

ՎԻՐԱՅԱՅՈՑ ԹԵՄԻ ԱՌԱՋՆՈՐԴԻ
ԿԻՐԱԿՆՕՐՅԱ ՔԱՐՈՁԽՈՍՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻՑ

«ՍԻՐԵՔ ՄԵԿԴ ՄՅՈՒՄԻՆ, ԻՆՉՊԵՍ ԵՍ ՍԻՐԵՑԻ ՉԵՁ»



Անցած կիրակի, հուլիսի 10-ին, Թբիլիսիի Սուրբ Գեորգ առաքնորդանիստ եկեղեցում, Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Տեր Կիրակոս վարդապետ Դավթյանը համոզես եկավ «Աստվածածնի գյուտ տփո» տոնի մասին քարոզով:

Այսօր Հայ Առաքելական Սուրբ Եկեղեցին տոնում է Սուրբ Աստվածածնին նվիրված յոթ տոներից մեկը, որը կոչվում է «Գյուտ տփո»: Այն Աստվածածնի զարդատուփի հայտնաբերման տոնն է, որը եկեղեցին սրբացրել է: Հավատացյալներին եւ եկեղեցու հետեւորդներին այս տոնը սովորեցնում է փայտեղանքով վերաբերել սրբություններին: Աստվածածնի մասունքի զարդատուփի տոնը Հայ Առաքելական Եկեղեցուն հաստատված է, եւ այն հավատացյալների կողմից Աստվածածնի բարեխոսությունը խնդրելու ուղիներից մեկն է:

Մեզանից յուրաքանչյուրն ունի իր սրբությունները: Սրբությունը, առաջին հերթին, ամեն մեկիս կյանքն է, որը տրվել է մեզ Աստծու կողմից, եւ մենք այդ պարզեւր պետք է պահենք սրբությամբ: Դա նշանակում է հետեւել ֆիզիկական առողջությանը, բայց մարդ՝ չի կարող ապրել միայն որպես ֆիզիկական արարած, քանի որ բոլորս մեր մեջ կրում ենք Աստծո խոսքը, նաեւ Աստծո հոգին: Իսկ Աստծո հոգին, որ մեր մարմնում է, պետք է ուղղորդվի ճիշտ ճանապարհով:

Մենք ապրում ենք այս աշխարհում կողք-կողքի, եւ մեր կյանքը նմանվում է գրիչներով գծվող գծերի, որոնք երբեք չեն հատվում: Սակայն ոչ մեկը չգիտի, թե ե՞րբ, ո՞ր գրիչ մեջ կվերջանա թանաքը եւ ճանապարհը այլեւս չի շարունակվի: Հետեւաբար, մենք չգիտենք, թե որքան ժամանակ ունենք ճիշտ ուղու վրա կանգնելու համար: Ուրեմն, պետք է այնպես վարվենք, որ մեր ամեն օրը լինի հնարավորինս նվիրված նրան, որ կարողանանք տարբերակել սխալը եւ ճիշտը:

Միսալը գտնելն ամենահեշտն է, որովհետեւ սխալը նաեւ գայթակղության արդյունքն է: Որքան հեշտ է գողանալը եւ որքան ավելի դժվար միայն աշխատավարձով ապրելը: Շատերն ընտրում են հեշտ ճանապարհը, բայց բոլորը էլ լավ գիտենք, որ մարդը, որ տարիներ շարունակ չի աշխատել, միայն գողացել է, մի օր էլ բռնվում է: Ավարտվում են նրա ուրախ օրերը, ու թերեւս նոր նա սկսում է մտածել, որ երանի չգողանար, այդ սխալները չգործեր ու այսօր իր քրտնքով վաստակած մի քանի կոպեկն ունենար: Տա՛ Աստված, որ նա այդ ժամանակ կարողանա իրապես զղջալ եւ դրանից հետո կանգնել ճիշտ ուղու վրա:

Մենք մեր մեջ ունենք Աստծու հոգին եւ ստեղծված ենք Աստծու կողմից՝ իր պատկերով, ինչը փաստում է, որ Աստված մեզ ամեն շնչավորից բարձր է դասել: Նաեւ ունենք վկայությունը Աստվածաշնչի մեջ, որ Աստված մեզ սիրում է, Քրիստոսի կողմից մեզ տրված է ե՛ւ պարզեւ, ե՛ւ պատվեր՝ «Սիրեք մեկը մյուսին, ինչպես ես սիրեցի ձեզ»:

Մենք եթե կարողանանք իրապես ապրել ու գիտակցել, թե Աստված որքան է մեզ սիրում, ապա միշտ էլ պատրաստ կլինենք զղջալ, ճիշտ ճանապարհով ընթանալ, որովհետեւ այդ սերը նմանվում է ծնողական սիրոն: Աստվածաշնչի մեջ եւ մենք էլ աղոթքների մեջ Աստծուն Հայր Աստված ենք ասում, ունենք մեկ հոգեւոր հայր Աստված եւ մեկ ֆիզիկական հայր, ծնող:

Ամեն մեկը էլ ձեր ընտանիքներում, շատ անգամ ծնողին չլսելու կամ էլ որեւէ բան փչացնելու համար, բարկացել եք, նախատել ձեր երեխային, բայց երբ տեսել եք նրա չզղջացող կամ վախեցած ու արցունքով լցված աչքերը, միանգամից մոռացել եք այդ մասին ու ներել: Նույնն էլ Աստծու սերն է մեր հանդեպ, Աստված ոխակալ չէ, մարդն է ոխ պահում:

Մարդուց ներողություն սպասելը հարաբերական է: Մենք պետք է ներողամտություն հայտնենք միայն մեր Տեր Աստծուց: Եվ վստահ պետք է լինենք, որ մենք անպայման ներման կարժանանանք, եթե իրապես զղջանք: Մենք միմյանց նայում ենք մեր ֆիզիկական աչքերով ու որոշակի պատկերացում կազմում միմյանց մասին: Թեւեւ սա ոչինչ չի նշանակում ու ոչինչ չի փոխում, իսկ Աստված նայում է մեր հոգիների մեջ, եւ Աստված տեսնում է, դու իսկապես ափսոսում ես, թե՞ ոչ՝ քո արարքի համար, կուզենայի՞ր, որ ժամանակը ետ գնար, եւ դու այս պահին այդ ծանր բեռը չունենայիր:

Եվ պետք չէ անպայման գիտենալ երկար աղոթքներ, որպեսզի ասենք՝ մենք գնացինք ու Աստծու առջեւ զղջացինք: Ամենակարեւորը՝ մենք կարողանանք սրտով ասել՝ «Տեր Աստված, ներիր մեզ, ներիր ինձ՝ մեղավորիս»: Մեր Տեր Աստված գրկաբաց սպասում է մեզ: Կգնա՞նք, թե՞ ոչ՝ դեպի Նա, արդեն յուրաքանչյուրիս անձնական որոշումն է:

Աստծու շնորհը եւ խաղաղությունը թող լինեն ձեզ հետ՝ այժմ եւ միշտ, հավիտյանս հավիտենից: Ամեն:

ՄԱՐԶԱԿԱՆ ԸՆՏԱՆԻՔ

ԵՐԱՋԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՏԱՐՄԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼԸ ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԱՎԱՆԴՈՒՅԹՆԵՐՆ ԵՆ

Դեռեւս անցյալ դարի 70-ական թվականներին Վրաստանում ֆուտբոլի երկրպագուները, չգիտես արտաքին նմանության, թե նման խաղաոճի համար, Հովսեփ (Յոսկա) Կիրակոսյանին շնորհեցին Կեմպես մականունը: Իրոք, Յոսկայի եւ այն ժամանակվա Արգենտինայի հավաքականի աշխարհահռչակ հարձակվող, աշխարհի չեմպիոն Կեմպեսի միջեւ ընդհանրությունն ակնհայտ էր, թեկուզեւ ֆուտբոլին անձնվեր հավատարմությամբ ու նվիրատվությամբ:

Մեր Յոսկան իր ողջ գիտակցական կյանքը կապեց ֆուտբոլի հետ: Տարբեր տարիներին խաղացել է Թբիլիսիի ավիացիոն գործարանի թիմում, մայրաքաղաքի ֆիզկուլտինստիտուտի ակումբում, Թբիլիսիի «Լոկոմոտիվում», Անդրկովկասյան զինվորական հավաքականում, անգամ Երեւանի «Արարատում», ճիշտ է, փոխարինող կազմում (դուբլում): Որպես խաղընկերներ ունեցել է այնպիսի լեգենդար ֆուտբոլիստների, ինչպիսիք էին Դավիթ Դիփիանին, Կոտե Մեսխին, Ժորա Բաբանիձեն, Թբիլիսիի «Դինամոյի» հանրաճանաչ մարզիչ Նոդար Ախալկացին...

- Երեւանի «Արարատ» հրավիրեց Նիկիտա Սիմոնյանը: Այն ժամանակ փոխարինող կազմում, ինձ հետ միասին, խաղում էին հայկական ֆուտբոլի այնպիսի աստղեր, ինչպիսիք էին Խորեն Հովհաննիսյանը, Նազար Պետրոսյանը, Սամվել Պետրոսյանը: Հիշո՞ւմ եք Սլավա Սարգսյանին՝ ֆուտբոլային հաղորդավարին, նա այն մարդկանցից էր, ով ինձ հա-



րունակեց մարզումները եւ արդյունքում՝ 2012 թվականին, Բուդապեշտում, վետերանների աշխարհի առաջնությունում նվաճեց չեմպիոնի ոսկե մեդալը:

- Ուրախ եմ, որ ինչ-ինչ պատճառներով անկատար մնացած երազանքներս որդուս շնորհիվ կատարվեցին: Ուրախ եմ, որ տղայիս ընտրության հարցում՝ ո՛չ ես եւ ո՛չ էլ կինս արգելքներ չենք հարուցել, ընդհակառակը, հնարավորինս աջակցել ու խրախուսել ենք,- ասաց Յոսկան:

Յոսկան այսօր էլ սպորտում է, աշխատում է Վրաստանի մշակույթի նախարարության համակարգում, իհարկե, պահպանում է իր սերտ կապը Վրաստանի, նաեւ՝ Հայաստանի ֆուտբոլի հետ: Ավելին, Յոսկան, Առաջին համաշխարհային խաղերի համար, Թբիլիսիի, Ախալքալաքի, Նինոծմինդայի եւ Վրաստանի հայաբնակ մյուս քաղաքներից հավաքած ֆուտբոլի հավաքականի գլխավոր մարզիչն էր:

Չնայած իր 72 տարիներին, նա գրեթե ամեն շաբաթ-կիրակի, նախկին դինամոյականներ Ալեքսանդր Զիվածեի, Թենգիզ Սուլաքվելիձեի, Մանուչար Մաչախիձեի, Թեմուր Զիախիձեի, մյուսների հետ «զնդակ է գլորում», քննարկում ֆուտբոլի անցյալը, ներկան ու ապագան: Պատահական չէ, որ, Թբիլիսիի լեգենդար «Դինամոյի» ավագ Ալեքսանդր Զիվածեն, Յոսկային համարում է «իր ջխտակի թայ», իսկ Մանուչար Մաչախիձեի հավաստմամբ՝ «ինքն ու Յոսկան երկու ժողովուրդների հարազատ եղբայրներն են»:

- Ակումբները, առավել եւս հավաքականները, չպետք է պատճենավորեն ուրիշների խաղաոճը, պետք է մշակեն իրենց սեփական ձեռագիրը: Միայն այդպես կարող է վերածնվել ինչպես վրացական, այնպես էլ՝ հայկական ֆուտբոլը: Հիշո՞ւմ եք 1973 թվականի «Արարատը»՝ Նիկիտա Սիմոնյանը կարողացավ յուրաքանչյուր խաղացողի մեջ գտնել այն ջիղը, որը հանգեցրեց հաղթանակի. «Արարատը» առաջին կովկասյան թիմերի մեջ միաժամանակ դարձավ հորիզոնային Միության չեմպիոն ու գավաթակիր: Թբիլիսիի «Դինամոյի» խաղը՝ Նոդար Ախալկացու ժամանակ, սեփական խաղաոճով, տակտիկայով... եւ արդյունքում՝ դարձավ Եվրոպայի գավաթակիրների գավաթակիր: Կամ մի քանի տարի առաջ, Հայաստանի հավաքականը, Վարդան Սիմասյանի գլխավորությամբ, ցուցաբերեց իր խաղաոճն ու արդյունքն անմիջապես իրեն զգացնել տվեց: Միայն թյուր դատավարության պատճառով տղաները չհայտնվեցին Եվրոպայի առաջնության եզրափակիչ փուլում: Հետո կրկին սկսեցին ուրիշներին նմանվելու փորձերը, արդյունքում՝ անշուք խաղը... Փա՛ռք Աստծո, վրացական ֆուտբոլը, կարծես թե դուրս է գալիս տասնամյակների ճգնաժամից, գտնում է իր խաղը, չի փորձում նմանվել մյուսներին: Մեծ հույս ունեմ, որ առաջիկայում այդպես կշարունակվի, թե՛ Վրաստանի եւ թե՛ Հայաստանի ֆուտբոլիստների նոր սերունդը դեռ աշխարհը կգարնացնեն իրենց խոստումնալից խաղաոճներով:

Դե ինչ, եկեք լավատեսական այս տրամադրվածությամբ հաջողություն մարթենք մեր Յոսկային, երջանկություն նրան ու նրա ընտանիքին:

ՅՈՒՐԻ ՊՈՂՈՍՅԱՆ



մոգում էր մնալ «Արարատում», - հիշում է Յոսկան:

«Արարատում» հիմնավորվելն ավելի քան իրատեսական էր, թեւեւ Յոսկան վերադարձավ Թբիլիսի:

- Սիրահարված էի: Իմ ապագա կինը՝ Մարինե Թադեոսյանը, սովորում էր եւ միաժամանակ՝ զբաղվում բասկետբոլով: Մարինեի հայրը կտրականապես դեմ էր՝ իր միակ դստերը Թբիլիսիից դուրս ամուսնացնելու հարցում: Այնպես որ, ստիպված եղա հրաժարվել «Արարատում» խաղալու գաղթակղիչ առաջարկությունից ու վերադարձա Թբիլիսի:

Թբիլիսիում շարունակեց իր ֆուտբոլային կարիերան, հանդես գալով թբիլիսյան «Իմեդի», «Սպարտակ», «Ավտոմոբիլիստ» ակումբներում, «Սպարտակի» կազմում 1978 թվականին նվաճեց Վրաստանի ֆուտբոլի գավաթը:

- Որոշակի ափսոսանք էի ապրում, երբ որդիս՝ Ալեքսին, մեծանում էր սպորտային ընտանիքում, հայրը՝ ֆուտբոլիստ, մայրը՝ բասկետբոլիստ, բայց, ինքն էլ՝ սիրահարվելով սպորտին, ֆուտբոլի ու բասկետբոլի փոխարեն նախընտրությունը տվեց հունա-հռոմեական ոճի ըմբշամարտին: Այն ժամանակ դասական կոչվող ըմբշամարտի մարզածեղ բավական ժողովրդականություն էր վայելում եւ նրան տարա բոլորիս համար մեծ հեղինակություն վայելող, Վրաստանում հայտնի ըմբշամարտի մարզիչ Վիլի Խարազովի մոտ:

Փորձառու մարզիչն անմիջապես զնահատեց պատանու մարզական հեռանկարները, նրա հետ անհատական մարզումներ էր անցկացնում, որպես ըմբշամարտի զուգընկեր՝ նրան ասպարեզ էր դուրս բերում արդեն ճանաչման արժանացած մարզիկների հետ: Մասնավորապես, Ալեքսը՝ որպես զուգընկեր, մարզումներ է անցկացրել Եվրոպայի եւ աշխարհի չեմպիոն Զուրաբ Դաթուաշվիլու, աշխարհի չեմպիոններ Գոչա Զիչ-խաշվիլու, Մուխրան Վախթանգաշվիլու հետ:

Ալեքսին արդարացրեց ինչպես իր ծնողների, այնպես էլ՝ մարզիչի սպասումները: Իր մարզական կարիերայի ընթացքում Ալեքսեյ Կիրակոսյանը 9 անգամ նվաճել է Վրաստանի չեմպիոնի կոչումը: Եվրոպայի պատանեկան առաջնությունում արժանանալով արծաթե մեդալի, տարբեր տարիներին հանդես գալով ինչպես Վրաստանի, այնպես էլ՝ Հայաստանի եւ Ուկրաինայի հավաքականների կազմում՝ դարձավ Հայաստանի յոթնակի չեմպիոն: Ակտիվ սպորտը թողնելուց հետո՝ շա-

ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է...

ՍՆՆԴԱԿԱՐԳ՝ ՍԻՐԱՅԱՐՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



սահմանվել: Եթե դա ճիշտ է, ապա ինչպե՞ս է այն արտահայտվում:

Ռ.ՍՈՒՐԱԴՅԱՆ

Ծալկա

Որքան էլ զարմանալի լինի, նման դիետա գոյություն ունի: Մասնավորապես, գիտնականները մշակել են միջերկրածովյան սննդակարգի հատուկ տարբերակ նրանց համար, ովքեր չեն կարողանում հրաժարվել մսալիս ուտեստներից:

Որոշ երկրներում միսը գերիշխում է սննդակարգում: Նման երկրներից մեկը Ավստրալիան է, ուր՝ վիճակագրության համաձայն, մի հոգին տարեկան շուրջ 100 կգ միս է ուտում: Հայտնի է, որ կարմիր մսի մեծ քանակությամբ օգտագործումն այնքան էլ օգտակար չէ առողջության համար:

Ամենից առողջարար դիետան աշխարհում համարվում է միջերկրածովյանը: Այն օգտակար է սրտի, անոթների եւ գլխուղեղի առողջության համար: Նման սննդակարգը ներա-

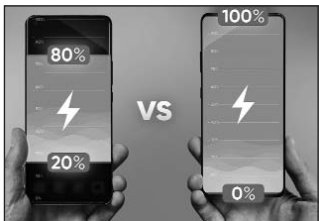
Քծիշկները պնդում են, որ դիետան (սննդակարգ) օգտակար միջոց է առողջության համար, որ դրան հետեւելը թույլ է տալիս բուժել տարբեր հիվանդություններ, թեեւ վերջերս պատահաբար լսեցի, որ գիտական մեկ այլ դիետա է ապա ինչպե՞ս է այն արտահայտվում:

Ավստրալացի գիտնականներն ստեղծել են այս սննդակարգի փոփոխված տարբերակը մսակերների համար: Այն, հիմնական ուտելիքներից բացի, թույլատրում է շաքարական օգտագործել 250 գրամ ոչ յուղոտ խոզի միս: Դա հարմար է նաեւ այն մարդկանց համար, որոնք ծուկ կամ միս չեն ուտում: Հեղինակները գիտափորձ են իրականացրել 45-80 տարեկան 35 մասնակիցների շրջանում, ինչի արդյունքներով պարզվել է, որ նման սննդակարգ պահելով՝ մսի սիրահարները կարող են առողջ մնալ:

ԿԵՆՍԱԿԱՆ

ԻՆՉՊԵՍ ԵՆՇՏ ԼԻՑԲԱՎՈՐԵԼ ԵՎ ԵՐԿԱՐԱՑՆԵԼ ՍՄԱՐԹՖՈՆԻ ՍԱՐՏԿՈՑԻ ԿՅԱՆՔԸ

Ես հիմա ինչ չեմ պատկերացնում առանց սմարթֆոնի ու նոութբուքի: Տեղեկատվական տեսանկյունից շատ շահավետ է, ուստի, երբ անջատվում եմ անհրաժեշտ պահին, անակնկալի ես գալիս: Ամեն օր մարտկոցը լիցքավորում եմ, թեեւ մինչեւ օրվա վերջ չի բավարարում: Չգիտեմ, ինչպես վարվել:



Ս.ՍԱՐՏԻՐՈՍՅԱՆ

Նիւոսթիւնդայի մուկիսիպալիտետ

Կապի միջոցները միշտ մեր ձեռքի տակ են: Եվ եթե համարձակվում մարտկոցը լիցքաթափվում է ամենակարեւոր պահին, մենք խուճապի ենք մատնվում ու մեզ բոլորովին անօգնական զգում: Այս հիմք պարզ կանոնները կօգնեն երկարացնել ձեր սմարթֆոնի կամ նոութբուքի մարտկոցի կյանքը:

Տեխնոգիզմատների համար ժամանակի մարտահրավերը մարտկոցների հզորությունն է: Մրցակցությունում հաղթում է այն ընկերությունը, որն ավելի երկարակյաց մարտկոցով սարք է ներկայացնում: Բայց նոութբուքների, սմարթֆոնների կամ այլ գաջետների մարտկոցի երկարակեցությունը կախված է նաեւ օգտատիրոջից:

Խորհուրդներ, որոնք կօգնեն մարտկոցները դարձնել երկարակյաց:

1. Թույլ մի տվեք, որ դանակը ոսկորին հասնի: Մի սպասեք, որ սարքը լիցքաթափվի մինչեւ 0%: Լավ կլինի սմարթֆոնը կամ նոութ-

բուքը պարբերաբար լիցքավորել: 2. Մարտկոցները 100% լիցքավորված լինելու կարիք չունեն: Բավական է 40-80%-ի լիցք ունենալ: 100%-ով լիցքավորվելու դեպքում անջատեք հոսանքից:

3. Ամիսը մեկ անգամ թողեք լիցքաթափվի մինչեւ 0%, հետո սարքը լիցքավորեք մինչեւ 100%: Սա մարտկոցի համար օգտակար «restart» է:

4. Թույլ մի տվեք՝ սարքերը տաքանան, պահեք դրանք սենյակային ջերմաստիճանի պայմաններում: Բարձր ջերմաստիճանը վատ է ազդում մարտկոցի գործունեության վրա:

5. Մի՛ աշխատեք նոութբուքը ծնկներին դրած: Սա ոչ միայն վնասակար սովորություն է առողջության համար, այլև տաքացնում ու վնասում է մարտկոցը:

Հետեւեք կանոններին, բայց հիշեք, որքան էլ հոգատար լինեք, մարտկոցները օգտատերերին ծառայում են 2-3 տարի:

ԱՐԵՎԱՅԱՐՈՒՄ. ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼ ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ԳԵՐՏԱՔԱՑՈՒՄԻՑ

Ամառ է, արձակուրդների, հանգստի, ժամանցի ժամանակ... Մարդիկ նախօրոք ծրագրում են, թե որտեղ են անցկացնելու ամառային արձակուրդը՝ գերադասությունը տալով բարձրալեռ արշավների եւ, իհարկե, ծովափին, արեւային լողանքների... Սակայն պետք է հիշել, որ արեւային լողանքի բավականությունը կարող է լուրջ հիմնախնդիրներ առաջացնել, եթե չպահպանել արեւահարումից պաշտպանելու կանոնները:

«Ես գլխարկ ընդհանրապես չեմ դնում», «Իմ մաշկը չի վառվում», «Ես ուղղակի լավ սեւանում եմ»...

Երբեմն մարդիկ, չգիտես ինչու, հակաճառում են հրաժարվում են կատարել նմանատիպ պարզագույն հրահանգներ, որոնք ապահով են հաճելի քայլարշավի, ծովափնյա հանգստի կարելու արագույն նախապայմաններից են: Հասկանում ենք, որ երբեմն կարող է բարդ լինել կարգ ու կանոնին հետեւելը, սակայն կան անվտանգության տարրական օրենքներ, որոնց պարտավոր է հետեւել ցանկացած մարդ:

Ի՞նչ է արեւահարումը

Արեւահարումը ախտանիշների խումբ է, որն առաջանում է օրգանիզմի գերտաքացումից: Չնայած, կարող է լինել նաեւ վատ օդափոխվող եւ տոթ սենյակում, սակայն առավել հաճախ հանդիպում է ամռանը՝ շոգ եղանակին արելի տակ երկար մնալու դեպքում: Այս դեպքում օրգանիզմի վրա ազդում են արելի իմֆրակարմիր ճառագայթները: Եթե ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման զգալի մասը կարելի է կասեցնել անգամ հագուստի բարակ շերտով, ապա իմֆրակարմիր ճառագայթները ներթափանցում են օրգանիզմ տաքացնելով այն:

Անվտանգության կանոնները եւ պրոֆիլակտիկան չպահպանելու դեպքում, արեւահարում հաճախակի լինում է ծովափին հանգստացողների մոտ, բարձր լեռնային գոտում գտնվողների մոտ կամ ալկոհոլ օգտագործած՝ արելի տակ գտնվելու ժամանակ:

Բարձրլեռնային գոտում արելի ճառագայթումն ավելի ուժեղ է, քան ծովի մակարդակին: Այդ իսկ պատճառով այդտեղ հանգստացողները միշտ վերադառնում են այրվածքներով՝ գեղեցիկ արեւայրուք ստանալու փոխարեն:

Արեւահարման ռիսկային խմբում երեխաներն են, ավելորդ քաշ ունեցող, սիրտ-անոթային խնդիրներով մարդիկ, ալկոհոլի ազդեցության տակ գտնվողները, ինտենսիվ ֆիզիկական աշխատանք կատարողները, ջրազրկված, շաքարային դիաբետով տառապող, արելից ակերգիա ունեցող մարդիկ:

Մարդ կարող է չգիտակցել, չզգալ, որ արեւահարվում է, այդ իսկ պատճառով շատ կարելու է, որ խմբի մասնակիցները հետեւեն միմյանց եւ ուշադիր լինեն կողքին ինքնազգացողությանը, որպեսզի ժամանակին նկատեն արեւահարման կամ առաջացած այլ խնդիրների նախանշանները:

Արեւահարումը բաժանվում է երեք աստիճանի՝ ըստ իրավիճակի, բարդության ու սրման:

Առաջին աստիճանը բնորոշվում է ընդհանուր թուլությամբ, չոր եւ կարմրած մաշկով, գլխապ-



տույտով եւ գլխացավով, սրտխառնոցով, հաճախակի եւ մակերեսային շնչառությամբ, սրտի արագացված աշխատանքով:

Երկրորդ աստիճանին բնորոշ են ուժերի կտրուկ անկումը, ուժեղ գլխապտույտն ու գլխացավը, սրտխառնոցն ու փսխումները, ականջների մեջ աղմուկը, արմատությունը քթից, 38-40° ջերմությունը:

Երրորդ աստիճանի դեպքում՝ կարմիր, ապա կապտավուն դեմք, զառանցանք, հալյուցիմացիաներ, անկառավարելի ջրածղումներ մկաններում, բարձր ջերմություն՝ 41-42°, սրտի աշխատանքը հասնում է ռոպեում 140 կծկման, քրտնարտադրության կանգ, գիտակցության կորուստ (ընդհուպ մինչեւ կոմա), անսպասելի մահ (մահացության ցուցանիշը՝ 20-30%):

Արեւահարման կանխումը

Իրականում ամեն ինչ շատ պարզ է, պետք է ընդամենը հագնել բաց գույնի հագուստ, ցանկալի է ամբողջ մարմինը ծածկող թերմոհագուստ, անպայման պաշտպանել գլուխը, արեւապաշտպան ակնոց, երեսին, պարանոցին, մարմնի բոլոր բաց հատվածներին եւ անգամ հագուստի տակ քսել արեւապաշտպան քսուք կամ սփրեյ, առնվազն՝ SPF50 աստիճանի պաշտպանությամբ:

Չմոռանալ հեղուկներ խմելու մասին: Ըստ հնարավորության, խուսափել արելի ուղիղ ճառագայթներից, դրանք առավել վտանգավոր են ցերեկային ժամերին:

Եթե այնուամենայնիվ բանը հասել է արեւահարման՝ տուժածին հետք է տեղափոխել ստվերի տակ՝ հով տեղ, ստուգել շնչառությունը, անհրաժեշտության դեպքում՝ անցնել արհեստական շնչառության եւ սրտի ամուղղակի մերսման (CPR) մինչեւ տուժածն ուշքի գա: Ոտքերը մի փոքր բարձրացնել, հանել բոլոր զարդերը, գոտիները, կոշիկները, ցանկացած սեղմող բան, թուլացնել օձիքը, փողկապը, արձակել կոճակները, տեղադրել սառը թրջոցներ գլխին, պարանոցին, ազդրերի տակ դնել սառցե պարկեր, սառը ջրով շիշ, ցանկացած բան, որը կհովացնի տուժածին: Շտապ օգնություն կամ փրկարարներ կանչել, գտնել տուժածին արագ հիվանդանոց հասցնելու որել տարբերակ:

ԹԵՎԱՎՈՐ ԱՏՔԵՐ

Ապրիլի այնպես, ինչպես դու ես ուզում, այլ ոչ թե այնպես, ինչպես ուրիշներն են ուզում: Կարելու է, որ արդարացնես նրանց հույսերը: Կյանքը քոն է, կարելու է քո հույսերն են:

ԱՐԻՍՏՈՏԵԼ

Ծերության ողբերգությունն այն չէ, որ մարդը ծերանում է, այլ այն, որ նա հոգով երիտասարդ է մնում:

ԼԵՎ ՏՈԼՍՏՈՅ

Սովորեցեք ընթերցանության նյութ ընտրել խնամքով, սովորեցեք կարդալ սահուն՝ յուրացնելով հիմնականը:

ԱԼՖՐԱՆՈՒՆ

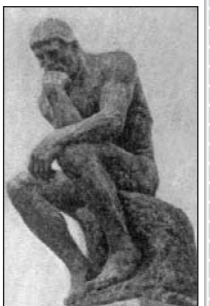
Միայն այն ժամանակ մարդ կդառնաս, երբ սովորես ուրիշի մեջ տեսնել մարդուն:

ԱԼԵՔՍԱՆԴՐ ՈՒՂԻՇՇԵՎ

Տարրական կրթություն չստացած գողը կարող է բեռնատար վագոնից մի բան գողանալ, բայց, եթե նա համալսարան է ավարտել՝ ընդունակ է գողանալ մի ամբողջ երկաթուղի:

ԹԵՌՈՐ ՌՈՒԶՎԵԼՏ

Գաթակղզուկներից ազատվելու միակ միջոցը գաթակղզույթյանը տրվելն է:



ՕՍԿԱՐ ՌՈՒՅԼԴ

Ասա, ով է ընկերդ, ու երկուսով էլ «ռադներդ քաշեք»:

Կ.Սիմոնյան

«Վրաստանի» ընթերցող

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՅԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆԴՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՀԱՍՏԱՏՎԵՑ ՊԵՏԳՈՒՅՔԻ ԿԱՌԱՎԱՐՄԱՆ ՈԼՈՐՏԻ ԲԱՐԵՓՈԽՈՒՄՆԵՐԻ ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ



Հունիսի 14-ին, Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանի նախագահությամբ անցկացված կառավարության հերթական նիստում, որոշում է ընդունվել Պետական գույքի կառավարման ոլորտի բարեփոխումների ռազմավարությունը եւ դրանից բխող գործողությունների ծրագիրը հաստատելու մասին:

յունից: Նախատեսվում է ինչպես գործող կարգավորումների բարելավում այնպիսի ոլորտներում, ինչպիսիք են գույքի վարձակալության եւ անհատույց օգտագործման տրամադրումը, այնպես էլ՝ պետական մարմինների կողմից տարածքների վարձակալության, տնտեսվարողների ստանձնած ներդրումային պարտավորությունների վերահսկողության գործընթացների կանոնակարգումը, պետական գույքի օգտագործման արդյունավետության, մշտադիտարկման գործունե հա-

մակարգի ձեւավորումը եւ այլն: Արժանատի փոփոխություններ են նախատեսվում նաեւ պետական գույքի մասնավորեցման ոլորտում:

Նիկոլ Փաշինյանն ընդգծեց ռազմավարության կարեւորությունը՝ անդրադառնալով թեմային վերաբերող մի շարք հարցերի, մասնավորապես, ներդրումային պարտավորությունների նկատմամբ հսկողությանը, պետական գույքի մասնավորեցման կամ վարձակալության տալու հետ կապված գրավչության բարձրացմանը, պետությունում պետգույքի կառավարումը որպես եկամտի աղբյուր հաշվառմանը:

Ռազմավարության ընդունումը պայմանավորված է համակարգային բարեփոխումներ իրականացնելու անհրաժեշտությամբ: Ոլորտում առկա է մեծ չիրացված ներուժ թե՛ պետական եւ համայնքային բյուջեների եկամուտների ապահովման, թե՛ տնտեսական զարգացման ու ներդրումների ներդրված քաղաքականության տեսանկ-

յունից օգտագործման տրամադրումը, այնպես էլ՝ պետական մարմինների կողմից տարածքների վարձակալության, տնտեսվարողների ստանձնած ներդրումային պարտավորությունների վերահսկողության գործընթացների կանոնակարգումը, պետական գույքի օգտագործման արդյունավետության, մշտադիտարկման գործունե հա-

ՉՈ ԲԱՅՊԵՆԸ ԻՍՐԱՅԵԼՈՒՄ ԱՅՅԵԼԵՅ ԲԵԹՂԵԶԵՄԻ ՏՆԵՂՅԱՆ ՏԱՃԱՐԻ ՀԱՅՎԱԿԱՆ ԵՎԵՂԵՅԻ

Հունիսի 15-ին, պաշտոնական այցով Իսրայելում գտնվող ԱՄՆ նախագահ Ջո Բայդենը այցելել է Բեթղեհեմի Շննոյան տաճարի հայկական եկեղեցի:

Այս մասին տեղեկացրել է Երուսաղեմի հայոց պատրիարքարանի դիվա-

նապետ Կորյուն վարդապետ Բաղդասարյանը:

Նա նշել է, որ ԱՄՆ նախագահը հանդիպում է ունեցել Երուսաղեմի հայ պատրիարք Ամեն Տ. Նուր-հան արքեպիսկոպոս Մանուկյանի հետ:

ԴՊՐՈՅԻ ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ԱՏԵՏԱՏՆԵՐԸ՝ ՄԻԱՅՆ ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅԻՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՈՎ

Հայաստանում դպրոցների ավարտական վկայականներն այս տարի տրվում են բացառապես էլեկտրոնային տարբերակով:

Ինչպես նշեցին Կրթական տեխնոլոգիաների ազգային կենտրոնում, կա ռազմավարական ծրագիր՝ կրթության ոլորտը փայլացնելու համար, եւ ավարտական վկայականներն էլեկտրոնային տարբերակով տրամադրել այդ ծրագ-

րի մի մասն է: Նպատակը փաստաթղթաշրջանառությունն ավելի դյուրին, հաշվետվողականության մակարդակն է՝ ավելի բարձր դարձնելն է:

Դպրոցի տնօրենը աշակերտներին կտրամադրի 16 միջանոց համար, որից հետո

քաղաքացին կարող է այն մուտքագրել <https://www.e-verify.am/> կայքում ու ներբեռնել, ցանկության դեպքում տպել եւ թղթային տարբերակով ունենալ: Ավարտական վկայականի թղթային տարբերակ այլեւս չի լինելու: Թղթային տարբերակով կարգավորումը կգործի միայն մինչ այս պահը տրված ատեստատների կորստի դեպքում:

Էլեկտրոնային տարբերակով ատեստատների տրամադրումը կօգնի քաշքշուկի մեջ չընկնել դրա կորստի դեպքում, ինչպես նաեւ խուսափել կեղծիքներից: Եթե նույնիսկ ատեստատը տպելուց հետո փորձ արվի կեղծել, այսինքն՝ փաստաթղթում որոշ բաներ փոխել, միեւնոյն է դրա վրա կա QR կոդ, որը ցույց կտա, թե այն ուն է պատկանում:

ԱՌԱՋԻՆ ԴԱՍԱՐԱՆԻ ՀԱՄԱՐ ԱՐԴԵՆ ՆԵՐԿԱՅԱՅՎԵԼ Է 21 ՀԱՉԱՐ ՀԱՅՏԱԳԻՐ

Հայաստանում առաջին դասարանցիների հայտագրման գործընթացն անցկացվում է առանց խնդիրների ու խոչընդոտների:

Առաջին դասարանցիների հայտագրման ընդհանուր գործընթացը մեկնարկել է հունիսի 21-ին, անցկացվում է երեք փուլով: Հունիսի 21-ից հայտագրումը բաց է բոլոր այն քաղաքացիների համար, ովքեր ունեն որոշակի արտոնություններ: Որպես առաջնահերթություն դիտարկվում է հանրակրթական հիմնական ծրագիր իրականացնող նույն հաստատությունում հայտագրվող երեխայի քրոջ կամ եղբոր սովորելու կամ ծնո-

ղի աշխատելու հանգամանքը: Երկրորդ փուլն անցկացվում է հուլիսի 6-ից, առաջին դասարանցիների հայտագրման գործընթացն իրականացվում է ընդհանուր հիմունքներով, հայերենով ուսուցում իրականացնող հանրակրթական հաստատությունների դիմորդների համար եւ բաց կլինի Հայաստանի բոլոր առաջին դասարանցիների ծնողների համար:

Հունիսի 12-ից հայտագրում կիրականացվի նաեւ օտարերկրյա քաղաքա-

ցիների, երկքաղաքացիների, քաղաքացիություն չունեցող անձանց կամ ազգային փոքրամասնությունների ներկայացուցիչների երեխաների համար՝ ռուսերենով ուսուցմամբ դասարաններում:

Հայտագրման հարթակները բաց կլինեն ամբողջ տարվա ընթացքում: Հարթակները հասանելի են նաեւ երկրից դուրս: Այսինքն, եթե ինչ-ինչ պատճառներով ծնողները գտնվում են Հայաստանից դուրս, միեւնոյն է կարող են կատարել հայտագրումը: Հունիսի 21-ից մինչ օրս կատարվել է առաջին դասարանցիների 21 հազար հայտագրում:

ՓՈԽՎԵԼ Է ՍՓՅՈՒԹՔԱԶՆՅԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՔԱՂԱՔԱՑԻՈՒԹՅՈՒՆ ՍՏԱՆԱԼՈՒ ԿԱՐԳԸ

Հայաստանի Ազգային անվտանգության ծառայությունը Իրավական ակտերի նախագծերի հրապարակման միասնական կայքում ներկայացրել է «Քաղաքացիության մասին» օրենքում լրացում կատարելու մասին օրինագիծը, որով առաջարկվում է ազգությամբ հայ Հայաստանի քաղաքացիություն չունեցող անձի կողմից Հայաստանի քաղաքացիություն ձեռք բերելու համար որպես պարտադիր պահանջ սահմանել Հայաստանում վերջին երկու տարվա ընթացքում առնվազն 60 օր օրինական հիմքով բնակվելու կամ գտնվելու հանգամանքը:

Նախագծում ասվում է, որ Սահմանադրությամբ ազգությամբ հայերը Հայաստանում բնակություն հաստատելու պահից ունեն Հայաստանում քաղաքացիություն ձեռք բերելու իրավունք, սակայն «Քաղաքացիության մասին» օրենքով սահմանված չէ, թե որ պահից է անձը համարվում Հայաստանում բնակություն հաստատած:

«Մասնավորապես, ՀՀ քաղաքացիություն չունեցող 18 տարին լրացած, գործունակ, օտարերկրյա պետությունում բնակվող կամ Հայաստանում օրինական հիմքով բնակվող (գտնվող) յուրաքանչյուր անձ իրավունք ունի դիմել ՀՀ քաղաքացիություն ստանալու համար, եթե օրենքով սահմանված կարգով վերջին երեք տարին մշտապես բնակվել է Հայաստա-

նում: Սահմանվում է, որ ՀՀ քաղաքացիություն չունեցող ազգությամբ հայ անձը, որի խնամակալը ՀՀ քաղաքացի է, կարող է ստանալ քաղաքացիություն առանց վերոհիշյալ պահանջների պահպանման: ՀՀ քաղաքացիություն ստանալու գործընթացում օրենքն առավել մեծ հնարավորություն է սահմանել ազգությամբ հայերի համար, քան ամրագրված է Սահմանադրությամբ,- մշված է օրինագծի մեջ:

Գործող օրենքի նկատակը, ըստ ԱԱԾ-ի՝ հայրենադարձությունը խթանելն է, սակայն ծառայության կողմից վերջին տարիներին կատարված ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվել է, որ ազգությամբ հայ հանդիսանալու հանգամանքով պայմանավորված ՀՀ քաղաքացիու-

թյուն հայցող անձանց մի սովորական զանգվածը, հատկապես Մերձավոր Արեւելքի երկրների՝ Սիրիայի, Լիբանանի, Հորդանանի քաղաքացիները, երբեւէ չեն եղել Հայաստանում կամ ժամանել են հազվադեպ՝ 4-5 տարին մեկ անգամ. «Իսկ որոշ դեպքերում ժամանել են միայն ՀՀ քաղաքացիություն հայցելու նպատակով եւ, որպես կանոն, չեն իրականացնում հայանպաստ գործունեություն: Բացի այդ, եղել են նաեւ դեպքեր, երբ քաղաքացիություն ստանալուց հետո ՀՀ քաղաքացու անձնագրերը օգտագործել են միայն այլ պետություններ ճամփորդելու հնարավորություն ունենալու համար»:

Նախագծի ընդունման դեպքում օրենքով ամրագրված կարգավորումը կհամա-



պատասխանեցվի Սահմանադրության 47-րդ հոդվածի 3-րդ մասով նախատեսված պահանջներին, ազգությամբ հայերի կողմից ՀՀ քաղաքացիություն ստանալու գործընթացը կիրականացվի առավել արդյունավետ, կնպաստի ՀՀ քաղաքացիություն ստացող անձանց հայրենադարձությանը, կնվազեցնի ազգությամբ հայ ներկայացուցող, սակայն իրականում հայկականության հետ որեւէ առնչություն չունեցող օտարերկրացիների կողմից Հայաստանի Հանրապետության քաղաքացիություն հայցելու դիմումների քանակը:

ՆԻԿՈԼ ՓԱՇԻՆՅԱՆԸ ՀԵՏԱԽՈՍԱԳՐՈՒՅ Է ՈՒՆԵՑԵԼ ԹՈՒՐԵԽԱՅԻ ՆԱԽԱԳԱԽ ՌԵՋԵՎ ԹԱՅԻԻ ԷՐԴՈՂԱՆԻ ԻԵՐ:



Հունիսի 11-ին Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը հեռախոսազրույց է ունեցել Թուրքիայի նախագահ Ռեջեփ Թայիի Էրդողանի հետ:

Հայաստանի վարչապետը շնորհավորել է Թուրքիայի նախագահին Ղուրբան Բայրամի առթիվ, իսկ Թուրքիայի նախագահը շնորհավորել է Հայաստանում հուլիսի 24-ին նշվող Վարդավառի՝ Հիսուս Քրիստոսի Պայծառակերպության տոնի առթիվ: Ղեկավարներն ընդգծել են իրենց երկրների միջեւ հարաբերությունների կարգավորման երկկողմ գործընթացի կարեւորությունը, ինչը կնպաստի նաեւ տարածաշրջանում խաղաղության եւ կայունության ամրապնդմանը:

Այս համադրեքստում նրանք ակնկալիք են հայտնել, որ հուլիսի 1-ին իրենց երկրների հատուկ ներկայացուցիչների հանդիպման ժամանակ չեռք բերված պայմանավորվածությունները արագ կյանքի կկոչվեն:

ԷԳՎԱՐԳ ՍԱՐՅԱՆԸ՝ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԶԻՆՎԱՏ ՌԵՏԵՐԻ ՂԱՆԱԳՈՐ ԵՏԱՐԻ ՊԵՏ

Հայաստանի նախագահի հրամանագրով Էդվարդ Սարյանը հինգ տարի ժամկետով նշանակվել է Հայաստանի զինված ուժերի գլխավոր շտաբի պետ:

2023 ԹՎԱԿԱՆԻՑ ԿԵՆՍԱԹՈՆԱԿՆԵՐԸ ԿԱՎԵԼՈՅՎԵՆ 6 ՀԱՉԱՐ ԳՐԱՄՈՎ

Հայաստանում հաջորդ տարի նախատեսված է կենսաթոշակների, նպաստների եւ նվազագույն աշխատավարձի բարձրացում: Նախատեսված է կենսաթոշակի մինչև 6 հազար դրամ բարձրացում 2 փուլով:

ԿՈՐՐԵԱՎՐՈՒՄԻՑ ԳՍՏՎԱՍՏՎԱՏՆԵՐԻ ԹԻՎԵ ԱՆՅԱՎ ՄԵՎ ՄԵԼՈՒՆԵ ԵՏԱՐԸ

Հայաստանում կորոնավիրուսի դեմ ամբողջապես պարվաստվել է 1 միլիոն 15 հազար 679 մարդ:

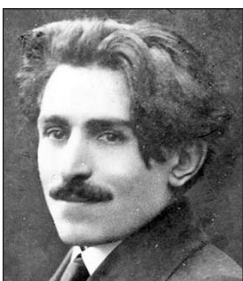
Հայաստանի առողջապահության նախարարության տեղեկությամբ, միայն առաջին դեղաչափով կատարվել է 123 հազար 823 պարվաստում: «Խթանիչ» դեղաչափ ստացել է 59 հազար 689 մարդ:

ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ՏՈՒՆԵՐ

«ԱՇՈՒՂ ԶԻՎԱՆՈՒ» ԵՎ «ՎԱՅԱՆ ՏԵՐՅԱՆԻ» ՕՐԵՐԸ՝
ԿԱՐԾԱՆՈՒՄ ԵՎ ՎԱՆՁԱՅՈՒՄ



Վրաստանի Ախալքալաքիի ու Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետների Կարծախ եւ Գանձա գյուղերում, ընթացիկ տարվա հուլիսի 23-ին ու 24-ին, կտոնվեն Աշուղ Զիվանու (1846-1909) երգի եւ քնարերգու Վահան Տերյանի (1885-1920) պոեզիայի օրերը:



Ավանդական կարգով՝ տոնահանդեսներին կմասնակցեն Վրաստանի տարբեր տարածքներից եւ Զայաստանից հրավիրված գրողներ, մշակույթի գործիչներ, կառավարական պաշտոնյաներ, պոեզիայի երկրպագուներ:

Միջոցառումների սկիզբը՝ ժամը 12.00:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՀՈՒՆԻՍ

16.07.2022 Քրիստոսի 12 առաքյալների եւ Սուրբ Պողոս 13-րդ առաքյալի հիշատակության օր

17.07.2022 Բարեկենդան Վարդավառի պահոց

23.07.2022 Հիշատակ հին տապանակի եւ նոր Սուրբ Եկեղեցու տոն

ԹԵԺ ԳԻԾ

ՀԵՌԱՆՈՍԱՅԱՄԱՐՆԵՐ, ՈՐՈՆՔ
ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԵՆ ԲՈԼՈՐԻՆ

Շտապ բժշկական օգնություն - 112

Պարեկային ոստիկանություն - 112

Հրշեջ փրկարար ծառայություն - 112

Հրշեջ փրկարար օպերատիվ ծառայություն - 01, 011, 275-20-85, 241-17-71

Պահակային ոստիկանություն - 125

Գլխավոր տեսչություն - 126

Տեղեկատու բյուրո - 118 08

Քաղաքապետարանի թեժ գիծ - 2-72-22-22

Առողջապահության նախարարության թեժ գիծ - 15-05

ՂազՏրանսԳազ տեղեկատվական ծառայություն - 114, 240-40-04

Գազի վթարային ծառայություն - 04, 274-86-27, 274-89-04

ԹԵԼԼՍՄԻ թեժ գիծ - 277-99-99

Ջրամատակարարման թեժ գիծ - 293-11-11

ՀԻՇԱՏԱԿԻ ԽՈՍՔ

ՎԵԼԳԻՆ ՓԱՌՆԱՎԱԶԻ ԱՐԶՈՒՄԱՆՅԱՆ

91 տարեկան հասակում կյանքից հեռացավ Վելգին Փառնավազի Արզումանյանը:

Ծնվել է 1931 թվականին, Բոգդանովկայի, այսօր՝ Նինոծմինդայի շրջանի Խոջաբեկ գյուղում:

Դառը մանկություն է բաժին հասել նրան: 9 տարեկանում պատերազմ է ճանապարհել հորը, ում այլևս չի տեսել: Վերջինս համարվել է անհետ կորած: Իսկ ընդամենը 13 տարեկան հասակում զրկվել նաեւ մորից՝ մնալով երեք կրտսեր եղբայրների միակ պատասխանատուն եւ կերակրողը: Բոգդանովկայի միջնակարգ դպրոցում ուսումը համատեղել է կոլտնտեսությունում տարբեր աշխատանքների հետ եւ օրվա հաց վաստակել:

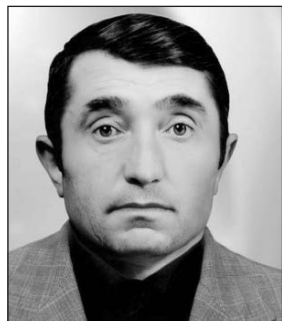
Ընտանիք է կազմել համագյուղացի Յուդաբեր Վարդանյանի հետ: Նրանց հարկի տակ հասակ են առել երկու զավակ՝ Վարդանուշը եւ Սամվելը: 6 թռի, 13 ծոռի եւ 2 թռան թռի սիրված ու երջանիկ պապիկ էր նա:

Վելգին Արզումանյանը 1960 թվականից աշխատել է Նինոծմինդայի պետական բանկում՝ որպես հաշվետար, 1962-1989 թթ.՝ գլխավոր գանձապահ: Բարդ ու

պատասխանատու աշխատանքը պատվով ու ազնիվ կատարելու համար բազմիցս արժանացել է պատվոգրերի, շնորհակալագրերի ու մեդալների: Նույն սկզբունքով էլ աշխատել է Նինոծմինդայի տրիկոտաժի ֆաբրիկայում:

Վելգին Արզումանյանը ապրել է արժանապատիվ, վայելել շրջանի հասարակության հարգանքը:

Նրա բարի համբավն ու լուսավոր հիշատակը միշտ վառ կմնա նրան ճանաչողների սրտերում:



ՄԻ ԽՈՒՍՔ ԸՆԿԵՐՆԵՐ

Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի քաղաքապետարանը, մունիցիպալիտետի սակրեբուլոն, «Վրաստան» թերթի խմբագրությունը խորապես վշտակցում են Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի քաղաքապետարանի ֆինանսական ծառայության ղեկավար Սամվել Արզումանյանին, հոր՝

Վելգին Փառնավազի ԱՐԶՈՒՄԱՆՅԱՆԻ

մահը եւ ցավակցում են հանգուցյալի ընտանիքին, հարազատներին, բարեկամներին ու մերձավորներին:

ՄՊՈՐՏ

ՌԵԳԻ. ՊԱՏՄԱԿԱՆ ՀԱՂԹԱՆԱԿ ԱՇԽԱՐՀԻ ՌԺԵՂԱԳՈՒՅՆ ԹԻՄԻ՝ ԻՏԱԼԻԱՅԻ ՆԿԱՏԱՄԲ

Հուլիսի 10-ին, Վրաստանի ռեգիի հավաքականը պատմության մեջ առաջին անգամ, «Բաթումի Արենա» մարզադաշտում ընդունեց Իտալիայի հավաքականին եւ 28:19 հաշվով ամենակարեւոր հաղթանակը տարավ սկզբունքային մրցակցի նկատմամբ:

Իտալացիների դեմ անցկացրած 4 հանդիպումներից 4-ում էլ մեր ռեգիստները պարտվեցին, հետեւաբար, այս հանդիպումը մեծ նշանակություն ուներ: Այսպիսով, Վրաստանի ռեգիի հավաքականը պատմության մեջ առաջին անգամ հաղթեց 1-ին կարգի ներկայացուցչին եւ հսկայական քայլ կատարեց 6 ազգերի մրցաշար մտնելու համար:

Նշենք, որ, 6 ազգերի մրցաշարի մախապատրաստման շրջանակներում, Վրաստանի հավաքականը հուլիսի 3-ին, Քութայիսիում՝ 24:30 հաշվով զիջեց Արգենտինայի թիմին:

Այսօր՝ հուլիսի 16-ին, Բաթումիում կկայանա Վրաստան-Պորտուգալիա հանդիպումը:

ԸՄԲԵԱՄԱՐՏ. ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԹԻՄՅՈՒՆ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ ՎՐԱՏԱՆԸ ԱՌԱՋԻՆՆ ԵՐ, ՀԱՅԱՍՏԱՆԸ՝ ԵՐԿՐՈՐԴԸ

Հռոմում եզրագիծը հատեց ազատ ոճի ըմբշամարտի Եվրոպայի պատանեկան առաջնությունը: Մեկ ոսկե, չորս արծաթե եւ երեք բրոնզե մեդալներով Վրաստանի հավաքականը 169 միավորով թիմային առաջնությունում առաջինն էր: Մրցաշարի թիմային պայքարում Հայաստանի հավաքականը, իր ակտիվում երեք ոսկե, մեկ արծաթե եւ մեկ բրոնզե մեդալով զբաղեցրեց երկրորդ տեղը՝ 25 միավորով զիջելով Վրաստանի թիմին:

Խ Ա Չ Բ Ա Ռ

ՀՈՐԻՋՈՆԱԿԱՆ

6.Ընկույզ, կաղին: 8.Աղացած հացահատիկ: 10.Թունավոր միջատ: 11.Շինամյուր: 13.Կեղտ չպարունակող, ջինջ: 14.Ոչ օրինավոր: 16.Հողը հերկելու գործիք: 17.Կրծող կենդանի: 18.Երկրամաս Ասիայի հյուսիսում: 20.Սերբ արձակագիր ... Սելիմովիչ: 21.Կանչ, դիմում: 22.Անգլիացի փիլիսոփա Ադամ ...: 26.Գորշագույն-սպիտակ գույնի կակուլո մետաղ, կլայել: 28.Մթնոլորտային՝ օդերեւութաբանական պայմանների ամբողջություն: 31.Խարան: 32.Կրակ, հուր: 34.Կեռ ծայրով երկաթե ձող՝ թոնիրը խառնելու, թոնրի մեջ ընկած հացը հանելու համար: 35.Նամայացի որսորդ՝ Դերսու ...: 36.Ձիու «բերանին»: 38.Լարային կամիթային նվագարան: 41.Ցորենի, ընդեղենի հատունացած գլուխ: 43.Վրացի բալերինա՝ ... Թունանովա: 45.Կարտոֆիլի «ալյուր»: 48.Իսպանացի գրող Միգել դե Սերվանտեսի լավագույն գործը՝ համանուն հերոսի մասին: 49.Արեւմտահայ գրող ... Քաչա: 52.Ձիգ, ամուր, սեղմ: 53.Նվագարան: 54.Նյութի չորս հիմնական վիճակներից մեկը: 55.Կենդանու մագիլ: 56.Ցավի ծայր: 57.Վերք (բրբ.):

58.Կեղտ: 59.Թիվ: 60.Կաթնամթերք:

ՈՐՈՂԱՆՅԱՆ

1.Գարնան առաջին ծաղիկը: 2.Պատկեր, դիմանկար: 3.Հանգստի պահ, ընդմիջում: 4.Տվյալ օրը: 5.Հույն մաթեմատիկոս, ֆիզիկոս եւ ճարտարագետ: 7.Աշակերտներին կրթություն տվող անձնավորություն: 9.Ներքին օրգան: 12.Քաղցր, համեղ: 15.Ֆրանսիացի օպերային երգչուհի՝ ... Վիարդո-Գարսիա: 19.Բոկոտն: 23.Տիկնոջը դիմելածե ֆրանսիայում: 24.Հուղարկավորություն: 25.Մարդու մարմնի արտաքին ծածկույթը: 27.Կոնաձե խաղալիք՝ դարձողարձիկ: 29.Չեխ նկարիչ եւ գրող Յոզեֆ ...: 30.Գործելու շյուղ: 32.Կոշիկի հայտնի խանութ-սրահ Վրաստանում: 33.Թռչիք, ուսույն: 37.Քաղաք Իսրայելում, Հուդայական անապատի լեռնանցքում: 39.Մանկական խաղ: 40.Համեմ, կոտեմ, ռեհան: 41.Ընտանի թռչուն: 42.Աշխարհի ամենամեծ անապատը: 44.Ռուս կոնստրուկտոր Սերգեյ ...: 46.Ձիմկորական աստիճանավոր: 47.Տուփ: 50.Կիսաթանկարժեք քար: 51.Ջրախտազգիների ընտանիքին պատկանող խոտաբույս՝ ... լեզու: Կազմեց ԷԼԼԱ ԱՌԱՐԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՐԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻՋՈՆԱԿԱՆ

1.Ներսիսյան: 5.Սերբ: 9.Հենրիկ: 12.Ոճիկ: 14.Արաբ: 15.Ուրմիա: 16.Պարի: 17.Իր: 18.Լար: 19.Եկ: 20.Այբ: 21.Տարի: 23.Ուն: 25.Վանիկ: 26.Միմելի: 28.Կին: 31.Սոնա: 34.Թան: 35.Անապա: 38.Ապարատ: 40.Հայասա: 42.Տանգո: 43.Արին: 44.Կովիկ: 45.Ապի: 46.Լայզա: 49.Եղեմ: 51.Լիզա: 52.Կիվի: 55.Սեչ: 57.Ելակ: 58.Երամ: 60.Ատլաս: 61.Մենուա: 63.Նոդար:

ՈՐՈՂԱՆՅԱՆ

1.Նահապետ: 2.Սերբիա: 3.Սակրեբուլո: 4.Անտունի: 6.Եղիա: 7.Բագարան: 8.Կոմիտաս: 10.Երակ: 11.Նար: 13.Ճիրան: 18.Լիլիթ: 22.Բիկ: 24.Միմա: 27.Տայի: 29.Նարգիզ: 30.Կարինե: 33.Շատիլի: 35.Ահաբեկել: 37.Պար: 39.Տարագ: 41.Անառիկ: 47.Յասոն: 48.Ավլյան: 50.Միլան: 51.Լյա: 53.Վաստ: 54.Մետր: 56.Բաս: 59.ՄՄ: 62.Են:

Գլխավոր խմբագիր՝ ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐԹՅԱՆ

Գլխ. խմբագրի տեղակալ՝ ՅՈՒՐԻ ՊՈՂՈՍՅԱՆ

Համարի պատասխանատու՝ ԳԱՅԱՆԵ ԲՈՍՏԱՆՉՅԱՆ

Համակարգչային ծեւավորումը՝ ՏԻԳՐԱՆ ՍԻՐԱԴԵՂՅԱՆ

ՔՅՅԵՈ ՅՈՆԱՅՅԵՄՈ: ՄԺՈՒՐՆԵՈ 0105, ՃԱՄՐԵՅՐՆԵ ՄՅՅԵ 5, ՄԵՐ ԽԱՍՏԵՆ ԹԵԽԼԻՍԻ 0105 Գ.Աթոնելի փ. 5
ԹՅՐ. Հեռ. 2990-739, 2990-774
www.vrastan.ge E-mail: vrastan.press@gmail.com
Գրանցման վկայական № 4 Կ - 1439
«ԿՈՆՈՐ» հրատարակչություն

«ՅՐԱՆԻՅԱՆ»
ՄԺՈՒՐՆԵՈ, ՆԱՅՅԵՄՅԵՄՐ
"ВРАСТАН"
Тбилиси, Грузия
<VRASTAN>
Georgia, Tbilisi
Индекс 66445