



# Ա Ն Ա Յ Ի Տ

ՄԱՅՐԵՆԻ ԼԵՂՈՒՆԵՐՈՒ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՕՐՈՒԱՆ ԱՌԻՅՈՎ

## ՓԱՌԱԲԱՆԵՆՔ ՀԱՅԵՐԷՆԸ ԵՒ ՏԵՐ ԿԱՆԳՆԻՆՔ ՈՍԿԵՂՆԻԿԻՆ

*«Ու տե՛ս, որդիս, ո՛ր էլ լինես, Այս լուսնի տակ ո՛ր էլ գնաս, Թէ մօ՛րդ անգամ մտից հանես, Քո մա՛յր լեզուն չմոռանաս...»*  
**Ս. ԿԱՊՈՒՏԻԿԵԱՆ**

**Ա**շխարհ եկած առաջին վայրկեանին իսկ նորածինն ականջին կը հնչէ իր մայրենին, որ անոր պիտի ընկերանայ մինչեւ մահ...

21 Փետրուարին ամբողջ աշխարհը կը տօնէ մայրենի լեզուներու միջազգային տօնը, եւ իւրաքանչիւր ազգ անգամ մը եւս կը հաստատէ իր լեզուին արժէքը եւ կը գիտակցի անոր անհրաժեշտութեան:

Մայրենի լեզուներու միջազգային օրուան առիթով մենք եւս, մեր կարգին, պէտք է պահ մը կանգ առնենք ու մտածենք, թէ մեր սրբազան լեզուն որքա՛ն մեծ դերակատարութիւն ունեցած է հայոց պատմութեան մէջ, եւ թէ ան այսօր որքանով կարեւոր է Սփիւռքի տարածքին հայութեան պահպանման գործընթացին մէջ:

Հայերէնի արժէքին գիտակցից էին մեր նախահայրերը անոր ստեղծումէն շատ առաջ: Մերոպ Մաշտոց եւ անոր սերնդակիցները զօր տեղ չտքնեցան հայերէն գիրեր գտնելու համար, տարագրութեան ճամբուն վրայ հայ մայրերը իրենց ոտքերը այրող տաք աւազին վրայ զօր տեղ հայերէն տառերը չտրվեցուցին իրենց զաւակներուն, եւ այս ահաւոր Յեղասպանութենէն ճողոպրելով՝ մեր պապերը զօր տեղ դպրոցներ չհաստատեցին եւ հայերէն շուսուցանեցին յաջորդող սերունդներուն:

Անոնք օրին լաւապէս գիտցան, թէ լեզուն ազգի մը կոուսան է, որուն գոյութեամբ դժուար թէ ան ոչնչանայ կամ պարտուի:

Այսօր կացութիւնը փոխուած է. հայերէնի ուսուցումը մատչելի եւ դիրքին եղած է իւրաքանչիւր հայու, սակայն այսօր Մերոպ Մաշտոցը չկայ, թուրքին հարուածներուն ցար մարմնին վրայ տակաւին զգացող եւ աւազին վրայ հայերէն գրող մամիկը չկայ, հայկական առաջին դպրոցներուն հիմնադիրները չկան, անոնք մահացած են, եւ այսօր մեր մէջ եւս հետզհետէ կը մահանայ հայերէնի արժէքին գիտակցութիւնը:

Հայ մայրերը այսօր հիմնական տարր են հայ սերունդներու պատրաստութեան գործընթացին մէջ: Անոնց ուսերուն դրուած է նորածինը հայ շունչով եւ ոգիով թրծելու առաքելութիւնը: Սակայն այսօր դժբախտ իրողութիւն է, թէ մայրերը շատ յաճախ չեն գիտակցիր, որ իր մայրենին չգիտցող եւ չգործածող անձին ինքնութիւնը անյայտ է եւ անոր ապագան՝ մութ:

Մայրենի լեզուներու միջազգային օրուան առիթով անգամ մը եւս խոնարհինք Մերոպ Մաշտոցի յիշատակին: Գիտակցինք, թէ առանց հայերէնի կարելի չէ հայութիւն պահել եւ գոյատեւել, գիտակցինք, թէ օտար լեզուով արտայայտուող մանուկը, երբ հարցնէ իր պապերու պատմութեան մասին, կարելի չէ անոր օտար լեզուով հայոց պատմութիւն ներկայացնել, գիտակցինք, թէ պէտք է ամբողջ ուժով կառչած մնանք մեր լեզուին, որպէսզի, երբ լսենք, թէ մայրենի լեզուի միջազգային օր է, չանդրադառնանք, թէ մենք երկար ատենէ չենք խօսած եւ լսած մեր լեզուն...

## ՏԵԱՌՆԸՆԴԱՌԱՋԻ ՏՕՆԸ ԵՒ ԿՐԱԿԻ ԱՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆԸ

Տեառնընդառաջը քառասնօրեայ Յիսուսը տաճար տանելու օրուան յիշատակն է: Հին Ուխտի օրէնքին համաձայն, Յովսէփ եւ Մարիամ նորածին Յիսուսը տաճար տարին՝ Աստուծոյ ընծայելու:

«Քառասնօրեայ գալուստ Քրիստոսի ի տաճարն» կամ «Տեառնընդառաջ»: Տեառնընդառաջ անունը, որ հայոց հին հեթանոսական տօնի անուն է, պատշաճեցում է քրիստոնէական կրօնի դէպքերուն, որովհետեւ մեր նախահայրերը անոր մէջ հասարակաց գիծեր եւ փոխաբերութիւններ գտած են: Հայերս ունէինք Միհրը՝ իբրեւ կրակի շաստուած: Միհր շաստուածը կրակի ուժը կը մարմնաւորէր, այլ խօսքով ներկայացուցիչն էր լոյսի, արեւի, ճշմարտութեան եւ հաւատարմութեան: Ուրեմն կրակը կը խորհրդանշէր նուիրական սրբութիւնը: Ընտանեկան բոյնը եւս կոչուած է օճախ կամ ծուխ:

Քրիստոսի քառասնօրեայ տաճար ընծայման կամ Տեառնընդառաջի տօնը անփոփոխ կերպով Փետրուար 14ին կը կատարուի, ճիշդ Յիսուսի ծնունդէն (Յունուար 6) քառասուն օր ետք: Կրօնական արարողութիւններու աւարտին քահանայ հայրերը խորանի կանթեղներէն կը բոցավառեն եկեղեցիներու շրջափակերուն մէջ աւանդական խարոյկները, որոնց շուրջ թափօր կազմելէ ետք, ներկայ հաւատացեալները իրենց մոմերն ու լապտերները վառելով՝ կրակ - լոյսը կը տանին իրենց տուները, զանոնք լուսաւորելու եւ պայծառացնելու համար՝ օրուան խորհուրդով:

Տեառնընդառաջի խարոյկը ոչ միայն մեր նախահայրերուն կրակի պաշտամունքին հետ կ'առնչուի, այլ նաեւ՝ նորակազմ ընտանիքներու բարօրութեան, բերքերու օրհնութեան, լոյսին եւ արեւին:

## ԻՆՉ Է ԲԱՐԵԿԵՆԴԱՆԸ

Բարեկենդանը բառացիօրէն կը նշանակէ բարի կենդանութիւն: Բարեկենդանը կը յատկանշուի ուրախութեամբ, խրախճանքով, այլազան եւ առատ ուտելիքներով: Հայկական ժողովրդական տօնացոյցի գարնանային շարքին առաջին տօնն է:

Բարեկենդանը սերտօրէն կապուած է բերքին, բարիքը շատցնելու, բնութեան վերագարթնումին եւ կեանքը չար ուժերէն հեռու պահելու ծիսակատարութեան: Հեթանոսական շարք մը տօնախմբութիւններ, սովորութիւններ եւ աւանդութիւններ պահած են իրենց գոյութիւնը, երբեմն՝ քրիստոնէացած ձեւով:

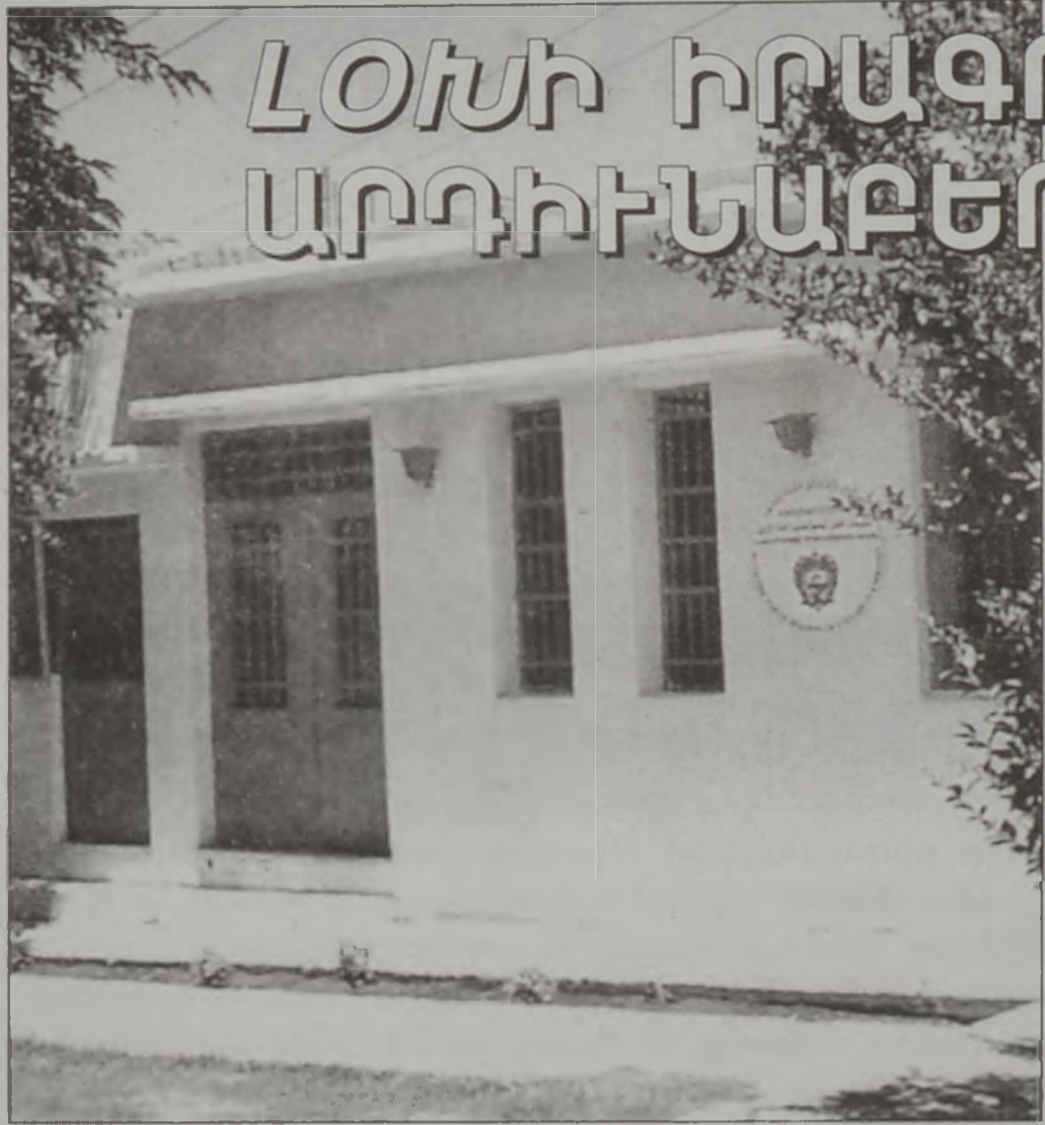
Ժամանակին Բարեկենդանի խրախճանքներ տեղի կ'ունենային մեծահանդէս տօնակատարութեամբ:

Բուն Բարեկենդանի օրը վանքերուն մէջ որոշ ազատութիւն կը տրուէր վանականներուն, որոնք իրարու հաւասար կը դասուէին: Այդ օրը կը կոչուէր Արեղաթող:

### ԲԱՐԵԿԵՆԴԱՆԻ ԴԻՄԱԿԸ

Բարեկենդանը կը յատկանշուի դիմակներու գործածութեամբ: Ժամանակին դիմակը կը ծառայէր չարագործները, չար ոգիները հեռացնելու համար: Դիմակաւորները լեցուած կ'ըլլային սրբազան անասուններու գերբնական ուժով: Այս երեւոյթը հետաքրքրական ձեւով կը ներկայանայ նախիջեւանցիներու մօտ: Դիմակաւոր տղաք ու աղջիկներ Բարեկենդանի օրը ծպտուած կ'երթային իրենց համակրած անձերուն տունը՝ անոնց հետ պարելու ու զուարճանալու համար:

# ԼՕԽԻ ԻՐԱԳՈՐԾՈՒՄՆԵՐԷՆ՝ «ԱՂԹԱՄԱՐ» ԱՐԴԻԻՆԱԲԵՐՈՒԹԵԱՆ ԿԵԴՐՈՆԸ



«Արաքսի Պուլղուրճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնին, ԼՕԽԻ Ձեռարուեստի կեդրոնին, լիբանանեան բոլոր շրջաններուն մէջ գործող մասնաճիւղերուն եւ դարմանատուներուն կողքին, 17 Օգոստոս 2001ին ԼՕԽը պաշտօնապէս բացումը կատարեց ծառայութեան նոր մարզի՝ «Աղթամար» Արդիւնաբերութեան կեդրոնին:



ԼՕԽԻ Երջանային Վարչութեան նախաձեռնութեամբ եւ քանատական դեսպանատան նիւթական գործարարներով (21,600 տոլար) Այնճարի մէջ հիմնադրուած այս կեդրոնին նպատակն է առիթ տալ կիներու, բնական նիւթերէ եւ բնական ձեւերով պատրաստուած կամ չորցուած պտուղներ, անուշներ, համեմներ, քացախ եւ այլ արտադրութիւններով իրենց ընտանիքին սննդարար ուտելիքներ ապահովելու:

Արեւու ճառագայթներով բանող նոր սարքին միջոցով «Աղթամար» Արդիւնաբերութեան կեդրոնին արտադրութիւնները կը պատրաստուին 100 առ հարիւր բնական միջոցներով եւ կ'ամբողջացնեն առողջապահական բոլոր պայմանները:

Առանց պահածոյ նիւթերու եւ «մեծ մայրիկին խորհուրդներով» եփած անուշներուն, համեմներուն եւ չորցուած պտուղներուն ու բանջարեղէններուն պատրաստութեան լծուած են գիւղէն կիներ, որոնք իրենց աշխատանքին ընթացքին կը գործածեն յատուկ գլխարկներ, գոգնոցներ, ձեռնոցներ եւ կը փորձեն լաւագոյնն ու ամէնէն մաքուր արտադրութիւնը հասցնել բոլոր ընտանիքներուն:

ԼՕԽԻ այս կեդրոնին արտադրութիւնները ընտրութեան լայն առիթ կը ստեղծեն բոլոր կիներուն եւ քաջալերելի է օգտագործել զանոնք թէ՛ իր տեսակին մէջ եզակի համեղ եւ սննդարար ուտեստեղէններով օժտուելու եւ թէ այդ ձեւով անուղղակիօրէն օժանդակելու ԼՕԽԻ, որ իր կարգին զայն պիտի օգտագործէ իր ընկերային, առողջապահական եւ կրթական ծառայութեան նպատակներուն:

ԼՕԽը իր ստեղծումէն մինչեւ օրս, տարիներու ընթացքին եւ կեանքի պայմաններու բերումով լայնցուցած է իր գործունէութեան ծիրը եւ նուաճումներ կատարած՝ զանազան մարզերու մէջ:



## «ԱՂԹԱՄԱՐ» ԱՐԴԻԻՆԱԲԵՐՈՒԹԵԱՆ ԿԵԴՐՈՆԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐՆ ՈՒ ԱՆՈՆՑ ՎԱՃԱՌՄԱՆ ՎԱՅՐԵՐԸ

- պղպեղի հիւթ եւ փոշի
- անանուխի փոշի
- 3 ձեւերով պատրաստուած լոլիկ՝ կտոր-կտոր, փիցցայի եւ չորցուած
- խնձորի քացախ
- ծիրանի, սերկելիլի, նարինջի, ընկոյզի, թուզի, լեմոնի, դդումի եւ սմբուկի անուշ
- չոր խնձոր
- կուտատուկ՝ չոր եւ եփած
- սմբուկի թթուաշ (մաքտուս)
- Մեղր
- պղպեղի թթուաշ

- «Մփինիզ»ի բոլոր մասնաճիւղերուն մէջ
- «Մարշէ Սագօ» - Զալքա
- «Հարպիկ մարքէթ» - Պուրճ Համուտ
- «Սալիպա մարքէթ» - Մար Մխայէլ
- «Ֆուատ Եուշա» մարքէթ - Ժեհթաուի
- «Տիպի Իտ» - Ժէլ էլ Տիպ
- «Յակոբ Առաքելեան» մարքէթ - Ամանոս
- «Արսինիզ» մարքէթ - Մըզհէր
- «Ներսէս Հալապի» - Մարաշ

