

# СИБИРСКАЯ АРМЯНСКАЯ СЕМЬЯ

ЕСЛИ составлять рейтинг национальностей, стремящихся угостить дорогого гостя всем, что есть в доме и чего в нем не было, но вот-вот приготовят, то армяне, говорят, будут в нем первыми. На втором месте, слышал, идут ирландцы - не знаю, не проверял.

Недаром про добрых, гостеприимных людей говорят - "хлебосольные". Семья Карапетян именно такая. Она встретила нас накрытым столом, где наряду со множеством вкуснейших национальных блюд были и бастурма, и долма, и лаваш, и белые соусы на сметане, как обычные, так и острые, которые здесь практически самостоятельное блюдо, не менее обязательные сладости.



За столом - глава семейства, Армен Липаритович, его супруга Духик и мама Офелия. Знаете таких бабушек, которые вроде бы ни во что не вмешиваются, позволяют происходящему идти своим чередом, но на деле ничего не укроется от их орлиного взгляда и не совершается без их ведома? Их можно встретить, наверное, у любой национальности, и практика показывает, что воспитание детям и внукам они дают отличное.

Армен Карапетян - успешный предприниматель, вошел в городской совет отцов, дважды входил в жюри конкурса "Национальная красавица", его часто можно видеть на спортивных площадках. Ещё в советское время Армен занимался греко-римской борьбой, любовь к спорту горит в нем и сейчас. Знаком он и с традиционной армянской борьбой Кох. Это один из древнейших и наиболее популярных видов национальной борьбы, в котором прежде чем приступить к поединку спортсмену, соперники должны... танцевать! Кто лучше станцует, тому присуждается один дополнительный балл. Кстати, танец этот часто не менее зрелищный, он энергичный и включает акробатические элементы. А вот на национальных музыкальных инструментах, включая самый известный - дудук - Армен Липаритович играть так и не научился.

Его сын Геворг в любви к

спорту пошел по стопам отца, занимался карате и дзюдо у лучших анжерских тренеров. Сейчас он живет и тренируется в Кемерово. Мастер спорта, победитель европейских чемпионатов. Из недавних его до-

визору, а медали я приезжаю и забираю у него, - смеется Армен.

А вот дочь Араксия, обладательница коричневого пояса по карате, медали отцу не отдала - забрала с собой в Белово. Правда, свою карьеру

ли учиться на "отлично".

Встретились мы с семьей Карапетян в день армянского праздника Трндез (или Терендез, как часто пишут это название, наверное, чтобы не пугать русскоязычного читателя плотным скоплением

**В песне группы "Дюна" о коммунальной квартире, служащей маленьким отражением огромной многонациональной страны, перечисляются национальные особенности разных народов, проживающих вместе. Советского союза больше нет, а страна коммунальная осталась - представители множества народов проживают вместе на территории Российской Федерации, Сибири, да что уж далеко ходить - нашего Анжеро-Судженска. К 300-летию Кузбасса газета "Наш город" и Центр национальной культуры начали совместный проект, призванный познакомить горожан с их национальным гостеприимством, традициями, культурой - "В дружбе народов - единство города".**



стижений - титул чемпиона Кубка Европы, проходившего в испанской Ла Корунье. Об успехах Геворга говорят ряды кубков и медалей, которые отец старательно собирает и хранит.

Схожи сын с отцом и тягой к путешествиям: Армен Липаритович в свое время изрядно попутешествовал по стране - жил во многих городах от Москвы и Томска до Железногорска и Нижнеартовска, а в Анжеро-Судженске осел неожиданно для себя.

Геворг утоляет тягу к странствиям поездками на соревнования в разные уголки мира.

- Мы сейчас почти не видим сына, разве только по теле-

со спортом не связала, предпочла применить на практике юридическое образование, полученное в Российской академии правосудия.

Состояться в жизни детям помогли отцовские наставления и уроки матери. Когда семья поселилась в Анжеро-Судженске, Араксия пошла во второй класс, а Геворгу было четыре года. Духик, получившая педагогическое образование, учила детей многому, в том числе трудному, как она признается, русскому языку, который сама к тому времени только освоила. И ребята быстро всё схватывали, ста-

ем согласных). Отмечается Трндез 13 февраля. Такая вот ранняя в Армении весна - все же страна южная, теплая.

Праздник славится масштабными гуляниями, на которых влюбленные, одинокие мужчины и женщины, которые хотят встретить свою вторую половинку, а в первую очередь, конечно, молодожены собираются во дворе церкви, где разжигается костер. Через этот костер и прыгают, взявшись за руки. Вообще, традиция прыгать через костер известна у многих народов (примером может служить праздник Ивана Купалы), но мало кто сохранил ее в неприкосновенности на века. А вот для

армян она жива и поныне, как для нас традиция взбираться на столб в Масленицу. Как говорит Армен Липаритович, соблюдать обычай или нет - личное дело каждого, но первые несколько лет жизни прыгали через праздничный костер почти все его знакомые семейные пары.

И здесь, в заснеженной Сибири, армяне не забывают традиций. Если уж праздновать Трндез, то как следует, пусть вокруг лежит снег и дуют холодные ветра. Каждый год со всего города и окрестностей на него собираются больше сотни человек, разжигают костер и наслаждаются праздником.

Не меньшим уважением пользуются праздники религиозные. Армения очень давно, в 301 году, приняла христианство (тогда о расколе на католиков, православных и многих других Церквей ещё и помыслить не могла). Да и как не принять, если, по преданию, именно к горе Арарат приплыл библейский Ноев ковчег?

После схизмы армянская церковь осталась в православной традиции. Правда, календари праздников со временем разошлись. Например, Рождество празднуется не седьмого, а шестого января. Так же как для русских, для армян важна Пасха - Затик, во время которой так же красят яйца и обмениваются ими. Вообще, знакомясь ближе с армянской культурой, понимаешь, как похожа она на русскую - в силу ли общности культуры или характера наших народов. Отличия, как всегда, лежат на поверхности, в названиях и образах, но если пробираться к основанию, обнаруживается глубокое сходство.

Пожалуй, будущее человечества в равной степени зависит и от того, сумеем ли мы сохранить это многообразие человеческих обычаев, мировоззрений в бесконечных комбинациях, и от того, сможем ли разглядеть за ними единую основу, общую для всего человечества. Уж нам-то, в многонациональной России, в самой многонациональной ее части - Сибири, где встречаются люди с Севера, Запада, Востока. Юга и уживаются вместе, несмотря на суровую погоду и прочие испытания, эта задача точно должна быть по плечу.

М. ШУМИЛОВ.

## ПРОЕКТ "В ДРУЖБЕ НАРОДОВ - ЕДИНСТВО ГОРОДА"



ФОТО Т. ТЕРЕХИНОЙ.

зна богата витамином С, который повышает иммунитет, а редкий антиоксидант - эллаговая кислота - борется с повреждениями кожи и предотвращает появление морщин.

**Папайя.** Богата энзимами, улучшающими пищеварение, и витаминами. Это прекрасный фрукт для диабетиков, даже в очень сладкой тапайе мало сахара, и у нее низкий гликемический индекс. Поэтому тапайе - еще и прекрасный вариант для тех, кто хочет похудеть.

**Яблоки.** Есть отличная поговорка: "Яблоко в день - и доктор не нужен". В этих фруктах содержится много антиоксидантов, которые помогают организму бороться со свободными радикалами, а также зитаминов группы В, понижающих уровень стресса и улучшающих память. Это лучший перекус в течение дня и идеальная пища для диабетиков.

**Банан.** Что может быть проще, чем банан? Это прекрасный источник витаминов, минералов и клетчатки. Он помогает нормализовать пищеварение и артериальное давление благодаря большому количеству калия, содержащегося в нем.

**Тыква.** Суп, пирог или салат - можно придумать и приготовить только вкусного с использованием тыквы! Она - один из лучших союзников в нашей борьбе со старением. В ней много клетчатки, но мало калорий.

**Морковь.** Содержит важный для нашего здоровья и красоты бета-каротин, в ней уйма клетчатки и антиоксидантов. Из моркови получают отличные соки, как соло, так и в смеси с овощами.

**Гранат.** Очень полезен для иммунной системы, сердца, сосудов.

Вещества, содержащиеся в гранате, снижают кровяное давление и риск инсультов и сердечных приступов, он очень полезен для суставов и защищает нашу кожу от ультрафиолетовых лучей.

**Мед.** Полностью усваивается нашим организмом. Всем известно, что он повышает иммунитет, является отличным лечебным, укрепляющим и омолаживающим средством. В меде содержится в 60 раз больше витамина А, чем в говядине! В нем также много органических кислот и биогенных стимуляторов, которые активизируют жизнедеятельность организма. Но помните, что мед, как и другие продукты пчеловодства, может вызвать аллергию.

**Финики.** Регулируют обмен веществ, способствуют очищению организма, помогают сохранить здоровье волос и ногтей. Вдобавок они полезны для сердечно-сосудистой системы, предотвращают анемию, синдром хронической усталости, головную боль. Финики очень хороши в качестве энергетических перекусов, а на завтрак пара плодов может стать решающим дополнением к мюсли или овсяной каше. Но из-за высокого гликемического индекса финики не рекомендуются при диабете.

**Можно ли жить совсем без сахара?**  
Нет, нельзя! Глюкоза - основной элемент питания наших клеток, она нам жизненно необходима. Но вместо того чтобы получать ее из таких полезных продуктов, как овощи, фрукты, зерновые, мы предпочитаем искать глюкозу в рафинированном сахаре, выпечке или газировке. В результате наш организм получает в несколько раз больше сахара, чем на самом деле необходимо, и это наносит ему вред.

Использована информация из сети Интернет.

## В КУЗБАССЕ

### ДЛЯ СИРОТ

В прошлом году кузбасские власти купили для сирот 805 квартир. В 2019 году в областной бюджет заложено практически в три раза больше на покупку жилья для сирот - 1,2 млрд рублей плюс 400 млн рублей ожидается из федеральной казны. Этого должно хватить на 1387 квартир. При этом губернатор Сергей Цивилев заверил, что собирается строго отслеживать, как главы городов и районов будут осваивать деньги.

"АиФ", №3, 2019.

### НОВЫЕ ПРЕДПРИЯТИЯ

Новые угольные разрезы в 2019 году откроют в Новокузнецком районе ("Чернокалтанский", ООО "Углетранс") и Прокопьевске ("8 Марта", АО ХК "СОС-Уголь"). Мощность предприятий - 2 млн тонн и 1 млн тонн соответственно. Разрезы должны дать региону 450 новых рабочих мест. Еще 540 человек примут на работу четыре новые обогатительные фабрики.

"АиФ", №3, 2019.