

მუსიკა. ანტიკონსერვატივიზმი

«ყუსაქორი რეორ» რეორ რეორ

მედიკოსი ა. ანდრეასი ანდრეასი ანდრეასი...

სოციალური მედიკოსი ანდრეასი...



ანდრეასი ანდრეასი ანდრეასი...

ანდრეასი ანდრეასი ანდრეასი...

ანდრეასი ანდრეასი ანდრეასი...

ანდრეასი ანდრეასი ანდრეასი...

მუსიკა. ანტიკონსერვატივიზმი

მუსიკოსი ანდრეასი ანდრეასი...

მუსიკოსი ანდრეასი ანდრეასი...



მუსიკოსი ანდრეასი ანდრეასი...

მუსიკოსი ანდრეასი ანდრეასი...

მუსიკოსი ანდრეასი ანდრეასი...

მუსიკოსი ანდრეასი ანდრეასი...

მუსიკოსი ანდრეასი ანდრეასი...

მუსიკოსი ანდრეასი ანდრეასი...

მუსიკოსი ანდრეასი ანდრეასი...

Advertisement for PSP Pharmacy, Family Care, and Beauty. Features a large -50% discount graphic and logos for various brands like Institut Esthederm, Bioderma, Vichy, etc.

ՀԱՐՑ - ՊԱՏԱՍԽԱՆ ԱՅԼԱԶԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ՄԱՆԱԳԵՏԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

ԿԵՐԵՔ ՄԻՆՉԵՎ ՅԱԳԵՆԱԼԸ, ԲԱՅՑ ՈՉ ԱՎԵԼԻ...



Սնման, կերակրաբաժինների շեղումները սնվելու շեղումների մասին շարժել, սակայն ոչ մի տեղ չի հանդես եկել այն մասին, թե ո՞րն է գերադասելիմ տրամադրությունը...

խորովում են, թե՛ խաշածը: Բայց այդ հեղափոխությունը իմանալ, որքան պետք է ուտել, ուտելիս հագեցմանը, թե՛ ոչ...

Նիւնոսինդա

Պատասխանելով ձեր հարցին՝ ներկայացնում ենք սննդաբանների խորհուրդները տվյալ թեմայի վերաբերյալ:

Ձեր մասին մշակման ժամանակ մթերքների բոլոր օգտակար նյութերը պահպանելու լավագույն տարբերակներն են խորովելը կամ գոլորչու վրա խաշելը: Տապակել խորհուրդ չի տրվում: Բոլոր սննդաբանները խորհուրդ են տալիս չխառնել անհամատեղելի մթերքները, սպիտակուցները՝ օսլայի, յուղերի հետ, մրգերը, կաթը, դդուները՝ այլ մթերքների հետ: Բազմաթիվ հետազոտություններից պարզվել է, որ այդ մթերքները տարբեր ձևերով են յուրացվում, եւ դրանք մարսելու համար անհրաժեշտ ֆերմենտները հակադրվում են միմյանց:

Պետք է հիշել ճիշտ սննդառության մի քանի կանոն. - Կերեք դանդաղ, առանց լարվելու, առանց ընդմիջման, լուռ եւ հանգիստ մթնոլորտում:

- Ուտելուց 10-15 րոպե առաջ կարելի է մի քիչ աղցան ուտել, քաղցը մեղմելու եւ հագեցումն ապահովելու համար:

- Կերեք միջին հագեցմանը, բայց ոչ ավելի, եթե նույնիսկ ուտելիքը շատ համեղ է: - Կերեք որոշակի ժամերի: - Կերակուրը լավ ծամեք: - Ուտելիս հեղուկ մի՛ խմեք, քանի որ այդ դեպքում ստամոքսում թթվայնությունն ավելանում է, ինչն էլ դժվարացնում է մարսողությունը:

- Երեկոյան բացառեք կուշտ ուտելը: - Կերեք քիչ-քիչ, օրվա մեջ 5-6 անգամ: - Կերեք միայն այն ժամանակ, երբ քաղց եք զգում: - Շաբաթվա մեջ մեկ օր մի կերեք եւ միայն հեղուկներ խմեք:

ՊԱՏԱՎԱՆ ՓԱՍՏ

ՅՈՒՂ, ՈՐԸ ՄԻՇՏ ՊԱՅԱՆՉՎԱԾ Է

Վերջերս կարդացի, որ հնէաբանները պեղումների ժամանակ հայտնաբերել են չիթապողի կարաս, որը թվագրված է մեր թվարկությունից երկրորդ հազարամյակով: Ստացվում է, որ չիթապողը արդեն շարժվել է ինչ հայտնաբերվել եւ օգտագործվում է մարդու կողմից: Հեղափոխություն է կրկին այն օգտագործում:



Մտնեուլի

Մեր թվարկությունից առաջ, մարդիկ ձիթապողի յուղը հիմնականում օգտագործել են շենքերը լուսավորելու նպատակով: Նաեւ նորածիններին ձիթապողի տերեւներով ջուր էին խմեցնում, որպեսզի նրանք կյանքում երբեք ծարավ չզգային: Հին հույները ձիթապողի յուղը «հեղուկ ոսկի» էին անվանում, քանի որ այն շատ օգտակար է մարդու օրգանիզմի համար եւ հեշտությամբ բուժիչ միջոցի է վերածվում: Սկզբում մարդիկ չէին կարողանում ձիթապողը մշակել եւ դառնությունը վերացնել: Ավելի ուշ հաջողվեց փափկեցնել յուղի համը եւ երկար ժամանակ պահպանել դրա օգտակար եւ հա-

մային որակները: Այսօր, ինչպես եւ հնում, բազմաթիվ բաղադրատոմսեր կան, որոնց հիմքում ձիթապողի յուղն է: Դրանով բուժում են աղեստամոքսային եւ մաշկային հիվանդություններ, ռեւմատիկ արտրիտը, օստեոպորոզը, շաքարային դիաբետը, ճարպակալումը: Այն նաեւ օգտագործվում է խուլեստերինի բարձր մակարդակի դեպքում: Ձիթապողի յուղը լայնորեն կիրառվում է նաեւ ժամանակակից կոսմետոլոգիայում: Այն սնուցող եւ խոնավեցնող շատ քսուրների, մազերի, դեմքի եւ մարմնի դիմակների, բալզամների ու օճառների բաղադրիչներից մեկն է:

Վ. Կարապետյան

ԵՐԵՒԱՆԵՐԸ, ԴՊՐՈՑԸ ԵՎ ՏՆԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԸ

Ի ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ ԾՆՈՂՆԵՐԻ

Ներկա եւ ապագա, սկսնակ եւ փորձառու ծնողների համար

(Սկիզբը՝ # 73-74 համարում)

Աստիճանաբար զարգացրեք ինքնուրույն աշխատելու հմտությունը

Ինչպես որ նորածին երեխան անմիջապես չի սկսում քայլել ու վազվզել, այլ ձեր հետեւողական աջակցությամբ է հասնում ինքնուրույն վստահ քայլելուն, այնպես էլ դպրոցականի հետ պետք է աշխատել՝ հեռանկարում ունենալով նպատակ, որ նա կարողանա աստիճանաբար ինքնակազմակերպել իր ուսումը: Մշակեք քայլերի հերթականությունն տնային առաջադրանքները հաջողությամբ կատարելու համար: Սկզբում երեխայի հետ միասին հետեւեք դրանց կատարմանը՝ ձեր վերահսկողությունը աստիճանաբար թուլացնելով: Ի վերջո, հասեք նրան, որ երեխան սովորի աշխատել առանց կողմնակի օգնության:



Օգնեք երեխային այն դեպքում, երբ նա է ձեզ դիմում

Ինքնուրույն աշխատելը չի նշանակում, որ երեխան պետք է զրկվի ցանկացած տիպի օգնու-

նյութական ձեռնարկությունը, սերը, ընկերների հետ շփումը եւ այլն), ձեւավորում եք ոչ ցանկալի պայմանական ռեֆլեքս եւ բացասական վերաբերմունք դասերի նկատմամբ: Այդ պատճառով երկուսի կիրառությունն էլ ծայրահեղություն է: Վերաբերվեք դասերին ինչպես մի բանի, որը պետք է անել՝ անկախ ամեն ինչից: Եթե ձեր երեխան հրաժարվում է դասեր անելուց, կարող եք արգելել սեղանից վեր կենալ այնքան ժամանակ, քանի դեռ չի վերջացրել: Երեխան կարող է այդպես նստել ու ոչինչ չանել մեկ կամ մի քանի ժամ, միեւնույն է, շարունակել մնայն ոգով: Թող նա մի քանի օր դպրոց գնա անպատրաստ, բայց ի վերջո կծանձրանա պարզապես նստելուց, կտեսնի, որ դուք անասան եք եւ կսկսի աշխատել:

