ՅՈԲԵԼՅԱՆ

ՎԱԽԹԱՆԳ ԿԻԿԱԲԻՁԵ. «ՍԻՐԵՆՔ ԻՐԱՐ, ՈՐ ԿԱՐՈՂԱՆԱՆՔ ԱՊՐԵԼ»

Այսօր լրանում է հանրաճանաչ դերասան, երգիչ Վախթանգ (Բուբա) Կիկաբիձեի 75-ամյակը: Յոբելյանական տարելիցի կապակցությամբ, բոլորի կողմից սիրված դերասան-երգիչը անցկացրեց մի շարք հյուրախաղեր՝ հանրագումարային երգացանկով հանդես գալով հանդիսատեսի առաջ: Օրերս նա նման համերգով հանդես եկավ երեւանցի հանդիսատեսի առաջ: Յոբելյանական այս ծանրաբեռնված օրերին, երբ նրա բոլոր րոպեներն հաշվարկված-գրանցված են, մեզ հաջողվեց մի փոքր ժամանակ «կորզել» Կիկաբիձեի հետ ճեպ-ասուլիսի անցկացման համար:

- Նախ, ինչպե՞ս կգերադասեիք դիմել Ձեզ՝ Բուբա՞, թե՞ Վախթանգ:

- Ինչպես կցանկանաք, երկուսն էլ իմ բնավորությունն ու անցած կյանքս փոխլրացնող անուններ են: Սակայն, քանի որ ինքներդ թբիլիսցի եք, թերթն էլ լույս է տեսնում Թբիլիսիում, կոչեք Բուբա:

- Շատ բարի: Բուբա, թույլ տվեք թերթի խմբագրության եւ ընթերցողների անունից ի սրտե շնորհավորել Ձեզ 75-ամյակի առթիվ, ցանկանալ քաջառողջություն, երկարակեցություն ու, իհարկե, ստեղծագործական նորանոր հաջողություններ:

- Շնորհակալություն մաղթանքների համար:

- Որքանով տեղեկացված ենք, Դուք գրեթե արդեն ավարտել եք կենսագրական «Կովկասյան ազգության անձինք» գիրքը: Եթե կարելի է՝ մի քանի խոսք այդ մասին:

- Իրոք, գիրքը գրեթե արդեն պատրաստ է, այն պետք է հանձնել տպարանին, թեպետ վերջին պահին որոշեցի վերնագիրը փոխել: Կովկասցիների համար «կովկասյան ազգության անձինք» արտահայտությունը վիրավորանքի որոշակի զգացում է առաջացնում: Հիմա գիրքը կոչվում է «Նրանք»:

- Ինչո՞ւ «Նրանք»:

- Պարզաբանեմ: Ընդհանրապես չեմ սիրում ինքնակենսագրական գրքեր, որտեղ հեղինակները հաճախ են օգտագործում «ես» դերանունը: Երկար մտածեցի, թե ինչպես շարադրեմ ասելիքս, որ նվազագույնի հասցնեմ այդ «ես»-ը: Հարցի լուծմանը օգնեց ինձ հետ պատահած դիպվածը: Հիշեցի մի մարդու, իմիջիայլոց՝ Սան Ֆրանցիսկոյում բնակվող հայի, որի հետ ծանոթացա ինքնաթիռում: Զրուցելիս ասաց, որ շատ է ցանկանում լինել օդաչուների խցիկում: Օգտագործելով իմ «հանրաճանաչությունը»՝ ուղեկցորդուհու միջոցով հայտնվեցինք խցիկում: Վայրէջքից հետո, այդ մարդը մի փոքր հապաղեց, զրուցում էր անձնակազմի անդամների հետ:

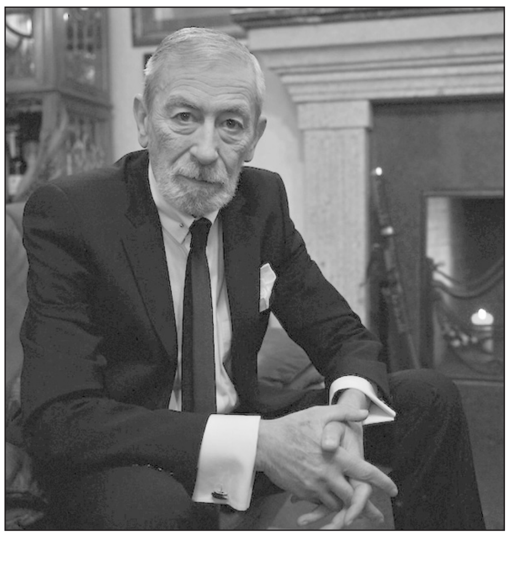
Հետաքրքիր էր, որ վերադառնալիս՝ նույն ինքնաթիռում հանդիպեցի նույն անձնակազմի հետ: Հարցրին՝ «Ձեր բարեկամը ինչո՞վ է զբաղվում»: Անկեղծ ասած, միանգամից չհասկացա, թե ում մասին է խոսքը, ապա հիշեցի, որ նա «Սիմենս» ընկերության ներկայացուցիչն էր, ով առաջինն էր Խորհրդային Միություն ներկրել պլազմային հեռուստացույցերը: Պարզվեց, որ մեր հիշարժան ուղեւորությունից կարճ ժամանակ անց, այդ մարդը օդաչուներին նվիրել է երեք այդպիսի հեռուստացույց: Դա, զարմանալի վերաբերմունք էր, որին, իմ խորին համոզմամբ, շատերը չէ, որ ընդունակ են: Իմ գիրքն էլ նվիրված է հենց նման պատմությունների շարադրանքին: Գրքում փորձել եմ պատմել այն զարմանալի, յուրատեսակ, կոլորիտային մարդկանց մասին՝ վրացիների, հայերի, ռուսների, ադրբեջանցիների, հրեաների, այլոց մասին, ում հետ բախտ է վիճակվել հանդիպել, շփվել, մտերմանալ... Այդ մարդիկ թե՛ ժամանակի եւ թե՛ շրջապատի համար յուրատեսակ «սպիտակ ագռավներ» են...

- Ձեզ էլ եք համարում «սպիտակ ագռա՞վ»...

- Ըստ իս, իրեն «սպիտակ ագռավ» համարող անձը հեռու է համեստության տիպար լինելուց, իսկ դա վատ դաստիարակության վկայություն է:

- Համամիութենական խիտի վերածված «Չիտո գվրիտոյից» շատ ավելի վաղ, լայն ճանաչման էր արժանացել Ձեր կողմից կատարված Ալեքսեյ Հեքիմյանի «Իմ տարիներն իմ հարստությունն են» երգը, որի վերնագիրն անգամ խորհրդանշական էր դարձել: Ընդհանրապես, Ձեր կողմից կատարվող երգերը, սովորաբար, զգայական են, խորիմաստ, գալիս են սրտի ու հոգու խորքից... Համերգներին Դուք հիմնականում կատարում եք Ձեր երգացանկից հայտնի երգեր, իսկ նորերը չունե՞ք...

- Ուղղակի հիմա ձեր կողմից զգայական, խորիմաստ որակավորված երգեր գրողներ չկան: Ուստի, ստիպված եմ ինքս գրել (ծիծաղում է):



Ցավոք, այն մարդկանցից շատերը, ում հետ ինձ բախտ էր վիճակվել աշխատել, ստեղծագործել, հիմա ողջ չեն:

Ա՜յ, դուք հիշատակեցին Ալեքսեյ Հեքիմյանին: Հիշում եմ նրա հետ իմ առաջին հանդիպումը: Նա եկավ գեներալական համազգեստով: Սկզբում, նույնիսկ վախեցա, ձայնագրվելու ցանկությունս էլ կորավ: Ինձ արիացնելու համար անգամ կոնյակ խմեցի: Հետո խոսեցինք, զրուցեցինք: Առաջին հանդիպման արդյունքը Հեքիմյանի հեղինակած 16 նոր երգերի ձայնագրումն էր:

- Քանի որ խոսք բացվեց Ձեր հայ բարեկամների մասին, գուցե մի փոքր ընդլայնե՞նք թեման...

- Հայ շատ բարեկամներ ունեմ: Մեծացել եմ Թբիլիսիի Մթածմինդա թաղամասում, իտալական բակում: Իսկ դա նշանակում է, որ ողջ բակը մի մեծ ընտանիք էր՝ ցավի ու ուրախության ժամանակ միմյանց կողքին կանգնելու, աջակցելու ավանդույթով... Ցավոք, մանկության ընկերներիցս շատերը հիմա չկան, թեպետ լինում են դեպքեր, երբ ողջերս հավաքվում ենք, անպայման նրանց հիշում, ցավում, բաժակ բարձրացնում՝ ի պատիվ նրանց հիշատակի...

- Ձեր եւ Ֆրունզիկ Մկրտչյանի բարեկամության մասին, առանձնապես «Միմինո» ֆիլմից հետո, անգամ «լեգենդներ» են պատմում:

- Ֆրունզիկի հետ շատ ավելի շուտ էի ծանոթացել, դեռեւս «Մի տրտմիր» ֆիլմի նկարահանումների ժամանակ, որտեղ նա էպիզոդիկ դեր ուներ: Առանձին էպիզոդներ նկարահանեցինք Թբիլիսիում, եւ ես նրան ցույց էի տալիս քաղաքի տեսարժան վայրերը: Միասին եղանք մի հին եկեղեցում: Ֆրունզիկը կատակով ասաց, թե կասկածում է, որ եկեղեցին վրացիներն են կառուցել: Որոշ ժամանակ անց, որոշեցի «տեղը հանել»: Հյուրանոցում էինք, գիշերվա կեսին զանգեցի Ֆրունզիկին ու ասացի. «Լսիր, Դիլիջանում հնագետները հայտնաբերել են մի սեպագիր, ըստ որի, հայկական կոմերիտմիությունը 500 տարեկան է»: Իմ խոսքերից հետո, հեռախոսափողում լռություն տիրեց, ապա Ֆրունզիկն ասաց. «Այդ հնագետներն այդ սեպագիրը ժամը 11-12-ի կողմը չէին կարող հայտնաբերել»:

Ինչ վերաբերում է «Միմինոյին», ապա սկզբում նկարահանում էինք առանձին դրվագներ, որոնք կարծես թե իրար հետ ոչ մի կապ չունեին: Հիշո՞ւմ եք ռեստորանի կադրը: Դրա նկարահանումը ձգձգվեց, եւ ես ու Ֆրունզիկը որոշեցինք խմել: Խմեցինք մի փոքր ավելի եւ նկարահանման դուրս եկանք բավականին խմած: Նկարահանման մեծ մասը նախնական սցենարից շեղվեց, ստացվեց ինքնաբերաբար, եւ Դանելիայի մեծությունը կայանում էր նրանում, որ ռեժիսորի ներքին զգացումով նա ընկալեց ու նկարահանումը չկանգնեցրեց: Արդյունքում՝ ստացվեց այն, ինչ տեսել եք:

Ընդհանրապես, Ֆրունզիկն իմ ճանաչած մարդկանց թվում բացառություն էր: Ուղղակի զարմանալի էր, թե այս ուրախ, կատակասեր մարդու մոտ ինչո՞ւ էին նման տխուր աչքեր: Իմ կյանքում նման երկու մարդ եմ ճանաչել՝ Ֆրունզիկին ու Յուրի Նիկուլինին: Կատակելիս՝ Ֆրունզիկը երբեք չէր ծիծաղում, իսկ Նիկուլինը պատմելիս ուշադիր հետեւում էր զրուցակցի դեմքի արտահայտությանը: Հասկացավ՝ լավ, չհասկացավ, ուրեմն հիմար է:

- Բուբա, այս հոդվածը լույս կտեսնի Ձեր ծննդյան 75-ամյակի օրը: Ելնելով Ձեր իսկ խորհրդանիշից՝ «Իմ տարիները իմ հարստությունն են», պարզե՞լ եք արդյոք կյանքի իմաստը:

- Կարծում եմ՝ այո: Կյանքի գլխավոր իմաստը հենց կյանքն է: Դրանում ինձ կրկին անգամ համոզեց շատ մտերիմ մի մարդու ասածը: Վերջերս նա վախճանվեց, ծանր հիվանդ էր, ոչ մի դեղ, բալասան չօգնեց: Ուժեղ ցավեր ուներ: Վերջին հանդիպումներից մեկի ժամանակ ասաց. «Ես երջանիկ մարդ եմ», իսկ ցավի զգացումից առաջացած արցունքները հոսում էին: «Վերջապես հասա այն պահին, երբ զգում ես այն, ինչ մարդիկ ապրում են մահից առաջ: Դա ինձ միշտ հետաքրքրում էր...»: Առանձնակի ծանր էլ լսել կյանքին սիրահարված մարդու շուրթերից...

Իսկ ինչ վերաբերում է կյանքի իմաստին, ապա լրիվությամբ համակարծիք եմ մեր կովկասյան ասացվածքի հետ՝ «Պետք է ծառ տնկել, տուն կառուցել, երեխա ունենալ, դաստիարակել, ոտքի կանգնեցնել»: Իսկ եթե դրա հետ միասին սիրես նաեւ հարեւաններին, ապա, կարծում եմ, հիանալի կլինի (ծիծաղում է): Ահա եւ ողջ կյանքի իմաստը:

- Ի՞նչ կցանկայիք մաղթել «Վրաստանի» ընթերցողներին, Ձեր հավատարիմ երկրպագուներին...

- Իմ բարեկամներ, ծառ տնկեք, տուն կառուցեք, երեխա մեծացրեք եւ սիրեք, սիրեք իրար: Միայն այսպես մենք կարող ենք գոյատեւել, ապրել...

- Կրկին անգամ շնորհավորում ենք Ձեր ծննդյան 75-ամյակի առթիվ, մաղթում հաջողություններ, եւ շնորհակալություն հարցազրույցի համար:

ՅՈՒՐԻ ՊՈՂՈՍՅԱՆ

ՇՆՈՐՀԱՆԴԵՍ

ԵՐԵՎԱՆՈՒՄ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎԵՑ ՎՐԱՑ-ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱՐՁԱԿԻ «ՄԹԱԾՄԻՆԴԱ» ԺՈՂՈՎԱԾՈՒՆ

Հանրությանը ներկայացվեց հայ եւ վրացի ժամանակակից արձակագիրների երկերն ամփոփող «Մթածմինդա» ժողովածուն: Ժողովածուի շնորհանդեսը տեղի ունեցավ Երեւանում, հուլիսի 11-ին, Ս. Փարաջանովի տուն-թանգարանում: Ժողովածուն լույս է տեսել Թբիլիսիում, տարեսկզբին: Այն կազմելու նախաձեռնողներն են Թարգմանիչների եւ հրատարակիչների ԱՊՀ եւ Բալթյան երկրների համաժողովի կազմակերպիչները:

Գիրքը հրատարակվել է պետական աջակցության շնորհիվ, Հայաստանի եւ Վրաստանի մշակույթի նախարարությունների աջակցությամբ: Գրքի խմբագիրը Անահիտ Թադեւոսյանն է:

Շնորհանդեսին ներկա էին ինչպես հայ, այնպես էլ՝ Թբիլիսիից ժամանած մտավորականներ ու մշակույթի գործիչներ:

Ծրագրի ղեկավար Նաիրա Խաչատրյանը նշեց, որ Վրաստանում արդեն իսկ ստեղծվել էր Լիտվայի եւ Վրաստանի ժամանակակից գրողների գործերն ամփոփող գիրք: «Նմանատիպ գրքերը հնարավորություն են տալիս երկու կողմերին էլ բացահայտել նոր անուններ: Ցանկացած նախաձեռնություն, առաջին հերթին, կախված է ֆինանսներից, եւ մենք դիմեցինք ՀՀ մշակույթի նախարարությանը: Մեզ աջակցեցին, եւ ահա արդյունքը: Կատարվել է մեծ աշխատանք այս ժողովածուն ստեղծելու համար»,- «Արմենպրես»-ի փոխանցմամբ՝ նշեց Նաիրա Խաչատրյանը:

Հայաստանում Վրաստանի դեսպանի խորհրդական Նինո Ափցիաուրին ընդգծեց, որ գիրքը հայ-վրացական բարեկամության խորհրդանիշերից մեկն է: «Իզուր չէ, որ մենք այս գրքի շնորհանդեսն անցկացնում ենք Ս. Փարաջանովի տուն-թանգարանում: Փարաջանովը հայ-վրացական մշակութային եւ հոգեւոր կապերի խորհրդանիշն է: Շատ հետաքրքիր է, որ գրքի անունը «Մթածմինդա» է: «Մթածմինդա» վրացերեն նշանակում է «սուրբ սար», վրացիների համար դա գրականության ամենամեծ կետն է: Ուրախ եմ, որ երկու երկրների մշակույթի նախարարություններն աջակցել են գրքի հրատարակությանը»,- նշեց Նինո Ափցիաուրին:

Գրքում տեղ են գտել հայ ժամանակակից գրողներ Վրեժ Իսրայելյանի, Աննա Դավթյանի, Հրաչյա Սարիբեկյանի, Արամ Պաչյանի, Համբարձում Համբարձումյանի եւ այլ գրողների գործերը:

ԱՐԵՎԻԿ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ

«ԾԻԱԾԱՆ - 7»

ՀԱՂՈՐԴԱԿՑՎԵՑԻՆՔ ԲԱՐՁՐ ՊՈԵԶԻԱՅԻ ՀԵՏ

Արդեն յոթերորդ անգամ, հունիսի 25-ից հուլիսի 4-ը, Վրաստանում տեղի ունեցավ Պոեզիայի երիտասարդական միջազգային «Ծիածան» փառատոնը, որը կազմակերպել էր Միջազգային մշակութա-հասարակական «Русский клуб» միությունը, Նիկոլայ Սվենտիցկու ղեկավարությամբ: Փառատոնի իրագործմանն աջակցել էր «Քարթու» բարեգործական հիմնադրամը:

Փառատոնն անցավ տարբեր երկրներից՝ Ռուսաստանից, Հայաստանից, Էստոնիայից, Լեհաստանից, Լիտվայից, Ուկրաինայից, Բելառուսից ժամանած տաղանդավոր պատանիների եւ երիտասարդների մասնակցությամբ, որոնք իրենց ուժերն էին փորձում պոեզիայում: Այն բացվեց Թբիլիսիի Երիտասարդների պալատի հայելապատ դահլիճում, որտեղ ներկա էին Վրաստանի վարչապետի՝ Ռուսաստանի հետ փոխհարաբերությունների հարցերով հատուկ ներկայացուցիչ Զուրաբ Աբաշիձեն, կրթության եւ գիտության փոխնախարար Լիա Գիգաուրին, Վրաստանում Ուկրաինայի դեսպանության առաջին խորհրդական Ալեքսեյ Վասաուլովը:

Հաջորդ օրը մասնակիցները ծաղկեփունջ դրեցին Պուշկինի կիսանդրիին եւ հենց այստեղ ընթերցեցին մեծ պոետի ու նաեւ իրենց սեփական բանաստեղծությունները: Ապա սկսվեց էքսկուրսիան, որի նպատակը Թբիլիսիի հետ ծանոթանալն էր:

Պսակադրման եւ ասմունքի նման արարողություններ տեղի ունեցան նաեւ Մցխեթայում՝ Լերմոնտովի արձանի, Բաթումիում՝ Պուշկինի արձանի, Քութայիսիում՝ Մայակովսկու արձանի մոտ եւ նրա տուն-թանգարանում:

Փառատոնի մասնակիցները հնարավորություն ունեցան օգտվել ծովում լողալու հաճույքից, համերգներ ունկնդրել եւ, ամենակարեւորը, լսել վարպետաց դասերը: Նրանց՝ գրական խոսքի վարպետներ Յուրի Կոբրինի (Վիլնյուս), Ելենա Իսաեւայի (Մոսկվա), Ելենա Սլուցկայայի (Տալլին), Վալենտինա Պոլեկանինայի (Մինսկ) հետ հանդիպումների ընթացքում, երիտասարդները լսեցին ավագ պոետների հետաքրքիր զրույցները՝ բանաստեղծական մտածելակերպի յուրահատկությունների, այդ մտածելակերպն արտահայտելու, ունկնդրին փոխանցելու հնարների եւ ուղիների մասին:

Փառատոնի վիրահայ մասնակիցները՝ Թբիլիսիի թիվ 104 դպրոցի աշակերտուհի Օքսաննա Յաշաղյանը, Նինոծմինդայից Եվգինե Սահակյանն ու Մերի Այվազյանը, ինչպես նաեւ Հայաստանից ժամանած Իննա Սահակյանը, Գեւորգ Մարտիրոսյանը, Էդուարդ Սահակյանը, համախմբվել էին Վրաստանի հայ գրողների «Վերնատուն» միության անդամ Արտեմ Գրիգորենցի շուրջ, ով հսկում-ղեկավարում էր Վրաստանից եւ Հայաստանից եկած խմբերը:

Պոեզիայի լեզուն բոլոր մասնակիցներիս կապեց միմյանց, ստեղծեց ընկերական ջերմ մթնոլորտ: Այդ մտերմության ապացույցը հատկապես վերջին օրը եղավ, երբ խարույկի շուրջ հավաքվեցին փառատոնի բոլոր մասնակիցները եւ երգելով հրաժեշտ տվեցին միմյանց: Ի դեպ, շատերն արտասվում էին...

Բոլոր մասնակիցների անունից խորին շնորհակալություն եմ հայտնում փառատոնի կազմակերպիչներին, ովքեր հնարավորություն տվեցին մեզ հաղորդակցվելու բարձր պոեզիայի հետ:

ՕՔՍԱՆՆԱ ՅԱՇԱՂՅԱՆ
Թբիլիսիի թիվ 104 դպրոցի աշակերտուհի

Ð²ðò – ä²Î²êÊ²Ü ❁ ²ÚÈ²¼²Ü ❁ ÊàðÐàôð¸ÜºÐ

¼¶àôÞ²òàôØ

ԳԱՐԵՋՐԻ «ԴԱՎԱԴԻՐ ԱՂԸ»

Շոգերին առանձնակի հաճույք է պատճառում սառը գարեջուրը: Թեպետ նաեւ զգուշացնում են, որ դա այնքան էլ անվտանգ բավականություն չէ: Ի՞նչ կասեիք այդ մասին:

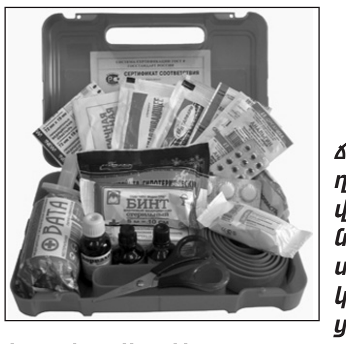
Գ.ՄԻՆԱՍՅԱՆ

Թբիլիսի

Գարեջուրը չարաշահողների գոտկային հատվածը լայնանում է, մեծանում է ստամոքսը: Գարեջրամոլությունը վնասում է ուղեղի այն հատվածները, որոնք պատասխանատու են հիշողության համար: Տղամարդկանց մոտ խախտվում է սերմնաբջիջների զարգացման ընթացքը, բացասական ներգործություն ունի սեռական կյանքի վրա: էթիլային սպիրտի պարունակությամբ 1 շիշ գարեջուրը համարժեք է 50 գ օղու, բայց 1 լ գարեջրի կալորիականությունը 500 կկալ է, այն նաեւ ախորժակն է գրգռում: Գարեջրային ալկոհոլամոլությունը հանգեցնում է նրան, որ լյարդում արտադրվում է մի նյութ, որը խոչընդոտում է հիմնական սեռական հորմոնի արտադրմանը: Դրա արդյունքում արտադրվում են իգական հորմոններ: Ընդհանրապես, տղամարդկանց եւ կանանց օրգանիզմներում միշտ կան 2 տեսակի հորմոններ, որոնցից մեկի գերակշռությամբ են պայմանավորված արտաքին նշանները: Կանանց մոտ գարեջրի յուրաքանչյուր շիշը խմելուն զուգընթաց մեծանում է կրծքագեղձի քաղցկեղի վտանգը: Գարեջուրը բացասական ազդեցություն է ունենում սրտի վրա, այն ծանրաբեռնվում է, հյուծվում, թոշնում եւ չի կարողանում արյունը թափով մղել: Գարեջրի վտանգը հենց դրա երեւութական անվտանգությունն է:

²ðÒ²Îàôð¸

ՃԱՆԱՊԱՐՀՈՐԴԻ ԴԵՂԱՏՈՒՓ



Ամառային արձակուրդներ են, ճանապարհորդությունների եւ ուղեւորությունների ժամանակահատված: Ցանկանում եմ մի փոքր ճանապարհորդություն կազմակերպել, սակայն, ճիշտ է կոնկրետ առողջական հիմնախնդիրներ չունենք, բայցեւայնպես, ի՞նչ դեղեր խորհուրդ կտայիք վերցնել:

Ս.ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

Մառնեուլի

Արձակուրդ մեկնելիս՝ իհարկե, ցանկալի չէ առողջական խնդիրների մասին մտածելը: Սակայն, որպեսզի դրանք, այնուամենայնիվ, հաճելի օրերը չմթագնեն, պետք է ձեռքի տակ մի քանի դեղամիջոց ունենալ:

1.Առաջին օգնության միջոցներ (հակասեպտիկներ, վիրակապեր):

2.Մրսածության դեմ միջոցներ (հարբուխի եւ կոկորդի ցավի, ջերմ իջեցնող եւ ցավազրկող):

3.Ալերգիայի դեմ միջոց:

4.Վնասվածքների եւ սալջարդերի համար նախատեսված միջոցներ:

5.Աղեստամոքսային տրակտի խանգարման դեմ միջոցներ:

6.Մոծակների, տիզերի դեմ միջոցներ:

7.Արեւից պաշտպանող միջոցներ, ինչպես նաեւ այրվածքը բուժող սփրեյ:

Եվ եթե քրոնիկ հիվանդություն ունեք, չմոռանաք վերցնել սրացման դեպքում օգտագործվող ձեր հատուկ դեղամիջոցները, քանի որ հիվանդությունները հաճախ սրվում են հենց հանգստի օրերին:

ՄԱՍՆԱԳԵՏԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

ՄԱՐՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄ

Մարսողության խանգարման նշանների դեպքում, որոնք ուղեկցվում են լուծով, անհրաժեշտ է անհապաղ դադարեցնել ցանկացած սննդի ընդունում, քանի որ այն չի յուրացվում եւ միայն գրգռում է աղեստամոքսային տրակտը, ուժեղացնում եւ տեւական է դարձնում աղիքի պարունակության արագ դատարկումը: Բացի այդ, խանգարված է ճիշտ մարսողությունը, ինչի արդյունքում, սնունդը չի հայտնվում «անհրաժեշտ» հատվածներում, ինչը մարսողական համակարգին ստիպում է ուժեղացնել ֆերմենտների արտադրությունը: Դա հանգեցնում է ենթաստամոքսային գեղձի եւ լյարդի գործառույթների խանգարման: Խորհուրդ չի տրվում մինչեւ բժշկի դիմելը ստամոքսին ջերմակ դնել, քանի որ որոշ դեպքերում (օրինակ՝ կույր աղիքի բորբոքում) այդ միջոցը կարող է ծանր հետեւանք ունենալ: Հիվանդը պետք է պառկի եւ հեղուկի կորուստը լրացնելու համար ոչ մեծ կումերով ու հաճախ ցիտրոգլյուկոսալան կամ ռեգիդրոն խմի: Կարելի է 2 հաբ ակտիվացրած ածուխ տալ (կարելի է նաեւ ծամել): Եթե սպազմատիկ բնույթի ցավեր կան, կարելի է 1 հատիկ նո-շպա ընդունել:

ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԻՆՍՈՒԼՏ. ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

(Սկիզբը՝ թերթի թիվ, թիվ 53-54, 55-56 համարներում)

Հիմնական սկզբունքները

❑ Վերականգնման փուլում 1-ին եւ 2-րդ ամիսներին սնունդը պետք է լինի եփած կամ տրորած վիճակում:

❑ Առաջին ճաշատեսակներ չպետք է լինեն, քանի որ հեղուկների քանակը պետք է սահմանափակել՝ հասցնելով օրական 600 մլ-ի:

❑ Սնունդը պետք է լինի ոչ շատ տաք եւ ոչ էլ շատ սառը:

❑ Սնունդը պետք է ընդունել քիչ քանակությամբ, օրը՝ 5-6 անգամ:

❑ Կերակրի աղը բացառվում է:

❑ Խստիվ արգելվում է պահածոների եւ կիսաֆաբրիկատների օգտագործումը, որոնք պարունակում են աղ եւ ճարպեր:

❑ Ամբողջովին հրաժարվեք սուրճից ու ալկոհոլից:

❑ Արգելվում է տապակած սնունդը:

❑ Խորհուրդ չի տրվում օգտագործել մսի արգանակ, ոլոռազգիներ, խաղող, սունկ:

Թույլատրելի սննդամթերքը

❑ **Միս** - հորթի, անյուղ տավարի, հավի, հնդկահավի կրծքամիս եւ ճագարի միս:

❑ **Ձուկ** - անյուղ տեսակները՝ խաշած վիճակում:

❑ **Ձու** - խորհուրդ է տրվում միայն սպիտակուցը, սակայն, երբեմն կարելի է նաեւ ամբողջական ձու՝ օրը մի հատից ոչ ավելի:

❑ **Կաթնամթերք** - պանրի անյուղ տեսակներ, մածուն, կեֆիր, անյուղ կաթ եւ անյուղ կաթնաշոռ: Կարագ օգտագործել հազվադեպ, այն էլ՝ 20 գրամից ոչ ավելի:

❑ **Հացամթերքներ**- ցանկալի է օգտագործել առանց աղի տարեկանի հաց կամ չորահաց: Հացազգիներից՝ վարսակի փաթիլներ, հնդկաձավար, ցորենաձավար: Երբեմն կարելի է օգտագործել նաեւ մակարոնեղեն:

❑ **Բանջարեղեն** - բոլորը, բացի սպանախից, բողկից, շաղգամից, թրթնջուկից: Հատկապես օգտակար են սխտորը, սոխը, մաղադանոսն ու սամիթը:

❑ **Մրգեր** - հատապտուղներ եւ չրեղեն, երբեմն կարելի է օգտագործել նաեւ մուրաբաներ, ջեմ, պովիդլո: Օգտակար են ցիտրուսները (նարինջ, կիտրոն եւ այլն), ծիրանը, բանանը, որոնք հարուստ են կալիումով:

❑ **Ըմպելիքներ** - կոմպոտներ, կիսել, կվաս, ոչ թունդ թեյ կամ կաթով թեյ՝ առանց շաքարի:

❑ **Աղանդեր** - ժելե, մարմելադ, երբեմն նաեւ մեղր, պաստիլա:

(Շարունակելի)

ՍԹԱՓ ՄՏԱԾԵԼԱԿԵՐՊ

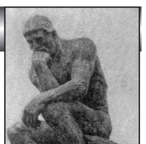
ՄՏՔԻ ՊԱՅԾԱՌՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

Տաք ըմպելիքներից մտքի պայծառացմանն առավել նպաստողների շարքում աչքի է ընկնում կանաչ թեյը: Սակայն, այն ցանկալի է խմել օրվա առաջին կեսին, քանի որ երեկոյան թեյախմությունը կարող է անհանգստությունն ու տագնապի զգացողությունն ավելացնել:

Կոֆեինն արագացնում է ուղեղային գործընթացները եւ մեծացնում աշխատունակությունը, սակայն՝ կարճ ժամանակով: Այդ պատճառով, ցանկալի է սուրճով ընդհանրապես չհրապուրվել: Բայց, դրա փոխարեն, այն անկասկած գրգռում է, եւ դա կարող է քնի խանգարման հանգեցնել: Այդ պատճառով, ինչպես եւ թեյը, սուրճը նույնպես ավելի ճիշտ է միայն առավոտյան ժամերին օգտագործել:

Այս ըմպելիքները հուսալիորեն կանխարգելում են ուղեղի ծերացումը: Այդ պատճառով մասնագետները դրանք հատկապես խորհուրդ են տալիս օգտագործել մտավոր ծանրաբեռնվածությունների ժամանակ:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ



Երբեմն մի պտղունց բարությամբ կարելի է չարության մի բլուր փլցնել:

ԹԱԹՈՒԼ ԱԼԹՈՒՆՅԱՆ
(1901-1973)
Հայ երաժշտական-հասարակական գործիչ, ԽՍՀՄ ժող. արտիստ

Որքան շո՜ւտ անցան ժամերը ջահել, ես ափսոսում եմ, որ աղջիկներին առաջվա նման չեմ կարող նայել:

ԻՈՍԵԲ ՆՈՆԵՇՎԻԼԻ
(1918-1980)
Վրաց բանաստեղծ

Ոմանք մշտապես հիվանդ են միայն այն պատճառով, որ շատ են հոգում առողջության մասին, իսկ ոմանք էլ առողջ են միայն այն պատճառով, որ չեն վախենում հիվանդանալուց:

Վ.ԿԼՅՈՒՉԵՎՍԿԻ
(1841-1911)
Ռուս պատմաբան

Մարդուն ամոթ է աղվեսի պես խորամանկել. փոփոխական մարդ չպետք է լինել:

ԱՐԻՍՏՈՖԱՆ
(մ.թ.ա. 444-մ.թ.ա.387)
Հին հունական կատակերգակ

Նա, ով վարակված է հիվանդության հանդեպ վախով, արդեն վարակված է վախի հիվանդությամբ:

Մ.ՄՈՆՏԵՆ
(1533-1592)
Ֆրանսիացի քաղաքական գործիչ, փիլիսոփա

Լավատեսական սուտն այնքան անհրաժեշտ է բժշկության մեջ, որ կարելի է ասել՝ անկեղծորեն ստել չկարողացող բժիշկը սխալ մասնագիտություն է ընտրել:

ԲԵՌՆԱՐԴ ՇՈՈՒ
(1856-1950)
Անգլիացի դրամատուրգ

Ստոր մարդու խիղճն արթնացնելու համար հարկավոր է նրան ապտակել:

Կ.ՕՎԱՑՅԱՆ
«Վրաստանի» ընթերցող

Ðà¶º´²Ü²Î²Ü ²Üº Î¸àÎÜºð

** Հոգեբանության դասախոսը բացատրում է:*

- Աղջկան ընկճախտից (դեպրեսիա) հանելու լավագույն միջոցը համբույրն է:

- Պրոֆեսո՛ր, իսկ աղջկան ինչպե՞ս հասցնել դեպրեսիայի:

** Կինը գալիս է հոգեբանի մոտ:*

- Բժի՛շկ, ամուսինս արդեն երկու տարի է՝ չի աշխատում: Խմում է, ծեծում ինձ, անկարգություններ է անում, տնից ամեն ինչ տանում՝ խմում է, տանը ոչինչ չի անում, դավաճանում է ինձ, ալկոհոլիկներ եւ իր «ընկերուհիներ» տուն բերում, իսկ վերջերս հեռացավ ինձնից: Բժի՛շկ, ինչպե՞ս վերադարձնեմ նրան:

** Երկու հոգեբան զրուցում են:*

- Լսի, այն պարանոյիկ այցելուդ ինչպե՞ս է:

- Ո՞ր մեկը:

- Դե՛, որ մտածում էր, թե իրեն հետեւում են մարդասպանները:

- Պատկերացնու՞մ ես, համարյա բուժել էի, այն էլ սպանեցին:

** - Բժի՛շկ, ինձ մոտ այնպիսի զգացում է, կարծես ինձ ոչ ոք լուրջ չի ընդունում:*

- Դուք կատակում եք:

- Բժի՛շկ, ինձ ոչ ոք չի հավատում...

