ԱԶԴԱՐԱՐ

ՏԵՂԵԿԱՏՈՒ ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆԻ ՀԱՅՈՑ ՔՈՒԷՅԹԻ ԵՒ ԱՐԱԲԱԿԱՆ ԾՈՑԻ ԵՐԿԻՐՆԵՐՈՒ ԹԵՄԻՆ

P.O.Box: 8157, Salmiyeh 22052- Kuwait. Tel: 965-25614392, Fax: 965-25638312, e-mail: prelacy@armenianprelacykw.org

ՆՈՐ ՇՐՋԱՆ, Զ. Տարի, Թիւ 263, Ուրբաթ, 26 ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ, 2014

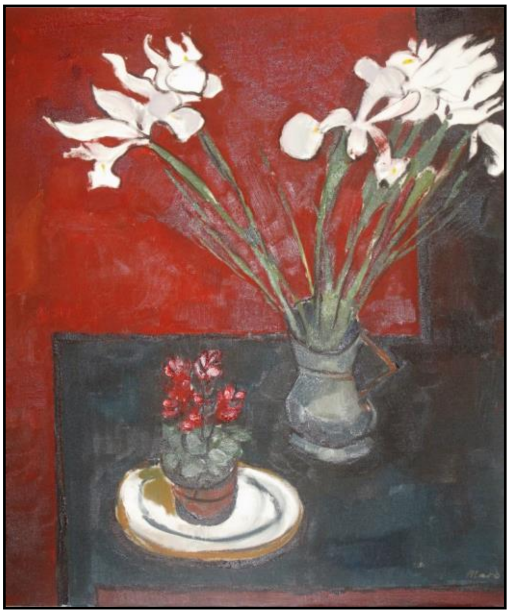
ՀԱՄԱՅՆՔԱՅԻՆ

ՀԱՅՐԵՆԻ ԱՐՈՒԵՍՏԱԳԻՏՈՒՀԻ ՄԱՐՕ ՍԱՐԳՍԵԱՆԻ ՆԿԱՐՉԱԿԱՆ ՑՈՒՑԱՀԱՆԴԷՍԸ ՔՈՒԷՅԹԻ ՄԷՋ

Քուէյթի «Աիմատ ալ Ատուանի» սրահին մէջ, Դեկտեմբեր 22-ին, բացուեցաւ հայ անուանի նկարչուհի՝ Մարօ Սարգսեանի անհատական ցուցահանդէսը:

Ցուցահանդէսը բացուած է Քուէյթի Արուեստներու, Մշակոյթի եւ Նամակագրութեան ազգային խորհուրդի եւ Քուէյթի մէջ ՀՀ դեսպանութեան համատեղ ջանքերով: Բացման խօսքին մէջ Քուէյթի ՀՀ Արտակարգ եւ Լիազօր դեսպան՝ Պրն. Ֆատէյ Չարչօղլեան, կարեւոր համարելով մշակութային համագործակցութեան խթանումն ու ընդլայնումը Հայաստանի եւ Քուէյթի միջեւ, ընդգծած է մշակոյթի անփոխարինելի դերը երկու ժողովուրդներու մշակութային ժառանգութեան ճանաչման եւ բարեկամութեան ամրապնդման գործին մէջ:

Քուէյթի Ազգային Վարժարանի խումբ մը աշակերտներ, Հինգշաբթի, 25 Դեկտեմբեր 2014-ին, յետ դպրոցական քննութեանց, իրենց նկարչութեան դասատու՝ Տիկ. Հուրի Տէկիրմէնճեանի ուղեկցութեամբ այցելեցին ցուցահանդէսը:



Ցուցահանդէսին ներկայացուած են աւելի քան 40 բազմաժանր կտաւներ, իրապատում գունազեղութեան կիրառման եւ արտայայտչականութեան ազգային ընկալման համադրմամբ:

Աշակերտներուն փոխանցուեցաւ հայ նկարչական արուեստի գաղտնիքներն ու աւանդոյթները: Այս առթիւ, յիշենք թէ Մարօ Սարգսեան Հայաստանի Նկարիչներու միութեան եւ Փարիզի Նկարիչներու ընկերակցութեան անդամ է, անհատական ցուցահանդէսներով բազմիցս հանդէս եկած է Հայաստանի, Ռուսաստանի, եւրոպական տարբեր մայրաքաղաքներու մէջ:

ՀԱՅԿԱԿԱՆ

Նալպանդեան. «Եւրոպական Միութեան Նոր Համաձայնագիրին Շուրջ Բանակցութիւնները Թեքնիք Բնոյթ Կը Կրեն»

Ըստ Երեւանի մամլոյ ակումբի նախագահ Բորիս Նաւասարդեանի, Եւրոպական Միութեան նոր համաձայնագիրին շուրջ ընթացք առնող բանակցութիւնները թեքնիք բնոյթ կը կրեն:

«Ազատութիւն» ձայնասփիւռի կայանին հետ զրոյցին մէջ Նաւասարդեան, որ մինչեւ վերջերս Եւրոպական Միութեան Արեւելեան գործընկերութեան քաղաքացիական ծրագիրի ազգային համակարգողն էր, ըսած է.

«Նախ՝ Եւրոպական Միութեան եւ Հայաստանի միջեւ կար որոշ առեւտրական դրութիւն, եւ ատիկա պէտք է վերաբանակցուի, որովհետեւ Հայաստան այժմ դարձած է Եւրասիական տնտեսական միութեան անդամ, եւ համապատասխանաբար որոշ հարցեր պէտք է ճշդուին, համատեղուին: Երկրորդ հանգամանքը՝ ամէն պարագայի, Եւրոպական Միութիւնը կը շարունակէ Հայաստանին որոշ աջակցութիւն ցուցաբերել՝ նաեւ դրամական: Մենք գիտենք պիւտճէին աջակցութեան ձեւով տրամադրուած մօտակայ չորս տարիներուն համար 140 -170 միլիոն եւրոյի մասին, որոնց տակ որոշ ծրագիրներ կան, եւ այդ ծրագիրներուն բովանդակութիւնը, ուղղուածութիւնը պէտք է գործնականացուի, եւ ատոր համար նոյնպէս անհրաժեշտ են բանակցութիւններ»:

Յիշեցնենք, որ երեքշաբթի Հայաստանի արտաքին գործոց փոխնախարար Կարէն Նազարեան յայտարարած էր, որ Եւրասիական տնտեսական միութեան անդամակցելով Հայաստան պատրաստակամ է առաջ մղելու Եւրոպական Միութեան հետ գործակցութիւնը:

Թէ որքա՛ն խոր կ՛ըլլայ Եւրոպական Միութիւն-Հայաստան հետագայ համագործակցութիւնն ու ինչպիսի՛ որակ կը ստանան այդ յարաբերութիւնները, ըստ Նաւասարդեանի, կանուխ է ըսել:

«Ինծի կը թուի, թէ գործը առայժմ այդտեղ չէ հասած, եւ որքան ալ մենք յոյս ունէինք, որ մինչեւ Արեւելեան գործընկերութեան Ռիկայի վեհաժողովը որոշ համաձայնագիր, գոնէ տեսական, կը ձեւաւորուի, ցաւօք ատիկա տեղի չ՛ունենար», ըսած է Նաւասարդեան:

Սահմանամերձ Գիւղերու Եւ Սուրիահայ Երեխաները Հիւրընկալուեցան Նախագահի Նստավայրին Մէջ

Ամանորի եւ Ս. Ծննդեան տօնին առիթով Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահ Սերժ Սարգսեանի նստավայրին մէջ Չորեքշաբթի օր հիւրընկալուած են սահմանամերձ շարք մը գիւղերու՝ Գեղարքունիքի մարզի Ճամբարակ, Վահան, Վայոց Ձորի մարզի Խնձորուտ, Բարձրունի, Խաչիկ, Սերս, Արարատի մարզի Երասխ, Տաւուշի մարզի Բարեկամաւան, Բերդաւան, Տովեղ, Բաղանիս գիւղերու եւ Հայաստան ապաստանած սուրիահայ երեխաները:

Ըստ նախագահի աշխատակազմի տեղեկատուութեան ծառայութեան, երեխաներուն համար կազմակերպուած է նաեւ մշակութային ծրագիր. այցելութիւն Հայաստանի պատմութեան եւ Յովհաննէս Թումանեանի թանգարաններ:

«Նախագահին նստավայրին մէջ տօնական ձեռնարկները երեխաներուն համար կը շարունակուին: Այսօր կը հիւրընկալուին զոհուած եւ հաշմանդամ դարձած ազատամարտիկներու, արցախեան ազատամարտին մասնակից վեթերաններու եւ զինուորներու երեխաներն ու թոռնիկները, որոնց շարքին` Լեռնային Ղարաբաղի, ինչպէս նաեւ սահմանափակ կարողութիւններով երեխաներ», ըսուած է հաղորդագրութեան մէջ:

Հայաստան Կը Վերսկսի Բանակցութիւններուն` Եւրոպական Միութեան Հետ

Հայաստանի տնտեսութեան նախարարի առաջին տեղակալ Գարեգին Մելքոնեան «Արմէնփրես» լրատու գործակալութեան տուած հարցազրոյցին մէջ ըսած է, որ Հայաստան պիտի վերսկսի բանակցութիւններուն` Եւրոպական Միութեան հետ, ստորագրելու համար նոր համաձայնագիր մը, որուն մէջ առաւելագոյնս պիտի պահպանուին ընկերակցման համաձայնագիրի բանակցուած բոլոր այն չափանիշները, զորս կարելի է իրականացնել, եւ որոնք չեն հակասեր Եւրասիական տնտեսական միութեան Հայաստանի անդամակցութեան:

Մելքոնեան աւելցուցած է, որ արդէն իսկ որոշուած են այն հիմնական ուղղութիւնները, որոնցմով Հայաստան կը խորացնէ կապերը Եւրոպական Միութեան անդամ պետութիւններու հետ:

«Եւրասիական տնտեսական միութեան հետ համագործակցութեան մարզերը պարզելէ ետք Հայաստանի համար կարելի եղաւ նաեւ Եւրոպական Միութեան հետ կապերը բնականոնացնել, ինչ որ պիտի առաջնորդէր Հայաստան-Եւրոպական Միութիւն համագործակցութեան նոր իրաւական ձեւաչափի ստեղծման», ըսած է Մելքոնեան եւ մանրամասնած նոր համաձայնագիրին մէջ ներառուելիք համագործակցութեան հիմնական մարզերն ու ուղղութիւնները: «Նոր համաձայնագիրին շուրջ աշխատանքները կը տարուին հիմնականին մէջ առեւտրական յարաբերութիւններու, մրցակցութեան պաշտպանութեան, մտաւոր սեփականութեան իրաւունքի, ճարտարագիտական կանոնակարգերու եւ սնունդի անվտանգութեան վերաբերեալ: Ատոր զուգահեռ արտաքին գործոց նախարարութիւնը նաեւ կը քննարկէ համաձայնագիրին քաղաքական մասը: Եթէ աշխատանքները արդիւնաւէտ ընթանան, Հայաստան մօտիկ ապագային կը ստորագրէ Եւրոպական Միութեան հետ նոր համաձայնագիրը», յայտնած է Մելքոնեան:

Փոխնախարարը ըսած է. «Պատրաստուող համաձայնագիրին մէջ ընդգրկուած մարզերը, ըստ էութեան, առնուած են խոր եւ համապարփակ ազատ առեւտուրի մասին համաձայնագիրէն, ուր ներառուած էին 28-29 մարզեր: Ատոնք կ՛ընդգրկեն համագործակցութեան կարելի ձեւեր` ուժանիւթի, հանքագործութեան, մարդկային իրաւունքներու, կրթութեան եւ այլ մարզեր: Ներկայիս ուշադիր քննութեան կ՛ենթարկուին բոլոր այն կէտերը, որոնք Եւրոպական Միութեան հետ պատրաստուող նոր ծրարին պիտի ներառուին, որպէսզի ատոնք չհակասեն այն պարտաւորութիւններուն, զորս Հայաստան կը ստանձնէ Եւրասիական տնտեսական միութեան անդամակցելով»:

ՀԱՊԿ-ի Նիստին Սարգսեան Անընդունելի Նկատած Է Ղարաբաղի Հակամարտութեան Շիկացումը

Աշխատանքային այցելութեամբ Ռուսիա գտնուող Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահ Սերժ Սարգսեան 23 Դեկտեմբերին, Մոսկուայի մէջ մասնակցած է Հաւաքական անվտանգութեան պայմանագիրի կազմակերպութեան (ՀԱՊԿ) Հաւաքական անվտանգութեան խորհուրդի նստաշրջանին:

Բանակցութիւնները նախ կայացած են նեղ կազմով՝ Ռուսիոյ, Պիելոռուսիոյ, Ղազախստանի, Հայաստանի, Խըրխըզիստանի, Տաճիկիստանի նախագահներու եւ Հաւաքական անվտանգութեան պայմանագիրի կազմակերպութեան ընդհանուր քարտուղարին մասնակցութեամբ: ՀԱՊԿ-ի անդամ պետութիւններու ղեկավարները ապա բանակցութիւնները շարունակած են պատուիրակութիւններու անդամներու մասնակցութեամբ կայացած ընդարձակ կազմով նիստին:

ՀԱՊԿ-ի Հաւաքական անվտանգութեան խորհուրդի լիագումար նիստին ընթացքին ստորագրուած են փաստաթուղթեր, որոնց շարքին՝ ՀԱՊԿ-ի անդամ պետութիւններու ղեկավարներու յայտարարութիւնը:

Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահի աշխատակազմի տեղեկատուութեան ծառայութենէն «Արմենփրես»-ին տեղեկացուցած են, որ խորհուրդի նստաշրջանին արտասանած խօսքին մէջ նախագահ Սերժ Սարգսեան նախ շնորհակալութիւն յայտնած է Ռուսիոյ նախագահ Վլատիմիր Փութինին հրաւէրին եւ հիւրընկալ Մոսկուայի մէջ աւանդական ջերմ ընդունելութեան համար, ապա նաեւ՝ ռուսական գործընկերներուն, 2014 թուականին Հաւաքական անվտանգութեան պայմանագիրի կազմակերպութեան մէջ գործօն նախագահութեան եւ ՀԱՊԿ-ի անդամ պետութիւններու միջեւ փոխգործակցութեան զարգացման իմաստով էական ներդրման համար:

Սերժ Սարգսեան նշած է, որ նստաշրջաններուն միջեւ եղող ժամանակահատուածին ՀԱՊԿ-ի ծիրին մէջ կարեւոր աշխատանք կատարուած է քաղաքական գործակցութեան հետագայ զարգացման եւ կատարելագործման ապահովման, ռազմական եւ ռազմաճարտարագիտական գործակցութեան խորացման, ներկայի մարտահրաւէրներն ու սպառնալիքները դիմագրաւելու ուղղութեամբ: Այս գծով

նախագահը ընդգծած է յատկապէս ՀԱՊԿ-ի քարտուղարութեան աշխատանքը եւ երախտագիտութիւն յայտնած անոր, իսկ հետագայ գործունէութեան համար յաջողութիւններ մաղթած Հաւաքական անվտանգութեան պայմանագիրի կազմակերպութեան ընդհանուր քարտուղարին:

Սերժ Սարգսեան իր խօսքին մէջ պաշտօնակիցներուն տեղեկացուցած է Հարաւային Կովկասի շրջանի իրավիճակին, մասնաւորապէս, այս տարուան ընթացքին հայ-ազրպէյճանական պետական սահմանին եւ առաջին գիծին վրայ տեղի ունեցած միջադէպերուն մասին՝ ընդգծելով, որ Հայաստան ամբողջովին անընդունելի կը նկատէ Լեռնային Ղարաբաղի հակամարտութեան վերաբերող լարուածութեան շիկացումը եւ մեր շրջանի ռազմականացումը:

«Այսօր մեր կողմէ ընդունուած փաստաթուղթերը ուղղուած են ծագող մարտահրաւէրներուն եւ գոյութիւն ունեցող հիմնախնդիրներուն հաւաքական եւ համակարգուած արձագանգելուն: Վստահ եմ, որ ատոնք կը ծառայեն ՀԱՊԿ-ի բարգաւաճման շահերուն՝ ի նպաստ մեր երկիրներու եւ ժողովուրդներու բարօրութեան՝ հաւաքական հիմքերով երաշխաւորուած անվտանգութեան եւ խաղաղութեան պայմաններուն մէջ: Մեկնելով այն հանգամանքէն, որ արտաքին քաղաքականութեան համակարգման մեքանիզմի հետագայ ամրապնդման հարցերով որոշումներու տուչութիւնը կը նպաստէ նաեւ մեր կազմակերպութեան հեղինակութեան բարձրացման, կը կարծեմ, թէ ՀԱՊԿ-ի անդամ պետութիւններու ռազմական համագործակցութեան յաջորդական զարգացման գործին մէջ էապէս քայլ կ՛ըլլայ հաւաքական օդուժի ստեղծումը: Նաեւ կ՛ուզէի շեշտը դնել մեր պետութիւններու ռազմաճարտարագիտական գործակցութեան բարձրացման նպատակով ձեռնարկուող միջոցներու կարեւորութեան վրայ:

Վստահ եմ, որ տեղեկատուական անվտանգութեան գծով փաստաթուղթերու ծրարը կը ծառայէ այս մարզին մէջ մեր պետութիւններու համապատասխան կառոյցներու միջեւ գործակցութեան էական բարձրացման:

2015 թուականի 1 Յունուարէն Հաւաքական անվտանգութեան պայմանագիրի կազմակերպութեան նախագահութիւնը կը ստանձնէ Տաճիկիստանի Հանրապետութիւնը: Կ՛ուզեմ շնորհաւորել Տաճիկիստանի Հանրապետութեան նախագահ Էմոմալի Շարիփովի Ռահմոնը, եւ յաջողութիւն մաղթել», ըսած է նախագահ Սերժ Սարգսեան՝ ընդգծելով, որ ՀԱՊԿ-ի գծով համագործակցութիւնը կը հանդիսանայ Հայաստանի արտաքին քաղաքականութեան հիմնական առաջնահերթութիւններէն մէկը, եւ Հայաստան պատրաստ է աշխուժ կերպով համագործակցելու գործընկերներուն հետ՝ ի շահ Հաւաքական անվտանգութեան պայմանագիրի

դրոյթներու ապահովման: Նախագահը յոյս յայտնած է, որ ատիկա ՀԱՊԿ-ի անդամ պետութիւններու ընդհանուր դիրքորոշումը ըլլայ:

Դաւթաշէնի Մէջ Տեղի Ունեցաւ Սուրիահայերու Համար Կառուցուող Շէնքին Հիմնարկէքը

Երեւանի Դաւթաշէն վարչական շրջանին մէջ տեղի ունեցած է սուրիահայերու համար կառուցուող բազմաբնակարան շէնքի հիմնարկէքի արարողութիւնը, որուն մասնակցած են Երեւանի քաղաքապետ Տարօն Մարգարեան, Դաւթաշէն վարչական շրջանի ղեկավարը, Ազգային ժողովի ՀՅԴ խմբակցութեան պատգամաւորներ եւ սուրիահայեր:

ՀՅԴ Հայաստանի Գերագոյն մարմինի, «Օգնէ՛ եղբօրդ» հիմնադրամի հոգաբարձուներու խորհուրդի անդամ Լիլիթ Գալստեան նշած է, որ հիմնադրամի նախաձեռնութիւններէն ամէնէն ծաւալունը Երեւանի մէջ հաստատուած սուրիահայերու համար բնակարան կառուցելու ծրագիր իրականացնելն էր, որ ըստ էութեան, արդէն իսկ կեանքի կը կոչուի:

«Օգնէ՛ եղբօրդ» հիմնադրամի հոգաբարձուներու խորհուրդի անդամ Թաթուլ Յարութիւնեանի խօսքով՝ սուրիահայերը այստեղ բնակարաններ կրնան գնել բուն արժէքէն աւելի նուազ սակերով: Շէնքը արդէն ունի 3 տասնեակէ աւելի շահառու:

Նշենք, որ շէնքին շինարարութիւնը կ՛իրականացնէ «Խարբերդշին» ընկերութիւնը, ճարտարապետն է Ալպեր Աճեմեան: Չորս ամիս առաջ սկսած շինարարութիւնը կը նախատեսուի աւարտին հասցնել 2016-ին: Կառուցուելիք 14 յարկանի շէնքը նախատեսուած է 78 ընտանիքի համար:

Թուրքիոյ Սարըքայա Գաւառի Հայկական Գերեզմանատունը Մնացած Է Թուրքերու Խնամքին

Թուրքիոյ Սարըքայա գաւառի Պուրունքըշլա գիւղի հայկական գերեզմանատան խնամքը հայ բնակչութեան բացակայութեան պատճառով մնացած է թուրք գիւղացիներուն: Այս մասին կը գրէ թրքական «Ռատիքալ»-ը: Պուրունքըշլայի գիւղապետ Նեճաթի Եալչըն հարցազրոյցի մը մէջ ըսած է, որ իր պապերը այդ գիւղը եկած են 1924-ին Թեսաղոնիկէէն՝ Թուրքիոյ եւ Յունաստանի միջեւ տեղի ունեցած բնակչութեան փոխանակման ընթացքին: Վերջինս նշած է, որ այդ ժամանակ գիւղին մէջ տակաւին հայեր կ՛ապրէին, եւ իր պապն ու հայրը դրացի եղած են անոնց:

Հայերը գիւղէն հեռացած են 1966-ին՝ զաղթի ժամանակ: Ըստ գիւղապետին, ատկէ ետք ամէն տարի 60-70 հոգինոց խումբով հայեր եկած են գիւղ՝ այցելելով նաեւ իրենց հարազատներուն շիրիմները: Ան նաեւ տեղեկացուցած է, որ մինչեւ հիմա ալ որոշ հայեր գիւղ կու գան-կ՛երթան:

Տիլվար Աքքան անունով 75-ամեայ ծերունի մըն ալ, որ կամաւոր կը մասնակցի գերեզմանատան մաքրութեան աշխատանքներուն, պատմած է իր հայ ընկերներուն մասին, որոնց հետ ան դպրոց յաճախած է, ծառայած է բանակին մէջ եւ ընկերութիւն ըրած:

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ

ՏԱՀԵՇ-ի Զինեալներ Քիւրտերէն Փախուստ Կու Տան Դէպի Թուրքիա. Արաբ Բունարի Մէջ ՏԱՀԵՇ-ի Զինուորական Գործողութեանց Ղեկավարը Սպաննուեցաւ

Աղբիւր մը «Մայատին»-ին յայտնած է, որ Արաբ Բունարի մէջ ՏԱՀԵՇ-ի զինուորական գործողութեանց ղեկավար, սէուտցի Ապու Մասհապ Ռամալի քաղաքին մշակութային կեդրոնին մօտ քրտական Ժողովուրդի պաշտպանութեան ջոկատներու զինեալներուն հետ բախումներուն ընթացքին սպաննուած է:

Ջոկատները ետ մղած են ՏԱՀԵՇ-ի կողմէ ականուած ինքնաշարժներու եւ անձնասպանական գործողութիւններու հեղինակներու օգտագործումով մշակութային կեդրոնի եւ «Եարմուք» դպրոցին միջեւ գտնուող շրջանին մէջ կատարուած յարձակումները:

Մինչ այդ՝ ՏԱՀԵՇ-ի ղեկավարներէն Ապու Մասհապ Ամերի «Թուիթըր» ընկերային ցանցին վրայ կատարուած գրառումի մը ճամբով խոստովանեցաւ, որ ՏԱՀԵՇ Արաբ Բունարի ճակատամարտը կորսնցուցած է, իսկ Արաբ Բունարի մէջ արտաքին յարաբերութեանց յանձնախումբի անդամ Իտրիս Նահասան յայտնեց, որ ՏԱՀԵՇ-ի զինեալներ պարտութիւն կրելէ ետք տասնեակներով սկսած են փախուստ տալ դէպի Թուրքիա:

«Մայատին» կը հաղորդէ, որ Հալէպի հիւսիսարեւելքը գտնուող Սիֆաթ գիւղին մօտ սուրիական բանակը բուռն բախումներ կ՛ունենայ զինեալ խմբաւորումներու հետ:

Յորդանանեան բանակը յայտարարեց, որ դաշնակից ուժերուն օդուժի մէկ գործողութեան ընթացքին գերեվարուած է իր օդաչուներէն մէկը, որուն ապահովութեան համար պատասխանատու կը նկատէ ՏԱՀԵՇ-ը:

Եւրոպական Միութեան Նախագահը Էրտողանին Կոչ Ուղղած Է Յարգելու Արդարադատութիւնը

«Արմէնփրես»՝ վկայակոչելով թրքական լրատուամիջոցները, կը հաղորդէ, որ Եւրոպական Միութեան նախագահ Տոնալտ Թուսք Թուրքիոյ նախագահ Ռեճեփ Թայիփ Էրտողանին կոչ ուղղած է արդար դատավարութիւն ապահովելու անցեալ շաբաթ ձերբակալուած մամլոյ ներկայացուցիչներուն համար:

Ան Էրտողանի հետ երեքշաբթի օր ունեցած է հեռաձայնային հաղորդակցութիւն մը, որուն ընթացքին մտահոգութիւն յայտնած է Թուրքիոյ մէջ մեծ թիւով լրագրողներու ձերբակալութեան առնչութեամբ:

Վերլուծաբանները Էրտողանին հեռաձայնելու Թուսքի քայլը պայմանաւորած են անցեալ շաբաթ Էրտողանի կատարած հրապարակային յայտարարութեամբ, որուն մէջ ան խստօրէն քննադատած էր Պրիւքսէլը եւ Եւրոպայի կոչ ուղղած էր չմիջամտելու Թուրքիոյ ներքին գործերուն:

Թրքական ոստիկանութիւնը 14 Դեկտեմբերին ձերբակալած էր 24 մարդ, որոնց շարքին՝ «Սամանեոլու» պատկերասփիւռի կայանի ղեկավարը, քանի մը աշխատակիցներ եւ «Զաման» օրաթերթի գլխաւոր խմբագիրը: Անոնք կը մեղադրուին արդի իսլամութեան գաղափարախօս Ֆեթհիւլլահ Կիւլենի հետ համագործակցելու մէջ: Էրտողան Կիւլենը իր թիւ մէկ թշնամին յայտարարած է:

Կիւլենական շարժումը կը քարոզէ իսլամական չափաւորութիւն, հանդուրժողականութիւն, միջկրօնական երկխօսութիւն, իսլամութեան եւ ժողովրդավարութեան համատեղելիութիւն: 19 Դեկտեմբերին թրքական դատարանը Միացեալ Նահանգներու մէջ բնակող Ֆեթհիւլլահ Կիւլենը ձերբակալելու որոշում որդեգրած էր:

«Ռուսիոյ Հետ Յարաբերութիւնները Կ՚արձանագրեն Վերջին 500 Տարուան Լաւագոյն Շրջանը» Կ՛ըսէ Տաւութօղլու

«Ria.ru» կայքը կը հաղորդէ, որ Թուրքիոյ վարչապետ Ահմեթ Տաւութօղլու յայտարարած է, որ Թուրքիան պէտք է օգտագործէ իր աշխարհագրական դիրքը՝ ուժանիւթի տարանցումէն առաւելագոյնս օգտուելու համար:

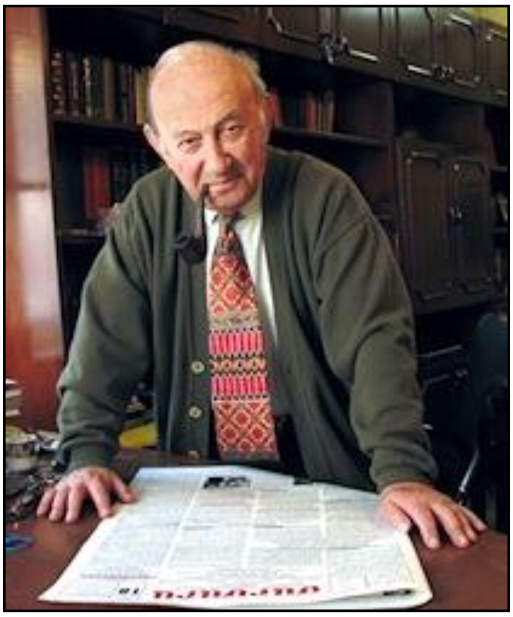
Տաւութօղլու Մակեդոնիոյ մայրաքաղաք Սքոփիէի մէջ դեսպաններու հետ հանդիպումի մը ընթացքին յայտարարած է. «Թրքական տնտեսութիւնը կ՛աճի, կ՛աճի ուժանիւթի պահանջարկը: Մենք ուժանիւթի աղբիւրներ չունինք, սակայն փոխարէնը կը գտնուինք ուժանիւթի ճամբաներու քառուղիին վրայ եւ կրնանք շահիլ ուժանիւթի տարանցումէն: Այնպէս, ինչպէս բոլոր ճամբաները Հռոմ կը տանին, նոյնպէս ալ Թուրքիան պէտք է դառնայ ուժանիւթի աղբիւրներու մատակարարման բոլոր ճամբաներու անցման վայր»:

Այն երկիրներու շարքին, որոնցմէ Թուրքիան կրնայ ուժանիւթի խողովակաշարեր անցընել, Տաւութօղլուն նշած է Ռուսիան, որուն հետ յարաբերութիւնները, ըստ անոր, այժմ կը զարգանան եւ «կ՛արձանագրեն վերջին 500 տարուան ընթացքին լաւագոյն շրջանը»:

«Եւրոպական Միութեան հետ մեր լաւ յարաբերութիւնները չեն նշանակեր Ռուսիոյ հետ վատ յարաբերութիւններ: Ուքրանիոյ մէջ ճգնաժամի իբրեւ հետեւանք՝ կը յառաջանայ կազամատակարարման այլ ճամբաներու անհրաժեշտութիւն, եւ մենք այժմ կը քննենք այդ առիթով Ռուսիոյ առաջարկները: Թուրքիան, հաշուի առնելով իր աշխարհագրութիւնը, կրնայ ապահովել ուժանիւթի մատակարարման ամէնէն դիւրին միջոցը այնտեղ, ուր կայ ատոր անհրաժեշտութիւնը», աւելցուցած է ան:

ԳՐԱԿԱՆ

Մայր Բնութեան Երկու Արեւները



Երէկ ես ինծի ուղղեցի ինքնատիպ հարցում մը: Մինչեւ այսօր բնաւ չէի մտածած այդ հարցումին մասին, բայց հիմա կը մտածեմ ահաւասիկ: Ուրեմն ես ինծի հարցուցի.

– Արդեօք նոյն արեւո՞ւն է, որ կը նայինք ամառը եւ ձմեռը: Երկուքն ալ նո՞յնն են, թէ ոչ մենք ունինք երկու արեւներ, մէկը ամառուանը, միւսը՝ ձմեռուանը:

Աւելի քան քսան տարիէ ի վեր ամառնային եղանակին արեւէն հեռու կը փախչիմ, ինչպէս հեռու պիտի փախչէի սատանայէն: Իմ կարծիքովս, ո՛չ մէկ բան մարմնին մէջ հաւասարակշռութիւնները կրնայ խախտել այնքան, որքան արեւուն կիզիչ ճառագայթները ամառնային ամիսներու կէսօրուան ժամերուն: Կարծես կրակ կը թափի մարդուս մարմինին վրայ: Զարմանալով կը զարմանամ այն մարդոց վրայ, որոնք ծովեզերքը, աւազներու վրայ կամ պատշգամի մը մէջ ժամեր շարունակ կը պառկին այդ արեւին տակ, որպէսզի սեւցնեն իրենց մարմինը: Իմ պարագայիս, Աստուած հեռու ընէ: Հեռու կը փախչիմ արեւէն: Հոգ չէ թէ կինս երբեմն վրաս պիտի խնդայ. «Կաթի պէս ճերմակ մարմին ունիս» պիտի ըսէ:

Բայց ձմեռը կարծես բան մը կը փոխուի: Ես նոյն մարդն եմ, երբ ձմեռուան մէջ յանկարծ արեւի ճառագայթ մը կ՚իջնէ վրաս ու կարծես կը տաքցնէ հոգիս: Անցեալ օր արձակուրդով նստած էի բնակարանիս ամէնօրեայ սենեակին մէջ, ու գիրք մը կը կարդայի: Նոյեմբերի վերջին օրն էր, ու ես բուրդէ բաճկոն մը հագած՝ կը ջանայի դիմադրել նոյեմբերի ցուրտին, զոր տակաւին չէր կրցած բոլորովին մեկուսացնել տան կեդրոնական ջեռուցումը:

Կինս ըսաւ.

– Ետեւի սենեակը գնա, շատ աղուոր արեւ մը կայ:

Վազեցի: Մեր բնակարանին այդ սենեակը, որ իմ գրադարանի սենեակս էր միաժամանակ. այս ժամուն արեւ կ՛առնէր, եթէ դուրսը արեւոտ ըլլար: Արեւի ջերմ լոյսեր կը տեղային հիմա սենեակիս խորունկ տիվանին վրայ ու աւելի կը տաքցնէին սենեակը: Ի՜նչ լաւ հրաւէր էր կնոջս ըրածը: Նստայ տիվանին վրայ ու շարունակեցի կարդալ: Նոյն վայրկեանին զգացի, որ բան մը փոխուեցաւ ներաշխարհիս մէջ, բան մը տաքցաւ եւ ուղղակի երջանկութիւն դարձաւ ինձմէ ներս: Արեւն էր:

Գրադարանի փոքրիկ սենեակ մըն ալ խմբագրատան մէջ ունիմ, աշխատասենեակիս ճիշդ քովը: Մինչեւ ձեղուն բարձրացող գրադարանը բերնէ բերան լեցուն է արժէքաւոր գիրքերով: Շատ կը վախնամ, որ այդ գիրքերը սա կամ նա կերպով կը վնասուին: Ամէն անգամ որ ներս կը մտնեմ ու կը տեսնեմ, որ մէկը բացած է սենեակի երկու պատուհաններուն մետաղեայ վարագոյրները եւ արեւի ճառագայթներուն տակ մնացած են գիրքերը: Կը զայրանամ, «Դարձեալ ո՞վ բացաւ

այս վարագոյրները» կ՛ըսեմ, վարագոյրները կ՛իջեցնեմ, որովհետեւ գիտեմ, որ արեւն ալ գիրքի թշնամի է, կը խանձէ, կը գունատէ, կը փարատէ գիրքերը:

Բայց երէկ, Դեկտեմբերի առաջին օրը, երբ մտայ սենեակէն ներս գիրք մը փնտռելու համար, տեսայ, որ արեւով լուացուած տաքուկ ու հաճելի մթնոլորտ մը կար այդ փոքրիկ սենեակին մէջ: Մէկը դարձեալ բացած էր վարագոյրները: Գիրքերը, կարծես օրերէ ի վեր մսած գիրքերը, հիմա կը տաքնային քիչ մը, կը կազդուրուէին: Առաջին անգամ էր, որ չանհանգստացայ, սիրեցի արեւը, «Թող այսօր այսպէս մնայ, այս արեւը վնաս չի պատճառեր գիրքերուն» ըսի միտքէս: Եւ այն ատեն է, որ ես ինծի հարցուցի.

– Արդեօք նոյն արեւո՞ւն է, որ կը նայինք ամառը եւ ձմեռը: Երկուքն ալ նո՞յնն են, թէ ոչ մենք ունինք երկու արեւներ, մէկը ամառուանը, միւսը՝ ձմեռուանը:

Հիմա գիտեմ, որ այո՛, մենք ունինք երկու արեւներ: Անկարելի է, որ ես ընդունիմ, որ ամառնային ամիսներուն զիս այնքան հեռու փախցնող, զիս այնքան վախցնող արեւը այն նոյն արեւն է, որ հիմա մարմինս ու հոգիս կը զգուէ, որուն կը նայիմ զուրգուրանքով ու սիրով, մաղթելով, որ քիչ մը աւելի երկար մնայ ան հոն: Այո, մենք նոյն արեւուն չէ, որ կը նայինք ամառը եւ ձմեռը: Մէկ եղանակէն միւսը, կարծես մէկը կ՛երթայ ու միւսը կու գայ: Երկու արեւներ, որոնք տարբեր նկարագիրներ ունին, տարբեր առաքելութիւն, տարբեր պատկեր, տարբեր բարեխառնութիւն եւ դեռ չեմ գիտեր ինչ:

Է՛հ, հիմա ատենն է, որ յիշեմ, թէ նոյն վայրկեանին նոյն արեւին չէ, որ կը նային հիւսիսային երկիրներէն մէկուն մէջ բնակող մարդն ու Ափրիկէի անապատներուն մէջ բնակող պետուին: Կարծես ամէն երկիր իր տարբեր արեւը ունի, ունի արեւի իր տարբեր ժամացոյցը, արեւի իր ջերմաչափը, կամ լուսաչափը, կամ կրկնաչափը, դեռ ինչ բառ որ կրնանք ստեղծել: Մէկը իր արեւէն խոյս կու տայ, միւսը իր արեւը կը փնտռէ:

Եւ տակաւին հիմա պէտք է յիշեմ, որ ամառնային ամէնէն տաք մէկ շրջանին, յուլիս կամ օգոստոս, այն արեւը, որմէ խոյս պիտի տայի կէսօրուան ժամերուն, հրաշալի արեւածագ մը կը բեմադրէր առաւօտ կանուխ: Աստուա՛ծ իմ, աշխարհի վրայ ո՞ր տեսարանն էր, որ կրնար մրցիլ այդ հրաշալի արեւածագին հետ, ի՞նչ բան այնքան գեղեցիկ էր, որքան՝ սա նորածագ արեւը, որ կամաց-կամաց կը բարձրանար վարդագոյն հորիզոնի մը վրայ: Ասիկա այն նո՞յն արեւն էր, որ երեք ժամ վերջ պիտի հրկիզէր, պիտի կիզէր մեր ամբողջ աշխարհը, պիտի կուրցնէր մեր աչքերը, պիտի խաշէր մեր մորթը:

Կ՛արժէ, որ հարցնենք արեւին: Օ՛ արեւ հրաշագործ, քանի՞ տեսակ դէմք ունիս դուն:

Ռ. Հ.

WWW. ARMENIANPRELACYKW.ORG

ԱՆԴՐԱԴԱՐՁ

100-Ամեակի Փուչիկը

Քանի մը օր ետք մուտք պիտի գործենք 2015՝ Հայոց ցեղասպանութեան 100-ամեակի տարի, երբ իւրաքանչիւր հայու համար տարուան իւրաքանչիւր օրը պէտք է ըլլայ Ապրիլ 24:

Աւելի քան մէկ տարիէ ի վեր կը շեփորուի Հայոց ցեղասպանութեան 100-ամեակի արշալոյսը, ինչ որ լայն հասարակութեան մօտ կը յառաջացնէ անտեղի եւ չափազանցուած սպասումներ, որոնք յղի են յուսախաբութեան եւ բարոյալքման վտանգի սերմերով: Այլ խօսքով, կ՛ուռեցնենք 100-ամեակ կոչուած փուչիկ մը, որուն ծաւալման նաեւ կը նպաստէ հայերու առնելիք քայլերուն նկատմամբ թրքական կողմին արտայայտած մտավախութիւնները, որոնք թերեւս անկեղծ, թերեւս ալ այդ փուչիկին պայթումը աւելի ուժգին դարձնելու համար են:

100-ամեակին նշանակութիւնը խորհրդանշական է, սակայն գործնական գետնի վրայ ո՛չ տարբեր է, ո՛չ ալ աւելի կարեւոր, քան՝ 99 կամ 101-ամեակը: Մեզմէ իւրաքանչիւրս կ՛երազէ Հայոց ցեղասպանութեան հարցի արդար լուծման եւ հայ ժողովուրդի իրաւունքներու ապահովման ականատես դառնալ, սակայն թերեւս իր մէջ որոշ եսասիրութիւն մը կը փայփայէ: Այդ ցանկութիւնը բնական ու բարի ցանկութիւն է, սակայն պէտք չէ մոռնալ այն ասացուածքը, թէ դժոխքին ճամբան բարի ցանկութիւններով սալայատակուած է: Հարկ է վերյիշել ու վերյիշեցնել, որ մեզմէ իւրաքանչիւրը ունի երկու պարտականութիւն՝ Հայ դատի լուծման համար կարելի ամէն բան ընել եւ պայքարի ջահը փոխանցել՝ տան, դպրոցին, եկեղեցւոյն, կուսակցութեան ու միութեան մէջ զայն բարձր պահելու պատրաստութեամբ տոգորուած նոր սերունդին:

100-ամեակը, որեւէ այլ կլոր թուականի մը նման, ունի որոշ կարեւորութիւն մը, սակայն վերջակէտ մը չէ: Անիկա աւելի կարեւոր չէ, քան՝ 50-ամեակը, որ անցաւ, կամ՝ 150 եւ 200 ամեակները, որոնք պիտի գան: Հրեայ ժողովուրդը հայրենիքի մը ստեղծման համար 3000 տարի համբերեց ու աշխատեցաւ. մենք եւս պէտք է համբերատար ըլլանք եւ աշխատինք՝ յուսալով, որ մեր նպատակին իրագործումը այդքան ուշ պիտի չըլլայ:

Վերադառնալով 50-ամեակի օրինակին՝ 1965-ի համազգային ցոյցերու ընթացքին մարդիկ կը բացագանչէին «Մեր հողերը, մեր հողերը», սակայն այսօր գոյութիւն ունի այն տպաւորութիւնը, որ խօսքը աւելի փոխհատուցման մասին է, քան՝ պահանջատիրութեան: Հայոց ցեղասպանութեան հարցի լուծումը կը բաղկանայ երեք տարրերէ՝ ճանաչում, փոխհատուցում ու իրաւունքներու վերականգնում, որուն գլխաւոր բաղադրիչը Ուիլսընեան սահմաններու պահանջն է: Հարկ է դարձեալ բացագանչել «Մեր հողերը, մեր հողերը», որպէսզի թշնամին այն տպաւորութիւնն ու ակնկալութիւնը չունենայ, որ հայկական կողմը իւրաքանչիւր 50 տարին կը զիջի այդ եռաթեւ պահանջներուն մէկէն. 100-ամեակին՝ իրաւունքներու վերականգնումէն, 150-ամեակին՝ փոխհատուցումէն, իսկ 200-ամեակին ալ՝ Ցեղասպանութեան ճանաչումէն: Եթէ անոր մօտ այդպիսի անտեղի յոյսեր յառաջացնենք, ապա իր գրաւը պիտի դնէ ժամանակի ազդակին վրայ եւ դառնայ աւելի անզիջող: Այն ատեն թերեւս մենք եւս սպասենք 3000 տարի:

ՎԱՀՐԱՄ ԷՄՄԻԵԱՆ

ԼՈՒՐԵՐ ԳԱՂՈՒԹՆԵՐԷՆ

Զօրակցութիւն Հալէպի Հայ Համալսարանականներուն

Ուրբաթ, 19 Դեկտեմբեր 2014-ի կէսօրին, Բերիոյ հայոց թեմի առաջնորդ Շահան արք. Սարգիսեան, Ամանորի նախօրեակին, հանդիպում մը ունեցաւ Հալէպի շուրջ 300 հայ համալսարանականներուն հետ, Ս.Աստուածածին եկեղեցւոյ մէջ:

Սրբազան հայրը նախ իր ուրախութիւնը յայտնեց Սուրիոյ տագնապի այս թէժ պայմաններուն մէջ այսքան մեծ թիւով հալէպահայ համալսարանականներու առկայութեան համար եւ խրախուսական արտայայտութեամբ ըսաւ.

«Սուրիահայ համալսարանականներն ու երիտասարդները մեր ներկան են եւ մեր ժողովուրդին մարդկային, իմացական ուժը կը ներկայացնեն»:

Փառք տալով Աստուծոյ՝ սրբազան հայրը յատկապէս շնորհակալութիւն յայտնեց հեռաւոր եւ մերձաւոր բոլոր բարերարներուն, որոնք, առանց տեսնելու եւ անձամբ ճանչնալու, անվարան իրենց օժանդակութիւնն ու բարոյական զօրակցութիւնը կը բերեն հալէպահայ համալսարանականներուն: Այնուհետեւ սրբազան հայրը հոգեւոր հօր խրատականով թելադրեց համալսարանական մեր տղոց ու աղջիկներուն՝ գերազանց ըլլալու նախանձախնդրութիւնը ունենալ, միաժամանակ, երկրի ծանր պայմաններուն մէջ յայտնուած ըլլալով հանդերձ, չկորսնցնել ուսման տենչն ու առիթը:

Աւարտին, հալէպահայ ուսանողներուն օժանդակութիւններ տրամադրուեցան:

Յիշեցնենք, որ ամիսներ առաջ հայ համալսարանականներուն օժանդակելու ծրագրով արձանագրութիւններ տեղի ունեցան, ուր յստակ դարձաւ, թէ ներկայիս Հալէպի մէջ գոյութիւն ունին համալսարան եւ ուսումնարան յաճախող 600 հայ ուսանողներ: Ուսանողներուն օժանդակութիւններու յատկացման աշխատանքը 2 հանգրուանով տեղի պիտի ունենայ՝ առաջինը Նոր Տարուան եւ Ս. Ծնունդին առիթով, իսկ երկրորդը՝ Ս. Յարութեան եւ Զատկուան տօնին առիթով:

Ամանորեան Նուէրներ Հալէպահայ Նախակրթարաններու Աշակերտութեան

Դեկտեմբեր 16-ին, Բերիոյ հայոց թեմի առաջնորդ Շահան արք. Սարգիսեան եւ հալէպահայ արձակագիր Պերճուհի Աւետեան տօնական օրերու նախօրեակին այցելեցին ազգային նախակրթարաններ եւ աշակերտներուն նուիրեցին հեղինակ Պերճուհի Աւետեանի Բերիոյ հայոց թեմի «Մանկական» մատենաշար-5 «ՍՓԱՅՏԻԿ ՆՈՐ ՀԱՆԳՐՈՒԱՆԻ ՄԷՋ» գրքոյկն ու գունազարդման յատուկ մատիտներ:

Սրբազան հայրը աշակերտներուն թելադրեց յաճախակիօրէն կարդալ հայերէն գիրքեր՝ լաւ իմանալու համար մեր մայրենի լեզուն եւ վայելելու ընթերցանութեան հաճոյքը:

Այս առիթով անոնք նաեւ մտերմիկ զրոյցներ ունեցան վարժարաններու հոգաբարձութեանց եւ տնօրէնութեանց հետ, որոնց ընթացքին անոնք շեշտեցին մանկական գրականութեան կարեւորութիւնը:

Նշենք, որ սոյն գրքոյկը պիտի նուիրուի սուրիահայ բոլոր նախակրթարաններու աշակերտութեան՝ Ամանորի եւ Ս. Ծնունդի զոյգ առիթներով:

* Դեկտեմբեր 18-ին, Հալէպի Ս. Աստուածածին եկեղեցւոյ ներքնասրահին մէջ, Շահան արք. Սարգիսեան, Ամանորի նախօրեակին, յատուկ նուէրներով շնորհաւորեց 2014-ի ծնունդ շուրջ 110 հալէպահայ երեխաներու ընտանիքներն եւ խաղաղ ու բարի տարի մաղթեց բոլորին: Ան շեշտեց, որ իրարու նեցուկ կանգնելով երկրի ներկայ դժուարին պայմանները միասնաբար պիտի յաղթահարենք :

Հալէպի Մէջ «Ս. Մեսրոպ Մաշտոց» Մանկապատանեկան Երգչախումբին Ելոյթը

Երկամեայ ակամայ բացակայութենէ ետք, Հալէպի մէջ չորս տասնամեակներու երթ ունեցող Բերիոյ հայոց թեմի Ուսումնական խորհուրդի «Ս. Մեսրոպ Մաշտոց» մանկապատանեկան երգչախումբը, արհամարհելով ամէն դժուարութիւն, շաբաթ 20 եւ Կիրակի 21 Դեկտեմբերին կրկին բեմ բարձրացաւ 103 պարման-պարմանուհիներով, գեղարուեստական ղեկավարութեամբ Գայեանէ Սիմոնեան-Տէրեանի, դաշնամուրի ընկերակցութեամբ Լիզեթ Սերայտարեան-Աւրնեանի, երգերու երաժշտական գործիքաւորմամբ բժշ. Րաֆֆի Ապեճեանի :

Ելոյթի հայերէն եւ արաբերէն բացման խօսքերը յաջորդաբար ներկայացուցին Ուսումնական խորհուրդի անդամներ Շանթ Ղազարեան եւ Մինաս Ապաճեան, որոնք մանուկներու ներաշխարհի ձեւաւորման մէջ երաժշտութեան կարեւոր դերին անդրադառնալէ ետք նշեցին, որ «Ս. Մեսրոպ Մաշտոց» երգչախումբը եղաւ այն երաժշտական դարբնոցը, որ իրերայաջորդ սերունդներուն փոխանցեց երաժշտական ոգեղէն եւ իմացական ունակութիւն, որ իր անջնջելի դրոշմը պիտի քանդակէ մատղաշ փոքրիկներու հոգեմտաւոր աշխարհին մէջ:

Երգչախումբը երկու արարներով ներկայացուց հայերէն, արաբերէն եւ անգլերէն քսան երգեր: Կոմիտասեան «Մանկական աղօթք»-ով սկիզբ առած եւ Ռ. Ամիրխանեանի «Նոր տարուայ հանդէս» երգով փակուած սոյն համերգով:

Աւարտին, Բերիոյ հայոց թեմի առաջնորդ Շահան արք. Սարգիսեան մեծ ցնծութեամբ եւ ոգեւորութեամբ ողջունեց երգչախումբին անդամները, խմբավարն ու բոլոր անոնք, որոնք սատարեցին սոյն ձեռնարկի յաջողութեան, ապա հաստատեց, որ այս փոքրիկները քով քովի գալով՝ մեր մէջ ամրագրեցին ապրելու եւ գոյատեւելու յոյսը, անոնց դէմքերու հետաքրքրական արտայայտութիւնները ինքնավստահ եւ իւրայատուկ կեցուածքներ էին, որոնք վտանգներով լեցուն մեր կեանքին աղ տուին, համ ու հոտ տուին:

Հուսկ, սրբազան հօր «Պահպանիչ» աղօթքով վերջ գտաւ օրուան հանդիսութիւնը:

ԵՐԵԿՈՅԵԱՆ ԺԱՄԵՐԳՈՒԹԻՒՆ

Այսու կը յայտնենք մեր հաւատացեալ ժողովուրդին,
որ Կիրակի, 28 Դեկտեմբեր 2014-էն սկսեալ
Երեկոյեան Ժամերգութիւնները տեղի պիտի ունենան
ԿԻՐԱԿԻ երեկոյեան ժամը 6:30-ին,
Սրբոց Վարդանանց Եկեղեցւոյ մէջ:
Արարողութենէն անմիջապէս ետք, պիտի շարունակուի եկեղեցւոյ հոգեւոր հովիւ՝ Արժ. Տէր Արտակ Քհնյ. Քէհեաեանի, աստուածաշնչական սերտողութիւնները:

ԵՐԵԿՈՅԵԱՆ ԺԱՄԵՐԳՈՒԹԻՒՆ

Մատիք առ Տէր եւ առէք զլոյս, ալէլուիա:
Ճաշակեցէք եւ տեսէք զի քաղցր է Տէր, Ալէլուիա:

ԹԱՂԱԿԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴ
ՍՐԲՈՑ ՎԱՐԴԱՆԱՆՑ ԵԿԵՂԵՑԻՈՅ

Քուէյթ, 18 Դեկտեմբեր 2014

www.aztarar.com

ԿՆՈՋԱԿԱՆ

10 Խորհուրդ՝ Տօնական Օրերուն Չգիրնալու Համար

Ամանոր, խթում, ծնունդ… Տօնական այս օրերէն ետք 2-3 քիլօ գիրնալը անխուսափելի է: Ահա թէ ի՛նչ կը թելադրեն մասնագէտ սննդագէտները՝ այս անպատեհութենէն խուսափելու համար:

1) Մարզուե՛նք ըրէք: Պայման չէ մարզասրահ երթալ, կը բաւէ, որ տօներու նախօրեակին եւ անոնց յաջորդող օրերուն օրական մէկ ժամ քալէք:

2) Ջուր խմեցէք: Շատ պարզ է՝ որքան ջուր խմէք, այնքան ձեր մարմնէն դուրս կը քշէք թունաւոր նիւթերը, իսկ տօնական ճոխ կերակուրներէն ետք այս գործընթացը կրկնակի անհրաժեշտ է:

3) Խուսափեցէ՛ք աղի կամ քաղցր կրկնեփուկներէն, որոնք որպէս ախորժաբերներ կը հրամցուին խմիչքի կողքին՝ նախքան ընթրիքի մատուցումը: Անոնց փոխարէն՝ նախապատուութիւնը տուէք կտրտուած, թարմ բանջարեղէններուն (պրոքոլի, ստեպղին, թարմ պղպեղ, վարունգ…)

4) Հրաժարեցէ՛ք ուիսքիէն եւ վոտքայէն, որոնց ալքոլի տոկոսը շատ աւելի բարձր է, քան՝ փրփրագինիին (շամփանիա) եւ գինիին: Վերջիններուն պարազային երկուքական բաժակով բաւարարուեցէք:

5) Թեթեւ բան մը կերէք: Եթէ ընթրիքի ուշ պիտի նստիք, նախընտրելի է ձեր ստամոքսը պարապ չձգէք եւ թեթեւ բան մը ուտէք, ինչպէս՝ խնձոր մը, խաշած հաւկիթ մը եւ կամ պզտիկ պնակ մը մածուն:

6) Մէկ անգամ լեցուցէք ձեր պնակը եւ մի՛ նորոգէք զայն: Յաճախ աչքն է, որ չի կշտանար, մինչդեռ ստամոքսը արդէն լեցուն կ՛ըլլայ:

7) Դանդա՛ղ կերէք եւ երկա՛ր ծամեցէք: Ձեր ուղեղին ժամանակ տուէք, որպէսզի արձանագրէ, որ ստամոքսը լեցուն եւ կուշտ է:

8) Հրաժարեցէք քաղցրաւենիներէն: Եթէ աղը մարմինին մէջ ջուրի կուտակում կը պատճառէ, շաքարը իր կարգին կը պատճառէ ճարպային բջիջներու կուտակում: քաղցրաւենիները փոխարինեցէք պտուղի աղցաններով կամ սովորական պտուղներով:

9) Ճաշի սեղանէն բաժնուելէ ետք կրկին չվերադառնա՛ք, որքան ալ քաշողական թուին աւելցած կերակուրներն ու աղանդները:

10) Ճաշի ժում չցնցէ՛ք: Շատեր յանցանքի զգացումէն մղուած՝ յաջորդ օրը ծոմ կը պահեն: Սխա՛լ որոշում, քանի որ ճաշի ժում ցատկելով՝ աւելի կ՛անօթենաք եւ կրկնապատիկ կ՛ուտէք:

www.aztagdaily.com

ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆ ՀԱՅՈՑ
ՔՈՒԷՅԹԻ ԹԵՄԻՆ

P.O. BOX 8157, Salmiyeh 22052 – KUWAIT – Tel: 25614392, e-mail: prelacy@armenianprelacykw.org

ԹԵՄԻՍ ԵՐԵՍՓՈԽԱՆԱԿԱՆ ԺՈՂՈՎԻ

Ա. ՆՍՏԱՇՐՋԱՆԻ

ԹԵԿՆԱԾՈՒՆԵՐԸ

Իւրաքանչիւր քուէարկող կրնայ քուէարկել ԱՌԱՒԵԼԱԳՈՅՆԸ ինը թեկնածուներու անուններ:

Թեկնածուները ըստ այբբենական կարգի.-

1. Պրն. Այվազեան Պօղոս
2. Պրն. Էմրազեան Յակոբ
3. Տք. Թալաքեան Մեսրոպ
4. Պրն. Կարպուշեան Եղիկ
5. Պրն. Մոմճեան Կոստանդին
6. Պրն. Նազարեան Անուշաւան
7. Պրն. Չամսարեան Միեր
8. Պրն. Պալլանեան Մարքօ
9. Պրն. Պետիրեան Յարութ
10. Պրն. Պզտիկեան Գօգօ
11. Պրն. Փաթաթանեան Ֆիլիփ
12. Պրն. Քէօշկէրեան Խաչիկ

21 Դեկտեմբեր 2014

ԸՆՏՐԱԿԱՆ
ՅԱՆՁՆԱԽՈՒՄԲ