





ԻՍՐԱՅԷԼԻ ԹԵՎԼԱՏՈՒԹՅԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

ՄԱԿԻ ՇՐՋԱՆԱՅԻՆ ԽՄԲԱԿՆԵՐԷՆ ՄԷԿԸ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐ ԿԸ ՀԱՍՏԱՏԷ

ՄԱԿԻ շրջանային խմբակներին մեկը պայմաններ կը հաստատե ընդունելու համար Իսրայելի բեկնածուները: Իսրայել ՄԱԿԻ անդամ միակերպերն է. որ մաս չի կազմեր որեւէ խմբակի. նկատի ունենալով, որ աշխարհագրական իր դիրքը զինք կը դնէ ասիական խմբակին մէջ (արաբներուն հետ), որ սակայն չ'ընդունիր հրեական պետութեան ներկայութիւնը: Շրջանային խմբակներէն գուրս մնալով Իսրայել գուրս կը մնայ նաեւ ՄԱԿԻ աշխարհային խորհուրդներէն եւ յատկապէս Ապահովութեան Խորհուրդէն: ՄԱԿԻ խորհուրդներուն անդամները կ'առաջարկուին շրջանային խմբակներուն կողմէ:

Արեւմտեան Եւրոպա եւ այլ երկիրներ խմբող խմբակը պատրաստած է Իսրայելը ընդունելու պայմանները, գուրս կը գրուէ իր անդամներուն, որպէսզի ուսումնասիրեն կետերը աւելի ուշ քննարկելու համար գանձը: Իսրայելցիները դիտել տուին, որ Իսրայել վերապահութիւններ ունի կարգ մը պայմաններու գծով: Այդ պայմաններէն մեկը կ'ըսէ, որ Իսրայել ժամանակաւոր կերպով անդամ պիտի դառնայ այս խմբակին, որ Եւրոպական Միութեան 15 երկիրներու կողքին կը համախմբէ Աւստրալիան, Նոր Զելանտան, Քանադան եւ այլ երկիրներ: Այլ պայմանի մը համաձայն, մինչեւ երկու տարի Իսրայել չ'ի կրնար անդամ դառնալ ՄԱԿԻ խորհուրդներուն: Իսրայել պէտք է նաեւ աշխատանք տանի անդամակցելու համար ասիական խմբակին:

(ՌՈՅԹԸՐԶ)

ԻՐԱՆ

ՄԱՍԼՈՅ ԸԱՐՅԵՐՈՒ ԱՏԵԱՆԸ ԿԸ ԶՈՒԾԱՅՆԷ ՆԱԽԱԳԱԸ ԽԱԹԵՄԻ ԵՂԲԱՅՐԸ

ԹԵՀՐԱՆ, 26 (ՌՈՅԹԸՐԶ).- Իրանի մամուլը հայցներու առեւտր, որ անցնող քանի մը օրերուն փակուածի վճիռ արձակած է, բարեկարգական նկատուող 13 օրաբերքերու եւ շարարարներու դեմ, Չորեքշաբթի օր գոյնազուց անվստահ Մոհամադ Խարեզմի եղբայր Մոհամադ Ռեզա Խարեզմին:

Թեհրանի ռատիոկայանը հայտարարեց, որ մամուլը առեւտրի դատարար Մայիտ Մորրազաուի պաշտօնական գոյնազուցումի իրավունք ուղղած է Ռեզաի անոր իրատարակած «Մոշարիբար» օրաբերքին բովանդակութեան համար: Մորրազաուի կը գրէր, որ երբ Ռեզա անտես զատարանին գոյնազուցումի կոչը, այլ միջոցառումներ պիտի որդեգրուին:

Մամուլը առեւտրի գոյնազուցումը կը յայտարարուէր այն պահուն, երբ Թեհրանի համալսարանին ուսանողները դատարարուի կը դիմէին, իրենք րոտարարեց, որ հինգ այլ քաղաքներու մէջ րոտորի խաղաղ հաւաքներ կազմակերպուած են:

«Մոշարիբար» եւ «Մոզի - է Էմրուզ» բարեկարգչական հանում ունեցող միակ քերթերն են, որոնք կը շարունակեն ոչնչանալ: Մամուլը յատուկ փակումը օրուտը հարուտը մըն է ուղղուած նախագահ Խարեզմի քարեկարգումներուն եւ անոնց գորակից կանցնող մամուլին: Հակառակ մամուլը առեւտրին արձակած վճիռներուն, Խարեզմի յայտարարեց, որ հաստատ պիտի մնայ բարեկարգումներու ծրագրին վրայ: Բարեկարգչական քերթերու խմբագիրները, իրենց կարգին, դիտել տուին, որ առեւտրին վճիռները պիտի չկարենան լուցնել:

Կարգչական հանում ունեցող միակ քերթերն են, որոնք կը շարունակեն ոչնչանալ: Մամուլը յատուկ փակումը օրուտը հարուտը մըն է ուղղուած նախագահ Խարեզմի քարեկարգումներուն եւ անոնց գորակից կանցնող մամուլին: Հակառակ մամուլը առեւտրին արձակած վճիռներուն, Խարեզմի յայտարարեց, որ հաստատ պիտի մնայ բարեկարգումներու ծրագրին վրայ: Բարեկարգչական քերթերու խմբագիրները, իրենց կարգին, դիտել տուին, որ առեւտրին վճիռները պիտի չկարենան լուցնել:

Կարգչական հանում ունեցող միակ քերթերն են, որոնք կը շարունակեն ոչնչանալ: Մամուլը յատուկ փակումը օրուտը հարուտը մըն է ուղղուած նախագահ Խարեզմի քարեկարգումներուն եւ անոնց գորակից կանցնող մամուլին: Հակառակ մամուլը առեւտրին արձակած վճիռներուն, Խարեզմի յայտարարեց, որ հաստատ պիտի մնայ բարեկարգումներու ծրագրին վրայ: Բարեկարգչական քերթերու խմբագիրները, իրենց կարգին, դիտել տուին, որ առեւտրին վճիռները պիտի չկարենան լուցնել:

Մեկնարաններ դիտել կու տան, որ օրաբերքերուն եւ շարարարներուն փակումը օրուտը հարուտը մըն է ուղղուած նախագահ Խարեզմի քարեկարգումներուն եւ անոնց գորակից կանցնող մամուլին: Հակառակ մամուլը առեւտրին արձակած վճիռներուն, Խարեզմի յայտարարեց, որ հաստատ պիտի մնայ բարեկարգումներու ծրագրին վրայ: Բարեկարգչական քերթերու խմբագիրները, իրենց կարգին, դիտել տուին, որ առեւտրին վճիռները պիտի չկարենան լուցնել:

Մեկնարաններ դիտել կու տան, որ օրաբերքերուն եւ շարարարներուն փակումը օրուտը հարուտը մըն է ուղղուած նախագահ Խարեզմի քարեկարգումներուն եւ անոնց գորակից կանցնող մամուլին: Հակառակ մամուլը առեւտրին արձակած վճիռներուն, Խարեզմի յայտարարեց, որ հաստատ պիտի մնայ բարեկարգումներու ծրագրին վրայ: Բարեկարգչական քերթերու խմբագիրները, իրենց կարգին, դիտել տուին, որ առեւտրին վճիռները պիտի չկարենան լուցնել:

(ՌՈՅԹԸՐԶ)

ՄԷՈՒՏԱԿԱՆ ԱՐԱՔԻՈՅ ՄԷՁ՝ ԽՈՒՎՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՏՈՒՂԱՅ, 26 (ՌՈՅԹԸՐԶ).- Սէուրապիան Արաքիոյ ներքին գործոց նախարար իշխան Նալէֆ յարկնեց, որ Նաժրան քաղաքին խռովութիւններուն վիրատուրած ուր քաղաքայիններուն կարգին են երեք օրաբահողարակներ:

Իշխան Նալէֆ շեշտեց նաեւ, որ Նաժրանի մէջ Կիրակի օր արձանագրուած բախումներն ու բողոքի ցուցերը օրաբ միասնաբարութիւններու արդիւնք չեն: Ներքին գործոց նախարարը, որ մամուլը ասուիսի մը ընթացքին կը խօսէր, ըստ, որ խռովութիւններուն ընթացքին ստաննուած է սէուրգի մը եւ հինգ ուրիշներ այ վիրատուրած: Նալէֆ նշեց, որ երեք օրաբահողարակներ վիրատուրած են, սակայն անոնց մասին մանրամասնութիւններ չ'փոխանցեց:

Ներքին գործոց նախարարութիւնը նախադէս յայտարարած էր, որ առաջնութեան ուժերը ներխուժած են բնակարար օրաբահողարակի մը, որ աղօթիկի կերպով Սէուրապիան Արաքիա հաստարուած էր եւ հերադարար կախարարութեամբ կը զբաղէր:

Նաժրանէն հաղորդուած յտրեքուն համաձայն, բողոքի ցուցերն ու խռովութիւնները ծայր փուտած են, երբ առաջնութեան ուժերը յարձակած են մզկիթի մը վրայ եւ զայն փակած: Մզկիթը կը դարականի շին համայնքին: Սէուրգի տաշտուարներ եւ Նալէֆ իշխանը հերքեցին այս յտր:

ՏՈՒՇԱՆՊԷԻ ՄԷՁ՝ ՌՄՐԱՅԻՆ ԽԱՓԱՆԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

ՏՈՒՇԱՆՊԷ, 26 (ՌՈՅԹԸՐԶ).- Երկու հոգի վիրատուրուեցաւ Տաճիկիստանի մայրաքաղաք Տուշանպէի մէջ, երբ ձեռնառումը մը պայթեցաւ Կեդրոնական Դրամատունէն ներս:

Ներքին գործոց նախարարութեան քարտուտիճան պաշտօնատար մը յայտնեց, որ պայթումը տեղի ունեցած է դրամատան միջազգային կապերու բաժանմունքին մէջ, ուր ապակի փշրուած է, կահ կարասի ջախջախուած եւ երկու վիրատուրներ արձանագրուած: Պաշտօնատարը չկրցաւ բացատրել, սակայն, թէ ձեռնառումը ի՞նչ պէտք դրամատուն մտած է:

ՌԻՔՐԱՆՈՅ ԿԱԶՄԻ ՊԱՐՏԵՐԸ ՔՆՆԱՐԿԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

ՓՈՒԹԻՆ - ԶՈՒՉՄԱ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ

ՔԻԵՒ, 26 (ՌՈՅԹԸՐԶ).- Ուկրանիոյ նախագահ Լևոնտ Քուչմա Չորեքշաբթի օր յայտնած է, թէ Մայիս 3ին Մոսկուայի եւ Քիեւի միջեւ երկու շարժուած մէջ երկրորդ անգամ ըլլալով կապ պիտի հաստատուէի, քննարկելու համար Ուկրանիոյ կազմի կապուած պարտերը Ռուսիոյ:

Քուչմա թղթակցներու ըսած է, թէ Ռուսիոյ նորոնտի ր նախագահ Վլադիմիր Փուտինին հետ տեսակցութիւն մը պիտի ունենայ Ռուսիոյ հարաւարեւմտեան Պելյորոտ շրջանին մէջ՝ Պուրանիոյ մէջ, Բ. Աշխարհամարտի յաղթանակի հիմն տարեդարձի հանդիսութիւններուն նախարարական: Անիկա նախկին Մորհրոյային Միութեան երկիրներու մեծամասնութեան մէջ կը նշուի Մայիս 3ին:

ՔԱՐԻՒՂՈՎ ՀԱՐՈՒՍՏ ԿԱՄՊԵԱՆ ԵՐԿԻՐՆԵՐԸ ՊԵՏՔ Է ՍՈՐՎԻՆ ԻՐԱՐՈՒ ԿՈՂՔԻՆ ԼԱՒ ԶԵՒՈՎ ԱՊՐԻԼ

ԱՄՍԻՒԹԻ, 26 (ՌՈՅԹԸՐԶ).- Քարիւղով հարուստ կասպեան շրջանի նախկին խորհրդային պետութիւնները պիտի սորվին իրարու կողքին աւելի լաւ ձեռնպահարի, եթէ կ'ունենան հետզհետէ աւելի ունիւն հանրական «չուկայի մը» վերածուող շրջանին մէջ, եւ մնայի իտալական ըսած:

Են քաղաքական դեկալարներ եւ շահարկումներու ձեռնարկող պատասխանատուներ Չորեքշաբթի օր: Անոնք կը խօսէին Ղապիստանի մէջ Տնտեսական Համաշխարհային Ֆորումի եւ օրեայ վեճաժողովին կայացման առիթով: Սակայն անիկա տեղի

կ'ունենայ այնպիսի պահումը, երբ փոխադարձ վստահութիւնը գրեթէ անպայման է, իսկ ապահովութեան կապուած հարցեր, ինչպէս նաեւ բարեկարգումներու դանդաղ ընթացքը կը պահուան տնտեսական բարգաւաճումը սանձէր:

Տարբ. 1, 2

Advertisement for Master Mall supermarket featuring various products and prices: 1 քիլո թԱԱՆԱՅԷԼԻ ՏՈՒՊԸԼ քՐԷՄ ՊԱՆԻՐ (2.750 L.L.), 200 ԿՐԱՄ Ա. ԿԱՐԳԻ ՄՈՐԹԱՏԷԼ (1.950 L.L.), 1 քիլո ՖՕ - ՖԻԼԷ ՄԻՍ (10.500 L.L.), LURPAK DANISH BUTTER (2.690 L.L.), խՆԱՅՈՂՈՒԹԻՒՆ ԿԸ ՆՇԱՆԱԿԷ ԱՅՑԵԼՈՒԹԻՒՆ MASTER MALL (1.990 L.L.), NORTHERN Coordinates (2.275 L.L.), DANO FULL CREAM MILK POWDER (14.580 L.L.), (4.059 L.L.), (3.450 L.L.)







# Կարգապահ

## ԱՅԼԱԶԱՆ

### ՀՐԱՎԱՐԵՅՔԸ ԲԱՂՅՐ ՓՈՓ - ԲՈՐԵՆ

Հաւասարակշռուած սննդականոնի մը պարագայից. օրական 60 կրամէն աւելի շաքար պէտք չէ սպանել: Հետեւաբար ի մտի ունեցէք, որ երբ աման մը (275 կրամ) քաղցր փոփ-բորճ կ'ուտէք, մեծ աւեր կը գործէք...

Գիտէ՞ք, թէ 275 կրամ քաղցր փոփ-բորճը համազօր է 6 գաւաթ քաղցր մածուցի կամ 12 գաւաթ ճարճի՞նջի հիւրի կամ 6 պանակի կամ... 170 կրամ շաքարի...

### ԹՎՓՈՒՆՅԻՎ ՊԱՅՈՒՍԱԿՆԵՐ

Գիտէ՞ք, թէ այս ամառ աւելի քան երբեք ճորճիք են թափանցիկ պայուսակները: Ստորեւ նկարից վրայ կը տեսնենք գեղեցիկ մոնդը մը Լոնդոնի յաջողմանը հետո...

Բայց որքանո՞վ այս պայուսակները գործնական է եւ ո՞վ ըսաւ, որ բոլոր գայն գործածողները մոնդը քան կոկիկ են եւ պիտի ուզեն իրենց պայուսակները բովանդակութիւնը պարզել բոլորին...



### ԿԻՆԵՐԸ ԱՒԵԼԻ ԵՐԿԱՐԱԿԵԱՅ

Երուպական ուսումնասիրութիւններ կը հաստատեն, թէ աշխարհի չորս ծագումնաբան, յառաջիմաստ թէ աղքատ երկիրներուն մէջ կիները աւելի երկարակեաց են քան տղայերը: Միջին հաշուով կին մը 6 տարի աւելի կ'ապրի քան տղայ մը:

Սոյն ուսումնասիրութիւններուն համաձայն Ֆրանսան մրցանակ կ'արժանանայ այն իմաստով, որ հոն երկարակեաց կիներու համեմատութիւնը շատ աւելի մեծ է իսկ տղայերու եւ կիներու կեանքի տեսողութեան տարբերութիւնը կը հասնի 10 տարիի:

### ԶՈՒՐԻ ՏԱՐԲԵՐ ԶԵՐՄԱՍՏԻՃԱՆՆԵՐ

Հեքուտ օրուան մը արարտիմ չկայ աւելի հաճելի բան, քան լուսաւորուած մէջ մխրճուիլ... Բայց գիտէ՞ք, թէ մայրիկ իր ջերմաստիճանին, ջուրը կը ներկայացընէ գամգամ անաւտութիւններ:

15°C 20 ջերմաստիճանով ջուրը կ'աշխուժացնէ արեան շրջագայութիւնը:

25°C 30 ջերմաստիճանով ջուրը կ'աշխուժացնէ մարմինը եւ հիւսկէնները:

36°C 38 ջերմաստիճանով ջուրը կը մեղմացնէ մկանային ցաւերը եւ կը թուլցնէ զանոնք:

39°C 40 ջերմաստիճանով ջուրը կը հանդարտեցընէ լարուած ու պրկուած մարմինը:

### ԳԱՐԵԶՈՒՐԻՆ ՅԱՏԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ գետնի վրայ, գարեջուրը միգեցնող է եւ հետեւաբար մարմինը կը ծերաբազատ թունաւոր ցիւթերէ: Անիկ մտնել կ'աւելցնէ լաւ ջրի տնօրէնող (HDL) տոկոսը, նուազեցնելով՝ գէշիցը (LDL): Արիւնը նորոգելով գարեջուրը կը պաշտպանէ սիրտը: Բայց օրական երկու խոշոր գաւաթէն (chopre) աւելի խմելու պարագային, ան վնասակար կը դառնայ եւ արեան զերծնուցը կը բարձրացնէ: Վերջապէս գարեջուրը համարուած է թեթեւ ազդեցութեամբ քնարք մը...

ՍՆՆԴԱԳԻՏԱԿԱՆ գետնի վրայ, գարեջուրը հարուստ է ՊԵ1 կենսաքիմիկով, որ կենսական է ջրածնական դրութեան եւ ՓԵՓԵ կենսաքիմիկով, որ շատ օգտակար է մորթին: Գարեջուրը նաեւ երկաթ, մակնեգիով եւ փոթասիով կը պարունակէ, բոլորն ալ կենսական մեր մարմնին հաւասարակշռութեան:

Քիչ քանակութեամբ գարեջուրը կ'աշխուժացնէ մարտնչական դրութիւնը:

Վերջապէս սխալ է այն կարծիքը, ըստ որում գարեջուրը յանձնարարելի է իրենց երեխան իրենց կաթով սնանեցնող մայրերուն:

Նշենք, որ բաժակ մը գարեջուրը 45 ջերմուժ կը պարունակէ, այսինքն այնքան, որքան բաժակ մը մարմինը հիւրը, նուազ քան զինք, ուստի կը ալ խմիջեցնէ:

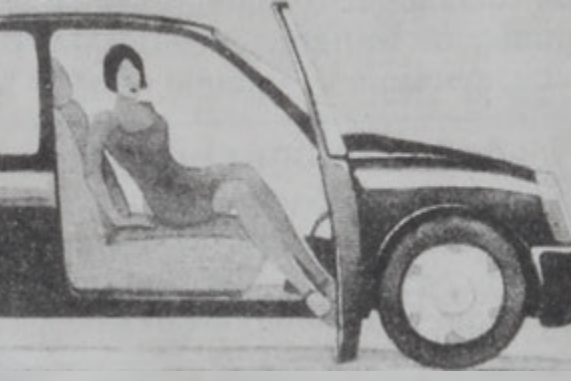
### ԻՆՔՆԱՆՍՏԱՐԻՆ ԳՈՒՐՍ ԳԱՆՈՒ ԱՐՈՒՏՈՐ

Գիտէ՞ք, թէ երբ ինքնաշարժը կանգ առնէ պէտք չէ ան միջնապէս դուռը բացել եւ անապարանքով դուրս գետնի վրայ... Մասնագետ բժիշկներու կարծիքով այդ պահուն մեք կրնանք գործել սխալ շարժումներ եւ ցաւցնել մեր կոճակը մէջքը կամ վիզը:

Սոյն բժիշկներուն կարծիքով, նախ զոյգ սրունքները միացած պէտք է դուրս հանել, ապա երկու ձեռքերով նստարանին յետին մարմինը դուրս հանել ինքնաշարժը:

Մայրուակը երբեք ուսէն չկախել, հաւասարակը՝ ուղիւնը չխախտելու համար:

Պայուսակը պէտք է դնել գետնին, ոտքերուն քով եւ ինքնաշարժը ելլելէ ետք միայն ծունկերը թեթելօրէն ծալել ու պայուսակը առնել (տեսնել նկարը):



### ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

## ԻՆՉՊՏՈՒ ԱՌԱՋԸ ԱՌՆԵԼ ԲՈՐԹԻՋՈՆԻ ԳՈՐԾԱԾՈՒԹԵԱՆ ԱՆՊԱՏԵՀՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒՆ

Քորթիզոնը շատ կենսական հորմոն մըն է, զոր կ'արտադրուի երիկամներուն վերեւ գտնուող գեղձերու կողմէ:

Քորթիզոնը դերերը այլազան են, հակասքրտ այս հորմոնը կը մասնակցի մեր մարմնին շաքարներու, իւղերու, եւ բնասպիտեաներու կանոնաւորման գործունեութեան: Տրուած ըլլալով, որ անիկ ունի մեծ հակաբորբոքային յատկութիւն մը, գիտաշխատողները մոյս սկզբունքներն մեկնելով յայտնաբերած են քորթիզոնները, որոնք շատ աւելի ազդու ձեւով կը կապակեն այս հորմոնին հակաբորբոքային ազդեցութիւնը:

**ԲՈՒԺԻՉ ՅԱՏԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՈՒ ԱՆՊԱՏԵՀՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ**  
Քորթիզոնները կը դարձնեն շատ մեծ թիւով հիւսնդութիւններ, յիշենք անոնցմէ մէկը քանի որ յարտապարտ, արթող, սիրաթիւ, բանտիմիթ, ճիւղակի եւ ուսի ցաւեր են այլն...

Քորթիզոնները ոչ միայն շատ ազդու բայց նաեւ անփոխարինելի դեղեր են, շատ մը հիւանդութիւններու պարագային:

Բայց դժբախտաբար ինչպէս որեւէ դեղ քորթիզոններն ալ ունին իրենց անպատեհութիւնները եւ անբաղձալի հետեւանքները:

Այսօր բժշկութիւնը քաջածանօթ է այդ անպատեհութիւններուն եւ կարելի է զանոնք նուազագոյնի իջեցնել, որոշ ցուցանիշներու հետեւելով:

Նախքան քորթիզոններու անպատեհութիւնները թուելը, կարելու է մտադրել, որ ինչ ալ ըլլան անպատեհութիւններուն տեսակն ու տարրութիւնը, կարելի չէ յանկարծակիօրէն կեցնել անոնց գործածութիւնը, քանի որ երբ քորթիզոնները կը գործածենք ինքնաբերաբար կը դադար գեղձերուն կողմէ քորթիզոնը բնական արտադրութիւնը: Գեղձերը ժամանակի կը կարօտին իրենց գործունեութեան վերսկսելու համար եւ կարելի չէ զանոնք մեղմ մտնել: Դեռեւաբար երբ մէկ կողմէն անակնկալօրէն կը դադարեցնենք քորթիզոններու գործածութիւնը եւ միւս կողմէ մեղմ կը մտնենք գեղձերը, մարմնին մէջ քորթիզոնի անբաւարարութիւնը լուրջ եւ ծանր անհանգստութիւններու դուռ կը բանայ:

Դեռեւաբար բնաւ պէտք չէ դադարեցնել առանց բժիշկին հաւանութեան քորթիզոններու գործածութիւնը:

**ՕՍԹԵՆՈՒՐՈՅ**  
Քորթիզոններու պատճառով առաջնահերթ անպատեհութիւնը օսթփոքորոզի (օսկորներու տկարացում եւ պարպուծ) յայտնութիւնն է: Այս անպատեհութեան առաջը կարելի է առնել թեթեւ մարզանքներով (քալելը), մարմնին յանդիման կիր եւ ՏԵ կենսաքիմիկ հայթայթելով եւ այլն...

**ԳԻՐՈՒԹԻՒՆ**  
Շատ ընթացիկ անպատեհութիւն մըն է գիրութիւնը, քորթիզոն գործածողներուն մօտ: Ասիկա հետեւաբար է մարմնին մէջ աղի եւ ջուրի կուտակում: Դժբախտաբար այս առիթով նաեւ այնտեղ կը գրգռուի դէպի քաղցր ուտելիքները եւ վերջապէս դեմքին եւ վիզին վրայ առաւելաբար կը յայտնուին անբնական գիրութեան նշանները: Այս անպատեհութիւնը նուազագոյնի իջեցնելու համար պէտք է նախապատուութիւն տանք բնասպիտեաններուն (ծերմակ միս, հաւ, ծուկ...) եւ կանաչեղէններուն: Պէտք է հրաժարի աղէն եւ շաքարէն: Այս թելադրանքներուն հետեւելով կը սահմանափակենք գիրութեան հաւանականութիւնը:

**ՇԱՔԱՆԱՏ**  
Քորթիզոնի գործածութիւնը, որոշ պարագաներու կրնայ շաքարախտ յայտնաբերել, սակայն շաքար գոլորկ լուրջ սննդականոն մը կ'առնէ այս անպատեհութեան առաջը:

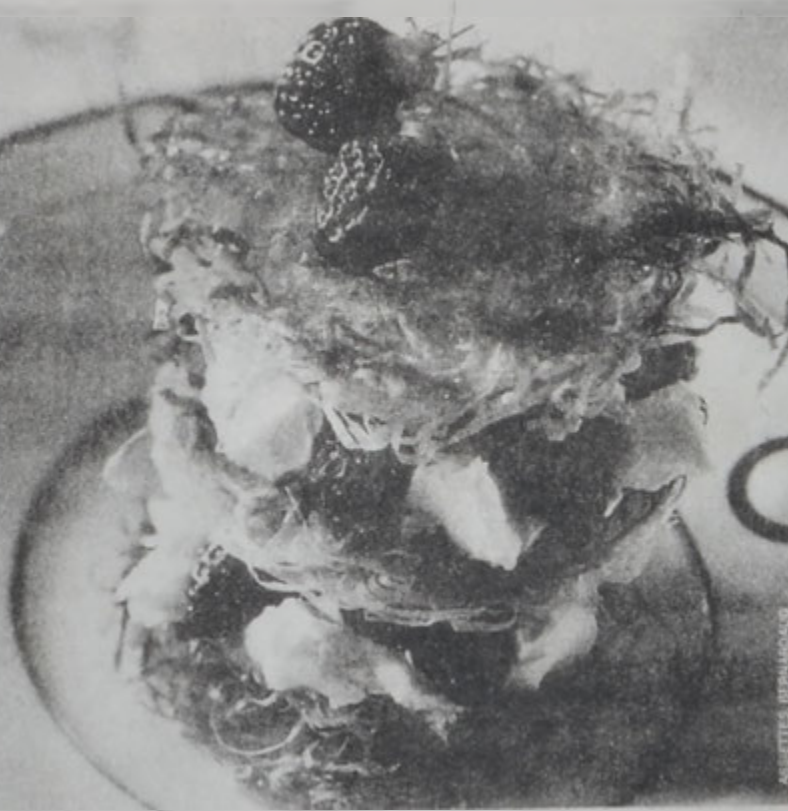
**ՔՐԱՄԲ**  
Քորթիզոններու գործածութիւնը կրնայ նաեւ քրամբ պատճառել: Այս քրամբները կը նուազին փոքասիւնի գործածութեանը:

\*\*\*

Քորթիզոններու նշեալ անպատեհութիւնները ամէն ցեղ ընթացիկներն են: Բացատրութիւններու եւ մասնագիտական ցուցանիշներու համար անշուշտ պէտք է դիմել բժիշկին:

### ՆՈՒՑԱԳԻՐ

## ԵԼԱԿՈՎ ԱՆՈՒՇԵՂԵՆ



Պատրաստութեան համար անհրաժեշտ են.-  
- Զատափիճի խմոր (մագ - խմոր)  
- Զիջ մը կարագ  
- Թարմ սեր (քրէմ ֆրէշ)  
- Ելակ  
- Փոշի շաքար

Պատրաստութեան կերպը.-  
Մագ - խմորը սուրճի պոնակի մեծութեամբ փոփով ձեւաւորել եւ տափակցնել եւ փոփէի մը մէջ շարել, ապա երեսը հալած կարագ քսել եւ փուռին մէջ տեղի միջեւ, որ ոսկեգոյն գոյն ստանան:

Փուռէն հանելէ ետք ձգել որ պաղի եւ փոշի շաքար ցանել իւրաքանչիւրին երեսը (եթէ քաղցր սիրող չէք, կրնաք շաքարը ցանց անել):

Երկայնացիկ ամանի մը մէջ շարել խմորները վրան գարդարել սերով եւ ելակով, ապա երկրորդ խմոր մը դնել իւրաքանչիւրին վրայ եւ կրկին մոյս ձեւով գարդարել: Վերջապէս, երրորդ խմոր մը դնել եւ այս անգամ միմիայն ելակով գարդարել:

Ամբիջապէս հրամցնել Բարի այտորձակ:

### ՓՈՐՉ - ՀԱՐՑԱՐԱՆ

## ԻՆՉՊՏԻՄՐ՝ ՊԱՇՏՈՆԱԿԻՑ ԷՔ...

Գիտնալու համար թէ ինչպիսի՞ պաշտօնակից էք, պատասխանեցէ՛ք հետեւեալ 15 հարցումներուն, ընտրելով 3 հաւանական պատասխաններէն յարմարագոյնը, ապա կարդացէ՛ք վերջնական արդիւնքը:

**1 - Առտուները գործի կը մեկնիք**  
ա.- Երբեք  
բ.- Դժգոհելով  
գ.- Ակուսները սեղմած...

**2 - Ձեր գործին մէջ կը սիրէք**  
ա.- Սուրճ խմելու, դադարի ժամը  
բ.- Պաշտօնակիցներուն հետ գրոցը  
գ.- Ձեր համակարգիչը

**3 - Առանց ձեր կարծիքը առնելու պաշտօն կը փոխեն**  
ա.- Կ'ուրախանաք այս նոր փոփոխութեան համար  
բ.- Ուրիշ ելք գտնելու, բայց ձեր սիրտը չի տրտաւ  
գ.- Բացարձակապէս կը մերժէք, գործը կ'որսնցնելու գտնով

**4 - Ձեր անմիջական պաշտօնակիցը շատ կը ծխէ, իր հեռաձայնային խօսակցութիւններով ձեզ կը խանդարէ, եւ ձեր անձնական իրերը կը խառնէ**  
ա.- Բոլորին կը գանգատէք անոր մասին  
բ.- Անկէ կը պահանջէք որ կեցուածքը փոխէ  
գ.- Լուռ կը տանիք այս տառապանքը

**5 - Ձեր մասին կը շարախօսեն**  
ա.- Կը փնտռէք չարախօսութիւններուն աղբիւրը  
բ.- Անտեղեակ կը ձեւանաք  
գ.- Ռուսերի պէս կը պայթիք

**6 - Ամսականի յաւելում կը պահանջէք**  
ա.- Վախով  
բ.- Վիճելու եւ ինքզինք արդարացնելու պատրաստ  
գ.- Անյոյս

**7 - Ձեր գրասենեակը մտնելով, կ'ունենաք այն տպաւորութիւնը**  
ա.- Թէ մեր ձեռագրագիրը ուրիշ ուղի վայր մը կը մտնենք  
բ.- Թափփփած ու խնայողա՞ծ տեղ մը կը մտնենք  
գ.- Բոյսերով եւ յուսանկարներով գարդարուած, հիւրընկալ գրասենեակ մը կը մտնենք

**8 - Երբ չափազանց գրադած էք**  
ա.- Դրան վրայ ցուցանակ մը կը կախէք, որ ձեզ չխանդարեն  
բ.- Շատ ընտանեկան կը շարունակէք ձեր գործը  
գ.- Քաղաքավարօրէն խանդարողներուն կը հասկցնէք որ ձեզ չխանդարեն

**9 - Պաշտօնակից մը ձեզմէ կը խնդրէ, որ յաւելեալ ժամեր առնէք եւ քիչ փոխարինէք**  
ա.- Կ'ընդունիք, ուշադրութեան յանձնելով որ ուրիշ անգամ չկրկնուի  
բ.- Կը մերժէք  
գ.- Կ'ընդունիք, պայմանաւ, որ ինք ալ իր կարգին օրին մէկը ընդառնալ ձեր փափաքին

**10 - Ձեր մասին կ'ըստի**  
ա.- Շատ համակրելի է  
բ.- Շատ գործունեայ է  
գ.- Միշտ գրադած է

**11 - Դարձեալ պաշտօնակիցի մը համար դրամահաւաք...**  
ա.- Բարձրաձայն կը բողոքէք  
բ.- Պատիկ գումարով մը կը մասնակցիք  
գ.- Առատաձեռնօրէն կը մասնակցիք

**12 - Բոլորը ամսականի յաւելում կը ստանան, բացի ձեզմէ**  
ա.- Ձեր քունը կը փախցնէք  
բ.- Կը մտածէք գործը ձեզմէ մասին  
գ.- Կ'որոշէք չլուսնի եւ ձեր իրաւունքը պաշտպանել

**13 - Ձեր աշխատավայրին մասին կը մտա-**

ծէք  
ա.- Անտառ մըն է, ուր միայն գործունեներ կը վերապրին  
բ.- Ուրիշ տեղերէլ աւելի գէշ է  
գ.- Պայաքարի դաշտ մըն է, ուր օրական պէտք է պայաքարի

**14 - Ձեր մեծաւորին հետ**  
ա.- Հաւասարէ - հաւասար կը վարուիք  
բ.- Երբեմն կը կատակէք, բայց ընդհանրապէս յուրջ էք  
գ.- Բացարձակ յարգանքով կը վարուիք

**15 - Ձեզի վերաբերող հարցի մը պէով ձեր կարծիքը չառնուիք:**  
ա.- Անտարբեր կը ձեւանաք  
բ.- Կ'ընդվզիք եւ կը պրոթէք  
գ.- Կը յուզուիք եւ ձեր լախտը կ'ափսոսաք:

### ԱՐԳՈՒՆԵՐ

	Ա	Բ	Գ
1	▲	■	●
2	▲	■	●
3	▲	●	■
4	■	●	▲
5	■	▲	●
6	■	●	▲
7	●	■	▲
8	■	▲	●
9	▲	●	■
10	▲	●	■
11	■	▲	●
12	■	▲	●
13	■	▲	●
14	●	▲	■
15	■	●	▲

Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը -ա- է, տիպար պաշտօնակից էք եւ բոլորին կողմէ յարգուած էք: Ունիք մէկ նպատակ՝ յաջողի: Ձեզի հետ ձեր պաշտօնակիցները հանգիստ կը գգան: Պայաքար մըն էք եւ տեսարար ճիշդ ժամուն, ճիշդ վայր կը գտնուիք:

Բարեկամներ քիչ ունիք եւ արդէն բաւարար ժամանակ ալ չունիք անոնց տրամադրելու: Գործը ձեր կենսաքին մեծ մասը գրաւած է: Գոյուշ եղէք, որ անոր պատճառով ձեր ընտանիքը կամ սիրելիները չկորսնցնէք:

Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը -բ- է, ձեր ամբողջ ճիւղը կը թափէ կատարեալ եւ տիպար պաշտօնեայ մը համարուելու համար: Քննադատութիւնները չէք հանդուրժիր եւ նուազագոյն յիտողութիւնը կը ընդգայնէ ձեզ: Տեսարար մտահոգ էք սխալ մը գործելէ կամ զիտողութիւն մը յանելու համար: Կ'ուզէք, որ ձեր գործին հանդէպ ցուցաբերած չափազանցուած եւ ծայրայեղ նախանձախնդրութիւնը գնահատուի բոլորին եւ գանգաւորէք ձեր պաշտօնակիցներին:

Մէկ կողմ ձգեցէ՛ք այս մտածումը, եղէք աւելի ընտանեկան ու պայքար:

Եթէ ձեր պատասխաններուն մեծամասնութիւնը -գ- է, պաշտօնակիցներուն սիրելի անձն էք, ճկուն էք եւ գիտէք միտութիւնը վշտացածները եւ ուրախ պահել շրջապատը: Համբարող, ծառայատէր, ժպտուն, հաճելի միջոցաբեր կը ստեղծէք ձեր շուրջը: Միշտ իրաւունք կու տաք ուրիշներուն, կը խուսափէք կարծիք արտայայտելէ ձեր խօսակցը չվշտացնելու մտահոգութեամբ: Ինքնավատահոլութեան պակաս ունիք ինչպէս նաեւ բոլորին սիրուելու պահանջ...:

Երբեմն պէտք է «ոչ» ըսէք, այլապէս ձեր շուրջիները կրնան շահագործել ձեր ազնուութիւնը:

### ՊԱՐԱՍՏՐԻՆ ԸՈՒՐԻՎ ՄԱՒԻՍԱԿԱՆՆԵՐ





