

ՀՈԳԵՎՈՐ

ՎԻՐԱՄԱՅՈՑ ԹԵՄԻ ԱՌԱՋՆՈՐԴԻ ԿԻՐԱԿՆՈՐՅԱՆ
ՔԱՐՈՉԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

«ՓԵՏՐԻ ԱՅՆ, ԻՆՉՈՒ ՔԵՉ ԿԿՇՏԱՅՆԻ»



Հունվարի 28-ին Թբիլիսիի Հավլա-բարի Սուրբ Էջմիածին եկեղեցում, հավարտ կիրակնօրյա Սուրբ պատարագի, Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Տեր Կիրակոս եպիսկոպոս Դավթյանը խոսեց մարդու կյանքում հոգեւորը՝ կենսականի, չարի ու վատի դիմաց առաջնային լինելու մասին, ի մասնավորի, ասաց.

Սուրբ Պատարագի ժամանակ Ավետարանից ընթերցված Հովհաննես Ավետարանչի դրվագն, ասես, այսօրվա համար է գրված: Պատմությունը հետեւյալն է. դուք լսել եք, թե ինչպես Քրիստոս մի անգամ, երբ իր հետեւորդները քաղցած էին, կարողացավ մի քանի ծուկ բազմացնելով, հազարավոր մարդկանց կերակրել: Ավետարանի հաջորդ հատվածն այն մասին է, որ, երբ Քրիստոս հեռացավ այդ տեղից, ժողովուրդը զնաց նրա հետեւից: Քրիստոս նրանց տեսնելով՝ ասաց՝ դուք ինձ փնտրեցիք ոչ թե ինձ տեսնելու, այլ, որ այնտեղ դուք հագեցնեք ձեր քաղցը: Հետո նրանք Քրիստոսից խնդրեցին ցույց տալ ինչ-որ նշաններ եւ ասացին, որ Սովսեսն անապատում այնպես արեց, որ երկնքից մանանա իջավ, եւ ժողովուրդը կերավ ու հագեցավ այդ մանանայով: Քրիստոս պատասխանեց, որ մանանան Աստծու կողմից էր ուղարկված:

Մենք էլ՝ որպես այս երկրի վրա ապրողներ, միշտ փնտրում ենք ֆիզիկական հագեցվածություն, որպեսզի հագեցմանը ֆիզիկապես, ունենանք, կուտակենք, եւ դրանով մենք հանգստանում ենք: Եվ այն ժամանակ ենք սկսում մեր դիմացիներն գնահատել, ձեւական սիրել, երբ նրանից օգուտ ունենք: Իսկ երբ տեսնում ենք, որ այլևս նրանից օգուտ չունենք, շուտ ենք գալիս, նրանից հեռու քաշվում: Եվ դա կատարվում է ամեն տեղ, ամեն ժամ՝ լինի մեր ընկերական շրջապատում, աշխատատեղերում, ուղղակի մեր շփման մեջ: Մի քանի անգամ ասել եմ, եւ այսօր դարձյալ կրկնում եմ, որ տեսողությունից զրկված մարդը, երբ հանկարծ դառնում է տեսունակ, առաջինը դեն է նետում այն ձեռնափայտը, որը նրան ամբողջ կյանքում օգնել էր տեղաշարժվել: Այդպես էլ մենք:

Մարդը երբեք չի փոխվում, մարդն ուղղակի խաղում է մի դեր, որն այդ պահին նրան պետք է: Երբ այդ պահը վերջանում է, նա անցնում է այլ դերերի: Դա խոսում է այն մասին, որ մենք կառչած ենք այս հողին, երկրայինին, բարիքներին եւ երբեք չենք փնտրում այն բարիքները, որոնք մեզ կհագեցնեն հոգեպես: Բայց ոչ մի անգամ չենք ասում՝ երեկ կերանք, խմեցինք, բավական է: Նման մարդիկ, տեսնելով Քրիստոս իրենց կողքին, կառչում էին երկրային կյանքից, բարիքներից, ստամոքսից, իրենց հաճույքներից: Եվ այդ պատճառով Քրիստոս նրանց ասում էր՝ «Փնտրիր այն, ինչը քեզ մշտապես կկշտացնի»:

Մենք երբեմն մեզ հարց ենք տալիս՝ ինչո՞ւ եմ ես այսքան դժբախտ, շատ խնդիրներ ունեմ: Բայց մարդիկ իրենց կյանքում ունենում են նաեւ լավ օրեր, երջանիկ պահեր, որոնց մասին չեն խոսում, որովհետեւ, Գարեգին Առաքինի խոսքով, մենք ավելի շատ կենտրոնացնում ենք վատի, ազդեցիկի վրա, երբեք չենք ուրախանում նրանից, որը մեզ ուրախություն է բերում, մենք այդ երջանիկ պահերի հետ երկար ժամանակ չենք կապում մեր կյանքը, մենք ուրախանում ենք, բայց անմիջապես էլ հիշում, որ ունենք խնդիրներ: Այդ խնդիրները առաջ գալով՝ կարծես թուլացնում, խամրեցնում են այն ուրախությունը, որը մեր կյանքում տեղի ունեցավ:

Մարդը որքան էլ խրված, խճճված լինի կյանքի խնդիրների մեջ, այնուամենայնիվ, նրա կյանքում կատարվում են լավ իրադարձություններ, լինում են գեղեցիկ պահեր: Դա սովորական հոգեբանություն է, որն ունենում են թե՛ հավատացյալները, թե՛ անհավատները: Ցավոք, մենք չենք կարողանում գնահատել այն լավը, որը տրվում է Աստծու կողմից: Այսօր ամբողջ աշխարհում չի գնահատվում եկեղեցին, արշավներ են տեղի ունենում քրիստոնեության դեմ, թեեւ եկեղեցին ոչնչացնել ոչ ոք չի կարող: Բայց, չգնահատելով եկեղեցին, եկեղեցու առաքելությունը, մենք մեր կյանքում ավելացնում ենք դժբախտությունները, պատերազմները:

Երբ Աստված մարդուն ստեղծեց, նա ստեղծեց կենդանիներից զատ, որպեսզի մարդը կարողանա տարբերվել կենդանուց եւ ոչ թե դառնա այդ կենդանիների նման:

Եկեք վատի մասին մտածելով՝ միմյանց չփոխանցենք վատ էներգիա: Ուրախանանք, որ ունենք առողջություն, որ այսօր կարողացել ենք գալ եկեղեցի, որից ավելի լավ բան չի կարող լինել: Եկեք, այսօր ձեզ զգացեք երջանիկ, որ կարողանաք գնահատել Աստծու կողմից տրված այդ ուրախությունը: Եկեք սիրենք զմիմյանս եւ փորձենք ուրախ հանդիպել մեկս մյուսին, ժպիտով փոխանցենք այն լույսը, որ Աստված դրել է բոլորի հոգում, մեկին՝ մի քիչ շատ, մյուսին՝ մի փոքր ավելի քիչ, բայց Աստծու լույսի այդ կայծը փոխանցենք միմյանց եւ ջերմացնենք մեր հոգիները:

ՄԵՐ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԸ

ՀՄԱՅՔ ԵՎ ԹՈՎՉԱՆՔ

Մեր այս փոքրիկ ակնարկի հերոսուհուն Նինոծմինդայի թիվ մեկ հանրային դպրոցի աշխարհագրության ուսուցչուհի, Երեւանի Խ.Արմյանի անվան մանկավարժական համալսարանի շրջանավարտ Սուսաննա Արզումանյանն է:

Հարգելի Սուսաննա, նորից հայացքով չափում է դասարանը, մտքում ներկա-բացակա անում եւ սկսում: Ժամանակը կարճ է, անելիքը՝ շատ:

Դասավանդման նոր ձեւեր ու մեթոդներ են արմատավորվում ուսուցման գործընթացում: Հարկավոր է ժամանակի հետ քայլել: Առարկան այժմ անվանում են «Գլոբալ աշխարհագրություն», որը միասնական ուսումնական գործընթաց է: Այն ներառում է բնությունը՝ աշխարհագրական թաղանթը, նրա ոլորտները, բնակչությունը, մշակույթը, տնտեսությունը, բնական ու օգտակար հարստությունները եւ այլն, եւ այլն: Այս անգամ ուսուցչուհին որոշել էր դասը վարել հարց ու պատասխանի մեթոդով, ստուգել, թե անցած թեմաները որքանով են յուրացրել աշակերտները: Եվ ահա ակտիվությունը զգացվում է: Հարցերին ճիշտ, մտածված պատասխան են տալիս աշակերտները, անում անհրաժեշտ եզրահանգումներ: Դա, անշուշտ, գոհացնում է ուսուցչուհուն: Նրա հիմնական նպատակն է, որպեսզի բոլորը մասնակցեն, գլուխ պահող չլինի: 2^է որ ուսման հաջող ընթացքի համար ստեղծված են բոլոր անհրաժեշտ պայմանները: Ինքը՝ ուսուցչուհին, ուսման առաջավոր է եղել՝ թե՛ դպրոցում եւ թե՛ բարձրագույնում սովորելիս, գիտելիքների հարուստ պաշարով եկել է դպրոց, համալրել երիտասարդ մանկավարժների շարքերը: Եվ այդ գիտելիքները տալիս է մատաղ սերունդին, պահանջում, որ բոլորն անխտիր սովորեն, ետ մնացող չլինի: Նկատենք, որ այսօրվա ուսուցումը ներկայումս կատարվում է համակարգիչների օգնությամբ, այո՛, միայն համակարգիչներով, բայց դասատուն երբեք էլ կողմնակի դիտողի դերում հանդես չի գալիս:

Երբ ուսուցչուհին սկսում է նոր դասը բացատրել, աշակերտները լարված ուշադրությամբ հետեւում են նրա մտքի ընթացքին, որպեսզի բացթողումներ չլինեն: Դա արդեն սովորություն է դարձել: Շուկն ու ժխտը բացառված են: Նոր դասը մատուցվում է պարզ ու մատչելի, տպավորիչ ձեւով: Նրա թավշյա ձայնը հնչում է ինչպես սիմֆոնիա, թափանցում սովորողների մտավոր աշխարհը: Այդ ծայում կա եւ՛ հմայք, եւ՛ զուլալ աղբյուրի կարկաչ, եւ՛ երազում օրերի անմոռաց թովչանք:

Առանց չափազանցության կարելի է ասել, որ, երբ Սուսաննան նկարագրում է սիբիրյան սառնամանիքներն ու բեւեռային բուք-բորանը կամ վիթխարի լեռների խորխորատները, աշ-



ակերտներն ուղղակի սարսուռ են գգում, կարծես իրենք էլ են քայլում տարերքի միջով: Այդպիսի տպավորության ներքո էլ հնչում է զանգը: Երանի՛ մի քիչ ուշ հնչեր... Սուսաննա Արզումանյանը միջնակարգից հետո սովորել է ավարտել է Երեւանի Խաչատուր Աբովյանի անվան մանկավարժական համալսարանի քիմիայի, կենսաբանության եւ աշխարհագրության ֆակուլտետը 2008 թվականին: Աշխատանքի է անցել Նինոծմինդայի թիվ 1 հայկական միջնակարգ դպրոցում՝ որպես աշխարհագրության ուսուցչուհի: Նա

շատ արագ տիրապետել է դասավանդման ձեւերին ու մեթոդներին, ձեռք բերել եւ՛ փորձ, եւ՛ հմտություն, եւ՛ դասը վարելու կարողություն: Ուղղակի ասենք՝ ծնվել է ուսուցիչ դառնալու համար: Կրթօջախում վայելում է պատշաճ հարգանք ու հեղինակություն, նա չի սահմանափակվում միայն դաս պարապելով: Կազմակերպում է արտադպրոցական-արտադասարանական զանազան միջոցառումներ ու էքսկուրսիաներ: Նրա ձեռնարկումներին օգնում ու օժանդակում է դպրոցի տնօրինությունը (տնօրեն՝ Դիանա Ալեքսեւնա): Օրինակ, վերջերս՝ անցած դեկտեմբեր ամսին, դպրոցի մանկավարժ Ալինա Սիմոնյանի հետ կազմակերպեցին բարձր դասարանների աշակերտների համար նախատեսված էքսկուրսիա Նինոծմինդա քաղաքի գավառագիտական թանգարանը, որտեղ ծանոթացան նրա ցուցանմուշներին, թանգարանի ստեղծման պատմությանը: Աշակերտներն, ինչ խոսք, շատ բան սովորեցին: Էքսկուրսիա է կազմակերպվել նաեւ ուրիշ տեսարժան վայրեր, ինչպես օրինակ, դեպի Վարձիա պատմական ամրոց, Քութայիսի քաղաքի քարանձավներ, Ծալկայի Դաշբաշ գյուղի մոտակա կանիոն (կիրճը) եւ այլ վայրեր:

Ասածին ավելացնենք, որ, ինչպես ասում են, հարգելի Սուսաննան շեն տուն է հարս եկել, այո՛, շեն ու համերաշխ ընտանիքում: Ամուսինը՝ Վարդանը, գործարար է, նրա ծնողներն արդեն թոշակառու են, երկու տղաները սովորում են Նինոծմինդայի հայկական միջնակարգ դպրոցում: Գիր ու գրականությունն այստեղ ավանդական է, ունեն հարուստ գրադարան, «Վրաստան» թերթը նրանց ընտանիքի մշտական ուղեկիցն է:

Լավագույն հաջողություններ ցանկանք Նինոծմինդայի Հարենցի փողոցի բնակիչներ Արզումանյանների ընտանիքին:

ՄԱՆՈՒԿ ԿԱՐԱՍԽԱՆՅԱՆ

Նինոծմինդա

ԿՐԹԱՎԱՆ

ԳԱՐՆԱՆԱՅԻՆ ԱՐՁԱԿՈՒՐԴՆԵՐԸ՝ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ

Վրաստանի հանրակրթական դպրոցներում 2023-2024 ուսումնական տարվա գարնանային արձակուրդները կմեկնարկեն մարտի 8-ից:

Ըստ դպրոցական օրացույցի, գարնանային արձակուրդը կտեւի մինչեւ մարտի 14-ը, ուսումնական գործընթացը կվերսկսվի մարտի 15-ից: Գարնանային արձակուրդից զատ, դպրոցներում ուսումնական գործընթաց չի անցկացվի նաեւ հետեւյալ օրերին.

- * մարտի 3՝ Վրաստանում նշվում է մայրերի օրը,
- * ապրիլի 9՝ Ազգային միասնության, քաղաքացիական համաձայնության եւ հայրենիքի համար զոհվածների հիշատակի օր
- * մայիսի 3՝ Կարմիր ուրբաթ,
- * մայիսի 6՝ մեռելոց,
- * մայիսի 9՝ ֆաշիզմի դեմ հաղթանակի օր:



2023-2024 ուստարվա երկրորդ կիսամյակը (2-11-րդ դասարանցիների համար) կտեւի մինչեւ հունիսի 15-ը՝ ամառային արձակուրդների մեկնարկը: Առաջին դասարանցիներն ուսումնական տարին կավարտեն մայիսի 27-ին, 12-րդ դասարանցիները՝ մայիսի 20-ին:

ՀԱՐՑ - ՊԱՏԱՍԽԱՆ ԱՅԼԱԶԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՌՕՐԵԱԿԱՆ

ԲՈՒՍԱԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ԵՐԿԱՐԱԿԵՑՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆ...



Լսել եմ, որ գիտականորեն հաստատվել է բուսակերության առավելությունը: Նույնիսկ ասում են, որ բուսակերներն ավելի երկար են ապրում: Որքանով է դա համապատասխանում իրականությանը: Ա.ԵՂՆԱՅԱՆ

ԹԻՒՆԻՍ

Նախ մենք, թե ինչով է օգտակար բուսակերությունը: Առաջին հերթին օրգանիզմը ծերացում է քիչ ավելի արագ, քան երիտասարդացում: Նյութափոխանակությունը դանդաղում է, օրգանիզմը հարմարվում է բուսական ռիթմին: Ինչպես ասում է հույն կենսագիր Պլուտարքոսը՝ խելքն ու մտավոր ունակությունները բթմանում են մահից: Բազմաթիվ կրոնափիլիսոփայական ուսմունքներ բուսակերության կողմնակից են:

Բուսակերներն ավելի երկար են ապրում, քան մսակերները: Բուսական սնունդը դանդաղեցնում է ծերացումը: Նյութափոխանակությունը դանդաղում է, օրգանիզմը հարմարվում է բուսական ռիթմին: Ինչպես ասում է հույն կենսագիր Պլուտարքոսը՝ խելքն ու մտավոր ունակությունները բթմանում են մահից: Բազմաթիվ կրոնափիլիսոփայական ուսմունքներ բուսակերության կողմնակից են:

ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է...

ՄՈՏ ԱՊԱԳԱՅԻ ԱՌԱՋԻՆ ՏՐԻԼԻՈՆԱՏԵՐԵՐԸ

«Ֆորբս» ամսագիրը գրեթե ամեն տարի թարմացնում է աշխարհում միլիարդատերերի ցուցակը, ըստ կարողության՝ կարարում տեղաշարժեր վարկանիշային ցուցակում: Հետադիմացիկ է՝ աշխարհում երբեք ի հայտ կգան տրիլիոնատերեր: Գ.ԳԱՍԱՐՅԱՆ ԲՈՂՆԻՍԻ



Աշխարհում աղքատության եւ անարդարության դեմ պայքարող Oxfam միջազգային կազմակերպությունը հայտարարել է, որ, առաջիկա տասը տարվա ընթացքում, աշխարհում կարող է ի հայտ գալ առաջին տրիլիոնատերը:

Ընկերությունը, որը մշտապես ընդգծում է չափազանց հարուստների եւ աղքատների միջև տարբերության աճը, Դավիտում անցկացվող Համաշխարհային տնտեսական համաժողովի ժամանակ հայտարարել է, որ այս տարբերությունն աճել է կորոնավիրուսի համավարակից ի վեր:

Ըստ կազմակերպության, 2020 թվականից հինգ ամենահարուստ մարդկանց Tesla-ի գործադիր տնօրեն Էլոն Մասկի, LVMH ընկերության ղեկավար Բեռնար Առնոյի եւ նրա ընտանիքի, Amazon-ի հիմնադիր Ջեֆ Քեզլսի, Oracle-ի հիմնադիր Լարի Էլիսոնի եւ Ներդրող

Ուորեն Բաֆեթի կարողություններն իրական արտահայտությամբ աճել են 114 %-ով:

- Աշխարհի առաջատար հինգ միլիարդատերերը կրկնապատկել են իրենց հարստությունը: Մյուս կողմից՝ գրեթե 5 միլիարդ մարդ ավելի աղքատ է դարձել: Դավիտի համաժողովի ժամանակ ասել է Oxfam-ի գործադիր տնօրենի ժամանակավոր պաշտոնակատար Ամիթաբ Բեհարը:

- Շատ շուտով, ըստ Oxfam-ի կանխատեսումների, մենք առաջիկա տասնամյակի ընթացքում կունենանք տրիլիարդատեր: Մինչդեռ աղքատությունը հաղթահարելու համար՝ մեզ ավելի քան 200 տարի է հարկավոր, - ասել է նա:

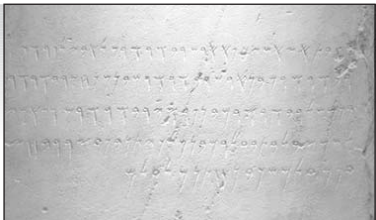
Այժմ աշխարհի ամենահարուստ մարդը համարվում է ամերիկացի գործարար եւ ճարտարագետ Էլոն Մասկը, որի կարողությունը գնահատվում է գրեթե 250 միլիարդ դոլար:

ԳԻՏԵՔ, ԱՐԳՅՈՒՐ...

ԱՄԵՆԱԶԻՆ ԱՅԲՈՒԲԵՆԸ

Այբուբենային ամենահին գրությունը հայտնաբերվել է Ուգարիտում՝ այժմյան Ռաս-Շարմայում (Սիրիա):

Այն պատկանում է մ.թ. ա. 1450թ.՝ իրենից ներկայացնելով կավե աղյուսակ՝ վրան սեպածե տառեր: Ամենահին տառը օ-ն է, որը երբեք չի փոփոխվել:



Ներկայումս օգտագործվում է 65 այբուբեններում:

ՋՈՒՐԸ ՄԱՐԴՈՒ ԿՅԱՆՔՈՒՄ ԱՄԵՆ ԻՆՉ Է

Ջուրը կյանքի սկզբնաղբյուրն է, առանց որի, ապրել հնարավոր չէ: Կյանքը ծագել է ջրից: Ջուր կա ամեն մի կենդանի էակում: Ջուրը, ինչպես եւ լույսը, կենդանի ինֆորմացիա է կրում ու փոխանցում: Ջուրը հնարավոր է ծրագրել: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ջուրն ունի հիշողություն, որ ջուրը լսում եւ հիշում է շրջապատում կատարված ամեն բան: Ջրի վրա ամենամեծ ազդեցությունը թողնում է մարդը՝ իր էմոցիոնալ վիճակով ու ամեն մի արտասանած բառով: Մերը բարձրացնում է ջրի էներգետիկան, իսկ ագրեսիան՝ ցածրացնում: Մարդն ինքը 70 տոկոսով կազմված է ջրից: Մենք կարծում ենք, որ ջուրը մարդու մարմնում արյունն է, ավիշը (լիմֆան), ստամոքսահյութը..., սակայն...



Մարդու մարմնի ջրի 70 տոկոսը գտնվում է բջիջներում (սրտում, լյարդում, երիկամներում եւ այլն), 20%-ն այն միջավայրն է միջբջջային հեղուկը, որում գտնվում են մեր բջիջները: Ընդամենը 8%-ը արյունն է, իսկ 2%-ը՝ ավիշը: Տարբեր օրգաններում եւ հյուսվածքներում ջուրը տարբեր կերպ է բաշխված: Մեր ոսկորներում այն ընդամենը 13% է, իսկ գլխուղեղի մեջ՝ 82.5%: Եվ ստացվում է, որ մենք մտածում եւ ինֆորմացիա ենք պահպանում շնորհիվ ջրի: Եվ, իհարկե, հենց այդ ջրի որակից էլ կախված է մարդու առողջական վիճակը, նյութափոխանակության մակարդակը, աշխատունակությունը եւ անգամ տրամադրությունը:

Մարդու տրամադրությունն ամենամանիջական կերպով է կախված ջրի որակից: Դեռ դարեր առաջ, մարդիկ, չունենալով անգամ գիտական հիմնավորումներ, գիտեին, որ ջուրն ինֆորմացիա է փոխանցում: Այդ իսկ պատճառով ասում էին. «Թեյ խմելու մի նստիր չար մարդու հետ»: Նույնիսկ գտված ջուրը, որ մեր ֆիլտրումից հետո չի պարունակում քիմիական մակարդակով վնասակար խառնուրդներ, կարող է վնաս հասցնել մեզ միայն այն պատճառով, որ, հոսելով բազմաբնակարան շենքի խողովակներով, լսել ու մտապահել է սկանդալներ ու ագրեսիայի դրսևորումներ: 2Ժ՝ որ ֆիլտրերը չեն մաքրում ջրի ինֆորմացիոն կառուցվածքը: Բացի այդ, մեր տրամադրությունը կախված է ոչ միայն նրանից, թե ինչ որակի ջուր ենք մենք խմել, այլեւ՝ թե ինչ քանակի: Մինչեւ այսօր շատ կրթված եւ բանիմաց մարդիկ անգամ սխալմամբ կարծում են, որ կարելի է ավելացնել հեղուկի, այլ ոչ թե հատկապես՝ ջրի ծավալը: Մինչդեռ թեյը, սուրճը, հյութերը, տարբեր ըմպելիքները սնունդ են, այլ ոչ թե ջուր: Եվ օրգանիզմը հսկայական քանակի էներգիա է ծախսում այդ սնունդը վերամշակելու եւ յուրացնելու համար: Իսկ որ ամեն օր անհրաժեշտ է խմել 1.5-2 լիտր, իսկ ամռան ամիսներին՝ 3 լիտր մաքուր ջուր՝ հենց միայն ջուր, մարդիկ չգիտեն եւ անգամ գլխի էլ չեն ընկնում, չնայած այդ ինֆորմացիան կա ֆիզիոլոգիայի բոլոր դասագրքերում: Ծարավը տագնապ է. «ես չորանում եմ»: Նշանակում է՝ ջրագրկունն արդեն նվազագույնը 2%-ով սկսվել է: Ջրի 6%-անոց դեֆիցիտը մարդուն դարձնում է դյուրագրգիռ, անգամ ագրեսիվ, մարդը շուտ է հոգնում, սկսվում են գլխացավ: Եվ եթե չշտկել իրավիճակը, ապա կսկսվի գիտակցության մթազնում, իսկ 12%-անոց ան-

բավարարության դեպքում՝ մահ: Հետեւաբար, աշխատունակությունը եւ լավ տրամադրությունը վերականգնելու համար, առաջնահերթ կերպով պետք է խմել 1-2 բաժակ կենդանի ջուր: Մարդու կյանքի պատմությունը նրա «չորացման» պատմությունն է: Դեռեւս Ավիցենան է գրել. «Ծերությունը չորացում է»:

«Հիվանդությունների 90%-ը մենք խմում ենք ջրի հետ»: 1904 թվականից մարդկությունը, ինֆեկցիաներից պաշտպանվելու նպատակով, ջրին քլոր է ավելացնում: Ցավոք, այդ լուծույթը իդեալական չէ: Եվ չնայած մարդկությունը մի կողմից մեծ հաղթանակի հասավ համաճարակների հետ պայքարում, սակայն մյուս կողմից բախվեց մարդու առողջության վրա օրգանական քլորի ազդեցության այնպիսի հետեւանքների, ինչպիսիք են բարձր ճնշումը, ալերգիաները, օնկոլոգիական հիվանդությունները, էնդոկրին խանգարումները, այդ թվում՝ նաեւ իմպոտենցիան: Էկոլոգիայի խախտումների եւ ինդուստրիալ առաջընթացի արդյունքում, մարդը տան խողովակից ծորացող ջրի հետ իր կյանքի 50 տարիների ընթացքում խմում է 16 կգ քլորիդներ, 2 կգ նիտրատներ, 2 ճաշի գդալ այսօր ձգտում են խմել երբեմն բավական քանակ արժեցող շալցված ջուր: Բայց չնայած նման ծախսերի, դա լավ, սակայն խնդրի մասնակի լուծում է:

Երկար տարիների ընթացքում, ուսումնասիրելով երկարակյացների տարածքներում առկա ջուրը, գիտնականները եկել են այն համոզման, որ նրանց խմած ջուրը մի քանի պարամետրերով տարբերվում է աշխարհի մնացած տարածքներում առկա ջրից:

Նրանց խմած ջուրը թույլ հիմնային է եւ ազատ էլեկտրոններով հարուստ, այսինքն՝ ջուրը կենդանի է, ոչ թե՝ մեռած:

Եթե մարդիկ խմում են մեռած ջուր, ապա այն նրանցից էներգիա է խլում:

Իսկ եթե մարդիկ խմում են ըստ pH բալանսի՝ թթու ջուր, ապա օրգանիզմից խլվում են հիմնային միներալները, որպեսզի չեզոքացնեն այդ թթուն:

Ջուրը հիմնային է, թե թթվային՝ կարելի է որոշել լակմուսով:

Իսկ նրա կենդանի կամ մեռած լինելը, այսինքն՝ ազատ էլեկտրոնների առկայությունը կամ բացակայությունը, կարելի է չափել օքսիդավերականգնման պոտենցիալը չափող գործիքով:

ԱՆԵԿԴՈՏՆԵՐ		
Կինը՝ - Ես վերջապես ստացա մեքենա վարելու թույլտվություն: Ցանկանում եմ մեքենա գնել, ո՞ր մեքենան ավելի հարմար կլինի կնոջ համար: Ամուսինը՝ - Լվացքի:	Անտեսում են: - Բժիշկ, ինձ բոլորն անտեսում են: - Հաջորդը... Զանգում է հեռախոսը: Կինը մոտենում է հեռախոսին, ամուսինը արագ ասում է.	- Եթե ինձ հարցնեն, կասես, որ տանը չեմ: Կինը վերցնում է լսափողը. - Այո, ո՛չ, ո՛չ ամուսինս տանն է... Ամուսինը՝ Ես խնդրել էի՝ չասել, որ տանն եմ: - Բայց թեզ չեն հարցնում:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

Ընկերությունն այն միակ ցեմենտն է, որն ունակ է միաձուլել աշխարհը:

Յուրաքանչյուր կնոջ սխալի մեջ տղամարդու մեղք կա:

Մի՛ փնտրիր այն, ինչ սիրում ես, այլ սիրիր այն, ինչ գտել ես:

Տղամարդու համար չկա առավել ծանր

վիրավորանք, քան նրան հիմար անվանելը, կնոջ համար՝ ասել, թե նա այլանդակ է:

Ասում են՝ սերը կույր է, թեւեւ ամուսնությունը վերականգնում է տեսողությունը:

Վ.ՄԻՋՈՅԱՆ «Վրաստանի» ընթերցող Ախալցխիսի մուսիցիկալիտետ



«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆՆԻԱՆԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

Խոսելով կառավարության կողմից զինվորականների աշխատավարձերի բարձրացման մասին՝ նա ընդգծեց, որ եթե պետական բյուջեում եկամուտ չկա, չես կարող զինվորականի ետ որևէ մեկի աշխատավարձը բարձրացնել, չես կարող գեներ, զինամթերք ձեռք բերել, չես կարող կորույթուն ֆինանսավորել, որպեսզի զինվորականը, սպան պատշաճ կորույթուն ունենա:



Ուղղամտական գործընկերության շրջանակներում փրաստանը կշարունակի միջնորդական դերակատարություն ունենալ, թեև ամեն ինչ այդքան էլ հեշտ չէ, թեև չի բացառվում, որ Հարավային Կովկասին առնչվող որոշ խնդիրների եւ հումանիտար բնույթի հարցերի շուրջ երեք կողմերին կհաջողվի մատել բանակցային մույն սեղանի շուրջ՝ գնահատելով իրենց հնարավորություններն ու կարողությունները:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

6.02.2024 Սրբոց Դեոնոյանց **ՓԵՏՐՎԱՐ** թյան օր
քահանաների հիշատակության օր

8.02.2024 Սուրբ Վարդանանց զորա-
վարների եւ 1036 վկաների հիշատակու-

10.02.2024 Կոստանդնուպոլսի Սուրբ
ժողովի 150 հայրապետների (381թ.) հիշ-
ատակության օր

ԹԲԻԼԻՍԻՈՒՄ ՍՈՒՐԵ ՍԱՐԳՍԻ ՏՈՆԸ ՄԵԿՆԱՐԿԵՅԻ ԽԱՉԻ ԹԱՓՈՐՈՎ

Չունվարի 27-ին Վիրահայոց թեմում նշվեց Սուրբ Սարգիս զորավարի, նրա Սար-
տիրոս որդու եւ 14 զինակիցների հիշատակության օրը:

Թբիլիսահայ հավատացյալները Սուրբ
Սարգիս տոնը ավանդաբար նշում են 1883
թվականին Թբիլիսիում կառուցված, Սրբի
անունը կրող մատուռ՝ քայլերով: Այս ան-
գամ էլ ավանդույթը չխախտվեց:

Տոնի նախօրեին՝ հունվարի 26-ին, Հավ-
լաբարի Սուրբ Էջմիածին եկեղեցու բակում
հավաքված ուխտավորների բազմամարդ
թափորը՝ արժանապատիվ Տեր Հովսեփի
քահանա Հարությունյանի առաջնորդու-
թյամբ, հոգեւորաց դասի օրհնությամբ եւ
սարկավագաց դասի ուղեկցությամբ, Սուրբ
Սարգիս սրբապատկերով ու խաչվառնե-
րով, շարականներ երգելով եւ աղոթքով
ուղղվեց մայրաքաղաքի Քուռ գետի աջ
ափին գտնվող Խարփուխ կոչվող թաղա-
մասի Սուրբ Սարգիս մատուռ: Քայլերի
մասնակիցները կանգ առան եւ աղոթք
բարձրացրին Շամխորեցոց Կարմիր Ավե-
տարան խոնարհված եկեղեցու փլատակ-
ների մոտ, ապա թափորի մասնակիցները,
Սուրբ Սարգիս մատուռի մոտ ուխտի կա-
տարման աղերսով, մոմեր վառեցին եւ
աղոթք ուղղեցին Սրբին: Իրենց ուխտը կա-
տարելուց հետո, ուխտավորները հասան
Սուրբ Գեորգ առաջնորդանիստ եկեղեցի,
որտեղ նախատոնակ երեկոյան ժամերգու-
թյունը կատարվեց Վիրահայոց թեմի առաջ-



նորդ Տեր Կիրակոս Եպիսկոպոս Դավթյա-
նի հանդիսապետությամբ եւ հոգեւոր դա-
սի մասնակցությամբ:

Սուրբ Սարգիս տոնն ընդունված է նշել
ոչ միայն եկեղեցական ծեսով, աղոթքով,
այլ նաեւ ժողովրդական սովորություննե-
րով: Թեմի երիտասարդաց բաժնի նախա-
ձեռնությամբ, պատրաստվեցին ավանդա-
կան աղի բլիթները, իսկ «Հովհաննես Թու-
մանյանի տուն» կենտրոնի աշխատակից-
ները չմոռացան քաղցր փոխնդով ու բու-
րունմամբ խաչիկով հաջորդ օրվա հյու-
րասիրության մասին:

ՍՈՒՄԱՆԱ ԽԱՉՍՏՐՅԱՆ

Վիրահայոց թեմը շնորհակալություն է հայտնում Վրաստանի ներքին գործերի նա-
խարարության ճանապարհային ոստիկանության ծառայությանը Թբիլիսիում հավա-
տացյալների խաչերին ուղեկցելու եւ երթեւեկային ճանապարհով խաղաղ ընթացք
ապահովելու համար:

ՄԱՅՐԱՔԱՐԱՔ

ԹԲԻԼԻՍԻՆ՝ «ԽԵԼԱՅԻ ՏՐԱՆՍԴՈՐՏԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ» ԲԱՐԱՔ

Թբիլիսիում, այսպես կոչված, «խելացի
տրանսպորտային համակարգ» կգործարկվի:

Թբիլիսիի քաղաքապետարանի պարզա-
բանմամբ, «խելացի տրանսպորտային համա-
կարգ»-ի ներդրումը ներառում է մի քանի բա-
ղադրիչ: Մասնավորապես, խաչմերուկներում
հանրային տրանսպորտի եւ վթարային տրանս-
պորտի առաջնահերթություն, «խելացի լու-
սացույցներ», որոնք քաղաքում միասնական
տեղեկատվության միջոցով առաջնահերթու-
թյուն կտան կանաչ միջանցքներին եւ կնվա-
զեցնեն ուշացման ժամանակը:

«խելացի տրանսպորտային համակարգ»-ը ներառում է նաեւ իրական ժամա-
նակում երթեւեկության միջադեպերի հայտնաբերում, քաղաքային գործընթացնե-
րի ավելի արդյունավետ կառավարում իրական ժամանակում:

- Ինչ վերաբերում է ավտոբուսային միջանցքների զարգացմանը, ապա այն
ներառում է այնպիսի բաղադրիչներ, ինչպիսիք են՝ ներառական միջավայրի շեշ-
տադրմամբ կանաչ միջանցքների ստեղծումը, հարմարությունները, հեծանվային
ուղիների եւ ավտոբուսային գծերի զարգացումը: Սա ներառում է ավտոբուսային
միջանցքների զարգացումը, որտեղ շեշտը դրվելու է ուղեւորների արագ եւ անվ-
տանգ փոխադրման վրա, - նշել են քաղաքապետարանից:



ՄԱՅՐԱՔԱՐԱՔՈՒՄ ԱՃԵԼ Է ԲՆԱԿԱՐԱՆՆԵՐԻ ՎԱՃԱՌԸ

2023 թվականին կառուցապատողների կողմից բնա-
կարանների վաճառքն աճել է տարեկան 4,2 տոկո-
սով, ինչն ընդգծում է Թբիլիսիի անշարժ գույքի շու-
կայում կայուն պահանջարկը:

Galt & Taggart խորի-
դատվական ընկերության
տվյալներով, Թբիլիսիում
2023 թվականին ավարտ-
ված նախագծերից գրեթե
բոլոր բնակարաններն ար-
դեն վաճառվել են, իսկ 2026-
2028 թվականներին ավարտ-
վող նախագծերում վաճառ-
վել է ընդհանուր բնակա-
րանների գրեթե կեսը:

2023 թվականին Թբի-
լիսիում վաճառվել է 39 հա-
զար 949 բնակարան:

Ինչ վերաբերում է ան-
շարժ գույքի գներին, ապա
Galt & Taggart-ի տվյալնե-
րի համաձայն, գների աճի
դինամիկան 2023 թվակա-
նին պահպանվել է: Բացի
այդ, առաջնային շուկա-
յում բնակարանների գնի
տարեկան աճի տեմպերը
կրկնակի բարձր են եղել
երկրորդային շուկայից:

Թբիլիսիում վաճառվող
բնակարանի նվազագույն
գինը ներկայումս կազմում

է մեկ մետր քառակուսու
համար 900 դոլար, մինչ-
դեռ այս ցուցանիշը 2021
թվականի վերջին կազմել
է 600 դոլար:

Կազմակերպությունը
նշում է, որ 2023 թվակա-
նին Թբիլիսիում վաճառ-
վել է 2,9 միլիարդ դոլար
արժողությամբ բնակարան,
ինչը տարեկան աճ է 9,9
տոկոսով չնայած կրճատ-
ված գործարքներին: Galt
& Taggart-ը նշում է, որ այս
աճը հիմնականում պայ-
մանավորված է ավելի
բարձր շուկայական գնե-
րով:

ՄԻՄՈՆ ԿԻԼԱՉԵ

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	62	63		
64					65	66						67
				68								

Խ Ա Չ Բ Ա Ռ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 1.Թբիլիսիում ծնված հայ անվա-
նի կինոռեժիսոր: 7.Վրաց թագավոր: 11.Հորիզո-
նի կողմ: 12.Ե՛վ ամիս, Ե՛ւ կռիվ: 13.Վանական հա-
մալիկի Հայաստանում: 15.Հրասայլ: 16.Ամուսնու
եղբայր: 17.«... Եւ մորթին ու ինձ համար, Մի գրակ
կարիր գլխիս հարմար» (Հովհ.Թումանյան): 18.Ազն-
վական միջնադարյան Հայաստանում: 21.Համա-
դասական շաղկապ: 23.Պ.Աղամյանի անվան թատ-
րոնի լուսահոգի դերասանուհի ... Շեկոյան: 25.....
տեսա, հաղթեցի: 26.Պայմանի շաղկապ: 28.Ճաշ-
ի բաղադրիչ: 30.«... է թքում անգուսպ երախով»
(«Լոռեցի Սաքուն»): 33.Հովհ.Թումանյանի պոեմ-
ներից: 35.....իկ, ...ուն: 36.Ուսյալ, կրթված: 37.Վեր
կաց, ելիր: 38.Խոտաբույսի տեսակ: 40..... Սարգիս:
... Նիհո: 42....ել, ...վառիչ: 45.Գյուղ Հայաստանում,
որտեղ կանգնեցված է Անդրանիկի արձանը: 47.Հե-
րոսուհի «Կովկասի գերուհին» ֆիլմում: 49.Ամե-
նայն Հայոց կաթողիկոս, Թբիլիսիի Ներսիսյան դպ-
րոցի հիմնադիրը (ամուսնը): 52.Մինչեւ մահը: 53.Գե-
ղեցիկ զգացում: 54.Արսեն Գրիգորյանի երգչա-
կան կեղծանունը: 55.Անձնական դերանուն: 56.Հե-
րոսուհի «Մեր գյուղը» ֆիլմում ... նա: 58.Սակե-
րեսի չափման միավոր: 59.Վրաց հայտնի նկարիչ
Փիրոսմանի (ամուսնը): 60.«Ես ... անուշ Հայաստա-

նի» (Ե.Չարենց): 62.Խաղողի ..., որը: 64.Հին գեներ:
65.Քաղաք Իսրայելում: 68.Արշակ թագավորի Ան-
հուշ բերդի քաղաքը:

ՈՐՂՈՆԱՅԻՆ. 1.Հովհ.Թումանյանի հեքիաթի հե-
րոս: 2.Խոսողի մոտ գտնվող որեւէ առարկայի ցու-
ցում: 3.«... քարի նման իս» (Սայաթ-Նովա): 4.Հ.Շի-
րազի քանդակագործ որդին: 5.Քաղաք Ֆրանսի-
այում: 6.Հարցական դերանուն: 7.Մաշտոցյան այ-
բուբենի 4-րդ զինվորը: 8.Տղամարդու հայկական
անուն: 9.Ձկների խումբը: 10.Հովհ.Թումանյանի
«...ի առումը» պոեմը: 14.Ժամանակի միավոր:
19.Սուրբ մարգարե: 20.Շաբաթվա օր: 22.Կավե
ջրաման: 24.Շարժափիլմ: 26.Ճաշ ...: 27.Ձինատե-
սակ: 29.Բանջարանոցային միրգ: 31.Վրաց ան-
վանի գրող ... Շերեթելի: 32.Նեղ փողոց: 34.Էդ ուլ:
39.Ֆրանսիացի հայտնի գեղանկարիչ: 41.Լեռնա-
ցած արյան գույնը: 43.Հայ գրող ... Բակչի: 44.Ձմե-
ռային մարզագույք: 46.Նկարչի պարագա: 48.Ման-
կան օրոր: 50.Երկարության չափ: 51.Անուրջ, ցնորք:
53.Մեկնարկ, սկսվելը: 55.Իտալացի բանաստեղծ:
57.Գոլորշի: 59.Հայոց աստվածուհի: 61.... Ցգե
Դուն: 63.Լեւ Տոլստոյի վեպի հերոսուհի: 66.Ցեղ,
տոհմ: 67.Նարեկացու ...երը:

Կազմեց ԱՆՆԱ ՍԱՐԻԲԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 7.Պողոթն: 9.Ծղարո: 10.Ուրդու: 11.Հոնամիշ: 13.Խնամք: 16.Թուր: 17.Դափ:
19.Սկիզբ: 22.Լյուբե: 24.Գրանիտ: 25.Արկղ: 27.Ամերթա: 29.Ունիկալ: 32.Տպագրել: 33.Աստանա: 35.Իմադ:
37.Այր: 39.Ուսորե: 40.Վռոշ: 43.Ինք: 44.Կունա: 47.Այր: 49.Լեբեղ: 50.Ջեկի: 53.Նանա: 54.Ամա: 55.Ան-
դի: 57.Սեւ: 58.Նալչիկ:

ՈՐՂՈՆԱՅԻՆ. 1.Թոթոթ: 2.Չավար: 3.Գրուկ: 4.Ածուխ: 5.Լանա: 6.Հոնք: 8.Արշակ: 12.Մունու: 14.Նի-
կա: 15.Մոգի: 18.Սեր: 19.Սրինգ: 20.Ինկենտի: 21.Բոնել: 23.Բաղբաթ: 26.Կատա: 28.Մուսա: 29.Ու-
ազ: 30.Իրիս: 31.Ալարել: 34.Տյունեն: 36.Դեն: 38.Խոյ: 41.Ռադար: 42.Շրջան: 45.Ուլար: 46.Աբաս:
48.Կկալ: 51.Ինչ: 52.Պիկ: 56.Դի:

Գլխավոր խմբագիր՝ ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐԹՅԱՆ

Գլխ. խմբագրի տեղակալ՝ ՅՈՒՐԻ ՊՈՐՈՍՅԱՆ

Համարի պատասխանատու՝ ԳԱՅԱՆԵ ԲՈՍՏԱՆՋՅԱՆ

Համակարգչային ծեւավորումը՝ ՏԻԳՐԱՆ ՍԻՐԱԴԵՂՅԱՆ

ՔՅՅ60 ՅՈՆԱՅՅԹՈՒ: ՄԺԾԸՈՆԵ 0105, ՃԱՄԸՅԸՈՆ ՄՅՅԻ 5.
Մեր հասցեն՝ Թբիլիսի 0105 Գ.Աթոնելի փ. 5
ԾՅԸ. Հեռ. 2990-739, 2990-774
www.vrastan.ge E-mail: vrastan.press@gmail.com
Գրանցման վկայական № 4 Կ - 1439
«ԿՈՆՈՐ» հրատարակչություն

«ՅՐԱՆԻՅՈՒՆ»
ՄԺԾԸՈՆԵ, ՆԱՅՅԹՅԸՈՐ
"ВРАСТАН"
Тбилиси, Грузия
<VRASTAN>
Georgia, Tbilisi
Индекс 66445