



ԱՆՈՒՆՆԵՐ

Ա. ՏԱՐԻ

ԹԻՒ 11

ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ 2003

ՎԵՐԱՄՈՒՏ Է. ՎԵՐԱԾՆՈՒՆԳ

Դպրոցներու քարեղէն կառոյցները կարօտցած էին իրենց վաղեմի ընկերներուն, անոնց ձայներուն, հարուածներուն, ճիչերուն եւ կեանքին...

Վերամուտին հետ փողոցներէն մինչեւ դպրոցին ամէնէն գաղտնի անկիւնները լեցւեցան աշակերտներուն ցնծութեամբ ու կանչերով, անոնց աղմուկով ու կենդանութեամբ:

Վերամուտը կրկին հասած էր ամէն տարւան նման, եւ աշակերտները գիրքերով ու տետրակներով ծանրացած պայուսակներով ուղուեցան դպրոց՝ անգամ մը եւս իրենց ընկերներուն հանդիպելու եւ իրենց կարօտցած բակին մէջ խաղալու:

Կեանքի մը վերածնունդն է կարծէք վերամուտը: Վերածնունդ մը, որ կ'առաջնորդէ դէպի լուսաւոր ապագայ, դէպի նորանոր նուաճումներ եւ ձգտումներ, դէպի յաջողութիւններու բարձր սանդուխտ, զոր պէտք է անհատը բարձրանայ քայլ առ քայլ: Սանդուխտ միշտ հոն դրուած է, սակայն քայլեր նետելու եւ հաստատ յառաջանալու ընտրանքը տրուած է անհատներուն, որոնք իրենց կորովին, կարելիութիւններուն եւ ապահովուած պայմաններուն համաձայն կը նետեն իրենց քայլերը: Իրաքանչիւր կրթական տարեշրջանի սկիզբը յաւելեալ հաստատակամտութիւն կը ներշնչէ աշակերտին ու զայն կը մօտեցնէ այդ աստիճանին՝ նորանոր դռներ բանալով անոր դիմաց:

Դպրոցը, մանաւանդ հա՛յ դպրոցը, ազգային ոգիին ու մտային հարուստ պաշարի մթերանոցն է, ուր կը տրուի առանց հաշիւի եւ անսակարկ կերպով, եւ իրաքանչիւրին կը մնայ առաւելագոյն չա-



փով քաղել, հարստանալ ու ամրապնդել իր հայեցի շունչով ու դաստիարակութեամբ:

Մտային պաշարը կարելի է գտնել այլ դպրոցներու մէջ եւս, սակայն երբեք՝ հայ շունչը, հայ ինքնութեան եւ պատկանելիութեան զգացումը:

Օտար է հայր հայկական դպրոցէն դուրս, եւ կիսատ են եթէ ոչ անոր մտքին, գէթ հոգիին հրամցուած պաշարն ու մթերքը:

Այն վայրին մէջ, ուր մայրենի լեզուով չի կրնար խօսիլ անձ մը, հոն ան օտար ու անհարազատ կը զգայ:

Նոյնն է պարագան օտար վարժարան յաճախող հայ աշակերտներուն: Անոնք դժբախտաբար բնաւ առիթը պիտի չունենան գիտնալու հայ ըլլալու վսեմ զգացումը,

պիտի չկարենան շրջապատուիլ հարազատ մթնոլորտով, իրենց ազգակիցներու շունչով ու դաստիարակութեամբ:

Հայ վարժարանը կը պաշտպանէ հայ աշակերտը, զայն կը պարտը գորգորանքով ու անոր կը ջամբէ հայ լեզու, մշակոյթ, պատմութիւն եւ գրականութիւն:

Հայ աշակերտը հայկական վարժարանին մէջ կը զգայ, թէ մարդ է, եւ ոչ՝ ռեւէ մարդ, այլ՝ պատկանելիութիւն, լեզու ու դարաւոր անցեալ ունեցող իսկական մարդ:

Հայկական Յեղասպանութենէն ճողոպրած մեր պապերուն կտակը յստակ էր՝ մինչեւ վերջին շունչ հայօրէն ապրիլ եւ հայօրէն մահանալ:

Կառչած մնանք մեր նահատակներուն սրբազան կտակին եւ մեր զաւակներուն առիթ տանք հայ ըլլալու հպարտութիւնը ապրելու:

ՍԻՊԻԼԻ ԾՆՆԴԵԱՆ 140ԱՄԵԱԿ

Հայ գրականութեան անդաստանին մէջ տողանցած գրագէտներու շարքին անոր էջերուն մէջ իր իրայատուկ դրոշմը դրած է Սիպիլ (Զապէլ Ասատուր):

Սիպիլ մաս կը կազմէ հայ գրականութեան իրապաշտ շարժումին՝ Հրանդ Ասատուրի, Գրիգոր Զօհրապի եւ այլ գրագէտներու կողքին: Ունի թէ՛ իրապաշտ եւ թէ՛ վիպապաշտ խառնուածքով պատմութեան, որոնց ընդմէջէն ան երգած է անձնական երազանքներ, յուսախաբութիւններ, ինչպէս նաեւ զգացած ու ներկայացուցած է տանջուողին, սգաւորին եւ թշուառին վիշտը:

Ինքն իր մասին խօսելով՝ Սիպիլ առիթով մը ըսած է. «Ես սիրած եմ միշտ վիպապաշտ գրականութիւնը եւ, ինչ որ կ'ուզեն՝ ըսեն, կը մտա-

ծեմ, թէ կիներու մեծ մասին համար, գոնէ իմ ճանչցածներուս, վիպապաշտութեան մէջ է

իրականութիւնը»:

Սիպիլի ստեղծագործութիւններուն մէջ բնութիւնն ու անոր զանազան պատկերները գոյն ու կեանք կ'առնեն ու ընթերցողը կը տանին անոր գիրկը:

Յ. Օշական անոր բանաստեղծութիւնները կը բնորոշէ հետեւեալ ձեւով. «Սիպիլի բանաստեղծութիւնը անթերի ձեւերու, մետաքսէ ոլորտներու, ծիրանի ու փրփուրի ժանտակներու, ոսկի զանգակներու, թռչող բոյրերու եւ աչք առնող գոյներու զարմանալի խառնուրդ մըն է. մեր զգայարաններուն վրայ հմայք կը լեցնեն, բայց երեւոյթի մը պէս կը թոյն անոնք, ու մենք մեր աչքերուն վայրկեանի թովանքէն ազատելէն վերջ կը մոռնանք զանոնք»:

ՀԱՅ ԼԵՋՈՒԻՆ

Դո՛ւն, առաջին վանկ շրթունքիս, առաջին ձայն իմ հոգւոյս.

Նախկին հնչիւն իմ մանկական լեզուիս հեպ,

Որով լացի ու երգեցի միշտ յուզումներս, իղձս ու յոյս,

Իմ մայրենի քաղցրի՛կ բարբառ, ողջո՛յն քեպ:

Քու բառերէդ՝ արեւէն վառ ու բիրեղէն ալ վըճիտ

Իմ հոգւոյս մէջ բոց մը կաթեց մշտակէպ,

Հոր ծարաւը անհունութեան, բարւոյն, մեծին ճըշմարիտ.

Ո՛վ մանկութեանս ապնիւ լեզուն, կ'օրհնե՛մ քեպ:

Օրհնեա՛լ ըլլան մեր մայրերը, որոնք վքեպ սնուցին

Իրենց շունչովն ու աղօթքով սրտակէպ,

Խարխուլ, փլած կտուրիւն տակ, կարօտ՝ պատառ մը հացին,

Գուրգուրանքով պահպանեցին միշտ ըվքեպ:

Թող որ ե՛ս ալ, յետին պաւակն հայրենիքիս իմ թշուառ,

Սուրբ տաճարիդ ոտքը բերեմ ողջակէպ՝

Միշտ տառապած, երբեք շիջած սրտէս կայծ մը խանդավառ,

Հոգով պաշտեմ ու քնարովս օրհնեմ քեպ:

ՍԻՊԻԼ

ԼՕԽԻ ՇՐՋԱՆԱՅԻՆ ՎԱՐՉՈՒԹԵԱՆ ՌԱՍՏԻԱՐԱԿԻՉԱԿԵԱՆ ՅԱՆՉՆԱԽՈՒՄՔԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԷՈՒԹԻՒՆԸ

ԼՕԽԻ Շրջանային վարչութիւնը 1974ին հաստատեց յանձնախմբային դրութեամբ աշխատելաձեւ, որ ոչ միայն պիտի նպաստէր իր աշխատանքին, այլ նաեւ մեծ թիով անդամուհիներ մասնակից պիտի դարձնէր իր գործունէութեան եւ անոնց առիթ պիտի տար գործօն մասնակցութիւն բերելու:

Այս յանձնախումբերու կազմութեան գործընթացին մէջ յառաջացաւ ԼՕԽԻ Շրջանային վարչութեան դաստիարակչական յանձնախումբը, որուն հիմնական նպատակն էր հայ կնոջ ու ընտանիքին դիմաց բանալնոր հորիզոններ, զանոնք գիտակից դարձնել ընկերային եւ ընտանեկան հարցերուն եւ օժանդակել անոնց հոգեմտաւոր աշխարհի զարգացման:

Յանձնախումբը տարիներու ընթացքին իր ծրագիրը պատրաստած է նկատի ունենալով պատգամաւորական ժողովներու առաջարկները, որոնք սերտօրէն կապուած են օրուան պահանջներուն:

Տարիներու փորձառական աշխատանքներով յանձնախումբը յստակ բաժանում մը կատարած է իր աշխատանքի ուղիին եւ որդեգրած է երկու գլխաւոր գործելաձեւ.

ա. Հանրային դաստիարակութիւն.

Այս բաժինով յանձնախումբը նպատակադրեց կազմակերպել հրապարակային դասախօսական շարքեր՝ այլազան նիւթերու շուրջ: Այս դասախօսութիւններու նիւթերուն ընտրութիւնը կատարուեցաւ ըստ ժամանակաշրջանին, պայմաններուն եւ օրուան կարիքներուն: Այդ հանգրուաններէն կարելի է յիշել.

1. Քաղաքացիական պատերազմի ժամանակաշրջանը, երբ ժողովուրդին ներկայացուեցան այդ օրերու տագնապները եւ ընտանիքները յուզող ընկերային հարցերը:

2. 1988 - 1992 տարիներ, դարաբաղեան շարժման եւ Հայաստանի անկախութեան ժամանակաշրջան. այդ օրերուն ներկայացուեցան Արցախի ազատագրման եւ Հայաստան - Սփիւռք կապին անհրաժեշտութեան վերաբերող դասախօսութիւններ:

3. Յետպատերազմեան ժամանակաշրջանին ընտանեկան ու ընկերային հարցեր ստեղծուեցան ու բազմազան ամուսնալուծման պարագաները, բարոյական սկզբունքները հետզհետէ սկսան նահանջել ծնողք - զաւակ յարաբերութիւնները խախտիլ, դպրոց - ուսուցիչ կապը կորսնցուց իր բնոյթը, աղանդաւորական շարժումները սկսան տարածուիլ, անտարբերութիւնը շեշտուեցաւ մշակութային եւ ընկերային արժէքներուն նկատմամբ, համաշխարհայնացման հոսանքը սկսաւ սպառնալ բոլորին, եւ ընտանիքներուն մէջ նկատելի դարձաւ սեռային բրտութիւնը: Այս բոլորին մասին հայ ընտանիքներուն եւ մանաւանդ հայ կնոջ տեղեկութիւններ փոխանցելու եւ անոնց առաջը առնելու ձեւերուն ծանօթացնելու նպատակով յանձնախումբը կազմակերպեց դասախօսութիւններ եւ կլոր սեղան - զրոյցներ՝ մասնագէտներու, մտաւորականներու, կրօնաւորներու, ինչպէս նաեւ ԼՕԽԻ ընկերուհիներու մասնակցութեամբ:

Հայաստանի մէջ քրիստոնէութեան պետական կրօն հոչակման 1700ամեակի եւ Կիներու Միջազգային օրուան առիթով կազմակերպուեցան հայ կիներ ներկայացնող ձեռնարկներ: 21 Մարտ 2002ին կազմակերպուեցաւ ձեռնարկ մը, որ նուիրուած էր լիբանանահայ կին արուեստագէտներու եւ անոնց գործերուն:

Հայ կիներ հայ մշակութային արժէքներուն ծանօթացնելու նպատակով յանձնախումբը կազմակերպեց այցելութիւն դէպի Մեծի Տանն Կիլիկիոյ «Կիլիկիա» թանգարան եւ մատենադարան:

բ. Ներքին կազմակերպչական դաստիարակութիւն, որ յատկապէս կը վերաբերի մասնաճիւղերու անդամուհիներուն:

1. Տեղի ունեցած է զրոյց - հանդիպումներու շարք մը՝ առնչուած օրուան ընկերային հարցերուն, մասնաճիւղերու վարչական դրութեան եւ գործելաձեւին: Նիւթերը կը հայթայթուին գրաւոր, յանձնախումբին անդամներուն կողմէ եւ ուղղութիւն կը տրուի նիւթի զարգացման եւ մտքերու փոխանակման գծով, առանց կաշկանդելու անդամներուն մտածումներն ու կարծիքները:



2. Վարչութիւններու աշխատանքներուն աջակցելու նպատակով յանձնախումբը կը պատրաստէ եւ մասնաճիւղերուն կ'ուղարկէ հայկական տօներուն կապուած աւանդութիւնները ծանօթացնող թերթիկներ, ինչպէս նաեւ անոնց տրամադրութեան տակ կը դնէ դասախօսութիւններու եւ դասախօսներու ցանկ մը:

2002 - 2004 տարեշրջաններուն համար կազմուած յանձնախումբը կը գործէ 9 անդամներով, եւ անոնք որդեգրած են նախագիծ մը, որուն կը հետեւին: Դասախօսութիւններու եւ աշխատանքներու ընտրութեան պարագային նկատի առնուեցան ներկայ իրավիճակը եւ նախապէս ներկայացուած դասախօսութիւնները: Այսօր տնտեսական եւ ընկերային դժուար պայմանները նկատի առնելով՝ կազմակերպուած ձեռնարկներուն գլխաւոր տեղը կը գրաւէ տնտեսական տագնապը, զայն որոշ չափով դիմագրաւելու միջոցները, այն ձեւերը, որոնց ճամբով կիներ կրնայ քիչ ծախսով արդիւնաւէտ աշխատանք տանիլ եւ այլն:

Նկատի առնելով, թէ ներկայիս հայկական տոհմիկ աւանդութիւնները մոռացութեան կը մատնուին, եւ անոնց տեղը կը գրաւեն օտարներու ազդեցութեամբ մեր միջավայրին մէջ մուտք գործած նորութիւնները, յանձնախումբը կլոր սեղան - զրոյց մը կազմակերպեց այս նիւթին շուրջ:

Կիներու Միջազգային օրը այս տարի տարբեր ձեւով նշուեցաւ ԼՕԽԻ մէջ, որովհետեւ դաստիարակչական յանձնախումբը կազմակերպեց ուրբաշաբթի մը, որ կ'առնչուէր կնոջ պարտականութիւններուն եւ իրաւունքներուն:

Ապրիլ ամսուան ընթացքին յանձնախումբը նախաձեռնեց Արեւմտեան Հայաստանի նուիրուած դասախօսութեան մը, որուն ընթացքին նաեւ ցուցադրուեցաւ *վիտէօ* երիզ մը:

Իբրեւ ներքին կազմակերպչական աշխատանք, դաստիարակչական ծիրը ընդլայնելու եւ մասնաճիւղերուն վարչութիւններուն օժանդակելու նպատակով տակաւին կը շարունակէ իր գործունէութիւնը եւ կը փորձէ նորարարութիւններ եւ աշխատանքային նոր ձեւեր ներմուծել ծրագրին մէջ: Ան միշտ կը նպատակադրէ զարգացնել հայ կիներ, անոր տալ յաւելեալ տեղեկութիւններ ու ծանօթութիւններ, որոնք գլխաւորաբար կը վերաբերին իր ընտանիքին, ամուսինին եւ զաւակներուն հետ իր ունեցած յարաբերութեան, կ'ընդարձակեն իր մտահորիզոնները եւ զայն տեղեակ կը պահեն աշխարհի նորութիւններուն:

ՀՕԽԻ «ՆԱՐՕՏ ԱՐՏԱԼՃԵԱՆ» ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆԻ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹԵԱՆ 10 ԱՄԵԱԿ



27 Սեպտեմբերի առաւօտեան ժամը 10:30ին, ՀՕԽԻ «Նարօտ Արտալճեան» գրադարանին մէջ տեղի ունեցաւ դպրոցական ամառնային արձակուրդի հրաժեշտի հանդէս, ինչպէս նաեւ նշուեցաւ գրադարանին գործունէութեան 10ամեակը:

Ձեռնարկին ներկայ էին ՀՕԽԻ Ծրջանային վարչութեան ատենապետ Սեդա Խտրշեան, յանձնախումբի անդամները, ծնողներ եւ այլ հիրեր:

Բացման խօսքը կատարեց գրադարանի յանձնախումբի ատենապետ Էլօ Զոպուեան, որ բարի գալուստ մաղթեց ներկաներուն: Գրադարանի վարիչ - պատասխանատու Ռուզաննա Ուլիկեան իր կարգին ըսաւ, թէ գրադարանը կը գտնուի տասնամեայ իր առաքե-

լութեան սեմին եւ ան այդ տարիներուն ընթացքին տարած է նուիրական եւ հայակերտման առաքելութիւն: Փաստելով ՀՕԽԻ անըկուն կամքը՝ գրադարանը ժամանակի ընթացքին բարգաւաճած է, հարստացած է նորանոր գիրքերով եւ անոր աշակերտութեան թիւը զգալի աճ արձանագրած է:

Ռ. Ուլիկեան անդրադարձաւ գրադարանին մէջ տարուած աշխատանքներուն եւ իրականացած ծրագիրներուն:

Ապա յաջորդաբար «Արարատ», «Արագ», «Վանայ», «Սեւանայ» խումբերու աշակերտները իրենց իրայատուկ ոճով, պարերով, երգերով եւ ոտանաւորներով հանդէս եկան եւ ներկայացուցին թատերական կարճ ներկայացումներ՝ «Պապիկն ու շողգամը», «Գայլն ու

գառը», «Ով աշխատի, ան կ'ուտէ», «Ոսկէ ձկնիկը», «Ապրիլ 24ի առաւօտուն»:

Աշակերտներուն անունով շնորհակալական եւ երախտագիտական խօսք արտասանեց Նունէ Սարգիսեան, իսկ ծնողներուն կողմէ՝ Ազնի Մազաքեան:

Հանդէսի աւարտին յաջորդաբար խօսք առին ՀՕԽԻ Ծրջանային վարչութեան ատենապետը եւ Ծահանդուխտ:

Անոնք գնահատեցին տարուած աշխատանքն ու գործադրուած ճիշդ՝ գրադարանը մշակութային եւ հայապահպանման կեդրոն մը սեպելով եւ անոր տարած առաքելութիւնը սրբազան նկատելով:

ԴԱՇՏԱԳՆԱՑՈՒԹԻՒՆ ԴԷՊԻ ՌԱՅԱՔ

ՀՕԽԻ «Անահիտ» մասնաճիւղի վարչութիւնը 2 Սեպտեմբերին կազմակերպեց դաշտագնացութիւն մը դէպի Ռայաք:

Պտոյտին մասնակցողները իրենց նախաձեռնութեամբ կատարեցին Այն Պարաքայի մէջ, ուրկէ ուղղուեցան Ռայաքի Ս. Աստուածածին եկեղեցի, ապա՝ Զահլէի Ուատին:

Բնութեան մաքրութեամբ ու գեղեցկութեամբ լեցուած ու հարստացած, լաւ տրամադրութեամբ եւ ամառնային հաճելի մթնոլորտը վայելելէ ետք խումբը վերադարձաւ Պէյրութ:

ՏՆԱՅԻՆ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԵԱՄԲ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ



Ձմեռնային ձեր պաշարին համար դիմեցէք ՀՕԽԻ «Աղթամար» գործարանի պահածոներուն, որոնք պատրաստուած են առանց քիմիական նիւթերու եւ արեւու բնական ջերմութեամբ: Ան կը հրամցնէ ծիրանի, թուզի, վայրի կեռասի, նարինջի, դդումի եւ սերկեւիլի անուշներ, կարմիր պղպեղի փոշի եւ մածուկ, անանուխի փոշի, թթուաշներ, լոլիկի պահածոներ եւ այլն:

ՀՕԽԻ «Աղթամար» արդիւնաբերական կեդրոնի արտադրութիւնները կրնաք գտնել բոլոր սուփըրմարքէթներու եւ համեմատականներու մօտ, ինչպէս նաեւ՝ «Օքզիլիա Քօօփ»-ի մէջ՝ Անթիլիաս եւ միւս մասնաճիւղերը, եւ՝ ՀՕԽԻ «Արաքսի Պուլղորճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնի չորրորդ յարկը:

Յիշեցնենք, թէ այս վաճառքէն գոյացած գումարները կը ծառայեն ՀՕԽԻ կրթական, ընկերային եւ առողջապահական նպատակներուն:

www.aztagdaily.com

ՌԱՆՏԱ ՇԱՆԱԼ ՍԱԴՊԱՂ



Լիբանանցի կին բեմադրիչ Ռանտա Շահալ Սապաղ Վենետիկի շարժապատկերի միջազգային փառատօնին արժանացաւ «Արծաթեայ առիծ»ին, իր «Թուղթէ օղանաւ» ժապաւէնին համար:

Ծանօթ է, որ կարեւորութեան իմաստով Վենետիկի շարժապատկերի միջազգային փառատօնը «Օսքար»էն ետք երրորդ

դիրքը կը գրաւէ եւ, հետեւաբար, Շահալի պարգեւատրումը աննախընթաց յաղթանակ մըն է Լիբանանի համար:

«Թուղթէ օղանաւ»ը բեմադրիչին առաջին գործը չէ, ան նախապէս վաւերագրական եւ այլ ժապաւէններ պատրաստած է Լիբանանի մասին, լիբանանցիին վերապրելու կամքին, ազատամարտիկ Սուհա Պշարային, Լիբանանի քաղաքացիական պատերազմին եւ ազատագրական պայքարին մասին:

Նշենք, որ Շահալ անցեալին մերժած էր ԵՈՒՆԵՍԿՕ-ի մէկ մրցանակը, տրուած ըլլալով որ զայն պիտի բաժնեկցէր հրեայ բեմադրիչի մը հետ: Օրին ան յայտարարած էր, թէ իր մերժումը Իսրայէլի դէմ կեցումօք է եւ անձնական ոչ մէկ թշնամութիւն ունի բեմադրիչին դէմ:

«Այս մրցանակը մեծ նշանակութիւն ունի ինձի համար, որովհետեւ քաղաքական եւ մարդկային խորք ունեցող այս ժապաւէնիս ճամբով կ'ուզեմ ըսել, որ կարելի չէ ընկճել եւ ոտնակոխել իրաւունքի տէրերը, որոնք բռնագրաւեալ հողերուն մէջ փորձեցին շարունակել իրենց բնական կեանքը եւ վերապրիլ հակառակ բոլոր դժուարութիւններուն»:

ՍԱՌԱ ՖԵՐԿԸՍԸՆ

Եորքի դքսուհի եւ Անգլիոյ Էնտրու իշխանին նախկին կինը՝ Սառա Ֆերկըսըն թոփ մոտորլի ասպարէզ ընտրած է օգնելու համար քաղցկեղէ տառապող մանուկներուն ու պատանիներուն:



Արդարեւ, Սառա տասը տարիէ ի վեր կը նախագահէ «Թիւնէյն քէնսըր թրասթ» հիմնարկին, որ բարոյական եւ նիւթական օժանդակութիւն կ'ապահովէ վերոյիշեալ փոքրերուն:

Անցեալին չափազանց գէր, իսկ այժմ գեղեցիկ, բարեձեւ եւ շատ վայելուչ դքսուհին կը ցուցադրէ ժոն Կալիանոյի, Տոլչէ Էնտ Կապանայի վերջին յղացումները:

Արքայական ընտանիքին մէջ մեծ գայթակղութիւն պատճառած դքսուհին տակաւին պահած է կատակասէր իր ոգին եւ հարցազրոյցի մը ընթացքին խումբ մը լրագրողներու ըսած է.

«Եթէ այսօր իմ այս արտաքինովս չկարենամ տղամարդ մը հմայել, վաղը շատ ուշ պիտի ըլլայ...»:

ՖԵՏԱՅԻՆԵՐՈՒՆ ԷՏԱՊ ՕԳՆՈՒԹԻՒՆԸ

ԶԱՐՈՒԻՒՄ ԲԱԴԱԼԵԱՆ

Զարուհի Բադալեան ծնած է 1950ին, Անիի շրջանի Լուսադբիր գիւղը: Գիւղի դպրոցը աւարտելէ ետք, ան փոխադրուած է Երեւան եւ շարունակած է ուսումը: Աշխատած է ելեկտրական լամպեր արտադրող գործարանի մը մէջ եւ, աշխատանքին զուգահեռ, աւարտած է միամեայ հիւանդապահուհիի դասընթացը:



Զարուհին՝ ֆետայիներուն պաշտելի Զարիկը, ժողովներուն եւ գրոյցներուն առաջին մասնակցողն էր:

1989ի գարնան խումբ մը տղաք Էջմիածինի մէջ հիմնեցին «Գարեգին Նժդեհ» կամաւորական ջոկատը, 1990ին Զարուհի անդամակցեցաւ այդ ջոկատին եւ մեկնեցաւ Իջեւանի շրջանի Կիրանց գիւղի դիրքերը:

Ջոկատին հրամանատարը դէմ էր կիներու մասնակցութեան երեւոյթին, սակայն Զարուհին ուրիշ էր. ան քոյր էր, եւ բոլոր տղաքը անոր կը նայէին հարազատի աչքով:

1991էն սկսեալ Զարուհին արդէն մարտական գործողութիւններու կը մասնակցէր: 1 Դեկտեմբերէն մինչեւ 1992ի Յունուարի վերջը ջոկատը մասնակցեցաւ Հադրութի շրջանի Բլութան, Էդիլլու, Խրմշուղ գիւղերու պաշտպանողական գործողութիւններուն: Զարուհին ամէն ինչ կ'ըներ՝ բուժքրոջ պարտականութիւններէն մինչեւ թիկունքային ամէն տեսակի ծառայութիւններ:

1992ի Յուլիսին ջոկատը մեկնեցաւ Մարտակերտի շրջան, Արարատի եւ Արմաւիրի ջոկատներուն հետ մասնակցեցաւ Նարեշտար եւ Զարեքար գիւղերու ազատագրման կոչիւններուն: Դժուար մարտերու շրջան մըն էր եւ հոն կացութիւնը ընդհանրապէս ծանր էր: Զարուհի օգնութեան կը հասներ նաեւ մնացեալ ջոկատներուն:

1993ին Զարուհի մասնակցեցաւ Ղուրաթլիի շրջանի ազատագրման: Ծակատէն վերադառնալով, հանգստանալու փոխարէն, ան ամբողջովին նուիրուեցաւ ոչ միայն իր ջոկատի, այլեւ «Նիկոլ Դուման», «Կոռնիձոր», «Սուրմալու» ջոկատներու թիկունքային ծառայութեան աշխատանքներուն՝ դեղորայք, հագուստ, զինամթերք հայթայթելով անոնց:

Զինադադարէն ետք Զարուհի նոյն նուիրումով շարունակեց իր ծառայութիւնները:

1993ին ստեղծուեցաւ Երկրապահ կամաւորներու միութիւնը: Ան անմիջապէս անդամագրուեցաւ եւ իր ծառայութիւններուն համար ընտրուեցաւ վարչութեան անդամ:

Զարուհիի անսահման եւ անկեղծ նուիրումին համար ազատամարտիկներն ու զինուորներու ընտանիքները զինք անուանեցին «Շտապ օգնութիւն»: Ներկայիս անոր հոգածութեան ոլորտները կը կազմեն ոչ միայն իր հարազատ ջոկատին զոհուած ընտանիքները, այլ ան օգնութեան կը հասնի մանկատուններուն եւ ծերանոցներուն:

Կը մնայ միայն զարմանալ, թէ ի՞նչպէս այնքան փոքրիկ, այնքան տկար մարմնի մէջ ուրկէ՞ այնքան ուժ եւ այնքան սէր ամբարած էր Զարուհի մերձաւորներուն նկատմամբ...

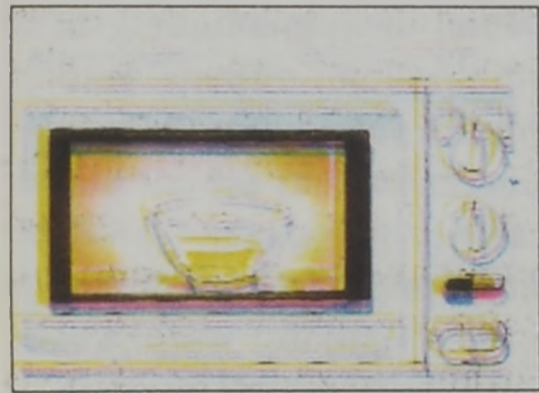
ՓՈՐՉՈՒԱԾ ԹԵԼԱԳՐԱՆՔՆԵՐ

Մանր - մունր հարցեր յաճախ կը դժուարացնեն մեր առօրեան, բայց փորձառու անձերու թելադրանքներուն շնորհիւ կարելի է հարթել զանոնք եւ ձերբազատիլ անոնց պատճառած տաղտուկէն: Ստորեւ՝ քանի մը օրինակներ:

■ Եթէ ձեր արդուկին ծակերը խցուած են կիրի պատճառով, արդուկին մէջ քիչ մը ճերմակ քացախ լեցուցէք եւ զայն տաքցուցէք: Քացախի շոգիացումէն ետք խցուած ծակերը անմիջապէս պիտի բացուին:



■ Եթէ ձեր մայրքօտիկը գէշ կը հոտի նախապէս տաքցուած կերակուրներուն պատճառով, խորունկ ամանի մը մէջ ջուր լեցուցէք, աւելցուցէք կիտրոնի հիւթ եւ 30 երկվայրկեան տաքցուցէք: Արդիւնքը շատ լաւ պիտի ըլլայ...

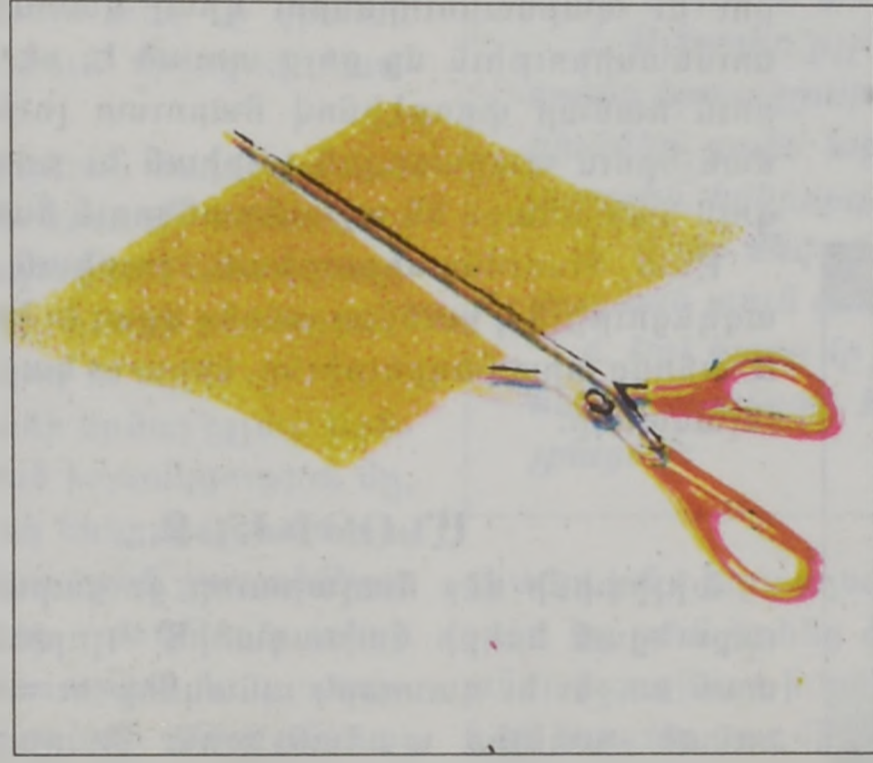


Շատ ծանր հոտերու պարագային գործողութիւնը կրկնեցէք:



■ Եթէ տունը փէշի կախիչի պակաս կայ, եւ դուք անպայման կարիք ունիք նման կախիչի մը, առէք սովորական կախիչ մը եւ երկու լաթակալով փէշը ամրացուցէք անոր վրայ:

■ Եթէ ձեր մկրատին շեղբերը լաւ չեն կտրեր, զանոնք շատ արագ սրելու համար

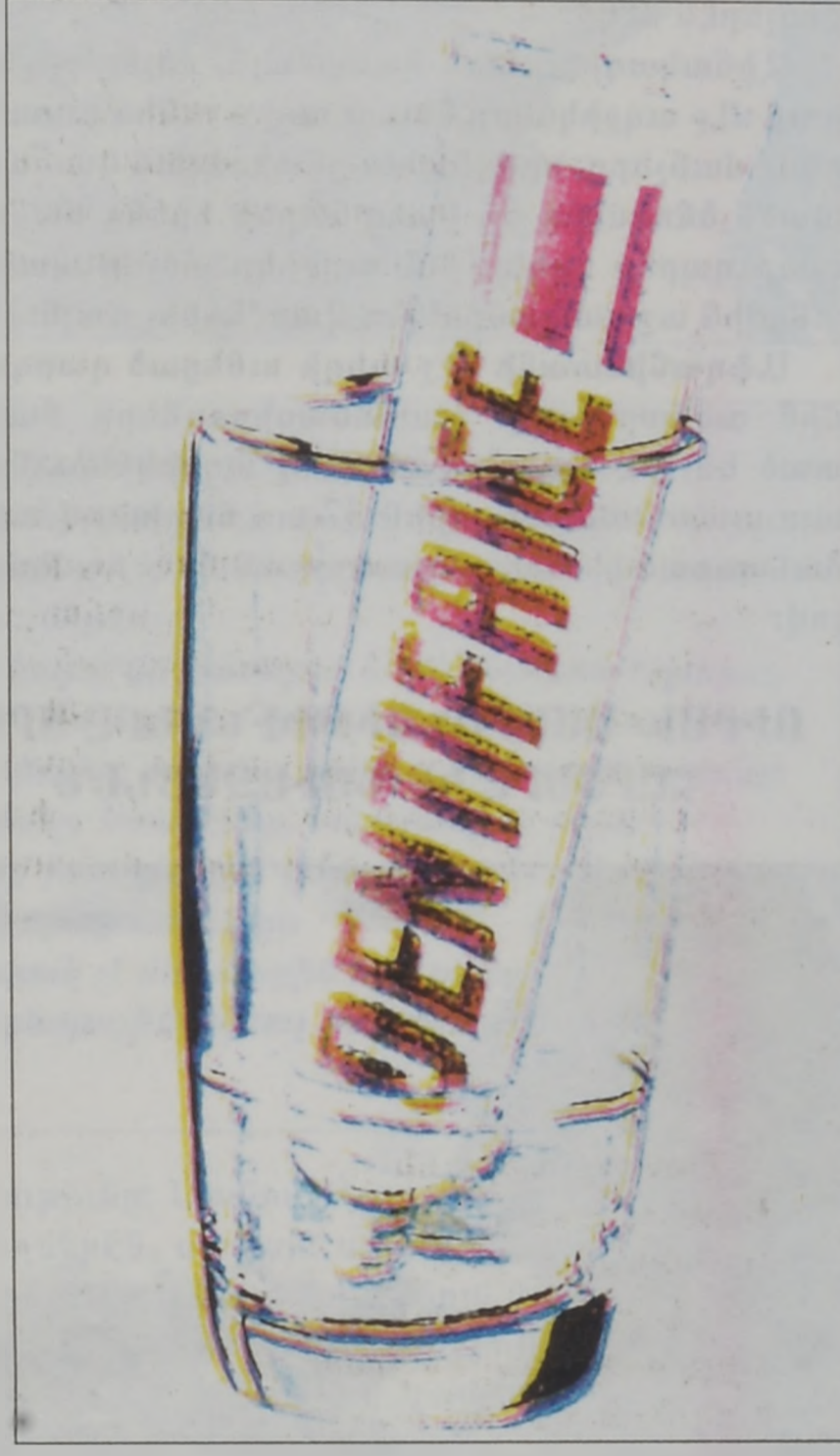


առէք աւագաթուղթի կտոր մը եւ մկրատով

տասնեակ անգամներ կտրտեցէք զայն: Ձեր մկրատը շատ աւելի լաւ պիտի կտրէ:

■ Տուններուն մէջ սովորական դարձած է, իսկ երեխայ ունեցող ընտանիքներուն մէջ աւելի յաճախ կը պատահի, որ ակոյսի դեղի սրուակին կափարիչը կորսուի, շոգիանայ...

Որպէսզի անոր մէջի խիւսը չջորնայ, ծակը չգոցուի եւ կարելի ըլլայ զան օգտագործել, մաքուր գաւաթի մը յատակը 5 սմ. ջուր լեցուցէք եւ սրուակը գլխիվայր մէջը գետեղեցէք: Չմոռնաք ջուրը օրակա՛ն փոխելու:



ԽՈՒՆԱԳԻՐ

ԿԱՆԱՉ ԼՈՂԻԿՈՎ ԱՆՈՒՅ

Թերեւս զարմանաք, նոյնիսկ մտածէք, թէ վերնագիրին մէջ սխալ մը վրիպած է, բայց իրողութիւնը այդ չէ. «Անահիտ»-ի այս սինակով ձեզի կը ներկայացնենք շատ համեղ եւ քիչ մը թթուաշ անուշ մը՝ կանաչ լոլիկով անուշը:

- 500 կրամնոց շիշի մը համար անհրաժեշտ են.-
- 500 կրամ կանաչ լոլիկ
- 300 կրամ շաքար
- Կիտրոն մը

ՊԵՏՐԱՎԱՍԻՐՈՒԹՅՆ

Լոլիկները լուալ, չորցնել, չորսի բաժնել, միջուկները պարպել, իսկ պատեանները փոխադրել թանձր յատակով կաթսայի մը մէջ: Աւելցնել շաքարը, կիտրոնի տաշուքը, ինչպէս նաեւ՝ հիւթը: Խառնուրդը 40 վայրկեան թեթեւ կրակի վրայ եփել, մինչեւ որ թանձրանայ: Տաք անուշը լեցնել ապակեայ մաքուր շիշի մը մէջ, եզերքէն 1,5 սմ.



վար: Օդը պարպող կափարիչը գոցել եւ 35 վայրկեան եռացնել: Շիշը եւ բաղադրութիւնը լաւապէս պաղելէ ետք, գետեղել լոյսէ պաշտպանուած, չոր եւ զով անկիւն մը: Մասնագէտներու կարծիքով, նախընտրելի է զայն համտեսել երեք շաքար ետք, իսկ շիշը բանալէ ետք պէտք է զայն սառնարանը պահել:

ԱՅԼԱԶԱՆ ԼՈՒՐԵՐ

123 ՄԻԼԻՈՆ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐ՝ ԱՌԱՆՅ ՎԱՐԺԱՐԱՆԻ

ԵՌՆԻՍԷՖԻ կատարած վերջին վիճակագրութեան համաձայն, աշխարհի վրայ կան 123 միլիոն մանուկներ, որոնք դպրոց չեն յաճախեր: Այս մանուկներուն մեծամասնութիւնը կեդրոնացած է արիւմտեան երկիրներու եւ անապատային շրջաններու, ինչպէս նաեւ՝ զարգացման ընթացքի մէջ գտնուող երկիրներու մէջ:

ԵՌՆԻՍԷՖԻ ընդհանուր տնօրէն Քարոլ Պիլամի յայտնեց, թէ մանուկները դպրոց ուղարկելը կը նկատուի աղքատութեան դէմ պայքարի առաջին քայլերէն մէկը:

Վիճակագրութեան համաձայն, բոլոր շրջաններուն մէջ աղջիկները նուազ առիթ ունին ուսանելու, քան՝ մանչերը, որովհետեւ ընտրութիւն կատարելու ատեն ծնողները կը նախընտրեն իրենց մանչ զաւակը դպրոց դրկել, իսկ աղջիկը տունը պահել եւ տնային աշխատանքներու վարժեցնել զայն:

Աֆղանիստանի մէջ տեղի ունեցած զարգացումին ակնարկելով՝ ուսումնասիրողները հաստատած են, թէ դպրոց յաճախող աղջիկներուն թիւը այս տարուան ընթացքին 37 առ հարիւրով աճ արձանագրած է՝ նախորդ տարուան հետ համեմատելով:

ՈՒՐԱԽ ԱՄՈՒՄՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՍՐՏԻ ՀԱՐՅԵՐԸ ԿԸ ՆՈՒԱԶԵՑՆԵՆ



13 տարիէ ի վեր զանազան խաի եւ ազգութեան պատկանող կիներու վրայ կատարուած ուսումնասիրութիւն մը ցոյց տուած է, թէ ուրախ ամուսնութիւններ կնքած կիները ատելի նուազ ենթակայ են սրտի հիւանդութիւններու եւ տագնապներու, քան՝ ամուրիները: Սակայն այս տեսութիւնը ճիշդ չէ այն կիներու պարագային, որոնք թէեւ կը փորձեն ուրախ ձեւանալ, սակայն խորքին մէջ անոնք հոգեւորով եւ հարցերով ծանրաբեռնուած են:

Ուսումնասիրողները դիտել կու տան, թէ այս կիները կրնան ժպիտով մը կամ զանազան ձեւերով ուրախ ձեւանալ, սակայն անոնք երբեք չեն կրնար իրենց տխրութիւնն ու ընկճուածութիւնը գաղտնի պահել իրենց սրտերէն:

Միացեալ Նահանգներու մէջ տեղի ունեցած այս ուսումնասիրութիւնը կը հաստատէ, որ ընկճուածութիւնը, ջղային հարցերը եւ տագնապները առաւել եւս կը հարուածեն ամուսնալուծուած կամ դժբախտ ամուսնութիւն կնքած կիները, այրիները եւ չամուսնացած աղջիկները:

Ուսումնասիրութիւնը գլխաւորած Քարին Մալուիզ ըսած է. «Ուրախ ամուսնութիւնը բնականաբար լաւագոյնն է, սակայն ակնբախ է այն երեւոյթը, թէ ան նաեւ օգտակար է կիներու առողջութեան»:

ԻՏԱԼԱԿԱՆ ՊԱՅՔԱՐ՝ ՇՈՒՆԵՐՈՒՆ ԴԷՄ

Իտալիա վերջերս որոշեց բուռն պայքար տանիլ կատաղի շուներու դէմ՝ մարդոց վրայ անոնց յարձակումներէն ետք: Կառավարութիւնը որդեգրած է որոշում մը, ըստ որուն, այդ շուները պէտք է օժտել ինչ որոշակալներով եւ պէտք է ունենան ապահովագրութիւն, որպէսզի հակառակ պարագային խրճակուծի ենթակուած անհատներու բուժումը նպահովուի:

Այս որոշումներուն խախտման պարագային շուներուն տէրերը, 250 տուարի տուրք վճարելու կողքին, կրնան բանտարկուիլ:

ԼՈՒՐԻԱՆ ԵՒ ԹՈՍԹԸ՝ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐՈՒՆ ԼԱՒԱԳՈՅՆ ՆԱԽԱՃԱՇԸ

Բրիտանիոյ մէջ 11 - 13 տարեկան պատանիներու եւ պարմանուհիներու վրայ կատարուած ուսումնասիրութիւն մը ցոյց տուած է, թէ աղջիկներուն համար փրոթէիւնով հարուստ լուրիան, իսկ մանչերուն պարագային լուրիան եւ թոսթը լաւագոյն նախաճաշն են աշակերտներուն համար:

Ըստ ուսումնասիրութեան, լուրիան հրաշալի ազդեցութիւն կ'ունենայ անոնց վրայ եւ կը բարելաւէ անոնց տրամադրութիւնը, նիստ ու կացը եւ վարելակերպը:

ԱՆՕԹԻ ԵՆՔ...

Ֆիլիպինի մէջ հազարաւոր ցուցարարներ հաւաքուեցան երկրի նախագահին՝ Կլորիա Արոյոյի տան առջեւ եւ դատարկ պնակներ ու տապակներ բռնած՝ ուտելիք պահանջեցին: Քաղաքացիները յայտնեցին, թէ իրենք անօթի ու սովահար վիճակի մէջ կը գտնուին եւ պահանջեցին վերջ դնել երկրին մէջ տիրող փտածութեան եւ կողոպուտին:

ՄԱՏՈՆԱՅԻ ՀԵՔԻԱԹՆԵՐԸ



Նիւ Եորքի մէջ փոփ երգարուեստի աստղ Մատոնա ստորագրեց հեքիաթներու իր գիրքը, որ կը կոչուի «Վարդերը անգլերէնով»:

Անոր այս գիրքը հասցեագրուած էր մանուկներուն եւ գիրքի մակագրութեան ընթացքին Մատոնա անձամբ կարդաց այդ հեքիաթները իր շուրջ համախմբուած հարիւրաւոր մանուկներու:

ԿԱՐԻՃ (23 ՀՈԿՏԵՄԲԵՐԷՆ - 22 ՆՈՅՏԵՄԲԵՐ)



Տարուան վերջին ամիսները հաճելի անակնկալներ վերապահած են Կարիճին: Կորսուած դատեր հետապնդողն էլ յոգնած՝ Կարիճը պիտի վերադառնայ իր հարազատներուն, յաւելեալ ժամանակ պիտի տրամադրէ անոնց եւ ինքզինքին:

ՍԻՐՈՅ մէջ Կարիճը առաւելաբար պիտի համակրի Կշիռքին, Կոյսին եւ Ծովանուշին: Զոյգերուն միջեւ առհասարակ համերաշխութիւն պիտի տիրէ, եւ այնպիսի ծումներն ու փոթորիկները հեռու պիտի ըլլան:

ԳՈՐԾԻ մէջ Կարիճը պիտի մնայ պարտաճանաչ եւ հետեւողական: Պիտի խուսափի կարծիք յայտնելէ ու նախաձեռնելէ եւ պիտի բաւարարուի իր գործը լիովին կատարելով: Անգործներուն եւ գործը փոխել ուզողներուն բախտը պիտի բացուի տարեվերջին:

ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ գետնի վրայ Կարիճը պէտք է զգուշանայ շատ խիստ սննդականոններէն: Միւս կողմէ, տարուան ընթացքին յոգնութիւն եւ ցաւ պիտի զգայ, առաւելաբար՝ գլխու եւ սրունքներու: 3 Նոյեմբերէն սկսեալ հոգեկան պզտիկ տագնապներ եւ վերիվայրումներ կը նախատեսուին:

Կարիճին քարը նոնաքարն է: Այս մութ կարմիր քարը կամքի խորհրդանիշ է: Անցեալին կը հաւատային, որ զայն կրողը կը պաշտպանուի փորձանքներէ, յատկապէս՝ թունաւորումէ:

ԼՍԵԼՆ ՈՒ ՄՏԻԿ ԸՆԵԼԸ ԻՍԿԱԿԱՆ ԱՐՈՒԵՍՏՆԵՐ ԵՆ

Աշխարհի վրայ ապրող բոլոր էականները իրենց անմիջական կեանքին եւ առօրեային մէջ, ֆիզիքական եւ հոգեկան պէտքերէ մեկնած, փորձած են հաղորդակցիլ եւ օրուան պէտքերուն եւ կարելիութիւններուն համաձայն հաղորդակցելու համապատասխան միջոցներ ստեղծած են:

Քարէ դարէն մինչեւ օրս մարդոց մէջ հաղորդակցելու այս պահանջը այնքան զօրաւոր է, որ շրջապատին հետ անմիջական կապ հաստատելէն ետք ան ուզած է հասնիլ հեռաւոր շրջաններու մէջ գտնուող անհատներու եւ հաղորդակցիլ անոնց հետ:

Ժամանակի ընթացքին մարդը ստեղծած է հաղորդակցութեան տարբեր խորհրդանշաններ եւ միջոցներ, ան օգտագործած է կրակը, ծուխը, գծանկարները, հնչիւնները եւ վերջապէս՝ խօսակցական լեզուն, որ իրաւաստուկ մարդկային հմտութիւն մըն է: Հաղորդակցութիւնը աւելի եւս դիւրացնելու եւ խօսքը լսելի դարձնելու նպատակով դարերու ընթացքին մարդը նորանոր գիտեր կատարած է եւ գանազան ու բազմաթիւ միջոցներ ստեղծած է աշխարհի միւս ծայրը գտնուող մարդոց հետ կապուելու եւ անոնց հետ խօսելու համար: Այս միջոցներուն մէջ այսօր հիմնական եւ պատկառելի տեղ կը գրաւեն համացանցը եւ էլեկտրոնային նամակատուփերուն միջոցով հաստատուած արագ եւ ուղղակի կապը:

Երբ կը խօսինք մարդոց միջեւ հաղորդակցութեան հաստատման մասին, մենք նկատի կ'ունենանք առնուազն երկու եւ աւելի անհատներու միջեւ տեղեկութիւններու փոխանցում եւ գաղափարներու փոխանակում: Այս մէկը կարելի է ընել խօսակցութեամբ, դէմքի շարժումներով, ձեռքի նշաններով, ձայնի էլեւէջներով, գրելով եւ այլն:

Հաղորդակցութիւն մը ոչ մէկ ձեւով միակողմանի կրնայ ըլլալ: Երեւակայեցէք երկու անհատներու միջեւ կատարուած խօսակցութիւն մը, որուն ընթացքին մէկը կը խօսի, կը բացատրէ, իսկ երկրորդը անտարբեր անոր կը նայի առանց հասկնալու եւ ընկալելու իրեն ըսուածները: Այդ մէկը հաղորդակցութիւն չի կրնար նկատուիլ, որովհետեւ տեղի ունեցող խօսակցութիւնը միակողմանի է, մենախօսութիւն, եւ այս գործընթացը որքան ալ երկարի եւ ինչ միջոց ալ գործածուի անոր ընթացքին, ապարդիւն կը մնայ:

Մարդոց կեանքին մէջ մեծ դեր ունեցող եւ առօրեայ դրութեամբ կիրարկուող հաղորդակցութիւնը ունի իր անգիր օրէնքները, որոնք նկատի ունենալով՝ գրոյցը աւելի արդիւնաւէտ եւ նպատակայարմար կը դառնայ:



Այս նախապայմաններուն կարելորագոյնը լաւ լսելն է:

Բոլորս ալ ծանօթ ենք եւ շատ յաճախ կը լսենք մեր շուրջիներէն եւ երբեմն կը գործածենք «կը խօսիմ, կը խօսիմ, ոչ ոք



Հաղորդակցութեան ընթացքին պէտք է.

1. Ուշադիր լսենք եւ փորձենք որոշել խօսակիցին նիւթը, անոր հիմնական կէտերը եւ մանրամասնութիւնները անջատելով կարելոր փոփոխութիւններէն:
2. Ուշադիր ըլլալ կարգ մը բառերու եւ հիմնական եզրերու, որոնք խօսակցութեան նպատակը կրնան ըլլալ, ինչպէս ուղղութիւններ՝ չափ, աջ, հիւսիս, հարաւ, կարգ ցոյց փոփոխութիւններ՝ առաջին, երկրորդ, քիչեր, հասցէներ, անուններ եւ այլն:
3. Մենք մեզ դնենք խօսակիցին տեղ եւ հասկնանք խօսակցութեան փուն փոփոխութիւնները:
4. Եթէ հարց մը յարակ չէ մեր մտքին մէջ, անպայման հարցընենք, որպէսզի հեղափոխուին սխալ հասկացողութեան դուռ չբացուի:

զիս կը լսէ» արտայայտութիւնը: Մանուկները այս նախադասութիւնը շատ կը լսեն իրենց ծնողներէն, սակայն անոնք չեն անդրադարձնար անոր խորքին ու իմաստին: Ծնողները երբեմն նոյն նախադասութիւնը կամ խրատը բազմիցս կը կրկնեն իրենց զաւակներուն, սակայն, որովհետեւ անոնք տարուած են իրենց խաղերով կամ աշխատանքներով, թէեւ կը լսեն, սակայն չեն ընկալել իրենց ըսուածը:

Նման պարագաներ կը պատահին նաեւ չափահասներուն մօտ եւ այսպիսի կացութեան մէջ գտնուող անձեր ընդհանրապէս զիրար սխալ հասկնալով կամ ամբողջովին չհասկնալով՝ կրնան կոռուիլ, վիճիլ, իրարմէ նեղանալ եւ այլ անհեթեթ կացութիւններու դէմ յանդիման գտնուիլ: Պարագան աւելի կը բարդանայ, երբ անձ մը ուրիշին գործ մը վստահած է, իսկ միւսը թէեւ լսած է, սակայն չէ տպաւորուած մտիկ ընելուն պատճառով:

Մտիկ ընելը լեզուական արուեստին մաս կը կազմէ եւ կարելի է գայն սորվիլ. սակայն մտահան պէտք չէ ընենք, որ սորվելու գործընթացին մէջ նաեւ մտիկ ընելը հիմնական տեղ կը գրաւէ, եւ հոն կարելոր դեր կը կատարէ դիմացինէն սորվելու եւ ընդօրինակելու սովորութիւնը:

Այլ խօսքով, դիմացինին ըսածը, բացատրածը եւ մտահոգութիւնը լաւապէս ընկալելու, անոր օգնելու եւ անոր հարցերն ու ուրախութիւնը բաժնելու համար նախ եւ առաջ պէտք է լսենք, լաւապէս լսենք՝ արժէք տալով մեր խօսակիցին եւ անոր ըսածներուն: Հիմնական է նաեւ խօսակցութեան ընթացքին համբերող ըլլալ եւ սպասել, որ մեր խօսակիցը աւարտէ իր նախադասութիւնը:

Մտազբաղ անձ մը չի կրնար նոյնքան ուշադիր ըլլալ եւ կեդրոնացումով մտիկ ընել: Այդ պատճառով, եթէ լուրջ հարցի մը մասին կը խօսուի, յանձնարարելի է, որ ան որոշ ժամանակամիջոցի համար կեդրոնանայ, մոռնայ իր հարցերը եւ ունկնդրէ եւ կամ խնդրէ, որ իրեն հետ աւելի ուշ խօսուի:

ՊԷՏՔ Է ԼՍԻ ԼՍԵՆՔ, ՈՐՊԷՍՉԻ...

1. Կարենանք մեր կեցուածքը փոխել
2. Լաւաբեղեակ ըլլանք խօսուած նիւթէն
3. Տարակարծութիւններու առաջը առնենք
4. Փոխյարաբերութեան որակը բարձրացնենք
5. Երբ մենք մեր դիմացինը կը լսենք, ան եւս բնականաբար մեզի պիտի լսէ
6. Յարգենք մեր խօսակիցը եւ կարենանք բաժնել անոր հարցերը ու օգնել անոր:

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ՇՐՋԱՆԻՆ ԻՆՉՊԷՍ ՆԱԿԱԿՇՌԵԼ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒՆ ՄՆՆԴԱԿԱՆՈՆԸ



Վերամուտ է արդեն, և ծնողներուն մտահոգութիւններուն կարգին հիմնական տեղ կը գրաւէ մանուկներուն սննդականոնը և անոնց սպառած ուտելիքներուն որակը:

Մ ա յ Ր Ե Ր ը բնականաբար կը մտահոգուին, որովհետեւ տան մէջ, ծնողներուն հսկողութեան տակ հազիւ առողջարար ուտելիքներ սպառող փոքրիկը, երբ դուրս գայ այդ հսկողութենէն, պիտի սկսի ոչ սննդարար ուտելիքներ ընտրել:

Մանուկներուն ու պատանիներուն համար կարելորդ ու քաշողականը իրենց կերածներուն համը է և ոչ՝ անոնց տուած սնունդը, որովհետեւ անոնք այդ տարիքին չեն գիտակցիր, թէ ի՞նչը անհրաժեշտ է իրենց անման և առողջութեան համար: Անոնք ընդհանրապէս կը խուսափին ճաշ ուտելէ և կը նախընտրեն տուրմը, տապկուած գետնախընձորը և ֆասթ-ֆուտը:

Լիբանանի մէջ կացութիւնը այնքան վատ չէ, որքան Միացեալ Նահանգներու և երոպական կարգ մը երկիրներու մէջ, ուր այս երեւոյթը հասած է վտանգաւոր սահմաններու, որովհետեւ մանուկներուն տրուած սանձարձակ ազատութեան իբրեւ հետեւանք՝ անոնք օրական նոյնիսկ մէկ անգամ սննդարար ուտելիքներ չեն ստանար:

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

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

Ըստ անոնց, խորքին մէջ և կենսամիջոցները կուշտ կը պահեն մանուկը և անոր յաւելեալ աշխուժութիւն և կեդրոնանալու կարողութիւն կու տան, մինչ շաքարներն ու իւղոտ անուշեղէնները անոնց մօտ թուլութիւն և քուն կը յառաջացնեն, որովհետեւ զանոնք մարսելու համար մարմինը մեծ համեմատութեամբ ուժանիւթ կը սպառէ և յոգնածութեան զգացում կը յառաջացնէ մանուկին մօտ: Այս պատճառով մասնագէտները խորհուրդ կու տան ծնողներուն իրենց զաւակներու ուտելիքին ուշադիր ըլլալու և այսպիսով օգնելու, որ անոնք աւելի արթուն, աշխուժ և կեդրո-

նացած ըլլան:

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

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

ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐՈՒՆ ՄՆՆԴԱԿԱՆՈՆԻՆ ՀԵՏԵՒԵԼՈՒ ՉԵՆԻՄ

- Ծնողքին պարտականութիւնն է փոքր տարիքէն մանուկին վարժեցնել, թէ տան մէջ պատրաստուած ճաշը ուտելը ձեռով մը ստիպողական է և մաս կը կազմէ կարգապահութեան:
- Կարելի եղածին չափ ուշ տուրմ տալ փոքրիկին և միշտ սահմանափակել անոր սպառումը (շաքարը անգամ մը):
- Բնաւ չմտածել աշակերտը զրկել իր ստացած չնչին գումարէն, որպէսզի ան իր հացերն ու պտուղները ուտէ, որովհետեւ ասիկա կրնայ աւելի գէշ հետեւանքներ ունենալ և ստորակայութեան բարդոյթ ստեղծել անոր մէջ, այլ պէտք է անոր խոստումներ տալ և համոզել, թէ տան ճաշը աւելի լաւ է, և թէ ան պիտի օգնէ իր մարմնի կառուցման և զօրացման:
- Մանուկը մեզի հետ խոհանոց տանինք և զայն քաջալերենք, որ պտուղի աղցան պատրաստէ մեզի հետ, որովհետեւ ան բնականաբար պիտի ուզէ համտեսել իր պատրաստած աղցանը, և կամ՝ այն դիրքին ճաշերը, որոնց եփելուն մէջ ան կրնայ դեր ունենալ: Կրնաք նաեւ ճաշերուն տալ հետաքրքրական և գեղեցիկ ձեւեր, որոնք աւելի եւս պիտի գրաւեն մանուկը:
- Զգուշ ըլլալ, որ երեխաները անպայման լաւ նախաճաշ ընեն, կաթ խմեն, տան մէջ պատրաստուած պտուղի անուշ ուտեն, որովհետեւ նախաճաշը կը նկատուի օրուան գլխաւոր սնունդը, որ աշխուժութիւն և սնունդ կու տայ ամբողջ օրուան ընթացքին: Կաթը չսիրելու պարագային յանձնարարելի է, որ զայն տաք այլ կաթնեղէններու ճամբով:



և օրուան ընթացքին կը նկատուի օրուան գլխաւոր սնունդը, որ աշխուժութիւն և սնունդ կու տայ ամբողջ օրուան ընթացքին: Կաթը չսիրելու պարագային յանձնարարելի է, որ զայն տաք այլ կաթնեղէններու ճամբով:

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

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