

ԵՐԱԿԱ

ԱՆՏԱՏԵԼԻ ՇՈԳԵՐ ԵՆ. ՈՉ ՈՒՏԵԼ ԵՄ
ԿԱՐՈՂԱԾՈՒՄ, ՈՉ՝ ՔՆԵԼ...



Խորհրդով օգնել իրավիճակի

Դասելով խմբագրության փոստից՝ ներկայիս ամենաարդիական թեման շոգ եղանակն է եւ դրա հետ կապված բարդությունները:
«Անդրանելի շոգեր են. ոչ ուրել եմ կարողանում. ոչ քնել».՝ գրում է թթիխսոյ գ. Գարբրելյանը եւ խնդրում հաղթահարման համար:

Ընդհանրապես շոգ եղանակներին խորհրդող չի տրվում օգտագործել այն մթերճները, որոնք խթանում են քրտնարտադրությունը: Դրանցից են ալկոհոլը, սուրճը, կոռ եւ տաք ուտեստները: Անհան շոգերին նախընտրելի են միգերլ, բանջարելներ, ալցաները, յոգուրտը:

Կարելի է պատրաստել ամառային ապուր: Դրա համար անհրաժեշտ է 1 լ ամյուղ մածուն կեֆիր, 1 խաշած խոչոր բազուկ, 1-2 փոքր վարունգ. 2 ձու, 1 կապ թթնջուկ, սամիթ, մաղաղանու, այ ըստ ճաշակի:

Պատրաստման եղանակը. Բազուկն ու վարունգները բարակ շերտերով կտրտել, ձուն

եւս կտրտել: Թթնջուկը կտրտել, վրան լցնել եռացրած ջուր եւ 30 վայրկանից քամել, լցնել սառը ջոի մեջ: Կանաչին կտրտել, բոլորը խառնել, ավելացնել կեֆիրը, աղը: Ապուրը մատուցել սառեցրած վիճակում:

Իրոք, շոգին քնելը դժվար է: Նոյնին քնի սիրահարմանը կահաստաները կահաստանեն այս կանոնը: Սակայն, շոգ օրերին քնի անհրաժեշտությունը նվազում է, 6 ժամանց քունը լիովին բավարար է: Կարիք չկա շոգ ժամանակ քնարեր քնունել:

Եթե շոգը տան մեջ դառնում է անտանելի, կարելի է պատուհանները վարագուրել թաց սավաններով:

ԸՆԹԱՑՈՂԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

ԻՆՉՈ՞Վ «ԿԵՐԱԿՐԵԼ» ՍԵՆՅԱԿԱՅԻՆ ԲՈՒՅՍԵՐԻՆ



Ամառային շոգերին «ծարակում են» նաեւ սենյակային բույսերը թերթիժարոյից «Կրաստանի» ընթերող Մարիամ Թումասյանը մեզ հետ կիսվեց սենյակային բույսերի խնամքի հետ կապված իր փորձով:

Որպեսզի սենյակային բույսերը լավ աճեն, նրանց պետք է լավ «կերակրել»: Իսկ ի՞նչ է պետք ընդգրկել կերակրացանում:

Բոլոր բույսերը շաբար շատ են սիրում, իսկ կակտուսները քաղցրասերների առաջին շարքերուն են: Կարելի է ջրելուց առաջ 1 թեյի գդալ շաբարավագ ցանել (10 սմ տրամագծով ծաղկամանի դեպքում):

Ծաղկները կարելի է ջրել նաեւ հետեւյալ թուրմով: Նրան կամ ցանկացած ցիտրուսային մրգի կեղենների վրա ջուր լցնել եւ թողնել մեկ օր: Սենյարար թուրմը պատրաստ է:

Սենյակային բույսերի խունիտեսը բարձրացնում է, եթե դրանց վրա ասպիրինի ջրային լուսույթ եր ցողուն: Մեկ դեղահարը պետք է լուսույթ 1 լ ջրում:

Դարձական բարելի ջրել նույնապես շատ օգտակար է սենյակային բույսերին:

Դարձական բարելի ջրել նույնապես շատ օգտակար է սենյակային բույսերին:

Պետք է 1 թեյի գդալ հյուրը լուծել 1,5 լ ջրում:

Մակի թուրմը կօգնի, որ ձեր բույսերը առողջ եւ գեղեցիկ տեսք ունենան: Մանրացրած սակի վրա ջուր լցուեք (1:1): Մեկ օրից ջուրը քանի քանի վրա նորից ջուր լցուեք: Մեկ օր անց արդեն ծաղիկները ջրելու համար սենյակին թուրմը պատրաստ կլիմի:

Մանուշակներին դուր կգա հետեւյալ խառնուրդը: Վերցրեք 1 սրբակ B12 վիտամին եւ այն լուծեք 1 լ ջրում (բնականաբար՝ սենյակային, ոչ ծորակից): Մանուշակները կարելի է ամսվա մեջ 2 անգամ ջրել այսպիսի վիտամինային լուսույթով:

Բանանի կեղեւը, որը հարուստ է կալիումով, մագնեզիումով, ֆոսֆորով, կարելի է օգտագործել բույսերը հողից հող տեղափոխելիս: Դրենաժային շերտի վրա լցուեք բանանի աղացած կեղեւով շերտը, վրան հող լցուեք եւ բույսը տնկեք:

ԳԻՏԵ՞Ք, ԱՐԴՅՈՒՆ...

ԲԱՐԿԱՆԱԼԸ ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ Է

Բարկանալը ոչ միայն տգեղ երեսույթ է, այլև նախազգուշացնում է լուրջ վտանգի եւ սրտի խնդիրների մասին: Նման մարդիկ 3 անգամ ավելի են հակված սրտային նոպաների ու ինֆարկտի:

Վեց տարի շարունակ ուսումնասիրություններ են անցկացվել 13 հազար մեծահասակների շրջանում: Ընդ որում, մեծ մասը սրտի հետ խնդիրներ չեն ունեցել:

Ստացված արդյունքները են տպել, որ ցատումից առաջ են տպել:

Կամ սրբեսից առաջացող հույզերն անմիջական կապ ունեն սրտի հիվանդությունների առաջացման հետ:

Պետք է զսպել բարկությունը, երեւույթներին նայել թերեւ, ամեն բան սրտին մոտ չընդունել:

ԲՈԼՈՐԸ ԶԵ, ՈՐ ՍԻՐՈՒՄ ԵՆ ՇՈԳԸ

Հաստեր իրենց վատ են զգում, երբ ջերմաչափի սանրդակը գերազանցում է ցելվիտսով 30 Են ավելի աստիճանով: Ընդ որում, շոփին չի մասնաւում տարբեր են: Թեեւ բոլորը, ովքեր չեն դիմանում շոփին, միավորում է տարի եւ սարի միջնությունները կարավանը կարգավորման անհնարինությունը:



Ի՞նչ պետք է անել իրավիճակի կարգավորման համար շոգ եղանակներին:

Նախ, պետք է լուրջ մոտեցում ցուցաբերել կոշիկի եւ հագուստի ընտրության հարցում: Դագուստը պետք է լինի բնական, թերեւ, կտավից, ցանկալի է բաց գույնի: Այս պետք է լինի ազատ, չարգելակի շարժումները, իսկ կոշիկը՝ բնական կաշվից:

Դրամարվելք սեղմոր եւ ամհարմար կոշիկներից ու հագուստիցից: Նեղ կոշիկը անվերտունիկ նորմանը կարդարանում է որդիկանությունը: Ուժան մարդը գեր է, այնքան դժվար է շոփին դիմանալը: Գեր մարդիկ ողի բարձր ջերմաստիճանի դեպքում, ենթարկվում է նորման դեղորայքի հրաժարական արտադրությունը:

Առանձնակի ուշադրություն պետք է հատկացնել սեղմոր նաեւ գարդարանի դանաշամարտի կամ ավելի վատրար վիճակի:

Ընդ ծանր են տանում նաեւ գեր մարդիկ: Ճարախի շերտը վերածվում է ջերմանեկուսիչի, որն արգելակում է նորմալ ջերմափոխանակությունը: Ուժան մարդը գեր է, այնքան դժվար է շոփին դիմանալը: Գեր մարդիկ ողի բարձր ջերմաստիճանի դեպքում, ենթարկվում է նորման դեղորայքի հրաժարական արտադրությունը: Ուժան դանաշամարտ է լուրջ փորձությունը:

Վահանական գարդարանում է նորման, ապա աշխատեք նիհարմար, չնայած խորհրդությունը պետք է ներգրավվեն այն մարդկանց ճաշացանկում, ովքեր դժվարությամբ են դիմանանում շոգին: Նման օրերին սնունդը պետք է լինի թերեւ: Ուտեստները պատրաստեք մսի ոչ յուղոտ տեսակներից, շատ օգտագործեք թարմ բանջարեղին հագուստից պատրաստությունը:

Եթե ծանր թարմությունը պատասխան է տիրուտոքսինի մակարդակի բարձրացման պատճառ: Դա բացասական ազդեցություն է գործունելու ժամանակում և մարդիկ ջերմաստիճանը: Իսկ վերոնշյալ նյուրի պակաս արտադրության դեպքում, առաջանան է դոր: Սման մարդիկ նոյնին քնի սեղմոր ամենաշող եղանակին դորացնում են:

Տիրուտոքսինով տառապող մարդիկ գանգատվում է նորման, ապա աշխատեք նիհարմար, չնայած խորհրդությունը պետք է ներգրավվեն այն մարդկանց ճաշացանկում, ովքեր դժվարությամբ են դիմանանում շոգին: Նման օրերին սնունդը պետք է լինի թերեւ: Ուտեստները պատրաստեք մսի ոչ յուղոտ տեսակներից, շատ օգտագործեք թարմ բանջարեղին հագուստից պատրաստությունը:

Եթե ծանր թարմությունը պատասխան է սեղմոր ապա աշխատեք նիհարմար, ապա հաճախ օգտագործեք խոտաբույսերի թուրմեր: Բնական թուրմը իմաներ օրվա ընթացքում է մեծ չափերում: Խոտաբույսերի թուրմը մարդիկ պատրաստությունը չի անդառնում և մարդիկ պատրաստությունը չի անդառնում:

Եթե ծանր թարմությունը պատասխան է սեղմոր ապա աշխատեք նիհարմար, ապա հաճախ օգտագործեք խոտաբույսերի թուրմեր: Բնական թուրմը մարդիկ պատրաստությունը չի անդառնում և մարդիկ պատրաստությունը չի անդառնում:

ՏՐԱՆՍՊՈՐՏ

ԿՏՐՈՒԻԿ Աճել է ԱՌԱՅՑ ՏՈՄՄԻ
ԵՐԹԵՎԵԿՈՂՆԵՐԻ ՏՈՒԳԱՆՔՆԵՐԻ ԶԱՓԸ

Վրաստանի պետական բյուջեի մուտքերի մասին վաստարդության համաձայն, 2023 թվականի հունվար-հունիս ամիսներին 190,8 տոկոսով կամ գրեթե 3 անգամ ավելի շատ գումար է ավելացել բյուջեում առանց ուղեվարձի հասարակական տրանսպորտից օգտվելու համար նախատեսված տուգանքներից, քան նախորդ տարվա նոյն ժամանակահատվածում:



Ըստ տվյալների, այս տարվա 6 ամսում առանց ուղեվարձի ուղեւորների նկատմամբ կիրառվել է 2 մլն 130 հազար 299 լարի, իսկ 2022 թվականի հունվար-հունիս ամիսներին՝ 732 հազար 659 լարիի տուգանք:

Դիշեցնենք՝ Թբիլիսիում 20

լարի տուգանք է կիրառվում քաղաքային տրանսպորտով, մասնավորապես՝ ավտոբուսով առանց ուղեվարձի երթեւեկության համար: 30 օրվա ընթացքում չվճարելու դեպքում, տուգանքը կրկնապատկվում է՝ հասնելով 40 լարիի:

ԹԵՇ ԳԻԾ

ԲՈԼՈՐԻՆ ԱՆՀՐԱԺԵՏԸ ՀԵՌԱԽՈՍԱՀԱՄԱՐՆԵՐ

Ծուապ բժշկական օգնություն - 112

Պարեկային ոստիկանություն - 112

Հրշեց-փրկարար ծառայություն - 112

Պահակային ոստիկանություն - 125

Գլխավոր տեսչություն - 126

Տեղեկատու բյուրո - 118 08

Քաղաքապետարանի թեժ գիծ - 272-22-22

Առողջապահության նախարարության թեժ գիծ - 15-05

Ժողովրդական պաշտպան - 299-58-98, 292-24-79

Սարդու իրավունքների պաշտպանության կենտրոն - 14-81

«Թբիլիսի Էներժի»-ի տեղեկատվական ծառայություն - 114, 240-40-04

«Վարկերիլարի»-ի տեղեկատվական ծառայություն - 227-50-40

ԹելՄիԿո-ի թեժ գիծ - 16 700, (+995 32) 5 000 777

Զրամատակարարման թեժ գիծ - 293-11-11

Կոյուղու վրարային ծառայության թեժ գիծ - (593) 50-42-52

Օդանավակայամի տեղեկատվական բյուրո - 231-03-41, 231-04-21

Երկարության կայարան - 1331, 2199010

Դիշուրքի «Օկրիբա» ավտոկայարան - (599) 74-73-73

1	2	3	4	5	6	7	8
9		10					
	11			12			
13	14					15	
16			17	18			19
	20	21		22	23	24	
		25		26			27
28	29	30	31	32	33		
34			35				
	36		37				
	38		39	40		41	42
	43		44			45	
46		47					
	48		49	50			
51		52					
54		53					55

ԳԼԽԱՎՈՐ ԽԱՐԱԳԻՐ՝ ԿԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐՁՎԱՆ

Գլխ. ԽԱՐԱԳԻՐ ՏԵՂԱԿԱԼ՝ ՅՈՒՐԻ ՊՈՂՈՍՅԱՆ

ՀԱՄԱՐԻ ՊԱՏՈՎԱԽԱՆԱՏՈՒ՝ ԳԱՅԱՆԵ ԲՈՍՏԱՆՁՅԱՆ

ՀԱՄԱԿԱՐԳՅԱՀՆ ՃԵՎԱՎՈՐՈՒՄ՝ ՏԻԳՐԱՆ ՍԻՐԱԿԵԴԵՎԱՆ

ՈՒԾԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎՐԱՍՏԱՆԻ ՁԵՐՄԱՍԻՆԱԾ
ԿԳԵՐԱԶԱՑՈՒ 40 ԱՍՏԻճԱՆԸ

Շրջակա միջավայրի ազգային գործակալության տեղեկատվության համաձայն, Վրաստանի տարածքում չեղանակավայրը է օդի չերմաստիճանի բարձրացում:

Ըստ կանխատեսման, առանձին օրերին օդի չերմաստիճանն Արեմայակ կարող է հասնել +37, +39°, արեւելյան Վրաստանում՝ +39, +41°: Երկրի լեռնային շրջանում շերեկը առավելագույն չերմաստիճանը կիսամիջնական չեղանակավայրը է օդի չերմաստիճանի բարձրացում:

Գործակալությունը գգուշացնում է սպասվող բարձր շերմաստիճանը կարող է հանգեցնել շերմային սրբեսի, անտառային հրդեհների եւ սաղաղաշտերի հալքի հետ կապված գործանքացների ակտիվացման:

ՇՈԳԻՆ ԴԻՄԱԿԱՅԵԼՈՒ ՆԵՐԸ
ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐԸ

Հիվանդությունների վերահսկման եւ հասարակական առողջության ազգային կենտրոնը (NCDC) առաջարկություններ է հրապարակել ամառային տապից պաշտպանվելու վերաբերյալ:

NCDC-ն տեղեկացնում է, որ բարձր շերմաստիճանի հետևանառով առաջացած հիմնական ռիսկերն են՝ շրագուկումը, (օրգանիզմում ջրի պակաս), մարմնի գերտարացումը, որը կարող է վատրարացնել սրտի հիվանդություն եւ շնչառական խնդիրներ ունեցողների առողջությունը:

Հիվանդությունների վերահսկման եւ հանրային առողջության ազգային կենտրոնի փոխանցմանը, առավել խոցելի են 75 եւ ավելի բարձր տարիքի անձինք, երեխա-

ները, քրոնիկ (հատկապես սիրտ-անոթային եւ շնչառական համակարգի հիվանդություններ) եւ այլ հիվանդություններ ունեցող անձինք:

Կենտրոնը խորհուրդ է տալիս տանը պահպան միջին ջերմաստիճան, օդավիճակը սենյակությունը, գիշերը բաց գույնի պատճենը:

Մասնագետները ամառային շոգ եղանակին խորհուրդ են տալիս արեւի ուղիղ ճառագայթներից պաշտպանվել, կրել գլխարկ, արեւային ակնոց, հովանոց, հագնել բաց գույնի պատճենը, օգտագործել սովորականից շատ հեղուկ:

ԶԳՈՒՇԱՑԵՔ. ԱՍԱԽԱՅԻՆ
ՃՐՂԵՎԵՐԻ ՎԱՍԱԳԸ ՇԱՏ ՄԵԾ Ե

Վրաստանի արտակարգ իրավիճակների կառավարման ժառանգությունը հայտարարությունը է տարածել, ըստ որի, ջերմաստիճանի բարձրացումը մեծացնում է անտառային հրդեհների վտանգի հավանականությունը:

«Հրդեհի կան ծովս նկատելու դեպքում, անմիջապես զանգահարեք 112: Քաղաքացիներին կուղարկվի նշված տեղեկատվությունը պարունակող կարծիք Սակայն արդարացնելու մեջ:



Կյանքի 36-րդ տարում ողբերգական ավտովքարի գործարակ Աշոտ Մյասնիկի կոստանյանը:

Ասպինձայի մունիցիպալիտետի Դամալա գյուղի հանրային դպրոցի մանկավարժական կոլեկտիվը ողբերգական ավտովքարի կապացությամբ խորապես ցավակցում է Աշոտ Կոստանյանի հայրիկին Մյասնիկ Կոստանյանին, Դամալայի հանրային դպրոցի հայոց լեզվի եւ գրականության ուսուցչուիկ Կլարիկ Բաղդասարյանին, նրա ամուսնուն՝ Կարուշ Բաղդասարյանին, եւ դստերը՝ Ժենյա Բաղդասարյանին, նրա հարազատներին եւ մերձավորներին:

Հավերջ լույս եւ խաղաղություն...

Դամալայի հանրային դպրոցի մանկավարժական կոլեկտիվ



ՀՈՐԻՉՈՂԱԿԱՆ. 1. Ընդավորների ընտանիքի խոտարույթի ցեղի բույս: 5. Ուսուարձական նորանակի դաշտնեկիր: 9. Հայկական գիծ: 11. Մսոս, լիքը, չաղ: 12. Լեռնաշղթա ԱԱՆ-ի Հարավ-արեւմուտքում ... Նեւադա: 13. Ֆիզիկու Զուռու ... օրենքը: 15. Ինաստ արտահայտող տառերի խումբը: 16. Հարցական դերանուն: 17. Մերժենայի անիվ: 19. Քրիստոն հակառակվող, դեմ անձ: 20. Թակարդ, որոգայք: 23. Օդի (հնաց.): 25. Ամերիկացի բնիկների մականունը: 28. Էֆիմիածնի Մայր ... 31. Գետ Հնդկաստանում: 34. Հեգական անուն: 35. Զոր, որտեղ քաղաքը է հեղափոխական Ղուկաս Ղուկասանը: 36. Ղեղ ու ... 37. Եգիպտական աստված: 38. Ընտանի թթչուն: 39. «Սասան ծրեր» եպոսի ճյուղերից: «Մեծ ...»: 41. «Մյուսի մեջ էլ չաղության չաղաքու» («Սուտլիկ որսկանը»): 43. Մեր, մարմնի մաս (բրբ.): 44. Վայրենի, անտաշ: 45. Հայաշատ քաղաք ԱԱՆ-ում ... Անջելս: 46. ... թուրքեր: 47. Լիսվացի