ՏԵՐՅԱՆ - 130

ՀԱՎԵՐԺ Է ՆՐԱ ՊՈԵԶԻԱՆ ԼԵՌՆԵՐԻ ՊԵՍ

Նորից ծփում է Տերյանական Գանձան իր տերյանաշունչ պոեզիայով: Աստվածամերձ բնությամբ ու անթիվ-անհամար հյուրերով: Ալիքվում է երփնագույն դաշտը հոծ բազմությունից:

Անմահ պոետի ծննդյան 130-ամյակի միջոցառումը բազում հյուրեր ու պատվիրակություններ է բերել Գանձա՝ մեծարելու եւ հարգանքի տուրք մատուցելու հայոց մեծ բանաստեղծին: Մասշտաբային չէ Տերյանի ստեղծագործությունը, ընդամենը 414 բանաստեղծություն, բայց հարցը նրա էության, հմայքի մեջ է: Բոլորն էլ ժողովրդի հոգում են, մարդկանց շուրթերին:

Այս տարի արդեն 49-րդ անգամ է, որ նշվում է պոեզիայի տերյանական օրը, Թբիլիսիից, Երեւանից, այլեւայլ վայրերից տերյանասեր հասարակության հոսքը, գալիս են պատվիրակություններ, գալիս են մեծարելու պոետի անմար հիշատակը, նրա հավերժող գոյությունը:

Գանձայի Սուրբ Կարապետ եկեղեցում բարձրացված Սուրբ Պատարագից հետո, որ մատուցվեցին Սամցխե-Ջավախեթիի առաջնորդական փոխանորդ Տեր Բաբգեն վարդապետ Սալբիյանի, Նինոծմինդայի եւ Ախալքալաքիի հոգեւոր հովիվներ Տեր Արմաշ քահանա Պողոսյանի եւ Տեր Տաթեւ Մարուքյանի ծեռամբ, ներկաներն այցելեցին բանաստեղծի տուն-թանգարան, ծանոթացան ցուցանմուշներին...

Կեսօր է: Գյուղամերձ ընդարձակ տափարակը ափեափ լցվում է մարդկանց հոծ բազմությամբ: Հանդիսավայր են գալիս երկրի խորհրդարանի անդամ Հենզել Մկոյանը, Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի վարչության եւ սակրեբուլոյի նախագահներ Գագիկ Կարսլյանը, Սմբատ Կյուրեղյանը՝ աշխատակազմերով, Թբիլիսիի, Երեւանի պատվիրակները, տարածաշրջանի մունիցիպալիտետների ներկայացուցիչները, հյուրեր՝ տարբեր քաղաքներից, համայնքներից: Պատվավոր հյուրերի թվում են ՀՀ Ազգային ժողովի պատվիրակությունը՝ փոխխոսնակ Հերմինե Նաղդալյանի գլխավորությամբ, Հայաստանի գրողների միության պատվիրակությունը՝ Հայաստանի գրողների միության նախագահ Էդուարդ Միլիտոնյանի գլխավորությամբ, որի կազմում էին միության քարտուղար Պետրոս Դեմիրճյանը, Ղուկաս Սիրունյանը եւ Էդվարդ Նարենցը, ՀՀ մշակույթի փոխնախարար Ներսես Տեր-Վարդանյանը, Վրաստանի գրողների ազգային միության պատվիրակությունը՝ գրողների միության քարտուղար Թեմուր Չալաբաշվիլու գլխավորությամբ, որի կազմում էին գրող-թարգմանիչ Գիվի Շահնազարը, գրականագետներ Վլադիմիր Սարիշվիլին, Էդուարդ Ուգուլավան, Հայաստանի «Տերյան» մշակութային կենտրոնի տնօրեն, ՀՀ սահմանադրական դատարանի աշխատակազմի ղեկավար Առուշան Հակոբյանը, Ախալքալաքիից՝ տեղի մունիցիպալիտետի սակրեբուլոյի նախագահ Համլետ Մովսիսյանը, տարածաշրջանի մյուս մունիցիպալիտետների ներկայացուցիչներ:

Հանդիսությունը հաղորդվեց, որ Վրաստանում ՀՀ արտակարգ եւ լիազոր դեսպան Յուրի Վարդանյանը Վրաստանի խորհրդարանի պատգամավոր Հենզել Մկոյանի հետ իր հեռախոսազրույցում ջերմորեն շնորհավորել է պոեզիայի տերյանական օրվա մասնակիցներին եւ ցանկացել աչքի լույսի պես պահպանել հայ եւ վրաց ժողովուրդների դարավոր բարեկամությունը: Ողջույնի ուղերձ է հղել նաեւ «Վրաստան» թերթի խմբագիր Վան Բայբուրթյանը, որը մշտապես մասնակցել է տերյանական օրվա հանդիսություններին, բայց ցավոք, այս տարի հանգամանքների բերումով մեզ հետ չէ:

Բացելով հանդեսը, շրջանային մշակույթի եւ սպորտի ծառայության պետ Ժորա Սնխչյանը տոնահանդեսի առթիվ շնորհավորում է ներկաներին, ընդգծում, որ Վրաստանում ազգային փոքրամասնությունների տոնախմբությունների ցանկում հայ համայնքը այսպիսի լայնամասշտաբ միջոցառում տարվա կտրվածքով անցկացնում է մի քանի անգամ, սայաթ-նովյան վարդատոնը՝ 101 տարվա, տերյանականը, որը 49 տարվա պատմություն ունի, Ախալքալաքիի շրջանի Կարծախ գյուղում Ջիվանու, Ծալկայի շրջանի Այազմա գյուղում Գուսան Հավասու, Բոլնիս-Խաչենում Ղազարոս Աղայանի տոները: Մեզ ընձեռված այդպիսի լայն հնարավորության համար նա ներկաների անունից երախտագիտության խոսք է հղում երկրի իշխանություններին:

Ելույթ են ունենում Հերմինե Նաղդալյանը, Թեմուր Չալաբաշվիլին, Էդուարդ Միլիտոնյանը, Առուշան Հակոբյանը, Վլադիմիր Սարիշվիլին, Ներսես Տեր-Վարդանյանը, Գիվի Շահնազարը, բանաստեղծուհի Նազելի Նաիրին, բանաստեղծ Ղուկաս Սիրունյանը եւ ուրիշներ:

Ելույթների գլխավոր լեյտմոտիվը Տերյանն էր, նրա կյանքն ու գործունեությունը, ստեղծագործությունները, հայ գրականության նորարարության գործում նրա ունեցած դերը եւ հայ-վրացական բարեկամությունը:

Ելույթները զուգակցվում են համերգային ճոխ ծրագրի հետ՝ Տերյանի պոեզիա, տերյանական տեքստերով երգեր, պարային համույթների ելույթներ: Իրենց կատարողական բարձր արվեստով հանդես եկան «Ռաֆայել Ջավախ» կրթա-մշակութային կենտրոնի ասմունքի ստուդիայի սաները, Երեւանի «Կարին» ազգագրական համույթը, Գանձայի «Գանձեր» եւ Ծալկայի շրջանի Նարդեւան գյուղի պարային համույթները, Նինոծմինդայի մշակույթի կենտրոնի երգիչներն ու երգչուհիները:

ՆԱԶԵԼԻ ՆԱԻՐԻ,
ՄԱՆՈՒԿ ԿԱՐԱԽԱՆՅԱՆ
Նինոծմինդայի շրջան

ՄԵԾ ՀԱՂԹԱՆԱԿ-70

ՈՉ ՈՔ ՉԻ ՄՈՌԱՑՎԵԼ...

2015 թվականի հուլիսի 21-ին, մեր հայրը՝ Հայրենական մեծ պատերազմի վետերան Զորքին Հովսեփյանը, կդառնար 100 տարեկան... Եվ մենք՝ նրա որդիներս, թոռներս ու ծոռներս, կխմբվեինք իր շուրջ՝ նորից հիշելու մարտիկի՝ կյանք ու մահ սահմանագիծը հատող, դժվարին, բայց պատվարժան ճանապարհը: Նրա կենսագրությունը նման է իր սերնդակիցներից շատերին:

Մեր հայրը ծնվել է 1915 թվականին, Վրաստանի Ծալկայի շրջանի Ղուշչի գյուղում, մի համեստ հողագործի՝ Վարդան Հովսեփյանի ընտանիքում: Լինելով ընտանիքի ավագ որդին՝ հոր հետ միասին հոգացել է նրա հոգսերը: 1939-ին Զորքինը կամավոր մեկնում է սկսված Ֆինլանդիայի հետ պատերազմը: Երկու տարի անց՝ վերադարձի ճանապարհին, սկսվում է Հայրենական մեծ պատերազմը: Նա նորից մեկնում է պատերազմ՝ երկիրը պաշտպանելու: 1943թ.-ին վիրավորվում է եւ, ապաքինվելուց հետո՝ մեկնում ռազմաճակատ ու, մինչեւ վերջ մեծ խիզախությամբ մնալով նրա շարքերում, պատերազմն ավարտում է Բեռլինում:

Զորքին Հովսեփյանը բազմիցս պարգեւատրվել է տարբեր շքանշաններով ու մեդալներով: 1946-ին նա հաղթանակով վերադառնում է տուն՝ ծննդավայր Վրաստան: Շուտով ընտանիք է կազմում մի շատ համեստ աղջկա՝ Գոհար Նազարեթյանի հետ: Զորքինն ու Գոհարը համատեղ մեծացրել ու դաստիարակել են հինգ շնորհալի զավակների: Նրանք՝ Վարդիշաղը, Ջինավարը, Մելիքսեթը, Սամվելը, Ռոբերտը (Ստյոպա) միշտ հպարտացել են իրենց հայրիկով ու բարձր պահել նրա անունը:

Համագյուղացիներն ու ծանոթները, մինչ այսօր. հարգանքով են հիշում Զորքին Հովսեփյանին՝ այն բարի, ազնիվ, աշխատասեր ու համեստ մարդուն: Իր քաղաքացիական սկզբունքներով՝ մեր հայրը, մինչ մահ, հավատարիմ մնաց հայրենիքի շահերին, այսինքն՝ մնաց նրա նվիրյալ զինվորը: Մեզ՝ զավակներիս, մնում է հպարտանալ իր հետնորդները լինելու համար եւ՝ փորձել ապրել Զորքին Հովսեփյան մարդու կյանքի գերագույն օրենքով՝ մարդկային խղճով ու ազնվությամբ:

Հավերժ հիշատակ Հայրենականի բոլոր հերոսներին, խորին խոնարհում նրա անվեհեր վետերաններին:

ՀՈՎՍԵՓՅԱՆՆԵՐԻ ԸՆՏԱՆԻՔԸ

Ծալկայի շրջան
գ.Ղուշչի

ՋԻՎԱՆԻ - 169

ՄԵԾ ԱՇՈՒՂԻՆ ՆՎԻՐՎԱԾ ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ՏՈՆԸ՝ ԿԱՐԾԱԽՈՒՄ

Հուլիսի 25-ը Ախալքալաքիի շրջանի Կարծախ գյուղում նշանավորվեց աշուղ Ջիվանուն նվիրված ավանդական տոնախմբությամբ:

Այս տարի արարողությունը սկսվեց Ջիվանու հայրական տան վերանորոգման մեկնարկով: Նախատեսված է, որ վերանորոգման աշխատանքների ավարտից հետո, 2016 թվականի ամռանը, մեծ աշուղի ծննդյան 170-ամյակի առթիվ այն կգործի որպես տուն-թանգարան:

Սամցխե-Ջավախեթիի տարածաշրջանի ղեկավարության, Վրաստանի մյուս շրջաններից ու Թբիլիսիից, Երեւանից եւ Ռուսաստանից ժամանած բարձրաստիճան հյուրերի, մտավորականների, տեղացիների հոծ բազմության ներկայությամբ մեկնարկեց գուսան Ջիվանուն նվիրված այս տարվա ավանդական տոնախմբությունը:

Հանդիսությանը ելույթ ունեցողները խոսեցին գուսանի արվեստի անզուգականության ու արդիականության մասին, իսկ համերգային մասը երգով ու շուրջպարով զարդարեցին տեղի եւ Հայաստանի Հանրային ռադիոյի Սայաթ-Նովա աշուղական համույթները:

ԱՐԵՎԻԿ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ

ՆՈՐ ՕԲՅԵԿՏ

ՍԱԹԽԱՅԻ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐԸ ՀԻԱՆԱԼԻ ՆՎԵՐ ՍՏԱՑԱՆ

Հուլիսյան շոգ օր է, խոտհնձի եռուն շրջան, սակայն սաթխացին թողած գերանդի ու փոցխ՝ շտապում է գյուղի նորակառույց մանկապարտեզի բացման արարողությանը...

...Իսկ ամեն ինչ սկսվեց 2010-ին, Եվրոպական մի կազմակերպության կողմից ֆինանսավորվող կարճաժամկետ մանկապարտեզների գործարկման ծրագրից, որն իրականացվելու էր Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետում: Ընտրված հինգ մանկապարտեզներից մեկը Սաթխա գյուղում էր: Այն ժամանակավորապես տեղակայվեց վարչական շենքի 2-րդ հարկում, զուրկ՝ տարրական պայմաններից: Սակայն Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի ղեկավարությունը, Վրաստանի խորհրդարանի պատգամավոր Հենզել Մկոյանի հորդորով, որոշեց այդ ժամանակավոր ծրագիրը վերցնել մունիցիպալ բյուջեի վրա եւ շարունակել մանկապարտզի կենսագործունեությանը:

Սաթխացի գործարար եղբայրներ Շավարշ եւ Վարդգես Սանոսյանները, որոնք ապրում են Ռուսաստանի Դաշնության Տյումեն քաղաքում, տեսնելով մանկապարտեզի անմխիթար վիճակը, որոշեցին նրա համար շենք կառուցել, որպեսզի սաթխացի երեխաները ուսանեն հարմարավետ մանկապարտեզում: Նրանց խոսքն ու գործը մեկ եղավ, կառուցվեց բոլոր չափանիշներին համապատասխան շենք:

Մանկապարտեզի բացման արարողությանը ներկա էին Վրաստանի խորհրդարանի պատգամավոր Հենզել Մկոյանը, մունիցիպալիտետի գամգեբելին Գագիկ Կարսլյանը, սակրեբուլոյի պատգամավորները, ծառայությունների պետերը: Բացման խոսք ասաց Աշոտ Ծառուկյանը, որն էլ խոսքը փոխանցեց Սաթխայի թեմից սակրեբուլոյի պատգամավոր Անդրանիկ Խաչատրյանին, որը պատմեց բոլոր այն ծրագրերի մասին, որոնք իրականացվել են Սաթխայի տարածքում՝ բարերարների շնորհիվ: Մեկ առ մեկ թվարկեց բարեգործների անունները՝ Արթուր եւ Արազ Իսոյաններին, Արամ Սանոսյանին, Արթուր Կոբալյանին, Անդրանիկ Մկոյանին, Գրիգորի Սանոսյանին, Ֆուրման Աբրահամյանին, Սամվել Սանոսյանին եւ, իհարկե, Հենզել եւ Մարտին Մկոյաններին: Այդ նրանք են, որ գյուղում իրականացրել են բազում բարեգործական ծրագրեր. ճանապարհաշինություն, գազատարի շինարարություն, մշակութային եւ հոգեւոր կառույցների վերանորոգում:

Շավարշ եւ Վարդգես Սանոսյան եղբայրների այս նվերը հնարավորություն կընձեռնի, որ սաթխացի երեխաներն ապագայում դառնան ժողովրդի եւ հայրենիքի պիտանի մարդիկ:

ԱՆԴՐԱՆԻԿ ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ

Նինոծմինդայի շրջան
գ.Սաթխա

Ð²ðò — ä²Î²êÊ²Ü ❋ ²ÚÈ²¼²Ü ❋ ÊàðÐàôð¸Ü°ð

ì²ðì°È²Î°ðä

ԿԱՐԻԵՐԱՆ ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ԵՎ ԿԱՆԱՆՑ ՀԱՄԱՐ

Շատ է գրվել կանանց ու տղամարդկանց մտածելակերպի տարբերության մասին: Հետաքրքիր է, ենթագիտակցաբար, ինչպե՞ս են պլանավորում իրենց պաշտոնական սանդուղքով բարձրանալը կանայք եւ տղամարդիկ:

Վ.Սիմոնյան

Բաթումի

Տղամարդիկ իրենց կարիերան նախանշելիս սովորաբար ավելի նպատակային մոտեցում են դրսեւորում եւ պլանավորում են ավելի տեւական ժամանակահատվածի համար, քան նրանց գործընկեր կանայք: Կինն աշխատանքի մեջ առաջընթացը հիմնականում ընդունում է որպես երջանիկ դիպված, քան որպես իր կոնկրետ նվաճումների արդյունք:

Տղամարդկանց տրամադրվածությունը հիմնվում է այն բանի վրա, որ իրենք պետք է աշխատեն ապրուստ հայթայթելու համար, իսկ կանանց մեծ մասը հույս է տածում, որ պետք է գտնի նրան, ով կապահովի իրեն: Քանի որ մասնագիտական հաջողությունը տղամարդու կյանքի գլխավոր բաղկացուցիչն է, ծագած ցանկացած հնարավորության դեպքում նրա մեջ խոսում է որսորդի բնազդը, որը տղամարդուն ստիպում է ուղեւորվել դեպի աշխատանքային ճակատ: Իսկ կանայք սովորաբար սպասում են, մինչեւ առաջարկն ինքը «լողա» ու հայտնվի իրենց ձեռքերում: Տղամարդիկ ավելի գործուն են, սթափ եւ ազատ, քանի որ սովորաբար զգացմունքներով չեն առաջնորդվում:

²ð¸Æ²Î²Ü

ՆԱՅԵ՞Լ, ԹԵ՞ ՉՆԱՅԵԼ

Երեխաներս խնդրում են, որ գնեմ 3D հեռուստացույց: Լսել եմ, որ այդ հեռուստացույցերից ճառագայթող լույսը բացասական ազդեցություն է գործում տեսողության վրա: Հետաքրքիր է, դա գիտականորեն հիմնավորվա՞ծ փաստ է:

Գ.Մխիթարյան

Թբիլիսի

Ի՞նչ ազդեցություն են թողնում տեսողության վրա 3D ձեւաչափով ֆիլմերը: Այս հարցը շատերին է անհանգստացնում: Հստակ եւ լողզված ուրվագծերով առարկաների վրա մեջընդմեջ հայացքի կենտրոնացումը հոգնեցնում է աչքերը, եւ կինոնկարը նայելուց հետո կարող են գլխացավեր առաջանալ, երբեմն էլ տեսողության վատացում է նկատվում: Այդպիսի տհաճություններից խուսափելու համար պետք է 2D ձեւաչափով մելոդրամներ եւ կատակերգական ֆիլմեր դիտել, իսկ 3D ձեւաչափը հարմար է ֆանտաստիկ ու մարտական ֆիլմեր դիտելու համար: Սակայն նույնիսկ այդ ժապավենների դեպքում ոչ այնքան դինամիկ հատվածները կարելի է դիտել առանց ակնոցի: Եթե դուք վատ տեսողություն ունեք, օգտվեք լինզաներից, այլ ոչ թե ակնոցից, քանի որ դրանցով աչքերն այնքան չեն լարվում:

ԳԻՏԵ՞Ք, ԱՐԴՅՈՔ...

ՀԱՅՏՆԱԲԵՐՎԵԼ Է ԵՐԿՐԻՆ ԱՄԵՆԱՆՄԱՆ ՄՈԼՈՐԱԿԸ

«Կեպլեր» աստղադիտակի միջոցով ՆԱՍԱ-ի գիտնականները հայտնաբերել են Երկրին նման մոլորակ: Մեր մոլորակից 1,6 անգամ մեծ մոլորակը պտտվում է Արեւի նման աստղի շուրջ՝ կյանքի զարգացման համար բարենպաստ հեռավորության վրա: Հետեւաբար գիտնականներն ակնկալում են, որ նորահայտ մոլորակի վրա պայմանները բարենպաստ կլինեն սպիտակուցային կյանքի համար:

Նորահայտ Kepler-452b էկզոմոլորակն աստղից գտնվում է այնպիսի հեռավորության վրա, որ դրա վրա ջուրը հնարավորություն ունի գտնվելու հեղուկ վիճակում, ինչը պարտադիր պայման է սպիտակուցային կյանքի զարգացման համար: Մոլորակն իր աստղի շուրջ մեկ ամբոջական պտույտը կատարում է 385 օրվա ընթացքում, ինչն ընդամենը 5%-ով է գերազանցում Երկիր մոլորակի ցուցանիշը:

«Նորահայտ Kepler-452b մոլորակին մենք կարող ենք դիտել որպես մեր Երկրի ավելի տարիքով եւ մեծ զարմիկ»,- նշել է ՆԱՍԱ-ի Kepler աստղադիտակի տվյալների մշակման աշխատանքային թիմի ղեկավար Ջոն Ջենկինսը, ով հայտնել է, որ մոլորակը 6 միլիարդ տարեկան է՝ ավելի մեծ, քան Երկիրը:

Երկիր մոլորակի պես պինդ մակերեւույթ ունեցող մոլորակներ հայտնաբերվել են նախկինում եւս, սակայն կամ դրանց չափերն էին խիստ տարբեր, կամ դրա ուղեծիրը եւ աստղի ճառագայթումը:

Kepler-452b մոլորակի հայտնաբերման կարեւորությունն այն է, որ այն բարձրացնում է հավանականությունը, որ այդ մոլորակի վրա կարող է կյանք ծագած լինի:

ԱՌՕՐԵԱԿԱՆ

ԱՄՌԱՆԸ ՃԻՇՏ ՍՆՎԵԼՈՒ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ

Ամռանը, երբ շոգ է, մարսողական համակարգը աշխատում է ոչ այնպես, ինչպես ցանկալի է, ախորժակի նվազում է նկատվում, ծարավն ու սովը հագեցնելու առողջ տարբերակներ պետք է կիրառել: Սննդաբանները խորհուրդ են տալիս ովքեր չունեն առողջական խնդիրներ, ամռանը պետք է օգտագործվող ջրի քանակությունն ավելացնեն: 50 կիլիոգրամ քաշով մարդը պետք է խմի 1.5 լիտր ջուր սովորաբար, բայց ամռան ամիսներին նա պետք է օգտագործի մինչեւ 2.5 լիտր ջուր եւ այլ հեղուկներ: Նորմայում մեկ կիլոգրամին բաժին է ընկնում 30 մլ ջուր, ամռան ամիսներին այն պետք է ավելացնել մինչեւ 50 մլ:

Ջրին փոխարինող են տարբեր բանջարեղեններ: Ցանկալի է, որ դրանք օգտագործվեն սնունդ ընդունելու բոլոր դեպքերում՝ նախաճաշին, ճաշին ու ընթրիքին կամ դրանց արանքում: Օրինակ, գազար կամ վարունգ: Սննդաբանները խորհուրդ են տալիս բանջարեղենն ընդունել առանց աղի, հրաժարվել պահածոներից, որոնց մեջ կա թթված աղ, թթուներից:

Ջուր են պարունակում նաեւ մրգերն ու հատապտուղները: Օրական 500 գրամից ավելի միրգ, սակայն, չպետք է ուտել: Դրանցում կան բնական շաքարներ, որոնք օրգանիզմը չի կարողանում մարսել, ավելորդ միրգը մեր մարսողական համակարգում դառնում է քացախ, հետո՝ սպիրտ:

Սննդաբանները խորհուրդ են տալիս միրգն ուտել, ոչ թե այն փոխարինել հյութերով, մուրաբաներով:

Մրգերի ամենամեծ դրական հատկանիշներից մեկն այն է, որ միզամուղ են եւ օրգանիզմից դուրս են բերում հեղուկը: Որպես արդյունք՝ մարդիկ երեկոյան չեն ունենում այտուցված ոտքեր, ձեռքեր: Միզամուղ հատկությամբ օժտված են այն սննդամթերքները, որոնք պարունակում են կալիումի հանքային աղեր: Ի հակադրություն կալիումի՝ նատրիումը թույլ չի տալիս հեղուկի հեռացումն օրգանիզմից: Իսկ նատրիում է իր մեջ պարունակում աղը: Այդ պատճառով աղի ուտելիքներից հետո խմած հեղուկը դուրս չի գալիս օրգանիզմից: Կալիումով ամենահարուստ պտուղներից է ծիրանը, ծիրանաչիրը, բանանը, ինչպես նաեւ կարտոֆիլը:

Մասնագետներն առաջարկում են շաբաթվա մեջ մեկ օր օգտագործել միզամուղ հատկությամբ սննդամթերք ոտքերի այտուցներից խուսափելու համար: Այդ օրերին կարելի է առավոտյան ուտել մեկ հատ բանան, ցերեկը՝ խորոված կարտոֆիլ, երեկոյան էլ նմանատիպ այլ սննդամթերք:

