





### ՎԵՀԱՓՎԱՌ ՀԱՅՐԱՊԵՏԸ ԱՅՑԵԼԵՑ ԱՉՈՒՆԻԷԻ ՎԵՐԱՆՈՐՈԳՈՒՄԸ ԱԶԳԱՅԻՆ ԲՈՒԺԱՐԱՆԸ

Արամ Ա. կաթողիկոս Մեծի Տանն Կիլիկիոյ, քննարկելով Վեհափառ Հայրապետի վերջին հրահանգը, անկեղծորեն արտահայտելով իր անհամաձայնությունը, հայտարարեց, որ Վեհափառ Հայրապետի հրահանգը իր անհամաձայնությունն է արտահայտելու և Վեհափառ Հայրապետի հրահանգը չի կատարելու:

Յետ պատերազմեան շրջանին, բարեկարգում է Ազգային Բուժարանը, իր ներքին և արտաքին երեսներով: Այսին թան 60 պատասխարեալներու սենեակներ նոր անկողիններով օժտուած են: Վեց բժիշկներ է 20 բոյժ-բոյրեր օրական դրութեամբ կը հսկեն հիւանդներու առողջութեան:

1937 թուականէն սկսեալ Ազգային Բուժարանը իր ծառայութիւնը կը մատուցէ մեր ժողովուրդի կաւակներուն, եւ ներկայիս ամբողջ Լիբանանի տարածքին կը մնայ միակ հիւանդանոցը, որ թրքախտաւոր հիւանդներ կ'ընդունի:

### ՊՈՒԼԿԱՐԻՈՅ ՎԱՐՉԱՊԵՏԸ ԱԻԱՐՏԵՑ ԼԻԲԱՆԱՆ ԱՅՑԵԼՈՒԹԻՒՆԸ



Հարիրի կը ճամբէ Կոթաճ

Պուլկարիոյ վարչապետը Միմէն Կոթաճ, որ պաշտօնական եւ օրինակաւ այցելութեամբ կը գտնուէր Լիբանան, երէկ վերադարձաւ Սոֆիա: Օդակայան զայն ճամբելու գացած էր վարչապետ Ռաֆիք Հարիրի:

### ԻՐԱՔԻ ԽՈՐՀՐԴԱՐԱՆԸ ՈՐՈՇԵՑ ԴԷՄ ԴՆԵԼ...

Շարունակուած Ա. Էջէն



Համատէ խորհրդարանին մէջ կը կատարէ իր յայտարարութիւնը

լուծուող անկախ մնացած բոլոր հարցերուն: Անան կը գրէր նաեւ, որ Պլիքս պետք է առաջնորդուի Ապահովութեան Խորհուրդին որոշումներով: Դէտեր ու մեկնաբաններ կ'ըսեն, որ վեքիքի քննիչներու վերադարձի ծրագիրները անուղղակի կերպով պատճառ պիտի դառնան, որ Միացեալ Նահանգներու նախագահ Ճորձ Դուշընը հրաժարի Սատուալ Հիւսէյնը պիտուորական գործողութեամբ մը տապալելու ծրագիրէն: Չէնքի քննութիւնները նաեւ նախապայման են չնջելու Իրաքի դէմ հաստատուած պատժամիջոցները:

### ՅՈՐՈՂԱՆՆ ԵՒ ԹՈՒՐԵԱՍ ՍՏԱՀՈԳ ԻՐԱՔԻ ԴԵՄ ՅԱՐՉԱԿՈՒՄՈՎ

Միացեալ Նահանգներու դաշնակիցներ Թուրքիա եւ Յորդանան մտավախութիւններ ունին շրջանային կայունութեան ու ապահովութեան մասին: Իրաքի դէմ ամերիկեան յարձակումի մը պարագային:

Ամերիկեան լրատու գործակալութիւններու հաղորդած տեղեկութիւններուն համաձայն, Ռաշինկըն կը ծրագրէ օգտագործել Յորդանանի եւ Թուրքիոյ խարխալները: Իրաքի դէմ յարձակումի մը ընթացքին: Յորդանանի վարչապետ Ապու Ռադէպ, Թուրքիոյ արտաքին գործոց նախարար

Ծիւրի Սինա Կիրէլի հետ հանդիպումի մը ընթացքին արտայայտուած է հաւանական գործողութեան եւ անոր ունենալիք հետեւանքներուն մասին: Ապու Ռադէպը ասած է, թէ Իրաքի դէմ պատերազմ մը տնտեսական ու մարդկային ողբերգական հետեւանքներ պիտի ունենայ Իրաքի եւ շրջանային կայունութեան վրայ: Կիրէլի իր կարգին ըսաւ, որ Թուրքիա կը բաժնէ Յորդանանի մտավախութիւնները: Իրաքի սահմանակից երկու երկիրները տնտեսական ու առեւտուրի կարեւոր կապեր ունին Պաղատի հետ:

Քրտական երկրորդ շարժումի մը ղեկավարը՝ Մասուտ Պարպանի անցեալ շաբաթ յայտարարած էր, որ պիտի չմասնակցի Իրաքի դէմ ամերիկեան յարձակումի մը:

Միւս կողմէ, Գերմանիոյ վարչապետ Կերիարտ Շրէտըրը ըսաւ, որ Իրաքի դէմ պիտուորական գործողութիւնը: Շրէտըրը պզուշացուց, որ ահաբեկչութեան դէմ պատերազմի հանդէպ միջազգային պարտագործողութիւնը: Շրէտըրը պզուշացուց, որ ահաբեկչութեան դէմ պատերազմը տակաւին յաղթանակով չէ պարտուած, հետեւաբար սխալ պիտի ըլլայ Իրաքի դէմ գործողութիւնը:

Միւս կողմէ, Գերմանիոյ վարչապետ Կերիարտ Շրէտըրը ըսաւ, որ Իրաքի դէմ պիտուորական գործողութիւնը: Շրէտըրը պզուշացուց, որ ահաբեկչութեան դէմ պատերազմը տակաւին յաղթանակով չէ պարտուած, հետեւաբար սխալ պիտի ըլլայ Իրաքի դէմ գործողութիւնը:

### ՊԵՐՏԻ, ԱՊԱ ԺՈՄՊԼԱԹ ՈՒՇԱԳՐԱԻ ՅԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ...

Շարունակուած Ա. Էջէն

ներու լայնածիր արշաւին առաջին տարեգործին: «Անցեալ տարի Օգոստոս Դին Տէյր ԸԼ Գամար կը գտնուէինք եւ այսօր, 7 Օգոստոս 2002ին՝ նախագահ Լահուտի մօտ ենք: անցեալ տարի հաստատեցինք ազգային հաշտութիւնը մարտնիներու Մֆէյր պատերի Եռեֆ այցելութեամբ եւ այսօր կը հաստատենք մեր յանձնառութիւնը կառչած մնալու ներքին եւ արտաքին բեմին վերաբերեալ սկզբունքային կեցւածքներուն»:

Օգոստոս Դին պատահածը չի կրնար արդարացուել այն, ինչ որ կը կատարուի այսօր: չմոռնանք, որ անցեալ տարի, հաշտութեան ընթացքին, ծայրայեղական տարբեր

Տէյր ԸԼ Գամարի մէջ նախափորձ մը ուղղեցին նախագահ Լահուտի: օրին չընդունեցինք այս արարանը, որ անցեալ տարի, մար անընդունելի է նման բան»:

### ՀԱԿԱՌԱՎ ԱՄԵՐԻԿԵԱՆ ԽԱՂԱՂԱՐԱՐ ՃԻԳԵՐՈՒՆ...

Շարունակուած Ա. Էջէն

Ժոմպլաթ ըսաւ, որ անցեալ տարուան եւ այս տարուան իր կեցուածքները հակասական չեն: Իսկ անցեալ տարուան Օգոստոս Դին պատահածը դարձանուեցաւ նախագահ Լահուտի կողմէ, որ դիմեց անհրաժեշտ միջոցառումներուն՝ պահպանելով բանակի բարոյականը: «Յամենայն դէպս, անցեալ տարի

չի կրնար արդարացուել այն, ինչ որ կը կատարուի այսօր: չմոռնանք, որ անցեալ տարի, հաշտութեան ընթացքին, ծայրայեղական տարբեր

Իրաքի դէմ ամերիկեան յարձակումի մը պարագային: Իրաքի դէմ ամերիկեան յարձակումի մը պարագային: Իրաքի դէմ ամերիկեան յարձակումի մը պարագային:

Advertisement for 'ՍԵՐՈՂԵԱՆ ԱՐՈՒՆԵՍԻՑ ՎԱՐՄԱՐԱՆԻ 20ԱՄԵԱԿԻ ՍԵՐՈՒՆԴԻՆ ՊԱՏՈՒԱԲԵՐ ՅԱԶՈՂՈՒԹԻՒՆԸ' (SEROLYAN ARUNESS VARMARANI 20AMAKI SEROUNDIYIN PATOUBER HAZOLOTHTUNYUN). Includes a list of services and a logo.

Advertisement for 'FUEL CARD' (FUEL CARD) with the slogan 'ԳՈՐԾԱԾԵՑԷՔ FUEL CARDԸ ՏՆՏԵԱԿԱՆ ԾՐԱԳԻՐՆԵՐՈՒ ՅԱԶՈՂՈՒԹԵԱՆ ՀԱՄԱՐ' (GORTSATSETSAP FUEL CARDI SUNTEYAKAN DRAQRINEROU HAZOLOTHTUNYUN ZHAMAR). Includes an image of a fuel card and contact information.

Advertisement for 'IGOL MOTOR OIL' (IGOL MOTOR OIL) with an image of a fuel card.





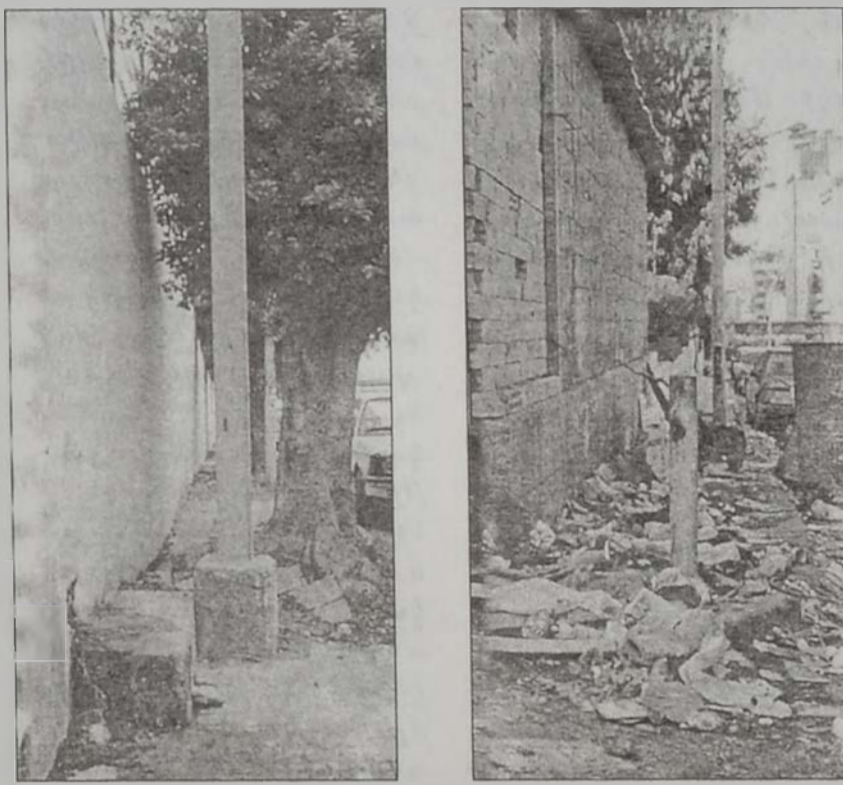
# ԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ԻՈՂԵՐ

Լիբանանեան կեանքի երեւոյթներ

## ԼԻԲԱՆԱՆԻ ՄԱՅՅՅԵՐՈՒՆ ԱՆՄԻՏԻԹԱՐ ՎԻՃԱԿԸ

### «ԸՍԷՔ, ՈՒՐԿԷ՝ ՔԱԼԵՆՔ»

Աշխարհի բոլոր երկիրներուն մէջ մայթը կառուցած է քաղաքացիներուն հանգիստ երթեւեկ եւ փոխադրութիւն ապահովելու համար: Զանազան պետութիւններու մէջ քաղաքացիներ կը նախընտրեն քաղաքացիները կը նախընտրեն քաղաքացիները կը նախընտրեն քաղաքացիները կը նախընտրեն քաղաքացիները...



նրուն մէջ անգամ անպակաս են առանց մեծ ուշադրութեան սուրբացող ինքնաշարժները, որոնք նոյնիսկ մայթին վրայն քալող քաղաքացիին կեանքին սպառնալիք մըն է:

Նոյնիսկ շատ փոքր տարածութիւն մը քաղաքացիներու քաղաքացիներ անպայման անհանգիստ պիտի զգայ այս երեւոյթներէն, որովհետեւ եթէ առաջին փորձանքէն ազատի, անպայման որ երկրորդէն կամ երրորդէն պիտի չլրկուի:

Պէտք է աւելցնել, որ մեծ անհանգստութիւն կը պատճառեն նաեւ մեծ ու փոքր շարժակները, որոնք իրենց աղմուկով եւ արտանետած ծուխով կը զբաւեն իրենց իսկական տարածութենէն շատ աւելի մեծ բաժիններ, որովհետեւ արդէն բաւական հեռուէն կը զգուշացնեն քալողը եւ կը մղեն գայն մայթէն իջնելու:

Այս բոլորին կողքին, տակաւին յիշատակելի են մարդկային արգելքները եւ հաւաքները, որոնք տեղի կ'ընեն մայթերուն վրայ:

Վերջերս քաղաքի եւ յատկապէս կեդրոնական Պէյրութի կարգ մը շրջաններու մէջ տարածուած են մայթերու վրայ հաստատուած ճաշարանները, որոնք զրեթէ ամբողջութեամբ կը զրանեն մայթը եւ շատ նեղ տարածութիւն կը ձգեն քալողներուն, որոնք իրենց պտոյտին ընթացքին թէ՛ իրենք կը նեղանան եւ թէ՛ կը նեղացնեն ուսելու ու հանգստանալու եկած անձերը, որովհետեւ քալողները ստիպուած շատ պիտի մօտենան սեղաններուն եւ ակամայ քսուլին նստողներուն կամ անոնց ճաշասեղաններուն:

Ամբիւն տաքերուն խանութայանները եւս ներսի տաք օդէն խուսափելով իրենց աթոռը առած՝ կը հաստատուին մայթերուն վրայ եւ հեռուէ հեռու կը խօսակցին իրենց «դրացի» վաճառականներուն հետ: Ասոր կողքին մայթերը կը զբաւեն նաեւ խուճուկով գնումի ելած գրօսաշրջիկները, որոնք ցուցափեղկերուն առջեւ կ'եցած՝ յաճախ ժամերով կը խորհրդակցին, թէ ո՞ր հագուստը աւելի գեղեցիկ է, եւ թէ ո՞ր պայտուսակը աւելի պատշաճ է: Իր գործին կամ տունը շտապող մարդուն համար բնականաբար մեծ հետաքրքրութիւն չեն պատճառեր մայթերու վրայ տեղի ունեցող այս գրոյցները, եւ ան նեղանալով կ'իջնէ փողոց՝ ինքնաշարժներուն մէջէն ձեռով մը տուն կամ գործի հասնելու համար: Կան նաեւ մարդիկ, որոնք հետաքրքրուած այս գրոյցներով՝ կը մօտենան խօսողներուն եւ երբեմն նոյնիսկ իրենց կարծիքը կու տան արծարծուած նիւթերուն մասին:

Անպակաս են նաեւ հանգչելու համար մայթերուն վրայ նստած աղքատները, սնագործները, կօշիկ մաքրողները, ձեռքի վրայ առարկաներ վաճառողները, թերթ ծախողները, փողոցը խաղացող փոքր տղաքը, գործի ժամերէն ետք իրարու հետ ժամանակ անցընելու համար համարժեքուած տղաքը՝ իրենց պոռուցուցով, հայտնաբերով եւ անպատշաճ խօսքերով:

Տակաւին կայ այն երեւոյթը, թէ որոշ թաղեր եւ փողոցներ նոյնիսկ չեն օժտուած մայթերով, եւ ամէն պարագայի անհատները ստիպուած են քալելու ինքնաշարժներուն մէջէն:

Մայթերը յատկացուած են հանրութեան ապահովութեան համար, կ'ըսէ եւ կը պնդէ օրէնքը, սակայն որո՞ւ հօգը... Իրողութիւնն ու պարզուած պատկերը կ'ապացուցեն, թէ ոչ մէկ պարագայի կը յարգուի այդ օրէնքը եւ անիկա ոչ մէկ ձեռով գործնական ու շօշափելի կը դառնայ:

Ինչպէս միշտ, այս անգամ եւս արեւու նման կը փայլի այն ցաւալի իրողութիւնը, թէ քաղաքացիին իրաւունքները ոտնակոխուած են ու անոր անվտանգութեան համար անհրաժեշտ պայմանները երբեք չեն ապահովուած:

Բնական է, որ տեղ մը հասնելու համար նուազագոյնը քանի մը մեթր պէտք է ոտքով կտրել, ընտրութիւնը քաղաքացիին ձգուած է... Կան աղբերով եւ տեսակաւոր արգելքներով լեցուն մայթեր եւ ինքնաշարժներով խնդրուած փողոցներ, վերջապահութեան ինք պիտի ընտրէ, թէ ո՞ր մէկն է լաւագոյնը, որովհետեւ ասոնք են տուեալները եւ քալելու տարրական երեւոյթ է...:

# ՍՆՆԴԱԳԻՏԱԿԱՆ

Առողջ Մնայու Գաղտնիքները

## ԻՆՉ ԿԸ ՆՇԱՆԱԿԷ ԱՌՈՂՁ ԵՒ ՀԱՒԱՍԱՐԱԿՇՌՈՒԱԾ ԾԱՆՐՈՒԹԻՒՆ ՈՒՆԵՆԱԼ

Ոմանց համար սովորութիւն դարձած է օրական կշիռը զննելու: Զեւտեալը օրը կը սկսի յաճախելով կարգ մը սնունդ, որ կամ տխուր, նախաճաշով կը կարգ մը տեսակէտներ: Այս ձեւի գիրութիւն կը տեսնենք ընդհանրապէս տղամարդոց եւ յիսուսէն վեր տարիք ունեցող կարգ մը կիներու մօտ, յատկապէս՝ դաշտանադադարէն ետք:



Իսկ մէջընէ վար կոնքի, յետոյքի եւ զիստի բաժինին մէջ կեդրոնացած աւելորդ ճարպ կը տեսնենք երիտասարդ եւ չափահաս կիներու մօտ: Այս ձեւի գիրութիւնը առողջապահական առաւելութիւններ ունենալով հանդերձ, տարիքի յաւանք մը կարգ մը բարդութիւններ կ'ընկեն:

BMI	առողջութեան վտանգի սահմանը
20 - 25	Ծառ քիչ վտանգ
26 - 30	Քիչ վտանգ
31 - 35	Միջակ վտանգ
36 - 40	Մեծ վտանգ
40 +	Զարգացած մեծ վտանգ

Եթէ կ'ուզենք դուրս դուրս կարգ մը վրայ կատարել, իբր չափեր պարունակող ժապաւէնը եւ սկսէ չափել նախ մէջքը, իսկ յետոյ՝ կոնքը, եւ վերջապէս՝ յետոյքը: Մէջքի չափը բաժնէ կոնքի չափով (մէջք / կոնք): Իբրեւ առողջ ծանրութեան չափ՝ կիներու մօտ բաժնեկան չափեր պատասխանը պէտք է ըլլայ 0,8էն նուազ, իսկ տղամարդոց մօտ՝ 0,95էն նուազ:

Զափելու տարբեր ձեւեր մըն է նաեւ BMI (Body Mass Index), որ ստույգ կերպով ցոյց կու տայ, թէ ո՞ր չափի մէջ կը գտնուի մարմինը: Հետեւեալ ձեռքով կը գտնենք BMI-ն՝ ծանրութիւնը (քկ.) / հասակը (մ2) = BMI

Գիտնալու համար, թէ մարմինը ծանրութիւնը որքանով կ'ամբողջացնէ առողջ ըլլալու յատկութիւնները, պէտք է գիտնաս, թէ մարմինն ո՞ր բաժինին մէջ ճարպ ամբարանուած է: Մեծ քանակութեամբ ճարպը, որ հաստատուած կ'ըլլայ ոմանց ստամոքսի բաժինին մէջ՝ մէջքին շուրջ, կ'աւելցնէ կարգ մը վտանգներ:

## Balkan Holidays

### TRANSLITEX TOURS

ԴԷՊԻ ՎԱՌԱ ՇՐՋԱՊՏՈՅՏԵՐՈՒ 36 ՏԱՐՈՒՄԱՆ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹԻՒՆ

Varna Summer

## ԿՈՒՉՈՒԻ

Շաշուպահ օրհորդ մը, անգլերէն եւ համակարգի գիտնալը պայման: Հեռ. 01-242549:

## ՎԱՐՉՈՒ ԳՈՐԾԱՏԵՂԻ

Շոքայի օթոսրատի վրայ, 600 քառ. մէթր, Ա. յարկ: Հեռ.: 03 / 325053:

## ՀԱՍԻԿ ՍԱՍՈՒՆԵԱՆԻ ՀԱՍՅԷՆ

HAMPIG SASSOUNIAN  
CSP - L.A.C. B - 5 - 131 44750  
60-TH ST. WEST LANCASTER, CA, 93536 — USA



# Կնոջական

## ՄԵՆՔ ԵՒ ՄԵՐ ԶԱՒԱԿՆԵՐԸ

ԽԵԼԱՑՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ՄԱՅՐԱԿԱՆ ԿԱԹՐ

Աստղաբանական ուսումնասիրությունները կը հաստատեն, թե առնուազն 6 ամիս մօր կաթով սնանած մանուկները ապագային շատ աւելի խելացի եւ արթուն կ'ըլլան: Նոր բարենիշ մը՝ մայրական կաթին, երբ արդէն գիտենք, թե անիկա կը զօրացնէ երեխային մարմինը դիմադրականութիւնը եւ զայն կը պաշտպանէ այլազան հիւանդութիւններէ:

### ԳԻՇԵՐԸ ՏՈՒՐՄ ՉՈՒՏԵԼ

Համեղ եւ բոլորին սիրելի տուրմը չափաւոր քանակութեամբ ուտելու պարագային օգտակար եւ յանձնարարելի է, քանի որ շնորհիւ իր բազմաթիւ թեթեւ տուրմը տրամադրութիւնը բարելաւելու յատկութիւն ունի:

Բայց նոր կատարուած ուսումնասիրությունները հաստատած են, թէ իրիկունը տուրմ ուտելը թելագործի չէ, քանի որ անոր պարունակած քաֆէինը կը խանգարէ քունը եւ պատճառ կը դառնայ անհանոյ երազներու...

### ԶԱՓԱԶԱՆՑՈՒԱԾ ՄԱՔՐՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԷՔԶԵՄԱ

Բրիտանացի բժիշկները 11 հազար երեխայի վրայ կատարուած մէկ ուսումնասիրութեան համաձայն, տան չափազանցուած մաքրութիւնը պատճառ կը դառնայ, որ երեխաները ազմ, գերզգայնութիւններ, մորթային հիւանդութիւններ եւ էքզեմա ունենան:

Բժիշկները ընդգծելով հանդերձ տան մաքրութեան կարեւորութիւնը, կը զգուշացնեն չափազանցութեանէն, որպէսզի երեխային դիմադրողականութիւնը մասամբ վարժ ըլլայ որոշ մանրէներու ներկայութեան:

### ԽՈՐԱԳԻՐ

## ՀՆԴԿԱՀԱԻԻ ԽՈՋԱՊՈՒԽՏՈՎ ՊԵՏՐԻՆԻ



6 անձի համար անհրաժեշտ են.

- ◆ 3 գաւաթ ալիւր
- ◆ 1 գաւաթ մածուկ
- ◆ 1 գաւաթ բուսական ձէթ
- ◆ 2 թէյի դգալ պէյթիմկ փառուրը
- ◆ կէս թէյի դգալ աղ
- ◆ Մէկ նուկի հնդկահաւի խոզապուր
- ◆ Մէկ նուկի աղը հանուած ճերմակ պանիր
- ◆ Մէկ նուկի ղեղին պանիր (կրիւշի, ֆոնտէլ...)

Պատրաստութիւն.

Խմորը շաղել եւ ձգել, որ 20 վայրկեան հանգչի, ապա կիսել եւ երկու գունդի վերածել:

Ափսէին յատակը իւղել եւ առաջին գունդը բանալու ափսէին յատակը ծածկել: Պատահաբարով մը ծակծկել խմորը, ապա վրան շարել ճերմակ եւ ղեղին պանիրները եւ հնդկահաւի խոզապուր շերտերը:

Երեսը ծածկել մնացեալ խմորով եւ նախքան փուռին մէջ եփելը՝ հակելիթով ծեփել:

Փուռէն հանել, երբ խմորը համաչափ եփած եւ ոսկեգոյն դարձած է:

Հրամցնել տաք կամ գաղճ՝ աղցանի մը կողքին:

### ՄԵՂՈՎ ԲՈՒՆՈՒԹԻՒՆ

## ՄԵՂՈՎ ԻՆՔՆԱԳԱՐՄԱՆՈՒՄ

Գիտնականները եւ մասնագետ բժիշկները կարծիքով, շատ մը հիւանդութիւններ կարելի է բուժել մեղրով, պայմանաւ որ անիկա հետեւողական ձևով գործածուի: Սոյն բժիշկներուն կարծիքով, մեղրով դարմանումի առաւելութիւններն մեկն ալ այն է, որ կարգ մը դեղերու նման անիկա անբաղաժի հետեւանքներ չ'ունենար: Այսօրուան էջով կը ներկայացնենք մեղրով դարմանող հիւանդութիւններու ցանկ մը, կարելորութեամբ շեշտելով, որ մեղրը ոչ մէկ ձևով կրնայ փոխարինել մասնագետ բժիշկներուն կարծիքը, որ չափազանց հիմնական է, որքէ հիւանդութեան պարագային:

#### ՀԵՐԱԹՎՈՒԹԻՒՆ

Հերթափոխութեան պարագային ապուրի 2 դգալ տաք ձիթի հետ աւելցնել դգալ մը մեղր եւ թէյի դգալ մը կասիա, խառնել միատարր նիւթ մը ստանալու համար, ապա գլուխը ծեփել եւ սպասել քառորդ ժամ եւ լուրջ:

#### ԱԿՈՒՅԻ ՅԱԻ

Թէյի դգալ մը կասիային աւելցնել 5 թէյի դգալ մեղր, խառնուրդը դնել ցաւող ակոսիին վրայ, օրական 3 անգամ, մեղրը բորբոքումը կ'առնէ եւ ցաւը կը չէզոքացնէ:

#### ՀԱՐՐՈՒՆ ԵՒ ՀԱՉ

Հարրուին ու հազը դարմանելու համար օրական ապուրի դգալ մը գաղճ մեղր կ'ըլլէ քառորդ դգալ կասիայի հետ: Կրկնել 3 օրուան վրայ:

#### ՔՈՆԵՍՏԵՐՈՆ

Քանի մը ժամուան ընթացքին արեան մէջ քրտնութեան թուրքը 10 րոպէս հարրով նուազեցնելու համար գաւաթ մը թէյին մէջ աւելցնել ապուրի 2 դգալ մեղր եւ թէյի 3 դգալ կասիայի փոշի խառնել ու խմել: Բարձր քրտնութեան պարագային ենթական վերոյիշեալ բաղադրութեան թող խմէ օրական 3 անգամ եւ ամբողջովին պիտի բուժուի:

#### ՍՐՏԻ ՀԻՒՆՆՈՒԹԻՒՆ

Ցատկապէս սրտի տագնապ անցուցած անձեր օրական կտոր մը հասկի վրայ թող մեղր քսեն, վրան կասիայի փոշի ցանեն եւ նախաճաշին ուտեն: Այսպէսով նախ պիտի նուազի անոնց քրտնութեանը, ապա պիտի նուազի նոր տագնապները: Հաւանականութիւնը եւ, վերջապէս, պիտի գործանան սրտին զարկերը, ինչպէս նաեւ՝ տկար երակները:

#### ԱՆՄԱՐԱՆՈՒԹԻՒՆ

Ճաշէն առաջ ապուրի 2 դգալ մեղրին աւելցնելու փոշի կասիան կը դիւրացնէ մարսողութիւնը եւ կը կանխարգիլէ ստամոքսի թթուածութիւնը, յատկապէս եթէ ճաշը իւղոտ է:

#### ԵՐԿԱՐԱԿԵՑՈՒԹԻՒՆ

Օրական առնուազն 2 անգամ, մեղրով եւ կասիայով թէյ խմելը կ'երկարէ կեանքը, կայտառ եւ առողջ կը պահէ ենթական:



Թէյին մէջ լուծուած մեղրն ու կասիան կ'երկարեն կեանքը...

#### ՄՈՐԹԱՅԻՆ ՀԻՒՆՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Էրգոման եւ մորթային այլ հիւանդութիւններ դարմանելու համար մորթ ծեփել փոշի կասիա աւելցնուած մեղրով:

#### ՆԻՀԱՐՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ամէն առտու եւ իրիկուն գաւաթ մը ջուրի մէջ լուծուած 2 դգալ մեղր կը հալեցնէ մարմինին ճարպերը եւ կ'արգիլէ անոնց կուտակումը:

#### ՔԱՂՅԿԵՂ

Բժշկական լուրջ ուսումնասիրությունները համաձայն, ստամոքսի եւ ոսկորի յառաջացած քաղցկեղները աստիճանաբար բուժուած են մեղրին եւ կասիային շնորհիւ:

#### ԾԱՆՈՒՑՈՂՆԵՐՈՒ ՈՒՇԱԳՐՈՒԹԵԱՆ

«Ազդակ»-ի մէջ ազգային կամ առնչակցական ծանուցումներ հրատարակել փափաքողներէն կը խնդրուի ծանուցումի բնագիրը ընթերցելի գիրով (հաստատութեանց պարագային՝ ցայտարար պաշտօնական թուղթի վրայ, եւ՝ հաստատուած) ներկայացնել «Ազդակ»-ի ծանուցումներու գրասենեակը:

#### ԻՆՉ Կ'ԸՆԵՆ ԿԱՄ Կ'ԸՆԵՆ ՓՈԼԻԿԼՈԹ ԲՈՒՆԻ ԶԵՐԱՆԱԿԱՐՏՆԵՐԸ

«...Աւարտել ետք Փօլիկլոթի «Ինթրիքտ Տիգայն»-ի դասընթացը, ընդունուցայ Զանաթայի «Մշակ» համալսարանը: Այժմ, կը պաշտօնավարեմ մեծ ընկերութեան մը մէջ, Սոքրալ: Ծնորհակալութիւն Փօլիկլոթի...»:

ՇԱՆՔԱԼ ՍԱՅԵՂ

#### 30 ԱՄԵՆԱԿԻ ԱՌԻԹՈՎ 30,000\$ ԿՐԹԱԹՈՇԱԿ ՓՈԼԻԿԼՈԹ

Թեքնիքը քրտնի կարիքաւոր եւ փայլուն սաներու

ԵԱՆՕԹ.- Նախապատուութիւնը պիտի տրուի կամուրջ դիմողներուն

Արձանագրութիւն ամէն օր

ՓՈԼԻԿԼՈԹ ԶՈՒՆԻ, Տրաք 01 - 251320

ՏԵՐ ԵՒ ԳՐԹՈՒՆ ՊԵՏՐՈՍ ՇԵՄԵՍԵԱՆ

### ՏԱՆ ԴԱՍԱՒՈՐՈՒՄ

## ԱՊԱԿԵԱՅ ԵՒ ՅԱՆԾԱՊԱԿԵԱՅ ԻՐԵՐՈՒ ԽՆԱՄՔԸ

Հազուադէպօրէն գործածուող ապակեայ կամ յախճապակեայ իրերը պէտք է պարբերաբար լուացուին, այլապէս կուտակուած փոշին աղտոյի խաւ մը կը կազմէ անոնց վրայ:

● Նուրբ ապակեղէնները ձեռքով լուացէք, նախընտրաբար կերպրեալ տաշտի մը մէջ, որպէսզի չկոտորին:

● Բիւրեղեայ ապակեղէնները երբեք մեքենայի մէջ չլուալ, քանի որ մեքենային գօրաւոր դեղերը ժամանակի ընթացքին չետք կը ձգեն անոնց վրայ:

● Անցեալին ապակեայ իրերը փայլեցնելու համար քիմիական թթուներով եւ ջուրով խմոր մը կը շինէին եւ անով կը շէփէին ապակին, ապա կը ցօռուէին եւ մաքուր փա-



Կիրորոնի կեղևը փայլը կու տայ ապակիին

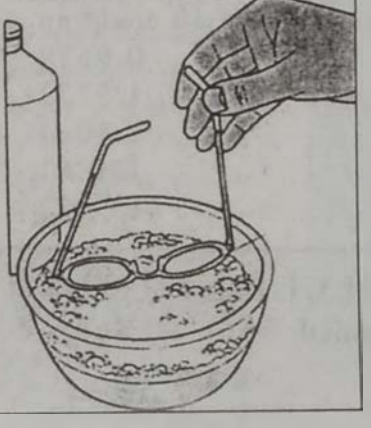
տեցէք եւ ելեկտրական հոսանքը անջատելէ ետք անցէք գործի: Մանր կտորները ցօռուելու համար կրնաք օգտագործել բոյսերը ջրելու ծառայող ջրմուղ շինարար: Կարելի է օճառալուրը փոխարինել քացախ-ջուրով, այս վերջինը յաւելեալ փայլը կու տայ ջահին:

● Մաղկամաններուն եւ փարչերուն յատակը մաքրել ճերմակ քացախով եւ ափ մը աղով: Ամուր ցնցել, ապա առատօրէն ցօռուել:

### ՀԵՏԱՔՐՔՐԱԿԱՆ ՀՆԱՐՆԵՐ

● Որպէսզի ապակեայ նուրբ իրերը դուրին չկոտորին, զանոնք շատ տաք կամ շատ պղք ջրմաստիճանի մի՛ պարզէք:

Շատ տաք ջուրի մէջ երկար ժամանակ



Ակնոցները մաքրել օճառ-ջուրով

փուկ լաթով մը կը փայլեցնէին:

● Դարձեալ ապակեայ իրերը փայլեցնելու համար, զանոնք լուալէ ետք, տաշտին մէջ ջուր լեցնել եւ կիրորոնի կեղևներն անտել մէջը: Կիրորոնը կը չէզոքացնէ իւղերը եւ անոր պարունակած թթուն փայլը կու տայ ապակիին:

● Հայելիները փայլեցնելու համար մաքուր, փափուկ լաթի մը վրայ կապոյտ ալթով դնել եւ շէփել հայելին, ապա չոր լաթով մը փայլեցնել:

● Ակնոցները մաքրելու համար օգտագործել պանակ լուալու հեղուկ դեղը: Այսպէս, խորունկ գոյնները կը տեղադրուին եւ ամանի մը մէջ ջուր եւ ղեղ դնել, փրփուրներ գոյնաւալէ ետք ակնոցը մէջը մխրճել եւ մատի



Սառնոցով եւ տաք ջուրով բաժնել 2 գաւաթներ

թրջուած գաւաթներուն արծաթեայ կամ ոսկեայ դեղը: Այսպէս, խորունկ գոյնները կը տեղադրուին եւ ամանի մը մէջ ջուր եւ ղեղ դնել, փրփուրներ գոյնաւալէ ետք ակնոցը մէջը մխրճել եւ մատի

● Պահարանին մէջ գաւաթները շրջուած ձեւով չհարենք, որպէսզի անոնց մէջ խոնավութիւն չհոտի:

● Եթէ ապակեայ երկու բաժակ մէջ-մէջի մտած են ու չեն բաժնուել, զանոնք դնել խորունկ ամանի մը մէջ, վերի գաւաթին մէջ սառիկ կտորներ դնել, իսկ խորունկ ամանին մէջ տաք ջուր լեցնել: Պիտի տեսնէք, որ բաժակները անմիջապէս բաժնուած են:

● Եթէ յարգի բաժակի մը եզրերը շատ քիչ ճապիտի մաքրէք, նախ գետնին խոշոր հին սաւան մը տարածեցէք, ապա պանակ լուալու դեղով օճառալուր մը պատրաստեցէք:



Աւազանի յոկէ կտորած գաւաթին եզրերը

շրջանաձև շարժումներով ապակին մաքրել, ապա առատ ջուրով ցօռուել:

● Եթէ բիւրեղեայ ջահ պիտի մաքրէք, նախ գետնին խոշոր հին սաւան մը տարածեցէք, ապա պանակ լուալու դեղով օճառալուր մը պատրաստեցէք:

Պատրաստեց ՇՈՒՇԻԿ ՍԱԻՍԱԳԱԼԵԱՆ

**Հարսանեկան Քարտերու Գոյն Հարսանոյ**

Հարսանեկան Կեղև - Պ. Համուտ  
Հեռ.՝ 01-253008





