

ԼՈՅՍ

Մշակութային
և
հասարակական
երկշաբաթաթերթ

Արտոնատեր և գլխավոր
խմբագիր

Էդ. Բաղդասարյան

Փոստարկը համար
15175-117
Թեհրան - Իրան

Հեռախոս 6495180

E-mail : louys@dpir.com

Համար 1
15 Մարտի, 2000թ.

Գինը՝ 3000 ռիալ

LOUYS

Armenian Cultural
and Social Biweekly

No. 1 , 15 March, 2000

Editor-in-Chief
Ed. Baghdasarian

POBox 15175-117

Tehran - Iran

Tel. (0098 - 21) 6495180

E-mail : louys@dpir.com

Բովանդակություն

- Խմբագրական 2
- Լուրեր 3-6
- Բարեգալստեան խօսք 7
- Հասարակական 8-9
- «Ապագայ» ամսագիր 10
- Իրանահայ բարեգործներ 11
- Հերոսապատում 12
- Փառատուն 13
- Ստալորականներ 14
- Տերեան 125 15
- Բեմարեստ 16
- Հայկական հարց 17
- Առողջապահական 18-20
- Մարզական 21-23
- Ոսկե օղակներ 21

Բաժանորդագրուեցէք
«ԼՈՅՍ» երկշաբաթաթերթը
Էջ 22

Պարսկերէն բաժին

فهرست بخش فارسی

1. Խմբագրական 1 ۱-سرمقاله صفحه
2. Հայոց դերը Իրանի թատրոնի մէջ 2-4 ۲-ارمنیان و تئاتر ایران صفحه ۲-۴
3. Գրական էջ 5 ۳-ادبیات صفحه ۵
4. Հայկական ցեղասպանութիւնը ըստ
երիտօրրքերի դատավարութեան
փաստաթղթերի 6-9 ۴-قتل عام ارمنیان بر اساس اسناد محاکمات ترکهای جوان صفحه ۶-۹

Այս համարի մեր աշխատակիցները

Անահիտ Բարումեան, Ռուբիկ Սարգարեան, Ռ. Կորիւն,
Էդ. Գերմանիկ, Սուսաննա Համբարձումեան, Վաչիկ
Վարդանեան, Անդրանիկ Խէչումեան, Լեւոն Ահարոնեան,
Ռոբերտ Վարդումեան, Կարօ Սարգսեան, Առլէտ
Վարդումեան, Ֆարշադ Սաֆայի, Անդրանիկ Անդրեասեան,
Ժորժ Ահարոնեան, Ռոյ Ղազարեան

Ուշադրութիւն

Իրանական «ՆՈՐ ՏԱՐԻԱՅ» բերումով մեր յաջորդ
համարը լոյս կը տեսնի Ապրիլի 15-ին

*Ես յոգնել եմ մանրաքանդակ խօսքերից.
Լաւ է լինել հմուտ դարբին, քան ոսկերիչ...
Պ.Սեւակ*

Ինչպէս ասում են՝ մամուլը համայնքի «հայելին» է, նրա յոյզերի եւ ասարմաների ճշգրիտ արտայայտողը՝ եթէ լինի պարզ, անկեղծ եւ յարգանքներով լի հանդէպ իր ժողովրդի: Այն ինչ պարզ է, այն է, որ իրանահայ համայնքը հինգ տասնամեակ ուշացումով, այժմ էլ կարիք ունի մի նոր մամուլի. դժբախտաբար երկրում տիրող պայմանները մեր ժողովրդի ազնիւ այրերին լիովին թոյլ չտուեցին իրենց երկար տարիների իղձն ու փափագը իրականացնել, ստեղծելու համար մի անկախ մամուլ, որն ընկղմւած չլինի հատուածապաշտական զգացմունքների եւ միտումների մէջ եւ դառնայ համայնքի անկեղծ «հայելին»:

Վերջին մէկ տարւայ ընթացքում հրատարակեց «Ապագայ» ամսագիրը, որը յոյս եւ կամքի ուժ ներշնչեց մշակույթի եւ մարդկային-հասարակական մօտեցումների սիրահարներին: Թէեւ միայն ընթերցողը պիտի գնահատի մամուլը, սակայն դա հանդիպեց մի կողմից «ազգային գործիչների» անտարբերութեանը, իսկ միւս կողմից արժանացաւ համայնքի առողջ մտքերի եւ սփիւքբահայ եւ հայրենի մտաւորականների եւ մամուլի շրջանակների բարձր գնահատանքի:

Եւ այսօր «Լոյս»-ը երեւան է գալիս լոյս սփռելու մեր ազգային եւ հասարակական եւ մշակութային ինքնագիտակցութեան մակարդակի բարձրացման նպատակով: Փաստ է, որ լաւ մարդ լինելը, լաւ հայ լինելը ոչ մի անհատի ու շրջանակի մենաշնորհը չէ, մեր համայնքն էլ աւելին կարիք ունի ծայրայեղական ոչ խելացի մօտեցումներից հեռանալու եւ ազգային շահերը երաշխատող միասնական քայլերի եւ ջանքերի:

Որո՞նք են «Լոյս» երկշաբաթաթերթի նպատակները.

1. Արտացոլել իրանահայ համայնքի մշակութային, գրական-գեղարուեստական, գիտական, մարզական եւ հասարակական կեանքը ԻԻՀ մամուլի օրէնքի սահմաններում:
2. Ուշադրութեան կենտրոնում ունենալ Իրանի եւ հայոց աշխարհի կարեւորագոյն իրադարձութիւնները:
3. Լինել անկախ մամուլ, խուսափել խմբակցական շահերից, եթէ խումբը չէ՝ ողջ համայնքը:
4. Ստեղծել կարեւոր յեմարան մեր մատաղ սերնդի՝ երիտասարդութեան ցանկութիւնների համար:
5. Ի յայտ բերել հայ-իրանական մշակութային եւ հոգեւոր աշխարհի առընչութիւնները:
6. Հնարաւորութեան սահմաններում պաշտպանել հայ ժողովրդի մարդկային եւ ազգային իրաւունքները:
7. «Լոյս»-ը համակրում է հասարակական եւ մշակութային հարցերի լուծման այն եղանակին, որում ներառում են մեր համայնքի բոլոր անհատների, շերտերի եւ կազմակերպութիւնների տեսակետները, ուստի դէմ է հարցերի լուծման միակողմանի մօտեցումներին:
8. «Լոյս»-ը լինելով իրանական եւ հայկական մամուլի ընտանիքների անդամ, աշխատելու է կատարել իր ուսերին զգացող ազգային պարտականութիւնները:
9. Ի նկատի ունենալով մեր մշակույթը պարսիկ ժողովրդին ծանօթացնելու անհրաժեշտութիւնը, «Լոյս»-ի շուրջ 1/3 -ը տպագրում է պարսկերէնով:
10. Ի նկատի ունենալով ընթերցողների, մասնաւորապէս երիտասարդութեան, ծանօթութիւնը դասական ուղղագրութեան հետ, մաւե ստացած առաջարկներն ու սփիւքբահայ միւս գաղութների հետ շփման հանգամանքը, խմբագրութիւնը որոշեց «Լոյս»-ը հրատարակել այդ ուղղագրութեամբ, սակայն յարգում է նաեւ նոր ուղղագրութեան արժանիքները:

Վերոյիշեալ նպատակների իրագործման համար «Լոյս»-ը կունենայ հասարակական, մշակութային, գիտական, առողջպահական, գրական-գեղարուեստական, լրատուական, մանկապատանեկան եւ մարզական բաժիններ, եւ իր բոլոր էջերն անխտիր նվիրելու է մեր ազնուական ժողովրդի հոգեւոր կարիքների բաւարարմանը:

Խմբագրութիւնը միշտ պատրաստ է լսելու սիրելի ընթերցողների իրաւացի խօսքը, ընդունելու նրանց դիտողութիւններն ու առաջարկները, որոնց կաշխատի նկատի առնել «Լոյս»-ի բոլոր համարներում:

ԱՅի նաօ՞ՏՇօ՞ՅՅ»ն

Շնորհատրում ենք մեր նոր պատգամատրներին: Իրանի Իսլամական խորհրդարանի ընտրութիւնները տեղի ունեցան փետրարի 17-ին և ընտրեցին երկու հայ պատգամատրներ՝ Գոկտ. Լևոն Դաւթեանը և պրն. Ժորժիկ Աբրահամեանը: «Լոյս» երկշաբաթաթերթը

շնորհատրում է մեր պատգամատ-



րներին ու մաղթում նրանց քաջ առողջութիւն և ամուր կամք մեր համայնքի բազմաթիւ հարցերը լուծելու ուղղութեամբ:

ԱԷ՛՛՛ Կ՛՛՛ Ն՛՛՛ ՍԾ՛՛՛ Ս՛՛՛ ՍՅ՛՛՛

Վաճառում է իրանահայ գրող Խաչիկ Խաչերի վերջին երկու գրքերը.- Երևանում լոյս տեսած իրանահայ բանաստեղծ և գրող Խաչիկ Խաչերի «Մետաքսի ճամբան» և «Թափանցիկ Մարդիկ» պատմածքների գրքերը վաճառում են Թեհրանի որոշ գրախանութներում:

Բոկտոբ Արտաշէս Աւանեսեանը «Հայ Կին Միութեանը» կից «Արմենուի միութիւն»-ում.- Դեկտեմբեր ամսին դոկտոր Արտաշէս Աւանեսեանը «Արեան հիւանդութիւններ» թեմայի շուրջ դասախօսութեամբ հանդէս է եկել Սասուն քաղամասի «Արմենուի» միութեան կազմակերպած հանդիպմանը:

Բոկտոբ Ռուբիկ Սարգսեանը «Նախիր» սրահում.- Դեկտեմբերի 15-ին «Թունեան» տարրական դպրոցի ծնողական խորհրդի հրահանգով ծնողների համար կազմակերպած դասախօսութեամբ հանդէս է եկել դոկտ. Ռուբիկ Սարգսեանը «7-12 տարեկան երեխաների

հոգեբանական կարևոր հարցերը» թեմայով:

Իրանի «Հայ Բժիշկների Միութեան» ընտրութիւնները.- Իրանի Հայ Բժիշկների Միութեան 8-րդ ընդհանուր ժողովը տեղի ունեցաւ 1999 թականի Նոյեմբերի 5-ին, որի ընթացքում ընտրեց նոր վարչութիւն: Վարչութեան նախագահ է ընտրուել դոկտ. Ռեբերտ Աւանեսեանը և փոխնախագահ՝ դոկտ. Էդարդ Վարդանիւն:

«Ոչ մի կուսակցութիւն, այլ հաւատք եւ մշակոյթ»

Իրանի Իսլամական յեղափոխութեան 21-րդ տարեդարձի առթիւ Հայաստանի 181 հոգանոց ֆիլհարմոնիկ նագախումբը պրն. Լորիս Շահապուրեանի գլխավորութեամբ գտնուում էր Իրանում: Այն զնահատեց որպէս ամենալաւ և որակեալ նագախումբ: Նրանք առաջին անգամը լինելով Իրանում կատարեցին «Ռոստամ և Սոհրաբ» օպերան: Իրանահայ համայնքի համար նրանք ելոյթ ունեցան նաև «Արարատ» մարզաաւանում, որը մեծ



ընդառաջում գտաւ իրանահայութեան կողմից: Պրն. Լորիս Շահապուրեանը իր ելոյթի վերջում անդրադառնալով իրանահայութեանը և ընդհանրապէս հայութեանն ասաց. «Ազգի հարցերը լուծելու համար պէտք է ողջ հայութիւնը աշխատի և մեր կարգախօսը պէտք է լինի՝ ոչ մի կուսակցութիւն, այլ հաւատք եւ մշակոյթ»:

Թեհրանի հայոց թեմի առաջնորդական տեղապահը Նարմաթ քաղամասում.- Տէր Կոմիտասի և միւս քահանահայրերի ուղեկցու-

թեամբ Թ.Հ.Թ.Առաջնորդական տեղապահ Տէր Մեայոսի եպիսկոպոս Սարգսեանն այցելեց Նարմաթ քաղամաս և թաղի հայ մահատակների ընտանիքներին:

Տէր Մեայոսի



Սարգսեանը Հեշմաթիթ քաղամասում.- Յունարի 14-ին առաջնորդական տեղապահն այցելեց Ս. Վարդանանց եկեղեցին և եկեղեցա-կան արարողութիւն կատարելուց յետոյ եկեղեցուն կից սրահում ելոյթ ունեցաւ: Նա անդրադարձաւ արտագաղթի երևոյթին և հայ-իրանական դարերից եկած բարեկամութեանը:

Հայ ուսուցիչները հանդիպեցին Սրբազանի հետ.- Յունարի 18-ին թեհրանահայ ուսուցիչները հանդիպում ունեցան Տէր Մեայոսի եպ. Սարգսեանի հետ:

Պրն. Վարդան Վարդանեանը «Նախիր» սրահում.- Յունարի 14-ին իրանահայերի պատգամատր՝ Պրն. Վ. Վարդանեանը հանդիպում է ունեցել Նարմաթ քաղամասի ժողովրդի հետ: Նա բացատրութիւններ է տւել իր ժամանակաշրջանի աշխատանքների և այս շրջանում ընտրութիւններին չնասնակցելու պատճառների շուրջ: «Լոյս» երկշաբաթաթերթը մտադիր էր արտացոլել այդ հանդիպումը, բայց դժբախտաբար «Միփան» միութեան պատասխանատուները և ինքը՝ պր. Վարդանեանը չեն թոյլատրել մեր թղթակիցը ձայնագրի այդ հանդիպումը:

Իրանահայ դաշնակցականները ՀՅԳ-ի քիւրդի բարձրունքներում.- (Ազգ. հեռ. 14/2/00): Երկու շաբաթ փակ դռների ետևում և գաղտնի համագումարից յետոյ ՀՅԳ-ն ընտրեց իր 9 հոգանոց քիւրուն, որոնց՝ մէջ են գտնուում իրանահայերից Հրանդ Մարգարեանը՝ որպէս քիւրդի ներկայացուցիչ, և Ալբերտ Աճեմեանը: Նրանք Փետրարի 19-ին հանդիպում են ունեցել

նակ ՀՀ նախագահ պրն. Ռոբերտ Քոչարեանի հետ:

ԲԵՆՅ Կ

50 տոկոս շաքարախտով հիւանդները դեռ չեն յայտնաբերել.- (Ֆաթի օրաթերք 22/11/99): Իրանում գոյութիւն ունի 1.5 միլիոն շաքարախտով հիւանդ: Իւրաքանչիւր հիւանդ իր ընտանիքի և երկրի համար տարեկան 700.000 միլի ծախս ունի: Երկրում դեռ հիւանդների 50 տոկոսը չի յայտնաբերել:

Իրանի Ի.Հ. փոխնախագահի ամանորեայ շնորհատրական ուղերձը ՀՀ վարչապետին.- (Նորաթերք 29/12/99): Գեկտեմբերի 28-ին վարչապետ Արամ Սարգսեանն ընդունեց Հայաստանի Հանրապետութիւնում Իրանի Իսլամական



Հանրապետութեան գործերի ժամանակաւոր հաւատարմատար Մոհամադ Ֆարհադ Քոլեյնիին: Նա ԻԻՀ նախագահի առաջին տեղակալ Հասան Հաբիբի կողմից ամանորեայ շնորհատրական ուղերձ յանձնեց վարչապետ Արամ Սարգսեանին և յոյս յայտնեց, որ Հայաստանը նոր տարին կը սկսի նոր յաջողութիւններով ու ձեռքբերումներով: Նա վարչապետին Իրան այցելելու պաշտօնական հրաւեր արեց:

Հայկական «Մալիազան» եկեղեցին գրանցեց Իրանի ազգային պատմալուրջահամալիրների ցուցակում.- (Մոքիէ Էմրուզ օրաթերք 4/1/00): Խոյ քաղաքում գտնուող հայկական «Մալիազան» եկեղեցին, որը գտնուում է Խոյ քաղաքից 8 կիլոմետր հեռավորութեան վրայ գրանցեց Իրանի ազգային պատմալուրջահամալիրների ցուցակում, որի խնամակալութիւնը ընկնում է պետութեան վրայ: Հայերի ազադթը

պատճառ էր դարձել, որ մեծ վնասներ հասնի այդ եկեղեցին:

Երկրի գեղարեստական ու մշակութային միութիւնները ժողովրդական և ազատ ձևերով են աշխատելու.- (Մոշարեքաթ օրաթերք 14/2/00): Իրանի Մշակոյթի և առաջնորդութեան նախարար դոկտ. Մոհաջերանին Խորասան նահանգի Քաշմար քաղաքում է արտայայտել վերոյիշեալ մտքերը: Նա աւելացրել է, որ յիշած նախարարութիւնը միայն դիտողական և հովանաւորելու դիրքում կը լինի:

352 հազար իրանցի 1999 թ.ին այցելեցին Թուրքիա.- (Մոշարեքաթ օրաթերք 17/2/00): 1998 թ.-ի համեմատ 15 տոկոսով աւելացել է տուրիստների քանակը դէպի Թուրքիա: Թուրքիա այցելողների շարքում Իրանը 6-րդ տեղն է գրաւում: Գերմանիան՝ 1.388.764 հոգով, առաջին տեղն է գրաւում: Այդ տարում Թուրքիան ընդհանուր 7 միլիոն տուրիստ է ունեցել:

ԹՅ Խ Ե՛՛ Կ

Զօրավար Անդրանիկը այլևս իր հայրենիքում և հայ ժողովրդի մօտ է լինելու.- (Ազգ. Հեռ. 17 և 18/2/00) :



Փետրուարի 17-ին Ֆրանսիայի «Փերլաշէզ» գերեզ-մանատանը տեղի ունեցաւ հանդիսատար արարողութիւն, որին մասնակցել են Հայաստանի պատիրա-կութիւնը, Զօրավար Անդրանիկի ազգականները, հազարաւոր ֆրանսահայեր ու ֆրանսիացիներ, քաղաքապետներ ու պատգամաւորներ: Զօրավարի աճիւնը ծածկել էր ՀՀ պետական դրօշով: Գեներալներն ու զինուորականները Զօրավարի դագաղը ուսերի վրայ թափորի ուղեկցութեամբ հասցրել են Մուրթ Յովհաննէ Սկրտիչ հայկական եկեղեցի: Մինչև ուշ երեկոյ չի դադարել փարիզահայերի հոսքը դէպի եկեղեցի: Փարիզից Երևան «Անդրանիկի

թոյչից» առաջ արդէն օդանաւակայան տանող ճանապարհ, պատույ կանգնած զինուորականների փկուներում համախմբել էր մարդկանց հոծ բազմութիւնը: Պատմութեան



պահի բացառիկութեան զիտակցու -

թեամբ օդանաւակայանի հարթակում էին հաւաքել հանրապետութեան պետական, հասարակական, քաղաքական գործիչները, մտաւորականները և յայտնի արեստագէտները: 81 տարի յետոյ Հայաստանը կրկին ընդունեց Զօրավար Անդրանիկին և թում էր, թէ նրան դիմաւորելու էր եկել ողջ Հայաստանը: Օդանաւակայանում ՀՀ վարչապետ Արամ Սարգսեանը ասաց . «Արդէն կատարեց Զօրավար Անդրանիկի կամքը և եղբօս կամքը: Իմ կարծիքով մեր ժողովուրդը միշտ էլ կամեցել է, որ Զօրավարի աճիւնը վերադառնայ Հայաստան»: Օդանաւակայանում կատարեց շքահանդէս, յետոյ մայրաքաղաքի հրապարակում կատարած պտոյտից յետոյ զինուորական շքախումբը ուղեւորեց դէպի մարզահամերգային համալիր, որտեղ տեղի ունեցաւ Զօրավարին համաժողովրդական հրաժեշտի արարողութիւն, որից յետոյ աճիւնը տեղափոխեց Մուրթ Էջմիածին, կատարելով յատուկ հոգևորական արարողութիւն մեծ շուքով տեղափոխեց Ետարբուր, որտեղից Զօրավարը միշտ դիտելու է Հայաստանն ու հայ ժողովրդին:

Չինաստանը 70 միլրտրակտորներ տրամադրեց Հայաստանին.- (Ազգ. Հեռ. 18/2/00): Այս կապակցութեամբ վարչապետ Արամ Սարգսեանը շնորհակալական խօսք ուղղեց Չինաստանի դեսպանին ու կառավարութեանը: Փոքր հողակտորներ մշակելու համար անհրաժեշտ էին փոքր գիւղատնտեսական մեքենաներ: Արամ Սարգսեանը

ասաց, որ անչափ կարևոր է, թե մեքենաները ինչպես կը բաժանեն, լաւ գործը կարելի է փչացնել վատ բաժանելուց: Այդ իսկ պատճառով ստեղծել է գիւղատեխնիկայի սպասարկման կայաններ, որոնք գիւղացուն մեքենաներ են տրամադրում վարձակալութեան՝ հետագայում նաև գնման իրաւունքով:

ՀՀ խորհրդարանի 4 հոգանոց պատուիրակութիւնը Վահան Յովհաննիսեանի զխաւորութեամբ մտահոգած է ԱԺ-ի սպանութիւնների հետ կապած մարդասպանների և ուրիշ ձեռքբերւած հանցագործների ճակատագրով: (Ազգային հեռուտ. 25/12/99): ՀՅԴ գերագույն մարմնի նախագահը հանդէս գալով հայկական հեռուստատեսութեամբ յայտնել է, որ. «Ձեռքբերւած Մուշեղ Մովսիսեանի վիճակը լաւ չէ, բանտը, ընկճած վիճակը և հոգեբանական վիճակը լաւ չէ: Աղքատ երկրներում բանտը չի կարողանում կալանաւորներին անհրաժեշտ պայմաններ տրամադրել: Մենք հետաքրքրուած էինք, որ արդեօք ֆիզիկական ճնշում կիրառել է թէ ոչ: Մուշեղ Մովսիսեանի ասածով՝ կիրառել է, նրան ծեծել են և մի քանի անգամ, բայց նրա մարմնի վրայ որևէ հետքեր չեն տեսել, դա բացատրում է նրանով, որ կան ծեծելու ձևեր, որոնք որևէ հետք չեն թողնում:

Զինդատախազը 27-ի դէպքերի մասին զեկուցեց.- (Ազգ. հեռ. 27/12/99): Հանդէս գալով խորհրդարանի առջև նա ասաց, որ մինչ սպանութիւնները նախաքննութեան ձեռք բերուած ասպացոյցներով հիմնաւորել է, որ հանցաւոր խմբին ահաբեկչական ակտ կատարելիս օժանդակել կամ դողել են մի քանի անձինք, այդ թում Նայիրի Բաղալեանը, Մուշեղ Մովսիսեանը, Աշոտ Քնեսագեանը, Համլետ Ստեփանեանը և ՀՀ նախագահի խորհրդատու՝ Ալեքսանդր Յարութունեանը:

Օգնեք ինձ, ես էլ կօզնեմ ձեզ.- (Ազգ. Հեռ. 16/2/00): ՀՀ նախագահ Ռոբերտ Քոչարեանը Լիբանանում իր այցելութիւնների շարանում հանդիպեց նաև հայ համայնքի

հետ, այդ հանդիպման ընթացքում արտայայտեց հետևեալ մտքերը. «Հանձուած եղէք այն նպատակները, որոնք հնչեցին այս ամբիոնում, այսօր Հայաստանի իշխանութիւնները ի վիճակի են իրականացնել: Ես հասկանում եմ իմ պատասխանատութեան մասին, հասկանում եմ, որ ես, լինելով Հայաստանի Հանրապետութեան նախագահ պատասխանատու եմ ոչ միայն Հայաստանի քաղաքացիների առջև, այլ պատասխանատու եմ նաև ձեր առջև՝ սխիտոքի առջև: Հասկանում եմ նաև այս հսկայ ծանրութիւնը, բայց նաև պէտք է ասեմ, որ որոշ չափով պատասխանատութիւն կրում էք նաև դուք, ամբողջ հայ ժողովուրդը և ձեզ կոչ եմ անում օգնել ինձ և ես էլ կօզնեմ ձեզ, որ այս պատասխանատութեան բեռը յաջողութեամբ տանել և հասցնել մինչև մեր նպատակին»:



Ինչու է Պարոյր Հայրիկեանը պաշտպանում ահաբեկիչներին.- («Հայկական Ժամանակ» օրաթերթ 25/12/99): Ռ.Քոչարեանի աշխատակազմի նախկին ղեկավար Ալեքսանդր Յարութունեանի ձեռքբերւած մասին Պարոյր Հայրիկեանը ասաց, որ եթէ նման բարձր պաշտօնեան ահաբեկչական ակտ է կազմակերպում, ապա նա ամէն ինչ պէտք է աներ այդ ահաբեկիչներին ոչնչացնելու համար, որպէսզի նրանց չձեռքբերակալէին և նրանք իր անունը չտային:

ՀՅԴ Հայաստանի գերագույն մարմնի անդամ Հրանտ Մարգարեանը ասում է, որ ժողովուրդը չի վստահում իշխանութիւններին.- (Հայոց Աշխարհ օրաթերթ 29/12/99): Նա ակնարկել է. «Յոյսով եմ Հայաստանի իշխանութիւնները զգան, որ ամենահիմնականը, որը մոռացւած էր վերջին ամիսներին, ժողովուրդն է: Մենք մոռացել ենք ժողովրդին: Եթէ Հոկտեմբերի 27-ի ողբերգութիւնը մեզ համար շնչահեղձ անող մի երևոյթ է

դարձել, պատճառներն այն են, որ ժողովուրդը չի վստահում իշխանութիւններին, որ այս վիճակի համար հանցաւորները պատասխանատութեան չեն կանչուում և այդ խնդիրն է, որ պէտք է լուծի ապագայում»:

Կրկին աշխուժանալու է Հայաստան-Սփիւռք կենտրոնական յանձնաժողովի աշխատանքները.- («Հայաստանի Հանրապետութիւն» օրաթերթ 30/12/99): Նախագահ Ռ. Քոչարեանը Դեկտեմբերի 29-ին անցկացրեց աշխատանքային խորհրդակցութիւն՝ Հայաստան-Սփիւռք պետական յանձնաժողովի անդամների մասնակցութեամբ: Նա ասաց, որ այժմ սկսում է ատելի գործնական աշխատանքի փուլը: Նրա խոսքերով՝ գալիք տարում ևս անհրաժեշտ է պահպանել հայրենիքում տարաբնոյթ համահայկական միջոցառումների կազմակերպման արդէն իսկ ձևաւորած բարի սուսնորային: Խորհրդակցութեան ընթացքում քննարկեց և հաւանութեան արժանացաւ պետական յանձնաժողովի 2000 ք.աշխատանքային ծրագիրը: Որպէս առաջնահերթ լուծում պահանջող խնդիր նշեց համահայկական հեռուստաալիքի կազմաւորումը: Այդ նպատակով պայմանաւորաւորութիւն ձեռք բերեց՝ ստեղծել աշխատանքային խումբ՝ ներգրաւելով մասնագէտներ Սփիւռքից: Քննարկեցին Հայաստանում մշտապէս գործող երիտասարդական կենտրոնի ստեղծման հետ կապուած կազմակերպչական հարցեր, և տրեցին կոնկրետ յանձնարարականներ:

Ազգային հեռուստատեսութիւնը հակապետական գործունէութիւն է ծաւալել.- («Առաւօտ» օրաթերթ 10/1/00): Ազգային ժողովի իրաւաբանական ծառայութեան ղեկավար Վլադիմիր Նազարեանը «Առաւօտ» օրաթերթին տրամ իր հարցազրոյցի ընթացքում պնդել է, որ Հոկտեմբերի 27-ի ընդհանուր պատուիրատուները չի նովնիկներն էին: Նա իր վստահութիւնն է յայտնում նախաքննութիւնը վարող մարմնին՝ զինական դատախազութեանը, նրա կարծիքով հայկական հեռուստատեսութիւնը հակապետական գործունէութիւն է ծաւալել:

Վախճանեց Գևորգ Բագրատի Վարիքջանեանը. («ՀՀ Օրաթերթ» 29/12/99): Կեանքի ութսուներորդ տարում վախճանեց Հայաստանի Հանրապետության Գիտությունների Ազգային Ակադեմիայի ակադեմիկոս, գիտության վաստակատու գործիչ, ՀՀ ԳԱԱ գիտական տեղեկատվության կենտրոնի տնօրեն Գևորգ Բագրատի Վարիքջանեանը:

Սոցիալական Հայաստան կը ժամանի Իրանի Իսլամական Հանրապետության նոր դեսպանը. «Հայկական Ժամանակ» օրաթերթը իր Դեկտեմբերի 25-ի համարում անդրադարձել է Իրանի Իսլամական Հանրապետությունը Հայաստանում արդեն մեկ տարուց աւելի դեսպան չունենալու հարցին: 1999 թ.-Դեկտեմբերին ՀՀ արտգործնախարարը այցելեց Իրանի Իսլամական Հանրապետություն: Ըստ որոշ տեղեկությունների Թեհրանում պայմանադրաբանական է ձեռք բերել առ այն, որ սոցիալական Հայաստան կը ժամանի ԻԻՀ նոր դեսպանը:

Հայաստանի ազգային հերոսներ Վազգեն Սարգսեան և Կարեն Դեմիրճեան.- («Հայաստանի Հանրապետություն» օրաթերթ 29/12/99): Նախագահ Ռոբերտ Քոչարեանը



Դեկտեմբերի 27-ին հրամանագրեր է ստորագրել Հայրենիքին մատուցած համազգային նշանակություն ունեցող բացառիկ ծառայությունների համար 1999 թականի Հոկտեմբերի 27-ին ողբերգաբար զոհած ՀՀ Ազգային ժողովի նախագահ Կարեն Դեմիրճեանին և Վարչապետ Վազգեն Սարգսեանին հետմահու «Հայաստանի Ազգային հերոս» բարձրագույն կոչում շնորհելու մասին՝ յանձնելով հայրենիքի շքանշան:

ՀՅԴ-ը ինչ ունի բացօթյա իր Հազգից.- (« Հ. Ժամանակ» օրաթերթ 28/1/00): 10 օր շերտից, որտեղ անց է կացում ՀՅԴ-ն երկրորդ համագումարը, մարդկանց դուրս չթողնելով և յատուկ պահակազոր կարգելով հնարաւոր կը լինի ապահովել ժողովի գաղտնիութիւնը, կամ իրեն ազգային համարող կուսակցութիւնը ի՞նչ ունի բացօթյա իր իսկ հազգից: Դաշնակցութիւնն այսօր էլ շարունակում է մնալ սփիւռքի առաւել կենսունակ կառոյցներից մէկը, այդու-հանդերձ ներկայումս իր լրագոյն ժամանակները չի ապրում: Հայրենիքում և սփիւռքում առկայ են այս կուսակցութեան հետ կազմակերպչական ճգնաժամի որոշ նշաններ: ՀՅԴ-ը լուրջ խնդիրներ ունի նաև արտաքին քաղաքականութեան ոլորտում, այն համաշխարհային հանրութեանը ներկայանում է իբրև կիսամարտական, դրական փոփոխությունների անընդունակ, քաղաքական աղանդաւորութեան յատկանիշներ ունեցող կազմակերպութիւն: Դաշնակցութեան հայաստանացման գործընթացքն էլ կարծեք անվերջ շարունակում է և վերջնագծին այդպէս էլ չի հասնում: Կը կարողանայ արդեօք այս կուսակցութիւնը զանել իր քաղաքական գործունէութեան իրական օգտակար դաշտը Հայաստանում և սփիւռքում, որոշակի քայլերով կը յաջողի հասնել արդեօք որոշակի փոփոխութեան, կերևայ գումարելիք ժողովից, և յատկապէս նոր դեկավար կազմի ընտրութիւնից:

ՅՇՇ³ 1/2. 3 ԱՄԿ

Թուրքիան անհանգիստ է խաղաղութիւնից.- («Սոքիէ Էմրուզ» օրաթերթ 23/12/99): Իսրայէլը և Միջին րանակցութիւնների մէջ են և կազմել են կոմիտէներ իրենց միջև խաղաղութիւն հաստատելու ուղղութեամբ: Թուրքիան անհանգիստ է, որ այդ խաղաղութիւնը պատճառ կարող է դառնալ Թուրքիայի և Իսրայէլի միջև կնքուած ստրատեգիական դաշինքի կարևորութեան նազեցմանը:

Ռուսաստանը, Հնդկաստանը և Չինաստանը ապագայի հզօրներից են լինելու.- (Հերալդ Տրիբին

30/11/99): Այդ թերթում լոյս է տեսել մի յօդաւծ, որտեղ խօսուում է այն մասին թէ, երրորդ հազարամեակում չնայած որոշ հակասութիւնների, Չինաստանը և Հնդկաստանը աւելի կը մօտենան ու տարածում կը զանեն Ասիական երկրամասում: Այս երկու երկրները Ռուսաստանի հետ միասին կազմելու են հակաարևմտեան և հակամերիկեան բոլկ:

Բաքում ԱՄՆ-ի դեսպանի իշխանութիւնը.- («Սոքիէ Էմրուզ» օրաթերթ 29/12/99): Բաքում ԱՄՆ-ի դեսպանը Հէյդար Ալիևից պահանջել է, որ իրաւունք տալ քրիստոնեայ միսիոներներին հանգիստ իրենց աշխատանքները տանեն: Ալիևը իր հերթին վստահութիւն է տել, որ որևէ արգելք չի լինի այդ ուղղութեամբ և յատուկ հրամանագիր է ստորագրուած ուղղուած ապահովութեան մարմիններին:

2000 Թականը «Խաղաղութեան Մշակոյթի» տարի.- («Ֆաթի» օրաթերթ 2/1/00): Իննսկոյի առաջին քարտուղարը 2000 թականի առթիւ մի պատգամ հղելով աշխարհի ժողովուրդներին, 2000 թականը անուանել է «Խաղաղութեան Մշակոյթի» տարի:

Պոստիմը, որպէս Կրեմլի գործադիր նախագահ.- («Արիւ Ազադէզան» օրաթերթ 3/1/00): Բորիս Ելցինի հրաժարականից յետոյ, Պոստիմը փոխարինում է նրան, մինչև նոր նախագահական ընտրութիւնները: Շատերը այն կարծիքին են, որ նա կը յաղթի նախագահական ընտրութիւններում:

Թուրք կանայք պաշտպանում են Չեչեններին.- («Սոքիէ Էմրուզ» օրաթերթ 4/1/00): Իստանբուլ քաղաքում թուրք կանայք մի ցոյց են անցկացրել ի պաշտպանութիւն չեչենների:

Համաշխարհային առևտրի շուկայում անդամակցելը աւելի լաւ է քան վարկեր վերցնելը.- («Սոքիէ Էմրուզ» օրաթերթ 17/2/00): Համաշխարհային առևտրի կազմակերպութեան նախագահը յայտնեց, որ աղքատ երկրների համար անդամակցելը աւելի ձեռնաու է քան վարկեր վերցնելը: Առևտուրը խաղաղութեան ամենալաւ գործոններից է:

Սշակութային ծաղկման ակնկալիքով

Ռ. Կորիւն

Ակամայից ուշացումով ենք անդրադառնում Ս.Սեպուհ եպիսկոպոս Սարգսեանի Թեմիան ժամանումի մասին, պատճառ ունենալով թերթիս հրատարակման փճակը:

Այնուամենայնիւ ուրախ ենք այս տօնական օրերին ջինջ զգացումների ոգետրութեամբ բարի գալուստ ասելու Սրբազան հօրը եւ շնորհատրելու Ամանորը, հրաշափառ Ս.Ծնունդն ու Սկրտութիւնը Յիսուս Քրիստոսի: Սեր սրտագին մաղթանքն է, որ ամենակարողն Աստուծ քաջառողջութիւն եւ արեւշատութիւն պարգեւի իրեն, թող յարատեւ կեանքի բարութեան ճառագայթումի ներքոյ նոր պարտականութեան ստանձնումը մնայուն արժէքների ձեռքբերման յաջողութեամբ պսակի ի փառս մեր սուրբ եւ անմահ եկեղեցոյ եւ մեր ժողովրդի խճերի իրականացման ճամբին:

Այս բարեբաստիկ զուգադիպութեամբ նոր հազարամեակի թելոյիսման օրերին ցանկալի է նորանոր նւաճումներ Սրբազան հօր անհատական եւ համայնքային կեանքում:

Սրբազանի ժամանումը, որպէս առաջնորդական տեղապահ վստահարար մի նոր տեսադաշտ է բացելու մեր առջեւ՝ փոփոխութիւնների ակամատեսն ենք լինելու թեմական կառավարման դրածքի մէջ:

Լուսահոգի Ս. Արտակ Արք. Մանուկեանի ցաւալի վախճանումով թեմը չէր կարող երկար ժամանակ թափուր մնալ, ուստի տնօրինեց նոր տեղապահի ժամանումը:

Համոզուած ենք, որ թեմը հովիւ կուզի, քաջ եւ իմաստուն հովիւ, որպէսզի հովի յայս դարաւոր օջախի զաւակներին եւ կրօնական, ազգային ու մարդկային պահանջներին վերահասու լինելով:

Սրբազան հայրը անձանօթ չէ մեր համայնքին, երկու անգամ եղել է այստեղ, քարոզել է եկեղեցու սրբազան բեմից, ուրեմն քաջատեղեակ է, որ իրանահայերս աւանդապահ ժողովուրդ ենք՝ կառչած մեր արմատներին, հայրենիքի շնչով ապրող, մեր մշակութային գանձերով եւ արժէքներով ոգետրուող՝ մեր եկեղեցին մեր լեզուն եւ մեր մշակոյթը շաղախուած լինելով մեր էութեան հետ:

Նկատելով ժամանակների միասնական աշխատանքի անհրաժեշտութիւնը եւ մէկ եկեղեցու անունով միատրելու ժողովրդական ցանկութիւնները, փափագելի է, որ Սրբազան Հայրը յիմայի իր կարողութիւնները այդ ուղղութեամբ առաջնորդելու եւ իր հոգետրականի բարձր կոչումին հաւատարիմ ղեկավարի համայնքը՝ նրա ընհանրական շահերը բարձր դասելով եւ պաշտպանելով:

Նախկինից փոխանցուած եւ նրեկայումս մեզ յուզող խնդիրներ կան, այն էլ ոչ հասարակ, այլ կենսական նշանակութիւն ունեցող, որոնց ուշադրութիւն պէտք է դարձնել եւ լուծման ելք փնտրել:

1.Պատգամատրական, թեմական եւ թեմական մարմինների ընտրութիւնները կատարեն անաչառ՝



նկատի ունենալով երիտասարդ արժանատրներին:

2.Համերաշխութեան, հանդուրժողականութեան եւ համագործակցութեան շինարար մթնոլորտ ստեղծել:

3.Հայոց լեզուի դասաժամի յաւելման դիմում կատարել:

4.Հայոց պատմութեան դասաւանդման ընդգլկումը դպրոցական ծրագրի մէջ:

5.Արեան գնի (դիէ) խտրականութեան հարցի քննարկում:

6.Փոքրամասնութեանց պաշտօնավարութեան թոյլտրութիւն պետական հաստատութիւններում:

7.Հայ տեսչի պաշտօնավարում հայկական դպրոցներում:

8.Աղանդատրաց շարժման պառակտիչ ընթացքը առաւել մտահոգութեան նիւթ դառնայ:

Առայժմս, առ ի ուշադրութեան, այս խնդիրներն են ներկայացում, մտածելու եւ հետապնդելու համար:

Կը յուսանք, որ Սեպուհ Սրբազանը իր փորձառութեամբ եւ զիտութեամբ ու ժողովրդավար աշխարհահայեացքով կարողարացնի իրեն յանձնուած այս յոյժ կարեւոր պարտականութիւնը ի կատար ածելու մեր սպասելիքները:

Անշուշտ տակաւին կանուխ է արդիւնքի մասին մտածել, դա ապագան է, որ պիտի ցոյց տայ, սակայն այժմ գոծուելութեամբ է համակել մեզ՝ Սրբազանը իր քարոզներով, պատգամներով եւ այցելութիւններով:

Յաջողութիւն Սրբազան հօր առաքելութեանը:

Ընդառաջենք այս ողջունելի քայլը

Դոկտ. Ռ. Սարգսրեան

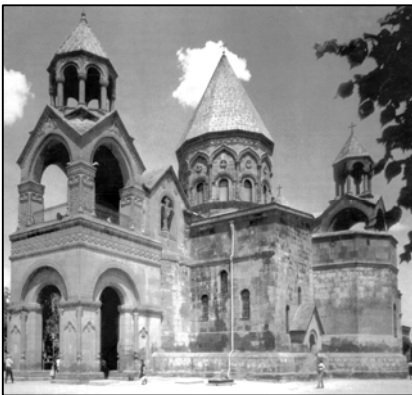
Տեղեկացանք, որ առաջնորդաբանի հետ կապած, ներկայացած ծրագիր կանոնադիրը իր ընդհանրութեան մէջ, վաւերացել է: Նախ դրա համար պէտք է շնորհակալութիւն յայտնել պետական պատկան այն յարգարժան մարմիններին, որոնք դրական մօտեցում են ցուցաբերել և ազգային այն գործիչներին, որոնք իրենց ջանքերն են ներդրել այդ հարցում:

Արդէն կարելի է յոյսեր փայփայել, որ շուտով կը լինի պատգամաւորական նոր ընտրութիւններ, որոնք կը լիցքատրեն և կը համապատասխանեցնեն մեր ազգային կառոյցը ժամանակակից պահանջներին: Արդէն համայնքը ունի բուսական փորձառութիւն և գոյութիւն ունեն բազմաբնոյթ և բազմակողմանի շինարար մտածելակերպ ունեցող անհատներ, որոնք կարող են օգնել, որպէսզի ճիշտ մեխանիզմներ կիրառեն, այդ առիթը ամենալաւ ձևով օգտուելու համար: Այս պայմաններում որևէ միտումնաւոր կամ անգիտակցաբար մօտեցում չի թոյլատրելու, որովհետև դա կունենայ անվերադարձ հասարակական և ազգային վնասներ:

Արդէն հնարաւորութիւնը ստեղծւած է, որպէսզի կարողանանք ճիշտ, անկեղծ և դեմոկրատիայի բոլոր

նորմերը պաշտպանելով, երաշխիքներ ստեղծել նոր՝ երիտասարդ, կարող և ազգին ու մեր սիրելի երկրի՝ Իրանի հարցերով հետաքրքրուող և յուզող անհատներին ընդգրկել այս կառոյցում:

Ազգային պատկանելիութիւնը համայնքի բոլոր անհատների սեփականութիւնն է և ոչ թէ խմբակների մենաշնորհը: Ազգին ու համայնքին յուզող հարցերից տեղեակ լինելը բնորոշ չէ յատուկ մարդկանց, քանզի բոլորն իրաւունք ունեն տեղեակ լինել ազգային կառոյցներում կատարող անցուդարձերին, համայնքի անհատները



միայն տեղեակ, մասնակից ու վերջապէս պահանջատէր լինելով է, որ կարող են և կը ցանկանան թե ու թիկունք կանգնել մեր ազգային առաջնորդներին և պատասխանատուներին: Պէտք է վերացնել այն դառն երևոյթը, որ համայնքի մօտ 70 տոկոսը չի իմանում թէ ինչ է նշանակում թեմական խորհուրդ: Սա վերացնելու համար, միայն ցանկութիւններ ունենալը բաւական

չէ: Հէնց սկզբից պէտք է կիրառեն այնպիսի մեխանիզմներ, որոնք յոյս կը ներշնչեն մեր համայնքի բոլոր խաւերի մէջ:

Ի՞նչ կարելի է անել: Առաջարկում են յետևեալ կէտերը.

1- Այս հարցը դարձնել համայնքի լայն խաւերի քննարկման առարկայ:

2- Աշխատող բոլոր միութիւններից, մամուլից ու հասարակական միաւորներից ընտրել մի ներկայացուցչական կազմ, «Նախընտրական յանձնախմբի» կամ որևէ ուրիշ անուն տակ:

3- Ներկայ պատգամաւորական ժողովի աշխատանքները դարձնել թափանցիկ մեր ժողովրդի համար:

4- Կազմել մի մասնագիտական խումբ, բաղկացած մեր համայնքում գոյութիւն ունեցող մասնագէտներից, ազգային որոշ գործիչներից ու տեսակէտներ ունեցող մարդկանցից: Այս խմբի հիմնական գործունէութիւնը պէտք է լինի այն, որ հարցերին նայի մասնագիտական տեսանկյունից: Սրանց աշխատանքը նաև պէտք է լինի թափանցիկ, և մատչելի մեր համայնքի բոլոր խաւերի համար:

5- Ժողովրդին վստահութիւն ներշնչելու նպատակով պէտք է խուսափել որևէ «զոնփակ» ժողովներից ու գաղտնի որոշումներից, ինչը կրկին կստեղծի անվստահութեան և անտարբերութեան մթնոլորտ:



ԳՐԻԳՈՐԻՍ ԲՈՒԺԱՐԱՆ

Ներքին հիւանդութիւններ, մանկական, արամնաբուժական, վիրաբուժական, հոգեբանական խորհրդակցութիւն, երեխաների պարուսարումներ, մանկաբարձութիւն, (կանանց հիւանդութիւններ), սրկումներ եւ վիրակապութիւններ

ԱՄԵՆ ՕՐ ԺԱՄԸ 8 – 23

نارمك : انتهاي شهرمرد جنوبي مسيل باختر پلاك ۳۱۸ تلفن ۷۸۳۴۱۷۰

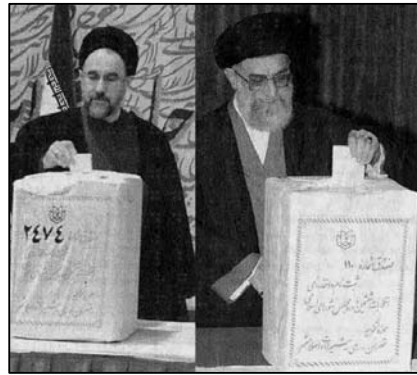
Մեծ յաջողութեամբ աւարտուեցին Իրանի 6- րդ շրջանի խորհրդարանական ընտրութիւնները

Դոկտ. Ռուփիկ Սարգսրեան

Արդէն աւարտուել են Իրանի 6-րդ շրջանի խորհրդարանական ընտրութիւնները: Այս ընտրութիւնները զարգացած, բնական և տարրեր հասարակական ու քաղաքական ուժերի մրցակցութիւնն էին, որոնք նախօրոք ժողովրդին էին ներկայացրել իրենց ծրագրերը: Ժողովրդի մեծամասնութիւնը ընտրեց նոր ուժերի ու բարեփոխութեան կողմնակիցների ծրագրերը և քեւարկեց նրանց օգտին, ծրագրեր, որոնց իրագործելու դէպքում պէտք է մեծ յոյսեր ունենայ, որ առաջին հերթին կը շարունակի երկրի դեմոկրատացման պրոցեսը և աւելի մեծ զարգացումներ ու ձեռքբերումներ պէտք է ակնկալել տնտեսական և քաղաքական բնագաւառներում: Սա մեծ առաջխաղացում և աննախադէպ երևոյթ է Իրանի վերջին մէկդարեայ պատմութեան մէջ: Պէտք է յոյս ունենայ, որ սա անվերադարձ ընթացք կը լինի և պէտք է օրէցօր նկատուել նրա դրական արդիւնքները երկրի տարրեր ասպարէզների բարելաւման գործում: Այստեղ կարևոր է նաև այն երևոյթը, որ շնորհիւ Իրանի Իսլամական Հանրապետութեան խոհեմ քաղաքական գործիչների և հոգևորական ղեկավարների, այս պրոցեսը աւարտեց առանց լուրջ ֆիզիկական և խռովարար բախումների, որը արտայայտում է Իրանի ժողովրդի քաղաքական գիտակցութեան բարձր մակարդակը: Չարգացող երկրների մէջ սա իր բարձր արժէքն ունի և զարգացման կարևոր նորմերից մէկն է:

Իրանահայերը նոյնպէս իրենց ակտիւութիւնը ցուցաբերեցին այս ընտրութիւններում (Թէև ռեժիմիստական նշոյլները չափազանց թոյլ են նկատուում մեր իրանահայ համայնքում): Մեզ մօտ այս երևոյթը յատուկ ուսումնասիրութեան քեմա է: Ըստ սովորոյթի՝ ընտրութիւնների անցկացումը վստահում էր Թեմական Խորհրդին, որտեղ ինքը մի կողմ

էր համարում, և Թեմական Խորհրդի նախագահ՝ Դոկտ. Լևոն Դաւթեանը թեկնածուներից մէկն էր, ինչքան որոշները ցանկանային, դա չէր կարող երկրի մակարդակով դեմոկրատիկ և հասարակայնային ներուժի ընտրութիւն համարել: Միս կողմից նրա մրցակիցը և նրան հովանաւորները, այդ բնագաւառում չորս տարի անգործունէութեան մատնուած լինելով, նախորդ խորհրդարանական ընտրութիւնների նման միայն վերջին օրերին էին աշխուժացել և բնականաբար չպէտք է մեծ ակնկալիքներ ունենային յաջողութիւն շահելու համար: Պարզ է, որ մի թեկնածու կամ հասարակական կազմակերպութիւն չի կարող համայնքային հարցերից հեռու մնալով, սպասում ունենայ ժողովուրդը իրեն դրականօրէն



ճանաչի և վստահի: Նաև փաստ է, որ թեկնածուն եթէ հովանաւորի աշխոյժ մի կազմակերպութեան կողմից, ապա կը սպասուի աւելի մեծ յաջողութիւն:

Այս ընտրութիւնների իւրայատկութիւններից մէկն էլ նոր դէմքի ու երտասարդ ուժի՝ Պրն. Ռոբերտ Մարգարեանի ներկայացումն էր, որը իր հերթին գնահատելի է և պէտք է սպասել, որ նա էլ ի նկատի ունենալով ներկայ և անցեալ փորձառութիւնները, եթէ իրօք մտադիր է իր աշխատանքները շարունակի և իր ծրագրերը իրականացնի կանոնադաւանայ, որ դեռ անելիքներ շատ կան և հէնց այս օրանից հարկաւոր է աշխատել և պատրաստուել յաջորդ ընտրութիւնների համար:

Ընտրութիւնները աւարտուած են, պէտք է գիտակից և հասունացած մի հասարակութեան չափանիշներով շնորհաւորել Դոկտ. Լևոն Դաւ-

թեանին և պրն. Ժորժ Աբրահամեանին, որպէս իրանահայերի գոյգ պատգամաւորներ, պէտք է թև և քիկունք կանգնել նրանց իրանահայերիս յուզող հարցերը լուծելու գործում: Նրանք էլ արդէն պէտք է զգան որ իրենք ներկայացուցին են իրանահայերի բոլոր հատածների, անկախ նրանից թէ այդ հատածների հայեացքները 100 տոկոսով համընկնում են իրենց հայեացքների հետ թէ ոչ: Այդ գլխատր պահանջներից կարելի է նշել յետևեալները.

1-Առանց որևէ խտրականութեան, դրական վերաբերմունք ցուցաբերել մեր համայնքի տարրեր հատածների նկատմամբ:

2-Միշտ պահպանել և քաջալերել աշխատանքների ու հարցերի թափանցելիութիւնը, աշխատել ժողովրդին տեղեակ պահել իրեն իսկ վերաբերող բոլոր հարցերիցն:

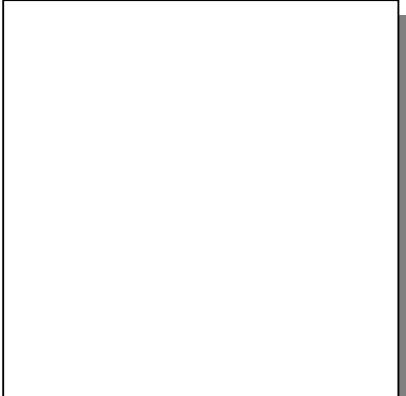
3-Հայոց դպրոցների բոլոր հարցերի համար աշխատել ռեալ լուծումներ գտնել:

4-Աշխատել վերջ տալ բոլոր այն խտրականութիւններին, որոնք գոյութիւն ունեն ազգային և կրօնական փոքրամասնութիւնների նկատմամբ:

5-Նպաստել մեր առաջնորդարանի կառոյցը լիովին օրինականացնելուն և հաստատել տալ նրա ծրագիր-կանոնագրի մանրամասնութիւնները:

6-Օժանդակել և հովանաւորել բոլոր մարզամշակութային միութիւններին:

7-Հայաստան-Սփիւռք յարաբերութիւններում խուսափել հատածապաշտութիւնից և օգտագործելով իրանահայութեան բոլոր պոտենցիալ ուժերը, ամրապնդել այդ և Իրան-Հայաստան հոգևոր, մշակութային և տնտեսական կապերը:



«Ապագան» տօնեց իր անդրանիկ տարեդարձը

Ամսօրյա Բարումեան

Սոյն Թուականի Յունուարի 7-ին «Մայիտակ» սրահում շուրջ տօնեց «Ապագայ» ամսագրի առաջին տարեդարձը: Այսպիսով լրացաւ ամսագրի հրատարակման մէկ տարին: Հանդէսի բացման խօսքով բեմ բարձրացաւ թերթի խմբագրական կազմի անդամ պրն. Վաչիկ Վարդանեանը: Նա անդրադարձաւ թերթի որդեգրած ուղեգծին: Նրա խօսքերով «Ապագան» ընտրել է վերխմբակ-ցական ուղղութիւն եւ մտադիր չէ ծառայելու մասնատրպաւս որեւիցէ հոսանքի կամ կուսակցութեան գաղափարախօսութեանը:

Այնուհետեւ պրն. Ռուբէն Քէշիշեանը ընթերցեց Թեհրանի թեմի առաջնորդական փոխանորդ Գեոր. Տ. Մեայուի եպիսկոպոս Մարգսեանի, իսկ պրն. Էդիկ Մեհրաբեանը կարդաց Մշակոյթի եւ Առաջնորդութեան Նախարարութեան շնորհատրական ուղերձները ուղղած «Ապագայ» ամսագրի խմբագրութեանը:



Սրբազան Հայրը թերթին ուղղած ուղերձում իր գնահատական խօսքերի մէջ այսպէս է գրում. «...Կստահ ենք որ Ապագայի միամտայ ուղեւորութիւնը այնքան էլ հեզասահ չեղաւ... կը մաղթենք որ «Ապագայ» ամսագիրը հայ մամուլին ուղղափառ դաստիարակման հետեւութեամբ իր ներդրումը բերէ հայ մամուլի պատմութեան իրանահայ գաղութին ծառայութեան ընդմիջեմ»:

Ուղերձների ընթերցումից յետոյ բեմ հրաւիրեց թերթի արտօնատեր եւ գլխատր խմբագիր պրն. Էդիկ Բաղդասարեանը: Յարգարժան խմբագիրն իր ելոյթում նախ անդրադարձաւ թերթի գլխատր նպատակներին: Նա ասաց, որ ամսագրի առաջնակարգ պարտականութիւնն է

համարում իր էջերում անդրադառնալ մեր արժանիքներին եւ մանաւանդ արժանի դէմքերին, որոնք

«ԱՊԱԳԱՅ»-ԻՆ

Արմինէ Ղազարեան

Որքան խուսափես այժիւ է զարնում, Դուռը է թակում, սիրտդ է խոցում, Նորից ու նորից յուսալքութիւն, Անկասելի հոսք, տեղահանութիւն, Փախուստ իր երկնած բազում բարիքից, Իր տարիների տքնած արդիւնքից, Դէպ ու՞ր եւ ինչու՞: Անպատասխան հարց: Եւ յանկարծ ասես իրաջքի նման Յուսալքութեան այնտեղի ծովում Առկայծեց մի փայլ, մի լուսեղ փարոս, Կանչող յոյսի շող, պայքարի արօթք, Մանուկ «Ապագայ»-ն իր թոթով ձայնով Նոր կեանք է տեճնում, թարմ շունչ ու թարմ խօսք: Գետամուտ եղէք կանչին այս չքմաղ Ու նորով կրկին դուք խանդավառէք: Մի՛ տրուէք ախտին յուսալքութեան, Կենտունակ շնչով նրան միացիր, Թեւ-թիկունք եղիր այս նոր մանուկին: Նոր հազարամեակ մտիր դու յոյսով, Ապիրո, ապրեցրու՛ եւ յարատեւիր Քեզ միշտ բնորոշ երկաթեայ կամքով: Բարի՛ Գալուստ թե՛զ՝ մանուկ «Ապագայ», Եւ բարի՛ երբ թե՛զ՝ դարուն այս ներկայ:

անցեալում այսպէս թէ այնպէս մոռացութեան են ենթարկել: Խմբագրի ասութեամբ երիտասարդութեան հարցերին անդրադառնալը նաեւ թերթի կարեւորագոյն պարտականութիւններից է. նա անդրադառնալով բարեկամ ժողովուրդների կապերից այսպէս ասաց «թերթը նպատակ ունի մեր ազգի ներկայ բարեկամ ժողովուրդներին մասնատրապէս հայ-իրանական առնչութիւնները ծանօթացնել մեր ընթերցողներին»:

Նա «Ազատ ամբիոն» էջը համարելով թերթի ամենակարեւոր բաժիններից մէկը, բացատրեց սոյն էջի գոյութեան անհրաժեշտութեանը եւ բոլոր խաւերին հրաւիրեց մասնակցել սոյն բաժնին: Նա խոստացաւ որ երկրում տիրող օրէնքների եւ պայմանների սահմանում բոլորին անխտիր առիթ կարու տեսակէտ յայտնելու: Թէ՛ հեղինակները ինչ հոսանքի կը պատկանեն դա նշանակութիւն չունի. բոլորին հաւասարապէս առիթ կարուի:

Գլխատր խմբագիրը շեշտելով, որ թերթի 65%-ը վերաբերում է իրանահայրեին հէնց այդ պատճառով էլ թերթը համարեց արդարեւ «Իրանահայ ամսագիր»:

Այնուհետեւ, նա տեղեկացրեց, որ «Ապագան» Հայաստանում եւ արտասահմանում արդէն լայն ճանաչողութիւն է գտել:



Խմբագրի ելոյթից յետոյ սկսեց գեղարեստական բաժինը՝ տիկ. Մուսաննա Համբարձումեանի գլխատրութեամբ: Սա իսկական գեղարեստական փառատօն էր: Արեստի բնագաւառում աննախադէպ մի երեւոյթ մեր օրերում: Ելոյթ ունեցողները, որոնց շարքում էին ասումնաբաններ, նազիչներ, երգիչներ եւ պարողներ այնպիսի մի խանդավառ միջավայր ստեղծեցին, որ երկար ժամանակ թարմ կը մնայ ներկաների յիշողութեան մէջ: Կամայ-ակամայ մտածում ես միթէ՞ կարելի է ամենատարրական միջոցներով այսպիսի բարձրորակ ծրագիր պատրաստել եւ ներկայացնել ամենաբարձր մակարդակով: Սա մեր ժողովրդի օրինակելի յատկութիւններից է:

Գեղարեստական բաժնի շարունակութիւնում ելոյթ ունեցան իրանահայ մտատրականներից՝ դոկտ. Հրաչ Խաչատրեանը, եւ դոկտ. Անդրանիկ Միմոնեանը: Յարգելի բանախօսները խօսելով հայ մամուլի եւ նրա դերի մասին, քարկեցին իրաքանչիւր հայի պարտաւորութիւններից հայ մամուլի հանդէպ: Նրանք շնորհատրելով «Ապագայ»-ի աշխատակիցներին յոյս յայտնեցին, որ թերթը օրըստօրէ աւելի կտարածի եւ կշարունակի իր որդեգրած ուղին:

Վերջում ներկաները հիւրասիրեցին թէ՛ յով եւ թիւածքներով: Խանդավառութիւնը եւ ծրագրից ստացած բաւարարութիւնը այնքան շատ էր, որ երկար ժամանակ ներկաները չէին թողնում սրահը:

Նորանոր յաջողութիւններ ենք մաղթում հայ մամուլին:



Քարեգործական վեհ զգացումների մարմնացում

Մարդասիրական քարեգործությունը մարդկային ամենափառաբանելի և պատշաճ վերաբերմունքներից է: Իրանահայերիս մեջ քիչ չեն եղել այդպիսի վեհ գործեր ձեռնարկողները: Այդպիսիների ամենափայլուն օրինակներից է Փափազեան ընտանիքը, մի հայկական օջախ՝ որի երկու իսկական սիւներն են հանգուցեալ Վանցիկն ու մեր օրենյ մշանատր քարզեործ՝ տիկին Ռուբինան:

Փափազեանների քարեգործական աշխատանքների ոլորտում են գտնուել բազմաթիւ հայկական և պարսկական դպրոցներ, միութիւններ, ծերանոցներ, մանկապապտէզներ, մարզանքի վարչրեր, ազգային մարմիններ, մամուլ և այլն:

Վերջերս տեղեկացանք, որ ամանորեայ պահերում Երեսնամյա պաշտօնապէս բացել է առաջին մանկական հիւանդանոցի վերակենդանացման կենտրոնը նորոգումներից յետոյ, որի նորոգման և արդիական սարքաւորումներով

Փառք ու պատիւ Փափազեան ընտանիքին:



օժտուելու մեծ գործը կատարել է մարդկային ջերմ սիրտ և զոհաբեր հոգի ունեցող՝ Ռուբինա, Մելինէ և Քրիստին Փափազեանների կողմից ի յիշատակ լուսահոգի հայր և որդին Վանցիկ և Ռոբերտ Փափազեանների:

Վերակենդանացման կենտրոնում փրկուելու է այն հայ նորածինների կեանքը, որոնք ժամանակից վաղ են ծնուում կամ ունենում են յատուկ պակասութիւններ:



«Ֆաջրի» փառատունը

Այս տարի Իրանի «Դահե Ֆաջրի» փառատունի թատերական բաժնում Հայաստանից մասնակցեց «Կամերային» թատերախումբը:

Երկխօսութեամբ բեմադրված ներկայացումն անցաւ շատ յաջող եւ մեծ բաւարարութիւն պատճառեց մասնաւոր մասնագէտներին: Ներկայացումից յետոյ մի կարծ, բայց շահաւետ հարցազրոյց ունեցանք խմբի բեմադրիչ եւ դերասան պրն. Սամսոն Ստեփանեանի հետ: Ստորեւ ներկայացնում ենք այդ հարցազրոյցը:

Հ.-Թոյլ տւէք «Լոյս» երկշաբաթաթերթի անունից նախ բարի գալուստ մատթել և շնորհակալութիւն յայտնել Ձեզ, խնդրեմ ներկայացրէք Ձեզ եւ թատերախմբի անձնակազմին:

Պ.-Ինձ համար շատ հաճելի է ձեզ հետ զրուցելը: Ես Ձեր գործը բարձր եմ գնահատում: Մանաւանդ այն առումով, որ ամենայն ջանքերով սփիւքում աշխատանք էք տանում մեր մշակոյթը կենդանի պահելու եւ զարգացնելու ուղղութեամբ:

Ես Սամսոն Ստեփանեան, ծնել եմ 1959 թականին՝ Երեւանում: Աւարտել եմ «Թատերական ինստիտուտը»: Ամուսնացած եմ. կինս թատերախմբի միս բեմադրիչն է՝ Չարուհի Շէխեանը: Մինչ այս բեմադրել եմ 10 թատերգութիւն եւ խաղաղել եմ 20 դերերում:

Այս բեմադրութեան մէջ, ինչպէս տեսաք, ես ներկայանում եմ «մարդ-կապիկ» դերում: Գայեանէ Ամբարեանը խաղում է «կապիկի» դերը: Բեմադրութեան նկարիչն է Արեւիկ Արեւշատեանը, լուսային ձեւաւորողն է Գագիկ Յակոբեանը. խմբի աշխատանքների համադրողներն են Մուշեղ եւ Նուսէ Տէրեանները: Թատրոնի գեղարուեստական ղեկավարն է՝ Արա Երնջակեանը:

Հ.-Ինչպէ՞ս եղաւ Իրան ժամանեցիք եւ ո՞րն է ձեր առաքելութիւնը:

Պ.-Մա արդէն երկրորդ անգամն է, որ գտնուում ենք Իրանում: Մեր առաքելութիւնը՝ հայ արեստը, եւ մասնաւորապէս՝ հայ թատրոնը, բոլոր ժողովուրդներին ծանօթացնելն է:

Հ.-Ինչպէ՞ս էք տեսնում Իրան-Հայաստան մշակութային ներկայ կապերը եւ զարգացման հեռանկարը:

Պ.-Շատ լաւ: Մենք արդէն երկրորդ տարին է, ինչ մասնակցում ենք

«Ֆաջրի» փառատունին. այն, որ մենք ընտրած երկրների ցանկում ենք, ինքնին յստակ փաստ է: Առ ի գիտութիւն, 35 երկրներ ցանկութիւն էին յայտնել մասնակցել փառատունին, իսկ կազմակերպիչ յանձնախումբը ընտրել էր միայն 10 ներկայացում: Անշուշտ ապագայում պիտի առաւել զարգանան այդ կապերը: Մանաւանդ, որ երկու կողմերի մօտ էլ բուռն ցանկութիւն է նկատուում:

Հ.-Երբեւիցէ Հայաստանում խօսել է Հայաստան-սփիւք թատերական կապերի մասին. օրինակ Հայաստանում թատերական կադրեր պատրաստելու ուղղութեամբ:

Պ.-Անշուշտ: Բայց դա այն ժամանակ կիրազործի, երբ գոյութիւն ունենան բոլոր անհրաժեշտ նախադրեալները. օրինակ՝ համապատասխան քիւլտըն:

Հ.-Հետաքրքիր է իմանալ՝ ի՞նչն է հետաքրքրում Իրանի արեստագէտներին եւ պատասխանատու անձերին, երբ ձեզ են դիմում:

Պ.-Նախ ամենուրեք զգացում է նրանց հոգատարութիւնն ու բարիացակամութիւնը: Նրանք եւս մեծ ցանկութիւն են յայտնում երկու բարեկամ ժողովուրդների կապերն ընդլայնել: Առիթն օգտագործելով, թոյլ տւէք ձեր թերթի միջոցով մեր շնորհակալութիւնը յայտնել նրանց:

Հ.-Դուք հանդիպե՞լ էք իրանահայ համայնքին: Ի՞նչ է ձեր տպաւորութիւնը:

Պ.-Մենք ոչ թէ համայնքին, այլ առիթ է եղել հանդիպելու նրանց ներկայացուցիչներին, յանձինս պրն. Հայկ Թահմազեանին, Ձեզ եւ ... Պէտք է ասեն, առանց հաճոյախօսութեան, տպաւորութիւնս՝ գերազանց է:

Հ.-Դուք ներկայացրիք Ֆրանց ԿաՖկայի «Հաշտութիւն Ակադեմիային» թատերգութիւնը: Արդեօ՞ք աւելի գերադասելի չէր լինի հայ հեղինակներից որեւէ թատերգութիւն բեմադրել:

Պ.-Գիտե՞ք ինչ. անցեալ տարի մենք բեմադրեցիք ազգային գրականութիւնից՝ «Կիկոսի մահը»: Իսկ այս տարի յարմար տեսանք մի բեմադրութիւն ներկայացնենք միջազգային գրականութիւնից:

Հ.-Իսկ ինչո՞ւ՞ յատկապէս ընտրեցիք ԿաՖկային:

Պ.-ԿաՖկայի գրածները համամարդկային եւ այժմեական են: Սա

մարդուն փրկում է կապանքներից, ազատում է ճնշումներից: Մարդուն իրաւունք է տալիս հաւասար մտածել. առիթ է տալիս՝ փոխադարձ կապ հաստատել եւ հաղորդակցել:

Հ.-Ինչո՞ւ ընտրեցիք յատկապէս նրա «Հաշտութիւն Ակադեմիային» ստեղծագործութիւնը:

Պ.-Գիտե՞ք, որ Իրանում արդէն ուրիշների միջոցով բեմադրել է այդ թատերգութիւնը. հետեւաբար ընտրեցինք այն:

Հ.-Ձեր բեմադրութիւնը իր ձեւով եւ մօտեցումով տարբերում էր աւանդական թատրոնից: Արդեօ՞ք ճիշտ ենք հասկացել, թէ ոչ:

Պ.-Եթէ աւանդական թատրոնն ընդունենք որպէս թատրոն, ապա մերը պէտք է անանել՝ հակաթատրոն: Ինչպէս ընկալեցիք, մեր հասկացողութիւնը՝ թատերական ներկայացումից, հիմնովին այլ բան է:

Հ.-Ումանք այն կարծիքին են, որ ձեր ներկայացումը շատ խտացած էր. այլ կերպ ասած՝ բարդ էր:

Պ.-Ես այդ տեսակետին համաձայն չեմ: Պէտք է անպայման հանդիսատեսին մտածելու եւ իր հարցերի պատասխանը գտնելու առիթ տրի: Մենք գտնում ենք թատրոնի հանդիսատեսը ինքը մասամբ մասնագետ է: Եթէ մենք փորձենք ամէն բան բեմի վրայ պարզել, ապա անպայման վիրատրամ կը լինենք նրան:

Հ.-Ձեզ հետ իրանական հեռուստատեսութիւնը կամ մամուլը ասուլիս ունեցե՞լ է, թէ ոչ:

Պ.-Իհարկէ: Ինձ հետ հարցազրոյց են ունեցել Իրանի հեռուստատեսութեան ալիքներից մի քանիսը: Նոյնպէս հանդիպել եմ մամուլի ներկայացուցիչներին եւ թրթակիցներին: Երոյթ են ունեցել «Արեստի» համալսարանում (Գանեշզահէ Հոնար):

Հ.-Եթէ կան հարցեր եւ նրանց առընչող պարզաբանումներ, խնդրեմ արծարծէք:

Պ.-Իմ պարտականութիւնն են համարում փոխադարձ շնորհակալութիւն յայտնել Ձեզ՝ ցուցաբերած ուշադրութեան համար: Յոյսով եմ «Լոյսը» առաւել կը շարունակի իր ճանապարհը:

*Հարցազրոյցը վարեց
Վաչիկ Վարդանեանը*

Օրինակելի մտաւորական երախտագէտը

Անդրանիկ Խէչումեան

Լեւոն Ահարոնեանի քարգմանութեամբ հրատարակել է «Առողջ ապրէք» գիրքը՝ 275 էջով, այն բաղկացած է 6 մասից, եւ ինչպէս գրքի վերնագրից է յայտնի, իրաքանչիւր մասի բովանդակութիւնն առընչում է առողջապահական խնդիրներին:

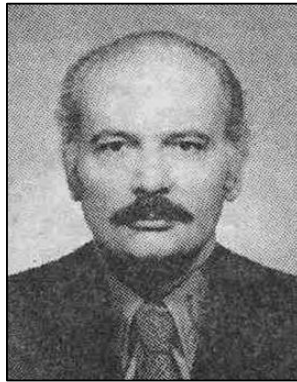


Թարգմանիչն իր յօդածներն ընտրել է «Թայմ» շաբաթաթերթից, «Փրիւենշէն» եւ «Ռիդերզ Դայջեստ» ամսագրերից: Գրքի առանձնա-յատկութիւններից է՝ պատմածքի, եւ ոչ թէ զուտ գիտական եւ բժշկական ոճը: Դա պատճառ է դառնում, որ ընթերցելը դիւրին լինի:

Ուշագրաւ է գրքի 4 էջերում սահմանած «Նախաբանի փոխարէն» հատւածը, որը պատկանում է քարգմանչի գրչին. դա, ըստ իս, գրքի կարեւորագոյն էջերից է:

Բայց ի՞նչ է աւած այդ բաժնում ...

Ոմանք հպարտանում են իրենց ժամանակի եւ շրջապատի հանգամանքներով, իսկ ոմանք պարծանք են իրենց ժամանակի եւ



շրջապատի համար. այսպիսի դէմք է՝ Լեւոն Ահարոնեանը:

Նրան ճանաչում ենք որպէս միջազգային առեւտրական ընկերութեան տնօրէն, ազգային եւ հասարակական գործիչ եւ Իրան-Հայաստան առեւտրական պալատի նախագահ: Գիտենք, որ ճարտարապետ է, ինչպէս նաեւ՝ Հ. Հ. վարչապետի կողմից «Ոսկէ շքանշանով» պարգեւատրւած: Եւ ահա «Առողջ ապրէք» գրքով նա հարստացնում է իր գրական աշխատանքը:

Գրքի «Նախաբանի փոխարէնը» անելին ազդեց ինձ, քան ինքը գիրքը:

Լ.Ահարոնեանը այդ էջերում իր երախտագիտութիւնն է յայտնում բոլոր ուսուցիչներին, յատկապէս՝ պրն.Միշա Հայրապետեանին, որից սովորել է հայոց լեզուն: Այս խոնարհ, համեստ եւ անկեղծ արտայայտութիւնը պէտք է օրինակ հանդիսանայ բոլորիս, յատկապէս՝ աշակերտութեանը, որպէսզի ըստ արժանոյն գնահատենք մեր ուսուցիչներին:

«Նախաբանի փոխարէնը» մեզ սովորեցնում է, որ սովորելու համար երբեք ուշ չէ:

Լ.Ահարոնեանը ծնել է 1930 թականին: Իր «գաղտնի կերպով» հայերէն սովորելուց բացի, նա 1986-ին, այսինքն՝ 56 տարեկանում, սկսում է որոնել մի ուսուցիչ, որ կատարելագործի նրա մայրենի լեզուն: 56-ը մի տարիք է, որ շատերը երազում են թռչակի անցնել, եւ մտածում են, թէ այլեւս անելիք չունեն:

Լ. Ահարոնեանը գրում է. «Նկատի առնելով իմ տարիքը եւ պայմանները, ոմանք թերահաստութեամբ էին մօտենում հարցին ... Սակայն ես հաւատում էի, որ

կյաջողեմ, որովհետեւ իմ կեանքի ազատ ժամերին ես սովորել էի Ֆրանսերէն, ռուսերէն եւ անգլերէն, եւ շարունակում էի այն. իսկ հայերէնը իմ մայրենին է, հարազատը»: Սա լուսապէս վկայում է նրա հաստատականութիւնը: Այլեւս տարիքը, ժամանակը եւն միայն պատրուակներ են չաշխատելու համար:

Ինչպէս պէտք է գնահատել «Նախաբանի փոխարէնը», եթէ ոչ միայն հայրենասիրական եւ ազգային զգացմունքների լուսագոյն գնահատականներով: Ի՞նչը եւ ո՞վ է ստիպում նրան, որ այս տարիքում (70 տարեկանում) զբաղի իր մայրենիով: Ի՞նչն է նրան ստիպում մնալ այստեղ՝ Իրանում, եթէ ոչ իր երախտագիտութիւնը՝ հանդէպ ծննդավայրին եւ հայրենակիցներին, թէկուզ գիտենք, որ նա, բարեբախտաբար, ունի այն հնարատրութիւնները, որպէսզի ապրի մեր մոլորակի ցանկացած մասում:

Երբ նա 56 տարեկանում մի անգամ եւս գիտակցում է մայրենի լեզուն սերտելու եւ այն կատարելագործելու անհրաժեշտութիւնը, ինչու՞ նոյնը չգիտակցի նոր սերունդը: Նա այն սերունդից է, որը գրկեց հայոց լեզուն սովորելու բախտից, բայց մեր նոր սերունդը, բարեբախտաբար, ունի բոլոր հարկաւոր հնարատրութիւնները: Սի ժամանակ Հայաստան գնալը երազանք էր, իսկ դա այսօր իրականացել է: Այսօր ամենուր արբանեակով սփռում է Հայաստանի հայրենաշունչ ծրագրերը: Այժմ մայրենի լեզով տպագրում են տարբեր գրքեր եւ թերթեր, ի շարս՝ «Ալիք» օրաթերթը, «Ապագայ» հանդէսը, «Լոյս» երկշաբաթաթերթը եւ «Արաքս» ամսագիրը:

Ստեփան Զօրեանը գրում է. «Լեզուն ժողովրդի սիրտն է, լեզուն գիտակցութիւն է, լեզուն հուր է ու սուր»: Թող որ Լ.Ահարոնեանի ձեռքում փայլի այդ սուր կոչած գրիչը եւ սիրով ծառայի ընդմիշտ. թող որ նախշի այդ գրչով. թող որ գրի՝ սերը լաւ է, սերը յոյս է եւ վերջապէս՝ սերը լոյս է եւ «Լոյսը»՝ յոյս է: Թող որ այդ գրչով ջերմացնի մեր սրտերը. թող որ նրա գրիչը միշտ գրի մայրենի լեզով ... Զէ՞ որ առանց հայրենիքի եւ առանց մայրենի լեզուի որեւէ ժողովուրդ չի կարող գոյատեւել:

ՎԱՀԱՆ ՏԵՐԵԱՆ 1 1 5

Ս. Դամբարձումեան

Հարիւր տասնհինգ տարի առաջ՝ 1885 թականի փետրարի 10-ին Վրաստանում՝ Ախալքալաքի շրջանի Գանձա գիւղում ծնել է Վահան Տերեանը (Տէր Գրիգորեան):

Գանձա գիւղում սկզբնական կրթութիւնն ստանալուց յետոյ երկու տարի սովորում է Ախալքալաքի քաղաքային դպրոցում, իսկ այնուհետև Թիֆլիսում: 1899թ. Մոսկւայի Լազարեան ճեմարանում յաջող քննութիւն տալով ընդունում է նոյն ճեմարանի երրորդ դասարանը:

1906թ. սովորում է Մոսկւայի համալսարանի պատմա-լեզուաբանական ֆակուլտետում, իսկ 1913-1917թթ. բարձրագոյն կրթութիւնը շարունակում է Պետերբուրգի համալսարանի արևելեան ֆակուլտետում:

Նա լաւ տիրապետում էր ռուսերէնին, լատիներէնին, Ֆրանսերէնին ու Վրացերէնին: Այդ են վկայում բնագրերից կատարած նրա բարձրարեստ թարգմանութիւնները:

Վահան Տերեանը գրականութեան մէջ հաստատապէս մտքը գործեց 1908թ. Թիֆլիսում հրատարակած «Մթնշաղի անուրջներ» ժողովածոյով, որով նրա պօզիւտ յատկանշում է տխուր ու թախծոտ տրամադրութեամբ, որում նա երագում ու փայփայում է իդիալական սիրոյ գաղափարը:

1912թ. Մոսկւայում տպագրում է Վ. Տերեանի երկրորդ ժողովածուն՝ «Քանաստեղծութիւններ. հատոր առաջին»: Պատերազմի տարիներին գրած Վ. Տերեանի բանաստեղծութիւնների «Երկիր Նայիրի» շարքը արտայայտում է նրա ջերմ հայրենասիրութիւնն ու ժողովրդասիրութիւնը: Ինչպէս բանաստեղծի կենդանութեան օրոք, այնպէս էլ նրա մահից յետոյ տպագրած բազում հրատարակութիւններում արժէքատրել են նրա բոլոր բանաստեղծութիւնները, թարգմանութիւնները, յօդածները, ինչպէս նաև նրա գրած բազմաթիւ նամակները:

1920թ. Յունարի 7- ին Օրենբուրգում ծանր հիւանդութեան (թոքախտ) պատճառով 35 տարեկան հասակում վախճանում է մեծ բանաստեղծ Վահան Տերեանը:

Մթնշաղ

Ես սիրում եմ մթնշաղը նրբակերտ,
Երբ ամէն ինչ երագում է հոգու հետ,
Երբ ամէն ինչ, խորհրդաւոր ու խոհուն,
Յընդորում է կապոյտ մութի աշխարհում...
Չը կայ ոչ մի սահման դնող պայծառ շող,
Աղմուկի բեռ, մարդկային դէմք սիրտ մաշող.-
Հիւանդ սիրտը չի տրտնջում, չի ցաւում,
Որպէս երագ մոռացում անծաւում.
Եւ թւում է, որ անեզր է ամէն ինչ-
Որ ողջ կեանքը է մի անսահման քաղցր մինչ.

Երկու ուրական

Ես եմ, դու ես, ես ու դու
Գիշերում այս դիւբական,
Մենք մենակ ենք,- ես ու դու.
Ես էլ դու եմ՝ ես չը կամ ...

Չը կան օրերն ահարկու,
Չը կայ ժամ ու ժամանակ,
Ուրական ենք մենք երկու
Միշտ իրար հետ, միշտ մենակ...

Մոռացել ենք անցեալում
Տրտունջ, թախիծ ու խաւար.-
Մի ուրիշ լոյս է ցոլում
Մեղմ ու անուշ մեզ համար...

Ես եմ, դու ես, ես ու դու
Գիշերում այս դիւբական,
Մենք մենակ ենք,- ես ու դու,
Ես էլ դու եմ՝ ես չը կամ...

Վահան Տերեանի նամակը Անթառա միսկարեանին

Անթառա միսկարեանը սովորում էր խարկովեան կանանց բարձրագոյն դասընթացների պատմաբանական ֆակուլտետում: Նրանք ծանօթացել են 1908 թ. և մինչ Տերեանի մահը ջերմ յարաբերութիւնների մէջ եղել: Նոյն ջերմութեամբ ու սիրոյ Վ. Տերեանը վերաբերել է նաև Անթառամի քրոջը՝ Մարթային:

1908, 27 Դեկտեմբերի

Միքելի Անտես

Մտացայ Չեր բացիկը, որով հարցնում էք իմ երկար լռութեան պատճառը: Հաւանաբար, հիմա արդէն ստացել էք նամակս, որը յայտով եմ ցրել է Չեր կասկածները: Ինքնագգացողութիւնս: Այդ մասին միշտ դժար է լինում որևէ որոշակի բան ասել: Չէ որ տրամադրութիւնները, յատկապէս իմ, այնպէս արագ են փոխում: Ես կարող եմ խօսել միայն ներկայ պահի մասին:

Ես տխուր եմ: Ես միշտ տխուր եմ լինում, երբ գալիս եմ սոսների ու «համընդհանուր» ուրախութիւնների հանդիսաւոր օրերը: Հիմա արև եմ ուզում, Անտես, ստելի շատ լոյս: Երաժշտութիւն եմ ուզում և գութութեամբ: Ուզում եմ լինել փոքրիկ-փոքրիկ, որպէսզի ինձ փաղաքշեն ու սիրեն, ինչպէս սիրում ու փաղաքշում են միայն մանուկներին: Ուզում եմ կռակեալաց ցեղեր, որոնք ուրախացնում են աղքատ երեխաների սրտերը: Ինչ անհամբերութեամբ էի սպասում մի ժամանակ նոր տարան: Ինչ ուրախ էր բարբախտ սիրտս, ինչպէս է թրթում լուսաւոր օրայ սպասումից: Հիմա ես չիմնչ չեմ սպասում, չեմ սպասում այդ օրերին էլ: Ընդհակառակը, կարծես թէ սիրում եմ գորշ առօրեան: Արդէն տխուր եմ, անսահմանօրէն տխուր:

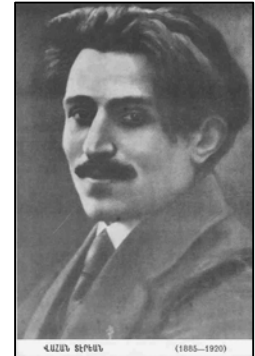
Խոհեր: Տրտուն խոհեր:

Բայց ինչու եմ գրում Չեզ դրա մասին: Ինչու եմ վշտացնում տխուր խօսքերով: Ո՞ւմ է պէտք այս ամէնը:

Ինչ կը բերի ինձ այս նոր տարին, չգիտեմ:

Ըստ կուզեմայի, որ Չեզ բերի ուրախութիւն և երջանկութիւն: Թող լուսաւոր լինի Չեր կեանքը, թող ուրախ լինի: Մեղմում եմ Չեր ձեռքը պինդ-պինդ և ցանկանում եմ Չեզ, Անտես, ամենայն բարիք:

Վահան



Բեմարևտոի համեստ նւիրեալը

Վաչիկ Վարդանեան

Արւեստաստր ընկերների միջոցով լսել էի, որ Հայաստանում մի արւեստի նւիրեալ, իր բազմաթիւ աշխատութիւնների կողքին նպատակադրել է գրել եւ հրատարակել մի գիրք՝ նւիրած իրանահայ թատրոնին եւ նրա գործիչներին:

Այդ լուրը թարմ էր մնացել ինձ յիշողութեան մէջ: Վերջերս ինձ բախտ վիճակեց լինել Երեսանում: Այդ բարենպաստ առիթից օգտուելով մեծ արւեստագետի տեսութեան գնացի:

Նրան հանդիպեցի «Արւեստի թանգարանում»: Առաջնորդող պատասխանատուների միջոցով մօտեցայ նրա աշխատասենեակին. Թոյլտուքիւն խնդրեցի. Այնքան մտազբաղ էր եւ տարած իր աշխատանքով, որ իմ մուտքը չնկատեց: Կրկին ողջունեցի նրան: Մթափուելով ոտքի ելաւ, երբ ինացաւ իրանահայ եւ ուրախութիւնը բազմապատկեց:

Նրան խնդրում եմ ներկայանալ մեր ընթերցողներին:

-Բախտիար Յովակիմեան: Ծնել եմ 1926 թ. մայիսի 1-ին, Տաուշի մարզի Թովուզ գիւղում:

Չի շարունակում: Հարցնում եմ՝

յետո՞յ.

- Էլ ինչ յետո՞յ: Պատասխանում է:

Իմ պնդումներից յետոյ համոզւում է մի ուրիշ անգամ տալ ցանկացած տւեալները:

Յաջորդ հանդիպման ժամանակ գրաւոր եւ մի քանի տողում ամփոփւած մի գրութիւն յանձնեց ինձ: Եւ եղածով չբարարեցի, յամառ պրպտումների շնորհիւ պարզեց, որ նա վաստակաւոր գործիչ է:

Բ. Յովակիմեանը աւարտել է Երեւանի Թատերական ինստիտուտի թատերագիտական ճիւղը: Գրել է հայ թատրոնի գրականութեան մասին յօդածներ, գրախօսականներ եւ թատերախօսականներ: 1950-ին մրցոյթով ընդունել է Հայաստանի գրականութեան եւ արւեստի թանգարան: 1963-ից արւեստի թատերական բաժնի վարիչն է:



Հրատարակել է տասնեակ գրքեր եւ ստեղծագործութիւններ, որնց

թում եմ՝ «Անդրկովկասի թատերական կապերից», «Պեպօն», «Ազգային թատրոնում», «Պետրոս Ադամեանի շեքսպիրեան նկարները», «Շեքսպիրագիտական» եւն:

Նրան դիմում եմ ինձ ամենից շատ հետաքրքրող հարցով.

Գիտէք ի՞նչ.- ասում է նա, որ ճիշտն ասեմ դա երջանակաշիշատակ հանրայայտ բանասէր Բարկէն Չուգասագեանի առաջարկն էր: Եւ էլ, որ զուլիս ցաւում էր նման քանի համար, առանց տատանելու ընդունեցի: Ընդունեցի նաեւ այն պատճառով, որ սիրում եմ իրանահայերին: Բայց միեւնոյն ժամանակ գիտեմ, որ շատ պատասխանատու գործ է: Գրել մեր ժողովրդի մի այդպիսի կարեւոր հատւածի մասին պահանջում է շատ լուրջ աշխատանք: Գիտէք, որ իրանահայ գաղութը այդ բնագաւառում մեծ ներդրում է ունեցել. հետեւաբար այդ բոլորը Երեւան բերելու համար ես վորձել եմ իմ բոլոր կարելիութիւնները: Յուսանք, որ ցանկացած արդիւնքին հասնի:

Ես յայտնում եմ իմ երախտագիտութիւնը նրան: Մեզ մնում է ինչքանով կարող ենք սատար հանդիսանալ նրան:

قالبسازي و
پلاستيك سازي
در آوانسيان

طراحی و ساخت قالبهای پلاستیک و
باکالیت

تهران جاده آبعلي ، خيابان سازمان آب
کوچه ششم شرقی ، پلاک ۹

- :

- :

- :

جاده آبعلي
خيابان سازمان
آب خيابان پنجم
شيدايي نبش دوم
جنوبي پلاک ۳۰

شرکت تصویر
پردازان ايران

(CD)

.

.

.

:

:

tasvir@hotmail.com

**ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀԱՐՑԸ ԵՒ
ՀԱՅԵՐԻ
ՑԵՂԱՍՊԱՆՈՒԹԻՒՆԸ
ՊԱՏՄԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՄԷՋ**

Եր. Գերմանիկ

Հայկական հարցի և հայերի ցեղասպանության բազմապլան խնդիրների ուսումնասիրությանը առաջացել է մեծաքանակ պատմագիտական գրականություն՝ աշխատություններ, փաստաթղթերի ու վաւերագրերի ժողովածուներ, յուշագրությունների և ն հրապարակումներ: Խնդիրը ուսումնասիրել և ուսումնասիրում են ոչ միայն հայ պատմաբանները, այլև օտարները:

«Լոյս» երկշաբաթաթերթը իր անդրանիկ համարից սկսած, սիրելի ընթերցողներին է տրամադրելու հայկական և օտար գրականությունը հայկական հարցի կապակցությամբ:

1-Հայկական պատմագրություն

- **Րաֆֆի** (Յակոբ Մելիք Յակոբեան, 1835-1888).- «Ճանապարհորդություն Թիֆլիսից մինչև Ագուլիս» (1878), «Ձալալեղբին» (1878), «Խենթը» (1881) , «Կայծեր» (1883-87):
- **Լեօ** (Առաքել Բաբախանեան, 1860-1932) .- «Հայոց հարցի վաւերագրերը» (1915), «Անցեալից» (1925) , «Հայոց պատմություն» (1927), «Թուրքահայ յեղափոխության գա-ղափարաբանությունը, հ.1-2» (1934-35) , «Խոջայական կապիտալ» (1934) :
- **Արշակ Գոպանեան** (1872-1954).- «Ռուսիա և հայերը», « Հայաստանը թուրք լուծի տակ»:
- **Եղիշէ Քահանայ Գեղամեան** (1840-1920).- «Պատմական քաղաածքներ» (1909), «Պատմութեան դասերը» (1915), «Հայ ազատագրական շարժումները ԺԹ դարում» (1915):

- **Սեդրակ Աւագեան**.- «Ազատ Հայաստան Ռուսաստանի Հովանաւորութեան տակ» (1915):
- **Մաղաքիա Օրմանեան** (1841-1918).-«Ազգապատում»:
- **Ալեքսէյ Զիվելեգով** (1875-1952).- «Ձէթունեան հերոսապատում» (1899), «Գ. Ա. Ջանշիրը և Հայկական հարցը» (1901), «Թուրքական Հայաստանի ապագան» (1911):
- **Առաքել Սարուխան** (1863-1949).- «Հայկական խնդիրը և Ազգային սահմանադրութիւնը Թուրքիայում 1860-1910» (1912):
- **Նիկողայոս Աղոնց** (1871-1942).- «Հայկական հարցը Սկրում» (1920, անգլ. յօդած):



- **Յ. Առաքելեան** .- «Թիֆլիսից-Դիլման: Տանջած Հայաստան. ուղևորութիւն թուրքաց Հայաստանում» (1915):
- **Շ. Աճառեան**.- «Տաճկահայոց հարցի պատմութիւնը» (1915):
- **Ս. Սեմերճեան** .- «Ձէթունի անցեալէն ու ներկայէն» (հ.1-2, 1902):
- **Ա. Անտոնեան** .- «Այն սև օրերուն...» (1915):

- **Ատոմ**.- «Բարենորոգումներու



- **հարցը**» (1914):
- **Վ. Աւանեսեան**.- «Հայ փախստականների» (1919):
- **Ատրպետ**.- «Ճիւղը, Քեռ չուսէյն փաշա քիւրդը անսահման իշխան. Թրքահայերի ներկայ վիճակը» (1911):
- **Բաբկէն Վարդապետ**.- «Հայկական հարցը և Պողոս Նուբար փաշան» (1914), «Բարենորոգումները Հայաստանում. 1912 թ. Նոյեմբերի 12-ից մինչև 10 Մայիսի 1914 թ. ժողովածու դիպլոմատիքական դոկումենտների» (1915):
- **Սմբատ Բիւրատ**.- «Արևելեան խնդիր և հայկական հարց. պատմական ուսումնասիրութիւն» (1919), «Արիւնի ձորը» (1919),«Արիւնի ճամբուն վրայ» (1911):
- **Գ. Գապայենջեան**.- «Դրագներ Եղեսիոյ արիւնոտ ջարդերին» (1909):
- **Յ. Թերզեան**.- «Կիլիկիոյ աղէտը. Ականատեսի նկարագրութիւններ ...» (1912):

Շար. 1

تعمير گاه الكترول گارانتى
تعمير و سيم بيچى ژنراتور و
الكترول موتور و تابلوهاى فرمان
الکتریکى
تلفن : ۶۲۲۴۴۶۶

تون آپ
يرواند - ورژ
تعمير انواع اتومبيل هاى سواری
تلفن : ۲۵۲۷۱۸۳

ԲՆԱԿԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐ ԽՈՒԼԵՍՏՐՈԼԸ ԱՐԱԳ ԻՋԵՑՆԵԼՈՒ ՐԱՍԱՐ

Նոր Մօտեցումներ



Գրեց Կատրին Չուբը
«Լուսնոգ Գէյ»
«Ռիդերզ Դայջեստ»-ից
բարգմանեց
Լեւոն Սիարունեանը

Դու անպայման գիտես մարմնիդ կշիռը. դու հաւանաբար գիտես մեքենավարութեան արտօնագրիդ համարը. բայց գիտես արդեօ՞ք արեանդ խոլեստրոլի մակարդակը:

Մեծ հաւանականութեամբ, այդ կարևոր թելը լեզվիդ ծայրին չեն: Սակայն այդ կարգի անտեղեակութիւնը կարող է վտանգաւոր հետևանքներ ունենալ: ԱՄՆ - ում բարձր խոլեստրոլը ընդգրկում է 39 միլիոն տարեցներ և 59 միլիոնի են հասնում նորմալի վերին սահմաններում և սա մի շատ վտանգաւոր ազդանշան է սրտի հիւանդութիւնների համար, որն ԱՄՆ - ում ինչպէս տղամարդկանց, այնպէս էլ կանանց մահացութեան առաջատարներից է: Բայց դա չի նշանակում, որ միայն տարեցները պիտի մտահոգւեն այս խնդրով: - Այն, որ ասում է, թէ 45-ից ցածր տարիք ունեցողների խոլեստրոլը միշտ ցածր է, ուղղակի մի առասպել է - ասում է առողջապահական ինստիտուտի խոլեստրոլի ուսուցման ազգային ծրագրի համադրող բժիշկ Ջէյմզ Կլիմանը:

Այժմ լսենք լաւ լուրեր

Բժիշկները խոլեստրոլի դէմ պայքարում յայտնաբերել են նոր մօտեցումներ որոնց գործադրմամբ կարող էք այդ ոչ առողջ թերն արագ իջեցնել:

Աւելի շատ լաւ ճարպեր սպառէք

Ոչ յագեցած ճարպերն, որոնք գտնում են առկադոլի, ձէթի, Կանելայի (սպիտակ դարչին) իւղի և ընկոյզների մէջ, իջեցնում են արեան վատ խոլեստրոլը (LDLp - Low density lipoproteins), առանց բացասաբար ազդելու լաւ խոլեստրոլի (HDLp - High density lipoproteins) վրայ:

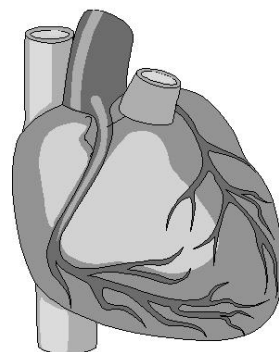
Հարարդի հանրային առողջապահական դպրոցի մէկ ուսումնասիրութեան հաշիւարկումով, եթէ կանանց մօտ սպառած յագեցած ճարպի կէսից ւաւելի քիչն անգամ, փոխարինւի ածխաջրային նիւթերով (Carbohydrates), ապա նուազում է սրտի հիւանդութեան ռիսկը մօտաւորապէս 15 տոկոսով: Իսկ, եթէ հէնց այդ ճարպը փոխարինում է վերոնշեալ ճարպով, ապա նոյն ռիսկը նուազում է 35 տոկոսով:

Կալիֆորնիայի համալսարանի - Մանֆրանսիսկոյում - բժշկական ֆակուլտետի դասախօսի օգնական և ԱՄՆ-ի Սրտաբանութեան ընկերակցութեան (Ա. Ս. Ը.) բանբեր՝ դոկտ. Ռիտա Ռեդերզը խորհուրդ է տալիս՝ - Կարագը փոխարինէք ձէթով, զուտ կաթի փոխարեն սպառէք սերը քաշած կաթ և ընտրէք մսի սակաւ իւղալի կտորներ: -

Կրկին Վայելէք ձևի համը

Ծիշտ է որ ձևի պարունակած խոլեստրոլը բարձրացնում է արեան խոլեստրոլը, սակայն այս խնդրում մեծ դեր են խաղում յագեցած ճարպերը: Հետևաբար, ձևի ուտելը թոյլատրում է շատերին: AHA-ի յանձնարարութեան համաձայն, թոյլ է տրւում շաքաթական մինչև չորս հատ ձու ուտել:

Սակայն, առաւել զգոյշ պիտի լինել վտանգաւոր շրջանակում գտնող անձինք: Միատել համալսարանի ճարպերի հետազօտման կլինիկայի վարիչ դոկտ. Ռաբըրտ Հ. Նոպպը ասում է - Բարձր խոլեստրոլ ունեցող անհատներ (ինչը հետևանք է ճարպերի խանգարման մի ժառանգական հիւանդութեան) և նրանք, որոնք սրտի հիւանդութիւն ունեն պիտի բարարարեն շաքաթը երկու ձուով:



Սահմանափակէք վատ ճարպերի սպառումը

Ձեր կալորեաների ոչ ւաւելի քան 30 տոկոսը պիտի ստացուի ճարպերից, նման հրահանգների ստոյգ գործադրումը դժարին գործ է, սակայն, յագեցած ճարպերի սպառման կրճատումը, ամէն դէպքում, շարունակում է հանդիսանալ խոլեստրոլը իջեցնելու ամենակարևոր քայլը: Մսի և կաթնեղէնի յագեցած ճարպը, ձեր սննդի այն բաղադրամասն է, որն ամենից շատն է խթանում շնչերակները խցանող վատ խոլեստրոլի արտադրմանը լիարդում:

Բժիշկ Վիլեամ Փ. Կաստելլին՝ «Լաւ ճարպ - վատ ճարպ» հատորի հեղինակը գրում է. «Մի պատշաճ սննդակարգ, առողջ մարդկանց թոյլատրում է օրական 20 գրամ վատ ճարպ օգտագործել»:

Մի քանի շաքաթ ուշադրութեամբ ստուգէք ձեր ուտելիքների պիտակները և նօտագրէք ձեր կերած ամէն ինչի պարունակած ճարպի քանակը ըստ գրամի, մինչև մի լաւ գաղափար կազմէք այդ մասին:

Վատ տեսակի այլ ճարպեր էլ կան, որ կոչւում են Անդր-ճարպաթթուներ (Trans - fatty acids TFA) - սրանք ստացւում են երբ հեղուկ իւղերը կարծր իւղի վերափոխելու նպատակով ենթարկւում են քիմիական գործընթացի, օրինակ, ջրածնացման: Այս տեսակ իւղերը ոչ միայն բարձրացնում են վատ ճարպի և անբողջական խոլեստրոլի չափը, այլ նաև, երբ սպառում են մեծ քանակութեամբ, պատճառ են դառնում լաւ խոլեստրոլի մակարդակի անկմանը: Պիտակների վրայ

T.F.A. մասին ընդհանրապես յիշատակութիւն չկայ, սակայն դրանք գտնուում են ինչպէս մարգարիների, քիւածքի յատուկ խղի, շտապ մատուցող տապակած ուտելիքների, այնպէս էլ փաթեթաւորած խմորեղէնների, «Կրակերների» և այլ քիւածքների մէջ:

Ըննութեան ենթարկէք Ձեր Վահանագեղձը (Thyroid gland)

Հիպոտիրոյդիզմը (Վահանագեղձի քերզործունէութիւն) ենթադրուածից աւելի յաճախադէպ է, մանաւանդ երիտասարդ կանանց մօտ: Առանց բուժման մնալու դէպքում խղեստրոլը շատանում է արեան մէջ: Դրա ախտանշաններն են՝ յոգնածութիւն, ցրտի հանդէպ որոշակի զգայնութիւն: Ախտաճանաչումը կարելի է իրագործել արեան մի անալիզով, շուրջ 50 դոլար արժողութեամբ և վիճակը բուժել դոկերով:

Ցածր պահէք Ձեր մարմնի կշիռը

Մի որևէ խմբի ամենից գեր անհատը 10-15 տոկոս աւելի քիչ լաւ խղեստրոլ ունի, քան նոյն խմբի ամենից միեարը, - ասում է ուսումնասիրող դոկտ. Մարգո Ա. Դեմքէն՝ Տեկզասի Սաութ-Վեստըրն բժշկական կենտրոնի ներքին բժշկագիտութեան պրոֆեսորի օգնականը:

Մի քանի կիլօ միեարէք և ապա կը շատանայ ձեր լաւ խղեստրոլը:

Շարժուէք !

Միայն սննդակարգի միջոցով HDL-ը շատացնելը կարող է խաբուսիկ լինել, - ասում է Ամերիկեան սրտաբանութեան ընկերակցութեան անդամ դոկտ. Ռեդ Բերգը և աւելացնում, - բայց մարզանքն և ծրագրաւորած սննդառութիւնը համատեղ կիրառած դէպքում նպաստում են HDL-ի բարձրացմանը: - Մարզանքը նաև իջեցնում է տրիգլիցերիդների մակարդակը, որոնք սրտի հիւանդութեան հետ կապւած այլ ճարպերն են: Կոլորադոյի Բոլդըր քաղաքում համալսարանի մի ուսումնասիրութիւնից պարզուել է, որ ոչ-գործունեայ,

ամլացած կանայք 85 տոկոս աւելի տրիգլիցերիդներ ունեն քաղաքաւոր երիտասարդ կանանց հետ, նաև, այն տարեց կանայք որոնք կանոնաւոր կերպով զբաղւում են վագրով, այդ քիւր կազմում է միայն 31 տոկոս:

Դադարեցրէք ծխելը

Ծխելը, միջին հաշուով բարձրացնում է HDL-ների մակարդակը շուրջ 6 տոկոսով: Այս տոկոսային չափը, համաձայն Սկարբորոյի Արեան հետազօտութիւնների հիմնարկութեան աշխատակիցների աւելի բարձր է ծխողների պարագային: Որոշ ուսումնասիրողներ մատնանշում են, որ ծխողների շրջափակում գտնող արտաշնչած ծուխը իջեցնում է HDL-ները, ընդ որի ԱՄԸ-ն ասում է, թէ դա պատճառ է հանդիսանում տարեկան 40.000 ամերիկացիների մահուան:



Խուսափէք Կոգեկան ճնշումներից

Կատարած քազմաքիւ ուսումնասիրութիւններ ցոյց են տալիս, որ հոգեկան ճնշումները հրահրում են սրտի հիւանդութեան վտանգը: Օհայո պետական համալսարանի հետազօտողներն յայտնաբերել են, թէ այն ենթակները, որոնք դիմացնի դէմ իրենց զայրոյթը անվրէպ արտայայտում են, և նրանք, որ յամառօրէն խեղդում են իրենց զգացումները ունեն LDL-ների աւելի բարձր ցուցանիշ: Ընդհակառակն, նրանք, որ կարողանում են հսկել իրենց բարկութիւնը, սակայն պատշաճ դէպքում արտայայտում են իրենց վրդովմունքը, 10 տոկոս աւելի քիչ LDL-ներ ունեն:

Ձեր Սննունդը Ամբողջացրէք Վիտամիններով

Օրեկան 400 միաւոր վիտամին E ընդունելն, կցելով արեան LDL-ներին, կանխում է երակների խցանումը պատճառող նստածքների (plague) կազմութիւնը: Նայաւինը (վիտամին B-ի բաղադրատեսակ) նոյնպէս օգտակար է այս խնդրում այն պարագաներում, երբ ցածր են HDL-ները և բարձր են տրիգլիցերիդները: Այսուհանդերձ, սրանք ունեն բացասական կողմնակի հետևանքներ, ուստի պէտք է գործածուեն բժշկի հսկողութեան ներքոյ:

Աւելացրէք Ըտտեւալ Նիւթերի օգտագործումը

Դիւրալոյծ Բուսաթելեր (Fibre): Մրանք առատ են վարսակի, բրնձի քեփի, լոբու, սիսեռի, գարու, կիտրոնային պտուղների, ելակի, զագարի և խնձորի մէջ: Բուսաթելերը իջեցնում են վատ խղեստրոլը, առանց այն, որ պակսեցնեն լաւ խղեստրոլը: Որոշ հացահատիկներ հարուստ են psyllium-ով, որը լուծելի ֆիբրի մի խտացւած աղբիւր է և որն ներառում է մեղմ լուծողականների (laxatives) ֆորմիլաների մէջ: Բարձր խղեստրոլ ունեցող անհատները կանոնաւորաբար օրեկան 12 գրամ psyllium ընդունելով կարող են ամբողջական (total) խղեստրոլը իջեցնել 5 տոկոսով:

ԽՈՒՆՏՏՐՈՒԼ ԱՅԲԵՆԱՐԱՆ

LDLs (Low Density Lipoproteins) - Ցածր խտութեամբ լիպոպրոտէիններ, այլ խօսքով վատ խղեստրոլ, ինչը երակների խցանման պատճառն է դառնում:

Բաղձալի չափը - 130 մգ/100 ս.ս., կամ աւելի պակաս:

Բարձր է համարւում - 160 մգ/100 ս.ս., կամ աւելին:

HDLs (High Density Lipoproteines)- Բարձր խտութեամբ լիպոպրոտէիններ, այլ խօսքով լաւ խղեստրոլ, որը հեռացնում է վատ խղեստրոլը երակների շերտերից:

Բաղձալի չափը - 355 մգ/100 ս.ս.: Աւելի քիչը խթանում է սրտի հիւանդութեան հաւանականութիւնը:

TRIGLYCERIDS- Տրիգլիսերիդներ. սրտի հիւանդութեանը առնչուող այլ ճարպեր:

Բաղձալի չափը - 200 մգ/100 ս.ս. կամ աւելի պակաս:

Բարձր է համարում - 400 մգ/100 ս.ս. :

TOTAL CHOLESTEROL - Ամբողջական խոլեստրոլ, արեան բոլոր տեսակի խոլեստրոլների համատեղ գումարը:

Բաղձալի չափը - 200 մգ/100 ս.ս. կամ աւելի պակաս:

Բարձր է համարում - 240 մգ/100 ս.ս. կամ աւելին:

(Քաղած ԱՄՆ-ի Խոլեստրոլի Ուսուցման Ազգային Ծրագրից)

ՍՈՅԱ

«Նիւ Ինգլանդ» բժշկական ամսագրում լոյս տեսած մի յօդածից պարզույն է, որ օրեկան 3-4 կերակրի գդալ սոյայի պրոտէին ընդունելով հնարաւոր է վատ խոլեստերոլը 13, իսկ տրիգլիցերիդները աւելի քան 10 տոկոս իջեցնել: Սոյայի փոշին փորձէք խառնել պտղի հիւթի հետ, ուտելով սոյայով պատրաստած Lurjer-ներ կամ բոված սոյա, լոբի և վանիլայով համեմած, սոյա պարունակող և տաք կաթով պատրաստած բորոն (հրուշակ, շոկոլադ):

Օճեգա 3 ճարպաթթուներ

Սրանք գտնուում են «լոզ» կամ «սալմոն», «թիւնիկ» կամ «մակարել» և այլ ձկների մէջ: Այս կարգի ճարպերը իջեցնում են արեան տրիգլիսերիդները: Քանի որ ձուկը հարուստ չէ յագեցած ճարպերով, դրա ընդունումը շատ լաւ միջոց է արեան ամբողջական խոլեստրոլի, ինչպէս նաև վատ խոլեստրոլի մակարդակը իջեցնելու համար:

Շարաքը մի քանի անգամ 100 - 150 գրամ ձուկ կերէք:

Նոր Մարգարիններ

Փշատերև ծառատեսակների մըզածքից ստացւած մարգարինը խոլըրոտում է խոլեստրոլի մարսողա-

կան օրգանների ներծծմանը: Նաև փորձէք սոյա՝ լոբուց ստացւած մարգարինը:

Բուսական հեղուկ իւղեր, որ ջրածնացման (hydrogenation) միջոցով վերածուում են կարծր իւղի, կոչւում են մարգարին. ճանաչում են նաև բուսական կարագ անունով:

Ապրենք Առողջ

• Վիտամին C-ն իջեցնում է արեան ճնշումը.- (Համշարհի օրաթերթ 23/12/99): Ամերիկացի գիտնականները յայտնաբերել են, որ վիտամին C- ն օգտաւէտ է արեան զարկերակային ճնշման իջեցման գործում: Օրական 500 միլիգրամ վիտամին C-ի օգտագործումը կարող է 10 տոկոսով իջեցնել արեան ճնշումը: Նորմալ մարդկանց մօտ այդ վիտամինը չի իջեցնում արեան ճնշումը:

• Սակաւարիւնութեամբ տարիքաւորները շուտ են մահանում.- (American family phsician, december 1, 1999): Ըստ ներքին հիւանդութիւնների լուրերի ամսագրի սակաւարիւնութիւնը բարձրացնում է մահացութեան տոկոսը 85 տարեկան և դրանից բարձր մարդկային խմբերի մօտ: Տեսլ գեկոյցը ցոյց է տալիս, որ մահացութիւնը ուղղակի կապի մէջ է նաև հեմոգլոբոլինի (արեան հիմնական բաղադրամասը) իջեցման հետ, այսինքն ինչքան հեմոգլոբոլինը քիչ լինի այնքան մահացութեան վտանգը շատ է:

• Ջուրը և թէյը չեն թողնում գերանալ.- Արդեօք գիտէք, որ ջուրը կարող է կանխել մարդու հաւելեալ քաշը: Մի յօդածում, որը հրատարակել է «Ստանֆորդ» առողջապահութեան ապահովութեան կենտրոնը, խորհուրդ է տրուում, որ 10 քալ նախքան սնունդի ընդունումը խմել թէյ կամ ջուր: Այս միջոցով հնարաւոր է շատակերութիւնը կանխել: Այդտեղ նշւած է, որ սովորաբար մարդիկ սովածութեան և ծարաւութեան զգացումները շփոթում են միմեանց հետ և այն ժամանակ, որ ծարաւ են, հեղուկ օգտուելու փոխարէն կերակուր են ուտում:

Համաշխարհային հետաքրքիր վիճակագրական տուեալներ

Ամերիկեան «Հարփրեզ» թերթը իր 2000 թականի Յունարի համարում անդրադառնում է մի շարք հետաքրքիր տուեալների, որոնցից մի մասը բերում ենք ստորև:

1- Անցեալ հազարամեակում մուսլեմ Շիիտները իսլամական աշխարհի կէտը իրենց հսկողութեան տակ են ունեցել: Սկզբում մուսուլմանների 5 տոկոսն է շիիտ եղել իսկ դարավերջում 14 տոկոս:

2-Այդ հազարամեակում ժողովուրդների թիւը աճել է հետևեալ կերպ է Աշխարհի մուսուլմանները 2300 տոկոս, քրիստոնեաները 2450 տոկոս, հենդուները 1025 տոկոս և բուդաիները 4275 տոկոս:

3-Երկրորդ համաշխարհային պատերազմի ընթացքում ամերիկացի զինուորների մահացութեան պատճառի 50 տոկոսը հիւանդութիւններն են եղել:

4-ԱՄՆ-ում ներկայումս 2380 ատոմական ռումբ պատրաստ է արձակելու համար:

5-20-րդ դարի պատերազմների ընթացքում 62000 քաղաքացի զոհածներից մէկը ամերիկացի է եղել:

6- 1022 թականին չինացիները աշխարհի առաջին թղթե դրամը ներկայացրին:

7- 1977-ից մինչև 1988 թականների ընթացքում հակաստոմային յարձակման ահազանգերը ԱՄՆ-ում 20784 անգամ սխալմամբ հնչել են:

سایا تکنیک
 کلیه خدمات رنو و پراید
 با مدیریت نوریک
 دکتر شریعتی ، خیابان بهار شیراز نبش کوچه
 حافظ تلفن: ۷۵۳۱۰۳۳ و ۷۵۳۱۰۳۲
 موبایل: ۰۹۱۱ - ۲۱۵۲۲۸۳۹

Րաֆֆի ՄՍ Միութեան ֆուտբոլի դահլիճային խաղերը

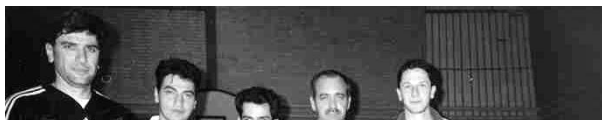
Թղթակից Ռոբերտ Վարդումեան

Արդէն քանի ամիս է, որ «Րաֆֆի» մարզամշակութային միութեան նորակառոյց սրահում տեղի են ունենում ֆուտբոլի դահլիճային խաղերը: Այս խաղերի երկրորդ շրջանը տեղի ունեցաւ 1999 թականի Նոյեմբեր ամսին, որին մասնակցում էին 30 տարբեր թաղերից ֆուտբոլային խմբեր, որոնք բաժանուած էին 6 խմբերի: Խաղերի առաջին փուլում մրցեցին 30 խումբ, իսկ երկրորդ փուլում մնացին 12, երրորդ փուլում



միաստեղծում պատճել է երկու խաղացողների , 2 և 3 տարով գրկել են նրանց Րաֆֆի միութեան բոլոր խաղերից:

Մրցութեան չորրորդ փուլում տեղի ունեցաւ երկու մրցախաղ, որտեղ առաջին խաղում հանդէս եկան Շիրակ և Մեզունի խմբերը, որոնց արդիւնքում Մեզունի խումբը յաղթելով գրաւեց երրորդ տեղը: Երկրորդ խաղում չեմպիոնի համար պայքարի ելան Ալէքս և Արփա խմբերը, և Արփա խումբը յաղթելով՝ գրաւեց այդ շրջանի խաղերի առաջին տեղը: Երկրորդ տեղը գրաւեց Ալէքս խումբը: Արփա խմբի մարզիչն էր պրն. Ժորա Մնացականը և Ալէքս խմբի մարզիչը պրն. Վիգէն Ղազարեանը, Լաւազյն խաղացող ճանաչեց Կարէն Հախնազարեանը, որը Իրանի պատանեկան հաւաքականի և Րաֆֆի մարզամշակութային միութեան



անդամներից է:

«Լոյս» երկշաբաթաթերթը շնորհաւորում է նրանց, և յաջողութիւն է մաղթում Րաֆֆի ՄՍ



8, և չորրորդ փուլում 4 յաղթող խմբեր: Խաղերը կազմակերպել էին միութեան երեց մարզիկները, գլխատնօրէսամբ պրն. Ժիրայր Նաւասարդեանի և հետևեալ անձնաներ մարզիկների կողմից՝ Արմէն Ալաներդեան, Հովիկ Իսաղուլեան, Ժիրայր Բարախանեան, Ժորա Փանոսեան, Մարո Սարգսեան, Ժոզէֆ Բէշիշեան, Ժոզէֆ Զոհրաբեան և օժանդակ մարմնի անդամներ՝ Հայկ Խաջալի, Ժոզէֆ Ասլանեան, Արշակ Մեհրաբեան, Տիկ. Մարիա Ղիասի, Վարդգէս Ազարնիա, Կարապետ Յովագիմեան և Լևոն Ծատուրեան: Խաղերի իրաւարարական կազմի անդամներն էին Ժիրայր Նաւասարդեանը, Ժիրայր Բարախանեանը և Ժոզէֆ Զոհրաբեանը: Հարկ է նշել, որ այս խաղերի ընթացքում իրաւարարական կազմը իր

Միութեան ղեկավարներին, նման դժուար միջոցառումներ անցկացնելու ուղղութեամբ:

Ոսկէ օղակներ

«ԼՈՅՍ» երկշաբաթաթերթը ջերմօրէն շնորհաւորում է նոր անուսնացած սիրելի զոյգերին

- Արփինէ Բարախանեան և Վարդան Միրզայեան
- Էմմա Թահմասեան և Ալֆրէդ Մովսիսեան
- Ալինա Վարդանեան և Ալֆրէդ Հայրապետեան

Մարզանքը Նախրի տարրական տղայոց դպրոցում

Թղթակից Ռոբերտ Վարդումեան

1999 թականի վերջին ամիսներում Թեհրանի 20 շրջանների դպրոցները տարբեր մարզաձևերում (Ֆուտբոլ, բասկետբոլ, թեթև ատլետ, լող և շախմատ)



Նախրի դպրոցը թեթև ատլետում մաև առաջին տեղը գրաւեց, իսկ բասկետբոլի և ֆուտբոլի մարզաձևերում չորրորդ տեղը: Այս աշխուժութեան հիմնական գործօնը պէտք է համարենք առաջին հերթին դպրոցի մարզանքի ուսուցիչ՝ պրն. Ռաֆիկ Աղաջանեանի քաջալերանքն ու աշխատանքը, որը իր նիհրական և բարձր մակարդակի կազմակերպածութեան շնորհիւ, մարզանքի նկատմամբ մեծ սէր է առաջացել մեր մատաղ սերնդի մէջ: Այստեղ մեծ դեր են ունեցել մաև դպրոցի տեսուչ յարգարժան պրն Փեժման Մողղաւանն ու դպրոցի ծնողական խորհուրդը, որնք միշտ և բոլոր հարցերով զօրաւիզ են կանգնել մեր փոքրիկ մարզիկներին: Նրանք հիմա պատրաստում են համադպրոցական խաղերի համար, որտեղ 80 մարզիկներով են հանդէս գալու: Նորանոր յաջողութիւններ ենք ցանկանում պրն Ռաֆիկ Աղաջանեանին և դպրոցի տնօրինութեանը, այս մարդկային ու ազգային բարձր արժէք ներկայացնող աշխատանքների համար:

մրցութիւններ անց կացրին: Թեհրանի «Նախրի» տարրական տղայոց դպրոցը մասնակցեց բոլոր մարզաճիւղերում: Լողի մարզաձևում գրաւեց առաջին տեղը, այդտեղ աչքի էր ընկնում Ադրիկ Իսայեանը, որը «Շիրուի» մարզաւանի յայտնի լողորդներից է: Լողի բնագաւառում դպրոցից չորս հոգի ընտրուեցին Թեհրանի հաւաքականում:

ԼՈՅՍ Երկնաքարայնութիւն

ՔԱՇՄԱՆՈՐՄԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

Անուն
 Ազգանուն
 Դասը

ԻՄԱՑ 4եջ անթա (12 համար) 20,000 զիւզ ԱՅԿ տարբ (24 համար) 72,000 զիւզ
 Անամուրթիկը, յարկըրտնամուրթիկ և հասցիկնիկը համար 20% զիւզ

ԱՐՄԱՍԱՐԱՆ 4եջ անթա 10 ԱՅԿ- որչաւ ԱՅԿ տարբ 30 ԱՅԿ որչաւ
 Դասնիկնիկը որտեղը գնալիկը
 Դասնիկնիկը տարբերակը Եւսկ. այս թեթևիկը ու զարկնիկը թրտնի հասցիկը 100% 100% 100%

Հարցազրոյց Իրանի յատնի ֆուտբոլիստ՝ Էդմոնդ Բազիկեանի հետ

ԷԴՄՈՆԴ ԲԱԶԻԿԵԱՆ



Հարց.- Խնդրում ենք ձեզ ներկայացնել:
Պատ.- Ես Էդմոնդ Բազիկեանն եմ և 24 տարեկան:

Հարց.- Խնդրում ենք որոշ տեղեկութիւններ յաղորդել ձեր մարզական ներկայի և անցեալի մասին:

Պատ.- Ես ֆուտբոլը սկսել եմ 13 տարեկան հասակում «Միփան» միութիւնից, իմ մարզիչն է եղել պրն. Վահան Պետրոսեանը: Դրանից հետո «Ռաֆֆի» միութիւնում եմ խաղացել և մեր մարզիչն էր պրն. Ռաֆֆիկ Աղաջանեանը: Սրանից յետոյ շուրջ 5 տարի եղել եմ Արարատի խմբում, որտեղ մեր մարզիչն էր պրն. Հասան Հաբիբին: Արարատից յետոյ զինտրական ծառայութեան ժամանակ երեք խաղ խաղացել եմ «Նիրոյիշ Զամինի» խմբում, ներկայումս խաղում եմ «Փերսպոլիս»-ի (Փիրուզի) խմբում և մեր մարզիչներն են պրն. Ալի Փարիզը և Նասեր Էբրահիմին:

Հարց.- Ներկայումս ի՞նչ դիրքում եք խաղում:
Պատ.- Հիմա Փիրուզի խմբում յարձակողական դիրքում եմ խաղում:

Հարց.- Ձեր կարծիքը Իրանի ֆուտբոլի մասին:
Պատ.- Իմ կարծիքով Իրանի ֆուտբոլը շատ - շատ է առաջադիմել, այն տարւանից, երբ Իրանի հաւաքականը մասնակցեց Ֆրանսիայում համաշխարհային խաղերին, դրանից յետոյ որակապէս անելի լաւացաւ վիճակը: Եթէ կարողանան միշտ լիզ ունենան լաւ կլիմի և ինչքան շատ խաղացող ուղարկեն ուրիշ երկրներ, դեռ անելի լաւ կլիմի:

Հարց.- Ո՞րն է քո սիրելի քաղաքը:
Պատ.- Թեհրանը իմ սիրելի քաղաքն է, որովհետև այստեղ եմ ծնել, մեծացել և մեր քաղաքն է:

Հարց.- Մարզական առումով ի՞նչ վիճակում եք գտնուում:

Պատ.- Կարծում եմ հիմա, որ լիգայի խաղերը, որ արձակել եմ, մօտ մէկ ամիս ժամանակ ունենք և մարմնի վարժութիւններ ենք անում, և մօտ 80 տոկոսով պատրաստ կը լինեմ խաղերի համար:

Հարց.- Ֆուտբոլը ինչ ազդեցութիւն է ունեցել ձեր անձնական կեանքում:

Պատ.- Շատ լաւ ազդեցութիւն է ունեցել իմ կեանքում, սովորեցրել է ինչպէս մարդ ընտանիք կազմի, որովհետև ֆուտբոլի խումբը ինքը մի տեսակ ընտանիք է և ինձ շատ է օգնել ընտանիք կազմելու մէջ:

Հարց.- Ինչ սպասելիքներ ունեք իրանահայ համայնքից:
Պատ.- Իմ սպասելիքը այն է, որ ամենին մի աչքով նայեն և մեզ էլ միւս խաղացողների նման տեսնեն:

Հարց.- Ձեր կարծիքով ովքեր են լաւագոյն ֆուտբոլիստները, վարքի և տեխնիկայի տեսակէտից:

Պատ.- Իմ կարծիքով վարքի տեսակէտից Վազգէն Մաֆարեանը և Վիզէն Քովայեանը և տեխնիկայի տեսակէտից Մեհրի Մահդաւիքիան և Ալի Դային և արտասահմանից Բաքիսթրթան և Ռոնալդօն:

Հարց.- Ձեր ծրագրե՞րը ապագայի համար:
Պատ.- Ես սիրում եմ հայերի համար պարծանք լինել, թէ՛ վարքի և թէ՛ խաղի տեսակէտից: Շատ կը սիրեմ նաև որպէս իրանահայ Իրանից մի օտար երկրում խաղալ:



Հարց.- Որպէս վերջին խօսք ինչ կատէիք:
Պատ.- Շնորհակալութիւն եմ յատնում «Լոյս» երկշաքաքաթերթին և յաջողութիւն եմ ցանկանում ձեր թերթին և բոլոր հայութեանը:

Հարցազրոյցը վարեց Առլէտ Վարդումեանը

