



Ա Ն Ա Պ Ջ Ի Տ

Ա. ՏԱՐԻ

Թի 8

ՅՈՒԼԻՍ 2003

ԱՐԱՔ ԿԻՆԸ՝ ԳՈՅԱՏԵՒՄԱՆ ԵՒ ՊԱՅՔԱՐԻ ԽՈՐՀՐԳԱՆԻՇ

Պատերազմի օրերուն եւ ճակատագրական պահերուն, երբ այրերը գտնուին զինեալ դիրքերու վրայ, բնականաբար կիները աւելի քան երբեք պատասխանատու կը դառնան իրենց ընտանիքին ու անոր ապահովութեան:

Վերջին տասնամեակներուն այս կացութեան մէջ գտնուած են արաք կիները, որոնք լացած ու պայքարած են իրենց պառկածներուն ձեռքէն ամուր բռնելով հանդերձ, զանոնք քաջալերած են իրենց կեանքը զոհաբերելու հայրենիքին եւ անոր ապատրութեան: Մեծ է թիւը այն կիներուն, որոնք իրենց նորածիններուն դիակը գրկած՝ փորձած են միւս պառկածները ողջ ու առողջ ապահով վայր հասցնել. իսկ շատ աւելի է անոնց թիւը, որոնք իրենց մանուկներն ու նորածինները հողին յանձնած են մեծ վիշտով ու միաժամանակ վրէժխնդրութեամբ: Կարծես ներքին պայքար մը գոյութիւն ունի անոնց մէջ՝ ցաւին դէմ պօրութեամբ պայքարելու, լալու եւ այդ արցունքով ֆետայիները օրհնելու, ցաւելու, սակայն իրենց պառկածները դարձեալ զոհաբերելու պատրաստակամութիւն յայտնելու:

Նուազ չէ վիշտը լիբանանցի կնոջ եւ մօր, որ տարիներ շարունակ պատերազմի օրերուն իր որդիները իր բազուկներով պահպանած է, երբ ամուսինը կը գտնուէր պատնէշի վրայ: Պատերազմը այսօր աւարտած է, թաղուած են մեռելները, եւ որոշ չափով սպիացած են վէրքերը, սակայն այլ ցաւ մը՝ կարօտը կը կրծէ լիբանանցի մօր սիրտը: Այսօր բազմաշահապար լիբանանցի երիտասարդներ եւ ամուսիններ Լիբանանէն գաղթած են՝ հոգալու իրենց ընտանիքին ապրուստը: Ամէն օր լիբանանցի կինը անձկութեամբ կը սպասէ անոնց հեռաձայնին կամ նամակին:

Արցունքով եւ ժպիտով, պառկած հողին յանձնելով եւ զայն դէպի սրբազան նահատակութեան մղելով՝ արաք կիներ մեծ եւ աննկարագրելի զոհողութիւն կը կատարէ եւ որքան ալ ան տակաւին երկրորդական նկատուի, փաստօրէն եւ թերեւս լռելեայն արաք կիներ կը խօսի եւ կը գործէ...

ՆՐԱՊԱՐԱԿՈՒԵՑԱԲ «ԿԻՆԵՐԸ ԿԸ ԴԻՄԱԳՐԱԲԵՆ ՊԱՏԵՐԱԶՄԸ» ԽՈՐԱԳԻՐՈՎ ՎԻՃԱԿԱԳՐՈՒԹԻՒՆ ՄԸ

Պատերազմը դառն ու ահաւոր է որքան ժամանակի եւ վայրի մէջ: Ան իր հետեւանքները կը ձգէ ոչ միայն մարդոց առօրեայ կեանքին, այլ նաեւ անոնց ապագային վրայ: Որքան երկար տեւեն պատերազմը, ունակութիւնները, կոտորածները, այնքան կը վատթարանայ ժողովուրդին վիճակը, կը բազմանան դժբախտութիւնները, սպանդները, քանդումներն ու կոտորածները: Միջին Արեւելքի արաքական երկիրներուն մէջ սկսած եւ տակաւին շարունակուող պատերազմը եւս իր անջնջելի դրոշմը կը ձգէ մարդոց կեանքին վրայ եւ կը պատճառէ ընտանիքներու քայքայում եւ սիրելիներու կորուստ: Մահը ցաւալի եւ աննկարագրելի դժբախտութիւն մըն է, սակայն աւելի մեծ ցաւ ու տառապանք է սիրելիներու ճակատագրի անորոշութիւնը, որուն դէմ յանդիման կը գտնուին արաք կիները:

Պատերազմի արհաւիրքը դիմագրաւող արաք կնոջ իրավիճակը, զինեալ պայքարին մէջ անոր ապրած դժուարութիւնները, անմարդկայնութիւնները եւ անարդարութիւնները փաստերով եւ տուեալներով բացայայտելու նպատակով, Արաք կնոջ Բ. խորհրդածոցովին նախաձեռնութեամբ եւ Լիբանանի մէջ Միջազգային Կարմիր Խաչին ու Լիբանանեան - Ամերիկեան համալսարանի աշակերտներուն մասնակցութեամբ, Յունիսի կէսերուն «Կիները կը դիմագրաւեն պատերազմը» խորագիրով վիճակագրութիւն մը հրատարակուեցաւ Պէյրութի մէջ:

Այս նախաձեռնութեան ներկայ ըլլալու համար Պէյրութ ժամանեց Յորդանանի թագուհի Ռանիան, որ Լիբանանի Առաջին տիկին Անտրէ Լահուտի հետ կատարեց այս միջոցառումին նուիրուած ձեռնարկին բացումը: Իբրեւ նախագահ արաք կնոջ խորհրդածոցովին՝ Ռանիա թագուհին մօտէն կը հետեւէր խորհրդածոցովին ընթացքին առնչուած որոշումներուն գործադրութեան:

Կեդրոնական Պէյրութի Պազըրքան հրատարակին վրայ կատարուած ձեռնարկին մասնակցելու եւ իրենց ցաւը արտայայտելու համար հոն կը գտնուէին նաեւ Լիբանանի մէջ ապրող, զաւակներ, ամուսիններ կորսնցուցած եւ իրենց սիրելիներուն ճակատագիրին անտեղեակ մայրեր ու կիներ:

Միջազգային Կարմիր Խաչին կողմէ պատրաստուած այս վիճակագրութեան



արաքերէն տարբերակին մէջ յատուկ տեղ յատկացուած էր այն կիներուն, որոնք իրենց ընտանիքէն մէկ կամ աւելի անհատներ կորսնցուցած են եւ չեն գիտեր, թէ անոնք մահացած են, վիրաւոր են, գերի՞ ինկած են, թէ ողջ են:

Կիներուն իրավիճակը ներկայացնելու կողքին, վիճակագրութիւնը կը միտի երեւան հանել այն պարագան, թէ արդեօք ունակութիւններուն եւ կոտորածներուն սպառնալիքը դիմագրաւող կիներուն մարդկային իրաւունքները կը յարգուի՞ն: Հակառակ պարագային, խորհրդածոցովին գլխաւոր նպատակներէն է նաեւ հետապնդել տեղի ունեցող անիրաւութիւնները եւ միջազգային բեմերու վրայ արծարծել այս հարցը եւ համապատասխան լուծումներ պահանջել:

Արաք կնոջ ներկայով եւ ապագայով մտահոգ խորհրդածոցովը նաեւ կը փորձէ զանազան ձեւերով դաստիարակել արաքական երկիրներու մէջ ապրող եւ ընդհանրապէս իրաւագրկուած կիները, անոնց գիտակից դարձնել իրենց իրաւունքներուն եւ պարտաւորութիւններուն, ընդլայնել անոնց մտահորիզոնները եւ առիթ տալ, որ անոնք կապ հաստատեն արտաքին աշխարհին հետ:

Խորհրդածոցովին մասնակիցները եւ անոնց նախագահ Յորդանանի Ռանիա թագուհին խոստացած են ճիշտ չիմայել տրուած որոշումներուն գործադրութեան եւ անոնց հետապնդման համար, որպէսզի արաք կիներ իր ապրած ցաւին ու տառապանքին մէջ ունենայ պաշտպան ու օժանդակող ձեռք մը:

ملحق أزيك

ՄԵԾ ԹԻՒՈՎ ԼԻՔԱՆԱՆԱՀԱՅ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐ ԼՈՒԾԵՑԻՆ ԼՕԽԻ ԽԱՉՔԱՌԸ



Լիբանանահայ աշակերտներու եւ ԼՕԽԻ կապը սերտացրնելու նպատակով եւ ԼՕԽԻ հանգանակութեան շարժումի առիթով ԼՕԽԻ քարոզչական յանձնախումբը 29 Ապրիլէն 20 Մայիս կազմակերպեց աշակերտական մրցանակաւոր խաչքառ մը:

Տ. Մ. Աղազարեանի պատրաստած այս խաչքառը բաժնուեցաւ լիբանանահայ միջնակարգ - երկրորդական վարժարաններէն մեծ թիւով աշակերտներու, որոնցմէ կարելոր թիւ մը ներկայացուցին անսխալ լուծումներ:

Յետ վիճակաձգութեան, արժէքաւոր մրցանակներ ստացան հետեւեալ աշակերտները. Ազնի Ծմաւոնեան (Լեւոն եւ Սոֆիա

Յակոբեան Ազգ. Քոլէճ), Ալեքսանտր Տօնապետեան (Սուրէն Խանամիրեան Ազգ. վրժ.) եւ Ծաղիկ Յովսէփեան (Հայ Աւետարանական Կեդրոնական Բարձրագոյն վրժ.): Նուէրներ ստացան նաեւ՝ Ծաղիկ Հարպոյեան, Վիգի Գուլաճեան եւ Հնազանդ Խանճեան (Լեւոն եւ Սոֆիա Յակոբեան Ազգ. Քոլէճ), Թերէզ Մուսայեան (Հայ Աւետարանական Ծամլեան Թաթիկեան վրժ.), Փաթիլ Գալֆայեան (Սուրէն Խանամիրեան Ազգ. վրժ.), Կարին Արապեան եւ Ռուբէն Յովհաննէսեան («Համազգային»ի Մելանքթոն եւ Հայկ Արսլանեան Ծեմարան):



ԼՕԽԻ ԿԱԶԴՈՒՐՄԱՆ ԿԱՅԱՆԸ՝ 14 ՅՈՒԼԻՍԷՆ 4 ՕԳՈՍՏՈՍ



Աւելի քան երկու տասնամեակի վրայ երկարող իր գեղեցիկ աւանդութիւնը շարունակելով՝ ԼՕԽԻ Երջանային վարչութեան հովանաւորութեամբ ԼՕԽԻ ընկերային յանձնախումբը այս տարի եւս կը կազմակերպէ «Մանուկներու կազդորման կայան»: 14 Յուլիսէն 4 Օգոստոս, 6 - 12 տարեկան շուրջ 60 մանուկներ Այնճարի Ազգ. Յառաջ վարժարանին մէջ պիտի անցընեն կազդորիչ արձակուրդի ուրախ պահեր:

Պատասխանատու ուսուցիչներու եւ տնտեսուհիներու հոգատարութեամբ կազդորման կայանի մանուկները ուրախ եւ ապահով մթնոլորտի մէջ պիտի մասնակցին դաստիարակչական աշխատանքներու, պտոյտներու եւ ընթերցումի պահերու: Իսկ Կիրակի, 3 Օգոստոսին, անոնք իրենց երկշաբաթեայ արձակուրդը պիտի փակեն ծնողներուն եւ այցելուներուն ներկայացուելիք հանդէսով մը:

ԼՕԽԻ Կազդորման կայանի կազմակերպման կը նպաստեն նուիրատու անհատները եւ հաստատութիւններ, ինչպէս նաեւ՝ մեծ թիւով այնճարցիներ:

Ի ԽՆԴԻՐ ՆՈԳԻՆԵՐՈՒ ՑՆԾՈՒԹԵԱՆ

Ուրախ լուրի մը սպասողի անհամբերութեամբ, յուզուած, թաց աչքերով ու կէս հարցական Անին ըսաւ ինձի.

- Տիկի՛ն, ինձի կը թուի, թէ ԼՕԽը անակնկալ մը ունի, հաճիս ըսէ: Հաստատ ու վճռական մտածումներս սկսան երկմտանք պատճառել ինձի, փորձեցի ստել եւ բուն օրը անակնկալ մը ընել Անիին, սակայն մանկական արցունքոտ աչքերուն եւ անմեղ, աղերսական ժպիտին ի տես՝ հաստատ շեշտով ըսի.

- Այո՛, ԼՕԽը քեզի Յունաստան՝ բանակումի պիտի դրկէ: Երկու ամիս առաջ հայրը կորսնցուցած եւ մեծ մօր խնամքին տակ ապրող մանուկին հոգին փոթորկեցաւ եւ յանկարծ բացագանչեց.

- Տիկի՛ն, ուրեմն ես որք չեմ, հայրս երբ ողջ էր, խոստացած էր օդանաւով ճամբորդելու երազս իրականացնել, սակայն երբ հայրս կորսնցուցի, կարծեցի, թէ երազս ալ կորսուեցաւ, ուրեմն պիտի իրականանայ երազս...

Անիի արտայայտութիւնն ու հարցումներուն տարափը զիս տարաւ ուրիշ տեղ...

Վերազարթնող արիւն մը ներարկուեցաւ Անիին: Ընծայ է ԼՕԽը. նուիրումի, ծառայութեան, սիրոյ, գուրգուրանքի, ուրախութեան աղբիւր է, որ իր գործունէութեամբ կը հասնի բոլորին ու կը գոհացնէ բոլորը:

ԼՕԽԻ ընկերային յանձնախումբը իր աշխատանքներուն ընդմէջէն տակաւին կը շարունակէ հոգիներու հարստացման իր առաքելութիւնը:

Քաղցր է երազը, սակայն երկնային է զայն իրականացած տեսնելը:

16 Յուլիսին Անին պիտի ճամբորդէ Յունաստան՝ մասնակցելու ԼՕՄԻ կազմակերպած համահայկական բանակումին:

Բարի ճանապարհ եւ բարի երթ:

ՌՈՒԶԱՆՆԱ ՌԻԼԻԿԵԱՆ

ԼՕԽԻ «ՆԱՐՈՏ ԱՐՏԱԼԵԱՆ» ՄԱՆԿԱՊԱՏՄԱՆԵԿԱՆ ԳՐԱԳԱՐԱՆԻ ԱՄԱՌՆԱՅԻՆ ԱՌՕՐԵԱՆ

1 Յուլիսին սկսաւ Լիբանանահայ Օգնութեան Խաչի «Նարոտ Արտալեան» մանկապատանեկան գրադարանի ամառնային գործունէութիւնը իր խանդավառ առօրեայով: Արդէն տասը տարիէ ի վեր այս գրադարանը կը գործէ:

Դպրոցական օրերուն գրադարան կը յաճախեն միջին հաշուով 25 - 30 աշակերտներ՝ զանազան դպրոցներէ եւ խաղաղ մթնոլորտի մէջ սերտողութիւն կ'ընեն եւ գիրքեր կը կարդան:

Ամառնային աշխատանքները սկսած են 5 - 15 տարեկան երկսեռ աշակերտներու հետ: Ան եղած է հանդիպման վայր մը, որ իր բազմազան յայտագիրներով կը դաստիարակէ մանուկներն ու պատանիները, եւ ուր կ'ընդլայնին անոնց մտահորիզոնները:

Վաթսունէ աւելի աշակերտներ գրադարան կու գան՝ կապուելու հայ գիրքին ու մշակոյթին, հետեւելով լսողատեսողական միջոցներով ցուցադրուած յայտագիրներու, զարգացման մրցումներու, համակարգիչի ուսուցման: Երաժշտութիւնն ու արուեստը եւս անպակաս են գրադարանէն. 10 - 15 աշակերտներ երկար ժամանակէ ի վեր կը մասնակցին «Վանայ Զայն»ի մանկական յայտագիրին եւ կը ստեղծէին հաճելի մթնոլորտ:

Գրադարանին ամառնային գործունէութիւնը նաեւ հարուստ է պտոյտներով:

Այս տարի գրադարանին տարիքային խմբաւորումները կոչուեցան՝ Վանայ, Սեւանայ, Արաքս, Արարատ, այն յոյսով ու երազով, որ օր մը անոնք կը հասնին այդ սպիտակ լեռան եւ շինջ լիճերուն ու իրականացած կը տեսնեն հայութեան դարաւոր երազը:



ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

... Դարձեալ ամառ, կրկին արձակուրդ ու ազատ ժամեր: Օգտաշատ երեք ամիսներ անցընելու համար լաւագոյն ձեւն է յաճախել ԼՕԽԻ «Նարոտ Արտալեան» մանկապատանեկան գրադարան: Ան կը գտնուի Պուրճ Համուտի թաղերուն մէջ եւ ամէն տարի կ'ընդունի շուրջ 100 աշակերտ, որոնք կը բաժնուին խումբերու:

Այս խումբերու աշխատանքներուն կը հետեւին 12 - 14 տարեկան պատանիներն ու պարմանուհիները:

Զանազան մտային աշխատանքներու կողքին, ընթերցանութիւնը կը գրաւէ հիմնական տեղ: Աշակերտները կը ծանօթանան Րաֆֆիի, Դ. Վարուժանի եւ այլ հայ գրագէտներու ու անոնց գործերուն, զանազան լեզուներով գիրքեր եւ պատմութիւններ կը կարդան: Զմբան եղանակին մէջ դասերն ու պարտականութիւնները կը կատարենք խաղաղ մթնոլորտի մէջ՝ օգտուելով հանրագիտարանէն, համակարգիչէն եւ բառարաններէն:

Գնահատելի է նաեւ հոն տիրող ապահով եւ գուրգուրոտ մթնոլորտը:

ԱՐԱՉ ԳՈՃԱՅԵԱՆ (16 փարեկան)

Ուրախ եւ հպարտ կը զգամ, որ այսպիսի ընկերային միջավայրի մէջ եմ: Գրադարանի մէջ սորված եմ բազմաթիւ գիտելիքներ, որոնք շատ օգտակար դարձած են դասերուս մէջ:

Ամառը գրադարանի մթնոլորտը աւելի հաճելի կը դառնայ: Մենք կ'օգնենք պզտիկներուն եւ անոնց համար հաճելի ժամեր կը կազմակերպենք: Ամիսը մէկ անգամ կը մասնակցինք «Վանայ Զայն»ի մանկական յայտագիրին եւ գիտելիքներով կը հարստանանք:

Դպրոցական օրերուն, մեր դասերուն կողքին, գրադարանին մէջ մենք կը պատրաստենք յատուկ ձեռնայիններ բոլոր առիթներով:

ՄԱՐԻԱ ԱՂՊԱՊԵԱՆ (15 փարեկան)

Երբ մայրս զիս գրադարան դրկեց, ես չուզեցի երթալ եւ լացի, որովհետեւ կարդալ չեմ սիրեր: Երբ քանի մը անգամ գիրք կարդացի, սկսայ

սիրել զայն եւ մեծ ուրախութեամբ կարդալ:

Ես շատ բան սորվեցայ գրադարանին մէջ: Գիրքը դարձաւ իմ ընկերս, սկսայ շատ լաւ շարադրութիւն գրել, սորվիլ ազգային երգեր եւ արտասանութիւններ:

Զմեռը տան մէջ եղբօրս աղմուկէն հեռանալով՝ կու գամ գրադարան եւ շատ հանգիստ դաս կ'ընեմ:

ՔՐԻՍՏԻՆ ՊԱՂՆԵՊԱՆԵԱՆ (14 փարեկան)

Տարիներ առաջ ընկերուհիիս հետ սկսայ յաճախել ԼՕԽԻ «Նարոտ Արտալեան» գրադարան. թէեւ առաջին օրը օտար զգացի, սակայն ժամանակի ընթացքին վարժուեցայ եւ սիրեցի մթնոլորտը: Այդ տարիներուն ընթացքին ես սորվեցայ շատ մը գիտելիքներ, պատմութիւններ, երգեր, ձեռնայիններ եւ անոնց օգտակարութիւնը զգացի դպրոցական կեանքիս մէջ:

Ես շատ հպարտ եմ իմ գրադարանովս եւ կը յուսամ, որ ամէն մարդ կը գիտնայ անոր արժէքը:

ՆՈՒՆԷ ՍԱՐԳԻՍԵԱՆ (13 փարեկան)

Ամառը հաճելի է ինձի համար, ոչ միայն որովհետեւ ծով պիտի երթամ, այլ աւելի երկար ժամանակ պիտի անցընեմ ԼՕԽԻ գրադարանին մէջ: Ես հինգ տարիէ ի վեր գրադարան կու գամ եւ տարուէ տարի աւելի կը կապուիմ անոր ու կը զարգանամ: Գիտելիքներու կողքին, հոն ես սորվեցայ մաքրութիւն, ընկերներու հանդէպ սէր եւ յարգանք, երգ, պար, գծագրութիւն եւ այլ աշխատանքներ:

Գրադարան եկող բոլոր աշակերտները ուրախ են, իսկ անոնք, որոնք չեն գար, պէտք է գան եւ օգտուին ու ուրախ պահեր ապրին:

ԱՆԻ ԳԱՐԲԻՆԵԱՆ (12 փարեկան)

ԳԵՂԵՑԿԱԳԻՏԱԿԱՆ ԾԵՓՈՒԿՆԵՐ



Գեղեցկագիտական ծեփուկները հիմնված ի վեր գոյություն ունին. թեև անոնց բաղադրությունները տարիներու ընթացքին որոշ փոփոխություններու ենթարկուած են, սակայն գլխաւոր նիւթերը՝ հալկիթ, մեղր, կաթ, պտուղ, բանջարեղէն, կը մնան նոյնը:

Ամրան եղանակին մեր դէմքին մորթը աւելի քան երբեք պէտք ունի խնամքի, իսկ մեր տրամադրութեան տակ ունինք այլազան պտուղներ եւ բանջարեղէններ, որոնցմէ կրնանք մեր մորթին համապատասխան օգտակար ծեփուկներ պատրաստել:

ԳԵՂԵՑԿԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Չոր եւ զգայուն մորթը սնուցանելու եւ թարմացնելու համար հասուն պանան մը ճզմեցէք, աւելցուցէք հալկիթի դեղնուց մը եւ քանի մը կաթիլ անուշ անուշի իւղ, խառնեցէք եւ ստացուած ծեփուկը տարածեցէք ձեր դէմքին վրայ: Քառորդ ժամ ետք ցողուցէք գաղջ ջուրով:

ԳԵՂԵՑԿԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Եթէ ձեր մորթը իւղոտ է, 2 ապուրի դգալ կանաչ կաւր (argile verte) լուծեցէք ապուրի դգալ մը վարդի ջուրով, աւելցուցէք թէյի դգալ մը որեւէ տեսակի ձէթ, խառնեցէք եւ ծեփուկը տարածեցէք ձեր դէմքին վրայ: 10 վայրկեան ետք գաղջ ջուրով ցողուցէք:



ԳԵՂԵՑԿԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Ծառագայթող եւ պայծառ մորթ ունենալու համար ապուրի դգալ մը կիտրոնի հիւթը լուծեցէք 2 ապուրի դգալ հեղուկ մեղրի մէջ, մատներու ծայրամասերով մարմնեցէք զայն, ծեփուկը 10 վայրկեան պահելէ ետք, ցողուցէք գաղջ ջուրով:

ԳԵՂԵՑԿԱԳԻՏԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

Դէմքին մորթը սնուցանելու, փափկացնելու եւ անոր գեղեցիկ գոյն տալու համար երկու հասուն ծիրան ճզմեցէք, քանի մը կաթիլ ձիթաւիղ կամ անուշ անուշի իւղ աւելցուցէք, խառնեցէք, ապա խառնուրդով ծեփեցէք ձեր դէմքը, 15 վայրկեան պահեցէք եւ անկէ ետք ցողուցէք գաղջ ջուրով:

Նոյն ծեփուկը կարելի է պատրաստել նաեւ դեղձով:

ԳԵՂԵՑԿԱԳԻՏԱԿԱՆ ՀՆԱՐՆԵՐ



ՎԱՐԴԻ ՋՈՒՐՈՎ ՍԱՌՈՅՅՆԵՐ

Բնաւ մտածած էք, թէ ամրան տաք օրերուն ձեր դէմքը կրնաք զովացնել վարդի ջուրով պատրաստուած սառոյցի կտորներով:

Սառամանին մէջ վարդի ջուր լեցուցէք եւ սառեցուցէք: Ծառ տաք օրերուն, նաեւ ծովէն վերադարձին, սառոյցի կտոր մը պտտեցնելով ձեր դէմքին վրայ՝ զովացուցէք զայն: Վարդի ջուրի սառոյցով կրնաք զովացնել նաեւ արեւէն այրած կամ կարմրած մարմնի զանազան մասերը:

ՈՐՊԵՍՁԻ ԵՂՈՒՆԳԻ ՆԵՐԿԸ ԱՆԵԼԻ ԴԻՍԱՆԱՅ

Եթէ կը փափաքիք, որ ձեր եղունգի ներկը մէկ - երկու օրէն աւելի դիմանայ, դիմեցէք հետեւեալ հնարին:



Ձեր եղունգները ներկեցէք եւ նախքան ամբողջովին չորնալը՝ ձեր ձեռքերը ծորակին տակ բռնեցէք: Թող պաղ ջուրը առատօրէն հոսի դաստակէն դէպի վար՝ առատօրէն ցողուելով զանոնք:

ԹԵՅԻ ԾՐԱՐԻԿՆԵՐ՝ ՈՒՌԱԾ ԱՉՔԵՐՈՒՆ ՀԱՄԱՐ

Եթէ ստիպողաբար երկար ժամեր կը նստիք համակարգիչի պատահին առջեւ եւ ձեր կոպերը յաճախ ուռած են, իսկ աչքերը կարմրած եւ յոգնած տեսք ունին, երեկոյեան անոնց վրայ զետեղեցէք ծծմորի (կապոյտ ծաղիկով բոյս մը՝ bleuet) կամ թէյի ծրարիկներ, որոնք 1 - 2 վայրկեան թաթխուած ըլլան տաք ջուրի մէջ: Ծրարիկները կոպերուն վրայ զետեղել, երբ անոնց շերտութիւնը տանելի դառնայ:

ՀԻԱՆՊ ԲՈՅՍԻՆ ԱՆՏԱՆԱԶՈՒՑԻՆ



Եղանակի եւ օդի փոփոխութեան հետ մեր բոյսերը կը հիւանդանան: Հիւանդ բոյսի մը նախանշանները այլազան են. անոր տերեւները կը դեղնին, կը չորանան, կը թափին, անոնց վրայ ժանգի գոյն արատներ կը յայտնուին, ցօղունը կը փտի, բոյսին աճը կը դանդաղի, եւ այլն:

Այս բոլոր անպատեհութիւններուն առաջը կ'առնուի, եթէ ժամանակին ճիշդ ախտաճանաչում կատարենք եւ արագ շարժինք:

Ստորեւ կու տանք հիւանդ բոյսի մը նախանշանները եւ համապատասխան ախտաճանաչումները:

1. Եթէ բոյսին նոր ծլած տերեւները թառամած կը բուսնին, կը նշանակէ, թէ լոյսի պակաս ունի եւ կամ թաղարը փոքր է: Հետեւաբար պէտք է զայն փոխադրել լուսաւոր անկիւն մը:

2. Եթէ բոյսին տերեւները կորսնցուցած են իրենց երանգաւոր տեւքը, դարձած են միագոյն եւ տժգոյն, կը նշանակէ, թէ բոյսը պէտք ունի լոյսի եւ, բնականաբար, զայն պէտք է տեղափոխել լուսաւոր անկիւն մը:

3. Եթէ բոյսին տերեւները անակնկալօրէն չորանան, կը նշանակէ, թէ բոյսը կա՛մ չափազանցուած ձեով ջրուած է եւ կամ ալ ջուրի պակաս ունի: Տերեւներուն չորացումին պատճառ կրնայ ըլլալ ուղղակի եւ զօրաւոր լոյսը:

4. Եթէ բոյսին տերեւներուն վրայ ժանգի գոյն արատներ յայտնուին, կը նշանակէ, թէ բոյսը արեւին շատ պարզուած է կամ շատ պարարտացուցիչ տրուած է: Կտրեցէք հիւանդ բաժինները եւ բոյսը հետացուցէք պատուհանէն:

5. Եթէ բոյսին տերեւները ալիքաւոր կը դառնան, կը նշանակէ, թէ բոյսը չ'ախորժիր զօրաւոր լոյսէ, հետեւաբար տեղափոխեցէք նուազ լուսաւոր անկիւն մը:

6. Եթէ բոյսին ցօղունը կը փտի կամ սուկեր կան, կա՛մ շատ առատ ջուր տրուած է եւ կամ պաղ ջուրով ջրուած է:

7. Եթէ բոյսին տերեւները կը դեղնին, բայց չեն թափիր, կը նշանակէ, թէ հողին կամ ջուրին մէջ շատ կիր կայ, եւ կամ՝ բոյսը չ'ախորժիր օդի հոսանքներէն, բնականաբար զայն պէտք է տեղափոխել արեւի պաշտպանուած անկիւն մը:

8. Եթէ բոյսին տերեւները կը դեղնին ու կը թափին, կը նշանակէ, թէ շատ ջրուած է կամ օդը շատ չոր է եւ կամ պաղ օդի հոսանքները կը տկարացնեն զայն: Թելադրելի է, որ բոյսին տեղը փոխուի:

9. Եթէ բոյսը չ'աճիր, ձմրան ասիկա բնական երեւոյթ է, այլապէս սնունդի պակասը պատճառ կ'ըլլայ բոյսին աճման դանդաղեցման: Նման պարագայի մը թելադրելի է նաեւ թաղարը փոխել եւ բոյսը փոխադրել արեւի մեծ թաղարի մը մէջ:

ՀԱՄԵՂ ԵՒ ԶՈՎԱՑՈՒՑԻՉ ԽՄԻՉՔՆԵՐ

Ալքոլ պարունակող խմիչքները շատ ջերմութ ունին, այդ պատճառով նախընտրելի է նախապատուութիւնը տալ թարմ պտուղներով եւ բանջարեղէններով պատրաստուած խմիչքներուն, որոնք թէ՛ արեւի առողջապահական են եւ թէ՛ նուազ գիրցնող:

ԵԼԱԿՈՎ ԵՒ ԱՆԱՆԱՍՈՎ ԽՄԻՉՔ (90 ՋԵՐՄՈՒԺ)

- ♦9 սանթիլիթր անանասի հիւթ
- ♦9 սանթիլիթր ելակի հիւթ
- ♦2 սանթիլիթր շատ լաւ ճզմուած քիւրի

Ներկայանալի բաժակի մը մէջ նախ լեցնել ելակի հիւթը, արեւցնել անանասին եւ ամէնէն վերջը՝ քիւրին, որպէսզի գոյները զանազանին: Բաժակը զարդարել քիւրիի շերտով մը:

ՍՏԵՊԻՆՈՎ ԵՒ ՆԱՐԻՆՉՈՎ ԽՄԻՉՔ (70 ՋԵՐՄՈՒԺ)

- ♦9 սանթիլիթր ստեպոլինի հիւթ
- ♦9 սանթիլիթր նարինջի հիւթ
- ♦2 սանթիլիթր կիտրոնի հիւթ

Խառնուրդը լեցնել ներկայանալի բաժակի մը մէջ: Ցպիկի մը վրայ անցընել խաղողի հատիկ մը, ստեպոլինի կտոր մը կամ որեւէ այլ պտուղ եւ տեղաւորել բաժակին եզերքը:

ԹԱՐՄ ԲԱՆՉԱՐԵՂԷՆՆԵՐՈՎ ԽՄԻՉՔ (35 ՋԵՐՄՈՒԺ)

- ♦8 սանթիլիթր լոլիկի հիւթ
- ♦8 սանթիլիթր վարունգի հիւթ

♦4 սանթիլիթր կարոսի (սեւըրի) հիւթ

- ♦Կարոսի աղ
- ♦Թապասքո (քանի մը կաթիլ)

Բաժակի մը մէջ լեցնել նախ վարունգին, ապա լոլիկին, յետոյ կարոսին հիւթերը, վերջը արեւցնել թապասքոն եւ թապասքոյի աղը: Ցպիկի մը վրայ անցընել վարունգի եւ կարոսի մէկական շերտ, առաւել՝ պզտիկ լոլիկ մը եւ զայն զետեղել բաժակին եզերքը:

«ԹՇՆԱՍԻ» ԽՄԻՉՔՆԵՐ

- ♦Բաժակ մը փորթօ կամ մարթինի, 7 սանթիլիթրը՝ 120 ջերմութ
- ♦Բաժակ մը ուիսքի, 8 սանթիլիթրը՝ 200 ջերմութ
- ♦Կազային զովացուցիչ, 33 սանթիլիթրը՝ 150 ջերմութ
- ♦Գարեջուր մը, 33 սանթիլիթրը՝ 130 ջերմութ





ԼԻԲԱՆԱՆԻ ԳԵՂԵՅԿՈՒՏԻՆ՝ ՄԱՐԻ ԺՈՂԷ ՆԸՆԷՅՆ

Ծնած է 24 Յունիս 1984ին, Ժիպեյլ: Կը սիրէ երաժշտութիւնը եւ դաշնակ կը նուագէ: Բոլոր տեսակի մարզանքները կը գրաւեն զինք: Ուսանող է AUT համալսարանին մէջ: Իր ծրագիրը կը վերաբերի ընտանիքի գաղափարին եւ անոր ամրապնդման: Կը հաւատայ, թէ բոլոր ընտանիքներուն մէջ պէտք է ներկայ ըլլան հիմնական երեք տարրեր՝ ապահովութիւն, գործակցութիւն եւ յարգանք: Մարի Ժոզէ Հընէյնի նպատակն է գործել միասնական եւ խաղաղ ընտանիքի հաստատման ի խնդիր, որովհետեւ, ըստ անոր, ընտանիքը ընկերութեան կորիզն է, իսկ ընկերութիւնը՝ հայրենիքին:

Մարի Ժոզէ Հընէյնի համար կեանք կը նշանակէ շարունակականութիւն եւ գոյատեւում, սէր՝ ուրախութիւն, կեանքի գաղտնիք, ընտանիք՝ ապահովութիւն, մայր՝ գուրգուրանք, հայրենիք՝ սիրելի, անարդարութիւն՝ ինքնին անարդարութիւն, աղքատութիւն՝ կրկին անարդարութիւն, հարստութիւն՝ բարիք, գեղեցկութիւն՝ Աստուծոյ տրուած պարգև, ուրախութիւն՝ ամէն մարդու երազը, երիտասարդութիւն՝ խանդավառութիւն, համարձակութիւն, նախաձեռնելու ոգի, հայրենիքի ապագայ, ազատութիւն՝ վարուելակերպի գիտակցութիւն եւ արժեւորում:

ԱՌԻԻԾ

(23 ՅՈՒԼԻՍ - 22 ՕԳՈՍՏՈՍ)

Առիւծին մոլորակը արեւն է: Այս շերմ եւ պայծառ մոլորակը պիտի օգնէ Առիւծին, որպէսզի ան մնայուն կերպով առաջնակարգ դիրքերու վրայ ըլլայ, եւ պիտի խթանէ անոր անսահման փառասիրութիւնը:

ՍԻՐՈՅ մէջ Առիւծը կապի մէջ պիտի ըլլայ առաւելաբար Խեցգետինին, Կոյսին եւ Ծովանոյշին հետ: Տարուան ընթացքին թէեւ կարգ մը վերիվայրումներ պիտի ապրի Առիւծը, սակայն միջեւ տարեվերջ անոր առջեւ նոր էջ պիտի բացուի եւ պիտի գտնէ զինք սիրող եւ հասկցող անձը:

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ գետնի վրայ Առիւծը պէտք է համոզուի, որ առանձին չի կրնար ամբողջ բեռը իր ուսերուն վրայ կրել եւ պէտք է դիմէ ուրիշին օգնութեան: Հոկտեմբեր եւ Նոյեմբեր ամիսներուն յաճախակի պիտի դառնան գլխու եւ ստամոքսի ցաւերը, որոնց պատճառը չափազանց յոգնութիւնն ու պրկուածութիւնն են:

ԳՈՐԾԻ մէջ Առիւծը պիտի փայլի իր ինքնավստահութեան եւ կամքին շնորհիւ: Կը թելադրուի խմբային աշխատանքներուն մէջ անելի ճկուն ըլլալ: Յառաջիկայ ամիսներուն ոմանք կրնան գործէ արձակուիլ, ուրիշներ՝ հրաժարիլ:

Առիւծին քարը ադամանդն է, որ կատարելութիւնը կը խորհրդանշէ:

Ադամանդը այն նուէրն է, որուն պէտք է արժանի ըլլալ եւ գիտնալ զայն պահպանելը: Այդ պատճառով ան նշանախօսութիւններու մատանիներուն զարդն է: Ադամանդը նաեւ աժոյսնական ներդաշնակութեան եւ յաւիտենականութեան խորհրդանշէ կը նկատուի:

Առիւծին այլ բախտաբեր քարերն են՝ սաթը, սուտակը եւ դեղին քրտորցը:



ԱՅԼԱԶԱՆ ՆՈՐՈՒԹԻՒՒՆՆԵՐ

Լոնտոնի մէջ կատարուած ուսումնասիրութիւն մը ցոյց տուած է, թէ արու գաւակով յդի կիները շատ անելի մեծ քանակութեամբ ուտելիք կը սպառեն, քան՝ աղջիկ գաւակ սպասողները:

Ըստ տուեալներուն, ընդունուած իրողութիւնն է, թէ մանչ նորածինները ընդհանրապէս անելի ծանր են, քան՝ աղջիկները:

Պոսթընի մէջ 22 հազար յոյներու վրայ կատարուած ուսումնասիրութիւն մը ցոյց տուած է, թէ անոնք, որոնք միջերկրականեան սննդականոնի կը հետեւին, անելի նուազ ենթակայ են սրտի հիւանդութիւններ եւ քաղցկեղ ունենալու: Ասոր պատճառը գլխաւորաբար այն է, որ միջերկրականեան ուտելիքները հարուստ են պանիրով, ձիթապտուղի ձէթով, մածունով, ընկոյզով, բանջարեղէններով եւ պտուղով:

Ըստ ուսումնասիրութեան, միջերկրականեան ճաշ ուտողները 33 առ հարիւր նուազ են-

թակայ են սրտի հիւանդութիւններու, իսկ 24 առ հարիւր նուազ՝ քաղցկեղի:

Վերջերս Միացեալ Նահանգներու մէջ հնչած է սոնքութեան վտանգին ահազանգը: Ըստ տուեալներուն, Ամերիկայի մէջ տարեկան 4 հազար հոգի կը մահանայ ծխախոտին պատճառով, իսկ ներկայիս սոնքութիւնը եւս նոյն վտանգը կը սպառնայ եւ կը խլէ շուրջ 300 հազար անձերու կեանք:

Վերջին տարիներուն սոնքերուն թիւը անկարագրելիօրէն բարձրացած է, եւ ամերիկացի ժողովուրդին 61 առ հարիւրը սոնքեր են: Միացեալ Նահանգներու առողջապահութեան նախարարութիւնը լուրջ ահազանգ հնչեցուցած է եւ՝ յայտարարած, թէ հետեւողական աշխատանք պիտի տանի այս առնչութեամբ:

Հոլանտայի մէջ երիտասարդութիւնը սկսած է ոգելից ըմպելիներու մոլի դառնալ եւ

անսահման կերպով այլով սպառել: Այս իրողութեան առաջը առնելու համար առողջապահութեան նախարարութիւնը արգիլած է խմիչքի ծանուցումներու տեղադրումը ճամբու պաստառներուն վրայ, թերթերուն եւ ամսաթերթերուն մէջ, ինչպէս նաեւ՝ հեռատեսիլի սփռումներէն:

Այս տարեշրջանին Ամերիկայի մէջ 98 տարեկան մամիկ մը շրջանաւարտ եղաւ երկրորդական վարժարանէ եւ ստացաւ իր վկայականը: Մամիկին երազը եղած էր ուսում եւ բարձրագոյն վկայական ստանալ:

Աւելի լաւ է ուշ, քան երբեք...

Հալէպի մէջ տեղի ունեցած փառատօնի մը ընթացքին 200 խոհարարներ պատրաստեցին աշխարհի մեծագոյն կարկանդակը, որ մտաւ «Կինէս»ի գիրքին մէջ: 20 մեթր երկայնք եւ 10 մեթր լայնք ունեցող կարկանդակը կը կշռէ 40 թոն:

TRICHOTILLOMANIA (ՄԱՉ ՓԵՏԵԼՈՒ ՍՈՎՈՐՈՒԹԻՒՆԸ)

Մազը եւ անոր առթած գեղեցկութիւնը միշտ իրենց կարեւորութիւնը ունեցած են անհատին կեանքին մէջ: Փաստօրէն մազը մեծ դեր ունի անհատի արտաքին տեսքին ու վայելչութեան մէջ, ինչ որ իր ազդեցութիւնը կը ձգէ անոր հոգեկան աշխարհին վրայ:

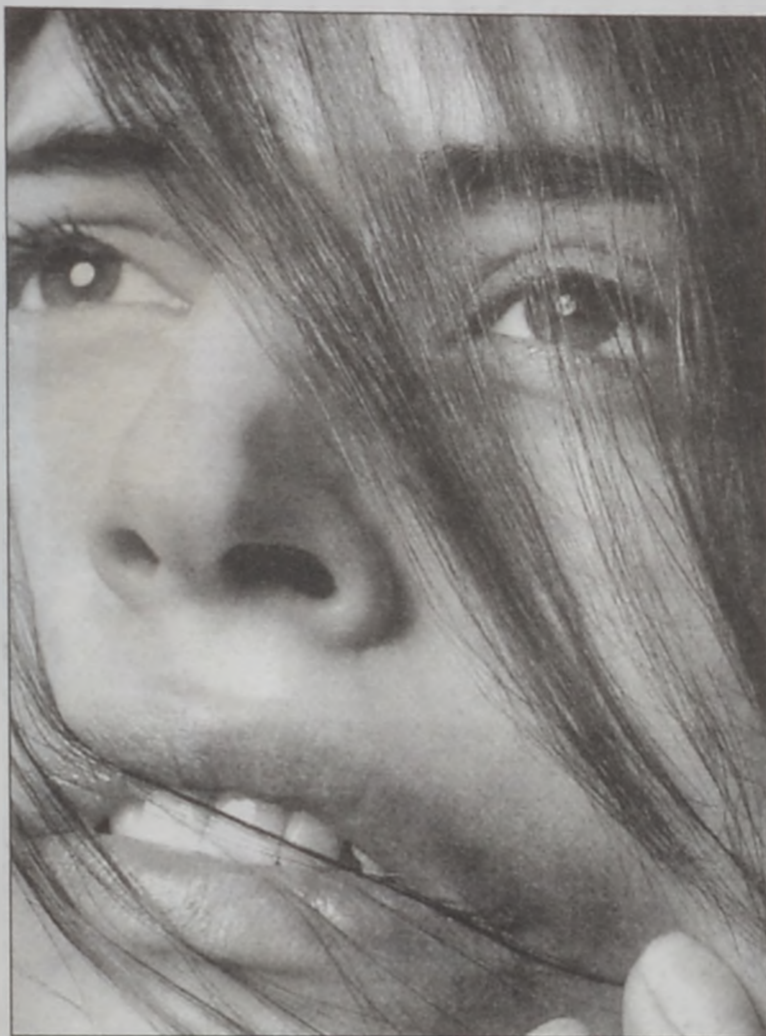
Մազը պատմութեան մէջ խորհրդանշած է շատ առաքելութիւններ, ինչպէս՝ իմաստութիւն, քաջութիւն, ուժ, գեղեցկութիւն, եւ այլն:

Վստահաբար կը յիշէք Սամսոնի եւ Տալիտայի պատմութիւնը:

Անհատին կեանքին մէջ եթէ մազը այդքան մեծ կարեւորութիւն կը ներկայացնէ, ուրեմն հակառակը նեղութիւն եւ ճնշումներու պիտի պատճառէ: Հերթափութենէ տառապող անհատները միշտ մտահոգ եղած են իրենց կացութեամբ եւ փորձած են այդ առնչութեամբ յարմար լուծում մը գտնել: Այսօր Լիբանանի մէջ եւս այս մարզը բաւական զարգացած է եւ մազ ցանելու կեդրոնները բազմացած են իրենց մեծաթիւ յաճախորդներով:

Հերթափութեան պատճառները այլազան են. անոնք կրնան ըլլալ զանազան տեսակի հիւանդութիւններ, մարմնին մէջ որոշ նիւթերու պակաս, դեղերու գործածութիւն, ժառանգական տուեալներ... Ասոնցմէ շատեր դարմանելի են, իսկ ուրիշներ՝ ոչ: Հերթաքրքրական է, որ հերթափութեան կողքին կայ մազ կորսնցնելու այլ ձեւ մը, որուն «զոհ»ը ընդհանրապէս կիները կ'ըլլան:

Մազ փետելու սովորութիւնը կամ trichotillomania -ն կը յատկանշու-



տական միջոցառումներու, որպէսզի անհատը վերագտնէ իր հոգեկան հանգստութիւնը:

Դարմանումի տեսակները շատ են, ինչպէս՝ դեղերու գործածութիւն, սովորութեան փոփոխութեան համար վարուելակերպի բարելաման աշխատանք, հոգեվերլուծութիւն, հիփնոս, եւ այլն: Դարմանումի տեսակը կը ճշդօրէն մասնագէտին կողմէ՝ նկատի առած անհատին պարագաները եւ պայմանները: Սակայն կան կարգ մը գործնական խորհուրդներ, որոնք կրնան նպաստել այս սովորութեան դադարեցման գործընթացին:

- Կարելի եղած չափով տեղեկութիւն հաւաքել հարցին եւ հետեւանքներուն մասին. օրինակ՝ թարթիչ մը եթէ փետենք, անկէ կրկին բուսնելու համար պէտք ունի շուրջ 6 շաբթուան:

- Օրագիր պահել եւ գրի առնել, թէ այս սովորութիւնը ե՛րբ աւելի կը շեշտուի:

- Մազ փետելու սովորութիւնը փոխարինել այլ անվնաս սովորութեամբ, ինչպէս՝ երբ անհատը մղում զգայ այդ բանը ընելու, բարեկամի մը հետ

խօսի, սենեակը մաքրէ, գծէ եւ այլն:

- Կապ հաստատել trichotillomania- է տառապող անձերու հետ:

- Ուշադիր ըլլալ, որ եղունգները կարճ ըլլան, սերեր քսել մատներուն ծայրը եւ կամ փակցնելիք գետեղել:

- Ձեռքերը ծածկել ձեռնոցով, երբ հեռաձայնով կը խօսի, հեռատեսիլ կը դիտէ կամ կը կարդայ:

- Օրուան մէջ ժամանակ յատկացնել ձեռնային աշխատանքներու:

- Ձեռքերը միշտ զբաղած պահել, ունենալ կակուղ գնդակ կամ այլ զբաղում:

- Եթէ գլխու մազերն են հարցը, նախըտրելի է գլխարկ դնել կամ գօրաւոր կապել զայն:

- Հանդարտեցուցիչ մարզանքներ ընել:

- Երկար ժամանակ նոյն գործը կամ զբաղումը չորդեգրել, մանաւանդ եթէ ձեռքերը ազատ կը մնան անոնց ընթացքին:

Trichotillomania-ի ամփոփ պատկերը

- Նախքան մազը քաշելը՝ զօրաւոր մղում այդ բանը ընելու:
- Մազը արմատէն քաշել:
- Մազը քաշելէ ետք հանդարտութիւն:
- Մազի տեսանելի կորուստ:
- Մազի կորուստի պատճառով զգացական, հոգեբանական, ընկերային հարցեր:
- Սովորութեան դէմ պայքարելու պարագային անախորժ զգացում:
- Սովորութիւնը կրնայ սկսիլ որեւէ տարիքի, բայց մասնաւորաբար՝ մանկութեան եւ պատանեկութեան շրջանին:

ի մազը արմատէն դուրս քաշելու յաճախակի սովորութեամբ, որուն իբրեւ հետեւանք՝ նկատելի կերպով մազ կը պակսի մարմնի տուեալ մասերէն: Trichotillomania -ն մաս կը կազմէ հոգեբանական խանգարումներու այն խմբակին, որմէ տառապող անձը զօրաւոր մղում կը զգայ ընելու այդ գործողութիւնը եւ անոր մօտ այդ մղումը հետզհետէ կ'աւելնայ եւ իր գագաթնակէտին կը հասնի, մինչեւ որ անհատը ընէ գործողութիւնը, ինչպէս՝ մազը արմատէն քաշել, գողութիւն, չափազանց բարկութիւն, կրակ վառել, եւ այլն:

Մարմնի որեւէ մաս, ուր մազ կը բուսնի, ենթակայ է trichotillomania -էն տառապող անհատին «հարուածներուն». առաւելաբար՝ գլխու մազ, յօնք, թարթիչ, մօրուք:

Այս սովորութեան տուն տուող պատճառները միշտ ալ յստակ չեն, սակայն կ'ենթադրուի, որ անոնք ըլլան բնածին (ժառանգական) եւ (կամ) արդիւնք՝ անհատի միջավայրին անցողաբանութեան եւ ապրած պայմաններուն: Յստակ է, թէ կեանքի ընթացքին պատահող ճնշիչ դէպքերը եւ անհատին ժառանգական գիծերը իրենց դերակատարութիւնը ունենան այս «սովորութեան» զարգացումին վրայ: Ինչ ալ ըլլան դրդապատճառները, «սովորութեան» պատճառած հոգեկան, ընկերային, զգացական աւերները մեծ են եւ անհրաժեշտ է դիմել մասնագի-



ՈՐՔԱՆՈ՞Վ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԵՆ ՆԻՀԱՐՆԱԼՈՒ ՏԱՐԱԾՈՒՄԾ ՉԵՒԵՐԸ

Սնունդը մարդու կեանքին մեջ կը յատկանշուի իր անհրաժեշտությամբ եւ պատճառած հաճոյքով: Ան կը գոհացնէ զանազան տեսակի ճաշակ ունեցող անհատները եւ հիմքը կը հանդիսանայ անոնց աճման ու կազմաւորման:

Սնունդը եւ անոր ընկալման տեսակներն ու ձեւերը մարդուն մանկութենէն մինչեւ մահը կ'ազդեն անոր մարմնին ու անոր մէջ նիւթերու փոխանակման:

Անոնց պատճառով մարդիկ կրնան զանազան տեսակի հիւանդութիւններ ունենալ, առողջ կամ անհանգիստ ըլլալ, նիհար կամ գէր ըլլալ:

Գիրութիւնը հիմէն ի վեր գոյութիւն ունեցած է մարդոց կեանքին մէջ, սակայն այն ատեն մարդիկ մեծ կարեւորութիւն չէին տար անոր եւ անկէ ձեռքազատելու համար մեծ ճիգ ի գործ չէին դնէր: Անոնք կը կարծէին, թէ գիրութիւնը միայն արտաքին մարմնին եւ անոր բարեօժանութեան հետ կապ ունի եւ չէին գիտակցեր, թէ խորքին մէջ անհկա ուղղակի կ'ազդէ մարդոց առողջութեան: Սակայն այսօր կացութիւնը ամբողջովին փոխուած է, եւ մարդիկ արեւի մեծ ուշադրութիւն կը դարձնեն իրենց առողջութեան եւ բարեօժանութեան:

Այսօր ամէն մարդ գիտէ, թէ գիրութիւնը ինչպիսի հետեւանքներ կրնայ ունենալ, թէ արեւի մէջ է նշել, որ հիւանդութիւններն ու առողջապահական հարցերը անպայման գիրութեան հետ չեն կապուած, սակայն գէրերը արեւի ենթակայ կ'ըլլան կարգ մը հիւանդութիւններու, ինչպէս՝ յաւելեալ իւղ, սրտի հարցեր, շաքարախտ եւ այլն:

Գիրութեան ձեռքազատելու եւ բնականօրէն ծանրութիւն ունենալու համար տարուած աշխատանքները եւ միջոցները օրէ օր կը բազմանան եւ կը զարգանան:

Նախապէս ուտելիքի քանակի նուազեցումը միակ միջոցն էր ծանրութեան կորուստին, սակայն այսօր ընտրանքները այնքան շատ են, որ անհատը կը շուարի, թէ ո՞ր մէկն է լաւագոյնը, ճիշդը եւ իր մարմնին յարմարը:

ԱՆՈՐԺԱԿ ԿՏՐՈՂ ԴԵՂԵՐ

Այս դեղերը ուղղակի ազդեցութիւն ունին մարդու ջղային կեդրոնական դրութեան վրայ: Անոնց մեծամասնութիւնը կը պարունակէ քիմիական նիւթ մը, որ մարդոց մօտ ուտելու ախորժակը զգալիօրէն կը նուազեցնէ: Ան արեւի աշխուժ եւ արթուն կը դարձնէ զայն գործածողները եւ անոնց մօտ կը նուազեցնէ ուտելու եւ նոյն ատեն քնանալու պահանջը: Այս պատճառով այդ դեղերը կեցնելէ ետք անհատը թուլութիւն եւ թմրածութիւն կը զգայ, որովհետեւ ան մոլի դարձած է այն դեղին, որ իր ախորժակը կտրելով իրեն անբնական աշխուժութիւն եւ կայտառութիւն տուած էր երկար ժամանակ: Իսկ ծանրութեան նուազեցման պարագային, այս դեղը կ'օգնէ անհատին, որ շաքարակաւ 200 - 300 կրամ կորսնցնէ, սակայն ժամանակի ընթացքին, երբ մարմնը կը վարժուի դեղին, ան բնական կը դառնայ իրեն համար եւ իր ազդեցութիւնը կը կորսնցնէ: Դեղ գործածողները ընդհանրապէս դեղը դադարեցնելէ քանի մը ամիս ետք կը վերադառնան իրենց նախկին ծանրութեան եւ հաւանական է, որ անոնք դեղերու գործածութեան պատճառով որոշ անցողակի կամ ստամոքսային եւ մարմնի հաւասարակշռութեան լուրջ հարցեր ունենան:

Դեղերը առած ատեն անոնք կրնան կողմնակի ազդեցութիւններ ունենալ, ինչպէս՝ սրտի տրոփումներու արագացում, մարսողական դժուարութիւններ, գլխու պտոյտ, փորհարութիւն եւ այլն: Կրնայ պատահիլ նաեւ, որ անհատը լուրջ ու վտանգաւոր հարցեր դիմագրաւէ, եւ այդ պատճառով յանձնարարելի է, որ դեղերու գործածութիւնը տեղի



ունենայ մասնագէտ բժիշկի հսկողութեամբ: Կան պարագաներ, որոնք երբեք չեն կրնան նման դեղեր գործածել, եւ եթէ օգտագործեն, կրնան իրենց կեանքը վտանգի ենթարկել:

Դեղերու գործածութիւնը ժամանակաւոր ձեւով յանձնարարելի է հետեւեալ պարագաներուն.

1. Խիստ սննդականոնի սկսող անհատը կրնայ դեղեր օգտագործել իբրեւ քաջալերանք:
 2. Եթէ անհատը կը դիմագրաւէ ընկերային հարցեր, որոնք զինք կը մղեն անբնականօրէն ուտելու:
 3. Ծխախոտը կեցնելու պարագային, երբ անհատը կը սկսի ծխելու փոխարէն անընդհատ ուտել : Այս դեղերը յարմար են փոխանցման ժամանակաշրջանի մը համար:
- Սակայն պէտք է յիշեցնել, թէ բոլոր պարագաներուն անհրաժեշտ է բժիշկի մը դիմել, ապա գործածել այս դեղերը:

ԲՈՅՍԵՐՈՒ ՀԻԹ ԿԱՍ ԹԵՅ ԽՄԵԼԸ

Այս պարագան նուազ վնասակար եւ վտանգաւոր է, քան՝ դեղերու գործածութիւնը: Սակայն յանձնարարելի է ճիշդ ձեւով ընտրել մեր մարմնին յարմար բոյսերը եւ նախընտրելի է, որ ան կազմուած ըլլայ մէկ տեսակ բոյսէ, որովհետեւ քանի մը բոյսերու խառնուրդը կրնայ այլ ժխտական ազդեցութիւններ ունենալ, մանաւանդ՝ եթէ անոնք փորհարութիւն պատճառեն եւ մարմնին ջուրը անբնականօրէն նուազի:

ԱՍԵՂՆԵՐՈՒ ԳՈՐԾԱԾՈՒԹԻՒՆԸ

Ասեղներու գործածութեան պարագային, մարմնի որոշ կէտերու վրայ սրսկումներ կը կատարուին եւ արդիւնքը արեւի դրական կ'ըլլայ, եթէ այս ասեղներու գործածութեան զուգահեռ, անհատը սննդականոնի հետեւի:

Կարգ մը կեդրոններու մէջ այս ասեղներուն մէջէն էլեկտրական թեթեւ հոսանք կ'անցընեն եւ շեշտը կը դրուի այն մասերուն վրայ, ուր յաւելեալ իւղ կայ ու այդ հոսանքը իւղերը կը հալեցնէ:

Դարմանումի այս ձեւը կը տեւէ քանի մը ամիս, սակայն ան գիտականօրէն տակաւին չէ ընդունուած ու որդերգրուած:

ՆԻՀԱՐՑՆՈՂ ԶԳԵՍՆԵՐԸ

Այս զգեստները խորքին մէջ մեծ ազդեցութիւն չունին, այլ, նկատի ունենալով, որ անոնք նայրնէ պատրաստուած են, կ'օգնեն, որ անհատը արեւի քրտնի: Այս զգեստները կրնան պատճառել ջուրի անբնական նուազում, սրտի տրոփումներու անբնական արագութիւն եւ արեան ճնշումի հարցեր:

Նոյն ազդեցութիւնը կ'ունենան նաեւ արաբական տաք բաղնիքները եւ ջրաշոգիի բաղնիքը:

ԳՈՐԾՈՂՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Վերջերս լայն տարածում գտած են նաեւ գործողութիւնները, որոնք յանձնարարելի չեն բոլոր անհատներուն համար: Այս պարագային եւս պէտք է դիմել բժիշկներու եւ անոնց թելադրանքով կատարել գործողութիւնները: Պէտք է յիշել, թէ կարգ մը գործողութիւններ ունին իրենց կողմնակի ազդեցութիւնը եւ ապագային կրնան անոնք հարցերու դուռ բանալ:

Բոլոր պարագաներուն, ծանրութիւն կորսնցնելու եւ բարեձեւ մարմնի ունենալու լաւագոյն երկու միջոցները հաւասարակշռուած սննդականոնն ու մարզանքն են:

Ասոնք եթէ ճշգրիտ ձեւով կիրարկուին, ենթակային ոչ մէկ վնաս կը հասցնեն եւ ոչ մէկ հարց կը ստեղծեն: