



ԱՆՔԱՅԻՆ

Ա. ՏԱՐԻ

ԹԻ 12

ՆՈՅԵՄԲԵՐ 2003

**ԿԻՆԵՐՈՒ ՆԿԱՏՄԱՍԲ ԳՈՐԾԱԴՐՈՒՄԾ
ԲՈՆՈՒԹԵԱՆ ՉԷՉՈՔԱՑՄԱՆ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՕՐ**

ՉԱՐԺԵԶՐԿԵՆՔ ԱՐԺԷՔՆԵՐԸ

Մինչ աշխարհը կը զարգանայ եւ կը բարգաւաճի զանազան բնագաւառներու մէջ եւ բոլոր ուղղութիւններով, տակաւին առկայ է կիներու դէմ բռնութեան երեւոյթը, որ շեշտուած է յատկապէս զարգացման ընթացքի մէջ եղող երկիրներուն մէջ:

25 Նոյեմբերը ՄԱԿի կողմէ որդեգրուած է իբրեւ «Կիներու նկատմամբ գործադրուած բռնութեան չէզոքացման միջազգային օր», եւ ան կը նշուի աշխարհի գրեթէ բոլոր երկիրներուն մէջ, ուր կինը կը նկատուի իրաւունքներ ունեցող անձ:

Հանրային կեանքին մէջ ընդհանրապէս եւ յատկապէս տան մէջ կնոջ նկատմամբ գործադրուած բռնութեան երեւոյթը կարգ մը երկիրներու մէջ մնացած է թապու միտք, որ չէ արծարծուած ընկերային եւ կրօնական զանազան պատճառներով, իսկ կիները լուռ մնալով՝ տարած են իրենց հանդէպ բռնեցումը բռնութիւնները: Տակաւին շատ մեծ է թիւը այն անձերուն, որոնք հակառակ բոլոր տառապանքներուն, կը շարունակեն սիրալիք կերպով վարուիլ իրենց ամուսիններուն եւ զաւակներուն հետ, կարծէք ոչինչ պատահած է: Ըստ անոնց, այս միտքին մասին խօսելով՝ անոնք կրնան վտանգել ընտանիքի խաղաղութիւնն ու կայունութիւնը եւ ներքին հարցերը անտեղիօրէն ներկայացնել հանրութեան: Անոնք չեն խօսիր իրենց ֆիզիքական եւ հոգեկան տագնապին եւ տառապանքին մասին ու զոհողութեան ձեւ մը կը նկատեն այս սէկը: Երեւոյթը առաւել եւս շեշտուած է այն երկիրներուն մէջ, ուր պահպանողական խիստ մտայնութիւն կը տիրապետէ, կիներու իրաւունքներուն արծարծումը անտեղի ու արգիլուած կը նկատուի, եւ կիները համոզուած են, թէ ամուսիններուն իրաւունքն է զիրենք պատժել, երբ սխալին:

Նկատի ունենալով, որ բռնութեան ենթարկուող կիները ընդհանրապէս չեն խօսիր այս մասին, աշխարհը կը կարծէ, թէ այս երեւոյթը նուազած է, սակայն խորքին մէջ ան առկայ է նոյնիսկ զարգացած երկիրներու մէջ, այն տարբերութեամբ, որ այս վերջիններուն պարագային հարցը գաղտնի չի մնար, եւ կիները իրենց իրաւունքները պահանջելով՝ կը փորձեն կասեցնել բռնութիւնը:

Կիներու նկատմամբ գործադրուած ֆիզիքական, սեռային եւ հոգեկան բռնութիւնները շղթայով մը կամրջուած են իրարու եւ կ'ազդեն կնոջ անձին վրայ:

Ծեծի ու հարուածներու դէմ պայքարող այս դարուս, տակաւին կիները իրենց ամուսիններուն, որոնք ենթադրաբար պէտք է իրենց պաշտպաններն ու սիրելիները ըլլան, ծեծի եւ խոշտանգումի կ'ենթարկուին եւ լուրջեան մէջ կը տառապին:

«Կիներու նկատմամբ գործադրուած բռնութեան չէզոքացման միջազգային օր»ը լուսարձակները կը հրաւիրէ այս երեւոյթին վրայ, սակայն ան բաւարար չէ ամբողջ կեանքի մը ընթացքին գործադրուած բռնութիւնը կասեցնելու եւ կարգ մը կիներուն ապրած ամէնօրեայ մղձաւանջին վերջ դնելու:

Կինը իբրեւ արժէք ընդունելու եւ անոր իրաւունքները պաշտպանելու իրողութեան գիտակցութիւնը միայն վերջ կը դնէ այս բռնութեան եւ կնոջ կը շնորհէ իր մարդկային իրաւունքները:



ԱՇՈՒՆ

ՄԱԿԻ ՈՐՈՇՈՒՄԸ

17 Դեկտեմբեր 1999ին ՄԱԿի թիւ 54/134 ժողովին որդեգրուած որոշումով 25 Նոյեմբերը յայտարարուեցաւ կիներու նկատմամբ գործադրուած բռնութեան չէզոքացման միջազգային օր:

Ժողովը հրաւիրեց պետութիւնները, միջազգային կազմակերպութիւնները, ոչ կառավարական միութիւնները, որպէսզի այս օրը նշեն արժանաւորապէս եւ յատուկ ձեռնարկներով անդրադառնան այս ցաւալի երեւոյթին եւ շեշտը դնեն կիներու իրաւունքներուն վրայ:

Ան կիները բռնութեան ենթարկելու երեւոյթը ոճիր նկատեց մարդկութեան հաշուոյն եւ կոչ ուղղեց ահազանգ բարձրացնելու անոր դէմ: ՄԱԿի յօդուածին մէջ նշուած է, թէ կինը ունի իր իրաւունքները եւ իր ազդու դերը՝ ընկերութեան զանազան բնագաւառներուն մէջ: Բռնութիւնը կրնայ արգիլել կինը բնական կեանք ապրելու եւ մարդկային, ընկերային եւ քաղաքական իր իրաւունքները վայելելու, հաստատած է յօդուածը եւ՝ անելուցած, թէ կիներու նկատմամբ բռնութիւն կը նշանակէ անոր ֆիզիքական, սեռային կամ հոգեբանական վնասներ հասցնել թէ՛ հանրային վայրերու եւ թէ անձնական կեանքի մէջ:

Մինչ այդ Լատին Ամերիկա եւ կարգ մը այլ երկիրներու մէջ շափոնց կը նշուէր «Կիներու նկատմամբ բռնութեան դէմ միջազգային օր», սակայն ան յստակ եզրեր չունէր եւ հիմնականօրէն կը նապատակադրէր կիներու նկատմամբ բռնութիւնը լուսարձակի տակ առնելու եւ այս հարցը արծարծելու: 18 - 21 Յուլիս 1981ին կին գործիչներ 25 Նոյեմբերը որդեգրեցին իբրեւ կիներու դէմ բռնութիւնը մերժող եւ անոր դէմ պայքար ծաւալող միջազգային օր: Այդ թուականէն մինչեւ ՄԱԿի որոշման որդեգրումը 25 Նոյեմբերի խորագիրը փոփոխութեան ենթարկուեցաւ զանազան անձերու եւ կազմակերպութիւններու կողմէ, սակայն անոր հիմնական նշանաբանը մնաց մերժել կիներուն նկատմամբ տնային կամ հանրային բռնութիւնը, զանոնք պաշտպանել անկէ եւ այս երեւոյթը իր բոլոր ժխտական եւ սարսափելի կողմերով ներկայացնել հանրութեան եւ պարտք դնել անոնց վրայ՝ հետապնդելու այս հարցը եւ արդարութիւն հաստատելու:

ملحق أرتاك

ԼՕԽԻ ՇՐՋԱՆԱՅԻՆ ՎԱՐՉՈՒԹԵԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԱԿԱՆ ՅԱՆՉՆԱԽՈՒՄՔԻՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹԻՒՆԸ

ԼՕԽԻ կազմակերպական գործունեությունը սկսած է ԼՕԽԻ հիմնադրութեամբ, սակայն ժամանակի թափախումին հետ շրջանային վարչությունները կարիքը զգացած են յատուկ յանձնախումբի մը կազմութեան, եւ այսպիսով

յառաջացած է ԼՕԽԻ կազմակերպական յանձնախումբը:

Սկզբնական շրջանին ան տարած է զուտ արխիւային եւ տոմարներու դասաւորման աշխատանք, սակայն մասնաճիւղերու կազմու-

թեւէն ետք կարիքը զգացուած է ԼՕԽականներու պատրաստութեան եւ այդ նպատակով յանձնախումբը կազմակերպած է դպրոց - համագումարներու շարք մը, որ կը նպատակադրէր անդամներուն ծանօթացնել ՂՕՄԻ եւ ԼՕԽԻ պատմականները, միութեան կազմակերպական ըմբռնումը, ծրագիր - կանոնագիրը, ժողովական կեանքն ու կանոնները, ինչպէս նաեւ՝ հայ կնոջ դիմաց բացուած աշխատանքի լայն դաշտերը:

Այս բոլոր գիտելիքները ներկայացուելուն կողքին, ամփոփուեցան գրքոյկի մը մէջ եւ դարձան մասնաճիւղերուն սեփականութիւնը:

Տեսականը գործնականի վերածելու միտումով յանձնախումբը բեմականացուց տիպար ժողով մը, որ մեծ ներդրում ունեցաւ անդամուհիներուն միութեանական կեանքին մէջ:

Վարչական կեանքի բարգաւաճման նպատակով ԼՕԽԻ կազմակերպական յանձնախումբը կազմակերպեց նաեւ վերաորակաւորման դասընթացքներ բոլոր մասնաճիւղերու վարչություններուն համար: Ներկայացուած նիւթերը յատկապէս կը վերաբերէին ԼՕԽԻ ժողովական կեանքին, դիւանական աշխատանքներուն, արխիւային գործունեութեան եւ այլն:

Գաղափարական դաստիարակութեան զարկ տալու նպատակով յանձնախումբը հետեւողական կերպով հրատարակեց թերթիկներ, որոնք կ'առնչուին մարդկային նուիրական կեանքին, հայութեան պահպանման, ՂՕՄԻ եւ ԼՕԽԻ առաքելութեան եւ այլն:

Իր գործունեութեան ծիրին մէջ յանձնախումբը յարմար նկատեց, որ իւրաքանչիւր մասնաճիւղի անդամներ գիտնան իրենց մասնաճիւղին կրած անունին մանրամասնութիւնները, եւ այս առնչութեամբ պրպտումներ կատարելէ ետք հրատարակուեցաւ համապատասխան գրքոյկ մը:

Յանձնախումբը նաեւ լոյս ընծայեց «Միութեանական փոքրիկ բառարան» մը, որպէսզի հարստացնէ ԼՕԽականներու բառապաշարը:

Այս աշխատանքներուն առընթեր, յանձնախումբը կը կազմակերպէ անդամարշաւներ եւ կը հետեւի մասնաճիւղերու գործունեութեան՝ օժանդակութեան ձեռք երկարելով իր օգնութեան կարիք ունեցող մասնաճիւղերուն: Ան աշխուժ գործունեութիւն կը ծաւալէ հերթական եւ ընդհանուր ժողովներու նախօրեակին՝ մօտէն հետեւելով ատենագրութիւններու եւ տեղեկագիրներու ամբողջացման աշխատանքին:

ԼՕԽԻ կազմակերպական յանձնախումբը միշտ կը գործէ նորօրեայ կարիքներուն համաձայն եւ պատգամաւորական ժողովներուն տրուած որոշումներուն հիման վրայ:

Ներկայիս անոր առջեւ պարզուած է նոր երիտասարդ անդամներ ներգրաւելու մարտահրաւիրը եւ ան լծուած է այս աշխատանքին՝ հաւատալով, թէ երիտասարդութեան ուժակաւորութեամբ նոր աւիշ պիտի ներարկուի ԼՕԽԻ շարքերուն մէջ, եւ անոնք պիտի ըլլան ԼՕԽԻ նուիրական երկար երթը շարունակողները:

Մ Ա Ս Ն Ա Ճ Ի Ի Ղ Է Մ Ա Ս Ն Ա Ճ Ի Ի Ղ

«ՁԱՒՈ ԾԱՆՔ» ՄԱՍՆԱՃՐԻՎ

Բնութեան գիրկին մէջ օր մը անցընելու նպատակով «Ձաւօ Ծանթ» մասնաճիւղի վարչությունը 3 Սեպտեմբերին կազմակերպեց պտոյտ մը դէպի Էհտէն եւ Մզիարա ու Ռաֆքա սրբավայրեր:

Վերադարձի ճամբուն վրայ մասնակիցները այցելեցին Սէյիտէթ Նուրիէ վանք եւ ուրախ տրամադրութեամբ վերադարձան իրենց բնակարանները:



«ԱՌԻՔԻՆԱ» ՄԱՍՆԱՃՐԻՎ

Օգոստոսի վերջաւորութեան ԼՕԽԻ «Ռուբինա» մասնաճիւղի վարչութեան կազմակերպութեամբ տեղի ունեցաւ շրջապտոյտ մը դէպի Այն Սաֆա: Մասնակիցները այցելեցին Սայիտէթ Թէլ եկեղեցին, Ասր Մուսան եւ ապա ուղղուեցան ճաշարան: Վարչութեան ատենապետը բարի գալուստ մաղթեց ներկաներուն եւ շնորհակալութիւն յայտնեց անոնց՝ իրենց քաջալերանքին եւ մասնակցութեան համար:

«ՉՈՒՎՐԹՆՈՑ» ՄԱՍՆԱՃՐԻՎ

10 Սեպտեմբերին ԼՕԽԻ «Չուարթնոց» մասնաճիւղի կազմակերպած պտոյտին մասնակիցները Մխալէսի վանքը եւ Մաղտուշի ուխտատեղին այցելելէ ետք մեկնեցան Փեզգին:



Ծաշի ընթացքին խօսք առին ընկերուհիներ Լիւսի Թոփալեան եւ Սիլվա Տարապէտ, իսկ կիներու ունեցած առաքելութեան եւ յատկապէս ԼՕԽԻ մէջ անոնց դերակատարութեան անդրադարձաւ Մակի Խաչերեան:

Յատկանշական էր այն երեւոյթը, որ պտոյտին մասնակցողներուն կարգին էին նաեւ տեղացի կիներ, որոնք քաջալեր կը հանդիսանան ԼՕԽԻ ձեռնարկներուն:

«ԱՂԹԱՄԱՐ» ՄԱՍՆԱՃՐԻՎ

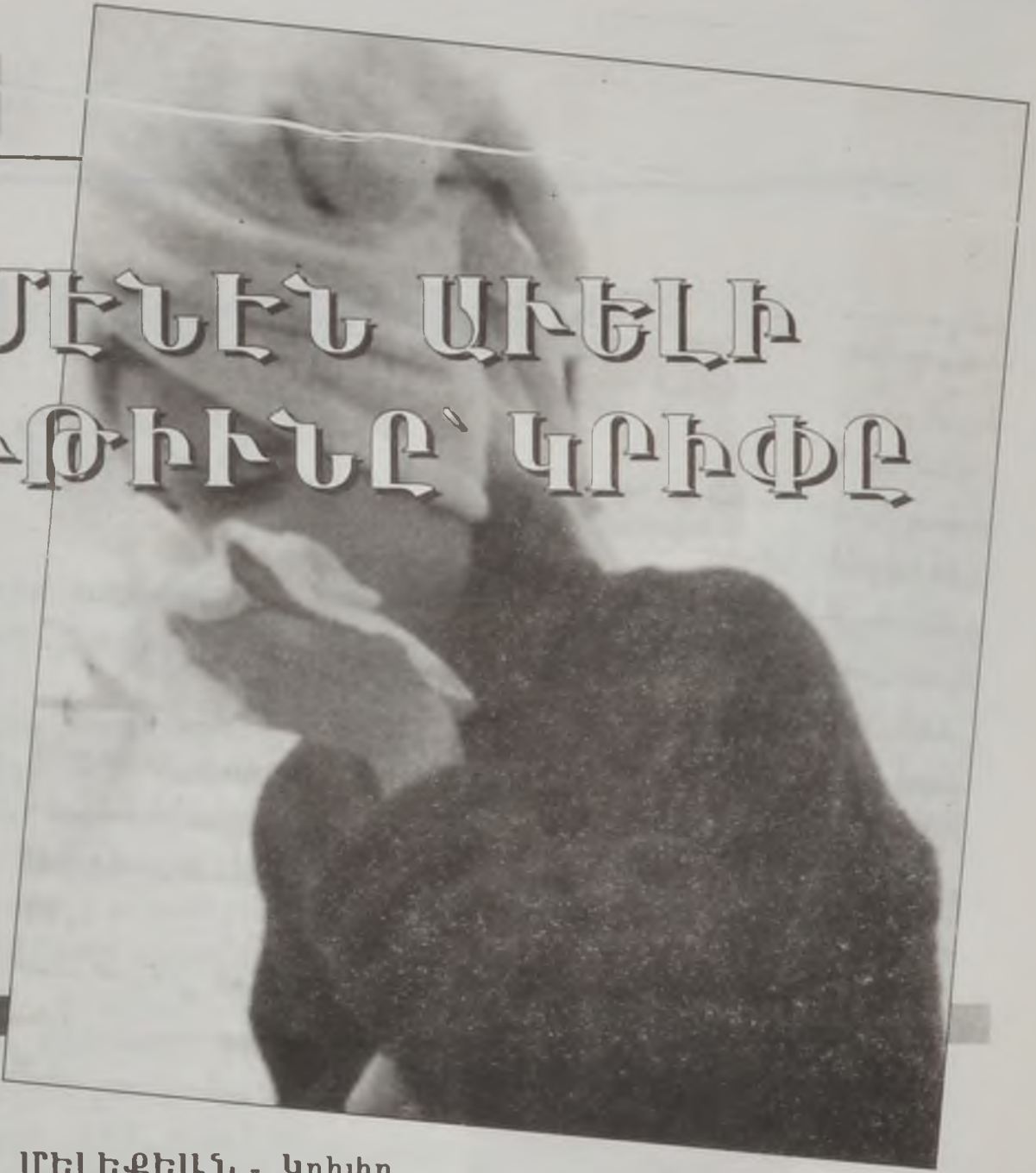
●4 Սեպտեմբերին ԼՕԽԻ «Աղթամար» մասնաճիւղին վարչությունը եւ տարեցներու հոգատարութեան յանձնախումբը Այնճարի տարեցներու յատուկ շրջապտոյտ մը կազմակերպեց դէպի Ծթորա եւ Չահիլ:

Չահիլի Ս. Աստուածածին մատրան մէջ ծերերէն ոմանք իրենց աղօթքը կատարեցին, ուրիշներ տարուեցան իրենց շուրջիններուն հետ խօսակցելով, իսկ այլ անձեր զարմակոտ դիտեցին իրենց շուրջը:

Ծթորայի մէջ խումբը հիւրասիրուեցաւ Հաննուշ ընտանիքին կողմէ եւ հայկական երաժշտութեամբ ճոխացած մթնոլորտի մէջ ուրախ եւ անմոռանալի պահեր անցուց: Գոհունակ ժպիտով եւ փայլուն աչքերով տարեցները վերադարձան գիւղ՝ իւրաքանչիւրը օրհնութեան խօսք մը մրթմրթալով այս օրուան համար:

●Ամբան շրջանին Այնճարի հայուհիներուն ձիրքերը բացայայտելու եւ զարգացնելու միտումով ձեռարուեստի յանձնախումբը կազմակերպեց ձեռային աշխատանքներու միամսեայ դասընթացք մը: 32 անձեր հետեւեցան Հուրի Աբրահամեանի ցուցմունքներուն եւ սորվեցան ծաղկաշինութիւն, փուչիկներու զարդարանք եւ մոմաշինութիւն:

ՉՄԻԱՆ ԵՂԱՆԱԿԻՆ ԱՄԵՆԷՆ ԱԻԵԼԻ ՏԱՐԱԾՈՒԱԾ ՀԻՒԱՆՊՈՒԹԻՒՆԵՆ ԿՐԻՓԸ



Նկատի ունենալով, որ կրիփը ճմրան շրջանին ամենէն ատելի փարածուած հիւանդութիւններէն է, որ կը բաղկանալի բոլորին դռները, եւ որմէ կրնան փառապիլ մանուկները, երիտասարդները, չափահասներն ու ծերերը, «Անահիպ»ը այս առնչութեամբ ունեցաւ հարցազրույց մը ընդհանուր մարմնի մասնագէտ փոքր. Յակոբ Մելեքեանի հետ:

«ԱՆԱՀԻՏ».- Ի՞նչ է կրիփը եւ արդեօք անհկա միայն ձմրան եղանակի հիւանդութիւնն է: Որքա՞ն երկար կը տեւէ ան:

ՏՈՔԹ. ՅԱԿՈԲ ՄԵԼԵՔԵԱՆ.- Կրիփը հիւանդութիւն մըն է, որ կը յառաջանայ ժահրի մը պատճառով: Երբ տուեալ ժահրը, որ խորքին մէջ միատեսակ չէ, այլ անոր կառուցը մնայուն կերպով կրնայ փոխուիլ, մուտք կը գործէ անձի մը մարմնին մէջ, ան կրիփ կ'ըլլայ: Մարդիկ կրիփէ կրնան տառապիլ տարուան չորս եղանակներուն եւ չէ սահմանափակուած միայն ձմրան շրջանին, սակայն այս ժահրը ատելի յաճախ կը յայտնուի ձմեռը եւ մարդիկ այդ շրջանին ատելի արագ կը հիւանդանան:

Կրիփը կը տեւէ նուազագոյնը երկու, առաւելագոյնը երեք օր:

«ԱՆԱՀԻՏ».- Երբ անձ մը կրիփ է, սովորաբար շուրջիները կը նախընտրեն հեռու մնալ անկէ, որովհետեւ, ըստ տիրող կարծիքին, ան շատ արագ կը փոխանցուի: Խորքին մէջ ի՞նչպէս կը փոխանցուի կրիփը:

ՏՈՔԹ. Յ. ՄԵԼԵՔԵԱՆ.- Սխալ են այն բոլոր տարածայնութիւնները, որոնք կ'ըսեն, թէ կրիփը կրնայ փոխանցուիլ, երբ կրիփ եղողի մը քով կենայ մէկը կամ անոր հետ ձեռնուի: Կրիփը չի փոխանցուիլ, նոյնիսկ եթէ անհատ մը կրիփ եղող անձի մը հետ դէմ դիմաց խօսի: Կրիփը մէկ անհատէն միւրը կը փոխանցուի օդակաթիլային միջոցով, այսինքն՝ երբ հիւանդին մօտ եղող ժահրը անցնի ուրիշի մը. այս մէկը կը պատահի, երբ հիւանդը փոնգտայ ուրիշին երեսին կամ անոր շատ մօտ, միայն այն ատեն է, որ ժահրը կ'անցնի միւսին: Կրիփի ժահրը կը գտնուի թուրքի կաթիլներուն մէջ, եւ երբ մէկը փոնգտայ կամ հազայ եւ ուրիշ մը շատ մօտ ըլլայ իրեն, այն ատեն ան կը շնչէ այն օդը, որուն մէջ ժահրը անցած է:

«ԱՆԱՀԻՏ».- Ի՞նչպէս կարելի է կանխարգիլել կրիփը:

ՏՈՔԹ. Յ. ՄԵԼԵՔԵԱՆ.- Յանձնարարելի է կրիփ եղողին շատ մօտ չկենալ, որպէսզի երբ ան փոնգտայ, ժահրը չփոխանցուի: Ատելի ճիշդ կ'ըլլայ, եթէ հիւանդը քանի մը օր հեռու մնայ ուրիշներէն, որպէսզի զանոնք չենթարկէ ժահրով վարակուելու վտանգին, որովհետեւ խորքին մէջ մէկը չի գիտնար, թէ ե՞րբ պիտի փոնգտայ, եւ երբ ան յանկարծ փոնգտայ, կրնայ շուրջիներուն փոխանցել ժահրը:

«ԱՆԱՀԻՏ».- Տան մէջ ի՞նչպէս կարելի է որոշ բուժումներու ենթարկուիլ:

ՏՈՔԹ. Յ. ՄԵԼԵՔԵԱՆ.- Նախ հիւանդը պէտք է քիչ մը հեռու մնայ տնեցիներէն, որպէսզի երբ փոնգտայ, ուրիշն ալ չհիւանդացնէ: Հանգստութիւնը կրիփին հիմնական դեղն է: Ծատ ատելի լաւ է, որ հիւանդը երկու - երեք օր տունը մնայ եւ հանգիստ ընէ:

Կրիփի ատեն տաքութիւն ունենալը յատկանշական է. այդ պատճառով յանձնարարելի է Փանատուի օգտագործումը, ոչ թէ կրիփին դէմ պայքարելու համար, այլ տաքութիւնը նուազեցնելու նպատակով: Տաք հեղուկներ խմելը կրնան օգնել, մանաւանդ՝ կոկորդին: Սէ. կենսագիտութիւնը, ինչպէս նաեւ բնական նարինջի ու լեմոնի հիւթերը եւ ջուրը շատ օգտակար են, որովհետեւ կրիփը մարմնի կոտորտը կը պատճառէ, իսկ անոնք զայն կ'աշխուժացնեն: Նախընտրելի է, որ հիւանդը Սէ. կենսագիտութիւնը առնէ ցերեկը, որովհետեւ յետմիջօրէին առնելու պարագային, ան աշխուժութիւն եւ անքնութիւն կը պատճառէ: Սէ. կենսագիտութիւնը եւ ընդհանրապէս կենսագիտութիւնը պէտք է առնուի օրական միայն մէկ հատ, իսկ Փանատուը՝ 3 - 5 հատ, ըստ կարիքի:

«ԱՆԱՀԻՏ».- Կրիփի բուժման համար ճի՞շդ է, որ մարդիկ անթիպիոթիքներու դիմեն:

ՏՈՔԹ. Յ. ՄԵԼԵՔԵԱՆ.- Կրիփը ժահր է եւ ոչ պաքթերիա: Անթիպիոթիքները կը պայքարին պաքթերիաներուն դէմ եւ կապ չունին ժահրերուն հետ: Առանց բժիշկի յանձնարարութեան անթիպիոթիք առնելը ինքնին սխալ է, որովհետեւ իւրաքանչիւր պաքթերիա ունի իր անթիպիոթիքը եւ եթէ մէկը պատահաբար որեւէ անթիպիոթիք առնէ, ան մարմինը առողջացնելու փոխարէն՝ կը վնասէ անոր:

Կրիփի պարագային անթիպիոթիքները բացարձակապէս անօգուտ են եւ անոնց սպառումը վնասակար է մարմնին համար, որովհետեւ վերջինը կը վարժուի անոնց, եւ երբ մարմինը պէտք ունենայ, անոնք չեն ազդեր:

Կրիփը 2 - 3 օրէն պիտի անցնի արդէն եւ անթիպիոթիքը չէ, որ պիտի բուժէ զայն: Կան դեղեր, ինչպէս՝ Իւնիֆլուին, որ Սէ. կենսագիտութիւնը եւ Փարասետամոլ կը պարուակէ, այդ մէկը եւս օգտակար է:

«ԱՆԱՀԻՏ».- Հիւանդը ե՞րբ բժիշկի պէտք է դիմէ:

ՏՈՔԹ. Յ. ՄԵԼԵՔԵԱՆ.- Եթէ կրիփը երկար ատելի քան 2 - 3 օր, պէտք է անպայման բժիշկի դիմուի, որովհետեւ եթէ հիւանդը ճշտապէս դեղերը առնէ, ան կ'առողջանայ: Եթէ 2 - 3 օր ետք հիւանդը չառողջանայ, այդ կը նշանակէ, որ ենթական պարզ կրիփ չէ, այլ ուրիշ հիւանդութիւն կամ բորբոքումներ ունի: Անհրաժեշտ է նաեւ հսկել տաքութեան, եթէ ան 37,5 - 38 է, հարց չէ, 38,5էն վեր հիւանդը պէտք է բժիշկի դիմէ անպայման, որպէսզի ճշդէ պատճառները եւ համապատասխան դեղերը տայ:

«ԱՆԱՀԻՏ».- Որքանով ազդեցիկ է կրիփի դէմ եղող պատուաստը:

ՏՈՔԹ. Յ. ՄԵԼԵՔԵԱՆ.- Պատուաստը արդիւնաւետ կ'ըլլայ, երբ ան առնուի ձմեռնամուտին, այսինքն՝ Սեպտեմբերի աւարտին եւ Հոկտեմբերի սկիզբը:

Պատուաստ առնողը 100 տոկոսով պաշտպանուած չ'ըլլար, որովհետեւ խորքին մէջ կրիփի ժահրը տեսակաւոր է եւ անոր բաղադրութիւնը (Տի. Էն. Էյ. - Ար. Էն. Էյ.) միշտ փոփոխութեան կ'ենթարկուի, այդ պատճառով ալ կը պատահի, որ տարի մը կրիփը թեթեւ ըլլայ, իսկ միւս տարի՝ ատելի զօրաւոր, այս մէկը կախեալ է անոր բաղադրութեանէն:

Պատուաստի զանազան տեսակներ կան:

Մարդոց տրուած պատուաստները կը պայքարին որոշ բաղադրութեամբ ժահրին դէմ, եթէ այդ տեսակի ժահր ըլլայ, պատուաստուած անձը 100 առ հարիւր պաշտպանուած կ'ըլլայ, իսկ եթէ ժահրին բաղադրութիւնը տարբեր է, ան կրնայ հիւանդանալ կամ շատ թեթեւ կրիփ ըլլալ, որովհետեւ անոր մօտ դիմադրողականութիւնը բարձրացած կ'ըլլայ:

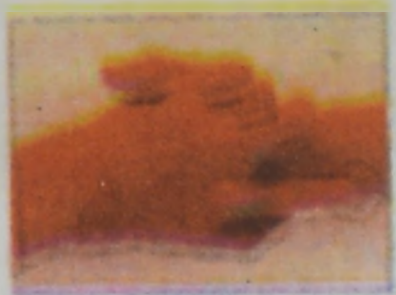
Պէտք է ըսել սակայն, որ այս պատուաստը բաւական օգտակար է եւ երբեք՝ վնասակար եւ անհկա յանձնարարելի է յատկապէս այն անձերուն, որոնք շունչի այլ հիւանդութեանէն կը տառապին եւ շատ կրիփ կ'ըլլան:

«ԱՆԱՀԻՏ».- Եթէ մէկը ձմեռնամուտին չ'առաւ պատուաստը եւ ատելի ուշ առաւ, ան ազդեցութիւն չ'ունենա՞ր:

ՏՈՔԹ. Յ. ՄԵԼԵՔԵԱՆ.- Պատուաստը կրնայ ազդեցութիւն ունենալ ատելի ուշ եւս, սակայն ան բոլորովին վնասակար է, երբ առնուի անձի մը կրիփ եղած շրջանին: Կը շեշտենք, ոչ միայն ապարդիւն է այդ պատուաստը կրիփ եղողին համար, այլ վնասակար է, որովհետեւ հիւանդը տաքութիւն կ'ունենայ եւ անոր մարմինը տկարացած կ'ըլլայ եւ պատուաստը կրնայ հակառակ ազդեցութիւն ունենալ:

ՏԻԺԻԹՈՓԻՒՆՔԹԻՒՐԸ ՉԻՆԱԿԱՆ ՇԱՏ ՀԻՆ ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆ ՄԸ

**Vos mains
sont
votre premier
médecin**



Les techniques simples de massage des points d'acupuncture pour soulager le douleur et prévenir les maladies.



Ժամանակ կը պահանջէ, սակայն կարճ դադարէ ետք նոյն մարմնումները կրկնելով՝ անպայման արդիւնքը կը նկատուի:

Մարմնումները առաւելաբար կը կատարուին բութամատով, ցուցամատով եւ միջնեմատով, նախ՝ թեթեւ եւ մակերեսային շարժումներով, որոնք աստիճանաբար կը զօրանան:

Տիժիթոփիւնքթիւրի կէտերը չափակից (սիմթորիք) են եւ հետեւաբար կարելի է զանոնք միաժամանակ մարձել:

Եկէ՛ք՝ յայտնաբերենք վերոյիշեալ կէտերէն քանի մը հատը եւ ծանօթանանք իւրաքանչիւրին: Նկարներուն վրայ կարմիրով նշուած են անոնք:

ԳԼԽՈՒ ԾԱՒ



Գլխու ցաւին պատճառները այլազան են, կան ցաւի տեսակներ, որոնք շատ արագ կը դարմանուին, ուրիշներ քրոնիք բնոյթ ունին եւ դեղահատերու կը կարօտին:

Եթէ դեղահատերէն խուսափող մըն էք եւ չէք ուզեր սովորական գլխու ցաւի մը համար ցաւազրկիչ գործածել, դիմեցէք տիժիթոփիւնքթիւրին:

Ցուցամատով մեղմօրէն մարձեցէք ականջներուն ետեւը գտնուող կէտերը, ապա մարձեցէք գլխուն վերեւ գտնուող կէտը եւ, վերջապէս, հասէք յօնքերուն ծայրամասերուն գտնուող կէտերուն ու զանոնք մեղմ շարժումներով մարձեցէք:

ԲՆԿՆՈՒՎՇՈՒԹԻՒՆ

Դարուս մեծագոյն աղէտներէն մէկը ընկճուածութիւնն է, որ կը թունաւորէ շատերուն կեանքը: Ընկճուածութիւնը մեղմացնելու համար պէտք է մարձել ուսերուն վրայ գտնուող զոյգ կէտերը: Հոս պէտք չէ բարարարուիլ շատ թեթեւ հպումներով,



այլ պայման է քիչ մը ուժ տալ:

Այս մարմնումէն ետք թելադրելի է գաղջ լոգանք մը առնել: Լոգանքի ջուրին մէջ ափ մը եղեւինի ասեղնատերեւ աւելցուցէք, անշուշտ եթէ կարելիութիւնը ունիք:



ՊՆԳՈՒԹԻՒՆ

Առաւելաբար կիները անհանգստացնող այս հարցը կրնայ չքանալ քանի մը օրէն, եթէ մարձենք բութամատի ծալքին վրայ գտնուող կէտը:

ՄԿՈՒՑԻ ԾԱՒ

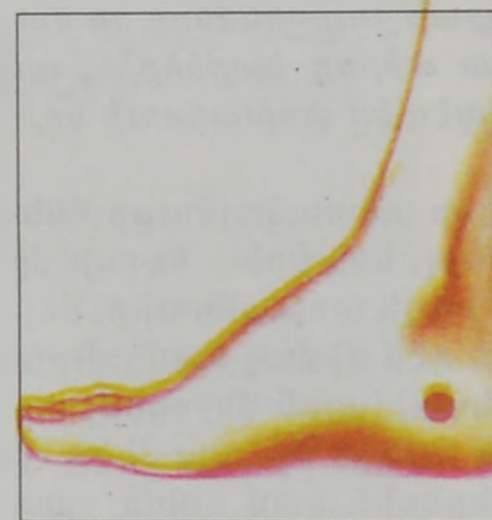
Ցուցամատին ծայրամասին գտնուող կէտը մարձելու պարագային կարելի է ժամանակաւոր հանգստութիւն մը ապահովել մինչեւ ատամնաբուժէն ժամադրութիւն առնելն ու դարմանուիլը:

Եթէ ուշադիր դիտենք, կը նկատենք, թէ այդ կէտը կը գտնուի ցուցամատին եղունգին վարի ծայրամասին վրայ:



ԴՈՇՏԱՆԻ ԾԱՒ

Ամէն ամիս շատեր կը տառապին դաշտանի ցաւերէ, որոնք երբեմն քանի մը օր կը տեսնեն:



Ի՞նչու փորձ մը չկատարել եւ չմարձել կրունկին վրայ գտնուող կէտը՝ վերջ տալու համար անտանելի ցաւերուն...

ՄԵՔՆՈՒԹԻՒՆ

Ոտքի ցուցամատին եղունգի ծայրամասին վրայ կը գտնուի տիժիթոփիւնքթիւրի այն կէտը, զոր մարձելով կրնանք քունի անցնիլ:

Անքնութենէ տառապողները լաւ գիտեն անոր պատճառած անտրամադիր ու յոգնած վիճակը, հետեւաբար կ'արժէ դիմել այս անվնաս միջոցին քնաբեր դեղեր գործածելու փոխարէն:



ՏԿԱՐՈՒԹԻՒՆ

Բոլորին համար ալ կան օրեր, երբ աւելի յոգնած եւ տկար կը զգանք եւ եռանդի պակաս կը տառապինք: Այդպիսի օրերուն մարձենք դաստակին վրայ գտնուող կէտը: Բութամատը դնենք կէտին քով գտնուող ոսկորին վրայ եւ երբ քիչ մը ներս երթանք, անմիջապէս փոսիկի մը կը հանդիպինք. այդ փոսիկին վրայ է, որ կը գտնուի մեր փնտռած կէտը, զոր պէտք է մարձել:



Կարելորութեամբ կ'ուզենք շեշտել, թէ տիժիթոփիւնքթիւրը, որ չափազանց անվնաս դարմանումի միջոց մըն է, չի կրնար փոխարինել բժշկական ախտաճանաչումն ու դարմանումը՝ լուրջ եւ ծանր պարագաներուն:

Իսկ այս նիւթով հետաքրքրուողները կրնան կարդալ տոքթ. Նատիա Վոլֆի «Չէր ձեռքերը ձեր առաջին բժիշկներն են» գիրքը, որ յաւելեալ տեղեկութիւններով կրնայ գոհացում տալ իրենց հետաքրքրութիւններուն:

«Անահիթ»ի յատուցիկայ քիւմ մեր գրուցակիցը պիտի բլլայ արամնաբուժ ցորթ. Զակոբ Զափարեանը:
Ձեր հարցումները կրնաք ուզոյն անչափ կապուելով «Ազգայն» կամ ցանկերը գրելով քարտի կամ է-համարի համարով: «Ազգայն»ի հեռաչափի քիւմէն են 01/258526 - 01/260115, քարտ 01/258529, իսկ է-համարի հասցէն anahidmonkhy@hotmail.com:
Կը սպասենք ձեր հարցումներուն:



«ԱՆԱՀԻՏ»ԻՆ ՀՆԱՐՆԵՐԷՆ



Մեր ընթերցողներին շատեր, օգտուելով «Անահիտ»ի մէջ լոյս տեսած հնարներէն, առաջարկեցին աւելի լայն տեղ տրամադրել անոնց, որովհետեւ անոնք իսկապէս կը դիրացնեն մարդոց կեանքն ու դժուարութիւններու պարագային անմիջական լուծումներ կ'առաջարկեն:

Մեր ընթերցողներուն գոհացում տալու նպատակով կը խոստանանք «Անահիտ»ի իրաքանչիւր թիով սինակ մը տրամադրել հնարներուն՝ նոր եւ ձեռնտու գաղափարներով օժտելու համար զիրենք:

1. Զմեռնային բրդեայ պլուզները չորցնելու համար հին բայց մաքուր քոլան մը անցուցէք թելերուն մէջէն եւ երկու ծայրերէն լաթակալով ամրացուցէք պարանին:

Այս ձեռով պլուզը կը չորնայ, առանց անոր վրայ լաթակալի կամ կախիչի հետքեր մնալու:

2. Եթէ անձրեւոտ օրերուն կ'ուզէք լուացուած գուլպաները բաղնիքը չորցնել, օգտագործեցէք մետաղեայ սովորական կախիչ մը, որուն վրայ կրնաք առնուազն երեք զոյգ գուլպայ տեղաւորել եւ չորցնել:

3. Գործնական դասաւորում...

Խոհանոցի ձեր դարաններէն մէկը կրնաք օգտագործել համեմի կամ ընդդէմի ձեր սրուակներն ու շիշերը հաստատելու համար:

Այսպէս, դարանին տակի կողմէն պտուտակներով ապակեայ շիշերուն մետաղեայ կափարիչները ամրացուցէք, համաչափ հեռաւորութիւններով, ապա անցուցէք շիշերը:

Տեղ շահելու գործնական միջոց մը...

4. Փոխանակ իրաքանչիւր ճաշի համար քանի մը պճեղ սխտոր կեղուելու, ձեր ազատ ժամուն մեծ քանակութեամբ սխտոր կեղուցէք եւ պճեղները լեցուցէք ձեր լեցուն ապակեայ շիշի մը մէջ, որպէսզի կարենաք երկար ժամանակ զանոնք պահել:

Աւելի ուշ, ձեր ձեռքերը կրնաք օգտագործել ձեր աղցաններուն մէջ:

5. Եթէ մեծաքանակ գետնախնձոր գնած էք եւ չէք ուզեր, որ ծլին, քանի մը խնձոր գետեղեցէք անոնց միջեւ:

Եթէ մեծաքանակ գետնախնձոր կեղուած էք եւ նկատեցիք, որ միայն մէկ մասը պիտի օգտագործէք, մնացեալը ջուրի մէջ դրէք եւ սառնարանը պահեցէք:

ԽՈՅԱԳԻՐ

ՏՈՒՐՄՈՎ ՄՈՒՍ

Մեծերուն եւ փոքրերուն սիրելի մուսը ախորժաբեր եւ համեղ քաղցրեղէն մըն է, բայց զայն պէտք է պատրաստել հրամցնելէ 24 ժամ առաջ...

ՔԱՂԱԿՐՈՒԹԻՒՆ (6 անձի համար)

- 300 կրամ սեւ տուրմ
- 100 կրամ կաթով քաղցր տուրմ
- 1,5 տեսիլիթր հեղուկ սեր
- 3 հաւկիթի ճերմկուց
- 2 սուրճի դգալ շաքար
- 1 ապուրի դգալ ռոմ խմիչք

ՊԱՅՐԱՍՏՈՒԹԻՒՆ

Տուրմերը շատ մանր կտրտել կամ տաշել, որպէսզի սերին մէջ լաւապէս հալին ու լուծուին:

Սերը պարպել խորունկ տապակի մը մէջ, եռացնել, ապա աւելցնել տուրմը: Կրակին վրայէն հանել եւ կերպընկալէ տափակ դգալով մը լաւապէս խառնել եւ ձգել, որ քիչ մը պաղի:

Մինչ այդ հաւկիթին ճերմկուցները զարնել, աւելցնել շաքարը եւ շարունակել զարնել, մինչեւ որ միատարր եւ փայլուն նիւթ մը ստացուի:

Այս հաւկիթէն 3 ապուրի դգալ աւելցնել հալած տուրմին մէջ եւ լաւապէս խառնել. ապա խառնուրդը աւելցնել մնացեալ հաւկիթի ճերմկուցին եւ զգուշութեամբ կերպընկալէ տափակ դգալով վերստին խառնել՝ միաժամանակ ռոմը աւելցնելով:

Պատրաստ մուսը սառնարանը պահել առնուազն 24 ժամ, ապա ներկայանալի ամաններու մէջ լեցնել եւ իրաքանչիւրին երեսը զարդարել մանրուած տուրմի կտորներով եւ կամ կրկնեփով մը:

Բարի՛ ախորժակ...



«ՄԵՍՐՈՊԵԱՆ» ԲԱՐՁՐԱԳՈՅՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆԻ ԾՆՈՂԱԿԱՆ ՅԱՆՁՆԱԽՈՒՄԲԸ ԿԸ ԳՈՐԾԷ ՄԻՇՏ ԱԻԵԼԻ ԼԱԻՆ ՉԳՏԵԼՈՎ



Խրաքանջիւր անձ իր գոյութեան ընթացքին կը փորձէ ինքզինք ճանչնալ, գիտակցիլ իր կարողութիւններուն եւ զանոնք դնել ի սպաս ընկերութեան եւ մարդկութեան:

Այսօր ոչ ոք կրնայ ձեռնածալ մնալ ու գտնուիլ դիտողի դիրքին մէջ. իւրաքանջիւրը իր կարելիութեան սահմաններուն մէջ եւ իրեն ընձեռնուած առիթներուն բերումով կը գործէ շրջանակի մը մէջ եւ իր լաւագոյնը կու տայ ընդհանուրին զարգացման եւ բարգաւաճման ի խնդիր:

Այս նպատակով եւ հայ դպրոցին թիկունք կանգնելու եւ ծառայելու համար կազմուած է Հայ Կաթողիկէ «Մեսրոպեան» Բարձրագոյն վարժարանի ծնողական յանձնախումբը: Դպրոցին հիմնադրութեան հետ ստեղծուած այս յանձնախումբը որոշ շրջան մը դադար առնելէ ետք կրկին կեանքի կոչուած է 1993 թուականին, հայր Գէորգ Եղիայեանի կողմէ եւ մինչեւ օրս աշխուժօրէն կը գործէ ի նպաստ վարժարանի յառաջդիմութեան եւ բարգաւաճման ու կը հոգայ անոր կարիքները:

Յանձնախումբին նպատակներէն է նաեւ կամուրջ մը ըլլալ աշակերտներուն, ծնողներուն եւ դպրոցին միջեւ:

Անոր տարեկան ծրագիրը կ'ընդգրկէ 5 ենթաբաժանումներ:

1. Ընկերային մշակութային գործունէութիւններ
2. Դասախօսական շարքեր կազմակերպել
3. Ծնողական հանդիպումներ կայացնել
4. Զեռային աշխատանքներու դասընթացքներ տալ
5. Կազմակերպել հասարակական ծրագրեր

Այս հիմնական ուղեգիծին կողքին, յանձնախումբը կը հոգայ դպրոցին կարիքները եւ մտերմիկ մթնոլորտ կը ստեղծէ դպրոցի յարկին տակ: Ան մնայուն կերպով ներկայ է տնօրէնութեան եւ ներկայ է, երբ իր կարիքը զգացուի:

1. Ծնողական յանձնախումբին գործունէութեան մէջ հիմնական տեղ կը գրաւէ աշակերտներուն յատուկ ձեռնարկներ եւ հանդիսութիւններ կազմակերպելը:

Այս առիթով յանձնախումբը կը կազմակերպէ զանազան ձեռնարկներ:

ա. Մանուկներու միջազգային օրը կը նշուի ամէն տարի, այլազան բնոյթ ունեցող յայտագիրով մը: Այս առիթով կը հրաւիրուի մանկական թատերախումբ մը, անպարար մը կամ այլ գիտելիքներ փոխանցող անձ մը, որ աշակերտներուն մատչելի եւ հետաքրքրական ոճով տեղեկութիւններ կու տայ (կենսալոորտի պահպանում, միջին սթիւտիօ եւ այլն):

բ. Տարուան ընթացքին, պարբերաբար, աշակերտներուն կը բաժնուին յանձնախումբի անդամներուն կողմէ պատրաստուած սննդաբար ուտելիքներ, խմորեղէններ եւ այլն:

2. Դասախօսական շարքեր կը կազմակերպուին ընդհանրապէս ծնողներուն եւ յատկապէս մայրերուն համար: Նիւթերը ընդհանրապէս կ'ըլլան հոգեբանութեան, առողջապահութեան, մանկավարժութեան, կնոջ իրաւունքներուն, կիներու միջազգային օրուան եւ ընտանիքին վերաբերող:

3. Հաւատարմով, որ հաւաքները աւելի եւս կ'աշխուժացնեն մարդոց կապերը եւ կ'ամրապնդեն զանոնք, ծնողական յանձնախումբը կը կազմակերպէ ձեռնարկներ, որոնց գլխաւորը կը հանդիսանայ մայրերու օրը, երբ մայրերը կը գնահատուին եւ անոնց կը նուիրուի ձեռնարկի աշխատանք մը:

4. Իգական սեռի նրբութիւնն ու մատներուն ճիշտութիւնը ի յայտ բերելու նպատակով պարբերաբար կը կազմակերպուին ձեռնարկի աշխատանքներու դասընթացքներ, որոնց ընթացքին կիները կը սորվին ծաղիկներու շինութիւն եւ այլ աշխատանքներ՝ մասնագէտ ուսուցիչի հսկողութեամբ եւ առաջնորդութեամբ: Դասընթացքներու արարտին մասնակցողներուն կը տրուին համապատասխան հաստատագիրներ:

5. Հասարակական ձեռնարկներու շարքին արհեստական դարձած է Նոր Տարուան առիթով կազմակերպուած Ծնունդի պազարը, որուն համար ծնողներէն կը խնդրուի պատրաստել որոշ ուտեստեղէններ, իսկ յանձնախումբի անդամները զարդեղէններ եւ այլ ձեռնարկներ կը շինեն ու կը ծախեն: Յուսահանդէս - վաճառքի բնոյթ ունեցող այս ձեռնարկին օրը տօնական մթնոլորտ կը տիրէ դպրոցին մէջ, եւ աշակերտութիւն, ուսուցչական կազմ ու ծնողներ կը մէկտեղուին:

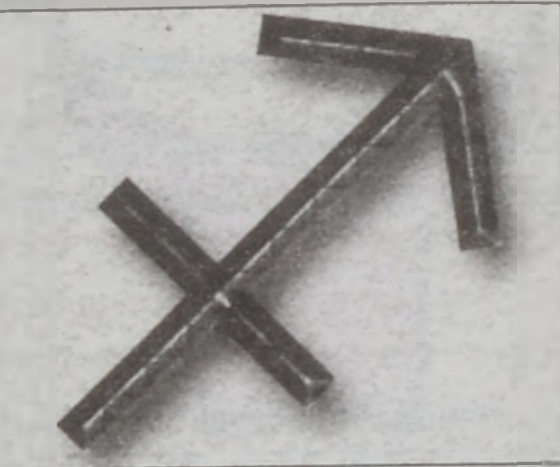
Ասոր կողքին, տարին մէկ անգամ կը կազմակերպուի ճաշկերոյթ մը, որուն ընթացքին տեղի կ'ունենան վիճակաձգութիւններ ու նուիրատուութիւններ, եւ այս ձեռնարկին հասոյթը կը տրամադրուի կարիքաւոր աշակերտներու ֆոնտին:

Աւանդական դարձած այս ձեռնարկներուն կողքին, յանձնախումբը միշտ հետամուտ է նորութիւններ ներմուծելու իր ծրագիրին մէջ: Այս տարուան ընթացքին յանձնախումբին անդամները կը ծրագրեն հերթականօրէն այցելութիւններ կազմակերպել դէպի Լիբանանի պատմական վայրեր, թանգարաններ, հայկական հաստատութիւններ եւ այլն: Անոնք այս ձեռով կ'ուզեն դաստիարակչական բնոյթ տալ իրենց ձեռնարկներուն եւ նստակեաց հաւաքներու կողքին, կազմակերպել հոգեկան սնունդ ու գոհունակութիւն տուող նախաձեռնութիւններ:

Հայ Կաթողիկէ Մեսրոպեան Բարձրագոյն վարժարանի ծնողական յանձնախումբը կը գործէ անսակարկ նուիրումով եւ անհրաժեշտութեան պարագային միշտ աջակցող ձեռք ըլլալու նպատակով:



ԱՂԵՂՆԱՈՐ (23 ՆՈՅԵՄԲԵՐԷՆ 21 ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ)



Աղեղնաւորը այս տարի ինքզինք փաստելու ճիգին մէջ է: Ան կարծէք անցնող տարիներուն վրէժը կը փորձէ լուծել եւ ցոյց տալ բոլորին, թէ ինք երկխօսութեան, բարեկարգումի եւ գործակցութեան հաւատացող անձ մըն է:

Աղեղնաւորը իր ծրագիրները կ'իրագործէ տարեշրջանին ընթացքին, թէւ ուշացած, սակայն՝ ամբողջութեամբ:

●ՍԻՐՈՅ մէջ Աղեղնաւորը մեծ վերիվայրումներ չ'ունենար: Ամուրիները կը բաւարարուին անցողակի, ժամանակաւոր սէրերով, որոնք յաճախ վերջ կը գտնեն առանց վէճերու եւ բախումներու՝ հանդարտ բաժանումով:

●ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ գետնի վրայ Աղեղնաւորը մեծ հարցեր չ'ունենար, բայց հարազատի մը անհանգստութիւնը կ'ազդէ անոր վրայ եւ անցողակի ընկճուածութիւն կը պատճառէ:

●ԳՈՐԾԻ մէջ Աղեղնաւորը կը շարունակէ իր միօրինակ գործը, որուն բարելաման համար ինք եւս մեծ ճիգ ի գործ չի դնէր: Ոմանք կը գտնուին գործէ դադարելու անհաճոյ անակնկալին դիմաց:

Աղեղնաւորին բախտաբար քարը Փերուզակն է (թիրքուագ): Երկինքի եւ ծովու գոյները կրող այս քարը խորացումի եւ խորհրդածութեան կը մղէ: Ան նաեւ արկածախնդիրներու քարն է եւ ունի տրամադրութիւն բարելաւելու յատկութիւն:

Փերուզակը կը խորհրդանշէ իտէալապաշտութիւն, լաւատեսութիւն եւ վերանորոգում:

Աղեղնաւորին քարերէն են նաեւ զմրուխտը, կապոյտ քուարցը եւ կրնան:

ՀԵՌԱՏԵՍԻԼՆ ՈՒ ՄԵՐ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԸ

21 Նոյեմբերին աշխարհը կը նշէ Հեռատեսիլի Միջազգային Օրը եւ զանազան երկիրներու մէջ գտնուող կայանները կը փորձեն իրենց յատուկ նորութիւններով յատկանշել այդ օրը:

Իր ստեղծումէն ի վեր հեռատեսիլը գրասած է մարդը եւ գոհացում տուած է անոր հետաքրքրութիւններուն: Ժամանակի թափալումին հետ հեռատեսիլը վերածուեցաւ մարդկային կեանքի տարրական մէկ երեւոյթին եւ անկախ հանդիսացաւ մարդոց եւ աշխարհին միջեւ եղող առաջին ու հիմնական կապերէն մէկը:

Հեռատեսիլը սկզբնական շրջանին կը նկատուէր տան զուարճալիքներէն եւ կը գտնուէր միայն հարուստներուն մօտ, սակայն այսօր ան աշխարհը ամբողջութեամբ մարդոց տունները բերող անհրաժեշտութիւն դարձած է:

Սակայն, ինչպէս այլ երեւոյթներ, հեռատեսիլը եւս դատապարտուած է ունենալու իր դրական եւ ժխտական կողմերը: Հեռատեսիլին ընձեռած բարիքները եւ ընտրութիւնները պէտք է օգտագործուին դրական կերպով, որպէսզի անոնք օգտակար ըլլան, սակայն իրողութիւնը միշտ ալ այդպէս չէ:

Զանազան երկիրներու մէջ կատարուած ուսումնասիրութիւններ անհազանգ հնչեցուցած են հեռատեսիլին գործած հոգեբանական եւ ընկերային անբերուն շուրջ, յատկապէս՝ փոքրերու պարագային:

Այս երեւոյթին առաջը առնելու համար ծնողները պէտք է իրազեկ դառնան այս իրողութեան եւ իրենց հսկողութեամբ հակակշիռի տակ առնեն կացութիւնը, որպէսզի անբերուն տարողութիւնը կարելի եղածին չափ նուազագոյնի իջնէ:

Հետաքրքրական է, որ Բրիտանիոյ մէջ կատարուած ուսումնասիրութիւն մը ցոյց տուած է, թէ 3 տարեկանէն փոքր երեխաներուն մէկ երրորդը իր ննջասենեակին մէջ անձնական հեռատեսիլ ունի եւ ծրագիրներու ընտրութեան առնչութեամբ ծնողներուն հսկողութիւնը անբարար է: Երեք երեխաներէն մէկը 2 - 6 ժամ հեռատեսիլ կը դիտէ, իսկ երբ երեխան 7 տարեկան ըլլայ ան իրեն անհրաժեշտ քունի ժամերէն 4500 ժամ նուազ քնացած կ'ըլլայ: Բրիտանիոյ պետութիւնը ծնողները կ'ամբաստանէ ելեկտրական այս գործիքը իբրեւ մանուկներու հոգատար օգտագործելու յանցանքով: Ուսումնասիրութիւնը կ'աւելցընէ, որ վերոյիշեալ իրավիճակին իբրեւ հետեւանք՝ ներկայիս կան սերունդներ, որոնք դպրոցական տարիքին կը հասնին, սակայն տակաւին չեն խօսիր ու չեն արտայայտուիր. անոնք դպրոցին մէջ կը դիմագրաւեն թէ՛ վարուելակերպի եւ թէ հաւաքականութեան մէջ ապրելու զանազան դժուարութիւններ:

Հեռատեսիլին պատճառած վնասները կարելի է բաժնել քանի մը խումբի.



ՆԻՋՈՒԹՅԱՆ

- Հեռատեսիլին դիմաց երկար ժամեր նստիլը պատճառ կը դառնայ, որ երեխան որեւէ շարժում չընէ, անոր ծանրութիւնը աւելնայ եւ կորսնցնէ մարմնին ճկունութիւնը:

- Հեռատեսիլէն շատ համադամ երեցող *ֆասթ ֆուտերը* երեխան կը քաջալերեն նման ուտելիքներ սպառելու:

- Եթէ ան վարժուած է հեռատեսիլ դիտելու ընթացքին ուտել, նախ անզգալաբար արագ եւ շատ պիտի ուտէ, ինչպէս նաեւ մեծ քանակութեամբ տուրմ եւ *չիփս* պիտի սպառէ:

- Երկար ժամեր հեռատեսիլ դիտող երեխան նուազ կը քնանայ (2 տարեկան երեխան պէտք է 13 ժամ քնանայ, 3 - 4 տարեկանը՝ 12 ժամ, իսկ 6 տարեկանը՝ 11): Այս ժամերէն շատ նուազ քնացող երեխան բնականաբար ջղագրգիռ վիճակ կ'ունենայ եւ հակամէտ կ'ըլլայ ընկերային եւ դպրոցական լուրջ հարցեր ունենալու:

Անհանդարտ եւ կեդրոնացումի պակաս ունեցող երեխային վարուելակերպին պատճառները գտնելու համար հիմնական է գիտնալ, թէ ան քանի՞ ժամ կը քնանայ:

ԲՆԿԵՐՈՅԻՆ

- Հեռատեսիլին երկար ժամեր տրամադրող երեխան բնականաբար առիթ չ'ունենար ընտանիքի միւս անդամներու հետ ժամանակ անցընելու կամ իր հասակակիցներուն հետ խաղալու: Ուրեմն անոր մօտ ընկերային հմտութիւնն ու վարուելակերպը պէտք եղած ձեւով չեն զարգանար եւ պատճառ կը դառնան զանազան հարցերու:

ՀՈԳԵԲԱՆԱԿՈՒԹՅԱՆ

Հեռատեսիլէն սփռուող մանուկներու յատուկ ծրագիրներուն մէջ մէկ ժամուան ընթացքին կրնայ աւելի քան 20 վայրագ տեսարան ցուցադրուիլ: Տակաւին չենք անդրադառնար չափահասներուն յատուկ, սակայն մանուկներուն կողմէ դիտուող զանազան յայտագիրներուն, որոնք շատ աւելի անյարմար տեսարաններ կը պարունակեն:

18 տարեկան անհատ մը հեռատեսիլին միջոցով աւելի քան 200 հազար վայրագ տեսարան դիտած կ'ըլլայ: Վայրագ եւ անյարմար տեսարանները երեխան կը դարձնեն կոուազան. հեռատեսիլին կապուած երեխաները աւելի շատ կը վիճաբանին, կ'ըմբոստանան, նուազ համբերատար կ'ըլլան եւ իրենց ընկերներուն ֆիզիքական վնաս հասցնելու մղումներ կ'ունենան, քան՝ մնացեալ երեխաները, որոնք օրական միայն քանի մը ժամ հեռատեսիլ կը դիտեն: Անոնք նաեւ հոգեբանական զանազան տագնապներ կ'ունենան, գիշերները սարսափահար կ'արթնան, բնականէն աւելի կը վախնան եւ իրենց շրջապատին կը մօտենան վախով եւ զգուշութեամբ, որովհետեւ անոնք իրենց երեւակայութեան մէջ ունին հեռատեսիլէն սփռուած տեսարանները եւ զանոնք իրականութեան հետ կը կապեն:

Պէտք է յիշեցնենք, որ միայն ժապաւէնները չեն երեխաներուն վրայ ազդող տարրերը: Ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, որ պատանիները լուրերու հետեւելու ընթացքին կը գիտակցին, թէ այդ նկարները առնուած են իրական կեանքէն եւ անոնք շատ աւելի կ'ազդուին:



ԻՆՉՊԷՍ ՀԱԿԱԿՇՈՒԵԼ ԿԱՅՈՒԹԻՒՆԸ

- Երեխային տարիքը նկատի ունենալով՝ յստակ ժամեր ճշդել հեռատեսիլ դիտելու:
- Երեխային դիտած յայտագիրին ընթացքին անոր մօտ նստիլ ու միւսին հետեւիլ:
- Ոչ յստակ կացութիւնները բացատրել երեխային եւ նշել, թէ վայրագութեան փոխարէն այլ վարուելակերպեր գոյութիւն ունին:
- Հեռատեսիլի ցանկէն դուրս ձգել անյարմար ֆիլմեր ցուցադրող կայանները:
- Քաջալերել, որ մանուկները հետեւին մանկավարժական սկզբունքներով պատրաստուած ծրագիրներու, որոնց մէջ կը շեշտուին օգնելու, գորգորալու եւ համագործակցելու երեւոյթները:
- Հեռատեսիլին փոխարէն զայն մղել այլ աշխատանքներ եւս կատարելու, ընկերներուն հետ ըլլալու եւ միտքը զարգացընող խաղերով զբաղելու:

ՅԱԶՈՂՈՒԹԻՒՆ ԶԵԶԻ

ՃԻՇԴ ԵՒ ՍԽԱԼ ԿԱՐԾԻՔՆԵՐ ԼՄԱՆ ՀԱՅԻՆ, ՉԻԹԱԻՒՂԻՆ ԵՒ ՀԱՄԵՄՆԵՐՈՒՆ ՄԱՍԻՆ



Կարգ մը ուտելիքներ մաս կը կազմեն մեր ամենօրեայ սնունդին եւ այդ պատճառով անոնք ուղղակիօրէն կ'ազդեն մեր առողջութեան վրայ:

Հացը, ձիթախղը ու համեմները այն ուտելիքներէն են, զորս կը սպառենք օրական գոնէ մէկ անգամ եւ խորքին մէջ անոնք մեծ օգտակարութիւններ ունին, հակառակ անոր որ ժխտական շատ կարծիքներ գոյութիւն ունին անոնց մասին:

ԼՄԱՆ ՀԱՅԵ

- Լման հացը աւելի սննդարար է:

ԾԻՇԴ: Լման հացը համեղ եւ առողջարար է: Ան աւելի սննդարար է, քան ճերմակ հացը:

- Լման հացը ճերմակ ալիւր կը պարունակէ:

ԾԻՇԴ: Փոտէն գնում լման հացը կը պատրաստուի 50 առ հարիւր ճերմակ, իսկ 50 առ հարիւր լման ալիւրով: Խորքին մէջ բուն լման հացին գոյնը գոց կ'ըլլայ, որովհետեւ անոր 85 առ հարիւրը լման ալիւր կ'ըլլայ եւ ան կը ծախուի սննդականոնի յատուկ վաճառատուներու մէջ:

- Ան նուազ ջերմութ կը պարունակէ, քան ճերմակ հացը:

ԾԻՇԴ: Իրաքանչիւր 100 կրամ լման հացը ունի 234 ջերմութ, մինչ 100 կրամ ճերմակ հացը՝ 271 ջերմութ: Ան աւելի կուշտ կը պահէ:

- Լման հացը աւելի դիւրամարս է:

ՍԽԱԼ: Լման հացը աւելի դժուարամարս է եւ զայն պէտք է շատ լաւ ու կամաց ծամել: Ան աւելի երկար ծամանակ կ'ուզէ, որպէսզի ամբողջութեամբ մարսուի եւ այս պատճառով կուշտ ըլլալու զգացում կու տայ, եւ անհատը անօթի չի զգար ու անտեղի չ'ուտեր: Անոր մէջ գտնուող նիւթերը կ'օգնեն, որ մարմնին իւղերը աւելի դիւրին հալին: Մեծ քանակութեամբ հաց սպառողներուն կը յանձնարարուի որոշ չափով լման հաց ուտել, իսկ մնացեալը՝ ճերմակ, որպէսզի մարսողութեան հարցեր չունենան:

- Լման հացը կը պայքարի պնդութեան դէմ:

ԾԻՇԴ: Լման հացը կը պարունակէ բնաթել, որ կ'օգնէ պնդութեան դէմ պայքարելու:

- Լման հացը օգտակար է փոքրիկներուն:

ՍԽԱԼ: Լման հացին մէջ եղող բնաթելը կրնայ արգելք ըլլալ, որ մանուկները պէտք եղած քալսիտը ստանան: Մանուկներուն, պատանիներուն եւ յղի կիներուն կը յանձնարարուի ճերմակ հաց սպառել:

- Լման հացը հանքային աղեր եւ կենսաանիւթեր կը պարունակէ:

ԾԻՇԴ: Ան հարուստ է աղերով եւ կենսաանիւթերով, ինչպէս՝ Պէ.1, Պէ.2 եւ Հ., որոնք անհրաժեշտ են ոսկորներու, ջղային դրութեան, ստամոքսի համար եւ կ'արգիլեն ծերութեան նշաններու կանուխ բացայայտումը:

ՉԻԹԱԻՒՂԵ

- Չիթախղը կը պաշտպանէ սրտի հիւանդութիւններէ:

ԾԻՇԴ: Նկատի ունենալով, որ անոր մէջ գտնուող նիւթերը կ'օգնեն, որ վատ քոլեստերոլը նուազի մարմնին մէջ եւ ան սրտի եւ երակ-

ներուն գործընթացը աւելի կը դիւրացնէ ու բնականոն կը պահէ, ան որոշ չափով կը պայքարի սրտի յանկարծակի տագնապներու եւ հիւանդութիւններու դէմ:

Չիթախղը օգտակար է նաեւ արեան գերճնշում ունեցողներուն համար:

- Չիթախղը կը պաշտպանէ կործքի քաղցկեղէ:

ԾԻՇԴ: Ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, որ օրական մէկ դգալ ձիթախղ սպառող կիները շատ աւելի նուազ ենթակայ են կործքի քաղցկեղի, քան՝ ուրիշներ: Անոր մէջ գտնուող նիւթերը ազդու դերակատարութիւն ունին այս ուղղութեամբ, սակայն պէտք է նկատի ունենալ, որ ձիթախղ սպառողը պէտք է նուազեցնէ այլ իւղերու սպառումը:

- Չիթախղը կը յատկանշուի այն երեւոյթով, որ ան նուազ իւղոտ է:

ՍԽԱԼ: Չիթախղը բարձր ջերմութ կը պարունակէ: Մէկ կրամ ձիթախղը ունի 9 ջերմութ, այսինքն՝ իրաքանչիւր դգալ 90 ջերմութ ունի: Այս պատճառով սննդականոնի հետեւողները պէտք է չափաւոր ձիթախղ սպառեն:

- Չիթախղը կրնայ փոխարինել այլ իւղեր:

ՍԽԱԼ: Չիթախղը հարուստ է Հ. եւ Տէ. կենսաանիւթերով, սակայն այլ իւղեր եւ ձէթեր կը պարունակեն այլ կենսաանիւթեր, որոնք չեն գտնուիր ձիթախղին մէջ:

- Չէթերը ընդհանրապէս շատ նման են իրարու:

ՍԽԱԼ: Պաղ վիճակի մէջ պատրաստուած ձէթը շատ տարբեր է տաքցուելով պատրաստուած ձէթէն եւ անոնցմէ իրաքանչիւրը յատկանշուած է իր բաղադրութեամբ, որ նման չէ միւսին:

- Չիթախղը կարելի է գործածել ճաշ եփելու ատեն:

ԾԻՇԴ: Ան այն ձէթերէն է, որ բարձր ջերմաստիճանի կը դիմանայ, առանց փոխուելու կամ դժուարամարս ըլլալու: Սակայն յանձնարարելի է, որ ան աւելի յաճախ օգտագործուի հում վիճակի մէջ:

- Չիթախղը պէտք է հեռու պահել լոյսէ եւ տաքութենէ:

ԾԻՇԴ: Յանձնարարելի է, որ ան պահուի 12-14 աստիճան տաքութեամբ վայրի մը մէջ եւ քիչ մը մութ գոյն ունեցող շիշի մէջ:

ՀԱՄԵՄՆԵՐԵ

- Կարգ մը համեմներ կ'օգնեն որոշ ցաւերու նուազեցման:

ԾԻՇԴ: Մեխակի գամը ակոյալի ցաւը կը թեթեւցնէ, հէլը փորի ցաւը կ'անցընէ, իսկ այլ համեմներ օգտակար են այլ ցաւերու համար: Սակայն արդիւնք ստանալու համար երբեմն պէտք է մեծ քանակութեան համեմներ սպառել:

- Համեմները ստամոքսի հարցեր կը պատճառեն:

ՍԽԱԼ: Չափաւոր քանակութեամբ գործածուած համեմները վնասակար չեն, սակայն անոնք կրնան անհանգստացնել:

- Համեմները աւելի առողջարար են, եթէ թարմ ըլլան:

ԾԻՇԴ: Յանձնարարելի է համեմները քիչ քանակութեամբ գնել եւ սպառել ետք կրկին բերել տուն, որպէսզի անոնք չկորսնցնեն իրենց թարմութիւնն ու հոտը: