

















## Ղազախստանում հայերի թիվն աճել է

### Դժբախտաբար՝ ի հաշիվ Հայաստանից արտագաղթածների

Այս մասին մեզ հայտնեց Ղազախստանի հայկական համայնքի ղեկավար, Ալմաթիի տեխնոլոգիական համալսարանի դոկտոր Ե. Բախրալի զինու զործարանի գործադիր տնօրեն Ռուդիկ Մնացականյանը: Նրա հավաստմամբ, վերջին տարիներին Ղազախստանի հայերի թիվը 19 հազարից դարձավ 25 հազար: Դրա մեջ չեն մտնում այդ երկրում գրանցված չունեցողները, այլապես թիվն ավելի մեծ կլիներ: Այդուհանդերձ, հայերն այստեղ հարմարվում են, աշխատանքի անցնում են կարողանում արդեն բարեկեցիկ կյանքով: Ինչպես համայնքի ղեկավարի, այնպես էլ մեր այլ հայրենակիցների հետ զրույցներից տեղեկացանք, որ դրան նույնպես է ենթարկվում հանդուրժողականությամբ մթնոլորտը: Ինչպես հայերի, այնպես էլ Ղազախստանում բնակվող մյուս բոլոր (մոտ 120) ազգությունների ներկայացուցիչների նկատմամբ ազգային, կրոնական եւ որեւէ այլ տեսակի խտրականություն չի կիրառվում: Ազգամիջյան հարաբերություններում ծագող խնդիրները կանխելու նպատակով Ղազախստանի նախագահի հրամանով ստեղծվել է Ղազախստանի ժողովուրդների համագումար կազմակերպությունը, որտեղ ներկայացված են երկրում ապրող ազգերի ներկայացուցիչները եւ որի խորհրդի անդամ է հայկական համայնքի ղեկավարը:

Ինչ վերաբերում է Ղազախստանում հայերի հայտնվելուն, ապա դա տեղի է ունեցել 30-ական թթ. սալիկյան հալածանքների տարիներին: Նրանք այդ ժամանակվանից Հայաստանի տարբեր շրջաններից այստեղ տեղափոխվածների որդիներն ու թոռներն են: Եվ եթե առաջինները դեռեւս խոսում են հասկանում են հայերեն, ապա երկրորդները միայն հասկանում են, իսկ միմյանց հետ հաղորդակցվում են ռուսերենով: Հայերի զգալի մասը 6-7 հազարը, ապրում է Ալմաթիում, մնացածը՝ հիմնականում երեք ֆաբրիկներում Կուստանայ, Ալկյուրինսկ, Կարագանդա: Ցավով, կազմակերպված համայնքային կյանք, հասարակական կազմակերպություններ, եկեղեցական թեմ չկա: Եթե էլ, Ալմաթիում գործում է հայկական կիրակնօրյա դպրոց, բայց այնտեղ հաճախում է ընդամենը 20-25 երեխա: Ժամանակ առ ժամանակ ազգային-մշակութային միջոցառումներ են նաեւ կազմակերպվում: Օրինակ, անցյալ տարվա դեկտեմբերին Ալմաթի էր ժամանել Ռուսաստանի եւ Նոր Նախիջևանի հայոց թեմի առաջնորդ Եգրաս Երվանդյանը, որի մասնակցությամբ նվազ էր Հայաստանում Իրանեցիությունը թեմական կրոն ընդունելու 1700-ամյակը:

Այս մասին մեզ դասնեց գործարար, «Լիդս գազ էնդ օյլ» ընկերության փոխնախագահ, Ղազախստանում Հայաստանի դեսպանատան խորհրդակցական Ղազիբ Գալստյանը, որը ֆինանսավորել էր այս միջոցառումը: Նրա հովանավորությամբ զիջվել է հրատարակվել Ղազախստանի Կոմկուսի առաջին ղեկավար Լեոն Սիրզոյանի մասին եւ տղազգվել է «Հայ-դիչադերեն բառարանը»:

Ինչպես ցանկացած երկրում, Ղազախստանում եւս կան հայեր, որոնք մեծ ծառայություններ են մատուցել սվյալ երկրին եւ հայսնի անուններ են այդտեղ: Մի ֆանիսի անունները Ռուդիկ Մնացականյանը թվարկեց: Մթուր Կարապետյանը խոստովանեց «Քաունան» բաժնեկալան ընկերության նախագահն էլ, գեներալ Վաչագան Վաչագան (Վաչագան) ստեղծել է բարձրագույն հրամանատարական դպրոցը, Լեոնիդովի անվան ռուսական դրամաշիկական թատրոնի գլխավոր ռեժիսոր Ռուբեն Անդրեասյանն էլ, իսկ սուրբաբնույթ հրամաշիկական թատրոնի նախկին գլխավոր ռեժիսորը Սերգեյ Փառույանն էր: Այս բարե ավելի երկար էր եւ ընդգրկում էր գիտության, մշակույթի եւ այլ ոլորտների գործիչների, որոնք արժանացել էին Պետական մրցանակների եւ ժառանգությունների:

ԱՐԱ ՄԱՍԻՆԻՍՏԱՆ

## Հայ մշակույթի կենտրոն Ալմաթիում

Ինչպես «Ազգին» հայտնեց Ղազախստանում Հայաստանի Հանրապետության դեսպանության մամուլի ծառայությունը, Ալմաթիում տարիներ ի վեր գործող «Լույս» հայ մշակույթի կենտրոնի ղեկավարները մարտի 30-ին հարսանգավ նշանակալից իրադարձությամբ, տեղի ունեցավ «Հայ մշակույթի կենտրոն» մասնաճյուղի հիմնադրման հանդիսավոր արարողությունը:

Ղազախստանի հայ համայնքի համար սա ոչ միայն սովորական կառույցի, այլեւ երկու ժողովուրդների համերախությունը խորհրդանշական փաստ է: Այս կենտրոնի ստեղծման նախաձեռնության եւ իրականացման գործում զգալի դեր ունի Ալմաթիի հայ համայնքի նախագահ, տեղի տեխնոլոգիական համալսարանի դոկտոր, Ղա-

զախստանում հայտնի գիտնորդ Ռուդիկ Մնացականյանը, որը համայնքի նախագահ նշանակվելուց ղեկ են ձեռնամուխ էր եղել հիշյալ կենտրոնի հիմնադրմանը: Գործին զգալի նյութական օժանդակություն բերեցին Ղազախստանի գործարար հայերը, մասնավորապես գիտնորդների միության նախագահ Արսա Կարապետյանը, «Մոնտաժ-դեզայն» ընկերության տնօրենների նախագահ Եվգենի Եվկով-Բաբայանը եւ գործարար Նուրյա Առաքելյանը:

Նախագծի իրականացմանը մեծապես աջակցել է Ալմաթիի ակիմ Վիկտոր Խրատովը: Հայ մշակույթի կենտրոնի հիմնադրման արարողությունը ներկա էին Ղազախստանում ՀՀ դեսպան Էդուարդ Խուրուդյանը, Ալմաթիի ակիմի տեղակալ

Ալմաթ Մուրզինը, կառույցի գլխավոր բարերարները:

Ինչպես իր ողջունի ծառայում նշել է ղրն Խուրուդյանը, այդ նշանակալից իրադարձությունը Ղազախստանի կառավարության ու նախ եւ առաջ նախագահի ուժադիր ու բարձրագույն վերաբերմանի արգասիք է երկրում բնակվող ազգային փոքրամասնությունների նկատմամբ: Պատասխան խոսքով հանդես եկած ղրն Մուրզինը նշել է, որ ղազախ ժողովուրդը երախտադար է հայ Պետական եւ հասարակական զանազան կազմակերպությունների, մասնավորապես Ղազախստանի ԿԿ-ի անդամ, 1933-38 թթ. մարզկոմի ֆարսուղար Լեոն Սիրզոյանին, որոնք զգալի ներդրում ունեն երկրի կայացման եւ բարգավաճման գործում:

## Իսրայելը լուսարար է հարձակվել Լիբանանի վրա

Իսրայելի ինտերսետևության հաղորդման համաձայն, Իսրայելի վարչապետ Արիել Շարոնը հայտարարել է, որ իր երկիրը լուսարար է ռազմական գործողություններ սկսել Լիբանանի հարավում, եթե այնտեղից ձեռնարկվող սադրանքները չզդարեցվեն: Իսրայելի ֆոտոա-



կանության եւ անվտանգության հարցերին նվիրված կառավարության արտահերթ նիստում կենտրոնական գլխավոր թեման լիբանանահայրապետական սահմանում տիրող իրավիճակն էր: Նիստը երկ կայացավ Պաշտպանության նախարար Բենիամին բեն Էլիզբեթի ղեկավարությամբ: Վերջինս ընդգծեց, թե Իսրայելը չի հանդուրժի «Հզորլահի» մարտիկների ամենօրյա զնդակոծումները Լիբանանի տարածքում: Նրա կարծիքով, «Հզորլահի» գործողությունները հովանավորում են Սիրիան եւ Իրանը:

Լիբանանի դիմադրության ուժերի եւ իսրայելյան զորքերի բախումները կասադի բնույթ են ստացել իսրայելցիների գրաված Մազաբիա Շեբաայի շրջանում: ՌԽԱ գործակալության սվյալներով, վերջին յոթ օրերին «Հզորլահի» մարտիկներն անդադար հրքոնակոծել եւ արկակոծել են իսրայելական բանակ, կրակ բացեց իսրայելյան հրետանին: Մազաբիա Շեբայի շրջանում մի ամբողջ ժամ ուժգին փոխհարձակություն տեղի ունեցավ: Իսրայելի արտգործնախարար Շիմոն Պերեսը ՄԱԿ-ին հասցեագրած նամակով լուսարարեց Սիրիայի եւ Լիբանանի դեմ վճռական գործողություններ ձեռնարկել Իսրայելի հյուսիսում բռնության կայլերին վերջ դնելու համար: ԱԳՆ ներկայացուցիչ Արի Մեկելը Սիրիայի եւ Լիբանանի կառավարություններին նախազգուցարեց, որ սահմանային միջադեպերին ի ղազախստան Իսրայելը կարող է ռազմական գործողությունների դիմել: Իսկ Պերեսի նամակում նշվում է, որ սահմանային միջադեպերը բարունակվում են արդեն մի ֆանի արթաթ, եւ որ «Հզորլահի» գիմյալներ է տեղաբաշխում Լիբանանի Իսրայելից բաժանող «կադույս գծի» երկայնով, որտեղ ՄԱԿ-ի դիտորդներ կան:

## Ըստ Ռամսֆելդի՝ Իրանն օժանդակում է լուսարարիչներին

Երեկ Վաշինգտոնում ելույթ ունենալով ԱՄՆ Պաշտպանության նախարար Դոնալդ Ռամսֆելդը հայտարարել է, թե Իրանի նախագահ Մադիսոն Ռուսեյնն «ավելացրել է լուսարարիչային ընտանիքներին հասկացվող ֆինանսական օգնությունը, որոնցով երիտասարդ լուսարարիչներն անձնաստիճանական ահաբեկություններ իրականացնեն Իսրայելում»: Լրագրողների հետ հանդիպման ժամանակ Ռամսֆելդը նշել է, թե մահադատության ընտանիքներից յուրաքանչյուրին Հուսեյնը «հասկացնում է 25 հազար դոլար եւ ոչ թե 10 հազար, ինչպես անցյալում»: Նա չի մանրամասնել, թե ինչ ձևով է իրականացվում օգնությունը, սակայն, թե դա «թեմական գաղտնի է»:

Ավելի վաղ Ռամսֆելդն Իրանին, Իրանին եւ Սիրիային արդեն մեղադրել էր, թե նրանք իսրայելյան երիտասարդ մահաբեկականների ահաբեկական գործողությունները: Ֆրանսիայից թրթակիցը նշում է, որ Ռամսֆելդը զգուշորեն արտահայտվել է այն հարցերը, որոնք վերաբերում են Իրանի դեմ ԱՄՆ-ի հնարավոր ռազմական գործողությանը: Պատճառը թերեւս արաբական աշխարհում եւ այլուր այս օրերին առկա հակաիսրայելյան եւ հակամահաբեկական քառադրություններն են:

Ռամսֆելդը ընդգծել է, որ ինքը Պետության ղեկավար Բոնի Փաուելի եւ նախագահ Ջորջ Բուշի հայեցողությանն է թողնում այն հարցի լուսարարը, թե Պաղեստինյան ինքնավարության իշխանությունները մասնակից են արդյոք Իսրայելում իրականացվող ահաբեկություններին: Սիւստանական կա բացառել է սարածաբան ամերիկյան խաղաղապետ ուժեր ուղարկելը:

## «Ազատությունը» հաղորդումներ սկսեց Կովկասի համար

«Ազատություն» եւ «Ազատ եվրոպա» ռադիոկայանները կանոնավոր հաղորդումներ են սկսել Հյուսիսային Կովկասի համար: Դրանք հեռարձակվում են 4 լեզվով՝ ավարերեն, չեչեներեն, չերեզերեն եւ ռուսերեն: Հաղորդումների տեղադրությունն օրական մեկ ժամ է (ամեն լեզվով՝ 15 րոպե): Ռուսաստանի արտգործնախարարությունն արդեն իր բացասական վերաբերմունքն է արտահայտել Հյուսիսային Կովկասում «Ազատություն» ռադիոկայանի հաղորդումների հեռարձակման կառավարությանը: Դժգոհ են նաեւ ՌԳ նախագահի օգնական Սերգեյ

## Ղազախստանում վճիռը՝ կաթվածահար կնոջ օգտին

«Կաթվածահար կինն իրավունք ունի լուսարարելու, որ իրեն կյանք տարաբան առնե անջատելու, որոնք ինքը մահանա: Դա նրա եւ ոչ թե բժշկի որոշումն է: Այստիպի վճիռ է կայացրել մարտի 22-ին Անգլիայի գերագույն աջանի դատավոր Էլիզաբեթ Բաթլեր-Սլոյը: Նա նաեւ ավելացրել է, որ հիվանդ կինը, որը ցանկացել է հիշատակվել միայն որդես «Միսս Բ», մտավոր «անհրաժեշտ կարողության տեր է իր առաջատարներին եւ կյանքին խաղաղորեն ու արժանապատվությամբ վերջ դնելու որոշումը կայացնելու համար»:

Սա առաջին դեմքն է, որ Սեծ Բրիտանիայում ֆաղաբացի, ուս «Նյու Յորք Թայմս» թերթի մարտի 23-ի համարի, խնդրել է բժիշկներին անջատել իրեն անհրաժեշտ լուսարարող աղաբանը: Կինը 43 տարեկան հասարակական գործիչ է եղել, որը վերականգնման ընդամենը 1 տոկոս հնարավորություն է ունեցել: Սեկ սարի առաջ խնդրել են վզի արյունահեղ եւ անհրաժեշտ անոթների մի ֆանիցը,

որոնց հետեւանով սկսել է անջատել միայն հասուկ սարի միջոցով: Բժիշկներն, անուրի, մեծել են, եւ կինը դաշի է սվել նրանց: Գործը հավելյալ ուժգնություն է ստացել դատական լուսարարի կնոջ «անմիջական» (հեռախոսով) մասնակցության եւ դատավորի անձամբ հիվանդանոց այցելության անհրաժեշտ: «Կուզեի նշել, թե որքան տղավորված եմ նրանով, որդես անձնավորություն», ասել է դատավորն այցելությունից հետո: «Նա խիզախ կին է, ուժեղ բնավորությամբ եւ վճռականությամբ, նաեւ հուսմունքի զգացումով եւ հիվանդանոցի անհարմար վիճակի մեջ զգելու գիտակցությամբ»:

Կինն իր հերթին դատավորի հետ հիվանդանոցում զրույցից նշել է, որ իր որոշումը կուսարարված է եւ արդյունք իր մտնում բազմակողմանի նմանությունների: «Ուրախ եմ դատարանի վճիռը համար», ասել է նա: Նրա իրավաբանը, իմանալով դատավորի մասին, թերթի թղթակցին ասել է, թե այժմ արդեն «իր հաճախորդի իրա-

վունքն է վճիռն ի գործ դնել երբ եւ ինչպես ինքը կամենա»:

«Դա մարդու իրավունքների նախկինում հաստատված իրավական եւ էթիկական ուղեցույց-կանոնների գործնական կիրառումն է, որին ակամաստ են լինում», լուսարարել է բրիտանացի բժիշկների ասոցիացիայի էթիկական հանձնախմբի նախագահ ղրկ. Մայլ Կիլը: «Բայց սա չղեկ է դիտել որդես մահանալու իրավունք ձեռք բերելու վճիռ: Դատավորը լուսարարելու կողմ է հետագա բուժումից հրաժարվելու մարդու իրավունքները լուսարարելու», ավելացրել է «Բժշկական էթիկայի ասոցիացիա» հավաքական ղեկավար իսրայելի նախագահ Անթոնի Բոլլը:

«Մահով նոր էլ է բացվում բժշկության մեջ կարեւորվում է հիվանդի որոշումը իր բուժման հարցում: Մասնից հետո դա է լինելու բժիշկների ուսուցողության կենտրոնում», եզրափակել է կամավոր էվանազիայի ընկերության տնօրեն Դեբորա Անթոնի:

Ն. Օ.







# Մարզական

## Հայ թեֆլոնողոյիսների հաջող ելույթները

Հայաստանի թեֆլոնողոյի ֆեդերացիայի անդամ «Վանկ Սասուն» ակումբի հավաքականը մարզիչ Վարդան Շամոյանի գլխավորությամբ հաջող մրցելույթներ ունեցավ Փարիզում կայացած մարզածեղի Ֆրանսիայի բաց առաջնությունում: Մրցաբաժին մասնակցած 27 երկրների թվում էին նաև մարզածեղում կայուն ավանդույթներ ունեցող երեք հաջողությունների հասած Իրանը, Իսրայիլը, Գերմանիան, Խորվաթիան:

Մեր մարզիկների մասնակցությունը մրցաբաժին հնարավոր դարձավ Հայաստանում ֆրանսիական համալսարանի եւ ֆրանսիական դեսպանատան աջակցության շնորհիվ: Հայ մարզիկներից գերազանց ելույթ ունեցան երիտասարդները: Իրենց բաշային կարգերում մրցակիցներին գերազանցեցին Լեւոն Փաւրբեգյանը (55-59 կգ) եւ Կարեն Մաղինյանը (59-63 կգ), որոնք գրավեցին առաջին տեղը՝ արժանանալով ոսկե գավաթների: Տիգրան Վարդանյանը (45-48 կգ) եւ Սեսրոդ Գասպարյանը (48-51 կգ) հասան մինչեւ եզրափակիչ: Նրանք գրավեցին 2-րդ տեղը՝ Եստրելի արծաթե գավաթներ: Թիմային հավաքական ակումբի երիտասարդական հավաքականը դարձավ մրցաբաժնի հաղթող: Մեծահասակների մրցաբաժին մասնակցած Նաիրի Փաւրբեգյանը հաջողությամբ հաղթահարեց առաջին երկու փուլերի արգելները, սակայն 3-րդ մենամարտում զիջեց մրցակցին եւ դուրս մնաց հետագա թայֆրից:



Քե գավաթներ: Թիմային հավաքական ակումբի երիտասարդական հավաքականը դարձավ մրցաբաժնի հաղթող: Մեծահասակների մրցաբաժին մասնակցած Նաիրի Փաւրբեգյանը հաջողությամբ հաղթահարեց առաջին երկու փուլերի արգելները, սակայն 3-րդ մենամարտում զիջեց մրցակցին եւ դուրս մնաց հետագա թայֆրից:

## Բասինասը «Պանասինասիկոսին» հաղթանակ է տարգետում

Մերիտո Մարգարյանի սաները շարունակում են սեփական հարկի սակ անդամների խաղերի շարքը չեմպիոնների լիգայի մրցաբաժնում: Բառնոթ եզրափակիչի առաջին խաղում կրեցին «Պանասինասիկոսին» հերթական «զոհը»՝ «Բարսելոնն» էր: Հանդիպման 79-րդ րոպեին նույնպես մրցավար Խառնուկի նախաձեռնությամբ հասկոնեց իրացրեց Բասինասը հաղթանակ տարգետելով իր թիմին:

«Բարսելոնի» մարզիչ Կառլոս Ռեյսալը որոշել էր ռիսկի չդիմել եւ խաղադաշտ դուրս չբերել Ռիվալոյին: Թիմն ընտրել էր հիմնականում դաստիարակողական սակիչիկա: Միակ վստահակոր լուրջ խոչընդոտները ստեղծեցին 22-րդ րոպեին, երբ կոլումբիացի փորձեց հարվածել դարձափակին: Իսկ ահա, Բասինասը դեռեւս առաջին խաղակետում կարող էր բացել հաշիվը, սակայն դուրսը փրկեց դարձափակիչ Բուրնոն:

Խաղավարից 20 րոպե առաջ Ռիվալոն, այնուամենայնիվ, փոխարինման դուրս եկավ: Իր հերթին Մարգարյանը խաղադաշտ մտնելուց առաջ նախախաղի շնորհիվ մասնակցում էր խաղադաշտում: Միջակ խաղադաշտում 2-րդ րոպեին խաղադաշտում 1,5-0,5 հաշիվով, 1/8 եզրափակիչ մասնակցած Կիրիլ Գեորգիեւ, Պետր Լեկոն, Ժոյել Լոբյեւ, Ալեքսանդր Կալիշին, Թեյմուր Ռաբաթովը, Ալեքսեյ Երմոլը, Չուրաք Ազմայիարաւալիին եւ Վիվանաթան Անանյանը: Վեպելին Թովալովը դասակարգեց Մերգեյ Կարյակինին հաղթեց 2-0 հաշիվով: Երկու դարձափակներ էլ իր օգտին գրանցեց նաև Ալեքսեյ Դրեւել Յե Յզանյանին հետ մրցախաղում: 1/16 եզրափակիչի հինգ զույգերի մրցախաղում հարկ եղավ անցկացնել լրացուցիչ հանդիպումներ: Կարողովը 2,5-1,5 հաշիվով հաղթեց վան Վեյլին, նույն հաշիվով գրանցվեց նաև Բաբր-Էլվես մրցախաղում: Շորքը դարձրեց մասնակց Սվիդլերին (3-2), Իվանյուկը՝ Բարեւելին (3-1): Մորգելիյի եւ Գրիչուկի մրցախաղում 5 դարձափակներ հետ հաշիվը հավասար էր, սակայն Բասին Իր 5-րդ դարձափակում սեւեռով խաղադաշտ Գրիչուկը ոչ-ոքի էր խաղացել, ուստի մրցակարգի համաձայն՝ նա ճանաչվեց հաղթող:

## Պոնոմարյովը զիջեց աշխարհի չեմպիոնուհուն

Շախմատի Գրան մրիի 1/16 եզրափակիչի ամենամեծ անակնկալը մասուցեց աշխարհի չեմպիոնուհի Զոնա Չեւը, որը դարձրեց մասնակցած աշխարհի չեմպիոնուհի Ռուսլան Պոնոմարյովին: Միջակ խաղադաշտում Զոնա Չեւը ոչ-ոքի խաղաց, իսկ սեւեռով հաղթեց: Հաղթելով միտնույն 1,5-0,5 հաշիվով, 1/8 եզրափակիչ մասնակցած Կիրիլ Գեորգիեւ, Պետր Լեկոն, Ժոյել Լոբյեւ, Ալեքսանդր Կալիշին, Թեյմուր Ռաբաթովը, Ալեքսեյ Երմոլը, Չուրաք Ազմայիարաւալիին եւ Վիվանաթան Անանյանը: Վեպելին Թովալովը դասակարգեց Մերգեյ Կարյակինին հաղթեց 2-0 հաշիվով: Երկու դարձափակներ էլ իր օգտին գրանցեց նաև Ալեքսեյ Դրեւել Յե Յզանյանին հետ մրցախաղում: 1/16 եզրափակիչի հինգ զույգերի մրցախաղում հարկ եղավ անցկացնել լրացուցիչ հանդիպումներ: Կարողովը 2,5-1,5 հաշիվով հաղթեց վան Վեյլին, նույն հաշիվով գրանցվեց նաև Բաբր-Էլվես մրցախաղում: Շորքը դարձրեց մասնակց Սվիդլերին (3-2), Իվանյուկը՝ Բարեւելին (3-1): Մորգելիյի եւ Գրիչուկի մրցախաղում 5 դարձափակներ հետ հաշիվը հավասար էր, սակայն Բասին Իր 5-րդ դարձափակում սեւեռով խաղադաշտ Գրիչուկը ոչ-ոքի էր խաղացել, ուստի մրցակարգի համաձայն՝ նա ճանաչվեց հաղթող:

Չե N 1

**ՀԱՇՎԱՆԱԿԱՆ ՀԱՇՎԵՐԻ**  
առ 1 հունվարի 2002 թ.

ՍՊՏԻԿ	Տող	Տարեկից	Տարեկից
I. Ոչ ընթացիկ ակտիվներ			
1. Նյութական ակտիվներ			
Հիմնական միջոցներ	010	1000	1000
- մնացորդային արժեք	011	1000	1000
- արժեք	050	1000	1000
Ընդամենը I ենթաբաժնով			
II. Ընթացիկ ակտիվներ			
2. Կարճաժամկետ դեբիտորական դրամադրամներ			
Հավաքված սոցիալական առաքելագրության եւ առաքելագրության գծով	320		2
Ընդամենը II ենթաբաժնով	390		2
4. Դրամական միջոցներ			
Դրամավրկ	410	10,0	58,5
Հավաքված հաշիվ	420	50,0	50,0
Ընդամենը 4 ենթաբաժնով	470	60,0	108,0
Ընդամենը II բաժնով	480	60,3	110
Հավելվելիս	490	1060,0	1110,5
<b>ՊԱՍՏԻԿ</b>	<b>Տող</b>	<b>Տարեկից</b>	<b>Տարեկից</b>
I. Սեփական կապիտալ	500	1050,0	1050,0
Կանոնադրական կապիտալ	590	x	(571)
Հավելված սարվա յուզագործված զուտ Եստրել (վճար)	600	(525)	
Նախորդ սարվա յուզագործված զուտ Եստրել (վճար)	620	525	479
Ընդամենը I բաժնով			
III. Կարճաժամկետ դարձափակումներ			
2. Կարճաժամկետ կրեդիտորական դրամադրամներ			
Հավաքված սոցիալական առաքելագրության եւ առաքելագրության գծով	830	22	
Հավաքված անձնակազմի հետ վճարման գծով	840	52	
Հավաքված սարքեր կրեդիտորների հետ	870	461	631
Ընդամենը 2 ենթաբաժնով	910	525	631
3. Կարճաժամկետ այլ դրամադրամներ	950	535	631
Ընդամենը III բաժնով	970	1060	1110,5
Հավելվելիս			

Չե N2

**ՖԻՆԱՆՍԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ**

Ցուցանիշի անվանումը	Տող	Հավելված ժամանակագրական	Նախորդ սարվա նույն ժամանակագրականում
Մրցախաղի ակտիվներ	010	9115	
Մրցախաղի ակտիվներ	020	(961)	
Մրցախաղի ակտիվներ	040	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	080	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	110	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	140	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	160	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	190	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	210	8200	
Մրցախաղի ակտիվներ	220	(46)	

Չե N3

**ՍԵՓԱԿԱՆ ԿԱՊԻՏԱԿԱՆ ՈՐՈՇ ԿՐՈՎԱՍԵՐԻ ԶԱՐԿԻ ՄԱՍԻՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ**

Ցուցանիշի անվանումը	Տող	Հավելված ժամանակագրական	Նախորդ սարվա նույն ժամանակագրականում
Կանոնադրական կապիտալի արժեքի մնացորդ	010	1050,0	1050,0
Կանոնադրական կապիտալի մնացորդ հավելված ժամանակագրականի վերջում	090	1050,0	1050,0
4. Զբաղեցված Եստրել	320	(525,0)	(525)
Զբաղեցված Եստրելի արժեքի մնացորդ	340	(46)	(525)
Զբաղեցված Եստրելի արժեքի մնացորդ հավելված ժամանակագրականի վերջում	400	(571)	(525)

Չե N4

**ԴՐԱՄԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ՀՈՒՍԵՐԻ ՄԱՍԻՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ**

Ցուցանիշի անվանումը	Տող	Գումար	Դրամավրկ դրամ	Սոցիալական հաշիվներ դրամ
Դրամական միջոցների արժեքի մնացորդ	010	10,4	10,4	
Գործառնական գործունեությունից դրամական միջոցների մուտքեր				
Մրցախաղի ակտիվներ, ժամանակագրականից իրացումից	020	9115	9115	
Գործառնական այլ գործունեությունից	070	360	360	
Ընդամենը գործառնական գործունեությունից մուտքեր	080	9475	9475	
Գործառնական գործունեությունից դրամական միջոցների ելքեր				
Մրցախաղի ակտիվներ, ժամանակագրականից դրամական միջոցներից	110	579,1	579,1	
Մրցախաղի ակտիվներ, ժամանակագրականից դրամական միջոցներից	130	283,2	283,2	
Մրցախաղի ակտիվներ, ժամանակագրականից դրամական միջոցներից	140	166,6	166,6	
Մրցախաղի ակտիվներ, ժամանակագրականից դրամական միջոցներից	160	8208,0	8208,0	
Մրցախաղի ակտիվներ, ժամանակագրականից դրամական միջոցներից	170	190,0	190,0	
Մրցախաղի ակտիվներ, ժամանակագրականից դրամական միջոցներից	180	9426,9	9426,9	
Մրցախաղի ակտիվներ, ժամանակագրականից դրամական միջոցներից	190	48,1	48,1	
Մրցախաղի ակտիվներ, ժամանակագրականից դրամական միջոցներից	470	48,1	48,1	
Ընդամենը գործառնական գործունեությունից մուտքեր	620	58,5	58,5	

Չե N5

**ՖԻՆԱՆՍԱԿԱՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՆ ԿԻՑ ԶԱՆՈՒՅՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ**

I. Հավաքված հավելվածի կից ծանոթագրություններ

Ցուցանիշի անվանումը	Տող	Տարեկից մնացորդ	Մուտքավրկ է	Մուտքավրկ է	Տարեկից մնացորդ
Սոցիալական միջոցներ					
Սոցիալական միջոցներ	110	1000			1000
- արժեք	111	1000			1000
Ընդամենը	120	1000			1000
- մնացորդային արժեք	121	1000			1000

Չե N6

**ԳԵՐԻՏՈՐԱԿԱՆ ԵՎ ԿՐԵԴԻՏՈՐԱԿԱՆ ԴՐԱՄԱԿԱՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ**

Ցուցանիշի անվանումը	Տող	Գումար	Կրեդիտ	Գումար	Կրեդիտ
Սոցիալական միջոցներ					
Սոցիալական միջոցներ	461	190	360		631
- երկարաժամկետ	510				
Ընդամենը	461,0	190	360		631,0

Չե N7

**ՖԻՆԱՆՍԱԿԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ**

Ցուցանիշի անվանումը	Տող	Հավելված ժամանակագրական	Նախորդ սարվա նույն ժամանակագրականում
Մրցախաղի ակտիվներ	010	9115	
Մրցախաղի ակտիվներ	020	(961)	
Մրցախաղի ակտիվներ	040	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	080	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	110	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	140	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	160	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	190	8154	
Մրցախաղի ակտիվներ	210	8200	
Մրցախաղի ակտիվներ	220	(46)	

Չե N8

**ՍԵՓԱԿԱՆ ԿԱՊԻՏԱԿԱՆ ՈՐՈՇ ԿՐՈՎԱՍԵՐԻ ԶԱՐԿԻ ՄԱՍԻՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ**

Ցուցանիշի անվանումը	Տող	Հավելված ժամանակագրական	Նախորդ սարվա նույն ժամանակագրականում
Կանոնադրական կապիտալի արժեքի մնացորդ	010	1050,0	1050,0
Կանոնադրական կապիտալի մնացորդ հավելված ժամանակագրականի վերջում	090	1050,0	1050,0
4. Զբաղեցված Եստրել	320	(525,0)	(525)
Զբաղեցված Եստրելի արժեքի մնացորդ	340	(46)	(525)
Զբաղեցված Եստրելի արժեքի մնացորդ հավելված ժամանակագրականի վերջում	400	(571)	(525)







# Չանագան

## ԱՍՏՂԱ գուշակ

5 ապրիլ

### ԽՈՅ

Լարվածության օր է: Աստղերը համարյա խոյերին զգուցանում են, որ այսօր կհարավոր է խոհուր սկսվող կամ հարաբերությունների խզում վաղեմի ընկերուհու հետ: Վիճաբանությունը եւ փոխադարձ վիրավորանքները կարող են մեկընդմիջ բացառել հաջակու հնարավորությունը:

### ՅՈՒՆ

Փոփոխությունների, փոխակերպումների, նոր գործերի ձեռնարկման օր է: Չի բացառվում, որ ձեզ առաջարկեն նոր դասեր: Չեք բախում երկյուղներն արդարացված չեն: Դուք այժի եք ընկնում աշխատանքային եւ ջանադրությամբ: Իսկ հիմա հենց դրանք են ձեզ հարկավոր:

### ԵՐԿՐԱՐՅԱԿՆԵՐ

Փորձությունների օր է: Ընթացական փոփոխությունները կարող են ձեզ վճարել: Պե՛տք է համբերատար լինել, անսպասելի սրժի ծայրը եւ ոչ թե հույս դնել երկաթյա սրամաքանության ու սրավ հազարի վրա: Ներկա օրը կարող է դառնալ մարմնական գայթակղության օր:

### ԽԵՑՁԵՏԻՆ

Օրը բարեհաջող է ամուսնության, նոր կառույցի հաստատման եւ գործարար բանակցությունների համար: Հնարավոր է, որ այսօր կարեւոր հարցեր լուծվեն գործընկերների հետ: Չեք օրհնականության, ազնվության եւ իմաստության շնորհիվ կկարողանաք ամենին համոզել բոլոր հարցերում:

### ԱՌՅՈՒԹ

Աշխատանքային լուրջ խոչընդոտները, չարակամների դավերը կամ անձնական սխալները կդժվարացնեն ձեր բարձունքը դեմոկրատիկ ճակատագրի: Սիրային գործերը որոշ վերելք են ապրում, բայց անսպասելի լուրջ կսփոթի միառժամանակ մոռանալ դրանք: Զգուցացե՛ք վնասվածից:

### ԿՈՒՅՍ

Այսօր հեռու մնացե՛ք կոլեկտիվ աշխատանքից, մի մասնակցե՛ք համատեղ ծրագրերին, ինչպես նաեւ առեւտրային գործարարների կրճատումը: Հավանական են կորուստները: Առկա է ընդհանուր կենսամակարդակի անկման վտանգ: Անձնական հեղինակության անկումը եւս չի բացառվում:

### ԿՍԵՆՈՐ

Փոփոխությունների, էներգիայի փոխակերպման օր է: Չեք կյանքում ստասպանվում են նորություններ: Դուք դարձաք եւ հանգիստ ստեղծել ձեր ընտանիքի ճանապարհի ճեմարկությունը, հրաժարվել անհուսալի, թեկուզե՛ք ազդեցիկ, ուղեկցիներից: Երազը կարող է լինել մարգարեական:

### ԿԱՐԻԹ

Այսօր կարիճներից բացառե՛ք հիվանդագին կրկնված սեղի ունեցող դեմոկրատիկ եւ իրենց նորանոր հոգսեր կստեղծեն: Սակայն եթե նրանք ճանապարհին հանդիպեն հոգեհարազատ անձի, սիրո խոր զգացումը կվերականգնի հոգեկան հավասարակշռությունը, կազատի կասկածներից եւ կենթից:

### ԱՂԵՂԱՎՈՐ

Օրը ճանաչում է հաջող գործունեության եւ գրասրտության: Աղեղնավորներից բացառե՛ք կոզմոս մեծավորներին եւ իրենք էլ կսահան վարկեր, օգնություն հովանավորներից կամ ազգականներից: Շատ ընթանիներում ստասպանվում է համարում:

### ԱՅԾԵՂՁՅՈՐ

Աստղերն այսօր հաջողություն են խոստանում քիզնեսի ոլորտում աշխատող այժմեյություններին: Դեմոկրատիկ արագորեն արձագանքելու, ճիշտ լուծումներ գտնելու ունակությունը եւ ինսուլիցիան կօգնեն նախադրյալներ ստեղծել ձեր ֆինանսական վիճակի բարելավման համար:

### ՋՐՀՈՍ

Այսօր աստղերն զգուցանում են, որ ամեն սեսակ ձեռնարկումները կլինեն դժբախտակից եւ անիրագործելի, իսկ անսեղի լարվածությունը կարող է վնասել ձեր առողջությանը: Հնարավոր սարձայնությունները կարող են հանգեցնել հարաբերությունների խզման: Առկա է վնասվածի կամ հիվանդության վտանգ:

### ԶԿՆԵՐ

Հաջողության եւ համաձայնության օր է: Լի է այն բանի վկայություններով, որ օրջադաշտի մարդիկ ձեզ սիրում են: Երեխաներն այսօր ձեզ միայն ուրախություն կդրժանեն: Խորհուրդ չի տրվում մեկնել ուղեւորության, քանի որ այն լինելու է անհաջող:

### ԽՈՒՆԱՆՈՒՅ



### Ճտի մսով սալաթ

0,5 կգ ձուկ, մայրենի, 1 միսոյ խաճած ձու, 0,5 կիտրոն, 1 սուրճի բաժակ ոլոռ, 2 թթու վարունգ, մանանեխ, աղ: Եփած ձուկը սուրճի օղակով անել եւ կտրատել միջին մեծությամբ խորանարդիկներով: Խաճած ձուն եւ վարունգները նույնպես կտրատել խորանարդիկներով: Խառնել իրար, աղվելացնել ոլոռ, մայրենի եւ համեմունքները կիտրոնի հյութով եւ մանանեխով:

### Կարթագոյնով դոլմ

1 կգ դոլմը մաքրել, մանր կտրատել, լցնել կարթագոյնով այնքան ջուր, որ ծածկվի, խառնել, որոշե՛ք չկոչի: Երբ փափկի, ավելացնել 100 գ կարագ, 1,5 ճեղի գոլալ Կարթագոյնով, 150-200 գ կարթագոյն: Այդ բոլորը լավ խառնել, եփել 15-20 րոպե եւ մատուցել: Այս ճաշատեսակը բացառում է փոփոխությունները:

# ԵՐԲ ԶԵՂԸ ՎՏԱՆՈՒ ԻՆՉ ԵՐ



Մարդկության այս բնորոշումը ամենահետադարձագանակողն է ինչպես նյութական, այնպես էլ հոգեւոր, իմացական, բարոյականության ոլորտներում: Տարբեր ժողովուրդների՝ երբեմն ծայրահեղության հասնող բարեբերի տարբերություններն ավելի հաճախ դժբախտակցում են կրոնական ըմբռումներով, գաղափարախոսությամբ, աշխարհընկալումներով: Բարոյականության մեր ըմբռումները՝ սիրո, խղճի, դարձակա-նությունների մեր դասկերացումները համակարգվում են կրոնական սկզբունքներով, որով էլ տարբերվում են մյուսներից: Թեեւ բոլոր ժամանակներում էլ կրոնական աշխարհին հասնում է կյանքի եղել այդ նորմերից բազմազան շեղումներ, վարագուրված աղբյուրային անհամար ընդհանուր ծանադարհին էլե-րին է հաջողվել անցնել «Նեղ դռնով»:

Բարոյականության բաց կողմեր հարաբերական հասկացություններ են նաեւ: Մեր դասկերացումներին խորք բվացող բաց երեւոյթներ մեկ այլ ժողովուրդի մոտ համարվում են ոչ միայն բնական, այլ նույնիսկ ավանդական, ինչպես դեռեւս մեր օրերում նախասկզբնական, բնագոյային ձեռով աղոթող ցեղերի մեջ, որով բաց հեռու են Կարթագոյնի ժամանակակից նորմերից:

Տալ ու եկել ավագը փոփոխ էր անսահմանորեն երկար, բայց այնքան էր դեղին, որ երկնի կադույսն անզան դեղնավուն էր թվում: Ամայություն է այստեղ, բնականաբար գրեթե չկան: Աղիս Աբեբայից դեմոկրատիկ ձգվող անաղայնություն մեղ-մեղ հանդիպում են օրնա ցեղի բնակավայրերը: Շատերն են իշխել այս հողում բազուկի Սավակայան Սողոմոն արեւի կինը, մուսուլման զավթիչները, իսլամի ֆախուս-գաղութարարները: Եվ հետադարձաբար է, որ չնայած բազում իրա-կանների ազդեցություններին, այս հինավուրց ցեղը մինչ օրս դառնալով է իր բաց ու բաց սովորություններ: Նրանց մասին առաջին տեղեկությունները հավա-րել եւ նկարագրություններ է կատարել ֆրանսիացի ծա-նադարհոր էլիզե Ռեյլյուն: Նրան հասկադա ցնցել էր բազմակրթության եւ բազմամուսուկության երեւոյթը, բարեբերի լիակատար ազատություն այս ժողովուրդի մեջ: Ֆրանսիացի ծանադարհորին բաց ավելի զարմացել էր օրնա ցեղի կիրքը խմբակային կենսակրթության նկատմամբ: Ցեղը զբաղվում է անսանադարհությամբ, վա-րում ուղիվ կյանք, եւ իմանական բնակատեղի լուծի: Հյուրընկերները, որտեղ նրանք աղոթում են, կառուցված են ծառերի ծյուղերից՝ ծածկված փայտանոթով, դասերը երբեմն գարեթի՝ իրար վրա բարձր դասարկ մեծադար զարդերից են: Օրնոցի բարեհամբուր մարդիկ են, մոլադեմ: Շոգն անսանելի է, սոքը խեղդում է, եւ մար-դիկ օրում են մերկ մարմնի վրա լայն կտոր օգած, խմում են ուղիք կարից եւ արմիքներից դասարանած սառն ըմպելիք, որ դառնում են կավե կոնսերվներ մեջ գեղնի սակ: Այս ցեղի 12 արեւկանը լրացած յուրա-նայնուր աղբիկ իրավում ունի ամուսնության, իսկ ա-լանթի (սիրեկան) կարող է ունենալ ութնուց անգամ: Ա-մեն 100 տարեկանը 300 կին է հասնում: Այս ցեղի յուրահանուր կին դեմ է ծննդաբերի դասարանի եւ այն էլ՝ ոչ մեկ երեխա: Ցեղը փոխաբանակ է, եւ նրանց կանայք չեն կարող չծննդաբերել, իսկ եթե անսահման անդուր է, կինը կարող է հիանալ ուրիշ տղամար-

դուր: Բայց այս ցեղն ունի մի արտիստական սովորու-թյուն եւս: Որոշե՛ք ընթանիներում նոր արյուն հոսի (ինչ-պես իրենք են դասաւարտանում), օրնա ցեղի կանայք դեմ է միաժամանակ կենսակրթութե մի քանի տղամար-կանց հետ: Ըստ նրանց, երեխան այս դեմքում ծնվում է ուժեղ, խելացի եւ համարձակ: Նրանց այս սովորու-թյունը գալիս է բաց իրեն ժամանակներից: «Շատ վա-ղուց էր, երբ մեր ցեղի վրա հարձակվեց Նուրալ վիճա-րը, դասնում է խորունկ հայացով, բարձրասակ հայալար: Նրա այնքան վառվում էին կրոնի դեմ, ա-մենաուժեղ տղամարդն անզան անզոր էր որեւէ բան ա-նել: Այս րեւը կանանց համար էր եկել, նրանց ասում էր իր արարչն ու խժոճում մինչեւ ոսկորները: Նուրալն ողջի մի հարվածով ասանյակ տղամարդկանց դեմ ու դեմ էր օրնա, աղանում ծանրիներով ու ծանրեկով: Ցեղը մեռնում էր, մնացել էին 10 տղամարդ եւ մեկ կին՝ Բինի անունով: Պարզ բան էր, եթե Բինին չծնէր երե-խաներ, ցեղը կանհետանար աշխարհի երեսից: Եվ ա-հա, Բինին քաղցրեցին մի գաղտնի տեղ եւ մեկ գիշեր-վա մեջ 10 տղամարդ էլ դարձան Բինիի ալանթիներ-ը: Աղանակած ժամանակ Բինին ծնեց մի տղա, որին կոչեցին Լուկուր (օրնա ցեղի լեզվով՝ հաղորդ): Նա մեծանում էր ոչ թե օրով, այլ ժամով, եւ երբ լրացավ նրա 20 տարին, Լուկուրը կարողացավ հիմարացնել իր-եւին՝ փայտե ցիցը միտքեկով նրա կողքի մեջ: Նուրալն սասկեց, եւ օրնա ցեղը փրկվեց: Լուկուրին հաջողվեց իրեւին հարթել, որովհետեւ նա «ստեղծվեց» էր ոչ թե մեկ հորից, այլ՝ սառը: Նա իր մեջ խառնեց եւ այդ սա-ղը տղամարդկանց ուժը, համարձակությունն ու խելիք: Այդ օրվանից ի վեր օրնա ցեղի կանայք, ըստ ավան-դության, հիշանալու համար մեծանում են այնքան տղամարդկանց, որքան հայր ուներ Լուկուրը, այսինքն՝ 10: Թիվը կարող է ասանվել, դա կախված է կնոջ հնարավորություններից»:

Բանն այն է, որ երբ օրնա ցեղի կանայք սովորում են նման հարաբերությունների, մեկ տղամարդ ունե-նալը նրանց համար դառնում է ծանծաղի: Նրանք հա-նույք սասնում են ըստ իրենց ավանդության... Իսկ օ-րնա ցեղի տղամարդիկ բնագոյային վիճակներում են դեռեւս. չգիտեն ինչ է գուրգուրանել կամ համբուրը... Անաղայնային եկել ավագների փորձրկային միա-թի մեջ անհետանող օրնա ցեղի փոփոխ գյուղակը երկրագնդի վրա այն միակ վայրն է, ուր խմբակային կենսակրթումը համարվում է ավանդույթ:

Մ. Բ.

# Գազարի հյութ



Գազարի հյութը բնական սարրալուծիչ է խոցերի եւ ֆուրյուրների ժամանակ: Բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, չափազանց լավ ազդեցու-թյուն է բողոքում ենթասա-րկան օրգանների վրա: Պատշա-տում է նյարդային համակարգը եւ առույզության եզակի միջոց է: Երբեմն լյարդի եւ աղիների հի-վանդությունները առաջանում են որոշ տարբերակային պայման-ներով: Այս դեմքում գազարի հյութը կարող է լյարդը նկատելի-րեն մաքրել: Նման մաքրման դեմ-քում հաճախ այնքան բաց խառն է անջատվում, որ աղիներն ու մի-գուղիներն ի վիճակի չեն լինում դրանք ամբողջովին դուրս բերել, եւ որոշ ֆանակն անցնում է ավանդու-թյուն ու դուրս գալիս մաշկի ծակ-իներով: Այդ դեմքում մաշկը կա-րող է գունատվել կամ դեղնել: Չոր, բորբոքված մաշկի, այժի հի-վանդությունները եւս հետեւանք են օրգանիզմում մի բարձր սնուցող է-լեմենտների անբավարարության: Նախնումով ու կալիումով, կալ-ցիումով, մանգանով եւ երկաթով հարուստ գազարի հյութը բարեբար ազդեցություն է բողոքում վերոհի-շյակ հիվանդությունների դեմքում:

Երբեմն գազարի մեծաքանակ հյութն առաջացնում է ուժեղ սեւա-ցիա կամ նույնիսկ որոշ ճնշվածու-թյուն, որը նշանակում է, որ օրգա-նիզմը մաքրվում է: Չէ՞ որ գազարի հյութը բարձր սեսակի օրգանական ջուր է, այսինքն՝ անմեղաբեր սնունդն օրգանիզմի համար: Եթե հյութը բարձր է եւ դասարանված է ինչպես հարկն է, աղա կադառու-վի օրգանիզմին անհարմար է դա-նում, ասումներով ու կենդանի օր-գանական ջրով: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ հաստ աղին ոչ մի կերպ չի կարող նորմալ գործել, եթե մար-դը սնվում է միայն եփած ու մա-կած սննդով: Իսկ հուս, քանի հյու-թերն առավել հեշտ են բջիքները եւ հյուսվածիները վերականգնում: Հաստ աղիի համար լավագույն սնունդը գազարի եւ սպանախի հյութերի խառնուրդն է: Որքան հյութ կարելի է խմել ա-ռանց զգուցանալու: Այնքան, որքան կարող եք: Նկատելի արդյունքի հա-նելու համար օրական դեմք է խմել 600 գ հյութ: Հյութը ցանկալի է խմել մասնատված անմիջապես հետո, դեմք չէ ստանալու ժա-մերով մաշկի, դառնալու, հա-նի որ այդ դեմքում հյութի որակն ընկնում է:











