

# ԶԱՐՏՈՆԿ

Օրաթերթ

Զարտոնք -ը կարելի է կարդալ նաեւ համացանցի վրայ հետեւեալ հասցեով՝

[www.zartonkdaily.com](http://www.zartonkdaily.com)

Ինչպէս նաեւ ձեր անհատական թղթակցութիւններն ու ծանուցումները կրնաք փոխանցել խմբագրութեանս հետեւեալ հասցէներուն՝

e-mail: info@zartonkdaily.com  
zartonkadl@gmail.com  
zartonkdaily@yahoo.com

P.O.Box: 11-617 & 175-348 Beirut-Lebanon  
Tel./Fax: +961 1 444225

ZARTONK JOURNAL POLITIQUE ARMENIEN

زارتونك جريدة سياسية أرمنية

74րդ Տարի, թիւ 32 (20,363)

ԵՐԵՎԱՆԻ, 13 ԴԵՍԵՄԲԵՐ 2011

8 էջ

1000 Լ.Ո.

## ՆԱԽԱԳԱՅ ԱԸԼԷՅՄԱՆ ԸՆԴՈՒՆԵՑ ՎԱՐՉԱՊԵՏ ՄԻՔԱԹԻՆ

Հանրապետութեան նախագահ Միշէլ Ադլէյման, որ անցեալ Շաբաթ օր վերադարձաւ Լիբանան՝ աւարտելէ ետք Հայաստան կատարած իր եռօրեայ պաշտօնական այցելութիւնը, նախագահական պալատին մէջ ընդունեց վարչապետ Նեժիպ Միքաթին, նախարար Մարուան Շարպէլը, երեսփոխան Պուրոս Հարպը, նախկին նախարարներ Մոնա Օֆէյշը եւ Եուսէֆ Սաատէն, ինչպէս նաեւ այլ դէմքեր:

Հանրապետութեան նախագահը շեշտեց, որ երկրի մը ընկերային կեանքը ժողովրդավարութեան հիմնահարցը կը նկատուի, որովհետեւ ժողովրդավարական վարչակարգը օրինակելի է՝ երաշխաւորելու համար ազատութիւններն ու արդարութիւնը, ինչպէս նաեւ ժողովուրդներուն ընկերային կարիքները:

Նախագահ Ադլէյման իր այցելութեան հետ քննարկեց նաեւ Լիբանանի քաղաքական բեմի, ինչպէս նաեւ շրջանային անցուդարձերու վերաբերող խնդիրներ:

## «ԵՐԿՐԻՆ ԱՊԱՀՈՎԱԿԱՆ ԿԱՅՈՒՆՈՒԹԻՒՆԸ ՀԻՄՆԱԿԱՆ Է»

ՀԱՍՏԱՏԵՑ ՎԱՐՉԱՊԵՏ ՄԻՔԱԹԻ

Վարչապետ Նեժիպ Միքաթի ընդգծեց, որ երկրին ապահովական կայունութիւնը հիմնական է եւ կոչ ուղղեց լիբանանցիներուն այդ կայունութիւնը սիրով եւ համախոհութեամբ պահպանելու:



Վարչապետը նաեւ շեշտեց, որ աշխատավարձերու յաւելումին առումով կառավարութեան տուած որոշումը առաւելագոյն կարողութիւնը կը նկատուի այս հանգրուանին եւ այս պայմաններուն մէջ:

Ան նկատել տուաւ նաեւ, որ ընկերային մտահոգութիւնները Լիբանանի համար հիմնական են աւելցնելով, որ գլխաւոր մտահոգութիւններէն մէկն է թմրեցուցիչի գործածութեան հարցը:

Վարչապետ Միքաթի շեշտեց, որ «կառավարութիւնը Նոր հանգրուան մուտք գործած է, եւ կոչ կ'ուղղեմ նախարարներուն ճիգ չխնայելու՝ ի խնդիր Լիբանանի ազգային շահերուն»:

Միւս կողմէ վարչապետ Նեժիպ Միքաթի վարչապետարանին մէջ ընդունեց նախկին նախարար Ատնան Զասսարը, երեսփոխան Պուրոս Հարպը եւ նախկին երեսփոխան Ժիհատ Սամատը:

Վարչապետ Միքաթի նաեւ նախագահեց Թրիփուլիի համար գումարուած հանդիպումը:

## ՄԵՏՎԵՏԵԻ ԿԸ ՄԵՐԺԷ ՎԵՐԱՏԻՆ ԸՆՏՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԵԼ



Ռուսիոյ գանազան կողմերը ցոյցեր տեղի ունեցան շաբաթավերջին, որոնք կը պահանջէին ընտրութիւններու արդիւնքներու չեղեալ յայտարարումը եւ Նոր ընտրութիւններու կազմակերպումը:

Սակայն Ռուսիոյ նախագահ Տիմոթի Մետվետեւ դժմ կեցաւ այդ գաղափարին ըսելով, թէ ցուցարարները ազատ են իրենց կարծիքը յայտնելու միջեւ այն ժամանակ, որ օրէնքը չեն խախտեր, բայց չեն ընդունիր այդպիսի լոզունգներ, նկատի ունենալով ընդդիմութեան այն ամբաստանութիւնը, թէ ընտրութեանց մէջ բազմաթիւ խախտումներ եւ զեղծարարութիւններ եղած էին: Մետվետեւ հրահանգեց այդ ուղղութեամբ հետաքննութիւն բանալու:

(Շար.ը՝ էջ 7)

## ԱՇՐԱՖ ԳԱՂԹԱԿԱՅԱՆԻ ՓԱԿՄԱՆ ՊԱՐԱԳԱՅԻՆ ՍԱՐԴԿԱՅԻՆ ՈՂԲԵՐԳՈՒԹԻՒՆ ՊԻՏԻ ԸԼԼԱՅ

Կ'ԸՍԷ ՄՈՒՃԱՅԻՏԻՆ ԽԱԼԸ

Իրանեան ընդդիմադիր Մուճահիտին Խալք կազմակերպութիւնը զգուշացուց, թէ մարդկային ողբերգութիւն պիտի ըլլայ եթէ Պաղտատի մօտ գտնուող Աշրաֆ գաղթակայանը փակուի: Այս զգուշացումը տրուեցաւ այդ կազմակերպութեան համակիրներու կողմէ Փարիզի մէջ կայացած հաւաքէ մը ետք, իրաքի վարչապետ Նուրի Մելիքիի Ուաշինկթըն այցէն առաջ:

Հաւաքին մասնակիցները միջազգային հանրութենէն պահանջեցին արգելք հանդիսանալ Իրաքի իշխանութեանց՝ իր սպառնալիքները չգործադրելու գաղթակայանը փակելու այս տարեվերջէն առաջ,

(Շար.ը՝ էջ 7)

## ԱՇԽԱՏԱՆՈՐԱԿԱՆ ՀԱՄԱՂԱՇՆԱԿՑՈՒԹԻՒՆԸ ԿԸ ՄԵՐԺԷ ԱՇԽԱՏԱՎԱՐՁԻ ՆՈՐ ՅԱՒԵԼՈՒՄԸ

Աշխատաւորական Ընդհանուր Համադաշնակցութեան նախագահ Ղասսան Ղոսըն յայտնեց, որ համադաշնակցութիւնը պիտի որդեգրէ աշխատավարձի յաւելումը մերժելու միօրեայ գործադուլ մը, որ պիտի ըլլայ Ս. Ծննդեան եւ Նոր տարուան շրջանին միջեւ, շատ հաւանաբար յառաջիկայ 27 Դեկտեմբերին: Ղոսըն յայտնեց, որ այդ մէկը պիտի ըլլայ ընդհանուր գործադուլ, որուն ընթացքին ճամբաները պիտի փակուին եւ անիւներ պիտի հրկիզուին:

# ՆԱԽԱԳԱՐ ՍԵՐԺ ՍԱՐԳՍԵԱՆ ՄԵԿՆԵՑԱԲ ԻՏԱԼԻԱ ԵՒ ՎԱՏԻԿԱՆ

Հայաստանի Նախագահ Սերժ Սարգսյան 12-15 Դեկտեմբերին աշխատանքային այցով մեկնեցաւ Իտալիոյ Հանրապետութիւն եւ Վատիկան: Ինչպէս տեղեկացուցին Հայաստանի Նախագահի մամուլի գրասենեակէն, այցի շրջանակներուն մէջ նախագահ Սարգսյան հանդիպումներ պիտի ունենայ Հռոմի պապ Պօլստեղծութիւն 16-րդի, Իտալիոյ Նախագահ ճորճիո Նափոլիթանոյի, խորհրդարանի պատգամաւորներու պալատի նախագահ Ճիանֆրանչո Ֆինիի, Վատիկանի պետական քարտուղար քարտինալ Տարչիցիո Պերթոնէի, ինչպէս նաեւ Հռոմի քաղաքապետ Ճանի Ալեմանոյի հետ:



Հռոմի մէջ Նախագահ Սերժ Սարգսյան պիտի այցելէ նաեւ Պրասքի թանգարանին մէջ բացուած «Դուին. Հայաստանի Մայրաքաղաքը Եւրոպայի եւ Ասիոյ Միջեւ» խորագրով ցուցահանդէս:

Սարգսյան Վենետիկի մէջ պիտի մասնակցի երկու երկիրներու նախագահներու բարձր հովանիին ներքոյ բացուող «Հայաստան. Քաղաքակրթութեան Դրոշմներ» ցուցահանդէսին, որ նուիրուած է Հայ գրատպութեան 500-ամեակին:

Սերժ Սարգսյան Վենետիկի մէջ հանդիպում պիտի ունենայ Միխայիլ Թաթարեան միաբանութեան անդամներու եւ Իտալիոյ հայ համայնքի աւելի քան երկու տասնեակ կազմակերպութիւններու ներկայացուցիչներուն հետ: Նախատեսուած է նաեւ նախագահին հանդիպումը «Հայաստան. Քաղաքակրթութեան Դրոշմներ» ցուցահանդէսի բացման առիթով աշխարհի տարբեր երկիրներէ Իտալիա ժամանած հայազետներու հետ:

Սերժ Սարգսյան պիտի այցելէ Վենետիկի քաղաքապետարան եւս, ուր ներկայ պիտի գտնուի Երեւանը եւ Վենետիկը քոյր քաղաքներ հռչակելու գործընթացը սկսելու վերաբերեալ՝ երկու քաղաքներու միջեւ համաձայնագրի ստորագրման արարողութեան:

Այցի շրջանակներուն մէջ նախագահը հանդիպում պիտի ունենայ նաեւ Իտալիոյ գործարար համայնքի ներկայացուցիչներուն հետ:

## ՄԱՐՍԵՅԼԻ ՄԵՋ ՆԱԽԱԳԱՐ ՍԱՐԳՍԵԱՆԻ ԵԼՈՅԹԸ ՑՆՑՈՒՄ ՅԱՌԱՋԱՑՈՒՑԱԾ Է ԹՈՒՐԵԻՈՅ ՇՐՋԱՆԱԿՆԵՐՈՒՄ ՄԵՋ



Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահ Սերժ Սարգսյանի Մարսելի մէջ կատարած յայտարարութիւնը այն մասին, որ օր մը Թուրքիոյ իրաւասունները քաջութիւն պիտի ունենան վերագնահատելու Հայոց Ցեղասպանութեան նկատմամբ իրենց մօտեցումները, եւ ուշ կամ կանուխ ինքն իրեն եւրոպական երկիր տես-

նող Թուրքիան պիտի կառավարուի Ծիծեռնակաբերդի յուշահամալիրին մէջ յարգանքի տուրք մատուցող իսկական եւրոպացի կառավարութեան կողմէ, ցնցումային ազդեցութիւն ունեցած է Թուրքիոյ ղեկավարութեան վրայ:

Ինչպէս կը հաղորդէ «Տողան» լրատուական գործակալութիւնը, առաջին արձագանգը եկած է Թուրքիոյ Եւրոպական Միութեան հարցերով նախարար, Եւրոպական Միութեան անդամակցութեան բանակցութիւններուն մէջ գլխաւոր բանագնաց Էլեմեն Պաղըճի կողմէ:

Թուրքիոյ իշխող Արդարութիւն եւ Չարագցում կուսակցութեան Քաղիթիանէի քաղաքային բաժանմունքի համագումարին մէջ, խուսափելով խնդրի բուն էութենէն Պաղըճ խօսած է Հայաստանի փոքր երկիր ըլլալու, Թուրքիոյ մէջ բազմաթիւ հայաստանցիներու աշխատելու եւ ի հարկէ թուրքերու «բարեսիրտ» ըլլալուն մասին: Պաղըճ նաեւ յիշորտացած է, թէ «ոչ մէկուն ուժը չի պատեր ծունկի բերելու թուրքերը»:

# ԿԻԼ ԶՐԱԺԱՐԱԾ Է ՊԱՐԱՔԻ ՅԵՏ ՄԵԿ ՍԵՂԱՆԻ ՇՈՒՐՋ ՆԱՏԵԼԷ

Թուրքիոյ նախագահ Ապտալլա Կիլ հրաժարած է մասնակցել Կիլենայի մէջ տեղի ունեցող միջազգային համաժողովի շրջանակներու մէջ կազմակերպուած ճաշին, որուն պէտք է ներկայ ըլլար նաեւ Իսրայէլի պաշտպանութեան նախարար Էհուտ Պարաք: Ինչպէս կը վկայակոչէ «Հաարեց»ը, Կիլի աշխատակազմի ներկայացուցիչները բացատրած են, որ Թուրքիոյ նախագահը որոշած է չմասնակցիլ ճաշին այն բանէն յետոյ, երբ պարզուած է, որ անոր պիտի մասնակցի նաեւ Էհուտ Պարաք: Անոր փոխարէն Կիլ այցելած է Կիլենայի թրքական թաղամասը:



Թուրքիոյ եւ Իսրայէլի միջեւ դիւանագիտական յարաբերութիւնները աւելի սուր փուլ մտած են: Անոր պատճառներէն մէկը Կազայի հատուածին հետ կապուած Թուրքիոյ որդեգրած դիրքորոշումն է:

## ԹՈՒՐԵԻԱ Ի ՉՕՐՈՒ ԶԷ ԽԱՆԳԱՐԵԼՈՒ ՖՐԱՆՍԱՅԻ ԾԵՐԱԿՈՅՏԻՆ ՄԵՋ ՀԱՅՈՑ ՑԵՂԱՍՊԱՆՈՒԹԵԱՆ ՎԵՐԱԲԵՐԵԱԼ ՕՐԻՆԱԳԻԾԻՆ ԸՆԴՈՒՆՈՒՄԸ

Ֆրանսայի մօտ Թուրքիոյ նախկին դեսպան, ընդդիմադիր ժողովրդահանրապետական կուսակցութեան (ԺՀԿ) պատգամաւոր Օսման Զորուրթը յայտարարեց, որ Թուրքիան ի գօրու չէ խանգարելու Ֆրանսայի Ծերակոյտին՝ ընդունելու Հայոց Ցեղասպանութեան ժխտումը քրեակա-



նացնող օրինագիծը: Ինչպէս կը հաղորդուի թրքական «ԱՆՁԱ» գործակալութեան հետ գրոյցին մէջ Զորուրթը ըսած է. «Ֆրանսայի վրայ ազդելու տնտեսական որեւէ հզօր լծակ կամ համագործակցութիւն չունի Անքարան: Անցեալ քանի մը տարիներուն թերեւս Թուրքիան կը յաջողէր որոշ քանի մէջ Փարիզը կախեալ պահել Անքարայէն, սակայն այդ լծակները այլեւս գոյութիւն չունին»:

ԺՀԿ պատգամաւորը քննադատեց Թուրքիոյ կառավարութեան նշելով, որ իշխող Արդարութիւն եւ Չարագցում կուսակցութեան կառավարութիւնը «մինչեւ այսօր այդ ուղղութեամբ ոչինչ ըրած է»: Այն հարցին, թէ ի՞նչ կրնայ ընել Անքարան հայկական օրինագիծի ընդունման դէմ, նախկին դեսպանը ըսաւ. «Այժմ շատ դժուար է կանխել Ֆրանսայի նախագահ Նիքոլա Սարքոզիի կողմէ «կանաչ լոյս» վառած օրինագիծի ընդունումը: Բնական է, որ Թուրքիան պէտք է Ֆրանսացի ծերակուտականներու հետ դիւանագիտական շփումներ սկսի՝ օրինագիծի ընդունումը կանխելու համար: Սակայն դժբախտաբար անոր համար թրքական կողմը զուրկ է բաւարար լծակներէ: Կը կարծեմ, որ Ֆրանսայի Ծերակոյտը պիտի ընդունի հայկական օրինագիծը, որ բացասական ազդեցութիւն պիտի ձգէ Թուրքիոյ եւ Ֆրանսայի յարաբերութիւններուն վրայ»:

19 Դեկտեմբերին Ֆրանսայի Ծերակոյտի քննարկման ու քուէարկութեան ներկայացուած օրինագիծի ընդունման պարագային, այդ երկրին մէջ ուժի մէջ պիտի մտնէ Հայոց Ցեղասպանութիւնը ժխտողներուն մէկ տարի բանտարկութիւն եւ 45 հազար եւրօ փոխ-հատուցում պարտադրող օրէնքը:

**Our e-mail addresses are:**  
info@zartonkdaily.com  
zartonkdaily@yahoo.com  
zartonkadl@gmail.com

ԽՄԲԱԳՐԱԿԱՆ

# ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՆ ԱՅՅ ՈՐ ԴԵՌ ԵՐԿԱՐ ՊԻՏԻ ՔՆՆԱՐԿՈՒԻ ԱՇԽԱՐՀԱՔԱՂԱՔԱԿԱՆ ՏԱՐԲԵՐ ԿԵԴՐՈՆՆԵՐՈՒ ԿՈՂՄԷ

Ա.

Շատ մեծ էր աշխարհաքաղաքական տարբեր կեդրոններու հետաքրքրութիւնը Լիբանանի նախագահ Միշէլ Սըլէյմանի Հայաստանի Հանրապետութիւն կատարուած պաշտօնական այցելութեան շուրջ: Աշխարհաքաղաքական տարբեր բեւեռներու քաղաքական վերլուծութիւններու կեդրոններու մանրակրկիտ ուսումնասիրութիւնները անշուշտ դեռ մօտիկ ապագային կ'արձագանգեն, սակայն նոյնիսկ բազմաթիւ տեղեկատուական միջոցներու սեղմ ու զուսպ հաղորդագրութիւնները կու գան ապացուցելու, որ Հայաստանի մայրաքաղաք Երեւանի մէջ կայացած հանդիպումները երբեք կարելի չէ դասել «սովորական» կամ «ծրագրային» հանդիպումներու շարքը:

Թէ՛ ժամանակագրական եւ թէ՛ առաւել եւս իմաստային առումներով գերյազեցած այդ հանդիպումները, Հայաստանի եւ Լիբանանի նախագահներուն ծրագրային ելոյթները ո՛չ այլ ինչ էին, քան երկու երկիրներու քաղաքական, նոյնիսկ ալ ակադեմիկ մերձեցման յստակ ճանապարհներու ուղենիշեր: Թէեւ բազմապիսի, բովանդակալից ու երկուստեք խիստ շահաւետ էին տնտեսութեան, մշակոյթի եւ զբօսաշրջութեան ոլորտներու մէջ ստորագրուած համաձայնագիրները, բայց ամենակարեւորը համաշխարհային առաջատար լրատուամիջոցներու ամենատես հայեացքները սեւեռուած էին ամենաբարձր մակարդակներով տեղի ունեցող բանակցութիւններու քաղաքական կողմին վրայ:

Անկեղծօրէն պէտք է ըսել, որ այսպիսի «ուշադրութեան» համար պատճառները շատ ակնհայտ էին, քան նախապէս կ'ենթադրուէին տարբեր վերլուծական կեդրոններու կողմէ եւ այս հանդիպումներուն հետ կապուած վերլուծութիւններու մէջ բնական է, որ շատ անգամ պիտի հնչէ «միակ կամ առաջին անգամ» բառակապակցութիւնը: Պիտի հնչէ, որովհետեւ արարողակարգային եւ դիւանագիտական փոխադարձ ելոյթներու ընթացքին բարձրաձայն ըսուեցան նաեւ իրենց անկեղծութեամբ այնպիսի առիթնոյց միտքեր, որոնք որպէս իւրօրինակ դիւանագիտական ուսուցման դասագիրք կրնային ծառայել բոլոր անոնց՝ այն մեծ ու փոքր քաղաքական գործիչներուն, որոնք կը շարունակեն քաղաքականութիւն խաղալ իրենց հասկցած ձեւով:

Պաշտօնական այցի շրջանակներուն մէջ Լիբանանի նախագահ Միշէլ Սըլէյման ծաղկեպսակ գետեղեց Հայոց Ցեղասպանութեան զոհերու յուշակոթողին, այցելեց Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածին, ուր հանդիպեցաւ Ն.Ս.Օ.Տ.Տ. Գարեգին Բ. Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսին, գտնուեցաւ Մատենադարան ու ծանօթացաւ հայ մատենագրութեան զոհարներուն, հանդիպեցաւ եւ աշխատանքային զրոյց ունեցաւ Հայաստանի Հանրապետութեան վարչապետ Տիգրան Սարգսեանի հետ: Այցի շրջանակներուն մէջ «Հայաստանի Հանրապետութեան կառավարութեան եւ Լիբանանի հանրապետութեան կառավարութեան միջեւ 2012-2014 տարեշրջաններուն համար մշակութային համագործակցութեան մասին» գործնական ծրագիր մշակուեցաւ, յուշագիրներ ստորագրուեցան «Հայաստանի Հանրապետութեան կառավարութեան եւ Լիբանանի կառավարութեան միջեւ շրջակայ միջավայրի բնագաւառին մէջ համագործակցութեան մասին» եւ «Հայաստանի Հանրապետութեան տնտեսագիտութեան նախարարութեան եւ Լիբանանի Հանրապետութեան արդիւնաբերութեան նախարարութեան միջեւ եւայլն...»:

Ստորագրուած այս բոլոր յուշագիրներն ու համաձայնագիրները անշուշտ շատ կարեւոր են: Անոնցմէ իւրաքանչիւրը առանձին-առանձին, թերեւս յատուկ յօդուածի նիւթ դառնայ նաեւ, բայց այսօր անոնցմէ միայն երկուքին վրայ կեդրոնական լուրջ ուշադրութիւն է եւ անոնք, ինչպէս արդէն կռահեց ընթերցողը՝ Լիբանանի Հանրապետութեան նախագահ Միշէլ Սըլէյմանի հանդիպումներն են Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահ Սերժ Սարգսեանի եւ Ն.Ս.Օ.Տ.Տ. Գարեգին Բ. Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսին հետ: Կարեւոր են, որովհետեւ այդ հանդիպումներուն ժամանակ, ըստ էութեան տրուած են քաղաքական բոլոր կնճռոտ հարցերու գնահատականներն ու պատասխանները, որովհետեւ ճիշդ այդ հանդիպումներու ընթացքին պարզաբանուեր են այն մտտեցումները, որոնք Սերժ Սարգսեանն ու Միշէլ Սըլէյմանը պատրաստուած են դարձնել իրենց քաղաքական կողմնացոյցը՝ տարածաշրջանային բարդ խնդիրները լուծելու ճամբուն վրայ:

Թերեւս կ'արժէ թռուցիկ ակնարկ մը նետել տարածաշրջանային ներկայ իրադարձութիւններուն վրայ, որոնք տեղի կ'ունենային, մինչ երկու նախագահները հանդիպում կ'ունենային, նաեւ այդ հանդիպման ընթացքին եւ տեղի պիտի ունենան այդ հանդիպումներէն ետք:

Արձանագրենք՝ Լիբանանը միակ արաբական պետութիւնն է, որ իր խորհրդարանով ճանչցած է Հայոց Ցեղասպանութիւնը:

Լիբանանի մէջ կը գտնուի Հայաստանեայց Առաքելական Սուրբ Եկեղեցւոյ նուիրապետական աթոռներէն մէկը՝ Մեծի Տանն Կիլիկիոյ կաթողիկոսութիւնը, եւ աշխարհի հայ կաթողիկէներու կեդրոն՝ Հայ Կաթողիկէ Պատրիարքարանը, ինչպէս նաեւ Մերձաւոր Արեւելքի Հայ Աւետարանականներու կեդրոնը:



Եւ վերջապէս Լիբանանի մէջ կը գտնուի նաեւ Մերձաւոր Արեւելքի հայկական այն գաղութը, որ նոյնիսկ լիբանանեան պատերազմի ամենադժնդակ օրերուն մնաց բազմադարեան հայ ոգիի ու հաւաքական կամքի կրողը ու եթէ նոյնիսկ նոսրացաւ, բայց երբեք չջլատեցաւ ու չխոնարհեցաւ... Եւ այսօր ալ կը շարունակուի Մերձաւոր Արեւելքի մէջ մնալ ամենակազմակերպուած համայնքներէն մէկը, որ իր ուրոյն դերակատարութիւնը ունի ո՛չ միայն Լիբանանի եւ ընդհանրապէս Սփիւռքի, այլեւ Հայաստանի մէջ:

Այս ամէնուն մասին մենք քաջատեղեակ ենք թէ՛ Հայաստանի եւ թէ՛ Սփիւռքի մէջ:

Անշուշտ այս ամէնուն մասին տեղեակ է նաեւ լիբանանի կառավարութիւնը եւ ժողովուրդը:

Ամէն կասկածէ վեր է, որ մանրամասնօրէն տեղեակ պահուած են նաեւ այն երկիրները, որոնք ամէն կերպով կը ձգտին սեպ խրել այս աննախադէպ բարեկամութեան մէջ՝ տարածաշրջանային բորբոքող կրակի ընդմէջէն իրենց բաժին շագանակը ուրիշի ձեռքով հանելու համար:

Այս պարագային, պատմական դեպքերու այսպիսի զարգացման պայմաններուն մէջ, ակնհայտ ասպետական էր Լիբանանի նախագահ Միշէլ Սըլէյմանի ելոյթը: Աւելի ասպետական էր մանաւանդ եթէ հաշուի առնենք, որ Հայաստանի Հանրապետութիւնը նոյնիսկ ներքաղաքական բազմաթիւ խնդիրներու եւ տարածաշրջանային շարք մը թնճուկներու առկայութեան պայմաններուն մէջ, կը մնայ քաղաքական առումով ամենակազմակերպուածը Կովկասեան ամբողջ տարածաշրջանին մէջ եւ այսօր ակնհայտ քան երբեք կարելի կը դառնայ անոր դիրքորոշման յստակ գնահատումը՝ այդ ալ «արաբական գարուններ»ով քառսի վերածուած տարածաշրջանին թերեւս ամենակայուն երկրին կողմէ:

Հայաստան այսօր, նոյնիսկ թշնամական անբարոյ շրջափակման պայմաններուն մէջ, յստակօրէն ցոյց կու տայ յուսալի քաղաքական գործընկեր ըլլալու իր ունակութիւնը եւ կը գերադասէ իր տարածքային խնդիրները լուծելու ընթացքին յենիլ միջազգային իրաւունքի եւ առողջ բանականութեան վրայ, այլ ո՛չ թէ աղքատ ազգականի պէս ասոր-անոր փակ դուռերը թակելով՝ մի քանի քաղաքական մանրուքներ ստանալու ակնկալիքով, որ իր արտաքին քաղաքականութեան անկիւնաքար դարձած է՝ ի՞ր իսկ կողմէ սանձազերծած պատերազմի ընթացքին երիցս պարտուած Ազրայէճանը կամ անոր հոգեւոր հայրիկը՝ Թուրքիան, որ սեփական անջնջելի մեղքերը թաքցնելու փոխարէն՝ այս կամ այն պետութիւնէն կը պահանջէ ներողութիւն խնդրել...:

Լիբանանի նախագահ Միշէլ Սըլէյմանի եւ Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսեանի համապարփակ ելոյթները առաջին անգամ ըլլալով տուին այդ հարցերուն քաղաքական յստակ պատասխանները...:

# ԱԶԳԱՅԻՆ ԻՆՔՆԱԳԻՏԱԿՑՈՒԹԻՒՆԸ «ԱԶՐՊԷՅՃԱՆԱԿԱՆ» ԵՐԱԺՇՏՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ՀԱՅ ԵՐԱԺԻՇՏԻ ԲԱՑԱՅԱՅՏՈՒՄՆԵՐԸ

*Վարդան Պետրոսեան. «Այդ երաժշտութեան տակ մեզ սպաննած են, իսկ մենք հիմա կ'ուրախանանք այդ երգերով»:*

Հայաստանի եւ Ազրայեճանի միջեւ դիմակայութիւնը կ'արտայայտուի ոչ միայն քաղաքականութեան մէջ: Կ'ընթանայ տեղեկատուական եւ մշակութային պատերազմ: Այդ պատերազմը սկսած է խորհրդային տարիներէն, բայց 1980-ականներուն ազրայեճանցիներու մէջ յանկարծ արթնցաւ «ազգային ինքնագիտակցութեան» զգացումը, ընդ որում բաւական տարօրինակ կերպով: Սկիզբէն բոլոր ազրայեճանցիները դարձան կովկասեան ալպանացիներ, այնուհետեւ սկսան ապացուցել, որ հայերը «եկուոր տարր են բուն ազրայեճանական հողերուն վրայ»: Յետոյ ազրայեճանցիները իւրացուցին հայկական խոհանոցը, գորգերը, երաժշտութիւնը, ազգային քնարերգութիւնը, հայկական ազգային երաժշտական գործիքները՝ տուտուկը եւ քամանչան:

- Բայց ահա ինչ կը վերաբերի երաժշտութեան... իւրաքանչիւր մարդ կը լսէ այն, ինչ որ կը սիրէ. կան մարդիկ, որոնք չեն պատկերացներ կեանքը առանց դասական երաժշտութեան, միւսները՝ առանց ճագի: Մէկը կը սիրէ ռոք կամ ժողովրդական երգեր: Բայց վերջին տարիներուն Հայաստանի մէջ կը նկատուի թրջական եւ իրանեան երաժշտութեան «երկրպագութիւն», որ կը հնչէ ինքնաշարժներէն, խանութներէն կամ ալ ուղղակի բնակարաններէն: Ոմանք կը յիշատակեն Նոյնիսկ ազրայեճանական երաժշտութիւնը, թէ «ազրայեճանական երաժշտութիւն» բնորոշումը այդքան ալ ճիշդ չէ, քանի որ 1936-ին Եոսիֆ Սթալինի հրամանով արհեստականօրէն ստեղծուած ազրայեճանական ազգը իր մշակութային, այդ շարքին նաեւ երաժշտական ժառանգութիւնը կը ստեղծէ այլ մշակոյթներէ իւրացուած եւ փոխ առնուած ստեղծագործութիւններու հիման վրայ:

Վերադառնանք Հայաստանի մէջ լայնօրէն տարածուած թրջական եւ արաբական երաժշտութեան երկրպագութեան... երբեմն հարցը կը հասնի անհետեւութեան, երբ օրինակ երիտասարդ երաժշտագետ Վահրամ Պետրոսեան, որ հպարտօրէն կը յայտարարէ իր վարկանիշի եւ տաղանդին մասին կը պնդէ, որ իր երաժշտական մէջ ազրայեճանական երաժշտութենէն որոշ բան կայ. «Ես կը սիրեմ ազրայեճանական երաժշտութիւնը, ինչպէս նաեւ իմ բոլոր ընկերներս: Ես չունիմ ընկեր, որ չի սիրեր ազրայեճանական երաժշտութիւնը: Այդ կը նշանակէ, որ անոնց երաժշտական մէջ նոյնպէս ազրայեճանական երաժշտութիւն կայ»: Միաժամանակ ան առանց ամչնալու խոստովանած է, թէ շատ կը ցանկար, որ իր ստեղծագործութիւններուն մէջ ըլլան թրջական տարրեր: Հաւանաբար մենք ենք մեղաւոր, որ Հայաստանի մէջ Գեորգի Վանեանի հետ միասին կը յայտնուին այսպիսի մարդիկ, որ անմոռաւի Աշոտ Պլէյեանի հետ մտադրուած էր Հայաստանի մէջ կայացնել ազրայեճանական ֆիլմերու փառատօն, եւ մինչեւ հիմա չի կրնար ուշքի գալ «Պաքուի լոյսերու» հիացմունքէն, ուր ան եղած է 1993-ին:

Աւագ սերունդին մեղքը անոր մէջ է, որ յաղթող երկրի երիտասարդ սերունդը պատշաճ հայրենասիրական դաստիարակութիւն չստանար: Միեւնոյն ժամանակ պատերազմին մէջ պարտուած Ազրայեճանի երիտասարդութիւնը կը դաստիարակուի «արմատական հայրենասիրութեան» ոգիով, որ ի հարկէ երբեմն կ'անցնի բանականութեան սահմանները: Օրինակ ազրայեճանական «ATV» հեռատեսիլային ալիքի հաղորդավար Էլչին Ալիպէյլի հայերէնով երգած է այսպէս կոչուած ազրայեճանական ժողովրդական երգ «Սարի Կեալին»ը յայտարարելով, որ այդ երգը պէտք է կատարել անոր մայրենի լեզուով: Ալիպէյլին իսկոյն ազատ կացուցուած է աշխատանքէն: Բայց այդ արդէն այլ ծայրայեղութիւն է:

Աւելորդ չէ յիշեցնել, որ Իսրայէլի մէջ մինչեւ հիմա արգիլուած են գերմանացի երաժշտահան Ռիխարդ Վակների ստեղծագործութիւնները, որովհետեւ ան եղած է Հիթլերի սիրուած երաժշտահանը: Բայց չէ՞ որ անցած են անցիկ քան 60 տարիներ: Կը պարզուի, որ մենք անցիկ ժողովրդավարական ենք, եւ թուրքերուն երաժշտութիւնը մեզի համար ուղղակի երաժշտութիւն է:

«Ամօթ է, որ մենք ուշադրութիւն կը դարձնենք անոնց երաժշտութեան: Ի հարկէ ես գիտեմ մարդիկ, որոնք կը լսեն ազրայեճանական

երգեր, բայց այդ արդէն մեր մեղքն է՝ մենք թոյլ տուած ենք այդ մարդոց, չենք պայքարած անոր դէմ», համոզուած է հայրենի երգիչ Հայկուն: Պերասան Վարդան Պետրոսեան անելի կոշտ ձեւով արտայայտուած է. «Այդ երաժշտութեան տակ մեզ սպաննած են, իսկ մենք հիմա կ'ուրախանանք այդ երգերով»:

Երաժշտահան Մարթին Վարդազարեանի խօսքերով, որեւէ ազգունի իր երաժշտական մթնոլորտը: Այլ մշակոյթ իմանալը կարելի է եւ պէտք է: Բայց անելի անհրաժեշտ է իմանալ եւ հասկնալ սեփականը: «Միայն այն բանէն յետոյ, երբ կը համակուիս ազգային մշակոյթով, դուն կրնաս խօսիլ համամարդկային արժեքներու ներթափանցման մասին: Բայց չիմանալով սեփականը հիանալ եւ գովերգել օտարինը, անուազն ոչ-հայրենասիրական է, իսկ իրականութեան մէջ ուղղակի դաւաճանութիւն է: Իւրաքանչիւր մարդ պէտք է հասկնայ, թէ որ ճամբով պէտք է ընթանայ», ըսած է մայեսթրոն:

Հայկական եսթրատայի ամենավառ աստղերէն մէկը՝ Շուշան Պետրոսեան կտրականապէս չ'ընդունիր ազրայեճանական երաժշտութիւնը, բայց կը կարծէ, որ «մենք պարտաւոր ենք զայն իմանալ հասկնալու համար, թէ ինչպէս կ'աղաւաղեն մեր երաժշտութիւնը, եւ այդ մէկը անոնց մօտ կ'իրականանայ»: «Կ'երեւի, թէ ես միակ մարդն եմ, որ այդ մասին բացայայտ կերպով կը խօսի, միւսերը միայն կը բողոքեն: Ես բառացիօրէն կը խենթանամ, երբ հայերէն բառերով երգերուն մէջ կը լսեմ թրջական «ոռնոցներ»: Պէտք է հասկնալ, որ մենք հիմա Ազրայեճանի հետ պատերազմի մէջ ենք... Եւ ամէն օր անոնք կը սպաննեն հայ գինուորները, որոնք կը պաշտպանեն այն մարդոց, որոնք կը լսեն այսպիսի երաժշտութիւն: Թեկուզ միայն յարգանքէ ելլելով՝ մարդիկ պէտք չէ լսեն այդ երաժշտութիւնը», ըսած է երգչուհին:

Երաժշտահան Ռոպերթ Ամիրխանեան համոզուած է, որ երաժշտականոցը անարտած եւ բնական կրթութիւն ստացած երաժշտահանը չի կրնար ըսել, որ կը սիրէ ազրայեճանական երաժշտութիւն. «Անկէ մէկ հետեւութիւն կարելի է ընել. ան գաղափար անգամ չունի, թէ ինչ կը ներկայացնէ իրենց քրիստոնէական կամ մահմետական երաժշտութիւնը: Այդ մարդուն կարելի չէ լրջօրէն ընդունիլ: Ազրայեճանցիները մեզմէ գողցած են մեր երաժշտութիւնը եւ կը փորձեն ներկայացնել որպէս սեփականը»: Իրականութեան մէջ թրջական երաժշտութեան շատ «երկրպագուներ» կը փորձեն համոզել շրջապատը եւ իրենք իրենց, թէ այդ երաժշտութիւնը իրականութեան մէջ նոյն ինքն հայկական է: Ցաւօք սրտի, շատերու մօտ այդ մէկը կը յաջողի:

Անոնց հետ համաձայն է երաժշտահան Մարթին Ուլիխանեան: «Ազրայեճանական եւ հայկական երաժշտութիւնները արմատապէս կը տարբերին միմեանցմէ եւ բոլորովին տարբեր հիմքեր ունին: Ես ինքս չեմ սիրեր ազրայեճանական երաժշտութիւն, սակայն չեմ գիտեր, հանաւաբար մեր արեան մէջ է, որ մեր մէջ կան մարդիկ, որոնք կը սիրեն ազրայեճանական երաժշտութիւնը», ըսած է ան:

Խնդիրը կայ եւ անոր մասին կամ չեն խօսիր կամ կը խօսին ցած ձայնով, անձնական գրոյցներու մէջ: Վահրամ Պետրոսեանի բացայայտումները արագօրէն տարածուելով համացանցի վրայ, հասարակութեան մէջ յառաջացուցած են լայն արձագանգ, ստիպած են մարդոց բարձրաձայն խօսիլ խնդիրին մասին: Երաժշտահանը հաւանաբար վախնալով այսպիսի բուռն արձագանգէ, հիմա արդէն կը փորձէ հրաժարիլ իր ըսածէն: Մետալը ունի իր հակառակ՝ դրական երեսը: Այս իրավիճակը դարձած է այն սակաւաթիւ դէպքերէն մէկը, երբ հայկական լրատուամիջոցները հասարակութեան ուշադրութիւնը սեւեռած են խնդիրին վրայ, եւ այնուհետեւ մարդիկ որոնք «չեն տառապիր» ազգային ինքնագիտակցութեամբ եւ իրենց իրաւունք կը վերապահեն մամլոյ ասուլիսներ հրաւիրելու իրենց համար ամէն յարմար առիթի պարագային, երկու անգամ կը մտածեն այսպիսի ձեւերով իրենց հեղինակութիւնը բարձրացնելէ առաջ:

# ՊԱՅՔԱՐ ՅՈԳՆԱԾՈՒԹԵԱՆ ԴԵՄ

Երբ յոգնած եք կամ սպառած՝ գործադրեցեք հետևեալ առաջարկներն մեկը:

Գիտեք, որ Մարաթոնի չէք մասնակցած, ոչ ալ լեռ մագլցած եւ նոյնիսկ չափազանց սպառիչ գործ մը չէք կատարած, այնուամենայնիւ օրուան աւարտին կատարեալ սպառած կը զգաք: Այո՛, այդ մեկը գերլարուածութիւնն է: Այս վերջինը ձեզի ֆիզիքապէս եւ մտային իմաստով սպառած ու «վերջացած» կը յայտարարէ: Այս վիճակին մէջ ոչ կրնաք ընկերային ձեր պարտաւորութիւնները կատարել եւ ոչ ալ կիրառել ձեր նախասիրութիւնները, որոնք ձեզ երջանիկ կը պահեն: Զբօսանքի զանգը հնչած է: Ձեզի յարմարող յոգնածութեան դէմ պայքարող մեթոտը ընտրեցէ՛ք ու աշխատանքի լծուեցէ՛ք:

**1- Մարզանք ըրէք:** Կրնայ ըլլալ այս մեկը «փառատոքսային» (յարակարծական) թուի ձեզի: Այնքան յոգնած կը զգաք, որ հազիւ դուք ձեզի տուն կ'առաջնորդէք: Այո՛, իրականութեան մէջ մարզանքը հիմնական ձեւերէն կը համարուի յոգնածութեան դէմ պայքարելու: Յաւելեալ շարժումը եւ ոչ թէ նուազը մարմինի ջերմեանը (energy) կը բազմացնէ անհաւատալի չափերով: Կարելի է նոյնիսկ տան հանգիստ պայմաններուն մէջ մարզանք ընել եւ նոյն օգուտը քաղել, ինչ որ պիտի ստանայիք մարզասրահ յաճախելով:

**2- Քնացէք:** Շատ պարզ կը թուի այս խրատը, բայց իրապաշտ մօտեցումով պատասխանեցէ՛ք: Ժամը քանի՞ն կը քնանաք: Յաճախ գիշերային հանգիստ քունով կը կշտացնէ՛ք ձեր մարմինն ու ուղեղը: Եթէ ուշադրութեամբ հետեւիք ձեր քնանալու սովորութեան պիտի նկատեք, թէ յաճախ ուշ ժամերուն քնանալով ձեր մարմինը կը զրկէք շատ մեծ բարիքէ մը: Անհրաժեշտ է քունի ժամը ճշդել եւ ապա այդ ժամը միշտ յարգել:

**3- Առողջապահական սննդականոն:** Շաքարեղէն պարունակող ուտելիքները եւ կամ «քաֆէին» ունեցող թեթեւ զովացուցիչները աշխուժութիւն կը պարգեւեն, բայց այդ մեկը շատ ժամանակաւոր է: Փորձեցէ՛ք չոր ծիրանը եւ չոր նուշ: Այս երկուքին սպառումով կրնաք ստանալ ձեր առօրեայ A կենսանիւթը երկաթի պահանջքին 20

տոկոսը:

**4- Աչքի զովացուցիչներ:** Թերեւս այս մեկը քիչ մը տարօրինակ եւ խնդալիք թուի ձեզի: Կարելորդ սակայն դուք անոնց գործածութեամբ լաւ պիտի զգաք: Աչքի յատուկ զովացնող դիմակները, իրենց մէջ կը պարունակեն պաղ «ճել»եր: Սառնարանը պահեցէք քանի մը հատ եւ օրուան աւարտին յոգնած ու համակարգիչին շլացնող լոյսէն այրած ձեր աչքերուն վրայ գետնեղեցէք զանոնք: Տեսքը տարօրինակ է, բայց զգացումը՝ հոյակապ:



**5- Երաժշտութեան ապաւինեցէք:** Ընտրեցէք այն երաժշտութիւնը, որ ձեզի ուժ ու եռանդ կը պարգեւէ: Յիշեցէք այն օրերը, երբ կրնայիք մինչեւ լոյս բարձր երաժշտութեան ընկերակցութեամբ անընդհատ ցատկելով պարել: Բնական է այդ օրերը անցած են, սակայն կան տակաւին երաժշտութիւններ, որոնք կըրնան վերանորոգել ձեր էութիւնը:



**6- Ձեր դէմքը մաքուր պահեցէք:** Յատուկ դէմքի օճառներով, որոնք զանազան բոյսերու խտացուած հիւթեր կրնան պարունակել, մաքրեցէք ու լուացէք ձեր դէմքը եւ մաքուր զգացումը վայելեցէք:

**7- Երբեմն ո՛չ ըսէք:** Շատ ծանրաբեռնուած եք եւ ձեր կարողութիւններէն վեր կը զգաք ձեր պարտաւորութիւնները: Ո՛չ ըսելը դժուար է ձեզի համար: Ընտրեցէք «ոչ»ին դրական ձեւը: Ըսէք. «Շատ կը փափաքիմ ծնողաւսուցչական կազմին անդամակցիլ, սակայն չափազանց զբաղած ըլլալուս համար կը նախընտրեմ այդ մեկը իրագործել յաջորդ ամիս»: Այսպէս, կտրուկ «ոչ»էն անցաք նուրբին:

**8- Լուացէ՛ք ձեր յոգնածութիւնը:** Տաք լոգանքը կը թուլցնէ պրկըւած մկանները եւ կը հեռացնէ գերլարուածութիւնը: Տաք լոգանքը նաեւ կ'օգնէ օրուան տազնապալից պահերէն հեռանալու եւ գոնէ իրիկուան աւելի հանգիստ զգալու եւ անպայման՝ աւելի լաւ քնանալու:

**9- Մասնագետ բժիշկին դիմեցէք:** Եթէ ձեր յոգնածութիւնը յարատեւ է եւ այլ ախտանշաններ ալ ունիք, ինչպէս չքնանալը կամ շատ քնանալը եւ կամ ձեր սիրած բաներու նկատմամբ հետաքրքրութեան պակասը, անհրաժեշտ է դիմել բժիշկի խորհուրդին: Այս նշանները կը պատկանին գերճնշուածութեան, որուն դարմանումը մասնագետի միջոցաւ պէտք է կատարել:

**10- Քալեցէք:** Դադար մը առէ՛ք ձեր գործէն ու տասը վայրկեան քալեցէք: Թարմ օդը կը պայծառացնէ ձեր միտքը եւ մշուշոտ զգացումներէ հեռու կը պահէ ձեզ: Հաւատացէ՛ք քալելը նոյնիսկ կ'օգնէ ձեզի մեղմամղձոտ վիճակէն դուրս գալու: Տիրուք համալսարանի բժշկական բաժնի նորագոյն ուսումնասիրութիւնը կը յայտնէ, թէ օրական 10 վայրկեան քալելը կը նպաստէ գերճնշուած մարդոց դարմանումին: Ուսումնասիրութիւնը կատարուած է ոչ գործօն, ճնշուած եւ 50էն վեր մարդոց վրայ: Ծիշդ 8 վայրկեան քալելէ ետք, այդ մարդոցմէ 82 տոկոսը հաստատած է, թէ աւելի նուազ լարուած, յոգնած եւ բարկացած կը զգայ:

Ուրեմն այս բոլորը՝ առողջ եւ ուրախ ապրելու համար:

## ՄԱՆԿՈՒԹԻՒՆ

*Մանկավարժական հոգեբանութիւնը մաս կը կազմէ համաշխարհային հոգեբանութեան բնագաւառին, որ կ'ուսումնասիրէ նպատակամետ մանկավարժական գործունեութեան պայմաններուն մէջ յառաջացած հոգեբանական երեւոյթները, կը մշակէ ուսուցման եւ դաստիարակութեան հոգեբանական հիմունքները:*

*Մանկավարժութեան ուսումնասիրութեան համար առաւել բնորոշ է փորձառութեան մեթոտը, այսինքն փոփոխութիւններու ուսումնասիրութիւնը, որոնք տեղի կ'ունենան երախային հոգեկան կառուցուածքին մէջ:*

*Միկին Միլվի Գուրամաճեան-Գասապեան որպէս հոգեբան իր երկարամեայ գործնական փորձառութենէն օգտուելով այս սիւնակով մեզի պիտի տրամադրէ զանազան նիւթեր, որոնք դրականօրէն պիտի նպաստեն երախայի դաստիարակման աշխարհին մէջ:*

Մարդ արարածին ներքինը կը նմանի կապոյտ ու պայծառ երկինքի մը, որ իր մանկութեան օրերուն, օրէ օր, ամիսէ ամիս, տարուէ տարի, նայած փորձառութիւնները որքանով ազդած կ'ըլլան դրական կամ ժխտական՝ իր հոգեկան վիճակին, եւ խանգարած իր զգացական հաւասարակշռութիւնը կամ վիրաւորած իր արժանապատուութիւնը, եւ մինչեւ իսկ պատճառ կրնան դարձած ըլլալ ինքնավստահութիւնը կորսնցնելու, որուն հետեւանքով այդ կապոյտ երկինքը կրնայ լեցուիլ մութ ամպերով, որոնք կը ծածկեն այդ բիւրեղ երեւոյթը:

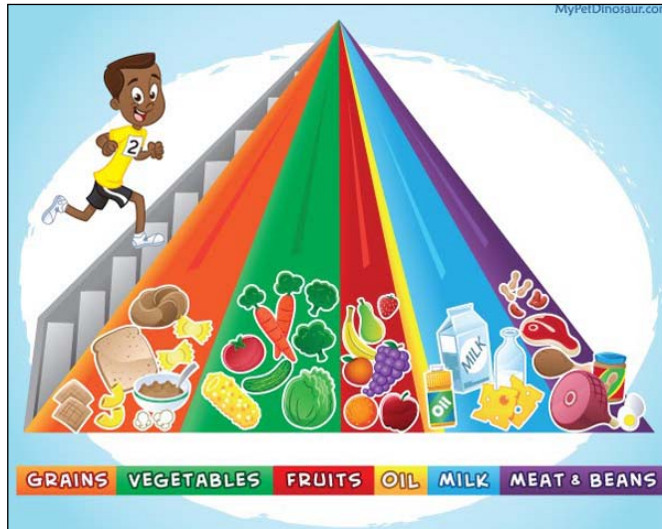
Ժան Ժագ Ռուսօ իր շատ հռչակաւոր պատգամը երբ փոխանցեց մեզի, թէ «մարդը բնածին անմեղ է, բայց միջավայրն է, որ զինք չար կը դարձնէ», նկատի ունեցած էր, այդ պայծառ երկինքը մարդու ներքին աշխարհն է, որ երբ ծածկուած է խաւար ամպերով, որոնք մարդու բարոյութեան են, ինքնապաշտպանութեան պատճառով կ'ունենայ ժխտողական վարուելակերպ ուրիշներու հանդէպ եւ առանց բացասական փորձառութիւնները նկատի ունենալու՝ զինք կը դատեն իբր վատ նկարագրի տեր անձնաւորութիւն մը:

Մեր մանուկները մեր ապագայ սերունդն են, որոնց հետ հաղորդակցութեամբ բոլոր հարցերը կարելի է հարթել, նախքան բարդանալը եւ խնդիրի պատճառ դառնալը ապագային:

Առողջապահական էջ

# ՄՆՆԴԱՄԹԵՐՔՆԵՐՈՒ ԴԱՍԱԿԱՐԳՈՒՄԸ

Յաճախ տունի գնումները կատարելու ընթացքին արտադրուած եւ ծախսող ուտելիքներու վրայ կը նկատէք զանազան ծանուցումներ, որոնցմէ կը յիշենք «low fat, light, low calorie, sugar free...»:



այս եւ նման այլ խորագիրներ կը բացայայտեն, թէ պատրաստուած ուտելիքը նուազ իւր, շաքար, հետեւաբար քիչ քանակով շերմուծ կը պարունակէ: Շաքարէ զուրկ եղող ուտելիքները ըսել է, թէ բոլորովին շաքար չեն պարունակեր, այլ անոնք շաքարի նման յատկութիւններ ունեցող քի-

միական այլ նիւթերով փոխառնուած կ'ըլլան, որպէսզի նոյն անուշ եւ հաճելի համը շարունակեն պահել: Դետեւաբար հարկաւոր է իւրաքանչիւր արտադրութեան բաղադրութեամբ հետաքրքրուիլ եւ ոչ միայն անոր վրայ յիշուած նշումներով խափուիլ: Թերեւս անոր մէջ շաքար չըլլայ բայց կրնայ ըլլալ շաքարի փոխարէն գտնենք իւր պարունակող բաղադրութիւն մը:

Սննդամթերքներու տարբեր տեսակները կրնաք հետեւեալ դասակարգումին մէջ խտացնել.

1. Զաց, պիստակեղէն, ընդեղէն, որոնք անհատին ցած շերմուծ եւ բարձր քանակով փրոթէին պարունակող ուտելիքի աղբիւր կը ներկայացնեն:
  2. Պտուղներ եւ բանջարեղէն, որոնք հանքային եւ բջիջային անհրաժեշտ կենսանիւթեր կը պարունակեն:
  3. Կաթնամթերքներ, որոնք արժեքաւոր փրոթէիններու խումբ մը կը մատուցանեն:
  4. Սսամթերքներ, հաւ եւ ձուկ, որոնք անհրաժեշտ կենդանական ճարպեր կ'ապահովեն:
  5. Կենդանական եւ բուսական ծագում ունեցող ճարպեր, որոնք նոյնպէս անհրաժեշտ շերմուծ կ'ապահովեն մարմին:
- Անհատի մը մարսողութեան համակարգէն ներս անընդհատ տեղի կ'ունենան կազմաւորումի, նախափոխանակման եւ քայքայումի գործընթացները:
- Դետաքրքրական է գիտնալ, թէ մարմինը 70 տարուայ կէտնքի ընթացքին կը սպառէ մօտաւորապէս 50 թոն ջուր, 2.5 թոն փրոթէին եւ 0.2-0.3 թոն աղ:

## ԳԻՏԵԻ՞Ք ԹԵ...

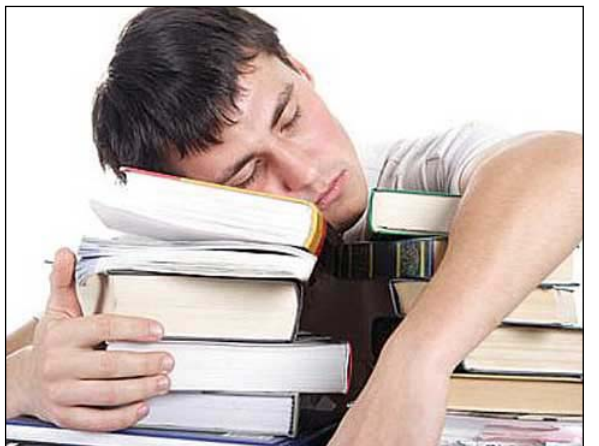
Միկրէնը գլխացաւի տեսակ մըն է, որ չափահաս եւ ոչ լիարժեք արեան սնուցման հետեւանքով կը յառաջանայ: Այս գլխացաւէն տառապող անհատները նախընտրելի է, որ քաՖէին քիչ պարունակող սնունդ օգտագործեն: Սակայն ցաւը սկսելուն պէս պէտք է մէկ գաւաթ խիտ եփած սուրճ խմել, ապա մութ ու լուռ սենեակի մէջ երկարին պէտք եղած հանգիստը ապահովելու համար: Նաեւ պէտք է տուրմ, կարծր պանիրներ, սոյա սոս, սարտին ուտել եւ կարմիր գինի խմել բոլորովին հեռանալ:

Ամուր սեղմող ամուսնական մատանին մատնեմատի վրայ կրնայ սեռային օրկաններու եւ գեղձերու հիւանդութիւններու պատճառ դառնալ, որովհետեւ մատներու վրայ կը գտնուին բազմաթիւ կենսական կեդրոններ:

Որեւէ Ֆիզիքական լարում արագ յոգնածութիւն կը յառաջացնէ: Զաւանաբար մարմինի ունեցած մակնէզիումի պահանջքը մկաններու աշխատանքը կը ղեկավարէ:

# ՔՆԱՆԱԼՈՒ ԱՆՀՐԱՎԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ

Քունը կենսաբանական անհրաժեշտութիւն է անհատին առողջապահութեան համար: Նոր օր մը աշխուժութեամբ սկսելու եւ լաւ տրամադրութիւն ապահովելու սիրոյն պէտք է բաւարար քնանալու ժամեր տրամադրած ըլլանք մեր մարմին:

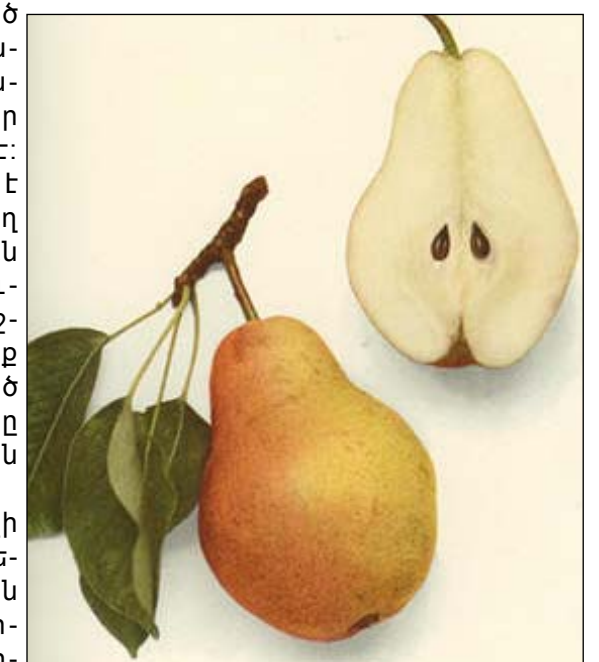


Շատ կարեւոր երեւոյթ է օրական նոյն ժամուն քնանալն ու նոյն ժամուն արթննալը: Այս կանոնաւորումը հարկաւոր է մարմինն կենսաբանական ներքին բնական ընթացքը չխանգարելու: Կարգ մը մարդիկ քնանալէ առաջ ուտելու սովորութիւն ստեղծած են պարզելով, որ առանց ուտելու քնանալը անհանգստութիւն կը պատճառէ իրենց: Մինչ իրականութեան մէջ նախընտրելի է անօթութեան պարագային ուտելիքի փոխարէն մէկ գաւաթ հիւթ խմել կամ կէս պանն ուտել: Լեցուն ու կուշտ ստամոքսը հանգիստ ու խոր քունի չի նպաստեր: Քնանալէ առաջ իւրոտ ճաշի գործածումն ու կազային ըմպելիքներու չարաշահումը մեծապէս մեր առողջապահութիւնը կը վնասէ եւ անքնութիւն կը պատճառէ: Անքնութեն տառապող անհատները պէտք է խուսափին քաՖէյին պարունակող ուտելիքներու գործածումէն, յատկապէս սուրճի եւ մութ գոյն ունեցող թէյի չարաշահումէն:

Զանգիստ եւ խոր քուն վայելելու համար կրնաք պանն, դեղձ, խնձոր, տանձ եւ սալոր ուտել քնանալէ կէս ժամ առաջ: Մեղրը նոյնպէս անօթութեան զգացումը կը բարատէ եւ հանգիստ քունի կը նպաստէ: Վերջապէս պէտք է քնաբեր դեղահատներէ խուսափիլ՝ մարմինը անոնց չվարժեցնելու համար:

## ՏԱՆՁԻՆ ԱՌԱՒԵԼՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ

Տանձը՝ խնձորի, սեխի եւ պաննի պէս ծառէն քաղուելէ ետք կը շարունակէ հասուննալ: Տանձը սննդարար պտուղ կը համարուի շնորհիւ պարունակած բնական շաքարի, փոթասիւնի, սոտիումի, Ֆոսֆորի եւ գինքին: Անոր սնունդի 10%-ը շաքար է: Տանձը լաւագոյն սնունդն է բոմբաթիգմէ տառապող հիւանդներու համար: Ան աղիքներու գործունեութիւնը կը մաքրէ ու կ'աշխուժացնէ: Սակայն պէտք է նաեւ յիշել, թէ մեծ քանակով տանձ ուտելը կրնայ փորկամութիւն պատճառել:



Տանձը յանձնարարելի պտուղ մըն է ազմա ունեցող, ինչպէս նաեւ արեան ճնշումի բարձր մակարդակէ տանջուող հիւանդներու համար: Առաւելաբար սննդագետները զայն յանձնարարելի պտուղ կը համարեն, յատկապէս շաքարախտ ունեցողներու համար, անոր մէջ քիչ «Ֆրուքթոզ» շաքար գտնուելու պատճառով: Նաեւ օգտակար է միզամանի հարցերը բուժելու:

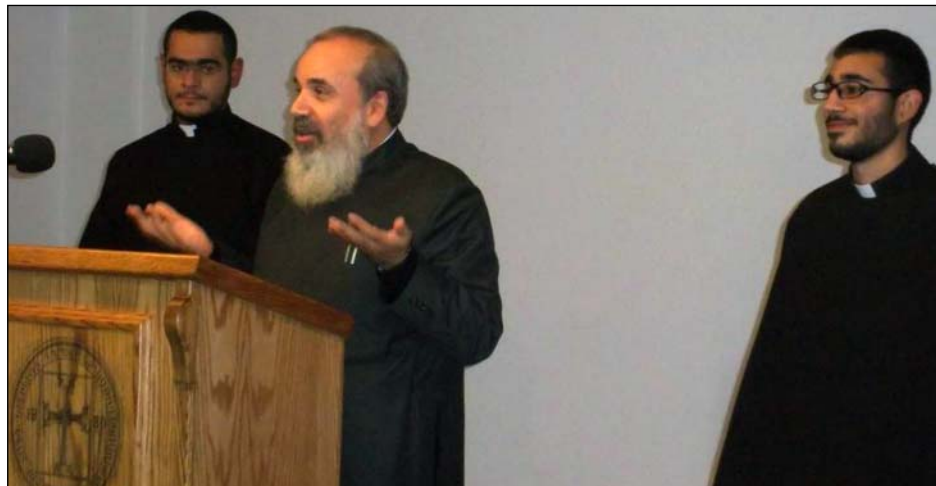
Զարկաւոր է նաեւ անոր պարունակած կուտերը ուտել, որովհետեւ անոնք խնձորի կուտերու նման պտուղին մարսողութիւնը կը դիւրացնեն եւ արիւնը կը մաքրեն:

Տանձի խոշապը (քումբոթը) շերմութիւն իջեցնող յատկութիւն ունի:

ԼՈՒՐԵՐ ԴՊՐԵՎԱՆՔԵՆ

**ՊՈԼՍԱԿԱՅՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ԻՐԱՆԱԿԱՅՈՒԹԵԱՆ ՄԱՍԻՆ ԴԱՍԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆ ԴՊՐԵՎԱՆՔԻ ՄԷՋ**

Ուրբաթ, 9 Դեկտեմբեր 2011-ին, Դպրեվանքին մեջ տեղի ունեցավ դասախօսական երեկոյ մը՝ նախաձեռնութեամբ Բարշ. Միքայէլ սրկ. Սարգիսեանի (Դ. Ընծայարան) եւ Բարշ. Սեբաստիա սրկ. Ղարախանեանի (Գ. Ընծայարան), որոնք իրենց այցելութիւններուն լոյսին տակ ներկայացուցին Կոստանդնուպոլսոյ եւ Իրանի հայութեան վիճակը այսօր:



Տիրացու Միքայէլ 30 Օգոստոսէն 18 Սեպտեմբեր Պոլիս գտնուած էր: Ան նախ անդրադարձաւ քաղաքին ծագման եւ պատմութեան ընթացքին ունեցած աշխարհա-քաղաքական կարեւորութեան: Ան մասնաւորաբար խօսեցաւ հոն գտնուող հայ համայնքին արձանագրած յաջողութիւններուն եւ դիմագրաւած դժուարութիւններուն մասին՝ ընկերային, մշակութային եւ եկեղեցական մարզերէ ներս: Ան իր տպաւորութիւնները եզրափակեց յայտնելով. «Ճամբորդութիւնս մէջս դրոշմեց այն իրողութիւնը, թէ պոլսահայը նուազ հայ չէ միւս հայ գաղութներու զաւակներէն: Պոլսահայութեան մասին կրնամ անվարան ըսել, թէ անոր գոյատեւումն ու կազմակերպութիւնը մեծ հրաշք մըն է...»:

Տիրացու Սեբաստիա թեմականահայ է եւ 20 Օգոստոսէն 4 Զոկտեմբերին Իրան այցելած էր: Ան դպրեվանքներուն պարզեց իրանահայութեան ներկայ վիճակը՝ կրօնական, ընկերա-մշակութային եւ հայապահպանման ոլորտները լուսարձակի տակ բերելով: «Շնորհիւ Մեծի Տանն Կիլիկիոյ կաթողիկոսութեան, որ երեք թեմակալ առաջնորդներ ունի Իրանի մէջ, իրանահայութիւնը հակառակ իր թուաքանակի նուազեցման կը շարունակէ մնալ աշխոյժ հայ համայնք մը», ըսաւ ան:

Ապա սաներ հարցումներ ուղղեցին իրենց դասախօս երկու անազ եղբայրներուն եւ ստացան գոհացուցիչ պատասխաններ:

Դասախօսութեան անւարտին Գերշ. Տ. Նարեկ արք. Ալեմեզեան տեսչութեան անունով գնահատեց երկու սարկաւազները: Ան նաեւ պոլսահայութեան ու իրանահայութեան մասին լրացուցիչ տեղեկութիւններ փոխանցեց, եւ իր խօսքը փակեց հրաւիրելով դպրեվանքները աղօթելու Կ. Պոլսոյ ամենապատիւ Տ. Մեսրոպ Բ. պատրիարք Սուրբաֆեանի ապաքինման համար:

Դպրեվանքի իրիկնային աղօթքով եւ Մեսրոպ պատրիարքի առողջութեան համար երգուած «Տեր Ողորմեա»ով անարտեցաւ այս շափեկան պահը:

**ԴՊՐԵՎԱՆՔԻՆ ՄԱՍՆԱԿՅՈՒԹԻՒՆԸ ՀԱՇՎԱՆԴԱՄՆԵՐՈՒՆ ՆՈՒԻՐՈՒԱԾ ՀԱՄԱԳՈՒՄԱՐԻՆ**

Շաբաթ, 10 Դեկտեմբեր 2011-ին, Զարիսայի «Բեթանիա» համագումարներու կեդրոնին մէջ տեղի ունեցաւ հաշմանդամներուն նուիրած քրիստոնէական համագումար մը, որուն նիւթն էր «Հաշմանդամին դերը եկեղեցիէն ներս»:

Համագումարին մասնակցեցան զանազան դպրեվանքներէ հոգեւորական եւ աշխարհական ներկայացուցիչներ: Մեծի Տանն Կիլիկիոյ կաթողիկոսութեան Դպրեվանքը ներկայացուցին տեսչական կազմի անդամներ, ուսուցիչներ եւ սաներ՝ Դոգշ. Տ. Վարանդ վրդ. Զորթմուսեան, Դոգշ. Տ. Յովհաննէս արք. Սաղտըճեան, Արժ. Տ. Սկրտիչ քիյ. Բեշիշեան, Դոկտ. Ժան Սալմանեան, Բարշ. Գեորգ սրկ. Սապունճեան, Բարշ. Միքայէլ սրկ. Սարգիսեան, Յակոբ կիս. սրկ. Գարտաւաքեան եւ Սարգիս Կարապետեան:

Դպրեվանքիներ իրենց հարցումներով եւ շինիչ առաջարկներով ցոյց տուին, թէ միջ-եկեղեցական յարաբերութիւնները կարեւոր տեղ կը գրաւեն իրենց կեանքին մէջ եւ գործակցութեամբ կարելի է բազմաթիւ կնճռոտ հարցերուն լուծում գտնել:

**ՄԱՍՆՈՅ ԶԱՂՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆ**

Հայաստանի Սփիւռքի նախարարութիւնը 2011թ. տարեվերջեան տօնակատարութիւններին ընդառաջ Եւրոպայի հայաշատ մի քանի քաղաքների հայկական համայնքներում ս.թ. Դեկտեմբերի 16-21-ը կազմակերպելու է Հայաստանի «Ծաղկազարդ» խմբի համերգները: Խմբի առաջին համերգը տեղի կ'ունենայ Պերլինում՝ Դեկտեմբերի 16-ին, այնուհետեւ Հանաույում՝ Դեկտեմբերի 17-ին եւ Շտուտկարտում՝ Դեկտեմբերի 18-ին (Գերմանիա): Գերմանիայում համերգներն անարտելուց յետոյ խումբը Դեկտեմբերի 19-ին ներկայացումներ կը տայ Վարշաւայի հայ համայնքում (Լեհաստան): Համերգների երրորդ շարքը կ'անցկացուի Դեկտեմբերի 20-ին՝ ք. Մարսելում եւ Դեկտեմբերի 21-ին ք. Փարիզում (Ֆրանսա):

**ԻՍԼԱՄ ԵՂԲԱՅՐՆԵՐԸ ԿԸ ԽՈՍՏԱՆԱՆ ՅԱՐԳԵԼ ԵԳԻՊՏՈՍԻ ԿՆՔԱԾ ՀԱՄԱՁԱՅՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ**

Իսլամ Եղբայրներու գերագոյն հոգեւոր պետ Ռաշատ Պայումի յայտնեց, որ Եգիպտոսի մէջ քաղաքացիին անձնական ազատութիւնը երաշխաւորուած է եւ Իսլամ Եղբայրները չեն կրնար միջամտել որեւէ կնկայ հագուածքին ու պիտի բաւարարուին կրօնական արժեքներու քարոզչութիւն կատարելով: Ան նաեւ նշեց, որ Իսլամ Եղբայրները պիտի չփորձեն որեւէ դպտի կամ զբօսաշրջիկի արգիլել տուներու, պանդոկներու եւ գինետոներու մէջ ոգելից ըմպելի խմել, սակայն նշեց, որ Եգիպտական օրէնքը կ'արգիլէ փողոցին մէջ ոգելից ըմպելի խմելը:

Պայումի յայտնեց, որ Իսլամ Եղբայրները զօրավիզ կը կանգնին արուեստին եւ ստեղծագործութեան ու արուեստի բոլոր գործերը իրենց կազմակերպութեան զօրակցութիւնը պիտի ստանան նշելով, որ իրենք վատութիւններուն դէմ են, «որովհետեւ այդ է արժեքաւոր կրօնքին ուսուցումը»:

Իսլամ Եղբայրներու քաղաքական թեմին՝ Ազատութիւն եւ Արդարութիւն կուսակցութեան առաջին փոխ-նախագահ Իսամ Ալարիան գրոյցի ընթացքին անդրադառնալով Միացեալ Նահանգներու Ծերակոյտի արտաքին յարաբերութեանց յանձնախումբի նախագահ Ընն Զերիի հետ հանդիպումին ըսաւ, թէ այդ հանդիպման ընթացքին խօսուած է Եգիպտոսի կնքած միջազգային համաձայնութեանց մասին եւ կուսակցութեան ղեկավարները վստահեցուցած են, որ անկախ այն հարցէն, թէ ով երկրին կ'իշխէ, Եգիպտոս կը յարգէ այդ համաձայնութիւնները:

**ԱՇՐԱՏ ԳԱՂԹԱԿԱՅԱՆԻ ՓԱԿՄԱՆ ՊԱՐԱԳԱՅԻՆ...**

(Շարունակուած Ա. էջէն)

Կոչ ուղղելով ամերիկեան իշխանութեանց ամէն ճիգ թափելու այդ գաղթականային փակումը յետաձգելու ուղղութեամբ:

Միւս կողմէ Միացեալ Նահանգներու Գոնկրեսի 34 եւ Եւրոպական Խորհրդարանի 180 անդամներ կոչ ուղղեցին ՄԱԿ-ի ընդհանուր քարտուղար Պան Զի Մունին, որպէսզի միջամտէ եւ արգելք հանդիսանայ Աշրաֆ կայանին փակման ու հոն ՄԱԿ-ի գաղթականներու գրասենեակի ներկայացուցչութիւն հաստատուի, որպէսզի այնտեղ գտնուողներուն մարդկային անհրաժեշտութիւնները հոգան:

Նշենք, որ Իրաքի կառավարութիւնը որոշում մը հրապարակեց՝ երկրին մէջ Մուճահիդին Խալք կազմակերպութեան գոյութեան վերջ դնելու այս տարեվերջէն առաջ, զայն ահաբեկչական կոչելով:

**ՄԵՏՎԵՏԵԻ ԿԸ ՄԵՐԺԷ ՎԵՐԱՏԻՆ ...**

(Շարունակուած Ա. էջէն)

Ընդդիմադիրներու ցոյցերը խաղաղ անցան եւ ընդհանրապէս ձերբակալութիւններ չեղան, որովհետեւ ըստ դետերու հաւանաբար Մետվետեւ հրահանգած էր, որ բռնութիւններ չկիրառուին:

Բայց ընդդիմադիր ղեկավարներէն նախկին նախարար Պորիս Նեմցով ըսաւ, թէ նոր ցոյցեր պիտի ըլլան 17, 18 եւ 24 Դեկտեմբերին ու պիտի շարունակուին բողոքներու արտայայտութիւնները, մինչեւ որ ընդդիմութեան պահանջները կատարուին:

Յիշեցնենք, որ նախապէս Ռուսիոյ վարչապետ Վլատիմիր Փութին Միացեալ Նահանգները ամբաստանած էր Ռուսիոյ մէջ այսպիսի ցոյցեր կազմակերպելու գծով:

# ԽԱՂԱՂՈՒԹԵԱՆ ՆՈՊԵԼԵԱՆ ՄՐՑԱՆԱԿԻ ԱՐԺԱՆԱՑԱԾ ԵՆ ԵՐԵՔ ԿԻՆԵՐ

Այս տարուայ Խաղաղութեան Նոպելեան մրցանակները յանձնուած են երեք հանրայայտ կանանց, որոնք մեծ դեր ունեցած են «Արաբական Գարնան» եւ Ափրիկէի մէջ ժողովրդավարական գործընթացներու ամրապնդման մէջ: Ինչպէս կը վկայակոչէ «Սի.Էն.Էն.» ը այս անգամ Նոպելեան մրցանակի դափնեկիրներ դարձած են Լիպերիայի Նախագահ Էլեն Ճոնսոն Սիրիֆը, Լիպերիոյ մէջ ընկերային աշխատող Լեյմա Կպովին եւ եմենցի լրագրող, իրաւապաշտպան Թաւաբուլ Քարմանը:



Այս երեք կիները ընտրուած են անարդարութեան եւ կանանց նրկատմամբ սեռական ոտնձգութիւններու դէմ պայքարի համար:

Անոնցմէ իւրաքանչիւրին Նորվեկիոյ Նոպելեան յանձնաժողովը յանձնեց «Նոպելի Ոսկէ Մետալ», մրցանակը հաւաստող վկայական եւ 1.5 միլիոն տոլար:

## ՅԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

Թեքեան Մշակութային Միութեան Տեղական Վարչութիւնը այսու կը դիմէ լիբանանահայ բոլոր հրատարակչատուներուն եւ հեղինակներուն, որ բարի ըլլան 2011 տարուան ընթացքին լոյս տեսած գրական-գեղարուեստական-պատմաբանասիրական բովանդակութեամբ երկերէն Միութեանս տրամադրել մէկական օրինակ, որպէսզի 2011-ի գրական հունձքի հանդիսութեան կարելի ըլլայ ներկայացնել զանոնք:

Կանխայայտ շնորհակալութիւններ:

ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆ

## «ՀԱՅ ՄԱՆՈՒԿԻ ՏԱՐԻ» 2011

Մեծի Տանն Կիլիկիոյ Կաթողիկոսութեան Կիրակնօրեայ Դպրոցներու Վարիչ Տնօրէնութեան «Ծիածան» մանկապատանեկան թատերախումբը կը ներկայացնէ «Հայ Մանուկին Կաղանդ Պապուկը» խորագրով երգախառն թատրոն մը. գլխաւոր կատարողութեամբ՝ Աստղ փոքրիկներ

### Նայիրայի ու Լորիի

եւ մասնակցութեամբ արիեստավարժ տիպարներու

Յեղինակ եւ բեմադրութիւն **Յարութ Յարպոյեանի**  
Երաժշտական սարքաւորում **Սեդո Պաղտասարեանի**

Տեղի կ'ունենայ Շաբաթ 17 եւ Կիրակի 18 Դեկտեմբեր 2011-ին, կ.ե. ժամը 4:30-ին, Յակոբ Տեր Մելքոնեան թատերասրահին մէջ:

Աշակերտական ելոյթներ՝ Կիրակի 18 եւ Երկուշաբթի 20 Դեկտեմբեր 2011-ին, առաւօտեան ժամը 11:00-ին:

Տոմսերը կարելի է ապահովել կաթողիկոսարանի, Համազգայինի եւ Նարեկացի գրախանութներէն, Disco Young-էն եւ ելոյթի օրերը կ'իշխեն

Սակ՝ 7000 եւ 5000 Լ.Ո.

## ՊԱՍԻ ՎԱՐԻՉ Կ'ՈՒՉՈՒԻ

Դպրոցական պասի վարիչ մը կ'ուզուի, լիբանանցի, 28-60 տարեկան, որ առաւօտեան եւ կ.ե. 2:45-ի ցումմին աշակերտները տեղափոխէ: Հեռ. 01-343182 ամէն օր, Երկուշաբթիէն Ուրբաթ ժամը 9:00-12:00-ի միջեւ:

## ԳՐԱՒՈՒԱԾ ՕՐ

**ՀԲԸՄ-ՅԵԸ**  
Կեդրոնական Վարչութիւն  
**28 Յունուար 2012**



**Հայաստանի առաջատար բջջային օպերատոր**  
**Armenia's leading mobile operator**