



ԼՈՐՅՍ ԱՄՄԱՐ

Թիվ 1, 2019

քրիստոնեական պարբերաթերթ

ՆՈՐ ՏԱՐԻ ԵՎ ՍՈՒՐԲ ԾՆՈՒՆԴ ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՄԵՆԱԳԵՂԵՑԻԿ ՏՈՆԸ

Սուրբ ծնունդը քրիստոնեական կյանքի ամենակարևոր տոներից մեկն է: Նրա հետ անմիջականորեն կապվում է մյուս կարևոր տոնը՝ Չատիկը: Եթե Քրիստոսը չծնվեր երկրի վրա, չէր լինի և հարությունը, և եթե չլիներ հարությունը, Քրիստոսի ծնունդը ինքնանպատակ կլիներ:

Սուրբ ծնունդը անտարբեր չի թողնում ոչ ոքի: Նույնիսկ արվեստից հեռու մարդուն էլ ծանոթ է Մարիամի նկարը՝ Հիսուսը գրկին: Բայց ահա մարդկային մտածողությունը դժվարությամբ է ընկալում հարությունը, և այդպիսի իրողությունը պատկերների վերածելն էլ դյուրին չէ: Իսկ ինչ վերաբերում է մորը փարված նորածնին, կարելի է ավելի հուզիչ պատկեր երևակայել: Մաշտո մարդկային է, սրտամտ: Ահա թե ինչու Սուրբ ծնունդը այդքան ընտանեկան և այդքան սիրելի տոն է:

Հիմա ավելի մանրամասներն ենք նկարը: Գիշերվա ամենախավար պահին լույսը ողողել է աշխարհը: Մեր առջև անպաշտպան նորածնին է, այնինչ նա ամենագործ Մստծո որդին է: Թագավորների

թագավորը ոչ թե փափուկ բարձերի, այլ չոր ծղոտի վրա է պառկած: Ծուրջը ոչ թե պալատական ծառայողներն են, այլ ընտանի կենդանիները: Նրան երկրպագում են ոչ թե նշանավոր անձինք, այլ հասարակ հովիվներ: Քրիստոսի ծննդյան մասին մարգարեացել են Սուրբ Գրքերը, այնինչ կրոնական ուսուցիչները անտեղյակ են, որ Նա աշխարհ է եկել: Հենց այս հակասություններն են բացատրում այն հիացմունքը, որը համակում է արվեստասեր մարդկանց:

Իսկ ի՞նչ ապրումներ կունենար պատահական անցորդը, եթե այդ օրը հայտնվեր Բեթլեհեմում: Յուրա, կիսախավար մարագ, քաղաքակրթության հոտոտելիքին անսովոր բույրեր, աղքատիկ հագնված կին, որ հենց նոր է լույս աշխարհի բերել իր առաջնեկին, և խոտի չոր դեզի վրա պառկած կիսամերկ մանչուկ: Դժվար թե անցորդը համրանար հիացմունքից, նա ավելի շուտ խղճահարություն կգգար: Նրա մտքով անգամ չէր անցնի, որ տեղի է ունեցել ամենանշանավոր իրադարձությունը՝ ողջ մարդկության համար: Իսկ երբ նրան ասեին, թե իրականում ով է մանչուկը, նա թերահավատորեն կժպտար: Եվ երբ տեսներ, թե ինչպես են երկրպագում նորածնին, կասեր՝ պարզապես կատակ է...

Չափազանց նուրբ լսողություն պետք է ունենալ՝ երկնային ձայները զանազանելու և երկնային գաղտնիքներին հասու լինելու համար: Խոսքն, իհարկե, մարդկային, երաժշտական լսողության մասին չէ. Աստծո ձայնը լսում է

նա, ով պատրաստ է լսելու և կատարելու այն, ինչ լսել է:

Նրանք, ովքեր ճանաչել են Քրիստոսին և հասկացել Սուրբ ծննդյան խորհուրդը, այլևս չեն կարող ապրել նախկինի պես, իսկ մյուսների համար պարզապես Նոր տարի է՝ ամենագեղեցիկ և ուրախ տոնը աշխարհում...

Սոնա Միսկարյան



Ո՞ՒՐ Է ԱՍՏՎԱԾ
Էջ 3

ԿԻՆԸ՝ ՏՂԱՍԱՐԴՈՒ ԱԶՔԵՐՈՎ
Էջ 6

Ո՞ՐՆ Է ԻՍ ԴԵՐԸ ՏԻԵՉԵՐՔՈՒՄ
Էջ 9

ՀՈՒՅՍ ԵՐԿՆԱՅԻՆ, ԼՈՒՅՍ ԱՆՄԱՐ

«Աստված Լույս է» (Ա Հովհաննես 1.5)

«Ես եմ աշխարհի Լույսը» (Հիսուս, Հովհաննես 8.12)

Միտքի ընթացքը, թո՛ւյլ տուր թերթի առաջնորդող հոդվածն սկսել Մեծ բանաստեղծ Հովհաննես Թումանյանի խոսքերով.

Այստեղ, անցվոր էս աշխարհում
Խարխափելով ապիկար,
Հուր հավատով Քեզ ենք փարում,
Հո՛ւյս երկնային, Լո՛ւյս Անմար:
... Լուսավորի՛ր մեր մութ ճամփան:
Դեպի աշխարհն երջանիկ...

«Այստեղ, անցվոր էս աշխարհում
խարխափելով ապիկար...»

Միավորված ազգերի կազմակերպության (ՄԱԿ) նախկին գլխավոր քարտուղար Պան Գի Մունը մի քանի տարի առաջ ունեցած ելույթում ասել է. «Մենք բոլորս գիտակցում ենք ներկա պահի վտանգները: Մենք բախվել ենք համաշխարհային ֆինանսական ճգնաժամի, համաշխարհային էներգետիկ ճգնաժամի, համաշխարհային պարենային ճգնաժամի»: Այսօր մենք ականատեսն ենք այն բանի, թե ինչպես է այդ ճգնաժամերի պատճառով ողջ մոլորակը «երերում արբածի նման» (Եսայիա 24.20): Այնուհետև նա խոսում է ահագնացող նոր՝ քաղաքական ճգնաժամի մասին: Գաղտնիք չէ, որ այսօր աշխարհում առկա է նաև կրոնական ճգնաժամ: Այս բոլոր ճգնաժամերը հոգևոր ճգնաժամի հետևանքն են:

Ինչպիսի՞ն են Հայաստանի քրիստոնյաների հաջողությունները հոգևոր ոլորտում: Առկա՞ են արդյոք հոգևոր ճգնաժամեր Հայաստանի համայնքներում: Հարցն անպատասխան եմ թողնում՝ կարծելով, որ մենք գիտենք պատասխանը:

Ճգնաժամ կարելի է համարել հոգևոր աճի բացակայությունը, սիրո բացակայությունը, քրիստոսանման բնավորության բացակայությունը, անտարբեր կեցվածքը եկեղեցական ծառայության նկատմամբ, եռանդուն ավետարանչության բացակայությունը և այլն: Ի՞նչ անել: Ինչպե՞ս դառնալ շնորհի մեջ աճող, Աստծուն և եկեղեցուն նվիրված, սեր դրսևորող այնպիսի քրիստոնյա, որ մեր բարի գործերը տեսնող փառավորի Հորը, որ երկնքում է (Մատթեոս 5.16):

«Հուր հավատով Քեզ ենք փարում, Հո՛ւյս երկնային, Լույս Անմար...»

Ես կարծում եմ, որ վերոնշյալ նպատակներում մեզ կարող է օգնել Հիսուս Քրիստոսը, ինչպես նաև Նրա և Նրա գալուստի մասին ազդարարող «Լույս անմար» թերթը:

«Լույս անմար» թերթը կոչված է օգնելու, օժանդակելու Աստծո փառավոր գալուստի մասին լույսը տարածելուն:

Այսօր հայ ժողովուրդը կարված է իր քրիստոնեական արմատից ու եկեղեցուց և ամենակարևորը՝ «Աստծո կենդանի և հավիտենական խոսքից»: Այդ բացը լրացնելու նպատակով էլ ստեղծվել է «Լույս անմար» թերթը:

Թերթում կտպագրվեն հոգևոր հոդվածներ, աստվածաշնչյան, աստվածաբանական, դավանաբանական, քրիստոնեական ուսումնասիրություններ, եկեղեցական առօրյային վերաբերող նյութեր, տեղեկատվություն, նորություններ համաշխարհային և Հայաստանի եկեղեցիների կյանքից, փորձառություններ, եկեղեցու պատմությանը նվիրված ակնարկներ, տեղեկություններ եկեղեցական գործունեության վերաբերյալ, հայտարարություններ և այլն: Ընտանեկան, երիտասարդական, պատանիների ու մանուկներին նվիրված էջերը կօգնեն ավելի լուսավոր և երջանիկ դարձնելու երեխաների և մեծահասակների կյանքը: Կներկայացվեն առողջ կենսաձև վարելու սկզբունքները: Տեղ կհատկացվի նաև դասական և ժամանակակից բանաստեղծների հոգևոր քննարկությանն ու գրողների երկերին:

Թերթը գերծ է մնալու քաղաքական հարցերին անդրադառնալուց:

Բայց թերթի ստեղծման նպատակներից առաջնայինը յուրաքանչյուր մարդու փրկությունն է Հիսուս Քրիստոսի միջոցով՝ հավիտենական կյանքի համար:

Միտքի ընթացքը, քեզ սիրելով է, որ հիմնեցինք այս թերթը, որ նպատակենք այս աստվածահաճո նպատակին՝ քո անձի փրկությանը:

Կարծում եմ՝ թերթը կարող է օգնել այդ հարցում, իհա՛րկե, այն պայմանով, որ այն կարդաս:

Սպասում ենք նաև ձեր առաջարկություններին, հոդվածներին, նամակներին, հետաքրքիր պատմություններին:

Բոլոր ցանկացողները կարող են ամենատարբեր բնույթի օժանդակություն ցուցաբերել թերթին: Այս աստվածահաճո գործին կարող եք սատարել ձեր դրամական, նյութական և այլ գոհաբերություններով ու ընծաներով, սակայն ամենից առավել մենք ուրախ կլինենք ձեր հոդվածների, նամակների և այլ բնույթի արձագանքների համար:

«...Լուսավորի՛ր մեր մութ ճամփան: Դեպի աշխարհն երջանիկ...»

Խմբագրության անունից ես դիմում եմ այս հարցում շահագրգիռ բոլոր անձանց, հատկապես Քրիստոսի գալուստին սպասող քրիստոնյաներին. «Աղոթքին միշտ

հետևեցեք և արթուն կացեք նրանում գոհությունով: Եվ մեզ համար էլ աղոթք արեք, որ Աստված բանա մեզ համար խոսքի դուրը խոսել Քրիստոսի խորհուրդը» (Կողոսացիս 4.3):

Հուսով եմ, որ այս թերթը կկատարի իր առաքելությունը, կօգնի հայ քրիստոնյաներին՝ լինելու զարգացած, հոգևորապես կիրթ, Աստծուն և եկեղեցուն նվիրված, արգասավոր, սիրառատ բնավորությամբ օժտված և Քրիստոսի գալուստը մոտեցնող քրիստոնյա:

Քրիստոնյաները կանչված են աշխարհին ազդարարելու Անմար Լույսի՝ Աստծո մասին: Եվ թող

Աստված օրհնի, որ Նրա օգնությամբ կարողանանք իրականացնել այս առաքելությունը, իսկ Հովհաննես Թումանյանի խոսքերը թո՛ղ ոգևորեն յուրաքանչյուր հայ քրիստոնյայի.

Մենք ուխտ ունենք՝ միշտ դեպի լույս,
Ու գնում ենք մեր ճամփով...
Մեր ճակատը դեմ ենք արել
Մորթիկներին հակառակ...
Մեր աչքերը միշտ դեպի վեր՝
Դեպի լույսը մեր ուխտի:

Պավել Սարգսյան
Գլխավոր խմբագիր,
Աստվածաբանության դոկտոր

Լինե՛ր հեռու մի անկյուն,
Լինե՛ր մանկան արդար քուն,
Երազի մեջ երջանիկ
Հաշտ ու խաղաղ մարդկություն:

Քանի՛ ձեռքից եմ վառվել,
Վառվել ու հուր եմ դառել,
Հուր եմ դառել՝ լույս տվել,
Լույս տալով եմ սպասվել:

Ո՛նց է ժպտում իմ հոգին
Չարին, բարուն, ամենքին.
Լույս է տալիս ողջ կյանքիս
Ու էն ճամփիս անմեկին:

Աստեղային երազների աշխարհներում լուսակաթ,
Մեծ խոհերի խոյանքների հեռուներում անարատ,
Անհիշելի վերհուշերի մշուշներում նրբադոտ՝
Երբեմն, ասես, զգում եմ ես, թե կհասնեմ Նրա մոտ...

Արևելքի եղեմներին իջավ պայծառ իրիկուն,
Հեքիաթական պայտաններում սպասում եմ իմ հոգուն.
Ի՛նչ եմ շինում էս ցեխերում, աղմուկի մեջ վայրենի,
Ա՛խ թե նորից գտնեմ ճամփան դեպի Էնտեղ՝ դեպի Տուն...



ՄԵՐ ՈՒԽՏԸ

Մենք ուխտ ունենք՝ միշտ դեպի լույս,
Ու գնում ենք մեր ճամփով,
Մորթիկներով պատած անհույս,
Մե՛կ խավարով, մութ ամպով:

Մենք անցել ենք արյան ծովեր,
Մութ ենք տեսել ու կրակ,
Մեր ճակատը դեմ ենք արել
Մորթիկներին հակառակ:

Ու թեպետև պատառ-պատառ
Մեր դրոշը սրբազան,
Ու մենք չունենք տեղ ու դադար-
Երկրից երկիր ցիրուցան,

Բայց գնում ենք մենք անվեհեր
Չարկերի տակ չար բախտի,
Մեր աչքերը միշտ դեպի վեր՝
Դեպի լույսը մեր ուխտի:

Պատերազմական անցու-
ղորդների ժամանակաշր-
ջանն էր: Հավատացյալներ էին
հավաքվել մի փոքրիկ եկեղե-
ցում՝ Աստծուն երկրպագելու:
Հանկարծ երկնքից ճարձատյուն
լսվեց. հեռավոր դժոխային վայ-
րում պատրաստված ռումբը սու-
լոցով իր դիվային ճանապարհն
էր հարթում դեպի երկիր՝ իրա-
կանացնելու ավերումի սոսկայի
գործը:

Երբ այն ընկավ եկեղեցու բա-
կը, նրա կայծակնային պայթյու-
նից եկեղեցին հողին հավասար-
վեց: Փորձառու փրկարարները
գիտեին, որ շտապօգնություն
կանչելու և թաղման պատրաս-
տություն տեսնելու կարիք չկա.
ռումբը հոգ էր տարել այդ ամենի
մասին:

Մարդկային օղակը գնալով
սեղմվում էր: Նրանց մեջ մի երի-
տասարդ կար՝ հոգեցունց տես-
քով: Նա անբառ հետևում էր
տեսարանին, ապա հեռացավ՝

Մարդկանց մահվան պատ-
ճառ կարող են դառնալ բնական
աղետները: Ամենուր փչում են
կատաղի քամիները՝ կարծես
փորձելով վրեժ լուծել ինչ-որ մե-
կից: Ջրհեղեղներն ասես ծաղ-
րում են անօգնական մարդկանց:
Երկրաշարժերը տարուբերում են
երկիրը հարթած մարդու նման,
հրդեհները թողնում են մոխրա-
կույտեր, մոխրակույտեր, մոխ-
րակույտեր...

Հարյուրավոր ձևերով մարդը
մահանում է իր իսկ ստեղծածի
միջոցով: Ամենուր գնացքների,
ինքնաթիռների, նավերի և ավ-
տոմեքենաների վթարներ են, գա-
նազան պատահարներ՝ տանը,
աշխատանքի վայրում, ագարա-
կում: Միլիոնավոր մահեր ցամա-
քում, ծովում և երկնքում մղվող
ահավոր և անավարտ թվացող
գիտական կոչված հրեշային պա-
տերազմում:

Հաջողության արևաշող ու-
ղիով ընթացող ուժեղ մարդը

վրա պիտի գան» (Դուկաս 21,56):

**ՀԱՄԱՄԱՐԿԱՅԻՆ ԻՆՏԵ-
ՆԱ ԱՍՏՎԱԾ**

Խոսքեր չկան համամարդ-
կային հիասթափության
ճիչը նկարագրելու: Աճում են այն
մարդկանց շարքերը, ում փոր-
ձանքները տանում են խելագա-
րության կամ հոգեբույժի մոտ:
Շատերն են փորձում խուսափել
իրենց տանջանքներից՝ ինքնա-
սպանություն գործելով: Մի մա-
սը գիտակցում է իր խնդիրներն
ու լուծում դրանք, շատերն ապ-
րում են՝ անընդհատ դժգոհելով
դրանցից, մի մասն էլ երջանկու-
թյուն է փնտրում հազար ու մի
պաշտամունքներում:

Հիասթափության ճիչն առ
Աստված այնքան համամարդ-
կային է, որքան կյանքն ու հոգ-
սը: Գործի ծանրության ու հոգ-
սի բեռան տակ, հաճույքի, կրքի
ու մեղքի մեջ, ոսկու, իշխանու-

նից դուրս եկած ամբոխի խլաց-
նող ոտնաձայների, մեքենաների
ագդանջանների և շառայունի,
աղմուկի ու քառսի մեջ: Պարոն
Քելոգը հանկարծակի կանգ է առ-
նում, որը ստիպում է կանգ առ-
նել նաև ընկերոջը:

— Լսո՞ւմ ես, - հարցնում է նա:

— Ի՞նչը:

— Ծղրիդը:

Ծփոթված և ապշած՝ երաժիշ-
տը կանգ է առնում:

— Ծղրի՞դը, - արձագանքում է
նա, - ինչպե՞ս կարող է որևէ մեկն
այս գժանոցում լսել ծղրիդի ձայ-
նը:

— Գնանք միասին, - ասում է Քե-
լոգը և ընկերոջ հետ իջնում մի
շենքի կիսանկուղային հարկը:
Եվ այնտեղ՝ պատի խորշում, մի
սև ծղրիդ՝ նստած, երգում էր իր
գիշերերգը:

— Ինչպե՞ս կարող է մարդու
լսողությունն այնքան սուր լինել՝
ծղրիդի ձայնն ընկալելու համար,
և միևնույն ժամանակ այնքան
բուր՝ փողոցային այս աղմուկի
նկատմամբ, - հարցնում է երա-
ժիշտը:

— Ես կպատասխանեմ քեզ, -
ասում է Քելոգը, - արի՛ վերադառ-
նանք փողոց:

Փողոցում նա գրպանից հա-
նում է մի արծաթադրամ և նե-
տում մայթին: Հակառակ ուղղու-
թյուններով ընթացող համարյա
բոլոր մարդիկ անմիջապես կանգ
են առնում, ասես ատրճանակի
կրակոց լսած լինեին և շրջվում
են ձայնի կողմը:

— Հասկանո՞ւմ ես, - բացատ-
րում է Քելոգը, - մարդիկ իրենց
ականջները վարժեցնում են՝ ըն-
կալելու մետաղադրամների և
թղթադրամների ձայնը, իսկ իմ
ականջներն ընկալում են բնա-
կան հնչյունները:

Ժամանակակից մարդը սկսել է
իր լսողությունը վարժեցնել գա-
նազան ձայների, և այդ սովոր-
ությունն արդեն վերածվում է
վտանգավոր բնագոյի: Երկնային
ագդակներն են ստիպված գործե-
լու այս սերնդի ականջների կոշ-
տացած թմբկաթաղանթի վրա:
Մարդը կարիք ունի հաղորդակց-
վելու Աստծո հետ և Նրանից
ստանալու իր հարցերի պատաս-
խանները:

Թարգմանությունը՝
Կարինե Մարգարյանի



Արթուր Լիքի

Ո՞ՐԲ Է ԱՍՏՎԱԾ

մրմնջալով. «Ո՞ր է Աստված»:

Այդ մարդն անհավատ չէր և ոչ
էլ կասկածում էր Աստծո գոյու-
թյանը: Նա կասկածամիտ չէր,
ով կարող է մեկ երջանիկ, մեկ
էլ դժբախտ լինել՝ տատանվելով
հավատի և անհավատության
միջև: Նա իրեն փոքր-ինչ անգամ
թերահավատ չէր համարում:
Նրա հոգում առաջացել էր վա-
խի, հուսախաբության ու վրդով-
մունքի մի տարօրինակ զգացում,
որի արտահայտությունն այն
հարցն էր, որ ծնվում է միլիոնա-
վոր մարդկանց գլխում. «Ո՞ր է
Աստված»:

Ինչո՞ւ Նա ոչինչ չի ձեռնարկում
դժբախտությունները կանխելու
համար: Ինչո՞ւ չի հայտնվում և
կործանում նրանց, ովքեր կոր-
ծանում են երկիրը: Ինչո՞ւ Նա չի
ոչնչացնում մեղքը:

**ՀԱՄԱՄԱՐԿԱՅԻՆ
ՀԻՄՆԱԾՓՈՒԹՅԱՆ ԻՆՏԵ-
ՆԱ ԱՍՏՎԱԾ**

Ռախտում Աստված հարց-
բեց. «Ո՞ր ես, Ադամ»:
Ժամանակակից մարդը շրջում
է՝ հարցնելով. «Ո՞ր ես, Աստ-
ված»: Ադամի ժամանակներից ի
վեր, հավանաբար, բոլոր մարդիկ
երբևէ տվել են այդ հարցը:

Մայրանալու պատրաստվող
նորահարսը կարող է ողբալ այն
մարդու գերեզմանի մոտ, ում սի-
րել է կյանքից առավել: Իր գա-
վակների հոգսը միայնակ հոգա-
ցող մայրը կարող է հանկարծ
անդամալույծ դառնալ և իրեն
ու ընտանիքին հանձնել բախտի
քմահաճույքին: Մանուկը կարող
է գրկվել իր ծնողներից դաժան
ճակատագրի կամ ստոր մեղքի
պատճառով:

հանկարծ հայտնվում է այնպի-
սի անանցանելի խավարում, որ
հագիվ թե կարողանար երևակա-
լել: Այնտեղ՝ մթության մեջ, ան-
տանելի վշտի բեռն է ծանրանում
նրա պայքարող հոգու վրա: Ծո-
վի ավազից էլ ծանր վիշտը փոր-
ձում է խեղդել կյանքի ոգին: Իր
դժբախտությունից կատաղած
մարդը բացականչում է. «Կորչի՛
այն օրը, որ ես ծնվեցի: Իմ հո-
գին ընտրում է... մահը» (Հոր 3.3,
7.15):

Մեղքի, հիվանդության, տան-
ջանքի և մահվան շուրթի ներքո,
վախի, ատելության և կասկածի,
հանցագործության, պատերազ-
մի և արյունահեղության, փո-
թորկի և երկրաշարժի, հիվան-
դության և սովի այս երկրում
մարդկային խնդիրներն անվերջ
են այնպես, ինչպես ժամանակը:

Ատոմային ռումբի գյուտը

և տրոհման հայտնա-
գործությունն ավե-
րումի այս թագա-
վորությունում
ավելի ընդար-
ձակեցին պա-
տուհասների
քանակը և
առավել հա-
մամարդկա-
յին ու ցավա-
լի դարձրին
մարդկային
հիասթափու-
թյան ճիչը:
Հրեական Մե-
սիայի՝ ժամանակա-
կից մարդուն ուղղված

խիստ կանխագուշակում-
ներից էր. «...մարդկանց սրտերը
կնվաղեն վախից և այն բաների
սպասելուց, որ բոլոր աշխարհի

թյան ու փառքի փնտրտուքում
անգամ յուրաքանչյուր մարդու
հոգում մնում է մի փոքրիկ, թաք-
նված անկյուն, որտեղից բխում
է հավերժական ձգտումը դեպի
հավերժական Աստված: Գաղտ-
նի հաղորդչի նման այս ներքին
առանձնահատուկ կայանը փոր-
ձում է հեռարձակել առ Աստված:

Աստծուն գտնելու այս փափա-
գը կոչվել է «Աստծո փափագ»:
Այն, անկասկած, համընդհանուր
է՝ անկախ մարդկանց մաշկի
գույնից, ֆինանսական դրություն-
նից, տարիքից, կրթությունից.
բոլորին է ծանոթ այդ ձգտումը՝
այսպես կոչված «Աստծո փափա-
գը»: Եթե ժամանակակից մար-
դու սրտում կա դատարկ մի տեղ,
ապա այն, Չուլիան Հաքսիի բա-
ռերով, «դատարկ տեղն է Աստծո
համար»:

«Աստված ամեն մեկին հա-
վատքի չափը բաժա-
նեց» (Հոովմայեցիս
12,3):

Այս հավատը
նման չէ միայն
հ ա դ ո ռ դ չ ի ,
որը փոր-
ձում է կապ
հ ա ս տ ա տ էլ
Աստծո հետ,
նման է նաև
ը ն դ ու ի ի -
չի, որ նուրբ
ու զգայուն է
Աստծո կողմից
ուղարկված ազ-
դանջանների հան-
դեպ:

Հոչակավոր բնագետ
Չարլզ Քելոգը իր երաժիշտ ըն-
կերոջ հետ քայլում էր Նյու-Յորքի
փողոցներից մեկով՝ թատրո-

**Ինչո՞ւ
նա ոչինչ
չի ձեռնարկում
դժբախտությունները
կանխելու համար:
Ինչո՞ւ նա չի հայտնվում
և կործանում նրանց,
ովքեր կործանում են
երկիրը:
Ինչո՞ւ նա չի
ոչնչացնում
մեղքը:**

Մենք ապրում ենք աշխարհի պատմության վերջին ժամանակներում, բարդ և խառնաշփոթ ժամանակներում: Պատերազմներն ու տարերային աղետները պատուհաս են դարձել մարդկության գլխին: Չոհվում են մարդիկ, վիրավորվում են երեխաները, քայքայվում են ընտանիքները: Թվում է՝ վերջ չունի մարդկային հուսահատությունը:

Սակայն, չնայած այս բոլոր դժվարություններին և մարդկության ահագնացող տագնապներին, Աստված միայնակ չի թողել Իր ժողովրդին: Նա շարունակում է գործել: Քրիստոնյաները իրավունք և առավելություն ունեն օգտվելու աստվածային շնորհի գանձարանից՝ թե՛ հոգևոր, թե՛ նյութական: Մարդը կարող է և պետք է ազատագրի իր բոլոր ընդունակությունները՝ համագործակցելով Աստծո հետ և վստահելով Նրա խոստումներին: Ան-

հպարտ, հայեցող, ծնողներին անհնազանդ, ապերախտ, անսուրբ, անգութ, անհաշտ, բանասարկու, անժուժկալ, դաժան, անբարեսեր, մատնիչ, հանդուգն, գռռոզ, ավելի ցանկասեր, քան թե աստվածասեր» (Մ Տիմոթեոս 3.1-4):

Այս երկար շարքը վերաբերում է մեր օրերին: Մարդիկ վախ, տագնապ և անհուսություն են ապրում: Իրենց հուսահատության և հիասթափության մեջ նրանք միմյանց են մեղադրում: Նույնիսկ հնարավոր չէ կանխատեսել, թե ինչ չափերի են հասել հարաբերությունների լարվածությունն ու անվստահությունը: Քայքայվել են մարդկային բնականոն հարաբերությունները, ընտանիքներում և սոցիալական միջավայրում: Հասարակության համար լուրջ հիմնախնդիր են դարձել հանցագործություններն ու բռնությունը: Հոգևոր արժեքները դադարել են արժեք լինելուց: Եվ

ժամանակներում, երբ թվում է՝ երկիրը դուրս է գալիս իր ուղեծրից, երբ անբարոյականությունն ու ապականությունը լցրել են երկիրը, իսկ խիղճն ու բարոյականությունը դարձել են դասագրքային կատեգորիաներ: Մարդիկ կուտակում են ինչքան հնարավոր է և ինչպես հնարավոր է: Չեն հագնում կուտակած և ամբարած հարստություններից, գողանալուց, մյուսների հաշվին հարստանալուց: Մեղքի հետևանքում երկրային կարկանդակն այսօր խիստ փոքրացել ու կրճատվել է: Պոկում են ուժեղներն ու անխիղճները:



Պոկում են հսկայական չափերով և առանց կշռանալու:

Սակայն Աստված երբեք չի լքում Իր ժողովրդին: Նա շարունակում է խոսել նրանց հետ Իր հավերժական խոսքի միջոցով: Եվ ցույց է տալիս ելքն ու ճանապարհները: Այդ ճանապարհներից մեկի մասին է գրել հայ նշանավոր պատմիչ, հոգևոր այր Եզնիկ Կողբացին. «Աստված ինչ շնորհներ տալիս է քեզ, կարիքավորների պետքերի համար ծառայեցրու, որ շնորհներն աղբյուրի առատանան, և դու փառավորվես»:

Արդյո՞ք այդպես ենք վարվում: Մեր հոգևոր և նյութական օրհնություններից բաժին հանում ենք նրանց, ովքեր չունեն, ովքեր տառապում են այս աշխարհի անարդարություններից ու դաժանություններից, ովքեր հաշմանդամ են ու կարիքավոր: Վստահե՛ք Աստծուն ձեր բոլոր հիմնախնդիրների ու հոգսերի մեջ: Եղե՛ք առատաձեռն ու ուրախ տվող: Եվ չկասկածե՛ք, որ այն կրկնապատիկ ու եռապատիկ է հետ գալու: Սակայն ամենակարևորն այն է, որ այդ ձևով դուք բաց կպահեք ձեր հարաբերություններն Աստծո հետ: Եվ կօրհնվեք առատապես: Որովհետև Աստված երբեք հուսախաբ չի անում:

Հովիկ Մխիթարյան

ԱՍՏՎԱԾ ՄԵՐ ԿՅՈՒՆՔՈՒՄ

կասկած է, որ այնքան էլ հեշտ չէ ապրել մի աշխարհում, որտեղ բոլորը ձգտում են նյութական շահի և հանուն այդ շահի խախտում են ոչ միայն Աստծո օրենքներն ու կանոնները, այլև մարդկային համակեցության ու բարոյականության պարզ օրենքները:

Նշանավոր հոգեբան Կառել Յունգը գրում է. «Կյանքի արվեստը ամենանրբագույնը և հագվածություն է բոլոր արվեստներից»: Այդ հարցը առավել սրությամբ է դրված մեր օրերում, երբ մարդկային կրքերը հասել են ծայրահեղ դրսևորումների:

Գնալ Աստծո նախանշած ուղիով՝ հրաժարվելով տրորված ճանապարհներից: Հիսուս քրիստոսն այսպես ձևակերպեց այդ միտքը. «Նախ Աստծո արքայությունը և Նրա արդարությունը խնդրեցեք, և այդ ամենը կտրվի ձեզ» (Մատթեոս 6.33):

հենց այստեղ են թաքնված մարդկային հիմնախնդիրների արմատները: Երբ հոգևորը փորձում են ներկայացնել ամեն ինչ, սակայն ոչ երբեք աստվածային հրահանգ, ամեն ինչ գլխիվայր է շրջվում հասարակության մեջ: Այն ներկայացվում է որպես մշակույթ, որպես անհատական կարծիք, որպես խղճի դրսևորում և այլն... Մարդկանց դիրքորոշումը աստվածային հրահանգների և պատվիրանների հանդեպ որոշում է հասարակության դեմքը:

Երբ մարդիկ անտեսում են դրանք և հետևում սեփական արժեքներին, հասարակությունը հետան է ապրում: Աստվածային ճշմարտությամբ վերափոխված մարդն է միայն, որ կարող է ազդեցություն գործել հասարակական կյանքի վրա: Վստահել Աստծուն կյանքի բոլոր ոլորտներում - ահա էլքը: Գնալ Աստծո նախանշած ուղիով՝ հրաժարվելով տրորված ճանապարհներից: Հիսուս քրիստոսն այսպես ձևակերպեց այդ միտքը. «Նախ Աստծո արքայությունը և Նրա արդարությունը խնդրեցեք, և այդ ամենը կտրվի ձեզ» (Մատթեոս 6.33):

Աստված այսպես է հորդորում մարդուն՝ ընտրել ամենից առաջ Իր արքայությունը: Առաջին տեղում դնել Իր ճանապարհները և հրահանգները: Եվ մնացածը կգա ինքնաբերաբար: Միայն նյութական արժեքների վրա հիմնված կյանքը չի կարող բավարարել առաջին հերթին Աստծուն և հետո միայն՝ մեզ:

Աստված նյութական արժեքներից հրաժարվելու կոչ չի անում: Այն կարևոր է, սակայն՝ ոչ ամենակարևորը: Աստված նյութական բարիքներ և օրհնություններ է խոստացել Իր հետևորդներին, ինչպես ժամանակին խոստացել էր նահապետներին: Եվ այդ նույն օրհնությունները այսօր մեզ են խոստացված մեր դժվար ու չար

ՄԵՐ ՕՐԵՐԻ ՊԱՐԱԴՌՔՍԸ

- Այսօր պողոտաներն ավելի լայն են, բայց մտածելակերպը ավելի նեղ ...
- Ծախսում ենք շատ, վաստակում ավելի քիչ,
- Գնում ենք շատ, վայելում ավելի քիչ...
- Ունենք ավելի մեծ տներ, բայց ավելի փոքր ընտանիքներ,
- Ավելի շատ հարմարություններ, ավելի քիչ ժամանակ,
- Ավելի հմուտ փորձագետներ, բայց ավելի անլուծելի խնդիրներ...
- Մա ճոխ տների ժամանակաշրջանն է, բայց պատակտված ընտանիքների...
- Ավելացել է ամեն ինչի քանակը, բայց ոչ որակը,
- Ավելի շատ սննդի տեսակ, ավելի քիչ վիտամիններ:
- Մենք գտել ենք լուսին հասնելու բոլոր ճանապարհները, բայց չենք անցնում փողոցը՝ նոր հարևանին հանդիպելու համար,
- Մենք տրոհել ենք ատոմը, բայց ոչ մեր կարծրատիպերը,
- Մենք գրում ենք շատ, սովորում քիչ,
- Ծրագրում ենք շատ, իրականացնում քիչ:
- Մենք տարիներ ենք ավելացրել կյանքին, բայց ոչ կյանք այդ տարիներին:
- Մենք բազմապատկել ենք մեր հարստությունը, բայց աղքատացել են մեր արժեքները,
- Մենք խոսում ենք շատ, սիրում այնքան քիչ և ասում հաճախ...
- Իմում ենք շատ, ծխում ենք շատ, ծախսում՝ ավելի շոտլ, ծիծաղում քիչ:
- Դեղամիջոցների տարատեսակները ավելի բազմազան են, սակայն ունենք ավելի վատ առողջություն:
- Արթնանում ենք ուշ, սակայն արդեն հոգնած,
- Կարդում ենք քիչ, հեռուստացույց դիտում շատ,
- Աղոթում այնքան քիչ...



Ներկա դարաշրջանը հետաքրքիր խմորումների և ծայրահեղությունների ժամանակ է: Լուրջ տեղաշարժեր են տեղի ունենում քաղաքական, սոցիալական, հոգեբանական ոլորտներում: Այս ժամանակաշրջանը կանխագուշակված է աստվածաշնչյան մարգարեություններում: Պողոս առաքյալը նույնպես, մարգարեական հայացքով ճեղքելով պատմության անթափանց վարագույրը, Մուրբ Հոգով ներշնչված գրում է.

«Սա գիտեցիր, որ հետի օրերում չար ժամանակներ կգան: Որովհետև մարդիկ կլինեն ինքնասեր, արծաթասեր, ամբարտավան,

ՈՒՄԲԵՐՏՈՒ ԷԿՈՅԻ ՆԱՄԱԿԸ ԹՈՌԱՆԸ

«Սովորիր անգիր» - այսպես է անվանել թոռանը ուղղված իր ամանորյա ուղերձը իտալացի նշանավոր գրող և փիլիսոփա Ումբերտո Էկոն: Եվ վերնագրի ընտրությունը պատահական չէ, քանի որ նվիրված է ամենակարևորին, որ ունի մարդը՝ հիշողությանը: Ահա այդ նամակ - ուղերձը:

«Ի՞նչ սիրելի թոռնիկ: Ես չեմ ցանկանում, որ այս ամանորյա նամակը չափազանց խրատական հնչի, այլ որ սեր քարոզի մեր մերձավորների, հայրենիքի, մարդկության և այլ բաների հանդեպ: Հակառակ դեպքում դու չէիր լսի այն, չէ որ դու արդեն հասուն ես, իսկ ես՝ չափազանց ծեր: Որովհետև արժեքների համակարգն այնքան է փոխվել, որ իմ խորհուրդները, գուցե, տեղին չլինեն:

Եվ այսպես: Ես ցանկանում եմ միայն մեկ խորհուրդ տալ, որը պետք կգա քեզ գործնական կյանքում, հիմա, երբ դու օգտվում ես քո պլանշետից: Ես չեմ հորդորի, որ չգրադվես դրանով՝ հիմար ծերուկի տպավորություն չթողնելու համար: Չէ՞ որ ես ինքս էլ եմ օգտվում դրանից: Ծայրահեղ դեպքում կարող եմ խորհուրդ տալ, որ ուշադրությունդ չկենտրոնացնես անառակաբար կայքերի վրա, որոնք ցուցադրում են մարդկանց անբնական սեռական հարաբերությունները, որոնք իրականում բավականին միապաղաղ գործողություններ են: Այդ տեսարանները հորինվել են, որ տանը պահեն քեզ, որ չկարողանաս դուրս գալ և ծանոթանալ իրական աղջիկների հետ: Նայիր աղջիկներին դպրոցում կամ խաղահրապարակներում, որովհետև նրանք ավելի լավ են, քան հեռուստատեսային դեմքերը, և երբևէ քեզ ավելի մեծ ուրախություն կպատճառեն, քան աղջիկներն առցանց՝ օնլայն: Հավատա ինձ, որովհետև ես ավելի շատ փորձառություն ունեմ (եթե ես համակարգչով միայն անբարո խաղեր ղիտեի, ապա քո հայրը երբեք չէր ծնվի, և դու ինքդ էլ չէիր լինի):

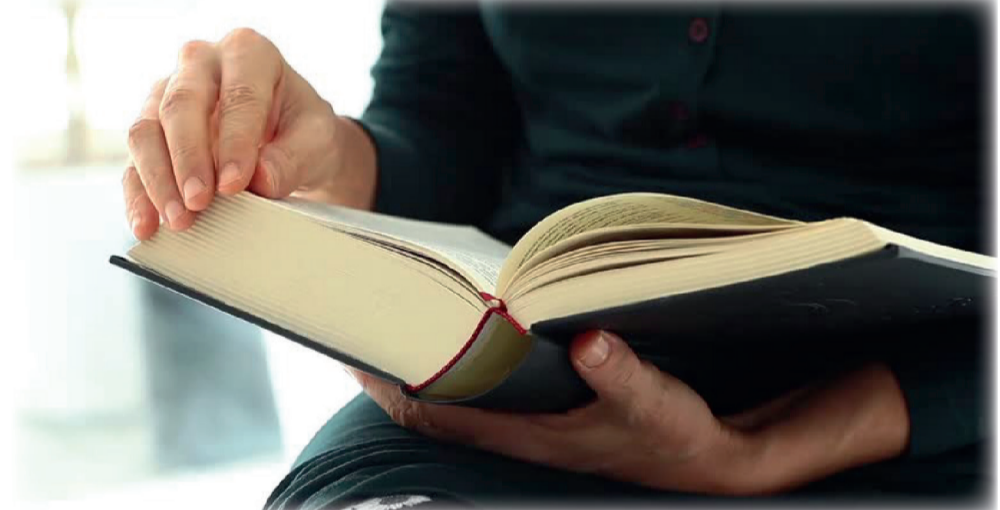
Սակայն ես այդ մասին չեմ, որ ցանկանում եմ խոսել քեզ հետ, այլ այն հիվանդության մասին, որը ախտահարել է քեզ և նախորդ սերունդներին, որ արդեն սովորում են համալսարաններում: Ես խոսում եմ հիշողության կորստի մասին:

Ճիշտ է, եթե դու ցանկանաս իմանալ, թե ո՞վ է Կառլոս Մեծը, կամ որտե՞ղ է գտնվում Կուալա Լումպուրը, ապա կարող ես սեղմել կոճակը և անմիջապես ամեն ինչ իմանալ համացանցից: Արա՛ դա, երբ քեզ անհրաժեշտ է, սակայն երբ ստանաս տեղեկությունը, ձգտիր հիշել նրա բովանդակությունը, որ երկրորդ անգամ չորոնես այն, երբ այդ գիտելիքները պետք գան քեզ, օրինակ, դպրոցում: Վատն այն է, որ գիտակցությունն այն բանի, որ համակարգիչը ցանկացած պահի կարող է պատասխանել քո հարցին, վանում է քեզնից տեղեկատվությունը հիշելու ցանկությունը: Այդ երևույթի համար կարելի է բերել հետևյալ համեմատությունը: Իմանալով, որ մի փողոցից մյուսը կարելի է հասնել ավտոբուսով կամ մետրոյով, ինչը շատ հարմար է շտապելու դեպքում, մարդը որոշում է, որ ինքն այլևս ոտքով քայլելու կա-

րիք չունի: Սակայն, եթե դու դադարես քայլել, ապա կվերածվես մի մարդու, ով հարկադրված է տեղաշարժվել հաշմանդամի սայլակով: Օ՛, ես գիտեմ, որ դու գրադվում ես սպորտով և կարողանում ես ղեկավարել քո մարմինը, սակայն վերադառնանք քո ուղեղին:

Հիշողությունը նման է քո ոտքերի մկաններին: Եթե դու դադարես վարժեցնել այն, ապա կլիկի, և դու կվերածվես ապուշի: Դրանից բացի, մենք բոլորս ենթակա ենք ծեր ժամանակ Ալցհեյմերի հիվանդությանը հիվանդանալու վտանգին, և այդ տհաճությունից խուսափելու եղանակներից մեկը մեր հիշողությունը մշտապես վարժեցնելն է:

Ահա թե որն է իմ դեղատոմսը: Անուրաբանցյուր առավոտ անգիր սովորիր որևէ կարճ բանաստեղծություն, ինչպես մեզ պարտադրում էին մանուկ ժամանակ: Կարելի է լավագույն հիշողության մրցույթ կազմակերպել ընկերների հետ: Նման խաղ կարելի է խաղալ նաև այն գրքի հետ, որը դու կարդացել ես: Այո՛, դա խաղ է, սակայն դու կտեսնես, թե գլուխդ ինչպես կլցվի անձնավորություններով, պատմություններով և ամենատարբեր հիշողություններով: Դու հարցնում ես՝ ինչո՞ւ էին մի ժամանակ համակարգիչը անվանում էլեկտրոնային ուղեղ: Պատճառն այն է, որ այն հորինվել է քո (մեր) ուղե-



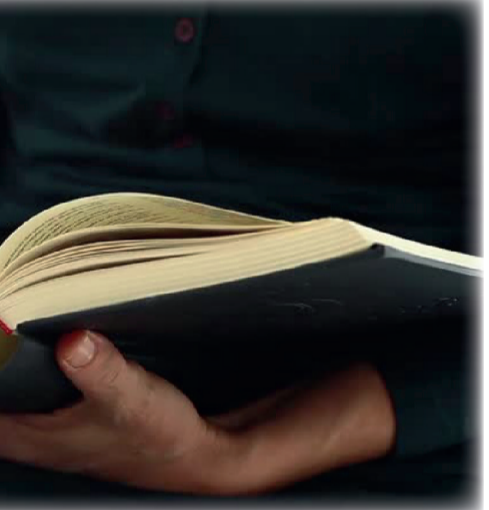
ղի նմուշով, սակայն մարդկային ուղեղն ավելի շատ կապեր ունի, քան համակարգիչը: Ուղեղը այնպիսի համակարգիչ է, որը միշտ քեզ հետ է, և նրա հնարավորությունները ընդարձակվում են վարժությունների արդյունքում, իսկ քո սեղանի համակարգիչը տևական օգտագործումից հետո կորցնում է արագությունը, և մի քանի տարի հետո այն փոխարինելու պահանջ է առաջանում: Իսկ քո ուղեղը կարող է ծառայել քեզ մինչև 90 տարեկանը և ավելին: Եթե դու վարժեցնես նրան, ավելի շատ բան կհիշես, քան հիշում ես հիմա: Ընդ որում, նա անվճար է:

Դրանից բացի, գոյություն ունի նաև պատմական հիշողություն, որը կապված չէ քո կյանքի փաստերի կամ այն բանի հետ, ինչ դու կարդացել ես: Նրանք պահպանում են այն իրադարձությունները, որոնք տեղի են ունեցել քո ծնվելուց առաջ:

Այսօր դու պետք է կինոթատրոն գնաս Ֆիլմը կամ ներկայացումը սկսվելուց առաջ: Երբ Ֆիլմը սկսվում է, այդ ամբողջ ընթացքում քեզ կար-

ծես առաջնորդում են ձեռքդ բռնած՝ բացատրելով, թե ինչ է տեղի ունենում: Իմ ժամանակներում կարելի էր մտնել կինոթատրոն ցանկացած պահի, նույնիսկ Ֆիլմի կեսին: Մինչև քո մտնելը շատ իրադարձություններ էին տեղի ունեցել, և ստիպված էիր գուշակել, թե մինչ այդ ինչ է կատարվել: Երբ Ֆիլմը նորից էիր դիտում, կարող էիր տեսնել, թե ճի՞շտ էին արդյոք քո կառուցումները: Կյանքը հիշեցնում է իմ ժամանակների կինոդիտումը: Մենք ծնվում ենք այն պահին, երբ արդեն հարյուրավոր, հազարավոր տարիներ բազմաթիվ իրադարձություններ են տեղի ունեցել, և կարևոր է հասկանալ, թե ինչեր են կատարվել մինչև մեր ծնվելը: Իսկ ինչո՞ւ է այդքան կարևոր հենարան անցյալի այդ դեպքերի մասին իմանալը: Որովհետև նման գիտելիքները հաճախ օգնում են հասկանալու պատմական ընթացքը և հարստացնելու մեր հիշողությունը:

Հաշվի՛ առ, որ դու կարող ես մարզել քո հիշողությունը ոչ միայն գրքերի և ամսագրերի, այլ նաև համացանցի օգնությամբ: Համացանցը պիտանի է ոչ միայն ընկերների հետ շատախոսելու, այլ նաև համաշխարհային պատմության ուսումնասիրության համար: Ովքե՞ր են եղել խեղերը... ինչպե՞ս են կոչվել Կոլումբոսի երեք նավերը: Ե՞րբ են ոչնչացել դիմոգավորները: Արդյո՞ք նավապետ ուներ Նոյան տապանը: Ինչպե՞ս էր կոչվում ցուլի նախապապը: Արդյոք 100 տարի առաջ ավելի՞ շատ վագրեր կային, քան հիմա: Ի՞նչ գիտես դու Մալիի կայսրության մասին: Ո՞վ է պատմել նրա մասին: Ո՞վ է եղել պատմության մեջ պապականու-



թյան երկրորդ պապը: Ե՞րբ է ստեղծվել Միքի Մաուսը:

Ես անվերջ կարող եմ շարունակել հարցերը, և դրանք հրաշալի նյութեր կլինեն հետազոտության համար: Այդ բոլորը հարկավոր է հիշել: Կգա այն օրը, երբ դու կծերանաս, սակայն դու կզգաս, որ ապրել ես հազարավոր կյանքեր, և նույնիսկ ինքդ ես մասնակցել Վաթեռլոոյի ճակատամարտին, ներկա ես եղել Հուլիոս Կեսարի սպանությանը, եղել ես այնտեղ, որտեղ Բերտոլդ Շվարցը անոթի մեջ խառնելով տարբեր նյութեր և փորձելով ոսկի ստանալ, պատահաբար հայտնագործեց վառողը և օդ թռավ (իսկ նրան հենց այդպես էլ պետք էր): Իսկ քո մյուս ընկերները, ովքեր չեն ձգտում հարստացնել իրենց հիշողությունը, կապրեն ընդամենը մեկ՝ իրենց սեփական կյանքը՝ միապաղաղ և գուրկ մեծ հույզերից:

Հարստացրո՛ւ քո հիշողությունը և վաղը անգիր սովորիր «La Vispa Teresa» ստեղծագործությունը:

Թարգմանվել է ռուսերենից



ԱՂՈԹՔ

... Աստված իմ, ես չեմ խնդրում հրաշքեր և տեսիլքներ, ես խնդրում եմ ուժ՝ ամեն օրվա համար: **Սովորեցրո՛ւ ինձ փոքրիկ քայլերի արվեստը:** Դարձրո՛ւ ինձ հետևողական և պատրաստակամ, որպեսզի օրվա միապաղաղության մեջ ճիշտ ժամանակին կանգ առնեմ բացահայտման և փորձի ճամփաբաժանին:

Սովորեցրո՛ւ ինձ ճիշտ տնօրինել իմ կյանքի ժամանակը: Մի՞թի՛ր ինձ ներքին ձայն, որ առանձնացնեմ այն, ինչ պետք է անել առաջին և ապա երկրորդ հերթին:

Խնդրում եմ քեզնից չափավորություն և զսպվածություն, որ իմ կյանքի ընթացքում չթռչեմ և չտողամ, այլ կարողանամ ծրագրել իմ օրը խելամտորեն, կարողանամ տեսնել բարձունքներն ու հեռուները: **Օգնի՛ր ինձ հասկանալ, որ երազանքները չեն կարող օգնել,** ո՛չ անցյալի և ո՛չ էլ ապագայի մասին երազանքները: Օգնի՛ր ինձ լինել այստեղ և հիմա, ընդունել այս րոպեն՝ որպես ամենակարևորն ու գլխավորը:

Պահպանի՛ր ինձ այն միամիտ հավատից, որ այս կյանքում ամեն ինչ պետք է հարթ լինի: Տո՛ւր ինձ հստակ գիտակցություն, որ դժվարությունները, ճախողումները, պարտությունները և անհաջողությունները միայն կյանքի բնական բաղադրիչ մասերն են, որոնց շնորհիվ մենք աճում ենք ու հասունանում:

Հիշեցրո՛ւ ինձ, որ հաճախ սիրող վիճում է բանականության հետ:

Անհրաժեշտ պահին ինձ մոտ ուղարկի՛ր ինչ-որ մեկին, ով քաջություն կունենա ասել ինձ ճշմարտությունը, բայց ասել այն՝ սիրելով:

Ես գիտեմ, որ շատ խնդիրներ որոշվում են, երբ ոչինչ չես ձեռնարկում: Այս դեպքում տուր ինձ համբերություն: Դու գիտես, թե մենք ինչքան շատ ենք զգում ընկերության կարիք: Թույլ տուր արժանի լինել ճակատագրի ամենահրաշալի ու քնքուշ այդ նվերին:

Դարձրո՛ւ ինձ մարդ՝ ունակ թակելու այն դռները, որոնք ամենաներքևում են: Պահպանի՛ր ինձ այն վախից, որ ես կարող եմ ինչ-որ բան բաց թողնել իմ կյանքում:

Տո՛ւր ինձ ոչ թե այն, ինչ ես խնդրում եմ ինձ համար, այլ այն, ինչն իսկապես անհրաժեշտ է ինձ: Եվ խնդրում եմ նորից՝ սովորեցրո՛ւ ինձ փոքրիկ քայլերի արվեստը:

Աստուան դը Սենթ Էքզուպերի

ԿԻՆԸ՝ ՏՂԱՄԱՐՈՒ ԱԶՔԵՐՈՎ

Ինչպիսի՞ն է իդեալական կինը տղամարդու աչքերով: Արդյո՞ք ամոթխած կոկետուհի, որ գերում է տղամարդկանց իր քնքուշ շատախոսությամբ, թե՛ մոդել՝ նորաձևության ամսագրից: Իսկ, միգուցե, դա զգայական կինն է, որ ձեռնածություն է անում տղամարդկանց հետ՝ ստիպելով նրանց բավարարել իր բոլոր պահանջներն ու քմահաճույքները:

Միգուցե, դա այն կինն է, որ մտավոր հաջողության է հասել և իր հետքը թողել հասարակական կյանքում: Իսկ հնարավոր է՝ դա իրագրել, անկախ կինն է, որ ընդունակ է իր համար ճանապարհ հարթել կյանքում:

Տղամարդու պատկերացումները կանացիության վերաբերյալ միանգամայն տարբեր են կանացի պատկերացումներից: Բնավորության այն գծերը, որ կանայք գնահատում են միմյանց մեջ, հնարավոր է՝ չգրավեն տղամարդկանց:

Եվ ընդհակառակը՝ այն գծերը, որ կանայք սովորաբար դատապարտում են միմյանց մեջ, կարող են նրանց հմայիչ դարձնել տղամարդու աչքին:

Հաճախ, երբ որևէ կին գրավում է տղամարդուն, հարցնում են՝ ինչու, որ հմայքի համար: Ման դեպքում հարցրեք տղամարդուն, թող ինքը բացատրի իր սիրելիի հմայքի գաղտնիքը:

Դուք նկատե՞լ եք, թե ինչպես են հաճախ մերժվում ու անտեսվում շատ կանայք, ովքեր, մեր կարծիքով, օժտված են կանացիությամբ: Ուրեմն տղամարդն ունի գնահատման իր չափանիշները:

Նա գնահատում է կանացիությունը, քնքուշությունը, հաճելի բնավորությունը, ուրախ սիրտը, տղամարդուն հասկանալու կարողությունը, ներքին երջանկությունը, մանկական անկեղծությունը:

Արտաքինի հարցում ևս տղամարդու և կնոջ գնահատման չափանիշները տարբեր են: Հարցրեք տղամարդկանց, թե ինչն է գեղեցիկ դարձնում կնոջը: Նրանք գնահատում են կնոջ աչքերի փայլը, ժպիտի մաքրությունը, ճաճանչափայլ դեմքը, վարքագծի կանացիությունը, նագանքը, ինչու չէ, նաև լավ առողջությունը: Նրանք գնահատում են այն կնոջը, ով լույս է սփում շրջապատում, ուրախություն է տարածում շուրջը: Այն կատարյալ կնոջը, ով նվաճում է տղամարդկանց անկեղծ սերը:

Կանացի այս հատկանիշները տղամարդկանց տալիս են խաղաղության և երջանկության աննկարագրելի ապրումներ: Մարդկային այս հատկանիշները հմայում են տղամարդուն, նրա մեջ առաջացնում քնքուշություն, կնոջը չարից ու վտանգներից պահպանելու ցանկություն: Այսպիսի հատկանիշներով կինը իդեալական է տղամարդու տեսակետից, ում մասին ցանկանում են հոգալ, խնամել ու փայփայել:

Տղամարդկանցից մեկը այսպես է ներկայացնում իր խոհերը. «Այդ հրաշալի գիշերը նստած էի բաց պա-

տուհանի մոտ և նամակ էի գրում իմ սիրելիին: Երբ հիշում էի նրա խաղաղ աչքերը, հեզ դեմքը, այդ հիշողությունից միայն խաղաղություն և հանգստություն էր իջնում իմ խոռվախույզ և փոթորկալից հոգում»:

Մի այսպես կարող է կինը հմայել տղամարդուն:

Մի ուրիշ տղամարդ այսպես է նկարագրում իդեալական կնոջը, ում ինքը հավանում է. «Նա ուներ աննկարագրելի քնքուշ, մանկական ձայն. վարակիչ մանկական ծիծաղ, հմայող մանկական ծամածոություններ, որոնցից ամեն մի երիտասարդ կարող էր կորցնել գրուխը»:

Ո՞րն է իդեալական կինը տղամարդու կարծիքով: Դա իրեն զոհաբերող կինն է, ով նվիրաբերվել է բարձր չափանիշների և արժեքների: Դա այն կատարյալ կինն է, որ հասկանում է ամուսնու կարիքները և թեթևորեն արձագանքում նրա զգացմունքներին: Այդպիսի կինը տարված չէ այն բանով, որ նրան դարձնի այնպիսին, ինչպիսին նա պետք է լինի իր կարծիքով, այլ ընդունում է նրան այնպիսին, ինչպիսին նա կա, և ներդրումն է վերաբերվում նրա մարդկային թուլություններին՝ կենտրոնանալով ամուսնու ուժեղ հատկանիշների վրա:

Իդեալական կինը հնագանդ է և ունի զոհաբերող հոգի, սակայն... նա թույլ չի տա, որ իրեն վիրավորեն կամ ոտնահարեն: Նա ո՛չ ծառա է, ո՛չ էլ ստրկուհի: Իսկական կինը երբեք չի կորցնում ինքնահարգանքի զգացումը: Նա գիտակցում է, որ ինքը արժանավայել անձնավորություն է՝ արժանի հարգանքի և պատշաճ վերաբերմունքի:

Տղամարդու սերը արթնացնելու արվեստը մատչելի է ցանկացած կնոջ, քանի որ դա հիմնված է նրանց բնածին բնագոյների վրա: Մակայն մեր օրերում կանացի բնագոյներից շատերը ժանգոտել են՝ հազվադեպ օգտագործելու պատճառով: Կինը պարզապես պետք է վերածնի բնությունից իրեն տրված հմայքը:

Մի կարևոր պահ ևս. տղամարդիկ չեն սիրում անարժանապատիվ կանացի: Նրանց համար կարևոր է կնոջ հակազդեցությունը: Հաճախ ամուսինը կարող է կոպիտ խոսել, քննադատել առանց հիմնավոր պատճառի, անարդարացի վերաբերվել, անտեսել կնոջը: Կարևորը ոչ այնքան ամուսնու արարքն է, որքան կնոջ արձագանքը: Տղամարդիկ չեն գնահատում այն կնոջը, ով պատասխանում է նույն ձևով, արձագանքում բարկությամբ, պարփակվում իր մեջ, կամ հետ մղվում մտրակահարվածի պես: Այս ձևով արձագանքելով՝ կինը ցավ է պատճառում ամենից առաջ իրեն, նաև սառեցնում է ամուսնու սերը:

Ոչ մի տղամարդու դուր չի գալիս կնոջ չարամիտ, կովագան բնույթը: Նաև նրան պետք չէ այնպիսի կին, ում ինքը կարող է նվաստացնել: Նրան պետք է կրակոտ կին, ում մեջ այրվում է թաքնված կրակը, և ում հեշտ չէ հրամայել: Տղամարդկանց դուր են գալիս

քնքուշ անկախ, համարձակ կանայք, որոնց չեն կարող շփոթեցնել անզամ ամենամիաստացուցիչ դիտողությունները:

Արժանապատիվ է այն կինը, ով կարողանում է դիմանալ տղամարդկային կոպիտ բնույթին, առանց ավելորդ տառապանքների և վիճարկությունների: Կինը կարող է իր վերաբերմունքով մեղմել մթնոլորտը և կանխել ճգնաժամը՝ այդպիսով ուժեղացնելով ամուսնու սերը և քնքուշությունը:

Կանայք պետք է իրենց մեջ զարգացնեն այս հատկանիշները, սակայն՝ անկեղծորեն: Խաղը շատ արագ է բացահայտվում: Կանանց անկեղծությունը և վստահելու, նվիրվելու հատկությունը կարող են պարզապես անդիմադրելի դարձնել նրանց, եթե, իհարկե, դիմացինը լուրջ անձնավորություն է:

Տղամարդու համար անկարևոր չէ նաև կնոջ արտաքին գրավչությունը, դիրքը, շարժումը: Կնոջ հմայքները տարիքային սահմանափակում չեն ճանաչում:

Իդեալական կինը ազատ հոգի է, ունի կամք՝ ընտրելու իր կյանքը և իր ուղին: Թեպետ նա իր ժամանակի մեծ մասը նվիրում է ընտանիքին, իրեն տնային գերության մեջ չի զգում: Նա հոգ է տանում բոլորի մասին, զոհաբերվում է կամավոր ձևով և ողջ սրտով: Նրան առաջնորդում է քնքուշ սերը մերձավորների հանդեպ: Ծատ տղամարդիկ այն կարծիքին են, որ կինը իր կարիերան պետք է համարի տնային կարիերան, իսկ փառքը՝ ամուսնու սերն ու հարգանքը իր հանդեպ, ինչպես նաև երեխաների երջանկությունը:

Տղամարդիկ կարծում են, որ լավագույն կինը կարող է զարգացնել այս բոլոր հատկանիշները և լցնել այն դատարկությունը, որ զգում է տղամարդը իր օրինական կեսի բացակայության պայմաններում: Կանացիությունը նաև կապահովի այն երջանկությունը և խաղաղությունը, որին ձգտում է յուրաքանչյուր կին:

Ըստ՝ Հելեն Անդելինի



ՀՈՎԱՆՈՑ

... Մի փոքր լռելուց հետո աղջիկն ասաց՝ բայց մենք տուն չունենք, որտե՞ղ ենք ապրելու: Տղան ժպտաց ու պատասխանեց, որ ինքը հովանոց ունի, որ հովանոցը բոլորովին նոր է և կբացվի, եթե սեղմես կոճակը: Մասց նաև, որ հովանոցը հրաշալի տուն է՝ երկուսին շատ հարմար: Հիշտ է, այդ տունը պատեր չունի, բայց, դրա փոխարեն, եթե ձեռքդ մեկնես, հեշտորեն կարող ես իմանալ, թե ինչ եղանակ է դրսում: Տուն-հովանոցով հաճելի է ճամփորդել, անձրևին ունկնդրել ու նաև... Բայց աղջիկը չհարցրեց՝ նաև ի՞նչ: Աղջիկը պարզապես գնաց ուրիշի մոտ, որովհետև այդ ուրիշը հարմարավետ բնակարան ուներ, թեև հովանոց չկար նրա տանը: Ինչնեղի՞ն էր պետք: Մարդը երկու տան կարիք չունի... Հիմա, շատ տարիներ հետո, աղջիկը վերջապես հասկացել է, թե ինչ հրաշալի հովանոց է կորցրել: Դա մի փոքրիկ պարաշուտ էր, որից բռնվելով կարելի էր թռչել՝ հատկապես անձրևոտ օրերին... Եվ աղջիկը թախծում է իր արդեն երեք սենյականոց բնակարանում, որովհետև որքան մեծ է բնակարանը, այնքան հեռու են իրարից այնտեղ

ապրողները: Ու երբ անձրև է գալիս, աղջիկն ուզում է պատուհանից դուրս նետվել՝ հովանոցը գտնելու հույսով: Բայց արդյո՞ք տասնհինգերորդ հարկից կարող ես իմանալ, թե որ հովանոցն է քոնը...

Լեոնիդ Ենգիբարյան



ԻՄ ՓՈՔՐԻԿ ՍԻՐՏԸ

Ես փոքրիկ, շատ փոքրիկ մի սիրտ ունեմ: Տատիկս ասում է. «Մարդու սիրտը չպետք է դատարկ մնա: Դատարկ սիրտը դատարկ ծաղկամանի նման տգեղ է ու կարող է ցավ պատճառել մարդուն»:

Ահա թե ինչու երկար ժամանակ խորհում եմ, թե ում նվիրեմ իմ այս փոքրիկ սիրտը: Ավելի ճիշտ՝ ո՞ւմ տեղավորեմ սրտիս մեջ, որ ավելի լավ լինի: Ուզում եմ իմ փոքրիկ սիրտը նվիրել մի մարդու, ում բոլորից շատ եմ սիրում: Նրան, ով իսկապես արժանի կլինի իմ փոքրիկ ու շատ մաքուր տան մեջ տեղավորվելու: Ճիշտ եմ ասում չէ՞... Հայրիկս ասում է. «Մարդու սիրտը հյուրանոց չէ, որ գան, մի քանի ժամ կամ մի քանի օր ապրեն ու գնան: Ոչ էլ ճնճողուկի բույն, որ գարնանը հյուսվի, իսկ աշնանը քամին քշի, տանի»: Իսկապես, չգիտեմ, թե ինչ բան է սիրտը: Բայց համոզված եմ, որ սիրտը բարի ու շատ ազնիվ մարդկանց տեղն է, այն էլ՝ մշտական տեղը: Լավ խորհելուց հետո մտածեցի, որ սիրտս ամբողջովին, ամբողջովին նվիրելու եմ մայրիկիս:

Այդպես էլ արեցի: Երբ նայեցի, տեսա, որ մայրիկս հեշտ ու հանգիստ տեղավորվել էր, սակայն սրտիս կեսը դատարկ էր մնացել: Պարզ է, ես հենց սկզբից պետք է գլխի ընկնեի ու սիրտս երկուսին՝ մայրիկիս ու հայրիկիս նվիրեի:

Մյուստ էլ արեցի: Հետո գիտե՞ք ինչ պատահեց: Երբ նայեցի, տեսա, որ սրտումս դեռ մի ահագին տեղ է մնացել: Եվ սրտիս դատարկ անկյունը անմիջապես նվիրեցի ինձ հարազատ, շատ հարազատ մարդկանց՝ մեծ եղբորս, փոքր քրոջս, պապիկիս ու տատիկիս, նաև իմ լավ ու բարի քեռուն: Մտածեցի՝ ա՛յ թե իրարանցում կլինի հիմա այնտեղ... Այդքան մարդ ինչպե՞ս է տեղավորվելու այդ փոքրիկ սրտում:

Աստված իմ, նայե՛մ ի՞նչ տեսնեմ. նրանք բոլորը միասին ընդամենը սրտիս կեսն են զբաղեցրել, ուղիղ կեսը: Հանգիստ տեղավորվել էին, գրուցում էին, ծիծաղում... Ի՞նչ նեղվածք, ի՞նչ բան...

Լսա՛լ, մտածում եմ, հիմա ո՞ւմ հերթն է...

Եվ սրտիս դատարկ մնացած կեսը սիրով նվիրեցի մեր թաղի բոլոր ազնիվ մարդկանց, իմ լավ ու բարի բարեկամներին ու ընկերներին, ինչպես նաև բոլոր այն ուսուցիչներին, ովքեր սիրում են երեխաներին... Աստված իմ, մի՞թե հավատալու բան է. այդ փոքրիկ սիրտը, ախր, ինչպե՞ս կարող է այդքան մեծ լինել: Մեր մեջ ասած, հայրիկս մի հարուստ հորեղբայր ունի, շատ հարուստ հորեղբայր: Մտածեցի. քանի որ բոլոր լավ մարդկանց տեղավորել եմ սրտիս մեջ, հորս հորեղբորն էլ մի անկյունում տեղ տամ: Բայց նա չտեղավորվեց: Ինչքան չարչարվեցի՝ անօգուտ: Խղճացի նրան, բայց ի՞նչ կարող էի անել: Ես մեղք չունեի, մեղավորը, հաստատ, ինքն էր: Երբ մի կերպ ներս էր խցկվում, դրսում էին մնում նրա փողի հսկայական սնդուկները: Եվ նա հեկիև դուրս էր վազում՝ սնդուկների հետևից: Հիմա սրտումս ընդամենը մի շատ փոքրիկ տեղ է մնացել: Եվ գիտե՞ք՝ ում համար եմ պահել... Ճիշտ կռահեցիք, պահել եմ բոլոր չար ու վատ մարդկանց համար: Սակայն մի պայմանով՝ որ նրանք փոխվեն, երեխաներին չնեղացնեն, ծովերը չաղաղառեն, կենդանիներին չչնչացնեն, և առհասարակ... ոչ մեկին վատություն չանեն... Այդ դեպքում միայն նրանք կդառնան իմ փոքրիկ ու բյուրեղյա սրտի արժանի բնակիչները: Հիմա նոր եմ հասկանում, թե մի փոքրիկ, շատ փոքրիկ սիրտը որքա՛ն մեծ կարող է լինել: Այդպես է, չէ՞: Անգամ եթե բոլոր մարդիկ բարիաման ու սիրտս մտնեն, միևնույնն է, սրտումս դեռ էլի մի քիչ տեղ կմնա...

Գուցե անառնների համար, լեռների, թռչունների, ձկների, եղնիկների, փղերի և էլի շատ ու շատ բաների համար: Իսկապես, զարմանք բան է, չես հասկանում՝ սա սիրտ է, թե՞ անծայրածիր օվկիանոս... Ախր, այդպիսի փոքրիկ սիրտը ինչպե՞ս չի լցվում, հը՞... Գուցե ամեն ինչ հասկանամ, երբ մեծանամ:

Բայց հիմա, քանի դեռ սրտումս տեղ կա, սիրտս պիտի տամ ու նվիրեմ բոլոր՝ բոլոր լավ ու բարի մարդկանց: Միտը հենց դրա համար է: Մի՞թե այդպես չէ...

Նադեր Էբրահիմի



ԱՄԵՆԱՀՈԳԱՏԱՐ ՓՈՔՐԻԿԸ

Մի առիթով փորձագետների խումբը հարցում է անցկացրել չորսից ութ տարեկան երեխաների շրջանում՝ բոլորին տալով միևնույն հարցը. «Ի՞նչ է սերը»:

«Մերն այն է, որ դու տղային ասում ես, որ քեզ շատ է դուր եկել նրա վերնաշապիկը, և դրանից հետո նա ամեն օր այդ վերնաշապիկն է հագնում»:

Նոել, 7 տարեկան

Պարզվել է, որ պատասխանները սպասվածից ավելի խորիմաստ և ընդգրկուն են եղել:

«Մերն այն է, որ քո շնիկը լիզում է այտոդ, թեկուզ դու նրան մի ամբողջ օր մենակ ես թողել տանը»:

Մերի, 4 տարեկան

Ահա դրանցից մի քանիսը.

«Երբ իմ տատիկը ծանր հիվանդ էր, նա այլևս չէր կարողանում կռանալ և ոտքերի եղունգները ներկել: Եվ դա անում էր իմ պապիկը նույնիսկ այն ժամանակ, երբ ինքն էլ դժվարությամբ էր կռանում: Դա սեր է»:

Ռեբեկա, 6 տարեկան

«Եթե ինչ-որ մեկը սիրում է քեզ, ապա նա առանձնահատուկ կերպով է արտաբերում քո անունը: Եվ դու գիտես, որ քո անվանը ոչինչ չի սպառնում, երբ այն գտնվում է նրա բերանում»:

Բիլլի, 4 տարեկան

«Մերն այն է, որ երբ դու գնում ես ինչ-որ տեղ՝ համեղ ընթրիք անելու, նրան ես տալիս քո բաժին տապակած կարտոֆիլի մեծ մասը և չես պահանջում, որ դրա փոխարեն նա էլ քեզ ինչ-որ բան տա»:

Քրիստի, 6 տարեկան

«Եթե սիրում ես, ապա ժպտում ես նույնիսկ այն ժամանակ, երբ հոգնած ես»:

Թերրի, 4 տարեկան

«Մերն այն է, որ երբ իմ մայրիկը սուրճ է պատրաստում հայրիկիս համար, նրան տալուց առաջ մի կում է անում, որպեսզի համոզվի, որ սուրճը համեղ է»:

Դենի, 7 տարեկան

«Երբ դու սիրում ես, քո թարթիչներն անընդհատ թռչում են վերև, իջնում ներքև, վերև-ներքև, և նրանց արանքից աստղիկներ են երևում»:

Կարեն, 7 տարեկան

«Եթե դու չես սիրում, ապա ոչ մի դեպքում չպետք է ասես. «Ես սիրում եմ քեզ», բայց եթե սիրում ես, ապա անընդհատ պետք է կրկնես: Մարդիկ դա մոռանում են»:

Չեսիկա, 8 տարեկան

Եվ վերջապես, օրերից մի օր Լեո Բասկագլիան՝ մտահոլացման հեղինակը, բացատրեց այս հարցման իմաստը. նրա նպատակն էր գտնել ամենահոգատար փոքրիկին:

Եվ այսպես՝ այդ «մրցույթում» հաղթող է ճանաչվել չորս տարեկան մի փոքրիկ:

Նրա հարևանը միայնակ մի տղամարդ էր, ում կինը վերջերս էր մահացել: Տեսնելով, որ տղամարդը բակի նստարանին կծկված արտասվում է, փոքրիկը մտել էր բակ, տղամարդու ոտքերի արանքից խցկվել ու նստել նրա ծնկներին՝ երկար ժամանակ մնալով այդ դիրքում: «Ի՞նչ էիր ասում այդքան ժամանակ». հարցրել էր նրա մայրը, և փոքրիկը պատասխանել էր. «Ոչինչ: Ես օգնում էի նրան լաց լինել»:

Թարգմանեց Սոսա Միսկարյանը

ԵՌԵ... ԶԼԻՆԵՔ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻ ՆՄԱՆ...

«Ճշմարիտ ասում եմ ձեզ. եթե խարձի չգար և չլինեք երեխաների նման, չէք մտնի երկնքի արքայությունը» (Մատթեոս 18.3):

Նրանք գալիս են այնքա՛ն անսպասելի և այնքա՛ն սպասված: Դառնում են մեր կյանքի ու իրականության անբաժանելի մասը: Երբ մենք հավատում ենք հեքիաթներին, նրանք իրականություն են դառնում: Այդ իրականությունը դու ես, փոքրիկս: Հիմա, փոքրիկս, հիմա է սկսվում մեր հետաքրքիր գրույցը: Երկխոսություն, որ եթե ունի սկիզբ, ապա երբեք չունի վերջ...

Մենք կխոսենք քո մասին, փոքրիկս, որ այնքա՛ն գեղեցիկ հայտնվեցիր մեր կյանքում: Գեղեցկացրիր այն քո անմեղ ներկայությամբ և անկաշատ սիրով:

Մեր գրույցը սկսվում է այսօր, երբ դու դեռ քո մանկական երազներում ես, սիրո ճիչերում ու անմեղ աչուկների փայլերում: Քո չհասկացված սիրո ու հույզերի աշխարհում: Մենք չենք կարող ամբողջովին հասկանալ քեզ, փոքրիկս, այնքան որ հրաշալի ես դու, քո մանկական կանչն ու սիրո ուղերձը: Միտ ու պաշտպանված լինելու ուղերձը: Ողջունում ենք քո

մուտքը, փոքրիկս: Եվ ձգտում հասկանալ ու ըմբռնել մեր պարտավորություններն ու պատասխանատվությունը, որ ունենք քո հանդեպ: Ճիշտ դաստիարակությամբ ու ըմբռնողությամբ: Որպեսզի չխաթարենք քո անեղծ վստահությունը: Եվ որպեսզի քո լուսե, պայծառ աշխարհից մեր աշխարհը մուտք գործելուց հետո նույնքան պայծառ մնան քո երազները, քո վստահությունը և սիրո այն մեծ հեքիաթը, որ անկարող ենք հասկանալ մենք՝ մեծահասակներս:

Աղավաղված է մեր աշխարհը, փոքրիկս, ուր մուտք ես գործում դու՝ քո մանկական հրաշք ներկայությամբ ու սպասելիքներով: Դու գալիս ես սովորելու քո երազային սպասումներով, հույսերով ու անկաշատ սիրո քո ողջ հմայքով: Դու գալիս ես նաև սովորեցնելու մեզ, փոքրիկս: Սովորեցնելու՝ ինչպես են սիրում անմասցորդ ու անշահախնդիր: Մանկական անեղծ սիրով:

Կարդարացնենք քո վստահությունը, փոքրիկս:

Հովիկ Մխիթարյան
խմբագիր

Բժշկության ոլորտում գարգանում են ժամանակակից տեխնոլոգիաները, կատարելագործվում են մեթոդները, մեծ թիվ են կազմում բժշկական կենտրոններն ու հիվանդանոցները, որոնք հագեցած են ինչպես բուժական, այնպես էլ ախտորոշիչ ամենաժամանակակից սարքավորումներով: Դրան գուցենթաց մեծանում է նաև ոչ ավանդական բժշկության կենտրոնների թիվը: Սակայն, ցավոք, չեն նվազում տարատեսակ հիվանդությունները (սրտանոթային, քաղց-

թյունը, որոնք առաջատար ռիսկի գործոններ չեն: Քաղցկեղը մեծամասամբ հնարավոր է կանխարգելել. քաղցկեղային հիվանդությունների 35 %-ի պատճառը թաքնված է սննդի մեջ, իսկ 30 %-ը՝ ծխելու: Միևեի՝ ընթերցող, մեր պարբերականի էջերում մենք ցանկանում ենք ձեզ ծանոթացնել առողջության պահպանման և ամրապնդման համաշխարհային նվաճումներին: Ըստ ԱՀԿ-ի վիճակագրության՝ հիվանդությունների առաջացման 50-60%-ի պատճառը կենսակերպի

ԼԻՆԵՆՔ ԱՌՈՂՋ ԵՎ ԵՐՉԱՆԻԿ

կեղային, ինֆեկցիոն, ՄԻՎԳ/ՁԻՎՀ և այլն) և դրանց ծանր հետևանքները: Հիվանդությունների 61%-ը բաժին է ընկնում սրտանոթային հիվանդություններին, 16%-ը՝ քաղցկեղին: Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) տվյալների՝ ամեն տարի մոտ 17 միլիոն մարդ մահանում է միայն սրտանոթային հիվանդություններից (ՄԱՀ). ողջ աշխարհում գրանցվող մահերի 29%-ը, որոնք հիմնականում հնարավոր էր կանխարգելել...

Ե, 20%-ի պատճառը՝ Էկոլոգիան, շրջապատող միջավայրը, 10-15%-ի պատճառը՝ ժառանգականությունը: Ցավոք, միջոցների մեծ մասը տրամադրվում է ոչ թե առողջության պահպանմանը և ամրապնդմանը, այլ հիվանդությունների բուժմանը:

Հնարավոր է արդյոք կանխել այդ ամենը, խուսափել հիվանդություններից և մահերից: Կա՞ արդյոք ելք: Հնարավոր է լինել երկարակյաց և առողջ:

Այս խորագրի ներքո ներկայացված նյութերը ձեզ կծանոթացնեն առողջ կենսակերպի կանոններին, որոնք կօգնեն ոչ միայն փոխել հիվանդության ընթացքը, այլև զգալիորեն բարելավել առողջությունը և պահպանել այն:

Մտանոթային հիվանդությունների հիմնական ռիսկի գործոնները արտաքին են, և հնարավոր է կառավարել: Ութ կառավարելի գործոններից հինգը կապված են սննդի հետ. արյան մեջ խոլեստերինի, եռգլիցերիդների բարձր մակարդակ, գարկերակային բարձր ճնշում (հիպերտոնիա), մարմնի ավելորդ քաշ, շաքարային դիաբետ: Մննդի հետ չառնչվող գլխավոր երեք գործոններն են՝ ծխելը, սակավաշարժ կենսակերպը, սթրեսը:

Մենք ներկայացնում ենք առողջ կենսակերպի այնպիսի կանոններ, որոնք բժշկագիտության ոլորտի ներկայացուցիչների կողմից ուսումնասիրվել են 25 տարվա ընթացքում և հրատարակվել ավելի քան 220 գիտական աշխատությունում:

Անկատավարելի գործոններն են՝ տարիքը, սեռը, ժառանգականու-

Առաջարկում ենք ձեզ ծանոթանալ առողջ կենսակերպի և սննդակարգի կանոններին, բժշկագիտության ոլորտի նվաճումներին և բուժման այնպիսի արդյունավետ միջոցների, որոնք ձեզ կպարզեն երկարակեցություն և առողջություն:

ԵՂԵՔ ԱՌՈՂՋ ԵՎ ԵՐՉԱՆԻԿ:

Հարգանքներով՝
Լյարդավիրաբույժ՝
Սամվել Սարգսյան

ՀՈՒՄՈՒՄ

- 400 գ եփած սիսեռ
- 2 ճ.գ. թահին
- 1 լիմոնի հյուս
- 1 թ.գ. աղ
- 1 մեծ պճեղ սխտոր
- 1 թ.գ. համեմի սերմ
- 1 թ.գ. քիմիոն

Միսեռը կեղևազրկել: Բոլոր բաղադրիչները խառնել և հարել բլենդերով, մինչև դառնա միատարր զանգված: Մատուցելիս զարդարել ձիթապտղի յուղով և չորացրած անանուխ փշրել (կամ կարմիր քաղցր պղպեղ):



ԲԱՐԵԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ՓԱՂՏԵԻՔԸ

Մի ագամ լրագրողը հարցնում է հոդագործին.

- Ո՞րն է եզրատացորեն անեցնելու քո գաղտնիքը, որ արդեն մի քանի տարի է՝ հաղթում ես մրցույթներում:

- Գաղտնիքն այն է, որ ես սերմնացանի համար լավագույն հասկերով կիսվում եմ իմ հարևանների հետ, - ժպտալով պատասխանում է հոդագործը:

- Բայց ինչո՞ւ հասկերի լավագույնը բաժանել հարևաններին, չէ՞ որ նրանք ևս մասնակցում են մրցույթին և ձեր մրցակիցն են համարվում, այդ դեպքում ո՞րն է դրա իմաստը, - հարցնում է զարմացած լրագրողը:

- Տեսե՛ք, - ժպտալով՝ շարունակում է հոդագործը, - քամին իմ դաշտից ծաղկափոշին տեղափոխում է հարևանների դաշտերը և հակառակը: Եթե

հարևանի բերքի որակը վատը լինի, ապա իմ տունը ևս կկորցնի իր որակը: Եվ եթե ես ցանկանում եմ գերազանց բերք ստանալ, պետք է հոգամ, որ նրա բերքը լավորակ լինի: Իսկ թե մեզանից յուրաքանչյուրն ինչպես կխնամի իր դաշտը, դա արդեն այլ հարց է:

Այդպես է նաև մեր կյանքում: Ես, ով ցանկանում է երջանիկ ու հաջողակ լինել, պետք է հոգ տանի նաև շրջապատի մարդկանց համար և օգնի, որ նրանք նույնպես երջանիկ լինեն և հասնեն իրենց նպատակին: Ով ցանկանում է բարեկեցիկ ապրել, պետք է նպաստի ուրիշների բարեկեցությանը: Այս մեծ աշխարհում մենք՝ մարդիկ, կախված ենք միմյանցից:

Հիշենք աստվածաշնչյան Ոսկե կանոնը. «Այն ամենը, ինչ կամենում եք, որ մարդիկ ձեզ անեն, այդպես և դուք արեք նրանց...» (Մատթեոս 7.12):

Պատրաստեց Հերմինե Բեժանյանը

ԿՅԱՆՔԻ ԾԱՌ

Այս ծառի ընկույզը հավաքում են գիշերը, քանի որ ցերեկը եթերայուղերը և խեժը կարող են արբեցնել կամ ուժեղ գլխացավեր առաջացնել: Հին ժամանակներում նրա համեղ ու սննդարար պտուղները կարող էին ճաշակել միայն ունևոր մարդիկ: Հնում այս բույսը համարվում էր հակաթույն, իսկ սերմերը՝ ամրապնդող, կազդուրիչ միջոց, որոնք իրենց հավասարը չունեին:

Եվ այսպես՝ գետնանուշ... Այն կանխարգելում է սիրտ - անոթային հիվանդությունները, պայքարում աթերոսկլերոզի դեմ: Բուժում է յարդի, շնչառական և մարսողական համակարգի հիվանդությունները:

Բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, նվազեցնում քաղցկեղային ուռուցքների հավանականությունը, կանխարգելում շաքարախտը, ինչպես նաև ուժեղացնում և ամրապնդում է պոտենցիան:

Այդ ընկույզների բաղադրության մեջ մտնող յուտեին և գեակսանտին կարոտիոնները փոքրացնում են ցանցաթաղանթի ծերունական դիստրոֆիայի հավանականությունը և բարելավում տարեց մարդկանց տեսողությունը: Ֆենոլային նյութերը բարենպաստ են ազդում մաշկի ու մազերի գեղեցկության վրա, իսկ ֆիտոստերոլները ամրապնդում են իմունային համակարգը: Այս սերմի յուղը ունի արտահայտված հարթեցնող հատկություն: Հարթում է կնճիռները, ունի վերք ամոքիչ և հակաբորբոքային հատկություններ:

Գետնանուշը բավականաչափ կայրիական սննդամթերք է: Երա ընդամենը 100 գրամը պարունակում է հասուն տղամարդու օրական էներգետիկական պաշարների մոտավորապես մեկ հինգերորդ մասը: Գետնանուշը հարուստ է բուսական օգտակար յուղերով ու սպիտակուցներով, հակաօքսիդանտներով ու բջջանյութով: Պարունակում է այլումինիում, վանադիում, երկաթ, կրեմնիում, մանգան, արճիճ, թիամին, նիկոտինաթթու, մագնիում, ֆոսֆոր և այլն:

Այս սերմերը հսկայական բուժական

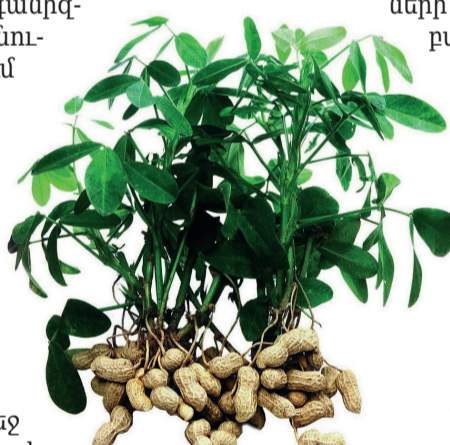
ազդեցություն ունեն մարդու օրգանիզմի վրա, այդ թվում նյարդերի և իմունիտետի:

Եթե ամեն օր առավոտյան, նախաճաշին մենք ուտենք գետնանուշի մի քանի սերմ, ապա ամբողջ օրը առույգ կլինենք: Հարցն այն է, որ այս սերմերում պարունակվող ճարպերը չեն վնասում անոթները: Մննդային բջջաթելիկների շնորհիվ ընկույզները նպաստում են աղիների փափուկ մաքրմանը և օգնում սաստարելու նրա միկրոֆլորային: Այս սերմերը ունեն նաև հակադեպրեսիվ ազդեցություն և ամրապնդում են նյարդային համակարգը՝ մարդուն ավելի կայուն դարձնելով սթրեսների հանդեպ: Երանց մեջ բավականին շատ է B1 վիտամինը: Հենց այդ փաստով է բացատրվում նրանց օգտակար ազդեցությունը դեպրեսիաների ու սթրեսների առումով: Չնայած իր բարձր կայրիականությանը, գետնանուշը շատ օգտակար է նրանց համար, ովքեր պայքարում են ավելորդ կիլոգրամների դեմ: Ընդամենը մի քանի ընկույզը հագեցվածության գագաթնակ է առաջացնում: Ինչպես ցանկացած սննդամթերքի դեպքում, այստեղ ևս խորհուրդ չի տրվում չափն անցնել: Հարկավոր է օգտագործել օրական 30 գրամից ոչ ավել:

Մի շատ կարևոր փաստ ևս: Գիտականորեն ապացուցված է գետնանուշի օգտակարությունը տղամարդու սեռական թուլության ժամանակ: Երեք շաբաթ օրական 30 գրամ սերմեր օգտագործելով՝ կարելի է նվազեցնել իմպոտենցիայի զարգացման ռիսկը և վերացնել սեռական խանգարումները, որոնք արդեն կան: Պատճառն այն է, որ այս սերմերում պարունակվում է մեծ քանակությամբ արգինին կոչվող նյութը, որը պատասխանատու է անոթների լայնացման համար, և արդյունքում բարելավում է էրեկտիլ գործընթացը:

Ասենք, որ այս ընկույզը հարկավոր է օգտագործել առանց որևէ ջերմային մշակման, առանց աղով բովելու: Այն առավել օգտակար է հում վիճակում:

Գետնանուշ՝ Էժան, համեղ, օգտակար... ..



Ո՞ՐՆ Է ԻՄ ԴԵՐԸ ՏԻԵՉԵՐՔՈՒՄ

«Որոշակիացրե՛ք Ձեզ համար Ձեր կյանքի հիմնական նպատակը, ապա Ձեր բոլոր գործողությունները կատարե՛ք նրան համահունչ»:
Բրայան Տրենսի



Թոշում են ժամերը, լողում շաբաթները. հոսում է ժամանակը, մտորումները դառնում են անժամանակ... Ու մեկ էլ հանկարծ սթափվում ես կյանքի կարուսելային պտույտում, «Ինչո՞ւ եմ աշխարհ եկել. մի՞թե հատուկ անելիքներ ունեմ». հարցնում ես ինքդ քեզ... ու չես հասցնում մտորել, նորից նետվում ես գլխապտույտ երթի մեջ՝ միշտ ունենալով դեռ թերի ու անլիարժեք կյանքի ցավեցնող զգացողությունը...

Գուցե ամբողջ հարցն այն է, որ մենք սիրում ենք մի բան, իսկ ստիպված ենք անել այլ բան՝ ելնելով օրվա հրամայականից, և ստացվում է, որ գնալով հեռանում ենք մեր ներքին էությունից, որովհետև մեր սիրած աշխատանքը չենք կարողանում վաստակի աղբյուր դարձնել: Մի՞թե հնրավոր չէ այլ կերպ:

Իսկ, գուցե, իրոք ավելի դյուրին է հստակ նպատակով ու կոչման գիտակցությամբ ապրելը...

«Ինչո՞ւ եմ ես ապրում»... Եթե դու գիտես այս հարցի հստակ պատասխանը, ուրեմն, սիրելի՛ ընթերցող, խնայի՛ր ժամանակդ և հողվածն ընթերցելու փոխարեն՝ ուրիշներին էլ օգնի՛ր հասկանալու իրենց դերը կյանքում, ապրելու հոգեբավ ու կենսուրախ: Իսկ թե պատասխանի մեջ դեռ շատ են «եթե»-ներն ու «ապա»-ները, ուրեմն... մտորենք միասին...

Եթե մի պահ անդրադառնանք հաջողակ մարդկանց կյանքին, ապա անմիջապես կնկատենք, որ նրանք իրենց առաքելությունն

վստահված գործը կատարում են սիրով ու նվիրվածությամբ: Սեփական առաքելության լիարժեք գիտակցումը գործնականում հաճելի ու հետաքրքիր է դարձնում ցանկացած աշխատանք: Իհարկե, ավելի հեշտ է օրվա պահանջներով ապրելն ու աննշան հաջողությունների հասնելը, սակայն օրերից մի օր կյանքի հորձանուտը կքշի անհայտ ուղղություններով:

Իսկ ինչ է նշանակում ապրել սեփական կոչմանը համահունչ կամ ունենալ կոնկրետ նպատակ և քայլել այդ մեծ նպատակի ուղեծրով:

Ապրել նպատակային՝ նշանակում է.
անել այն, ինչ սիրում ես,
անել այն, ինչ կարողանում ես,
անել այն, ինչը կարևորագույնն է քեզ համար:

Երբ ճշտենք մեր կյանքի հիմնական նպատակը, այն, ինչպես հայելու մեջ, անպայման պետք է անդրադառնա մեր բոլոր արարքներում: Հակառակ դեպքում նպատակը կմնա անհասանելի: «Առանց կյանքի ուղղությունը որոշակիացնող հստակ նպատակի՝ մեր ջանքերը վերջին հաշվով կարող են իզուր անցնել. չէ՞ որ ոչ ոք չի ուզում բարձրությունը հաղթահարելուց հետո հայտնաբերել, որ ինքը աստիճանը դրել էր մե՛կ այլ պատի մոտ» (Ձեկ Քենֆիլդ):

Բոլորովին էլ պարտադիր չէ աշխարհի ծայրը հասնել ցանկալի միջավայրում ցանկալի աշխատանքով զբաղվելու համար. այդ հարցը կարելի է լուծել և այստեղ: Բնությունը մեզ հրաշալի պարգև է տվել՝ ներքին զգացողություն.

այն երբեք չի ստում. երբ ուրախություն ու բավարարվածություն ենք ապրում, ուրեմն ճիշտ ուղղությամբ ենք ընթանում:

Եկեք այսպես անենք. հենց հիմա վերցրե՛ք թուղթ, գրիչ և գրե՛ք, թե քանի՞ անգամ և ե՞րբ եք անսահման ուրախության զգացողություն ունեցել և գործուն ու կենսախիղճ եղել: Հիմա փորձե՛ք խմբավորել այն դեպքերը, որոնք ինչ-որ ընդհանուր բան ունեն միմյանց հետ: Մտորե՛ք՝ հնարավո՞ր է արդյոք վաստակել՝ զբաղվելով ձեր սիրած աշխատանքով:

Հիմա ավելի գործնական լինենք. կատարենք մի պարզ, բայց արդյունավետ վարժություն՝ մեր կյանքի նպատակը սահմանելու համար:

Վարժություն.

1. Եշե՛ք Ձեր անձնական հատկանիշներից երկուսը, որոնք համարում եք առանձնահատուկ (օրինակ՝ ստեղծագործական մտածելակերպ և նվիրվածություն):

2. Ուրիշների հետ շփվելիս ինչպե՞ս եք դրսևորում այդ հատկանիշները. թվարկե՛ք մեկ-երկու եղանակ (օրինակ՝ ոգևորում եմ և աջակցում մարդկանց):

3. Ենթադրենք, թե կյանքը հենց հիմա դարձել է կատարյալ: Եկարագրե՛ք ինչպե՞ս եք այն պատկերացնում: Ինչպե՞ս են մարդիկ վարվում միմյանց հետ: Ի՞նչ մթնոլորտ է տիրում: Ձեր պատասխանը գրե՛ք ներկա ժամանակով՝ նկարագրելով այնպես, ինչպես զգում եք. հիշե՛ք՝ կատարյալ աշխարհում գտնվելը շատ հաճելի է (օրինակ՝ բոլորն անկաշկանդ ցույց են տալիս իրենց ընդունակությունները, բոլորի փոխհարաբերությունները ներդաշնակ են, բոլորը սիրում են միմյանց):

4. Վերոհիշյալ երեք կետերը խմբավորե՛ք մի բանաձևի մեջ (օրինակ՝ իմ նպատակն է՝ օգտագործել իմ ազատ մտածելակերպն ու նվիրվածությունը՝ մարդկանց

աջակցելու և ոգևորելու համար, որպեսզի նրանք ապրեն ներդաշնակ և կարողանան դրսևորել իրենց տաղանդները):
Ըստ Ձեկ Քենֆիլդի

Ձեր նշումները վերընթերցե՛ք ամեն օր, ցանկալի է առավոտյան, և մտորե՛ք դրանց շուրջ: Եթե դուք զգացմունքային եք կամ գունեղ պատկերները գերադասում եք ձանձրալի տողերից, նկարե՛ք ինչ-որ խորհրդանիշ, որը կամբողջացնի ձեր գաղափարները, և նկարը տեղադրե՛ք տեսանելի տեղում. դա կօգնի մտքերը կենտրոնացնել նպատակի շուրջ:

«Մարդիկ հաճախ անհաջողություններ են ունենում կյանքում ոչ այն պատճառով, որ կարողության, իտեքի կամ նույնիսկ քաջության պակաս ունեն, այլ պարզապես այն պատճառով, որ նրանք երբևէ չեն կենտրոնացնում իրենց ջանքերը, Էներգիան կոնկրետ նպատակի շուրջ»:
Էլբերտ Հուրբարդ

Հիմա, միգուցե, այլ կերպ հասկանանք այս տողերը. ունենալ կյանքի նպատակ և ապրել նրան համարժեք նշանակում է. անել այն, ինչ սիրում ես, անել այն, ինչ կարողանում ես, անել այն, ինչը կարևորագույնն է քեզ համար:

Որքան հնարավոր է՝ շուտ որոշակիացրե՛ք ինչո՞վ եք սիրում զբաղվել, հետո բոլոր ուժերը կենտրոնացրե՛ք՝ հասկանալու համար, թե դա ինչպե՞ս կարող եք ծառայեցնել մարդկության շահերին, ինչպե՞ս կարող եք վաստակել՝ չհրաժարվելով սիրած զբաղմունքից:

Իսկ թե ինչպե՞ս փոխհարաբերվել միմյանց հետ, ինչպե՞ս վերակերտել սեփական հոգին, խուսափել սխալներից, սիրած զբաղմունքն ու նվիրական երազանքը իրական դարձնել և հասնել ավելի մեծ հաջողությունների, կխոսենք հաջորդ համարներում:

Զմոռանանք՝ նպատակներին հասնելու ճանապարհը սկսվում է առաջին քայլից...

Սոնա Միսկարյան

«Առանց կյանքի ուղղությունը որոշակիացնող հստակ նպատակի՝ մեր ջանքերը վերջին հաշվով կարող են իզուր անցնել. չէ՞ որ ոչ ոք չի ուզում բարձրությունը հաղթահարելուց հետո հայտնաբերել, որ ինքը աստիճանը դրել էր մե՛կ այլ պատի մոտ»:
Ձեկ Քենֆիլդ

են իրականացնում, նրանք երբևէ հոգ են տարել իրենց նպատակներն ու կոչումը ճիշտ սահմանելու համար և այսօր իրենց

տանքով զբաղվելու համար. այդ հարցը կարելի է լուծել և այստեղ: Բնությունը մեզ հրաշալի պարգև է տվել՝ ներքին զգացողություն.

ԵՍ ՀԱՎԱՏՈՒՄ ԵՄ

«Այդպես էլ սպանում են նորամուծությունը, ինքնատիպությունը, արարումը, ըմբռնությունը: Հետևանքներն էլ համապատասխանաբար՝ մեր կրոնացված գոյությունը... յուսնոտի մեր ապշությունը... մարդկային էակների մեկուսացումը... անզգայացումը համընդհանուր տգեղության հանդեպ... Ո՛չ, սա ընթացիկ նիստ չէ: Սա աշխարհի վերջն է քայլերթով: Անհնար է ենթարկվել աշխարհին և այն ձևափոխել»:

Ֆրեդերիկ Բեգբեդեր «99 Ֆրանկ»

Ես քրիստոնյա եմ: Հավատում եմ Հիսուս Քրիստոսին: Վստահում եմ Նրա խոսքին: Այսպես եմ պատասխանում, երբ հարցնում են իմ հավատի մասին: Իմ պատասխանը հաճախ չի արդարացնում մարդկանց սպասելիքները. կասկածանքով ինձ են նայում: Իսկ արդյո՞ք պարտադիր է, որ արդարացնեմ իրենց սպասելիքները և ունենամ հավատքի հենց իրենց կերպը:

Այդպես է լինում, երբ կյանքը չի ընկալվում իր ողջ բազմազանու-

թյան, անկրկնելիության ու գեղեցկության մեջ: Երբ չի ընկալվում մարդն իր եզակիությամբ և ուրույն աշխարհայացքով:

Ես սովորական քրիստոնյա եմ, ով ամեն օր փառաբանում է Աստծուն և շնորհակալություն հայտնում այս կյանքի համար: Փառաբանում եմ իմ պատկերացրած ձևով: Ինչպես ես եմ հասկանում ու մեկնաբանում Նրա Սուրբ Գիրքը: Միայն ինձ հատուկ կերպով, ըմբռնողությամբ ու ընկալումներով: Այն ձևով, որ Նա Ինքն է պարզել ինձ, այն դաստիարակությամբ ու գիտելիքներով, կրթությամբ ու աշխարհայացքով, որ ձևավորվել է, խմորվել ու հասունացել իմ մեջ: Մանկուց մինչ այսօր, երբ անցել ու անցնում եմ հավատքի որոնումների ու մաքառումների տասնյակ տարիներ: Ուրախությունների ու դժվարությունների, հաճախ էլ անըմբռնողության ու անհանդուրժողականության երկար տարիներ: Իմ տարիները, այլ ոչ ուրիշ մեկի:

Ես նման եմ այն հարյուր հարավոր ու միլիոնավոր մարդ-

կանց, ովքեր ունեն իրենց հատուկ, եզակի ու յուրատեսակ ընկալումները կյանքի ու հավատքի վերաբերյալ:

Եվ ինչպես աշխարհում գոյություն չունի երկու միանման տերև, այնպես էլ գոյություն չունի երկու միանման անձնավորություն: Իսկ հավատքի դրսևորման ձևերն առավել ևս տարբեր են:

Հավատքը մարդ - Աստված յուրատեսակ և եզակի փորձառությունն է: Եվ այն երբեք կանոնակարգման չի ենթարկվում: Այդ փորձառությունը հաճախ փորձում են կաղապարել և պարփակել կարծրատիպերի մեջ, հաճախ էլ՝ պարտադրել: Հավատքը ոչ միանման մտածողության, ոչ միանման փորձառությունների ու որոնումների, աղոթքի կյանքի ու ինքնուրույն ձևավորված աշխարհայացքի մի ընդարձակ շրջան է:

Ես հավատում եմ՝ հարգելով և ընդունելով նրանց, ովքեր ինձ պես չեն հավատում: Որովհետև նրանք դրանով են անկրկնելի և հետաքրքիր: Ինչքան էլ որ շարունակեն մտածել, թե ճիշտը

իրենք են: Միայն իրենք: Որ ճիշտ է մտածողության ու հավատքի միայն իրենց կերպը: Աղոթքի ու հոգևոր գործընթացի իրենց ձևը: Ճիշտ է եկեղեցական շինության իրենց նախընտրած ոճը, և որ հենց այնտեղ պետք է հաճախել: Եվ որ այլ կերպ հնարավոր չէ: Բայց արդյո՞ք դա այդպես է... Արդյո՞ք դա է եզակի փորձառությունների ու մեծ սիրո այն ճանապարհը, որ մեզ համար նախանշել է Աստված:

Հարգենք մարդուն: Միրենք մարդուն: Հարգենք նրա եզակի ուղին: Որովհետև մարդն սպրում է ի՛ր կյանքը: Հարգենք նրանց, ովքեր նման չեն մեզ: Ովքեր գեղեցիկ են իրենց բազմազանության ու անկրկնելիության մեջ: Եթե գեղեցիկ է մեկ ծաղիկը, ապա ուրույն հմայք ու բույր ունի ծաղկեփունջը: Այստեղ է կյանքի գեղեցկությունը՝ մարդկային բազմազանությամբ: Եվ միայն Աստծուն են հայտնի յուրաքանչյուր մարդու սրտի գաղտնիքներն ու խորհուրդները: Եվ տառապանքները...

Ուրեմն չսահմանափակենք Աստծուն մեր մարդկային պատկերացումների մեջ: Որովհետև Աստված սիրում է մեզ այնպես, ինչպես մենք կանք, առանց որևէ պայմանի:

Մենք էլ ընդունենք ու գնահատենք, սիրենք մեր մերձավորին ու հասկանանք, որ յուրաքանչյուրիս հավատքի եզակիությունից ծնված ճշմարտությունն է, որը կարող է աճեցնել մեր սերը և հրաշքներ արարել, պահպանել ու հզորացնել, գեղեցկացնել մեր աշխարհը:

Միայն սերը կարող է միավորել մեր աշխարհը, դարձնել այն ավելի ստեղծագործ և պայծառ, ավելի գեղեցիկ: Այնպիսին, ինչպիսին եղել է Աստծո նախնական ծրագիրը մարդ էակի համար:

Ուրեմն եկեք սիրենք միմյանց:

Հովիկ Մխիթարյան



ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ ՃԱՆԱՊԱՐՀԻՆ

Մեր կյանքը զարդարում են նշանավոր լեգենդներ, որ մեզ են հասել հին ժամանակներից: Ներկայացնում ենք դրանցից մեկը՝ շատ նշանավոր մի անձնավորության կյանքից:

Ասսիզի քաղաք տանող ճանապարհով մի մարդ էր քայլում: Նա դանդաղ առաջ էր շարժվում և շուրջբոլորը ոչինչ չէր նկատում: Լուռ մտմտությունը մեջ՝ այդ անձնավորությունը որոնում էր մի հարցի պատասխան՝ ի՞նչ պետք է անեմ, որ ծառայեմ Աստծուն այն համոզվածությամբ ու նվիրվածությամբ, որով ծառան է ծառայում իր տիրոջը: Հանկարծ նա քիչ մնաց բախվի ճանապարհի կողքին պատկած բորոտին:

Վախեցած՝ պատանին թեքեց ճանապարհը և պատրաստվեց արագացնել քայլերը: Նա արդեն առաջ էր անցնում դժբախտ անծանոթից, երբ հանկարծ հիշեց այն հարցը, որի պատասխանը իզուր փորձում էր գտնել՝ ի՞նչ պետք է անեմ, որ ամբողջ սրտով ծառայեմ Տիրոջը: Կտրուկ հետ դառնալով՝ նա մոտեցավ գետնին պտկած թշվառականին և ամուր գրկեց նրան: Այդ ժամանակներում՝ 13-րդ դարում, ոչ մեկը չէր համարձակվի այդպիսի արարքի, քանի որ խուճապահար վախենում էին այդ սարսափելի հիվանդությունից՝ բորոտից:

Երիտասարդը շարունակեց քայլել և մի պահ հետ դարձավ, որ մի

անգամ էլ տեսնի, թե ինչպես է անծանոթ հիվանդը: Այնտեղ, որտեղ մի քանի րոպե առաջ անծանոթ հիվանդն էր, ոչ ոք չկար: Նա մոտակայքում էլ չկար. պարզապես անհետացել էր:

Հանկարծ պատանին հիշեց Հիսուսի խոսքերը. «Որովհետև այս Իմ փոքր եղբայրներից մեկին արիք, Ինձ արիք»: Մատթեոս 25:40: Նա հուզվեց: Եվ մտածեց, որ ինքն այդ պահին գրկել և կրծքին է սեղմել հենց Իրեն՝ Տիրոջը: Այդ հանդիպումը ամբողջովին փոխեց երիտասարդի կյանքը: Այսօր նրա անունը շատերին է հայտնի՝ Ֆրանցիսկ Ասսիզցի:

Չոն Գրագ

Ֆրանցիսկ Ասսիզցու աղոթքը

Տե՛ր, արժանացրու ինձ լինելու Քո խաղաղության գործիքը, Որպեսզի ես հավատքը տանեմ այնտեղ, որտեղ կասկածում են: Հույս՝ որտեղ հուսահատվում են, Ուրախություն՝ որտեղ տառապում են, Մեր՝ որտեղ ատում են: Տանեմ ճշմարտությունն այնտեղ, որտեղ մոլորվում են: Լույս՝ խավարում: Տե՛ր, արժանացրու ինձ մխիթարելու, այլ ոչ սպասելու մխիթարության, Հասկանալու, այլ ոչ սպասելու, որ ինձ հասկանան, Միրելու, այլ ոչ սպասելու, որ ինձ սիրեն: Որովհետև ով տալիս է, նա ստանում է: Ով մոռանում է իրեն, նա ձեռք է բերում: Ով ներում է, նրան ներում են: Ով մահանում է, արթնանում է հավիտենական կյանքի համար: Ամեն:

ՄԻ ՄԻՐՈ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ

Ավելի քան հիսուն տարի տասն և պապս ամուսնացած էին: Կես դար համատեղ... դժվարությունների և մաքառումների բովում: Նրանց սերը անսովոր էր ու խոր:

Նրանք ունեին մի առանձնահատուկ, սեփական խաղ, որ կոչվում էր «Շմայլի - SHMILY»: Անգլերեն թարգմանությամբ այդ արտահայտությունը հետևյալ բացատրությունն ունի՝ «See How Much I Love You - Տես, թե որքան եմ սիրում քեզ»: Այդ խաղի իմաստն այն էր, որ նրանք պետք է գրեին այդ բառը՝ «Շմայլի», և թաքցնեին որևէ առանձնահատուկ տեղ: Մյուսը պետք է գտներ գրվածը: Գտնելուց հետո արդեն իր հերթն էր՝ այդ բառը գրելու և թաքցնելու: Եվ այդպես շարունակ: Պատահում էր՝ նրանցից մեկը հանում էր այդ բառը շաքարամանի միջից, այյուրի ամանից՝ ի նշան երախտագիտության նրա հանդեպ, ով հաց էր թխում կամ ուտելիք պատրաստում: Նրանք գրում էին այդ բառը նաև քրտնած պատուհանների վրա: Այն հայտնվում էր լողասենյակի հայելու վրա՝ լոգանքից հետո: Իսկ մի անգամ նրանք օգտագործել էին մի ամբողջ տուփ անձեռոցիկ՝ այդ բառը գրելու համար: Չկար մի անկյուն, որտեղ չհայտնվեր այդ խորհրդավոր բա-

ռը՝ «Շմայլի»... գործիքների արկղում, մեքենայի նստատեղերի վրա, կապում էին դեկին, դնում կոշիկի մեջ, բարձի տակ, դարակների վրա: Այն դարձել էր նրանց կենցաղի անբաժանելի մասը:

Ժամանակ էր հարկավոր, որ շրջապատի մարդիկ հասկանան այդ խաղի ողջ իմաստը, գնահատեն: Այդ անկեղծ, ճշմարիտ և անմահ սերը մի տեսակ անիրական էր թվում՝ անվերապահորեն ընդունելու համար: Այն ամուր էր, շատ ավելի գեղեցիկ, քան կարող էր լինել սովորական կոկետությունը: Համատեղ փորձառություններով նրանք ամրապնդել և բյուրեղացրել էին իրենց զգացմունքները: Ամեն հարմար առիթով նրանք բռնում էին միմյանց ձեռքը: Իսկ երբ հանկարծ իրար էին բախվում իրենց փոքրիկ խոհանոցում, առիթը բաց չէին թողնում համբուրվելու: Նրանք լիացնում էին միմյանց բառերն ու արտահայտությունները, մտքերը: Համատեղ խաչբառեր էին լուծում: Տատիկը բոլորին պատմում էր, թե ինչքան սուր միտք ունի իր ամուսինը, ինչքան հնարամիտ է և պրպտուն: Իսկ հաց ուտելուց առաջ նրանք միասին խոնարհում էին իրենց գլուխները և աղոթում Աստծուն: Նրանք իրենց շնորհակա-

լությունն ու հիացմունքն էին հայտնում այն բանի համար, որ Աստված հրաշալի ընտանիք է տվել, հիանալի ճակատագիր և... ամենակարևորը՝ սեր... Նրանք երջանիկ էին, որ ունեն մեկը մյուսին:

Մակայն նրանց կյանքում էլ մոռալ ամպեր հայտնվեցին: Տատիկի մոտ բժիշկները քաղցկեղ հայտնաբերեցին: Դա իսկական ցնցում էր բոլորի համար: Ասենք, որ դրանից հետո նա ապրեց դեռևս 10 տարի: Ինչպես միշտ՝ պապիկը նրա կողքին էր: Դա նրա սիրո ստուգման ուղին էր: Նրա հետ անցավ այդ դժվարին փորձառության ողջ ընթացքը: Գեղեցիկ հարդարեց նրա սենյակն այնպես, որ արևը միշտ հրաշալիորեն փայլի այնտեղ: Եվ միասին էին: Մակայն նենգ հիվանդությունը շարունակում էր իր հարձակումները: Տատիկն արդեն դժվարությամբ էր քայլում: Ամուսինը սատարում էր նրան իրենց փոքրիկ դեղին սենյակում, բռնում ձեռքը և դուրս տանում: Աղոթում էր Աստծուն իր կողակիցի համար: Եկավ այն պահը, երբ նա այլևս չէր կարողանում քայլել: Պապիկը դարձյալ նրա կողքին էր:

Մի օր տեղի ունեցավ այն, ինչից բոլորն այնպես վախենում էին, տատիկը մահացավ: Տատիկի սգո ծաղկեփնջերի վրա գրված էր՝ «Շմայլի» - տես, թե որքան եմ սիրում քեզ... Թաղման թափորը նվագեց: Հեռացան վերջին ցավակցողները: Մոտ հարազատները մոտեցան, որ վերջին հրաժեշտը տան տատիկին: Մոտեցավ նաև պապիկը: Ես օդ հավաքեց թոքերի մեջ և... սկսեց երգել տատիկի համար: Երգն անցնում էր նրա վշտի ու արցունքների, տառապանքների միջով: Խոր և խապոտ ձայնով նա օրորոցային էր երգում իր կյանքի ուղեկցի համար: Վերջին հրաժեշտն էր: Կանգնածները հուզմունքով և արցունքոտ աչքերով էին հետևում այդ հզոր սիրո գեղեցիկ ներկայացմանը: Երգի մեջ պապիկը դրել էր իր ողջ հույզերն ու անցած տարիների ուրախությունը, համատեղ երջանկության ողջ լիությունն ու այդ պահի տառապանքը: Հնարավոր է՝ մենք լիովին չըմբռնենք այդ գեղեցիկ սիրո ողջ խորությունը, սակայն կարող ենք անսովոր ու գեղեցիկ դարձնել մեր սիրո պատմությունը...

Թարգմանություն ռուսերենից

ՏԱՔ ՁՅՈՒՆ

Ուրբերս թաղվում են տաք, փափուկ ավազե ձյան մեջ:

Անսահման տարածվում է ավազե օվկիանոսը: Բարկ արևը շոյում է մարմինս: Նյարդերս հանգստանում են: Ես խոնջանում եմ, չեմ զգում այլևս մարմինս, իսկ մտքերս թափառում են հեռուներում:

Ես վայելում եմ աստվածային արարչագործության հրաշքը. տաք, փխրուն ավազը արտացոլում է իմ յուրաքանչյուր հետքն ու շարժումը, ինչպես աչք շոյող ճերմակ ձյունը: Տաք ավազը կլանում է իմ յուրաքանչյուր շարժումը: Ապա հանդարտ սահելով գայիս են այիքները և ջնջում հետքերս...

Ժամանակն անցնում է անվերադարձ, սակայն ես գիտեմ, որ եղել եմ այստեղ, վայելել ամառային այս հրաշք վայրկյանները: Ամառանայի վայրկյաններ, որ այրելու են իմ հիշողությունը: Եվ ավազի հետքերը կնքվելու են իմ կյանքի պատմության էջերում:

Տաք, ավազե ձյունից այն կողմ տարածվում է անսահման Խաղաղ օվկիանոսը:

Այիքները հեծվում փրփրում են և հորձանք տալիս, ապա հարձակվելով ափին՝ փշրվում և վերջնականապես մարում ավազների վրա: Աստվածային հրաշքի այդ ներկայացումից սիրտս բերկրում է անսովոր ցնծությամբ:

Ինչէ՞ր միայն կարող է կյանքի կոչել աստվածային ստեղծագործ միտքը մարդու համար: Հիացմունքին գումարվում է երկյուղածության և շնորհակալության զգացումը: Բարկ արևը, ավազե տաք ձյունը, անսահման օվկիանոսը, ափին շորորող և ապա օդում վեհաշուք ճախրող ճայերն ավելի են գեղեցկացնում աստվածային բնապատկերը:

Ինչ արագ են անհետանում ոտքերիս հետքերը և ջնջվում ակնթարթորեն: Ժամանակն արագ է անցնում՝ ջնջելով մեր կյանքի վաղանցիկ ակնթարթները: Նրանք սլանում են դե-

պի անսահմանություն և մխրճվում նրա մեջ՝ որպես աստվածային վերջնական նախասահմանություն մարդու համար: Նրանք անհետանում են աստվածային սիրո և ողորմածության օվկիանոսում: Այդպես ջնջվում, անհետանում են մեր բոլոր մեղքերը աստվածային ողորմածության և ներման մեջ: Մեր յուրաքանչյուր քայլն ու արարքը դրոշմվում է աստվածային ջերմ ու տաք ավազի՝ շնորհի մեջ՝ արագ ջնջվելով ապաշխարությամբ: Աստվածային սիրո անսահման օվկիանոսը հզոր այիքներով և հորձանքով ողողում է մեր էությունը և ուրախություն պատճառում. փրկության ուրախություն:

Ողջո՞ւյն, հավերժություն: Արդարացվածների և փրկվածների վերջնական ուրախություն: Մեզ այնքան բերկրանք պատճառող հավերժական ուրախությունն ու Աստծո հետ հիասքանչ կյանք ապրելու ցնծություն:

Ժամանակը սլանում է: Հավերժության սպասելիքների ուրախությունը կաթիլ առ կաթիլ ողողում է իմ էությունս և հորդում դուրս: Ուրբերս ավելի վստահությամբ ու հաճույքով եմ թաղվում ավազե տաք ձյան մեջ:

Վստահ եմ, որ մոտ է վերջնական ազատագրումը՝ մեղքից ու արցունքից: Եվ ջնջվելու ու սրբվելու են մեր բոլոր անիրավությունները, մեղքերն ու անկատարությունները:

Հավատում եմ, որ գալու է վերջնական հատուցման օրը: Տառապանքներից ու մեղքերից ազատագրվելու և սրբագործվելու օրը: Աստվածային մեծ ողորմության օրը, ինչպես տաք ձյունը, որը մենք վայելում ենք որպես պարգև ու աստվածային շնորհ: Որ կլանում է մեր քայլերն ու ժամանակը և իր հետևից ջնջում մեր բոլոր հետքերը:

Այնքան հրաշալի է ավազե տաք ձյունը...

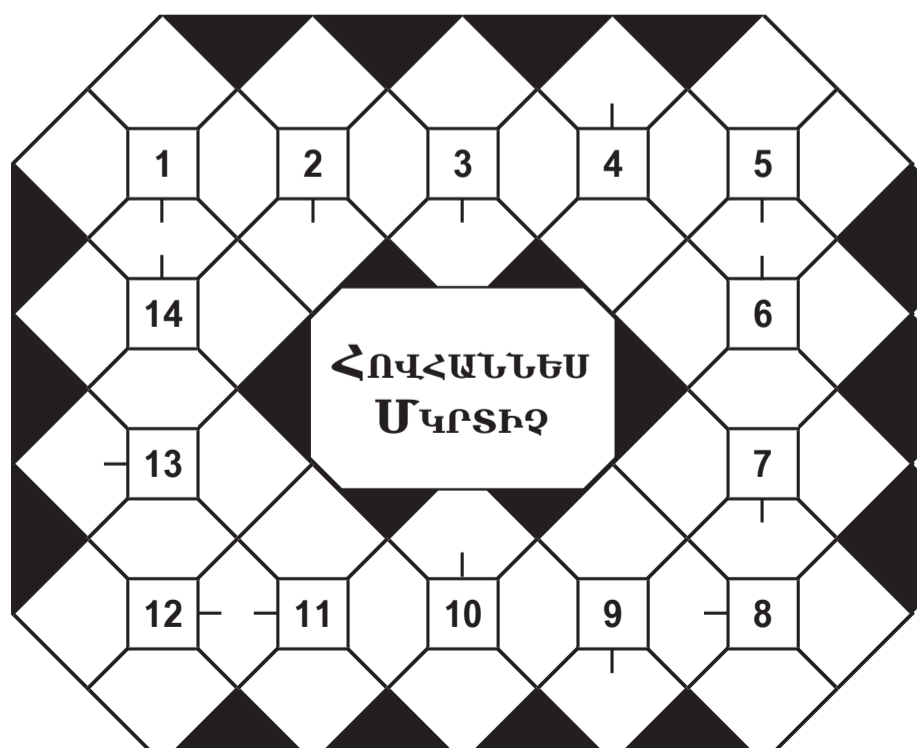
Հովիկ Մխիթարյան

ԽԱՉԲԱՌ «Հովհաննես Մկրտիչ»

Աստվածաշնչյան չորս Ավետարաններից գտնվող բաց թողնված գոյականները և սկսելով նշված վանդակներից՝ պատասխանները ուղղական հոլովով լրացրե՛ք թվերի շուրջը՝ ժամացույցի սլաքի շարժման ուղղությամբ:

1. Հարսանիք էր Գալիլեայի ...
2. Մի կարծեք ասել ձեր սրտերում. մենք ... ունենք Աբրահամին
3. Որ հայրերի սրտերը դեպի ... դարձնի
4. Եվ վկայեց Հովհաննեսը և ասաց. թե տեսնում էի ...
5. Հովհաննեսը ուներ իր հագուստը ուղտի բրդից և կաշվե ...
6. ... բերին սկուտեղի վրա
7. Արդ ապաշխարության արժանի ... արեք
8. ... ասում են, թե առաջ Եղիան պետք է գա
9. ... փափուկ շորեր հագած
10. Ես եմ անապատում կանչողի ...
11. ... գլխատեց Հովհաննես Մկրտչին
12. Հովհաննեսը ուղտի ... էր հագած
13. ... կայրի անանցանելի կրակով
14. Կմկրտի Մուրբ Հոգով և ...

Կազմեց Մարանաթան



ԱՆՎՃԱՐ ԳՐԱԴԱՐԱՆ

Հարգելի՛ բարեկամներ, առաջարկում ենք գրքեր, որոնք անդրադառնում են մեր օրերի մարդուն հուզող խնդիրներին: Ցանկության դեպքում՝ դուք կարող եք ձեռք բերել ձեր նախընտրած գիրքը:

Հեռախոսահամար՝ 093 854195

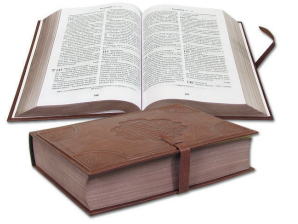
ԱՍՏՎԱԾԱՇՆՉՅԱՆ ԴՊՐՈՑ

Դուք սկսել եք կարդալ Աստվածաշունչը, բայց այն խորթի՞ն է թվում՝ ընկալելու համար:

Ձեզ առաջարկում ենք դասերի հավաքածու «Հույսի ճառագայթ» աստվածաշնչյան դասընթացը՝ տանը ուսումնասիրելու համար:

Դասերը հարստացված են մանրամասն բացատրություններով: Դուք կարող եք ուսուցչի կողմից գրավոր կամ առկա խորհրդատվություն ստանալ ուսումնասիրության ընթացքում ծագած բոլոր հարցերի վերաբերյալ:

Այցելեք՝ www.adventist.am կայքը



ԵՐԵՎԱՆՅՈՒԹՅԱՆ ՍԱՀՄԱՆՆԵՐԻՅ ԱՆԴԻՆ

Այս գիրքը հնարավորություն կտա բացահայտելու տիեզերքի և մեր մոլորակի հրաշքները: Բայց որ ավելի կարևոր է, մենք կփորձենք հասկանալ մե՛ր գոյության հրաշքը: Մարդկության պատմության սկզբից ի վեր մարդիկ փորձել են գտնել ամենակարևոր հարցերի պատասխանները՝ ինչո՞ւ ենք մենք այստեղ, ո՞ւր ենք գնում, ի՞նչ է սպասվում մահից հետո:

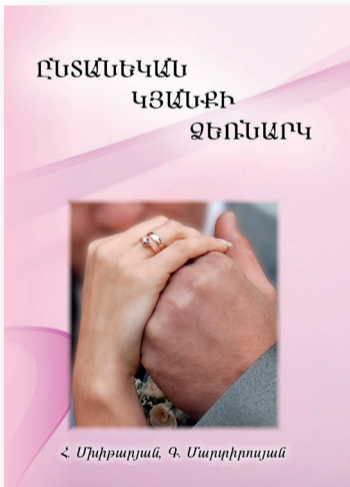
Սկսե՛ք այս ճանապարհորդությունը՝ ոչ միայն բացահայտելու կյանքի հրաշքները, այլև ձեռք բերելու առավել զարմանահրաշ մի բան՝ սեր՝ երևակայության սահմաններից անդին...



ՀՈՒՅՈՎ ԴԵՊԻ ԱՊԱԳԱ

Գրքի հեղինակի համոզմամբ՝ հաճախ դեպ բնական աղետները, ներկա սոցիալական և քաղաքական հակասություններն ունեն իրենց բացատրությունը: Այդ ամենի մեջ նա լսում է վաղեմի տիեզերական հակամարտության եզրափակիչ ակորդները:

Հիմնվելով աստվածաշնչյան մարգարեությունների վրա՝ հեղինակը կատարում է խորաթափանց հետազոտություն, որը ցույց է տալիս մարդկության պատմության վիթխարի և երջանիկ հանգուցալուծման մոտեցումը:



ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԿՑԱՆՔԻ ԶԵՈՆԱՐԿ

Իմաստությամբ և սիրով ամրապնդված ընտանիքը կարող է դիմագրավել մեր օրերի կենսական փոթորիկներին:

Իսկ ահա ընտանեկան երջանկությանը նպաստող ճիշտ սկզբունքների իմացությունը և կյանքում դրանք կիրառելը շատ ու շատ խնդիրներից կազատագրի նրան:



ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԲԱՆԱԶԵՎԵՐ, ՈՐՈՆԵ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ՓՈՒՆԵԼ ԶԵՐ ԿՑԱՆԸ

Այս գիրքը գործնական խորհուրդներ է տալիս առողջության հետ կապված բազմաթիվ հարցերի վերաբերյալ: Ինչպես պետք է ապրել՝ խուսափելու սրտի հիվանդություններից, քաղցկեղից, շաքարային դիաբետից և այլ անողորմ հիվանդություններից: Ելնելով ժամանակակից գիտության տվյալներից և բժշկական փորձարկումներից՝ հեղինակները կյանքի և սեփական անձի հանդեպ հավասարակշռված համընդգրկուն մոտեցում են առաջարկում ընթերցողին:

ՀՈՒՅՍԻ ՃԱՌԱԳԱՅԹ



Այս դասերի օգնությամբ Դուք կարող եք Ձեզ համար բացահայտել հինավուրց Գրքի զարմանալի զաղտ-կիքները, ծանոթանալ քրիստոնեական ուսմունքի դրույթներին, և Աստվածաշունչը հասկանալի կդառնա Ձեզ:

Կարող եք դիմել նշված հասցեով և հեռախոսահամարով՝

Հասցե՝ ք. Երևան, Սեբաստիա, 105
Հեռախոսահամար՝ 010 774812

ՀՈՒՅՍԻ ՕԱԶԻՍ



«Հույսի օազիսը» կազմակերպում է անգլերենի և այլ լեզուների արագացված դասընթացներ: Ուսուցումը կատարվում է «Յոթ» համակարգի միջոցով և առանձնահատուկ մեթոդների կիրառմամբ և ապահովում է բարձր արդյունքներ: Գործում են հետևյալ ակումբները. անգլերենի, քննարկման, երիտասարդական, առողջության, մարզական, ընտանեկան, միջազգային, խոհարարական և այլն:

«Շնչենք ազատ» ծրագիրը օգնում է թողնել ծիսելը վեց օրվա ընթացքում:

Կազմակերպությունը գործում է Երևանում և ունի իր մասնաճյուղերը նաև այլ բնակավայրերում:
Կայք՝ www.aragangleren.simplesite.com
Ֆեյսբուքյան էջ՝ www.facebook.com/EnglishSystem7
Հեռախոսահամարներ՝ 093 227677, 055 527677



www.hopedia.am
facebook.com/hopediaarm
youtube.com/hopediaarm

Հեռախոսահամարներ՝ 098 087097, 041 082093



Քրիստոնեական պարբերաթերթ
Հասցեն՝ 0032, ք. Երևան, փ.Սեբաստիա, 105
Հեռախոսահամարներ՝ 010 774812, 093 227677
Կայք՝ www.adventist.am
Էլ. փոստ՝ lusyanmar@gmail.com
Ֆաքս՝ (+37410) 774812

Լրատվական գործունեություն իրականացնող իրավաբանական անձ՝
«Յոթերորդ օրվա աղվենտիստների եկեղեցու Հայաստանի Միություն» կրոնական կազմակերպություն
Իրավաբանական անձի գրանցման համարը՝ 211.173.03769
Իրավաբանական անձի գրանցման վկայականի համարը՝ 03Ա071085
Իրավաբանական անձի գրանցման ամսաթիվը՝ 09.02.2006 թ.
Իրավաբանական հասցեն՝ 0032, ք. Երևան, փ. Սեբաստիա, 105

Տնօրեն՝ Գագիկ Բաղայան
Գլխավոր խմբագիր՝ Պավել Սարգսյան
Խմբագիր՝ Հովիկ Մխիթարյան
Գրական խմբագիր՝ Գեղեցիկ Մարտիրոսյան
Էջարդում Կորյուն Կակոյան
Համարի պատասխանատու՝ Պավել Սարգսյան
Տպագրված է 2500 օրինակ
Ստորագրված է տպագրության՝ 29.01.2019 թ.
Տպագրված է «Դավիթ թագավոր» տպարանում