



Ա Ն Ա Պ Յ Ի Տ

Ա. ՏԱՐԻ

ԹԻ 7

ՅՈՒՆԻՍ 2003

ՀԱՅՐԵՐՈՒ ՏՕՆԻՆ ԱՌԻԹՈՎ

ՅԱՐԳԱՆՔ ՉԵՉԻ ՔՆՔՈՒՇ ՀԱՅՐԵՐ

«Հա՛յր, նոյնիսկ Աստուծոյ աւելի սուրբ անուն կարելի չէ տալ...»
ՈՒԻԼԻԸՄ ՈՒՐՏՉՈՒԸՐԹ

19 Յունիս 1910ին, մայրերու օրուան նուիրուած ձեռնարկի մը ներկայ գտնուելէ ետք, Սոնորա Սմարթ Տոտտ կ'առաջարկէ նաեւ օր մը յատկացնել հայրերուն եւ առիթ ունենալ անոնց շնորհակալութիւն յայտնելու:

Անոր հայրը՝ Ուիլիըմ Սմարթ, իր կնոջ վաղահաս մահէն ետք, իր վեց փոքրիկները առանձին մեծցուցած, դաստիարակած ու բարձր դիրքերու հասցուցած է. մայր չունենալով ու մօր գուրգուրանքը իր հօրմէն ստացած ըլլալով՝ Սոնորա Սմարթ Տոտտ կը զգայ, թէ պէտք է հայրերուն նուիրուած օր մը գոյութիւն ունենայ:

Այս գաղափարը յառաջիկայ տարիներուն կը ներկայացուի այլ կազմակերպութիւններու եւ միութիւններու կողմէ եւ 1965 - 66 թուականներուն պաշտօնապէս Յունիսը կ'որոշուի հայրերու տօնը:

Այսօր ամբողջ աշխարհը կը մշտ հայրերու տօնը, իւրաքանչիւր զաւակ գէթ ծաղիկով մը կը շնորհատրէ ու երախտագիտութիւն կը յայտնէ իր հօր՝ անոր կատարած անսահման զոհողութեանց համար:

Մօր սէրն ու գուրգուրանքը կ'ամբողջանան ու աւելի եւս կ'ամրանան թերեւս առանց համբոյրի ու շոյանքի արտայայտուած հօր ծով սիրոյ ու փափկութեան հետ:

Հայրը տան սիւնն է, որուն վրայ հիմնուած է ընտանիքը: Ան ապահովութիւն ու կորով կը ներշնչէ իր զաւակներուն, կու տայ՝ առանց տուած ըլլալու տպաւորութիւն ձգելու, կը սիրէ՝ առանց խօսելու ու կը գուրգուրայ՝ առանց արտայայտուելու:

Հայրը մղիչ ուժն է իր ընտանիքին: Մանուկին համար ան քաջ ու ամենակարող մարդն է, պատանիին համար՝ զօրութեան խորհրդանիշը, տիպար մարդը, որ հակառակ իր խստութեան՝ անհրաժեշտութեան պարագային տեղի կու տայ ու կը համաձայնի, երիտասարդին համար հայրը ուղեցոյց է, անոր սկսած երկար ուղիին վրայ իր ձեռքը սեղմողն ու առաջնորդողը եւ ընկրկելու պարագային ոտքի հանող ու կրկին քալելու մղող ընկերը, չափահասին համար հայրը նոր քայլի ու ծրագրի դիմելէ առաջ խորհուրդի ու կարծիքի աղբիւր է, իսկ հայր դարձած անձին համար հայրը շատ աւելի սիրելի, յարգի ու անգտանելի է բոլոր ժամանակներէ աւելի...

Հօր լուելեայն սէրն ու գուրգուրանքը, զօրաւոր բազուկներուն տուած ապահովութիւնն ու քաջալերանքը աւելի կը շեշտուի անոնց բացակայութեան պարագային:

Յարգա՛նք զաւակներուն հպարտութիւն ներշնչող հայրերուն, երախտագիտութեան լուրթամբ, սակայն ամենայն ազդու ձեւով՝ անոնց գուրգուրանքին ու սիրոյն համար:



Հայրս կալուածատէր էր եւ մեր գաւառում պետական բարձր պաշտօնատար: Բայց ես պէտք է սկսեմ նրա մահից:

Նա մահուան պատրաստուեց այնպէս, ինչպէս նորափեսան է պատրաստում իր հարսանիքին:

Մեռնելուց մի ամիս առաջ (դեռ եւս ոտի վրայ էր եւ բաւական առոյգ, բայց գիտէր, որ յաղթում է մահուան որդը) կանչեց Հիւսնին, միասին ջոկեցին երկար ընկոյզէ տախտակներ:

- Էս տախտակին վրայ ոստ կայ,- ասաց հայրս եւ մէկդի նետեց տախտակը, փոխարինելով մի ուրիշ մաքուր տախտակով:

Ապա պառկեց յատակին, պարսկական քիրմանշահ գորգի վրայ, Հիւսնը վերցրեց նրա հասակի չափը:

- Չիմարի պոյ ունես, հաճի էֆէնտի,- ասաց Հիւսնը՝ չափը վերցնելուց յետոյ: Հայրս ժպտաց անտարբեր:

Եւ հօրս ներկայութեան, նրա խստագոյն ցուցմունքների եւ հրահանգների համաձայն՝ Հիւսնը շինեց հօրս դագաղը...

Մայրս, առանձին սենեակում, ողբում էր աղիողորմ, մինչդեռ Հիւսնը, հօրս հետ կատակելով, պատմութիւններ պատմելով եւ մէկ - մէկ օդի ճնկելով, չափում էր ընկոյզէ տախտակը, կտրում, ազուցում եւ փայլեցնում:

- Ուստա Մարգա՛ր, հէջ գամ չի պիտի գործածես,- պատուիրում էր հայրս: Իսկ ես միամտօրէն, թեթեւագոյն հոգով, դիտում էի ուստա Մարգարի աշխատանքը: Կարծում էի, որ հայրս պատրաստում էր ճամբորդութեան, գնալու էր Ստանպուլ կամ աւելի հեռու քաղաքներ եւ ինձ նուէրներ էր բերելու:

Ամէն անգամ երբ նա վերադառնում էր ճանապարհորդութիւնից՝ ողողում էր տունը նուէրներով:

Ուստա Մարգար շինեց դագաղը, վերջացաւ: Կարծես մի սեղան շինեց կամ մի պահարան: Այնքան անտարբեր:

Բայց երբ հայրս ընտանիքի բոլոր անդամներին դուրս հանեց, որպէսզի դագաղի մէջ պառկի վերջին անգամ ստուգելու՝ ուստա Մարգարն էլ դուրս ելաւ սարսափով:

Դուրսը բոլորն էլ լաց էին լինում, բոլորն էր մասնակցում էին մօրս ողբին: Իմ աչքերն էլ լցուեցին արցունքով:

Իմ հոգու թեթեւութիւնը փոխուեց մի մթին ծանրութեան: Ականջիս շշուկ ընկաւ, որ հայրիկը շուտով պէտք է մեռնի՛...

ՎԱՀԱՆ ԹՈԹՈՎԵՆՅ

«Կեանքը Հին Հռոմէական ճանապարհի վրայ» (հատուած)

ملحق أزياءك

ՄԱՅՐԵՐՈՒ ՏՕՆՆ ՈՒ ՀԱՄԲԱՐՁՈՒՄԸ ԼՕԽԻ ՄԷՉ

ԿԱԶԴՈՒՐՄԱՆ ԿԱՅԱՆԻ ՄԱՅՐԵՐՈՒՆ ՆՈՒԻՐՈՒԱԾ ԶԵՌՆԱՐԿ

ԼՕԽԻ Շրջանային Վարչության ընկերային յանձնախումբը Մայիս ամսուան ընթացքին գնահատելի նախաձեռնությամբ մը կազմակերպեց ԼՕԽԻ Կազդուրման կայանի մայրերուն նուիրում ձեռնարկ մը:

Մայրերու ու մեծ մայրերու նուիրում այս հաւաքոյթը տեղի ունեցաւ ԼՕԽԻ «Արաքսի Պուլղորճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնին «Թննուկեան» սրահին մէջ:

Օրուան յայտագիրը կ'ընդգրկէր դասախօսութիւն մը մանուկներու դաստիարակութեան մասին:

Ծնունդէն մինչեւ 5 տարեկան բոլորած երեխային կրթութեան եւ դաստիարակման եղանակներուն մասին խօսեցաւ Ռուզաննա Ուլիկեան: Ան շեշտեց, թէ այդ շրջանը, որ երբեմն անկարելի կը նկատուի ծնողներուն կողմէ, կը հանդիսանայ մարդ արարածի կազմաւորման ու կերտման գլխաւոր ժամանակաշրջանը: Այն ատեն մանուկը կ'ընկալէ իրեն տրուած բոլոր տեղեկութիւնները, կ'ազդուի իր շուրջ եղած անցուղարձերէն ու ծնողներուն վարուելակերպէն:

Դասախօսութենէն ետք տեղի ունեցաւ հիրասիրութիւն եւ մտերմիկ ու ջերմ մթնոլորտի մէջ նուիրում յանձնուեցան ներկայ մայրերուն:



ՏՕՆԱԿԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆ «ՆԱՐՕՏ ԱՐՏԱԼՃԵԱՆ» ԳՐԱԴԱՐԱՆԻ ՄԷՉ



ԼՕԽԻ «Նարոտ Արտալճեան» մանկապատանեկան գրադարանի յանձնախումբին կազմակերպութեամբ, 31 Մայիսին գրադարանին մէջ տեղի ունեցաւ հաւաքոյթ մը՝ Մայրերու օրուան ու Համբարձումին նուիրում:

Ձեռնարկին ներկայ էին գրադարան յանախող աշակերտներուն մայրերը եւ այլ բարեկամներ:

Անոնք ծանօթացան Համբարձումի խորհուրդին, աւանդութեան ու այս տօնին ընթացքին գործադրուող սովորութիւններուն եւ անոնց իմաստին:

Գրադարանին աշակերտները իրենց կարգին կոկիկ ու հաճելի գեղարուեստական յայտագիր մը պատրաստած էին, եւ անոնք իրենց երգերով ու արտասանութեամբ շնորհակալութիւն յայտնեցին իրենց մայրերուն:

Ձեռնարկի աւարտին ներկաները մտերմիկ ու հաճելի պահեր անցուցին:

«ՆԱՅԻՐԻ» ՄԱՍՆԱԾԻՎ

Համբարձման տօնին առիթով ԼՕԽԻ «Նայիրի» մասնաճիւղը պտոյտ մը կազմակերպեց դէպի Այնճար:

Պտոյտին առաջին հանգրուանը «Ազունիէ»ն էր, ուր կիները այցելեցին հիւանդներուն, կարճ ժամանակ մը անցուցին անոնց հետ եւ զանոնք հիրասիրեցին:

«Ազունիէ»էն կիները ուղղուեցան Այնճարի «Արեւ» ճաշարանը, ուր ներկաներուն հաճելի ժամանց մաղթեց մասնաճիւղի ատենապետ Սոնա Լիպարեան: Ան ըսաւ, թէ այս պտոյտը կազմակերպուած էր մայրե-

րու եւ համբարձման տօներուն առիթով եւ խօսեցաւ հայկական աւանդութիւններուն եւ ներկայիս պահպանուող սովորութիւններուն մասին:

Վարչութիւնը գնահատելի նախաձեռնությամբ մը պատուեց մասնաճիւղի հիմնադիրներէն ամէնէն տարեց մամիկը՝ Մարի Ռոզ Հալաճեան, որ 92 տարեկան է ու ցարդ աշխուժօրէն կը գործէ ԼՕԽԻ շաքերուն մէջ:

Հաճելի ու մտերմիկ ժամեր անցընելէ ետք ներկաները վերադարձան Պէյրութ:

«ԱՆԱՀԻՏ» ՄԱՍՆԱԾԻՎ

Մայիս ամսուան ընթացքին մայրերուն նկատմամբ երախտագիտութիւն ու շնորհակալութիւն յայտնելու նպատակով, ԼՕԽԻ «Անահիտ»



մասնաճիւղի վարչութիւնը 7 Մայիսին կազմակերպեց հանդիպում մը: Ձեռնարկին ընթացքին խօսուեցաւ ծնողք - զաւակ յարաբերութեան մասին՝ անդրադառնալով այն երեւոյթին, թէ պէտք է սերտ կապ ստեղծել զաւակներուն հետ, որպէսզի կարելի ըլլայ աւելի աշխուրջ ձեւով հետեւիլ անոնց դաստիարակութեան եւ կազմաւորման:

ՈՒՐԱԽ ԱՊՐԵԼՈՒ ՈՒ ԱՊՐԵՑՆԵԼՈՒ ՆԱՃՈՅՔԸ

Ապրելու համար պայքարած հայր կ'ուզէ ապրիլ կեանքը այնպէս, ինչպէս վայել է իրեն: Հայկական ասանդութիւններն ու սովորութիւնները, մտերմիկ մթնոլորտը պէտք է երբեմն թարմացնել հաճելի ժամանց-հանդիպումով:

Այս նպատակով ճամբայ ելաւ ԼՕԽԻ «Աղթամար» մասնաճիւղի վարչութիւնն ու տարեցներու յանձնախումբը՝ ի մի համախընդհանրով Այնճար ասանի տարեցները: Անոնք արժանի են ուրախանալու, որովհետեւ արդէն բաւական ցաւ տեսած են, ապրած են գաղթի տաղտուկը, նորէ նոր հաստատուելու դժուարին տարիները, ապագայի անորոշութիւնը եւ, վերջապէս, բոլորովին օտար վայրի մէջ ապրելու ու ապրեցնելու պարտադրանքին դիմաց գտնուած են:

Կէսօրին մէկ առ մէկ, խումբով, ճաշարան «Արեւ» հասան երրորդ սերունդի ներկայացուցիչները: Ընկերուիները ժպտերես դիմաւորեցին, թեւանցուկ առաջնորդեցին զիրենք ու տեղաւորեցին սեղաններու շուրջ: Ոմանք դողդոջացող ձեռքերով, գաւազանին ապաւինած՝ կը ձեւացնեն հաստատ քալել, ուրիշներ կ'ընդունին ընկերուիներուն օգնութիւնը, բարեբախտաբար կան նաեւ ինքնավստահ յառաջացողներ:

ՀՕՄԻ քայլերգի ունկնդրութենէն ետք բարի գալուստի խօսքը արտասանեց վարչութեան ատենապետուհի Մատլէն Խօշեան, որ շեշտեց, թէ գիւղին եւ սերունդին գոյատեւումը կը պարտինք տարեցներուն, որոնք հակառակ չափազանց անձուկ պայմաններու՝ քաջութիւնը ունեցան հիմնելու դպրոց, եկեղեցի, հաստատութիւններ, միութիւններ, քաջ հաւատալով, որ հոն է գրաւը ազգի գոյատեւման: Ան ըսաւ. «Մենք անոնց շառաւիղն ենք ու կը փաստենք, որ տէրն ենք մեր ժառանգած գիտակցութեան՝ պահելով բոլոր ասանդութիւնները»:

Յաջորդաբար ելոյթ ունեցան Աւետարանական եւ «Յառաջ» վարժարաններու մանկապարտէզի փոքրերը, որոնք եկան ուրախացր-



նելու իրենց մեծ ծնողները՝ երգերով ու պարերով: Իրենց նայուածքները նոր ծլած մանուկներուն սեւեռած, քիչ մը ուրախ, քիչ մը յուզած, բայց եւ գոհունակ երեւցան ծերունիները: Աշոտ քհնյ. Գարագաշեանի աղօթքէն ետք, «Սեղանն է առատ» երգին հնչիւններով ճաշի ժամը հասաւ: Այս ձեռնարկը ճաշարանատէր Զէյթեան ընտանիքին մեծ մօր՝ Պայծառ Քիրտեանի ջերմ փափաքն է, որ երեք տարիներէ ի վեր կը գործադրուի: «Մի՛նչեւ մահս, Զատկուան առիթով, գիւղիս ծերերը իմ հիրս պիտի ըլլան»: Մեծ մօր փափաքը իրագործող թոռնիկը սիրայօժար կ'ընդունի իր հայրենակիցները եւ ոչինչ կը խնայէ զանոնք ուրախացնելու համար:

Յաջորդաբար եղան շուրջպարերը, մենապարերը, Մուսա Լերան բարբառով զուգերգը, քլարիներթի նուագ եւ այլն: Ապա ժամանեց

տաուլ - զուռնան, որ սրտերը թունդ կը հանէ եւ իր շուրջ կը բոլորէ երիտասարդն ու ծերը: Ծերունիները չեն ուզեր պարի օղակը լքել:

Յոգնած՝ կը յօժարին աթոռը գրաւել եւ ուրախութիւնը կ'ապրին հեւասպառ՝ յիշելով երիտասարդ օրերը, թերեւս ալ իրենց պսակի ուրախութիւնը:

Աւարտելու համար ձեռնարկը յանձնախումբի ատենապետուհին ծաղկեփունջով մը շնորհակալութիւն յայտնեց Պ. Քիրտեանին, իսկ վարչութեան ատենապետուհին՝ Վարդուհի Զէյթեանը պատուեց «Հայկական Տարագ» գիրքով:

Ուրախութեան օր էր թէ՛ ծերերուն եւ թէ՛ երիտասարդներուն համար:

ԱՂԹԱՄԱՐՅԻ

ԼՕԽԻ ԳՈՐԾՈՒՆԷՈՒԹԵԱՆ ՔԱՉԱԼԵՐ ԿԸ ՀԱՆԴԻՍԱՆԱՆ ՄԵՐ ՀԱՅՐԵՐԸ

- Տարիներէ ի վեր ԼՕԽԻ մէջ կը ծառայեմ շնորհիւ ամուսինիս քաջալերանքին, նախադասութիւնը յաճախ կը լսուի ԼՕԽԻ շարքերուն մէջ գործող անհատներու կողմէ:

Մարդկային կեանքին մէջ օժանդակութեան ձեռք երկարելու եւ որեւէ ձեւով ուրիշին նեցուկ կանգնելու երեւոյթը սկիզբ առած է շատ հինէն ու իրագործուած է բոլորին կողմէ:

Ժամանակի ընթացքին, այրերու կողքին, կիներ աւելի աշխուժ աշխատանք տարին այդ ծիրին մէջ եւ իրենց ներդրումը բերին այս գործընթացին:

Հայ ժողովուրդին կարիքները հոգալու նպատակով ծնունդ առած ԼՕԽԻ աշխատանքներուն շուրջ համախմբուեցան ընդհանրապէս կիները, սակայն անոնց աշխատանքին ու երթին նեցուկ կանգնեցան նաեւ այրերը՝ ամէն ձեւով օժանդակելով:

Այսօր ամուսինները ջերմ ու հաղորդական իրենց վարուելակերպով ուժ ու կորով կու տան իրենց կիներուն ու կը քաջալերեն ազատօրէն իրենց զգացումները արտայայտելու եւ լաւագոյնին ձգտելու:

ԼՕԽական իրաքանչիւր ընկերուի իր երախտագիտութիւնը կ'արտայայտէ իր ամուսնոյն, որ մնայուն կերպով կը քաջալերէ իր տարած աշխատանքը եւ անհրաժեշտութեան պարագային առանց զլանալու նեցուկ կը կանգնի թէ՛ կնոջ, թէ՛ ընտանիքին եւ թէ ԼՕԽին:

Կիները մեր պատմութեան մէջ միշտ ունեցած են իրենց դերը, եւ ամուսինները միշտ յարգանքով վարուած են կնոջ հետ՝ ոչ մէկ ձեւով ոտնակոխելով անոր ինքնութիւնն ու նկարագիրը:

Ուրիշին օժանդակելու եւ կարիքաւորը առանձին չձգելու երթը այսօր ընդհանրապէս կը շարունակեն կիները եւ անոնք իրենց ներդրումը կ'ունենան շնորհիւ իրենց ամուսիններուն, որոնք հաւատալով ԼՕԽԻ առաքելութեան՝ նաեւ կը հաւատան իրենց կիներուն տարած գործունէութեան եւ ամէն ձեւով կը քաջալերեն զայն:

Փաստօրէն ԼՕԽը այսօր իր կողքին ունի այրեր, որոնք անմիջական նեցուկ ու կորով կու տան անոր ու կը զօրակցին անոր աշխատանքներուն:

ՌՈՒԶԱՆՆԱ ՌԻԼԻԿԵԱՆ

ՊՐԻԺԻՔ ՊԱՐՏՕ



60ական թուականներու ֆրանսացի համբաւոր դերասանուհի Պրիժիք Պարտո վերջերս լոյս տեսած իր գիրքով՝ «Պոռթկում լոռիթեան մէջ» զայրացուց մարդկային իրաւունքներու պաշտպանութեան ի նպաստ եւ ցեղային խտրականութեան դէմ գործող ֆրանսական կարգ մը հաստատութիւններ:

Պարտոյի կարծիքով, Ֆրանսայի մէջ աւանդութիւններու, բարքերու եւ չափանիշներու մակարդակը զգալիօրէն նահանջած է օտարականներու Ֆրանսա ներխուժումով եւ իսլամական ալիքի մը ծաւալումով:

Այս առիթով ժողովուրդներու միջեւ բարեկամութեան եւ ցեղային խտրականութեան դէմ պայքարի շարժումը յայտարարեց, որ մտադրած է դատ բանալ դերասանուհիին դէմ:

ՀԻՐՐԻ ՔԻՆՔԸ

Լոյս տեսաւ Միացեալ Նահանգներու նախկին Առաջին տիկնոջ՝ Հիլըրի Կլինթոնի կենսագրական գիրքը: «Ապրող պատմութիւն» («Լիվինկ Զիսթրի») խորագիրը կրող եւ 576 էջերէ բաղկացած գիրքը երկու տարուան աշխատանք իւրած է ծերակուտական Հիլըրիէն եւ գլխաւորաբար կը կեդրոնանայ Սպիտակ Տան մէջ անցուցած իր ութ տարիներուն: Ան գրած է, թէ ուզած է ջախջախել իր ամուսնոյն գլուխը եւ լայնօրէն անդրադարձած է վերջինին ու Մոնիքա Լուիսքիի յարաբերութեան:



Նշենք, որ հեղինակը 8 միլիոն տոլարի պայմանագրութիւն մը կնքած է «Սայմըն Էնտ Շուսթր» հրատարակչատան հետ:

ԱՏՐԻԱՆԱ ՔԱՐԱՄՊԵՕ



Վերջերս Փարիզի մէջ պաշտօնական բացումը կատարուեցաւ Ֆրանսական Կարմիր Խաչի տարեկան հանգանակութեան: Հանդէսին բացումը կատարեց հանրածանօթ «թոփ մոտէլ» Ատրիանա Քարամպեօ, որ Ֆրանսական Կարմիր Խաչի 2003 թուականի դեսպանուհին է:

Նշենք, որ Ֆրանսայի քաղաքներէն մէկուն մէջ Ատրիանա անձամբ կը շրջագայի հանգանակութիւն կատարելու համար:

ՀԵՒՆ ՍԵԿԱՐԱ

Մօր կողմէ հայ, ֆրանսացի սիրուած երգչուհի Հելէն Սեկարա բախտաւորուած է մանչ զաւակով մը՝ Մաթեօ: 32 տարեկան երգչուհին մօտ օրէն Քորսիքայի մէջ պիտի պսակուի իր նորածինին հօր՝ 26ամեայ երաժիշտ Մաթիօ Լըքայի հետ:

Նշենք, որ Սեկարա բազմաթիւ սիրային յուսախաբութիւններ եւ հոգեկան անկումներ ապրած է: Ան ներկայիս առանձին կը մեծցնէ իր 14 տարեկան մանչը՝ Ռաֆայէլը:



Սեկարա մօտ օրէն աշխատանքի պիտի վերսկսի. զաւակէն չբաժնուելու համար ան մայրանոցի սարքաւորումներով օժտուած ինքնաշարժ մը եւ խնամող մը նախատեսած է Մաթեոյի համար, որպէսզի մնայուն կերպով ընկերակցի իրեն:

Իր իսկ խօսքերով, Սեկարա որոշած է շատ հեռու երթալ...

ԳԱՅԻԱՆԷ ՄԵՋԼՈՒԿԱՆԸ

«Իսկական հերոսները անոնք են, որ ո՛չ անուն ունին, ո՛չ ձայն եւ ոչ ալ փայլ...»



Արցախի ազատագրման պայքարին մասնակցած կիներու շարքին է Գայիանէ Մեջլումեանը: Ծնած է 1959ին, Երեւան: Աւարտած է Երեւանի Լէոյի անուան դպրոցը: Ամուսնացած է 1976ին, Խաթունարիս (Էջմիածին) եւ ունի երկու զաւակ:

1992ին Գայիանէ ամուսինին հետ Արցախ կը մեկնի եւ զանազան ճակատներու վրայ կը մասնակցի ազատագրական կռիւներու: 1993ին կը կորսնցնէ իր ամուսինը: Հարուածը ծանր կ'ըլլայ, բայց ան կը յիշէ իր եւ ամուսինին սուրբ խոստումը՝ «Մեզանից որ մէկս էլ զոհուի, միւսը շարունակի նրա գործը մինչեւ վերջ»:

Մինչեւ 1994 Գայիանէ իր գումարտակին հետ կը մասնակցի բազմաթիւ գիւղերու ազատագրման եւ կը մնայ օրինակելի զինուոր, մայր եւ գթութեան քոյր: Կը պարգեւատրուի «Մայրական Երախտագիտութեան Մետալ»ով: Տարի մը եւս կը մնայ Արցախ, ապա կը վերադառնայ տուն՝ «սուրբ խոստումը» վառ պահած:

ՄԱՔՈՒՐԸ, ՀԱՄԵՂՆ ՈՒ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆԸ...



Եթէ կ'ուզէք ուտել ու ձեր զաւակները կերակրել առողջապահական միջոցներով պատրաստուած չորցուած պտուղներով, անուշներով, համեմներով, քացախով եւ այլ արտադրութիւններով, ԼՕԽԻ «Աղթամար» Արդիւնաբերական կեդրոնը ձեզի կ'ընծայէ այս առիթը:

Արեւու ձառագայթներով բանող նոր սարքին միջոցով կեդրոնը ձեր տրամադրութեան տակ կը դնէ 100 տոկոսով բնական միջոցներով պատրաստուած պտուղներու ու բանջարեղէններու պահածոներ ու փոշիներ:

Վերջերս կեդրոնը պատրաստած է ընկոյզի անուշ ու թարմ անանուխի փոշի, որոնք կը վաճառուին լիբանանեան գրեթէ բոլոր շրջաններու մեծ վաճառատուներուն եւ խանութներուն մէջ:

Իր տեսակին մէջ եզակի ու համեղ այս արտադրութիւնները գնելով՝ անուղղակի ձեռով օժանդակած կ'ըլլաք ԼՕԽԻ ու անոր տարած նուիրական առաքելութեան:

ՔԱՐՏՈՒՂԱՐՈՒՆԵՐՈՒ ՄԱՐԶԱՆՔ



Գրասենեկային աշխատանքը դիրքին չէ, երբ երկար ժամեր գրեթե անշարժ պետք է նստիլ գրասենեկին մը ետև, բայց մանաւանդ՝ համակարգիչին առջև:

Գլխու ցաւ, մկանային պրկումներ, վիզի, կոնակի եւ սրունքի ցաւեր մնայուն կը դառնան: Այս է ճակատագիրը քարտուղարուհիներուն: Այս անպատեհութիւններուն առաջը առնելու համար կարելի է օրական դրութեամբ կատարել ստորեւ տրուած երեք դիրքին մարզանքները:

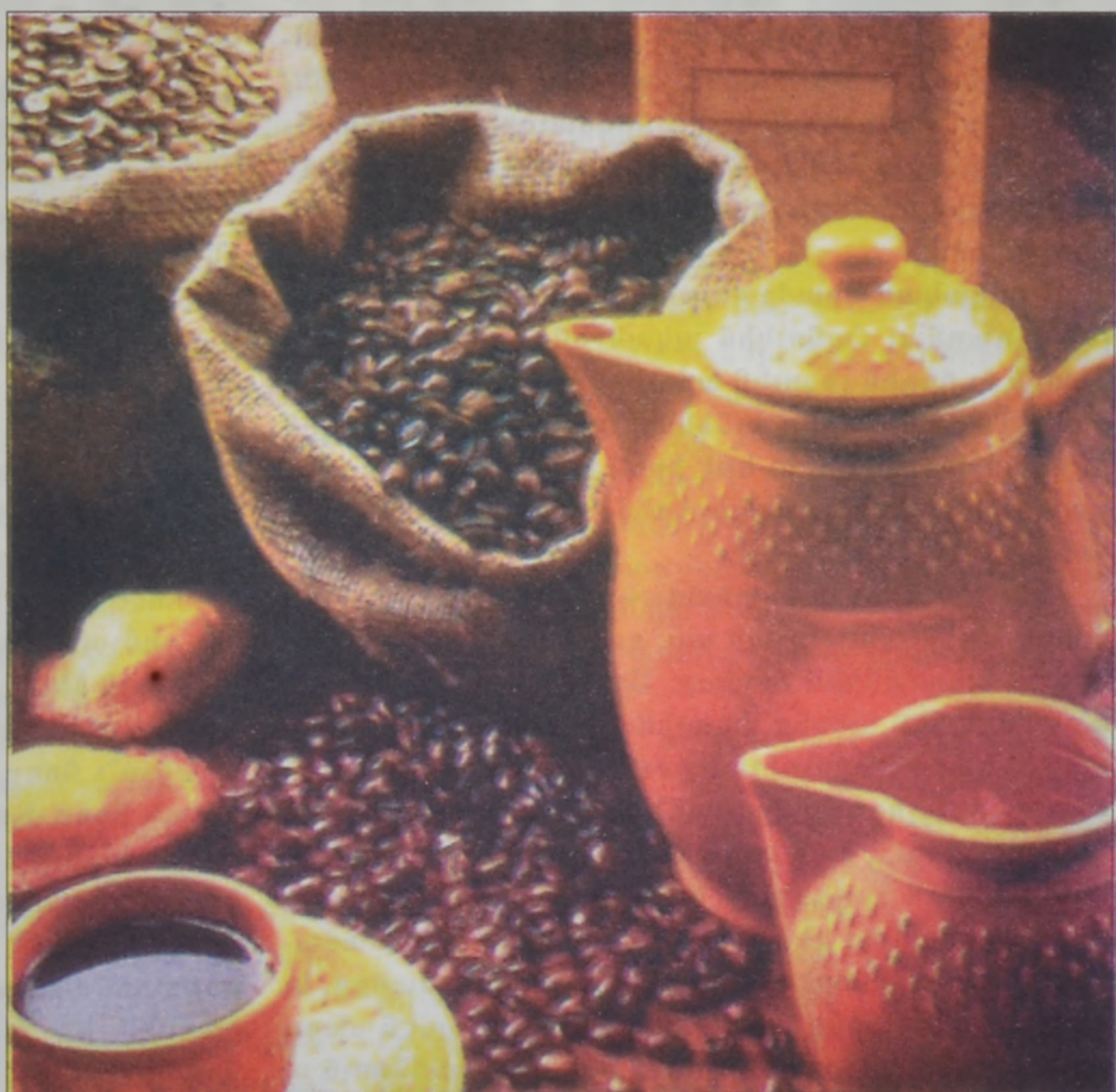
- 1) ՎԻԶԻ հանգստութեան համար աթոռին վրայ ուղիղ նստիլ, կոնակը ուղիղ պահած գլուխը առջև բերել, ապա վերստին դառնալ նախկին դիրքին: Ծարժումը կրկնել 10 անգամ:
- 2) ՍՐՈՒՆ-ՔՆԵՐՈՒ հանգստութեան համար ուղիղ նստիլ աթոռին վրայ, ոտքերը՝ գետին: Ապա սրունքներէն մէկը հորիզոնական

- բարձրացնել, յետոյ վերստին ծալել: Ծարժումը կրկնել 10 անգամ՝ իրաքանչիւր սրունքի պարագային:
- 3) ՈՒՍԵՐՈՒ հանգստութեան համար կոնակը ուղիղ նստիլ, աջ թելը հորիզոնական երկարել, ապա ուր առջև բերել ու միաժամանակ ափը դէպի վեր բանալ: Ծարժումը կրկնել 6 անգամ՝ իրաքանչիւր թելի պարագային: Վերջապէս, նոյն շարժումը կատարել զոյգ թելերով, կրկին 6 անգամ:

ԸՍԷՔ, ԹԷ ԻՆՉՊԻՍԻ՝ ՍՈՒՐՆ ԿԸ ՄԻՐԷՔ, ԸՍԵՄ՝ Ո՛Վ ԷՔ ԴՈՒՔ

Սուրճի սիրահարներ, արդեօք մտածա՞ծ էք, որ ձեր այնքան սիրած ու պաշտած սուրճը կ'արտացոլացնէ ձեր բնատրութեան որոշ գիծերը, նայած՝ թէ ինչպիսի համ կը նախընտրէք: Գերմանացի հոգեբաններու համաձայն, սուրճի իրաքանչիւր տեսակ (լեղի, քաղցր, կաթով, առանց քաֆէինի...) կը համապատասխանէ նկարագրի որոշ գիծերու:

- Աղացուած, քաղցր սուրճ սիրող անձերը անհնքնավստահ են եւ կը դժուարանան որոշում տալու: Անոնք չեն սիրեր պատասխանատուութիւններ ստանձնել, կարիք ունին ուրիշին աջակցութեան, յատկապէս՝ իրենց դժուար պահերուն:
- Աղացուած լեղի սուրճ սիրողները զօրաւոր անհատականութեան տէր անձեր են, նախաձեռնող են եւ չեն ամչնար իրենց սխալներէն: Կենքի մէջ իրապաշտ եւ գործնական անձեր են:
- Կաթով սուրճ սիրողները առհասարակ բարդ, դիրագրգիտ եւ դիրաւ խոցելի անձեր են: Անոնք անկայուն տրամադրութեամբ օժտուած եւ շատ զգացական են, հետեւաբար դժուար է անոնց հետ յարաբերուիլ:
- Փրփուրով սուրճ սիրողները յաճախ կը գործեն իրենց զգացումներով եւ ոչ բանականութեամբ: Անոնք կ'ունենան բազմանդամ եւ համերաշխ ընտանիք եւ կը նախընտրեն իրենց ազատ ժամանակը տրամադրել իրենց ընտանիքին: Այլ խօսքով, անոնք բարի եւ ազնի մարդիկ կ'ըլլան:
- Լուծուող սուրճ նախընտրողները տրամաբանող եւ գործնական մարդիկ են, միշտ կը փնտռեն կտրուկ ճամբան եւ առանց աւելորդ խօսքերու՝ կ'անցնին գործի:
- Առանց քաֆէինի սուրճ սիրողները հաւասարակշռուած եւ այլազան հետաքրքրութիւններ ունեցող անձեր են, ընդհանրապէս անձնասէր չեն, ոչ ալ փառասէր:



- եւ շրջապատին վրայ վստահութիւն չունեցող անձ կ'ըլլայ:
- Սուրճի պնակին մէջ թափած սուրճը կրկին գաւաթին մէջ պարպողները կ'ըլլան ժլատ:
- Սուրճին աւարտին, գաւաթը շրջողները կ'ըլլան նախապաշարուած:
- Սուրճի գաւաթէն հոսող սուրճը լիզողները կ'ըլլան պատեհապաշտ եւ անվստահելի:

- Կ'ըսուի, թէ
- Սուրճ խմելու ատեն, եթէ ճկոյթ մատը բարձրացած ըլլայ, խնդրոյ առարկայ անձը ցուցամոլ եւ ուշադրութիւն գրաւել ուզող կ'ըլլայ:
- Եթէ սուրճին գաւաթը մատներով ծածկուի, ենթական ինքնամփոփ

Ն Ա Մ Ա Կ Ա Ն Ի

ՀՈՍՄՊՆՔԸ, ԹԷ ՄԵՆՔ

Ընտանիքի պահպանման ու զուսկներու դաստիարակութեան ակնարկելով՝ ոմանք հարց կու տան, որ արդեօ՞ք ամէն ինչ կախեալ է մեզմէ՝ ծնողներէն, թէ ժամանակը, պայմանները եւ օրուան հոսանքը, որենց դերը ունին կատարելիք:

Խորքին մէջ ծնողները հիմնական դերակատարութիւն ունին ընտանեկան կեանքն ու կենցաղը բեղմնաւոր, խաղաղ ու երջանիկ դարձնելու մէջ: Ծնողները փաստօրէն մանուկին ծնունդէն մինչեւ պատանեկութիւնն ու երիտասարդութիւնը օրինակներ են իրենց զուսկներուն: Կարգ մը ծնողներ կը նկատեն, որ իրենց խրատներն ու կարծիքները, նոյնիսկ յանդիմանութիւնները, անօգուտ են, եւ զուսկները չեն լսեր զանոնք: Պէտք է նշել, որ եթէ ծնողները կ'ուզեն, որ իրենց զուսկները աւելի ուշադրութիւն դարձնեն իրենց խօսքերուն եւ խրատները պարզապէս իբրեւ քարոզ չընկալեն, պէտք է աւելի հաճելի, համոզիչ ու անոնց մտածելակերպի տրամաբանութեամբ մօտեան հարցերուն, անոնց լուծում առաջարկեն ու ուղղութիւն տան:

Հակառակ կեանքի դժուար պայմաններուն եւ օրական դրութեամբ ծառայող խոչընդոտներուն, ծնողները պէտք է միշտ ժպտուն ու ուրախ մթնոլորտ ստեղծեն տան մէջ, որովհետեւ մանուկին առողջ անման ու կազմաւորման համար անհրաժեշտ են ուրախութիւնն ու սէրը:

Մայրերը պէտք է իրենց զուսկները ծանօթացրնեն մանկական գրականութեան եւ գիրքերով հարըստացնեն անոնց գրադարանները:

Փոքր տարիքէն մանուկներուն հայերէնով հեքիաթներ ու պատմուածքներ կարդալով կամ պատմելով՝ ծնողները գոհացում կու տան մանուկին հետաքրքրութիւններուն եւ կը հիմնաւորեն անոնց լեզուն: Հեքիաթը մանուկները կը կրթէ, կը ծանօթացնէ մարդկային երեւոյթներուն եւ հոգեւոր սնունդ կու տայ անոնց:

Մանկական երաժշտութիւնը նաեւ միշտ պէտք է լսելի դառնայ մանուկին ականջին, որպէսզի անոր միտքն ու հոգին լեցուին արուեստին սնուցած հաճոյքով, եւ անոնք առիթ ունենան ծանօթանալու երգին ու երաժշտութեան, եւ եթէ իրենց մէջ պահուած տաղանդներ ունին, յայտնաբերեն ու զարգացնեն զանոնք:

Կրթական ու դաստիարակչական խաղերը եւս պէտք է ընկալելի ըլլան այս դարուն ապրող մանուկին ու պատանիին համար: Այդ խաղերը մեծապէս կ'օժանդակեն անոնց մտային աշխարհի հարստացման եւ դարու նորութիւններուն ու զարգացումներուն հետ շաղուելու ու քայլ պահելու գործընթացին:

Այս բոլորէն ետք կրնանք հաստատել, թէ մանուկին մնայուն ուղեկիցը, հոգեբանը, մանկավարժը, դաստիարակն ու կեանքի ընթացքին պատասխանատուն հիմնականօրէն մենք ենք եւ ոչ թէ հոսանքը, եւ պէտք է ընդունինք այս իրողութիւնը եւ ամէն սխալ ու թերութիւն պէտք չէ վերագրենք պայմաններուն ու օրերուն:

Չմոռնանք, որ մանուկը իր ծնունդէն մինչեւ երիտասարդութիւն մնայուն կերպով իր աչքին առջեւ ունի իր ծնողը: Ան կը դիտէ անոնց շարժումները, վարուելակերպը, հարցերու մօտեցման ձեւերը ու առաջարկած լուծումները եւ անպայման կը կապկէ զանոնք ու զանոնք կը նկատէ իբրեւ բացարձակ ճշմարտութիւն:



Չափազանց ծնողը այնքան դժուար չէ, որքան՝ զայն ճիշդ ձեւով կրթելն ու դաստիարակելը: Յովհաննէս Թումանեան երեխաներուն մասին խօսելով՝ կ'ըսէ. «Պէտք է կոփել կամքը, դաստիարակել բնատրութիւնը, գլուխ չխոնարհել նպատակի խոչընդոտների եւ դժուարութիւնների առջեւ, այլ յաղթահարել եւ հասնիլ ցանկալի նպատակին՝ հերոսութեան վառ օրինակ դառնալով, բարոյական վսեմ յատկութիւններու հետ, պէտք է զինուիլ խոր ու կայուն բազմակողմանի գիտելիքներով»:

Մանուկի մը դաստիարակութիւնը օրօրոցէն կը սկսի. դարեր առաջ Սողոմոն Իմաստուն իր հիանալի Առակաց գիրքին մէջ յայտնած է՝ «Մանուկը կրթէ իր առաջին քայլերուն մէջ, որ վերջը չզղջաս»: Բաֆֆի իր մէկ գրութեան մէջ կ'ըսէ. «Օրօրոց... դա՛ է առաջին դպրոցը մանկանց որդիների: Օրօրոցի երգ... դա՛ է առաջին դասը, որ մայրերը խօսում են իրենց երեխաների ականջին»:

Սիրելի ծնողներ,

Մի՛ վհատիք ու շուարիք՝ ըսելով, թէ հոսանքը զօրաւոր է եւ կրնայ իր զօրաւոր ընթացքով տապալել ամէն ինչ եւ կարելի չէ անոր դէմ դնել: Մեր զուսկներուն կրթութիւնն ու դաստիարակութիւնը մեզի յանձնուած է, եւ մենք պատասխանատու ենք անոնց: Կարելի է նոյնիսկ մանկավարժական - հոգեբանական գիրքերու եւ ուսումնասիրութիւններու դիմել, կարդալ եւ հետեւիլ կարգ մը ցուցմունքներու, առանց ունենալու այն քարացած մտածելակերպը, թէ մենք միշտ ճիշդ ենք ու կարիքը չունինք ուրիշին խորհուրդին կամ ուղղութեան:

Ամէն մարդ իր լաւագոյն ուժը հայրենի հողէն կը ծնի, ինչպէս ծառը իր հիւրը կ'առնէ իր արմատներէն, նոյն ձեւով ալ մանուկը ուժ ու կորով կը ստանայ իր ընտանիքէն:

Ինչո՞ւ հողը չմշակենք, որ այգի ունենանք. չհերկուած հողը խոպան կը մնայ: Փաստօրէն մանուկը իր ընտանիքին ծոցէն կը ստանայ իր կեանքի հիմնական դաստիարակութիւնը եւ դպրոցին մէջ կը կատարելագործէ զայն, որպէսզի ըլլայ ուսեալ, կրթուած, գիտակից եւ պարտաճանաչ անձ մը, որ կը ծառայէ իր ընտանիքին, ազգին, հայրենիքին ու մարդկութեան:

«Մանչ մը կրթելը, ընտանիք կրթել է, իսկ աղջիկ մը կրթելը՝ ազգ մը կրթել», կ'ըսեն, որովհետեւ իզական սեռի կոչումը ընտանիքին մէջ մայրութիւնն է, մօր մը սէրը, նուիրումը եւ զոհողութիւնը գերազանցապէս գնահատելի են:

Ապրի՛ն մեր բոլոր մայրերը...

ԺԵՆԻ ԹՈՐՈՍԵԱՆ



ԽԵՑԳԵՏԻՆ (22 ՅՈՒՆԻՍԵՆ - 22 ՅՈՒԼԻՍ)

Խեցգետինին մոլորակը լուսինն է, անոր ազդեցութեան տակ տարին պիտի յատկանշուի անցեալէն արմատական խզումով մը: Տարուան ընթացքին վերիվայրումներ պիտի պատահին զգացական գետնի վրայ ու գործի մէջ:

ՍԻՐՈՅ մէջ Խեցգետինը առաւելաբար պիտի համակրի Երկուորեակին, Աղեղնաւորին եւ Այծեղջիրին: Ամուրիները պէտք է զգուշանան կեղծ բարեկամներէ, որոնք միայն լաւ օրերուն կը յայտնուին: Ինչ կը վերաբերի ամուսնացած զոյգերուն, անոնք չափազանց համերաշխ պիտի ապրին: Յատկապէս տարեվերջին ուրախութիւն պիտի տիրէ անոնց տան մէջ:

ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ գետնի վրայ Խեցգետինը հանգիստի պէտք ունի: Յունիս - Յուլիս ամիսներուն ան պէտք է զգուշանայ յօդացաւէ, եւ եթէ կարելիութիւնը ունի, թող լողայ եւ ինքզինք պարզէ արեւին:

ԳՈՐԾԻ մէջ Խեցգետինը ծառայասէր ըլլալով հանդերձ, որոշ հեռաւորութիւն կը պահէ իր գործակիցներէն: Տարուան երկրորդ կիսուն գործի յաջողութիւն պիտի արձանագրեն մասնաւորաբար բժիշկները, դատարանները եւ մարզիկները, որոնք կրնան նախանձելի պայմանագրութիւններ կնքել:

Խեցգետինին քարը լափիս լազուրին է, հին եգիպտացիներուն սիրելի քարը, որ կը պաշտպանէր թունաւորումէ: Այս քարը նաեւ բախտաբեր կը համարուի եւ կը պաշտպանէ ելեւմտական դժուարութիւններէ:

Լափիս լազուրին երեւակայութեան, հմայքի եւ անհոգութեան խորհրդանիշ է:

Խեցգետինին բախտաբեր քարերէն են նաեւ ակաթը եւ թոփազը:



ՏԱԿԸ ԹՐՋԵԼՈՒ ՍՈՎՈՐՈՒԹԻՒՆԸ

Մանուկին կեանքին ընթացքին արձանագրում յատկանշական հանգրուաններէն մէկը կը համար-

ւի այն շրջանը, երբ մայրերը կը փորձեն իրենց զաւակները վարժեցնել, որ լուսցարան երթան: Այս մէկը կը նկատուի մօր դիմաց ծառայող առաջին դժուար հանգրուաններէն մէկը, որ նոյն ատեն շատ մեծ կարեւորութիւն կը ներկայացնէ մանուկին կեանքին մէջ:

Այս հանգրուանի յաջողութեան համար մայրերը լուրջ եւ հետեւողական աշխատանք կը տանին. այսօր տնտեսական ու ընկերային դժուար պայմաններուն բերումով աւելի եւս կը շեշտուի այս երեւոյթը ճիշդ ձեւով լուծելու կարեւորութիւնը, որովհետեւ մայրերը իրենց ամուսիններուն օգնելու համար, տնային գործերու կողքին, լծուած են այլ աշխատանքներու, ինչպէս նաեւ անոնք հսկայական գումարներ կը տրամադրեն պատրաստ շորերուն:

Վերջին ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, թէ անօգուտ ու սպառնիչ աշխատանք է 27 ամիսը չբոլորած երեխայ մը լուսցարանի վարժեցնելու փորձեր ընելը: Ըստ ուսումնասիրութիւններուն, երբ երեխան տակաւին 27 ամսուան չէ, ան մօտաւորապէս 10 - 15 ամիս կ'ուզէ, որպէսզի վարժուի, թէ պէտք չէ տակը թրջել, իսկ 27 ամիսը ամբողջացուցած մանուկը 5 - 10 ամիսէն արդէն կը վարժուի:

Պէտք է ի մտի ունենալ, թէ այս հանգրուանը շրջանցելը այնքան ալ դիւրին չէ, յատկապէս այն պատճառով, որ որքան երկար ժամանակ ուզէ մանուկը տակը թրջելու սովորութենէն ձերբազատելու, այնքան աւելի բարդ կացութիւններ կը դիմագրաւէ: Սակայն որքան ալ դժուար ըլլայ վերոյիշեալ գործընթացը, հետեւողական աշխատանքով անհկա կրնայ լուծուիլ. ընդունուած է, որ տակը թրջելու սովորութիւնը երկարի մինչեւ 5 տարեկան: Այս երեւոյթը անբնական կը նկատուի եւ իսկական հարցի կը վերածուի, երբ երեխային տարիքը յառաջանայ եւ նոյնիսկ շատ մը պարագաներու չափահասութեան հասնի եւ անհկա տակաւին չվարժուի, թէ պէտք չէ տակը թրջել, այլ լուսցարան երթայ:

