

ԱՆՆՈՒՄ ԳՆԱԿԱՆ

Ա. ՏԱՐԻ

ԹԻՒ 2

ՅՈՒՆԻՒԱՐ 2003

ՆՈՐ ՏԱՐԻՆ ԵՎ ԹՎՓ, ՆՈՐ ԾՐԱԳԻՐՆԵՐ

2002 թուականը անցաւ իրեն հետ տանելով կարգ մը բաներ եւ Նոր Տարուան փոխանցելով ուրիշներ: Բնականաբար Նոր Տարուան գալուստով կեանքի ընթացքը կանգ չառաւ եւ ուրիշ մը չսկսաւ, այլ պարզապէս տարի մը եւս անցաւ պատմութեան գիրկը:

Կաղանդ, Նոր Տարի, տօնական մթնոլորտ. ասոնք բոլորը կարծէք նշաններ ըլլան վերակենդանանալու, վերաթարմանալու, որոշ ժամանակաշրջանի մը ծանրութիւնը թօթափելու եւ կայտառ ու աշխուժ ուրիշի մը սկսելու: Թէեւ խորքին մէջ ոչինչ կը փոխուի այդ փոխանցումով, եւ արեւը կը շարունակէ ծագիլ նոյն գեղեցկութեամբ, մարդիկ իրենց աշխատանքին կը վազեն նոյն կշռոյթով, դպրոցականները չեն դադարիր դպրոց երթալէ կամ դասեր սերտելէ, կեանքը չի փոխուի իր ուղին եւ մէկ օրէն միւսը նոր պայմաններ եւ առիթներ չ'ընծայեր մարդոց, սակայն լաւ սովորութիւն եւ բնապ դարձած է Նոր Տարուան գալուստով շրջանցում մը կատարել կեանքի մէջ:

1 Յունուար 2003ին արդէն մարդոց դէմքերուն վրայ Դեկտեմբերի վերջերուն ուրուագրուած յոգնածութեան արտայայտութիւնները կ'անհետանան, մեղմ, սակայն մնայուն ժպիտ մը կը յայտնուի անոնց մօտ, եւ ամբողջ մարդկութիւնը անխտիր կը մաղթէ, որ տարին ըլլայ բարեբեր, յաջող եւ խաղաղ:

Յունուարը տարուան մէջ կը յատկանշուի իբրեւ ծրագրաւորումի եւ նոր թափով նոր աշխատանքներ սկսելու ամիս: Նոր Տարուան հետ իւրաքանչիւր անձ կը սկսի մշակել տարուան ընթացքին իրագործելիք իր ծրագիրները եւ ճշդել նպատակակէտերը:

«Անահիտ»ը եւս ունի իր ծրագիրները, ուղեգիծը եւ նպատակը, որուն գլխաւորն է հասնիլ հայ օրիորդին եւ կնոջ ու լեցնել անոր աշխարհը:

Սակայն անոր ծրագիրներուն եւ յառաջիկային աշխատանքներուն մէջ հիմնական դեր կը կատարէ իւրաքանչիւր ընթերցող ու լիբանանահայ օրիորդ եւ կին, որովհետեւ կնոջական յաւելումով ուղղուած է անոնց: Կը հաւատանք, թէ անոնց մասնակցութիւնը այս աշխատանքներուն հիմնական դեր կը կատարէ մեր յաջողութեան երթին: Այդ իրողութենէն մեկնած՝ կը խնդրենք բոլոր մեր ընթերցողներէն, որ իրենց յօդուածները, առաջարկները, խոհագիրները եւ «Անահիտ»ի հետ կապ ունեցող որեւէ գրութիւն ուղարկեն մեզի՝ «Ապրակ»ի խմբագրատուն, եւ մենք մեր կարելիութեան սահմաններուն մէջ պիտի փորձենք տեղ տալ անոնց եւ կարելի եղած փոփոխութիւնները կատարել:

Ձեզի համար ստեղծուած այս յաւելումին յաջողութիւնը անպայման կախեալ է ձեր մասնակցութենէն:

ՀԱՅՈՒՔԻՆ ՀԱՅ ԲԱՆԱՍՏԵՂԾՆԵՐՈՒՆԵՐՇՆՉԱՐԱՆԸ



Յ. Այվազովսքի

ՄԵՂՍՈՒԹԻՒՆ

Այսօր եղիր քրոջ պէս -
Անչար, մաքուր եւ գթոտ,-
Գրկենք իրար ու նստինք,
Նստինք մինչեւ առաւօտ...

Այսօր եղիր որպէս մայր-
Բարի, քնքուշ, նրբապագ,-
Նստիր խաղաղ մահճիս մօտ,
Մութ գիշերին հետըս լաց...

Ամոքիր դու իմ ցաւած
Սիրտը սիրով քո անբիծ,-
Այս մոռացուած, մոռացուած
Հեքիաթները պատմիր ինձ...

ՎԱՀԱՆ ՏԵՐԵԱՆ

Գրեթէ բոլոր ժողովուրդներու պատմու-

թեան, գրականութեան եւ մշակութիւն մէջ իգական սեռի պատկանող անհատը ունեցած է իր ուղղակի կամ անուղղակի դերը եւ անոր ընդմէջէն իր դրոշմը ձգած է անոնց վրայ: Կինը ընտանիքին եւ ընկերութեան մէջ կարեւոր տարր ըլլալու կողքին, հարստացուցած է նաեւ գրականութիւնն ու արուեստը:

Նոյնն է պարագան հայ գրականութեան, որուն իւրաքանչիւր էջին վրայ եւս հայուհին եւ հայ կինը մնայուն ներկայութիւն կը հանդիսանան: Անիկա հինէն ի վեր եւ մինչեւ օրս եղած է հայ թէ օտար գրագէտներուն եւ արուեստագէտներուն ներշնչարանը: Հայ աղ-

ԿԻՆ ՄԸ, ԿԸ ՀԱՒՏԱՄ

Կին մը, կը հաւտամ, թէ կին մը նորէն կրնայ հասկնալ ու մեղքնալ զիս, Երբ ամէն, ամէն բան ըսեմ իրեն, Երբ որ մատներով շօշափէ հոգիս...

Քիչ մ'իրեն նման ըլլալու համար Իրմէ հեռացած ըլլալով հանդերձ, Գտնելուն համար ինձ հիւանդ, տկար, Հիւծած ծարաւէ՛ աղբիւրին ի մերձ:

Ո՛չ, երբեք չըսէ պիտի ան ինչպէ՞ս... Կամ ինչո՞ւ, ինչո՞ւ, կամ՝ գէշ ըրեր ես, Այլ՝ պիտի հօծէ, դժբախտ ... եւ նայի

Աչքիս մէջ այնպէս, ինչպէս վիրաւոր Եղբօր մը վէրքին, տառապած եղբօր, Եւ միայն բուժել զիս ուզէ պիտի...:

ՎԱՀԱՆ ԹԵՔԵԱՆ

ջիկն ու կինը կեանքի մէջ ունեցած բոլոր դերերուն մէջ տպաւորած եւ գրաւած է հայ բանաստեղծներն ու արձակագիրները: Հայ օրիորդը բանաստեղծներուն տուած է սիրով արբեցումի, քնքուցութեան, գեղեցկութեան հանդէպ ակնածանքի, սիրոյ տառապանքի ու երջանկութեան զգացում, եւ այլն: Հայ քոյրը եղած է խնամողն ու հարազատը, իսկ հայ մայրը նկարագրուած է զանազան ու ամէնէն գեղեցիկ ձեւերով եւ ամէնէն գուրգուրոտ ու փափուկ յատկութիւններով:

Յունուար ամսուան յատուկ այս թիւով կու տանք Յունուարին ծնած հայ բանաստեղծութեան տիրական դէմքերէն Վահան Թէքեանի եւ նոյն ամիս մահացած Վահան Տէրեանի բանաստեղծութիւններէն նմուշներ, ուր հայ աղջիկն ու կինը ներկայացուած են անոնց գրիչով ու երեւակայութեամբ:

ملحق أزياتك

ԿԻՆ ՄԸ, ՈՐ ՓՈԽԵՑ ԻՐ ԷՈՒԹԻՒՆԸ

- Ամառնային դպրոց է հոս,- հարցնելով դռնեցիներս մտաւ վայելուչ կին մը:

- Հրամայեցէ՛ք, տիկին, հոս դպրոց չէ, այլ ԼՕԽԻ «Նարօտ Արտալեան» մանկապատանեկան գրադարանն է, ուր ընթերցումի գուգահեռ, մանուկներն ու պատանիները այլ գրադումներ կ'ունենան եւ հարուստ գիտելիքներ կ'ամբարեն:

- Ի՞նչ է ԼՕԽԻ,- տարակուսած հարցուց 25ամեայ կինը:

- Ներդուրբիւն, ո՞ւր կը բնակիք եւ քանի՞ տարի է ի վեր հոս կ'ապրիք,- հարցումին հարցումով պատասխանեցի:

- Ե՛ս, ես լիբանանցի եմ, գանազան շրջաններու մէջ ապրած եմ,- յոգնած ձայնով ըսաւ ան:

«Գերյոզմած» կին մը, որ կարծես գուրկ էր անհատական հետաքրքրութիւններէ. ան ամէն առաւօտ ամուսինին գործի երթալէն ետք վերստին անկողին կը մտնէր եւ սպասուհին կ'ամբողջացներ տան աշխատանքները, խոհանոցային գործերը, նաշի պատրաստութիւնը: Քունէն կշտանալէ ետք ան կը գրադէր իր արդուգարդով, շարքով եւ գոհ կ'ըլլար, եթէ կէսօրին ամուսինը տուն չգար եւ զինք հանգիստ ձգէր: Յետմիջօրէին ան իր ժամանակը կ'անցընէր գնումներ ընելով, վարսայարդարին այցելելով, բարեկամներու հետ գրուցելով եւ այցելութիւններ տալով, իսկ իր գաւակին դաստիարակութիւնն ու խնամքը յանձնած էր ուսուցչուհի մը:

Ի՞նչ է այդ կնոջ դերը ընտանիքին մէջ եւ ի՞նչ կը սպասուի անկէ:

Հրաւիրեցի զինք նստելու եւ սկսայ անոր ծանօթացնել Լիբանանի Օգնութեան Խաչը, անոր պատմականը, 26 մասնաճիւղերու եւ այլ կառոյցներու գործունէութիւնը, անոր նպատակն ու տարած սրբազան նուիրեալ առաքելութիւնը:

Իր ընտանեկան ծանր եւ դժուար պայմաններու բերումով անիկա առիթ չէ ունեցած ԼՕԽԻն եւ անոր աշխատանքներուն մասին լսելու եւ գիտնալու:

Իրեն խորհուրդ տուի միանալու ԼՕԽԻն եւ ծառայելու այդ կառոյցին մէջ՝ յօգուտ իրեն եւ միութեան:

Փորձեցի իրեն ցոյց տալ, թէ ան իր կեանքը լեցունցած է անիմաստ եւ հոգի ու միտք չհարստացնող սին գրադումներով եւ մակերեսային հետաքրքրութիւններով: Անոր ըսի, թէ ԼՕԽԻ իր մասնաճիւղերուն եւ գործող կառոյցներուն մէջ կարիքը ունի ժպտուն դէմքերու, գուրգուրոտ ձեռքերու եւ ծառայասէր անձերու: Նշեցի, թէ ԼՕԽԻ կը փորձէ հասնիլ բոլոր առանձին եղողներուն, օգնութեան, նիւթական ու բարոյական նեցուկ խնդրողներու, ծերերու եւ մանուկներու՝ հետապնդելով գլխաւոր մէկ նպատակ՝ ժպիտ ու խաղաղութիւն տեսնել բոլորին դէմքին վրայ:

Քանի մը ամիս ետք նոյն կինը նոյն դռնէն ներս մտաւ նոյն արտաքինով, սակայն նոր հոգիով, նոր ներաշխարհով ու նոր մտածումներով: Ամբողջովին փոխուած էր կնոջ կեանքը ընտանիքին եւ իր ընկերային միջավայրին մէջ, ան եղած էր աւելի ինքնավստահ, խաղաղ ժպիտ մը կար դէմքին վրայ, ինքզինք եւ ուրիշները ուրախացնելու համար ոչինչ չխնայող եւ ուրախ: Ան իր ազատ ժամերը յատկացունցած է ԼՕԽԻն եւ անոր աշխատանքներուն, որոնց ընդմէջէն ան հարուստ ու հպարտ կը զգար:

ՌՈՒՉԱՆՆԱ ՌԻԼԻԿԵԱՆ

ԼԻԲԱՆԱՆԻ ԱՌԱՋԻՆ ՏԻԿԻՆԸ ԼՕԽԻ «ԱՐԱՔՍԻ ՊՈՒԼՂՈՒՐՃԵԱՆ» ԸՆԿԵՐԱԲԺՇԿԱԿԱՆ ԿԵԴՐՈՆԻՆ ՄԷՉ

ԼՕԽԻ «Արաքսի Պուլղուրճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնին ու անոր մէջ տարած աշխատանքներուն մօտէն ծանօթանալու համար, 15 Յունուարին Լիբանանի Առաջին տիկին Անտրէ Լահուտ այցելեց կեդրոն:

Ան եղաւ կեդրոնին պատուոյ հիւրը՝ այցելելով անոր բաժանմունքները եւ ականատես ըլլալով տարուած աշխատանքին: Ան կեդրոնին նուիրեց հիւանդատար ինքնաշարժ մը:

Առաջին տիկինը եւ Պուրճ Համուտի քաղաքապետ Անդրանիկ Մարրիան բացումը կատարեցին «Պուրճ Համուտի քաղաքապետութիւն» անունը կրող օտիոկրամի եւ թիմփանոկրամի գործիքներով օժտուած սենեակին: Քիթի, կոկորդի եւ ականջի ամէնէն թաքուն եւ ներքին մասերը մասնագիտական մանրակրկիտ քննութեան ենթարկող այս սարքերը կարելի եղած է գնել քաղաքապետութեան կողմէ կատարած նիւթական մեծ ներդրումով ու ԼՕԽԻ կարգ մը մասնաճիւղերու օժանդակութեամբ:



ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ԻՐԱՒՈՒՆՔՆԵՐՈՒ ՆՈՒԻՐՈՒԱԾ ՉԵՌՆԱՐԿ

Մանուկներու իրաւունքները ծանօթացնելու նպատակով ԼՕԽԻ Շրջանային վարչութեան հովանաւորութեամբ եւ քարոզչական յանձնախումբի կազմակերպութեամբ Ուրբաթ, 17 Յունուարին, «Յակօբ Տէր Մելքոնեան» սրահին մէջ տեղի ունեցաւ «Մանուկներու իրաւունքներու օր»-ուան նուիրուած ձեռնարկ մը:

Ներկաներուն շարքին էին Լիբանանի հայոց թեմի առաջնորդ Գեղամ եպս. Խաչերեան, երեսփոխան Նայլա Մուաուատ լիբանանահայ միջնակարգ եւ երկրորդական վարժարաններու մեծ թիւով աշակերտներ: Յանձնախումբին անունով Անի կիտանեանի արտասանած բացման խօսքէն ետք երեսփոխան եւ խորհրդարանի մէջ մանուկներու իրաւանց յանձնախումբի նախագահ Նայլա Մուաուատ ներկայացուց մանուկներու իրաւունքներու հետապնդման հարցը Լիբանանի մէջ: Ան նշեց, թէ Լիբանան եղած է արաբական առաջին երկիրը, որուն խորհրդարանը

Մանուկներու իրաւունքներէն մաս մը

- 1) Առողջութեան եւ առողջապահական խնամքներու իրաւունք:
- 2) Սննդառութեան իրաւունք:
- 3) Ուսման եւ կրթութեան իրաւունք:
- 4) Ազատօրէն մտածելու եւ արտայայտուելու իրաւունք:
- 5) Ազատութեան իրաւունք:
- 6) Ընտանեկան յարկի տակ ապրելու իրաւունք:
- 7) Ինքնութեան եւ քաղաքացիական իրաւունք:
- 8) Հանգիստի եւ ժամանցի իրաւունք:
- 9) Արդարութեան իրաւունք:
- 10) Հաւասարութեան իրաւունք:
- 11) Տնտեսական շահագործումներէ պաշտպանուելու իրաւունք:
- 12) Սեռային շահագործումներէ պաշտպանուելու իրաւունք:
- 13) Մտքով եւ մարմնով թերաճ մանուկներու հաւասարութեան իրաւունք:

կազմած է մանուկներու իրաւանց յանձնախումբ: Առաջնորդ սրբազանը անդրադառնալէ ետք ընկերութեան մէջ մանուկներու ներկայացուցած կարեւորութեան, մանուկներու իրաւանց հարցը ներկայացուց քրիստոնէական դիտանկիւնէ մեկնած: Իր կարգին, մեթր իզապէլ Աբրահամեան մանրամասնութեամբ ներկայացուց մանուկներու իրաւունքները:

Ձեռնարկին ընթացքին գործադրուեցաւ գեղարուեստական յայտագիր (Թամար Իսկէնեան՝ շուրի նուագ, Անի Դարբինեան՝ ասմունք):

ԼՕԽԻ ՕՐԱՏԵՏՐ

- Կազմակերպութեամբ ԼՕԽԻ Շրջ. վրչ. առողջապահական յանձնախումբի եւ «Ա. Պուլղուրճեան»ի նախագգուչական բաժանմունքին, տեղի կ'ունենայ ԼՕԽԻ կեդրոնին մէջ
- 22 Յունուար «Սեռային անտարբերութիւն զոյգերու մօտ»
 - 29 Յունուար «Դաշտանադադար, Ոսկրափտութիւն»
 - 5 Փետրուար «Անբացատրելի արիւնահոսութիւն իզական սեռի մօտ»
 - 12 Փետրուար «Գեղձահիւթով դարմանում»
 - 19 Փետրուար «Անբնական սաղմնային կազմութիւն»
 - 28 Փետրուար ԼՕԽԻ «Ն. Արտալեան» գրադարանի յանձնախումբին կազմակերպութեամբ գրական հանդիպում - ճաշ

ՄԱՍՆԱՃԻՒՂԷ ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

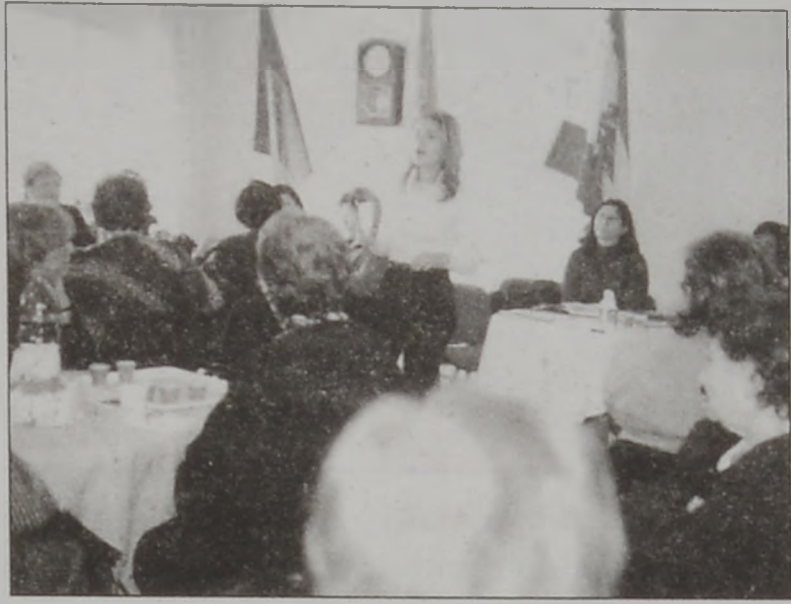
«ԱՆԱՀԻՏ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ (Մար Եուսէֆ - Պաուշրիէ)

1966ին հիմնադրուած, 75 անդամուհի հաշուող այս մասնաճիւղը, 24 Դեկտեմբերին ակումբին սրահին մէջ ունեցաւ ընկերային հանդիպում մը: Ձեռնարկին ընթացքին տեղի ունեցաւ մասնաճիւղի սաներուն կրթական նպաստ ապահովելու համար կազմակերպուած վիճակահանութեան վիճակաձգութիւնը: Հանդիպումը կայացաւ մտերմիկ եւ ջերմ մթնոլորտի մէջ եւ ընկերուհիները անցուցին հաճելի եւ ուրախ ժամեր:

Նշենք, թէ այս տարեշրջանին մասնաճիւղը ունի 14 սան եւ 7 ծեր, որոնց կ'օժանդակէ տարեկան եւ ամսական յատկացումներով եւ անհրաժեշտութեան պարագային ամէն ձեւով նեցուկ կը կանգնի անոնց:

«ՋԱԻՕ ՇԱՆԹ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ (Ժըտէյտի)

ԼՕՆԻ «Ջալօ Շանթ» մասնաճիւղի ընկերուհիները, փափաքելով Նոր Տարւան մթնոլորտով լեցնել «Թռչնոց Բոյն»ի մանուկներուն սիրահերը, 27 Դեկտեմբերին այցելեցին անոնց եւ նուէրներով ուրախացուցին մանուկները:



1984ին հիմնադրուած եւ ներկայիս շուրջ 50 հոգի հաշուող մասնաճիւղը նոյն ամսուան ընթացքին ունեցաւ նաեւ հանդիպում - գրոյց մը, որուն ընթացքին բանախօսեց Անի Տէկիրմէնճեան: Ան մանրամասնօրէն խօսեցաւ սննդականոնին մասին, նշելով թէ պէտք է մնայուն կերպով հաւասարակչուած ուտել, խուսափել շատակերութենէ եւ ծայրայեղութիւններէ: Ապա ան պատասխանեց ներկաներուն հարցումներուն, որմէ ետք տեղի ունեցաւ նուիրատուութիւն եւ հիւրասիրութիւն:

«ՁՈՒԱՐԹՆՈՅ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ (Հագմիէ)

85 ԼՕՆական հաշուող «Ձուարթնոց» մասնաճիւղի վարչութիւնը 4 Դեկտեմբերին Մխիթարեան վարժարանի սրահին մէջ կազմակերպեց տօնական մթնոլորտով աւանդական նախաճաշ:



Մխիթարեան հայրերէն Յովսէփ վրդ. Թօփալեան բարի գալուստ մաղթեց ներկաներուն եւ գնահատեց անսակարկ նուիրումով, բարեսիրական նպատակներու համար ծառայող կիները:

Ապա խօսք առաւ մասնաճիւղի վարչութեան ատենապետ Լիւսի Թօփալեան, վարչութեան աշխատանքները ներկայացնելով՝ ան ըսաւ, թէ օգնութեան կանչը կը լսուի ամէն կողմէ, եւ ԼՕՆ

իր կարելիութիւններու սահմաններուն մէջ կը փորձէ հասնիլ բոլորին, օժանդակութեան ձեռք երկարել ծերերուն, մանուկներուն եւ բոլոր անոնց, որոնք կարիքը ունին նիւթական եւ բարոյական աջակցութեան:

Ձեռնարկին ընթացքին գործադրուեցաւ գեղարուեստական յայտագիր, տեղի ունեցաւ վիճակահանութիւն, նուիրատուութիւն եւ ձեռագրի աշխատանքներու վաճառք:

«ՀՌԻՓՍԻՄԷ ՍԱՍՈՒՆԻ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ (Ֆանար)

Ֆանարի հայաշատ շրջանին մէջ 1972 թուականէն ի վեր գործող եւ ներկայիս 144 անդամներ իր շուրջ համախմբած մասնաճիւղը 20 Նոյեմբերին

ունեցաւ ճաշի ձեռնարկ մը: Վարչութեան ատենապետ Սիրուն Սարեանի բացման խօսքին յաջորդեց երաժշտական ճոխ յայտագիր մը, որուն ընթացքին մեկնաբանուեցաւ ժողովրդական, գաւառական եւ Սայաթ Նովայէն երգեր: Տեղի ունեցաւ նաեւ վիճակաձգութիւն եւ նուիրատուութիւն:

ՀԱՅԱՇԵՆԻ ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

19 Նոյեմբերին Հայաշէնի ժողովրդային տան «Սեղ-րակ Աճէմեան» սրահին մէջ տեղի ունեցաւ 123 անդամ ունեցող եւ 1937ին հիմնադրուած Հայաշէնի մասնաճիւղին նախաճաշ- դասախօսութիւնը:



Մասնաճիւղին ծրագիրները ներկայացուց ատենապետ Շաքէ Պաղտասարեան, որմէ ետք օրուան նիւթը՝ «Կուրծքի եւ արգանդի քաղցկեղը», ներկայացուց տղթ. Նազարէթ Արրահամեան: Ան ծանօթացուց այն հանգրուաններուն, որոնց պէտք է հետեւիլ հիւանդութեան յայտնաբերման եւ արագ բուժման դիմելու համար: Բժիշկը ներկայացուց հիւանդութեան տեսակները, յառաջացման պատճառները եւ այս մասին յաւելեալ տեղեկութիւններ տուաւ:

Ձեռնարկի աւարտին ան պատասխանեց ներկաներուն հարցումներուն:

«ԱՂԻՐԵԱՆ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ (Սիւ)

1933ին Լիբանանի մէջ հիմնադրուած ԼՕՆԻ երկրորդ մասնաճիւղը, որ այսօր կը հաշուէ 340 անդամ, իր աշխատանքներու ծիրին մէջ Նոյեմբեր ամսուան ընթացքին ունեցաւ ընկերային հաւաքոյթ մը Ս. Սարգիս եկեղեցույ «Բակուր Աղասարգիսեան» սրահին մէջ:



Ներկաներուն բարի գալուստ մաղթեց ատենապետ Մարօ Մանճեան, որ ըսաւ, թէ ձեռնարկին նպատակն է ապահովուած նիւթականով օժանդակել կարիքաւորներուն:

Ձեռնարկին մթնոլորտը ճոխացաւ գեղարուեստական յայտագիրով, գաւառական, ազգային եւ ժողովրդական երգերով:

«ԱՂԱՆԻ ՓԱՓԱՉԵԱՆ» (Չալքա)

Նոյեմբեր ամսուան ընթացքին 1980ին հիմնադրուած եւ 140 անդամ ունեցող Աղանի Փափազեան մասնաճիւղը ունեցաւ հանդիպում մը «Գարեգին Նժդեհ» սրահին մէջ:

Անի Տեկիրմէնճեան ներկաներուն ծանօթացուց առողջ ապրելու եւ լաւ ձեւով ուտելու ձեւերուն:



Ան խօսեցաւ սննդականոնին, անոր անհրաժեշտութեան եւ լաւ արդիւնք ստանալու համար պէտք եղած ձեւերուն դիմելու մասին:

Ներկաները համտեսեցին ընկերուհիներուն պատրաստած անուշեղէնները:

ԳԵՂԵՑՎԱԳԻՏԱԿԱՆ

ՔԱԹՐԻՆ ՏԷՕՆԷՕՎ

«ԱՍԷՆ ԲԱՆ ՀԱԻԱՍԱՐԱԿՇՈՒԹԵԱՆ ՀԱՐՑ Է»



Ֆրանսական շարժապատկերի մեծագույն աստղերէն Քատրին Տէօնէօվ, հակառակ իր յառաջացած տարիքին, տակաւին կը ճառագայթէ իր վայելչութեամբ եւ գեղեցկութեամբ: Երբ նշանաւոր դերասանուհիին հարց կը տրուի, թ ի՞նչ է իր գեղեցկութեան գաղտնիքը, ան կ'ըսէ, թէ իր ասպարէզին ամբողջ տեւողութեան զգուշացած էր ծայրայեղութիւններէ, յատկապէս ինչ կը վերաբերի ուտելիքին, եւ ամէն անգամ որ «մեղանշած» է, յաջորդ օրը չուտելով փոր-

ձած է ծանրութիւնը հաւասարակշռել:

Տէօնէօվի կարծիքով ամէն բան հաւասարակշռութեան հարց է, չափազանցութիւնն ու ծայրայեղութիւնը կը ծերացնեն մարդը:

Ինչ կը վերաբերի հագուածքին եւ շպարին, Տէօնէօվ «Իվ Սէն Լօրան»ի հաւատարիմ յաճախորդուհին է. ան բոլորին ծանօթ է իր դասական ոճով, մեղմ շպարով եւ մազի շատ դասական յարդարանքով:

Վերջապէս, երբ հարց կը տրուի անոր, թէ ի՞նչպէս կը թօթափէ օրուան յոգնութիւնն ու սքրէսը ան կը պատասխանէ՝ «Քալելով, քալելը լաւագոյն դեղն է...»:

Եւ քանի որ գեղեցկութեան մասին կը խօսինք, ահաւասիկ՝ գեղեցկագիտական քանի մը հնարներ.

Դէմքին ծերութիւնը եւ կնճիռները կանխարգիլող լաւագոյն սնունդներէն մէկը թթիմորն է: Բաժակ մը խնձորի կամ խաղողի հիւթին մէջ ապուրի դգալ մը թթիմոր լուծեցէք եւ օրական բաժակ մը խմեցէք:

Դէմքի կնճիռներէն ձերբազատելու այլ միջոց մըն է մեղրով ծեփուկը: Ապուրի երկու դգալ մեղր աւելցուցէք ձեր դէմքի ամէնօրեայ սերին եւ այս խառնուրդով օրական մարմեցէք ձեր դէմքին կնճիռները, ապա ծեփուկը դէմքին վրայ կէս ժամ պահելէ ետք ցողուեցէք գաղջ ջուրով:

Աչքի շուրջի կնճիռները թեթեւցնելու համար ձեր դէմքի սերին խառնեցէք հաւկիթի ճերմկուց մը եւ այդ խառնուրդով ծեփեցէք ձեր աչքին շուրջը: Կէս ժամ ետք ցողուեցէք գաղջ ջուրով:

ԼՕԽԻ ԵՐԶԱՆԱՅԻՆ ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆ
Բեմադրիչ: ՆԱՐԵԿ ՏՈՒՐԵԱՆ
 Լիբանանի մէջ կը ներկայացնէ

«WELCOME TO GLENDALE»
 կատակերգութիւնը 2 արարով

Ուրբաթ 7 Փետրուար 2003, ԿԱԼԱ,
 Եարաթ 8 եւ Կիրակի 9 Փետրուար 2003, Երեկոյեան ժամը 8.30ին,
 Կիրակի 9 Փետրուար 2003, ցերեկոյթ, կէսօրէ ետք ժամը 4.00ին,
 «Յակոբ Տէր Մելքոնեան» թատերասրահին մէջ:
 Տոմսերը ստանալ
 Լ.Օ.Խ.ի Զեւարուեստի խանութքն, Զամագգայիճի Գրատունը,
 Anto Sport-էն, Longine Զաստատութիւն - Վաչէ Աղամեան -
 Ժայ Էլ Տիպ, Գրատուն Կոմիտաս - Չօքակ Էլ Եւոֆ,
 Լ.Օ.Խ.ի Երջանային Վարչութեան Գրասենեակէն:

ԿԵՆՑԱՂԱՎԱՐՈՒԹԻՒՆ

ԾԽԱԽՈՏԸ

Ո՞րք եւ ե՞րբ ծխել
 Ծխախոտը վառելէ առաջ կենցաղավարութեան տարրական օրէնքը կը պահանջէ, որ ստուգենք, թէ ձեր գտնուած վայրին մէջ ծխելը արտօնուած է: Եթէ այո, պէտք է նաեւ հաւանութիւնը առնենք մեր շուրջիներուն:

Պատշաճութիւնը կը պահանջէ, որ կարգ մը վայրերու մէջ հրաժարի՞նք ծխելէ, այդ վայրերէն յիշենք՝ հիւանդանոցներ, երեւոյցիս, գերեզմանատունը, եւ այլն...

Ծխելու ատեն ծխողը պէտք է գգուշանայ իր արտաշնչած ծուխը դիմացիներին դէմքին փչելէ, վառած ծխախոտը մոխրամանին մէջ մխացնելէ եւ սենեակը ապականելէ կամ ճաշի պահուն ծխախոտի անախորժ մուխն ու հոտը տարածելէ:

Ի՞նչպէս ծխել
 Ծխելն ալ իր վայելչութիւնը ունի. այդ թէ կին ծխախոտին տուփը պէտք է տեղաւորէ յատուկ ամանի մէջ եւ պայուսակին մէջ, եթէ կին է, իսկ գրպանը, եթէ տղամարդ է: Զգուշանալ ծխախոտին տուփը ձեռքը բռնած պտտելէ:

Ծխելէ առաջ կը բանանք տուփը, ծխախոտ մը կիսովին դուրս կը հանենք եւ նախ կը հրամցնենք շուրջիներուն, ապա կը վերցնենք մերը:

Կին մը երբեք տղամարդուն ծխախոտը չի վառեր, այլ կը բաւարարի հրահանը կամ լուցկին առաջարկելով:

Կենցաղավարութիւնը կը պահանջէ, որ տղամարդ մը ի՞նք վառէ ծխող կնոջ մը ծխախոտը:

Հին նախապաշարումի մը համաձայն, նոյն լուցկիով պէտք չէ երեք ծխախոտ վառել...

Վերադառնալով ծխելու «արարողութեան»՝ նշենք, թէ վառած լուցկին մարելու համար գայն օդին մէջ աչ ու ձախ չենք շարժեր, այլ պարզապէս կը փչենք:

Երբ ուրիշին կրակ կ'առաջարկենք կամ կը խօսինք, ծխախոտը մեր շուրթերուն մէջ պահած չենք մնար:

Կենցաղավարութիւնը կը պահանջէ, որ ծխելով ճաշարան, ցուցարան կամ հիւանդանոց չմտնենք:

Ծխախոտը մինչեւ ծայր չենք ծխեր եւ կը մարենք մի միայն մոխրամանին մէջ, եւ ոչ թէ սուրճի գաւաթին, ճաշի պնակին կամ բոյսի թաղարին մէջ ճզմելով: Նոյնպէս անվայել եւ վտանգաւոր է ծխախոտը գետին գնտելն ու կօշիկով ճզմելը:

Եթէ ծխախոտին հոտն ու ծուխը իսկապէս կ'անհանգստացնէ մեզ, հեռանանք ծխողին մօտէն, բացատրելով, որ ծխախոտին ծուխը շունչի մեղմութիւնը կը պատճառէ ձեզի. եթէ ան իսկապէս փափկանկատ անձ մըն է, ահասկած պիտի մարէ իր ծխախոտը:

ԾՈՎԱՆՈՒՇ

(21 ՅՈՒՆՈՒԱՐԷՆ 19 ՓԵՏՐՈՒԱՐ)

Ծովանուշը ձմրան եղանակին պատկանող երկրորդ կենդանակերպի նշանն է. ան կը խորհրդանշէ օդին մէջ պարող ձիւնի փաթիլները:

2003 տարին ծովանուշին համար վերիվայրումներու, արկածախնդրութիւններու տարի մը պիտի ըլլայ, իսկ տարուան առաջին քանի մը ամիսներուն մեծ դժուարութիւններ պիտի դիմագրաւէ, բայց Իւրանոս մոլորակին ազդեցութեան տակ հարցերը քիչ-քիչ պիտի հարթուին:

ՍԻՐՈՅ մէջ բոլոր ամպերը պիտի չքանան, եւ երկինքը պիտի պայծառանայ, կարգ մը բարեկամութիւններ ամուսնութեամբ պիտի աւարտին: Ծովանուշին լաւապէս հասկցողները պիտի ըլլան՝ Խոյը, Կշիոքը եւ Այծեղջիւրը:

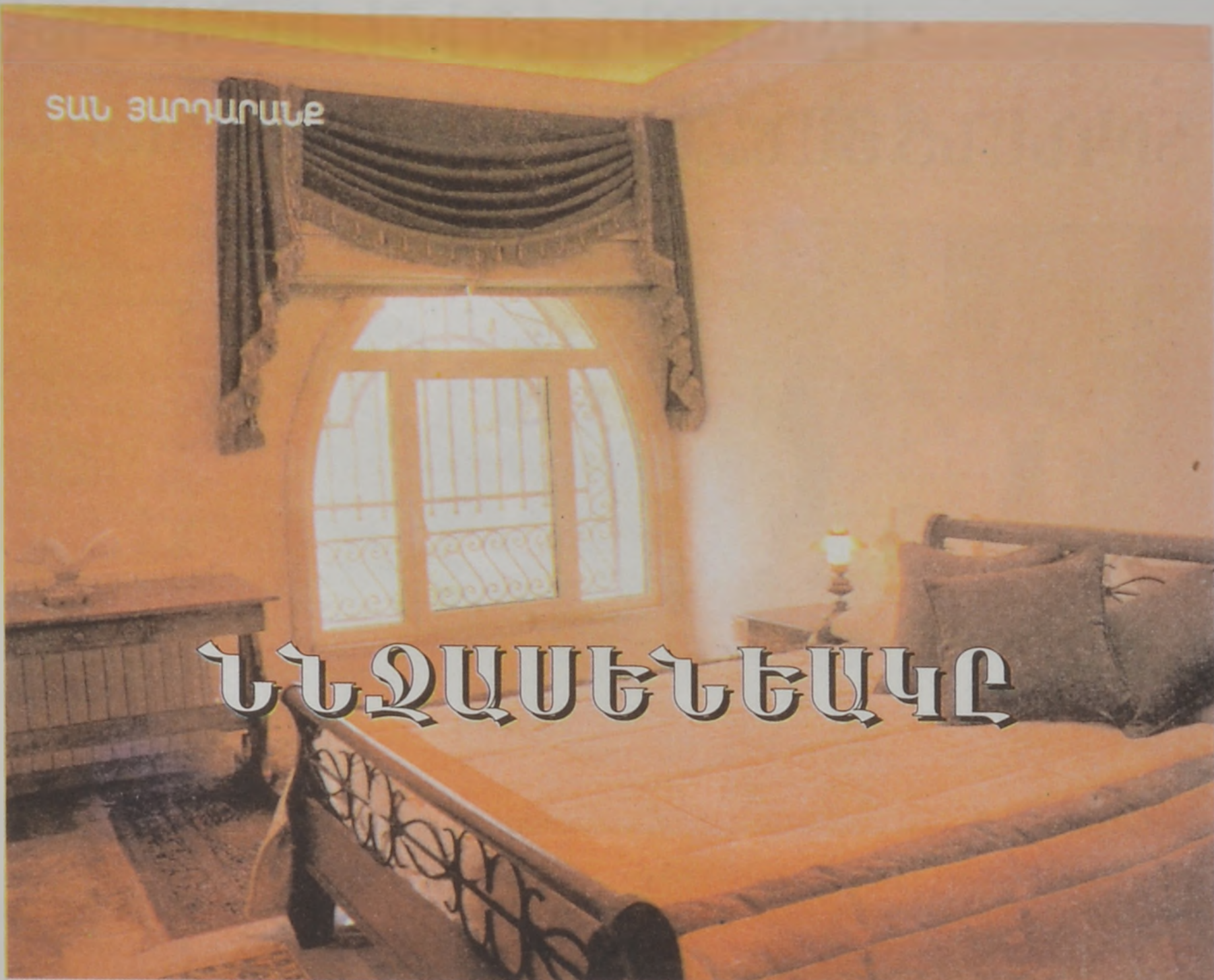
ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ գետնի վրայ, Փետրուարէն Ապրիլի միջեւ շղային եւ դիւրագրգիռ պիտի ըլլաք, բայց Յուլիսի պայծառ արեւը լաւատեսութիւն պիտի բերէ: Տարուան մեծագոյն թշնամին կրիփը պիտի ըլլայ եւ գայն լաւ չղարմանելու՝ պարագային կրնաք «տապալի»...

ԳՈՐԾԻ մէջ տարուան կիսուն Ծովանուշը կարելոր պայմանագրութիւն մը կրնայ կնքել եւ մեծ շահեր ապահովել: Տարեվերջին ասականի յաւելում մը անհաւանական չէ:

Ծովանուշին յատկութիւններէն թուենք՝ խնայասիրութիւնը, բծախնդրութիւնը, համբերութիւնը, բայց նաեւ՝ անհաղորդականութիւնը, մեծամտութիւնը, կասկածամտութիւնը եւ հետաքրքրութիւնը:

Եղանակներու հետ կապուած իրադարձութիւններէն յիշենք, որ Գարնան գործի մէջ մրցակցութիւն մը տեղի պիտի ունենայ, ամրան ընտանիքին մէջ համերաշխութիւն պիտի տիրէ, աշնան նիւթական կայունութիւն պիտի ստեղծուի եւ, վերջապէս, ձմրան կարելոր պայմանագրութիւն մը կրնայ կնքուիլ:

Ծովանուշին մոլորակն է Իւրանոսը, իսկ քարն է մեղեխիկը (amethyste), որ կը խորհրդանշէ ներքին խաղաղութիւնը, խոնարհութիւնը, հետաքրքրութիւնը եւ այլասիրութիւնը:



ՆՆՋԱՍԵՆԵԱԿԸ

Ննջարանը ամէն բանէ առաջ սիրոյ բոյն եւ քնանալու տեղ է: Մասնագէտներու կարծիքով, անհկա շատ պարզ յարդարուած պէտք է ըլլայ եւ հոն ամբողջական ներդաշնակութիւն պէտք է տիրէ:

ՍԽԱԼՆԵՐ՝ ՈՐՈՆՑՄԷ ՊԵՏԷ Ե ԽՈՒՍԱՓՈՒ

Ննջասենեակը կարելի եղածին չափ հեռու պէտք է ըլլայ գլխաւոր պողոտայէն եւ աղմկալից ետուզեռէն:

Բաղնիքը պէտք չէ ննջասենեակին անմիջական քովը ըլլայ:

Երբեք պատկերասփիւռ պէտք չէ գետեղել ննջասենեակը:

Աքրուարիոս, ծովու տեսարանով նկարներ, ջուրով լեցուն խոշոր ծաղկամաններ հեռու պէտք է մնան ննջասենեակէն. չինացիներուն կարծիքով, ջուրը վտանգաւոր անհաւասարակշռութիւն ստեղծող տարր է:

Մահնակալին վրայ պահարան կամ դարաններ պէտք չէ հաստատել, անոնք գլխուցաւ կը պատճառեն եւ արեան շրջագայութեան արգելք կը հանդիսանան, ինչ որ բնականաբար անքնութեան դուռ կը բանայ:

Թելադրելի գոյներ

Որպէսզի ննջասենեակը իր նպատակին ծառայէ, նախ պէտք է խճողուած չըլլայ, ապա անոր գոյները խնամքով ընտրուած պէտք է ըլլան: Մասնագէտներու կարծիքով, թանձր եւ

մուօ գոյնի թաւշեայ վարագոյրները, զարդարուն եւ մեծ ջահերը, պատերը ծածկող նկարները եւ մուօ գոյնի կարասիներ ջղագրգիռ կը դարձնեն եւ անքնութիւն կու տան:

Ննջասենեակի մը գոյները պէտք է ըլլան մեղմ ու բաց, ինչպէս՝ մանիշակագոյն, վարդագոյն, կապույտ, պէժ, եւայլն...

Կահոյքը

Մահնակալը պէտք է ըլլայ գետնէն առնուազն 45 սմ. բարձր: Անոր տակ սնտուկներ, պալուսակներ պէտք չէ տեղաւորել:

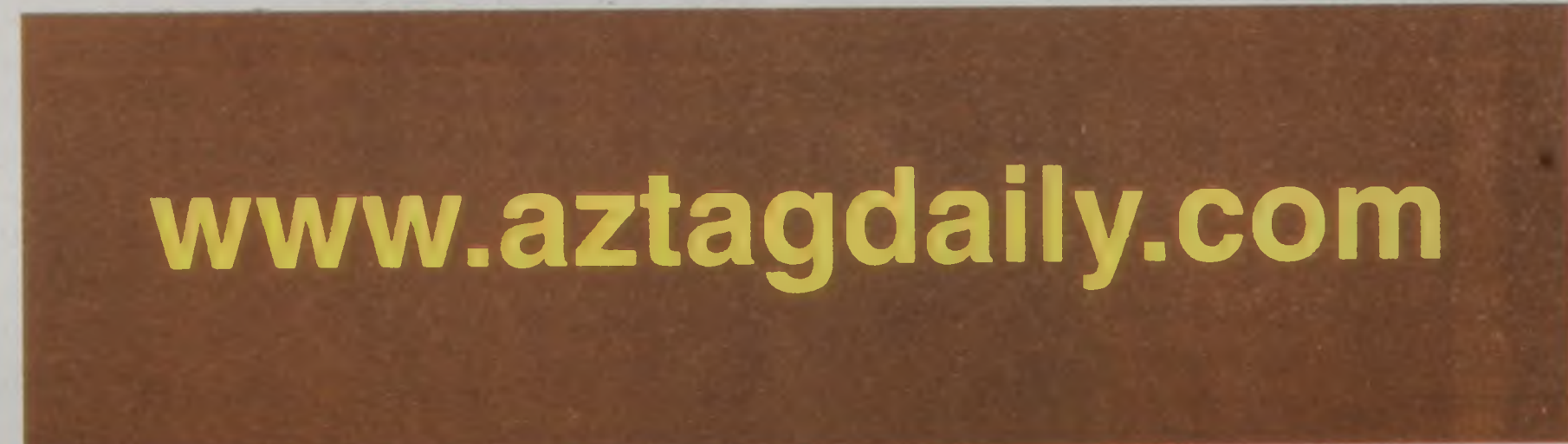
Մահնակալին սնարին ետին պատուհան պէտք չէ ըլլայ, պատուհանը անապահովութիւն կը ստեղծէ եւ քունը կը խանգարէ: Գլխուն ետին ապահով գոց պատ մը ունենալը կ'օգնէ շատ արելի հանգիստ քնանալու:

Պահարանը թող ըլլայ պարզ, փեղկերը միշտ գոց, իսկ հայելին՝ ներսէն: Հայելին իր կարգին քունը խանգարող տարր է:

Գետնի պարագային, նախընտրել տախտակամածը (փարքէն) կամ շարժական թեթեւ կարպետ մը: Ամբողջովին հրաժարիլ ծայրէ ծայր տարածուած եւ գետնին փակած վատաւորող մոքէթներէն:

Լուսատրուսը իր կարգին պէտք է ըլլայ շատ մեղմ, իսկ կարդալ փափաքելու պարագային օգտագործել անկողինին կողքին գետեղուած լուսամփոփը:

Ահաւասիկ շատ պարզ եւ դիրքին միջոցներ՝ հաճելի ննջասենեակ մը ունենալու եւ խաղաղ ու հանգիստ քնանալու:



ԱԶԳԱՅԻՆ ԵՂԻՇԷ ՄԱՆՈՒԿԵԱՆ ՔՈԼԷՃԻ ՏԻԿՆԱՆՑ ՅԱՆՁՆԱԽՈՒՄԲԸ՝ ԴՊՐՈՑԻՆ ԳՈՒՐԳՈՒՐՈՏ ՄԱՅՐԸ



Իւրաքանչիւր տան մէջ հիմնական եւ անփոխարինելի տարր հանդիսացող մայրը իր հոգածութեամբ, սիրով, տնեցիներուն կեանքին մէջ խաղացած կարեւոր դերով, փափուկ ձեռքերով եւ ակնածանքով լեցուն աչքերով կը հանդիսանայ այդ կառույցին շունչ ու կեանք տուող էակը:

Նոյնն է պարագան մարդկութեան կեանքին եւ յատկապէս լիբանանահայ իրականութեան մէջ գրեթէ ամէն տեղ գտնուող եւ աշխուժ գործունէութիւն ծաւալող տիկնանց յանձնախումբերուն, որոնք փաստօրէն իրենց աշխատանքով կ'օժանդակեն այդ իրականութեան բարելաման եւ զարգացման գործընթացին:

Այդ իրողութենէն մեկնած՝ «Անահիտ»ին մէջ յատուկ բաժին պիտի տրամադրենք այդ յանձնախումբերուն, որոնց առաջինը կը հանդիսանայ Ազգային Եղիշէ Մանուկեան Քոլէճի անմիջական կարիքներուն իբրեւ գոհացում յառաջացած տիկնանց յանձնախումբը, որ կազմուած է աշակերտներու մայրերէ: Յանձնախումբը գոյութիւն ունեցած է Մարտիկեան վարժարանի օրերէն եւ իր աշխուժ գործունէութիւնը ունեցած է մնայուն կերպով: 4 - 5 տարի առաջ կարիքը զգացուած է գործող յանձնախումբին կողմէն յառաջացնելու ծնողներէ զատ, այլ կիներէ կազմուած տիկնանց օժանդակ յանձնախումբի մը եւ այդ երկու կազմերը սկսած են գործել միասնաբար՝ հաշուելով 16 անդամ:

Տնօրէնութեան եւ խնամակալութեան կողմէն գտնուող եւ անոնց հետ միասնաբար՝ աշխատանք տանող այս յանձնախումբը ունի իրեն յատուկ գործելաձեւ մը, տարեկան ծրագիրներ եւ յստակ նպատակներ:

Յանձնախումբին աշխատանքը ունի երկու



հիմնական ուղղութիւն՝ բարոյական քարոզչական եւ նիւթական:

Նկատի ունենալով, որ յանձնախումբին մեծ ա մ ա ս ն ու թ իւ ն ը դպրոցին ծնողներէն կազմուած է, անոնք ծնողական աչքով կը դիտեն հարցերը, կը մօտենան անոնց եւ տնօրէնութեան ուշադրութեան կը յանձնեն այն պարագաները, որոնց առաջը կարելի է առնել, եւ կամ՝ փոքր հարցեր եւ կացութիւններ, որոնք աւելի դիւրին կրնան լուծուիլ եւ հարթուիլ յանձնախումբին ու տնօրէնութեան միացեալ աշխատանքով: Անոնք նաեւ իրազեկ կը դառնան դպրոցին դժուարութիւններուն, նպատակներուն, տարեկան ծրագիրին եւ երազներուն եւ ասկէ մեկնած՝ կը կողմնորոշուին ու կը գործեն: Յանձնախումբին անդամները նաեւ դպրոցին ու անոր աշակերտութեան վերաբերող հարցադրումներուն կրնան պատասխանել եւ այդ առնչութեամբ յաւելելու ուղղութիւն եւ տեղեկութիւններ տալ, ըստ պարագայի: Իրենց այդ կողմնակի աշխատանքով անոնք ձեռով մը սատարած կ'ըլլան դպրոցի պատկերին ճշգրիտ ներկայացման եւ առկայ հարցերուն կամ դժուարութիւններուն շրջանցման: Անոնք այսպիսով կը կամրջեն տնօրէնութեան եւ ծնողներուն միջեւ:

Անոնք նաեւ կ'այցելեն այն ծնողներուն, որոնք հիւանդ պարագայ ունին, դժուար կացութիւններ կը դիմագրաւեն, մահ կամ դժբախտ իրողութիւններու դէմ յանդիման են: Անոնք ձեռով մը այս պարագաներուն կը ներկայացնեն վարժարանը եւ բարոյական նեցուկ կը կանգնին անոնց:

Բնականաբար տիկնանց յանձնախումբը իր նպաստը կը բերէ նիւթական կարիքներուն: Ան տարուան ընթացքին կը կազմակերպէ աւանդական նախաճաշի կամ ճաշի զոյգ ձեռնարկներ, որոնց ընթացքին տեղի կ'ունենան վիճակաձգութիւն, նուիրատուութիւն, որոնք բաւական կուրծիկ գումար մը կ'ապահովեն յանձնախումբին: Անոնք նաեւ կ'օժանդակեն վարժարանի զոյգ պազարներուն՝ կաղանդի եւ Ձատկուան:

Գիտակցելով մօր կարեւորութեան եւ անոր անփոխարինելի արժէքին՝ յանձնախումբը տարեկան դրութեամբ կը ձեռնարկէ մայրերու նուիրուած հանդիսութեան մը, որուն ներկայ կը գտնուին հիւրեր եւ ծնողներ:

Իրենց աշխատանքներէն գոյացած նիւթականը բերեմն, ըստ յանձնախումբի որոշումին, անմիջապէս կը փոխանցուի տնօրէնութեան՝ յատկացուելու համար դժուարութիւններ ունեցող աշակերտներու արձանագրութեան եւ զանազանքին: անոնք նաեւ դպրոցին նիւթական կարիքներէն մէկը կը փակեն շօշափելի գոյքեր գնելով դպրոցին, ինչպէս՝ վարագոյր, խաղալիք,

վառարան եւ այլն: Անդամուհիները կը դիմեն ազգայիններու՝ հովանաւորներ եւ նուիրատուներ ապահովելու համար, ինչպէս նաեւ կ'օժանդակեն վարժարանի զանազան ձեռնարկներու եւ հանդիսութիւններու տոմսերու վաճառքին:

Անոնք անպաշտօն կերպով տնօրէնութիւնը ամբողջացնող մարմին մը կը հանդիսանան վարժարանին մէջ:

Լիբանանեան ծանր տնտեսական եւ ընկերային վատ պայմաններուն պատճառով վերջին 3 տարիներուն յանձնախումբը նաեւ իր ուսերուն առած է տարեկան շուրջ 40 ծնուղքի ուստեսադէնով օժանդակութիւնը: Տարին նուազագոյնը 2 անգամ՝ կաղանդին եւ Ձատիկին յատուկ ծրարներ կը տրամադրեն վարժարանի այն ընտանիքներուն, որոնք վատ պայմաններու մէջ կ'ապրին: Կայ նաեւ մնայուն կերպով, ընկերային ծառայողին հետ համադրաբար, ըստ կարիքի, հագուստներու ապահովում:

Ուսուցչաց տօնին առիթով, խնամակալութեան հետ գործակցաբար, յանձնախումբը տարուան ընթացքին նուիրեալ աշխատանք տանող ուսուցիչները գնահատելու եւ անոնց շնորհակալութիւն յայտնելու նպատակով զանոնք ճաշի կը հրաւիրէ:

Յանձնախումբը նաեւ կը կազմակերպէ դասախօսական 4 - 5 ձեռնարկներ գեղագիտական, մանկավարժական, հոգեբանական բնոյթով՝ վարժարանի ծնողներուն եւ այլ կիներու եւ օրիորդներու համար:



Յառաջիկայ աշխատանքներուն կարգին յանձնախումբը ունի նախաճաշի ձեռնարկ, Ձատկուան ճաշի պազար, ինչպէս նաեւ ամառը՝ դաշտագնացութեան ծրագիր:

Կաղանդի պազարը յանձնախումբին տարած վերջին աշխատանքն էր, որ տեղի ունեցաւ 14-էն 24 Դեկտեմբերին, վարժարանին մեծ սրահին մէջ, ուր ծախուեցան կաղանդի զարդարանքներու կամ նուէրի վերաբերեալ առարկաներ: Հոն կային նաեւ ձեռագին աշխատանքներ, ջրաներկ նկարներ, մշակութային արժէք ունեցող կտորներ եւ այլն: Պազարը ունեցաւ առնուազն 2 հազար այցելող:

Անոնք նաեւ անմիջական կապի մէջ են աշակերտներուն հետ եւ կ'օժանդակեն դպրոցի կրպակի աշխատանքներուն՝ մարզական օրերուն կամ այլ աշակերտական հանդիսութիւններու անմիջական օժանդակութիւն ցուցաբերելով:

Փաստօրէն կարելի է ըսել, թէ յանձնախումբը իր գործունէութեամբ եւ վարժարանին մէջ տարած աշխատանքով կը հանդիսանայ անոր հոգատար եւ անսակարկ նուիրուած գործող մայրը:

ՍՈՐՎԻԼԸ ԱՐԴԻՒՆԱԻՏ ԵՒ ՀԱՃԵԼԻ ԴԱՐՁՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ...

Դպրոցական տարեշրջանը գրեթե իր կիսուն հասած է եւ շատեր կը պատրաստուին կիսամեայ քննութիւններու: Աշակերտ, ուսուցիչ թէ ծնողք բնականաբար մտահոգ են եւ՝ իրարանցումի մէջ: Մանուկին կամ պատանին կրթական կեանքին մէջ անմիջական եւ գլխաւոր դերակատարութիւն ունի տան մթնոլորտը եւ մայրը յատկապէս: Ան այն անձն է, որ անմիջական ներկայութիւն է զաւակին կեանքին մէջ, իւրաքանչիւր վայրկեան եւ հանգրուան: Մայրը իր վարուելակերպով եւ տուած ուղղութիւններով իր դրոշմը կը դնէ երեխային ապագայի կերտման կամ... քանդումին վրայ: Այդ իրողութենէն մեկնած՝ այս բաժինով պիտի փորձենք կարգ մը թելադրանքներ եւ ուղղութիւններ տալ, որպէսզի քննութեան շրջանին եւ անոր նախօրեակին, երբ աշակերտները արդէն իսկ ծանրաբեռնուած եւ ճնշուած կը զգան, ծնողները աւելի եւս չբարդացնեն կացութիւնը, այլ օգնեն խաղաղ եւ հանդարտ մթնոլորտ ստեղծելով իրենց զաւակներուն համար:



Բացարձակ իրողութիւն է, որ կեանքի մէջ ընդհանրապէս եւ կրթական մարզին մէջ յատկապէս քննութենէն քանի մը օր առաջ իրերանցումը եւ կուտակուած դասերը սորվելու եւ իւրացնելու փորձերը շատ յաճախ ձախողութեամբ կը պսակուին: Հետեւողական աշխատանքը, իրարայարող հանգրուաններով կատարուած սերտողութիւնը եւ տարուան ընթացքին մանուկին եւ պատանին շուրջ ստեղծուած հանդարտ ու հանգիստ մթնոլորտը մեծապէս կը նպաստեն անոր յաջողութեան: Ասկէ մեկնած՝ կը շեշտենք, թէ քննութիւններու յաջողութեան գրաւակները կը սկսի դպրոցական տարեշրջանի առաջին օրէն եւ կը հասնի մինչեւ աւարտ:

Տարուան ընթացքին եւ քննութիւններու նախօրեակին աշակերտին ուղղակի եւ անուղղակի ձեւով նեցուկ կանգնելու համար պէտք է նկատի ունենանք հետեւեալ կէտերը.

- Երբեք արհամարհական խօսքեր չուղղենք մեր զաւակներուն եւ չգործածենք «Մոյլ ես, անհոգ ու անպէտք ես» բառերը, որովհետեւ մանուկը, երբ մնայուն կերպով կը լսէ այս արտայայտութիւնները, կը սկսի համոզուիլ, թէ

ինք իրապէս ծոյլ եւ անկարող է: Այս պարագային մենք անուղղակի ձեւով կրնանք քանդել մեր զաւակին ապագան, որովհետեւ շարունակ նոյն արտայայտութիւնները լսելով, երբ ան համոզուի, թէ ինք ծոյլ է, ինքնաբերաբար կը դադրի սորվելէ կամ աւելի լաւ ըլլալու փորձ ընելէ, այն տրամաբանութեամբ, թէ անոնք ապարդիւն են, եւ թէ ինք արդէն անկարող է:

- Անհրաժեշտ է, որ քաջածանօթ ըլլանք մեր զաւակներուն դրական եւ ժխտական կողմերուն եւ անոնց վրայ հիմնուելով ակնկալութիւններ եւ պահանջներ ունենանք անոնցմէ: Բնաւ պէտք չէ երեւակայական ակնկալութիւններով ապրիլ եւ մանուկէն պահանջել, որ զանոնք իրականացնէ, որովհետեւ մօր պահանջին ընդառաջելով եւ աւելի լաւ ընելու փորձին ընթացքին ան կրնայ զգալ, թէ ինք դժուարութիւններու դիմաց է եւ կրնայ յուսահատիլ ու իրեն համար կարելին նոյնիսկ անկարելի սեպել:

- Չանոնք մղենք գիտնալու իրենց յարմար սորվելու ձեւերը եւ յարգենք զանոնք, անշուշտ՝ տրամաբանական սահմաններու մէջ, օրինակ՝ քանի մը վայրկեան հանգիստ, դպրոցէն ետք որոշ ժամանակ մը հանգիստ, ապա

դաս, բարձր ձայնով կարդալ եւ այլն:

- Տունը հանդարտ ու լուռ պահենք, խուսափինք սերտողութեան ժամերուն հիւր ընդունելէ, բարձր խօսելէ, հեռատեսիլին ձայնը բարձրացնելէ, աղմկոտ աշխատանքներէ:

- Դպրոցական կամ սերտողութեան ժամերուն երեխան չխանգարենք բժշկական կամ այլ ժամադրութիւններով եւ փորձենք միշտ տունը ներկայ ըլլալ անոր հետ:

- Մղենք մեր զաւակները թիրախներ ունենալու եւ անոնց համար ծրագիրներ մշակելու: Սորվեցնենք անոնց, թէ պէտք է հետեւիլ անոնց իրագործման եւ հսկել ծրագրի իրականացման համար դրուած գործելաձեւի յաջողութեան: Ծրագիր ունեցող եւ անոր իրականացման համար աշխատող անձը ինքնավստահ կ'ըլլայ:

- Անոնց սորվեցնենք, թէ իւրաքանչիւր ձախողութիւն ինքնին նոր առիթ է յաջողութեան:

- Վարժեցնենք, թէ փոխանակ մնայուն կերպով ուրիշներու հարցնելու, իրենք պրպտեն եւ գտնեն իրենց հարցումներուն պատասխանները, անշուշտ՝ կարելիութեան սահմաններուն մէջ:

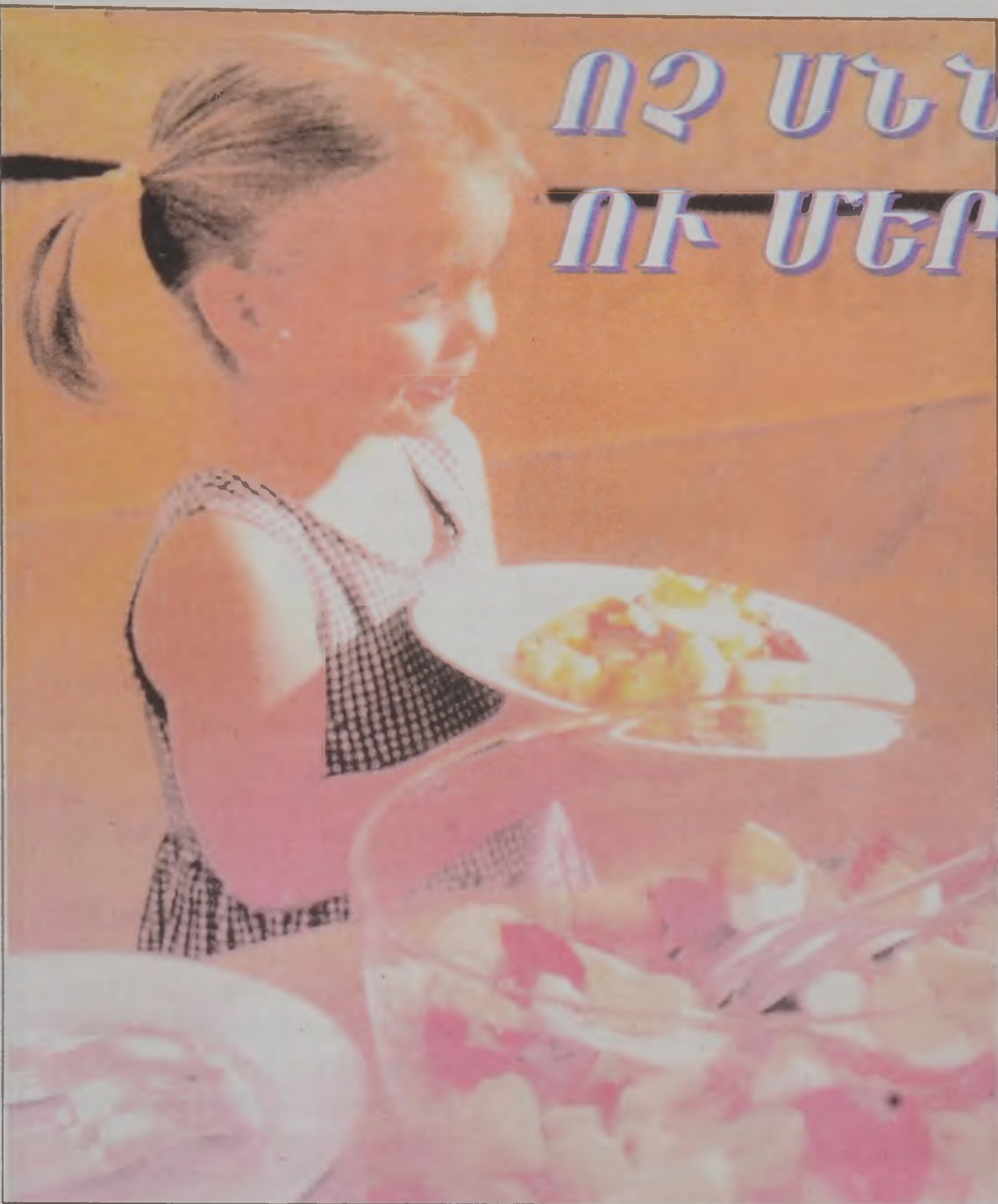
- Սովորութեան վերածենք օրական տրուած նիւթերը պատրաստել, վերաբաղ ընել, որովհետեւ որեւէ նիւթ, որ մանուկները կը սորվին, կրնան 24 ժամուան ընթացքին մոռնալ, եթէ վերաբաղ չընեն:

- Անհրաժեշտ է, որ մանուկները անդրադառնան, որ երբ օրին պէտք եղած ժամանակը չեն տրամադրեր ճշդուած դասին, յառաջիկային նոյն նիւթը սորվելու համար յաւելեալ ժամ եւ ճիգ պէտք է տրամադրեն:

- Պէտք չէ ճնշենք երեխան եւ ըսենք, թէ որոշ ժամանակի մէջ պէտք է տրուած նիւթը իւրացնէ եւ անցնի յաջորդին:

- Առանց ոստիկանի վերածուելու, ընկերաբար պէտք է հետեւիլ անոր դասերուն, ունեցած դժուարութիւններուն եւ հսկել, որ անիկա սորվի բոլոր դասերը եւ ամբողջացնէ պարտականութիւնները:

Եթէ վերոյիշեալ կէտերը բնական եւ մնայուն կերպով կիրարկուին, սորվիլը համեմատաբար աւելի արդիւնաւէտ եւ հաճելի կը դառնայ, իսկ քննութիւնները՝ պարզապէս ինքզինք վերատեսուութեան ենթարկելու եւ սորվածները կրկին սերտելու եւ վերաբաղ մը ընելու առիթ:



Ո՞՞ ՄԵՆԳՄԻՄ ԾԱՇՇԵՐՆ ՈՒ ՄԵՐ ՉԱՒԱԿՆԵՐԸ

ղուծիլն կու տան, մինչ շաքարներն ու իւղոտ անուշեղէնները անոնց մօտ թուլուծիլն եւ քուն կը յառաջացնեն, որովհետեւ զանոնք մարսելու համար մարմինը մեծ համեմատութեամբ ուժանիւթ կը սպառէ եւ յոգնածութեան զգացում կը յառաջացնէ մանուկին մօտ: Այս պատճառով մասնագէտները խորհուրդ կու տան ծնողներուն իրենց զաւակներու ուտելիքին ուշադիր ըլլալու եւ այսպիսով օգնելու, որ անոնք աւելի արթուն, աշխուժ եւ կեդրոնացող ըլլան:

Աշակերտներուն մարմնական կարիքները կը տարբերին դասարաններու եւ հանգրուաններու համեմատ: Մանկապարտէզին մէջ մանուկները պէտք ունին տեսակաւոր ուտելիքի, ինչպէս՝ պտուղներ, բանջարեղէններ եւ կենսանիւթ, մինչ նախակրթարանին մէջ պէտք է ուշադիր ըլլալ, որ պատանիները սպառեն բանջարեղէններ ու պտուղներ, սակայն՝ կարելի եղածին չափ քիչ իւղոտ ճաշեր (առաւելագոյնը շաքար երեք անգամ), որովհետեւ այդ շրջանին անոնց մարմինը հակում կ'ունենայ իւղեր կուտակելու: միջնակարգի աշակերտները պէտք ունին շաքար երեք անգամ կարմիր միս ուտելու, մէկ անգամ ձուկ եւ առատ կաթ կամ կաթնեղէն, որովհետեւ մարմինը այդ շրջանին պէտք կ'ունենայ երկաթի եւ քալսիումի: Այս շրջանին անոնք կը սկսին իրենց կերածին ուշադիր ըլլալ չգիրնալու համար: նախընտրելի է, որ օրական երեք գլխաւոր սնունդի ժամերը պահել եւ խուսափիլ իւղերէ եւ տուրմերէ՝ անոնց առողջութեան շնորհիւ համար:

Բոլոր հանգրուաններուն ալ անհրաժեշտ են հացն ու ջուրը, որոնք ոչինչով կը փոխարինուին:

Գրեթէ բոլոր ծնողներուն մտահոգութիւններուն մէջ առաջնակարգ տեղ կը գրաւէ իրենց զաւակներուն սննդականոնի հարցը, որովհետեւ անոնք ընդհանրապէս կը խուսափին ճաշ ուտելէ եւ կը նախընտրեն տուրմը, տապկուած գետնախնձորը եւ ֆասթ - ֆուտը: Խորքին մէջ մանուկներուն ու պատանիներուն համար կարեւորն ու քաջողականը իրենց կերածներուն համը է եւ ոչ անոնց տուած սնունդը, որովհետեւ անոնք այդ տարիքին չեն գիտակցիր, թէ ինչը անհրաժեշտ է իրենց անձնական եւ առողջութեան համար:

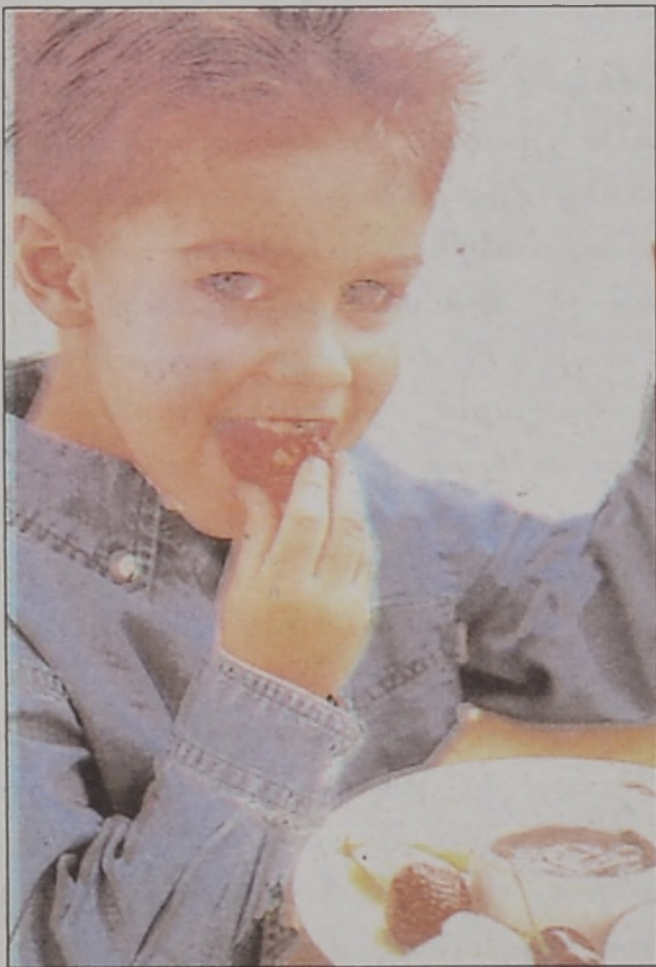
Այս հարցը խորքին մէջ ծնունդ առած է Միացեալ Նահանգներէն, ուր լայն տարածում գտած է ֆասթ - ֆուտը: Վերջին ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, թէ այս երեւոյթը սկսած է հասնիլ ամէն տեղ, եւ արձանագրուած թիւերը մօտեցած են վտանգաւոր եւ ահազանգային սահմաններու:

Այս երեւոյթին ի տես՝ ծնողները կը գտնուին իսկական հարցի մը դէմ յանդիման, որովհետեւ մանաւանդ մանկութեան եւ պատանեկութեան տարիներուն երեխաները պէտք ունին որոշ սնունդի, որպէսզի իրենց մարմինը բնական եւ առողջ ձեւով աճի: Տուրմի, տապկուած գետնախնձորի եւ այլ այս տեսակի ուտելիքներու սպառումով մանուկները իւղ եւ անպէտք նիւթեր կը կուտակեն իրենց մարմիններուն մէջ եւ կ'ունենան առողջապահական զանազան հարցեր, որոնք կը պատճառեն մարմնական եւ մտային թերութիւններ եւ նոյնիսկ կանխահաս մահ:

Մանուկը իր կազմաւորման առաջին շրջանին կարիքը ունի մեծ համեմատութեամբ բնաթելի (փրօթէին), որ յատկապէս կը գտնենք միսին, հաւուն եւ ձուկին, ինչպէս նաեւ ընդեղէններու (ոսպ, լուբիա, եւ այլն) մէջ: Երեխան պէտք ունի նաեւ բանջարեղէններուն եւ պտուղներուն հայթայթած զանազան տեսակի կենսանիւթերուն (վիթամին):

Ուսումնասիրութիւններն ու աշխատասիրութիւնները ցոյց տուած են, թէ սննդարար ճաշեր ուտող եւ օրուան ընթացքին կանոնաւոր ժամերու երեք անգամ սնունդ ստացող աշակերտները աւելի լաւ կ'ըլլան իրենց դասերուն մէջ եւ աւելի կը յառաջդիմեն:

Ըստ անոնց, խորքին մէջ քարպոհայտրէյթը եւ կենսանիւթերը կուշտ կը պահեն մանուկը եւ անոր յաւելեալ աշխուժութիւն եւ կեդրոնանալու կարո-



ՉԻՆՎԻՍ ԵՆԴԱՄԵՐ ԾԱՇՇԵՐ ԶՈՒՏԵՐ ... ԻՆՉ ԸՆԵՄ

- Ծնողքին պարտականութիւնն է փոքր տարիքին մանուկին վարժեցընել, թէ տան մէջ պատրաստուած ճաշը ուտելը ձեւով մը ստիպողական է եւ մաս կը կազմէ կարգապահութեան:

- Երբ մեր զաւակը տակաւին չի գիտեր տուրմին եւ տապկուած գետնախնձորին համը, ան պիտի չփափաքի անոնք ուտել, ուրեմն կարելի եղածին չափ ուշ տուրմ տալ փոքրիկին եւ միշտ սահմանափակել անոր սպառումը (շաքար անգամ մը):

- Դպրոց երթալէն ետք բնաւ չմտածել փոքրիկը զրկել իր ստացած չնչին գումարէն, որպէսզի ան իր հացերն ու պտուղները ուտէ, որովհետեւ ասիկա կրնայ աւելի գէշ հետեւանքներ ունենալ, այլ պէտք է անոր խոստումներ տալ եւ համոզել, թէ տան ճաշը աւելի լաւ է, եւ թէ ան պիտի օգնէ իր մարմնի կառուցման եւ զօրացման:

- Մանուկը մեզի հետ խոհանոց տանինք եւ զայն քաջալերենք, որ պտուղի աղցան պատրաստէ մեզի հետ, որովհետեւ ան բնականաբար պիտի ուզէ համտեսել իր պատրաստած աղցանը եւ կամ այդ դիւրին ճաշերը, որոնց եփելուն մէջ ան կրնայ դեր ունենալ: Կրնաք նաեւ ճաշերուն տալ հետաքրքրական եւ գեղեցիկ ձեւեր, որոնք աւելի եւս պիտի գրաւեն մանուկը:

- Զգուշ ըլլալ, որ երեխաները անպայման լաւ նախաճաշ ընեն, կաթ խմեն, տան մէջ պատրաստուած պտուղի անուշ ուտեն, որովհետեւ նախաճաշը կը նկատուի օրուան գլխաւոր սնունդը, որ աշխուժութիւն եւ սնունդ կու տայ ամբողջ օրուան ընթացքին: Կաթը չսիրելու պարագային յանձնարարելի է, որ զայն տաք այլ կաթնեղէններու ճամբով:

- Մանուկը կամ պատանին ծանօթացնել պտուղներուն եւ բանջարեղէններուն եւ խօսիլ անոնց առաւելութիւններուն եւ շաքարեղէններուն ու տապկուած գետնախնձորի թերութիւններուն եւ վնասներուն մասին: Անուշեղէնիօրէն այս բաները քանի մը անգամ կրկնելով՝ մանուկը կրնայ համոզուիլ:

- Եթէ տունէն դուրս չկարենանք հետեւիլ անոր ուտելիքին, տան մէջ պէտք է անպայման հսկել, ընկերանալ անոր ճաշած ատեն եւ զբաղեցնելով մղել ուտելու, որպէսզի մանուկները առողջապահական հարցեր չունենան: