



# Համահայր

Բ. ՏԱՐԻ

ԹԻ 1(13)

ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ 2003

## ՏԱՐԻ ՄԸ ԱՄԲՈՂՋԱՅԱԲ

Իւրաքանչիւր օր իրեն հետ կը բերէ նորութիւններ, փոփոխութիւններ եւ անակնկալներ:

Իւրաքանչիւր արեւածագի հետ կը ծագին նոր ծրագիրներ, նոր գաղափարներ եւ նոր հեռանկարներ:

Այս մէկը կեանքի բնական ընթացք է, որ առկայ է ամէն տեղ, ամէն ժամանակներու եւ ամէն տեսակի պայմաններու մէջ:

Առանց այս զարգացումին, փոփոխութիւններուն, երազներուն եւ անոնց իրականացման համար տարրուղ աշխատանքներուն, կեանքը կը լճանայ եւ մարդիկ կը մնան հոն, ուր որ են եւ երբեք չեն յառաջդիմեր, որովհետեւ առանց երազի դժուար թէ իրականութիւններ ստացուին, առանց նոր գաղափարներու դժուար թէ իրագործումներ կատարուին եւ առանց ձգտումներու դժուար թէ նուաճումներ տեղի ունենան:

Դեկտեմբեր 2002ին «Ազդակ» օրաթերթը կիներուն հետաքրքրութիւնները գոհացնելու, անոնց ծրագիրներու եւ լիբանանեան ու մանաւանդ լիբանանահայ կեանքին մէջ կնոջական կազմակերպութիւններու ձայնը իր էջերով լսելի դարձնելու նպատակով ձեռնարկեց կնոջական «Անահիտ» ամսաթերթի հրատարակութեան:

Այս ամիս՝ Դեկտեմբեր 2003ին «Անահիտ»ը արդէն իր մէկ տարին կը բոլորէ եւ երկրորդին կը սկսի նոր թափով ու նոր ծրագիրներով:

Մէկ տարուան ընթացքին լոյս տեսած տասնմէկ սովորական եւ մէկ ամառնային բացառիկ թիով «Անահիտ»ը ներկայացաւ իր ընթերցողներուն՝ միշտ փորձելով ըլլալ հայ կնոջ զանազան հետաքրքրութիւններ արտացոլացնող հայելի մը եւ անոր ակնկալութիւններուն գոհացում տուող բեմ մը:

Ամիսներու ընթացքին եղած փոփոխութիւնները կը միտէին բարելաւել ու հարստացնել զայն:

«Անահիտ»ը այսօր մէկ տարեկան է շնորհիւ իր ընթերցողներուն, առանց որոնց անոր գոյութիւնը կրնայ անհիմաստ նկատուիլ, որովհետեւ հայ աղջիկն ու կինը անոր հիմնական թիրախներն են, որոնց առօրեան դիւրացնելու եւ հոգեկան ու մտաւորը աշխարհը ընդլայնելու եւ գոհացնելու նպատակով կը գործէ ան:

Առաջին տարուան տասներկու թիւերէն ետք, «Անահիտ»ը Նոր Տարուան եւ Ս. Ծնունդի սեմին կը թեւակոխէ իր երկրորդ տարին՝ նոր ծրագիրներ եւ նոր գաղափարներ ի մտի ունենալով: Ձեր գաղափարներն ու առաջարկները ընդունելու պատրաստակամութիւնը տակաւին առկայ է եւ մեր էջերը բաց են մեր ընթերցողներուն դիմաց:

Ձեզի հետ, ձեզմով եւ ձեզ գոհացնելու միտումով աշխատած եւ իր նախորդ թիւերուն լոյս ընծայած «Անահիտ»ը վճռական է շարունակելու իր ուղին նոր երազներով եւ անոնց իրականացման համար ի գործ դրուած նոր ճիգերով եւ աշխատանքներով:



## ՏՕՆԵՐՈՒՆ ՏՕՆԵՒ ԿԱՂԱՆՂԵ

Այս ամիս տարի մը եւս կ'անցնի պատմութեան գիրկը եւ մարդիկ տօնական մթնոլորտի մէջ կը դիմաւորեն Նոր Տարին՝ նոր յոյսերով եւ նոր երազներով:

Կաղանդի ծառ, գունաւոր լոյսեր, զարդեղէններ, աստղեր ու հրեշտակներ, ուտելիքներով եւ մրգեղէններով լեցուն սակառներ կը զարդարեն բոլորին տուները՝ իւրաքանչիւրը իր կարելիութեան համաձայն:

Կարգ մը տուններու մէջ աւելի շոյալութիւն եւ առատութիւն կրնայ ըլլալ, ուրիշներուն մօտ սակառը աւելի փոքր, իսկ ծառը նուազ զարդարուն կրնայ ըլլալ: Սակայն այս իրականութիւնը արգելք չ'ըլլար Կաղանդին, եւ ամէն մարդ իրաւունք կ'ունենայ իր ձեռով տօնելու Կաղանդը եւ գրկաբաց ընդունելու Նոր Տարին:

Կաղանդի խորհուրդը ներկայ է ամէն տեղ եւ Նոր Տարին կը թակէ բոլորին դռները, որպէսզի անոնցմէ դուրս քշէ վիշտն ու ցաւը, դժուարութիւններն ու տխրութիւնները եւ աւելի լաւ տարուան մը յոյսը արթնցնէ մարդոց սրտերուն եւ հոգիներուն մէջ:

Նոր Տարուան առիթով Կաղանդ Պապուկը կ'այցելէ բոլորին տուները, մանաւանդ՝ այն տուները, ուր մանուկներ կան: Անմեղ մանուկները իսկական խանդավառութեամբ եւ անհամբերութեամբ կը սպասեն Կաղանդ Պապուկին, որ լաւագոյն պապուկն է իրենց համար, որովհետեւ ան միայն բարիք ընելու կոչուած է եւ նուէրներ բերելով՝ միայն ու միայն ուրախութիւն կը պատճառէ:

Հաճելի է Կաղանդ Պապուկի կերպարին գոյութիւնը, որովհետեւ ան ձեռով մը կը խորհրդանշէ ուրախութիւն եւ բարեբերութիւն: Ան խորհրդանշէ է բարիքի ու մարդասիրութեան եւ մարդիկ այսօր իսկական կարիքը ունին այդ կերպարին:

Այսօր մարդիկ նախկին ժամանակներուն նման եւ նոյն տարողութեամբ չեն հաւատար, թէ նախորդ տարուան ժխտական կողմերը դուրս պիտի մնան եւ անոնց տեղ պիտի գան լաւն ու դրականը: Ներկայիս տնտեսական եւ ընկերային դժուարութիւնները, աշխարհին մէջ տիրող անպահով կացութիւնն ու դժբախտութիւնները ժայռերու նման կը ցցուին մարդոց երազներուն եւ յոյսերուն դիմաց եւ կ'արգիլեն զանոնք լաւատես ըլլալէ: Սակայն, հակառակ այս բոլորին, միշտ աւելի լաւին ձգտելու եւ յոփոխութիւնները դրական կերպով ընկալելու մարդուն բնագործ ներկայ կը մնայ ամէն տեղ ու ամէն պարագայի: Հակառակ բոլոր դժուարութեանց մարդիկ իրենց տուններուն մէջ կը զետեղեն օրհնութեան նմանող Կաղանդի ծառը եւ անոր տակ կը զետեղեն Յիսուս Մանուկին արձանը, որպէսզի անոր ներկայութեամբ Նոր Տարին ըլլայ բարեբեր եւ արդիւնաւետ: Խաղաղութեան եւ ապահովութեան աղօթքները չեն բացակայիր մարդոց մտքերէն ու շրթներէն եւ դժուարութիւնները մարդոց հաւատքը չեն սպաններ:

Կարգ մը ընտանիքներ, բարեկամներ, ընկերներ եւ գերդաստաններ Կաղանդին գոնէ կը հաւաքուին մէկ սեղանի շուրջ եւ կը վերականգնեն հայկական ասանդութիւնները՝ խոնարհելով տան ծերունիին օրհնութեան առջեւ: Ուրիշներ այլ ձեռով կը նախընտրեն դիմաւորել Նոր Տարին, սակայն իրողութիւնը այն է, թէ ամէն մարդ, իր սովորութիւններուն եւ նախասիրութիւններուն համաձայն, 31 Դեկտեմբերի գիշերը կը դիմաւորէ նորը եւ հրաժեշտ կու տայ հինին:

Նոր Տարին առիթ է ուրախութեան, առիթ է երազելու եւ առիթ է յոյսով եւ բարեմաղթութիւններով ապրելու:

Ծնորհաւոր Նոր Տարի:

ملحق أزيك

# ՄԱՍՆԱՃԻՒՂԷ ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

## «ԱՉԻՐԵԱՆ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂԻ 70ԱՄԵԱԿԻՆ ԿՈՒՐՑԱԿ

ԼՕԽԻ «Արշալոյս Ազիրեան» մասնաճիղի 70ամեակին առիթով, 4 Նոյեմբերին, Ազիրեան ակումբի «Ատուր Գապագեան» սրահին մէջ տեղի ունեցաւ յատուկ հանդիսութիւն մը:

Ձեռնարկին բացման խօսքը արտասանեց Սիւզան Օհանեան եւ ըսաւ, թէ 1933ին հիմնուած եւ 70 տարիներ անդադար գործած «Ա. Ազիրեան» մասնաճիղը գոյատեւած է յարատեւ պայքարով ու աննկուն կամքով եւ ապագայի վառ ծրագիրներով ու հեռանկարներով:



Գեղարուեստական յայտագիրէն ետք, ՀՕՄԻ, ԼՕԽԻ եւ «Ա. Ազիրեան» մասնաճիղի ծնունդը, առաքելութիւնն ու տարած գործունէութիւնը ներկայացուց օրուան բանախօսը՝ Ծաբէ Եագուպեան, որ դիտել տուաւ, թէ հայ կինը իր շուրջ համախմբած առաջին կորիզը եղած է ՀՕՄը, որ ծնունդ առած է իր ժողովուրդին կարիքներէն եւ իր գոյութեան ամբողջ ընթացքին գործած է յօգուտ անոր: Ան ըսաւ, թէ ԼՕԽը միշտ ներկայ եղաւ ծերին ու երիտասարդին, որքին եւ այրիին, վիրաւորին եւ արթուն պահակին կողքին, ըսաւ բանախօսը՝ նշելով, թէ իւրաքանչիւր տասնամեակ նոր մարտահրաւերներու դիմաց դրաւ ԼՕԽԻ անդամները:

Անդրադառնալով «Ա. Ազիրեան» մասնաճիղին տարած աշխատանքին՝ ան կոչ ուղղեց շարունակելու նուիրեալ գործը եւ ծառայելու երթը:

Հանդիսութեան աւարտին Յակոբ քհնյ. Պատիկեան շնորհատրեց մասնաճիղը եւ գնահատեց ԼՕԽականներուն աշխատանքը:

## «ՊՏԳԻԿ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

Իր հիմնադրութեան 40ամեակին առիթով, ԼՕԽԻ «Աստղիկ» մասնաճիղի վարչութեան կազմակերպութեամբ, 26 Նոյեմբերին «Շուար» ճաշարանին մէջ տեղի ունեցաւ յատուկ հանդիսութիւն մը:



Ձեռնարկին բացման խօսքը արտասանեց Արսինէ Մելիքեան, որ ներկաներուն բարի գալուստ մաղթելով անդրադարձաւ ԼՕԽԻ շարքերուն մէջ ծառայող նուիրական աշխատանքին:

Գեղարուեստական կոկիկ յայտագիրով հանդէս եկան Յասմիկ Փիլոյեան՝ ասմունքով եւ Մարի Ռոզ Մանուկեան ու Մանուէլ Մարգարեան՝ թատերական ներկայացումով մը:

Մասնակիցները խանդավառեց Տիգրան Խաչատուրեան:

40 տարիներու անխոնջ ու նուիրական աշխատանքին առիթով կազմակերպուած այս հանդիսութեան ընթացքին բոլոր ներկաները ստացան յուշանուէրներ:

## «ԿԱՐՍ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

ԼՕԽԻ «Կարս» մասնաճիղի վարչութեան

կազմակերպութեամբ, 27 Նոյեմբերին «Ազատամարտ» ակումբի «Չուխատարեան» սրահին մէջ տեղի ունեցաւ նախաճաշի ձեռնարկ մը:

Օրուան դասախօսն էր Ծաբէ Եագուպեան, որ ըսաւ, թէ կինը եւ մայրը կը հանդիսանան տան սիւները, որոնց վրայ հիմնուած է ընկերութեան ամէնէն փոքր եւ միեւնոյն ստեղծ հիմնական բջիջը՝ ընտանիքը, ըսաւ եւ աւելցուց, որ անոնց այս բեռը ներկայիս աւելի ծանրացած է նկատի ունենալով այլասերման վտանգը, որ կը սպառնայ ընտանիքին եւ ապագայ սերունդներուն:

Շ. Եագուպեան հաստատեց, որ մայրը միակ անձն է, որ կրնայ պայքարիլ ամէն տեսակի վտանգներու դէմ՝ հայութեան շունչն ու ոգին

կենդանի պահելով եւ զանոնք նորափթիթ սերունդներուն փոխանցելով:

Իր խօսքի աւարտին ան կոչ ուղղեց համախմբուելու ԼՕԽԻ շարքերուն մէջ եւ հաւաքական աշխատանքով աւելի ազդու գործունէութիւն ծառայելու:

Ձեռնարկին ընթացքին գեղարուեստական բաժնով հանդէս եկան Մարի Ռոզ Մանուկեան եւ Տիգրան Խաչատուրեան:

## «ՍՐՈՂԱՍԵ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

19 Նոյեմբերին Արագածի «Դրօ» ակումբի «Գալայնեան» սրահին մէջ տեղի ունեցաւ ճաշի հանդիպում մը՝ 150 հոգիի ներկայութեամբ:

Ձեռնարկին բացման խօսքը արտասանեց Արուսեակ Թորքաթեան, որ անդրադառնալով Լիբանանի անկախութեան՝ յիշեց անկախութիւն կերտող նախագահներուն եւ քաղաքական գործիչներուն անունները:

Օրուան դասախօսն էր սննդագէտ Անի Տէկիրմենճեան:

Գործադրուեցաւ գեղարուեստական յայտագիր մը, որուն ընթացքին ջութակահար Տիգրան Խաչատուրեան նուագով եւ աշուղական երգերով խանդավառեց ներկաները:

## «ՇՈՒՇԱՆԻԿ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

29 Հոկտեմբերին «Նիկոլ Դուման» ակումբին մէջ տեղի ունեցաւ ձեռնարկ մը՝ կազմակերպութեամբ ԼՕԽԻ «Շուշանիկ» մասնաճիղի վարչութեան:

Ձեռնարկը կը նպատակադրէր աշուղական եւ ժողովրդական երգերու ճոխ պահեր անցընելու առիթ ստեղծել ներկաներուն եւ այս նպատակը իրականացուց ջութակահար Տիգրան Խաչատուրեան:

Մասնաճիղի վարչութեան ստեղծապետը բարի գալուստ մաղթեց ներկաներուն եւ հրաւիրեց ջութակահարը, որ իր նուագով հանելի մթնոլորտ մը ստեղծեց:

## «ՍԵՒՊԵ» ՄԱՍՆԱՃԻՒՂ

Ամրան վերջաւորութեան «Սեւան» մասնաճիղի վարչութիւնը կազմակերպեց պտոյտ մը դէպի հարաւային Լիբանան:

Մասնակիցներուն առաջին կայանը եղաւ Սայտան, որ նախաճաշելէ ետք անոնք մեկնեցան Մաղտուշէի Ս. Աստուածածին եկեղեցի, ապա ժեզզին գիւղը, որ ունեցան իրենց կէսօրուան ճաշը:



Գեղեցիկ բնութիւնն ու լեռնային մաքուր օդը վայելելով՝ ներկաները ճաշեցին, որմէ ետք տեղի ունեցան խաղեր եւ շահողները ստացան համապատասխան նուէրներ:

Վերադարձին մասնակիցները այցելեցին Տէր Մուխալէս վանքը:

## 260 ՆՈՐԱԳԻՐՆԵՐ ԿԸ ԽՏԱՅՆԵՆ ԼՕԽԻ ՇԱՐՔԵՐԸ

ԼՕԽԻ Շրջանային վարչութեան կազմակերպած եւ կազմակերպչական յանձնախումբին եւ մասնաճիղերու վարչութիւններուն կողմէ ի գործ դրուած անդամարշաւը Հոկտեմբեր ամսուան ընթացքին տուաւ իր շօշափելի արդիւնքը եւ մասնաճիղերուն մէջ տեղի ունեցան երդման արարողութիւններ:



2000 - 2003 տարեշրջանին 260 նորագիրներ խտացուցին շուրջ 4000 անդամ հաշուող ԼՕԽԻ շարքերը եւ ուխտեցին «հաւատարիմ մնալ Հայ Օգնութեան Միութեան եւ Լիբանանահայ Օգնութեան Խաչին» ջանալով իրագործել անոնց հետապնդած նպատակները եւ յարգել Ծրագիր - կանոնագիրին բոլոր տրամադրութիւնները»:

Ուխտի պահը մեծ եռանդ ներշնչեց ու գօտեպնդեց հին թէ նոր ԼՕԽականները, եւ բոլորը միասին վերահաստատեցին ծառայելու եւ հայ ազգին յօգուտ գործելու իրենց ուխտը:

# ՄԱՐՄՆԻ ՀԱՅԵԼԻԻՆ՝ ԱԿՌԱՆԵՐՈՒՆ ԽՆԱՄՔԸ

Մարդու բերանը կ'արտացոլացնէ անոր ֆիզիքական առողջութիւնն ու անհատին հայելին կը հանդիսանայ:

Ստամոքսին մէջ տեղի ունեցող խանգարումները բերնին մէջ վերքեր կը յառաջացնեն, եւ բերնին մէջ եղած բորբոքումները կ'ազդեն մարդու առողջութեան վրայ՝ սրտի հարցեր եւ զանազան հիւանդութիւններ յառաջացնելով:

Այս մասին մեր ընթերցողներուն լայն ու ճշգրիտ տեղեկութիւններ փոխանցելու միտումով «Անահիտ»ը հարցազրույց մը ունեցաւ ստամոքսաբուժ տորթ. Յակոբ Չափարեանին հետ:

**«ԱՆԱՀԻՏ».- Ի՞նչպէս կարելի է ակոսները միշտ մաքուր պահել:**

**ՏՈՔԹ. ՅԱԿՈԲ ՉԱՓԱՐԵԱՆ.-** Ակոսի մաքրութիւնը տեղի կ'ունենայ հիմնական երկու հանգրուանով. առաջինը ֆիզիքական մաքրութիւնն է, որուն պատասխանատուներն են՝ բերնի ներքին այտին մկանը, լեզուն, շրթները եւ թուրք: Թուրքը շատ մեծ դեր ունի բերնին մէջ թէ՛ մաքրութեան եւ թէ՛ առողջութեան իմաստով, չոր բերան ունեցող անձերը առողջապահական հարցեր կ'ունենան: Երկրորդ հանգրուանը վրձինով մաքրութիւնն է. ամէն մարդ պէտք է օրական նուազագոյնը երկու անգամ՝ առտու եւ իրիկուն վրձինէ իր ակոսները: Ակոսի վրձինը 2, առաւելագոյնը 3 ամիսէն արդէն կը դադրի պէտք եղած դերը կատարելէ եւ արդիւնաւէտ մաքրութեան համար պէտք է անպայման զայն փոխել: Ներկայիս տարածուած են մեքենական ակոսի վրձինները, որոնք կ'օգնեն ակոսներու ներքին բաժնի մաքրութեան, որովհետեւ ակոսի պարզ վրձինը չի հասնիր հոն: Մեքենական այս վրձինը, սակայն, պէտք է միայն շաբաթը երկու անգամ գործածել: Կայ նաեւ մաքրելու թելը, որ բոլորին համար անհրաժեշտ չէ: Ակոսի դեղը պէտք է անպայման ֆլորայտ պարունակէ, որպէսզի ակոսն գոնէ մէկ վայրկեան անով պատուի: Հակամեխիչ դեղերը յանձնարարելի են յաւելեալ մաքրութեան համար:

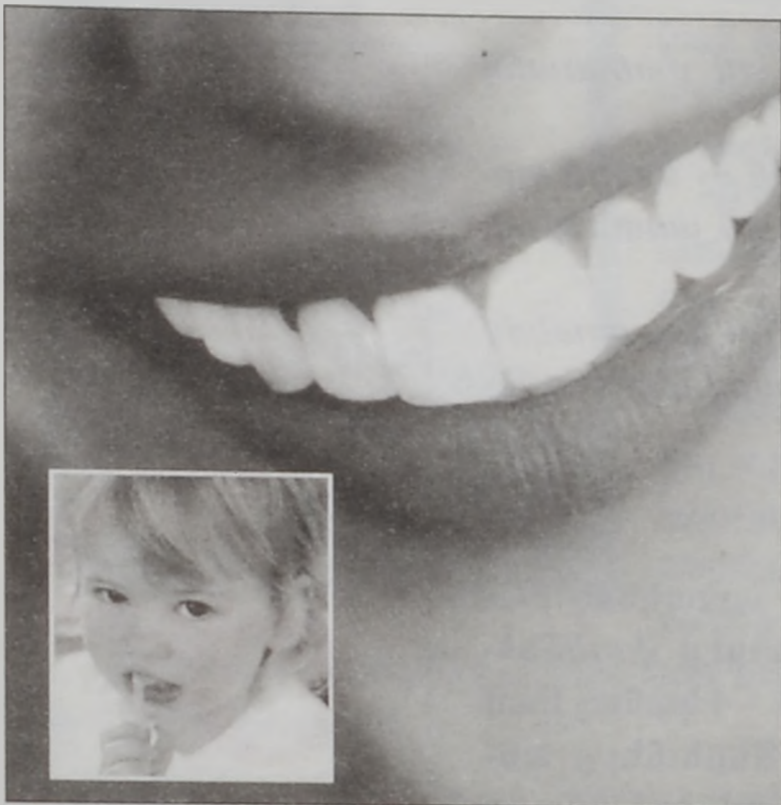
Նշեմ, որ ակոսներու մաքրութեան կ'օգնեն նաեւ կարգ մը ուտելիքներ, ինչպէս՝ խնձորն ու ստեպղինը, անոնք ակոսներուն աղտերը կը մաքրեն:

**«ԱՆԱՀԻՏ».- Ի՞նչ է ակոսն վրձինելու ամէնէն ճիշդ ձեւը:**

**ՏՈՔԹ. Յ. ՉԱՓԱՐԵԱՆ.-** Ինչպէս ըսի, ակոսները պէտք է նուազագոյնը օրը երկու անգամ վրձինել: Ըստ կարելու է իրիկուն մաքրութիւնը, որովհետեւ ճաշերը շուրջ 12 - 13 ժամ կը մնան բերնին մէջ եւ ակոսները փտեցնելու կողքին, շատ գէշ հոտ կը յառաջացնեն: Ակոսն վրձինելու համար ակոսի դեղը պէտք է զետեղել չոր ակոսի վրձինին վրայ եւ վրձինելու ատեն զայն շարժել վերի ակոսներու պարագային վերէն վար, իսկ վարիակներուն համար՝ վարէն վեր: Ըստ կարելու է վրձինելու տեղողութիւնը, որ պէտք է նուազագոյնը 2.5 վայրկեան ըլլայ, առաւելագոյնը՝ 5 վայրկեան: Ետեւ, որ 2.5 վայրկեանէն նուազ վրձինելը վրձինել չի նկատուիր:

**«ԱՆԱՀԻՏ».- Ակոսներուն խնամքը ո՞ր տարիքէն կը սկսի, եւ արդեօք կա՞յ հանգրուան մը, երբ մարդիկ աւելի ուշադրութիւն պէտք է դարձնեն անոնց մաքրութեան:**

**ՏՈՔԹ. Յ. ՉԱՓԱՐԵԱՆ.-** Ակոսներուն խնամքը կը սկսի մանուկ տարիքէն: Բնական ան ապրած մանուկ մը 2.5 տարեկանին արդէն կարծի 20 ակոսները հաճած կ'ըլլայ: Այդ տարիքէն իսկ պէտք է սկսիլ ակոսներու խնամքին եւ վարժեցնել մանուկներուն՝ ամէն օր քնանալէ առաջ ակոսները վրձինել իրենց յատուկ վրձիններով: Խորքին մէջ մանուկներու ակոսներուն մաքրութիւնը շատ աւելի կարեւոր եւ ճակատագրական է, քան մեծերունը: Մանուկներուն ակոսն շատ աւելի արագ կը փտի եւ շատ արագ ջիղին կը հասնի բորբոքումը: Մինչ մեծերուն մէջ փտածութիւնը վեց ամիսէն մէկ տարի կ'ուզէ, որ ջիղին հասնի, մանուկներուն մօտ այդ ընթացքը տեղի կ'ունենայ 2 ամիսէն եւ ջիղին հասնելով՝ բորբոքում կը պատճառէ: Այս բորբոքումը ուղղակիօրէն կ'ազդէ բուն ակոսներուն սաղմին բնական եւ առողջ կազմաւոր-



ման եւ ան իսկական հարցեր կը պատճառէ մանուկին: Անոր ակոսները կրնան կաթի ակոսի բորբոքումի պատճառով տարբեր գոյն ունենալ, ծուռ ըլլալ եւ կարգ մը պարագաներու նոյնիսկ չաճիլ եւ լինտին մէջ հսկայական հարցեր յառաջացնել: Փոքրերու ակոսի մաքրութեան համար ակոսի պարզ վրձինը բաւարար է:

**«ԱՆԱՀԻՏ».- Կը կարծէ՞ք, թէ ակոսի թելով կատարուած մաքրութիւնը անհրաժեշտ է բոլորին եւ արդեօք ի՞նչպէս պէտք է գործածել զայն, որպէսզի լինտերը չվնասուին:**

**ՏՈՔԹ. Յ. ՉԱՓԱՐԵԱՆ.-** Թելով մաքրելը անհրաժեշտ չէ բոլորին համար, ան յանձնարարելի է այն անձերուն, որոնց ակոսները խճողուած են, իրարու վրայ եկած են եւ կամ անոնց միջեւ շատ բացութիւն կայ: Թելը ընդհանրապէս սխալ կերպով կը

գործածուի եւ այդ պատճառով լինտերուն կը վնասէ: Թելը գործածելու ընթացքին ան պէտք չէ մօտենայ լինտին, այլ պէտք է մտնէ ակոսին մէջ եւ դուրս քաշուի: Սխալ է ակոսին մէջ մտնելու եւ կրկին վեր քաշելու ձեւը, որ անպայման լինտերուն եւ ակոսին կը վնասէ:

**«ԱՆԱՀԻՏ».- Արդեօք կա՞յ սպիտակ ակոս ունենալու ձեւ մը:**

**ՏՈՔԹ. Յ. ՉԱՓԱՐԵԱՆ.-** Ակոսին գոյնը կախեալ է անձի մը արած միջավայրէն, երկրին կլիմայէն, աշխատած գործէն, ժառանգական տուեալներէն եւ սպառած ուտելիքներէն: Դեղին ակոս ունենալը երբեք չի նշանակեր, որ անոնք առողջ կամ մաքուր չեն, ընդհակառակն, կան տուեալներ, որոնց համաձայն, ճերմակ ակոսն աւելի դիրին կը փտի, քան՝ դեղինը:

Ակոսները ճերմկեցնելու յատուկ ձեւ կայ, որ ձեռնտու չէ բոլորին, որովհետեւ բաւական սուղ է: Այդ դեղը ակոսները կը ճերմկեցնէ, սակայն ան միեւնոյն ատեն կը հանէ ակոսին վրայ գոյութիւն ունեցող խաւը եւ ենթական այնուհետեւ ուշադիր պէտք է ըլլայ եւ շատ տաք կամ շատ պաղ ուտելիքներ չսպառէ: Այս դեղին ազդեցութիւնը մէկ տարի է, անկէ ետք պէտք է կրկին վերանորոգուի:

**«ԱՆԱՀԻՏ».- Ակոսներուն վրայ գոյութիւն ունեցող կիրը վնասակար է: Այս առնչութեամբ ի՞նչ կը յանձնարարէք:**

**ՏՈՔԹ. Յ. ՉԱՓԱՐԵԱՆ.-** Կիրը օտար մարմին մըն է բերնին մէջ եւ ան վնասակար է մանուան լինտերուն: Ժամանակի ընթացքին ան կը ճնշէ ակոսներուն վրայ եւ լինտերու մեծ վնաս ու ցաւ կը պատճառէ: Կիրը ճաշերու եւ մանուան շաքարի (կլիքոզ) մնացորդ է, ան կը յառաջանայ նաեւ թուրքի պատճառով: Կիրը կը կազմուի վեց ամսուան ընթացքին եւ ան ընդհանրապէս կը յայտնուի ներքին մասին վրայ, ուր աւելի թուր գոյութիւն ունի: Թուրքի ծորաններ գոյութիւն ունին լեզուին տակը, ութերորդ եւ եօթներորդ ակոսներուն միջեւ, եւ այդ տարածքին վրայ աւելի կիր գոյութիւն կ'ունենայ: Կիրը պէտք է մաքրուի վեց ամիսը անգամ մը, իսկ անհրաժեշտութեան պարագային՝ երեք ամիսը մէկ: Եթէ անհատը խճողուած ակոս ունի, ան աւելի ենթակայ է կիր ունենալու, որովհետեւ ան տեղ կը գտնէ մտնելու: Կիրի կազմութիւնը նաեւ կախեալ է մարդոց սպառած ուտելիքներէն. բանջարեղէնով սնանող անձերը շատ աւելի նուազ կիր կ'ունենան, քան՝ սսակերները:

Կիրը ուղղակի կը վնասէ առողջութեան, որովհետեւ ան բորբոքումներ կը յառաջացնէ եւ կ'ազդէ մարմնին ներքին համակարգին վրայ: Ան նաեւ շատ գէշ հոտ կը պատճառէ:

**«ԱՆԱՀԻՏ».- Ըստ ձեզի, անձ մը ի՞նչ հերթականութեամբ ատամնաբուժի պէտք է այցելէ:**

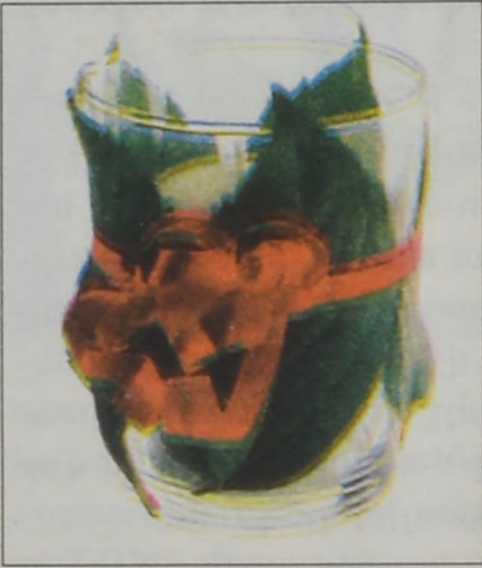
**ՏՈՔԹ. Յ. ՉԱՓԱՐԵԱՆ.-** Եթէ հարցեր կամ ցաւեր չունենայ, անհատ մը պէտք է տարին անգամ մը ատամնաբուժի այցելէ: Սակայն, եթէ ան կիր ունի, զայն մաքրելու համար պէտք է վեց ամիսը անգամ մը բժիշկի երթայ: Կան յատուկ դեղահատեր, որոնք այտուի եւ մեթիլէն պլու կը պարունակեն. այդ դեղերը կարելի է ջուրին մէջ դնել եւ բերանը ցողուել: Եթէ կիր գոյութիւն ունենայ անոնց վրայ, ակոսները քանի մը վայրկեան ետք մանիշակագոյն կ'ըլլան եւ անհատը կը գիտնայ, թէ պէտք է բժիշկի երթայ:

# ԿԱՂԱՆԴԻ ՄԹՆՈՒՈՐՏ

Կաղանդը խորհուրդ ու աւանդութիւն է, սակայն ան մանաւանդ մթնոլորտ է:

Այս ուրախ տօնին առիթով տունները կը զարդարուին ոչ միայն տօնածառով եւ մսուրով, այլ նաեւ՝ մոմակալներով, փայլուն աստղերով, պսակներով եւ պուլերով:

Այդ ուրախ մթնոլորտը ձեր տուններուն մէջ ներմուծելու նպատակով «Անահիտ» ձեզի կը ներկայացնէ աժան եւ դիրքին կերպով ձեր տունները զարդարելու զանազան միջոցներ:



### ՏԵՐԵՆԻՆԳ ՄԱՍՄԱՆԱՆ

Առէք ջուրի սովորական ապակեայ բաժակ մը, անոր շուրջ փակցուցէք փունճութիայի կամ որեւէ այլ բոյսի 3 - 4 կանաչ կամ կարմիր խոշոր տերեւներ: Տերեւները ամրացուցէք կարմիր ժապաւեճով, եթէ անոնք կանաչ են, իսկ կանաչով, եթէ տերեւները կարմիր են: Վերջապէս, բաժակին մէջ զետեղեցէք մոմ մը: Այս սիրուն մոմակալներով կրնաք զարդարել Նոր Տարուան ձեր սեղանը:

### ԼՈՅՍԵՆԱՆԻ ՄԷՉ ՄՆԱՔ

Կեդրոնական սեղանը զարդարելու հետաքրքրական գաղափար մը...

Շուկայէն գնեցէք ալիւմինիոմ կաղապարի մէջ թափած երկվեցեակ մը մոմ: Ալիւմինիոմ բաժինը ծածկեցէք ոսկեգօծ ժապաւեճով կամ կաշոնով, ապա մոմերը խմբեցէք արծաթեայ ներկայանալի բաց ափսէի մը մէջ եւ զետեղեցէք սեղանին կեդրոնը:



### ԿԱՐՄԻՐ ՊՈՒՂԷՐ

Որո՞ւ տունը կարմիր պուլ չկայ: Եթէ ձանձրացած ենք անոնցմէ, վերանորոգեցէք զանոնք ձիւն սփրէշով տօնածառի, սրտի կամ աստղի պատկերներ գծելով անոնց վրայ: Թուղթին կեդրոնը գծեցէք նկարը, ապա զգուշութեամբ քաթրրով հանեցէք այդ բաժինը, թուղթը դրէք պուլին վրայ ու ներկեցէք զայն: Երբ թուղթը հանէք, պիտի ստանաք սպիտակ սիրտ կամ տօնածառ կրող պուլ մը:

Այս պուլերը կրնաք իրարու միացնել եւ կախել դռներուն վրայ կամ անոնցմէ ամրացնել ձեր վարագոյրները:

### ՊՇՈՒՂՈՎ ԶԱՐԴԷՐ

Քիչ մը թոնչք տանք մեր երեւակայութեան եւ պիտի տեսնենք, թէ ոչինչէ՛ շատ բան կրնայ ստեղծուիլ...

Նարինջ մը, կիտրոն մը եւ կրիֆոն մը շերտերու վերածեցէք եւ ափսէի մը մէջ շարելէ ետք, շուրջ 1.5 ժամ փուռին մէջ եփեցէք:

Բաւական չորնալէ եւ գոյնը փոխելէ ետք, սպասեցէք, որ պաղի: Ծակեցէք շերտերէն իրաքանչիւրը, սիրուն թել մը անցուցէք եւ կախեցէք տօնածառէն, բոյսի մը ճիւղերէն կամ պատուհանէն:



## ՆՈՒԷՐ ԾՐԱՐԵԼՈՒ ՀԵՏԱՔՐՔՐԱԿԱՆ ՓԱՂԱՓԱՐՆԵՐ

Նուէրին չափ կարեւոր է զայն ծրարելու եւ ներկայացնելու չելը: Հերեւաբար քիչ մը երեւակայութեամբ կրնաք յայտնաբերել ծրարելու նոր ձևեր, որոնք իրենց տեսքով իսկ պիտի գրաւեն սրտացողը եւ ուրախութիւն պատճառեն անոր:



### ԵՐԱՇՏՈՒԹԵԱՆ ԽԱՅԵՐ

Եթէ ձեր ծրարելիք նուէրը մեծ չէ, երաժշտական խաղերու լուսապատճէք հանեցէք եւ ձեր նուէրը ծրարեցէք անով, ապա զարդարեցէք կարմիր ժապաւեճով մը:

### ՀԱՄԵՂ ... ՉԵՌՔԻ ԳՈՐԾ

Եթէ ունիք համեղ անուշեղէններ պատրաստելու ձիրքը եւ կ'ուզէք Կաղանդին անուշեղէն կամ խմորեղէն նուիրել մէկու մը, հաճելի կ'ըլլայ, որ զայն գեղեցկօրէն ներկայացնելու համար գործածէք սենտուիչի թուղթը յիշեցնող սովորական ճերմակ կակուղ թուղթը: Ուտելիքը նախ թափանցիկ թուղթով մը փաթթեցէք, ապա զայն դրէք ճերմակ թուղթին կեդրոնը. չորս կողմերը իրարու մօտեցնելով ծրարի վերածեցէք զայն եւ թուղթը ամրացուցէք կարմիր կամ կանաչ լայն ժապաւեճով մը: Կրնաք թուղթին ու ժապաւեճին գոյները որոշել ձեր եւ նուէր ստացողին նախասիրութեան համաձայն:



### ՆԵՐԿԱՅԱՆԱԼԻ ԽՆՉՔՆԵՐ

Եթէ ձեր նուէրը խմիչքի շիշ մըն է, օգտագործեցէք շատ յարմար գինով ծախսող եւ ապրանք ծրարելու ծառայող սովորական արձագոյն թուղթը: Ծիշը փաթթեցէք այդ թուղթով եւ անոր վիզին ամրացուցէք թուղթը հաստատուն թելով մը: Մկրատով կտրտեցէք թուղթին վերի բաժինը եւ ոլորուն ձեւ տուէք անոր: Վերջապէս, խնկեմի ճիւղով մը զարդարեցէք ծրարուած շիշը:



## ԻՆՉՈՒ ՈՉ... ԳԵԹ ԳԻՇԵՐՈՒԱՆ ՄԸ ՀԱՄԱՐ



Նույնիսկ եթե շարունակում սովորություն չունիք, Նոր Տարին ու Ս. Ծնունդը իրապատուկ առիթներ են իրապատուկ կերպով հիրերուն եւ բարեկամներուն ներկայանալու:

Ձեր դեմքը մաքրել եւ *ֆոն տը թէնով* ծեփել ետք, կանաչ գոյնի այ լայնըրով մը անհամաչափ ճիւղեր գծեցէք ձեր կոպին կամ գոյգ կոպերուն վրայ: Ծիւղերուն ծայրերը կարմիր սթրասներ հաստատեցէք եւ, վերջապէս, մասքարայով մը ձեւաւորեցէք ձեր թարթիչները:

Շրթնաներկ գործածելու պարագային, նախապատուութիւնը տուէք չէզոք գոյնի մը:

### Գործնական Թելադրանքներ

- Որպէսզի շարք լաւ հաստատուի եւ երկար դիմանայ, *ֆոն տը թէն* առաջ ձեր դեմքին վրայ պտտուցէք սառոյցի կտոր մը, որպէսզի ընդլայնած ծակտիկները սեղմուին եւ շարք լաւ տեղաւորուի:

- Որոշ տարիքէ մը ետք, երբ կնճիւղներ կը յայտնուին, յանձնարարելի է *նաքրէի* փոխարէն *մաթ ֆոն տը թէն* գործածէք, որպէսզի անի երիտասարդ երեւիք:

- Շպարուելու ատեն պէտք է ընտրել աչքը կամ շրթները: Գունակութենէ եւ ներկուած ըլլալու տպաւորութենէ հեռանալու համար թելադրելի է շեշտուած կերպով շարքել կամ շրթները եւ կամ աչքը, ձեր տարիքին, հագուածքին եւ միջավայրին համաձայն:

- Եթէ Կաղանդը պիտի անցընէք տաք վայրի մը մէջ, նախապատուութիւնը տուէք ջրադիմացկուն (*ուտթըր փրոֆ*) ներկի տեսակներու, որոնք տաքէն եւ քրտինքէն չեն ազդուիր:

## ՆՈՐ ՏԱՐՈՒԱՆ ԲԱՑԻԿՆԵՐ



Նոր Տարուան եւ Ս. Ծնունդի առիթով շնորհատրական բացիկներ դրկելու սովորութիւնը տարուէ տարի կը նահանջէ եւ համակարգիչին կը վստահուի նոր պարտականութիւն մը:

Մինչդեռ հեռաւոր հարազատի մը կամ բարեկամի մը համար յարմար բացիկ մը ընտրելն ու բարեմաղթութիւններ գրելը ինքնին հաճոյք է, նոյնքան եւ՝ անելի ստացողին համար:

Հետեւաբար բոլոր անոնք, որոնք որոշած են պահպանել այս ատենութիւնը, կրնան այսօրուրնէ պատրաստել Կաղանդի իրենց բացիկները, երկուքի ծալուած կարմիր, ճերմակ կամ կանաչ խաւաքարտի վրայ փակցնելով իրենց ձեռքի գործերէն սիրուն նմուշ մը:

Որեւէ ասեղնագործ, *քրոշէ* կամ *քանաւա* մը իրապատուկ առանձնայատկութիւն պիտի տայ ձեր բացիկին:

## ԻՆՉՈՒՒ ՓՈՒԷՆՍԵԹԻԱՅՈՎ ԿԸ ՉԱՐԴԱՐԵՆՔ ՏՈՒՆԵՐԸ ԿԱՂԱՆԴԻ ՇՐՋԱՆԻՆ

Մեզմէ շատեր հարց կու տան, թէ ինչո՞ւ Կաղանդի շրջանին *փուէնսեթիայով* (Կաղանդի աստղ) կը զարդարենք մեր տունները:

Այս սովորութիւնը կապուած է մեքսիքական առասպելի մը, որուն համաձայն, գիւղացի աղջնակ մը ուզած է պատուել իրենց գիւղի եկեղեցույ մէջ զետեղուած Յիսուս Մանուկը, բայց տրուած ըլլալով, որ ան աղքատ է եւ դրամ չունի, չի կրնար իրականացնել իր փափաքը եւ ձեռնունայն ու տխուր կ'ուղղուի եկեղեցի: Ծամբան անոր կը յայտնուի հրեշտակ մը եւ իրեն կը թելադրէ, որ քիչ մը խոտ հաւաքէ ու Յիսուս Մանուկին տանի իբրեւ նուէր:

Աղջնակը մինչեւ եկեղեցի երկարող ճամբուն վրայ եղող խոտերը կը հաւաքէ եւ ամբընալով զանոնք կը զետեղէ խորանին առջեւ, սակայն հագի խոտերը հոն դրած՝ անոնք կը վերածուին կարմիր ու գեղեցիկ ծաղիկներու, որոնք ուրիշ բան չեն, եթէ ոչ մեզի ծանօթ *փուէնսեթիան*:



## ԿԱՂԱՆԴԻ ՊԻԻՇ

### Բաղադրութիւն՝ 15 անձի համար

- 15 հալկիթ
- 250 կրամ շաքար
- 250 կրամ ալիւր
- 500 կրամ հալած կարագ
- Քիչ մը վանիլ
- 180 կրամ փոշի քաքաօ

### Սերին համար

- 300 կրամ զարնուած սեր
- 80 կրամ հալած տուրմ
- 4 հալկիթի դեղնուց
- 4 հալկիթի ճերմկուց
- 40 կրամ կաթ

### Պատրաստութիւն

Հալկիթները, շաքարը եւ վանիլը խառնել, մինչեւ որ ծաւալը կրկնապատկուի, ապա՝ քիչ - քիչ անելցնել հալած կարագը, ալիւրը եւ քաքաօն: Կարկանդակի կաղապարը իղել, խառնուրդը մէջը փոխադրել եւ 15 վայրկեան եփել 180 ջերմաստիճանով փուռի մէջ:

Մինչ այդ եռացնել կաթը եւ անելցնել հալած տուրմը: Հալկիթի դեղնուցները եւ ճերմկուցները առանձին զարնել պատառաքաղով եւ յաջորդաբար անելցնել տուրմով խառնուրդին ու խառնել: Անելցնել զարնուած սերը եւ խառնել, մինչեւ որ միատարր միջ մը ստացուի:

Խմորին վրայ տարածել սերին մէկ մասը եւ խմորը ոլորել, սերին մնացեալով ծեփել պիշիկներէս եւ վերջապէս՝ զարդարել տուրմի կտորներով, ոսկեգօծ ծապաւէնով, տօնածառով, Կաղանդ Պապուկով եւ այլն:



# ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՔՍՈՐ ԳԱՍԱՐՃԵԱՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆԻ ԾՆՈՂԱԿԱՆ ՅԱՆՁՆԱԽՈՒՄՔԻՆ ՆՊԱՏԱԿՆ Է ՍԱՏԱՐԵԼ ԴՊՐՈՑԻ ԲԱՐԳԱԻԱՃՄԱՆ



Հայկական իրականության մէջ միշտ գոյութիւն ունեցած են հիմնական կառոյցներու շուրջ համախմբուած յանձնախումբեր եւ մարմիններ, որոնք իրենց աշխատանքով եւ գործունէութեամբ փորձած են նեցուկ կանգնիլ տրուեալ հաստատութեան եւ օժանդակել անոր:

Նոյնն է պարագան հայ դպրոցին, որ իր հովանիին տակ ունի զանազան յանձնախումբեր, որոնք իրենց աշխատանքով կը փորձեն իրենց լուսման ներդրել հայութեան կոռուանը հանդիսացող եւ սերունդներ պատրաստող ու կազմաւորող այդ կառոյցին:

Հայ դպրոցին ծառայելու եւ անոր հոգատար ձեռքը հանդիսանալու նպատակով 1986 թուականին կեանքի կոչուած է Ազգային Աքսոր Գասարճեան վարժարանի ծնողական յանձնախումբը: Ան իր գործունէութիւնը շարունակած է նաեւ լիբանանեան քաղաքացիական պատերազմի տարիներուն եւ օժանդակութեան ձեռք երկարած է իր աշակերտներուն ու անոնց ընտանիքներուն:

Ծարունակելով իր նախնիներուն սկսած գործը, այսօր 7 անդամէ կազմուած յանձնախումբը անսակարկ նուիրումով եւ վճռականօրէն կը գործէ դպրոցին մէջ, դպրոցին կողքին եւ դպրոցին համար:

Յանձնախումբին հիմնական նպատակներէն է սատարել հայ դպրոցին եւ օժանդակել անոր վերելքին: Ան կը նպատակադրէ նաեւ ըլլալ տնօրէնութեան նեցուկը եւ օգնական ձեռք մը անոր կողքին, երբ ան կարիքը ունենայ որեւէ օժանդակութեան: Ծնողական յանձնախումբին աշխատանքային ծրագիրին մէջ հիմնական տեղ կը գրաւեն դպրոցին բարեգարդունը, տօնական առիթները արժանատի կերպով նշելը, հայկական արժանաւորութիւնները կարելի եղածին չափ պահելը, ծնողներուն եւ դպրոցին միջեւ հարազատ ու սերտ մթնոլորտ ստեղծելը եւ աշակերտութեան հոգատարութեամբ զբաղիլը:

Ազգային Աքսոր Գասարճեան վարժարանի ծնողական յանձնախումբը արժանաւոր կերպով կը ծառայէ իր աշակերտներուն:

Այս նախաձեռնութիւնները հիմնականօրէն կը նպատակադրեն դպրոցին քարոզչութիւնը կատարել, ծնողները աւելի մօտեցնել անոր եւ նիւթական շահ ապահովել կարիքաւոր սաներուն:

Յանձնախումբը ամէն տարի կ'ունենայ աշնանային նախաճաշ մը, որուն ընթացքին ծնողներ եւ դպրոցի բարեկամներ կը հաւաքուին եւ հաճելի մթնոլորտի մէջ կը վայելեն յանձնախումբին պատրաստած յայտագիրը:

Կաղանդը եւս իր ուրախութեամբ իրայատուկ տեղ ունի յանձնախումբին մօտ: Ան իր օժանդակութիւնը կը բերէ Նոր Տարուան առիթով փոքրերուն համար դպրոցին կազմակերպած հաւաքին եւ մանուկները Կաղանդ Պապուկին ընկերակցութեամբ անտոնանալի պահեր կ'ապրին Կաղանդի մթնոլորտի մէջ՝ երգելով, պարելով եւ իրենց ուրախութիւնը նաեւ իրենց տունները տանելով:

Ս. Սարգիսի տօնին առիթով յանձնախումբը կը կազմակերպէ ճաշի պազար մը եւ կը հրամցնէ Պահի ճաշեր եւ անուշեղէններ: Այս նախաձեռնութիւնը տարեկան դրութեամբ կը սպասուի ծնողներու եւ բարեկամներու կողմէ:

Համբարձումի տօնին եւս հանրային պտոյտ մը կը կազմակերպուի դէպի բնութեան գիրկը եւ անոր ընթացքին տեղի կ'ունենայ վիճակաձգութիւն:

Ներքին ձեռնարկներու կարգին, ուսուցչաց տօնին, ուսուցիչները պատուելու համար տեղի կ'ունենայ յատուկ ձեռնարկ: Այլ հաւաք մը կը կայանայ մայրերու տօնին՝ դպրոցին մայրերուն շնորհակալութիւն յայտնելու եւ զանոնք գնահատելու նպատակով:

Ամսվերջի հանդիսութիւններուն եւ այլազան տօնակատարութիւն-



ներուն ընթացքին, յանձնախումբը մնայուն ներկայութիւն է եւ ան կ'օգնէ ամէն ձեւով եւ օժանդակութեան ձեռք երկարելով՝ կը վերանորոգէ տարազները եւ կը հոգայ կարիքները:

Այս տարի շաբաթը երկու օր, տեղի ունեցաւ սանտուիչներու պատրաստութիւն եւ վաճառք, որպէսզի աշակերտները սննդարար ճաշեր ուտելու յաւելեալ առիթներ ունենան: Այս նախաձեռնութիւնը տակաւին կը շարունակուի:

Ազգային Աքսոր Գասարճեան վարժարանի ծնողական յանձնախումբը միշտ ունի նոր ծրագիրներ ու հեռանկարներ: Ան կը ձգտի դպրոցի օգնութեան եւ ոչինչ կը խնայէ նիւթապէս եւ բարոյապէս անոր նեցուկ կանգնելու եւ անոր զարգացման, բարգաւաճման ու յառաջիմութեան սատարելու համար:

**«Անահիտ»ը իր յառաջիկայ թիւով հարցազրոյց պիտի ունենայ սննդազէր փոքր Նեսիմ Խարրաթի հետ: Սննդականոնի, ուրելիքներու եւ այս բնագաւառին առնչուող չէր հարցումները կրնաք ուղղել անչամբ կապուելով «Ազդակ» կամ զանոնք դրկելով ֆարսի կամ Ե-նամակի ճամբով: «Ազդակ»ի հեռաչափնի թիւերն են 01/258526 - 01/260115, ֆարս՝ 258529, իսկ Ե-նամակի հասցէն [anahidmonthly@hotmail.com](mailto:anahidmonthly@hotmail.com):  
Կը սպասենք չէր հարցումներուն:**

# ԿԱՐԵԼԻ՞ Է ԿԱՂԱՆՊԻ ՏՕՆԱԿԱՏԱՐՈՒԹՅՆՆԵՐՈՒՆ ՊԱՏՃԱՌՈՎ ՏԵՐԻՒՄ

**Մ**ի՞ զարմանաք, եթե լսեք, որ մարդիկ անբացատրելի վախ եւ տխրութիւն կրնան զգալ Դեկտեմբեր ամսուան ընթացքին. պատճառը Նոր Տարին եւ անոր հետ կապուած տօնախմբութիւնները կրնան ըլլալ:

Նման երեւոյթի մը առջեւ ձեր առաջին հակազդեցութիւնը բնականաբար զարմանք ըլլայ, որովհետեւ հարց կու տաք, թէ Նոր Տարին, որ տօներուն տօնը կը նկատուի եւ բոլոր տօներուն ամէնէն ուրախը, զուարթն ու ճոխը, ի՞նչպէս կրնայ վախի զգացում արթնցնել մարդոց մէջ: Հարցը աւելի կը յստականայ եւ հասկնալի կը դառնայ, եթէ փորձենք գտնել այս զգացումին տուն տուող պատճառները:

Նոր Տարուան պատճառած անորոշ վախը օղակներէն մէկն է այն շղթային, որ *ֆոպիա* կամ անբացատրելի վախ կը կոչուի:

*Ֆոպիա*ն տրամաբանական բացատրութիւն չունի. ան անբացատրելի, շարունակական եւ անհասկնալի վախ է, որ կը յառաջանայ որոշ առարկաներու, անասուններու, երեւոյթներու եւ կացութիւններու պատճառով: Ենթական նոյնիսկ կրնայ անհանգստանալ պարզապէս մտածելով անոնց մասին, եւ անոնցմէ խուսափելու փորձերը կրնան անոր առօրեան խանգարել եւ մնայուն կերպով լարուած կացութեան մէջ պահել զայն:



Մինչ այդ ֆոպիայէ տառապող անձերը կ'անդրադառնան, որ վախը անբացատրելի է, եւ իրենք նոյնիսկ կրնան զարմանալ, սակայն անոնք ոչ մէկ ձեռով կրնան դիմադրել անոր:

Ըստ պաշտօնական ուսումնասիրութիւններու, Միացեալ Նահանգներու բնակչութեան 5 - 10 առ հարիւրը կը տառապի անբացատրելի վախէ, իսկ անպաշտօն աղբիւրներու համաձայն, այդ համեմատութիւնը կրնայ հասնիլ մինչեւ 25 առ հարիւրի: Ուսումնասիրութիւններուն համաձայն, *ֆոպիա*յին պատճառները կրնան ըլլալ ժառանգական կամ կապուած ըլլալ միջավայրի եւ ապրելակերպի հետ:

*Ֆոպիա*ն կարելի է բաժնել երկու գլխաւոր տեսակներու: Կան մասնաշատուկ *ֆոպիաներ*, օրինակ՝ օդանաւէ, բարձրութենէ, օձէ, սարդէ, որոտումէ, կայծակէ եւ այլ երեւոյթներէ յառաջացած վախեր: Այլ խումբի կը պատկանին ընկերային *ֆոպիաները*, երբ անհատը անբացատրելի վախ կը զգայ ընկերային հաւաքներու ընթացքին, երբ նոր մարդոց պիտի ծանօթանայ եւ անոնց հետ խօսելու ստիպողութեան դիմաց գտնուի, մարդոց ներկայութեան ճաշէ եւ այլն: Ընկերային *ֆոպիա*յէ տառապող անհատին մօտ այս երեւոյթներն ու կացութիւն-

## Ի՞ՆՉ Է ՖՈՊԻԱ

1. Անբացատրելի եւ շարունակական վախ՝ որեւէ կացութեան կամ առարկայի պատճառով (նոյնիսկ այդ մասին մտածելը նման զգացում կը յառաջացնէ):

2. Երբ անհատը *ֆոպիա*յէ կը տառապի, տուեալ կացութեան մէջ վախի զգացում պատճառելու կողքին, անհատին մօտ կը յառաջացնէ ֆիզիքական ախտանշաններ:

3. Անհատը կը գիտակցի, որ իր ունեցած զգացումը անբացատրելի եւ անտրամաբանական է:

4. Ան յաճախ կը փորձէ խուսափիլ զինք անհանգստացնող երեւոյթներէն եւ երբ չկարենայ, մեծ չարչարանք եւ տառապանք կ'ապրի:

5. Անհատին կեանքը կը խանգարուի:

6. Անհատը նման զգացումներ կ'ունենայ վեց ամիսէն աւելի:

7. Ուշադիր պէտք է ըլլալ, որ անհատը այլ անհանգստութենէ չտառապի, երբեմն այլ անհանգստութիւններու դարմանումին համար գործածուած դեղեր կրնան նոյն ախտանշանները պատճառել:

8. Փոքրերուն մօտ եւս առկայ է այս երեւոյթը, սակայն անոնք կրնան այլ ձեռով հակազդել:

ները կրնան վերածուիլ իսկական հարցի:

Երկու պարագաներուն ալ, երբ անհատը զգայ այդ անբացատրելի վախը, զգացումին կը զուգորդուին ֆիզիքական ախտանշաններ, ինչպէս՝ կարմրիլ, քրտնիլ, մկանային պրկումներ զգալ, երբեմն նոյնիսկ կրնայ սրտի տագնապ ունեցողի մը ախտանշանները ունենալ:

Նոր Տարուան հետ կապուած վախը երկու ձեռով կը բացատրուի. Նոր Տարուան առիթով, բնականաբար, բոլորս ստիպուած կ'ըլլանք հաւաքոյթներու ներկայ գտնուելու: Ընկերային *ֆոպիա* ունեցող անձը հաւաքոյթներու գաղափարէն իսկ անհանգիստ կ'ըլլայ եւ այդ պատճառով Նոր Տարին անոր համար ոչ միայն ուրախ առիթ մը չ'ըլլար, այլեւ՝ ընդհակառակն: Երկրորդ պատճառը կը բացատրուի հետեւեալ կերպով. կան անձեր, որոնք կը տառապին մեծնալու - ծերանալու *ֆոպիա*յէն եւ այս պատճառով ալ անոնց համար տարեդարձներն ու Նոր Տարին փոխանակ ուրախ առիթ մը ըլլալու, զիրենք կը տխրեցնէ, որովհետեւ մտքին մէջ կը հնչէ. «Ահա տարի մը եւս անցաւ կեանքէս, եւ ես չկարողացայ իրագործում մը կատարել...» նախադասութիւնը:

Բոլոր պարագաներուն ալ *ֆոպիաները* մասնագիտական օգնութեան կը կարօտին, որովհետեւ անոնք կը խանգարեն անհատը, կ'անդամալուծեն անոր առօրեան եւ անհատը կը մղեն երկար ժամանակի վրայ դեղեր գործածելու կամ ալքոլի մոլի դառնալու:



Դարմանումի տեսակները այլազան են. բնականաբար կան ընդհանուր դարմանումի ձեւեր (դեղ եւ բուժում) կամ իւրաքանչեւ ձեւեր, պարագաներուն համաձայն: Բուժման զանազան տեսակներ գոյութիւն ունին, անհատը ինք պէտք է որոշէ իրեն համար յարմար եղողը, սակայն պէտք չէ մտահան ընել, որ անհատը դարմանումներու պարագային կարելի եղածին չափ ճիգ պէտք է թափէ հետեւող եւ յարատեւող ըլլալու:

## ՖՈՊԻԱՅԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

- Ընկերային
- Անասուններու ֆոպիա
- Արեան, սրկումի, վերքերու ֆոպիա
- Կացութիւններու պատճառած ֆոպիաներ (օդանաւ, վերելակ, բարձրութիւն...)
- Այլ տեսակներ (զօրաւոր ձայն, փսիւելու եւ այլն)

# ՄԱՆԴԱԳԻՏԱԿԱՆ ՓՈԹԵՐՆ ՈՒ ՉԱՓԱՀԱՄԼԵՐԸ



**Մ**եր առօրեային մէջ ընդհանրապէս եւ տօնական օրերուն յատկապէս տուրմը իր տեսակներով, կաթով ու լեղի համով կը գրաւէ բոլորը եւ գրեթէ ոչ ոք կրնայ դիմադրել անոր:

Կաղանդի եւ Ս. Ծնունդի տօներուն ընթացքին ամէնօրեք եւ ամէն քայլափոխի տուրմերը իրենց գրաւիչ ծրարներով, «բերնի ջուրերը հոսեցնող» ծանուցումներով, իրենց իրայատուկ տեսքերով եւ համերով կը յայտնուին մարդոց դիմաց:

Բացառուած երեւոյթ է, որ տան մը մէջ հիւրերը մերժեն իրենց հրամսուած տուրմը. ուսումնասիրութեան մը համաձայն, հիւրասիրութիւններուն տարբեր ու շատ համեղ տեսակները մերժող հիւրերը ընդհանրապէս դժուարութիւն կը գտնեն իրենց դիմաց դրուած տուրմերէն հրաժարելու:

Սակայն զարմանալիս այն է, որ մարդիկ կը փորձեն դիմադրել նոյնիսկ տուրմի նուազագոյն սպառումին, թէն խորքին մէջ ան առողջարար է եւ ունի դրական զանազան կողմեր:

Տուրմին մասին տարածուած տեղեկութիւնները բիրեղացնելու նպատակով նշենք անոր յատկութիւնները:

**■ Տուրմը մարմնի ծանրութեան յաւելում կը պատճառէ.**

**ԾԻՇԴ ԵՒ ՍԽԱԼ:** 100 կրամ սեւ տուրմը ունի 520 ջերմութ եւ ան հարուստ է շաքարով՝ 57 կրամ եւ իւղերով՝ 35 կրամ: Այս պատճառով տուրմը կ'արգիլուի սննդականոնի հետեւողներուն, սակայն օրական փոքր չափի մէկ հատ տուրմ ուտելը մեծ հարց չի ստեղծեր, մանաւանդ եթէ նկատի ունենանք, որ ան շատ արագ նուազ ջերմութ կը պարունակէ, քան՝ տապկուած գետնախնձորն ու այլ ուտելիքներ:

**■ Տուրմը տրամադրութիւն կը բարձրացնէ.**

**ԾԻՇԴ:** Տուրմ ուտողը հանգստութեան եւ ուրախութեան զգացում կ'ունենայ եւ ասոր պատճառը տուրմին քաղցր համը չէ միայն, այլ՝ այն իրողութիւնը, թէ տուրմը կ'օգնէ մարմնին մէջ ճնշուածութեան եւ տխրութեան դէմ պայքարող եւ հաճելի տրամադրութիւն պատճառող հորմոններու արտադրութեան արագացման:

**■ Տուրմը երեսին վրայ բշտիկներ կը յառաջացնէ.**

**ՍԽԱԼ:** Ծուրջ տասը տարի առաջ տարածուած էր այն համոզումը, որ տուրմը երիտասարդներու երեսին բշտիկներ կը յառաջացնէ. մանաւանդ արբունքի տարիքին ու երիտասարդութեան սեմին եղողներուն կ'արգիլուէր տուրմ ուտելը: Այսօր մորթի մասնագէտները նոյնը չեն ըներ, որովհետեւ այս առնչութեամբ ոչ մէկ փաստ կամ տուեալ գոյութիւն ունի:

**■ Տուրմը սննդարար է.**

**ԾԻՇԴ:** Մէկ տուրմը մարմնին կ'ապահովէ օրական անոր պէտք ունեցած մակնիզիտին 75 առ հարիւրը: Ան նաեւ հարուստ է փոթասիտով, ֆոսֆորով, էյձ. կենսաանիթով եւ փրոթէինով: Քաքառն ունի այնպիսի իւղեր, որոնք կը պայքարին քոլեսթերոլին դէմ: Տուրմը յատկապէս յանձնարարելի է մարզիկներուն, մանուկներուն եւ պատանիներուն:

**■ Տուրմը լեարդի հարցեր կը պատճառէ.**

**ՍԽԱԼ:** Տուրմ կերած անձի մը վրայ կատարուած քննութիւնները ցոյց տուած են, թէ ան ոչ մէկ ձեւով կրնայ լեարդը յոգնեցնել կամ հարցեր պատճառել:

**■ Տուրմը մեզ իր գերին կը դարձնէ.**

**ԾԻՇԴ ԵՒ ՍԽԱԼ:** Տուրմը վնասակար չէ, ինչպէս՝ խմիչքն ու ծխախոտը, սակայն մարդիկ կրնան պահանջը զգալ տուրմ ուտելու, եթէ մնայուն կերպով մօտաւորապէս նոյն ժամերուն ամէնօրեայ դրութեամբ գայն սպառեն: Բարեբախտութիւնը այն է, որ տուրմի մոլի դառնալը միայն բարեձեւութեան հարցեր կրնայ ստեղծել, սակայն ան վնասակար եւ վտանգաւոր չէ:

**■ Տուրմի բոլոր տեսակները իրարու կը նմանին.**

**ՍԽԱԼ:** Սեւ տուրմը շատ արագ նուազ, սակայն արագ մեծ քանակութեամբ շաքար կը պարունակէ, քան՝ կաթով տուրմը, որ հարուստ է փրոթէինով եւ քալսիտով:

Չափաւորութիւնը միշտ կը մնայ ամէն ինչի գլխաւոր գաղտնիքը, ուրեմն մի՛ տատամսիք չափաւոր կերպով տուրմ սպառելու եւ օգտուեցէք թէ՛ անոր համէն եւ թէ՛ անոր առթած հաճելի զգացումէն:



## ՇԱՄՓԱՆԻԱՅԻՆ ԳԱՂՏՆԻՔՆԵՐԷՆ

Ծամփանիան տօներու եւ ուրախ առիթներու անբաժան ընկերն ու խորհրդանիշն է: Ան ունի այնպիսի յատկութիւններ, որոնք գայն կը դարձնեն խմիչքներուն լաւագոյնը:

Ուրախութեան եւ ցնծութեան մթնոլորտի մէջ միշտ ներկայ եղող շամփանիային իրայատկութիւններէն են.

1. Ան շատ քիչ ջերմութ կը պարունակէ.

- Ծուրջ 100 միլիլիթր կշռող գաւաթ մը շամփանիան ունի 70 ջերմութ, մինչ այլ ոգելից ըմպելիներու ջերմութը կը հասնի 150 - 200ի: Ծամփանիան յանձնարարելի է այն անձերուն համար, որոնք ուշադիր են իրենց ծանրութեան եւ յատուկ սննդականոնի կը հետեւին:

2. Ան բուռն կերպով կը պայքարի ընկճուածութեան դէմ. - Վերջին ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, թէ շամփանիայի սպառումը կ'աւելցնէ ջղային դրութեան կապուած այն նիւթի արտադրութիւնը, որ պատասխանատու է տրամադրութեան բարձրացման եւ հանգիստի ու ուրախ զգացումին:

3. Ծամփանիան դիրամարս է.

- Ծամփանիայի սպառումը, նոյնիսկ մեծ քանակութեամբ, անհանգստութիւն չի պատճառեր. զգայուն անձերուն մօտ անոր չափազանց օգտագործումը կրնայ գլխացաւ տալ:

Ամէն պարագայի, մարսողութեան հարցեր չունենալու համար յանձնարարելի է, որ ոգելից ըմպելիներու տարբեր տեսակներ իրարու չխառնել: