

ՀՐԱՏԱՆԿԱՆ ՑՈՒՑԱՐԱՆԴԵՍ



ԲԱԺԲԵՈՒԿ-ՄԵԼԻՔՈՎԸ ՎՐԱՍՏԱՆԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ՊԱՏԿԵՐԱՍՐԱՅՈՒՄ

Ինչպես արդեն հաղորդել ենք, ընթացիկ տարվա սկզբներին Վրաստանի Ազգային թանգարանի Դմիտրի Շեւարդնաձեի անվան ազգային պատկերասրահում բացվեց 20-րդ դարի վրացական կերպարվեստի համաճարեղ գեղանկարիչ, թբիլիսահայ Ալեքսանդր Բաթբեուկ-Մելիքովի 96 կտավների ցուցահանդեսը: Ցուցահանդեսը, որը կշարունակվի մինչև փետրվարի 24-ը, կազմակերպել է Վրաստանի Ազգային պատկերասրահը՝ Վրաստանի հայ նկարիչների միության նախագահ Իրենա Օհանջանովայի նախագծով ու համակարգմամբ՝ նվիրված է Ալեքսանդր Բաթբեուկ-Մելիքովի ծննդյան 125-ամյակին եւ մահվան 50-րդ տարելիցին: Ստորեւ ձեռք ենք ներկայացնում մասնավոր հավաքածուների գործերի ցուցահանդեսների ճանաչված կազմակերպիչ Ալեքսանդր Պիրադովի թողնուհու՝ Մոսկվայում բնակվող եւ այս օրերին Թբիլիսիում գտնվող Վիկտորյա Պիրադովայի հոդվածը՝ նվիրված Ալեքսանդր Բաթբեուկ-Մելիքովի ցուցահանդեսում ներկայացված կտավներին:

125 տարի առաջ Թբիլիսիում ծնվեց ճանաչված նկարիչ Ալեքսանդր Բաթբեուկ-Մելիքովը: Վրաստանի սահմաններից դուրս նրա անունը հայտնի է գեղարվեստի սակավաթիվ գիտականներին: 21-րդ դարի սկզբներին էլ բավականին քիչ են պահպանվել նրա գեղանկարչական գործերը: Լինելով իր ստեղծագործության նկատմամբ խիստ պահանջկոտ նկարիչ, վարպետը՝ իր գործերի մեծ մասը ոչնչացրեց: Ուստի եւ նրա նկարների հետ ծանոթանալ գործնականում հնարավոր չէ, դրանք ցրված են առանձին մասնավոր հավաքածուներում ու մի քանի թանգարաններում: Վերջերս Թբիլիսիում ծագեց հնարավորություն, կազմելու այդ յուրահատուկ նկարչի ստեղծագործության մասին ամբողջական տպավորությունը, որին շատերը համարում են հանրահայտ կոլորիստ՝ Վրաստանի Դմիտրի Շեւարդնաձեի անվան ազգային պատկերասրահում բացվեց նկարչի աշխատանքների հոբելյանական ցուցահանդեսը:

Ցուցահանդեսի մասշտաբների եւ բացառիկության մասին վկայում է այն փաստը, որ կազմակերպիչներին հաջողվեց հավաքել գործնականում բոլոր այն նկարները, որոնք մնացել են Վրաստանում: Բավական է շրջանցել պատկերասրահի բոլոր չորս դահլիճները, եւ ծագում է զգացում, որ այստեղ ներկայացված աշխատանքները ոչ թե մեկ, այլ մի քանի նկարիչների են պատկանում: Դա վկայում է այն մասին, որ Բաթբեուկ-Մելիքովը հրապուրվում էր գեղանկարչության տարբեր ոճերով եւ ուղղություններով: Օրինակ, 1917 թվականին ստեղծած Լադո Գուդիաշվիլու դիմանկարը, այն ժամանակվա գեղարվեստական ոճի եւ հոսքի խառնուրդ է: Հարթության վրա պատկերված դեմքը խոշոր վրձնի հարվածներով ողջ կերպարին հանձնում են լարվածության եւ զգուշության պատկեր: Մեկ այլ հետաքրքիր դիմանկար՝ երիտասարդ Իոսիֆ Ստալինը, պատկերված առաջնորդներին ներկայացնելու ոչ ավանդական շքահանդեսային, սոցալիստական ոճով, այլ բավականին սովորական մուգ, շագանակագույն երանգներով: Այս դիմանկարը պատկերվել է Ստալինի 1901 թվականի հայտնի լուսանկարից, սակայն նկարիչը մի փոքր խտացրել է առաջնորդի դեմքի ձախ կող-

մի գույները՝ կերպարին հաղորդելով ռոմանտիկություն եւ միաժամանակ լրջություն:

Կանացի գեղեցկության օրի-



ներգությունը Բաթբեուկ-Մելիքովի ստեղծագործության հիմնական ուղղությունն էր: Պատկերասրահի պատերից մեզ նայող կանացի կերպարները միմյանցից տարբերվում են աղջիկների բաց երանգներով, իմպրեսիոնիստական պատկերները փոխարինվում են մուգ խտացվածներով: Սոցալիստական, խորհրդային կանացի տիպային դիմանկարների միջեւ անսպասելիորեն ծագում են գրեթե դասական կերպարներ՝ ներկայացված մռայլ խտացված կոլորիտով:

Երիտասարդ աղջիկը երկնագույն թեթեւ զգեստով խորացված իր մտքերի մեջ, կենտրոնացված նայում է մեզ համար անտեսանելի առարկայի: Գուցե նա հիշել է ինչ-որ լավ ու բարի դեպք: Մազերի փունջը, որը անփութորեն դուրս է եկել սանրվածքից, կերպարին հաղորդում է թեթևություն ու անբռնազբոսիկություն: Փափուկ գույներ, վարդագույն այտերը եւ դիտորդից փախցրած հայացքը՝ ավելացնում են նրբությունն ու համեստությունը: Իսկ Սուսաննայի դիմանկարը, ընդհակառակը, պատկերված է գորշ, մոնոխրոմային, շագանակագույն երանգներով: Տգեղ, ոչ երիտասարդ կինը դիտորդին զնահատում է հոգնած, ցրված հայացքով եւ նրա կերպարում չի նկատվում ուրախություն եւ հույս:

Ցուցահանդեսում մենք ծանոթացանք նկարչի երկու դատրերի՝ ավագ Լավինայի եւ կրտսեր՝ Ջուլետկայի հետ: Վերջինս պատկեր-

ված է որպես կիսադեմով նստած, դեմքը թեթևակի մեր կողմը շրջած եւ ծաղիկը՝ ձեռքին աղջկա կերպարանքով: Եվ ինքն էլ ծաղիկի նման նուրբ է ու մանկահաս: Իսկ Լավինան վեհանձնորեն նստած արքայական հայացքով նայում է մեր աչքերին: Այդ կերպարում ամենուրեք արտացոլվում է գերազանցությունը՝ մարմնի դիրքը, ձեռքերը, դեմքի արտահայտությունը՝ կարմիր հարուստ ձեւակերպված գլխաշորով, անգամ միմյանց գրեթե կպած հոնքերում զգացվում է նկարչի իրացնումը ու հպարտությունը:

Բաթբեուկ-Մելիքովի ստեղծագործության առաջնայությունը մերկ կանայք էին, զգայական ու գեղեցիկ պատկերված ազատ դիրքերով՝ մուգ երանգներից արտացոլվող լույսերով կամ լուսածագի արեւի ճառագայթներով: Այդ կտավներում առավելագույն բացվում է նկարչի սերը գույնի եւ բնո-

րինակի նկատմամբ: Սակայն, այդ ֆոնի վրա անհարիր ծաղրական են թվում ոչ մեծ դրվագ-կտավները: «Հինգ աղջիկները այգում» կտավը ներկայացնում է մի շարք կանացի հայկական ավանդական, ազգային նման գեղեցիկ տարագով՝ մինչեւ մերկ աղջիկները, որոնք կիսակատակով կիսաշրջված ուղղված են դիտորդին: Այդ շարքը մի փոքր կատակերգական տեսք ունի: Ոչ նվազ զարմանալի են նաեւ աղջիկները «Նվերներ ռազմաճակատի համար» եւ «Վոլեյբոլ» կտավներում: Ավելի շատ նման են հին հունական առասպելների փերիներին կամ ազնվագարմ տիկնանց, քան սոցիալիստական անցյալից խորհրդային աղջիկներին:

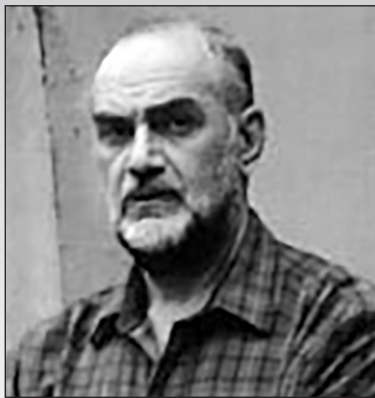
Ցուցահանդեսի կոլորիտային մարգարիտը համարվում է 1917 թվականի «Հին Թբիլիսի» բնանկարը՝ դեղին, երկնագույն, կարմիր եւ կանաչ գույների նրբաբանգների համակցությամբ: Կտավի առաջնային պլանում ներկայացված դրվագը, որը խորանում է քաղաքի մեջ՝ ավելացնում է նկարի գեղեցկությունը: Կտավը հագեցված է հարազատ քաղաքի, դրանց փողոցների, բարձր եկեղեցիների գալարած եւ հոսող թուռ գետի հարավային արեւի եւ բազմա-գույն Թբիլիսիի նկատմամբ նկարչի սիրով: Եվ այսօր էլ Թբիլիսի գեղեցիկ է ու լույսով հագեցված: Այն կրկին երիտասարդ է, գեղեցիկ ու հյուրընկալ, ինչպես Բաթբեուկ-Մելիքովի ժամանակներում:

ՎԿՏՈՐՅԱ ՊԻՐԱՊՈՎԱ

ՀԱՐՑԱԶՐՈՒՅՑ ՆԿԱՐԻ ԴԵՏ

ՄԱՆՐԱՆԿԱՐԶԱԿԱՆ ԱՐՎԵՍՏԻ ՆՐԲԱԳԵՂ ՎԱՐՊԵՏԸ

Գեղանկարիչ, մանրանկարիչ, սրբանկարիչ: Կերպարվեստի այս տեսակները հավասարապես բնորոշ են Մերուժան Շահումյանի՝ չորս տասնամյակ ընդգրկող վրձնարվեստին: Նրա առաջին անհատական ցուցահանդեսը բացվել է Կանադայի Մոնրեալ եւ Տորոնտո քաղաքներում՝ 1993-ին, իսկ գործերն այսօր զարդարում են ԱՄՆ-ի, Ֆրանսիայի, Անգլիայի, Գերմանիայի, Ռուսաստանի, Հայաստանի եւ, իհարկե, Վրաստանի հայտնի հավաքողների հավաքածուները: Վերջին հինգ տարիներին (2011-2016 թթ.) Մերուժան Շահումյանը ղեկավարում էր Վրաստանի հայ նկարիչների միությունը:



Մեր հանդիպումը Մերուժան Շահումյանի հետ նվիրված է նրա ծննդյան 65-ամյա հոբելյանին:

- Պարոն Մերուժան, մեր թերթի խմբագրակազմի եւ ընթերցողների անունից, շնորհավորում ենք Ձեզ եւ մաղթում քաջառողջություն ու ստեղծագործական մոր ներշնչանքներ:

- Շնորհակալություն:

- Ումանք չեն սիրում իրենց ծննդյան օրը, ումանք անհամբեր սպասում են դրան: Դուք, ո՞ր խմբում եք:

- Առաջինների: Չեն սիրում ուշադրության կենտրոնում լինել...

- Խնդրում ենք, փոքր-ինչ պատմել Ձեր՝ Վրաստանի հայ նկարիչների միության (ՎՀՆՍ) ղեկավարի պաշտոնավարության մասին:

- Դա ինձ համար մեծ պատասխանատվություն էր, որը փորձել եմ սիրով ու բարեխիղճ կատարել: Կասեմ միայն, որ հինգ տարիների ընթացքում կազմակերպվել է 40 ցուցահանդես Թբիլիսիում, Երեւանում, Ջավախքիում, մասնավորապես՝ Նիոնոմինդայում: Իմ կարծիքով, դա շատ կարելի էր: Իհարկե, մեր լիարժեք գործունեությանը խորապես նպաստեց Վիրահայոց թեմի «Հայարտուն» մշակույթի կենտրոնի աջակցությունը, ուր տեղի էին ունենում ցուցահանդեսները:

- Այդ ընթացքում ի՞նչ եք համարում Ձեր ամենամեծ ձեռքբերումը:

- Ձեռքբերումները շատ են. բացահայտվեցին շատ երիտասարդ նկարիչներ, ցուցադրվեցին ոչ երիտասարդ այնպիսի նկարիչներ, ովքեր երբեք ցուցահանդես չէին ունեցել: «Հայարտուն» մեր ցուցահանդեսներին մասնակցում էին նաեւ վրաց ժամանակակից նկարիչներ, ինչը նպաստում էր մշակութային փոխկապերի ամրապնդմանը: Եվ, իմ կարծիքով, ամենամեծ ձեռքբերումը Հայոց ցեղասպանության 100-ամյակին նվիրված «Հայոց գողգոթա» կատալոգն էր, ինչը լայն արձագանքի արժանացավ կերպարվեստի սիրահարների եւ հասարակական շրջաններում:

- Ձեր կարծիքով, վիրահայ նկարիչները համարվո՞ւմ են, արդյոք, վրաց կերպարվեստի լիարժեք հատվածը:

- Այո, իհարկե: Այդպես են համարում նաեւ վրաց հայտնի նկարիչները: Ասեմ նաեւ, որ Վրաստանի հայ գեղանկարչական դպրոցը ի սկզբանե եղել եւ կա՝ որպես վրաց նկարչական դպրոցի մի մաս ու ժառանգորդ: Մենք Թիֆլիսում ունեցել ենք հայ նկարիչների փայլուն համաստեղություն՝ Սկրտուն եւ Աղաթոն Հովնաթանյաններ (17-19-րդ դդ., հայ նկարիչների ընտանիք) եւ էլի տասնյակ մեծանուն նկարիչներ: 20-րդ դարի 2-րդ կեսի մեծ նկարիչներ Ալեքսանդր Բաթբեուկ-Մելիքյան, Գայանե Խաչատրյան, Ռոբերտ Կոնդախսազով, Ալբերտ Դիլբարյան, Լեւ Բոյախչեւ, Ջուլետկա Բաթբեուկ-Մելիքյան... Որանցից յուրաքանչյուրը վրաց նկարչական դպրոցի ներկայացուցիչ է: Մենք հայ ազգությամբ վրաց նկարիչներ ենք: Եվ այս ֆոնի վրա, խիստ կարելի էր Վրաստանի հայ նկարիչների միության գործունեությունը:

- Ի՞նչ բերեց անցնող՝ 2016 թ. Շահումյանների ընտանիքին:

- Մենք ունենք աղջիկ թռեմիկ եւ առաջիկայում սպասում ենք մեր երկրորդ՝ արու թռեմիկի աշխարհ գալուն: Նրանց շնորհիվ ես հասկացա, որ իմ թուլությունը ոչ միայն արվեստն է, այլեւ թռեմերս...

- Ի՞նչ կմաղթեք մեր ընթերցողին՝ Ամանորի առթիվ:

- Ես կցանկանայի, որ նա գտներ հոգու անդորր եւ առողջ հոգով ու մարմնով մասնակցեր Վրաստանի բարգավաճմանը:

Զրուցեց

ՋՈՒԼԻԵՏԱ ԲԱՂԱՅԱՆԸ

ՀԱՐՑ - ՊԱՏԱՍԽԱՆ ԱՅԼԱԶԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ՎԱՐՎԵԼԱԿԵՐՊ

ՀԱՐՍՏՈՒԹՅՈՒՆ, ՀԱՋՈՂՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՍԵՐ

Լսել եմ, որ ժողովրդական իմաստուն ասացվածքները հաճախ են ներառում առանցքին հասկացությունները, փոխկապակցում միմյանց: Գուցե ներկայացնե՞ք դրանցից մեկը: Ա.Եգանյան



Մառնետլի

Կինը տնից դուրս գալով՝ բալուն երեք ծերունի տեսավ ու մտածեց, որ երեւի քաղցած կլինեն: Նա որոշեց անծանոթներին ներս հրավիրել ու հյուրասիրել: Սակայն ծերունիները պարզելով, որ կնոջ ամուսինը տանը չէ, հրաժարվեցին տուն մտնել:

Երեկոյան, երբ ամուսինը տուն վերադարձավ ու լսեց կնոջ պատմածը, ասաց. «Գնա, ասա, որ ես տանն եմ ու հրավիրիր նրանց»: «Մենք միասին չենք գա»,- պատասխանեցին ծերունիները: Նրանցից մեկն ասաց. «Մեր անուններն են՝ Հարստություն, Հաջողություն եւ Սեր: Գնա եւ հարցրու ամուսնուդ, թե մեզնից ո՞ւմ եք ուզում ձեր տուն կանգել»: Երբ կինն ամուսնուն պատմեց իր լսածը, վերջինս ուրախացավ եւ որոշեց Հարստությանը հրավիրել, բայց կինն ասաց, որ ավելի ճիշտ կլինի

Հաջողության առջեւ դուռը բացել:

Ամուսինների խոսակցությունը լսելով՝ նրանց աղջիկը խորհուրդ տվեց ընտրել Սերը: Նրանք որոշեցին աղջկա խորհրդով շարժվել: Կինը գնաց ծերունիների մոտ ու խնդրեց, որ Սերն իրենց հյուրը լինի: Բայց այդ ժամանակ երեք ծերունիներն էլ զնացին կնոջ հետեւից: «Բայց չե՞ որ ես միայն հրավիրեցի նրան, ում անունը Սեր է»,- ասաց կինը:

Եվ ծերունիները պատասխանեցին. «Եթե դուք Հարստությանը կամ Հաջողությանը հրավիրեիք, մյուս երկուսը կմնային փողոցում: Բայց քանի որ դուք Սիրուն հրավիրեցիք, մենք միշտ զնուն ենք նրա հետեւից: Այնտեղ, ուր կա սեր, հարստությունն ու հաջողությունը միշտ անպակաս են»:

ՆԵՏԱՔՐՔԻՐ Է

ԽԵԼԱՑԻ ՄԱՐԴԻԿ ՎԵՐԱՆՈ՞ՒՄ ԵՆ

Իսլանդիայի deCODE ընկերությունը կատարել է հետազոտություն, որտեղ ցույց է տվել, որ ազգի պոպուլյացիայում այն զենների բաժինը, որոնք կապված են կրթության ձեռքբերման հետ, նվազում է: Համապատասխան հետազոտությունը հրապարակվել է Proceedings of the National Academy of Sciences հանդեսում:

Ընկերության մասնագետներն օգտագործել են ավելի քան հարյուր հազար իսլանդացիների տվյալներ, որոնք հավաքվել են 1910-1975 թվականներին: Այդ ժամանակի ընթացքում, ինչպես ցույց են տվել հետազոտությունները, պոպուլյացիայի մեջ այս կամ այլ կերպ ուսման հետ կապված զենների հայտնվելու հաճախականությունը նվազել է:



Միաժամանակ, մասնագետները հայտնաբերել են, որ խելացի մարդիկ, այսինքն՝ նրանք, ովքեր, հեղինակների հրապարակման համաձայն, հակված են կրթություն ստանալու, միջին հաշվով, ունեն վեց տոկոսով պակաս երեխաներ, քան մնացածները: Դիտարկվող օրինաչափության պատճառը մասնագետները տեսնում են այն բանում, որ ուսմանը նպաստող զենե-

րով մարդիկ ավելի շատ կենտրոնացած են սեփական զարգացման, այլ ոչ թե ցեղի շարունակման վրա: Գիտնականների կարծիքով, հենց դա էլ հետագայում հանգեցնում է նրանց զենների բաժնի նվազմանը մայրցամաքից հարաբերականորեն մեկուսացած պոպուլյացիայում: deCODE ընկերության մասնագետներն առանձին նշում են, որ մտավոր զարգացման համար պատասխանատու են ոչ միայն զենները, այլև շրջակա միջավայրի պայմանները, մասնավորապես, ընտանիքը:

ՕԳՏԱԿԱՐ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

- ✓ Մետաղյա կաթսայի պատերը կփայլեն, եթե դրանք շփեք սուրճի մրուրով:
- ✓ Եթե կաթսայի հատակն այրվել է, կերակրի խոշոր աղի հետ խառնած սուրճի մրուր քսեք եւ թողեք առնվազն երկու ժամ:
- ✓ Սոխը տապակելուց առաջ թաթախեք այլուրի մեջ եւ այն չի այրվի:
- ✓ Կարտոֆիլը տապակելուց առաջ նույնպես կարելի է թեթեակի թաթախել այլուրի մեջ եւ այն ավելի խրթխրթան կլինի:
- ✓ Եթե ապուրի համար տոխ տապակելիս՝ թավայի մեջ մի քիչ քարի ավելացնեք, արգանակը ոսկեգույն ու համեղ կստացվի:
- ✓ Ջեռեփուկի կաղապարը նախապես ջեռոցում տաքացնելու դեպքում, պատրաստի ջեռեփուկը կաղապարից ավելի հեշտությամբ կպոկվի:

ՍՈՒՐՋԻ ՓՈԽԱՐԵՆ ՈՒԺ ԵՎ ԷՆԵՐԳԻԱ ՏՎՈՂ ՄԹԵՐՔՆԵՐ

Մթերքների հետ համադրեք զբոսանքը եւ լավ երաժշտությունը

Շատ մարդկանց օրվա էներգիան ապահովում է սուրճը: Ունանք սուրճի օրվա չափաբաժինը չարաշահում են՝ համուն կոֆեինի: Մասնագետները նշում են, որ օրվա ընթացքում կարելի է առանց կոֆեինի էլ մի շարք մթերքներից եւ գործողություններից ստանալ լրացուցիչ էներգիա: Օրինակ, երաժշտություն լսելը, քայլելը, 10-15 հատիկ նուշը կապահովեն ձեր օրվա լրացուցիչ էներգիան:

Հայտնի է, որ առավոտյան ընկույզի ցանկացած տեսականու օգտագործումը ե՛ւ առողջության բարելավմանն է նպաստում, ե՛ւ օրվա էներգիայի աղբյուր դառնում: Նուշը, որը պարունակում է մեծ քանակությամբ՝ վիտամին Ե եւ մագնեզիում, համաքանակաբար ճարպաթուրեր, խորհուրդ է տրվում օգտագործել ոչ միայն լրացուցիչ էներգիա ստանալու համար, այլ նաեւ աչքի հիվանդության, տարբեր ուռուցքների, խոցերի դեպքում: Կարգավորում է մարսողությունը, բարձրացնում է տրամադրությունը, բարելավում է հիշողությունը, բացում է ախորժակը: Այն բարելավում է սիրտանոթային համակարգը, պահպանում տեսողությունը, մաքրում է օրգանիզմը, նվազեցնում գլխացավը, դրական է ազդում նաեւ արյան մեջ շաքարի մակարդակի իջեցման համար:

Նռան բուժիչ հատկությունը հայտնի է շատ վաղուց: Այն պարունակում է հանքանյութեր, ինչպես նաեւ՝ A, B, C, E վիտամիններ, կալցիում, մագնեզիում, կալիում, մարգան, կոբալտ: Այն ոչ միայն առույգ է պահում, այլև բարձրացնում է մեր դիմադրողականությունը տարբեր վարակների հանդեպ: Նռան հյութն ախորժաբեր է, կանոնավորում է ստամոքսի գործունեությունը, ունի հակաբորբոքիչ եւ հակաանեմիկ հատկություն:

Օգտակար է նաեւ օրը սկսել հացահատիկային բույսերից պատրաստված նախաճաշով,

օրինակ, վարսակածավարով շիլա՝ հերկուլես: Այն պարունակում է ֆոսֆոր, կալիում, կալցիում, ցինկ, C, A, E, PP վիտամիններ, ամինաթթուներ ու բարդ միացություններ, որոնք էլ մեզ լրացու-



ցիչ ուժ են հաղորդում:

Կծու համեմունքները, հատկապես՝ կարմիր պղպեղը, արագացնում են նյութափոխանակությունը, որը լրացուցիչ էներգիայից բացի, էնդոկրին համակարգի համար է ունենում դրական ազդեցություն:

Երբ տրամադրություն չունեք, սթրես եք ապրում, հաճախ կարելի է հետեւյալ խորհուրդը լսել՝ սեւ շոկոլադ օգտագործեք: Այն օգնում է որոշակիորեն բարձրացնել տրամադրությունը: Սեւ շոկոլադի պարբերական օգտագործումն օգնում է նաեւ արյան մեջ նվազեցնել «վատ» խոլեստերինի քանակը, իջեցնում է զարկերակային ճնշումը եւ, համապատասխանաբար, նվազեցնում է սրտի ցանկացած հիվանդության առաջացման հավանականությունը:

Կոֆեինը, որը պարունակում է սեւ շոկոլադը, ունի մի փոքր

այլ կազմություն, քան սուրճինը: Այն նպաստում է մտավոր աշխատանքի բարելավմանը եւ էներգիա տալիս ամբողջ օրվա համար: Որոշ հետազոտությունների տվյալներով, այն լավացնում է ուղեղում արյան շրջանառությունը եւ հնարավորություն տալիս ավելի ակտիվ զգալ:

Բժիշկները հաճախ են ասում, որ հետեւողական կերպով սպանախ օգտագործողները պաշտպանված են մաշկի, ստամոքսի եւ թոքի քաղցկեղից: Այն պարունակում է վիտամիններ A, B6, C, ֆոլաթթու եւ այլ վիտամինների մնացորդներ: Սպանախը հարուստ է նաեւ հանքանյութերով՝ կալիում, մանգան, ցինկ, մագնեզիում, երկաթ, կալցիում, գունանյութերով եւ ֆիտոստերոլարար նյութերով: Այս մթերքի օգտակար հատկություններն ապահովում են ոչ միայն աչքերի լավ տեսողությունը,

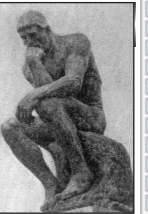
արյան նորմալ ճնշումը, մկանների ամրությունը, հղի կանանց մոտ՝ պտղի նորմալ զարգացումը, մաշկի պաշտպանվածությունը, նյարդային համակարգի առողջությունը, այլ նաեւ այն ակտիվությունն ու ուժը, որ պակասում է օրվա ընթացքում:

Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ, օրվա ընթացքում, թեկուզ կարճ ժամանակահատվածում հաճելի երաժշտությունը եւ նվագագույնը 20-30 րոպե մաքուր օդում քայլելը բարձրացնում է ուշադրությունը եւ նվազեցնում սթրեսը, իսկ մի փոքր արագ քայլքը կբարձրացնի նաեւ ձեր տրամադրությունը:

Հայտնի է, որ ցիտրուսային բույրերը եւս կարող են խթան հանդիսանալ մեր լավ մտքի ու տրամադրության: Նույնիսկ նախնիցը կեղեկից մաքրելը բավական է որոշ հակասթրեսային ազդեցություն ստանալու համար:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

Սերը սեր կու բերե: ՍԱՅԱԹ-ՆՈՎԱ (1712-1795) Հայ բանաստեղծ, գուսան Զգարմացնի թող մութը քեզ, երբ արեգակն ինքդ ես լքել: ՇՈԹԱ ՌՈՒՍԹԱՎԵԼԻ (1172-1216) Վրաց բանաստեղծ Հնուն մարդիկ շատ խոսել չէին սիրում: Նրանք սեփական խոսքերին չհասնելն անոթաբեր էին համարում: ԿՈՆՖՈՒՅԻՈՍ (մ.թ.ա. 551-479)	Հիմա՞ցի փիլիսոփա Երբեք թեւաթափ մի՛ եղեք: Մեր ամենամեծ սխալն այն է, որ չափից դուրս արագ ենք ձեռք- ներս ծալում: Հաջողության հաս- նելու ամենահաստատուն ճա- նապարհն այն է, երբ անդադար կրկին ես փորձում: ԹՈՄԱՍ ԷԴԻՍՈՆ (1847-1931) Ամերիկացի գիտնական Հինը երբեք չի հնանում, հնա- նում է միայն նորը:	Իսպանացի նշանավոր գրող Ցանկացած խա- ղաղություն գրողի արժեք չունի, եթե սիրտդ խաղաղ չէ: ԷՐԻԿ ՄԱՐԻԱ ՌԵՄԱՐԿ (1898-1970) Գերմանացի գրող Լռիր, քանի դեռ ի վիճակի չես ասելու այնպիսի մի բան, որը քո լռությունից ավելի օգ- տակար կլինի: Ա.ՂԱԶԱՐՅԱՆ «Վրաստանի» ընթերցող
---	--	---



ԱՆԵԿԴՈՏՆԵՐ

- ☺ Կինը՝ ամուսնուն.
- Սիրելի՛ս, երեկ ինձ այնքան հաճոյախոսու-
թյուն արեցիր: Նման բան քեզանից ես կյան-
քում չէի լսել:
- Կներես, հարբած էի:
☺ Կինը հյուրընկալության զնացած է լինում: Վերադառնալով տուն՝ պատմում է ամուսնուն.
- Շատ լավ երեկո անցկացրինք: Տանտե-
րերը խնդրեցին, որ ես երգեմ, համաձայնեցի:
Ամուսինը. - Ճիշտ էլ արել ես: Ես դրանց հեջ չեմ սիրում:
☺ Կինը.
- Հիմարի մեկը, անբան, ամբողջ կյանքս, օրհնությունս նվիրեցի քե՛զ, իսկ դու անբա-
- մի մեկը դուրս եկար...
Ամուսինը.
- Այ կնի՛կ, հերիքա դիպումիտ հետ խոսա...
☺ Շատ ծեր մի տատիկ գալիս է բժշկի մոտ:
- Բժիշկ, շունչս կտրվում է:
Բժիշկը զննում է տա-
տիկին եւ, չգտնելով շն-
չահեղձության ոչ մի ախ-
- տանիշ, հարցնում է.
- Դա ե՛րբ է լինում:
- Երբ վազելով փոր-
ծում եմ հասնել ավտո-
բուսին:
☺ - Ասացեք, ինչպես գլխի ընկաք, որ ձեր բնակարանում օտար մարդ կա:
- Գիտեք, մեր ընտա-
նիքում այնքան էլ ընդունված չէ հետեւից հանկարծակի աթոռով խփել գլխիս:

Հունվարի 21-ի-ի համեմատությամբ՝ ԱՄՆ դոլարի կուրսի փոփոխում չի գրանցվել:

ՀՐԱՏԱՊ

ԲՈՒՐԻՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ
ՀԵՌԱՆՈՍԱՀԱՄԱՐՆԵՐԸ

Շտապ բժշկական օգնություն - 112
 Պարեկային ոստիկանություն - 112
 Հրշեջ-փրկարար ծառայություն - 112
 Հրշեջ-փրկարար օպերատիվ ծառայություն - 01, 011, 275-20-85, 241-17-71, 241-17-72
 Պահպանության ոստիկանություն - 125
 Գլխավոր տեսչություն - 126
 Տեղեկատվական բյուրո - 118 08
 Քաղաքապետարանի թեժ գիծ - 272-22-22
 Առողջապահության նախարարության թեժ գիծ - 294-49-11, 294-34-98
 Ժողովրդական պաշտպան - 299-58-98, 292-24-79
 Մարդու իրավունքների պաշտպանության կենտրոն - 237-69-50, 245-45-33
 Երեխայի իրավունքների պաշտպանության քաղաքային կենտրոն - 299-66-04
 Եղանակի բյուրո - 243-95-31, 245-95-32
 «ՂազՏրանսԳազ»-ի տեղեկատվական ծառայություն - 231-04-04
 Գազի վթարային ծառայություն - 04, 274-86-27, 274-89-04
 ԹԵԼԱՍԻ-ի տեղեկատվական կենտրոն - 25-52, 225-52-11
 ԹԵԼԱՍԻ-ի թեժ գիծ - 277-99-99, 227-44-11
 Ջրամատակարարման թեժ գիծ - 293-11-11
 Ջրամատակարարման շահագործման ծառայություն - 248-72-88
 Կոյուղու վթարային ծառայության թեժ գիծ - 293-11-11
 Օդանավակայանի տեղեկատվական բյուրո - 231-04-21
 Երկաթուղային կայարան - 256-35-66, 256-47-60
 Դիդուբեի «Օկրիբա» ավտոկայարան - 234-26-92
 Նավթուղիի ավտոկայարան - 274-83-03, 274-63-23

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՎԻՐԱՀԱՅՈՋ ԹԵՄԸ ՄԱՍՆԱԿՅԵՅ ԷԿՈՄԵՆԻԿ ԱՐՈՐՔԻՆ

Այս տարի միասնության աղոթք բարձրացնելու պատվին արժանացել էր Թբիլիսիի Լյութերական եկեղեցին:

Էկումենիկ աղոթքին մասնակցեցին Հարավային Կովկասի լատինական կաթոլիկների առաքելական վարչության առաջնորդ Գերաշնորի Ջուզեպպե Եպիսկոպոս Պազուտտոն, Վրաստանում Ավե-

տարանական-լյութերական եկեղեցու առաջնորդ Գերաշնորի Հանս-Իոյահիմ Եպիսկոպոս Կիդերլենը, Վրաստանում Ավետարանական-մկրտական եկեղեցու առաջնորդ Գերաշնորի Եպիսկոպոս Մերաբ Գալի-

րինդաշվիլին, Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Գերաշնորի Տեր Վազգեն Եպիսկոպոս Միրզախանյանը:

Էկումենիկ աղոթքին ներկա էին Վրաստանի կրոնի հարցերով պետական գործակալության նախագահ Ջազա Վաշաղմաձեն, տարբեր եկեղեցիների հոգևոր սպասավորներ, բազում հավատացյալներ:

ՑՈՒՑԱՐԱՆԴԵՍ

ԳԵՐՄԱՆ ԱՎԱԳՅԱՆԻ ԼՈՒՍԱՆԿԱՐՆԵՐԸ ԿՑՈՒՑԱԴՐՎԵՆ ԹԲԻԼԻՍԻՈՒՄ



Փետրվարի 3-ին, ժամը 17-ին, Թբիլիսիի Գոգեբաշվիլու փողոց 46բ-ում տեղակայված Black & White Gallery ցուցասրահում, «Կովկասյան գործընկերություն» կազմակերպության նախաձեռնությամբ, կրաքվի երեսանցի հայտնի լուսանկարիչ Գերման Ավագյանի Faces of Tbilisi խորագրով ցուցահանդեսը:

Նախագիծն առաջին անգամ ցուցադրվել է Ստամբուլում 2010 թվականին IFSAK լուսանկարչական փառատոնի շրջանակներում: Նախագծի հեղինակի համար, որպես Վրաստանում ծնված հայի, ցուցահանդեսի հիմնական արժեքը նույն քաղաքում ապ-

րող տարբեր ազգերի ներկայացուցիչների հետ շփվելու յուրահատուկ հնարավորությունն է:

Այսօր Թբիլիսիի Հարավային Կովկասի միակ քաղաքն է, որտեղ տարբեր ազգերի ներկայացուցիչները կարող են ապրել ներդաշնակ հարեւանությամբ՝ չխախտելով կրոնական, ազգային եւ մշակութային ավանդույթները: Հեղինակի համար, ով ապրում է Հայաստանի մայրաքաղաքում, որտեղ բնակչության 99 տոկոսը հայեր են, առավել հետաքրքիր է եղել ցուցահանդեսի գաղափարական ընթացքը, քան արդյունքը: Նախագիծը հնարավորություն է տվել նրան շփվելու մարդկանց հետ...

Լուսանկարների ցուցահանդեսը կտեսի մինչև փետրվարի 6-ը: Մուտքն ազատ է:

ԱՐԵՎԻԿ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ

ՄՊՈՐՏ

ՏԱՐԲԵՐ ԱՐԺՈՂՈՒԹՅԱՆ ՄԵՂԱԼՆԵՐ՝ ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ՄՐՑԱՇԱՐՈՒՄ

Հունվարի 20-22-ին, բուլղարական Խոսկովո քաղաքում անցկացվեց «Ղասաբյան եղբայրներ» բաղմինտոնի (փետրագնդակ) միջազգային մրցաշարը, որին մասնակցում էին 7 երկրների ներկայացուցիչներ:

Մրցաշարում վրաստանցի մասնակիցներն իրենց ակտիվում գրանցեցին մեկ ոսկե եւ երկու բրոնզե մեդալներ: Մասնավորապես, հաղթողների պատվանդանի առաջին աստիճանը զբաղեցրին թբիլիսցիներ, վետերան-մարզիկների զույգերի մրցաշարի մասնակից Սվետլանա Վարդանյանը եւ Վադիմ Սարգսյանը: Ընդ որում, բաղմինտոնի հավաքականի գործող մարզիչ Սվետլանա Վարդանյանը սույն մրցաշարում հանդես եկավ իր սան Վադիմ Սարգսյանի հետ:

Միջեւ 15 տարեկան աղջիկների մր-

ցաշարում, թբիլիսցի Մարի Խաչատրյանն արժանացավ բրոնզե մեդալի: Իրենց ակտիվում բրոնզե մեդալ գրանցեցին նաեւ վետերան-մարզիկների մրցաշարում Վադիմ Սարգսյանն ու Նոդարի Սարգլիշվիլին: Նշենք, որ մրցաշարին մասնակցում էին Բուլղարիայի, Վրաստանի, Սերբիայի, Հունաստանի, Ռումինիայի, Թուրքիայի եւ Չեռնոգորիայի ներկայացուցիչները:

Նկարում (ծախից). Վադիմ Սարգսյանը, Սվետլանա Վարդանյանը եւ Մարի Խաչատրյանը



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

ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 7.Ամսանուն: 9.ճանկ, մագիլ: 10.Շինություն: 11.Թանկագին քար: 13.Օգնություն, օժանդակություն: 16.Կրակոտ, բորբ: 17.Ընդհանուր իսթրիկի ծրի աշխատանք: 19.Մեծ պարկ (բրբ.): 22.Գյուղեր կտրելու կեռ գործիք: 24.Արեգակնային համակարգի երկրորդ մոլորակը: 25.Կատվազգիների ընտանիքի խոշոր գիշատիչ գազան: 27.Իտալական ավտոմեքենա: 29.Ստույգ, անկասկածելի: 32.Ռ-ի առաջին նախագահի կինը: 33.Ծնունդով այազմացի (Ծալկա) հայ գուսան: 35.Ժառանգությունը տնօրինելու փաստաթուղթ: 38.Միանիշ թիվ: 40.Իտալացի փիլիսոփա, գրող Ջորդանո ...: 41.Փողաշուշան: 44.Պագաղ կամ պատգարակ՝ մեռելը գերեզման տանելու համար: 45.Առասպելական ոգի: 48.Փոքր լայնություն ունեցող, սեղմ: 50.Վրացի երգչուհի ... Ղուրծկախ: 51.«Կույր» օրգան: 54.Փոքր ծավալ ունեցող, պտիկ: 55.Բրիտանական թագի թագավորական հողերից, կղզի: 56.Իտալացի երգիչ ... Կուտուկ: 58.Կարծր նյութի վրա փորագրած պատկեր կամ նշան: 59.Համեմունք:

ՈՂՂԱՀԱՅԱՆ. 1.Երկարակյաց թռչուն: 2.Զգեստի տակից կարված կտոր: 3.Ոտնաման: 4.Խմո-

րեղեն: 5.Ավստրիացի տրամաբան, փիլիսոփա ... Գյոդել: 6.Կիելյան Ռուսիայի մեծ իշխան ... Ռյուրիկովիչ: 8.Ազգային-ազատագրական շարժման գործիչ, ֆիդայի Աղբյուր ... : 12.Հասարակության մեջ իրեն պահելու ձև, կենցաղավարություն: 14.Աղոթքի վերջում: 15.Հողը հերկելու երկրագործական գործիք: 18.Խորթ, անծանոթ: 19.Ճահճագազ: 20.Որեւէ բանից կտրված բարակ կտոր, պատառ: 21.Խաղաթուղթ: 23.Էջ: 26.Ոգելից խմիչք: 28.Թռչունների խումբ: 29.Վաղեմի, նախկին: 30.Հին պատերազմական զենք: 31.Մեկ վանկ արտասանելու ժամանակամիջոցը: 34.Ետին, ստորին: 36.Բնակարան, օթեւան: 37.Գյուղ Արագածոտնի մարզում: 39.Եզդի երգիչ: 42.Պարզ, ջինջ երկինք: 43.Տվյալ եկեղեցու դավանանքից շեղվող կրոնական ուսմունք: 46.Ավանդական սովորույթ: 47.Որոշակի նպատակի համար պատրաստված եւ գրառումների սահմանված կարգ ունեցող սովորաբերի թերթ: 49.Հեղուկի չափման միավոր: 52.Գաղթ: 53.Կորիզապտուղ: 57.Տարիք, հասակ:

Կազմեց ԷԼԼԱ ԱՌԱՐԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 1.Դյունա: 6.Տկար: 9.Ցորթ: 10.Ապրանք: 12.Աքիս: 14.Քամանչա: 18.Հավես: 21.Թույն: 22.Անեանալ: 24.Չուխա: 26.Վոլգա: 29.Կապուր: 31.Ռադիո: 34.Ունակ: 36.Գրաշար: 37.Պարույր: 38.Տղա: 39.Նանի: 40.Կանադա: 43.Տակտ: 45.Վկա: 47.Ական: 48.Արքա: 50.Անին: 51.Ժխոր: 53.Բիր: 54.Ափ: 56.Չափ: 58.Իսկ: 60.Կա: 61.Տալոն: 63.ԱՍՆ: 65.Նասեր: 66.Եզր: 67.Լակոտ: 68.Գորիս:

ՈՂՂԱՀԱՅԱՆ. 2.Ցարա: 3.Մեղք: 4.Անցա: 5.Ցրիչ: 7.Կաքավ: 8.Ծանոթ: 11.Քացախ: 13.Սու: 15.Նվարդ: 16.Ահավոր: 17.Ինչու: 19.Ալո: 20.Երգ: 23.Նառա: 25.Ուրույն: 27.Լոշտակ: 28.Ասրյան: 29.Կոպիտ: 30.Պարեկ: 32.Ակտիվ: 33.Իզական: 35.Նրանք: 41.Նանե: 42.Դանակ: 44.Տարա: 46.Կաքինետ: 49.Արուլ: 51.Ժխտել: 52.Ոչխար: 55.Փանոս: 57.Փտել: 59.Կարգ: 62.Արա: 64.Նոր:

Խմբագիր՝
ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒԹՅԱՆ

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