Այս պարագաներուն բաւական բարդ ընկերային ու հոգեբանական դժուարութիւններ կը ծագին: Ծնողները ստիպուած կ'ըլլան օրական դրութեամբ լուսցք ընելու, պատանին լոգցնելու: Երեխան կը զրկուի տունէն դուրս քնանալէ, բանակումներու կամ ընկերային հաւաքոյթներու մասնակցելէ, ան շատ յաճախ կը դառնայ իր շրջապատին, ընկերներուն ու ազգականներուն խօսակցութեան միջոցով, որ շատ գէշ հոգեբանական հարցերու ազդակ կրնայ դառնալ:

Ան բնականաբար ջղային կ'ըլլայ, անհանձնափութաբար, կ'ունենայ ամօթի զգացում, եւ այլն:

ԻՆՉՈՒ ԱՅՍ ՀԱՐՅԸ ԿԸ ՍՏԵՂԾՈՒԻ

Ընդհանրապէս մէկ ու յստակ պատասխան չկայ այս հարցումին եւ, բնականաբար, մէկ ու յստակ լուծում կարելի չէ ունենալ: Երբ երեխան 5 տարեկան եղած է եւ երեք ամիս տեւողութեամբ շաքարական երկու անգամ տակը կը թրջէ, ասոր պատճառները կրնան հետեւեալները ըլլալ.

1. Միզամանի մկանները պէտք եղած ձեւով չեն աշխատիր, մտային կազմաւորման բնականոն ընթացքի բացակայութեան կամ թերացման եւ կամ որեւէ օրկանական հարցի պատճառով, եւ ենթական կրնայ միզել առանց զգալու կամ ինքզինք զսպելու փորձեր ընելու:

2. Անհատը կրնայ օրկանական որեւէ հարց ունենալ, ինչպէս՝ միզամանին չափը բնականէն փոքր կ'ըլլայ, բորբոքումներ կրնայ ունենալ կամ շաքարախտէ տառապիլ:

3. Այս երեւոյթը կրնայ ժառանգութեամբ փոխանցուած ըլլալ: Ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, թէ այս հարցէն տառապողներուն 70 առ հարիւրը իրենց ընտանիքին մէջ ունեցած են այս հարցէն տառապողներ:

4. Երեխային քունը այնքան խոր կրնայ ըլլալ, որ չկարենայ զգալ, որ պիտի միզէ ու արթննալ:

5. Հոգեբանական ու ընկերային որեւէ հարց կրնայ պատճառ ըլլալ, որ անհատը տակը թրջէ: Այս պարագային ընդհանրապէս երեխան կամ անհատը որոշ շրջան մը բնականոն ձեւով լուսցարան երթալէ ետք կը սկսի տակը թրջել:

Տակը թրջելու տեսակները.

- Գիշերային
- Ցերեկային
- Օր ու գիշեր

ԻՆՉ ԸՆԵԼ, ԵՐԲ ԵՐԵԽԱՆ ՏԱԿԸ ԿԸ ԹՐՋԵ

1. Առաջին հերթին ստուգել, թէ անհատը որեւէ օրկանական հարցեր ունի:

2. Ստուգել, թէ ան որոշ դեղ մը կը գործածէ. որովհետեւ կարգ մը դեղեր պատճառ կը դառնան, որ անհատը աւելի միզէ:

3. Ստուգել, թէ ընտանիքին մէջ այլ անդամներ անան հարց ունեցած են:

4. Հանդարտ ու տրամաբանական ըլլալ:

5. Երեխան չվիրաւորել ու չպատժել, որովհետեւ հարցը կրնայ աւելի բարդանալ: Այս հարցը իր ներկայութեան չարժարժել ուրիշներուն հետ եւ ուշադիր ըլլալ, որ ընկերները չգիտնան իր պարագան:



Եթէ հարցը օրկանական չէ կամ դեղի գործածութեան պատճառով չի յառաջանար, դիմել մասնագէտ բժիշկի եւ հետեւիլ անոր ցուցումներուն:

Տակը թրջելը դադրեցնելու զանազան ձեւեր կան, նայած, թէ ի՞նչ է պարագան, կարելի է դիմել անոնցմէ մէկուն՝ նկատի ունենալով կացութիւնն ու պատճառները:

ԻՆՉՊԷՍ ԴԱՐՄԱՆԵԼ

1. Ժամը 6:00էն ետք անհատին հեղուկ չտալ եւ ուշադիր ըլլալ, որ ան ջուր կամ հեղուկ չսպառէ:

2. Յատուկ մարզանքներ ընել՝ միզամանի շարժումները հակակշիռի տակ առնելու համար:

3. Օգտագործել յատուկ ժամացոյցի տեսակներ, որոնք կը հնչեն կամ կը թրթռան, երբ խոնաւութիւն զգան: Ասոնք կրնան զետեղուիլ անհատին դաստակին վրայ կամ անկողինին ներքնակին կապուիլ եւ հնչել կամ թրթռալ, երբ երեխան միզէ: Ծուրջ 24 շաբաթ օգտագործելէ ետք, երեխան ինքնաբերաբար նախքան անոր թրթռացումը կ'արթննայ ու լուսցարան կ'երթայ:

4. Դեղեր գործածել. ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, թէ դեղեր օգտագործող անհատները 6 ամիս չոր մնալէ ետք, անոնց 42 առ հարիւրը կը դարմանուի, իսկ 58 առ հարիւրը կրկին տակը կը թրջէ: Նաեւ կան պարագաներ, երբ դեղերը կողմնակի վնասակար ազդեցութիւններ կ'ունենան: Դեղեր պէտք է օգտագործել միայն բժիշկին խորհուրդով:

5. Հոգեբանական ու ընկերային հարցեր ունեցող անհատը պէտք է դիմէ հոգեբան բժիշկի մը, որ այդ հարցերուն լուծումով կը դարմանէ նաեւ տակը թրջելու պարագան:

Պէտք է նշել, թէ մասնագէտները յատուկ ուշադրութիւն կը դարձնեն այս պարագային եւ կը փորձեն ամէն ձեւով օգնել թէ՛ ծնողներուն եւ թէ՛ երեխային՝ այս հարցը նուազագոյն վնասով դիմագրաւելու համար:

Այս առնչութեամբ եղած վերջին նորութիւնը այն է, որ ստեղծուած են յատուկ շապրակներ, որոնք կարելի է հագնիլ գիշերանոցին տակէն եւ անոնք ամբողջութեամբ կը ծծեն մէզը եւ գիշերանոցն ու անկողինը չեն թրջուիր: Բոլոր պարագաներուն, պէտք է լրջութեամբ մօտենալ այս հարցին եւ հետեւողական ու մասնագիտական մօտեցումով դարմանել զայն:



ԲԱՆՋԱՐԵՂԷՆՆԵՐՈՒՆ ԴԱՏԱՂՈՒԹԻՒՆՆ ՈՒ ԱՆՈՆՑ ՕԳՏԱԿԱՐՈՒԹԻՒՆԸ



Հին ժամանակ մարդիկ կ'ապրեին բնութեան գիրկը եւ կը սնանէին տարբեր տեսակի արմատներով, բոյսերով եւ պտուղներով, միայն կրակի գիտէն ետք էր, որ մարդիկ սկսան մսեղէն ուտել:

Աւելի ուշ մարդիկ ծանօթացան ոսպին, սիսեռին,

լուբիային, ստեպղինին, հազարին, ազատքեղին, շողգամին, որոնք առաջին անգամ ցանուցան գերման ցեղերուն կողմէ: Կ'ըսուի, թէ ռուսմանացի Թիպերիոս կայսր յատուկ իր քովէն բերել կու տար իր ուտելիք ստեպղինները, որովհետեւ անոնք շատ աւելի ախորժաբեր ու համեղ էին:

Բանջարեղէնները միշտ անհրաժեշտ եղած են եւ ե՛ն մարդոց համար: Հին ատեն եւրոպացիները քմծիծաղով կը խօսէին Գերմանիոյ մէջ գոյութիւն ունեցող հսկայական արտերուն մասին, ուր շատ մեծ քանակութեամբ կաղամբ կը ցանուէր: Միացեալ Նահանգներուն մէջ գերմանացիներուն մասին խօսելով՝ անոնց կու տային կաղամբ անունը եւ այդ անունը եղաւ գերմանացիներուն պատմական անունը, որ հազուադէպօրէն գործածուեցաւ մինչեւ 1878 թուական: Երկար ատեն Գերմանիոյ արտերուն երեք քառորդին մէջ միայն կաղամբ կը ցանուէր, մինչեւ որ անոր վրայ եկաւ արեւմտալու գետնախնձորը, որ գունաւորեց Գերմանիոյ արտերը:

Այսօր կան տեսակաւոր բանջարեղէններ ու պտուղներ, եւ անոնցմէ իւրաքանչիւրը իւրայատուկ ու առողջապահական է իր ունեցած կենսասանիութեամբ ու աղերուն համար: Ներկայիս անոնք մեծ տեղ կը գրաւեն բոլոր ժողովուրդներու խոհանոցներուն մէջ: Կաղամբը, որ հին ժամանակներէն բաւական յարգի էր, ունի մեծ քանակութեամբ կենսասանիութեւն եւ հանքային աղեր: Բանջարեղէններուն 50 - 90 առ հարիւրը ջուր է, սակայն անհիկա եթէ զօրաւոր կրակի վրայ եփի կը կորսնցնէ իր կենսասանիութեամբ 20 - 50 առ հարիւրը. այդ պատճառով ալ նախընտրելի է, որ բանջարեղէնները թեթեւ կրակի վրայ եռացուին եւ անկէ ետք ծածկուին, որպէսզի չկորսնցնեն իրենց ունեցած սնունդը:

Եթէ բանջարեղէնները եփած հրամցուին ճաշի կամ միսի ընկերակցութեամբ, անոնց ծանրութիւնը պէտք է նուազագոյնը 200 - 250 կրամ ըլլայ, իսկ հում հրամցուելու պարագային՝ 100 - 150, իսկ եթէ իբրեւ աղցան կը դրուին սեղանին վրայ, իւրաքանչիւր անձ պէտք է նուազա-

գոյնը 100 - 150 կրամ սպառէ:

Պէտք է նշել, թէ իրենց ունեցած օգտակարութեան կողքին, բանջարեղէններուն գինը յարմար է ու մատչելի՝ ժողովուրդի բոլոր խաւերուն եւ անհիկա լաւագոյնն է ճաշերուն մէջ կամ անոնց հետ՝ թէ՛ հում եւ թէ՛ եփած վիճակի մէջ:

Սակայն պէտք է զգուշ ըլլալ, որովհետեւ շուկան քանի մը օր արեւուն տակ մնացած բանջարեղէնները իրենց սնունդին մեծ մասը կորսնցնելէ զատ, կրնան վնաս հասցնել: Նոյնն է պարագան այն բանջարեղէններուն, որոնք երկար ատեն կը պահուին սառնարաններուն մէջ:

Յանձնարարելի է, որ բանջարեղէններն ու պտուղները գնուին օրական սպառումին համաձայն. մինչեւ անոնց պատրաստութեան ժամը՝ անոնք պէտք է անպայման սառնարան դրուին, որովհետեւ տաքութեան մէջ կամ երկար ատեն մանրուած վիճակի մէջ ձգուած բանջարեղէնները կը կորսնցնեն իրենց կենսասանիութեամբ մեծամասնութիւնը:

ԲԱՆՋԱՐԵՂԷՆՆԵՐԸ ԿՐՆԱՆ ԳԵՂԵՐ ՆԿԱՏՈՒՄԸ

Կանաչ կաղամբը ժողովրդային բժշկութեան մէջ շատ յաճախ գործածուած է իբրեւ զանազան օգտակարութիւններ ունեցող դեղ: Այսօր կարգ մը բանջարեղէններու արմատներ, ինչպէս՝ սխտորն ու կանկառը, կը գործածուին որոշ դեղերու պատրաստութեան մէջ:

Հերֆիք Պաքոպայ, Ռոս Հայնրի եւ Տիթրիշի Վըրփել Միւնիխի համալսարանին մէջ կատարուած ուսումնասիրութեան ընթացքին մտնէն քննեցին բանջարեղէններն ու անոնց օգտակարութիւնը:



Անոնք հասան այն եզրակացութեան, թէ կաղամբը նախապէս կը նկատուէր ամբողջովին բուժող դեղ մը՝ ստամոքսի եւ աղիքներու համար:

Ըստ անոնց, 50ական թուականներուն կաղամբի հիւթը շատ օգտակար կը նկատուէր ստամոքսային հարցերու եւ այրուածքի համար, եւ թէ՛ շատ կաղամբ ուտելը մեծապէս կը նուազեցնէ աղիքային քաղցկեղ ունենալու հաւանականութիւնը:

Անասուններու վրայ կատարուած փորձով մը գիտնականները փաստեցին, թէ այս բանջարեղէնին հիւթը իսկապէս կը կանխարգիլէ քաղցկեղը:

Այսօր այդ ուսումնասիրութիւնը կ'օգտագործուին քաղցկեղին բուժում մը գտնելու գործընթացին մէջ եւ տարակարծութիւններ կան այն երեւոյթին շուրջ, թէ արդեօք կապ մը կա՞յ ուտելիքներուն եւ քաղցկեղի յառաջացման միջեւ:

ԿԱՐՈՍԸ (ՍԵՆՆԵՐԻ ԿԱՎ ՔՐԱՅԹԵՅ) ՍԻՐՈՑ ԽՈՒՅՔ

Գիտութեան մէջ ի յայտ եկած է, թէ այս պարագային քիչ մը չափազանցութիւն կայ: Վերջերս բացայայտուած է, որ այս բանջարեղէնին մէջ կայ շատ փոքր քանակութեամբ ջիդեր հանդարտեցնող նիւթ մը, որուն ազդեցութիւնը զգալու համար պէտք է շատ մեծ քանակութեամբ կարոս (սելըրի կամ քրաֆթց) սպառել:

Իրականութեան մէջ այս բոյսին հունտերը ունին հանդարտեցուցիչ յատկութիւն, այդ պատճառով անհիկա տարածուած է իբրեւ սիրոյ խմիչք:

ՍՏԵՊԼԻՆԸ ՈՐԳԵՐՈՒ ԴԵՄ ՊԱՅՔԱՐՈՂ

Ստեպղինը ոչ միայն օգտակար է այն պատճառով, որ անհիկա Ա. կենսասանիութեամբ կը պարունակէ, այլ նաեւ անհիկա կը պայքարի մարմնին որդերուն դէմ: Այս պատճառով բժիշկները մանուկներուն մօտ որդի գոյութեան պարագային կը յանձնարարեն, որ ան ստեպղին ուտէ կամ անոր հիւթը խմէ: 500 կրամ ստեպղին ուտելէ ետք, որդը վերջնականապէս դուրս կու գայ մարմնէն՝ անոր պարունակած իւղին պատճառով:

ԲԱՆՋԱՐԵՂԷՆՆԵՐՆ ՈՒ ԱՆՈՆՑ ՉԵՐՄՈՒԹԸ		
ՏԵՍԱԿԸ	ՔՐԱԿԸ	ՉԵՐՄՈՒԹԸ
Սմբուկ	1 զաւար (եփած)	25
Ոլոռն	1 զաւար	60
Խորոխած գետնախնձոր	120 կրամ	105
Լոլիկ	1 զաւար՝ մանրուած	40
Ստեպղին	1 զաւար՝ մանրուած	48
Կորեկ	կէս զաւար	80
Շողգամ	կէս զաւար՝ խաշած	52
Սունկ	1 զաւար թարմ	18
Դդում	120 կրամ	45
Կանաչ լուբիա	1 զաւար	40
Կաղամբ	1 զաւար՝ մանրուած	16
Վարունգ	1 զաւար՝ մանրուած	14