



ԱՆՆԱԿԱՆ ԳԵՂԱՆԻՍ

Ա. ՏԱՐԻ

ԹԻՒ 6

ՄԱՅԻՍ 2003

«ՄԵՐ ՏԱՆ ՃՐԱԳՆ Է ՄԱՅՐԱ...»

«Մեծագոյն երջանկութիւնը այն ատեն էր, երբ «մայր» կ'արտասանէի ու զիս կը լսէր»:
Վ. ՇՈՒՇԱՆԵԱՆ

Մօր անսակարկ սիրոյ, ծով նուիրաբերութեան, անըկարագրելի զոհողութիւններուն եւ անվերջ գորգորանքին առջեւ կարելի չէ ծունկի չգալ ու չհամբուրել մանուկին ծնունդէն մինչեւ կեանքի աւարտը անոր ձեռքը սեղմած, ուժ, կորով ու հաւատք ներշնչած մօր ձեռքերը:

Իրաքանչիւր տան սինն է մայրը, որ իր ուսերուն առած է ընտանիքը պահելու, զաւակները դաստիարակելու, տիպար մայր ու կին ըլլալու պարտականութիւնը, որ իրմէ կը խլէ ամբողջ կեանք մը, եւ՝ քիչ մըն ալ աւելի...

Կեանքի մէջ չկայ սէր մը, որ կրնայ իր տեղը զիջիլ մօր սիրոյ, որ անծայրածիր ու խորունկ է ծովուն նման, պայծառ ու անքիծ է անասնայ երկնքին պէս եւ անարատ ու շինջ է ինչպէս զուլալ գետը:

Աւելի մեծ սիրով ու զոհաբերութեամբ փորագրուած է հայ մայրերուն կեանքը:

Մեր մայրերը...

Կեանքի բոլոր մարզերուն մէջ անոնք ունեցած են վճռական դերակատարութիւն, եւ անոնց շնորհիւ հայոց պատմութիւնը հարստացած է զանազան նուաճումներով ու իրագործումներով: Արցունքը սրտին ու ժպիտը դէմքին իր զաւակին ձեռքը զէնք տալով՝ հայ մայրը իր բալան առաջնորդած է պատերազմի դաշտ՝ հայու ոգիով պայքարելու ու հայօրէն զոհուելու կամ յաղթելու վճռականութեամբ:

Հայ օճախի կանգուն պահպանման համար ինչե՛ր չեն ըրած հայ մայրերը...

Հերոսներ, բանաստեղծներ, դեկավարներ, գրագէտներ, ազգային գործիչներ ու իսկական հայեր ծնած մեր մայրերը, հակառակ բոլոր դժուարութիւններուն եւ խոչընդոտներուն, գոյատեւած ու պայքարած են, ամէնէն ահաւոր պայմաններու տակ հայ սերունդներ դաստիարակած են, անպատի աւագներուն վրայ այբուբեն ուսուցած են՝ դէմ դնելով այլասերութեան ու օտարամոլութեան:

Դարեր շարունակ հայը հայ պահած, իր զաւակները հայութեամբ լեցուցած ու հայոց պատմութիւնը բարձի գիրք դարձուցած մեր մայրերուն աւանդը փոխանցուած է սերունդէ սերունդ եւ անոնց նուիրական երթը անպայման պէտք է շարունակուի, որպէսզի հայը հայ մնայ ու հայ օճախին կրակը՝ վառ:

Բիր յարգանք ու երախտագիտութիւն հայութեան ճրագը բոցավառ պահած ու զայն յաջորդող սերունդներուն փոխանցած հայ մայրերուն...

Մայրերու նուիրական օրուան առիթով, եթէ տակաւին առիթը ընծայուած է, ճիտի պարտք է շնորհակալութիւն յայտնել այն նուիրեալներուն, որոնց միայն մէկ անգամ կարելի է հանդիպիլ կեանքի մէջ...

ՄԵՐ ՄԱՅՐԵՐԸ

Մայրերու կեանք: Ո՞րն է վէպը, որ կարենար հաւասարիլ քեզի:
Յ. ՕՇԱԿԱՆ

ՄՕՐ ՉԵՌՔԵՐԸ

Այս ձեռքերը՝ մօ՛ր ձեռքերը,
Հինաւորց ու նո՛ր ձեռքերը...
Ինչե՛ր ասես, որ չեն արել այս ձեռքերը...
Պսակուելիս ո՛նց են պարել այս ձեռքերը...
Լոյսը մինչեւ լոյս չեն մարել այս ձեռքերը...
Ջրկանք կրել, հոգս են տարել այս ձեռքերը...
Երկինք պարզուած սիւն են դառել այս ձեռքերը...
Մինչեւ տատի ձեռք են դառել այս ձեռքերը...
Քար են շինել, սար են շարժել այս ձեռքերը...
Ինչե՛ր, ինչե՛ր, ինչե՛ր շարժեն այս ձեռքերը՝
Նո՛ւրբ ձեռքերը,
Սո՛ւրբ ձեռքերը:

Պ. ՍԵՒԱԿ

Մօր մասին խօսած ու անոր նուիրումը երգած են բազմաթիւ անձեր, ըլլան անոնք դեկավարներ կամ հետետորդներ, մտաւորականներ թէ՛ աշխատատեղեր, գրագէտներ կամ արհեստատեղեր:

Իրաքանչիւրը երգած է իր ձեռով, իր երգով, իր երածշտութեամբ...

Մեր բանաստեղծներէն ու գրագէտներէն շատեր երգած են ու պատկերացուցած են իրենց սէրը իրենց մայրերուն հանդէպ, քերթուածներ ձօնած են անոնց, երբեմն՝ ամբողջ հատորներ:

Նկարիչներուն գլուխ գործոցներէն շատեր ձօնուած են մայրերուն, քանդակագործներ պատկերած են իրենց նուիրեալները եւ բոլորը ուզած են իրենց մայրերը անմահացնել իրենց գործերով...

Ուրիշը՝ Սարոյեան «Մարդկային կատակերգութիւն» անուն իր համբաւաւոր վէպը նուիրեց իր թագուհի մօր՝ Թագուհի Սարոյեանի. գիրքին առաջին էջին մէջ գրած է. «Երկար ժամանակէ ի վեր կը պատրաստուէի գրել վէպ մը յատկապէս քեզի համար եւ կ'ուզէի, որ անհկա ըլլար լաւ վէպ մը, լաւագոյնը, գոր երբեքիցէ կրնայի գրել»:



Յակոբ Օշական իր մօր մասին գրած է. «Վէպ մը, առանձին, անհունապէս սրտառուչ իմ երկրորդ մանկութիւնը, ուր աշխարհին բոլոր գրկանքները մամայիս բազուկներուն աղեղովը կը վանուէին ինձմէ...»:

Յակոբ Օշական իր մօր մասին գրած է. «Վէպ մը, առանձին, անհունապէս սրտառուչ իմ երկրորդ մանկութիւնը, ուր աշխարհին բոլոր գրկանքները մամայիս բազուկներուն աղեղովը կը վանուէին ինձմէ...»:

Ո՛վ իմ մայրը. դուն ի՛նչ արցունք եղար ինձի, շատ աւելի ետք, երբ թաղեցիր մէկիկ - մէկիկ աչքիդ լուսերը եւ անդրանիկիդ գերեզմանին առջեւ հող ուզեցիր քու գլխուն...»:

ملحق أرتاك

ԼՕԽԸ ԿՈՒՍԱՅ ՄԱՅՐԱԿԱՆ ԳՈՒՐԳՈՒՐԱՆՔ ԵՒ ՍԷՐ

Գարուն է: Հողը կը կենդանանայ եւ կը շնչէ: Գարունն ու պայծառ օդը հաճելի ու գեղեցիկ են բոլոր մարդոց համար՝ առանց տարիքի ու սեռի խտրութեան:

Գարնան վերածաղկումին հետ շունչ կ'առնէ նաեւ սէրը, որովհետեւ Մայիսը մայրերու ամիս է: Այդ տօնին ցնծութիւնն ու անուշութիւնը կը տարածուի տունէ տուն, սրտէ սիրտ եւ անգամ մը եւս կը հաստատէ մօր դրախտային ըլլալը:

Մայր... ո՞վ պատգամեց քեզ մայր ըլլալ: Քո գիրկը մնայուն կերպով մտոր դարձուցիր, սիրտդ վերածեցիր սիրոյ ու քնքշութեան աղբիւրի, նայուածքդ լի գուրգուրանքով ու խանդաղատանքով, իսկ համբոյրդ ուժի ու կորովի ներշնչարան եղաւ միշտ:

Պաշտելի է մայրը, քաղցր ու անզուգական: Ան ընտանիքի սիւնն է իր համեստութեամբ, ազնուութեամբ, զգաստութեամբ, լուռ աշխատասիրութեամբ եւ պայծառութեամբ:

Մայրը մարդկութեան գոյութեան սկզբնաղբիւրն է: Անոր ուներուն դրուած է խաղաղ ու համերաշխ օճախ կազմելու մեծ պատասխանատուութիւնը՝ ըլլալով առաքինի կին ու նուիրական մայր, ընտանիքն ու զաւակները մնայուն կերպով իր հսկողութեան տակ առնելով եւ ապահովելով անոնց ֆիզիքական, հոգեկան ու մտային հանգստութիւն:

Մայրը, որ կեանք կու տայ մարդ արարածին, կրնայ կեանքով լեցնել ամէն բան:

Անժխտելի իրողութիւն է, որ մարդկային կեանքին մէջ ամէն բան հիմնուած է սիրոյ վրայ: Սիրոյ համար մարդիկ կը պայքարին, կ'աշխատին, կը ձգտին, կ'երազեն ու իրականութիւն կը դարձնեն իրենց իղձերը:

Սէրը կորիզն է յաջողութեան եւ համամարդկային լաւագոյն զգացումներուն:

Սիրոյ խտացում եւ արտայայտութիւնն է նաեւ 70 տարիէ ի վեր անսակարկօրէն տուող ԼՕԽը, որուն ընկերուհիները անմար աստղերու պէս կը լուսաւորեն շատերու կեանքը եւ ԼՕԽի ջահը բարձր պահած՝ կը շարունակեն նախնիներուն աշխատանքը:

Անօթութիւնն ու ծարաւը ահաւոր են, սակայն ահաւոր է նաեւ սիրոյ եւ գուրգուրանքի չգոյութիւնը:

ԼՕԽը սիրոյ ծարաւ ունեցողներուն առատ սէր կը հայթայթէ, կու տայ՝ առանց փոխարէնը սպասելու, իր աշխատանքներուն ընդմէջէն կը գոհացնէ հազարաւոր հոգիներ, ցնծութիւն կը պատճառէ բոլորին եւ միշտ կառչած կը մնայ հայկականութեան:

ՌՈՒԶԱՆՆԱ ՌԻԼԻԿԵԱՆ

ՄԱՍՆԱՃԻՒՂԷ ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

«ԱՐԱԶ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

2 Ապրիլին Սըտ Էլ Պաուշիէի շրջանի «Քուինգ Փլազա»-ի մէջ շուրջ երեսուն հայուհիներ համախմբուեցան վերականգնելու համար երեք տարիէ ի վեր կազմալոյծ վիճակի մէջ գտնուող ԼՕԽի «Արազ» մասնաճիւղը:

Հաւաքին ներկայ էին ԼՕԽի Երջանային վարչութեան անդամները: Բացումը կատարեց Մարալ Գնտոյեան, որ շնորհակալութիւն յայտնեց բոլոր անոնց, որոնք ընդառաջեցին Երջանային վարչութեան հրաւերին:

Ապա խօսք առաւ Երջանային վարչութեան ատենապետ Սեդա Խտրշեան, որ անդրադարձաւ ԼՕԽի առաքելութեան, հայ իրականութեան մէջ անոր ունեցած հզօր դերակատարութեան եւ հրաւիրեց ներկաները մաս կազմելու անոր՝ ի նպաստ հայ կնոջ զարգացման եւ հայ համայնքի վերելքին:

Ներկայ ընկերուհիները պատրաստակամութիւն յայտնեցին վերսկսելու ԼՕԽի ծառայութեան՝ իրաքանչիւրը իր կարելիութեան սահմաններուն մէջ: Տեղւոյն վրայ յառաջացաւ եօթը անդամներէ կազմուած վարչութիւն մը, որ պիտի սկսի մասնաճիւղային աշխատանքներուն: Մասնաճիւղին վերականգնումը իրենց ուներուն առած այդ ընկերուհիներն են՝ Սօսի Մարտիկեան, Ազնի Աւետիքեան, Անի Կարապետեան, Գոհարիկ Տէկիրսէնճեան, Անի Տէրոյեան, Անի Պիլէմճեան, Ռիթա Աւետիքեան:

Բեղուն գործունութեան եւ յաջողութեան մաղթանքներով՝ ընկերուհիները աւարտեցին իրենց հաւաքը:

«ԱՍՏՂԻԿ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

ԼՕԽի «Աստղիկ» մասնաճիւղի վարչութեան կազմակերպութեամբ «Քար Էլ Սուֆարա» ճաշարանին մէջ տեղի ունեցաւ Մայրերու Օրուան տօնակատարութիւն:

Ձեռնարկին բացման խօսքը արտասանեց վարչութեան ատենապետը՝ Արսինէ Մելքիսէթեան, որ ըսաւ, թէ գարնան վերածաղկումին հետ կը ծաղկի նաեւ մայրութիւնը: Ան հասարակաց ուղի մը գծեց մօր ու բնութեան ու անոնց վերածաղկման առաքելութեան մէջ:

Ան շեշտեց, թէ հայ մայրը կը զատորոշուի այլ մայրերէ՝ իր առաքելութեամբ եւ հայ սերունդներ դաստիարակելու պարտականութեամբ:

Ապա գործադրուեցաւ գեղարուեստական ճոխ յայտագիր եւ ձեռնարկը կայացաւ խանդավառ ու ճոխ մթնոլորտի մէջ:



«ԱՆԱՀԻՏ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

29 Ապրիլին «Սարգիս եւ Արշալոյս Ներսէսեան» սրահին մէջ տեղի ունեցաւ «Յեղասպանութեան ճանաչում» գիրքով դասախօսութիւն՝ կազմակերպութեամբ ԼՕԽի «Անահիտ» մասնաճիւղի վարչութեան:

Բացման խօսքը կատարեց Հանրիէթ Քէշիշեան, որ հրաւիրեց օրուան դասախօսը՝ Հրաչ Վարժապետեան, որպէսզի ներկայացնէ գիրքը:

Հ. Վարժապետեան յիշելով Հայկական Յեղասպանութիւնը՝ անոր յաջորդող ժամանակաշրջանը բաժնեց երեք մասերու, որոնց ընթացքին հայութիւնը սկսած է գիտակցիլ Յեղասպանութեան ահաւորութեան եւ իր բողոքի ու պահանջատիրութեան ձայնը բարձրացնել:

Ապա ան անդրադարձաւ հողերու վերատիրացման հարցին, որուն մէջ յիշեց Արեւմտեան Հայաստանի, Զաւախքի եւ Նախիջեւանի հողերը:

Դասախօսութեան աւարտին Հ. Վարժապետեան պատասխանեց ներկաներուն հարցումներուն:

«ԱՐԱԳԱԾ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ



ԼՕԽի «Արագած» մասնաճիւղի կազմակերպութեամբ տեղի ունեցաւ գարնանային ճաշկերոյթ մը՝ «Սթորա» ճաշարանին մէջ:

Մոխ ու խանդավառ մթնոլորտի մէջ կայացած ճաշկերոյթին ներկայ էր շուրջ 135 հոգի:

Ներկաներուն բարի գալուստ մաղթեց եւ շնորհակալութիւն յայտնեց վարչութեան ատենապետը՝ Արուսեակ Թորքաթեան:

Մաշկերոյթին ընթացքին տեղի ունեցան սրտաբոխ նուիրատուութիւններ:

ԼՕՍԻ ՁԵՌԱՐՈՒԵՍՏԻ ԿԵԴՐՈՆԸ

Լիբանանահայ Օգնության Խաչի աշխատանոցն ու Ձեռարուեստի Կեդրոնը 25 տարեկան աշխուժ գործունեություն ունեցող, ինքզինք փաստած ու յաջողություններ արձանագրած կառույց մըն է:

Ան հիմնուած է լիբանանեան 17ամեայ տագնապալից պատերազմի տարիներուն եւ անոր հիմնադիրներուն տեսլականը եղած է ճիշդ ու արդարացի:

1976ին հաստատուած այս հաստատությունը իր առաջին ցուցահանդէսը տուած է 1978ին, իսկ 1980 թուականին բացուած է Ձեռարուեստի Կեդրոնը եւ տարիներու ընթացքին անհկա աւելի եւս կազմակերպուած եւ զարգացած է:

Այս ձեռնարկը առեւտրական գործունեություն մը ըլլալով հանդերձ, ունի իրաւաստուկ պատկեր ու նպատակ եւ ամբողջովին կը զանազանուի այլ առեւտրական հիմնարկներէն գլխաւորաբար այն պատճառով, որ հոն տարած աշխատանքը կամաւոր է ու անոր հետապնդած նպատակը՝ բարեփոխական:

ԼՕՍԻ Ծրջանային վարչությունը յառաջացուած է 9 - 11 հոգիէ բաղկացած յանձնախումբ մը, որ իր աշխատանքները կը տանի ներքին եւ արտաքին մակարդակներու վրայ: Ներքին իմաստով, ան մօտէն կը հետեւի աշխատանոցի առօրեային, կերպասներու, մուշներու եւ օրինակներու ընտրութեան եւ ընթացիկ աշխատանքի յաջող երթին: Ունի երկու պաշտօնեայ Ձեռարուեստի Կեդրոնին մէջ եւ պատասխանատու մը՝ աշխատանոցի ձեռագործներու թերմիք մասին համար:

Այս երկու պաշտօնեաներուն աշխատանքը կը տնօրինէ եւ կը հսկէ յանձնախումբը: Անոնք փաստօրէն կը գործեն նուիրական ձեռով, աշխատանքին յաւելեալ խնամք եւ ուշադրութիւն ընծայելով:

Յանձնախումբին հետապնդած նպատակներէն է հայկական ասեղնագործութեան գաղտնիքներուն պահպանումը, զանոնք կորուստէ փրկելը եւ զանոնք հայ կիներուն եւ ընտանիքներուն մատչելի դարձնելը:

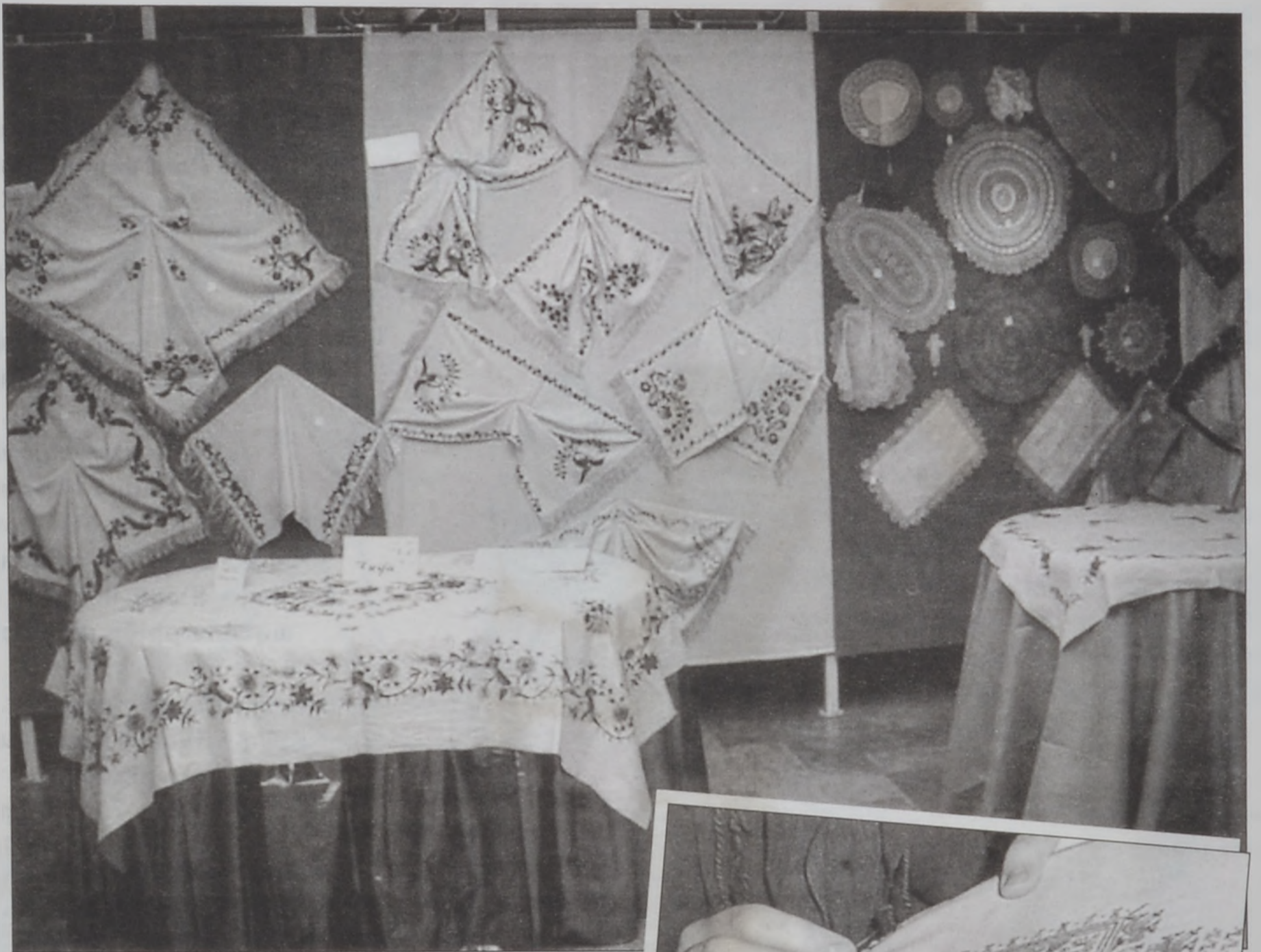
Փաստօրէն այս աշխատանոցին ճամբով պահպանուեցան Այնթապի, Ուրֆայի, Սվազի եւ Վանի ասեղնագործները, որոնք գրեթէ անհետացած էին հայ նոր սերունդի կեանքէն:

Պէտք է նշել նաեւ, որ յանձնախումբը աշխատանք կը տանի հայկական ձեռագործները ծանօթացնել օտարներուն:

Յանձնախումբը իր եկամուտէն բաժին մը կը յատկացնէ ԼՕՍԻ Ծրջանային վարչութեան՝ անոր ծրագիրներու իրականացման մէջ մասնակցութիւն բերելու նպատակով:

Աշխատանոցի յանձնախումբը միշտ փորձած է կեդրոնը օժտել փոքր ու համեմատաբար մատչելի գիներով ձեռագործներով կամ ձեռային աշխատանքներով:

Այս իմաստով, զուտ հայկական ասեղնագործներու եւ ձեռագործներու կողքին կը պատրաստուին հայկական ասեղնագործներու նմանողութեամբ մեքենաներով պատրաստուած կտորներ, ինչպէս նաեւ՝ լիբանանեան արտադրութեամբ, սակայն հայկական ոճով պատրաստուած ապակեայ առարկաներ, ծաղկամաններ եւ այլն:



Շատ անգամ զուտ եւ իրաւաստուկ յղացումով առարկաներ՝ զարդասեղներ, արձանիկներ, հայկական տառերով փոքր շրջանակներ հրապարակ կը հանէ եւ կը սպառէ յարմար գիներով: Ասոնց կողքին նաեւ կը ցուցադրուին զուտ արեւելեան ոճով առարկաներ:

Տարիներու ընթացքին աշխատանոցի յանձնախումբը եւ պաշտօնեաները մեծ ներդրում ունեցած են հիմէն եկած ասեղնագործություններու գոյները եւ ոճերը բարեփոխելու կամ զարգացնելու աշխատանքին մէջ:

Այս աշխատանքին մէջ կը պահպանուին հիմէն եկած օրինակները, կտորները, դերձանները եւ աւանդական մուշներն ու ձեռերը:

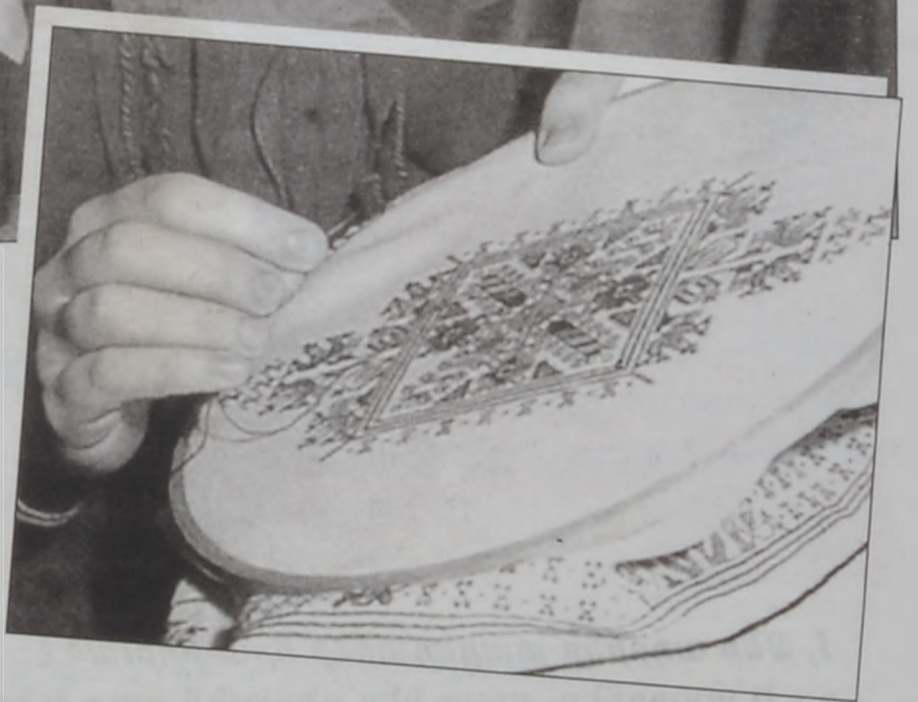
Աշխատանոցի յանձնախումբին ու Ձեռարուեստի Կեդրոնին կարելորագոյն ձեռնարկներէն կը համարուի նաեւ տարեկան մէկ կամ երկու ցուցահանդէսներու կազմակերպումը, լիբանանեան զանազան կեդրոններու, պանդկաներու եւ նախարարութիւններու մէջ:

Այս ցուցահանդէսները առիթ կ'ընծայեն հանրութեան՝ ծանօթանալու կեդրոնին գործունեութեան եւ անոր ստեղծագործություններուն:

Լիբանանի մէջ գործող զանազան ընկերակցություններու եւ մշակութային կազմակերպություններու հետ գործակցութիւնն ու սերտ յարաբերություններու հաստատումը մաս կը կազմեն աշխատանոցի յանձնախումբին գործունեութեան:

Գործակցաբար կազմակերպուած հաւաքական այս ցուցահանդէսներուն ընթացքին կը ցուցադրուին զուտ հայկական ասեղնագործներ եւ ԼՕՍԻ տաղաւարը իր իրաւաստուկութեամբ եւ գեղեցկութեամբ իր վրայ կը հրաւիրէ այցելուներուն ուշադրութիւնը:

Յանձնախումբի ծրագիրներուն կարգին առկայ է նաեւ նոր եւ անելի լայն ցուցարահ մը ունենալու պարագան, որ ներկայիս երկրի տնտե-



սական պայմաններուն պատճառով յետաձգուած է:

Վերջերս Ծրջանային վարչութեան սերտ ու ամբողջական գործակցութեամբ իրականացաւ հայկական ասեղնագործություններուն նուիրած հատորի մը տպագրությունը: Այս գիրքին մէջ ամփոփուած են տարիներու ընթացքին աշխատանոցին իրականացուցած ուրոյն ստեղծագործություններու, ինչպէս նաեւ անհատական արժէքաւոր եւ իրաւաստուկ կտորներու նկարներ:

Այս մէկը սքանչելի ներդրում մըն էր հայկական մշակույթի անդաստանին մէջ, որ կրնայ իբրեւ հիմք ծառայել նոր սերունդներուն:

Կամաւոր մարդուժի պակասը եւ մասնագէտ պատասխանատուներու հետզհետէ նուազումը կը դժուարացնէ աշխատանքը, սակայն յանձնախումբը կը շարունակէ գործը՝ հաւատքով, սիրով եւ իր կարելիութեան սահմաններուն մէջ արհեստավարժութեամբ:

Ձեռարուեստի Կեդրոն տրուած այցելութիւն մը կրնայ անելի լայն գիծերու մէջ լուսաբանել եւ կենդանի օրինակներ տալ այցելուին:

Հրաւիրուած են մեր բոլոր ազգակիցներն ու բարեկամները կեդրոն այցելելու եւ ապրելու հայ մշակութային արժէքաւոր կտորներու գեղեցկութեամբ:

ԻՆՉՊԻՄԻ՞ ՄԱՅՐ ԷՔ



1. Ձեր աղջիկը տարեդարձի հրաշիրուած է.

բ.- Կ'արտօնէք, բայց կէս գիշերին դուք կ'երթաք զինք տուն բերելու:

դ.- Կ'արտօնէք, պայմանաւ որ ընկերուհիին տունը գիշերէ:
ա.- Ընկերուհիին ընտանիքին մասին տեղեկութիւն կը հաւաքէք:
գ.- Ձեր աղջիկը ազատ է երթալու կամ մնալու:

2. Արձակուրդի օր է: Ձեր զաւակներուն կ'առաջարկէք.

բ.- Դասերը վերաքաղ ընել:
ա.- Ատամնաբուժի տանիլ՝ ընդհանուր քննութեան մը համար:
դ.- Թատրոն երթալ:
գ.- Իրենց սենեակը կոկել:

3. Պատկերասփիւռը ձեր տան մէջ.

բ.- Իր անկիւնին մէջ մոռցուած է:
գ.- Մնայուն կերպով բաց է:
ա.- Մանկական յայտագիրներու կայանին վրայ դրուած է:
դ.- Քաղաքական լուրերու հետեւելու կը ծառայէ:

4. Ձեր կարծիքով երեխաները պէտք է քննան.

գ.- Երբ քուններն են գայ:
բ.- Ժամը 8:30ի շուրջ:
ա.- Ուշ՝ եթէ յաջորդ օրը դպրոց չունին:
դ.- Ուշ՝ բացառիկ առիթներու միայն:

5. Ինչ կը վերաբերի դրամին.

ա.- Ձեր զաւակներուն դրամ չէք տար, որովհետեւ ամէն ինչ ունին:
բ.- Առիթներով տրուած դրամը ձեր քով կը պահէք եւ դուք կը հսկէք ծախսելու եղանակին:
դ.- Յաճախ դրամ կու տաք եւ ազատ կը ձգէք իրենց ուզած ձեռով ծախսելու:

գ.- Դրամ կու տաք, երբ իսկապէս պէտք ունին:

6. Բարեկամներու տունը ընթրիքի հրաշիրուած էք.

դ.- Ըստ սովորութեան, պէյպի սիթըրի մը կը դիմէք:
բ.- Ձեր մօրմէ կամ կեսուրէն կը խնդրէք, որ գայ եւ թոռնիկներուն հսկէ:
ա.- Կը մերժէք հրաւերը, որովհետեւ ձեր զաւակները ոչ ոքի կը վստահիք:
գ.- Ձեր դրացուհիին բանալի կու տաք եւ կը խնդրէք, որ երբեմն այցելէ ձեր զաւակներուն:

7. Ձեր զաւակներուն սենեակը՝

ա.- Մնայուն կերպով դուք կը կոկէք:
գ.- Յաճախ ձեր զաւակները կը կոկեն, առանց ձեր միջամտութեան:
բ.- Շաբաթը անգամ մը կը ստիպէք, որ իրենք կոկեն սենեակը:
դ.- Տակն ու վրայ կը ձգէք, ի վերջոյ երեխաները պէտք է իրենց ազատութիւնը առնեն:

8. Ընթրիքի ժամն է.

գ.- Յստակ ժամ չկայ. ընտանիքին իւրաքանչիւր անդամ ուզած ժամուն կ'ընթրէ:
բ.- Ժամը 7:00ին երեխաները ընթրիքի կը մտնին:
ա.- Ամբողջ ընտանիքը ընթրիքի սեղանին շուրջ կը հաւաքուի:
դ.- Ընթրիքի ժամը կը փոխուի՝ ձեր տրամադրութեան եւ ծրագիրներուն համաձայն:

9. Ամրան արձակուրդին երեխաները՝

ա.- Անբաժան են ձեզմէ:
բ.- Ամառնային դպրոց մը կ'արձանագրէք:
դ.- Գիւղ կը դրկէք, ձեր ծնողներուն քով:
գ.- Տեւաբար բակ կ'իջնեն թաղեցի տղոց հետ խաղալու համար:

10. Ձեր զաւակին ուսուցիչներուն կը հանդիպիք.

ա.- Ամէն շաբաթ, որովհետեւ ձեր զաւակը մնայուն հսկողութեան պէտք ունի:
դ.- Երբեք:
բ.- Երբ անոր ստացած նիշերէն դժգոհ մնաք եւ նահանջ նկատէք:
գ.- Մտնողական ժողովներուն ընթացքին:

ԱՐԳԻՒՂՔ

◆ Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը «ա» է, ձեր զաւակները շփացնող մայր էք, անոնց ոչ մէկ պարտականութիւն կը յանձնէք՝ զանոնք չյոգնեցնելու մտահոգութեամբ: Երեխայի պէս կը վարուիք անոնց հետ, առիթ տուէք, որ մեծնան, նախաձեռնեն եւ ինքնավստահ դառնան:

◆ Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը «բ» է, շատ բժախնդիր մայր էք եւ չափազանց նախանձախնդիր՝ անոնց լաւ դաստիարակութեան: Սակայն կրնաք քիչ մը ճկուն ըլլալ ձեր պարտադրած օրէնքներուն մէջ եւ զիրենք չկաշկանդել ձեր մնայուն հարցուփորձերով:

◆ Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը «գ» է, հանդարտ ու հաւասարակշռուած մայր էք, մեծ ընկերուհիի մը պէս կը վարուիք ձեր զաւակներուն հետ, բայց գիտէք տեղին զսպել զանոնք եւ իւրաքանչիւրին իրաւունքի սահմանները ճշդել:

◆ Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը «դ» է, ազատամիտ մայր էք, մանկավարժական գիրքեր կը կարդաք, նաեւ կը կիրարկէք ձեր ծնողներէն ժառանգած սկզբունքներ: Երբեք չէք պատժեր, չէք առարկեր անոնց նիշերուն, բայց կը հետապնդէք հարցերը եւ լաւապէս ուսումնասիրելէ ետք յարմար լուծումներ կը գտնէք անոնց:

ՄԵՐ ԱՌՕՐԵԱՆ ԴԻՒՐԱՑՆՈՂ ՀՆԱՐՆԵՐ

Մեր առօրեան դիրացնող եւ շատ մը դժուարութիւններ հարթող հնարները մեծապէս գնահատուած եւ փնտռուած են մեր ընթերցողներուն կողմէ: «Անահիտ»ի այս սինակով պիտի ջանանք նոր եւ այլազան հնարներով գոհացում տալ մեր ընթերցողներուն:



ները: Դեղին արատները մաքրելու համար զանոնք շփեցէք *օքսիժէն* եւ կիտրոնի հիւթի խառնուրդով:

●ԹԵՐԹ ԹՐՉՈՒԱԾ ԿՕՇԻԿՆԵՐՈՒՆ ՄԵՉ

Ձմեռը յաճախ կը պատահի, որ թրջուին ձեր կօշիկները. զանոնք առանց վնասելու չորցնելու լաւագոյն միջոցը թերթն է: Թաց կօշիկներուն մէջ օրաթերթի էջեր ճմռակեցէք եւ թխմեցէք: Այսպէս՝ թերթը կը ծծէ ջուրը եւ կօշիկները առանց ձեւափոխուելու կը չորանան:

●«ԼԱՔ» ԲՐՂԵՂԷՆՆԵՐՈՒՆ ՀԱՄԱՐ

Կարգ մը բրդեղէններ, յատկապէս «մոհէր» տեսակները, հակում ունին «մազ թափելու». այս անպատեհութեան առաջը առնելու համար կարելի է բրդեղէնին վրայ «լաք» (մազը կարծրացնող *սփրէյ*) սփռել:

●ԿԻՏՐՈՆ ԳԵՂՆԱԾ ՄԱՏՆԵՐՈՒՆ ՀԱՄԱՐ

Ծխախոտին միքոթինը կը դեղինցնէ մատ-

●ՉԵԹ ՀԱՆԳՈՒՑՈՒԱԾ ՇՂԹԱՆԵՐՈՒՆ ՀԱՄԱՐ

Եթէ ձեր վիզին ոսկի շղթան հանգուցուած է եւ դժուարութիւն ունիք զայն քակելու, ձեր ափին մէջ դրէք զայն, քանի մը կաթիլ ձեթ կաթեցուցէք վրան եւ մատներու ծայրով շփեցէք... հրա՛ջք, հանգուցը քակուած է արդէն:

●ՇԱՔԱՐ ԵՒ ՔԱՅԱՆՍ ԿԱՆԿԱՌԻՆ ՀԱՄԱՐ

Որպէսզի եփի ժամանակ կանկառը իր կանաչ գոյնը պահէ եւ սրճագոյն չդառնայ, եփի ջուրին մէջ կտոր մը շաքար նետեցէք եւ քանի մը կաթիլ քացախ աւելցուցէք:

●ԹԵՐԱԿԱՐ ԲԱՐՉԸ ԼՈՒԱԼԷ ԱՌԱՉ

Եթէ կ'ուզէք ձեր բարձը լուացքի մեքենային մէջ լուալ, բայց կը վախնաք, որ ան ձեւափոխուի եւ խանգարուի, ունիք լուծում մը. ասեղի մը երկար թել անցուցէք եւ բարձին չորս կողմը կոպիտ թերակար մը ըրէք եւ մեքենային մէջ դրէք: Լուացուելէն ետք այդ կոպիտ կարերը անմիջապէս քակեցէք եւ բարձը տարածուած ձեւով չորցուցէք:



Շատեր իրենց շէնքին վերելակը անձնական սեփականութիւն կը նկատեն եւ զայն կը գործածեն առանց միւս բնակիչներուն հաշիւը ընելու: Մինչդեռ վերելակը հաւաքական սեփականութիւն է, եւ կենցաղավարութիւնը ձեզմէ կը պահանջէ յարգել որոշ օրէնքներ, ինչպէս՝

- Եթէ վերելակ կը սպասէք եւ ձեզի հետ տարեց անձ մը, յղի կին մը եւ կամ բեռնատրուած անձանօթ մը կայ, նախաձեռնեցէք դուռը բանալու եւ սպասեցէք, որ նախ ան մտնէ, ապա՝ դուրս:

- Եթէ ծխախոտ կը ծխէք, թելադրելի է, որ վերելակ մտած ատեն մարէք զայն, իսկ եթէ միջոցը չունիք, առնուազն ներկա-

ներուն ներողամտութիւնը խնդրեցէք եւ զայն անոնցմէ հեռու պահեցէք:

- Եթէ վերելակին մէջ էք ու կը պատրաստուիք կոճակը սեղմելու եւ յանկարծ նկատեցիք, որ հեռուէն անձ մը կ'անապարէ հասնելու եւ ձեզի հետ բարձրանալու, որքան ալ անապարանօք ըլլաք, նախընտրելի է, որ սպասէք անոր եւ միասին բարձրանաք:

- Երբ հիւրեր կը ճամբէք, վերելակին բաց դրան առջեւ ձեր խօսակցութիւնը մի՛ շարունակէք, ուրիշ յարկերու վրայ շատեր վերելակը կը սպասեն գործի հասնելու կամ այլ կարելոր պատճառի մը համար:

ԿԱՐՄԻՐ ՊՏՈՒՂ ՆԵՐՈՎ ԿԱՐԿԱՆԴԱԿ

Տրուած ըլլալով, որ այս կարկանդակը ֆրանսական մասնագիտութիւն է, կարգ մը պտուղներ, ինչպէս՝ *միրթիյ* եւ *կրոզէյ* Լիբանանի մէջ հազուագիտ են, հետեւաբար կարելի է զանոնք փոխարինել կեռասով, բալով, եւ այլն:

Բաղադրութիւն՝ 6 անձի համար

- ◆ 7 խոշոր կտոր պատրաստ գնուած *մըրենկ*
- ◆ Կէս լիթր ճերմակ պաղպաղակ
- ◆ 500 կրամ կարմիր պտուղ (ելակ, թութ, կեռաս, բալ, խաղող...)
- ◆ 25 սանթիլիթր հեղուկ սեր
- ◆ 2 թուրթ ծրարիկ վանիլով շաքար

Պատրաստութիւն

Ելեկտրական գործիքով միջակ աստիճանով զարնել հեղուկ սերը եւ ծրարով շաքարները. թանձրացած սերը սառնարանը պահել:

Ներկայանալի ամանի մը մէջ հինգ *մըրենկ*ները պսակի ձեւով շարել:

Պաղպաղակը 10 վայրկեան սառնարանէն դուրս պահել, որպէսզի քիչ մը կակուղնայ, ապա մէջը մանր կտրտել մնացեալ երկու *մըրենկ*ները, պատառաքողով մը խառնել եւ ստացուած խառնուրդը լեցնել պսակին կեղորոնը: Վրան թափել սառնարանը պահուած սերը եւ ամանը սառցարան փոխադրել եւ 30 վայրկեան պահել:



Հրամցնելու ժամանակ նախապէս լուացուած եւ մաքրուած պտուղներով զարդարել կարկանդակին երեսը եւ անմիջապէս հրամցնել:

ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆԻ ԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ՅԱՆՁՆԱԽՈՒՄԲԸ ՆԵՐԿԱՅ Է ՀՈՆ, ՈՒՐ ԱՆՈՐ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ ԿԸ ԶԳԱՅՈՒԻ



1970 թուականին լիբանանահայ գաղութի կարիքաւոր ընտանիքներուն օժանդակելու եւ անոնց հոգատարութիւնը ստանձնելու նպատակով ծնունդ առած է Ազգային առաջնորդարանի ընկերային յանձնախումբը, որ իր տարիներու աշխատանքով ապացուցած է իր գոյութեան իմաստը:

Լիբանանի քաղաքացիական պատերազմի տարիներուն յանձնախումբը աշխուժ գործունէութիւն ծաւալած է՝ հասնելու անօթի ու անպատսպար ընտանիքներուն, անոնց սնունդ եւ օթեան ապահովելով, զանազան անձեռն կամ կազմակերպութիւններու կողմէ առաջնորդարան հասած սննդամթերքն ու օգնութիւնը արդարօրէն հայ ընտանիքներուն բաժնելով, անձամբ հսկելով անոնց ապահովութեան եւ իրենց ներկայութեամբ բարոյական նեցուկ կանգնելով առանձին մնացած անձերուն:

Տարիներու ընթացքին երկրի ընկերային, տնտեսական եւ ապահովական պայմաններու փոփոխութեան հետ այս յանձնախումբը եւս որոշ բարեփոխումներ մտցուց իր գործելակերպին մէջ եւ ընդարձակեց իր ծառայութիւններուն ծիրը:

Այսօր 5 անդամներէ կազմուած այս յանձնախումբին գլխաւոր նպատակն է հոգալ լիբանանեան բանտներուն մէջ գտնուող հայ կարիքաւոր բանտարկեալներուն եւ անոնց ընտանիքներուն:

Յանձնախումբին կողմէ որոշուած բանտի ներկայացուցիչը եւ այլ անդամներ կ'այցելեն Ռումիէի բանտին երեք բաժինները, ինչպէս նաեւ՝ կիներուն բանտը:

Իսկական հարազատներուն նման անոնք կը հոգան հայ բանտարկեալներուն, կը լսեն անոնց ցաւերն ու հոգերը, իրենց մնայուն այցելութեամբ գոյատեւելու եւ շարունակելու ուժ եւ կորով կը ներշնչեն անոնց: Անոնք իրենց հետ կը տանին դեղեր, հագուստեղէն, ուտեստեղէն, գիրքեր, մաքրութեան դեղեր եւ այլ առարկաներ, որոնք կ'ուզուին բանտարկեալներուն կողմէ:

Որեւէ առողջական հարցի պարագային, առաջնորդարանի միջամտութեամբ հայ բանտարկեալները անմիջապէս կը փոխադրուին հիւանդանոց եւ կ'ենթարկուին յատուկ հոգատարութեան եւ խնամքի: Բանտին ներկայացուցիչը նաեւ բարոյապէս նեցուկ կը կանգնի հայ բանտարկեալներուն՝ լսելով անոնց հարցերը, տեղեկանալով դիմագրուած դժուարութիւններուն, ունեցած կարիքներուն եւ կարելիութեան սահմաններուն մէջ առաւելագոյն չափով օժանդակելով անոնց ու իրենց ընտանիքներուն: Ըստ յաճախ նաեւ յանձնախումբին անդամները կը փորձեն կապը վերահաստատել բանտարկեալներուն եւ անոնց ընտանիքներուն միջեւ, վերջիններուն բանտ այցելութեան տանելով, նամակ տանիլ - բերելով եւ այլն: Յանձնախումբի անդամներուն միջնորդութեամբ բանտարկեալներուն հարազատները անհրաժեշտութեան պարագային կրնան բանտ մտնել այցելութեան ճշդուած ժամերէն դուրս:

Բանտարկեալներուն ընտանիքներուն խնամքը եւս յանձնուած է յանձնախումբին: Անոնց զաւակները կը տեղաւորուին հայ-

կական վարժարաններու մէջ, անոնց սնունդ եւ անհրաժեշտ իրեր կ'ապահովուի եւ նոյնիսկ, անհրաժեշտութեան պարագային, յանձնախումբը բանտարկեալներուն զաւակներուն մկրտութիւնն ու պսակը կը կատարէ: Մէկ խօսքով, յանձնախումբը կը փորձէ ամէն ձեւով օժանդակել եւ նեցուկ կանգնիլ ընտանիքներուն:

Բանտ այցելութեան ծիրին մէջ ամէն տաղաւարի քահանայ հայր մը կ'երթայ բանտ, Ս. պատարագ կը մատուցէ եւ հաղորդութիւն կուտայ: Հայկական 5 տաղաւարները մնայուն կերպով կը նշուին բանտին մէջ՝ աւանդական ճաշերով ու անուշեղէններով լեցուն սեղանի մը շուրջ, որուն կը մասնակցին նաեւ օտար բանտարկեալներ: Յանձնախումբը կը քաջալերէ հայ բանտարկեալները, որ հետեւին դասընթացքներու, կարդան, գրեն եւ իրենց կարելիութեան սահմաններուն մէջ նորութիւններուն հետ քայլ պահեն:

Ազգային առաջնորդարանի ընկերային յանձնախումբին անդամները մեծ յարգանքի ու վստահութեան կ'արժանանան պահակներուն կողմէ:

Այս առաքելութեան կողքին,



յանձնախումբը իր խնամքին տակ առած է հայ ընտանիքներու ընկերային պարագաները՝ հոգալով բոլոր անոնց, որոնք անտէր են, ծեր են, հոգեկան, մտային կամ ֆիզիքական հարցեր ունին, տնտեսական շատ ծանր պայմաններ կը դիմագրուեն եւ այլն:

Բոլոր եկեղեցիներու եւ առաջնորդարանի տիկնանց յանձնախումբերուն հետ գործակցաբար, աւանդութիւն դարձած է Ամանորի հաւաքոյթ կազմակերպել շրջանի կարիքաւոր մանուկներուն համար: Խրախճանքի ընթացքին ճոխ մթնոլորտի մէջ հանելի ժամեր անցընելէ, ուտելէ, պարելէ ետք, մանուկները նուէր-

ներ կը ստանան թէ՛ յանձնախումբին եւ թէ՛ Գեղամ եպս. Խաչերեանի կողմէ:

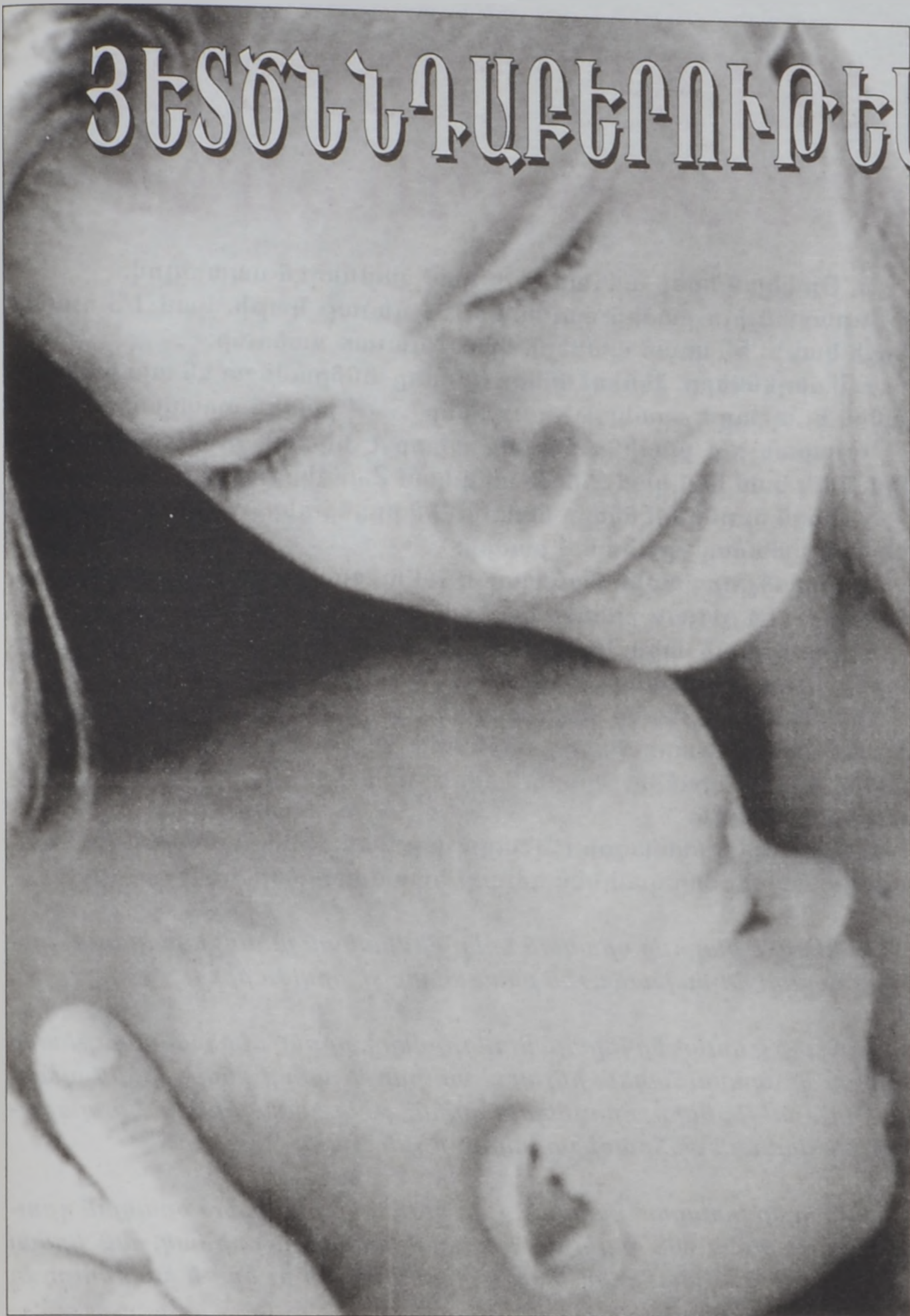
Տարեկան դրութեամբ նաեւ միօրեայ շրջապտոյտ մը կը կազմակերպուի ծերերուն համար: Յանձնախումբը նաեւ անպատրւար մնացած ծերերը կը տեղաւորէ ծերանոց, ինչպէս նաեւ անձամբ օժանդակութիւն կը հասցնէ անոնց:

Յանձնախումբը, եկեղեցիներու եւ առաջնորդարանի տիկնանց յանձնախումբերու հետ գործակցաբար, ամէն տարի կը կազմակերպէ Բարեկենդանի ճաշի պազար մը, որուն հասոյթը կը տրամադրուի կարիքաւոր սաներու ֆոնտին: Տեսուհիներու մոմէնտի պատրաստութիւնը եւս ստանձնած է յանձնախումբը, որ այս բոլորին կողքին նաեւ շրջապտոյտներ - ուխտագնացութիւններ կը կազմակերպէ:

Յանձնախումբը ձեռնարկած է նաեւ «Ուրախացիր - Ուրախացուր» հագուստեղէնի վաճառքին, որ կը կատարուի ամէն ամսուան առաջին Շաբաթ օրը Ս. Քառասնից Մանկանց եկեղեցւոյ կից գտնուող սրահին մէջ, որ եկեղեցւոյ թաղականութեան կողմէ վերջնականապէս տրամադրուած է յանձնախումբին:

Ան նաեւ յառաջացուցած է մարմին մը, որ կը բաղկանայ եկեղեցիներու տիկնանց յանձնախումբերու կողմէ նշանակուած անդամներէ: Այս մարմինը աւելի մօտէն կը հետեւի շրջաններուն մէջ օժանդակութեան կարիք ունեցող պարագաներուն եւ կը ճշդէ օգնութեան կարիք ունեցողները:

Ազգային առաջնորդարանի ընկերային յանձնախումբի տարած գործունէութեան ներկայացուցիչն է ետք հարկ է նշել, թէ ընկերային յանձնախումբին անդամները ներկայ են հոն, ուր իրենց կարիքը կը զգացուի, կը հասնին բոլոր անոնց, որոնք օժանդակութեան ու նեցուկի պէտք ունին, անսակարկ նուիրումով կը ծառայեն մանուկներուն եւ ծերերուն դէմքին գոհունակութեան ժպիտ մը տեսնելու, բանտարկեալներուն հանգստաւէտ պայմաններ ապահովելու, անոնց հոգեկանը բարձր պահելու, անօթի ու անպատսպար ոչ մէկ հայ տեսնելու նպատակով ու տեսլականով:



ՅԵՏԾՆԵԴԱԲԵՐՈՒԹԵԱՆ ԸՆԿՆՈՒԱԾՈՒԹԻՒՆ

ԻՆՉՂԷՍ ՆՈՒԱԶԵՑՆԵԼ ՅԵՏԾՆԵԴԱԲԵՐՈՒԹԵԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ ԱԶԳԵՑՈՒԹԻՒՆԸ

- Կարելի եղածին չափ հանգիստ ընել, մանուալն՝ երբ երեսնամյակ կը քնանայ
- հարազատներէն ու մօտիկ բարեկամներէն օժանդակութիւն խնդրել
- զգացումներուն եւ ներաշխարհին մասին ազատօրէն խօսիլ
- առիթ ստեղծել տունէն դուրս ելլելու՝ մթնոլորտ ու տրամադրութիւն փոխելու համար
- նոր մայրերու հետ կապ հաստատել
- առանց վարանելու դիմել մասնագէտի մը կարծիքին:

մանակ մնան, կրնան յետճնդաբերութեան ընկճուածութեան վերածիլ: Այդ հանգրուանին կինը կրնայ ամբողջովին տարբեր ձեւով մօտենալ ամէն ինչի եւ աշխարհը մութ ու տխուր տեսնել: Ցաւալին այն է, թէ յետճնդաբերութեան շրջանի դժուարութիւններէն դուրս գալու համար մայրը պէտք եղած առիթն ու ժամանակը չունի, որովհետեւ նորածինին զալուստով անոր պարտաւորութիւնները կ'աւելնան: Կան պարագաներ, երբ մայրը նորածինին գոյութենէն եւ իր կեանքին մէջ եղած փոփոխութենէն այնքան ընկճուած կը զգայ, որ չ'ուզեր նորածինին հոգ տանիլ, մօտենալ անոր եւ կամ ընդունիլ եղած փոփոխութիւնը:

Յետճնդաբերութեան ընկճուածութիւնը, ըստ ախտանշաններու եւ ուժգնութեան, կը բաժնուի 3 խումբերու:

ա.- Յետճնդաբերութեան շրջանին նոր մայրերու մօտ ընդհանրապէս յատկանշական են տրամադրութեան արագ փոփոխութիւնները, անհամբերութիւնը, անհանդարտութիւնը, անձկութիւնը եւ տխրութիւնը: Այս փոփոխութիւններուն տեւողութիւնը կրնայ երկարիլ քանի մը ժամերու կամ օրերու վրայ եւ կարելի կ'ըլլայ շրջանցել մօտիկ անձերու հետ սրտակից խօսակցութիւններով:

բ.- Երբ վերոյիշեալ փոփոխութիւններուն տեւողութիւնը երկարի եւ անոր ուժգնութիւնը աւելնայ, մօր մը համար գերմարդկային ճիգ անհրաժեշտ կ'ըլլայ իր աօրեայ պարտաւորութիւնները ընելու համար: Այս պարագային անհրաժեշտ է մասնագիտական օգնութեան դիմել եւ ապաքինում ապահովել անոր:

գ.- Հարցը աւելի եւս կը լրջանայ, երբ նոր ճնդաբերած կինը ճնդաբերութեան յաջորդող երեք ամիսներուն եւ անկէ ետք կապը կորսնցնէ իրականութեան հետ, սկսի ձայներ լսել կամ տեսնել բաներ, որոնք իրականութեան չեն համապատասխաներ: Այս ախտանշանին կողքին, նկատելի կ'ըլլան քունի խանգարումը,



չղագրգիռ վիճակը եւ զայրոյթը: Այս պարագային պէտք է անպայման դիմել մասնագիտական խնամքի եւ հիւանդանոցային դարմանումի:

Տեղին է նշել, որ յետճնդաբերութեան պատահող խանգարումները կրնան տեղի ունենալ ունէ զաւակի ծնունդէ ետք: Պէտք է շեշտենք, որ թէեւ դարմանումի ձեւերը եւ տեւողութիւնը կը տարբերի երեքին միջեւ, սակայն բոլորն ալ դարմանելի եւ լուծելի հարցեր են, եթէ ճիշդ ձեւով դաժմանենք զանոնք:

Կնոջ մը կեանքին մէջ մայրանալը ամէնէն ուրախ եւ կարեւոր իրադարձութիւններէն մէկն է: Ինչ ամսուան սպասողական վիճակէն եւ ծննդաբերութենէն ետք, նորածինի ներկայութիւնը ցնծութիւն եւ գոհունակութիւն պատճառող դէպք մը ըլլալով հանդերձ, կրնայ որոշ դժուարութիւններ ստեղծել եւ ճնշուածութիւն պատճառել նոր ճնդաբերած մօր:

Մայրերու տօնին առիթով նման հարցի մը արծարծումով չենք միտիր վախճնել ապագայ հայ մայրերը եւ փնտրել գեղեցիկ իտէալական պատկերը, այլ՝ կը փորձենք տեղեկութիւնը փոխանցել, բացատրել ու մղել, որ հարցերը քննուին կանուխէն, մասնագիտական եւ առողջ ձեւով, որուն բնականաբար կրնայ յաջորդել լուծումներ որոնելու գործընթացը:

Յղութեան ինչ ամիսներուն ընթացքին եւ ծննդաբերութենէն ետք կին մը կ'ենթարկուի ֆիզիքական եւ զգացական որոշ փոփոխութիւններու: Կ'ենթադրուի, որ այս փոփոխութիւնները իրենց դերակատարութիւնը կ'ունենան կնոջ յետճնդաբերութեան ապրած վախի, երկիւղի, տխրութեան եւ շփոթի զգացումներուն մէջ, որոնք եթէ երկար ժա-

ՅԵՏԾՆԵԴԱԲԵՐՈՒԹԵԱՆ ԸՆԿՆՈՒԱԾՈՒԹԵԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

- Հորմոնային փոփոխութիւններ
- գեղձահիւթերու արտադրութեան նուազում
- յոգնածութիւն
- անքնութիւն
- անձնական կարողութիւններու հանդէպ կասկած
- կատարելի ձգտելու մնայուն ճիգ
- ինքնութեան կորուստ
- ազատ ու անձնական հաճոյքի տրամադրելու ժամանակի պակաս
- նոր կացութեան հետ ընտելանալու դժուարութիւն:

ԿԱԹՑՈՒՈՂ ՄԱՅՐՆՆԵՐԻ ՈՒ ԱՆՈՐ ՄԵՆԳԱԿԱՆՈՒՆԵ



Նորածինին կաթ տալը կը նկատուի այն գլխաւոր տրւեալներէն, որ սերտ ու ամուր կապ կը ստեղծէ նորածինին ու անոր մօր միջեւ:

Փաստուած իրողութիւն է, թէ կաթ տալը առողջապահական ու

օգտակար է թէ՛ մօր եւ թէ՛ նորածինին համար:

Իր կեանքին առաջին չորսէն վեց ամիսներուն ընթացքին նորածինը պէտք կ'ունենայ միայն մօր կաթին: Մօր կաթը լաւագոյն սնունդն է նորածինին, որովհետեւ այդ կաթը օժտուած է այն բաղադրիչներով, որոնք անհրաժեշտ են մանուկին կազմաւորման համար: Անոր պարունակած նիւթերը չեն գտնուիր այլ կաթերու մէջ: Մօր կաթը մաքուր ու ապահով է, եւ նորածինը դիրութեամբ կը մարսէ զայն:

Ան կը նուազեցնէ ընդհանրապէս նորածիններուն մօտ առկա շնչառական ու մորթային հարցերը: Ան հարուստ է հակակենսային նիւթերով եւ մանուկը կը պաշտպանէ հիւանդութիւններէ եւ մանրէներէ:

Կաթ տալը կը կասեցնէ յետծննդաբերութեան մայրերուն արիւնահոսութիւնը, կը նուազեցնէ կործքի քաղցկեղ ունենալու հաւանականութիւնը, կարճ ժամանակ ետք արգանդը կը վերադարձնէ իր բնական չափին:

Մօր կաթը այն հեղուկ բաղադրութիւնն է, որ կը կազմուի նորածինին աճին, կազմաւորման ու առողջութեան օժանդակելու համար: Մօր սնունդը ընդհանուր գիծերու մէջ քիչ ազդեցութիւն ունի անոր կաթին վրայ. սակայն, եթէ մայրը լաւ սնունդ չստանայ, կաթի պատրաստութեան գործընթացին մէջ անոր մարմնին մէջ եղած պահեստները կ'օգտագործուին, եւ ան բնականաբար կը տկարանայ: Այս մէկը յատկապէս շեշտուած է քալսիումի եւ Պէ. կենսանիւթի պարագային:

Մօր եւ մանուկին առողջութեան պահպանման համար անհրաժեշտ է, որ մայրը ուշադիր ըլլայ իր սննդականոնին եւ սպառէ անհրաժեշտ ուտելիքները՝ առողջ ու զօրաւոր մարմին մը ունենալու համար:

Այս սննդականոնը կարելի է այնքան, որքան ծննդաբերութեան շրջանի սննդականոնը, որովհետեւ այս շրջանին եւս նորածինը իր սնունդը կը ստանայ մօրմէ եւ այդ սնունդով կ'աճի:

Կարգ մը մայրեր կը կարծեն, թէ կաթ տալն ու մանուկը կուշտ պահելը մեծ ճիգ կը պահանջեն իրենցմէ: Սակայն խորքին մէջ մայրը գլխաւորաբար պէտք է հրաժարի ոգելից ըմպելիքներէն, ծխախոտէն ու կարգ մը դեղերէ եւ սպառէ առողջարար ու կենսանիւթերով հարուստ ուտելիքներ:

ԿԱԹՑՈՒՈՂ ՄՕՐ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՄԵՆԳԱԿԱՆՈՒՆԵ

Կաթ տուող մայրը պէտք ունի օրական յաւելեալ 500 ջերմութի, եւ անոր ստացած ընդհանուր ջերմութը պէտք չէ 1800էն նուազ ըլլայ: Ան պէտք է սպառէ օրական 65 կրամ փրօթէին:

Նկատի ունենալով, որ կաթը հարուստ է քալսիումով ու անոր կազմութեան ընթացքին պէտք է մօր մարմնին մէջ անհրաժեշտ քանակութեամբ քալսիում ըլլայ, մայրը պէտք է օրական դրութեամբ ստանայ նուազագոյնը 1000 միլիկրամ քալսիում:

1. Մեծ քանակութեամբ ջուր խմել

Մայրը պէտք է նուազագոյնը 1,5 լիթր ջուր խմէ օրական: Կարգ մը կիներ կը նախընտրեն գաւաթ մը կաթ, պտուղի հիւթ խմել անոր փոխարէն, ինչ որ բնաւ չի վնասեր, այլ՝ ընդհակառակը: Մայրը պէտք է կարելի եղածին չափ նուազեցնէ ոգելից ըմպելիքները, որոնք կրնան ներթափանցել կաթին մէջ եւ անցնիլ նորածինին՝ անոր վնաս պատճառելով:

2. Ընտրել տեսակաւոր ու սննդարար ուտելիքներ

Մայրը պէտք է փորձէ հետեւիլ սննդականոնի բուրգին՝ հետեւեալ ձեւով.

ա. Օրական երեք անգամ կաթ կամ կաթնեղէն սպառելով: Իւրաքանչիւր բաժին հաւասար է 1 գաւաթ կաթի, կամ 1/3 գաւաթ փոշի կաթի, 50 կրամ պանիրի կամ 1 գաւաթ մածունի:

բ. Մսեղէնները, ձկնեղէնները եւ հաւը անհրաժեշտ են այս հանգրքուանին եւ պէտք է օրական դրութեամբ 3 - 4 բաժին ստանալ:

Իւրաքանչիւր բաժինի համար պէտք է նկատի ունենալ 60 կրամ միս, ձուկ կամ հաւ կամ 2 հաթ տոկ կամ 2 հալկիթ:

գ. Հացն ու ընդեղէնները նաեւ ունին իրենց դերակատարութիւնը եւ պէտք է ստանալ օրական 4 բաժին:

Իւրաքանչիւր բաժին հաւասար է 1/4 հացի, կէս համալրկըրի հացի, 3 թոսթի, կէս գաւաթ բրինձի կամ խմորեղէնի:

դ. Հիմնական տեղ կը գրաւեն պտուղներն ու բանջարեղէնները, որոնք պէտք է ստանալ օրական 5 - 7 բաժին:

Օրական դրութեամբ մայր մը պէտք ունի նուազագոյնը մէկ բաժին Ա. կենսանիւթ պարունակող ուտելիքի՝ լոլիկ, ստեպլին, ծիրան, մէկ բաժին Սէ. կենսանիւթ պարունակող ուտելիքի՝ նարինջ, ելակ, գետնախնձոր եւ այլն:

Մէկ բաժինը համազօր է կէս գաւաթ կամ 150 կրամ պտուղի, 1 գաւաթ բանջարեղէնի կամ կէս գաւաթ եփած բանջարեղէնի:

3. Պէտք է մայր մը օրական երեք հիմնական առողջարար ուտելիքները սպառէ եւ նախաճաշէն բնաւ պէտք չէ հրաժարի:

4. Պէտք է նուազեցնել այն ուտելիքները, որոնք մեծ քանակութեամբ շաքար կը պարունակեն, ինչպէս՝ տուրմը եւ անոր ընտանիքին պատկանող ուտելիքները, որովհետեւ անոնք թէ՛ շատ ջերմութ կը պարունակեն, սակայն անհրաժեշտ սնունդը չեն տար:

5. Մօր մը ստացած բնական ջերմութներէն բացի, ան օրական դրութեամբ պէտք է 500 յաւելեալ ջերմութ ստանայ. օրինակ, ան կրնայ ապուր ուտել եւ պանիրով հաց եւ կամ պտուղի ու կաթի խառնուրդ եւ քանի մը կրկնեփուկ:

6. Կաթ տուող մայրը պէտք է ամբողջովին խուսափի ծանրութիւն նուազեցնելու համար որդեգրուած սննդականոնէն, որովհետեւ իւրաքանչիւր նուազած քիլոկրամ իր ազդեցութիւնը պիտի ունենայ թէ՛ անոր առողջութեան եւ թէ՛ կաթին, այսինքն՝ նորածինին վրայ:

ԵՐԿՈՒՈՐԵԱԿ (22 ՄԱՅԻՍԷՆ 21 ՅՈՒՆԻՍ)

Երկուորեակ մոլորակը՝ Փայլածուն, յաւելեալ հմայք, ինքնավրտահոսութիւն եւ լաւատեսութիւն կը շնորհէ: Բայց եւ այնպէս երկուորեակներուն համար տարին լեցուն պիտի ըլլայ անակնկալ խոչընդոտներով, որոնցմէ շատեր պիտի յաղթահարուին:

ՍԻՐՈՅ ՄԷՋ երկուորեակները զարմանալիօրէն վրէժխնդիր պիտի ըլլան: Առաւելաբար մօտիկ պիտի գգան Յուլիերուն, Ձուկերուն եւ Ծովանուշներուն: Միմէջ չեղտեմբեր անցողակի սեր մը պիտի աւարտի թեթեւ յուսախաբութեամբ մը:

ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ գետնի վրայ երկուորեակները ենթակայ պիտի ըլլան ճնշումներու: Մայիսէն սկսեալ շատերու առողջական վիճակը պիտի բարելաւուի եւ մինչեւ տարեվերջ առողջական լուրջ հարցերը պիտի չալկեծեն երկուորեակները:

ԳՈՐԾԻ ՄԷՋ յաջողութեան առիթները շատ են, պայմանաւ որ անոնք օգտագործուին: Նոր կարելիութիւններ պիտի ստեղծուին: Տարեվերջին դրամական յաջողութիւն մը անհաւանական չէ:

Երկուորեակներուն քարը շափիւղան է: Ծափիւղան անցեալին պապերուն քարն էր, անիկա երկրին եւ երկինքին միջեւ կապը կը համարուէր: Ծափիւղան չար աչքերէն պահպանող քար համարուած է: Անոր վերագրուած է նաեւ բուժիչ յատկութիւններ:

Նշենք, որ այս կապույտ քարը կը խորհրդանշէ հաւատարմութիւն, երեսակայութիւն, անհոգութիւն ու հմայք:

Երկուորեակներուն այլ բախտաբեր քարերն են ակաթը եւ թոփազը: