

ԱԶԴԱՐԱՐ

ՏԵՂԵԿԱՏՈՒ ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆԻ ՀԱՅՈՑ ԲՈՒՅԹԻ ԵՒ ՇՐՋԱԿԱՅԻՑ ՀԱՅՈՑ ԹԵՄԻՆ

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

ՆՈՐ ՇՐՋԱՆ, Ժ. Տարի, Թիւ 425, Ուրբաթ, 23 ՓԵՏՐՈՒՄ, 2018

ՀԱՄԱՅՆՔԱՅԻՆ

ՏԻԿՆԻԿԱՅԻՆ ԹԱՏՐՈՆ-ՄԻՆԵՄԱ ՑՈՒՑԱՍՐԱՀԻ ԲԱՑՈՒՄ

2017-2018 ուսումնական տարեշրջանին, Քուէյթի Ազգային Վարժարանի Հոգաբարձուքինն ու Տնօրէնութիւնը հետամուտ եղան դպրոցի բարեգարդման



անհրաժեշտ աշխատանքներու կազմակերպման:

Այս ծիրէն ներս Կիրակի, 18 Փետրուար 2018ին, բացումը կատարուեցաւ Վարժարանի վերանորոգուած Տիկնիկային Թատրոն-Մինեմա ցուցասրահին, ձեռամբ Քուէյթի եւ Շրջակայից Թեմի Առաջնորդ Գերպ. Տ. Մասիս Ծ. Վրդ. Զօպուլեանի: Արարողութեան ներկայ էր ցուցասրահի բարերար՝ ԱՍՊԵՏ Տիար Կիրակոս Տարագճեան:

Բացման ընթացքին «Արեգակ» Մանկապարտէզի փոքրիկները, հիւրերուն հետ միասին, հետեւեցան ուսուցչական կազմին կողմէ պատրաստուած դաստիարակչական հաճելի թատրոնի մը:

ՄԵՄԻՆԱՐ ԹԻԻ -5 (WORKSHOP-5)

Շաբաթ, 17 Փետրուար 2018ի առաւօտեան Քուէթի Ազգային Վարժարանի Ուսումնական Խորհուրդի կազմակերպութեամբ, դպրոցիս լսարանէն ներս տեղի ունեցաւ ուսուցիչներու վերապատրաստման սեմինար մը «The Backward Design Model Of Curriculum Planning» խորագրով:

Օրուան Դասախօսն էր՝ Ուսումնական Խորհուրդի անդամ՝ Տիկին Թինա Պարամաթեան-Թապաթեան:

Տեղին է նշել, որ ասիկա 2017-2018 ուսումնական տարեշրջանի ուսուցիչներու վերապատրաստման 5րդ սեմինարն է:



ՅԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ

Կը տեղեկացնենք, որ հայկական աւիաուղիները՝ Armenian Airways-ը պիտի սկսի ուղղակի չուերթ Երեւան-Քուէթ-Երեւան:

Առաջին թռիչքը պիտի իրագործուի, Շաբաթ 2 Յունիս 2018ին եւ պիտի շարունակուի ամէն Շաբաթ օր, նոյն հերթականութեամբ, արդիական ինքնաթիռներով:

Թռիչքի մանրամասնութիւններ.-

* Երեւանէն մեկնում՝ առաւօտեան ժամը 7:00ին (տեղական ժամով), իսկ Քուէթէն՝ առաւօտեան ժամը 9:00ին (տեղական ժամով):

* Թռիչքի տեւողութիւն՝ 2 ժամ 10 վայրկեան:

* Economic class-ի տոմսի սակն է՝ 500 Եւրօ:

* Յաւելեալ մանրամասնութիւններու համար, զանգահարել ՀՀ

Դեսպանատուն՝ Օրդ. Ալին Աբիկեանին հետեւեալ թիւով.- 25322175

ՀԱՅԿԱԿԱՆ

Էդուարդ Նալբանդեան Հանդիպում Ունեցած Է Ֆետերիքա Մոկերինիի Հետ

21 փետրուարին աշխատանքային այցելութեամբ Պրիւքսել գտնուող Էդուարդ Նալբանդեանը հանդիպում ունեցաւ Եւրոպական Միութեան արտաքին գործերու եւ անվտանգութեան քաղաքականութեան հարցերով բարձր ներկայացուցիչ, Եւրոպական յանձնաժողովի փոխնախագահ Ֆետերիքա Մոկերինիին հետ:

Ողջունելով Հայաստանի արտաքին գործոց նախարարը՝ Եւրոպական Միութեան բարձր ներկայացուցիչը շնորհակալութիւն յայտնեց Արեւելեան գործընկերութեան պրիւքսելեան վեհաժողովին Հայաստանի դրական ներգրաւուածութեան համար:



Էդուարդ Նալբանդեանն ու Ֆետերիքա Մոկերինին գոհունակութիւն յայտնեցին Հայաստան-Եւրոպական Միութիւն բարձր մակարդակի պարբերական յարաբերութիւններուն առնչութեամբ:

Զրուցակիցները անդրադարձան Հայաստան-Եւրոպական Միութիւն համապարփակ եւ ընդլայնուած գործընկերութեան համաձայնագիրի Հայաստանի կողմէ վաւերացումէն ետք փաստաթուղթի շարք մը դրոյթներու իրականացման:

Նախարար Նալբանդեան ու բարձր ներկայացուցիչ Մոկերինի արձարծեցին Գործընկերութեան խորհուրդի անդրանիկ նիստի նախապատրաստութեան վերաբերող հարցերը:

Հանդիպումին քննարկուեցան Հայաստան – Եւրոպական Միութիւն համագործակցութեան, Եւրոպական Միութեան զանազան, յատկապէս՝ COSME եւ «ՀՈՐԻԶՈՆ 2020» ծրագիրներուն

Հայաստանի մասնակցութեան, Ընդհանուր օդանաւորդական գօտիի մասին համաձայնագիրի շուրջ բանակցութիւններուն առնչուող հարցեր: Երկուստեք գոհունակութիւն յայտնուեցաւ յաջորդ ամիս «Ստեղծագործ Եւրոպա» ծրագիրին Հայաստանի միանալուն առնչութեամբ:

Արտաքին գործոց նախարարը շնորհակալութիւն յայտնեց Եւրոպական Միութեան՝ անկախութենէն ի վեր Հայաստանի զարգացման ցուցաբերած օժանդակութեան համար, ինչ որ, նախարարին բնորոշումով, նշանակալի դեր խաղացած է Հայաստանի մեջ բարեփոխումներու իրականացման եւ հաստատութենական կարողութիւններու զարգացման համար:

Հայաստանի արտաքին գործոց նախարարութեան եւ Եւրոպական Միութեան արտաքին գործողութիւններու ծառայութեան միջեւ փոխադարձ գործակցութեան շրջագիծին մէջ անդրադարձ կատարուեցաւ արտաքին գործոց նախարարութեան դիւանագիտական դպրոցին Եւրոպական Միութեան աջակցութեան հարցերուն:

Հայաստանի արտաքին գործոց նախարարն ու Եւրոպական Միութեան բարձր ներկայացուցիչը մտքեր փոխանակեցին միջազգային եւ շրջանային հրատապ խնդիրներու շուրջ: Նախարար Էդուարդ Նալբանդեան Ֆետերիքա Մոկերինիին ներկայացուց Լեոնային Ղարաբաղի տագնապի բացառապէս խաղաղ լուծման ուղղութեամբ Հայաստանի եւ ԵԱՀԿ-ի Մինսքի խմբակի համանախագահ երկիրներու միացեալ ջանքերը:

Հանդիպման աւարտին Էդուարդ Նալբանդեանն ու Ֆետերիքա Մոկերինիին, իբրեւ Հայաստան - Եւրոպական Միութիւն համագործակցութեան խորհուրդի համանախագահներ, ստորագրեցին Հայաստան - Եւրոպական միութիւն գործընկերութեան առաջաւելիչութիւններու իրագործման մասին փաստաթուղթը:

Ֆրանսա Յանձնառու Կը Մնայ Բանակցութիւններու Ճամբով Ղարաբաղի Տագնապի Լուծման

Ֆրանսա ամբողջովին յանձնառու կը մնայ բանակցութիւններու ճամբով Լեոնային Ղարաբաղի տագնապի լուծման եւ կոչ կ'ուղղէ տագնապին կողմերուն բարեխաղճօրէն աշխատելու այդ ուղղութեամբ՝ խուսափելով որեւէ յայտարարութիւնէ կամ գործողութիւններէ, որոնք կրնան վատթարացնել իրավիճակը:



Այս մասին յայտարարած է Ֆրանսայի արտաքին գործոց նախարարութեան բանբերը՝ մամլոյ ասուլիսի մը ընթացքին պատասխանելով «Նուվել տ'Արմենի»-ի «Երեւան վերադառնալու» մասին Ազրպէյճանի նախագահ Իլհամ Ալիեւի յայտարարութեան մասին հարցումին:

«Ֆրանսա ամբողջովին յանձնառու կը մնայ Լեոնային Ղարաբաղի տագնապի բանակցութիւններու միջոցով լուծման: Ան տագնապի կողմերուն կոչ կ'ուղղէ աշխատելու այդ ուղղութեամբ՝ խուսափելով յայտարարութիւններէ կամ գործողութիւններէ, որոնք կրնայ վատթարացնել իրավիճակը», յայտարարած է նախարարութեան բանբեր Ակնես ֆոն տեր Միլ:

Ազրայէճանի՝ Ինթերփոլին իմ դէմ ներկայացուցած դիմումը անհեթեթ է

Փետրուար 2018, Պրիւքսել.– ՀՅԴ Եւրոպայի Հայ Դատի Գրասենեակը կը յայտարարէ, որ Ազրայէճանի Ինթերփոլին ներկայացուցած դիմումը Գրասենեակի նախագահ՝ Գասպար Կարապետեանի ձերբակալման վերաբերեալ լիովին զուրկ է ոեւէ իրաւական հիմքէ եւ ինքնաբերաբար դատապարտուած է Ինթերփոլի մերժումին:

Այս վերջինս արդէն իսկ անցեալին մերժած է Ազրայէճանի նմանատիպ դիմումները որոնք զուտ քաղաքական բնոյթ ունին եւ պարզապէս ապարդիւն փորձեր են միջազգային հանրութեան պարտադրելու Ալիեւի բռնակալ վարչակարգի կամքը:



Ազրայէճանի նոյնանման յուսահատ քայլերու առաջին նպատակն է մամուլի մէջ ածան աղմուկ բարձրացնել եւ ընդհանրապէս վախի մթնոլորտ յառաջացնել: Այս օրերուն, երբ Եւրոխորհրդարանին մէջ պիտի նշուի Արցախեան շարժման 30-ամեակը, Ազրայէճան կը փորձէ նման յերիւրանքներով եւրոպական հասարակութեան ուշադրութիւնը շեղել:

Գասպար Կարապետեան մեկնաբանելով իր հասցէին տարածուած յերիւրանքը, ըսաւ.- «նմանատիպ անհեթեթ նախաձեռնութիւնները միայն կրնան ապացուցել Ազրայէճանի իշխանութեան յուսահատ քայլերը: Արդեօ՞ք պետք է յիշեցնել Ալիեւին, թէ ինչ արագութեամբ մերժուեցաւ վերջինիս Ինթերփոլի ուղարկած թղթածրարը, որ կը բողոքէր Եւրոխորհրդարանի երեք պատգամաւորներու Արցախ այցելութեան դէմ»:

Կարապետեան շարունակեց ըսելով, թէ Ազրայէճանի իշխանութեան առած այս քայլը ոեւէ իրաւական հիմք չունի եւ յստակ է, որ իւրաքանչիւր եւրոպացի քաղաքացի, անհատ, լրագրող կամ քաղաքական գործիչ, որ կը փափաքի Արցախ այցելել՝ իրավիճակին տեղեկանալու նպատակով, այդ իրաւունքը ունի: Աւելին՝ Եւրոմիութիւնը որպէս մարդու իրաւունքներու պաշտպան կառոյց եւ իբր համաշխարհային ազդեցութիւն ունեցող «փափուկ ոյժ» կը հաստատէ, որ իր ներկայացուցիչները իրաւունք ունին այցելել Արցախ առանց պայմանականութիւններու:

«Ազրայէճանի իշխանութեան կը խրատեմ, որ փոխանակ իր ժամանակը սպառելու այսպիսի ապարդիւն նախաձեռնութիւններով, զբաղի իր երկրին մէջ մարդու իրաւունքներու խախտումները լուծելով», եզրափակեց Կարապետեան:

ՀՅԴ Եւրոպայի Հայ Դատի Գրասենեակը կը հաստատէ Հայ Դատի պաշտպան իր հայրենակիցներուն, որ Գրասենեակի անձնակազմը ղեկավարուելով յանձնախումբի նախագահ Գասպար Կարապետեանի կողմէ, աւելի մեծ խանդավառութեամբ պիտի շարունակէ իր գործը:

ՀՅԴ Եւրոպայի Հայ Դատի Յանձնախումբի Գրասենեակ

Հոլանտայի Խորհրդարանը Այսօր Կը Քննարկէ 2 Օրինագիծերը. «Անոնք Ցոյց Պիտի Տան, Թէ Մեր Երկրին Հետ Ցարաբերութիւնները Բարելաւելու Ցանկութիւն Ունի՞ն, Թէ՞ Ոչ» Կ'ըսէ Աքսոյ

Թուրքիոյ արտաքին գործոց նախարարութեան բանբեր Համի Աքսոյ՝ մեկնաբանելով Հայոց ցեղասպանութեան վերաբերեալ Հոլանտայի խորհրդարանին մէջ քննարկուելիք երկու նախագիծերը, նշած է, թէ իրենց որոշումով Հոլանտայի իշխանութիւնները կը ցուցադրեն Թուրքիոյ հետ յարաբերութիւններու կարգաւորման ցանկութեան գոյութիւնը կամ բացակայութիւնը: Այս մասին կը հաղորդէ «Ակօս»-ը:



«Անոնք, այսպիսով, ցոյց տուած պիտի ըլլան թէ արդէօր մեր երկրին հետ յարաբերութիւնները բարելաւելու ցանկութիւն ունի՞ն, թէ՞ ոչ», ըսած է Աքսոյ:

«Ակօս» կը նշէ, թէ նախագիծերու որդեգրումին կը զօրակցին Հոլանտայի խորհրդարանին մէջ ներկայացուած չորս կուսակցութիւններ, եւ ատոնց որդեգրումը այս պարագային ամենէն հաւանական տարբերակն է:

Յիշեցնենք, որ Հոլանտայի Քրիստոնէական միութիւն կուսակցութեան անդամ Ճոել Ֆորտեւիստ խորհրդարան ներկայացուցած է Հայոց ցեղասպանութեան վերաբերեալ երկու նոր նախագիծեր, որոնցմէ առաջինը կը վերահաստատէ Հոլանտայի կողմէ ցեղասպանութեան ճանաչման 2004-ի որոշումը, իսկ երկրորդի որդեգրման պարագային կը նախատեսուի Հոլանտայի կառավարութեան ներկայացուցիչի մակարդակով այցելութիւն Ծիծեռնակաբերդ՝ անմեղ զոհերու յիշատակին յարգանքի տուրք մատուցելու նպատակով:

ՀՅԴ Հոլանտայի Հայ դատի յանձնախումբի նախագահ Մասիս Աբրահամեան «Արմէնփրես»-ին յայտնեց, որ Հոլանտայի խորհրդարանը այսօր Հոլանտայի ժամանակացոյցով ժամը 11:00-ին պիտի քննարկէ երկու օրինագիծերը:

Բակօ Սահակեան. «Պիտի Շարունակենք Մեր Անկասելի Ուղին»

20 փետրուարին Արցախի Հանրապետութեան կառավարութեան պատմական դահլիճին մէջ տեղի ունեցաւ Արցախի վերածնունդի օրուան նուիրուած պաշտօնական ընդունելութիւն, որուն ներկայ էին Հայաստանի Հանրապետութեան երկրորդ նախագահ Ռոպերթ Քոչարեան, Հայ առաքելական եկեղեցւոյ Արցախի թեմի առաջնորդ Պարգեւ արք. Մարտիրոսեան, արցախեան շարժումի վեթերաններ, պետական պաշտօնէաներ, պաշտպանութեան բանակի բարձրաստիճան սպաներ, քաղաքական շրջանակներու եւ հասարակական հատուածի ներկայացուցիչներ, Հայաստանի եւ սփիւռքի ներկայացուցիչներ:

ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ

**Սպիտակ Տուն. «Ռուսիան Ամերիկեան
Ընտրութիւններուն Միջամտեց, Սակայն Արդիւնքներուն
Վրայ Չազդեց»**

Սպիտակ տան բանբեր Սառա Սանտրըզ յայտնեց. «2016-ի ամերիկեան նախագահական ընտրութիւններուն Ռուսիոյ միջամտութիւնը յստակ ու պարզ էր»:

«Յստակ է, թէ այդ միջամտութիւնը չազդեց ընտրութիւններու արդիւնքին վրայ, ինչպէս նաեւ հաստատ է, որ Միացեալ Նահանգներու նախագահ Տանըլտ Թրամփի ընտրական գրասենեակին ու Ռուսիոյ միջեւ մեղսակցութիւն գոյութիւն չունի», ըսաւ Սանտրըզ՝ նշելով. «Թրամփ այդ մէկը բազմիցս հաստատեց»:

Նշենք, որ Միացեալ Նահանգներու Քոնկրէսը ամերիկեան ընտրութիւններուն ռուսական ենթադրեալ միջամտութեան շուրջ հետաքննութիւն կը կատարէ: Մոսկուա կտրուկ կերպով կը հերքէ այդ ամբաստանութիւնը:

Թուրքիա Կը Ռմբակոծէ Զիարա Սահմանային Անցքը



Չորեքշաբթի օր Աֆրիկի բոլոր ճակատներուն վրայ բախումները շարունակուեցան: Թրքական բանակը ռմբակոծեց Թել Ռիֆաաթ, Շէյխ Իսա, Զիարա, Պասուրա, Պասուֆան շրջանները: «Մայատին» արբանեակային պատկերասփիւռի կայանը կը հաղորդէ, որ նշեալ ռմբակոծումը Աֆրիկը պաշարելով խեղդամահ ընելու Թուրքիոյ նախագահ Ռեճեփ Թայիփ Էրտողանի սպառնալիքին գործադրութեան սկիզբն է:

Թրքական ռմբակոծումին նպատակը Նապլ ու Զահրա շրջանն ու Զիարա անցակէտը, այլ իօսքով՝ սուրիական բանակի վերահսկողութեան տակ գտնուող շրջանն ու Աֆրիկի շրջանը իրարու կապող կենսական գիծը կտրելն է, ինչ որ Աֆրիկի մէջ կրնայ մարդասիրական աղէտ ստեղծել:

Թրքական բանակը աշխուժացուցած է Ժանտիրս գիւղին դէմ իր յարձակումը՝ զայն գրաւելէ ետք Աֆրիկն ուղղուելու նպատակով:

Թուրքիոյ նախագահութիւնը Չորեքշաբթի օր հաղորդեց. «Ըստ մեր տեղեկութեան, Աֆրիկի մէջ սուրիական կառավարութեան եւ Ժողովուրդի պաշտպանութեան ջոկատներուն միջեւ համաձայնութիւն գոյութիւն չունի»: Նախագահութիւնը յայտարարեց, թէ Մուրիոյ կառավարամէտ ուժերը փոխադրող 40-50 մեքենաներ փորձած են մուտք գործել Աֆրիկ, սակայն թրքական հրետանին անոնց արգելք հանդիսացած է:

«Անչակից մարմինները, ներառեալ զաղտնի սպասարկութիւնը բացառութիւն կատարելով Դամասկոսի հետ ուղղակի եւ անուղղակի հաղորդակցութիւններ կ'ունենան», նշեց

նախագահությունը՝ վերահաստատելով իր այն սպառնալիքը, թե «Սուրիոյ կառավարութեան կամ այլ տարրերու Աֆրիկի մէջ քայլերը պիտի ունենան ծանր հետեւանքներ»:

Ռուսիոյ արտաքին գործոց նախարար Սերկէյ Լաւրով նշեց. «Մոսկուա Դամասկոսին կոչ կ'ուղղէ քիւրտերուն հետ Աֆրիկի կացութեան շուրջ երկխօսութիւն կատարելու»:

«Արտաքին բոլոր դերակատարները պէտք է Սուրիոյ միութեան պահպանման համար Դամասկոսի հետ երկխօսութիւն կատարելու կարելորութեան գիտակցին», ըսաւ Լաւրով:

«Այո՛, Կ'ուզենք Կայսրութիւն Ստեղծել» Կ'ըսէ Իրանցի Պաշտօնատար Մը

Իրանի Մշակութային յեղափոխութեան բարձրագոյն խորհուրդի անդամ Հասան Ռահիմփուր Ազղատի պատկերասփռուած հարցազրոյցի մը ընթացքին նշեց, թե «Իրաքի մէջ մերիններն էին, որոնք Իրաքի նախկին նախագահ Սատտամ Հիւսէյնը կախեցին եւ ոչ թէ ամերիկացիները»՝ աւելցնելով. «Միացեալ Նահանգներ կ'ուզէին զինք պահել, սակայն Իսլամական յեղափոխութեան ուժերը Սատտամը մահապատիժի ենթարկեցին»:

Իրանցի պաշտօնատարը նաեւ յայտնեց, որ իր երկիրը Միացեալ Նահանգներու բարեկամ երկիրներու միջամտութիւններուն կը հակադարձէ այդ երկիրներուն մէջ միջամտելով, «նոյնիսկ եթէ պէտք ըլլայ զենք բարձրացնել կամ զենք ուղարկել»:

«Նոր իրականութիւնը այն է, թէ շրջանի 5 կամ 6 երկիրներ ամերիկեան վերահսկողութենէն դուրս եկան ու մուտք գործեցին իսլամական յեղափոխութեան ճամբար: Այդ երկիրներն են Իրաքը, Սուրիան, Եմէնը, Լիբանանը, Պաղեստինը եւ Աֆղանիստանը», ըսաւ ան՝ աւելցնելով. «Եթէ այս ծաւալում կը կոչէք եւ կը մտածէք, թէ լայնատարած կայսրութեան ստեղծում է, ապա այդ անունը առարկելի չէ. այո՛, կ'ուզենք կայսրութիւն ստեղծել»:

ՄԱԿ Թուրքիոյ Կոչ Կ'ուղղէ՝ Դադրեցնելու Աֆրիկի Մէջ Զինուորական Գործողութիւնը

ՄԱԿ-ի ընդհանուր քարտուղարի բանբեր Սթեֆան Տիւժարիք Թուրքիոյ կոչ ուղղած է՝ դադրեցնելու Սուրիոյ հիւսիսը գտնուող Աֆրիկն շրջանին մէջ շարունակուող զինուորական գործողութիւնը: Այս մասին կը հաղորդէ «Սփութնիք»-ի թրքական ծառայութիւնը:



«Պէտք է անյապաղ դադրեցնել զինուորական այդ գործողութիւնները: Որքան շատ զինեալ բախում, այդքան կը նուազի օգնութեան կարիք ունեցող մարդոց հասանելիութեան կարելիութիւնը: Աֆրիկի կամ Արեւելեան Դուրայի մէջ զինուորական այդ գործողութիւններուն պատճառով մարդիկ կը լքեն իրենց տունները, ամէն անցնող օր իրեն հետ նոր ցաւ կը բերէ», ըսած է Տիւժարիք:

ԱՆՂՆԱԴԱՐՁ

**30-ամեակ Արցախեան Պայքարի Շրթայագերծման .
Արձագանգ Կայ, Արձագա՛նգ Ալ Կայ...**

Այս օրերուն, երբ կը նշենք Արցախեան շարժումի շրթայագերծման 30-րդ տարեդարձը, հաւանաբար յաճախ պիտի լսենք ու մեր ինքնավստահութիւնը հաստատելու համար պիտի կրկնենք, որ սեւակեան արտայայտութեամբ՝ Աւարայրէն ջանք ընող եւ պահ մը Մարդարապատի մէջ կանգ առնող մեր քաջերը տասնամեակներ ետք նոյն երթն է որ վերսկսան Արցախի բարձունքներուն ու կը շարունակեն մինչեւ այսօր: Այս իրողութիւնը կրնանք բացատրել նաեւ Վարուժանի «Ցեղին Չայնը» հատորին խորհուրդով, ընդգծելու համար, որ մեր ազատագրական եւ իրաւատիրական բոլոր պայքարները ցոյց կու տան, թէ մեր քաջերը միշտ ալ ականջալուր եղած են այդ Չայնին, գլխազի՛ր ձայնին, որ առանձնակի հնչում չէ եղած, այլ գտած է արձագանգումներ, հունաւորած՝ մեր ինքնուրոյնութեան պահպանման երթը:



Շարժումի մը արձագանգը հնչած է կարճ կամ երկար ժամանակ ետք, մի՛շտ ալ յաղթանակելու կամքով, յաղթահարած է պարտադիր ընկրկումներ եւ նահանջներ, ահաւոր ողբերգութիւններն անգամ շրջած է ու վերածած՝ յաղթական տողանցքի: Անհրաժեշտ է նաեւ այն, որ մեր ժողովուրդը, պայքարող ժողովուրդը, այդ ընկրկումներէն բխած յուսախաբութեանց պատանդը չէ մնացած, այլ վերականգնած է իր դիմադրականութիւնն ու պահանջատիրական կամքը, հաւատարիմ մնալով հոգեհարազատ արձագանգներուն: Ու պայքարի փուլերը դարձած են երգ, իրենց կարգին արձագանգելով մէկզմէկուն:

Մեր միտքի ու բազկի զարթօնքը՝ 19-րդ դարուն, մղիչ ուժ հանդիսացաւ, որ առանց փող ու թմբուկ զարնելու՝ Զէյթունէն մինչեւ Մասուն, Վան ու հայկական այլ բարձունքներ ձայներ հնչեն ու իրարու արձագանգ հանդիսանան, աշխարհին յայտարարելու, որ հայութիւնը վճռած է վերջ դնել թուրքին ու այլ բռնադատողներու ճնշումներուն ենթակայ մնալու դարաշրջանին, վճռած է հող ու իրաւունք պաշտպանել կարելի բոլոր միջոցներով:

Հայ մայրը զարթնելու հրաւիրեց իր զաւակը եւ գիրքի փոխան զէնք տուաւ անոր ձեռքը. ուրիշ մը բազէն հրաւիրեց, որպէսզի կռուի երգերով իր մանուկին քուն բերէ. դարուց ի վեր սուր-զէնք չտեսած հայ գիւղացին բահն ու մաճը դաշտը թողուց ու անոնց տեղ զէնք առաւ. իսկ եթէ հայրը ինքզինք ատակ չէր նկատեր կռուի դաշտ նետուելու, իր օրապահիկը սպառնալով ջուխտ եզր ծախու հանեց, որպէսզի Խրիմեան Հայրիկի պատգամին ընդառաջելով՝ իր երիտասարդ զաւակին համար զէնք գնէ ու զայն ֆետայի գրէ...: Մէկ խօսքով, հայը անկարելին կարելի դարձուց իր տարրական իրաւունքներուն ճանաչումին ու իրականացման ի խնդիր, յանձն առաւ գերագոյն զոհողութիւն, բիրաւոր երիտասարդ կեանքեր զոհաբերեց հայրենիքի պաշտպանութեան եւ պահպանումին ի խնդիր, եւ այդ զոհաբերութեանց պտուղները բաշխեց իր բոլոր զաւակներուն, Հայաստանի մէջ թէ այլուր: Վսեմ աւանդութիւնը կը շարունակուի այսօր:

19-րդ դարու երկայնքին ու անցեալ դարու առաջին տասնամեակներուն բազմաճիւղ ու բազմերես պայքարներն ու անոնցմէ տարածուող արձագանգները առանձնակի վիճակ չեն: Ինչպէս նշեցինք, Արցախեան շարժումը պատմութեան ընթացքին հնչած բազում սխրանքներու նորագոյն արձագանգը կը հանդիսանայ ու մինչեւ այսօր ալ պարուրած է մեր հոգիներն ու կամքը, աշխարհի ո՛ր ծայրն ալ որ

գտնուինք: Անցեալ 30 տարիները բազմիցս հաստատած են այս իրականութիւնը, իսկ վերջին ուժեղ արձագանգը լսեցինք ու ապրեցանք շուրջ երկու տարի առաջ, Ապրիլեան Քառօրեայ ճակատումներուն:

Միջին ու երեք սերունդներու յիշողութեան մէջ տակաւին թարմ է, իսկ երիտասարդն ու պատանին իմացած են, որ Արցախեան Պայքարը սկիզբ առաւ Երեւանի հրապարակներէն, ծովածաւալ խաղաղ ցոյցերով, իբրեւ նորագոյն արձագանգ՝ 60-ականներուն հնչած իրաւատիրութեան: 60-ական տարիներուն, նոյն հրապարակներուն վրայ հնչած՝ «Մեր հողերը, մեր հողերը» կանչը 1988-ին արձագանգ գտաւ «Ղարաբաղը մերն է», «Միացում» եւ նմանօրինակ բացազանչութիւններով: Ծնունդ առաւ «Ղարաբաղ Կումիտէ»-ն, առաջնորդող դէմքեր բանտարկուեցան, մտաւորականներ, գիտնականներ ու քաղաքական մարդիկ միացան պահանջատիրութեան, խորհրդային Քրեմլինի սրահներուն ու քուլիսներուն մէջ հնչեց նոյն պահանջատիրութիւնը, որ մեր նորագոյն պատմութեան մէջ արձանագրեց Գետաշէն, Շահումեան, Աղտամ, Մարտակերտ ու, Լեռնային Արցախէն հարաւ՝ մինչեւ Արաքս տարածուող շէնքերը վերստին հայացնող ազատագրական մարտերը: Շուտով Հայաստան վերատիրացաւ անկախութեան, սեփական հողի մէկ բաժինին վրայ վերականգնեց գերիշխան պետութիւն եւ լծուեցաւ հայրենիքի վերականգնումին, արցախցիին կողքին բարձրացուց հողահաւաքի դրօշը:

Հայրենի հողին վրայ արձանագրուած ճակատումներուն արձագանգները արտայայտութիւն գտան մեր երգերուն մէջ, հիներու արձագանգումին ոգիով: Եթէ տասնամեակներ առաջ, ոչ-պատերազմական շրջանի մը, երբ հայութեան կեանքը կ'ապրէր խորհրդային կամայականութեան դէմ զարթօնք մը, Արցախը, իբրեւ մեզի պարտադրուած ստալինեան կամայականութեան դէմ արդարատենչութեան արտայայտութիւն, մարմնաւորում գտաւ Յովհաննէս Շիրազի «Ղարաբաղ» բանաստեղծութեան մէջ. մեր ժողովուրդը տասնամեակներ շարունակ երգեց, ոգեւորուեցաւ ու երագեց այդ մարտակոչով: Հայր յիշեց ու կրկնեց, որ կռուածողիկի վերածուած Ղարաբաղը պոկողը Հայաստանի եղբայրը չէ, մահն իսկ չի կրնար Արցախը հայութենէն զատել, իսկ բռնագրաւուած այդ հողը հայութեան միակ վերքը չէ, այլ սահմանէն անդին կան խլուած դրախտներ՝ Վանը, Կարսը, Սիփանն ու Մասիսը:

... Եւ օր մըն ալ, բանաստեղծին իղձը իրականացաւ. հայութեան ձեռքերը վեր բռնցքուեցան Արցախի լեռներուն պէս, թանկագին կեանքեր զոհաբերուեցան, գերիվեր ուժերով օժտուած թշնամիին յառաջխաղացքները մինչեւ իսկ յուսալքումի պահեր բերին, սակայն ցեղին ձայնը անգամ մը եւս արձագանգ գտաւ պաշտպանական ուժերու բազուկներուն մէջ, Գոսսան Հայկազուն – եւ ուրիշներ – արձագանգ եղան շիրազեան հրաւերին ու անկէ դար մը առաջ՝ Քաջօրդոյն թաղումը նկարագրած Պեշիկթաշլեանի մարտակոչին, հայութիւնն ու սահմանապահ բանակները խրախուսեցին «Ինչքան էլ որ դժուար լինի դիմացեք»-ի մարտահրաւերներով: Անգամ մը եւս հնչեց Մուշը, Մասունը, Արարատն ու Մուսա Տաղը ետ բերելու կամքը: Մարտակերտի, Մարտունիի եւ աւելի հարաւ ու արեւմուտք գտնուող հայկական հողեր ազատագրուեցան, իսկ մնացեալ շրջաններուն պարտամուրհակը կը մնայ բաց հրաւեր...

30 տարի առաջ, ու այնուհետեւ՝ տաք ու զաղջ փուլերու, հայրենի հողին պաշտպանութիւնը կատարուեցաւ ու կը կատարուի սուղ զինով, սակայն նոյն բանաստեղծը այդ մասին ունի պատմութեան արձագանգող՝ խտացեալ պատգամ մը: Մօտաւորապէս երկու դար առաջ, Խաչատուր Աբովեան պատգամած էր. եթէ կ'ուզէք ազգ ու հայրենիք պահնել, մեռէ՞ք անոնց համար: Խրիմեան Հայրիկ ու մեր աննման ֆետայիները քայլ մը յառաջ անցան ու ահագին զոհաբերութիւններով կերտեցին հայուն ճակատը բարձրացնող ուղին, երգեցին՝ եթէ պէտք է ես մեռնիմ, հայրենի՛ք, դուն ապրէ՛...: Այդպէս է որ կերտուեցան մեր պանծալի հերոսամարտերը, երկնուեցան Սարդարապատն ու Հայաստանի Հանրապետութիւնը: Նոյն ոգիով ալ մեր այսօրուան քաջերը կ'արձագանգեն հինէն եկող կոչերուն, գիտեն, որ վախկոտը ամէն օր կը մեռնի, իսկ քաջը՝ մէկ անգամ՝ փառքով, ու իր արիւնով կը պահէ հողը:

Սահմաններուն վրայ շարունակուող սխրանքները վաղն ալ անարձագանգ պիտի չմնան. ռազմադաշտերէն անդին, համապատասխան արձագանգներ պիտի լսուին քաղաքական ու դիւանագիտական բեմերու վրայ, անսալու համար պատմութենէն մեզի հասնող այն պատգամին, որ անհաւասար կռիւներու ճամբով ու հսկայական զոհաբերութեամբ շահուած յաղթանակները չեն կրնար մսխուիլ քաղաքական սակարաններու մէջ, ու պիտի չմսխուի ն:

Եթէ վերի սեղմ «յուշագրութիւնը» մեր աչքերուն առջեւ կը պարզէ հայութեան կեանքին մէջ հեռաւոր ու մօտիկ անցեալի փոխ-արձագանգումներու ուրուագիծը, Արցախեան Պայքարի 30-ամեակի հանգրուանին, չենք կրնար մոռնալ մետալին միւս երեսը՝ թրքական ոճով արձագանգումները:

Բռնագրաւող Ազրպէյճանը մեր արդար ու խաղաղ միջոցներով սկսած պահանջատիրութեան հակադարձեց ջարդերով, ռազմական գործողութիւններով ու կեղծիքի-խեղաթիրման քարոզչական արշաւներով: Ազրպէյճանի այս վարմունքը այլապէս արձագանգ մըն էր իր վարպետին ու եղբօր՝ թուրքին ոճրային քաղաքականութեան: Ազրպէյճան առաջին օրէն ի վեր ու մինչեւ այսօր գործնապէս ցոյց տուած ու փաստած է Թուրքիոյ պետական վարիչներու այն հաւաստիքները, թէ իրենք եղբայրներ են:

Եւ ի՛նչ եղբայրութիւն...: Արեւմտեան Հայաստանի ու Կիլիկիոյ մէջ դար մը առաջ թուրքին գործած ջարդերուն արձագանգներուն՝ աշխարհը ակնատես ու ականջալուր եղաւ Պաքուի փոկրումներուն ճամբով, արցախեան կարգ մը սահմանամերձ շրջաններու հայաթափումով ու նախճիրներով: Ազրպէյճան վարքագիծի վերածած է արձագանգել թրքական ոճրային յարձակումներուն, որոնք այսօր կը կրկնուին քիւրտերու եւ Սուրիոյ դէմ, ու իր կարգին, օր չ'անցնիր, որ զինեալ ոսնձգութիւններու չդիմէ Արցախի ու Հայաստանի սահմանային կարգ մը դիրքերու դէմ:

Արձագանգ կայ, արձագա՛նգ ալ կայ...:

Ազրպէյճանի ու Թուրքիոյ համար, արձագանգել կը նշանակէ գործել նոր ոճիրներ ու բռնարարքներ, որոնք կ'ուղղուին հաւասարապէս՝ մէկ կողմէ Արցախի ու հայութեան, ու միւս կողմէ՝ քիւրտերու, արաբ դրացիներու եւ անգա՛մ «Սուրթան Էրտողան»-ի ընդդիմադիր թուրքերու ու այլ փոքրամասնութեանց դէմ: Եթէ Թուրքիոյ համար սեփական միջոցները բաւարարող չըլլան, ան պատրաստ է ահաբեկչական խմբաւորումներ կազմակերպելու, զինելու, պաշտպանելու եւ հովանաւորելու, միաժամանակ փորձելով աշխարհը համոզել, թէ իրականութեան մէջ կը պայքարի ահաբեկիչներու դէմ...

Մենք մեր երթը պիտի շարունակենք՝ ցեղին ձայնին արձագանգելու մե՛ր ոճով: Աշխարհին կը մնայ տեսնել թուրք-ազերիական արձագանգումներուն նկարագիրը եւ որդեգրել համապատասխան հակադարձութիւն, որովհետեւ ոճրային արարքներն ու նմանօրինակ արձագանգումները միայն հայութիւնը թիրախ չեն դարձներ, այլ մարդկութիւնը կը ստանայ հարուածներէն ի՛ր բաժինը: Իսկ պէ՛տք է արդեօք հաստատել ու վերլիշեցնել այն ճշմարտութիւնը, որ ցեղասպանութիւնները, ներառեալ հայկական ցեղասպանութիւնը, մարդկութեան դէմ ոճիրներ են:

Փետրուար 2018
Ս. ՄԱՀՍԷՐԷՃԵԱՆ

www.kantsasar.com



Միրելի քուէթահայեր,

Փետրուար 19-ը արդէն քանի տարի է Հայաստանի մէջ յայտարարուած է «Գիրք նուիրելու օր», հայրենի հասարակութեան մէջ վերագարթնեցնելու գիրքի եւ գրականութեան նկատմամբ սերն ու հետաքրքրութիւնը, որ մեծ նահանջ ապրած էր անկախութենէն ետք, կենցաղային ծանր պայմաններու եւ նիւթապաշտ բարբերու տիտապետութեան ներքոյ: Այս գեղեցիկ առիթը ի մտի ունենալով, որ նաեւ կը զուգադիպի Ամենայն Հայոց Բանաստեղծ Յ. Թումանեանի ծննդեան օրուան, Համագգայինի Քուէթի Մեկուսի Կազմի Գրական-Դաստիարակչական Յանձնախումբը ուրախութեամբ կը յայտարարէ, թէ հիմնած է

«Գիրքի ու Միտքի Ակումբ» Book Club-ը

որ պիտի համախմբէ գիրք ու գրականութիւն սիրող եւ ընթերցասէր անհատները: Ակումբի անդամները, ըստ ծրագրի, պիտի կազմակերպեն հանդիպումներ, ընտրեն հայ կամ օտար լեզուով գրական հատոր մը եւ ապա պարբերական հանդիպումներով քննարկեն եւ վերլուծեն իրենց կարդացածը մտերմիկ մթնոլորտի մէջ: Արդարեւ՝ գեղեցիկ առիթ մը, ընթերցասէրները իրար մօտ բերելու, քաջալերելու ընթերցանութիւնը հանրութեան մօտ եւ գիրքերու զարմանահրաշ աշխարհը բանալու ու ծանօթացնելու երիտասարդ սերունդին:

Այսու կը յայտարարենք, թէ գիրքի ակումբը արդէն իսկ սկսած է իր գործունէութեան, որպէս առաջին գիրք ընտրելով Կ. Ջարեանի «Նաւը Լեռան Վրայ» վեպը:

Ակումբի անդամակցութիւնը ազատ է, առանց սեփ կամ տարիքի սահմանափակումներու:



Մանրամասնութեանց համար դիմել՝

Ընկի. Նարինէ Արապաթլեանի.....50943219

Ընկի. Մայտա Մովսէսեանի.....99483143

ԱԿՆԱՐԿ

Եւրասիականութիւնը Եւ Ռուսիոյ Աշխարհաքաղաքականութիւնը

Ըստ Հալֆորտ Մաքինտրրի (1904), աշխարհագրութիւնը միջազգային յարաբերութիւններու հիմնական սիւնն է: Մաքինտրրի նման՝ այլ աշխարհաքաղաքագետներ եւս կը հաւատան, որ միջազգային յարաբերութիւնները հիմնուած են ծովային եւ ցամաքային ուժերու միջեւ պայքարի վրայ: Այս գաղափարը պաշտպանող ակադեմականներ կը հաւատան, որ Մեծն Բրիտանիոյ եւ ցարական Ռուսիոյ միջեւ 19-րդ դարուն ծաւալած պայքարը հիմնուած է այս եզրակացութեան վրայ: Համաշխարհային Բ. պատերազմէն ետք Անգլիոյ քաղաքական ու ծովային ուժը անհետացած էր եւ փոխարինուած՝ Միացեալ Նահանգներու ուժով, իսկ Խորհրդային Ռուսիան դարձած էր ցամաքային ուժ՝ ամբողջ Եւրասիոյ մէջ: Մաքինտրրի համաձայն, այն կայսրութիւնը, որ կը տիրէ Եւրասիոյ ցամաքամասին, կը տիրէ աշխարհին, հապա ինչո՞ւ Նափոլէոն եւ Հիթլեր փորձեցին գրաւել Եւրասիան:

Պաղ պատերազմի ժամանակ Արեւմուտքը շատ կարեւորութիւն չտուաւ այս շրջանին, իսկ Խորհրդային Միութեան փլուզումէն ետք անիկա ՕԹԱՆ-ի միջոցով տարածուեցաւ արեւելեան երկիրներ եւ ընդարձակուեցաւ դէպի ներկայ Ռուսիոյ սահմանները: Ռուսիա հակադարձեց արեւմտեան տարածման՝ 2008-ին Վրաստանի մէջ տիրանալով Հարաւային Օսեթիոյ եւ Աբխազիոյ, նոյն իրավիճակը կրկնուեցաւ 2014-ին, Ուքրանիոյ մէջ, ուր Ռուսիա իր սահմաններուն միացուց Խրիմը, իսկ իր դաշնակիցները իրենց հակակշիռին ենթարկեցին արեւելեան Ուքրանիան:

Պատմութիւնը մեզի սորվեցուցած է, որ աշխարհագրական սահմանները միայն ուժով է, որ կարելի է ընդարձակել, կամ գոնէ՝ քաղաքական ազդեցութիւնը տարածել կրօնի, մշակոյթի կամ պատերազմի միջոցով: Ռուսիոյ պարագային, այս երեք միջոցները մինչեւ օրս կը գործածուին:

2000-ին, Վլատիմիր Փութինի նախագահ ընտրութեամբ, ռուս աշխարհաքաղաքագետները, մտաւորականները եւ հետազօտական կեդրոնները սկսան հետաքրքրուիլ իրենց աշխարհագրական դիրքին կարեւորութեամբ: Անոնցմէ ամենէն նշանաւորն է Ալեքսանտր Տուկիւնը, որ աջակողմեան ծայրայեղական հրապարակախօս ու մտաւորական մըն է եւ Քրեմլինի պաշտօնեաներուն վրայ ազդեցութիւն ունի: Գաղտնիք մը չէ, որ նախագահ Փութին ազդուած է Տուկիւնի գաղափարներով եւ Եւրասիական տնտեսական միութիւնը անոր առաջարկներէն մէկն է, որուն նպատակն է տնտեսութեամբ իրարու միացնել նախկին խորհրդային երկիրները՝ Ռուսիոյ

վերահսկողութեան տակ: Ոչ միայն տնտեսական, այլև՝ քաղաքական առումներով, եւ այսպիսով այս միութեան անդամ երկիրները կախեալ դարձան Ռուսիոյ տնտեսական եւ քաղաքական ուժէն:

Տուկին իր «Աշխարհաքաղաքականութեան հիմքերը եւ Ռուսիոյ աշխարհաքաղաքականութիւնը» (1997) խորագրեալ գիրքին մէջ կոչ կ'ուղղէ ռուսական իշխանութիւններուն, որ վերահաստատեն իրենց երասիական կայսրութիւնը՝ դէմ դնելու համար ատլանտեան կայսրութեան (Միացեալ Նահանգները եւ Եւրոպան): Ասոր իրականացման համար Ռուսիա պէտք է իր հակակշիռին տակ առնէ նախկին Խորհրդային Միութեան երկիրները եւ դաշինքներ կնքէ այլ հակաատլանտեան երկիրներու հետ, ինչպէս՝ Թուրքիոյ, Իրանի, Չինաստանի եւ Հնդկաստանի, ուժերու հաւասարակշռութիւն մը ստեղծելու համար համաշխարհային քաղաքականութեան մէջ:



Սակայն այս բոլորով հանդերձ, շատեր կը նկատեն, որ Ռուսիա շրջանային ուժ մըն է եւ ոչ թէ՛ միջազգային, եւ Ռուսիոյ տնտեսութիւնը գրեթէ հիմնուած է քարիւղի գիներուն վրայ: Պաղ պատերազմէն ետք միակ շրջանը, ուր Ռուսիա միջամտեց խորհրդային սահմաններէն դուրս, Սուրիան էր, եւ մինչեւ օրս, հակառակ բոլոր պնդումներուն, դժուարութիւններու առջեւ կը գտնուի: Այո՛, Ռուսիա այսօր կ'իշխէ երասիական ցամաքամասին, սակայն արեւմտեան սահմանէն արդէն իսկ կորսնցուցած է երկիրներ, որոնք 2004-էն սկսեալ անդամակցեցան ՕԹԱՆ-ին, եւ ասիկա պատճառ դարձաւ, որ ռուսական աշխարհաքաղաքական սահմանը նահանջէ եւ հասնի Ուքրանիոյ սահմանները:

Շատ հաւանական է, որ 2018 թուականը ըլլայ այն տարին, որուն ընթացքին շօշափելի արդիւնքներ ըլլան լուծելու համար Ուքրանիոյ տագնապը, երկիրը բաժնուած է երկու մասերու, արեւելեան շրջանը ամբողջութեամբ ռուսական ազդեցութեան տակ է, իսկ արեւմտեան շրջանը՝ Արեւմուտքի ազդեցութեան տակ: Եթէ Փութին կ'երազէ վերականգնել Երասիական կայսրութիւնը, ինչպէս որ էր Ռոմանովներու օրերուն, ապա ատիկա կը սկսի Ուքրանիայէն:

ԵՂԻԱ ԹԱՇՃԵԱՆ

www.aztagdaily.com

ԱՅԼԱԶԱՆ

Գլխացաւի Հինգ Պատճառներ

Եթէ անդադար գլխացաւ կ'ունենաք, հետեւաբար գիտեք, որ անիկա ի յայտ կու գայ ամենէն անսպասելի պահերու՝ խանգարելով ձեր կեանքին սովորական ընթացքը:

Դեղարանները կրնաք գտնել գլխացաւի ցաւազրկիչներու մեծ տեսականի, բայց այդ դեղահատերը ժամանակաւոր լուծումներ կը բերեն եւ կը վնասեն ձեր առողջութեան: Նախքան դեղահատերու դիմելը՝ կարելոր է հասկնալ, թէ որո՞նք են գլխացաւ պատճառող հիմնական ազդակները:



1-Քաֆէինը

Գլխացաւ կը յառաջանայ մարմնի ջրազրկման պատճառով, իսկ մարմնին մեջ քաֆէինի մեծ քանակը կը ջրազրկէ ձեր մարմինը եւ գլխացաւ կը պատճառէ: Ահա թէ ինչո՞ւ պետք է զգուշանաք քաֆէինէն:

2-Քունի պակասը

Եթէ գիշերը բաւարար չէք քնանար, ոչ միայն գլխացաւեր պիտի ունենաք, այլեւ՝ ջղային վիճակ, կեղրոնացումի պակաս, յիշողութեան հարցեր... Օրական ութ ժամ քունը անհրաժեշտ է բոլորին:

3-Երկ ժամեր չուտելը

Եթէ օրուան ընթացքին կանտնաւոր ձեւով սնունդ չէք ստանար, արեան մեջ շաքարի մակարդակը կը բարձրանայ, իսկ ասիկա հիմնական պատճառներէն մէկն է գլխացաւ ունենալու:

4-Ընկճախտը

Իւրաքանչիւր ընկճախտ բացասաբար կ'անդրադառնայ ձեր առողջութեան վրայ, իսկ առաջին հերթին կը տուժէ ձեր գլուխը:

Թերեւս ժամերով աշխատիլը ձեզի համար նեղացուցիչ չէ, բայց մարմնին համար ամենալուրջ պատճառներէն է, որ մարմինը կը սկսի ազդանշան ուղարկել՝ գլխացաւի տեսքով:

WWW.AZTARAR.COM

Դպրոցականներու Սնունդին Հետ Կապուած Յանձնարարութիւններ

Դպրոցական երեխաները պէտք է, որ անպայման նախաճաշ ընեն: Այլազանեցէք անոնց նախաճաշը փոխնիփոխ առաջարկելով՝ կաթ, թարմ պտուղի հիւթ, պանիր, մեղր, հացահատիկ, հաւկիթ եւ այլն:

Եթէ ձեր զաւակը ախորժակ կամ ժամանակ չունի եւ կ'աճապարէ դպրոց հասնելու, բարարարուեցէք կէս բաժակ կաթով կամ հիւթով եւ վերը յիշուած ուտելիքներէն մէկով սենտուիչ մը պատրաստեցէք, որպէսզի ուտէ ճամբուն ընթացքին եւ կամ՝ առաջին զրօսանքին:

Եթէ կան երեխաներ, որոնք ընդհանրապէս կը մերժեն կաթ խմել, կարելի է կաթը փոխարինել կաթնապուրով, քսաթըրտով եւ այլն... Բոլորս ալ գիտենք, որ կաթը հարուստ է կիրով, իսկ այս վերջինը անհրաժեշտ է երեխաներու աճման:



Երբ հնարաւոր ըլլայ, ձեր երեխային կողքին նստեք, երբ ան կը ճաշէ: Մի՛ այպանէք զայն ու մի՛ վիճիք անոր հետ, եթէ ան մերժէ ուտել այս կամ այն ուտելիքը: Ճաշի ընթացքին չէ, որ պիտի սրբագրէք անոր կարգ մը կամակորութիւնները: Ճաշի ընթացքին ծագած վէճերը կը թունաւորեն երեխան եւ կերածը կիսով անօգուտ կը դառնայ:

Եթէ ձեր երեխան ախորժակ չունի ընդհանրապէս եւ չի սիրեր ուտել կամ դժուարահաճ է, հրաւիրեցէք անոր մօտիկ ընկերներէն մէկը, որպէսզի ան օրինակ առնէ ընկերոջմէ, ախորժակը բացուի եւ քիչ-քիչ վարժուի այլազան ուտելու:

Երեխային ոչ սիրելի կարգ մը ուտելիքներ կարելի չէ մէկ օրէն միւսը պարտադրել անոր: Մտածեցէք այդ ուտելիքները ներկայացնել տարբեր, բայց մանաւանդ ախորժեղի ձեւով:

Երբեք չդիմէք ախորժակ բացող դեղերու, որպէսզի ձեր երեխան քանի մը պատառ աւելի ուտէ. այդ դեղերը աւելի ուշ իրենց ժխտական անդրադարձը կ'ունենան երեխայի աճման վրայ:

Վնասակար գիշումներ չկատարէք եւ մնայուն ձեւով պնակ մը կերակուրը չփոխարինէք տապկուած գետնախնձորով, փիցցայով կամ սովորական սենտուիչով մը: Այսպիսով, կը սահմանափակէք ձեր երեխային ճաշացուցակը, եւ ան սխալ ձեւով սնանելու վարժութիւն ձեռք կը բերէ:

Եթէ ձեր զաւակը չափազանց կ'ուտէ, կամ ընդհակառակը, կը մերժէ ուտել, կրնայ ըլլայ, որ բան մը կ'անհանգստացնէ զինք՝ դպրոցը կամ տունը: Փորձեցէք պատճառը գտնել եւ հարթել անոր դժուարութիւնները: