

















# Զանազան

## Գույների ստեղծած տրամադրությունը, որ կարելի է հաշվի առնել տան կահավորման ժամանակ

**Ե**թմակը  
սեղում է թարմ, թթել մր-  
նոյուր:

Դիմում լավ տրամադրություն եւ ցեր-  
մուրյուն է առաջացնում:

Սանջագույնը զվարքացնում է, ե-  
ռանդը խրանում, աշխուժացնում ա-  
րյան գույները:

Կամիր տափուրյուն, խանջապառ-  
յուն է առաջացնում, բայց եթե եկա  
ման նրա ազդեցության տակ, ուս  
կիողներ եւ նոյնիկ սրի գարկեց կա-  
րգանան:

Մանուչակագույնը սահմանափա-  
կում է տարածությունը, հոգնություն եւ  
ծանրություն է հաղորդում մթուրյուն:

Կաղույցը մեղմացնում է, ժիրե-  
նում, սառնություն հաղորդում:

Կանաչը թարմության եւ զովության

զգացում է առաջացնում, տեսողու-  
թյան վրա բարերա է ազդում, նոյա-  
տում է այլան ցանառությանը:

Եկանագույնը զովություն եւ հան-  
դարտություն է առաջացնում, նոյա-  
ծակում տարածությունը:

Սեւ ճնուում է, ծանրացնում, դակա-  
սեցնում եռանդը:

Մանագույնը տափուրյուն, հավաս-  
ակությունը, մերին խաղաղություն է  
սեղում:

Մանագույնը սարու է, ծանրության է առաջացնում:

Մանագույնը եւ միջագույն անձ-  
կություն են հաղորդում:

Կաղույցն ու սրիակը հանդարտեցնում են, սառեցնում մթուրյուն:

Կանաչը թարմության եւ զովության

## Բանջարեղեն, կանաչեղեն



կաղամքը, կարոսը, սմբուկը,  
սալիթը, հազարը, կաղամքը,  
ճակնիղը, ճներեկը:

5-10 տոկոս ցամաք են  
դարունակում զազարը, սո-  
խը, դրումը, շաղգամը, կա-  
նաչ ողոքը, կանաչ բակլան:

Մոաշինների 500 գրամն ա-  
ռաջացնում է 100 կիլոկալորիա:

Եփկած վիճակում բանջարեղենը

կորցնում է վիտամինները եւ հանբա-  
յին աղերը: Նկատի ունենալով սա խո-  
հուր է տրվու եփել ինչ ցրով կամ զո-  
լուրու մեջ, իսկ ջուրը խմել: Յանձնակա-  
նում ցամաքի է դրան զորածությունը  
թարմ վիճակում, կարելի է պահանջնել  
կիրտնի հյութ եւ ծեր:

Կան բանջարեղենի տեսակներ, որոնք  
ունեն միամատ հաևկություն ազա-  
տեղը, բուլը, կարոսը, ճներեկը: Ման-  
դուր են մողում մարմնի պակելորդ հեղու-  
կը՝ թթեւացնելով այս:

## ՄԵՂՐԸ

**Մ**եղր չարաւահել չի կարելի, նախ որ աժխարդեց հիմնականում բա-  
կացած են գլուկոզայից, որի մեջ բանակությունը ընկնելով արյան մեջ, գր-  
ռում է ենթասամուսային գեղը եւ նոյասում շաբարախ զարգացնան:

**Մ**եղրի կալորիականությունը ցամաք է: 100 գ մեղր դարունակում է  
308-325 կալ (1 ծածի գոյաց դարունակում է 30 գ մեղր): Դա նուանակում  
է, որ մեղրի չարաւահում հանգեցնում է գիրության:

**Ա**լերգիկ երեսությունից դժուար է դարձնել հակացուցակած է: Դա այս մեղրից  
երեսաների մասին վրա ցամաք է առաջանակությունը կամ գործու-  
թյունը: Այս իսկ դաշտանու խորհուրդ չի տրվու մինչեւ մեկ տարեկան ե-  
րեսաներին մեղր տալ, իսկ ավելի մեծերին դեմք է ընտելացնել ասինան-  
քար:

**Մ**եղր օժված է բուժի հաևկություններով: Ծաղկափուու հետ խառնված 40 գ մեղր օժված է արենուկերով, հիմերունիսայու հիմնադերի հա-  
մար, բանջարեղուն է հիմնադերի հիմնացացողությունը, օգնում է աննու-  
րյան ժամանակ, օժված է հանգստանու հաևկությամբ, իշեցնում է մուն-  
ք, այսան մեջ խոլեստերին բանակ:

**Մ**եղր դարունակում է 60-ից ավելի տարեկ նյութեր: Ավելի բան 70-80  
տոկոս կազմում են ածխացերը: Սրիակուցներ ինչ են (100 գ մեջ 0,7-0,8  
գ): Մեղր հարուս է վիտամիններով (հաևկայտես B, K, E):

**Մ**եղր հրաւախ բուժամիջուց է սամոնի խորհ, բութի դեմուր: Այս ի-  
շեցնում է նաև սամոնահուրի թթվայությունը:

Դնդակացներին մուգ դեղնավուն կամ շագանակագույն մեղր օժված է ածխաց-  
երի աշխացանության դեմուր:

Դնդակացներին մուգ դեղնավուն կամ շագանակագույն մեղր օժված է ածխաց-  
երի աշխացանության դեմուր:

## Խոհեմատ

### Քաղցր տաքդեղով պատրաստած ճութ

1 ծուտ, աղ, 50 գ կարագ, 60 գ գլուխ սոխ, աղացա-  
քանուր դաշտակուր տափեղ, 10 գ կարագ, 10 գ ալյուր, 250 գ բր-  
գանակ, բացախած:

Ոչ մեծ ծուտը մաքրել, լվանալ, բաժանել 4 մասի, աղ ամել եւ տողեխաչել  
տարակած սոխով եւ բացր տափեղով: Փափուկ ծուտը համել, իշութը համե-  
լել բրցակ այլուրով, ավելացնել թթվասեր, բացախած եւ տոցանել: Սոուսը կա-  
րելի է թանձարենել թթվասերով եւ ավելացնել կարագ, սոուսի գույնը եւ հա-  
մար փոխել տուածի մածուկով ավելացնելով:

Սատուցել եփած խմորագնդերով, բրնձով:



529353

## ԱՆՎՃԱՐ ՀԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Կածառվում է Սուրբ-Արաւած ամառանցային տուն, 2,5  
հարկ, 2000 մ հող, օճանակական կառուցանուն, նշանական  
ջուր, զաղի հնարավորություն, դժուառ այգի, առեւ-  
ր օրինակ, 2 ավտոնական: Դեմք: 65-00-43:

Կածեմ 3 սենյականուն բնակարան Դավիթացանում:  
Սուրբ-Արաւած խանութիւն հաւելանությունը: Դեմք: 36-80-23:

Կածառվում է 3 սենյականուն բնակարան Կիլիկիա քա-  
ղամասուն (տունավանդ մուս), 4/1 հարկուն, դիմացն  
ունի կիսակառուց մենք 60 մ ընդ, տարածում, զիմու-  
թյանագրային: Դեմք: 52-53-97, 09401663:

Կածառվում է 6 նոր լավաշի մեթենաների Բիրա, Յուրա,  
Օսկար, Օսկար: Գիմը դայմանագրային: ԴԵՆԱ (Յուր): Գիմը 25.000, ԴԵՆԱ (վերանորոգ): Գիմը 16.000, երաշխի-  
ուն: Դեմք: 22-76-09, Կրեա:

Կածառվում է լավաշ-կանույ 97 թ. արտադրության, եկ-  
րողական: Գիմը դայմանագրային: Դեմք: 52-80-98 (18:00-ից հետո):

M&T ընկերության բնակարան գործակար աշխատանքի համար:  
Արականունը մարմարաց մարմար: Դեմք: 57-09-08:

Կածառվում է 1200 մ սենյականացնության հողանա-  
շայի մարմարաց մարմար աշխատանքի հողանաց: Դեմք: 57-70-91:

Կածառվում է 800 մ տուն-հողանաց Օօշականուն: Գիմը դայ-  
մանագրային: Դեմք: 34-40-71:

Կածառվում է Կենտրոնը 80 մ կիսանկության տարածու-  
թուն: Եղանակ հոսք, ցուց մետական կարուցությունը: Դեմք: 529-353, բջ: 091429353:

Տրվում է կարծով մարմար Ամերիկա փողոցում, 1 ս-  
նյակը 25 մ, եկորու սենյակը 20 մ, առանձին մու-  
տենություն: Դամար է հաջ եւ խմութենի փաթի: Կուկիլի արականաց աշխատանքի հողանացը: Դեմք: 56-44-86:

Տրվում է կարծով 3 սենյականուն բնակարան Սա-  
խարովի հրացարակում, կահավուական, բարեկար վիճակ:

Կածառվում է կարծով 1 սենյականուն բնակարան Արականուն մինչ 11 մ սե-  
նյական մասին մարմարաց մարմար: Դեմք: 56-41-71:

Կածառվում է 500 մ ցանկալում դժուառու այ-  
գի հաւելություն, կա կիսակառուց մենք Գիմը դայմա-  
նագրային: Դեմք: 57-47-21, մամայի:

Կածառվում է տարածություն աշխատի կարտի կարտանաց (Փակսու բուզան փողոցում), 161 մ: Դեմք: 56-60-34 (11:00-18:00):

Տրվում է կարծով տուն ՊՈՒ-ի մուս, 2,5 սենյականուն:  
9/8 հարկուն, որ վերականգնու սենյական մասին մարմար անդամանությունը: Դեմք: 56-28-31:

Կածառվում է կարծով 1 սենյականուն բնակարան Սահմանուն:  
9/8 հարկուն, որ վերականգնու սենյական մասին մարմար անդամանությունը: Դեմք: 56-41-7

# ՀԵռուսայագրեր

## 13 հունիս, շաբթիք

**C1**  
 9.00 Դայլուր  
 9.20 Դարցամարտ  
 9.50 Շինական տուն  
 10.40 Մեր լեզուն մեր հայրենին է  
 11.00 Ս-Լ «Սիր կախարդան»  
 11.45 Փառատն «Արև 21-րդ դար»  
 12.10 Կարտ  
 12.45 Մայր բարոն-80. Գաղնիկ Ստվանյանը Վահրամ Փափազանի մասին  
 13.15 Անցյալը ներկան է  
 13.40 Դայերը  
 14.00 «Արտիկ»  
 14.30 Զարգացման քանայի  
 15.00 Առողջության աշխարհ  
 15.20 Մոլիկալյան ֆոնդի սաների ելույթը  
 16.00 Դեռուսամերկայացուր. Գիգոն Զոհրամ. «Փոստալ»  
 17.00 Դայլուր  
 17.20 Ս-Լ «Պատկերագոր դասմուրյուններ անցյալից»  
 17.45 Ազր-ՏՎ  
 18.10 Բարի ախորժակ  
 18.30 Երեկոյան Երևան  
 18.40 Խորան Լուստ  
 18.50 Դիմոր-2002  
 20.00 Ծանալարդորդ տարածման  
 20.35 Տուն-տունիկ  
 21.00 Դայլուր  
 21.50 Զինուուր  
 22.25 Երկիր ուժը  
 22.45 Երածական փոստարկ  
 00.00 Դայլուր  
 00.20 Գ/Ֆ «Կատարյալը»

**ՊՐՈՄԱՆԵՐՎԱ**  
 09.00 Բարի լուս. Դայաստան (09.30, 10.30 Լրաբեր)  
 11.00 «Դարեմիի համար»  
 11.30 Ս-Լ «ԲԲ Դուր»  
 12.10 «Լեզուների համաստեղություն» (անգլերեն)  
 12.30 «Ակցենտ»  
 13.20 Ֆակտը «Արարատ-73»-ԽՄՐՄ  
 15.00 Գ/Ֆ «Դեսուկիլյացիա» (16.00 Լրաբեր)  
 17.00 Այսան-Երևանսություն  
 17.30 Սանկական Երգի փառան-2002  
 18.00 Օստրելյան դասգամավորների այցը Դայաստան  
 18.30 «Խանամափոր»  
 19.00 «Ականվորդ-Ընու»  
 20.00 Լրաբեր  
 21.00 Ծեսանեկան ակնբարը  
 22.40 «Պահմունք»  
 23.40 PODIUM ART  
 00.00 «Սեկոն PRO»

**Ց**  
 19.30 «Գնդիկ Բոլոնիկ»  
 19.50 Բախտացոյց  
 20.00 Մամուլի խոսնակ  
 20.15 Գ/Ֆ «Ողիսես» 1 մաս  
 22.00 Բախտացոյց  
 22.05 Գիսաստեր  
 22.30 Գ/Ֆ «Եիչ»  
 00.00 Մամուլի խոսնակ

**ԵՐԵՎԱՆ**  
 08.30, 15.00, 18.00, 20.30, 02.35 ժամը  
 09.00 CNN  
 09.30 Գեղիկը  
 11.30, 20.00 Ավելուրի-2000  
 12.00 Ս-Լ «Վ. Ի. Բ»  
 13.00, 18.30 Բիլի  
 13.25 Գ/Ֆ «Սանեցված կալիֆոնիա»

**ԺՀՄ**  
 15.30 Գ/Ֆ «Աստղային գինվորներ»  
 17.40 Տանիի  
 19.00 Բունեանց  
 21.00 Ընտանեան լոտո  
 22.30 Իրականում  
 23.30 Ս-Լ «Վ. Ի. Բ»  
 00.20 Գ/Ֆ «Դամիրալ»

**Ը**  
 08.00, 09.00, 10.00, 12.00, 15.00,  
 18.00, 20.00, 22.00, 01.00,  
 03.00 «Դորիդոն»

08.15, 19.00 «Սինկուններ»  
 08.45, 21.45 «Նուսալզից»  
 09.15 Գ/Ֆ «Պամուրյան ալիր»  
 10.15, 15.15, 01.15 Գեղիկը

12.15 «Եսիմ»  
 12.20 Ս-Լ «Պատիրուսի արկածներ»  
 12.45 «Սինօն կրիաններ»

13.15 «Գործակալություն»  
 13.45, 19.30 «Այֆեր Դիմուր ներկան յացմունը է»

14.15, 20.15 «Սահացու ուժ»  
 17.15 Կավֆիլմ

18.15 «Նեանարան հավերժություն»  
 21.30 Ծո-ից ծո Դայաստան»

22.40 Ս-Լ «Ին նուտաններ»  
 23.15 Ֆիլմ DVD

**ԵՐԵՎԱՆ**  
 07.05, 15.05, 19.05 Սոլուսֆիլմ  
 07.25, 22.50 Գեղիկը

09.05 ՏՎԸ Սոլուս. «Ինչ եւ ինչպես»

10.50, 18.50, 20.50 «Ավոնուկա ՏՎ»

11.00 «Այս երեկ, այս ժամն»

12.05 «Դեռուսափություն»

12.50 ՏՎԸ Սոլուս. Գ/Ֆ «Դեմիի առակերտը»

14.00 «Դորության դոդաններ»

14.25 «Առողջարան»

16.10 ՏՎԸ Մոնկա. ս-լ «Ժյուլ Եւ-կո»

18.00 Կավֆիլմ

18.25 «Ի՞ն Երևան»

19.25 «Ornngwyj»

20.00 ՏՎԸ Սոլուս Ս-լ «Երկուս Տե-խասից»

21.00 «Սառու Երեկո»

21.30 «Երակ»

22.20 «Ներնշան»

00.50 ՏՎԸ «Յալբա-2002»

Ավարտին գիշերային կինոսրան

**ՄԻԵՍԻԱՐԱ**  
 07.10 Արկածային «Խորհրդավոր այգի»  
 08.45 Կոմեհին «Ես կենուրա»

10.05 Արկածային «Գանձերի կողին»

12.15 Արտաֆիլմ «ճակատարի գին վլուներ»

13.55 Արկածային «Ողիսես-2»

15.05 Թրիեր «Ճառանգություն»

16.30 Ֆանտասիկ «3-րդ ասիճանի շփում»

18.40 Գավֆիլմ «Զանցեզուր»

20.15 Արկածային «Որին Դուռ. ավա-գակների արլայազն»

22.30 Թրիեր «ճառադարի դեմուի Ար-լինգը»

00.25 Մելոդրամ «Դիմ զգացուն»

02.05 Գ/Ֆ «Մելոդրայլ» կասկածնե-րից դրուս»

03.40 Թրիեր «Պոլովկա դալաս»

05.15 Գ/Ֆ «Ճամանուն»

**ԱՐՄԱՆԱԿ**  
 11.00 Ս/Ֆ «Դերկուլս»

11.50 Սանկական Երգե

12.00 Լ. Մանկային մարզական հա-դրույթը

12.30 «Երուիշ»

**ԱՐՄԱՆԱԿ**  
 08.00, 13.00, 17.00, 20.00 (00.50 ոլ-սերն) Orbgor

08.30 «Այգարց»

10.30, 19.00 Գ/Ֆ «Անսիր գեղեցկու-իններ»

11.20 «Պահեց»

11.30, 13.20 Գ/Ֆ «Գոծլա»

14.10 «Փոփ-կուու»

14.50 Ս/Ֆ «Դե, սուսիր»

15.10 Գ/Ֆ «Թոնա թոռունի գործ»

17.30 Սոլուսերիալ Արտեգուրանի կամ

17.50 «Տարեկեր եւ մարդկա»

18.00 «Սան ինչ կինոյի մասին»

18.10 Ոլո-օմեր «Դիսուս քիսուն գեաստ» (2-րդ մաս)

19.50 «Ավանդադատում»

20.30 Կավֆիլմ

21.00 «Դարշի արժեն»

21.40 «Բնական դաշտա»

21.50 «Գավական կամ»

22.20 Սամուլի տեսություն

22.30 Գ/Ֆ «Ինչպես կնոջ դեր դարձել»

00.10 Դամեր. «Queen»

00.40 «Սանկություն իիսելիս»

**ԱՐԴԵՐ**  
 21.00 «Հարթ արժեւություն»

Բարձական վերլուծական հաղոր-դում, որի ընթացքում երկուսության մորունում ներկայացնում է հանրատեսության կամացի մեջքը:

**ՕՐԾ**  
 7.45 Գ/Ֆ «Մարուսա մորախույը» (1-ին սերիա)

9.00, 11.00, 15.00, 19.00 Նորույուններ

9.10 Ջետանությունը վարում է Կոլոր-կուլը

9.30 «Երայա»

9.45 Հոգեւոր հովի խոսքը

10.00 Ս-լ «Ծան զոր»

**ԱՐՄԵԿ**  
 08.30, 15.00, 18.00, 20.30, 02.35 ժամը

09.00 CNN

09.30 Գեղիկը

11.30, 20.00 Ավելուրի-2000

12.00 Ս-լ «Վ. Ի. Բ»

13.00, 18.30 Բիլի

13.25 Գ/Ֆ «Սանեցված կալիֆոնիա»

**ԱՐՄԵԿ**

08.30, 15.00, 18.00, 20.30, 02.35 ժամը

09.00 CNN

09.30 Գեղիկը

11.30, 20.00 Ավելուրի-2000

12.00 Ս-լ «Վ. Ի. Բ»

13.00, 18.30 Բիլի

13.25 Գ/Ֆ «Սանեցված կալիֆոնիա»

# ՍՂԱԾՎՐՈՒԹ



1

Ընտրական ծայների քանակ	Կատակերգություն	9	Քայլական «ջախմատ»	Ժ	Կարճասածքաբազործ	Բալզակի սիրած ըմպելիքը	Ատորոյան «վերջոյա» արկ	Ա	2
Գծագրի «լակոնիկ տարրերակ»	Ալժիրի «Մերձեհի հարեւանը»	Ճ մ կ պ ա չ				«Milky Way»-ի հումքը		Ր	
		ս կ է բ ջ ա	Չատկի ծվի «Մերկվածը»	կ			Ամենահնաստուն ստրուկը	Ե	



Դաեցի պատկառուկ	Գիշերօրիկ ուրուց	Կ	Մեր ազգությունը	Հ.Յ.Անդրեսինի հայրենիքը	Ղ ա վ ա կ ի ն	Ըստայ, աղբշիո	Ա կ ի կ ի ս	«Համով» մասնագիտություն	Հ
		ա կ ի	Գիներափ վիճակում գտնվող	Շիռ «համադամ»	Է	Այվազովսկու հայրենիք քաղաք	Ր է ն զ ն ս կ ս		
Հօնիկ վարձկան գիննոր	Մտահեցումը թղթի վրա	Ե ա մ ի ն			Ց	Լոռու անտառ	«Գիտություն» օձ	Կ ի ս կ ս	Հ ա մ ե ր, քաղցր խնձորի սորտ
		ի ն Ե ա ժ մ	Պրիամոս	Մենամուսնուն կամ ...	Տ		Կ ա յ ս կ ս		
Տոկիոյի «բնակավայր» կողմին	ճաղատի «Երազանքը»	ի կ	Գրագետ մարդուն Արեւելքում	Տ կ ր կ ւ ա մ	Նինոսի ազգությունը		Կ ա յ ս կ ս	Ղ ե կ ա վ ար «սեղան»	

40 ավազակ-ների «Բարան»		ս կ հ	Սանետ սրտով հեցիարակին տղա	կ ա յ ժ ա ր ի ս	Սամբա, ոռմբա,	Վ ա մ ս կ ր ս ս			
Գավառի «հեղափոխական անոնը»	Մարդու քանդակ	ա մ ի ս կ ր ի ս							
		մ ս կ ս	Ունի եւ ակնոցը, եւ նկարը	ի ս					
Եւ պահեստ, եւ հենակետ	Բետոնայութեագիայից նորմեագիայից	թ մ կ ի ս							
		ի ս կ ս	Ասպարի «պաշտոնը»	մ ս կ ս					

Իշխանական արոտ	«Կրացի» մատճարաց	ի ս կ ս	...	3	ա մ ս կ ր ս ս	Հ ա յ ժ ա ր ի ս	Ղ ա մ ս ի ս ի ա շ ի ա շ ա շ ս ը	Ա մ ս ի ս ի ա շ ի ա շ ա շ ս ը	Հ
		ի ս կ ս	Սքիլլեի կառապանը	մ ս կ ս					
		ի ս կ ս	«Կրացի» մատճարաց	մ ս կ ս					
		ի ս կ ս	...						
		ի ս կ ս	...						

Կազակի կովկասյան հագուստ	Անետրական հակառատեղի	ի ս կ ս	Պրոտոնի «կարգավիճակը»	Տ	Պարսկական բանկ Երեւանում	Տ	Անգլիացի բեւենայուց	Վ ա մ ս ի ս ի ա շ ի ա շ ա շ ս ը	Վ
		ի ս կ ս	Գյումրիից Երեւանու ուստաճը	մ ս կ ս					
		ի ս կ ս	...						
		ի ս կ ս	...						
		ի ս կ ս	...						

... Պիաֆ	Բարե ժինադար»	կ ա յ ժ ա ր ի ս	...	3	ի ս կ ս	Հ ա յ ժ ա ր ի ս	Ղ ա մ ս ի ս ի ա շ ի ա շ ա շ ս ը	Ա մ ս ի ս ի ա շ ի ա շ ա շ ս ը	Հ
		կ ա յ ժ ա ր ի ս	Սքիլլեի կառապանը	մ ս կ ս					
		կ ա յ ժ ա ր ի ս	«Կրացի» մատճարաց	մ ս կ ս					
		կ ա յ ժ ա ր ի ս	...						
		կ ա յ ժ ա ր ի ս	...						

«Սանկական» կոկորդիլու	Ետալոնային օդինական	ի ս կ ս	Լուսակի, սառնարան	Պ	Անգլիացի սալիկով, ստանձնակի	Վ ա մ ս ի ս ի ա շ ի ա շ ա շ ս ը	Հ ա յ ժ ա ր ի ս	Ա մ ս ի ս ի ա շ ի ա շ ա շ ս ը	Հ
		ի ս կ ս	...						
		ի ս կ ս	...						
		ի ս կ ս	...						
		ի ս կ ս	...						

4	4	ի ս կ ս	...	4	ի ս կ ս	Հ ա յ ժ ա ր ի ս	Ղ ա մ ս ի ս ի ա շ ի ա շ ա շ ս ը	Ա մ ս ի ս ի ա շ ի ա շ ա շ ս ը	Հ
		ի ս կ ս	...						
		ի ս կ ս	...						
		ի ս կ ս	...						
		ի ս կ ս	...						

4

5	5	ի ս կ ս	...	5	ի ս կ ս	Հ ա յ ժ
---	---	---------	-----	---	---------	---------

