

ԱՉԴԱՐԱՐ

ՏԵՂԵԿԱՏՈՒ ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆԻ ՔՈՒԷՅԹԻ ԵՒ ՇՐՋԱԿԱՅԻՑ ՀԱՅՈՑ ԹԵՄԻՆ
P.O.Box: 8157, Salmiyeh 22052- Kuwait. Tel: 965-25614392, Fax: 965-25638312, e-mail: prelacy@armenianprelacykw.org

ՆՈՐ ՇՐՋԱՆ, Է. Տարի, Թիւ 295, Ուրբաթ, 07 ՕԳՈՍՏՈՍ, 2015

ՀԱՄԱՅՆՔԱՅԻՆ

ՔՈՒԷՅԹԱՀԱՅ ՀԱՄԱՅՆՔԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹԻՒՆԸ ՀԱՄԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐՈՒՆԸ

Ուրբաթ, 31 Յուլիսի առաւօտուն Համահայկական խաղերու Քուէյթի հայ համայնքի մասնակիցները, գլխավորութեամբ՝ Թեմիս Առաջնորդ Հայր Սուրբին եւ Քուէյթի Համահայկական խաղերու կազմակերպիչ մարմնի անդամներուն մեկնեցան Հայաստան:

Շաբաթ, 1 Օգոստոսի յետմիջօրէին Համահայկական խաղերու Քուէյթի պատուիրակութեան պատասխանատուները գլխավորութեամբ Առաջնորդ Հայր Սուրբին այցելեցին ՀՀ Սփիւռքի նախարարութիւն եւ հանդիպում մը ունեցան նախարար Տիկին Հրանուշ Յակոբեանի հետ:



ՏԻԿԻՆ ՌՈԶԱ ԾԱՌՈՒԿԵԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵՑ ՔՈՒԷՅԹԻ ՊԱՏՈՒԻՐԱԿՈՒԹԻՒՆԸ

Երեքշաբթի, 3 Օգոստոսի կէսօրին Հայաստան համահայկական խաղերու Քուէյթի պատուիրակութեան պատասխանատուները գլխավորութեամբ Առաջնորդ գերպ. Տ. Մասիս Ծ. Վրդ. Զօպուեանի հիւրընկալուեցան մեծայարգ Տիար՝ Գագիկ Ծառուկեանի մօր՝ Տիկին Ռոզա Ծառուկեանի կողմէ: Յաջորդ առաւօտ Հայր Սուրբի հրաւերով տիկին Ծառուկեան այցելեց Marriott պանդոկ եւ հանդիպեցաւ Քուէյթի հայ մարզիկներու հետ: Հայր Սուրբն ու Քուէյթի հայ մարզիկներու երաշխաւոր՝ Տիար Տիլիփ Փաթաթանեան յուշանուէր մը յանձնեցին Տիկին Ռոզային: Հանդիպման ընթացքին տեղի ունեցաւ հաճելի զրոյց մը:



ՀԱՅԿԱԿԱՆ

Ամերիկայի Հայ Դատի Յանձնախումբը Միացեալ Նահանգներու Գլխաւոր Գանձապետին Հետ Քննարկած Է Հայ-Ամերիկեան Տնտեսական Կապերը

Ամերիկայի Հայ դատի յանձնախումբի պատուիրակութիւնը 4 Յուլիսին հանդիպած է Միացեալ Նահանգներու գլխաւոր գանձապետ-ելեւմուտքի նախարար Ճէյքըպ Լիուին: Հանդիպումին ընթացքին քննարկուած է գանձապետարանի դերը հայ-ամերիկեան տնտեսական յարաբերութիւններու հետագայ զարգացման ընթացքին մէջ:

Ամերիկայի Հայ դատի յանձնախումբէն կը յայտնեն, որ հայկական պատուիրակութեան անդամները ներկայացուցած են իրենց կողմէ առանձնացուած առաջնահերթութիւնները, որոնց շարքին՝ հայ-ամերիկեան հարկային համաձայնագիրի փոխշահաւետութեան հարցը:

Ամերիկայի Հայ դատի յանձնախումբի անդամները նաեւ շնորհակալութիւն յայտնած են Ճէյքըպ Լիուին 24 ապրիլին Հայոց ցեղասպանութեան 100-ամեակի ոգեկոչման ձեռնարկներուն մասնակցելու նպատակով Հայաստանի Հանրապետութիւն ուղեւորուած նախագահական պատուիրակութիւնը ղեկավարելու համար:

Հանդիպումին նախարարութենէն ներկայ եղած են նաեւ գանձապետարանի աշխատակազմի ղեկավար Քրիս Ուայտեմանը, Քափիթըլ շուկայի հարցերով քարտուղարի տեղակալ Մոնիք Ռոլինսը եւ մամլոյ բանբեր Ութնի Սմիթը, որ նոյնպէս եղած են Երեւան այցելած պատուիրակութեան կազմին մէջ:

Սահմանադրական Բարեփոխումներու Յանձնախումբը Կրկին Կը Տեսակցի Վենետիկի Յանձնաժողովին Հետ

Հայաստանի սահմանադրական բարեփոխումներու մասնագիտական յանձնախումբը այս ամսուան աւարտին կրկին պիտի տեսակցի Վենետիկի յանձնաժողովին հետ՝ քննարկելու համար նոր նախագիծը: Այս մասին Չորեքշաբթի օր հարցազրոյցի մը մէջ ըսաւ բարեփոխումներու մասնագիտական յանձնախումբի անդամ Հրայր Թովմասեան:

«Վենետիկի յանձնաժողովը կը փաստէ, որ ակնյայտ է քաղաքական, իրաւական եւ մշակոյթի աճ, որ ողջունելի է անոնց կողմէ: Յանձնաժողովի անդամները անուղղակի կ'արձանագրէին այս փաստը: Պէտք է նշել նաեւ, որ Վենետիկի յանձնաժողովի անդամները գործընկերներ են մեզի համար: Մենք պէտք է կարենանք անոնց փորձը օգտագործել՝ աւելի լաւ սահմանադրութիւն ունենալու համար», ըսաւ Հրայր Թովմասեան:

Ըստ անոր, Վենետիկի յանձնաժողովին հետ համագործակցութիւնը խորհրդակցական բնոյթ ունի եւ օգոստոսի վերջաւորութեան կրկին պիտի հանդիպին:

Տակաւին յայտնի չէ, թէ հանդիպումը ո՛ր տեղի պիտի ունենայ եւ ի՛նչ ձեւաչափով:

Նշենք, որ սահմանադրութեան նոր նախագիծի 1-7-րդ եւ 10-րդ գլուխներուն վերաբերեալ Վենետիկի յանձնաժողովը արդէն հրապարակած է իր կարծիքը:

Նախագահ Սարգսեան Պարզեատրեց Համահայկական Ամառնային Վեցերորդ Խաղերու Կազմակերպիչները

Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահ Սերժ Սարգսեան Չորեքշաբթի օր ընդունեց Համահայկական ամառնային վեցերորդ խաղերու կազմակերպիչները, հովանաւորները եւ պատուոյ հիւրերը: Նախագահին նստավայրին մէջ ի պատիւ հիւրերուն տեղի ունեցած ընդունելութենէն առաջ, տեղի ունեցաւ պարզեատրման արարողութիւն:

Համահայկական վեցերորդ խաղերու կազմակերպման գործին մէջ ունեցած նշանակալի ներդրումին համար Հանրապետութեան նախագահի հրամանագիրներով խումբ մը անձեր պարզեատրուեցան Երախտագիտութեան մետալով: Նախագահին կարգադրութեամբ խումբ մը անձեր ալ պարզեատրուեցան Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահի շնորհակալագիրով՝ համահայկական վեցերորդ խաղերու նախապատրաստման եւ կայացման աշխատանքներուն մէջ ունեցած գործուն մասնակցութեան համար:

Սերժ Սարգսեան Չորեքշաբթի օր նաեւ պարզեատրեց երգչուհի Սիպիլը: Պոլսահայ երգչուհին իր ֆէյսպուքեան էջին մէջ Չորեքշաբթի օր գրած էր. «Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահ Սերժ Սարգսեանի կողմէ այսօր պարզեատրուած եմ երախտագիտութեան մետալով: Շատ ուրախ եւ զգացուած եմ»:

Համահայկական Խաղերուն Համար Թուրքիայէն Եկած Հիւրերը Այցելեցին Ծիծեռնակաբերդ



Համահայկական ամառնային 6-րդ խաղերու բացման արարողութեան մասնակցելու նպատակով Թուրքիայէն Հայաստան եկած պատուոյ հիւրերը Համահայկական խաղերու համաշխարհային խորհուրդի նախագահ Իշխան Չաքարեանի եւ գործադիր խորհուրդի անդամներուն հետ Չորեքշաբթի օր այցելեցին Ծիծեռնակաբերդի յուշակոթող եւ Հայոց ցեղասպանութեան զոհերու թանգարան-հիմնարկ:

Պատուիրակութեան կազմին մէջն էին Վանի քաղաքապետ Պեթիր Քայա, Վանի համաքաղաքապետ Հաթիճէ Չոպան, Պիթլիսի քաղաքապետ Հիւսէին Օլան, Մուշի քաղաքապետ Էօզքան Պիրլիք, Նորշէնի քաղաքապետ Էմին Էօզքան, Տիգրանակերտի Սուրի քաղաքապետ Ֆաթմա Շըք Պարուշ եւ այլ բարձրաստիճան անձեր:

Հայոց ցեղասպանութեան թանգարան-հիմնարկի նորաբաց ցուցասրահին մէջ անոնց ներկայացուեցան բացառիկ ցուցանմուշներ, լուսանկարներ եւ տարեգրութիւններ: Պատուիրակները ապա ծաղիկներ զետեղեցին եւ զլուխ խոնարհեցին Հայոց ցեղասպանութեան զոհերու յիշատակը յաւերժացնող անմար կրակին մօտ:

Այցելութեան աւարտին պատուոյ հիւրերը շնորհակալութիւն յայտնեցին կազմակերպիչներուն եւ թանգարանի անձնակազմին՝ նախաձեռնութիւնը կազմակերպելու գործին մէջ իրենց ներդրած ջանքերուն համար:

Սահմանադրության Փոփոխություններու Նախագիծի Ամբողջական Նախնական Տարբերակը Հրապարակուեցաւ

Մասնագիտական յանձնախումբը հրապարակած է սահմանադրության փոփոխություններու նախագիծը ամբողջութեամբ: Նախագիծը բաղկացած է 15 գլուխներէ, որոնցմէ առաջին 7-ն հրապարակուած էին Յուլիսին:



Նախօրէին տեղի ունեցած քննարկումներուն ընթացքին յանձնախումբը որոշած է, որ խորհրդարանական ընտրություններուն երկրորդ հանգրուան կատարելու մասին դրոյթը պէտք է ձգէ սահմանադրության նախագիծին մէջ, եւ ոչ թէ տեղափոխել Ընտրական օրէնագիրք, ինչպէս կ'առաջարկէն Վենետիկի յանձնաժողովի փորձագէտները:

Յիշեցնենք, որ օրերս հրապարակուած եզրակացութեան մէջ երոպացի փորձագէտները փոփոխություններու նախագիծին վերաբերող բազմաթիւ դիտողություններ ներկայացուցած են:

Ըստ «Հայկական Ժամանակ»-ի. Հայաստանի Միջազգային Դրամանիշերու Պահեստները Դարձեալ Սկսած Են Նուազիլ

Հայկական Ժամանակ

Հայաստանեան «Հայկական Ժամանակ» օրաթերթը կը գրէ. «Հայաստանի միջազգային դրամանիշերու պահեստները, որոնք կը գտնուին Հայաստանի Հանրապետութեան Կեդրոնական դրամատան տնօրինութեան տակ, դարձեալ սկսած են նուազիլ: Միայն այս տարուան

Յուլիս ամսուան ընթացքին մեր միջազգային պահեստները նուազած են աւելի քան 50 միլիոն տոլարով:

«Եթէ 1 յունիսի դրութեամբ մեր միջազգային պահեստներուն մէջ գոյութիւն ունէր 1 միլիար 598 միլիոն տոլար, ապա 1 Յուլիսի դրութեամբ՝ 1 միլիար 546 միլիոն տոլար: Պահեստներու ամէնէն ցած մակարդակը այս տարի եղած է 1 փետրուարին՝ 1 միլիար 261 միլիոն տոլար: Սակայն եւրօ պարտամուրհակներու հրապարակումէն ստացուած օտար դրամանիշը տեղափոխուեցաւ միջազգային պահեստներ: Այնպէս ստացուեցաւ, որ մեր արտաքին պարտքը աւելցաւ, սակայն աւելցան նաեւ միջազգային պահեստները: Հիմա մեր արտաքին պարտքը կը շարունակէ աճիլ, իսկ պահեստները, աստոր գուրահեռ, կը նուազին», կը գրէ օրաթերթը:

WWW.TERT.AM

Օհանեան Հրաժեշտի Հանդիպում Ունեցաւ Պիեւոռուսիոյ Դեսպանին Հետ

Հայաստանի Հանրապետութեան պաշտպանութեան նախարար Մէլրան Օհանեան Չորեքշաբթի օր ընդունեց Պիեւոռուսիոյ դեսպան Սթեփան Մուխոբենքոն, որ կ'աւարտէ դիւանագիտական իր առաքելութիւնը Հայաստանի մէջ:

Այս մասին հաղորդեց նախարարութեան տեղեկատուութեան վարչութիւնը:

Նախարար Օհանեան շնորհակալութիւն յայտնեց դեսպանին «Հայաստանի մէջ պաշտօնավարման ընթացքին հայ-պիեւոռուսական յարաբերութիւններու ամրապնդման եւ համագործակցութեան մարզերու ընդլայնման համար», մասնաւորապէս նշուած է նախարարութեան հրապարակած հաղորդագրութեան մէջ:



Նախարար Օհանեան պաշտպանութեան նախարարութեան վարչական համալիրին մէջ Չորեքշաբթի օր նաեւ ընդունեց նախապէս ցուցակագրուած քաղաքացիներու հերթական խումբը: Զինուորական ծառայութիւն կատարողներն ու անոնց ընտանիքներուն անդամները յուզող ընկերային-իրաւական, ելեւմտական, բնակարանային աջակցութեան խնդիրները, զինուորական ծառայութեան կազմակերպման առնչուող տարաբնոյթ հարցերը պաշտպանութեան նախարարութեան ղեկավարութեան մնայուն ուշադրութեան առարկաներն են: Եւ քաղաքացիներու ամսական ընդունելութիւններն ալ կը հաւաստեն պաշտպանութեան նախարարութեան՝ բանակ-հասարակութիւն կապերու առաւել սերտացման միտուած քաղաքականութեան մասին:

Հերթական հանդիպման ընթացքին մանրամասն քննարկուեցան քաղաքացիներու դիմում-խնդրանքներուն վերաբերեալ պաշտպանութեան նախարարութեան, զինեալ ուժերու եւ բանակի ստորաբաժանումներու ղեկավարներու դիտարկումներն ու առաջարկները: Ըստ այնմ, քաղաքացիներու ներկայացուցած որոշ հարցերը լուծուեցան տեղւոյն վրայ: Դիմումներու զգալի մասին պաշտպանութեան նախարար Մէլրան Օհանեանի յանձնարարականով տրուեցաւ դրական ընթացք:

Բաբայեան. «Լեռնային Ղարաբաղի Միջազգային Համարկման Հոլովոյթը Անխուսափելի Է»

Իրադարձութիւններուն Ազրպէյճանի ջղային եւ հիւանդագին արձագանգը խղճահարութիւն կը յառաջացնէ: Այս մասին յայտարարեց Լեռնային Ղարաբաղի Հանրապետութեան նախագահի մամլոյ քարտուղար Դաւիթ Բաբայեան՝ մեկնաբանելով Արցախի Հանրապետութեան կեանքին մասին գերմանական «Տէօչէ Վելէ» պատկերասփիւռի կայանի հաղորդման շուրջ Ազրպէյճանի արտաքին գործոց նախարարութեան վրդովմունքը:

«Անգամ մը եւս ասիկա ոչ թէ արձագանգ է իրադարձութիւններուն, այլ իրականութեան հիւանդագին ընկալում: Լեռնային Ղարաբաղի միջազգային համարկման հոլովոյթը անխուսափելի է, եւ ասիկա կը շարունակուի», ընդգծեց Դաւիթ Բաբայեան:



Ան նաեւ նշեց, որ «Տեօշէ Վելէ»-ի նկարահանող խումբը Արցախ մեկնած է սեփական ցանկութեամբ: «Եկան, որովհետեւ անոնց համար հետաքրքրական է ներկայացնել Լեռնային Ղարաբաղի մէջ կեանքի մասին իրականութիւնը: Եւ որքան ալ Ազրպէյճան սպառնայ, ինչպիսի՛ բողոքներ կամ հաղորդագրութիւններ ալ ուղարկէ, պիտի չյաջողի խեղաթիւրել իրականութիւնը: Բոլորին պարզ է. Լեռնային Ղարաբաղի Հանրապետութիւնը կայացած պետութիւն է, որ տակաւին չէ ճանչցուած՝ աշխարհաքաղաքական ինդիքներէ մեկնելով: Ազրպէյճանի ջղային արձագանգը մեզ չի հետաքրքրեր: Կարելոր է այն, որ ճշմարտութիւնը կը հասնի միջազգային հանրութեան», ըսաւ Դաւիթ Բաբայեան:

Նշենք, որ Ազրպէյճանի արտաքին գործոց նախարարութիւնը այնքան վիրաւորուած է «Տեօշէ Վելէ»-ի հաղորդման առիթով, որ որոշած է բողոքագիր ուղարկել:

Զինադադարի 200 Խախտում, 3 Հազար Կրակոց Շփման Գիծին Վրայ



Լեռնային Ղարաբաղի եւ Ազրպէյճանի զօրքերու շփման գիծի ամբողջ երկարութեամբ հակառակորդը կը շարունակէ տարբեր տրամաչափի հրաձգային եւ հրետանային զինատեսակներով պարբերաբար խախտել զինադադարի դրութիւնը: Այս մասին հաղորդած են Լեռնային Ղարաբաղի պաշտպանութեան նախարարութեան մամլոյ ծառայութենէն:

Համաձայն հաղորդագրութեան, 4-5 օգոստոսի զիշերը, բացի մեծ տրամաչափի հրաձգային զենքերէ, ազրպէյճանական զինուժը հայ սահմանապահներուն ուղղութեամբ կիրարկած է 60 միլլիմէթրնոց (45 արկ) եւ 82 միլլիմէթրնոց (24 արկ) ականանետեր: Ընդհանուր առմամբ նշուած ժամանակաշրջանին հակառակորդը զինադադարի դրութիւնը խախտած է աւելի քան 200 անգամ, արձակած է շուրջ 3 հազար կրակոց:

«Պաշտպանութեան բանակի յառաջապահ ստորաբաժանումները վստահօրէն իրականացուցած են իրենց առջեւ դրուած մարտական խնդիրը եւ պատասխան գործողութիւններով ճնշած են հակառակորդին աշխուժութիւնը: Զինադադարի խախտման արդիւնքով հայկական կողմը կորուստներ չէ ունեցած», նշուած է Լեռնային Ղարաբաղի պաշտպանութեան նախարարութեան հաղորդագրութեան մէջ:

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ

«Թուրքիան Մօտ Օրէն Համապարփակ Պատերազմ Պիտի շրթայազերծէ ՏԱՀԵՇ-ի Ղէմ» Կ՛ըսէ Չաուշօղլու



Թուրքիոյ արտաքին գործոց նախարար Մելուք Չաուշօղլու Չորեքշաբթի օր յայտնեց, որ ամերիկեան պատերազմական օդանաւեր եւ անօդաչու թռչող սարքեր կը հասնին Թուրքիոյ մէջ օդուծի զօրակայաններ, ուստի մօտ օրէն ՏԱՀԵՇ-ի Ղէմ պիտի շրթայազերծուի համապարփակ պատերազմ մը:

Չաուշօղլու «Թ.Ռ.Թ.»-ի հետ հարցազրոյցի մը ընթացքին յայտնեց.

«Միացեալ Նահանգներու հետ մեր համաձայնութեան ծիրին մէջ յառաջդիմութիւն արձանագրեցինք մեր զօրակայանները, մասնաւորաբար Ինճիրլիքը բանալու իմաստով»:

«Կը տեսնենք, թէ օդաչուով եւ անօդաչու ամերիկեան օդանաւեր կը հասնին, եւ մօտ օրէն միասնաբար ՏԱՀԵՇ-ի Ղէմ համապարփակ պատերազմ պիտի շրթայազերծենք», ըսաւ ան: «Ռոյթըրըզ» հաղորդեց, որ Չորեքշաբթի օր ամերիկեան օդուծը Ինճիրլիքէն մեկնելով իր առաջին յարձակումը գործած է հիւսիսային Սուրիոյ մէջ ՏԱՀԵՇ-ի դիրքերուն դէմ:

Մինչ այդ, Ժողովուրդներու ժողովրդավարական կուսակցութեան համանախագահ Սելահաթին Տեմիրթաշ Չորեքշաբթի օր անակնկալ կերպով մեկնեցաւ Պրիքսել: Ըստ թրքական լրատուամիջոցներուն, ան այնտեղ կրնայ հանդիպում ունենալ ՔԱԿ-ի բարձրաստիճան պաշտօնատարներու հետ:

Տեմիրթաշ բրիտանական «Ֆայնենշըլ Թայմզ» օրաթերթին հետ հարցազրոյցի մը ընթացքին մերժեց այն ամբաստանութիւնները, թէ իր կուսակցութիւնը կը ծառայէ իբրեւ ՔԱԿ-ի բանբերը, եւ Սուրուճի յարձակումին ՔԱԿ-ի հակադարձութիւնը «կեղտոտ արարքներ» կոչեց:

Միւս կողմէ, «Անատոլու» հաղորդեց, որ Պոլսոյ հանրապետական գլխաւոր դատախազութիւնը մեղադրական եզրակացութիւն պատրաստած է երկրի 18 լրագրողի դէմ՝ մինչեւ 7,5 տարի բանտարկութեան առնչութեամբ: Լրագրողները կը մեղադրուին «ահաբեկչական խմբաւորման քարոզչութիւն իրականացնելու» մէջ:

Դատախազութեան կողմէ մեղադրականը կազմուած է ահաբեկչութեան զոհ դարձած դատախազ Մեհմէթ Սելիմ Քիրազի՝ գերեվարուելուն լուսանկարները տարածած 9 օրաթերթի պատասխանատու տնօրէններու եւ անոնց այլ աշխատակիցներու դէմ:

Յիշեցնենք, որ Յեղափոխական ժողովուրդի ազատագրման կուսակցութիւն-ճակատը 31 մարտին գերեվարած էր Պոլսոյ հանրապետական դատախազ Մեհմէթ Սելիմ Քիրազը: Թրքական անվտանգութեան ծառայութիւններուն կողմէ նոյն օրը երեկոյեան ձեռնարկուած յատուկ գործողութեան ընթացքին դատախազը գլխէն ու կուրծքէն վիրաւորուելով մահացած էր:

«Միացեալ Նահանգներու Հետ ՏԱՀԵՇ-ի Դէմ Պայքարի Շուրջ Հասարակաց Մօտեցում Տակաւին Գոյութիւն Չունի» Կ'ըսէ Լաւրով

Ռուսիոյ արտաքին գործոց նախարար Սերկէյ Լաւրով Չորեքշաբթի օր Միացեալ Նահանգներու արտաքին գործոց նախարար Ճոն Քերրիի հետ Մալեզիոյ մէջ ունեցած իր հանդիպումէն ետք, որ այս շաբթուան ընթացքին իր տեսակին մէջ երկրորդն էր, յայտնեց, որ Ռուսիա եւ Միացեալ Նահանգներ չեն կրցած համաձայնիլ ՏԱՀԵՇ-ի դէմ պայքարին վերաբերեալ հասարակաց մօտեցումի մը շուրջ:



«Բոլորս ալ համաձայն ենք, որ ՏԱՀԵՇ հասարակաց սպառնալիք մը, հասարակաց չարիք մըն է: Համաձայն ենք, որ պէտք է այս երեւոյթին դէմ պայքարելու համար կարելի եղածին չափ շուտ եւ ազդու կերպով մեր ջանքերը միացնենք», ըսաւ Լաւրով՝ աւելցնելով, որ ներկայիս այդ առնչութեամբ միացեալ մօտեցում մը չկայ՝ «նկատի ունենալով գետնի վրայ տարբեր դերակատարներու միջեւ, ներառեալ սուրիական ընդդիմութեան զինեալ խմբաւորումներուն միջեւ դիմակայութիւնը», ընդգծեց Լաւրով:

Լաւրով նշեց, որ Քերրիի հետ համաձայնած են, որ երկու երկիրներէն պաշտօնատարներ շարունակեն միասնաբար աշխատիլ ՏԱՀԵՇ-ի դէմ պայքարելու համար հասարակաց ռազմավարութիւն մը գտնելու ուղղութեամբ:

Միացեալ Նահանգներու արտաքին գործոց նախարարութենէն պաշտօնատար մը «Ռոյթըրզ»-ին յայտնեց, որ անոնք նաեւ քննարկած են Ուքրանիոյ տագնապը եւ այն քայլերը, որոնք պէտք է առնուին ամբողջական կերպով գործադրելու համար Մինսքի համաձայնութիւնը:

Նշենք, որ Քերրի եւ Լաւրով Սեուտական Արաբիոյ արտաքին գործոց նախարար Ատել Ժուպլերի մասնակցութեամբ եռակողմանի հանդիպում մը ունեցած էին երկուշաբթի օր՝ Քաթարի մէջ:

Միացեալ Նահանգներու արտաքին գործոց նախարարութենէն պաշտօնատար մը «Ռոյթըրզ»-ին յայտնեց, որ Քաթարի հանդիպումին ընթացքին ժողովին մասնակիցները «սուրիական տագնապի քաղաքական լուծումի մը կարիքը եւ այդ լուծումին հասնելու համար ընդդիմադիր խմբաւորումներու ստանձնելիք կարեւոր դերակատարութիւնը ընդունեցին»:

Ռուսիոյ արտաքին գործոց նախարարութիւնը երեքշաբթի օր յայտնեց, որ Քաթարի եռակողմանի հանդիպումին գլխաւոր նիւթերէն մէկը եղած է «հակաահաբեկչական լայն ճակատի» մը կազմութեան հարցը:

WWW.AZTARAR.COM

«Կը Ջօրակցինք ՏԱՀԵՇ-ի Դէմ Պայքարի Որեւէ Չանքի, Պայմանաւ Որ Դամասկոսի Հետ Համակարգուած Ըլլայ» Ըսաւ Մոալլեմ



Սուրիոյ արտաքին գործոց նախարար Ուալիտ Մոալլեմ Թեհրանի մէջ յայտարարեց. «Ան, որ սուրիական պետութեան դէմ զէնք կը բարձրացնէ, ահաբեկիչ է»:

Պատասխանելով Միացեալ Նահանգներու կողմէ չափաւորական ընդդիմութեան օդային աջակցութիւն ցուցաբերելու մտադրութեան մասին հարցումի մը՝ Մոալլեմ նշեց. «Մեզի համար Սուրիոյ մէջ չափաւորական եւ

ոչ չափաւորական ընդդիմութիւն գոյութիւն չունի»: Ան յայտարարեց. «Կը զօրակցինք ՏԱՀԵՇ-ի դէմ պայքարի որեւէ ջանքի, որ սուրիական կառավարութեան հետ համակարգուած եւ երկխօսութեամբ կ'ըլլայ, այլապէս՝ սուրիական գերիշխանութեան խախտում մը պիտի ըլլայ»:

Իրանի արտաքին գործոց նախարար Մոհամետ Ճաւատ Չարիֆ Մոալլեմին յայտնեց, որ Իրան կը շարունակէ ահաբեկչութեան դէմ պայքարին մէջ աջակցիլ Սուրիոյ:

Մոալլեմ եւ Ռուսիոյ արտաքին գործոց փոխնախարար Միխայիլ Պոկտանով մէկ օր առաջ Թեհրան հասած էին իրանցի պաշտօնատարներու հետ քննարկելու համար սուրիական տագնապի լուծման իրանեան նոր նախաձեռնութիւնը:

Իրանեան բարձրաստիճան աղբիւր մը «Մայատին» արբանեակային պատկերասփիւռի կայանին յայտնած է, որ նախաձեռնութիւնը կը բաղկանայ չորս կէտերէ, առաջին կէտը կոչ կ'ուղղէ անմիջական զինադադարի հաստատման, երկրորդը՝ ազգային միութեան կառավարութեան կազմութեան, երրորդը՝ սուրիական սահմանադրութեան բարեփոխման այնպիսի ձեւով մը, որ կը բաւարարէ Սուրիոյ ազգային ու յարանուանական խմբաւորումները, իսկ չորրորդը՝ միջազգային դէտերու հսկողութեամբ ընտրութիւններու կայացման:

Իրանցի բարձրաստիճան պաշտօնատարը նշած է, որ նախաձեռնութիւնը ներկայացուած է եւ անոր շուրջ խորհրդակցութիւններ կատարուած են Թուրքիոյ, Քաթարի, Եգիպտոսի եւ ՄԱԿ-ի Ապահովութեան խորհուրդի անդամներուն հետ:

Իրանի արտաքին գործոց նախարարի օգնական Հիւսէյն Ամիր Ապտեյլահեան Չորեքշաբթի օր յայտնեց, որ իրանեան նախաձեռնութիւնը իրանեան եւ սուրիական կողմերուն միջեւ մանրամասն խորհրդակցութիւններէ ետք պիտի ներկայացուի ՄԱԿ-ի ընդհանուր քարտուղար Պան Քի Մունի:

Ան նշեց, որ հրապարակուած վերոնշեալ չորս կէտերը պարզապէս նախատեսութիւններ են:

WWW.AZTAGDAILY.COM

ԱՆԴՐԱԴԱՐՉ

Խոշոր Ծրագիրներու Գաղափարակիրը

Հայաստանի Զարգացման համար նախաձեռնություններ հիմնարկությունը իր անուան անգլերեն սկզբնատառերը նշանակալից կերպով միացուցած է IDEA ձեռով՝ գաղափարի կարեւորությունը շեշտադրելու յստակ միտումով:

Գաղափարը յղացքային մակարդակէն արդէն անցած է գործի եւ հայկական իրականութեան մէջ դարձած է ներշնչման նոր աղբիւր մը, ինչպէս է Սեմ Սիմոնեանի կառուցած «Թումօ»-ն:

IDEA-ի իւրայատկությունը կը կայանայ այն փաստին մէջ, որ անոր ետին կանգնած գլխաւոր անձնաւորությունը՝ յայտնի գործարար Ռուբէն Վարդանեանը, մեծ ծրագիրներ մշակելէ ետք անոնց գործնականացման համար, նախ իր միջոցներէն գումարներ կը յատկացնէ, ապա նաեւ այլ ներդրողներ կը ներգրաւէ աշխատանքին մէջ:

Ահա՛ «Նոր Յառաջ»-ի կողմէ ամփոփուած IDEA-ի հայաստանեան նախաձեռնությունները եւ անոնց իրագործման համար նախատեսուած ներդրումները.

– Դիլիջան քաղաքի զարգացման ծրագիր. 7 նուիրատու, 250 միլիոն տոլար ներդրում, մինչեւ 2015 ծախսուած է 15 միլիոն տոլար:

– Դիլիջանի միջազգային դպրոց. 197 նուիրատու, 190 միլիոն տոլար ներդրում, մինչեւ 2015 ծախսուած՝ 135 միլիոն տոլար:

– «100 Կեանք». 4 նուիրատու, 150 միլիոն տոլար ներդրում, մինչեւ 2015 ծախսուած՝ 10 միլիոնէն աւելի:

– Երեւան քաղաքի ծրագիր՝ Ազատութեան զբօսայգին եւ «Քաֆէսձեան» արուեստի կէդրոն. ծրագրուած է 150 միլիոն տոլարի ներդրում:

– Տաթևի շրջանի զարգացման ծրագիր. 146 նուիրատուներ, 80 միլիոն տոլար ներդրում, մինչեւ 2015 ծախսուած՝ 22 միլիոն տոլար:

– Արցախի զարգացման ծրագիր. 3 նուիրատու, 50 միլիոն տոլար ներդրում, մինչեւ 2015 ծախսուած՝ 1 միլիոն տոլար:

– «Բաց երկինք»-ի եւ սաւառնորդութեան ծրագիր. 4 նուիրատու, 25 միլիոն տոլար ներդրում, մինչեւ 2015 ծախսուած՝ 1.1 միլիոն տոլար:

– Թիֆլիսի Ս. Գեորգ եկեղեցոյ վերանորոգման ծրագիր. 12 նուիրատու, 10 միլիոն տոլար ներդրում, մինչեւ 2015 ծախսուած՝ 1.8 տոլար:

– Զբօսաշրջութեան զարգացման ծրագիր. նախատեսուած է 5 միլիոն տոլարի ներդրում:

Կը սպասենք ուրիշ գաղափարներու, գաղափարակիրներու, ներդրողներու, գործադրողներու, հայրենասէրներու, որոնք արտասովոր մտածելակերպի տէր են եւ յանդուգն ծրագիրներ մշակելէ չեն խուսափիր:

ԱԲՕ ՊՈՂԻԿԵԱՆ

ԱԿՆԱՐԿ

Միջամտե՞լ Թե՞ Միջամուխ Ըլլալ

Անգարայի թիւ մէկ թշնամին Սուրիոյ պատերազմի առաջին օրերէն իսկ նախագահ Ասատի ղեկավարութիւնն էր, որ շարունակ բռն քննադատութեան առարկայ կը դառնար, այնքան մը որ նոյնիսկ այդ օրերուն, երբ դեռ վարչապետի պաշտօն կը վարէր նախագահ Էրտողան, ամենայն ինքնավստահութեամբ յայտնած էր, թէ քանի մը ամիսէն կարելի պիտի ըլլար ընդդիմադիր ղեկավարութեան հետ տեսակցիլ Դամասկոսի մէջ...



Այսօր, գրեթէ չորս տարի ետք եւ յատկապէս քանի մը օր առաջ, թրքական օդուծին կատարած միջամտութիւններէն ետք յստակ է, որ թէ իրադարձութիւնները Էրտողանի ենթադրութեամբ չեն ընթացած, եւ նոյնիսկ այդ տարածաշրջանէն ներս աւելցած են Անգարայի թշնամիներուն թիւը:

... Եւ ընդհակառակը, մնալով հանդերձ ռիսկերիմ թշնամի՝ նախագահ Ասատի ղեկավարութեան, Թուրքիա սկսած է նոյնքան թշնամութիւն ցուցաբերել թէ՛ Իսլամական պետութեան եւ թէ՛ քիւրտ անջատողական ուժերուն դէմ:

Հոս հաւանաբար տեղին է հարցադրել, թէ ինչպէ՞ս նմանօրինակ լաբիրինթոսային կացութիւն մը ստեղծուած է երկրի մը կողմէ, որ դեռ քանի մը տարի առաջ իր «Ֆլորիլա»-ի արարքով շրջանէն ներս փորձած էր «ղեկավարութիւն» խաղալ:

Անկասկած որ խորհրդարանական վերջին ընտրութիւններուն, նախագահ Էրտողանի եւ իր կուսակցութեան կրած պարտութիւնները, առաւել՝ հարաւարեւելեան Սուրիոյ սահմանամերձ շրջաններէն ներս Իսլամական պետութեան եւ քիւրտերու միջեւ բախումները անել կացութիւն մը ստեղծած էին: Իսկ լեցուն տակառը յորդեցնող կաթիլը հազիւ տասնեակ մը օրեր առաջ Սուրուճի պայթումն էր, որ իսկեց 32 գոհ, բոլորն ալ՝ քրտամէտ Ժողովուրդներու Ժողովրդավարական կուսակցութեան համակիրներ...

Այսպէս, տարիներ շարունակ անուղակիօրէն Սուրիոյ այլախոհներուն (ներառեալ՝ Իսլամական պետութեան զինեալներուն) օժանդակած, նոյնիսկ դժուարացուցած՝ Արաբ Բունարի վերագրաւումը քիւրտերու կողմէ, Արեւմտեան ուժերու օժանդակութեամբ, այսօր Թուրքիա փոփոխութեան ենթարկած է իր արտաքին քաղաքականութիւնը:

Թէ ի՞նչ պիտի ըլլայ այս նոր քաղաքականութեան արդիւնքը:

Յստակ է, որ Էրտոդան այս միջոցառման դիմեց, որովհետև.

- Արդարություն է բարգաւաճում կուսակցությունը կորսնցուցած էր հող էլ դեռ ալ պիտի կորսնցնէ:
- Քրտական խմբաւորումները, յատկապէս հարաւ-արեւելեան շրջանէն ներս սկսած են իշխանութեան մէջ իշխանութիւն ստեղծել եւ շարունակ գորանալ:
- Իսլամական պետութեան դէմ չպայքարելով եւ ընդհակառակը, անուղղակիօրէն դիրացնելով անոր յառաջխաղացքը, սկսած էր Արեւմուտքի համար նկատուիլ անվստահելի պետութիւն:

Իսկ այս հարցադրումներու կողքին, նաեւ տեղին է նշել, թէ ի՛նչ պիտի ըլլայ Արեւմուտքին եւ յատկապէս Միացեալ Նահանգներու կեցուածքը, ուր վերջերս բարձրաստիճան քաղաքագէտ մը զարմանք յայտնած էր, թէ մինչեւ հիւսիսային Իրաք մեկնելով եւ արեւմտեան ուժերու դաշնակից՝ քրտական կեդրոններ ոմբակոծելով, Թուրքիա ինքզինք վտանգաւոր կացութեան մէջ կը դնէր:

Մէկ բան յստակ է թէ, Էրտոդան եւ իր մեքենան գործի լծուած են, որ Արդարություն եւ բարգաւաճում նաւը չընկղմի...

Խմբագրական «ՀԱՅՐԵՆԻՔ»ի

Նմանություն

*Եթէ մի օր, անուշ ընկեր,
 Գաս այցելու իմ շիրմին
 Ու նորաբոյս վառ ծաղիկներ
 Տեսնես փրռուած չորս կողմին,
 Դու չըկարծես, թէ հասարակ
 Ծաղիկներ են ոտքիդ տակ,
 Կամ թէ գարունն է այն բերել,
 Իմ նոր տունը զարդարել:
 Նրանք չերգած իմ երգերն են,
 Որ սրտումքս ես տարայ,
 Նրանք սիրոյ էն խօսքերն են,
 Որ դեռ չասած ես մեռայ:*

ՅՈՎՀԱՆՆԷՍ ԹՈՒՄԱՆԵԱՆ

ԼՈՒՐԵՐ ԳԱՂՈՒԹՆԵՐԷՆ

Հայոց Լեզուի Եւ Գրականութեան 7-րդ Ողիմպիականի Նոր Ջուղայի Մասնակիցները Այցելեցին Ս. Ամենափրկչեան Վանք

Հայոց ցեղասպանութեան 100-ամեակին նուիրուած ձեռնարկներու ծիրին մէջ, Հայաստանի մէջ տեղի պիտի ունենայ Հայոց լեզուի եւ գրականութեան 7-րդ համահայկական ողիմպիական եւ Հայոց եկեղեցոյ պատմութեան մրցոյթ: Նոր Ջուղայի հայոց ազգային «Քանանեան» դպրոցէն խումբ մը աշակերտուհիներ իրենց մասնակցութիւնը պիտի բերեն սոյն նախաձեռնութեան:

Առ այդ, Յուլիսի 16-ին անոնք այցելեցին Ս. Ամենափրկչեան վանք եւ «Ծաղկեայ» սրահին մէջ հանդիպում ունեցան Շահինշահրի հայ համայնքի հոգեւոր տեսուչ Անանիա վրդ. Գուճանեանի հետ:

Հայր սուրբը ողջունեց ողիմպիականին մասնակցող աշակերտուհիները եւ իր օրհնութիւնը տուաւ անոնց՝ վստահեցնելով, որ անոնք արժանի կերպով պիտի արդարացնեն իրենք զիրենք: Ան նաեւ զնահատեց աշակերտուհիներու կողքին եղած եւ անոնց նախապատրաստութեան համար աշխատած պատասխանատուները, ուսուցչուհիներն ու ծնողները:

Խումբի ընդհանուր պատասխանատու Ռիմա Միմոնեան մանրամասնութիւններ փոխանցեց մասնակցութեան համար տարուած նախապատրաստական աշխատանքներուն մասին:

Հանդիպման ընթացքին, Անանիա վրդ. Գուճանեանի ձեռամբ, զնահատուեցաւ նաեւ 2014-2015 ուսումնական տարեշրջանին Նոր Ջուղայի հայոց ազգային «Քանանեան» դպրոցի լաւագոյն աշակերտի կոչումին արժանացած Արփա Մարգարեան, որ մաս կը կազմէր ողիմպիականին մասնակցող խումբին:

Աւարտին մասնակիցները ծաղիկներ զետեղեցին Ս. Ամենափրկչեան վանքի բակին մէջ տեղադրուած Հայոց ցեղասպանութեան զոհերու յիշատակին նուիրուած յուշարձանի դիմաց:

Գէորգ Դաւիթեան Պոլսոյ Օփերայի Եւ Պալէի Թատրոնի Տնօրէն Նշանակուած Է

Վերջերս Պոլսոյ օփերայի եւ պալէի թատրոնի երգչախումբի ղեկավար Գէորգ Դաւիթեան նշանակուեցաւ Օփերայի եւ պալէի թատրոնի տնօրէն, երբ նախկին տնօրէնը տարիքի պատճառով հանգստեան կոչուեցաւ:

Գէորգ Դաւիթեան ծնած է 1968-ին, Պոլիս: 1996-ին աւարտած է Սինան ճարտարապետի անուան համալսարանին կից երաժշտանոցի օփերայի բաժինը:

1998-ին յաջող կերպով յանձնած է քննութիւնները եւ ընդունուած՝ Պոլսոյ Օփերայի եւ պալէի թատրոնի երգչախումբին մէջ իբրեւ մենակատար:

Իբրեւ երգչախումբի ղեկավար եւ մենակատար՝ համերգներով հանդէս եկած է աշխարհի շարք մը քաղաքներու մէջ:

Հայոց Ցեղասպանության 100-ամեակին Նուիրում Ձեռնարկ



Կազմակերպությամբ Տիչինո խմբակի Սուրիական ուղղափառ եկեղեցույ ներկայացուցիչ հայր Աբրահամ Ունալի, վերջերս գուիցերիական Լուկանո շրջանին մեջ տեղի ունեցավ Հայոց ցեղասպանության 100-ամեակին նուիրում ձեռնարկ: Առ այդ, ցեղասպանութիւն տեսած քրիստոնէայ ժողովուրդներու ներկայացուցիչներ՝ ասորիներ, հայեր եւ յոյներ, հաւաքուեցան Սան Ռոկկո եկեղեցույ մէջ, ուր տեղի ունեցավ նահատակներու յիշատակին նուիրում աղօթք:

Սոյն նախաձեռնութեան իրենց մասնակցութիւնը բերին նաեւ զանազան եկեղեցիներու ներկայացուցիչներ, ինչպէս նաեւ՝ թրքական ծագում ունեցող գուիցերիացի փաստաբան Էրչին Զիմեն:

Ֆրեզնոյի Մէջ 35 Հազար Տոլար Հաւաքում Է՝ Ի Նպաստ Սուրիահայութեան

HEARTS FOR SYRIA BANQUET



Շաբաթ, յունիս 13-ին, Ֆրեզնոյի Առաջին հայ երիցական եկեղեցույ եւ Ֆրեզնոյի Պանդուխտ հայ ժողովական եկեղեցույ համատեղ ջանքերով իրականացած «Սրտեր Սուրիոյ համար» ձեռնարկին ընթացքին կարելի եղած է 35 հազար տոլար հաւաքել ի նպաստ սուրիահայութեան:

Ձեռնարկի կազմակերպիչ յանձնախումբի համաատենապետ Ռոզին Էմերզեան-Սալիպա աւելի քան 200 մասնակիցներուն ներկայացուցած է պատուոյ հիւրերը՝ Վահան քինյ. Կոստանեան, վեր. Ներսէս Պալապանեան, պատուոյ հիւպատոս Պերճ Աբգարեան, դատաւոր Զաք Փուչիկեան, Ֆրեզնո գաւառի վերահսկիչ Տեպրա Փուչիկեան եւ դատաւոր Ժաքլին Սարգիսեան:

Բացման աղօթքը կատարած է պատուելի Կրեկըրի Յարութիւնեան, որմէ ետք կատարուած են գոյգ քայլերգները եւ գործադրում՝ գեղարուեստական յայտագիր:

Ընթրիքէն ետք ելոյթ ունեցած է կազմակերպիչ յանձնախումբի համաատենապետ Էտուրըտ Սալիպա, իսկ օրուան գլխաւոր բանախօսը եղած է Սան Ֆրանսիսքոյէն ժամանած Սեւան Պալապանեանը, որ իր ամուսնոյն՝ վեր. Ներսէս Պալապանեանին հետ նոր վերադարձած էր Լիբանանէն: Ան ունեցած է տպաւորիչ ելոյթ մը՝ բաղդատական մը կատարելով Սուրիոյ տագնապէն առաջ եւ անոր ընթացքին արձանագրուած իրադարձութեանց միջեւ:

Ձեռնարկը աւարտած է պատուելի Արա Կեօքլեօզեանի աղօթքով:

ԿՆՈՋԱԿԱՆ

9 Միալ Սովորութիւններ, Որոնք Կը Վնասեն Ուղեղին

Մարդկային մարմնի ամենակարեւոր գործարանը ուղեղն է: Անիկա մեր հարստութիւնն է, հետեւաբար պէտք է գորգորանք անոր վրայ եւ պաշտպանենք 9 վտանգաւոր սովորութիւններէ, որոնք քիչ-քիչ կը սպաննեն զայն:

1

Նախաճաշը ջնջելը:

Մարդիկ, որոնք առտուան նախաճաշը կը ջնջեն, անոնց արեան մէջ շաքարի պակաս կը նկատուի, ինչ որ կը վնասէ ուղեղին աշխուժ աշխատանքին:

2

Շատ ուտելը:

Շատ ուտելը, բայց մանաւանդ իւղոտ ուտելիքներու չարաշահումը կը բարձրացնէ ուղեղի անօթներու քոլեսթերոլի մակարդակը, ինչ որ բացասական ազդեցութիւն կ'ունենայ ուղեղի աշխատանքին վրայ:

3

Ծխելը:

Ծխելը վնասակար է ուղեղի գործունէութեան համար, քանի որ կը սպաննէ բջիջները: Իսկ լուրջ ուսումնասիրութիւններ ցոյց տուած են, որ ծխելը կրնայ ալզայմըր հիւանդութեան յառաջացման պատճառ դառնալ:

4

Ապականած օդը:

Ասիկա անշուշտ ձեզմէ կախեալ չէ, սակայն եթէ ապականած միջավայրի մէջ էք եւ յաճախ թթուածինի պակաս կայ, ձեր ուղեղին աշխատանքը կը դանդաղի: Որքան թարմ է օդը, այնքան աւելի աշխուժ կ'աշխատի ձեր ուղեղը:

5

Քունի պակաս:

Քունի պակասը կը դանդաղեցնէ ուղեղին գործունէութիւնը, կը տուժեն ընկալումի եւ կեդրոնացումի կարողութիւնները: Սակայն ամէնէն մտահոգիչը այն է, որ քունի պակասը կ'առաջնորդէ ուղեղի բջիջներու դանդաղ մահուան:

6

Ալքոլ եւ թմրանիւթեր:

Ասոնք անդարձ եւ ծանր վնաս կը պատճառեն ուղեղին եւ կը խախտեն անոր աշխատանքը:

7

Աշխատանք՝ հիւանդութեան ժամանակ:

Երբ մարդ հիւանդ է, ծանր աշխատանքը բացասական ազդեցութիւն կ'ունենայ անոր ուղեղին գործունէութեան վրայ, քանի որ մարմինը կը սկսի իր պահեստային միջոցները օգտագործել՝ հիւանդութեան դէմ պայքարելու համար: Նման պարագայի ուղեղը բաւարար քանակութեամբ թթուածին չի ստանար:

8

Խթանման ու զարգացման պակաս:

Պէտք է ուղեղը մշտապէս զարգացնել, հետեւաբար տեսաբար պատկերասփիւռ դիտելու փոխարէն՝ կարելի է նաեւ գիրք կարդալ, խաչբառ լուծել կամ ճատրակ խաղալ:

9

Մակաւախօսութիւնը:

Խօսիլը նոյնպէս ուղեղի խթանման միջոց է: Դուք խօսելով, հաղորդակցելով՝ կը մարզէք ձեր ուղեղը եւ մշտական աշխուժութեան մէջ կը պահէք զայն:

Ճիշդ Եւ Միասլ Կարծիքներ Անքնութեան Մասին

Մարդ տարիքը առնելով՝ անոր մօտ քունի պահանջը կը պակսի:

ՄԽԱԼ: Տարիքի հետ քունի ընդհանուր տեւողութիւնը չի կրճատուիր (կամ՝ շատ քիչ). սակայն քունը կը դառնայ աւելի թեթեւ եւ յաճախակի ընդհատումներով:

Միջին հաշուով գիշերը 8 ժամ պէտք է քնանալ:

ՄԽԱԼ: Չափահասի մը քունի տեւողութիւնը միջին հաշուով 8 ժամ է. սակայն ոմանց մօտ 6 ժամը արդէն բաւարար է: Վերջնական եւ կտրուկ չափանիշներ չկան. կարեւորը օրուան ընթացքին հանգիստ եւ կազդուրուած զգալն է:

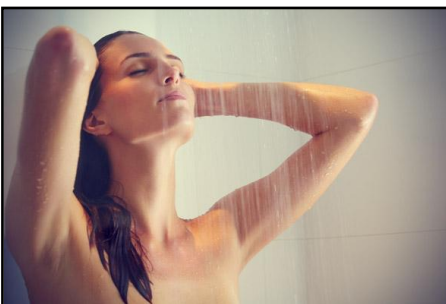
Լոյսը կը խանգարէ քունը:

ՃԻՇԴ: Լոյսը կը դանդաղեցնէ մելաթոնին կոչուած հորմոնին գործընթացը, իսկ այս հորմոնը ծանօթ է որպէս քունի հորմոն: Լոյսը նաեւ կ'աւելցնէ յաճախակի զարթումի հաւանականութիւնը եւ կը խանգարէ քունի ընթացքը:



Լաւ քնանալու գրաւականը տաք լոգանք առնելն է:

ՄԽԱԼ: Նախքան քնանալը՝ թելադրելի է գաղջ լոգանք առնել, քանի որ տաք լոգանքը կը բարձրացնէ մարմնին ջերմաստիճանը, որ իր կարգին կը խանգարէ քունը:



Անքնութիւնը ընկճախտի ու ծանր մտահոգութեան հետեւանք է:

ՃԻՇԴ: Սակայն ընկճախտն ու ծանր մտահոգութիւնը միակ պատճառները չեն. հոգեկան ցնցում մը, մտահոգութիւններ, արտաքին ձայներ, որոշ դեղահատեր եւ հիւանդութիւններ եւս քուն խանգարող ազդակներ են:

Ոգելից ըմպելիները կ'օգնեն քունին:

ՄԽԱԼ: Թէեւ ալքոլը կ'օգնէ, որ ենթական թմրի եւ քունի անցնի, սակայն այդ քունը կ'ըլլայ շատ անկանոն եւ յաճախակի ընդհատումներով:

Յետմիջօրեի մրափը (սիեսթը) կը խանգարէ գիշերային քունը:

ՄԽԱԼ: Սիեսթը ոչ մէկ անդրադարձ ունի գիշերային քունին վրայ, եթէ անիկա կէս ժամը չ'անցնիր: Սակայն եթէ անիկա երկարատեւ ըլլայ, անկասկած որ իր բացասական ազդեցութիւնը կ'ունենայ:

WWW.ARMENIANPRELACYKW.ORG