

ԱԶԴԱՐԱՐ

ՏԵՂԵԿԱՏՈՒ ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆԻ ՀԱՅՈՑ ԲՈՒԷՅԹԻ ԵՒ ՇՐՋԱԿԱՅԻՑ ՀԱՅՈՑ ԹԵՄԻՆ

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

ԼՈՐ ՇՐՋԱՆ, Ը. Տարի, Թիւ 355, Ուրբաթ, 14 ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ, 2016



ՅԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

Միբելի Քուէթահայեր,

Մոյն յայտարարութեամբ, ուրախ ենք տեղեկացնելու ձեզ թէ՛ Համազգային Հայ Կրթական և Մշակութային Միութեան Քուէթի Մեկուսի Մասնաճիւղի Հիմնադիր Ժողովը տեղի պիտի ունենայ Ուրբաթ, 11 Նոյեմբեր 2016-ին, երեկոյեան ժամը 8-ին, Սրբոց Վարդանանց Եկեղեցոյ Արարատ սրահին մէջ, ներկայութեամբ Համազգայինի Կեդրոնական Վարչութեան ներկայացուցիչին: Համազգային Հայ Կրթական և Մշակութային Միութիւնը հիմնուած է Գահիրէի մէջ 1928-ին, Հայաստանի Առաջին Հանրապետութեան պետական և կուսակցական երախտաւորներ՝ Համօ Օհանջանեանի, Լևոն Շանթի, Նիկոլ Աղբալեանի, Գասպար Իփէկեանի և այլոց ջանքերով: Համազգայինը գուտ կրթական և մշակութային հարցերով զբաղող միութիւն մըն է որ իր քոյր միութեանց՝ ՀՕՄԻ և ՀՄԸՄԻ կողքին կը գործէ Սփիւռքի ամբողջ տարածքին, հո՛ն ուր կայ մշակութասէր Հայ ժողովուրդը, նպատակ ունենալով՝ պահպանել, զարգացնել և տարածել Հայ մշակոյթը որպէս Հայ Դատի և Հայապահպանման կարևոր ազդակ:

Համազգայինի գոյութեան անհրաժեշտութիւնը առաւել ևս ցայտուն դարձած էր վերջին տարիներուն մեր փոքրաթիւ, բայց մշակութային բուռն կեանքով ապրող՝ գաղութին համար: Այս նախադրեալները նկատի ունենալով, Թեմիս Երեսփոխանական Ժողովը յանձնարարած էր Գաղութիս պատկան մարմիններուն ընթացք տալ Համազգայինի միաւորի կազմութեան, իր հովանիին տակ համախմբելու գաղութէս ներս գործող մշակութային խմբակները ու նոր ուժ, որակ և զարգացում ապահովելու անոնց:

Այսօր, հասած է ժամանակը՝ ՀՄԸՄԻ և ՀՕՄԻ կողքին ունենալու մե՛ր Համազգայինի մասնաճիւղը: Արդ, կոչ կ'ուղղենք գաղութիս մշակութասէր անհատներուն իրենց կարողութիւնը, ժամանակը և եռանդը ի սպաս դնել Հայ մշակոյթին ծառայելու, Համազգայինի ճամբով:

Անդամագրուելու համար դիմել Ուրբաթ օրերը՝ Թաղականութեան գրասենեակ կամ հեռաձայնել՝ 66709206 թիւով, Օրդ. Մարալ Համպոյեանին:

*Համազգայինի Հիմնադրութեան
Կազմակերպիչ Յանձնախումբ*

WWW.ARMENIANPRELACYKW.ORG



«ԵՌԱՆԱԿ» ՍՊԸ
“YERANAV” LLC



ՎԻՃԱԿԱՀԱՆՈՒԹԻՒՆ

Կազմակերպությամբ՝
Քուէյթի Ազգային Վարչության

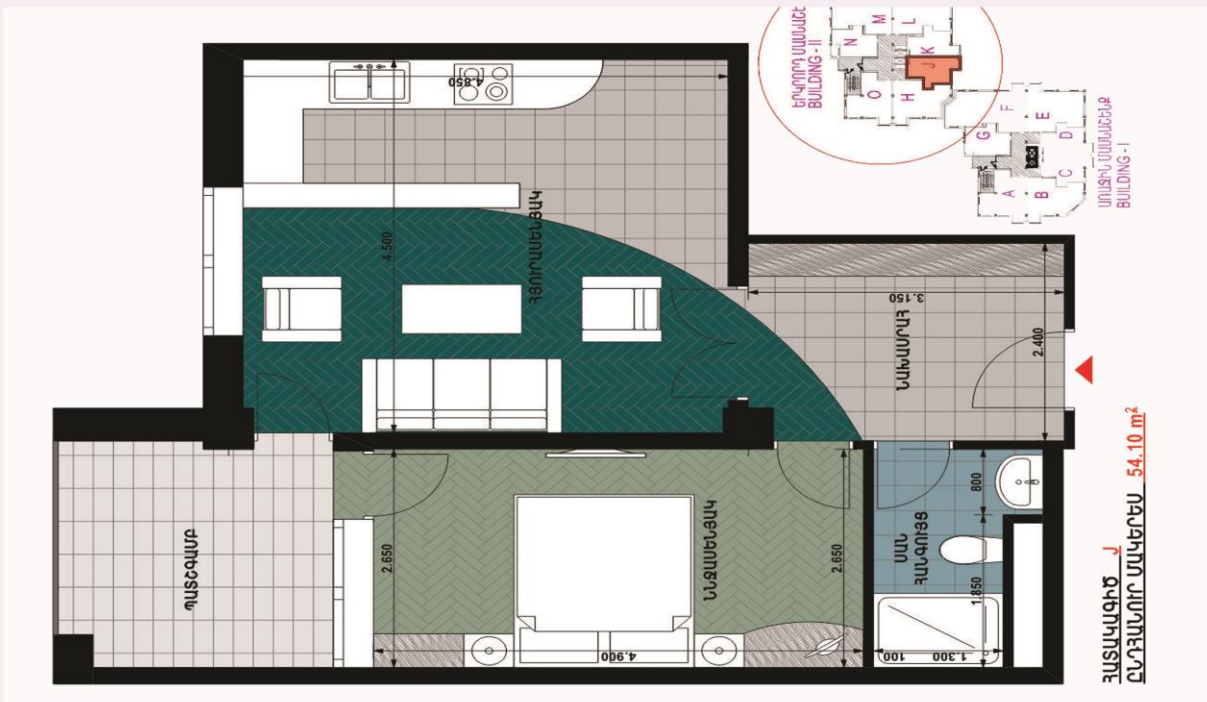
ՊԱՐԳԵԻԸ՝

ԲՆԱԿԱՐԱՆ ՄԸ ԵՐԵՒԱՆԻ ՄԷՋ

Հայաստանի «Եռանալ» ՍՊՀ շինարարական ընկերության կողմէ

Նուիրուած Եկեղեցոյս Հիմնադրամին

Դաւիթաշէն 4րդ թաղաման 45/5- Երեւան
Ընդհանուր Մակերես՝ **54.10 m²**



ՀԱՄԱՅՆՔԱՅԻՆ

ԱԶԳԱՅԻՆ ՎԱՐԺԱՐԱՆԻ ՏՆՕՐԷՆԸ ԸՆԴՈՒՆԵՑ ՀՕՄ-Ի ՔՈՒԷՅԹԻ ՄԵԿՈՒՄԻ ՆՈՐԸՆՏԻՐ ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆԸ

Երկուշաբթի, 10 Հոկտեմբեր 2016-ի առաւօտեան ժամը 10:00-ին, Քուէյթի Ազգային վարժարանի տնօրէն՝ տօքթ. Ներսէս Սարգիսեան ընդունեց Հայ Օգնութեան Միութեան Քուէյթի մեկուսի մասնաճիւղի նորընտիր վարչութիւնը իր գրասենեակէն ներս:



Վարչութեան ատենապետուհի՝ Տիկ. Անժելլա Քահուէճեան նախ ծանօթացուց վարչութեան անդամները, ապա ներկայացուց անոնց յառաջիկայ շրջանի աշխատանքային ծրագիրները եւ լայնօրէն անդրադարձաւ Քուէյթէն ներս ՀՕՄի կատարած աշխատանքներուն մասին:

Իր կարգին Պրն. Տնօրէնը շնորհաւորեց Հայ Օգնութեան Միութեան Քուէյթի մեկուսի մասնաճիւղի նոր վարչութեան անդամուհիները, բարձր գնահատեց անոնց ստանձնած վսեմ առաքելութիւնը եւ անդրադարձաւ անոնց դրական ու կարեւոր դերակատարութեան մասին ազգային կեանքէն ներս:

Հանդիպման ընթացքին քննարկուեցան նաեւ շարք մը հարցեր, որոնցմէ կարեւորագոյն էր՝ ՀՕՄի օժանդակութեան ընդարձակումը դպրոցի ծիրէն ներս:

Աւարտին Պրն. Տնօրէնը յատուկ շնորհակալութիւն յայտնեց ներկաներուն իրենց ցուցաբերած ազգանուէր աշխատանքին համար անխոնջ աջակցութեան համար եւ արդիւնաւէտ շրջան մը մաղթեց բոլոր բնագաւառներէն ներս:

WWW.AZTAGDAILY.COM

ԱՌԱՋՆՈՐԴ ՀԱՅՐ ՍՈՒՐԲԸ ԸՆԴՈՒՆԵՑ ՀՕՄ-Ի ՔՈՒԷՅԹԻ ՄԵԿՈՒՄԻ ՎԱՐՉՈՒԹԵԱՆ ՆՈՐ ԿԱԶՄԻ ԱՆԴԱՄՈՒՀԻՆԵՐԸ

Կիրակի, 9 Հոկտեմբերի երեկոյեան, Թեմիս Առաջնորդ Գերպ. Տ. Մասիս Ծ. Վրդ. Զօպուեան Առաջնորդարանի իր գրասենեակին մէջ ընդունեց Հայ Օգնութեան Միութեան Քուէյթի մեկուսի մասնաճիւղի նոր վարչութիւնը՝ իր լրիւ կազմով: Վարչութեան ատենապետուհի՝ Տիկ. Անժելա Քահուէճեան Գերապատիւ Հայր Սուրբին պարզեց յառաջիկայ շրջանի վարչութեան աշխատանքային ծրագիրները եւ բարեսիրական ու ընկերային ձեռնարկները:

Հայր Սուրբը նախ շնորհաւորեց Հայ Օգնութեան Միութեան Քուէյթի մեկուսի մասնաճիւղի նոր վարչութեան անդամուհիները, մեծապէս գնահատեց անոնց կողմէ կատարուած մարդասիրական եւ ընկերային նուիրական աշխատանքը, անոնց դրական ու կարեւոր դերակատարութիւնը՝ Քուէյթի համայնքի զանազան մարզերէն ներս եւ շէշտեց հայ կնոջ ներդրումը սերունդներ կերտելու սրբազան աշխատանքին մէջ:



Հայր Սուրբը ապա հաստատեց, որ կիներու կամաւոր աշխատանքի, համբերութեան եւ պարտաճանաչութեան օրինակելի տիպար կը հանդիսանայ Հայ Օգնութեան Միութեան մեծ ընտանիքը, իր բոլոր մասնաճիւղերով ու կեդրոններով՝ բարեսիրական, մշակութային, մարդասիրական եւ առողջապահական ծառայութիւններ մատուցելով մեր ժողովուրդի զաւակներուն: Հայր Սուրբը օրհնեց անոնց աշխատանքը եւ արդիւնաւէտ շրջան մը մատրթեց նոր վարչութեան անդամուհիներուն:

ՀԱՅԿԱԿԱՆ

Նախագահ Սերժ Սարգսեանի Նիւ Եորքի Մէջ Մասնակցած Է «Հայաստան. Ներդրումային Համաժողով 2016»-ին

Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսեանի մասնակցութեամբ 10 հոկտեմբերին Նիւ Եորքի մէջ սկսած է Հայաստանի ներդրումային համաժողովը, որուն հիմնական նպատակը օտար ներդրողներուն Հայաստանի ներդրումային կարելիութիւնները ներկայացնելն է, եւ որ կազմակերպած է Հայաստանի զարգացման հիմնադրամը ներդրումներու խթանման նպատակով:

Երկօրեայ համաժողովին մասնակցեցան տարբեր մարզերու յառաջատար ընկերութիւններու, ինչպէս նաեւ միջազգային ֆինանսական կառոյցներու ներկայացուցիչներ, փորձագէտներ եւ շուրջ 100 միջազգային ներդրողներ:

Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսեան այս առիթով արտասանած իր խօսքին մէջ անդրադարձած է Հայաստանի ներկայ տնտեսական եւ քաղաքական առաջնահերթութիւններուն, քառորդ դարեայ անկախութենէն ետք Հայաստանի ձեռքբերումներուն, երկրի մրցակցային առաւելութիւններուն ու ներդրումային կարելիութիւններուն, իրականացուող բարեփոխումներուն, բարենպաստ գործարար միջավայրին, շրջանային շուկաներ Հայաստանի միջոցով մուտքի դիրացման եւ մաքրոտնտեսական կայուն միջավայրին: Հանրապետութեան նախագահը ներդրողներուն առաջարկած է Հայաստանի կարելիութիւնները օգտագործել իբրեւ դարպաս՝ դէպի շրջանի հիմնական շուկաներ:

Ելոյթներով հանդէս եկած են Եւրասիական տնտեսական յանձնաժողովի խմբակցութեան նախագահ Տիգրան Սարգսեան, Ասիական զարգացման դրամատան փոխնախագահ Վենքա Շանք, Համաշխարհային դրամատան գործադիր տնօրէն Ֆրանք Հիմսքերք, Միացեալ Նահանգներու Ներկայացուցիչներու տան անդամ Ֆրանք Փալոն:

Համաժողովի մասնակիցներուն ներկայացուած է համաշխարհային զարգացումներու ծիրին մէջ ձեւաւորուած, Հայաստանի կամրջող դերը Եւրոպայի եւ Ասիոյ, Արեւելքի եւ Արեւմուտքի միջեւ, ինչ որ արտաքին ներդրողներուն շահաւէտ այլընտրանք կ'առաջարկէ յատկապէս նկատի առնելով միջազգային տարբեր կառոյցներու Հայաստանի անդամակցութեան եւ ազատ առեւտուրի համաձայնագիրներու առկայութեան փաստը: Շեշտուած է, որ Հայաստանը 180 միլիոն շուկայ ունեցող Եւրասիական տնտեսական միութեան անդամ պետութիւն է, ազատ առեւտուրի համաձայնագիր ունի ԱՊՀ բոլոր երկիրներուն հետ, որ ընդհանուր առմամբ ունի 230 միլիոն սպառող: Հայաստանը, միաժամանակ, պիտի օգտուի Եւրոպական Միութեան արտօնութիւններու համալրուած ընդհանուր համակարգէն (ԱԸՀ), որ արտօնութիւն կը տրամադրէ շուրջ 6400 ապրանքներու վերաբերեալ: Երկիրը ԱԸՀ-ի դրութիւն ունի նաեւ Միացեալ Նահանգներու, Քանատայի, Ճափոնի, Զուիցերիոյ եւ Նորվեկիոյ հետ, իսկ Իրանի հետ աւանդական դարձած առեւտրական ու տնտեսական կապերը այսօր օդակ կը հանդիսանան այլ տնտեսութիւններու համար դէպի իրանական շուկայ:

Համաժողովի մասնակիցներուն ներկայացուած են նաեւ երկրի ընձեռած մրցակցային առաւելութիւնները՝ ռազմավարական շուկաներու մուտքի դիրութիւնը, կրթուած եւ ոչ սուղ աշխատուժը, նպաստաւոր եւ անընդհատ բարեփոխուող առեւտուրի միջավայրը, որոնք Հայաստանը հրապուրիչ վայր կը դարձնեն ներդրումներու համար ու կ'ընձեռեն արտօնութիւն՝

օգտուելու շրջանի այլ շուկաներին: Համաժողովի ծիրին մեջ կազմակերպուած 10 լիագումար նիստերուն ընթացքին հաւանական ներդրողներու առաջին ձեռքէն՝ անմիջականօրէն Հայաստանի կառավարութեան ներկայացուցիչներէն, տեղեկութիւններ կը տրամադրուին հանքարդիւնաբերութեան, գիւղատնտեսութեան, հեռահաղորդակցութեան, երթելեկութեան, դեղագործութեան, զբօսաշրջութեան, ֆինանսական մարզերուն մեջ Հայաստանի առաջարկած նորարարական կարելիութիւններուն մասին: Ընդարձակ զեկուցում նախատեսուած է նաեւ ֆինանսական ուսումնարաններուն կողմէ մասնաւոր ներդրումներու աջակցման գործիքներու վերաբերեալ:

Շարք մը օտար ներդրողներ՝ «Արմենիա Սարիոթ Երեւան», «Քոնթուր Կլուպալ», «Ազատ Ֆարմայ Էյճի», «Նեշնըլ Ինսթրումենթս», «Սինոփսիս», «Զուարթնոց» միջազգային օդակայան, «Քոքս քուլա Հելլենիք Արմենիա» եւ այլ ընկերութիւններ համաժողովի մասնակից գործարարներուն կը ներկայացնեն Հայաստանի մեջ ներդրումներու իրենց յաջողած փորձը:

Համաժողովի ընթացքին նախատեսուած են շարք մը հանդիպումներ եւ տեղեկատուական արհեստագիտութեան մարզին մեջ յուշագիրի ստորագրութիւն: Աւելի մանրամասն տեղեկատուութիւն զետեղուած է «Հայաստան» ներդրումային համաժողովի պաշտօնական կայքին մեջ՝ <http://invest-armenia.com>:

Առողջապահութեան Եւ Ելեւմուտքի Փոխնախարարները Ազատ Կացուցուեցան Աշխատանքէ. Նարեկ Սարգսեանը՝ Քաղաքաշինութեան Պետական Կոմիտէի Նախագահ

Վարչապետ Կարէն Կարապետեանի որոշումով, առողջապահութեան փոխնախարար Գագիկ Միրիջանեանն ու Ելեւմուտքի նախարարի առաջին տեղակալ Պաւել Սաֆարեանը ազատ կացուցուած են իրենց պաշտօններէն:



Պաշտօնական տեղեկատուութեան համաձայն, Գագիկ Միրիջանեան ինք դիմում ներկայացուցած է՝ աշխատանքէ ազատ կացուցուելու: Ան կը կատարէր հետեւեալ աշխատանքները՝ նախարարութեան վերապահուած քաղաքականութեան իրականացումը պետական վերահսկողական (տեսչական) գործառոյթներու կազմակերպման եւ իրականացման մեջ, Եւրասիական տնտեսական միութեան ծիրին մեջ տարուող գործունէութիւնը:

Ներկայիս առողջապահութեան նախարար Լեւոն Ալթունեան երեք տեղակալ ունի՝ Սերկէյ Խաչատրեան, Տիգրան Սահակեան եւ Վահան Պողոսեան:

Ըստ պաշտօնական տեղեկութեան, Պաւել Սաֆարեանը եւս ինք դիմած է աշխատանքէ ազատ կացուցուելու: Ներկայիս Ելեւմուտքի նախարար Վարդան Արամեան ունի երեք տեղակալ՝ տեղակալ-գլխաւոր գանձապետ Ատոմ Զանջուղազեանը, տեղակալներ Արմէն Գեորգեանն ու Արմէն Հայրապետեանը:

Վարչապետ Կարէն Կարապետեանի մէկ այլ որոշումով՝ Նարեկ Սարգսեան նշանակուած է Հայաստանի Հանրապետութեան կառավարութեան առընթեր քաղաքաշինութեան պետական կոմիտէի նախագահ:

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ

«Սահմանդ Գիտցի՛ր. Իրաքի Մէջ Քու Գոռալդ Մեզի Համար Կարելոր Չէ» Էրտողան Կ՛րսէ Ապատիի

Թուրքիոյ նախագահ Ռեճեփ Թայիփ Էրտողան բուն կերպով քննադատեց Իրաքի վարչապետ Հայտար Ապատիին՝ թրքական ուժերուն իրաքեան հողերուն վրայ գտնուելուն դէմ վերջինիս յայտարարութիւններուն համար:

Պոլսոյ մէջ Եւրասիոյ իսլամական խորհուրդի վեհաժողովին ընթացքին իր արտասանած խօսքին մէջ Էրտողան ըսաւ. «Ոմանք մեզի կ'ըսեն. «Մեր մակարդակին չէք», իսկ ես Իրաքի վարչապետին կ'ըսեմ. «Սահմանդ գիտցի՛ր»: Թրքական բանակը իր արժէքը չկորսնցուց, որպէսզի իր ցուցմունքը ստանայ Իրաքի կառավարութեան վարչապետէն: Պիտի շարունակենք Պաաշիքայի մէջ մեր գործողութիւնները»:

Էրտողան ըսաւ, որ Ապատի զինք անձամբ կը վիրաւորէ, եւ խօսքը վերջինիս ուղղելով՝ ըսաւ. «Քեզի կ'ըսեմ, որ դուն մրցակիցս չես, իմ մակարդակիս չես եւ Իրաքի մէջ գոռալդ մեզի համար բացարձակապէս կարելոր չէ»:

Ան յայտնեց, որ իր երկիրը Իրաքի մէջ տեղի ունեցողին դիմաց չի կրնար դիտողի դերին մէջ մնալ եւ իր ականջները փակել: Էրտողան հարց տուաւ, թէ ինչո՞ւ Թուրքիան կը քննադատեն, երբ ուրիշներ իրենց սահմաններէն հազարաւոր քիլոմէթրներ հեռաւորութեան վրայ զինուորական գործողութիւններ կը կատարեն, եւ ոչ ոք կը միջամտէ:

Միւս կողմէ, շիի աշխարհագորայիներու բանբեր Ճաւատ Թիլպատի «Թայմզ» օրաթերթին յայտնեց, որ Պաաշիքայէն թուրք զինուորներու ջրաշուելու պարագային իրենք պատրաստ են յարձակման: «Մուսուլի թրքական միաւորումները օրինական թիրախ պիտի նկատուին: Թուրք զինուորներուն հետ պիտի վերաբերինք այնպէս, ինչպէս ՏԱՀԵՇ ահաբեկչական խմբաւորման հետ», ըսած է ան:

Փութին Հրաժարած Է Հոլլանտի Հետ Հանդիպումէն

«Ռոյթըրզ» լրատու գործակալութիւնը՝ վկայակոչելով Ֆրանսայի նախագահական պալատէն աղբիւր մը, կը հաղորդէ, որ Ռուսիոյ նախագահ Վլատիմիր Փութին հրաժարած է յաջորդ շաբաթ Փարիզ մեկնելէ՝ մերժելով միայն Սուրիոյ հարցով բանակցութիւններու համար հանդիպելու առաջարկը: «Այս առաւօտեան Քրեմլինը եւ Էլիզեթի պալատը կապուած են՝ Սուրիոյ հարցով Փութինի աշխատանքային այցելութեան առաջարկով, սակայն բացառելով այն բոլոր միջոցառումները, որոնց նախագահ Հոլլանտ կրնար մասնակցիլ», ըսած է աղբիւրը:

«Իբրեւ այս առաջարկի արձագանգ, Ռուսիա միայն նշած է, որ կ'ուզէ յետաձգել 19 հոկտեմբերին նախատեսուած այցելութիւնը», աւելցուցած է ան: Ռուսիոյ նախագահը պէտք է մասնակցէր ռուսական ուղղափառ նոր եկեղեցոյ բացումին եւ պիտի այցելէր Ֆրանսայի մայրաքաղաքին մէջ ռուսական արուեստի ցուցահանդէսին:

Հոլլանտ նախապէս դատապարտած էր Սուրիոյ մէջ Ռուսիոյ գործողութիւնները եւ յայտարարած, որ ինքնիբեւ հարց կու տայ, թէ արդեօք պէ՞տք է հանդիպի Փութինին, երբ ան Փարիզ այցելէ: Քրեմլին նշած էր, որ Փութին տակաւին չէ հրաժարած Ֆրանսա այցելելէ, հակառակ Հոլլանտի այդ խօսքին:

ԱՆՂՐԱՂԱՐԶ

ԳՈՅԺ

Կը թերթեմ համացանցը, կը հետեւիմ հեռատեսիլի հայկական հաղորդումներուն, կը խօսիմ Հալէպի հարազատներուս հետ, բոլորը ցաւ կ'արտայայտեն: Բոլոր լրատուամիջոցներուն մէջ ասուպ մըն է որ կը պտըտի՝ գուժելով հալէպահայ նորօրեայ գոհերուն մասին: Նոյն պատկերները կը յայտնուին տարբեր էջերու վրայ, յետմահու հոշակ կը վայելէն անոնք:



Դեռատի մանուկներու, երիտասարդներու, հայ եւ արաբ անթիւ ու անհամար անմեղ գոհերու պատկերները դիտելով կարելի չէ չընդվզիլ, չպոռթկալ. ու ահա պոռթկումնալից արտայայտութիւններով աշխարհի տարբեր երկիրներու մէջ սփռուած հալէպահայութիւնը կը բաժնեկցի նոր կորուստներուն կսկիծը:

Կարծես համայն հայութիւնը միահունչ կը սգայ անոնց կորուստը՝ հեռակայ համախմբումով գոհերուն հարազատներուն եւ հալէպահայ համայնքին շուրջ: Իրաքանչիւրը իւրովի կը պոռթկայ, ճիշդ այնպէս ինչպէս յանկարծակի հարուած ստացած մէկը կը գոռայ, ուրիշ մը կու լայ, միւսը կը լռէ՝ վիշտը հոգիին խորքը թաղելով...:

Այսպէս՝ մին դիմատետրի պատկերը կը մթագնէ ու բարեկամները կը փութան ցաւակցական արտայայտութիւններով կիսել անոր վիշտը: Ուրիշ մը խելացնոր արտայայտութիւններ կ'արտաբերէ, որուն կը միանան եւս բարեկամներ թեր ու դէմ կարծիքներ հնչեցնելով. ուրիշներ դէս ու դէն մեղադրանքներ կը տեղացնեն՝ «Հայաստանի կառավարութիւնը ձախողել է Իրաքի պատերազմից տուժած իրաքահայերին տէր կանգնել, հարկ է մտածուած քայլեր ձեռնարկի հալէպահայ մայր գաղութի հայրենադարձութիւնն ապահովելու, որ արդէն ուշացել է», կը հնչէ հայկական հաղորդումներէն մէկուն ընթացքին:

Արցախցի ազատամարտիկ՝ Սարգիս Հացպանեան կը բարձրաձայնէ ինքնամեղադրանք մը. «Հալէպը հայ ազգին կեանք տուող քաղաքն է եւ մենք՝ ամբողջ հայութեամբ ենք մեղաւոր, որ չկարողացանք այդ սքանչելի համայնքին տէր կանգնել, նրանց կողքին լինել: Ես ուզում եմ գետինը մտնել, որ չկարողացայ ինքս իմ ներուժով սիրիահայ հայրենակիցներին որեւէ կերպ պիտանի լինել... իրենց ճակատագրի համար մենք ամենքս ենք մեղաւոր»:

Սփիւռքի փոխ-նախարար՝ Սերժ Սրապիոնեան այս նիւթին շուրջ հարցազրոյցի մը ընթացքին կը յայտնէ. «Աւելի հեշտ կը լինէր եթէ Հալէպի ուր-տաս հազար հայերը միանգամից որոշէին գալ Հայաստան»:

Բարերարներ ոտքի կ'ելլեն ի գին հալէպահայոց փրկութեան, նորանոր ծրագիրներ կը կազմուին փափաքողներուն պատերազմի գօտիէն դուրս բերելու համար. «Եղեռնին յաջորդող տարիներին հալէպահայերն էին հայութեանն առաջինը փրկութեան ձեռք մեկ-

նողները: Այսօր նրանք ունեն այդ փրկութեան կարիքը», կ'արտայայտուի բարերար՝ Ռուբեն Վարդանյան:

Մգոյ սրահի մը մէջ կը զգամ ինքզինքս, ուր երբ նոր կը տեղաւորուին սգակիր հարազատներ ու բարեկամներ պատճառներ կ'որոնեն՝ պատահածին յանցագործները բացայայտելու, «եթէ»ներու շարք մըն ալ կը հնչէ, որմէ ետք «աւաղ»ները կը կրկնապատկեն ողբերգութիւնը:

Բայց միթէ կա՞ն բառեր, որոնք կրնան ամոքել կորուսեալներուն անմիջական պարագաները: Ի՞նչ ըսել նորահարսի մը, որ չորս ամսուան նորածինը գրկած այրիացաւ ահա: Ինչպէ՞ս մեղմել մօր ու հօր վիշտը, երբ տակաւին երէկ զաւակները կը թոչկոտէին շուրջը անոնց՝ աշխոյժ ու եռանդուն: Հապա հարսանեկան տարազը չհագած սուգը մտած երիտասարդուհիին ցաւը ո՞ր արտայայտութիւնը կրնայ մեղմել: Բառեր չկան: Իսկ գոհուածները դեռ ի՞նչ նուաճումներ ու յաջողութիւններ պիտի վայելէին կեանքի ընթացքին:

Միթէ մեղադրանքը կը մեղմէ՞, ոչ, ընդհակառակը, կ'եռապատկէ պոռթկումն ու վիշտը. բայց զո՞վ մեղադրել, զո՞վ յանցագործ համարել. գիտէ՞ք, այս օրերուն Հալէպ վերադարձողներ ալ կան, պէտք է մեղադրէ՞լ զանոնք: Անոնք եկան, տեսան դրախտավայր հայրենիքը, վայելեցին անոր անգուգական կլիման ու մաքրամաքուր ջուրը, համոզուեցան որ կարելի է այստեղ ալ շարունակել իրենց կեանքը, ինչպէս ըլլայ կարելի է պատահ մը հաց ճարել, բայց իրենց արմատները չգտան հոս, իրենց տան անկիւնը չգտան հոս, ու թէկուզ պատերազմի մէջ, բայց իրենց տան կանչին անսալով վերադարձան:

Իւրաքանչիւր հայ գոհի գոյժ կը վերակենդանացնէ մտքիս մէջ առաջին հալէպահայ գոհը՝ Վիգէն Հայրապետեանը, հայ երիտասարդ զինուորը, որ գոհուեցաւ 12 Փետրուար, 2012-ին, երբ առաջին հզօր պայթիւնը տեղի ունեցաւ Հալէպի մէջ, երբ ցնցուեցաւ ամբողջ Հալէպը, երբ տակաւին բոլոր վարժարանները կը գործէին, դեռ Հալէպի մէջ խաղաղութիւն կը տիրէր, միայն երբեմն հեռուներէն կը լսուէին կրակոցներու ձայներ ու աւելի յաճախակի դարձած էր ջուրի ու հոսանքի անջատումը, երբ ոչ մէկը կը հաւատար Հալէպի հիմակուան վիճակին հասնելուն. սակայն տարիները գլորեցան ու սաստկացաւ պատերազմը, որուն վերջը...: Վիգէնին յաջորդեցին շատեր, հարիւրաւոր հայ անմեղ գոհեր, հազարաւոր արաբ անմեղ գոհեր...:

Պատերազմը կը շարունակուի տակաւին. դիւային, անմարդկային հարուածներով եռաժանիքը պարզած կը շարունակէ հնձել մանուկներ ու երիտասարդներ, փուլ տալ շէնքեր ու գործարաններ, տարածել աւեր ու աւար: Սակայն այս պատերազմը հնձող զօրութիւն մը չկա՞յ արդեօք:

ԱՆԻ ԲՐԴՈՅԵԱՆ-ՂԱԶԱՐԵԱՆ

WWW.AZTARAR.COM

ԱԿՆԱՐԿ

Դեռ ի՞նչ պահած ես մեզի համար, Հալէ՛ պ

Օրեր առաջ, երբ Հալէպէն տասներկու ամեայ պատանիին մահուան գոյժը լսեցինք, ըսինք, թէ ասկէ աւելի ծանր ո՛չ մէկ բան կայ այլ: Տասնեակ մը երիտասարդ զոհեր եւ միայն մէկ ընտանիքէ երկու զաւակի կորուստ՝ մարդկային ուղեղը ցնցող սհաւոր բան է ըսինք ու մերժեցինք հաւատալ: Մերժեցինք ընդունիլ մեր առջեւ գծուած սեւ ու դառն իրականութիւնը: Սակայն պատերազմը կարծէք հեզնելով մեզ մեր ամենաձանր ցաւին մէջ անգամ՝ եկաւ ցոյց տալու իր աւելի ու աւելի դաժան պատկերը: Երկու երիտասարդ ընկերներ՝ Հալէպի մէջ Ս.Ե.Մ.-ի Ազատամարտ մասնաճիւղէն մեզի ծանօթ փայլուն տղաներ, գաղափարի երկու նուիրեալներ, այսօր գացին անվերադարձ: Բայց այսքանը ըսելով չենք բաւարարուիր: Դաժանութեան տարողութիւնը ամբողջութեամբ ներկայացնելու համար պէ՛տք է ըսենք, որ անոնցմէ մէկը նորակազմ ընտանիքի ամուսին ու հայր էր, միւսը՝ ընտանիք կազմելու շեմին: Եւ այս ցնցիչ իրականութեան հեռացող ու մնացող զոհերը դարձեալ լ մեզի ծանօթ ու սիրելի դէմքեր են:

Ս.Ե.Մ.-ի Ղնէմիէյի բանակումներուն ո՞ր մասնակիցը չի յիշեր այդ օրերու Գասպարն ու Մեղրիկը: Դեռ պատանի տարիքին անոնք խոստացած էին իրար հետ կիսել իրենց կեանքը եւ իրենց խոստումը կատարած՝ երկար տարիներ ետք: Իրենց յարաբերութիւնը պաշտօնականացնելէ քիչ անց վրայ հասած էին Հալէպի տխուր դէպքերը ստիպելով անոնց հետաձգել իրենց պսակադրութիւնը: Չէ՞ որ Մեղրիկը յոյսով կը սպասէր Հալէպի դէպքերու առաջին իսկ օրերէն Լիբանանէն Հալէպ գալու ճամբուն վրայ առեւանգուած իր հօր վերադարձը: Այս տխրահռչակ դէպքը արդէն իսկ հիւժած էր աղջիկն ու իր ընտանիքը: Տարբեր կողմերէ խոստումներ կային, բայց՝ իրական ոչ մէկ բան: Մեղրիկը, սակայն, իր յոյսը պահ մ'անգամ չէր կորսնցնէր. «Կը պսակուիմ, երբ հայրս վերադառնայ», կ'ըսէր ան ու կ'երազէր հօր հետ թեւանցուկ մօտենալ խորանին, ուր Գասպարը զինք պիտի դիմաւորէր:



Հայրը ոչ միայն չվերադարձաւ, այլեւ ամբողջ չորս տարի ընտանիքը ոչ մէկ լուր ստացաւ անկէ: Այսպէս՝ մերձաւորներու յորդորանքով, Մեղրիկը հրաժարեցաւ իր այդ երազանքէն -առանց երբեք հօրը ուշ կամ կանուխ վերադարձի յոյսը կորսնցնելու- եւ պսակը տեղի ունեցաւ:

Դեռ մէկ ու կէս տարի չէ անցած այն օրէն, երբ նոր յոյսերով ու երազներով Գասպար-Մեղրիկ ամուլը նոր կեանքի մը սկսաւ:

Անոնք իրենց ամուսնութեան առաջին տարեդարձը նշեցին քանի մը ամիս առաջ, գրկած իրենց առջինները: Անոնց ուրախ ու գոհունակ դէմքերը տեսնելով ո՞վ կը պատկերացնէր, որ այսպիսի՝ ասարտ պիտի ունենար այս պատմութիւնը: Որո՞նք միտքէն կ'անցնէր: Ո՞վ կը նախագգար, որ բարեսիրտ ու լաւատես այս երիտասարդը պիտի հեռանար այսպէս անժամանակ՝ իր ետին ձգելով զինք շատ սիրող երիտասարդ կինը ու չորս ամսական երեխան, որ հորը յիշատակը անմահացնելու համար կարծես յոյս աշխարհ եկած ըլլար: Մեղրիկին հայրը գոնէ վերադարձի յոյս մը ձգած էր մնացողներուն: Գասպարը...: Ու Գասպարին մահագողը, ճակատին՝ պսակի օրուան նկարներէն մէկով, բարի ժպիտով...: Ու Մոսիկը, որուն համար պսակուիլը չիրականացած երազանք մնաց...:

Բարկութեամբ լեցուն են այսօր մեր հոգիները, սիրելի՛ ընկերներ: Անարդարութեան ամենամեծ դրսեւորումն է ձեր այս ձեռով մեկնումը: Գիտեմ, որ ձեր հոգիներն ալ խաղաղ չեն: Անոնք ալ ցասումով լեցուած են: Գիտեմ, ընկերներ, դուք չէ՛ք կրնար այսպիսի անարդարութիւն մը ընդունիլ: Արդէն պատերազմի անարդարութիւնը քիչ մը մեղմացնելու վճռականութիւնը չէ՛ր ձեզ հոն՝ Նոր Գիւղի ամայութեան մէջ պահողը...:



Եթէ անցեալ շաբաթ մեր գոհերուն հետ մեր ժպիտը թաղեցինք, ապա այսօր, Գասպարին ու Մոսիկին մահով Մերը կը թաղենք Հալէպի մէջ: Եթէ ամենամեծ ու ամենաբարի սիրոյ պատմութիւններուն վախճանը այս է, ա՛լ յոյս չունինք քեզի համար, Հալէ՛պ:

Հալէ՛պ, մեր ծննդավայրն ես եւ մեր հարիւրամեայ պատմութիւնն ես դուն, բայց հինգ տարուան ընթացքին մեզմէ

խլածդ աւելի եղաւ, քան հարիւր տարի մեզ տուածդ: Ութսուն տարի առաջուան Նոր Գիւղի հիւղաւաններուն նկարները երանելի պատկեր մը կը ներկայացնեն այսօրուան ակերակներուն դիմաց: Քեզ կառուցեցինք ու շէնցուցինք մեր ճակտի քրտինքով, բայց դուն արիւն ու արցունք ալ պահանջեցիր: Եւ ստացար ի՛նչ որ պահանջեցիր, ինչքա՛ն որ ուզեցիր: Չեմ հասկնար, մեր հաւատարմութեան չա՞փը կ'ուզես ճշդել, մեր նուիրուելու ու տալու կարողութի՞ւնը: Վարդ տղաներու արիւն պահանջեցիր ու ստացար: Դեռատի կեանքեր պահանջեցիր ու դրուեցան գոհասեղանիդ վրայ, մինչեւ որ մեզ վիրաւոր ու խեղճ բազմութեան մը վերածեցիր՝ լեցուն այրիներով ու որբերով, մաշած հոգիներով ու յոգնաբեկ մարմիններով, ճիշդ այնպէս, ինչպէս հարիւր տարի առաջ եկած էինք քեզի...: Բայց հերի՛ք է ալ, Հալէ՛պ, կա՛մ յաղթ է կամ պարտութիւնդ ընդունիր: Կա՛մ ապաքինուիր եւ կամ արագ մահով խնայէ ժողովուրդիդ տառապանքը, թէ չէ այսպէս, կեանքի ու մահուան միջեւ անվերջ տապալակելով՝ ժողովուրդդ կը մորթուի ամէն օր:

Հալէ՛պ, ո՛չ մեռելներդ այսպիսի մահուան արժանի էին, ո՛չ ալ ողջերդ՝ այսպիսի կեանքի:

ՆԱՐԻՆԷ ԳՈՆՃԱՅԵԱՆ-ԱՐԱՊԱԹԼԵԱՆ

ԼՈՒՐԵՐ ԳԱՂՈՒԹՆԵՐԷՆ

Հայ Գրատպութեան Նուիրում Ցուցահանդէս՝ Չեխիոյ Ազգային Գրադարանին Մէջ

Հոկտեմբեր 12-ին Չեխիոյ ազգային գրադարանին մէջ բացուած է «Հայ գրքարուեստը դարերու ընդմէջէն» խորագիրով ցուցահանդէսը՝ նուիրում Հայաստանի Հանրապետութեան անկախութեան 25 եւ Ամսթերտամի մէջ տպագրուած Ոսկան Երեւանցիի առաջին հայալեզու Աստուածաշունչի 350-ամեակներուն: Այս մասին կը հաղորդէ PanArmenian.net-ը:



Ցուցահանդէսը բացուած է Հայաստանի Հանրապետութեան եւ Չեխիոյ Հանրապետութեան մշակոյթի նախարարութիւններուն միջեւ մշակութային համագործակցութեան ծրագիրին ծիրէն ներս:

Ցուցահանդէսին ներկայացուած է մօտ 75 ցուցանմուշ՝ հայ հնատիպ գիրքերու եզակի նմուշներ, ժամանակակից չեխական գրականութեան նմուշներու հայերէն տպագրութիւններ, հայ գրողներու գործերը չեխերէն թարգմանութեամբ: Պիտի կայանայ համատեղ հրատարակուած ցուցահանդէսի ծաւալուն պատկերագիրքին շնորհանդէսը:

Ցուցահանդէսը պիտի գործէ մինչեւ Հոկտեմբեր 25 եւ պիտի եզրափակուի Գարլի համալսարանի լարային նուագախումբին համերգով (խմբավար՝ Հայկ Ութիճեան): Ծրագիրով պիտի հնչեն Կոմիտաս Վարդապետի ստեղծագործութիւնները՝ Ջարէ Սահակեանցի մշակումով: Ցուցահանդէսին զուգահեռ պիտի իրականացուին դասախօսութիւններ տարբեր թեմաներով:

ԱՊՀ երկիրներէն Հայաստանի մէջ իրենց կրթութիւնը շարունակողներէն շատերը յաճախ կը հաստատուին Հայաստան, այստեղ շարունակելով իրենց գործունէութիւնը:

«Գառնի» Պարախումբին Ելոյթը Լաթաքիոյ Մէջ

Երեքշաբթի, 11 Հոկտեմբեր 2016-ի, երոկոյեան ժամը 6:00-ին, հովանաւորութեամբ՝ Բերիոյ Հայոց Թեմի առաջնորդ Գերշ. Տ. Շահան Արք. Սարգիսեանի, կազմակերպութեամբ՝ Համազգայինի Լաթաքիոյ «Վ. Նաւասարդեան» մասնաճիւղի, «Տար ալ-Ասատ» մշակութային սրահէն ներս «Գառնի» պարախումբը ներկայացաւ պարերու փունջով մը: Այս մասին կը յայտնէ PerioNews-ը:

Հանդիսութեան բացումը կատարուեցաւ Սուրիոյ եւ Հայաստանի Հանրապետութիւններու զոյգ քայլերգներով եւ մէկ վայրկեան յոտնկայսով:

Ներկայ էին Հոգեշնորհ Տէր Արտակ վարդապետ Արապեան, Տէր Տաթև Ա. Քինյ. Միքայէլեան, զանազան միութիւններու ներկայացուցիչներ եւ շուրջ 300 հանդիսականներ:



Հայերեն բացման խօսքը ուղղեց «Վ. Նաւասարդեան» մասնաճիւղի Ատենապետ Նայիրի Կարապետեան, որ յիշեցուց, թէ հայ ժողովուրդը իր դարաւոր պատմութեան ընթացքին ունեցած է հարուստ մշակոյթ, հայերեն երգն ու հայկական պարը միշտ ծաղկեցուցած են բեմերը, հմայած հայ թէ օտար արուեստասէր հանրութեան:



«Այսօր անհուն ուրախութեամբ կը յայտարարենք, թէ մեր գաղութին մէջ, արդէն իսկ վերակազմուած է հմազգայինի «Վ.Նաւասարդեան» մասնաճիւղը, եւ անկասկած պիտի վերագտնէ իր երբեմնի աշխուժ գործունէութիւնը, որուն արգասիքը պիտի վայելենք բոլորս, մասնաւորաբար նորահաս սերունդը, որ պիտի արժանանայ միութեանս յատուկ հոգատարութեան զարգացնելով իրենց ձիրքերն ու նախասիրութիւնները», հաստատեց ան: Կարապետեան յայտնեց, որ Համազգայինի Լաթաքիոյ «Վ.Նաւասարդեան» մասնաճիւղի վարչութիւնը, հիւրընկալած է վիրավոր Հալէպէն ժամանած «Գառնի» պարախումբը, ղեկավարութեամբ Վրէժ եւ Նանօր Թերզեաններուն, որոնք հակառակ բոլոր դժուարութիւններուն, ընդառաջեցին միութեան առաջարկին եւ այսօր իրենց հմայիչ պարերով պատրաստ են ճոխացնելու մեր երեկոն»:

Իսկ արարերէն բացման խօսքով հանդէս եկաւ մասնաճիւղի վարչութեան Ատենապարուհի Մարին Կիրակոսեան-Գէորգեան:

Այնուհետեւ, բեմ հրաւիրուեցաւ «Գառնի» պարախումբը: «Գառնի» պարախումբը հանդէս եկաւ հայկական եւ օտար պարերով: Ուշագրաւ էին տղոց ռազմական պարը եւ աղջիկներու՝ կուժերով պարը. առաջինը իր շարժումներով եւ երաժշտութեամբ պահած էր իր աւանդական ձեւն ու խորքը՝ փոխանցելով հայդուկներու արդարադատ եւ վրէժխնդիր ոգին: Իսկ երկրորդը, ընդհակառակն. աւանդական կուժերով պարը, որ յատուկ տեղ կը գրաւէ աշխարհահռչակ «Անուշ» օփերային մէջ, ներկայացուեցաւ արդիականացած ձեւով, երաժշտութեան, շարժումներուն, ինչպէս նաեւ տարազներուն ընդմէջէն: Ինչ կը վերաբերի օտար պարերուն, պարողները ներկայացուցին ժամանակակից, պիւրլեսք, հիփ հոփ, սալսա, հնդկական եւ ճափոնական պարեր:

Պարողները բեմ բարձրացան վերջին պարով մը՝ էլոյթին ընթացքին ներկայացուած տարբեր պարերու, երաժշտութիւններու եւ տարազներու հերթականութեամբ: «Գառնի» պարախումբը արժանացաւ բոլոր ծափահարութեան եւ հանդիսատեսներու բացազանչութիւններուն: Պարողները բոլոր պարային ներկայացումները կատարեցին փոխանցիկ աշխուժութեամբ եւ ուրախութեամբ, հանդիսատեսներուն զգալի դարձնելով զիրենք շարժող ներքին ուժը: Անոնք անգամ մը եւս փաստեցին, թէ քաղաքական եւ ընկերային աննպաստ պայմաններուն մէջ, արուեստը եւ պարը նոր շունչ եւ կենսատու ուժ կը հանդիսանան մարդուն համար:

Հանդիսութեան ւարտին խօսք առաւ Տէր Տաթև Ա. Քհնյ. Միքայէլեան, իսկ Հոգեշնորհ Տէր Արտակ վարդապետ Արապեան «պահպանիչ» աղօթքով փակուեցաւ հանդիսութիւնը:

Այս Տարուան Ֆոնէթոնը Տեղի Պիտի Ունենայ Նոյեմբեր 16-էն 20

Ֆրանսայի Հայաստան Հիմնադրամի 2016-ի Ֆոնէթոնը տեղի պիտի ունենայ Նոյեմբեր 16-էն 20: Այս տարուան «կնքահայր»-ն ու «կնքամայր»-ն են հեռատեսիլի ծանօթ հաղորդավար Նիքոս Ալիակաս եւ գրող Վալերի Թորանեան: Այս մասին կը յայտնէ «Նոր Յառաջ»-ը:



Ուրբաթ Հոկտեմբեր 14, ժամը 18.30-ին Լիոնի «Կարպիս Մանուկեան» սրահին մէջ տեղի ունենալիք երեկոյթով պիտի սկսի Ֆոնէթոնի արշարը, ինչպէս նաեւ պիտի ներկայացուին Ֆրանսահայ Կապոյտ Խաչի, Երկիր եւ Մշակոյթ Կազմակերպութեան, Նոր Սերունդի, ՀԲԸՄ-ի եւ Հայաստան Հիմնադրամի հայաստանեան եւ արցախեան առաքելութիւնները:

Հայաստանի Համալսարաններ Կը Յաճախեն 550 Սփիւռքահայ եւ 420 Օտար Ուսանողներ

Հայաստանի համալսարաններուն մէջ Հոկտեմբեր 1-էն ուսումնաստութիւն սկսած է 550 սփիւռքահայ եւ 420 օտար ուսանող: Ըստ Armenpress.am-ի՝ այս մասին յայտնած է ՀՀ կրթութեան եւ գիտութեան նախարարութեան արտաքին կապերու եւ սփիւռքի վարչութեան պետ Արթուր Ղազարեան՝ նշելով, որ ՀՀ միջին մասնագիտական հաստատութիւններ դիմած է 70 սփիւռքահայ:

Վրաստանէն Հայաստանի համալսարաններ դիմած է 23 ուսանող, Ռուսիայէն՝ 170, Իրանէն՝ 190, Հնդկաստանէն՝ 220 եւ Սուրիայէն՝ 90: Կան ուսանողներ նաեւ Պրագիլէն, Իրաքէն, Չինաստանէն, Գերմանիայէն, Յունաստանէն, Իսրայէլէն, ԱՄՆ-էն, Տաճիկստանէն, Թուրքմենստանէն, Ուրուկուայէն, Շուէտէն, Ռուանիայէն, Ուքրանիայէն, Թուրքիայէն:



Թուրքիայէն ժամանած 4 դիմորդները հայեր են՝ ՀՀ քաղաքացիներու զուակներ: Վարչութեան պետին հաւաստիացումով՝ նախորդ երկու տարուան համեմատութեամբ՝ դիմորդներուն քանակը էապէս չէ աճած կամ նուազած: «Մենք հակուած ենք աւելի ակտիւ քայլեր ձեռնարկել քարոզչական աշխատանքների ուղղութեամբ՝ համագործակցելով միջնորդ կազմակերպութիւնների հետ, ինչն էլ կը նպաստի Հայաստանի բուհերի նկատմամբ հետաքրքրութեան բարձրացմանը», -ընդգծած է Արթուր Ղազարեան:

www.aztarar.com

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

Ինչպե՞ս Պակսեցնել Աղի Սպառումը

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

Ինչպե՞ս նուազեցնել աղի սպառումը, ինչպե՞ս օրական 5 կրամի սահմաններուն մէջ մնալ... Ահաւասիկ քանի մը օգտակար թելադրանքներ...

- 1 -

Հրաժարեցէք նախքան կերակուրը համտեսելը աղ աւելցնելէ: Վարժութիւն դարձուցէք բաւարարուիլ ձեզի հրամցուած կերակուրին աղի քանակով: Աղամանը վերջնականապէս վերցուցէք ճաշի սեղանէն. գայն 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 կարելոր 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 փոթասիտով:



WWW.ASBAREZ.COM

ՅԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

ՀՈՎԱՆԱԽՈՐՈՒԹԵԱՄԲ՝

Գերպ. Տ. Մասիս Ծ. Վրդ. Չօպույեանի

ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹԵԱՄԲ՝

ՔՈՒԷՅԹԻ ՀԱՅ ԴԱՏԻ ՅԱՆՁՆԱԽՈՒՄԲԻ

ԴԱՍԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆ

**ՍՈՒՐԻԱՀԱՅՈՒԹԵԱՆ ԻՐԱՎԻՃԱԿԻ
ՎԵՐՋԻՆ ՉԱՐԳԱՅՈՒՄՆԵՐԸ**

ՕՐՈՒԱՆ ԲԱՆԱԽՕՍ՝

ԲԺՉ. Ներսես Սարգիսեան

Տեղի կ'ունենայ **Ուրբաթ, 14 Հոկտեմբեր**

2016-ին, երեկոյեան

Ժամը 8:00 -ին, Սրբոց Վարդանանց

Եկեղեցւոյ մէջ, Բուէյթ

սիրով հրաւիրուած էք բոլորդ

**ՔՈՒԷՅԹԻ ՀԱՅ ԴԱՏԻ
ՅԱՆՁՆԱԽՈՒՄԲ**