Երեխայի մոտ ժամանակ առ ժամանակ կառաջանա հարցեր, որոնցով նա կդիմի ձեզ: Այդ դեպքում կարելի է ձեռք մեկնել եւ փորձել բացատրել չհասկացածը: Ոչ մի դեպքում չասել պատասխանը, այլ միասին փորձել լուծումներ գտնել: Եթե ձեր երեխան հաճախակի է դիմում հարցերով՝ փորձեք հասկանալ, թե ո՞րն է պատճառը: Միգուցե, պատճառը առարկայի վերաբերյալ ոչ բավարար գիտելիքներն են կամ էլ ուսուցչի անիրատեսական պահանջները: Ամեն դեպքում, գտեք բուն խնդիրը եւ հաղթահարեք այն, որպեսզի երեխայի անընդհատ հարցեր տալը անցանկալի սովորություն չդառնա:

Նախատեսեք հստակ ժամանակահատված եւ տեղ

Օրվա ընթացքում առանձնացրեք հստակ ժամ, որը տրամադրվում է դասերին: Պարտադիր չէ, որ դա լինի անմիջապես դպրոցից տուն գալուց հետո: Ընտրեք այնպիսի ժամ, որը հարմար է ձեր ընտանեկան միջավայրին եւ երեխային:

Աշխատելու համար առանձնացրեք այս նպատակի համար նախատեսված անկյուն, ցանկալի է՝ աղմուկից եւ կողմնակի աչքերից հեռու: Աշխատեք երեխայի ներկայությամբ չզրուցել տան այլ անդամների հետ եւ հեռուստացույց չնայել: Բոլոր խանգարող ազդակները հասցրեք նվազագույնի: Օրինակ, եթե երեխան անհամբեր սպասում է, որ բակ իջնի ու հեծանիվ քշի, հեռացրեք հեծանիվը տեսադաշտից, որպեսզի նրա ուշադրությունը չշեղվի:

Խուսափեք՝ տնային աշխատանքներն անելու համար, խրախուսելուց եւ՝ չանելու համար, պատժելուց

Դպրոց հաճախելն ու դասեր անելը երեխայի կյանքի բաղկացուցիչ մասն են: Դրանք պատժի կամ խրախուսանքի առարկա դարձնելով դուք սխալ երանգավորում եք տալիս երեւույ-

Եվ ամենակարեւորի մասին. Տվեք երեխաներին օրական ամենաքիչ երկու ժամ ազատ ժամանակ

Երեխաներին օր ու ջրի նման անհրաժեշտ է օրվա ընթացքում խաղալ կամ ազատ տնօրինել իրենց ժամանակի մի մասը: Թողեք երեխան ինքնուրույն զբաղմունք գտնի եւ զբաղվի իրեն հետաքրքրող բաներով: Կրկին նշենք, որ խոսքը չի գնում հեռուստացույցի կամ համակարգից օգտվելու մասին: Միանգամայն նորմալ է, եթե ազատ ժամանակ երեխան ցանկանա նաեւ ֆիլմեր դիտել, բայց դա չպետք է լինի իր միակ ցանկությունը:

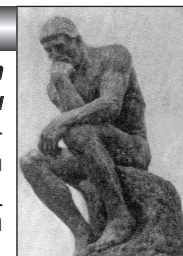
Եթե երեխայի օրն այնքան ժամաբեռնավոր է, որ նա ազատ ժամանակ չունի, լիցքաթափեք նրան եւ ամեն գնով պայքարեք խաղի ժամեր ազատելու համար:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

Մարդ տարին մեկ է ծնունդը նշում, բայց պետք է նշի ամեն առավոտ: ԱՐԱՄՍՅՈՒՍ ՍԱՅԱԿՅԱՆ (1936-2013) Հայ բանաստեղծ Օ՛հ, ժամանակներ, որ անուշ եկան ու երազի պես գնացին, հանգան, իսկ ես նույնն եմ միշտ: Ա.ՃԱԿԵԼՎԱՉԵ (1786-1846)

Վրաց բանաստեղծ Ամենադեմոկրատական ուսմունքներից առաջինն այն է, որ բոլոր մարդիկ հետաքրքիր են: Հ.ՉԵՍՏԵՐՏՆՈՆ (1874-1936) Անգլիացի գրող Մարդուն ճանաչելու համար պետք է նրան սիրել: Լ.ՆՈՅԵՐՔԱՆ (1804-1872)

Գերմանացի փիլիսոփա Մարդու առաքինության մասին պետք է դատել ոչ թե ըստ նրա պրոֆեսիոնների, այլ՝ ըստ ամենօրյա գործերի: Բ.ՊԱՍՎԱԼ (1623-1662) Ֆրանսիացի մաթեմատիկոս



ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՅԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԿԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՆԵՎԵՑ ԴԵՏԱԿԱՆ ԱՆԿԱՏՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳԵՄԱՆ 28-ՐԴ ՏԱՐԵՂԱՐԶ

(Սկզբը՝ 1-ին էջում)

Նորանկախ Հայաստանի հռչակմամբ սկիզբ դրվեց Հայաստանի երրորդ Հանրապետության պատմությանը:

Նշենք, որ նորանկախ Հայաստանի պատմության մեջ առաջին անգամ երկրի ԱՆԿԱՏՈՒԹՅԱՆ տոնի անցկացման էպիկենտրոնը Գյումրին էր:

Ստեղծված ավանդույթի համաձայն, Հայաստանի եւ Արցախի բարձրագույն ղեկավարությունը, Հայաստանի անկախության 28-րդ տարեդարձի կապակցությամբ, այցելեց «Եռաբլուր» զինվորական պանթեոն:

Հայաստանի անկախության տոնի կապակցությամբ՝ «Եռաբլուր»-ում էին

Հայաստանի նախագահ Արմեն Սարգսյանը, վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը, Ամենայն Հայոց կաթողիկոս Գարեգին Երկրորդը, Արցախի նախագահ Բակո Սահակյանը, Հայաստանի Ազգային ժողովի նախագահ Արարատ Միրզոյանը:

Նրանք ծաղիկներ դրեցին սպարապետ Վազգեն Սարգսյանի, Անդրանիկ Օզանյանի շիրմերին եւ ծաղկեպսակ հայրենիքի անկախության համար իրենց կյանքը զոհաբերած ազատամարտիկների հիշատակը հավերժացնող հուշահամալիրին:



Հայրապետը աղոթք հնչեցրեց հերոսների հոգու հանգստության համար:

ՀԱՐՊԱՆԵՐԻ ՏՈՒՔԸ՝ ՉԱՐԵԳԻՆ ԱՌԱՋԻՆ ԿԱՅՈՒՐԻՎՈՒՄԻ ՀԻՇՏԱՍԿԻՆ



Սեպտեմբերի 22-ին, Հայաստանի նախագահ Արմեն Սարգսյանը փիկնոջ՝ Նունե Սարգսյանի հետ, Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածնում, ներկա է գտնվել երջանկահիշատակ Գարեգին Ա Ամենայն Հայոց կաթողիկոսի վախճանման 20-րդ տարելիցի ոգեկոչման արարողություններին եւ հիշատակի միջոցառումներին: Ն.Ս.Օ.Տ.Տ. Գարեգին Երկրորդ Ծայրագույն Պապրիարք եւ Ամենայն Հայոց կաթողիկոսի նախագահության կարգավիճակում հոգեհանգիստ կարգ, որից հետո Արմեն Սարգսյանը հանդես է եկել հիշատակի խոսքով: Նախագահը հիշեց, որ Գարեգին Ա Ամենայն Հայոց կաթողիկոսի հետ շփումներից մեծապես փայլավորված էին նաեւ արտերկրի գործընկերներն ու գործիչները, որոնց հետ հանդիպումներում նույնպես նա փայլուն ներկայացնում էր մեր ողջ ժողովրդի պատմությունը եւ նրանց դարձնում Հայաստանի լավ բարեկամներ:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՎԱՐՉԱՊԵՏԸ ՄԱՍՆԱԿՑԵՑ ՄԱԿ-Ի ԳԼԽԱՎՈՐ ԱՍԱՄԲԼԵԱՅԻ 74-ՐԴ ՆԱՏԱՇՐՋԱՆԻՆ

Նստաշրջանին Նիկոլ Փաշինյանը, գրեթե 100 երկրների ղեկավարների ներկայությամբ, իր խոսքում ընդգծեց Հայաստանում «Թավշյա հեղափոխությանը» հաջորդած բարեփոխումները, երկրում ժողովրդավարական ինստիտուտների զարգացումը, անդրադարձավ դարաբաղյան հակամարտության կարգավորման գործընթացին, միջազգային հանրության հետ Հայաստանի ակտիվ համագործակցությանը, գլոբալ անվտանգության հարցերում երկրի մասնակցությանը:

- Այս բարձր ամբիոնից եւս մեկ անգամ ցանկանում եմ հայտարարել, որ Հայաստանում «Թավշյա հեղափոխությունը» կատարվել է իր հպարտ քաղաքացիների կողմից՝ որպես կոռուպցիան, իշխանության չարաշահումը, տնտեսական եւ քաղաքական ուժի մենաշնորհը, մշտական ընտրակեղծիքներն ու քաղաքական մանիպուլյացիաները մերժելու նրանց կամքի դրսևորում: Պետք է գլոբալ տերությունների մրցակցության տեսանկյունից դիտարկել հայ ժողովրդի կամքի արտահայտությունը, որը գերագույն ինքնիշխանության կրողն է մեր երկրում:

Քաղաքական վերափոխումները միտված էին ազատ, ժողովրդավարական եւ երջանիկ երկիր ունենալու երազանքի իրականացմանը՝ երազանք, որը ծնվել էր 80-ա-

կանների վերջին Սառը պատերազմի մայրամուտին եւ անկախություն բերել մեր ժողովրդին,- հայտարարեց Նիկոլ Փաշինյանը:

Նենք, որ ԱՄՆ կատարած աշխատանքային այցը Նիկոլ Փաշինյանը սկսեց Լոս Անջելեսից, որտեղ մասնակցեց մի շարք միջոցառումների, ելույթ ունեցավ հանրահավաքին:

Միավորված ազգերի կազմակերպության գլխավոր ասամբլեայի 74-րդ նստաշրջանի շրջանակներում, Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանն ունեցավ մի շարք հանդիպումներ, մասնավորապես՝ Գերմանիայի վարչապետ Ներեոլդա Մոդի, ՆԱՏՕ-ի գլխավոր քարտուղար Յենս Ստոլտենբերգի, ՄԱԿ-ի Գլխավոր քարտուղար Անտոնիո Գուտերշի, Չեխիայի վարչապետ Անդրեյ Բաբիշի հետ:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՆԱԽԱԳԱՐԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԱՅՑԸ ԻՏԱԼԻԱ



Սեպտեմբերի 24-ին, Հայաստանի նախագահ Արմեն Սարգսյանը պետական այցով գտնվում էր Հռոմում: Այցի շրջանակներում, Հայաստանի նախագահ Արմեն Սարգսյանը հանդիպում ունեցավ Իտալիայի նախագահ Սերջիո Մատարելլայի հետ:

Հնորհակալություն հայտնեց Իտալիա պետական այց կատարելու հրավերի համար ողջունեց այս տարվա ապրիլին, Իտալիայի Պատգամավորների պալատի կողմից Հայոց ցեղասպանության ճանաչման վերաբերյալ նախաձեռնության ընդունումը, ինչպես նաեւ՝ սեպտեմբերի 25-ին Իտալիայի Սենատի կողմից ԶԶ-ԵՄ Համապարփակ եւ ընդլայնված գործընկերության համաձայնագրի վավերացումը:

Այցի շրջանակներում, Հայաստանի նախագահ Արմեն Սարգսյանը Հռոմում մասնակցեց կիբերանվտանգությանը

նվիրված՝ աշխարհում խոշորագույն Cybertech Europe 2019 միջազգային համաժողովի բացմանը եւ հանդես եկավ խոսքով:

Նշենք, որ Cybertech-ը կիբերանվտանգությանը նվիրված աշխարհի առաջատար միջազգային հարթակներից մեկն է, որին մասնակցում էին շուրջ 40 երկիր ներկայացնող 5000-ից ավելի պետական գործիչներ եւ գործարար շրջանակների ղեկավարներ, անվտանգության եւ պաշտպանության, առողջապահության, ապահովագրության եւ այլ ոլորտների ներկայացուցիչներ, ինչպես նաեւ՝ առաջատար ընկերություններ ողջ աշխարհից:

ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՎԵԼ Է ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՆԱԽԱԳԻՆ ՈՍՏՐԻԱՆԱԿԵՑ ՀԱՅԿ ՀԱՐՈՒՅՈՒՆՅԱՆԻ ԳԻՆ



Սեպտեմբերի 23-ին, իր բնակարանում, հրազենի վնասվածքով, հայրամաքում է Հայաստանի նախկին ոստիկանապետ Հայկ Հարությունյանի դին:

Հայկ Հարությունյանը, ով 2003 թվականից մինչեւ 2008 թվականի մայիսը զբաղեցնում էր Հայաստանի ոստիկանապետի պաշտոնը, մինչ այդ մարտի 1-ի գործով հարցաքննվել էր որպես վկա: Դեպքի առիթով հարույվել է քրեական գործ՝ քրեական օրենսգրքի 110-րդ հոդվածի 1-ին մասի հարկանիշներով (Սպառնալիքի, դատան վերաբերմունքի կամ անհնազանդ արժանապատվությունը պարբերաբար, նվաստացնելու ճանապարհով, անչին անուղղակի դիտավորությանը կամ անզգուշությամբ ինքնասպանության կամ ինքնասպանության փորձի հասցնելը):

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՎԱՐՉԱՊԵՏԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՐԵՑ ՀԱՄԱՀԱՅԿԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳԱՂԱՓԱՐԸ

ՀՀ ՎԱՐՉԱՊԵՏԻ ԳԼԽԱՎՈՐԱԾ ՊԱՏՎԻՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՄՆ-ՈՒՄ

Սեպտեմբերի 21-ին, աշխատանքային այցով ԱՄՆ-ում գտնվող Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանի գլխավորած պատվիրակությունը մասնակցեց Լոս Անջելեսի կենտրոնում գտնվող Գրանդ Փարք վայրում նախատեսված հանրահավաքին, որտեղ հանդես եկավ ելույթով, հանդիպումներ ունեցավ Կալիֆոռնիայի եւ Լոս Անջելեսի ղեկավարության, ԱՄՆ Արեւելյան ափի հայ համայնքի հոգեւոր եւ աշխարհիկ կառույցների ղեկավարների եւ հայկական լրատվամիջոցների ներկայացուցիչների հետ:

Հայաստանի Հանրապետության վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը, Լոս Անջելեսում տեղի ունեցած հանրահավաքի ընթացքում ունեցած ելույթում, ներկայացրեց համահայկականության գաղափարը:

Նրա խոսքով, մոտ մեկ ամիս առաջ տեղի ունեցած ղեսպանահավաքի ընթացքում, Հայաստանի արտաքին քաղաքական գերատեսչությունը հռչակեց Հայաստանի արտաքին քաղաքականության երեք հիմնարար սկզբունքները, որոնցից մեկը համահայկականությունն է: Գաղափարը կար նաեւ նախկինում՝ Հայաստան-Արցախ-Սփյուռք եռամիասնության տեսքով:

Այս առումով, առաջին հերթին, կարելի է Հայրենիք-Սփյուռք համագործակցության խթանման համար անհրաժեշտ մթնոլորտի ձեւավորումը: Երկրորդ, անհ-

րաժեշտ է փոխել Հայաստան-Սփյուռք հարաբերությունների տրամաբանությունը. անկախության առաջին տարիներին գերակա էր Հայաստանին հունանիտար օգնության տրամադրման խնդիրը, ավելի ուշ՝ զարգացման (ենթակառուցվածքային) ծրագրերի իրականացումը: Այժմ ժամանակն է, որ այդ համագործակցությունը բարձրանա որակապես այլ մակարդակով, մասնավորապես՝ Սփյուռքը լայնորեն ներգրավվի Հայաստանի տնտեսական զարգացման գործում՝ առաջնորդվելով «հարստամալու եւ հարստացնելու» բանաձեւով: Այս համատեքստում առաջանում է եւս մեկ կարեւոր օրակարգային հարց՝ Հայաստանը եւ հայկականությունը սփյուռքահայության համար ավելի գրավիչ դարձնելու խնդիրը, այլ կերպ ասած՝ Հայաստանի եւ



հայ լինելու բրենդավորումը: Սա կարելի է նաեւ Հայաստանից եւ հայկական Սփյուռքից հայերի արտագաղթի կանխման եւ հայկական ինքնության պահպանման ու զարգացման տեսանկյունից:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՍԵՂՏԵՄԲԵՐ

23.09.2019 Սիմոն Սյունակյացու հիշատակության օր



24.09.2019 Մեծ Վարդանի դատեր՝ Շուշանի հիշատակության օր

Սուրբ Շուշանը Վարդան Մամիկոնյանի ավագ դուստրն էր, որին նախապես Վարդանի էին կոչել...

29.09.2019 Վարագա Սուրբ Խաչի տոն

ՈՐՆԵ ԼԵՈՒՆՅԱՆԻ ՀՈՎԿԱԿԱՆ ԱՅՅՆՎ ՎՐԱՍՏԱՆ

Սեպտեմբերի 13-20-ը հովվական այցով Վրաստանում էր գտնվում Եվրասիայի Հայ Ավետարանական Եկեղեցիների Միության նախագահ Վերապատվելի, դոկտոր Ռոնն Լեւոնյանը:

Այցի շրջանակներում, Ռոնն Լեւոնյանը հանդիպում ունեցավ Հայ Առաքելական Եկեղեցու Վերահայրապետին...



Վերապատվելի դոկտոր Ռոնն Լեւոնյանը, վերապատվելի Կարեն Խաչատրյանի և Վալերի Զաքարյանի ուղեկցությամբ...

ՀՈՐԲԵԼՅԱՆ

ԿՈՄԻՏԱՍ ՎԱՐԴԱՊԵՏԻ ՄԵԾԱՐՈՒՄԸ ԹԲԻԼԻՍԻ ԿՈՆՍԵՐՎԱՏՈՐԻԱՅՈՒՄ



Սեպտեմբերի 26-ին, մեծանուն երգահան, կոմպոզիտոր, բանաստեղծ և խմբավար Կոմիտասի (Սողոմոն Սողոմոնյան) ծննդյան օրը Թբիլիսիի Վանո Սարաջիշվիլու անվան պետական կոնսերվատորիայի համերգային մեծ դահլիճում կայացավ «Կոմիտաս Վարդապետ-150» հորեյանական միջոցառումը:

Դասական երաժշտության համերգային երեկոն անցկացվեց Հայ Առաքելական Ուղղափառ Սուրբ Եկեղեցու Վերահայրապետի նախաձեռնությամբ...

Բոլորիչվիլին Հովհաննես Համբարձումյանի «Կոմիտասին» ստեղծագործության կատարումով և Վերահայրապետի թեմի «Մակար Եկնայան» երգչախումբը (խմբավար՝ Սվետլանա Տատոետա):



Ռուբեն Սադոյանը, Վերահայրապետի առաջնորդ Կիրակոս վարդապետ Դավթյանը, ինչպես նաև Վրաստանի խորհրդարանի պատգամավորներ:

ՍՊՈՐՏ

ՄԵՂԱՆՆԵՐԻ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻ ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Լաշա Տալախաձե

606 մարզիկներ: Մասնակիցների թվում են նաև Վրաստանի և Հայաստանի ծանրորդները: Վրաստանի հավաքականի անդամ Ռեւազ Դավիթաձե՝ 89 կգ քաշային կարգում նվաճեց ոսկե մեդալ...

Թախաձեի Պատայա քաղաքում երգագծին է մոտենում ծանրամարտի աշխարհի առաջնությունը, որին մասնակցում են 100 երկրների 606 մարզիկներ:



Սիմոն Սարտիրոյան

մաշխարհային ռեկորդ է չորրորդ անգամ նվաճեց աշխարհի ուժեղագույնի կոչումը:

Համաշխարհային ռեկորդ սահմանեց նաև 109 կգ քաշային կարգում հանդես եկող Հայաստանի հավաքականի անդամ Սիմոն Սարտիրոյանը:

«ԱՐԱՐԱՏ - ԱՐՄԵՆԻԱՆ» ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՍՈՒՊԵՐԳՎԱԹԱԿԻՐ

Հայաստանի ֆուտբոլի Սուպերգավաթակիրը երկրի գործող չեմպիոն «Արարատ-Արմենիա»-ն է: «Ալաշկերտի» հետ եզրափակիչ հանդիպմանը «Արարատ-Արմենիան» լրացուցիչ ժամանակում հաղթեց 3:2 հաշվով...

Table with 10 columns and 10 rows, containing numbers 1 through 61 in a grid pattern.

Խ Ա Չ Բ Ա Ռ

ՀՈՐԻՉՈՆԱԿԱՆ. 6.Առավոտյան ցող, շաղ: 8.Սրբապատկեր: 10.Իսպանական ֆուտբոլի «արքայական» ակումբ: 11.Խոսքի բաղկացուցիչ մաս: 13.Թակարդ, որոգայթ: 14.ԽՍՀՄ ժողովրդական արտիստ ... Վարդերեսյան: 16.Հայ հեղափոխական գործիչ: 17.Հայոց այբուբենի տառ: 18.Կորիզ, ներսի մաս: 20.Ստով եւ բրնձով եփած կերակուր: 22.Ոգելից խմիչք: 23.Անգլիացի բեւեռախույզ Ռոբերտ ...: 27.Ըստ Աստվածաշնչի՝ Նոյի կրտսեր որդին: 29.Հարսի ու փեսայի ծնողները: 32.Պահեցողություն որեւիցե կերակրից, պահք: 33.Տան մուտք: 35.Էլեկտրականապես չեզոք նյութի մասնիկ, որը կազմված է դրական լիցք ունեցող միջուկից եւ բացասական էլեկտրոնային ամպից: 36.Ռուսաստանի ժողովրդական արտիստ ... Սմեխովա: 37.«Նա ... մեճակ» (ֆիլմ): 39.Կտավ կրծող ուտիճ: 42.Գորգի գարդ: 44.Գերոգի Դանելիայի ֆիլմերից: 46.Նավի վրա բարձր սյուն առազաստների համար: 49.Բողոքը, ընծյուր: 50.Կակաո, վարդակակաչ: 53.Թռչունի բերան: 54.Ծուռ, խտտոր: 55.Կղզի Վանա լճում: 56.Լեռ գող Քոլետիլով ...: 57.Դերասանի ամբիոն: 58.Սիջազային ֆուտբոլ:

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻՉՈՆԱԿԱՆ. 1.Սիրած: 3.Գավ: 6.Գանա: 10.Կորալ: 11.Յար: 12.Սայր: 14.Աղաթ: 15.Կոտրել: 17.Թեր: 18.Բար: 19.Անհուն: 21.Նեկտար: 24.Դսեղ: 25.Աշնակ: 27.Ռշտունի: 30.Նման: 32.Կռան: 33.Ցուլ: 34.Ինչ: 35.Նա: 36.Ատաղծ: 39.Բոր: 40.Ավաղ: 41.Թարթառ: 43.Ափի: 44.Դա: 45.Անգամ: 47.Այս: 48.Համր: 49.Ցմահ: 50.Ավր: 52.Ազի: 54.Յակ: 56.Սինա: 58.Աղեն: 59.Կինո: 60.Ռե: 61.Սա: 62.Քասաղ: ՈՒՂԱՆԱՅՈՒՆ. 2.Իզդիր: 3.Գորտ: 4.Ար: 5.Վաչե: 7.Արդահան: 8.Արթուն: 9.Գյոթե: 10.Կորե: 13.Սկանդինավյան: 16.Լարան: 20.Ճարու: 22.Կենցաղ: 23.Տղմուտ: 26.Կեչառիս: 27.Ռումբա: 28.Տկար: 29.Նա: 31.Ապաթար: 37.Դափամա: 38.Չրի: 42.Փարվանա: 44.Դմանիս: 46.Գուգար: 47.Ահյակ: 48.Համ: 51.Սոտ: 53.Իդեա: 55.Կարա: 57.Իկ:

Advertisement for VRASTAN (ՎՐԱՍՏԱՆ) with contact information: Խմբագիր՝ ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐԹՅԱՆ, Մեր հասցեն՝ Թբիլիսի 0105, Գ.Աթոնելի փ. 5 Հեռ. 2990-739, 2990-774, www.vrastan.ge, Գրանցման վկայական № 4 4 - 1439, «ԿՈՆՈՐ» իրատարակչություն, «BPACTAH» Тбилиси, Грузия <VRASTAN> Georgia, Tbilisi Индекс 66445