ՀՈԲԵԼՅԱՆ

ԳԱՐՈՒՆ ԱԿՈՊՈՎ. «Ես երջանիկ եմ, մտերիմ էի Բորիս Պայճաձեի, Հրանտ Շահինյանի,... հետ»

Ավելի քան 50 տարի նա գրում է սպորտի մասին եւ միշտ՝ օպերատիվ, հետաքրքիր, սկզբունքայնորեն պաշտպանում իր տեսակետը: Մեր զրուցակիցն է Վրաստանի վաստակավոր ժուռնալիստ, ֆիզիկական կուլտուրայի եւ սպորտի վաստակավոր գործիչ, Պատվո շքանշանի ասպետ, բասկետբոլի միջազգային կարգի մրցավար, մարզական թեմայով բազում աշխատությունների հեղինակ Գրիգոր (Գարուն) Ակոպովը, որը հոկտեմբերի 19-ին նշեց իր 90-ամյա հոբելյանը: Նա 38 տարի (1949-1987) Վրաստանում «Սովետսկի սպորտ» թերթի եւ 27 տարի (1960-1987) «Ֆուտբոլ» շաբաթաթերթի սեփական թղթակիցն էր:

- Նախ թույլ տվեք Ձեզ շնորհավորել հոբելյանի առթիվ, մաղթել առողջություն եւ հաջողություններ:

- Շնորհակալություն բարեմաղթանքների համար:

- Ինչպե՞ս դարձաք մարզական լրագրող, չէ՞ որ սովորում էիք Վրաստանի պոլիտեխնիկական ինստիտուտում եւ պատրաստվում էիք դառնալ ինժեներ-մեխանիկ:

-Դպրոցում շատ լավ ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչ ունեինք: Նրանից յուրացրի ֆուտբոլի եւ բասկետբոլի նրբությունները, անգամ խաղացել եմ Թբիլիսիի 26 կոմիսարների շրջանի բասկետբոլի պատանեկան հավաքականում: 1941 թվականի հունիսի 26-ին դպրոցում ավարտական երեկո ունեինք, իսկ հաջորդ օրը դասարանի տղաներով գնացինք զինկոմիսարիատ: Պատերազմն արդեն սկսվել էր, սակայն ինձ բանակ չտարան, քանի որ անբարեհույս էի: Դեռեւս 1937 թվականին հորս՝ որպես «ժողովրդի թշնամի», գնդակահարել էին, իսկ մայրս ութ տարով աքսորվել էր, ինձ ու եղբորս տատս էր պահում: Դպրոցից հետո, նախ սովորում էի Թբիլիսիի ավիացիոն ուսումնարանում, ապա՝ պոլիտեխնիկականում: Հենց այդ տարիներին ծանոթացա «Լելոյի» խմբագիր Միխեիլ Կակաբաձեի հետ, որը թերթում տպագրեց իմ մի քանի հոդվածները: Այն ժամանակ Վրաստանում «Սովետսկի սպորտի» սեփական թղթակիցը ծնունդով ռուստովցի Նիկոլայ Տարասովն էր, որը, սակայն, վրացերենի չիմացության համար դժվարությունների առաջ էր հայտնվում: Այդ ժամանակ էլ բարձրացավ լեզուն տիրապետող թղթակից գտնելու անհրաժեշտության հարցը, եւ «Կուծան» (մտերիմներս այդպես էինք կանչում Միխեիլ Կակաբաձեին) առաջարկեց իմ թեկնածությունը: Կարճ ժամանակում ինձ հրվիրեցին Մոսկվա, խորհուրդ տվեցին ստանալ բարձրագույն ֆիզիկական կրթություն: Այդպիսով, ես դարձա «Սովետսկի սպորտ» թերթի սեփական թղթակիցը, միաժամանակ՝ սովորելով ֆիզկուլտուրայի համամիութենական ինստիտուտի Թբիլիսիի մասնաճյուղում: Նշեմ, որ Վրաստանում «Սովետսկի սպորտի» թղթակցի պարտականությունն էր նաեւ լուսաբանել ոչ միայն Վրաստանի, այլեւ Հայաստանի մարզական կյանքը: Այդ հանգամանքի շնորհիվ, բախտ ունեցա ծանոթանալ ու մտերմանալ Վրաստանի ու Հայաստանի տաղանդավոր եւ ճանաչված մարզիկների հետ: Մտերմացա ֆուտբոլիստների՝ թբիլիսցիներ Բորիս Պայճաձեի, Գիվի Կարտոզիայի, երեւանցիներ Հրանտ Շահինյանի, Ալբերտ Ազարյանի, Իգոր Նովիկովի, Վլադիմիր Ենգիբարյանի, Սերգեյ Զատիկյանի, Ռաֆիկ Մաթեւոսյանի, Էդվարդ Դալլաքյանի եւ ուրիշների հետ:

Մեր թղթակցական կետը գտնվում էր Թբիլիսիում, «Զարյա Վոստոկա» խմբագրության շենքում, որտեղ այն ժամանակ գտնվում էր նաեւ «Վրաստանի» (այն ժամանակ՝ «Սովետական Վրաստան») խմբագրությունը: Բարեկամական, գործընկերային լավ կապեր ունեի այն ժամանակվա այդ խմբագրության աշխատակիցների հետ: Ավելացնեմ նաեւ, որ որոշակի «ծառայություն» ունեմ նաեւ այսօրվա ձեր խմբագիր Վան Բայբուրթյանի՝ որպես լրագրող, «մկրտության» մեջ, քանի որ նա, բացի նրանից, որ մորս կողմից ազգական է եւ մեծացել է իմ աչքի առջեւ, այդ տարիներին դարձավ Հայաստանում «Սովետսկի սպորտի» սեփական թղթակիցը: Հետո աշխատել է նաեւ «Կոմսոմոլսկայա պրավդայում», АПН-ում, ապա դարձավ ձեր թերթի խմբագիրը:

- Դուք նաեւ բասկետբոլի միջազգային կարգի մրցավարն էիք...

- Այո՛, 1961 թվականին ինձ եւ Կազանի համալսարանի դոցենտ Յուրի Մուխամեդդինովին ուղարկեցին Անգլիա, բասկետբոլի սեմինարի, եւ այնտեղ, քննությունները հանձնելուց հետո, ստացանք միջազգային կարգի մրցավարի կոչում: Նույն տարվա աշնանը երկուսս էլ՝ որպես մրցավարներ, հանդես եկանք Բուխարեստում՝ Եվրոպայի առաջնության շրջանակներում:

- Դուք մարզական լրագրողի երկարամյա գործունեության ընթացքում առիթ եք ունեցել մասնակցել մի քանի օլիմպիական խաղերի: Ո՞ր խաղերն են առավել տպավորիչ եղել Ձեզ համար:

- Ինձ բախտ է վիճակվել լուսաբանել Հռոմի, Տոկիոյի, Մյունխենի, Մոսկվայի, Ատլանտայի օլիմպիական խաղերը: Իսկ ամենահիշարժանը 1960 թվականի Հռոմի օլիմպիական խաղերն էին: Այն ժամանակ Վրաստանից մարզական փառատոնին առաջին անգամ գործուղեցին ինձ եւ «Լելոյի» խմբագրի տեղակալ Զուրաբ Ջափարիձեին: Այդ օլիմպիադան առանձնակի էր ոչ միայն նրանով, որ առաջինն էր ինձ համար, այլեւ հաճելի անակնկալով, որը բարձրացատկող Ռոբերտ Շավլակաձեն մատուցեց մեզ բոլորիս՝ հաղթելով ամերիկացի Ջոն Թոմասին: Նշեմ, որ սկսած 1896 թվականից ամերիկացիները օլիմպիական խաղերում այդ մարզաձեւում երբեք չէին պարտվել:

- Օլիմպիական խաղերի լուսաբանման գործընթացում հիմնախնդիրներ ծագո՞ւմ էին:

- Բնականաբար, առանց դրա չէր լինի: Օրինակ, վերցնենք Մյունխենի 1972 թվականի օլիմպիական խաղերը: Հիշում եք բասկետբոլի եզրափակիչ հանդիպում Խորհրդային Միության եւ Միացյալ Նահանգների հավաքականների միջեւ, երբ վերջին 3 վայրկյանին Սաշա Բելովի նետումը մեր հավաքականին բերեց ոսկե մեդալ: Այն ժամանակ ամերիկացիները բողոք ներկայացրին, իբր Բելովի նետումը իրականացվել է ժամանակի սպառումից հետո: Հավաքվել էր բողոքարկման ժյուրին, որը արտակարգ խորհրդակցություն անցկացրեց: Ժյուրիի նիստն է՛լ ավելի էր ուշացնում Մոսկվա ուղարկելիք հաշվետվությունը: Ուղղակի բախտս բերեց, որ կեսգիշերին կարողացա մեքենա գտնել, որն էլ ինձ հասցրեց հյուրանոց, կարողացա ժամանակին կապվել Մոսկվայի հետ:

- Դուք այն բացառիկ մարզական լրագրողներից եք, որ ոչ միայն լուսաբանել եք մարզական այս կամ այն երեւույթը, այլեւ մասնակցել դրան: Մասնավորապես, նկատի ունեմ Ձեր վերելքը Ղազբեգի գագաթ:

- Այո՛, հետաքրքիր դրվագ է, խմբագրության հանձնարարությամբ պետք է ռեպորտաժ պատրաստեի Ղազբեգ բարձրանալու զանգվածային օլիմպիադայի մասին: Հրահանգիչներից մեկը՝ իմ վաղեմի ծանոթ Կոստյա Նուշտաեւը, ասաց. «Գարուն, ռեպորտաժն ավելի հետաքրքիր կլինի, եթե դու էլ բոլորի հետ բարձրանաս գագաթ»: Նրան պաշտպանեց փորձառու լեռնագնաց, սպորտի վարպետ Լեւան Սուջաշվիլին, թե՝ մի անհանգստացի, մենք քեզ կօգնենք: Այդպես, ես հայտնվեցի լեռնագնացների խմբում: Վերելքի երրորդ օրը, երբ կանգ առանք հանգստանալու, սառցաքլունգը պետք էր ամրացնել եւ դրա վրա հենել ուսապարկը: Ըստ երեւույթին, ես լավ չէի ամրացրել եւ ուսապարկն ընկավ անդունդը: Իսկ դրա մեջ էին իմ վերմակը, տաք հագուստը, լուսանկարչական ապարատը, մթերքները: Օգնեց Սուջաշվիլին, միասին իջանք մոտ 300 մետր եւ ուսապարկը գտանք: Ամեն ինչ նորմալ էր, միայն թե մթերքները իրար էին խառնվել: Բարեհաջող հաղթահարեցինք մինչեւ գագաթ տանող հատվածը եւ հասանք Ղազբեգի ամենաբարձր կետին:

- Դուք ավելի քան մարզական թեմայով 20 գրքերի, բուկլետների, օրացույցների, տեղեկատվական աշխատանքների հեղինակ եք: Ձեր գրքերը հիմնականում նվիրված են եղել ֆուտբոլին ու բասկետբոլին: Ձեզ է պատկանում Թբիլիսիի «Դինամոյի» մասին 358 էջանոց աշխատությունը: Ձեր 90-ամյա բարձունքից ինչպե՞ս կգնահատեիք անցած ճանապարհը:

- Կարծում եմ, զուր չեմ ապրել: Բախտ եմ ունեցել ծանոթանալ հետաքրքիր ու շնորհալի մարդկանց հետ, գրել եմ նրանց մասին: Փորձել եմ հնարավորինս օգնել թե՛ մասնագետներին եւ թե՛ մարզիկներին՝ սպորտի հետ կապված այս կամ այն հարցի ընկալման գործում: Հիմա էլ աշխատում եմ: Նոր գործս վերաբերում է աբխազական ֆուտբոլին, փորձում եմ հանրագումարել այն բոլոր փաստերը, որոնք կան իմ տրամադրության տակ, եւ որոնք հետաքրքիր տեղեկություններ կարող են ներկայացնել վերոնշյալ թեմայի մասին:

- Իսկ ինչպե՞ս եք կարողանում պահպանել Ձեր մարզական լավ վիճակը, Ձեր տարիքից ավելի փոքր եք երեւում:

- Շատ են օգնում ձիարշավարանի տարածքում ամենօրյա զբոսանքները: Պատկերացնում եք՝ օրական հաղթահարում եմ 3-4 կիլոմետր տարածք:

Ձախից.- «Հայաստանի ֆիզկուլտուրնիկ» թերթի խմբագիր Վիլեն Մարտիկյանը, Հայաստանի սպորտկոմիտեի նախագահ Արտավազդ Խաչիկյանը, լրագրող Ալեքսանդր Կիկնաձեն (Բաքու), Ադրբեջանի սպորտկոմիտեի նախագահ Սերգեյ Միտրոֆանովը, Վրաստանի սպորտկոմիտեի նախագահ Գիորգի Սիխարուլիձեն, թբիլիսցի լրագրողներ Զուրաբ Ջափարիձե եւ Գարուն Ակոպովը:

Լուսանկարը՝ Գարուն Ակոպովի արխիվից

ԲՈՐԻՍ ՇԱԽՆԱԶԱՐՈՎ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ» ՏԵՂԵԿԱՏՈՒ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԱՐՑՆՈՒՄ Է ՄԵԿԸ, ՊԱՏԱՍԽԱՆՈՒՄ ԵՆՔ ԲՈԼՈՐԻՆ

Խորագիրը վարում է «Վրաստան» թերթի իրավաբանական խորհրդական ԻՐԻՆԵ ՂԼՈՆՏԻՆ:

Հարց. *55 տարեկան եմ, հաստիքների կրճատման պատճառով, աշխատանքից ազատեցին: Հաճախ հիվանդանում եմ, սակայն բուժման համար անհրաժեշտ գումարներ չունեմ: Ասացեք, խնդրեմ, ի՞նչ սպասարկումներ է նախատեսում համընդհանուր առողջապահության ծրագիրը:*

Ս.ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ

Բաթումի

Պատասխան. Տեղեկացնում ենք, որ համընդհանուր առողջապահության ծրագրով նախատեսված սպասարկումները ներառում են ծրագրավորված ամբուլատորային, անհետաձգելի ամբուլատորային եւ անհետաձգելի ստացիոնար բուժումը:

Ծրագրավորված ամբուլատորային սպասարկումը նախատեսում է երկու հիմնական բաժին, ընտանեկան կամ թաղամասային բժշկի կամ բուժքրոջ սպասարկում, որն իր հերթին ներառում է ազգային օրացույցով նախատեսված նախականխիկ սրսկումներ, բժշկական անհրաժեշտությունից բխող հիվանդությունների վերահսկողությունն ու բուժումը, լաբորատոր ստուգումները, ճեպընթաց ախտորոշման մեթոդով (մեզի անալիզ, արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակի ստուգում) էլեկտրակարդիոգրամմա, տնային այցելությունները:

Բժշկի նշանակման համապատասխան, անց է կացվում լաբորատոր ստուգումներ, մեզի եւ արյան ընդհանուր անալիզներ:

Հարց. *Երկու ամիս անց անցնելու եմ ֆիզիոլոգիական արձակուրդի, թեպետ հինգ ամսվա աշխատանքային ստաժ ունեմ: Ասացեք, խնդրեմ, որքանո՞վ կարող եմ հուսալ, որ կստանամ վճարվող ֆիզիոլոգիական արձակուրդ եւ, եթե այո, ապա այն ինչպե՞ս է հաշվարկվելու:*

Ա.ՋԱՂԱՑՊԱՆՅԱՆ

Ախալքալաքի

Պատասխան. Հղիության, ծննդաբերության, երեխային խնամելու համար ձեզ կտրվի 477 օրացուցային օր արձակուրդ, անկախ ստաժի առկայությունից: Ինչ վերաբերում է վարձատրությանը, ապա այն պետք է հաշվարկվի փաստացի աշխատած ամիսների միջին աշխատավարձի չափով: Իսկ եթե ստանում էիք ֆիքսացված ամենամսյա աշխատավարձ, ապա արձակուրդայինը հաշվվում է՝ վերջին ամսվա աշխատավարձից ելնելով:

Հարց. *2013 թվականի փետրվարին, հաստիքների կրճատման պատճառով, աշխատանքից ազատեցին, թեպետ մինչ օրս վերջնահաշիվը չի ներկայացվել: Խնդրում եմ պարզաբանել, իրավունք ունե՞մ, արդյոք, ստանալ լրացուցիչ մեկ ամսվա աշխատավարձը:*

Ս.ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

Թբիլիսի

Պատասխան. Բնականաբար, քանի որ հաստիքների կրճատման ժամանակ աշխատանքային պայմանագրի վերացման նախաձեռնությամբ հանդես է գալիս գործատուն: Այդպիսով, աշխատողի վերջնահաշիվը սահմանելու ժամանակ (որը իրականացվելու է աշխատանքից ազատվելու օրվանից առնվազն յոթ օրվա ընթացքում), լրացուցիչ պետք է տրվի առնվազն մեկ ամսվա աշխատավարձ (Վրաստանի աշխատանքային օրենսգրքի 38-րդ հոդված, 3-րդ կետ):

Հարց. *Ցածր աշխատավարձով աշխատում եմ պետական հաստատությունում, թեպետ հանրային աշխատող չեմ: Խնդրում եմ պարզաբանել, օրենքը թույլ տալի՞ս է, արդյոք, աշխատանքի համատեղում:*

Դ.ՄԵԼԻՔՅԱՆ

Ծալկա

Պատասխան. Գործող օրենքի համաձայն, համատեղ աշխատանքի համար աշխատանքային պայմանագիր կարելի է ձեւակերպել այն անձի հետ, որը հիմնական աշխատանքից ազատ ժամանակ կարող է կատարել այլ, վարձատրվող աշխատանք:

Հարց. *Խնդրում եմ պարզաբանել, աշխատանքային գործող օրենսդրության համաձայն, ինչպե՞ս է նախատեսվում աշխատողների աշխատավարձի հանձնումը:*

Ա.ՍԱՀԱԿՅԱՆ

Մառնեուլի

Պատասխան. Վրաստանի աշխատանքային օրենսգրքի 31-րդ հոդվածի 2-րդ կետի համաձայն, աշխատավարձը պետք է տրվի աշխատատեղում՝ ամսական մեկ անգամ, կամ գործատուի եւ աշխատողի փոխհամաձայնությամբ՝ բանկի միջոցով:

Ð²ðò – ä²î²êÊ²Ü ❋ ²ÚÈ²¼²Ü ❋ ÊàðÐàôð¸Ü°ð

²èàÔæàôÂÚàôÜ

ՃԻՇՏ ՍՆՈՒՆԴ ԸՆԴՈՒՆԵՔ

Լսել եմ, որ կան մթերքներ, որոնք նպաստում են քաղցկեղի կանխմանը: Գուցե հուշեք, թե ո՞ր մթերքներն են դրանք:

Ս.ԿԻՐԱԿՈՍՅԱՆ

Թբիլիսի

Իրականում կան մթերքներ, որոնք նվազեցնում են քաղցկեղի առաջացման հավանականությունը:

Ներկայացնում ենք այն մթերքների ցանկը, որոնք պարտադիր են քաղցկեղի առաջացումը կանխելու համար:

Որոշ մթերքներ կարող են կանխել մաշկի քաղցկեղի առաջացումը, որի պատճառը արեւի ճառագայթներն են:

Առաջին հերթին, սննդակարգում ավելացրեք սննդատեսակներ, որոնք պարունակում են հակաօքսիդանտներ, ինչպիսիք են.

* լիկոպեն (օրինակ, պոմիդոր),
* բետա-կարոտին (օրինակ, կաղամբ),
* վիտամին C (օրինակ, բրոքոլի).

Դրանք կանխում են օրգանիզմում բորբոքային պրոցեսները:

Ճաշացանկում ներառեք համեմունքներ:

Համեմունքները (կոճապղպեղ, սխտոր, սոխ, քրքում, խնկենի) հակաբորբոքային հատկություն ունեն եւ կարող են կանխել քաղցկեղի առաջացումը:

Ð°î²øðøð²î²Ü

ՀԱՄԲՈՒՅՐԸ՝ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐ

Որքանո՞վ է համապատասխանում իրականությանն այն կարծիքը, իբր համբուրվելիս՝ որոշակի տեղեկատվություն է փոխանցվում:

Վ.Վ.

Մառնեուլի

Մասնագետներն անսովոր մոտեցում են դրսեւորել սովորական համբույրի նկատմամբ: Այդ առումով Օքսֆորդի համալսարանի գիտնականներն իսկական գիտական հեղաշրջում են կատարել՝ հայտարարելով, որ համբուրվելու ժամանակ կինը կարեւորագույն գենետիկական տեղեկատվություն է «ստանում» իր զուգընկերոջ մասին, ինչն էլ որոշիչ է դառնում նրա հետագա գործողությունների համար:

Ինչպես նշում է BBC գործակալությունը, ավանդական պատկերացումների համաձայն, համբույրը սիրո կամ զուգընկերների փոխադարձ համակրանքի վկայությունն է: Սակայն, այժմ բրիտանացի գիտնականներն այն եզրակացության են եկել, որ համբույրը կնոջն օգնում է «վերլուծել» տղամարդու գենետիկական ներուժը եւ հուսալի ու նվիրված կյանքի ուղեկից դառնալու նրա կարողությունը»:

«Համբույրները լայնորեն տարածված են մարդկանց շրջանում, եւ դրա համար կենսաֆիզիկական լուրջ պատճառներ կան,- հայտնել է հետազոտողներից մեկը՝ Ռաֆայել Վլոդարսկին:- Մենք պարզել ենք, որ այն ավելի կարեւոր դեր է խաղում ամուր ամուսնական զույգերի ստեղծման գործում, քան համարվում էր ավելի վաղ»:

ՄԱՄՆԱԳԵՏԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

ՄՐՍԵԼ ԵՔ՝ ՄՆԱՑԵՔ ՏԱՆԸ

Շատ մարդիկ հիվանդ վիճակում աշխատավայր են այցելում, այնինչ նրանց անհրաժեշտ է տանը պառկել: Նման տեսակետի է հանգել միկրոկենսաբան Չարլզ Գերբան, ով ընդգծել է, որ վտանգավոր է աշխատավայր այցելելը, եթե նույնիսկ մարդը դեռ նոր է հիվանդանում:

Հիվանդությունն առավել վարակիչ է դառնում, երբ նկատվում են մրսածության ախտանշանները: Բացի այդ, նման վիճակում աշխատելը կարող է է՛լ ավելի խորացնել հիվանդությունը: Պարզապես պետք է ժամանակին կանգ առնել, հանգստանալ, նշել է Կալիֆոռնիայի համալսարանի բժշկական դպրոցի գիտնական Քեթրին Քամինսը: Նրա խոսքով, կարելի է մեկ օր աշխատանքի չգնալ, որպեսզի հետո մարդը ստիպված չլինի մի քանի օր պառկել: Նաեւ՝ հիվանդ մարդու աշխատանքն ավելի քիչ արդյունավետ է:

Արիզոնայի համալսարանում էլ պարզել են, որ մեկ հիվանդ մարդը, աշխատավայրում անցկացնելով 4 ժամ, կարող է վարակ թողնել գրասենյակում գտնվող առարկաների կեսի մակերեւույթին, որոնց հետ ավելի շատ է շփվում (հեռախոսներ, սեղանին դրված իրեր, ափսեներ, դռների բռնակներ, գրիչներ, վերելակի կոճակներ, պատճենահանող եւ այլ սարքեր, սառնարան):

Վիրուսները կարող են ապրել մի քանի ժամից մինչեւ մեկ ամիս:

Բժիշկները խորհուրդ են տալիս առավել հաճախ լվանալ ձեռքերը եւ չորացնել թղթե անձեռոցիկով:

ԳԻՏԵ՞Ք, ԱՐԴՅՈՔ...

ԻՆՉՊԵ՞Ս է ՃՆՎԵԼ ԲԱՆԿԱՅԻՆ ՔԱՐՏԸ

Hamilton Credit Corporation ֆինանսական կազմակերպության նախագահ Ֆրանկ Մակնամարան 1949թ. ընթրում էր ռեստորաններից մեկում: Ընթրիքի վերջում հանկարծ նկատեց, որ իր մոտ եղած գումարը չի բավականացնում վճարելու համար: Նա զանգեց իր կնոջը եւ խնդրեց շտապ գումար բերել: Այդ դեպքից հետո, Մակնամարան երդվեց, որ նման իրավիճակ երբեք իր հետ էլ չի կրկնվի:

ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԿԱՆԱՆՑ ԱՄԵՆԱՄԵԾ ՎԵՑ ՎԱԽԵՐԸ

Կանայք ու տղամարդիկ ապրում են տարբեր մոլորակներում: Կանացի վախերը էականորեն տարբերվում են տղամարդկանց վախերից: Կանանց մոտ դրանք ավելի բազմազան են: Տղամարդկանց մոտ վայրի հիացմունք առաջացնող որոշ երեւույթներ կանանց ստիպում են վախից քարանալ: Ապացուցված է, որ նիհար ու գեղեցիկ կանայք ավելի հաճախ են վախեր ունենում, քան գեր ու ոչ այդքան գեղեցիկները:

1. Անցանկալի հղիության վախ

Բրիտանացի հետազոտողները կազմել են կանացի վախերի ցուցակը: Այս ցուցակի առաջին հորիզոնականում ոչ թե օձերն ու սարդերն են, այլ՝ չպլանավորված հղիությունը:

Սրա դեմ պայքարելու մի հայտնի միջոց կա, հոգեբանական մեթոդներն այստեղ անզոր են:

2. Հիվանդանալու վախ

Հիվանդություններից վախենում են բոլոր կանայք: Կանանց առողջության ամերիկյան հետազոտության կենտրոնը պարզել է, թե առողջական ինչպիսի խնդիրներից են ամենաշատը վախենում կանայք: Կանանց մեծամասնությունը՝ 22%, վախենում են քաղցկեղից, չնայած կանանց մոտ այն ավելի քիչ է հանդիպում, քան տղամարդկանց:

Այս վախի դեմ պայքարելու համար, հարկավոր է ժամանակին դիմել բժշկի: Տանը նստելու ու վախենալու փոխարեն, պետք է հետազոտություն անցնել, տարեցտարի հետազոտվելու ու հիվանդությունը վաղաժամ հայտնաբերելու միջոցներն ավելանում ու արդյունավետ են դառնում:

3. Տղամարդուն կորցնելու վախ

Կար ժամանակ, երբ առանց տղամարդու կինը մարդ չէր համարվում: Իր գիտակցական կյանքի ընթացքում կինը անհանգստանում է, արդյոք կգտնի՞ արժանի տղամարդ, հետո սկսում է պայքարել նրան չկորցնելու համար:

Այս վախի դեմ պայքարելը բավականին հեշտ է: Նախ անհրաժեշտ է սիրել ինքն իրեն, հետո նոր՝ տղամարդուն: Կինը չպետք է վախենա տղամարդուն պահանջներ ներկայացնել: Այլապես, նրանք կսկսեն իրենց՝ մոլորակի կենտրոն, իսկ կնոջը՝ անվճար հավելված համարել:

4. Հմայքն ու գեղեցկությունը կորցնելու վախ

Այս վախը անմիջականորեն կապված է տղամարդուն կորցնելու վախի հետ:

Գեղեցկության պահպանման համար օգտագործվում են բոլոր հնարավոր միջոցները եւ, առաջին հերթին՝ ֆինանսական: Տարեկան ողջ աշխարհում միլիարդավոր գումարներ են ծախսվում պլաստիկ վիրահատությունների համար:

Այս վախի դեմ պայքարել հնարավոր է առողջ ապրելակերպ վարելու, տարիքի դեմ պայքարող դիետաների ու ուրախ լինելու միջոցով: Երջանիկ մարդիկ ավելի գարվիչ են լինում:

5. Գիրանալու վախ

Տարօրինակ է, բայց այս վախը ավելի հաճախ ունենում են երբեւէ քաշի հետ խնդիր չունեցող կանայք:

Այս խնդրի լուծումը գտնվելու համար հարկավոր է գիտակցել, որ սլացիկ կազմվածքը հոգեբանական խնդիրների լուծում չէ:

6. Երեխաների համար վախ

Կանայք վախենում են ծննդաբերությունից, հետո վախենում են, թե ինչպես կմեծանան երեխաները, ինչպիսի կրթություն կստանան: Նման վախեր ունենում են անգամ այն կանայք, ովքեր դեռ երեխաներ չունեն: Որպես կանոն՝ երեխաների համար անհանգստանում են բոլոր մայրերը, անկախ երեխաների տարիքից:

Այս վախի դեմ պայքարելու համար պետք է դիմել տրամաբանությանը: Մայրերը պետք է գիտակցեն, որ իրենք էլ փոքր են եղել ու հետո մեծացել: Եթե այս միտքը չի օգնում, ապա պետք է սկսել վախենալ գիտակցաբար:

Յուրաքանչյուր կին իրավունք ունի փոքրիկ թուլություններ ունենալ: Հոգեբանները պնդում են, որ վախերի ու անհանգստությունների բացակայությունը հիվանդության նշան է:

10 ԽՈՐՀՈՒՐԴ՝ ԿԱՆԱՆՑ

ՈՐՊԵՍԶԻ ԼԻՆԵՔ ՀՄԱՅԻՉ

*Ժպտա. բղավելն ու չարությունը սպանում են գեղեցկությունը:

*Ճիշտ օգտվիր դիմահարդարումից: Ոչ մի կին չպետք է դուրս գա տնից առանց դեմքը հարդարելու, սակայն այն չպետք է լինի ճչացող:

*Սանրվածքդ հմայքիդ մի մասն է:

*Շաբաթվա մեկ օրը կամ մեկ երեկոն նվիրիր քեզ: Գնա վարսավիրանոց կամ դիմահարդարի մոտ: Տանը դիմակներ դիր դեմքիդ ու պարանոցիդ:

*Տնային հագուստիդ ոճը կոկիկություն է ու հարմարավետություն:

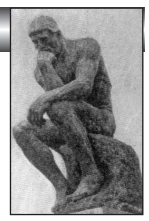
*Մի մտածիր քո անհաջողությունների մասին: Ընդունիր դրանք հանգիստ եւ հավատա, որ շուտով կփոխվեն հաջողությունների: Մի թախծիր եւ մի դարձիր մելամաղձոտ:

*Լավ է ուտես 5 անգամ՝ քիչ, քան 3 անգամ՝ շատ:

*Պլանավորիր վաղվա օրդ: Դա քեզ կազատի ավելորդ հուզմունքից ու հոգսերից: Գտիր օրվա մեջ 15 րոպե եւ հանգստացիր բազկաթոռում:

*Ներգրավիր տնային գործերի մեջ ամուսնուդ ու երեխաներիդ: Միասին արված աշխատանքը ավելի կմտերմացնի ձեզ, եւ դու էլ չես հոգնի:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՍՏՔԵՐ



Երկրի վրա քաջության անուն թողեք:

Փ.ԲՅՈՒՋԱՆԴ
(V դար)
Հայ պատմիչ

Բախտը գարնան օրվա նման փոփոխվում է վայրկենապես. մերթ ամպում է, ձյուն է տեղում, մերթ՝ արեւոտ շողում այնպես...

Դ.ԳՈՒՐԱՄԻՇՎԻԼԻ
(1705-1791)
Վրաց բանաստեղծ

Հարստությունն էլ հոգսեր է պատճառում, եթե շատ է:

ԻԽԱՐԱ ՍԱՅԿԱԿՈՒ
(1642-1693)
Ճապոնացի գրող

Եթե նույնիսկ հավատում եք ճակատագրին, հավատացեք գոնե հոգուտ ձեզ:

ԷՄԵՐՍՈՆ
(1803-1882)
Ամերիկացի փիլիսոփա

Ով իսկապես երիտասարդ է, նա երիտասարդ կլինի միշտ:

ԿԼԵՄԱՆՍՈ
(1841-1929)
Ֆրանսիացի քաղաքական գործիչ

Նա, ով ոչնչից չի վախենում, պակաս հզոր չէ, քան նա, ում առաջ բոլորը դողում են:

ՇԻԼԼԵՐ
(1759-1805)
Գերմանացի գրող

Կինն ընտանիքի փրկությունն է կամ կործանումը:

ԱՄԻԵԼ
(1882-1946)
Հրեա գրող

Արդյոք սատանա՞ն է մեղավոր, երբ մարդն իր հոգին սատանային է ծախում:

Վ.ՎԱՐԴԱՆՅԱՆ
«Վրաստանի» ընթերցող

²Ü°Î¸àÎÜ°ð

*- Քույրի՛կ ջան, դու քանի կիլո ես:
- Դա գաղտնիք է...
- Լավ էլի, գոնե առաջին երեք թիվն ասա...

* Կադրերի բաժնում:
- Բարեւ ձեզ: Ես աշխատանքի հարցով եմ:
- Օդնոկլասնիկի կայքը ձեզ ծանո՞թ է:
- Այո՛, իհարկե:
- Ցտեսություն:

* Մեկը ոսկե ձկնիկ է բռնում, էս ձկնիկն ասում է.
- Մի ցանկություն ասա՝ կատարեմ, մենակ թե ինձ բաց թող:
- Ծովից ծով Հայաստան եմ ուզում:

Ձկնիկն ասում է.
-Դժվար է էդ, մի ուրիշ բան ասա:
Սա էլ գրպանից մի աղջկա նկար է հանում ու ասում.
- Կարո՞ղ էս ընենց անել, որ էս աղջիկը ամուսնանա:

Ձկնիկը նայում է աղջկա նկարին ու ասում.
- Հլը էն Հայաստանի քարտեզը տուր...

* -Դու ո՞ւմ ես սիրում՝ գեղեցի՞կ, թե՞ խելացի կնոջ,- հարցնում է կինը:
- Ոչ մեկին, ես քեզ եմ սիրում,- պատասխանում է ամուսինը:

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՑԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԿԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՊԱՇՏՊԱՆՎԵԼ Է ՄԱՔՍԱՅԻՆ ՄԻՈՒԹՅԱՆԸ ՄԻԱՆԱԼՈՒ ՄՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մաքսային միության երկրները պաշտպանել են ՄՄ-ին միանալու Հայաստանի եւ Ղրղզստանի մտադրությունը: Այդ մասին հայտնել է ՌԴ նախագահ Վլադիմիր Պուտինը՝ ելույթ ունենալով Եվրասիական բարձրագույն տնտեսական խորհրդի նիստի արդյունքներին նվիրված մամուլի ասուլիսում:

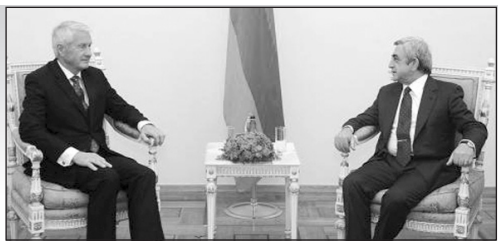
«Մենք պայմանավորվեցինք ստեղծել աշխատանքային խումբ, որի առջեւ խնդիր է դրված ամենակարճ ժամկետում պատրաստել համապատասխան «ճանապարհի քարտեզը»,- նշել է Ռուսաստանի նախագահը:

Եվրասիական տնտեսական բարձրագույն խորհրդի՝ Հայաստանի, Ղրղզստանի, Տաջիկստանի եւ Ուկրաինայի նախագահների մասնակցությամբ, նիստում հոկտեմբերի 24-ին քննարկման է ներկայացվել Մաքսային միությանը եւ Միասնական տնտեսական գոտուն Հայաստանի անդամակցության նախապատրաստման վերաբերյալ երեք փաստաթուղթ: Դրանք հաստատվել են:

Հոկտեմբերի 24-ին Մինսկում կայացած նիստում Ղազախստանի նախագահ Նուրսուլթան Նազարբաեւն առաջարկեց Թուրքիային ընդունել Մաքսային միություն՝ նշելով, որ այդ առաջարկն ստացել է հենց Թուրքիայից: Իսկ ՌԴ նախագահ Վլադիմիր Պուտինը հայտարարեց կառույցին Հնդկաստանի միանալու ցանկության մասին:

ՔՆՆԱՐԿՎԵԼ ԵՆ ՓՈԽԱԴԱՐՁ ՀԵՏԱՔՐՔՐՈՒԹՅՈՒՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՆՈՂ ՀԱՐՑԵՐ

Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսյանն ընդունել է Եվրոպայի խորհրդի գլխավոր քարտուղար Թորբյորն Յագլանդին, ով Հայաստան է ժամանել ԵՄ նախարարների կոմիտեում Հայաստանի նախագահության շրջանակներում Երեւանում անցկացված «Պայքար Եվրոպայում ռասիզմի, այլատյացության եւ անհանդուրժողականության դեմ» խորագրով բարձր մակարդակի խորհրդաժողովին մասնակցելու նպատակով:



Հանդիպմանը Հայաստանի նախագահը երեւանյան խորհրդաժողովը համարել է ԵՄ նախարարների կոմիտեում Հայաստանի նախագահության առանցքային միջոցառումներից մեկը:

Իր հերթին, ԵՄ գլխավոր քարտուղարը նշել է, որ երեւանյան խորհրդաժողովի թեման իր համար չափազանց կարեւոր եւ առաջնային նշանակություն ունի, եւ հույս է հայտնել, որ այն արդյունավետ կլինի: Թորբյորն Յագլանդը կարեւորել է նաեւ ԵՄ երեւանյան գրասենյակի աշխատանքը:

Հայաստանի նախագահը եւ ԵՄ գլխավոր քարտուղարը զրուցել են ԵՄ օրակարգի, Հայաստան-ԵՄ համագործակցության զարգացման, տարածաշրջանային խնդիրների, Հայաստանում դատահիրավական համակարգի բարեփոխումների ընթացքի եւ փոխադարձ հետաքրքրություն ներկայացնող մի շարք այլ հարցերի շուրջ:

ՔՆՆԱՐԿՎԵԼ Է ԵՎՐԱՄԻՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏ ՎԻԶԱՆԵՐԻ ԴՅՈՒՐԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՁԱՅՆԱԳԻՐԸ

Հայաստանի Ազգային ժողովը քննարկել է «2012 թվականի դեկտեմբերի 17-ին Բրյուսելում ստորագրված Հայաստանի եւ Եվրոպական միության միջեւ վիզաների տրամադրումը դյուրացնելու մասին» համաձայնագիրը:

Նշվել է, որ համաձայնագրի նպատակն է դյուրացնել վիզաների տրամադրումը ՀՀ քաղաքացիների՝ 180 օրվա յուրաքանչյուր ժամանակահատվածի ընթացքում 90 օրվանից ոչ ավելի ժամանակահատվածով, որոշակի նպատակով ԵՄ տարածքում գտվելու համար:

Նախատեսվում է նաեւ մուտքի արտոնագրի վճարը կիսով չափ նվազեցնել՝ 60 եվրոյից դարձնելով 35, իսկ որոշ խմբերի համար այն դարձնել անվճար՝ թոշակառուների, երեխաների, հաշմանդամություն ունեցող անձանց եւ այլոց:

Նշենք, որ Եվրոպական խորհրդարանը հոկտեմբերի 9-ին արդեն վավերացրել է համաձայնագիրը:

ԱՋԱԿՑՈՒԹՅՈՒՆ՝ ԸՆՏԱՆԻՔՆԵՐԻՆ

Հայաստանի կառավարությունը 2014թ. նորամուծություն է ցուցաբերել երեխաներին վճարվող նպաստների հարցում:

Ինչպես եւ 2013թ.՝ առաջին եւ երկրորդ երեխայի համար միանգամից կվճարվի 50 հազար դրամ, երրորդ եւ հաջորդ երեխաների համար՝ 500 հազար դրամ: Սակայն, Հայաստանի կառավարությունը բյուջեի նախագծում մտցրել է հետեւյալ առաջարկությունը. «Երրորդ երեխայից սկսած՝ երեխայի համար բանկում կստեղծվի հատուկ դրամագլուխ»:

Երրորդ եւ չորրորդ երեխայի դրամագլուխը կկազմի 500 հազար դրամ, իսկ հինգերորդ երեխայից սկսած՝ 1 մլն դրամ: Ընդ որում, յուրաքանչյուր երեխայի համար առանձին հաշիվ է բացվելու:

Կառավարությունը սահմանելու է կարգ, թե ինչպես կարելի է ծախսել այդ դրամագլուխը մինչեւ երեխայի 18 տարին լրանալը, իսկ լրանալուց հետո երեխան ինքնուրույն է որոշելու ինչպես ծախսել:

Հայաստանի կառավարության կանխատեսմամբ, 2014թ. կծնվի 42,3 հազար երեխա: Ընտանիքում ծնված 1-ին, 2-րդ երեխաների թիվը կկազմի 35733, 3-րդ եւ 4-րդ երեխաներինը՝ 6244, իսկ 5-րդ եւ հաջորդող երեխաներինը՝ 356:

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՁՄԵԼ Է 3,2 ՏՈԿՈՍ

Հայաստանի տնտեսությունը շարունակում է արգելակել. այս տարվա ինն ամիսներին տնտեսական ակտիվության ցուցանիշը կազմել է 3,2%: Առաջին եռամսյակում ցուցանիշը 8,7% էր, կիսամյակի կտրվածքով՝ 4,4%:

Ազգային վիճակագրական ծառայություն «ՀՀ սոցիալ-տնտեսական վիճակը բնութագրող ընթացիկ-օպերատիվ ամփոփմամբ, ստացված նախնական հիմնական մակրոտնտեսական ցուցանիշերը 2013թ. սեպտեմբերին» հրապարակման համաձայն, այս տարվա ինն ամիսներին 2012թ. նույն ժամանակահատվածի համաձայն, արդյունաբերության ոլորտում արձանագրվել է 7% աճ. առաջին կիսամյակում ցուցանիշը 8,3% էր: Գյուղատնտեսության ոլորտում հաշվետու ժամանակահատվածում արձանագրվել է 5,5% աճ՝ ութ ամիսներին արձանագրված 7,1%-ի դիմաց:

Ինն ամիսների կտրվածքով անկումը շարունակվել է շինարարության եւ էլեկտրաէներգիայի արտադրության ոլորտներում:

Այս տարվա ինն ամիսներին Հայաստանի արտաքին առեւտրի ծավալն աճել է 4,5%-ով: Հաշվետու ժամանակահատվածում արտահանումն ավելացել է 10,6%-ով, ներկրումը՝ 2,5%-ով:

ՆԿԱՏՎԵԼ Է ԳՆՈՂՈՒՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՆԿՈՒՄ

Հայաստանի պետական հիմնարկներում աշխատողների միջին ամսական անվանական աշխատավարձը 2013թ. հունվար-սեպտեմբերին կազմել է 116 536 դրամ:

Այս մասին տեղեկացնում է Հայաստանի Ազգային վիճակագրական ծառայությունը: Նախորդ տարվա նույն ժամանակահատվածի համեմատ, պետական աշխատողների աշխավարձը աճել է 2,5%-ով: Միեւնույն ժամանակ, այս տարվա հունվար-սեպտեմբերին սպառողական գները հանրապետությունում աճել են 5,6%-ով: Սա նշանակում է, որ աշխատավարձով ապրող պետական ծառայողների գնողունակությունն անկում է ապրել 3,1%: Այսինքն, նախորդ տարվա համեմատ, սրանք աղքատացել են: Ինչ վերաբերում է մասնավոր հատվածին, ապա այստեղ միջին ամսական աշխատավարձը աճել է 6,4%-ով եւ կազմել 180233 դրամ: Ընդհանուր միջին անվանական աշխատավարձը հանրապետությունում կազմել է 146367 դրամ՝ նախորդ տարվա հունվար-սեպտեմբերի համեմատ աճելով 4%-ով:

ՏԻԳՐԱՆ ՍԱՐԳՍՅԱՆԸ ՀԱՆԴԻՊԵԼ Է ԵԺԿ ԳԼԽԱՎՈՐ ՔԱՐՏՈՒՂԱՐԻ ՀԵՏ

Հոկտեմբերի 24-ին Հայաստանի վարչապետ Տիգրան Սարգսյանը Բրյուսելում հանդիպել է Եվրոպայի ժողովրդական կուսակցության (ԵԺԿ) գլխավոր քարտուղար Անտոնիո Լոպեզ-Իսթուրիզ Ուայթին: Հանդիպմանը կողմերը քննարկել են Հայաստանի Հանրապետական կուսակցության եւ Եվրոպայի ժողովրդական կուսակցության համագործակցության ընթացքն ու հեռանկարները: Այդ համատեքստում, երկուստեք պատրաստակամություն են հայտնել խորացնել համագործակցությունը՝ դրա համար գտնելով նոր ձեւեր ու ուղիներ: Զրուցակիցները կարեւորել են մշտական հաղորդակցության ապահովումը: Հադիպման վերջում, վարչապետ Տիգրան Սարգսյանը ԵԺԿ գլխավոր քարտուղարին հրավիրել է Հայաստան:

ԵԱՀԿ ԳՈՐԾՈՂ ՆԱԽԱԳԱՀԻ ԱՆՁՆԱԿԱՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՑԻՉԸ ՍՏԵՓԱՆԱԿԵՐՏՈՒՄ

Արցախի Հանրապետության նախագահ Բակո Սահակյանը հոկտեմբերի 24-ին ընդունել է ԵԱՀԿ գործող նախագահի անձնական ներկայացուցիչ, դեսպան Անջեյ Կասպրշիկին: Հանդիպմանը քննարկվել են ադրբեջանա-ղարաբաղյան հակամարտության կարգավորման բանակցային գործընթացում, ինչպես նաեւ Լեռնային Ղարաբաղի եւ Ադրբեջանի զինված ուժերի շփման գծում տիրող իրավիճակին վերաբերող մի շարք հարցեր:

ՔՆՆԱՐԿՎԵՑԻՆ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ԶԲԱՂՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԽՆԴԻՐՆԵՐԸ

Հայաստանում հասարակական նախաձեռնությունները, Եվրամիության աջակցությամբ, իրականացվող ծրագրերով խրախուսում են երիտասարդների ֆեռնարկատիրական նախաձեռնություններն ու զարգացնում հմտությունները: Երիտասարդական ակումբների դաշնությունը (FYCA) հոկտեմբերի 14-21-ը իրականացրեց «ՓոխվիՔր» (Be the change) ուսուցողական դասընթացը, որին մասնակցեց Հայաստանի, Ուկրաինայի, Վրաստանի, Լատվիայի, Լիտվայի, Իտալիայի հասարակական կազմակերպությունների 30 ներկայացուցիչ: Ծրագրի ընթացքում երիտասարդները քննարկեցին երիտասարդության զբաղվածության, իրավունքների, երիտասարդական նախաձեռնությունների եւ շարժունակության խնդիրները, կյանքի մասին իրենց տեսլականը:

ՕԳՆՈՒԹՅԱԲԵՐՎԵԼ Է 35 ՄԼՆ-Ի ՄԱՐԴԱՍԻՐԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

Մարդասիրական օգնության կարգով, այս տարվա հունվար-օգոստոսին Հայաստան է ներմուծվել 2 հազար 536,6 տոննա ապրանք՝ 34,4 միլիոն դոլար ընդհանուր արժեքով: Հայաստանի ազգային վիճակագրական ծառայության տվյալների համաձայն, ստացված օգնության 54,4 տոկոսը քիմիայի եւ դրա հետ կապված արդյունաբերության ճյուղերի արտադրանք է, 10 տոկոսը՝ մանածագործական իրեր, 6,9 տոկոսը՝ սարքեր եւ ապարատներ, 5,4 տոկոսը՝ մեքենաներ, սարքավորումներ եւ մեխանիզմներ: Ընթացիկ տարվա հունվար-օգոստոսին Հայաստանին մարդասիրական օգնություն տրամադրած առաջատար երկրներն են Միացյալ Նահանգները՝ 8,6 միլիոն դոլար, Շվեյցարիան՝ 7,3 միլիոն, Չինաստանը՝ 3,4 մլն, Գերմանիան՝ 3,1 միլիոն, Ֆրանսիան՝ 1,6 միլիոն դոլար եւ այլն:

ՀԱՄԱՆԵՐՄԱՄԲ ԱԶԱՏ Է ԱՐՁԱԿՎԵԼ 574 ԳԱՂՏԱԿՊԱՐՏՅԱԼ

Հայաստանի Ազգային ժողովի հոկտեմբերի 3-ի «Հայաստանի Հանրապետության անկախության հռչակման 22-րդ տարեդարձի կապակցությամբ համաներում հայտարարելու մասին» որոշման համաձայն, Հայաստանի արդարադատության նախարարության քրեակատարողական հիմնարկներից ս.թ. հոկտեմբերի 24-ին, ժամը 18.00-ի դրությամբ, ազատ է արձակվել 574 դատապարտյալ:

ԱՃՈՒՄ Է ՆԵՐՔԻՆ ՊԱՐՏՔԸ

Հայաստանի ներքին պետական պարտքը 2013թ. սեպտեմբերի 1-ի դրությամբ, կազմել է 270 մլրդ դրամ (մոտ 660 մլն դոլար): Տարեսկզբի համեմատ, ներքին պարտքն աճել է մոտ 6,3%-ով կամ մոտ 16 մլրդ դրամով: Ներքին պետական պարտքը ֆեւավորվում է պարտատոմսերի թողարկումից: Պարտատոմսերի միջին եկամտաբերությունը սեպտեմբերի 1-ի դրությամբ կազմել է 14%: Տարվա ընթացքում տեղի է ունեցել պարտատոմսերի եկամտաբերության զգալի աճ (փետրվարի 1-ին միջին եկամտաբերությունը 13,6% էր); Արդյունքում՝ պետական բյուջեից պարտատոմսերի սպասարկման ծախսերն ավելացել են: Պարտատոմսերի կառուցվածքում առաջին տեղը գրավում են միջին ժամկետները (ընդհանուրի մոտ 54%-ը); Երկարաժամկետ պարտատոմսերը կազմում են ընդհանուրի 35,5%-ը, կարճաժամկետները՝ 10,2%-ը: Թողարկվում են նաեւ ոչ մեծ քանակությամբ խնայողական պարտատոմսեր:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ

27.10.2013. Տոն Խաչի Գյուտի

Տոնի մասին՝ համառոտ.

Խաչի Գյուտը Քրիստոսի խաչափայտին նվիրված չորս տոներից է:

327 թվականին բյուզանդական Կոստանդիանոս կայսեր մայրը՝ Հեղինեն, Տիրոջ խաչը գտնելու նպատակով, այցելում է Երուսաղեմ: Հուդա անունով մի հրեա օգնում է կայսրուհուն գտնել Քրիստոսի խաչվելու վայրը՝ Գողգոթան, որտեղ, որոնումների արդյունքում, հայտնաբերվում են Հիսուսի եւ նրան խաչակից երկու ավազակների խաչերը: Տիրոջ խաչը ճանաչելու համար մի պատանու դիակը հերթով դնում են դրանց վրա, որոնցից մեկի վրա պատանին հարություն է առնում, եւ այդպես ճանաչվում է տերունական խաչը: Այդ հրաշքից հրեա Հուդան քրիստոնեություն է ընդունում եւ հետո դառնում Երուսաղեմի Կյուրեղ եպիսկոպոսը: Խաչափայտի գյուտից հետո, Հեղինեն բարեզարդում է Երուսաղեմի սրբազան վայրերը, իսկ Գողգոթայում կառուցում Սուրբ Հարություն եկեղեցին, որտեղ հետագայում զետեղվում է Տիրոջ խաչափայտը:

28.10.2013. Սուրբ Անաստաս քահանայի, Վարոսի, Թեոդորիտի եւ նրա որդիների հիշատակության օր

29.10.2013. Սեւերիանոս Սեբաստացու, Բաբելա Ծերունու եւ նրա ութսունչորս աշակերտների հիշատակության օր

31.10.2013. Հիշատակ Սուրբ Հովհան Ոսկեբերան Հայրապետի

ՀԱՂՈՐԴՈՒՄ ԵՆ «ՀԱՅԱՐՏՈՒՆ» ԿԵՆՏՐՈՆԻՑ

ՍՐԲՈՅ ԱՎԵՏԱՐԱՆՉԱՅ ՏՈՆԸ ՄԱՌՆԵՈՒԼԻԻ ՀԱՅ ՀԱՄԱՅՆՔՈՒՄ

Սուրբ Ավետարանիչների՝ Մատթեոսի, Մարկոսի, Հովհաննեսի եւ Ղուկասի տոնի օրը Թբիլիսիի Սուրբ Էջմիածին եկեղեցու հավատացյալները՝ առաջնորդությամբ Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Տեր Վազգեն եպիսկոպոս Միրզախանյանի, եղան Մառնեուլիի շրջանի Շահումյան ավանի Սուրբ Աստվածածին եկեղեցում, որտեղ կատարվում են վերանորոգման աշխատանքներ:

Եկեղեցում, հավատացյալների մասնակցությամբ, կատարվեց գոհաբանական աղոթք, ապա հավատացյալներն իրենց աղոթքը բարձրացրին եկեղեցու շուտափույթ վերանորոգության ակնկալիքով:

Տոնակատարությունն ավարտվեց Շահումյան ավանի եւ Կարմիր գյուղի հյուրընկալ համայնքում սիրո ճաշով:

ԳԱՎԱԹԸ ՀԱՆՁՆՎԵՑ ԹԲԻԼԻՍԻԻ ԹԻՎ 96 ԴՊՐՈՑԻ ՖՈՒՏԲՈԼԻՍՏՆԵՐԻՆ

«Ֆուտբոլը՝ Եվրոպայում ռասիզմի դեմ» եվրոպական կազմակերպությունների ցանցի հետ գործընկերությամբ, կազմակերպվեց «Հայարտան» ֆուտբոլի գավաթի խաղարկության մրցաշար:

Մրցաշարը կազմակերպվել էր «Ֆուտբոլի մարդիկ՝ Եվրոպայում ռասիզմի դեմ - 2013» համաեվրոպական ծրագրի շրջանակներում: Մրցաշարի նպատակն է հավասարության եւ հանդուրժողականության, ինչպես նաեւ Թբիլիսիի հանրային դպրոցների աշակերտների շրջանում առողջ կենսակերպի գաղափարների ժողովրդականացումը:

Մրցաշարին մասնակցեցին Թբիլիսիի թիվ, թիվ 96, 98 եւ 104 դպրոցների թիմերը: Մրցաշարի հաղթող դարձավ թիվ 96 դպրոցի թիմը, ում եւ փոխանցվեց «Հայարտան» ֆուտբոլի գավաթը:

ԲԱՑՎԵՑ ԴՀՈԼԻ ԴԱՍԱՐԱՆ

Վիրահայոց թեմի «Հայարտուն» կենտրոնում կայացավ ժողովրդական նվագարանի՝ դհոլի դասարանի հանդիսավոր բացումը: ՀՀ Սփյուռքի նախարարության օժանդակությամբ եւ Վիրահայոց թեմի «Հայարտուն» կենտրոնի աջակցությամբ, թբիլիսահայ 7-15 տարեկան պատանիներին հնարավորություն է ընձեռվել սովորել դհոլ նվագելու վարպետությունը:

Շնորհավորելով հավաքվածներին՝ Վիրահայոց թեմի «Հայարտուն» կենտրոնի համակարգող Լեւոն Չիդիլյանը ներկայացրեց ուսուցիչ Ռոբերտ Կաշավանիձեին, ով դհոլահար է եւ երկար տարիներ նվագակցել է տարբեր ժողովրդական համույթների ու անհատ կատարողների ելույթներին: Դհոլի դասարանում արդեն ընդգրկված են 12 այդ գործին գիտակ երեխաներ: Հավելենք, որ Վիրահայոց թեմի «Հայարտուն» կենտրոնում գործում է նաեւ դուդուկի դասարան:

ՎՐԱՍՏԱՆ-ՀԱՅԱՍՏԱՆ

ԲԱՑՎԵՑ ՄԻՔԱՅԵԼ ԱՐԱՄՅԱՆՑԻ ՀՈՒՇԱՏԱԽՏԱԿԸ

(Սկիզբը՝ 1-ին էջում)

Իսկ այն, որ 1918 թվականի մայիսի 28-ին հայ ժողովրդի համար թերեւս ամենաբախտորոշ որոշումը՝ Հայաստանի Առաջին Հանրապետության հռչակումը, տեղի ունեցավ հենց Միքայել Արամյանցի տանը՝ Թիֆլիսի Սերգիեւսկի 4 հասցեում՝ հիրավի հպարտանալու փաստ է»:

Հ.Մանուկյանը Միքայել Արամյանցի հուշատախտակի բացման փաստը գնահատել է որպես մեծ հայորդու ժառանգության թեկուզ աննշան եւ ուշացած գնահատանք, սակայն կարեւոր սկիզբ՝ թբիլիսաբնակ մեր մեծերի հիշատակի անմահացման ճանապարհին: Նախածեռնության բարձր գնահատանքի խոսքով հանդես եկավ նաեւ Թբիլիսիի քաղաքապետարանի ներկայացուցիչ Մամուկա Կացարավան: Հանդիսավոր արարողությանը ներկա էին մայրաքաղաքի վրաց եւ հայ մշակութային ու հասարակական գործիչներ:

ՊԱՐԳԵՎԱՏՐՈՒՄ

ՇԱԼԻԿՈ ՍՈՂՈՄՈՆՅԱՆԸ՝ ԲՈԼՆԻՍԻԻ ՊԱՏՎԱՎՈՐ ՔԱՂԱՔԱՑԻ

Երեկ՝ հոկտեմբերի 25-ին, Բոլնիսիի շրջանի Տանձիա գյուղում՝ 17-րդ դարի վրաց խոշորագույն լեզվաբան, դիվանագետ Սուլխան-Սաբա Օրբելիանու ծննդավայրում, նրան նվիրված ավանդական տոնահանդեսի շրջանակներում, տեղի մունիցիպալիտետի վարչության նախագահ Ալեքսանդրա Օբոլաձեն առաջին անգամ Բոլնիսիի Պատվավոր քաղաքացու կոչումներ շնորհեց եւ հավաստագրեր հանձնեց շրջանի մի շարք անվանի գործիչների, այդ թվում՝ նաեւ Բոլնիս-Խաչեն գյուղի նախկին գյուղապետ Շալիկո Սողոմոնյանին:

Ավանդական տոնական միջոցառմանը մասնակցում էին Վրաստանի քրեակատարողական եւ իրավաբանական հարցերով նախարար Սոզար Սուբարին, Վրաստանի նախագահի խորհրդական Վան Բայբուրթյանը, Հայերի համաշխարհային կոնգրեսի գլխավոր վարչության անդամ Ռաֆիկ Աղաջանյանը, «Վրացական երազանք» կուսակցության ազգային փոքրամասնությունների խորհրդի անդամ Գիորգի Էլիբեկովը:

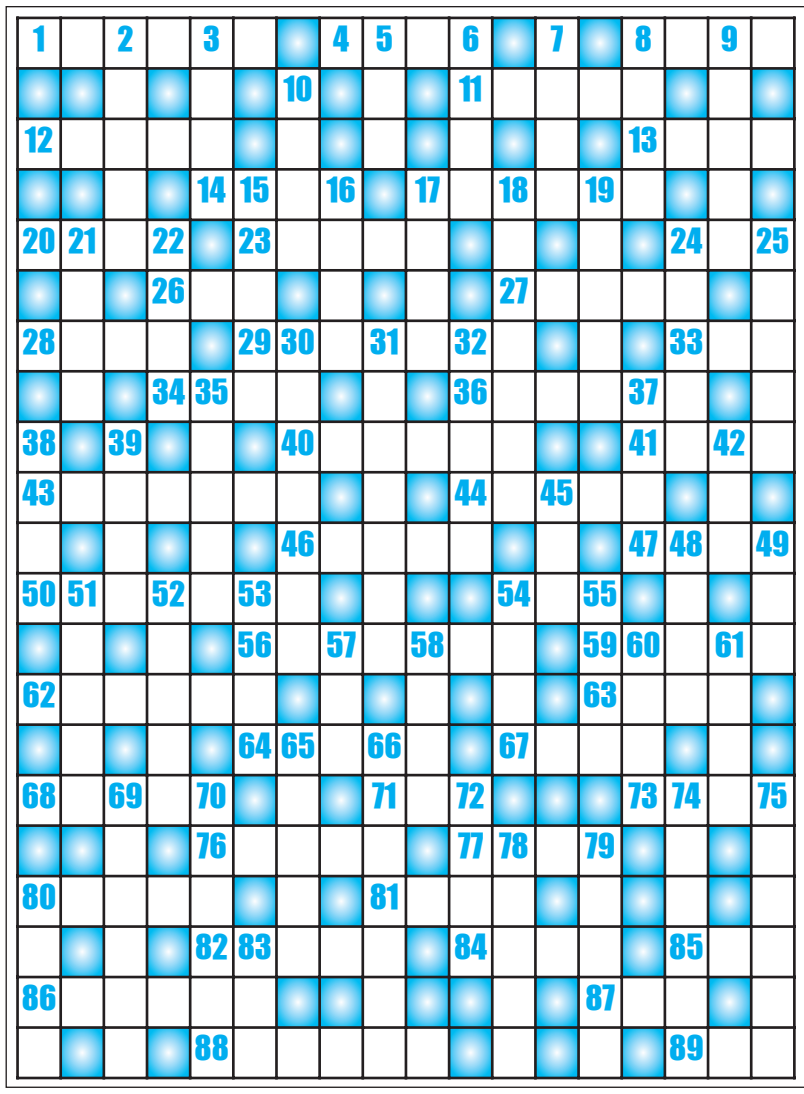
ԱՆԱՀԻՏ ԲՈՍՏԱՆՋՅԱՆ

«Վրաստան» թերթի խմբագրակազմը խորապես ցավակցում է Ալիկ, Վերա, Մարիաննա Պոլոզյաններին եւ Մարգո, Ասյա, Դուսյա, Մարտիրոս, Հովհաննես Մինասյաններին ու նրանց ընտանիքներին՝ սիրելի մոր, սկեսրոջ եւ քրոջ, թերթի լավագույն բարեկամ՝

Լյուսյա Վարիչի ՄԻՆԱՍՅԱՆԻ

անժամանակ մահվան կապակցությամբ:

ԽԱՉԲԱՌ



ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 1.Փոքր տաշտ: 4.Չբեր, անպտուղ: 8.…-Կոլա: 11.Օրվա մաս: 12.Քաղաք Կիլիկիայում: 13.Տանձ, խնձոր, սալոր, …: 14.Որեւէ առարկայից վերցված մեկ օրինակ: 17.Լեռնաշղթա Վրաստանի հյուսիսում: 20.Առարկայի վրա նկարված գեղեցիկ պատկեր: 23.Մրցասպարեզ կրկեսում: 24.Նյութ, որն օգտագործվում է գծագրեր գծելիս: 26.Դրվում է արքայի գլխին: 27.Սիրելիի հականիշը: 28.Կերպար «Վերվարածները» սերիալում: 29.Սկզբում, ամենից առաջ: 33.Հիմնարկի ղեկավարը: 34.Քիչ, պակաս: 36.Դդմով կերակուր: 40.Ուսում առած, կրթված: 41.…, այսօր, վաղը: 43.Կապիկի տեսակ: 44.Թբիլիսահայ ֆոտոլրագրող … Ռուխկյան: 46.Կոլխիդայի ոսկե գեղմի «գողը»: 47.Սիմ, Իզի …: 50.Եզակի եւ …: 54.Ֆիլմ «Սպիտակ …, սեւականջը»: 56.Անհաշիվ, անթիվ: 59.Ստեղծագործության …: 62.Բռնի հեռացնում: 63.Հայ երգիչ: 64.Անուշ, քաղցրահամ: 67.Ամուլ, անպտուղ: 68.Չմեռնող, հիշվող: 71.Ժողովուրդ, տոհմ: 73.Հարվածային գործիք: 76.Արաքսի անվանումներից: 77.Մեքենայի տեսակ, ժիգուլի: 80.Առարկայի դուրս ցցված մաս: 81.Ձավարով ճաշ, սպաս: 82.Ջատ, առանձին: 84.Ոչ միատեսակ, տարբեր: 85.Հիմար թռչուն: 86.Նույն մասնագիտության մարդիկ: 87.Ուրու, ուրվական: 88.Կոմիտասի երգերից: 89.Օղու հումք:

ՈՒՂՂԱՀԱՅԱՑ. 2.Քող: 3.Թաղամաս Երեւանում: 5.Ներսում, խորքում: 6.Երեխայի խաղալիք-կոնստրուկտոր: 7.Տկլոր, չհագնված: 8.… Մոնտե Քրիստո: 9.Օձի տեսակ: 10.Ոչ ճիշտ, սխալ: 15.Լավան ընդերքում: 16.Մուսուլման կրոնավոր: 17.Ախալցիխեում ծնված հայ անվանի դերասան (անունը): 18.Վնաս տվող: 19.Կուսակրոն քահանա: 21.«Լիալուսին» սերիալի գլխավոր հերոսը: 22.Պատճառ, առիթ: 24.Տիպիկ կերպար: 25.Ոչ թարս, ճիշտ: 30.… տարազ: 31.Ճանաչված ու սիրված ժողովրդական երգչուհի … Գյուրզադյան: 32.Ջարդ, սպանդ: 35.Ռուսաստանի մայր գետը: 37.Անձնական դերանուն: 38.Անկուշտ, ժլատ, աչքածակ: 39.Արեւ, արեգակ: 42.Ծայր, տուտ: 45.Անկիրթ, կոպիտ, վայրենի: 48.Հնուց եկած սովորույթ: 49.Ծայր, սահման, եզր: 51.Թագավորանիստ քաղաք, վայր: 52.…, անցյալ, ապառնի: 53.Քո …ը թող կատարվի: 54.Հողը փորելու գործիք: 55.Հարցական դերանուն: 57.Սեւա…, կավա…: 58.Վրաստանում՝ շրջան, Հայաստանում՝ …: 60.Ամենախելոք կենդանին: 61.Հովհ.Թումանյանի հերոս: 65.Լսողության օրգան: 66.Ցախանոց, ցախապահոց: 69.Մուլտֆիլմի հերոս: 70.Հետո եկող, գալիք: 72.Գրքի մասերը: 74.Հավի ածածը: 75.Հեղուկի մեջ լուծվածը: 78.Հայ ֆիդայի: 79.Աչքի գործիք: 80.Միանիշ, պարզ թիվ: 83.Մայրը Գիքորի լեզվով:

Կազմեց ԱՆՆԱ ՍԱՐԻԲԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 7.Սթեւեթել: 8.Թեզիս: 9.Ուֆա: 10.Տուկան: 13.Փալան: 18.Բարձ: 19.Մեխիկալի: 22.Ղրկել: 23.Տեղանք: 28.Մայքլ: 29.Ալիբի: 32.Փշե: 33.Աթար: 34.Ներիր: 37.Իցե: 39.Աչիկ: 41.Եռակ: 44.Բնիկ: 46.Մումի: 47.Իկե: 49.Ջատ: 50.Անբասիր: 52.Դիոր: 54.Կրքոտ: 55.Դեմո: 56.Տո: 57.Հազալ: 58.Կոքս:

ՈՒՂՂԱՀԱՅԱՑ. 1.Սեւուկ: 2.Մթին: 3.Ճլուռ: 4.Սթափ: 5.Ուզալա: 6.Քսենձ: 11.Ուժեղ: 12.Ավիկ: 14.Աբեղա: 15.Արանք: 16.Սալ: 17.Նիտ: 20.Խրճիթ: 21.Կեֆիր: 24.Եմեն: 25.Այդր: 26.Քլոր: 27.Խփոց: 30.Լանչ: 31.Բարկ: 35.Եդեմ: 36.Իման: 37.Իեն: 38.Երկարել: 40.Իրենք: 42.Ռունի: 43.Կիպրոս: 44.Բեատա: 45.Իզիդա: 48.Կարլ: 51.Բոհ: 52.Դոկ: 53.Ոտք:

Խմբագիր՝ ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐԹՅԱՆ

Մեր հասցեն՝ Թբիլիսի 0105
Գ.Աթոնելի փ. 5 Հեռ. 2990-739, 2990-774
www.vrastan.ge skype: VRASTAN-1920
E-mail: vrastan@caucasus.net

Գրանցման վկայական
№ 4 4 - 1439
«ԿՈԼՈՐ» հրատարակչություն

"ВРАСТАН"
Тбилиси, Грузия
<VRASTAN>
Georgia, Tbilisi
Индекс 66445