

ԱՎԱՆՂԱԿԱՆ

ԳԱՆՁԱՅԻ ԵՐԿՆԱԿԱՄԱՐՈՒՄ ՆՈՐԻՅ ԹԵՎԱԾԵՅԻՆ ՄԵԾ ԲՆԱՐԵՐԳՈՒ ՎԱԶԱՆ ՏԵՐՅԱՆԻ ՀՈՒՆՉՆ ՈՒ ՀՈԳԻՆ

Հուլիսի նախափերջին կիրակի օրը՝ 24-ին, Տերյանական քնարերգության կենտրոնատեղի կրկին դարձավ Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի Փանծա գյուղը՝ Վահան Տերյանի ծննդավայրը:

Հայաստանից, Թբիլիսիից, տարածաշրջանի մյուս մունիցիպալիտետներից բանաստեղծի հայրենի գյուղում էին հավաքվել նրա հոգեթով ու չքնաղ պոեզիայի երկրպագուները՝ 55-րդ անգամ տոնելու ավանդական «Տերյանական պոեզիայի օրեր»-ը՝ կազմակերպված Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի ղեկավարության կողմից:

Այստեղ էին երկրի խորհրդարանի պատգամավորներ Սամվել Մանուկյանն ու Սմբատ Կյուրեղյանը, Նինոծմինդայի, Ախալքալաքի եւ Ասպինձայի մունիցիպալիտետների քաղաքապետեր Անի Մոսոյանը, Մելքոն Մակարյանը եւ Ռոստոմ Մագրաբլեն լիծեն, Նինոծմինդայի եւ Ախալքալաքի սակրեբուլոների նախագահներ Վահան Արոյանն ու Նաիրի Իրիցյանը, Հայաստանի Ազգային ժողովի պատգամավոր Շիրակ Թորոսյանը, «Վրաստան» թերթի գլխավոր խմբագիր Վան Բայբուրդյանը, Համաշխարհային հայերի կոնգրեսի վարչության անդամ Ռաֆիկ Աղաջանյանը, «Առօրինակ» արդարություն» միջազգային կենտրոնի տնօրեն Թամար Մելիքիձեն եւ Վրաստանի «Ազգային պատկանելության եւ մոլորման կոնցեպտի» հետազոտությունների ղեկավար Գորգի Սորոկին, «Վահան Տերյան մշակութային կենտրոն»-ի ղեկավար Առուշան Հակոբյանը,

«Ջավախքի աշակցություն» հիմնադրամի գործադիր տնօրեն Սամվել Մկոյանը, Թբիլիսիից, Երեւանից եւ հարեւան մունիցիպալիտետներից ժամանած հյուրեր: Ավելի քան կեսդարյա պատ-

Այնուհետեւ հյուրերը մասնակցեցին գյուղից քիչ հեռու գտնվող, սարերի ստորոտին կազմակերպված դաշտահանդեսին:

Տերյաններին ողջունեց եւ Վահան Տերյանի պոեզիայի անանց նշանակության մասին խոսեց Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի քաղաքապետ Անի Մոսոյանը: Ավանդատունի անցկացման կարևորության, Տերյանի թողած ավանդների մասին խոսեցին, տերյանական բանաստեղծություններ եւ սրտառու խոսքեր նրա մասին հնչեցրեցին Շիրակ Թորոսյանը, Առուշան Հակոբյանը, Սամվել Մկոյանը, Վան Բայբուրդյանը, Շալիկո Ջորյանը:



մություն ունեցող ավանդատունը միշտ եղել է ու կա հայ եւ վրաց ժողովուրդների միջեւ բարեկամության իսկական տոնահանդես, որին տարբեր տարիներին մասնակցել են Վրաստանի եւ Հայաստանի բազմաթիվ բարձրաստիճան պաշտոնյաներ եւ մշակույթի հայտնի գործիչներ Սիլվա Կապուտիկյանն ու Իոսեք Նոնեշվիլին, Վահագն Դավթյանն ու Մորիս Փոքիշվիլին, Հրանտ Մաթևոսյանն ու Գեորգի Ցիցիշվիլին, Օֆելյա Համբարձումյանը, Հովհաննես Բաղդասարյանը եւ այլք:

Տոնական օրն սկսվեց Վահան Տերյանի տուն-թանգարան այցով, որտեղ հյուրերը հիացմունքով ծանոթացան մեծանուն պոետի քնարերգության ու իրերին: Օրը շարունակվեց Փանծայի Սուրբ Կարապետ եկեղեցում՝ Տեր Գեորգ քահանա Ասատրյանի ձեռնամբ մատուցված Սուրբ պատարագով:

ըն... Հնչող երգն ու երաժշտությունը ամբողջացրեց տոնական տրամադրությունը: Երաժշտական, պարային եւ բանաստեղծական ելույթներով հանդես եկան Նինոծմինդայի Վ.Տերյանի անվան Մշակույթի տան, Փանծայի պարային համույթներն ու Հեշտիայի դիուլի «Կովկասյան ռիթմեր» խումբը, անհատ կատարողներ:

Օրվա գեղարվեստական մասնավարությունը Նինոծմինդայի մշակույթի եւ սպորտի ծառայության պետ Լեւոն Վարդանյանի ելույթով, ով նշեց, որ հիրավի համաժողովրդական այս տոնակատարությունը լավ առիթ է՝ հարգանքի տուրք մատուցելու հայ քնարերգու Վահան Տերյանի հիշատակին, ով իր անկրկնելի պոեզիայով վառ հետք է թողել հայ գրականության պատմության մեջ:

ԼՈՒՍԻՆԵ ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ

Նինոծմինդա

ԱՇՈՒՂՆԵՐԻ ԱՐՔԱ, ՄԵՐ ԶԻՎԱՆԻ...

Կորոնավիրուսով պայմանավորված երկամյա դադարից հետո, հուլիսի 23-ին Ախալքալաքի մունիցիպալիտետի Կարծախ գյուղը նորից դարձավ իր անգուգական զավակին՝ աշուղ Ջիվանուն, նվիրված տոնի հյուրընկալը:

Աշուղների արքա Ջիվանու (Սերովբե Լեւոնյան 1846-1909: Աճյունը հանգչում է Թբիլիսիի հայ գրողների եւ հասարակական գործիչների խոջիվանքի պանթեոնում) ծննդավայրում նորից հնչեց դափը, նաղարան... Նորից թեւածեց Աշուղների արքա Ջիվանու երգն ու մեղեդին:



Վրաստանի խորհրդարանի մեծամասնական պատգամավոր Սամվել Մանուկյանը, համամասնական պատգամավոր Սմբատ Կյուրեղյանը, Ախալքալաքի եւ Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետների ղեկավարներ Մելքոն Մակարյանը, Անի Մոսոյանը, Նաիրի Իրիցյանը, Վահան Արոյանը, քաղաքապետարանի աշխատակիցներ, հյուրեր եւ Ջավախքի բնակիչներ եկել էին կրկին մեծարելու Աշուղ Ջիվանուն արվեստը:

Կարծախ էին ժամանել նաեւ Հայաստանի Աժ պատգամավոր Շիրակ Թորոսյանը եւ «Ջավախքի աշակցություն» հիմնադրամի գործադիր տնօրեն Սամվել Մկոյանը:

Ջավախքում վաղուց ավանդույթ է դարձել հայ մեծ Աշուղի հիշատակին նվիրված տոնը մեծ շուքով նշելը: Տոնակատարությունն սկսվեց գյուղում տեղադրված Աշուղ Ջիվանու հուշարձանի ծաղիկներ խոնարհելով:

Նախքան հանդիսավոր բացումը, միջոցառման հյուրերը եղան Ջիվանու տուն-թանգարանում: Այս սկսվեց տոնակատարության հանդիսավոր մասը:

Հյուրերին ու ներկաներին ողջունեց Ախալքալաքի մունիցիպալիտետի քաղաքապետ Մելքոն Մակարյանը: Ելույթ ունեցան «Ջավախքի աշակցություն» հիմնադրամի գործադիր տնօրեն Սամվել Մկոյանը, Ջիվանու տուն-թանգարանի գիտական աշխատակից Հասմիկ Սաղաթեյանը, գրող Գեորգ Հայասան:

Մեծ Աշուղի հիշատակին նվիրված համերգը իր ելույթով զարդարեց Հայաստանի համրային ռադիոյի «Սայաթ-Նովա» համույթը (ղեկավար՝ Թովմաս Պողոսյան), Ախալքալաքի Մշակույթի տան «Ջավախք» պարային համույթը՝ աշուղ Ալիք Ջավախքի ղեկավարությամբ, Ախալքալաքի աշուղական դպրոցի սաներն ու Աշուղ Ջիվանու անվան Կարծախ գյուղի պարային համույթը:

ԱՆՆԱ ՍԱՐԻԲԵԿՅԱՆ

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱԿԱՆ

ԳԱՆՁԱ. ԱՄԱՌԱՅԻՆ ՃԱՄԲԱՐ՝ ՀԱՅ-ՎՐԱՑԱԿԱՆ ԲԱՐԵԿԱՄՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆԱԲԱՆՈՎ

Հուլիսի 9-18-ը, Նինոծմինդայի Փանծա գյուղում, Վ.Տերյանի տուն-թանգարանի եւ Սուրբ Կարապետ եկեղեցու բակերում իրականացվեց «Ամառային մշակութային ճամբար Ջավախքում» 10-օրյա ծրագիրը, որին մասնակցում էին Փանծայի եւ հարակից գյուղերի 9-15 տարեկան 40 երեխա:

Ծրագրի նպատակն էր երեխաներին հաղորդակից դարձնել տեղական, հայ եւ վրաց մշակութային ժառանգությանը, իրազեկել եւ հարգանք ներշնչել սեփական ժառանգության պահպանության նկատմամբ, եւ դրանք կիրառել՝ գործնական գիտելիքների եւ հմտությունների փոխանցման միջոցով: Ծրագիրը ներառում էր մշակույթի եւ արվեստի, մասնավորապես՝ խեցեգործության, գեղանկարչության, ասեղնագործության, տիկնիկագործության, դիզայնի ուղղությունները, ինչպես նաեւ երեխաների ֆիզիկական, բնապահպանական, բարոյական դաստիարակությանը եւ արժեքահամակարգի ձեւավորմանը միտված աշխատանքներ, որն ուղղված էր ոչ միայն Ջավախքում ոչ նյութական մշակութային արժեքների ճանաչողությանը, այլեւ դրանց պահպանմանը, տարածմանը եւ դրա հիմքի վրա նորի ստեղծմանը: Նշված համատեքստում ճամբարում, ըստ օրակարգի, երեխաները մասնակցել են եկեղեցուն իրականացվող ժամերգություններին, պատարագներին, այնուհետեւ՝ մարզվել եւ, ըստ նշված ուղղությունների, ունեցել հետաքրքիր առօրյա: Նրանք դառնալից արվեստների եւ օգնականների անձնվեր աշխատանքի շնորհիվ ստացան հայ եւ վրաց մշակութային ժառանգության վերաբերյալ տեսական գիտելիքներ, իսկ ավելի շատ՝ գործնական գիտելիքներ՝ նկարելով բնապատկերներ, ինչպես նաեւ՝ հայ եւ վրացի անվանի նկարիչներ Հ.Այվազովսկու, Մ.Սարյանի եւ Ն.Փիլոսովի գործերից, կավից պատրաստելով տարբեր իրեր, եւ դրանք ձեւավորելով ու գունավորելով, ասեղ-

նագործելով հայկական եւ վրացական նախշեր, պատրաստելով հայկական եւ վրացական տարակերպ տիկնիկներ ու կոլաժներ՝ հայկական ու վրացական խորհրդանշներով: Նշված աշխատանքներից բացի, նրանք ունեցել են Վահան Տերյանի կյանքի, պոեզիայի, մանկության հուշերի վերաբերյալ դասընթացներ, վարվեցողության եւ վարքի կանոնների ուսուցման ժամեր, խաղեր եւ պարի հետաքրքիր մրցույթներ: Ծրագիրը հազեցած էր ուսուցողական եւ դաստիարակչական տարբեր աշխատանքներով, որի ընթացքում հետաքրքիր ուսուցման միջավայրի եւ կիրառվող ռազմավարությունների շնորհիվ երեխաները ոչ միայն ստացան նոր գիտելիքներ մշակութային ժառանգության որոշակի ճյուղերի վերաբերյալ, այլեւ ձեռք բերեցին նոր ընկերներ, անցկացրեցին ուրախ ու հետաքրքիր օրեր, զերծ մնացին համակարգչից ու հեռախոսներից, սովորեցին համագործակցել եւ մոտիվացվեցին ուսման նկատմամբ: 10 օրերի ընթացքում երեխաները ստացել են թարմ եւ բարձրորակ սնունդ՝ «Family Corner» կազմակերպության կողմից:

Ծրագրի վերջին օրը՝ հուլիսի 18-ին իրականացվեց ճամբարի փակման արարողությունը, որը ներա-



ռում էր երեխաների կատարած աշխատանքների ցուցահանդես եւ համերգային փոքրիկ ծրագիր՝ հազեցած Տերյանի բանաստեղծություններով, հայկական եւ վրացական երգ ու պարով: Միջոցառմանը ներկա էին գանձացիներ, հյուրեր մունիցիպալիտետի տարբեր գյուղերից:

«Ամառային մշակութային ճամբար Ջավախքում» 10-օրյա ծրագրի նախաձեռնման եւ ֆինանսավորման համար խորին շնորհակալություն ենք հայտնում «Ջավախք» հայրենակցական բարեգործական ՀՀ նախագահ Շ.Թորոսյանին եւ շնորհակալություն Նինոծմինդայի շրջանի իշխանություններին աջակցության համար:

ՆԱՐԻՆԵ ՍԻՐԱԿԱՆՅԱՆ

Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու Հայաստանի Սփյուռքի հանձնակատարի գրասենյակի «ԻԳործ» ծրագրի համակարգող

ՀԱՐՑ - ՊԱՏԱՍԽԱՆ ԱՅԼԱԶԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐ

ՀԱԼՎՈՐ ՍԱՌՈՒՅՑՆԵՐԸ ՄՊԱՌՆՈՒՄ ԵՆ ԱՎԵԼԻ ՔԱՆ 1 ՄԻԼԻԱՐԴ ՄԱՐԴՈՒ



Վերջին տարիներին բավական հաճախ են գրում աշխարհում միջին ջերմաստիճանի բարձրացման, որա արդյունքում սառցադաշտերի հալման ու դրա վտանգավոր հետևանքների մասին: Խնդրում ենք պարզաբանել՝ ինչո՞վ է սպառնում ջերմաստիճանի բարձրացումը, ի՞նչ ազդեցություն կարող է ունենալ կլիմայական փոփոխությունը:

Ս.Վարդանյան

Ախալքալաքի

Ջերմաստիճանի բարձրացման արդյունքում սառցադաշտերի հալումը կարող է հանգեցնել համաշխարհային օվկիանոսների ջրի մակարդակի զգալի ավելացմանը, ինչը, ինքնին, լուրջ սպառնալիք է: Բավական է նշել, որ Ասիայի խոշոր գետերի ավազաններում ապրող ավելի քան 1 միլիարդ մարդու կյանք վտանգված է Հիմալայա-Հիմալայան շրջանի (Աֆղանստան, Պակիստան, Բանգլադեշ, Բութան, Չինաստան, Հնդկաստան, Մյանմար, Նեպալ) սառցադաշտերի հալոցքի պատճառով: Այդ սառույցները հալվում են կլիմայական փոփոխությունների պատճառով:

Վերջին 100 տարվա ընթացքում երկրի միջին ջերմաստիճանը բարձրացել է միջինը 0,74 աստիճանով՝ ըստ ցելսիուսի: Սակայն այս շրջանում այդ ցուցանիշն ավելի է, քան գլոբալ միջինը: Բարձրացող ջերմաստիճանը խախտում է ձյան, սառույցի եւ ջրի հավասարակշռությունը՝ սպառնալիքներ ստեղծելով լեռներում ապրող միլիոնավոր բնակիչների համար: Ուսումնասիրությունների համաձայն, վերջին 30 տարվա ընթացքում, Բութանի սառցադաշտերը կրճատվել են 22, իսկ Նեպալինը՝ 21 տոկոսով:

Փորձագետները նշում են, որ սառույցների հալոցքն անբարենպաստ ազդեցություն է ունենալու կենսաբազմազանության, հիդրոէներգիայի, արդյունաբերության եւ գյուղատնտեսության վրա եւ տարածաշրջանն ապրելու համար վտանգավոր է դառնալու: Հալոցքի հետեւանքով լճեր են առաջանում նաեւ սառույցների հիմքում, որոնք կարող են դուրս գալ ակերից, քանի որ ջերմաստիճանը շարունակելու է աճել:

Նեպալում 3200-ից ավելի սառցադաշտ կա, որոնցից 14-ն արդեն պայթելու վտանգի առջեւ է: Հիմալայների հազարավոր սառցադաշտերից են սնուցվում Ասիայի խոշոր 10 գետերը:

ԳԻՏԵՔ, ԱՐԴՅՈՔ...

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ԶԻՆԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆԱՇԱՐՔԸ

Դարերի ընթացքում չինացիները մշակել են առողջ եւ առույգ լինելու 15 կետանոց կանոնաշարը:



1. Դեմքը պետք է ավելի շատ մերսել:
2. Մազերն ավելի շատ սանրել:
3. Աչքերը պետք է մշտապես շարժվեն:
4. Ականջները պետք է մշտապես զգոն լինեն:
5. Վերին եւ ստորին ատամնաշարերը պետք է միշտ իրար դիպչեն:
6. Բերանը պետք է միշտ փակ լինի:
7. Բերանում միշտ պետք է թուք լինի:
8. Շնչառությունը պետք է միշտ թեթեւ լինի:
9. Սիրտը պետք է միշտ հանգիստ լինի:
10. Գիտակցությունը պետք է միշտ ներկա լինի:
11. Մեջքը միշտ պետք է ուղիղ լինի:
12. Որովայնը պետք է հաճախ շփել:
13. Կուրծքը պետք է ներս ընկած չլինի:
14. Խոսքը պետք է միշտ հակիրճ լինի:
15. Մաշկը պետք է միշտ խոնավեցրած լինի:

Առաջին հայացքից թվում է, թե այս կանոնները մեկը մյուսի հետ կապված չեն, բայց իրականում դրանք ընդհանուր հիմք ունեն. կատարելով այս պայմանները՝ մենք մարդու եւ ամրապնդում ենք ներքին, էներգետիկ մարմինը, որը հոգու առողջության եւ առույգության իրական աղբյուրն է:

ԻՆՉՊԵՄ ԱՆՑԿԱՑՆԵԼ ԱՄԱՌԸ ԱՌԱՆՑ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ

Ամառ է, ավարտին է մոտենում հուլիսը: Արձակուրդների, հանգստի ժամանակն է: Ինչպե՞ս անցկացնել ամառը, որպեսզի մի լավ հանգստանաս եւ միաժամանակ՝ չհիվանդանաս:

Ընտրությունը մեծ է՝ կարելի է լավ քնել, զբոսնել, այցելել լողավազան, կամ մնալ տանը եւ դիտել հեռուստացույց, գիրք կարդալ... Կամ էլ՝ կարելի է գնալ քաղաքից դուրս...

Տարբերակները շատ են, մնում է վայելել այդքան սպասված հանգիստը...

Իհարկե, արձակուրդներին լավ կլինի փոխել միջավայրը, ստանալ նոր տպավորություններ, հաճելի ու օգտակար զբաղմունք գտնել՝ համատեղելով ֆիզիկական եւ մտավոր աշխատանքը, որպեսզի լիարժեք հանգստանաս եւ ժամանակը զուր չվատնես:

Ամառվա արեւոտ եղանակը, մարդու օրգանիզմի վրա իր բարեբար ազդեցության հետ մեկտեղ, կարող է նաեւ առաջացնել տարաբնույթ խանգարումներ, հատկապես, երբ օդի ջերմաստիճանը շատ բարձր է:

Ամռանը ավելանում է սննդային թունավորումների եւ աղիքային հիվանդությունների վտանգը:

Բացի այդ, շոգ եղանակին ավելանում են մրսածությամբ պայմանավորված հիվանդությունները՝ խիստ սառեցված հեղուկներ խմելու, օդորակիչը ոչ ճիշտ օգտագործելու, ինչպես նաեւ սառը ջրում լողալու պատճառով: Շոգ եղանակին մարդու օրգանիզմի վրա ազդող բացասական գործոններից են օդի բարձր ջերմաստիճանով պայմանավորված ուլտրամանուշակագույն ճառագայթումը: Բացի այդ, բարձրանում է սննդային թունավորումների եւ աղիքային վարակների, ինչպես նաեւ մրսածության վտանգը:

Արեւի ճառագայթների երկարատեւ ազդեցությունը կարող է բացասաբար անդրադառնալ օրգանիզմի վրա: Արեւի ուղիղ ճառագայթների տակ երկար մնալու դեպքում առաջանում են արեւայրուքներ (մաշկի կարմրություն, այտուց, ցավ, ծանր դեպքերում՝ բշտեր), արեւահարություն, ֆոտոալերգիա, հետագայում կարող են առաջանալ մաշկի չարորակ նորագոյացություններ:

Շոգ եղանակին խիստ ավելանում է քրտնարտադրությունը՝ օրգանիզմի հովացման համար: Սովորաբար օրվա ընթացքում գոլորշիանում է 2-2,5 լ հեղուկ, շոգ եղանակին մինչեւ 3-4 լ: Արդյունքում օրգանիզմը ջրազրկվում է՝ կորցնելով հեղուկներ եւ հանքային աղեր:

Արեւի ուղիղ ճառագայթներից եւ շոգից հատկապես կարեւոր է պաշտպանել փոքր երեխաներին, հղիներին, ծերերին եւ քրոնիկ հիվանդություններ ունեցող անձանց, որոնք առավել խո-



ցելի են բարձր ջերմաստիճանի նկատմամբ:

Ջերմաստիճանի բարձրացման բացասական ազդեցությունը մեղմելու, օրգանիզմի անցանկալի գերտաքացումը կանխելու, ինչպես նաեւ մրսածությունից եւ թունավորումներից խուսափելու համար անհրաժեշտ է պահպանել հետեւյալ կանոնները.

* խուսափեք արեւի ուղիղ ճառագայթներից, հատկապես ցերեկվա ժամերին աշխատել քայլել սովորում, առօրյա գործերը կատարել օրվա համեմատաբար զով ժամերին, ցերեկային ամենաշոգ ժամերին խուսափեք ֆիզիկական աշխատանքից,

* պաշտպանվեք արեւից՝ կրելով գլխարկ, արեւային ակնոց, հովանոց, հագեք սպիտակ կամ բաց երանգների ազատ, օդաթափանց, բամբակյա կամ այլ բնական կտորից հագուստ: Արեւային լոգանքների ժամանակ ցանկալի է օգտագործել հատուկ արեւապաշտպան քսուքներ,

* ընդունեք սովորականից շատ հեղուկներ, ցանկալի է սենյակի ջերմաստիճանի: Պետք չէ չարաշահել կոֆեին եւ շաքար պարունակող ըմպելիքներ, օգտագործեք շատ մրգեր եւ հում բանջարեղեն, թեթեւ դյուրամարս սնունդ, հրաժարվել յուղոտ կերակուրներից, չզննել բացօթյա պայմաններում պատրաստվող, արագ փչացող եւ պահպանման հատուկ պայմաններ պահանջող սննդամթերք՝ կաթնամթերք, մսեղեն, ձկնեղեն, կրեմով խմորեղեն: Պատրաստի սնունդը պարտադիր պահպանեք սառնարանում, 1-2 օրից ոչ ավելի,

Հետեւեք վերը նշված խորհուրդներին, մի՛ մոռացիք անվտանգության մասին եւ լիարժեք վայելեք ամառային հանգիստը:

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ՇՈԳԵՐՆ ՈՒ ԴԵՂԱՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Արտակարգ բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում օրգանիզմը սառեցնելու ուղիներ գտնելը շատ կարեւոր է, ինչպես նաեւ կարեւոր է ապահովել, որ ձեր դեղամիջոցները չենթարկվեն արտակարգ շոգի ազդեցությանը:

Մասնագետների հավաստմամբ, ջերմաստիճանի տատանումները կարող են քայքայել դեղամիջոցները, իսկ որոշ դեղեր կարող են ջերմությունը չտանելու պատճառ դառնալ:

Ջերմաստիճանը կարող է ազդել մարդու ընդունած ցանկացած դեղամիջոցի վրա, սակայն դրանցից որոշներն ավել-

ի հակված են խնդիրների, քան մյուսները:

Ինսուլինը, անկասկած, այդ դեղամիջոցներից մեկն է, ուստի շաքարախտով բուժառուները պետք է աշխատեն ինսուլինը չպահել այնպիսի տեղում, որտեղ ջերմաստիճանը շատ բարձր է: Պահպանեք ձեր դեղերը զով, չոր տեղում: Եթե դրանք պահում

եք լոգարանում, որտեղ լոգանք եք ընդունում, թողեք դեղամիջոցներն իրենց օրիգինալ փաթեթավորման մեջ, խորհուրդ են տալիս մասնագետները:

Որոշ դեղամիջոցներ կարող են առաջացնել ջերմության անհարմուրժողականություն: Դրանց թվում են ճնշման դեղերը, հակահիստամինային դեղերը, դեկոնգեստանտները, հոգեբուժական դեղերը:

Եթե հարցեր ունեք ձեր դեղերի վերաբերյալ, կարեւոր է հարցնել մասնագետներին:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

Հաճախ ավելի կարճատեւ եւ օգտակար է, որ ինքը հարմարվես ուրիշներին, քան ուրիշներին ստիպես հարմարվել քեզ:

ԺԱՆ ԴԵ ԼԱ ԲՐՅՈՒԵՐ

Հարգվելու իրավունք ունի միայն նա, ով հարգում է ուրիշ մարդկանց:

Վ. Ա. ՍՈՒԽՈՄԼԻՆՍԿԻ

Այն մարդը, որը շարժվում է ամբոխի ետեւից, սովորաբար ավելի հեռու չի գնում, քան ամբոխը: Իսկ նա, ով միայնակ է քայլում, շատ ավելի մեծ հնարավորություններ ունի հայտնվելու այն-

տեղ, ուր սովորական մարդը դեռ ոտք չի դրել:

ԱԼԱՆ ԵՆԼԻ ՊԻՏ

Գեղեցիկ կամայք ուղիղ համեմատական են տղամարդկանց ցանկություններին եւ հակադարձ համեմատական նրանց գրպաններին:

ԼՈՐԱՆԴ ԵՋՈՅԱՆ

Ախալքալաքիի մունիցիպալիտետ, գյուղ Դիլիսկա



«Վրաստանի» ընթերցող

Ակադեմիական քաղաքն իր բնույթով, ֆիզիկական ենթակառուցվածքներով, բովանդակությամբ պետք է նոր չափորոշիչ սահմանի ոչ միայն Հայաստանի, այլև՝ հասանելի լինի սփյուռքի մեր հայրենակիցներին, ինչպես նաև օտարերկրյա ուսանողներին համար:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՕԳՈՍՏՈՍ

2.08.2022 Աթանազիոս Եպիսկոպոսի եւ տասն աշակերտների նահատակության հիշատակության օր



4.08.2022 Սուրբ Մախախարների՝ Աղամի, Արելի, Սեթի, Եմուսի, Եմուքի, Նոյի, Սելքիսեդեկի, Աբրահամի, Իսահակի, Հակոբի, Հովսեփի, Մովսեսի, Ահարոնի, Եղիազարի, Հեսո

6.08.2022 Եփեսոսի Սուրբ Ժողովի 200 հայրապետների հիշատակության օր

ՄՊՈՐՏ

ԿԱՐԾԱԽՑԻ ԳՈՐ ԱՅՎԱԶՅԱՆԸ՝ ՀՈՒՆԱՐՈՍԵԱԿԱՆ ՈՃԻ ԸՄԲՇԱՄԱՐՏԻ ԱՇԽԱՐՀԻ ՉԵՄՊԻՈՆ

Իտալիայի մայրաքաղաք Հռոմում եզրագիծը հատեց հունահռոմեական ոճի ըմբշամարտի աշխարհի մինչեւ 17 տարեկանների առաջնությունը: Սրբաշարի արդյունքներով Վրաստանի հավաքականի անդամ Գոռ Այվազյանը (92կգ քաշային կարգ) նվաճեց աշխարհի չեմպիոնի կոչումը:

Հիշեցնենք, որ Գոռ Այվազյանը Վրաստանի հավաքականի կազմում դեռեւս 14 տարեկանում 2019 թվականին նվաճել էր Եվրոպայի դպրոցականների առաջնության չեմպիոնի կոչումը, 2021 թվականին դարձավ մայրցամաքի առաջնության արծաթե մեդալակիրը, իսկ ընթացիկ տարվա ապրիլին Գոռ Այվազյանը Բուլղարիայի մայրաքաղաք Սոֆիայում դարձավ Եվրոպայի չեմպիոն:

Մենք հեռախոսով կապվեցինք դեռեւս Ախալքալաքի մարզադպրոցում Գոռ Այվազյանի առաջին մարզիչ Նորայր Կրջացյանի հետ:

- Գոռը ծնվել ու մեծացել է Ախալքալաքի մունիցիպալիտետի Աշուղ Ջիվանու հայրենի գյուղ Կարծախում: Ճիշտ է, արդեն մի քանի տարի է, ինչ տվորում է Երեւանի ֆինանսական քոլեջի երրորդ կուրսում, Երեւանում մարզվում է ըմբշամարտի հայտնի մարզիչ Ազատ Ամոյանի մոտ: Վրաստանում նա մարզումներն անցնում է մույնպես ճանաչված մարզիչ Վաթա Պոտաշվիլու ղեկավարությամբ: ասաց Նորայր Կրջացյանը եւ հավելեց, որ Գոռի մարզական ներուժը դեռեւս լրիվությամբ չի բացվել եւ առաջիկայում մարզիկը կհասնի է՛լ ավելի մեծ բարձունքների:

Նշենք, որ Հռոմում, հունահռոմեական ոճի աշխարհի առաջնության մրցաշարում, Վրաստանի հավաքականի անդամ Անրի Փուտկարաձեն (71կգ քաշային կարգ) եւս նվաճեց չեմպիոնի ոսկե մեդալ:

Հատկանշական է, որ այսօր՝ հուլիսի 30-ին, Հռոմում մեկնարկում է ազատ ոճի ըմբշամարտի մին-



չել 17 տարեկանների աշխարհի առաջնությունը: Այս մրցաշարում Վրաստանի հավաքականի կազմում 51 կգ քաշային կարգում հանդես է գալիս Վահան Տերյանի հայրենի գյուղի, Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի՝ Գանձա գյուղի թիվ 1 հանրային դպրոցի 11-րդ դասարանի աշակերտ Արշակ Լուկուկյանը:

«Վրաստանի» հետ զրույցում Արշակի մարզիչ, աշխարհի ու Եվրոպայի չեմպիոններ Դավիթ Պողոսյանի, Հակոբ Պողոսյանի, Արծրուն Թամազյանի եւ ուրիշների մարզիչ, գանձացի Ռուբեն Պողոսյանը ասաց, որ ինքը մեծ հույսեր է կապում իր սան Արշակ Լուկուկյանի հետ:

- Աշխարհի առաջնությանը մասնակցում են շուրջ 40 երկրների ներկայացուցիչներ: Մրցակցությունը շատ խիստ կլինի, թեւեւ համոզված եմ, որ Արշակը կարողարացնի իր հետ կապված հույսերը, ասաց Ռուբեն Պողոսյանը եւ հավելեց, որ մրցաշարում Արշակի առաջին մրցակիցը Հայաստանի ներկայացուցիչ Նարեկ Հակոբյանն է:

ՀԱՆԳՍՏԱՆ ԵՆԹԱԿԱՌՈՒՅՑ

ՔՐԲՈՒԼԵԹԻՆ ԳԵՂԵՑԿԱՑՎԵՑ ՆՈՐԱՑՎԱԾ ԲՈՒԼՎԱՐՈՎ

Վրաստանի վարչապետի նախաձեռնած «Նորացված տարածաշրջաններ» ծրագրի շրջանակներում, ավարտվեցին Քրբուլեթիում մինչեւ մեկ կիլոմետր երկարությամբ նոր բուլվարի վերականգնման եւ բարեկարգման աշխատանքները:

Հուլիսի 24-ին Քրբուլեթի նոր բուլվարը պաշտոնապես բացեցին Վրաստանի տարածաշրջանային զարգացման եւ ենթակառուցների նախարար Իրակլի Քարսելաձեն եւ Աջարիայի Ինքնավար Հանրապետության կառավարության ղեկավար Թոռնիկե Ռիժվաձեն:

Նշենք, որ «Նորացված տարածաշրջաններ» ծրագրի շրջանակներում, Քրբուլեթիում առափնյա գծի վերականգնման եւ բարեկարգման աշխատանքները մեկնարկել են 2021 թվականի ամռանը: Աշխատանքների արժեքը կազմել է 8 100 000 լարի:

Նոր բուլվարը ձգվում է մեկ կիլոմետր ափի երկայնքով, իսկ հին բուլվարին միանում է հետինոտային կամրջով: Այստեղ կառուցվել են հեծանվաժողապարակ, հանգստի եւ կոմերցիոն գործունեության համար նախատեսված տարածքներ: Մանկական ժամանցի գո-

տիներում զվարճանքի համար նախատեսված կետեր են ավելացել, իսկ սպորտային գոտում՝ վոլեյբոլի դաշտեր:

Հիշեցնենք, որ «Նորացված տարածաշրջաններ» 4-ամյա ծրագիրը մեկնարկել է 2021 թվականին՝ Վրաստանի վարչապետի նախաձեռնությամբ: Ծրագրի շրջանակներում իրականացվելիք ծրագրերն ընտրվել են քաղաքապետարանների անմիջական ներգրավմամբ: Ծրագրի առաջին փուլի հեռանկշային արժեքը կազմել է 500 մլն լարի: Որոշ մունիցիպալիտետներում ծրագրի երկրորդ փուլի աշխատանքներն արդեն մեկնարկել են»,- նշվում է պաշտոնական տեղեկատվության մեջ:

ԱՐԵՎԻԿԱ ՍԱՆՈՒԿՅԱՆ

Ախալցխի մունիցիպալիտետի քաղաքապետարանը, մունիցիպալիտետի սակրեբուլոն, «Վրաստան» բերթի խմբագրությունը իրենց վշտակցությունն են հայտնում Գետրգ Էբնոսյանին, մոր՝ **Վերոնիկա (Այա) Սիմոնի ԷԲՆՈՍՅԱՆԻ** մահվան կապակցությամբ եւ ցավակցում են հանգուցյալի հարազատներին, բարեկամներին ու մերձավորներին:



	1		2		3		4		5		
6		7		8						9	
		10						11	12		
13					14	15					
				16				17		18	
19		20						21			
	22			23	24		25				
			26		27				28		
29	30		31		32				33		34
	35						36				
			37		38						
39		40				41		42		43	
				44		45					
46	47		48		49			50	51		52
	53					54			55		
56					57				58		
		59				60			61		

Խ Ա Չ Բ Ա Ռ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 6.Արշակունի թագավոր: 8.Կագմակերպված շուկա, որտեղ իրականացվում են արժեթղթերի առուվաճառքի գործարքները: 10.Քաղաք պատմական Արեւմտյան Հայաստանում: 11.Արյունածու միջատ: 13.Հավի էգ ճուղ: 14.Շահ, օգուտ: 16.Ճար, ելք: 17.Դեղակոծակ: 19.Ճաշակով հարդարված: 21.Ռուսական էստրադայի աստղ: 22.Բարձրունք, լեռ: 23.Ներքնահարկ: 27.Թամբալություն, ծուլություն: 29.Հունական այբուբենի տառ: 32.«... արքա»: 33.Տատասկ, պսեն: 35.Բառ, որով կոչում են էակներին: 36.Կղզի Հունաստանում: 37.Երեսին կապած մազը: 39.Դամբարան Հնդկաստանում, ... Մահալ: 42.Կրոս: 44.Պետություն Աֆրիկայում: 46.Եվրոպական եռատակտ պար: 49.Միանիշ թիվ: 50.Անտի: 53.Հարվածային երաժշտական գործիք: 54.Բոլոր թելի գործվածք: 55.Հյուսնի, ատաղձագործի գործիք: 56.Իսպանական բանվորական շարժման գործիչ Խոսե ...: 57.Սոսկ, գեթ: 58.Վրաց թագուհի: 59.Ծոված ծայրով, կոր: 60.Չոլախ: 61.Աշակերտ:

ՈՐՈՇԱՆՈՒՄ. 1.Հայ գրող ... Աղայան: 2.Խարույկ: 3.Նորվեգացի դրամատուրգ, եվրոպական «նոր դրամայի» հիմնադիր՝ Հենրիկ ...: 4.Ոչ կարճ: 5.Չարիք, փորձանք: 7.Երկնային մարմնի շարժման ուղին: 9.Լծկան կենդանի: 12.Լրատվական գործակալություն «... ՏԱՍՍ»: 15.Պեպոյի մոտիկ ընկերը: 18.Հողը փորելու գործիք: 20.Հայաստանի Ազգային հերոս ... Դեմիրճյան: 24.Կրկնակոշիկ: 25.Պանդուխտ: 26.Մեծ կշիռ, քաշ ունեցող: 28.Կոկորդ: 30.Վրաստանի մայրենի փոխվարչապետ, շրջանային զարգացման եւ ենթակառուցվածքի նախարար ... Ցքիտիշվիլի: 31.Կարեկցություն, խիղճ: 33.Օսմանյան իշխանավոր, մեծահարուստ: 34.Բնակելի կառույց: 38.Հայ բանաստեղծ Գետրգ (Դեւոնդ) ...: 40.Կտավագործ: 41.Ոչ ներկա: 42.Անդունդ: 43.ԽՍՀՄ վաստակավոր արտիստուհի Լյուդմիլա ...: 45.Մեծ պարկ (բրբ.): 47.Բուրդ: 48.Հայ կին ֆիդայի: 51.Հայոց թագավոր, Սմբատ Ա Բագրատունու որդին: 52.Մահմեդականների աղոթքի իրավեր:

Կազմեց ԷԼԼԱ ԱՌԱՐԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 1.Գայանե: 5.Ամատունի: 11.Մարո: 12.Արագ: 13.Իտալիա: 14.Քնարի: 15.Ուր: 16.Աշտ: 17.Այգ: 19.Առնետ: 21.Թաքնվել: 24.Իր: 25.Անահիտ: 27.Անդ: 28.Անանով: 31.Դրամա: 32.Մարե: 33.Բիրմա: 35.Դար: 36.Տիար: 38.Շիա: 40.Ասպինձա: 42.Լուրք: 43.Պապի: 44.Մուրհակ: 47.Լասպամա: 48.Թաներ: 49.Նաֆ: 51.Անց: 52.Երմեկ: 53.Իսահակ:

ՈՐՈՇԱՆՈՒՄ. 2.Առանցք: 3.Ալիք: 4.Եմ: 5.Արքունի: 6.Մոնթե: 8.Ուրիշ: 9.Իգրեկ: 10.Թինաթին: 18.Յար: 19.Ալմաթի: 20.Տենոր: 22.Նանսեն: 23.Տիրամա: 25.Անդարծ: 26.Ավարտ: 29.Նարդի: 30.Աբասթունան: 32.Միշվելածե: 34.Մանկան: 37.Իսպանիա: 39.Ալաստան: 40.Արման: 41.Ար: 45.Բաֆֆի: 46.Դրացի: 50.Շահ:

Գլխավոր խմբագիր՝ ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐԹՅԱՆ

Գլխ. խմբագրի տեղակալ՝ ՅՈՒՐԻ ՊՈՂՈՍՅԱՆ

Համարի պատասխանատու՝ ԳԱՅԱՆԵ ԲՈՍՏԱՆՉՅԱՆ

Համակարգչային ծեւավորումը՝ ՏԻԳՐԱՆ ՍԻՐԱԴԵՐՅԱՆ

ՔՅՅԵՈ ՅՈՆԱՅՅԵՄՈ: ՄԺԾԸՈՆՈ 0105, ՃԱՄԸՅԸՈՆ ՄՅՅԵ 5, ՄԵՐ ԽԱՍՏԵՆ ԹԵԽԼԻՍԻ 0105 Գ.Աթոնելի փ. 5
ԹՅԸ. Հեռ. 2990-739, 2990-774
www.vrastan.ge E-mail: vrastan.press@gmail.com
Գրանցման վկայական № 4 Կ - 1439
«ԿՈՆՈՐ» հրատարակչություն

«ՅՐԱՆԻՅԱՆ»
ՄԺԾԸՈՆՈ, ՆԱՅՅԵՄՅԸՈՆ
"ВРАСТАН"
Тбилиси, Грузия
«VRASTAN»
Georgia, Tbilisi
Индекс 66445