



# ԱՆՆԱԿԱՆ ՆՈՐ ՏԱՐԻՆ ՈՒ ԻՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Ա. ՏԱՐԻ

ԹԻՒ 1

ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ 2002

## ԱՆԱԿԻՏ

**Հ**այոց պատմութեան ընթացքին տարբեր ժամանակներու եւ տարբեր պայմաններու մէջ կինը միշտ եղած է ամուսնոյն կողքին կանգնած հիմնական սիւնն ու նեցուկը: Հինէն ի վեր հայ կինն ու մայրը իրենց իրաւաստուկ եւ անջնջելի դերը ունեցած են եւ մնայուն կերպով իրենց դրոշմը դրած են պատմութեան մէջ:

Նախաքրիստոնէական ժամանակներուն, Հայաստանի մէջ աստուածներու կողքին տարածուած էր նաեւ աստուածուհիներու պաշտամունքը: Անոնց գլխաւորն էր Անահիտ աստուածուհին՝ Արամազդի դուստրը, որ կը համարուէր հայոց աշխարհի հովանաւոր դիցուհին, հայոց ազգին փառքը եւ պտղաբերութեան ու ծննդաբերութեան խորհրդանիշը: Ան կը կոչուէր՝ Սնուցող մայր, Ոսկեմայր: Քրիստոնէական ժամանակաշրջանին, անոր պաշտամունքը վերածեցաւ Մարիամ Աստուածածինի պաշտամունքին:

Կնոջ եւ մօր կարեւորութիւնը անժխտելի իրողութիւն է մարդկութեան կեանքին մէջ, որովհետեւ ան է, որ կեանք կու տայ, շունչ կը փչէ եւ անոր ծնած մանուկը կը դաստիարակէ եւ ապագայի սերունդները կը կազմաւորէ:

Կինը այսօր ընկերութեան մէջ գործող հիմնական տարր մըն է, ունի իր նախընտրութիւններն ու աշխարհը: Անոր այս հետաքրքրութիւնները գոհացնելու համար «Ազգակ» ձեռնարկեց «Անահիտ»-ի հրատարակութեան եւ այս անունը ընտրեց, որովհետեւ անհկալաւագոյնս կը ծառայէ հայ կնոջ եւ մօր պատկերի ներկայացման:

Ամսական դրութեամբ լոյս տեսնող այս յաւելումով պիտի փորձենք որոշ չափով գոհացնել լիբանանահայ կնոջ հետաքրքրութիւնները, ընդարձակել անոր հորիզոնները եւ անոր օժանդակել՝ զանազան հնարներու ու անոր ձեւերու ծանօթացնելով:

## ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՆՈՐ ՏԱՐԻՆ ՈՒ ԻՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

**Կ**աղանդը այն տօնն է, որ ցայտուն կերպով երեւան կը հանէ հայ ժողովուրդի ընտանիքի անդամներուն միջեւ գոյութիւն ունեցող սերտ կապը եւ շերտ մթնոլորտը:

Մեր նախնիները Ամանորը կապած էին բնութեան զարթօնքը նշանաւորող Բարեկենդան տօնին հետ: Հայկական տոմարի զարգացման յաջորդ հանգրուանին Ամանորը կը տեղափոխուի Նաւասարդ ամսուան 1ին, որ կը համապատասխանէ Օգոստոս 11ին: Մինչեւ Ամանորի տօն դառնալը՝ Նաւասարդը ժողովրդային կենցաղին մէջ կար իբրեւ աշնանային բերքահաւաքի տօն:

Քրիստոնէութեան ընդունումէն ետք, հետեւելով հոռմէացիներուն, հայերը Նոր Տարին կը սկսին նոյնացնել Քրիստոսի Ծննդեան տօնին: Անոր անցած են Բարեկենդանի եւ Նաւասարդի կարգ մը ծէսեր:

Հայերը Նոր Տարին կ'ընդունէին մաքուր տունով ու բակով: Ծխելոյզը անպայման կը մաքրուէր, սեղանին վրայ կը դրուէր չիր ու պտուղներ:

Տարիներ շարունակ, այս օրուան ընթացքին ընտանիքին բոլոր անդամները կը հաւաքուէին գերդաստանի երկցագոյն անդամին տունը՝ հայկական ճաշերով եւ անուշեղէններով լեցուն կլոր սեղանին՝ խոնջային շուրջ:

Իսկ ո՞վ կրնայ անելի հարազատ եւ անարատ ձեւով պահպանել հայկական Կաղանդի ասանդութիւններն ու սովորութիւնները, քան՝ հայ մայրը կամ կինը, որ դարերէ ի վեր երկհիղածութեամբ ու գուրգուրանքով զանոնք կը փոխանցէ սերունդէ սերունդ՝ իբրեւ ազգային գանձ ու ընտանեկան հարստութիւն:

Անցեալին Կաղանդը միմիայն խնճոյքի եւ կերուխումի առիթ չէր, այլ նաեւ՝ տարեցները յարգելու, փոքրերը զուարճացնելու, չքաւորներուն հասնելու եւ եկեղեցոյ հանդէպ պարտականութիւնները կատարելու շրջան մը:

Հայաստանի մէջ տարածուած սովորութիւն էր Կաղանդին նախորդ իրիկունը խումբով տղոց տունէ տուն պտտելով ու երգելով տնեցիներուն Նոր Տարին շնորհաւորելն ու անոնցմէ զանազան նուէրներ ստանալը:

Տուններու երդիքներէն իրենց մաղթանքը ընելէ ետք, բոխերիկէն չուանով վար կը կախէին տոպրակ մը, կողով մը կամ գուլպայ մը, որուն մէջ տանտիկինը կը լեցնէր նուէրները (կարկանդակ,



մրգեղէն եւ այլն): Հայկական Կաղանդի առանձնայատկութիւնն է անոր յատուկ ուտեստեղէնը: Կաղանդի ուտելիքներուն մէկ մասը նախապէս պատրաստուած ու պահուած կ'ըլլայ. ասոնք առհասարակ չորցուած պտուղներն են, ինչպէս՝ չամիչ, ընկոյզ, նուշ, բոհրած սիսեռ, արմաւ, թուզ, շարոց, պաստեղ եւ այլն: Խմորեղէններ կամ յատուկ ուտելիքներ ու կերակուրներ են, ինչպէս անուշապուրը, հերիսան եւ այլն Դեկտեմբեր 30ին կամ 31ին կը պատրաստուէին:

Խմորեղէններուն մէջ առաջնակարգ տեղը կը գրաւէ ՏԱՐԻՆ, որ խորհրդանշանն է Նոր Տարուան:

«Տարի»ն ցորենի ալիւրով եւ ջուրով կամ կաթով շաղուած մեծ, բոլորշի եւ տափակ հաց մըն է, որ տեղ-տեղ երեսէն զանազան մասերու բաժնուած կ'ըլլայ: Այդ մասերուն թիւը երբեմն 12 է, երբեմն ալ՝ ընտանիքի անդամներուն թիւը: Հին ատեն սովորութիւն էր «Տարի»ին երեսը ընկոյզով, չամիչով ու զանազան նկարներով զարդարել: Երբեմն խաչ մը կը գծեն վրան եւ կամ Նոր Տարուան թուականը կը գրեն:

«Տարի»ին մէջ դրամ կը դրուի՝ իբրեւ բախտի նշան: Կ'ուտուի սովորաբար Նոր Տարուան օրը կամ նախորդ իրիկունը եւ կամ որեւէ օր, մինչեւ Յունուար 6: «Տարի»ն կտրելու ատեն, որուն որ ելլէ դրամը, ա՛ն կ'ըլլան Նոր Տարուան «տէրը» եւ ընտանիքին բախտաւորը:

Հայկական Կաղանդի սեղանին յատուկ խմորեղէնն է նաեւ ԳԱԹԱՆ: Անհկա կը պատրաստուի ցորենի ալիւրով, արդար իողով, հաւկիթով, կաթով եւ խորիսխով: Գաթան կը շինուէր զանազան ձեւերով՝ խաչաձեւ, եռանկյուն, քառակուսի, բոլորակ, ձուաձեւ եւ այլն:

Մեր մօտ ասանդութիւնն է «կաղանդել»ը: Կաղանդի առթիւ քահանան իր հաւատացեալները կը կաղանդէ, հաւատացեալները՝ քահանան. հայրերն ու մայրերը՝ իրենց զաւակները, ուսուցիչները՝ իրենց աշակերտները, զոքանչը՝ իր փեսան, կեսուրը՝ իր հարսը եւ այլն:

Այս սովորութիւններէն որոշ մաս մը պահպանուած է այսօր եւ անոնք կը վերակենդանացուին կարգ մը ընտանիքներու մէջ: Կաղանդն ու Նոր Տարին ուրախութեան, համերաշխութեան եւ սիրոյ շրջան են, ինչ ա՛լ ըլլան պայմաններն ու ժամանակները:

ملحق أرتاك

# ԼՕԽԸ ԻՐ ՄԷՉ Կ'ԱՄՓՈՓԷ ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ՍԵՐԸ

Կեանքի մէջ լաւ միշտ գոյութիւն ունեցած է, սակայն անոր կողքին հիմնական եւ կարեւոր դեր գրաւած է լաւագոյնին հասնելու ձգտումն ու այս առնչութեամբ տարուած անխոնջ աշխատանքը:

Լիբանանի Օգնութեան Խաչը իր հիմնադրութեան օրերէն եղած է այն կառոյցը, որ միշտ լաւագոյնին ձգտած է. ան իր 70 տարիներու գործունէութեամբ ուզած է միշտ լաւագոյնն ու կատարելագոյնը տալ ընկերութեան:

Իր գոյութեան տարիներուն միշտ անհկա եղած է ամբողջական քարտէս մը՝ իր մասնաճիւղերով ամբողջացած: Անոնք իրենց անունները ստացած են Հայաստանի վանապան քաղաքներէն ու գաւառներէն՝ Անի- Սասուն- Նայիրի, Արալ - Կարս, Արցախ - Արագած, Շուշի - Աղթամար - Մեղրի, Սեւան - Չուարթնոց - Հայաշէն նաեւ՝ Սօսէ, Շուշանիկ, Աշխէն, Գայիանէ - Կարինէ, Այծեմնիկ - Աստղիկ - Անահիտ, Չաօ Շանթ, Ռուբինա, Աղաւնի եւ Հեղուշ Փափապեան, Ալիբեան:

ԼՕԽը կը նմանի ժայռի մը, որ ամբողջէն կանգնած է ու իրեն կառչած են մասնաճիւղերն ու յանձնախումբերը, որոնք կամաւոր ու նուիրեալ աշխատանքով բարոյական իրենց պատկերը կը ստեղծեն առողջապահական, կրթական, ընկերային, մշակութային տնտեսական եւ այլ մարպերու մէջ: Ի գործ դրուած ամբողջ գործունէութիւնը կը նպատակադրէ բոլոր բնագաւառներուն մէջ ծառայել մարդկութեան եւ ընկերութեան, օգնութեան ձեռք երկարել մեծին ու փոքրին, խնամել առանձին մնացած ծերը եւ անսակարկ ու անհաշի կերպով տալ՝ փոխարէնը ժպիտ մը ու գոհունակութեան խօսք մը ստանալով:

Այս հսկայական աշխատանքն ու ծրագիրները իրականութիւն դարձնելու համար անհրաժեշտ է բոունցքի նմանող տասնեակ ձեռքերու միացումը: Փաստօրէն այսօր Լիբանանի տարածքին այդ բոունցքը գոյացած է ու կը գործէ առանց յուսահատելու կամ ետդարձ ընելու, կը գործէ հաւատարմով, թէ ինք այսօր կու տայ աւելի լաւ ապագայ մը կերտելու ընթացքին մէջ քար մը դնելով, կը գործէ, որովհետեւ հայ մայր ու կին է, որ չի կրնար ձեռնաձայ մնալ, այլ անպայման պէտք է տայ ու տայ:

ԼՕԽականը կու տայ ու կ'անցնի, առանց շատ խօսելու, կ'երթայ լոռութեան մէջ, սակայն անհկա անպայման իր անջնջելի դրոշմը կը ձգէ ամէն տեղ՝ կայմելով սիրոյ ամուր ու ջերմ շղթայ մը:

ԼՕԽԱԿԱՆ

# ԿԻՆԵՐՈՒ ԳՐԱՃԱՆՍԱԶՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ԻՆՔՆԱԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԾՐԱԳԻՐՆԵՐ

Շատ լաւ գիտակցելով այն իրականութեան, թէ կինը ընդհանրապէս եւ հայ կինը մասնաւորաբար կոչուած է տան մէջ սրբազան առաքելութիւն մը տանելու եւ առողջ սերունդներ պատրաստելու, ԼՕԽի «Արաքսի Պոլիտորճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնը ձեռնարկած է կիներու գրաճանաչութեան՝ անգլերէն եւ արաբերէն լեզուներու, եւ համակարգիչի ծանօթացման եւ ուսուցման դասընթացքներու:



Միջին Արեւելքի Եկեղեցիներու Խորհուրդին (Էմ. Ի. Սի. Սի) կողմէ ֆինանսատրուած եւ եօթը ամսուան վրայ երկարող այս անվճար դասընթացքներուն կը հետեւին 18էն 44 տարեկան շուրջ 50 կիններ, ամէն 2-րեքշաբթի եւ ուրբաթ օրերը:

Արաքսի Խտրըլարեանի եւ Սամիրա Վարդանեանի կողմէ ներկայացուած այս դասերուն հիմնական նպատակն է հայ կիները ծանօթացնել օտար լեզուներու, անոնց սորվեցնել սահուն կարդալ եւ գրել, որպէսզի անոնք իրենց կեանքին մէջ թէ՛ իբրեւ մայր եւ թէ իբրեւ ընկերութեան անդամ կարենան իրենց ներդրումը ունենալ եւ օժանդակել իրենց գաւակներուն: Նոյն նպատակով կիները կը ծանօթանան համակարգիչին եւ անոր միջոցով կատարած աշխատանքներուն, որոնք անոնց առիթ կու տան իրենց մտահորիզոնները ընդլայնելու, կապ պահելու աշխարհի մէջ կատարուած իրադարձութիւններուն եւ զարգացումներուն հետ:

Ընթացիկ դասերուն կողքին, այս կիները նաեւ կը հետեւին դասախօսական շարքի մը, որուն ընթացքին անոնց կը ներկայացուին առողջապահական, հոգեբանական եւ մանկավարժական նիւթեր: Այս դասախօսութիւն - գրոյցներուն ընդմէջէն անոնք կը ծանօթանան ծնողք - գաւակ առողջ յարաբերութեան հիմքերուն, իրենց եւ գաւակներուն առողջութեան հետեւելու ձեւերուն, կիներու իրաւունքներուն եւ պարտաւորութիւններուն, քաղաքացիական պարտականութիւններուն եւ այն ձեւերուն, որոնց միջոցով անոնք կրնան պետական կառոյցներու հետ աշխատիլ:

Անոնց նաեւ առիթ կը տրուի արուեստներուն հետ քայլ պահելու եւ այդ առնչութեամբ փորձեր կատարելու:

Կիներուն նաեւ կը ներկայացուին լաւ մայր ըլլալու եւ գաւակներուն լաւ կրթութիւն ու մանաւանդ հայեցի դաստիարակութիւն տալու գաղտնիքները, որովհետեւ խորքին մէջ տան մայրն է, որ ունի սերունդներ դաստիարակելու եւ հայ ժառանգորդներ պատրաստելու առաքելութիւնը:

Այս բոլորին կողքին հայ կիները կը գիտակցին, թէ ինչպիսի՛ գործունէութիւն կը ծաւալէ ԼՕԽը, ինչ առաքելութեան համար ան կեանքի կոչուած է ու ծրաջանօրէն կը գործէ, եւ այդ մէկը իրենց մէջ աւելի եւս կը բարձրացնէ կին ու մանաւանդ հայ կին ըլլալու հպարտութիւնը, որովհետեւ փաստօրէն ԼՕԽը կը գործէ եւ կը յառաջդիմէ հազարաւոր հայ կիներու ջանքերով ու անսակարկ նուիրումով:



# ՏՕՆԱԿԱՆ ՄԹՆՈԼՈՐՏ՝ ՀՕԽԻ «ՆԱՐՕՏ ԱՐՏԱԼՃԵԱՆ» ՄԱՆԿԱՊԱՏԱՆԵԿԱՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆԻՆ ՄԷՉ

ՀՕԽԻ «Նարոտ Արտալճեան» մանկապատանեկան գրադարանը այս տարի եւս կազմակերպեց Կաղանդի իր խրախճանքը, որմէ գոյացած հասոյթը պիտի յատկացուի գրադարանի կարիքներուն:

ՀՕԽԻ Շրջանային վարչութեան գրադարանի յանձնախումբին կողմէ կազմակերպուած այս Ամանորի խրախճանքը տեղի ունեցաւ Շաբաթ, 21 Դեկտեմբերի առաւօտուն: Շուրջ երկու ժամ շարունակ քանի մը տասնեակ մանուկներ խանդավառ եւ ուրախ մթնոլորտի մէջ երգեցին, պարեցին, խաղացին եւ ներկայացուցին այս առիթով յատուկ պատրաստուած յայտագիր մը: Տօնական մթնոլորտը իր գագաթնակէտին հասաւ ժամանումովը Կաղանդ Պապուկին, որ իրեն հետ բերաւ նուէրներով լեցուն տոպրակներ



(տրամադրուած Պուրճ Համուտի քաղաքապետութեան կողմէ), ինչպէս նաեւ՝ կաղանդչէքեր (պատրաստուած՝ գրադարանի յանձնախումբին կողմէ):

«Նարոտ Արտալճեան» մանկապատանեկան գրադարանին տօնական ուրախութիւնը կը շարունակուի նաեւ այսօր՝ Երեքշաբթի, 24 Դեկտեմբերի երեկոյեան ժամը 4-7, երբ գրադարանին աշակերտները պիտի մասնակցին «Մասթըր Մոլ»ի մէջ տեղի ունենալիք Կաղանդի տօնակատարութեան:

Անոնք գրադարանին մէջ իրենց ամբարած գիտելիքներով պիտի ներկայացնեն գեղարուեստական յայտագիր մը՝ բաղկացած Կաղանդի մասին զանազան տեղեկութիւններէ, հանելուկներէ եւ մրցումներէ: Բնականաբար իր նուէրներու տոպրակով պիտի ժամանէ Կաղանդ Պապուկը:



## ՀՕԽԻ ԿԱՂԱՆԴԻ ՆՈՒԷՐՆԵՐԸ

կողով՝ հիսուած տօնական մթնոլորտ փոխանցող կերպասներով: Կարելի է գտնել զանազան գոյներով: Արտադրութիւն՝ ՀՕԽԻ ձեռարուեստի յանձնախումբին: Սակ. մեծը՝ 20 հազար, իսկ փոքրը՝ 10 հազար լ.սկի:

●Տօնական կառք, որ իրեն հետ կը բերէ ՀՕԽԻ «Աղթամար» արդիւնաբերական կեդրոնի արտադրութիւններէն շիշ մը նուրի հիւթ՝ պատրաստուած բնական միջոցներով: Սակ՝ 25.000 լ.սկի:

●Տանտիկնոջ տօնական կողովը, արտադրութիւն՝ ՀՕԽԻ արդիւնաբերական կեդրոնի: Չարդարուն կողովը կը պարունակէ բնական միջոցներով եւ տնային չափերով պատրաստուած անուշներու տեսակներ, չորցուած խնձորներ եւ այլն: Տրամադրելի է զանազան չափերով եւ պարունակութիւններով: Սակ՝ 15.000էն 60.000 լ.սկի (ըստ չափի):



Կա՞յ աւելի ուրախալի բան, քան՝ Նոր Տարուան առիթով մեր սիրելիներուն նուէրներ բաժնել: Տօնական այս օրերուն վստահաբար մեզմէ շատեր կ'անճրկին, թէ ինչպէս կարելի է հանելի, գեղեցիկ եւ օգտակար նուէրներով շնորհատրել բարեկամները:

Լիբանանահայ Օգնութեան Խաչի Զեռարուեստի յանձնախումբը եւ «Աղթամար» արդիւնաբերական կեդրոնը կ'ընծայեն առիթներ՝ ձեր նուէրներուն ընտրութեամբ ունենալու երկկողմանի օգտակարութիւն: Առաջին հերթին գործնական, սակայն տօնական օրերու բոյրը փոխանցող գործնական նուէրներ մատուցել, եւ երկրորդ՝ ձեր լուծարող մասնակցիլ ՀՕԽԻ գործունէութեան բազմազան ծրագիրներու յաջողութեան:

Մի՛ սոռնաք ձեր նուէրներու ընտրութեան համար այցելելու նաեւ ՀՕԽԻ կեդրոն եւ ձեռարուեստի վաճառատուն, ուր կրնաք գտնել բոլորին ճաշակը գոհացնող Կաղանդի յատուկ գործնական բնոյթի յարդարանքներ: Կը ներկայացնենք խօսուն օրինակներ:



● Նրբահիւս ոսկեթելով պատրաստուած «Բարի եկաք»ի անձեռոցներ՝ տրամադրելի 12 գոյներով: Արտադրութիւն՝ ՀՕԽԻ ձեռարուեստի յանձնախումբին: Սակ՝ 7500 լ.սկի:

● 2 իր-չամիչի

●Շղարշէ պատրաստուած եւ ժապաւէններով զարդարուած անուշահոտ խոտերու բարձիկներ՝ տրամադրելի զանազան գոյներով: Արտադրութիւն՝ ՀՕԽԻ ձեռարուեստի յանձնախումբին: Սակ՝ 10 հազար լ.սկի:

Գինիի շիշերու ծածկոցներ՝ նոյնպէս շղարշէ պատրաստուած եւ ծոպերով զարդարուած: Կարելի է գտնել զանազան գոյներով: Արտադրութիւն՝ ՀՕԽԻ ձեռարուեստի յանձնախումբին: Սակ՝ 7500 լ.սկի:

### ՀՕԽԻ 2003Ի ՕՐԱԳՈՅՑԸ ԽԱՂԱՂՈՒԹԵԱՆ ՆՈՒԷՐ ՄԸ

Իւրաքանչիւր տունէ ներս հայկականութիւն եւ գեղարուեստ տարածող աւանդութեան մը վերածուած են ՀՕԽԻ օրացոյցները: Անոնց այս գեղեցիկ առաքելութիւնը շարունակելու կու գայ 2003ի օրացոյցը՝ նուիրուած խաղաղութեան թեմային:

Իւրաքանչիւր ամսուան հետ մեր տուններուն ու հոգիներուն մէջ խաղաղութեան մթնոլորտը սփռելու ճիգով մը հայ ականաւոր գեղանկարիչներու գունատիպ գործերը պիտի զարդարեն բոլոր հայ բնակարաններուն պատերը: Անոնց կ'ընկերանան հայ բանաստեղծութեան անդաստանէն քաղուած փունջեր, որոնք կ'երգեն սէրը, խաղաղութիւնը, ցեղին անմահութիւնը, ուրախութիւնը:

Խաղաղութենէն աւելի արժէքաւոր մաղթանք կարելի չէ ընել այս օրերուն: Աշխարհի, հոգիի եւ մտքի խաղաղութիւն...

Թող մեր բարեկամներուն 2003ի նուէրը ըլլայ խաղաղ երջանկութեան մաղթանք մը՝ մարմնացած ՀՕԽԻ օրացոյցով:



«Խաղաղութիւն», գործ՝ Փօլ Կիրակոսեանի



# Ի՞նչ ՀԱԳՆԻՒ ԵՈՐ ՏԱՐՈՒԱՆ ԳԻՇԵՐԸ

- Սեր աւելի միտար ու բարեձեւ ցոյց կու տայ:

- Չարդեղէններուն հետ դիրքաւ կը յարմարի:

- Չկայ կին մը, որ պահարանին մէջ սեւ պարզ հագուստ մը չունենայ:

- Սեր պաշտօնական առիթներու գոյնն է:

- Սեր աւելի խորհրդաւոր կը դարձնէ կինը: Ուրեմն, բոլոր անոնք, որոնք տակաւին այս առնչութեամբ բան մը չեն որոշած, կրնան հետեւիլ Քենզոյի խորհրդոյին եւ իրենց սեւ հագուստը պահարանէն հանելով քանի մը զարդեղէններով զայն օգտագործել:

Չարդերէն թուենք մարգարտեայ կամ ոսկեայ մանեակը (դասական ճաշակ ունեցողներուն), լայն մետաղեայ գօտին, ուսը առնուած մուշտակը, վառ գոյներով մետաքսեայ շալը, եւ այլն:

Ուրիշ ձեւագէտ մը՝ Քրիսթիան Լաքրուան, բոլորովին հակառակ կարծիք ունի այս մասին:

Լաքրուայի կարծիքով, Նոր Տարուան գիշերը կինը պարիկի պէտք է վերածուի... Ան այդ գիշերուան թագուհին է, աստղն է:



Լաքրուան, Նոր Տարուան գիշերը կինը կը տեսնէ ոսկեգոյնի բոլոր երանգներուն մէջ՝ բարձրակրունկ կօշիկներով:

Նոյնիսկ իր շպարով կինը պէտք է աչքի գարնէ եւ տարբեր մոլորակէ մը եկած ըլլալու տպաւորութիւնը ձգէ, ըստ անոր:

Լաքրուայի կարծիքը բաւական ծախս կ'ենթադրէ, մինչ Քենզոյինը կը յարմարի բոլոր պիտոճէներուն:

Վերջին հաշուով ձեզի կը մնայ ընտրութիւնը:

**Ա** մէն կին կ'ուզէ Նոր Տարուան գիշերը լաւ հագնիլ եւ վայելուչ ու հմայիչ թուիլ բոլորին:

Շատեր կը փափաքին Նոր Տարուան գիշերը անպայման նոր բան մը հագնիլ: Ուրիշներու համար հագուստը երկրորդական հարց է, անոնք կը բաւարարուին իրենց ունեցածով:

Միշտ է, որ «ի՞նչ հագնիլ»ը հարց է, բայց ոչ՝ անլուծելի: Հագուստին ընտրութիւնը կախեալ է կարգ մը պայմաններէ:

● Այսպէս, եթէ կին մը իր տան մէջ պիտի տօնէ Կաղանդը եւ անձամբ պիտի զբաղի ճաշերով եւ հիւրերով, պէտք է որ պարզ, գործնական հագուստ մը հագնի, որպէսզի շարժումներուն մէջ ազատ զգայ ու չկաշկանդուի: Նաեւ անոր կօշիկները հանգստաւէտ պէտք է ըլլան եւ ոչ բարձրակրունկ, քանի որ երկար ժամեր ոտքի վրայ կրնայ մնալ:

● Դուրս հրաւիրուած կնոջ պարագան տարբեր է. ան կրնայ ուզածը հագնիլ, որովհետեւ խորքին մէջ «ինքզինք պիտի ցուցադրէ» եւ ոչ մէկ պարտականութիւն պիտի ստանձնէ: Ան կրնայ երկար հագուստ մը հագնիլ, առատ զարդեղէններ կրել. ո՛չ հագուստին ծոպը, ո՛չ լայն ու երկար թելերը, ո՛չ շալերը, ոչ մուշտակը եւ ոչ ալ փէշին երկար ճեղքը արգելք պիտի ըլլան անոր շարժումներուն: Անոր թոյլատրելի է նաեւ բարձրակրունկ կօշիկներ կրել, քանի որ ազատ է ուզած ատեն նստելու եւ հանգչելու:

Ինչ կը վերաբերի շպարին, հոս եւս նշում մը պէտք է ընել: Երկար ատեն խոհանոցը աշխատող եւ տեւաբար փութին հետ գործ ունեցող տանտիկինը պէտք է կարելի եղածին չափ պարզ եւ թեթեւ շպարուի, այլապէս տաքն ու քրտինքը տակն ու վրայ պիտի ընեն անոր դէմքը, որքան ալ շպարին միթերը որակաւոր ըլլան:

## Ի՞նչ Կ'ԸՍԷ ՄԱՆԱԳԵՏԸ

Ձեւագէտ Քենզօ Նոր Տարուան գիշերը կինը կը տեսնէ ... սեւ հագուստի մէջ: Ըստ անոր, սեւ գոյնին առաւելութիւնները շատ են.

## ՆՈՒԷՐԸ

**Կ**աղանդը մօտեցած է, եւ բնականաբար բոլորս ալ նուիրելու եւ նուէր ստանալու տրամադրութեան մէջ ենք: Անկեղծութեամբ ընդունինք, որ անբացատրելի հաճոյք է նուէր ստանալը, ծրարը քակելը եւ, վերջապէս, նուէրը յայտնաբերելը... Բայց թերեւս նոյնքան եւ աւելի մեծ հաճոյք է նուիրելը եւ ուրիշը երջանկացնելը:

Յաճախ նուիրողը հակուծ ունի ի՞ր սիրածը նուիրելու ուրիշին, բայց նախընտրելի է նկատուի առնել դիմացինին ճաշկը եւ անոր համապատասխան նուէր մը գնել:

Երբ դիմացինը լաւ չենք ճանչնար, նախընտրելի է խուսափիլ շատ անձնական նուէրներէ եւ նախապատուութիւնը տալ գիրքի մը, տուփի մը տուրմի, խմիչքի, ծաղիկի եւ այլնի:

Պէտք է զգուշանալ շատ թանկարժէք բաներ նուիրելէ՝ ստացողը չփրաւորելու եւ նեղ կացութեան չմատնելու համար: Թանկարժէք նուէրները ծանր պարտաւորութեան տակ կը դնեն ստացողը, որ շատ լաւ գիտէ, թէ ինք որեւէ ատեն պիտի չկարենայ նոյն արժէքով բան մը նուիրել: Ոչ ոք կը սիրէ ուրիշին «պարտական» մնալ եւ իրողութիւն է, թէ յաճախ աւելի դիրքին է նուիրելը, քան՝ նուէր ստանալը:

Պէտք է խուսափիլ նուիրելէ անհիմաստ եւ անգործնական բաներ, որոնցմէ մենք կ'ուզենք ձերբազատիլ:

Թելադրելի է հրաժարիլ նուէր ստացուած բան մը ուրիշին նուիրելէ, նոյնիսկ եթէ անհիկա ծրարուած է եւ երբեք չէ բացուած: Իսկ եթէ ստիպուած էք եւ ուրիշ էլ չունիք, առնուազն ստուգեցէք, որ ծրարին մէջ նուիրողին կողմէ ձգուած բացիկ մը չըլլայ: Նաեւ վստահ եղէք, որ նուէրին գինը կրող պիտակը հանուած ըլլայ:

Ինչ կը վերաբերի նուէր ստացողին, պայման է, որ ան առանց ուշացումի շնորհակալութիւն յայտնէ հեռաձայնով կամ գրաւոր, եթէ նուէրը դրկուած է եւ անձամբ տրուած չէ:

Ձեռքէ ձեռք փոխանցուելու պարագային, նուէրը պէտք է տեղւոյն վրայ բացուի, նուիրողին ներկայութեան, որպէսզի վերջինս ստացողին հետ տեղւոյն վրայ բաժնէ անոր ուրախութիւնը...

Եթէ նուէրը տրուած միջոցին ներկաներուն մէջ գտնուին անձեր, որոնք առանց նուէրի ծամանած են, թելադրելի է նուէրը բանալ անոնց մեկնումէն ետք եւ կամ առանձին սենեակի մը մէջ եւ հոն շնորհակալութիւն յայտնել նուիրողին:

Եթէ պատահի, որ ստացողը թերութիւն մը նկատէ նուէրին վրայ, ոչ մէկ ակնարկութիւն պէտք է ընէ: Կրնայ աւելի ուշ վաճառատուն ներկայանալ եւ նուէրը փոխանակել ուրիշով մը:



# ՏԱՆ ՅԱՐԴԱՐԱՆՔ

Յաջող կաղանդ մը անցրնելու նախապայմաններէն մէկն ալ տան յարդարանքն ու մթնոլորտն է:

Շուկայէն շատ բան կարելի է գնել եւ տունը զարդարել, բայց երբեմն տունը պատրաստուած զարդարանքները թէ՛ գոհացում կը պատճառեն եւ թէ իրենց գեղեցկութեամբ կը մրցին շուկայէն գնուածներուն հետ:

## Ա. ՔԼԵՄԱՆԹԻՆՈՎ ՊՍԱԿ



Կաղանդի պսակ շատ տեսած ենք, բայց քլեմանթինով պսակը...

Առէք սելոֆան թուղթ մը եւ զայն կտրեցէք 70 x 40 սմ. չափերով: Վրան շարեցէք 6 հատ չափաւոր քլեմանթին՝ իրարմէ քիչ մը հեռու եւ

թուղթը ոլորեցէք իրաքանչիւր քլեմանթինի երկու կողմերէն լաւապէս հաստատելու համար: Իրաքանչիւրին միջեւ զետեղեցէք ժապաւէն մը եւ, վերջապէս երկու ծայրամասերը միացուցէք քիչ մը աւելի երկար ժապաւէնով:

## Բ. ՓՈՒԶԻԿՈՎ ՏՕՆԱԾԱՌ

Ձեր զաւակները երջանկացուցէք անոնց փուչիկով տօնածառ մը պատրաստելով: Անշուշտ այս տօնածառը չի փոխարինէր իսկականը, որովհետեւ անոր կեանքը կարճ է, հագի քանի մը օրուան: Պատրաստութեան համար պէտք ունիք մեծ, միջակ եւ պզտիկ կանաչ փուչիկներու, որոնք ուռեցնելէ ետք պիտի հաստատէք բուրգի ձեւով, ապա կրնաք զարդարել գունաւոր պզտիկ փուչիկներով, գլխարկներով եւ երիզներով:

## Գ. ՄՈՄԱԿԱՆՆԵՐ

Տօնածառին, մսուրին, աստղերուն, հրեշտակին եւ փունենէթիային նման մոմերն ու մոմակալները անբաժան մէկ մասնիկն են Կաղանդի յարդարանքներուն: Եւ ինչե՛ր կարելի չէ մոմակալի վերածել...

## Հ. ԱՐԱՄԻՏ ՄՈՄԱԿԱԼԸ

Պարզ եւ սիրուն մոմակալ մը կրնաք ունենալ կարկանդակի կաղապարով մը: Այս իրայատուկ մոմակալը ստանալու համար անոր վեց բաժիններուն մէջ հալած կարմիր մոմ լեցուցէք, մէկական պատրոյգ զետեղեցէք, իսկ կաղապարին մէկ անկիւնը հաստատեցէք Կաղանդի յատուկ զարդարանք մը:



## ԱՅՆ ՄՈՄԱԿԱԼՆԵՐ

Առէք կոճղի կտոր մը, անոր յատակը քիչ մը հարթեցէք, որպէսզի հաստատուն ըլլայ, ապա ճարտար անձի մը օգնութեամբ կոճղին մակերեսին երկու մոմի համար փոսիկներ բացէք ու մոմերը հաստատեցէք: Վերջապէս, մոմերուն շուրջը զարդարեցէք շուկան վաճառող Կաղանդի զարդարանքներով:

Առէք յատակը քիչ մը լայն եւ տափակ նարինջ մը, անոր կեդրոնը փոսիկ մը բացէք ու մոմը հաստատեցէք, ապա նարինջին շուրջը համաչափ շարքերով մեխակի գամերով զարդարեցէք եւ այսպէսով պիտի ունենաք անուշ բուրոյղ իրայատուկ մոմակալ մը:

## ԼՍԻ ԿԱՂԱՆԳ ՄԵ ԱՆՑԵՆԵԼՈՒ ԳԱՂՏՆԻՔՆԵՐԸ

Անկասկած Կաղանդի շրջանը շատերու համար տարուան ամենէն աւելի ընկճող եւ ճնշուածութիւն պատճառող շրջանն է:

Նուէր գնելու, ճաշ պատրաստելու, հիւր ընդունելու, բոլորը գոհ պահելու մղձաւանջը ճնշուածութեան կ'առաջնորդէ շատերը, որոնք կրնան ֆիզիքական զանազան հարցեր դիմագրաւել, ինչպէս՝ մարսողական գործարաններու խանգարում, մկանային ցաւեր, սրտի բաբախումներ, արեան զերճնշում եւ այլն:

Այս կացութիւնը հակակշիռի տակ առնելու համար կարելի է դիմել հետեւեալ ձեւերուն.

- Եթէ օրուան ընթացքին եղած խճողումը կ'անհանգստացնէ ձեզ, թելադրելի է այդ պարտականութիւնը կատարել օրուան ուշ ժամերուն:

- Որքան ալ խճողուած եւ զբաղած ըլլաք, պէտք է օրուան ըն-



թացքին քանի մը ժամ ձեր սենեակը քաշուիք ու հանգիստ ընէք:

- Եթէ բնաւ սովորութիւնը չունիք ուրիշին օգնութեան դիմելու, պէտք է գիտնաք, թէ առանձին շարունակելու պարագային զրնաք կէս ճամբան մնալ, եւ այդ պատճառով թելադրելի է խնդրել ձեր զաւակներէն ու ամուսինէն, որ որոշ պարտականութիւններ ստանձնեն:

- Նոր Տարուան առաջին օրը մի՛ աճապարէք անկողինէն ելլելու եւ տան մաքրութիւն ընելու, քիչ մը հանգիստ ըրէք եւ ետքը սկսեցէք աշխատանքի:

Հարցերը հանդարտօրէն եւ

հասունութեամբ դիմագրաւելը անկասկած շատ մը խնդիրներ պիտի լուծէ: Վերջին հաշուով Կաղանդը ուրախութեան շրջան է, եւ դուք եւս ձեր հրաւիրեալներուն նման իրաւունք ունիք ուրախ եւ հանգիստ ըլլալու:

## ԻՆՉՊԷՍ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԻԼ

Յաջող Կաղանդ մը եւ Ս. Ծնունդ մը անցրնելու նախապայմաններէն մէկը կանուխէն ծրագրել եւ կազմակերպելն է:

- Նախօրօք կազմեցէք հիւրերու անուանացանկը եւ հրաւիրեցէք զանոնք:

- Նախօրօք ճշդեցէք ճաշացուցակը: Օրեր առաջ կատարեցէք մեծ գնումը եւ այն, ինչ որ կրնաք եփել, սառցարանը (ֆրիզը) պահեցէք եւ վերջին օրուան մի՛ ձգէք:

- Նախօրօք որոշեցէք այն անձերը, որոնց նուէր պիտի առնէք եւ այդ մասին մտածեցէք, որպէս-

զի վերջին վայրկեանին իրար չանցնիք:

- Նախօրօք յարդարեցէք տունն ու տօնածառը: Մաքրութիւնը վերջին վայրկեանին մի՛ ձգէք, այլ մէկ օր առաջ զբաղեցէք այդ հարցով:

- Կաղանդի սեղանը յարդարեցէք առտու շատ կանուխ կամ, ինչու չէ, գիշեր մը առաջ. ճաշասենեակին դուռը փակեցէք, որպէսզի երեխաները բան չձեռնեն:

- Հիւրերու ժամանումէն առնուազն երկու ժամ առաջ 20 վայրկեան սենեակ քաշուցէք եւ հանգստացէք: Ապա լոգանք մը առէք, հագուեցէք, սանտրուեցէք եւ պատրաստ եղէք ժպտերես՝ հիւրերը ընդունելու:

- Հիւրերու ժամանումէն առաջ կամ անոնց ներկայութեան պատահած որեւէ անախորժ միջադէպ թող չազդէ ձեր տրամադրութեան վրայ, ամէն բանի լուծումը կայ, եւ մտաբերեցէք, որ մարդը սխալական է:

ԱՅԾԵՂՋԻՐ (22 ՎԵՆԵՍԵՐԱԲԵՆԷ 20 ՅՈՒՆԻՈՒՄԻ)

Այծեղջիրը ձմրան եղանակին պատկանող կենդանակերպի նշաններէն է, իսկ ձմեռը՝ ներհայեցողութեան եղանակն է: Ձմեռը անկախ կերպով թուի, քան՝ մնացեալ եղանակները. ասիկա հաւանաբար կու գայ Երեւակէն (saturday, ժամանակի աստուած), որուն ազդեցութեան տակ կը գտնուի Այծեղջիրը:



պէտք է դիմէ անցեալի իր փորձառութիւններուն:

Այծեղջիրին յատկութիւններէն թուենք՝ համբերութիւնը, բժախնդրութիւնը, խնայասիրութիւնը, բայց նաեւ՝ անողորութիւնը, միթապաշտութիւնը եւ անհաղորդակամութիւնը:

Եղանակներուն հետ կապուած իրադարձութիւններէն յիշենք, որ Գարնան իրեն կը սպասէ նոր սէր մը, ամրան՝ դրամական կայունութիւն, աշնան՝ գործի մէջ յառաջդիմութիւն, իսկ ձմրան պիտի ստորագրէ կարեւոր պայմանագրութիւն մը:

Այծեղջիրին մոլորակն է Երեւակը, որ կը խորհրդանշէ յարատեւութիւն եւ իրապաշտութիւն:

Այծեղջիրին քարն է եղնգաքարը (onyx), որ կը խորհրդանշէ խստութիւն, հաւասարակշռութիւն եւ խորաթափանցութիւն:

2003 տարին Այծեղջիրին համար պիտի ըլլայ իրագործումներու տարի մը:

●ՍԻՐՈՅ մէջ Այծեղջիրը պիտի ըլլայ արտայայտուող եւ նախաձեռնող: Մայիսին ան կրնայ մեծ սէր մը ապրիլ: Չայն լաւապէս հասկցողները պիտի ըլլան Երկուորեակը, Կոյսը եւ Աղեղնատորը:

●ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ գետնի վրայ Այծեղջիրը պէտք է զգուշանայ կլիմայական փոփոխութիւններէն եւ յարատեւ իր մարզանքներուն մէջ: Իսկ ամրան պէտք է լաւ պաշտպանուի արեւու ճառագայթներէն:

●ԳՈՐԾԻ մէջ որոշ միօրինակութիւն եւ ձանձրոյթ պիտի զգայ: Յառաջդիմելու համար յոյսը ուրիշին վրայ պէտք չէ դնէ, իսկ որեւէ անել կացութեան դիմաց

ԱՄՍՈՒԱՆ ԲՈՅՍԸ

ՓՈՒԷՆՍԵԹԻԱՆ

Փուէնսեթիան կամ Կաղանդի աստղը Կաղանդի աստղի դակն յարդարանքին մաս կը կազմէ:

Այս իրայատուկ բոյսին հայրենիքը Մեքսիքան է: Բոյսին կարմիր, վարդագոյն կամ ճերմակ ծաղիկները խորքին մէջ տերեւ են, իսկական ծաղիկները կը գտնուին այդ գունաւոր տերեւներուն կեդրոնը եւ հունտի ձեւ ունին:



Փուէնսեթիան միջին հաշուով 30 սանթիմետրէն մէկ մետր բարձրութիւն կրնայ ունենալ, անկա առատ լոյս կ'ուզէ եւ օդասուն տեղ:

Չայն պէտք է հեռու պահել հոսանքներէն, կլիմայական ելեւէջներէն ու ցուրտէն: 15 շերմաստիճանէն վար բոյսը կը կակուղնայ եւ գունաւոր տերեւները կը թափին: Միւս կողմէ, շատ տաքն ալ կը վնասէ բոյսին եւ այս անգամ կանաչ տերեւները կը թափին:

Ատեն մը ետք բոյսը քիչ - քիչ կը կորսնցնէ իր տերեւները, ոմանք չեն պահեր զայն ու կը թափեն: Եթէ կը փափաքիք պահել ձեր փուէնսեթիան, շարունակեցէք ջրել զայն: Գարնան կտրտեցէք անկողի ճիւղերը, իսկ ամրան հողին մէջ ցանցէք: Սեպտեմբեր մէկէն սկսեալ դարձեալ թաղարին մէջ փոխադրեցէք եւ 15 օրը անգամ մը հեղուկ պարարտացուցիչ տուէք: Վերջապէս, Հոկտեմբեր եւ Նոյեմբեր ամիսներուն զայն մութ տեղ մը զետեղեցէք եւ կամ՝ սեւ նայլընէ տոպրակի մէջ անցուցէք, որպէսզի դարձեալ ծաղկի:

ԽՈՂԱԳԻՐ

ԿԱՂԱՆԴԻ ԿՐԿՆԵՓՆԵՐ

1. Տուրմով եւ նուշով կամ կաղինով կրկնէի

- Բաղադրութիւն
  - 1 գաւաթ կակուղցած կարագ
  - 1 գաւաթ փոշի շաքար
  - 1էն 1ուկէս գաւաթ ալիւր
  - 1/3 գաւաթ քաքառչի փոշի
  - Կէս գաւաթ նուշի կամ կաղինի տաշուկ



- Չարդարանքի համար
  - 175 կրամ կէս քաղցր տուրմ
  - 3/4 գաւաթ մանրուած նուշ կամ կաղին

●Պատրաստութիւն  
Խորունկ ամանի մը մէջ զարնել շաքարն ու կարագը, անկցնել ալիւրը, քաքառն եւ նուշը կամ կաղինը, ապա խառնել, մինչեւ որ կակուղ խմորի վերածուի:

Բաժնել երկուքի եւ իւրաքանչիւրը դնել մոմ թուղթի (waxed paper) վրայ:

Իւրաքանչիւր կէսին տալ կոճղի ձեւ՝ 25 սմ. տրամագիծով, փաթել մոմ թուղթով ու պաղեցնել, մինչեւ որ պիւնդ ըլլայ:

Կոճղերը վերածել 5 մմ. հաստութեամբ շերտերու, եփել ափսէի մէջ (առանց իղելու) 160 շերմաստիճանով փոռի մէջ, մօտաւորապէս 15 վայրկեան: Փոռէն հանել եւ սպասել, որ պաղի:

Տուրմը պէն մարիի մէջ հալեցնել: Երտերը թաթիւլ նախ հալած տուրմին, ապա մանրուած նուշին եւ կաղինին մէջ:

Խմորները կարելի է կտրել աստղի, մահիկի, տօնածառի եւ այլ ձեւերով:

2. ԿԻՏՐՈՆՈՎ ՔԱՌԱԿՈՒՍԻՆԵՐ

- Բաղադրութիւն
  - 1 գաւաթ ալիւր
  - 1/2 գաւաթ կարագ
  - 1/4 գաւաթ սրճագոյն շաքար

- Չարդարանքի համար
  - 1 գաւաթ շաքար
  - 1 թէյի դգալ լեմոնի տաշուկ
  - 3 ապուրի դգալ կիտրոնի հիւթ
  - 2 ապուրի դգալ ալիւր
  - 1/2 ապուրի դգալ պէյքինկ փառտըր
  - 2 հաւկիթ

- Երեսի զարդարանք
  - Փոշի շաքար
  - 1 թէյի դգալ կիտրոնի տաշուկ

●Պատրաստութիւն  
Ալիւրը, կարագը ու շաքարը միասին զարնել յատուկ գործիքով, մինչեւ որ միատարր միջ մը ստացուի:

Խառնուրդը տեղաւորել ափսէի մը մէջ եւ եփել 15 վայրկեան, 180 շերմաստիճանով:

Խառնել շաքարը, կիտրոնի տաշուկն ու հիւթը, ալիւրը, շաքարն ու հաւկիթը. բոլորը պարպել նախապէս եփած խմորին վրայ ու եփել 160 շերմաստիճանով 25 - 30 վայրկեան, մինչեւ պնդանալն ու կարմրիլը:

Հրամցնելէ առաջ քառակուսի շերտերու վերածել, վրան ցանել փոշի շաքար եւ զարդարել կիտրոնի տաշուրով:

Սիրելի՛ ընթերցող, եթէ ճաշի կամ անուշեղէնի վերաբերեալ որեւէ մասնագիտութիւն ունիս եւ կ'ուզես զայն մեզի դրկել (նկարով մը), որպէսզի «Անահիտ»ին մէջ լոյս տեսնէ, մի՛ վարանիր, մենք պատրաստ ենք ընդառաջելու:

Այս օրերում դժուար թե յօդուած մը կարդաս, հեռատեսիլէն ծրագիր մը դիտես, բարեկամի մը հետ զրոյցես առանց ճնշուածութիւն բառը լսելու:

Այս երեւոյթը կարելի է բացատրել այն իրողութեամբ, թէ մարդոց առօրեան, զբաղումներն ու կեանքը այսօր աւելի խճողած եւ ծանրաբեռնուած են, քան առաջ: Ասոր կողքին, գիտական ուսումնասիրութիւններ ցոյց տուած են, թէ ժամանակակից ճնշուածութիւնը հետեւանք է հոգեբանական հարցերու, քան ֆիզիքական յոգնութեան, ինչ որ աւելի վտանգաւոր կը դարձնէ կացութիւնը:

Ծննդածութիւնը կեանքի անխուսափելի մէկ երեւոյթն է: Մեր առօրեային մէջ շատ մը դէպքեր (դրական կամ ժխտական) կրնան ճնշուածութիւն պատճառել, որովհետեւ անոնք կ'ենթադրեն յաւելեալ աշխատանք, ճիգ, ժամանակ եւ ծրագրում:

Սակայն ճնշուածութիւնը անպայման վնասակար չէ, այլ անհիկա որոշ չափով կը նպաստէ, որ մարդիկ աւելի գործունեայ եւ արտադրող ըլլան:



Ըստ ուսումնասիրութիւններու, երբ անհատը որեւէ նոր կացութեան դէմ յանդիման գտնուի իր կարելիութիւններուն համաձայն, անուղղակիօրէն կ'որոշէ, եթէ ինք կրնայ հակակշիռի տակ առնել կացութիւնը, թէ ոչ... եւ այս հանգրուանին է, որ կը ծնի ճնշուածութիւնը:

Կայ տարբեր տեսակի ճնշուածութիւն: Կայ մնայուն ճնշուածութիւն, որ երկար ժամանակի վրայ եւ օրական դրութեամբ ենթակային հետ կ'ըլլայ եւ ի յայտ կու գայ պայմաններու եւ պարագաներու

բերումով. կայ այլ տեսակի ճնշուածութիւն մը, որ կը յառաջանայ ֆիզիքական յոգնութենէն, առօրեայ տաղտուկներէն, խճողումէն. իսկ ամէնէն գլխաւորը կը նկատուի սիրելիի մը մահուան, բաժանումի եւ այլ դժբախտ դէպքերու պատճառով յառաջացած ճնշուածութիւնը:

Ծննդածութեան պատճառած վնասները կախեալ են անոր տեսակէն, ենթակային ապրած պայմաններէն, անոր ունեցած դիմադրողականութենէն եւ առօրեայ կեանքէն:

ները լիովի կատարելու պարտադրանքին առջեւ: Հայ կնոջ պարագային, ասոնց վրայ կ'աւելանայ նաեւ իր զաւակներուն հայեցի դաստիարակութիւն տալու եւ հայկական մշակոյթն ու սովորութիւնները պահելու պարտաւորութիւնը:

### ԾՆՆՈՒԾՈՒԹԻՒՆԸ ԿՐՆԱՅ...

- Բացայայտուի մտային, զգացական, վարուելակերպի եւ ֆիզիքական հակադէտութիւններու ճամբով:

- Խանգարել մեր զգացական կամ ֆիզիքական աշխարհը եւ պատճառ դառնալ առողջապահական ու հոգեկան կարգ մը հարցերու. ինչպէս՝ արեան զերճնշում, ուղեղային եւ սրտի կաթուածներ, շաքարախտ, ստամոքսի հարցեր, վիզի ու կոնակի ցաւեր, աշխուժութեան բացակայութիւն եւ այլն:

- Նեղացուցիչ ըլլալ ենթակային, սակայն ոչ՝ իր շուրջիներուն համար, որովհետեւ ճնշուածութիւնը հետեւանք է անհատական արժեւորումի:

- Աւելի մեծ հաւանականութեամբ յայտնուիլ մեր առօրեային մէջ պատահած ժխտական դէպքերուն պատճառով, որովհետեւ դրական անցուդարձերը շատ նուազ հաւանականութիւն ունին ճնշուածութիւն պատճառելու:

## ԻՆՉՊԷՍ ՀԱԿԱԿՇՈՒԵԼ ԾՆՆՈՒԾՈՒԹԻՒՆԸ

1. Ծշղէ ճնշում պատճառող դէպքերը կամ կացութիւնները:
2. Գիտակից եղիւր քու կարելիութիւններուդ եւ տկարութիւններուդ եւ անոնց հիման վրայ որոշէ, թէ առանձինդ ի՛նչ կրնաս իրագործել եւ ե՛րբ պէտք է օգնութեան դիմես:
3. Զերբազատէ անկարելի տաղտուկներէ:
4. Հաւասարակշռուած ապրելաձեւ որդեգրէ:
5. Օրական մարզանք ըրէ եւ յատուկ տեղ տուր այն մարզանքներուն, որոնք վիզդ եւ ուսերդ կը հանգստացնեն:
6. Հարցերը իրարմէ անջատել եւ կեդրոնացիր իւրաքանչիւրին լուծման վրայ՝ առանց իրար անցնելու եւ միշտ յիշէ հիմնական նպատակներդ:
7. Հարցերը օրը օրին լուծէ:
8. Անտեսէ որոշ հարցեր:
9. Հակակշիռի տակ առ մտածումներդ:
10. Դրական մօտեցում ցուցաբերէ կեանքին նկատմամբ: Ժպտա՛, խնդա՛ եւ փորձէ սրամիտ ըլլալ:
11. Միշտ պատրաստ եղիւր նոր եւ ստեղծագործ լուծումներ առաջարկելու եւ անոնց դիմելու:
12. Դրական եւ քեզի հաճոյք պատճառող փոփոխութիւններ մտցուր առօրեայիդ մէջ: Քալէ, սենեակիդ ձեւը փոխէ, նոր զբաղումներու սկսէ, շուրջի աղմուկը թեթեւցուր, կարելի եղածին չափ հեռացիր անկէ եւ այլն:
13. Ծշղէ խումբ մը կամ խումբեր, որոնց հետ կարենաս բաժնել որոշ մտահոգութիւններ: Օրինակ՝ պաշտօնակիցներու հետ կրնաս լուծել գործի վերաբերեալ հարցեր, դրացիներուն հետ՝ տնային, եւ այլն:
14. Նոր հետաքրքրութիւններ զարգացուր. բոյս խնամէ, զծէ, նոր տեսակի ձեռագործ աշխատիլ սորվէ:
15. Պարզապէս խաղաղ անկիւն մը նստէ, դադար առ եւ հանգըստացիր՝ մոռնալով ամէն բան: Այս մէկը առիթ կու տայ, որ հանդարտիս, վերանորոգուիս եւ հարցերուն նայիս այլ դիտանկիւնէ: Այս պահը կը դիւրացնէ զգացական եւ ֆիզիքական աշխարհիդ աւելի արագ ձեւով ապաքինումը. կեդրոնացումդ կ'աւելցնէ եւ կ'օգնէ, որ ունեցած ճնշուածութիւնդ ուրիշներուն չփոխանցես:

### ԼԻՔԱՆԱՆՑԻՆ ԵՒ ԾՆՆՈՒԾՈՒԹԻՒՆԸ

Լիբանանցին ճնշուած կացութիւնը ապրեցաւ նախքան անոր մասին լսելը...

Լիբանանցիները ընդհանրապէս, իսկ լիբանանցի կինը մասնաւորաբար, պատերազմի երկարատեւ տարիներուն ենթարկուեցան զանազան տեսակի ճնշուածութիւններու՝ վախ, ռուսներու ձայներու պատճառած հոգեվիճակ, անորոշութիւն, սարսափ, քանդում, մահ եւ այլն...

Այս շրջանին կինը այդ ահաւոր պայմաններուն եւ զրկանքներուն մէջ ընտանիքին պէտքերը ապահովելու ճնշուածութեան կողքին (ջուրի չգոյութիւն, անգործութիւն, ուտելիքի սակաւութիւն եւ այլն), ունէր նաեւ իր զաւակները կարելի եղածին չափ ապահով վայր մը տանելու առաքելութիւնը, որ ահաւոր ճնշուածութեան տակ կը դնէր զայն:

Այսօր թէեւ պատերազմը արտաժամ է, սակայն բոլոր լիբանանցիները կը տառապին անոր պատճառած ֆիզիքական եւ հոգեկան տագնապներէն: Ասոր կողքին, կայ նաեւ ներկայ ընկերային եւ տնտեսական ծանր կացութիւնը, որ կը ծանրացնէ լիբանանցի կնոջ վիճակը եւ զայն կը դնէ տուճէն դուրս եւ տան մէջ աշխատելու եւ պարտականութիւն-

### ՄԵՆՔ ԾՆՆՈՒԾ ԿԸ ԶԳԱՆՔ



- Երբ շատ ծանրաբեռնուած ենք

- Երբ անսպասելի եւ չնախատեսուած դէպքի մը կամ պատահարի մը դէմ յանդիման կը գտնուինք եւ չենք կրնար անոր վրայ որեւէ ձեւով ազդեցութիւն ունենալ, ինչպէս՝ մահ:

- Երբ դէպքերը եւ անոնց ընթացքը յստակ չեն մեզի համար, եւ մենք կ'ապրինք անորոշ ու սպասողական վիճակի մէջ, օրինակ՝ առողջապահական հարցի մը պարագային ուշացող ախտաճանաչումը:

- Երբ լարուած կացութեան մէջ կ'ապրինք մեր կեանքին մէջ առաջնահերթ ու կարելի տեղ ունեցող անձերուն համար՝ զաւակ, ընտանիք, ծնողք:

# ՀԱՄԱՂԱՄ ՃԱՇԵՐՈՎ ԼԵՑՈՒՆ ՍԵՂԱՆՆԵՐՈՒՆ ԳԻՄԱՑ ԻՆՉՈՒՄ ՀԱՄԱՍՐԱՎԿԵՇՈՒՄԾ ՈՒՏԵԼ



**Տ**օնական օրերուն եւ ընտանեկան հաւաքոյթներուն բնականաբար համադամ ու տեսակաւոր ճաշերով ու անուշեղէններով լեցուն սեղանները տիրական ներկայութիւն պիտի ըլլան: Այս ալլազանութեան դիմաց հիրերը պէտք է գիտնան ինքնագուսպ ըլլալ, որպէսզի կարենան պահել իրենց մարմնին հաւասարակշռութիւնը, որովհետեւ քանի մը օրուան ընթացքին բնականէն աւելի սպառած ճաշերը թէ՛ կը վնասեն առողջութեան եւ թէ անսպասելիօրէն կ'աւելցնեն անոր ծանրութիւնը: Այս շատ արագ կերպով աւելցած քիւլները երկար ժամանակ կ'ուզեն, որպէսզի կրկին նուազին, որովհետեւ տօնական ուրախ տրամադրութեան մէջ մարդ կրնայ անգզալարբար աւելի քան 7700 ջերմութ առնել եւ քանի մը օրուան մէջ քանի մը քիլօ աւելնալ, մանաւանդ՝ եթէ նկատի առնենք արձակուրդները եւ շարժումի ու աշխատանքի նուազումը:

Սեղանը ճոխ է, ճաշերը առատ են, իսկ ախորժակները՝ բաւական լաւ. կրնանք հետեւիլ այս ձեւերուն, որպէսզի այս մթնոլորտին մէջ, առանց մենք մեզ գրկելու, հաճելի Կաղանդ մը անցընենք:

- Խմիչքներու եւ աղանդերներու գործածութիւնը նուազագոյնի իջեցնել, գիշերուան ընթացքին սպառել առաւելագոյնը երկու գաւաթ խմիչք, իսկ աղանդերներու պարագային՝ գատել կանաչեղէններով պատրաստուածները:

- Խմորեղէններէն խուսափիլ, մանաւանդ՝ տապկուածներէն:

- Ձկնեղէններու պարագային, աւելի նախընտրելի է ուտել փուռը եփածները կամ խորովածները, որոնք շատ աւելի նուազ ջերմութ կը պարունակեն, քան՝ տապկուածները:

- Հացերու պարագային, նուազ վնասակար է զանոնք ուտել առանց կարագի. իսկ թացաններէն ընտրել թեթեւները, ինչպէս՝ լեմոնն ու ձէրը:

## ՏՕՆԱԿԱՆ ՃԱՇԵՐ

Կաղանդի օրերու յատուկ գլխաւոր ճաշերէն կը նկատուի բրինձով հնդկահաւը: Հնդկահաւին 100 կրամ ճերմակ միսը կը պարունակէ 4 կրամ իւղ, իսկ կարմիրը՝ 6 կրամ: Նախընտրելի է, որ անոր մորթը անջատուի նախքան եփելը, որպէսզի անհկա աւելի թեթեւ եւ առողջապահական ըլլայ: Կարելի է նաեւ հնդկահաւին փոխարէն այլ միսեր հրամցնել, ինչպէս՝ բադի, ոչխարի եւ այլն, որոնք սովորաբար միայն տօնական օրերուն կը պատրաստուին եւ կարելի է ուտել, բայց միշտ ուշադիր ըլլալով անոնց քանակին:

Ճոխ սեղանները չեն կրնար ամբողջանալ եւ զարդարուիլ առանց հում եւ եփած բանջարեղէններու, որոնք չափազանց անհրաժեշտ են: Անոնք կ'օգնեն մարսողութեան եւ այլազան ճաշեր ուտելու պարագային՝ ստամոքսի ցաւերուն եւ խանգարումներուն:

Համադամ ճաշերէ ետք անխուսափելի է տեսակաւոր անուշեղէններու «տողանցքը»: Տապկուած, նուշերով ու պիստակներով պատուած անուշեղէններ, սերով պատրաստուած քաղցրեղէններ, որոնք ընդհանրապէս «բերնի ջուրերը կը հոսեցնեն»: Ծանր ճաշերէ ետք այս անուշեղէնները չափազանց վնասակար եւ իղոտ կը նկատուին եւ անոնք անպայման պատճառ կ'ըլլան գոնէ մէկ քիլօ աւելի ծանրանալու: Յանձնարարելի են տան մէջ պատրաստուած թեթեւ անուշեղէնները կամ պտուղով պատրաստուած կարկանդակները, որոնք ջերմութները կրնան կէսի իջեցնել: Անուշավաճառներէն գնում կարկանդակներուն իրաքանչիւր շերտը իր մէջ ունի 300էն 400 ջերմութ: Տուրմերը՝ այս շրջանի զարդերը, ունին իրենց առաւելութիւնը. անոնց մէջ եղող նիւթերը կ'աշխուժացնեն սիրտն ու մարմնին անդամները: Սակայն, բնականէն աւելի գործածութեան պարագային, անոնք կը վերածուին մոլորութիւններու, եւ անձ մը, որքան ալ ուտէ անկէ, կը զգայ, թէ աւելի կ'ուզէ: 100 կրամնոց միջակ չափի տուրմը ունի 500 - 550 ջերմութ, այսինքն՝ շուրջ պնակ մը ճաշի չափ: Անոր ջերմութը կ'աւելնայ, եթէ անոր մէջ ըլլան յաւելեալ հիւթեր, պիստակ, չոր պտուղ եւ այլն: Նշենք նաեւ, թէ անհկա հարուստ է Ա. եւ Պ. կենսաանիւթերով ու երկաթով:

Անուշեղէններու վնասներէն որոշ չափով խուսափելու համար կարելի է առատ եւ տեսակաւոր պտուղներով եւ քիչ տեսակի ու թեթեւ անուշեղէններով ողողել սեղանը:

Հանգիստ ստամոքսով, առանց յաւելեալ ծանրութեան եւ ուրախ տօնական օրեր անցընելու համար յիշեցէք, թէ պէտք է հաւասարակշռուած ուտէք թէ՛ ձեր առողջութեան եւ թէ ձեր տեսքին համար:

ՀԱՄԱԶԳԱՅՅԻՆԻ  
ԼԻՔՆԵՆԻ  
ՇՐՋԱՆԱՅՅԻՆ  
ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆ

# ՈՒՓՈՒՓ

**Ճաշկերոյթ Պարահանդես**

Կիրակի, 5 Յունուար 2003  
Երեկոյեան ժամը 9:30-ն սկսեալ  
PHOENICIA դահլիճին մէջ

**Երգահանդես**

Երկուշաբթի, 6 Յունուար 2003, Երեկոյեան  
ժամը 7:30-ն սկսեալ, UNESCՕ-ի սրահին մէջ

Տոմսերը կարելի է ստանալ հետեւեալ կեդրոններէն՝ Obelix գրախանութ, Անթիլիաս Աղբալեան մարզամշակութային կեդրոն, Սըզդեր - Համազգայինի գրախանութ, Շաղոյեան կեդրոն, Պուրճ Համուտ - Տիւրքոյք Geka, Պուրճ Համուտ - Սթիւտիօ Վաչէ, Երկաթէ կամուրջի մօտ, Հաճըն - Համազգայինի «Կոմիտաս» գրախանութ, Չոքաք էլ Պլաթ Համազգայինի Լեւոն Շանթ կեդրոն, Պուրճ Համուտ