

# ԱԶԴԱՐԱՐ

ՏԵՂԵԿԱՏՈՒ ԱՌԱՋՆՈՐԴԱՐԱՆԻ ԲՈՒԷՅԹԻ ԵՒ ՇՐՋԱԿԱՅԻՑ ՀԱՅՈՑ ԹԵՄԻՆ  
P.O.Box: 8157, Salmiyeh 22052- Kuwait. Tel: 965-25614392, Fax: 965-25638312, e-mail: prelacy@armenianprelacykw.org

ՆՈՐ ՇՐՋԱՆ, Է. Տարի, Թիւ 288, Ուրբաթ, 19 ՅՈՒՆԻՍ, 2015

## ՀԱՄԱՅՆՔԱՅԻՆ

### Քուէթի Ազգային Վարժարանի Ամալերջի Հանդէսը

Ուրբաթ, 05 Յունիս 2015-ին, երեկոյեան ժամը 7:00-ին, Քուէթի Ամերիկեան վարժարանի (A.I.S.) սրահին մէջ, տեղի ունեցաւ Քուէթի Ազգային վարժարանի միջնակարգի եւ երկրորդականի աւարտական հանդէսը, բարձր հովանաւորութեամբ Քուէթի եւ Շրջակայից Թեմի Առաջնորդ՝ գերապատիւ Տէր Մասիս Ծ. Վրդ. Զօպույեանի:



Հանդէսը կրկնակի հմայք ստացաւ Քուէթի մէջ ՀՀ. Արտակարգ եւ Լիազօր դեսպան՝ Պրն. Ֆատէլ Չարչօղլեանի պատուաբեր ներկայութեամբ:

Հանդիսութեան ներկայ էին նաեւ ազգային մարմիններու եւ միութիւններու ներկայացուցիչներ, ծնողներ եւ հոծ բազմութիւն:

Բացումը կատարուեցաւ Քուէթի եւ Հայաստանի օրհներգներով, ապա վարժարանիս աշակերտական երգչախումբի կատարողութեամբ ներկաները ունկնդրեցին փունջ մը ազգային եւ ժողովրդական երգեր: Հանդէսին գեղարուեստական բաժինը կ'ընդգրկէր նուազ՝ Ալան Յովհաննէսի «Կախարդական սրինգ» ստեղծագործութիւնը, կատարողութեամբ 12-րդ դասարանի աշակերտուհի՝ Սէրլի Պետիրեանի: Մեներգ՝ «Հայոց Տառեր» կատարողութեամբ 12-րդ դասարանի աշակերտուհի՝ Լիլա Կարապետեանի, ապա իններորդ դասարանի աշակերտներու մասնակցութեամբ հայկական եւ արաբական պար:



Տեսչական գեկոյցով հանդէս եկաւ վարժարանիս տնօրէն՝ պրն. Մանուկ Մանուկեան, որն իր խօսքին մէջ անդրադարձաւ ծնողք-վարժարան փոխ գործակցութեան, 2014-2015 ուսումնական տարեշրջանին դպրոցէն ներս տեղի ունեցած միջոցառումներուն, արտադասարանային աշխատանքներուն, ինչպէս նաեւ ներկայացուց տարեշրջանի ուսման գործընթացը, ապա

շնորհաւորեց ծնողները իրենց զաւակներու շրջանաւարտ ըլլալուն առթիւ:

Հանդէսի ընթացքին, արծաթէ շքանշանով, պարգեւատրուեցաւ 19 տարիներու անխոնջ եւ նուիրական ծառայութիւնը բերող վարժարանիս արաբերէն լեզուի վաստակաշատ ուսուցչուհի՝ տիկ. Մաժիտա Ապտուշը: Ապա պարգեւատրուեցան միջնակարգի եւ երկրորդականի գերազանց արդիւնք ապահովող աշակերտները, այնուհետեւ կատարուեցաւ իններորդ դասարանի աշակերտներու վկայականաց բաշխման արարողութիւնը:

Կարճ դադարէ մը ետք, ԺԲ կարգի շրջանաւարտները, որոնք պատիւը ունեցան «ՎԵՐԱԾՆՈՒՆԴ» սերունդ կոչուելու, հանդիսաւոր մուտք գործեցին սրահ եւ յաղթական քայլերով բարձրացան բեմ:

Օրուան հանդիսավար օրդ. Մարալ Համպոյեան հրաւիրեց «Վերածնունդ» սերունդի գերազանց աշակերտ՝ Միհրան Մերայտարեանը եւ հայագիտականի գերազանց աշակերտուհի՝ Սէրլի Պետիրեանը՝ իրենց ընկերներու անունով ընթերցելու հայերէն եւ

արաբերեն լեզուներով ուղերձներ: Պահը յուզիչ էր եւ հրաժեշտի ծանր ամպը կքած էր 14 շրջանաւարտներուն վրայ:

Բեմ բարձրացաւ վարժարանիս տնօրէն՝ պրն. Մանուկ Մանուկեան, որն իր հերթին հրաւիրեց գերապատիւ Հայր Սուրբը եւ վարժարանիս պետական տեսչուհի՝ Տիկ. Ֆաթիմա Ալ Մուլլան: Պետական տեսչուհին շնորհաւորեց բոլոր շրջանաւարտներն ու մաղթեց նորանոր նուաճումներ: Շրջանաւարտները ստացան իրենց վկայականները, գերազանցները պարգևատրուեցան, իսկ հայագիտականի մրցանակին արժանացաւ ԺԲ կարգի աշակերտուհի՝ Սէրլի Պետիրեան:



Աւարտին իր հայրական խօսքը փոխանցեց գերապատիւ Հայր Սուրբը, ան շեշտեց հայ դպրոցին կարեւորութիւնը եւ քաջալերեց բոլորին, որ դժուարութիւններու առջեւ չընկրկին եւ իրենց յոյսն ու հաւատքը վառ պահեն: Ան իր երախտագիտական խօսքերով շնորհաւորեց վարժարանի անձնակազմը, շնորհաւորեց ծնողները եւ մաղթեց շրջանաւարտներուն կանաչ երթ ու արեւահամ յաղթանակներ: Հայր Սուրբի ոգեւորիչ պատգամով շրջանաւարտները բարոյական արժեքներով եւ հոգեկան հպարտութեամբ ներշնչուեցան դէպի՝ լուսաւոր եւ պանծալի ապագայ:

## **ՖՐԱՆՍԱՅԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ՏՕՆԻՆ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹԻՒՆ**



Երեքշաբթի, 16 Յունիս 2015ի երեկոյեան, Թեմիս Առաջնորդ Գերպ. Տ. Մասիս Ծ. Վրդ. Զօպուեան, ընկերակցութեամբ գաղութիս Հոգեւոր Հովիւ Արժ. Տ. Արտակ Քինյ. Քէհեաեանի եւ Ազգ. Վարչութեան ներկայացուցիչ՝ Պրն. Ռաֆֆի Աբիկեանի, մասնակցեցաւ Ֆրանսայի Ազգային Տօնին առիթով կազմակերպուած յատուկ ընդունելութեան:

Հայր Սուրբը յանուն Թեմիս ժողովականութեան ու ժողովուրդին շնորհաւորեց Քուէյթի մօտ Ֆրանսայի

Դեսպան՝ Պրն. Քրիսեան Նախլէն: Ընդունելութեան ներկայ էին զանազան երկիրներու դեսպաններ, Քոյր եկեղեցիներու առաջնորդներ եւ ներկայացուցիչներ, յայտնի առեւտրականներ եւ գործարարներ, Քուէյթի պետական անձնաւորութիւններ եւ մասնաւորաբար Արտ. Գործոց նախարարութենէն այս առիթին ներկայ՝ Խալէտ Ճար Ալլան:



Գերապատիւ Հայր Սուրբը գրեթէ բոլորին հետ սիրալիբ զրոյցներ կատարեց, անոնց ծանօթացնելով հայ եկեղեցւոյ եւ Քուէյթի հայ հանայնքին:



**ՀԱՅԿԱԿԱՆ**

**Պելճիքայի Խորհրդարանին Մէջ Այսօր Պաշտօնապէս Պիտի Ներկայացնուի Հայոց Գեղասպանութեան Ճանաչման Բանաձեւը**

Պելճիքայի խորհրդարանը այսօր պիտի քննարկէ Հայոց ցեղասպանութեան բանաձեւի նախագիծը: Այսօրուան լիազումար նիստին նախագիծը պիտի ներկայացնէ Ֆլամանտական ժողովրդական շարժում կուսակցութեան պատուաւոր նախագահ, երեսփոխան, նախագիծի հեղինակ Փիթըր տը Ռուվերը:

Ան «Արմէնփրես»-ին յայտնած է, որ լիազումար նիստին ընթացքին պաշտօնապէս պիտի ներկայացնուի Հայոց ցեղասպանութիւնը ճանչցող բանաձեւը, որմէ ետք պիտի նշանակուի քուէարկութեան օրը: «Այս բանաձեւը միայն խորհրդանշական բնոյթ չի կրեր: Մեր նպատակն է, որ Պելճիքայի կառավարութիւնը ճանչնայ Հայոց ցեղասպանութիւնը: Այնուհետեւ, մենք կ'ուզենք նաեւ խթանել համագործակցութիւնը Հայաստանի եւ Թուրքիոյ միջեւ», յայտնած է տը Ռուվերը:

Լիազումար նիստը պիտի գումարուի Պելճիքայի ժամանակացոյցով ժամը 15:00-ին:

**Ելեկտրականութեան Սակի Բարձրացման Դեմ Կատարուած Ցոյցին Ընթացքին. Բախում՝ Ոստիկաններու Եւ Դաշնակցական Երիտասարդներուն Միջեւ**



Երեւանի մէջ Հանրային ծառայութիւնները համակարգող յանձնախումբի շէնքին առջեւ Չորեքշաբթի օր տեղի ունեցաւ դաշնակցական երիտասարդներու կազմակերպած բողոքի ցոյցը, որուն մասնակիցները կը պահանջէին, որ դադրի ելեկտրականութեան հոսանքի սակի վերատեսութեան նիստը, եւ յանձնախումբի նախագահ Ռուպերթ Նազարեան իջնէ, բացատրութիւն տայ իրենց կատարուած ապօրինութիւններուն վերաբերեալ:

Ոստիկանները թոյլ չտուին, որ ցուցարարները մայրին վրայ ցոյց ընեն, այդ իսկ պատճառով վերջիններս ստիպուած էին ճամբուն երթելեկելի հատուածին մէջ ցոյցը շարունակել, իսկ ոստիկանները նոյնպէս փորձեցին խոչընդոտել:

Ոստիկաններուն եւ ցուցարարներուն միջեւ տեղի ունեցաւ բախում, որ հարթուեցաւ: Հսկող ոստիկանները համալրուեցան նոր ուժերով, իսկ շարժումին մասնակիցները շարունակեցին պոռալ՝ «դադրեցուցէ՛ք նիստը», «ամօթ»: Յայտնենք, որ ցոյցի ընթացքին ոստիկանութիւնը բերման ենթարկեց 7 դաշնակցական երիտասարդներ:

Ի վերջոյ ՀՅԴ-ի ներկայացուցիչը յաջողեցաւ Հանրային ծառայութիւնները համակարգող յանձնախումբի անդամներուն փոխանցել ցուցարարներուն պահանջը:

Ցուցարարներէն՝ ՀՅԴ Հայաստանի երիտասարդական միութեան Կեդրոնական վարչութեան նախագահ Վահագն Մատինեան բարձրացաւ եւ ներկայ գտնուեցաւ Հանրային ծառայութիւնները համակարգող յանձնախումբի նիստին: Ան խօսք առնելով նախ տեղեկացուց, որ տակաւին երկու օր առաջ փափաք յայտնած է նիստին մասնակցելու, սակայն իր փափաքը մերժուած է: Պատճառաբանութիւնը եղած է՝ «տեղ չկայ»:

«Հաւանաբար, թիրիմացութիւն եղած է», արձագանգեց Նազարեան:

Մատինեան յայտարարեց, որ թէեւ դուրսը եղած է, խօսքերուն չէ հետեւած, բայց բոլորը վստահ են՝ այս սակը արդարացուած չէ: «Մենք՝ ոչ արհեստավարժներս, անցեալ տարիներու պարտքերուն համար վճարեցինք, եւ ատիկա ներառուած էր բարձրացած սակին, ինչո՞ւ կրկին կը բարձրանայ», ըսաւ ան եւ փոխանցեց ցուցարարներուն խնդրանք-պահանջը՝ չբարձրացնել ելեկտրականութեան հոսանքի սակը, իսկ եթէ կարելի չէ այդ հարցը լուծել, կը խնդրեն յետաձգել որոշման կայացումը, մանաւանդ որ Հայաստանի ելեկտրական ցանցեր ընկերութեան ընդհանուր տնօրէն Եւկենի Պիպին նոյնիսկ եկած չէ:

Ազգային ժողովի ՀՅԴ խմբակցութեան ղեկավար Արմէն Ռուստամեան լրագրողներուն հետ զրոյցին ընթացքին նշեց, որ պէտք է Հայաստանի ելեկտրական ցանցեր ընկերութիւնը սնանկ ճանչնալու հոլովոյթ սկսիլ, որովհետեւ ընկերութիւնը շատ կարճ ժամանակամիջոցի մը մէջ կրկնակի անգամ սակը բարձրացնելու յայտ ներկայացուցած է:

«Նկատի ունենալով ժողովուրդին ընկերային ծանր վիճակը, մենք կը պատրաստենք համապատասխան առաջարկ, որպէսզի սահմանուի բարձրագոյն սակը եւ ատիկա պէտք է համապատասխանեցուի կենսապահովման նուազագոյն զամբիւղին», ըսաւ Ա. Ռուստամեան:

Անդրադառնալով Հանրային ծառայութիւնները համակարգող յանձնախումբի նիստին Հայաստանի ելեկտրական ցանցեր ընկերութեան ընդհանուր տնօրէն Եւկենի Պիպինի չմասնակցելուն՝ Ռուստամեան ըսաւ, որ անոր կեցուածքը, այս արհամարհական մօտեցումը անհասկնալի է. «Ակնյայտ է, որ յանձնախումբը բացայայտած է բաներ, որոնք ցոյց կու տան, որ կառավարումը արդիւնաւէտ չէ»:

Ըստ Ռուստամեանի, պաշտօնական առումով Պիպին կրնայ նիստերուն չմասնակցիլ, որովհետեւ սեփական կազմակերպութիւն կը ներկայացնէ, բայց նկատի ունենալով, որ ընկերութիւնը մենաշնորհային դիրք ունի Հայաստանի մէջ, Պիպին պարտաւոր է յարգել հայ հասարակութիւնը, իր սպառողները եւ բացատրել սակի բարձրացման պատճառները, այլ ոչ թէ մամուլով խօսիլ:

«Այդ չգալն ալ կը նշանակէ, որ ինքն ալ գիտէ, որ լուրջ փաստեր չունի ներկայացնելու», ըսաւ Ա. Ռուստամեան:

Աւելի ուշ Հայաստանի Հանրապետութեան ոստիկանութեան Երեւանի վարչութեան Կեդրոնի բաժինէն ազատ արձակուեցան ելեկտրականութեան թանկացման դէմ բողոքի ցոյց իրականացնող՝ դաշնակցական 7 երիտասարդները:

## **Արցախի Մէջ. Նախագահ Սահակեան Ներկայացուց Նոր Նշանակուած Պաշտպանութեան Նախարարը**

Լեռնային Ղարաբաղի նախագահ Բակո Սահակեանի 15 յունիսի հրամանագիրով զօրավար Մովսէս Յակոբեան ազատ կացուցուած է Լեռնային Ղարաբաղի պաշտպանութեան նախարար, պաշտպանութեան բանակի հրամանատարի պաշտօնէն, Չորեքշաբթի օր յայտնեց Արցախի նախագահի պաշտօնական կայքը:

Ըստ հաղորդագրութեան, նոյն օրը նախագահ Բակո Սահակեան ստորագրած է հրամանագիր զօրավար Լեւոն Մնացականեանը Լեռնային Ղարաբաղի պաշտպանութեան նախարար, պաշտպանութեան բանակի հրամանատար նշանակելու մասին:

Ղարաբաղի նախագահի այլ հրամանագիրով մը Մովսէս Յակոբեան պարգևատրուած է «Գրիգոր Լուսաւորիչ» շքանշանով՝ «Արցախին մատուցած բացառիկ ծառայութիւններուն համար»:

Բակո Սահակեան Չորեքշաբթի օր այցելեց Լեռնային Ղարաբաղի պաշտպանութեան նախարարութիւն եւ բանակի հրամանատարական կազմին ներկայացուց նոր նշանակուած նախարար Լեւոն Մնացականեանը:

Սահակեան երախտագիտութիւն յայտնեց պաշտպանութեան նախկին նախարար Մովսէս Յակոբեանին իրականացուցած ծաւալուն աշխատանքին համար՝ ընդգծելով, որ անոր հրամանատարութեան տարիներուն պաշտպանութեան բանակի մարտունակութիւնը հասած է նոր մակարդակի, բազմաթիւ խնդիրներ լուծուած են:

Լեռնային Ղարաբաղի նախագահը վստահութեամբ նշեց, որ Մովսէս Յակոբեան պիտի շարունակէ իր հարուստ փորձառութիւնն ու գիտելիքները ներդնել Հայաստանի զինեալ ուժերու ընդհանուր հրամանատարի տեղակալի նոր պատասխանատու պաշտօնին մէջ:

Խօսելով նոր նշանակուած նախարարին մասին՝ Սահակեան հաստատեց, որ Մնացականեան հարուստ փորձառութիւն, բանակին մէջ մեծ հեղինակութիւն եւ յարգանք վայելող, խոր գիտելիքներ ունեցող զօրավարներէն է, որ իր ստանձնած բոլոր պաշտօններուն մէջ լաւագոյնս դրսեւորած է ինքզինք:

Նախագահ Բակո Սահակեան համոզում յայտնեց, որ Լեւոն Մնացականեան նոյն եռանդով կ'աշխատի նաեւ իբրեւ Ղարաբաղի պաշտպանութեան նախարար եւ պաշտպանութեան բանակի հրամանատար՝ իր բոլոր կարողութիւնները ուղղելով բանակի հզօրացման եւ անոր մարտունակութեան շարունակական բարձրացման:

## **Հայաստանի Եւ Ղարաբաղի Պաշտպանութեան Նախարարները Այցելեցին Սահմանագիծ**

Աշխատանքային այցելութեամբ Արցախ գտնուող Հայաստանի պաշտպանութեան նախարար Մէլրան Օհանեան, Լեռնային Ղարաբաղի իր նոր նշանակուած պաշտօնակիցին, զօրավար Լեւոն Մնացականեանի հետ այցելեց բանակային առաջին գիծի արեւելեան ուղղութեամբ տեղակայուած մարտական դիրքեր:

Օհանեան ծանօթացաւ մարտական հերթապահութեան ընթացքին, մարտական դիրքերու պաշտպանական ներուժի մեծացման ուղղութեամբ վերջին շրջանին իրականացուած աշխատանքներուն, զրուցեց մարտական հերթապահութիւն կատարող անձնակազմին հետ:

Առաջին գիծ այցելութեան ընթացքին Օհանեան եւ Մնացականեան մարտական հերթապահութեան հետագայ կատարելագործման վերաբերեալ տուին ցուցմունքներ եւ յանձնարարականներ:

Լորտերու Տունը քննարկած է Հայոց Յեղասպանութեան Հարցը. «Արմենփրես» լրատու գործակալութիւնը՝ վկայակոչելով Բրիտանիոյ խորհրդարանի պաշտօնական կայքը, կը հաղորդէ, որ Բրիտանիոյ Լորտերու տունը 16 յունիսին քննարկած է Հայոց ցեղասպանութեան հարցը: Հայերու, յոյներու եւ ասորիներու զանգուածային սպանութիւնները իբրեւ ցեղասպանութիւն որակելու Բրիտանիոյ կառավարութեան դիրքորոշման մասին առաջին հարցը բարձրացուցած է պարոնուհի Քարոլայն Քոքս:

Ընդգծելով, որ աշխարհի 20-է աւելի երկիրներու խորհրդարաններ ճանչցած եւ դատապարտած են Հայոց ցեղասպանութեան փաստը, ինչպէս նաեւ վկայակոչելով Եւրոպական խորհրդարանի եւ Կալէսի համագումարի ընդունած բանաձեւերը՝ պարոնուհին հարց տուած է, թէ արդեօք Բրիտանիոյ կառավարութիւնը մտադրութիւն ունի՞ վերատեսութեան ենթարկելու իր դիրքորոշումը եւ իբրեւ ցեղասպանութիւն ճանչնալու 1915-ի իրադարձութիւնները: Քոքս նաեւ յիշեցուցած է Ֆրանչիսկոս պապին խօսքերը այն մասին, որ ցեղասպանութեան ճանաչումը անհրաժեշտ է ապաքինման, հաշտեցման եւ յառաջընթացի համար:

Կառավարութեան անունով Պահպանողական կուսակցութեան անդամ, Քորթաունի կոմս Ճէյմս Սթոֆորտ պատասխանած է, որ Բրիտանիոյ կառավարութիւնը կը ճանչնայ 20-րդ դարու սկիզբը Օսմանեան կայսրութեան մէջ բնակող հայ ժողովուրդին եւ այլ խումբերու հասցուած սարսափելի տառապանքները: «Յիշելով եւ յարգելով անցեալի զոհերուն յիշատակը, մենք կը գտնենք, որ Բրիտանիոյ առաջնահերթութիւնը պէտք է ըլլայ օգնել Թուրքիոյ եւ Հայաստանի կառավարութիւններուն ու ժողովուրդներուն՝ միասնաբար առերեսուելու իրենց հասարակաց պատմութեան», նշած է ան՝ աւելցնելով, որ կառավարութիւնը տեղեակ է 1915-ի զոհերու յիշատակին նուիրուած պատարագին ընթացքին Հռոմի պապին կատարած յայտարարութենէն եւ կը յարգէ անոր տեսակէտը այդ հարցին շուրջ:

«Մենք համամիտ ենք, որ շատ կարեւոր է խիզախութեամբ առերեսուիլ պատմութեան դասերուն եւ կատարել մեր կարողութիւններու սահմաններուն մէջ ամէն կարելին՝ նման վայրագութիւնները կանխարգիլելու համար», նշած է ան:

Հարցուպատասխանի ընթացքին լորտ Լինտոն Հարիսըն, պարոնուհի Սառա Լատֆորտ եւ լորտ Ուիլիըմ Պաք հարցումներ յղած են հայ-թրքական յարաբերութիւններու կարգաւորման եւ հաշտեցման վերաբերեալ՝ մասնաւորաբար խնդրելով ներկայացնել, թէ ի՞նչ քայլերու կը ձեռնարկէ Բրիտանիան այդ յարաբերութիւնները բարելաւելու ուղղութեամբ: Ճէյմս Թոփֆորտ դրական գնահատած է այն, որ վերջին խորհրդարանական ընտրութիւններուն հայկական ծագումով երեսփոխաններ ընտրուած են Թուրքիոյ խորհրդարանին մէջ: Ան նշած է, որ Բրիտանիոյ կողմէ ֆինանսաւորուող «Զինիակ» կրթաթոշակային ծրագրի ծիրին մէջ քննարկումներ կը ծաւալին նաեւ հայ եւ թուրք շրջանաւարտներու միջեւ: Բրիտանիա նաեւ աջակցած է հայկական հասարակական կազմակերպութիւններէն մէկուն նախաձեռնութեան, որուն ծիրին մէջ տպագրուած է ցեղասպանութեան ընթացքին հայերը փրկած թուրքերու կեանքին մասին պատմող գիրք մը:

**ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ**

**Մինչ Քրտական Ուժերը Խուզարկում Կատարելու Համար 20 Գիւղեր Իրենց Բնակիչներին Կը Պարպեն. Թուրքիա Թել Ապիատի Դիմաց Հողաթումբեր Կը Կանգնեցնէ**

Սուրիացի գործիչներ հաղորդեցին, որ թրքական բանակը Թել Ապիատի Թուրքիա-Սուրիա սահմանային անցքին վրայ հողաթումբեր կը կանգնեցնէ, իսկ քրտական Ժողովուրդի պաշտպանութեան ուժերը խուզարկութիւն կատարելու նպատակով՝ 20 գիւղերու բնակիչներու կոչ ուղղած են հեռանալու իրենց գիւղերէն:

Գործիչները ցուցադրեցին տեսերիզ մը, որուն մէջ թրքական բանակը հողաթումբեր կը կանգնեցնէ սահմանային դարպասին մօտ:

Գործիչները յայտնեցին, որ Թել Ապիատի գիւղական շրջաններուն մէջ գտնուող Տողանիթ Ամշան, Տողանիթ Սատեք, Մանարա, Համամ Թիւրքմեն Շամալի, Համամ Թիւրքմեն Ժանուպի, Քորամազաթ, Ժահժահ, Ալպուզ, Ջանպար եւ Քայսարիյա գիւղերուն բնակիչները իրենց յայտնած են, որ քրտական Ժողովուրդի պաշտպանութեան ջոկատները իրենցմէ պահանջած են իրենց տուները պարպել եւ գիւղերէն հեռանալ, որպէսզի իրենք ՏԱՀԵՇ-ի զինեալներու փնտռութիւն կատարեն եւ գիւղերուն մէջ ՏԱՀԵՇ-ի կողմէ լարուած ականները վնասագերծեն: Ջոկատները բնակիչներուն թելադրած են առանց իրենց ցուցմունքին չվերադառնալ:

Մինչ այդ, թրքական իշխանութիւնները յայտարարեցին, որ Թել Ապիատի սահմանային անցքը բացած են իրենց գիւղերը վերադառնալ փափաքող սուրիացիներուն առջեւ:

**Նախագահ Վերընտրուելու Պարագային. Պարզանի Յառաջիկայ Երկու Տարուան Ընթացքին Պիտի Հոչակէ Քիւրտիստանի Անկախութիւնը**

«Արմէնփրես»՝ վկայակոչելով քրտական լրատուամիջոցները, կը հաղորդէ, որ Իրաքի Քրտական ինքնավար մարզի նախագահ Մասուտ Պարզանի յայտարարած է, որ նախագահ վերընտրուելու պարագային, յառաջիկայ երկու տարիներուն ընթացքին Քիւրտիստանը պիտի հոչակէ անկախ պետութիւն:

Պարզանի 20 օգոստոսին նախատեսուած քրտական ինքնավար մարզի նախագահութեան ընտրութեան թեկնածու ներկայացուած է: Ան 2005-ին ժողովուրդին, իսկ 2009-ին խորհրդարանի երեսփոխաններուն կողմէ ընտրուած էր նախագահ: Հակառակ անոր որ 2013-ին անոր պաշտօնավարման ժամկետը աւարտած էր, սակայն շրջանի խորհրդարանը այդ ժամկետը երկարաձգած էր մինչեւ օգոստոս 2015:

Ուշագրաւ է, որ Միացեալ Նահանգներու փոխնախագահ Ճօ Պայտրն վերջերս Ուաշինկթընի մէջ Մասուտ Պարզանիի հետ ունեցած հանդիպումին ընթացքին ականարկած էր Քիւրտիստանի պետութիւնը ստեղծելու ժամկետին մասին: «Երկուքիս կեանքն ալ բաւարար պիտի ըլլայ Քիւրտիստանի պետութիւնը տեսնելու համար», ըսած էր Պայտրն:



ԱՆԴՐԱԴԱՐՉ

**Հերթական Հարուածը**

Թուրքիոյ սահմանակից սուրիական Արաբ Բունար (Քոպանի) քաղաքին մէջ տեղի ունեցած ինքնապաշտպանութեան յաղթական կռիւներէն ետք, քիւրտերը այժմ ազատագրած են Թուրքիոյ սահմանակից Թել Ապիատը: Այսպիսով, քրտական ուժերը յաջողեցան Արաբ Բունարը Գամիշլիին եւ Հասաքէին կապելով՝ մինչեւ Իրաքի քրտական ինքնավար մարզ երկարող քրտական միացեալ տարածք մը ստեղծել, ինչ որ կարելի կը դարձնէ Սուրիոյ մէջ ՏԱՀԵՇ-ի «մայրաքաղաք» Ռաքքայիի դէմ հետագայ յարձակումի մը շղթայազերծումը:



Թել Ապիատի անկումով խզուեցաւ Թուրքիա-Ռաքքա ամենէն կարճ ճամբան, որ ՏԱՀԵՇ-ի մարդուժի եւ զէնք-զինամթերքի մատակարարման գլխաւոր շնչերակն էր:

Յատկանշական է, որ քիւրտ զինեալները Արաբ Բունարէն մինչեւ օրս արձանագրած իրենց բոլոր յաղթանակները իրագործեցին ամերիկեան աջակցութեամբ (օդային հարուածներ, զէնք-զինամթերքի մատակարարում): Ուստի, զուգադիպութիւն մը չէ, որ Թել Ապիատի ազատագրումը կը յաջորդէ հինգ օր առաջ Միացեալ Նահանգներու նախագահ Պարաք Օպամայի՝ ՏԱՀԵՇ-ի զինեալներուն Սուրիա մուտքը չկանխարգիլելու համար Թուրքիոյ ուղղած քննադատութեան: Ուաշինկթըն ի գուր փորձեց Անգարան համոզել դէպի Սուրիա օտար զինեալներու ներթափանցումն ու զէնքերու ներհոսքը սանձելու: Էրտոդան այնքան տարուած է Սուրիոյ վարչակարգը տապալելու նպատակով, որ հեռատես չգտնուեցաւ. գերտերութեան կամքը կատարել դժկամելով առիթ ընծայեց, որ այդ նպատակին իրագործումը վստահուի մէկ ուրիշին՝ այդ ալ՝ քիւրտերուն: Իբրեւ հետեւանք ստեղծուեցաւ Իրաքի քրտական շրջաններէն մինչեւ Արաբ Բունար երկարող քրտական միացեալ տարածք մը եւ հաւատադրժողական դաշնակիցներուն աջակցութիւն ցուցաբերելու Անգարայի գլխաւոր ճամբան փակուեցաւ:

Որոշ ատենէ մը ի վեր շրջանին մէջ տեղի կ'ունենայ Ուաշինկթըն-Անգարա անուղղակի ճակատում մը, որուն մէջ թրքական կողմը կը կրէ իրերայաջորդ հարուածներ եւ ձախողութիւններ, Չորեքշաբթի օր՝ Արաբ Բունարի եւ խորհրդարանական ընտրութիւններուն մէջ, իսկ այսօր՝ Թել Ապիատի: Ներկայ դրութեամբ Թուրքիա կը գտնուի ամէն ինչ կորսնցնելու եւ ոչինչ շահելու հաստատ ընթացքի մէջ:

ՎԱՀՐԱՄ ԷՍՄԻԵԱՆ

**ԱԿՆԱԼԿ**

**Քրտական Գործոնի Գերաշխուժացումը Եւ Հայկական Տարածքային Իրաւունքներու Արձարծումը**

Թել Ապիատի գրաւումը քիւրտերուն կողմէ ուղենշային ազդեցութիւն ունեցած է իրադարձութիւնները վերլուծողներուն համար: Ռազմական գետնի վրայ ստացուած է այն, որ Սուրիոյ տարածքին քիւրտերը, Միացեալ Նահանգներու գլխաւորութեամբ արեւմտեան ուժերն ու սուրիական կառավարական բանակները ըստ էութեան պատերազմած են «Իսլամական պետութեան» դէմ: Բայց այս պատկերը համընդհանուր բնոյթ չունի: Սօտաւորապէս պատճէնահանումն է իրաքեան տարբերակին, յատկապէս քրտական տարածքները «Իսլամական պետութեան» թափանցումներէ զերծ պահելու միտումով իրականացուած գործողութիւնները նկատի ունենալով:

Պատկերը աւելի կը խճճուի, եթէ միացեալ ճակատի տարբեր միջավայրերը դիտարկելով այդ ուժերու կողքին տեսնենք նաեւ Թեհրանի աջակցութիւնը վայելող Հրգպալլայի ջոկատները, կամ ուղղակի Իրանի կողմէ շրջան գործուողուած բանակայինները:

Ռազմական իրադրութիւններու պարզած այս խճանկարը անմիջապէս կը հետեւցնէ, որ Արեւմուտքին կողմէ հեռակառավարուող այս պատերազմը մերթ սահմանափակ գործողութիւններով, պարագայաբար կառավարական ուժերուն անուղղակիօրէն սատարելով, փոխած է արդէն «Իսլամական պետութիւն»-ը իբրեւ գործիք ծառայեցնելու իր դասական վարքագիծը: Նպատակային խնդիրը ոչ թէ վարչակարգի տապալումն է, այլ փոյլ առ փոյլ թուլացումը, զուգահեռ՝ ժողովրդագրական համապատկերի հիմնովին շրջումով, ի զին տեղահանութիւններու պետութիւններ եւ նոր սահմաններ յառաջացնելով:

Քրտական գործոնի աշխարհաքաղաքականացումը անշուշտ սուրիական տարածքով չի սահմանափակուիր: Սուսուլի մէջ պատահածները, «Իսլամական պետութեան» կողմէ իրաքեան Քիւրտիստանի մէջ փորձուած ոսնձգութիւններու կտրուկ կանխարգիլումը, Թուրքիոյ մէջ քրտական քաղաքական մտածողութեան զարթօնքը եւ նմանատիպ երեւոյթներ կու գան համալրուելու Թել Ապիատի քրտական ուժերուն կողմէ վերահսկումով:

Սուրիական պատերազմին առաջին իսկ օրէն Անգարան կը յանկերգէր մարդասիրական գօտի անուան տակ անվտանգութեան գօտիի ստեղծումը: Այդ առաջադրանքը պարզապէս արգելակման փորձ էր Սուրիոյ, Իրաքի եւ Թուրքիոյ քիւրտերու աշխարհագրական միաւորման: Թել Ապիատը հզօր հարուած է այդ առումով. եւ ոչ միայն, որովհետեւ իր կարգին ռազմավարական որոշ յենակէտերու նկատառումով

կ'արգելակէ Թուրքիան եւ Սուրիոյ տարածքին գործող իսլամական զինեալներն ու թիրքմէնները կապող ցամաքային ճանապարհները:

Թէլ Ապիատի գործողութիւնը քիւրտերուն համար ճիշդ է, որ ռազմավարական նշանակութիւն ունի: Ինքնավար երկրորդ Քիւրտիստանի սահմաններու իրողական կայացման առումով: Բայց արեւմտեան ուժերու ակներեւ օժանդակութիւնը եւ անոր նախորդող Եօթներու խմբակի հանդիպման աւարտին Միացեալ Նահանգներու նախագահին զգուշացումը Անգարային՝ վերահսկելու իր սահմանները, որպէսզի իսլամ ահաբեկիչները չթափանցեն Սուրիա եւ Իրաք, արդէն պարզօրէն կը խօսի քրտական գործօնի աշխարհաքաղաքականացման մասին:

Արեւմուտքի դերակատարութիւնը սակայն եթէ այս հանգրուանին քիւրտերուն աջակցելով կը զսպէ «Իսլամական պետութեան» ախորժակները, անպայման նպաստած չ'ըլլար պաշտօնական Դամասկոսին: Սուրիական այլ տարածքներու մէջ չմիջամտելը եւ «Իսլամական պետութեան» արշաւներուն չհակադէլը արդէն իսկ կը խօսի «Իսլամական պետութեան» նուաճումներուն անուղղակի քաջալերանքին մասին:

Եօթներու խմբակի հանդիպումը պարզապէս առիթ էր, որպէսզի պաշտօնական Ուաշինկթընը պահը հասած նկատէ յայտարարելու, որ «Իսլամական պետութեան»-ը արգելք պէտք չէ հանդիսանայ իրաքեան Քիւրտիստանի կողքին սուրիական Քիւրտիստանի ստեղծումին: Այլապէս, երկրի բաժանման եւ այդ առաջադրանքի իրականացման եւ այդ նպատակին՝ կառավարական ուժերու թուլացան համար «Իսլամական պետութեան» դեռ իբրեւ գործիք ծառայելու ժամանակ ունի:

Քրտական գործօնը տակաւին գերաշխուժացման միտումներ կը դրսեւորէ: Յետադարձ ակնարկը կը վերյիշեցնէ առանց ուղղակի անուանարկելու քրտամէտ կուսակցութեան հասցէին Էրտողանի հնչեցուցած մեղադրանքները՝ Թուրքիան տկարացնելու եւ մասնատելու առումով:

Քրտական գործօնի գերաշխուժացումը կը խօսի նաեւ Թուրքիոյ վերապահուած նոր պատկերացումին աշխարհաքաղաքական օրակարգի վերածուելու մասին: Եթէ Թուրքիան եւ Քիւրտիստանը աշխարհաքաղաքական օրակարգի վերածուած են, ապա այդքան ալ կանխահաս չէ հայկական տարածքային իրաւունքներու խնդրի միջազգայնացման համար ռազմավարական ուղիներու մասին քննարկումներու նախաձեռնելը:

«Ա.»

**WWW.AZTAGDAILY.COM**

ԼՈՒՐԵՐ ԳԱՂՈՒԹՆԵՐԷՆ

## Տոքթ. Թովալեան Կը Մեծարուի Քաղցկեղի Դարմանումի Իր Գիտին Համար



Տոքթ. Սուզեն Թովալեան վերջերս արժանացաւ Տէյվիտ Քառնֆսքիի անուան մրցանակին, որ կը շնորհուի քաղցկեղի բացայայտման եւ դարմանումի մարզին մէջ յատկանշական ներդրումներ ունեցող գիտնականներուն:

Տոքթ. Թովալեան կը պաշտօնավարէ «Ճոնզ Հափքինզ» համալսարանի բժշկական մասնաճիւղին եւ «Սիտնի Քիմըլ» քաղցկեղի կեդրոնին մէջ: Ան բժշկական վկայականը ստացած է «Թաֆց» համալսարանէն ու անկէ ետք նուիրուած է քաղցկեղի դէմ պայքարին՝ վիրաբուժական եւ ուսումնասիրական սպասարկութիւններ մատուցելով «Թոմըս Ճեֆրսըն» համալսարանի հիւանդանոցին եւ Ֆիլատելֆիոյ Երեխաներու հիւանդանոցին մէջ: Ան աշխատած է նաեւ Քաղցկեղի ազգային հիմնարկին մէջ ու ապա հաստատած՝

իր տարրալուծարանը, ուր իր գործակիցներուն հետ կատարած է քաղցկեղի որոշ բջիջները չէզոքացնող գիտը:

Տոքթ. Թովալեանին գիտը կ'առնչուի յատկապէս յառաջացած քաղցկեղի պարագաներուն: Ան յայտնեց, որ իրեն համար մեծ պատիւ է քաղցկեղի դէմ պայքարին մէջ յատկանշական իրագործումներու հասած Տէյվիտ Քառնֆսքիի յիշատակին հաստատուած այս մրցանակը ստանալը:

## Հալէպի Մէջ՝ Հայ Նահատակներու Ֆիշատակին Ծառատունկ

Հալէպի քրիստոնէական թաղամասին մէջ յունիս 12-ին տեղի ունեցած է ծառատունկ. տնկուած են 30 ծառեր, որոնցմէ 10-ը՝ հայ, 10-ը՝ այլազգի քրիստոնէայ եւ 10-ը՝ իսլամ նահատակներու անունով:



Այս մասին «Արմէնփրէս»-ին հետ զրոյցին ընթացքին յայտնած է Բերիոյ թեմի Ազգային առաջնորդարանի բանբեր Ժիրայր Ռէյիսեան, որ ըսած է, թէ ծառատունկին ներկայ եղած են Հալէպի

նահանգապետը, տարբեր կուսակցություններու եւ հայ համայնքի ներկայացուցիչներ, Մուրիոյ բնապահպանութեան հայազգի նախարար Նազիրա Սարգիս:

«Մեծ պաստառի վրայ փակցուած են նահատակներուն լուսանկարները եւ 30 թիւը, ծաղիկներ դրուած են նահատակներու յիշատակին, որմէ ետք տեղի ունեցած է ծառերու տնկման արարողութիւնը», նշած է Ռէյխեսան՝ աւելցնելով, որ նախաձեռնութեան ընթացքին ուժեղացած է շրջանի հսկողութիւնը՝ խուսափելու համար հնարաւոր միջադէպերէ:

Ռէյխեսանի խօսքով, բարեբախտաբար ձեռնարկը լաւ ընթացած է, առանց միջադէպերու:

Տեղական լրատուամիջոցները լուսաբանած են զայն: Այն հարցումին, թէ ինչո՞ւ որոշուած է 30 ծառեր տնկել, որոնցմէ 10-ը հայ նահատակներուն անունով, Ռէյխեսան տեղեկացուցած է, որ թիւին մէջ մասնաւոր իմաստ չկայ, պարզապէս նախապէս որոշուած է տնկել 30 ծառ:

## **Կրթասիրաց Մշակութային Միութեան «Կոմիտաս» Երաժշտանոցի «Առնօ Բաբաջանեան» Քառաձայն Երգեցիկ Խումբի Ելոյթը**

Հայ ժողովուրդի գոյատեւումը ապահովող առաջնահերթ ազդակը կը նկատուի հայկական մշակոյթի անաղարտ պահպանումը եւ սերունդէ սերունդ փոխանցումը, որոնց թարգմանը հանդիսացաւ Կրթասիրաց մշակութային միութեան «Կոմիտաս» երաժշտանոցի «Առնօ Բաբաջանեան» քառաձայն երգեցիկ խումբի վերակազմումը՝ գեղարուեստական ղեկավարութեամբ Գայեանէ Միմոնեան-Տերեանի, դաշնամուրի ընկերակցութեամբ Շողեր Օհանեան-Քահրէճեանի: Ելոյթը տեղի ունեցաւ կիրակի, 7 յունիս 2015-ի երեկոյեան ժամը 6:00-ին, միութեան «Զոհրապ Գաբրիէլեան» սրահին մէջ:



Արաբերէն բացման խօսքով հանդէս եկաւ Արշակ Օհանեան: Ան յայտնեց, թէ սուրիական օրհնեալ հայրենիքը մշակոյթի, արուեստի եւ միատեղ համերաշխ ապրելու երկիր է: Հայերէն բացման խօսք արտասանեց եւ օրուան հանդիսավարութիւնը կատարեց՝ Կասիա Պետիրեան-Ստամպուլեան: Ան երաժշտութիւնը համարեց մշակոյթի ամէնէն նուրբ եւ ազդեցիկ ոլորտներէն մէկը:

Ելոյթի առաջին երգը նուիրուած էր Կրթասիրացի հիմնադրութեան 90-ամեակին եւ միութեան նուիրեալ հիմնադիրներէն Ներսէս Գասարեանի յիշատակին, խօսք՝ բժշկ. Ղազար Պողոսի, երաժշտական մշակում՝ Տիգրան Մուրատեանի: Այնուհետեւ խումբը յաջորդաբար ներկայացուց Կոմիտասի «Հիմի էլ լռենք» եւ «Գութաներգ» երգերը, Եկմալեանի «Ով հայոց աշխարհ»-ը եւ «Տէ՛ր ողորմեա՛»-ն, որոնց ընթացքին հոգեպարար առողանութեամբ ասմունքեց Անի Աթաշեան:



Ապա հնչեցին Աւագեանի «Վանայ ծով», Թոշիկեանի «Տեսնեմ Անին», մասնակցութեամբ փոքրիկն Աննա Քրիստինա Հացագործեանի, Երանեանի «Կիլիկիա» եւ արաբերէն «Մաութինի» երգերը:

Երկրորդ բաժինով 18 երգողներէ բաղկացած խումբը ներկայացուց Ա. Խաչատուրեանի «Դիմակահանդէս վալս»-ը, հալէպահայ գրող Մարգարիտ Շամիլեանի «Մարի ուսին», Գ. Մինիի «Հա կլոր պար», Մարինա Ալեսի «Պատրանքի թելով», Ռահպանի եղբայրներու «Ընթէ մին» երգերը, Առնօ Բարաջանեանի «Սիրոյ երգ»-ը, Ալպենիոնի եւ Ֆապիանի «Ատաճիօ»-ն եւ, վերջապէս, Ռ. Ամիրխանեանի «Ինձ համար դու շող գարուն ու մայր» երգը:

Յիշենք, որ երգերու մեծ մասին երգչախմբային մշակումը կատարած էր խմբավար Գայեանէ Սիմոնեան-Տէրեան:

Ելոյթի աւարտին սրտի խօսք փոխանցեց Սուրիոյ Հայ Աւետարանական համայնքի համայնքապետ վերապատուելի Յարութիւն Սելիմեան: Ան բարձր գնահատեց բարձրորակ երաժշտութիւն մատուցող «Առնօ Բարաջանեան» խումբին կատարումը: Յարգանքի եւ երախտագիտական խօսք ուղղելով սուրիական հայրենիքին՝ վերապատուելին յայտնեց, թէ մենք հայրենասիրութիւնը սորվեցանք այս օրհնեալ հողին վրայ, Հալէպը սիրելով՝ սորվեցանք սիրել մեր Երեւանը: Վերապատուելին հաստատեց, որ սուրիահայը պիտի շարունակէ փարիլ հայ մշակոյթին, եկեղեցոյ, դպրոցին, ակումբին, որոնք մեր կենսունակութեան հիմնական գործօններն են: Խօսքի աւարտին ան մեծապէս գնահատեց գեղարուեստական ղեկավար Գայեանէ Սիմոնեան-Տէրեանը իր բժախնդիր աշխատանքին համար, շնորհաւորեց երգչախումբին երիտասարդները, ուրախութեամբ ողջունեց քաջալեր ներկայութիւնը Հայաստանի Հանրապետութեան Հալէպի գլխաւոր հիւպատոս Տիգրան Գեորգեանին եւ ի վերջոյ շնորհակալական խօսք ուղղեց երկրի նախագահ տոքթ. Պաշար Ասատին:

## Հ.Ս.Ը.Ս. ՔՈՒԷՅԹ

# 19-րդ ԱՆԴԱՄԱԿԱՆ ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ ԺՈՂՈՎ

Հ.Ս.Ը.Ս.-ի Ք.Ս.Ս.-ի վարչութիւնը սիրով կը հրաւիրէ բոլոր ՀՍԸՍ-ական քոյրերն ու եղբայրները 19-րդ Անդամական Արտակարգ Ընդհանուր Ժողովի՝ Ուրբաթ, 26 Յունիս 2015-ին, երեկոյեան ժամը 5:00-ին, Ազգային վարժարանէն ներս:

Ժողովը մէկ օրակարգով պիտի ընթերցէ Հ.Ս.Ը.Ս.-ի Կեդրոնական վարչութեան քառամեայ համառօտ տեղեկագիրը եւ առաջարկներ պիտի ներկայացնէ Հ.Ս.Ը.Ս.-ի 11-րդ Պատգամաւորական Ժողովին:

*Հ.Ս.Ը.Ս.-ի Ք.Ս.Ս. Վարչութիւն*

**WWW.AZTARAR.COM**

**ԿՆՈՋԱԿԱՆ**

**Կանաչ սխտորին 5 Առողջարար Ցատկությունները**

Կանաչ սխտորը սովորական սխտորեն կը զանազանուի իր իւրայատուկ համով. անոր համը նուազ շեշտուած է, չափաւոր է եւ եփելէ ետք կը դառնայ աւելի քաղցր՝ ուտելիքին տալով իւրօրինակ համ եւ բոյր:



Կանաչ սխտորը կարելի է օգտագործել թէ՛ հում, թէ՛ եփած՝ կերակուրներու եւ աղցաններու մէջ:

Ստորեւ՝ կանաչ սխտորին առողջարար 5 յատկությունները:

– 1 – Կանաչ սխտորը կը խթանէ մարմնին դիմադրականութիւնը: Կանաչ սխտորի հետեւողական գործածութիւնը յստակօրէն կը բարձրացնէ օրկանիզմի պաշտպանական յատկությունները:



– 2 – Կանաչ սխտորը անթիպիոթիքի դեր կը կատարէ. ունի մանրէներու դէմ պայքարելու եւ հակաբորբոքային յատկություններ:

– 3 – Կանաչ սխտորը հարուստ է երկաթով: Ցատկապէս սակաւարիւնութենէ տառապողները պէտք է յաճախակի կանաչ սխտոր ներառեն իրենց ճաշացուցակին մէջ՝ որպէս երկաթի հարուստ աղբիւր:

– 4 – Կանաչ սխտորը կը նպաստէ սիրտի աշխատանքին: Անոր պարունակած մանկանէզը կը կարգաւորէ քոլէսթերոլի մակարդակը մարմնին մէջ եւ կը նուազեցնէ կաթնածի կամ սրտանօթային հիւանդութիւններու վտանգը:

– 5 – Կանաչ սխտորը կը պայքարի աղեստամոքսային բորբոքումներուն դէմ:

Կանաչ սխտորը կարելի է 5-էն 7 օր պահել սառնարանը: Թելադրելի է զայն փաթեղ խոնաւ անձեռոցիկի մէջ, ապա դնել կերպընկալ տոպրակի մէջ:

Կարելի է նաեւ զայն պահել ջուրով լեցուն բաժակի մէջ:

## Ֆիզիքական Վարժությունները Կը Պաշտպանեն Երիկամի Քարերէն



Քալիֆորնիայի համալսարանի ճորճաբանի բժշկական եւ Ուաշինկթընի բժշկական համալսարաններու խումբ մը մասնագէտներ ուսումնասիրած են 50-ի մօտ 85 հազար կիներու տուեալները:

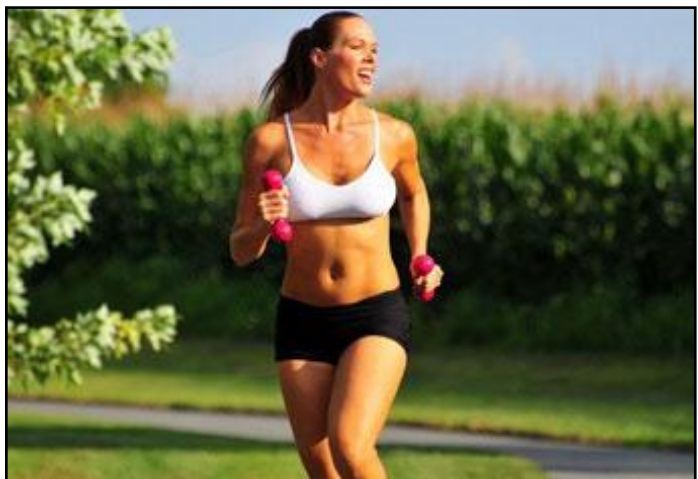
8 տարուան վրայ երկարող ուսումնասիրութեան արարտին անոնք յանգած են այն եզրակացութեան, թէ ֆիզիքական վարժութիւնները կը

նուազեցնեն երիկամներու քարերու յառաջացման հաւանականութիւնը:

Մասնագէտներու կը թելադրեն հետեւողական ձեւով ֆիզիքական վարժութիւն կատարել եւ բարձր ջերմութ պարունակող ուտելիքներէն հրաժարիլ, եթէ կ'ուզենք նուազեցնել երիկամի քար ունենալու վտանգը:

## Առաւօտեան Վազքի Բարիքները

Բոլորիս ծանօթ է, որ առաւօտեան վազքը կ'օգնէ օրը առոյգ սկսելու. գերմանացի գիտնականներ կու գան աւելցնելու, թէ առաւօտեան վազքը դրականօրէն կ'ազդէ մտաւոր գործունէութեան վրայ:



Պերլինի հետազօտողները կը պնդեն, որ կանոնաւոր ձեւով առաւօտեան վազքը կ'ազդէ ուղեղի աշխատանքին վրայ: Անոնք, որոնք ամէն առտու կանոնաւոր կը վազեն, օրուան ընթացքին դիւրութեամբ կը կեդրոնանան:

Փորձարկման մը մասնակցած են տարբեր տարիքի կամաւորներ, նոյնիսկ երեխաներ: Բոլորին առաջարկուած է լուծել քանի մը խնդիր, սակայն զանոնք պէտք է լուծեն նախ սեղանի շուրջ նստած, ապա վազքէն ետք: Արդիւնքը շատ անսպասելի եղած է: Փորձարկման մասնակցողներուն 45 առ հարիւրը դրուած խնդիրները լուծած են վազքէն ետք միայն...