



Այժմեական Հարցեր

ԾԱՌԻՆ ՊՏՈՒՂՆԵՐԸ

Ամեն շորեքշաբթի երեկոյեան ընթրիքը շուտով վերջացնելու կ'աշխատեր, որպէսզի ժամը 20:00-ին կարենայ դիտել "Եւրոպա տեղափոխ" ֆիլմնաշարը, որ թուրք գրականութեան սիրուած ու արժեքատու գրող Ռիշատ Նուրիի շատ նշանաւոր վեպերէն մին է: Հոն կը ներկայացուի տիպար ընտանիքի մը կեանքին ելեւէջները, որոնք կարող արուեստագէտներու կողմէ կը կատարուեն ծափահարելի խաղարկութեամբ: Այդ բազմանդամ ընտանիքը իր հինգ զաւակներով և պատուական հօր և մօր մեծ ջանքերով, երբեմն ալ բազում գոհողութիւններով՝ կը ջանար ոտքի մնալ ուղղամտութեամբ և պատուախնդրութեամբ:

Սակայն տես, որ օրին մէկը, տան միակ մանչ զաւակը սիրահարելով նոյն դրամատան մէջ աշխատող, ամուսնացեալ բայց ապերջանիկ կնոջ հետ ամուսնանալով՝ կը սկսի տրամներու շարքը կազմուիլ հետզհետէ ընթացող կեանքի տեսողութեամբ:

Նախ մեծ աղջիկներէն մին կ'իյնայ ծուղակը սրիկայ երիտասարդի մը, որուն կը յաջողէ միւս քրոջը, ա'լ անելի դատապարտելի ընթացքը, որոնք շատ ծանր հետեանքներ կ'ունենան ընտանիքի ծնողքին վրայ: Անոնք արծանապատուութեան խիստ բծախնդիր ըլլալով, կը ջանան դէպքերուն դարման ճարել, ինչ որ հակառակ արդիւնք կու տայ ա'լ անելի ծանր կացութեանց տեղի տալով: Անշուշտ այս բոլորին մէջ մեծ դեր մը կ'ունենայ մանչ զաւակն կինը, որ միատեղ կը բնակի անոնց հետ:

Ցաւով և շատ անգամ արցունքոտ աչքերով կը հետեի պատահարներուն, որոնք իսկական կեանքի մէջ շատ անգամ կ'ապրին մարդիկ, լուսալով որ երջանիկ պիտի ըլլան: Ընդհակառակը՝ վիշտը կցուած անօթին կու գայ հրամցնել դատութեան բաժակը ցըմբուր: Հիսնա տեղիւ է յիշել հինգն ի վեր մեծերուն յաճախ գործածած սասցունծօրը. "Պտուղը ծառին տակ կ'իյնայ": Այս խօսքը որքանով կը յարմարի մեր օրերու իրականութեանց: Սա իսկապէս կ'արժէ քննարկել: Այսօր տղաքը որքա՞ն կը հնազանդին կամ մտերմօրէն կը մօտենան իրենց ծնողքին, լուծելու համար իրենց հարցերը: Շատ անգամ պահուած իրականութիւններ, աչքէ արձած դէպքեր տեղի կու տան պատահարներու, որոնք ապագային պատճառ կը հանդիսանան մեծ գլխացաւերու, դժբախտութեանց, որոնց վերջապտուութեան կու գայ զոյլու մի շրջանը, երբ արդէն մեծ աներներ գործուած են, որոնց դարմանը շատ անգամ անկարելի և կամ խիստ դժուար է յաճախ:

Հաւաքոյթի մը ընթացքին, որ կային բազմաթիւ լիւսակաւ աշակերտներ, իրենց միջեւ կը խօսէին ոչ-հայերէն լեզուով: Տիկին մը ակնարկել տուաւ, թէ ինչո՞ւ մայրենիով չեն խօսիր տղաքը: Տիկնանց յանձնարարութեամբ ուրիշ կին մը դիտել տուաւ, թէ "ծնողներու կանցանք է" տղոց այդ վարժութիւնը կամ նորելու սովորութիւնը: Ինք որ ցատկ վկայ եղած էր այդ դատապարտութեան.

- Տղաքը իրենք են պատասխանատուն, ըսելով միջամտած էր:

Իրօք իր թոռներն ալ, հակառակ հակական լիւս աշակերտած ըլլալուն, տան մէջ անգամ իրենց միջեւ հայախօս չէին: Միայն ծնողքին (ընդհանրապէս իրեն մօր) և մեծմօր հետ կը խօսէին մայրենի: Հակառակ կատարուած դիտողութեանց և ակնարկութեանց, այդ կը շարունակուէր յամառօրէն տղոց միջեւ, մեծ ցաւ պատճառելով մեծերուն, մանաւանդ մեծմօր, որ իր կարգին զաւակն էր նախկին ուսուցիչ զոյգի մը: Իր պաշտելի և թանկագին լեզուին սիրահար մեծմայրը սրտի սեղմումով կը ջանար միշտ թոռնիկները հայախօսութեան մղել. նոյնիսկ շատ անգամ այդ պատճառաւ անսիրելի ըլլալու վտանգն ալ յանձն առնելով:

Ինք, որ իր զաւակը և երկու թոռնիկները զուտ մայրենիով հասցուցած էր մինչև առաջին երեք տարիները և լետազայ տարիներուն անոնց օգնած՝ միւս լեզուները եւս սորվելուն, հիմա ցաւով կը հետեւէր, որ թոռները երեք տարեկանին դիպրութեամբ գործածած բառերը յիշելու մէջ երբեմն դժուարութիւն կ'ունենային: Այս բոլորը տեղի կ'ունենային տան մը մէջ, որ կային բազմաթիւ հայ-լեռն գիրքեր, ամէն օր անպայման կը մտնէր հայ օրաթերթ և կ'ունկնդրուէր հայ երաժշտութիւն:

Հիմա ընդվզումով պիտի հարցնէ մեծմայրը.
- Պտուղները ինչո՞ւ ծառէն հեռու ինկած են:

Նիւթընի բնութեան ձգողական օրէնքին համեմատ պտուղը կ'իյնայ ծառի տակ: Բայց այս նոր սերունդը երբ հայախօս ընտանիքի մը մէջ կը մեծնայ, ինչո՞ւ կը դժուարանայ մայրենին խօսելու համար: Այդ հակակալը և լուծելը շատ դժուար և գուցէ երբեմն ալ անհնար է: Ցախիլ կամ վշտանալը ի՞նչ օգուտ պիտի ունենան: "Ձայն բարբառող յանապատի" խօսքը իբրև յիշատակ մնացած է մեծմօր իր ուսուցչուհի մօրմէն: Որքա՞ն կը յարմարի այսօրուան:

Յարգելի պր. Երուանդ Կոպէլեան իր գրութեանց մէջ քանի անգամներ ցատկ յիշած է անցեալի ճամբուն վրայ, հայ մայրիկին անապատի անագներուն վրայ ցպիկով իր զակին հայերէն այբուբենը սորվեցնելու ջանքերը, թէ ի՞նչ ողբերգական պայմաններու մէջ գտնուելով հանդերձ.

Մեր նախահայրերու, մանաւանդ Ս. Մերտոյի, Ս. Սահակի և Թարգմանիչներու հոգիները չեն վրոյվուի՞ր արդեօք, երբ իրենք դարեր ատաճ նախատեսելով վտանգը, հայ մշակոյթը և լեզուն փրկելու համար տարած էին մեծ աշխատանք, հնարելով հայ տաները և որոնց շնորհիւ կատարուած էին թարգմանութիւնները:

Մեծմայրը յիշեց՝ Թարգմանչաց Օրոտան առթիւ եկեղեցիի արարողութեան վերջ, երբ բակին մէջ կը շնորհարարէին գիրար այդ մեծ մշակոյթի շաբթուան համար, հոն գտնուողներէն մին՝

- Այս օտեր կարելի է "Վարդանանց"-էն ալ կարելո՞ր է մեզի համար, ըսած էր:

Այս ալ տեսութիւն մըն էր, թերես շատ իրասցի, քանի որ հայերը իրենց գոյութիւնը դարեր շարունակ պահած էին իրենց մշակութիւնը ամուր կուսած և անոր մեծ կարեւորութիւն տալով, որով կարելի եղած էր - այժմ մշակութիւնը շնորհիւ - ոտքի մնալ հզօր պետութեանց հզօր բանակներուն դիմաց:

Եթէ նորերը թոյլ գտնուին վտանգներու դէմ և կամ համաշխարհայնացման հոսանքն ի վեր ընթանան, շատ բան կը փոխուի և թէ այսօրուան մեծերն ալ անհետանան, անոնց հետ կ'անձնատանան բաներ, որոնց համար մեր պատկերը ատանց վարակելու իրենց կեանքն անգամ գոհեցին:

Զ. ՍՈՒՆԱ ("ԺԱՄԱՆԱԿ")

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ ԵՆ ՈՒ ՍՆՈՒՆԴԸ

ԻՆՉՈՒԿ ԿԸ ՀԻՒԱՆԴԱՆԱՆՔ

Երկար և առողջ ապրիլը կը պահանջէ գիտելիքներ և աշխատանք: Մուլտիպլիք, տգիտութիւնը, վատ սովորութիւնը յաճախ կը գերիշխեն և անձը կ'անդրադարձնուի այն ժամանակ, երբ արդէն հիւսնի և օգնութեան կարիք ունի:

Մարմնի ներքին թունաւորում կը յառաջանայ տեսական սխալ սնունդով և հետեւանքով և մարմինը անկարող կը դառնայ քրտինքի և մեզի միջոցով ձերբազատուիլ թոյններէ, որոնք կը կուտակուին ու կը տկարացնեն մարմնի դիմադրողականութիւնը և անձը կը հիւսնադանայ: Չհիւսնադանալու համար շատ կարեւոր է գիտնալ, թէ ինչպէս կ'ուտենք և ի՞նչ կ'ուտենք:

Ըստ հնդկական բժշկութեան՝ Այիւրվեդտայի, որը կը նշանակէ "այիր" կեանք, և "վեսա"՝ գիտելիք, իրաքանչիւր անձ, ունի բաւարար ներուժ, որպէսզի առողջ ըլլայ: Այս գիտութիւնը կը բացայայտէ այն հնարաւորութիւնները, որոնք միջոցով կը ճանչանք և կը հսկակընանք մեր մարմինը: Ըստ Այիւրվեդտայի, վատ մարտոյութիւնն է հիւսնադոյութիւններու պատճառը և սնունդը պէտք է ընտրել մարմնի կառուցուածքին համեմատ: Անոնք կը պնդեն, որ մարդու մարմնին մէջ կայ "կրակ", երբ երիտասարդ տարիքին այդ "կրակ"-ը վատ կ'ապրի, սնունդը լաւ կը մարսուի: Երբ այդ "կրակ"-ը թոյլ է, մարտոյութիւնը բաւարար չ'ընթանար և կը յառաջանան թունաւոր մնացորդներ և անձը հակուած կ'ըլլայ դէպի հիւսնադոյութիւններ:

ԻՆՉՊԷՍ ԸՆՏՐԵԼ ՍՆՈՒՆԴԸ

Ժամանակակից մարդկութիւնը մոլորութեան մէջ է: Ոմանք շատ և կուշտ ուտելը բարեկեցութիւն կը համարեն: Միւս կողմէ անընդհատ կ'աւելնան գտուած, և այդ պատճառով ալ անելի վնասակար դարձած սնունդութիւններու, զգացական հաճոյքներ յաւաքացնող սնունդին խառնուրդներու տեսականին: Առողջ ըլլալու համար, սնունդը պէտք է ընտրել տրամաբանօրէն և խելամտօրէն:

Փորթէլիներ, ճարպեր և ածխաջրատներ. ահա այն երեք հիմնական սննդային ճիւղերը, որոնք կը կազմեն մեր ամէնօրեայ սնունդի բաղկացուցիչ մասերը: Հիմնական սննդային ճիւղերը կարելի չէ փոխարինել մէկը միւսով: Կենսաճիւղերը և հանքային միջոց և մարքո տարրերը հիւսնադոյութիւններու կազմութեան համար ճիւղ չեն ծառայէր, ոչ ալ ջերմութիւն աղբիւր են, սակայն անոնք անհրաժեշտ են առողջութեան, նոյնիսկ կեանքի պահպանման համար:

Մարդը առանց ուտելու չի կրնար ապրիլ, իսկ եթէ ուտենք այն սնունդը, որ անհրաժեշտ է մեր օրկանգիւնը առողջ պահելու համար, մենք ոչ միայն չենք մահանար վաղաժամ, օրկանգիւնը մաշեցնող հիւսնադոյութիւններէ, այլև շատ լաւ կը պահպանուինք, հասնելով միջին տեղի: Եթէ մեր վրայ կը տիրապետէ վախը, մշտական բա-

ԱՌՈՂՋ ԵՒ ԳԵՂԵՑԻԿ ՄԱՋԵՐՈՒ ԳԱՂՏՆԻՔԸ ԵՐԿԱՅՆՔ

Ցանձախ քննեցէք ձեր մազերը, և երբ կը նկատէք, որ անոնց ծայրամասերը չոր-ցած ու կոտորած են կամ տօգունած, կտրեցէք զանոնք, որպէսզի գտնեն իրենց նախկին վիճակը:

ՕՍՄՓՈՒՆ

Պատահական շամփու մը մի գնէք, այլ վարպետ վարսալարդարէ մը իմացէք ձեր մազին տեսակը և ապա գնեցէք համապատասխան շամփուն, որ թէ՛ պիտի դարմանէ ձեր մազերուն թերութիւնները և թէ՛ պիտի մաքրէ ու գեղեցկացնէ զանոնք:

ՄԱՐՁՈՒՄԸ

Մազերը լուսալու ժամանակ զանոնք մեղմ շարժումներով մարձեցէք ձեր մատներուն ծայրով:

ՆԵՐԿԸ

Մազը ներկելը, ինչպէս նաեւ զայն գանգոյրցնելը կը վնասեն մազին, քանի որ ստոնց համար կ'օգտագործուին վնասակար ճիւղեր պարունակող դեղեր և ներկեր:

ՉՈՐՏՆԵԼԸ

Եթէ սեշուար գործածելը անխուսափելի է, առնուազն կրճակը դրէք միջակ ջերմութեան վրայ և գործիքը բոնեցէք ձեր մազէն:

առնուազն 20 ան. հետադարձութեան վրայ:

ԽՈՋԱՆԱԿԵԼԸ

Մազերը օրական երկու անգամ խոզանակելը բաւարար է, անէին կը վնասէ: Նաեւ պէտք չէ ուժգնօրէն սանարել թաց մազերը, քանի որ թաց վիճակին մէջ անոնք անելի նոսր և դիւրաբեկ կ'ըլլան:

ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆԸ

Մազի սանտրերն ու խոզանակելը շաբաթը անգամ մը լուսեցէք գաղջ ջուրով ու հեղուկ օճառով, ապա արեւին պարզեցէք ու լետոյ գործածեցէք:

ՍՆՆԴԱԿԱՆՈՒՆԸ

Կարգ մը սննդականոններ, ինչպէս նաեւ չհասարակչողած սննդաւորութիւնը կը վնասեն մազերուն առողջ աճին և փայլքին: Հետեւաբար, պէտք է նախապատուութիւնը տալ ՊԷ. խումբի կենսաճիւղով հարուստ ուտելիքներուն, ինչպէս՝ ձկնեղէն, մսեղէն և ընդդէմ:

ԳՈՀԱՐ ՎԱՐԳԱՆԵԱՆ-ՔԷԾԻԾԵԱՆ

ԳԵՂԵՑԿՈՒԹԵԱՆ ՏՕՆԱՎԱՃԱՌ

Երեսանի "Մոսկուայի Տուն" մշակութային ու գործարարական կեդրոնին մէջ, բացուեցաւ "Գեղեցկութեան օրեր Երեսանի մէջ" խորագրեալ "Էքսիօ Պիտիօ 2007" չորրորդ միջազգային ցուցահանդէսը:

"Լուկոս Էքսիօ" կեդրոնին կողմէ կազմակերպուած ցուցահանդէսի բացումը կատարեց Հայաստանի Ազգային Ժողովի պատգամատուր Լարիսա Ալալիբերտեանը: Ընդհանրապէս կերպարները ան իր բարեմարտականութիւնը ուղղեց թողի կիներուն: "Թող այս ցուցահանդէսը օգնէ, որպէսզի բոլորիս համար կեանքը հանդէս գայ իր գեղեցիկ ու բարի կողմերով: Հայ կանայք շատ գրկանքներ կրած են, բայց, միեւնոյն է, կրցած են մնալ հմայիչ և արժանի են, որ իրենց համար կազմակերպուի մնան գեղեցիկ ձեռնարկ մը":

Ենթադրեալ ցուցահանդէսի ընթացքին ներկայացուցեցան ծաղիկներէ պատրաստուած իրեր, լուսանկարչական փորձեր, տաղաւարներու ձեւատրուած, նորաձեւութեան ցուցադրութիւն, գեղեցկութեան մրցոյթ և յարդարողներու կողմէ կազմակերպուած վարպետութեան դասեր: Ցուցահանդէսի այցելուները հնարաւորութիւն ունեցան գնելու թանկարժէք իրեր և յուսանուէրներ, գարդեր, գեղեցկութեան ալ պարսկաձեւեր:

Ցուցահանդէսին մասնակցեցան հայ և օտար անելի քան քսաւասուն ընկերութիւններ:

ԴԴՈՒՄՈՎ ԾԱԾ

- 1 թիւ 0 դոյմ
2 գաւաթ եգիպտական բրինձ
2 գաւաթ լոյիկ՝ մանրուած
1 սոխ՝ մանրուած
1 սուրճի գաւաթ ձէթ
3 պնել սխտոր
1 մեծ դգալ լոյիկի և պղպեղի խիս
1 պգտիկ դգալ չոր անանուխ
1 պգտիկ դգալ կարմիր փոշի պղպեղ
3 գաւաթ ջուր
Սեւ փոշի պղպեղ
Աղ

- 1. Դոյմները կեղուել և կտր շերտել:
2. Կաթասի մը մէջ լեցնել ձէթը, անեցնել սոխը և եփել, մինչև որ կակոտնայ: Անեցնել լոյիկները, դոյմները, աղը, սեւ ու կարմիր պղպեղները և 3 գաւաթ ջուրը:
3. Կափարիչը գոցել և թեթեւ կրակի վրայ եփել, մինչև որ դոյմները կակոտնան:
4. Անեցնել լոյիկի ու պղպեղի խիսը, չոր անանուխը, ծեծուած սխտորը: Ամէնէն վերջը անեցնել բրինձը: Մտմ կրակի վրայ եփել, մինչև որ ջուրը քաշէ և փիլիսի մնան եփի: