

ԱԶԴԱՐԱՐ

ՏԵՂԵԿԱՏՈՒ ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆԻ ՀԱՅՈՑ ՔՈՒԵՅԹԻ ԵՒ ՇՐՋԱԿԱՅԻՑ ՀԱՅՈՑ ԹԵՄԻՆ

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

ՆՈՐ ՇՐՋԱՆ, Ժ. Տարի, Թիւ 449, Ուրբաթ, 10 ՕԳՈՍՏՈՍ, 2018

ՀԱՅԿԱԿԱՆ

Արսէն Համբարձումեան. «Անկախ Գործադիր Իշխանութեան Մէջ Ըլլալ-Չըլլալէ, Մենք Ազատ Ենք Կարծիք Ու Տեսակէտ Արտայայտելու Հարցով»

«Առաւօտ» օրաթերթը կը գրէ. «ՀՅԴ Հայաստանի Գերագոյն մարմինի ներկայացուցիչ Արսէն Համբարձումեան կը յորդորէ՝ ո՛չ Դաշնակցութեան յայտարարութիւնը, ո՛չ Դաշնակցութեան



ներկայացուցիչներու, ոչ ալ Հայաստանի փոխվարչապետ Տիգրան Ավինեանի խօսքը բովանդակութենէն անջատել ու փորձել տարատեսակ մեկնաբանութիւններու առարկայ դարձնել:

Պատասխանելով «Առաւօտ»-ի հարցումին, թէ արդեօք իրեն համար հասկանլի՞ է այն, որ Տիգրան Ավինեանը «Ազատութիւն» ձայնասփիւռի կայանի ֆէյսպուքեան ասուլիսին ժամանակ յայտարարեց, որ անոր համար անհասկնալի է ՀՅԴ-ի՝ Ռոպերթ Քոչարեանի նկատմամբ ընտրուած խափանման միջոցը փոխելու վերաբերեալ յայտարարութիւնը, Արսէն Համբարձումեանը պատասխանեց.

«Այս առումով յստակ արձանագրենք՝ Դաշնակցության յայտարարության, դաշնակցականներու կողմէ կատարուած տեսակէտներու մէջ որեւէ տեղ դուր չէք կրնար հանդիպիլ միտքի կամ արտայայտութեան մը, որ Դաշնակցութիւնը որեւէ ձեւով մեղադրանք կը հնչեցնէ օրուան իշխանութիւններու հասցէին կամ կասկածի տակ կը դնէ գործադիր իշխանութեան եւ իրաւապահ մարմիններու յարաբերութիւններուն առնչութեամբ մօտեցումները: Մենք արտայայտած ենք մեր կարգ մը մտահոգութիւնները եւ զանոնք արտայայտելու համար ունեցած ենք որոշակի հիմքեր»:

«Առաւօտ»-ի այն յիշեցումին, թէ Տիգրան Ավինեանը նշած է, որ Դաշնակցութիւնը, որ հիմա մաս կը կազմէ կառավարութեան, պէտք է շատ յստակ գիտնայ, թէ ինչպիսի փոխյարաբերութիւններ կան գործադիր եւ դատական իշխանութիւններուն միջեւ, եւ արդեօք կա՞ն ճնշումներ դատական իշխանութիւններուն վրայ, թէ՞ չկան, Արսէն Համբարձումեան այսպէս արձագանգած է. «Մենք ստիկա աւելի քան կը հասկնանք եւ հասկնալով հանդերձ, եթէ այս կամ այն հարցերուն հետ կապուած չունինք յստակ պայմանաւորուածութիւններ համաձայնական կառավարութեան գործընկերներու հետ, մենք մեր գործողութիւններուն եւ քայլերուն մէջ ազատ ենք»:

«Կը կարծեմ՝ անկախ գործադիր իշխանութեան մէջ ըլլալ-չըլլալէ, մենք ազատ ենք, եւ կը կարծեմ ստիկա մեր երկրի ամենէն կարելոր ձեռքբերումը պիտի ըլլայ, որ քաղաքական գործիչները ազատ ըլլան կարծիք ու տեսակէտ արտայայտելու հարցով: Ասիկա պէտք չէ կապել համաձայնական կառավարութեան գործընկերութեան հետ: Մենք մեր արտայայտութիւններուն եւ ձեւակերպումներուն մէջ եղած ենք շատ յստակ եւ խօսած ենք միայն մտահոգութիւններու մասին»:

Թէ ան ինչպիսի՞ գնահատական կու տայ այն փաստին, որ Հայաստանի Հանրապետութեան ընդհանուր դատախազութիւնը մերժեց Ռոպերթ Քոչարեանի կալանքը փոխելու վերաբերեալ միջնորդութիւնը, Արսէն Համբարձումեան նշեց.

«Իրենց իրաւասութիւնն է մերժել կամ ընդառաջել: Այս պահուն ձեռնպահ կը մնամ որեւէ ձեւով արձագանգելէ: Կ'ուզեմ յատուկ շեշտել ու կրկնել, որ որեւէ քաղաքական գործիչի՝ անկախ անոր ունեցած վաստակէն, պատասխանատուութեան ենթարկելու հետ կապուած թապու չկայ, այդ կարգին Ռոպերթ Քոչարեանի պարագային: Մենք որեւէ մէկուն պաշտպանը կամ փաստաբանը ըլլալու ցանկութիւն եւ անհրաժեշտութեան խնդիր չունինք: Միայն կ'ըսենք, որ նոր Հայաստանի մէջ արդարադատութիւնը որեւէ պարագայի պէտք չէ կրկնէ նախորդ ժամանակահատուածին կատարուած սխալները, եւ վստահութիւնը, որ կը ձեւաւորուի Հայաստանի Հանրապետութեան մէջ արդարադատութեան հանդէպ, որեւէ պարագայի կասկածի տեղիք պէտք չէ տայ: Այս տրամաբանութեան մէջ ընտրովի արդարադատութեան որեւէ դրսեւորման հաւանականութիւն պէտք է բացառուի: Մեր ըսածին իմաստն ու տրամաբանութիւնը այս էր»: Անդրադառնալով 1 մարտի դէպքերուն՝ Արսէն Համբարձումեան շեշտեց. «Բոլորս ալ գիտենք՝ 1 մարտի դէպքերուն առնչութեամբ կայ երկու կողմ, եւ մեղադրանք ներկայացուած է մէկ կողմի ներկայացուցիչներու նկատմամբ: Մենք կողմնակից ենք 1-2 մարտի դէպքերու լիարժէք, ամբողջական բացայայտման, որ մէկընդմիջտ բոլոր հարցականները՝ այդ իրադարձութեան հետ կապուած, ստանան իրենց պատասխանը եւ հետագայ շահարկումներու տեղիք չտան եւ որեւէ ձեւով 1-2 մարտի դէպքերը ազդեցութիւն չունենան Հայաստանի ներքաղաքական զարգացումներուն վրայ»:

Ազրպեյճանական Ղիրքերեն Մէկուն Մէջ Ուժգին Պայթում Եւ Կրակոցներ

Արցախի Հանրապետութեան պաշտպանութեան բանակի մամլոյ ծառայութիւնը կը հաղորդէ, թէ 8 Օգոստոսին ժամը 13:40-ի սահմաններուն արցախեան-ազրպեյճանական հակամարտ գորքերու շփման գիծի հարաւարեւելեան ուղղութեամբ տեղակայուած թշնամիի մարտական ղիրքերէն մէկուն մէջ տեղի ունեցած է ուժգին պայթում, որուն հետեւած է մարդկային վայնասուն, իսկ այնուհետեւ մօտ 10 կրակոց: Դէպքէն հինգ վայրկեան անց մարտական ղիրքին մօտեցած են շտապ օգնութեան 1 եւ զինուորական այլ տեսակի 5 մեքենաներ:



Ազրպեյճանական կողմը դէպքին հետ կապուած որեւէ տեղեկութիւն չէ հաղորդած:

Պաշտպանութեան բանակի յառաջապահ ստորաբաժանումներն ու համապատասխան ծառայութիւնները աչալրջօրէն կը վերահսկեն իրավիճակին եւ կը հետեւին թշնամիի առաջնագիծին նկատուող տեղաշարժերը:

ՀՅԴ-ն Հաղորդում Ներկայացուցած Է Արցախի Հանրապետութեան Դատախազութեան



ՀՅԴ Արցախի Կեդրոնական կոմիտէն, մտահոգուած ըլլալով Հայ ազգային քոնկրետ կուսակցութեան անդամ Զոյա Թադէտոսեանի 31 յուլիսին «Հայելի» ակումբին մէջ կատարած հակասահմանադրական արտայայտութիւններուն առիթով, իսկոյն հրաւիրած էր խորհրդակցութիւն եւ քննարկումներու ընթացքին եկած այն համոզումին, որ Զ. Թադէտոսեանի յայտարարութիւնները ըստ Արցախի Հանրապետութեան գործող օրէնսդրութեան՝ քրեօրէն պատժելի արարք են, քանի

որ այդպիսով հարցականի տակ առնուած է Արցախի Հանրապետութեան տարածքային ամբողջականութիւնը:

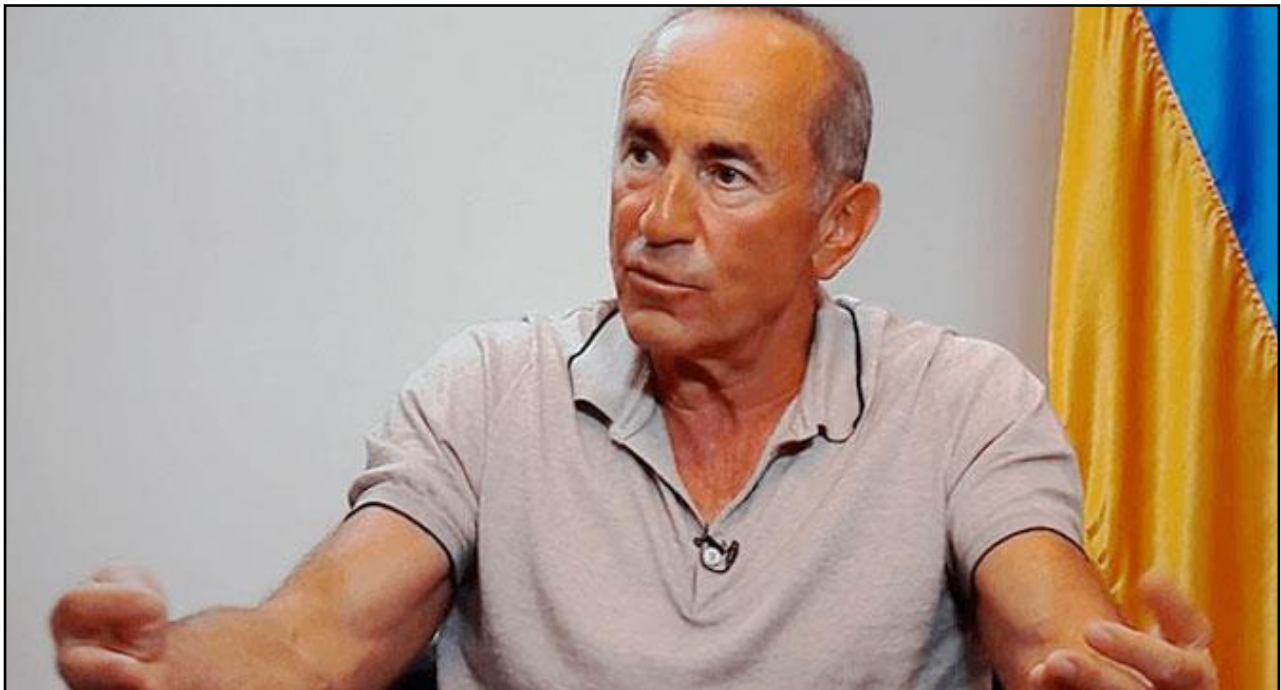
ՀՅԴ Արցախի Կեդրոնական կոմիտէն այս առնչութեամբ իրաւական գործընթացի սկսած է:

«Ապառաժ»-ի հետ զրոյցի մը ընթացքին ՀՅԴ Արցախի Կեդրոնական կոմիտէի ներկայացուցիչ Դաւիթ Իշխանեան հաղորդած է, որ 8 Օգոստոսին Կեդրոնական կոմիտէն առերեսոյ կատարուած յանցագործութեան փաստի վերաբերեալ հաղորդում ներկայացուցած է Արցախի Հանրապետութեան դատախազութեան: Հաղորդումին պատճէնը ներկայացուած է նաեւ Արցախի Հանրապետութեան նախագահին:

Այն հարցումին, թե արդեօք Ջոյա Թադևոսեանի ներողութիւնը չի՞ բաւարարեր ՀՅԴ-ին, Դաւիթ Իշխանեանը պատասխանած է. «Պէտք է նկատի ունենալ, որ Ջոյա Թադևոսեանը չէ վարկաբեկած որեւէ անհատ: Այդ պարագային ներողութիւնը, ափսոսանքը կրնային նշանակութիւն ունենալ: Տուեալ անձնատրութիւնը այս պարագային շատ աւելի բարձր արժէքներ ունահարած է, ինչ որ կը պահանջէ պետական մակարդակով իրաւական գնահատական: Համոզուած ենք, որ իրաւական ճիշդ գնահատականը նախադէպ պիտի ըլլայ բացառելու այլ անձերու կամ կազմակերպութիւններու կողմէ նմանօրինակ արարքներու կատարումը կանխելու համար»:

Դատախազութիւնը Մերժած է Քոչարեանի Կալանքը Փոխարինելու Վերաբերեալ Միջնորդութիւնը

Հայաստանի Հանրապետութեան գլխաւոր դատախազութիւնը մերժած է Հայաստանի երկրորդ նախագահ Ռոպերթ Քոչարեանի խափանման միջոցը անձնական երաշխաւորութեամբ փոխարինելու վերաբերեալ Հայաստանի Ազգային ժողովի 45 պատգամաւորներու ներկայացուցած միջնորդութիւնը: Այս տեղեկութիւնը «Երկիր»-ին հետ զրոյցի մը ընթացքին հաստատեց դատախազութեան հանրային կապերու բաժանմունքի պետ Արեւիկ Խաչատրեան:



Նշենք, որ Քոչարեանի կալանաւորման որոշումին դէմ ներկայացուած բողոքը Հայաստանի Հանրապետութեան վերաքննիչ քրեական դատարանին մէջ պիտի քննուի այսօր: Ներկայացուած բողոքին կցուած է նաեւ պատգամաւորներու երաշխաւորութեան վերաբերեալ փաստաթուղթը:

Նախապէս տեղեկացուցած ենք, որ Հայաստանի Հանրապետութեան երկրորդ նախագահ Ռոպերթ Քոչարեանի խափանման միջոցը անձնական երաշխաւորութեամբ փոխարինելու վերաբերեալ փաստաթուղթին տակ ստորագրած է Ազգային ժողովի 45 պատգամաւոր, այդ կարգին՝ Ազգային ժողովի նախագահ Արա Բաբոյեանն ու երկու փոխնախագահները:

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ

Ուաշինկթըն Ռուսիոյ Կոչ Կ' ուղղէ՝ Իր Ուժերը Հեռացնելու Արխազիայէն Եւ Հարաւային Օսեթիայէն

Միացեալ Նահանգներու արտաքին գործոց նախարարութեան բանբեր Հետըրը Նոուըրթը Մոսկուային կոչ ուղղեց՝ «իր ուժերը Վրաստանի մէջ Արխազիայէն եւ Հարաւային Օսեթիայէն հեռացնելու մինչեւ 2008-ին կնքուած զինադադարի համաձայնութեամբ ճշդուած դիրքերը»:

«Նշեալ երկու շրջանները մաս կը կազմեն Վրաստանին եւ ոչ թէ Ռուսիոյ», նշեց ան՝ աւելցնելով. «Միացեալ Նահանգներ կը շարունակեն աջակցիլ Վրաստանի գերիշխանութեան եւ միջազգայնօրէն ճանչցուած սահմաններուն մէջ հողային ամբողջականութեան»:

Յիշեցնենք, որ Օգոստոս 2008-ին տեղի ունեցաւ ռուս-վրացական հնգօրեայ պատերազմը, որ աւարտեցաւ Ռուսիոյ յաղթանակով: Պատերազմէն ետք Ռուսիան ճանչցաւ Արխազիոյ եւ Հարաւային Օսեթիոյ անկախութիւնը:

Փոմփէօ-Չաուշօղլու Հեռաձայնային Հաղորդակցութիւն

Միացեալ Նահանգներու արտաքին գործոց նախարար Մայք Փոմփէօ եւ Թուրքիոյ արտաքին գործոց նախարար Մելուք Չաուշօղլու ունեցած են հեռաձայնային հաղորդակցութիւն մը: «ՌԻԱ Նովոսթի» կը հաղորդէ, որ այս մասին մամլոյ ասուլիսի մը ընթացքին յայտարարած է Միացեալ Նահանգներու արտաքին գործոց նախարարութեան բանբեր Հետըրը Նոուըրթը:

Պատասխանելով այն հարցումին, թէ ո՞ր փուլին մէջ կը գտնուին թրքական իշխանութիւններուն հետ բանակցութիւնները, Նոուըրթը ըսած է. «Ես կրնամ ձեզի ըսել, թէ արտաքին գործոց նախարարը իստած է Թուրքիոյ արտաքին գործոց նախարարին հետ, եւ անոնք բանակցած են, սակայն տեղեակ չեմ բանակցութիւններու մանրամասնութիւններէն, որոնք պիտի կարենայի ձեզի յայտնել»:

Ան չէ նշած, թէ արդեօք ամերիկեան վարչակազմի ներկայացուցիչները Ուաշինկթընի մէջ հանդիպում պիտի ունենան Թուրքիոյ իշխանութիւններուն հետ: «Ես այդ մասին տեղեկութիւն չեմ տեսած, սակայն, այս պահուս չկայ որեւէ բան, որ ես կրնամ ձեզի յայտնել», նշած է ան:

«Հիւրրիէթ Տէյլի Նիուզ» հաղորդեց, որ Թուրքիոյ արտաքին գործոց փոխնախարար Սետաթ Էօնալի գլխաւորութեամբ պատուիրակութիւն մը 7 Օգոստոսին մեկնած է Ուաշինկթըն՝ լուծելու համար Թուրքիոյ մէջ պատուելի Էնտրիւ Պրանսընի կալանաւորման հարցով ստեղծուած լարուածութիւնը:

Դիւանագիտական աղբիւրներ «Հիւրրիէթ Տէյլի Նիուզ»-ին յայտնած են, թէ 9 հոգինոց պատուիրակութեան մաս կը կազմեն Թուրքիոյ արդարադատութեան, ելեւմուտքի եւ արտաքին գործոց նախարարութիւններէն ներկայացուցիչներ:

Նշենք, որ Անգարայի մեջ Միացեալ Նահանգներու դեսպանատունը երեքշաբթի օր յայտարարած էր. «Ամերիկան կը շարունակէ մնալ Թուրքիոյ հաստատ բարեկամն ու դաշնակիցը՝ հակառակ ներկայ լարուածութիւններուն: Մեր երկիրները կենսունակ տնտեսական յարաբերութիւն մը ունին»:

«Իրանի Հետ Ուժանիւթի Ընթացող Առեւտուրը Պիտի Շարունակուի» Կ'ըսէ Տեօնմեզ

Թուրքիոյ ուժանիւթի եւ բնական հարստութիւններու նախարար Ֆաթիհ Տեօնմեզ յայտարարեց. «Իրանի եւ Թուրքիոյ միջեւ ուժանիւթի ընթացող առեւտուրը պիտի շարունակուի, երկու կողմերուն միջեւ ստորագրուած համաձայնութիւններուն համաձայն»:

Ան յայտնեց, որ իր երկիրը Իրանէն տարեկան 9,5 միլիաո խորանարդ բնական կազ կը գնէ, եւ Անգարայի ու Թեհրանի միջեւ գոյութիւն ունեցող առեւտրական յարաբերութիւնները օրինական են՝ աւելցնելով, որ երկու երկիրներուն միջեւ առեւտրական սերտ յարաբերութիւնները պիտի շարունակուին մինչեւ 2026:

«Իրանի դէմ հաստատուած պատժամիջոցները միայն Միացեալ Նահանգներու կողմէ է, եւ Եւրոպական Միութիւնը շատ նեղացած է Թեհրանի դէմ հաստատուած պատժամիջոցներէն», ըսաւ ան՝ աւելցնելով. «Միացեալ Նահանգներու որոշումը միակողմանի է, մենք օրէնքներուն չհակասող առեւտուր կ'ընենք Իրանի հետ»:

Նշենք, որ Իրանի դէմ ամերիկեան պատժամիջոցներուն առաջին մասը վերականգնուեցաւ 7 Օգոստոսի կէս գիշերէն սկսեալ:

Միւս կողմէ, Չինաստանի արտաքին գործոց նախարարութիւնը, մեկնաբանելով Իրանի դէմ հաստատուած ամերիկեան պատժամիջոցները, շեշտեց. «Փեքին միակողմանի պատժամիջոցներուն դէմ է»:

«Իրանի հետ առեւտրական գործակցութիւնը չ'ոտնահարեր ՄԱԿ-ի Ապահովութեան խորհուրդի որոշումները», նշեց նախարարութիւնը:

Իրանի Խորհրդարանը Աշխատանքի Նախարարին Նկատմամբ Անվստահութիւն Յայտնեց

Իրանի խորհրդարանը ամերիկեան պատժամիջոցներուն պատճառով բարդացած տնտեսական տագնապի լուծման կառավարութեան քայլերուն դէմ ժողովրդային ընդվզումէն ետք յետս կոչեց Իրանի աշխատանքի նախարար Ալի Ռապիհիի նկատմամբ վստահութիւնը:

Իրանեան խորհրդարանը նշեալ որոշումը որդեգրեց 129 թեր եւ 111 դէմ քուէներով: Այժմ Իրանի նախագահ Հասան Ռուհանի նոր նախարարի մը նշանակման համար ունի երեք ամսուան պայմանաժամ մը:

Նշենք, որ Ռապիհի նախագահ Ռուհանիի մեծագույն դաշնակիցներէն մէկն է: Ան 1997-ին եւ 2005-ին խորհրդականն էր բարեկարգչական նախագահ Մոհամետ Խաթեմիի:

«Հարաւային Օսեթիոյ Տագնապի Տարելիցը Կը Յիշեցնէ Այլ Չլուծուած Տագնապներու Լուծման Անհրաժեշտութեան Մասին» Կ'ըսէ Կուրիերես



ՄԱԿ-ի ընդհանուր քարտուղար Անթոնիօ Կուրիերես վրաց-օսական տագնապի 10-ամեակին առիթով կողմերուն կոչ ուղղեց՝ հարցերը լուծելու երկխօսութեան միջոցով: Այդ մասին լրագրողներուն յայտնած է ՄԱԿ-ի ղեկավարի բանբեր Ֆարհան Հաք, կը գրէ ՄԱԿ-ի կայքը:

«Բոլոր շահագրգիռ կողմերը պէտք է առաջնահերթ ուշադրութիւն դարձնեն երկխօսութեան միջոցով յառաջընթացին եւ

խուսափին պառակտիչ քաղաքականութենէն ու միակողմանի գործողութիւններէն, որոնք կրնան բացասաբար ազդել շրջանային խաղաղութեան եւ անվտանգութեան վրայ», ըսուած է Կուրիերեսի յայտարարութեան մէջ:

ՄԱԿ-ի ընդհանուր քարտուղարը նշած է, որ Հարաւային Օսեթիոյ տագնապի տարելիցը «կը յիշեցնէ այդ եւ Եւրոպայի մէջ այլ չլուծուած տագնապներու լուծման անհրաժեշտութեան մասին»:

«Ընդհանուր քարտուղարը կը յիշեցնէ, թէ հակառակ անոր որ ժընեւի միջազգային քննարկումները եւ արձագանգման ու միջադէպերու կանխարգիլման մեքանիզմը վերջին տարիներուն զգալիօրէն նպաստած են կայունութեան ամրապնդման, անհրաժեշտ է աւելին ընել անվտանգութեան առանցքային եւ մարդասիրական հարցերու, ներառեալ ներքին տեղահանուածներու եւ գաղթականներու բարդ դրութեան վերաբերող հարցերուն լուծման համար», ըսած է մամլոյ գրասենեակի ներկայացուցիչը եւ աւելցուցած, որ ՄԱԿ-ը «պիտի շարունակէ ամբողջութեամբ աջակցիլ այդ կարելու մեքանիզմին» եւ աշխատիլ Եւրոպական Միութեան ու ԵԱՀԿ-ի հետ՝ «բոլոր հարցերուն վերաբերեալ յառաջընթաց արձանագրելու համար»:

8 Օգոստոս 2008-ին սկսաւ վրաց-օսական, նոյնիսկ ռուս-վրացական պատերազմը, որ նաեւ յայտնի է «Օգոստոսեան պատերազմ» անունով: Պատերազմը տեւեց հինգ օր եւ աւարտեցաւ վրացական կողմին պարտութեամբ, որմէ ետք Ռուսիան ճանչցաւ Հարաւային Օսեթիոյ եւ Աբխազիոյ անկախութիւնը:

ԱԿՆԱԼԿ

Նպատակ, Թե՛ Հետեւանք

7 Օգոստոսին Թուրքիոյ արտաքին գործոց փոխնախարար Սետաթ Էօնալի գլխաւորութեամբ պատուիրակութիւն մը մեկնեցաւ Ուաշինկթըն, ըստ «Հիւրրիթթ Տէյլի Նիուզ»-ին, լուծելու համար Թուրքիոյ մէջ ամերիկացի պատուելի Էնտրիւ Պրանսընի կալանաւորման հարցով ստեղծուած լարուածութիւնը: Սակայն պատուիրակութեան մէջ Թուրքիոյ արդարադատութեան եւ արտաքին գործոց նախարարութիւններէն ներկայացուցիչներու կողքին ելեւմուտքի նախարարութեան ներկայացուցիչներու ներկայութիւնը կու գայ վկայելու, որ նշեալ պատուիրակութիւնը պիտի փորձէ նաեւ այլ խնդիրներ լուծել:

Հարցը այն է, որ Իրանի դէմ հաստատուած ամերիկեան պատժամիջոցները խիստ նեղ կացութեան մատնած են Թուրքիան, որ իր քարիւղի սպառումին շուրջ կէսը կ'ապահովէ Իրանէն, եւ վերջինիս հետ անոր առեւտուրի ծաւալը 2017-ի տուեալներով 10,7 միլիար տոլար է: Թուրքիոյ քարիւղի եւ բնական կազի երկրորդ աղբիւրը Ռուսիան է, որուն դէմ հաստատուած ամերիկեան պատժամիջոցները արդէն դժուարութեան մատնած էր թրքական տնտեսութիւնը:

Ամերիկեան պատժամիջոցները ճնշումի տակ կ'առնեն թրքական տնտեսութիւնը: Անոնք նախ եւ առաջ կը սպառնան վառելանիւթի գիներու բարձրացում յառաջացնել: Թրքական լիրան արդէն սկսած է տոլարին դիմաց մրցանշային արժեզրկումի ենթարկուիլ: Միեւնոյն ժամանակ, շրջանառութեան մէջ դրուած են թրքական տնտեսութեան վերաբերեալ բացասական տեղեկութիւններ, ինչպէս Ոսկիի միջազգային խորհուրդի այն յայտարարութիւնը, թէ թրքական կեդրոնական դրամատան մօտ Թուրքիոյ ոսկիի պահեստը Անգարայի յայտարարածէն 39,3 առ հարիւրով փոքր է, ինչպէս նաեւ Սքանտինաւիոյ մեծագոյն դրամատուններէն «Նորտէա»-ի վարչական խորհուրդի նախագահ Թետ Ռոլսթի այն յայտարարութիւնը, թէ Թուրքիոյ տնտեսական ճգնաժամը վերահսկողութենէ դուրս կու գայ:

Թուրքիոյ արդարադատութեան եւ արտաքին գործոց նախարարներուն դէմ ամերիկեան պատժամիջոցները թէեւ խորհրդանշական էին, սակայն ներդրողներու եւ ընդհանրապէս տնտեսական շուկայի դիրազգացութեան պատճառով շուտով ժխտական արձագանգ ստացան թրքական տնտեսութեան ոլորտին մէջ:

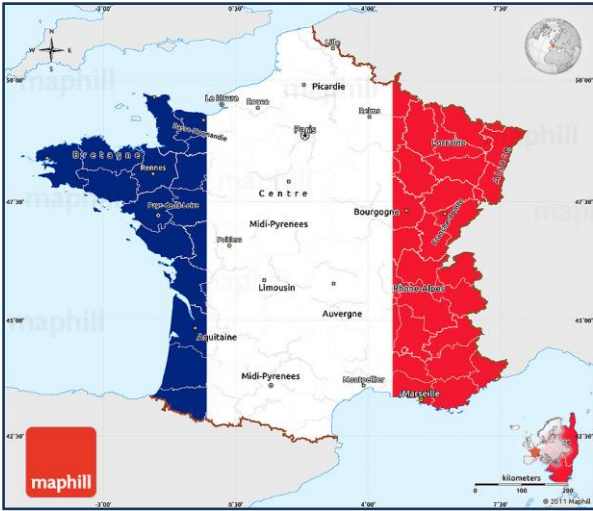
Այս բոլորը իր ժխտական ազդեցութիւնը պիտի ունենայ Թուրքիոյ ներքին քաղաքականութեան վրայ: Էրտողանի շնորհիւ մեծ շահեր ապահոված վերնախաւին ու շրջանակներուն, ինչպէս նաեւ լայն հասարակութեան մօտ դժգոհութիւն պիտի յառաջանայ, եւ բնականաբար պիտի ազդէ Էրտողանի ժողովրդականութեան վրայ, ինչ որ իշխանափոխութեան առաջին քայլն է: Իրողութիւն մը, որ կը յառաջացնէ հետեւեալ հարցումը. արդեօք թրքական տնտեսութեան քայքայումը նպատակ է, թե՛ հետեւանք: Թերեւս հաւասարապէս երկուքը:

Անգարան առաջին օրէն իսկ յայտարարեց, թէ Իրանի դէմ ամերիկեան պատժամիջոցներուն պիտի չհետեւի, սակայն Թրամփ այժմ կը յայտարարէ. «Իրանի հետ առեւտուր կատարող ոեւէ մէկը մեզի հետ առեւտուր պիտի չկատարէ»: Ստեղծուած կացութիւնը կը յուշէ, թէ Թուրքիոյ իշխանութիւններուն ամբարտաւանութիւնը պիտի ունենայ ողբերգական աւարտ մը, եթէ անշուշտ Թրամփ, ըստ իր սովորութեան, շրջադարձ մը չկատարէ:

ՎԱՀՐԱՍ ԷՍՄԻԵԱՆ

ԱՆԴՐԱԴԱՐՁ

Հայեացք Մը՝ Ֆրանսական Աշխարհիկության Վրայ



Այսօր, 21-րդ դարու ընթացքին, երբ բազմաթիվ զարգացած պետություններ ունին աշխարհիկ սահմանադրություններ, որոնք անջատած են պետական համակարգը կրոնէն, իսկ որոշ պետություններ ալ գիտակցելով, որ կրօնի միաբնույթը քաղաքական կեանքին մէջ պիտի ստեղծէ բաժանում հասարակութեան մէջ, արգիլած են կրօնական հաստատություններու միջամտութիւնը քաղաքական կեանքին մէջ եւ՝ հակառակը (քաղաքական գործիչներու ելոյթները՝ կրօնական հաստատություններուն մէջ):

Հայաստանը, որ այսօր կը թեւակոխէ զարգացման ուղին եւ կը նշէ պետականութեան վերականգնման 100-ամեակը, պէտք է նաեւ ժառանգէ Ա. Հանրապետութիւնը յատկանշած աշխարհիկ դիմագիծը:

Հայաստանը, իբրեւ անկախ հանրապետութիւն մը, որուն անկախութեան վերականգնումէն անցած է 27 տարի, կարիք ունի ուսումնասիրելու աշխարհիկության յաջող փորձերը եւ, ըստ կարելոյն, հայկականացնէ զանոնք: Աշխարհիկության ամենէն յաջող փորձերէն կրնանք նկատել Ֆրանսայի փորձը, մանաւանդ որ անիկա դարձաւ նաեւ աշխարհիկության հայրենիքը:

Բայց՝ ինչո՞ւ Ֆրանսան:

Ֆրանսան, որ ներկայիս ծանօթ է իր լայնամտութեամբ, ազատամտութեամբ ու քաղաքացիական լայն ազատություններով, ծաւալուն հակամարտութիւն ունեցած է պատմութեան ընթացքին: Հակամարտութիւն մը, որ կ'ընդգրկէր՝ ձախը ընդդէմ աջին, յեղափոխականը ընդդէմ յետադիմականին եւ յառաջդիմականը ընդդէմ պահպանողականին:

Յիշեալ հակամարտութեանց մեկնակէտի թուականը հանդիսացաւ 1789-ը, երբ պայթեցաւ Ֆրանսական Մեծ յեղափոխութիւնը՝ զինուելով Ժան-ժաք Ռուսոյի, Շարլ Լուի Մոնթեսքիոյի, Վոլթերի եւ Տենի Տիտրոյի գաղափարներով:

Ֆրանսական յեղափոխութիւնը վերջ դրաւ առանձնաշնորհեալութեան (ներառեալ՝ կղերականութեան առանձնաշնորհումներուն: Կղերականները այն ժամանակ մաս կը կազմէին համակարգին, քանի որ հողերուն 6 առ հարիւրը եկեղեցոյ սեփականատիրութիւն էր, եւ վերջինս այդ հողերէն կը ստանար մուտք, իսկ պետութեան տնտեսութիւնը այն ժամանակ կը գտնուէր ընկրկումի մէջ), եւ յեղափոխական մարմինները յաջողեցան որդեգրել այնպիսի որոշումներ, որոնք ֆրանսական համակարգը աշխարհիկի վերածեցին, ինչ որ կը գոյատեւէ մինչեւ օրս: Այդ ժամանակ որդեգրուած հիմնական սկզբունքներն էին՝ խղճի ազատութիւն, եկեղեցական տուրքի ջնջում եւ պետականացում բոլոր այն գոյքերուն, որոնցմէ եկեղեցին եկամուտ կը ստանար: Հետագային աշխարհիկութիւնը զարգացաւ 1882-ին ժիլ Ֆերիի

վարչապետության ընթացքին, երբ ան կրթությունը դարձուց ձրի եւ աշխարհիկ, աւելի՛ն, ան ստեղծեց աշխարհիկ ուսուցչական եւ կրթական մարմիններ՝ այսպիսով հիմքը դնելով ներկայ Ֆրանսական կրթական համակարգին:

Կ'արժէ աւելի կեդրոնանալ 1905-ին (յեղափոխութեան ժամանակ աշխարհիկ էր Ֆրանսան, սակայն 1801-ին Նափոլէոնը վերահաստատեց Կաթողիկէ եկեղեցւոյ կարգավիճակը՝ իբրեւ պետական կրօն) Ֆրանսական խորհրդարանին որդեգրած «Եկեղեցւոյ եւ պետութեան բաժանման» օրինագիծին վրայ: Մանաւանդ՝ այն կէտերը, որոնք կ'արգիլեն կրօնի միջամտութիւնը քաղաքականութեան մէջ եւ՝ հակառակը: Օրինագիծին 26-րդ յօդուածը կը նշէ. «Արգիլուած են քաղաքական հաւաքները այն հաստատութիւններուն մէջ, ուր կը կատարուին աղօթքներ»: Այսպիսով, եկեղեցիներուն եւ վանքերուն մէջ ռեւէ մէկը, ըլլայ քաղաքական գործիչ թէ կղերական, իրաւունք չունէր միջամտելու քաղաքական հարցերու, եւ ասիկա հաստատուած է ըստ սահմանադրութեան: Օրինագիծին 29-րդ եւ 35-րդ յօդուածները կղերականութիւնը ուղղակիօրէն պատասխանատու կը նկատեն այս գծով սահմանադրութեան որեւէ կէտի խախտման: Սահմանադրութեան առաջին յօդուածը կը նշէր, որ՝ «քահանաները պատասխանատուութեան առջեւ կը գտնուին հնազանդելու այս հսկողութիւններուն», իսկ երկրորդը կը հաստատէր «քրէական պատիժներ կղերականներուն՝ հրահրիչ յայտարարութիւններու համար»: Այսպիսով, պետութիւնը (սահմանադրութեամբ) նաեւ կը ստանձնէր դիտորդի դեր՝ հսկելու համար կղերականներուն եւ կրօնական հաստատութիւններուն հեռու մնալը քաղաքական կեանքէն, իսկ միւս կողմէ ալ քաղաքական գործիչներուն կ'արգիլէր օգտագործել կրօնը՝ իբրեւ քաղաքական գործիք եւ կը քրէականացնէր բոլոր անպատասխանատուութիւնները:

Անշուշտ պիտի գտնուին անհատներ, որոնք սահմանադրական այս կանոնները պիտի նկատեն «բռնատիրական», «կրօնական ազատութիւններ խանգարող» եւ այլն: Նոյն այդ անհատները կ'անտեսեն սահմանադրութեան մէջ գտնուող կրօնական ազատութեան իրաւունքը, որուն ընդմէջէն իւրաքանչիւր անհատի իրաւունք կը տրուի ազատօրէն մասնակցելու կրօնական արարողութիւններուն եւ ազատօրէն արտայայտելու իր կրօնական համոզումները:

Կրօնական հաստատութիւնները անջատելով պետութենէն՝ պետութիւնը բոլոր քաղաքացիներուն հաւասարօրէն իրաւունք տուած կ'ըլլայ կրօնական ազատութեան: Բարեբախտաբար Հայաստանի Հանրապետութիւնը մէկն է այն պետութիւններէն, որոնք իրենց սահմանադրութիւններուն մէջ ունին այն կէտը, որ կը բաժնէ պետական համակարգը կրօնական հաստատութիւններէն:

Ներկայիս, երբ որոշ ուղղուածութիւն կայ օգտագործելու կրօնը քաղաքական շահերու համար, կարիքը կայ, որ Հայաստանի Հանրապետութեան սահմանադրութեան մէջ աւելցուի յօդուած մը, որ կ'արգիլէ կղերականութեան միջամտել քաղաքականութեան մէջ եւ միւս կողմէ ալ կ'արգիլէ քաղաքական գործիչներուն՝ օգտագործել կրօնը:

ՆԱԹԱՆ ՊԵՏՐՈՍԵԱՆ

www.kantsasar.com

ԼՈՒՐԵՐ ԳԱՂՈՒԹՆԵՐԷՆ

Բանաստեղծ Եւ Մտաւորական Ժաք Ս. Յակոբեանի Այցելութիւնը Ազգային Առաջնորդարան

27 յուլիսին Ազգային առաջնորդարան այցելեց բանաստեղծ եւ մտաւորական Ժաք Ս. Յակոբեանը եւ հանդիպում ունեցաւ Արեւմտեան թեմի առաջնորդ Մուշեղ արք. Մարտիրոսեանին հետ:

Նկատի ունենալով, որ այցելութիւնը տեղի կ'ունենար Լիզպոնի հինգ հերոսներու



նահատակութեան 35-րդ տարելիցին օրը, զրոյցը իբրեւ մեկնակետ ունեցաւ այդ սխրանքին նուիրուած՝ հեղինակին բանաստեղծութիւնը, որ նոյն օրը լոյս տեսած էր մամուլին մէջ:

Հանդիպումին արծարծուեցան նաեւ Ժաք Ս. Յակոբեանի գրական աշխատանքներն ու հրատարակչական ծրագիրները:

Յայտնենք, որ Ազգային առաջնորդարանը լոյս ընծայած է բանաստեղծին շուրջ տասնեակ մը գործերը:

Առաջնորդ սրբազանը բանաստեղծին նուիրեց աղօթագիրքեր եւ յուշանուէր մը, իսկ մեկնումէն առաջ, ընդառաջելով անոր փափաքին, օրհնութեան աղօթք մը կատարեց՝ Աստուծմէ խնդրելով, որ առողջութիւն, երկար կեանք ու կենսունակութիւն պարգեւէ բանաստեղծին, որ քանի մը օրէն պիտի տօնէ ծննդեան 101-րդ տարեդարձը:

WWW.AZTARAR.COM

Քոնկրետական Չու Մեծարեց ՀՕՄ-ի Փասատինայի «Սօւէ» Մասնաճիւղը

28 յուլիսին Ներկայացուցիչներու տունին մէջ Քալիֆորնիոյ 27-րդ ընտրատարածքը ներկայացնող քոնկրետական ճուտի Չու իր գրասենեակին կազմակերպած տարեկան 9-րդ մեծարման ձեռնարկին ընթացքին մեծարեց շրջանին մէջ յատկանշական իրագործումներու հասած գործարարներ, կամաւորներ, դաստիարակներ եւ բարեսիրական կազմակերպութիւններ:

Այս տարուան մեծարեալներէն էր ՀՕՄ-ի Փասատինայի «Սօւէ» մասնաճիւղը, որ ստացաւ «Տարուան ոչ հասութաբեր կազմակերպութիւնը» մրցանակը:

Այս առիթով քոնկրետական Չու շնորհակալութիւն յայտնեց ՀՕՄ-ի «Սօւէ» մասնաճիւղին եւ անոր անդամներուն անձնուէր մարդասիրական գործունէութեան համար, որմէ մեծապէս կ'օգտուի համայնքը, մատնանշելով, որ մասնաճիւղը նաեւ գործնականօրէն նեցուկ կանգնած է իր գրասենեակին իրականացուցած բարեսիրական մէկ ծրագիրին:

Մրցանակը մասնաճիւղին անունով ընդունեց ՀՕՄ-ի Փասատինայի «Սօւէ» մասնաճիւղի փոխատենապետ դոկտ. Էմմա Օշականը, որ իր կարգին շնորհակալութիւն յայտնեց մասնաճիւղին նուիրեալ անդամներուն, ինչպէս նաեւ մասնաճիւղին անունը առաջադրած՝ Փասատինայի Հայ դատի յանձնախումբին:

Ելոյթ ունեցաւ նաեւ վերջերս քոնկրետական ճուտի Չուի գրասենեակին մէջ վարժողական ծրագիր մը ամբողջացուցած ուսանողուի թամար Եփրեմեանը:

Նշենք, որ քոնկրետական Չուն նեցուկ կանգնած է Հայոց ցեղասպանութեան ճանաչումը պահանջող Ներկայացուցիչներու տունի շարք մը բանաձեւերուն եւ միշտ զօրակից է հայանպաստ քայլերուն:

ՀՄԸՄ-ի Լոս Անճելըսի Մասնաճիւղի Յիսնամեակի Տօնակատարութեանց Մեկնարկը



15 յուլիսին յատուկ հիւրասիրութեան մը ընթացքին տեղի ունեցաւ ՀՄԸՄ-ի Լոս Անճելըսի մասնաճիւղի յիսնամեակի տօնակատարութիւններուն մեկնարկը: Սոյն հաւաքի հիւրընկալութիւնը ստանձնած էին մասնաճիւղի երկարամեայ անդամներէն Միքել Եւ Սօսի Դալիթեան ամուլը:

Արեւմտեան Ամերիկայի մէջ ՀՄԸՄ-ի անդրանիկը հանդիսացող Լոս Անճելըսի մասնաճիւղը հաստատուած է քաղաքի Փոքրիկ Հայաստան շրջանին մէջ եւ կը հանդիսանայ սկստուտական եւ

մարզական ամենաաշխուժ գործունեությունը մշակող ՀՄԸՄ-ի մասնաճիւղերէն մէկը:

Մասնաճիւղի վարչութեան անդամները բարի գալուստ մաղթեցին հիւրերուն եւ ներկայացուցին իր ոսկեայ տարեդարձը տօնող մասնաճիւղի ապագայ տեսլականը:

Յիսնամեակի յանձնախումբը, ատենապետութեամբ Սթիւ Արթինեանի, ներկայացուց յիսնամեակի տօնակատարութեան ծրագիրները՝ կեդրոնանալով յատկապէս 8 սեպտեմբերին կայանալիք ճաշկերոյթին վրայ, որ տեղի պիտի ունենայ Սթուտիօ Սիթիի «Սի. Պի. Էս. սթուտիօ սենթըր»-ի սրահին մէջ:

Ընդունելությունը նաեւ առիթ մը հանդիսացաւ մեծարելու ՀՄԸՄ-ի Լոս Անճելըսի մասնաճիւղին ամենատարեց անդամը՝ 101-ամեայ Յոլակ Յովսէփեանը, ոսկեայ շքանշանը յանձնեց մասնաճիւղի վարչութեան ատենապետ Օննիկ Պերպերեանը՝ միաժամանակ դրուատելով Յովսէփեանին լուսանկարչական եւ համայնքային աշխուժ գործունեությունը:

Իրաքի Սիմֆոնիք Նուագախումբի Հիմնադիրներէն Նուպար Պաշտիկեանը Կնքեց Իր Մահկանացուն

Վերջերս Իրաքի մէջ իր մահկանացուն կնքեց հանրայայտ հայազգի երաժիշտ Նուպար Պաշտիկեանը, որ 60 տարի առաջ իր մասնակցությունը բերած էր Իրաքի ազգային սիմֆոնիք նուագախումբի հիմնադրութեան գործին մէջ: Անոր մահով Իրաքի ազգային սիմֆոնիք նուագախումբը մեծ կորուստ մը կրեց:



Իրաքահայ ջութակահար Նուպար Պաշտիկեանը մեծ նպաստ ունեցած է 1948-ին սիմֆոնիք նուագախումբի հիմնադրութեան գործին մէջ: Առաջին հերթին հաստատուեցաւ Պաղատի ֆիլհարմոնիք միությունը, իսկ անկի ուշ՝ 1959-ին, նախագահ Քասիմի օրով նուագախումբը պետականացուելով՝ դարձաւ ազգային սիմֆոնիք նուագախումբ: Նշենք, որ Իրաքի ֆիլհարմոնիք նուագախումբը տարածաշրջանին մէջ լաւագոյնը նկատուած է այդ օրերուն:

Սփիւռքի Նախարարին Տեսակցությունը Կիպրոսի Նախագահին Հետ

Կիպրոս կատարած պաշտօնական իր այցելութեան ընթացքին սփիւռքի նախարար Մխիթար Հայրապետեանը Նիկոսիոյ մէջ տեսակցեցաւ Կիպրոսի նախագահ Նիկոս Անասթասիատեսի հետ: Տեսակցութեան մասնակցեցան նաեւ Կիպրոսի նախագահի Արտերկրեայ եւ մարդասիրական հարցերու յանձնակատար Ֆոտիս Ֆոտիուն, Յունաստանի արտաքին գործոց փոխնախարար Տերենս-Նիկոլաոս Քուիք, Եգիպտոսի ներգաղթի նախարար Նապիլա Մաքրամ: Նախարարը Կիպրոսէն պիտի մեկնի Միացեալ Նահանգներ:

ԱՅԼԱԶԱՆ

Խորհուրդներ՝ Երեխային Մտաւոր Կարողութիւնները Զարգացնելու Համար

Ուսումնասիրութիւններ ցոյց տուած են, որ երեխաները, բացի խաղալիքներէ, ուրիշ բաներու ալ կարիքը ունին: Մտաւոր, յուզական եւ ֆիզիքական բնականոն զարգացման համար անոնք ունին խօսքերու կարիքը (երգեր, գիրքեր, օրօրոցայիններ, պատմութիւններ, կամ պարզապէս՝ զրոյց): Զրոյցները կը զարգացնեն ոչ միայն երեխային խօսքը, այլեւ՝ անոր ընդհանուր մտային կարողութիւնները:

– Երեխային հարկաւոր է ծնած օրէն իսկ շրջապատել գիրքերով: Գիրքերը պէտք է ըլլան մահճակալին մօտ, ինքնաշարժին եւ նոյնիսկ լոգարանին մէջ: Անհրաժեշտ է նաեւ օրական առնուազն անգամ մը գիրք կարդալ երեխային:

– Երեխային հետ խօսելու ատեն հարկաւոր է օգտագործել դիմախաղ եւ շարժուձևեր: Ասոնք կ'օգնեն աւելի լաւ ընկալելու բառերուն եւ արտայայտութիւններուն իմաստը:

– Խօսքի մէջ պէտք է օգտագործել նոր բառեր, զանոնք կարելի է ամրապնդել երգի կամ գծագրութեան ճամբով:

– Երեխային հետ պէտք է յաճախ խօսիլ, հարցեր տալ, մղել տալ, որ արտայայտուի, կարծիք յայտնէ:

– Շատ կարեւոր է երեխային հետ այցելել գրադարաններ, գրախանութներ, ուր ան առիթը կ'ունենայ գիրքերուն հետ մօտէն շփուելու, շօշափելու, թերթատելու... Այսպիսով, ան քիչ-քիչ կ'ընտելանայ գիրքերուն հետ:

– Օրուան ընթացքին պատկերասփիւռը շատ քիչ ժամանակ պէտք է խլէ երեխայէն. պատկերասփիւռը շատ վատ ազդեցութիւն կը գործէ երեխային եւ անոր մտաւոր գործունէութեան վրայ:

Երեխային մէջ գիրքի հանդէպ սեր արթնցնելը չափազանց կարեւոր է անոր մտային կարողութիւններու զարգացման համար: Հետեւեցէ՛ք այս խորհուրդներուն, եւ տարիներ անց ան վստահաբար պիտի գնահատէ ձեր ջանքերը:

«Երեւան Տարագֆեստ»

Յաջորդաբար չորրորդ տարին ըլլալով՝ Օգոստոս 4-ին Հիւսիսային պողոտային վրայ կայացաւ «Երեւան տարագֆեստ» փառատօնը: Ինչպէս նախորդ տարիներուն, այս տարի եւս փառատօնը բաղկացած էր երկու մասէ՝ ցուցահանդէս-տօնավաճառէ եւ հայ ձեւագէտներու ստեղծագործութիւններու տողանցքէ:

Այս տարի փառատօնին մասնակցեցան 25 տաղաւարներ, ուր ներկայացուած էին Հայաստանի մէջ ազգային փոքրամասնութիւններու, բայց նաեւ Ղազախստանի, Հնդկաստանի, Լեհաստանի եւ այլ երկիրներու ազգային տարազներու հետաքրքրական նմուշներ:

Այս փառատօնին մասնակցելու նպատակով Սպանիայէն Երեւան ժամանած էր Վիեննայի քաղաքապետարանի գրօսաշրջութեան բաժնի պատասխանատու Մերսետես Մենոր Սեզպեթեար, որ հիացած էր հայկական տարազներու գեղեցկութեամբ: «Շատ ուրախալի է, որ Երեւանի մէջ կը շեշտուի կարեւորութիւնը ազգայինին, աւանդականին, եւ համադրուելով ժամանակակից ոճերուն հետ՝ կը ստացուին շատ գեղեցիկ եւ ինքնատիպ նմուշներ», յայտնած էր ան: Սեզպեթեար իր կարգին Սպանիայէն բերած էր ազգային տարազի նմուշներ, որոնք ցուցադրուեցան սոյն փառատօնին ընթացքին: հետաքրքրական նմուշներ:

Կը Փափաքի՞ք Երկար Ապրիլ...

Աշխարհի երեսին ճափոնցիները յայտնի են իրենց երկարակեցութեամբ եւ առողջութեամբ: Տեսէ՞ք, թէ ի՛նչ կը թելադրեն ճափոնցի փորձառուներ՝ կեանքի որակն ու մարմնին դիմադրականութիւնը բարելաւելու համար:

- Հեռախօսը դրէք ձախ ալանջին:
- Օրուան ընթացքին բաւարարուեցէք մէկ գաւաթ սուրճով:
- Դեղահատերը պաղ ջուրով մի՛ կլլէք:
- Երեկոյեան ժամը 5:00-էն ետք բան մի՛ ուտէք:
- Իւղոտ կերակուրներ քիչ կերէք:
- Շատ ջուր խմեցէք առաւօտեան, եւ քիչ՝ երեկոյեան:
- Քնանալու լաւագոյն ժամանակահատուածը իրիկուան ժամը 8:00-էն առաւօտեան ժամը 6:00-ն է:
- Հեռախօսի լիցքաւորման սարքերէն հեռու մնացէք:
- Հեռախօսով մի՛ խօսիք, եթէ անոր լիցքաւորումը միայն 1 առ հարիւր է, քանի որ նման պարագայի հեռախօսին ճառագայթումը 1000 անգամով աւելի բարձր կ'ըլլայ:



Ճափոնցիք նաեւ կը ջանան բնական միջոցներով բուժել կարգ մը հիւանդութիւններ: Ստորեւ՝ բուժիչ հիւթերու ցանկ մը.

– Ստեպղին + կոճապղպեղ + խնձոր. կը բարելաւէ եւ կը մաքրէ մարմնի դիմադրական համակարգը:

- Խնձոր + վարունգ + նեխուր. կը կանխարգիլէ քաղցկեղը, կը չքացնէ ստամոքսի բորբոքումները եւ գլխացար:
- Անանաս + խնձոր + ձմերուկ. մարմնէն դուրս կը բերէ աւելորդ աղերը:
- Խաղող + ձմերուկ + կաթ. կը զօրացնէ մարմնին դիմադրականութիւնը եւ կը խթանէ բջիջներու գործունէութիւնը:
- Խնձոր + վարունգ + քիուի. կը բարելաւէ մորթին գոյնը եւ զայն կը պաշտպանէ ջրազրկումէ:

Ճափոնցիները նաեւ խորհուրդ կու տան առտու կանուխ արթննալէ անմիջապէս ետք, անօթի փորով ջուր խմել. անոնք մեծ կարեւորութիւն կու տան ջրաբուժութեան: Վերջապէս, անոնք կը թելադրեն օրական առնուազն կէս ժամ մարզանք ընել՝ ըստ տարիքի եւ առողջական վիճակի:

Ընկճախտէ ձերբագատելու Դիրին Միջոցներ

Ստորեւ՝ պարզ եւ արդիւնաւէտ միջոցներ, որոնք կ'օգնեն յաղթահարել ընկճախտը:

1-Ձուարճալի տեսահոլովակներ դիտելը կ'օգնէ մեղմել սթրեսը եւ հանգստացնել գլուխը: Ուսումնասիրութիւններ ցոյց տուած են, որ աշխատանքի ընթացքին նման կարճ տեսահոլովակներ դիտողները աւելի արագ կը կատարեն բարդ առաջադրանքները:

2-Օրուան ընթացքին մէկ-երկու գաւաթ կանաչ թէյ խմելը կը հանգստացնէ ջղային համակարգը:

3-Պրագիլցի գիտնականները պարզած են, որ նարինջին բոյրը կրնայ զգալիօրէն նուազեցնել ընկճախտի մակարդակը: Ջղային լարուածութենէ ձերբագատելու համար կարելի է նարինջին կեղեւը ճզմել եւ բոյրը շնչել:

4-Ուսումնասիրութիւններ ցոյց տուած են, որ բարդ աշխատանք կատարելու ատեն երաժշտութիւն լսելը կը նուազեցնէ ընկճախտը, կը կարգաւորէ զարկերակը եւ սրտի մկանային կծկումներու յաճախականութիւնը:



5-Գլուխկոտուկներ լուծելը, փազրլներ կազմելը, խաչբառի վրայ կեղրոնանալը հիանալի միջոցներ են՝ հանգստանալու եւ ընկճախտը յաղթահարելու:

6-Ձեռքերը մարձելը հիանալի միջոց է հանգստանալու եւ ընկճախտէ ձերբագատելու համար: Մարձումը կարելի է կատարել նոյնիսկ աշխատավայրին մէջ եւ օգտագործել բուրաւէտ սերեր: