

ԱԶԴԱՐԱՐ

ՏԵՂԵԿԱՏՈՒ ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆԻ ՀԱՅՈՑ ՔՈՒԵՅԹԻ ԵՒ ԵՐԶԱԿԱՅԻՑ ՀԱՅՈՑ ԹԵՄԻՆ

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

ՆՈՐ ԵՐԶԱՆ, Թ. Տարի, Թիւ 384, Ուրբաթ, 12 ՄԱՅԻՍ, 2017

ՀԱՄԱՅՆՔԱՅԻՆ

ՄԵԾԻ ՏԱՆՆ ԿԻԼԻԿԻՈՅ ԿԱԹՈՂԻԿՈՍ Ն.Ս.Օ.Տ.Տ. ԱՐԱՄ Ա. ՎԵՀԱՓԱՌ ՀԱՅՐԱՊԵՏԻ ՀՈՎՈՒԱՊԵՏԱԿԱՆ ԱՅՑԵԼՈՒԹԻՒՆՆ Ի ՔՈՒԵՅԹ (15-21 Մայիս 2017)

Ուրախութեամբ կը տեղեկացնենք մեր ժողովուրդի զաւակներուն, որ 15-21 Մայիս 2017ին, Մեծի Տանն Կիլիկիոյ Կաթողիկոս՝ Ն.Ս.Օ.Տ.Տ. Արամ Ա. Վեհափառ Հայրապետը, իր օրհնաբեր այցելութիւնը պիտի պարզեւէ Քուէթահայութեան՝ հանդիսապետելու նոր եկեղեցւոյ օժման ու բացման հոգեպարար արարողութիւնները:

Ինչպէս նաեւ մեր ժողովուրդի զաւակները առիթը պիտի ունենան, ըլլալու Նորին Սրբութեան հետ, ստանալու անոր օրհնութիւնները եւ լսելու Հայրապետական պատգամները:

Ստորեւ կը ներկայացնենք այցելութեան ժամանակացոյցը.

• Դասախօսութիւն

Երեքշաբթի, 16 Մայիս 2017-ի առաւօտեան ժամը 10:30ին, Վեհափառ Հայրապետը «Քաղաքակրթութիւններու Երկխօսութիւն» ընդհանուր թեմայով, դասախօսութիւն մը պիտի մատուցէ, Քուէթի Պետական Համալսարանէն ներս:

• Ժողովրդային Ընդունելութիւն-Հաւաք

Երեքշաբթի, 16 Մայիս 2017-ի երեկոյեան ժամը 8:00ին, Ազգային Վարժարանի շրջափակէն ներս: Վեհափառ Հայրապետը իր պատգամը պիտի փոխանցէ մեր ժողովուրդին,

նաեւ գեղարուեստական յայտագրով ելոյթ պիտի ունենան Քուէթահայ՝ Կրօնական, Ազգային, Մշակութային եւ Մարզական Միութիւնները:

• Այցելութիւն Քուէթի Ազգային Վարժարան

Չորեքշաբթի, 17 Մայիս 2017-ի առաւօտեան ժամը 11:00ին, Վեհափառ Հայրապետը պիտի այցելէ Քուէթի Ազգային Վարժարան եւ իր պատգամը փոխանցէ Վարժարանիս աշակերտութեան:

• Միջ-Եկեղեցական Հանդիպում

Հինգշաբթի, 18 Մայիս 2017-ի երեկոյեան ժամը 7:00ին, Յոյն Ուղղափառ Եկեղեցւոյ մէջ տեղի պիտի ունենայ Միջ-Եկեղեցական հանդիպում: Այս առիթով նաեւ պիտի գործադրուի գեղարուեստական յայտագիր:

• Սրբոց Վարդանանց Նոր Եկեղեցւոյ Օծում

Ուրբաթ, 19 Մայիս 2017-ի յետմիջօրէի ժամը 5:00ին, Վեհափառ Հայրապետի ձեռամբ պիտի կատարուի Քուէլթահայութեան տարիներու անխոնջ աշխատանքով կերտուած Սրբոց Վարդանանց նոր եկեղեցւոյ օծումը, Անդրանիկ Պատարագն ու Ազգային Առաջնորդարանի բացումը:

• Մամլոյ Ասուլիս

Շաբաթ, 20 Մայիս 2017-ի առաւօտեան ժամը 11:00ին, «Շիրաթոն» պանդոկին մէջ, Վեհափառ Հայրապետը Մամլոյ Ասուլիս մը պիտի ունենայ լրատուամիջոցներու հետ:

• Հացկերոյթ

Շաբաթ, 20 Մայիս 2017-ի երեկոյեան ժամը 8:00ին, «Շիրաթոն» պանդոկի, «Տայմոնտ» ճաշասրահէն ներս տեղի պիտի ունենայ Հացկերոյթ՝ ի պատիւ Վեհափառ Հայրապետին:

• Պաշտօնական Այցելութիւններ

Նաեւ այս առիթով Վեհափառ Հայրապետը հանդիպումներ պիտի ունենայ բարձրաստիճան պատասխանատուներու եւ անձնաւորութիւններու հետ:

Արդ կը թելադրենք խուռներամ բազմութեամբ ներկայ գտնուիլ վերոնշեալ արարողութեանց եւ ձեռնարկներուն, համոզումով ամրագրելու Քուէլթահայութեան հաւատարմութիւնն ու պատկանելիութիւնը, Հայ Առաքելական Սուրբ Եկեղեցւոյ եւ ազգային անժամանցելի արժէքներուն:

Ի Դիմաց՝
ՎԵՀԱՓԱՌ ՀԱՅՐԱՊԵՏԻ
ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹԵԱՆ
ԿԵԴՐՈՆԱԿԱՆ ՄԱՐՄԻՆ



ՀԱՅԿԱԿԱՆ

ՀՅԴ ԵՎ ՀՀԿ ստորագրեցին համախմբական համագործակցության նոր համաձայնագիրը

Հանրապետության Նախագահի նստավայրում այսօր Հայաստանի Հանրապետական կուսակցության եւ Հայ Յեղափոխական Դաշնակցութիւն կուսակցության միջեւ ստորագրուել է քաղաքական կոալիցիայ կազմաւորելու մասին յուշագիր, որը կը գործի մինչեւ 6-րդ գումարման Ազգային ժողովի լիազօրութիւնների աւարտը:



Քաղաքական վերոնշեալ երկու ուժերը կոալիցիոն յուշագրով քաղաքական պատասխանատուութիւն են ստանձնել կառավարութեան ողջ գործունէութեան համար: Ստորագրուած փաստաթղթում ամրագրուած են քաղաքական կոալիցիայի շրջանակներում համագործակցութեան ռազմավարական նպատակները, կոալիցիայի առաջնահերթութիւնները, գործունէութեան եւ կազմակերպման կարգը:

Հայաստանի Հանրապետական կուսակցութեան կողմից փաստաթուղթը ստորագրել է ՀՀԿ նախագահի տեղակալ Արմէն Աշոտեանը, Հայ Յեղափոխական Դաշնակցութիւն կուսակցութեան կողմից՝ ՀՅԴ Գերագոյն մարմնի ներկայացուցիչ Ադուան Վարդանեանը:

Երեւան, 11 մայիսի 2017թ.

**Յուշագիր
քաղաքական ԿՈԱԼԻՑԻԱՅ ԿԱԶՄԱԻՈՐԵԼՈՒ ՄԱՍԻՆ**

Հայաստանի Հանրապետական կուսակցութիւնը եւ Հայ Յեղափոխական Դաշնակցութիւն կուսակցութիւնը՝

- վերահաստատելով 2016 թուականի փետրուարի 24-ին երկու կուսակցութիւնների միջեւ կնքուած քաղաքական համագործակցութեան մասին համաձայնագրին իրենց հաւատարմութիւնը եւ նրանում ամրագրուած դրոյթների կատարման պատասխանատուութիւնը,
- հաշուի առնելով 2017 թուականի ապրիլի 2-ին կայացած ՀՀ Ազգային ժողովի ընտրութեան արդիւնքները,
- համադրելով Հայաստանի Հանրապետական կուսակցութեան եւ Հայ Յեղափոխական Դաշնակցութիւն կուսակցութեան 2017 թուականի ապրիլի 2-ի Ազգային ժողովի ընտրութիւնների ժամանակ ներկայացրած նախընտրական ծրագրերը,
- կարելորելով 2015 թուականի դեկտեմբերի 6-ի սահմանադրական բարեփոխումներով սկսուած համակարգային եւ որակական փոփոխութիւնները խորացնելու եւ անշրջելի դարձնելու անհրաժեշտութիւնը,

– առաջնահերթ համարելով հասարակության մեջ պետության եւ ապագայի հանդէպ վստահութեան ու լաւատեսութեան հիմքերի ստեղծման նպատակով նոր որակի իշխանութեան ձեւաորումը,

– նպատակ ունենալով կառավարութեան կազմում երկու կուսակցութիւնների համատեղ ջանքերով ապահովելու մարդու անվտանգ ու բարեկեցիկ կեանքը՝

ձեւաորում են քաղաքական կոալիցիայ եւ քաղաքական պատասխանատուութիւն են ստանձնում կառավարութեան ողջ գործունէութեան համար:

1. Համագործակցութեան ռազմավարական նպատակները

1.1. Ամբողջացնել մարդու արժանապատուութեան անխախտելիութեան ու իրաւունքի գերակայութեան սկզբունքների լիարժէք իրացումը երաշխաւորող մարդու իրաւունքների ու ազատութիւնների ապահովման համակարգը:

1.2. Կառավարման խորհրդարանական ձեւին անցնելու այս փուլում, Հայաստանի Հանրապետութեան Սահմանադրութեանը համահունչ եւ միջազգային լաւագոյն փորձի հաշուառմամբ, ձեւաւորել համապատասխան օրէնսդրութիւն:

1.3. Ապահովել հանրային իշխանութեան բոլոր մարմինների թափանցիկ, հաշուետու եւ արդիւնաւետ աշխատանքը՝ ձեւաւորելով սահմանադրական նոր կարգից բխող ներիշխանական յարաբերութիւններ:

1.4. Նպաստել քաղաքական կուսակցութիւնների միջեւ մրցակցութեան, հանդուրժողականութեան եւ համագործակցութեան մթնոլորտի խորացմանը, կուսակցութիւնների ներքին ժողովրդավարութեան զարգացմանը:

1.5. Երաշխաւորել Հայաստանի Հանրապետութեան եւ Արցախի Հանրապետութեան ընդհանուր անվտանգութիւնը:

1.6. Արտաքին յարաբերութիւններում առաջնորդուել բացառապէս ազգային-պետական շահերով:

1.7. Ապահովել հայ ժողովրդի լիարժէք եւ անմիջական մասնակցութիւնը հայոց պետականութեան ամրապնդման գործում՝ վերարժեւորելով հայութեան տարբեր հատուածների դերն ու նշանակութիւնը:

2. Քաղաքական կոալիցիայի առաջնահերթութիւնները

2.1. Նոր թափ հաղորդել հակակոռուպցիոն պայքարին եւ արժանիքահենք կադրային քաղաքականութեանը:

2.2. Սահմանել արդիւնաւետ կառավարման չափորոշիչներին համապատասխանող կառավարութեան նոր կառուցուածք եւ գործունէութեան կարգ:

2.3. Ամբողջացնել ազգ-բանակ հայեցակարգը՝ յատուկ ուշադրութիւն դարձնելով հայրենական գիտական եւ տեխնոլոգիական մտքի վրայ հիմնուած ռազմարդիւնաբերական համակարգի ստեղծմանը:

2.4. Շարունակել կատարելագործել ընտրական համակարգը:

2.5. Ձեւաւորել կայուն զարգացում ապահովող սոցիալական շուկայական տնտեսական համակարգ, վերանայել իրականացուող սոցիալական քաղաքականութիւնը:

2.6. Սահմանել այնպիսի կարգաւորումներ, որոնք կը բացառեն բնական ռեսուրսների գերշահագործումը, նուազագոյնի կը հասցնեն շրջակայ միջավայրի, այդ թւում՝ մարդու կեանքի եւ առողջութեան վրայ բացասական ազդեցութիւնը, կ'ապահովեն բնական ռեսուրսների արդիւնաւէտ կառավարումը եւ դրանց նկատմամբ վերահսկողութիւնը:

3. Քաղաքական կոալիցիայի գործունէութեան եւ կազմակերպման կարգը

3.1. Քաղաքական կոալիցիոն համագործակցութիւնը վերաբերում է կառավարութեան ողջ գործունէութեանը:

3.2. Քաղաքական կոալիցիայի կողմերն առաջնորդում են փոխադարձ յարգանքի, փոխըմբռնման, հանդուրժողականութեան, տարաձայնութիւնները բանակցութիւնների եւ քննարկումների միջոցով լուծելու մօտեցումներով՝ հանրային իշխանութեան մարմինների ու պաշտօնատար անձանց գործունէութեան ամբողջական պատասխանատուութեան գիտակցմամբ:

3.3. Քաղաքական կոալիցիայի կողմերը քաղաքական պաշտօնները միմեանց միջեւ բաշխում են խորհրդակցութիւնների միջոցով ձեռք բերուած համաձայնութեամբ: Վարչապետի առաջադրման իրաւունքը պատկանում է Հայաստանի Հանրապետական կուսակցութեանը:

3.4. Քաղաքական կոալիցիայի կողմերը մինչեւ համապատասխան պաշտօնի համար թեկնածու ներկայացնելը՝ այն ներկայացնում են կոալիցիայի միւս կողմին:

3.5. Քննարկումների արդիւնքում տուեալ կուսակցութեանը վերապահուած պաշտօնում կարող է նշանակուել միայն տուեալ կուսակցութեան կողմից առաջադրուած թեկնածուն:

3.6. Թեկնածուի առնչութեամբ միւս կուսակցութիւնը կարող է ներկայացնել դիրքորոշումներ, որոնք հրապարակման ենթակայ չեն:

3.7. Քաղաքական կոալիցիայի կողմերը պարտաւորում են.

3.7.1. Սահմանադրութեան փոփոխութիւնները, սահմանադրական օրէնքները ընդունել համախոհութեամբ: Կողմերը պէտք է ձգտեն այլ հարցերի շուրջ որոշումները եւս ընդունել համախոհութեամբ:

համախոհութիւն չձեւաւորուելու դէպքում քաղաքական կոալիցիայի կողմերը, պահպանելով փոխադարձ յարգանքի, փոխըմբռնման, հանդուրժողականութեան նորմերը, կարող են հրապարակայնօրէն ներկայացնել իրենց դիրքորոշումները: Համախոհութեան բացակայութեան դէպքում, անկախ իրենց դիրքորոշումից, կողմերը պարտաւոր են ապահովել ընդունուած որոշման իրագործումը իշխանութեան բոլոր մակարդակներում եւ օղակներում:

3.7.2. Համագործակցութեան կողմերից մէկի առաջարկութեամբ քննարկման առարկայ դարձնել Հայաստանի Հանրապետութեան Ազգային ժողովի եւ կառավարութեան գործունէութեանը վերաբերող ցանկացած հարց:

3.7.3. Քաղաքական կռալիցիայի աշխատանքների արդիւնաւետութեան, կանոնաւոր միջկուսակցական շփումների ապահովման եւ տեսակետների համադրման նպատակով ձեւաւորել կռալիցիոն խորհուրդ, որն իր գործունէութիւնը իրականացնում է պարբերաբար հրաւիրող նիստերի միջոցով: Կողմերի համաձայնութեամբ կարող են ձեւաւորուել նաեւ մարզային խորհուրդներ:

3.8. Քաղաքական կռալիցիայի կողմերի միջեւ սկզբունքային տարաձայնութիւնների առաջացման դէպքում դրանք լուծուում են բանակցութիւնների միջոցով: Բանակցութիւնների միջոցով համաձայնութիւն ձեռք չբերելու դէպքում կուսակցութիւններից իւրաքանչիւրը, միւս կողմին գրաւոր տեղեկացնելով, կարող է դուրս գալ կռալիցիայից:

3.9. Քաղաքական կռալիցիայ կազմաւորելու մասին սոյն յուշագիրը գործում է մինչեւ 6-րդ գումարման Ազգային ժողովի լիազօրութիւնների աւարտը:

Հայաստանի Հանրապետականկուսակցութեան նախագահիտեղակալ

Արմէն Աշոտեան

Հայ Յեղափոխական Դաշնակցութիւն կուսակցութեան Գերագոյն մարմնի ներկայացուցիչ

Աղուան Վարդանեան

**Արծուիկ Մինասեան. «Հիմնարար Փոփոխութիւններ
Իրականացնելու Ցանկութիւն Կայ»**

Հայաստանի Հանրապետութեան բնապահպանութեան նախարար Արծուիկ Մինասեան երէկ լրագրողներուն հետ զրոյցի մը ընթացքին անդրադարձաւ իր՝ նախարարի պաշտօնին վերանշանակուելու հաւանականութեան: Անոր համաձայն, պաշտօնավարման համար նախ պէտք է աշխատանքը շարունակելու ցանկութիւն, ապա՝ համապատասխան անձերու որոշում:

«Պաշտօնավարումը շարունակելու համար նախ պէտք է ունենալ աշխատելու ցանկութիւն, ապա այն, որ պաշտօնատար անձեր՝ Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահը եւ քաղաքական այն ուժը, որ ես կը ներկայացնեմ, համապատասխան որոշում տան: Առաջին մասով իմ ցանկութիւնս կայ՝ աշխատանքը շարունակելու եւ հիմնարար փոփոխութիւններ իրականացնելու: Երկրորդը, կը կարծեմ, 18 մայիսէն ետք կը յստականայ, թէ ինչպիսի՛ կառավարութիւն պիտի ձեւաւորուի», ըսաւ Մինասեան:

Խօսելով վարչապետ Կարէն Կարապետեանի հետ ունեցած յարաբերութիւններուն մասին՝ ան ըսաւ, որ անոնք շատ բնականոն՝ վարչապետ-նախարար յարաբերութիւն է, որուն ընթացակարգերը նախատեսուած են նախագահի հրամանագիրով եւ ամրագրուած են նաեւ սահմանադրութեամբ:

«Եթէ կան բանավէճեր, այս կամ այն դրոյթներուն վերաբերեալ տարբեր կարծիքներ, ատիկա ոչ թէ անհամատեղելիութեան, այլ աւելի արդիւնաւետ լուծումներ գտնելու փաստեր են», ըսաւ Մինասեան:

Հայաստանի Զարգացման Հիմնադրամի Նիստին Ընթացքին. Վարչապետ Կարապետյան. «Այստեղ Պետք է Ձեւաւորուի Ժամանակակից, Աշխուժ Խումբ»

Հայաստանի Հանրապետութեան կառավարութեան պաշտօնական կայքը կը հաղորդէ, թէ վարչապետ Կարէն Կարապետյան Հայաստանի զարգացման հիմնադրամի աշխատակազմին ներկայացուցած է հիմնադրամի նոր նշանակուած գործադիր տնօրէն Արմէն Աւակեանը:



Կարէն Կարապետյանը շնորհաւորած է Արմէն Աւակեանը, մաղթած բեղմնաւոր եւ արդիւնաւէտ աշխատանք: Վարչապետին խօսքով, Հայաստանի զարգացման հիմնադրամը հետաքրքրական հարթակ է, որ կրնայ

օժանդակել կառավարութեան

«Կ'ակնկալենք, որ այստեղ պետք է ձեւաւորուի ժամանակակից, աշխուժ, խումբ մը: Հիմնադրամի ղեկավարէն կը սպասենք գործունէութեան արդիւնաւէտութեան, ներառեալ ֆինանսական կառավարման արդիւնաւէտութեան եւ համապատասխան հաշուետուողականութեան բարձրացում: Իւրաքանչիւր ծախսի հետ պետք է ունենանք յստակ հիմնաւորում, թէ անիկա ինչի՛ պիտի ծառայէ: Հիմնադրամի գործունէութեան համար անհրաժեշտ է ապահովել նաեւ լրացուցիչ ֆինանսական միջոցներու ներգրաւում», ըսած է Կարէն Կարապետյան:

Վարչապետը կարեւոր նկատած է հիմնադրամին մէջ պետական աջակցութեան գործիքներու կիրարկման արդիւնաւէտութեան գնահատման համակարգի ներդրումը եւ աւելցուցած, որ կառոյցը պետք է նպաստէ արտահանելի հատուածի ընդլայնման, ծաւալներու յաւելման, ներուժ ունեցող կազմակերպութիւններուն տրամադրէ որակեալ խորհրդատուութիւն եւ այլն:

«Մենք ամէն ձեւով պետք է հասկնանք, թէ ի՛նչ է մեր ներուժը, որ շուկաներուն մէջ ինչ ներուժ ունինք, եւ առաւելագոյնս խթանենք արտահանումը: Պետք է նաեւ ներդրումներու մարզին մէջ իրականացնել խթանման միջոցառումներ, քայլերու ձեռնարկել ներդրումային ծրագիրներու ներգրաւման, օտարերկրեայ ընկերութիւններու սպասարկման, գրօսաշրջութեան ներուժի օգտագործման ուղղութեամբ», ընդգծած է վարչապետը:

Նախագահներ Սարգսեանն Ու Սահակեան Այցելած Են Մարտակերտի Կաշէնի Լեռնահանքային Համալիր

Նախագահ Սերժ Սարգսեան Արցախի Հանրապետութեան նախագահ Բակո Սահակեանի հետ երկէ այցելած է Մարտակերտի շրջանին մէջ գտնուող Կաշէնի լեռնահանքային համալիր, ուր հանքավայրը շահագործող «Պէլզ-մեթըլս» հանքարդիւնաբերական փակ բաժնետիրական ընկերութեան պատասխանատուները հայկական երկու հանրապետութիւններու ղեկավարներուն ներկայացուցած են Կաշէնի հանքավայրի շահագործման համար հանքի հանքահումքային կարելիութիւնները, շահագործման հետ կապուած հարցեր, ձեռքբերումներն ու զարգացման ծրագիրները:

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ

**Թրամփի Եւ Թիլլերսընի Հետ Իր Հանդիպումէն Ետք.
«Ռուսիա Եւ Միացեալ Նահանգներ Սուրիոյ Մէջ
Լարուածութեան Մեղմացման Գօտիներու
Աշխարհագրական Տուեալներուն Շուրջ Սկզբունքային
Համաձայնութիւն Գոյացուցին» Ըսաւ Լաւրով**

Ռուսիոյ արտաքին գործոց նախարար Սերկէյ Լաւրով երէկ Միացեալ Նահանգներու նախագահ Տանըլտ Թրամփի եւ արտաքին գործոց նախարար Ռեքս Թիլլերսընի հետ իր հանդիպումներէն ետք, Ուաշինկթընի մէջ Ռուսիոյ դեսպանատան մէջ տրուած մամլոյ ասուլիսի մը ընթացքին յայտնեց, որ ամերիկացի երկու ղեկավարներուն հետ քննարկած է երկկողմանի համագործակցութեան վերաբերող հարցեր: Քննարկուած են պաղեստինեիսրայէլեան տագնապները:



Սուրիոյ, Ուքրանիոյ, Աֆղանիստանի եւ

Ան ըսաւ, որ երկու երկիրներու նախագահները երկկուան քննարկումներէն շօշափելի արդիւնքներ կը սպասեն: «Այդ բոլոր հարցերուն լուծման ուղղութեամբ ընթանալու փափաք մը գոյութիւն ունի... նախագահ Թրամփ եւ նախագահ Փոթին պատրաստակամ են ձեռք բերելու շօշափելի արդիւնքներ, որոնք կրնան օժանդակել միջազգային օրակարգի վրայ գտնուող խնդիրներու վերացման», ըսաւ ան:

Ռուսական դիւանագիտութեան ղեկավարը ըսաւ, որ երկու կողմերը համաձայնած են, որ միջազգային հարցերը պէտք է լուծուին միասնական ջանքերով: Ան ըսաւ, որ քննարկուած է սուրիական տագնապի լուծման եւ ռուսական հովանաւորութեամբ Սուրիոյ մէջ լարուածութեան մեղմացման գօտիներու ստեղծման հարցերը:

«Ռուսիա եւ Միացեալ Նահանգներ Սուրիոյ մէջ լարուածութեան մեղմացման գօտիներու աշխարհագրական տուեալներուն շուրջ սկզբունքային համաձայնութիւն գոյացուցին», ըսաւ Լաւրով՝ աւելցնելով. «Այսօր քննարկած ենք այդ համաձայնութիւնները միասնաբար գործադրելու յատուկ ձեւեր»:

«Մենք ի հարկէ կ'ողջունենք այդ հարցին շուրջ Միացեալ Նահանգներու համագործակցութիւնը եւ կը յուսանք, որ ատիկա նպաստէ Սուրիոյ մէջ քաղաքական լուծման ուղղութեամբ յառաջընթացին», նշեց Լաւրով:

«Թրամփի հետ համաձայն ենք, որ Սուրիոյ մէջ կատարուելիք ամէնէն կարեւոր բանը ահաբեկչութիւնը պարտութեան մատնելն է», ըսաւ Ռուսիոյ արտաքին գործոց նախարարը:

www.armenianprelacykw.org

ԱՆԴՐԱԴԱՐՁ

Մնա՞ս Բարով Գաղափարախօսություն

Հայաստանի Ազգային ժողովի ընտրություններու արարտեն ետք քանի մը հիմնական մտածումներ եւ մտահոգություններ կ'անհանգստացնեն մեզ:

Նախորդ վեց տարիներուն հայաստանցիք տարեկան դրութեամբ ցոյցերու դիմած են տարբեր-տարբեր նպատակներով իրենց դժգոհութիւնը յայտնելու՝ քաղաքական եւ տնտեսական տարբեր դատերու առնչութեամբ:

Նորութիւն չէ, որ Հայաստանը առողջ կարգավիճակի մէջ չէ. ասոր հիմնական փաստն է արտագաղթը: Հայաստանաբնակ հայը կը նախընտրէ երկրէն դուրս ապրիլ, երբեմն մէկէ աւելի գործ աշխատելով: Այդ իրողութիւնը արդէն մեծ բան կ'ըսէ երկրի պայմաններուն մասին:

Վերոնշեալները թուելու ոչ մէկ կարիքը կայ՝ քանի որ անսակարկելի հնութիւն մըն է Հայաստանի ներկայ իրավիճակը: Հետեւաբար հարցումը ինքզինք կը պարտադրէ, ինչո՞ւ Հայաստանի ժողովուրդը «գնաց եկաւ» ու վերընտրեց այդ փտած ու նեխած համակարգին պատկանողներուն նոյն մեծամասնութիւնը եւ ինչո՞ւ «Նոր սկիզբ, արդար Հայաստան» կարգախօսին ընդառաջում չկատարուեցաւ: Եկէք պահ մը մենք մեր ոտքերը դնենք այդ գանգուածին նեղ կօշիկներուն մէջ՝ քանի մը հանգրուաններով:

Ժողովուրդը կը փնտռէ կայունութիւն

Գործող քաղաքական ուժերուն մէջ յայտնի են մենատիրական ուժերն ու կողմերը, որոնք անշուշտ ունին այդ կոչումին համապատասխան դրամագլուխներն ու «հնարքը»: Մենատիրականի հասկացողութեան մէջ կը մտնեն այդ անձի շարունակականութիւնն ու վերարտադրումը, հետեւաբար՝ կայունութիւնը:

Բայց «Նոր սկիզբ, արդար Հայաստան» կարգախօսողներու շարքերն ու սկզբունքները արդէօք անկայո՞ւն են:

Եթէ արժեւորենք Դաշնակցութեան կազմակերպական դիմագիծը, կը նկատենք, թէ հակառակ անոր որ Հայաստանի մէջ գործող դաշնակցական դէմքերը վերջին տասը, եթէ ոչ աւելի տարիներուն եղած են նոյները, ոչ մէկ ձեւի անկայուն վիճակի մատնուած են անոնց շարքերը, ընտրագանգուածը եւ կամ ծրագիրը:

Իշխանութիւնները կը գործածեն պետական լծակները

Կ'ըսուի, թէ իշխանութեան վրայ գտնուող ուժերը ինքնաբերաբար կը վայլեն քուէներու առնուազն տասնհինգ տոկոս համեմատութիւն՝ միայն իրենց լծակները օգտագործելով: Այս ենթադրութեամբ երբ տասնհինգ տոկոսը նուազեցնենք Հանրապետական կուսակցութեան ստացած համեմատութենէն, կը տեսնենք, որ վերջինս եւ Ծառուկեանի դաշինքը մօտաւորապէս նոյն համեմատութիւնը կամ «Ժողովրդականութիւնը» կը վայլեն:

Լաւ, այդ դժգոհ ու ընդվզած ժողովուրդը ինչո՞ւ այդ մեծ համեմատութեամբ (իւրաքանչիւրը միջին հաշուով մօտ երեսուն տոկոս) կը քուէարկեն անոնց, որոնք կ'առաջնորդեն իրենք զիրենք մենատիրական եւ շահագործական գաղափարաբանութեամբ, եւ ինչո՞ւ անոնք յուսալիք չեն քուէարկեր արդար Հայաստանի մը ...

Հաւը կուտով կը բռնեն, իսկ մարդը՝ արծաթով

Անօթութեան եւ արժանապատուութեան հասկացողութիւնները տարբեր թաղամասերու մէջ կը բնակին... Ընտրակաշառքը եւ յոյսի չգոյութիւնը հայրենիքի ապագայի հանդէպ կը մղեն զանգուածը որ ապրի օրը օրին: Կան մենատէրեր, որոնք երկիրը կը կողոպտեն, եւ երբ օրը գայ պարզապէս քուէ կը գնեն, եւ կան ուրիշներ, որոնք տարուան ընթացքին ժողովուրդն ու երկիրը կողոպտելու արդիւնքները կաթիլ առ կաթիլ կը կաթեցնեն ծարաւ ժողովուրդին թասին մէջ: Ի վերջոյ, ծովը կողոպտողին համար կաթիլ մը ջուրը ոչինչ է:

Ան իւրաքանչիւր կաթիլի վրայ գրած կ'ըլլայ իր անունը, եւ երբ ժամանակը գայ, ժողովուրդը կրկին կը քուէարկէ իր փրկարար «առաքեալներուն»... որպէսզի շարունակեն կլլել ծովը եւ փոխարէնը կաթիլներ բաժնեն :

Անհանգստացնող, սակայն հասկնալի երեւոյթ մըն է, որ ոչ մէկ ծնողք իր երեխային անօթութեան ցարը կը նախընտրէ այդ կաթիլէն, հետեւաբար այդ քուէէն:

Հաւատք նոր սկիզբի ու արդար Հայաստանի նկատմամբ

Զանգուածին կողմէ Հայ յեղափոխական դաշնակցութեան ըմբռնումն ու ընկալումը քիչ մը տարբեր է մեր իրողութենէն:

Դաշնակցութիւնը կը հասկնան իբրեւ ծայրայեղ հակաթուրք կուսակցութիւն, որուն հիմնական նպատակն է ազատագրել Արեւմտահայաստանը եւ լուծել Հայ դատը: Դաշնակցութիւնը, որ ռուսերուն հետ բարեկամութիւն չունի, ինչպէս... ուրիշներ: Դաշնակցութիւնը, որ մէկուն մտիկ չ'ըներ եւ միայն գիտէ իր նպատակադրումները, որոնք ընդհանրապէս ամբողջական Հայաստանի եւ Հայ դատի ուղղութեամբ դիրքորոշուած են:

Կը կարծուի, թէ Դաշնակցութիւնը քուէ կ'ուզէ, բայց պատրաստ չէ օժանդակելու ծարաւ ժողովուրդին: Կը կարծուի, թէ Դաշնակցութիւնը միայն իր կուսակցականներուն կ'օժանդակէ եւ ոչ ժողովուրդին: Կը կարծուի, թէ Դաշնակցութիւնը կը նախընտրէ անօթի ու ծարաւ մեռնիլ եւ իրեն հետ մեռցնել իր հայրենակիցները՝ քան թէ այս կամ այդ երկրի կամ «դասակարգի» ձեռք երկարէ:

Հաւատքի պակաս չկայ, այլ աշխատանքի: Յոյսի պակաս չկայ, այլ՝ հասկացողութեան:

Հարեւաններ՝ տարածաշրջանային քաղաքականութիւն

Եւ ահա հիմնական հարց մը, որուն մասին չենք կարդար եւ քիչ կը լսենք, եւ որ դժուար չէ վերլուծել:

Խորհրդային համակարգի փլուզումէն ետք նոր անկախացած երկիրներուն մեծամասնութիւնը մնաց համանման վարչակարգի մէջ, որն է «Մոսկուայի եւ Ազգային Անվտանգութեան խորհուրդի» վարչակարգը: Գաղտնիք մը չէ, որ Ռուսիոյ, Հայաստանի, Ուզպեքիստանի, Ղազախիստանի, Ազրպէյճանի ներկայ նախագահները կամ հայրերը նախապէս մաս կազմած են այդ վարչակարգին, ինչ որ զուգադիպութիւն մը չէ: Վերոնշեալ երկիրներուն կողքին Տաճիկիստանի, Պելառուսիոյ վարչակարգերն ալ մնացած են անփոփոխ խորհրդային միութեան փուլ գալէն ետք, Եւ անոնց ղեկավարներն ու նախագահները դարձած են իրենց երկիրներու մենատիրական եւ սակաւապետական նուիրապետութեան պարագլուխները:

Հետևաբար փաստօրեն երկար տարիներ է վեր գոյություն ունեցած նախկին խորհրդային այս տարածաշրջանին մեջ կայ «սթաթիս քօ» , որ կը գերիշխէ եւ կամքն ու շահերը կը պարտադրէ անոր քաղաքական, տնտեսական եւ հետևաբար ընկերային համակարգերուն:

Այդ «Սթաթիս քօ»-ն մարտահրաւերի չի՞ կանչուիր

Այս «Սթաթիս քօ»-ն ջնջեցին կամ փորձեցին ջնջել քանի մը երկիրներ՝ ինչպէս Ուքրանիան եւ Վրաստանը, իսկ ահա այսօր կը տեսնենք, թէ քանի մասերու բաժնուած են այս երկիրները, կը տեսնենք այդ երկիրներուն մէջ տիրող անկայունութիւնն ու տագնապը բոլոր մակարդակներու վրայ՝ ըլլան անոնք թէ տնտեսական, քաղաքական, ընկերային, ապահովական, վեհապետական կամ այլ:

Վերոնշեալը հաստատելէ ետք, մէկ մեծ ու հիմնական հարցադրումի մը կը հանդիպինք:

Որո՞ւ կը պատկանի Հայաստանը՝ հայերո՞ւ, կա՞մ գերիշխան վարչակարգերու

Զգացական պատասխանը դիւրին է, Հայաստանը կը պատկանի ազատատենչ, հայրենասէր եւ նուիրեալ հայերու:

Իսկ առարկայական մտածողութիւնը բարդ է ու վիճելի՝ Հայաստանը կը պատկանի համայն հայութեան, սակայն զինք իւրացուցած է մենատիրական վարչակարգ մը, որ ունի արտասահմանային նեցուկներ, որը կը գերիշխէ սեւամաղձ վարչակարգով մը:

Լաւ. ի՞նչ կրնանք ընել արդեօք բոլոր այս պատնէշներուն դիմաց, ուր թէ՛ ներքին, եւ թէ՛ արտաքին կաշկանդող գործօններ կան: Գոնէ երեւութաբար, վերջին շրջանին, Հայաստանի վարչակարգը՝ գլխաւորութեամբ նախագահին, այն եզրակացութեան եկած է, թէ այս ուղիով երկիրը ապագայ չունի, յատկապէս երբ արտագաղթը դարձած է Հայաստանի Հանրապետութեան անվտանգութեան հիմնական օրակարգերէն մէկը: Նաեւ սփիւռքի կարեւորութեան անդրադարձած է եւ ձեւեր որդեգրած է սփիւռքը «սիրաշահելու»՝ գործակցելով անոր հիմնական կազմակերպութեանց հետ:

Իսկ մենք ո՞ր կ'իյնանք այս հաւասարումին մէջ...

Ամէն ինչէ վեր, հարկ է բարելաւել հայաստանաբնակ ժողովուրդին ընկերային վիճակը՝ գաղափարական եւ քաղաքականացուած ձեւով, արդար կերպով եւ անշուշտ մաքուր միջոցներով:

Միւս կողմէ՝ ըլլալ դիւանագէտ եւ հնարամիտ, գտնելու համար յարմարագոյն ձեւերը տիրանալու լաւագոյն դիրքերուն չտոնակոխուելու համար պղտոր եւ խափանիչ «քաղաքական ռազմափորձերէ» (political maneuvers): Եւ վերջապէս, Հայաստանի մէջ բացայայտ է քաղաքական աշխուժացման կիրքը, որ հիմնականին մէջ պէտք է գայ քաղաքական եւ ընկերային զարթօնքի միջոցաւ: Առ այդ, ժողովուրդը պէտք է մաս կազմէ քաղաքական կեանքին եւ իր ճակատագիրը չյանձնէ անարժան «ստորադասին»: Ան պէտք է ըլլայ պահանջատէր իր քաղաքական կառուցողականութեամբ: Հետեւի եւ ճնշում բանեցնէ երկրի մէջ տիրող անարդարութիւնը եւ փտածութիւնը երաշխաւորողներուն վրայ, իսկապէս արդար Հայաստանի մը կերտման ուղիով:

ՄՀԵՐ ԳԱՎԼԱԳԵԱՆ

ԼՈՒՐԵՐ ԳԱՂՈՒԹՆԵՐԷՆ

«Խոստումը» Հալեպի Մէջ

Նախաձեռնութեամբ եւ կազմակերպութեամբ Սուրիոյ Հայ դատի յանձնախումբին, Հալեպի մէջ «Խոստումը» ժապաւենի առաջին ցուցադրութիւնը տեղի ունեցաւ «Զահրաա» պատկերասրահին մէջ, հինգշաբթի, 4 մայիսի երեկոյեան, ներկայութեամբ Սուրիոյ խորհրդարանի երեսփոխաններու, Հալեպի պետական համալսարանի պատասխանատուներու, Հալեպի մէջ Հայաստանի գլխաւոր հիւպատոս Տիգրան Գեորգեանի, պետական բարձրաստիճան պատասխանատուներու, արաբ հասարակական գործիչներու, քրիստոնեայ համայնքապետներու, հայկական եւ արաբական լրատուամիջոցներու ներկայացուցիչներու:

Արաբերէն բացման խօսքով Սուրիոյ պետական պատկերասփիւռի կայանի լրագրող Ֆուատ Իզմիրլի յայտնեց, թէ ժապաւենները միջոցներ են ժողովուրդներու դատը ներկայացնելու եւ պատմութենէն դասեր քաղելու համար: Հայոց ցեղասպանութեան մասին մէկէ աւելի ժապաւեններ պատրաստուած են, վերջինը «Խոստումը» ժապաւենը՝ որ պատրաստուած է Սպանիա, խիստ գաղտնի պայմաններու մէջ՝ զերծ մնալու համար նման ծրագիրներու ուղղուած թրքական ճնշումներէն:

Ապա Իզմիրլի ներկայացուց «Խոստումը» ժապաւենը՝ դիտել տալով, որ անիկա կը միտի Հայոց ցեղասպանութիւնը միջազգային հանրութեան ներկայացնել: Աւարտին ան ըսաւ. «Եկէ՛ք միասնաբար դիտենք եւ պահենք մեր խոստումը: Խոստում, որ նահատակներու արիւնը ի գուր պիտի չանցնի, խոստում՝ դատապարտելու ոճրագործները, մինչեւ որ դադրեցնեն իրենց ցեղասպանական արարքները եւ մանաւանդ արդար հատուցում կատարեն: Մենք, մեր խոստումով, թոյլ պիտի չտանք, որ աշխարհը լուռ մնայ որեւէ ցեղասպանական արարքի դիմաց, յատկապէս այն պատճառով, որ 102 տարի ետք ականատեսը դարձանք անոր կրկնութեան, այս անգամ Սուրիոյ մէջ»:

«Խոստումը» Հալեպի մէջ պիտի շարունակուի ցուցադրուիլ 15 յաջորդական օրերու ընթացքին:

Հայոց ցեղասպանութեան Նուիրուած Ձեռնարկներ

23 ապրիլին, Աթէնքի Սինտաղմա հրապարակի մերձակայ «Փալաս» թատերասրահին մէջ տեղի ունեցաւ Հայոց ցեղասպանութեան քաղաքական կեդրոնական ձեռնարկը:

ՀՅԴ Հայ դատի յանձնախումբին անունով օրուան նախագահ եւ հանդիսավար Սթաւրոս Ապարեան իր բացման խօսքին մէջ շեշտը դրաւ Հայ դատի պահանջատիրութիւնը իրաւական դաշտի մէջ արմատաւորելու այսօրուան անհրաժեշտութեան վրայ:

Ելոյթ ունեցան Հայաստանի դեսպան Ֆադէյ Չարչօղլեան, ՀՅԴ Յունաստանի երիտասարդական միութեան անդամ Արմէն Աճեմեան, հելլէն կառավարութեան, հելլէն խորհրդարանի եւ Ատտիկէի մարզպետարանի ներկայացուցիչները:



Օրուան գլխաւոր բանախօսն էր Եւրոպական խորհրդարանի փոխնախագահ Տիմոթիոս Փափատիմուլիս նկատել տուաւ, որ Յունաստանը պէտք է առաւել կենսունակութիւն

ցուցաբերե, որպեսզի համաերոպական անհրաժեշտ ճնշումը բանեցուի թրքական իշխանութեանց վրայ, եւ Թուրքիա ընդունի իր պատմական պատասխանատուութիւնը՝ ի ինդիր պատմական արդարութեան եւ հայոց իրաւունքներու վերականգնումին:

Ձեռնարկի ընթացքին գործադրուեցաւ գեղարուեստական յայտագիր եւ ցուցադրուեցաւ տեսերիզ մը՝ աշխարհի գանազան վայրերու մէջ տեղի ունեցած պահանջատիրական ցոյցերէն:

Հանդիսութեան աւարտին Մինտաղմայի հրապարակի «Անձանօթ զինուոր»-ի յուշադամբանին մօտ տեղի ունեցաւ ծաղկեպսակներու զետեղում:

* 24 ապրիլին Նէա Չմիոնիի Հայոց ցեղասպանութեան նահատակաց յուշարձանին դիմաց տեղի ունեցաւ ոգեկոչման ձեռնարկ:

Մարգպետարանին անունով Ակելիքի Լեւենտի շէշտեց, որ Ցեղասպանութեան օրինակով ծանրակշիռ յանցագործութիւնները մոռացութեան չտալու եւ արդար դատաստանի ենթարկելու անհրաժեշտութիւնը:

Յունահայոց թեմի կաթողիկոսական փոխանորդ Կոմիտաս արք. Օհանեան հաստատեց Հայոց ցեղասպանութեան մեծ ոճիրը եւ թրքական պետութեան կրած անժամանցելի պատասխանատուութիւնը:

Աւարտին, յուշարձանին դիմաց զետեղուեցան ծաղկեպսակներ:

«Խոստումը» Ժապաւէնին Հասոյթէն 20 Միլիոն ՊիտիՏրամադրուի «Եու. Մի. Էլ. Էյ.»- ի Մէջ ՄարդկայինԻրաւանց Հիմնարկ Հիմնելու Չանքին

13 ապրիլին Քանատայի մէջ Հայոց ցեղասպանութեան նուիրուած «Խոստումը» ժապաւէնի ցրուիչ «Ֆիլմզ Մեվիյ» ընկերութեան յատուկ հրաւերով, Հայ դատի Քանատայի յանձնախումբը նեկայացնող պատուիրակութիւն մը Մոնրէալի մէջ ներկայ գտնուեցաւ Հայոց ցեղասպանութեան նիւթը արծարծող յիշեալ ժապաւէնի առաջին շարժապատկերի ցուցադրութեան:



Հայ դատի Քանատայի յանձնախումբը կոչ ուղղեց քանատահայութեան, որ ներկայ գտնուին շարժապատկերին բարձրորակ արուեստով պատրաստուած ժապաւէնի ցուցադրութիւններուն, յատկապէս նկատի ունենալով, որ թրքական պետութիւնը իր ուրացման քաղաքականութիւնն ու հակահայ քարոզչութիւնը արդէն շղթայազերծած է ժապաւէնին դէմ:

Նշենք, որ յանձնախումբը ներկայացնող այլ պատուիրակութիւն մը 12 ապրիլին Թորոնթոյի մէջ նոյնպէս ներկայ գտնուեցաւ ժապաւէնի առաջին ցուցադրութեան:

* «Խոստումը» ժապաւէնէն գոյացած հասոյթէն աւելի քան 20 միլիոն տոլար պիտի նուիրուի Քալիֆորնիոյ համալսարանի Լոս Անճելըսի մասնաճիւղի իրաւագիտութեան բաժանմունքին,

անոր մեջ մարդկային իրաւանց նուիրումը՝ «Խոստումը» անունով նոր հիմնարկ մը հաստատելու նպատակով:

Բաժանմունքի տնօրէնուհի Ճենիֆըր Լ. Մնութի նկատել տուաւ, որ Մարդկային իրաւունքներու «Խոստումը» հիմնարկը, մարդկային իրաւունքներու կրթութեան մեջ առաջամարտիկ պիտի դարձնէ մեր բաժանմունքն ու այս համալսարանը, ընդգծելով, որ 20 միլիոն տոլարը ամենամեծ նուիրատուութիւնն է, զոր բաժանմունքը ցայսօր ստացած է՝ այս հիմնարկը հաստատելու համար:

«Խոստումը» ժապաւենի արտադրող եւ Քալիֆորնիոյ համալսարանի Լոս Անճելըսի մասնաճիւղի բժշկական բաժանմունքի մարտողական հիւանդութիւններու բաժնի համադրեկավար Էրիք Էսրայելեան յայտնեց, որ շատերու ծանօթ չէ Հայոց ցեղասպանութիւնը եւ անոր դէմ շարունակական ուրացման արշաւ եղած է 102 տարի: Ան յոյս յայտնեց, որ Հայոց ցեղասպանութեան հարցով առկայ մութը ցրուելով՝ կրնանք յառաջանալ եւ իսկապէս առաջատար ըլլալ մարդկային իրաւունքներու հարցերով՝ կրթութեան եւ ուսումնասիրութիւններու ջատագովման գործին մէջ:

Յայտնենք, որ նոր հիմնարկի առաջին տնօրէնը պիտի ըլլայ իրաւագէտ փրոֆ. Ասլի Պալի:

Ցեղասպանութեան Նուիրում Խաչքարի Բացում՝ «Ազուգա Փրսիֆիք» Համալսարանին Մէջ



Նախաձեռնութեամբ «Ազուգա Փրսիֆիք» համալսարանի Հայ ուսանողական միութեան, 22 ապրիլին համալսարանին արեւելեան հատուածին մէջ տեղի ունեցաւ Հայոց ցեղասպանութեան նահատակներու յիշատակին նուիրում խաչքարին պաշտօնական բացման արարողութիւնը:

Խաչքարի հովանաւորներն են նոյն համալսարանի շրջանաւարտներէն Կերի Մկրտչեանն ու իր ընտանիքը:

Ձեռնարկի հանդիսավարն էր Հայ ուսանողական միութեան ատենապետ Ըլայժա Յակոբեան: Մոյն համալսարանի շրջանաւարտ վեր. Ճօ Մաթոսեան արտասանեց իր սրտի խօսքը, ապա համալսարանի նախագահ դոկտ. Ճան Ուալըս անդրադարձաւ իր մօր հեղինակած մէկ հատորին մասին, որ նուիրում է անոր ամենամօտիկ բարեկամուհիին՝ Հայոց ցեղասպանութենէն վերապրած հայուհիի մը ողիսականին:

Իր կարգին, համալսարանի դասախօսներէն դոկտ. Պրուս Պալոյեան խօսեցաւ Հայց. եկեղեցւոյ եւ հայկական արուեստի պատմութեան մէջ խաչքարերու նշանակութեան եւ կարեւորութեան մասին:

Ձեռնարկի ընթացքին գործադրուեցաւ գեղարուեստական յայտագիր:

WWW.AZTAGDAILY.COM

ԱՅԼԱԶԱՆ

Մազերուն Կապուած 3 Տարածուած Սխալներ

Շատեր քնանալէ առաջ կը լուացուին, ակռաները կը խոզանակեն, դէմքին շպարը կը մաքրեն... Սակայն ոչ բոլորը ուշադրութիւն կը դարձնեն իրենց մազերուն: Ոմանք կը գործեն այնպիսի սխալներ, որոնք կը վնասեն մազերուն առողջութեան եւ կը փճացնեն զանոնք:

Ահաւասիկ մազերու կապուած ընթացիկ 3 սխալներ, որոնցմէ պէտք է խուսափիլ,

- 1 –Քնանալ Թաց Մազերով

Շատ սխալ է թաց մազերով քնանալը, թաց մազերը գիշերուան ընթացքին չեն չորնար եւ մինչեւ առտու խոնաւ կը մնան: Իսկ խոնաւութիւնը բազմաթիւ հիւանդութիւններ կրնայ պատճառել գլխու մաշկին:



- 2 –Քնանալէ Առաջ Մազերը Կապել

Քնանալէ առաջ պէտք չէ մազերը կապել, քանի որ անոնք կը տկարանան: Երկար մազերը ամփոփելու համար կարելի է թոյլ հիւսք մը ընել, փոխանակ զանոնք պրկելու եւ քաշելու:

- 3 –Քնանալէ Առաջ Մազերը Երկար Ժամանակ Մանտրել

Շատ տարածուած սխալ է քնանալէ առաջ մազերը երկարատեւ սանտրելը: Սխալ կարծիք է, որ մազերը երկար սանտրելով անոնք կը փափկանան, ընդհակառակը անոնք աւելի զգայուն կը դառնան եւ կը վնասուին: Սանտրելու արարողութիւնը պէտք չէ երկար տեւէ:

Կիներու Վաղաժամ Մահուան Գլխաւոր Պատճառները

Գիտական հետազոտութիւններէ մեկնելով, գիտնականներ կը բացայայտեն կիներու վաղաժամ մահուան գլխաւոր պատճառները:

Երեք հիմնական գործոններու մէջ առաջին տեղը կը գրաւէ արեան բարձր ճնշումը, երկրորդ տեղը՝ գիրութիւնը եւ վերջապէս երրորդ տեղը՝ երկրորդ կարգի շաքարախտը:

Նոյն գիտնականներուն համաձայն մարմնին մէջ աղի բարձր տոկոսը, սխալ սննդակարգը, կենսանիւթերու պակասը, բարձր քոլեստերոլը եւ ծխախոտի գործածութիւնը նոյնպէս կը կրճատեն կնոջ կեանքը:



Ֆիշոդոլոթիւնը Բարելաւող Եւ Ուղեղին Աշխատանքը Խթանող 15 Սթերք

Մեր մարմինին աշխատանքի որակը մեծ մասամբ կապուած է մեր սննդակարգէն. ոչ առողջապահական սնունդը մեզ կ'առաջնորդէ առողջական զանազան հարցերու:

Ստորեւ կը ներկայացնենք 15 բնական եւ առողջարար ուտելիքներ, որոնք կ'օգնեն բարելաւելու յիշողութիւնը, կը խթանեն ուղեղին աշխատանքը, կը վերականգնեն տեսողութիւնը եւ կը պաշտպանեն ոսկորները:

- ՃԱԿՆԴԵՂԸ կը խթանէ ուղեղին եւ առհասարակ ամբողջ մարմնին արեան շրջագայութիւնը:
- ՀԱԻԿԻԹԸ կ'ապահովէ ուղեղին առողջութիւնը:
- ԽՆԿՈՒՆԻՆ կ'օգնէ կեղրոնացումին եւ ուշադրութեան բարելաւման: Անոր բոյրը կը խթանէ մտային կարողութիւնները:
- ԱԻՌՔԱՏՈՆ կ'արագացնէ արեան հոսքը դէպի ուղեղ:
- ՁՈՒԿԸ, շնորհիւ Օմէկա 3-ին եւ ճարպաթթուներուն, կ'ապահովէ ուղեղին առողջութիւնը:
- ՀԱՊԱԼԱՍԸ հարուստ է հակաօքսիտաններով, որոնք կը կանխարգիլեն ուղեղին վնասուածքները:
- ԸՆԿՈՒՉԵՂԷՆԸ մարմինն ու ուղեղը կը յագեցնէ թթուածինով: Անոնք նաեւ հարուստ են ճարպաթթուներով, որոնք կը բարելաւեն մտային կարողութիւնները:
- ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ՀԱՅԱՀԱՏԻԿՆԵՐԸ, շնորհիւ իրենց պարունակած մանրաթելերուն, ածխաջուրերուն եւ – Օմէկա-3 ճարպաթթուներուն, կ'ապահովեն ուղեղին առողջութիւնն ու մտային կարողութիւնները:
- ԿԱՆԱՉ ԹԷՅԸ օրական 2-3 բաժակ խմելու պարագային կը բարելաւէ կեղրոնացումը եւ յիշողութիւնը:
- ԿԱՂԻՆԸ մեծ քանակութեամբ Պե.12 կենսանիւթը կը պարունակէ, ինչպէս նաեւ ֆոլաթթու. ասոնք ուղեղը կը պաշտպանեն ջղային ցնցումներէ:
- ԼՈԼԻԿԸ հարուստ է լիքոբէն կոչուած հակաօքսիտանով, որ ուղեղը կը պաշտպանէ արտաքին վտանգներէ եւ կ'ապահովէ անոր առողջական վիճակը:
- ՔՐՔՈՍԸ
- ՍԵԻ ՏՈՒՐՍԸ
- ՍՈՒՆԸ



Ինչպէս կը նկատէք բոլոր այս մթերքները մեզի հասանելի, մատչելի են, ուրեմն ինչո՞ւ զանոնք չօգտագործենք մեր կերակուրներու, աղցաններու կամ աղանդերներուն մէջ եւ կ'օգտուինք անոնց բարիքներէն:

www.aztarar.com