- «Մինի մարքէթ Մարաշ» - Մարաշ
- «Սէնթ Էլի» - Անթիլիաս, Էշրեֆիէ
- «Սագօ Պէլքըրի» - Ժեհթաուի
- «Փուտ Իշխանեան» - Զոքաք էլ Պլաք
- «Լը Քուէն տիւ ռեժիս» - Զալքա
- «Համգա մարքէթ» - Ժըմնէյզէ
- «Մինի մարքէթ Սայեան» - Էլիսար
- «Ֆահտ սուփըրմարքէթ» - Ժունիէ
- «Մունի Հալապի» - Քորնէթ Շահուան
- «Ամուրի մարքէթ» - Ռաուտա
- «Մալթի Օպժէթթ» - Մըզհէր
- «Լա Սիկալ» - Օթոսթրատ Զալքա
- «Մինի մարքէթ Փարաշոթ» - Զահլէ
- «Մինի մարքէթ Պոյաճեան» - Այնճար
- «Մինի մարքէթ Պետրոս Մախուլեան» - Այնճար
- «Մինի մարքէթ Մովսէս Գէորգեան» - Այնճար
- «Ապտէլ Քատեր Հալապ» - Թաանայէլ
- «Տաուտ սուփըրմարքէթ» - Զահլէ
- «Մինի մարքէթ Ուալիտ Սեպա» - Զահլէ
- «Հաուրթօ մարքէթ» - Զահլէ

# ՄԱՍՆԱՃԻՒԴ Ե ՄԱՍՆԱՃԻՒԴ

## «ԿԱՐԻՆԷ» ՄԱՍՆԱՃԻՒԴ (Պուրճ Համուտ, Ամանոս)

ԼՕԽԻ «Կարինե» մասնաճյուղի վարչության կազմակերպությամբ, 5 Յունուարին «Քասր Էլ Սուֆարա»-ի մէջ տեղի ունեցաւ հաւաքոյթ մը՝ խթան տօնին առիթով: Վարչութեան ատենապետ Վարդիթեո Մարտիրոսեան բարի գալուստ մաղթեց ներկաներուն եւ իր խօսքին մէջ անդրադարձաւ ԼՕԽԻ տարած նուիրական աշխատանքին եւ յառաջիկայ ծրագիրներուն: Երեկոն շարունակուեցաւ խանդավառ եւ ուրախ մթնոլորտի մէջ:



Մասնաճյուղը հիմնուած է 1956 թուականին եւ կը հաշուէ 198 անդամ:

## «ՌՈՒՔԻՆԱ» ՄԱՍՆԱՃԻՒԴ (Պուրճ Համուտ, Նորաշէն)

1948ին հիմնադրուած եւ այժմ 150 անդամ հաշուող «Ռուքինա» մասնաճյուղին վարչութիւնը շրջանի կիներուն ընդհանուր զարգացումը աւելցնելու եւ անոնց մանկավարժական ու հոգեբանական տեղեկութիւններ փոխանցելու նպատակով կազմակերպեց դասախօսական ձեռնարկ մը:

Օրուան դասախօսն էր Սօւէ Ծինպաշեան, որ ներկայացուց «Երեխաներու ընդունակութիւնն ու դպրոցին կարեւորութիւնը» նիւթը:

## «ՆՍԵՐԻ» ՄԱՍՆԱՃԻՒԴ (Անթիլիաս)

«Աղբալեան - Հ.Մ.Ը.Մ.» մարզամշակութային համալիրին մէջ, 325 անդամ հաշուող «Նայիրի» մասնաճյուղին վարչութիւնը կազմակերպեց քանի մը դասախօսութիւններ, որոնք գոհացուցին ներկաներուն հետաքրքրութիւնները: Առաջին նիւթն էր «Երկան եւ անոր օգտակարութիւնները», իսկ դասախօսը՝ Լիզա Չամիչեան: Քիթի եւ կոկորդի հիւանդութիւններուն եւ անոնց առնչուող նիւթերուն մասին խօսեցան այս մարզի մասնագէտ բժիշկները: Երրորդ ձեռնարկը նուիրուած էր գաւազ - ընտանիք փոխ յարաբերութեան եւ անոր առողջ պահպանման անհրաժեշտութեան: Նիւթը ներկայացուց Ազատուհի Սիմոնեան:



Նշենք, թէ սոյն մասնաճյուղը հիմնադրուած է 1962 թուականին:

## «ՍԵՒՍԷ» ՄԱՍՆԱՃԻՒԴ (Ժուճիկ)

Ժուճիկի մէջ 1941ին հիմնուած եւ այսօր շուրջ 72 անդամներ իր շուրջ հաւաքած «Սեւան» մասնաճյուղի վարչութիւնը կազմակերպեց դասախօսութիւն մը նիւթ ունենալով ազգային դաստիարակութեան կարեւորութիւնը: Օրուան բանախօսն էր Մաշտոց վրդ. Չոպանեան, որ շեշտը դրաւ մօր գորգորանքին եւ սիրոյ անփոխարինելիութեան վրայ եւ ըսաւ, թէ անհրաժեշտ է, որ մանուկը հայեցի դաստիարակութիւն եւ ազգային կրթութիւն ստանայ փոքր տարիքէն:

Դասախօսութեան յաջորդեց ճաշ եւ հիւրասիրութիւն:

## «ԱՐԱՊ» ՄԱՍՆԱՃԻՒԴ (Պատուշիկ)

1975ին հիմնուած եւ երեք տարիէ ի վեր գործունէութենէ դադրած «Արապ» մասնաճյուղը վերակազմաւորելու նպատակով Պատուշիկ շրջանի «Չաւօ Ծանթ» ակումբին մէջ տեղի ունեցաւ հանդիպում մը, որուն ներկայ գտնուեցան շրջանէն 13 ընկերուհիներ եւ Շրջանային Վարչութեան անդամներ: Հանդիպումը գլխաւորաբար կը միտէր վերականգնել «Արապ» մասնաճյուղը եւ զարկ տալ անոր գործունէութեան՝ նոր թափով եւ նոր աշխուժութեամբ ծառայութեան սկսելով:



## «ԱՐՅԱՅ» ՄԱՍՆԱՃԻՒԴ

1991 թուականին հիմնադրուած եւ աւելի քան 123 անդամ համախմբող «Արցախ» մասնաճյուղի ձեռնարկներէն է «Քրտուն Փլագա» սրահին մէջ տեղի ունեցած պրակը, որուն հաստիքը ծրագրուած է տրամադրել ընկերային եւ մշակութային զարգացման:

Ներկաներուն բարի գալուստ մաղթեց մասնաճյուղի ատենապետ Յոլիմէ Խաչատուրեան, որ անդրադարձաւ ԼՕԽԻ առաքելութեան եւ անխտիր բոլորին հասնելու նշանաբանին: Ան շնորհակալութիւն յայտնեց բոլոր անոնց, որոնք այս կամ այն ձեւով իրենց օժանդակութիւնը կը բերեն այս նուիրական գործին:

Ձեռնարկին ընթացքին գործադրուեցաւ գեղարուեստական յայտագիր:



## ՅԱԼԸ ԺՊԻՏԻ ՃԱՄԲՈՎ «ԲԱՐԻ ԳԱԼՈՒՍ ԿԼԵՆՏԷՅԼ»Ը ԼԻԲԱՆԱՆԻ ՄԷՋ

Կազմակերպութեամբ ԼՕԽԻ Շրջանային Վարչութեան, 7 եւ 8 Փետրուարին «Յակոբ Տեր Մելքոնեան» թատերասրահին մէջ ներկայացուեցաւ «Բարի գալուստ Կլենտէյլ» («Ուելքամ Թու Կլենտէյլ») կատակերգութիւնը, բեմադրութեամբ Նարեկ Դուրեանի:



Սփիւռքի կենդանի պատկերը ներկայացնող թատերախաղ մըն է «Բարի գալուստ Կլենտէյլ»ը: Հայաստանէն Լոս Անճելէս հաստատուած Յովսէփ Ստեփանեան կ'ամուսնանայ իրմէ շատ աւելի երիտասարդ երեւանցի Ռուզանին հետ:

Ռուզան շատ շուտ կ'ընտելանայ ամերիկեան կեանքին, կը մոռնայ հայերէնը եւ կը դառնայ Ճեյն Սթեֆանի, իսկ Յովսէփը կը վերածէ Ժոզէֆի: Կ'անցնին տարիներ. թեւ գոյգը կ'ապրի միայն, սակայն անոնք հետգհետէ «կ'օտարանան» իրարմէ: Ռուզանը ստիպուած կը մնայ Յովսէփին հետ, որովհետեւ ան հարուստ է եւ իր կեանքը ապահովողը:

Բայց օր մը, համբան հանդիպելով թափառական դարձած երեւանցի դերասան Գագիկ Ջանջուղազեանին, Ռուզան կ'որոշէ զայն գայթակղեցնել եւ ազատիլ իր ամուսինէն:

Գագիկը հայրենիքէն գաղթած դերասան մըն է, որ ձգելով հայրենիքի մէջ վայելած յարգանքն ու սէրը՝ կը հաստատուի Կլենտէյլ: Յովսէփը դժբախտութեան ծանր զգացումին հոգով տարած՝ համբերութեամբ կը տանի իր կնոջ սանձարձակ վարուելակերպը, սակայն ինք կ'ապրի իր ընտանիքին յիշատակներով եւ ազգին պատմութեամբ:

Նարեկ Դուրեան, Քրիստին Յովհաննէսեան եւ Աբրահամ Սարգսեան մեծ վարպետութեամբ կարողացան մարմնաւորել գանգալ կացութիւններ, իրողութիւններ եւ մեր առօրեային պատկերներ եւ գանոնք ժպիտի ճամբով հանդիսատեսներուն ներկայացնել:

# Ո՞Ր ԱՆՈՒՇԱՐՈՏԸ ԿՐ ՅԱՐՄԱՐԻ ՁԵՁԻ



Անուշահոտը ձեր անձին ու խառնուածքին հայելին է. գիտնալու համար, թէ ո՞ր անուշահոտը կը յարմարի ձեզի, պատասխանեցէք այս փորձ-հարցարանին, ապա կարդացէք արդիւնքները:

**1. Ի՞նչ անուն պիտի տալիք ձեր նորաստեղծ անուշահոտին.**

- Յաւերժութիւն  Կիրք  Վեհիւս
- Սահարա  Ուրվհայտ

**2. Ձեր անուշահոտին ծանուցումը պիտի վատահէիք.**

- Քլոտիա Շիֆրին  Քաթրին Տընտօվին
- Նատմի Քէմպըլին  Սոֆիա Լորէնին
- Օճաքիային

**3. Ձեր անուշահոտը դրած աստե՞ն ձեր աչքին առջեւ կու գայ.**

- Լեոնարտո Տի Քափրին  Պրուս Ուիլիսը
- Չիկոնտին Չիտանը  Պիլ Քլինթընը
- Ռիչարտ Կիրք

**4. Կր փափաքիք քառարանէն ջնջել հետեւեալ բառը.**

- Կնճիո  Սննդականոն
- Ապականում  Ծերութիւն
- Գոնեհկութիւն

**5. Եթէ պարտիկ մը ձեզի անասունի վերածուի, պիտի ուզէիք ըլլալ.**

- Առիծ  Այծ  Յովազ
- Չուկ  Քոալա

**6. Ձեր փրկած անձը գիտեցի՞կ չէ, որաց.**

- Անկախ եւ իրաւաստուկ գաղափարներ ունի
- Անկեղծ եւ բնական խառնուածք ունի
- Մեղմ եւ ազնիւ է  Ծատ զարգացած է
- Քաջ եւ համարձակ է

**7. Ձեր նախասիրած գոյնն է.**

- Կապոյտը  Կանաչը  Կարմիրը
- Նարնջագոյնը  Վարդագոյնը

**8. Հանգիստ եւ անկաշկանդ կը զգար. երբ կը հագնիք.**

- Օժինգ մը  Երկար հագուստ մը
- Կարճ փէշ մը  Դասական թայտօր մը
- Մարզական զգեստ մը

**9. Եթէ թմեր ունենայիք, պիտի ուզէիք վերածուիլ.**

- Սոխակի մը  Օդանաւի մը
- Հրէշտակի մը  Ծպուռի մը
- Կարապի մը

**10. Կը սիրէք բոյր.**

- Փուռէն ելած կարկանդակին  Անտառին
- Օժովուն  Վարդին
- Արեւուն տակ չորցած մաքուր լուացքին

**ՊԱՏԱՍԽԱՆ**

- Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը  է, ինքնավրտահ, խանդավառ եւ ազատամիտ կի՞ն մըն էք: Իգական եւ հրապուրիչ՝ չէք նետուիր առաջին հանդիպած անձին գիրկը, պահանջկոտ էք եւ գիտէք ձեր առաւելութիւնները արժեւորել: Ձեզի կը վայելեն՝ «Շանէլ թի 5»-ը, «Փալոմա Փիքասոն», «Թրեգոր»-ը, «Փուազոն»-ը:

- Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը  է, շատ զօրաւոր անհատականութեան տէր եւ արկածախնդիր կի՞ն մըն էք: Ձեր գաղափարներուն մէջ ծայրայեղ էք եւ ձեր փափաքները կը հետապնդէք, մինչեւ որ իրականացնէք զանոնք: Նիւթապաշտ անձ մը չէք եւ ձեզի սիրահարող այրերը երկար ատեն չեն սոռոնար ձեզ: Ձեզի կը վայելեն՝ «Օփիոմ»-ը, «Շալիմարը», «Տիորէսանս»-ը եւ «Ֆրաժիլ»-ը:

- Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը  է, ուղղամիտ եւ պարզ կի՞ն մըն էք: Հեռու արդուզարդ եւ շպարէ. արուեստականը կը խրտչեցնէ ձեզ: Կը սիրէք առողջ հաճոյքները, բնութեան մէջ պտոյտը եւ մարզանքները:

Ինքնաբոխ, զուարճալի եւ հաճոյակատար՝ շատեր կը փնտռեն ձեր ներկայութիւնը: Ձեզի կը վայելեն՝ «Տիւն»-ը, «Միրաքլ»-ը, «Սելին»-ը եւ «Օ ուի»-ն:

- Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը  է, կեանքին սիրահար, ուրախ եւ անկաշկանդ անձ մըն էք: Ծատեր ձեզ տակաւին երեխայ կը համարեն, դուք ձեր կարգին ծերանալու նպատակ չունիք: Հարցերը թեթեւի կ'առնէք եւ կեանքը կ'ընդունիք այնպէս, ինչպէս որ է: Ձեզի կը վայելեն՝ «Էնճըլ»-ը, «Տուլչէ Վիթա»-ն, «Ապսոլի»-ն եւ «Անայիս»-ը:

- Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը  է, վայելուչ, իւրայատուկ ոճ ունեցող կի՞ն մըն էք: Երբեք նորաձեւութեան գերին չէք դառնար, գիտէք՝ ինչ հագնիլ եւ քանակէն աւելի որակը կը գնահատէք: Խառնուածքով զուսպ, ճաշակով դասական շատ ընկերային անձ մը չէք, ձեր իսկական բարեկամները մատի վրայ կը համրուին: Ձեզի կը վայելեն՝ «Շանէլ թի 19»-ը, «Իվուար»-ը, «Կուչի»-ն եւ «Ժատոր»-ը:

**ԺԱՍՆՑ**

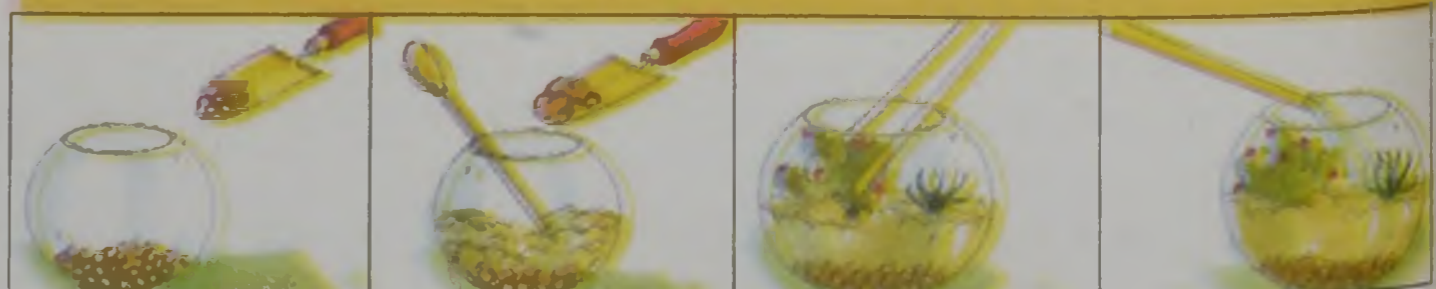
**ՊԶՏԻԿ ՊԱՐՏԷՉ ՄԸ՝ ՏԱՆ ՄԷՉ**

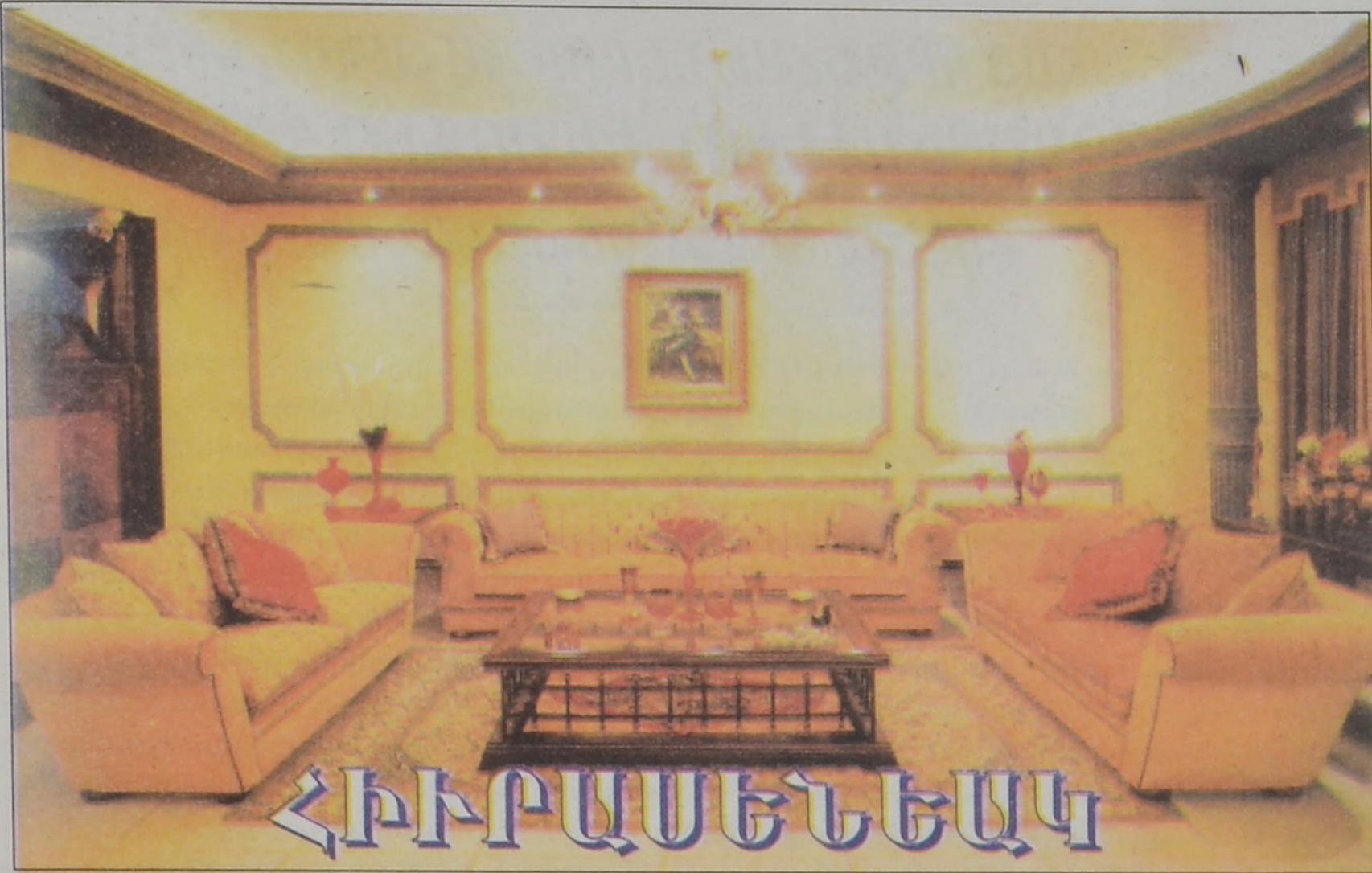
Չկայ աւելի հաճելի եւ խաղաղեցնող ժամանց, քան՝ բոյսերով զբաղիլը, զանոնք խնամելը, աճեցնելն ու բազմացնելը:

Այսօրուան ժամանցի սիւնակով եկէք ապակեայ կլոր ամանի մը մէջ պատրաստենք պզտիկ պարտէզ մը, որ կրնանք գետեղել ճաշասեղանին վրայ եւ կամ հիւրասենեակը՝ կեդրոնական սեղանին վրայ:

Պէտք ունինք ապակեայ կլոր կամ այլ ձեւի քիչ մը խոշոր եւ խորունկ ամանի մը, քիչ մը խճաքարի կամ կաւէ գնդիկի, ծաղկավաճառներուն մօտ ծախուող «թուրպ» կոչուած հողի տեսակի եւ, վերջապէս, պզտիկ բոյսերու, որոնք կ'ախորժին ապակեայ ամանին ապահոված տաքէն եւ խոնաւութենէն. կարելի է նաեւ կանկարուներ (քաթթիւս) օգտագործել:

Ինչպէս նկարները ցոյց կու տան, նախ ապակեայ ամանին յատակը կը լեցնենք կաւի գնդիկները, ապա վրան կ'աւելցնենք հողը, որուն մէջ երկու կամ երեք փոսիկ կը բանանք բոյսերը ցանելու համար: Մեր ընտրած բոյսերը կը տեղաւորենք փոսիկներուն մէջ եւ, վերջապէս, հողը շատ քիչ կը ջրենք՝ խոնացնելու աստիճան, առանց բոյսերը թրջելու: Ամանին բերանը կը փակենք, մինչեւ որ անոր պատերուն ջրաշոգի յայտնուի, այն ատեն բերանը կրկին կը բանանք եւ կը տեղաւորենք սեղանին վրայ, լուսաւոր անկիւն մը:





## ՀԻՒՐԱՏԵՆԵԱԿ

Հիրասենեակը տան սիրտն է: Հոն կը հաւաքուին ընտանիքին անդամներն ու բարեկամները: Հիրասենեակը միշտ պէտք է կոկիկ եւ հաճելի ըլլայ թէ՛ մեզի եւ թէ՛ մեր հիրերուն համար: Ըստ յարգարանքի մասնագէտներուն, ջերմ եւ հիրընկալ հիրասենեակ մը ունենալու համար պէտք է խուսափիլ կարգ մը սխալներէ եւ նախապատուութիւնը տալ որոշ գոյներու եւ ոճի:

### ՍԽԱԼՆԵՐ, ՈՐՈՆՅԱԷ ՊԵՏՔ Է ԽՈՒՍԱՓԻԼ

- Հիրասենեակը պէտք չէ պզտիկ եւ մանաւանդ խճողուած ըլլայ:
- Հիրասենեակը պէտք չէ մութ եւ ցուրտ ըլլայ:

● Հիրասենեակը պէտք է մնայուն կերպով գործածուի եւ ոչ թէ տարին քանի մը անգամ՝ առիթներով օգտագործուի:

### ԻՆՉ ԳՈՅՆԵՐ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵԼ

- Հիրասենեակը աւելի ջերմ եւ հիրընկալ կը թուի, եթէ հոն տիրական ըլլան կարմիր, նարնջագոյն եւ դեղին գոյները:
- Եթէ հիրասենեակին կահոյքը միագոյն է, թելադրելի է գունաւոր բարձրով «գուարթացնել» զայն:
- Խօսելով գոյներու մասին՝ ըսենք, թէ դեղինը կը մղէ հաղորդակցութեան, նարնջագոյնը բարեկամութիւն կը ստեղծէ, կապոյտը կը մղէ խորհրդածութեան, կարմիրը կը նպաստէ մթնոլորտի ջերմացման, լաւանտրի գոյնը կը խաղաղեցնէ լարուած մթնոլորտը:

### ՀԻՒՐԱՏԵՆԵԱԿԻ ՅԱՐԿԱՐԱՆՔԻ ԲԱՆԱԼԻ ՏԱՐՐԵՐԸ

- Բազկաթոռը պէտք է ըլլայ լայն, հանգստաւէտ եւ պատի մը յենած:
  - Ուրախ գոյնի նկարներ ու որմագոյններ կը ճոխացնեն եւ ջերմ մթնոլորտ կը ստեղծեն:
  - Թելադրելի է նաեւ բոյսերու գոյութիւնը հիրասենեակին մէջ:
  - Սենեակին անկիւնները զետեղուած քանի մը լուսամտիկներ, իրենց կարգին, թէ՛ կը լուսաւորեն եւ թէ՛ կը գեղեցկացնեն:
  - Վերջապէս, քանի մը գեղօր եւ լուսանկարի շրջանակներ անկասկած որոշ դրոշմ կը ձգեն հիրասենեակին վրայ:
- Հոս ձեր ուշադրութեան յանձնենք, որ նոյնիսկ եթէ պատուհաններն ու դռները գեղեցիկ տեսարանի մը կը նային, մասնագէտները կը թելադրեն, որ անպայման վարագոյրներ կախուին, նախընտրաբար՝ կիսաթափանց, որովհետեւ անոնք հիրասենեակը հարստացնելու կողքին, թոյլ կու տան, որ դուրսի լոյսը դիրաւ ներս թափանցէ:



### ԻՍԿԱԿԱՆ ԸՆԴՈՍՆԵՐ

## ԱՐԵԳԱ ՍԱՐԳՍԵԱՆ

Ստեփանակերտ: Ան կ'աշխատէր ելեկտրական կազմածներ արտադրող գործարանի մէջ եւ արցախիցի հազարաւոր աղջիկներուն նման կ'ապրէր սովորական կեանք մը: Բայց Արցախի ազատագրական շարժումի առաջին իսկ օրէն ան հասկցաւ, որ ի՛ր ժամանակը հասած է:

Առաջին անգամ շատ դժուար եղաւ. ծանր վերքերը, վիրաւոր ազատամարտիկներուն տառապանքները կ'անհանգըստացնէին զինք, բայց գերմարդկային ճիգ գործադրելով՝ յաղթահարեց վախը: Ինք ալ շատերու նման, ապրեցաւ փորձառական շրջան մը, որմէ ետք կա՛մ կը լքէս մարտադաշտը եւ կա՛մ կը դառնաս զինուոր:

Եւ Արեգան դարձաւ զինուոր - բուժքոյր, իր գունդին հետ տեղափոխուեցաւ՝ ազատագրելով պատերազմի կոպիտ սմբակներուն տակ տնքացող, բզկտուող հայրենի հողը: Մինչեւ 1995 Օգոստոս Արեգան ծառայեց իր գունդին, ապա վերադարձաւ իր նախկին մասնագիտութեան:

«Ստեփանակերտ: Ան կ'աշխատէր ելեկտրական կազմածներ արտադրող գործարանի մէջ եւ արցախիցի հազարաւոր աղջիկներուն նման կ'ապրէր սովորական կեանք մը: Բայց Արցախի ազատագրական շարժումի առաջին իսկ օրէն ան հասկցաւ, որ ի՛ր ժամանակը հասած է: Արեգային փափաքն էր կապաւոր դառնալ. լսելով կազմակերպուող կեդրոնին մասին՝ ան դիմեց կապի հրամանատարին եւ ընդունուեցաւ: Այնուհետեւ իր բնածին ընդունակութեան եւ աշխատասիրութեան շնորհիւ դարձաւ հմուտ կապաւոր: Անոր ծանօթ ձայնը կը հնչէր ամէն կողմ: Ազատամարտիկներուն համար սիրելի եւ հարազատ դարձաւ Արեգային ձայնը, որ ժամանակին կը զգուշացնէր վտանգներէն, միեւնոյն ժամանակ ուրախալի եւ կարելոր լուրեր հաղորդելով: Արեգան շատ կը սիրէր իր գործը, բայց ըրածը չէր

## ՈԼՈՌՆՈՎ ՔԻՇ

(ՖՐԱՆՍԱԿԱՆ ՄԱՍՆԱԳԻՏՈՒԹԻՒՆ)

Բաղադրութիւն՝ 6 անձի համար:»

- Մէկ ծրար փաթ ֆէլոյթէ պատրաստ խմոր
- 200 կրամ ոլոն
- Պզտիկ տուփ մը քէօր տ'արթիշօ կանկառի սրտիկներ
- 200 կրամ թարմ սեր
- 2 հաւկիթ
- 30 կրամ տաշուած պանիր
- 15 կրամ կարագ
- Աղ, սեւ համեմ
- Պատրաստութիւն.

Խմորը տարածել 4 սմ. թանձրութեամբ եւ սրտաձեւ կաղապարին չափով ու ձեւով կտրել: Ջետեղել զով տեղ մը, շուրջ 30 վայրկեան:

Ոլոնը 3 վայրկեան եռացնել աղի ջրի մէջ, ապա ցամբեցնել, նոյնպէս ցամբեցնել կանկառի սրտիկները:

Ոլոնն ու կանկառը տարածել խմորին վրայ: Ջարմել սերն ու հաւկիթները, աւելցնել աղը եւ սեւ պղպեղը, ստացուած թացանը պարպել բանջարեղէններուն վրայ, երեսը ծածկել տաշուած պանիրով եւ եփել 210 ջերմաստիճանով փուռի մէջ:

Երբ երեսը կարմրի, ալիւմինիոմ թուղթով ծածկել եւ կրակը 150ի նուազեցնելով՝ 10 վայրկեան եւս եփել:

Հրամցնել տաք կամ գաղջ: Վալընթայնին առիթով, ահաւասիկ յարմար ուտելիք մը...



«Ըսկական հերոսները անոնք են, որոնք ոչ անուն ունին, ոչ շայն եւ ոչ ալ փայլ: Անոնք աշխարհին կը նային վերէն եւ չունին համարեալ եւ ոչ մի անհապարակական, սեփական կիրք»:

ՌՈՒՔԷՆ

«Անահիտ»ի այս էջով հերթական ձեւով պիտի ներկայացնենք Արցախի ազատագրման պայքարին մեծ ներդրում ունեցած հերոսուհիներ, որոնք մի միայն պատկառանք, հիացում եւ սէր կը ներշնչեն մեզի:

Արեգա Սարգսեան ծնած է 27 Մարտ 1962ին,



### ՀԱՅ ԿՐԹՕՃԱԽՆԵՐՈՒ ՊԱՀԱՊԱՆՆԵՐԷՆ՝ ԱԶԳԱՅԻՆ ԼԵՒՈՆ ԵՒ ՍՈՖԻԱ ՅԱԿՈՒԲԵԱՆ ՔՈԼԷՃԻ ՏԻԿՆԱՆՑ ՅԱՆՁՆԱԽՈՒՄԲԸ

Ասիական շուկայի վերականգնման և առաջին տիկնանց յանձնախումբերը լուսինայի ու ժակա-նութիւն տուած է դպրոցապահպանման գործին եւ տարբեր միջոցներով օժանդակած է վարժարանի վերելքին:

«Անահիտ»ի թիւով լոյս տեսնող տիկնանց յանձնախումբերու բաժինը այս անգամ նուիրած է հայութեան բարբախուն սրտին՝ Պուրճ Համուտի մէջ աշխուժօրէն գործող Ազգային Լեւոն եւ Սոֆիա Յակոբեան քոլէճի տիկնանց յանձնախումբին:

Այս նպատակով քոլէճի տնօրէնին՝ Յակոբ Բագրատունիի հետ ունեցած մեր հանդիպումին ընթացքին ան իր գոհունակութիւնը յայտնեց «Ազգակ»ի կնոջական այս յաւելումին՝ «Անահիտ»ին հրատարակութեան համար՝ նշելով, թէ անհիկա նոր հորիզոններ կը բանայ ոչ միայն կին ընթերցողներուն դիմաց, այլ մանաւանդ լոյս կը սփռէ այն կարեւոր դերակատարութեան վրայ, որ իգական սեռը ունի մեր ազգային կեանքին մէջ: Ըստ անոր, մանրամասն քննարկում մը այս առնչութեամբ յստակ կը դարձնէ, թէ ի՞նչ հսկայական ներդրում կ'ունենայ հայ կինը հայ տունէն դուրս, հայկական հասարակական կեանքին մէջ, որ ընդհանրապէս ենթադրուած է ըլլալ այր մարդոց գործադաշտը:

Կրթական մարզին մէջ բնականաբար նոյնքան հիմնական է կիներու ներդրումը: Այս իմաստով, ծնողական եւ տիկնանց յանձնախումբերը մեծ դերակատարութիւն ունին հայ դպրոցի գոյատեւման պայքարին մէջ թէ՛ բարոյական եւ թէ՛ նիւթական իրենց նպաստով:

Ազգային Լեւոն եւ Սոֆիա Յակոբեան քոլէճի տիկնանց օժանդակ յանձնախումբին կազմութիւնը կ'երթայ մինչեւ 1988 թուական: Լիբանանեան պատերազմի դժնդակ տարիներուն վարժարանի տնօրէն Կարօ Յովհաննէսեանի

10 անդամներ հաշուող յանձնախումբի անդամներուն անհրաժեշտութեան պարագային կ'օժանդակեն նաեւ այլ ծնողներ, որոնք բազմազբաղութեան պատճառով չեն կրնար հերթականութեամբ հետեւիլ ժողովներուն, սակայն պարբերաբար իրենց գործնական նպաստը կը բերեն կատարուած ճիգին:

Յանձնախումբին հիմնական նպատակն է նպաստել դպրոցի վերելքին, անհիկա այս ծիրին մէջ կը տանի հետեւեալ աշխատանքները.

- Նպաստել ծնողք - դպրոց յարաբերութեան,
  - օժանդակել ծնողք - զանակ կապին,
  - աշխատիլ դաստիարակչական նիւթերով եւ բարելաւել ծնողական մակարդակը,
  - օժանդակել կարիքաւոր ծնողներուն թէ՛ նիւթական եւ թէ՛ բարոյական իմաստով,
  - ձեռնարկներու ճամբով նիւթական նպաստ ապահովել,
  - օժանդակել դպրոցական տարբեր կարիքներու հայթայթման:
- Այս նպատակներուն իրագործման համար յանձնախումբը շաբաթական դրութեամբ ժողովներ կը գումարէ եւ աշխատանքներ կը ծրագրէ:

Արագ ակնարկ մը նետելով յանձնախումբին վերջին տարիներու աշխատանքին վրայ՝ մեզի կը ներկայանայ հետեւեալ պատկերը.

1. Նախաճաշի եկամտաբեր հաւաքոյթներ՝ «Ռոթանա», «Մոնրօ» եւ «Մովամփիք» պանդոկներուն մէջ: Իւրաքանչիւր ձեռնարկ դպրոցին կ'ապահովէ 15 - 20 միլիոն լ. ոսկի, որ կը յատկացուի կարիքաւոր սաներու ֆոնդին:

2. Տարեկան «մայրերու օրուան» տօնակատարութիւն, որ թէ՛ ծնողները պատուելու առիթ կը հանդիսանայ եւ թէ որոշ նիւթական կ'ապահովէ:

3. Ուսուցչաց տօնին՝ ուսուցիչներու ի պատիւ ձեռնարկ:

4. Հանրային գրադարանի, համակարգիչի անվճար դասընթացքի, գիրքի կամ նկարչա-



կան ցուցահանդէսի, գիտաշխատանոցի հաստատումի կազմակերպումի եւ իրագործման ի նպաստ աշխատանք:

5. Խնամակալութեան կազմակերպած ձեռնարկներու, օրացոյցի հրատարակութեան, վիճակահանութեան, ընթրիքի կամ ճաշկերոյթ - պարահանդէսի օժանդակութիւն:

6. Դպրոցի մաքրութեան, անմիջական կարիքներու հայթայթման եւ պիտոյքներու գնման մասնակցութիւն:

7. Ծնողներու հետ հանդիպում՝ որոշ հարցերու լուծման համար:

Ապագային կապակցութեամբ, հիմնական նպատակ կը մնայ այս ձեռնարկներուն զուգահեռ կազմակերպել մանկավարժական դասախօսական շարք մը, տօներու առիթով տօնավաճառներ եւ աշակերտներուն համար նախաճաշի դրութեան հաստատում:

Ազգային Լեւոն եւ Սոֆիա Յակոբեան քոլէճի տիկնանց յանձնախումբը իսկական նեցուկ մըն է դպրոցին, որ ամէն ձեւով տէր կը կանգնի անոր եւ օժանդակութեան ձեռք կ'երկարէ դպրոցին զարգացման բոլոր աշխատանքներուն:

Վերջին հաշուով, նման ճիգերն են, որոնք կ'ապահովեն դպրոցին գոյատեւումը:



# ԳԵՂԵՑԿԱՆՆԱԼ ԱՌԱՆՑ ՎՏԱՆԳՈՒԵԼՈՒ

**Ք**անի մը տարի առաջ կարելի չէր երեւակայել, որ կէսօր-ւան ճաշի դադարը բաւարար ըլլար երիտասարդանալու եւ ձերբազատելու մեր դէմքի կնճիռներէն, փոսիկներէն կամ գիծերէն... Եւ այս բոլորը՝ առանց հետքի եւ նուազագոյն ապաքինման նիստերու:

Օրէ օր մարդիկ աւելի եւս կը հետաքրքրուին իրենց արտաքինով, որովհետեւ անոնք սկսած են հաւատալ, թէ արտաքին տեսքը կարելոր է մեծ դերակատարութիւն ունի ուրիշը տպաւորելու եւ անոր հետ բարեկամութիւն հաստատելու գործընթացին մէջ:

Ասկէ մեկնած՝ մասնագէտներ եւ բժիշկներ նոր միջոցներ եւ ձեւեր կ'որոնեն նուազագոյն յոգնութեամբ լաւագոյն արդիւնքին հասնելու համար: Բնականաբար, դէմքի եւ մարմնի գեղեցկագիտական նոր միջոցները կը գերազանցեն նախորդները թէ՛ նիւթականի, թէ՛ ժամանակի եւ թէ՛ յոգնութեան ու ցաւի իմաստով:

Անոնցմէ նորագոյն ձեւը *պաթոքս* է, որ խորքին մէջ *պոթելիում էյ*. տեսակի թոյնն է (*պոթելիումի* 300 միաւորը մահացու է, իսկ գեղեցկագիտական կամ բժշկական նպատակներով կ'օգտագործուի միայն 50 միաւոր), որ մօտաւորապէս երկու տասնամեակներէ ի վեր կ'օգտագործուի բժշկական յատուկ դարմանումներուն ընթացքին (ընդհանրապէս մկանային):

Դէմքը կը բաղկանայ 44 մկաններէ, *պաթոքսի* սրսկումը կը կատարուի որոշ մկաններու վրայ, որպէսզի անշարժացնեն զանոնք. երբ մկանը անշարժացնուի, գիծեր չեն երեւիր կամ յաւելեալ կնճիռներ չեն կազմուիր: Ասոնք կը կատարուին այն մկաններուն վրայ, որոնք տարիքի կամ այլ պատճառներով թուլացած են: Սրսկումին ազդեցութիւնը 4 - 5 ամսուան համար է, որմէ ետք պէտք է գործողութիւնը կրկնուի:

**ՈՉ ՎԻՐԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ԳԵՂԵՑԿԱԳԻՏԱԿԱՆ ԱՅԼ ՉԵՒԵՐ ԵՆ**  
Մորթի առաջին խաւը կեղուելու գործողութիւն (քիմիական նիւթերով, լէյզըրով կամ յատուկ վրձնով):  
Մորթի աւելորդ բջիջները մաքրելու գործողութիւն:  
Յատուկ նիւթով մորթին կը տրուի այն խաբկանքը, որ կ'այրի, որուն իբրեւ արդիւնք՝ ուղեղը կը հրահանգէ նոր նիւթեր արտադրել, եւ այսպիսով մորթը ողորկ եւ փայլուն կ'երեւայ:  
Մորթի գիծերը եւ փոսիկները յատուկ նիւթով կամ մարդկային ճարպով լեցրնելու գործողութիւն:  
Որոշ մկաններու անշարժացում (*պաթոքս*), որուն իբրեւ արդիւնք՝ գիծերը կ'անհետանան եւ նոր կնճիռներ չեն կազմուիր որոշ ժամանակաշրջանի համար:

գործողութիւնները: Անոնք սկսած են աւերներ գործել սահմանափակ եկամուտ ունեցող անհատներու կեանքին եւ անոնց ընտանիքին վրայ, որովհետեւ կիներ եւ աղջիկներ երբեմն յաւելեալ ժամեր կ'աշխատին, իրենց առօրեայ ապրուստին գումարէն կը խնայեն, որպէսզի այս գործողութիւնները կատարեն: Անոնք նաեւ կը դիմեն աւելի աժան գանձող բժիշկներու, որոնք կրնան հակառակ արդիւնքը տալ եւ քանդել դէմքը:

Ամէն պարագայի գեղեցկագիտական գործողութիւններու դիմողը պէտք է նկատի առնէ քանի մը կէտեր.-

1. Արհեստագիտական ձեւերով գեղեցկանալը անբնական եւ անհնքնավըստահութեան արտայայտութիւն է: Կան անձեր, որոնք կը կարծեն, թէ իրենց դէմքին կամ մարմնին վրայ սրբագրուելիք գիծեր կան, եւ անոնք կը տառապին, որպէսզի այդ թերութիւնները սրբագրեն: Այս թերութիւնները ընդհանրապէս կրնան շատ անճանկաբար երեւակայալիւն ըլլալ, սակայն կը նեղացնեն ենթական եւ անոր ուշադրութիւնը մնայուն կերպով անոնց վրայ կեդրոնացած կ'ըլլայ: Մէկ գիծը սրբագրելէ ետք այս տեսակի անձերը կը սկսին այլ թերութիւններ փնտռել եւ անոնց սրբագրութեան համար աշխատիլ...: Այս պարագային մասնագէտներուն կամ ենթակային մօտիկներուն պարտաւորութիւնն է անհատը ուղղել եւ կամ անոր խորհուրդ տալ, որ այլ մասնագէտի դիմէ:
2. Անհրաժեշտ է, որ ենթական սպառիչ տեղեկութիւններ ունենայ այս գործողութիւններուն, անոնց գիններուն մասին եւ անկէ ետք դիմէ անոնց:
3. Դիմել փորձառու բժիշկներու, որոնք մասնագէտ են այս մարզին մէջ, որովհետեւ սխալի մը պարագային կրնան հետեւանքները վտանգաւոր եւ անսրբագրելի ըլլալ: (*Պաթոքսի* պարագային, եթէ սրսկումը սխալ մկանի վրայ ըլլայ, անհկա կրնայ անշարժացնուիլ, օրինակ՝ կոպը):
4. Անհրաժեշտ է, որ մասնագէտը գիտնայ ենթակային առողջական բոլոր պայմանները:
5. Ենթական ալքոլի ազդեցութեան տակ չըլլալ, մանաւանդ՝ *պաթոքսի* առեւն:



[www.aztagdaily.com](http://www.aztagdaily.com)



# ԿՆՈՋ ՏԱՐԻՔՆ ՈՒ ԻՐ ՄՆՆԴԱԿԱՆՈՆԸ

**Ի**գական սեռի պատկանող անձը կեանքի ընթացքին, պատանեկութեան մինչև հասունություն, կ'անցնի քանի մը հանգրուաններէ, որոնք իրենց անմիջական ազդեցութիւնը կ'ունենան անոր մարմնին եւ առողջութեան վրայ: Այդ ազդեցութիւնը հակակշիռի տակ առնելու եւ այս հանգրուաններու փոխանցման շրջաններէն նուազագոյն վնասով դուրս գալու համար իրաքանչիւր աղջիկ պէտք է ուշադիր ըլլայ իր ուտելիքներուն եւ սննդականոցին:

Ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, թէ վերջին տարիներուն շատ մեծ համեմատութեամբ աւելցած է այն աղջիկներուն եւ կիներուն թիւը, որոնք քանի մը տարուան ընթացքին բազմիցս միհարցած եւ կրկին գիրցած են: Առողջ եւ բարեձեւ մարմին ունենալու եւ ապագային զայն գտնելու «հոգէն» ձերբազատելու լաւագոյն ձեւը փոքր տարիքէն սննդաբար եւ չափաւոր ուտելն է:

## ՊԱՏԱՆԵԿՈՒԹԻՒՆ

Պատանեկութեան աղջնակը կարիքը ունի չափազանց սննդաբար ճաշերու, որովհետեւ այս հանգրուանին անոր նետած հասակը կը հանդիսանայ իր հասակին 15 - 20 առ հարիւրը, իսկ ծանրութիւնը՝ ընդհանուր ծանրութեան 50 առ հարիւրը: Մինչեւ 18 տարեկան անոր մարմնին 30 առ հարիւրը կը կազմեն իւղերը, եւ այդ պատճառով այս տարիքին որդեգրուած հաւասարակշռուած սննդականոցը լաւագոյն քայլը կ'ըլլայ հետագայ հանգրուաններուն համար:

Այս տարիքէն պատանին կրնայ ունենալ կարգ մը հիւանդութիւններ, որոնք աւելի ուշ կը

յայտնուին: Անոնցմէ մէկն է ոսկրափտութիւնը, որ կրնայ յառաջանալ այդ տարիքին բաւարար կաթ կամ կաթնեղէն չսպառելու պատճառով: Ոսկորներու ամուր կազմութեան եւ առողջ ակոսներու համար աղջնակ մը կարիքը ունի օրական 1500 միլիկրամ քալսիումի, որ առատօրէն կը գտնուի կաթին մէջ:

Գիրուկ աղջնակին մօտ ապագային սրտի հիւանդութիւններ ու հարցեր ունենալու հաւանականութիւնը շատ մեծ է, քան՝ միհարին: Այս պարագային առաջը առնելու համար պէտք է զայն քաջալերել մարզանք ընելու, իւղոտ ճաշեր չպատրաստել, հակակշռել տապկուած գետնախնձորի սպառումը, տուրմերը, *ֆասթ ֆուտը*, որպէսզի սրտին շուրջ իւղ չհաւաքուի եւ երակները չգոցուին: Այս տարիքին պէտք է ուշադրութեամբ հետեւիլ անոր, որովհետեւ գիրութիւնը, առողջական հարցերուն կողքին, կրնայ զանազան հոգեբանական եւ ընկերային բարդութիւններ ստեղծել պարմանուհիին մէջ, եւ անկաւ միհարնալու համար կրնայ դիմել ոչ առողջապահական միջոցներու, որոնք կրնան հակա-



ռակ ազդեցութիւն ունենալ եւ վնասել թէ՛ անոր մարմնին եւ թէ՛ հոգեկանին:

Պատանեկութեան տարիքին կարելոր է նաեւ երկաթը, որուն չգոյութիւնը կը պատճառէ արեան տկարութիւն, գլխու պտոյտ եւ ցաւ, ջղային վիճակ: Մարմինը նաեւ կարիքը ունի գինկի, որ կը գտնուի միսերու, հաւերու եւ կաթնեղէններու մէջ:

## ՀԱՍՈՒՆՈՒԹԻՒՆ

Կատարուած ուսումնասիրութիւններուն համաձայն, յաւելեալ ծանրութիւնը կ'ազդէ կնոջ պտղաբերութեան եւ ծննդաբերութեան կարողականութեան վրայ:

Յղի կին մը 38էն 40 շաբաթներուն ընթացքին կարիքը կ'ունենայ օրական յաւելեալ 225 ջերմութի: Ան պէտք է զանազան տեսակի ուտելիքներ սպառէ եւ չկեղրոնանայ որոշ տեսակի մը վրայ, որովհետեւ այդ շրջանին անոր մարմինը կարիքը կ'ունենայ զանազան կենսանիւթերու, աղերու, ջուրի, երկաթի, քալսիումի եւ այլն: Այդ շրջանին կինը պէտք չէ անփութութեամբ մօտենայ իր սննդականոցին, որովհետեւ անկաւ անմիջականօրէն կ'ազդէ նորածինին կազմութեան: Յղի կինը բացարձակապէս պէտք չէ ոգելից ըմպելիներ եւ մեծ քանակութեամբ սուրճ սպառէ: Եթէ կինը միհար ըլլայ, ան յղութեան շրջանին բնականաբար կ'աւելնայ 13էն 14 քիւօ, բնական ծանրութիւն ունեցողը՝ 10էն 12, իսկ յաւելեալ ծանրութիւն ունեցողը՝ 9 քիւօ: Նախընտրելի է, որ կնոջ ծանրութիւնը չաւելնայ առաջին երեք ամիսներուն եւ չորրորդ ամիսէն ետք ան աւելնայ ամիսը կէս քիւօ:

Մօր կաթը լաւագոյն սնունդն է փոքրիկին եւ լաւագոյն դեղը՝ մօրը: Կաթնտու մայրերուն մօտ մեծ համեմատութեամբ կը պակսի կուրծքի քաղցկեղի վտանգը, այդ շրջանին կը հալին յղութեան հանգրուանին հաւաքուած իւղերը: Կաթնտու մայրը կարիքը ունի օրական յաւելեալ 650 ջերմութի եւ ան պէտք է շատ սննդաբար ճաշեր ուտէ եւ հոգ տանի իր առողջութեան:

## ԴԱՇՏԱՆԱԴԱԳԱՐ

Յղութեան եւ մայրութեան շրջանին կը յաջորդէ դաշտանադադարի հանգրուանը: Այս շրջանին կինը կրնայ թեթեւ անհանգստութիւններ ունենալ, ինչպէս՝ անքնութիւն, յոգնածութիւն, սրտի տրոփում, շնչառութեան հարցեր եւ այլն: Ասոնք կրնան պատճառ

դառնալ, որ կինը յաւելեալ ուտելիքներ սպառէ եւ գիրնայ, եւ անոր մարմնին մէջ եղած փոփոխութիւնները զայն աւելի ենթակայ կը դարձնեն յաւելեալ քիւլոներ ստանալու: Այս երեւոյթին առաջը առնելու համար կիները պէտք է աւելի ուշադիր ըլլան իրենց ճաշերուն, քիչ քանակութեամբ բուսական իւղեր գործածեն, մարզանքի հետեւին եւ հոգ տանին իրենց առողջութեան, որովհետեւ այս շրջանին անոնք կրնան առողջական հարցեր ունենալ, եթէ ուշադիր չըլլան: