



# ԱՆՆԱԿԱՆ ԳՊՐՈՑԱԿԱՆ ՎԵՐԱՄՈՒՏԻՆ

Ա. ՏԱՐԻ

ԹԻՒ 10

ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ 2003

## ՈՒՍՈՒՄԸ՝ ԲՈԼՈՐԻՆ

**8** Սեպտեմբերը հռչակուած է Գրաճանաչութեան Համաշխարհային Օր, եւ աշխարհի տարածքին կոչ կ'ուղղուի անգրագիտութենէն հեռանալու եւ նոյնիսկ յառաջացած տարիքի մէջ գրել - կարդալ սորվելու:

Ուսումն ու կրթութիւնը նախորդ եւ այս դարու սկսան իրենց իսկական արժէքին ու իմաստին մէջ ներկայանալ մարդոց եւ ընկալուիլ իբրեւ այդպիսին: Նախապէս ուսում ստանալ կը նշանակէր գրել - կարդալ սորվիլ, գիտութեան, թուաբանութեան ծանօթանալ եւ անհկա կը նկատուէր պերճանք ու ոչ՝ անհրաժեշտութիւն եւ յատուկ էր միայն տղամարդոց:

Այսօր չափանիշները ամբողջովին փոխուած են եւ աշխարհը ուժգին արշաւ կը տանի անգրագիտութեան դէմ: Չարգացած երկիրներ մտահոգութիւնը որոշ չափով շրջանցած են, եւ անոնց մօտ ուսումը պարտադիր է երկու սեռերուն համար:

Չարգացող երկիրները եւս առաջընթացի մէջ են, սակայն սեռերու միջեւ խտրականութիւնը տակաւին քարացած ձեւով դրոշմուած է արաբական աշխարհի կարգ մը ընկերութիւններու մէջ, եւ անոնք ուժգնօրէն կառչած կը մնան իրենց «աւանդական» սկզբունքներուն եւ համոզումներուն ու տակաւին կը հաւատան, որ իզական սեռին պատկանողները պէտք չէ նոյնիսկ դպրոց երթան ու նախակրթութիւն ստանան:

ՄԱԿի կողմէ կատարուած ուսումնասիրութեան մը համաձայն, այսօր վարգացող երկիրներուն մէջ կան 113 միլիոն մանուկներ, որոնք բնաւ դպրոց չեն յաճախած, մատիտ չեն բռնած եւ ոչ ալ գիրք բանալի առիթ ունեցած են: Ըստ տուեալներուն, այս թիւին 60 առ հարիւր իզական սեռին կը պատկանի եւ յստակ է, թէ գիւղերու մէջ շատ աւելի շեշտուած է աղջիկները տունը պահելու եւ պանոնք ուսման առիթէն զրկելու երեւոյթը:

Այս մէկը անմարդկայնութիւն է, մարդկութեան հաշտոյն...

Փաստօրէն այսօր վարգացած կիները իրենց իրայատուկ եւ յատկանշական դերը ունին պանապան բնագաւառներու մէջ, եւ անոնք աշխուժ աշխատանք կը ծաւալեն ընկերութեան վարգացման եւ բարգաւաճման ի խնդիր: Կարգ մը բնագաւառներու մէջ անոնք նոյնիսկ տղամարդիկը կը գերապանցեն եւ իրենց աշխատանքով մեծ յաջողութիւններ կ'արձանագրեն:

Ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, թէ վարգացած կիները աւելի լաւ ամուսին եւ մայր կ'ըլլան, որովհետեւ անոնց մտահորիզոնները աւելի լայն են ու անոնք աւելի դիրքին կը հասկնան իրենց պատկանելուն վարգացման ընթացքին անոնց ապրած հոգեբանական վերիվայրումները:

Լիբանանեան եւ հայկական շրջանակներու մէջ եւս անուսութեան դէմ պայքար կը մղուի եւ առիթներ կը ստեղծուին գէթ տարրական ուսում եւ կրթութիւն ջամբելու բոլորին:

Աշխարհի վրայ շնչող իրաքանչիւր անհատ իրաւունք ունի ուսանելու եւ ոչ որի արտօնուած է այդ իրաւունքը խլել անոր ձեռքէն:

## ՄԵՐ ՉԱՒԱԿՆԵՐԸ ՊԱՏՐԱՍՏԵՆՔ ԳՊՐՈՑԱԿԱՆ ՎԵՐԱՄՈՒՏԻՆ



Հազի քանի մը շաբաթներ մեզ կը բաժնեն դպրոցական վերամուտէն, բաւարար ժամանակ մը, որպէսզի թէ՛ աշակերտ եւ թէ՛ ծնողք հոգեպէս գործնական ձեւով պատրաստուին անոր: Հոգեբան եւ մանկավարժ Նաթալի Պարպօ հետեւեալը կ'առաջարկէ դպրոցական զուակ ունեցող ծնողներուն...

Ժամանակն է, որ օրուան ընթացքին առնուազն մէկ երկու անգամ յիշուի դպրոցը, անշուշտ՝ իր լաւ կողմերով եւ յիշատակներով: Դպրոցին մասին լսուած դրական խօսքերը քիչ թէ շատ կը հանգստացնեն մանուկը: Երբեք անտեղի եւ վնասակար ակնարկութիւններ չընել այս կամ այն ուսուցչուհիին խստութեան կամ դասով ծանրաբեռնելուն մասին:

Ժամանակն է նաեւ, որ մանուկները քիչ-քիչ վերադառնան իրենց նախկին սովորութիւններուն՝ ամրան արձակուրդի սանձարձակութիւններէն ետք: Չափազանց կարեւոր է, որ անոնք կրկին անկողին ուղղուին ժամը 7:00ին, 8:00ին կամ 9:00ին՝ նայած իրենց տարիքին, դասարանին եւ դասերուն:

Եթէ մանուկը քալելով դպրոց պիտի երթայ, դարձեալ ժամանակն է, որ ծնողները վերամուտէն առաջ անոր հետ քանի մը անգամ երթեւեկեն՝ ճամբու կարգ մը վտանգներէն զգուշացնելով զայն:

Փոքրիկներուն համար վերամուտի նախապատրաստութեան ամէնէն հաճելի մասը գրեական պիտոյքներու գնումն է: Չանոնք պէտք չէ զրկել այդ հաճոյքէն, բայց գնումի ժամանակ նախապատրաստութիւնը տալ որակաւոր եւ քիչ մը սուղ պիտոյքներուն, որոնք վերջին հաշուով աւելի երկար պիտի դիմանան եւ իրենց գինը պիտի արդարացնեն:

Վերջին օրերուն անիմաստ է երեխան դասի եւ վերաքաղի լծելը. ատոնց փոխարէն ան թող կարդայ իր տարիքին համապատասխան շաբաթաթերթեր կամ ամսաթերթեր եւ զարգացնէ իր գիտելիքները:

Վերամուտի նախօրեակին թելադրելի է, որ երեխան ակնաբուծին եւ ատամնաբուծին այցելէ, որպէսզի դպրոցի օրերուն բացակայութիւններ չարձանագրէ:

Դպրոցին մէջ ոջիկները աւելի արագ կը փոխանցուին ու կը բազմանան: Վերամուտին հետ ոջիկի համաճարակը շատ սովորական երեւոյթ դարձած է, հետեւաբար վերամուտէն առաջ տունը ունենանք ոջիլը ոչնչացնող շամփուէնն ու սփրէլը, որպէսզի ի հարկին անմիջապէս գործի լծուինք:

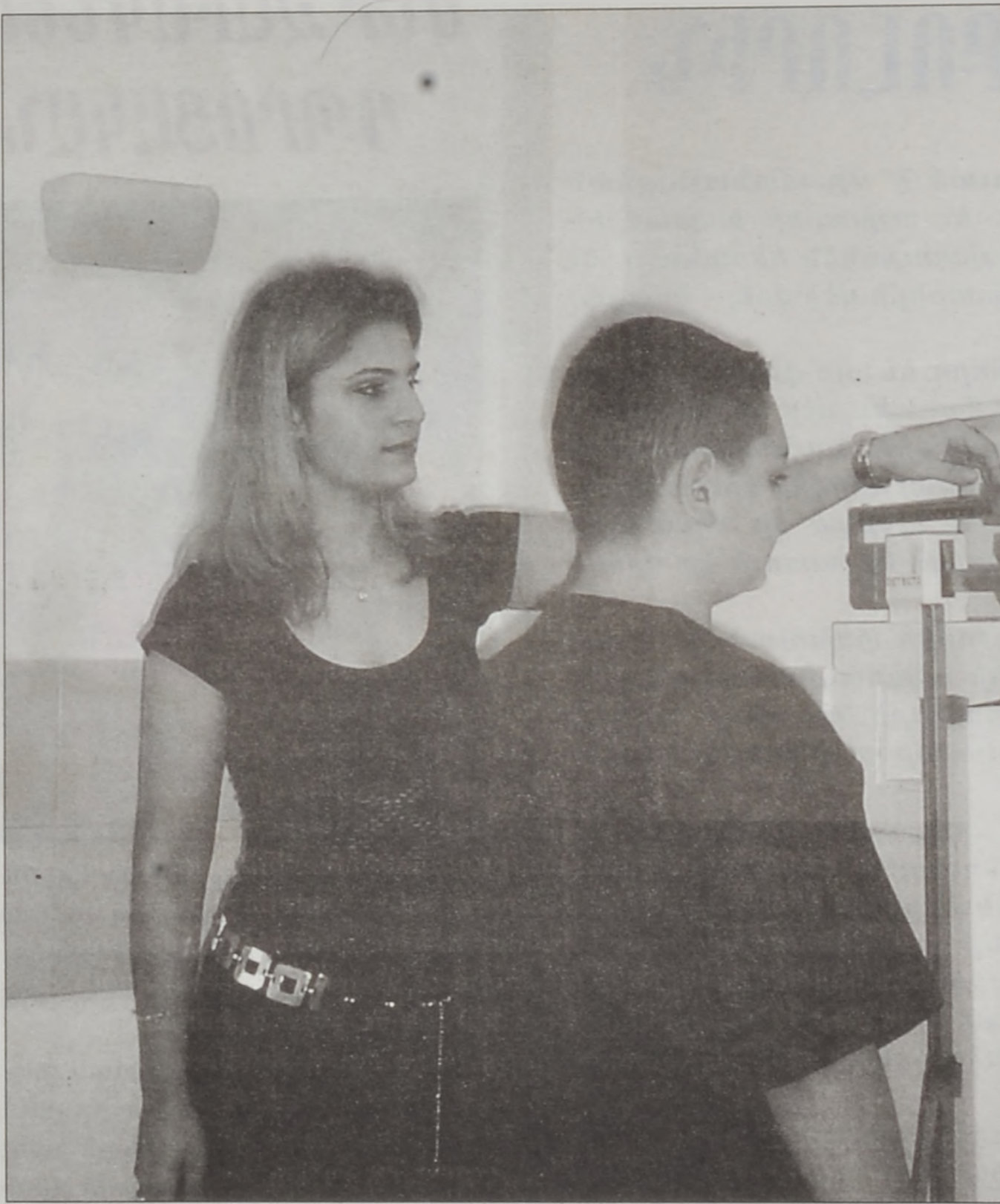
Բարի վերամուտ բոլորի՛ն...

ملحق أزياءك

# ԼՕԽԻ ԿԵԴՐՈՆԻ ՄՆՆԴԱԳԻՏԱԿԱՆ ԲԱԺԱՆՄՈՒՆՔԸ՝ ՆԱԲԱՍԱՐԱԿԿՇՌՈՒՄԾ ՄՆՈՒՆԴԻ ԵՒ ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԴՈՒՌԸ

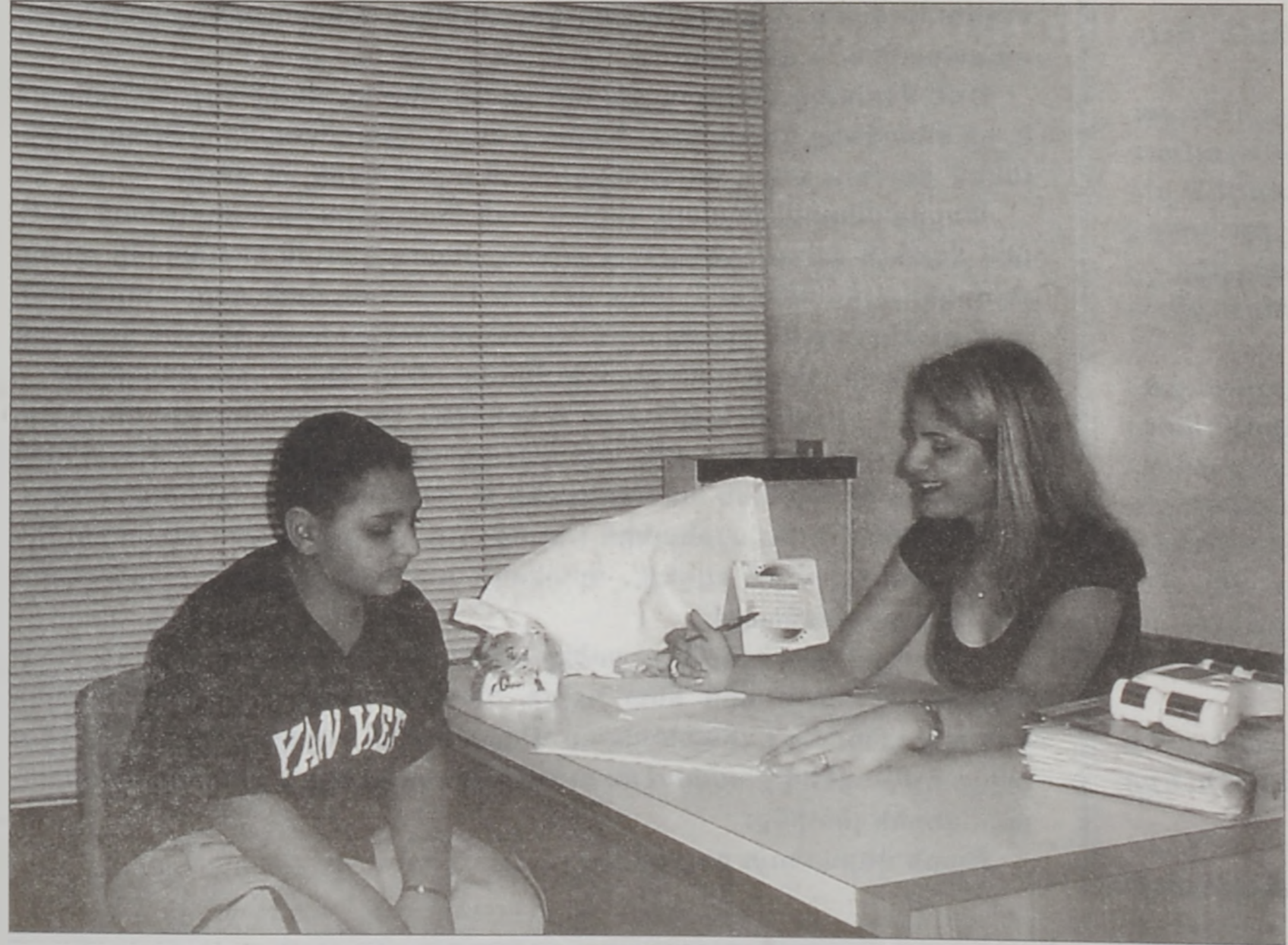
ԼՕԽԻ «Արաքսի Պուլղորճեան» կեդրոնը վերջին տարիներուն իր բժշկական ու ընկերային ծառայութիւններուն վրայ աւելցուցած էր սննդագիտական բաժանմունքը, որուն պատասխանատուութիւնը վերջին մէկ տարուան ընթացքին ստանձնած է սննդագէտ Անի Տէյիրմէնճեան:

Ընկերաբժշկական կեդրոնին սննդագիտական բաժանմունքին գործունէութիւնը աւելի եւս արժեւորող իրողութիւն մըն է անոր եւ բժշկական այլ բաժանմունքներուն ու նախազգուշացման բաժանմունքին միջեւ եղող սերտ գործակցութիւնը: «Կեդրոնին բժիշկները յաճախ մօտս կ'ուղարկեն այն հիւանդները, որոնց բուժման համար անհրաժեշտ է յատուկ սննդականոն, եւ ես, իմ կարգիս, համապատասխան բժիշկներու կողմէ քննութիւն կը յանձնարարեմ ենթականերու, որոնք կրնան գաղափար չունենալ իրենց տակաւին չբացայայտուած հիւանդութեան մասին, որ սակայն կրնայ ի յայտ գալ սննդականոնի համար կատարուած քննութիւններէն», կը բացատրէ սննդագէտը: Սննդագիտական բաժանմունքին կը դիմեն նաեւ կեդրոնէն դուրս գործող բժիշկներ: Այս գործակցութեան շնորհիւ աւելի կանուխ կ'ախտաճանաչուին ենթականերուն մօտ պահուած շաքարախտի եւ արեան գերճնշումի հիւանդութիւնները:



Պէտք է նշել սակայն, որ գիտութեան կամ չափազանց միատարրութեան հարցերը դարմանելու կողքին, սննդագիտական բաժանմունքը մեծ կարեւորութեամբ կը հետապնդէ նախազգուշական նպատակներ: «Հաւասարակշռուած եւ ճիշդ սննդականոնի հետեւող անհատներուն մօտ կարեւոր չափով կը պակսի շաքարախտի, արեան գերճնշումի, սրտի եւ այլ հիւանդութիւններու հաւանականութիւնը: Եթէ գէր անհատ մը կորսնցնէ իր ծանրութեան տասը առ հարիւրը, մեծ համեմատութեամբ կը լուծուի շաքարի, քրոնիքի եւ մարմնին մէջ վնասակար այլ միջոցներու հարցերը», կը շեշտէ Անի Տէյիրմէնճեան:

Սննդագիտական բաժանմունքը սկզբնական հանգրուանին կը գործէր իբրեւ մէկ հանգրուանը ԼՕԽԻ «Արաքսի Պուլղորճեան» կեդրոնին նախազգուշական բաժանմունքի շաքարախտաւորներու ծրագիրին: Ժամանակի ընթացքին բաժանմունքը ընդարձակեց իր աշխատանքներուն ծիրը՝ գոհացում տալու համար հետզհետէ աւելցող պահանջին: Սննդագիտական բաժանմունքի ծառայութիւններուն կը դիմեն առողջական նպատակներով իրենց սնունդը հաւասարակշռել ուզող անհատներ, իրենց մարմնին բարեձեւութեան նախանձախնդիր տղամարդիկ եւ կիներ, ճիշդ կերպով սնանիլ ուզող յղի կիներ, ինչպէս նաեւ՝ կարեւոր թիով մանուկներ ու պատանիներ, որոնք կանուխ տարիքէն կ'ուզեն յաղթահարել գիրութիւնը:



Սննդագիտական բաժանմունքը որդեգրած է «էքսչէյնճ սիսթըմ» սննդականոնը, որուն հետեւող անդամը հաւասարակշռուած ձեւով կ'ուտէ սնունդի բոլոր տեսակներէն՝ առանց իր մարմնին վնաս հասցնելու: Այս սննդականոնին նպատակը միայն ծանրութիւնը նուազեցնել չէ, այլ նաեւ՝ մարմինը վարժեցնել ճիշդ սնունդի եւ կանոնաւորել անոր միթափոխանակումները:

Իբրեւ արդիւնք սննդագիտական բաժանմունքին անշահախնդիր աշխատանքին՝ ժողովուրդին լայն խաւերուն մէջ սկսած է տարածուիլ սնունդի նկատմամբ գիտակցութիւն մը, որուն երկարատեւ անդրադարձներէն մէկը անկասկած պիտի ըլլայ կանխարգիլելի հիւանդութիւններու նուազումը:

ԼՕԽԻ «Արաքսի Պուլղորճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնի սննդագիտական բաժանմունքին ծառայութեան դիմող հայ թէ օտար ենթականերուն մեծ թիւն գոհացում տալու համար բաժանմունքը կը գործէ ժամադրութեամբ եւ խորհրդանշական սակերով: Ան այցելուներ կ'ընդունի Երկուշաբթի եւ Ուրբաթ օրերը, առաւօտեան ժամը 10:00էն մինչեւ կէսօրէ ետք ժամը 4:00:

# ՄԱՍՆԱՃԻՒՂԷ ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

## «ՂՂԱՐՆԻ ՓՈՓՈՋԵԱՆ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

20 Օգոստոսին «Ա. Փափազեան» մասնաճիւղի վարչութիւնը պտոյտ մը կազմակերպեց դէպի Այնճար: Շուրջ 180 կիներ ճամբուն վրայ հանդիպեցան Քֆրայայի գինիի գործարանը, ապա նաւակով Լիթանիի վրայ պտտելէ ետք մեկնեցան Այնճար: Հաճելի մթնոլորտի մէջ օրը անցընելէ ետք, երեկոյեան 6:00ին անոնք վերադարձան Պէյրութ:

## «ՀԵՂՈՂ ՓՈՓՈՋԵԱՆ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

13 Օգոստոսին 120 հոգի հաշուող խումբ մը «Հեղուղ Փափազեան» մասնաճիւղի վարչութեան կազմակերպութեամբ մեկնեցաւ Ժեզգին: Պտոյտին ընթացքին անոնք հանդիպեցան Մաղտուշէ ուխտատէղին, ապա Տէյր Մուխալլէսի վանքը, ուր ծանօթացան վանքի պատմականին: Զեռնարկը ճոխացուցին Տիգրան Խաչատուրեան եւ Սեդո Պաղտասարեան, որոնք ուրախ մթնոլորտ մը ստեղծեցին:

## «ՍԵՒ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

31 Յուլիսին ԼՕԽԻ «Անի» մասնաճիւղի նորընտիր վարչութիւնը Անի ակումբին մէջ (Ժտէյտէ) կազմակերպեց ընկերային հանդիպում մը՝ ԼՕԽականները անգամ մը եւս համախմբելու եւ աշխուժացնելու նպատակով:

Մասնաճիւղի ատենապետուհիի հրաւերէն ետք, խօսք առաւ ԼՕԽԻ Շրջանային վարչութեան ատենապետ Սեդա Խտըշեան: Ընկերուհին ներկայացուց ԼՕԽԻ բարեսիրական ու բարոյական գործունէութիւնը եւ մշակութի պաշտպանման ի խնդիր տարած աշխատանքները:

Սեդա Խտըշեան ԼՕԽականները հրաւիրեց համակարգիչ գործածելու վարժութիւն ձեռք ձգելու՝ համացանցի միջոցով գործունէութիւնները դիրացնելու համար: Ապա անցուց, թէ ԼՕԽԻ ձեռնարկները կը լաշողին, երբ անոնք կը մշակուին իմաստութեամբ, կորովով, հաւատքով եւ խանդավառութեամբ:

Ան ներկայանալով ծանօթացուց նաեւ ԼՕԽԻ այլ մշխատանքները, ինչպէս՝ «Աղթամար» Արդիւնաբերական կեդրոնին արտադրութիւնները:



«ԱՅԾԵՄՆԻԿ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

«Այծեմնիկ» մասնաճիւղի վարչութիւնը կազմակերպեց պտոյտ մը դէպի Ժիպէյլ, ուր կէսօրուան ճաշը եղաւ Աննայա ճաշարանին մէջ: Զեռնարկը կայացաւ շատ ճոխ մթնոլորտի մէջ անակնկալներով լեցուն:

## «ԱՐՇԱԼԱՅՍ ԱԶԻՐԵԱՆ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

14 Օգոստոսին ԼՕԽԻ «Արշալոյս Ազիրեան» մասնաճիւղի վարչութիւնը կազմակերպեց դաշտագնացութիւն մը դէպի Տէր Մուխալլէս վանք, Մաղտուշի, Ժեզգին:

Բացման խօսքը կատարեց ատենապետ Սիւզան Օհանեան, որմէ ետք Էլօ Զոպոյեան ներկայանալով փոխանցեց Աստուածածնայ վերափոխման տօնին խորհուրդը:

Զեռնարկին ընթացքին Մարի անուն կրողները իրենց անունակոչութեան առիթով նուէրներ ստացան:

## «ՆԱՐՕՏ ԱՐՏԱԼՃԵԱՆ» ԳՐԱԴԱՐԱՆԻ ԱՌՕՐԵԱՅԷՆ



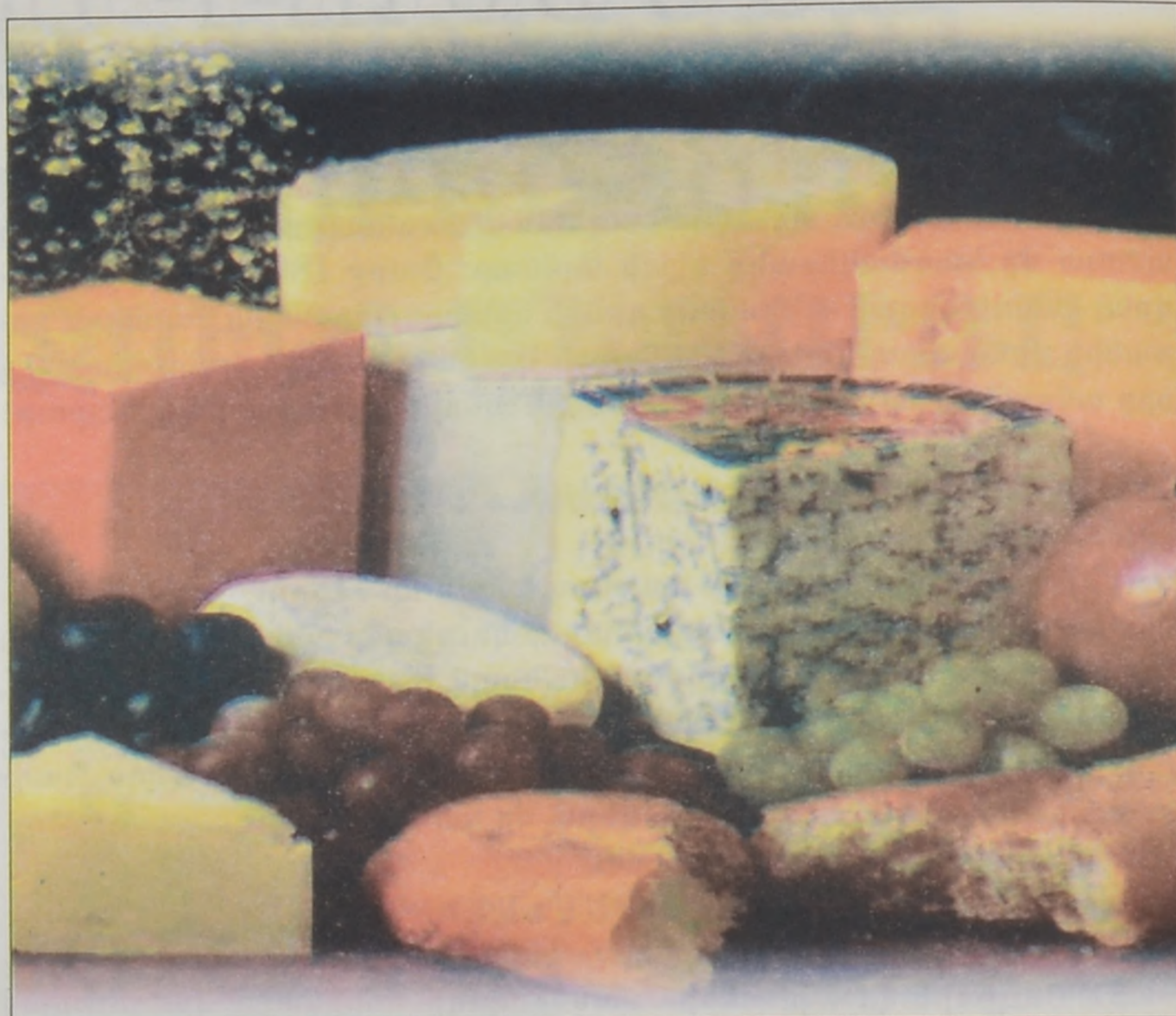
ԼՕԽԻ «Նարօտ Արտալճեան» մանկապատանեկան գրադարանի աշակերտները այս տարուան ընթացքին իրենց ունեցած ամառնային շրջապտոյտներու ծիրին մէջ 26 Օգոստոսին ունեցան հետաքրքրական եւ դաստիարակչական շրջապտոյտ մը:

Անոնք այցելեցին Մեծի Տանն Կիլիկիոյ Անթիլիասի մայրավանքի թանգարան, ուր ծանօթացան հոն զետեղուած եկեղեցական իրերուն, ծիսական արարողութեան ընթացքին օգտագործուած գոյքերուն: Ապա այցելեցին գրադարանը, ուր անոնք տեղեկութիւններ ստացան գիրքի ստեղծման, պահպանման ու զարգացման մասին:

Անթիլիասէն աշակերտները ուղղուեցան Պիքֆայա եւ ծանօթացան բարձունքին վրայ վեհօրէն բազմած Հայկական Յեղասպանութեան նահատակներուն նուիրուած յուշարձանին, անոր պատմականին եւ կառուցման մանրամասնութիւններուն:

Դաստիարակչական բաժնէն ետք աշակերտները իրենց ճաշը ուտելու համար մեկնեցան Նաաս եւ քանի մը ժամ խաղացին Պիքֆայայի խաղավայրին մէջ:

Ուրախ եւ անմոռանալի օր մը անցընելէ ետք անոնք վերադարձան Պէյրութ:



### ԽՈՂԱՆՈՅԻ ՓԱՂՏՆԻՔՆԵՐԷՆ

## ԻՆՉՊԷՍ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵԼ ՃԱՇԵՐՈՒՆ ՄՆԱՑՈՐԴՆԵՐԸ

*Անցեալին մեր մեծ մայրերը ոչինչ կը թափէին: Անոնք մեծ ճարտարութեամբ եւ արունսպով կ'օգտագործէին իրենց ճաշերուն մնացորդները՝ վայելելով գիտակից եւ խնայասէր փանփիկնոջ համբաւ:*

*Տնտեսական այս ծանր օրերուն ինչո՞ւ չհետեւինք մեր մեծ մայրերուն օրինակին եւ փոխանակ ամէն բան աղքատան ներքինու, զարկ փանք մեր երեւակայութեան եւ մեր ճաշերուն մնացորդներով նոր եւ համադամ ճաշեր պատրաստենք:*

*Այսօր փակաւին կան սառնարանի թափըրուերի, նայլընի եւ ալիմիմիոմ թերթի առաւելութիւնները, որոնք մեր մեծ մայրերուն օրերուն գոյութիւն չունէին:*

*Սպորեւ կու փանք բանի մը հեղաքրքրական օրինակներ:*

#### ՖՐԱՆՍԱԿԱՆ ՀԱՅՔ

Ֆրանսական հացը գրեթէ միշտ անպակաս կ'ըլլայ մեր տուններէն, յատկապէս դպրոցական օրերուն՝ փոքրերուն սէնտուիչին համար: Դժբախտաբար այս հացին կեանքը երկար չէ եւ շուտով կը կորսնցնէ իր թարմութիւնը:

Ֆրանսական հացը, եթէ այլեւս իր բուն նպատակին ծառայելու վիճակին մէջ չէ, կարելի է զայն օգտագործել այլ ճաշերու պատրաստութեան համար:

Այս հացերը կարելի է 3 սմ. հաստութեամբ կլոր-կլոր շերտել, երկու կողմերը թաթխել հալկիթով, կիտրոն քերթուքով, պտղունց մը վանիլայով պատրաստուած խառնուրդի մէջ, ապա տապակել ձէթին մէջ, մինչեւ որ ոսկեգոյն դառնան: Ներկայանալի բաց ամանի մը մէջ շարելէ ետք, վրան փոշի շաքար ցանել եւ անմիջապէս հրամցնել տաք վիճակի մէջ:

#### ԲՈՂՈՐԱ ԿԵՐԱԿՈՐԻՆ

Բոլորս ալ խառն բանջարեղէններով ջրոտ կերակուրներ կ'եփենք եղինձի կողքին ուտելու համար: Ինչ ալ ըլլայ կերակուրին բաղադրութիւնը, զայն խոշոր քամոցի մը մէջ փոխադրենք, որպէսզի ջուրը սուզուի, ապա փաթ պրիզէ խմորը բանանք եւ կաղապարի մը միջոցով կլոր-կլոր կտրտենք, իւրաքանչիւր կլորի կեդրոնը մէկ ապուրի դգալ բանջարեղէն դնենք, խմորը ծալենք կիսալուսինի ձեւ տալով, վրան հալկիթ քսենք եւ փունին մէջ 15 - 20 վայրկեան եփենք 210 ջերմաստիճան տաքութեամբ:



#### ՈՐՔԱՆ ԿԵՐԱԿՈՐԻՆ

Որքան ալ ծրարենք եւ սառնարանին մէջ պահենք, պահիրներն ալ որոշ ժամանակ մը ետք կը չորնան եւ կը կորսնցնեն իրենց թարմութիւնը:

Խորունկ ամանի մը մէջ քերոցէ անցնենք կարծր պահիրները, իսկ պատառաքողով ճզմենք կակուղները: Անոնց քանակին քառորդի չափ կարագ աւելցնենք, քանի մը կաթիլ ձիթաիւղ եւ քիչ մը գինի: Բոլորը խառնենք, մինչեւ որ կարելի եղածին չափ միատարր խառնուրդ մը ստանանք: Քիչ մը սեւ համեմ եւ ապուրի դգալ մը շատ մանր մանրուած ազատքեղ աւելցնենք եւ թոսթ հացի կտորները ձեփենք այս խառնուրդով, զանոնք շատ տաք փուռին մէջ 5 - 6 վայրկեան եփենք եւ տաք հրամցնենք կարմիր գինիի կողքին:

Ինչպէս կը նկատենք, հիւլէական ոռմբը չհնարեցինք... Մեզմէ իւրաքանչիւրը քիչ մը երեւակայութեամբ եւ քիչ մըն ալ բարի կամեցողութեամբ կրնայ ճաշի մնացորդներով նորեր պատրաստել եւ խնայողասէր ու օրինակելի մայր ու կին ըլլալ:

# ՈՐՊԷՍՁԻ ՉԵՐ ԾԱՂԿԵՓՈՒՆՉԵՐԸ ԵՐԿԱՐ ԱՊՐԻՆ

Ծաղկավաճառեն գնում կամ պարտեզեն քաղում ծաղկեփունջ մը զուարթութիւն կը բերէ մեր տուններուն: Բայց, դժբախտաբար, անհկա յաիտենական չէ, իսկ ամրան այս տաք օրերուն անոր կեանքը ա՛լ ատիկ կարճ է...

Այսուհանդերձ, շնորհիւ կարգ մը հնարներու, կարելի է մեր ծաղկեփունջերուն կեանքը երկարել:

Քաղում եւ ծաղկամանի մէջ զետեղում ծաղկեփունջ մը առհասարակ 8 - 15 օր կարելի է պահել, եթէ ծաղիկները պէտք եղած ձեւով խնամուին:

### ՊԱՐՏԵՉԻՆ ՔԱՂԱՌՈՒՄԸ ԾԱՂԻԿՆԵՐԸ

Եթէ պարտեզ ունենալու բախտը ունինք, կրնանք անձամբ քաղել ծաղիկները եւ ըստ մեր ճաշակին՝ փունջեր կազմել: Այս առիթով՝ քանի մը թելադրանք.-

- Ծաղիկները քաղեցէք առտու կանուխ (մանաւանդ՝ վարդի պարագային): Խուսափեցէք զանոնք արեւուն տակ կամ անձրեւած ատեն քաղել, որպէսզի հետագային տերեւներուն վրայ սրճագոյն արատներ չգոյանան:
- Խուսափեցէք ծաղիկները ձեռքով քաղել եւ ցօղունը կտրել: Զանոնք կտրեցէք սովորական կամ պարտիզպանի յատուկ մկրատով:
- Պարտեզէն ծաղիկ քաղելու պարագային հրաժարեցէք լման բացածներէն եւ նախապատուութիւնը տուէք կէս բացուածներուն եւ կոկոններուն: Բացառութիւն են վարդերը. զանոնք պէտք է քաղել, երբ լաւ բացուած են:
- Քաղում ծաղիկները տուն բերելէ ետք անոնց ցօղունին վարի



ծայրէն շեղակի կտրել, ցօղունին վարի մասի տերեւները փրցնել, որպէսզի ծաղկամանին ջուրին մէջ օրերու ընթացքին չփտին եւ ջուրը չնեխի:

- Վերջապէս, ծաղկամանը զետեղել տան զով եւ շուք մէկ անկիւնը եւ ջուրը փոխել օրական դրութեամբ, միշտ նոյն ժամուն:

### ԾԱՂԿԱՎԱՃԱՌԻՆ ԳՆՈՒՄԸ ԾԱՂԻԿՆԵՐԸ

Երբ ծաղկեփունջ մը կը ստանաք, պէտք է անմիջապէս մտածէք, որ անհկա գնում է ժամ մը կամ ժամեր առաջ եւ ձեզի հասած է «ծարաւ» վիճակի մէջ: Հետեւաբար պէտք է անմիջապէս զբաղիք անով:

- Նախ պատրաստեցէք ծաղկամանը, անհկա պէտք է ըլլայ մաքուր եւ բաւարար չափով մեծ, որպէսզի ծաղիկները հանգիստ տեղաւորուին մէջը:
- Ծաղկամանը լեցնել պարզ ջուրով: Եթէ ծաղկավաճառը փունջին հետ տուած է թուղթէ ծրարիկ մը, որ ծաղիկները պահպանող փոշի կը պարունակէ, փոշին լուծեցէք ջուրին մէջ. այլապէս ջուրին մէջ ատիկ-ցուցէք ասփիրին մը կամ քանի մը կաթիլ *Օ տը Փաւէլ* եւ կամ՝ կտոր մը շաքար:
- Եթէ ծաղկամանին համեմատ ծաղիկին ցօղունները երկար են պէտք է զանոնք կարճեցնել, նախընտրաբար դանակով մը կամ շեղակի կտրելով: Ոմանց կարծիքով, մկրատը կը ճզմէ ցօղունները եւ անոնց մէջի երակները:
- Վերջապէս, փրցնել ցօղունին վարի մասի տերեւները, որպէսզի ջուրին մէջ չփտին եւ ծաղիկները ճաշակով զետեղել ծաղկամանին մէջ:
- Ծաղկամանը զետեղեցէք օդի հոսանքէն հեռու, շուք եւ զով տեղ մը: Ծաղկամանը պտղամանին մօտ մի՛ դնէք, որովհետեւ մասնագէտներու կարծիքով, պտուղները հասուննալով *էթիլէն* կոչուած գիւրը

# ԱՅԼԱԶԱՆ ԼՈՒՐԵՐ



## ԵՐԿՐ ԵՍՏԻԷ ԿԱԹՈՒՄԵ ԿԵ ՊՍԻԿԱԼԷ

Նոր Ջեյանտայի մէջ ուսումնասիրութիւններ կատարող բժիշկներ դիտել տուին, թէ երկար ատեն հեռատեսիլին դիմաց նստիլն ու երկար ժապաւէտներ դիտելը արեան գերճնշում ու կաթուած կը պատճառէ եւ նշեցին, որ այս պարագան կը պատահի երկար ճամբորդութիւններու ընթացքին:

Ըստ անոնց, անշարժ նստած վիճակի մէջ երեք ժամուան թատրոնի հետեւած կին մը թատերասրահէն դուրս ելլելէ 30 վայրկեան ետք նկատած է, թէ ոտքը անբնական ձեւով ուռած է եւ քննութիւններ կատարելէ ետք բացայայտուած է, որ անոր արեան երակները պայթած են եւ կաթուած անցուցած է:

Բժիշկները նշեցին, թէ այս պարագային առաւել եւս ենթակայ են երկար ժամեր գրասեղաններու ետին նստող պաշտօնեաները եւ յանձնարարեցին, որ նման տագնապներէ խուսափելու համար 1 - 1,5 ժամը անգամ մը ձգեն գրասեղանը, քալեն քիչ մը եւ մաքուր օդ ներշնչելէ ետք կրկին լծուին աշխատանքի:

Ուսումնասիրողները հաստատեցին, թէ կաթուածները կը պատահին երկար ժամեր նստելէ ետք յանկարծ ոտքի ելլելու ատեն:



## ՄԵԾԵ ԱՐՏՈՒՄԵ Է

Չիմպպուէի կիները կը հաւատան, թէ իրենց ամուսինները իրաւունք ունին զիրենք ծեծելու, որովհետեւ անպայման պատճառ մը գոյութիւն ունի անոնց ջղայնութեան եւ զայրոյթին ետին:

Այդ կիները կը կարծեն, թէ իրենց ամուսինները պէտք է ծեծեն զիրենք, երբ անոնք իրենց տան պարտականութիւնը լիովին չկատարեն, ճաշը այրեն, տուներն դուրս ելլեն առանց հրամանի, զաւակներու հոգատարութեան մէջ թերանան կամ մերժեն սեռային յարաբերութիւն ունենալ անոնց հետ:

Չիմպպուէի մէջ ուսումնասիրողները հաստատած են, որ պէտք է յատուկ դաստիարակութիւն տալ կիներուն, որպէսզի գիտնան, թէ այս ընթացքը բնական

չէ, եւ թէ ծեծը արտօնուած չէ:

Անոնք կը կարծեն, թէ 15 - 24 տարեկան աղջիկներուն մօտ մտածելակերպի փոփոխութեան փորձ կատարելը անելի դիւրին է, քան՝ 45 - 50 տարեկան կիներուն մօտ, որոնք ամբողջովին կը մերժեն դիմել իրենց ամուսիններուն եւ համոզուած են, որ անոնք իրաւունք ունին:

## ԱՍՏՈՒՄԵԱԼՈՒԹՅՈՒՆ ԲՁԻՉՈՒԹԻՒՆ ԻՐԱՊԵՆԻՆԻ ՄԷՉՈՑՈՒՄ

«Նիւ Եորք Սթրիթ Թայմզ» օրաթերթը գրած է, թէ պետական կրօնաւոր մը հաստատած է, թէ Մալեգիոյ մէջ բռնիքի միջոցով նամակներ ուղարկելով՝ այրեր իրենց կիներէն կրնան ամուսնալուծուիլ, եւ պետութիւնը կ'ընդունի ու կը վաւերացնէ այդ ամուսնալուծումը:

Ըստ անոնց, միակ պայմանը այն է, որ նամակները յստակ եւ ուղղակի ըլլան ու դիտել տուած են, թէ քանի մը բառ իսկ բաւարար են այս նպատակին համար:

Այս որոշումէն ետք Մալեգիոյ մէջ կիները սկսած են անելի զգուշ ըլլալ իրենց ամուսիններուն հետ, որովհետեւ քանի մը տողով իսկ իրենք կրնան առանձին մնալ եւ անոնց կեանքը ամբողջութեամբ կրնայ յեղաշրջուիլ:



## ԳԻՐՈՒԹԵՒՆ ՊՍԻԿԱԼՈՒՄ ԲՁԵՏԱՐԿՈՒՄԸ

Թայուանի մէջ 26ամեայ տղայ մը՝ Լու Թսոնչ Հիսին, բանտարկուած է իր յարկաբաժինին մէջ, որովհետեւ ան իր գիրութեան պատճառով անկարող է իր տան դռնէն դուրս ելլելու:

Լու կը կշռէ 300 քիլոկրամ եւ անոր ընտանիքը կը վկայէ, թէ ան անկարող է տեղէն շարժելու եւ անոր մարմինը տան դռնէն շատ անելի լայն է: Անոնք ի գուր փորձած են Լուին տեղէն շարժել եւ բժիշկի տանիլ, որովհետեւ երկու շաբաթ է ի վեր ան սաստիկ հիւանդ էր: Լուի ծնողքը նոյնիսկ դիմած է

բանակայիններու, սակայն անոնց փորձերը եւս ձախողութեան մատնուած են:

Թայուանցիին մայրը առաջարկած է յատուկ բեռնակառքով զայն դուրս բերել տան պատշգամբէն, սակայն այդ ընտրանքը չէ յաջողած:

Չինուորական ծառայութիւնը արարտելէ ետք Լու կը կշռէր 178 քիլոկրամ, սակայն մէկ տարի ետք անոր ծանրութիւնը 250ի բարձրացաւ: Ան անկարող դարձած է քալելու, շարժելու եւ զանազան հիւանդութիւններէ սկսած է տառապիլ: Լու առաւելագոյնը մէկ վայրկեան կրնայ ոտքի կենալ իր տան անդամներուն օգնութեամբ:

Բժիշկներուն համաձայն, ան անհասարակչոռած է եւ շատ հիւանդութիւններ ունի: Անոնք յատուկ յանձնախումբ մը յառաջացուցին Լուի պարագան քննելու եւ բուժելու համար:

## ԿՇԻՌՔ

(23 ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ - 22 ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ)



Կշիռքին մոլորակը՝ Արուսեակը տարուան ընթացքին ինքնավստահութիւն, մտքի ապահովութիւն եւ խոր իմաստութիւն պիտի շնորհէ: Կշիռքը պիտի ընդարձակէ իր գործերը եւ յաջողութենէ յաջողութիւն պիտի անցնի:

Սիրոյ մէջ Կշիռքը յուսախաբութիւններ պիտի ապրի, բայց պիտի անդրադառնայ, որ ինքն ալ յանցանքի բաժին մը ունի: Հոկտեմբերէն սկսեալ իր սիրածին (կամ ամուսնին) հետ տարակարծութիւն ունեցող Կշիռքը որոշ զիջումներով պիտի հարթէ դժուարութիւնները:

Գործի մէջ շատ առիթներ պիտի ներկայանան Կշիռքին, որ պիտի յաջողի օգտագործել զանոնք եւ իրագործել տարիներու երազները: Մեծ յաջողութիւն պիտի արձանագրեն ուսուցչական եւ լրագրական մարզերուն մէջ գործողները:

Առողջական գետնի վրայ, Կշիռքը պէտք է շարունակէ չափաւորել իր ուտելիքը եւ կիրարկել մարզանք մը: Մէկ շաբթուան արձակուրդ մը, նոյնիսկ՝ առանց ճամբորդելու, պիտի կազդուրէ զինք եւ առիթ տայ, որ նոր մղումով եւ խանդավառութեամբ լծուի գործի:

Կշիռքին քարը յասմկաքարն է (ժառ), կանաչ գոյնի այս քարը չիներուն կողմէ նկատուած է այն ազնուագոյն քարը, որ կը խորհրդանշէր հաւատարմութիւն, ուղղամտութիւն եւ իմաստութիւն:

Կ'ըսուի, թէ Նոր Քալէտոնիոյ մէջ հայրը իր աղջիկը կը փոխանակէր յասմկաքարի մը հետ...

Կ'ըսուի նաեւ, որ յասմկաքարին նայողը խաղաղութիւն եւ հանգստութիւն կը զգայ եւ թէ՛ ան կ'օգնէ մեր երազներուն իրականացման:

Յասմկաքարին խորհրդանշաններն են՝ արդարութիւն, միութիւն, գեղեցկութիւն:

Կշիռքին մնացեալ քարերն են՝ օփալը, ադամանդը եւ գմբուխտը:

# ԲՆԱԿԱՆ ՁԵԻԵՐՈՎ ՈՒՐԱԽ ԿՐՆԱՍ ՄՆԱԿ

Յանախ կը լսենք մարդու կեանքին մէջ ճնշուածութեան, անձկութեան եւ տխրութեան գործած աւերներուն մասին եւ անոնց գործած ֆիզիքական ճշանները, ինչպէս՝ սրտի տրոփում, արագ շնչառութիւն, յոգնածութիւն, ջղագրգիռ վիճակ, ծանօթ են բոլորիս: Գիտենք նաեւ, որ այս ախտանշաններու ետին կանգնած են մեր մարմնին եւ ուղեղին մէջ արտադրուող նիւթեր (հորմոններ):

Ինչպէս ժխտական տրամադրութիւն ստեղծող հորմոններ կան, այնպէս ալ մարմինը կ'արտադրէ դրական մթնոլորտի մէջ պահող նիւթեր:

Կան ուրախ տրամադրութեան նպաստող նիւթերու արտադրութեան նպաստող միջոցներ եւ ուտելիքներ, որոնցմէ ռմանք հակաառողջապահական են, իսկ ուրիշներ՝ օգտակար եւ անվնաս: Օրինակ՝ մեծ մայրիկներուն «տուրմ կեր, տրամադրութիւնդ կը բարձրանայ» խրատը ունի գիտական հիմք, սակայն տուրմը, ինչպէս՝ ծխախոտը, սուրճը, խմիչքը եւ կարգ մը դեղեր (տրամադրութիւն բարձրացնելու), արագ եւ ժամանակաւոր լուծումներ են եւ անոնցմէ շատեր ունին վնասակար հետեւանքներ: Փորձենք որքան կարելի է հետեւիլ վարի խորհուրդներուն եւ պիտի տեսնենք, որ ուրախ մնալը այնքան ալ դժուար եւ անկարելի չէ, սակայն կարելոր է ըլլալ հետեւողական:

## ՄԱՐԶԱՆՔ ԸՐԷՔ

Մարզանքը պատճառ կը դառնայ, որ մար-



մինը արտադրէ տրամադրութիւն բարձրացնող նիւթեր. թէեւ օրական 10 վայրկեան մարզանքը կ'օգնէ, որ ձեր տրամադրութիւնը բարձրանայ, սակայն 20 վայրկեան մարզանքէ ետք բացառիկ արդիւնքներու կրնանք հասնիլ այս ուղղութեամբ:

Մ. Նահանգներու մէջ կատարուած ուսումնասիրութեան մը համաձայն, ընկճուածութեան տառապող անհատներուն 60 առ հարիւրը շաբաթական 3 օր, իւրաքանչիւրին՝ 30 վայրկեան մարզանք ընելով առանց դեղի գործա-

ծութեան բարելաւում արձանագրած է:

## ՃԻՇՂ ՄՆՈՒՆԳ

Ըստ մասնագէտներու, մարմնին մէջ սերոթոնինի պակասը կը նպաստէ ընկճուածութեան, իսկ սերոթոնինի քանակը կարելի է աւելցնել ուղղակի թէ անուղղակի ձեւերով, որոնցմէ մէկը ճիշդ սնունդ սպառելն է: Օրինակ՝ հնդկահաւ, հալիթ, հաւ, ձուկ, պանան, բակլայ, կաղին, ընկոյզ, լման բրինձ, լման ցորեն եւ սոյա ուտելը մեծապէս կ'օժանդակեն այս գործընթացին: Նաեւ *նորատրինալինը* կ'օգնէ արթուն եւ զգաստ մնալու, իսկ անոր արտադրութեան կ'օգնեն դարձեալ լուրիան, բակլան, լման բրինձը եւ իւրը հանուած կաթնէղէնները:

## ԼԱՒ ՔՆԱՆԱԼ

Լոյսի եւ մութի բնական շրջանը կ'օգնէ, որ մեր մարմինը ճիշդ ժամանակին արտադրէ համապատասխան նիւթերը: Այս պատճառով է, որ մենք յոգնած կը զգանք գիշերը եւ արթուն ու զգաստ՝ ցերեկը: Քունի պակասը կ'աւելցնէ ճնշուածութեան հաւանականութիւնը եւ կը պակսեցնէ մարմնին դիմադրողականութիւնն ու աշխատունակութիւնը. անհրաժեշտ է, որ անհատ մը կանոնաւոր քնանայ: Քնանալու հետ կապուած որեւէ անկանոնութեան պարագային պէտք է լաւ ուսումնասիրել պատճառները, իսկ հետեւեալ խորհուրդները կ'օգնեն, որ կանոնաւորենք մեր քունի ընթացքը:

Օրուան ընթացքին, երբ թմրած զգաք, 20-30 վայրկեան դուրս ելէք մաքուր օդ շնչելու եւ լոյս տեսնելու. այս մէկը կ'օգնէ, որ մարմնին ներքին ժամացոյցը շտկուի: Երեկոյեան քնանալէ առաջ խմեցէք կանաչ թէյ, որ կը նպաստէ մելաթոնինի արտադրութեան քանակին յաւելման: Մելաթոնինը խթան կը հանդիսանայ քունի եւ անոր արտադրութեան կ'օգնէ նաեւ մութը:

## ՍՈՐՎԵՅԷՔ ՀԱՆԳՍՏԱՆԱԼ

Երաժշտութիւնը լաւագոյն ձեւերէն մէկն է հանգստանալու համար... այլ միջոցներ են խնդալը եւ ձեր նախասիրած աշխատանքը կատարելը: Ուսումնասիրութիւնները ցոյց կու տան, որ բոլոր հանգստացնող զբաղումները մարմնին մէջ կ'աւելցնեն «ուրախ» նիւթերու արտադրութիւնը եւ կը պակսեցնեն տխրութիւն, անձկութիւն եւ ճնշուածութիւն պատճառող նիւթերը:

Ձեզի կը մնայ փորձել... Յաջողութիւն եւ ուրախութիւն:

## ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ԲԱՐՉՐԱՅՆԵԼՈՒ ԱՐԱԳ ՁԵԻԵՐ

### ՄԻՍԿՈՆՏ

Նիքոթինը կը նպաստէ, որ կարճ ժամանակի ընթացքին կեդրոնացումը աւելնայ, սակայն ան կործանարար է երկար ժամանակի յիշողութեան համար, որովհետեւ նիքոթինն արտադրած բնածխական կազը, արեան մէջ գտնուող թթուածինի տեղը կը գրաւէ եւ պատճառ կ'ըլլայ, որ ուղեղին պէտք եղած թթուածինի քանակը չհասնի:

### ԱԼՔՈՒ

Ալքոլի չափաւոր գործածութիւնը տրամադրութիւն կը բարձրացնէ, սակայն մեծ քանակութեամբ ալքոլի սպառումը հակառակ ազդեցութիւն կը ձգէ:

### ՍՈՒՐՄ

Քաֆէինի չափազանց գործածութիւնը մարմնին մէջ կ'աւելցնէ *ատրինալին* հորմոնի քանակը, որ ճնշուածութիւն կը պատճառէ:

### ՏՈՒՐՄ

Ծաքար պարունակող ուտելիքները արեան մէջ շաքարի քանակը արագօրէն կ'աւելցնեն. սակայն ժամանակ մը ետք նոյն արագութեամբ շաքարի քանակը կ'իջնէ եւ դարձեալ կարիք կը զգաք շաքար սպառելու:

Այսինքն տուրմը այն խաբկանքը կու տայ, որ ստացանք պէտք եղած ուժը մեր տրամադրութիւնը բարձրացնելու, սակայն այս զգացումը շատ կարճ կը տեւէ:

# ՀԱԿԻԹԸ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐ ԵՐԿՐՈՐԴ ՈՒՏԵԼԻՔՆ Է ՄՕՐ ԿԱԹԷՆ ԵՏՔ

Հակիթը մարդուն «մտերիմ բարեկամ»ն է անոր կեանքի ամբողջ տեղությունը: Ան անհրաժեշտ է թե՛ մանուկին եւ թե՛ ծերունիին: Վերջին ուսումնասիրությունները վերահաստատեցին, թե հակիթը մօր կաթէն ետք լաւագոյն սնունդ է մարդոց համար: Այդ ուսումնասիրությունները եկած են ժխտելու վերջին շրջանին տարածուած այն լուրերը, թե հակիթը սրտի հարցեր եւ ուղեղի կաթուած կը պատճառէ:

Հակիթը սննդարար է իր ունեցած փրօթէինն պատճառով, ան նաեւ կը պարունակէ մեծ քանակութեամբ երկաթ եւ կենսանիւթեր:

Իւրաքանչիւր հակիթ իր մէջ ունի 7 կրամ փրօթէին, որ լաւ տեսակի ըլլալով՝ դիրութեամբ կը տարբաղադրուի մարդու մարմնին մէջ եւ կը նպաստէ անոր: Հակիթին մէջ գտնուող 13 տեսակ կենսանիւթերը չեն ազդուիր տաքութեան եւ եփէ: Փրօթէինները կեդրոնացած կ'ըլլան ճերմկուցին մէջ, իսկ աղե-

րը, կենսանիւթերը եւ իւղերը՝ դեղնուցին:

Դեղնուցին մէջ գտնուող քլորին նիւթը շատ կարեւոր է մարմնի բջիջներուն եւ ջիւղերուն

ստանայ կարկանդակներու, խմորեղէններու, մայրնէզի եւ կրկնեփուկներու ճամբով:

Ըստ այս կազմակերպութեան, քլորեթերով տառապող անհատներուն համար այս թիւը պէտք է նուազի եւ ըլլայ շաքարակաւ երկու հակիթ:

- Մինչ կարգ մը անձեր կարմիր հակիթը կը նախընտրեն ճերմակէն, մասնագէտները կը հաստատեն, թե ոչ մէկ տարբերութիւն կայ այս երկուքին միջեւ, եւ կը բացատրեն, թե ճերմակ հակիթ կ'ածէ այն հաւը, որ բնական ընդդէմը սնած է, իսկ կարմիր հակիթ ածած հաւը սնած կ'ըլլայ ախոռի յարդերով:



## ՀԱԿԻԹԻՆ ՕԳՏԱԿԱՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Հակիթը կը պարունակէ հետեւեալ կենսանիւթերը.

- 1.- Ա. կենսանիւթ, որ կարեւոր է մանուկին աճման, տեսողութեան, ինչպէս նաեւ՝ մորթի եւ մազի առողջութեան համար:
- 2.- Պէ. 2 կենսանիւթը կարեւոր է մորթին եւ անոր առողջութեան:
- 3.- Պէ. 12 կենսանիւթը կը կանխարգիլէ արեան տկարութիւնը եւ կը զօրացնէ շղախն դրութիւնը:
- 4.- Պէ. 3 կենսանիւթը ախորժակ կը բանայ եւ աշխուժութիւն կու տայ մարմնին:
- 5.- Տէ. կենսանիւթը կարեւոր է ոսկորներուն:
- 6.- Աշ. կենսանիւթը կ'օգնէ մարմնին, որ օգտուի փրօթէինէն, բնաթելէն եւ իւղերէն:

բնական աշխատանքին համար եւ անհկա կ'օգնէ, որ մարմինը ձերբազատի աւելորդ իւղերէ:

Թէեւ հակիթը 215 միլիկրամ քլորեթերով եւ 7 միլիկրամ իւղ կը պարունակէ, եւ շատեր այս պատճառով կը խուսափին զայն սպառելէ, սակայն անոր ունեցած օգտակարութիւնը շատ աւելի մեծ է: Ուսումնասիրություններու համաձայն, հակիթին պարունակած ֆոլիք նիւթը կը նուազեցնէ սրտի կաթուածի հաւանականութիւնը եւ կը հաստատէ, թե անոր մէջ գտնուող իւղերը լաւ եւ սննդարար են:

Համաշխարհային առողջապահութեան կազմակերպութիւնը կը հաստատէ, թե մարդ մէկ շաբթուան մէջ նուազագոյնը տասը հակիթ պէտք է ուտէ: Այս թիւին մէջ նկատուի առնուած են այն հակիթները, զորս մարմինը կը

- Մասնագէտներուն համաձայն, յանձնարարելի է, որ հակիթը զետեղուի սառնարանին մէջ եւ ոչ թե անոր դուռին վրայ, ուր իրեն յատուկ տեղ ճշդուած է, որովհետեւ ներսի ջերմաստիճանը շատ աւելի թարմ կը պահէ հակիթը, քան՝ դուռին վրայի պաղութիւնը: Անոնք կ'ըսեն, թե նախընտրելի է հակիթները դնել քիչ մը մեծ ամանի մէջ, որպէսզի անոնց միջեւ հանգիստ ձեւով օդ շրջագայի, եւ կը թելադրեն, որ հակիթին գլուխը դէպի վեր դիրքի մէջ պահուի, որպէսզի ճերմկուցն ու դեղնուցը յստակ ձեւով բաժնուին իրարմէ: Այս ձեւով կարելի է հակիթը երեք շաբթ պահել եւ առանց մտահոգուելու օգտագործել:

Ըստ անոնց, հակիթի կեղեւին ընդմէջէն սառնարանին մէջ պահուած կերակուրներուն հոտերը կրնան ներս թափանցել եւ այդ պատճառով երբեմն գնելէն շատ կարճ ժամանակ ետք հակիթին համը տարօրինակ կը դառնայ, մանաւանդ եթէ անոր մօտ սխտորով պատրաստուած ճաշ դրուած է:

1988 թուականին շրջան ըրաւ այն լուրը, որ հակիթը կը պարունակէ սելնոնիա կոչուած մանրէն: Աւելի ուշ կատարուած ուսումնասիրություններ այս լուրը ժխտելով՝ ըսին, թե հաւանական է, որ 7 հազար հակիթէն մէկը միայն ունենայ այս մանրէն, որ կ'ոչնչանայ եփելու կամ խաշելու ընթացքին: Այս պատճառով, յաւելեալ ապահովութեան համար անոնք յանձնարարեցին, որ մէկ տարեկանը չքոլորած մանուկները հակիթի ճերմկուց չուտեն:



## ՀԱԿԻԹ ՄԻ՛ ՈՒՏԵՐ, ԵԹԷ...

- Քլորեթերով շատ բարձր է:
- Սրտի լուրջ հարցերէ կը տառապիս:
- Ծաքարախտ ունիս:

Այս պարագաներուն յանձնարարելի է բժիշկին դիմել, որպէսզի ան ճշդէ հակիթի սպառման քանակը:

## ԻՆՉՊԷՍ ԸՆՏՐԵԼ ՀԱԿԻԹԸ

- Խուսափիլ սառնարանը չպահուած հակիթ գնելէ:
- Փորձէ թուականին միջոցով գիտնալ, եթէ անհկա թարմ է:
- Մաքուր հակիթները զատէ, որովհետեւ անոր կեղեւը կ'արտօնէ մանրէներուն թափանցումը դէպի ներս:
- Հակիթը կոտրելէ ետք, եթէ դեղնուցը պիրկ է, անհկա թարմ է, իսկ եթէ ջուրի նման լուծուի ճերմկուցին մէջ, անհկա պէտք չէ օգտագործուի:
- Հակիթին թարմ ըլլալը կրնաս գիտնալ զայն ջուրին մէջ դնելով: Եթէ հակիթը ամանին կամ գաւաթին ծայրը կեցաւ, անհկա թարմ է, իսկ եթէ ջուրին մէջ օրօրունեցաւ,՝նուազ թարմ է: Ջուրին վրայ ծփալու պարագային հակիթը անմիջապէս պէտք է թափել:
- Կարելի եղած չափով հեռու մնալ կոտրած կամ ճեղքուած հակիթներէ, իսկ եթէ անոնք ճեղքուին եւ կոտրին յանձնարարելի է, որ դրուին գոց ամանի մը մէջ եւ 2 օրուան ընթացքին օգտագործուին: