

ԿՐԹԱՇԽԱՐՅ

«ՈՒՍՈՒՅԻՉԸ ԱՌԱՋԻՆ ՀԵՐԹԻՆ ՊԵՏՔ Է ԼԱՎ ՄԱՐԴ ԵՎ ՀԱՏ ՀՈԳԱՏԱՐ ԱՆՁՆԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ ԼԻՆԻ»



2013-ի ամառն էր, երեւանի ճարտարապետության եւ շինարարության պետական համալսարանի արդյունաբերական եւ քաղաքացիական շինարարության (ԱՔՇ) ֆակուլտետի նորաթուխ շրջանավարտ Մաքսիմ Գալստյանը Վրաստան էր վերադառնում: Գալիս էր տուն՝ Ծալկայի շրջանի խաչգյուղ: Նրա գրպանում փայփայած դիպլոմն էր, հոգում՝ երազանքը՝ շարունակելու ուսումը մագիստրատուրայում...

Ապագայի այդ մտքերով եւ հարեւանների ուրախ ողջույններին պատասխանելով՝ նա փութով մոտեցավ ծանոթ դռանը ու, վայրկյաններ անց, եղբոր ու ծնողների գրկում էր:

Արդեն երկրորդ օրը գյուղի դպրոցի տնօրենը առաջարկեց Մաքսիմին ժամանակավորապես զբաղեցնել դպրոցի գործավարի թափուր պաշտոնը եւ՝ փոխարինել բացակայող ֆիզիկայի ուսուցչին: Չմերժեց՝ ինչո՞ւ չօգնել...

Այդ ամռանից անցել է 11 տարի, եւ այժմ մեր գրուցակիցը Ծալկայի մունիցիպալիտետի խաչգյուղի համրային դպրոցի տնօրեն Մաքսիմ Գալստյանն է: Ի դեպ, մեր հարցազրույցը սկսվեց Մաքսիմի հարցով.

- Ամռուշտ, Ձեզ առաջին հերթին կհետաքրքրի, թե մագիստրատուրայի խոստումնալից հեռանկարը ինչո՞ւ փոխարինեցի ուսուցչությամբ...

- Այո, ինչո՞ւ տեղի ունեցավ նման բեկումն եւ՝ ինչո՞ւ, համկարծ, շենքերի նախագծողի մասնագիտություն ունենալով, դարձաք մանկավարժ: Ընտրած մասնագիտությունը սխալմո՞ւնք էր:

- Ինչպես արդեն ասացի՝ գործավարի աշխատանքին զուգահեռ՝ 2014 թ-ից իմն դպրոցում հատկացրեցին նաեւ ֆիզիկայի դասաժամեր: Այդ պահից սկսեցի ակտիվ զբաղվել նաեւ մաթեմատիկա ու ֆիզիկա առարկաներով եւ 2016-ին կարողացա հանձնել ֆիզիկա առարկայի քննությունն ու դառնալ ավագ ուսուցիչ: Ինչ վերաբերվում է՝ սխալվել եմ, թե ոչ, վստահ կարող եմ ասել, որ չեմ սխալվել... Պարզապես դպրոցում՝ որպես ուսուցիչ աշխատելիս, հասկացա, որ աշակերտների հետ աշխատելն ինձ մեծ հաճույք է պատճառում: Որ ես մեծ ուրախություն եմ ապրում նրանից, որ հնարավորություն ունեմ գիտելիքներս փոխանցել իմ աշակերտներին եւ նրանց

առաջադիմությամբ տեսնել ջանքերիս արդյունքը: Դա մեկ ուրիշ երջանկություն է:

- Վերջին տարիներին մեր երկրում իրագործվող կրթական բարեփոխումներից, իբրեւ մանկավարժ, ո՞րն եք առավել կարեւորը համարում:

- Գրեթե բոլոր բարեփոխումները դրական արդյունք են տալիս: Սակայն կարծում եմ, որ ամենակարեւորները կրթական համակարգի կառուցողական ու ժողովրդավարական լինելու իրողությունն են: Առաջինի դեպքում երեխայի վրա ճնշում չի գործադրվում, ինքն է կառուցում գիտելիքը, ինչը նրա համար ավելի հետաքրքիր ու կիրառելի է, իսկ երկրորդը ապահովում է ուսուցիչ-աշակերտ-ծնող համագործակցությունը: Ասվածի արդյունքը լինում է երեխայի պահանջների, հետաքրքրությունների եւ կարիքների հարցում ճիշտ կողմնորոշումը:

Նաեւ ճիշտ եմ համարում՝ ավարտական դասարանում առարկայական քննությունների վերականգնումը, ինչը կարծում եմ աշակերտների մեջ լրացուցիչ դրդապատճառ կառաջացնի:

- Ձեր կարծիքով, ո՞վ չի կարող լինել լավ ուսուցիչ: Եկեք այսպես ասեմ՝ ուսուցիչը առաջին հերթին պետք է լավ մարդ եւ շատ հոգատար անձնավորություն լինի: Նա պետք է իր արարքներով եւ վերաբերմունքով օրինակ ծառայի բոլորին:

- Ամենաէական տարրերությունը՝ Ձեր սերնդի ու այսօրվա դպրոցականի միջեւ:

- Իմ կարծիքով տարբերությունը՝ այսօրվա դպրոցականի մեջ աշխուժության եւ անհատական շփման բացակայությունն է: Կարծում եմ, որ այսօրվա սերունդն ինքնամփոփ է:

- Աշակերտության քանակի, մասնագետ մանկավարժների կամ Ձեր դպրոցի շենքի հարմարությունների հարցում ունե՞ք որեւէ խնդիր:

- Մեր դպրոցը կառուցվել է 1980թ-ին, այսօր ունի 104 աշակերտ: Գրեթե բոլոր դասարաններով ապահովված

ենք, պակասում են երաժշտության ու արվեստի ուսուցիչները: Շենքի հարմարությունների հարցում խնդիրներ չունենք: 2022-ին Վրաստանի մունիցիպալային զարգացման հիմնադրամի կողմից կատարվել է դպրոցի լրիվ վերանորոգում՝ ժամանակակից չափանիշներով, որի համար ուզում եմ շնորհակալություն հայտնել Վրաստանի կառավարությանը: Վերանորոգման կարիք ունի՝ մեր դպրոցի մասնաճյուղը համարվող, հարեւան Կաբուռ գյուղի դպրոցը, որը, ցավոք, 14 տարի առաջ ընդգրկվեց օպտիմալացման ծրագրում:

- Ինչպե՞ս է Ձեր դպրոցում ընթանում պետական լեզվի յուրացումը:

- Պետական լեզվի իմացությունը խորացնելու համար մեր դպրոցն ընդգրկված է երկլեզվյա բիլինգվային (հայերեն-վրացերեն) կրթության ծրագրում: Բացի այդ, ներկա պահին, Քութայիսի Ձուրաբ ժվանիայի անվան պետական կառավարման դպրոցի նախաձեռնությամբ, մեր դպրոցում անցկացվում են վրաց լեզվի անվճար դասընթացներ, որին մասնակցում են բոլոր նրանք, ովքեր ուզում են խորացնել պետական լեզվի իմացությունը: Իսկ լեզվային շփման պակասի խնդիրը վերացնելու նպատակով՝ կազմակերպում ենք էքսկուրսիաներ, զանազան սպորտային մրցույթներ եւ այլն: Նախատեսում ենք իրականացնել միջոցառումներ մեր մունիցիպալիտետի վրացալեզու դպրոցների հետ:

- Կրթության համակարգը կարեւորում է՝ աշակերտի մեջ օգտակար գործ անելու ցանկություն ձեւավորելը. ինչպե՞ս է դպրոցը հասնելու դրան:

- Ասում են, որ երեխան փորձում է ամեն կերպ նմանվել նրան, ում սիրում ու հարգում է: Երբ նա տեսնում է, որ ուսուցիչն օգտակար գործ է անում շրջապատի մարդկանց համար, ինքնաբերաբար, նրանում ծնվում է այդ մարդուն նմանվելու ձգտում: Այստեղ, կարծում եմ, կարեւոր է նաեւ ճիշտ միջավայրի ստեղծումը, որ երեխան նրանում ագրեսիայի ու բռնության զգացողություն չուներ: Խաղաղ միջավայրում, հանգիստ վիճակում մարդու մեջ մեծանում է մարդկանց օգնելու ցանկությունը:

- Շնորհակալություն, մաղթում ենք Ձեզ նորանոր հաջողություններ՝ Ձեր աշխատանքում:

Ձրուցեց ՋՈՒԼԵՏԱ ԲԱՊԱՅԱՆԸ

ՀԻՇՆԱՍԱԿԻ ԽՈՍՔ



ԱՐՏՈՒՆ ՈՒՌՈՒՄՅԱՆ

Կյանքի 66-րդ տարում իր մահկանացուն անժամանակ կնքեց Վրաստանի Մառնեուլիի մունիցիպալիտետի Շահումյան ավանի թիվ 1 հանրային դպրոցի բազմամյա տնօրեն Արտուշ Օրծիկի Ուռույնյանը:

Արտուշ Ուռույնյանը օժտված էր մարդասիրությամբ, համեստությամբ ու աշխատասիրությամբ: Սիրում էր

երեխաներին ու իր գործը, աշխատանքային ընկերներին:

Հարազատ ավանի, ծննդավայրի նվիրյալը, 1981 թվականին երեւանի մանկավարժական ինստիտուտն ավարտելուց հետո, վերադարձավ եւ անմիջականորեն ներգրավվեց Մառնեուլիի շրջանի հասարակական կյանքում: Տարիներ շարունակ Արտուշ Ուռույնյանը արգասաբեր աշխատել է Մառնեուլիի կոմերիտշրջկոմում, շարքային հրահանգչից հասել շրջկոմի բաժնի վարիչի պաշտոնին, իսկ 1988 թվականից սկսել է մանկավարժական գործունեությունը նախ որպես Շահումյան ավանի ոչ լրիվ միջնակարգ դպրոցի, իսկ 2001 թվականից՝ հարազատ ավանի ու ժամանակին ավարտած թիվ 1 միջնակարգ դպրոցի տնօրեն ու պատմության ուսուցիչ:

Արտուշ Ուռույնյանը դպրոցի տնօրենի իր գործունեությունը անձնվիրաբար ու հոգատարությամբ ծառայեցրեց աշակերտների, ուսուցիչների առաջադիմությանը եւ հաջողություններին: Իր նուրբ, զբաղմունքային, բայց միաժամանակ խիստ հայացքի ներքո կրթվել ու դաստիարակվել են հարյուրավոր սերունդներ: Նշանակալից է Արտուշ Ուռույնյանի ավանդող պետական լեզվի ուսուցման մակարդակի բարձրացման գործում: Որպես պատմության ուսուցիչ՝ աշակերտներին դասավանդելով Վրաստանի պատմությունը՝ նա աշակերտների մեջ սեր ու հարգանք էր սերմանում Վրաստանի, վրաց ժողովրդի նկատմամբ: Նրա ջանքերով, Շահումյանի թիվ 1 հանրակրթական դպրոցի սաները բազմիցս մասնակցել են մունիցիպալային, համրապետական, կրթական միջոցառումներին, մրցույթներին, զբաղեցրել պատվավոր տեղեր, ար-

ժանացել պատվոգրերի ու գովասանագրերի:

Արտուշ Ուռույնյանի հասարակական-մանկավարժական արգասաբեր գործունեությունը գնահատվել է արժանիորեն: Կրթական համակարգի բարեփոխման գործընթացում երիտասարդների կրթության եւ դաստիարակության գործում ունեցած անձնական ավանդի եւ հասարակական գործունեությանն ակտիվ մասնակցության համար՝ նա 2003 թվականին, Վրաստանի նախագահի հրամանագրով, պարգևատրվել է Պատվո շքանշանով: 2022 թվականին Արտուշ Ուռույնյանը արժանացել է վաստակավոր ուսուցչի կոչման:

Շատ դժվար ու անհավատալի է անցյալով խոսել Արտուշ Ուռույնյանի մասին: Դպրոցը, գյուղը կորցրեց արժանավոր մարդու, բանիմաց տնօրենի, հմուտ մանկավարժի, հոգատար եւ սիրելի անուսնու, հոր ու պապիկի:

Արտուշ Ուռույնյանին ճանաչող ցանկացած մարդ սիրով ու հարգանքով է հիշելու նրա բարի անունը, որը հայտնի էր ոչ միայն մունիցիպալիտետի, այլեւ երկրի կրթական ոլորտում:

Մառնեուլիի մունիցիպալիտետի քաղաքապետարան Մառնեուլիի մունիցիպալիտետի սակրեբուլո

Մառնեուլիի մունիցիպալիտետի Շահումյանի թիվ 1, թիվ 2, թիվ 3 հանրակրթական դպրոցների մանկավարժները, աշակերտները, ծնողները, Շահումյան ավանի բնակիչներն իրենց վշտակցությունն են հայտնում Շահումյան ավանի թիվ 1 հանրակրթական դպրոցի տնօրեն՝ **Արտուշ Օրծիկի ՈՒՌՈՒՄՅԱՆԻ** մահվան կապակցությամբ եւ ցավակցում են հանգուցյալի ընտանիքին ու հարազատներին:

Մառնեուլիի մունիցիպալիտետի Կարմիր գյուղ, Միրզեվկա, Աղբյուրփի, Խոժոռնի, Չանախչի, Դամիա, Գյուլիբաղ գյուղերի հանրային դպրոցների մանկավարժական կոլեկտիվներն իրենց խորին ցավակցությունն են հայտնում Շահումյանի թիվ 1 դպրոցի տնօրեն՝ **Արտուշ Օրծիկի ՈՒՌՈՒՄՅԱՆԻ** ընտանիքին եւ հարազատներին՝ նրա վաղաժամ մահվան կապակցությամբ:

«Վրաստան» թերթի խմբագրությունը, Թբիլիսիի Պ.Աղամյանի անվան պետական հայկական դրամատիկական թատրոնը խորապես ցավակցում են Մառնեուլիի մունիցիպալիտետի Շահումյան ավանի թիվ 1 հանրային դպրոցի տնօրեն՝ **Արտուշ Օրծիկի ՈՒՌՈՒՄՅԱՆԻ** ընտանիքին ու հարազատներին՝ նրա վաղաժամ մահվան կապակցությամբ:

ՄԱՆԿՈՒԹՅՈՒՆՍ ՄԱՀԱՅԱԿ ԲԵՉ ՀԵՏ, ԱՐՈՒԼԻԿ...



Միշտ սիրել եմ զարուհը՝ ցրտից հետո, բայց հիմա մրտում եմ, հիմա իմ սրտում կարկուտ է, անձրեւ, քամի, փոթորիկ, սիրտս ու մանկությունս մահացավ քեզ հետ, իմ եղբայր: Առաջին անգամ գրում եմ նման բան, արցունքներս խեղդում են Աբուլիկ ջան, իմ հարազատ, իմ մանկության եղբայր: Այլեւս

չկա մեր Խոջիվանքը, չկա մեր փողոցը, չկանք մենք: Գիտես, ամենամեծ ցավը այն է, որ մենք այլեւս չենք հանդիպելու, չենք զգալու մեր մանկության ջերմությունը: Երբեք չէի մտածի, որ նման ցավ կզգայի, ներքի ինձ, ներքի, նայում եմ ու վախենում եղբայրս, ուր ես դու: Այս պահին նայում եմ դուրս ու հասկանում, որ այստեղ չկա թո տեսակը, թո նմանը: Աբուլիկ, չեմ ուզում մանրանալ, բայց կասեմ մի բան, զմաս բարով ու շուտով կհանդիպեմ: Կարոտում էինք իրար՝ ապրելով տարբեր երկրներում՝ դու Ամերիկայում, իսկ ես՝ մեր ծննդավայր Թբիլիսիում: Կարոտում էի, կարոտում էիր, երանի այդ կարոտին, թանկագինս, իսկ հիմա կկարոտեմ, Աբուլիկ ջան, մեր մանկությունը՝ իմանալով, որ ավարտվեց, հեռացան այդ մանկության էջերը, մնալով մի մեծ պատմության մեջ: Արցունքներս խեղդում են ինձ: Կարկուտ է, անձրեւ է, քամի է ու՝ փոթորիկ իմ սրտում, դատարկություն է:

Ասելիքս շատ է, խոսքս՝ լուռ... Մինչ հանդիպում, ընկերս...

ԳԱԳԻԿ ՄԵԼՔՈՒՄՅԱՆ
Թբիլիսիի Պ.Աղամյանի անվան պետական հայկական դրամատիկական թատրոնի դերասան, բեմադրիչ

Թբիլիսիի Պ.Աղամյանի անվան պետական հայկական դրամատիկական թատրոնը, «Վրաստան» թերթի խմբագրությունը իրենց վշտակցությունն են հայտնում Նորայր եւ Արմեն Պողոսյաններին, սիրելի որդու ու զարմիկի՝ 43-ամյա

Ալբերտ Նորայրի ՊՈՂՈՍՅԱՆԻ վաղաժամ մահվան կապակցությամբ եւ ցավակցում են հանգուցյալի ընտանիքին ու հարազատներին:

ԱՆՔՆՈՒԹՅԱՆ ՀԱՐԹԱՀԱՐՈՒՄ՝ ԱՌԱՆՑ ԴԵՂՈՐԱՅՔԻ

Արդեն երկար ժամանակ է, ինչ փառապում եմ անքնությունից: Բժիշկների խորհրդով քնելուց առաջ ընդունում եմ հալոուկ հաբեր: Ասկայն դրանք իմ օրգանիզմի վրա կա՛մ չեն ազդում, կա՛մ ազդում են շարունակաբար: Գուցե կա՛մ ժողովրդական բժշկության միջոցներ անքնության դեմ: Ս.ՍԱՐԳՍՅԱՆ
Ախալքալաթի



Իհարկե, ժողովրդական բժշկությունն ունի անքնության դեմ իր դեղատոմսերը: Ստորեկ ներկայացնում ենք դրանցից մեկը՝ ընդամենը երկու բաղադրիչ պարունակող այս բաղադրատոմսը, որը կօգնի ձեզ հանգիստ քնել մինչև առավոտ:

Դրանք են բանանը եւ դարչինը:

Բանանը մեծ քանակությամբ մագնեզիում է կալիում է պարունակում, որոնք երկուսն էլ քնաբեր հատկություններով օժտված հանքանյութեր են: Դրանք ուղեղի վրա հանգստացնող ազդեցություն են գործում,

ինչը նպաստում է քնելուն: Իսկ դարչինն արյան մեջ կայունացնում է շաքարի մակարդակը, որի շնորհիվ օրգանիզմում հորմոնները հավասարակշռվում են:

Բանանը, կեղեխի հետ միասին (հեռացնելով միայն վերին եւ ստորին գլխիկները), եփել մաքուր ջրում մոտավորապես 10 րոպե: Ավելացնել 1 թեյի գդալ դարչին, քամել բաժակի մեջ եւ խմել քնելուց 1 ժամ առաջ:

Իսկ եթե թեյ չեք սիրում, կարող եք չլիպած բանանի վրա դարչին ցանել եւ ուտել՝ կրկին քնելուց մեկ ժամ առաջ:

ՀԵՏԱՔՐԵՐ Է

ԶԱՄԼԻԿՆԵՐԸ ԵՎՍ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՕՐ ՈՒՆԵՆ



Ասում են՝ չախլիկները շարավելի փողոցներում են, հաջողակ, որ շար հանրահայտ մարդիկ չախլիկներ են եղել: Նաեւ լսել եմ, որ չախլիկների համար սահմանվել է Միջազգային օր:

Տ.ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ
Բաթումի

Իրոք, ձախլիկների համար սահմանվել է Միջազգային օր՝ օգոստոսի 13-ը:

Ինչ վերաբերում է այլ տեղեկատվության, ապա մշենք, որ ձախլիկները կազմում են մեր մոլորակի բնակչության մոտավորապես 10 տոկոսը՝ ավելի քան 600 միլիոն մարդ: Եվ հետաքրքիրն այն է, որ տարեցտարի նրանց թիվն աճում է: Ըստ կանխատեսումների, 2024թ. ձախլիկների թիվը կհասնի միլիարդի սահմանը: Լոնդոնի համալսարանի բժշկական ֆակուլտետի գիտնականները կարծում են, որ այս միտումը կարող է հանգեցնել ընդհանուր առմամբ, մարդկության

մտավոր ունակությունների մակարդակի բարձրացման եւ նույնիսկ տարբեր ոլորտներում հանձարների ի հայտ գալուն, քանի որ արդեն բազմիցս հաստատված է այն իրողությունը, որ ձախլիկների մեջ տաղանդավորները նկատելիորեն ավելի մեծ թիվ են կազմում: Սակայն, դա վերաբերում է միայն տղամարդկանց: Կանանց դեպքում ունակությունները հավասարաչափ են բաշխվում:

Ձախլիկ են եղել Արիստոտելը, Լեոնարդո դա Վինչին, Ալեքսանդր Մակեդոնացին, Նապոլեոնը, Ալբերտ Էյնշտեյնը, Պաբլո Պիկասոն, Չարլի Չապլինը, Մերիլին Մոնրոն եւ այլք:

ԿԵՆՍԱՓՈՐԶ

ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՄԵՋ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԻՆ ՀԱՍՆԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

- Այսօր ավելին արա, քան երեկ:
- Արա այն, ինչը հաճելի է, եւ այն քեզ համար ոգեշնչման աղբյուր է:
- Գլխավորապես կենտրոնացիր ոչ թե քո առջեւ ծառացած խնդրի, այլ դրա լուծման վրա:
- Ջանք մի խնայիր աշխատանքը ամենաբարձր մակարդակով անել, կատարելության հասնելու համար:
- Գովաբանիր մյուսներին, հատկապես այն պահերին, երբ նրանք զուլետի կարիք են զգում:
- Արդարացումներ փնտրելու փոխարեն, համառորեն աշխատիր:

- Սովորիր՝ ընկնելուց հետո շուտ ոտքի կանգնել:
- Կատարիր թե՛ ուրիշներին, թե՛ ինքդ քեզ տված խոստումներդ:
- Մեծահոգություն դրսևորիր՝ հատկապես դժվար պահերին:
- Միշտ ձգտիր անել սպասվածից ավելին:
- Ամեն օր ժամանակ հատկացրու ֆիզիկական եւ հոգեւոր ուժերի վերականգնմանը:
- Քո տան հարմարավետությունը դարձրու քո հաջողության հիմքը:
- Մյուսներին նույնպես ոգեշնչիր ավելին լինել, քան երեկ էին:

ԿՅԱՆՔՆ՝ ԱՌԱՆՑ ՍՈՑԻԱԼՆԵՐԻ ԻՆՉՊԵՍ ԱԶԱՏՎԵԼ ՀԱՄԱՅԱՆՑ-ԿԱՄՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԻՉ

Սոցցանցերից կախվածությունը մեր ժամանակների պատուհանն է: Հանրահայտ սոցիալական ցանցերը մարդուն զրկում են իրական, կենդանի շփումից, իսկ առանց դրա մարդու կյանքը չի կարող լիարժեք լինել: Շատերն ինքնակամ են սահմանափակում իրենց շրջապատող աշխարհը՝ սկզբում նույնիսկ չգիտակցելով դա եւ հակվելով ճիշտ հակառակ կարծիքի: Զե՛ք՝ որ սոցցանցերում նոր «ընկերներ» են, նոր ծանոթություններ, անընդհատ՝ նորություններ: Համացանցով ավելի հեշտ է սեփական հաջողություններով, նոր հազուստով, գտնվելու վայրով պարծենալն ու մյուսների հիացմունքին հետեւելը՝ հետաքրիր ու շոյիչ:



Սակայն իրական ու վիրտուալ աշխարհի սահմանագիծն այսպիսով շատ շուտ հատվում է, սոցցանցերով տարվածությունը հաճախ վերածվում է մոլուցքի, մարդն սկսում է բառացի ապրել սոցցանցում, եւ նրան այնտեղից իրական կյանք վերադարձնելը ամեն օրվա հետ ավելի ու ավելի է բարդանում:

Ինչպե՛ս կանխել կախվածությունը՝ ամենակարգից:

Առաջին հերթին, մարդն ինքը պետք է գիտակցի, որ աստիճանաբար կախվածության մեջ է ընկնում սոցցանցերից: «Ի՞նչն է ինձ ձգում, եւ ի՞նչ օգուտ եմ ստանում սոցցանցից: Իրականում սոցցանցն այդքան կարելո՞ւ է իմ կյանքում»: Այս հարցին տրված անկեղծ պատասխանը կարող է սթափեցնել: Առանց խնդիր գիտակցելու, անհնար է ձեռքազատվել դրանից:

Ինչպե՛ս ազատվել համացանցային կախվածությունից

Մի ակնթարթում արմատացած սովորությունից ազատվելն անհնար է, բացի այդ, ժամանակակից կյանքում համացանցից ընդհանրապես հրաժարվելու կարիք չկա, այն վաղուց դարձել է մարդու գործունեության կարևոր հարթակ: Սոցցանցերը նույնպես շատ առավելություններ ունեն, բայց դրանք սեփական կյանքից ավելի թանկ չեն: Հարժեք այնքան, որ մարդն ամբողջ կյանքն անցկացնի մոնիտորի առջեւ:

Սոցիալական ցանցերից օգտվելու, սակայն դրանցից կախվածության մեջ չընկնելու համար, պետք է մի քանի պարզ կանոնի հետեւել ու հիշել՝ կախվածությունից ազատվել հեղափոխ է աստիճանաբար ու գիտակցաբար:

Սովորություն դարձրեք օրն սկսել ու ավարտել ոչ համացանցում

Առավոտյան արթնանալուն պես՝ մի մտք սոցցանցի ձեռք էք, քնելուց առաջ նույնպես: Մեկերկու շաբաթ այսպես վարվելու դեպքում, ինքնեթ ձեզ համար «կբացահայտեք», որ նոր օրվա զգացողությունն ու ընտանիքի անդամների հետ անցկացրած ջերմ երեկոն շատ ավելի հաճելի են, քան համացանցում այլոց կյանքին հետեւելը, որ սոցցանցից դուրս եւս կյանք գոյություն ունի, այն նույնպես հետաքրքիր է:

Ժամանակը ճիշտ բաշխեք եւ սոցցանցերին հատուկ ժամեր հատկացրեք

Օրվա գրաֆիկ մշակեք ինքներդ ձեզ համար ու հետեւեք դրան: Այսպիսով որքան ժամանակ եք անցկացնելու համացանցում եւ սոցցանցերում, ինքներդ հասկացեք, թե որ կայքերն են, որոնք իրականում ձեզ պետք չեն:

Սկզբում դժվար կլինի, սակայն, 21 օրվա ընթացքում նոր, արդեն օգտակար սովորություն

կծեավորվի, եւ ավելի հեշտ կլինի ճիշտ ժամանակն ու առանց որեւէ դժվարության սոցցանցից դուրս գալը:

Հետաքրքիր գաղափարներ գտեք, զբաղվեք ինքնագարգացմամբ

Օրն այնպես դասավորեք, որ ժամանակի մեծ մասն զբաղված լինեք ինչ-որ գործով: Ինքնակրթությամբ զբաղվեք: Այդ հարցում ամենամեծ օգնականը գիրքն է: Այդպես ոչ թե «Ֆեյսբուքում», այլ իրական կյանքում, ու կհասկանաք՝ այն ավելի գեղեցիկ է, հեռանկարներն ավելի շատ են:

Արժեւորեք ձեր ներկայությունը սոցցանցում, սոցցանցը դարձրեք արժեքավոր ինֆորմացիայի փոխանակման հարթակ

Ձեր ակնթարթային նյարդային պոռթկումներն ու տրամադրությունը մի տեղափոխեք սոցցանց, 30 րոպե մեկ նոր ու նախորդին հակասող կարգախոս մի՛ գրեք: Ձեր ներկայությունը սոցցանցում արժեքավոր դարձրեք: Գրառումներ քիչ արեք, մտքերը, զգացողություններն ու ասելիքը շարադրեք ըստ անհրաժեշտության ու հստակ: Իմաստալից եւ օգտակար պոստեր տեղադրեք, մի մեկնաբանեք բոլորի գրառումները:

Գիտակցեք անձնական կյանքի արժեքը

Ձեր իսկ անձնական կյանքի նկատմամբ հարգանք ձեւավորեք ձեր հոգում: Ամենաուրբ զգացողություններով ու անձնական կյանքի դրվագներով մի՛ կիսվեք սոցցանցում՝ համուն եւս մեկ «լայքի»: Երբ հասկանաք, որ իրական կյանքն արժեքավոր է սոցցանցից դուրս, կգիտակցեք նաեւ դրանով ապրելու առավելությունը:

Օգտվեք համացանցի օգտակար ռեսուրսներից

Ժամանակն իզուր մի՛ վատնեք տարբեր գունագեղ նկարներ, անիմացիաներ, դեմոստիկատորներ, զանազան բացիկներ դիտելու վրա: Ֆիլտրեք նորությունների հոսքը, ուսումնասիրեք այն, ինչը ձեզ, իրոք, անհրաժեշտ է այդ պահին:

Ջնջեք բջջային հավելվածները

Այդպիսով ամեն վայրկյան հեռախոսը ձեռքը վերցնելու կարիք չեք ունենա:

Եվ, ի վերջո, հիշեք՝ ամեն մարդ ինքն է պատասխանատու իր կյանքի որակի համար: Յուրաքանչյուր բանական էակ ներքուստ հասկանում է՝ ինչպես կարող է ազատվել համացանցային կախվածությունից՝ կյանքը դարձնելով ավելի վառ ու իրադարձություններով հագեցած: Կամքի ուժ ցուցաբերելով, ազատվելով անհմաստ կախվածությունից՝ կարծանաճաք նաեւ շրջապատի հարգանքին, կպարծենաք իրական ընկերներով, ինչո՞ւ ոչ՝ օրինակ կծառայեք նաեւ մյուսներին:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

Երբ արհամարհանքը փոխադարձ է, մի արհամարհանքը չի ոչնչացնում մյուսին, այլ միայն կրկնապատկում է այն:

ՀԱՊԼԻՆ

Տաղանդը բաղկացած է մեկ երրորդ բնագրից, մեկ երրորդ հիշողությունից ու մեկ երրորդ կամքից:

ԼԵՆԻՆԱՐԴ ԴԱ ՎԻՆՉԻ

Վստահությունն արիություն է, հավատարմությունը՝ զորություն:

ՍՈՒՎՈՐՈՎ

Խանդն արվեստ է՝ չարիք պատճառելու

ավելի շատ ինքն իրեն, քան ուրիշների:

ՎՈԼՏԵՐ

Ամենախելոքը լինելու ցանկությունը ամենամեծ տխմարությունն է:

ԷՅՆՇԵՅՆ

Ասում են՝ սերը կոյր է, թեւս անուսնությունը գրեթե միշտ վերականգնում է տեսողությունը:

Ս.ՄԵԼՔՈՆՅԱՆ

«Վրաստանի» ընթերցող

Նիսոսմիդայի մունիցիպալիտետ



ՀԱՅԱՍՏԱՆ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆԴՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՎԱՐՉԱՊԵՏԻ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄՆԵՐԸ ԲՐՅՈՒՄԵԼՈՒՄ

Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը, ապրիլի 4-5-ին աշխատանքային այցով գտնվում էր Բրյուսելում:

Այցի շրջանակներում Հայաստանի կառավարության ղեկավարը, Եվրոպական հանձնաժողովի նախագահ Ուրսուլա Ֆոն Դեր Լեյենի եւ ԱՄՆ պետքարտուղար Էնթոնի Բլինքենի հետ, անցկացրեց եռակողմ հանդիպում: Նա հանդիպում ունեցավ նաեւ ԱՄՆ Միջազգային զարգացման գործակալության ղեկավար Սամանթա Փաուերի հետ:

Եռակողմ հանդիպման մեկնարկից առաջ՝ Հայաստանի վարչապետը, ԱՄՆ պետքարտուղարը, Եվրոպական հանձնաժողովի նախագահը եւ Արտաքին գործերի ու անվտանգության քաղաքականության հարցերով ԵՄ բարձր ներկայացուցիչ Ժոզեպ Բորելը հանդես եկան մամուլի համար հայտարարություններով:

Համատեղ մամուլ ասուլիսում՝ ԱՄՆ պետքարտուղար Էնթոնի Բլինքենը հայտարարեց, որ Ամերիկայի Միաց-

յալ Նախագահներն աջակցում է Հայաստանի կողմից նախաձեռնված «Խաղաղության խաչմերուկ» նախագծին:

- Հայաստանի հետ գործընկերության տեսլականը կյանքի կոչվի Հայաստանի դիմակայունությանը նպաստելու ծրագրի միջոցով: Մենք ներդրումներ կանենք, որպեսզի Հայաստանի տնտեսությունն ու հասարակությունն ավելի ամուր լինեն եւ ցնցումների նկատմամբ կայուն,- ասաց Եվրահանձնաժողովի նախագահը՝ Նշելով 270 մլն Եվրո դրամաշնորհի մասին, որը կօգնի հատկապես փոքր եւ միջին ընկերություններին:

Իր հերթին Եվրամիության արտա-



քին եւ անվտանգության հարցերով բարձր ներկայացուցիչ Ժոզեպ Բորելը շեշտեց, որ ուժեղ եւ կայուն Հայաստան՝ նշանակում է ավելի ուժեղ եւ կայուն Հարավային Կովկաս, եւ դա օգուտ կբերի տարածաշրջանի բոլոր երկրներին:

«ՋԻՆՎՈՐԻ ՏՈՒՆԸ» ՀԱՄԱԼՐՎԵՑ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՍԱՐՔԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐՈՎ

Հայաստանում եւ տարածաշրջանում վերականգնողական եզակի կենտրոն «Ջինվորի տունը», «Ստեփան Գիշյան» բարեգործական հիմնադրամի աջակցությամբ, ձեռք է բերել բժշկական գործիքներ եւ սարքավորումներ՝ մի շարք վիրահատություններ իրականացնելու համար:

«Ստեփան Գիշյան» բարեգործական հիմնադրամի միջոցով ձեռք բերած գործիքակազմը լավագույնն է համարվում, դրա միջոցով կարողանում ենք կրճատել բուժման վիրահատության տեղողությունն ու կանխարգելել մի շարք բարդություններ: Դրամաշնորհի շնորհիվ ձեռքբերված դիմաճնդտային եւ ստոմատոլոգիական գործիքների հավաքածուները, լազերային սարքը, հնարավորություն կտան լուծել զինհաշմանդամություն ունեցող տղաների մի շարք խնդիրներ:

Ինչպես նշեց «Ստեփան Գիշյան» բարեգործական հիմնադրամի տնօրեն Աննա Գիշյանը՝ հիմնադրումից ի վեր, «Ջինվորի տուն» վերականգնողական կենտրոնի բժիշկներն ու հոգեբաններն ամբողջությամբ անվճար աջակցել են 7000-ից ավելի զինծառայողի բուժմանն ու առողջության վերականգնմանը, լուծել նրանց սոցիալական ինտեգրման, կրթական, իրավական, աշխատանքի տեղավորման խնդիրները:

ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ՀԱՆՁՆԱԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՊԵՐՆ ԱՎԵԼԱՅԵԼ ԵՆ

Հայաստանի գլխավոր դատախազության տեղեկատվությամբ՝ 2023 թվականի ընթացքում, Հայաստանում արձանագրվել է հանցագործության 40 հազար 666 դեպք:

Նախորդ տարվա համեմատ՝ հանցագործության դեպքերն աճել են 3054-ով կամ 8,1 տոկոսով: 2023 թվականին արձանագրվել է ոչ մեծ ծանրության հանցագործությունների նվազում:

Տեղեկատվության մեջ նշված է, որ հանցագործության 40 հազար 666 դեպք-

քի բացարձակ մեծամասնությունը՝ 80,9 տոկոսը, ոչ մեծ (20,024 դեպք կամ 49,3 տոկոսը) եւ միջին ծանրության (12,848 դեպք կամ 31,6 տոկոսը) հանցագործություններն են, այսինքն՝ նվազ հասարակական վտանգավորություն ներկայացնող հանցագործությունները:

Առանձնապես ծանր հանցագործությունները, ընդհանուր հանցագործությունների զանգվածում, կազմում են 4,1 տոկոս (2022 թվականին՝ 2,3 տոկոս), իսկ ծանր հանցագործությունները՝ 150 տոկոս (2022 թվականին՝ 13,5 տոկոս):

Վերջին 10 տարվա ընթացքում նշված ցուցանիշից ավելի բարձր ցուցանիշ արձանագրվել է 2014 թվականին՝ 19,9 տոկոս եւ 2015 թվականին՝ 20,0 տոկոս:

ԿԱՇԱՌԱԿԵՐՈՒԹՅԱՆ ՓԱՍՏՈՎ ԴԱՏԻ Ե ՏՐՎԵԼ 152 ՊԱՇՏՈՆԱՏԱՐ ԱՆՁ

Հայաստանի գլխավոր դատախազության տեղեկատվությամբ համաձայն, Հայաստանում, 2023 թվականի ընթացքում, կոռուպցիոն հանցագործություններ կատարելու համար, Հակակոռուպցիոն կոմիտեում քննված քրեական վարույթներով դատվել 1 է 52 պաշտոնատար անձ (2022 թվականին՝ 63):

Նշված անձինք, ըստ բնագավառների եւ զբաղեցրած պաշտոնների, հանդիսացել են Ազգային ժողովի նախկին 1 պատգամավոր, պատգամավորի 1 թեկնածու, Հայաստանի բնապահպանության նախկին 1 նախարար, նախկին 1 դեսպան, տեղական ինքնակառավարման մարմնի 33 պաշտոնատար անձ, այդ թվում՝ Երեւանի նախկին 1 քաղաքապետ,

Երեւանի նախկին 1 փոխքաղաքապետ, Երեւանի քաղաքապետարանի աշխատակազմի ղեկավարի 1 պաշտոնակատար, ՀՀ ՊԵԿ 5 պաշտոնատար անձ, ՀՀ քննչական կոմիտեի 3 պաշտոնատար անձ, ՀՀ ոստիկանության 36 աշխատակից, այդ թվում՝ նախկին 1 ոստիկանապետ, ՀՀ ՊՆ եւ ՁՈՒ 37 պաշտոնատար անձ եւ այլն:

30 ՏՈԿՈՍ ԲՈՆՈՒՄԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳ՝ ԵՐԹԵՎԵԿՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԻ ԽԱԽՏՄԱՆ ՏՈՒԳԱՆՔԸ 15 ՕՐՈՒՄ ՎՃԱՐԵԼՈՒ ԴԵՊԵՐՈՒՄ

Ճանապարհային երթևեկության կանոնների խախտման վերաբերյալ ծանուցմանը հաջորդող օրվանից 15 օրվա ընթացքում տուգանքը վճարելու դեպքում՝ այն կնվազի 30 տոկոսով. համակարգը կսկսի գործել ապրիլի 5-ից:

Հայաստանի ներքին գործերի նախարարության կողմից իրականացված օրենսդրական բարեփոխումների արդյունքում, ապրիլի 5-ից, եթե պարեկային ծառայողի կողմից կամ տեսալուսանկարահանող սարքերով արձանագրված իրավախախտման գործով կայացվել է տուգանքի որոշում, ապա, ծանուցմանը հաջորդող օրվանից 15 օրվա ընթացքում վճարելու դեպքում, ի սկզբանե նշանակված տուգանքը կնվազի 30 տոկոսով:

Վճարման պարտականությունը կհամարվի ամբողջությամբ կատարված (բացառությամբ՝ վարչական տույժ նշանակելու որոշումը բողոքարկելու դեպքի): Օրինակ, եթե կայացվել է 5000 դրամ տուգանքի նշանակման մասին որոշում, կկիրառվի բոնուսային նվազեցում 30 տոկոսի չափով, եթե 15-օրյա ժամկետում վճարվի 3500 դրամ:

Կամ, եթե արձանագրված խախտման համար կայացվել է 20 000 դրամ տու-

գանքի նշանակման մասին որոշում, ապա կկիրառվի բոնուսային նվազեցում 30 տոկոսի չափով, եթե 15-օրյա ժամկետում վճարվի 14000 դրամ:

15-օրյա ժամկետում, տուգանքը վճարելու դեպքում, կկիրառվի 30 տոկոսի նվազեցում եւ պարտավորությունը կհամարվի ամբողջությամբ կատարված:

Վարչական տույժ նշանակելու մասին որոշման մեջ, որն ուղարկվելու է վարորդին, ներկայացված կլինի տուգանքի նվազեցման տոկոսայնությունը: Համակարգը գործելու է ապրիլի 5-ից եւ դրանից հետո կատարված իրավախախտումների դեպքում:

ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԽՈՐՀՐԴԻ ԳՐԱՄԵՆՅԱԿԸ ՆԵՐԿԱՅԱՅԻՐԵՑ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆ

Ապրիլի 2-ին, Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանն այցելել է Անվտանգության խորհրդի գրասենյակ՝ կառույցի 2023թ. գործունեության հաշվետվությունը քննարկելու նպատակով:

Նիկոլ Փաշինյանին զեկույցվել է Անվտանգության խորհրդի գրասենյակի կողմից 2023-ին կատարված աշխատանքների վերաբերյալ:

Քննարկվել են ընթացիկ եւ առաջիկա միջոցառումները:

ԷԼԵՆ ԱՍԱՏՐՅԱՆԸ՝ ՓԼԵՆԳԵԼԻ ՔԱՂԱՔԱՊԵՏ

ԱՄՆ Կալիֆոռնիա նահանգի Փլենդել քաղաքում տեղի ունեցած քաղաքային խորհրդի ընտրությունների արդյունքներով՝ քաղաքապետ է ընտրվել Էլեն Ասատրյանը:

Որպես առաջին կին թեկնածու՝ քաղաքային խորհրդում ամենաշատ ձայները նա ստացել էր 2022 թվականին:

Այս անգամ նա դարձել է առաջին ամերիկահայ կինը, ով ստանձնեց Լոս Անջելեսի մեծությամբ 4-րդ քաղաքի՝ Փլենդելի քաղաքապետի պաշտոնը:



ԿԱԼԱՆԱԿՈՐՎԵԼ Է ԼՐՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ՄԵԿԱՐԱՆՔՈՎ

Ղարաբաղի Հայաստանի տեղափոխված Սարգիս Գալստյանը կալանավորվել է: Լեռնային Ղարաբաղի հայաթափումից հետո՝ Սարգիս Գալստյանը քիչ թվով հայերի հետ մնացել էր Ստեփանակերտում: Նա չեղարկվել է Հայաստանի տեղափոխվելիս:

Լրատվամիջոցներում տեղեկություն էր տարածվել, որ Սարգիս Գալստյանը Ադրբեջանի նախագահ Իլհամ Ալիևի վարչակազմի կողմից նշանակվել էր Ստեփանակերտի պարետ. սակայն նրա եղբորորդին հերքել էր այդ տեղեկությունը:

«ՅՈՒՎԵՆՏՈՒՄ»-Ի ՖՈՒՏԲՈԼԻ ԱՎԱԴԵՄԻԱՆ՝ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Իտալական «Յուվենտուս» ֆուտբոլային ակումբը Հայաստանում ակադեմիա կբացի:

«Հայաստանը միանում է «Յուվենտուս»-ի ակադեմիայի նախաձեռնությանը: Սկսում ենք արագանա միջոցառումներն առաջիկա մարզական մրցաշրջանում»,- ասված է «Յուվենտուս»-ի տարածած հաղորդագրության մեջ: Արդեն հայկական կողմի տարածած հաղորդագրության մեջ, մասնավորապես, ասված է. «Պատրաստվում ենք ակտիվ մարզական գործունեության առաջիկա մրցաշրջանում»:



Մայիսի 1-ից ուժի մեջ կմտնի նաեւ բոնուսային երկրորդ քաղաքիչը՝ Էլեկտրոնային ծանուցման դեպքում եւս 20 տոկոս նվազ կիրառման համակարգը, ինչի մասին կտրվի լրացուցիչ իրազեկում:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ԱՊՐԵԼ



7.04.2024 Ավետուհի Սուրբ Աստվածածնի
Ապրիլի 7-ին Հայաստանյայց Առաքելական Սուրբ Եկեղեցին նշում է իր ամենակարևոր տոներինց մեկը՝ Սուրբ Աստվածածնի ավետումը:

7.04.2023 Կրկնազատիկ (Նոր կիրակի)

14.04.2024 Աշխարհամատրան

Կիրակի (Կանաչ կիրակի)

Հիսուս Քրիստոսի Հարության՝ Սուրբ Չատիկին հաջորդող երրորդ կիրակին, կոչվում է Աշխարհամատրան կիրակի՝ ի հիշատակ Երուսաղեմի առաջին եկեղեցու հիմնադրման: Աշխարհամատրան կիրակին կոչվում է նաեւ Կանաչ կիրակի, որը, ըստ Մաղաքիա արք.Օրմանյանի, տոնի ժողովրդական անվանումն է՝ կապված բնության, զարմանալի զարթոնքի հետ:

ԹԵՃ ԳԻԾ

ԲՈՒՐՈՒՆ ԱՆՀՐԱԾԵՏ
ՀԵՌԱՆՈՍԱԶԱՄԱՐՆԵՐ

Շտապ բժշկական օգնություն - 112
Պարեկային ոստիկանություն - 112
Հրդեհ-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
Մարդու իրավունքների պաշտպանության կենտրոն - 14-81
«Թբիլիսի Էներջի»-ի տեղեկատվական ծառայություն - 114, 240-40-04
«Վարկեթիլաիրի»-ի տեղեկատվական ծառայություն - 227-50-40
«ԹԵԼՄԻԿՈ»-ի թեժ գիծ - 16 700, (+995 32) 5 000 777
Հրամատակարարման թեժ գիծ - 293-11-11
Կոյուղու վթարային ծառայության թեժ գիծ - (593) 50-42-52
Օդանավակայանի տեղեկատվական բյուրո - 231-03-41, 231-04-21
Երկաթուղային կայարան - 1331, 219-90-10
Դիդուբեի «Օկրիբա» ավտոկայարան - (599) 74-73-73

ՔԻՇՈՒՄ ԵՆՔ

ԼԵԳԵՆԴԱՐ ԾԱՆՐԱՄԱՐՏԻԿ ԹԲԻԼԻՍԻ
ՈԱՖԱՅԵԼ ԶՄԵԿՅԱՆԸ ԿՐԱՌՆԱՐ 95 ՏԱՐԵԿԱՆ

xv օլիմպիական խաղերի չեմպիոն, աշխարհի, Եվրոպայի, Խորհրդային Միության բազմակի չեմպիոն Ռաֆայել Զմեկյանը մարտի վերջին կրառնար 95 տարեկան:

Հանրաճանաչ մարզիկ Ռաֆայել Զմեկյանը առաջին ծանրամարտիկն էր, ով Վրաստանից դարձավ օլիմպիական չեմպիոն: Նա ուժեղագույնը դարձավ 1952 թվականի Հելսինկիի օլիմպիական խաղերին: Աշխարհի կրկնակի չեմպիոն, համաշխարհային 10 ռեկորդների հեղինակ Ռաֆայել Զմեկյանը, ով նաեւ միջազգային կարգի մրցավար էր, արժանացել է 20-րդ դարի Վրաստանի լավագույն ծանրամարտիկի տիտղոսին:

Վրաստանը բարձր է գնահատել իր արժանավոր զավակի ծառայությունները: Ռաֆայել Զմեկյանը պարգևատրվել է Վախթանգ Գորգասալու երկրորդ աստիճանի, երկրի նախագահի՝ Պայծառափայլության եւ Պատվո շքանշաններով: 2003 թվականին նա արժանացել է Թբիլիսիի պատվավոր քաղաքացու, իսկ 2012



թվականին Մպորտի ասպետի կոչմանը: Ռաֆայել Զմեկյանը մահացել է 2002 թվականին եւ հուղարկավորված է մայրաքաղաքի Դիդուբի գերեզմանատանը:

ԷԴՄՈՆ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

ՖՈՒՏԲՈԼ

ՎՐԱՍՏԱՆԻ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴԱԿԱՆ ՀԱՎԱՔԱԿԱՆԻ ՀԱՅՈՂ ՄԵԿՆԱՐԿԸ՝
ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԸՆՏՐԱԿԱՆ ՓՈԽԼՈՒՄ

ՀԱՎԱՔԱԿԱՆԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԿԱԶՄՈՒՄ ԽԱՂՈՒՄ Է ՄԵՐ ԻՐԱԿԻ ԵՂՈՅԱՆԸ

Վրաստանի երիտասարդական հավաքականը, Եվրոպայի 2025 թվականի երիտասարդական առաջնության նախընտրական փուլի շրջանակներում, մրցակցի դաշտում պաշտոնական հանդիպում ունեցավ Ֆիբրալթարի հավաքականի հետ եւ հաղթեց 2:0 հաշվով:

Իսկ մինչ այդ, Վրաստանի մինչեւ 21 տարեկանների հավաքականը, Թուրքիայի «Պենդիկ» մարզադաշտում, ընկերական հանդիպում անցկացրեց տեղի մինչեւ 21 տարեկան ֆուտբոլի հա-

վաքականների հետ եւ զիջեց 1:2 հաշվով:

Այդ երկու հանդիպումներում Վրաստանի հավաքականի կազմում հանդես եկավ Իրակլի Եղոյանը:



Իրակլի Եղոյան

ՆՈՐ ՎԱՐԿԱՆԻՇՈՎ ՎՐԱՍՏԱՆԸ ԱՌԱՋԱԴԻՄԵԼ Է, ՀԱՅԱՍՏԱՆԸ՝ ՆԱՀԱՆՋԵԼ

Ֆուտբոլի միջազգային ֆեդերացիան (ՖԻՖԱ) հրապարակել է ազգային հավաքականների վարկանիշային նոր աղյուսակը:

Եվրոպայի առաջնության մասնակցության ուղեգիրը նվաճած Վրաստանի հավաքականը՝ դասակարգման նոր աղյուսակում առաջադիմել

է երկու հորիզոնականով եւ զբաղեցրել է 75-րդ հորիզոնականը:

Հայաստանի ազգային ընտրանին, ընդհանրապես, նախանշել է մեկ

հորիզոնականով եւ հանգրվանել է 95-րդ տեղում:

Արգենտինան պահպանել է առաջատարի դիրքերը: Երկրորդ տեղում Ֆրանսիան է, իսկ լավագույն եռյակը եզրափակում է Բելգիայի հավաքականը:

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

Խ Ա Չ Բ Ա Ռ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 7.Շախմատ. մտածելու ժամանակի բացակայություն: 9.Ծագումով հայ ռուսական հոգեբան Բորիս ...: 10.Փոթորիկ: 11.Զովացուցիչ ըմպելիք: 13.Մեքսիկացի ընկեր: 16.Հերիք: 17.Մեքսիկացի ալկոհոլիկ տառ: 19.Մարմնի որեւէ մասը արհեստականորեն տաքացնելու հարմարանք: 22.Զուր ցանող սարք: 24.Քաղաք Իսպանիայում: 25.Ճապոնական շախմատ: 27.Թել տվող, մանրաթելեր ունեցող: 29.Կատակ, հանաք: 32.Շվեդ դերասանուհի ... Գարբո: 33.Իտալացի ջութակահար եւ կոմպոզիտոր ... Պադամինի: 35.Գանձարկղ: 38.Մետաքսյա նուրբ կտոր: 40.Աշխարհահռչակ հայ նկարիչ Արշիլ ...: 41.Բանասեր, արձակագիր Վիգեն ...: 44.Հայ ազատագրական պայքարի գործիչ Հովսեփ ...: 47.Դե ժանեյրո: 48.Կինոդերասանուհի Օռնելա ...: 50.Ուտելու համար պիտանի: 51.Ամբողջ թիվ, որը թվային առանցքը բաժանում է դրական ու բացասական թվերի: 52.Օժանդակ բայ: 53.«... կանգնի, գերան կկտորի»: 54.Կորեական ավտոմեքենա: 55.Գնացքի մետաղե ճանապարհ:

ՈՐՈՇԱՆՈՒՄ. 1.Ֆրանսիացի երգահան Լեո ...: 2.«Թռչել ... տուն» (երգ): 3.Բարձր ու լայն ալիք: 4.Հարավամերիկյան բեռնակիր կենդանի, ուղտայծ: 5.Սուտիկ որսկանի ընկերներից: 6.Ֆրանսիացի քիմիկոս-օրգանիկ Միշլե ...: 8.Աշխարհահռչակ բալետային-պարային խումբ: 12.Գետ Հայաստանում: 14.Առանց երեսի վերնակ: 15.Համազարկային կրակի ռեակտիվ իրթիռային համակարգ: 18.Հացահատիկային բույսերի ցողունը: 19.Խումբ, զորախումբ: 20.Էլեկտրական շղթաները անջատող միացնող սարք: 21.Ատրճանակի տեսակ: 23.Ծովակալ Ֆյոդոր ...: 26.Գուրգենը՝ ժարգոնով: 28.Խորհրդային գրող ... Դյուրո: 29.Ցոփ, շվայտ: 30.Վրացի դերասան ... Աբաշիձե: 31.Անգլիական պարատեսակ: 34.Ընտրովի ղեկավար մարմին, հանձնախումբ: 36.Ծուլիկի «սիրած» գնահատականը: 37.Քաղաք ԱՄՆ-ում: 39.Ազգ. Թախլանդում: 42.Անձայն: 43.«... Նոստրադ»: 45.Գույնի թունդը: 46.Սեղմ, սահմանափակ: 48.Հատապտուղ: 49.Շվեյցարացի առասպելի հերոս Վիլհելմ ...:

Կազմեց ԷԼԼԱ ԱՌԱՔԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 2.Հայնե: 5.Ստուրուա: 8.Արա: 10.Սոնիկա: 12.Շուշան: 16.Իսահակ: 17.Եղիա: 19.Ամրամ: 20.Ասա: 21.Թոն: 23.Սի: 26.Ելի: 27.Մարաբու: 29.Արփի: 30.Ար: 31.Իքս: 33.Նամե: 34.Ամա: 37.Դար: 39.Սոնակո: 42.Արարատ: 44.Շողիկ: 47.Սոմտա: 49.Շաման: 50.Աինկա: 52.Իկար: 53.Վտառ: 56.Պան: 57.Կանք: 58.Անոթ: 60.Պինդ: 62.Նա: 64.Մայակ: 65.Լավ: 66.Սոնա:

ՈՐՈՇԱՆՈՒՄ. 1.Գամփո: 2.Հանդես: 3.Արի: 4.Յակ: 6.Տաշիր: 7.Աշնակ: 9.Ջիվանի: 11.Ագաթ: 13.Ուսամա: 14.Շամիրամ: 15.Աի: 18.Ղարիբ: 22.Ուլո: 24.Դուրյան: 25.Փարաջանով: 28.Արեգ: 32.Աքոթ: 35.Աղամյան: 36.Դրամա: 38.Արտ: 40.Կոշիկ: 41.Ողակալ: 43.Տոխյա: 45.Իմանակ: 46.Կարթ: 48.Անապա: 51.Կնիկ: 54.Տնակ: 55.Ռոն: 59.Դաւ: 61.Դրո: 63.Ավո:

ԳԼԽԱՎՈՐ ԽԱՐԵԱԳԻՐ՝ ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐԹՅԱՆ

Գլխ. խմբագրի տեղակալ՝ ՅՈՒՐԻ ՊՈՂՈՍՅԱՆ

Համարի պատասխանատու՝ ԳԱՅԱՆԵ ԲՈՍՏԱՆՋՅԱՆ

Համակարգչային ձեւավորումը՝ ՏԻԳՐԱՆ ՍԻՐԱԴԵՂՅԱՆ

ՔՅՅԵՈ ՅՈՆԱՅՅԵՄՈ: ՄԺԾԼՈՅՈ 0105, ՃԱՄԲԵՂՈՅ ՄՅՅԻ 5,
ՄԵՐ ԽԱՍՏԵՆ ԹԲԻԼԻՍԻ 0105 Գ.ԱՅՐՈՆԵԼԻ Փ. 5
ԹՅՂ. ՀԵՌ. 2990-739, 2990-774
www.vrastan.ge E-mail: vrastan.press@gmail.com
Գրանցման վկայական № 4 Կ - 1439
«ԿՈՆՈՐ» հրատարակչություն

«ՅՐԱՆԻՅՈՒՆ»
ՄԺԾԼՈՅՈ, ՆԱՅՅԵՄԵՂՈ
"ВРАСТАН"
Тбилиси, Грузия
<VRASTAN>
Georgia, Tbilisi
Индекс 66445