ԱԶԴԱՐԱՐ

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 309, Ուրբաթ, 13 Նոյեմբեր, 2015

ՀԱՄԱՅՆՔԱՅԻՆ

Դասախօսական Երեկոյ Սեւրի Դաշնագիրի մասին

Սեւրի դաշնագիրի ստորագրութեան 95-ամեակը այս տարի կը զուգադիպի հայութեան համար անկիւնադարձային նշանակութիւն ունեցող իրադարձութեան՝ Հայոց ցեղասպանութեան 100-ամեակի նշումներուն: Հայաստանի եւ սփիւռքի մէջ տեղի ունեցած այս նշումները՝ իրենց իրապէս աննախընթաց տարողութեամբ, եկան անգամ մը եւս շեշտը դնելու հայութեան անժամանցելի եւ խլուած իրաւունքներուն ձեռքբերման անհրաժեշտութեան վրայ:

Արդարեւ, Չորեքշաբթի, 4 Նոյեմբեր 2015-ին, երեկոյեան ժամը 9:00-ին, հովանաւորութեամբ՝ թեմիս բարեջան առաջնորդ՝ Գերպ. Տ. Մասիս Ծ. Վրդ. Զօպույեանի, կազմակերպութեամբ՝ Քուէյթի Հայ Դատի յանձնախումբին, տեղի ունեցաւ դասախօսական երեկոյ մը Սրբոց Վարդանանց եկեղեցւոյ մէջ նիւթ ունենալով «Սեւրի Պայմանագիրը»: Օրուան դասախօսն էր՝ Քուէյթի Ազգային վարժարանի տնօրէն՝ րժ. Մանուկ Մանուկեան:

Բացման խօսքով ելոյթ ունեցաւ յանձնախումբի ատենապետ՝ Պրն. Տիգրան Պայաթեան: Ան ներկաներուն բարի գալուստ մաղթելէ ետք ներկայացուց օրուան թեմայի անհրաժեշտութիւնն ու այժմէականութիւնը: Ապա դասախօսը, մանրամասնօրէն ներկայացուց Սեւրի պայմանագրի պատմական ու իրաւական փաթեթը: Ան շեշտեց թէ.-«Սեւրը ոչ միայն ներազգային առումով պահանջատիրութեան հարցին շուրջ միասնականութիւն ապահովող փաստաթուղթ է, այլ նաեւ արտաքին ճակատի վրայ բազմաթիւ ուղղութիւններով բանակցելի պատմական, բայց նաեւ ժամանակակից իրաւաթուղթ է»:

Դասախօսը նշեց թէ.- «պէտք չէ մտահան ընել նաեւ այն, որ այսօր Արեւմտահայաստանի հողերուն վրայ տակաւին կ՚ապրին Ցեղասպանութեան ենթարկուածներուն իսլամացուած կամ ծպտուած շառաւիղները, եւ այս մարդիկը եւս իրենց խօսքը պէտք է ունենան որեւէ ձեւով Սեւրի դաշնագիրի վերակենդանացման հարցին մէջ»:

Աւարտին ներկաներուն առիթ տրուեցաւ լուսաբանական հարցերու:

WWW.AZTARAR.COM

ՀԱՅԿԱԿԱՆ

Ազգային Ժողովին Մէջ Ընդունուեցան Նոյնականացման Քարտերով Քուէարկութեան Առնչուող Փոփոխութիւնները

Հայաստանի Հանրապետութեան Ազգային ժողովը արտահերթ նիստի մը ընթացքին Չորեքշաբթի օր ձայներու 94 կողմ, 13 դէմ եւ 18 ձեռնպահ համեմատութեամբ երկրորդ ընթերցանութեամբ եւ ամբողջութեամբ ընդունեց նոյնականացման քարտերով քուէարկութեան առնչուող վիճայարոյց օրէնսդրական փոփոխութիւնները:

Փութին Յանձնարարած Է Հայաստանի Հետ Հակաօդային Պաշտպանութեան Միացեալ Համակարգի Ստեղծման Համաձայնագիր Ստորագրել

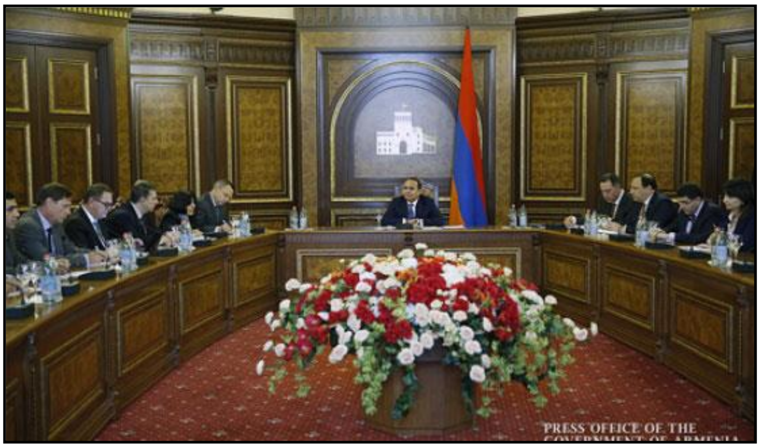
Ռուսիոյ նախագահ Վլատիմիր Փութին կարգադրած է Ռուսիոյ եւ Հայաստանի միջեւ համաձայնագիր ստորագրել Հաւաքական անվտանգութեան կովկասեան շրջանին մէջ հակաօդային պաշտպանութեան միացեալ շրջանային համակարգի ստեղծման մասին:

«Արմէնփրես» կը հաղորդէ, որ Ռուսիոյ նախագահին համապատասխան կարգադրութիւնը Չորեքշաբթի օր հրապարակուած է իրաւական տեղեկատուութեան պաշտօնական կայքին վրայ:

«Ընդունիլ Ռուսիոյ կառավարութեան առաջարկը Ռուսիոյ եւ Հայաստանի Հանրապետութեան միջեւ Հաւաքական անվտանգութեան կովկասեան շրջանին մէջ հակաօդային պաշտպանութեան միացեալ շրջանային համակարգի ստեղծման համաձայնագիրի ստորագրման վերաբերեալ», կը նշուի փաստաթուղթին մէջ: «Յանձնարարել Ռուսիոյ պաշտպանութեան նախարարութեան՝ Ռուսիոյ արտաքին գործոց նախարարութեան մասնակցութեամբ, բանակցութիւններ վարել հայկական կողմին հետ եւ համաձայնութիւններու հասնելէ ետք յանուն Ռուսիոյ ստորագրել մատնանշուած համաձայնագիրը՝ արտօնելով ատոր նախագիծին մէջ կատարել կառավարութեան կողմէ հաւանութեան արժանացած փոփոխութիւնները, որոնք սկզբունքային բնոյթ չունին»:

ԹԱՍՍ լրատու գործակալութիւնը կը հաղորդէ, որ ինչպէս նախապէս նշուած է, ԱՊՀ-ի երկիրներու պաշտպանութեան նախարարներու խորհուրդին առընթեր հակաօդային պաշտպանութեան հարցերու համակարգող կոմիտէին մէջ, «ԱՊՀ-ի երկիրներու հակաօդային պաշտպանութեան միացեալ համակարգի հարցին մէջ զարգացման գերակայ ուղղութիւնը հետագայ համարկումն է շրջանային սկզբունքով, այսինքն՝ հակաօդային պաշտպանութեան միասնական կամ միաւորուած շրջանային համակարգերու ստեղծումը հաւաքական անվտանգութեան արեւելեան եւրոպական, կովկասեան եւ կեդրոնական ասիական շրջաններուն մէջ»:

Հայ-Ֆրանսական Տնտեսական Կապերու Զարգացման Առնչուող Հարցերու Քննարկում



Հայաստանի վարչապետ Յովիկ Աբրահամեան 11 նոյեմբերին ընդունած է Հայաստանի մէջ Ֆրանսայի դեսպան Ժան Ֆրանսուա Շարփանթիէն, Հայ-ֆրանսական առեւտրական-արդիւնաբերական պալատի նախագահ Ստեփան Բարաքեանը եւ Հայաստանի մէջ գործունէութիւն ծաւալող ֆրանսական շարք մը ձեռնարկութիւններու ղեկավարներ:

Յովիկ Աբրահամեան բարձր գնահատած է Հայաստանի եւ Ֆրանսայի միջեւ քաղաքական, տնտեսական, մարդասիրական մարզերուն մէջ համագործակցութիւնը եւ նշած, որ անիկա կը գտնուի ամուր հիմերու վրայ: Կառավարութեան ղեկավարը կարեւոր նկատած է երկու երկիրներու տնտեսական կապերու հետագայ զարգացումն ու ընդլայնումը՝ նշելով, որ ատոր համար գոյութիւն ունի մեծ ներուժ: Այդ պարունակին մէջ վարչապետը անհրաժեշտ նկատած է Հայ-ֆրանսական առեւտրական-արդիւնաբերական պալատի գործունէութեան աշխուժացումը եւ աւելցուցած, որ կառավարութիւնը պատրաստ է օժանդակելու երկու երկիրներու գործարար կապերու սերտացման ու ներդրումային ծրագիրներու կեանքի կոչման:

Դեսպան Շարփանթիէ կարեւոր նկատած է հայ-ֆրանսական առեւտրատնտեսական յարաբերութիւններու հետագայ զարգացումը եւ այդ պարունակին մէջ նշած է, որ մնայուն կապի մէջ է Հայաստանի մէջ գործունէութիւն ծաւալած ֆրանսական ընկերութիւններուն հետ, համապատասխան քայլեր կ՛առնուին ֆրանսական նոր ձեռնարկութիւններ հայաստանեան շուկային մէջ ներգրաւելու ուղղութեամբ: Դեսպանը տեղեկացուցած է, որ ֆրանսական խումբ մը ընկերութիւններ հետաքրքրուած են Հայաստանի մէջ ենթակառոյցներու, քաղաքաշինութեան եւ առողջապահութեան մարզերուն մէջ ներդրումային ծրագիրներու իրականացումով: Զանոնք կեանքի կոչելու համար կը կատարուին բանակցութիւններ եւ քննարկումներ: Դեսպանը յայտնած է նաեւ, որ այժմ աշխատանքներ կը տարուին յաջորդ տարուան սկիզբը Հայ-ֆրանսական գործարար համաժողովի կազմակերպման նպատակով, ինչ որ նոր թափ պիտի տայ տնտեսական կապերու խորացման ու ընդլայնման:

Վարչապետ Աբրահամեան շնորհակալութիւն յայտնած է դեսպանին՝ աշխուժ համագործակցութեան համար եւ համոզում յայտնած այն մասին, որ երկկողմանի սերտ փոխադարձ գործակցութիւնը իր արդիւնքը պիտի տայ:

Հանդիպումին ընթացքին քննարկուած են երկու երկիրներու կառավարութիւններուն միջեւ ձեռք բերուած համաձայնութիւններու գործադրութեան ընթացքին, Հայաստանին մէջ ֆրանսական ընկերութիւններու գործունէութեան ու յառաջիկայ ծրագիրներուն առնչուող այլ հարցեր:

Հայաստանի Հանրապետութեան Եւ Ռուսիոյ Գլխաւոր Դատախազները Համագործակցութեան Ծրագիր Ստորագրած Են

Հայաստանի եւ Ռուսիոյ գլխաւոր դատախազները Չորեքշաբթի օր Սոչիի մէջ ստորագրած են երկու երկիրներու գլխաւոր դատախազութիւններուն միջեւ 2015-2017 թուականներու համագործակցութեան ծրագիրը:

Փաստաթուղթով կը նախատեսուի երկու երկիրներու դատախազութեան աշխատակիցներու աշխուժ համագործակցութիւն՝ մասնագիտական որակի բարձրացման ուղղուած շարք մը ձեռնարկներու իրականացում, կը յայտնէ Հայաստանի գլխաւոր դատախազութեան պաշտօնական կայքը:

Կը նախատեսուի կազմակերպել «Փտածութեան յանցագործութիւններու վերաբերեալ քրէական գործերու քննութեան նկատմամբ դատախազական վերահսկողութեան կազմակերպում եւ իրականացում, փտածութեան իրաւախախտումներու կանխարգիլում եւ փտածութեան հակազդումի օրէնսդրութեան վերլուծութիւն» նիւթով փորձի փոխանակում, միացեալ ծրագիրներու մշակում:

2016-ին առաջնահերթ են քրէական գործերով իրաւական օգնութիւն ցուցաբերելու հարցերը, ինչպէս նաեւ «Մարդոց առեւտուրի եւ անօրինական գաղթականութեան փաստերու հիման վրայ յարուցուած քրէական գործերու նկատմամբ դատախազական վերահսկողութեան» վերաբերեալ փորձի փոխանակումը:

Իսկ 2017-ի ուշադրութեան կեդրոնը պիտի ըլլան արհեստագիտութեան միջոցով կատարուած յանցագործութիւններու դէմ պայքարին մէջ իրաւապահ մարմիններու գործունէութեան նկատմամբ դատախազական վերահսկողութեան, ինչպէս նաեւ դատավարութեան յատուկ կարգով դատական փորձերու կիրարկման վերլուծութեան վերաբերող նիւթեր: Պայմանաւորուածութիւն ձեռք բերուած է, որ Հայաստանի դատախազները վերապատրաստուին Ռուսիոյ դատախազութեան ակադեմիային մէջ:

Մինսքի Խմբակի Համանախագահները Լեռնային Ղարաբաղի Հարցով Խորհրդակցութիւն Ունեցան Գերմանիոյ Հետ

ԵԱՀԿ-ի Մինսքի խմբակի համանախագահները Չորեքշաբթի օր Լեռնային Ղարաբաղի հարցով խորհրդակցութիւն ունեցան Գերմանիոյ հետ, որ յաջորդ տարի պիտի ստանձնէ ԵԱՀԿ-ի նախագահութիւնը:

ԵԱՀԿ-ի Մինսքի խմբակի ամերիկացի համանախագահ Ճէյմս Ուորլիք Չորեքշաբթի օր «Թուիթըր» ընկերային ցանցի իր էջին վրայ այդ առնչութեամբ գրառում կատարած է: «Այսօր մենք խորհրդակցութիւն պիտի ունենանք Գերմանիոյ հետ, որ ԵԱՀԿ-ի յաջորդ նախագահող երկիրն է: Միասնաբար պիտի աշխատինք յանուն Լեռնային Ղարաբաղի տագնապի խաղաղ լուծման», գրած էր Ուորլիք:

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ

Մոսկուա Առաջարկած Է Սուրիոյ Մէջ Ընտրութիւնները Կատարել Մէկուկէս Տարի Ետք

«Պի.Պի.Սի.» կը հաղորդէ, որ ըստ այն փաստաթուղթին, որ ՄԱԿ-ի մէջ տարածուած է Սուրիոյ տագնապին շուրջ 14 նոյեմբերին Վիեննայի մէջ տեղի ունենալիք բանակցութիւններուն նախօրեակին, Ռուսիան կ'առաջարկէ Սուրիոյ մէջ 18 ամսուան փոխանցման շրջան սահմանել, որմէ ետք այնտեղ կարելի պիտի ըլլայ կատարել նախագահական ընտրութիւններ:

Առաջարկներու ցանկէն չի հասկցուիր, թէ Մոսկուան արդեօք կ'ուզէ՞ Պաշշար Ասատը նախագահ տեսնել այդ մէկուկէս տարուան ընթացքին: Այնտեղ նաեւ ենթադրութիւններ չեն կատարուիր այն մասին, թէ արդեօք կ'արժէ՞ անոր թեկնածութիւնը առաջադրել կանխահաս ընտրութիւններուն ընթացքին:

Քրեմլին նաեւ սուրիական ընդդիմութեան կ'առաջարկէ միասնական ճակատով ներկայանալ իբրեւ բանակցային հոլովոյթին կողմերէն մէկը:

Ինչպէս նախապէս նշած է Ռուսիոյ արտաքին գործոց նախարարութեան բանբեր Մարիա Զախարովա, 14 նոյեմբերի հանդիպումին գլխաւոր նպատակներէն մէկն է որոշել, թէ սուրիական ընդդիմութեան ո՛ր ներկայացուցիչները պէտք է բանակցային հոլովոյթին մէջ գործընկեր նկատել:

Հոկտեմբերի վերջաւորութեան Վիեննայի մէջ տեղի ունեցած նախորդ բանակցութիւններուն մասնակցած էին 19 պատուիրակութիւններ, ներառեալ՝ Ռուսիայէն, Միացեալ Նահանգներէն, Սէուտական Արաբիայէն, Թուրքիայէն, Իրանէն, Արաբական Միացեալ Էմիրութիւններէն, Յորդանանէն, Գերմանիայէն, Ֆրանսայէն, Եգիպտոսէն, Իտալիայէն, Բրիտանիայէն, Իրաքէն եւ Լիբանանէն:

Էրտողան Թուած Է Թուրքիոյ Առաջնահերթութիւնները

«Արմէնփրես»՝ յղում կատարելով «Թէ.Ռէ.Թէ. Հապեր» պատկերասփիւռի կայանին, կը հաղորդէ, որ Թուրքիոյ նախագահ Ռեճեփ Թայիփ Էրտողան խօսած է Թուրքիոյ առաջնահերթութիւններուն մասին:

Ըստ Էրտողանի, Թուրքիոյ առաջնահերթութիւններէն են երկրին համար սպառնալիք ներկայացնող ահաբեկչական կազմակերպութիւններու դէմ պայքարը եւ պաշտպանական արդիւնաբերութեան ուժեղացումը:

Ան նաեւ նշած է, որ Թուրքիան մտադիր է զարգացնել իր տնտեսական հզօրութիւնը:

Վերջին տարիներուն Թուրքիոյ մէջ «Նպատակ-2023» նախագիծի ծիրին մէջ շեշտը կը դրուի տեղական արդիւնաբերութեան զարգացման վրայ:

Լաւրով Եւ Զարիֆ Կարեւոր Կը Նկատեն ՄԱԿ-ի Հովանիի Տակ Սուրիոյ Կառավարութեան Եւ Ընդդիմութեան Երկխօսութիւնը

ԹԱՍՍ լրատու գործակալութիւնը կը հաղորդէ, որ Ռուսիոյ եւ Իրանի արտաքին գործոց նախարարներ Սերկէյ Լաւրով եւ Մոհամետ Ճաւատ Զարիֆ Չորեքշաբթի օր տեղի ունեցած հեռաձայնային հաղորդակցութեան մը ընթացքին քննարկած են Սուրիոյ մէջ տիրող կացութիւնը՝ «Սուրիոյ աջակցութեան խումբ»-ի 14 նոյեմբերին Վիեննայի մէջ տեղի ունենալիք հանդիպումին նախօրեակին:

Հեռաձայնային հաղորդակցութիւնը տեղի ունեցած է ռուսական կողմին նախաձեռնութեամբ:

Ռուսիոյ արտաքին գործոց նախարարութենէն նշած են. «Ընդգծուած է, որ երկխօսութիւնը, ինչպէս ատիկա կը նախատեսուի մասնակից երկիրներու՝ 30 հոկտեմբերին Վիեննայի մէջ որդեգրած յայտարարութեան մէջ, պէտք է կատարուի ՄԱԿ-ի հովանիին տակ, Սուրիոյ կառավարութեան եւ սուրիական ընդդիմութեան ներկայացուցչական պատուիրակութիւններուն միջեւ, իսկ արտաքին «դերակատարները», ներառեալ՝ «Սուրիոյ աջակցութեան խումբ»-ը, պէտք է կողմերուն օգնեն հասնելու համաձայնութեան, այլ ոչ թէ նենգափոխեն միջսուրիական բանակցութիւնները եւ չփորձեն կանխորոշել անոնց արդիւնքները»:

Նշենք, որ Իրանի արտաքին գործոց նախարարութիւնը Չորեքշաբթի օր յայտարարեց, որ Զարիֆ պիտի չմասնակցի շաբաթ օր Վիեննայի մէջ նախատեսուած հանդիպումին:

Ռուհանիի Ֆրանսա Այցելութեան Ընթացքին. Փարիզ Եւ Թեհրան Պիտի Ստորագրեն Շարք Մը Կարեւոր Համաձայնագիրներ

«Արմէնփրես» կը հաղորդէ, որ Էլիզէ պալատի տարածած հաղորդագրութեան մէջ նշուած է, որ Իրանի նախագահ Հասան Ռուհանիի 17 նոյեմբերին նախատեսուած Ֆրանսա այցելութեան ընթացքին Փարիզ եւ Թեհրան մտադիր են տարբեր մարզերու մէջ երկկողմանի համագործակցութեան շարք մը կարեւոր համաձայնագիրներ ստորագրել:

«Ֆրանսայի նախագահը 17 նոյեմբերին պիտի ընդունի Իրանի նախագահ Հասան Ռուհանին… Ֆրանսայի եւ Իրանի նախարարներու կողմէ պիտի ստորագրուին բազմաթիւ համաձայնագիրներ, որոնք կը վերաբերին տարբեր մարզերու, մասնաւորաբար, քաղաքական երկխօսութեան, տնտեսական համագործակցութեան, օդային փոխադրութեան, առողջապահութեան եւ գիւղատնտեսութեան», յայտարարած է Ֆրանսայի նախագահ Ֆրանսուա Հոլլանտի վարչակազմը: Մինչ այդ, Ռուհանի 14 նոյեմբերին պիտի այցելէ Իտալիա եւ հանդիպում պիտի ունենայ այդ երկրի վարչապետ Մաթէօ Ռենցիի հետ: ԱՆՍԱ գործակալութիւնը կը հաղորդէ, որ Իրանի նախագահը Իտալիա պիտի գտնուի 14 եւ 15 նոյեմբերին: Իտալիան պիտի դառնայ եւրոպական առաջին երկիրը, ուր պաշտօնական այցելութիւն կու տայ Ռուհանի: Ինչպէս կը սպասուի, իր ուղեւորութեան ընթացքին ան նաեւ հանդիպում պիտի ունենայ Իտալիոյ նախագահ Սերճիօ Մաթարելլայի եւ Ֆրանչիսկոս պապի հետ:

ԱՆԴՐԱԴԱՐՁ

«ՏԱՀԵՇ-ի Դէմ Պայքար» Կոչուած Գերթափանցիկ Շղարշը

ՏԱՀԵՇ ահաբեկչական խմբաւորման դէմ պայքարը շղարշ մըն է, որով մեծ եւ շրջանային պետութիւնները կը փորձեն ծածկել իրենց իսկական թիրախներն ու նպատակները:

Միջազգային լրատուամիջոցներ հաղորդեցին, որ ամերիկեան բանակը ուրբաթ, 6 նոյեմբերին Ինճիրլիքի ռազմակայանին մէջ տեղակայած է 6 «էֆ-15Սի Իկըլ» տիպի կործանիչներ, որոնց օդաչուները այլ կործանիչներու դէմ ճակատումներու մասնագէտներ են: Ցթուրկարթի մէջ ամերիկեան ուժերու հրամանատարութիւնը յայտարարեց, որ կործանիչները Անգլիայէն Թուրքիա ուղարկուած են Սուրիոյ մէջ ՏԱՀԵՇ-ի դէմ պայքարի ծիրին մէջ՝ աւելցնելով, որ այդ քայլը «թրքական գերիշխանութեան եւ շրջանի հաւաքական անվտանգութեան նկատմամբ մեր հաստատ աջակցութեան ցուցադրութիւն» մըն է: «Պիտի շարունակենք մեր թուրք գործընկերներուն հետ թրքական օդային տարածքի գերիշխանութեան աջակցութեան եւ ՏԱՀԵՇ-ը տկարացնելու ու քանդելու մեր հասարակաց ջանքերուն վերաբերեալ սերտօրէն գործակցիլ», նշուած էր յայտարարութեան մէջ:

Բոլորին ալ յայտնի է, որ ՏԱՀԵՇ կործանիչներ չունի, ոչ իսկ ռմբաձիգներ, որպէսզի Թուրքիոյ օդային տարածքին գերիշխանութիւնը ոտնահարէ: Ամերիկեան կործանիչներուն միակ առաքելութիւնը Սուրիա – Թուրքիա օդային տարածքին մէջ գերակայութիւն ձեռք բերելու համար ռուսական օդուժին դէմ պայքարիլն է: Սուրիոյ մէջ Ռուսիոյ օդուժին յայտնուելով թրքական բանակը մատնուած էր նեղ կացութեան եւ փաստօրէն անկարող էր դէմ դնել ռուսական զինուորական օդանաւերուն կողմէ իր օդային տարածքի խախտումներուն: Եթէ Սուրիոյ մէջ ռուսական դերակատարութեան աճը, ամերիկեան տեսանկիւնէն դիտուած, Սուրիոյ մէջ Իրանի ունեցած մեծ դերակատարութիւնն ու ազդեցութիւնը, ինչպէս նաեւ այդ երեւոյթին Իսրայէլի համար ներկայացուցած վտանգը նուազեցնող ազդակ մըն է, սակայն միեւնոյն ժամանակ ոչ միայն ՕԹԱՆ-ի անդամ եւ շրջանային այլ դաշնակիցներ կը վտանգէ, այլ նաեւ՝ Միջին Արեւելքի մէջ Ուաշինկթընի արդէն իսկ խաթարուած ազդեցութիւնը խնդրոյ առարկայ կը դարձնէ: Փենթակոնի ղեկավար Էշթըն Քարթըր այս կէտը յստակ դարձուց, երբ յայտարարեց, որ իր երկիրը ինքնագլուխ կամ դաշնակիցներու հետ համագործակցաբար որդեգրած է անմիջական ծրագիրներ՝ «ռուսական նախայարձակում» մը կանխարգիլելու համար:

Պէտք է նշել, որ «ՏԱՀԵՇ-ի դէմ պայքար» կոչուած շղարշի օգտագործման ռահվիրան Թուրքիան է: 7 յունիսի խորհրդարանական ընտրութիւններուն Թուրքիոյ իշխող կուսակցութեան կրած ձախողութենէն ետք Անգարա յայտարարեց, որ պիտի հարուածէ ՏԱՀԵՇ-ն ու ՔԱԿ-ը, սակայն ընտրական հաշիներէ մղուած կեդրոնացաւ միայն երկրորդին վրայ: Թուրքիա քանի մը օր առաջ յայտարարեց, որ կը ծրագրէ ձմրան ընթացքին ՏԱՀԵՇ-ի եւ ՔԱԿ-ի դէմ մեծ գործողութիւններ կատարել, եւ այդ նպատակին համար շուտով Ուաշինկթընէն պիտի գնէ 70 միլիոն տոլարի «Խելացի ռումբեր»: Յստակ է, որ այդ ռումբերը Կորդուաց լեռներուն վրայ ՔԱԿ-ի թաքստոցները հարուածելու համար են, թէեւ տեսականօրէն կրնան նաեւ վտանգել Սուրիոյ մէջ գտնուող ռուսական ուժերը: Ինճիրլիքի մէջ ամերիկեան կործանիչներու տեղակայման ծրագիրներուն մասին լուրերու հրապարակումներէն ետք եւ նախքան ամերիկեան այդ քայլին իրականացումը, Ռուսիոյ օդուժի հրամանատար զօր. Վիքթոր Պոնտարեւ յայտարարեց, որ իր երկիրը Սուրիա ուղարկած է հակաօդային հրթիռային համակարգեր՝ պաշտպանելու համար այդտեղ գտնուող իր ուժերը: Ըստ անոր, այդ համակարգերը պիտի օգտագործուին «ծայրայեղ անհրաժեշտութեան» պարագային, ինչպէս՝ Սուրիոյ կառավարական ուժերուն վերահսկողութեան տակ գտնուող օդակայաններէ օդանաւերու առեւանգման փորձերու կամ օդային հարուածներու պարագային: Այստեղ եւս կարելի է տեսնել վերոնշեալ շղարշին տողատակի օգտագործումը:

Ճշմարտութիւնը յայտարարութեան առաջին բաժինն էր. այդ համակարգերը պաշտպանելու համար են ռուսական ռմբաձիգները կամ կործանիչները, զանոնք իրապէս վտանգելու կարողութիւնը ունեցող միակ կողմէն՝ ամերիկեան օդուժէն: Այսպիսով, Ուաշինկթըն ռուս-թրքական «պատերազմ»-ին կը միջամտէ «Սան Սթեֆանոյի դաշնագիր» մը կանխարգիլելու եւ զայն շրջանցելով ուղղակի դէպի «Պերլինի դաշնագիր» ուղղուելու նպատակով, իսկ «ՏԱՀԵՇ-ի դէմ պայքար»-ի ակնարկը ընդամէնը գերթափանցիկ շղարշ մըն է:

ԱԿՆԱՐԿ

ԵԽԽՎ-ն Կը Հակասէ Եւրոպական Խորհրդարանին

Արցախի Հանրապետութիւնն ու ազատագրուած տարածքները ազրպէյճանական նկատող Եւրոպական խորհուրդի Խորհրդարանական վեհաժողովի (ԵԽԽՎ) բանաձեւը ոչ միայն հայկական կողմին համար, այլ ընդհանրապէս քաղաքական տրամաբանութեան սահմաններուն մէջ ազրպէյճանական յաղթանակ նկատելը հիմնաւորեալ չի թուիր:

ԵԽԽՎ-ի բանաձեւը աւելի շատ երկու ուղղութեամբ խոր հակասութի ւններ ստեղծող եւ այդ իմաստով նաեւ նման բանաձեւերու բովանդակութիւնն ու յատկապէս ազդեցիկութիւնը խնդրոյ առարկայ դարձնող երեւոյթ է: Այս մէկը չի նշանակեր, որ նման քաղաքական միջավայրեր լուսանցքային կարեւորութիւն պէտք է ստանան թէ՛ Հայաստանի Հանրապետութեան արտաքին դիւանագիտութեան եւ թէ՛ սփիւռքահայ հասարակական կազմակերպութիւններու համար:

Այսօր գոյութիւն ունի միջազգային պայմանաւորուածութիւն արցախեան հակամարտութեան միջնորդական առաքելութիւնը վստահելու ԵԱՀԿ-ի Մինսքի խմբակին: Միջնորդական առաքելութիւնը կը շարունակէ իրականացնել բանակցային գործընթաց: Բանակցութիւնները կեդրոնացած են ի շարս այլ հարցերու եւ հայկական կողմի առաջնահերթութեամբ Արցախի կարգավիճակին շուրջ գոյանալիք համաձայնութեան վրայ: Այս իրականութենէն կը հետեւցուի՝ միջազգային հանրութիւնը ԵԱՀԿ-ին յանձնած է կազմակերպել բանակցութիւններ եւ փոխզիջումնային սկզբունքի հիման վրայ հասնիլ համաձայնական եզրերու, որոնք իրենց հերթին կ՛առաջնորդեն խաղաղութեան ընդհանուր համաձայնագիրի կնքումին:

ԵԽԽՎ-ն շտապողականութիւն ցուցաբերած է եւ հակադրուելով միջազգային ընտանիքի այս համաձայնութեան, շրջանցած է ԵԱՀԿ-ը. չմոռնանք, որ ԵԱՀԿ-ը Եւրոպայի անվտանգութեան եւ համագործակցութեան կազմակերպութիւնն է: ԵԽԽՎ-ն ալ համաեւրոպական կարեւոր կառոյց է, որ խորքին մէջ կ՛անտեսէ միջազգային ընտանիքին հաւանութիւնը ստացած եւրոպական այլ կառոյցի մը մօտեցումները: Եւ այս մէկը այն կառոյցն է, որ լիազօրութիւն ստացած է միջնորդելու եւ բանակցութիւնները համաձայնական եզրերու հասցնելու:

Այստեղ կանգ չեն առներ ԵԽԽՎ-ի ստեղծած հակասութիւնները: Քաղաքական յիշողութիւնը պէտք է աշխուժ աշխատի՝ յիշելու համար երկու ամիս առաջ այս անգամ Եւրոպական խորհրդարանի որդեգրած ամէնէն դատապարտող եւ ամէնէն խիստ բանաձեւերը Պաքուի հասցէին. ընդ որում հասցէական պատժամիջոցներ որդեգրելու կոչ ընող բանաձեւը: Առանց վերադառնալու մանրամասնութիւններուն, մէջբերենք ԵԱՀԿ-ի գրասենեակը Պաքուի մէջ փակելու ազրպէյճանական իշխանութիւններուն առած քայլին անընդունելիութիւնը: Քննադատութիւնը ուրեմն սերտօրէն կ՛առնչուի Արցախի խնդիրին: Եւրոպական խորհրդարանը այս ձեւով լուսարձակի տակ կ՛առնէր Պաքուի իշխանութիւններուն ոչ կառուցողական մօտեցումը արցախեան հակամարտութեան բանակցութիւններուն նկատմամբ:

Այս բոլորը աւելի համոզիչ կը դառնայ, երբ համանախագահ Ուորլիքի՝ ԵԽԽՎ-ի որոշումը քննադատող ծանօթ յայտարարութեան դիմաց Ազրպէյճանի արտաքին գործոց նախարարութեան բանբեր Հիքմեթ Հաճիեւ կը յայտնէր, որ նկատի ունենալով, որ ԵԱՀԿ-ի Մինսքի խմբակի համանախագահները չեն յաջողած Լեռնային Ղարաբաղի տագնապին լուծման համար նոյնիսկ չնչին յառաջդիմութիւն մը ձեռք բերել, ամերիկացի համանախագահ Ճէյմս Ուորլիք իրաւունք եւ պատճառ չունի այլ կազմակերպութիւններու՝ նշեալ տագնապի լուծման վերաբերեալ որեւէ խորհուրդ տալու եւ յանձնարարութիւն կատարելու:

Պարզ է. Ազրպէյճան հրադադարի համաձայնութեան նմանողութեամբ կը խախտէ նաեւ միջազգային պայմանաւորուածութիւնները եւ չ՛ընդունիր միջազգային ընտանիքին ճշդած միջնորդական ձեւաչափը: Այս բոլորը Պաքուի վարքագիծին հարազատ եւ համահունչ դրսեւորումներ են եւ իբրեւ այդպիսին ազրպէյճանական քաղաքական տրամաբանութեամբ՝ օրինաչափ:

Խնդիրը, որ սուր կերպով կը դրուի, ներեւրոպական եւ Եւրոպա-միջազգային ընտանիք երեւցող հակասութիւններն են: Իսկ այս պատկերին մէջ աւելի ազդեցիկ պիտի ըլլար, որ Ուորլիքը ոչ թէ առանձնապէս քննադատէր ԵԽԽՎ-ի առած քայլը, այլ համանախագահները միասին դիրքորոշուէին ԵԽԽՎ-ի ստեղծած թիւրիմացութեան դիմաց: Իսկ Եւրոպական խորհրդարանը ԵԽԽՎ-էն բացատրութիւն պէտք է պահանջէ երկու ամիս առաջ իր որդեգրած բանաձեւերուն հակասող քայլ առած ըլլալուն համար: Եթէ անշուշտ պիտի շարունակենք եւրոպական կառոյցներուն առած քայլերուն միջեւ հետեւողականութիւն փորձել տեսնել:

«Ա.»

ԼՈՒՐԵՐ ԳԱՂՈՒԹՆԵՐԷՆ

ՀՅ Դաշնակցութեան 125-Ամեակի Նշում Երուսաղէմի Մէջ

Ուրբաթ, 30 Հոկտեմբերի երեկոյեան, Երուսաղէմի մէջ տեղի ունեցաւ Հայ յեղափոխական դաշնակցութեան 125-ամեակի նշումը աւելի քան հարիւր հայորդիներու՝ մեծ մասամբ երիտասարդներու ներկայութեամբ:

Յեղափոխական եւ ազգային երգերով ելոյթ ունեցաւ մասնաւորապէս այս առիթով Հայաստանէն ժամանած մեներգիչ ու Դաշնակցութեան գաղափարի զինուորագրեալ Գէորգ Հաճեան:

100-Ամեակի Համերգ Հայկ Իւթիւճեանի Խմբավարութեամբ

Հայոց ցեղասպանութեան 100-ամեակի Կիպրոսի ոգեկոչման յանձնախումբին ծրագրած ձեռնարկներու ծիրէն ներս 22 հոկտեմբերին Պաֆոսի «Պալիա Իլեքտրիկի» մշակութային կեդրոնին մէջ, իսկ 23 հոկտեմբերին Նիկոսիոյ «Փալլաս» թատրոնին մէջ տեղի ունեցան համերգներ՝ մասնակցութեամբ Կիպրոսի սիմֆոնիք նուագախումբին, խմբավարութեամբ կիպրահայ Հայկ Իւթիւճեանի:

Յայտագիրը կը պարունակէր 23 լարային նուագարաններու համար յօրինուած Ռիչըրտ Շթրաուսի «Մեթամորֆոսըն» ստեղծագործումը, որ կը սգայ Բ. Աշխարհամարտին պատճառած աղէտը, ինչպէս նաեւ Սուրբ պատարագէն հատուածներ՝ Կոմիտասի դաշնաւորումով, որոնք

60-ական թուականներու վերջաւորութեան, Զարեհ Սահակեանցի արհեստագիտական միջամտութեամբ, վերածուած են նուագախմբային հատուածներու:

Ամենայն Հայոց Հայրապետի Ձեռամբ Վերաօծուեցաւ Թիֆլիսի Ս. Գէորգ Առաջնորդանիստ Եկեղեցին

Հոկտեմբեր 31-ին, Թիֆլիսի մէջ Ամենայն Հայոց Գարեգին Բ. կաթողիկոսի հանդիսապետութեամբ կատարուեցաւ Ս. Գէորգ առաջնորդանիստ եկեղեցւոյ վերաօծման կարգը, ներկայութեամբ Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահ Սերժ Սարգիսեանի , ինչպէս նաեւ Վրաստանի եւ Հայաստանի զաղութներու պատկան մարմիններու ներկայացուցիչներուն:

Եկեղեցւոյ օծման աւարտին Ամենայն Հայոց Գարեգին Բ. կաթողիկոսը օրհնութեան իր խօսքին մէջ անդրադարձաւ Ս. Գէորգ եկեղեցւոյ ունեցած դերակատարութեան վիրահայոց համայնքի կեանքէն ներս` որպէս հոգեւոր, մշակութային եւ կրթութեան կեդրոն: Ան գնահատեց տարուած աշխատանքը եւ Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածնի «Սուրբ Գրիգոր Լուսաւորիչ» շքանշանով պարգեւատրեց նուիրատուներ Ալպերթ Աւդոլեանը, Սերգէյ Սարգիսովը, եւ Պիցինա Իւանիշվիլին, իսկ «Սուրբ Ներսէս Շնորհալի» շքանշանով` Կոնստանդին Մարգարեանը, Անտրէյ Մկրտչեանը, Պորիս Նահապետեանը: Վեհափառի հայրապետական օրհնութեան արժանացան բարերարներ Ռուբէն Վարդանեանը եւ Դանիէլ Խաչատուրովը: Հայրապետական գիր յանձնեց Արթուր Ամիրխանեանին, Արամայիս Կանանովին, Իրինա Քոնտրաթովային, Էլէօնորա Մալխասեանին, Արման Ջիլաւեանին, Էդգար Մանուկեանին, Դաւիթ Դաւիդեանցին, Արմինէ Ղազարեանին:

Այնուհետեւ եկեղեցւոյ շրջափակին մէջ կատարուեցաւ վերակառուցման ծրագրի բարերարներու անուններով ցուցատախտակի բացում:

Վեհափառ հայրապետը վերաօծման առթիւ եկեղեցւոյ նուիրեց արժէքաւոր մանրանկար մը, իսկ Հայաստանի նախագահը նուիրեց գորգ` Մերգերեան գորգերու «Վասպուրական» հաւաքածոյէն: Իր կարգին, վիրահայոց թեմի առաջնորդ Վազգէն եպս. Միրզախանեան վեհափառ հայրապետին նուիրեց Յովնաթանեաններու արժէքաւոր աշխատանքներէն մէկը:

Աւարտին տեղի ունեցաւ ընդունելութիւն, որուն ընթացքին ներկայացուեցաւ Ս. Գէորգ եկեղեցւոյ անցեալը եւ ներկան պատկերող տեսերիզ մը: Բարերարներուն եւ նուիրատուներուն ցուցաբերած աջակցութեան համար շնորհակալութեան խօսքով ելոյթ ունեցաւ Ռուբէն Վարդանեան:

Շնորհակալական եւ երախտագիտական խօսքով ելոյթ ունեցաւ նաեւ թեմի առաջնորդը: Ամենայն Հայոց վեհափառ հայրապետին նուէրներ յանձնեցին Վրաստանի հայահոծ շրջաններու հոգեւոր փոխանորդները, առաջնորդներն ու հայորդիները, որմէ ետք ան փոխանցեց իր սրտի խօսքը:

Յուշ-Երեկոյ՝ Նուիրուած Հոգելոյս Կորիւն Արք. Պապեանի Յիշատակին

Կազմակերպութեամբ Լոս Անճելըսի Նոր Ջուղայի բարեկամներ միութեան 21 հոկտեմբերին, Կլենտէյլի «Գարամանուկեան» կեդրոնի սրահին մէջ տեղի ունեցաւ հրապարակային յուշ-երեկոյ՝ նուիրուած Նոր Ջուղայի Ս. Ամենափրկիչ վանքի 33-րդ առաջնորդ սրբազաններէն Կորիւն արք. Պապեանի յիշատակին:

Նախքան ձեռնարկը՝ պաստառի վրայ ցուցադրուեցաւ սրբազան հօր թեմական առաջնորդութեան շրջանի պատմական նկարները, յատկապէս՝ բազմաթիւ վայրեր եւ պետական դէմքերու անոր կատարած այցելութիւններէն:

Օրուան հանդիսավար Ժաքլին Թովմասեան նախ հրաւիրեց ներկաները մէկ վայրկեան յոտնկայս լռութեամբ յարգելու սրբազան հօր յիշատակը, ապա իր խօսքին մէջ շեշտեց, թէ Կորիւն արք. Պապեանին անունը կապուած պիտի մնայ իրանահայութեան եւ յատկապէս Նոր Ջուղայի Սպահանի թեմի կեանքի պատմութեան: Ան նաեւ կարդաց Սպահանի թեմի ներկայ առաջնորդ Բաբգէն արք. Չարեանի՝ այս առթիւ ուղարկած ուղերձը:

Օրուան գլխաւոր բանախօս Սարօ Նազարեան իր խօսքին սկիզբը անդրադարձաւ Իրանի 1978-ի ներքին քաղաքական իրավիճակին ու անոր ազդեցութեան՝ Իրանահնդկաստանի թեմին վրայ, որուն ժամանակաշրջանին գործակից էր սրբազանին հետ: Նազարեան նշեց նաեւ Իրանի պետական շրջանակներուն մօտ սրբազանին տիրական եւ հոգեւոր միջամտութիւնները, բանակցութիւններն ու առաջարկները, յատկապէս՝ Նոր Ջուղայի հայոց դպրոցներու իրաւունքներու պաշտպանման գծով: Ան անդրադարձաւ նաեւ սրբազան հօր ռազմաճակատ այցելութիւններուն՝ Իրան-Իրաք երկար պատերազմին ընթացքին, եւ անոր դրական զօրակցութեան հազարաւոր հայ զինուորներու եւ անոնց ծնողներուն: Ապա ամփոփ գիծերու մէջ ներկայացուց սրբազանին կենսագրութիւնը եւ ունեցած գործունէութիւնը:

Աւարտին, եղոյթ ունեցաւ թեմի առաջնորդ Մուշեղ արք. Մարտիրոսեան, որ հաստատեց, թէ Կորիւն արք. Պապեան մեզի համար եղաւ Աստուծոյ եւ ազգին հաւատարիմ եւ անձնուէր զաւակ, մեր եկեղեցւոյ աւանդութիւններուն եւ Կիլիկիոյ Ս. Աթոռին հաւատարիմ, խիզախ եւ անձնուէր զինուորը, նաեւ եղաւ ու պիտի մնայ սիրելի ուսուցիչը եւ մտաւորական մեծատառ հայն ու հայրենասէրը: Սրբազանը մեծապէս գնահատեց սրբազան հօր յիշատակին նման յուշ-երեկոյ մը կազմակերպելու նախաձեռնութիւնը:

Ձեռնարկի ընթացքին գործածուեցաւ նաեւ գեղարուեստական յայտագիր:

www.tert.am

ԱՅԼԱԶԱՆ

Նոյեմբեր 13-ը՝ Ազնուութեան Միջազգային Օր

Բոլոր ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, որ ազնիւ մարդիկ կեանքի մէջ աւելի առողջ են, հանգիստ եւ խաղաղ, քանի որ ազնուութիւնը կը բարձրացնէ տրամադրութիւնը եւ աւելի լաւատես կը դարձնէ խնդրոյ առարկայ անձը: Դժբախտաբար պարագան նոյնը չէ շրջապատին հետ անհաշտ, կռուազան եւ անազնիւ մարդուն համար:

Ազնուութեան միջազգային օրուան գաղափարը ծնունդ առաւ 2000-ին Սինկափուրի մէջ, եւ շատ չանցած՝ որդեգրեցին զայն:

«Ազնուութիւնը խելացութեան մէկ յատկանիշն է» գրած է Վոլթէր, իսկ Ժան Փոլ Սարթր՝ «Ազնիւ են միայն խելացի մարդիկ»…

Կ՛արժէ մտածել…

Կնճիռ Պատճառող Վատ Սովորութիւններ

Զգուշացէք օրուան տաք ժամերուն արեւի ճառագայթներուն պարզուելէ: Արեւէն պաշտպանող յատուկ սերեր գործածեցէք. այլապէս ձեր մորթը ժամանակէն առաջ պիտի ծերանայ, եւ կնճիռներ պիտի յայտնուին ձեր դէմքին վրայ:

***

Զգուշացէք ծխախոտէն. անոր չափազանցուած գործածութիւնը նոյնպէս կը վնասէ ձեր մորթին առողջութեան եւ արտաքին տեսքին: Անխուսափելի կնճիռներէն բացի, մորթին գոյնը կը դառնայ գորշ:

***

Մորթին *քոլլաժէն*ին եւ *էլասթին*ին կը վնասեն ապականած օդը, քաֆէինը եւ ոգելից ըմպելիները: Ջանացէք հեռու մնալ այս երեքէն:

***

Շաքարեղէնի չափազանցութիւնը կը վնասէ մորթին որակին՝ դանդաղեցնելով *քոլլաժէն*ի եւ *էլասթին*ի վերանորոգումը, որոնք կ՛ապահովեն ձեր մորթին առաձգականութիւնը եւ թարմութիւնը:

***

Կողմին վրայ քնանալը պատճառ կը դառնայ, որ բազմաթիւ կնճիռներ յայտնուին աչքերուն եւ բերնին շուրջ, բայց նաեւ՝ վիզին վրայ: Փորձեցէք քիչ-քիչ հրաժարիլ կողմի վրայ քնանալու սովորութենէն:

***

Ծայրայեղ սննդականոնները կը վնասեն մորթին: Փոխնիփոխ արագ նիհարնալն ու գիրնալը կը վնասեն մորթին առաձգականութեան: Թելադրելի է որդեգրել չափաւոր սննդականոն մը, որուն կարենաք հետեւիլ երկար ժամանակի վրայ եւ հանգիստ կը ձգէք ձեր մորթը:

Մեր Առողջութեան Նպաստող 5 Սեւ Մթերքները

Կարգ մը մթերքներու սննդական արժէքը իրենց գոյնին կը վերագրուի: Ահաւասիկ՝ 5 սեւ մթերքներ, որոնք առատօրէն կարելի է սպառել:

1

Սեւ խաղողը, բաղդատած դեղինին եւ կարմիրին, աւելի հարուստ է հակաօքսիտաններով եւ հակաբորբոքային նիւթերով: Յանձնարարելի է զայն ուտել ամբողջութեամբ՝ կուտով միասին:

2

Սեւ թէյը չափազանց հարուստ է ֆլաւոնոյիտ կոչուած հակաօքսիտանով: Օրական մէկ գաւաթ սեւ թէյը բաւարար է նուազեցնելու սիրտի հետ կապուած հիւանդութիւններու վտանգը: Յանձնարարելի է սեւ թէյը 3-5 վայրկեան թրջել՝ նախքան խմելը:

3

Սեւ ձիթապտուղը, բաղդատած կանաչին, 3-4 անգամ աւելի հակաօքսիտան ազդեցութիւն ունի մեր առողջութեան վրայ. ապա թէ ինչո՛ւ պէտք է նախապատուութիւնը տալ սեւին:

4

Սեւ բրինձը 6 անգամ աւելի հակաօքսիտան կը պարունակէ՝ քան միւս տեսակները, շնորհիւ անոր սեւ կեղեւին, որ հարուստ է *ֆենոլ*ով, *ֆլաւոնիտ*ներով եւ *անթոսիանին*ով: Սեւ բրինձը կարելի է գործածել ապուրներու, աղցաններու, *ռիզոթթո*ներու պատրաստութեան մէջ:

5

Սեւ ոսպը, որ ծանօթ է նաեւ *պէլուկա* անունով, իր սեւ գոյնը կը պարտի *անթոսիանին* կոչուած հակաօքսիտանին: Կարելի է սեւ ոսպով համեղ աղցաններ պատրաստել եւ օգտուիլ անոր բարիքներէն:

WWW.YERAKOYUN.COM

Ինչպէ՞ս Պակսեցնել Աղի Սպառումը

Չափազանցուած աղի գործածութիւնը վնասակար է բոլորին, բայց մանաւանդ՝ արեան գերճնշում կամ սրտանօթային անհանգստութիւն ունեցողներուն:

Ինչպէ՞ս նուազեցնել աղի սպառումը, ինչպէ՞ս օրական 5 կրամի սահմաններուն մէջ մնալ… Ահաւասիկ քանի մը օգտակար թելադրանքներ…

– 1 –

Հրաժարեցէք նախքան կերակուրը համտեսելը աղ աւելցնելէ: Կարժութիւն դարձուցէք բաւարարուիլ ձեզի հրամցուած կերակուրին աղի քանակով: Աղամանը վերջնականապէս վերցուցէք ճաշի սեղանէն. զայն ձեր ձեռքին տակ ունենալով՝ փորձութիւնը աւելի մեծ պիտի ըլլայ:

– 2 –

Հրաժարեցէք պահածոյ ուտելիքներէն, չիփսէն, պիստակեղէնէն, կարգ մը պանիրներէ եւ մորթատելի բոլոր տարբերակներէն, որոնք մեծ քանակութեամբ աղ կը պարունակեն:

Գնումի ժամանակ լաւ կարդացէք պիտակները եւ ընտրեցէք քիչ sodium պարունակողները:

– 3 –

Ուշադրութիւն դարձուցէք ձեր խմած ջուրին: Հանքային ջուրերուն մէկ կարեւոր մասը աղ կը պարունակէ: Ընտրեցէք քիչ աղ պարունակողները, իսկ եթէ ծորակէն հոսող ըմպելի ջուրը վստահելի է, նախապատուութիւնը անոր տուէք:

– 4 –

Աղը փոխարինեցէք համեմներով. աւելորդ է ձեզի յիշեցնել, որ խոհանոցը ձեր ձեռքին տակ ունիք տասնեակ մը համեմի տեսակներ. զանոնք առատօրէն օգտագործեցէք ձեր կերակուրները համեմելու եւ աղին պակասը լրացնելու համար:

– 5 –

Եթէ վերը յիշուածներէն որեւէ մէկը չօգնեց, փորձեցէք «սուտ աղ»-երը, որոնք քիչ sodium կը պարունակեն, երբեմն ան sodium-ը փոխարինուած է փոթասիոմով:

WWW.AZTAGDAILY.COM

Յայտարարութիւն

կազմակերպութեամբ

Ք. Ա. վարժարանի հոգաբարձութեան

Աւանդական խորոված

Տեղի պիտի ունենայ վարժարանիս շրջափակէն ներս

Ուրբաթ, 13 Նոյեմբեր 2015ին, ժամը 7:00էն սկսեալ:

Յոյսով ենք որ ընտանեկան մթնոլոտի մէջ միասնաբար կը վայելենք վարժարանիս տիկնանց յանձնախումբի կողմէ պատրաստուած համադամ խորոխածը:

Մուտքը ազատ է:

Հաճելի ժամանց, Հաճելի մթնոլորտ

Snack bar, Bingo

Հոգաբարձութիւն

ՀԱՅ ՅԵՂԱՓՈԽԱԿԱՆ ԴԱՇՆԱԿՑՈՒԹԵԱՆ
ՀԻՄՆԱԴՐՄԱՆ 125 ԱՄԵԱԿԻՆ ՆՈՒԻՐՈՒԱԾ
ՔՐԻՍՏԱՓՈՐ
Ուղերձ՝
ՔՈՒԷՅԹԻ ՄՕՏ ՀՀ ԴԵՍՊԱՆՈՒԹԵԱՆ
Բանախօս՝
ՄԵԼԻՔ ԳԱՐԱԿԱՒՈՒՐԵԱՆ
Լիբանանի Կեդրոնական Կոմիտէի Անդամ
Պատգամ՝
Գերպ. Տ. ՄԱՍԻՍ Ծ. Վրդ. ԶՕՊՈՒՅԵԱՆԻ
Քուէյթի եւ Շրջակայից Թեմի Առաջնորդ
Ժողովուրդս Է՛Ր
ՀԱՅՐԵՆԻՔԻՍ ՀԱՄԱՐ
ԺՈՂՈՎՐԴԱՅԻՆ
ՀԱՆԴԻՍՈՒԹԻՒՆ
ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹԵԱՄԲ ՀԱՅՐԵՆԻ ԱՐՈՒԵՍՏԱԳԷՏՆԵՐ՝
ՆԵՐՍԻԿ եւ ԱՐԱԲՕ
Խաչիրեաններ
Հ. Յ. ԴԱՇՆԱԿՑՈՒԹԵԱՆ
125 ԱՄԵԱԿ
1890|2015
Մուտքը՝
հրաւիրատոմսով
Տեղի կ'ունենայ Ուրբաթ, 11 Դեկտեմբեր 2015-ին, երեկոյեան ժամը 7:00-ին,
« دار التربية الخاصّة » դպրոցի սրահին ներս, Հաուալլի: