



Սփյուռքահայր բացահայտում է Հայաստանը ու «հայկականությունը»

Կատարեց և խորհուրդներ տվեց Երևանում ապրելու մասին: Հետո նա գնաց: Մենք մնացինք մենակ, և շուկայում սակարկելու, բջջային հեռախոս գնելու և սեփական ուժերով տուն հասնելու անհաջող փորձերից հետո ես սկսեցի կասկածել, թե որքանով իմ հայ լինելը կհեշտացնի իմ կյանքն այս օտար քաղաքում: Իրականում, այդ երեկո մի երևանցի երիտասար-

դ ն գրկաբաց և թշնամանքի ակնարկով՝ ստիպելով հարցնելու ինքս ինձ՝ իսկ որքանով եմ ուրախ ինձ տեսնելու այս քաղաքում:

Ես չեմ ասում, որ իմ բոլոր հանդիպումները բացասական երանգ ունենին, պարզապես դա ինձ համար տհաճ անակնկալ էր, և ես սկսեցի անհարմար զգալ՝ կասկածի տակ դնելով իմ այնտեղ գտնվելու իրավունքը: Մինչ ես կարծում էի, որ թե հայերեն խոսելու ու կարողալու իմ սահմանափակ ունակությունները կօգնեն ինձ, ես զգացի, որ քաղաքի լեզվով հաղորդակցվելու փորձերում իմ թույլ տված սխալները հակառակ արդյունք են տալիս: Փոխարենը ես ավելի ճիշտ համարեցի պարզապես հրաժարվել այդ փորձերից և պահել ինձ այնպես, ասես բոլորովին չգիտեմ լեզուն, որպեսզի խուսափեմ իմ կտորատված հայերենի հետևանք զարմացական հայացքներից ու հոգոցներից:

Էլիզաբեթ Գեմջյանը 22 տարեկան է, ապրում է Նյու Յորքում ու սովորում է տեղի Կոլումբիայի համալսարանի մարդաբանության ֆակուլտետում: Նա Հայաստան է այցելել Ամերիկայի հայկական համագումարի ստաժորական ծրագրերի շրջանակներում: Էլիզաբեթն առաջին սերնդի ամերիկահայ է: Նրա ընտանիքն ԱՄՆ է տեղափոխվել Բուլդոգի հայրից, ուր Հայոց ցեղասպանությունից հետո տեղափոխվել են նրա նախնիները:

դի հանդիպելուց հետո, երբ Հանրապետության իրապարակում շատրվաններով շուռն դիտելիս իմ ընկեր ստաժորներին և ինձ հայերենով մի քիչ ծաղրեցին և զգալով տեսնելու համար, ես սկսեցի մտածել, որ Երևանում իմ ամերիկահայ զբոսաշրջիկ լինելը կարող է, իրականում, ավելի դժվարացնել կյանքս այստեղ:

Մինչ երևան գալս ընկերներս ու ազգականներս անընդհատ հարցնում էին. «Ինչո՞ւ ես գնում Հայաստան»: Ի՞նչ պատասխանեմ: Ոչ ազգականներիս այցելելու համար. Հայաստանում ունեցած ազգականներս կամ ինձ ծանոթ չեն, կամ էլ գոյություն չունեն: Եվ ոչ էլ իմ իսկական հայրենիքը գտնելու համար. թեև Հայաստանը մնում է իմ նախնայաց հողը, և նրա անցյալն ու ապագան կարևոր են ինձ համար, ես պատրաստ չեմ չլինեմ, որ պատկանում եմ այս երկրին և վերադառնում եմ «իմ ժողովրդի երկիր»: Հայերենի իմ իմացությունը, մեղմ ասաց, անհրաժեշտ նվազագույնից քիչ է, իսկ Հայաստանի ներկա վիճակի իմ պատկերացումները՝ թերի: Ուրեմն, ինչո՞ւ էի աշխարհի կեսը կտրելով եկել-հասել մի երկիր, որի մասին քիչ բան գիտեմ և որտեղ ոչ ոքի չեմ ճանաչում:

Որովհետև հա՞յ եմ: Ես սա հարցնում եմ հաստատելու փոխարեն, որովհետև դա, կարծես, կախված է նրանից, թե ում և որտեղ ես տալիս այդ հարցը: Շատ ժամանակ չպահանջվեց, որ Երևանի մասին մինչև այնտեղ գալիս ունեցած իմ պատկերացումները հօդս ցնդեն: Ես դուրս եկա ոչ մեծ, բայց հստակ գործող «Հվարթ-նոց» օդանավակայանից և կարծ ժամանակում բարեկարգ մայրուղիով հասա Երևանի սիրտը՝ անցնելով Հանրապետության իրապարակով և տեսնելով երգող շատրվաններով շուռն: Քաղաքի գեղեցկությունը՝ իր ծառերով երիզված փողոցներով, հրաշակերտ կենտրոնով և գեղեցիկ բնապատկերներով, անմիջապես մեծ տպավորություն գործեց ինձ վրա, և այստեղ ուժ շաբաթ ապրելու մտավախությունս նվազեց: Բայց դա միայն առաջին օրն էր:

Երևանում գտնվելու առաջին ամբողջ օրը Ամերիկայի հայկական համագումարի մյուս ստաժորների հետ ծանոթացա քաղաքին: Մեզ ուղեկցում էր գրասենյակի ներկայացուցիչը, որը զբոսավարի դեր

կտորատված հայերենի հետևանք զարմացական հայացքներից ու հոգոցներից: Ինչ-որ առումով մտան ընդունելությունը, կամ ավելի շուտ, դրա բացակայությունը, իմ օգտին է: Իմանալով, թե հայ զբոսաշրջիկները Երևանում ինչ տպավորություն են թողնում տեղացի հայերի վրա, ես կարող եմ մարտահրավեր նետել այդ կարծրատիպերին՝ լինելով ավելի բաց, լսելու պատրաստակամ և համեստ՝ Հայաստանի գործերում իմ դերի մասին իմ պատկերացումներում: Սակայն ես դա կարող եմ անել՝ միայնամհակ պաշտպանելով այստեղ գտնվելու իմ իրավունքը՝ ի հեծուկս այս քաղաքում ինձ՝ միայն պատահաբար ազգությամբ հայ զբոսաշրջիկին, ցույց տրված սառն ընդունելությունը: Ի տարբերություն այլազգի զբոսաշրջիկների, որոնք ոչինչ չեն հասկանում, երբ նրանց արհամարհում կամ ծաղրում են, Երևանի այն այցելուները, որոնք մի քիչ հասկանում են լեզուն, վերջին հաշվով, որոշակի առավելություն ունեն, քանի որ գոմե գիտեն, թե ինչպես պահեն իրենց տեղացիների հետ հարաբերություններում, և այդ իմացությունը, հուսամբ կարող է օգտակար լինել և պարտադրել սփյուռքահայերի ու տեղացի հայերի միջև հարաբերությունների վերաբերմանը ու վերաբերմունքում, որպեսզի կարողանանք վեր հանել թյուրըմբռնումներն ու սովորեցնենք միմյանցից և ոչ թե հիմնականում նախապաշարմունքների ու կարծրատիպերի վրա և նսեմացնենք միմյանց:

Էլիզաբեթ Գեմջյանը 22 տարեկան է, ապրում է Նյու Յորքում ու սովորում է տեղի Կոլումբիայի համալսարանի մարդաբանության ֆակուլտետում: Նա Հայաստան է այցելել Ամերիկայի հայկական համագումարի ստաժորական ծրագրերի շրջանակներում: Էլիզաբեթն առաջին սերնդի ամերիկահայ է: Նրա ընտանիքն ԱՄՆ է տեղափոխվել Բուլդոգի հայրից, ուր Հայոց ցեղասպանությունից հետո տեղափոխվել են նրա նախնիները:

Գիտության հետքերով

Երկարակեցություն գաղտնիքը բացահայտել է FORBES-ը

FORBES ամսագիրը կազմել է այն մթերքների ցանկը, որոնք անկախ բնակության վայրից, տվյալ երկրի խոհանոցի ավանդույթներից կամ անհատական սննդակարգից՝ օգտակար են մարդու առողջության համար:

Ըստ ուսումնասիրությունների՝ երկարակյացների սննդակարգի անբաժան մասն են կազմում հատապտուղները, խնձորը, ընկույզը, ոլոռը: Նրան հյուսիս մոլոնպես անփոխարինելի է մարդու առողջության համար, քանի որ անգնահատելի է չարորակ ուռուցքների դեմ պայքարում:

FORBES-ը գրում է, որ երկարակեցությանը նպաստում են նաև տավարի միսը, թարմ կաթն ու ձուն: Օրգանիզմի համար կարևոր է սաղմոնի հաճախակի օգտագործումը:

Սոխն ու սխտորը մուլոնպես երկարակյացների սննդակարգի բաղկացուցիչ մասն են կազմում: Ամսագիրն իր ընթերցողներին խորհուրդ է տալիս հնարավորինս շատ կանաչ թյո օգտագործել, քանի որ այն բազմաթիվ հիվանդությունների ու վարակների դեմ է պայքարում:

Աղբյուրը նաև խորհուրդ է տալիս վերը նշված բոլոր մթերքներն օգտագործել հում կամ քիչ մշակված վիճակում, քանի որ միայն այդ դեպքում են պահպանվում դրանց բուժիչ հատկությունները:

Այսպիսով, ամսագրի ցանկում առողջ ապրելակերպի և երկարակեցության համար անհրաժեշտ 12 մթերքներն ըստ կարևորության դասավորվել են հետևյալ կերպ.

1. հատապտուղներ (մասնավորապես՝ ազնվամորի, ելակ, հապալաս)
2. լոբազգիներ
3. ընկույզեղեն (նուշ, բրազիլական, ավստրալական, հունական ընկույզ)
4. ձկնեղեն (սաղմոն, սարդինա, ծովատառեխ, թյունիկ)
5. կաթ (բնական)
6. տավարի միս
7. ձու (հատկապես դեղճուց)
8. կաղամբ
9. խնձոր
10. սոխ և սխտոր
11. նռան հյութ
12. կանաչ թյո:

Հացի կեղևը խոչընդոտում է ստամոքսում քաղցկեղային ուռուցքների ձևավորմանը



Անամալայ հնդկական համալսարանի գիտնականները պարզել են, որ սովորական հացի մի փոքր վառված կեղևն ունի առանձնահատուկ բուժիչ հատկություններ: Պարզվել է, որ հացի կեղևում առկա քիմիական տարրերը կարող են խոչընդոտել քաղցկեղային ուռուցքների ձևավորմանը աղեստամոքսային ուղիում:

Առնետների վրա անցկացված փորձերի ընթացքում գիտնականները պարզել են, որ հացի կեղևի օգտագործումը 72 տոկոսով նվազեցնում է չարորակ ուռուցքների առաջացման վտանգը: Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ հացի պատրաստման ժամանակ կեղևում ձևավորվում են յուրատեսակ ակտիվ քիմիական տարրեր՝ հակաօքսիդանտներ: Դրանք դասվում են պրոնիլիզինների դասակարգին և ի գործ են կանխել քաղցկեղային միջև սկզբնական կապերի հաստատումը, ինչից հետո ձևավորվում են ուռուցքներ:

Սուրճն օգնում է վերականգնել հիշողությունը



Սուրճի սիրահարներն ունեցան ևս մեկ հիմնավորում իրենց նախասիրությունը պաշտպանելու համար: Գիտնականները, կատարելով գիտափորձեր մկների վրա, հաստատեցին, որ կոֆեինը վերադարձնում է հիշողությունը վեցգեյմերի հիվանդության (ծերունական տկարամտության) դեպքում: Կատարված հետազոտությունները ցույց են տվել, որ կոֆեինի օգտագործումը վաղ հասունացման շրջանում հեռացնում է հիշողության հետ կապված խնդիրների առաջացումը մկների մոտ: «Նոր տեղեկությունները հիմք են տալիս ենթադրելու, որ կոֆեինը կարող է բուժիչ միջոց հանդիսանալ Ալց-զեյմերի հիվանդության վաղ շրջանում», - նշել է Հարավային Ֆլորիդայի համալսարանում իրականացրած գիտափորձի հեղինակ Գերի Էրենդաշը: Հիմնվելով մկների վրա անցկացված արդյունավետ փորձերի արդյունքների վրա, գիտնականները նախատեսում են փորձն իրականացնել նաև մարդկանց շրջանում: Մի քանի տարի առաջ Էրանդաշն ու իր գիտախումբը հետաքրքրություն ցուցաբերեցին կոֆեինի հանդեպ՝ որպես Ալցզեյմերի հիվանդության համար բուժիչ միջոց, և փորձի իրականացումից հետո պարզվեց, որ ավելի շատ կոֆեին օգտագործող մարդկանց մոտ փոքրացնում է նյարդախախտաբանական հիվանդությունների վտանգը:

Փորձաքննության ենթարկվեցին 55 մկներ՝ ենթարկված գեներալիզացիային այնպիսի փոփոխությունների, որոնց մոտ ժամանակի ընթացքում առաջացնում էին հիշողության հետ կապված խնդիրներ՝ նրանց մի մասին տալով օրական 5 անգամ կոֆեինով 200 գ ջուր:

2 ամիս անց կոֆեին ստացած մկների մոտ ակնհայտորեն նկատվեց հիշողության բարելավում, և անգամ նրանք արդեն կարող էին համեմատվել նորմալ մկների հետ: Միևնույն ժամանակ սովորական, այսինքն՝ առանց կոֆեինի ջուր ստացած մկների մոտ արդյունքները անբավարար էին:



Գիտնականները նաև ենթադրում են, որ կոֆեինը ճնշում է բորբոքային ռեակցիաներն ուղեղում, ինչն էլ նպաստում է դրա աշխատանքի բարելավմանը: Ալցզեյմերի հիվանդությունը, որը որպես կանոն առաջանում է ծերունական տարիքում հանդիսանում է կենտրոնական նյարդային համակարգի նյարդաբանական հիվանդություն, որը բնորոշվում է ինտելեկտի իջեցմամբ, հիշողության կորստով և վարքի փոփոխությամբ: