



«Քեզ երկրպագեմք, Փայտ կենաց, բարձուլ աստուածային մարմնոյն Եւ պարծանք ազգի մարդկան »:



Մարտի 9-ին՝ մայրության և գեղեցկության միամսյակի առթիվ, Գևորգյան հոգևոր ճեմարանի տեսուչ՝ Գարեգին վրդ . Համբարձումյանը շնորհավորեց և օրհնություն բաշխեց ուսումնական հաստատության աշխատակազմի գեղեցիկ սեռի ներկայացուցիչներին՝ մաղթելով նրանց առատ սիրո և անսահման երջանկության օրեր ողջ կյանքի ընթացքում:



Փայտ կենաց



Փետրվարի 27-ին Սուրբ Հրեշտակապետաց եկեղեցում Գևորգյան հոգևոր ճեմարանի տեսչության կազմը և սաները Մայր Աթոռի հոգևոր-կրթական բարձրագույն հաստատությունների վերատեսուչ Ս. Գևորգ եպս. Սարոյանի նախագահությամբ միասնական աղոթքով դիմավորեցին Մեծի Պահոց առաջին օրը: Հավարտ երեկոյան ժամերգության ձեռամբ Ս. Գևորգ եպս Սարոյանի տեղի ունեցավ խաչերի օրհնության կարգը: Հատկանշական է, որ խաչերի պատրաստման ավարտը համընկավ Մեծ Պահքի առաջին օրվա հետ, ինչին անդրադառնալով Սրազան հայրը նշեց, որ Տերունական նշանի օրհնությունը խորհրդապես փոխկապակցված է Մեծի Պահոց շրջանի հետ և Քրիստոսի Խաչի զորությանը ապավինելով մենք դուրս ենք գալիս ընդառաջ Քրիստոսի Հարության տոնին: Օրհնված խաչերը տեղադրվեցին ԳՀՃ ուսումնական մասնաշենքի բոլոր դասալսարաններում:



Մարտի 6-ին ԵՊՀ պատմություն ֆակուլտետի հանդիսությունների դահլիճում տեղի ունեցավ ԳՀՃ նախկին դասախոս, դոկտոր-պրոֆեսոր, Պետրոս Հովհաննիսյանի հիշատակին նվիրված միջոցառում, որի ընթացքում տեղի ունեցավ երջանկահիշատակ դասախոսի վերջին աշխատության՝ Նիկողայոս Ադոնցի «Երկեր»-ի 7-րդ հատորի, շնորհանդեսը: Ցերեկայրին ներկա էին մեծն պատմաբանի երախտապարտ աշխատակիցներն՝ ԳՀՃ տեսուչ Գարեգին վրդ . Համբարձումյանը, ԵՊՀ ռեկտոր Արամ Միմոնյանը, ՀՀ ԳԱԱ Պատմության ինստիտուտի տնօրեն Աշոտ Մելքոնյանը, ԵՊՀ պրոֆեսորա-դասախոսական կազմի ներկայացուցիչներ, ուսանողներ և հյուրեր:



Մարտի 9-ին Երևանի պետական համալսարանի Աճեմյան գրադարանում տեղի ունեցավ Մայր Աթոռի հոգևոր-կրթական բարձրագույն հաստատությունների վերատեսուչ Ս. Գևորգ եպս. Մարոյանի պատմական գիտությունների թեկնածուի գիտական աստիճանի հայցման ատենախոսությունը: Սրբազան հայրը ներկայացրեց իր «Երվանդ Տեր-Մինասյանի կրոնգիտական հայեցակարգը» վերնագրով թեզը: Թեզում լուսաբանվում և քննարկվում է Երվանդ վարդապետի ազգային-եկեղեցական ժառանգությունը, համեմատական է կատարվում լիբերալ-բողոքական դպրոցի հետ: Գիտական թեզը միաձայն ընդունվեց գիտական խորհրդի կողմից և արժանացավ բարձր գնահատանքի: Այս առիթով շնորհավորում ենք Սրբազան հորը և մաղթում նորանոր նվաճումներ գիտության ասպարեզում և բազմաբեղուն ու աստվածօրհնյալ գործունեություն մեր Եկեղեցու հոգևոր-կրթական անդաստանում:

Մարտի 10-ին Գևորգյան հոգևոր ճեմարանի սաները տեսուչ Ս. Գարեգին վրդ. Համբարձումյանի գլխավորությամբ միասնաբար այցելեցին Գաբրիել Սունդուկյանի անվան թատրոն, որտեղ ներկա եղան նախկին ճեմարանական Լևոն Շանթի հեղինակած «Հին Աստվածներ» դրամայի բեմադրությանը: Նմանօրինակ նախաձեռնությունները շարունակական բնույթ են կրում՝ ճեմարանականների կյանքից ներս՝ նպաստելով նրանց աշխարհայացքի և գեղարվեստական ճաշակի զարգացմանը:



Մարտի 15-ին Գևորգյան հոգևոր ճեմարանի հյուրերն էին ԵՊՀ բանասիրության ֆակուլտետի Դ կուրսի ուսանողները: Վերջիններիս ճեմարանում դիմավորեց ԳՀՃ Արտաքին հարաբերությունների բաժնի պատասխանատու բՐ2. Հարություն սրկ. Քեշիշյանը: Մարկավազը հյուրերին ծանոթացրեց ճեմարանի պատմությանը, կրթական, դաստիարակչական և մշակութային կյանքին:

Այցելություն թատրոն





Մեծ Պահք և Հաղորդություն

Մեր օրերում շատերը սխալ են հասկանում կամ միայն մասամբ ըմբռնում պահքը և պահքի ճշմարիտ հոգևոր իմաստը: Ունեց համար այն ինչ-որ բանից սիմվոլիկ հրաժարվում է, իսկ մյուսների համար սննդակարգի փոփոխություն՝ կենդանական ծագմամբ ուտեստներից հրաժարում:

Պահեցողությունը սոսկ քրիստոնեական սովորություն չէ. այն առկա է նաև այլ կրոններում: Մեզ համար կարևոր է հասկանալ և խորապես ըմբռնել պահքի քրիստոնեական իմաստը: Այս խորագույն և ճշմարիտ ըմբռնումը մեզ համար ակնառու է դառնում աստվածաշնչյան երկու կարևոր դրվագների համադրմամբ: Առաջինը Հին Ուխտի սկզբում նախամարդու կողմից «պահեցողության խախտումն» է՝ արգելված պտղի ճաշակումը (Մենդ. Գ 6), իսկ երկրորդը, Նոր Կտակարանի սկզբում, Քրիստոսի ծոմապահությունն է (Մտթ. Դ 2): Ադամը փորձվեց և պարտվեց, որի արդյունքում արտաքսվեց դրախտից և դարձավ մահկանացու: Քրիստոս փորձվեց ու հաղթեց սատանային՝ վերականգնելով Ադամին հասցված վնասը: Ադամը հավատաց բանսարկուին, կերավ և այդպիսով կերակուրը դարձրեց իր կյանքի աղբյուր, բայց Քրիստոս մերժեց և ասաց. «Միայն հացով չի ապրի մարդ, այլ այն ամեն խոսքով, որ դուրս է գալիս Աստծու բերանից» (Մտթ. Դ 4), և ցույց տվեց, որ կերակուրը չէ կյանքի աղբյուրը մարդու համար: Քրիստոս այսպիսով վերականգնեց հացի, կյանքի և Աստծու միջև խախտված կապը:

Ուրեմն ի՞նչ է պահքը: Նախևառաջ այն ճշմարիտ պայքարն է բանսարկուի դեմ, որովհետև հենց պահեցողության ծամանակ Քրիստոս հանդիպեց սատանային ու հաղթեց նրան: Պահքը քրիստոնյայի մասնակցությունն է Քրիստոսի փորձությանը, որով Նա ազատագրեց մեզ կերակրից ու նյութից ունեցած կախվածությունից: Եվ վերջապես պահքը մարդու ճշմարիտ հոգևոր էության ու ինքնության վերականգնման միակ ճանապարհն ու միջոցն է. քաղցած լինելով հասկանալը, որ այդ քաղցն ամենից առաջ հոգևոր վիճակ է, քաղց՝ Աստծու հանդեպ: Մեծ պահքի տքնության ու հոգևոր վերականգնման ճանապարհի վրա գտնվելու օրերին փորձությունները և թակարդներն ավելի ու ավելի են շատանում ու դժվարանում, ուստի հենց այդ ընթացքում է մարդուն մեծ օգնություն և զորություն անհրաժեշտ պայքարելու համար: Այդ զորությունը և

օգնությունը ոչ այլ ինչ կարող է լինել, եթե ոչ Կենաց Բանի Մարմնի և Արյան ճաշակումը: Եթե հասկանանք, թե ինչի՞ն է նպատակաուղղված պահեցողության տքնական, փորձության հաղթահարման, ներքին հոգևոր կյանքի վերականգնման այս ճանապարհորդությունը, ապա կհամոզվենք, թե ինչու՞ է պահքի և առավել ևս Մեծ Պահքի ընթացքում անհրաժեշտ հաղորդությունը: Այս ամենի և, ընդհանրապես, մարդու ամբողջ կյանքի վերջնականատակն Աստծու արքայության մեջ լինելն է:

Վերջին ընթրիքի ժամանակ Քրիստոս իր աշակերտներին տալիս է արքայությունը, որ «Ուտեք և խմեք Իմ սեղանից Իմ արքայության մեջ»: Ուստի Աստծու արքայությունը Հաղորդությամբ է սկսվում: Ինչպես տեսանք, սուրբ Հաղորդությունը մարդու ողջ տքնության լրումն է, նպատակակետի սկիզբը, քրիստոնեական ներկա կյանքի կատարյալ բերկրանքը, ուրեմն նաև հոգևոր տքնության անհրաժեշտ աղբյուրն ու սկիզբը, այն տիրավանդ պարզև, որը քրիստոնյային տանում է ճանաչելու, ցանկանալու և ձգտելու առավել կատարյալ հաղորդության Աստծո արքայության հավիտենական օրը:

Թեև արքայությունը եկել է, բայց այն լրմանը հասնելու է ծամանակների վախճանին, երբ Աստված ամեն ինչ կյցնի իրենով: Քրիստոնյան ճանաչում է այն ու հույսով հաղորդակից է նրան. հիմա հաղորդակից է արքայությանը, որը հետո գալու է: Քրիստոնյան կանխավայելում է այդ երանությունը, բայց դեռ երկրի վրա է, ու երկրային կյանքը երկար ու դժվարին ուղի է դեպի Տիրոջ մեծ օրը: Այդ ուղու վրա նա օգնության, քաջալերանքի կարիք ունի, որովհետև բանսարկուն դեռևս չի հանգստացել, այլ ընդհակառակը, գիտակցելով Քրիստոսից կրած իր պարտությունը, վերջին պայքարն է մղում Աստծու դեմ, որպեսզի Նրանից հեռացնի ու կործանի շատ հոգիներ: Այս պայքարում հավատացյալի հիմնական զորավիզը Քրիստոսի մարմինն ու արյունն են՝ «Կյանքի հացը», որը նրան հոգով կենդանի է պահում, հզորացնում և չնայած բոլոր փորձություններին ու վտանգներին՝ պահպանում ճշմարիտ և քրիստոսադիր աստվածահաճո ճանապարհի վրա:

Պատրաստեց Հրաչ սրկ. Մուլթանյանը

Բուն Բարեկենդանի տոնի ժողովրդական ընկալումները

Բարեկենդան է կոչվում շաբաթապահքերի և Մեծ պահքի նախորդ օրը: Բարեկենդան նշանակում է բարի կենդանություն, բարի կյանք: Այն հիշեցնում է Ադամի և Եվայի դրախտային կյանքը, երբ նրանք ապրում էին անհոգության և Աստծո ներկայության մեջ:

Մեծ պահքի բարեկենդանը կոչվում է Բուն Բարեկենդան, քանի որ նախորդում է տարվա գլխավոր՝ Մեծ պահքին: Այս ընկալմամբ է, որ յուրաքանչյուր քրիստոնյա հոգու խոնարհումով, ապաշխարությամբ, պահքով և ողորմության հույսով սկսում է Մեծ պահքի ճանապարհը: Այն տևում է 48 օր՝ Բուն Բարեկենդանից մինչև Ս. Հարության Զատիկի տոնը:

Ժողովրդախոսակցական լեզվով Բուն Բարեկենդանը կոչվել է նաև Բարեկենտանք, Բարիկեանք: Նախաքրիստոնեական շրջանում դրանք հեթանոսական տոնախմբությունների օրեր էին, նշվում էին փետրվարին կամ մարտի սկզբին: Տոնը հաճախ կապվում էր գարնան գալու հետ և այդ պատճառով էր, որ մարդիկ նոր աշխուժությամբ կազմակերպում էին տոնախմբություններ: Մարդիկ իրար տեսնելիս մաղթում էին բարի կենդանություն:

Հետագայում քրիստոնեությունը որդեգրեց Բարեկենդանը: Բարեկենդանը ժողովրդի կողմից այնքան սիրված տոն դարձավ, որ այն համարում էին ազգային տոն: Տոնակատարություններն սկսվում էին երկու շաբաթ առաջ: Տոնախմբության ժամանակ նախապատվությունը տրվում էր մսեղենի, կաթնեղենի, յուղի առատությամբ: Հիմնականում առաջին օրերին պատրաստում էին մեծ քանակությամբ գաթա և հալվա: Որոշ տեղերում նախապատվությունը տալիս էին գառան մսին, կամ տվյալ տարածաշրջանին բնորոշ կերակուրներին: Սակայն բոլոր տեղերում պարտադիր ճաշատեսակը խաշիլն էր, որի պատրաստությունը տևում էր երկու շաբաթ: Վերջին օրը երեկոյան ընտանյոք հանդերձ ճաշակում էին կաթնապուր, մածուն և, ուտելով խաշած ձու, ասում. «Բերաններս փակում եմ սպիտակ ձվով, Աստված արժանացնի կարմիր ձվով բաց անելու», - ակնարկելով Մեծ Պահքի սկսելու մասին: Լոռիում շատ տարածված էր ճլորթին կամ ճոճախաղը: Իսկ Տարոնում երիտասարդները Բարեկենդանի օրը կշռվում էին, որպեսզի իմանային, թե անցնող տարում դժվարություններից ինչքան կնիհարեն: Բարեկենդանի օրը կազմակերպվում էին նաև բազմաթիվ պարեր ու երգեր, սակայն գլխավոր զվարճությունը դիմակավոր խաղերն ու ժողովրդական ներկայացումներն էին: Այս տոնախմբություններից հետո ողջ ժողովուրդը մտնում էր Մեծ Պահքի մեջ: Ամեն տուն պատրաստում էր յոթ հատ անալի բաղարջ՝ ի նշան պահքի յոթ շաբաթների:

Պատրաստեց Անդրե սրկ. Համալցյանցը

Քեզ երկրպագելք, Փայտ կենաց, բարձող աստուածային մարմնոյն Եւ պարծանք ազգի մարդկան



Երբ ծոմ պահեք, տրտմերես մի լինեք կեղծավորների նման, որոնք երեսներն այլանդակում են, որպեսզի մարդկանց այնպես երևան, թե ծոմ են պահում. Ճշմարիտ եմ ասում ձեզ, այդ իսկ է նրանց վարձը: Այլ երբ դու ծոմ պահես, օձիր քո գլուխը և լվա քո երեսը, որպեսզի չերևաս մարդկանց որպես ծոմ պահող, այլ քո Հորը՝ գաղտնաբար. և քո Հայրը, որ տեսնում է, ինչ որ ծածուկ է, կհատուցի քեզ:

Մատթ 2 16-18

ՆՈՐԱՀՐԱՇ ՊՍԱԿԱԽՈՐՔ

Աստվածաշունչ մատյանը քրիստոնյաներին հաճախ հարցադրումներ է առաջադրում: Դրանցից մեկը Պողոս առաքյալն է ձևակերպել. «Արդ, ո՞վ պիտի բաժանի մեզ Քրիստոսի սիրուց. տառապանքը, թե՞ անձկությունը, թե՞ հալածանքը, թե՞ սովը, թե՞ մերկությունը, թե՞ վտանգները, թե՞ սուրը» (Հռոմ. 8:35): Այս հարցին է, որ պատասխանեց հայ ժողովուրդը Ավարայրի դաշտում: Նրանք շարականի բնորոշմամբ քաջ Վարդանը, խորհրդական Խորենը, արի Արտակը, վեհ Վահանը, առաջադեմ Գարեգինը, Տաճատ զարմանալին, Արսեն ցանկալին, Հմայակը, որ Հորն ընծայվեց՝ Որդուն չարչարակից լինելով, նրանք՝ 1036 նահատակներն իրենց զինակից եղբայրների, մայրերի ու քույրերի հետ վստահաբար պատասխանեցին. «Յայսմ հաւատոց զմեզ ոչ ոք կարէ խախտել, ոչ հրէշտակք և ոչ մարդիկ, ոչ սո՛ւր, ոչ հո՛ւր, ոչ ջո՛ւր, ոչ ամենայն զինչ և են դատն հարուածք» (Եղիշէ): Եվ նրանց խոսքերի վճռականությունից դողաց թե՛ թշնամին և թե՛ դավաճանը: Ինչպես Դավիթը Գողիաթի կամ առաջին քրիստոնյաները հրեաների ու կայսրերի առաջ, նրանք նետովեցին մարտադաշտ, որպեսզի «վասն հավատոյ»-ն և «վասն հայրենեաց»-ը մեզ համար այսօր ոչ թե վերացական, այլ գործնական գաղափարներ լինեն, որոնցով պետք է ապրենք և արարենք:



Ավարայրի ճակատամարտին հաջորդեց պարսիկների վրեժը: 452թ. մեր պատմության էջը դարձյալ սրբագործվեց մարտիրոսների արյամբ: Ատորոմիզդ մարզպանի դրդումով և Հազկերտ Բ-ի հրամանով նահատակվեցին Ավարայրի արծիվ Ղևոնդ երեցը, Հովսեփ կաթողիկոսը, Ռշտունյաց Սահակ եպիսկոպոսը, Արշեն, Մուշե և Սամվել երեցները, Քաջաջ, Աբրահամ սարկավազները և Դենպետը՝ հոգևորականներ նվիրապետական բոլոր աստիճաններից:

Ղևոնդյանց հիշատակության օրը տոնն է Հայոց եկեղեցու սպասավորների, քանի որ նրանց ինքնազոհաբերության ոգով ու խորհրդով է, որ պետք է ապրի ու ստեղծագործի հայ հոգևորականը: Մի՞ թե չենք կարող հավասարության նշան դնել ինքնազոհաբերվելու, մարտիրոսվելու և մինչև խոր ծերություն անձնազոհաբար մեր Տեր Հիսուս Քրիստոսին ծառայելու միջև: Քաջության մասին սբ. Հովհան Ոսկեբերանը գրում է. «Քաջ է միայն նա, ով ուժ ունի իր մեջ. նա քաջ է թեկուզ և այն ժամանակ, երբ պառկած է մահճակալին: Ինչպես նաև առանց այդ ուժի ես չեի ասի, որ նա ուժեղ է... եթե անգամ իր մարմնական ուժով հիմքից բարձրացնի սարը: Դրա պատճառն այն է, որ մեկը կոչվում է ընդդեմ անմարմին չարիքի, որին մյուսը չի համարձակվի անգամ նայել»:

Եթե պարսից զորքերը չստիպեին Ղևոնդ երեցին մի ձեռքով խաչ, իսկ մյուսով՝ զենք բռնել, եթե աղոթքը շուրթերին նա չնետվեր մարտադաշտ՝ հանապազօրյա խաղաղություն վաստակելու, եթե հնարավորություն ունենար շարունակել իր հոգևոր սպասավորությունը Վանանդի գյուղերում մի՞ թե նույն աստվածահաճո ընթացքը չէր ունենալու և չէր պատերազմելու ընդդեմ անմարմին հակառակորդի: Գուցե հալածվեր Խորենացու նման, մեղադրվեր Նարեկացու պես, բայց արյան տեղ գուցե սրբալույս Մյուռոն հեղեր՝ մկրտելով և լուսավորելով մարդկանց, իր անձը պատարագելու փոխարեն Քրիստոսի Մարմնին և Արյանը հաղորդ դարձնել իր հոտին, իաչն ու Ավետարանը ձեռքին աղոթեր. «Դու պահեա զմեզ ի խաղաղութեան»: Հիրավի, շատ խոսուն է Կարապետ վրդ. Տեր-Մկրտչյանի հարցը. «Ինչի՞ նման կլիներ Ե դարը, եթե Հայոց գյուղերում Ղևոնդ երեցի պես քահանաներ չգտնվեին»:

Ուրեմն՝ աղոթենք առ Աստված, որպեսզի Նա գորացնի մեր Եկեղեցու սպասավորներին, կարող դարձնի ղևոնդանալ թե՛ մարտի դաշտում և թե՛ իրենց հոտից ներս, որովհետև դժվար է պատկերացնել, թե ինչ կլինի մեր ապագան, եթե հայ զինվորի կողքին Ղևոնդներ չլինեն: Երբ քաջ հոգևորականը, իմաստուն մտավորականը, աշուձասիրտ զինվորը, ջանասեր աշակերտը, աշխատասեր գյուղացին մեկ դարձած գործում են ի շահ հայրենիքի, այդժամ միայն կարող ենք համաձայնել Վահան Թեբեյանի հետ և համարձակ կրկնել. «Դարերը կանցնին, բայց Վարդանը՝ Քաջ, բայց Վարդանը՝ Սուրբ կերթա՛ միշտ առաջ»:

Պատրաստեց Թովմաս դպիր Առաքելյանը

Պահքի ֆիզիկական և հոգեբանական ազդեցությունը մարդու վրա

(Հարցազրույց գիտությունների թեկնածու պարոն Հրայ Հովհաննիսյանի և բժիշկ թերապևտ, առողջապահության կազմակերպիչ, դոկտոր Գագիկ Դավաթյանի հետ)

1. Պարոն Հովհաննիսյան, քրիստոնեական տեսանկյունից պահքը և ապաշխարությունը մեծ կարևորություն ունեն և հզոր միջոց են Աստծո հետ հարաբերության և փրկության համար, սակայն շատ կարևոր է իմանալ նաև պահքի ֆիզիկական և հոգեբանական ազդեցությունների մասին: Ի՞նչ ազդեցություն ունի այն, ո՞րն է կապը կրոնականի և հոգեբանականի միջև:

Յուրաքանչյուր կարգ, ծես կամ խորհուրդ միջնորդավորված կերպով բխում է որևէ իրականությունից, հարաբերություններից կամ կենցաղից: Հաճախ պահքը դիտարկվում է լոկ իր վերջնական նշանակությամբ՝ կրոնական կամ ծիսական խորհրդով՝ մոռացության մատնելով դրա այլ իմաստները: Վերջիններս գործնականում անմիջականորեն են կապված կենսակերպի, առողջապահության, ֆիզիկական և հոգեկան հավասարակշռության հետ:

2. Ի՞նչ էք կարծում, հոգևորականն ինչպե՞ս պետք է ճիշտ ուղղորդի հավատացյալին՝ համադրելով կրոնականը հոգեբանականի հետ:

Կարծում եմ՝ առաջին հերթին պետք է բացառվի պահք պահելու ուղղակի կամ անուղղակի պարտադրանքը: Շատ հաճախ, անգամ մեծ ցանկության դեպքում գործնականորեն անհնար է դառնում հետևել պահքի կանոններին: Եթե մարդ պիտի արհեստականորեն կատարի և հավելյալ բարդություններ ստեղծի սեփական առողջության ու հոգու հանգստության համար, ապա երբեմն ումանց պետք է համոզել հակառակի համար: Պահքի ժամանակ մարդը կարող է չնկատել կամ անտեսել այն փաստը, որ ինչքան էլ հետևողական լինի, միևնույն է, անընդհատ հաղորդակից է ֆիզիկական և սոցիալական այն միջավայրին, որից անդադար ստանում է «արգելված», «մեղավոր» ազդակներ: Օրինակ՝ շրջապատողների կողմից օգտագործվող սննդի տեսքն ու հոտը, այլոց «մեղավոր» խոսակցությունների ակամա ունկնդրումը, իրադարձությունների ակնաստես լինելը, ավելորդ անհարմարությունները և այլն: Սրանք սթրեսային են և կարող են մտքի կաշտության առիթ հանդիսանալ: Ուստի, չբացառելով հոգևոր փորձության կարևորությունը, անհրաժեշտ է համարում պահքը պահելու ոչ միայն նվիրական կամքի դրսևորում, այլ նաև ֆիզիկական և սոցիալ-հոգեբանական այն պայմանների առկայությունը, որոնց ներքո հնարավոր կլինի անշեղորեն և, որ շատ կարևորում էմ, ներդաշնակորեն հետևել տվյալ կարգին:

3. Դոկ. Դավաթյան, ինչպիսի՞ ազդեցություն է թողնում պահքը օրգանիզմի ֆունկցիոնալ գործունեության վրա: Կա՞ն արդյոք հիվանդություններ, որոնց դեպքում խորհուրդ է տրվում դիմել աղոթքով և ապաշխարությամբ բովանդակված պահքին և հակառակը: Ո՞ր հիվանդությունների դեպքում է արգելվում պահքը:

Իհարկե, եթե չես դիտում պահքը սոսկ ավելորդ կիրառմաներից ձեռքբազան միջոց և սնվում ես ճիշտ, լիարժեք, ապա բժշկությունը ոչ մի արգելք չի գտնում: Ընդհակառակը, այն դրական ազդեցություն է ունենում և մաքրում է մարտողական համակարգը, հանգստացնում է նյարդերը: Առաջին օրերին հնարավոր է լինեն գլխապտույտ, գլխացավ, զարկերակային ճնշման տատանումներ, քանի որ օրգանիզմի համար անցումային վիճակ է. ուղղակի պետք է ճիշտ սնվել, լրացնել անհրաժեշտ սպիտակուցների, վիտամինների, էլեկտրոլիտների քանակը: Կարգելի պահք պահել ուռուցքային հիվանդություններ ունեցող մարդկանց, քանի որ ունեն ցածր դիմադրողականություն, ինչպես նաև այն մարդկանց, ովքեր ունեն աղեստամոքսային տրակտի հիվանդություններ, շաքարային դիաբետ, սակավարյունություն ևլն.: Բուսական սնունդը գրգռում է լորձաթաղանթը, և կարող են սրվել գաստրիտը և խոցը: Պահք պահելն արգելվում է նաև հղիներին և մանկահասակ երեխաներին, քանի որ գտնվում են աճի և զարգացման բուռն շրջանում:

4. Կարևո՞ր է արդյոք նախքան պահքը որոշակի բժշկական հետազոտություն անցնել և հետո նոր պահք պահել:

Ցանկալի է անցնել արյան ընդհանուր հետազոտություն, որոշել Ca-ի (կալիում) և Fe-ի (ֆերիում=երկաթ) քանակը արյան մեջ, քանի որ Fe-ով հարուստ են մսամթերքները, իսկ Ca-ով՝ կաթնամթերքը:

5. Դուք, որպես բժիշկ, ինչպիսի՞ պահոց կերակուրներ կարող եք խորհուրդ տալ մեր ընթերցողներին, որ ապահովի օրգանիզմի նորմալ կենսագործունեությունը, և ամրացնելով հոգին՝ հավատացյալը չվտանգի սեփական առողջությունը:

Մանդակարգում պետք է մեծ տեղ հատկացնել հատիկեղենին և ընդեղենին: Ընդեղենն իր մեջ պարունակում է պրոտեիններ, բայց այդ պրոտեիններն ամբողջական չեն, ստիպված ենք դրանք ամբողջացնել հացահատիկներով՝ ցորեն, բրինձ, կորեկ: Երկաթի պահանջը նույնպես լրացվում է ընդեղենի միջոցով, բայց այն յուրացնելու համար անհրաժեշտ է համատեղել կիտրոնի հետ:

Ca-ի պահանջները կարելի է լրացնել կաղամբազգիների ընտանիքից՝ կաղամբ, ծաղկակաղամբ, բրոկոլի, ճակնդեղ և այլն:

Պատրաստեց Եփրեմ դպիր Եփրեմյանը



Կանոն Բուն Բարեկենդանի

Հոր էակից և Սուրբ Հոգուն համագո Բանը

Իր պատկերը միացրեց մեր հողանյութ բնությանը,
Որին զարդարեց փառքով ու դրեց բերկրալի դրախտում:

Այնտեղ ցնծում ու զվարճանում էր անտխրական խնդությանը,

Որովհետև մշտապես Աստծուն տեսնում էր դրախտում,

Որից լույսի ճառագայթը դրոշմվում էր իր մեջ:

Որի համար, Մարիա՛ մ Աստվածամայր, աղաչի՛ր քո Միածին Որդուն,
Որ ավագակի օրինակով մեզ շնորհի վերատին ժառանգել վայելուչ դրախտը:

Աշխարհաբարի վերածեց Սամվել սրկ. Պապիկյանը

Աշխարհաբարի վերածեց Սամվել սրկ. Պապիկյանը

Մաքրություն

Ծնկել է վանքում մի լուռ պատանի,
Բացել է հոգին, տրվել աղոթքի,
Ալեկոծվում է ծովն այս կյանքի,
Իսկ նավի վրա՝ մեղքերն աշխարհի:

Եվ լուռ ու անձայն ջահել պատանին,
Աշխարհի մեղքերն առած ուսերին,
Փոքրիկ քայլերով ապաշխարության
Ձգտում էր հասնել անբիծ մաքրության:

Ուզում էր ձուլվել այն ջինջ պարզության,
Որ թողել էր նա խորքում մանկության,
Ուր մոռացել էր համն այն քաղցրության՝
Փորձելով կյանքի լեղին դառնության:

Մի պարզ աղոթքով բուրբի համար,
Սրտում ու հոգում կապելով կամար,
Առած ուսերին մեղքերն անհամար՝
Ծնկել էր վանքում մի ողջ ներաշխարհ:

Պատրաստեց Ռուստամ դպիր Պողոսյանը

Ի՞նչ են խորհուրդ տալիս ընթերցել ճեմարանականները

1. Ծնորիք արք. Գալուստյան «Մեծ պահքի կիրակիների ոսկե շղթան»
2. Սահակ եպս. Մաշալյան, «Երկու ուխտավոր»
3. Հրանտ Մաթևոսյան, «Մեծամոր»
4. Նար-Դոս, «Պայքար»
5. Լև Տոլստոյ, «Պատերազմ և խաղաղություն»
6. Էռնեստ Հեմինգուեյ, «Ծերունին և ծովը»

Ամենօրյա պարտադիր ընթերցանություն

1. Աստվածաշունչ
2. Սբ. Գրիգոր Նարեկացի, «Մատյան ողբերգության»

Ֆեյսբուքում մեզ կարող
եք հետևել այստեղ՝

www.facebook.com/gevorgianseminary

Ձեր հարցերը կարող եք ուղղել մեզ
հետևյալ էլ. հասցեով՝

gevorgianseminary@gmail.com

Հասցե՝ Մայր Աթոռ Սուրբ
Էջմիածին, Գնորգյան հոգևոր
ճեմարան

Հեռախոս՝ (010) 510 180

