



# Ա Մ Ո Ւ Լ

Ա. ՏԱՐԻ

ԹԻՒ 5

ԱՊՐԻԼ 2003

## ԱՊՐԻԼ...

Բնութեան վերածաղկում, կեանքի վերաթարմացում, հայութեան վերապրում...

Ապրիլ ամիսը կը յատկանշուի ապրելու, որոշ շրջան մը կենսունակութենէ հեռանալէ ետք կրկին կեանքին կառչելու եւ հակառակ անձրեւին, ցուրտերուն եւ թրքական եսթաղամին՝ ժպտալու եւ վերակենդանանալու իրողութեամբ:

Այս տարի Ապրիլ ամսուն կը զուգահիսի մնա Մաղկազարդն ու Ջատկուան տունը՝ Յիսուսի յարութիւնը, երբ չարչարուելէն, խաչուելէն ու թաղուելէն ետք Յիսուս յարութիւն առաւ:

Այս շրջանը ընդհանրապէս կ'եռայ ուրախութեամբ, Ջատկուան տօնակատարութիւններով, այս առիթով փոխադարձ այցելութիւններով ու համախմբումներով, սակայն այս ժամանակաշրջանը միայն ուրախութիւն չ'առթեր, այլ հայութեան մէջ անգամ մը եւս կը վերակենդանացնէ պահանջատիրութեան ոգին եւ վրէժխնդրութիւններ շնչող յիշատակը այն՝ մէկուկէս միլիոն մահատակներուն, որոնք 1915ին զոհ գացին Հայկական Յեղասպանութեան:

Սկզբնական շրջանին ողբացող հայութիւնը ժամանակի ընթացքին դարձաւ շնչող ու աշխարհի տարածքին սփռուած խիղճը մարդկութեան, գոռացող ձայնը պահանջատիրութեան՝ թէ՛ ժողովրդային եւ թէ քաղաքական խաւերու մօտ:

Ձմրան, տեղատարափ անձրեւներուն ու դողացնող ցուրտին կը յաջորդէ գարունը իր պայծառ արեւով, ջերմ օդով ու կանաչազարդ բնութեամբ:

Նոյնն է նաեւ հայ ազգը, որ ահաւոր տառապանքներէ, սովէ, տարագրութենէ ետք կրկին ապրեցաւ, կրկին կերտեց ու իր Դատը հասցուց աշխարհի զանազան երկիրներու խորհրդարաններ:

Փաստօրէն բացարձակ իրողութիւն է Ուիլիըմ Սարոյեանի այն կտորը, որ կ'ըսէ.

«Կ'ուզէի այս աշխարհին մէջ տեսնել ուժ մը, որ կարենար ջնջել այս ցեղը, փոքրիկ ածուն՝ աննշմար մարդոց, որոնց մղած բոլոր պատերազմները եղած են մաքառում եւ կորուստ, որոնց կատոյցները քանդուած են յարատեւ կերպով, գրականութիւնը չէ ընթերցուած, երաժշտութիւնը չէ ունկնդրուած եւ աղօթքները կը մնան անարձագանգ: Փորձեցէք կործանել Հայաստանը: Տեսէք, կրնա՞ք արդեօք: Առանց հացի եւ ջուրի արքայեցէք զանոնք դէպի անապատ: Հրկիզեցէք անոնց տուններն ու եկեղեցիները: Ապա տեսէք՝ ինչպէս պիտի խնդան, կրկին երգեն ու աղօթեն, որովհետեւ անոնցմէ երկուքը, երբ աշխարհի մէջ որեւէ տեղ իրարու հանդիպին, տեսէք, թէ ի՞նչպէս նոր Հայաստան կը կերտեն»:

## ՉԱՏԿՈՒԱՆ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ՍՈՎՈՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ



### ՀԱՒԿԻԹԸ

Բոլոր կրօններուն մէջ հաւկիթը կարեւոր տեղ կը գրաւէ: Աստուածներուն հաւկիթ նուիրելը կը նշանակէր մաքրուիլ, մեղքերէ սրբուիլ: Հաւկիթը նաեւ յարութեան խորհրդանշան է, որ իր մէջ կը պարունակէ կեանքի նոր սերմ, իսկ կարմիր գէղձը՝ ուրախութիւն, զոհի արիւն:

Հիները հաւկիթը կ'ընդունէին իբրեւ տիեզերքի խորհրդանշան եւ կը հաստատէին, թէ հաւկիթին կեղեւը կը նշանակէ ցամաքը, սպիտակը՝ ջուրը, դեղնուցը՝ կրակը, իսկ օդը՝ թաղանթին եւ կեղեւին մէջ տեղը:

Այլ սովորութիւն մը եւս կար. գարնանամուտին օրը իրարու հաւկիթ կը տանէին իբրեւ ընծայ, մանաւանդ կարմիրը: Հայերը հաւկիթը կը ներկէին Ծաբաթ օրը, որդան կարմիրով, իբրեւ նշան ուրախութեան:

### ԽՐԿԱՆ ԳԻՇԵՐՈՒԱՆ ԸՆԹՐԻՔԸ

Հայկական աւանդական ճաշերը, որոնք խթման գիշերը կը պատրաստուին, ունին իրենց իմաստները:

Չամիչով եղինձին բրինձը կը ներկայացնէ ժողովուրդը, իսկ չամիչը՝ ժողովուրդին համ տուողը: Հաւկիթը խորհրդանշան է վերակենդանութեան, վերապրումի, իսկ կարմիրը՝ Յիսուսի թափած արեան:

Ձուկը քրիստոնէացման նշան է, գինին՝ Յիսուսի արեան, իսկ լաւաշը՝ անոր մարմինն:



- «Խաչելութիւն» 1474 թ., Աւետարան, ծաղկող՝ Ներսէս



- «Յարութիւն» եւ «Իղաբեր կանայք», 12րդ դար, Աւետարան:

## ՉԱՏԿ ԲԱՌԻՆ ԻՄԱՍԵ

Չատիկ բառը ունի բազմաթիւ բացատրութիւններ: Ոմանք նմանութիւն կը գտնեն երբայեցիներու Պասեքին հետ, որ ելք կը նշանակէ: Հրեաներու ամէնէն աւելի յարգուած տօներէն էր Պասեքը, որ կը խորհրդանշէ Եգիպտոսէն դէպի Աւետեաց երկիր ելքը: Թորգոմ արք. Գուշակեան իր գիրքին մէջ Չատիկ բառին կու տայ հետեւեալ բացատրութիւնը «Հիներէն ոմանք անոր մէջ կը տեսնեն ազատութիւն բառին արմատը եւ կը մեկնեն «ազատիչ չարչարանքներ»»: Քրիստոնէաներուն համար Յիսուսի չարչարանքի արդիւնքով եւ հրաշափառ յարութեամբ կը յիշատակէ մարդոց մահուան իշխանութենէն դուրս գալը եւ երկնքի արքայութեան արժանանալը:

### ԼՕԽԸ ԿԸ ՇԱՐՈՒՆԱԿԷ ՄԵՐ ՆՊԱՆԻՆԵՐՈՒՆ ՈՒՂԻՆ

Կեանքը զոհել յանուն ժողովուրդի երջանկության է նորիշին հանգստության...

Կան անձեր, որոնք մղումը ունին ծառայելու, ուրիշին օգնելով ուրախանալու, զոհուելով զոհունակության ապրելու: Նման մարդիկ միշտ գոյություն ունեցած են հայոց պատմության մեջ և անոնք շատ յաճախ համեստ կարելիություններու տեր անձեր եղած են:

1260ական թուականներուն Կիլիկիոյ մէջ սաստիկ սով կը տիրէր: Յայտնի, սակայն աղքատ մանրանրկարիչի մը կ'առաջարկուի նկարել արքայական հարսանիքի մը պատկերը, որովհետեւ արքան միայն անոր կը վստահէր Կիլիկիոյ իշխանատրներուն պատկերները նկարելու պատիւը:

Մանրանկարիչը ներկայացաւ արքային եւ ըսաւ, թէ կը խոստանայ նկարել արքային ուզած պատկերը, եթէ ան արքունիքի ամբարներէն ցորեն ուղարկէ սովահարներուն. բացի անկէ մանրանկարիչը ոչ մէկ վարձատրութիւն կ'ուզէ նկարին փոխարէն:

Այդ մանրանկարիչին գործերը այսօր բաւական արժէքաւոր են:

Ձէյթունի ապստամբութեան օրերն են: Ֆրանսայի մէջ զէյթունցիներուն համար հանգանակութիւն սկսած է:

Հացի կարօտ ուսանող մը, որ հետագային եղաւ հայագէտ մը, ժողովէն առաջ ուսանողներու միութեան պատասխանատուին կը յանձնէ իր պահած 20 ֆրանքը եւ կը խնդրէ, որ անունը չյայտարարուի:

Ջարմանքը պատեց բոլորին դէմքերը, որովհետեւ խորքին մէջ այս ուսանողէն աւելի կարօտեալ դժուար թէ ըլլար:

Նշանաւոր հայ գրող մը, որ դառն մանկութիւն ունեցած է, երագեց, թէ պէտք է պայքարիլ, որպէսզի աշխարհին վրայ ապրող մարդիկ ուրախ ըլլան:

Ան երդում ըրաւ իր երագին հետեւելու:

Ամբողջ կեանքին ընթացքին ան օգնեց ուրիշին եւ իր օժանդակութեան ուժով ու բարի ձեռքը երկարեց բոլորին անխտիր:

Պատերազմի դաժան օրեր են, ումբերը խենթ ու խելառ կը տեղան, սակայն անոնք չեն կրնար կասեցընել բուժքոյրին երթը, որ զանազան վտանգներ դիմագրաւելով կը հասնի վիրաւորներուն, տաք թէյի մը կարօտով ապրողներուն եւ իր գուրգուրանքով կը բուժէ վիրաւորուած հոգիները:

Բուժքոյրը՝ անվախ ու զոհուող ԼՕԽական, վերջին տարիներուն կ'ապրի բաւական դժուար օրեր եւ ԼՕԽը չմոռնալով իր զաւակները՝ որոշ գումար մը կ'ուղարկէ անոր: Բուժքոյրը վարանելով գումարը առնելէ ետք իբրեւ նուիրատուութիւն կու տայ Ճեմարանի Սաներու Ֆոնտին:

Դիւրին է ուսեալ ու գիտակից անձ ըլլալը, սակայն դժուար է գիտակցիլ, թէ իսկական զոհունակութիւնն ու զոհողութիւնը ուրիշին տալու եւ կարիքաւորին օգնելու ու անոր դէմքին ժպիտ մը գծելու մէջ կը կայանայ:

Այսպիսի անձեր գոյութիւն ունեցած են բարեբախտաբար եւ անոնք ձեռով մը այդ աւանդը փոխանցած են յաջորդող սերունդներուն եւ այսօր այս առաքելութեան, զոհաբերութեան եւ անսակարկ նուիրումին ջահը վառ պահած է ԼՕԽը...

ՌՈՒՉԱՆՆԱ ՌԻԼԻԿԵԱՆ

### ՄԱՍՆԱՃԻՒՂԷ ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

#### «Ա. ԱԶԻՐԵԱՆ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

25 Մարտին ԼՕԽի «Ա. Ազիրեան» մասնաճիւղի վարչութեան կազմակերպութեամբ տեղի ունեցաւ աւանդական միջինքի ճաշ ու ձեռագործի պազար:

Ազիրեան ակումբին «Ատուր Գապագեան» սրահին մէջ տեղի ունեցած ձեռնարկին ընթացքին վաճառուեցան պահքի աւանդական հայկական ճաշեր ու անուշեղէններ՝ պատրաստուած վարչական անդամներուն կողմէ:

Ցուցադրուեցան եւ ծախուեցան նաեւ զանազան տեսակի ձեռագործներ եւ ծածկոցներ:



#### «ԱՆԻ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

ԼՕԽի «Անի» մասնաճիւղի վարչութեան կազմակերպութեամբ, 20 Մարտին «Անի» ակումբին մէջ տեղի ունեցաւ գարնանային ձեռնարկ մը, որուն նպատակն էր բնութեան ծաղկումով ու գարնան մթնոլորտով ջերմացնել ներկաներուն սրտերն ու հոգիները:

Ձեռնարկը տեղի ունեցաւ մտերմիկ ու ջերմ մթնոլորտի մէջ, տեղի ունեցան վիճակահանութիւն եւ օրուան բախտաւորի ընտրութիւն, ներկաները նաեւ համտեսեցին վարչութեան անդամներուն կողմէ պատրաստուած համեղ ճաշերը:

#### «ՋԱԻՕ ՇԱՆԹ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

Հայկական աւանդական տօները պահելու նպատակով, 5 Մարտին ԼՕԽի «Ջաւօ Շանթ» մասնաճիւղի վարչութիւնը կազմակերպեց Բարեկենդանի ձեռնարկ մը «Ջ. Շանթ» կեդրոնին մէջ:

Ներկայ էին շուրջ 85 անձեր, քոյր մասնաճիւղերէ հրաւիրեալներ:

Օրուան բանախօսն էր Մաշտոց վրդ. Չոպանեան, որ ներկաներուն բացատրեց Բարեկենդանին խորհուրդը, անոր կապուած սովորութիւնները եւ անոնց իմաստը:

Ձեռնարկին ներկաները ապրեցան մտերմիկ պահեր, անոնց հրամցուեցան զանազան տեսակի ճաշեր եւ հոգի ու միտք կշտացնող գեղարուեստական ճոխ յայտագիր:



#### «ԿԱՐՍ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

Էշրեֆիէի «Ազատամարտ» ակումբի «Չուխատարեան» սրահին մէջ 13 Փետրուարին տեղի ունեցաւ Տեառնընդառաջի տօնին նուիրուած ձեռնարկ մը:

Օրուան բանախօսն էր Պարթեւ վրդ. Կիլիւմեան, որ ներկայացուց Տեառնընդառաջի տօնը, ծագումը, իմաստը, անոր կապուած աւանդութիւններն ու սովորութիւնները: Ան բացատրեց կրակ վառելու

եւ եկեղեցիէն լոյսը տուն տանելու սովորութեան իմաստն ու խորքը եւ թուեց այն աւանդութիւնները, որոնք անցեալին կը կիրարկուէին:

Դասախօսութեան աւարտին մասնաճիւղի վարչութեան կողմէ յուշանուէր մը յանձնուեցաւ վարդապետին, եւ ներկաները վարչութեան կողմէ պատրաստուած իրենց մոմերը վառելով մեկնեցան տուն:

### ԼՕԽԸ...

- Օգնութեան Խաչի շարքերուն մէջ հայ կինը միայն ընդհանրին նուիրուած պապուաւոր մայր մը չէ, այլեւ՝ ազգին նուիրուած զինուոր մը, որ լաւ գիպէ իր առաքելութեան պարտքը, լաւ կշռած է մեր Դպրին արժէքը եւ քաջածանօթ է հայակերպման ու հայապահպանման համար անհրաժեշտ եղող բոլոր գործօններուն:

Մ. ԻՇԽԱՆ

# ԻՆՉՊԷՍ ԽԱՉՈՒՀԻ ԴԱՐՉԱՆՔ



Հայրս թեև անգրագետ եւ թրքախօս, սակայն ազգասէր, հայրենասէր եւ ծառայասէր մարդ էր: Այս բոլորը սորված էր Հ. Յ. Դաշնակցութեան մէջ, որուն ինք մաս կազմած էր երիտասարդ տարիքէն: Մենք մեր մայրը կորսնցուցած ենք մեր փոքր տարիքէն:

Օր մը հայրս ըսաւ, թէ ընկերոջ մը քոյրը պիտի գայ եւ մեզ Սուրիոյ Օգնութեան Խաչի ժողովին պիտի տանի: Ան ըսաւ, թէ ճիշդ է, որ մենք Կիրակնօրեայ կ'երթանք, սակայն այս ալ անհրաժեշտ է:

Այսպիսով մենք դարձանք ՍՕԽԻ Նոր Գիւղի «Շաքէ» խումբի անդամուհի:

Տարի մը ետք կազմուեցաւ նոր խումբ մը «Մասիս» անունով, այս խումբին խմբապետ նշանակուեցաւ մեծ քոյրս. մենք հոն գտանք ընկերային, ընտանեկան եւ անկեղծ մթնոլորտ, սորվեցանք մոռնալ մեր անձնական դժուարութիւնները եւ միայն ու միայն ծառայել հիւանդին, անկարին, կարօտեալին եւ գուրգուրանքի պակաս ունեցողին:

Քոյրս 18 տարիներ վարեց խմբապետուհիի պաշտօնը եւ 10 տարի ՍՕԽԻ Նոր Գիւղի գրադարանի պատասխանատուի պաշտօնը: Նոյն ժամանակ մասնաճիւղի վարչութիւնը յղացաւ դարմանատուն մը բանալու գաղափարը՝ Հալէպի արուարձաններէն Էշրեֆիէի մէջ, ուր հիւանդապահի պաշտօնը յանձնուեցաւ քրոջս:

Գրադարանի պատասխանատուի պաշտօնը յանձնուեցաւ ինձի. 5 տարի պաշտօնավարելէ ետք փոխադրուեցանք Ֆրանսա, Վալանսի շրջան եւ հոն միացանք Կապոյտ Խաչին:

Հոն մնացինք հինգ տարի եւ ի պաշտօնէ երեք անգամ ներկայ գտնուեցանք Փարիզի մէջ գումարուած Կապոյտ Խաչի պատգամաւորական ժողովներուն:

1970 - 71 տարիներուն մեր տարեկան արձակուրդը անցուցինք ՊէլՖոնթէնի Կապոյտ Խաչի կազմութեան կայանին մէջ՝ սիրայօժար ծառայելով մատղաշ հայ սերունդին: Մեծապէս գնահատելի է ընկերուհիներուն տարած աշխատանքը, որուն գլխաւոր նպատակը հայ սերունդներ աւելի եւս հայութեամբ լեցնելն է:

1971ի աշնան վերադարձանք Պէյրութ եւ մաս կազմեցինք ԼՕԽԻ Պուրճ Համուտի մասնաճիւղերէն մէկուն:

Նոր սերունդի սիրելի երիտասարդուհիներ, արդէն տասնամեակներ թաւալած են մեր խաչուհի եղած օրէն, սակայն մենք մեծապէս ուրախ եւ երախտապարտ ենք Օգնութեան Խաչին, որովհետեւ ան մեծ դեր ունեցաւ մեր նկարագրի կերտման մէջ:

Ինչպէս վերը յիշեցինք, Օգնութեան Խաչի գործունէութեան քաջածանօթ ըլլալով՝ կրնանք հաստատել, թէ Օգնութեան Խաչը հարազատ մօր մը զգայուն սիրտն է Սփիւրքի մէջ, հայութեան տխուր եւ ուրախ օրերուն ան պատնէշի վրայ է անկարելին կարելի դարձնելու ճիգին մէջ:

Խտացնենք անոր շարքերը երիտասարդ ուժերով, որպէսզի անիկա աւելի եւս զօրանայ: Չզլանանք այն կարելիութիւններն ու ուժը, որով կրնանք կերտել եւ զարգացնել:

Վերջ ի վերջոյ միութիւնը զօրութիւն է:

ԽԱՉՈՒՀԻՆԵՐ

## ՆԱՄԱԿԱՆԻ

Շուրջ երկու տարիէ ի վեր մենք՝ խումբ մը հայ կիներ, կ'օգտուինք ԼՕԽԻ «Արաքսի Պուլղորճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնի ընկերային ծառայողներու կազմակերպած «Կիներու դաստիարակչական ծրագիր»-էն: Այս ծրագիրով մենք կը հետեւինք արաբերէնի, անգլերէնի եւ համակարգիչի ուսուցման եւ կարելիութիւնը կ'ունենանք աւելի մօտէն հետեւելու մեր զաւակներուն սերտողութեան եւ օգնելու անոնց:

Դասընթացքներու կողքին, մեզի կը տրուին նաեւ դաստիարակչական, մանկավարժական եւ հոգեբանական դասախօսութիւններ:

24 Մարտին կեդրոնին մէջ մենք ունեցանք մեր միջինքի հաւաքոյթը: Ջերմ ու հարազատ մթնոլորտի մէջ տեղի ունեցած այս ձեռնարկին բանախօսն էր Ռուզաննա Ուլիկեան, որ մեզի ներկայացուց Մեծ պահքի խորհուրդը, միջինքի աւանդութիւնը, հայկական կերակուրներու պատրաստութիւնը, եւ այլն:

Ան նաեւ մեզի ներկայացուց ԼՕԽԻ պատմականը, անոր առաքելութիւնը եւ մեզի ներշնչեց այդ ուղին որդեգրելու փափաքը: Զրոյցին ընթացքին մենք մեր փափաքը յայտնեցինք ԼՕԽԻ-ական ըլլալու եւ մասնակցելու ԼՕԽԻ գործունէութեան:

Տեղի ունեցաւ նաեւ հիւրասիրութիւն եւ օրուան բախտաւորի ընտրութիւն, ինչպէս նաեւ գեղարուեստական սրտաբուխ յայտագիր գործադրուեցաւ:

«Անահիտ»ի էջերով մենք կ'ուզենք մեր շնորհակալութիւնը յայտնել ԼՕԽԻ «Արաքսի Պուլղորճեան» կեդրոնին, անոր տնօրէնութեան եւ անձնակազմին, որ մեզի տուին առիթը՝ մեր մտահորիզոնը ընդլայնելու:

ԽՈՒՄԲ ՄԸ ԿԻՆԵՐ

## ԼՕԽԷ...

Գութի եւ սիրոյ ազնուագոյն զգացումներուն վրայ խարսխուած այդ օգնութիւնը երբեմն կ'արտայայտուի «պնակ մը կերակուր»ով, երբեմն դարմանատուներու ընծայած խնամքով, երբեմն՝ չքաւորին տրուած նպաստով կամ կրթական թոշակով:

Ս. ԻՇԽԱՆ

\*  
\* \*

Աւանդը շարունակողները եղան ուխտեալները, սրտով ու հոգիով օգնութեան գործին լծուած հայուհիները, որոնց մօտ չպակսեցաւ քաջութիւնը, որոնք ընկրկում չունեցան, որովհետեւ անոնց ընկրկումով կրնար փուլ գալ հաւատք մը, յոյս մը...

ՇԱՅԱՆԴՈՒԽՏ

\*  
\* \*

Հայկական սրբազան աւանդութիւններու եւ փառքերու պաշտպանութեան եւ պահպանման աներկիւղ ու աննահանջ ղեկավարը եղաւ հայ կինը, մեր պատմութեան ամբողջ տեւողութեան:

ԱՆԴՐԱՆԻԿ ՈՒՐՖԱԼԵԱՆ



## ԹՈՂ ՄԵՐ ԼՈՒԱՑՔԸ ԱՆՈՒՇ ԲՈՒՐԷ

Որքա՛ն հաճելի է լաւանտ, խնկունի (romarin), յասմիկ կամ վարդ բուրդ մաքուր լուացքին բոյրը...

Անուշ հոտող լուացք ունենալու երկու միջոց կայ: Կարելի է գայն հոտաւէտ դարձնել լուացուած ատեն՝ հոտաւէտ հեղուկ դեղով մը, եւ կամ չորնալէն եւ դարաններուն վրայ շարուելէ ետք՝ բուրումնաւէտ խոտերով եւ ծաղիկներով լեցուած ծրարիկներու միջոցով:

Այս սինակով պիտի ներկայացնենք հոտաւէտ ծրարիկներ պատրաստելու ձեւերը:

### ԾՐԱՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԻՒՆ

Ընտրել նախընտրաբար բարակ, նուրբ կտոր մը, նախընտրաբար՝ վուալ, մուսլին, թիւ, եւ այլն...

Կարելի է օգտագործել նաեւ ժանեկազարդ, ասեղնագործուած թաշկինակներ եւ ապա զանոնք ամփոփել ու կապել գեղեցիկ ժապաւէտով մը:

### ԻՆՉ ԳՆԵԼ ԾՐԱՐԻԿՆԵՐՈՒՆ ՄԷՋ

Ժ՛հ. դարուն թագուհիները իրենց մաքուր լուացքին մէջ կը տեղաւորէին մանիշակի փոշիով լեցուն ծրարիկներ:

Կարելի է պատրաստել խառնուրդ մը, չորցնել եւ ապա լեցնել ծրարիկներուն մէջ: Խառնել՝ անանուխը, ծոթիկը, մեխակի գամը, լաւանտը, աւելցնել 5 կաթիլ լաւանտի, 5 կաթիլ ալ կիտրոնի խտացուած հիւթ (էսանս): Չորցուած բոյսերը մանրել կամ ծեծել, աւելցնել խտացուած հիւթերը, ապակեայ շիշի մը մէջ լեցնել, կափարիչը փակել եւ մութ տեղ մը պահել, մերթ րնդ մերթ ցնցելով: Ամիս մը ետք, բաղադրութիւնը լեցնել ծրարիկներուն մէջ, կապել եւ տեղաւորել պահարանին դարակներուն մէջ:

Արեւեալ բոյր սիրողները կրնան խառնել վարդի, յասմիկի, լաւանտի թերթիկները, նարինջի մը տաշուած կեղեւը, պճեղ մը վանիլ, կասիայի ծեծուած փայտիկ մը, 5 կաթիլ լաւանտի եւ 5 կաթիլ վանիլի խտացուած հիւթ: Խառնուրդը մատներուն ծայրով փշրել՝ միատարր դարձնելու համար, աւելցնել խտացուած հիւթեր եւ ամիս մը պահել ապակեայ գոց սրուակի մը մէջ, մութ անկիւն մը: Ապա բաժնել ծրարիկներուն մէջ:

### ՑԵՑԷՆ ՊԱՇՏՊԱՆՈՂ ԾՐԱՐԻԿՆԵՐ

Ծրարիկները լեցնել մեխակի գամով, սեւ համեմի փոշիով, կասիայի փայտիկներով եւ մայրիի փայտի կտորով, աւելցնել 5 կաթիլ խնկունիի խտացուած հիւթ:

Միջատներէն կը պաշտպանեն նաեւ մեխակի գամերով պատրաստուած նարինջը, կրիֆոնը կամ կիտրոնը: Ջանոնք գեղեցիկ ժապաւէտով մը կարելի է կախել պահարանին մէջ: (Մեխակի գամերը հաստատելու համար կարելի է հիւթի ճաղով նախ ծակծկել պտուղը եւ ապա ծակերուն մէջ տեղաւորել գամերը):

### ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

## ՕՏԱՐ ՄԱՐՄԻՆ ՄԸ՝ ԱՉՔԻՆ ՄԷՋ




Բոլորիս ալ կը պատահի, որ փոշի կամ որեւէ օտար մարմին մտնէ մեր աչքին մէջ եւ անհանգստացնէ մեզ: Երբեմն շատ արագ կը ձերբագատի՞նք այդ օտար մարմինէն, բայց երբեմն հարցը կը բարդանայ, երբ փայտի տաշեղ մը կամ ապակիի փշրանք մը ըլլայ անիկա:

### ԻՆՉ ԸՆՆԵԼ

- Մաքուր թուղթ թաշկինակի մը ոլորուած ծայրով փորձել աչքէն դուրս բերել օտար մարմինը:
- Աչքերը որոշ ժամանակի համար մէկ կէտի յառել, մինչեւ որ արցունքոտին եւ օտար մարմինը ինքնաբերաբար դուրս գայ:
- Աչքը ցողուել մաքուր եւ պաղ ջուրով:
- Բժիշկին դիմել, եթէ աչքը ցաւի եւ չհանդարտի:


### ԻՆՉ ՉԸՆՆԵԼ

- Աչքը չշփել, որովհետեւ այդ մարմինը կրնայ աւելի մխրճուիլ եւ վիրաւորել աչքը:
- Կաթիլներ չկաթեցնել:
- Չփորձել փոքրիկ ունելիով մը կամ այլ սրածայր գործիքով մը օտար մարմինը հանել:




## Computer Echo


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



The Sky Is The Limit



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



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

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

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

## ՉԵՒԱԳԷՏՆԵՐՈՒ ԿԱՐԾԻՔՈՎ ԻՒՐԱՔԱՆՉԻՒՐ ՄԱՐՄՆԻ ՆԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ ՏԱԲԱՏ

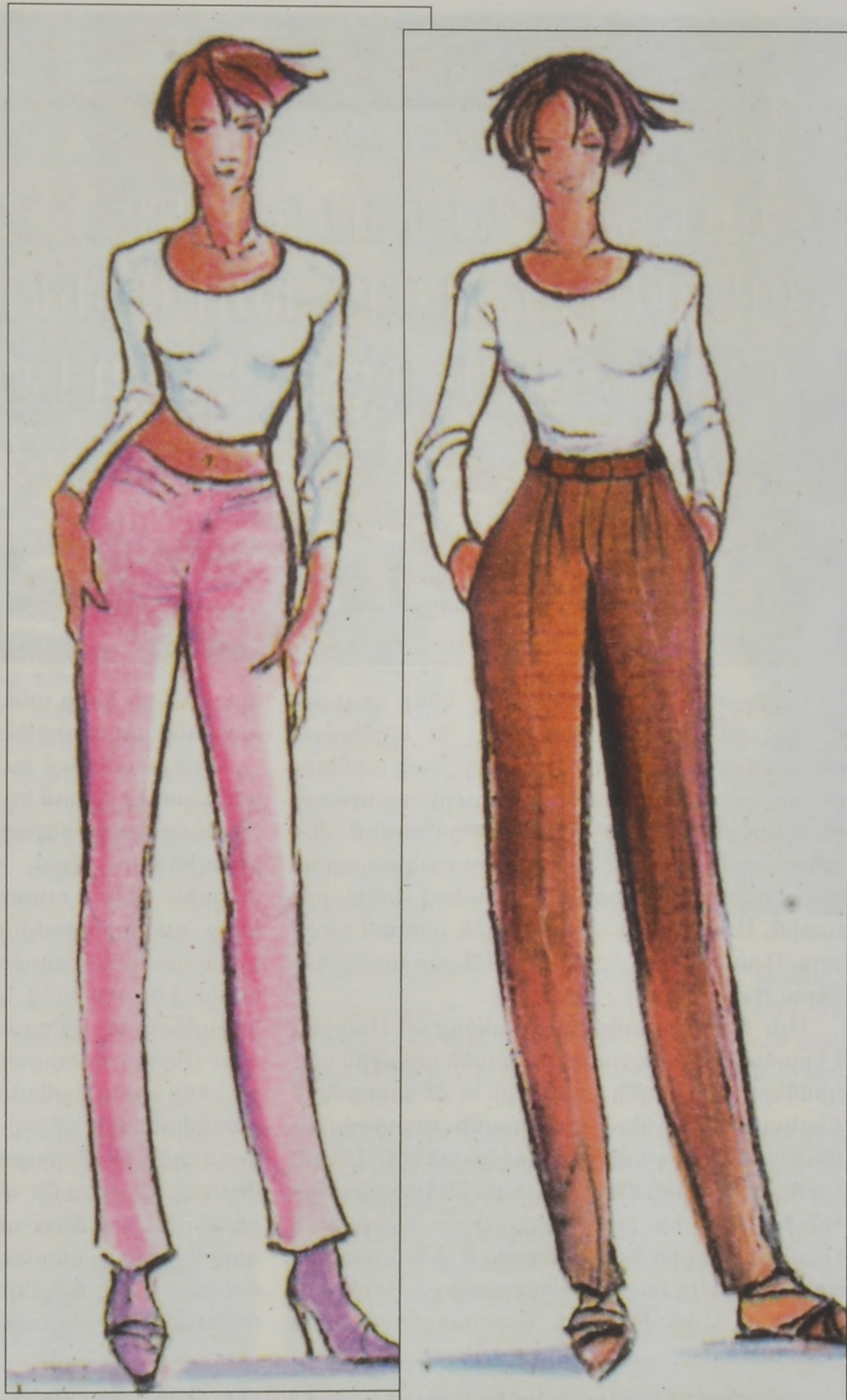
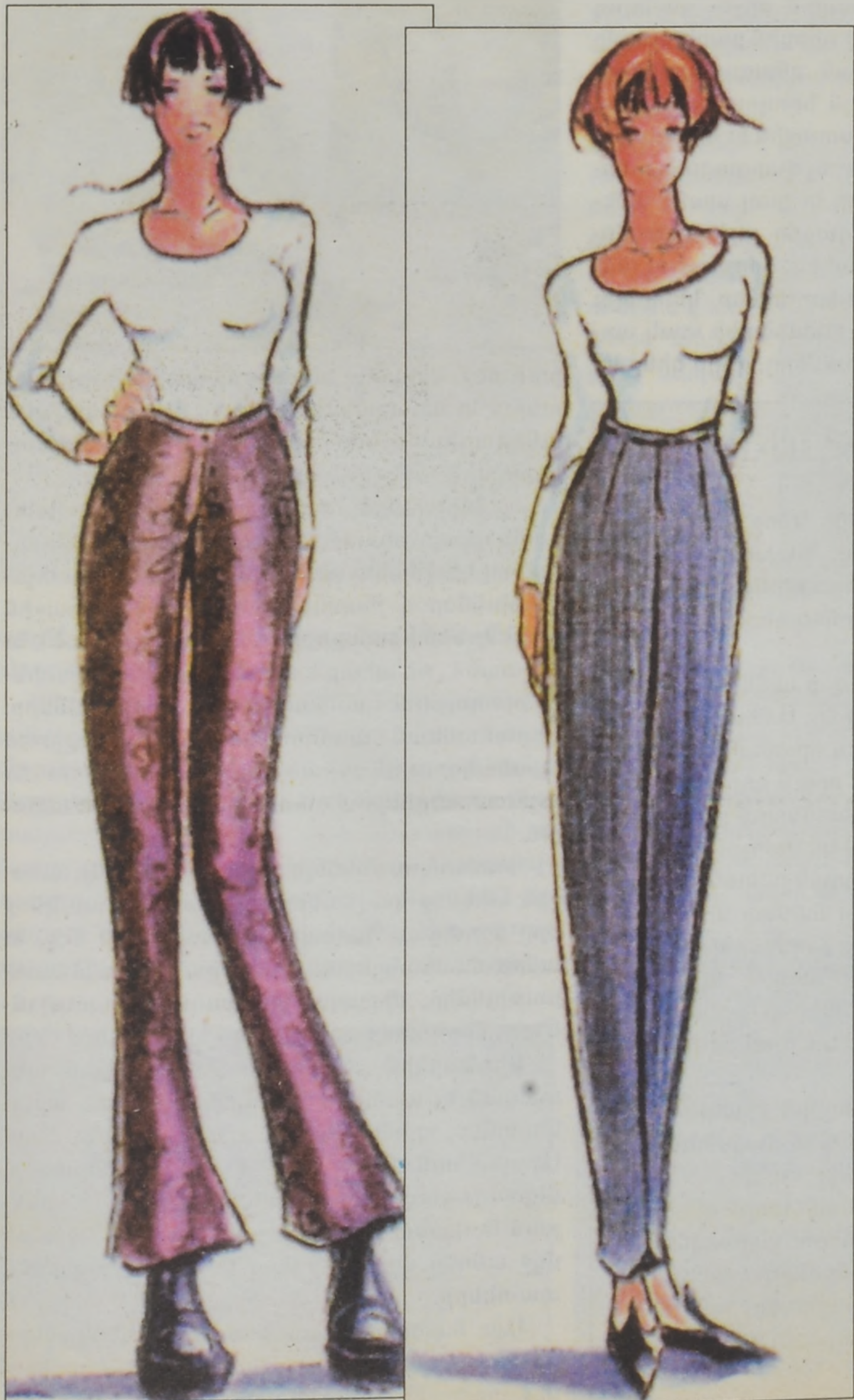
■ Եթե կատարեալ եւ անթերի մարմին ունիք, թելադրելի է, որ հագնիք մարմնին փակած «սթրեչ» տաբատներ: Եթե ձեր սրունքները շատ բարակ են, նախընտրեցեք «փաթ տ էլեֆան»ը, որում վարի մասը լայն է եւ բնականաբար կը ծածկէ ձեր թերութիւնը:

■ Եթե շատ երկար սրունքներ ունիք, հագեք թայ պաս տաբատներ: Այսպիսով, իրանին բաժինը «կ'երկարի» եւ մասամբ կը ծածկէք ձեր շատ շեշտուած երկար սրունքները եւ կը ստեղծէ որոշ ներդաշնակութիւն:

■ Եթե կը փափաքիք սլացիկ երեւիլ, նախապատուութիւնը տուէք «քուփ սիկարէթ» տաբատին, որ մասամբ կը ծածկէ գիրութիւնը: Ընտրեցեք մութ գոյնի կտորներ, որոնք աւելի նիհար ցոյց կու տան:

■ Եթե նիհար էք, ընտրեցեք «փէնս»ով տաբատները, նախընտրաբար գծաւոր (էքոսէ): Վարէն նեղ տեսակները աւելի սլացիկ երեւոյթ կու տան մարմնին:

■ Եթե լեցուն էք, լայն եւ թոյլ կերպասով տաբատներ հագեք: Մէջքը էլասթիք, առանց գրպանի եւ մութ գոյնի այս տաբատները կը ծածկեն գէրերուն թերութիւնները:



### ՎԱՐՍԱՅԱՐԴԱՐԻ ԿԱՐԾԻՔՈՎ ԻՒՐԱՔԱՆՉԻՒՐ ԴԷՄՔԻ ՆԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆ «ՖՐԱՆՑ»

«Ֆրանց»ը (ճակատին վրայ թափող մազերը), անկասկած, որոշ հմայք կու տայ դէմքին եւ կարծէք կ'երիտասարդացնէ զայն: Վարպետ վարսայարդարներու կարծիքով, իւրաքանչիւր դէմք ունի իրեն համապատասխան «ֆրանց», ահա թէ ինչո՛ւ.

♦ Կլոր կամ եռանկիւն դէմքերուն թելադրելի է մինչեւ յօնքերը հասնող եւ շիտակ գիծով կտրուած «ֆրանց»ը, որ որոշ համաչափութիւն եւ ներդաշնակութիւն կը ստեղծէ:

♦ Քառակուսի դէմքերուն յանձնարարելի է կոր կտրուածքով «ֆրանց»ը, որ ներդաշնակութիւն կը ստեղծէ ծնօտներուն հետ:

♦ Զուռնա դէմքերուն կը յարմարի դէպի կողմ սանտրուած «մէշ - ֆրանց»ները: Կարելի է նաեւ զանոնք տանիլ ականջին ետեւ:

♦ Երկար դէմք ունեցողներուն թելադրելի է «էֆիլաժ» եղած «ֆրանց»ը, որ կը հասնի մինչեւ յօնքերը: Որքան ճակատը լայն ըլլայ, այնքան «ֆրանց»ը երկար պէտք է ըլլայ՝ դէմքին համաչափութիւնը պահելու համար:





ԱՐԱՔ ԿԵՆՉ ՕՐՈՒԱՆ ԱՌԻԹՈՎ

# «ԿԻՆՆ ՈՒ ԿԻՐԹՈՒԹԻՒՆԸ... ՆԱՅԻՆԵՆԻՔՆ ՈՒ ԲԱՐԳԱՒԱՃՈՒՄԸ» ԽՈՐԱԳԻՐՈՎ ՆԱՆԴԻՊՈՒՄ ԴԱՄԱՍԿՈՍԻ ՄԷՋ ԵՒ ՉԵՌՆԱՐԿ՝ ՊԱՍՏԱՅԻ ՊԱՄԱՏԻՆ ՄԷՋ

Արաքական աշխարհին մէջ կնոջ գրաստան դիրքը, անոր գործունէութիւնը եւ արձանագրած նուաճումները լուսարձակի տակ առնելու եւ ապագայ սերունդներու պատրաստութեան եւ հայրենիքի կերտման գործընթացին մէջ անոր ունեցած հիմնական դերակատարութեան անդրադառնալու նպատակով, 1 Փետրուարին, Արաք կնոջ միջազգային օրուան առիթով, Դամասկոսի մէջ տեղի ունեցաւ արաք կիներու հանդիպում:

Այս հանդիպումին մասնակցեցան Սուրիոյ, Լիբանանի, Եգիպտոսի, Սուտանի առաջին տիկիները, Պահրէյնի թագուհին եւ 22 երկիրներէ ներկայացուցիչներ: Լիբանանի պատուիրակութիւնը կը գլխաւորէր առաջին տիկին Անտրէ Լահուտ եւ անոր մաս կը կազմէին Լիբանանցի կնոջ Ազգային խորհուրդի փոխ նախագահ Ռանտա Պըրրի եւ խորհուրդէն 3 անդամներ, որոնցմէ մէկը հայ ներկայացուցիչը՝ Սօսի Փօլատեան: Հանդիպումին մասնակցեցաւ նաեւ

լիբանանցի երեք անդամներէ բաղկացած անպաշտօն պատուիրակութիւն մը:

Արտասանուած խօսքերուն, ներկայացուած տեղեկագիրներուն եւ զեկուցումներուն ճամբով գլխաւորաբար շեշտը դրուեցաւ արաք կնոջ իրավիճակին վրայ, յատկապէս՝ կրթութեան մարզին մէջ: Լուսարձակի տակ առնուեցաւ կնոջ դաստիարակութեան եւ մարդկութեան բարգաւաճման գործընթացին միջեւ գտնուող կապը, ինչպէս նաեւ՝ կնոջ դիրքին բարելաւումը կրթական եւ զարգացման բնագաւառներուն մէջ: Շեշտը դրուեցաւ այն իրողութեան վրայ, թէ կինը իբրեւ մանուկին առաջին եւ հիմնական դաստիարակը՝ պէտք է ըլլայ զարգացած, ունենայ լայն մտահորիզոններ եւ քայլ պահէ ամենօրեայ դրութեամբ զարգացող աշխարհի նորութիւններուն հետ՝ գիտակից, կրթուած ու ազգային ոգիով սնանած սերունդներ կերտելու համար: Ասկէ մեկնելով լուսարձակի տակ առնուեցան այն դժուարութիւնները, զորս կինը կը

դիմագրաւ, մանաւանդ՝ կարգ մը երկիրներու մէջ, բարձրագոյն կրթութիւն ստանալու եւ այրերուն չափ զարգանալու իմաստով, եւ նշուեցան այն տուեալները, որոնք կ'օժանդակեն այս գործընթացին:

Հանդիպման աւարտին ժողովը եզրակացուց, թէ արաք կինը արդէն իսկ բաւական նուաճումներ արձանագրած եւ յառաջդիմած է, սակայն ան պէտք է աւելի լայն դերակատարութիւն ունենայ կեանքի զանազան բնագաւառներ-



րուն մէջ, ստանալ ամբողջական կրթութիւն ու ուսում եւ արաքական աշխարհին մէջ կիներու անգրագիտութեան դէմ արշաւներ կազմակերպուին:

Հանդիպումին մասնակցած Սօսի Փօլատեանի վկայութեամբ, ձեռնարկը բարձր մակարդակով կազմակերպուած եւ այժմեական տեղեկութիւններով հարուստ էր: Սուրիոյ առաջին տիկինը մեծ հետաքրքրութիւն ցուցաբերած է եւ շեշտած է, թէ պէտք է արժեւորուին եւ շօշափելի իրողութիւն դառնան տրուած որոշումները: Լիբանանեան պատուիրակութիւնը աշխուժ մասնակցութիւն բերած է բոլոր ժողովներուն եւ աշխատանքներուն՝ մաս կազմելով դիւաններու:

Դամասկոս մեկնելէ առաջ Լիբանանի առաջին տիկնոջ կազմակերպութեամբ արաք կնոջ օրը նշուեցաւ Պաապտայի պալատին մէջ, եւ անոր մասնակցեցան քաղաքական անձնատրութիւններ, միջազգային կազմակերպութիւններու ներկայացուցիչներ եւ դեսպաններ:

Ձեռնարկին ընթացքին լիբանանեան պետական եւ անձնական վարժարաններէ աշակերտներ, որոնց կարգին՝ Մելանքթօն եւ Հայկ Արսլանեան Շեմարանէն 4 հայ աշակերտներ, ներկայացուցին տարբեր երկիրներու մէջ կիներուն նուաճած դիրքերը, քաղաքական կեանքի մէջ անոնց նուաճումները եւ անոնց պարզած պատկերը:

Այս հանդիպութեան ընթացքին ներկաները առիթ ունեցան ծանօթանալու այլ երկիրներու մէջ գործող կիներու իրավիճակին եւ կացութեան:

## ԼԻԲԱՆԱՆԻ ԿԵՆՉ ԱԶԳԱՅԻՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴԸ

Լիբանանի առաջին տիկնոջ հովանաւորութիւնը վայելող Լիբանանցի կնոջ Ազգային խորհուրդը հիմնուեցաւ 12 Նոյեմբեր 1998ին, թիւ 720 հրամանագիրով: Նախագահ Հըրաուիի օրով կազմուեցաւ յանձնախումբ մը, որ կը վայելէր հովանաւորութիւնը առաջին տիկին Մունա Հըրաուիի: Հետագային յանձնախումբը վերածուեցաւ խորհուրդի, որուն անդամ նշանակուեցաւ Սօսի Փօլատեան:

Վարչապետութեան կապուած այս խորհուրդին անդամ կիներուն թիւը քսաներկու է, եւ անոնց կողքին կան առաջին տիկինն ու խորհրդարանի նախագահին կինը: Անդամներուն թիւը բաժնուած էր համայնքային դրութեամբ: Նախագահական երկրորդ հրամանագիրով մը Սեպտեմբեր 2002ին նշանակուեցաւ խորհուրդի նոր վարչութիւն մը, որուն գործունէութեան շրջանը երեք տարուան համար է: Այս վարչութեան մէջ հայ անդամներուն թիւը երկու է՝ Սօսի Փօլատեան եւ Մարալ Կիտանեան, որոնք տակաւին անդամ են վարչութեան:

Խորհուրդին գործունէութեան դաշտը կարելի է բաժնել երեքի: Խորհրդակցական բաժինը կ'ուսումնասիրէ լիբանանցի կնոջ իրավիճակը եւ զայն բարելաւելու համար միջոցառումներու առաջարկներ եւ գաղափարներ կը ներկայացնէ նախարարաց խորհուրդին: Կայի եւ համադրումի բաժինը կը համադրէ եւ կապ կը ստեղծէ կիներու առնչուող օրէնքներու եւ կառավարութեան, ինչպէս նաեւ՝ ՄԱԿի եւ միջազգային այլ կազմակերպութիւններու հետ: Իսկ գործադիր մարմինը կ'իրականացնէ խորհուրդին գործունէութեան զանազան ծիրերը:

Կան նաեւ վեց յանձնախումբեր, որոնցմէ իւրաքանչիւրը ունի իր ներքին ծրագիրը եւ գործունէութեան ծիրերը: Կը գործեն մամուլ, օրէնքի, երիտասարդութեան եւ մարմնակրթութեան, կրթութեան, ուսումնասիրութիւններու եւ տնտեսական յանձնախումբեր:

Անցնող երեք տարիներուն ընթացքին Լիբանանցի կնոջ Ազգային խորհուրդին գործունէութեան գլխաւոր իրագործումներէն կը նկատուին կիներու իրաւունքներու ամրապնդումը, շարք մը պրօշիւրներու՝ «Աարիֆի հըքուքի» («Շմանչիր իրաւունքներ») անուանով հրատարակումը եւ արաք կնոջ օրուան առիթով անցեալ տարի լիբանանցի կնոջ անուանով հրատարակուած դրոշմաթուղթը, որ շրջանառութեան մէջ է եւ կ'օգտագործուի պաշտօնական թղթատարութեան ընթացքին:

# ԱՆԿԱՆՈՆ ՈՒՏԵԼԸ ԵՒ ԱՆՈՐ ԱՌՆՉՈՒԹԻՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒՆ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՇԽԱՐՀԻՆ

## ԾԱՅՐԱՅԵՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՄԻՇՏ ՎՆԱՍԱԿԱՐ ԵՆ

Գրեթե բոլոր մարդիկ հակամետ են ունենալու ուտելու անկանոնություն, որ գլխատրաբար կրնայ կապուած ըլլալ անոնց ֆիզիքականին կամ հոգեկանին: Այս երեւոյթին բնաւ պէտք չէ անհոգութեամբ մօտենալ, որովհետեւ երկար տեւելու պարագային ան կրնայ նոյնիսկ մահացու ըլլալ:

Ուտելու անկանոնութեան պատճառները ընդհանրապէս կը վերագրուին անձի մը ֆիզիքական կառուցուածքին, սակայն անոնք կրնան նոյնքան տոկոսով կապ ունենալ անոր երկար ժամանակաշրջանի վրայ տեւող վարուելակերպին, զգացական աշխարհին, հոգեկան ու անձնական հարցերուն եւ ընկերային կացութեան:

Սովորաբար, երբ ուտելու խանգարումի մասին խօսինք, անմիջապէս կը մտածենք աւելորդ ծանրութեան, շատակերութեան, սոնքութեան, սննդականոնի կանոնաւորումի մասին. այլ խօսքով, հարցին կը մօտենանք իբրեւ ուտելիքը նուազեցնելու եւ շատակերութեան հետեւնալու պարագայ: Սակայն ասիկա հարցին մէկ

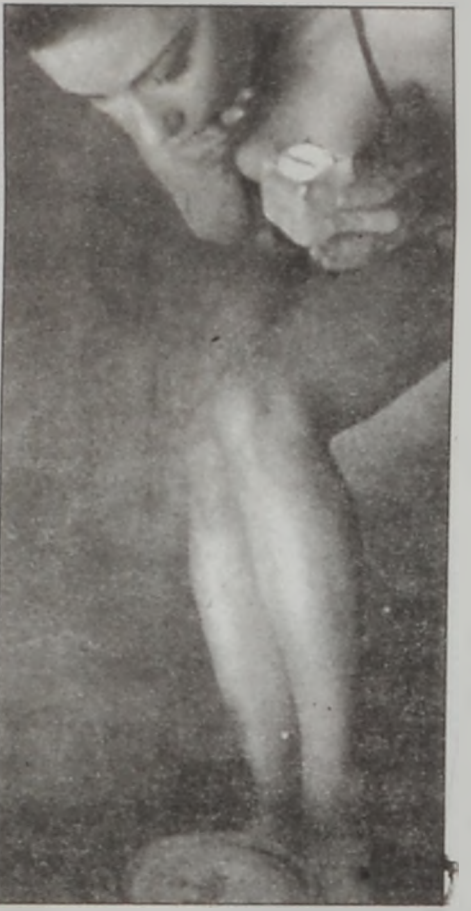
թեան դէմ պայքարող միջոցներու եւ անոր տուն տող պատճառներուն մասին, ու բոլոր պարագաներուն շեշտը կը դրուի քիչ ուտելու եւ բարեձեւ ըլլալու վրայ:

Ուտելու անկանոնութեան միւս երեսը նոյնքան վտանգաւոր եւ մտահոգիչ է: Այս խանգարումներուն շարքին են՝ ծանրութեան անհամեմատ նուազումը, կարճ ժամանակի մէջ շատ արագ եւ մեծ քանակութեամբ ուտելիքի սպառումը, զանազան միջոցներով ուտելիքէ ձերբազատումը (ծամելէ ետք դուրս հանել, լուծողական դեղեր գործածել, դուրս տալ, չափազանցուած եւ սպառիչ մարզանքներ ընել), մնայուն կերպով մարմնի ծանրութեան եւ ուտելիքի մասին մտածելն ու խօսիլը, մարմնին տեսքը առօրեայ մտահոգութիւն եւ տաղտուկ դարձնելը, իրաքանչիւր պատառ հաշիով ուտելն ու ինքզինք կիսաքաղց պահելը:

Այս խանգարումները աւելի յաճախ կը պատահին կիներուն, քան՝ այրերուն, եւ ուտելիքի անկանոնութեան տառապողներուն թիւը վերջին տասնամեակին մեծ համեմատութեան անարձայնագրեց: Այսպիսի խանգարումներ ընդհանրապէս կը սկսին պատանեկուտութեան տարիքին, սակայն բացառուած չէ նաեւ, որ ան պատահի երիտասարդներուն եւ չափահասներուն մօտ, որոնք անպայման աւելորդ ծանրութիւն չեն ունենար:

Այս խանգարումներուն պատճառը եթէ ֆիզիքական չըլլայ (գեղձեր, զանազան հիւանդութիւններ...), ան անպայման կապ կ'ունենայ եմթակային հոգեկան - զգացական աշխարհին հետ: Յատկանշական է, որ շատ կամ քիչ ուտելիք սպառելու երեւոյթը չէ, որ մտահոգիչ կը դառնայ, այլ՝ անոր ետին կանգնող խոր հոգե-

կան հարցերը: Այս խանգարումները կրնան առանձին անհանգստութիւններ ըլլալ եւ կամ ազդանշան՝ այլ հոգեբանական հարցերու: Ուտելու խանգարումներ կ'ունենան գլխատրաբար այն անձերը, որոնք կեանքի այլ պայմաններու մէջ չեն կրնար իրենք զիրենք փաստել եւ շատ կամ քիչ ուտելով անոնք կ'ուզեն ապացուցել, թէ իրենք տէրն են իրենց անձին եւ որոշումներուն: Կան անձեր, որոնք ուտելու միջոցով կ'արտայայտեն եւ դուրս կը թափեն իրենց մէջ կուտակուած այն զգացումները, որոնք եթէ այլ տեղ արտայայ-



**ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ**

- ♦ գլխու ցաւ
- ♦ շունչի նեղութիւն
- ♦ սրտի անկանոն զարկ
- ♦ պնդութիւն
- ♦ ուտեցք
- ♦ հերաթափութիւն
- ♦ երիկամներու եւ լեարդի խանգարում
- ♦ ոսկրափտութիւն
- ♦ անքնութիւն
- ♦ արեան տկարութիւն
- ♦ մարմնի ջերմաստիճանի նուազում, դող, բերնի անբնական համ, ջուրի պակաս, մսկոտութիւն

**ՓՍԽԵԼՈՒ ԵՒ ԴԵՂԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԻ ՎՆԱՍՆԵՐ**

- ♦ ակուայի փտածութիւն
- ♦ ցնցումներ
- ♦ յոգնածութիւն, տկարութիւն
- ♦ մտային աշխատանքի դանդաղում
- ♦ մարտդական եւ լեարդային հարցեր
- ♦ խոչափողի հարցեր
- ♦ միզամանի հարցեր
- ♦ գեղձեր եւ պանկրէասի բորբոքում

կողմն է, կայ նաեւ միւս երեսը, որ նոյնքան կարեւոր եւ հիմնական է:

Վերոյիշեալ մօտեցումին դրդապատճառը այն է, թէ վերջին տասնամեակին ընկերութեան մէջ գեղեցկութեան չափանիշները եւ պահանջները փոխուած են: «Նիհարը գեղեցիկ է» նախադասութիւնը ամէնէն շատ տարածուած եւ մարդոց մտքերուն մէջ դրոշմուած արտայայտութիւնն է, եւ անոնց համար իտէալ անձ մը պէտք է անպայման նիհար ըլլայ: Այս բոլորը պատճառ կը դառնան, որ շատ խօսուի գիրու-



**ԱՆԿԱՆՈՆ ՈՒՏԵԼՈՒ ԿԱՊՈՒԱԾ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐՈՒ ՆՇԱՆՆԵՐ**

- ♦ Մեկուսացում
- ♦ չափազանցուած մարզանք
- ♦ յոգնածութիւն
- ♦ ուտելու եղանակին հետ կապուած տարօրինակութիւններ
- ♦ մնայուն գանգատ, որ շատ գէր է
- ♦ լայն հագուստներու որդեգրում
- ♦ գլխու պտոյտ
- ♦ մորթի տժգունութիւն
- ♦ ընտանիքէն եւ ընկերներէ հեռու, առանձին ուտելու սովորութիւն:

տեն, կրնան կորսնցնել իրենց իտէալական պատկերը ընկերութեան մէջ: Լուծողական գործածել եւ կամ ուտել ու փսխելու պարագան ընդհանրապէս կը սկսի մարդոց մօտ իբրեւ հետեւանք շատ ցաւալի զգացումներու ու կացութիւններու, սակայն անիկա կը վերածուի մնայուն սովորութեան եւ կ'առաջնորդէ անհրաժեշտ սնունդի պակասի եւ նոյնիսկ մահուան: Մնայուն կերպով իրենց մարմնին բարեձեւութեամբ տարուող անձերը եւս հոգեբանական զանազան հարցեր դիմագրաւողներ կ'ըլլան:

Անշուշտ պէտք չէ մոռնալ նաեւ ժնտանգականութիւնն ու միջավայրը, ընկերութիւնն ու անոր «պարտադրած» կանոնները եւ իտէալական ըլլալու չափանիշները: Ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, թէ ուտելու անկանոնութեան կապուած խանգարումները աւելի առկայ են երկուորեակներուն մօտ:

Ինչ պարունակի մէջ ալ ըլլան այս խանգարումները եւ կամ անոնց տուն տող պատճառները, անհրաժեշտ է, որ լուրջ մօտեցում ցուցաբերենք եւ դիմենք մասնագէտներու, որովհետեւ անոնք կրնան հարցը քննել զանազան կողմերով եւ իրենց դարմանումներով անխուսափելիին առաջը առնել:



# ԱՌՈՂՁ ՄԱՐՄՆԻ ՀԱՄԱՐ՝ ԱՌԱՆՑ ԻՒՂԻ ՃԱՇԵՐ, ԱՌԱՆՑ ԻՒՂԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

**Ա**ռողջապահական եւ իտեալ սննդականոնը այն է, որ մարմնին կը հայթայթէ անհրաժեշտ սնունդ, որպէսզի ան պէտք եղած ձեւով աճի եւ գոյատեւէ: Ընդդէմ առողջապահական կերակուրներ սպառելով, անհրաժեշտ քանակով եւ ձեւով ուտելով անձ մը բաւական ուժանիւթ կը ստանայ, իսկ մարմինը կ'ունենայ անհրաժեշտ դիմադրողականութիւնը զանազան հիւանդութիւններու դէմ պայքարելու:

Գոյութիւն ունին հիմնական 5 խումբ ուտելիքներ, զորս պէտք է ստանայ առողջ մարմինը: Հիմնական տեղ կը գրաւեն պտուղներն ու բանջարեղէնները, հատեղէնները, խմորեղէնները, միսը, ձուկը եւ փոքր քանակութեամբ իւղն ու շաքարը:

## ԻՒՂԵՐՈՒՆ ՈՒՆԵՑԱԾ ԳԵՐՆ ՈՒ ԿԱՐԵՒՐՈՒԹԻՒՆԸ

Իւղը երբեք պէտք չէ ամբողջութեամբ զեղչել մեր սննդականոնէն: Իւրաքանչիւր անձ կարիքը ունի փոքր քանակութեամբ իւղի՝ առողջ ու կայտառ մարմնի մը համար: Իւղերուն տոկոսը պէտք չէ անցնի ընդհանուր ջերմութիւն 30 առ հարիւրը, այսինքն՝ միջին հաշուով օրական 2000 ջերմութիւն ստացող անձ մը պէտք ունի 600 ջերմութիւն իւղի, որ կը համապատասխանէ 66 կրամի: Ասոնց միայն 10 առ հարիւրը պէտք է ըլլայ կենդանական ճարպ, իսկ մնացածը՝ բուսական:

## ԻՒՂԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Բոլոր իւղերը կազմուած կ'ըլլան ֆէթի Էսիտի եւ կիստերոլի կաղապարներէ: Իւղերը իրենց կարգին բաժնուած են խումբերու. կայ այն խումբը, որուն հիմնական աղբիւրը միսն ու անոր արտադրութիւններն են, եւ կայ երկրորդ խումբ մը, որ գլխաւորաբար կը մատակարարուի թոյսերուն մէջ եղող իւղերով: Առաջին խումբի իւղերը յատկապէս կը գտնուին միսին, կարագին, ինչպէս նաեւ կարգ մը

թոյսերու մէջ, ինչպէս՝ հնդկընկոյզը: Այս իւղերու մեծ քանակութեամբ սպառումը երկար ժամանակի վրայ կրնայ լուրջ հարցեր ստեղծել եւ բարձրացնել սրտի կաթնածի հաւանականութիւնը:

Բոյսերէ եւ կանաչեղէններէ եկած իւղերը կը գտնուին արեւածաղիկին, ձկան իւղին եւ այլ բանջարեղէններու մէջ: Այս իւղերը կ'ըլլան հեղուկ վիճակի մէջ՝ սենեակի ջերմաստիճանին մէջ, եւ անոնց հաւասարակշռուած սպառումը շատ օգտակար է:

## ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՍԱՓԻԼ ԱՒԵԼՈՐԳ ԻՒՂԵՐ ՄՊԱՌԵԼԸ

Մեր ստացած իւղին քառորդը կու գայ մսեղէններէն, մէկ հինգերորդը՝ մարկարիւնէն եւ կաթնեղէններէն, իսկ մնացեալը՝ կարկանդակներէն, կրկնփուկներէն եւ անոն ուտելիքներէ: Դիւրին է նուազեցնել կարագը, իւղոտ կաթը, սերը եւ անոն ուղղակի իւղ պարունակող ուտելիքները, սակայն դժուար է հակակշիռի տակ առնել այն իւղերը, որոնք անուղղակիօրէն մուտք կը գործեն մեր մարմիններուն մէջ, ինչպէս՝ կարկանդակ, պիստակեղէն եւ այլն, որոնք ամբողջութեամբ վնասակար են:

ՆՈՒԱՉԵՑՈՒՐ	ԱՆՈՐ ՓՈԽԱՐԵՆ ՕԳՏԱԳՈՐԾԷ
- ճաշին մէջ աւելցուած իւղերը կամ կարագը	- եփէ քիչ կամ առանց իւղի - գինին, բազախը կամ նոյնիսկ պտուղի հիւքերը - թեթեւ իւղեր
- տապկուած գետնախնձորը - տապկուած խմորեղէնները - Չիփսը - տուրմով ու իւղերով հարուստ կարկանդակները	- չորցուած պտուղներ - խորոված գետնախնձորները - առանց իւղի տապակին մէջ չորցուած բանջարեղէններ - Տան մէջ շինուած եւ քիչ իւղ պարունակող կարկանդակներ - Պատրաստ կարկանդակներէն նուազ իւղոտները
- Կարագը, կենդանական իւղը	- թեթեւ պանիրներ, տան մէջ պատրաստուած պտուղի անուշներ, բուսական իւղը
- Իւղոտ միսերը	- Կարմիր միս, ձուկ, հնդկահաւ
- Իւղով հարուստ դեղին պանիրները եւ կաթը	- ճերմակ պանիր, իւղը նուազ կաթ
- Իւղոտ թացանները, որոնք հարուստ են մայրնէկով կարագով	- լեմոնն ու ձէրը
- տապկուած ուտելիքները	- Խորովածը, խաշածը եւ կամ չոփով պատրաստուածը

լով: Այս բաւական վնասակար իւղերէն կարելի է ձերբազատիլ եփելու աւելի առողջարար ձեւերու դիմելով, ինչպէս՝ խաշել, խորովել, շոգիով պատրաստել եւ այլն: Այս ձեւով մեր կարելիութեան սահմաններուն մէջ կը նուազեցնենք աւելորդ իւղի սպառումը եւ մեր ճաշերը աւելի առողջարար կը դարձնենք:



## Յ Ո Ւ Լ

(22 ԱՊՐԻԼԷՆ 21 ՄԱՅԻՍ)

Գարնան երկրորդ կենդանակերպը Յուլն է, անոր մոլորակը՝ Արուսեակը, կը նպաստէ, որ ան դուրս գայ իր մեկուսացումէն եւ վերստին կապեր հաստատէ աշխարհին հետ: 2003 տարին Յուլին համար պիտի յատկանշուի տեւական յառաջդիմութեամբ, պիտի գնահատուի անոր ողջմտութիւնը, պիտի ընդունւին եւ գործադրուին անոր առաջարկներն ու գաղափարները:

ՍԻՐՈՅ մէջ, կապերը առաւելաբար սերտ պիտի ըլլան Ձուկին, Ադիծին եւ Կշիռքին հետ: Ամուրիները մինչեւ 10 Յունիս յուսախաբութիւններ պիտի ապրին, իսկ ամուսնացածները այս տարւան ընթացքին պիտի վերանորոգեն իրենց «մարած» սէրը:

ԱՌՈՂՁԱԿԱՆ գետնի վրայ, ձմրան եղանակին մի՛ անտեսէք կենսաանիւթերը, իսկ գարնան սկիզբը մտածեցէք քանի մը քիւօ միհարմալու մասին, ինչ որ պիտի բարձրացնէ նաեւ ձեր տրամադրութիւնը:

ԳՈՐԾԻ մէջ, նոր հանդիպումներու եւ նոր ծանօթութիւններու տարի մը պիտի ըլլայ, շատերը գործի տեսակ պիտի փոխեն, անգործները գործ պիտի գտնեն:

Յուլին բախտաբեր քարը գմրուխտն է: Գարնանային քարը կը խորհրդանշէ բնութեան զարթնումը եւ կը նպաստէ սիրային հանդիպումներուն: Չմրուխտը նաեւ յիշողութեան եւ յիշատակի քարն է, զայն նուիրողին դէմքը եւ յիշատակը անմար կը մնան ստացողին մէջ: Այս ազնուական քարը նաեւ կ'օգնէ, որ երեխաները երեկոյեան մղձաւանջ չունենան:

Չմրուխտը կը խորհրդանշէ առատութիւն, արուեստ եւ համախոհութիւն:

Յուլին մնացեալ բախտաբեր քարերն են՝ տպագիտը՝ «թփազ» եւ ակաթը: