

Վստահության հալածարարություն է

Քորոնա ժահրը համաշխարհային ճգնաժամի մը պարզառ դարձած պայմաններուն փակ սպառնալիք մըն է նաև անհատներու հոգեբանության վրայ: Այս մասին ուզեցինք հոգեբույժ Կոնստանտին Մուրիանի ֆրոնտալ ֆրոնտալ Ֆրոնտալ խորհուրդները լսել:

ԻՇԵՆԱՆ ԷՐՏԻՆՉ
ishanerdinc@gmail.com

Ինչպես զանազան երկիրներ, Ռուսաստանում էլ այս օրը օր կ'անելայ թորոնա ժահրէն վարակուածներու թիւը: Մարդիկ ինչպէս պէտք է յաղթահարեն գոյացած վահին ու սարսափը:

Կարծեցեալ չէ, այլ իրական սպառնալիք մը կայ մեր դիմաց: Բնականաբար մարդիկ վախի մէջ են: Սարսափի զգացումը կ'ազդէ ուղեղի աշխարհային: Մարմինը կը սկսի հակաբերական հորմոններ արտադրել: Այդ հորմոններն ալ կ'ազդեն մեր մարմնի դիմադրութեան: Այդ պարզառ շար կարելու է պահպանել հոգեկան խաղաղութիւնը: Միայն լուրջ եւ վստահելի լրատուութիւններուն պէտք է հերքելի: Եթէ համացանցի վրայ շքեղ բոլոր լրատուութիւնները լուրջի առնենք, սարսափը կ'աճի: Առողջապահական Նախարարութեան, Բժիշկներու Կաճառի, Առողջապահութեան Համաշխարհային Կազմակերպութեան փորձերը պէտք է լուրջի առնել եւ ըստ այնմ վարուիլ:

Ուղեղը ապարդեղեկաբար որոշ չափերով կրնայ յաղթահարել: Բայց միջոց մը վերջը ան ալ կը փրփուի այս յարձակումներէն եւ սթրեսի փուլի կու փայ: Մարմնի եւ հոգեկան առողջութեան համար կարելու է կանոնաւոր թունը եւ ստունդը: Ոմանք սթրեսէն խուսափելու համար կրնան դիմել արթի: Բայց պէտք չէ մոռնալ, որ այս վերջինիս ալ չափազանց սպառումը յոգնութեան պարզառ կ'ըլլայ եւ կրկին ժխարական կ'ազդէ մարմնի դիմադրութեան:

Ինչպէս խուսափիլ սարսափէ:
Այս մեր ձեռքը եղած բան մը չէ: Բոլորս մտաւոր ենք: Ոմանք անտարբեր մնալ կը փորձեն: Այդ ալ վարսաւոր է: Մտաւորութիւնը եւ սարսափը մարդկային զգացումներն են: Եթէ վրանգ մը առկայ է ուղեղը ինքնաբերաբար պաշտպանուիլ կը հրահանգէ: Կ'արագանայ սրտի բաբախումը, կը դժուարանայ շնչառութիւնը եւ թորածութիւն կրնանք զգալ մարմնի վրայ: Մարդիկ այս համայնապարհերին մէջ սարսափի կը մտաւորին եւ այս ալ ձիւնագնդակի մը նման կը մեծցնէ խնդիրը: Պէտք է մտաւորութիւնները բնականացնել: Անոր եղանակն ալ կանխամիջոցները դաստարելն է:



ԻՇԵՆԱՆ ԷՐՏԻՆՉ
Նուրիան Կոնստանտին

Ինչպէս պահենք անողորմ:
Բնական է, որ մեր հարազատներուն, զաակներուն կամ ծնողներուն համար մտաւորութիւնը: Մտաւորութիւնը բնական երեւոյթ մըն է եւ մարդու կ'ազդարարէ կանխամիջոցներ: Ներկայ պայմանները անշուշտ, որ պիտի աւելցնեն այդ մտաւորութիւնները: Հասկնալի է, որ մարդիկ պիտի մտաւորուին ժահրէն վարակուել: Բայց երբ այդ պահը սարսափի վերածուի հոն արդէն հոգեբուական խնդիր մը ծագած է:

Սոցցանցերը մարդիկ դէպի փանիք կը յառաջացնեն:
Քիչ առաջ նշած էի վստահելի աղբիւրները: Պէտք չէ արթունք, որ անհիմն լրատուութիւնները մեր միտքը պղտորեն: Ապարդեղեկաբար ընդհանրապէս խնդիր հսկողութիւնը դուրս մնացած ըլլալու

փրկուողութիւնը կը գոյացնէ: Մարդ երբ որ խնդիր մը անհսկելի դարձած ըլլալուն համոզուի, ինքնաբերաբար սարսափի կը մտաւորուի: Մարդիկ անչափ ու անիմաստ առեւտրի մղող, դէպի հիւանդանոցներ խուճկուն պարզառ դարձողն ալ անապարդեղեկաբարութիւնն է: Մարդիկ այդ ապարդեղեկաբարութեան հերեւանքով փունտներին սննդեղէնի շքեմարսի կը վերածնեն: Այդ խուճկուն կատարելու եղանակն ալ պետութեան եւ պետական հասարակութիւններուն կանոնաւոր լրահոսքն է: Այդ լրահոսքը կ'ապահովէ նաև վստահութեան զգացումը: Վստահութեան բացակայութեան պարագային մարդիկ խուճկանի աւելի դիւրաւ կը մտաւորուին:

Ընտանիքներ ժահրի դէմ ինչպէս պէտք է դաստիարակեն իրենց զաակները:
Տղաքը մինչեւ փառք փրակն կը դժուարանան անհիւստիական բաները ընկալելու: Անոց ուզածը փրակնելի, շոշափելի բաներն են: Հետեւաբար փրակք պէտք է ակնաւորել ըլլան փրակն մէջ ձեռնարկուած կանխամիջոցներուն: Գիտելու որ հիւանդութիւնը այնքան ալ չափեր երախաներու վրայ: Ուրեմն իրենք այս ուղղութեամբ իրազեկ դարձնելը անոց մտաւորութիւններն ալ պիտի նուազեցնէ: Պէտք է արգելք ըլլալ անչափահասներուն ամէն փրակն փրակնութեան հասնելուն:

Հապա այս բոլորը ինչպէս պիտի ազդեն մարդկանց յարաբերութիւններուն:
Մարդիկ ժահրի հերեւանքով իրարմէ պիտի հեռանան: Ասիկա անմարդկային է: Մարդը ընկերային էակ մըն է եւ ուրիշներու հետ ըլլալով աւելի վստահութիւն կ'ապրի: Ընկերութիւնը սթրեսը նուազեցնող յարակիցն ունի: Իրարմէ մէջ մարդկանց պարզազամբ լիլալով միասնաբար երգելը այս իրողութեան ապացոյցն է: Թէև շար քանակաւ ունի սոցցանցերէն, բայց այս պահուն անոնք եւս դրական յարակիցներ կը ներկայացնեն: Ամբողջական մեկուսացումը լուրջ վրանգ մըն է: Հետեւաբար գոնէ հեռախօսակապով պէտք ունի սոցցանցերէն վառ պահելու:

Այս վերջին վարակի եւ նախորդներու միջեւ հոգեբուական առումով փրակներութիւններ կը տեսնուին:
ԶԻԱՀ (AIDS) պարագային որոշ խմբակներ ռիսկային էին: Հիւանդութիւնը կը փոխանցուէր սեռային ճամբով եւ մարդիկ կրնային այդ փրակն արարներէ հեռու մնալ: Քորոնա ժահրի պարագային երեւոյթը բոլորովին փրակն է: Մարդիկ փրակն չեն թէ որ եղանակով կրնան վարակուիլ: Թռչնակրիպի օրերուն մարդիկ թռչնազգի սնունդներէ հեռու մնալով որոշ ապահովութիւն մը, անվրանգութիւն մը ձեռք բերած կ'ըլլային: Բայց թորոնա ժահրի պարագային այս բոլորը ի գորտ չեն: Հետեւաբար մարդիկ աւելի մեծ սարսափի մտաւորուցան:

Այս պայմաններու փակ դեղերը օգտուող կրնան ունենալ:
Առօրեայ կենսը խանգարելու աստիճան ծանր փրակները կրնան բժշկական օգնութեան դիմել: Բժիշկի ցուցումներով կարելի է հակափրակներու դեղաբազմներէ օգտուիլ: Այդ փրակն դեղերու յարակիցները մարմնի դիմադրութիւնը փրակնելու դէմ ուժեղացնելն է: Բայց անոնք անպայման պէտք է բժիշկի մը հսկողութեան փրակն օգտագործել: Պէտք չէ մոռնալ թէ բոլոր թիմական դեղերը անպայման թոկոսի ազդեցութիւն կ'ունենան: Այս ազդեցութիւնը նշմարելի կ'ըլլայ միայն բժիշկի հսկողութեան պայմաններուն մէջ:
Վերջապէս կրնանք ըսել թէ պիտի ընենք մեր ձեռքէն եկածը եւ այս մտաւորութիւնը երեւոյթն ալ իր աւարտը պիտի ունենայ:

Համբերենք մի քիչ
ՆՈՒՊԱՐ ՖԵԼԵԶԵԱՆ
Երկար ժամանակ եղաւ որ չեմ կրցած ձեզի հետ գրուցել: Ամենօրեայ վազմութիւններ, սա նա ըսելով ընդհատած եղայ գրութիւններ: Բայց հիմա գիտեմ թորոնա վարակուած կայ եւ փունտն ենք: Չանձրացուցիչ է, բայց ինչ ընես: Հազարադէպ ալ ըլլայ փրակն առեւտրի համար դուրս կ'ըլլեն: Քանի դուրս ելլեմ կը հանդիպիմ նաև բարեկամներուն: Մեր փրակնելիներուն համար խնդիրը ալ աւելի դժուար է: Հեռախօսային որ կայանն ալ բանամ նոյն պարագային: «65 փրակնելու անցածները ռիսկային են, թող փունտն չ'ըլլեն»: Իրաւ են, ես ալ ելած ունիմ արդէն: Աղջիկս, փեսաս, թոռներս միաբերան «Աման փրակն չ'ըլլաս» ըսելով կը զգուշացնեն: Հերքեմք ինքզինքս անդի աշխարհի ճամբորդ ըլլալով կը փրակնեն: Ըսածիս պէս, որու որ հանդիպիմ նոյն նիւթը: Ամէն մարդ ձեռքը հեռախօս մը, լսածին իրարու կը փոխանցեն: Ոմանց համաձայն Ամերիկային խաղն է: Ոմանք դեղ արտադրող ընկերութիւններուն կը բեռնեն մեղքը: «Չիմացիները

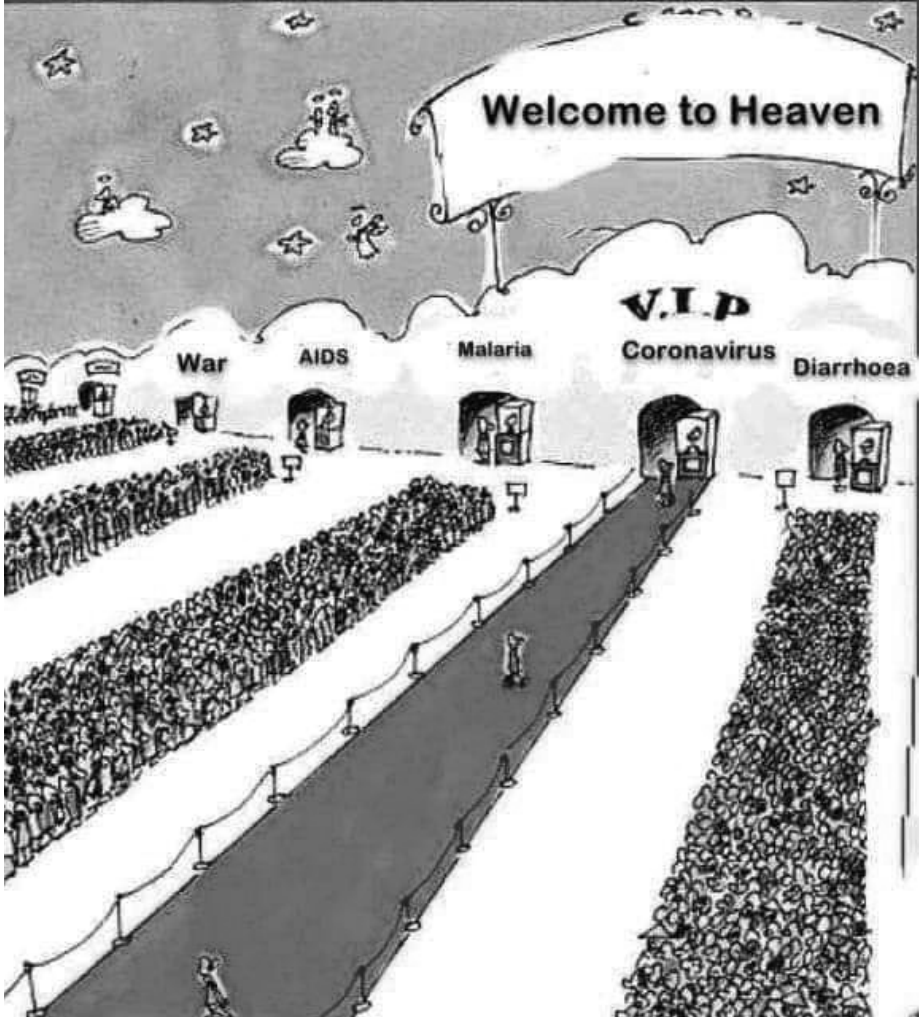
ՔՈՒՐԹՈՒԼՈՒԾԻ ՓՈՂՈՑՆԵՐԸ
դիմումատու ըրին», «Մեզի բան մը չ'ըլլար, անտեղեկի մը ըլլար» ըսողներ ալ կան: Ասանկ օրերուն փստուրի մամուլը այնպէս մը կ'աշխարհի, որ խելքը կը կենայ: Ընտաններէ շարքերուն անշուշտ, որ չեմ հաւատար: Ո՛վ կը նստի ասանկ բան մը կը ծրարէ: Չէր փրակնելու Իրախոյ, Իսպանիոյ, Իրանի մէջ ամէն օր փրակնելու մարդ կը մտնի: Ամերիկան որ ըսես ինքզինք մեկուսացուց: Մանաւանդ փրակնելու մը կայ որ...: Իբրեւ թէ Եւրոպայի պետութիւնները փրակն բնակչութեան ազատուելու համար այս գործը սարքեր են: Ինձի այս բանը ըսողը յանկարծ անդրադարձաւ խօսքին իմաստին եւ շար ամչցաւ: Ինչ ընես մեր ժողովուրդը սովորութիւն ունի փրակնելու չի գոհանար, անպայման երեւոյթ ուրիշ հաշի մը կը փնտրէ:
Ժահր է վերջապէս կը ծաւալի: Չես կրնար արգելք ըլլալ: Կանխելու համար նախ կը փորձեն ինչ ըլլալը հասկնալու, բայց դուն մինչեւ որ հասկնաս ան արդէն փրակնուած է:
Ըստ ինձ մարդկանց փրակն մը ուրիշ փրակ երթալը այնքան շարքաւ, որ ժահրին ալ ոչ թէ փրակնուելուն,

կայ կը բերեն դիմացը կը նստեցնեն: Մտքով կ'ըսեն թէ այ մարդ դուք պարագային փրակնելու ունիք, այս մարդիկը ինչպէս կը բերէք էգրան կը հանք: Չի հերքեմ, չ'հիպեմ կ'ընեմ, բայց ան ալ չ'ըլլար: Մեկ մէկ ճարահար կը բանամ: Մտաւոր իմ այդ ինչ գիտել: Չէ այսինչ ապուրը խմեցէք, չէ աղի ջուրով բերանիդ ցողուցէք: Հասկցայ ասիկա միտակ ձեր մտքերուն եկած է չէ: Այսքան մարդ ամէն օր որ կը մտնին այդքան խելք չ'ունեն ըսել է: Թոռս ալ կը քանքարի այդ անիմաստ մեկնաբանութիւններէն: «Տեղեկ» կ'ընէ. «Գիտեմք վստահութեան դուրս ամէն բան կատարածով լսէ, եթէ չեղաւ մեզի հարցուր»: Այդպէս ալ կ'ընեն արդէն:
Միս կողմէ գործերը ո՛ր պիտի հասնին այդ ալ ուրիշ խնդիր: Փեսան մտաւոր կը խորի: Ես ալ իմ կարգիս բաներ մը կ'անելի, կը ծախելի հիմա այդ ալ չկայ բնականաբար: Կարծես պարբերազմ ծագած ըլլալ:
Դժուար օրեր կը սպասեն մեզ: Ինչ ընենք այս ալ պիտի անցնի իրարու գորակցելով: Բարեբախտաբար առողջութիւն փրակնելու է: Այդ ամէն բանէն կարելու է: Բայց դուք նորէն շարունակեցէք փունտ մնալ: Մինչեւ որ չի ստիպուիք փողոց մ'ըլլել: Մանաւանդ բազմութիւններէն հեռու մնացէք: Քիչ մը համբերութիւն, այս ալ կ'անցնի:

Փոքր եւ մեծ քաղաքների, ինչպէս նաեւ կրկին թագաժահրի մասին

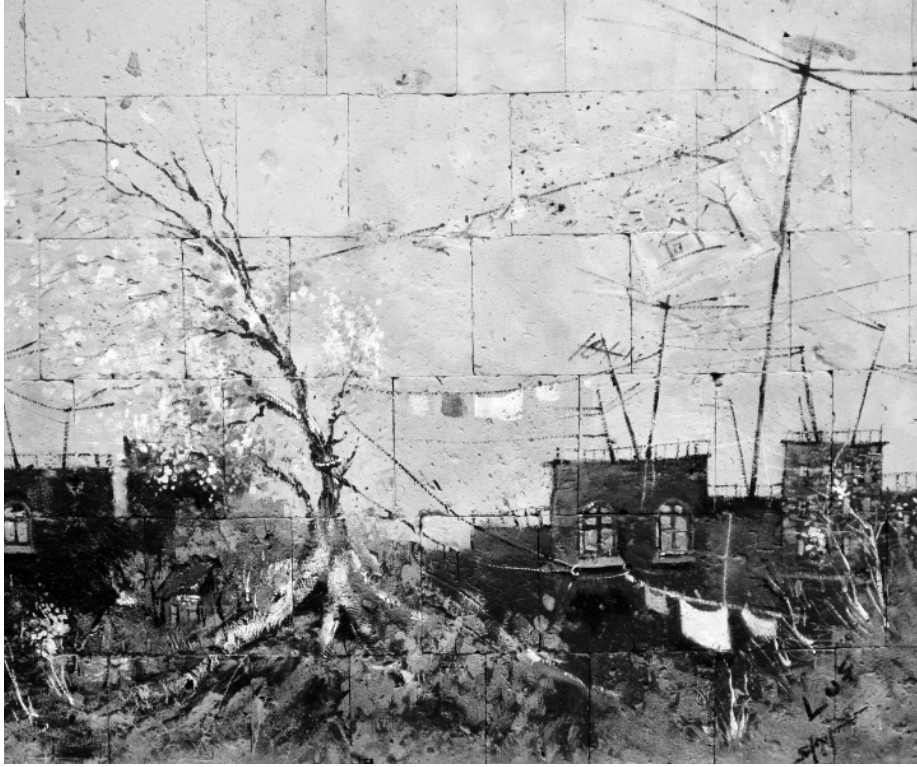
ԾՈՎԻՆԱՐ ԼՈՔՄԱԿԵՉԵԱՆ
dzovinarlok@gmail.com

Ինչոր մէկը արդէն թարգմանել էր Կարծում էի սիրավէպ ունեն Վանաձոր քաղաքի հետ, բայց ո՛չ, ես եւ նա՛ դա մայր ու որդի ենք: Լքուած որդի: Նոյնը զգացի, երբ Արեւմտեան Հայաստանն այցելեցի: Նման զգացմունք եմ ապրում նաեւ, երբ փնտնում եմ ներկայիս Հայաստանի քաղաքներն ու գիւղերը: Յարկապէս ազատագրուած Արցախի: Ինչո՞ւ: Որովհետեւ լքուած են, փրկամարդիկ դրոսում են՝ արտագնայ աշխատանքների են մեկնել: Քիչ թէ շատ աշխուժութիւն է նկատուում ամառուայ ամիսներին, իսկ յետոյ նոյն անկենդանութիւնն է փիրում: Բայց ես այդ պարճառով աւելի ուժգին եմ սիրում իմ որդիներին, որովհետեւ լքուած աւելի մեծ սիրոյ կարիք ունի: Երբ երթուղայինը մօտենում է Վանաձորին եւ պարուհանից փնտնում եմ առաջին փնտրել, չեմ կարող զսպել սրտիս թրթռը: Նայում եմ լերկ լանջերին, որոնք մէկ ամսից կը ծածկուեն կանաչով, բայց ես նրանց այս փեսրով էլ եմ սիրում: Սիրում եմ այս անփոփոս փնտրել, դափարկ, թալանուած գործարանների կմախքները: Ապօքնակների բաց դարբանների մօտ հաւարուած թռչակառուներին, որոնք կեղերնացած են նարդու սեղանի շուրջ... Նայում եմ շէնքերի դէմքերին, որոնց պարուհանները խօսում են ինձ հետ: Մի պարուհանի կողքին, շէնքի քարէ պարիս յանկարծ փնտնում եմ իւղաներկով արուած հանճարեղ մի պարկեր: Ո՛վ է դա արել: Պարկերի մէջ միենոյն արեն եւ ցերեկ է եւ գիշեր, որովհետեւ նկարի մէջ ցերեկ է, բայց պարկերում պարուհանների մէջ լոյս է վառած... Շուրջով ընկերուիտու փանը վառարանը փայտից փաքանում է եւ մենք սկսում ենք մեր անշարպ գրոյցները...



հաղորդում են թագաժահրի փրարճման վիճակագրութիւնը: Հարաբրրականն այն է, որ մտիկ անելով լուրերը, մարդկային ուղեղը ընդզում է եւ հասկանում, որ ոչ թէ թագաժահրի համավարակ է փնտրել ունենում, այլ փնտրել փրարճման համավարակ, եւ այդ հիանդութիւնից ազատուելու համար պէտք է միայն մի միջոց. որն է՝ հեռափոխիկ, լուրերի, համացանցի անջարում: Ինչ-որ մէկին դա երեւի պէտք է, որպէսզի համացանցի միջոցով հաւարում զանգուածային գիտակցութեանը հասցուի հարում: Մի հարումով ողջ մարդկութեանը վարակել հոգեկան ներդրով, ջղախարով: Կայ այդպիսի հիանդութիւն, այն կոչում է փնտրել փրարճման ջղախար, եւ դրանից ապաքինուելու համար ձեռքերը լուանալով, սխարո ուրելով կամ բերանի խոռոչը խոնաւ պահելով չես փրկուի, ինչպէս թագավարակի արեն:

ու իսկոյն համացանցը ինձ զգուշացրեց, որպէսզի ամէն 15 վայրկեան ջոր խմեմ, եթէ չխմեմ, ապա բորոնայի ժահրը կը ներթափանցի շնչուղիներս ու թորերս եւ վերջս կու գայ: Ես հասկացայ, որ այսուհետ պիտի ապրեմ յանուն նրա, որ ամէն 15 վայրկեան ջոր խմեմ: Տխուր եւ ճանճրալի հեռանկար: Մինչ աշխարհով մէկ փակում են ամէն փրակի կրթական, մշակութային հիմնարկներ, փակում են երկրի սահմանները, Չինաստանում փակում է այն հիանդանոցը, որը կառուցուել էր Ուխանում 10 օրուայ մէջ՝ թագաժահրի հետ պայքարելու համար: Չինաստանում 80,000 դէպք էր գրանցուել, որից ապաքինուեցին աւելի քան 58,6 հազար մարդ: Իսկ նրանք, ովքեր ունէին շնչառութեան կամ սրտային խնդիրներ, շարախար կամ քաղցկեղ, թագաժահրը արագացրեց նրանց վերջը: Աւելի քան 70 երկրներում արճա-



նագրուել է թագաժահրը, 2 ամուայ մէջ վարակուեցին 93 հազար մարդ, որից 53 հազարը ապաքինուեցին, իսկ 3000 մարդ մահացան: Սակայն ամէն փրարի 5 միլիոն մարդ հիանդանում են կրիպով, որից 650,000 մարդ մահանում են, 2018-ին 10 միլիոն մարդ մահացաւ քաղցկեղից, բայց ինչո՞ւ ենք մենք խօսում միայն թագաժահրի մասին: Միայն այն պարճառով, որ պարուհանից դեռեւս չկայ: Ո՛չ, ո՛չ, սա պարճապէս փնտրել փրարճմանը, որը փիրանում է մարդկային մարածողութեանը, եւ միացնել սեփական ուղեղը, վարակելով նրա մարճելու ունակութեանը:

Այսօր մենք փնտրել փրարճման համավարակի պարանդներն ենք եւ մեզ առաջարկում են ինքնամեկուսացում: Հասարակական վայրերը, ռեստորանները, վաճառական կէտերը փակում են... Հարց է ծագում՝ ինչպէ՛ս պիտի մարդիկ գոյատեւեն առանց աշխատանքի եւ աշխատավարճի: Ո՛վ է մեկուսացում մարդուն կերակրելու: Միակ փրկութիւնն է անջար փրկ կամ քնանդարաբար վերաբերուել փնտրել փրարճմանը, որը փիրանում է մարդկային մարածողութեանը, եւ միացնել սեփական ուղեղը, վարակելով նրա մարճելու ունակութեանը:

ԷՐՄԷՆԻ ՀԱՐՑԼԵՐԻՅԼԷ ԹԻՒՐԳՉԷ 1 ՀԱՊԷՐ Կազմի վէ 1 Մայրս մահալլսինսրէ քաթլէփիլենլեր անըլփը

Փիր Սուլթան Ապրալ Քուլփիւր Տերնեղի (ՓՍԱՔՏ) Աթաշեհիր Շուպէի թարաֆըրան փիզնելենեն էլլենմը, 12-15 Մարտ 1995 թարիինսրէ Կազի մահալլէսինսրէ վէ Իմարանիլէրէ պուլունսն 1 Մայրս Մահալլէսինսրէ կերէքըլէթիլենլեր քաթլիամըրա եաշամընը եթիլիլենլեր անըլփը:

Քայա, Կազի քաթլիամընը փորթնթթո էթմըք իւզերէ 15 Մարտ թարիինսրէ պու օրուլուն էօնիլնէ կեկեն պինլերնէ քիշինին իւզերիլնէ արթէ աջըլփըլընը հարթըլաթարաք. «Պիզգաթ փոլիլէր թարաֆըրանսն աջըլան արթէ սոնրաքըրա 5 քիշի եաշամընը եթիլիլերին, օկարնա քիշի փէ եարալանսրէ» փրարի:

Ամայա ՀՏՄ միլլեթլէթիլերի Ալի Քենասոլլու վէ Ջէլենսի էօզեն, ՀՏՄ Աթաշեհիր իլլէ Էշպաշքանը Նահիլէ Ելլըրըրըմ՝ Հալլըրըն Տեմըրաթիք Քոնկըրէսի (ՀՏՔ) Իսթանպուլ իլ Էշսեօզմիսի Եուլքաշ Ալըրն, Էզիլենլերին Սոյալիսթ Փարթիսի (ԷՍՓ) Իսթանպուլ իլ Էշպաշքանսրէ Էզիլի Պահլէճի վէ Հուսէլին Իլքան, Տերնեղի Ալեի Տերնեղի կենն պաշքանը Պիլենսի Ֆելթըրուլու, քաթլիամըրայ եաշամընը եթիլիլերինսրէ արիլլէրի վէ ջոր սայըրա քիշի քաթլըլփը:

«Մարտ քաթլիամըրայ այը»
Քայա, Մարտ այընըն քաթլիամըրան եաշամըրըրըր այ օլարաք անըլփըրըրըրըր պելիլթթերթ, 16 Մարտ 1988-քիմյասալ սիլաիլարա քիլթթերիլնէ Հալիլիլէրէ քաթլիամըրայի հարթըլաթթըր:

Ճեմէլի էօնիլսրէ պիրարայա կեկեն քիթլէ, «12-15 Մարտ 1995 Կազի վէ 1 Մայրս մահալլէսինսրէ քաթլիամընը ունթթմարթթ, ունթթմայանաղըր», «Կազի վէ 1 Մայրս մահալլէրի էօլիմսիլփիլըր» եազըրը փանքարթլար աշարաք, քաթլիամըն եաշամըրըրը 30 Աղուսթոս Իլլթթըրթթիմ Օրուլունուն էօնիլնէ էլիլիլարի:

Կազի վէ 1 Մարտ քաթլիամըրան իւզերիլսրէ 25 երլ կեկէսիլնէ ռաղմեն Թիլթթիլէրէ պիր շէլին փնտրել փրարճման փրարճմանսրէ քայա, իլլէրէրէ եաշանսն սորունլարը սըրալայարաք: պուլունսրէլարըրըր հեր պանսրայ պարըր վէ փնտրասի էօրկիլթթենսիլ եափանաղըրըրըր փիլէ կեթիլիլարի:

Պուարաքա կուրուպ արըրնա պարն աջըրըլանսրէրըր օրուլան ՓՍԱՔՏ Աթաշեհիր շուպէի Էշպաշքանը Կիլլալէ

Քայա «Օ զամսն քաթլիամըն սաըլ սորունլարըր պուլունսնաթթըր: Շիմփի փահայ կիլլիլի պիր շէլիլէրէ միմաքըրէ էթմէ զամսըր» փիլէ քոնուշթո:



ԵԹԷ ՈՍՊՆԵԱԿԸ ԼԵԶՈՒ ՈՒՆԵՆԱՐ



ԴԱՇՏԱՊՏՈՅՏ ՔԸՐՔՓԸՆԱՐԻ

Ետնօք նախան ճեւընը լուանկարելու, փորճնց սպիտակ յախճապակի պնակէն օգրուելով լոյսի ուղղութիւնը փոխել ու դէմքին ստուերի մէջ մնալով հարումաըրըր լուանուել: Բայց երբ ճեւըն յանկարծ նկատեց թէ զինք պիտի նկարէր, իսկոյն պնակը դրաւ գլխին, միջնադարեան սրբանկարներու հրեշտակներուն նման:

Քըրքփընարի փահլեանները կը նկարէին: Ընդմիջման պահ մըն էր: Ինչ լաւ օրեր էին: Ամէն ինչ նորութիւն էր ինձի համար: Ամէն բանով հեարաբրի էի: Նոր բարեկամութիւններ, նոր վայրեր... Համարեա փարջ փրարի անցած է: Դեր սիրահար եմ այս երկրին, զոր հայրենիք համարած եմ: Բայց այդ փրարիներուն պարզապէս կախարդուած էի լուանկարելու արճանի այսքան շար վայրեր յայտնաբերելով: Նոր ծանօթացած լուանկարիչ բարեկամներս իրենց միջեւ կարծես հաղորդակցութեան ցանցով մը կը կապուէին իրարու: Տեղացի լուանկարիչները օրար պաշտօնակիցներու հանդիպելէ ոտախ կ'երեւէին: Ինձի համար ալ հաճելի էր թորթիացի լուանկարիչներու յաշող գործերուն

հետ ծանօթանալը: Գործը հաճելի երեսակ մը եւ ունէր: Տեղացի կամ օրար, լուանկարիչի մը հետ ծանօթանալով, ծանօթացած կ'ըլլաւ անոր ծանօթ բոլոր լուանկարիչներուն հետ: Այս առիթին փրարանալու համար պայման է ընկերական ըլլալ: Այսինքն երբ մէկը ձեզ փող մը հրափրէ, պէտք է ընդառաջել: Երբեմն կը պարահեր ձեռով մը Իսթանպուլ եկած 5 կամ 6 լուանկարիչի եւ անոնց թիով ալ փողացի պաշտօնակիցներու հետ սեղանակից ըլլալու երեսոյթներ: Իրենք կը հաղորդակցուէին դիմաքրփի միջոցաւ: Այդ փրարիներուն ես փրակին հաշիւ չի բացած դիմաքրփի վրայ: Անիլն՝ կը բնակէր Պէլիլփիլիլիլի նման քաղաքի ծայրամաս համարում թաղերէն մէկը: Հագի իրենցմէ մէկուն զանգահարելով է որ փողակ կ'ըլլայի նման հանդիպումներ: Տեղացի լուանկարիչ բարեկամներու միջոցաւ կը լսէի զնշուներու առնդական խրախանքներու, դաշտապարտներու եւ նման միջոցառումներու մասին: Քըրքփընարի իւղոտ ընթշամարթերէն ալ փողացի լուանկարիչի մը՝ Ետնօք Տարբերիլի հրաւըրով գացած էի: Անոր շար բարի մարդիկ են եւ իրենց նկարած նիւթերը չեն նախանճիր իրարմէ: Կը կարծեմ թէ սա է իրական առաքանչեւութիւնը:

ԱՎՈՍ

ԱՐՏՈՎՍՏԵՐ՝ AGOS YAYINCILIK BASIM HIZMETLERI SAN. VE TIC. LTD. ŞTİ. անունով՝ Բահիլ Տիք, ՀԻՄՆԱԳԻՐ՝ Հրանդ Տիք, ԽՄԱԳՐԱՎԱՆ ՎԱՐԻՉ՝ Եղորտը Տանձիկեան, ՊԱՍԱՍԽԱՆՍՈՒ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԽՄԱԳՐՈՒՄ՝ Ֆերիա Պալանճար, ՀԱՅԵՐԷՆ ԲԱԺՆԻ ՊԱՍԱՍԽԱՆՍՈՒՄ՝ Բագրատ Էսդուգեան ՀԱՍՅԷ՝ Փափա Ռոնգալի փողոց, թիվ՝ 128, Հարպիյե 34373 Շիշլի - ԻՍԹԱՆՊՈՒԼ Հեռաձայն՝ 0212 219 00 98 - 0212 219 50 82 Ֆաքս. 0212 219 50 81 ՏՊԱԳՐՈՒԹԻՒՆ՝ Տիւնիա Սիւիէր Վէյ Օֆսէթ Ա.Շ. 100. Ելլ Մահալլէի, Պաղճըլար-Իսթանբուլ: Հեռաձայն՝ 0212 629 08 08 ԲԱԺԱՆՈՂԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱՍԱՍԽԱՆՍՈՒՄ՝ Թուրքիա՝ 6 ամսուան 150 ԹԼ. փարեկան 300 ԹԼ. Երկրպա՛ 6 ամսուան 110 Երո, փարեկան՝ 200 Երո, Ամերիկա եւ Գանափա՛ 6 ամսուան 150 Տոլար, փարեկան 275 Տոլար, Ասիայի՛ 6 ամսուան 150 Տոլար, փարեկան 275 Տոլար: www.agos.com.tr - agos@agos.com.tr

Կանխազգուշական միջոցներ «քորոնա» ժահրի առթիւ

Աշխարհական, Եկեղեցական, Համայնքային, Փաստաթուղթեր

Պարկանեի Կրօնական Ժողովը իր 16 Մարտի 2020 թուակիր է. արարակարգ նիստին նկարի ունեցաւ «Քորոնա» ժահրի վարակման կապակցութեամբ արձանագրուած զարգացումները, աշխարհացրի ու Թուրքիոյ տրեղական միջոցառումները:

Այս ուղղութեամբ արդէն կարարուած են ու կը կարարուին լուրջ թելադրութիւններ՝ վարակման փարածուր սանձահարկելու առաջադրութեամբ հաւաքական ձեռնարկները դադրեցնելու ուղղութեամբ:

Ն.Ա.Տ. Սահակ Պարրիարը Հօր նախագահութեամբ գումարուած Կրօնական Ժողովը իր որոշումներն ու թելադրական ազդարարութիւնները կ'ուղղէ Հոգեւորականաց Դասուն, Համայնքային ու Թաղային Մարմիններուն եւ մերզան հաւարացեալ ժողովուրդին՝ ըստ հետեւեալի.

Յնոր փոփոխութիւն դադարած են անխփր բոլոր հաւաքական պաշտամունքները՝ Ժամերգութիւն, Ս. Պարարագ, Արեւազալ ու Հակուն:

Կիրակնօրեայ Պաշտամունքները եւ Ս. Պարարագի մարտուցումը կը կարարուի դնփակ՝ Եկեղեցեաց Հոգեւոր պաշտօնատներուն ու իրենց անմիջական օժանդակողներուն մասնակցութեամբ:

Արեւազալի եւ Հակուն արարողութիւնները եւ կը կարարուին դնփակ՝ Եկեղեցեաց Հոգեւոր պաշտօնատներուն

ու իրենց անմիջական օժանդակողներուն մասնակցութեամբ:

Իսթանբուլի մեր եկեղեցիներուն դռներն ու գալիթները բաց կը մնան հաւարացելոց առջեւ մոմակառութեան ու անհարական աղօթքներու համար, այն պահերուն միայն երբ պաշտամունք տրեղի չ'ունենար:

Յուղարկաւորութեան արարողութեան կը մասնակցին միայն ննջեցեալի անմիջական մերձաւոր պարագաները: Իսկ կը դադրին յետ թաղման Տան Կարգի եւ Հոգեւորձի, նաեւ Կիրակամից արարողութիւնները կարարել Եկեղեցեաց սրահներուն մէջ: Փոխարէն՝ կը թելադրուի աստուղական առօրին աղօթքը՝ հանգուցեալի փան մէջ, մասնակցութեամբ կրկին մերձաւոր պարագաներուն: Կարեւորութեամբ կը թելադրուի նաեւ խոսափիլ ցաւակցական այցելութիւններէ եւ այդ կարարել այլ միջոցներով:

Ս. Պարարագի մարտուցումը Եկեղեցու մէջ կարարելի Հոգեանգարեան արարողութիւնները եւս տրեղի կ'ունենան դնփակ եւ կը թելադրուի մերձաւոր պարագաներուն գերեզմանափան այցուցը կարարել՝ եկեղեցու մէջ ներկայ գտնուելու փոխարէն: Իսկ գերեզ-



մանափան մէջ կարարելի այցուցները պէտք է աստիճանափակուին մերձաւոր պարագաներով:

Եկեղեցիներու սրահներուն մէջ տրեղի ունեցող որեւէ հաւար ու սիրոյ սեղան կամ այլ մէկտեղումներ եւս կը դադրին: Պարրիարարանը փակ է ընթացիկ այցելուներու:

Պարրիարարանի Թանգարանը եւս փակ է հանրութեան:

Առ այդ, մեր սիրելի ժողովուրդի զաւակներուն կը թելադրենք ամենայն բժախնդրութեամբ հետեւելու եւ գործադրել պետութեան թելադրած պարարողութիւնները: Կը թելադրենք այս փազնապալի շրջանին չձեռնուիլ եւ հեռու մնալ գիրկընդխառնուելով զիրար ողջունելու սովորութենէն: Նաեւ կը թելադրենք եկեղեցու շրջափակներէն ներս եւ արտաքույն եկեղեցու հեռու մնալ աջ համբոյրով

յարգանք ցուցաբերելու աստուղութենէն:

Մեր եկեղեցիներուն քարոզիչ եւ հոգեւոր հովիւներուն, համայնքային ու թաղային մարմիններուն կը թելադրենք մեր աղօթքի փունտներէն ներս հոգ փանիլ պէտք եղած մարտութեան եւ հակահակիչ միջոցներով:

Քրիստոսի Ս. Յարութեան տաղարարի պարարութեան այս պաշխարարութեան շրջանին կ'աղօթենք որ Աստուած աշխարհի ու փառապալալ շրջանակներուն պարգեւէ խաղաղութիւն: Ամենայնպէս Սուրբ Խաչի Նշանին զօրութեամբ յաղթահարուին նեղութիւններն ու ցաւերը: Աստուած առողջութիւն պարգեւէ բոլոր անոնց, որոնք կարին ունիլ առողջանալու եւ ազատելու այս ժահրի յառաջացուցած հիւանդագին վիճակէն: Աստուած կարողութիւն պարգեւէ բոլոր անոնց որոնք առողջապահական ոլորտին ներս հաւարարմաբար կը ծառայեն հիւանդներու ցաւերը ամոքելու վսեմ առաքելութեամբ:

Աստուծոյ շնորհները, սէրը եւ ողորմութիւնը մեր բոլորին վրայէն անպակաս ըլլայ: Ամէն:

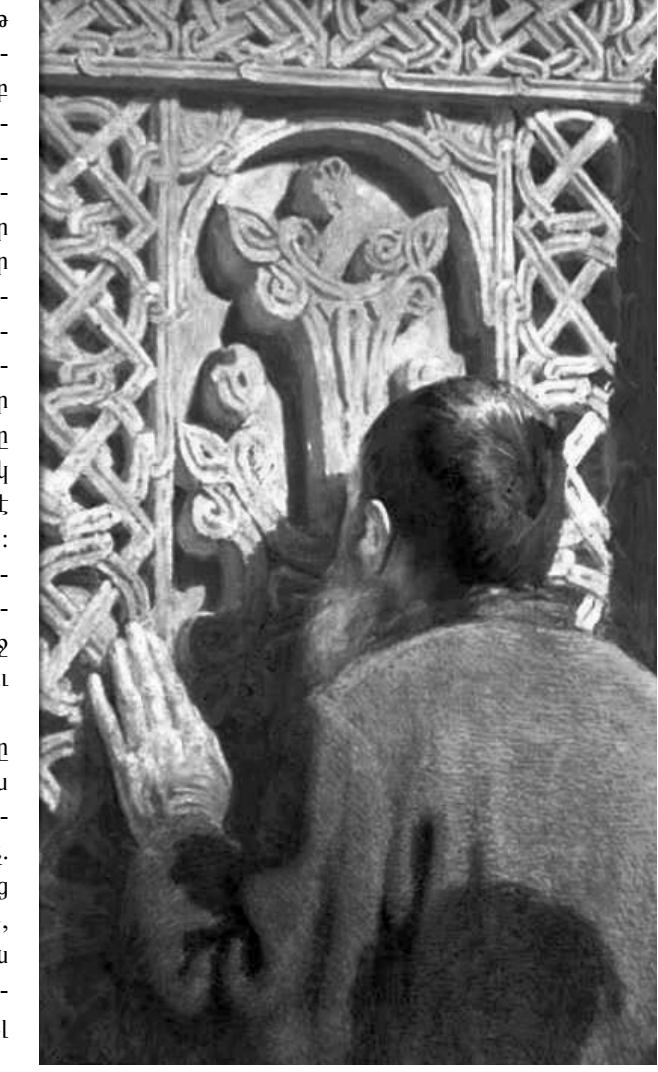
ԲԱՆԵՐՈՒ ԽՈՐՀՐԴԱՒՈՐ ԱԾԽԱՐՅԸ 392 ԼՈՐԱՅՐ ՏԱՏՈՒՐԵԱՆ norayrdaduryan@gmail.com

ՀԱՄԱՐՅՐ

Այսօր, յարգելի ընթերցող, արհամարհենք Առողջապահութեան Համաշխարհային Կազմակերպութեան (ինչպէս նաեւ՝ Յովհաննէս Թումանեանի անունան Տիկնիկային Թափոնի) հրահանգը ու գրուցներ երկրագունդի վրայ ժամանակաւորապէս արգիլուած բառի մը մասին... համբոյր, անշուշտ, թէ ձեռքերը - եւ շրթոնքները - լաւ մը լուալէ յետոյ: (Եւ, ո՛վ կրնար երեւակայել, թէ այս քաղցր բառը, որուն պարունակութեան քառասուն տոկոսը «համ» է եւ վաթսուն տոկոսը՝ «բոյր», օր մը կրնար ախարբեր դառնալ): Բայց մենք, եկէ՛ք այսօր ասպեփանանք, ջերմօրէն ողջագուրենք անոր համբուրելի պարմութիւնը, ընդ որում վայելենք գրական եւ քնարական կրթութիւնը: Արդարեւ, այս յօդուածով մենք կը կազմենք համբոյրներու հանդիսարան մը:

Մեր գրականութեան մեկուկէս հարամեայ պարմութեան մէջ «համբոյր» գոյականի ամենէն ջերմեռանդ գործածութիւնը կարարեր են Գեղարպաշտ շրջանի բանաստեղծները: Անոնց ստեղծած քերթումներուն անշուշտ, թէ պիտի անդրադառնանք, սակայն, նախ ակնարկ մը ներքին հայկական Միջնադարուն ու ճաշակեք ժամանակաշրջանի բոլորը:

Գրական համբոյրի առաջին հայումը եղեր է Աստուածաշունչի մէջ. Քրիստո-



րը նախնարներ են «պագ» բառը: «Համբոյր» բառը սիրային երկի մէջ գործածող ընտիր բանաստեղծներէն մէկն է Ղազար Սեբաստացի. «Ինձ՝ քո ծառայիդ, քիչ մի մօտեցիր, / Անուն համբուրեմ, դու ի լուր կացիր»: Մէկ այլ բանաստեղծ, որուն անունը ցատք սրբի անձանօթ է, բառը գործածեց խաչեալ Քրիստոսին նուիրած ողբի մէջ: Տրամաշունչ այդ երկը կը պարկերէ Աստուածամայրը, որ իր որդուն ձեռքերը կը բաղձար համբուրել. «Ո՛հ թէ լինէր ինձ ի քեզ մօտիկ, / Չարչարագործ ձեռող համբուրել»: Ինչ է «համբոյր» բառի ծագումը: Պարասխանները բազմաթիւ են եւ անհասարակ, թէ «համ» (մի, ամբողջ) եւ «բիւր» բառերու համադրութիւն է, այսինքն թէ անհարներ այսպէս կը հարողորին, իրարու կը միանան, «համ» եւ «բոյր» բառերու համադրութիւն է, որովհետեւ հին դարերուն համբոյրի ժա-

մանակ իրարմէ հոտ կը քաշէին, եկած է պարսկերէն «բուսիբան» բայէն, որ կը նշանակէ համբուրել եւ այն: Կը տեսնէ՛ք, ստուգաբանի լեզուն կը պապանծի, երբ փորձէ խօսիլ յուզումնային նիւթի մասին: Ես կ'առաջարկեմ բանաստեղծ պարսիկի մը կարծիքը առնել, թէ ուրկէ՛ կը գան համբոյրները. «Համբոյրներ կու գան հովէն ու ծովէն, / Համբոյր լոյսէն որ ջրոս դիս կը ծաղկի»: Միտաք Մեծարեցն էր այն, որ նաեւ ըսաւ. «Շրթոնքս են ծարա միակ համբոյրին»: Իսկ այժմ տողանցն անոր ժամանակակիցները: Նախ յիշենք Արաբաշտ Յարութեանը, որ «Երկունք» ժողովածուի մէջ բանաստեղծ պարսիկի մը կարծիքը համբոյրները. «Համբոյրներ թեւ կ'առնեն, համբոյրները կը թռչին... / Եւ կ'երթան ո՛ր. / Աղուորներու հասցէին»: Ահա, աշխարհականացած «համբոյր»ը ու քնարեզակ գրիչներու հոյ մը զայն կը դրոշմէ մայրենիի ճակտի վրայ. «Աստուծոյ են ծագում լուսեղն նագով, / Խաղաղ դաշտերը մօթն է համբուրում», «Խաղաղ գիշերով դու կը գաս ինձ մօտ, / Քնքոյ ձեռներդ եւ կը համբուրեն», «Կահան Տէրեան, «Հորիզոնին հեռածուփ ծալքերուն մէջ ծիրանի, Վայրի Լուսինը Ծովուն ոսկի համբոյր կը կաթէ», Տիրան Չրաքեան, «Ինչո՛ւ հովիկ, անգութ հովիկ, / Յուրա համբոյրներ կու փայ ձեզի. / Մոռցա՛ւ արդեօք իւր սէր գողտրիկ / Եւ իւր գգուանք փայփայելի», Մկրտիչ Պէշկիթաշեան, «Ու ես՝ հողմավար՝ / Համբոյրիդ եկայ», «Այնպէս առար համբոյր կար / Դալուկ լոյսին շրթներուն», Մարթէոս Զարիֆեան, «Մօտեցիր, քնքոյ ծաղիկը կեանքիս. / Համբոյրի մը մէջ մոռնամ ամէն ինչ», «Կու գան կոյսերն իմ անուրջիս, հերարձակ... / Իրենց հոգին՝ համբոյր համակ ու շուն», Միտաք Մեծարեցն, «Եթէ դրա մոցիդ մէջ / Վարդ շուրթերէն համբոյր մի, / Զայն փուր պահեմ մինչեւ վերջ, / Միջեւ յարա՛կը շիրմի», «Գիրգ այսօրեդ սիրոյ ծաղիկը / Համբոյր մի՛նձ տուր, անգութ աղջիկ», «Իր խոր աչքէն մեղրածոր / Համբոյր մ'առի կուշար ու փաթ... / Շրթանցս վրայ կը թրթռայ

/ Տակաին այն վառ համբոյր», Դանիէլ Վարուժան, «Համբոյր մ'առի ներան», / Համբոյր մ'անհուն գորովի», «Մեր համբոյրներն պահեցին / Տերները խառնափամբ», «Հեռուակ մ'եր նէ, հրեշտակ անթեւ: / Յուրա համբոյր մը առի մասին: Ես կ'առաջարկեմ բանաստեղծ պարսիկի մը կարծիքը առնել, թէ ուրկէ՛ կը գան համբոյրները. «Համբոյրներ կու գան հովէն ու ծովէն, / Համբոյր լոյսէն որ ջրոս դիս կը ծաղկի»: Միտաք Մեծարեցն էր այն, որ նաեւ ըսաւ. «Շրթոնքս են ծարա միակ համբոյրին»: Իսկ այժմ տողանցն անոր ժամանակակիցները: Նախ յիշենք Արաբաշտ Յարութեանը, որ «Երկունք» ժողովածուի մէջ բանաստեղծ պարսիկի մը կարծիքը համբոյրները. «Համբոյրներ թեւ կ'առնեն, համբոյրները կը թռչին... / Եւ կ'երթան ո՛ր. / Աղուորներու հասցէին»: Ահա, աշխարհականացած «համբոյր»ը ու քնարեզակ գրիչներու հոյ մը զայն կը դրոշմէ մայրենիի ճակտի վրայ. «Աստուծոյ են ծագում լուսեղն նագով, / Խաղաղ դաշտերը մօթն է համբուրում», «Խաղաղ գիշերով դու կը գաս ինձ մօտ, / Քնքոյ ձեռներդ եւ կը համբուրեն», «Կահան Տէրեան, «Հորիզոնին հեռածուփ ծալքերուն մէջ ծիրանի, Վայրի Լուսինը Ծովուն ոսկի համբոյր կը կաթէ», Տիրան Չրաքեան, «Ինչո՛ւ հովիկ, անգութ հովիկ, / Յուրա համբոյրներ կու փայ ձեզի. / Մոռցա՛ւ արդեօք իւր սէր գողտրիկ / Եւ իւր գգուանք փայփայելի», Մկրտիչ Պէշկիթաշեան, «Ու ես՝ հողմավար՝ / Համբոյրիդ եկայ», «Այնպէս առար համբոյր կար / Դալուկ լոյսին շրթներուն», Մարթէոս Զարիֆեան, «Մօտեցիր, քնքոյ ծաղիկը կեանքիս. / Համբոյրի մը մէջ մոռնամ ամէն ինչ», «Կու գան կոյսերն իմ անուրջիս, հերարձակ... / Իրենց հոգին՝ համբոյր համակ ու շուն», Միտաք Մեծարեցն, «Եթէ դրա մոցիդ մէջ / Վարդ շուրթերէն համբոյր մի, / Զայն փուր պահեմ մինչեւ վերջ, / Միջեւ յարա՛կը շիրմի», «Գիրգ այսօրեդ սիրոյ ծաղիկը / Համբոյր մի՛նձ տուր, անգութ աղջիկ», «Իր խոր աչքէն մեղրածոր / Համբոյր մ'առի կուշար ու փաթ... / Շրթանցս վրայ կը թրթռայ

