

ՎՐԱՑԱՎԱՆ ՄԱՍՈՒԼԻՑ

ՍԱՄՇՎԻԼՂԵՒԻ ԿԻՐՃԻ ՊԱՅՄԱՆԱՆ ՄԵՐ ԼՈՒՍՈՆ

Ձեր ուշադրությանը ներկայացվող այս մյուսը արտատպվել է հեղինակավոր, բավական մեծ տպաքանակով լույս տեսնող «Վիլիսի պալիտորա» շաբաթաթերթում: Հարցազրույցի հեղինակն է լրագրող Լայի Փացիան, իսկ նրա գրուցակիցը 25-ամյա Լուսինե Դոստիբեգյանը է: Կամ ինչպես սիրով կանչում են՝ Լուսին: Լուսին ծնվել է մեծացել է Թեթրիճղարոյում, այստեղ ավարտել միջնակարգը, նրա նախնիները Թեթրիճղարոյի մոտակա Դաղեթ-Խաչեն գյուղից են: Լուսին Սամշվիլիճի կիրճի բնական հուշարձանի ռեյնջերն (անտառապահ) է: Մանկուց շատ մասնագիտություններով է հետաքրքրվել, սակայն, ի վերջո, ընտրեց անտառապահությունը՝ պաշտպանված տարածքների պարեկությունը է բնության կենդանական ու բուսական աշխարհի պաշտպանությունը որսագողերից:



- Իմ տարերքը միշտ եղել է անտառը, ասեմ նաեւ, որ Բախշո պապս էլ իր ողջ կյանքն անտառում է անցկացրել: Ձարմանավորեմ հանգիստ եւ հավասարակշռված բարի անձնավորություն էր: Աշակերտության տարիներին ռեյնջերների մասին շատ հեռուստահաղորդումներ են դիտել, կարդացել հատուկ գրականություն, ծանոթացել այդ մասնագիտությունն ունեցող մարդկանց մասին տեղեկություններին: Դպրոցն ավարտելուց հետո, ընկերներիս հետ միասին, ներգրավվեցի երիտասարդական տարբեր նախագծերում, իսկ 2016 թվականին հիմնեցիմք հանրային իրավունքի Թեթրիճղարոյի երիտասարդական կենտրոնը: Երբ հայտարարություն տրվեց թափուր տեղի մասին, ներկայացրեցի հայտ, անցա հարցազրույցը եւ 2018 թվականի հուլիսի 23-ից աշխատում եմ որպես ռեյնջեր:

- Այդ մասնագիտությունը դժվար չէ՞, արդյոք, թույլ սեռի համար:

- Այն մասին, որ դա կպահանջի ֆիզիկական մեծ ծանրաբեռնվածություն, եւ, որ չեմ կարողանա հստակ կատարել պարտականությունները, չեմ էլ մտածել, քանի որ մինչ այդ էլ սիրել եմ աշխատանքը եւ, անկախ տարիքից, միշտ ծանրաբեռնված կյանք եմ ունեցել: Հաճախ եմ եղել արշավներում, Թեթրիճղարոյի մուկիցիպալիտետի կեսից ավելին ոտքով եմ անցել, քաջատեղյակ եմ այստեղ գտնվող մշակութային ժառանգությանն ու բնական հուշարձաններին: Երեխաներին հաճախ էինք տանում տեսարժան վայրերին ծանոթացնելու համար: Ապա, առանձին նախագծերի շրջանակներում, կազմակերպում էինք տեղական ճամբարներ:

- Ի՞նչ պահանջներ են ներկայացվում ռեյնջերին աշխատանքի ընթացքում:

- Պետք է պարեկություն անցկացնել այն տարածքում, որի պատասխանատուն ես: Ես երկու ռեյնջերի համար նախատեսված Սամշվիլիճի կիրճի ռեյնջերն եմ: Ինձ կցված տարածքը կազմում է 184 հեկտար, որտեղ էլ մշտապես պարեկություն եմ անում:

- Հետիո՞տն:

- Այո: Չնայած նրա, որ այդ տարածքը կարելի է անցնել նաեւ ձիով, գերադասում եմ հետիոտն պարեկություն: Երբ ծրագրում ենք խմբային երթ մեծ տարածքներով (մոտ 20 կիլոմետր), ապա օգտագործում ենք ծառայողական մեքենա:

- Ի՞նչ տվեց այդ ծառայությունը:

- Երբ հետեւում ես բնական հուշարձաններին, տարածքի բուսական եւ կենդանական աշխարհին, ուսումնասիրում կենդանիներին, դրանց վարքը, ապա շատ բան ես սովորում: Հետաքրքիր գործընթաց է հետեւում ես թռչունների, միջատների, կենդանիների, որից հետո դրանց մասին տեղեկությունը գտնում ես համացանցում կամ

օգտվում ես հատուկ գրականությունից: Երբ հոգում ես բնության մասին, ապա ծագում է ձեռք բերած փորձը ուրիշների, առանձնապես երիտասարդների հետ կիսելու ցանկություն, ասել նրանց, որ այստեղից է սկսվում ամեն ինչ, որ հարկ է պահպանել, խնամքով վերաբերվել բնությանը, այն պահել այնպիսին, ինչպիսին կա:

- Անտառում բրդկոնյերները (որսագող) շա՞տ են:

- Ներկայումս այնքան էլ չէ, թեեւ գերադասելի կլիներ, որ ընդհանրապես չլինեին: Հենց այդ նպատակով անցկացնում ենք բնակրթական ակտիվություններ: Ալգեթի ազգային զբոսայգու տնօրինության հետ միասին, տեղական դպրոցների եւ ազգային զբոսայգու մոտակա գյուղերի դպրոցների աշակերտների դասաժամերն անց ենք կացնում բացօթյա, կազմակերպում տարածքի մաքրման գործողություններ, իրականացնում ենք «Մեկ օր ռեյնջերի հետ», «Պատանի ռեյնջեր» նախագծերը, պարբերական հանդիպումներ ենք ունենում տեղի բնակիչների հետ:

- Երբ հանդիպում եք որսագողերի, ինչպե՞ս եք վարվում:

- Անտառում իրավախախտում թույլ տալու համար ստիպված արձանագրություն ենք կազմում, տուգանում, իսկ դա այնքան էլ հաճելի չէ: Գործակալությունը վիթխարի աշխատանք եւ միջոցներ է ծախսում, որպեսզի պահպանի եւ փրկի անտառը, եւ այդ ժամանակ ինչ-որ մեկը ապօրինի որսորդություն է անում, ձկնորսություն, հատում է անտառը, ընդհանրապես վնասում շրջակա բնությունը: Որքան էլ տարօրինակ լինի, ոմանց համար դա ժամանց է, չնայած նրա, որ տեղյակ է, տարածքի պաշտպանված լինելու մասին, այդուհանդերձ, առաջնորդվում է իր քմահաճությով: Գիշտ է, նման միջադեպերը հազվադեպ են, սակայն ցանկալի է, որպեսզի ընդհանրապես տեղի չունենան:

Բնության մեջ ամեն ինչ հավասարակշռված է, ամեն ինչ, ամեն բան իր գործառույթն ունի, հավասարակշռությունը պաշտպանվում է եւ միջամտելը ներելի չէ:

Ցավոք, խուսափում են ռեյնջերներից, անտառապահներից, կարծում են, որ իրենց թշնամիներն ենք, ընդհակառակը, մենք շատ բարդ ու պատասխանատու գործ ենք կատարում: Նրանք պետք է հստակ ընկալեն, որ համատեղ ուժերով ենք պաշտպանելու, խնամելու բնությունը: Առանց ջանքերի համատեղության, ոչնչի չենք հասնի, հարկ է սիրել բնությունը, սիրել շրջապատի կենդանիներին, բուսականությունը...

- Գիշատիչ ի՞նչ կենդանիներ են ապրում ձեր տնօրինության տակ գտնվող տարածքում:

- Ինձ հանձնարարված տարածքը ընդգրկված է Ալգեթի ազգային զբոսայգու կազմում: Այստեղ կան մեծ թվով գյուղզաներ, մեծ ու վտանգավոր օձեր: Երբ անց

նում ես կիրճով, պետք է լավ իմանա բոլոր արահետները, քանի որ շատ են ժայռերը, քարանձավները: Նրանց «Ֆշացնող բարեկամներ» ենք անվանում: Երեկոյան եւ գիշերային շրջայցերի ժամանակ լսվում են գայլերի ու վայրի ցուլերի ձայներ: Ցուլերի հանդիպելու առիթ ունեցել եմ, սակայն գայլերի հետ մինչ օրս չեմ առնչվել: Գայլերը ձմռանն են վտանգավոր, քանի որ քաղցած են: Թեպետ պարեկության ժամանակ մտքով չի անցել, թե որտեղ կարող եմ հանդիպել օձի, գայլի կամ ցուլի: Եթե գայլի հանդիպեմ, ապա, կարծում եմ, միայն ժանիքները ցույց կտա ու կանցնի իմ կողքով:

- Որքանով տեղեկացված ենք, մանկուց ներգրավված եք ընտանեկան տնտեսության աշխատանքներին:

- Նախկինում անասուններ, խոզեր էինք պահում, իսկ հիմա դրանց պահում է տատս, իսկ ես օգնում եմ նրան: Մեզ մոտ թողել ենք միայն հավերի ու ճագարների: Քանի որ ծնողներս գտնվում են արտասահմանում, ապա ստիպված տատիս էլ եմ խնամում: Եթե այստեղ չաշխատես, ապա դժվար է ապրել: Տատիս հետ միասին ես, եղբայրս եւ հորաքույրս խոտհարքի ենք զնում, խոտ հնձում, դեզավորում, ապա մեքենաներով տեղափոխում, որպեսզի կարողանանք կերակրել անասուններին:

- Ի՞նչ ծրագրեր ունեք, եւ ի՞նչ խորհուրդ կտայիք ձեր հասակակիցներին:

- Ցանկանում եմ, որքան հնարավոր է շատ երիտասարդներ ներգրավվեն բնակրթական գործընթաց: Ես էլ եմ ուզում սովորել, քանի որ անելիքները շատ են: Ցանկանում եմ ավելին անելու հնարավորություն ունենալ: Մտածում եմ համալսարանում ուսումնա շարունակելու մասին... Մի հիանալի գաղափար էլ ունեմ: Ցանկանում եմ այն հողամասում, որտեղ խոտհարքն է՝ աճեցնել առանց փշի էլակ: Բնությունն ինձ համար զարմանահրաշ է, այն ուսումնասիրելու շնորհիվ հասկացա, որ շատ եմ սիրում կյանքը: Բնությունն այն է, որտեղ եւ որի համար ապրում ես, եւ որից երբեք չես հրաժարվի:

Իսկ երիտասարդներին խորհուրդ եմ տալիս՝ լինեն բարի: Բոլորս խնդիրներ ունենք, սակայն թեւաթափ չենք լինում: Լավագույն ապագան կրթություն ստանալու մեջ է: Իմ երազանքն է ապրել զարգացած երկրում, որտեղ երիտասարդներն առաջընթացի շատ ավելի մեծ հնարավորություններ ունեն:

LULI ՓԱՅԻԱ

ԹԱՏՐՈՆ

«ՀՐԵՇՏԱՎԱՆ ՈՒ ԵՐԵՔ ՓՈՂԿԱՊԱՎՈՐՆԵՐԸ» ԱՌԱՋԻՆ ԱՆԳԱՍ ՀՆՉԵՑ ՀԱՅԵՐԵՆ

Մայրաքաղաքի Ալ.Գրիբոյեդովի անվան ռուսական պետական ակադեմիական դրամատիկական թատրոնի փոքրիկ դահլիճում, փետրվարի 23-ին, արդյունաբերող խաղացիմ գրիբոյեդովյան ու նաեւ Թավիսուփալի թատրոնների գեղարվեստական ղեկավար, ճանաչված ռեժիսոր Ավթանդիլ Վարսիմաշվիլու տրագիկոմեդիան «Հրեշտակն ու երեք փողկապավորները» նրա իսկ բեմադրությամբ: Ավթանդիլ Վարսիմաշվիլին որպես բեմադրիչ, արդյունաբերող թատրոնում հանդես է գալիս առաջին անգամ: Իսկ նրա «Հրեշտակն ու երեք փողկապավորները» այս օրերին ցուցադրվում է նաեւ Թելավիի թատրոնում:



բավականություն ստացա նրանց խաղից: Որպես դերասան ծանոթ էի միայն Գագիկ Մելքունյանին, քանի որ խաղացել էր «Ամեն ինչ լավ է լինելու» իմ ֆիլմում, մնացածների հարցում ինձ օգնեց թատրոնի գեղարվեստական ղեկավար Արմեն Բայան-դուրյանը: Կերպարային շատ տիպիկ ընտրություն էր, որ նաեւ նպաստեց բեմադրության հաջողությանը:

Իր հիացմունքն է հայտնում նաեւ ներկայացման հանդիսատես, Երեւանից հատուկ ժամանած Հայաստանի թատերական գործիչների միության նախագահ Հակոբ Ղազանչյանը:

- Հրաշալի գաղափար էր, որ Վրաստանի բեմադրիչներից մեկը հանագործակցեց հայոց թատրոնի հետ: Երկրորդը՝ հրաշալի

պիես էր ու հրաշալի ռեժիսորական աշխատանք: Ընդհանրապես եմ նաեւ թատրոնի երիտասարդ դերասաններին բարձր պրոֆեսիոնալիզմի համար: Տպավորություններս իսկապես իրացական են: Ուրախ եմ մեր թատրոնի որդեգրած շատ հետաքրքիր ու կենսատու ռեժիսորներ հրավիրելու մտտեցման համար:

Պիեսի ավարտը ոչ այդքան հանգուցալուծում է, որքան, քավարանում հայտնվելուց առաջ, հնարավորինս ճիշտ ապրելու խորհուրդ՝ մեր կյանքի ամեն մի լուսաբացին երկնքից տրվող նախանշանների շնորհիվ: Պիեսի առանցքը ընտանիքն է՝ մեկն այն պաշտում է, մյուսը՝ դավաճանում ու լքում, երրորդը՝ չունենալով արհամարհում:

- Յուրաքանչյուր ներկայացում մտածելու տեղիք է տալիս ոչ միայն հանդիսատեսին, այլեւ կերպարը մարմնավորող դերասանին,- ասում է Սորիսի դերակատար Գագիկ Մելքունյանը: - Ուզում եմ ու ձգտելու եմ, որ այդպես էլ լինի, կյանքում կարելի լինի ու գնահատվի թերեւս ամենաառաջնայինը, քանի դեռ ուշ չէ...

ԳԱՅԱՆԵ ԲՈՍՍԱՆՋԱՆ Լուսանկարը՝ ՎԱԼԵՐԻ ԴՈՒՆԱՆՅԱՆՅԻ

...Թվացյալ բերդ: Բերդն իրականում՝ կյանքի ու մահվան սահմանագիծ: Սահմանագիծն իրականում՝ քավարան, նրանում Հրեշտակն ու նույն օր ու ժամին հայտնված, միմյանց անծանոթ, երեք փողկապավոր: Փողկապավորներն իրականում՝ վերակենդանացման բաժանմունքում կյանքի կռիվ տվող մարդկային երեք խառնվածք, որոնք նորից ապրելու իրենց ուղեգիրը ստանալու ճիգեր են գործադրում: Բարի ու անբարո, հավատարիմ ու դավաճան, սիրող ու անտարբեր, ստող ու գիջող՝ ազնիվ հացթուփ Գիորգի (Արամ Մելիքյան), ցոփ ու շվայտ խոպանչի Սորիս (Գագիկ Մելքունյան), ոչ պահանջված, բայց ինքնաբավ լրագրող-քաղաքագետ Սոսո Տրապաիծե (Ալեքս Սաչյան) ու նույն այդ բոլորի կյանքի ծածուկ խորշերը բացող Հրեշտակ տիկին Թինաթին (Գլորիա Գեւորգյան), իսկ երկաթյա դռան մյուս կողմում ուղեգիր բաժանող՝ անտես Նա: Հետո՝ ան-

կանխատեսելի ավարտ, հայ ու վրացի հանդիսատեսի բուռն ու երկար ծափահարություններ, բրավո...

Արդեն բեմից այն կողմ, մեզ հետ զրույցում, Ավթո Վարսիմաշվիլին խոստովանում է, որ Թբիլիսիում իր բեմադրությամբ ներկայացման առաջին փորձերն ընթացան զուգահեռ՝ աղանջանականում հայերեն (թարգմանությունը՝ Մարետտա Շահինյանյան) ու Թավիսուփալի թատրոնում՝ վրացերեն: Թեեւ առաջնախաղը կայացավ հենց աղանջանականում՝ արժանի մրցակից դառնալով Թավիսուփալիում մարտին սպասվող հաջորդին:

- Այս պահին մեծ հպարտություն ու գոհունակություն եմ ապրում,- ասում է Ավթո Վարսիմաշվիլին: - Հաճույքով աշխատեցի, կարծում եմ, շատ բարձրորակ դերասանական կազմի հետ: Թբիլիսիի հայկական թատրոնի ապագան շատ տաղանդավոր երիտասարդների ձեռքում է: Ես ինքս մեծ

ՀԱՐՑ - ՊԱՏԱՍԽԱՆ ԱՅԼԱԶԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐ

ՎԱՏ ՔՆԵԼԸ ԵՎ ԴՐԱ ՅԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

Վերջերս շատ վատ են բնում, երկար ժամանակ փանջվում են: Միայն լուսադեմին են կարողանում մի փոքր ոնջել, իսկ առավոտյան ողջ մարմինն ցավում է: Ի՞նչ հետազոտություն կարող է ունենալ վատ քնելը, եւ ինչպե՞ս դա կարելի է հաղթահարել:



Վ.Մարգարյան

Ախալքալարի

Ամերիկյան Բերքլիում գտնվող Կալիֆոռնիայի համալսարանի մի խումբ գիտնականներ գտել են, որ խորը քնի բացակայությունը մարդուն դարձնում է սթրեսի նկատմամբ խոցելի, մեծացնում է տագնապալի վիճակը:

Գիտափորձին մասնակցել է 18-ից մինչև 50 տարեկան ավելի քան 330 մարդ: Գիտնականները դիտարկել են, թե ինչպես է փոխվում նրանց հոգեկան վիճակը՝ կախված այն բանից, թե օրական քնի ժամ են նրանք քնել: Դրա համար կամավորներին խնդրել են լաբորատորիայում երկու գիշեր անցկացնել՝ մեկն ընդհանրապես առանց քնելու, իսկ երկրորդը՝ նորմալ տեսչությամբ քնելով: Երկու դեպքում առավոտյան նրանց ցուցադրել են հատուկ ընտրված տեսահո-

լովակներ, որոնք փորձի մասնակիցների մոտ պետք է առաջացնեին տագնապ կամ մոդկանք: Գիտափորձի արդյունքում պարզվել է, որ առանց քնելու գիշեր անցկացնելուց հետո պրեֆրոնտալ կեղևը, որը պատասխանատու է տագնապ արտահայտելու համար, գործել է խափանումներով: Բացի դրանից, գիտնականները պարզել են, որ վատ քունը գրեթե 30 տոկոսով նպաստում է սթրեսի մակարդակի բարձրացմանը:

Ավելի վաղ Ստոկհոլմի Կարոլինյան ինստիտուտի գիտնականները պարզել են, որ այն մարդկանց մոտ, որոնք տառապում են անքնությամբ, մեծանում է սրտի իշեմիկ հիվանդության, սրտի անբավարարության եւ ինսուլտի զարգացումը:

ՏԱՐՈՒՆԱԿ ՓԱՍՏԵՐ

ԻՍԿ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈ՞ՒՄ ԵՔ ԶԱՐՄԱՆԱԼ



Տարիքի հետ միասին մենք կարծես կորցնում ենք զարմանալու ունակությունը, ամեն ինչ ընկալում ենք այնպես, կարծես դա հենց այդպես էլ պետք է լիներ: Հետաքրքիր է, դա բոլորի, թե՞ միայն առանձին մարդկանց մոտ է ի հայտ գալիս:

Տ.Միրզոյան

Բոլնիսի

Իսկապես տարիքի հետ մենք սկսում ենք ավելի քիչ զարմանալ: Սակայն իրականում որեւէ նորություն բացահայտելու եւ զարմանալու ձգտումը միշտ էլ ուղեկցում է մեզ: Ահա մի քանի հետաքրքիր փաստ:

- Պարզվում է՝ կրակայրիչն ավելի շուտ է հայտնաբերվել, քան լուցկին:

- Եթե ոսկե ձկնիկին պահեք մութ սենյակում, այն կգունաթափվի:

- Կանանց մարմնում ցավի ռեցեպտորները 2 անգամ ավելի շատ են, քան տղամարդկանց: Սակայն նրանք շատ ավելի դիմացկուն են ցավի հանդեպ, քան տղամարդիկ:

- Ծաղիկներն ավելի արագ են աճում, երբ նրանց շուրջը

երաժշտություն է հնչում:

- Հավի ճուտիկը մայր է համարում նրան, ում ամենից շատ է տեսնում ծնվելուց հետո՝ 10 րոպեի ընթացքում:

- Աշխարհում ավելի շատ ճտեր կան, քան մարդիկ:

- Պատմության մեջ ամենակարճ պատերազմը տեղի է ունեցել Զանգիբարի եւ Անգլիայի միջև 1896 թվականին: Զանգիբարը հանձնվել է 38 րոպեից:

- Սկրատը հայտնաբերել է Լեոնարդո դա Վինչին:

- Փղերը միակ կենդանիներն են, որոնք չեն կարողանում ցատկել:

- Սպիտակ արջերը ծախիկ են:

- Մարմնի ամենահզոր մկանը լեզուն է:

ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է...

Ստիվեն Գոլդբերգը գոյություն ունեն տարածքներ, որտեղ ժամանակը հարեւանների համեմատ ոչ թե կես կամ 1 ժամով է տարբերվում, այլ՝ 15 րոպեով: Այդ տարածքներից մեկը, եւ դրանց մեջ միակ պետությունը Նեպալն է:

Ֆիլիպինների դրոշը աշխարհում միակ դրոշն է, որի վրա գույներն իրենց տեղերը փոխում են պատերազմի ժամանակ: Կարմիր գույնը հայտնվում է վերելում, իսկ կապույտը՝ ներքեւում:

ՈՒՂԵՂԻ ՎԱՂԱԺԱՄ ԾԵՐԱՑՈՒՄ

Ուղեղի վաղաժամ ծերացման խնդիրներն ուսումնասիրող արեւմտյան գիտահետազոտական ինստիտուտների մասնագետները պարզել են, որ մի շարք հիմնական պատճառներին զուգահեռ, ուղեղը վաղաժամ «թռչակի» ուղարկելուն նպաստում են նաեւ ճարպակալումը, շաքարային դիաբետը եւ արյան բարձր ճնշումը (հիպերտոնիկ հիվանդությունը):

ԽՆԴԻ ԴԻՄՆԱԿԱՆ ԷՆԹՅՈՒՆ

Շատերը «ուղեղի ծերացում» ասելով հասկանում են այնպիսի հիվանդությունների առաջացումը, ինչպիսիք են ծերունական թուլամտությունը, Ալցհեյմերի սինդրոմը եւ Պարկինսոնի հիվանդությունը: Կարծիք կա, որ ուղեղը սկսում է ծերանալ 60 տարեկանից հետո: Իրականում այժմ կա տեսություն, որ ուղեղային փոփոխություններ կարող են առաջանալ ավելի վաղ տարիքից, բնականաբար, շատ դանդաղ: Մարդը գործնականում սկզբնական փուլում այդ փոփոխությունները չի զգում: Հասկանալի է, որ բնական գործընթացները չենք կարող կասեցնել, սակայն փոխարենը կարող ենք առավելագույնս դանդաղեցնել ծերացումը եւ մինչեւ խորը ծերություն պահպանել մտքի պայծառությունն ու գիտակցությունը: Կարելի է առաջին նշանները բաց չթողնել եւ խստորեն կատարել անհրաժեշտ կանխարգելիչ միջոցառումներ:

Համարվում է, որ ուղեղի ծերացումը սկսվում է դոֆամին հորմոնի արտադրությունն ապահովող բջիջների վնասումից, իսկ դոֆամինը պատասխանատու է մարդու մոտիվացիայի, ուսման ձգտելու եւ բավարարված լինելու համար: Դոֆամինի անբավարարությունն ուղեղում առաջացնում է ատրոֆիկ պրոցեսներ:

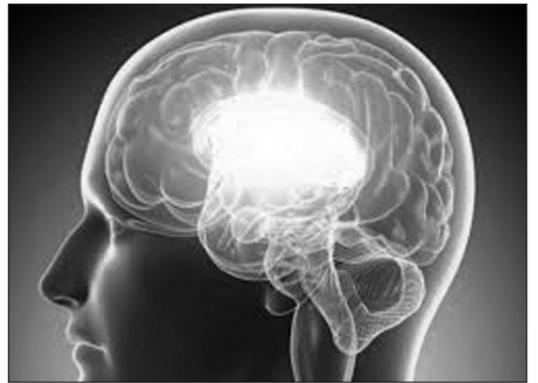
ԴԻՄՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Մասնագետները հաստատել են այն հիմնական նշանները, որոնք վկայում են, որ ուղեղում սկսվում են ծերացման պրոցեսներ: Դրանք են.

- ◆ Հիշողության վատացում:
- ◆ Մոտիվացիայի նվազում առօրյա աշխատանքի նկատմամբ:
- ◆ Որոշումներ կայացնելու դժվարություններ՝ տարբեր հարցերի շուրջ:
- ◆ Նոր ինֆորմացիան ընկալելու եւ յուրացնելու դժվարություններ:
- ◆ Բնավորության փոփոխություններ (դեպի նեգատիվը) դյուրագրգռության դրսևորում:
- ◆ Նվազում է հումորի զգացումը:
- ◆ Ի հայտ է գալիս ընկճախտ (դեպրեսիա) եւ հոգնածության զգացում:
- ◆ Առաջանում են վախեր եւ տագնապ ապագայի նկատմամբ:

Այս ամենը տեղի է ունենում դոֆամինի քանակության նվազման ֆոնին:

Հաճախ ուղեղի տարիքային փոփոխությունները բացասաբար են անդրադառնում քնի վրա, քունը դառնում է անհանգիստ, մարդը չի կարո-



դանում լրիվ հանգստանալ:

ՊԱՏՃԱՆՆԵՐԸ

Ուղեղի վաղաժամ ծերացման պատճառների մեջ առանձնացնում են մի քանի գործոններ: Դրանք են.

1. Սնունդը.- Սա ամենահիմնական գործոններից է: Սննդակարգում մեծ քանակությամբ կիսաֆաբրիկատների եւ ապուխտների (նրբերշիկներ, երշիկներ), հալած պանիրների, մարգարիտի, ռաֆինացված (զտված) սննդամթերքի օգտագործումը օրգանիզմին վնասից բացի ոչինչ չի տալիս: Քանի որ նշված սննդամթերքներում տարբեր տեսակի ներկանյութերի, հավելանյութերի, հոտավորիչների, կոնսերվանտների առկայությունը քայքայում են ուղեղի թաղանթների պաշտպանական բարիերները եւ ուղղակիորեն կարող են վնասել ուղեղի հյուսվածքը: Ի դեպ, սա հաստատված է հետազոտություններով: Այսպես օրինակ՝ ուսումնասիրվել են Ալցհեյմերի սինդրոմով մարդիկ, եւ պարզվել է, որ հետազոտված 10 մարդկանցից 10-ն էլ ունեցել են հենց այդպիսի սննդակարգ:

Բացի այդ, ճարպակալում առաջացնում են նույն այդ սննդամթերքները: Իսկ ճարպակալման հետեւանքով ոչ միայն ուղեղն է ծերանում, այլեւ այն ուղղակիորեն կարող է նպաստել ինֆարկտների եւ ինսուլտների առաջացմանը:

Ելք իրավիճակից.- Այստեղ ամեն ինչ չափազանց պարզ է: Հարկավոր է վերանայել սննդակարգը եւ անցնել առողջ ու հավասարակշռված սննդի: Անպայման օգտագործել մաքուր խմելու ջուր օրական 2 լիտրից ոչ պակաս: Ձուրը մաքրում է օրգանիզմը՝ հեռացնելով ոչ պետքական նյութերը, միաժամանակ նուսրացնում է արյունը եւ նպաստում արյան շրջանառության լավացմանը:

(Շարունակությունը՝ հաջորդ համարում)

ԳԻՏԵ՞Ք, ԱՐԳՅՈ՞Ք...

ԱՄԵՆ ԻՆՉ ԶԵՐ ԶԵՆՔԵՐՈՒՄ Է

Ասում են, որ լավատեսները երկար են ապրում, քանի որ առողջությունը կախված է տրամադրությունից:

Եթե մարդը լավ տրամադրություն ունի, ապա նա շրջակա աշխարհը տեսնում է պայծառ գույներով: Սակայն լավատեսությանը պետք է վարժվել ամեն օր: Այն ամենից, ինչը մեզ գրգռում է, պետք է օգուտ քաղել: Ձեզ նյարդայնացնում է հե-

ռուստատեսային գովա՞զդը: Դրա դեմ բաղադրատոմս կա: Բարձրացրեք հեռուստացույցի ձայնը եւ սկսեք մարմնամարզությանը զբաղվել: Մեկ, երկու՝ ձեռքերը վեր, կողք, իջեցնել... Յուրաքանչյուր 15 րոպե մեկ գովա՞զդ կա, ուրեմն նաեւ մարմ-

նամարզություն կանեք: Եթե չեք ուզում մարմնամարզությամբ զբաղվել, սրբեք պատուհանների փոշին, ծաղիկները ջրեք: Շատ հարմար է հաղորդումներ նայելիս գործելով կամ ասեղնագործությամբ զբաղվելը: Մի խոսքով, ոչ միայն չեք նյարդանաճա, այլ նաեւ ձեր գործերը չեն կուտակվի, բարեկամ մարմին ձեռք կբերեք եւ այլն:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

Անցյալի պատմությունը մի լուսատու լապտեր է, որ ամեն մի ժողովուրդ ձեռքին պետք է ունենա՝ իր ճամփեն անմոլոր գնալու համար:

ՀՈՎԳ.ԹՈՒՄԱՆՅԱՆ (1869-1923)

Հայ բանաստեղծ

Այն, ինչ հաճո չէ Աստծուն, չի կատարվի, ինչ էլ լինի:

ՇՈՒՑ ՌՈՒՄՅԱՆՎԵԼԻ (XII-XIII դար)

Վրաց բանաստեղծ

Այն մարդը, որին ոչ ոք դուր չի գալիս, անհամեմատ ավելի

դժբախտ է, քան նա, ով ոչ մեկին դուր չի գալիս:

ՖՐԱՆՍՈՒՄ ԼԱՐՈՇՖՈՒԿՈ (1613-1680)

Ֆրանսիացի քաղաքական գործիչ

Խուսափե՛ք այն մարդկանցից, ովքեր ձգտում են զգել ձեր հավատը ձեր նկատմամբ: Բնավորության այդ գիծը յուրահատուկ է մանր մարդկանց: Մեծ մարդը, ընդհակառակը, ձեզ ներշնչում է, որ դուք նույնպես կարող եք դառնալ մեծ:

ՄԱՐԿ ՏՎԵՆ

(1835-1910)

Ամերիկացի գրող

Ով ոչ ոքի չի սիրում, նրան, ինձ թվում է, նույնպես ոչ ոք չի սիրում:



ԴԵՄՈՒՐԻՏԵՍ (մ.թ.ա.460-մ.թ.ա.370)

Հին հույն փիլիսոփա

Եթե մարդուն անընդհատ ասեն, թե նա «խոզ է», ապա նա, ի վերջո, իրոք կխոխառ:

ՍԱԼՄԻՍ ԳՈՐԿԻ (1868-1936)

Ռուս գրող

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՅԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԱԶՊԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐԻ ՀԱՄԱՏԵՂ ՆԻՍ ԱՏԵՓԱՆԱԿԵՐՏՈՒՄ



Նիստի բացմանը Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը...

Նույն օրը Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը...

Փետրվարի 22-ին, Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը...

Բնույթի սոցիալ-տնտեսական մի շարք նախագծերի իրականացման հետ:

ժակցության հարցերին եւ սահմաններում տիրող իրավիճակին:

ԿԱՆՑԿԱՑՎԻ ՀԱՄԱՐԱՅԿԱԿԱՆ ՀԱՆԳԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածինը հայտարարում է համազգային հանգանակություն՝ ի նպաստ Մայր Տաճարի հիմնանորոգության եւ բարեզարդության:

Սուրբ Էջմիածնի Մայր Տաճարի հրատապ անրակայման եւ հիմնանորոգության աշխատանքները սկսվել են 2017 թվականին՝ զերծ պահելու տաճարը փլուզման վտանգից:

ամրակայունը կատարվել է 1950-60-ական թվականներին եւ մասնակի բնույթ է կրել: Այս կապակցությամբ, 2019թ. հունիսի 23-ին՝ Կաթողիկե Սուրբ Էջմիածնի տոնին, Ն.Ա.Օ.Տ.Տ. Գարեգին Երկրորդ

Ծայրագույն Պատրիարք եւ Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսը, սրբատառ կոնդակով, համայն հայությանն ուղղել է Սուրբ Գրիգոր Լուսավորչի՝ «Եկե՛ք կառուցե՛ք լույսի Սուրբ խորանը» կոչը: Մայր Տաճարի նորոգության համար նվիրաբերվող օգնությունները համակարգելու նպատակով ստեղծվել են հոգաբարձու-

ների պատվո հանձնախումբ եւ գործադիր մարմին: Հաստատվել է նաեւ աշխատանքային խումբ՝ ԱՄՆ Հայոց Արեւմտյան թեմի առաջնորդ Գերաշնորհ Տեր Հովհաննիսյանի ղեկավարությամբ: Սփյուռքի տարբեր թեմերում եւ համայնքներում ձեւավորվել են տեղական հանձնախմբեր:

«ՍՈՒՐԲ ԳՐԻԳՈՐ ԼՈՒՍԱՎՈՐՉԻ» ՀՔԱՆՇԱՆ՝ ԱՐՄԱՏԵՐՈՎ

ՄԵԾՊՈՆԴՈՒՐԱՅԻ ԳՐԻԳՈՐ ՄՈՎՍԻՍՅԱՆԻՆ

Փետրվարի 22-ին Ամենայն Հայոց Կաթողիկոս Գարեգին Երկրորդը Աշտարակ քաղաքի Սուրբ Մարիամնե եկեղեցու վերանորոգման գործում ցուցաբերած բարեգործության համար՝ «Սուրբ Գրիգոր Լուսավորիչ» պատվո շքանշանով պարգևատրեց արմատներով Վրաստանի Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի Մեծ Գոմորուրա գյուղից, Արագածոտնի թեմի առեմնապետ Գրիգոր Մովսիսյանին:

Այդ օրը Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսի հանդիսապետությամբ տեղի ունեցավ Աշտարակ քաղաքի վերանորոգված Սուրբ Մարիամնե եկեղեցու վերածման հանդիսավոր արարողությունը, որի ավարտին Նորին Սրբությունը վերածված եկեղեցուն ընծայեց Սուրբ Ծննդյան սրբապատկեր, որից հետո մատուցվեց անդրանիկ

Սուրբ եւ Ամենա Պատարագը: Արարողությանը ներկա էին Արագածոտնի թեմի առաջնորդ Մկրտիչ Եպիսկոպոս Պռոշյանը, Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Կիրակոս վարդապետ Դավթյանը, Արագածոտնի մարզպետ Դավիթ Գեւորգյանը, Աշտարակի քաղաքապետ Թովմաս Շահվերդյանը, «Վրաստան» թերթի խմբագիր Վան



Բայրությանը, հանրաճանաչ արվեստագետներ Նկարիչ Մայիս Մխիթարյանը, կինոռեժիսոր Ռուբեն Քոչարը, հասարակական եւ քաղաքական գործիչներ:

ՆՈՐ ԳԻՐԸ՝ ԱՆՂՐԱՆԻԿ ՕՉԱՆՅԱՆԻ ԾՆԵՂՅԱՆ 155-ԱՄՅԱԿԻ ԱՌԹԻՎ

Ջորավար Անդրանիկի 155-ամյա հոբելյանի կապակցությամբ՝ Ռուբեն Սիմոնյանը լույս է ընծայել «Օտարները Անդրանիկի մասին» գիրքը, որում զետեղվել են զորավարի մասին ռումինացիների, ռուսների, վրացիների, բուլղարացիների եւ այլ ազգերի ներկայացուցիչների կարծիքներն ու բացառիկ լուսանկարները:

Գրքի շնորհանդեսին ելույթ ունեցան գրքի հեղինակ Ռուբեն Սիմոնյանը եւ Ե.Չարենցի անվան գրականության եւ արվեստի թանգարանի տնօրեն Կարո Վարդանյանը:

Նշենք, որ Ռուբեն Սիմոնյանը զորավարի մասին հրատարակել է նաեւ

«Սիբիրական վաշտի ողիսականը», «Մասունքներ: Պատումներ: Անդրանիկ-150» գրքերը: Խոսելով նոր «Օտարները Անդրանիկի մասին» գրքի վերաբերյալ, հեղինակն ասաց. «Երբ ընթրատացած եմ, վիրավորված եմ, որովհետեւ մեր երկրում այժմ էլ կան մար-

դիկ, կուսակցություններ, որոնք նսեմացնում են Անդրանիկի անունը: Այս գրքում ընթերցողը կօտնի բուլղարացիների, ռումինացիների, հույների, ֆրանսիացու, անգլիացու, ամերիկացու, ռուսների, վրացիների, անգամ Աթաթուրքի բարձր գնահատականը՝ մեր պաշտելի զորավարի մասին»,- ասաց նա՝ հավելելով, որ Անդրանիկը ժամանակ չի ծանաչում եւ հավերժական է: Անդրանիկ Օզանյանի 155-ամյակը նշվեց փետրվարի 25-ին:

ՍԿՍՎԵՑ ՄԵՐԺ ՍԱՐԳՍՅԱՆԻ ԵՎ ՄՅՈՒՍՆԵՐԻ ԳՈՐԾՈՎ ԴԱՏԱԿԱՆ ՆԻՍԱԸ

Փետրվարի 25-ին, Երեւանի ընդհանուր իրավասության դատարանի Ավան եւ Նոր Նորքի մատակայրում, մեկնարկեց երրորդ նախագահ Սերժ Սարգսյանի եւ մյուսների գործով առաջին դատական նիստը:

Սերժ Սարգսյանը ներկա է եղել դատական նիստին:

վել Գալստյանի ու նույն նախարարության բուսաբուծության վարչության պետ Գեորգ Չարությունյանի օժանդակությամբ, գյուղատնտեսության նախկին նախարար Սերգո Կարապետյանի կողմից, 2013 թվականի հունվարի 25-ից փետրվարի 7-ն ընկած ժամանակահատվածում, կառավարության պահուստային ֆոնդից վատնվել է՝ պետական աջակցության ծրագրերի իրականացման ընթացքում իրացված, 15 մլն 391 հազար 765 լիտր դիզելային վառելիքի համար հատկացված սուբսիդիայի առանձնապես խոշոր չափերով գումարը՝ 489 մլն 160 հազար դրամը:



Հատուկ քննչական ծառայությունում քննված քրեական գործի նախաքննության ընթացքում ձեռք բերված ապացույցների համակցության հիման վրա պարզվել է, որ, երրորդ նախագահ Սերժ Սարգսյանի կազմակերպմամբ եւ «Ֆլեշ» ՍՊ ընկերության սեփականատեր Բարսեղ Բեգլարյանի դրդմամբ, գյուղատնտեսության նախարարի նախկին տեղակալ Սամ-

ՀԱՐՉԱՆԵՐԻ ՏՈՒՔԸ՝ ՍՈՒՐԳՍՅԱՆԻ ԶՈՇԵՐԻ ՀԻՇՏԱՍԿԻՆ



Փետրվարի 28-ին, Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը, Ծիծեռնակաբերդի բարձունքում, հարգանքի տուրք մատուցեց 1988թ. փետրվարի 27-29-ը Սումգայիթ քաղաքում տեղի ունեցած ոճրագործության անմեղ զոհերի հիշատակին:

Հայաստանի վարչապետին ուղեկցում էին փոխվարչապետեր Սիեր Գրիգորյանը, Տիգրան Ավինյանը, Ամենայն Հայոց Կաթողիկոս Գարեգին Երկրորդը, անվտանգության խորհրդի քարտուղար Արմեն Գրիգորյանը, զինված ուժերի գլխավոր շտաբի պետ Արտակ Դավթյանը, ոստիկանության պետի պաշտոնակատար Արման Սարգսյանը, բարձրաստիճան այլ պաշտոնյաներ:

Նշենք, որ փետրվարի 28-ին լրացավ խորհրդային Ադրբեջանի կողմից պետական մակարդակով իրականացված դաժան սպանողի ու տեղահանության 32-րդ տարելիցը: Փետրվարի 29-ին խորհրդային զորքերը մտան Սումգայիթ, սակայն այդ օրը եւս շարունակվեցին բռնարարներն ու սպանությունները: Բանակը միայն երեկոյան էր դիմել վճռական գործողությունների եւ կանխել հեղափոխ քարոզը: Սումգայիթի ոճրագործությունը դատապարտել են Եվրախորհրդարանը (1988թ.), ԱՄՆ Սենատը (1989թ.) եւ Արգենտինայի խորհրդարանը:

ԱՎԱՐՍՎԵՑ ԱՐՅԱԽԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱԳՈՐԾ ԹԵԿՆԱԾՈՒՄՆԵՐԻ ԳՐԱՆՅՈՒՄԸ

Փետրվարի 25-ին, Արցախի Հանրապետության Կենտրոնական ընտրական հանձնաժողովը իր նիստում, վիճակահանությանը որոշեց, հերթական ընտրություններին մասնակցող, Հանրապետության նախագահի թեկնածուների անունների, Ազգային ժողովի ընտրություններին մասնակցող կուսակցությունների (դաշինքների) անվանումների հերթականությունը քվեաթերթիկներում:

Ընդհանուր առմամբ, Արցախի Հանրապետության նախագահի պաշտոնին հավակնում են 14 թեկնածուներ, իսկ հանրապետության Ազգային ժողովի պատգամավորական մանդատներին՝ 12 կուսակցություններ եւ կուսակցությունների դաշինքներ:

Հիշեցնենք, որ Արցախի Հանրապետության նախագահի եւ Ազգային ժողովի հերթական ընտրությունները կայանալու են 2020 թվականի մարտի 31-ին:

ՄԱՂԱՅԵԼ Ե ՀՈՒՆԱՐՁԱՆԱԳԵՑ ՍՄԱՎԵԼ ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆԸ

Կյանքի 59-րդ տարում մահացել է հուշարձանագետ Սամվել Կարապետյանը: Սամվել Կարապետյանը սկսած 1975 թվականից ձամփորդել է Հայկական ԽՍՀ տարածքով բնությունը ուսումնասիրելու նպատակով, իսկ 1978 թվականից սկսած՝ լուսանկարում, չափում եւ նկարագրում էր հայկական հուշարձանները:



ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՄԱՐՏ

1.03.2020 Արտաքսման կիրակի



Մեծ Պահքի երկրորդ կիրակին կոչվում է Եսայի Արտաքսման: Նախապատմությունը հետևյալն է...

Եկեղեցական հայրերն իմաստուն կերպով Քառասնորդաց Պահքի շրջանի կիրակիներն այնպես են դասավորել...

7.03.2020 Սուրբ Կյուրեղ երուսաղեմի Հայրապետի, Կյուրեղ եպիսկոպոսի և նրա մոր՝ Աննայի հիշատակության օր

ՊՈԼՍՈ ՀԱՅՈՑ ՊԱՏՐԻԱՐԹԻ ԿԱՐՃԱՏԵՎ ԿԱՆԳԱՌԸ ԹԲԻԼԻՍԻՈՒՄ

Ստամբուլից Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածին ճանապարհին, փետրվարի 28-ին Թբիլիսիում կարճատև կանգառ կատարեց Պոլսո Հայոց Պատրիարք Նորին Ամենապատվություն Տեր Սահակ Մաշալյանը:

Նորին Ամենապատվությանը եւ նրա ղեկավարած պատվիրակության անդամներին դիմավորեցին Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Տեր Կիրակոս վարդապետ Դավթյանը եւ հոգևորականաց դասը:

Հայր Կիրակոսի ուղեկցությամբ Պոլսո Հայոց Պատրիարքության պատվիրակությունն այցելեց Սուրբ Գետրոգ առաջնորդանիստ եկեղեցի, Հովհաննես Թումանյանի տուն եւ Հայ գրողների ու հասարակական գործիչների խոջիվանքի պանթեոն:

Երեկոյան, պատվիրակությունը, որի կազմում էր նաեւ Ստամբուլի «Ժամանակ» թերթի խմբագիր Արա Քոչունյանը, ուղևորվեց Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածին մասնակցելու Գերագույն հոգևոր խորհրդի նիստին:



ՅՈՒՑԱՅՎԱՆԴԵՍ

ՍՏԵՂԾԱԳՈՐԾԱԿԱՆ ԱՐՎԵՍՏԱՆՈՑԻ ՆԿԱՐԻՉՆԵՐԻ ԳՈՐԾԵՐԸ՝ ԱՐՎԵՍՏԻ ՊԱԼԱՏԻ ՑՈՒՑԱՍՐԱՅՈՒՄ

Փետրվարի 17-ին, Վրաստանի արվեստի պալատի ցուցասրահում բացվեց Վրաստանի գեղարվեստի պետական ակադեմիայի պրոֆեսոր Գիորգի Գեգեճկորու ստեղծագործական արհեստանոցի գործերի ցուցահանդեսը:



Գեմաղի Մարգվելաշվիլին (ձախից) եւ Գիորգի Գեգեճկորին

Հանդիսատեսի դատին ներկայացվեցին ստեղծագործական արվեստանոցում ակտիվ գործունեություն ծավալած, ակադեմիկոս, Վրաստանի ժողովրդական արտիստ Գոգի Գեգեճկորու որդու՝ Գիորգի Գեգեճկորու, Թամար Մինաշվիլու, Թոմասիկե Տղեմալաձեի եւ Նատալյա Լաշվիլի կտավները: Ցուցահանդեսի բացման արարողությանը ներկա էր եւ ելույթ ունեցավ Վրաստանի խորհրդարանի նշակույթի, սպորտի կոմիտեի նախագահ Գեմաղի Մարգվելաշվիլին:

Ի ԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ ՎԱՐՈՐԴՆԵՐԻ

ՍՏԵՓԱՆԾՄԻՆԴԱ-ԼԱՐՍ ՃԱՆԱՊԱՐՀՆ ՈՒ ՓԱՐՎԱՆԱՅԻ ԼԵՈՆԱՆՑՔԸ ՓԱԿ ԵՆ

Վրաստանի տարածաշրջանային զարգացման եւ ենթակառուցների նախարարության ավտոճանապարհային ղեկարտամենտի տեղեկատվությամբ, միջազգային նշանակության Սցիսթեթա-Ստեփանծմինդա-Լարս ավտոճանապարհի Գուդաուրի-Կոբի հատվածում, ջերմաստիճանի կտրուկ բարձրացման հետևանքով, ձնահոսքի բարձր ռիսկ կա, ինչի պատճառով նշված հատվածում արգելվում է բոլոր տեսակի տրանսպորտային միջոցների երթևեկությունը:

Ճանապարհի մնացած հատվածում երթևեկությունն ազատ է:

Նույն գերատեսչության տեղեկատվությամբ, բարդ եղանակային պայմանների պատճառով, միջպետական նշանակության Կոդա-Փարցխիսի-Մանգլիսի-Ծալկա-Նինոծմինդա ավտոճանապարհի 94-110 կմ (Փարվանայի լեռնանցք) հատվածում, բոլոր տեսակի տրանսպորտային միջոցների երթևեկությունն արգելված է:

«Վրաստան» թերթի աշխատակազմը խորապես վշտակցում է իր ցավակցությունն է հայտնում թերթի աշխատակցուհի Ջոյա Հարությունյանին, նրա ընտանիքին, փեսայի՝ 57-ամյա Գարիկ Սերգեյի ԳՐԻԳՈՐՅԱՆԻ անժամանակ մահվան կապակցությամբ:



3x7 grid of numbers from 1 to 61, used for a word search puzzle.

Word search puzzle solutions. Includes sections for 'ՀՈՐԻՉՈՆԱԿԱՆ' (Horizontal) and 'ՈՐՈՂԱՅԱՅԱՑ' (Vertical) with corresponding numbers and words.

Footer information including contact details for 'ՎԱՆ ԲԱՅՔՈՒՐԹՅԱՆ' (Vrastan Press), address, phone numbers, website, and email, along with the 'ՎՐԱՍՏԱՆ' logo and publication details.