- Մի՛ ստիր:

** - Բժի՛շկ, ինձ մոտ մորուք չի աճում:*

- Զարմանալի ոչինչ չկա: Չէ՞ որ Դուք կին եք:

- Ի՞նչ, ես նաեւ կի՞ն եմ:

** Հիվանդն ասում է հոգեբույժին.*

- Բժի՛շկ, ես ու ամուսինս երբեք չենք վիճում:

- Տարօրինակ է,- պատասխանում է բժիշկը,- նշանակում է՝ դուք միմյանց համար չեք ստեղծված:

** Զանգ «Վստահության հեռախոս»-ին:*

- Օգնեցե՛ք, ինձ մաքսիմում 50 վայրկյան է մնացել ապրելու:

- Մեկ րոպե...

** Ամուսնական զույգը գալիս է հոգեբանի մոտ:*

- Հասկանու՞մ եք, բժի՛շկ,- ասում է ամուսինը,- մենք չենք կարող մեզ թույլ տալ Ձեզ մոտ բուժվել երկուսով: Ասացե՛ք, խնդրեմ, ի՞նչն ավելի էժան կլինի. կնոջս գերազանցության զգացո՞ւմը, թե՞ իմ թերարժեքության բարդույթը:

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՑԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԿԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՔՆՆԱՐԿՎԵԼ Է ՔՐԵԱԿԱՆ ՆՈՐ ՕՐԵՆՍԳՐՔԻ ՀԱՅԵՑԱԿԱՐԳԻ ՆԱԽԱԳԻԾԸ

Հուլիսի 16-ին, Հայաստանի վարչապետ Հովիկ Աբրահամյանի մոտ, տեղի է ունեցել Հայաստանի քրեական նոր օրենսգրքի վերաբերյալ խորհրդակցություն պատասխանատու գերատեսչությունների ներկայացուցիչների մասնակցությամբ:

Քննարկվել է Հայաստանի քրեական նոր օրենսգրքի հայեցակարգի նախագիծը, որի նպատակը գործող օրենսգրքում առկա հայեցակարգային անճշտությունների, հակասությունների, թերությունների ճշգրտումն ու ուղղումն է: Այն մշակվել է ՀՀ նախագահի կարգադրությամբ, Արդարադատության նախարարի հրամանով, 2014թ. մարտին ստեղծված աշխատանքային խմբի կողմից:

Աշխատանքային խմբի ղեկավար Արա Գաբուզյանը ներկայացրել է կատարված աշխատանքները եւ անդրադարձել օրենսգրքով նախատեսված մի շարք ինստիտուտների կիրառմանն առնչվող խնդիրներին: Նշվել է, որ քրեական նոր օրենսգիրքը պետք է արտացոլի կրիմինալոգիական իրողությունը, ապահովի ժամանակակից մարտահրավերների դեմ պայքարի արդյունավետությունը եւ համահունչ լինի քրեական իրավունքի տեսության ու օրենսդրության ժամանակակից միտումներին:

Հովիկ Աբրահամյանը հանձնարարել է հայեցակարգի նախագիծը քննարկել շահագրգիռ բոլոր գերատեսչությունների հետ եւ առաջարկություններով լրամշակված փաստաթուղթը ներկայացնել վարչապետին:

ԱՆՄՈՌՈՒԿԸ` ՀԱՅՈՑ ՑԵՂԱՍՊԱՆՈՒԹՅԱՆ 100-ՐԴ ՏԱՐԵԼԻՑԻ ԽՈՐՀՐԴԱՆԻՇ

Հայոց ցեղասպանության 100-րդ տարելիցի համար համայն հայության կարգախոս է ընտրվել «Հիշում եմ եւ պահանջում», իսկ խորհրդանիշը Անմոռուկ ծաղիկն է: Այս մասին տեղեկացրեց Հայաստանի նախագահի աշխատակազմի ղեկավար, Հայոց ցեղասպանության 100-րդ տարելիցին նվիրված միջոցառումների աշխատանքները համակարգող Վիգեն Սարգսյանը:

Նրա տեղեկացմամբ, Հայոց ցեղասպանության 100-րդ տարելիցին նվիրված միջոցառումները համակարգող պետական հանձնաժողովի կողմից ձեւավորված աշխատանքային խումբը երկու փուլով մրցույթ է անցկացրել ու ընտրել նաեւ 2015-ի խորհրդանիշը: «Հանձնախումբը որոշել եւ հաստատել է խորհրդանիշը` Անմոռուկ ծաղիկը: Այն բոլոր լեզուներում ունի նույն բովանդակային իմաստը` հիշելու, չմոռանալու եւ հիշեցնելու: Ծաղիկի մեջտեղում գրաֆիկական ձեւով պատկերված է Ծիծեռնակաբերդի հուշահամալիրի 12 սույթերի տեսարանը»,- նշեց Վիգեն Սարգսյանը` հավելելով, որ այն ակտիվ օգտագործվելու է 2015-ի ընթացքում:

Նրա խոսքերով, ընտրված գույները անցյալի, ցեղասպանության ողբերգության եւ ներկայի ու ապագայի խորհուրդն ունեն: «Ծաղկի հինգ թերթիկները այն հինգ մայրցամաքներն են, որտեղ հայ գաղթականները հայտնվեցին` ստեղծելով հայկական համայնքներ, ձեւավորեցին հայկական սփյուռք»,- հայտնեց Վիգեն Սարգսյանը:

ԿԱՅԱՑԱՎ «ՍՓՅՈՒՌՔ» ԱՄԱՌԱՅԻՆ ԴՊՐՈՑԻ ԲԱՑՄԱՆ ԱՐԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Երեւանի պետական համալսարանի մշակույթի կենտրոնի դահլիճում հուլիսի 15-ին տեղի ունեցավ Հայաստանի սփյուռքի նախարարության «Սփյուռք» ամառային դպրոց 2014թ. ծրագրի բացման հանդիսավոր արարողությունը:

Ծրագրի մասնակիցներին ողջունեցին եւ բացման խոսքով հանդես եկան Հայաստանի սփյուռքի նախարար Հրանուշ Հակոբյանը եւ ԵՊՀ գիտական քաղաքականության ու միջազգային համագործակցության գծով պրոռեկտոր Գեղամ Գեւորգյանը:

«Սփյուռք» ամառային դպրոցը 2014թ. իրականացվում է վեց ուղղություններով` «Սփյուռքի հայկական կրթօջախների ուսուցիչների վերապատրաստում», «Սփյուռքի լրագրողների դասընթաց», «Սփյուռքահայ երիտասարդ առաջնորդների դասընթաց», «Հայոց լեզվի (արեւելահայերեն եւ արեւմտահայերեն) արագացված դասընթացներ», «Ազգային երգի, պարի ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթաց»: Այս տարի ավելացել է «Սփյուռքի հայկական համայնքային կառույցների ներկայացուցիչների եւ աշխատակիցների վերապատրաստման» դասընթացը:

«Սփյուռք» ամառային դպրոցը, Երեւանի պետական համալսարանի հետ, իրականացվում է 2012 թվականից: Այս տարի ծրագրին ներգրավվել է մոտ 300 մասնակից աշխարհի շուրջ 20 երկրից:

Հուլիսի 7-ից արդեն մեկնարկել են հայոց լեզվի արագացված դասընթացները, որոնց մասնակցում է 80 սփյուռքահայ` աշխարհի 12 երկրից, իսկ հուլիսի 14-ից` ուսուցիչների վերապատրաստման դասընթաց, որին 13 երկրից մասնակցում են 50 մանկապարտեզների ու դպրոցների դաստիարակներ, ուսուցիչներ, տնօրեններ, կրթական գործի կազմակերպիչներ:

ՄԵԿՆԱՐԿԵՑ «ՈՍԿԵ ԾԻՐԱՆ» ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՓԱՌԱՏՈՆԸ

ՕԹԱՐ ԻՈՍԵԼԻԱՆԻՆ` «ՓԱՐԱՋԱՆՈՎՅԱՆ ԹԱԼԵՐ» ՄՐՑԱՆԱԿԱԿԻՐ

Երեւանյան «Ոսկե ծիրան» 11-րդ միջազգային կինոփառատոնի այս տարվա «հերոսը» Սերգեյ Փարաջանովն է: Անվանի ռեժիսորի 90-ամյակին նվիրված կինոտոնի փառատոնային առաջին օրն սկսվեց Փարաջանովին նվիրված միջոցառումներով: Երեւանի Մոսկվա կինոթատրոնի ճեմասրահում բացվեց Փարաջանովին նվիրված լուսանկարչական ցուցահանդեսը, որտեղ ներկայացված էին Յուրի Գարմաշի հեղինակած լուսանկարները, որոնք ներկայացնում էին Սերգեյ Փարաջանովին` իր ողջ հմայքով:

Ցուցահանդեսին զուգահեռ ներկայացվեց նաեւ Գարրի Կունցեւի` 2014 թվականին հրատարակած «Կար-չկար մի Փարաջանով» գիրքը, որը հրատարակել է «Փրինթինֆո»-ն:

Այնուհետեւ հանրությանը ներկայացվեց փառատոնի բացման ֆիլմի` Սերգեյ Փարաջանովի լեգենդար «Նռան գույնը» կինոնկարի` Սկորսեզեի հիմնադրամի կողմից վերականգնված տարբերակը:

Վրացի անվանի ռեժիսոր եւ կինոդրամատուրգ Օթար Իոսելիանին արժանացավ «Փարաջանովյան թալեր» մրցանակին: Մրցանակը նրան հանձնվեց Իոսելիանուն նվիրված «Հարգանքի տուրք» ծրագրի բացման ընթացքում: Մրցանակը նրան հանձնեց «Ոսկե ծիրան» միջազգային կինոփառատոնի տնօրեն Հարություն Խաչատրյանը:

«Ոսկե ծիրան» 11-րդ միջազգային կինոփառատոնի ընթացքում կներկայացվեն անվանի ռեժիսորի «Տերեւաթափ», «Ապրում էր մի երգող կեռնեխ», «Հովվերգություն», «Խաժամուժ» ֆիլմերը: 80-ամյակը բոլորած ռեժիսորը շնորհակալություն հայտնեց պարգեւի համար` նշելով, որ Փարաջանովը լավագույն ռեժիսորներից մեկն է:

ԵՐԵՎԱՆՈՒՄ ԱՆՑԿԱՑՎԵՑ «ԳԻՐՔ» ՖԻԼՄԻ ՊՐԵՄԻԵՐԱՆ

Հուլիսի 14-ին Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսյանը «Մոսկվա» կինոթատրոնում ներկա է գտնվել «Վէմ մեդիա արտս» կինոընկերության թողարկած ռուս ռեժիսոր, «Նիկա» մրցանակի դափնեկիր Վիտալի Մանսկու «Գիրքը» ֆիլմի երեւանյան պրեմիերային:

Գրիգոր Նարեկացու «Մատյան ողբերգության» ստեղծագործությամբ ներշնչված կինոնկարն առաջին անգամ ցուցադրվեց երեւանյան «Ոսկե ծիրան» 11-րդ միջազգային կինոփառատոնի «Երեւանյան պրեմիերաներ» ծրագրի շրջանակում: Պրեմիերային մասնակցեցին նաեւ բազմաթիվ պաշտոնատար անձինք:

Ֆիլմն ստեղծողներն աշխատել են կինոնկարի վրա երկու տարի: «Գրքի» գլխավոր հերոսը հայ է: Կինոնկարում հնչում են տարբեր լեզուներով արտահայտություններ` հայերեն, ռուսերեն, անգլերեն, իսպաներեն եւ ֆրանսերեն, առկա են նաեւ անգլերեն ենթագրեր: Այն արդեն իսկ ներկայացվել է Մոսկվայի միջազգային կինոփառատոնին: Նախատեսվում է ֆիլմը ցուցադրել աշխարհի տարբեր երկրներում:

ՀՈԿՏԵՄԲԵՐԻՆ ԿԱՆԴԱՄԱԿՑՎԻ ԵՏՄ-ԻՆ

Հայաստանը Եվրասիական տնտեսական միությանը, ամենայն հավանականությամբ, կանդամակցի հոկտեմբերի վերջին: Նման հայտարարություն հուլիսի 17-ին կատարեց Հայաստանի վարչապետ Հովիկ Աբրահամյանը, ՀՀԿ գործադիր մարմնի նիստից առաջ: Վարչապետը ԵՏՄ-ին Հայաստանի անդամակցության եւ Սոչիում իր ու ՌԴ վարչապետ Դմիտրի Մեդվեդեւի հանդիպման վերաբերյալ լրագրողների հարցերին չպատասխանեց` խորհուրդ տալով բավարարվել այն տեղեկատվությամբ, որ տարածել է կառավարությունը:

ՏԻԳՐԱՆ ՍԱՐԳՍՅԱՆԸ ԱՄՆ ՆԱԽԱԳԱՀԻՆ ՀԱՆՁՆԵՑ ՀԱՎԱՏԱՐՄԱԳՐԵՐԸ

Ամերիկայի Միացյալ Նահանգներում Հայաստանի նորանշանակ դեսպան Տիգրան Սարգսյանը հուլիսի 14-ին իր հավատարմագրերն է հանձնել ԱՄՆ նախագահ Բարաք Օբամային: Հավատարմագրերի հանձնման պաշտոնական արարողությանից հետո կայացած զրույցի ժամանակ Տիգրան Սարգսյանը նշել է, որ հայ-ամերիկյան հարաբերությունները առանձնանում են բարձր մակարդակով եւ արդյունավետ համագործակցությամբ: Իր հերթին, Բարաք Օբաման նշել է, որ Միացյալ Նահանգները կարեւորում են Հայաստանի հետ փոխադարձ հարգանքի եւ շահերի վրա հիմնված հարաբերությունները, գործընկերությունը միջազգային խաղաղապահ առաքելություններում, ինչպես նաեւ ժողովրդավարության ամրապնդման ու տնտեսական զարգացման ուղղությամբ համագործակցությունը:

ՄԵԿՆԱՐԿԵՑ «ԿԱՐՈՂ ԵՆՔ ՄԻԱՍԻՆ» ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԱՐՇԱՎԸ

Հաշմանդամություն ունեցող երեխաների սոցիալական ներառմանն ուղղված հանրային արշավը, որը տեղի է ունենում «Կարող ենք միասին» կարգախոսով, մեկնարկեց հուլիսի 18-ին Պողոսյան պարտեզներում:

Արշավի նպատակն է խթանել ներառման եւ «կրթություն բոլոր երեխաների համար» գաղափարների տարածումը Հայաստանում, ինչպես նաեւ հաշմանդամություն ունեցող երեխաների` որպես հասարակության լիարժեք անդամներ, ընդունումը եւ նրանց դերի կարեւորումը երկրի զարգացման գործում:

Միջոցառման պաշտոնական մասին հաջորդեցին երեխաների համար կազմակերպված տարբեր խաղերն ու պիկնիկային ներկայացումները` ծաղրածուների, ջեռնածուների ու հեքիաթների հերոսների մասնակցությամբ, ավարտին մասնակիցները երկինք բաց թողեցին երեխաների գրած երազանքներով լի փուչիկները:

ՍՓՅՈՒՌՔԱՀԱՅԵՐԸ` ՀԱՄԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ԲԱՆԱԿՈՒՄՈՒՄ

«Արագածից Արարատ, մենք տեր ենք մեր պահանջին» խորագրով 10-րդ համահայկական բանակումը կմեկնարկի հուլիսի 31-ին: Այս տարի բանակումին կմասնակցի աշխարհի 14 երկրի 737 հայ երիտասարդ:

Հայ մարմնակրթական ընդհանուր միության նախաձեռնությամբ, սկաուտները 10 օր շարունակ կլինեն Հայաստանի պատմական վայրերում, եկեղեցիներում, կայցելեն Արցախ: Բացի ճամփորդական ծրագրից, երիտասարդների համար կկազմակերպվեն նաեւ մշակութային ծրագրեր եւ ընթերցանության ժամեր, որի ընթացքում երիտասարդները կտեղեկանան Հայոց ցեղասպանության ու Լեռնային Ղարաբաղի հակամարտության կարգավորման խնդիրներին:

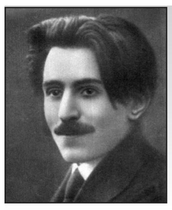
ԷՐԻԿՆ ԻՐԵՆ ՀԱՄԵՄԱՏԵԼ Է ՄԱՅՔԼ ՋԵՔՍՈՆԻ ՀԵՏ

Երեւանցի երիտասարդ, տաղանդավոր երգիչ Էրիկ Կարապետյանը, ով ծնունդով թբիլիսցի է, իր ֆեյսբուքյան էջում նոր լուսանկար է հրապարակել, որտեղ նրա կերպարը նմանեցված է փոփի արքա Մայքլ Ջեքսոնի կերպարին:

«Ես եւ իմ սիրելի... հավերժ Մայքլ Ջեքսոն»,- մակագրել է լուսանկարը երգիչը:

CyanMagentaYellowBlack

ԱՎԱՆԴՈՒՅԹ



Վաղը՝ հուլիսի 20-ին, Նինոծմինդայի շրջանի Գանձա գյուղում, ավանդաբար կանցկացվի հայ մեծ քնարերգու Վահան Տերյանին նվիրված Պոեզիայի օրը: Ինչպես միշտ, այս անգամ էլ սպասվում են հյուրեր Թբիլիսիից, Երեւանից, Վրաստանի եւ Հայաստանի տարբեր շրջաններից:

ԽՄԲԱԳՐՈՒԹՅԱՆ ՓՈՍՏԻՑ

ԱՅՍ ԲԱԶՄԱՏԱՂԱՆԴ ՎԱՐԴԱՊԵՏՅԱՆՆԵՐԸ...

Սիրտդ լցվում է հրճվանքով ու բերկրանքով, երբ կողքիդ քո սաներն են աշխատում, կամ նրանց մասին բարի լուր ես ստանում:

Այսօր մեր դպրոցում կողք-կողքի աշխատում է 7 նախկին աշակերտ, բայց արդեն՝ հասուն մանկավարժի կոչումով: Ուրախանում ես նրանց լավ աշխատանքով: Իսկ երբ հեռվից՝ Մայր հայրենիքից, լսում ես քո նախկին աշակերտի՝ Տաճատ Վարդապետյանի շախմատի կայծակնային հաղթանակի մասին լուրը, չես կարողանում զսպել հուզմունքդ, ուրախությունդ ու հրճվանքդ:

Հունիսի 23-ին հավաքվել էինք ուսուցչանոցում: Եվ հանկարծ այդ ավետիսն իմացանք: Բոլորը խոսում էին, հպարտանում, ողջունում հեռվից: Զանգահարեցինք, շնորհավորեցինք:

Եվ, իհարկե, հրաշք էր տեղի ունեցել... «Վրաստան» թերթն արդեն գրել է այդ մասին, բայց գոնդուրացիներս այսօր հաճույքով ենք կրկնում, որ 2014թ. հունիսի 22-ին, ժամը 22-ին, Երեւանի «Գաֆեսճյան» կենտրոնում ՀՀ Ազգային ժողովի «Հանրապետական» խմբակցության անդամ Տաճատ Վարդապետյանը շախմատի կայծակնային (բլից) խաղի ժամանակ հաղթել է շախմատի աշխարհի չեմպիոն, նորվեգացի Մանգուս Կարլսենին 3,5 րոպեին, 64-րդ քայլում՝ ծին փոխանակելով թագուհու հետ:

Ասեմ նաեւ, որ Տ.Վարդապետյանը բազմակողմանի զարգացած մարդ է: Նա ե՛ւ բանաստեղծ է, ե՛ւ հռետոր, ե՛ւ ատենաբան, ե՛ւ տնտեսագետ, ե՛ւ հիանալի ասմունքող ու երգիչ, բառիս բուն իմաստով՝ Մարդ: Հիշում եմ՝ դպրոցական տարիներին շախմատի առաջնության ժամանակ մի քանի անգամ մասնակցեց ու հաղթեց: Իսկ հետո՝ 1983 թվականին, մասնակցեց Վրաստանի շախմատի սպարտակիադային եւ դարձյալ հաղթեց:

Նրա որդին՝ Ասքանազը, 9 տարեկան հասակում մասնակցեց Թեհրանում տեղի ունեցած շախմատի մրցումներին եւ զբաղեցրեց առաջին հորիզոնականը: Եղբայրը՝ Սամվելը, հոյակապ շախմատ խաղացող է: Այդ սերը նրանց մեջ սերմանել է հայրը՝ Մարտուն Վարդապետյանը: Տ.Վարդապետյանը լավ երգում է շարականներ, որը ժառանգել է իր Տաճատ պապից: Տաճատը հոգու ամուր թելերով կապված է Ջավախք աշխարհի, մանավանդ, հայրենի գյուղի՝ Փոքր Գոնդուրայի հետ: Շուտ-շուտ այցելում է հայրենի եզերք: Բոլորը գիտեն նրան, ինչպես ասում են՝ մեծի հետ մեծ է, փոքրի հետ՝ փոքր:

Տաճատ ջան, Աստված քեզ հետ: Թող շատ լինեն քեզ ընդօրինակողները:

ՄԱՆՈՒՇԱԿ ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ
Փոքր Գոնդուրայի հանրային դպրոցի տնօրեն
Նինոծմինդայի շրջ.

Լուսանկարում.- Տաճատ Վարդապետյանը՝ եղբայրների եւ բարեկամների հետ

ԳՐՔԻ ՇՆՈՐՀԱՆԴԵՍ

ՎՐԱՑ ՊԱՏՄԱԲԱՆՆԵՐԻ ՆՈՐ ԳԻՐՔԸ՝ ՆՎԻՐՎԱԾ ՎՐԱՍՏԱՆՈՒՄ ԾՆՎԱԾ ԱԶԳՈՒԹՅԱՄԲ ՀԱՅ ԳԵՆԵՐԱԼՆԵՐԻՆ

Վրաստանի ազգային գրադարանում, հուլիսի 16-ին, տեղի ունեցավ «Վրաստանում ծնված ազգությամբ հայ գեներալներ» գրքի (վրաց եւ ռուսաց լեզուներով) շնորհանդեսը: Գրքի հեղինակներն են պատմական գիտությունների դոկտորներ, պրոֆեսորներ Մամուկա Գոգիտիձեն եւ Գիորգի Բեժիտաշվիլին:

Նրանում ներկայացված են Ռուսական կայսրության, Խորհրդային Միության եւ արդի Հայաստանի, Ռուսաստանի եւ ԱՄՆ-ի բանակներում ծառայող, Վրաստանում ծնված ազգությամբ հայ 112 գեներալների կենսագրականները՝ իրենց լուսանկարներով:

Այդ շնորհակալ աշխատանքը կատարվել է վրաց մարդուն հատուկ պարզասրտությամբ եւ անաչառությամբ: «Հուսով ենք, որ մեր աշխատանքն իր համապատասխան ավանդը կներդնի հայ եւ վրաց ժողովուրդների եղբայրական փոխհարաբերություններում»,- նշված է գրքի նախաբանում: Գիրքը լույս է տեսել վիրահայ գործարար, Համաշխարհային հայերի վարչության անդամ Ռաֆիկ Աղաջանյանի աջակցությամբ:

Գրքի խմբագիր, պատմական գիտությունների դոկտորներ, պրոֆեսորներ Էլգուջա Մամուկաշվիլու ու Նիկո Ջավախիշվիլու, բանաստեղծ-թարգմանիչ Գիվի Շահնազարի, «Վրաստան» թերթի խմբագիր Վան Բայբուրթյանի, պրոֆեսոր Օթար Ժորդանիայի, “აფინადი” («Ափինադի») ամսագրի խմբագիր Գուլնազի Խարաիշվիլու եւ ուրիշների ելույթներում արժեւորվեցին գրքի փաստագրական, ինչպես նաեւ դաստիարակչական, ճանաչողական, ժողովուրդների բարեկամությանը նպաստող դերակատարումը: Մամուկա Գոգիտիձեն եւ Գիորգի Բեժիտաշվիլին ողջույնի խոսքում իրենց շնորհակալությունը բերեցին Ռաֆիկ Աղաջանյանին:

Գիրքը հրատարակվել է Թբիլիսիում, 2014թ.:

ՋՈՒԼԻԵՏԱ ԲԱԴԱԼՅԱՆ

ՊՐԵՄԻԵՐԱ

«Ա՜Խ, ԱՆՆԱ, ԱՆՆԱ...»

Բազմազան է Լեւոն Ուզունյանի՝ Թբիլիսիի Պ.Ադամյանի անվան հայկական պետական դրամատիկական թատրոնի ռեժիսորի ստեղծագործական դաշտը: Նրանում, բացի ազգայինից, տեղ ունեն վրացական, ռուսական, եվրոպական դրամատուրգիան:

Վիրահայ հանդիսատեսը դիտել եւ հիշում է ռեժիսորի «Անտեսանելի գլխարկը» (Գ.Էրիսթավի), «Կատակներ սիրո մասին» (Ա.Չեխով), «Փախիր կնոջիցդ» (Ռ.Կունի), «Չառ» (Մ.Սովաժոն), «Խելապակաս ժուրդենը» (Մ.Բուլգակով), «Դուք ողջ լինեք» (Պ.Շենո)... բեմադրությունները: Այս հարուստ ցանկը հուլիսի 17-ին լրացրեց նրա նոր, ֆրանսիացի ժամանակակից դրամատուրգ, ծնունդով իտալացի Մարկ Կամոլետիի «Ա՜խ, Աննա, Աննա...» կատակերգության պրեմիերան: Պիեսի թարգմանությունը իրականացրել են Հ.Թեքգյոզյանը եւ Լ.Մութաֆյանը:

Բոլոր ժամանակներում, ավելի կամ պակաս չափով, առկա ընտանեկան փոխհարաբերությունների խնդրի շուրջ է հյուսված կատակերգության սյուժեն. ամուսնական դավաճանություն, սուտ ու կեղծ հարաբերություններ, աչքակապություն...

Զավեշտական եւ կոմիկական տեսարաններով հագեցված բեմադրությունն ուղեկցվեց համապատասխան արձագանքով՝ դիտորդի լիաթոք ծիծաղով ու ծափով:

Դերերում ընդգրկված էին Նանո Պողոսյանը (Աննա), Նարեկ Բայանդուրյանը (Բեռնար), Սոֆյա Ներսիսյանը (Ժակլին), Սվետլանա Թարխանովան (Բրիջիդ), Արթուր Գասպարյանը (Ռոբեր): Այս շնորհալի դերասաններից յուրաքանչյուրը փորձեց ոչ թե խաղալ, այլ անձնավորել հոգեբանություն, անհատականություն: Առանձնապես տպավորիչ էր Նարեկ Բայանդուրյանի Բեռնարը:

Բեմադրության նկարչական եւ երաժշտական ձեւավորումները իրականացրել էին Մ.Իոբաշվիլին, Վ.Ամիրաղյանը, պարերը՝ Ն.Կերվալիշվիլին, զգեստները՝ Ք.Խարատիշվիլին:

ՋՈՒԼԻԵՏԱ ԲԱԴԱԼՅԱՆ

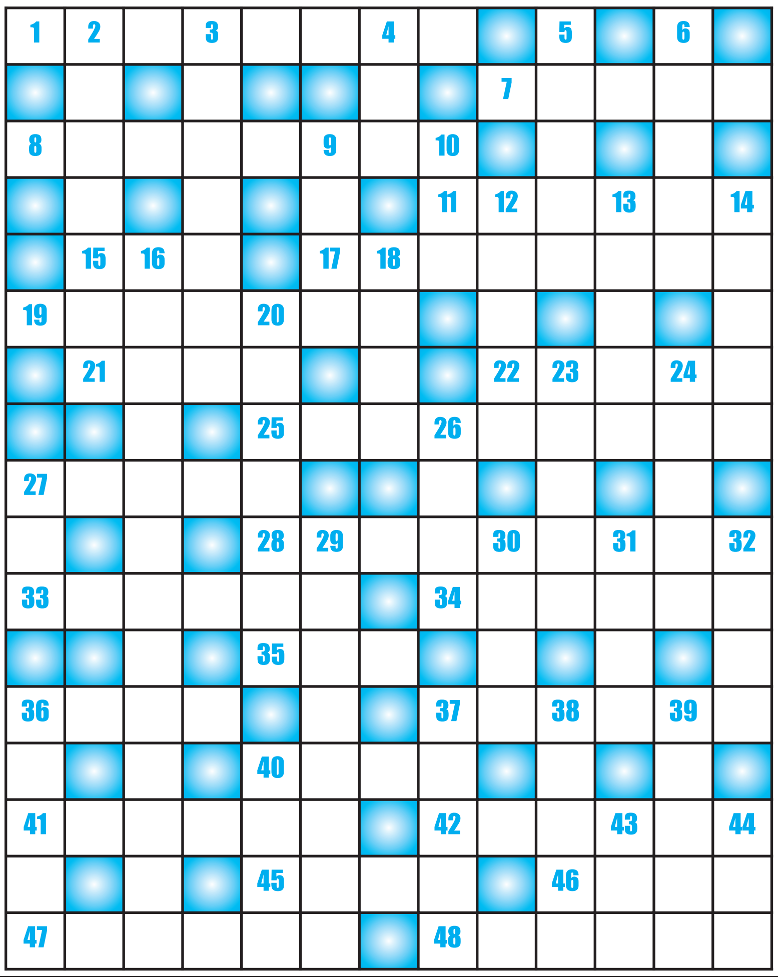
ԲՐԱԶԻԼԻԱ - 2014

ԳԵՐՄԱՆԱՑԻՆԵՐԸ՝ ԱՇԽԱՐՀԻ ՉԵՄՊԻՈՆ

Բրազիլիայում եզրագիծը հատեց ֆուտբոլի աշխարհի 20-րդ առաջնությունը: Մրցաշարի եզրափակչում Գերմանիայի հավաքականը, լրացուցիչ ժամանակում, նվազագույն՝ 1:0 հաշվով, պարտության մատնելով Արգենտինայի հավաքականին, չորրորդ անգամ նվաճեց աշխարհի ուժեղագույնի տիտղոսը:

Երրորդ տեղի համար պայքարում Բրազիլիայի հավաքականը կրկին հիասթափեցրեց իր երկրպագուներին՝ 0:3 հաշվով զիջելով Հոլանդիայի հավաքականին:

ԽԱՉԲԱՌ



ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 1.Ակնկալիք: 7.Կարմիր, կռելի, փափուկ մետաղ: 8.Խմբակային կրակոց: 11.Անգլիացի ֆիզիկոս, մաթեմատիկոս, աստղագետ ... Նյուտոն: 15.«Ուժը հատած, բայց թռան հետ նոր ուժ գտած...»: 17.Գիտություն ժառանգության մասին: 19.Սպառազեն, հրացանակիր: 21.Բրազիլացի ֆուտբոլիստ: 22.Իտալական ծագումով բելգիացի շանսոնյե Սալվադորե ...: 25.Բուխարեստի լեզուն: 27.Ատաղձագործի եւ հյուսնի կտրող ու ողորկող գործիք: 28.Խոշոր ճապոնական էլեկտրոնիկայի ֆիրմա: 33.Շատախոս երեխա: 34.Ֆրանսիացի դերասանուհի, երգչուհի եւ ֆոտոմոդել ... Պարադի: 35.Թիվ, խազ: 36.Գետ Ռուսաստանում: 37.Ոչ մեծ գրվածք հանդեսներում, թերթերում: 40.Սրճարան: 41.Վիրահատության ժամանակ հիվանդի քնեցում՝ զգացողության ու գիտակցության լիակատար կորուստով: 42.Վրաց Բագրատունի տոհմի թագուհի, ում օրոք Վրաց թագավորությունը հասել է հզորության ու ծաղկման գագաթնակետին: 45.Ամենաքաղցր ու ամենադառը օրգան: 46.Հայոց Բագրատունի տոհմի թագավոր: 47.Քարից կերտած: 48.Ավստրիացի նշանավոր երգահան Վոլֆգանգ Ամադեուս ...:

ՈՒՂՂԱՀԱՅԱՑ. 2.Ե՛վ քարտ, ե՛ւ վիրաբուժության կենտրոն: 3.Հին Հռոմում մ.թ.ա. 74–71 թթ. ստրուկների խոշոր ապստամբության առաջնորդ: 4.Ցանիթե: 5.Կարողություն չունեցող: 6.Սպորտային գույք: 9.Զբոսայգի, պուրակ, պարտեզ: 10.Գեղեցիկ սեռի ներկայացուցիչ: 12.Կահույքի մաս: 13.Սահմանափակ խելքի տեր, խելքը պակաս մարդ: 14.Կարգ ու ...: 16.Հիվանդ անասունների բուժումով զբաղվող հիմնարկություն: 18.Նույնատեսակ թռչունների խումբ, տարմ: 20.Կառք վարող: 23.Ֆրանսիացի դերասան Ալեն ...: 24.Տարբեր ցեղերի պատկանող տղամարդու եւ կնոջ ամուսնությունից ծնված զավակ: 26.Իրոք, իսկապես: 27.Ամերիկացի կինոդերասանուհի Աննասոֆիա ...: 29.Ոչ իրազեկ, անտեղյակ: 30.Հայ նկարիչ ... Կալենց: 31.Նյարդ: 32.Կրակի պեծ (խսկց.): 36.Կտուր: 37.Կիլիկիայի հայկական պետության թագավոր: 38.Դեմ-...: 39.Խոշոր հողատեր, կալվածատեր: 40.Զովացուցիչ ըմպելիք: 43.Քաղաք Նիգերիայի հարավում, համանուն գետի ափին: 44.Այստեղ (գրբ.):

Կազմեց ԷԼԼԱ ԱԹԱԲԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 1.Ազդակ: 6.Դենս: 9.Պապուկ: 10.Կեղծամ: 12.Միտք: 13.Գարի: 17.Աքենք: 19.Ազդու: 21.Ուկրաինա: 22.Խալ: 24.Ծփանք: 27.Սրվակ: 29.Ասթմա: 32.Ուստի: 34.Ուղեբեռ: 35.Մելինե: 36.Լաթ: 37.Արեւ: 38.Անորակ: 41.Ոստխ: 43.Ասք: 45.Ձորի: 46.Աբբա: 48.Տավի: 49.Թրաշ: 51.Լար: 52.Լայն: 56.Կոն: 58.Նրա: 59.Աչառու: 61.Շեր: 62.Անթերի: 63.Իմա: 64.Ֆրեդի:

ՈՒՂՂԱՀԱՅԱՑ. 2.Ձեղչ: 3.Արագ: 4.Լարի: 5.Քուռ: 7.Եղիշե: 8.Ակամա: 11.Մամուլ: 14.Ծանծաղ: 15.Չուխա: 16.Հարթ: 18.Թափ: 20.Զօր: 23.Ակունա: 25.Անբարո: 26.Քառակի: 27.Սամբո: 28.Վոլվո: 29.Ատ: 30.Սիլվա: 31.Մութքա: 33.Սերոբ: 39.Ոջիլ: 40.Արույր: 42.Խաշ: 44.Ստրկուհի: 47.Ալմա: 49.Թոշակ: 50.Աղոթք: 53.Անրի: 54.Նատաշ: 55.Շարֆ: 57.Նշան: 60.Չիր:

Խմբագիր՝ ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐԹՅԱՆ
Մեր հասցեն՝ Թբիլիսի 0105
Գ.Աթոնելի փ. 5 Հեռ. 2990-739, 2990-774
www.vrastan.ge
E-mail: vrastan@caucasus.net
Գրանցման վկայական
№ 4 4 - 1439
«ԿՈԼՈՐ» հրատարակչություն
“ВРАСТАН”
Тбилиси, Грузия
<VRASTAN>
Georgia, Tbilisi
Индекс 66445