Սննդաբանները խորհուրդ են տալիս ամռան ամիսներին հաճախ օգտագործել մածուն՝ վարունգի եւ սամիթի համադրությամբ: Սամիթը հայտնի է մարսողական բարձր հատկանիշներով: Մարդիկ, ովքեր գազերից են բողոքում, աղիքների ոչ լավ աշխատանքից, սամիթի օգտագործմամբ հնարավոր կլինի լավացնել մարսողությունը:

Գազով ըմպելիքներ, գունավոր ըմպելիքներ ընդհանրապես պետք չի օգտագործել շաքարի շատ մեծ պարունակության պատճառով: Մեկ բաժակ գունավոր գազավորված ըմպելիքում 8 թեյի գդալ շաքար կա, իսկ մեկ բաժակ խմելուց հետո մարդը հագենալու փոխարեն ցանկանում է երկրորդ, երրորդ բաժակները: Այդ հյութերը թաքնված շաքարների ամենամեծ աղբյուրն են: Շաքարների շատ օգտագործումը հատկապես երեխաների մոտ հետագայում բերում է շաքարային դիաբետի առաջացման վտանգի, հորմոնալ խանգարումների, ատամների կարիեսի առաջացման: Սրա փոխարեն մասնագետը խորհուրդ է տալիս օգտագործել տաք բուսային թեյեր, որոնք ամենահովացնող միջոցն են:

Պաղպաղակը լավագույն դեպքում պատրաստվում է կաթնամթերքից, որը պարունակում է կենդանական ճարպեր, վատագույն դեպքում՝ պաղպաղակը իր մեջ ներառում է բուսական յուղեր:

Պաղպաղակի բաղադրության մեջ կարեւոր մասնաբաժին ունի շաքարը, որը կարող է շատ կամ քիչ լինել՝ կախված տեսակից: Եթե 100 գրամ պաղպաղակում մինչեւ 6-7 գրամ է շաքարը, նորմալ է, բայց միջինում մինչեւ 12 գրամ շաքար է պարունակում պաղպաղակը: Այն թաքնված շաքարի աղբյուր է, օրվա մեջ շաքար պարունակող մի սննդատեսակ պետք է մարդն օգտագործի՝ մեկ կտոր թխվածք, մեկ գդալ մուրաբա, մեկ պաղպաղակ, բայց մենք բոլորը միաժամանակ ենք օգտագործում, ինչը մեծ վտանգներ է ի հայտ բերում: Խորհուրդ է տրվում պաղպաղակը պատրաստել տանը եռացրած կաթից: Ոչ մի դեպքում չի թույլատրվում գնել լցոնվի պաղպաղակ: Սննդաբանը խորհուրդ չի տալիս ուտել պաղպաղակ:

Գարեջուր եւ այլ ալկոհոլային ըմպելիքները խորհուրդ է տրվում ըմպել սահմանափակ, 70 կիլոգրամ կշռող մարդու օրգանիզմն օրական ի վիճակի է քայքայել, յուրացնել մեկ չափաբաժին ալկոհոլ, որը գարեջրի դեպքում 330 մլ, գինի՝ 150, վիսկի, օղի՝ 50: Ավելորդ ալկոհոլը ներծծվում է արյան մեջ, որն էլ հետագայում անդառնալի հետեւանքներ է թողնում օրգանիզմի վրա:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

Առանց ընկեր մարդս փուշ է աշխարհում, ես ո՞ւմ առջեւ սիրտս բանամ անընկեր:

ՇԻՐԱԶ
(1915-1984)
Հայ բանաստեղծ

Ո՞վ կհասկանա խաղերը բախտի, նրա դավերից ոչ ոք չի փախչի:

ՇՈԹԱ ՆԻՇՆԻԱՆԻՉԵ
(1929-1999)
Վրաց բանաստեղծ

Երիտասարդները հաճախ են ասում՝ չեմ ցանկանում պարել ուրիշի խելքով, իմ անելիքն ինքս կկշռադատեմ: Բայց ի՞նչ կարիք կա կշռադատելու արդեն կշռադատվածը: Վերցրու արդեն պատրաստին ու առաջ անցիր: Դրանում է մարդկության ուժը:

ԼԵՎ ՏՈԼՍՏՈՅ
(1828-1910)
Ռուս գրող

Նրբագեղությունն ու գեղեցկությունը չեն կարող առողջությունից տարանջատված լինել:

ՑԻՑԵՐՈՆ
(մ.թ.ա.106-մ.թ.ա.43)
Հին հռոմեական քաղաքական գործիչ, փիլիսոփա

Նա, ով լողում է առանց ուղղությունը փոխելու, ամենայն հավանականությամբ, կվերադառնա նորից այնտեղ, որտեղից սկսել է:

ՃԱՊՈՆԱԿԱՆ ԱՍԱՑՎԱԾՔ

Եթե նույնիսկ դու մեն-մենակ ես, ոչ մի վատ խոսք կամ արարք թույլ մի տուր: Սովորիր ավելի շուտ ամաչել ինքդ քեզնից, քան ուրիշներից:

ԴԵՄՈԿՐԻՏ
(մ.թ.ա.460-մ.թ.ա.370)
Հին հույն փիլիսոփա

Կյանքը կանգ է առնում, երբ դու դադարում ես երազել: Հույսը մեռնում է, երբ դու դադարում ես հավատալ: Սերը մեռնում է, երբ դու դադարում ես հոգ տանել: Ընկերությունն անհետանում է, երբ դու դադարում ես կիսվել:

Ա.ԱՎԱԳՅԱՆ
«Վրաստանի» ընթերցող

²Ü°Î¸àÎÜ°ð

** Զանգ «Վստահության հեռախոս»-ին:*

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

- Մեկ րոպե...

** - Բժի՛շկ, ինձ ոչ ոք չի հավատում...*

- Մի՛ ստիր:

** Հոգեթերապեւտի մոտ:*

- Տիկի՛ն, Ձեր երեխայի մոտ էդիպյան բարդույթ է:

- Բարդույթ, բարդույթ... այդ բոլորը հիմարություններ՛ն են: Միայն թե մայրիկին սիրի...

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

- Դուք կատակո՛ւմ եք:

** Ամուսնական զույգը գալիս է հոգեբանի մոտ:*

- Հասկանո՞ւմ 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:

** Աղջիկը բողոքում է հոգեբանին:*

- Ես ոչինչ չեմ կարող անել ինձ հետ՝ ամեն հանդիպումս հաճելի տղամարդու հետ ավարտվում է անկողնում, որից հետո ես դեռ մեկ շաբաթ շարունակ տանջվում եմ մեղքի զգացումից: Օգնե՛ք ինձ:

- Դե ինչ, եթե դուք ցանկանում եք ձեր կամքի ուժը ամրապնդել...

- Ի՞նչ եք ասում բժիշկ: Պարզապես օգնեք ինձ ազատվել մեղքի զգացումից...

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՑԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԿԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՀԱՅԱՍՏԱՆ-ԵՄ. ՔԱՂԱՔԱԿԱՆ ԵՐԿԽՈՍՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՊԱՏՐԱՍՏԱԿԱՄՈՒԹՅՈՒՆ

Հուլիսի 28-ին Հայաստանի վարչապետ Հովիկ Աբրահամյանն ընդունեց Հայաստանում ԵՄ պատվիրակության ղեկավար, դեսպան Տրայան Հրիստեային, ով ավարտում է իր դիվանագիտական առաքելությունը Հայաստանում:

Հանդիպմանը Հովիկ Աբրահամյանը նշեց, որ Հայաստանը պատրաստակամ է շարունակելու Եվրոպական միության հետ բազմակողմ համագործակցությունը եւ շնորհակալություն հայտնեց եվրոպական կողմին՝ Հայաստանում ժողովրդավարական արժեքների ամրապնդման, տարբեր ոլորտներում բարեփոխումների իրականացման եւ այլ ուղղություններով ցուցաբերած օժանդակության համար:

Իր հերթին, Տրայան Հրիստեան նշեց, որ վերջին տարիների ընթացքում ԵՄ-Հայաստան քաղաքական երկխոսությունն ակտիվ զարգացում է ապրել: Նրա խոսքերով ԵՄ-ն այսուհետ եւս պատրաստ է զարգացնել Հայաստանի հետ քաղաքական երկխոսությունը, մնալ Հայաստանում բարեփոխումների իրականացման հիմնական սատարողներից մեկը, ինչպես նաեւ Հայաստանին ցուցաբերել բյուջետային աջակցություն՝ մի շարք ծրագրեր կյանքի կոչելու համար:

Հանդիպմանը զրուցակիցները քննարկեցին Հայաստան-Եվրոպական միություն հարաբերություններին առնչվող օրակարգային մի շարք հարցեր:

ՎԵՆԵՏԻԿԻ ՀԱՆՁՆԱԺՈՂՈՎԸ ԴՐԱԿԱՆ Է ԳՆԱՀԱՏԵԼ ՍԱՀՄԱՆԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՆՈՐ ՆԱԽԱԳԻԾԸ

Հայաստանում Սահմանադրական բարեփոխումների համար մեկնարկած աշխատանքն ու Սահմանադրության նոր նախագիծը շատ լավ հիմք են երկրում բարեփոխումներ իրականացնելու համար:

Սահմանադրության նախագծի վերաբերյալ նման գնահատական են տվել Վենետիկի հանձնաժողովի մասնագետները: Նախնական գնահատականում ողջունելով նախագիծը՝ հանձնաժողովի մասնագետները մի շարք առաջարկներ են ներկայացրել փաստաթուղթը կատարելագործելու ուղղությամբ:

Շուրջ 30 էջանոց փաստաթղթում ՎՀ-ը տարատեսակ առաջարկություններ է ներկայացանում Ազգային ժողովի, խմբակցությունների գործունեության, պատգամավորների մանդատի եւ այլ հարցերի առնչությամբ: Վենետիկի հանձնաժողովը Եվրոպայի խորհրդի խորհրդատվական մարմին է, ստեղծվել է 1990 թվականին, կազմված է սահմանադրական իրավունքի անկախ փորձագետներից:

ԴԱՎԻԹ ՏՈՆՈՅԱՆ. «ՎՐԱՍՏԱՆ ՈՒ ՀԱՅԱՍՏԱՆԸ ՄԻՄՅԱՆՑ ՎՍՏԱՀՈՒՄ ԵՆ»

Ինչպես արդեն հաղորդել ենք, հուլիսի 16-ին աշխատանքային այցով Թբիլիսիում էր գտնվում Հայաստանի պաշտպանության առաջին փոխնախարար Դավիթ Տոնոյանը: Այցի շրջանակներում նա հանդիպում ունեցավ Վրաստանի պաշտպանության նախարար Թինա Խիդաշելու հետ:

Աշխատանքային այցի ավարտից հետո, Երեւանում հրավիրված մամլո ասուլիսում Հայաստանի պաշտպանության առաջին փոխնախարար Դավիթ Տոնոյանը հայտարարեց, որ արտաքին մարտահրավերներն ազդեցություն են գործում Հարավային Կովկասում անվտանգության համակարգի վրա: Ընդ որում, նա նշեց՝ չնայած անվտանգության տարբեր համակարգերի միտվածության, Հայաստանն ու Վրաստանը կարող են երկկողմ մակարդակով պայմանավորվել արտաքին մարտահրավերների չեզոքացման հարցով:

Դավիթ Տոնոյանն ընդգծեց, որ երկու երկրների միջեւ անվտանգության ոլորտում հարաբերությունները պայմանավորված չեն երրորդ երկրների նկատմամբ հարաբերություններով:

Դավիթ Տոնոյանը ասաց, որ երկու երկրները մտադիր չեն իրականացնել քայլեր, որոնք կարող են սպառնալիք ստեղծել մյուս պետությունների անվտանգությանը: «Հաշվի առնելով Վրաստանի հարաբերությունները Թուրքիայի եւ Ադրբեջանի, իսկ Հայաստանինը՝ Ռուսաստանի, մենք փորձում ենք անցկացնել կամուրջներ, որպեսզի հաղթահարենք տարաձայնությունները»,- հայտարարեց Հայաստանի պաշտպանության առաջին փոխնախարարը:

ԿՓՆՏՐԵՆ ԱՐԵՎԵԼԱՀԱՅԵՐԵՆԻ ԵՎ ԱՐԵՎՄՏԱՀԱՅԵՐԵՆԻ ՄԵՐՁԵՑՄԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ

Ցեղասպանությունը մեծ հարված հասցրեց հայերենին, որը կտրվեց իր իրական հայրենիքից, դարձավ աշխարհասփյուռ, արմատախիլ եղավ՝ կորցնելով բազում բարբառներ: Այս մասին «Արեւմտահայերենի եւ արեւելահայերենի մերձեցման խնդիրներ» թեմայով համաժողովի բացմանն ասաց Հայաստանի սփյուռքի նախարար Հրանուշ Հակոբյանը:

Խոսելով արեւմտահայերենի խնդիրների մասին՝ սփյուռքի նախարարը մատնանշեց հայկական դպրոցներում աշակերտների թվի նվազումը: Այդ դպրոցների փակումը: Նա փաստեց, որ խառնամուսնությունները նույնպես նպաստում են սփյուռքում արեւմտահայերենի կորստին:

Երկօրյա գիտաժողովին զեկույցներով հանդես եկան Հայաստանի եւ Սփյուռքի անվանի լեզվաբանները, գրականագետները եւ ոլորտի այլ մասնագետներ: Ամփոփիչ խոսքով հանդես եկավ Հայաստանի սփյուռքի նախարար Հրանուշ Հակոբյանը: Նա խոսքերով սա սկիզբ էր, թերեւս առաջին գործնական քայլն էր, որ արվեց հայոց լեզվի երկու ճյուղերի մերձեցման ուղղությամբ: Խնդրի լուծման նպատակով հաջորդ քայլը պետք է լինի երեք տարբեր հանձնախմբերի ստեղծումը, որոնք՝ օգտագործելով տեղեկատվական արդի հնարավորությունները կաշխատեն տարբեր եղանակներով, նիստեր կհրավիրեն, կկազմակերպեն քննարկումներ, կհրապարակեն հոդվածներ եւ կներկայացնեն կոնկրետ առաջարկներ ու խնդիրների լուծման ուղիներ:

«ԵՐԳՈՒՄ ԵՆՔ ԿՈՄԻՏԱՍ» ՓԱՌԱՏՈՆԻՆ ԸՆԴԱՌԱՋ

Հայաստանի սփյուռքի նախարարությունում հուլիսի 30-ին կայացել է նախարարին կից ատյանի հերթական նիստը, որի օրակարգում ընդգրկված է եղել չորս հարց:

Հարցերից մեկը նախարարության «Երգում ենք Կոմիտաս» համահայկական փառատոնի նախապատրաստական աշխատանքների թեման էր: Նշվել է, որ «Երգում ենք Կոմիտաս» փառատոնի կազմակերպչական աշխատանքներն սկսվել են տարվա սկզբից, մշակվել են սփյուռքյան խմբերի՝ փառատոնին մասնակցության պայմանները, հայտածեւերը, որոնք առաքվել են մասնակիցներին ու տարածվել զանգվածային լրատվամիջոցներով:

Արդեն հայտնի է, որ սեպտեմբերի 25-27-ը կայանալիք միջոցառումներին կմասնակցի 15 մենակատար աշխարհի 10 երկրից՝ Շվեդիայից, Հունաստանից, Ճապոնիայից, Լիբանանից, Իսրայելից, Միացյալ Արաբական Էմիրություններից, Արցախից, Էստոնիայից, Գերմանիայից, ՌԴ-ից, եւ 10 երգչախումբ 6 երկրից՝ Թուրքիայից, Իրանից, Հորդանանից, ՌԴ-ից, Էստոնիայից, Վրաստանից: Սեպտեմբերի 27-ին Կոմիտասի անվան Կամերային երաժշտության տանը կայանալիք եզրափակիչ համերգին կոմիտասյան շարքով հանդես կգա նաեւ պետական ակադեմիական երգչախումբը՝ Հովհաննես Չեքիջյանի ղեկավարությամբ:

ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ՄԱՀԱՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ՆՎԱԶԵԼ Է

Հայաստանում հանրապետական ցուցանիշով գրանցվել է դրական բնական հավելաճ. ծննդյան դեպքերը գերազանցել են մահվան դեպքերին 1,3 անգամ՝ 2015-ի առաջին կիսամյակի արդյունքներով:

Սակայն որոշ մարզերում բնական նվազում է արձանագրվել՝ մահվան դեպքերը գերազանցել են ծննդյան դեպքերին: Բնական հավելաճի գործակիցը բացասական նիշով է Լոռիում, Տավուշում եւ Վայոց ձորում:

Ծնվածների ընդհանուր թվաքանակը 2015-ի առաջին վեց ամիսներին 18 հազար 719 է՝ 2014-ի առաջին վեց ամիսների 19 հազար 249-ի համեմատ: Մահվան դեպքերն առաջին վեց ամիսներին 14 հազար 628 են եղել՝ անցյալ տարվա 14 հազար 772-ի դիմաց: Ամուսնություններն ընթացիկ տարվա կեսին կազմել են 8 հազար 582՝ նախորդ տարվա 9 հազար 563-ի համեմատ: Ամուսնալուծությունները 1900 են՝ 2014-ի 2 հազար 469 դեպքի համեմատ: Գրեթե բոլոր ցուցանիշներով նվազում է արձանագրվել անցյալ տարվա նույն ժամանակաշրջանի համեմատությամբ: Մանկական եւ երեխաների մահացության ցուցանշիներն էլ հետեւյալն են. 0-1 տարեկան երեխաների մահվան 160 դեպք է գրանցվել՝ 2014-ի առաջին կիսամյակի 177 դեպքի համեմատ, գրեթե 9,6 տոկոսով նվազել են այդ տարիքի երեխաների մահացության դեպքերը: 1-4 տարեկան երեխաների մահվան դեպքերը եղել են 26: Յուրաքաչյուր 1000 կենդանի ծնվածի հաշվով 100-4 տարեկան երեխա է մահացել:

ԳՐԻԳՈՐ ԵՊԻՍԿՈՊՈՍ ԿԱՊՐՈՅԱՆԸ՝ ՏԱՆՆ ԿԻԼԻԿԻՈ ԿԱԹՈՂԻԿԵ ԿԱԹՈՂԻԿՈՍ-ՊԱՏՐԻԱՐՔ

Տանն Կիլիկիո Կաթողիկե Հայոց կաթողիկոս-պատրիարք է դարձել Տեր Գրիգոր եպիսկոպոս Կապրոյանը, ով փոխարինել է երջանկահիշատակ Ներսես Պետրոս 19-րդ Թարմունուն: Տեր Գրիգոր եպիսկոպոս Կապրոյանը մինչ 2013 թվականի ապրիլը Ֆրանսիայի հայ կաթոլիկների եպիսկոպոսն էր: Պատրիարքը կվերանվանվի՝ Ամենապատիվ Տեր Գրիգոր-Պետրոս 20-րդ Կապրոյան կաթողիկոս-պատրիարք: Պաշտոնին հաստատվելու արարողությունը տեղի կունենա օգոստոսի 9-ին Լիբանանում:

Գրիգոր Կապրոյանը ծնվել է 1934 թվականի նոյեմբերի 15-ին Սիրիայի Հալեպ քաղաքում: Նա քահանա է կարգադրվել 1959-ի մարտի 28-ին, եպիսկոպոս դարձել՝ 1977 թվականին:

Հիշեցնենք, որ հունիսի 25-ին կյանքի 75-րդ տարում վախճանվել է Տանն Կիլիկիո Կաթողիկե Հայոց կաթողիկոս-պատրիարք Ներսես Պետրոս ԺԹ Թարմունին: Նա 1999 թվականից զբաղեցնում էր Տանն Կիլիկիո Կաթողիկե Հայոց կաթողիկոս-պատրիարքի պաշտոնը:

ՌԻՈՆ ՀԱՆԱՉԵԼ Է ՀԱՅՈՑ ՑԵՂԱՍՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ռիո դե Ժանեյրո նահանգը հուլիսի 24-ին ճանաչել է Հայոց ցեղասպանությունը մի օրենքով, որը հաստատում է ապրիլի 24-ը որպես «Հայոց ցեղասպանության զոհերի հիշատակի եւ ճանաչման օր»:

Ռիո դե Ժանեյրոն 4-րդ նահանգն է Բրազիլիայում Պարանայից, Սեարայից, Սան Պաուլոյից հետո, որ ճանաչում է Հայոց ցեղասպանությունը: Մայիսին Բրազիլիայի Դաշնային Սենատը եւս միաձայն ընդունել է Սենատի Արտաքին հարաբերությունների եւ ազգային պաշտպանության հանձնաժողովի նախագահ, դաշնային սենատոր Ալոիզիո Նունես Ֆերեյրա Ֆիլյոյի եւ դաշնային սենատոր Ժոզե Սերայի հեղինակած բանաձեւը, որով պաշտոնապես ճանաչվում է Հայոց ցեղասպանությունը:

ՀԱՅՈՑ ԵՌԱԳՈՒՅՆԸ՝ ԱՐԱՐԱՏԻ ԳԱԳԱԹԻՆ

Հայաստանի, Եվրոպայի, ՌԴ-ի բազմաթիվ բնակավայրերում ծածանված 100 մետր երկայնքով Հայոց եռագույնը, որ նվիրված է Հայոց ցեղասպանության զոհերի հիշատակին, կլինի նաեւ Արարատի գագաթին: Այս մասին տեղեկացրեց «Տիգրան Մեծ» բարեգործական հիմնադրամի նախագահ, նախաձեռնության հեղինակ Սրապիոն Գեւորգյանը՝ Արարատի մատույցներից: Միաժամանակ, Արարատի գագաթին Գագիկ Գինոսյանի գլխավորությամբ շուրջպար կբռներ «Կարին» պարախումբը:

Տվյալ պահին ուխտագնացությամբ Արեւմտյան Հայաստան մեկնած հայորդիների խումբը հաղթահարում է Արարատ լեռան 5165 մետրանոց բարձրունքը:

ԱԶԳԱՅԻՆ ԵՐԳԵՐԸ ԱՄՓՈՓՎԵՑԻՆ 21 ՀԱՏՈՐԱՆՈՑ ԵՐԳԱՐԱՆՈՒՄ

21-հատորից բաղկացած գրպանի «Ազգային երգարան»-ի առաջին խմբաքանակը մինչեւ սեպտեմբեր հասանելի կլինի հանրությանը: Երգարանը ստեղծելու համար նախաձեռնողներին ավելի քան չորս տարի ժամանակ է պահանջվել: Երգերի բառեր, նոտաներ, գեղեցիկ նկարազարդումներ. նոր երգարանը ստեղծողներն այն Հայաստանում եւ սփյուռքում տարածելու ցանկություն ունեն:

Մշակութային գործիչ, հրատարակության նախաձեռնող Սամվել Հարոյանը չեռնարկն անհապաղ է համարում, քանի որ երգարանում ընդգրկված է հայ ազգային երգն իր բոլոր դրսեւորումներով: Հրատարակության նախաձեռնողի խոսքով՝ յուրաքանչյուր հատոր 30-40 երգ է ամփոփում:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՕԳՈՍՏՈՍ

1.08.2015. Սուրբ Աթանաս, Սուրբ Կյուրեղ հայրապետների հիշատակության օր

1.08.2015. Սուրբ Գրիգոր Աստվածաբանի հիշատակության օր

3.08.2015. Սուրբ Եվգինե կույսի, նրա հոր Փիլիպպոսի եւ մոր Կղոդիայի, երկու եղբայրների՝ Սերգեյի եւ Ապիտոնի, երկու ներքինիների հիշատակության օր

3.08. 2015. Սուրբ վկաներ Եվգենիոսի, Մակարիոսի, Վաղերիոսի, Կանդիտոսի ու Ակյուղասի հիշատակության օր

ՄԻՋԱԴԵՊ

ՀՐԴԵՀ ԵՐԵՎԱՆ-ԹԲԻԼԻՍԻ ԳՆԱՅՔԻ ՇԱՐԺԱԿԱԶՄԻ ՔԱՐՇԱԿՈՒՄ

Հայաստանի տարածքային կառավարման եւ արտակարգ իրավիճակների նախարարությունում հուլիսի 29-ին՝ ժամը 19.46-ին, ահազանգ էր ստացվել, որ Արտենի-Արագած երկաթգծի 3-րդ կմ-ին այրվում է երկաթգծի շարժակազմի քարշակը: Հայաստանի տարածքային կառավարման եւ արտակարգ իրավիճակների նախարարությունից, դեպքի վայր է մեկնել մեկ մարտական հաշվարկ:

Պարզվել է, որ հրդեհը բռնկվել է Երեւան-Թբիլիսի ընթացող «Վրացական երկաթուղիներ» ՓԲԸ-ին պատկանող էլեկտրագնացքի (տեղափոխում է 24 դատարկ ցիստերն) շարժակազմի քարշակի գեներատորային հատվածի էլեկտրական վահանակում: Դեպքի վայր է մեկնել եւս մեկ մարտական հաշվարկ: Հրդեհը մեկուսացվել է ժամը 21.03-ին, մարվել՝ 21.14-ին: Այրվել են էլեկտրական վահանակը եւ էլեկտրական մալուխներ:

ՔՐԵԱԿԱՆ

ՍՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԱԽԱԼՔԱԼԱՔԻԻ ՇՐՋԱՆՈՒՄ

Ինչպես տեղեկացրել է Վրաստանի ՆԳ նախարարության մամլո ծառայությունը, հուլիսի 26-ին Ախալքալաքիի շրջանի Արագովա գյուղի մայրուղու վրա, Օրջա գյուղի խաչմերուկում սպանվել է Սարգիս Հակոբյանը: Նշենք, որ զոհվածը Ռուսաստանի բնակիչ է: Ըստ հետաքննության, քրեական աշխարհի հետ կապ ունեցող Ս.Հակոբյանը հայրենի գյուղ էր ժամանել ծնողներին տեսակցելու: Հարձակվողները զոհին դարանակալել են գյուղի հարակից անտառում եւ կրակ բացել: Վրաստանի ՆԳՆ-ի տեղեկատվությամբ, հուլիսի 30-ին ձերբակալվել է երեք տղամարդ, որոնցից երկուսը մեղադրվում են հանցակից լինելու, իսկ երրորդը՝ հանցակցության ու նաեւ ոստիկանի վրա հարձակման մեջ: Հետաքննության տվյալներով, վերջիններս մասնակից են դարձել հանցագործության կատարման:

«ԹԲԻԼԻՍԻ-2015»

ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ՕԼԻՄՊԻԱԿԱՆ ՓԱՌԱՏՈՆԸ ՄՈՏԵՆՈՒՄ Է ԵԶՐԱԳԾԻՆ

ՎՐԱՍՏԱՆԻ ԹԻՄԸ ԻՐ ԱԿՏԻՎՈՒՄ ԱՐԴԵՆ ՈՒՆԻ ԵՐԵՔ ՈՍԿԵ ԵՎ ՉՈՐՍ ԲՐՈՆԶԵ ՄԵԴԱԼՆԵՐ

Ինչպես արդեն հաղորդել ենք, հուլիսի 26-ին Թբիլիսիում հանդիսավորապես բացվեց Եվրոպական երիտասարդական օլիմպիական «Թբիլիսի 2015» փառատոնը:

Օլիմպիական փառատոնին պարգեւներ են խաղարկվում 9 մարզաձեւերում: Մարզական տոնին մասնակցում են շուրջ 50 երկրների ավելի քան վեց հազար մարզիկ մարզուհիներ:

Հուլիսի 30-ի դրությամբ, Վրաստանի դրոշի ներքո հանդես եկող մարզիկների ակտիվում գրանցվել է 3 ոսկե եւ 4 բրոնզե մեդալներ: Փառատոնի չեմպիոններ դարձան ձյուդոյիստներ Ռոբինզոն Բեգլարիշվիլին (60 կգ քաշային կարգ), Մզիա Բեբոշվիլին (62 կգ քաշային կարգ) եւ Էթերի Լիպարտելիանին (57 կգ քաշային կարգ): Թիմային հաշվարկում առաջատարը Ռուսաստանի թիմն է: Այն նվաճել է 7 ոսկե, 5 արծաթե եւ 6 բրոնզե, ընդհանուր առմամբ՝ 18 մեդալներ: Յոթ ոսկե, 2 արծաթե եւ 3 բրոնզե մեդալներով (12) երկրորդ տեղում Իտալիայի թիմն է: Լավագույն եռյակը 5 ոսկե, 2 արծաթե եւ 6 բրոնզե (13) մեդալներով եզրափակում է Հունգարիայի թիմը: Վրաստանի հավաքականը թիմային հաշվարկում յոթերորդն է:

Ինչ վերաբերում է Հայաստանի մարզիկներին, ապա փառատոնի մեկնարկային փուլերում նրանք ցույց տվեցին միջին արդյունքներ: Մեդալների համար պայքարում անհաջողության մատնվեցին թենիսիստները, լողորդները՝ տարբեր լողաոճերում եւ մրցատարածություններում, 100 մ արագավազքում եւ 200 մ խոչընդոտավազքում հեռացատկում՝ աթլետները, անհատական հեծանվավազքի եռյակը, 50 կգ եւ 55 կգ քաշային կարգերում հանդես եկած ձյուդոյիստները:

ՖՈՒՏԲՈԼ

ՈՐԱԿԱՎՈՐՄԱՆ ՓՈՒԼԻ ԽՄԲԵՐԸ ՀԱՅՏՆԻ ԵՆ

Ռուսական Սանկտ Պետերբուրգ քաղաքում անցկացվեց վիճակահանություն, որի արդյունքներով կազմվեցին 2018 թվականի ֆուտբոլի առաջնության որակավորման փուլի խմբերը: Վրաստանի հավաքականը Ուելսի, Ավստրիայի, Սերբիայի, Իռլանդիայի, Մոլդովայի հավաքականների հետ հայտնվել է D խմբում: Հայաստանի ֆուտբոլի ազգային հավաքականն աշխարհի 2018 թվականի առաջնության որակավորման փուլում հանդես կգա E խմբում եւ կմրցի Ռումինիայի, Դանիայի, Լեհաստանի, Մոնտենեգրոյի, Ղազախստանի հետ:

Մյուս խմբերը կազմել են.

A. Նիդեռլանդներ, Ֆրանսիա, Շվեդիա, Բուլղարիա, Բելառուս, Լյուքսեմբուրգ:

B. Պորտուգալիա, Շվեյցարիա, Հունգարիա, Ֆարերներ, Լատվիա, Անդորրա:

C. Գերմանիա, Չեխիա, Հյուսիսային Իռլանդիա, Նորվեգիա, Ադրբեջան, Սան Մարինո:

F. Անգլիա, Սլովակիա, Շոտլանդիա, Սլովենիա, Լիտվա, Մալթա:

G. Իսպանիա, Իտալիա, Ալբանիա, Իսրայել, Մակեդոնիա, Լիխտենշտեյն:

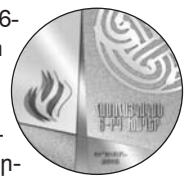
H. Բելգիա, Բոսնիա-Հերցեգովինա, Հունաստան, Էստոնիա, Կիպրոս:

I. Խորվաթիա, Իսլանդիա, Ուկրաինա, Թուրքիա, Ֆինլանդիա:

Եվրոպական շրջանից 9 խմբերի հաղթողները անմիջապես դուրս են գալիս եզրափակիչ փուլ, իսկ երկրորդ տեղերը զբաղեցրած ութ ընտրանիները կպայքարեն մյուս 4 ուղեգրերի համար: Մունդիալ-2018-ի որակավորման փուլի խաղերը սկսվելու են 2016 թվականի սեպտեմբերին: Աշխարհի առաջնությունը կանցկացվի Ռուսաստանի 11 քաղաքներում, իսկ եզրափակիչը կկայանա մայրաքաղաք Մոսկվայում:

ՀԱՄԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐ

ՄՐՑՈՒՄՆԵՐԻՆ ՎՐԱՍՏԱՆԸ ԿՆԵՐԿԱՅԱՑՆԵՆ ԹԲԻԼԻՍԻԻ, ԲԱԹՈՒՄԻԻ, ԱԽԱԼՑԻԽԵԻ, ԱԽԱԼՔԱԼԱՔԻԻ ԵՎ ՆԻՆՈԾՄԻՆԴԱՅԻ ԹԻՄԵՐԸ



Օգոստոսի 2-ին մեկնարկելիք Համահայկական 6-րդ ամառային խաղերին կմասնակցեն մարզիկներ 36 երկրներից եւ 165 քաղաքներից 6215՝ ռեկորդային թվով մարզիկ-մարզուհիներ: Նախորդ Համահայկական խաղերի հետ համեմատ՝ այս խաղերը աննախադեպ են ոչ միայն մարզաձեւերի, այլ նաեւ մարզիկների քանակով: Մասնակիցների թվում են նաեւ Վրաստանը ներկայացնող Թբիլիսիի, Բաթումիի, Ախալցիխեի, Ախալքալաքիի եւ Նինոծմինդայի թիմերը: Ինչպես տեղեկացրեց Համահայկական խաղերի համաշխարհային կոմիտեի անդամ Գուրգեն Հեյրանովը, խաղերին Վրաստանից, ընդհանուր առմամբ կմասնակցեն շուրջ 300 մարզիկ-մարզուհիներ: Խաղերի օրակարգում ընդգրկված նախկին տասը մարզաձեւի՝ ֆուտբոլ, մինի-ֆուտբոլ, բասկետբոլ, վոլեյբոլ, ատլետիկա, թենիս, սեղանի թենիս, շախմատ, բադմինթոն, լող, ավելացել են եւս յոթը՝ լողափնյա վոլեյբոլ, սպորտային պարեր, գոլֆ, հանդբոլ, բազկամարտ, հեծանվասպորտ եւ հրաձգություն:

Թբիլիսիի հայերի ասոցիացիան խորին վշտով հայտնում է, որ հուլիսի 29-ին դժբախտ պատահարի արդյունքում 48 տարեկան հասակում մահացել է ասոցիացիայի նախագահ՝

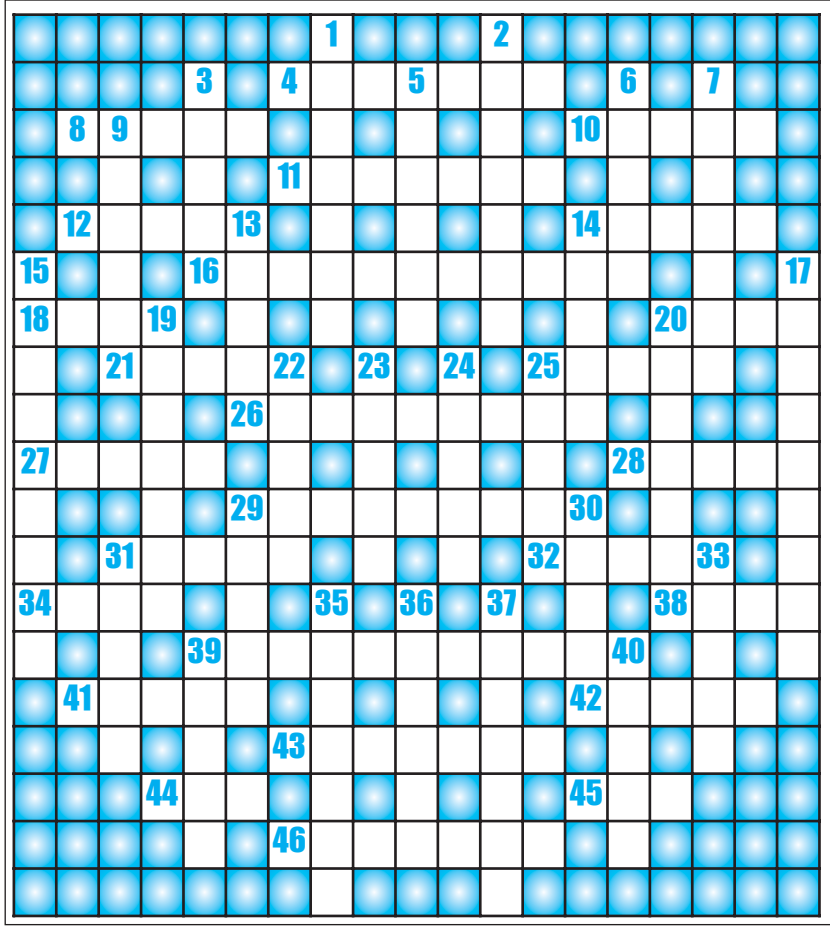
Դավիթ ՄԱՆՈՒՍԱՋՅԱՆԸ:

եվ ցավակցություն է հայտնում հանգուցյալի ընտանիքին ու հարազատներին:

Հուղարկավորությունը՝ կիրակի օրը՝ օգոստոսի 2-ին, ժամը 2-ին:

Հասցեն՝ Թբիլիսի, Իսանիի շրջան, Սաէքիմո նրբ., տուն 4, 3-րդ մուտք, 4-րդ հարկ, բն.52

ԽԱՉԲԱՌ



ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 4.Վրաց պատմագիր Յակոբ Խուցեսի՝ «...ի վկայաբանությունը»: 8.Ռուսաստանցի երգչուհի Ալյոնան: 10.«...Բուլբա» (Ն.Գոգոլ): 11.Բանաստեղծության տեսակ: 12.Երազանք, ցանկություն: 14.Անկողնային պարագա: 16.Հովանի կանգնել, սատարել, օգնել: 18.Թռչուն: 20.Զրույցի ...: 21.Հայ գրող Հմայակը: 25.Ծառազուրկ տարածք անտառում: 26.«Անուշ»-ը օպերայի վերածող հայ (երգահան) կոմպոզիտոր: 27.Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածնի Մայր ...: 28.Մատղաշ, երիտասարդ, կանաչ: 29.Իսլամիստների սուրբ գրքի գիտեցող, ուսումնասիրող: 31.Թբիլիսահայ գրող ... Թորգոմյան: 32.Ջերմ, ոչ սառը: 34.Թերություն, պակասություն: 38.Աղջկա անուն: 39.Տեղ՝ նախատեսված կալվածքի համար: 41.Ջաջուռում ծնված որմնանկարիչ: 42.Քաղաք Հայաստանում: 43.Օղակում, շրջափակում: 44.Գր.Նարեկացի «... Վարդավառի»: 45.Իսրայել ...: 46.Հայ աղջկա գեղեցիկ անուն:

ՈՒՂՂԱՀԱՅԱՑ. 1.Թբիլիսիի Խոջիվանքի պանթեոնում թաղված հայ գրող: 2.Հայ կաթողիկոս ... Ա.Փիրապեցի: 3.Ձիրք, շնորհք: 5.Վանքային համալիր Արցախում: 6.Ջեյրան, այծյամ: 7.Հայ անվանի ջութակահար ... Հայրապետյան: 9.Այդտեղի հույները եւս եղեռնի ենթարկվեցին: 13.Ձինվորական փոքր խումբ: 14.Գեղամա լեռների գեղատեսիլ լիճը: 15.Հայ հանրահռչակ կոմպոզիտոր: 17. ... նրա պահանջը: 19.Գյուղ Աշոցքի շրջանում: 20.Իշխանը հին Վրաստանում: 22.«Ով ..., ..., ինչու մոտեցար» (հայկ. ժող. երգ): 23.Երգիչ ... Հովհաննիսյան: 24.Նավերի նորոգարան: 25.Բեմարվեստի տեսակ: 29. ... Ղուկասյան: 30.Խոնավ, թաց: 31.«Ծիտը ... ծլվլում է» (մանկական բանաստեղծություն): 33.Գործվածքի տեսակ: 35.Դ.Դեմիրճյանի պատմվածքներից: 36.Հայերենի խոսքի մաս: 37.Հայ վաղամեռիկ երգչուհի ... Վարդանյան: 39.Ջրլող, գեղեցիկ թռչուն: 40.Ե.Չարենց «Երկիր ...»:

Կազմեց ԱՆՆԱ ՍԱՐԻԲԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 7.Բանավեճ: 9.Աբլամ: 10.Գզիր: 11.Կատարում: 13.Պուրակ: 16.Քոս: 17.Սեր: 19.Լամուկ: 22.Ուիթնի: 24.Բուխարա: 25.Պոլի: 27.Կապարճ: 29.Ազատել: 32.Ամսանուն: 33.Կիսաեփ: 35.Անիս: 37.Սեկ: 39.Լհասա: 40.Հօդս: 43.Կեղ: 44.Մայն: 47.Նիմ: 49.Վավրա: 50.Բրիջ: 53.Թիկա: 54.Գեա: 55.Լավա: 57.Ջուր: 58.Տասնոց:

ՈՒՂՂԱՀԱՅԱՑ. 1.Թանաք: 2.Մանաս: 3.Նեգուս: 4.Ճարպ: 5.Քլոր: 6.Դմակ: 8.Ճզմել: 12.Տորթ: 14.Ուրախ: 15.Ապուր: 18.Դիոր: 19.Լուիզա: 20.Մարտունակ: 21.Կարլ: 23.Նպատակ: 26.Լճափ: 28.Ամիս: 29.Ասա: 30.Անահ: 31.Ենիսեյ: 34.Սենյակ: 36.Սաղ: 38.Ադի: 41.Օնագր: 42.Սմբատ: 45.Ավիշ: 46.Նվազ: 48.Նիլս: 51.Ձան: 52.Հաց: 56.Վո:

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