

ԱՎԱՆՂԱԿԱՆ

ՓԵՏՐՎԱՐԻ 19-Ը ՄԵԾՆ ԼՈՌԵՑՈՒ ԾՆՆԴՅԱՆ ԵՎ ԳԻՐՔ ՆՎԻՐԵԼՈՒ ՕՐՆ Է

Փետրվարի 19-ին լրացավ հայ անվանի գրող, բանաստեղծ Յովհաննես Թումանյանի ծննդյան 148-ամյակը: Այդ առիթով վիրահայ համայնքի մի խումբ ներկայացուցիչներ եղան Ամաղորբ-լու (նախկին՝ Դավիթաշվիլի) 18 հասցեում, որտեղ գրողը ապրել է 1909-1923 թթ.-ին:

Այցելուներն իրենց խոնարհումը բերեցին Մեծն հանճարի վառ հիշատակին եւ վարդերով զարդարեցին Յովհաննես Թումանյանին նվիրված հուշատախտակը:

Այնուհետեւ Հայ գրողների եւ հասարակական գործիչների խոջիվանքի պանթեոնում Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Վազգեն եպիսկոպոս Միրզախանյանի նախագահությամբ մատուցվեց հոգեհանգստյան կարգ: Թեմակալ առաջնորդը, ճանաչված երեսանցի նկարիչ Մայիս Մխիթարյանը, «Վրաստան» թերթի խմբագիր Վան Բայբուրյանը, «Հայարտուն» կենտրոնի



տնօրեն Լեւոն Զիդիլյանը, Վիրահայոց թեմի մամլո դիվան Սուսաննա Խաչատրյանը, գրողներ Մարինա Կիրակոսյան-Մոսեսովան, Արտեմ Կրիակոբովը, Լեւոն Յալուղելաշվիլին, Գարրի Ղալաձարովը, Միքայել Անանովը, մանկավարժներ Մանանա Կարապետյանը, Ռոզա Զոհրաբյանը ներկայացրին Հովհ.Թումանյան մեծանուն բանաստեղծին, արձակագրին, ազգային ու հասարակական գործչին, վրաց ժողովրդի լավագույն բարեկամին: Նշենք նաեւ, որ այդ օրը, սկսած 2008 թվականից Հայաստանում նշվում է նաեւ որպես «Գիրք նվիրելու օր» (նախաձեռնող՝ Հայաստանի Գրողների միության նախկին բարեհիշատակ նախագահ Լեւոն Անանյան): Այդ տոնը մեզ մոտ հանրայնացրեց եւ տարիների ընթացքում արմատավորեց վերջերս վաղաժամ կյանքից հեռացած ճանաչված, սիրված բանաստեղծուհի, թարգմանիչ, հասարակական գործիչ Անահիտ Բոստանջյանը:

ԿԱՐԻՆԵ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆ



ՀՈՒՇ-ԵՐԵԿՈ

ԵՍ ՆԵՐԿԱ ԵՄ... ԱՆԱՋԻՏԸ ՍԻՐՈ ԵՎ ՀԱՎԱՏԱՐՄՈՒԹՅԱՆ ՄԱՐՄՆԱՑՈՒՄ ԷՐ

Այս խորագրով անցավ Վիրահայոց թեմի «Հայարտուն» կենտրոնում Անահիտ Բոստանջյանի ոգեկոչման երեկոն, որը տեղի ունեցավ փետրվարի 19-ին: Միջոցառումը վարեց Կենտրոնի համակարգող Լեւոն Զիդիլյանը:

Երեկոյի ընթացքում տեսաժապավենը պատմեց ու վեր հանեց մարդ, մայր, բանաստեղծ, թարգմանիչ, հասարակական գործիչ Անահիտ Բոստանջյանի կյանքի հազեցած էջերը... Հնչեցին նրա բանաստեղծությունները, աֆորիզմները, նմուշներ նրա թարգմանական գործերից, պոեզիայից, կատարվեցին երգեր, որ գրվել էին Անահիտ Բոստանջյան բանաստեղծի խոսքերով: Երեկոյի ավարտին դահլիճում մի պահ, ասես, քարացավ սպասումը,- հիմա Անահիտը առաջին շարքից կբարձրանա, կնոտենա բարձրախոսին եւ կլսենք նրա ոգեկոչված խոսքը՝ երեկոյի, վիրահայ մշակութային անցուդարձերի, իր ստեղծագործական ծրագրերի մասին... Այո, Անահիտը մեզ հետ էր...

- Իրոք, բոլորս զգում ենք Անահիտի ներկայությունը եւ երբեք բացակա չենք դնելու: Նա սիրված էր բոլորի կողմից՝ այստեղ եւ արտասահմանում,- ասաց իր խոսքում Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Տեր Վազգեն եպիսկոպոս Միրզախանյանը: Սրբազան հայրը արժեւորեց Անահիտ Բոստանջյանի գրական, լրագրողական գործունեությունը, թարգմանական ոլորտում ունեցած ավանդը, այդ գործունեությամբ հայ-վրացական մշակութային փոխկապերում կենդանի կամուրջ դառնալու պատրաստակամությունը, վրաց հասարակայնության կողմից սիրված եւ ընդունված լինելու փաստը:

Իսկ փետրվարի 22-ին Վրաստանի գրողների միության, «Ռուսթավելի» հասարակական կազմակերպության, «Վրաստան» թերթի եւ «Ինտելեկտ» հրատարակչության համատեղ կազմակերպմամբ «Վրաց գրողների տանը» տեղի ունեցավ վիրահայ վաղամեռիկ բանաստեղծ եւ թարգմանիչ, Վրաստանի եւ Հայաստանի գրողների միությունների անդամ Անահիտ Բոստանջյանի հիշատակը ոգեկոչող երեկո, որը բացեց վրաց հայտնի բանաստեղծ Դավիթ Շենոքմեդեիլին:

Երեկոյի ընթացքում վրաց ու վիրահայ ժամանակակից գրական մշակույթի անվանի ներկայացուցիչներն ու տարբեր ոլորտի մտավոր



ականներ անդրադարձ կատարեցին Անահիտ Բոստանջյանի գրական եւ հասարակական գործունեությանը: Արժեւորեցին նրա մեծ վաստակը վիրահայ գրական մշակույթում եւ մասնավորապես՝ վրաց-հայկական փոխկապերի պահպանման գործում: Ու, իհարկե, այն մեծագույն ավանդը, որ նա բերեց հայերենից վրացերեն եւ վրացերենից հայերեն կատարած իր թարգմանական բեղմնավոր գործունեությամբ:

Առանձնակի ջերմ եւ հուզաթաթախ էր թե՛ վրաց, թե՛ հայ մտավորականության՝ Վրաստանի գրողների միության նախագահ, բանաստեղծ Մաղվալա Գոնաշվիլու, գրող Ռեւազ Միշվելաձեի, Վրաստանի ժողովրդական արտիստ Օմար Զիսիձեի, բանաստեղծներ Գուրամ Օղիշաբիայի, Սզիա Խեթագուրիի, Մարիամ Կախիձեի, Միմոզա Թանավայի, լրագրող Մանանա Գորգիշվիլու, երգիչ Էնրիկո Ջանելիձեի... «Վրաստան» թերթի խմբագիր Վան Բայբուրյանի, վիրահայ բանաստեղծ, թարգմանիչ Գիվի Շահնազարի, բանաստեղծ Մարինա Կիրակոսյան-Մոսեսովայի, Գարրի Ղալաձարովի, մանկավարժ Մանանա Կարապետյանի՝ մարդ, ընկերուհի, գրական գործիչ Անահիտ Բոստանջյանի նկարագրին նվիրված հուշերը:

Երեկոյին ներկա էին Անահիտ Բոստանջյանի դուստրերը՝ «Վրաստան» թերթի լրագրող Գայանե եւ մանկավարժ Մարինե Բոստանջյանները, թոռները:

Համընդհանուր էր վրաց օրինյալ երկնքի տակ ապրող վրացի եւ հայ ժողովուրդների ցավը. դա բնական եւ օրինաչափ արտահայտությունն էր նրանց ավանդական, դարերից եկող բարեկամության:

ԶՈՒԼԻԵՏԱ ԲԱՂԱԼՅԱՆ

ՄՐԲՈՋ ՎԱՐԴԱՆԱՆՅՈՒՆԸ՝ ԹԲԻԼԻՍԻՈՒՄ

2017 թվականի փետրվարի 22-ին, Վարդանանց զորավարների եւ 1036 զինակիցների տոնի նախօրեին Թբիլիսիի Սուրբ Գեորգ առաջնորդանիստ եկեղեցում տեղի ունեցավ գրական միջոցառում՝ նվիրված Սրբոց Վարդանանց տոնին: Միջոցառումը ներկայացրեցին մայրաքաղաքի թիվ 103 վրաց-հայկական դպրոցի սաները, հայոց լեզվի եւ գրականության ուսուցչուհի Գայանե Մխիթարյանի նախաձեռնությամբ:

Հանդիսությունը

ներկա էր Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Տեր Վազգեն եպիսկոպոս Միրզախանյանը: Միջոցառումն իր ներկայությամբ պատվել էր թիվ 103 դպրոցի տնօրեն Արչիլ Զխաիձեն:

Դպրոցականները մոմեր վառեցին եւ Տերունական աղոթքը բարձրացրին եկեղեցու Սուրբ Վարդանի անունը կրող խորանում, որից հետո ծայր առավ Վարդան Մամիկոնյանի, նրա զինակիցների եւ հերոս հոգեւորականների նահատակության մասին դպրոցականների հիշատակի խոսքը՝ համապատասխան նկարների ցուցադրությամբ: Միջոցառման վերջում ներկա-



ներին իր օրհնությունը հղեց եւ գնահատանքի խոսք ասաց Վիրահայոց թեմի առաջնորդը:

Իսկ հաջորդ օրը, փետրվարի 23-ին, Թբիլիսիի Սուրբ Գեորգ առաջնորդանիստ եկեղեցում, հանդիսապետությամբ Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Տեր Վազգեն եպիսկոպոս Միրզախանյանի, մատուցվեց Սուրբ եւ Անմահ Պատարագ՝ նվիրված Սուրբ Վարդանանց զորավարների եւ 1036 վկաների հիշատակության օրվան:

ՑԵՐԵԿՈՒՅՑ

ՇՆՈՐՀԱՎՈՐ ՏՈՆԴ, ՄԱՅՐԵՆԻ ԼԵԶՈՒ

Թբիլիսիի թիվ 103 վրաց-հայկական նորակառույց դպրոցում (տնօրեն՝ Արչիլ Զխաիձե), 8-րդ դասարանի աշակերտների մասնակցությամբ, փետրվարի 21-ին նշվեց «Մայրենի լեզվի օր» ավանդական միջոցառումը:

ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի սահմանած «Մայրենի լեզվի միջազգային օր» տոնի հիմնադրման եւ նրա նպատակի մասին իր անդրադարձ խոսքում, Վրաստանի Կրթության եւ գիտության նախարարության ազգային ուսումնա-

քուն շատ բան ճիշտ արժեւորելու եւ ճիշտ ապրելու: Ուրախ եմ, որ այդչափ սիրում եք ձեր մայրենին ու՝ նույնչափ էլ հարգում եք վրացերեն լեզուն,- ասաց դպրոցի տնօրեն Արչիլ Զխաիձեն:



կան ծրագրերի վարչության ոչ վրացալեզու ուսումնական նյութերի ներդրման փորձագետ Կարինե Մանուկյանը նշեց, որ միջազգային այդ տոնը Վրաստանում եւ Հայաստանում նշվում է 1978 եւ 2005 թվականներից՝ ապրիլի 14-ին ու փետրվարի 21-ին:

Անշուշտ տպավորիչ էր պատանիների՝ նկատելի սիրով եւ անթերի հայերենով հնչեցրած երգն ու ասմունքը, ինչը դպրոցի հայոց լեզվի եւ գրականության բազմամյա ու վաստակաշատ ուսուցչուհու՝ Գայանե Մխիթարյանի մանկավարժական հմուտ, բազմակողմանի, նվիրված աշխատանքի եւ դպրոցի փոխտնօրեն Հասմիկ Պապիկյանի պատրաստական աջակցության արդյունքն էր: Միջոցառման ավարտին ահա թե ինչ պատգամեցին ներկա հյուրերը պատանիներին հղված իրենց խոսքում:

«Հուսով եմ, որ այս միջոցառումը ձեզ կօգնի ճիշտ ձեւավորվելու իբրեւ անհատականություն, կյան-

«Մայրենիի գինը լավ գիտեն հայերն եւ վրացիները, նրանք պայքարով են նվաճել մայրենի լեզու ունենալու իրավունքը, եւ Վրաստանի կառավարությունը օգնում է մեզ պահպանելու մեր մայրենին, ուստի դուք եւս սիրեք ու պահպանեք այն եւ լավ տիրապետեք պետական լեզվին»,- նշեց «Վրաստան» թերթի խմբագիր Վան Բայբուրյանը:

Հասմիկ Պապիկյանը իր գնահատանքը եւ շնորհակալությունը բերեց հյուրերին, Գայանե Մխիթարյանին եւ միջոցառմանը ներկա ծնողներին:

Իսկ ծնող Կարինե Մկրտչյանը, կրթօջախի ծնողների անունից, շնորհակալություն հայտնեց դպրոցի ղեկավարությանը հոգատար ու բարեխիղճ աշխատանքի համար:

«Մայրենի լեզվի միջազգային օրվան» նվիրված միջոցառումներ անցկացվեցին Վրաստանի հայկական կրթամշակութային հաստատություններում:

ԶՈՒԼԻԵՏԱ ԲԱՂԱԼՅԱՆ

ՀԱՐՑ - ՊԱՏԱՍԽԱՆ ԱՅԼԱԶԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ՎԱՐՎԵԼԱԿԵՐՊ

ԱՄՈՒՍՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՓՐԿՈՂ ՄԻ ՔԱՆԻ ՍՈՎՈՐՈՒՅԹ

Ամուսնության գրեթե առաջին իսկ օրերից, ականադրաբար, որ մենք չափ հարցերով տարբեր մոտեցումներ ունենք: Չգիտեմ ինչպե՞ս հաղթահարել ծագող օտարապետը:



Մ.Վ.

ԹՐԻԼԻՍԻ

Իրոք, ձեր ընտանիքում ստեղծվել է բավականին մոտիվացված, որը, սակայն, արագ համագործակցում է պահանջում: Ստորև ներկայացնում ենք մի քանի խորհուրդներ, հարցի կարգավորման համար:

1. Ամուսնական զույգերը պետք է պաշտեն քննելու միջոցով ժամին՝ ցանկացած պարագայում, նույնիսկ եթե նրանցից մեկը շատ վաղ է արթնանալու, իսկ մյուսը՝ ոչ:

2. Զույգերը պետք է անպայման ընդհանուր հետաքրքրություն գարգացնեն, որպեսզի նրանց հաճելի լինի միմյանց հետ, եւ չթերագնահատեն միասին երկար ժամանակ անցկացնելու կարևորությունը:

3. Ամուսինները պետք է միմյանց ձեռքը բռնեն զբոսանքների ժամանակ, շփման կարևորությունը չպիտի անտեսվի:

4. Վատահուրյան եւ ներման ռեժիմը պետք է գործի նույնիսկ

լուռության պահին: Ցանկացած ամուսնական զույգ վիճում է, եւ թեմաները շատ բազմազան են, սակայն պետք է սովորել ներել միմյանց:

5. Խելացի զույգերը պետք է ուշադրություն դարձնեն այն բաների վրա, ինչը իրենց սիրելի ճիշտ է անում, եւ ոչ թե մատնանշեն սխալները:

6. Իրականում սիրելի ամուսինները պետք է գրկախառնվեն երկար աշխատանքային օրվանից հետո, քանի որ որքան շատ են գրկախառնվում զույգերը, այնքան մեծանում է ֆիզիկական ձգողականությունը:

7. Նրանք պետք է կրկնեն՝ «ես քեզ սիրում եմ» եւ «քեզ հաճելի օր, սիրելիս» արտահայտություններն ամեն օր:

8. Նրանք պետք է անպայման միմյանց «բարի գիշեր» մաղթեն քննելուց առաջ, եւ կարելու չէ՝ ինչ հարաբերությունների եւ հոգեվիճակի մեջ են տվյալ պահին:

ԳԻՏԵՔ, ԱՐԴՅՈՐ

ԹԵՅԻ ՄԱՍԻՆ

Թեյն ամբողջ աշխարհում ամենասիրված ըմպելիքներից մեկն է: Թեյի բոլոր տեսակները ստացվում են միեւնոյն բույսի մշակումից: Իսկ փաթեթի վրա գրված «Կանաչ թեյ», «Սև թեյ» պիտակներն ընդամենը փաստում են տարբեր տեխնոլոգիաներով մշակմամբ ստացված արդյունքի մասին: Կանաչ թեյի մեջ նույնքան կոֆեին է պարունակվում, որքան սև կամ մեկ այլ թեյի մեջ: Թեյ եփելիս պետք է օգտագործել միայն թարմ ջուր: Սեկ բաժակ ջրին պետք է ավելացնել 1 թեյի գդալ թեյ: Ավելի լցնելու դեպքում թեյը կորցնում է իր բացառիկ համը ու բույրը: Թեյի տերեւների վրա լցվող ջուրը պետք է ունենա առավելագույնը 85-90° C ջերմաստիճան: Քանի դեռ թեյը չի հասել եռման աստիճանի, թեյամանի կափարիչը պետք է բաց թողնել: Դա կօգնի, որ տերեւները թթվածնով հագեցան եւ բույրը բացվի:

ՆԵՏԱՔՐԹԻՐ Է

ԱՆՅԱՆՔԱՏՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՔԱՂՅԿԵՐԻ ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌ

Բրիտանացի գիտնականներն այն կարծիքին են, որ անհամապատասխան զգացողությունը եւ ընկճախտը կարող են մեծացնել քաղցկեղային հիվանդությունների առաջացման վտանգը:

Գիտնականներն Անգլիայում եւ Ուելսում ուսումնասիրել են ավելի քան 160 հազար մարդու առողջական վիճակը, ովքեր սկզբնապես բացարձակ առողջ են եղել: Հետազոտության ավարտին գիտնականները եկել են այն եզրակացության, որ այն մարդկանց մոտ, որոնք հակված են եղել տագնապալի ու ճնշված վիճակի, մեկ երրորդով ավելացել է քաղցկեղային տարբեր հիվանդություններից, մասնավորապես, աղիների, շագանակագեղձի, կերակրափողի եւ ենթաստամոքսային գեղձի քաղցկեղից մահանալու վտանգը:



տատման համար անհրաժեշտ են լրացուցիչ հետազոտություններ:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալներով, ուռուցքային հիվանդությունները հիվանդացության եւ մահացության հիմնական պատճառներից մեկն են ամբողջ աշխարհում:

Քաղցկեղով հիվանդանալու մոտ 95% դեպքերի ավելի քան 60 տոկոսը գրանցված է Աֆրիկայի, Ասիայի եւ Կենտրոնական ու Հարավային Ամերիկայի երկրներում:

ԵՐԿԱԹԻ ՔԱՆԱԿԸ ՏՂԱՄԱՐԴԿԱՆՑ ՄՈՏ ԱՎԵԼԻ ՇԱՏ Է, ՔԱՆ ԿԱՆԱՆՑ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆ

Երկաթը կարևորագույն միկրոէլեմենտներից է, որի պարունակությունը 1 գրամ կենդանի հյուսվածքի հաշվով կազմում է 55-40 մգ: Այս քանակը որոշ չափով բարձր է մյուս միկրոտարրերի չափից եւ այդ պատճառով միջանկյալ տեղ է գրավում միկրոէլեմենտների միջին: Չափափաս մարդու օրգանիզմում կա մոտ 2.3 գրամ Fe, որի 30 տոկոսը գտնվում է պահեստային ձևով: Երկաթի պաշարները տղամարդկանց մոտ ավելի շատ են եւ այստեղից պարզ է, որ երկաթ-դեֆիցիտային վիճակներն առավել բնորոշ են կանանց:

Երկաթի դերը օրգանիզմում որոշվում է նրանով, որ այն հեշտությամբ եւ հակադարձորեն օքսիդանում եւ վերականգնվում է: Այն շատ տարածված է շրջակա միջավայրում եւ այդ պատճառով լայնորեն ընդգրկված է բույսերի եւ կենդանիների զանազան սպիտակուցների կազմում: Մեծ է երկաթի դերը էներգետիկ փոփոխությունների պրոցեսներում:

Երկաթի անբավարարության տարբեր վիճակներ, որոնք եւ պատճառ են հղիության եւ ծննդաբերության զանազան բարդությունների: Անեմիայի թեթև ու չափավոր ձևերը հայտնաբերվել են հղիների 50 տոկոսի մոտ:

սի մոտ հղիության 3-րդ տրիմեստրում: Երկաթի ալիմենտար անբավարարության ռիսկի խմբում են բուսակերները, կաթնաբուսակերները եւ մինչեւ մեկ տարեկան երեխաները (4 ամսականից հետո)՝ մայրական կաթով երկաթի անբավարար պարունակության եւ երեխայի մոտ խառը սնուցման բացակայության դեպքում: Երկաթ-դեֆիցիտային վիճակների ալիմենտար կանխարգելումը կազմակերպելիս պետք է հաշվի առնել ոչ միայն երկաթի պարունակությունը մթերքներում, այլ նաեւ դրա կենսական օգտագործման աստիճանը:

Երկաթի անբավարարության տարբեր վիճակներ, որոնք եւ պատճառ են հղիության եւ ծննդաբերության զանազան բարդությունների: Անեմիայի թեթև ու չափավոր ձևերը հայտնաբերվել են հղիների 50 տոկոսի մոտ:

Երկաթի անբավարարության տարբեր վիճակներ, որոնք եւ պատճառ են հղիության եւ ծննդաբերության զանազան բարդությունների: Անեմիայի թեթև ու չափավոր ձևերը հայտնաբերվել են հղիների 50 տոկոսի մոտ:

Երկաթ-դեֆիցիտային վիճակների ալիմենտար կանխարգելումը կազմակերպելիս պետք է հաշվի առնել ոչ միայն երկաթի պարունակությունը մթերքներում, այլ նաեւ դրա կենսական օգտագործման աստիճանը:

Երկաթ-դեֆիցիտային վիճակների ալիմենտար կանխարգելումը կազմակերպելիս պետք է հաշվի առնել ոչ միայն երկաթի պարունակությունը մթերքներում, այլ նաեւ դրա կենսական օգտագործման աստիճանը:

րում, այլ նաեւ՝ նրա կենսաբանական հասանելիությունը: Չափափաս մարդու պահանջը երկաթի հանդեպ կազմում է 5 մգ՝ 1000 կկալ հաշվով, կամ մոտ 15 մգ: Բայց յուրացվում է այս քանակի 5-10 տոկոսը, այսինքն՝ 1-1.5 մգ-ը: Ընդ որում՝ բուսական սննդից յուրացվում է երկաթի 1 տոկոսը, իսկ կենդանական սննդից (մսից)՝ 10-25 տոկոսը: Առավել լավ է յուրացվում եւ ուղղակիորեն ներծծվում է Fe+2-ը՝ հեմի երկաթը: Այսպիսով այն սննդային ռացիոնը, որը հարուստ է մսով, երկաթ-դեֆիցիտային վիճակների հավանականությունը հասցնում է մինիմումի:

Ներկայումս Fe-դեֆիցիտային վիճակների ալիմենտար պրոֆիլակտիկան կազմակերպելիս կա որոշակի փորձ՝ երկաթով հարստացնում են որոշ մթերքներ՝ հացը, թխվածքաբլիթները: Սակայն այս դեպքում օրգանիզմ կարող եւ անցնել երկաթի հավելյալ քանակներ, եւ քանի որ օրգանիզմը չունի հավելյալ երկաթի պահեստներ, ապա անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաեւ դրա կենսական օգտագործման աստիճանը:

Երկաթով հարուստ են լյարդը, երկկամները եւ միսը: Բուսական սննդից՝ սպիտակ սունկը, դեղձը, նուռը:

Նորման 10-18 միլիգրամ է: Կալորիականության հաշվիչը կօգնի պարզել որքան կալորիա եք ընդունել օրվա ընթացքում:

Նորման 10-18 միլիգրամ է: Կալորիականության հաշվիչը կօգնի պարզել որքան կալորիա եք ընդունել օրվա ընթացքում:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

Պայքարն ապրելու ձեւ է դարձել հայերիս համար:
ՎԱԶԳԵՆ ՍՈՍՅԻՆ
(1908-1994)
Ամենայն Հայոց կաթողիկոս
Որդու մեջ է ամեն մի հայր պարուն իրեն:
ՇՈԹԱ ՌՈՒՄԵԼՎԵԼԻ
(1172-1216)
Վրաց բանաստեղծ
Սրտից բխած խոսքը ուղիղ սրտին է դիպչում, իսկ լեզվից սայթաքածն ականջներից այն կողմ չի անցնում:
ԱՐԵՎԵԼՅԱՆ ԻՍԱՍՏՈՒԹՅՈՒՆ
Եթե թքում են քո թիկունքին,

ուրեմն դու առջեւում ես:
ՎՈՆՖՈՒՑԻՈՍ
(մ.թ.ա.551-մ.թ.ա.479)
Հիմնացի փիլիսոփա
Տառապանքներից ազատվելու երկու ուղի կա՝ վաղափաս մահ կամ տեսական սեր:
Ինձ ոչ թե տխրեցրել է այն, որ դու ինձ խաբել ես, այլ այն, որ ես այլեւս չեմ կարող հավատալ քեզ:
ՖՐԻԴՐԻԿ ՆԻՑՇԵ
(1844-1900)
Գերմանացի փիլիսոփա
Ինչ էլ որ պատահի, պետք չէ սրտին մոտ ընդունել: Աշխարհում քիչ բան կա, որ երկար ժամանակ կարելու է մնում:

մանակ կարելու է մնում:
ԷՐԻԿ ՄԱՐԻԱ ՌԵՄԱՐԿ
(1898-1970)
Գերմանացի գրող
Սկիզբը ամբողջի ավելի քան կեսն է:
ՖՐԱՆՍՈՒԱ ՎՈԼՏԵՐ
(1694-1778)
Ֆրանսիացի փիլիսոփա
Նրանք, ովքեր սիրում են՝ կան ճիշդ չեն կասկածում, կան էլ կասկածում եւ ամեն ինչ:
Ա.ՊՈՒՐՏՈՅԱՆ
«Վրաստանի» ընթերցող



ԱՆԵԿԴՈՏՆԵՐ

☺ **Կինը քնքշորեն դիմում է ամուսնուն.**
- Սիրելիս, ես եկել եմ քեզ մոտ հեքիաթից..
- Ո՞ր հեքիաթից..
- Բարի..
- Վեճե՞լ էիմ..
☺ - Ի՞նչ կպատմես քո մասին..
- Դե, ես ալարկոտ եմ ու ծխում եմ..
- Բա հետո՞..
- Ալարկոտ եմ պատմում...

մեմ... Գնացի՝ ծխեմ..
☺ **Ընկեր ընկերուհի վիճում են.**
- Որ դու իմ ամուսինը լինեիր, թեյիդ մեջ թույն կլցնեիր..
- Որ դու իմ կինը լի՛նեիր... Կսմեի եղ թեյը..
☺ **Տղամարդը մտնում է խանութ եւ ծխախոտ է պահանջում:**

Վաճառողուհին պատահական տուփ է տալիս, որտեղ գրված է. «Առողջապահության նախարարությունը զգուշացնում է. Ծխելը առաջացնում է սեքսուալ անբավարարվածություն»:
Վախեցած բացականչում է. - Զե՛, ես սրանից չեմ ուզում, ինձ այն տուփը տուր, որտեղ գրված է՝ քաղցկեղ է առաջացնում:
☺ - Մա՛մ, բոլո՞ր հեքիաթներն են սկսվում «Լինում է, չի լինում» բառերով:
- Ո՛չ, երբեմն սկսվում են նաեւ այսպես. «Սիրելիս, ես աշխատանքի վայրում մի քիչ գործ ունեմ, կուշանամ»:

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՑԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆԱՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՍԱՀՄԱՆԱԴՐԱԿԱՆ ԲԱՐԵՓՈԽՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՐՑԸ՝ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ ՆԻՍՏԻ ՕՐԱԿԱՐԳՈՒՄ



Փետրվարի 21-ին, Հայաստանի նախագահ, Ազգային անվտանգության խորհրդի նախագահ Սերժ Սարգսյանը հրավիրեց Ազգային անվտանգության խորհրդի նիստ:

Հարությունյանը Անվտանգության խորհրդին հաղորդում ներկայացրեց երկրում իրավական անվտանգության երաշխավորման, սահմանադրական բարեփոխումների օրենսդրական ապահովման հիմնախնդիրների եւ վերոնշյալ մասնագիտական խորհրդակցական խորհրդի գործունեության մասին:

Սահմանադրության փոփոխություններով անվանականորեն սահմանված եւ ընդունման, փոփոխման կամ լրացման ենթակա օրենքների մշակման ու ընդունման ուղղությամբ մինչ այժմ իրականացված, ինչպես նաեւ սահմանված

ժամանակացույցի համաձայն դեռեւս իրականացվելիք աշխատանքների վերաբերյալ զեկույցի քննարկումից հետո՝ Հայաստանի նախագահի կողմից տրվեցին մի շարք հանձնարարականներ:

Ազգային անվտանգության խորհրդի նիստի օրակարգի երկրորդ հարցի շրջանակներում՝ Հայաստանի կառավարության աշխատակազմի ղեկավար նախարար Դավիթ Հարությունյանը խորհրդի անդամներին տեղեկատվություն ներկայացրեց 2017 թվականի ապրիլի 2-ին կայանալիք Ազգային ժողովի ընտրությունների տեխնիկական սարքավորումներով ապահովման նախապատրաստական աշխատանքների վերաբերյալ:

Նիստի օրակարգի շրջանակներում՝ Հայաստանի Սահմանադրական դատարանի նախագահ, Հայաստանի նախագահին առընթեր սահմանադրական բարեփոխումների իրավական ապահովմանն աջակցող մասնագիտական խորհրդակցական խորհրդի նախագահ Գագիկ

ԱՆՑԿԱՑՎԵՑ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԶԻՆՎԱԾ ՈՒԺԵՐԻ ՂԵԿԱՎԱՐ ԿԱԶՄԻ ՕՊԵՐԱՏԻՎ ՀԱՎԱՔ

Փետրվարի 20-ին, Հայաստանի նախագահ, Հայաստանի զինված ուժերի գերագույն զլխավոր հրամանատար Սերժ Սարգսյանը երկրի պաշտպանության նախարարության վարչական համալիրում հանդիպել է Հայաստանի զինված ուժերի ղեկավար կազմի օպերատիվ հավաքի մասնակիցների հետ:

Հավաքը նպատակ ունի Հայաստանի պաշտոնատար անձանց հետ համոզիպումների եւ դասախոսությունների միջոցով մասնակիցներին ծանոթացնել Հայաստանի արտաքին եւ ներքին քաղաքականության առաջնահերթություններին, ՁՈՒ զարգացման միտումներին, քննարկել պաշտպանության նախարարության եւ ՀՀ այլ ու-

ժային կառույցների միջեւ փոխգործակցության հարցերը, իրականացնել փորձի փոխանակում, ինչպես նաեւ մասնագիտական հավաք-պարապմունքների միջոցով բարձրացնել ու կատարելագործել զենքերակների, սպաների, քաղաքացիական հատուկ ծառայողների գիտելիքներն ու ունակությունները ռազմավարության, օպե-

ր ա տ ի վ արվեստի եւ զորքերի կառավարման, գործառնության պարտականությունների կատարման բնագավառներում, պաշտոնատար անձանց մոտ ծեւավորել միասնական պատկերացումներ ու տեսակետներ՝ բանակի մարտունակության եւ պետության պաշտպանունակության շարունակական

բարձրացման հարցերում:

Սարգսյանը ՀՀ ՁՈՒ ղեկավար կազմի հետ հանդիպմանը խոսել է Հայաստանի հանրային եւ ազգային անվտանգության օրախնդիր հարցերի մասին, պատասխանել օպերատիվ հավաքի մասնակիցներին հետաքրքրող հարցերին:



ՀԱՅԱՍՏԱՆ-ՌՈՒՍԱՍՏԱՆ. ԵՐԿԿՈՂՄ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՕՐԻՆԱԿԵԼԻ ՄՈՂԵԼ



Փետրվարի 22-ին, Անհայտ զինվորի հուշարձանին՝ Անմար կրակի մոտ ծաղկեպսակի զետեղումով եւ Հայրենական մեծ պատերազմում զոհվածներին հարգանքի տուրք մատուցելով մեկնարկեց Հայաստանի արտգործնախարար Էդվարդ Նալբանդյանի պաշտոնական այցելությունը Ռուսաստան:

Գահանդեսը: Ինչպես նշվեց բանակցությունների ավարտից հետո անցկացված մամուլ ասուլիսում, երկու երկրների ԱԳ նախարարությունները նախապատրաստում են երկու երկրների նախագահների հեթակա հանդիպումը: Կողմերը գոհունակությամբ նշեցին հայ-ռուսական հարաբերությունների դինամիկ զարգացումը, ինչն իր արտահայտությունն է գտնում համագործակցության տարբեր ոլորտներում: Նշվեց, որ Հայաստանի եւ Ռուսաստանի միջեւ շատ բարձր մակար-

դակի վրա է առեւտրաշրջանառությունը՝ անցյալ տարվա արդյունքներով այն կազմել է շուրջ 1 միլիարդ դոլար: ՀՀ-ում օտարերկրյա կապիտալի ներդրման 40 տոկոսը բաժին է ընկնում Ռուսաստանին:

Սերգեյ Լավրովը գոհունակություն հայտնեց, որ փետրվարի 23-ից ուժի մեջ է մտել Հայաստանի եւ Ռուսաստանի միջեւ առանց վիզային ռեժիմի այցերի մասին համաձայնագրում փոփոխությունը, որի համաձայն ՌԴ քաղաքացիները կկարողանան ՀՀ այցելել ներքին անձնագրերով:

Այցի շրջանակներում՝ Հայաստանի ԱԳ նախարարը հանդիպում ունեցավ իր ռուս գործընկեր Սերգեյ Լավրովի հետ: Ապա երկու երկրների ԱԳ նախարարները ՌԴ ԱԳՆ ընդունելությունների տանը բացեցին Հայաստանի եւ Ռուսաստանի միջեւ դիվանագիտական հարաբերությունների հաստատման 25-ամյակին նվիրված ցու-

ՆՇԱՆԱԿԵԼ Է 41 ՀԱԶԱՐ ԵՐԵՒԱՅԻ ԾՆՆԴՅԱՆ ՆՊԱՍՏ

Հայաստանում 2016 թվականին նշանակվել է 41 հազար երեխայի ծննդյան նպաստ: 3-րդ, 4-րդ եւ ավելի երեխայի ծննդյան դեպքում նպաստ նշանակելու համար ստացվել է 8 հազար 400 դրամ:

Եթե ընտանիքում ծնվել է առաջին կամ երկրորդ երեխան, ապա միանվագ նպաստի չափը կազմում է 50 հազար դրամ, 3-րդ եւ 4-րդ երեխայի դեպքում՝ 1 մլն դրամ, 5 եւ հաջորդ երեխայի դեպքում՝ 1,5 մլն դրամ:

Եթե մի անգամից ծնվում են մեկից ավելի երեխաներ,

ասենք, եռյակ, ապա բոլորին տրվում է մեկական մլն դրամ: Միանվագ նպաստի վճարման առաձեռնահատկությունը հետեւյալն է: Նպաստի մի մասը, օրինակ, 1 մլն դրամի դեպքում՝ 500 հազար դրամը տրվում է ծնողին ընտանիքի կարիքները հոգալու համար: Մնացած

գումարը մուտքագրում է բանկում բացված հաշվին: Դա ընտանեկան դրամագլուխ է կոչվում: Պետությունը փոքր երաշխիք է ստեղծում, որ 18 տարեկան դառնալուց հետո, երեխան որոշ գումար ունենա: Ամենահամեստ հաշվարկով, այս գումարը 4 անգամ կավելանա:

Օրենսդրական փոփոխություններ են կատարվել՝ կապված օտարերկրյա քաղաքացիներին նպաստ տրամադրելու հետ: Ըստ այդ փո-

փոխությունների՝ նպաստ կտրվի այն օտարերկրյա քաղաքացուն, ով ունի ոչ միայն կացության կարգավիճակ, այլեւ նախորդ 3 տարին գտնվել է Հայաստանում:

Այն դեպքում, երբ Հայաստանի քաղաքացու երեխան կծնվի այլ պետությունում, ապա այդ ժամանակ Հայաստանում նպաստ կտրվի այն ժամանակ, երբ կներկայացվի փաստաթուղթ, որ միանվագ նպաստ չի վճարվել:

ՍԱՀՄԱՆԱԴՐԱԿԱՆ ՀԱՅՐԱՔԵՎ՝ ԱՐՑԱԽՈՒՄ

Փետրվարի 20-ին Լեռնային Ղարաբաղի հանրապետությունում անցկացվեց սահմանադրական փոփոխությունների հարցով հանրաքվե:

ԼՂՀ հանրաքվեի կենտրոնական հանձնաժողովի նախագահ Սրբուհի Արզումանյանը ներկայացրեց հանրաքվեի նախական արդյունքները. «Արցախի ժողովրդի հանրաքվեի մասնակցությունը կազմել է 76.5 տոկոս, ընտրողների մեջ 69540 քաղաքացի «կողմ» է քվեարկել, որը կազմում է քվեարկությանը մասնակցողների 87,6 տոկոսը: 7686 քաղաքացի «դեմ» է քվեարկել, որը կազմում է ընտրողների 9,7 տոկոսը: Անվավեր է ճանաչվել 2202 քվեաթերթիկ: Կարող ենք արձանագրել, որ հանրաքվեն կայացած է, եւ հանրաքվեի դրված հարցը համարվում է ընդունված. այսինքն, Արցախի հանրապետության Սահմանադրության նախագիծն ընդունվել է»,- հայտարարեց Ս.Արզումանյանը:

ՍԵՎԱՏՈՒ ԼՃԻ ՄԱԿԱՐՈՂԱԿԸ ԲԱՐՁՐԱՅԵԼ Է

Սեւանա լճի մակարդակը 2017 թվականի փետրվարի 17-ի դրությամբ ծովի մակերեսույթից գտնվել է 1900 մետր 46 սանտիմետր բարձրության վրա: Նախորդ տարվա նույն օրը Սեւանա լիճը ծովի մակարդակից գտնվել է 1900 մետր 26 սանտիմետր բարձրության վրա: Այս տարվա ընթացքում Սեւանա լիճը ստորերկրյա ճանապարհով մուտք է ունեցել 3 միլիոն 885 խորանարդ մետր ջուր. փոխառենը Արփա-Սեւան թունելային ջրատարով առայժմ մուտք ու Սեւան-Հրազդան ջրանցքով էլք առայժմ չի ունեցել: Սեւան թափվող գետերն առայժմ գտնվում են չմեռային սակավաջուր փուլում: Սեւանա լիճը սառչեց կապանքներում է հայտնվել գրեթե ամբողջությամբ:

ԿԱՆԱԳԱՅԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԵԶԱՆԵԱՆ՝ ԱՏՈՒ ԷԳՈՅԱՆԻՆ

Փետրվարի 17-ին Կանադայի կառավարությունը՝ ի դեմս գեներալ-նահանգապետ Դեյվիդ Ջոնսթոնի, Արոմ Էգոյանին շնորհել է Կանադայի Ազգային շքանշանի բարձրագույն փառքը՝ երկրի մշակույթի մեջ կատարած ներդրման համար:

«Արոմ Էգոյանը նվիրված է երկրի երիտասարդ տաղանդների եւ բազմազան մշակութային դաշտի զարգացմանը: Մեր մշակութային գանձերից մեկը՝ որպես կինոռեժիսոր նա չեղք է բերել միջազգային համբավ՝ միեւնույն ժամանակ ամուր կապված մնալով Կանադայի հետ: Համայնքի, մեկուսացման, մեր կյանքում տեխնոլոգիայի դերի թեմաները կենտրոնական են նրա գերազանց ստեղծագործական գործունեության մեջ: Նվիրելով իր ժամանակը եւ տաղանդը՝ նա նաեւ դասավանդում է եւ հանդիսանում մշակութային միջոցառումների եւ կինոփառատոների ակտիվ մասնակից եւ ժյուրի: Նա նաեւ տաղանդավոր վիզուալ արտիստ է եւ թատրոնի ու օպերայի ռեժիսոր»,- նշվել է շքանշանի հանձնման արարողության ժամանակ:

ՏԱՐԱԳՐԱՄԻ ՓՈԽԱՆԱԿՄԱՆ ԿՈՒՐՍԸ (24 փետրվարի)

Հայաստանի Ազգային բանկի կողմից սահմանվել է տարադրամի փոխանակման հետեւյալ կուրսը:

ՏԱՐԱԳՐԱՄ	ԱՌԷ	ՎԱՃԱՌԷ
ԱՄՆ ԴՈԼԱՐ	485,30	488,00
ԵՎՐՈ	512,00	518,00
ՌՈՒԲԼԻ	8,35	8,52

Փետրվարի 18-ի համեմատությամբ, ԱՄՆ դոլարի կուրսը մնացել է անփոփոխ:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՓԵՏՐՎԱՐ



25.02.2017. Կոստանդնուպոլսի Սուրբ Ժողովի 150 հայրապետների (381թ.) հիշատակության օր

26.02.2017. Բուժ Բարեկենդան

Սովորաբար Բարեկենդան է կոչվում շաբաթապահքերի եւ Մեծ Պահքի նախընթաց օրը: Բարեկենդանին թույլատրվում են չափավոր վայելքներ, խրախճանքներ, խաղեր եւ ուտեստներ: Բարեկենդան բառացի նշանակում է կենդանություն, բարի կյանք:

Մեծ Պահքի բարեկենդանը կոչվում է Բուժ Բարեկենդան, քանի որ նախորդում է ամենաերկար պահքին: Այդ օրը մարդիկ սգից անցնում են ուրախության, չարչարանքից՝ խաղաղության: Այս ընկալմամբ է, որ յուրաքանչյուր քրիստոնյա հոգու խոնարհումով, ապաշխարությամբ, պահքով եւ ողորմության հույսով սկսում է Մեծ Պահքի 40-օրյա ճանապարհը: Այն տևում է 48 օր՝ Բուժ Բարեկենդանից մինչեւ Սուրբ Հարության՝ Ջատիկի տոնը:

27.02.2017. Մեծ Պահք

Մեծ Պահքի շրջանը տևում է 48 օր՝ Բուժ Բարեկենդանից մինչեւ Սուրբ Հարության (Ջատիկի) տոնի նախօրեին: Պահքի ընթացքում հրաժարվում են ոչ միայն որոշակի կերակուրներից, այլեւ մոլի սովորություններից, շատախոսությունից, ստախոսությունից, հայիոյանքից եւ այլ մեղքերից: Պահքի շրջանում օգտագործում են բացառապես բուսական ծագում ունեցող սննդամթերք:

Մեծ Պահքի 40 օրը խորհրդանշում է անապատում Քրիստոսի քառասնօրյա աղոթքի, ծոմապահության եւ ապաշխարության շրջանը:

Ժողովրդական սովորության համաձայն՝ Մեծ պահքի կիսվելու՝ Միջինքի օրը, բաղադրված պահոց գաթա են պատրաստում, որի մեջ մետաղադրամ են դնում: Սովորության համաձայն՝ բաժին հասնող մետաղադրամը հաջողություն է բերում:

ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐ

ՎԱՂ ԱՄՈՒՍՆՈՒԹՅՈՒՆ՝ ՄԻԱՅՆ ԴԱՏԱՐԱՆԻ ՄԻՋՈՑՈՎ

Մինչեւ 17 եւ 18 տարեկան անչափահասների ամուսնությունը հնարավոր է միայն դատարանի որոշման հիման վրա, այն էլ, եթե աղջիկը հղի է կամ երեխան արդեն ծնվել է, ու ամուսնությունը կողմերի ցանկությունն է: Սակայն, եթե երեխան ծնվել է, եւ կողմը հրաժարվում է ամուսնանալ, այդ դեպքում՝ դատարանն ընդունում է բացասական որոշում:

Դժվար է ասել, թե վերոնշյալ օրենքը որքանով է ազդում ապօրինի ամուսնությունների ապօրինի թվի վրա, քանի որ վիճակագրությունը դրա վերաբերյալ տվյալներ չունի: Խորհրդարանը պաշտպանում է անչափահասների իրավունքները եւ ծնողներին ընծեռում է հնարավորություն նրանց փոխարեն որոշում ընդունել: Փաստացի, մյուս հարաբերությունները դուրս են մնում խորհրդարանի կարգավորման ոլորտից: Այն իրավասու չէ միջամտելու

անձնական կյանքին:

Հատկանշական է, որ վերոնշյալ օրենքը լրիվությամբ համապատասխանում է եվրոպական օրենսդրությանը, քանի որ «երեխաների իրավունքների հռչակագիրն ընդունել է, որ մինչեւ 18 տարեկան անձը համարվում է երեխա, եւ նրա ամուսնությունն անթույլատրելի է: Նշենք, որ Վրաստանի օրենսդրությամբ մինչեւ



16 տարեկան անչափահասների միջեւ սեռական կապը համարվում է իրավախախտում, հետեւաբար անչափահասների ամուսնության հարցը վերապահվում է դատարանին:

ՄԱՅՐԱՔԱՂԱՔ

ՄԵԿԵՆԱՐԿՈՒՄ Ե ՄԵՏՐՈՂՈՒՑԵՆԻ ՀԻՄՆԱՆՈՐՈՎՈՒՄԸ

Վրաստանի մայրաքաղաքի քաղաքապետարանը, Թբիլիսիի տրանսպորտային ընկերության հետ համատեղ, սկսում է Թբիլիսիի մետրոպոլիտենի կայարանների հիմնանորոգումը, տեղեկացնում է «Գրուզիա Online»-ը:



1966 թվականի հունվարի 11-ին: Ամենամոտ կայարանը՝ «Վաժա Փշավելան», շահագործման է հանձնվել 2000 թվականին:

ՏՐԱՆՍՊՈՐՏ

ՄՏԵՓԱՆԾՄԻՆԴԱ-ԼԱՐՍԸ ՓԱԿ Ե ԾԱՆՐԱՔԱՆ ՄԵՔԵՆԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Վրաստանի տարածաշրջանային զարգացման եւ ենթակառուցվածքի նախարարության ճանապարհային դեպարտամենտի տեղեկատվությամբ, Ստեփանծմինդա-Լարս ավտոճանապարհն անվաշղթաների կիրառման դեպքում բաց է միայն թեթեւ մարդատար տրանսպորտային միջոցների համար:

Տեղացած ձյան պատճառով այս պահին ավտոճանապարհը ծանրաբաշ մեքենաների համար փակ է: Կատարվում են ճանապարհի մաքրման աշխատանքներ:



Թ Բ Ի Լ Ի Ս Ի Ի
Պ.Ադամյանի անվան պետհայրամայի թատրոնի կոլեկտիվը եւ «Վրաստան» թերթի խմբագրակազմը զորակցում են դերասանուհի Մելանյա Բարսեղյանին եւ ռեժիսոր Ռոման Սաթիաշվիլուն նրանց սիրելի որդու՝ 43-ամյա



Մարատ Ռոմանի ՄԱԹՎԱՇՎԻԼՈՒ վաղաժամ մահվան կապակցությամբ եւ ցավակցությունն են բերում հանգուցյալի մտերիմներին ու բարեկամներին:

Պ.Ադամյանի անվան պետհայրամայի թատրոնի կոլեկտիվը վշտակցում է թատրոնի աշխատակից Ռոբերտ Միկիրտումովին, նրա սիրելի մոր՝

Անահիտ Իսահակի
ՄԻԿԻՐՏՈՒՄՈՎԱՅԻ

մահվան կապակցությամբ եւ ցավակցում է հանգուցյալի մտերիմներին ու բարեկամներին:

	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				

ԽԱՆՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 7. Գլխատառ: 9.Ջարդ: 10.Գետ Վրաստանում: 11.Դերասան Էմթոնի ...: 13.Օժանդակություն, օգնություն: 16.Լիբերիացի նախկին ֆուտբոլիստ՝ Ջորջ ...: 17.Ազգային ինքնորոշում, միավորում: 19.Ատամնալիցք: 22.Դերասան ... Իսրայել: 24.Ճառախոս, հրապարակախոս: 25.Ջարմանքի, ափսոսանքի բացականչություն: 27.ԱՄՆ Ներքսկա նահանգի 93 վարչական միավորներից մեկը: 29.Ավարիտության ձուկ: 32.Թախանդի մայրաքաղաքը: 33.Չորս միավորից բաղկացած: 35.Հաշվիչ տախտակի Հին Հունաստանում եւ Հռոմում: 37.Խոհ, մտածումը: 39.Ալեքսանդր Պուշկինի դայակը՝ ... Յակովլևա: 40.Չթից կարված: 43.Հիվանդություն, խոց: 44.Սուր եւ բարձր բացականչություն: 47.Մորթով կամ պինդ կտորով ծածկված սայլ: 49.Վրացի բանաստեղծ եւ արձակագիր ... Օերեթելի: 50.Վրացական լրատվական թերթ: 53.Ուրբ չունեցող: 54.Բայի հատկանիշներից: 55.«Ամբողջ, ... աշխարհ»: 57.Հատկաձեւ սերմ, կորիզ: 58.Քաղաք Նիդեռլանդներում:

ՈՐԴԱՆԱՅՈՒՆ. 1.... Օհան («Սասունցի Դավիթ»):

2.Սիրիական պարատեսակ: 3.Օլիմպիական խաղերի խորհրդային չեմպիոնուհի ... Մելնիկ: 4.Բրիտանական ռոք խումբ: 5.Մետաղի հալոց, հնոց: 6.Շոտլանդական ծագումով անգլիացի գրող Վալտեր ...: 8.Կ/թ «Այրարատը»՝ հնում: 12.Հավերժահարս, գեղեցկուհի: 14.Բրազիլացի ֆուտբոլիստ, «ֆուտբոլի արքա»: 15.Ճապոնական մարզաձեւ: 18.Կարեկցել, խղճալ: 19.Շրթունք, եզրը: 20.Բոկոտն, անկոշիկ: 21.Լողի տեսակ: 23.Իրձ, ձգտում: 26.Սիրած զբաղմունք: 28.Լավ տրամադրությամբ, զվարթ: 29.Անձնավորություն, անհատ: 30.Մանր որդ: 31.Ականապատել: 34.Ֆրանսիայում ծագած ճարտարապետության ոճ: 36.Սի ոտքը մյուսից կարճ, չլախ: 38.Փոքր քաղաք Հունաստանում: 41.Պարատեսակ: 42.Կողմնակալ, շահախնդիր: 45.Ծնոտ (ժող): 46.Թոխք, ուսույուն: 48.Պարոն, տեր: 51.Կոմունա Իտալիայում: 52.Վարչատարածքային միավոր Հյուսիսային Եվրոպայի որոշ երկրներում: 56.Գետ Գերմանիայում:

Կազմեց ԷԼԼԱ ՄԱԹՐԵՎՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 1.Շերամ: 6.Ջինա: 9.Սիմոն: 10.Ալեկո: 12.Դելի: 14.Տապանի: 17.Ջա: 18.Ադամ: 21.Աննա: 22.Կմ: 23.Նունե: 24.Թեա: 26.Իվան: 29.Բազուկ: 31.Կոն: 33.Տոներ: 34.Ազգի: 36.Նանի: 37.Սեկոնգ: 38.Դրամ: 40.Ողական: 43.Ան: 44.Ակնա: 47.Նենե: 48.Վան: 49.Կարո: 51.Լու: 52.Արեգ: 53.Վարս: 55.Գամ: 57.Ուր: 59.Կամար: 60.Յաֆա: 62.Իորի: 63.Անրի:

ՈՐԴԱՆԱՅՈՒՆ. 2.Եղն: 3.Աշոտ: 4.Շիրազ: 5.Սոֆի: 7.Իվետա: 8.Գագար: 11.Ծալկա: 13.Իրձ: 15.Նանդու: 16.Բաթու: 18.Անիտա: 19.Դեմոն: 20.Նանե: 25.Եկան: 27.Անիտա: 28.Երամ: 29.Բամիա: 30.Ջիկինա: 31.Կգ: 32.Ծիրան: 35.Ջոն: 36.Նշան: 39.Ահա: 41.Կենգուրու: 42.Ներվ: 45.Կկու: 46.Արշակ: 50.Արու: 51.Լենա: 54.Բաֆֆի: 56.Մարի: 58.Մարս: 60.Յան: 61.Դո:

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