



Ա Ն Ա Յ Ա Տ

Ա. ՏԱՐԻ

ԹԻ 4

ՄԱՐՏ 2003

ԿԻՆԵՐՈՒ ՄԻՋԱԳԱՅԻՆ ՕՐՈՒԱՆ ԱՌԻԹՈՎ՝

ՅԱՐԳԱՆՔ ԿԻՆԵՐՈՒՆ ԵՒ ՄԱՅՐԵՐՈՒՆ

Երրորդ հազարամեակի թեակոխումով, իրաքանչիւր օր իրեն հետ կը բերէ նորութիւններ, աւելի հանգիստ կեանքի հնարներ, արհեստագիտական առաւելութիւններ եւ ասոնց զուգահեռ՝ նորանոր վտանգներ, մարդկութեան եւ մանաւանդ նոր սերունդին դէմ ցցուող մարտահրաւերներ:

Այս բոլորը առաջին հերթին կը բախեն կնոջ դուռը, որ իբրեւ դաստիարակ՝ իր ուսերուն առած է ապագայ սերունդներուն դաստիարակութիւնը եւ կազմաւորումը: Կինը իբրեւ ընկերութեան սիւներէն մէկը՝ այսօր կը դիմագրաւէ բազմապիսի մարտահրաւերներ եւ կը պայքարի անոնց դէմ, կը գործէ աւելի լաւ ապագայի մը համար եւ ամբողջական նուիրումով կ'աշխատի աւելի լաւ ընկերութեան մը կերտումին ի խնդիր:

Կիներու միջազգային օրուան առիթով շուկաները կրկին ողողուած են նուէրներով, հեռատեսիլէն զանազան ծանուցումներ կը սփռուին այս ուղղութեամբ, համացանցին վրայ լայն տեղ տրուած է կիներու շնորհաւորական բացիկներուն, սակայն կինը շատ աւելի վեր է նիւթական ու առարկայական այս բոլոր երեւոյթներէն:

Կիներու միջազգային օրուան առիթով լոկ նուէր մը կամ շնորհաւորական խօսք մը բաւարար չեն կիններուն ընդհանրապէս եւ հայ կիններուն ու մայրերուն յատկապէս շնորհաւորելու եւ շնորհակալութիւն յայտնելու համար, որովհետեւ բարոյական արժէքներով եւ ոգեղէն հարստութեամբ ընկերութիւնն ու ընտանիքը ողողած կնոջ երախտագիտութիւն յայտնելու համար նիւթը չէ լաւագոյն ձեռք:

Ընկերութեան զանազան մարզերու մէջ այսօր կինը անպայման ներկայ է ու կը գործէ: Ազգային, միութենական, մշակութային եւ քաղաքական կեանքի մէջ ան տիրական ներկայութիւն է, ունի իր խօսքը, կարծիքը, իրաւունքներն ու պահանջները:

Աշխարհի վրայ գտնուող իրաքանչիւր անհատի կեանքը սկսած է կնոջ մը շնորհիւ, եւ այդ կեանքին համար ամէն մարդ յաւերժ երախտապարտ կը մնայ իր մօր, որ ոչ միայն զինք ծնաւ, այլ օր ու գիշեր հսկեց իր դաստիարակութեան, փոխանցեց հայեցի կրթութիւն, սորվեցուց, թէ հայը ունի իր լեզուն, պատմութիւնն ու մշակոյթը, կը հետապնդէ սրբազան դատ մը, որուն ի խնդիր պէտք է պայքարի ու գործէ:

Հայ կինն ու մայրը դարեր շարունակ նեցուկ կանգնած են այրերուն, եւ անոնք այսօր տակաւին կը շարունակեն իրենց նուիրեալ առաքելութիւնը մի՛շտ աւելի լաւիւն ու բարձրագոյնին ձգտելով:

Յարգա՛նք բոլոր հայ կիններուն եւ մեր նուիրեալ մայրերուն:

ԱՐԱՆԱՆԱՀԱՅ ԱՅՐԵՐ ԿԵ ԽՕՍԻՆ ԿԻՆԵՐՈՒ ՄԱՅՐԵՆ...

Կիներու միջազգային տօնին լոյսին տակ հայ կինը պէտք չունի իր ակնարկները սեւեռելու օտարին եւ անոր հետեւելու: Իբրեւ ընտանիքի մայր, ասպարէզի կին եւ հանրային կեանքի մէջ դերակատար՝ անոր պատմական անցեալի աւանդութիւններով եւ կերտած առաքինութիւններով ձեւաւորած է հայուն իր կերպարը, որ ներշնչող է նոր սերունդին համար: Կը մնայ, որ հայ կինը ժամանակին հետ քայլ պահող յառաջընթացով կատարելագործէ զայն կեանքի զարգացման նոր օրինաչափութիւններով: Մփիւռքահայութեան ներկայ յարափոփոխ պայմաններու տակ մենք պէտք ունինք մարդակերտ եւ հայակերտ կիներու՝ դիմագրաւելու համար մեր լինելութեան պայքարը:

ՊԵՊՕ ՍԻՄՈՆԵԱՆ



Գործ՝ Վարուժան Մարտիրեանի

Աստուած բան մը գիտէր, որ իր ստեղծած անաջին մարդուն կողքին ստեղծեց նաեւ կինը՝ իբրեւ լրացուցիչ տարր, կեանքը բովանդակալից, գեղեցիկ եւ, հետեւաբար՝ հանելի դարձնելու համար մարդոց որդիներուն: Բացասական շատ մտածումներ ձեւակերպուած են կին էակին մասին, բայց անձնապէս երբեք չեն բաժներ անոնց ջախջախիչ տոկոսը: Կինը, ինչպէս կ'ըսեն, աղն է կեանքին թէ՛ իբրեւ ընկեր, թէ՛ իբրեւ մայր եւ թէ իբրեւ ներշնչման մայր երակներէն մէկը արուեստի բոլոր մարզերուն մէջ:

ՊՕՂՈՍ ՄՆԱՊԵԱՆ

Կիները տօնի՞ պէտք ունին նշուելու համար: Անոնք աղն են մեր կեանքին... Կիները սովորաբար կրնան ընել այն, ինչ որ տղամարդիկ կ'ընեն, սակայն տղամարդիկ չեն կրնար ընել այն, ինչ որ կիները կ'ընեն (զաւակ ծնանիլ, մանուկ կրթել...): Իսկական կնոջ մը յատկութիւնը ընտանիքին սիրալիր փայփայանքը չէ միայն, այլեւ՝ տանտիկնութիւնը, ժրջանութիւնը, տնտեսութիւնը, չափաւորութիւնը, խնայողականութիւնը եւ ամէնէն կարեւորը՝ սերունդ դաստիարակելու ունակութիւնը: Բոլոր անոնք, որոնք բարի մայրեր ունեցած են, անոնց համար բոլոր կիները սուրբ են: **ՎԻԳԷՆ ԱՒԱԳԵԱՆ**

Եթէ անկեղծ ըլլանք, կիններուն անհմաստ է որեւէ բան մաղթել, որովհետեւ անոնք շատոնց ունին այն, ինչ որ կ'ուզեն ունենալ... Կիներու մասին երբ խօսինք, կարելի է միայն մէկ բան մաղթել... Մաղթել, որ անոնք միշտ գեղեցիկ մնան, որովհետեւ Աստուած զիրենք այդպէս ստեղծած է... Մաղթել, որ անոնք երբեք մայրութեան կարօտ չմնան ու ապրին այդ երջանիկ զգացումը, որովհետեւ առանց անոր կեանքը չի կրնար շարունակուիլ... եւ վերջապէս մաղթել, որ անոնք միշտ կանացի մնան, այսինքն՝ նուրբ ու պաշտպանողի կարօտ, որովհետեւ հակառակ պարագային տղամարդու ներկայութիւնը կնոջ կողքին կրնայ անհմաստ դառնալ, եւ նոյնիսկ՝ աւելորդ... Գարնան այս տօնը թող միայն երջանկութիւն բերէ ձեզի, սիրելի կիներ...

ՎԻԳԷՆ ՍՏԵՓԱՆԵԱՆ

ملحق أزياءك

ԿՆՈՋ ԱՐԺԱՆԻՔՆԵՐԸ

Հրաշալիքներու հարուստ շտեմարան է կինը: Ան նաեւ իր մէջ կ'ամփոփէ գեղեցիկ յոյսեր ու ապրումներ:

Մեր պատմութեան զանազան շրջաններուն կինը ունեցած է իր բարեմասնութիւնները՝ շեշտելով իր հմայքը:

1967ին, երբ իններորդ դասարանի աշակերտ էի, արշաւ մը կազմակերպեցինք Վանաձոր քաղաքի մեր թաղամասէն ոչ շատ հեռու «թագաւորանիստ» բլուրը, ուր քարէ, պրոնզէ դարու եւ կանուխ երկաթէ դարաշրջաններէն պահպանուած են հնագիտական յուշարձաններ:

Առաջին նաշուածքէն պարզ, անպաճոյճ երեցող զարդերուն մէջ մեծ բաժին մը կար կնոջ զարդեղէններուն, որոնք ամէնէն աւելի զիս տպաւորեցին այդ պտոյտին:

Անոնք այդքան ալ գեղեցիկ ու հմայիչ չէին, սակայն անոնց ընդմէջէն կ'արտացոլար կնոջ ունեցած դերն ու ազդեցութիւնը նոյնիսկ քարէ դարուն: Այդ զարդերուն մէջ տեսայ կնոջ ամբողջական կերպարը իր բոլոր մանրամասնութիւններով եւ յատկութիւններով:

Այսօր տարիներ անցած են այդ պտոյտէն, իսկ դարեր՝ ա՛յն ժամանակաշրջանէն, երբ զարդեղէնները պատրաստուած էին. կինը ժամանակի ընթացքին աւելի եւս ամրապնդեց իր գոյութիւնը եւ խորունկ իմաստ տուաւ անոր՝ ինքզինք փաստելով: Ան ընկերութեան մէջ տարիներու երթով աւելի եւս կազմաւորուեցաւ եւ դարձաւ ուժ, սին, ազդեցիկ անձ:

Այս է բնութեան գաղտնիքը, որ ծնունդ տուած է զանազան երեւոյթներու եւ կինը օժտած է տարբեր բարեմասնութիւններով: Անոր այս յատկութիւնները ի յայտ կու գան իր աշխատանքին ընդմէջէն, տան, ընկերութեան եւ մարդկային կեանքին մէջ ունեցած իր ներդրումին ճամբով:

Կնոջ ունեցած դերակատարութեան կարեւորութենէն մեկնած՝ անոր դատը ու իրաւունքները պաշտպանուեցան զանազան երկիրներու մէջ, տարբեր կազմակերպութիւններու կողմէ, եւ ան այսօր փաստօրէն լայն իրագործումներ կատարած է եւ ձեռք ձգած է իր պահանջները: Ան կը գործէ երկսեռ կազմակերպութիւններու մէջ, կը տանի ազգային ու միութենական աշխուժ գործունէութիւն՝ կազմաւորելով հետագայ սերունդները:

1910 թուականին Քոփենհակընի երկրորդ միջազգային խորհրդաժողովին, որ ստացաւ խաղաղութեան համաշխարհային բնոյթ, 8 Մարտը հռչակուեցաւ «Կիներու միջազգային տօն»:

1948ին ՄԱԿի Մարդկային իրաւանց հռչակագիրը պաշտօնապէս վաւերացուց այրերու ու կիներու հաւասարութիւնը, եւ 1975ին 8 Մարտը վերջնականապէս ընդունուեցաւ իբրեւ կիներու միջազգային օր:

Ամէն տարի այս օրը կը նշուի ամբողջ աշխարհի տարածքին՝ անգամ մը եւս շեշտելու համար կնոջ ունեցած դերակատարութիւնը եւ տարած նուիրեալ աշխատանքը:

ՌՈՒԶԱՆՆԱ ՈՒԼԻԿԵԱՆ

Մ Ա Ս Ն Ա Ճ Ի Դ Է Մ Ա Ս Ն Ա Ճ Ի Դ

«ՇՈՒՇԱՆԻԿ» ՄԱՍՆԱԾԻՒԴ

ԼՕԽԻ «Շուշանիկ» մասնաճիւղը հայկական աւանդութիւններու պահպանման համար ի գործ դրած ծրագիրներու ծիրին մէջ 25 Փետրուարին կազմակերպեց Բարեկենդանի հաւաքոյթ: Այս առիթով արտասանուած խօսքին մէջ ատենապետուհին անդրադարձաւ Փետրուար ամսուան զուգահիշող տօներուն եւ յիշատակելի թուականներուն:

Ներկաները ձեռնարկին ընթացքին անցուցին հաճելի եւ հայկական տոհմիկ պահեր:

«ԱՇԽԵՆ» ՄԱՍՆԱԾԻՒԴ

Նոյն ծիրին մէջ, ԼՕԽԻ «Աշխեն» մասնաճիւղը 25 Փետրուարին ունեցաւ Բարեկենդանի հաւաք Լեւոն եւ Սոֆիա Յակոբեան Ազգային Քոլէճին մէջ:

Օրուան բանախօսն էր Շահանդուխտ, որ Բարեկենդանը նկատեց ինքնասրբագրութեան օր: Ան անդրադարձաւ 2003 տարին «Նարեկ»ի տարի հռչակելուն եւ խորհուրդ տուաւ իրաքանչիւրին «Նարեկ» կարդալու:

Ապա Ռուզաննա Ուլիկեան արտասանեց Պարոյր Սեւակի եւ Յովհաննէս Երազի քերթուածներէն:

«ՀԵՂՈՂ ՓԱՓԱԳԵԱՆ» ՄԱՍՆԱԾԻՒԴ

26 Փետրուարին ԼՕԽԻ «Հեղուղ Փափագեան» մասնաճիւղի կազմակերպութեամբ տեղի ունեցաւ հաւաքոյթ մը, որուն ներկայ էր շուրջ 50 հոգի:

Բացման խօսքը կատարեց Թալին Ծովֆայեան, որ փոխանցեց Ս. Սարգիս զօրավարին մասին տեղեկութիւններ եւ Պահքի խորհուրդը:

Գործադրուեցաւ նաեւ գեղարուեստական յայտագիր եւ տեղի ունեցաւ հիրասիրութիւն:

«ԱՆԻ» ՄԱՍՆԱԾԻՒԴ

«Անի» մասնաճիւղի վարչութեան

կազմակերպութեամբ 26 Փետրուարին «Իտըն» պանդոկին մէջ տեղի ունեցաւ Բարեկենդանի տօնակատարութիւն:

Օրուան բանախօսն էր Մաշտոց վրդ. Չօպանեան, որ ներկայացուց Բարեկենդանի աւանդութիւնը, անդրադարձաւ Պահքի խորհուրդին եւ շեշտեց անոր իսկական իմաստին վրայ, որ շատ աւելին է, քան անօթի մնալը:

Գործադրուեցաւ գեղարուեստական յայտագիր, որուն ընթացքին ելոյթ ունեցան Ճեմարանի աշակերտները գաւառական պարով մը եւ Ռուզաննա Ուլիկեան՝ արտասանութեամբ:

«ՊՊՊՊՊ» ՄԱՍՆԱԾԻՒԴ

ԼՕԽԻ Այնճարի մասնաճիւղը, գործակցութեամբ Ռաշայայի Տիկնանց Միութեան եւ կազմակերպութեամբ ընկերային բարօրութեան նախարարութեան, ձեռնարկեց համակարգիչի եռամսեայ դասընթացքի մը: 25 շրջանաւարտներուն համապատասխան վկայագիրներ տալու նպատակով 1 Փետրուարին տեղի ունեցաւ յատուկ հանդիսութիւն, ներկայութեամբ պաշտօնական անձնաւորութիւններու եւ միութիւններու ներկայացուցիչներու:

Արտասանուած խօսքերուն մէջ շեշտը դրուեցաւ կիներու զարգացման դասընթացքներու անհրաժեշտութեան վրայ:

«ՍԵՒՍԵ» ՄԱՍՆԱԾԻՒԴ

ԼՕԽԻ Ժուճիկի մասնաճիւղը իր զանազան ծրագիրներու կարգին, երկրորդ տարին ըլլալով, ձեռնարկած է երկայնի դասընթացքներու, որոնք տեղի կ'ունենան Ժուճիկի Հ.Մ.Ը.Մ.ի ակումբին մէջ:

Շրջանէն կիներ մեծ խանդավառութեամբ կը հետեւին այս դասընթացքներուն՝ կատարելով զանազան մարզանքներ եւ նոր ձեւեր, որոնք կ'օժանդակեն մտքին եւ մարմնի առողջութեան:

ՃԱՓՈՆԱԿԱՆ ԴԵՍՊԱՆԱՏԱՆ ՆԻԻԹԱԿԱՆ ՅԱՏԿԱՅՈՒՄՈՎ ԷՔՈԿՐԱՅԻՆ ՆՈՐ ՄԵՔԵՆԱՅ ԼՕԽԻՆ

Հովանաւորութեամբ երիտասարդութեան եւ մարմնակրթութեան նախարար Սեպուհ Յովնանեանի եւ Լիբանանի մէջ Ծափոնի դեսպանատան նիւթական ներդրումով՝ 63.800 տոլար, 28 Փետրուարին ԼՕԽԻ «Արաքսի Պուղորճեան» ընկերաթշկական կեդրոնին մէջ տեղի ունեցաւ Էքոկրաֆի նոր մեքենայի բացում:



Այս առիթով կեդրոնի «Թնճուկեան» սրահին մէջ տեղի ունեցաւ ձեռնարկ մը՝ պաշտօնական հիւրերու ներկայութեամբ, որուն ընթացքին սրտի խօսք արտասանեցին ԼՕԽԻ Շրջանային վարչութեան ատենապետ Սեդա Խտրճեան, երիտասարդութեան եւ մարմնակրթութեան նախարար Սեպուհ Յովնանեան, Ծափոնի դեսպանը՝ Նաօթօ Ամաքին եւ Լիբանանի հայոց թեմի առաջնորդ Գեղամ եպս. Խաչերեան: Անոնք անդրադարձան ԼՕԽԻ տարած գործունէութեան եւ աշխատանքներուն, որոնք կը համապատասխանեն միջազգային չափանիշներու եւ շնորհակալութիւն յայտնեցին բարեսիրական ծրագիրներու իրականացման համար նիւթապէս եւ բարոյապէս իրենց ներդրումը ունեցող բոլոր անհատներուն եւ կառոյցներուն:

Ձեռնարկէն ետք տեղի ունեցաւ հիրասիրութիւն:

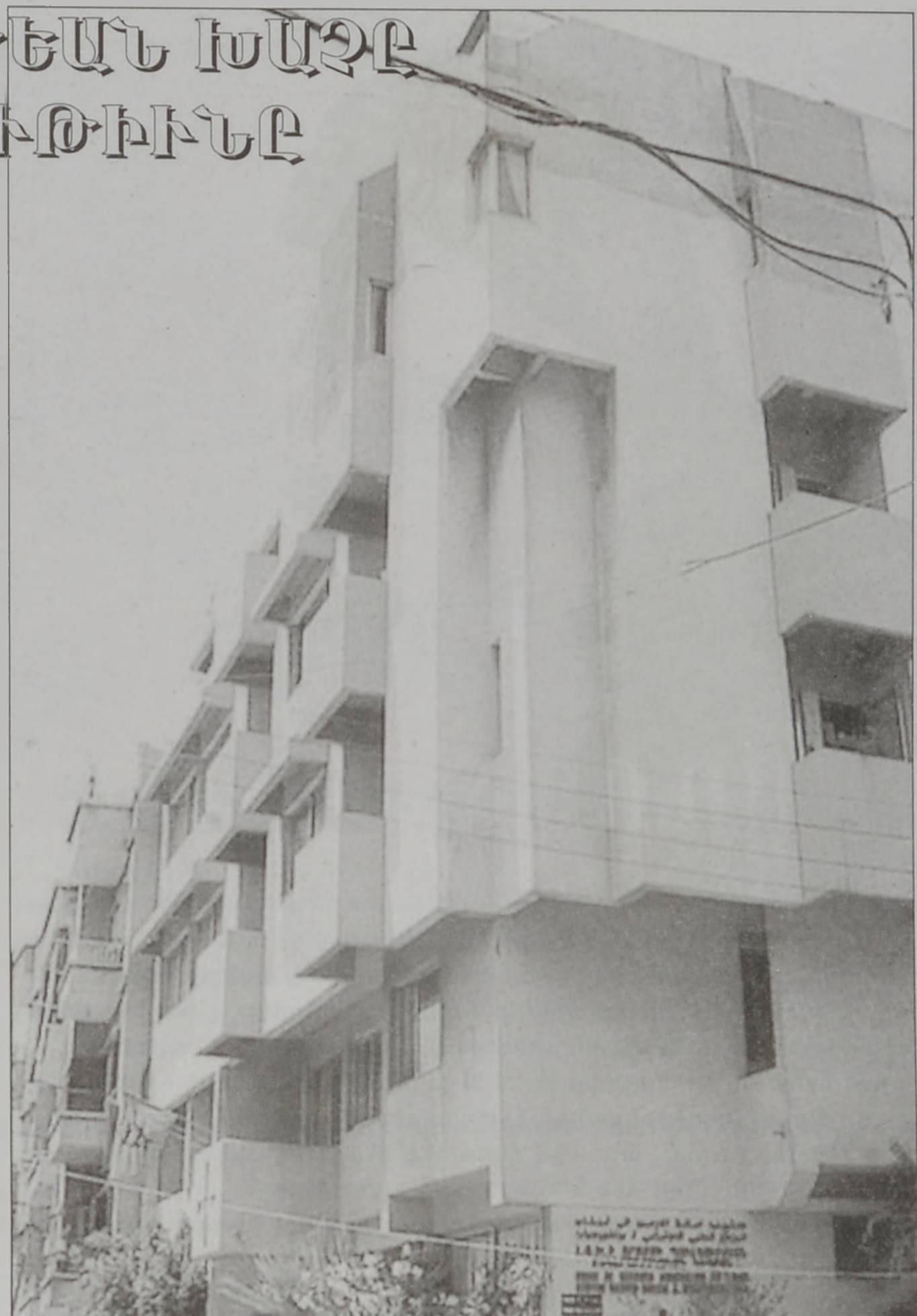
ԼԻՔԱՆԱՆԱՀԱՅ ՕԳՆՈՒԹԵԱՆ ԽԱՉՔԸ ԵՒ ԿԻՆԵՐՈՒ ԿԱՄԱՒՈՐՈՒԹԻՒՆԸ

ԼՕԽԻ գործունեության զանազան բնագավառներում մասին խօսող այս յօդուածը լոյս տեսած է ՄԱԿի կողմէ հրատարակուող «Ուիմընգ Կայսր» ամսաթերթի գարուն 2002ի թիւ 9ին մէջ: Ստորեւ քարզանաբար կը ներկայացնենք ամփոփ գիծերու մէջ ԼՕԽԻ գործունեութիւնը արժեւորող այս յօդուածը:

Իբրեւ ընդհանուր կանոն, այրերու ապրուստ շահողի աւանդական դերին պատճառով կամաւորներու մեծամասնութիւնը կին է: Եւ հոն, ուր կամաւորները կիներ են, անոնց աշխատանքը կը վերահսկուի այրերու գերիշխանութեան տակ եղող մեր ընկերութեան կողմէ: Սակայն իւրաքանչիւր օրէնք ունի իր բացառութիւնը եւ այս բացառութիւններէն մէկն է Լիքանանահայ Օգնութեան Խաչքը: Այս ոչ կառավարական կնոջական կազմակերպութիւնը Լիքանանի տարածքին ունի 26 մասնաճիւղեր, որոնց անդամ են 4 հազար կիներ: Թէեւ մասնաճիւղերը հաստատուած են հայահոծ շրջաններու մէջ, սակայն անոնց կարելիութիւնները տրամադրուած են բոլոր լիքանանցիներուն: «Եւ. Էն. Տապըլեու. Մի. Նիզլեթըր» (Եունայթըտ Նէյշընլ Բիմընգ Կայստ աֆ Լեպընըն) այցելեց ԼՕԽԻ Պուրճ Լամուտի մէջ գտնուող գլխաւոր կեդրոնատեղին: ԼՕԽը հիմնուած է 1929ին եւ ճիւղերէն մէկն է կնոջական միջազգային ոչ կառավարական կազմակերպութեան մը՝ Հայ Օգնութեան Միութեան, որ հիմնուած է 90 տարի առաջ՝ օժանդակելու համար թէ՛ հայրենիքի եւ թէ՛ արտասահմանի մէջ գտնուող հայերու դաստիարակչական, առողջապահական եւ ընկերային կարիքներուն: ԼՕԽԻ պատուիրակները (26 մասնաճիւղերէ ներկայացուցիչներ) իրենց Շրջանային վարչութիւնը կ'ընտրեն երկու տարին անգամ մը: Շրջանային վարչութեան անդամներուն յաջող գործունեութիւնը կարելի կը դարձնէ անոնց վերընտրութիւնը: Շրջանային վարչութեան այժմու տեսնապետ Սեդա Խտըշեան կը ծառայէ իր յաջորդական երկրորդ շրջանին համար:

ԼՕԽԻ գործունեութեան դաշտերը այլազան են եւ նպատակաւորուած են ծառայելու ժողովուրդին ընկերային, տնտեսական եւ առողջապահական բարօրութեան: 1987ին, գիտական ուսումնասիրութենէ մը ետք, ԼՕԽը որոշեց կառուցել ընկերաբժշկական կեդրոն մը՝ մտածուած կերպով տեղադրուած Պուրճ Լամուտի համեստ եւ խիտ բնակչութիւն ունեցող շրջանին մէջ: Կեդրոնը կը կոչուի «Արաքսի Պուլուրճեան» ընկերաբժշկական կեդրոն: ԼՕԽԻ այլ ծառայութիւններուն նման այս դարմանատունը կը ծառայէ բոլորին: Իւրաքանչիւր օր միջին հաշուով կ'արձանագրուի դարմանատնային 255 պարագայ (48 առ հարիրը՝ հայեր, 52 առ հարիրը՝ ոչ հայեր), որոնք կ'օգտուին ընկերային, բժշկական, առանձնաբուժական, ախտաճանաչումի եւ հանրային առողջապահութեան ծառայութիւններէն:

Գործնական նպատակներով բոլոր բժիշկները կամաւոր են: Նախնական եւ այլ տեսակի առողջապահական հոգատարութիւններ կը մատուցուին դարմանատուն ներկայացող հիւանդներուն: Շտապ օգնութեան եւ հիւանդատար ինքնաշարժի ծառայութիւններ տրամադրելի են մանուկներու եւ տարեցներու համար: Հանրային առողջապահութեան ծրագիրը կը կատարէ պատուաստումներ եւ ՍԻՏԱԻ, սեռային դաստիարակութեան, նախնական օգնութեան, ծխելու եւ այլ սովորութիւններու առնչուող արշաւներ, ինչպէս նաեւ թէ՛ այրերը եւ թէ՛ կիները:



որ հետաքրքրող առողջապահական նիւթերու մասին դաստիարակչական ծրագիրներ: Ատանձաբուժական եւ ակնաբուժական դարմանատուները, տարրալուծարանը եւ արեան պահեստի բաժանմունքը սարքաւորուած են նուէր տրուած եւ յատկացումներու միջոցով ապահովուած կազմածներով:

Շէնքը նաեւ վայրն է չափահասներու դաստիարակութեան ծրագրին, ուր լեզուներուն, ուսողութեան եւ այլ հիմնական նիւթերու դասաւանդութիւններ կը կատարուին: Նաեւ կան կանուխ տարիքէն դպրոցը ձգած պատանիներու եւ հարցեր դիմագրաւող երեխաներու յատուկ դաստիարակչական ծրագիրներ, ուր շեշտը կը դրուի համակարգիչի գործածութեան իմացութեան վրայ:

Կեդրոնը ունի իր լսարանը, որուն պատերը հպարտօրէն զարդարուած են լիքանանահայ կին գեղանկարիչներու գործերով:

ԼՕԽը ունի եկամտաբեր նոր ծրագիր մը, որ միաժամանակ աշխատանք եւ նիւթական հասոյթ կ'ապահովէ նաեւ համայնքին: Պահածոյ ուտելիքներու եւ անուշներու համեղ արտադրութիւնները արդէն իսկ մեծաքանակ վաճառքով իջած են շուկայ:

Նաեւ այցելեցինք կեդրոնին մօտակայքը գտնուող հայկական ձեռարուեստի արուեստանոցը, որ նոյնպէս ԼՕԽԻ համար եկամտուտի աղբիւր մըն է: Երկու կիներ զբաղած էին ասեղնագործելով: Անոնք ցոյց տուին գեղեցկօրէն աշխատցուած հայկական գունագեղ ձեռագործներ եւ դասական ասեղնագործներ: Կը կարծես, որ ամէն մարդ պէտք է հայկական նուագագոյնը մէկ ձեռագործ ունենայ:

Այս յօդուածը ամբողջական կերպով չի պատկերեր ԼՕԽԻ կիներուն կողմէ վարպետօրէն տնօրինուած գործունեութիւններու եւ ծառայութիւններու ցանցը:

ԼՕԽԻ գործունեութեան ծանօթ միջազգային կառոյցներու եւ կազմակերպութիւններու շարք մը կը վկայէ ամբողջութեամբ կիներէն բաղկացած այս հիանալի կազմակերպութիւնը: ԼՕԽը խտացումն է կամաւոր կիներու աշխատանքին:

ՏՈՔԹ. ՔՈՐԱԶՈՆ Ս. ԼԱԹԻՐԻ



ԱՌՈՂՁ ՄԱՉԵՐ

Մազի բոլոր մասնագետները համակարծիք են այն մտքին, թե չկայ գեղեցիկ մազ առանց հետետողական խնամքի: Մազերը, ինչպես մորթը, ենթակա են ապականումի եւ սթրէսի, որոնք կ'ազդեն անոնց առողջության եւ փայլքին: «Փայլուն մազը պարզապես... առողջ է», կ'ըսէ մասնագետ Փաթրիք Ալէս եւ բոլորին կը թելադրէ հետեւեալը.

- ♦ Ընտրել մազի տեսակին համապատասխան շամփուէն:
- ♦ Մազերը լուալ, առաջին հերթին կ'ենթադրէ գլխուն մորթը շատ լաւ լուալ, մարմնելով մեղմօրէն, քիչ մը գաղջ ջուրով:
- ♦ Շատ երկար ցողուել մազերը, դարձեալ գաղջ ջուրով, որովհետեւ տաք ջուրը մազերը կը գունաթափէ:
- ♦ Մազին յաւելեալ փայլք տալու համար վերադառնալ մեծ մայրիկներուն հնարներուն, զանոնք ցողուել քացախ - ջուրով, եթէ թուխ են, կամ կիտրոնի քանի մը կաթիլ հիւթ աւելցնելով ջուրին, եթէ շէկ են:
- ♦ Օրուան ընթացքին մազերուն հետ վարուիլ ինչպէս գեղօրներուն, այսինքն՝ տեւաբար մաքրել փոշին ու աղտը՝ մաքուր անձեռոցով մը կամ փափուկ խոզանակով մը:

● ՀԵՐԱԹՎՓՈՒԹԻՒՆ

Սթրէսի, ծննդաբերութեան կամ խիստ սննդականոնի մը պատճառով մազերը կրնան թափիլ: Ասիկա կը հաստատուի յատկապէս լոգանքէն ետք, երբ լոգարանը կը ծածկուի փունջ - փունջ թափած մազերով, կամ մազերը սանտրած ատեն կը զգանք, թէ խոզանակը ամբողջութեամբ մազով ծածկուած է:

Տարուան ընթացքին հերթափոխութիւնը յաճախ սովորական երեւոյթ է, օրական մինչեւ 100 մազ կորսնցնելը բնական է: Միւս կողմէ, 40էն ետք կիները առհասարակ կը կորսնցնեն իրենց մազերուն 10 - 20 առ հարիւրը: Նոյնպէս դաշտանադադարէն ետք, հորմոնային փոփոխութիւններու պատճառով կիները կը կորսնցնեն իրենց մազերուն մէկ կարեւոր համեմատութիւնը:

● ԳԵՂԵՑԻԿ ՄԱՉԸ ՊԵՏՔ ՈՒՆԻ ԿԵՆՍԱՆԻԹԻ

Գունաթափ, դիրաբեկ եւ կոտրտող մազերը անպայման որ կենսանիւթերու եւ հանքայիններու պակասէ կը տառապին: Այսպէս, անոնք պէտք ունին ՊԷ.5 եւ ՊԷ.6 կենսանիւթերուն, ինչպէս նաեւ՝ զինկի, մակնեզիոնի եւ երկաթի:

Վերոյիշեալ կենսանիւթերուն եւ հանքայիններուն պակասը նաեւ հերթափոխութիւն կը պատճառէ եւ աոիթ չի տար մազերուն վերանորոգման:

Նիհարնալու սննդականոնի հետետողները պէտք է իրենց աղցաններուն վրայ թթխմորի փոշի կամ ցորենի ծիլեր ցանեն՝ իրենց մազերը սնուցանելու համար:

● ՄԱՉԻ ԾԵՓՈՒԿՆԵՐ

Անկարելի բան չէ առատ, փայլուն, առողջ եւ փափուկ մազ ունենալը՝ շնորհիւ սնուցանող եւ դարմանող ծեփուկներու:

Ծեփուկները պէտք է մազին վրայ համաչափ տարածել, յարգել ճշդուած ժամանակը, ապա լաւապէս ցողուել մազերը եւ անցնիլ շամփուէնին:

Այս ծեփուկները խիստ յանձնարարելի են մանաւանդ ամբան, ծովու եղանակին, երբ մեր մազերը կը տուժեն լողաւազաններու «քլոր»էն եւ արեւու ճառագայթէն:

Հ Ե Ռ Ա Չ Ա Յ Ն Ը

Այսօր չկայ տուն մը, ուր հեռաձայն գոյութիւն չունենայ. սակայն շատ քիչ է թիւը այն անձերուն, որոնք գիտեն անոր ճշգրիտ գործածութեան եղանակը:

● Ո՞Ր ԺԱՄՈՒՆ ՀԵՌԱՉԱՅՆԵԼ

Եթէ յատուկ բանաւոր պատճառ մը կամ պարագայ մը չկայ, առաւօտեան ժամը 9:00էն առաջ եւ երեկոյեան 10:00էն ետք պէտք չէ ուրիշը խանգարել որպիսութիւն հարցնելու կամ «ժամանակ անցընելու» համար:

Աւելի եւս զգուշ պէտք է ըլլալ, եթէ տարեց կամ հիւանդ անձի մը պիտի հեռաձայնենք:

Ոեւ մէկուն հեռաձայնելէ առաջ պէտք է նկատի առնել անոր ճաշի կամ պատկերասփիւռի լուրի ժամերը եւ այդ ժամերուն չխանգարել խնդրոյ առարկայ անձը:

Վերջապէս, պէտք է խուսափիլ հեռաձայնին զանգը երկար հնչեցնելէ եւ բաւարարուիլ առաւելագոյնը 4էն 5 զարկով:

● ԻՆՉՊԵՍ ԽՕՍԻԼ

Հեռաձայնող անձը պէտք է անպայման նախ ինքզինքն անկախացնէ, ապա ըսելիքը ըստ:

Երբ մէկու մը հետ կապուինք, պէտք չէ հարցնենք «ո՞վ է խօսողը», այլ՝ մեր անունը ու իրենց հետ կապը տալէ ետք անցնինք մեր ըսելիքին:

Հեռաձայնով խօսիլը այցելութիւն մը պիտի չփոխարինէ, իրատունք չունինք ուրիշը խանգարելու մեր քմահաճոյքին համաձայն, այլ նախ պէտք է միշտ հարցնենք, եթէ մեր զրուցակիցը ազատ է ու տրամադիր՝ մեզ լսելու: Նոյնիսկ այդ պարագային պէտք չէ երկար - բարակ պատմութիւններով եւ անձնական հարցերով խանգարել դիմացինը:

Երբ ուրիշի մը տունը կը գտնուինք եւ կ'ուզենք հեռաձայնել, նախ պէտք է արտօնութիւն առնել տանտիրոջմէն եւ ապա հեռաձայնը գործածել:

Միւս կողմէ, կարելի չէ նաեւ ուրիշին տունէն քաղաքէն կամ երկրէն դուրս հեռաձայնել: Ի հարկին, պէտք է անպայման տանտէրը հատուցել:

Այլ խօսքով, հեռաձայնը գործնական միջոց մըն է կարգ մը հարցեր եւ դժուարութիւններ հարթելու, կարեւոր տեղեկութիւններ փոխանցելու եւ ոչ թէ ուրիշը խանգարելու:

Computer Echo

Echo PC With The Intel Pentium 4 Processor, The Center Of Your Digital World

The Sky Is The Limit

**Take Outstanding Digital Photos
Play Intense 3-D Games
With Echo PC And
The Intel Pentium 4 Processor**

Computer Echo S.a.r.l Lebanon
Tel 1-488106 (15 lines) Fax 488109
Cell 734298 / 624714
e.mail echo@dm.net.lb
Saloumeh Hyway Ariss Center
Beirut Lebanon

Echo Dubai L.L.C. UAE
Khaled Bin Al-Waleed St.
Mohd Sultan Beishalat Bldg.
Tel 971-4-3930091 Cell 971-5-4544072
e.mail echodxb@emirates.net.ae

2001 Intel Corporation, All Rights Reserved, Intel Inside Logos, pentium 4 processor logo and Intel Netburst are trademarks of Intel corporation or its subsidiaries in the united states and other countries. Other brands and trademarks are the property of their respective owners.

Խ Ո Ջ Ա Ն Ո Ց Բ

Խոհանոցը տան կարեւորագոյն անկիւններէն մէկն է. հոն կեանք կայ, եռուզեռ... հոն կը պատրաստուին համեղ կերակուրները, անուշեղէնները եւ, վերջապէս, հոն կը հաւաքուին տան անդամները՝ ճաշակելու համադամ ճաշերը եւ խօսակցելու օրուան անցուդարձերուն շուրջ:



ՍԻԱԼՆԵՐ, ՈՐՈՆՅՍԷ ՊԷՏՔ Է ԽՈՒՍԱՓԻԼ

- Հրածարիլ ամերիկեան ոճի խոհանոցներէն, որոնք պատերով եւ դուռով մը բաժնուած չեն մնացեալ սենեակներէն: Նման պարագայի մը, բոյսերով կամ փարաւանով մը ջանալ զայն բաժնել քովի սենեակէն:

- Հրածարիլ գերարդիական խոհանոցներէն: Խոհանոց մը տարրալուծարան չէ, համեմի քանի մը շիշ, պտղաման մը, պզտիկ թաղարներ, քանի մը նկար որոշ շերտութիւն կու տան խոհանոցին: Պէտք է միշտ գոց պահարաններու մէջ պահել էլեկտրական բոլոր սարքերը:

- Հրածարիլ «ցուցափեղկ» խոհանոցներէն, ուր ամէն բան ցուցադրուած է. ճիշդ է, որ ասիկա որոշ գուարթութիւն մը կը ստեղծէ, բայց երկար ժամանակի վրայ յոգնեցուցիչ կը դառնայ:

ԳՈՅՆԵՐ, ՈՐՈՆՅ ՆԱԽԱՊԱՏՈՒՌՈՒԹԻՒՆ ՊԷՏՔ Է ՏՍԼ

Նախընտրելի է, որ խոհանոցի մը տիրական գոյները ըլլան ջերմ եւ զուարթ, ինչպէս՝ դեղին, նարնջագոյն կամ կանաչ...

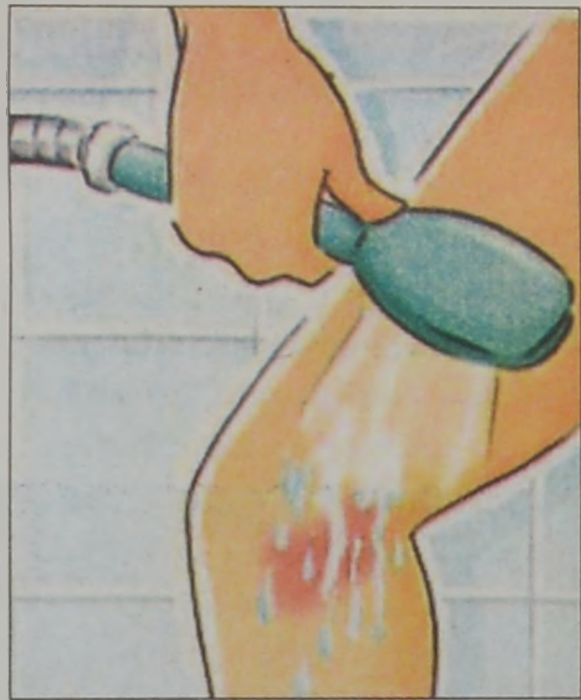
Կարեւորութեամբ շեշտենք, որ խոհանոցը շատ լուսաւոր ըլլայ:

ԽՈՎԱՆՈՅԻՆ ԿԱՎՈՅՔԸ

♦ Ոչ մէկ անպատեհութիւն կայ, որ խոհանոցին մէջ ցուցադրուին պղնձեայ սաներ, փայտեայ գեղօրներ, եւ այլն... Բայց չցուցադրել դանակի բոլոր տեսակները, աւելն ու ակիշը, աղբամանը, եւ այլն...

♦ Յանձնարարելի է, որ խոհանոցի սեղանը ըլլայ կլոր կամ ձուածեւ, զոյգ թիւի աթոռներով, ինչ որ ներդաշնակութեան նշան է:

♦ Կարելի է նաեւ խոհանոցը զարդարել վարագոյրով, գորգով եւ այլն...



ՏԱՆ ՄԷՉ ՊԱՏԱՀՈՂ ԱՐԿԱԾՆԵՐ

Տան մէջ պատահող շատ մը արկածներու առաջըը կարելի է առնել, եթէ ապահովական որոշ միջոցառումներ որդեգրենք:

Յոյր չդնել վերքին վրայ, ոչ ալ՝ իղոտ միւթեր կամ բամբակ: Երբեք չծածկել եւ չպայթեցնել ջուրով լեցուն բշտիկները:

Ինչպէս սկիզբը ըսինք, տան մէջ պատահող արկածներուն մէջ կարեւոր մասէն կարելի է խուսափիլ որոշ նախազգուշութիւններ որդեգրելով:

Այսպէս, երեխայ եղած տուններուն մէջ մէջտեղերը լուցկի չձգել, տաք արդուկը երեխային հասողութեան հեռու պահել:

Կրակին վրայ դրուած տապակներուն կոթերը դէպի ետ դարձնել, որպէսզի պզտիկները չձեռնեն:

Մայքրոուեյվէն հանուած որեւէ ուտելիք ստուգել երեխային տալէ առաջ, քանի որ ամանին պաղութեան խաբուելով կրնանք շատ տաք ուտելիքով մը այրել անոր բերանը:

Վերջապէս, լոգարանին ջուրը չստուգած երեխան մէջը չդնել, նման այրուածքի պարագաներ յաճախակի են, մասնաւորաբար նորածիններու պարագային:

Արկածի մը պարագային, առաջին վայրկեանները շատ ճակատագրական կրնան ըլլալ, եւ եթէ պաղարիւնութեամբ եւ ճիշդ ձեւով հակազդենք, կրնանք 70 առ հարիւրով փրկել ենթական:

ԻՆՉՊԷՍ ՀՎԿԱԶԳԵԼ

Այրուածքի պարագային (արդուկ, եռացած ջուր, տապկոցի ձեթ...), անմիջապէս պաղ ջուրին տակ բռնել այրած բաժինը: Իսկ եթէ ենթակային հագուստները կ'այրին, զայն անմիջապէս տուշին տակ փոխադրել:

Պաղ ջուրը նախ անմիջական հանգստութիւն մը կու տայ ենթակային՝ ցաւը զգալիօրէն մեղմացնելով, երկրորդ կ'արգիլէ այրած մորթին յաւելեալ բորբոքումը:

Եթէ մորթը կարմրած է եւ ցաւը շատ զօրաւոր, կը նշանակէ, որ այրուածքը մակերեսային է. այրուածքի սեր մը բաւարար է զայն դարմանելու համար:

Մութ կարմիր մորթը, որուն վրայ ջուրով լեցուն ուտեր կան, երկրորդ աստիճանի այրուածք մը կ'ենթադրէ. առանց ուշացումի դեղարան կամ հիւանդանոց պէտք է երթալ:

Որեւէ այրուածքի պարագային, սառով

Պ Ա Մ Ե Ս Ե Ն Ո Վ Թ Վ Ր Թ

(ԱՒՏՏՐԻԱԿԱՆ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹԻՒՆ)

Բաղադրութիւն՝ 6 անձի համար

- ♦ 5 հասուն պանան
- ♦ 1 կանաչ կիտրոն
- ♦ 60 կրամ շէկ շաքար
- ♦ 2 ապուրի դգալ թոմ խմիչք
- ♦ կէս սուրճի դգալ փոշի կասիա
- ♦ Ծրար մը պատրաստ փաթ ֆէտթըթ խմոր



Պատրաստութիւն.-

Պանանները կեղուել, 5.5 մմ. հաստութեամբ կլոր շերտել եւ վրան թափել կիտրոնի հիւթը, որպէսզի չսեւնայ:

Ռոմին աւելցնել փոշի կասիան եւ շաքարին կէտը, խառնել եւ դարձեալ պանանին վրայ թափել եւ 30 վայրկեան ձգել մէկ կողմ:

28 սմ. տրամագիծով կաղապարի մը մէջ տարածել խմորը, պատառաքողով մը ծակծակել եւ սառնարանը դնել:

Փուրը տաքցնել 180 ջերմաստիճան տաքութեամբ:

Խմորին վրայ տարածել պանանը, վրան ցանել մնացեալ շէկ շաքարը եւ փոռին մէջ եփել 25 - 30 վայրկեան, մինչեւ որ երեսը շէկ դառնայ:

Հրամցնել գաղջ:

ՃԵՄԱՐԱՆԻ ՉԱՀԸ ՎԱՌ ՊԱՀՈՂՆԵՐԷՆ՝ ԾՆՈՂԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴԸ

3 Մարտ 1930 թուականին հիմնուած եւ հայեցի սերունդներ պատրաստող Ծեմարանի զարգացման եւ անոր երթին նեցուկ ունենալու նպատակով, 1993 թուականին կը կազմուի Ծեմարանի Ծնողական խորհուրդը, որ աշխուժօրէն կը գործէ եւ այլազան ծրագիրներ կ'իրականացնէ մինչեւ 1996:

Չորս տարուան դադարէ ետք, 2001 թուականին կը վերակազմուի այս մարմինը՝ միշտ նպատակն ունենալով օժանդակել դպրոցին նիւթական եւ բարոյական կարիքներուն:

Այսօր խորհուրդը կը բաղկանայ եօթը անդամներէ եւ տարուան ընթացքին կ'իրականացնէ այլազան ծրագիրներ, որոնք կը նպատակադրեն համաշխարհայնացման այս օրերուն այլազան ծրագիրներով նեցուկ կանգնիլ հայ դպրոցին, սերտացնել ծնող-դպրոց յարաբերութիւնները, օժանդակել դպրոցին բարեկարգման գործընթացին եւ քարոզչութիւն կատարել:

Ասոր կողքին, խորհուրդը իր ծրագիրներուն ճամբով կը հետապնդէ նաեւ այլ նպատակներ:



Ծատերու սրտին մօտիկ Չոքաք Պլաթի Նշան Փալանճեան Ծեմարանը վերակենդանացնելու նպատակով անոր շրջափակին մէջ կազմակերպեց ընթրիքի բացօթեայ երեկոյ մը, որուն յաջորդեց երկօրեայ քերմէս ու երիտասարդական երեկոյ: Այս ծրագրի յաջողութենէն քաջալերուած՝ խորհուրդը յաջորդ տարի այլ քերմէս մը կազմակերպեց Մելանքթոն եւ Հայկ Արսլանեան



Ծեմարանի շրջափակին մէջ: Ձեռնարկը կայացաւ խանդավառ ու ճոխ մթնոլորտի մէջ եւ անոր յաջորդեց երիտասարդական խրախճանք:

Ամբան հայ մանուկին եւ պատանիին առօրեան ճոխացնելու եւ օգտաշատ յայտագիրներով լեցնելու նպատակով խորհուրդը երկու յաջորդական տարիներու ընթացքին կազմակերպեց ամառնային դպրոց մը, որ ունեցաւ շուրջ 130 աշակերտ: Հոն գործադրուեցան մարզական, մշակութային, դաստիարակչական եւ ազգային բնոյթ ունեցող յայտագիրներ, իսկ օտար վարժարան յաճախող աշակերտներուն համար կային յատուկ հայերէնի ու պատմութեան ուսուցման դասընթացներ:

Խորհուրդը նաեւ կազմակերպած է երկու յաջող նախաճաշի ձեռնարկներ՝ «Փրօմենատ» պանդոկին եւ Ծեմարանի սրահին մէջ: Տեղի ունեցաւ նաեւ ընթրիք մը՝ Բարեկենդանի առիթով:

Ծեմարանի Սաներու Ֆոնտին օժանդակելու կողքին, Ծնողական խորհուրդը ձեռնարկած է Ծեմարանի բարեգարդման՝ ծառայատուն, մանկամտօրի յարգարանքի նիւթական օժանդակութիւն, մանկապարտէզի բակի խաղալիքներու ամբողջացում, տարրալուծարանի սարքեր, դպրոցի կահաւորում, սրահի ամբողջական նորոգութիւն, եւ այլն:

Խորհուրդը անմիջական կապի մէջ է Ծեմարանի Երջանաւարտից Միութեան հետ:

Իբրեւ ապագայի ծրագիր՝ խորհուրդը նկատի առած է մայրերու օրուան տօնակատարութիւն, երաժշտական երեկոյ, որուն ընթացքին ելոյթ պիտի ունենան վարժարանի տ ա դ ա ն դ ա յ ո Ր աշակերտները, քերմէս, ընթրիք, երիտասարդական երեկոյ եւ ամառնային դպրոց:

Ծեմարանի Ծնողական խորհուրդը իր բոլոր ծրագիրներով եւ աշխատանքով կը ձրգտի վառ պահել Լեւոն Ծանթերու, Նիկոլ Աղբալեաններու, Համօ Օհանջանեաններու, Հրաչ Տասնապետեաններու մեզի փոխանցած ջահը՝ Ծեմարանի յաջող երթը:



Խ Ո Յ

(21 ՄԱՐՏԷՆ 21 ԱՊՐԻԼ)



Խոյին մոլորակը Հրատն է:

Հրատը կը մղէ նախաձեռնելու եւ կարեւոր ընտրանքներ կատարելու:

ՍԻՐՈՅ ՄԷՋ Խոյերուն շատ լաւ կը հասկնան՝ Յուլը, Չուկը եւ Կարիճը: Մինչեւ Մարտի կէսը ամուրի խոյերը պիտի մերժեն իրենց ներկայացող թեկնածու մը, բայց ամբան սկիզբը անոնք պիտի ապրին նոր սէր մը: Ամուսնացած զոյգերը մինչեւ Ապրիլի կէսերը շատ համերաշխ պիտի ապրին: Նոյեմբերէն սկսեալ պզտիկ վէճեր անխուսափելի պիտի ըլլան:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ գետնի վրայ, տարուան առաջին շրջանին փոքր անհանգստութիւններ կրնան խանգարել Խոյերը, եւ անոնք կրնան ծանրաբեռնուած զգալ ու տրամադրութեան վերիվայրումներ ունենալ:

ԳՈՐԾԻ մէջ Խոյերը պէտք է հրաժարին դրամ փոխ առնելէ ու պէտք է չափաւորեն իրենց ծախսերը:

Խոյը ծանօթ է իբրեւ վճռական, ուղղամիտ, խանդավառ, եսասէր եւ ստեղծագործ:

Խոյին թանկագին քարը սուտակն է (rubeis), որ կը խորհրդանշէ քաջութիւն եւ կենսունակութիւն:

Դժուարութիւն մը կամ յոգնած վիճակ մը յաղթահարելու համար Խոյերը կրնան զայն կրել իրենց վրայ, բայց եթէ ջղային վիճակի մատնուած են, թելադրելի է բաժնուիլ անկէ՝ աւելի եւս չզրգընելու համար:

Խոյին այլ բախտաբեր քարերն են՝ ամեթիսթը, օնիքսը եւ կարմիր գոյնի մնացեալ քարերը:

ԱՆՔՆՈՒԹԻՒՆՆ ՈՒ ԱՆՈՐ ՀԵՏԵՒԱՆՔՆԵՐԸ

Քունը մարդուն կեանքին մեջ կարելու է օդի ու սնունդի նման: Քունի պարագային կարելու տարրեր են թե՛ անոր քանակը եւ թե՛ որակը: Քնանալու հարցեր ունեցող անձ մը կամ մանուկն ա՛յն մանուկ մը բնականաբար կը կորսնցնէ կեանքի բնական ընթացքը եւ իր առօրեային մէջ զանազան բարդութիւններու կը հանդիպի:

Մասնագէտներ թէ ժողովրդական խաւերու պատկանողներ միշտ ալ հետաքրքրութեան առարկայ դարձուցած են քունը, անոր անհրաժեշտութիւնը, քնանալու եղանակը, անոր հետ կապուած հարցերը, ինչպէս նաեւ՝ երազները...



Ի՞ՆՉՊԷՍ ԿԱՆՈՆԱԻՈՐ ՔՆԱՆԱԼ

- ♦ Քնանալու մնայուն ժամ մը որոշել եւ չխախտել զայն:
- ♦ Ընթրիքէն ետք ու քնանալէ առաջ նստակեաց խաղի ժամ յատկացնել եւ ուշադիր ըլլալ, որ այդ ժամուն ան շատ աշխուժ շարժումներ կամ մարզանքներ չընէ, որպէսզի կարենայ հանդարտօրէն քնանալ:
- ♦ Անօթի երեխան բնականաբար պիտի չկարենայ քնանալ. խաղաղ քունի համար ան պէտք է կուշտ ըլլայ, սակայն ուշադիր ըլլալ, որ անմարտդութիւն պատճառող կերակուրներ չուտէ:
- ♦ Քնանալու ժամէն նուազագոյնը 3 ժամ առաջ երեխան պէտք չէ մեծ քանակութեամբ տուրմ կամ ջուր սպառէ:
- ♦ Ննջասենեակը ըլլայ լուռ տեղ մը՝ աղմուկէ, ընտանեկան վէճերու կամ քննարկումներու ձայնի հասողութենէ հեռու:
- ♦ Նախքան քունի անցնիլը՝ մնայուն սովորութիւն մը որդեգրել, ինչպէս՝ մեղմ երաժշտութիւն ունկնդրել, գիրք կարդալ, տաք լոգանք առնել, աղօթել, եւ այլն:
- ♦ Ննջասենեակը միշտ մութ պահել, բացի եթէ մանուկը կը վախնայ բացարձակ մութէն, այդ պարագային շատ մեղմ փոքր լոյս մը գետեղեցէք:
- ♦ Ննջասենեակին ջերմաստիճանը բարեխառնի վերածել:
- ♦ Հանգստաւէտ անկողին եւ բարձ ապահովել անոր:
- ♦ Նախընտրելի է, որ մանուկը օրուան ընթացքին չքնանայ, որպէսզի անոր քունի ժամերը չխախտին:
- ♦ Լաւ կ'ըլլայ, որ քնանալէ առաջ լուրջ խօսակցութիւններ կամ քննարկումներ չունենաք երեխային հետ եւ անոր պատիժներ չտաք, ինչպէս նաեւ չարտօնէք, որ ան վախնալիք կամ զգացական ժայթկումներ դիտէ:
- ♦ Եթէ կը նկատէք, որ երեխան ինքզինք անապահով կը զգայ, ընկերացէք իրեն եւ որոշ ժամանակ մը իր մօտ մնացէք, մինչեւ որ խաղաղ քունի անցնի: Անապահովութիւնը անպայման պիտի արգիլէ մանուկին հանգիստ քնանալ:
- ♦ Քնանալը երեխային համար պատիժի նման թող չըլլայ: Բացատրեցէք անոր, թէ ինչ ժխտական բաներ կրնան պատահիլ, եթէ ան բնական քուն չունենայ:
- ♦ Քունի ժամուան մասին խօսեցէք այնպիսի ձեւով մը, որ ճշդուած ժամուն անկողին մտնելը երեխային համար ըլլայ սովորութիւն եւ ոչ պարտաւորութիւն:
- ♦ Քունի ժամուն նախօրեակին հետաքրքրական մթնոլորտ մը մի՛ ստեղծէք երեխային շուրջ, որպէսզի ան դժուարութեամբ չբաժնուի ձեզմէ՝ անկողին երթալու համար:
- ♦ Ննջասենեակը շտկեցէք հետաքրքրական ձեւով, որպէսզի ան ամայի ու պաղ չըլլայ եւ երեխան ուրախ զգայ, երբ հոն մտնէ: Մեղմ գոյներով արջուկներ, նկարներ եւ ծածկոցներ աւելի գրաւիչ կը դարձնեն ննջասենեակը:
- ♦ Երեխային մտքին մէջ զարգացուցէք այն գաղափարը, թէ որեւէ դժուարութեան կամ օգնութեան պարագային դուք քովի սենեակը ներկայ էք իրեն համար, որպէսզի ան ապահով զգայ եւ անհրաժեշտութեան պարագային ինքնագլուխ սխալ քայլեր չառնէ:

Անուշ քուն, բարի երազ...

Ժամանակի ընթացքին լուրջ ուսումնասիրութիւններ կատարուած են քնանալու տարրեր հանգրուաններուն, անկանոնութիւններուն եւ հարցերուն մասին:

Միացեալ Նահանգներու Քունի անկանոնութեան ազգային հիմնարկին կատարած վերջին ուսումնասիրութիւնները կապուած են քնանալու ժամերու անբարարութեան:

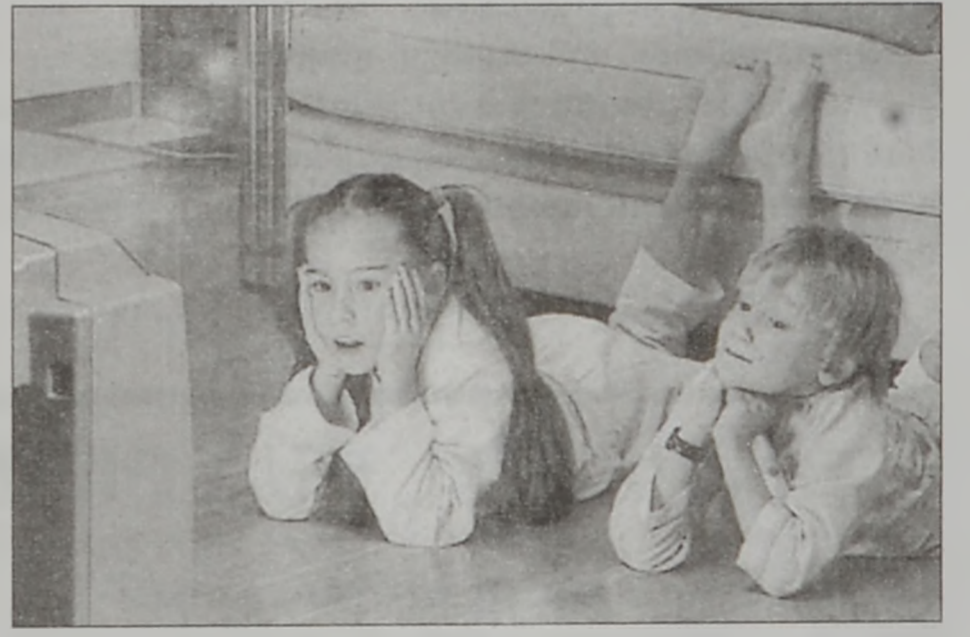
Ըստ մասնագէտներուն, 7 - 11 տարեկան երեխաները օրական նուազագոյնը կանոնաւոր կերպով (նոյն ժամուն) 9 ժամ պէտք է քնանան, նոյնիսկ՝ արձակուրդի օրերուն, որպէսզի անոնց քունի կանոնաւոր կշռոյթը պահուի:

Հետաքրքրական է, որ անբարար քնանալու պարագային երեխան ուղղակի յոգնութեան նշաններ ցոյց կրնայ չտալ կամ քնատ չըլլալ, սակայն ուսումնասիրութիւնները ցոյց կու տան, թէ անքուն մանուկը կրնայ տառապիլ կեղրոնացումի պակասէ, կ'ըլլայ ջղային ու անհանդուօժող, չի կրնար զսպել իր զգացական պոռթկումները եւ այս բոլորին իբրեւ հետեւանք՝ կը դիմագրաւէ դպրոցական դժուարութիւններ, ընկերային, առողջապահական հարցեր եւ հակամէտ կ'ըլլայ արկածներու եւ կոհիւներու մասնակցութեան:

Ըստ նոյն հիմնարկին, անբարար քունի գլխաւոր պատճառները ոչ թէ յաւելեալ տնային պարտականութիւններն ու արտադպրոցական զբաղումներն են, այլ՝ հեռատեսիլը, համացանցը, բջիջային հեռաձայնը եւ ե - նամակատուփը:

Այս սարքերը երբ կը գտնուին երեխային սենեակին մէջ, ան բնականաբար պիտի տարուի անոնցմով ու քնանալու փոխարէն արթուն պիտի մնայ անոնց հետ:

Ծ ն ո ղ ն է ը ը , մանկավարժները կամ երեխաներու հետ աշխատող կամ կապ ունեցող մասնագէտները անհրաժեշտ է, որ նկատի առնեն քունի անբարարութեան պատճառած վնասները եւ վերոյիշեալ խախտումներու (կեղրոնացումի պակաս, անհանդարտ վիճակ, կոուազանութիւն, եւ այլն) պարագային առաջին հերթին պատճառները փնտռեն աւելի պարզ տեղեր, ինչպէս՝ քունի անբարարութիւն, կանոնաւոր քնանալու կշռոյթի պակաս եւ այլն... եւ առաջը առնել աւելի բարդ հարցերու:



Այս պարագաները դարմանելու եւ երեխաներուն քնանալու կշռոյթի բնական ուղիին վերադարձնելու համար պէտք է միշտ հետեւիլ անոնց շարժումներուն, առօրեային եւ անհրաժեշտութեան պարագային միջամտել, որպէսզի անոնք վերագտնեն իրենց բնական ընթացքն ու աշխուժութիւնը:



ՅՂԻ ԿՆՈՋ ՄՆԵԳԱԿԱՆՈՆԵ



Մանուկին եւ մօր միջեւ ամէնէն սերտ ու ջերմ կապը կը ստեղծուի յղութեան շրջանին, երբ 270 օրերու ընթացքին անոնք կը բաժնեկցին իրենց զգացումները, սնունդը եւ օդը:

Յղութեան առաջին շրջանին սաղմին չափը միայն քանի մը սանթիմետր կ'ըլլայ եւ ամիսներու ընթացքին ան հետըզհետէ կը կազմաւորուի եւ ինն ամիս ետք կը ծննդաւարանէ:

կրամ կշռող եւ 50 սմ. հասակ ունեցող մանուկի վերածուած:

Քանի մը սանթիմետրէն 50 սանթիմետրի վերածուելու եւ առողջ ձեւով կազմաւորուելու համար սաղմը պէտք է ունի յատուկ, շատ առողջապահական սննդականոն:

ՄՆԵԳԱԿԱՆՈՆԵ ՅՂՈՒԹԵԱՆ ԱՌԱՋ

Առաջին ամիսները կը նկատուին յղութեան ամբողջ տեւողութեան կարեւորագոյն շրջաններէն մէկը, որովհետեւ գրեթէ բոլոր կիները չեն գիտակցիր, թէ իրենք յղի են եւ այդ շրջանին է, որ սաղմին անդամները կը կազմուին: Այդ պատճառով, եթէ կինը նախատեսէ, որ կրնայ յղի ըլլալ, պէտք է, որ նկատի ունենայ հետեւեալ կէտերը:

- Նիհարնալու միտումով պատահական սննդականոնի չհետեւիլ:

- Օրական կանոնաւոր կերպով երեք անգամ ուտել:

Ուսումնասիրութիւնները ցոյց կու տան, թէ այդ շրջանին կը կազմուի մանուկին ջղային դրութիւնը, որուն համար անհրաժեշտ է Ֆոլիք ասիտը: Այդ ամիսներուն բժիշկին խորհուրդով յղի կին մը պէտք է ստանայ 400 միլիկրամ Ֆոլիք ասիտ:

ՅՂՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆԻ ԱԻԵԼՑԱԾ ԾԱՆՐՈՒԹԻՒՆԸ

Յղի կիներու մղձաւանջը դարձած է այդ շրջանին աւելնալիք ծանրութիւնը: Բնականէն աւելի վրայ դրուած ծանրութիւնը զանազան հարցեր եւ բարդութիւններ կը յառաջացնէ թէ՛ ծննդաբերութեան ատեն եւ թէ անկէ ետք՝ բարեձեւ մարմին ունենալու պարագային:

Եթէ կին մը բնականէն աւելի նիհար է, պէտք է այդ շրջանին աւել-

ՅԱԻԵԼԵԱԿ ԾԱՆՐՈՒԹԻՒՆԸ	
Առաջին երեք ամիսներուն՝	2 քկ.
Չորրորդ ամսուն՝	0.5 քկ.
Հինգ երրորդ ամսուն՝	1 քկ.
Վեցերորդ ամսուն՝	2 քկ.
Եօթներորդ ամսուն՝	2.5 քկ.
Ութներորդ ամսուն՝	2 քկ.
Իններորդ ամսուն	2 քկ.

ՅՂՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆԻ ԱԻԵԼՑԱԾ ԾԱՆՐՈՒԹԻՒՆԸ ԿԸ ՏԱՐԱԾՈՒԹԻ ԼԵՏԵԻԵԱԿ ԶԵԻՈՎ.

Մանուկին ծանրութիւնը՝	3 քկ.
Արեան քանակի յաւելումը՝	1 քկ.
Սաղմին մէջ գ տնուող հեղուկը (ամնիօթ)	1.5 քկ.
Սաղմին մակերեսը (placenta)՝	1 քկ.
Արգ անդին մէջ աւելցած ծանրութիւնը՝	1 քկ.
Կուրծքերուն վրայ աւելցած ծանրութիւնը՝	0.5 քկ.
Ջուրի քանակի յաւելում՝	1.5 քկ.
Իւղերու յաւելում՝	3 քկ.
ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ՝	12.5 քկ.

նայ 12 - 18 քիլոկրամ, եթէ բնական կշիռը ունի՝ 11 - 14 քիլոկրամ, իսկ եթէ գէր է՝ առաւելագոյնը 10 քիլոկրամ:

ԱՆՀՐԱԾԵՇ ՌԻՏԵԼԻԲՆԵՐ

◆ Փրոթէին

Յղի կինը պէտք ունի չորս բաժին փրոթէինի, որ կրնայ ստանալ հետեւեալ ձեւով.

50 կրամ պանիր՝ նախաճաշին

100 - 150 կրամ միս՝ ճաշին

Գաւաթ մը մածուն եւ հալկիթ՝ ընթրիքին

◆ Նշայ

Ուժի աղբիւր է եւ անհրաժեշտ է օրական երեք անգամ: Նշաները յատկապէս կը գտնուին հացին, գետնախնձորին, բրինձին, ձաւարին, կորեկին եւ խմորեղէններուն մէջ:

Անհրաժեշտ է, որ յղի կին մը օրական 6 - 8 բաժին ստանայ: Իւրաքանչիւր բաժին կը բաղկանայ կէս գաւաթ եփած նշայէ կամ քառորդ հացէ. պէտք է հեռու մնալ շաքարէն եւ անուշեղէններէն:

◆ Բնաթել

Անհրաժեշտ է պնդութեան առաջը առնելու համար: Օրական պէտք է երեք բաժին բնաթել ստանայ յղի կին մը, այսինքն՝ 3 պտուղ եւ մէկ կամ երկու պնակ աղցան:

◆ Երկաթ

Յղի կինը հակամէտ կ'ըլլայ արեան տկարութիւն ունենալու, որ կը պատճառէ յոգնածութիւն, թուլութիւն, շունչի նեղութիւն եւ դեղնութիւն: Այդ պատճառով ան պէտք է կարելի եղածին չափ երկաթ պարունակող ուտելիքներ սպառէ:

◆ Քալսիում

Կարեւոր է սաղմին ոսկորներուն եւ ակոսներուն կազմաւորման համար: Անհրաժեշտ է, որ յղի կին մը 4 բաժին կաթնեղէն սպառէ օրական: Մէկ բաժինը կ'ենթադրէ մէկ գաւաթ կաթ կամ մածուն, 50 կրամ պանիր կամ քամած մածուն: Եթէ կինը չի կրնար կաթ խմել, յանձնարարելի է, որ աւելցնէ մածունին կամ պանիրին քանակը եւ կամ ուտէ կաթնեղէն պարունակող ճաշեր ու անուշեղէններ, ինչպէս՝ կաթնապուր:

◆ Ջուրը

Շատ կարեւոր է, որ յղի կինը օրական նուազագոյնը 8 գաւաթ ջուր խմէ: Ջուրը որոշ չափով կը փոխարինէն օրուան ընթացքին սպառած կաթը, հիւթը կամ այլ հեղուկներ:

Ջուրը շատ կարեւոր է մօր եւ սաղմին՝ մարմնին աղտերէն ձերբազատելու, պնդութիւնը նուազեցնելու, բորբոքումներուն առաջը առնելու եւ մանուկին մարմնին ու մօր մորթը սնանելու համար:

ՅՂՈՒԹԵԱՆ ՇՐՋԱՆԻ ԱՌԱՋ ՀԱՐՑԵՐ

◆ Պնդութիւն

Յղի կիներուն 70 առ հարիւրը կը տառապի պնդութենէ: Ասոր առաջը առնելու համար պէտք է մեծ քանակութեամբ ջուր, հեղուկ, պտուղ եւ ընդեղէն սպառել:

◆ Սիրտխառնուր

Աւելի յաճախակի կ'ըլլայ առաջին երեք ամիսներուն ընթացքին: Ասոր լուծումը կարելի է գտնել առաւօտուն չոր թոսք կամ կրկնեփուկ ուտելով եւ անպայման, նոյնիսկ քիչ քանակութեան նախաճաշ ընելով: Պէտք է նուազեցնել իւղոտ եւ շատ համեմուած ճաշերը: Նեղութիւն կամ սիրտխառնուր պատճառող ճաշերը փոխարինել այլ ուտելիքներով, ինչպէս՝ միսի փոխարէն՝ ձուկ կամ հաւ, կաթի փոխարէն՝ մածուն, եւ այլն:

◆ Ստամոքսի թթուութիւն

Այս հարցը կը սկսի չորրորդ ամսուն եւ գայն կարելի է շրջանցել կազային հեղուկներէ, սուրճէ, թէյէ եւ տոլմէ հեռու մնալով: Կարեւոր է, որ յղի կինը ճաշերուն միջեւ ջուր խմէ եւ հազիւ ճաշած չպառկի կամ չքնանայ: