևոր է նոյնպէս իւրաքանչիւր առաւօտ մաքրել ատամները և լւանալ բերանը. այս պահանջում է քաղաքավարութեան ամենահասարակ կանոնն ու զգացումը։ Ներկայիս եղած ամենաշատ ատամնացաւը, ըստ մեծի մասին, առաջ է գալիս ատամների անմաքրութիւնից։ Ատամները մաքուր պահելու համար բաւական է նրանց մաքրել աղով, մանրած ածուխով կամ եղեսպակի (բոյս) տերևներով, և ապա ողողել բերանը մաքուր ջրով։ Ընդհանրապէս հարկաւոր է նկատել, որ ատամները և ձեռքերը պէտք է առանձին ուշադրութեան առարկայ լինին միշտ մաքուր պահելու։ Փափուկ և սպիտակ ձեռքերը մաքրութեան հոգացողութեան հետևանք են, որպիսի հանգամանքը երբէք չի խանգարէ նրանց լինել օգտակար և գործունեայ։

Հարկաւոր է նոյնպէս իւրաքաչիւր առաւօտ մազերը սանրել և խոզանակով մաքրել և եթէ հարկաւոր է՝ կտրել եղունգները. երեսը, վիզը և ականջները լւանալ սառը ջրով։ Որքան էլ որ եղանակը ցուրտ լինի, այնուամենայնիւ սառը ջուրը հիանալի կերպով կպաշտպանէ ցրտից, որի ներգործութիւնը կարող էր աւելի զգալի լինել, եթէ լւացւելու համար գործ ածէինք տաք ջուր։

Մարմինը մաքուր պահելու համար ամենալաւ միջոցն է լողարանը—վաննան և կիսավաննան. նրանց գործածութիւնը հաւասարապէս օգնում է և՛ առողջութեան։ Առաւելապէս օգտակար են ամարնային սառը լողարանները։

ՀԱԳՈՒՍՏԻ ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

Բացի մարմնի մաքրութիւնից՝ ոչ սակաւ կարևոր է և հագուստի մաքրութիւնը։ Ձևերի ճոխութիւնը նրան մաքուր չի անէ. որպէսզի պահպանել արտաքին մաքրութիւն՝ պէտք է հագուստի վրայ չլինի ոչ մի կեղտ, թոզ, ճարպային բիծ և այլն, որ նա չլինի պատառոտած, այլ միշտ խնամքով հագած։ Ամենից աւելի կարևոր է սպիտակեղէնների մաքրութիւնը։

Օրիորդները և երիտասարդները պէտք զգան իրենց հանդերձների մաքրութեան անհրաժեշտութիւնը, այլապէս, ուրիշ հանդամանքներում չեն կարողանայ հերքել իրենց դէմ ուղղած աննպաստ կարծիքները։ Անմաքրասէր կինը կատարելապէս և իրաւացի կերպով կհամարւի տան բոլոր անկարգութիւնների պատճառը։ Ինչ վերաբերում է վերնազգեստին, հարկաւոր է, որքան միջոցները կներեն, հետևել մօդային, միանդամայն խոյս տալով ամեն տեսակ տենչանքներից և պահպանել իւրաքանչիւր դէպքում խիստ բաղաքավարութիւն և բարեվայելչութիւն։ Անսովոր վերնազգեստը աններելի է, որովհետև կարող է ծառայել իբրև առիթ վայրիվերոյ դատողութեան։ Առհասարակ պէտք է խոյս տալ որևէ մէկի ներկայութեանը հագնել և հանել, որը նշան է վատ դաստիարակութեան։

Ընդհանրապէս պէտք է հեռացնել այն բոլոր վատ սովորութիւնները, որոնք արտայայտում են կամ չափազանց շռայլութիւն և կամ մարդկային արժանաւորութեան ստորութիւն։

Նրանք, որոնք կամենում են հասարակութեան մէջ

արժանանալ յարգանքի իրենց շռայլ հագուստներով և իրեղէններով, չափազանց սխալւում են, որովհետև վատ է այն արժանաւորութիւնը, որը պէտք է ձեռք բերւի զգեստի շքեղութեամբ։ Ընդհանրապէս չպէտք է կարծել, որ թանգ և խայտաճամուկ հագուստը կարող է ապացուցանել լաւ հագնուած լինելը, ոչ, այլ ընդհակառակը պարզութիւնը միանալով ճաշակի և մաքրութեան հետ, միշտ աւելի արժէք կարող է ունենալ, քան թէ շռայլ շքեղութիւնը։ Պարզութիւնը միշտ գրաւիչ է և լաւ. ճաշակը միշտ կարող է տալ հագուստին վայելուչ տեսք, որպիսին չի կարելի գնել ոչ մի փողով։ Մաքրութիւն չի նշանակում շռայլութիւն։

Կանանց մազերը պէտք լինին սանրած, կոկած և հիւսած այնպիսի ձևով, որը իր դէմքին և հագուստի ձևին յարմար կգայ։ Ձեռնոցները և կոշիկները կազմում են չափազանց զգալի մասը կնոջ հանդերձների մէջ և նրանց վրայ նա պէտք առանձին ուշադրութիւն դարձնէ. պատառոտած և կեղտոտ ձեռնոցները կամ վատ կոշիկը կըփչացնեն ամենափայլուն հանդերձների գեղեցկութիւնը։

Ամենակարևոր է, որ ձեռնոցները համապատասխան լինին շորերին։ Ամառը յարմար է բաց գոյնի, իսկ ձմեռը աւելի մութ գոյնի ձեռնոց։ Կոշիկների վերաբերմամբ հարկաւոր է ի նկատի ունենալ, որ նրանք պէտք լինին մօդայի համեմատ կարած և լաւ կտորից, որ թէ՝ խոնաւութիւնից ու ցրտից պաշտպանեն և թէ՝ լաւ նստեն ոտքերին։

ԲՆԱԿԱՐԱՆԻ ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

Բնակարանի մաքրութիւնը առանձնապէս պատկանում է կնոջը։ Հէնց որ երեխաները զարթեցին և հագնեցին, իսկոյն պէտք է պատուհանը բաց անել, որպէսզի սենեակի օդը մաքրուի, որտեղ անց է կացուած գիշերը։ Վերմակը և ներքնակը (матрацъ) պէտք է կախել բակում, գոնէ շաբաթը մի անգամ, իսկ սաւանները և բարձի երեսները պէտք է փոխել որքան կարելի է շուտ։ Մաքրութիւնը յատկապէս ամենակարևոր է այն տեղերում, որտեղ շատ մարդիկ են ապրում։

ՔԱՂԱՔԱՎԱՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՀԱՆՋԱԾ ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ

Քաղաքավարութիւնը դատապարտում է շատ տեսակ բնական գործողութիւններ, որոնք մաքրութեան հակառակ են։ Այսինքն՝ գլուխը քորել. մատները անցկացնել մազերի, քթի և ականջի մէջ. եղունգները կրծել. թքել յատակի վրայ, վառարանի կրակի մէջ, պատուհանից դուրս. հանգցնել լապտերը կամ մոմը ներկայ եղողների քթի տակ. – այս բոլոր գործողութիւնները համարւում են պատաւոր հասարակութեան մէջ անքաղաքավարութիւն։ Առանձնապէս անքաղաքավարութիւն է և պարսաւելի այս ամենը գործ դնել սեղանի ժամանակ։ Նմանապէս շատ ան-

քաղաքավարութիւն է սեղանի վրայ կոպիտ կերպով քիթ մաքրելը, փռշտալը, ատամների մաքրելը, բթախոտ հոտոտելը, երեսի քրտինքը սրբելը անվայելուչ կերպով։ Հարկաւոր դէպքում պէտք է թքել թաշկինակի մէջ, գոնէ այն ժամանակ, երբ դուք փողոցում չէք գտնւում։ Պէտք է զգուշանալ ամեն րոպէ չթքել անփոյթ կերպով, առանց ուշադրութիւն դարձնելու ներկայ եղողների վրայ։ Երբ ստիպուած լինիք հազալ, պէտք է փոքր ինչ գլուխը խոնարհեցնել այն անձնաւորութեան առաջ, որի մօտ դուք գտնւում էք և բերանը ծածկել թաշկինակով կամ ձեռքով, իսկ հացկերոյթի ժամանակ ծածկել անձեռոցով-սրբիչով։

Իսկ ինչ վերաբերւում է այդ բոլոր անվայել արարքներից ամենազզուելիին – այսինքն փռշտալուն, սրա վերաբերութեամբ անհնարին է ընդունել այնպիսի չափ, որով հնարաւոր լինի մեղմացնել զզուողների զայրոյթը։ Բայց և այնպէս կարելի է զգալի կերպով չափաւորել՝ պահպանելով հետեւեալ կանոնները։-Մարդկանց ներկայութեամբ պէտք է հանդարտ, զգուշութեամբ և առանց ձայնի մաքրել քիթը, թաշկինակը բաց չանել ի տես և խոյս տալ այն ամենից, ինչ որ կարող է անհաճելի լինել թէ՛ իր և թէ՛ ուրիշների համար։

Երբոր մէկը փռշտայ՝ այժմ ընդունւած չէ ասել – առողջութիւն – ։Քաղաքավարութիւնը պահանջում է միայն թեթև կերպով խոնարհիլ դէպի փռշտացողը։ Կարևոր է ձեռք բերել լաւ սովորութիւններ և երբէ՛ք չ՝թողնել նրանց մինչև անգամ այն ժամանակ՝ երբ մենք գտնւում ենք առանձին։

ԿԱՐԳ ԵՒ ԽՆԱՅՈՂՈՒԹԻՒՆ

Կարգը այն զգացումն է, որ մեզ ներշնչում է տեսնել իւրաքանչիւր առարկայ դրուած իր յարմար տեղում։ Կարգի մէջ կատարուած աշխատանքը առաջ կգնայ շատ շուտ և հեշտ, որովհետև իւրաքանչիւր պահանջուած առարկան միշտ կգտնուի ձեռքի տակ և լաւ դրութեան մէջ։

Խնայողութիւնը այն ամենակարևոր յատկութիւնն է, որով շահաւէտ կերպով կառավարւում են տնային գործերը։ Նրա նպատակն է թոյլ չտալ, որպէսզի օգտակար առարկան հետզհետէ փչանայ և կորչի անհետ։ Խնայողութեամբ առաջնորդուած տնտեսութիւնը հնարաւորութիւն կտայ մեզ ձեռք բերել ոչ միայն այն՝ որ չկայ, այլ և եղածը շահաւէտ կացուցանել. բայց պէտք է զգուշանալ, որպէսզի նրա թանկագին յատկութիւնը չանցկենայ ժլատութեան շրջանի մէջ, որը ամօթալի ցանկութիւն է և կարող է առաջացնել արհամարհանք։

Նրանք, որոնք ցանկանում են արժանաւոր կերպով կատարել իրանց պարտականութիւնը դէպի ընտանիքը կամ որ և է ստանձնած գործը՝ պէտք է ունենան սէր դէպի կարգը և ընդունակութիւն դէպի խնայողութիւնը։ Դէպի ճոխութիւն եղած սէրը կբարշէ դէպի շռայլութիւն, դէպի այն կորստաբեր աղբիւրը, որտեղից հոսում են անթիւ թշուառութիւններ։

Դուք կարող էք ապացուցանել սէրը դէպի կարգը նրանով, որ այն բոլորը, ինչ որ անում էք՝ կրեն իրենց վրայ նախատեսութեան և խոհեմութեան կնիք, որ ձեր կեանքի պատկերը ընթանայ ձեր որոշած նախագծով, գերադասելով որոշակի և անսայթաք կանոններով։ Ձեր տնտեսութիւնը պէտք է գտնուի կատարեալ կարգի մէջ և ցոյց տայ որ ձեր բնակարանում թագաւորում է մաքրութիւն, հարստութիւն, բաւականութիւն և բաղդաւորութիւն։

Երջանիկ է այն մարդը, որի բաղդը կապած կլինի իր կնոջ ճակատագրի հետ, որը իր զարգացմամբ և աշխատութիւնով կկարողանայ տնտեսութիւնը կարգաւորել այնպէս, ինչպէս նրան վայել է։ Բաղդաւոր է և այն կինը, երբ նրա ամուսինը որտեղ էլ նայէ տան մէջ, միշտ կմնայ բաւական՝ տիրած կարգերի և մաքրութեան համար։ Այս դէպքում ամեն ինչ կծաղկի այդ ընտանիքում և բաւականութեան փայլը կնկատուի նրա մէջ գտնուած միւս բոլոր անդամների վրա։

Յաճախ անկարգութեան ոգին կառաջացնէ շռայլութեան տենչ։ Իզուր ընտանիքի հայրը կաշխատի պահպանել տնտեսութիւն. իզուր նա կպարապի օգտաւէտ գործով, իզուր անձնատուր կլինի իր պարապմունքին տենդային ժրութեամբ, բայց եթէ նրա կինը շռայլ է՝ բոլորը կորած կհամարուի։ Նրա տունը կնմանի անյատակ տակառի, որքան մի կողմից առատ ջուր լցնէք նրա մէջ՝ այնքան աւելի կթափուի միւս կողմից։

ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ ԸՆԴՀԱՆՐԱՊԷՍ

Բարոյական պարտականութիւնները մեզ տրուած են բնութիւնից, և ոչ ոք իրաւունք չունի նրանցից խոյս տալ – փախչել։ Պարտականութիւնը զուտ ներքին օրէնք է, որը հասկացւում է դատողութեամբ և խղճով։ Այս այնպիսի օրէնք է, որ ոչ ոք չի կարող ազատուել նրանից։ Ոտնակոխ անել իր բարոյական պարտքը անպատիժ կերպով, դրականապէս անկարելի է. որովհետև բարոյական պարտականութիւնը չկատարելու պատիժը ամբողջովին կախուած կլինի այնպիսի մի դատաւորից, որը ամենախիստն է և երբէք չներող, այդ դատաւորն է մեր խիղճը։

Ով որ խղճի հակառակ վարուի, նա կկորցնէ պատուաւոր մարդ կոչուելու իրաւունքը և կդրկուի պատուաւոր մարդկանց յարգանքից։ Մեր պարտականութիւնները, որոնց կատարելու համար մենք դժուարութիւններ կզգանք, եթէ հաստատուն կամք դրած դնենք, նրանք կամաց – կամաց կսկսեն հաճելի լինել մեզ և թեթևանալ։

ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԴԷՊԻ ԻՐ ԱՆՁԸ

1. Ուղղեցէք ձեր բնաւորութեան պակասութիւնները, որոնք կարող են անախորժութեան և դժբաղդութեան պատճառ լինել թէ ձեզ և թէ ձեր շրջապատողների համար։ Բնաւորութիւնը, ձեզանից անկախ, տալիս է բնութիւնը, սակայն ջանքով նրան կարելի է ուղղել։ Մենք պարտական ենք սիրելի լինել բոլորի համար, հետևապէս պէտք է աշխատել հասնել սրան։

2. Հեռու կացէք բարկութիւնից և գործ դրէք ամեն միջոց, որ նրան ճնշէք։ Բարկութեան ազդեցութեան տակ մարդը կդադարի իրեն վրայ իշխելուց, այդ ժամանակ, կարծէք, դատողութիւնը կբացակայէ և մարդ կգործէ անարդարութիւն և խստութիւն։ Չկայ այնպիսի պակասութիւն, որին կարելի չլինի յաղթել կամքի ուժով և հաստատամտութեամբ։

3. Հեռացէք պարապութիւնից. նա ձեզ միայն կը-թողնի անսանձ երևակայութեան և վնասակար ցանկութիւնների մէջ։ Սովորեցէք մշտական, կամաւոր և պարտաւորական աշխատութեան։ Պարապութիւնը միշտ կառաջացնէ նեղսրտութիւն և եթէ ընկնել մարդու սիրտը, այն ժամանակ հեշտ կլինի բաձայայտել, որ նեղսրտութիւնն է լինում շատ հիւանդութեանց և չարութեանց պատճառը։

4. Կուսեցէք դէպի անդուսպ և ծայրայեղ հարստանալու ցանկութեան դէմ. մարդս պարտական է բաւականանալ չափաւորութեամբ։ Յաղթեցէք ձեր մէջ հակումը դէպի փայլը և ճոխութիւնը, այդ ձեզ կդարձնէ ունայն աշխարհի ստրուկ։ Նրանք կարող են հասցնել ձեր պատա-

ւոր դիրքին սարսափելի հարուած և շուռ տալ ձեր սիրտը։

5. Զգուշացէք բաւականութիւններով արբենալուց, նրանք կծնեն մոլորութիւններ։ Յաճախակի և անտեղի բաւականութիւնները կդառնան անհրաժեշտ սովորութիւն և մարդուն կդարձնեն գերի անյագ և վնասակար ցանկութիւններին։ Սովորեցէք բաւականանալ պարզ, հասարակ, քաղաքավարի հաճոյքներով ու բաւականութիւններով։ Որքան աւելի սովորեցնէք ձեզ աշխարհային փայլուն և աղմկալի բաւականութիւններին, նոյնքան աւելի քիչ կսկսեն հրապուրել ձեզ ընտանեկան կեանքի հանդարտ ուրախութիւնները։ Աշխատեցէք ձեր ազատ ժամերը նուիրել որ և է օգտակար և դուրեկան պարապմունքների և բարի գործերի։

6. Աշխատեցէք բաւականանալ քչով, այս խելացի մարդկանց նշաբանն է. որքան աւելի քիչ պահանջներ լինեն, այնքան աւելի քիչ առիթներ կլինին վատութեանց և այնքան աւելի մենք կմօտենանք բաղդաւորութեան։ Քաղաքավարի, բայց հասարակ ու պարզ հագուստ, չափաւոր կերակուր, համեստ բնակարան և ձեզ հաճելի պարապմունք, ահա խելացի ու խոհեմ մարդու կեանքի կարևոր առարկաները։ Զգուշացէք համադամ կերակուրներից, որովհետև այդ պակասութիւնը ձեզ կանէ գերի անչափաւոր ախորժակի։ Զգուշութեամբ գործ ածեցէք գինի և ոգելից ըմպելիներ. աւելի լաւ կլինի բոլորովին գործ չածել։ Խմիչքները բացի իրենց հիւծող և կործանող թոյնից ուրիշ ոչ մի լաւ բան չեն տալիս մարդուս կեանքին։

Նրանք աւելի ևս բայքայում են մարմինը թէ ֆիզիքապէս և թէ հոգեպէս։ Ասած է.—«խմիչքի շինածը չտեսանք, իսկ բանդածը շատ...»։

7. Եղէք խնայող, բայց հեռացէք ժլատութիւնից, որը կատրացնէ հոգին. ժլատը գարշելի պատկեր կներ-

կայացնէ, զրկելով իրեն ամեն բանից, մինչև իսկ անհրաժեշտից։ Ժլատութիւնը վնասակար է հասարակութեան համար, որի շահերը պահանջում են, որ նրա իւրաքանչիւր անդամը գործ դնէ իւր ունեցածի մի որոշ %—ը թշուառների դրութեան թեթևացման համար։ Զգուշացէք շռայլութիւնից, որը կքարշէ դէպի աղքատութիւնը ձեզ և ձեր ընտանիքը։ Եթէ ձեզ հաճելի են խաղերը, նուիրեցէք մի քանի ազատ ժամեր այդ բանականութեանը, միայն չանցնել խոհեմութեան սահմանից և անձնատուր չլինել նրան։ Խաղացէք բաւականութեան համար, բայց ոչ փողի համար, որի փափագը մարդուն կհասցնէ աղքատութեան, յանցանքների և երբեմն անձնասպանութեան։

8. Երբէք մի զբաղուէք անբարոյական խօսակցութիւններով, նրանք կպղծեն մարդուն և կարատաւորեն պատիւը։ Հեռացրէք ձեր խօսքերից բոլոր կոպիտ արտայայտութիւնները, նրանք ցոյց կտան անքաղաքավարութիւն և անկրթութիւն։ Աշխատեցէք զարգացնել ձեր մէջ բոլոր առաքինութիւնները և արմատախիլ անել ձեր բոլոր պակասութիւններն ու մոլութիւնները. այս բանում շատ կօգնէ բարոյական շարադրութիւնների ընթերցանութիւնը։

9. Հեռացէք բոլոր աւելորդութիւնները և կբայխայտառակեն մարդկային արժանաւորութիւնը և կբայքայեն առողջութիւնը. արէք այն՝ ինչ որ լաւ է և խելացի. չափաւորութիւնը խելացիների փայփայած կանոնն է։ այս յատկութեամբ է առաջնորդւում իւրաքանչիւր բարոյական անձնաւորութիւն։

10. Ամենից մի գովէք ձեզ, թողէք ձեր համաքաղաքացիներին գնահատել ձեզ։ Խելացի մարդը կխոստովանի, որ ինքը՝ իբրև մարդ՝ թոյլ է, և որ իր իմացականութեանը և գործունէութեանը կան սահմաններ, որոնք քիչ առանելութիւն կտան իր նշանակութեանը իր շրջապատողներին

ի համեմատութեամբ։ Նա կգերադասէ այս հանգամանքը բոլորովին նկատելի չկացուցանելով նրանց և մնալով միևնոյն հաւասարութեան մէջ, իր շրջանում։

11. Քաջութեամբ և վճռողականութեամբ տարէ՛ք այս կեանքի ցաւերն ու վշտերը, որոնք կերևին անխուսափելի այս աշխարհի դառն հանգամանքներում։ Տոկունութիւնը է ազնիւ և զօրեղ սրտի ապացոյց. իսկ անձկութիւնը և յուսահատութիւնը են հոգեկան թուլութիւն, որոնք պէտք է ճնշուեն ու յաղթուեն, որովհետև նրանք երբէք չեն թեթեացնում մեր չարչարանքները։ Ասածէ՝ — «Անբաղդը չունի այլ դեղ՝ բացի յոյսը»։

12. Մենք պէտք է լաւ վարուենք մեր բոլոր շրջապատողների հետ և չզլանանք մեր ձեռքից եկած օգնութիւնը հասցնել կարիք զգացողներին և պէտք է վստահ լինենք, որ վարձատրութիւնը կստանանք. այդ վարձատրութիւնը կլինի մեր հոգեկան ուրախութիւնը և ներքին ինքնաբաւականութիւնը։ Մեր վարձատրութիւնը այն կլինի, որ մեր շրջապատողները դէպի մեզ կվերաբերուեն անկեղծ սիրով ու յարգանքով։ Լաւ և անբիծ անունը կպսակէ մեր ջանքերը։

Մ Ա Ր Մ Ն Ի Դ Ի Ր Ք

Մարմնի դիրքը կայանում է մեր մարմնի զանազան ձևերի ներդաշնակութեան մէջ։ Դիրքով մենք դատում ենք այն մարդու մասին, որին առաջին անգամ տեսնում ենք։ Դիրքի մէջ տեղի ունեցած ամենափոքրիկ թերութիւնը սկզբում է մեզ համար շատ նկատելի լինել։ Անհոգութիւնը սովորաբար ցոյց է տալիս ծուլութիւնը կամ քիչ չափով փոյթը դէպի քաղաքավարութիւնը։ Ծանր դէմքը ցոյց է տալիս վեհութիւն, անձնապաստանութիւն և կամ հպարտութիւն։ Դիրքով շատ յաճախ արտայայտւում է անձնատութիւն։ Դիրքով շատ յաճախ արտայայտւում է անձնատութեան բնաւորութիւնը։ Ամենից առաջ պէտք է ուղղել մարմնի այն պակասութիւնները, որոնք առաջացել են մանուսկ հասակում սկսած վատ սովորութիւններից, որոնցից շատ ուշ ժամանակում՝ ազատուելու երբեմն անհնար կլինի։ Կանգնած ժամանակ չպէտք է խոնարուել դէպի առաջ, գլուխը քաշ գցել, ընկողմնել անփոյթ կերպով դէպի պատը, առարկաները կամ որ և է աթոռը։ Նստած ժամանակ ընդհանրապէս պէտք է ընդունել համեստ դիրք և չարտայայտել անտեղի ամաչկոտութիւն շրջապատողներից. ծուռը չնստել, արմունկը չդնել իր աթոռի յենարանին կամ թեը կախել նրա վրա։ Գլուխը դէպի յետ չձգել այն նպատակաւ, որ կրթնացնել աթոռի մէջքին. չփռուել բոլոր մարմնով սեղանի վրայ, յենուելով արմունկներով, չպարկել նստարանի վրայ, չերերուել աթոռի վրայ, ոտքը ոտքի վրայ չդնել, մի խօսքով, հեռու մնալ բոլոր անքաղաքավարի ձևերից։

Շատ անքաղաքավարութիւն է չնայել դէպի նրան,

ում հետ որ խօսում էք։ Պէտք է խօսել աւելի բարձր։ Արտայայտել իր ուրախութիւնը չափազանց բարձր ըրբիչով, ծափ ծափի տալով, նշանակում է անտարբերութեամբ վերաբերուել դէպի քաղաքավարութիւնը։

Գոյութիւն ունին դարձեալ ուրիշ պակասութիւններ մարմնի դիրքի մէջ, որոնք են — խօսակցութեան ժամանակ դարձնել գլուխը յաճախ մի կողմից դէպի միւսը. ինքնահաճութեամբ և ինքնաբաւականութեամբ նայել հայելու մէջ, հայեացքը միշտ ուղղել իր շուրջը, ձեռքը ձգել իր խօսակցի վրայ, բարձրացնել աչքերը դէպի վեր, անբնական և վերացական կերպով, բախում խփել ոտքերով և ձեռքերով, պտոյտ գալ աթոռով, աչքերը բաց ու խուփ անել. — բոլոր այս վատ յատկութիւնները ձանձրալի և զզուելի կը թնին ներկայ եղողներին։ Լաւ դիրք ընդունելը և ինքնիրեն բաղաքավարի պահելը՝ ամենից աւելի կարեւոր է մանաւանդ կանանց համար։ Կարող է արդեօք մէկը ցանկալ խօսակցել այն կնոջ հետ, որը անշարժ նստում է իբրև արձան, մռայլ դէմքով և փակ շրթունքներով։ Լաւ հասարակութեան պատկանող կինը պէտք է իրեն ներկայացնէ բարձր զգացմունքներով։ Նրա դէմքը պէտք արտայայտէ բարութիւն, բաւականութիւն և շնորհք։

ՇԱՐԺՈՒԱԾՔ

Շարժուածք կոչւում է մարդկանց հետ խօսելու և վարուելու այն գործողութեան կերպը, որը կազմում է ճշմարիտ կրթութեան և քաղաքավարութեան ապացոյցը։ Իւրաքանչիւր բարեկիրթ մարդու ժարժուածքը՝ հասարակութեան մէջ՝ պէտք է լինի բնական և գրաւիչ։ Անտեղի ողջոյնը, ժպիտը և անժամանակ ծիծաղը անախորժ տպաւորութիւն կանեն հասարակութեան վրայ։

Խօսելով վստահութեան, համարձակութեան և պարզութեան մասին, չի կարելի հասկանալ կարգից դուրս ազատութեան մասին, որը շատերը թոյլ են տալիս իրենց։ Այդպիսին կհամարւի կոպտութիւն։ Կան մարդիկ, որոնք իրենց երևակայում են աւելի լաւ, քան ուրիշները, ուստի՝ թոյլ են տալիս իրենց չափից աւելի սանձարձակ վարմունքներ և շարժուածքներ անել հասարակութեան մէջ, որոնք աւելի շուտ կթւին ծիծաղելի և վիրաւորական։ Միւս կողմից պէտք է խոյս տալ երկչոտութիւնից, ամօթխածութիւնից և անվճռողականութիւնից, դրանք ևս ծածկում — նսեմացնում են լաւ յատկութիւնները։

Ինչու երևակայել, որ բոլորը ձեզ վրայ են նայում, որ ձեր ոտքերից ծանր կշռաքար է կախուած և դուք չգիտէք թէ դէպի ո՞ր կողմը ձգէք։ Պէտք լինել ազատ, վստահ, և չամաչել նայուածքներից. նայել դէպի բոլորը ուղիղ, համարձակ և պահել իրեն, որքան հնարաւոր է, պարզ և հասարակ, մի խօսքով հասարակութեան մէջ քիչ ուշադրութիւն դարձնել իր վրա. այսպիսի վարմունքը աւելի շուտ կարող է օգնել ձեզ լինել ժիր և վայելուչ։ Նոյն-

պէս չպէտքէ գեղեցիկ, երևակայական ձևերով և շարժուացածքներով նկարուել, այդպէս ձեզ կարող են համարել դատարկ մարդ։ Պարզ և հասարակ լինելը գնահատւում է ամենից բարձր։ Աւելի հեշտ է պահպանել դէմքի սիրալիր և հանդիստ արտայայտութիւն, քան թէ միշտ փոփոխուել, վեր թռչել տեղից, զանազան ձևեր ու շարժումներ անել։

Ուրիշի դէմքին նայել պշնած, զուեհկարար, դլուխը դէպի վայր ձգել, անդադար երերուել—շարժուել, ոտքը ոտքի վրա դրած՝ ձեռքերը միմեանց փակած՝ դցել ծնկներովը, ոտքը պարզել դէպի կրակը, հայելու մէջ շարունակ դէմքին նայել, անընդհատ մազերը կամ մորուսը յարդարել—կոկել, ձեռքը ձգել և քաշել մէկին, բարձրաձայն քրքիջով ծաղրել միւսին, աչքերը բարձրացնել անհեթեթ դարձուացքով միշտ դէպի վեր, մատներով խաղ անել դարդերի հետ, ուրիշներին խփել ոտքերով, միշտ անդադար մատներով ոլորել պեխերի ծայրերը, անծանօթ մարդու քթախոտի տուփից խլել քթախոտ, կամ անժամանակ երկարացնել դէպի նրան, մատը բերան տանելը և լընդերքների մէջ խառնելը, ծաղիկ կամ այլ առարկայ բերանն առնելը, այս և սրա նման անթիւ արարքներն ու վատ սովորութիւնները ներելի են միայն զուեհիկ ու կոպիտ մարդկանց, որոնցից պէտքէ քաղաքավարի մարդը հեռու մնայ։

Գովելի է այն մարդը, որը յարմարաւոր շարժուածքներով և ձևերով կենդանութիւն կտայ իր խօսակցութեանը։ Ընդհանրապէս ընդունուած է ձախ ձեռքը անշարժ պահել և աջը ըստ տեղւոյն շարժել։ Իսկ ձեռքերը դրպաններում, ծոցը կամ կրծքի վրայ դնելը վատ սովորութիւն է։ Անշարժ կանգնող և խօսողը նման է խօսուն մեքենայի, իսկ անընդհատ շարժուողը՝ դիւահարի։ Ուրեմն պէտքէ յարմարաւոր և ըստ տեղին շարժումներ գործ դնել։ Զգոյշ

պէտքէ լինել ուրիշի տան մէջ գտնուած ժամանակ՝ նրանց կահկարասիները, գրքերը, նամակները և այլ իրեղէնները խառնելուց։

Երբ դուք տեսնում էք, որ մի մարդ ընդհանուրի կողմից լաւ է ճանաչուած և յարգուած՝ նայեցէք ուշադրութեամբ դէպի նրան, հետևեցէք և նմանուեցէք նրան, ըմբռնեցէք նրա լաւ շարժուածքներն ու ձևերը։ Հետևելով նրան դուք կտեսնէք, որ նա ուշադրութեամբ և զգուշութեամբ կաշխատի չասել և չանել ոչինչ այնպիսի բան, որը արհամարհելի է։

ՈՂՋՈՅՆՆԵՐ

Ողջունից կամ բարևից կարելի է հեշտութեամբ զանազանել քաղաքավարի մարդը անկիրթ մարդուց։ Ողջոյնը ամենից առաջ՝ է մի քաղաքավարական պարտք. որքան մեծ և յարգելի է այն անձնաւորութիւնը, որին մենք ողջունում ենք, այնքան էլ մեր յարգանքի արտայայտութիւնը դէպի նրան պէտքէ լինի զգայուն։ Իր ընկերին, հասակակցին կամ ծառայակցին կարելի է ողջունել ըստ մեր յարմարութեան։ Բայց կեանքի մէջ կան դէպքեր, երբ որ և է յայտնի մարդու յարգանքի համար տուած մեր ողջոյնը կարող է նշանակութիւն ունենալ մեր կեանքի որ և է յաջողութեան համար։ Այս նկատմամբ թէպէտ պարսաւելի է ստորացած և խոնարհ ողջոյններ տալը, որը կազմում է վատ գիծ ակնկալութիւն ունեցող մարդու համար, բայց ասում

ենք, որ քաղաքավարի ողջոյնը ծառայում է իբրև լաւ միջնորդ կանոնաւոր մարդուն։ Ոչ՞ ապաքէն մենք երբեմն ասում ենք.—«ինչ՞պէս նա ինձ կոպիտ ողջունեց.—» և արդարև, ներքուստ սրանով մենք մնում ենք անբաւական և ընդհակառակը համակրում ենք այն անձին, որը ուրախ ողջունով պատահել է մեզ։ Ոչ սակաւ դէպքերում, հէնց առաջին ողջունից, մենք մօտաւորապէս որոշում ենք մարդու բնաւորութեան և կրթութեան աստիճանը։

Այս բոլոր ասածներից յետոյ՝ մենք կկանգնենք այն շարժմանց բացատրութիւնների վրայ, որոնք վերջը կարող են տալ մեզ հնարաւորութիւն երևել հասարակութեան մէջ բոլոր յայտնի քաղաքավարական նշաններով ու ձևերով։ Այստեղ տեղին է յիշել ռուսական առածը— По платью встрѣчаютъ а по уму провожаютъ—։ Ապրելով կրթուած և քաղաքավարի հասարակութեան մէջ, մենք պէտք է հպատակենք ընդհանուր քաղաքավարութեան կանոններին։ Պաշտօնական ողջոյնը տրւում է այսպէս.—մի քանի քայլ առաջ, ապա մի քայլ դէպի աջ կամ ձախ, մի ոտքը առաջ շարժելով միւսից և գլուխը խոնարհեցնելով՝ մի քայլ յետ գնալ և արդէն յետ կենալով կանգնել ամբողջ մարմնով և բաց անել գլուխը և ողջունել։ Սրա հետ պէտք է նկատել, որպէս սովորական ընդունուած կանոն, որ մօտենալով այն անձնաւորութեանը, որին կամենում էք ողջունել, պէտք է նայէք ուղիղ նրա երեսին։ Պաշտօնական ողջոյնը չպէտք է պարունակէ իր մէջ անբնական և թատրոնական ձևեր։ Եթէ կինը՝ որին հարկաւոր է ողջունել, գրտնում է՛ ձեզ նստած, այն ժամանակ հարկաւոր է վեր կենալ, մի քայլ անել դէպի աջ կամ ձախ և ապա խոնարհեցնել գլուխը։

Երբոր կմտնէք սենեակը, որտեղ գտնւում են տանտէրը, դուք պէտք է ամենից առաջ ողջունէք նրանց, յետոյ

միւսներին։ Անցնելով սենեակի միջից, որտեղ միայն օտարներ են գտնւում, իսկ տանեցիք տեղաւորուած են հարևան սենեակում, դուք պէտք է ողջունեք աջ և ձախ, եթէ ներկայ եղողները տեղաւորուած են երկու կողմերում. իսկ եթէ նրանք մի կողմումն են՝ բոլորին միանգամից ողջունել։ Որ և է ողջունի ժամանակ նախ կինը պէտք է մէկնէ իր ձեռքը ողջունելու նոյնը վերաբերւում է և աստիճանով ու դիրքով բարձր մարդուն։

Երբոր փողոցում պատահէք ծանօթի, աշխատեցէք առաջ դուք ողջունել. եթէ դա ձեր բարեկամներից է, այն ժամանակ բաւական է միայն ձեռքը տանել դէպի գլխարկը։ Պատահելով ծանօթ տիկնոջ, որը միայնակ է գնում կամ հետը ունի մի անծանօթ մարդ, հարկաւոր է սպասել, որ տիկինը նշան տայ ձեռքով կամ աչքով, որ թոյլ է տալիս ձեզ ողջունելու իրեն։ Տիկինները ողջունում են գլխի թեթև խոնարհումով։ Կինը մարդու հետ պատահելիս՝ պէտք է ինքը նախ ողջունէ։ Եթէ տիկինը կամ օրիորդը պատահում են սակաւ ծանօթ մի մարդու, այն ժամանակ թեթև կերպով խոնարհեցնում են գլուխը և անցնում։ Եթէ ձեզ պատահում է մի կրկիտ մարդ, ձգեցէք նրան ձեր ձեռքը, բայց հարկաւոր է, որ այդ ձեր կոշտ չլինի։

Որ և է մէկի ողջունի չպատասխանելը ամենամեծ անքաղաքավարութիւնն է. պատասխանել անհոգ, գլխի թեթև շարժմամբ և պաշտպանողական ձևով, նշանակում է ցոյց տալ կասկած և դատարկութիւն։

Պատահելու ժամանակ ձեռք սեղմելը նշանակում է մտերմութեան մի որոշ աստիճան։ Հին ժամանակներում այս կերպով վարւում էին միմեանց հետ միայն տղամարդիկ, իսկ ներկայ ժամանակում այսպէս վարւում են և կանայք։

Ներս մտնելով բազմամարդ հրաւիրուածների դահլիճը, որտեղ գտնւում է և տան տէրը, նախ հիւրերի միջից անցնելով պէտք է հասնել տանտիրոջը ողջունել նրան և ապա ընդհանուր ողջոյն տալ հիւրերին — աջ և ձախ։

Կնոջը կպատկանի իրաւունքը՝ տալ ձեռքը ըստ իր բարեհայեցողութեան։ Առաջին խօսքը պատկանում է թագուհուն և կինը հասարակութեան մէջ համարելով թագուհի, իրաւունք ունի անդրանիկը լինել տղամարդու վերաբերմամբ։ Այս կանոնը պահպանւում է թէ կանանց և թէ օրիորդաց մէջ։ Տղամարդը ողջունելով կամ ցտեսութիւն ասելով կնոջը՝ չպէտք է սեղմէ նրա ձեռքը՝ ինչպէս իր ընկերին։ Կան մարդիկ, որոնք միայն դիպչում են դէպի իրենց ուղղած ձեռքին. այս մեծ անքաղաքավարութիւն է։ Ձեռքի սեղմելը պէտք է լինի մաքուր սրտով և անկեղծութեամբ։ Եթէ այսպէս չվարւէք, լաւ կլինի, որ խոյս տաք ձեռք մեկնելուց։ Ոչ՝ սակաւ անքաղաքավարութիւն է և այն՝ որ մէկը տալիս է ողջունելու միայն իր երկու կամ մի մատը, որով արտայայտում է իր սառն, անզգայ և եսասէր բնաւորութիւնը։ Պահել չափազանց երկար ժամանակ ձեռքը ձեռքի մէջ՝ ցոյց է տալիս վատ կրթութիւնը և յարգանքի պակասութիւնը դէպի իր շրջապատող անձերը։ Ի դէպէ ասել, որ այժմ ձեռքով ողջունելու կամ բարևելու սովորութիւնը ճանաչւած է հակառողջապահական, որպէս միջոց հեշտութեամբ տարածելու վարակիչ հիւանդութիւններ. այդ պատճառով արդէն եւրոպայում կազմւած են ընկերութիւններ իսպառ վերջացնելու այդ վատ սովորութիւնը, փոխանակելով նրան նշանացի կամ բերանացի ողջոյնը։ Մենք թէպէտ սոյն գրքում նկարագրեցինք ձեռքով ողջունելու քաղաքավարական ձևերը, բայց և այնպէս, խորհուրդ ենք տալիս յարգելի ընթերցողներին հետևել ապացուցւած ճշմարտութեանը և ողջունելու ժամանակ երբէք ձեռք չտալ, միանգամայն համարելով այդ վնասակար սովորութիւն։

ԸՆԹԱՑՔ ԿԱՄ ՔԱՅԼԻԱԾՔ

Լաւ կրթւած տիկնոջ կամ օրիորդի քայլւածքը պէտք է լինի ոչ չափազանց արագ և ոչ էլ շատ ծանր։ Թեթև և չափաւոր քայլւածքը սակաւ կյոգնեցնէ և աւելի դուրեկան կլինի։ Իրանքը պէտք է ուղիղ բռնել, իսկ գլուխը բարձը, առանց կոտրտելու և հպարտանալու։ Ամենից աւելի ձեռքերի շարժումները պէտք է լինին թեթև և բնական։

Բայլզակը գրել է ընթացքի և մարմնի դրութեան մասին հետևեալ հետաքրքիր կանոնները։—Հանդարտ և սահուն շարժւածքները բնականապէս պարունակում են իրենց մէջ մի քանի կարևորութիւն։ Նրանք թեթևացնում են մարդուն ունենալու կատարեալ ազատ ժամանակ թէ՛ հարուստին կամ նշանաւորին և թէ մտածողին կամ իմաստնին։ Ով կքայլէ արագ՝ նա մասամբ կարտայայտէ իր զաղտնիքը. այսինքն՝ նրա մասին կարող են մտածել, որ նա անպատճառ որևէ տեղ կշտապի. իւրաքանչիւր շտապող շարժում կամ մէկ կողմից միւս կողմը շուռ եկող ընթացք նշանակում է վատ դաստիարակութիւն, կրթութեան և քաղաքավարութեան պակասութիւն։ Կանայք, որոնք ունին մտածւած և չափաւոր շարժում, ըստ մեծի մասին լինում են առաքինի, իսկ նրանք, որոնք ընկած են անա-

ռակութեան մէջ, տարբերւում են աւելորդ հրապուրիչ շարժումներով։ — «Կանանց գեղեցկութեան առաւելութիւնը պարունակւում է շորերի մէջ, — ասում է մի երևելի կին. — հանեցէք կնոջից նրա լաւ շորերը և դուք կխլէք նրա սէրը և հրապոյրը»։

Կայսրուհի Մարիա Թերեզային — պատմում է մի հին դիպլոմատ — ներկայացել էին երեք իշխանազուն օրիորդներ, և նա կամենում էր նրանցից մէկին առնել ամուսին N N — ի համար։ Դեռ նրանց հետ ոչ մի խօսք չխօսած՝ նա նրանցից ընտրեց երկրորդին։ — «Ես տեսայ թէ ինչպէս նրանք դուրս եկան կառքի միջից, — բացատրեց յետոյ Մարիա Թերեզան դեպլոմատին, — մեծը իջաւ անզգոյշ, երկրորդը՝ բնական կերպով և առանց ճնշելու, իսկ երրորդը՝ թռաւ կառքի աստիճանից։ Ուրեմն՝ մեծը պէտք է լինի անփոյթ և ծոյլ, իսկ փոքրը ինքնակամ և թեթևամիտ»։ — Երկրորդը արդարացրեց Մարիա Թերեզայի ընտրութիւնը։

Զատերը նշանաւոր մարդկանցից բռնում էին իրենց գլուխները մի փոքր դէպի ձախ. օրինակ՝ Մեծն Ֆրիդրիխը, Նիւտոնը, Վոլթերը, Զատօբրիանը, Բայրոնը. միայն Նապոլիոնը բռնում էր գլուխը ուղիղ և այդպիսով թափանցում էր իր նայուացքով մարդու հոգու մէջ և պատկերացնում էր պատերազմի դաշտ. միևնոյն կերպով և շատ գեղեցիկ ու գրաւիչ կանանց մէջ մենք պատահում ենք գլխի թեթև խոնարման դէպի ձախ ուսը. այս նրա համար է, որ բնական գրաւիչ լինելը չի սիրում ուղիղ գծեր։ Իւրաքանչիւր լաւած և անչափաւոր շարժումը արդէն աւելորդութիւն է։ Կնոջ վայելուչ լինելը, ըստ մեծի մասին կախուած է քայլելու կերպից։ Որպէսզի քայլուածքը լինի վայելուչ և դուրեկան, հարկաւոր է աշխատել քայլել առանց շտապելու և չափով։ Քայլուածքը պէտք է համապատասխան լինի հասակին։ — Եթէ բարձրահասակ կինը փայտացած ոտքերով քայլելու լինի, վայելուչ չի լինի, ինչպէս և փոքրը, որ անէ արշինանոց քայլեր։ Փողոցի մէջ կամ զբօսավայրում քայլերը կարող են լինել արագ, բայց առանց աւելորդ շտապման։

ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԻՒՆ

Խօսակցութիւնը է մեր մտքերի և զգացմունքների փոխանակութիւնը բառերի միջոցաւ, երկու կամ մի քանի անձնաւորութեանց մէջ։ Նա մեր մտքի առաջնորդն է, այս պատճառով խօսելով հասարակութեան մէջ՝ հարկաւոր է լինել զգոյշ, որպէսզի ցոյց չտալ իր թոյլ կողմերը, որովհետև խօսակցութեան ժամանակ բացւում են մեր հոգու և մտքի ճանապարհները. ապա ուրեմն պէտք է աշխատել արտայայտել նրանց խոհուն և արժանաւոր կերպով։

Իւրաքանչիւր մարդ, հասարակական ընդհանուր խօսակցութեան մէջ, կարող է արտայայտել իր ընտիր մտքերը. բայց արտայայտելով իր առաւելութիւնը և արժանաւորութիւնը՝ չպէտք է լինի այնքան ինքնասէր և հպարտ, որ բոլոր իր շրջապատողներին նսեմացնէ։ Եթէ սկսել խօսակցութիւնը այնպէս, որպէսզի զարմացնել իր խելքով ու պերճախօսութեամբ, և խօսել առանց լսելու և այն ժամանակ՝ երբ միւսները լռում են և յակամայից լսում, այդ նշանակում է անպատուել բոլորին։ Պատահելով

միմիանց՝ մենք սովորաբար առաջ հարցնում ենք առողջութեան մասին, այս ընդհանուր սովորութիւն է, բայց հարկաւոր է միշտ այս հարցումով արտայայտել զգացմունք, այլ ոչ թէ արտասանել չոր ու ցամաք բառեր ու դարձուածքներ։ Նոյնպէս շատ անյարմար է հարցնել առողջութեան մասին և դեռ պատասխան չստացած՝ իսկոյն սկսել ուրիշ խօսակցութիւն՝ այդ կնշանակէ խօսակցի առողջութեամբ չհետաքրքրուել։ Նա, ով մի որ և է պատմութիւն է անում հասարակութեան մէջ, պէտք է պատմէ պարզ և գրաւիչ կերպով։ Խիստ ձանձրալի կլինի լսել նրանց, որոնք խօսում են փքուած արտայայտութեամբ կամ չոր ու անդոյն։ Հարկաւոր է արտայայտել իր միտքը և պաշտպանել նրան տրամաբանօրէն և լաւօնական ոճով։ Չպէտք է տաքանալով և անհամբերութեամբ յարձակուել ուրիշի կարծիքի վրայ. նմանապէս իր յատուկ կարծիքը ամենևին չպէտք է պաշտպանել կոպիտ յամառութեամբ, այլ աշխատել համոզեցուցիչ կերպով պարզաբանել։

Սովորաբար պատահում են մարդիկ, որոնք քիչ գիտեն շատ կխօսեն և կամ շատ գիտեն քիչ կխօսեն։ Շատ բնական է ենթադրել, որ անկրթութիւնը մեծ նշանակութիւն է տալիս ամեն բանի. ինչ որ տեսնում է՝ խօսում է նրա մասին. բայց գիտուն մարդը հեշտութեամբ, առանց առիթի չի յայտնէ իր գիտեցածները, այլ խօսակցութեան հերթը պիտի շարունակել տայ իր մտքերը յայտնելու. որովհետև, ընդհանրապէս նա գիտէ, որ դարձեալ շատ բան կայ՝ որ նա կարող է չգիտենալ, այդ պատճառով կլռէ։

Կրթուած մարդը երբէք չպէտք է խօսի միայն իր մասին և ընդհանրապէս այն բաների մասին, որոնք զբաղեցնում են իրեն. չպէտք է ուրիշներին անախորժ ու զզուելի բաներ խօսի, կամ բացայայտէ ուրիշների պակասութիւնները ու թոյլ կողմերը, երբ կարիք չկայ յիշելու, և բարձրացնէ միմիայն իր կատարած գործերն ու ծառայութիւնները։ Խօսելով ճշմարտութիւն՝ երբէք չպէտք է դիպչել ուրիշի ինքնասիրութեանը։— Խօսել ուսումնական բաների մասին, հարկաւոր է բացատրել բոլորի համար պարզ ու հասկանալի ոճով, այլապէս կարող է լսողներին տխրութիւն ու ձանձրութիւն պատճառել, որոնք պիտի անհամբեր սպասեն խօսակցութեան փոփոխուելուն կամ վերջանալուն։ Նոյնպէս տգիտութիւն կլինի խօսել կամ վերջանալուն։ Նոյնպէս տգիտութիւն կլինի խօսել օտար լեզուով ներկայ եղողների մօտ, որոնք չեն հասկանում այդ։ Խօսակցութեան մէջ չպէտք է յուշ ածել—մտաբերել տալ տխրեցուցիչ և անախորժ բաներ ու անընդհատ կրկնել, որը կարող է յուզել և վիրաւորել ու վշտացնել լսողին կամ ունկնդիրներին։ Եթէ մէկը չի զգում իր մէջ կարողութիւն և ոյժ պատմելու որ և է հետաքրքիր բան, աւելի լաւ կլինի լռել և լսել ուրիշներին։

Խօսակցութեան նիւթի ընտրութիւնը ընդհանրապէս պէտք է բոլորին հաճոյք և բաւականութիւն պատճառէ, ուստի՝ պէտք է նիւթը ընտրել նախապէս ճանաչելով ունկնդիր հասարակութեան շրջանը։ Հասարակութեան մէջ սկսելով մի պատմութիւն՝ չպէտք է սկզբից ասել—«ես կամենում եմ պատմել ձեզ մի զարմանալի և ծիծաղելի անցք...»։ Որովհետև հեշտութեամբ կարող է պատահել, որ ձեր անյաջող պատմելուց՝ այդ անցքը թէ բոլորովին ոչ զարմանալի և ոչ ծիծաղաշարժ։ Պատմելով որ և է զարճալի բան, պատմողը պէտք է իրեն լուրջ պահէ, ապա թէ ոչ՝ զարճալիքը իր նշանակութիւնը կարող է կորցնել։

Եթէ մէկը պատմէ մի զարճալիք, որը ծանօթ լինի լսողներից մէկին, այս վերջինը չպէտք է ընդհատէ պատմողին այս խօսքերով—«ես այդ գիտեմ»։ Լաւ կլինի սպա-

սել և չխանգարել։ Պատմելով իսկապէս մի զարճալի և զբաւիչ բան, չպէտք է նոյնը կրկնել և յաճախ բացատրել՝ եթէ պահանջ տեղի չի ունենայ ունկնդիրների կողմից։

Անտեղի կատակներից, վիրաւորական սրախօսութիւններից ու համեմատութիւններից պէտք է ամեն կերպ խոյս տալ և կարողանալ զանազանել օգտակարը վնասակարից։ Որպէսզի թոյլ չտալ ուրիշներին իր վրայ կատակ անելու և ծիծաղելու, դրա համար պէտք է, որ ինքն էլ կատակ չանէ և չծիծաղի ուրիշների վրայ։ Բայց և լինելով կատակի կամ ծաղրի առարկայ, հարկաւոր է թագցնել իւր անբաւականութիւնը, ամենևին չվրդովւելով և գործ դնելով ամենալաւ միջոցը—այն է՝— լռութիւնը։ Խօսելով որ և է մէկի հետ, շռայլել նրան անտեղի և չափից դուրս գովասանքներ, նշանակում է կեղծել և ճընշել նրան։ Շատերը այդպիսի դէպքում այն աստիճան են ճնշւում, որ այլ ևս չկարողանալով տանել՝ ասում են.— «ներեցէք, դուք ծիծաղում էք ինձ վրայ»։ Այս դարձւացքը պէտք է ասել հետևեալ կերպով։—« Դուք այն աստիճան գիջող էք դէպի ինձ, որ մինչև անգամ վարւում էք անիրաւացի». կամ ասել—« Դուք շատ էք մեծացնում իմ յատկութիւններն ու արժանաւորութիւնները»—։ Ընդհանրապէս պէտք է շատախօսութիւն չանել և խօսքը պէտք է լինի նախամտածած, պարզ, հասկանալի և մաքուր արտասանութեամբ։ Մայրենի լեզուով խօսելիս պէտք է առհասարակ խոյս տալ օտար բառերի գործածութիւնից։

Մարդ իւր համեստութիւնը չպէտք է հասցնէ ստորութեան և գործածէ այսպիսի դարձւացք—« Կարող եմ արդեօք վստահել կամ համարձակւել յայտնել ձեզ իմ կարծիքը ... »։

Մեր ընտանեկան գաղտնիքները չպէտք է յայտնենք ուրիշներին, նոյնպէս և իրաւունք չունինք անտեղի և վայր

ի վերոյ տեղեկութիւններ հաղորդել ուրիշների մասին։ Մի հասարակութիւնից կամ ընկերական շրջանից չպէտք է յուզիչ բաներ հաղորդել միւսին, որից կարող են առաջանալ վէճեր ու կռիւներ. իսկ հաղորդելով դատարկ բաներ, կարելի է վաստակել իր համար միայն կասկած, զգուշութիւն, խորշանք և ատելութիւն ուրիշների կողմից։ Հարկաւոր է խոյս տալ երկար դատողութիւններից, որովհետև նրանք կարող են տխրութիւն և ձանձրութիւն պատճառել լսողներին և խանգարել նրանց ասել որ և է լաւ բան։ Կարճ և ամփոփ խօսակցութիւնը ոչ ոքի չի տխրեցնէ. բայց և շատախօսին պէտք է համբերութեամբ լսել որքան հնարաւոր է, որպէսզի նա չվիրաւորւի։ Կարելի է այդպիսի տխրեցնող մարդուց բաժանւել մեղմ կատակով։ Հասարակութեան մէջ, ուրիշի ականջին բան շշնչելը անբաղաքավարութիւն է։ Նոյնպէս տգիտութիւն է գովել իրեն և խօսել իր կենցաղավարութեան մասին։ Լսողներին միշտ պէտք է փոխադարձ խօսակցութեան առիթ տալ։ Խօսակցութեան ժամանակ իր պատմածը հաւատալի կացուցանելու համար դիմել երդման կամ անէծքի լաւ սովորութիւն չէ։ Խելացի և պատւաւոր մարդուն միշտ կարելի է հաւատալ առանց երդման, իսկ անպատիւ մարդու երդումը միշտ էլ կմնայ անհաւատալի։

Չպէտք է աշխատել փայլել մտքի սրութեամբ և խորամանկ ասացւածով. առաջին բոպէին սրախօսութիւնը կարող է հաճելի լինել, բայց յետոյ մարդիկ կսկսեն կասկածել, վախենալ և զգուշանալ նրանից։

Խօսակցութեան ժամանակ պէտք է յարմարւել խօսակցի բնաւորութեանը և ինկատի ունենալ տեղը, հանգամանքը, ժամանակը և այլն։ Ուրախ հասարակութեան մէջ օտարոտի կլինի լրջանալ և խօսել բարոյախօսութեան մասին. նոյնպէս անյարմար կլինի կատակ անել այն ժամա-

նակ, երբ բոլորը լուրջ դրութեան մէջ են գտնուում։ Ո՛չ ամեն տեսակ կատակ. որը ընդունուած է մի հասարակութեան մէջ, կարող է ընդունուել և միւսում, որտեղ զուցէ սուր խօսքը ընդունեն իբրև անպատուութիւն։

Խօսելով կանանց հետ՝ երիտասարդ մարդը պէտք է լինի աւելի համեստ և նրբազննին։ Ո՛չ բոլոր կանանց մարդ կարող է հաճելի լինել իր զեղեցկութեամբ, արժանաւորութեամբ և յարգելի խօսքերով։ Թեթևամիտ կանայք սիրում են ընդհանրապէս փաղաքշական և կեղծ յարգանք, իսկ զարգացածները չեն կարող համբերել դրան։ Արդարև, կարևոր է զովել խրախուսել մի կնոջ ունեցած իսկական ընդունակութիւնները, տաղանդը և արուեստը, բայց դրա համար հարկաւոր է հմտութիւն։ Խօսել յարգանքի խօսքեր առանց սրտակցութեան և համոզման, զովել չեղած և չունեցած բաները, այդ միանգամայն անիրաւացի է և անվայել մի կրթուած երիտասարդի համար։

Ընդհանրապէս կանանց հետ խօսելու համար հարկաւոր է բաւական արուեստ և հմտութիւն, որովհետև նրանց զգացմունքը աւելի նուրբ է և ազնիւ։ Նրանք աւելի զիջանում են արտաքինին և լսում զգացմունքի ձայնին՝ քան թէ խելքի ուղղութեանը։

Այն մարդը, որը առիթ է լինում կնոջ հետաքրքրութեանը և չի կարողանում բաւականութիւն տալ իր անճաշակ խօսակցութեամբ, երբէ՛ք չի կարող սիրելի լինել նրան։ Եթէ այր մարդը խորհրդաւոր ձևեր գործածելու լինի իւր վարմունքի մէջ, կինը այդ բանից կարող է վիրաւորուել, կարծելով, որ մարդը չի հաւատում նրա համեստութեանը և չի գնահատում նրան։ Եւ ընդհակառակը՝ հաւատալով կնոջը իր գաղտնիքը՝ մարդը պէտք է կատակածի, որ նա երկչոտ լինելով՝ կարող է իր գաղտնիքները յայտնել ուրիշներին։

Կանանց հետ խօսելիս պէտք է պատմել մատչելի բաներ և խօսքը շատ չերկարացնել, որովհետև նրանց երևակայութիւնը շատ վառն է և նրանք չեն սիրում երկար կանգ առնել մի առարկայի վրայ։ Նրանք սիրում են որպէսզի իրենց զբաղեցնեն խօսակցութեամբ, սրա համար երիտասարդը պէտք է լինի ճարտարախօս և սիրելի։

Ինչպէս ամեն մարդու պարտականութիւնն է յարգանք և պատիւ ցոյց տալ իւր մեծերին և ծնողներին, նոյնպէս սեպուհ պարտականութիւն է նոյնը գործ դնել ծերերի վերաբերմամբ։ Հին Սպարտայում օրէնք կար, որ բոլոր երիտասարդները պարտաւոր էին ծերերին պատահելիս ոտքի կանգնել, պատուով ընդունել և սպասել նրանց խօսելուն և նրանց առջևորդել մինչև հարկաւոր տեղը։

Ոլիմպիական խաղերի ժամանակ մէկ ծեր Աթենացի պտտում էր իր համար մի տեղ, բայց չէր կարողանում գտնել ամփիթէատրի բոլոր նստարանները զբաւած լինելու պատճառով։ Մի քանի Աթենացի երիտասարդներ, որոնք նստած էին այնտեղ, սկսեցին նշանացի կերպով կանչել ծերին իրենց մօտ, և երբ նա մեծ դժուարութեամբ մօտեցաւ նրանց, նրանք փոխանակ սիրալիր ընդունելութեան՝ սկսեցին ծաղրել նրան։ Խեղճ ծերունին սասլ

Ընդհանուր խօսակցութեան ժամանակ պէտք է խոյս տալ լուրջ լրագրական, քաղաքական և կրօնական անտեղի վէճերից, թէպէտ դուք հազար անգամ ճշմարիտ լինէք՝ այնուամենայնիւ պէտք է զիջէք կամաւորապէս, երբ տեսնում էք, որ վէճը բռնկում է և կարող է ստանալ շատ սուր կերպարանք։ Կարողանալ լռելը նոյնքան կարևոր է՝ որքան և կարողանալ խօսելը. եթէ կամենում էք, որ ձեզ լսեն, ուրեմն և դուք պէտք է լսէք ուրիշներին։ Ընդհանրապէս որ և է մէկի խօսակցութիւնը ընդհատելը, լինի լաւ կամ վատ, խիստ կոպտութիւն է. եթէ զգացում է կարևորութիւն նկատողութիւն անել՝ այդ պէտք է լինի որոշ քաղաքավարական ձևերով։ Մի ձանձրացնէք ձեր խօսակիցներին անընդհատ նկարագրելով ձեր անբաղդութեանց մասին։ Նրանք թերևս կլսեն, բայց անպատճառ ձեզ կհամարեն անկիրթ։ Մի հպարտանաք ձեզանից բարձր դիրք ունեցող մարդկանց հետ մտերմական յարաբերութիւն ունենալու համար։ Անքաղաքավարութիւն է անդադար յիշել խօսակցութեան մէջ զանազան անուանի բարեկամների մասին. այդ կլինի ապացոյց, որ նրանք ձեզ համար հրաշալի են, հազուագիւտ են, որով ապացուցում է ձեր պակասութիւնը ինքնագովութեան մէջ։ Մի հարցափորձ անէք անկիրթ կերպով ձեր ծանօթների ծննդավայրի և ծագման մասին, մանաւանդ երբ նրանք չպիտի կարողանան պարծենալ նրանցով։ Անքաղաքավարութիւն է ստիպել պատմողին կրկնել տալ խօսքերը։ Աւելորդ են այս հարցերը — «ա՜, ինչ՞ էք ասում դուք. ես ձեզ չլսեցի»։ Այլ պէտք է ասել — «Ներեցէ՛ք, ես չլսեցի, չհասկացայ» —։ Անքաղաքավարութիւն է ընդհանուր խօսակցութեան ժամանակ բարշել մէկին առանձին մի կողմ և խօսել. իսկ դրանից աւելի վատը խօսողներին ծածուկ ականջ դնելն է։ Երբէք անհամբեր չլինել ծերերի պատմութիւնները լսելիս, որոնք սիրում են խօսել ընդարձակ և մանրամասն։

Համեստութիւնը խելացի պահեցողութիւն է և թանկագին յատկութիւն և յատկապէս գնահատելի է կանանց մէջ։ Զէքսպիրը ասում է. — «Հանդարտ ձայնը գեղեցիկ բան է կնոջ մէջ, զսպող ձևը ապացոյց է նրա լաւ դաստիարակութեանը» —։

Լաւ կրթուած մարդիկ զարմանք չեն յայտնի՝ երբ կը լսեն որ և է անսպասելի նորութիւն։ Նրանք կաշխատեն մնալ անվրդով, ի բաց առեալ այն դէպքերը, երբ նրանց կայտնեն շատ մեծ ուրախութեան կամ բաղդաւորութեան մասին։ Եթէ որ և է մէկը կարտայայտէ մի տաղանդ՝ որին դուք չէիք կարծիլ՝ մի յայտնէր սաստիկ զարմանք։ Այդ միևնոյն է թէ դուք ասէիք — «Կարելի՞ է կարծել, որ այսպիսի չնչին անձնաւորութիւնը լցուած լինի այդպիսի շնորհով. ես երբէք չէի երևակայիլ այդպիսի բան. այդ բոլորովին հակառակն է իմ կարծիքին, որ ես կազմել էի այսպիսի ողորմելի և թշուառ անձնաւորութեան մասին» —։

Նմանապէս չպէտք արտայայտել զարմանք որ և է մէկի բարձրութեան կամ յաջողութեան մասին լսելիս։ Ստացողը արժանի է, իսկ զարմանքը ապացոյց է անարժանութեան և նախանձութեան։ Եթէ կնոջ ներկայութեամբ խօսակցութիւնը ստանում է անքաղաքավարի ուղղութիւն՝ նա պէտք է համեստութեամբ հեռանայ՝ տանելով իր հետ իր երեխաներին, եթէ այնտեղ կգտնուեն նրանք, վախենալով, որ այդպիսին կարող է վատ ազդել մանկական քնքոյշ զգացմունքների վրայ։

Կարդացէք լրագիրներ, տեղակացէ՛ք թէ ինչպիսի առօրեայ հասարակական հարցեր կան և յայտնեցէք նրանց մասին ձեր դատողութիւնը։ Կարդացէք գրքեր, ծանօթացէք յայտնի հեղինակների հետ և երբէք չէք դժուարանայ ընդհանուր խօսակցութիւններին մասնակցելու ժամանակ։

Խօսակցութիւնը չի կարող հետաքրքիր լինել, եթէ խօսակիցները օժտուած չեն լինի զարգացուցիչ գիտութիւններով։

Խօսակցութեան նիւթի ընտրութեան ժամանակ միշտ պէտք է համակերպուել խօսակիցների հասակի, սեռի, աստիճանի և դիրքի հետ։ Երիտասարդների հետ պէտք է խօսել գրականութեան, երաժշտութեան, խնջոյքների, զբօսանքների մասին, մայրերի հետ մանուկների մասին, նկարիչների հետ գեղեցիկ տեսարանների մասին և այլն։

Խօսելով բարձր դիրքի և խելացի մարդկանց հետ, աշխատեցէ՛ք տանել խօսակցութիւնը այնպիսի տակտով, որով կարողանաք յարմարուել լաւ դատողութիւններով ու տեղեկութիւններով, բայց զգուշացէ՛ք նրանց ձանձրացնելուց։ Խօսել իր հարստութեան, ձիերի, կառքերի, կալուածքների մասին, պարծենալ փողերով և այլն, ինչ ձևով էլ որ լինի՝ համարւում է անկրթութիւն և անքաղաքավարութիւն։

Անքաղաքավարութիւն է համարւում հարցնել հեղինակից թէ՝ որքան է ստանում իւր գրքերից, կամ նկարչին հարցնել թէ՝ որքանով է ծախել իւր պատկերները։ Իւրաքանչիւր անտեղի միջամտութիւն ուրիշների անձնական գործերի մէջ համարւում է անքաղաքավարութիւն։ Աշխատեցէ՛ք օտար ազգերի հետ խօսել իրենց լեզուով, եթէ միայն այդ ձեզ մատչելի է։ Եթէ մտածում էք պատմել զարճալիք, ունեցէ՛ք ի նկատի, որ այդ լինի կարճ և սրամիտ։ Հասարակութեան մէջ մի՛ նստէք լուռ և անմասնակից խօսակցութեանը, թէպէտ լաւ է լռել, քան թէ խօսել շատ և անճաշակ, բայց լաւ խօսող մարդիկը՝ շատախօս չեն համարւում։

Խօսակցութեան մէջ կան ձևեր, որոնք միշտ կարևոր են պահպանելու. օրինակ՝ եթէ դուք դիմում էք ձեր դիրքին և հասակին հաւասար մի մարդու խնդրել նրանից որ և է մի բան տալ՝ պէտք է այսպէս ասել.—«Տուէ՛ք ինձ, խնդրում եմ»—։ Իսկ եթէ կդիմէք ձեզանից աւելի բարձր մարդու, պէտք է ասէք—«Խնդրում եմ ձեզ, եղէ՛ք բարի, տուէ՛ք ինձ..» և այլն. կամ թէ՝—«Կարո՞ղ եմ արդեօ՞ք խնդրել ձեզ տալ ինձ...» և այլն։ Կան մարդիկ, որոնք լցնում են խօսակցութիւնը զանազան առածներով և առակներով. ինքնըստինքեան այդ սովորութիւնը իր մէջ չի պարունակում ոչինչ վատ բան, բայց այնուամենայնիւ հարկաւոր է շատ զգոյշ լինել նրանց ընտրութեան մէջ, զգուշանալով նրանց մէջ թաքթեամբ խոյս տալ մանաւանդ նրանցից, որոնց մէջ թաքնուած են երկդիմի մտքեր։ Մէկի կնոջ մասին խօսելիս պէտք է ասել «Ձեր ամուսինը» և ոչ թէ «Ձեր կինը»։

Այժմ քաղաքավարի հասարակութեան մէջ այլևս չեն ասում «պարոն», «տէր», այլ տալիս են անունը և հայրանունը, իսկ եթէ մի կնոջ են դիմում, որը կրում է մի տիտղոս, այն ժամանակ ասում են – օրինակ՝ – «իշխանուհի», «կոմսուհի», և այլն։ Ցղի կնոջը չպէտք է ասել «ցղի է», այլ «ծանր է»։ Խօսելով մի հաստ մարդու մասին՝ պէտք է ասել «լիքը» և ոչ «հաստ»։

ԽՕՍԱԿՑՈՒԹԵԱՆ ՈՃԸ

Մտքերի և բառերի դասաւորութեան այս կամ այն միջոցը խօսքի մէջ կոչւում է *ոճ*։ Ոճի արժանաւորութիւնը պարունակւում է մաքրութեան, պարզութեան, հակիրճութեան, և զանազան տեսակ քաղաքավարական արտայայտութիւնների մէջ։

Ոճի մաքրութիւնը կայանում է 1) քերականական ուղղութեան և բառերի դասաւորութեան մէջ, համաձայն մայրենի լեզուի կանոնների և յատկութիւնների, որով խօսողն

սակցութիւնը շարունակւում է։ 2) Ժամանակակից լեզուի և գրականութեան հակառակ դարձուացքներից և տերմիններից չպէտք է գործածել։ 3) Մտքի հաղորդելը պէտք է լինի որոշ և ճիշտ։

Ոճի պարզութիւնը կայանում է իր մտքերը իսկական, լիովին և որոշ կերպով հաղորդելու մէջ։ Դժւար չէ հաղորդել պարզ այն բանը, ինչ որ մենք հասկանում ենք։ Աւելորդ ուսումնական բառերի, դարձուացքների և ձևերի գործածութիւնը և անտեղի ցանկութիւնը՝ ցոյց տալ իր խելքի պաշարը՝ յաճախ պատճառ են լինում ոճի անպարզութեանը։

Ոճի հակիրճութիւնը կայանում է մտքի արտայայտութեան մէջ, որքան կարելի է քիչ քանակութեամբ խօսքեր գործածելով՝ պարզ և հասկանալի անել խօսքը։

Խօսքի ընականութիւնը պարունակւում է իր զգացմունքների և մտքերի շուտ հաղորդելու և հասկանալի լինելու մէջ։ Ամենափայլուն արտայայտութիւնը կորցնում է իր արժէքը, հենց որ կսկսի նկատւել ջանք փայլել նրանով։

Խօսքի վայելչութիւնը հեռու պէտք է լինի կոպիտ արտայայտութիւններից և փթած գաղափարներից։ Ոճի բարձրութիւնը ուղղւած պիտի լինի դէպի զգացմունքների բարձրութիւնը։ Մարդիկ, որոնք միշտ ձգտում են դէպի փառքը և բարձր առաքինութիւնները, ընականապէս պէտք է տիրապետեն այնպիսի ընդունակութեան, որով արտայայտեն մտքերի համապատասխան բարձրութիւն։

Խօսքը կլինի մութ՝ երբոր խօսողը վատ է հասկանում այն, ինչի մասին որ խօսում է, և երբոր խօսողը չհասկանալով իր ունկնդրին գործ է ածում արհեստական և շինծու արտայայտութիւններ։ Շատ անգամ պարզամիտ մարդիկ խաբւում են շողոքորթ, շատախօս և ըծնւող մարդուց և վտանգւում են։

Վիպասանութիւնը է պատմութիւն մի առարկայի մասին, կամ որ և է կատարւած իրողութիւն, կամ երևոյթների և դիպւածների մի շարք, որոնք կատարւում են առանձին մարդու կեանքի և կամ ընդհանուր հասարակութեան մէջ և այլն։ Վիպասանութեան ձիրքը ամենագեղեցիկ և հազւագիւտ շնորհներից մէկն է, թէպէտ և կան շատերը, որոնք ենթադրում են՝ իբր տիրապետում են նրան և սկսում են փորձւել։

Որպէսզի ձեր պատմութիւնը լսեն ոչ միայն ուշադրութեամբ՝ այլև իսկական բաւականութեամբ, հարկաւոր է, որ դուք տիրապետէք բոլոր այն յատկութիւններին, որոնք յատուկ են լաւ պատմողին, այսինքն՝ հարկաւոր է ունենալ առողջ միտք, անխարդախ ուրախութիւն, ողևորութիւն, պարզ մտքեր, փայլուն և թեթև ոճեր և այս բոլորի հետ պէտք է պահպանել մարմնի դիրքը և շարժւածքի բնական կանոնները։

Հակիրճութիւնը ոչ թէ պարունակւում է նրանում, որ կարճ խօսւի, այլ և հարկաւոր է խօսել այն, ինչ որ պատմութիւնն է պահանջում, գործածելով այն ամենը՝ ինչ որ կարող է պարզաբանել առարկան, որի մասին խօսւում է։

Պարզութիւնը կայանում է փաստերի այնպիսի դասաւորութեան մէջ, որով նրանք յաջորդում են միմեանց համապատասխան կարգով։

Հասարակ լինելը կայանում է պատմութեան բնական լինելու մէջ և նրանից հեռացնելու աւելորդ դատողութիւններն ու զարդարանքները։

Պատմութեան գրաւիչ լինելը կախւած է ոճերի գեղեցկութիւնից, որը պէտք է փոփոխւի առարկայի համապատասխան յատկութեամբ, ուրախութեամբ, տխրութեամբ՝ լրջութեամբ և այլն։ Այս բոլորի հիման վրա պատ-

մաբաններին կարելի է բաժանել հետեւեալ կարգերի՝—հակիրճ, ճապաղ, շատախօս, ճոռոմաբան, պարծենկոտ, անհետաքրքիր եւ հրաշալի։

Հրապարակական ճառախօսութիւնների համար հարկաւոր է ոյժ և պատրաստութիւն, հակառակ դէպքում լաւ կլինի լռել, որովհետև լսողների համար անտանելի է լինում՝ երբ ճառախօսը իր խօսքի կապը կորցնում է և աղբիւրը սպառւում։ Շատ երկար ճառը յաճախ լինում է անտանելի։ Երբեմն շատ հետաքրքիր դասախօսութիւնները երկարութեան պատճառով լինում են ձանձրալի։

Հրապարակաւ խօսել ցանկացողը նախ պէտք է լաւ մաքուր հագնուած լինի և հեռու մնայ վատ ձևերից—չերերուի, ուժգնակի չցնցուի, յաճախ քրտինքը չսրբէ, ձայնով քիթը չմաքրէ, և որ գլխաւորն է՝ չխօսի բերան արած բաներ, այլ աշխատի առաջուց նիւթը մշակել, դասաւորել և յետոյ շարունակել կոկ և սահուն կերպով։ Որքան կարելի է քիչ դիմել թղթի վրա նշանակուած յիշողութիւններին. վերջինը ընդհանրապէս ընդունուած է միայն թւանշանների վերաբերմամբ և կամ երբ հարկաւոր կլինի չափազանց ճշտութիւն. այս դէպքում մինչև անդամ հաճելի կլինի և լաւ տպաւորութիւն կանէ լսողների վրայ։

Միջակ կրթութեան տէր մարդիկ ընդհանրապէս պէտք է խոյս տան ուսումնական, մասնագիտական և արուեստական ոճերից, բայց և ընդ նմին չխօսեն չափազանց հասարակ, ժողովրդին արդէն լաւ ծանօթ բաներ, այդ լսողների համար կլինի վիրաւորական։

Պատմութեան վերջաբանը պէտք է լինի կարճ և առանց կրկնութեան. բացի գլխաւոր կէտերից՝ նա պէտք լինի շատ համոզողական, առանց յուզման և շփոթութեան։

ԱՅՑԵԼՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Այցելութիւնները ունին այն առաւելութիւնները, որ մարդկանց մտերմացնում են միմեանց հետ, հաստատում և պահպանում են նրանց մէջ աւելի սերտ յարաբերութիւն քան թէ այնպիսի որ և է գործի առթիւ ունեցած յարաբերութիւնը, որի մէջ, ըստ մեծի մասին, մեծ դեր են խաղում անձնական շահերը կամ պաշտօնական պարտականութիւնները։

Այցելութիւնները ծանրաբեռնութիւն չեն, որովհետև կատարւում են շատ կարճ միջոցում, ուստի կարևոր է՝ որ բոլոր բարեկիրթ երիտասարդները զանցառութեան չը տան մանաւանդ այնպիսի այցելութեանց ժամանակ, երբ կարող են բարեյաջող առիթներ պատահել նրանց բաղդաւորութեան համար։ Պարտաւորական այցելութիւնները համարւում են հետեւեալները.—

1) Այն անձանց, որոնք մեզ ցոյց են տուել որ և է առաւելութիւն, այդպիսին կոչւում է *երախտագիտական* այցելութիւն։

2) Այն անձանց. որոնց մօտ հրաւիրուել էք ճաշի, ընթրիքի, կոչւում է *պարտաւորական*, թէպէտ այդպիսիներով չէք օգտուել։

3) Այցելութիւններ բարեկամներին և ծանօթներին, որոնց բաղդը արժանացրել է որ և է ուրախութեան, բաղդաւորութեան, այդպիսիները կոչւում են *շնորհաւորական*։

4) Այցելութիւններ այն բարեկամներին, և ծանօթներին, որոնց պատահել է որ և է անբաղդութիւն, այդպիսիները կոչւում են *ցաւակցական*։ Պարտաւորական է նոյնսինները

պէս այցելել հիւանդ բարեկամներին և ծանօթներին որոնք առողջանալուց յետոյ իրենց հերթում պարտական են փոխադարձ այցելութիւն անել մանաւանդ այն անձանց, որոնք շատ յաճախ են այցելել իրենց։

Ազգականներին և մօտ ծանօթներին բաւական է հագնել սև բաճկոն, բայց պաշտօնական ձևականութիւնների ժամանակ պէտք է սև ֆրակով. վարտիկով, սև ժիլետով և սև ժապաւէնով, ամառը թոյլ է տրւում և սպիտակ ժիլէտ։ Սպիտակեղէնը պէտք է լինի սպիտակ գոյնով և ձեռնոցները մօդայի գոյնով։

Կանայք կարող են առաւօտեան այցելութիւնը անել աւելի համեստ ձևի հանդերձով. իսկ եթէ գնացած տունը հրաւէրի ընդունելութիւն է կատարելու, այդ դէպքում պէտք է հագնել որքան կարելի է շքեղ։

Այցելութիւնները ընդհանրապէս լինում են տօն օրերին, նոր տարուն, Ծննդին, Զատկին, նոյնպէս և ծնողների կամ բարեկամների ծննդեան և անուանակոչութեան տօներին։ Այցելութիւնները պէտք է կատարել անձամբ կամ այցետոմսի միջոցաւ, որի վրայ տպում են անունը, ազգանունը և երբեմն հասցէն, կամ բնակութեան տեղից բացակայելիս ուղարկում նամակ մեծաւ մասամբ այդ դէպքում ուղարկում են իրենց այցետոմսերը տպած ծրարներով. ծնողներին և մօտ ծանօթներին նամակ կամ հեռագիր։

Եթէ դուք այցելէք մի տուն և ձեզ որևէ պատճառով չկարողանան անձամբ ընդունել, նախ պէտք է թողնել այցետոմսը, ծալելով ձախ անկիւնը, որը նշան է ձեր անձամբ գալուն և ապա հեռանալ։ Փոխադարձ այցելութեան չգնալ նշանակում է յարաբերութիւնները ընդհատել։ Նախաճաշի և ճաշի ժամանակ այցելութիւն անելը համարւում է անքաղաքավարութիւն։ Առաւօտեան այցելութիւն

ները պէտք է յարմարւեն այն անձի կեանքի պայմաններին, որին դուք պէտք է այցելէք։ Այցելութեան յարմար ժամանակները համարւում են ընդհանրապէս ժամը 11-ին, 3-ին, 5-ին, և այլն։ Հարսանեաց առթիւ այցելութիւնները կատարւում են առաջին երկու շաբաթւայ ընթացքում հարսանիքից յետոյ, եթէ միայն պսակւողները չեն ճանապարհորդելու։ Նորապսակներին այցելութիւն տրւում է միայն այն ժամանակ, երբ նրանք առաջինը աալիս են ձեզ այցելութիւն։

Կանայք ընդհանրապէս չպէտք է այցելութեան գնան տղամարդկանց, այդ կարելի է այն դէպքում, երբ տղամարդու և կնոջ մէջ գոյութիւն ունի հին բարեկամութիւն, հիմնւած ազնիւ և խորին յարգանքի վրայ։

Դեռահաս օրիորդը չպէտք է այցելութիւն կատարէ առանց ծնողների թոյլտւութեան, որոնք ընդ նմին չեն մոռանայ բացատրել նրան այն բոլորը, ինչ որ պահանջում է քաղաքավարութիւնը։ Նա չպէտք գնայ այցելութեան՝ եթէ ոչ՝ իր մօր առաջնորդութեամբ կամ նրան փոխանակող անձի հետ։

Մօտենալով որ և է անձի դրան մօտ, որին դուք կամենում էք այցելել, ձեր առաջին գործը պէտք է լինի մաքրել շորերի և ոտքերի վրայ եղած փոշին, յետոյ պէտք է դուռը խփել կամ զանգահարել զգուշութեամբ, եթէ այդ երկու երեք անգամ կրկնէք և դուռը բաց չանեն, պէտք հեռանալ առանց սպասելու։

Կանայք չպէտք վեր առնեն իրենց վերնազգեստը և գլխակը՝ մինչև որ նախապէս տանտիկինը չառաջարկէ նրանց։ Միշտ այցելութեանց ժամանակ տանտիկնոջ պարտականութիւնն է շուտով առաջարկել այցելողին վայր առնել գլխարկը և վերնազգեստը։

Երբոր կգայ նոր այցելող կամ երբ մէկը այցելունեն

ըից դուրս կ'գնայ, հարկաւոր է տեղից վեր կենալ և չը նստել մինչև այն ժամանակ, մինչև որ կնստի տանտիկինը։ Մտնելով հիւրերի սենեակը, որտեղ կան մի քանի անձինք, ընդունուած է ամենից առաջ ողջունել տանտիրոջը և յետոյ միւսներին, որոնց թէև դուք չէք ճանաչում. վերջին դէպքում հարկաւոր է միայն ողջունել լուռ։ Անքաղաքավարութիւն կլինի մանաւանդ պատանիների և փոքրերի կողմից՝ ընտրել ամենայարմար տեղերը, կամ վառարանի մօտ, որտեղ կարող է փակուել ուրիշների համար տարութիւնը։

Եթէ այցելութեան ժամանակ կնկատէք, որ տան տէրը հանում է գրպանից որ և է թուղթ կամ պտռում է մի ինչ որ բան իւր գրասեղանի վրայ կամ նայում է ժամացոյցին անուշադիր կերպով, այդ դէպքում առանց ուշանալու պէտք է հեռանալ, թէև ձեր գնալուց յետոյ չի անցել հինգ րոպէ։

Եթէ այն անձը, որին դուք այցելութեան էք գնացել, պատրաստւում է տանից հեռանալ, նրան արգելք մի՛ լինէք և երբ ստիպմամբ չի խնդրէ մնալ ձեզ, հեռացէք անպատճառ։ Եթէ ձեզ ընդունում են ննջարանում, հիւրերի սենեակ չլինելու պատճառով, մի՛ գնէք ձեր գլխարկը մահճակալի վրա, թէև ստիպուած լինէք յարմար տեղ չլինելու պատճառով գլխարկը պահել ձեռքում։

Պաշտօնական այցելութիւնների ժամանակ պէտք է վերնազգեստը և գլխարկը թողնել նախասենեակում, իսկ սովորական այցելութիւնների ժամանակ միայն վերնազգեստը. սենեակ պէտք է մտնել գլխարկը ձեռքում, և պահել մինչև այն ժամանակ, երբ մէկը տանեցիներից կառաջարկէ ձեզ վայր դնել նրան։

Այցելութիւնների ժամանակ պէտք է յարմարուել գլխաւորապէս այն տան սովորութիւններին, որտեղ դուք մտա-

ղիր էք գնալ. ըստ կարելոյն այցելութիւն չպէտք է անել վաղ առաւօտեան և ճաշի ժամին։ Այցելութեան ժամանակամիջոցի տեւողութիւնը պէտք է լինի իր կարևորութեան համեմատ։

Պաշտօնական այցելութիւնները չպէտք է աւելի երկար շարունակուեն քան կէս ժամ, բայց երբ այցելողը կնկատէ փոքր ինչ տաղտկութեան - ձանձրութեան նշան տանտիրոջ դէմքի վրայ, իսկոյն պէտք է հեռանայ։

Մտնելով որ և է մէկի սենեակը և բացատրելով իր այցելութեան նպատակը, պէտք է նստել ցոյց տուած տեղը, և իրեն պահել ազատ, առանց ապրելու սենեակի ճոխկահաւորութեամբ, և որքան էլ որ մեծ լինի հարստութիւնը՝ չպէտք ցոյց տալ հիացմունք։

Մենք ասացինք, որ այցելութեան ժամանակ պէտք է ազատ պահել իրեն, բայց և այնպէս, պէտք զգոյշ լինել, թոյլ չտալ ոտքերը ձգել այնքան, որպէսզի կարևորութիւն զգացուի յետ քաշել մէկի անցկենալու համար. անվայել է նոյնպէս անպատկառ կերպով փռուել աթոռի վրայ։

Զնայելով այցելութեան կարճ ժամանակամիջոցին, երիտասարդը պէտք է աշխատի հետաքրքիր խօսակցութիւն շարունակել, նիւթը ընդհանրապէս վերցնելով ընթացիկ կեանքից, պատմել երկար պատմութիւններ՝ բոլորովին անտեղի է, զարճալիքներն էլ պէտք լինին սեղմուած և համեստ։ Որքան ունկնդիրները շատ լինեն, այնքան պէտք է աշխատել խօսակցութեան նիւթը ընդարձակել և բազմակողմանիութեամբ հետաքրքիր կացուցանել և լսողներին բաւականութիւն պատճառել։

Եթէ հոգեպէս ընկճուած և տխուր դրութեան մէջ էք գտնուում, զգուշացէք այցելութեան գնալ, որովհետև այդպիսի դէպքում դուք պատճառ կլինէք շատ անբաւականութեանց և յակամայից մարդիկ ձեզ կասեն՝ որ — «այդ

պիսինները պէտք մնային իրենց տանը»։—Այս առթիւ մի ֆրանսիացի գրող ասում է.— «Կատարելով այցելութիւններ՝ պէտք իր անձնական մտածութիւններն ու հոգսերը թողնել կրկնակոշիկների հետ բակում»։—

Երբ ձեր այցելութեան ժամանակ յայտնեն՝ թէ նոր հիւր է եկել, դուք պէտք անյապաղ վեր կենաք և տան տիրոջը «մնաք բարով» ասելով՝ հեռանաք. եթէ վերջինը կթախանձէ ձեզ մնալ, մնացէք, և ողջունեցէք նոր եկող հիւրին՝ թէև նա անծանօթ լինի ձեզ։ Երբոր հիւրին կհրաւիրեն նստել՝ դուք բռնեցէք ձեր նախկին տեղը և աշխատեցէք ընդունել մասնակցութիւն խօսակցութեան մէջ, բայց երբէք մի՛ նորոգէք նրան, որը ընդհատել է նոր հիւրի գալով, եթէ կնկատէք տանտիրոջ անտրամադրութիւնը, և սրա հակառակ, եթէ տանտէրը կխնդրէ նորոգել, այդ դէպքում համառօտակի պէտք հաղորդել նոր հիւրին խօսած անցեալ նիւթի մասին։ Եթէ ձեր այցելութեան ժամանակամիջոցը աւելի երկար տեղութիւն կունենայ սովորականից՝ այդ դէպքում դուրս գալու ժամանակ պէտք է շնորհակալութիւն յայտնէք տանեցոց, ձեզ ցոյց տուած առաւելութեան համար և ընդմին աւելացնէք զոհունակութեան հաճելի խօսքեր։ Որքան էլ որ շատ սիրէք ձեր շանը և որքան էլ որ նա դեղեցիկ լինի, երբէք ձեզ հետ չպէտք տանէք այցելութեան ժամանակ, մինչև անգամ ձեր ամենամօտ ընտանիքներում։

Հեռացող տիկնոջից յետոյ իսկոյն չպէտք մնասբարով ասել տանտիրոջը և հեռանալ, այլ հարկաւոր է սպասել մի քանի րոպէ, որպէսզի ժամանակ տալ նրան տանից հեռանալ։ Այս կանոնը կարող է փոխուել միայն այն դէպքում, երբ գնացող տիկինը կխնդրէ նրան առաջնորդել իրեն։ Այդ դէպքում պէտք է իսկոյն ողջունել տանտիրոջը և հետևել նրան։

Ձեռնափայտով կամ հովանոցով երբէք չպէտք է մտնել սենեակ, այլ պէտք է թողնել նախասենեակում։ Կանայք կարող են մտնել իրենց զարդերով և հովանոցով, իմիջի այլոց, մտերմական հիւրատեղերում բացառութիւն կարող են կազմել և տղամարդիկ, երբ կունենան ոսկեզօծ և թանկագին քարերով զարդարուած ձեռնափայտեր, որպիսիները չի կարելի վստահել թողնել ծառաների խնամքին։

Առաւօտեան այցելութիւնների ժամանակ մայրերը չպէտք տանեն իրենց հետ նոյն իսկ ամենասիրելի և ընթրոյշ երեխաներին։ Նրանք նեղութիւն կպատճառեն տանտէրերին և կխանգարեն տեսակցութեան բաւականութեանը։

Պաշտօնական այցելութիւնը տրւում է երեք կամ հինգ օրւայ ընթացքում. և որքան դուք կցանկաք ցոյց տալ նրանց ուշադրութիւն, այնքան շուտ պէտք է վերադարձնէք ձեզ տուած այցելութիւնը, մանաւանդ առաջինը՝ որին թողնելով երկար և այն առանց փոխայցելութեան՝ դուք կը ոչնչացնէք նրանով ձեր ծանօթութիւնը և կլինիք պատճառ ձեզ հետ ունեցած յարաբերութեան ընդհատմանը։

Եթէ այն անձը, որին դուք այցելութեան էք գնում և տանը չէք գտնում, ամուսնացած է, այն ժամանակ հարկաւոր է թողնել երկու այցետոմս ծալած անկիւններով։ Պաշտօնական այցելութիւնների ամբողջ ժամանակում չպէտք ձեռնոցները հանել, գլխարկը չպէտք ձեռքը պահել, կամ եթէ մօտը սեղան կամ աթոռ կայ՝ դնել նրանց վրա։ Այցելութիւններ թաղմանից յետոյ կատարւում են նոյն շաբաթւայ ընթացքում, որի մէջ տեղի է ունեցել թաղումը, և այդ դէպքում պարտաւորական է սև հագուստ հագնել, նոյնպէս և սև կամ մթագոյն ձեռնոցներ գործածել։

Եթէ այցելութեան գնալիս տանտէրը կամ նրա ամուսինը տանը չեն լինի՝ հարկաւոր է նախապէս ունենալ այցետոմս սև շրջագծով, որը պէտք է թողնել ծալելով անկիւնը։ Եթէ դուք զանգահարէք դուռը և տեղեկանաք, որ տանեցիք պատրաստւում են որ և է տեղ գնալու, կամ նստում են ճաշելու, չպէտք ներս մտնել, այլ պէտք է այցետոմսը տալ ծալած անկիւնով։ Անքաղաքավարութիւն է նոյնպէս այցելութեան ժամանակ յաճախ նայել ժամացոյցին և եթէ յիրաւի այդ կարևոր է, գոնէ պէտք է զգոյշ լինել, որպէսզի տանեցիք չտեսնեն, այլապէս նրանք կարող են մտածել, որ նրանց շրջանը ձեզ տխրութիւն է պատճառում։

Ոչ մի ժամանակ չպէտք է նստել աթոռի ծայրին, նոյնպէս գահաւորակի (դիւան) վրա, տանտիկնոջ մօտ, որքան էլ որ մօտ ծանօթ լինիք ընտանեաց հետ, այնուամենայնիւ պէտք է զգոյշ լինէք յարմար տեղ բռնելու։

Այցելութիւն անողին առանց ուշացնելու պէտք է փոխայցելութեան գնալ. եթէ յարգելի պատճառ չլինի արգելը։ Եթէ խօսակցութիւնը ընդհատուեց և տանտէրը լռում է և այլ ևս նորը չի սկսում, դարձեալ օրէնք չէ աւելի ուշանալ։ Տանտիրոջ մօտ եղած ժամանակ՝ եթէ նա որ և է ծրար կամ թուղթ ստանայ և բաց չանէ՝ պէտք է խնդրէք բաց անել կարդալ, իսկ եթէ նա չկատարեց՝ պէտք է գիտնալ, որ հարկաւոր է հեռանալ։

Այցելութեան եկողներին պէտք է այնպէս ուրախութեամբ և պատիւով ընդունել, որ նրանք գոհ սրտով գնան ձեր մօտից և փափագին միւս անգամ ևս լինել ձեզ մօտ։ Նրանց մտած և ելած ժամանակ պէտք է ոտքի կանգնել և ճանապարհ դնել՝ եթէ ոչ մինչև սանդուղների գլուխը կամ փողոցը, գոնէ մինչև դուռը։

Բարեկամներին կամ մօտ ծանօթներին տուած սովորական այցելութիւնները աւելի սակաւ կանոնների են ենթարկւում և չեն կարող առաջացնել աւելի անբաւականութիւն, բայց դրա հակառակ ամենաբարեկամական յարաբերութեան մէջ գտնւող անձինք չպէտք է թոյլ տան իրենց անքաղաքավարի վարմունք ցոյց տալ որ և է մէկին, մանաւանդ երիտասարդ այրի տանտիկնոջ։ Անզգոյշ և ազատ վերաբերմունքը նրա հիւրանոցի մէջ կարող է վատ ազդել, որովհետև միշտ կպատահեն չար լեզուներ, որոնք փոքրիկ կայծից կառաջացնեն պահպին հրդեհ։

Երբ նկատում էք արտաքուստ, որ տան տէրերը որ և է հոգացողութեան կամ վրդովման մէջ են գտնւում, կրճատեցէք ձեր այցելութիւնը, կամ կարող էք, նայելով ձեր մօտ յարաբերութիւններին, տեղեկանալ նրանց անհանգստութեան պատճառը և առաջարկել նրանց ձեր ծառայութիւնը կամ հեռանալ՝ յայտնելով ցաւակցութիւն, որ չէք կարող որ և է բանով օգտակար լինել։

Ձեր անձնական գործերի համար զսպեցէք ձեզ չափազանց ընդարձակւելուց, եթէ նրանց մասին չեն հարցնում. բայց ընդհակառակը ցոյց տուէք լաւ ուշադրութիւն այն ամեն բանին՝ ինչ որ կարող է հետաքրքիր լինել տանտիրոջ համար։ Այցելութիւնների՝ մանաւանդ պաշտօնականների՝ ժամանակ ամենակարևոր է զգուշանալ մի քանի հնացած խօսքերից – օրինակ՝ «*բարի օր*», «*բարի երեկոյ*». սրանց կարելի է ասել շատ մտերիմ բարեկամներին։

Այցելութեան վերջում պէտք է մի քանի խօսքով ազդարարել իր հեռանալու մասին, խոնարհւել ինչպէս այցելութեան սկզբին և հեռանալ չափաւոր արագութեամբ։

Մեծ բազմութեան ժամանակ հեռանալիս աւելի հասարակ կերպով պէտք է վարւել. հարկաւոր է միայն հանդարտ վերկենալ այնպէս, որ այդ շատ քչերը նկատեն. այսպէս պէտք է վարւել որքան համեստութիւնից, նոյն-

բան էլ հասարակութեանը անհանգիստ չանելու համար։

Աւելորդ չենք համարում այստեղ այցելութեան համար բոլոր ասածների վրա աւելացնել դարձեալ մի քանի ընդհանուր ընդունուած կանոններ։ Այսպէս օրինակ՝ յիշենք բարեկամական այցելութեան մասին այն նպատակով, որպէսզի նկատել, որ նրանք չեն պահանջում ոչ մի առանձին ձեւականութիւն։ Այդպիսի այցելութիւնները կարող են լինել օրւայ ամեն ժամանակամիջոցում, երբ մենք հաւատացած ենք, որ նրանով չենք անհանգստացնի նրանց, բացի դրանից այստեղ որևէ սկզբնական նախապատրաստութիւններ պէտք չեն, գոնէ հագուստի վերաբերմամբ։ Հափազանց պճնաւոր հագուստը կլինի մինչև անգամ կրթութեան ընդդէմ այդպիսի բարեկամական այցելութեան ժամանակ։

Առհասարակ քաղաքավարի մարդիկ միշտ պէտք է ունենան իրենց մօտ այցետոմսեր, որպէսզի թողնեն՝ որ և է մէկին տանը չգտնելու ժամանակ. նմանապէս այստեղ պէտք է յիշել, որ այն սովորութիւնը, որ ծալում են այցետոմսի աջակողմեան վարի անկիւնը, որը ցոյց է տալիս թէ այցետոմսը տրւած է անձամբ, ընդունուած է այժմ համարեայ բոլոր Եւրոպայում։ Այնքան ընդունուած կանոն չէ այցետոմսի հակառակ կողմը գրել իր այցելութեան նպատակը, որը տալիս է ի նշան քաղաքավարութեան կամ ճանապարհից վերադառնալու կամ ուրախութիւն և տրտմութիւն յայտնելու առթիւ։

Եթէ ձեր բարեկամներից որ և է մէկի մօտ հրաւէրի համար նշանակւած օրը անսպասելի կերպով յետաձգւած է տան անդամներից մէկի անսպասելի հիւանդութեան պատճառով, ընդհանուր համակեցութեան կանոնը պահանջում է այցելել նրանց երկու օրից կամ ամենաուշը երեք օրից յետոյ, որպէսզի տեղեկանալ հիւանդի առողջութեան մասին կամ արտայայտել ցաւակցութիւն։ Մենք նախապէս պէտք է համոզւած լինինք նրանում, թէ արդեօք յարմար ժամանակ ենք այցելելու մեր ծանօթին։

Անյարմար սովորութիւն է այցետոմսը դնել հայելու շրջանակի մէջ։ Երբ դուռ գնացել էք այցելութեան և նկատում էք, որ անյարմար ժամանակ էք ընտրել, օրինակ՝ ճաշի կամ տանտիրոջ տանից դուրս գալու ժամանակ, այդ դէպքում դուռ պէտք է անյապաղ վերադառնաք և թոյլ չտաք մնալ, եթէ նոյն իսկ խնդրողական ձևերով աշխատեն ձեզ համոզել։

Ամենադժւար դրութիւններից մէկն է մանաւանդ նրանց համար, որոնք դեռ ևս քիչ են յաճախել կանոնաւոր շրջաններում և չգիտեն իր ժամանակին այցելութիւն կատարելը, և յաճախ պատահել է տեսնել նրանց ծիծաղելի, ճնշւած և վիրաւորական դրութեան մէջ։

Եթէ ներս մտնող անձը կամենում է ձեռք խփել իր բարեկամին, որը նստած է խուռն բազմութեան մէջ և դժուարանց նրա մօտի նստող մարդուն անհանգստացնելու դժւար կլինի ձեռք ձգել, այդ դէպքում աւելի շուտ պէտք է ձեռքը երկարացնէ նստող մարդու մէջքի կողմից, բայց ոչ երբէք առաջից։

Կան շատ երիտասարդներ, որոնք սովորութիւն ունին մինչև անգամ առաւօտեան այցելութեան ժամանակ, հէնց որ մտնում են սենեակ, սկսում են ծխել, որը շատ վատ տպաւորութիւն է անում, բայց սրանից աւելի վատն է, երբ ծխող հիւրը երևում է գլանակով այն սենեակում, որտեղ տանեցիք նախաճաշում են և հրաւիրելիս նա հրաժարւում է բացականչելով, որ ինքը գերադասում է ծխելը և շարունակում է իր գլանակը։

Այսպիսի վարմունքը շատ անքաղաքավարութիւն է և օդը իսկ կարող է վատ ազդել հէնց ծխողների վրա էլ,

որոնք այդ ժամանակ նախաճաշում են. իսկ բոլորովին չծխողների համար այդպիսի ինքնավստահ ծխողները աւելի ևս լինում են անտանելի։

ՑԱՒԱԿՑԱԿԱՆ ԱՅՑԵԼՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Երբ ձեր բարեկամներից կամ ծանօթներից մէկը զբաղւում է իր ազգականներից մէկից, որը նրանց համար թանկագին էր, ձեր պարտականութիւնն է այցելել այդ ընտանիքին և մխիթարել, ցոյց տալով նրանց ցաւակցութիւն։ Այսպիսի այցելութիւնը այդպիսի տխուր բոպէներին կպատճառէ շատ մեծ մխիթարութիւն՝ քան սովորաբար ենթադրում են։ Կատարելով այդպիսի այցելութիւն՝ պէտք է իրեն լուրջ պահել և հագած լինել սև գոյնի հանդերձներ։

Այսպիսի այցելութիւնները պարտաւորական են մանաւանդ կանանց համար. նրանց զգայնութիւնը այսպիսի ցաւալի դէպքերի ժամանակ բարերար ազդեցութիւն կանէ վշտացած սրտերին և կպատճառէ մեծ թեթևութիւն։ Այդպիսի այցելութիւններին չպէտք երեխաներին տանել իրենց հետ։ Տանեցոց բացակայած դէպքում պէտք է ունենալ այցետոմս սև շրջանակով։ Եթէ տանտիրոջը կպատահէք ճանապարհին կամ կգտնէք հիւանդ, պէտք է ձեր այցելութիւնը փոխանակէք նամակով, նոյնքան զգայուն կերպով, որքան այդ թոյլ կտայ ձեր յարաբերութիւնը դէպի վիշտը կրող ընտանիքը։

Այսպիսի ցաւակցական այցելութիւնները չպէտք եր-

կար տևեն քան $^1/_4$—$^1/_2$ ժամը։ Պէտք է խոյս տալ խօսել վաղճանուողի մասին, գոնէ մինչև այն ժամանակ՝ երբ վշտակիրը, որին այցելել էք, կսկսէ խօսել նրա մասին։ Այս այցելութիւնները կատարւելու են առաջին երկու շաբաթւայ ընթացքում, զկնի թաղման։

ԱՅՑԵԼՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ՀԻՒԱՆԴՆԵՐԻՆ

Կարեկցութիւնը պէտք է լինի կրթութեան իւրաքանչիւր գործողութեան սկզբունքը. նա մեզ պատւիրում է այցելել մեր բարեկամներին, երբ նրանք հիւանդ են։ Այս ամենայարմար բոպէն է նրա համար, որպէսզի ցոյց տանք մեր ցաւակցութիւնը և մասնակցութիւնը այն անձերին, որոնց մենք սիրում ենք։ Այս պարտքը աւելի ընկնում է կանանց վրա, որովհետև նրանք ընդհանրապէս օժտւած են ընդունակութեամբ օգնել հիւանդներին և տանջւածներին։ Ընդհանրապէս հիւանդներին կատարած այցելութիւնները պէտք է լինեն կարճ, գոնէ այն դէպքում, երբ հիւանդը կարիքաւոր է ըստութիւն չի զգում այցելուի օգնութեանը։ Հարկաւոր է զգուշանալ շշուկով խօսելուց, և ոչինչ այնպիսի բան չասել, որը կարողանայ անհանգստացնել կամ յոգնեցնել հիւանդին, լսել նրա գանգատները ընթացքում համակրութեամբ և քաջալերել նրան, ներշնչելով նրա մէջ յոյս առողջութեան վերականգման համար։ Երբեմն հիւանդի տանտիրոջը հնարաւորութիւն չունենալով դուրս գալ հիւրանոցից

ցը ընդունելու հիւրերին, հրաւիրում են իրենց ննջարանը մօտիկ ծանօթներին խօսակցելու։ Այս դէպքում հարկաւոր է դէմքը պահել զարթ և հաճելի արտայարտութեամբ, սովորականից աւելի հանդարտ խօսել, պատմել որևէ զարճալի բան՝ և ոչ մի կերպ թոյլ չտալ հիւանդին նկատելու, որ դուք նրանում գտնում էք փոփոխութիւն դէպի վատը։ Հիւանդի սենեակում պէտք է խոյս տալ մահւան դէպքերի մասին պատմելուց կամ նկարագրել որևէ ախտի նշաններ։ Թէպէտ հիւանդը այս պատմութիւնները լսելով չի արտայայտի իր զգացմունքներն ու մտքերը, բայց այնուամենայնիւ անպատճառ մանրամասնութիւնները կյարմարացնէ իրեն և կհաւատայ, որ միևնոյն նշանները երևում են և իր մէջ, բայց այս ոչ սակաւ կարող է ունենալ ամենակորստաբեր հետևանքներ։

ԱՅՑԵՏՈՄՍԵՐ

Զատերը արհամարհում են այցետոմսերի գործածութիւնը, սակայն կան հիմունքներ չհամաձայնելու նրանց հետ։ Իհարկէ, այցելութիւն կատարել այցետոմսերով՝ ամենամտերիմ բարեկամների մէջ՝ ծիծաղելի կլինի, բայց սերտ յարաբերութիւն չունեցող մարդկանց համար այցետոմսերը ունեն այն արժանաւորութիւնը, որ յաճախ ազատում են ձանձրութիւնից երկու կողմերին էլ՝ փոխանակելով անձամբ այցելութեան և միևնոյն ժամանակ ծառայում են իբրև յարգանաց նշան։

Այցետոմսերը նմանապէս ներկայացնում են մեծ յարմարութիւն, երբ այն մարդը, որին դուք այցելում էք՝ բացակայ է, այդ դէպքում այցետոմսը կվկայէ, որ դուք կատարել էք ձեր քաղաքավարութեան պարտքը։ Սրա համար այցետոմսերը ունեն երկու օգուտ, նախ՝ նրանք բաւականութիւն են պատճառում քաղաքավարութեան պահանջներին և երկրորդ՝ պահպանում են ժամանակը։ Նոյնպէս օգտւում են նրանցով յաջող կերպով, ինչպէս և տղամարդիկ։ Շատ դէպքերում, մանաւանդ մեծ քաղաքներում, այցետոմսերը ազատում են անձամբ այցելութիւններից, լիովին փախարինելով նրանց։ Հարկաւոր է ուղարկել իր այցետոմսը իւրաքանչիւր անգամ, երբոր ստացած է ծննդեան կամ հարսանեաց մասին տեղեկութիւն ծանօթ ընտանիքից։ Նոյնպէս երբ հրաւիրած էք ճաշի, ընթրիքի, խնջոյքի, համերգի և այլն։

Երբ որ և է երեկոյթում որևէ մէկը ցանկութիւն կը-յայտնէ կրկին տեսնուել ձեզ հետ, դուք պէտք է միւս օրը ուղարկէք նրան ձեր այցետոմսը։ Մենք արդէն ասացինք, որ երբ այցելութիւն են անում և տանեցոց տանը չեն գտնում, այդ ժամանակ իրենց այցետոմսը թողնում են ծառայի կամ շվեցարի մօտ, ծալելով նրա աջ կողմի վերի անկիւնը, որը նշանակում է—դուք անձամբ էք եկել, բայց տանեցոց տանը չէք գտել։ Այցետոմսը երբէք ծալած չեն դնում ծրարի մէջ։

Տղամարդկանց այցետոմսերը սովորաբար լինում են աւելի մեծ դիրքով՝ քան թէ կանանցը։ Շատ յաճախ հասարակութեան մէջ ներկայացող օրիորդաց անունները տպարակութեան մէջ ներկայացող օրիորդաց անունները տպագրում են իրենց մօր անւան հետ միևնոյն այցետոմսի վրա։ Այս բանը խնայողութիւն է և՛ ժամանակի և՛ աշխատանքի, և լաւ է, որ մատաղահասները գտնում են հսկողութեան տակ։

Հիւանդութիւնից կամ մահուանից յետոյ ընտանեաց անդամները ուղարկում են շնորհակալութեան տոմսեր կամ նամակներ այն բոլորին, որոնց տոմսակները կամ նամակները ստացել էին վշտերի ժամանակամիջոցում։ Հիւանդութեան կարեկցութեան այցելութիւնները ընդհանրապէս վճարւում են անյապաղ այցետոմսի միջոցաւ, մակագրելով վրան — «Շնորհակալ ենք բարի ցաւակցութեան համար»։

Այցետոմսեր ուղարկւում են փոստով, բաց ծրարով։ Տարւայ տօներին այս այցետոմսերը ուղարկւում են փոստով, առանց անկիւնը ծալելու, և նշանակում են շնորհաւորութիւնը, իսկ ազգականներին կամ մօտիկ ծանօթներին՝ ուղարկւում են շնորհաւորութիւն կամ այլ նպատակների համար։ Ամուսնացած տանտիրոջ հարկաւոր է թողնել երկու այցետոմս, ծալած անկիւնով, իսկ հասած օրիորդներին, որքան էլ որ լինեն, պէտք է աւելացնել և՛ս մի այցետոմս։ Երբ տանը ապրում է այրի աղջիկ, նրան էլ պէտք է տալ առանձին այցետոմս։

Շատ գործնական և յարմար կլինի այցետոմսի ծայրերին տալած տառեր լինելը.— օրինակ՝ «շ» — նշանակում է շնորհաւորութիւն. «ճ» — նշանակում է ճանապարհ — հրաժեշտի ողջոյն. «ց» — ցանկութիւն տեսակցելու և առողջութեան մասին տեղեկանալու. «վ» — վերադարձ ճանապարհորդութիւնից։ Եւ այսպէս տանտիրոջ բացակայութեան ժամանակ պէտք է ծալել այն տառի անկիւնը, որի համար կատարւում է այցելութիւն։

Այցետոմսերի շքեղութիւնը պարունակում է պարզութեան մէջ. ոսկեայ շրջանակը ցոյց է տալիս վատ ճաշակը, թագը և այլ նշանները անտեղի են։ Շատ մեծ դիրքով այցետոմսը պատկանում է բարձրաստիճան մարդկանց։

ՀՐԱՒԷՐՆԵՐ

Ընդհանուր սովորութեան և քաղաքավարութեան պահանջների համաձայն ընդունւած է հրաւիրել բարեկամներին և ծանօթներին ընտանեկան՝ ամեն տեսակ ուրախութիւնների և տօների ժամանակ, օրինակ՝ — ծննդեան և անուանակոչութեան տօներին, հարսանիքին, երեկոյթներին, խնջոյքներին, հրաւիրաճաշերին և կամ ընդհանուր տօներին — Ծննդեան, Բարեկենդանին, Զատկին և այլն։ Այս հրաւէրները լինում են կամ անձամբ և կամ յատկապէս այս առթիւ տրւած այցելութեամբ և կամ գրաւոր հրաւիրաթերթի միջոցաւ, նայելով տօնի կարևորութեանը։ Վերջին միջոցը, այսինքն՝ գրաւոր հրաւէրը, իհարկէ, աւելի գերադասելի է միւսներից, որովհետև իզուր ժամավաճառութիւն չի պատճառէ։ Այլ գործ է, եթէ դուք ապրում էք գաւառական քաղաքում, որտեղ դրան բաւական է որ և է երկու կամ երեք ժամ զոհել, բայց ապրել մեծ քաղաքում, օրինակ Պետերբուրգում, և ունենալ մեծ թւով ծանօթներ ու բարեկամներ, որոնք բնակւում են քաղաքի զանազան ծայրերում, ոչ միայն դժւար է, այլ և համարեա անհնարին է կարողանալ շրջել բոլորի մօտ կարճ ժամանակում, ուստի և սովորաբար ընդունւած է հրաւիրաթերթեր գործածել։

Ինչ վերաբերւում է այն հարցին թէ՝ երբ՝ օրինակ՝ յարմար է այս կամ այն միջոցը գործ դնել հրաւէրների համար, այդ դէպքում կարևոր է նկատել, որ փոքրիկ ճաշակերոյթներին և ընթրիքներին, որոնց ժամանակ սովորաբար հրաւիրւում են համեմատաբար աւելի սակաւ հիւրեր,

գրաւոր հրաւէրները պարտաւորական չեն, այլ լիովին բաւական կլինի անձամբ հրաւիրել և կամ սովորական տոմսակով։ Այլ բան են հանդիսաւոր ճաշկերոյթները, խնջոյքները, հարսանիքները, երեկոյթները և այլ ամեն կարգի մեծ ժողովները. այս դէպքերում արդէն գրաւոր հրաւէրները դառնում են պարտաւորական. և այն՝ առհասարակ շքեղ ձևի տոմսակներով, յատկապէս նրանց համար փորագրուած և տպուած։ Այդպիսի տոմսակները ուղարկւում են բոլոր ծանօթներին, բացառութիւն չկազմելով և նրանց, որոնց հրաւէքը եղել է արդէն անձամբ։ Բայց բարձրաստիճան մարդկանց հրաւիրում են ոչ այլ կերպ, եթէ ոչ՝ անձամբ—խնդրելով արժանացնել իրենց այցելութեանը։ Այս կանոնը պէտք է պահել մանաւանդ ստորադրեալների կողմից դէպի իրենց իշխանաւորները։ Որ և է որոշ, ընդհանուր ընդունուած ձևի հրաւիրատոմսեր գոյութիւն չունեն, սրա համար նրանց ձևը լինում է զանազանակերպ, բայց և այնպէս պարտաւորական է, որպէս զի ինչպէս նրանց արտաքին ձևը՝ նոյնպէս և բովանդակութիւնը լիովին համապատասխան լինեն քաղաքավարութեան պահանջներին։ Խնջոյքի, ընթրիքի և այլն հրաւիրատոմսերը սովորաբար լինում են բաւական մեծ ձևով և տպագրւում են միշտ փառաւոր, ամենաբարձր յատկութեան, սպիտակ և բաւական հաստ թղթի վրայ։

Մեծ հրաւիրաճաշերի հրաւիրատոմսերը տպւում են այնպէս՝ ինչպէս խնջոյքինը և ընթրիքինը և այլն. բայց եթէ թղթի հակառակ երեսում գրելու լինի ճաշի կերակրացուցակը—«մենիւն» (меню), դրա համար պէտք է տոմսակը սովորականից աւելի մեծ լինի։

Հարսանեաց հրաւիրատոմսը աւելի ևս շքեղ պէտք է լինի քան միւսները և վերնագիրը գրած լինի ,,Հարսանեաց հրաւէր''։ Ընտանեկան ներկայացումների և համերգ-

ների հրաւիրատոմսերը նոյնպէս լինում են տպագրած, որով երբեմն նրանց հետ ուղարկւում են և աֆիշաներ փոքր նկարների չափով, ոչ երկար քան երեք վերշօք, կամ երեկոյթի ծրագիրը։

Ամեն տեսակ տպած կամ գրաւոր հրաւիրաթերթեր, որոնք պէտք է փոստով ուղարկւեն, պէտք է լինեն կնքած ծրարների մէջ։

Հրաւէրները պէտք է ուղարկել առաջ, և որքան հրաւէրը հանդիսաւոր և ճոխ լինի՝ այնքան աւելի երկար ժամանակամիջոց պիտի լինի մինչև հրաւէրի օրը։ Ընդհանրապէս հարսանեաց, խնջոյքի, ըռուտի համար հրաւիրաթղթերը ուղարկւում են երկու շաբաթ առաջ։ Պարահանդէսի համար մի շաբաթ առաջ. հրաւիրաճաշերի և նախաճաշերի համար 4-6 օր. փոքրիկ երեկոյթների կամ թէյի համար 3-4 օր։

Բայց և այնպէս այս ժամանակամիջոցների երկարութիւնը շատ կախւած կլինի տարւայ եղանակներից—սեզոնից։ Օրինակ, ձմեռը, երբ շատ յաճախ կատարւում են պայսպիսի հանդէսներ, խնջոյքներ, հրաւէրներ և այլն, պատահում են մի օրում երկու—երեքը մի անգամից և ահա այդ դէպքում երկու շաբաթ ժամանակամիջոցն ևս բաւական չի լինի, և սրա համար ձմեռւայ եղանակում աւելի լաւ կլինի աւելացնել այդ ժամանակամիջոցը, որպէսզի հնարաւոր լինի բոլոր հիւրերին հրաւիրել նախօրօք, քանի դեռ նրանք չեն հրաւիրւել ուրիշի տուն։

Հարսանիքի, խնջոյքի և ընդհանրապէս բոլոր մեծ հրաւէրների հրաւիրատոմսերը գրւում են սովորաբար երկու ամուսինների կողմից. միւս բոլոր դէպքերում միայն տանտիկնոջ անունից։

Բոլոր այն դէպքերում, երբ հրաւէրները գրւում են երկու ամուսինների կողմից, նրանք գրւում են տղամար-

դու անունով, միայն պէտք է աւելացնել — «ամուսնու հետ»։ իսկ եթէ հրաւիրեալները ունեն և հասած աղջիկներ՝ այն ժամանակ պէտք է գրել «ընտանիքով» — «հանդերձ ընտանեօք»։

Ինչ վերաբերում է հասակաւոր տղաների մասին՝ թէպէտ և ապրում են ծնողների հետ միասին, նրանց ևս ուղարկել պէտք է առանձին հրաւիրաթղթեր։

Բոլոր այն դէպքերում՝ երբ հրաւէրները կատարւում են տանտիկնոջ կողմից, այսինքն՝ երբոր հրաւիրւում են փոքր երեկոյթների, թէյի և այլն, այս հրաւէրները պէտք է ուղղած լինեն դարձեալ տանտիկնոջը։

Երիտասարդ օրիորդներն ևս, եթէ կկամենան հրաւիրել իրենց բարեկամներին և ընկերուհիներին, ի հարկէ ծնողների համաձայնութեամբ, պէտք նոյն կարգով՝ ինչպէս մեծ տանտիկինները՝ ուղարկեն իրենց հրաւիրաթղթերը նախօրօք։

Որևէ մէկին հրաւիրելիս չպէտք հարկադրել ընդունել հրաւէրը։ Համոզելով ընդունել տալը՝ ինչ կերպով էլ որ լինի՝ ընդունուած չէ և համարւում է անքաղաքավարութիւն։

Միւս կողմից էլ անպատեհ է ցոյց տալ բոլորովին անտարբերութիւն թէ՝ արդեօք ձեր հրաւէրը կընդունեն թէ ոչ. ամենից լաւն է՝ հրաւէրը անել լիովին ուրախ սրտով, ժպիտը երեսին, առանց չափազանցութեան։ Եթէ հրաւէրը ընդունուած է, հարկաւոր է արտայայտել բաւականութիւն, իսկ եթէ ոչ՝ բաւական է թեթև կերպով արտայայտել ցաւակցութիւն, բայց ոչ մի դէպքում չվիրաւորուել։

Չափազանց անտեղի է համարւում մէկին ճաշի կամ ընթրիքի հրաւիրելիս ասել — «մենք ձեզ պէտք է հիւրասիրենք հասարակ կերպով». սրանով կարծես հրաւիրուած անձնաւորութիւնը կնուաստանայ և որ նա արժանաւոր անձնաւորութիւնների կարգին չի պատկանի։

Հրաւէրի ժամանակ պէտք է, որքան հնարաւոր է, ընխնայել ծախսերին, բաւականութիւն պատճառելու հրաւիրեալներին։ Չափազանց հասարակ և անճաշակ պատրաստուած ճաշը ցոյց կտայ տանտիրոջ կողմից անփութութիւն դէպի իրեն հիւրը։ Այստեղ գործը կերակրների տեսակների թւի մասին չէ, այլ նիւթերի լաւ յատկութեան, դասաւորել կարողանալու և ճաշակով պատրաստելու մէջ։

Տանտիկնոջ պարտականութիւնը այս դէպքում շատ դժուար է և կարող է պարզօրէն ցոյց տալ, որ այդ ճաշակը ոչ ամեն կանանց է մատչելի։

Եթէ հրաւէր ուղարկելիս դուք ձեր բարեկամներից ոմանց մասին կկարծէք, որ չեն յանձն առնի գալ որ և է պատճառով, բայց և այնպէս դուք չպէտք է ի նկատի ունենաք ձեր ենթադրութիւններն ու կարծիքները, այլ պէտք է անպատճառ ուղարկէք նրանց ձեր հրաւիրատոմսերը։ Բոլոր այդպիսի ենթադրութիւններն պէտք է մի կողմ թողնել, որովհետև եթէ նրանց վրայ հիմնելով չուղարկէք հրաւէրներ՝ առաջինը՝ կնշանակէ, որ նրանց մոռացութեան էք մատնել և երկրորդ՝ այդպիսով կարող էք փչացնել ձեր հրաւէրը, որովհետև շատ հեշտութեամբ կարող է պատահել, որ ձեր հրաւիրեալներից շատերը չեն գայ և այդպիսով ձեր սեղանը կմնայ անշուք։ Յաճախ ապարդիւն և տխրեցուցիչ կլինեն այն երեկոյթները, որտեղ հրաւիրուածների մէջ կան անհաւասարութիւններ. օրինակ՝ հրաւիրում են այնպիսի կանայք և պարոնայք, որոնք իրենց պճնասիրութեամբ և հարստութեամբ կկամենան միայն իրենց ցոյց տալ և մնացեալների վրա նայել շատ բարձրից և իրենց կարծիքները հայտնել իբրև պատգամ ի լուր ամենքին։

Երբ ձեր բարեկամներից և ծանօթներից ոմանք մերժեն ձեր հրաւէրը, դուք չպէտք վիրաւորուէք և անբաւա-

կան լինիք, որովհետև կարող է այնպիսի յարգելի պատճառ լինել, որ դուք ինքներդ էլ համոզվիք։ Միայն մի շարք հրաւէրներից և մերժում ստանալուց յետոյ դուք պիտի համոզվիք, որ այդ մերժումները ունեն մի որոշ պատճառ, ուստի պէտք է յարաբերութիւնը ընդհատել ձեր կողմից, ասելով, որ այլ ևս չեն կամենում ապագայում շարունակել յարաբերութիւն ձեզ հետ։

Ստանալ հրաւէրը և չպատասխանել՝ նշանակում է ընդունել նրան, հակառակ դէպքում հարկաւոր է այդ մասին անյապաղ հաղորդել հրաւիրողներին և այն ամենաքաղաքավարի ձևով։ Այս կանոնը պարտաւորական է միայն ճաշի հրաւիրելու ժամանակ և այն էլ պէտք է նախօրօք ուղարկել անպատճառ։ Ինչ վերաբերում է երեկոյթներին, խնջոյքներին և այլ հրաւէրներին՝ այդ ժամանակ կանայք կարող են մինչև անգամ չհաղորդել մերժման պատճառների մասին, բայց քաղաքավարութիւնը պահանջում է շնորհակալութիւն յայտնել ուշադրութեան համար, այցելելով հրաւիրողներին կամ ուղարկել այցետոմս նախ քան երկրորդ անգամ հրաւիրելը։

Երբ հրաւէրը լինում է բերանացի, այդ դէպքում չպէտք է հարկադրել՝ խնդրել կրկին, այլ հարկաւոր է հրաւէրը ընդունել և կամ հրաժարուել ամենաքաղաքավարի կերպով։

Ճշտապահութիւնը քաղաքավարութեան առաջին պայմանն է, դրա համար որքան ստոր լինի ձեզանից ձեզ հրաւիրողը դուք պէտք է ճիշտ ժամանակին ներկայանաք նրա տունը, որպէսզի չստիպէք ձեզ սպասել։

Հրաւիրողի տունը պէտք է լաւ պատրաստուած լինի և տանեցիք հագնուած լինեն մաքուր։ Առհասարակ պէտք է տանտիկինը հոգայ տան կանոնաւորութեան մասին, որովհետև վարժ հիւրի ոչքերից չեն կարող փախչել թերութիւնները, այլ միշտ պէտք է ուշադիր լինել բարւոք վիճակի մէջ պահել ընտանիքը, որ մարդիկ ասեն «կրթուած են»։ Ծառաները պէտք է միշտ հիւրերին ընդունելիս և ճանապարհ դնելիս գտնուեն նախասենեակում։

ՀՐԱՒԻՐԵԱԼՆԵՐԻՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼԸ

Տանեցիք պէտք է ամեն ջանք գործ դնեն, որ տունը քաղաքավարի պայմանների մէջ լինի։ Առհասարակ հիւրերը գալիս են ճաշից յետոյ ժամը 3-9 և մինչև կէս գիշեր։ Երեկոյեան ժամը 9-ից մինչև 10-ը շարունակում են գալ այնպիսի հիւրեր, որոնք աւելի մօտ են տանտիրոջը։

Այն ընտանիքներում, որտեղ ծառաների թիւը սակաւ է և տանտիկինը պէտք է իր ամբողջ ուշադրութիւնը դարձնէ իր տնտեսականի վրա զրկելով հիւրերից, մենք խորհուրդ ենք տալիս յաճախակի հրաւէրներ չանել։ Նրա թէ՝ ճաշը կարող է վատ լինել և թէ՝ ընթրիքը։ Երեկոյեան ընդունելութիւնը միայն կարող է անցնել խօսակցութեամբ։ Բայց այն հիւրերի համար, որոնք սիրում են թուղթ խաղ անել, հարկաւոր է պատրաստել դնել լոմբերների սեղանները և պատրաստել թղթախաղի բոլոր հարկաւոր բաները։ Այսպիսի երեկոներին տրւում է թէյ, փունջ, քաղցր գինի, պաղպաղակ (морожное), քաղցրաւենիք, կարկանդակ, շաքարեղէններ և այլն, և այս բոլորը բաժանում է սպասաւորը, մատուցարանը ձեռին՝ կանգնելով ամենի առաջ առանձին-առանձին։

Մեծ հրաւէրների կարգին են պատկանում խնջոյքային պարահանդէսով միասին երաժշտական, գրականական երեկոյթները և ընտանեկան ներկայացումները։

Տանտիրոջ և մանաւանդ տանտիկնոջ պարտականութիւնն է շատ բաղաքավարի կերպով ընդունել այցելուին և ամեն բան պէտք է կանոնաւոր լինի և իր շուրջը նայելիս նա բաւականութիւն զգայ և ցանկանայ երկրորդ անգամ հիւր լինել։

Այն տներում որտեղ յաճախ շատ հիւրեր են ունենում՝ լաւ կլինի հիւրասենեակ ունենալ։ Հիւրերին սեղանատուն ընդունելը երբէք ընդունուած չէ և քաղաքավարութեան կանոններին հակառակ է։

Եթէ մէկը ներս մտնելու լինի ընդունարանը՝ պէտք վեր կենալ՝ առաջ գնալ՝ ընդունելով սիրով՝ և խնդրել նստել։ Եթէ հիւրը մատաղահաս օրիորդ է՝ պէտք հրաւիրել բազկաթոռի վրայ նստել, իսկ եթէ հասակով կին է՝ գահաւորակի վրայ։

Առհասարակ գահաւորակի (դիւանի) վրա տանտիկինը հրաւիրում է նստել իր մօտ հասակով կանանց և որոնց ինքը առաւելութիւն կտայ։ Եթէ այցելութիւնը ընդունում է տանտէրը, պէտք է վեր առնի աթոռ և նստի այցելուի հանդէպը, իսկ եթէ տանտիկինն է յանձն առնում այդ պարտքը կատարել և իր մօտ եկել է իր ծանօթ կինը, նա պէտք է նստացնէ իր մօտ։

Այցելութեանց ժամանակ շատ անքաղաքավարութիւն է սկսել որ և է ամենափոքրիկ գործ։ Նոյնպէս և բարեկամական շրջանում տանտիկինը երբէք չպէտք է մտածէ աշխատանքի մասին՝ այլ զբաղեցնէ իր հիւրին։

Երբ ձեզ մօտ կգան հիւր ճաշի կամ ընթրիքի ժամանակ՝ պէտք է ընդհատել այնքան ժամանակ, մինչև որ եկող հիւրը կխնդրէ ձեզ շարունակել և չքաշուել իր ներկայութիւնից։

Երիտասարդներն ու փոքրերը պէտք է ուշադիր լինեն իրենց ծնողների հետ հիւրերին ընդունելու ժամանակ չպարապել ընթերցանութեամբ կամ մի այլ գործով։

Եթէ հիւրը որևէ պատճառով ձեզ ծիծաղելի է, բայց և այնպէս պէտք է աշխատէք այդ բանը նկատելի չանէք, որ նրա այցելութիւնը ձեզ անհաճելի է։ Հիւրերի ներկայութեամբ չպէտք թոյլ տալ, որ տանեցիք կամ ծառան հարևան սենեակում շշուկով ձեզ հաղորդեն որևէ բան, այլ աշխատել հեռանալ և ապա խօսել, եթէ այդպիսին կարևորութիւն չունի հիւրից ծածկել։ Այդպիսի շշուկները կարող են հիւրերին կարծել տալ, որ խօսքը իրենց մասին է։

Ծառային պէտք է լաւ կրթել, որ նա զգոյշ լինի չըմասնակցել տանտիրոջ և հիւրերի խօսակցութիւններին։ Եթէ հիւրի ներկայութեամբ ձեզ կտան նամակ, չպէտք կարդալ, իսկ եթէ շատ անհրաժեշտ է, նախապէս պէտք խնդրել թոյլտուութիւն նրանից և ապա կարդալ։ Տանեցիք այցելութիւն գնալու ժամանակ պէտք է առաջնորդեն նրան դռնէ մինչև դրսի դուռը։ Մեզ մօտ ուղարկած որ և է ծառային պէտք է ի պատիւ նրա տիրոջ՝ լաւ ընդունել. նրան լաւ ընդունելով՝ մենք յարգած կլինենք ուղարկողին։

ՀՐԱՒԻՐԱՃԱՇ

Այժմ այնպիսի ճոխութիւն գործ չեն դնում հրաւիրաճաշերի համար՝ ինչպէս հին ժամանակներում՝ օրինակ՝ սրանից 100-200 տարի առաջ։ Այժմեան տիկինների և պարոնների մէջ հազիւ գտնւեն անյպիսիներ, որոնք կարողանան յարմարել և տանել այնքան մեծ քանակութեամբ կերակրների տեսակներ՝ ինչպիսիները, համարեայ առանց պատժւելու գործ էին ածում հին ժամանակ։

Այդպէս օրինակ՝ Մեծն Պետրոսի սիրելի Մենշիկովի հրաւիրաճաշերը, որոնք պատրաստում էին յատկապէս Փարիզից եկած խոհարարները, երբեմն հասնում էին 200 տեսակի և տրւում էին ոսկեայ սերւիզով։ Այժմեան մարդիկ անշուշտ կհիւանդանային անմարսողութիւնից, եթէ հիւր լինէին այնպիսի մի խնջոյքի, ինչպիսին տրւեց Ֆրանսիական Կարլոս IV-ին և նրա որդի Կարլ V-ին։ Այնտեղ տրւեցին մօտաւորապէս 240 տեսակ կերակուրներ, որոնց թւում ի միջի այլոց կային տապակած ձիու միս, խաշած մողէս և այլն։ Այժմ ամենահանդիսաւոր և ճոխ ճաշկերոյթներին՝ հիւրերին տրւում են մօտաւորապէս հետևեալ կերակրեղէնները—1) Մէկ կամ երկու տեսակ արգանակ (սուպ)· բայց յաճախ մի տեսակ։ 2) Երկրորդ տեսակը — relevé՝ պատրաստւած ընտանի կենդանու կամ վայրի թռչունի, այծեմնի կամ եղջերուի մսից և կամ ընտանի թռչուններից և կամ մեծ ձկներից։ 3) Հորթի և դառի տապակած միս (ընդհանրապէս Զատկին)։ 4) Խոզի ճուտ, և հնդկահաւ։ 5) Զկնեղէն — գեղարքունի (իշխան - ձուկ) կարմրախայտ, որոնց հետ տալիս են երկու տեսակ համեմունք (соусъ)։ 6) Relevé — ից յետոյ մէկ կամ երկու entre'e, յաճախ միայն մէկ։ Մէկը լինում է զանազան տեսակ մսից, օր. նապաստակի, ընտանի և վայրենի թռչունների, բայց ըստ մեծի մասին համեմունքներով։ Entre'e -ից յետոյ տալիս են ընտանի կամ վայրի թռչուններից կամ ընտանի կենդանուց, ամբողջ նապաստակից, փոքրիկ կրօլիկներից խորոված՝ շամփուրի վրայ։ 8) Տապակած ձուկ, ծովային խեցգետին. վերջնի տեսակը զարդարած կանաչեղէններով և այլն։ Խոզհին համարւում է սառը տապակած, որի հետ տրւում է աղցան (սալաթ քացախով), յատուկ ձևի ամանով — շքեղ կիստակառիկով։

9) Շատ ճաշի ժամանակ սառը տապակածները չեն տալիս, այլ միմիայն աղցանը տաք տապակածների հետ։ 10) Բանջարեղէններ, տաճկական լոբիք, բրիւսելեան կաղամբ, գունաւոր կաղամբ, կանդառ (երինջակ) և այլն։ 11) Քաղցր entre-mets — տօրտ, նշէ կարկանդագ, վաֆլիներ, սուֆլէ, կրէմ, ժրլէ և այլն։ կարելի է տալ նոյնպէս պաղպաղակ (морожное)։ 12) Entre-mets-ից յետոյ պէտք է տալ դեսերտ — պտուղներ, մրգեր, զանազան քաղցրաւենիներ և այլն։ Իւրաքանչիւր հրաւիրւած բարեկիրթ մարդ պէտք է դիտենայ պահպանել քաղաքավարութեան ձևերը հրաւիրաճաշի ժամանակ։ Սեղանի վրայ տիկնոջ հետ պէտք է վարւել աչալրջութեամբ և պատրաստ լինել ծառայութիւն մատուցանել կարևոր դէպքում և զբաղեցնել բոլոր ժամանակում քաղաքավարի խօսակցութեամբ։ Պէտք բարձր և անմատչելի դատողութիւններ չտալ և խօսել պարզ ու համեստ կերպով։ Եթէ սեղանի սպասաւորները սակաւաթիւ են, քաղաքավարի մարդը պէտք չպանայ ընդունել ծառայի ձեռքից արգանակամանը կամ մատուցանը և տայ այս կամ այն տիկնոջը և կամ դրացուն։ Սեղանատուն մտնելիս պէտք է սպասել՝ մինչև որ տանտէ-

ները նստեն և յետոյ ձեռնոցները հանել ու նստել և անձեռոցը փռել ծնկների կամ կրծքի վրայ։ Սեղանի վրայ պէտք է նստել բաղաքավարի — չփռուել աթոռի վրայ, որը կարող է խանգարել դրացիներին։ Միևնոյն կերակուրից երկու անգամ չվերցնել։

Արգանակը (սուպը) պէտք է ուտել ոչ թէ գդալի ծայրով, այլ կողքով և այն առանց շշինի։ Արգանակից յետոյ պէտք է գդալը թողնել ամանի վրայ, իսկ միս բաժիններից յետոյ թողնել նոյնպէս պատառաքաղը և դանակը, որպէսզի սպասաւորը կարողանայ հեշտ կերպով հաւաքել և նրանց տեղ նորը — մաքուրը դնել։ Ամանի վրայ առած բաժին խորոված կամ տապակածը չպէտք մանրացնել, այլ վեր առնելով պատառաքաղը ձախ ձեռքը՝ և դանակը աջը՝ և սեղմելով արմունկները դէպի իրանը, առանց դրացուն դիպչելու, կտրել մաս առ մաս, որքան որ ուտելու ախորժակ կլինի։ Շատերը ծնեփակը ուտում են մատներով. թէև այս չի կարելի անուանել անքաղաքավարութիւն, բայց և այնպէս լաւ կլինի կտրել գլուխները դանակով, իսկ կեղևը գցել։ Եթէ սեղանի վրա կտան մրգեղէն — բալ, կեռաս, ձմերուկ, խաղող և այլն, կորիզները պէտք աննկատելի կերպով առնել բռի մէջ և գցել ամանի մի կողմը։ Դանակով ուտելը նոյնպէս համարւում է անքաղաքավարութիւն։

Հարկաւոր է խոյս տալ լիք բերանով խօսելուց, որովհետև այդ ժամանակ հեշտութեամբ կարող է պատահել փռշտոց կամ հազ և կերակուրը կսրսկի իր դրացու վրայ։

Եթէ պատահի յանկարծ արմունկով դիպչել ձեր դրացուն կամ մանաւանդ տիկնոջ, պէտք անյապաղ ներողութիւն խնդրել ձեր պատճառած անհանգստութեան համար։ Կերակուր ուտելիս պէտք չշտապել, այլ սպասել միւսներին, մանաւանդ տանտէրերին։

Սեղանատան մէջ ծխել չի կարելի, իսկ եթէ որևէ տեղ կայ սովորութիւն, պէտք է նախապէս խնդրել տանտիրոջից և տիկնոջից թոյլտուութիւն, որպէսզի նրանց անհանգստութիւն չպատճառել, որովհետև շատ տիկիններ չեն կարող տանել ծուխը և կզգան շնչարգելութիւն և գըլխի պտոյտ։ Սեղանի վրայ պէտք գինի և օղի խմել շատ չափաւոր, ի նկատի ունենալով ընդհանրապէս նրանց վնասակար լինելը։

Եթէ ճաշից յետոյ կտան լիկեօր՝ պէտք միանգամից չխմել, այլ կում — կում, ճաշկերոյթը վերջանալուց յետոյ պէտք է անձեռոցը դնել աթոռի վրայ և օգնել տիկնոջը վեր կենալ սեղանի վրայից։

Ճաշի գնալիս պէտք է ժամանակին գտնուել, որպէսզի միւսներին չսպասեցնել։ Ուշանալու դէպքում պէտք է տանտիրոջը բացատրել պատճառը, ներողութիւն խնդրել և բոլորին ընդհանուր ողջոյն տալով նստել ազատ մնացած աթոռի վրայ և խնդրել տանտիկնոջից շարունակել կերակուրների մատակարարութիւնը, առանց տեսակների կարգը փոփոխելու։

Եթէ ճաշի ժամանակ ամանի մէջ լինի մազ, շիւղ և այլն, պէտք զգուշութեամբ հանել և գցել յատակի վրայ և այլն, պէտք զգուշութեամբ հանել և գցել յատակի վրայ և այլն, որովհետև կլինին այնպիսիները, որոնք խիստ զզուող բնաւորութիւն ունենալով՝ անկարող կլինեն շարունակել ճաշը։

Եթէ մարդ տալիս է ձեզ չմաքրուած ման, որ շատ յաճախ կպատահի, այդ դէպքում պէտք է անձեռոցով չմաքրել, այլ առանձնապէս կանչել սպասաւորին և ականջից ասել, որ նա փոխէ։

Նոյնպէս անքաղաքավարութիւն է մատուցարանի վրայ մսի կտորներ ընտրելը, այլ հարկաւոր է վեր առնել առաջին պատահած կտորը, որպէսզի նախ՝ չարգելել և

չսպասեցնել միւս հիւրերին և երկրորդ՝ լաւերը ջոկած չլինել։

Իւրաքանչիւր տեսակ կերակուրից յետոյ հարկաւոր է դնել պատառաքաղը, դանակը և գդալը ամանի վրայ, իսկ եթէ սեղանի վրայ դրուած են բիւրեղեայ կամ մետաղեայ յենարաններ դանակների համար, այդ դէպքում հարկաւոր է կտրել մի կտոր հաց, սրբել նրանով պատառաքաղը և ապա դնել յենարանի վրայ, որպէսզի սփռոցը չկեղտոտուի։

Եթէ որևէ տեսակ կերակուր լաւ չի լինի, այդ մասին չպէտք է նկատողութիւն անել, այլ ընդհակառակը ծածկել կամ եթէ տանտէրերն էլ այդ կնկատեն՝ աշխատել այդ անյաջողութեանը որոշ ձև տալ։ Հեռանալ անմիջապէս ճաշելուց յետոյ՝ վերին աստիճանի անքաղաքավարութիւն է, որովհետև կարող են կարծել, որ դուք միմիայն ճաշելու համար էիք եկել։ Եթէ որևէ կարևոր դէպք կստիպէ ձեզ շտապել, մեկնիլ հէնց ճաշի սկզբից, պէտք է բացատրել տանտիրոջը, որ Դուք, չնայելով ձեր բոլոր ցանկութեանը, կարող էք լինել նրանց մօտ կարճ ժամանակով։

Անգլիացոց մէջ ընդունուած սովորութիւն է բերանները ողողել հէնց սեղանի վրայ։ Նրանց մէջ հացկերոյթի ձևերը ընդհանրապէս հասած են վերին աստիճանի զարգացման։ Ճաշելուց յետոյ ամենակարևոր է լուացուել։ Միսը պէտք է աշխատել այնպէս կտրել, որ թելերը երկարութեամբ չընկնեն, որ դժուարամարս լինեն. դանակը պէտք է լաւ սրուած լինի և շուտ կտրի, որպէսզի տաք մսի, մանաւանդ խորոված տաքութեան աստիճանը չը պակասի, որ սովորաբար լինելու է Բէօմիւրի 34°, որովհետև միայն այդ աստիճանի ջերմութեամբ խորոված ը կարող է լինել համեղ։ Ճաշի վրայ պատահում է, որ մէկը վեր է առնում ոչ իր ցանկացած կտորը և այն ուտում է ակամայ, միայն քաղաքավարութիւնից ստիպուած։ Այսպի-

սի անախորժութեան առաջը առնելու համար տանտիկնոջ պարտականութիւնն է միսը մատուցարանի վրայ դնել լաւ հաւասարացրած կտորներով և այնպէս դասաւորուած, որ իւրաքանչիւր հիւր կարողանայ ընտրել իր ցանկացածը, առանց հարկադրուելու այս ու այն կողմը դարձնել կտորները, բայց և այնպէս այս գործողութիւնն էլ չպէտք է կատարել՝ համարելով անքաղաքավարութիւն։ Ձուկը կտորելու ժամանակ գործ են ածում առանձին դանակ և պատառաքաղ, ընդհանրապէս արծաթեայ, և կտրում են այսպէս մեծ տափակ ձուկը սկիզբը կտրում են երկարութեամբ, մէջ տեղի գծից, իսկ յետոյ մանրացնում են լայնութեամբ։ *Մակրէյլը* բաժանում են չորս մասի, առաջ երկարութեամբ և յետոյ իւրաքանչիւր մասի լայնութեամբ։ Մանր ձկները ամենևին չեն կտորում, այլ ամբողջ են դնում ամանում։ *Լաստանը* նոյնպէս կտրում են նախ երկարութեամբ և ապա լայնութեամբ և աշխատում են այնպէս դնել, որպէսզի իւրաքանչիւր հիւրին ընկնի մի քիչ հաստ (վերի մասը) և մի քիչ էլ բարակ (վարի մասը) կտոր։

Տաւարի ֆիլէյը հարկաւոր է կտրել երկարութեամբ և լայնութեամբ, ծոծրակի կողմից։ Ծոծրակի կողմի կտորները պէտք լինեն աւելի հաստ, որովհետև շատերը նրանը համարում են աւելի համեղ մասը, և եթէ կան մարդիկ, որ չեն սիրում, տանտիրոջ պարտականութիւնն է տեղեկանալ իւրաքանչիւր հիւրից, թէ ինչ է նա գերադասում՝ այն էլ կտրել։

Ոչխարենին կարելի է դնել սեղանի վրայ երեք տեսակով—կողերը, թիակը և ֆիլէյը, որոնց մանրացնելը պահանջում է առանձին հմտութիւն։

Թռչունների միսը կտորելու ժամանակ նախ պէտք է բաժանել թևերը, յետոյ կրծքի լայնութեամբ կտրել կը-

տորներ, և ապա կողերի ոսկորները բաժանել։ Ամենալաւ մասերը համարւում են կուրծքը և թեները։ Փոքր թռչուններին բաժանում են երկու մասի, օրինակ՝ կաքաւներին։ Ամենափոքը թռչուններից՝ իւրաքանչիւր հիւրի տալիս են մի ամբողջը։

ՃԱՇԿԵՐՈՅԹԻՆ ՆՍՏԵԼՈՒ և ՎԱՐՎԵԼՈՒ ԿԱՐԳԸ

Նախ քան ճաշի նստելը՝ տանտէրը պէտք է հիւրերին հրաւիրէ նստել ըստ հասակի և աստիճանի, իսկ եթէ նրանք քիչ տարբերութիւն են ներկայացնում՝ նստելը լինում է շատ պարզ։ Հիւրերը չպէտք է նստեն առանց տան տիրոջ հրաւէրին։ Կարևոր է նոյնպէս միմեանց հանդէպ նստող հիւրերի համապատասխան լինելը ըստ պարապմունքի, կրթութեան աստիճանի և հասարակական դիրքի։

Սեղանի ուրախութիւնը մեծ կախում ունի այս մանրամասնութիւնների ճշտապահութիւնից։ Սրա համար սովորաբար տանտէրերը աշխատում են սեղանի մէջ տեղը նստացնել զարճախօս և ուրախ բնաւորութիւն ունեցող հիւրերին, որոնք կարող են սրամիտ կերպով խօսել և զարճութիւն պատճառել։

Սեղանի վրայ առաջին տեղերը համարւում են տանտիկնոջ աջ և ձախ կողմերը. իսկ տիկնանց համար տանտիրոջ աջ և ձախ կողմերը, որը կնստի տանտիկնոջ հանդէպը։ Ընդհանրապէս առաջին տեղերը համարւում են սեղանի երկու ծայրերը։

Մի քանի տներում տիկնայը սպասում են, մինչև որ տանտիկինը հրաւիրէ նստել. տղամարդիկն էլ պէտք է սպասեն մինչև բոլոր տիկինները նստեն։

Սեղանի վրայ տանտիկինը պէտք է ուշադիր լինի, որ ծառաները գործեն աչալուրջ կերպով և ինչ որ հարկաւոր լինի՝ առանց ուշացնելու հասցնեն, և եթէ մի բան պակասում է՝ նա պէտք է հեռուից բարձր ձայնով չասէ, այլ նշանացի կերպով պատւիրէ։

Ընդհանրապէս մեծ հմտութիւն է հարկաւոր հսկել հացկերոյթներին, որ թերութիւններ չպատահին ծաճոխ հացկերոյթներին, որ թերութիւններ չպատահին ծառաների կողմից և որ հիւրերը ուրախ տրամադրութեան մէջ լինեն, նրանց հարցերին բաւարար պատասխան տրուեն, նրանց զարճալի խօսակցութեամբ զբաղեցնեն, յոգնածութեան կամ ճնշման նշաններ ցոյց չտրւեն։ Ուրիշ շատ մանրամասնութիւններ կան, որոնց հասկանալն ու պահպանելը կախւած կլինի իւրաքանչիւր անձի կրթութեան և հասկացողութեան աստիճանից։

Հացկերոյթի ժամանակ անպայման պէտք է ձեռքերը լւացւած լինեն, այս կանոնը միշտ պէտք է պահպանել թէ՛ առողջապահութեան և թէ՛ քաղաքավարութեան տեսակէտից։

Պատանիները և օրիորդները, մինչև անգամ իրենց ընտանիքում, չպէտք է աւելի շուտ նստեն սեղանին՝ քան իրենց ծնողները և մեծերը։ Կարելի է սեղանի վրայ դնել միմիայն ձեռքի թաթը և այն էլ ոչ բոլոր մարմնով ուժ տալ նրան. ուտելու ժամանակ չպէտք է արմունկով յենուել սեղանին։ Հարկաւոր չէ շտապել բաց անել և պարզել անձեռոցը, այլ լաւ է սպասել, մինչև որ աւելի աւագները կատարեն այդ։

Անձեռոցը գլխաւորապէս ծառայում է շորերը պաշտպանելու կեղտոտութիւնից։ Կանայք աւելի զգուշութեան համար անձեռոցի մի ծայրը ամրացնում են կրծքերին։ Անձեռոցով մաքրում են բերանը և մատները։ Անքաղաքավարութիւն է մաքրել անձեռոցով իր սեղանի առարկաները, այդ ներելի է հիւրանոցներում, մանաւանդ դրանով կարելի է կասկածանք յարուցանել տանեցոց անմաքրասիրութեան մասին։ Ամրացնել անձեռոցի ծայրը կրծքի վրայ, փաթաթել նրան իր պարանոցին ընդհանրապէս այդ ձեները ընդունուած չեն։ Այսպէս կարելի է վարուել երեխաների հետ, որոնք, յիրաւի, շատ հեշտութեամբ կարող են կեղտոտել իրենց շորերը։

Անձեռոցները առհասարակ տանեցոց համար գործածելու ժամանակ փաթաթում և անցեկացնում մի օղակի մէջ, տան իւրաքանչիւր անդամի համար առանձին առանձին գոյնով, բայց հիւրերի համար այդ բանը աւելորդ է, ի նկատի առնելով, որ անձեռոցները կամ պէտք է բոլորովին նոր լինեն, և կամ մաքուր լուացուած՝ նախքան ճաշկերոյթը։ Անքաղաքավարութիւն է ջրալի կերակուրները ուտել պատառաքաղով կամ դանակով։ Խմել կերակուրը ամանից՝ վերին աստիճանի անքաղաքավարութիւն է։

Հացը պէտք է կտրել ձեռքով. իր ամանի վրայ բռնած՝ և ոչ մանրացնել սփռոցի վրայ. դանակով կտրելը կամ բերանով կծելը ընդունուած չէ։ Հացի միջուկից գնդակներ պատրաստելը և սեղանի վրայ գլորելը վատ սովորութիւն է։ Պէտք է աշխատել ամեն կերպ զգոյշ լինել որ և է անհանգստութիւն չպատճառել իր դրացուն, հակառակ դէպքում պէտք է իսկոյն ներողութիւն խնդրել։ Կերակուրների ամեն տասակներից կարելի է վերցնել, բայց այնքան էլ լիքը չցնել ամանը։ Պէտք զգոյշ լինել

չկեղտոտել անձեռոցը կերակուրներով կամ գինով, որովհետև այդ կարող է ապացուցանել անզգուշութիւնը և անմաքրասիրութիւնը։ Գդալը հարկաւոր է բռնել ոչ ամբողջ ձեռքով, այլ առաջին երեք մատներով։ Կերակուրը ուտելու ժամանակ պատառաքաղը չպէտք է բռնել ամանի վրայ ուղղահայեաց՝ որը շատ հեշտութեամբ կարող է սայթաքել յախճապակէ ամանի վրայ և առաջացնել անախորժ ձայն. բացի սրանից կարող է և սայթաքել ամանի միջից և կերակուրը թռցնել սփռոցի վրայ, այդ բանից ազատ մնալու համար միշտ պէտք է պատառաքաղը բռնել մի քիչ թէք։ Ընդունուած չէ գդալի փոխարէն դանակով կերակուր ուտելը։ Կանոնաւոր հասարակութեան մէջ այդ բանը դատապարտելի է։ Ոմանց կարծիքով ձուկը պէտք է ուտել պատառաքաղով, բայց մենք այդ չենք ընդունում, որովհետև քաղաքավարութիւնը պահանջում է միշտ այնպիսի կանոններ, որոնք մտածածին չեն մասնաւոր մարդկանց կողմից, այլ մշակուած են ինքնաբերաբար, հետզհետէ հասարակական քաղաքավարութեան զարգացման ճանապարհով և սրա համար միշտ իւրաքանչիւր ձկան կամ կանոն անպատճառ ունի իր հիմքը և պտրունակում է որևէ խելացի սկզբունք։

Հանդիսաւոր ճաշերին ձուն կեղևով չեն տալիս. եթէ պատահի տալ, այդ դէպքում ծայրից հմտութեամբ կտրում են դանակով, և ապա փոքրիկ գդալով մաքրում են բաները, չդիպչելով ոչ յատակին և ոչ կողքերին, այլ բաւականանալով միայն միջուկով, և կեղևը դնում են ամանի վրայ։ Ի միջի այլոց այսպիսի փոքրիկ անմաքրութիւնից ազատուելու համար՝ այժմ ձուն տալիս են իւրաքանչիւր հիւրին առանձին շքեղ և անթափանցիկ բաժակի մէջ։

Ձուի կեղևը կոտրել ամանի մէջ համարւում է անքաղաքավարութիւն։ Ձկան փշերը, ոսկորները և այլ մնացորդ-

ները պէտք է հաւաքել ամանի մի կողմը, այլ երբէք չգը-
ցել յատակի վրայ։

Միով բանիւ պէտք է խոյս տալ այն բոլոր անախորժ
արարքներից, որոնք արգելւում են քաղաքավարութեան
կանոններով։

ԽՆՋՈՅՔ և ՊԱՐԱՀԱՆԴԷՍ

Խնջոյքների և պարահանդէսների ժամանակ կրթւած
երիտասարդը պէտք է գիտենայ պահպանել քաղաքավա-
րութեան բոլոր պայմաններն ու ձևերը։ Նա իւր ծառա-
յութիւններն ու համակրանքը պիտի ցոյց տայ տիկին-
ներին՝ հասարակական փայլուն շրջանում։

Այսպիսի դէպքում շատ կարևոր է համարձակութիւ-
նը, մանաւանդ պարերի մէջ։ Այն մարդը, որը հաստատա-
պէս չգիտէ որևէ պարի բոլոր ձևերը, աւելի լաւ կանէ
չմասնակցել, որպէսզի իրեն չամաչեցնէ և ուրիշներին ևս
չխանգարէ։ Իսկ լաւ և փորձւած պարողը անշուշտ կարող
է իր վայելուչ շարժումներով և ձևերով դարձնել իր
վրայ բոլորի ուշադրութիւնը և դուր գալ ամենին և ստա-
նալ գովասանքներ։ Պարերի սկզբին իւրաքանչիւր մարդ
պարտական է հրաւիրել որևէ տիկնոջ կազմել զոյգ։ Դրա
համար մօտենալով որևէ մէկին պէտք է ասէ — «*Հաճելի՞ է
ձեզ արդեօք, պատել ինձ, պարել ինձ հետ այս պարը*»։
կամ աւելի պարզ — «*Թոյլ տուէք խնդրել ձեզ այս պարի
համար*»։ Եթէ այդ տիկինը նախապէս հրաւիրւած է մի

ուրիշի կողմից, այդ ժամանակ խնդրող մարդը, որը մեր-
ժումն է ստանում, կարող է խնդրել նրան - հետևեալ պա-
րին մասնակցել։

Հարկաւոր է պարել բնական և հաճելի շարժումնե-
րով. թռիչքները և ցայտումները պարերի մէջ ներելի չեն
և կարող են ծիծաղ շարժել։ Պարերի ժամանակ տղամար-
դը պէտք թեթև խոսակցութեամբ զբաղեցնէ տիկնոջը,
իսկ պարերի վերջը ձեռքից բռնելով առաջնորդէ նրան
մինչև այնտեղ, որտեղից հրաւիրել էր։

Խնջոյքից կամ պարահանդէսից յետոյ տուն վերա-
դառնալիս պէտք է ուրախ դէմքով մօտենալ տանտիրոջը
կամ տանտիկնոջը շնորհակալութիւն յայտնել նրանց պատ-
ճառած բաւականութեան համար և յարակցել մի քանի
յարգանաց խօսքեր։

ԹԷՅ ԵՒ ՍՈՒՐՃ

Թէյը, որը գրեթէ բոլորի համար կազմում է օրական
պահանջ, ոչ ամեն տեղ պատրաստւում է այնպէս՝ ինչպէս
պէտքն է։

Թէյի և սուրճի լաւ պատրաստութեան ամենաառա-
ջին պայմանը պարունակւում է ամենալաւ, մաքուր և
թարմ ջրի մէջ։ Ջուրը պէտք լաւ եփ տւած լինի։ Թէյ-
ամանը պէտք մեծ չլինի և ոչ էլ բարձրոտ, այլ աւելի
տափակ ձևի, որպէսզի թէյի անուշահոտութիւնը լաւ
պահպանւի։ Բացի դրանից, իւրաքանչիւր գործածութիւ-

նից յետոյ պէտք է նրան լաւ չորացնել։ Այս բոլոր մանրամասնութիւնները չպահպանելով կարող է թէյի համը կորչել։

Ինքնաեռի լաւ եփած ջրից մի քիչ պէտք է ածել թէյամանի մէջ, տաքանալուց յետոյ թափել և ապա նոր դցել թէյը, մի քիչ անցկենալուց յետոյ կրկին լցնել տաք ջուր, այնպէս որ թէյը ստանայ թանձր տեսք. յետոյ նրանից անուշահոտութիւնը լաւ արտադրելու համար դնել ինքնաեռի վրա, որովհետև այս դէպքում տաքութիւնը անում է մեծ ներգործութիւն։ Որպէսզի թէյը լաւ լինի՝ պէտք է ինքնաեռի վրա մնայ 10-15 րոպէ, իսկ եթէ աւելի երկար մնալու լինի՝ երբէք վնաս չէ։

Երբ կամենում են խմել թէյը, այն ժամանակ թորուցքը լուծում են եռացրած ջրով։ Ճաքաքը պէտք է միշտ սկիզբը դցել բաժակի մէջ և յետոյ լցնել թէյը. հակառակ դէպքում նա շուտ չի լուծւի և կվնասէ նրան։ Ինչ վերաբերւում է սուրճի պատրաստելուն՝ այն աւելի բարդ խնամք կպահանջէ քան թէյը, որովհետև սուրճի համը և հոտը շատ կախուած կլինի նրա պահելուց, բովելուց, և շատ ուրիշ պայմաններից։ Սրա համար մենք աւելի մանրամասն կնկարագրենք նրա պատրաստելու կերպը։

Ամենալաւ սուրճը, ինչպէս յայտնի է, համարւում է *Մոկկա* կոչւածը, որը ստացւում է Արաբիայից. դրանից զատ կան ուրիշ տեղերից—Լևանտից, Եաւա, Բուրբոն և Մարտինիկ կղզիներից և վերջին ժամանակներումս և Բրազիլիայից—*բրազիլիական սուրճ*։

Իսկական և լաւ սուրճի յատկութիւնները հետևեալներն են։—Նրա հատիկները որքան կարելի է, պէտք է լինեն հաւասար մեծութեամբ, տարբերւեն միատեսակ թարմ գոյնով, իջնեն ջրի յատակը. եթէ նրանց թողնել գիշերը

ջրի մէջ՝ պէտք է ստանան լիմոնի դեղին գոյն և համը պիտի չինական թէյի նման լինի։ Լաւ, թարմ բոված սուրճի հատիկները պէտք է տարբերւեն իրենց գեղեցիկ մուգ շագանակագոյն գոյնով, պէտք է լինեն բաւական կարծր և դիւրաբեկ սրճամանի մէջ, ծեծելիս կամ աղալիս ունենան քնքոյշ ալիւր, որը տարածէ իրենից զօրեղ և անոյշ հոտ, և մինչև անգամ, մի տեղ երկար պահելու ժամանակ պահպանէ ախորժելի համ։

Լաւ ծեծւած—թոզ արած սուրճը պէտք է ունենայ մուգ դեղնագոյն գանգւած, եթէ թրջել նրան տաք ջրով և յետոյ կամաց չորացնել օդի մէջ, այն ժամանակ նա կստանայ կանաչ գոյն. բովելու կամ այրելու ժամանակ նա պէտք է տարածէ մաքուր և զօրեղ անուշահոտութիւն։

Սուրճի պահպանութեան վերաբերմամբ պէտք է նկատել, որ չբոված սուրճը կարելի է պահպանել առանց առանձին նախազգուշութիւնների։ Դրա հակառակ, բոված սուրճը օդի մէջ կկորցնէ, մանաւանդ տաք եղանակին, իր ցնդող—գոլորշիացող իւղի մեծ մասը. որպէսզի հեռացնել այդպիսի անյարմարութիւնը, բովելուց յետոյ հէնց որ կսառչի, հարկաւոր է նրան լցնել թիթեղեայ արկղիկի կամ ապակէ ամանի մէջ, որոնց պէտք է որքան կարելի է ծածկել ամուր։

Բոված սուրճին կարելի է խառնել գարու և կամ հաճարի խառնուրդ կամ նրանցով ծածկել նրա երեսը, որոնք կպահպանեն նրա անուշահոտութիւնը՝ չթողնելով կորչելու օդի մէջ անօգուտ։

Որպէսզի սուրճը ունենայ հարկաւոր համը՝ պէտք է կարողանալ պատրաստել նրան։

Սուրճի ամենաազնիւ յատկութիւնը կերևի այն ժամանակ, երբոր նրան կբովեն. այդ ժամանակ իւղի մասնիկների գոլորշիանալուց կաարածւի զրաւիչ անուշ-

հոտութիւն։ Սուրճը բովելուց պիտի դադարեցնել՝ երբոր նա կստանայ մուխ — դեղնաւուն գոյն և կկորցնէ իր ծանրութեան 12%-ը, թողնելով նրան բովելու մինչև մուխ շագանակագոյն գոյնի ստանալը՝ նա կկորցնէ ծանրութեան 18%-ը. իսկ երբոր սրան կբովեն այնքան, որ նա կսևանայ, այն ժամանակ նա կկորցնէ 24% և այնուհետև գործածութեան համար կլինի անպէտք։

Սուրճի բովելուց յետոյ հարկաւոր է խնամքով ջոկել նրանից բոլոր սևացած հատիկները և թափել իբրև անպէտք իր։

Երբէք չպէտք է միանգամից բոլոր բոված սուրճը մանրացնել, այլ հարկաւոր է այդ անել իւրաքանչիւր անգամ գործածելու ժամանակ, երբ կամենում են եփել։

Սուրճի գործածելու համար ամենալաւ ջուրը պէտք է պարունակէ իր մէջ երկաթի մասնիկներ, և սրան հասնելու համար շատերը խառնում են ջրի մէջ փոքր քանակութեամբ նատրին (натра)։

Ինչ վերաբերւում է այն բանին, թէ որքան քանակութեամբ սուրճ պէտք է գործածել եփելու ժամանակ, այդ մասին չի կարելի որոշ չափ նշանակել, ըստ որում, իւրաքանչիւր ոք կարող է վարուել ըստ իր ճաշակին։ Բայց պէտք է միշտ ի նկատի ունենալ, որ շատ թունդ սուրճը կարող է վնասել առողջութեան, առաջացնելով սրտի բաբախումն և ստամոքսի ամրութիւն։

Այսպիսի խիստ ներգործութիւնը աւելի զգալի է լինում նիհար և սակաւարիւն մարդկանց վերաբերմամբ։

Շատերը սուրճ գործածելիս՝ դատում են հետևեալ կերպով - «կամ բոլորովին չխմել՝ կամ խմել ամենալաւը։»

ԵԿԵՂԵՑՈՒՄ

Մարդը զանազանւում է անբաններից խօսքով և կրօնքով, իսկ մի մարդ միւսից գերազանցում է իր ազնիւ զգացմունքներով։ Ամենաբարի զգացմունքն է աստուածպաշտութիւնը, որը պէտք է օժտուած լինի գործնական հաւատով։ Ով որ անհաւատ է՝ պէտք ուրիշների հաւատը վայրի վերայ չծաղրէ, կամ նրանց կրօնական սրբութիւններն ու ծիսակատարութիւնները անդադար չհեգնէ։

Բարեպաշտ քրիստոնէի պարտականութիւնն է համեստ ու լուռ լինել եկեղեցում. իսկ եթէ խօսելու կարիք լինի՝ պէտք է շատ ցած ձայնով խօսել։ Սուրբ խորհուրդները կատարելու ժամանակ պէտք է զգաստ կանգնել և այս ու այն կողմ չնայել. չգնել պատերն ու զարդերը. առաջին անգամայ կանգնած տեղում մնալ և ոչ շուտ շուտ տեղափոխ լինել։ Երբ հարկ լինի սեղանին մօտենալու, հաղորդուելու կամ նշխար առնելու, պէտք է սպասել հերթի և ոչ հրելով ուրիշներին անքաղաքավարի կերպով շտապել դէպի առաջ։ Այսպէս պէտք է վարուել նոյպէս եկեղեցի մտնելու և դուրս գալու ժամանակ։ Ձեռնոցներով չպէտք է կանգնել, հակառակ դէպքում գոնէ պէտք է աջ ձեռքից հանել։ Եթէ եկեղեցում շատ մեծ բազմութիւն լինի և մէկը ձեզ սկսէ ճնշել, այդ դէպքում պէտք է բաղաքավարի կերպով խնդրել նրան չհրել, կամ աւելի լաւ՝ զիջանել նրան ձեր տեղը։

Երգեցիկ խմբի կամ ընդհանրապէս երգողների հետ չպէտք է էլ ձայնով երգել։ Եթէ դուք գտնւում էք եկեղեցում տիկնոջ կամ օրիորդի հետ, պէտք է աշխատէք

պաշտպանել նրանց ընդհարումներից և կարելոյն չափ տալ նրանց տեղ պատի մօտ, այդպիսով ապահոված կլինէք նրանց ճնշումներից։ Եկեղեցում ընդհանրապէս պէտք է յարգանքով վերաբերուել դէպի տիկինները, հասակաւոր անձերը և եկեղեցու սպասաւորները։ Եթէ քահանան կամ սարկաւագը անցնում են խուռն ժողովրդի միջից՝ նրանց պէտք է ճանապարհ տալ։

Նոյնպէս եթէ դէպք է լինում ժամասացութիւնից դուրս, մտնել եկեղեցի նայելու կամ նշանաւոր գեղարուեստական առարկաները զննելու, այդ ժամանակ էլ հարկաւոր է վարուել այնպէս, ինչպէս ժամասացութեան ժամանակ։

Այս կանոնները պէտք է պահպանել նոյնպէս ոչ քրիստոնէական դաւանութեան պատկանող տաճարները այցելելու ժամանակ։

ԹԱՏՐՈՆՈՒՄ

Թատրոն յաճախելը ամենակարևոր է երիտասարդ մարդկանց համար, որովհետև նրանից կարող են օգուտ քաղել տեսականապէս գաղափար կազմելու իսկական կեանքի մասին։ Թատրոնը պատճառում է մեզ գեղարուեստական զարգացում, և զարգացնում մեր ճաշակը։ Յաճախելով ներկայացման՝ երիտասարդը պէտք է ի նկատի ունենայ պահպանել քաղաքավարութեան այն բոլոր կանոնները, որոնք վերաբերւում են այդպիսի հրապարակական տեղերին։

Եթէ երիտասարդը գնում է թատրոն տիկինների հետ, պէտք է ներս մտնելիս՝ որպէս քաղաքավարի առաջնորդ՝ օգնէ նրանց վերցնել վերնազգեստը, փողապատը, թաշկինակը և այլ իրերը, և տալ թատրոնական սպասաւորին պահել համարի տակ։ Երիտասարդը պարտական է նոյնպէս լաւ յիշել լօժայի կամ միւս տեղի համարը, որպէսզի չընկնել որևէ սխալանքի մէջ և գրաւել ուրիշների տեղը։

Տիկիններին միշտ պէտք է տեղաւորել առաջին կարգերում. յետի կողմը նստողները չպէտք է խոնարհեն դէպ ի առաջին նստողները և կախ ընկնեն նրանց նստարանների առաջից։

Հէնց որ վարագոյրը կբացուի և կսկսի ներկայացումը՝ պէտք է ամեն կողմ տիրէ խորին լռութիւն, և այնուհետև չպէտք է գրաւել դիտողների ուշադրութիւնը որևէ անքաղաքավարի վարմունքով։ Դռների ձայն կամ աֆիշաները կարդալու շշնչիւն չհանել, գոհեկաբար չզարմանալ և չծիծաղել տեսածների ու լսածների վրայ։

Դերասաններին անժամանակ ծափահարելը շատ անքաղաքավարութիւն է, միշտ հարկաւոր է սպասել ներկայացման աւարտմանը։ Առհասարակ յատկապէս անունով յիշել և սուլելը ներելի չէ, այդ անպատուութիւն կլինի թէ դէպի թատրոնը և թէ՝ հասարակութիւնը։

Եթէ ձեզ հաճելի չի լինի դերասաններից որևէ մէկի խաղը, աւելի լաւ կլինի բոլորովին չծափահարել, իսկ ուրիշ կերպով իր տհաճութիւնը հասարակութեան յայտնելը շատ անքաղաքավարութիւն է։

Նոյնպէս լաւ չէ կամքի հակառակ ստիպել կրկնելու պիեսի որևէ մի մասը, աղաղակելով — *բիս*, խփելով ոտքերը յատակին, կրկնելով խլացուցիչ *բրաւօ* և կոպիտ ծափահարութիւն անելով։

Միահամուռ *ձիս* և *ձրաւ* նկատելի են լինում և այն ժամանակ, երբոր արտասանւում են ցած և ճնշուած ձայնով։

Ընդհանրապէս հասարակութեան մէջ իրենից դուրս գալը և օտարոտի դրութիւն ընդունելը՝ անքաղաքավարութիւն է և ծիծաղելի։ Հրճւել, ոգևորւել միշտ էլ կարելի է, բայց այնպիսի զգուշութեամբ, որպէսզի դուրս գալ չլինի քաղաքավարութեան սահմանից։

ՀԱՐՍԱՆԻՔՈՒՄ

Երիտասարդ մարդու համար իր կեանքում անելիք ամենաառաջին և ծանրակշիռ քայլը համարւում է ամուսնութիւնը, որից կախւած կլինի նրա ապագայ երջանկութիւնը, այն է՝ ընտանեկան կեանքը։ Մարդուս կեանքի մէջ չկայ այնպիսի մեծ երջանկութիւն՝ քան յաջող ամուսնութիւնը։ Ո՛չ մի փառք, պատիւ և հարստութիւն չեն կարող այնքան աւելի քաղցր բաւականութիւն պատճառել՝ քան երկու ամուսինների միմիանց հետ ունեցած անկեղծ սէրը և համերաշխ կենցաղավարութիւնը։ Այս ի նկատի առնելով՝ իւրաքանչիւր հասկացող երիտասարդի ամենաառաջին պարտականութիւնը պիտի լինի լուրջ ուշադրութիւն դարձնել ամուսնութեան հարցի վրայ և երբ կամենում է ընտրել իր համար հարսնացու, պէտք է աշխատի ընտրել այնպիսին, որը իր սրտին շատ մօտ լինի։

երբէք չպէտք է ուշադրութիւն դարձնել ո՛չ դիրքի, ո՛չ փառքի և ո՛չ հարստութեան վրայ, որովհետև նրանք բոլորը կարող են անցկենալ, կորչել, բայց սէրը և ատելութիւնը կարող են յարատևել։ Միակ ձգտումը պէտք է ուղղւած լինի դէպի անկեղծ սէրը։ Փեսայացուն հարսնացու ընտրելու ժամանակ ընդհանրապէս պէտք է իր ծնողաց հաճութիւնն ևս ի նկատի ունենայ, աչքի առաջ ունենալով, որ նրանք երբէ՛ք իրենց զաւակներին վատ չեն կամենայ։

Փեսայացուի և հարսնացուի ընտրութիւնը երկուստեք պէտք է նախամտածւած լինի, որպէսզի յետոյ անբաւականութիւններ տեղի չունենան և չհրաժարւեն նշանադրութիւնից և պսակից յետոյ. վերջին հանգամանքը ո՛չ սակաւ տեղի է ունենում երբեմն բռնակալ ծնողների շնորհիւ, որոնք ստիպմամբ նշանադրում են իրենց դեռահաս որդոցը և դրանով պատճառ դառնում նրանց ամբողջ կեանքի անբաղդութեան ու թշւառութեանը։

Նշանադրութիւնից յետոյ փեսայացուն կարող է յաճախել հարսանացուի մօտ այցելութեան, բայց պէտք է համեստութեան և պատկառանքի կանոնները միշտ սրբութեամբ պահպանէ։ Հարսանիքի ժամանակ իւրաքանչիւր հրաւիրեալ պէտք է աշխատի գործ դնել բոլոր քաղաքավարութեան կանոնները աւելի ճշտութեամբ՝ քան միւս դէպքերում, որովհետև ընդհանրապէս մեզանում հարսանիքները կատարւում են ո՛չ մարդավայել ուրախութեամբ, այլ անձնատուր են լինում սարսափելի արբեցութեան և խմիչքի ազդեցութեան տակ սկսում են կատարել շատ աններելի և անքաղաքավարի արարքներ, որով կորցնում են թէ՛ հարսանիքի տիրոջ պատրաստութիւնները և թէ՛ հրաւիրւած հասարակութեան ուրախութիւնը։

ՓՈՂՈՑՈՒՄ

Եթէ փողոցում անցնելիս ձեզ պատահի ծանօթ, պատուաւոր անձն և կամ կին, պատի կողմը պէտքէ տաք նրան։ Եթէ որևէ արգելք պատահի անցքի առաջ, պէտքէ սպասէք մինչև ուրիշները անցնեն և յետոյ դուք անցնէք և երբէք չընդհարուէք անցորդներին։ Ցեխոտ տեղերով անցնելիս պէտքէ զգոյշ լինէք, որ ոչ ոքի չդիպչէք և երբէ՛ք արագ—արագ չվազէք և չընդհարուէք ուրիշներին, հակառակ դէպքում կարող էք համարուել բիրտ և կոպիտ։

Բազմամարդ փողոցում այնքան էլ հեշտ չի լինի հովանոցով քայլելը, ուստի պէտքէ զգոյշ լինել, հարկաւոր դէպքում շուտ - շուտ վեր բարձրացնել կամ պահել դէպի վայր՝ մի կողմը։

Եթէ մէկը առանց հովանոցի պատահելով ձեզ հետ շարունակելու լինի ճանապարհ և խնդրէ ձեր հովանոցի տակ պաշտպանուել արեգակից կամ անձրևից, պէտքէ ընդունէք նրան սիրով, և առաջնորդէք մինչև իր տեղը։ Ճանապարհ գնալիս երբէ՛ք ուրիշների խօսակցութեանը չը-պէտքէ ականջ դնել և ոչ ոքի չհետևել անբաժան, հակառակ դէպքում կարող էք անախորժութիւն պատճառել և իզուր անպատուութիւն ու յանդիմանութիւն կրել։

Անցորդների հանդէպ չպէտքէ կանգնել և գռեհկաբար ապշած նայել, ևս առաւել այն ժամանակ, երբ նոյն ճանապարհով անցնում է տիկին կամ օրիորդ։ Փողոցում բարեկամների հետ պատահելիս՝ խօսակցութիւնը չպէտքէ երկարացնել առանց յարգելի պատճառի։ Եթէ ունիք կարևոր խօսք ասելու ձեր ծանօթին՝ պէտքէ խնդրէք նրան

գնալ իրեն հետ փոքր ինչ տեղ։ Եթէ նրա հետ լինի մի այլ անծանօթ մարդ՝ պէտքէ երկար չխօսել, այլ միայն բարև տալ և անցնել։ Մէկի հետ ճանապարհ գնալիս, եթէ նա կբարևէ մի ուրիշ պատահողի, պէտքէ դուք էլ վերջինին բարև տաք, թէև նա լինի ձեզ անծանօթ։

Փողոցով անցնելիս եթէ պատուհանում տեսնէք ձեզ ծանօթ մարդի և նա էլ ձեզ նկատէ, պարտական էք բարև տալ նրան և լռութեամբ շարունակել ձեր ճանապարհը, իսկ երկար խօսակցելը և կամ զանազան ակնարկներ անելը անտեղի կլինի։

ՆԱՄԱԿԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Լաւ նամակը պէտքէ գրուած լինի կարճ, պարզ և հասկանալի ոճով, մաքուր և լաւ թղթի վրայ, առանց քերուածքների. թուղթը պէտքէ ծրարի մէջ դնել, մանաւանդ ընդունողը հարուստ է պատուի նշան։ Ստացած նամակները պէտքէ պատասխանել։ Եթէ նամակով մէկից որևէ շնորհ ստանաք, ձեր խնդրանաց համաձայն, անպատճառ պէտքէ շնորհակալութեան գիր գրէք և աշխատէք փոխարէնը վճարել, որքան ոյժերդ կպատեն։

Ուրիշի անունով եկած յանձնարարական նամակները պէտքէ առանց բաց անելու շուտով հասցնել ում հարկն է։ Ուրիշի նամակները առանց թոյլատրութեան չպէտքէ կարդալ։ Բարեկամական նամակները պէտքէ գրել պարզ, առանց պաշտօնական ձևերի և փաղաքշական դարձուածքի

ների։ Նամակի թուղթը կարող է զանազան տեսակ լինել, օրինակ՝ գծաւոր և անգիծ, բայց պէտք է մաքուր լինի։ Պաշտօնական և բարձրաստիճան մարդկանց ուղարկելիք նամակը պիտի ծալել մի անգամ, իսկ բարեկամներինը մի կամ երկու ծալ։ Մտերիմներին կարելի է գրել հետևեալ տիտղոսներով - «Սիրելի», «Ազնիւ», «Ազնուասիրտ», «Անմոռանալի» ,«Անգին», «Թանկագին», իսկ ծանօթներին և անծանօթներին կարելի է գրել - «Արգոյ», «Յարգելի», «Մեծարգոյ», «Մեծապատիւ», «Պատուարժան» և այլն։ Օրիորդներին – «Նազելի», «Համեստափայլ», «Նազելափայլ» և այլն։ Տիկիններին՝ «Համեստափայլ», «Ընորհափայլ», «Ազնուափայլ», «Վսեմափայլ» և այլն։ Ընդհանրապէս տիտղոսները տրւում են ըստ կոչման, նայելով թէ անձնաւորութիւնը ի՞նչ աստիճան ունի։ Օրինակ՝ իշխաններին պէտք է գրել— «Ձերդ Պայծառափայլութիւն»։ Նախարարներին՝ «Բարձր Գերազանցութիւն», Նահանգապետներին՝ «Գերազանցութիւն», գաւառապետներին՝ «Գերազնութիւն»։

Հոգևորականները ունին իրենց տիտղոսները։ Կաթուղիկոսին պէտք է գրել—«Վեհափառ Տէր»,«Օծեալ Տէր» «Սրբազնասուրբ Հայրապետ». «Աստուածարեալ Սուրբ Հայրապետ», և այլն։ Պատրիարքին՝ «Ամենապատիւ», «Վեհաշնորհ», «Բարձրաշնորհ» և այլն։

Առաջնորդներին և եպիսկոպոսներին՝ «Գերապատիւ» «Գերաշնորհ»։ Փոխանորդին, Յաջորդին կամ վարդապետին —«Բարձրապատիւ», «Բարեշնորհ», «Հոգեշնորհ» և այլն։ Քահանային՝ «Արժանապատիւ», «Բարեկրօն»։ Սարկաւագին՝ «Ընորհունակ» և այլն։

Նամակը բաղկացած կլինի երեք մասից, այն է՝ *տիտղոս, բովանդակութիւն եւ ստորագրութիւն*։ Տիտղոսի երկրորդ տողում պէտք է գրել անունը, ում որ ուղղած է նամակը, և ապա 2-3 տող ներքև պէտք է գրել բովանդա-

կութիւնը՝ թողնելով ձախ կողմից լուսանցք, պաշտօնական անձերին աւելի լայն լուսանցք, և բովանդակութիւնից յետոյ գրել այսպէս—խորին յարգանօք, Ձեզ ընդ միշտ բարեացակամ, կամ՝ ընդունեցէ՛ք, խնդրում եմ, խորին յարգանացս հաւաստիքը և այլն։ Նամակի ամսաթիւը և տարեթիւը պէտք է գրել ընդհանրապէս ներքևում։

Նամակի թանաքը ընդհանրապէս պէտք է լինի սև գոյնով, մանաւանդ այդ անհրաժեշտ է բարձրաստիճան և պաշտօնական անձանց համար, իսկ մտերիմներին ներելի է և միւս գոյներով։ Նոյնն է և թղթի գոյնի մասին։ Ծրարի վրայ պէտք է գրել հասցէն դարձեալ իւր պատկանեալ տիտղոսով և ներքևում գրել թէ ումի՞ց է նամակը։

ԶՐՕՍԱՆՔ

Լաւ կրթուած մարդը միշտ պէտք է իրեն պահէ վայելուչ և քաղաքավարի. նա պէտք է առաւելութիւն ցոյց տայ կնոջը և իրեն պահէ նրա համար իբրև աշխարհի և քաղաքավարի առաջնորդ։ Թէ զբօսավայրում և թէ խաղերում պէտք է առաջարկէ նրան իր թևը յենելու համար։ Նա պարտական է օգնել նրան կառը նստելիս՝ աշխատելով ամեն կերպ լինել արագաշարժ և վտանգի ժամանակ նախազգուշացնող։ Ճեմելիքի (тротуаръ) վրայ պատահելիս՝ քաղաքավարի մարդը միշտ պէտք է զիջանի ճանապարհը տիկնոջը, ինչպէս և իւրաքանչիւր պատահողի։

Լաւ կրթուած մարդը միշտ պէտք է աշխատի խոյս տալ ընդհարումներից, և եթէ այդ պատահի՝ իսկոյն ներողութիւն խնդրէ, որ անհանգիստ է արել, չզանազանելով մարդկանց ոչ ըստ աստիճանի և հասակի։ Ծխելով անծանօթ մարդու մօտ գլանակ կամ սիգար՝ քաղաքավարի մարդը պէտք է նրանից թոյլտուութիւն խնդրէ ծխելու և վերջացնելիս՝ շնորհակալութիւն յայտնէ այդ շնորհի համար։

Անհանգիստ անել կողմնակի մարդուն խօսակցութեամբ, մանաւանդ երբ նա զբաղուած է, ներելի չէ, հետևապէս պէտք է ներողութիւն խնդրել նրանից և շնորհակալութիւն յայտնել զիջողութեան համար։

Ծանօթներին պատահելիս երիտասարդը պէտք է բարձրացնէ իր գլխարկը, խոնարհաբար ողջունէ և նոյնպէս պատասխանէ ուրիշների ողջոյններին։ Կրթուած մարդը պարտական է նախ ինքը ողջունել մեծերին և տիկիններին, չսպասելով նրանց ողջունին։ Հարկաւոր է ողջունել և ժամանակին, որպէսզի ձեզ նկատեն, այլապէս ձեր ողջոյնը կանցնի աննպատակ։ Զբօսնելու ժամանակ տիկնոջը պէտք է տալ ճեմելիքի այն կողմը՝ որտեղ շինութիւններն են, որպէսզի չենթարկել անցորդների ընդհարումներին։ Եթէ ձեր առաջնորդած տիկնոջ ձեռքում լինի կապոց կամ ծանրութիւն՝ քաղաքավարութիւնը պահանջում է նրանից առնել այդ և տանել մինչև իր տեղը։ Նոյնպէս պէտք է յարմարեցնել քայլածքը նրա քայլածքին, որպէսզի նա չյոգնի։

Եթէ տիկնոջ հետ գնալիս կկամենաք ծխել՝ նախ պէտք է նրանից խնդրէք թոյլտուութիւն։ Ցանկարծ կոխելով նրա հանդերձը, իսկոյն պէտք է ներողութիւն խնդրել քաղաքավարութեամբ, բարձրացնելով ձեր գլխարկը։ Փողոցում առաջնորդելով տիկնոջը՝ երիտասարդը իւր ծանօթներին կամ բարեկամներին պատահելիս՝ պէտք է ող-

ջունէ նրանց, բայց տիկնոջը չթողնէ և նրանց հետ խօսակցութիւն շարունակէ։

Բարեկիրթ երիտասարդի համար աններելի յանցանք է, երբ մի անպաշտպան տիկնոջ առաջնորդելիս՝ նրան անհանգստութիւն պատճառէ իր երկդիմի խօսակցութեամբ։

Տղամարդը առաջնորդելով իր տիկնոջը զբօսանքի, պէտք է տառաջարկէ նրան իր թեը յենելու, իսկ զբօսնելով երկու տիկնանց հետ, պէտք է ինքը մնայ նրանց մէջ տեղը։ Տիկնանց բազմութեան մէջ այր մարդը իր թեը պէտք է առաջարկէ ամենամեծին։

Զբօսանքի ժամանակ հանգստանալու համար տեղի ընտրութիւնը կարգադրում է տիկինը, երիտասարդը պարտական է միմիայն կատարել նրա ցանկութիւնները։ Եթէ երիտասարդին տեղ չի լինի տիկնոջ մօտ նստելու, նա պարտական է կանգնել և զբաղեցնել նրան խօսակցութեամբ։ Զբօսնելու ժամանակ իրեն պատահած ծանօթին չպէտք է աղաղակով, սուլելով և կամ այլ տեսակ անքաղաքավարի ձևեր անելով կանգնեցնել։ Նոյնպէս անքաղաքավարութիւն է մատով, ձեռնափայտով կամ հովանոցով ցոյց տալ, այլ միայն գլխի շարժմամբ պէտք է հասկացնել դէպի այն ուղղութիւնը։

Անքաղաքավարութիւն է նոյնպէս բազմութեան մէջ մուզիկայի հետ երգելը, սուլելը և բաղխում խփելը։

Անկանոնութիւն է բարձրաձայն քրքիչ արձակելը և մեծախօս դատողութիւններ տալը, որոնք կարող են անհամբերութիւն պատճառել շրջապատողներին։ Միով բանիւ կեանքի ամենալաւ կանոնը պիտի լինի — «Ապրել խաղաղ, և աշխատել բաւականութիւն ստանալ կեանքից, առանց ուրիշներին անհանգստութիւն և անբաւականութիւն պատճառելու»։

ՈՒՐԱԽ ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԹԻՒՆ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Ընտանեկան իսկական բաղդաւորութիւնը մեծ կախում ունի այն հանգամանքից, որ մարդս չպէտք է խիստ ուշադրութիւն դարձնէ զանազան մանր բաների վրայ, այլ զսպէ իր դիւրարգդռութիւնը որոշ սահմաններում, որովհետև անարժէք գործերի զումարը հաւասար է անպատուութիւնների և վիրաւորանքների ընդհանուր գումարին։

Ընտանեկան արեգակի փայլը, եթէ լուսաւորէ գոնէ ընտանիքի մի անդամի երեսը, անպատճառ նա կարտացոլի և միւս անդամների վրայ։ Հոգեկան լաւ տրամադրութիւնը ընտանիքում կազմում է այն լաւ յատկութիւններից մէկը, որը իրրև թեւեր, բարձրացնում է մեզ կեանքի աղմկայոյզ և տղմուտ ճանապարհից վեր։ Պահպանելով լաւ հոգեկան դրութիւն, մենք ոչ միայն նպաստած կլինինք մեր ընտանեկան բաղդաւորութեանը, այլև կատարած մեր բոլոր պարտականութիւնները։ Ընդունեցէ՛ք ձեզ կանոն— երբէք ցոյց չտալ անբաւականութիւն և անհանգստութիւն։ Մինչև անդամ անհանգստութիւնը տխրութեան և անյաջողութեան մտքով՝ պէտք է գծած լինի ընտանեկան բառարանի մէջ կարմիր թանաքով։—«Անհանգստութիւնը մի համարիլ աւելի վատ, քան նա իսկապէս է»։ Մենք պէտք աւելի շուտ նայենք իրերի ուրախ կողմը։ Ցուսախաբութեանց ժամանակ պէտք է մխիթարւենք ըստ հետևեալ առածին՝—«Չկայ ոչինչ վատ բան, որից աւելի վատը չլինի»։ Արեգակը որևէ մի տեղ կծագէ։ Որքան վատ լինեն գործերը, այնուամենայնիւ նրանք կարող են մօտ լինել լաւանալուն։ Ամենամութ ժամանակը այն ժամն է,

որին պիտի յաջորդէ արշալոյսը։ Անմտութիւն կլինի առաջ հոգալ, տրտմել այն անախորժութիւնների և անյաջողութիւնների մասին, որոնք դեռ ևս չեն հասել մեզ։

Աշխատեցէ՛ք օգտուել իւրաքանչիւր անախորժութիւնից։ Դուք միշտ սրան կհասնէք, եթէ ձեռնարկէք գործին՝ ինչպէս պէտքն է։ Հաղիւ թէ լինի որևէ կորուստ առանց օգտի և վարձատրութեան։ Օրինակ՝ յաճախ մենք ուրախ կլինենք, որ մեր ցանկութիւնները չեն կատարուել։ Պղատոնը ասում է.—«Արդար պատիժները Աստծու ամենալաւ պարգևներն են», իսկ Գեօթէն ասում է,— «Ես երբէք չեմ ունեցել այնպիսի տխրութիւն՝ որին չփոխարինէր ուրախութիւն»։

Միասին ապրողները պարտական են պահպանել միմեանց մէջ ուրախութիւն։ Ուրախանալ նրանց հետ որոնք ուրախանում են, այնպիսի պարտականութիւն է, ինչպէս լաց լինել նրանց հետ, որոնք լալիս են։ Ո՛չ բոլորը օժտուած են բնական ուրախութեամբ, բայց իւրաքանչիւր մարդ, գոնէ, պէտք է աշխատի պահպանել նրան ընտանեկան շրջանում։

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ՀՆՉԱՌՈՒԹԵԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Կանոնաւոր շնչառութեան համար ամենակարևոր է ուշադրութիւն դարձնել ինչպէս շնչած օդի՝ նոյնպէս և շնչառութեան գործարանների վրայ։

I. Շնչառության գործարանների առողջապահության առաջին պայմանը կազմում է լաւ մթնոլորդային օդը։ Օդը լաւ և մաքուր կլինի միայն այն ժամանակ, երբ նա պարունակում է իր մէջ իր կազմութեան բոլոր հարկաւոր մասերը — ինչպէս թթուածին (кислородъ), ջրածին (азотъ) և ջրային գոլորշի, ածխաթթուտի (углекислата) աննշան խառնուրդով և ի բաց առեալ կողմնակի իրերի խառնուրդը — գազանման թոքերը և ծուխերը, որոնք կարող են վատ ազդեցութիւն ունենալ արեան վրայ, շնչառության գործարանների, մանաւանդ շնչափողի և թոքերի վրայ։ Օդի մէջ եղած վնասակար խառնուրդներից ամենավտանգաւորներն են ածխաթթուտը և ածխաթթուտի օքսիդը։ Ոչ սակաւ վնասակար է շնչելու համար արտաքնոցների, լացարանների փոսերի գազերը, թունաւոր գոլորշիները, թոքը և ծուխը (ածխածնի և ածխաթթուտի) նոյնպէս և գործարանաւոր մարմիններից բաժանուած, թոքերից և մորթուց առաջացած արտաթորութիւնները, կեղտոտ սպիտակեղէններից և տարափոխիկ հիւանդութիւններից գոյացած հոտերը։

Թթուածինը, մինչև անգամ մարդաբնակ փակ տեղերում, պակասում է շատ անզգալի կերպով, որովհետև պատուհաններից և դռներից և մինչև անգամ ներկուած պատերի ծակոտիքներից անցնում է։ Երբ որևէ բնակարանում երկար ժամանակ շատ թուով մարդիկ բնակւեն, նրանց շնչելուց օդը այնքան կվատանայ, որ շնչառութիւնը կդժուարանայ և առողջութիւնը կխանգարուի։ Այս

Նրա պարունակութիւնը օդի մէջ զանազանակերպ է.—ծովափնեայ տեղերում 36%, գիւղերում—մինչև 21%, իսկ մեծ քաղաքներում—միայն 16%։

առաջանում է գլխաւորապէս ածխաթթուտի շատանալուց և թթուածնի նուազելուց, որովհետև այս վնասակար գազը արտաշնչում են բոլոր մարդիկ։ Բացի դրանից օդը փչանում է մոմերից այրուած գազերից, ծխախոտի ծխից և ածուխի հոտից։

Որպէսզի բնակարանների օդը մաքուր և առողջարար լինի, ամենակարևոր է, որ նա շուտ — շուտ նորոգւի դրսի թարմ օդից։ Սրա համար այն բնակարաններում, որոնց մէջ ապրում են շատ թուով մարդիկ, գլխաւորապէս ուսումնարաններում և արհեստանոցներում, պէտք է որ տեղերը ընդարձակ լինեն, յաճախ օդի փոփոխութիւնը պէտք է կատարել լաւ օդանցքների միջոցաւ։ Երբ այդպիսի բնակարաններում մոմերը և լամպերը կորցնում են իրենց լոյսի փայլը, — նուազում են, այդ նշանակում է որ օդը արդէն վնասակար յատկութիւն է ստացել շնչառության համար։

Հոտաւէտ առարկաների ծխելը — խնկարկելը չի կարող փոխանակել օդի մաքրութեանը։ Տերևներով առատ բոյսերը կօգնեն բնակարանում օդի մաքրութեան ցերեկը, իսկ արեգակնային և անտառային օդը իսկական սպեղանի է կրծքի և թոքերի համար։ Առանձնապէս պէտք հոգ տանել ննջարանի օդի մաքրութեան համար։

Ածխաթթուտը մարդուս համար ամենավնասակար գազերից մէկն է։ Մարդը բոլորովին անկարող է ներշնչել զուտ ածխաթթուտ, որովհետև նա իսկոյն կխեղդէ շնչափողը։ Նրա ներգործութիւնից մարդս կուշաթափւի և մինչև անգամ սատկութիւնից կլինի խեղդամահ։

Ածխաթթուտից օդը կփչանայ մարդկանց և կենդանիների արտաշնչումներից, նոյնպէս վառարանների վառելիքից և առհասարակ ամեն տեսակ արհեստական լուսաւորութիւններից։ Նմանապէս ածխաթթուտը հաւաքւում է գլխաւորապէս ածխաթթուտի շատանալուց և թթուածնի նուազելուց, որովհետև այս վնասակար գազը արտաշնչում են բոլոր մարդիկ։ Բացի դրանից օդը փչանում է մոմերից այրուած գազերից, ծխախոտի ծխից և ածուխի հոտից։

ւում է մառաններում, ներքնատներում, որտեղ եփ են գալիս գինեները, ածխահանքերում, կրի վառարաններում և գարեջրի գործարաններում, որտեղ օդի փչանալը յայտնւում է հոտով և շնչառութեան ծանրանալով. ուստի և այդպիսի տեղերը պէտք է շատ զգուշութեամբ մտնել և նրանց մէջ երկար չմնալ։

Ածխածնի օքսիդը աւելի ևս վտանգաւոր է կեանքի համար, քան թէ ածխաթթուտը, և ոչ սակաւ արդէն մահացրել է բնածներին, մանաւանդ, որ նա առաջ է գալիս աննկատելի կերպով և նրա ներկայութիւնը օդի մէջ դժուարութեամբ է ճանաչւում։ Նա զանազանւում է ածխաթթուտից իր յատուկ ներգործութեամբ արեան վրայ, ճնշելով և ոչնչացնելով նրա մէջ կենդանութիւն տւող թթուածնի մասերը։ Ածխածնի օքսիդը առաջանում է գլխաւորապէս այն սենեակներում, որտեղ դեռ ևս բոլորովին չհանգած ածուխի կրակը վառարանում կապոյտ բոցերով փայլփլւում է և շատ շուտ վառարանի ծխնելոյզը ծածկում են՝ կարծելով՝ որ կրակը լաւ հասած է, բայց դժբաղդաբար շատ անգամ կրկնւող վտանգաւոր դէպքերը խրատ չեն լինում և այդպիսով անզգուշութիւնը պատճառ է լինում շատ թշւառների վաղաժամ մահւան։ Վտանգաւոր են նմանապէս իջեցրած լամպաները և խողովակով հարթիչները (ութօները), որոնց մէջ հանդարտ այրւում է ածուխը և առաջացնում է ամենավտանգաւոր ածխածնի օքսիդը։ Վնասակար են և ժեշտէ վառարանները, որոնք վառւում, կրակ են կտրում և արտադրում են ածխածին։ *Ածխածնի օքսիդը կազմում է ածխահոտի եւ վառօդի թունաւոր մասը։*

Լուցկու կամ խիտ ածխաջրածին գազը, որը պարունակում է ածխածնի օքսիդ և դրա համար կարող է ունենալ թունաւոր ներգործութիւն, վերջին ժամանակներում, ինչպէս և մասնաւոր տներում, մտցրած է գազային լուսաւորութիւն՝ եղել է ոչ սակաւ խեղդամահի պատճառ։ Գազը ոչ միայն կարող է թափանցել բաց գազային սրբակներից՝ այլև խողովակների ճեղքւածքներից։ Բարեբաղդաբար դուրս եկած գազը ցոյց է տալիս իր ներկայութիւնը իր արձակած անախորժ հոտով։ Սրա համար, հէնց որ յայտնի կլինի նրա հոտը, պէտք է իսկոյն հեռացնել բոլոր վառւած մոմերը և լամպերը, բաց անել դռները և պատուհանները և փակել գազային խողովակների գլխաւոր խցանները։

Թեթեւ ջրածին գազը առաջանում է գլխաւորապէս քարածուխի հանքերում և այրելու դէպքում առաջացնում է սարսափելի պայթիւն։ Բուսական մասերի փթելուց ջրի յատակում (ճահիճներում) առաջանում է *ճահճային գազը*։ Եթէ երկար ժամանակ շնչել ճահճային օդը՝ մեր արիւնը կենթարկւի փոփոխութեան և մենք կստանանք *ճահճային վտանգաւոր տենդը—ջերմը*։ Թեթև ածխաջրածին և ճահճային գազերը ունին թեթև անախորժ հոտ և շնչելու համար նոյնպէս պատկանում են վնասակար գազերին։

Արտաքնոցների ծակող գազերը գլխաւորապէս *ծծմբաջրածինը*, որը ունի նեխւած ձւի հոտ, (նրանից սեանում են պողպատը, պղինձը և սպիտակ լուղաներկը), կարող արտաքնոցներից սենեակների (գլխաւորապէս ննջարանի) օդի մէջ, անզգալի կերպով փչացնում են առողջութիւնը։

Վնասակար (թթու, այրող և հանքային) *գոլորշիները՝* օրինակ՝ քլորի (հանք), ազոտի և ծծմբաթթուտի, անուշատրի (մի տեսակ աղ), լուսակրի (фосфоръ), սնդիկի, արճճի, մկնդեղի և այլն՝ խառնւում են որոշ արհեստների մէջ, շնչւած օդի մէջ և ունին չափազանց վնասակար ներգործութիւն առողջութեան վրայ։ Ով որ այս նիւթերի

հետ գործ ունի, պէտքէ մեծ զգուշութիւն գործ դնէ չներշնչել թոքերի մէջ. բայց ամենից առաջ նա պէտքէ իմանայ թէ՝ ինչ նիւթի հետ պէտքէ գործ ունենայ, և եթէ նա թունաւոր է, պիտի գիտենայ թէ՝ ինչ նախազգուշութիւն ձեռք առնի նրանից չթունաւորուելու համար, նոյնպէս և գործ դնէ թոյնի հակառակ միջոցը։ Ընդհանրապէս թոքերի մէջ չանցկենալու համար այդ վնասակար նիւթերը՝ մարդիկ գործենածում քթի և բերանի համար ծածկոց—*քիսէյ, սպունգ* կամ *ռեսպիրատոր*. ամենալաւ *ռեսպիրատորը* Զօն Տինդալինին է, որը պաշտպանում է այրող և վնասակար գոլորշիներից։ Այս գործիքով հրշէջ զինուորները կարողացել են մնալ երկար ժամանակ ծխով լցած տարածութեան մէջ առանց վնասելու։ Եթէ այս հնարաւորը չէ ձեռք բերելը, այդ դէպքում պէտքէ շնչել միայն քթով և բերանը բաց չանել, որպէսզի անմաքուր օդը ներս չգնայ թոքերը իր վնասակար մասնիկներով։ Բացի դրանից բանւորական բնակարանում ամենակարևոր է յաճախ մաքրել օդը լաւ օդանցքներով և սրսկել ջուր։

Մկնդեղը թոզի և գոլորշու ձևով, յաճախ ներշնչւում է աննկատելի կերպով, որև նրանից առաջացած քայքայումները վերակրւում են ուրիշ պատճառների։ Այսպէս օրինակ—կարող են թունաւորել զանազան առարկաները—կանաչ և կարմիր գոյներով ներկած պատերի պաստառները (обой), շիրմաները, շորերը, արուեստական ծաղիկները, տերևները և լամպի ծածկոցները։

Փոշոտ օդը շատ վնասակար է, մանաւանդ թոյլ կուրծք ունեցողների համար։ Այս պատճառով իւրաքանչիւրը, որը պէտքէ երկար ժամանակ անցկացնէ թոզոտ օդի մէջ, պէտքէ աշխատի բերանը և քիթը ծածկել որևէ կտորով կամ *ռեսպիրատորով* և շնչել որքան կարելի է հանդարտ, աւելի քթով՝ քան բերանով, որովհետև թոզի

մեծ մասը կմնայ քթի խոռոչներում և անցքերում։ Թոզոտ օդի մէջ չպէտքէ շատ խօսել, երգել և զօրեղ շնչել։

Ծխոտ օդը, գլխաւորապէս *ծխախոտի ծխով* լցուած վնասակար է թոքերի համար։ Ծխոտ օդից պէտքէ զգոյշ լինեն գլխաւորապէս այն մարդիկը, որոնք շուտ—շուտ խոպոտում են և հազում։

Թարմ եւ մաքուր օդը—առողջութիւն պահպանելու ամենագլխաւոր միջոցներից մէկն է։ Թարմ օդը օգնում է շատ հիւանդութիւնների առողջանալուն և նրան են գլխաւորապէս պարտական լողարանները, ճանապարհորդութիւնները հայլն, որոնք շատ բարերար ազդեցութիւն են թողնում թէ՝ հիւանդների և թէ՝ առողջների վրայ։ Դրա հակառակ թարմ օդի պակասութիւնը նեղ, մութ (մանաւանդ ստորակարգ բնակարանների), ցած, խեղդող, մարդկանցով լցուած բնակարաններում, մութ արհեստանոցներում, կեղտոտ մառաններում և խրճիթներում առողջութիւնը կքայքայուի ամենից աւելի հիւանդութիւններով։ Ամենից աւելի տանջւում են օդի սակաւութիւնից երեխաները, ինչպէս տներում՝ նոյնպէս և դպրոցներում։ Գլխաւոր և հիմնական կանոնը իւրաքանչիւր մարդու համար, որը անցկացնում երկար նստակեաց կեանք՝ խեղդող և մութ բնակարաններում՝ կայանում է նրանում, որ՝ *որքան հնարաւոր է՝ պէտքէ յաճախ օգտուել թարմ օդով*, զգուշանալով ընդհանրապէս չափազանց տաքութիւնից և ցրտութիւնից, թափանցիկ և կտրող քամիներից, խոնաւութիւնից և թոզից։ Թարմ օդի բարերար ազդեցութիւնը ամրանում է մարմնի չափաւոր շարժողութեամբ և ընդ սմին խոր և հանդարտ շնչառութեամբ։

Օդի մաքրութեանը կարելի է հասնել սենեակների օդը փոփոխելով, վառարանները վառելով և անպայման մաքրութիւն պահպանելով։ Բացի դրանից օդը մաքրում

է գազերի օգնութեամբ, որոնք ոչնչացնում են նրա միջի վնասակար խառնուրդները։ Ամենից գործնականն է—մարգանեցի—կալիի—դառնիճի և կարբոլեան թթուտի խառնուրդները, քլորի գոլորշիները (որոնք ստացւում են ծծմբաթթուտը լցնելով քլորեան կրի վրայ), յետոյ թթու գոլորշիները, ինչպէս օրինակ՝ ծծմբաթթուտի՝ (сѣрная кислота), որը ստացւում է ծծումբի այրելուց։ Գործենածում նմանապէս քացախի գոլորշին, բայց այդ քիչ է ներգործում։ Հասկանալի է, որ այս բոլորի հետ միասին պէտք է խնամքով օդափոխութիւն կատարել։ Բացի սրանից օդի մաքրութեանը նպաստում են *զազային նիւթեր կլանող առարկաները*, ինչպէս օրինակ՝ թարմ, լաւ վառած ածուխը, սառը ջուրը սառոյցով, թրջած սպունգները և թարմ սուրճի թանձր մրուրը։ Հիանալի օդ մաքրող միջոցը կազմում է ելեքտրականացրած թթուածինը—*օզոնը*—(озонъ), որը նկատելի է լինում կայծակից յետոյ՝ օդի մաքրութիւնից։ Իր յատկութեամբ և նմանողութեամբ ուրիշ մարմինների հետ՝ *օզոնը* ոչնչացնում է վնասակար առարկաները օդի մէջ (բակտերիաները, վիբրիոնները), որոնք առաջանում են կենդանիների և բոյսերի նեխելուց։ Որպէսզի օդը մաքրելու համար շատացնել օզոնը սենեակներում, հարկաւոր է դնել մի քանի ծծումբի ձողիկներ ջրով լցւած ամանի մէջ այնպէս, որ նրանք միայն մինչև կէսը ծածկւած լինեն։

II. *Շնչառութեան գործարանների* կանոնաւոր գործունէութեան համար պէտք է նրանց պահպանել բնական և առողջ դրութեան մէջ։ Ամենից աւելի վնասակար ազդեցութիւնների ենթարկւում են նրանցից ամենագլխաւորները—*կրծքի վանդակը եւ թոքերը*։ Ինչ վերաբերւում է կրծքի վանդակին, շատ յաճախ արգելւում է նրա զարգացումը դէպի լայնութիւնը, սովորաբար երեխային ծնւած

օրից խիստ ամուր փաթաթելուց։ Կանանց մէջ էլ միևնոյն վնասակար ազդեցութիւնն ունին կօրսէտը, իւփկանների ձիգ կապերը և նեղ հագուստը. տղամարդկանց մէջ—նեղ ժիլէտները, վարտիկները, բաճկոնները և գոտիները. թէ կանանց և թէ տղամարդկանց մէջ յաճախ պատահում է ծուռը նստելուց՝ գրելու և կարելու ժամանակ և այլն։ Կրծքի վանդակը զարգացնելու համար պէտք է իրանը ուղիղ բռնել, խորը շունչ քաշել և մարմնամարզութիւն անել։ Ճնշառութեան մկանունքները, որոնք լայնացնում են կրծքի վանդակը, պէտք միշտ օգտւեն լաւ, համապատասխան սնունդով, բայց միշտ հանդարտ և խորը շնչառութեամբ։ Որպէսզի թոքերի (օդի անօթը և արեան մաքրելու տեղը) կանոնաւոր կերպով կարողանան պահպանելու տեղը) կանոնաւոր կերպով կարողանան պահպանելու տեղը) կանոնաւոր կերպով կարողանան պահպան

Թոքերը բայքայելուց և հիւանդանալուց ազատ պահելու համար՝ հարկաւոր է նրանց պահպանել ոչ միայն անմաքուր և վնասակար՝ այլև չափազանց տաք և ցուրտ օդից, մանաւանդ քնելու ժամանակ—գիշերը։ Յետոյ ամենակարևոր է զգուշանալ օդի յանկարծակի փոփոխութիւնից—տաքից անցնել ցրտութեան մէջ, մանաւանդ երբ կը պատահի տաք օդի մէջ մի որոշ ժամանակ շնչել, խօսել և երգել, այդ դէպքում անցկենալով ցուրտ օդի մէջ՝ պէտք է շնչել միայն քթով, բերանը բաց չանել, կամ ամենից լաւ է՝ ծածկել բերանը և քիթը թաշկինակով կամ *ընապիրատորով*։ Դրա հետ միասին կարևոր է հոգալ, որ դէպի թոքերը շատ արիւն չհոսէ։ Վերջինը կպատահի ամենի հետ, որ և կարագացնէ շնչառութիւնը և կառաջացնէ սրտի բաբախիւն, օրինակ՝ չափազանց մարմնական լարումից (շատ արագ վազելուց, դէպի լեռը բարձրանալուց, պարերից, մարմնամարզութիւնից), ոգելից խմիչքներից, որոնք առաջացնում են կրքեր և այլն։ Յանկարծակի սառչելը սաստիկ տաքանալուց յետոյ, առանձնապէս մէջքի անթատակերի և ոտքերի մրսելուց, որից կարող է առաջանալ թոքերի հիւանդութիւն։ Որպէսզի չվտանգուել մրսելուց՝ հարկաւոր է սովորեցնել մարմինը ցրտութեան, գործածելով սառը լողարաններ, շարունակելով նոյն իսկ աշնանային օրերում, սովորել ամառը աստիճանաբար ամենաթեթև և բարակ հագուստների, և շատ չվախենալ խառնակ եղանակներից։ Բայց այս բաները կարող են գործ դնել բոլորովին առողջ թոքեր ունեցող մարդիկը։ Հասկանալի է, որ այդ վարժութեանց ժամանակ պէտք է պահպանել զգուշութիւն։

Թոքերի հիւանդութիւնը, որը յայտնի է լինում գլխաւորապէս չոր կամ խորխալից հազով, շնչարգելութեամբ և կրծքի ցաւով, բացի համապատասխան միջոցներից, պա-

հանջում է և մարմնական հանգստութիւն, մաքուր, տաք (բայց ոչ երբէք խոնաւ) օդ և դիւրամարս կերակուր։

ՄՈՐԹՈՒ ՊԱՀՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

Մորթու կանոնաւոր գործունէութիւնը չխանգարելու համար պէտք է նրան պահպանել վնասուելուց սաստիկ տաքութիւնից և ցրտութիւնից, եղանակի յանկարծակի խիստ և կտրուկ փոփոխութիւնից, չափազանց նեղ և կոշտ հագուստից։

Մորթու պահպանութեան առաջին պայմանը մաքրութիւնն է, որին կարելի է հասնել լողանալով և յաճախ սպիտակեղէնը փոխելով։ Իւրաքանչիւր օր մարմինը լաւ նալը շատ օգտակար է։ Օճառը (սապոնը) օգտակար է նրա համար, որ նա լուծում է մորթու վրայի ճարպային կեղտը, որին չի կարող մաքրել հասարակ ջուրը։ Սպիտակեղէնի փոխելը փոխարինում է մի քանի աստիճանով մարմնի ամենօրեայ մաքրութեանը, որովհետև նա ծծում է մորթու արտաթորութիւնը, պահում է իր մէջ օդի մէջ եղած թոյը, որը այլապէս պէտք է նստէր մարմնի վրայ, և պահպանելով մորթու չորութիւնը՝ արգելում է հաւաքուելու նրա վրայ կեղտ։ Կարևոր է գիշերուայ և ցերեկուայ հագուստը գործածել առանձին շապիկներ։

Մորթու մաքրութիւնը ամենից լաւ կպահպանուի տաք լողարանով (+26°=+28° Ր. կամ 32,5°—35° Ց), սապոնի, ֆլանելի միջոցաւ, կոշտ կտորով կամ խոզանակով շը-

փելով։ Դրա համար շատ կարևոր է շուտ—շուտ բաղանիք գնալ և ընդունել վաննաներ։ Եթէ տաք ջուր չլինի՝ լաւ է չոր շփումով կատարել. ամենից լաւ կօգնէ տաք ջրով լողանալը՝ բան սառը։ Պէտք է մորթին առհասարակ չգրգռել շփումով, որը որոշ հանգամանքներում, մանաւանդ ջղային և սակաւարիւն մարդկանց վրայ, կարող է վատ ազդել։ Մորթին կարելի է կոշտացնել այնպէս, որ նա կարողանայ դիմանալ տաքի, ցրտի և եղանակի զանազան տեսակ փոփոխութիւններին և պաշտպանուի հիւանդութիւններից (մարսողութեան հիւանդութիւնից, ոսկրացաւից, ջղացաւից և այլն), բայց պէտք է այդ բանը կատարել *աստիճանաբար*։ Ցրտութեանը կարելի է վարժուել սառը ջրով լողանալով և բարակ շորեր հագնելով։ Ոչ բոլորովին առողջ մարդիկ պէտք է հեռու մնան այսպիսի փորձերից և կամ պէտք է շատ մեծ զգուշութեամբ վերաբերուեն։ Չպէտք է մոռանալ, որ սառը, որը մանաւանդ ներգործում է յանկարծակի և կարճ միջոցում, է չափազանց արագ գրգռող միջոց, որը զօրեղ կերպով կներգործէ մորթու շատ երակների, գլխի և մէջքի ուղեղի վրայ, ահա այս պատճառով էլ սառը ջուր են լցնում յանկարծակի մեռած կարծուածների վրայ՝ ուշքի բերելու համար։ Յաճախ կրկնելով մորթու երակների գրգռումը սառը ջրով, կարող է, մանաւանդ թոյլ կազմուածք ունեցող մարդկանց համար, առաջացնել մկանների և ուղեղի խանգարումն, այսպէս ասած՝ ընդարմացումն—թուլութիւն։ Սաստիկ գրգռուած, տաքացած և քրտնած մորթու արագ կերպով սառեցնելը ոչ միայն վնասակար է, այլև վտանգաւոր է կեանքին, որովհետև ոչ սակաւ դրան յաջորդում է, բացի ռեվմատիզմից—ոսկրացաւից՝ սրտի վտանգաւոր բորբուքումը, որը արագ կերպով կարող է վերջանալ մահով և կամ անբուժելի սրտացաւով։

Մրսելը կարող է վտանգաւոր լինել այն ժամանակ, երբ ցուրտը ներգործել է քրտնած մորթուն։ Առանձնապէս վնասակար է թափանցիկ բամին. (դռան և պատուհանների փեղկերից)։ Աստիճանաբար և անկատելի *մրսելը* կարող է զարգանալ չափազանց շատ բարակ հագուստից, շատ բարակ ծածկուելուց գիշեր ժամանակ, ցուրտ պատի մօտ քնելուց, որը ծածկած չէ տախտակով կամ գորգեղրով, և անկողնի խոնաւ և սառը սպիտակեղէնից և այլն։

Որպէսզի *մազերը* պահպանել վաղաժամ սպիտակելուց՝ պէտք է—1) Որքան կարելի է յաճախ մաքրել գլխի մորթին սապնաջրով, եթէ վատ է մաքրուում՝ կարելի է նրա վրայ աւելացնել մի քիչ սպիրտ (մի բաժակին մի գդալ)։ 2) Մազերը միշտ մաքուր պահպանել, որի համար պէտք է յաճախ լուանալ սապնաջրով և մաքրել սանրով և խոզանակով։ 3) Եթէ մորթու ճարպային երակները քիչ ճարպ են արտադրում իւղելու մազերը՝ այն ժամանակ հարկաւոր է երբեմն քսել նշի, պրօվանսի իւղ կամ պօմատ։ 4) Հեռու մնալ այն ամենից, որոնք խանգարում են մազերի սննդին, ինչպէս՝ ցուրտը, ուժով ձգելը կօս շինելու համար, շատ շուտ—շուտ սափրուելը, սակաւարիւնութիւնը և գլխի թաղանթի վատ սնունդառութիւնը, որովհետև այդ բոլորը կարող է շուտով սպիտակացնել մազերը և կամ թափել։ Թափուած մազերը կարող են նորից բուսնել, եթէ միայն մազերի արմատները առողջ են։ Բոլոր գովուած ծածուկ միջոցները մազեր բուսցնելու համար՝ խաբեբայութիւններ են։

Ընդհանրապէս վնասակար են մազերին գոյն տալու փորձերը զանազան տեսակ ներկերով։ Փորձը ապացուցել է, որ կանանցից շատերը դրանից թունաւորուել են և տանջուել զանազան տեսակ ծանր հիւանդութիւններով, մորթու բորբոքումով և այլ ներքին վարակումներով։ Ըստ մեթու բորբոքումով և այլ ներքին վարակումներով։

ծի մասին այդպիսի ներկերը իրենց մէջ պարունակում են թոյն։

ՇԱՐԺՈՂՈՒԹԵԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐԻ ՊԱՀՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

Շարժողութեան գլխաւոր գործարանները—մկանները և նրանցով հարուստ *ջղերն են*։ Հետևապէս, կամենալով ձեռք բերել հարկաւոր ոյժը և ճարպիկութիւնը, մենք պէտք է կանոնաւոր կերպով սնուցանենք և վարժեցնենք նրանց։ Բացի ջղերից, շարժողութեան գործարաններին պատկանում են ոսկորները և կրճիկները, որոնք միանում են հանգոյցներով՝ յօդերի մէջ։ Իքնըստինքեան հասկանալի է, որ կանոնաւոր շարժողութեան համար այս գործարանների բոլոր շարժիչ մասերը պէտք լինեն կարգին։ Կամաւոր շարժողութեան կանոնաւորութեան *առաջին պայմանը* պարունակում է գործարանների կանոնաւոր դրութեանց մէջ, որոնք առաջացնում են այդ շարժողութիւնները։ Վերջիններին պատկանում են նմանապէս ուղեղը և շարժողութեան մկանները։ Այս պատճառով անպայման անմենակարևոր է, որ այս գործարանների մէջ էլ կատարւէր սննդառութիւն, այսինքն՝ որ նրան հասնէր լաւ արիւն և անարգելք կերպով կատարւէր նրա շրջանառութիւնը։

Ով որ կամենում է զարգացնել կամքի և ջղերի ոյժը՝ նա պէտք է օգտի կերակրով, որ կարող է լաւ սնուցանել ջղերի, մկանների և ոսկորների հիւսուածքները և ընդ նմին պարունակել բաւականաչափ տաքութիւն պարունակող

նիւթեր (ջրածիններ), որի համար ամենից աւելի պիտանին կերակուրների խառնուրդն է։ Սակաւարիւն և քիչ ջրնունդ ստացող մարդիկ չեն կարող ունենալ այն միևնոյն կամքի և ջղերի ոյժը, ինչպէս նրանք, որոնք օգտւում են առատ և համապատասխան կերակուրներով։

Բացի սրանցից շարժողութեան գործարանը իր հարկաւոր եղած սննդառութեան համար պահանջում է, բացի լաւ արիւնից և նրա կանոնաւոր շրջանառութիւնից՝ դարձեալ հարկաւոր յաջորդութիւնը—փոխանակութիւնը գործարանների մէջ, որովհետև միայն ծունէութեան և հանգստութեան մէջ, որովհետև միայն այս պայմանների պահպանութեամբ կարելի է կանոնաւոր կատարւել նիւթերի փոխանակութիւնը ջղերի մէջ (այսինքն՝ նորի կազմւելը և հնի հեռանալը)։ Չափազանց երկար և լարւած գործունէութիւնը նոյնպէս վնասակար է, ինչպէս և շարունակ անգործութիւնը։ Ո՛չ մի ժամանակ չպէտք է շարժողութիւնը շարունակել մինչև ծայրայեղ աստիճանի յոգնելը, մանաւանդ երեխաների համար, որովհետև սաստիկ լարւած գործարանների մէջ կարող է առաջանալ թուլութիւն և մինչև անգամ անդամալուծութիւն (параличъ)։ Լարման աստիճանը պէտք է համապատասխան լինի ջղերի ոյժին, հետևապէս, սննդին և նրանց դէպի աշխատանքը եղած սովորութեանը, և ընդհանրապէս մարմնի կազմւածքին, արեան քանակութեանը և կեանքի կերպին։

Մանկական հասակում շարժողութեան գործարանը պահանջում է առանձին ուշադրութիւն, որովհետև նրա հետ կանոնաւոր չվերաբերւելու պատճառով հեշտութեամբ կարող են պատահել խեղաթիւրումներ, և ուրիշ արատներ կազմւածքի մէջ, որոնք կմնան ամբողջ կեանքի ընթացքում։ Նորամանուկներին չպէտք է շատ վաղ նստացնել, նմանապէս չպէտք է հագցնել շատ նեղ հագուստ։ Սոնել,

վորող մանուկները չպիտի յաճախ ընկողմանեն, նստեն ծուռը, մէջքը ծալեն, գլուխը քաշ զցեն գրութեան և ձեռագործի ժամանակ։

Կամաւոր շարժողութիւնները, որոնք կատարելագործուած են աստիճանաբար զօրեղացմամբ, ունին *կարեւոր նշանակութիւն* մեր մարմնի համար, որովհետև ոչ միայն ամրացնում են նրան, այլև բարերար ազդեցութիւն անում շնչառութեան, սրտի զարկի, արեան շրջանառութեան, մորթու գործունէութեան, մարսողութեան և արտաթորութեան գործողութեան վրայ։ Մի խօսքով, նրանք գրգռում են սննդառութիւնը և սրանով ուժեղացնում են բոլոր մարմնի կանոնաւորութիւնը և բարեկեցութիւնը։ Որովհետև կամաւոր շարժումները կատարւում են մեր կամքի ազդեցութեամբ, այսինքն՝ գլխի ուղեղով, ուստի՝ նրանք նրա հետ միասին ծառայում են որպէս կամքը ամրացնելու և մեր ուղեղը զարգացնելու միջոց։ Ուղեղը՝ ինչպէս հոգեկան գործունէութիւնից, նոյնպէս և շարժողութիւնից յետոյ, պահանջում է հանգիստ և թարմացնող քուն։

Գլխաւորապէս կարևոր է ուշադրութիւն դարձնել *սրտի բաբախման* վրայ, որը չպէտք է ոչ չափազանց սաստկանայ և ոչ դանդաղի. *շնչառութեան* վրայ, որը չպէտք է ոչ շատ արագ լինի և ոչ թոյլ. *երեսի գոյնի* վրայ, լինում է նա կարմրագոյն, կապտագոյն, կամ արագ փոփոխւում *մորթու ջերմութեան եւ քրտնելու* վրայ. որոնք չը-պէտք է հասնեն չափազանցութեան. *անախորժ զգացողութիւնների* վրայ, ինչպէս օր. սաստիկ յոգնածութեան, գլխացաւի, գլխի պտոյտ գալու, շնչարգելութեան վրայ և այլն։

Շարժողութիւնների, մանաւանդ մարմնամարզութեան ժամանակ, ամենակարևոր է պահպանել հետևեալ կանոնները.—1. Հարկաւոր է հանել իւրաքանչիւր նեղ հագուստ,

գլխաւորապէս այնպիսին՝ որը սեղմում է վիզը և կուրծքը։ Վնասակար է նոյնպէս վարտիկը գոտիով կապելը։ 2. Բոլոր ջղերը պէտք է մարզուած լինեն. այս պատճառով պէտք է կատարել ամենակարևոր շարժումները բոլոր յոդերի մէջ, իհարկէ, հարկաւոր փոխանակութեամբ, այլ ոչ միայն մի քանի ջղային մասեր։ Գլխաւորապէս պէտք է հոգալ շնչառութեան և ստամոքսի մկանների մասին։ 3. Պէտք է շարունակել շարժողութիւնը մինչև յոգնածութեան վերջին աստիճանը, այլ ընդհատել նրան իսկոյն, հէնց որ կնկատուի յոգնածութիւն։ 4. Ամենակարևոր է շարժողութիւնից յետոյ հանգստութիւնը՝ մինչև որ չի անցկացել յոգնածութեան զգացմունքը։ 5. Ուժը և շարժողութիւնների շարունակութիւնը հարկաւոր է աւելացնել աստիճանաբար, որովհետև միայն այդ դէպքում, սննդի առատութեան չափով աւելանում է ջղերի ամրութիւնը։ 6. Շարժողութիւնների և նրանց դադարեցնելու ժամանակ ամենակարևոր է հոգալ մաքուր և լաւ օդի և զօրեղ շնչառութեան մասին, որովհետև խորը ներշնչումը և զօրեղ արտաշնչումը ունին ազդեցութիւն ոչ միայն օդի փոփոխութեան վրայ թոքերի մէջ, այլև արեան հոսանքի, կերակրի նիւթի, նոյնպէս և մարսողութեան վրայ։ 7. Շարժողութիւնները պէտք է համապատասխան լինեն իւրաքանչիւր առանձին՝ յատուկ անձնական պայմաններին։ Օրինակ, նրանք պէտք է չափուած լինեն, եթէ նրանց ժամանակ կպատահի սրտի արագ բաբախում, նմանապէս կարճ, արագ շնչառութիւն կամ երբ երևում են անբնական և անախորժ զգացմունքներ, (առանձնապէս գլխացաւ և գլխի պտոյտ), երեսի գունատութիւն, սաստիկ յոգնածութիւն, յանկարծակի երեսի գոյնի փոփոխութիւն—յուզմունք, սաստիկ տաքութիւն և առատ քրտինք։ Առանձնապէս սակաւարիւն և թոյլ կուրծք ունեցող ան-

ձինք պէտքէ շատ զգոյշ լինեն յոգնեցուցիչ շարժումներից։ 8. Սաստիկ շարժումներից յետոյ իսկոյն չպէտքէ ուտել (ոչ վաղ՝ քան ½ ժամ), որովհետև այդ յոգնեցնում է մարսողութիւնը. և 9. Շարժողութիւնների ժամանակ և նրանցից յետոյ ամենակարևոր է զգուշանալ մրսելուց, որովհետև դրան կարող է յաջորդել սրտի հիւանդութիւն և այլն։ Ով որ հնարաւորութիւն չունի կատարել ֆիզիքական աշխատութիւն, նա, գոնէ իւրաքանչիւր օր, պէտքէ կատարէ մարմնամարզութիւն իր տան մէջ, բաց անելով պատուհանները։

ՀԱԳՈՒՍՏ

Մենք հագուստը հագնում ենք ոչ միայն քաղաքավարութեան և զարդի համար, այլև պաշտպանելու մեր մարմինը եղանակի վնասակար ազդեցութիւնից, առանձնապէս մրսելուց և պահպանելու մեր մարմնի տաքութիւնը։ Արդարև մենք անդադար մեր մարմնի տաքութիւնը, մանաւանդ ցուրտ ժամանակ, տալիս ենք մեր շրջապատող օդին, այդ պատճառով մենք հագուստ ենք հագնում, որը իբրև վատ հաղորդող, լինելով գլխաւորապէս բրդից, մորթուց, մետաքսից, բամբակից և այլն, պահպանում է մեր մարմնի տաքութիւնը։ Ինքնըստինքեան հասկանալի է, որ հագուստը պէտքէ յարմար և համեմատ լինի, ինչպէս ներքին պայմաններին՝ նոյնպէս և իւրաքանչիւր անձի առանձնայատկութիւններին, տարւայ կամ օրւայ ժամանակին, եղանակին, մարդու հասակին, հիւանդութիւններին, սեռին,

կեանքի կերպին և պարապմունքներին, մարմնի տաքութեան աստիճանին, կազմուածքին և այլն։ Ամենից կարևորն է տաք պահել ոտքերը, փորը, մէջքը և անթատակերը։ Այս հիման վրայ շատ նիհար մարդկանց լաւ կլինի հէնց մարմնի վրայ հագնել տաք ֆուֆայկայ։

Հագուստը ծածկում է մարդուն ինչպէս երկրորդ մորթի, որը իր մակերևոյթով ջերմութիւնը տալիս է մարմնին առանց որևէ անախորժ ազդեցութիւնների։ Սրա համար էլ սաստիկ ցուրտ ժամանակ մենք հագնում ենք երկրորդ և երրորդ հանդերձ և դրանով պահպանում ենք մեր մարմնի տաքութիւնը։ *Խոնաւութիւն չընդունող իրերը* (ռեզինէ բաճկոն և կրկնակոշիկներ) չեն ընդունում իրենց մէջ մորթուոլորշիները և չեն արձակում, որով և հեշտութեամբ զբրգռում են խոնաւութեան անախորժ զգացողութիւն և քրտնքի զօրեղ բաժանումն։ Սրա համար նրանց կարելի է կրել միայն խոնաւութեան և ցրտութեան ժամանակ։ բայց ոչ երբէք խոնաւ և տաք եղանակին։

Ոչ սակաւ նշանակութիւն ունի և հագուստի *գոյնը*։ Մութ, առանձնապէս սև գործուածները կլանում են բոլոր լուսային ճառագայթները, որոնք առաջանում են արեգակից և այլ լուսաւոր մարմիններից, նրանք այս պատճառով լաւ տաքութիւն են պահպանում և պիտանի են ձմեռուան և ցուրտ երկրների համար։ Դրա հակառակ, սպիտակ և բաց գոյնի գործուածքները սակաւ լուսային ճառագայթներ են կլանում և այդ պատճառով համապատասխանում են ամառուան և տաք երկրներին և այլն։ Բացի դրանից, մութ գոյնի գործուածքները հեշտութեամբ են ընդունում իրենց մէջ խոնաւութիւն, հոտեր և վարակիչ նիւթեր։

Մարմնի վերին մասը պէտքէ աւելի սառը պահել, իսկ փորը և ոտքերը աւելի տաք։ Փորը երեխաները և ծերերը իրենց լաւ կզգան տաքութեան մէջ, սրա համար էլ

նրանք միշտ պէտք է աւելի տաք հագնեն։ Տաք շորերի բարակացնելը հաղկաւոր է կատարել աստիճանաբար և զգուշութեամբ։

Գլուխը, որը առանց այն էլ պաշտպանուած է մազերով, պէտք է միշտ ծածկուած լինի որքան կարելի է թեթև, բայց նրան ամենակարևոր է պահպանել սաստիկ շոգից, ցրտից, քամուց և այլ վնասներից։ *Պարանոցը* լաւ կլինի մանկութիւնից պահել բաց և երբէք չճնշել տաքով բարձը ժապաւէններով և շապկի նեղ փողապատով։ Կուրծքի վանդակը ամենակարևոր է միշտ ծածկել լայն շորով, որպէսզի երբէ՛ք չճնշուին խորը շնչառութիւնները։ Կանանց համար չափազանց վնասակար են նեղ շորերը և կորսէտները։ Ստամոքսը պէտք է պահպանել ճնշուելուց, մանաւանդ վերին մասը, որտեղ տեղաւորուած են լեարդը, փորը և փայծաղը։ Այս պատճառով չափազանց վնասակար են ձիգ գոտիները և կապերը։ Նմանապէս անդրավարտիկը (շալվարը) չպէտք է կապել պինտ գոտիով, այլ կապերով։

Ոտքերը վնասւում են գլխաւորապէս նեղ կոշիկներից (չափազանց բարձր կրունկներով)։ Բամբակէ գուլպաները զերադասելի են. իսկ այն մարդկանց, որոնց ոտքերը քրտնում են, լաւ է միշտ հագնել բրդեայ գուլպաներ։ Բեզինէ և կաշէ կրկնակոշիկները օգտակար են ցրտի և խոնաւութեան դէմ, բայց նրանց չպէտք է հագնել տաք սենեակում, և շուտ շուտ փոխել գուլպաները։ Գուլպաների կապերը պէտք է ծնկներից բարձր կապել, որպէսզի արեան շրջանառութիւնը չխանգարվի։

ՀՈԳԱՑՈՂՈՒԹԻՒՆ ԲԱՆԱԿԱՆՈՒԹԵԱՆ ԳՈՐԾԱՐԱՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ.—ՔՈՒՆ

Մարդը կարող է բանական համարուել (իշխել իր մտաւոր ընդունակութիւնների վրայ) միայն հետևեալ դէպքերում. — եթէ 1) Նրա բանականութեան գործարանները՝ այսինքն՝ ուղեղը մկանների հետ, զգացողութեան և խօսակցութեան գործարանները գտնուում են բնական դրութեան մէջ, և 2) Երբ այս գործարանները վարժութեան և դաստիարակութեան շնորհիւ ընտելացել են կանոնաւոր աշխատանքի։ Եւ այդպէս՝ բանական լինելու և հանճարեղ գործելու համար *ամենակարևորը է օրինաւոր կերպով սնուցանել, վարժեցնել եւ պահպանել բանականութեան գործարանները։*

Ինչ վերաբերում է սրանց *հարկաւոր սննդին*, պահանջում է բաւականաչափ լաւ արեան քանակութիւն և ազատ հոսանք։ Բացի դրանից ամենակարևոր է, որ բանականութեան գործարանների գործունէութիւնը կատարվի կանոնաւոր, չհասնի չափազանց լարման աստիճանի և օգտուի բաւականաչափ հանգստով։ Այդ գործարանները մունքներից և ամեն տեսակ ներքին ճնշումներից։

1) *Գլխի ուղեղը*, որպէս կետրոն հոգեկան բոլոր գործունէութեան, պահանջում է իր բնական դրութեան համար միւս բոլոր գործարաններից աւելի բաւականաչափ *լաւ արեան քանակութիւն եւ ազատ ու համահաւասար հոսանք* նրա բոլոր առանձին մասերի մէջ։ Ուղեղի գործունէութեան մէջ կարևոր է ամենից առաջ ուշք դարձնել, որ

նրա *լարումը լինի աստիճանաբար* և ունենայ հանգիստ՝ մանաւանդ քնով։ Ուղեղի խիստ գրգռումը և ցնցումը, մանաւանդ շարունակ յաճախ կրկնուող նոյն գրութեամբ, կառաջացնէ թուլութիւն, *ջղայնութիւն*։ Հետևապէս, ուղեղը պահանջում է լաւ սնունդ և *պահպանութիւն հոգեկան յուզմունքներից եւ ճնշումներից*։ Շատ մարդկանց մէջ ուղեղը դառնում է անընդունակ գործելու, այն պատճառով, որ նրանք դեռ շատ վաղ (7 կամ 8 տարեկան), այսինքն՝ նախ քան դեռ նրանց ուղեղի բաւականաչափ կազդուրուելը, հարկադրւում են պարապել իրենց ուժից վեր ծանր մտաւոր աշխատութեամբ (ուսումով)։

Քուն կոչւում է մարդուս այնպիսի բնական դրութիւնը, որի ժամանակ՝ ժամանակաւորապէս դադարում է զբաղեալ ուղեղի գործունէութիւնը բոլորովին կամ միայն մասամբ (երազներ)։ Ուղեղի այս կերպ հանգստութիւնը կազմում է արթուն ժամանակւայ գործունէութեան հետևանքը, որով ուղեղի զանգուածը աստիճանաբար դառնում է գործունէութեան համար անպէտք, թթուածնի քանակութիւնը բաւականաչափ չտարածուելու պատճառով բոլոր մարմնի մէջ։ Ուղեղի գործունէութեան՝ զրեթէ բոլորովին՝ դադարման պատճառով՝ քնի մէջ դադարում են բոլոր զգայութիւնները, գիտակցութիւնը, մտաւոր գործունէութիւնը և կամաւոր շարժումները։ Որքան որ արթուն ժամանակ շատ լինի ուղեղի գործունէութիւնը, այնքան աւելի կարիքութիւն կլինի շարունակել հանգիստ և խոր քուն։ Հասակաւոր մարդուն հարկաւոր է քնել ընդհանրապէս 7—8 ժամ։ Երեխաներին, որոնց երբէք չպէտք է խանգարել, եթէ նրանք կցանկան քնել, նայելով նրանց հասակին, կարիքը է 10—16 ժամ քուն։ Նմանապէս թոյլ և սակաւարիւն մարդկանց և հիւանդներին աւելի կարիքը է շատ քուն՝ քան ամուր և առողջ կազմածք ունեցողներին։

Առողջ մարդկանց ուղեղը շարունակում է իր գործունէութիւնը նոյնպէս և քնած ժամանակ, այնպէս որ, զարթնելիս նրանք կարողանում են յիշել այդ գործունէութեան մասին – (երազ)։ բայց վերջինը կատարւում է մեր կամքին մօտ և ըստ մեծի մասին առանց որևէ կարգի։ Քնի մէջ խօսելը, մանաւանդ երեխաների և երիտասարդ մարդկանց վերաբերմամբ, ամենևին հիւանդութեան նշան չէ։ Քնի ժամանակ քիչ թթուածին (кислородъ) է պահանջւում՝ քան *արթուն ժամանակ*, երբ նա զրեթէ երկու անգամ աւելի է ընդունւում։ Մարմինը պահպանում է թթուածինը նրա համար, որ քնի ժամանակ ընդհատւում է ինչպէս նրա հոգեկան գործունէութիւնը՝ նոյնպէս և կամաւոր շարժողութիւնները, (ոչ կամաւորները ևս—շնչառութեան գործողութեան և սրտի դադարելը) սահմանափակւում են, որի պատճառով նիւթերի փոխանակութիւնը կատարւում է շատ դանդաղ։ Քնի ժամանակ ընդունւած *թթուածինը հաւաքւում է մարմնի հիւսւածքների մէջ*, և նրա քանակութիւնից է կախւած մեր ընդունակութիւնը դէպի արթուն ժամանակւայ գործունէութիւնը։

Լաւ սնունդ առած մարդը կարող է ընդունել աւելի քանակութեամբ թթուածին քնի ժամանակ, քան հիւանդ և վատ սնունդ ստացողը։ Սրանով է ապացուցւում թէ՝ ինչու առաջինը քնից արթնանալիս իրեն զգում է լաւ և ընդունակ նորից գործելու, մինչև անգամ խիստ յոգնելուց յետոյ, իսկ վերջինը զգում է թուլութիւն և յոգնածութիւն։ Նոր հետազօտութիւններով՝ ընդունւած թթուածնի քանակութիւնը կախւած է արթուն ժամանակ ստացած սննդի քանակութիւնից և քնած ժամանակ ջղերի հանգստութիւնից։ Քունը այն ժամանակ կարող է ամրացնել և հանգստացնել ուղեղը, երբ կլինի երկար և խորը։ Որպէսզի քունը այս բոլոր պայմաններին համապատաս-

խան լինի, հարկաւոր է ոչ միայն գիտենալ ի՞նչպէս յաճախ և ի՞նչպէս երկար քնել, այլ նոյնպէս ո՞ր տեղ և ի՞նչ կերպով։

Ննջարանը պէտք է լինի ընդարձակ, բաւական տաք և առանձնացած (մօտաւորապէս +12° Ռ. կամ +15° Ց.) մաքուր և չոր օդով, պատուհանները պէտք է դարձրած լինին դէպի արևելք կամ հարաւ և հեռու խոնաւ և խեղդող օդ ունեցող տեղերից։ Ննջարանում, մանաւանդ երբ անյարմար է, շատ մարդիկ չպէտք քնեն. նրանց շունչը, լամպի, մոմի, ծաղիկների և ուրիշ անախորժ հոտերը չը-պէտք խանգարեն նրա մաքրութեանը։ Օրը մի քանի անգամ պէտք է օդը փոխել։ Լաւ կլինի առաստաղից ունենալ օդանցք, որը ամբողջ գիշերը պէտք է բաց լինի։ Ննջարանում բոլորովին բոյսեր չպէտք է պահել, որովհետև գիշերը նրանք արձակում են ածխաթթուտ։ Այն ննջարանը, որտեղ շատ մարդիկ են քնում, չպէտք է բաւականանալ միայն ցերեկւայ՝ այլ և գիշերւայ օդափոխութիւնով։ Բարձր և ընդարձակ ննջարանները այն առաւելութիւնն ունին նեղ և ցածերից, որ նրանց օդը աւելի քիչ է փչանում. բայց և այնպէս նրանք էլ պահանջում են օդափոխութիւն։ Անմաքուր օդի մէջ քնելու սովորութիւնը կառաջացնէ զանազան հիւանդութիւններ։ Վտանգաւոր է քնել բաց պատուհանի առաջ, պաղ պատի մօտ, պատուհանի և դրան հանդէպ։ Որպէսզի գիշերը օդը մաքրւի, առողջարար կլինի հարևան սենեակի դուռը բաց պահել, իսկ ամառը վերջնի պատուհանը բաց թողնել, ծածկելով միայն վարագուրով։ Կարևոր է նոյնպէս ուշադրութիւն դարձնել ննջարանի լուսաւորութեան մասին, որպէսզի նրանից չտանջւի տեսողութեան գործարանը։ Առանձնապէս վնասակար է ննջարանում ածխահոտը (угаръ), որը առաջանում է վառարանի հում, լաւ չայրւած ածուխից և վաղաժամ փակե-

ւց։ Շատ վնասակար է գործածել գիշերւայ համար նաֆթով լամպերը, որովհետև նրանք հեշտութեամբ արձակում են վնասակար գոլորշիներ։

Անկողինը պէտք է բաւական երկար լինի և լայն, ոչ չափազանց կոշտ և ոչ փափուկ, ոչ շատ տաք և ոչ սառն։ Ամենից առողջարարն է քնել ձիու մազից կամ ծովային խոտից պատրաստած ներքնակների վրայ։ Վերմակի համար պէտք է գործածել ամառը *պիկէի* իսկ ձմեռը բամբակէ, ֆլանելի կամ բայկէ ծածկոց։ Բարձերը պէտք է սառը (աւելի լաւ է ձիու մազից) և ոչ շատ նեղ, որպէսզի գլուխը մարմնից մի քիչ բարձր կանգնի։ Երեխաները և թոյլ ու սակաւարիւն մարդիկ պէտք է քնեն աւելի տաք և մինչև անգամ տաքացրած անկողիններում։ Վնասակար է նոյնպէս երկու և աւելի մարդկանց միասին քնելը մի անկողնում, մանաւանդ երիտասարդները ծերերի հետ։ Ամենևին չպէտք է քնել երեսները միմիանց դարձրած, այսինքն՝ շունչը շնչի դէմ, որովհետև այդպիսով կներշնչի միւսի արտաշնչած վատ օդը, այսինքն՝ ածխաթթուտը։ Քնած *մարդու շորը* պէտք է լինի թեթև և լայն։ Ինչ վերաբերում է այն բանին թէ՝ որ կողմի վրայ պէտք է պառկել, առողջ դրութեամբ այդ կախւած կլինի քնողի ցանկութիւնից կամ սովորութիւնից, (ընդհանրապէս լաւ է աջ կողքի վրա պառկել, որպէսզի սիրտը աւելի կանոնաւոր դրութեամբ լինի)։ Ամենակարևոր է պահպանել խիստ մաքրութիւն անկողնի սպիտակեղէնի վերաբերմամբ։ Անկողինը պէտք է իւրաքանչիւր օր թափ տալ և փռել բաց պատուհանի առաջ։ Քնելուց առաջ պէտք է խոյս տալ շատ ուտելուց, որ կարող է առաջացնել յուզմունք, շնչարգելութիւն և պատճառել անհանգիստ քուն։

ԱՇԽԱՏՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ՀԱՆԳԻՍՏ

Առողջութեան պահպանութեան գլխաւոր պայմաններից մէկը պէտք է համարել աշխատութիւնը և նրան համապատասխան հանգիստը։ Մարդը ոչ միայն կարող է պահպանել իր մարմնական և հոգեկան գործունէութիւնը վերջնի գործարանների կանոնաւոր պահպանմամբ, այլ և կարող է այդ գործարանների մեծամասնութիւնը ամրացնել համապատասխան զարգացմամբ, այսինքն՝ դարձնել նրանց աւելի ընդունակ դէպի գործունէութիւնը։ Վերջնին կարելի է հասնել կրկնութեամբ և գործունէութեան աւելի կամ պակաս շարունակութեամբ, այսինքն՝ որևէ գործարանի վարժութեամբ, ըստ որում կզօրեղանայ արեան հոսանքը, նիւթերի փոխանակութիւնը և ընդունակութիւնը դէպի աշխատութիւնը։ Սակայն որ և է գործարանի զարգացումը պէտք է կատարել *աստիճանաբար*, և այդպիսին պէտք է պահպանուի ինչպէս ոյժի՝ նոյնպէս և աշխատութեան շարունակութեան վերաբերմամբ։ Որոշած գործարանի գործունէութիւնը պէտք է աւելանայ աստիճանաբար, և առաջնորդուի հանգստով, որովհետև զօրեղ և երկարատև լարած դրութիւնները, որոնք սկսւում են միանգամից, չեն ամրացնում, այլ ընդհակառակը թուլացնում են գործարանները։ Մանաւանդ այս բոլորը պէտք է պահպանել մկանների՝ նոյնպէս և ջղերի և արտաքին զգայարանների տեսողութեան և լսողութեան վերաբերմամբ։ Ընդհանրապէս ներքին զգայութիւնները, յոգնածութեան, անկարողութեան, յագեցման և զուանքի ձևերով՝ ծառայում են իբրև

նշան թէ՝ մինչև որքան կարող ենք շարունակել մարմնական և մտաւոր լարած աշխատութիւնները։

ՀՈԳԱՅՈՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ՝ ՄԱՍԻՆ ԸՍՏ ՊԱՐԱՊՄԱՆՑ ՏԵՍԱԿԻ

Պարապմունքները (արհեստ, մասնագիտութիւն) մեծ ազդեցութիւն ունին մարմնի վրայ, որովհետև նրանցով աշխատում են այս կամ այն գործարանները, մինչդեռ մնացածները մնում են անգործութեան մէջ, և դրանից կարող է առաջանալ վատառողջութիւն։ Ընդհանրապէս նաղան պարապմանց ժամանակ հարկաւոր է պահպանել հետևեալ կանոնները.—

ա) չպէտք է չափազանց լարել գլխաւորապէս մարմնի գործող մասերը. բ) նրանք պիտի ամրանան, ինչպէս պէտք է, բաւականաչափ շարունակող հանգստութեամբ եւ հարկաւոր սննդառութեամբ. գ) զրզռող միջոցներից՝ սուրճը եւ թէյը զերադասւում են ոգելից ըմպելիքներից, եւ դ) ամենակարեւոր է ըստ հնարաւորութեան հեռացնել վնասակար առարկաների ազդեցութիւնը եւ ընդհանրապէս բոլոր հիւանդութիւն առաջացնող պատճառները։

Զանազան պարապմունքների ժամանակ պէտք է ինկատի առնել, թէ՝ գլխաւորապէս ինչ՞պիսի աշխատութիւն է պահանջւում—մտաւոր թէ ֆիզիքական, որքան տևողութեամբ, ինչ՞պիսի դրութեամբ և շարժումներով և որտեղ. ինչ՞պէս է օդի բարեխառնութիւնը բանւորական բնակարանում. ինչ՞պիսի առարկաների հետ պէտք է գործ

ունենալ, վերջապէս աշխատողների սեռը, հասակը և մարմնի կազմուածքը։ Այս պատճառով իւրաքանչիւր աշխատաւորը պէտք է գիտենայ թէ՝ ինչ պիսի առարկաների հետ գործ ունի եւ հասկանայ նրանց վնասակար յատկութիւնները, որպէսզի կարողանայ նրանցից զգուշանալ եւ պահպանէ իւր առողջութիւնը։ Գործարանատէրի անմիջական պարտականութիւնն է հոգալ, սովորեցնել բանւորներին սրա վերաբերմամբ, այլեւ ձեռք առնել ամեն տեսակ միջոցներ պահպանելու նրանց առողջութիւնը։ Երբէ՛ք չպէտք է ուտել արհեստանոցների մէջ, որտեղ օդը ապականուած է թոզի եւ թունաւոր նիւթերի խառնուրդից, եւ երբէք չընդունել կերակուր՝ նախ քան ձեռքերը եւ երեսը լուանալը։

Ա) Մտաւոր պարապմունքի ժամանակ ամենից առաջ ամենակարեւոր է կանոնաւոր կերպով վերաբերուել նրա աշխատող գործարանի, այն է՝ գլխի ուղեղի հետ։ Գլխաւորապէս պէտք է հոգալ բաւականաչափ քնի մասին։ Եթէ պարապմունքը լինելու է նստած՝ այն ժամանակ պէտք է նստելուց առաջացած վնասակար հետեւանքների առաջն առնել։ Ինքնըստինքեան հասկանալի է, որ դրա հետ միասին ամենակարեւոր է սննդարար և դիւրամարս կերակուր և մաքուր, բայց ոչ շատ տաք օդ (ոչ աւելի քան +16° Ր.)։ Ոտքերը պէտք է միշտ տաք պահել (գցել նրանց տակը գորգեր, հագնել տաք կոշիկ, տաքացնելով շարժողութեամբ)։ Լաւ է նստել գործած աթոռների վրայ։ Ամառը հարկաւոր է, որքան կարելի է, աւելի շրջել ոտով։ Այս բոլոր կանոնները ունին մանաւանդ կարեւոր նշանակութիւն մանուկների վերաբերմամբ։

Բ) Զգայարանների լաւած դրութեամբ պարապմունքները պահանջում են ամենից աւելի կարեւոր հոգացողութիւն գործող գործարանի վերաբերմամբ։ Հետեւապէս, պէտք է խոյս տալ վերջնի չափազանց լարումից և տալ

նրան բաւականաչափ հանգիստ, որովհետեւ հակառակ դէպքում նա կարող է թուլանալ և մինչև անդամ ընդարմանալ — անդամալոյծ լինել։ Աչքերի լարման ժամանակ, այսինքն՝ մանր առարկաների վրայ երկար նայելիս (ժամագործները, փորագրողները, գրագրները և այլն), կամ պայծառ լոյսի և գոյների—ներկերի վրայ նայելիս՝ պէտք է ճշտութեամբ պահպանել վերոյիշեալ հոգացողութիւնը տեսողութեան գործարանի մասին։ Գլխաւորապէս հարկաւոր է հոգալ, միակերպ, չծակող և բաւականաչափ պայծառ լուսաւորութեան մասին և ժամանակ առ ժամանակ տալ աչքերին հանգիստ, ուղղելով նրանց դէպի հեռուն կամ սաւորուած անկիւնը։ Այն բանւորներին, որոնք հարկաւ լուսաւորուած անկիւնը։ Այն բանւորներին, որոնք հարկադրուած են յաճախ նայել պայծառ բոցին, (օր. դարբինները — երկաթագործները), օգտակար է կրել մեծ կապոյտ ապակիներով ակնոց. նմանապէս այն բանւորները, որոնք յանկարծակի դուրս են գալիս մթութիւնից ցերեկուայ լոյսի մէջ (հանքերում և գետնափորերում)։ Մետաղների մշակող մարդիկը պէտք է պաշտպանեն իրենց աչքերը մետաղային թոզերից, ակնոցների պահպանողութեամբ։ Հաղորդութեան գործարանը նոյնպէս կարող է բթանալ և անդամալոյծ լինել չափազանց զօրեղ ձայներից և տպաւորութիւնից (թնդանօթաձիգների, ջրաղացպանների, երկաթագործների և այլն), նմանապէս չափազանց լարուած լսելուց (երաժիշտների, լարողների և այլն), որով պէտք է պահպանել նրան տալով բաւականաչափ հանգիստ։ Զօրեղ լսողութեան լարումներից և ցնցումներից զերծ մնալու համար պէտք է ականջի մէջ դնել բամբակ։ Խլացուցիչ ձայնի ժամանակ (օրինակ, զէնքերի միաժամանակ կրակելուց և ջրաղացի չխչկոցից) լաւ կլինի բերանը լայն բաց անել, որով ականջի գործարանները աւելի անվտանգ կարող են մնալ։

Գ) Կոկորդի լարում պահանջող պարապմունքները, օրինակ՝ երգիչների, հռետորների, ուսուցիչների, զօրքի հրամանատարների նայլն պարապմունքները պահանջում են ձայնի գործարանների մասին հարկաւոր հոգացողութիւնը, նոյնպէս և խօսակցութեան գործարանների, որոնք տեղաւորուած են կոկորդից բարձր։ Կոկորդը լարող պարապմունք ունեցող մարդիկ պէտք է մեծ ուշադրութիւն դարձնեն ներշնչած օդի վրայ և չենթարկուեն յանկարծակի սառը օդի ազդեցութեանը, մանաւանդ լարուած ժամանակ կամ նրանից յետոյ (սառը օդ, սառը խմիչք)։ Նրանց կարևոր է միշտ շնչել քթով, քան բերանով, որովհետև քթի մէջ օդը տաքանում է և մասամբ մաքրւում է թոզից և ուրիշ խառնուրդներից։ Հափազանց լարումը նոյնպէս և անխնամ թոզած փոքրիկ բորբոքումները կարող են բոլորովին փչացնել ձայնը։

Դ) Անմաքուր օդի ազդեցութեան ենթարկւող բանուորները, որոնք բանում են այնպիսի գործարաններում, որտեղ լիքն են գոլորշիներով, թոզով, ծխով, և գազերով, պէտք պահպանեն դրանցից իրենց շնչառութեան գործարանները, մանաւանդ թոքերը, որով և այդ տեղերի օդը պէտք մաքրել վնասակար մասերից։ Եթէ օդափոխութիւն կատարելուց յետոյ ևս անհնարին է մաքրել, այդ դէպքում բանուորները պէտք իրենց քիթն ու բերանը ծածկեն թաշկինակով կամ բեսպիրատորով։ Բացի դրանից բանուորները պէտք պահպանեն խիստ մաքրութեամբ, յաճախ դուրս գան մաքուր օդի մէջ և մի բանի անգամ ներշնչեն և արտաշնչեն մաքուր օդի մէջ, լաւ բանալով բերանները։

Ե) *Սաստիկ շոգ* ժամանակ պարապելիս՝ տաքութիւնից օդի լայնանալու պատճառով՝ քիչ թթուածին է ներշնչւում, բանուորները սաստիկ քրտնում են և այդ պատ-

ճառով իրենց արիւնից կորցնում են շատ ջուր։ Այս կորուստը նրանք պէտք լրացնեն շատ ջուր, թթուաշ խմիչքներ (բայց ոչ՝ երբէք ոգելից), կամ գարեջուր խմելով և յաճախ ներշնչելով զով օդ, բայց ոչ սառը։ Մորթին, որը քրտինքից սաստիկ կոշտանում է, պէտք երբեմն քսել ճարպ։

Հագուստը պէտք լինի լայն և թեթև (բամբակէն աւելի լաւ է քաթանից), և աշխատանքը վերջացնելիս՝ պէտք աւելի տաք հագնել։ Արհեստանոցի օդը պէտք փոխել, բայց առանց թափանցիկ բամու։

Զ) *Ցուրտ եւ խոնաւ ժամանակ պարապելիս* ամենակարևոր է ա) հագնել տաք և մանաւանդ բրդեայ հագուստ. բ) սննդարար և բաւական իւղոտ կամ սոսնձոտ կերակուրներ. (չափաւոր գործածութիւն թէյի, սուրճի և խմիչքների և գ) զօրեղ մարմնական շարժումներ։

Է) *Նստակեաց պարապմունքներից* (մանաւանդ – ստամոքսի գործարանների վերաբերմամբ), հարկաւոր է կարելոյն չափ շուտ - շուտ կանգնել և շրջել։ հեռու մնալ հագուստի որ և է ճնշումից, կորանալուց, պարապմունքի ժամանակ փափուկ նստարանների նստելուց և որքան կարելի է շուտ – շուտ շարժւել, քայլել, մանաւանդ, եթէ հնարաւոր է, ազատ օդի մէջ շրջել, կատարելով խորը շնչառութիւն։

Ը) Այն անձինք, որոնք հարկադրւած են աշխատել կանգնած՝ կորացած դրութեամբ, պէտք շուտ – շուտ ուղղւեն և ձգւեն բարձր, զօրեղ կերպով ներշնչելով և արտաշնչելով օդը։

Թ) Ծնկների վրայ պարապելիս՝ հարկաւոր է նրանց պաշտպանել բարձիկներով։

Ժ) Անընդհատ կանգնած պարապելիս՝ մանաւանդ ոտերը չի կարելի փոխանակել նստելով կամ պարկելով, ա-

մենակարևոր է յաճախ շրջել և գոնէ շարժել ոտքերը (ծալելով և ձգելով նրանց)։ Գուլպաները և կոշիկների փողերի կապերը — փաթաթոցները մասամբ օգնում են արիւնատար երակներին ընդլայնելուց։

ԱՌՈՂՋՊԱՀԱԿԱՆ ՀՈԴԱՑՈՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԲՆԱԿԱՎԱՅՐԻ ՄԱՍԻՆ

ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ և բնակավայրի տեղադրութիւնը և կլիման, որոնց մէջ ապրում է մարդը, ունին մեծ ազդեցութիւն նրա բարեկեցութեան վրայ այն պատճառով, որ նրանք լինում են շատ զանազանատեսակ՝ քամիների, լոյսի, տաքութեան և ցրտութեան, չորութեան և խոնաւութեան վերաբերմամբ, և այս պայմանները ոչ սակաւ դասաւորւում են այնպէս, որ վատ են ներգործում մարդուս մարմնի վրայ։

I. Բնակարանը առողջարար լինելու համար պէտք ունենայ մաքուր օդ, բաւականաչափ լոյս, հարկաւոր օդի բարեխառնութիւն, չափաւոր տաքութիւն և չորութիւն։ Մեր բնակարանը իր շինութեան վերաբերմամբ պէտք պահպանի օդի տաքութեան և զովութեան նկատմամբ այնպէս, ինչպէս մեր հագուստը։ Բնակարանի շինութեան անկանոնութիւնը և վատութիւնը երբեմն անզգալի կերպով կհիւանդացնէ իր մէջ բնակողներին։ Մանաւանդ վնասակար են վատ շինութիւնները երեխաների, ծերերի և հիւանդների համար։

ԱՌՈՂՋԱՐԱՐ ՆՆՋԱՐԱՆԸ պէտք լինի ընդարձակ և լցուած մաքուր օդով, որը օրւայ ընթացքում մի քանի անգամ պէտք նորոգւի։ Նմանապէս միևնոյն սենեակում չպէտք ենեն շատ թւով մարդիկ։ Հասակաւոր մարդու համար հարկաւոր է առնւազն 24 ոտնաչափ տարածութիւն, երեխային 16, այնպէս այ որ 10 ոտնաչափ երկարութեամբ սենեակում կարող են ընել 4 հասակաւորներ և 6 երեխաներ, բայց և ընդնմին սենեակի բարձրութիւնը պէտք լինի, ոչ պակաս քան 10 ոտնաչափ։ Օդի մաքրութիւնը և անի զատութիւնը կազմում է առողջ կեանքի ամենաառաջին պայմանը։ Նա կլինի մաքուր, եթէ բնակութեան տեղերը (մանաւանդ արհեստանոցներում, ուսումնարաններում և նընջարաններում), որոնք պէտք բաւական բարձր լինին, ընդարձակ և սակաւ մարդկանցով լցուած, օդափոխութեան ենթարկւեն, միայն առանց թափանցիկ քամիների և ընդնմին նրանցում չառատանան վնասակար գազեր, շոգիներ, թոզ և ծուխ։ Այս պատճառով բնակարանում և նրա մօտ չպէտք հաւաքւին արտաթորութիւններ, աղտեղութիւններ, աղբ կայլն, այլ շատ շուտով պէտք մաքրւին։ Մարդու և անասունների արտաթորութիւնները (մէզ և աղբ) կարող են լինել վտանգաւոր հիւանդութիւնների աղբիւր (տիֆի խօլերայի), եթէ նրանք ծծւին բնակարանին կից տեղերում դրանից կվարակեն օդը, կամ եթէ նրանք կխառնւին խմելու համար գործածելի ջրին։ Այս պատճառով պէտք ջրհորները հեռու լինին բնակավայրերի աղբակոյտերից, արտաքնոցների փոսերից կայլն։ Նմանապէս պէտք այդ ենթարկւեն ախտահանութեան (դէպիսի աղբատեղերը պէտք լաւ փակ-զինֆէկցիայի)։ Գիշերային մէզամանները պէտք լաւ փակ-ուած լինին, հակառակ դէպքում նրանք կարող են զոլորշիանալ և վարակել օդը։ Սենեակներում և ննջարաններում պէտք սակաւ լինեն զօրեղ հոտաւէտ ծաղիկներ կամ ու-

ріշ բուրմունքներ։ Ախտահանութիւնը և օդափոխութիւնը չեն կարողանայ այնքան օգուտ բերել առանց խիստ մաքրութեան։

Լոյսը շատ է ներգործում կենսական գործունէութեան վրայ, այդ պատճառով դէպի հարաւ ուղղած բնակարանը միշտ պէտքէգերադասել հիւսիսայինից, մանաւանդ ցուրտ և բարեխառն տեղերում։ Հասկանալի է, որ ընդ սմին չը-պէտքէ բարձի թողի անել աչքերի մասին նախազգուշութիւնները։ Արհեստական լուսաւորութեան ժամանակ՝ միշտ գոյանում են շնչառութեան համար վնասակար գազեր (ոչ լրիւ վառուած նիւթեր), բայց սովորաբար այնքան աննշան քանակութեամբ, որ մնում են աննշմարելի հոտոտելիքի համար և չեն վնասի առողջութիւնը։ Բայց նրանք վնասակար կլինին՝ եթէ աւելանան զգալի քանակութեամբ, բայց այս կլինի վատ յատկութիւն ունեցող վառելանիւթերից և վատ կազմութեամբ լամպերից, նմանապէս մոմի և լամպի մաքելուց և այլն։ Լաւ յատկութեամբ նաւթը և լաւ կազմութեամբ լամպը աւելի քիչ վնասակար գազ կարձակեն՝ քան միւս վառելիք մոմերը և իւղերը։ Նաֆթի լամպերը չպէտքէ իջեցրած պատրոյկով վառ թողնել, որովհետև նրանցից կառաջանայ շատ վնասակար գազ, որը կարող է մարդուն թունաւորել, երբեմն և մահւան պատճառ լինել։ Կանաչ գոյնի լամպի ծածուկցները, նմանապէս կանաչ և այլ գոյնի մոմերը ոչ սակաւ պարունակում են իրենց մէջ մկնդեղ և արդէն ոչ սակաւ պատճառել են թունաւորումն։ Բաց կանաչ գոյները միշտ պարունակում են իրենց մէջ մկնդեղ։

ԲՆԱԿԱՏԵՂԵՐԸ, մանաւանդ ննջարանները, միշտ պէտքէ լինին չափաւոր տաքութեամբ։ Ննջարաններում պէտքէ տաքութիւնը լինի ոչ աւելի քան +12° Ռ. կամ +15° Ց., միւս սենեակներում կարող է հասնել մինչև 14° Ռ. 16° Ց.

կամ + 18° - 20° Ց. (ոչ աւելի քան - 16° Ռ.)։

Արհեստական տաքութիւնը չպէտքէ խանգարէ օդի մաքրութեանը և պակասեցնէ նրա թարմութիւնը։ Արհեստական տաքութիւնը միևնոյն ժամանակ ծառայում է իբրև լաւ միջոց օդի նորոգութեան համար, որով ներսի օդը փոխւում է դրսի օդի հետ։

Հորութիւնը կազմում է առողջարար բնակարանի առաջին պայմաններից մէկը։ Ամենևին չպէտքէ բնակւել այնպիսի բնակարանում որտեղ մի քանի ժամ փակ պահելուց յետոյ օդի մէջ կհաւաքւի խոնաւութիւն, և նրա մէջ գտնուած առարկաները կբռնեն բորբոս։ Աւելի վնասակար կլինի այդպիսի բնակարանը՝ եթէ միևնոյն ժամանակ և ցուրտ է։ Բնակարանի չափազանց չորութիւնը, որը առաջանում է երկաթէ վառարանները շատ վառելուց, նոյնպէս վնասակար է. բայց նրան կարելի է չափաւորել՝ դնելով վառարանների վրայ ամանով ջուր և կախելով թրջած սրբիչներ։ Հարկաւոր է յաճախ բաց անել պատուհանները։ Սենեակների պատերի և ծաղկեայ թղթերի գոյները, մանաւանդ նոր և խոնաւ բնակարաններում, կարող են վնասակար ներգործութիւն անել բնակողների վրայ, որովհետև թունաւոր գոյների գոլորշիանալուց (մկնդեղ, պղինձ, կանաչ, կարմին) կարող է պատահել անդգալի կերպով թունաւորումն։ Պատերի փայլուն ներկուածքը աչքերի համար կարող է վնասակար լինել։

II. Բնակայվարը, որտեղ ապրում է մարդը, ունի զանազան ազդեցութիւն մարմնի վրայ, նայելով թէ՝ նա որ գոտումն է գտնւում. բարձր դիրք ունի՝ թէ ցած, լեռան վրայ է՝ թէ հարթութեան, մօտ է արդեօք ճահճի կամ ջրի, կամ գտնւում է արդեօք ցամաքի ներսը, արդեօք խոնաւ օդ ունի՝ թէ չոր։ Այն տեղերը, որտեղ յաճախ լինում են օդի զգալի փոփոխութիւններ, բարեխառնութեան և խո-

նաւութեան նկատմամբ (մանաւանդ ցերեկը և գիշերը), ամենակարևոր է պահպանել մրսելուց՝ գործածելով համապատասխան հագուստ։ Ճահճային տեղերում, որտեղ ջրային գոլորշիների հետ միասին գոլորշիանում են և փթած և նեխած բուսական և կենդանական նիւթերը (ճահճային օդ), ամենավտանգաւոր են և կպատճառեն ճահճային տենդ։ Չպէտք է բնակւել գործարանների, հիւանդանոցների, անդամահատութեան տեղերի, գերեզմանոցների մօտ և այլն, որտեղ գոյանում են առողջութեան համար վնասակար գազեր, շոգիներ և թոզեր։ Ապրել խիտ անտառում կամ թաւ ծառերի և թփերի մէջ եղած տանում վնասակար է խոնաւութեան շատութեան համար, բայց անտառի փոքր ինչ հեռաւորութիւնը աւելի լաւ ներգործութիւն կունէ բնակարանի վրայ, որովհետև ծառերը արձակում են թթուածին և բացի դրանից պաշտպանում են քամիներից և սաստիկ շոգից։

III. Կլիման ներգործում է մարդու վրայ զանազանակերպ։ Նա բաժանւում է երեք տեսակի.— տաք, բարեխառն և ցուրտ։ Ամենատաք արևադարձային եղանակը ունի միջին բարեխառնութեամբ +16° —24° — Ր.կամ+20° — 30°Ց։ Երկու կիսագնտերում այս աստիճաններից դէպի հիւսիս և հարաւ եղանակի տաքութիւնը բարեխառնւում է և վերջապէս մինչև բևեռներում հասնում է սաստիկ ցրտութեան աստիճանի +16° —24°Ր. կամ +20° —30°Ց։ Բարեխառն գոտու բնակիչներին կարևոր է պահպանել առողջապահական ընդհանուր կանոններ, իսկ տաք և ցուրտ կողմերի համար ամենակարևոր է ուշադրութիւն դարձնել և՛ մի քանի առանձին նախազգուշութիւնների վրայ։ Այն մարդիկ, որոնք գաղթում են նոր կլիմայի երկրներ, պէտք է յարմարւեն տեղական բնակիչների կեանքի պայմաններին։

ՀԻՆԳ ԶԳԱՅԱՐԱՆՔՆԵՐԻ ԲԱՐԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ԵՒ ՆՐԱՆՑ ՊԱՀՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ

Տեսողութեամբ մեզ տրւում են ամենաբարձր բաւականութիւններ որոնք ընդհանրապէս ներգործում են մեր երևակայութեան վրայ և զարթեցնում մտաւոր գործունէութիւն։ Աչքերով մենք հիանում ենք մեզ շրջապատող առարկաներով, որոնք մեզ դուր են գալիս իրենց գեղեցիկ ձևով, մասերի համաչափութեամբ և գոյնով։ Մենք հրճւում ենք բնութեան հարստութեամբ և ճոխութեամբ, որոնք առատօրէն սփռւած են մեր շուրջը։ Առանց տեսողութեան մենք չպիտի կարողանայինք հրճւել արեգակի հրաշալի արշալուսով և վերջալուսով, և զարմանալ պայծառ օրւայ գեղեցկութեամբ։

Տեսողութեան մեծ կարևորութիւնը, բնականապէս մեզ պարտաւորում է առանձին խնամք տանել նրա գործարանների—աչքերի պահպանութեան մասին։ Որպէսզի ունենալ լաւ տեսողութիւն, պէտք զգուշանալ թոզից, ծխից, սաստիկ զօրեղ լոյսից և խիստ յոգնելուց։ Խիստ երկար պարապմունքը մոմի կամ լամպի մօտ՝ յոգնեցնում է աչքերը, որովհետև շարժւող լոյսը ստիպում է նրանց իւրաքանչիւր տատանման ժամանակ փոխել իրենց ձևը։ Պէտք է նոյն բոպէին դադարեցնել պարապմունքը՝ հէնց որ կսկսեր կզգացւի ծակոց կամ այրոց, այլապէս հարկաւոր է վախենալ լուրջ հիւանդութիւնից։ Ամենից աւելի յոգնեց— նում են աչքերին սպիտակ բոցը, նրանից յետոյ կարմիր

ը. հանդարտ և միատեսակ բոցը աւելի քիչ է յոգնեցնում բոլորից։ Երբէք չպէտք է յանկարծ անցնել մթութիւնից սաստիկ զօրեղ լոյսին և ընդհակառակը։ Այս փոփոխութիւնը պէտք է աստիճանաբար լինի, ինչպէս ցոյց է տալ մեզ բնութիւնը օրւայ և գիշերւայ փոփոխութեամբ։ Ակնոցները չեն զօրեղացնում տեսողութիւնը, այլ ընդհակառակը թուլացնում են նրան։ Նրանց անհրաժեշտ գործածութիւնը անպայման պէտք է բժիշկների խորհրդով լինի։

Լսելիք. լսելիքը ամրացնում է ընկերական կապերը։ Նրա դերը շատ կարևոր է հասարակական կեանքի համար։ Նկատւած է, որ խլերի ընկերական յարաբերութիւնները աւելի միատեսակ ու տախտակի են լինում՝ բան կոյրերինը, բացի այն դէպքերից, որ խլերը պայմանական նշանների օգնութեամբ կարողանում են խօսել միմիանց հետ։ Լսելիքը մեզ սովորեցնում է ճանաչել և զանազանել հնչիւնները, ցոյց է տալիս թշնամու մօտենալը՝ որից պէտք զգուշանալ, և բարեկամի բաղցը զրոյցը, որը ցանկալի է ամենի համար։

Մարդու ձայնը գերազաս է բոլորից. նրա մէջ կայ հոգի և կեանք։ Նա վառում է զգացմունքները, և բորբոքում կրքերը և սէրը հասցնում է մինչև խելացնորութեան աստիճանի։ Լսողութիւնը մեծ ազդեցութիւն ունի մեր զգացմունքների վրայ, սրա հակառակ խլութիւնը զրկում է մարդուն իր կեանքից — բաւականութիւններից։ Մեծ ուշադրութիւն պէտք է դարձնել և լաւ խնամք տանել նրա գործարանների — ականջների պահպանութեան մասին. նրանց պիտի պաշտպանել խիստ տաքի և ցրտի ազդեցութիւնից։ Պէտք է զգուշանալ խիստ ծակող և անճոռնի ձայներից — չափազանց որոտներից և պայթիւններից, որոնք կարող են շատ վատ ազդել, երբեմն և խլութիւն պատճառել։

Հոտոտելիքի զգացմունքը մեզ պատճառում է բաւականութիւն մեր շրջապատում գտնւած բուրմունք արտադրող առարկաներից. նրա բաւականութեան զօրեղութիւնը կախւած կլինի իր գործարանների զարգացումից։ Յանախ պատահում են մարդիկ, որոնք զրկւած են այդ բաւականութիւնից և ոչ մի հոտ չեն առնում. այս հանգամանքը ոչ միայն զրկում է բաւականութիւնից, այլ և երբեմն վնասւելու պատճառ դառնում։ Դիցուք այդպիսի անձնաւորութիւնը գտնւում է ածխաթթուտով լցւած մի սենեակում, և հոտ չառնելուց նա կարող է վնասւել այդ սպանիչ գազից, ինչպէս շատ օրինակներ եղել են։ Հոտոտելիքի ազդեցութիւնը զանազան մարդկանց վրայ զանազան կերպով է լինում. երբեմն մի որ և է ծաղկի հոտ մէկի համար զուրեկան է լինում, իսկ մի ուրիշի համար ոչ։ Կան նուրբ հոտեր, որոնք կարող են մեզ այնպիսի ուրախ բաւականութիւն պատճառել, ինչպէս մի լաւ երաժշտական եղանակ։ Հոտաւէտ իւղերի շատ գործածելը ոչ միայն վնասակար է առողջութեան համար, այլև թուլացնում և ընքուշացնում է մարմինը։

Հոտաւէտ ծաղիկները — ինչպէս օր. շուշանը, վարդը, օլեանդրը (ժանդավարդ) և ուրիշները թմրեցնում են կազմւածքը։ Այս հոտերը սկզբում պատճառում են բաւականութիւն, արբումն, բայց յետոյ արեան շրջանառութիւնը սկսում է դանդաղել, ուղեղային վենաները լցւում են, կոպերը թանձրանում են, ծանրանում և մարդը ընկնում է քնի մէջ։ Ծաղիկների զօրեղ հոտը նեղ և փակւած տեղում կառաջացնէ խեղդամահ, այնպէս, ինչպէս ածխաթթուտը (угаръ)։ Արթնանալիս մարդ զգում է գլխացաւ, աչքերը ուռչում են, կրկնւում է շնչարգելութիւն, զգացում է սրտի ցաւ և պատահում է սիրտ վերածել։ Վնասակար սովորութիւն է՝ երբ ննջարանը լցնում են զանազան հոտա-

ւէտ ծաղիկներով։ Կան որոշ ծաղիկներ և կանաչներ, որոնք այդպիսի վտանգ չեն սպառնում, որովհետև ծաղիկները կլանում են օդի միջի թթուածինը և դրա հակառակ արտաղրում են ածխաթթուտ, որը շնչառութեան համար անպէտք է և վնասակար. իսկ ծաղիկների տերևները հակառակ՝ կլանում են ածխաթթուտ և արտաղրում թթուածին։

Ճաշակելիք.—Ճաշակելիքի զգայնութիւնը առատ ուրախութիւնների աղբիւր է՝ աւելի կամ պակաս զօրեղութեամբ՝ նայելով զգացմունքներին։ Ճաշակելիքը առաջացնում է դուրեկան տպաւորութիւններ, որոնք ինքնըստինքեան ցոյց են տալիս իրենց յատկութիւնները. նրանք ծառայում են իբրև ուղեցոյց թէ՝ մարդկանց և թէ՝ կենդանիներին՝ ընտրել կերակուրներ։ Սեռը, հասակը, բնաւորութիւնը, տառոջութեան կամ հիւանդութեան դրութիւնը, սոցիալական պայմանները և այլն՝ խիստ փոխում են ճաշակը և համը։ Օրինակ, կանայք սիրում են քաղցրաւենիներ և օտարոտի հակադրութեամբ պտռում են թթուներ։

Շօշափելիք.—Շօշափելիքի զգայնութիւնը ամենաստորինն է և ամենատարրականը։ Ինչ վերաբերում է նրա բաւականութիւններին, մենք պէտք ասենք, որ նա աւելի կամ պակաս զօրեղութիւն ունի, նայելով մարդու զգայնութեան աստիճանին։ Կան մարդիկ, որոնք փոքր հպումից կմնան անտարբեր։

ՄԱՐԴԿԱՆՑ ԴԷՄՔԵՐԻ ՄԱՍԻՆ ԿԱՐԵՒՈՐ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Մարդկանց դէմքերի մասին գիտելիքները կարող են առիթ տալ օգուտ բերել իւրաքանչիւր մարդու, ուստի՝ մենք խորհուրդ ենք տալիս ուսումնասիրել այն արուեստը, որը կծանօթացնէ նրա գլխաւոր կանոնների հետ, որովհետև մարդու արտաքինով կարողանալ բնաւորութիւնը զանազանելը՝ պաշտպանում է շատ վտանգաւոր դէպքերից և դառն հիասթափումից։ Արտաքինով մարդուս բնաւորութիւնը դուշակելը յաճախ կատարւում է մատեմատիկական ճշտութեամբ։

Իւրաքանչիւր մարդ կրում է իր դէմքի վրայ որ և է արտայայտութիւն իր բնաւորութեան մասին, և չնայելով փոփոխութիւններին և քայքայումներին, որոնք կարող են առաջանալ հիւանդութիւններից, ցանկութիւնից և կամ կեղծաւորութիւնից, այնուամենայնիւ այդ տպաւորութիւնը չի կարող բոլորովին կորչել, և գիտակ մարդը կկարողանայ նկատել գոնէ մի քանի հետքեր։

Դիմագիտական զաղտնիքների մէջ թափանցելու և բնաւորութեանց բաղդատութիւններ անելու համար զընողութիւնը մեծ դժուարութիւններ ունի։ Սրա համար առաջին մենակարևոր է նախապէս ուսումնասիրել իւրաքանչիւր տէմպերամէնտի դիմական նշանները և՝ արտաքինի համար, որպէսզի կարելի լինի տարբերել հոգու լաւ տրամադրութիւնը վատից։ Այսպէս՝ *մոայլ* մարդը սովորաբար չար կլինի և անգութ, իսկ *լուրջ* և դրական մարդը՝ ճշմարիտ, բարի և համեստ և նրա վրայ կարելի կլինի յոյս դնել։

Թեթեւամիտ մարդը հաղիւ բնաւորութիւն ունենայ. նրա վարմունքները նախամտածուած չեն լինի և նա հեշտութեամբ կմատնուի։ *Ծիր* բնաւորութեամբ մարդը խելացի և զգայուն կլինի։ *Անհոգը*՝ փափուկ բնաւորութեամբ, բայց անտարբեր։ *Մելամաղձոտը*՝ կեղրոնացող, համբերող, եռանդոտ, և հակւած սանձարձակ կրքերի, նա յամառ կլինի որ և է մտքի հետազօտութեան համար՝ հասնել իր նպատակին։ *Դիւրագրգիռը* կլինի թեթեւամիտ, պարզ, սիրելի, և հակւած դէպի գեղեցիկ սեռը, բայց անհամեստ և թեթեւամիտ. նա կպտռէ փոփոխութիւն իր բաւականութեանց մէջ։

Դանդաղը կլինի ծոյլ, ինքնասէր, ընչասէր, առանց աշխուժի և եռանդի. նա իր կեանքը կանցկացնէ անտարբերութեամբ, անհոգութեամբ և եթէ երբեմն սիրոյ կայծը պատահաբար կվառէ նրա սիրտը, նա շուտով դարձեալ կվերադառնայ իր նախկին դրութեանը։ *Դիւրազրգիռ* մարդը համարեա միշտ անկեղծ կլինի, բայց իշխանութիւն սիրող։ *Անգութ եւ գազանաբարոյ* մարդը ներկայանում է երկու կերպ. երբեմն նա վախկոտ է, փախչում է հայեացքներից, վախենում է նախագուշակել, երբեմն էլ ստորանում է, աշխատում է կարդալ իւրաքանչիւր մարդու աչքերի մէջ անհաւատարմութիւն դէպի իր անձը. մի և նոյն ժամանակ, երբ ուշադրութեամբ նայէք նրա վրայ, այն ժամանակ կտեսնէք նրանում ոչ այն անամօթութիւնը և ոչ այն անվճռողականութիւնը, որոնք չեն թողնիլ ոչ մի փոքրիկ կասկած նրա բնաւորութեան մասին։ *Կեղծաւորը* մարդու անգթութիւնը միշտ արտայայտւում է նենգութեամբ, խորամանկութեամբ, նուրբ կերպով թագնւած խաբէութեամբ, դէմքի անբնական արտայայտութեամբ և խարդախ հրապուրանքով. ամենափոքր ուշադրութեամբ անգամ կարելի կլինի միշտ նկատել կեղծ յարգանքը, համ-

բերութիւնը, ուրախութիւնը և ցաւակցութիւնը։ Ճշմարտութիւնը կրում է իր յատուկ կնիքը, որին անկարելի է կեղծել։

Դիմագէտները գտնել են, որ մարդու սպիտակութիւնը և թարմութիւնը ցոյց է տալիս ուրախութիւն, կենդանի միտք և լաւ բնաւորութիւն։ Դեղնած և թառամած մորթին ընդհակառակը ցոյց է տալիս կեղրոնացած միտք, մռայլ և անհաշտ բնաւորութիւն։ Գունատ մորթին ցոյց է տալիս ֆիզիքական սառնութիւնը և անզգայութիւնը. կարմիրն ևս—դիւրագրգռութիւնը և բարկութիւնը։

Եւ այդպէս՝ դէմքի զանազան ձևերը և դծագրութիւնները ներկայացնում են նշաններ, որոնց վրայ կարող են հիմնւել եթէ ոչ անսխալ յայտնութիւններ, գոնէ զօրեղ հաւանականութիւններ մարդու բնաւորութեան մասին։ Մենք տեսնում ենք, որ *լայն ճակատը* ծառայում է իբրև նշան մտաւոր լայն ընդունակութիւնների։ *Նեղ եւ փոքր ճակատը* ցոյց է տալիս սահմանափակ խելք և կատաղի բնաւորութիւն։

Անհերքելի ճշմարտութիւն է, որ աչքերը հոգու հայելին են։ Արդարև, աչքերը երբէք չեն խաբում, եթէ նոյն իսկ կամենան նրան գործ դնել. բայց մեծ հմտութիւն է հարկաւոր իմանալու, երբ մարդը կաշխատի նրանց փոխել և տալ ուրիշ արտայայտութիւն։ *Մեծ աչքերը* ցոյց են տալիս լաւ բնաւորութիւն և միջակ խելք. *փոքր եւ փայլուն աչքերը*—թեթեւամտութիւն և յամարութիւն։ *Խոշոր եւ ցողով ծածկած աչքերը* ցոյց են տալիս մտաւոր ընդունակութիւնների թուլութիւն և հեշտասիրական և փափկասիրական բնաւորութիւն։ *Սեւ եւ փայլուն աչքերը* ապացոյց են վառ երևակայութեան և մտաւոր մեծ գործունէութեան։ *Մոխրագոյն, մութ եւ անկենդան աչքերը* ցոյց են տալիս սնափառութիւն, սառը դատողութիւն

թիւն և յամառ ու յանդուգն բնաւորութիւն։ Երկնագոյն աչքերը ծառայում են իբրև նշան գերազանց հոգու, քնքոյշ սրտի և լաւ բնաւորութեան։ Արագ շարժուղները ընդհանրապէս ցոյց են տալիս մտքի աշխուժութիւնը. դրա հակառակ դանդաղ շարժուղները ծառայում են իբրև նշան թուլութեան և ծուլութեան։

Մի վախէք փոքր ականջ ունեցող մարդկանցից, նրանք սովորաբար լինում են հեզաբարոյ, համեստ, երկչոտ, բայց զգուշացէք նրանցից, որոնք ունին հաստ և մեծ ականջներ, որովհետև այդպիսի մարդիկ սովորաբար լինում են կոպիտ, յամառ և կատաղի։

Մեծ քիթը ցոյց է տալիս բարեսրտութիւնը կամ յիմարութիւնը. փոքրիկը և սրածայրը՝ յաճախ հակառակը։ Բուլթ քիթը ծառայում է իբրև նշան սնափառութեան, անմտութեան, վեր բարձրացածը՝ նշան է դատարկութեան, ծաղրածութեան և անհաստատութեան։

Նմանապէս և բերանը ունի իւր յատուկ նշանները։ Մեծ բերանը ցոյց է տալիս անչափաւորութիւնը. փոքրը՝ համեստութիւնը։ Բարակ եւ հորիզոնական շրթունքները ցոյց են տալիս լաւ բնաւորութիւնը և ուրախ միտը։ Հաստ շրթունքները ցոյց են տալիս ժլատութիւն և չար սիրտ. հաստ շրթունքները՝ անշարժութիւն, և ծոյլ բնաւորութիւն, Դէպի վայր ուռած բերանը ցոյց է տալիս ծիծաղաշարժութիւն, կատաղի բնաւորութիւն և հոգեկան ստորութիւն։

Դուրս ընկած եւ քառակուսի կզակը ծառայում է իբրև նշան անհամեստութեան և հետաքրքրութեան. կոլորը՝ հեզութեան և երկչոտութեան. կզակը փոսով՝ նշան է սիրուիր և ուրախ բնաւորութեան։ Փոքրիկ ձեռքերը երկար մատներով, նմանապէս և փոքրիկ, նեղ գարշապարները ցոյց են տալիս մեծահոգութիւն։ Մեծ ձեռքերը կարճ

մատներով՝ ծառայում են իբրև նշան ժլատութեան, եսասիրութեան և ստոր հակումների։ Լայն եւ մեծ կամ անշնորք ձեւի ոտները ցոյց են տալիս ստոր և կոշտ հակումներ։

Ձայնը ծառայում է յատուկ ուշադրութեան առարկայ դիմագիտական նշանների մէջ, որովհետև ձայնի կազմութիւնը, հնչիւնը և աստիճանը համապատասխանում են մտքի և բնաւորութեան նուրբ զանազանութիւններին։ Այդպէս՝ խորը և հաւասար ձայնը ցոյց է տալիս բնաւորութեան հաստատութիւնը. իսկ սուրը ցոյց է տալիս ծանրը և կծու բնաւորութիւնը։ Քնքոյշ եւ հնչող ձայնը միևնոյն մարդու մէջ, այսինքն՝ երբեմն ցած, երբեմն բարձր, ծառայում է իբրև նշան երկերեսանութեան—կեղծաւորութեան։ Խօսակցութեան ժամանակ աստիճանաբար բարձրացող ձայնը տալիս է իրաւունք ենթադրելու դիւրաբորբոք բնաւորութեան, դրա հակառակ՝ աստիճանաբար ցածրացող ձայնը նշան է թոյլ բնաւորութեան, որը ամենափոքր և դատարկ առիթներից կարող է հոգեպէս ընկճուել—ընկնել։ Վերջապէս, ձայնի շարժման և հնչման մէջ եղած յաճախակի փոփոխութիւնները ծառայում են իբրև նշան խելքի և բնաւորութեան մէջ եղած անհաւասարութեան և փոփոխութեան։

Մարմնի զանազանատեսակ, շարժուածքները, ընթացքը և ողջունելու ձեւերը ունին իրենց նշանակութիւնը։ Արագ և զանազանակերպ մարմնի ձեւերը ծառայում են իբրև նշան անկրթութեան և չար բնաւորութեան։ Դորա հակառակ, քնքոյշ, կոկ և ճարտար շարժուածքները ցոյց են տալիս բարեկրթութիւնը և ազնուութիւնը։ Փոքրիկ և ծամածուած շարժուածքները ծառայում են իբրև նշան սնապարծութեան և մտքի աղքատութեան։ Վսեմ շարժուածքները պատահում են լուրջ և դրական խելք ու-

նեցող մարդկանց մէջ. արագ և զանազան տեսակ ցուցամոլութիւնները՝ դիւրագրգիռ և բարկացող մարդկանց մէջ։ Յաճախ զանազանակերպ կրկնուող ձևերը և շարժումները ցոյց են տալիս բնաւորութեան խիստ փոփոխութիւնը։ Ընդհանրապէս խոշոր ցնցումներով և ձեռքերի թափահարումներով շարժածքները համարւում են անդուրեկան. միայն չափաւոր և հանգամանքներին յարմար շարժածքները կարող են լինել միակ հաճելին, և տալ մարդու մասին համակրելի կարծիք և հասկացողութիւն։

ԲԱՒԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Մարդուս համար կարևոր է բաւականութիւններ ունենալը այնպէս՝ ինչպէս և անախորժութիւններից խոյս տալը. այս յատկութիւնը ոչ միայն յատուկ է մարդուն, այլ և կենդանիներին։ Եթէ դուք սկսումէք քննել այդ և վերլուծել, կգաք այն եզրակացութեան, որ դա մի կարևոր նպատակ է, որին դիմում են բոլոր մահկացուները։

Բաւականութիւն խօսքը ընդհանուր վերառմամբ պարունակում է իր մէջ բոլոր դուրեկան զգացմունքները։ Այսպէս՝ սէրը և խիստ յոգնածութիւնից յետոյ հանգիստը՝ հաւասար բաւականութիւն են, չնայելով նրան, որ այս երկու ծայրայեղութիւնների մէջ կան շատ տարբերութիւններ, որոնց շատ դժուար է զանազանել։

Բաւականութիւնները բաժանւում են երկու տեսակի՝ — *բարոյական եւ զգայական*։

Բարոյական բաւականութիւնները աւելի մաքուր են և նրանց տեղութիւնը աւելի երկար է քան ֆիզիքականը, որովհետև նրանց առաջացնող պատճառը այնքան զօրեղ չէ։ Եւ այդպէս մենք տեսնում ենք, որ գոյութիւն ունին զանազան տեսակ բաւականութիւններ, ինչպէս և զանազան տեսակ ցաւեր։ Երիտասարդական վառ բաւականութիւնները բոլորովին նման չեն հանդարտ ու հասակը առած մարդու բաւականութիւններին։ Բարեկամութեան բաւականութիւնները այլ են, հիւրասիրութեան, որսի, խաղերի, և ճանապարհորդութեան բաւականութիւնները այլ, որոնք չունեն ոչ մի նմանութիւն ընտանեկանների հետ։

Ինչ վերաբերում է զգալուն՝ այդ արդէն բոլոր մարդիկ զգում են զանազան կերպով։ Ընդունակութիւնները այս դէպքում ենթարկւում են շատ երևոյթների, որոնք առաջանում են հասակից, սեռից, հիւանդութիւնից, հասարակական շրջանից և այլն։

Կեանքի մէջ թէ բաւականութիւնները և թէ ցաւերը բոլորը անխտիր՝ են միայն բացասական դրութիւն. չափազանց հազիւ նրանց կարելի է որոշել այսպէս — թէ՝ ցաւերը և բաւականութիւնները ունեն իրենց որոշ ազդեցութիւնը ուղեղի և սրտի վրայ, բիչ դէպքեր կլինին անտարբերութեան, որը կարող է պատահել ամենաառողջ մարդկանց մէջ։ Ցանկութիւնների բաւարարութիւնը և յոյսերի իրականացումը են բաւականութիւններ, ինչպէս և յուսոյ մէջ խաբուածների ի զուր ցանկութիւնները են ցաւեր, և այլն։

Եւ յիրաւի, բնականապէս փաստերը համախմբւում են այս տեսրիայի շուրջը։ Բաւականութիւն չէ արդեօք ծարաւութեան և քաղցի յագուրդը, աշխատութիւնից յետոյ հանգիստը...

Երբոր զգայական բաւականութիւնները միանում են

մտաւոր զարգացումների հետ, այն ժամանակ լինում են կեանքի ամենահրաշալի հրճւանքներից մէկը. չընկճելով հոգին՝ նրանք զարգացնում և զօրեղացնում են նրա գործունէութիւնը. բայց երբէք չպէտք է օգտուել նրանցով այն աստիճան, որ դառնան անյաղթելի սովորութիւն, որովհետև այդ ժամանակ բթանում են բոլոր միւս զգացումները և մարդը ստորանում է և հաւասարւում կենդանու աստիճանին։

Յաճախ պատահում են մարդիկ, որոնք բնութիւնից պարգևատրուած են լինում հազւագիւտ հանճարներով և տաղանդներով, բայց զգայական բաւականութիւնները անչափաւոր գործածելուց՝ բոլորովին կորցնում են մարդկային արժանաւորութիւնները։

Ընդհանրապէս հարկաւոր է չափաւոր կերպով օգտուել բաւականութիւններից. — շատ երկար չմնալ հրաւէրներում, խնջոյքներում, և ուրիշ ժողովատեղերում, որտեղ ընդհանրապէս լինում է խեղդող և վնասակար օդ, որից կարող է շուտ փչանալ առողջութիւնը։

ՍԷՐԸ ԵՒ ՆՐԱ ՀԵՏԵՒԱՆՔՆԵՐԸ

Սէրը մի կուռք է, որին երկրպագում է երկսեռ երիտասարդութիւնը և նւիրում է նրան այն ամենը՝ ինչ որ իր համար թանգագինն է, որովհետև իր կեանքի այս շրջանում ամենաբարձր բաղդաւորութիւնն է կազմում։ Նրա իշխանութիւնը այնքան դուրեկան է և շղթաները այնքան թեթև, որ շատ քաղցր կլինի նրան ստրուկ լինել։

Սէրը անյաղթելի հակումն է՝ գրաւելու երիտասարդութեանը, նրա մեծ ցանկութիւնը կլանում է միւս բոլորին։ Նա ենթարկում է հէնց իրեն սիրահարներին ամենախիստ զրկանքների և ստիպում է արհամարհել հասարակական կարծիքը և մինչև իսկ մահը։

Երիտասարդութեան ժամանակ բարոյական և ֆիզիքական ուժերը իրենց գործողութիւնները կատարում են խիստ աշխոյժ և ազատ, զգացմունքները և կրքերը զարգանում են ու աճում այն վառ եռանդով, որպիսին թեւատրում են սրտի առաջին շարժումները և հոգու առաջին տպաւորութիւնները։ Սէրը բռնկում է երբեմն անշիջանելի բոցով, որը մի բոպէում կարող է լափել մարդու ամբողջ գոյութիւնը։

Սիրոյ բոլոր յատկութիւնները միանում են ապացուցանելու նրա նշանակութիւնը։ Հները պատկերացնում էին սէրը մի կոյր երեխայ, մի ձեռքում բռնած լապտեր, միւսում սոխ, և ուսերի վրայ կապարճ՝ լցուած նետերով։ Այս նմանութիւնը թէ հակիրճ է և թէ խորհրդաւոր, ըստ որում սէրը ծագում է կամովին։ Երբեմն ամենախիստ կամքն

անգամ ոչինչ չի կարող անել նրա հակառակ։ Ցոյները համոզված էին, որ ոչ միայն բոլոր մահկանացուներն են ենթակայ նրան, այլ և Ոլիմպոսի չաստուածները և մինչև անգամ ինքը՝ կայծակի հրամայողը՝ զերծ չէ նրա իշխանութիւնից։

Ենկասկած սիրոյ բաւականութիւնները ցանկալի են բոլորի համար, բայց անմտութիւն կլինի միշտ կուրօրէն անձնատուր լինել նրան։ Սէրը ունի երկու երես՝ մէկը ժըպտում է՝ իսկ միւսը դաւաճանում։ Գոյութիւն ունի երկու տեսակ սէր՝—առաջինն պատկանում են երկիւղածը, ողջախոհը, հաւատարիմը, բանաստեղծականը և հերոսականը. այս տեսակ սէրը բաղդաւորութիւն է իւրաքանչիւր մարդու համար։ Երկրորդին՝ դիւրագրգիռը, վատը, նախանձոտը, բռնակալը, կամակորը և եսասէրը, որը պահանջում է ուրիշների անպայման հնազանդութիւնը։ Այդպիսի սէրից պէտք է փախչել, որովհետև նա ներկայացնում է միայն տենդային հրճւանք, որի կրակը վառում է և հանգչում է արագ՝ թողնելով սրտի մէջ միայն աճիւն և կեանքի մէջ միայն դառնութիւն և յուսահատութիւն...

Երիտասարդները երբէք չպէտք է անձնատուր լինին յուսահատութեան. չնայելով փոթորկալից կանքին՝ նրանք կարող են յուսալ ապագայի յաջողութեանը։ Երիտասարդի սիրտը կարող է հեշտութեամբ մոռանալ առաջին անյաջող սէրը և վայելել ապագայ բաղդաւորութիւնը։ Սէրը կեանք է, բայց պէտք է զգուշանալ վնասակար սիրոյ հրապոյրներից։

ԻՆՉՊԷՍ ՊԷՏՔԷ ՎԱՐՎԵԼ ՓՈՂԵՐԻ ՀԵՏ։

Նայելով թէ մարդը ինչպէս է վարւում փողերի հետ, ինչպէս է վաստակում և ծախսում, դրանով կարելի է ճանաչել նրան։ Այո, չէ կարելի փողը համարել մարդուս նպատակը, բայց և չի էլ կարելի բոլորովին արհամարել։ Նրանով մենք ձեռք ենք բերում մեր ընտանեկան յարմարութիւնները և հասարակական բարեկեցութիւնները. ընդհանրապէս նրա հետ կապւած են լինում լաւ յատկութիւններ—անձնազոհութիւն, նախազգուշութիւն, խնայողութիւն, բարեգործութիւն, և այլն։ Միւս կողմից ևս ամենաստոր յատկութիւններ՝ խաբեբայութիւն, գողութիւն, ժլատութիւն, եսականութիւն և անարդարութիւն, որոնք ըստ մեծի մասին երևում են ագահ մարդկանց մէջ շահամոլութեան առթիւ։ Փողը ազատութիւն է։ Մարդիկ օրէցօր կախում ունենալով միմիանցից, նոյնպէս և հանգամանքներից, և փողի հետ վարւել չկարողանալու պատճառով մնում են ընկճւած՝ և չեն կարողանում աչքի ընկնող դիրք ունենալ հասարակութեան մէջ։

Մարդիկ միշտ բաժանւել են երկուսի—խնայողներ և շռայլողներ. բոլոր մեծ գործերը քաղաքակրթութեան ճանապարհում կատարւել են խնայողների ձեռքով, իսկ շռայլողները վերջիններին եղել են ստորադրեալներ։ Այսպէս է ընութեան օրէնքը—խոստանալ ազատութիւն և բարեկեցութիւն անհոգ, թեթեամիտ և զբօսասէր մարդկանց՝ նշանակում է խաբել։

ՊԱՐՏՔԻ ՄԱՍԻՆ

Առածը ասում է, — ստութիւնը միշտ նստած է լինում պարտքի պարանոցի վրայ։ Պարտքի ժամանակամիջոցը լրանալուց յետոյ պարտապանը զրեթէ չի կարող զերծ մնալ ստախօսութիւնից։ Առողջ դատողութեան տէր մարդը խոյս կտայ նրանից, եթէ անհրաժեշտութիւնը չստիպէ։ Մի անգամ ընկնելով պարտքի տակ, մարդ սկսում է կրկնել և այդպիսով հետզհետէ թաղուում է նրա մէջ և նրանից ազատուելը շատ անգամ անհնարին է լինում։ Փողի դժուարութիւնները վատ ազդելով մարդու վրայ, նրան դարձնում են աշխատանքի անընդունակ և ստիպում են յաճախ ստորանալ։

Մի կարծէք, որ պարտքը միայն անախորժ է, այլ և կորստաբեր է։ Կարիքը զրկում է մարդուն ընդանակութիւնից՝ շարութեան հետ երբէք հնարաւորութիւն չտալով անել բարութիւն. նրանից հարկաւոր է բոլոր ուժով փախչել։ Պարտքը դարձնում է մարդուն ստրուկ։ Աշխատեցէք բոլոր ուժով՝ չմնալ պարտ ոչ մէկին։

ՏՆԱՅԻՆ ԾԱԽՍԵՐ

Վաղուցւանից յայտնի ճշմարտութիւն է, որ պէտք է աշխատել եկամտից աւելի չծախսել։ Բայց ցաւօք սրտի պէտք է ասել, որ մեր ժամանակում համեմատաբար շատ քիչ ընտանիքներ կան, որոնց մէջ պահպանւի այս փրկարար ճշմարտութիւնը։ Լօրդ Բէկօնը ասում էր, — «Լաւ կլինի որ մարդս պակասեցնէ իր ծախսերը, քան ճնշւի սակաւ եկամտից»։

Դոկտոր Ջէնսօնը հետեւեալ լաւ խորհուրդն էր տալիս Թօսվիլլին, երբոր նա ստանում էր իր հօր ժառանգութիւնը։ «Մտէք ձեր նոր կեանքի ասպարէզը որքան հնարաւոր է քիչ ճոխութեամբ և ըստ կարելւոյն քիչ սպառումներով և դուք կկարողանաք աստիճանաբար հարստանալ մեծանալ։ Այս ժառանգութիւնը մի՛ հաշւէք ձեր սեպհական կարողութիւնը, քանի որ այդ գումարը դուք չէք աշխատել, այլ պարտ էք, որը այժմ անկարող էք վճարել, ուրեմն և եղէք զգոյշ։ Թող լինի ձեր առաջին ջանքը՝ — ոչ ոքի պարտ չմնալ»։ «Վերմակիդ չափով պարզիր ոտքդ»։ Այս իմաստուն առածը՝ պահելով՝ միշտ կարելի է ազատուել ապագայ խեղճութիւնից։ Վերոյիշեալից կարելի է եզրակացնել, որ ճոխութիւնը պէտք է հեռացնել ընտանիքից, բայց և այնպէս կարելի է երեալ և հարուստ իր բնակարանի կանոնաւորութեամբ։

Անխոհեմութիւն կլինի պակասեցնել սակաւ կարողութիւնը, զոհելով նրան ընտանեկան աւելորդ բաւականութիւնների համար։

Նրանք, որոնք կարողութիւն ունին, խելացի կանեն եթէ զարդարեն իրենց տան պատերը գեղեցիկ նկարներով և կազմեն լաւ գրադարան, որովհետև դրանք կարող են մեծ բաւականութիւն պատճառել։ Գովելի է լինել հաշուով ապրող, բայց ոչ ժլատ։ Խելացի և տնարար կինը պէտք է իրեն պահէ ժլատութեան և շռայլութեան բարեխառնութեան մէջ։ Տանտիկինը բարեխղճաբար վերաբերելով իր ամուսնու փողերին, պարտական չէ ամենաչնչին կոպէկների համար հաշիւ ներկայացնել նրան։ Որևէ անբաղաքավարի միջամտութիւնը մարդու կողմից՝ կարող է առաջացնել ընտանեկան տարաձայնութիւններ և վատ ազդել ամուսնական փոխադարձ յարաբերութիւնների վրայ։

Նշանաւոր Վաշինգտոնը ստուգում էր տնտեսական ամենափոքրիկ ծախսերը, մինչև անգամ այն ժամանակ՝ երբոր արդէն Ամերիկայի միացեալ նահանգների նախագահն էր։

Խօսելով պարտքերի մասին՝ նա ասում էր. — «Պարտքերը մարդուն դարձնում են ստրուկ»։

Պարտքերի մէջ չընկնելու համար տանտիկինը պէտք է մի մասը խնայողութիւն անէ՝ կամ հակէ իր ամուսնուն դէպի նրան, որպէսզի այդ գումարը գործ դրուի անսպասելի կարիքութեանց համար — *սեւ օրայ համար* — օրինակ՝ հիւանդութեան և այլն։ Ամուսինների մէջ պէտք է գոյութիւն ունենայ կատարեալ հաւասարմութիւն դէպի կարողութիւնը։

Սվիֆտը մի երիտասարդ կնոջ ամուսնութեան առթիւ իր գրած նամակի մէջ ասում է. — «Ես կարծում եմ, մեզ լաւ յայտնի են ձեր ամուսնու եկամուտները, որոնց համեմատ դուք պէտք է կատարէք ձեր ծախսերը։ Կարծում եմ, որ դուք ձեզ կթուէք այն կանանց կարգին, որոնք երևակայում են, որ շատ բանի են հասել, և խնդրում են իրենց ամուսնուն գնել կառք, մօդայի համեմատ գլխարկ

կամ գեղեցիկ վերնազգեստ, բայց ամենևին ուշադրութիւն չեն դարձնում մսավաճառին չտւած պարտքի վրայ»։

ԱՄՈՒՍԻՆՆԵՐԻ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Ամուսինները պարտական են ըստ ամենայնի միմիանց փոխադարձաբար սիրել և յարգել։ Երբ ամուսինների մէջ հարց բարձրանայ թէ՝ նրանցից ով ում պէտք է հնազանդի, այդ կնշանակէ, որ նրանց մէջ մի ինչ որ անհամաձայնութիւն կայ, և իսկական ճշմարիտ սէրը պակասում է։ Ամուսնական առաջին տարին ներկայանում է ամենավտանգաւոր փորձաքարը ամուսինների համար։ Այս շրջանում կարող են կատարել շատ սխալներ, որոնք ստեր դցեն բոլոր հետևեալ տարիների վրայ։

Առաջնորդուելով մի ամենահասարակ և պարզ կանոնով՝ երիտասարդները կարող են պահպանել հանգստութիւն ամուսնական կեանքի մէջ։ Այդ կանոնն է — «Խոյս տալ հէնց առաջին վէճերից»։

— «Նա, ով վախենում է և կասկածում է՝ չի կարող սիրել անկեղծ» — ասում է մի քննադատ։ Ամուսնական սէրը շատ մեծ կախում ունի մարդու և կնոջ փոխադարձ հաւատից։ Ամուսինները չպէտք է միմիանցից գաղտնիքներ ունենան։ Իւրաքանչիւր այդպիսի փորձը կարող է շատ վատ հետևանք ունենալ։

Միլդոնը ասում է. — «Լաւ կինը Աստուծոյ պարգևն է»։ Բայց ոչն է լաւ կնոջ յատկութիւնը. — մտքերի և զգացմունքների մաքրութիւն, լաւ յիշողութիւն, համբերութիւն,

իւր պարտականութիւնների գիտակցութիւն, զարգացած խելք և բնական գեղեցիկ ձևեր։ Կինը պէտք է ընդունակ լինի կառավարել իր տնային գործերը քնքոյշ վճռողականութեամբ և ընդունէ խելացի մասնակցութիւն մարդու ձգտումների մէջ։

Կայ մարդ, որը առանձին բաւականութեամբ աշխատում է ճնշել իր կնոջը և բռնանալ նրա կամքի վրայ։ Երբ օրիորդը ամուսնանայ այդպիսի մարդու հետ, երևի նրան կարհամարհէ և կատէ ամուսնութեան հէնց առաջին օրերում։

Մարդը միշտ պէտք է դէպի իր կինը վերաբերուի խոհեմութեամբ և բարութեամբ և ոչ խստութեամբ ու ամբարտաւանութեամբ։ Կան մարդիկ, որոնք նշանակութիւն չեն տալիս իրենց կանանց, բայց սխալ են. ընդհակառակը պէտք է կանանց մեծ նշանակութիւն տալ, որովհետև առհասարակ նրանք անհամեմատ աւելի զգոյշ են՝ քան տղամարդիկ, և նրանց խորհուրդները երբեմն անգնահատելի են լինում։

ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ԴԷՊԻ ԻՐԵՆՑ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԸ

Այն աշակերտները որոնք սովորում են տանը, իրենց ուսուցչի գալու ժամանակ՝ պէտք է քաղաքավարի և մաքուր հագնուած լինին։ Նրանք անպայման պէտք է լինին քաղաքավարի, ուշադիր և միշտ յարգանքով վերաբերուեն դէպի իրենց ուսուցիչը։ Այս բաներին պէտք է վարժեցնեն նրանց ծնողները կամ վերջիններին փոխանակող խնամակալ անձինք։

Ծնողները այնպէս պէտք է վարուեն, որ որևէ կերպով վայր չդցեն ուսուցչի հեղինակութիւնը։ Այս իսկ նպատակով՝ երբոր իրենց և ուսուցչի մէջ կծագի որևէ գժդութիւն՝ ամենևին չպէտք է բացայայտ կերպով պաշտպանեն իրենց որդոց կողմը։ Այդ բանը կարելի է թոյլ տալ միայն այն բացառիկ դէպքերում, երբ, օրինակ, ուսուցիչը մոռանալով իր սուրբ կոչումը՝ թոյլ կտայ իրեն կատարել որևէ դատապարտելի գործ։

Դասերը վերջանալուց յետոյ աշակերտը պարտական է առաջնորդել ուսուցչին մինչև նախասենեակը. այս քաղաքավարութիւնը նա պիտի ցոյց տայ նրան, որպէս իրենից աւելի բարձր մարդու թէ հասակով և թէ զարգացմամբ։ Այսպիսի ընդհանուր քաղաքավարական կանոնները պէտք է գործ դրուեն նմանապէս և ընդհանուր հասարակական դպրոցներում։ Աշակերտների առաջին պարտականութիւնը պիտի լինի ամեն մի քայլափոխում պահպանել քաղաքավարութեան պահանջած կանոնները ճշտութեամբ։

ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆԸ ԴԷՊԻ ԻՐԵՆՑ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԻ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՆԵՐԸ

Եթէ ուսուցչի վարձը վճարելու ժամանակն է լինում՝ ծնողները պէտք է փողերը դնեն ծրարի մէջ, նրա հասցէն գրեն և թողնեն սեղանի վրայ։ Անքաղաքավարութիւն է համարւում փողերը ուղղակի տալ ուսուցչի ձեռքը։

Ծնողները պէտք է ուսուցչի հետ խօսեն անպայման քաղաքավարի. սրանով նրանք նախ՝ կտան գեղեցիկ օրինակ իրենց որդոցը և երկրորդ՝ ցոյց կտան իրենց երախտագիտութիւնը նրանց, որոնք ուսման լուսով լուսաւորուած են և սովորեցնում են գիտութիւն իրենց սրտին այնքան մօտ և թանկագին արարածներին – որդոցը։

Երբեմն էլ ծնողները կարող են պատրաստել շատ կամ քիչ արժէքով ընծայ, որպիսին ուսուցչին ներկայացնելու համար պէտք է այնպէս զգոյշ վարւեն՝ որպէսզի չվիրաւորեն նրան. որովհետև այս յարգելի աշխատաւորներից շատերը յաճախ լինում են խիստ ինքնասէր։

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՆԵՐԻ ՊԱՐՏԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Ուսուցիչը պարտական է յաճախել դասի ճշտութեամբ, որոշուած ժամին, և պարապել նշանակուած ժամանակից ոչ

պակաս։ Նա պէտք է հագնուած լինի քաղաքավարի և մաքուր։ Բծեր ունեցող շորը, կասկածելի մաքրութեամբ օձիկը, խճճուած մազերը և այլն՝ կարող են ամենավատ տպաւորութիւն թողնել աշակերտի վրայ։

Ուսուցիչը պէտք է աշակերտի հետ խօսի քաղաքավարի և քաղցր, բայց պահպանէ դաստիարակի վայել գերազանցութիւնը, վեհութիւնը և երբէք թոյլ չտայ նրա ներկայութեամբ արտասանել այնպիսի տգեղ բառ, որը կարողանայ վիրաւորել նրա բարոյական զգացմունքը։

Դաստիարակը՝ աշակերտների ծնողների հետ ունեցած յարաբերութիւնների մէջ՝ կարող է կատարելապէս յարգանք ձեռք բերել միայն այն ժամանակ, երբոր իրեն պահէ լուրջ։

ԼԱՒ ՀԱՍԱՐԱԿՈՒԹԵԱՆ ԿԱԶՄՈՒԹԻՒՆԸ, ՆՇԱՆԱԿՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ՆՐԱ ՄԷՋ ՎԱՐՒԵԼՈՒ ԿԵՐՊԸ

Լաւ հասարակութիւն խօսքը նշանակում է բարձր և լաւ կրթութիւն ստացած մարդկանց շրջան, որ և է շատ կամ քիչ լուսաւորեալ երկրի մէջ։ Լաւ հասարակութիւնը բաղկացած է լինում այնպիսի մարդկանցից, որոնք գերազանցում են իրենց խելքով, կրթութեամբ, տաղանդով, և անձնական պատուով ու արժանաւորութեամբ։

Լինել լաւ հասարակութեան անդամ՝ նշանակում է գիտենալ վարւել նրա մէջ և տիրապետել նրա ամենալաւ յատկութիւններին-լինել քաղաքավարի, խոհեմ, բարեսիրտ, մեծահոգի և այլն։

Եթէ դուք նայէք բարեկիրթ ընտանիքին՝ կտեսնէք

նրա մէջ զանազան դիրքի մարդիկ — մանկավարժներ, զինուորականներ, բժիշկներ, փաստաբաններ, զանազան մասնագիտութիւնների և գեղարուեստների ներկայացուցիչներ, որոնք կարծիքներով և համոզմունքներով միմիանցից տարբեր են, բայց նրանց մէջ թագաւորում է սէր և խաղաղութիւն. այդ պահանջում է էտիկէտը, որ ուսումը, և ինքնաճանաչութիւնը ստիպում են յարգել ուրիշների կարծիքը, թէև ներքուստ կարող են համաձայն չլինել նրանց հետ։

Ի զուր չէ, որ հասարակութիւնը ձեր մասին այն կարծիքն է յայտնում՝ ինչպիսին որ ունենում է ձեր բարեկամների մասին։ Առածը ասում է, — « Ասացէք ինձ թէ՝ ո՞ւմ հետ էք ընկեր կամ բարեկամ և ես կասեմ թէ դուք ո՞վ էք — »։ Պէտք է անպատճառ աշխատէք լաւ և ընտիր հասարակութեան մէջ մտնել։ Եւ յարաբերութիւն ունենալ լաւ ընկերների հետ։

Ճշմարիտ բարեկրթութիւնը անբաժան կերպով կապուած կլինի սիրոյ հետ դէպի իր մերձաւորը և կփայլէ եռասիրութեան կատարեալ բացակայութեամբ։

Ֆրանսիացի մի յայտնի գրող այսպէս է բացատրում հասարակական քաղաքավարութեան ծագումը. — «Ճշմարիտ քաղաքավարութիւնը բղխում է անկեղծ սրտից։ Լինել քաղաքավարի՝ — նշանակում է ունենալ ցանկութիւն հաճելի լինել մերձաւորի սրտին, ոչ սակաւ հակառակ իր կամքին և սովորութիւններին։ Վարելով այդ կերպ՝ կապացուցանենք, որ նրա հանդստութիւնը և բաւականութիւնը թանկ է մեզ համար մեր սեփականից։ Այդպիսով մենք կկարողանանք բացայայտել մեր եղբայրական և ընկերական համերաշխութեան զգացմունքը»։

ԲԱՐՁՐԱՍՏԻՃԱՆ ԱՆՁՆԵՐԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՆԱԼՈՒ ԿԵՐՊԸ

Յաճախ պատահում է որ մարդ անսպասելի կերպով առիթ է ունենում ներկայանալ բարձրաստիճան անձանց և նոյն իսկ անձամբ խօսել կայսեր կամ կայսրուհու հետ և այլն՝ և տալ իր գործին վերաբերեալ բացատրութիւն, այդպիսի դէպքում պէտք է գործ դնել հետեւեալ կանոնը։ Թոյլտուութիւն ստանալուց յետոյ՝ պէտք է հետեւել սպասաւորին՝ մտնելով առանձնասենեակը կամ դահլիճը, ուր գտնւում է ունկնդիրը, նախ պէտք է յարգանքով գլուխ խոնարհեցնել և մի քանի քայլ առաջ գնալ, և ոչ սակաւ քան երեք քայլ հեռաւորութեամբ կանգնել, որտեղ բարձրաստիճան անձն է, երբորդ անգամ խոնարհիլ և կանգնելուս, մինչև որ նա կսկսէ որ և է հարց տալ։ Հարցերին պէտք է պատասխանել պարզ և առանց երկարաբանութեան, Իւրաքանչիւր երկչոտութիւն, պատասխանների կասկածոտութիւն և անհանգիստ դրութիւն կարող են առաջ բերել անախորժ տպաւորութիւն և խանգարել գործի յաջողութեանը, պէտք է կանգնել ազատ և առանց ճնշման։

Ընդունելութիւնը վերջանալուց յետոյ հարկաւոր է դուրս գալ առանց յետ դառնալու դէպի բարձրաստիճան անձը, այլ յետ-յետ գալով կրկնել նոյն խոնարհումները ինչպէս ներս մտնելու ժամանակ։

Ճատերը վատ սովորութիւն ունին ուրիշի տան մէջ խառնել իրեղէնները, թերթել գրքերը, ալբոմները, նոտաները և վերցնելուց յետոյ թողնել նրանց բոլորովին այլ տեղ։ Եթէ մասնաւոր տներում այս համարւում է ան-

քաղաքավարութիւն, ապա ուրեմն աւելի ևս պալատներում։ Եթէ պատահի այցելել պալատ՝ տեսնելու համար, այդ դէպքում պէտք է վարձատրէք ձեզ առաջնորդող ծառաներին։ Եթէ դուք կանանց առաջնորդում էք՝ այդ դէպքում պէտք է հարկաւոր եղած ծախքերը դուք հոգաք և նրանց չթողնէք զբաղուել այդպիսի հաշիւներով։ Այդպիսի վարձատրութիւնները թէպէտ կամովին են, բայց այնուամենայնիւ քաղաքավարութիւնը պահանջում է վճարել սպասաւորներին։

Օտար երկրում չպէտք է ամաչել, որ մարդիկ կարող են ծիծաղել ձեզ վրայ իրենց սովորութիւնները չգիտենալու համար, միայն պէտք է դուք լաւ ուշադրութեամբ նայէք նրանց վարմանց ձևերին, որպէսզի կարողանաք նրանց համեմատ վարուել։ Գիտենալ բոլոր երկրների սովորութիւնները՝ շատ դժուար է, բայց առհասարակ—«Ուրիշի վանքը ձեր կանոններով մտնել պէտք չէ»—ասում է առածը։

Նապալիոն I-ը, չնայելով իր հպարտութեանը և ինքնասիրութեանը, չհաւանեց անգլիական դեսպան Լորդ Ամբերստին, երբոր նա Չինաստանից վերադառնալով պատմեց նրան, որ ինքը հրաժարուել էր Չինացոց Կայսեր ներկայանալ այն պատճառով, որ չինական պալատի սովորութեան համեմատ նա պարտաւոր էր ծնկաչոք գնալ և խոնարհուել դեռնին։

—«Ոհ՜, եթէ դուք լինէիք իմ ներկայացուցիչը,—ասաց Նապալիոնը անբաւականութեամբ,—ես ձեզ կպարտաւորացնէի երկու ամբողջ ժամ պառկել երեսի վրայ Չինացոց կայսեր առաջ, նպատակին հասնելու համար»։

Նապալիոնը իրաւացի էր, որովհետև օտար երկրի սովորութիւնները գործածելը չի ստորացնէ մարդուն։

ԿԵԱՆՔԻՑ ՕԳՏԻԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑ

Մէկ անգամ Գեօթէն խօսելով Էկկերմանի հետ Վէյմարում՝ ասաց, —«Օտարոտի է, բայց անկասկած է, որ անգլիացիք ըստ երևոյթին զգալի կերպով բարձր են միւս ժողովուրդներից։ Այստեղ նշանակութիւն ունի կըրթութիւնը, բնութիւնը և արմատական զարգացումը։ Օրինակ, մեզ մօտ—Վէյմարում—բնակւում են ամենասակաւ թւով անգլիացի երիտասարդներ և երբէք իրենց չեն զգում օտար. հասարակութեան մէջ այսպէս մտերիմ և ազատ կերպով վարուելը ստիպում է կարծել, որ նրանք ամեն տեղ զգում են իրենց ազատ և ենթադրում են, որ բոլոր աշխարհը պատկանում է իրենց։ Ո՛չ ծագումը և ո՛չ էլ հարստութիւնն է տալիս նրանց այս առաւելութիւնը, այլ այն՝ որ նրանք կարող են պահել իրենց այնպէս՝ ինչպէս կան։ Ինչպէս երևում է Գեօթէի կարծիքով, մարդ լինելու համար պէտք է կատարել որոշ չափով Լէսսինգի ծրագիրը.—«Մը-տածեցէք և դատեցէք, թէպէտ և սխալ, բայց միայն ինքներդ դատեցէք»։ Անկասկած է, որ մարդու համար գլխաւոր դեր է խաղում ինքն երեն կառավարելու հմտութիւնը։ Իսկապէս նա չի կոչւում ստրուկ՝ ով կրում է իր վրայ ուրիշ բռնակալի լուծը, այլ նա՝ ով ճնշւում է իր անձնական ուժի տակ և չի կարողանում ազատուել իր տգիտութիւնից, անքաղաքավարութիւնից, փոքրոգութիւնից և մոլութիւնից։

Կեանքը կարելի է համեմատել պատերազմի հետ, որովհետև մեծ զորձողները միշտ եղել են ամենահասարակ

ծագումի մարդիկ, որոնք իրենց տոկունութեամբ, հոգու զօրութեամբ մղել են դէպի առաջ։ Լաւ, հանճարեղ և գործունեայ մարդկանց կարելի է համեմատել առաքեալների հետ, որովհետև նրանք ներմուծում են հասարակութեան մէջ ուղղութիւն դէպի պատուաւոր կեանքը և ազնիւ մտքերը, և զարթեցնում են նրա մէջ գործունէութիւն, ուղղած ինչպէս դէպի իր անձի՝ նոյնպէս և բոլոր հասարակութեան բարօրութեան օգտին։ Մարդս միշտ պէտք է ձգտի հասնել կատարելութեան, և մենք տեսնում ենք, որ աշխատանքը, մանաւանդ գիտականը, մինչև անգամ ամենահասարակ շրջաններում, պատճառում է մարդուն և՛ նիւթական ապահովութիւն և՛ բաւականութիւն։

Կեանքի զանազան պայմաններում փորձով ուսած դասը աւելի օգտակար կլինի մարդուս համար՝ քան տեսականը։ Երիտասարդութեան ժամանակ ճնշող պայմանների հետ մղած կռիւը ամենալաւ դպրոցն է մարդուս հաստատուն զարգացման համար։ Առածը ասում է,—«Ո՛չ թէ տեղն է մարդուն դիրք տալիս՝ այլ մարդը տեղին»։

Կորովի միտք և խելացի կշռադատութիւն ունեցող մարդը կգործէ դրական և եռանդուն կերպով այնտեղ, որ տեղ խելքը նրա գործողութեանը հաւանութիւն կտայ. որքան էլ որ այս գործողութիւնները համարձակ լինին, բայց նրանք երբէք պէտք չեն խոհեմութեան սահմանից դուրս չգան։

Փորձառութիւնը աւելի ևս զօրեղացնում է նրա մէջ բնական տակտը, որը մարդուն տալիս է հնարաւորութիւն անսայթաք դիմել իր նպատակին։

Կեանքի մէջ բարձր նպատակների հասնելու ձգտումները բաւարարութիւն են ստանում ընդունակութիւնների օգնութեամբ։ Մարդս կարող է ամեն տեղ գտնել դէպք ձեռք բերել փորձառութիւն, որտեղ նրան կհարկաւորի պատե-

բազմել կեանքի մէջ։ Դիդերօն և Հելվեցին կարծում էին, որ հանճարը հնարաւոր է իւրաքանչիւրի համար։ Ինչ որ հնարաւոր է մէկին կատարել մտածութեան օրէնքների հիման վրայ՝ հնարաւոր կլինի և միւսին, եթէ նրանք կամենան գործ դնել այդ՝ միևնոյն պայմանների մէջ։ Առանց բնութեան պարգևների հազիւ կարելի կլինի մեծ մարդ լինել։ Ճշմարիտ խելքը երևում է նրանում, որ որքան մարդ աւելի դիտուն լինի՝ այնքան աւելի սակաւ ամբարտաւան և մեծամիտ կլինի։ Անհիմն և վայր ի վերոյ ուսած մարդը թանկ է գնահատում իր կարծեցեալ ձիրքերը և շնորքները, իսկ խելացին խոստովանում է՝ որ—«գիտէ միայն մի բան, այդ այն է՝ որ ոչինչ գիտէ»։

Իւրաքանչիւր դէպք և հանգամանք կարող են ծառայել իբրև առիթ ինքնակրթութեան. հարկաւոր է միայն, որ մարդս կարողանայ ժիր և ընդունակ լինել և նրանցից օգուտ քաղել։ Կան մարդիկ, որոնք իւրաքանչիւր գործ և հանգամանք ծառայեցնում են իրենց զարգացման օգտին։

Դէպքը այնքան չի օգնում մարդուն կեանքի մէջ՝ որքան դրական նպատակը և մշտական վարժողութիւնը։ Երբանք մարդուն դարձնում են ընդունակ՝ օգտուել հանգամանքներից և ծառայեցնել նրանց իրենց օգտին։ Թոյլերի համար, որոնք իրենց առաջ չունին ոչ մի նպատակ, ամենաբաղդաւոր դէպքերն անգամ ապարդիւն կանցնեն—նրանք բաց կթողնին՝ չնկատելով նրանց օգտակարութիւնը և կարևորութիւնը։ Բայց երբ մենք կարող ենք օգտուել իւրաքանչիւր պատահած հանգամանքներից՝ այն ժամանակ շատ բան կկարողանանք կատարել։ Եւ այդպէս, ոչ այնքան դէպքն է մարդուս դարձնում իսկական մեծ մարդ, այլ հաստատակամ հետևողութիւնը դէպի նպատակը. ոգևորուելով նման ձգտումներով՝ մարդը սկսում է լինել ուշադիր ամեն մանրամասնութիւններին, և կարողանում է

գտնել նրանց մէջ օգուտ։ Թոյլ և անհոգ մարդիկ ամենալաւ պայմաններում անգամ մնում են անտարբեր, չ՝գտնելով հետաքրքիր բան իրենց համար։ Բաժանելով օրւայ մէջ գոնէ մէկ ժամ լուրջ պարապմունքների համար՝ մարդս կկարողանայ ձեռք բերել հնարաւորութիւն զգալի կերպով շարժւել դէպի առաջ գիտութեան ճանապարհում։ Ընդհանրապէս պէտք է հոգալ, որ ժամանակը անպտուղ չանցնի, թէպէտ պտուղները կարող են լինել զանազանատեսակ։

Ամերիկացիները, իբրև գործնական մարդիկ, սովորութիւն ունին ճշտութեամբ որոշել հասարակական ժողովում խօսելու համար կոչւած իւրաքանչիւր ատենաբանին յատկացրած ժամանակը։ Այս մի լաւ միջոց է ունկնդիրներին ճառախօսութիւններով աւելի հաճոյք պատճառել, այլև ատենաբաններին ստիպել ամփոփել իրենց մտքերը և խորշել անօգուտ և աւելորդ խօսքերից։

Նիւ-Իօրկի քրիստոնէական միութիւնների մի տօնի օր գոկտոր Պրիմը, որին նշանակել էին խօսելու համար միայն սովորական ժամանակը՝ այսինքն՝ հինգ րոպէ, արտասանեց հետևեալ շատ պատշաճաւոր և շատ գործնական ճառը, ասելով քիչ ժամանակում շատ բան։

—«Սիրելի բարեկամներս, ես հրաւիրւած եմ ճառելու առանց որոշեալ *հինգ րոպէ* ժամանակամիջոցը անցկացնելու։ Թէև *հինգ րոպէում* քիչ բան կարելի է ասել, բայց շատ բան կարելի է անել։ *Հինգ րոպէում* կարող է կրակ կպչել և հրդեհւել մի մեծ քաղաք. նաւի տախտակամածը ծակւել և նրան խորտակումն պատճառել։ Մի րոպէում արած սխալը կարող է ամբողջ կեանքին վիշտ պատճառել։ Եթէ այս միտքը թափանցէր ձեր սրտերում, իմ յանձն առած գործը վերջացած կլինէր մի րոպէում և ոչ *հինգ* րոպէում։ Քանի քանի երիտասարդներ մոռացման կամ փորձութեան վայրկեաններում այնպիսի վատ

գործ են կատարել, որ չեն յաջողեցրել ողջել իրենց ամբողջ կեանքում։

Մի րոպէում կարելի է և՛ մի մեծ չարիք անել և՛ մի նշանաւոր բարիք անել։ Դուք կարող էք հինգ րոպէում հաստատ որոշել գնալու ճշմարտութեան և ազնւութեան ճանապարհը և այդ կախւածէ ձեզանից։ Իմացէք տընտեսել կոպէկներ և դուք կունենաք մանէթներ։ Գնահատեցէք րոպէների գինը և դուք կունենաք շատ օգտւած ժամեր, օրեր ու ամիսներ։

Ես, որ ձեզ հետ խօսում եմ, խմբագրեցի մի փոքրիկ գիրք հետևեալ կերպով։ — Սեղանս մէջ ունիմ թուղթ, թանաք և գրիչ։ Երբոր ստիպւած էի լինում սպասել մի քանի րոպէ, մինչև որ ճաշս կբերեն, ես սովորութիւն արեցի գրել մի քանի խօսք կամ մի քանի տող։ Ժամանակով գիրքս վերջացաւ, ամբողջ մի գիրք, որ չի խլել ինձանից մի րոպէ, և հրատարակելուն պէս ես իմացայ զանազան վկայողներից, որ նա լաւ աղդեցութիւն է արել։

Մեծ ցամաքը բաղկացած է հողի փոքրիկ մասերից, և ահագին ծովը չրի կաթիլներից։ Ջոն Բրէդֆորը ասաց. — «Ես կորցրած եմ համարում այն ժամը, որը անցրել եմ խօսելով կամ գրելով և որ և է բարիք արած չեմ»—։ Սէնէքը ասում է,—«Ժամանակը միակ գանձն է, որի վերաբերմամբ կարելի է ասել թէ՝ ժլատութիւնը առաքինութիւն է»։

Եթէ ես կարողացած լինէի գործադրել որ և է օգտաւէտ բան սովորելու այն ամեն հինգ րոպէներում, որ խլած են ինձանից ձանձրացուցիչ մարդիկ, կամ որ ես կորցրել եմ այն մարդկանց պատճառով, որոնք կանչւած լինելով նշանակւած ժամին՝ միշտ ուշացել են, այսօր ես ուրիշ մարդ կլինէի՝ բան թէ ինչ որ եմ, և շատ բան կիմանայի՝ ինչ որ չգիտեմ այժմ։

Մի վատնէք երբէք հինգ բոպէ ձեր ժամանակից։ Մի տաք կորցնել երբէք ուրիշին ձեր անճշտութեամբ հինգ բոպէ ժամանակ։ Հինգ բոպէ ժամանակի աշխատութիւն առաւօտեան, հինգ բոպէի աշխատութիւն երեկոյեան՝ և տա՛ երկու կամ երեք տարուան մէջ դուք մի նոր եւրոպական լեզու սովորած կլինիք։

Մարդիկ գտնում են կորցրած փողը, դաւաճանող բաղդը և մինչև անգամ խանգարուած առողջութիւնը, բայց կորցրած ժամանակը երբէք չեն գտնում, չեն կարողանում վերադարձնել։ Բոպէները աւելի թանկագին են՝ քան թէ ադամանդները։ Բոլոր մեր կեանքը բաղկացած է բոպէներից, որոնք մեզ կարող են բերել այս կեանքում իմաստութիւն և հարստութիւն, եթէ մենք աշխատենք օգտուել նրանցով։ Կրկնում եմ դարձեալ մի անգամ, պատանի և երիտասարդ բարեկամներ, մի արհամարհէք հինգ բոպէն։ Մի բոպէն անգամ բաւական է որ և է բարի գործ կատարելու համար, և ով որ իւրաքանչիւր օր մի բարի գործ կատարէ՝ հիանալի և արժանաւոր կերպով գործադրած կլինի իր կեանքը—»։

ՈՒՏԵԼՈՒ ՎԵՐԱԲԵՐԵԱԼ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

1) Կերակուրների տեսակները պէտք է փոփոխել. միատեսակ կերակուրները ախորժակը կորցնում են։

2) Ամեն տեսակ ծայրայեղութիւնները վնասակար են. լաւ չէ նոյնպէս բացառապէս կենդանական կերակուրներով սնել, ինչպէս նաև միայն բուսեղէն ուտել. մարդուս կարևոր է խառը կերակուր։

3) Միանգամից չպէտք է չափազանց կշտանալ. այնքան միայն պէտք է ուտել՝ ինչքան որ հարկաւոր է քաղցը կոտրելու համար։ Աւելի լաւ է քիչ-քիչ ուտել և յաճախ։

4) Ամառը պէտք է աւելի բուսեղէն կերակուր ուտել, *զգրգռող* ուտելիք. ձմեռը՝ մսեղէն, աւելի չաղ կերակուրներ, քան ամառը, բայց ոչ չափազանց չաղ։

5) Չպէտք է ուտել սաստիկ գրգռմունքից, մտաւոր կամ մարմնական լարումից յետոյ։

6) Ուտելու ժամանակ յուզմունքից, վշտանալուց պէտք է խոյս տալ, վիշտը կորցնում է ախորժակը։

7) Շատ քաղցելուց կամ երկար ժամանակ ոչինչ չուտելուց յետոյ միանգամից չպէտք է շատ ուտել—կշտանալ։

8) Պէտք է ուշադրութիւն դարձնել կերակրի և խմիչքի ջերմութեան վրայ. խիստ տաք կերակուրը և շատ սառը խմիչքը միակերպ վնասակար են և թերևս կնպաստեն անգամ մի վտանգաւոր հիւանդութեան գոյանալուն—ստամոքսի քաղցկեղի։

9) Ընդհանրապէս վնասակար են ամեն տեսակ պարարտ խմորեղէնները և համեմները։

10) Կերակուրը որքան կարելի է խնամքով պէտք է ծամել։

11) Ուտելու ժամանակ չպէտք է խմել, որպէսզի ստամոքսի հիւթը չջրկնայ և իզուր ստամոքսը չծանրաբեռնուի հեղուկով. աւելի լաւ է քիչ խմել ուտելուց յետոյ։

12) Ուտելու ժամանակ պէտք է հեռացնել կօրսէտները, գոտիները և ամեն տեսակ կապերը, որոնք ճնշում են ստամոքսը։

13) Ուտելիս չպէտք է կարդալ կամ մտաւոր ուրիշ գործով պարապել. այդպէս վարուելիս արիւնը մարսողութեան գործարաններից ուղեղն է անցնում և մարսողութիւնը խանգարւում է։

14) Սուրճը և թէյը, իբրև զգօտրի թթու պարունակող՝ միանում են սպիտանին և մարսողութեան արգելք լինում։

15) Ուտելուց յետոյ անմիջապէս քնելը վնասակար է, քնած ժամանակ ստամոքսի մարսողութիւնը զգալի կերպով թուլանում է, աւելի լաւ է ուտելուց յետոյ մարմնական չափաւոր վարժութիւններ և զբօսանք կատարել։ Սակայն ճաշից յետոյ հանգստութիւնը վնասակար չէ, եթէ միայն առանց քնելու լինի։ Մէջքի վրայ պարկած դրութեամբ հեղուկ կերակուրը մինչև անգամ հեշտութեամբ է ստամոքսից աղիքներին անցնում, քան մարմնի մի ուրիշ դիրքի ժամանակ։

16) Հացի ժամանակ ծխելը ցնցում է ստամոքսը և մարսողութիւնը խանգարում, մանաւանդ երբ ծուխը կուլ են տալիս կամ թունդ ծխախոտ ծխում։

17) Մի անգամ ընդ միշտ՝ ուտելու համար պէտք է ըստ հնարաւորութեան որոշ ժամեր նշանակել։

18) Երբէք ընից անմիջապէս առաջ չպէտք է ընթրել, որպէսզի գիշերը ստամոքսը չծանրաբեռնել։

19) Լաւ չէ առաւօտը քաղցած դուրս գնալ տանից։

20) Կերակուրներ ընտրելիս՝ անհրաժեշտ է ուշադրութիւն դարձնել, որ նրանք խառնելով՝ չվնասեն առողջութեանը. օրինակ՝ միաժամանակ չի կարելի ուտել հում կաթ, սունկ և թթուաջուր։ Այդպիսի խառնուրդից հեշտ կարելի է հիւանդանալ։

ԿԱԹԻ ԿԱԿԱՕԻ ԵՒ ՁՈՒԻ ՄԱՍԻՆ ԿԱՐԵՒՈՐ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Կաթ. Կաթը սննդարար նիւթերի մէջ աւելի կատարեալն է։ Երեխաների համար նա միակ կերակուրն է, որովհետև պարունակում է իր մէջ մեր մարմնին անհրաժեշտ բաղադրիչ մասերը։ Կաթի մէջ կայ ածուխ, կաթնային շաքար, որը նրան տալիս է ախորժելի համ։

Շատ կարևոր հանգամանք է, որ կաթի մէջ ոչ մի տեսակ քիմիական գրգռիչ նիւթեր չկան, ուստի և ստամոքսի ու աղիքների դում չի առաջացնում։

Այս կողմից կաթին կարող է համեմատուել միայն հացը։ Կաթը առհասարակ հեշտ է մարսւում, սակայն երբեմն մանուկները և մինչև անգամ մեծերը դժուարութեամբ են կովի կաթի պանիրը մարսում. կաթի ճարպն ու ածուխը միշտ լաւ են մարսւում։ Լաւ կաթի նշաններն են.—

1) Բնական կաթնային դեղնասպիտակ գոյն, առանց կապտաւուն ցոլքի։

2) Թափանցիկ չլինելը. թափանցկութիւնը ջուր խառնած լինելու նշան է։

3) Իրեն յատուկ ախորժ հոտ. անախորժ հոտով կաթը՝ առողջութեան համար վնասակար հիւթ է պարունակում։

4) Նուրբ քացրաւուն համ, որ ցոյց է տալիս թէ՝ բաւարար չափով կաթնաշաքար կայ մէջը։

5) Եթէ լաւ կաթի մի կաթիլ գցենք մաքուր ջրի մէջ՝ տակն է անում, գրեթէ առանց բացւելու ջրի մէջ։

6) Լաւ կաթը երբ կաթեցնես եղնկի վրայ, պահպանում է իր աղեղնաձև գրութիւնը, իսկ ջրախառն կաթը բացւում է։

7) Մի կաթիլ կաթը մատներով տրորելով՝ կարելի է իմանալ՝ իւղալի է թէ ոչ։

8) Լաւ կաթը որ տաքացնես՝ երեսն իսկոյն փրփուր կկապի։

ԿԱԹԻ ԿԵՂԾԵԼԸ։ Կաթնավաճառները յաճախ կեղծում են կաթը, սերը քաշում են երեսից, ջուր, ալիւր և սոդա են խառնում և այլն։ Սոդա խառնում են, որ կաթը չթթւի. սոդան վնասակար չէ, բայց կաթի համը փոխում է։ Եթէ ուզում էք իմանալ՝ սոդա խառնած է կաթում թէ ոչ՝ մի քանի կաթիլ գցեցէք քացախի մէջ՝ խառնածը իսկոյն չի կտրւի, այն ինչ մաքուր կաթը իսկոյն կտրւում է։

Ալիւր խառնած է թէ ոչ՝ համից կարելի է իմանալ. կամ ուղղակի նստում է տակը։ Խառնումեն և ուրիշ նիւթեր։ Կաթի կեղծելը երեխաների մահացութեան գլխաւոր պատճառներից մէկն է իրենց մատաղ հասակում, ուստի պէտք է ամեն միջոց գործ դնել կեղծելու առաջն առնելու համար։

Կակաօ. Կայ արտասահմանի՝ ամենալաւը Բլօկէր գործարանից և Ռուսաստանի՝ Էյնէմ գործարանից։ Մի բաժակի համար պէտք է վերցնել մի լիք թէյի գդալ կակաօ և երկու թէյի գդալ շաքարաւազ, ածել բաժակի մէջ և լաւ խառնել, վրան լցնել եռացրած ջուր կամ եռացրած կաթ։ Ցանկացողը կարող է կակաօն և շաքարը խառնել մի թարմ ձւի հետ և յետոյ վրան լցնել եռացրած կաթ, որը աւելի սննդարար կլինի։

Ձու։ Կերակրի համար գործ են դնում բոլոր ընտանի թռչունների ձւերը, այսպէս՝ հաւի, սագի, բադի, հնդ-

կահաւի ձուն, բայց ամենից մեծ նշանակութիւն ունի հաւի հաւկիթը, որ ամենից շատ է գործածւում։ Նրա լաւը վատից կարելի է զանազանել հետեւեալ կերպով.—

1) Վերցնել մի մասը աղ և 10 մաս ջուր, խառնել և ձուերը ածել մէջը։ Բոլորովին թարմ ձուն իսկոյն կիջնի ներքև. երեք օրից աւելի հին ձուն տակը կանի, բայց ոչ մինչև ամանի յատակը, իսկ հինգ օրից հինը կլողայ ջրի երեսին և այդպիսին արդէն անպէտք է։

2) Եթէ լեզուն դիպցնենք ձուի երկու ծայրերին, սառը զգացմունք են առաջ բերում, բայց այնուամենայնիւ բութ ծայրը աւելի տաք է՝ քան սուրը, հին հաւկթի երկու ծայրի բարեխառնութիւնն էլ միատեսակ է և սառնութեան զգացողութիւն է առաջացնում։

Ձուերը փչանալուց պահպանելու համար լաւ կլինի պահել կրի, աղի, ալիւրի, չոր աւազի կամ մոխրի մէջ։ Աւելի լաւ է արտաքուստ օծել որևէ իւղով, ձիթով, մոմով և այլն, որով ձուն աւելի քիչ կկորցնէ իր համը։ Երկու դէպքումն էլ պէտք է դարսել սառը և ցամաք տեղ, իսկ ամենից լաւ է չոր յարդի մէջ։ Բացի դրանից գոնէ շաբաթը մի անգամ պէտք է նրանց շուռ տալ միւս կողքի վրայ, որովհետև փորձը ցոյց է տւել, որ ձուն աւելի շուտով է փչանում՝ երբ շարունակ մի կողքի վրայ է լինում դարսած։

Ձուն ամենասննդարար և թանկագին սննդանիւթերից մէկն է իբրև առանձին կերակուր և թէ ինչպէս զանազան կերակուրների խառնուրդ։ Նա շատ լաւ է մարսւում, բայց այդ կախումն ունի եփելու ձևից։ Շատերը հում են ուտում, այդպէս հեշտ է մարսւում։

ՑՈՒՑԱԿ

	Երես.
Առաջաբան	3
Քաղաքավարութիւն	5
Քաքաքավարութեան գլխաւոր կանոնները	12
Ընտանեկան քաղաքավարութիւն	25
Ընտանեկան առողջապահութիւն	28
Գործ	31
Մտաւոր վարժութիւններ	33
Մաքրութիւն	36
Մարմնի մաքրութիւն	37
Հագուստի մաքրութիւն	38
Բնակարանի մաքրութիւն	40
Քաղաքավարութեան պահանջած մաքրութիւն	»
Կարգ և խնայողութիւն	42
Պարտականութիւնների մասին ընդհանրապէս	44
Պարտականութիւններ դէպի իր անձը	45
Մարմնի դիրք	49
Շարժուածք	51
Ողջոյններ	53
Ընթացք կամ քայլուածք	57
Խօսակցութիւն	59
Այցելութիւններ	73
Ցաւակցական այցելութիւններ	84
Այցելութիւններ հիւանդներին	85
Այցետոմսեր	86
Հրաւէրներ	89
Հրաւիրեալներին ընդունելը	95
Հրաւիրաճաշ	98
Ճաշկերոյթի նստելու և վարելու կարգը	104
Խնջոյք և պարահանդէս	108
Թէյ և սուրճ	109
Եկեղեցում	113
Թատրոնում	114
Հարսանիքում	116
Փողոցում	118
Նամակագրութիւն	119
Զբօսանք	121
Ուրախ տրամադրութիւն ընտանեկան շրջանում	124
Առողջապահական խորհուրդներ	125
Ընչառութեան կանոնները	»
Մորթու պահպանութիւնը	135
Շարժողութեան գործարանների պահպանութիւնը	138
Հագուստ	142
Հոգացողութիւն բանականութեան գործարանների մասին.—քուն	145
Աշխատութիւն և հանգիստ	150
Հոգացողութիւններ առողջութեան մասին ըստ պարապմանց տեսակի	151
Առողջապահական հոգացողութիւններ բնակավայրի մասին	156
Հինգ զգայարանքների բաւականութիւնները և նրանց պահպանութիւնը	161
Մարդկանց դէմքերի մասին կարևոր գիտելիքներ	165
Բաւականութիւններ	170
Սէրը և նրա հետևանքները	173
Ինչպէս պէտք է վարել փողերի հետ	175
Գարաքերի մասին	176
Տնային ծախսեր	177
Ամուսինների պարտականութիւնները	179

1908
АСМ.
3-4773

Աշակերտների պարտականութիւնները դէպի իրենց ուսուցիչները 181
Ծնողների պարտականութիւնները դէպի իրենց որդոց դաստիարակները. , ... 182
Ընտանեկան դաստիարակների պարտականութիւնները 182
Լաւ հասարակութեան կազմութիւնը, նշանակութիւնը և նրա մէջ վարուելու կերպը 183
Բարձրաստիճան անձերին ներկայանալը . . . 185
Կեանքից օգտուելու միջոց 187
Ուտելու վերաբերեալ առողջապահական կանոններ . 193
Կաթի կակաւի և ձուի մասին կարևոր գիտելիքներ . 195

ՊԵՏԱԿԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
Гос. Библиотека
ՀՍՍՌ ՀԱՄ ԽՍՀ
Ա. ՄՅԱՍՆԻԿՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ
им. А. Мясникова

1 27428
ԳՈՄ