



ԿԿՈՒ

Մանկապատանեկան Թերթիկ

ՄԱՐՏ Գ - 2024
Թիւ - 11 -

ՆԱՄԱԿԸ

L. Բառնակեան



Թիւր պատրաստեց՝
ՄԱՐՄԻՆԻ ԱՇՈՏԵԱՆ-ՇԱՀԻՆԵԱՆ
Նկարազարդեց՝
ՌԱՅՅԻ ԲԷՇԵՆԵԱՆ

Տարիներ առաջ ուսուցիչ էի հեռաւոր գիւղի մը մէջ: Պառաւ կնոջ մը մօտ կ'ապրէի: Բոլորովին միևնաչափ էր ան: Ես, անշուշտ, հիմա կը յիշեմ անոր անունը, բայց բոլորը Մայրիկ կը կոչէին զինք:

Մայրիկը շատ բարի էր, աշխատասէր, պատրաստ էր բոլորին օգնելու, որքան որ կարող էր: Անոր դէմքը ծածկուած էր կնճիռներով եւ տեսողութիւնը տկարացած էր: Երբ լաւ մտերմացանք, օր մը ըսի.

- Մայրիկ, կ'ուզե՞ս որ քաղաքէն ակնոց բերեմ քեզի: Ան վարի շրթունքը կծկեց եւ ձեռքը դրաւ երեսին.

- Վա՛յ, ամօթ չե՞, ես վարժապե՛տ եմ, թէ բժիշկ, որ ակնոց դնեմ:

- Չէ՛, մայրիկ, ինչ կայ որ, ակնոցը տկար աչք ունեցողներուն համար է:

- Չէ՛, չէ՛, աղջի՛կս, ամօթ է, ես եօթնասուն տարեկան կնիկ եմ, ինծի չի վայելէր ակնոց դնել:

- Ինչո՞ւ յաճախ չես գար քովս, մայրիկ:

- Չեմ ուզեր քեզ խանգարել, կը տեսնեմ թէ ազատ չես, միշտ կը կարդաս կամ կը գրես:

Ճիշդ շաբաթ մը ետք Մայրիկը քովս եկաւ:

- Երեք ամիսէ ի վեր կը սպասեի,- նամակին պահարանը ինծի երկարելով ըսաւ,- տղայես է, միակ զաւակս է:

- Ես բացի նամակը:

- Մայրիկ, դուն կարդալ-գրել չե՞ս գիտեր:

- Ո՛չ,- պատասխանեց ան: Տղուն նամակը ընդամենը չորս տող էր.

«Տեղաւորուած ենք, կ'աշխատիմ, լաւ ենք. Արուսեակն ու Լեւոնը կը բարեկեն»:

Մայրիկը լացաւ: Նորէն եկաւ սենեակս.

- Եթէ խնդրեմ պատասխան կը գրե՞ս, աղջի՛կս:

- Անշուշտ եւ ուրախութեամբ, Մայրիկ խնդրեմ նստե՛, մի նայիր որ ես զբաղած եմ, շուտ-շուտ եկո՛ւր մօտս. միևնաչափ եմ, անոր համար է որ շատ կը կարդամ:

Գրեցի պատասխանը, որ նոյնպէս չորս տողը չանցաւ: Եւ այսպէս, երկու-երեք ամիսը հեղ մը տղան մօրը նամակ կը գրէր ճիշդ նոյն բառերով, նոյն բովանդակութեամբ: Չէր մոռնար նաեւ դրամ դրկել: Նամակները ես կը կարդայի եւ ես ալ կը պատասխանէի:

Ամէն անգամ որ կարդայի անկէ ստացուած նամակը, կարծես կը զգայի թէ բան մը պակաս էր նամակին մէջ, բան մը, որ դրամէն եւ ամէն բանէ անկէ պէտք էր Մայրիկին...

Օրէ-օր կը փոխուէր Մայրիկը, կը հիւծէր ու կը կծկուէր. կարծես թէ բան մը կը պակսէր հանգիստ



ու երջանիկ ապրելու համար: Մայրիկին տունն ու ապրուստը գիւղին մէջ ոչ մէկը ուներ:

Օր մը փորձեցի տղուն նամակը կարդալու ընթացքին երկու-երեք տող անելցնել, բայց այնպէս զգոյշ, որ չհասկնայ: Օ՛, ինչպէս փայլեցան Մայրիկին խամրած աչքերը, ինչպէ՛ս փոխուեցան անոր թորշոմած երեսները.

Յաջորդ նամակը անելի երկնցուցի, անոր մէջ անելցնելով այնպիսի քնքոյշ ու սրտալի բառեր, որոնք ուրախութեան արցունքներով լեցուցին որդեսէր Մայրիկին աչքերը:

Անգամ մը Մայրիկը քովս եկաւ տարօրինակ խնդրանքով:

- Աղջի՛կս, եթէ քեզմէ դժուար բան մը խնդրեմ՝ կ'ընե՞ս:

- Անպայման, Մայրիկ:

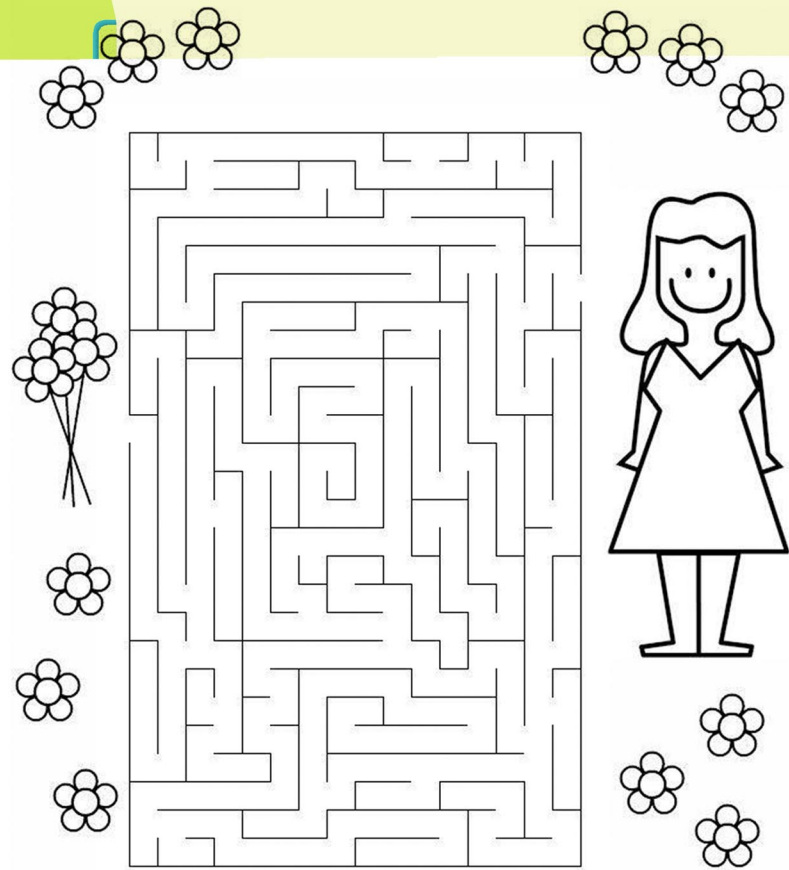
- Կը վախնամ, որ վրաս ծիծաղիս,- ըսաւ ան ու քաշուելով տեղաւորուեցաւ կողքս:

- Ի՞նչ կ'ըսես, Մայրիկ:

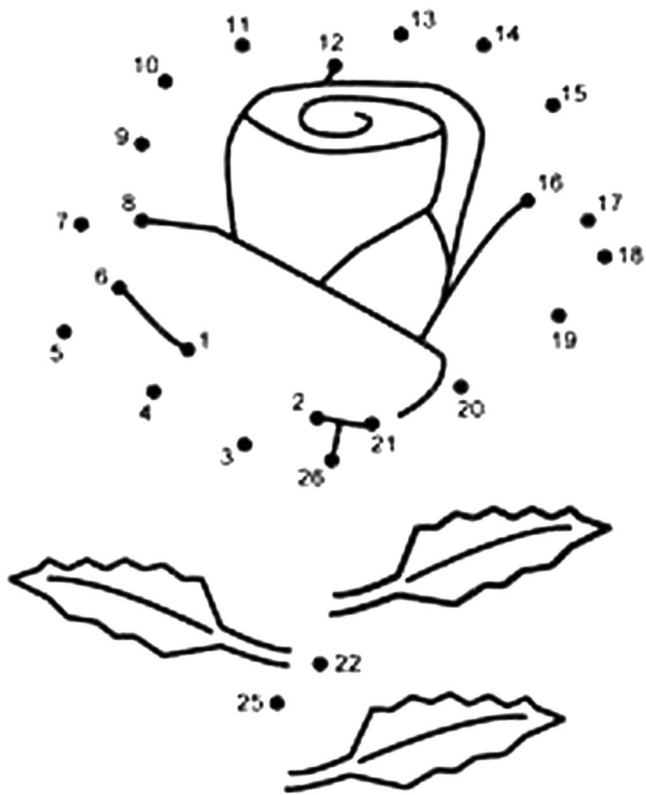
Նայեցաւ աչքերուս, նայեցաւ ձեռքերուս ու ըսաւ. *«կ'ուզեմ որ ինծի կարդալ-գրել սորվեցնես»:*

- Եթէ շատ կը փափաքիս, կարելի է,- կրկնեցի ես թերահաւատութեամբ: Գործի լծուեցանք: Ես Մայրիկին սորվեցուցի ընդամենը եօթը գիր: Հակառակ մեծ տարիքին, լաւ կը մտապահէր սորվածը: Կարելի էր շատ անելին սորվեցնել անոր, բայց ուշ սկսէր էինք: Շուտով սկսաւ ամառնային արձակուրդը, եւ ես մեկնեցայ գիւղէն տառաճանաչութեան ուսուցումը ձգելով յաջորդ տարուան: Բայց մինչեւ նոր ուսումնական տարուան սկսիլը՝ Մայրիկը մեռաւ: Եկաւ անոր որդին: Յաղթանդամ ու գեղեցիկ տղամարդ մըն էր, որ մօրը դիակին վրայ փոքրիկ երեխայի մը պէս կու լար: Այնպիսի քնքշանքով ու սրտանց կ'արտասանէր «Մայրիկ ջան» բառերը, որ լսողին սիրտը կտոր-կտոր կ'ըլլար: Կը նայէի տղուն ու կը յիշէի Մայրիկը այն պահերուն, երբ կը լսէր զակին կարճ ու չոր նամակները:

Իսկ ինչո՞ւ որդին չէր գրէր իր նամակներուն մէջ այդ զգացումները արտայայտող բառեր, որոնք այնքան պէտք էին Մայրիկին...



Թիւերը միացնելով ամբողջացո՛ւր պատկերը, ապա՝ գունաւորէ՛:



24 • • 23

Ծաղիկը մայրիկին նուիրելու ճիշդ ճամբան գտի՛ր:



Գունաւորէ՛ հետեւեալ պատկերը նախասիրած գոյներովդ:



ՄԱՐԶԱՆՔ

Մարզանքը կը նպաստէ շնչառութեան եւ սրտի զարկերուն կանոնաւորման: Ան պատճառ կը դառնայ, որ մեծ քանակութեամբ թթուածին հասնի մեր մկաններուն: Ուսումնասիրութիւնները ցոյց կու տան, թէ մարզանքը մեր մարմինը կարգ մը հիւանդութիւններէ գերծ կը պահէ, ինչպէս՝ սրտանօթային հիւանդութիւնները:

Մարզանքով կրնանք մեր մարմինն ծերացումը ուշացնել, որովհետեւ մեր բջիջներուն յաւելեալ թթուածին պարգեւած կ'ըլլանք: Այն անձը, որ 70 տարեկան է եւ մարզանքի կը հետեւի, մօտաւորապէս 10-20 տարի անելի երիտասարդ կը թուի: Ծանրութիւն շալկելով մեր մկանները կը զօրացնենք: Մկաններուն զօրացումով, մեր հաւասարակշռութիւնն ալ կը զօրանայ եւ ինքնաբերաբար մեր ոսկորները չեն տկարանար: Եթէ երբեք մարզանք չէք ըրած, շատ կարելոր է առաջին հերթին վարժեցնել ձեր մարմինը այդ իրավիճակին: Կարելի է նախ սկսիլ քալելով՝ 3-4 մղոն մէկ ժամուան ընթացքին շատ լաւ մարզանք ըրած կ'ըլլաք եւ ձեր սիրտը 15-20 զարկ անելի կը տրոփէ, նպաստելով ձեր առողջութեան:

ԱՌԱՎՆԵՐ

Վարդան Այգեկցի

ՆԱՊԱՍՏԱԿՆԵՐՆ ՈՒ ԳՈՐՏԵՐԸ

ՈՐՍՈՐԴՆ ՈՒ ԿԱՔԱԻԸ

Նապաստակները հաւաքուեցան եւ ըսին իրարու,- եկէ՛ք երթանք ծովը թափինք, բոլորս մեռնինք վերջանանք, որովհետեւ թոյլ ու անզէն ենք եւ բոլոր կենդանիներէն հալածուած:

Անոնք գացին դէպի գետ: Գորտերը տեսելով նապաստակներուն բազմութիւնը ճիչեր արձակելով փախան ու գետ մտան:

Նապաստակները մխիթարուեցան: Անոնք փառք տուին Աստուծոյ, որ իրենցմէ աւելի տկարներ ալ կան ու ետ վերադարձան:

Որսորդը կաքաւ մը բռնեց եւ մորթել ուզեց:

- Մի՛ մորթեր գիս,- լալագին աղաչեց կաքաւը,- ես երգելով շատ կաքաւներ խելահան կ'ընեմ ու քեզի կը բերեմ որ բռնես:

- Այժմ դուն կը մեռնիս իմ ձեռքով,- ըսաւ որսորդը,- որովհետեւ դուն քու սիրելիներն ու ազգականները մահուան կը տանիս:



ԳԻՏԵԻՐ, ԹԵ ...

Կեդրոնական Եւրոպայի Սլովաքիա երկրին մէջ հիւանդանոցները նորածիններուն երաժշտութիւն ունկնդրել կու տան: Անիկա կը նուազեցնէ ծնունդին ճնշուածութիւնը եւ ըստ մասնագէտներուն, այս դարմանումին հետեւող երեխաները շատ աւելի կարելիութիւն պիտի ունենան մեծ մասնագէտներ դառնալու: Ըստ այս ուսումնասիրութեան, նորածինները կը նախընտրեն դասական երաժշտութիւնը:



ԱՐՔԱՅԱԽՆՁՈՐԸ (ԱՆԱՆԱՍ)

Անանասին հայրենիքը Պրագիլն է, այժմ այս անուշաբոյր եւ քաղցրահամ պտուղը կը մշակուի արեւադարձային բոլոր երկիրներուն մէջ: Անանասին 85 առ հարիւրը ջուր է, անիկա կը պարունակէ շաքար, զանազան տեսակի թթուներ, հանքային աղեր եւ այլն... Իր այս հարուստ բաղադրութեան շնորհիւ անիկա կ'արգիլէ կանխահաս ծերութիւնը, կը դիւրացնէ մարսողութիւնը, կը խթանէ աղիքներու աշխատանքը, կը նպաստէ ճարպերու քայքայման, կը խթանէ երիկամներուն եւ ուղեղին աշխատանքները...

Թելադրելի է հրաժարիլ պահածոյ անանասէն եւ ուտել թարմը: Գնելու ժամանակ ընտրեցէ՛ք հասունը, նարնջագոյնը, ծանրը եւ բուրումնաւետը:

