

6(645)

01.03.2022

Հրատարակվում է
1999թ. սեպտեմբերից

Հանաչել գիտնականին եւ գիտար, իմանալ զբանս հանձարոյ

ԼՍԱՐԱՐ

Лусарар

ԿՐԹԱԳԻՏԱՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ԹԵՐԹ

Lusarar

ԵՐԲ ԵՆԵՎՈՒՄԻՍ ԵՆ ԱՆՅԵՐՔԵԼԻ ՓԱՍՏԵՐԸ

Փետրվարի 26-ը հայ և ադրբեջանցի ժողովուրդների համար հակառակ խորհուրդ ունի: Հայերի համար այն ասոցացվում է սուևագայիթյան եղեռնի հետ, իսկ հարևան երկրում այդ օրը նշում են իբրև «Խոջալուի ողբերգության» հուշ:

Նախ՝ փաստենք, որ սուևագայիթյան եղեռնը տեղի է ունեցել 1988-ին, երբ Արցախում նոր էր սկսվել համաժողովրդական շարժումը: Դա ուղղակի պատասխան էր արցախցիների դրսևորած ազատասիրական ընդվզման: Այդկերպ Ադրբեջանի իշխանությունները Մոսկվայի լուս թողտվությամբ փորձում էին վախ սերմանել հայերի մեջ, որպեսզի ազգային-ազատագրական շարժումն ավելի չծավալվի: Ազգային շարժումները բռնի ուժով ճնշելն, առհասարակ, հատուկ է բռնատիրական պետություններին, սակայն դաժան հակազդեցության մեկ այլ օրինակ, քան Սուևագայիթում էր, մարդկության պատմությունը թերևս չունի: Այստեղ խոսքն աներկբայորեն ցեղասպանական գործողությունների մասին է, որոնք երեք օր անարգել շարունակվում էին «ինտերնացիոնալ» քաղաքում: Ընդ որում, բռնությունների զոհ էին դարձել հազարավոր մարդիկ, ովքեր ոչ մի կապ չունեին Արցախում ծավալված քաղաքական իրադարձությունների հետ:

Ցավոք, սուևագայիթյան ոճրագործությանը պատճառ գնահատական չտրվեց նաև կենտրոնական իշխանությունների կողմից, ավելին, իրավականորեն անրագրվեց, իբր, խուլիզանական դրոնումներով սպանությունների վարկածը: Միտումնավոր ոչնչացվեցին շատ փաստաթղթեր, արձանագրություններ, տեսագրություններ, որպեսզի հետագայում դրանց անդրադառնալու դժվար լինի ապացուցել ցեղասպանության փաստը: Այդով հանդերձ, առկա տվյալները բավարար են ապացուցելու, որ կատարվածն ամենաիսկական ցեղասպանություն էր, որը մշակվել է իրականացվել է բացառապես Բաքվի ղեկավարության կողմից:

Ինչ մնում է Խոջալու գյուղում 1992-ի փետրվարի 26-ին տեղի ունեցած «ողբերգական դեպքերին», ինչպես հարևան երկրում են որակում, ապա դա ընդամենը ռազմական բազայի վնասագերծման գործողություն էր: Հայերին այդ քայլին մղեց այն հանգամանքը, որ Խոջալուն վերածվել էր յուրօրինակ հիդրայի, որը կրակ ու մահ էր սփռում շրջակա հայկական գյուղերի վրա: Նկատենք, դեռևս պատերազմից առաջ Խոջալուի բնակչության թիվը հազիվ գերազանցում էր 1800-ը, իսկ ահա երկու տարվա ընթացքում գյուղը դարձավ ...7000-անոց քաղաք: Տրամանաբական է, որ այդքան կարճ ժամանակում անհնար էր գյուղի երեքուկես անգամ թվաճը: Բոլորին էր հայտնի, որ մեսխեթցի թուրքերի անվան տակ այդտեղ էին տեղակայվել գրոհայիններ, որոնց առջև խնդիր էր դրված ոչնչացնել արցախցիներին: Ոչնչացումը տեղի ունեցավ հակառակ իմաստով. հայ ինքնապաշտպանները, իրականացնելով փայլուն ռազմական օպերացիա, ջախջախեցին Խոջալուում տեղակայված ազերի գրոհայիններին, իսկ խաղաղ բնակչությանը Կարևո գետի երկայնքով մարդասիրական միջանց տրամադրեցին: Հատկանշական է, որ Ադրբեջանի մերձակայքում ազերիները խոջալուցի խաղաղ բնակիչների սպանող իրականացրին՝ մեղքը զգելով հայկական զինուժի վրա: Այդ մասին ժամանակին տեսաֆիլմ է նկարահանել անգամ ադրբեջանցի լրագրող-ռեժիսոր Չինգիզ Մուստաֆաևը, որի համարային ցուցադրումից հետո ադրբեջանցիները հեղինակին զնդակահարեցին Ադրբեջանում: Պարզ է՝ ինչու:

Սուևագայիթն ու Խոջալուն համեմատության եզրեր բնավ չունեն: Ամեն անգամ այս թեման ցավոտ երանգներով արծարծելով՝ Ադրբեջանը նենգորեն ձգտում է թողարկել իր իսկ կատարած հանցանքները: Բայց հայ ժողովուրդը չի դադարի այդ ոճրագործության մասին բարձրաձայնելուց, քանզի վստահաբար գիտի ու հավատում է, որ կգա ժամանակ, երբ ոճրագործները միջազգային դատարանի առաջ անպայման պատասխան կտան: Եվ հատուցման այդ օրը հեռու չէ:

«ԼՈՒՍԱՐԱՐ»

ՄԵՐ ՀԱՂԹԱՆԱԿՆ ԱՌՋԵՎՈՒՄ Է



Փոքր ազգերը պարտադրորեն ավելի հայրենասեր պիտի լինեն, քան մեծերը, իսկ մենք՝ ավելի, քան բոլորը: Մեր ժողովուրդն առանց հայրենասիրության այն է, ինչ որ մի մարմին՝ առանց հոգու:

Գ. ՆՃԻՆ

«Հայոց նորագույն պատմության մեջ նոր էջ բացեց 1988թ. համազգային շարժումը, որը ցատում էր ժողովրդի արդարացի պահանջի: Ուղիղ 70 տարվա ծանրությունից ծնվել էր արցախցու մեջքը, բայց՝ ոչ անկտրում ոգին: Արցախահայության պահանջատիրության հետ մեր հարևան պետությունը ոչ մի կերպ չէր հաշտվում: 1988 թվականի փետրվարի 20-ին ԼՂԻՄ ժողովրդական պատգամավորների մարզային խորհրդի 20-րդ գումարման արտահերթ նստաշրջանը կայացրեց պատմական որոշում. այն է՝ Լեռնային Ղարաբաղը դուրս բերել Ադրբեջանական ԽՍՀ-ից և միացնել Խորհրդային Հայաստանին, որին Ադրբեջանը պատասխանեց բռնությամբ: Ուղիղ երկու օր անց հենց այս օրը՝ փետրվարի 22-ին, ադրբեջանական խառնամբոխը հայտնվեց Արցախի արևելյան դարպաս ու անառիկ ամրոց համարվող Ասկերան քաղաքի մատույցներում ու փորձեց հատել այն: Իրավիճակի ճիշտ գնահատման, ժամանակին ինքնակազմակերպման ու ամուր դիմադրության արդյունքում ծախսվեց հակառակորդի իրեշավոր ծրագիրը»,- ահա այս խոսքերով հանրահավաքի մասնակիցներին դիմեց Ասկերանի միջնակարգ դպրոցի ուսուցչուհի Լուսինե Սաֆարյանը և միջոցառումը՝ նվիրված Ասկերան քաղաքի վերածննդի օրվան, համարեց բացված:

Մինչ այդ շրջանի ղեկավարությունը ծաղիկեր էր խոնարհել Արցախյան պատերազմներում զոհված ազատամարտիկների հիշատակը հավերժացնող հուշահամալիրում:

Ներկաները մեկ րոպե լուռությամբ հարգեցին հայրենիքի պաշտպանության համար իրենց կյանքը զոհաբերած նահատակների սուրբ հիշատակը:

Փառք ձեզ, հայրողիներ, Հայոց աշխարհի անձնուրաց զինվորներ, Սրբազան ուխտով դարձաք նահատակ,

Թող արծիվ հոգիներդ ճախրի դարերով:

Հավերժ փառք մեր հերոսներին և նրանց սիրաբերներին:

Ելույթի համար առաջին խոսքը տրվեց Տեր Մաթևոս քահանա Դավանցիին, որը, բարձր գնահատելով 88-ի շարժման գաղափարն ու նպատակները, այն համարեց մաքրամաքուր Շարժում՝ գերծ ամեն տեսակի եսամոլությունից: Այն ժամանակ հզոր մենք-ն էր իշխում մեր հոգիներում, որի շնորհիվ էլ շատ հաջողություններ արձանագրեցինք ու վերջում՝ հաղթանակ: Այսօր անհրաժեշտ է ունենալ այն նույն մաքուր ու ազգային նպատակները, որ ավարտին հասցնեք սկսած գործը: Չպետք է հանգստանալ փոքրիկ հաջողություններով, այլ ձգտել հասնել նպատակին: Քահանան հանրահավաքին կոչվեց քահանայի պարտքը՝ հարգելու և պարգևատրելու այն մարդկանց, որոնք 1988 թվականին փետրվարի 20-ին ԼՂԻՄ ժողովրդական պատգամավորների մարզային խորհրդի 20-րդ գումարման արտահերթ նստաշրջանը կայացրեց պատմական որոշում. այն է՝ Լեռնային Ղարաբաղը դուրս բերել Ադրբեջանական ԽՍՀ-ից և միացնել Խորհրդային Հայաստանին, որին Ադրբեջանը պատասխանեց բռնությամբ: Ուղիղ երկու օր անց հենց այս օրը՝ փետրվարի 22-ին, ադրբեջանական խառնամբոխը հայտնվեց Արցախի արևելյան դարպաս ու անառիկ ամրոց համարվող Ասկերան քաղաքի մատույցներում ու փորձեց հատել այն: Իրավիճակի ճիշտ գնահատման, ժամանակին ինքնակազմակերպման ու ամուր դիմադրության արդյունքում ծախսվեց հակառակորդի իրեշավոր ծրագիրը»,- ահա այս խոսքերով հանրահավաքի մասնակիցներին դիմեց Ասկերանի միջնակարգ դպրոցի ուսուցչուհի Լուսինե Սաֆարյանը և միջոցառումը՝ նվիրված Ասկերան քաղաքի վերածննդի օրվան, համարեց բացված:

Այսպես դարձրեք շարունակ հայ ժողովուրդը ազաի ու չարական ելուզակից իր երգն է փրկել՝ մաքառելով հավերժաիս գետերի մեջ:

Այնուհետև հնչում է Ասկերանի միջնակարգ դպրոցի 11-րդ դասարանի աշակերտուհի Բելլա Մնացականյանի խորխոս ասումը:

Քանի՜ հազար տարի,
Քանի՜ ցեղեր վայրի
Քեզ նեղել են,
Քանի՜ հազար տարի,
Հազար ու մի դավով
Քեզ շեղել են:

.....
Քանի՜ նենգ Փանահ խան
Եկել հաջ կտրել,
Քծնել են քեզ, ջանքս...
Հետո գողի նման
Սուրը բկիդ դրել,
Տիրացել են տանըդ:

Այսպես դարձրեք շարունակ հայ ժողովուրդը ազաի ու չարական ելուզակից իր երգն է փրկել՝ մաքառելով հավերժաիս գետերի մեջ:

Արցախյան շարժման Ասկերանի նախաձեռնող խմբի ղեկավար Սլավիկ Առուշանյանը իր ելույթում ընդգծեց, որ նախաձեռնող խումբը ղեկավարվել է ժողովրդի կամքով: Առանց նրա ցանկության ոչինչ չի արվել, ավելին, այն ոչ թե Ղարաբաղյան շարժում էր, այլ մեր ազգային-ազատագրական պայքարի շարունակությունը: Նախաձեռնող խումբը ժողովրդի արդար պահանջին ու ցանկություններին կազմակերպված բնույթ տվեց միայն: Առաջին անգամ ղեկավարությունը և ժողովուրդը միասնաբար դուրս եկան ու պաշտպանեցին Ասկերանը:

Պատմական ակնարկով հանդես եկավ Ասկերանի Էդմոն Բարսեղյանի անվան միջնակարգ դպրոցի պատմության ուսուցչուհի Գայանե Մակյանը:

- Արցախահայության ազգային-ազատագրական պայքարը դարակազմիկ իրադարձություն էր մեր բազմադարյան պատմության մեջ: Անարդարության ճիղաններում հայտնված մեր ազգը պոռթկաց հանուն փրկության: Շարժումը համաժողովրդական, հասարակական-քաղաքական շարժում էր՝ Լեռնային Ղարաբաղի ինքնորոշման նպատակով: Գտնվելով արհեստածին Ադրբեջանի կազմում՝ Արցախը դատապարտված էր հայաթափման, դրա համար էլ մի անգամ չի փորձ կատարել՝ օտար լուծը թոթափելու համար: Սակայն Կենտրոնը, չնայած իր հռչակած վերակառուցմանը և ժողովրդավարությանը, ի սկզբանե անհանդուրժողական դիրք գրավեց, և ժողովրդական շարժումը որակվեց «ծայրահեղական»: Նույնիսկ փորձ արվեց

սոցիալ-տնտեսական և մշակութային միջոցառումներով Շարժումը մարել, նենգափոխել:

Ալեկոծվեցին Հայաստանը, ողջ Սփյուռքը: Ի պատասխան այս ամենի՝ սկսվեցին բռնությունները, ջարդերը... Սակայն ոչինչ չկանգնեցրեց ժողովրդին, ընդհակառակը, նրան էլ ավելի համախմբեց իր ազգային նպատակների իրագործման գաղափարի շուրջ:

Ազգային զարթոնքի ճանապարհին կերտեցինք մեր բաղձալի Անկախությունը, որը, ցավոք, այսօր փորձում են խլել մեզանից...

Աշխարհաքաղաքական այս բարդ դարաշրջանում մենք պարտավոր ենք վերագտնել մեր ուժը, վճռականությունը՝ հաղթահարելու հուսահատությունը և պարտության հետևանքները:

Արցախը միշտ մերն է լինելու ու հայերեն է շնչելու:

Ասկերանի նախաձեռնող խմբի անդամ Ալյոշա Գաբրիելյանի խոսքը լի էր վճռականությամբ:

- Ես հավատացած եմ, որ մեր պետականությունը և 1988 թվականի կարգախոսը՝ միացում մայր Հայաստանին, պահպանվում են նաև այսօր: Այո, Արցախյան շարժումը մաքուր շարժում էր՝ գերմաքուր առաջնորդների գլխավորությամբ: Մի սուրբ գաղափար էր նստած բոլորիս ուղեղում. ամեն ինչ անել՝ մայր Հայաստանին միավորելու համար: Արցախը շատ ծանր օրեր է տեսել, սակայն միշտ էլ հաղթանակով է դուրս եկել մեր միասնության ու ամուր հավատի շնորհիվ: Համոզված եմ, որ այստեղ հավաքված նոր սերունդը և չի հանդուրժելու, որ Արցախը հայտնվի Ադրբեջանի կազմում: Դրա համար անհրաժեշտ է համախմբել ու միավորել բոլոր ուժերը, լցվել հավատով: Թշնամին պիտի իմանա, որ հայի ոգին երբեք չի ընկճվելու: Համախմբվեց մեր իշխանությունների շուրջը և կառուցեց մեր ցանկալի ապագան: Մենք կանք, պիտի լինենք ու դեռ շատանանք: Մեր զավակների թափած արյունը դեռ չչորացած՝ ի՞նչ խաղաղության դարաշրջանի մասին է խոսքը...

Ասկերանի միջնակարգ դպրոցի աշակերտներ Արամ Մինասյանի և Մարիամ Ջահանգիրյանի արտասանությունն էլ («Հիմի է՛լ լռենք», «Ղարաբաղ») մեկ անգամ ևս փաստում է, որ այս սերունդը չի լռելու, քանի որ իրենց երակներում իրենց պապերի արյունն է եռում, որոնք երբեք չեն սարսել ոչ մի թշնամուց: Արցախն էլ իրենց համար մի հրաշք հեքիաթ է, որի մասին պարտավոր են իմանալ ու սրբությամբ փոխանցել սերնդեսերունդ:

Հրապարակում հավաքվածներն ունեին նույն վճռականությունը, ոգին, ինչ որ ունեին 34 տարի առաջ այստեղ հավաքվածները:

Մեզանից խլեցին մեր հայրենիքի մի մասը, անտուն ու անօթևան թողեցին հազարավոր մարդկանց, սակայն մեր ոգին, մեր պատիվն ու հավատը չկարողացան խլել:

Մեր հաղթանակն առջևում է: Բոլոր նրանք, ովքեր կհանդգնեն չար միտումներով անցնել Արցախի նախադուռը, Ասկերանի երկաթե դռները միշտ ամուր ու փակ կլինեն նրանց դիմաց:

Հավատանք մեր հաղթանակին:

Հողը քո այս մի բուռ
Դու դարձրել ես եղեն,
Լույսով ճանփաղ հարթել,
Ի ցավ քո թշնամու՝
Կառուցելով ապրել,
Ապրելով էս հարթել:

Սուրայա ՂԱԶՐԻՅԱՆ

ՊԱՏՄԱԿԱՆ ԻՐԱԴԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԵՐԲ ՀՐԱՅԱՆԸ ԿՐԱԿԵՑ...

(ականատեսի աչքերով)

Փետրվարի 22-ը Ասկերանի վերածննդի օրն է: 1988 թվականի այդ օրը Աղդամից տասնյակ հազարավոր աղբբեջանցիներ հարձակվել են Ասկերանի վրա: Մեզ համար անսպասելի էր հարձակումը, այդ հրոսակների համար՝ որ կհանդիպեն դիմադրության, արժանի՝ դիմադրության և հետ կշարտվեն:

Իսկ ի՞նչ իրադարձություններ են նախորդել դրան: ԱդրԿԿ Կենտկոմի ջանքերը փետրվարի 12-ի կուսակցական-տնտեսական ակտիվի ժողովներում ստիպել ընդունել Շարժումը դատապարտող որոշում՝ զուր են անցնում: Այդ նպատակին Բաքվից եկածները փորձում են հասնել հաջորդ օրը հրավիրված մարզկոմի բյուրոյի ընդլայնված նիստում՝ տեղիս կոմունիստների ձեռքով: Եվ փետրվարի 13-ին Ստեփանակերտում տեղի է ունենում առաջին հանրահավաքը, որի հազարավոր մասնակիցներ պաշտպանում են միացման պահանջը՝ ցույց տալով, որ ոչինչ, ոչ մի որոշում իրենց ետ չի պահի ընտրած ճանապարհից: Փետրվարի 15-ից ժողովուրդը կրկին դուրս է գալիս կենտրոնական հրապարակ, և հանրահավաքները շարունակվում են: Իսկ փետրվարի 20-ին ընդունվում է մարզխորհրդի արտահերթ նստաշրջանի պատմական որոշումը: Բառացիորեն մի քանի ժամ անց ԽՄԿԿ Կենտկոմն ընդունում է որոշում՝ «Լեռնային Ղարաբաղի իրադարձությունների մասին», որով չեղյալ է համարվում նստաշրջանի որոշումը, շեշտվում, որ ԼՂԻՄ-ը եղել և մնում է ԱդրԽՍՀ անբախտելի մաս: Այդ նույն օրը՝ փետրվարի 21-ին, ի դեպ, կիրակի, տեղի է ունենում կուսմարզկոմի բյուրոյի նիստ, որը նախագահում էր ԱդրԿԿ Կենտկոմի առաջին քարտուղար Քամրան Բագիրովը, որին այդպես էլ չէր հաջողվել ոչ սպառնալիքներով, ոչ կեղծ խոստումներով, ոչ իր ազդեցությամբ տապալել նստաշրջանը: Ինչպես և սպասվում էր, բյուրոն հավանության է արժանացնում Կենտկոմի որոշումը: Նույնը պիտի արվեր երկուշաբթի՝ փետրվարի 22-ին, շրջաններում կայանալիք կուսքաղ(չրջ)կոմների բյուրոների ընդլայնված նիստում:

Սլավիկ Առուշանյան, Արցախյան շարժման Ասկերանի նախաձեռնող խմբի ղեկավար:

- Պատկերացրեք ինչ հապճեպությամբ է որոշումն ընդունվել, որ փետրվարի 21-ի գիշերն արդեն կուսմարզկոմի պատասխանատու աշխատող Վահան Հարությունյանն այն տարել է Հաղորթ: Ո՞վ կարող էր համարձակվել դեմ գնալ: Այստեղ որոշմանը հավանություն են տվել: Ասում են, թե Հաղորթի տղաները շրջապատել են շենքը և թույլ չեն տվել, որ որոշումը տանեն: Տարե՞լ են, թե՞ ոչ՞ չգիտեմ: Կենտկոմի որոշմանը ոչ մի տեղ այնպիսի հակահարված չեն տվել, ինչպես Ասկերանում: Անհավանական է թվում, բայց կուսընդկոմի բյուրոյի 3 անդամ դեմ է արտահայտվել ու դեմ քվեարկել: Կենտկոմի որոշման դեմ հանրահավաք էինք կազմակերպել:

Կուսակցության շրջկոմի շենքի մոտ անցկացվող հանրահավաքին ես էլ էի մասնակցում: Միջոցառումը կազմակերպվել էր նիստի մեր մասնակիցներին գոտեպնդելու համար, որպեսզի չընդունվի պարտադրված որոշում՝ ցույց տալու համար, որ ժողովուրդը հետ չի կանգնի ընտրած ուղուց: Դեռ նիստն ընթանում էր, երբ հանկարծ լուր է

տարածվում, թե աղդամցիները հարձակվել են ավանի վրա: Անմիջապես շտապում, ոչ՝ թռչում են թերթի խմբագրատուն և հեռախոսագրույց պատվիրում նախկին գործընկերուհուս հետ, որն արդեն ռադիոյում էր աշխատում: Նրան խնդրում են լուրը հայտնել համապատասխան կառույցներին: Իսկ նա ծիծաղում է՝ կարծելով, թե անհաջող կատակ են անում: Ով էլ լինե՞ր՝ նույնը կմտածեր: Մինչև հարձակումը Խոջալուի աղբբեջանցիները քանիցս սպառնացել էին, որ գլխներիս փորձանք են բերելու, իսկ մենք քամահրել էինք, լրջորեն չէինք ընդունել: Գործով Աղդամ գնացած շրջանի հողաշինարար Հայկ Շամիրյանին ծանոթ աղբբեջանցիները խորհուրդ էին տվել՝ աչալուրջ եղէք: Դա հարձակումից մեկ շաբաթ առաջ էր: Նա այս մասին տեղյակ էր պահել կուսընդկոմի առաջին քարտուղար Վաչագան Գրիգորյանին, մինչդեռ վերջինս հորդորել էր խուճապ չտարածել: Որքա՞ն միամիտ էինք. անվերապահորեն հավատում էինք խորհրդային իշխանությանը: Նույնիսկ ԱդրԿԿ Կենտկոմի վարչական մարմինների բաժնի վարիչ Ասադովի սպառնալիքը, թե 100 հազար աղբբեջանցիներ պատրաստ են մտնել Լեռնային Ղարաբաղ, համարում էինք օդում կրակոց: Կուսմարզկոմի առաջին քարտուղար Կևորկովը, երբ փետրվարի 13-ի հանրահավաքի կազմակերպչին՝ Սլավիկ Առուշանյանին, կանչել էր իր մոտ, ասել էր. «Ես նրանց (աղբբեջանցիներին-հեղ.) լավ գիտեմ ու չեմ հավատում: Հարյուր հազարով մտնելու են այստեղ և Ղարաբաղը հայկական գերեզմանոց են դարձնելու»: Դույզն-ինչ չէինք կասկածում, որ խորհրդային երկրում մեծ քանակությամբ հարավոր է: Ես՝ այդ միամիտներից մեկը, դեպքից հետո թերթի առաջիկա համարում պիտի գրեի. «Մեր ականջներին հավատալ չէինք ուզում, բայց աչքերիս չհավատալ չէինք կարող»: Սթափվեցինք, երբ բախվեցինք դաժան իրականությանը, երբ տեսանք գազագած, մեզ հոշոտելու պատրաստ ամբոխին:

Իսկ ինչո՞ւ հարձակվեցին հենց փետրվարի 22-ին: Ըստ երևույթին նստաշրջանի որոշումը եղավ ազերիների համբերության բաժակի վերջին կաթիլը, և Քամրան Բագիրովը փութաց Աղդամ՝ վերջին հրահանգները տալու:

Ասկերանի վրա հարձակումն ազերիների կողմից պահի տակ արված քայլ չի եղել, ամեն ինչ նախորդ ծրագրված էր: Հետո պիտի ուշադրություն դարձնեինք, որ տրանսպորտային միջոցները, տեխնիկան, որ ազերիներ էին բանեցնում, չեն ջարդել, որ Ասկերանում աշխատող ազերիներից ոչ մեկը փետրվարի 22-ին աշխատանքի չի ներկայացել, որ Դաշբուլաղում (այժմ՝ Աստղաշեն) բնակվող ազերիներին մեկ օր առաջ ավտոբուսով տեղափոխել էին՝ զգուշանալով նրանց անվտանգության համար: Տեղի ունեցածը վերլուծելուց հետո պիտի գլխի ընկնեինք, որ հարձակման պլանի մանրամասները քննարկվել են կուսընդկոմի երկրորդ քարտուղարի մոտ, որն ազերի էր՝ Մուսալիմ մակամունով:

Ալոշա Գաբրիելյան, Շարժման Ասկերանի նախաձեռնող խմբի անդամ, 1988-ին ժողկրթության շրջբաժնի վարիչ:

- Փետրվարի 21-ին Աղբբեջանի կրթության նախարարության մի պաշտոնյայի հյուրընկալվել են մեր տանը: Որպես հյուրի պատվել են, վախեցել՝ նրա կյանքի անվտանգության համար: Արտառոց ոչինչ չեմ

տեսել նրանում, որ փետրվարի 21-ին մի քանի հոգով հավաքվել են Մուսալիմի առանձնասենյակում: Հաջորդ օրը պիտի պարզ լիներ, թե ինչու են հավաքվել և ինչ են որոշել:

Ազերի խուճանը, ճանապարհին ամեն ինչ ալերելով, պատահած հայերին մահու չափ ծեծելով ու խեղելով, հասել էր արդեն Ասկերանի մատույցներին: Ռազմերթի վերջնակետը Ստեփանակերտը պիտի լիներ:

Ս. Առուշանյան:

- Եթե հանրահավաքը չլիներ, Ասկերանը ավերելու էին: Շատ արագ մասնակիցներին մոբիլիզացրինք, փակեցինք ճանապարհը, ընդ որում՝ ամենամեղ հատվածում: Միլիցիոներները փորձել էին խաղողայգիներում կանգնեցնել՝ չէր հաջողվել, նույնիսկ վնասվածքներ էին ստացել: Ազերիները մի երկու անգամ հարձակվեցին քարերով, իրենց իսկ նետած քարերով հետ մղեցինք: Չէինք մտածում, որ զենք կիրառելու անհրաժեշտություն կծագի: Երբ հակառակ կողմից կրակոցներ լսվեցին, տղաները համոզեցին, և համաձայնություն տվի, որ հրացաններ բերեն: Ազերիներն արդեն ամբողջ ճանապարհով մեկ թափով վազելով մեզ վրա էին գալիս: Մի քանի վայրկյան ևս, և կոտորածն անխուսափելի էր լինելու: Մեր զենքը կրակեց, և կարծես գերբնական մի ուժով բազմահազարանոց ամբողջ կանգ առավ:

Աղբբեջանցիները սպառնում էին, որ 100 հազարով մտնելու են Ղարաբաղ, մինչդեռ մերոնք այդ թիվը նվազեցնում են: Ասկերանից մինչև Աղդամի խաչմերուկ 4-կիլոմետրանոց ճանապարհը լիքն էր մարդկանցով. այնքան խիտ էին, որ նրանց մեքենաները չէին կարողանում շրջադարձ կատարել ու հետ գնալ:

Հարձակվողներն իսլամի դրոշմ էին բարձրացրել: Աղբբեջանցի կոմունիստները փետրվարի 22-ին դեռ չարտեցին կոմունիստական դիմակը, և պարզ երևաց ցեղասպան թուրքի դեմքը: Երբեմն ասում են՝ խաղաղ ցուցարարներ էին: Ավերում էին, այրում, ջարդում, ծեծում՝ ի՞նչ խաղաղ ցուցարար:

Ս. Գաբրիելյան:

- Ուզում եմ հիշատակել հանիրավի մոռացված մի անուն՝ Յուրի Իշխանյան: Հայտնի էր այլ՝ Ջաբի անունով: Նրա արձակած կրակոցն է ազերիներին սթափեցրել: Հարձակման օրը ավանի լուսանկարիչ Հայասերը լուսանկարներ է արել: Անվտանգության ծառայության կողմից ժապավենն առգրավվել է: Լուսանկարների հիման վրա դիմադրության մասնակիցների որս է կատարվել մերոնց կողմից: Ու տղաներից ոմանք հայտնվել են աղբբեջանական բանտերում: Սոււզայիթից հետո Կենտրոնի հրահանգով նրանց տեղափոխել են Ռուսաստան, որտեղ և դատել են:

Հիմա ով չի ծուլանում, հայտարարում է, թե ինքը Շարժումից էլ առաջ ընդհատակյա կազմակերպության անդամ է եղել, որ մարտական խմբեր էին կազմավորված... Ո՞ր էին այդ խմբերը, ինչո՞ւ օգնության չեկան ասկերանցիներին՝ իրավամբ զարմանում է Սլավիկ Առուշանյանը: «Յուրի Իշխանյանը գնացել էր Ստեփանակերտ, կենտրոնական հրապարակ և խնդրել, որ օգնեն մեզ, շարունակում է:՝ Ոչ մի օգնություն չի եղել, դատարկածեռն վերադարձել է Ասկերան: Եթե իսկապես ջոկատներ կային, ապա ո՞ր օրվա

համար էին, ինչո՞ւ ստիպված էինք ինքնապաշտպանությունը կազմակերպել ոտքի վրա»: Ասեմ, որ դիմադրությունը թուլեցին չի տևել, որ չհասցնեին, այլ ժամեր: Մերոնք ազերիներին հետ էին մղում, սակայն այդ պնդածակատները, հարմար առիթի սպասելով, նորից էին գրոհում:

Ազերիներին քշելուց անմիջապես հետո, հենց ընդհարման վայրում Ասկերանի նախաձեռնող խումբը շրջանի գյուղերում առաջին 5 ինքնապաշտպանական ջոկատներն ստեղծելու հանձնարարությունը տվեց:

Ս. Առուշանյան:

- Մի քանի ամիս ես էի ղեկավարում ջոկատները: Շատ էի ծանրաբեռնված, ուստի նախաձեռնող խմբի՝ պաշտպանության գծով տեղակալ ընտրեցինք Սարատ Հակոբջանյանին: Նա գործը հաջողությամբ արեց մինչև 1991 թվականի նոյեմբերի վերջը՝ վիրավորվելու օրը: Բուժումը երկար ժամանակ էր պահանջում, իսկ իրավիճակը վտանգավոր էր. ամեն պահի կարող էին հարձակվել մեզ վրա: Ջոկատների ղեկավարությունը հանձնվեց Վիտալի Բալասանյանին: Կենտրոնը նրան էր երաշխավորել:

Հավատը, թե Մուսկվան խաղաղ ճանապարհով կլուծի մեր հարցը, փշրվեց: Ազերիների հետ առաջին առձևակատումը, որ մարտ չէր ռազմական գիտության կանոններով, բայց խաղաղ երթ էլ չէր, ցավոք, օրեցօր պիտի խորանար ու վերածվեր պատերազմի: Այն, ինչ չկարողացան անել ազերիներն Ասկերանում, ընդամենը մի քանի օր անց իրագործեցին Սոււզայիթում: Այո՞, ինքնապաշտպանության շնորհիվ կանխվեց Ասկերանի արյունահեղությունը:

Փետրվարի 22-ն ամեն տարի նշվում է, նշվում՝ սուկ Ասկերանում: Կարծում են, օրվա իմաստն ըստ ամենայնի չի գիտակցվում, օրն ըստ պատշաճի չի արժևորվում: Դա առաջին մարտում մեր առաջին հաղթանակն էր, և կատարվածը տեղային նշանակության դեպք էր: Ասկերանը պաշտպանեց ոչ միայն իրեն, այլև, որպես դարպաս, Ստեփանակերտին՝ կասեցնելով հրոսակների առաջխաղացումը դեպի մարզկենտրոն: Պիտի սպանեի՞մ, կոտորեի՞մ, որպեսզի ըմբռնեք Ասկերանի ինքնապաշտպանության ողջ նշանակությունն ու կարևորությունը: Պիտի թո՞ւյլ լինեինք ու ամեն տարի այդ օրը գերեզմանատո՞ւն այցելեինք... Ո՞վ գիտե, գուցե դա էլ չկարողանայինք անել, քանզի դժվար է կանխատեսել, թե ինչ ընթացք կունենար Շարժումը, եթե ազերիների արշավանքը պսակվեր հաջողությամբ: Ասկերանը ցույց տվեց, որ արցախցիները պատրաստ են և ի գորու են անկախ ապրելու իրենց պահանջը պաշտպանել նաև զենքով, որ գինված պայքարն է տանելու դեպի ազատություն: Ասկերանի վրա հարձակումը հայերիս ուժով ահաբեկելու, Շարժումը բռնի ուժով ծնշելու առաջին փորձն էր: Դրանով Շարժումը թևակոխեց մի այլ՝ գինված դիմակայության փուլ:

Ս. Առուշանյան:

- Շարժման ամենակարևոր օրը փետրվարի 22-ն է և ոչ թե 20-ը կամ 13-ը: Սկզբը, հասկանալի է, 13-ն էր: Փետրվարի 22-ին առաջին անգամ խորհրդային պատմության մեջ դեռ չարտեցինք ԽՄԿԿ Կենտկոմի որոշումը և զենք վերցնելով՝ պաշտպանեցինք մեր հայրենիքը:

Շովինար ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

ՄԱՅՐԵՆԻ ԼԵՁՈՒ, ՄԱՅՐԵՆԻ ԲԱՐԲԱՆ

ՄԱՅՐԵՆԻ ՕՐՎԱ ԱՌԹԻՎ ՊԱՐԳԵՎԱՏՐՎԵԼ ԵՆ ՄԻ ԽՈՒՄԲ ՈՒՄՈՒՅԻՉՆԵՐ



Փետրվարի 22-ին ԱՅ ԿԳՄՍ նախարար Անահիտ Չակոբյանը պարգևատրել է մի խումբ ուսուցիչներին՝ կարևորելով հայապահպանության գործում ունեցած նրանց դերը:

Արցախի դպրոցներում Մայրենիի օրվան նվիրված միջոցառումները ավանդական բնույթ են կրում: Վերջին տարիներին, համավարակով և պատերազմով պայմանավորված, գուցե փոխվել է միջոցառման անցկացման ձևաչափը, բայց նույնն է մնացել նպատակը՝ ունենալ հայեցի ոգով դաստիարակված սերունդ:

Փետրվարի 22-ին ԱՅ ԿԳՄՍ նախարար Անահիտ Չակոբյանը պարգևատրել է մի խումբ ուսուցիչներին՝ կարևորելով հայապահպանության գործում ունեցած նրանց դերը:

Մայրենիի օրվան նվիրված համարապետական մրցույթում հաղթող ճանաչվելու համար ԱՅ ԿԳՄՍ նախարարության առաջին կարգի դիպլոմով պարգևատրվել է Չակոբյանի միջնակարգ հոսքային դպրոցը: Պատվոգրերի են արժանացել Մարտունու շրջանի Գիշիկ և ճարտարի դպրոցները:

ԱՅ ԿԳՄՍ նախարարության պատվոգրերի արժանացան ուսուցիչներ, որոնք տարվա ընթացքում աչքի են ընկել ակտիվ գործունեությամբ: Մատաղ սերնդի հայեցի ոգով կրթելու և հայակերտման գործում ունեցած ավանդի համար ԱՅ ԿԳՄՍ նախարարության պատվոգրով պարգևատրվել են Ստե-



ԱՅ ԿԳՄՍՆ

«Շնորհակալ ենք, որ այս ծանր ու դժվար օրերին կատարում եք ձեր առաքելությունը, որ երբեմն անարդարություններ հաղթահարելով, բայց ի շահ հայրենիքի, ի շահ հայապահպանունի շարունակում եք ձեր գործը»,- իր խոսքում նշեց ԱՅ ԿԳՄՍ նախարարության լեզվի տեսչության պետ Արտակ Դուլյանը:

ՄԱՅՐԵՆԻՆ՝ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԻ ՇՈՒՐԹԵՐՈՎ



կերպել էին ավագ խմբի դաստիարակներ Ալինա Չայրապետյանը և Ռուզաննա Աղաբեկյանը:

Ներկա էին Մարտունու կրթության և սպորտի բաժնի վարիչ Վ. Չակոբյանը, հյուրեր և ծնողներ: Բացման խոսքով հանդես եկավ մանկապարտեզի տնօրեն Է. Երեմյանը՝ մաղթելով Արցախ աշխարհին խաղաղություն, իսկ նորանշանակ բաժնի վարիչ Վ. Չակոբյանին՝ բեղուն աշխատանք: Միջոցառմանը անպակաս էին երեխաների և դաստիարակների երգն ու պարը: Մեր մանուկներն իրենց թողովախոս լեզվով փառաբանեցին մեր ոսկեդեմիկ մայրենին, մեր բարբառը, իրենց անուղակա կատարումներով՝ «Ուզումդարա», «Չորովել», «Նախշուն բաջի», մեծ հիացմունք պարգևելով ներկաներին...

Այս միջոցառմամբ ևս մեկ անգամ ապացուցվեց մայրենիի կարևորությունը հայեցի դաստիարակության գործում:

Ռուզաննա ԱՂԱԲԵԿՅԱՆ Մարտունու հ.1 մանկապարտեզի ծնող-դաստիարակ

ՄԵՐ ԼԵՁՈՒՆ ԸԱՍՆ Է ՄԵՐ ԲԵՐԱՆԻ

Վառեք խոսքս ու կրակով այրեք բերանն այն հայոց, Որ մայր լեզվի բերդ չեն դարձնում բերանն իրենց տղայոց:

Չուլի. Շիրազ

Նրանց պես արի լինենք, Արցախը մեր հայրենի Ճաղկուն ու կանաչ դարձնենք:

Սեզ Գանձասարի ժառանգներն այսօր Արցախ աշխարհի հավատն ու հույսն են: Լսում են նրանց ու հասկանում, որ, ահա, սա է մեր լինելիության առիվալատչյան, այսպիսի դաստիարակությամբ է մայրենին պահպանվում ու հոսում դարեդար:

Չորրորդ դասարանցիներն էլ գիտակցում են, որ լեզուն ժողովրդի հոգևոր հարստությունն է, և այն



Եթե որոշ ազգերի համար պարտադիր չէ ունենալ իրենց Մայրենիի տոնը, ապա մեզ՝ հայերիս համար այն անհրաժեշտություն է, քանի որ շատ հաճախ են մեր բառապաշար ներխուժում օտարահունչ ու ժարգոնային բառեր, արտահայտություններ: Ուրեմն հենց մեզ համար է պարտադիր նշել այդ օրը՝ փորձելով մեր մայրենին մաքրել օտար տարրերից ու նոր սերնդին մղել մայրենի լեզվի անաղարտության պահպանման արշավին: ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ն, մայրենի լեզուն դիտարկելով որպես ժողովուրդների ազգային ինքնության պահպանման կարևոր գործոն, 1999 թվականից փետրվարի 21-ը հռչակեց Մայրենի լեզվի միջազգային օր՝ ի նպաստ մայրենի լեզուների իրավունքների ճանաչման ու գործածության խթանում:

2005 թվականից էլ Մայրենի լեզվի միջազգային օրը սկսեց նշվել նաև Հայաստանում (ՀՀ Սահմանադրությամբ ամրագրված է, որ ՀՀ պետական լեզուն հայերենն է):

Պատմական հետահայաց մի անդրադարձն էլ բավական է, անշուշտ, համոզվելու մի անվիճելի ճշմարտության մեջ. դարեր շարունակ մեր մտերու պաշտոնյա հայերենն է մեզ հայ պահել:

Կմոլորվեր մեր քարավանն ամպրոպաշունչ գիերներին,

Կկորչեինք, եթե ճամփին չբոցկլտար հայոց լեզուն:

Մեծ բանաստեղծի այս իմաստուն խոսքերը փաստում են, որ շատ ցեղեր ցամաքեցին ավազի մեջ անհետացող հեղեղի պես, սակայն դարերի մրկալաշունչ փոթորիկներին դիմակայելով՝ մեզ է հասել և օրեցօր մանկանում է մեր լեզուն մեր մանուկների շուրթերին:

Ժամանակի հրամայականը գիտակցելով՝ մեր կրթօջախներում կազմակերպվում են բազմաբովանդակ միջոցառումներ՝ մայրենիի հանդես հոգատար վերաբերմունք ու խոր հարգանք դրսևորելու նպատակով:

Ահա այս գիտակցումով Ասկերանի շրջանի ԽՆԱ-պատի Արթուր Չայրապետյանի անվան միջնակարգ դպրոցի ուսուցչական աշխատանքների գծով փոխտնօրեն Գայանե Աղաբաբյանը և կազմակերպիչ Անահիտ Առստամյանը նախապես մշակել էին ծրագիր՝ միջոցառման անվանումներով («Անաղարտ պահենք մայրենին»՝ խաչբառ, «Գարունածաղիկը»՝ թատերական ներկայացում, համադպրոցական պատի թերթի ձևավորում, լուսանկարների ցուցահանդես՝ «Գարունդ հայերեն է գալիս, Արցախ», գրական-երաժշտական ունկնդրում՝ «Մայրենի լեզու», կլոր սեղան՝ «Մեր ձեռքի թուր, հայոց լեզուն» թեմայով, գրական-երաժշտական պոպուրի՝ «Եկ խոսենք հայերեն...»), պատասխանատու ուսուցիչներով, սահմանված ժամկետներով:

Մայրենիի միջազգային օրվան համընկավ տարրական դասարանների հանդեսը: Փոքրիկները լավ են հասկանում, որ հայոց լեզվի շնորհիվ է, որ մեր ժողովուրդը, անցնելով հազարամյակների երկար ու ձիգ ճանապարհ, գոյատևում է այսօր:

Իմ լուսաբարբառ մայրենի՛ լեզու, Թրի պես կտրուկ, հրի պես կիզուն, Դու՛ մշտակարկաչ հայրենի աղբյուր, Դու՛ անուշ-անուշ մայրական համբույր, Դու՛ մայր Չայաստան՝ նրա հոգու մեջ, Դու՛ մեր սրտաբուխ, մաքուր խիճո՛ղ ու լաց:

Արմենի համար հայոց լեզուն հայրենիք է, հայր ու մայր, և այն միշտ կա ու կլինի միշտ անմար:

Աշուղը կոչ է անում խոսել հայերեն, որ կուլ չգնան անեղ լափումին, թույլ չտան, որ ավերեն հայերենը, ու միշտ խոսեն մայրենի լեզվով:

Միլանան էլ մեծ բանաստեղծի բառերով հորդորում է, որ ծնողներն իրենց զավակներին հայկազյան դպրոց տանեն, գրեն մեսրոպյան տառերով ու խոսեն մեր անուշ բառերով:

Արցախի սևաչ մանուկներն իրենց մատաղ սրտում մի երագ ունեն.

Մեր պապերին նմանվենք,

համոզման են, որ, չնայած շատ լեզուների իմացությանը, այնուամենայնիվ, հայը սիրով ու նաև սրով պետք է պահպանի իր մայրենի լեզուն, քանի որ այն միակ հարազատն է: Գեղեցիկ լեզուներ շատ կան աշխարհում, սակայն «Կա մի լեզու, որ իր բնույթով տարբերվում է մյուսներից. հեզ՝ ինչպես իր երկրի աղջիկները, վեհ՝ ինչպես Մասիսը, խոհեմ՝ ինչպես տաճարները, տոկուն՝ ինչպես հայ գինվորները: Սա հայերենն է, հայ մարդու հավատն ու հպարտությունը»:

Դասվարներ ժենյա Արզումանյանը և Լուսինե Մանվելյանը ջանացել են իրենց սաների մեջ սեր ներարկել առ մայրենին ու շարունակել այն տքնաջան աշխատանքը, որ միշտ հայ մանն մեր մանուկները ու հիշեն, որ եթե այսօր մեր լեզուն այդքան վեհ ու գեղեցիկ է հնչում, ապա դա նրանից է, որ սերունդները սրբորեն են վարվել նրա հետ: Նշանակում է, որ հերթն իրենցն է, որ անաղարտ պահեն մայրենին ու պատվով հանձնեն հաջորդ սերունդներին:

Փոքրիկները թվարկում են գոյություն ունեցող երեք սրբությունները՝ մայր, լեզու, հայրենիք, որոնք շողկապված են իրար, ու անհնար է մեկն առանց մյուսի պատկերացնել:

Աշակերտների համար իսկական տոն է Մայրենիի տոնը. նրանք գիտեն, որ դա աստվածային լեզու է, և պատահական չէ, որ օտարներն անգամ շատ բարձր են գնահատել մեր լեզուն՝ աստվածահաճո այդ պարզաբան: Ավելին, սերտել են հանճարեղ Վիկտոր Չամբարձումյանի՝ հայոց լեզվի մասին ունեցած բարձր գնահատականը. «Հայ ժողովրդի գանձարանում ամենամեծ և թանկագին հրաշալիքը հայոց լեզուն է»:

Հայի համար հայոց լեզուն այն է, ինչ որ մարտի գնացող գինվորի համար՝ գեները:

Այս խառնաշփոթ իրականության պայմաններում ավելի է կարևորվում ոչ միայն մայրենիի նվիրյալների, այլև մյուս բոլոր մասնագետների պատասխանատվությունը մայրենիի պահպանման ուղղությամբ: Սիրով պահպանենք մեր սրբությունը, որ մեր սարերն ու ձորերը հավերժ շառաչեն հայերեն, գետերը հոսեն հայերեն, ծառերը ծաղկեն հայերեն, արևը ժպտա հայերեն, հասկերը շրշան հայերեն, մանուկը բարբառի հայերեն, Արցախը հար շնչի հայերեն:

Ու կրկին հիշենք մեծն Շիրազին, որն ինքնայրուծի ու նվիրումի անփոխարինելի դասեր է տալիս սերունդներին.

Վառեք հոգիս՝ դրեք կրակն ամեն հայի կրծքի տակ, Որ հավիտյան ես հայ պահեմ հայ աշխարհը բովանդակ: Վառեք լեզուս ու կրակը որպես հավերժ մի ցատուն, Լցրեք բերանն այն հայերի, որ հայերեն չեն խոսում:

Մենք էլ հղկենք մեր մարմարը՝ հայոց լեզուն, ու պահ տանք դարերին, որ հավերժ ապրի՝ ազդարարելով հայի գոյության մասին:

Սուրյան ՂԱԶԱՐՅԱՆ

ԹԵՄԱ

ՄՏՈՐՈՒՄՆԵՐ ԱՃԻԱՏԱՆՔԻ ԵՎ ԱՃԻԱՏԱՆՔԱՅԻՆ ՂԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ՎԱՐՑԵՐԻ ՇՈՒՐՋ

Ուրիշ ոչ մի ուժ մարդուն չի դարձնում այն-
քան մեծ ու իմաստուն, որքան անուն է կոչել-
տիվ, հաներաշխ, ազատ աշխատանքի ուժը:
Մ. Գրիկի

Աշխատանքը մարդու մեծ իրավունքն է, միաժամանակ անկասեցնելի պարտականու-
թյունը: Այն մարդկային կյանքի առաջին և
հիմնական պայմանն է: Այն, ինչ կա մեր շրջա-
պատում, ինչին առնչվում ենք մեր կյանքի յու-
րաքանչյուր վայրկյանի, աշխատանքի արդ-
յունք է: Ինչքան ասացվածքներ, ինչքան-
ինչքան թևավոր խոսքեր, աֆորիզմներ կան
աշխատանքի մասին, որոնք հպարտությամբ
են արտասանում ամենահասարակ աշխա-
տավորներն անգամ. «Ով աշխատի, նա կու-
տի», «Ով ալարի, ոչ դալարի», «Ամռանը չաշ-
խատես հովեն, ծմռանը կատկեն կովեր»,
«Աշխատանքը ամեն բարիքի մայրն է», «Յու-
րաքանչյուր պարսպ մարդ գող է», «Աշխա-
տանքը կերակրում է, իսկ ծուլությունը՝ փչաց-
նում»: Մարդ իր աշխատանքով է պանծալի,
նա հպարտանում է նրանով, ինչ ստեղծել է իր
ձեռքերը, երկնել է միտքը, իրականացրել է
եռանդը: Ֆ. Էնգելսի բնորոշմամբ՝
աշխատանքն է ստեղծել մարդուն և
մնում է նրա հետագա կատարելա-
գործման կարևորագույն գործոնը:
Աշխատանքում մարդը ձևավորվում
է ֆիզիկապես և հոգեպես, կոփվում
են նրա կամքն ու բնավորությունը,
փորձը, վարպետությունն ու հմտու-
թյունները: Իսկ ասիա Կ. Մարքսի բնու-
րոշմամբ՝ «Իսկական ազատ աշխա-
տանքը չափազանց լուրջ գործ է,
իսկ պատմությունը ոչ այլ ինչ է, եթե
ոչ մարդու առաջացումը մարդկային
աշխատանքով»: Աշխատանքի
լրջությունը կայանում է նրանում, որ
այն ոչ միայն ստեղծագործություն է,
տոն, այլ նաև ջանք ու եռանդ, համ-
բերություն և ճշմարտություն, ժրջանություն
և ճշտակատարություն և, իհարկե, պատաս-
խանատվություն ստանձնած, վստահված
գործի նկատմամբ:



Եթե փորձենք մտովի դարձ կատարել թե-
կուզ հենց Հայկական բարձրավանդակում
անտիկ օրերից մինչև հիմա, կտեսնենք տա-
րածաշրջանի բնիկ մարդկանց՝ հայերի բեղմ-
նավոր և անխոց աշխատանքով ստեղծված
մշակույթի անկրկնելի կոթողներ, վանքեր,
բերդեր, կամուրջներ և այլն: Հայերի ի վե-
րուստ տրված աշխատասիրության մասին
շատ է գրվել ու խոսվել, այն հային որպես էթ-
նոսի բնորոշ փաստարկներից մեկն է: Այդ մա-
սին են վկայում նաև այն երկրների երևելիներ-
ը, որտեղ ձևավորվել են հայկական գաղթ-
ախմբեր: Նման գաղթախմբեր, ինչպես գի-
տենք, առկա են Եվրասիայի, Ամերիկայի
տասնյակ պետություններում: Ժամանակներ
առաջ, երբ հարցնում էին, թե ինչն է հայերիս,
մասնավորապես, դարբանագիտներիս երկա-
րակեցության գաղտնիքը, տեղացիները կես
լուրջ-կես կատակ, բայց և լակոնիկ պատաս-
խանում էին. «Օղը, թոթը, թիին կոթը»: «Թիին
կոթը» հենց բնորոշում է արցախցիների աշ-
խատասիրությունը:

Բայց արի ու տես, որ հասարակական հա-
րաբերությունների փոփոխություններն ինչ-
որ չափով ազդել են աշխատանքի և աշխա-
տասիրության վրա: Գործազրկությունը մեզ
համար միանգամայն խորթ երևույթ էր մինչև
վերջին երկու-երկուսուկես տասնամյակը:
Սակայն միջազգային ամենահեղինակավոր
կառույցների ուսումնասիրությունները պար-
զել են, որ նախկին ԽՍՀՄ հանրապետու-
թյուններից գործազրկության ամենաբարձր
ցուցանիշն ունի Հայաստանը՝ 20 տոկոս: Այդ
է վկայում նաև աշխատուժի մեծ հոսքը դեպի
օտար երկրներ, որին նպաստում է աշխա-
տանքի արտադրողականության ցածր մա-
կարդակը: Եթե ինքներս դառնանք վիճակա-
գիր մեր հարազատ-բարեկամ-ծանոթների շը-

ջանում, ապա կտեսնենք, որ 30 և ավելի տա-
րիքի չամուսնացած երիտասարդները «Ին-
չո՛ւ չեք ամուսնանում հարցին» միանշանակ
պատասխանում են. «Աշխատանք չունենք,
բնակարան չունենք, մեր ընտանիքը ո՞նց
պահենք»: Որ ընտանիքի հոգսերը հոգալու
համար իրոք միջոցներ անհրաժեշտ են, վի-
ճաբանելու ենթակա չէ, սակայն աշխատանք
չլինելու պատճառի կարելի է նաև չհամա-
ծայնվել: Ընթերցողը կարող է չհամաձայնվել
աշխատանք լինելու փաստի հետ:

Փորձեն շոշափելի դարձնել վերը նշածս:
Գյուղի և գյուղատնտեսության զարգացման
հիմնադրանքը շատ վաղուց ծրագրեր է առա-
ջարկում հողօգտագործողներին, անասնա-
պահությանը, բանջարաբուստանային կուլ-
տուրաների մշակմանը, պտղաբուծությանը,
թռչնաբուծությանը, մեղվաբուծությանը
զբաղվողներին շահավետ վարկեր, անհա-
տույց դրամական միջոցներ է տրամադրում,
օգնում պարարտանյութեր, թունաքիմիկատ-
ներ ձեռք բերելու, կազմակերպում դասըն-
թացներ, առաջարկում այլ օգնություններ:
Սակայն բնակչության չնչին հատվածն է օգտ-

վում այս հնարավորություններից: Դա է վկա-
յում այն, որ մեր համայնքներում արդի պայ-
մաններին համապատասխան ֆերմերային
տնտեսություններ համարյա չկան, ինչպես
նաև չկան մասնագիտացված տնտեսություն-
ներ: Գյուղամերձ տարածքներում մեծ քանա-
կությամբ չմշակված, արդեն թփակալած հո-
ղահանրակներ կան, գյուղմեքենաների պար-
կը շատ դանդաղ է թարմացվում, մեքե-
նատրակտորային կայանները հապշտակա
կառուցվեցին և նույնպիսի արագությամբ էլ
տրոհվեցին: Փառք տանք, որ վերջերս ջերմո-
ցային տնտեսությունների որոշակի աշխու-
ժացում կա: Ծանոթ գործարարների հետ ու-
նեցած զրույցներից (նաև, խաղողի այգիներ
ունեցողներ, անասնապահությամբ, ծխախո-
տաբուծությամբ զբաղվողներ) պարզվում է,
որ սեզոնային աշխատանքների ժամանակ
աշխատողների խիստ կարիք են զգում: Ցա-
վալին այն է, որ աշխատուժը կա, աշխատելու
ցանկությունը՝ ոչ: Չգիտեն ինչու, շատերը գե-
րադատում են պարտքով անգամ ծխախոտ
զնել, բայց հրաժարվում են 8-10 հազար
դրամ օրավարձով աշխատել: Ինձ հենց հու-
զում է այս հարցը. ախր ծուլությունը հայերիս
համար խորթ երևույթ է: Երբ այդ մասին
զրույց է լինում ավելի լայն շրջապատում, լի-
նում են և այսպիսի պատասխաններ. «Կառա-
վարության տված տարաբնույթ նպաստնե-
րով ծերը-ծերին հասցնում ենք, այ՛ էթե հնար
լիներ մի տեղ խցկվեինք և աշխատավարձ
ստանայինք, ինչպես պետական հիմնարկնե-
րի շատ աշխատողներ, լավ կլիներ»: Նման
պատասխաններ լսելն այնքան էլ հաճելի չէ,
բայց որ ասում են... Աշխատանքից անհարկի
խուսափելը, չաշխատելու համար զանազան
անհեթեթ պատճառներ որոնելը, ծուլի կեց-
վածք ընդունելը խորհելու առիթ են տալիս:
Չգիտեն որքանով է ճիշտ, բայց մտորումներս
տարան դեպի կրթական համակարգ, դեպի
դպրոց՝ այն համոզմամբ, որ դպրոցում պետք
է դրվեն աշխատանքային դաստիարակու-

թյան հիմքերը: Եվ տարիներ հետո է միայն
երևում, թե երեխան ինչ է սովորել դպրոցում,
ինչպիսի դաստիարակություն է ստացել: Ասել
է թե՛ դպրոցում աշխատանքային դաստիա-
րակության դրվածքը շատ կարևոր է անհա-
տի՝ ապագա աշխատանքի նկատմամբ գի-
տակից վերաբերմունք դրսևորելու համար:
Դպրոցաշինությունը մեր ժողովրդի մեծա-
գույն նվաճումն է վերջին տասնամյակների,
նույնպիսի վիթխարի նվաճում է նաև մարզա-
դահլիճների, մարզահրապարակների շինա-
րարությունը: Միանգամայն պարզ է, որ ամեն
ինչից առավել մեր երկրին պետք են ֆիզիկա-
պես կատարյալ մարդիկ:

Այդ տարիներին արհեստանոցների մասին
(որ նախկինում յուրաքանչյուր դպրոցում
կար) խոսք չեղավ: Լավագույն նվաճում այդ
ուղղությամբ Մարտունու, հետո նաև Ստեփա-
նակերտի, ավելի ուշ՝ Շուշիի «Եզնիկ Մոզ-
յան» արհեստագործական ուսումնարաններն
էին, այսօր նաև՝ «Անտոնիա Արլան հայ-
խալական կրթահամալիր»-ը: Աշխատան-
քային դաստիարակությունը խթանող շատ
քիչ բան կար մեր հանրակրթական դպրոցնե-
րում:

Ես լավ հիշում եմ, թե անցյալ դարի
երկրորդ կեսին ինչպիսի թափ առավ
արհեստանոցների շինարարությունը
հանրակրթական դպրոցներում: Որ-
տեղ հարմարություններ չկային, կա-
ռուցում էին օժանդակ շինություններ
(ինչպես մեր գյուղում) և դարձնում էին
արհեստանոցներ, կահավորում հաս-
տոցներով՝ փայտանշակման, մետա-
ղամշակման, աշխատանքային գոր-
ծիքներով: Դպրոցներն ունեին ուսում-
նափորձնական հողամասեր՝ պտղա-
տու այգիներով հանդերձ, յուրաքանչ-
յուր աշակերտ ուներ իր ծառը կամ ծա-
ռերը, որոնց նկատմամբ որոշակի
խմամբ էր տանում, աշակերտների

միջև ծավալվում էր հրժվանք առաջացնող
մրցություն՝ ում ծառն ավելի շատ բերք կտա:
Ճարտարի դպրոցի կենսաբանության ուսու-
ցիչ Շ. Քամայանի ուսումնափորձնական հո-
ղամասում տարվող աշխատանքային փորձը
ուսումնասիրվեց, ընդհանրացվեց ու տարած-
վեց: Այս բոլորը վկայում էին աշխատանքային
դաստիարակության դրվածքի մասին, որի
հիմքերի վրա էլ զարգացավ աշակերտների
մասնագիտական կողմնորոշումը. այն առա-
վել նպատակաուղղված ընթացք ստացավ:
Կային նաև աշակերտական արտադրական
բրիգադներ, որոնք օգնում էին կոլտնտեսու-
թյուններին բերքահավաքի օրերին: Որոշ դպ-
րոցներ ունեին բեռնատար ավտոմեքենաներ,
տրակտորներ, որոնք նույնպես նպաստում
էին մասնագիտական կողմնորոշմանը, ար-
հեստների ընտրությանը:

Ինձ թվում է, որ վաղուց ժամանակն է հան-
րակրթական դպրոցներում վերանայել աշ-
խատանքային դաստիարակության դրվածքը
և ուղիներ փնտրել այն հիմնավորելու, կա-
տարելագործելու համար՝ հեռանկար ունե-
նալով հանրապետության աշխատանքային
ռեսուրսների անբասկան ապահովումը: Փոքր
հասակից երեխային պետք է սովորեցնել
ֆիզիկական, բայց ոչ ծանրաբեռնված աշխա-
տանքը: Նա, ներգրավված լինելով նման աշ-
խատանքում, պետք է գիտակցի, որ այն ողջ
կյանքում ուղեկցելու է իրեն: Երեխայի կա-
յացման, հնարավորությունների ու հակումնե-
րի դրսևորման համար անհրաժեշտ է ինչպես
մտավոր, այնպես էլ ֆիզիկական աշխատան-
քը: Մեծ է ֆիզիկական աշխատանքի դերն
անհատի զարգացման, դժվարությունների
հաղթահարման, ֆիզիկական կոփվածություն
ծեռք բերելու գործում: Երբ խոսք է գնում երե-
խայի՝ աշխատանքի նկատմամբ պատրաստ-
վածության մասին, նկատի պիտի ունենալ եր-
կու հանգամանք. ինչ է տալու հասարակու-
թյանը և ինչ է վերցնելու նույն այդ հասարա-
կությունից: Մատաղ սերնդի աշխատանքա-

յին դաստիարակության շատ հարցեր կախ-
ված են գործառնությունների ճիշտ ընտրությու-
նից, նպատակներից, աշխատանքի բնույթից:
Ինքս ֆիզիկական աշխատանքից երբեք
չեմ խորշել: Ուսուցչի աշխատանքին զուգա-
հեռ խնամել եմ մեկ հեկտար խաղողայգի,
մասնակցել կոլտնտեսության բերքահավաքի
աշխատանքներին՝ թթահավաք, խտհարք,
խաղողաքաղ և սեզոնային այլ աշխատանք-
ներ: Շուրջ 10 տարի զբաղվել եմ շերամապա-
հությանը: Այս բոլորին զուգահեռ ծավալել եմ
ակտիվ հասարակական աշխատանք: Սկսած
1975 թվականից եղել եմ կոմերտկազմակեր-
պության, կուսկազմակերպության քարտու-
ղար, արհմիության նախագահ, «Գիտելիք»
ընկերության նախագահ, քաղաքաշտապանու-
թյան շտաբի պետ, որպես ակտիվ պրոպա-
գանդիստ երկու անգամ արժանացել եմ ար-
ժեքավոր նվերների: Համայնքի ազատամար-
տիկների միության նախագահն եմ մինչև օրս:
Բոլոր աշխատանքները կատարել եմ հաճույ-
քով:

Երբեք չպետք է մոռանալ, որ սովորողի աշ-
խատանքն է պետք տարբերվում է մեծահա-
սակների աշխատանքից: Երեխայի աշխա-
տանքը դաստիարակչական նպատակներ է
հետապնդում: Այն մեծապես խմբակային
բնույթ է կրում, որն իր հերթին սովորեցնում է
համագործակցել ընկերների հետ, փոխվում է
նրանց մտածելակերպը, ձեռք են բերում ըն-
կերների հետ շփվելու կարողություններ,
որոշակի հմտություններ, որը հետագայում
հեշտացնում է նրանց մուտքը հասարակա-
կան կյանք: Անկասկած, մեծ դեր ունի նաև հո-
գեբանական գործոնը, ասել է թե՛ աշխատան-
քի մեջ ներգրավվելով՝ պետք է նաև հոգեպես
պատրաստ լինել: Երեխայի ակտիվ մասնակ-
ցությունը ուսման, աշխատանքի, ինչպես
նաև իր անձի վերափոխմանն ու զարգացմա-
նը կրթության և դաստիարակության կարևոր
նպատակն է:

Երեխայի անհատականության ձևավորու-
մը մեծապես պայմանավորված է ընտանիքի,
ուսուցիչների, հասարակության ճիշտ մոտե-
ցումներով, այն բխում է երեխաների ձգտում-
ներից, հետաքրքրություններից, ցանկու-
թյուններից: Այդ նույն շրջանակներում պետք
է դիտարկել նաև նրանց ինքնակրթության,
ինքնադաստիարակության, ինքնաձևավոր-
ման դրույթները, որոնք համընկնում են
ավագ դպրոցական տարիքին: Հենց այդ տա-
րիքում են երեխայի մոտ առաջ գալիս «Ի՞նչ
դառնալ»... «Ի՞նչ գնալ» հարցերը: Դա այն տա-
րիքն է, երբ երեխան պատրաստ է փոխել
իրեն, պատրաստ է ինքնադաստիարակման:
Շատ անգամ աշակերտները պատկերացում
չեն ունենում իրենց ապագա մասնագիտու-
թյան հետ կապված դժվարությունների, խն-
դիրների մասին: Եվ հենց ուսուցիչներին է վե-
րապահվում կազմակերպել զրույցներ, հան-
դիպումներ, էքսկուրսիաներ այդ ուղղու-
թյամբ՝ համոզված լինելով, որ աշակերտների
հնարավորությունները, ունակություններն ու
գիտելիքներն ընտրած մասնագիտությանը
համազոր են: Ներգրավվելով աշխատանքա-
յին գործընթացում և հաջողություններ գրան-
ցելով՝ երեխան արմատապես փոխում է
պատկերացումներն իր և շրջակա աշխարհի
մասին:

Երեխաների աշխատանքային դաս-
տիարակությունը նպատակային ուղղվածու-
թյամբ առաջ տանելու համար կարևոր նա-
խադրյալ կարող են լինել համապատասխան
նյութատեխնիկական բազա ունենալը,
դպրոցների ուսումնափորձնական հողամա-
սում (որտեղ առկա է) աշխատանքներն ակ-
տիվացնելը, «Տեխնոլոգիա» առարկան երկ-
րորդական չդիտարկելը, ուսուցիչների պատ-
րաստվածության ու պատասխանատվության
մակարդակի բարձրացումը:

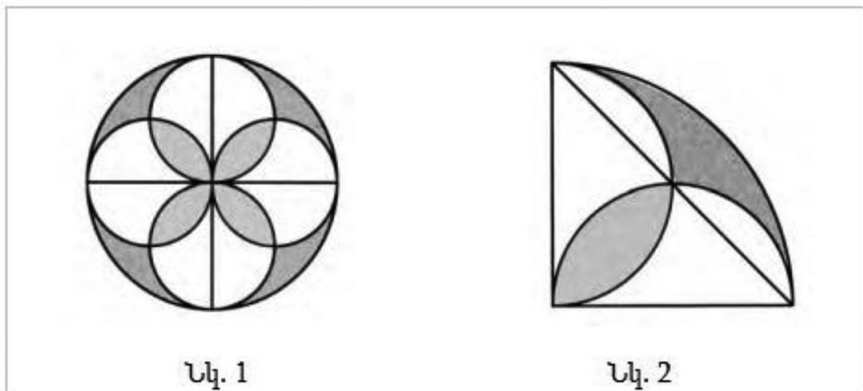
**Լեոն ԱՈՒՔԵԼՅԱՆ
գ. Եմիջան**

ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻՆ

ՀԵՏԱԲԵՐԻ ԵՐԿՐԱՉԱՓԱԿԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐ

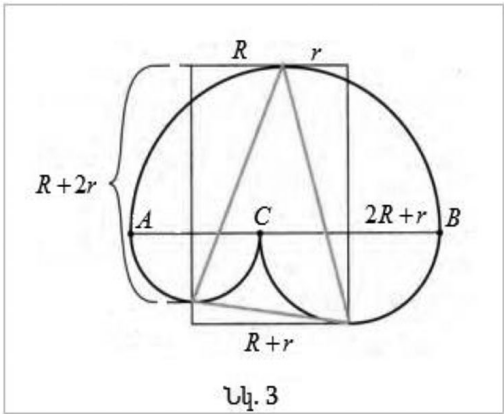
Խնդիր 1: Շրջանի մեջ տարված են երկու փոխադրահայաց տրամագծեր, այսինքն չորս շառավիղներ, իսկ այնուհետև կառուցված են չորս շրջանագծեր, որոնց համար որպես տրամագիծ ծառայում են նշված շառավիղները: Ապացուցեք, որ այդ շրջանագծերի գույգ առ գույգ հատումից ստացված մասերի մակերեսների գումարը հավասար է սկզբնական շրջանի այն մասերի մակերեսների գումարին, որոնք գտնվում են նշված չորս շրջաններից դուրս (նկ. 1):

Լուծում: Դիտարկենք շրջանային սեգմենտը, որը կտրում է լար, որին հենված է 90° անկյունը: Թող S-ը և s-ը համապատասխանորեն էլակետային շրջանի և չորս



շրջանների մակերեսներն են: Ակնհայտ է, որ S=4s: Երկու շրջանների ընդհանուր մասը կազմված է երկու փոքր սեգմենտներից, (նկարում գունավորած է բաց կարմիր գույնով), (նկ. 1), դրա համար նրա մակերեսը հավասար է 2s: Այդ շրջանագծերի գույգին համապատասխան արտաքին պատկերը կազմված է մեծ սեգմենտից, որից կտրած են երկու փոքր սեգմենտ, (նկարում այն ներկած է սև գույնով (նկ. 2), որից հետևում է, որ S-2s=2s կամ S=4s, այն ինչ պետք էր ապացուցել:

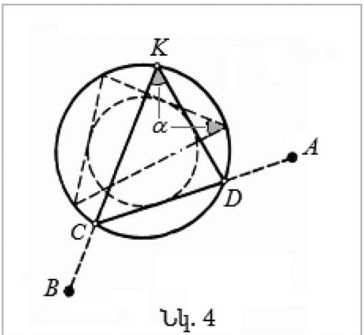
Խնդիր 2: AB հատվածի վրա նշված է C կետը, և այդ հատվածի վրա կառուցված է AB տրամագծով կիսաշրջանագիծ: Նույն հատվածի հակառակ կողմի վրա կառուցված են երկու կիսաշրջանագծեր AC և CB տրամագծերով: Գտնել աղեղներով կազմված պատկերի մակերեսի հարաբերությունն աղեղների միջնակետերով կազմված եռանկյան մակերեսին:



Լուծում: Թող փոքր շրջանագծերի շառավիղներ են r և R, ընդ որում r < R: Այդ ժամանակ երեք կիսաշրջանագծերով կազմված պատկերի մակերեսը հավասար է pi(R^2 + rR + r^2), իսկ դիտարկվող եռանկյան մակերեսը հավասար է 2R+r և R+r կողմերով ուղղանկյան մակերեսին, որից հետագված են R և R+2r r և 2R+r, R+r և R-r էջերով ուղղանկյուն եռանկյուններ, (նկ. 3): Այն դեպքում, երբ AC և CB տրամագծով կիսաշրջանագծերը դասավորված են AB հատվածի տարբեր կողմերում, աղեղներով սահմանափակված պատկերի մակերեսի հարաբերությունը եռանկյան մակերեսին ևս հավասար է pi:

Խնդիր 3: Տրված շրջանագծին ներգծել եռանկյուն տրված անկյունով այնպես, որ նրա երկու կողմերն անցնեն տրված երկու կետերով:

Լուծում: Հնարավոր են երկու դեպք: 1) Տրված A և B կետերով անցնում են եռանկյան այն կողմերը որոնք պարունակում են տրված alpha անկյունը: 2) A և B կետերով անցնում են եռանկյան այն կողմերը որոնք չեն պարունակում տրված alpha անկյունը (նկ. 4): Առաջին դեպքում խնդիրը հանգեցվում է AB-ի վրա աղեղի կառուցմանը, որը հենված է $\angle A$-ի վրա: Երկրորդ դեպքում պետք է կառուցել շրջանագիծ, համակենտրոն տրվածին, որը պետք է շոշափի a լարը, որը համապատասխանում է ներգծյալ alpha անկյանը: Այնուհետև A կետից պետք է տանել ADC շոշափողը շրջանագծին: C կետը միցնել B-ի հետ և ստանալ K-ն, այն միացնել D-ի հետ: $\square KDC$-ն որոնելի եռանկյունն է:



Խնդիր 4: Տրված են երկու շրջանագծեր O և O1 կենտրոններով և AB ուղիղը: Կառուցել AB-ին զուգահեռ ուղիղ այնպես, որ շրջանագծերից կտրած լարերի երկարությունների գումարը հավասար լին տրված s հատվածին, (նկ. 5):

Լուծում: Թող CF || AB և CD+EF=s: Զուգահեռ տեղափոխենք O1 շրջանագիծն այնպես, որ CD և EF հատվածները կազմեն մի հատված CJ=s:

Շնորհավորանք

ՎԱՏԱԿԱՍ ՀԱՐԳԱՆԸ, ՀԵՂԻՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ, ՊԱՏԻՎ



Լավ մարդուն, երկրի արժանավոր քաղաքացուն բնութագրող մարդկային հատկանիշներով օժտված, փորձառու և վաստակած հեղինակություն վայելող մի պայծառ անուն, հայուհի, որը տարիների օրինակելի կենսագրությամբ է ամբողջացրել ծնողներից ողջ կյանքի համար նվեր ստացած գեղեցիկ Ծովինար անունը: Նա մեր հարգարժան գործընկեր Ծովինար Առստամյանն է՝ պատմության լավագույն մասնագետը, հայրենասիրության անխոնջ սերմնացանը, աշխատանքային մեծ հանրություն իր արժանի տեղն ու դիրքն ունեցող, հեղինակություն վայելող վաստակաշատ մանկավարժ: Մեծ սրտի տեր մանկավարժին տարիներ ի վեր իր հանդեպ հարյուրավոր սաների ներաշխարհն ու հոգին՝ ճիշտ վերաբերմունքի, անկեղծ, սիրո ճանապարհն է ուղեկցել: Նրան գնահատում, հարգում են ոչ միայն գործընկերները, սաներն ու ծնողները, նրա հանդեպ

հարգանք, ակնածանք տածողների շառավիղը մեծ է, ակնառու...

Բոլոր իրավիճակներում ճիշտ խորհրդատու տիկին Առստամյանի հայացքին, աչքերին անգամ անխոս ու լուռ նայելով՝ դիմացին հասկանալի է նրա խորհուրդն ու ասելիքը: Եվ սաստ, և՛ շատ բարի իր ելույթներ, իր ասելիքով, գործով ու գաղափարով նա մանկավարժական հանրության լուսե անուններից է, որն, իրավամբ, վաստակած իրավունքն ու պատիվն ունի՝ հոգու և մտքի մաքառումով կերտած բարձունքից նայել շրջապատին, սերունդներին, մարդկանց ու, թերևս, լռին ինքնախոստովանել, որ ճիշտ է ապրել, որ պարզ ճակատով է նայում իր աշխարհին, մարդկանց, իր օրինակով կյանք ճանապարհած սերունդներին:

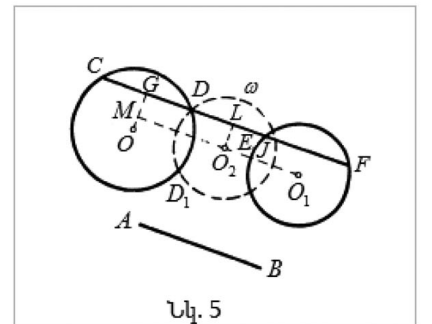
Շնորհավորում ենք գեղեցիկ հոբելյանդ, մեր սիրելի տիկին Առստամյան:

Ձեզ բաջառողջություն, անսպառ եռանդ և հաջողություններ ենք մաղթում անձնական ու անանձնական կյանքում: Հանուն ժողովրդի, հանուն մանկավարժության դուք դեռ շատ անելիքներ, շատ արժեքավոր տալիք ունեք...

Շնորհավոր հոբելյան, բարի-բարի, երկար տարիների երթ...

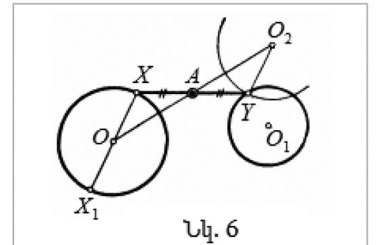
Ստեփանակերտի Ա. Ղուլյանի անվան հ. 2 հիմնական դպրոցի մանկավարժական կազմ

Խնդիրը հանգեցվում է O2 կետի դիրքի որոշմանը: Կառուցենք OG ⊥ CD և O2L ⊥ DJ, կգտնենք GL = s/2: Քանի, որ O1M || AB, ապա խնդիրը լուծվում է հետևյալ կերպ: Տանենք O1M || AB, կառուցենք, OM ⊥ O1M-ին և O1M վրա անջատենք MO2-ը հավասար s-ի կեսին, կառուցենք ω(O2, O1F) շրջանագիծը: Այդ շրջանագիծը հատում է O կենտրոնով շրջանագիծը D և D1 կետերում: Որոնելի հատողն անցնում է D և D1 կետերով և զուգահեռ է AB:



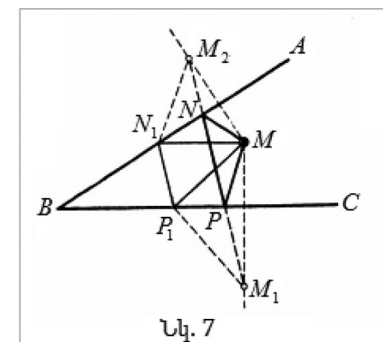
Խնդիր 5: Կառուցել տրված երկու շրջանագծերը միացնող XY հատվածը այնպես, որ այն կիսվի տրված A կետով:

Լուծում: XO հատվածը շարունակենք մինչև X1 կետը: Զուգահեռ տեղափոխենք O կենտրոնով շրջանագիծը O2 կետը, այնպես, որ O կետը համընկնի O2-ի հետ: Այդ ժամանակ X1 կետը կհամատեղվի Y-ի հետ (AO2 = AO), և խնդրի լուծման համար OA-ի շարունակության վրա անջատենք AO2 = AO:



Խնդիր 6: Տրված է անկյուն ABC-ն և նետում M կետը: Անկյան կողմերի վրա կառուցել N և P կետերն այնպես, որ ստացված MNP եռանկյան պարագիծը լինի ամենափոքրը (նկ. 7):

Լուծում: Կառուցենք M կետի համաչափը BA ուղղի նկատմամբ՝ M2, այնուհետև BC ուղղի նկատմամբ՝ M1: Կառուցենք M2M1 ուղիղը: Այդ ուղղի հատման կետերը անկյան կողմերի հետ կտան որոնելի կետերը՝ N և P: Եռանկյունի MNP որոնելին է: Այդ եռանկյան պարագիծը հավասար է M2M1 հատվածին: Եթե անկյն կողմերի վրա ընտրենք այլ կետեր, օրինակ N1 և P1 ապա կստանանք M2N1P1M1 բեկյալը, որի երկարությունը մեծ է M2M1 հատվածից: Այսպիսով MNP եռանկյան պարագիծը փոքր է ցանկացած այլ եռանկյան՝ օրինակ MN1P1 եռանկյան պարագիծից:



Ռ. ԱՌԱԷԼՅԱՆ
ԱՐԴՅ ֆիզիկա-մաթեմատիկայի ամբիոն,
մ.գ.թ., պրոֆեսորի պաշտոնակատար

ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԳԻՏԱԿՑՈՒՄ, ՑԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆ, ԻՐԱԳՈՐԾՈՒՄ



Արցախ որպես բժշկ և առաջօր որպես բժշկ-վարակարան:

- Գործը դեռ մասնակց գրավում էին արեւելյան մարտաֆիլմերը: Գրականության դուր էին գալիս հանրահայտ կինոաստղ եւ մարտարվեստների վարպետ Բոյուն Լիի ֆիլմերը: Ավելի հասուն տարիքում՝ 28 թե 29 տարեկանում վերանայում էի այդ ֆիլմերը՝ բնականաբար այլ կերպ ընկալելով: Գուցե եւ պատահական եղակ, բայց այնպես ստացվեց, որ այդ ժամանակ ինքնապաշտպանության սեմինարի գովազդներ տեսա, հետաքրքրվեցի եւ որոշեցի մասնակցել: Սեմինարը կազմակերպվել էր ՀՀ վիճակագրության ֆեդերացիայի դպրոցներից մեկում: Այն վարում էր ֆեդերացիայի հրահանգիչ Գեորգ Բաղդասարյանը: Սեմինարն ուղղված էր ինքնապաշտպանական հնարների ուսուցմանը, որում ներառված էին նաեւ դանակից պաշտպանվելու հնարներ: Հատկանշական էր, որ մատուցվող պաշտպանական տեխնիկան հիմնված էր վիճակագրի տեխնիկական տարրերի վրա, ինչն էլ ինձ ծանոթ էր իմ դիտած ֆիլմերից: Բացի տեխնիկական կողմից, սեմինարի ընթացքում բացահայտվում էր նաեւ վիճակագրության մասին որպես ինքնապաշտպանական համակարգի հոգեբանական կողմը: Այնպես էր հրահանգիչ խորհրատ կեցվածքը, լավ պատրաստված լինելը, հայրենասիրական մղումները, ինչը թույլ էր տալիս ավելի հստակ պատկերացնել, թե ինչ կարելի է ստանալ՝ հաճախելով պարբերական պարապմունքների. վստահություն սեփական ուժերին, հոգեպես պատրաստվածությունը բարդ իրավիճակներից դուրս գալու համար, որն օգնում է նաեւ կյանքի խնդիրներից արդյունավետ դուրս գալ: Այդ նկատառումներից ելնելով՝ չսահմանափակվեցի միայն սեմինարով ու սկսեցի վիճակագրության մասին գրել հոդվածներ: Սեմինարի հաճախելուց հետո ֆեդերացիայում:

«Լուսարար»-ի մարզական էջում շատ անգամ ենք քննարկել մարմնամարզությանը, շնչառական վարժությունների օգնությանը, ճիշտ սննդակարգ պահպանելու եւ ակտիվ կենսակերպ վարելու միջոցով օրգանիզմն առողջ պահելու թեմաները, սակայն թերեւս առաջին անգամ ենք հյուրընկալում մասնագիտությանը բժշկ-վարակարան, վիճակագրության մարտարվեստի 3-րդ կարգում կատարելագործվող մարզիկ, յուրահատուկ անձնավորություն Հարություն ԱՂԱՍՅԱՆԻՆ, որի հետ հետաքրքիր զրույցում ստացվեց պարզաբանել մեզ վաղուց հետաքրքրող հարցերից մեկը՝ ինչն է են բժշկներից շատերը նախընտրում պարապել վիճակագրությանը, ինչպես նաեւ՝ խոսել օրգանիզմը կոփելու որոշ ծեւերից ու օգտակար խորհուրդներ ստանալ: Հարություն Աղասյանը ծնվել է 1989թ. հունվարի 10-ին Երեւանում: Ավարտել է Երեւանի Դ. Վարուժանի անվան 89-րդ դպրոցը: Ընդունվել է Երեւանի պետական բժշկական համալսարանի ռազմաբժշկական ֆակուլտետը: Ինտերնատուրան ավարտելուց հետո ծառայությունը շարունակել է Ջիմված ուժերի տարբեր զորամասերում, որից հետո 2017թ. ընդունվել է ԵՊԲՀ-ի կլինիկական օրդինատուրա՝ «Ինֆեկցիոն հիվանդություններ» մասնագիտությամբ: 2020թ. սկզբին ժամանել է շարունակում է ծառայությունը զինվորական հոսպիտալներից մեկում՝

րող են շարունակել մարզումները: Հանդիպեցի գլխավոր մարզիչ Սայաթ Բաղդասարյանին: Հայտնեց, որ մարզադասիչը վերանորոգվում է: Դա ուրախալի լուր էր, որովհետեւ պատկերացում կար, թե մարզադասիչը պետք է հին լինի: Մարզադասիչի հանդիսավոր բացմանը ներկա էի, ծանոթացա մարզիկների հետ: Սկսեցի պարապմունքների հաճախել: Չնայած որ մարզադասիչը համարված չէ բոլոր անհրաժեշտ սարքավորումներով եւ նախատեսված չէ շատ մարզիկների միաժամանակ պարապելու, բայց կարելու է, որ մթնոլորտը հաճելի է ու հիմք կա զարգանալու համար: Եսկան տարբերություն չեմ նկատել պարապմունքների մեջ: Նույն ոգին է, նույն մաքուր մարտարվեստը, նույն հնարավորությունը, որը կարող է օգտագործել սովորելու, սովորեցնելու, վստահություն ձեռք բերելու ուժերիդ համոզեա, անհրաժեշտության դեպքում պատրաստ լինելու պաշտպանել ինքդ թեզ եւ շրջապատի մարդկանց:

- Գործը դեռ մասնակց գրավում էին արեւելյան մարտաֆիլմերը: Գրականության դուր էին գալիս հանրահայտ կինոաստղ եւ մարտարվեստների վարպետ Բոյուն Լիի ֆիլմերը: Ավելի հասուն տարիքում՝ 28 թե 29 տարեկանում վերանայում էի այդ ֆիլմերը՝ բնականաբար այլ կերպ ընկալելով: Գուցե եւ պատահական եղակ, բայց այնպես ստացվեց, որ այդ ժամանակ ինքնապաշտպանության սեմինարի գովազդներ տեսա, հետաքրքրվեցի եւ որոշեցի մասնակցել: Սեմինարը կազմակերպվել էր ՀՀ վիճակագրության ֆեդերացիայի դպրոցներից մեկում: Այն վարում էր ֆեդերացիայի հրահանգիչ Գեորգ Բաղդասարյանը: Սեմինարն ուղղված էր ինքնապաշտպանական հնարների ուսուցմանը, որում ներառված էին նաեւ դանակից պաշտպանվելու հնարներ: Հատկանշական էր, որ մատուցվող պաշտպանական տեխնիկան հիմնված էր վիճակագրի տեխնիկական տարրերի վրա, ինչն էլ ինձ ծանոթ էր իմ դիտած ֆիլմերից: Բացի տեխնիկական կողմից, սեմինարի ընթացքում բացահայտվում էր նաեւ վիճակագրության մասին որպես ինքնապաշտպանական համակարգի հոգեբանական կողմը: Այնպես էր հրահանգիչ խորհրատ կեցվածքը, լավ պատրաստված լինելը, հայրենասիրական մղումները, ինչը թույլ էր տալիս ավելի հստակ պատկերացնել, թե ինչ կարելի է ստանալ՝ հաճախելով պարբերական պարապմունքների. վստահություն սեփական ուժերին, հոգեպես պատրաստվածությունը բարդ իրավիճակներից դուրս գալու համար, որն օգնում է նաեւ կյանքի խնդիրներից արդյունավետ դուրս գալ: Այդ նկատառումներից ելնելով՝ չսահմանափակվեցի միայն սեմինարով ու սկսեցի վիճակագրության մասին գրել հոդվածներ: Սեմինարի հաճախելուց հետո ֆեդերացիայում:

- Գործը դեռ մասնակց գրավում էին արեւելյան մարտաֆիլմերը: Գրականության դուր էին գալիս հանրահայտ կինոաստղ եւ մարտարվեստների վարպետ Բոյուն Լիի ֆիլմերը: Ավելի հասուն տարիքում՝ 28 թե 29 տարեկանում վերանայում էի այդ ֆիլմերը՝ բնականաբար այլ կերպ ընկալելով: Գուցե եւ պատահական եղակ, բայց այնպես ստացվեց, որ այդ ժամանակ ինքնապաշտպանության սեմինարի գովազդներ տեսա, հետաքրքրվեցի եւ որոշեցի մասնակցել: Սեմինարը կազմակերպվել էր ՀՀ վիճակագրության ֆեդերացիայի դպրոցներից մեկում: Այն վարում էր ֆեդերացիայի հրահանգիչ Գեորգ Բաղդասարյանը: Սեմինարն ուղղված էր ինքնապաշտպանական հնարների ուսուցմանը, որում ներառված էին նաեւ դանակից պաշտպանվելու հնարներ: Հատկանշական էր, որ մատուցվող պաշտպանական տեխնիկան հիմնված էր վիճակագրի տեխնիկական տարրերի վրա, ինչն էլ ինձ ծանոթ էր իմ դիտած ֆիլմերից: Բացի տեխնիկական կողմից, սեմինարի ընթացքում բացահայտվում էր նաեւ վիճակագրության մասին որպես ինքնապաշտպանական համակարգի հոգեբանական կողմը: Այնպես էր հրահանգիչ խորհրատ կեցվածքը, լավ պատրաստված լինելը, հայրենասիրական մղումները, ինչը թույլ էր տալիս ավելի հստակ պատկերացնել, թե ինչ կարելի է ստանալ՝ հաճախելով պարբերական պարապմունքների. վստահություն սեփական ուժերին, հոգեպես պատրաստվածությունը բարդ իրավիճակներից դուրս գալու համար, որն օգնում է նաեւ կյանքի խնդիրներից արդյունավետ դուրս գալ: Այդ նկատառումներից ելնելով՝ չսահմանափակվեցի միայն սեմինարով ու սկսեցի վիճակագրության մասին գրել հոդվածներ: Սեմինարի հաճախելուց հետո ֆեդերացիայում:

- Գործը դեռ մասնակց գրավում էին արեւելյան մարտաֆիլմերը: Գրականության դուր էին գալիս հանրահայտ կինոաստղ եւ մարտարվեստների վարպետ Բոյուն Լիի ֆիլմերը: Ավելի հասուն տարիքում՝ 28 թե 29 տարեկանում վերանայում էի այդ ֆիլմերը՝ բնականաբար այլ կերպ ընկալելով: Գուցե եւ պատահական եղակ, բայց այնպես ստացվեց, որ այդ ժամանակ ինքնապաշտպանության սեմինարի գովազդներ տեսա, հետաքրքրվեցի եւ որոշեցի մասնակցել: Սեմինարը կազմակերպվել էր ՀՀ վիճակագրության ֆեդերացիայի դպրոցներից մեկում: Այն վարում էր ֆեդերացիայի հրահանգիչ Գեորգ Բաղդասարյանը: Սեմինարն ուղղված էր ինքնապաշտպանական հնարների ուսուցմանը, որում ներառված էին նաեւ դանակից պաշտպանվելու հնարներ: Հատկանշական էր, որ մատուցվող պաշտպանական տեխնիկան հիմնված էր վիճակագրի տեխնիկական տարրերի վրա, ինչն էլ ինձ ծանոթ էր իմ դիտած ֆիլմերից: Բացի տեխնիկական կողմից, սեմինարի ընթացքում բացահայտվում էր նաեւ վիճակագրության մասին որպես ինքնապաշտպանական համակարգի հոգեբանական կողմը: Այնպես էր հրահանգիչ խորհրատ կեցվածքը, լավ պատրաստված լինելը, հայրենասիրական մղումները, ինչը թույլ էր տալիս ավելի հստակ պատկերացնել, թե ինչ կարելի է ստանալ՝ հաճախելով պարբերական պարապմունքների. վստահություն սեփական ուժերին, հոգեպես պատրաստվածությունը բարդ իրավիճակներից դուրս գալու համար, որն օգնում է նաեւ կյանքի խնդիրներից արդյունավետ դուրս գալ: Այդ նկատառումներից ելնելով՝ չսահմանափակվեցի միայն սեմինարով ու սկսեցի վիճակագրության մասին գրել հոդվածներ: Սեմինարի հաճախելուց հետո ֆեդերացիայում:

- Գործը դեռ մասնակց գրավում էին արեւելյան մարտաֆիլմերը: Գրականության դուր էին գալիս հանրահայտ կինոաստղ եւ մարտարվեստների վարպետ Բոյուն Լիի ֆիլմերը: Ավելի հասուն տարիքում՝ 28 թե 29 տարեկանում վերանայում էի այդ ֆիլմերը՝ բնականաբար այլ կերպ ընկալելով: Գուցե եւ պատահական եղակ, բայց այնպես ստացվեց, որ այդ ժամանակ ինքնապաշտպանության սեմինարի գովազդներ տեսա, հետաքրքրվեցի եւ որոշեցի մասնակցել: Սեմինարը կազմակերպվել էր ՀՀ վիճակագրության ֆեդերացիայի դպրոցներից մեկում: Այն վարում էր ֆեդերացիայի հրահանգիչ Գեորգ Բաղդասարյանը: Սեմինարն ուղղված էր ինքնապաշտպանական հնարների ուսուցմանը, որում ներառված էին նաեւ դանակից պաշտպանվելու հնարներ: Հատկանշական էր, որ մատուցվող պաշտպանական տեխնիկան հիմնված էր վիճակագրի տեխնիկական տարրերի վրա, ինչն էլ ինձ ծանոթ էր իմ դիտած ֆիլմերից: Բացի տեխնիկական կողմից, սեմինարի ընթացքում բացահայտվում էր նաեւ վիճակագրության մասին որպես ինքնապաշտպանական համակարգի հոգեբանական կողմը: Այնպես էր հրահանգիչ խորհրատ կեցվածքը, լավ պատրաստված լինելը, հայրենասիրական մղումները, ինչը թույլ էր տալիս ավելի հստակ պատկերացնել, թե ինչ կարելի է ստանալ՝ հաճախելով պարբերական պարապմունքների. վստահություն սեփական ուժերին, հոգեպես պատրաստվածությունը բարդ իրավիճակներից դուրս գալու համար, որն օգնում է նաեւ կյանքի խնդիրներից արդյունավետ դուրս գալ: Այդ նկատառումներից ելնելով՝ չսահմանափակվեցի միայն սեմինարով ու սկսեցի վիճակագրության մասին գրել հոդվածներ: Սեմինարի հաճախելուց հետո ֆեդերացիայում:

- Գործը դեռ մասնակց գրավում էին արեւելյան մարտաֆիլմերը: Գրականության դուր էին գալիս հանրահայտ կինոաստղ եւ մարտարվեստների վարպետ Բոյուն Լիի ֆիլմերը: Ավելի հասուն տարիքում՝ 28 թե 29 տարեկանում վերանայում էի այդ ֆիլմերը՝ բնականաբար այլ կերպ ընկալելով: Գուցե եւ պատահական եղակ, բայց այնպես ստացվեց, որ այդ ժամանակ ինքնապաշտպանության սեմինարի գովազդներ տեսա, հետաքրքրվեցի եւ որոշեցի մասնակցել: Սեմինարը կազմակերպվել էր ՀՀ վիճակագրության ֆեդերացիայի դպրոցներից մեկում: Այն վարում էր ֆեդերացիայի հրահանգիչ Գեորգ Բաղդասարյանը: Սեմինարն ուղղված էր ինքնապաշտպանական հնարների ուսուցմանը, որում ներառված էին նաեւ դանակից պաշտպանվելու հնարներ: Հատկանշական էր, որ մատուցվող պաշտպանական տեխնիկան հիմնված էր վիճակագրի տեխնիկական տարրերի վրա, ինչն էլ ինձ ծանոթ էր իմ դիտած ֆիլմերից: Բացի տեխնիկական կողմից, սեմինարի ընթացքում բացահայտվում էր նաեւ վիճակագրության մասին որպես ինքնապաշտպանական համակարգի հոգեբանական կողմը: Այնպես էր հրահանգիչ խորհրատ կեցվածքը, լավ պատրաստված լինելը, հայրենասիրական մղումները, ինչը թույլ էր տալիս ավելի հստակ պատկերացնել, թե ինչ կարելի է ստանալ՝ հաճախելով պարբերական պարապմունքների. վստահություն սեփական ուժերին, հոգեպես պատրաստվածությունը բարդ իրավիճակներից դուրս գալու համար, որն օգնում է նաեւ կյանքի խնդիրներից արդյունավետ դուրս գալ: Այդ նկատառումներից ելնելով՝ չսահմանափակվեցի միայն սեմինարով ու սկսեցի վիճակագրության մասին գրել հոդվածներ: Սեմինարի հաճախելուց հետո ֆեդերացիայում:

- Գործը դեռ մասնակց գրավում էին արեւելյան մարտաֆիլմերը: Գրականության դուր էին գալիս հանրահայտ կինոաստղ եւ մարտարվեստների վարպետ Բոյուն Լիի ֆիլմերը: Ավելի հասուն տարիքում՝ 28 թե 29 տարեկանում վերանայում էի այդ ֆիլմերը՝ բնականաբար այլ կերպ ընկալելով: Գուցե եւ պատահական եղակ, բայց այնպես ստացվեց, որ այդ ժամանակ ինքնապաշտպանության սեմինարի գովազդներ տեսա, հետաքրքրվեցի եւ որոշեցի մասնակցել: Սեմինարը կազմակերպվել էր ՀՀ վիճակագրության ֆեդերացիայի դպրոցներից մեկում: Այն վարում էր ֆեդերացիայի հրահանգիչ Գեորգ Բաղդասարյանը: Սեմինարն ուղղված էր ինքնապաշտպանական հնարների ուսուցմանը, որում ներառված էին նաեւ դանակից պաշտպանվելու հնարներ: Հատկանշական էր, որ մատուցվող պաշտպանական տեխնիկան հիմնված էր վիճակագրի տեխնիկական տարրերի վրա, ինչն էլ ինձ ծանոթ էր իմ դիտած ֆիլմերից: Բացի տեխնիկական կողմից, սեմինարի ընթացքում բացահայտվում էր նաեւ վիճակագրության մասին որպես ինքնապաշտպանական համակարգի հոգեբանական կողմը: Այնպես էր հրահանգիչ խորհրատ կեցվածքը, լավ պատրաստված լինելը, հայրենասիրական մղումները, ինչը թույլ էր տալիս ավելի հստակ պատկերացնել, թե ինչ կարելի է ստանալ՝ հաճախելով պարբերական պարապմունքների. վստահություն սեփական ուժերին, հոգեպես պատրաստվածությունը բարդ իրավիճակներից դուրս գալու համար, որն օգնում է նաեւ կյանքի խնդիրներից արդյունավետ դուրս գալ: Այդ նկատառումներից ելնելով՝ չսահմանափակվեցի միայն սեմինարով ու սկսեցի վիճակագրության մասին գրել հոդվածներ: Սեմինարի հաճախելուց հետո ֆեդերացիայում:

ցումներ սառը ջրով: Բայց պետք է սկսել աստիճանաբար՝ սկսելով գոլ ջրից: Պետք է սկսել ձեռքերի ամենօրյա վազումներից, աստիճանաբար վազումներով մինչեւ բազումները, հետո հասցնել մինչեւ ուսագոտի: Նույնը կարելի է կատարել ոտքերի հետ:



- Նախքան սկսել բժշկի հետ խորհրդակցելը պարտադիր է: Եթե սառը ջրին անցնելը կատարվի աստիճանաբար, գոլից սառն անցումը լինի ոչ կտրուկ, ապա բժշկի հետ խորհրդակցելը պարտադիր չէ: Կտրուկ անցումը սիրտ-անոթային համակարգի համար կարող է վտանգ ներկայացնել: Բայց ճիշտ կատարելու դեպքում հակացուցումներ չկան: Նույնիսկ քրոնիկ հիվանդություններ ունեցող մարդկանց համար մարմնի այդպիսի վազումները լինել: Եթե կատարողն ինքնագզացողության վրա բացասական միտում է նկատում, բնականաբար պետք է շարունակել: Կարելու է ինքնագզացողություն է: Եթե լավ եք զգում, կարող եք շարունակել:

- Կոնտրաստային ցնցող ընդունելու օրգանիզմի կոփման եւ ինունտիտի բարձրացման գործընթացում ի՞նչ դեր ունի: Տաք եւ սառը ցնցողը հաջորդաբար ընդունելու պրոցեդուրան ունի դրական կողմեր օրգանիզմը կոփելու եւ ինունտիտետը բարձրացնելու հարցում: Բայց պետք է հիշել, որ սկսնակների մոտ օրգանիզմը սովորաբար սթրեսի է ենթարկվում, ուստի խորհուրդ է տրվում սկսել աստիճանաբար եւ պահել նույն ջերմաստիճանը մի քանի շաբաթ՝ օրգանիզմի հարմարվողականությանը հատկացնելով ավելի երկար ժամանակ: Ցանկալի է կոնտրաստային ցնցողի ընդունումը սկսել տաք եղանակին եւ այդ ընթացքում բացառել լրացուցիչ մրսելու հնարավորությունը: Իսկ եթե ֆիզիկապես կամ

ենոցիոնալ ծանրաբեռնվածություն ունեք կամ մրսածություն, այնուամենայնիվ, առկա է, ուրեմն պետք է դադարեցնել, սպասել մինչեւ կանցնի, հետո նորից սկսել: Այլապես բացասական հետեւանքներ կարող են ի հայտ գալ: Պարբերաբար կոփումներից հետո տաքից սառնին անցումն արդեն ոչ միայն հաղթահարելի կլինի օրգանիզմի համար, այլեւ կոփման մաս կդառնա:

- Առավոտյան վազը օգտակար է կոփելու եւ ինունտիտետը լավ վիճակում պահելու համար: Կազբը, լինի թեթեւ կամ բարձր տեմպով, կարող է ծանրաբեռնել օրգանիզմը, հատկապես առավոտյան, երբ դեռ այն ամբողջությամբ չի զարթնել: Ըստ իս՝ վազը եւ ընդհանրապես կարդիո-ծանրաբեռնվածությունն առավոտյան կատարելը իմաստ չունի: Մինչդեռ առավոտյան մարմնամարզությունը հաճելի մոտիվացնող երաժշտության ներքո լավագույն միջոց է առույգ լինելու համար: Մի քանի րոպե հատկացնելով ամենօրյա առավոտյան մարզաքնն, որի դեպքում կարելու է բոլոր մկանախմբերն աշխատեցնել եւ կակտիվացնել նաեւ նյարդային համակարգը, ինչի արդյունքում ավելի առույգ կլինեք օրվա ընթացքում, ինչպես նաեւ կբարձրանա երջանկության զգացման մակարդակը: Պետք է մարզվել առավոտյան օդափոխված սենյակում, առանց միջանցիկ քամիների, իսկ տաք եղանակին կարելի է մարզվել դրսում: Կարելու է ճիշտ կազմակերպել առօրյան, այսինքն՝ եթե առավոտյան չհասցնելու խնդիր կա, լրեւնեց պետք է հետեւողական լինել, ավելի շուտ վեր կենալ, իսկ դա հնարավոր դարձնելու համար, բնականաբար, պետք է երեկոյան շուտ պառնել քնելու: Գլխավորը գիտակցում է, ցանկությունը, հստակ պլանը եւ դրա իրագործումը:

- Հանրապետությունում դիտվող սուր շնչառական հիվանդությունների ակտիվացման շրջանում չհիվանդանալն անհնար է թվում նույնիսկ պարբերաբար կոփվող մարդու համար: Ինչպե՞ս պաշտպանվել հիվանդանալուց: Առկա կանխարգելիչ միջոցառումների հետ այնքան էլ համաձայն չեմ: Համաճարակով պայմանավորված հիվանդություններն իսկապես անկառավարելի են, չենք կարող կանխել: Բայց դրանցից հեշտ կարելի է խուսափել՝ սեզոնին չմրսելու պայմանը պահելով: Ձերմային ռեժիմը պետք է պահպանել շինություններում: Եթե ջեռուցումը դադարեցվում է աշխատավայրում կամ տանը, պետք է տաք հագնվել: Այսինքն՝ հագուստը պետք է հարմարեցնել պայմաններին: Պետք է հիշել եւ պահել հասարակական եւ անձնական հիգիենայի կանոնները, որոնք չեն չեղարկվել: Օրինակ՝ քիթը սրբելուց հետո պետք է ձեռքերը օժառոտվելով, հատկապես, եթե հիվանդ եք, հազել արմունկի մեջ, եթե բացակայում է անձեռոցիկը: Պետք է դրանք հաշվի առնել: Կոփվելու միջոցներից եւս պետք է համակարգված օգտվել՝ օրգանիզմն աստիճանաբար հարմարեցնելով, որպեսզի սխալներ չլինեն, եթե իհարկե էքստրիմի սիրահար չեք եւ օրգանիզմը զանազան փորձությունների ենթարկելու ցանկություն չունեք: Առողջ եղեք:

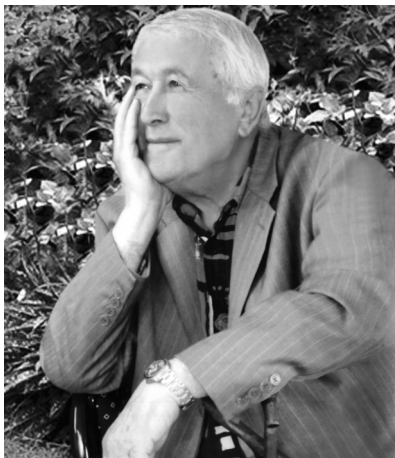
- Կոփվել՝ նշանակում է առաջին հերթին կարգապահություն: Նախ պետք է որոշում կայացնել, որ փոխում եւ որոշ բաներ կյանքում: Հետո մոտիվ օրգանիզմը պետք է պետք, թե ինչպես եւ դա անելու, այնուհետեւ հստակ պլանին պետք է հետեւել եւ հստակ կատարել: Օրգանիզմի տոկոսությունը բարձրացնելու համար կարելի է կատարել մարմնի վա-

նոցիոնալ ծանրաբեռնվածություն ունեք կամ մրսածություն, այնուամենայնիվ, առկա է, ուրեմն պետք է դադարեցնել, սպասել մինչեւ կանցնի, հետո նորից սկսել: Այլապես բացասական հետեւանքներ կարող են ի հայտ գալ: Պարբերաբար կոփումներից հետո տաքից սառնին անցումն արդեն ոչ միայն հաղթահարելի կլինի օրգանիզմի համար, այլեւ կոփման մաս կդառնա:

- Առավոտյան վազը օգտակար է կոփելու եւ ինունտիտետը լավ վիճակում պահելու համար: Կազբը, լինի թեթեւ կամ բարձր տեմպով, կարող է ծանրաբեռնել օրգանիզմը, հատկապես առավոտյան, երբ դեռ այն ամբողջությամբ չի զարթնել: Ըստ իս՝ վազը եւ ընդհանրապես կարդիո-ծանրաբեռնվածությունն առավոտյան կատարելը իմաստ չունի: Մինչդեռ առավոտյան մարմնամարզությունը հաճելի մոտիվացնող երաժշտության ներքո լավագույն միջոց է առույգ լինելու համար: Մի քանի րոպե հատկացնելով ամենօրյա առավոտյան մարզաքնն, որի դեպքում կարելու է բոլոր մկանախմբերն աշխատեցնել եւ կակտիվացնել նաեւ նյարդային համակարգը, ինչի արդյունքում ավելի առույգ կլինեք օրվա ընթացք

ՄՈՒՆԵ

Մաքսիմ Գոլդսթեյնի մասին



ՈՐՈՇԵԱԾԻ ԵՐԿԻՐ ԶՅԱՆՉՆԻ
Ինչո՞ւ չաստվածները, ինչո՞ւ չխնայեցին: «Չաստվածների խնայումը»:

Մի կողմից պետականությունը, որ այլ վարդուց պետականություն է, համակենցության դարավոր պայմաններում...

ՉԱՍՏՎԱԾՆԵՐԻ ԽՆՋՈՒՅՔԸ

ասենք՝ ես էլ մեր կողմից: Երկու կլինի դա: Մեր հնձանները խաղողի հյութով պանծանան, մեր այգիները ողկույզների հակիներով...

Լուս՝ եւ ծիւնից սպիտակ կը լինեն

Արցախ, ինչո՞ւ դու եղար իմ հայրենիքը: «Մոճավանջ»

Բազում են կանչվածները, սակավ են ընտրյալները: Մատթեոս Փիլիսոփա Բերկլիի խոսքերը ինձ գամեցին: Ահա թե ինչ է գրում. «Մի՞թե երկրի համար կործանարար չեն լինի թեկուզ ոսկին եւ արծաթը, եթե դրանք սակավ են»:

Վահրամ ԱՅԼԱՆԵՍՅԱՆ

րին, այդպես չասենք, ասենք՝ ընդերկալ ժամանակ տարին տարուն մատաղ էինք բերում զբաղված լինելով Ստեփանակերտի կենտրոնը սիրունացնելու գործով...

նելով թացն ու չորը, գյուղին գրկել գյուղատնտեսությունից, պրոֆեսիոնալ չափանիշները դրել մահուդի տակ, օրենք ու որոշում ենք ընդունել այս կամ այն անձի դիրք ու կապերից...

