

ՀԵՏԱԳՐԵՐԻ Է...

ԼԱՎ ՄՆՈՒՇՈՇ՝ ԼԱՎ ՏՐԱՍԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱԿԱԿԱՆ

Հետաքրքիր է. գիտականորեն ի՞նչ պարզաբանում են կան սեղելու եւ դրամադրության փոխկապակցվածության մասին։ Նկատել եմ, եթե թիզ ես սնվում, դրամադրությունը վարանում է եւ՝ հակառակը։ Լավ կլիներ, եթե թեման մասնամասնեիք։



Վ. Մուրադյան

ԹՐԻԼԻՆԻ

Դուք իրավացի եք, գիտնականները վաղուց են նկատել մարդու կողմից ընդունվող սմբուի ու տրամադրության միջեւ առկա կապը։

Գլխավորապես ածխացրեր պարունակող մթերքները «հանգստացնող» սնունդ են համարվում եւ տրամակիցառութիր ազդեցություն ունեն։ Ածխացրերը նպաստում են գլխուղեղի բջջիներում սերոտոնինի արտազատմանը։

Սմբուի մեջ սպիտակուցների օգտագործումը նպաստում է մտքի պայծառացմանը եւ մտավոր եներ-

գիայի առաջացմանը։ Սպիտակուցներ ամենից շատ պարունակվում են ծովանթերքում, հավի մսի, տավարի եւ հորի անուղղ մսի մեջ։

Ինչ վերաբերում է կոֆեինին, ապա այն նոյնպես ազդեցություն է թողում տրամադրության վրա։ Սասանագետները նկատել են, որ որքան մարդը շատ սուրճ է օգտագործում, այնքան ավելի ջղագոփիր է դարձում եւ տագնապային տրամադրություն է ունենում։ Այդպիսի մարդիկ ավելի հաճախ են դեպքեւին մեջ ընկում։

ՃԵՎԱԿՈՐ ՄՏՔԵՐ

Սովորիր լսել եւ կարող են օգուտ քաղել նույնիսկ նրանից, ով վաստ է խոսում։

ՊԼՈՒՏԱՐՔՈՍ

Նա, ով բարություն է անում ուրիշին, բարություն է անում ինքն իրեն։

ԱՐԻՍՏՈՖԱՆԵՍ

Իմ կյանքի փորձը համոզել է ինձ, որ պակասություններ չունեցող մարդիկ շատ թիզ արժանիքներ ունեն։

ԱԲՐԱՅԱՍ ԼԻՆԿՈԼՆ

Կյանքի նպատակն էլ ինց այն է, որ ապրես այնպես, որ մահից հետո էլ չմնան։

ՍՈՒՍ ԶԱԼԻ

Չավեցտը նրանում է, որ երբ դու սամ ես, ցավ ես պատճառում մարդկանց, իսկ երբ դու զգացնումքային ես, մարդիկ են ցավ պատճառում քեզ։

ԴՈՍՈՒԵԿՈՒ

Գերասանությունը բոլոր մարդկանց երկրորդ սիրելի մասնագի-

տությունն է։

ՃԵԿ ՆԻԿՈԼՍՈՆ

Մի' մոլորդվա այն բանի մեջ, ինչը գոյություն չունի։

ՊԱՌԻԼ Կ ՈՒԼՅՈ

Մեր ժամանակ-ներում մարդիկ ամեն ինչի արժեքը գիտեն, սակայն գաղափար չունեն։

ՈՒԿԱՐ ՈՒԱՅԾԻ

Ծերություն այն է, երբ եղանակները սկսում են աննկատ գալու գնալ, ու թեզ առանձնապես ո՛չ ուրախացնում են, ո՛չ է տիրեցնում։

ՔԵՐՆԱՐԴ ՇՈՈՒ

Միակ զգացումը, որը տղամարդի հեշտությամբ խստովանում է կնոջը, դա քաղցն է։

Ա.Վարդանյան «Վրաստանի» ընթերցող



ԵՐԵԿՈ

Թթիկսիի Հայ Արաքեական առաջնորդանիստ Սուլը Գեւորգ Եկեղեցու կամարների ներքո մեկ անգամ էլ ճշմարտվեց դասական եղագական հատկությունը։ Դրանում մեզ օգնեց Թթիկսիի պետական Ֆիլիարմնիայի եւ Օպերային ստուդիայի ճանաչված մենակատար, ներկայում Մր. Գեւորգ Եկեղեցու Մակար Եկմալյանի անվան հոգեւոր երգչախմբի գեղարվետական դեկավար Սվետլանա Տատուեան եւ Եկեղեցու երգչախումբը։

Համերգի ծրագորում ներառված էին հայ եւ համաշխարհային դասական ու հոգեւոր երգարվետական նույնըներ։

Այդ երեկոն երգչախումբը ներկայացնում է ին Միջենա Ղազարյանը, Դավիթ Գեւորգյանը, Իրմա Անդրիասովկան, Ելեն Ռեյխանովկան, Սամոնել Օղմեղումներին, Նիկա Կազարյանը, Միխայիլ Նազարյանը... Պատահի արտիստները, ի դեպ, տարբեր տարիքի են եւ նրանցից ամենակրտսերը 8-ամյա Միջենան է, ով այդ օրը առաջին անգամ էր ելույթ ունենում, եւ նրա դեբյուտը զարմանալիորեն անկաշկանու էր։ Իսկ երգչախմբի անդիկացի նենակատար Սամոնելի մասին ասենք, որ նա Թթիկսիի բժշկական համալսարանի ուսանող է։

Համայնքային միջոցառումներին մշտական առանձնական համար ներկայացնում է ընկալվել այս երգչախմբի հայ ու համաշխարհային Երեւելիների համ-

ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ճիշՏ ԿՈՂՄՈՐՈՇՈՒՄԸ՝ ԱՊԱԳԱ ԼԻԱՐԺԵՔ ԿՅԱՆՔԻ ՆԱԽԱՐՅԱԼ

Թերթի նախորդ համարում իրապարունակությունը «Ինչպէ՞ս ընտրել մասնագիտություն» հոդվածը, որտեղ ներկայացված է ին մասնագիտության ընտրության առանձին մուտքումները։ Դաշվի առնելով թենայի հրատապությունն ու այս շաբաթվար ընտրացքը՝ մեր ուշադրության մասնակի առաջարկությանը հաջողություն ունենալու համար մասնագիտական ճշտությունները, մեր աշխատավայրում առաջարկությունները, հոգեկերպվածքը, ընտանիքի կամ մերձակա շրջապատի արժեքներն ու նախապատվությունները, դրական օրինակները եւ այլն։ Մարդկանց մի մասը հետեւում է իր համար հետինակալություն վայելող անձանց խորհրդաներին, իսկ առավել հաճախ առաջնորդվում է պատկերացրած մասնագիտությամբ հետագայում արագ աշխատանք գտնելու, ինքնարդսերով կատարվելու, գոյնար վաստակելու փաստարկներով եւ, իհարկե, աշխատաշուկայի պահանջներով։

Ի՞նչ եմ ուզում ես դառնալ, որտե՞ղ կուղեկի աշխատել հետագայում, որտե՞ղ է ինարավոր լավ վաստակելու...։ Այս եւ նաև այլ հարցեր ի հայտ են գալիս վայ պատասխանները գտնելու համար ի հայտ են գալիս վայ պատասխանները գտնելու համարի ի հայտ ենք բերությունները, հետաքրքրությունները, հոգեկերպվածքը, ընտանիքի կամ մերձակա շրջապատի արժեքներն ու նախապատվությունները եւ այլու կարողություններին տիրապետելու ոգում է արդյունավետ գործելանու ոչ միայն ամենօրյա արագ փոփոխությունների շնորհիկ գործողությունների կարողություններին տիրապետելու եղանակները։ Կարողություններին տիրապետելու օգում է արդյունավետ գործելանու ոչ միայն ամենօրյա, այլև արագ փոփոխությունների կարողությունները։

Արիեսագործական եւ միջին մասնագիտական կրթության եւ ուսուցման ոլորտի գարգացմանը մեջ ուշադրություն է հատկացվում։ Սասանագիտական Կրթության եւ Ուսուցման Զարգացման Ազգային Կենտրոնի (ՍԿՈՒԶԿ) ղեկավար Տաթևիկ Գասպարյանը նշում է. «Սա ինքնանպատակ չէ, որովհետեւ միջազգային վիճակագրությամբ ողջ աշխարհում նյութական արտադրության եւ սպասարկման ոլորտի հիմնական արտադրողական ուժը ապահովությամբ է անհանապատակ եւ միջին մասնագիտական կրթությունը»։

Այսօր ամբողջ աշխարհում լայնորեն խրախուսվում է հմտությունների տարածումն ու զարգացումն ուշադրություն է հատկացվում։ Սասանագիտական Կրթության եւ Ուսուցման Զարգացման Ազգային Կենտրոնի (ՍԿՈՒԶԿ) ղեկավար Տաթևիկ Գասպարյանը նշում է. «Սա ինքնանպատակ չէ, որովհետեւ միջազգային վիճակագրությամբ ողջ աշխարհում նյութական արտադրողական ուժը ապահովությամբ է անհանապատակ եւ միջին մասնագիտական կրթությունը»։

Այսօր ամբողջ աշխարհում լայնորեն խրախուսվում է հմտությունների տարածումն ու զարգացումն ուշադրություն է հատկացվում։ Սասանագիտական Կրթության եւ Ուսուցման Զարգացման Ազգային Կենտրոնի (ՍԿՈՒԶԿ) ղեկավար Տաթևիկ Գասպարյանը նշում է. «Սա ինքնանպատակ չէ, որովհետեւ միջազգային վիճակագրությամբ ողջ աշխարհում նյութական արտադրողական ուժը ապահովությամբ է անհանապատակ եւ միջին մասնագիտական կրթությունը»։

Թերեւս կարեւոր է նշելը, որ Սկետլանա Տատուեան երզականի դեկանությունը ստանձնելու 2000-ականների կրթական բարեկինումների օրերին։ Երկիր համար բարդ շղաղադերի ֆոնին նա լուծում է վոկալի ուսուցչի ու գեղարվետական դեկավարի իր գործի իմացությունը եւ պատմական տաղանդի համելայ բացադրությունը պահանջող պատմական աշխատանք, որը միտքան էր՝ պատասխություն ու ունակությունների բարդակարգ

