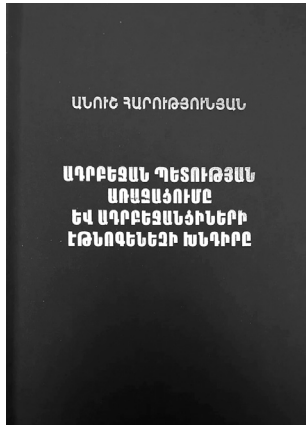


ՊԱՏՄԱԳԻՏԱԿԱՆ

ԱՂՐԲԵՋԱՆ ՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱՅԻՆՄԸ



Ներքին գիտակ հասարակությանը, այլև բոլորին:

1918 թվականին մեր ժողովուրդը հայրենի հողի վրա ձեռք բերեց դարերով երազած իր պետականությունը:

Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:

Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:

Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:

Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:

Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:

Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:

Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:

Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:



Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:

Մյուս ժողովրդի՝ նա մի նորածին էր՝ զուրկ պատմական անցյալից ու հիշողությունից, պատմաճակարկային ժառանգությունից և անգիտակ, թե ով է ինքը:

ՄԱՐԶԱԿԱՆ

ԱՐՑԱԽԻ ՍԵՆՍԵՅՆԵՐԸ ՄԱՐԶՈՒՄ ԵՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Ճապոնական կարատեն ճկուն մարտարվեստ է, դրանում կան, այսպես ասած, կոպիտ ոճեր, ինչպիսին են կիոկուշինը եւ շոտոկանը, բայց կան նաեւ մեղմ տեսակներ, որոնք ուղղորդված են ոչ թե կործանիչ հարվածների կատարման, այլեւ՝ շարժման գեղեցկության: Բառացիորեն կարատեն կարելի է թարգմանել ինչպես «դատարկ ձեռքի ուղի»: Կարատեի յուրաքանչյուր ոճում ուշադրություն է դարձվում ոչ միայն ֆիզիկական զարգացմանը, այլև հոգեւոր կատարելագործմանը: Մարզիկի հաջողությունն առավելապես պայմանավորված է մարզչի կողմից ցուցաբերվող մոտեցմամբ: Գիտելիքների, հմտությունների ու կարողությունների մակարդակը, բարձր հեղինակությունը, իր մարզածելի հանդեպ սերը եւ մարզիկի մեջ հաստատականություն դաստիարակելու կարողությունը հիմնական զծերն են լավ մարզչի, ինչպիսին են արցախցի սենսեյները:



միավորվել են մեկ գաղափարի շուրջ՝ հանուն հայկական Արցախի: «Ես եմ Արցախը» կարգախոսով անց են կացրել ֆլեշմոբ՝ Արցախը Հայաստանին եւ ամբողջ (KWF) մարզիչներ Արմեն Պետրոսյանն ու Արթուր Առուշանյանն էին:



Արցախի հայաթափումից ու բնակչության բռնատեղահանվեպատմեց. «2023թ. հայտնի դեպքերից ու տեղահանությունից հետո Հայաստանում սկսել ենք մեր գործունեությունը ծավալել: Ինձ հաջողվել է մեր ֆեդերացիան



յանը, որը՝ սեւ գոտի 4-րդ դան կրող Արամ Գետրոյանի հետ համատեղ ավանդական կարատեի մարզումներ են անցկացնում Երևան քաղաքի Զորավար Անդրանիկի 56/2 հասցեում տեղակայված «Վազաս» մարզասրահում, Երևանի «Հիլլզ» սպորտային համալիրում, Արմյան քաղաքի Օգոստոսի 23 1/8/4 հասցեներում:

Ճապոնական շոտոկան կարատե-դոյի մարզիչ, սեւ գոտի 2-րդ դան կրող Ժիրայր Պետրոսյանը պարապմունքներն անց է կացնում Երևան քաղաքի Իսրայելյան 3 հասցեում գտնվող «Կենտրոն» համալիրում, Մանանդյան 41 հասցեի «Միկա» մարզական կենտրոնում եւ Հովհաննիսյան 30 հասցեում գտնվող հ. 79 դպրոցում:

Արցախի սենսեյների մարզչական հովանու տակ պարապող մարզիկների թիվը շուրջ 200 է:

«Փորձում ենք ամեն ինչ անել, որ արցախցի երեխաները կարողանան ավելի մատչելի պայմաններում անցկացնել իրենց պարապմունքները: Բացի ֆիզիկական դաստիարակությունից ու կարատեի տեխնիկայի փոխանցումից նաեւ մարզական հարթակը օգտագործում ենք, որպեսզի մեր արցախյան առանձնահատկությունները, բարբառը պահենք, իսկ մեր երեխաները լինեն համախմբված: Այստեղ էլ կարողանում ենք բազմաթիվ տարբեր միջոցառումների մասնակցել ու կազմակերպել տարբեր մրցաշարեր: Մեր մարզիչներին նպատակն է «Վերադարձ» կիոկուշին կարատեի ակումբը 74 բազայի վրա ստեղծել ճապոնական մարտարվեստների կենտրոն, որտեղ արցախցի երեխաները հնարավորություն կստանան առավել հարմար պայմաններով զբաղվել իրենց դուրեկան ճապոնական մարտարվեստով», - ասել է Արմեն Պետրոսյանը:

Սոնյա ԱՎԱԳՅԱՆ

աշխարհին կապող միակ ճանապարհը՝ կյանքի ճանապարհը բացելու պահանջը, մեր ինքնորոշման իրավունքին տեր կանգնելն ու Արցախի կարատեիստների կողք աշխարհին հասցնելու նպատակով: Միասնական ուժի եւ ընդհանուր նպատակների ցուցադրման ֆլեշմոբի կազմակերպիչները Արցախի մարզիչներ՝ ճապոնական շոտոկան կարատե-դո հայկական ֆեդերացիայի (JKS) նախագահ Ժիրայր Պետրոսյանը, ավանդական կարատե-դո ֆեդերացիայի (ITKF) մարզիչ Տիգրան Գետրոյանը, կիոկուշին կարատե-դո ֆեդերացիայի

լուց հետո արցախցի արիեստավարժ սենսեյները կարողացան իրենց մարզչական գործունեությունը շարունակել Հայաստանում: Կիոկուշին կարատեում սեւ գոտի 1-ին դան կրող, ԱՀ սպորտի վաստակավոր մարզիչ Արմեն Պետրոսյանը մեզ հետ զրույցում



պահպանել նոր անվանման տակ լինելով միակ մարզական կառույցը Հայաստանում, որը ներկայացնում է Արցախը: Մեր ֆեդերացիան վերանվանվել է «Վերադարձ» կիոկուշին կարատեի ակումբը 74 անվամբ, որի ներքո մարզվում է 84 երեխա՝ 78-ը Արցախից տեղահանված: Պարապմունքները անց են կացվում արցախյան բարբառով: Մարզվում ենք երկու խմբով՝ կրտսեր եւ ավագ, Երևան քաղաքի թիվ 17 հատուկ դպրոցում, Մոլդովական 39 հասցեում»:

Ավանդական կարատեի մարզիչներ՝ սեւ գոտի 3-րդ դան կրող Տիգրան Գետրոյանը

ԻՆՉՊԵՄ ԼԻՆԵԼ ՌԵՍՈՒՐՍԱՅԻՆ ՎԻՃԱԿՈՒՄ

Չեզանից յուրաքանչյուրը հավանաբար լսել է «ռեսուրսային վիճակ» հասկացության մասին: Դա այն վիճակն է, երբ մարդն ունի էներգիա այս կամ այն գործը կատարելու համար: Բայց երբ ռեսուրսները սպառման եզրին են, դրանք պետք է համալրել: Ցանկալի է դա կատարել նախապես այդ դեպքում միշտ կունենաք լավ տրամադրություն, աշխատունակություն, ուրիշներին օգնելու ցանկություն: Որտեղից գտնել ուժ, ո՞ր մթերքներն են էներգիա տալիս եւ էներգիայի ուրիշ ի՞նչ աղբյուրներ գոյություն ունեն:

Շատ հաճախ պարզվում է, որ ընդհանուր առմամբ մարդն առողջ է, ոչ մի պաթոլոգիա չի վերհանվում, բայց այդ փաստն ինքնին էներգիա չի ավելացնում: Էներգիա ինչպես չկար, այնպես էլ շարունակում է չլինել: Ի՞նչ անել: Պետք է ուշադրություն դարձնել կենսակերպին: «Մարած մարտկոցի» վիճակը փոխել կարելի է վերազնունում անցկացնելով էներգիայի հիմնական աղբյուրներում՝ ֆիզիկական, հոգեկան եւ էնոցիոնալ: Դա էլ է բավարար լինում էներգիան վերականգնելու եւ կյանքի ուրախությունը վերադարձնելու համար:

Օրգանիզմի էներգիան եւ աշխատունակությունը բարձրացնելու համար բավական է կանոնավորել քունը, սնունդը, հեղուկ խմելու ռեժիմը, ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը: Կարելի է չնոռանալ աշխատանքի եւ հանգստի ռեժիմի մասին: Ֆիզիկական էներգիայի բացակայության բողոքներ լսվում են նաեւ շատ մեծ ծանրաբեռնվածությամբ աշխատող մարդկանցից: Երբ կազմում են էներգիայի բացակայությամբ տառապող մարդու սննդակարգը, հաշվի են առնում, որ սնունդը պետք է լինի բալանսավորված ոչ միայն սպիտակուցների, ճարպերի ու ածխաջրերի պարունակությամբ առումով, այլև պետք է լրացնի բոլոր վիտամինների ղեֆիցիտը: Դա արվում է նաեւ վիտամինների ու հավելուկների ընդունմամբ: Այսպիսով՝ ի՞նչ է անհրաժեշտ օրգանիզմին, որպեսզի նա լինի մշտապես ռեսուրսային վիճակում: Վիտամին A: Այն պատասխանում է լործաթաղանթի վիճակի, մաշկի, տեսողության, իմունիտետի համար: Պարունակվում

է գազարի, դոմի, պանրի, ձվի, լյարդի, ձկան մեջ: **Յ խմբի վիտամիններ:** B1, B2, B6 վիտամիններն են, որ նպաստում են նյարդային համակարգի ամրացմանը եւ բարելավում են նյարդային իմպուլսի ընթացքը: Դրանցով հարուստ են լոբազգիները, խմորիչները, հացազգիները, գունավոր կաղամբը: **Վիտամին B3:** Օգնում է դիմադրել սթրեսներին, բարելավում է արյան շրջանառությունը: Պարունակվում է ընկույզի, լոբազգիների, խմորիչների, ցիտրուսայինների մեջ: **Վիտամին C:** Բարձրացնում է դիմադրողականությունը ինֆեկցիոն հիվանդությունների հանդեպ, ամրացնում է անոթների պատերը: Պարունակվում է մասուրի, թթու կաղամբի, հապալասի, կանաչ սոխի, ցիտրուսայինների մեջ: **Վիտամին H (բիոտին):** Կարգավորում է նյութափոխանակության գործընթացներն օրգանիզմում: Պարունակվում է ձվի դեղնուցի, սոյայի, բրնձի մեջ:



