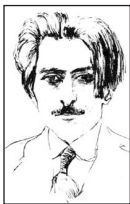


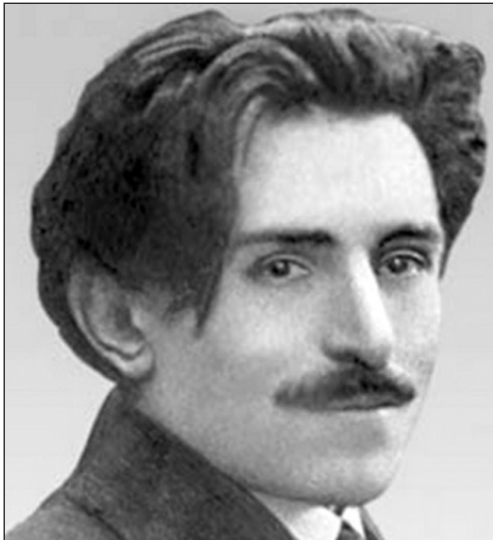
ՀՈՒՆԻՍԻ 31-Ը ՏԵՐՅԱՆԱԿԱՆ ՊՈՆԶԻԱՅԻ ՕՐՆ Է

Հայ դասական բանաստեղծ, գրական, հասարակական գործիչ Վահան Տերյանի (1885-1920թթ.) պոեզիային նվիրված ավանդական տոնակատարությունը այս տարի կնշվի հունիսի 31-ին, բանաստեղծի ծննդավայր Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի Գանձա գյուղում:

Հանդիսություն կմասնակցեն այդ օրվա համար հրավիրված Վահան Տերյանի պոեզիայի երկրպագուները՝ Վրաստանից ու Հայաստանից:



ՌՈՒՄԱՆԵՉՈՒ ԺՈՂՈՎԱԾՈՒՆԵՐ, ՈՐՈՆՅՈՒ ՀՐԱՏԱՐԱԿՄԱՆ ՆԱԽԱԶԵՌՆՈՂԸ ՎԱՀԱՆ ՏԵՐՅԱՆԵՐ



Ծիշտ հարյուր տարի առաջ՝ 1916թ., Պետրոգրադում եւ Սոսկվայում ռուսերենով լույս տեսան երկու ամբողջականներ. «Сборник Армянской литературы» և «Поэзия Армении». առաջինը՝ Մաքսիմ Գորկու, երկրորդը՝ Վալենտին Բրյուսովի խմբագրությամբ:

Իրենց ամբողջության մեջ լինելով աննախադեպ երեւոյթ՝ հայ գրականությունը (արձակ եւ չափածո) առավելագույնս համընդգրկուն եւ բնութագրական գծերով այլալեզու մի վիթխարի ընթերցարանի ներկայացնելու առումով, այս երկու ժողովածուները հետամտում էին գերազանցապես ճանաչողական նպատակ: Ասենք, որ հայտնի գրականագետները համարում են, որ «Поэзия Армении»-ն, շնորհիվ իր լայնածավալ եւ խորախոր պարունակության, անշուշտ, առավել ճանաչված եւ հանրահայտ անթուղիան է, որը, ինչպես եւ ենթախորագիրն է հռչակում, ընդգրկում է հայ բնարտագությունը «հնագույն ժամանակներից մինչեւ մեր օրերը»: Փաստորեն, այս ամբողջիկայի կայացմանը մասնակցել է թարգմանիչների մեծապես պատկառելի մի պլետադա՝ ռուսական պոեզիայի «արծաթե դարի» գրեթե բոլոր կարկառուն ներկայացուցիչները (Յուրգիս Բալտրուշայտիս, Կոնստանտին Բալմոնտ, Ալեքսանդր Բլոկ, Իվան Բունին, Յուրի Վեսելովսկի, Վյաչեսլավ Իվանով, Ֆեոդոր Սոլոգուբ, Վլադիսլավ Խոդասեւիչ, Սերգեյ Շերվինսկի եւ այլոք): Իսկ արդեն այն, որ այս ողջ համանվագը ոչ միայն ղեկավարել եւ ուղղորդել, այլեւ դրանում գլխավոր կատարումը մի առանձնակի սիրով ու նվիրումով ստանձնել է Վալենտին Բրյուսովը, արդեն իսկ վկայությունն են հայ պոեզիայի հոգեւոր եւ գեղագիտական բարձրակարգ արժեքների (նույնիսկ եթե չանդրադառնանք նրա գրած խմբագրական պարզաբանմանն ու ոգեշունչ-հիացական ընդարձակ առաջաբանին): Չկամենալով վսեմ պոետական խոսքը սառը դատողական ուղորտ-

ներում մեռցնել՝ մեքերում ենք Վ.Բրյուսովի՝ իր իսկ ներածականի եզրափակումը. «Վերածելով Տուրգենևի խոսքերը՝ մենք հաստատ համոզվածությամբ կարող ենք ասել. «Անհավատալի է, որ այսպիսի պոեզիան տրված չլինի մեծ ապագա ունեցող մի ժողովրդի»:

Ինչ վերաբերում է «Сборник Армянской литературы»-ին, որը, ինչպես հրատարակության կողմից պարզաբանվում է ժողովածուի նախաբանում, «նվիրված է ռուսահայերի ստեղծագործությանը եւ կազմված է Վահան Տերյան պոետի պլանով՝ Պ.Ն.Սակինցյանի եւ Լ.Ա.Քալանթարի համագործակցությամբ»:

Ինքնին հասկանալի է, որ «Ժողովածուն» սահմանափակվում է «ռուսահայ», այն է՝ արեւելահայ գրականության շրջանակներով, հետեւաբար, չունի «Հայաստանի պոեզիայի» ընդարձակությունը, սակայն ընդգրկում էր թե՛ չափածո, թե՛ արձակ ստեղծագործություններ: Մեզ համար առավել կարեւորն այն է, որ ժողովածուում Վահան Տերյանի թարգմանությամբ լույս էին տեսել Գ.Սունդուկյանի «Պեպոն» եւ Ալ.Շիրվանզադեի «Չար ոգի»-ն: Ռ.Պատկանյանի, Ս.Շահազիզի, Ալ.Շատուրյանի, Դովի.Թումանյանի, Ավ.Իսահակյանի, Դ.Դեմիրճյանի բանաստեղծությունների շարքում թարգմանված են նաեւ Տերյանի հինգ բանաստեղծություններ. «Սարի հետեւում շողերը մեռան» (թգմ. Ալ.Լիպսկերով), «Հայրենիքում» (թգմ. Վլ.Խոդասեւիչ), «Գիշերն իջավ սեւ ու չարաչք» (թգմ. Վ.Բրյուսով), «Աշուն» (Նորից անձրեւ, մշո՛ւշ, անձա) (թգմ. Վիստավկինա), «Գալիս ու որպես ալիք» (թգմ. Յու.Բալտրուշայտիս):

Այսօր մեկ դար անց, ընդամենը մի քանի օրինակներ են պահպանվել այս հրատարակություններից, եւ սրանով առավել կարեւորվում են Գանձայում, Վ.Տերյանի տուն-թանգարանում, պահպանված դրանց մեկական օրինակները, դեռեւս 1980-ին ձեռք էին բերվել Լեւոնգորյանի մասնավոր կոլեկցիոներ Գերման Կոլլեգաեւի հավաքածուից:

«Հայ գրականության ժողովածու»-ն, Տերյանի ընծայական մակագրությամբ, նվիրված է հայագիտության, վրացագիտության, կովկասագիտության եւ ընդհանրապես արեւելագիտության մեծավատակ երախտավոր ակադեմիկոս, թրիլիսից Նիկո Մառին (1865-1934). «Մեծարգո իմ ուսուցչին՝ Նիկո Յակովլեւիչ Մառին. նվիրյալ Վահան Տերյան, 14.05.1916թ., Պիտեր» (ռուսերեն): Ե.Չարենցի սրբազան հիացմունքին արժանացած Տերյանի «բացառիկ ազնվական ձեռագրով» ընծայական առանձնակի արժեք է ինքնին, եւ ժողովածուն դրանով ստանում է թանգարանային բացառիկ նշանակություն:

ՎԱՐԱՐԵԱԿ ԹԱՆԳԱՅԱՆ
Գանձայի Վ.Տերյանի տուն-թանգարանի տնօրեն
Նինոծմինդայի շրջան

ՀՈՐԲԵԼՅԱՆ

ՎԱԺԱ ԱԶԱՐԱՇՎԻԼԻ. «ԵՎ ԵՍ ԵՐԳԵՑԻ...»

Վրաց ճանաչված կոմպոզիտոր Վաժա Ազարաշվիլին 80 տարեկան է: Դա առիթ է հետադարձ հայացք գցելու, արածը գնահատելու համար: Եվ այդ գնահատականը, առանց չափազանցության, բավականին բարձր է: Երգահանը նշանակալի ավանդ է ներդրել վրաց երաժշտական մշակույթում: Սակայն, երաժշտի գլխավոր ձեռքերումը ունկնդիրների անմոռաց սերն է: Բավական է հիշել նրա հանրահայտ «Դի-նա-մո» երգը՝ նվիրված վրաց ֆուլտրոլիստներին: Եթե Վաժա Ազարաշվիլին երգահանի իր գործունեության ընթացքում գրեթե միայն այդ երաժշտական ստեղծագործությունը, ապա այդ դեպքում էլ նա մշտապես կմնար երախտագետ ունկնդիրների հիշողության մեջ:

Ձեր ուշադրությանն ենք ներկայացնում հակիրճ հարցազրույց հորեյարի հետ:



- Բատոնո Վաժա, Դուք հարազատ թրիլիսի կերպարը վեհացնող երաժշտական վառ ստեղծագործությունների հեղինակ եք: Դա կարող է անել միայն բնիկ թրիլիսցին:

- Ես, իրոք, բնիկ թրիլիսցի եմ, պլետանովցի, ծնվել ու մեծացել եմ Մարջանիշվիլու փողոցում, ավարտել՝ թրիլիսիում բոլորին քաջ հայտնի յոթերորդ երկաթուղային դպրոցը: Մեր տնօրենը հայտնի Ալյոշա Ցինցաձեն էր՝ Վրաստանի կրթական համակարգի հիմնալի անհատներից մեկը: Նա տնօրեն աշխատեց ավելի քան կես դար է իր սաներին, կարելի է ասել, հիմնալի ճանաչում էր: Սակայն մենք նրանից չէինք վախենում, այլ հարգում ու սիրում էինք:

- Կոմսերվատորիա՞ն էլ թրիլիսիում ավարտեցիք:

- Այո: Եվ երբ ավարտեցի ու հանձնեցի քննություններս, քննական հանձնաժողովի անդամներից մեկը մեծ կոմպոզիտոր Դմիտրի Շեստակովիչն էր: Դա 1961 թվականին էր: Նա գերազանց գնահատեց իմ ստեղծագործությունը: Մի խոսքով, ինձ հանձնեց կյանքի ուղեգիր:

- Ձեր կարծիքով, ինչպիսի՞ն է կլինի 21-րդ դարի երաժշտությունը:

- Հուսով եմ, որ այն ձեռք կբերի շատ ավելի երաժշտական հոգի, այն, ինչ կենսականորեն նրան բնորոշ է: 21-րդ դարը, կարելի է ասել, որ զիգագաձեւ է, եւ դա իր արտահայտությունը գտավ երաժշտական ոլորտում, հաճախ առաջնահերթային էին դառնում դաժանությունը, պրագմատիզմը, ավելորդ անհատականությունը...

- Հավանաբար այսօր, երբ ամեն ինչ որոշում են ֆինանսները, երիտասարդ ստեղծագործողների համար դժվար է ուղի հարթել դեպի ունկնդիրները:

- Դա բարդ է բոլորիս համար, ֆինանսների բացակայությունը ամուսնել հնարավոր

չէ: Այսօր կոմպոզիտորի համար ամենամեծ դժվարությունը իր նոր ստեղծագործությունները ունկնդրին հասցնելն է: Երաժշտություն գրելը, ստեղծելն ընդամենը առաջին փուլն է, որից հետո գործի մեջ են դրվում այլ իրողություններ՝ նուտագրում, դրանց հրատարակում եւ այլն: Ոչ պակաս ցավազին է նաեւ կոմպոզիտորի աշխատանքի վարձատրման, հեղինակային իրավունքի պաշտպանման հարցը, ինչը հաճախակի խախտվում է:

- Վերջերս վրաց ճանաչված ֆուլտրոլիստ Սլավա Մետրեւելու հիշատակին նվիրված երեկոյին Դուք անձամբ կատարեցիք Ձեր հայտնի «Դի-նա-մո» երգը: Արձագանքը միանշանակ էր՝ Դուք հիանալի երգեցիք: Վաղո՞ւց եք երգում, ե՞րբ առաջին անգամ Ձեզ փորձեցիք վոկալում:

- Դա տեղի ունեցավ մի քանի տարի առաջ: Մենք, հայ ճանաչված կոմպոզիտոր Մարտին Վարդապարյանի հետ միասին, փորձում էինք «Նոկտյուրն» եւ «Սոնատ» երաժշտական ստեղծագործությունները: Մարտինը խնդրեց իր նվագակցությամբ երգել նրա երգերից մի քանիսը: Ներկաներին իմ կատարումը դուր եկավ: Նրանք առաջարկեցին առաջիկա համերգին անձամբ կատարել իմ հեղինակային երգերը: Դրանից հետո էլ երգում եմ, թեպետ հազվադեպ: Մի անգամ նման քայլ համարձակվեցի կատարել Գերմանիայում: Ունկնդիրներին իմ կատարումը դուր եկավ: Բնականաբար, ինձ էլ դուր եկավ նման բարյացակամ արձագանքը:

ՆՈՐԱ ԿԱՆԱՆՈՎԱ

«Վրաստան» թերթը շնորհավորում է իր մտերիմ բարեկամ Վաժա Ազարաշվիլին՝ ծննդյան 80-ամյակի առթիվ, մաղթում՝ երկար տարիների քաջառողջ կյանք, բարեկեցություն, հաջողություններ, ստեղծագործական նորանոր բարձունքներ:

ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ

«Կրթության քաղաքականությունը հասարակության ինտեգրման համար» քաղաքականության փաստաթուղթը ներկայացրեց Վրաստանի կրթության եւ գիտության նախարարության փորձագետ Թամար Թոլորաիան: Բանախոսը ի մասնավոր ընդգծեց, որ Վրաստանի կրթության եւ գիտության նախարարության հասարակության ինտեգրման կրթության սկզբունքներն ու քաղաքականության տեսլականը նախատեսում է «Քաղաքացիական իրավահավասարության եւ ինտեգրման պետական ռազմավարությունն ու 2015-2020 թվականների գործողությունների ծրագիրը» եւ ենթադրում՝ ազգային փոքրամասնությունների կողմից սեփական կարողությունների լիարժեք դրսևորման հնարավորություն, նաեւ ներգրավվածություն

Է՛Ն ԱՎԵԼԻ ԲԵՐԵԼԱՎԵԼ ՊԵՏԱԿԱՆ ԵՎ ՄԱՅՐԵՆԻ ԼԵՉՈՒՆԵՐԻ ՈՒՍՈՒՅՄԱՆ ՈՐԱԿԸ



Անցկացված միջոցառման նկատառումն էր՝ աջակցել երկրամասում ապրող ազգային փոքրամասնությունների մասնագիտական հնարավորությունների ընդլայնմանը, Վրաց պետականության վերաբերյալ նրանց միասնական տեսլականի ձեւավորմանը եւ ինտեգրման գործընթացի մասսայականացմանը՝ համաձայն ժամանակակից ժողովրդավարական պետության սկզբունքների:

հանրային կյանքի բոլոր ոլորտներում:

Կրթության քաղաքականությունը հիմնվում է պետական քաղաքականության վրա եւ առաջադրում ազգային փոքրամասնություն-

ների համար որակյալ, անընդմեջ կրթության հասանելիություն, պետական եւ մայրենի լեզուների ուսուցման որակի բարելավում, մշակութային ինքնության պահպանում, զբաղվածություն եւ լիարժեք ին-

տեգրում, հասարակության մեջ բազմազանության ընդունում, փոխադարձ համգանքի եւ հանդուրժողականության մշակույթի ձեւավորում:

Ախալցխե քաղաքի Դիւս (հան-

րային իրավունքի իրավաբանական ամձ) «Օպիզար» քոլեջի տնօրեն Բելլա Ավալիշվիլին տեղեկություններ հաղորդեց մասնագիտական հաստատության գործունեության վերաբերյալ եւ պատասխանեց ներկաների հարցերին:

Տեսակցության երկրորդ մասում ուսումնական հաստատությունների ներկայացուցիչների առաջ քաշած մի շարք հարցերին պատասխանեցին կրթության նախարարության ազգային ուսումնական ծրագրերի համակարգող Դեսպինե Քոխավան եւ տղերիս հեղինակը:

ԿԱՐԻՆԵ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ

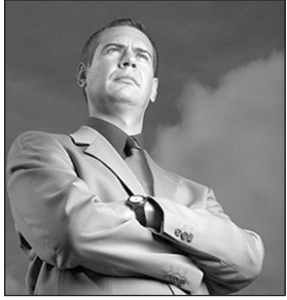
Վրաստանի կրթության եւ գիտության նախարարության ազգային ուսումնական ծրագրերի վարչության ոչ վրացալեզու դպրոցներում ուսումնական նյութերի ներդրման փորձագետ

Փ 2 ծ 0 — ձ 2 ի 2 ճ Է 2 Ս * 2 Ս Է 2 1/4 2 Ս * Է à ծ Փ à ծ 0 ծ , Ս 0 ծ

Փ à Պ 0 2 Ս à ծ À Ս à ծ Ս

ՎՍՏԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՀԱՅՈՂՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՊԱՅՄԱՆ

Երբեմն ինչ մեղադրում են, որ իմ ուժերի նկատմամբ անհրաժեշտ մակարդակի վստահություն չունեմ, եւ որ հենց դա էլ իմ գլխավոր հիմնախնդիրն է: Գուցե դուք ասեք, ինչպե՞ս վարվել:



Վ. Գրիգորյան

Մառնետուխ

Իրոք, հաջողության գլխավոր նախապայմանը վստահությունն է: Ինքնաբավ ու ինքնավստահ մարդու համար արգելքներ չկան: Նա գիտի, թե կյանքից ինչ է ցանկանում ստանալ: Այդպիսի մարդը շրջապատի զարմանքն է հարուցում եւ էներգիա հաղորդում: Պարզվում է՝ ծնվելիս ոչ մեկն այդ շնորհով օժտված չի լինում: Բարձր ինքնագնահատականը մեծ ջանքերի արդյունք է, որին կարող է հասնել ցանկացած մարդ, անկախ ֆինանսական վիճակից, կարգավիճակից ու տարիքից: Ինքնավստահ լինել՝ նշանակում է սիրել ինքն իրեն, ընդունել այնպիսին, ինչպիսին կա: Վստահությունը մարդուն վճռականության է մղում, ինչն էլ օգնում է կյանքի ընթացքը արագացնել մի քանի անգամ, եւ ժամանակի ընթացքում մարդն ավելի քիչ է սկսում կասկածել իր ուժերին: Նրան հեշտությամբ է հաջողվում շփվել մարդկանց հետ, կարիերայում աճ գրանցել, ղեկավարության հետ փոխըմբռնման հասնել: Նա հասկանում է, որ ցանկացած խոչընդոտ իր համար հաղթահարելի է:

Այդպիսի մարդն օրը ժպի-

տով է դիմավորում եւ փոփոխություններից չի վախենում: Իսկ ի՞նչ պետք է անել ինքնավստահ դառնալու համար: Ամենակարեւորը, դադարեք ձեզ համեմատել ուրիշների հետ: Մեկընդմիջտ ինչեք, որ դուք անհատականություն եք՝ ձեր հետաքրքրություններով ու ցանկությամբ: Ուրիշների հաջողություններին ու ձախողումներին հետեւելիս՝ ձեր նպատակի իրագործումը չի արագանա: Եթե ուզում եք հաղթող դուրս գալ, մի՛ նմանակեք ուրիշներին, եղեք ձեզ նման: Հավատացեք ձեր ուժերին: Հետեւելով ուրիշների գաղափարներին՝ չեք կարող լիովին ճանաչել ձեզ, հետեւաբար նաեւ՝ սիրել ինքներդ ձեզ եւ զբաղվել հենց այն գործով, որը ձերն է: Շփվեք դրական մարդկանց հետ եւ աստիճանաբար կազատվեք բացասական լիցքերից: Դադարեք քննադատել ինքներդ՝ ձեզ եւ մտածեք միայն դրականի մասին՝ հեռու վանելով անցյալի սխալները մասին հիշողությունները: Դրանք միայն կիսվեն ձեր թանկագին ժամանակը եւ կխանգարեն, որ նոր նվաճումներ գրանցեք:

ՎԻՃԱԿԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՆԽԱՐՀՈՒՄ ԿԱ 29 ՄԻՆՈՆ ԹՄՐԱՄՈՆ



Այն, որ թմրամոլությունը համաժողովրդային չարիք է, քաջ հայտնի է: Թեպետ ցանկալի կլինե՞ր իսկապես, որեւէ վիճակագրություն գոյություն ունի՞, արդյոք, այդ վնասակար սովորությամբ տառապող մարդկանց մասին:

Տ. Մինասյան

Թբիլիսի

Այո, թմրանյութերի օգտագործման եւ դրա հետ կապված հիվանդությունների ու խանգարումների մասին վիճակագրություն գոյություն ունի: Այսպես, թմրանյութերի օգտագործման հետ կապված խանգարումներից եւ հիվանդություններից տառապող մարդկանց թիվն աշխարհում գերազանցել է 29 միլիոնը: Ինչպես ասվում է ՄԱԿ-ի թմրանյութերի տարածման եւ հանցավորության հարցերի վարչության կողմից հունիսի 23-ին հրապարակված ամենամյա համաշխարհային զեկույցում, «վերջին վեց տարվա ընթացքում առաջին անգամ անհամասնական աճ (բնակչության թվաքանակի ավելացման համեմատությամբ) է գրանցվում»:

Փաստաթղթում նշվում է, որ մոլորակի բնակչության շուրջ 5 տոկոսը, մոտավորապես՝ 250 մլն մարդ, 2014 թվականին արգելված նյութեր է օգտագործել առնվազն մեկ անգամ: «Բացի այդ, 12 մլն մարդ թմրանյութեր է օգտագործում ներառյալ ճանապարհով, նրանց 14 տոկոսը վարակված է ՄԻՎԻ-ով», - նշում են փորձագետները: Նրանք արձանագրում են, որ «թմրանյութերի օգտագործումից ընդհանուր ազդեցությունը մարդու առողջության վրա մնում է քայքայիչ»:

ԱՅՍՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՐԱԳ ՆԻՅԱՐԵԼ

Ամռանը շատերն են սկսում դիետաներով սնվել: Մի մասը ցանկանում է պահպանել կազմվածքը, մի մասն էլ՝ կորցնել ավելորդ ծարպերը: Առաջին փուլում, առաջնայինը դառնում է միհարելը, եւ այդ ժամանակ սնունդը գիտակցորեն ընտրում եք ըստ որոշակի տեսակետների, որպեսզի խուսափեք արյան մեջ շաքարի պարունակության բարձրացումից: Ցանկացած պարագայում պետք է իմանալ պարզ կանոններ, որոնք հեշտ են հիշվում:

1. Երբեք բաց մի թողեք ուտելու որեւէ ժամ՝ հատկապես ճաշը:
2. Նախաճաշը պետք է լինի առատ, ճաշը՝ սովորական, իսկ ընթրիքը՝ թեթեւ:
3. Յուրաքանչյուր ուտեստի ժամանակ ընտրեք այնպիսի կերակրատեսակներ, որպեսզի ամբողջ ուտեստի արյան շաքարի բարձրացման ազդեցությունը ցածր մնա:
4. Ուտեստները կազմեք այնպես, որ համակցվեն լավ ածխաջրեր, սպիտակուցներ եւ ճարպեր: Կերեք միայն շատ ցածր գլիկեմիական (շաքարի պարունակություն արյան մեջ, հաճախ օգտագործվում է արյան մեջ շաքարի նորմայից բարձր պարունակությունը նշանակելու համար) ցուցանիշ ունեցող ածխաջրեր (35-ից ներքեւ), ինչպես օրինակ՝ բանջարեղեն, կանաչ ուսպ, ոլոռ: Համակցեք միայն լավ ածխաջրերն ու սպիտակուցները: Հրաժարվեք ճարպերից եւ ընտրեք ածխաջրեր, որոնց գլիկեմիական ցուցանիշը 50-ից ցածր է:

Վերջին տարբերակն այն է, որ խառնեք սպիտակուցներն ու ճարպերը: Այսպիսով, ամեն անգամ սնվելիս՝ ընտրություն կատարեք: ա. կամ ուտում եք սպիտակուցներ, ճարպեր եւ ածխաջրեր՝ շատ ցածր գլիկեմիական ցուցանիշով, բ. կամ ընտրում եք ածխաջրերի հետ համակցված սպիտակուցներ, որոնք ունեն փոքր-ինչ ավելի բարձր գլիկեմիական ցուցանիշ:

Նախաճաշ
Նախաճաշին ամեն անգամ դուք

ուներ ընտրություն ածխաջրերի եւ սպիտակուցների կամ ճարպերի ու սպիտակուցների համակցությունների միջեւ (ինչպես նաեւ՝ ցածր գլիկեմիական ցուցանիշ ունեցող ածխաջրերի):

ճաշ
ճաշը մեծ մասամբ պետք է բաղկացած լինի սպտակուցներից, ճարպերից, ինչպես նաեւ



Դեսերտ

Պահիր եւ կաթնամթերք կամ երբեմն էլ՝ գլիկեմիական ցածր ցուցանիշ ունեցող ցածր անուշեղեն:

Խմիչք

Սկզբունքորեն ուտելու ընթացքում պետք է քիչ խմել,

ցածր գլիկեմիական ցուցանիշ ունեցող ածխաջրերից:

Խորհուրդ եմ տրվում հետեւյալ բաղադրիչները.

Սպիտակուցներ՝ միս, ձուկ, ձու, կաթնամթերք, ցածր գլիկեմիական ցուցանիշ ունեցող ընդեղեն:

Միտ-անոթային հիվանդությունները կանխելու համար, պետք է գիտակցորեն պլանավորել ճարպերի ընտրությունը, որպեսզի դրանց մեջ չլինեն չափից ավելի հագեցված ճարպեր:

Հիմնական ճաշատեսակը

Որպես հիմնական կերակրատեսակ՝ սովորաբար ուտում եք միս, թռչնամիս կամ միս՝ բանջարեղենով:

Լավ կլինե՞ր առավելությունը տրվեր ձկանը: Ձուկը երբեք չպետք

որպեսզի մարսողությունը չխանգարվի ջրիկացման եւ մարսողական հյուսքերի պատճառով:

Հիմնական կերակրատեսակի համար հարմար են հանքային ջուրը, թույլ սեւ կամ կանաչ, ինչպես նաեւ խոտաբույսերով թեյը, լոլիկի հյութը (հատկապես ուտելուց առաջ, ակոհոլային խմիչքներ չեն թույլատրվում), չնայած մի փոքր բաժակ կարմիր գինին թույլատրելի է:

Ընթրիք

Ընթրիքը պետք է պարունակի շատ քիչ ճարպեր, քանի որ երեկոյան ընդունած ճարպերը (հատկապես՝ հագեցածները) օրգանիզմի լրացուցիչ կուտակում են: Այստեղ էլ կարող եք ընտրել սպիտակուց+ածխաջրեր համակցությունը:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏԵՐ

Ուժն է հարգի, լավ իմացեք, Թույլ ազգերին չեն սիրում:

ԳՈՒՍԱՆ ՀԱՅՎԱՅՈՒՆ (Ծնվել է 1951թ.)

Հայ գուսան

Օ՛հ, ժամանակներ, որ անուշ եկան ու երազի պես գնացին, հանգամ, իսկ ես նույնն եմ միշտ:

Ա.ՃԱՎԵՍՎԱՅԵ (1786-1846)

Վրաց բանաստեղծ

Բարեկամների մոտ ամեն ինչ ընդհանուր է, եւ բարեկամությունը հավասարությունն է:

ՊԼԱՏՈՆ (մ.թ.ա.427-մ.թ.ա.347)

© Հայտարարություն.

«Արագ, առանց վիրահատության, խելամիտ գնով կփոխեն ձեր տարիքն ու սեռը»:

Անձնագրային բաժնի աշխատակցուհի

© Եթե Արեւելքում ձեզ զգում եք ինչպես եվրոպացի, իսկ Եվրոպայում՝ ասիացի, ուրեմն՝ դուք հայ եք:

© Հային ու հրեային դատում են, վերջում դատավորին 15 տարի ազատազրկման են դա-

տապարտում:

© ... - Ինձ մի սպանեք, ես 6 երեխա ունեմ, կին, զոքանչ՝ տանս... մեքենայիս վարկերը դեռ չեմ մուծել բանկին... Այսինքն, լավ է... սպանեք:

© Շիկահերը զանգում է ավիաընկերություն.

- Ասացեք, ինչքա՞ն է տեւում բռնիքը Սան-Ֆրանցիսկոյից Նյու-Յորք:

- Մի րոպե,- պատասխանում է օպերատորը:

- Շնորհակալություն,-

Հին հույն փիլիսոփա

Միայն թույլերն են հանցագործություններ կատարում, ուժեղ ու երջանիկ մարդուն դրանք հարկավոր չեն:

ՎՈՒՄԵՐ (1694-1778)

Ֆրանսիացի խոշորագույն լուսավորիչ

Ներկայիս բավականություններից օգտվիր այնպես, որպեսզի չվնասես ապագայի բավականություններին:

ՍԵՆԵԿԱ (մ.թ.ա.4-մ.թ.65)

Հռոմեացի փիլիսոփա

Յուրաքանչյուր լուսաբաց

ասում է շիկահերը եւ կախում լսափողը:

© Կինը դիմում է ամուսնուն.

- Չախ ձեռքս ինչ-որ շատ է քոր գալիս, ասում եմ՝ փողի նշան է:

Ամուսինն, առանց թերթից կտրվելու.

- Չեմ տա:

© Երեխան հարցնում է իր հաշվապահ մայրիկին.

- Մա՛մ, կենսաբանության գրքում գրված է, որ

դիմավորիր որպես կյանքիդ սկիզբ, իսկ յուրաքանչյուր մայրամուտ՝ որպես կյանքիդ ավարտ: Եվ այդ կարճ կյանքերից յուրաքանչյուրը նշավորիր որեւէ բարի գործով, որեւէ հաղթանակով կամ գիտելիքի ձեռքբերմամբ:

ՋՈՆ ՌԵՍԿԻՆ (1819-1900)

Անգլիացի գրող

Ձայրույթի պահին չպետք է ո'չ խոսել, ո'չ գործել:

Գ.Մարտիրոսյան «Վրաստանի» ընթերցող

մարդու 80 %-ը ջուր է, դա ճիշտ է:

- Դե՛, որ գրքում է գրած, ուրեմն ճիշտ է:

- Բա է՞ն 20%-ն ի՞նչ է:

- Էն էլ ԱՄՆ-ը կլինի...

© - Աշխատակիցը դիմում է տնօրենին.

- Ես ուզում եմ խնդրել, որ աշխատավարձս ավելացնեք, թե չէ արդեն 3 կազմակերպություն հետաքրքրվում է ինձանով:

- Եվ որո՞նք են դրանք:

-Համատիրությունը, գազի ու ջրի մատակարարները...

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՑԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆԱՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԱԶՊԱՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՍԵՐԺ ՍԱՐԳՍՅԱՆ. «ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ, ԲՈՆԻ ՈՒԺՈՎ ԵՎ ՊԱՏԱՆԴ ՎԵՐՑՆԵԼՈՎ, ՀԱՐՑԵՐ ԶԵՆ ԼՈՒԾՎՈՒՄ»

Հայաստանի նախագահի մոտ հուլիսի 22-ին տեղի է ունեցել խորհրդակցություն ազգային անվտանգության ծառայության, ոստիկանության, դատախազության եւ քննչական մարմինների ղեկավարների մասնակցությամբ:

Երկրի ղեկավարին ներկայացվել է 2016թ. հուլիսի 17-ին Հայաստանի ոստիկանության պահակապարեկային զննչի տարածքում տեղի ունեցած զինված հարձակման եւ դրան հաջորդած իրադարձությունների մանրամասները, ինչպես նաեւ իրականացվող միջոցառումների արդյունքները: Ձեկնուցվել է նաեւ, որ, պահակապարեկային զննչի տարածքում պահվող պատանդներին ազատ արձակելու, զինված խմբի անդամների կողմից զենքը վայր դնելու եւ իշխանություններին հանձնվելու նպատակով,

շարունակաբար վարվում են ակտիվ բանակցություններ:

Սերժ Սարգսյանն ընդգծել է, որ ստեղծված իրավիճակին խաղաղ հանգուցալուծում տալու համար պետք է ձեռնարկվեն հնարավոր բոլոր միջոցները:

Նախագահի խոսքերով, Հայաստանում բռնի ուժով, հարձակումով եւ պատանդ վերցնելով, հարցեր չեն լուծվելու: «Եվ դա երբեք մենք թույլ չենք տա: Այս իրավիճակի հանգուցալուծումը



պետք է լինի Հայաստանի եւ մեր հասարակության, պետության հասունության կարեւորագույն քննություն»,- ասել է Սերժ Սարգսյանը:

Խորհրդակցության արդյունքներով, իրավապահ մարմինների ղեկավարներին տրվել են անհրաժեշտ հանձնարարականներ:

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱՎՏՈՐԻՏԵՏԱՆ ԱՋԸ ԿԱԶՄԵՆ Է 4,8 ՏՈՒՈՍ

Հայաստանի տնտեսական ակտիվության ցուցանիշը 2016 թվականի հունվար-հունիսին 4,8 տոկոսով գերազանցել է նախորդ տարվա նույն ժամանակահատվածի ցուցանիշը: Այս տարվա հունիսին, մայիսի համեմատ, ցուցանիշն աճել է 12,8 տոկոսով: Այդ մասին տեղեկացրել է Հայաստանի ազգային վիճակագրական ծառայությունը:

Անկում է գրանցվել շինարարության, առեւտրի շրջանառության ոլորտներում: Սպառողական գների ինդեքսը նվազել է 1,5 տոկոսով, արդյունաբերական արտադրանքի գների ինդեքսը՝ 2,4 տոկոսով:

ՀԱՅ ԳՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ 15 ՄԵՎԱԼՆԵՐԸ՝ ԹՈՒՐԵՐԱՅՈՒՄ

Թուրքիայի Տրապիզոն քաղաքում հուլիսի 11-18-ը կայացել է դպրոցականների 16-րդ համաշխարհային Գիմնազիադան, որը հանդիսանում է դպրոցականների համաշխարհային սպորտի ամենաբարձր վարկանիշ ունեցող սպորտապաշտոնը:

Գիմնազիադային մասնակցել է 30 երկրի 2500 դպրոցական: Հայաստանի պատվիրակությունը, որը կազմված էր 38 մասնակցից, հանդես է եկել 9-ը մարզաձևերում արդյունավետ, մարմնամարզություն, լող, հունահռոմեական եւ ազատ ոճի ըմբշամարտ, չյուդո, նեպոստոն, շախմատ ու սուսերամարտ:

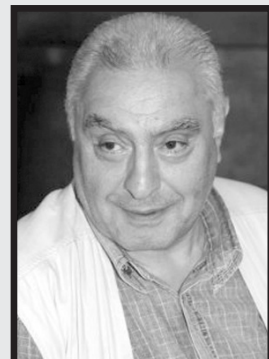
Հայաստանը ներկայացնող մարզիկ դպրոցականները 16-րդ համաշխարհային Գիմնազիադայում արժանացել են 5 ոսկե, 2 արծաթե եւ 8 բրոնզե մեդալների՝ թիմային հաշվարկով զբաղեցնելով 10-րդ հորիզոնականը:

ՎԱՍԻՍՏԱՆԵՆ Է ԲԱՆԱՍՏԵՐԸ ԳԱՎԻՔ ՀՈՎԱՆՆԵՐԸ

Հուլիսի 18-ին 71 տարեկան հասակում, կյանքից հեռացավ հայրենի բանաստեղծ, թարգմանիչ, Հայաստանի մշակույթի վաստակավոր գործիչ Դավիթ Հովհաննեսը:

Դավիթ Հովհաննեսը ավարտել է Երևանի պետական համալսարանի բանասիրության ֆակուլտետը:

Աշխատել է Հայաստանի պարբերական մամուլում, «Հայֆիլմ» կինոստուդիայում, անտիկ եւ արտասահմանյան գրականության պատմություն է դասախոսել Հայաստանի մի շարք բուհերում: 1975 թվականից Հայաստանի Գրողների միության անդամ էր: Հայկական հեռուստատեսությունում վարել է «Նորք» ամենամսյա գրական հանդեսը: Եղել է «Արեւիկ» հրատարակչության տնօրենների խորհրդի նախագահը, 1999-2003 թթ. Հայաստանի Ազգային ժողովի 2-րդ գումարման պատգամավոր էր: Դ.Հովհաննեսը թարգմանել է մեքսիկական, ռուս, ուկրաինացի, ամերիկյան դասական բանաստեղծներից: Ռուսերեն եւ անգլերեն թարգմանաբար լույս են տեսել նրա բանաստեղծական երեք ժողովածուները, ծավալուն շարքերով մշտապես ներկայացվել է հայ պոեզիայի օտարալեզու անթոլոգիաներում:



ՀԱՅԱՍՏԱՆ-ԱՄՆ. ՊԱՏՄԱԿԱՆՈՐԵՆ ԲԱՐՁՐ ՄԱԿԱՐԴԱԿԻ ՀԱՐԱՔԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



Հանդիպմանը գրուցակիցներն անդրադարձան հայ-ամերիկյան հարաբերությունների օրակարգին, այդ թվում՝ տն-

րի մասին, մտքեր փոխանակեցին տարածաշրջանի երկրների հետ Հայաստանի հարաբերությունների, ԼՂ հիմնախնդ-

Հուլիսի 21-ին Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսյանն ընդունեց ԱՄՆ Կոնգրեսի ներկայացուցիչների պալատի անդամ Ջիմ Կոստային:

տեսական համագործակցության զարգացման ուղղությամբ գործադրվող ջանքերին եւ համագործակցության զարգացման հեռանկարին, խոսեցին ապագային միտված հարցերի մասին, մտքեր փոխանակեցին տարածաշրջանի երկրների հետ Հայաստանի հարաբերությունների, ԼՂ հիմնախնդ-

րի կարգավորման բանակցային գործընթացի շուրջ:

Սերժ Սարգսյանը եւ Ջիմ Կոստան համակարծիք էին, որ հայ-ամերիկյան ներկայիս հարաբերությունները գտնվում են պատմականորեն ամենաբարձր մակարդակի վրա, քաղաքական երկխոսությունը երկու երկրների միջեւ կրում է մշտական եւ արդյունավետ բնույթ:

ԳՈՐԾԱԴԻՐԸ ԿՐՃԱՏՈՒՄ Է ՊԵՏՔՅՈՒՋԵՒ ԾԱԽՍԵՐԸ

Հայաստանի կառավարությունը 2016թ. պետությունը կատարել է փոփոխություններ, որոնք պայմանավորված են Հայաստանի պետական իշխանության մարմիններից ստացված, 2016թ. պետությունը կատարումն ապահովելու նպատակով, իրենց կողմից իրականացվող ծախսային ծրագրի զծով պետությունը նախատեսված հատկացումների կրճատման վերաբերյալ առաջարկություններով:

Որոշման ընդունմամբ, ՀՀ 2016թ. պետությունը ղեկավարելու է ծախսերը կրճատվում են շուրջ 10,4 մլրդ դրամով:

Հաջորդ որոշմամբ, կառավարությունը 2016թ. պետությունը կատարել է վերաբաշխում եւ փոփոխություններ, որոնք

թելադրված են ՀՀ պետությունը ղեկավարելու համար իշխանության մարմինների ծառայողական ավտոմեքենաների սահմանափակումների կրճատման կապակցությամբ առաջացած 142 ծառայողական ավտոմեքենայի պահպանման ծախ-

սերը՝ շուրջ 91 մլն դրամի չափով (հաշվարկը կատարվել է 6 ամսվա կտրվածքով) կրճատելու անհրաժեշտությամբ: Համապատասխան փոփոխություն է կատարվել նաեւ կառավարության ավելի վաղ ընդու-



նած որոշման մեջ:

Օրենսգրքի նախագծերը եւ կառավարության եզրակացությունը սահմանված կարգով կներկայացվեն Հայաստանի Ազգային ժողով:

ԷԼԵԿՏՐԱԵՆԵՐԳԻԱՅԻ ՊԱՐՏՔԸ ՆՎԱՋԵՅՎՈՒՄ Է ՀԱՐԿՄԱՆ ԲԱԶՄՅԻՃ



Հայաստանի կառավարության միտումն 2016 թվականի հուլիսի 21-ին ընդունված որոշմամբ, բնակչությանը էլեկտրաէներգիա մատակարարող կազմակերպությանը հնարավորություն է տրվել նախորդ տարիներին ֆիզիկական անձ բաժանորդներին մատակարարված էլեկտրաէներգիայի դիմաց ձեւավորված եւ դեռեւս չվճարված պարտքերը համարել անհուսալի պարտքեր եւ նվազեցնել հարկման բազայից:

Նույն նախորդ տարիներին ֆիզիկական անձ բաժանորդներին մատակարարված էլեկտրաէներգիայի դիմաց ձեւավորված պարտքերից ընկերության մոտ առաջացող կո-

րուսումները:

Ընդունված որոշումը, մասնավորապես, տարածվում է այն ֆիզիկական անձ բաժանորդների վրա, որոնք ստացված էլեկտրաէներգիայի դիմաց ժամկե-

տանց պարտք ունենալուց հետո, մեկ տարվա ընթացքում վճարում չեն կատարել եւ նոր էլեկտրաէներգիա չեն սպառել, կամ անվճարումակ են ճանաչվել կամ մահացել են:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՀՈՒՆԻՍ

23.07.2016. Սուրբ Աթանաս, Սուրբ Կյուրեղ հայրապետների հիշատակության օր

25.07.2016. Սուրբ Անտոն ճգնավորի հիշատակության օր

28.07.2016. Սուրբ Կիրակոսի եւ նրա մոր՝ Սուրբ Դուդիստանի օր

30.07.2016. Սուրբ Գրիգոր Աստվածաբանի հիշատակության օր

ՏՐԱՆՍՊՈՐՏ

ՀՈՒՆԻՍԻ 25-ԻՅ ԵՐԿՂԱՐԿ զՆԱՅՔՆԵՐ՝ ԹԲԻԼԻՍԻ-ԲԱԹՈՒՄԻ-ԹԲԻԼԻՍԻ ՈՒՂԵՐԹՈՎ

Երեկ՝ հուլիսի 22-ին, Բաթումի կենտրոնական երկաթուղային կայարանում, տեղի ունեցավ երկհարկ էլեկտրագնացների շնորհանդեսը:



«Վրացական երկաթուղին» գնել է չորս միավոր երկհարկ, եվրոպական չափորոշիչներով գնացքներ: Հուլիսի 22-ին նոր էլեկտրագնացքը հանդիսավորապես մուտք գործեց Բաթումի կայարան:

Շնորհանդեսին ներկա էին Աջարիայի Ինքնավար Հանրապետության կառավարության ղեկավարության եւ «Վրացական երկաթուղու» ներկայացուցիչները:

«Վրաստանի երկաթուղին» իր պատմության ընթացքում չի ունեցել նման բարձր կարգի եւ չափորոշիչների գնացք,- հայտարարեց «Վրացական երկաթուղու» գլխավոր տնօրեն Մամուկա Բախտաձեն:

Նշենք, որ երկհարկ էլեկտրագնացքները Բաթումի-Թբիլիսի եւ հակառակ ուղղությամբ առաջին անգամ կուղևորվեն հուլիսի 25-ին:

Գնացքաշարերը հազեցված են

արդի սարքավորումներով, այդ թվում անվտանգության համակարգով, որը լրիվությամբ համապատասխանում է միջազգային չափորոշիչներին:

Stadler Kiss մոդելի գնացքները հարմարված են նաեւ սահմանափակ հնարավորություններ ունեցող անձանց, նրանց համար գործում են վերելակներ:

Գնացքները կուղևորվեն առանց կանգառների, բացառությամբ երեք քաղաքների: Գնացքներում նախատեսված են առաջին, երկրորդ եւ քիզնե կարգի տեղեր: Կանգառների բացակայության հաշվին ուղևորության ժամանակը կկրճատվի կես ժամով, հետեւաբար, Թբիլիսիից Բաթումի կարելի է հասնել չորս ժամից քիչ ժամանակահատվածում:

ԱՐԵՎԻԿԱ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ



ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ

ԱՆՎՃԱՐ ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅԻՆ ՎԿԱՅԱԿԱՆՆԵՐ

Հուլիսի 15-ին մեկնարկեց եւ մինչեւ սեպտեմբերի 15-ը կշարունակվի Վրաստանի քաղաքացիներին անձնական վկայականների՝ ID քարտերի անվճար հանձնման ակցիան:

Ինպես հայտարարեց պետսպասարկումների զարգացման ազգային գործակալության ղեկավար Գիորգի Պատարիձեն, ակցիան վերաբերում է նաեւ նրանց, ում 18 տարին արդեն լրացել է կամ այն կլրանա մինչեւ 2016 թվականի հոկտեմբերի 9-ը, ինչպես նաեւ նրանց, ում վկայականի ժամկետը սպառվում է մինչեւ 2016 թվականի ընտրությունները: Այդ կատեգորիայի քաղաքացիներն անվճար քարտերի ստացման համար կարող են դիմել Արդարադատության նախարարության կողմից:

Նշենք, որ անձնական վկայականների անվճար հանձնումը մինչ այդ իրականացվել էր մայիսի 26-ից մինչեւ հունիսի 26-ը, եւ դրանից օգտվեց 200 հազար քաղաքացի:



ՖՈՒՏԲՈԼ

ՊԼԵՅ-ՕՖՑ-Ի ԵՐՐՈՐԴ ՏԵՂԻՅ՝ ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԶԵՄՊԻՈՆ



Ֆրանսիայի խաղաղաշտերում ավարտվեց Եվրոպայի ֆուտբոլի առաջնությունը: Սայրցամաքի չեմպիոնի կոչումը, Ֆրանսիայի հետ եզրափակիչ փուլում համառ պայքարից հետո, լրացուցիչ ժամանակում խփած միակ գոլի շնորհիվ նվաճեց Պորտուգալիայի հավաքականը: Արծաթե մեդալակիր դարձավ մրցաշարի տանտեր Ֆրանսիայի ընտանդակը, իսկ բրոնզե մեդալների արժանացան Գերմանիայի եւ Ուելսի հավաքականները:

Առաջնության մեկնարկում, չփայլելով լավագույն խաղով, խմբային մրցաշարում երեք միավորով զբաղեցնելով երրորդ տեղը (ոչ-ոքի Իսլանդիայի, Ավստրիայի եւ Հունգարիայի հետ), պորտուգալացիները մեկ ութերորդ լրացուցիչ ժամանակամիջոցում նվազա-

գույն հաշվով պարտության մատնեցին խորվաթներին, քառորդ եզրափակիչ փուլում միայն 11 մետրանոց հարվածներով գերազանցեցին լեհերին, կիսաեզրափակիչ փուլում հիմնական ժամանակում տոնեցին առաջնության միակ խորթեք հաղթանակը Ուելսի

դեմ եւ լրացուցիչ ժամանակում եզրափակիչ փուլում առավելության հասան տանտերերի նկատմամբ:

Այսպիսով, Պորտուգալիայի հավաքականը առաջին անգամ նվաճեց մայրցամաքի ուժեղագույն հավաքականի կոչումը:

ԹԲԻԼԻՍԻ «ԴԻՆԱՄՈՆ» ԱՆՑԱԿ ՀԱՋՈՐԴ ՓՈՒԼ

Թբիլիսիի դինամոյականները Եվրոպայի չեմպիոնների լիգայի նախընտրական փուլում երկրորդ՝ պատասխան հանդիպումը անցկացրին Երեւանում, տեղի «Ալաշկերտի» հետ եւ այն ավարտեցին ոչ ոքի՝ 1:1: Քանի որ մեկ շաբաթ առաջ դինամոյականները սեփական հարկի տակ հանդիպումը շահել էին 2:0 հաշվով, իրենք էլ կշարունակեն պայքարը պատվավոր մրցանակի համար:

ԽԱՆՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 1.Վրաց թագուհի, Վարդան Մամիկոնյանի քրիստոնեապաշտ դուստրը: 6.Քառագագաթ լեռ Հայաստանում: 10.Վրաստանի Եկոնոմիկայի նախարար ... Կալաձե: 11.Ինքնավար Հանրապետություն Վրաստանում: 13.Պարսիկ բանաստեղծ ... Խայյան: 14.Հայկական, լարային երաժշտական գործիք: 15.Քաղաք Վրաստանում: 17.Արեւմտահայ գրող, 1915թ. Հայոց ցեղասպանությունից պատահականորեն փրկված Երվանդը: 19.Եվրոպական պետություն: 21.Ծովափնյա քաղաք Բուլղարիայում: 23.Թբիլիսիի ... Ջավախիշվիլու անվան համալսարան: 26.Ցուցական դերանուն: 27.Կաթնամթերքի տեսակ: 29.Պետություն Միջերկրական ծովում: 31.Ռուս երգչուհի ... Դոլինա: 32.Վրաց հասարակական գործիչ ... Ժորդանիա: 33.Հայոց ... Տիգրան Մեծ: 35.... ու աղեղ: 36.«Ես իմ Մասիս ... եմ սիրում» (Ե.Չարենց): 38.Ծաղիկների թագուհին: 40.Տավար, մալ: 43.... ու դուրս: 46.... Սի ռադիոկայան: 47.Տիկինը Լեհաստանում: 50.Հոգնակիակերտ մասնիկ: 51.Շինանյութի տեսակ: 53.Պնակ, աման: 54.Քաղաք Ռուսաստանում: 56.Հայաստանի մայրաքաղաքը 957-1045 թթ.: 57.Մոր կամ հոր մայրը երեխայի համար: 58.... կամ Կապուտան լիճ: 59.Տատի ամուսինը: 62.Վրաց հայտնի գրող ... Դումբաձե: 63.Գեղեցիկ, սլացիկ ծառ:

ՈՐԿԱՆԱՅԱՆ. 2.Ուշադրություն գրավող: 3.Առաջանում է ծովի ջրերի շարժումից: 4.Փոքրացուցիչ մասնիկ: 5.Ֆիլմի մաս, կտոր: 6.Վերդիի օպերաներից: 7.Նախկին հանրախանութ Երեւանում: 8.Հայկական միրգ: 9.Ալ.Դյումա «... թագուհին»: 12.Տնանկ, տուն չունեցող: 13.Կանադայի քաղաքամայրը: 16.Տասնչորսերորդ դարի հայ մանրանկարիչ ... Պիծակ: 17.Մեծ բանաստեղծ Շիրազը՝ ... Կարապետյան: 18.Նար-Դուսի վիպակներից «... Սարոյան»: 20.Կոմպոզիտոր Քրիստափոր ... Մուրգա: 22.Երգչուհի ... Սկրոչյան: 24.Անվանի դերասան Ջիգարխանյանը: 25.Աֆրիկյան պետություն: 26.Իսպանացի հանրառեղակ նկարիչ: 28.Հայկական երկը՝ ... կարմիր: 30.Դորպատ քաղաքն այսօր: 34.Բաֆֆու պատմավեպերից «... Բեկ»: 36.Ցուցական դերանուն: 37.Ուսուցչապետ (ո-ով սկսվող): 39.Գետ Եվրոպայում: 41.Քաղաք Հայաստանի Սյունիքի մարզում: 42.Լեռ Արեւմտյան Հայաստանում: 44.Որսի կենդանի: 45.Պատմական Հայաստանի գավառներից: 48.Ծովափնյա քաղաք Ռուսաստանում: 49.Փաստաթղթեր վավերացնող: 52.Բանաստեղծական չափի տեսակ: 55.Հայկական էպոսի հերոսներից: 60.Հայերենի վերջածանց: 61.Ժխտական նախածանց:

Կազմեց ԱՆՆԱ ՍԱՐԻԲԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 7.Հանդարտ: 8.Աղասի: 9.Ակր: 10.Վանգա: 13.Սուրմա: 18.Սարք: 19.Դինամիկա: 22.Աշուղ: 23.Դմիտրի: 27.Մոխիր: 29.Սագ: 30.Ճաղ: 31.Ունեղի: 33.Թարմ: 36.Դեկ: 37.Նախագահ: 41.Սար: 42.Անասուն: 45.Ցար: 47.Կարպ: 48.Ջագ: 49.Կետ: 50.Թունել: 51.Վոլտ: 53.Սիգար: 54.Շուրա: 55.Իա: 56.Գիտակ: 57.Տնակ:

ՈՐԿԱՆԱՅԱՆ. 1.Անուն: 2.Մայա: 3.Օտար: 4.Ֆարս: 5.Չաղրա: 6.Միսաք: 11.Ալի: 12.Գրաչի: 14.Ուստիան: 15.Սրուր: 16.Փղի: 17.Չաղ: 20.Նախարար: 21.Սուրճ: 24.Սուր: 25.Տգեղ: 26.Իլիկ: 28.Եղիա: 32.Լեմուր: 34.Անաբասիր: 35.Մխոց: 38.Գիր: 39.Հանելուկ: 40.ՍԱԿ: 43.Սար: 44.Նպատակ: 46.Ամուրի: 49.Կեշա: 50.Թագ: 51.Վատ: 52.Լիա:

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» իրատարակչություն

“ВРАСТАН”
Тбилиси, Грузия
«VRASTAN»
Georgia, Tbilisi
Индекс 66445