

ԿՐԹԱԿԱՆ

ԳԻՈՐԳԻ ՄԱՃԱՎԱՐԻԱՆԻ. «ԱՅՍ ՓՈԽԼՈՒՄ ԱՌԱՅԺՄ ԾՐԱԳՐՎՈՒՄ Է ՄԻԱՅՆ ՈՉ ՎՐԱՅՄԱԿԱՆ ԳՊՐՈՋՆԵՐԻ ՎՐԱՅԵՐԵՆԻ, ՈՐՊԵՍ ԵՐԿՐՈՐԴ ԼԵՉՈՒ, ՈՒՍՈՒՅԻՉՆԵՐԻ ՍԵՐՏԻՖԻԿԱՑՈՒՄԸ»



Հարցազրույց Գնահատման եւ քննությունների ազգային կենտրոնի վրաց լեզվի խմբի ղեկավար ԳԻՈՐԳԻ ՄԱՃԱՎԱՐԻԱՆԻ հետ:

- Ե՞րբ կանցկացվի ոչ վրացալեզու դպրոցների ուսուցիչների սերտիֆիկացումը, եւ ե՞րբ կսկսվի նրանց գրանցումը:

- Միանգամից ասեմ, որ առայժմ հայտնի չէ, թե երբ կանցկացվեն ոչ վրացական դպրոցներում դասավանդող առարկաների ուսուցիչների սերտիֆիկացման քննությունները: Առանձնահատուկ նշեմ նաեւ այն, որ առայժմ այս փուլում ծրագրվում է միայն վրացերենի, որպես երկրորդ լեզու, ուսուցիչների սերտիֆիկացումը: Ասեմ նաեւ, որ դիմորդների գրանցումը ավարտվել է, եւ մեզ են դիմել քննություն հանձնելու խնդրանքով մոտ 340 դիմորդ: Իսկ երբ կանցկացվեն այդ դպրոցների ուրիշ առարկաների ուսուցիչների սերտիֆիկացումը, հայտնի կդառնա մոտ ապագայում, եւ մենք այդ մասին կտեղեկացնենք «Վրաստանի» ընթերցողներին:

կանցկացվեն ոչ վրացական դպրոցներում դասավանդող առարկաների ուսուցիչների սերտիֆիկացման քննությունները: Առանձնահատուկ նշեմ նաեւ այն, որ առայժմ այս փուլում ծրագրվում է միայն վրացերենի, որպես երկրորդ լեզու, ուսուցիչների սերտիֆիկացումը: Ասեմ նաեւ, որ դիմորդների գրանցումը ավարտվել է, եւ մեզ են դիմել քննություն հանձնելու խնդրանքով մոտ 340 դիմորդ: Իսկ երբ կանցկացվեն այդ դպրոցների ուրիշ առարկաների ուսուցիչների սերտիֆիկացումը, հայտնի կդառնա մոտ ապագայում, եւ մենք այդ մասին կտեղեկացնենք «Վրաստանի» ընթերցողներին:

- Պարտադիր է, թե՞ ոչ ուսուցիչ համար սերտիֆիկացումը, եւ քանի՞ անգամ նա իրավունք ունի մասնակցել սերտիֆիկացմանը, եթե չի կարողանում հաղթահարել քննության նվազագույն շեմը:

- Վրաստանի «Միջնակարգ կրթության մասին» օրենքի համաձայն, ուսուցչության բոլոր հայցորդները պարտավոր են հանձնել սերտիֆիկացման քննություններ: Քննություններին մասնակցության թիվը անսահմանափակ է, այսինքն ուսուցչության հավակնողն այնքան անգամ կարող է մասնակցել սերտիֆիկացմանը, որքան անգամ դրա անհրաժեշտությունը լինի:

- Քանի՞ մասից է բաղկացած քննությունը:

- Բովանդակության տեսակետից, վրացերենի, որպես երկրորդ լեզու, սերտիֆիկացման քննության թեստը 5 մասից է բաղկացած, որոնք պայմանականորեն կարող ենք անվանել՝ 1) լսողություն, 2) ընթերցանություն, 3) գրավոր, 4) խոսելու ունակություն (բանավոր խոսք) եւ 5) մեթոդիկա: Քննության անցկացման տեսանկյունից, սերտիֆիկացումը 2 մասի է բաժանված՝ 2014 թվականի հուլիսի 8-ին կանցկացվի թեստավորում լսողությունից, ընթերցանությունից, գրավորից եւ մեթոդիկայից, իսկ հուլիսի 12-ին խոսելու ունակությունից:

- Որքա՞ն է յուրաքանչյուր առարկայի համար քննական սանդղակի նվազագույն շեմը:

- Ցավոք, այլ առարկաների սերտիֆիկացման քննությունների վերաբերյալ ոչինչ ասել առայժմ չեն կարող, բայց վրացերենի, որպես երկրորդ լեզու, սերտիֆիկացման մասին կասեմ, որ քննական թեստը 100 միավորանոց կլինի, եւ քննությունն այն ժամանակ կհամարվի հաղթահարված, եթե թեկնածուն հավաքի ընդհանուր միավորի 60%-ից ավելին կամ հավաքի 61 եւ ավելի միավոր: Այստեղ պետք է հաշվի առնել նաեւ, որ դիմորդը պետք է կարողանա հաղթահարել թեստի բոլոր վերջ մասերից յուրաքանչյուրի նվազագույն շեմը: Եվ այդ շեմը բոլոր բովանդակային մասերի համար 40%-ից ավելիով է սահմանված՝ 1) լսողություն մասը 11 միավորանոց է, պա-

հանջվում է 5 եւ ավելի միավորի հավաքում, 2) ընթերցանություն՝ 28 միավոր, պահանջվում է 12 եւ ավելի միավորի հավաքում, 3) գրավոր՝ 20 միավոր, պահանջվում է 9 եւ ավելի միավորի հավաքում, 4) խոսելու ունակություն՝ 11 միավոր, պահանջվում է 5 եւ ավելի միավորի հավաքում ու 5) մեթոդիկա՝ 30 միավոր, պահանջվում է 13 եւ ավելի միավորի հավաքում:

- Որքա՞ն է քննության տեսողությունը:

- Թեստավորումը, որ կանցկացվի հուլիսի 8-ին եւ քննության 4 բովանդակային մասերն է ներառում, կտեղի 5 ժամ, ինչը բավարարից ավելի ժամանակ է նրա համար, որ դիմորդն առանց շտապելու եւ ուշադրությամբ կատարի թեստում տրված բոլոր հանձնարարությունները, իսկ հուլիսի 12-ին կանցկացվի, այսպես կոչված, խոսելու ունակությունից: Այն կտեղի 13-15 րոպե, ինչը կախված կլինի այն բանից, թե որքան ժամանակ կխոսի դիմորդը հանձնարարությունում տրված հարցի շուրջ:

- Ինչպե՞ս կարելի է ծանոթանալ քննական ծրագրին եւ մուտքնորդին:

- Գնահատման եւ քննությունների ազգային կենտրոնի կայքէջում զետեղված է ժողովածու՝ «Ինչպե՞ս պատրաստվել ուսուցիչների սերտիֆիկացման քննությանը» վրացերենին, որպես երկրորդ լեզու»: Այս ժողովածուն բոլոր շահագրգիռ անձանց մանրամասն տեղեկություն կտա ինչպես քննական ծրագրի, այնպես էլ թեստում մտցված կոնկրետ հանձնարարության մասին, բացի դրանից ուսուցչության հավակնողը ժողովածուից այլ հետաքրքիր եւ նշանակալից տեղեկատվություն կամ խորհուրդ կբաղի: Սույն ժողովածուն կարող եք տեսնել հետևյալ հասցեում՝ http://www.naec.ge/images/doc/MASC_SERTKartuli_rogorcmeore-enakrebuli%20-%202014.pdf:

- Եթե դպրոցում աշխատող ուսուցիչը չի հաղթահարում քննությունը, ինչ է սպասվում նրան (կրճատվի, թե՞ ոչ ուսուցիչ կարգավիճակը կամ գործունեությունը):

- Այն դեպքում, եթե ուսուցիչը չի հաղթահարում քննության նվազագույն շեմը, նրա կարգավիճակը չի ընդհատվում:

- Ի՞նչ է ծրագրվում ուսուցիչ կարիերայի աճի առումով:

- Ուսուցիչ մասնագիտական զարգացման քառասունհինգ չափորոշիչ է հաստատվել: Ներկայացված չափորոշիչը չի հեռանում Ազգային ուսումնական ծրագրի ներդրման համար անհրաժեշտ մասնագիտական գիտելիքների եւ հմտությունների շրջանակից: Այն հնարավորություն է տալիս ուսուցիչներին ավելի լավ գնահատել իրենց ուժերն ու ծրագրել անհատական, սեփական հնարավորություններին հարմարեցված, մասնագիտական եւ կարիերայի զարգացման ճանապարհ: Նախարարությունը գտնում է, որ բոլոր ուսուցիչները պետք է գիտենան դասի ծրագրման սկզբունքները, պետք է կիրառեն ուսուցման նպատակին համապատասխան ռազմավարությունները: Լավագույն ուսուցիչը պահանջվում է աշակերտի անհատական կարիքներին համապատասխանեցված ռազմավարությունների, ստեղծագործական եւ նորարարական մոտեցումների կիրառում, առարկաների միջոց եւ կապ հաստատելով՝ աշակերտի պոտյունների բարելավման հոգածություն:

Ձրուցեց ԿԱՐԻՆԵ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆԸ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՔՆՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿՄԵԿՆԱՐԿԵՆ ՄԱՅԻՍԻ 21-ԻՆ

Վրաստանի հանրային դպրոցներում վրաց լեզվի եւ գրականության քննության մայիսի 21-ին կմեկնարկեն ավարտական քննությունները:

Ինչպես տեղեկացրել է քննությունների ազգային կենտրոնը, 12-րդ դասարանի աշակերտները դեռեւս հուլիսին չեն չորս առարկայից՝ ֆիզիկայից, քիմիայից, կենսաբանությունից եւ աշխարհագրությունից ավարտական քննություններն արդեն հանձնել են:

«Այն աշակերտները, ովքեր աշնանը չեն հաղթահարել արգելագիծը կամ չեն ներկայացրել քննությանը, հնարավորություն ունեն մնացած չորսի հետ միասին հանձնելու նաեւ այդ քննությունը», - հայտարարեց քննությունների ազգային կենտրոնի տնօրեն Մայա Միմինոշվիլին:

Նրա պարզաբանմամբ, 11-րդ դասարանի աշակերտները տարեվերջին կհանձնեն

են այն առարկաների քննությունները, որոնք ավարտում են ուսումնական տարվա ընթացքում:

Հատկանշական է, որ Գնահատման եւ քննությունների ազգային կենտրոնում շարունակվում է բաց դռների գործընթացը: Այդ օրը ավարտական եւ միասնական ազգային քննությունների մասնակիցներին կտրվի հնարավորություն հանդիպել կենտրոնի ներկայացուցիչների, առարկայական խմբերի ղեկավարների հետ, եւ նրանցից ստանալ կոնկրետ պատասխաններ առաջիկա քննությունների կապակցությամբ:

Նշենք, որ միասնական ազգային քննություններին մասնակցելու համար գրանցվել է շուրջ 36 հազար դիմորդ:

ԴԱՍԱԳՐԵՐԸ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ԿՏՐԿԵՆ ԱՆԿՃԱՐ



Միջազգային կրթական կենտրոնի հիմնադրույթի ներկայացման շնորհանդեսին Վրաստանի կրթության եւ գիտության նախարար Թամար Սանիկիձեն հայտարարեց, որ բոլոր երեխաներին դասագրքերը կտրվեն անվճար: Մեկնաբանելով խորհրդարանական փոքրամասնության ներկայացուցիչ Սերգո Ռատիանու հայտարարությունը, ըստ որի՝ մոր ուսումնական տարում ծնողները ստիպված են լինելու վճարել արդեն իսկ օգտագործած դասագրքերի համար, նախարարը հայտարարեց. «Դասագրքերը կլինեն անվճար: Անվճար դասագրքերի ծրագիրը շարունակվում է: Նման հայտարարություն անելուց առաջ հարկ է մտածել: Նման հայտարարությունները լուրջ չեն»:

«ՈՉ ՄԻ ԾՆՈՂ ԶԻ ՎԱԽԵՆԱ, ՈՐ ԵՐԵՒԱՆ ԿԱՐՈՂ Է ՄԵԱՆ ԱՌԱՆՅ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ» ԶԻՄՎԵԼ Է ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

Վրաստանի վարչապետ Իրակլի Դարիբաշվիլու նախաձեռնությամբ հիմնվել է կրթության միջազգային կենտրոնը:

Մայիսի 15-ին, «Էքսպո Ջորջիա» ցուցաբերում ուսանողների եւ պրոֆեսորադասախոսական կազմի կայացած հանդիպմանը, Վրաստանի վարչապետ Իրակլի Դարիբաշվիլին հայտարարեց, որ ոչ մի ծնող չի վախենա, որ երեխան կարող է մնալ առանց կրթության:

Որպես բաց դռների օր անցկացվող միջոցառմանը՝ Իրակլի Դարիբաշվիլին ներկայացրեց կրթության միջազգային կենտրոնի հիմնադրույթը:

Վարչապետի հավաստմամբ, Վրաստանը շատ ավելի արագ կծեւավորվի որպես նորմալ պետություն, եթե կտրուկ ավելանա մարդկանց թիվը: «Հինգ տարի հետո մենք կունենանք համաշխարհային մակարդակի կրթությամբ բարձրորակ կարգեր: Վերադառնալով հայրենիք նրանք երեք տարվա ընթացքում երաշխավորված պետական հաստատություններում կապահովվեն աշխատանքով: Դա կնպաստի իրն եւ նոր սերունդների համակարգմանը, ինչը, վերջին հաշվով, կնպաստի պետության առաջընթացին», - հայտարարեց վարչապետը:



Ի ն չ պ է ս հայտարարեց կառավարության աշխատակազմի ղեկավարի տեղակալ Նինո Կոբախիձեն, կենտրոնի նպատակն է մի կողմից ապահովել Վրաստանի քաղաքացիների համար միջազգային բարձրագույն կրթության մատչելիությունը, մյուս կողմից՝ ապահովել քաղաքացիական հաստատվածի պակասորդային ոլորտներում որակյալ կարգերով համալրումն ու միջազգային գիտելիքների տարածումը: Նրա պարզաբանմամբ, ֆինանսավորում կարող է ստանալ Վրաստանի յուրաքանչյուր քաղաքացի, այդ թվում՝ նաեւ բռնազավթված տարածքների բնակիչները: Առանձնակի ուշադրություն կհատկացվի նաեւ սահմանափակված հնարավորություններով անձանց եւ սոցիալապես անպաշտպանների ֆինանսավորման հարցին:

ՆԵՐԿԱՅԱՑՎԵՅԻՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ԼԵՉՎԻ ՈՒՍՈՒՅԻՄԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ



Մայիսի 14-ին Վրաստանի հաշտեցման եւ քաղաքացիական իրավահավասարության հարցերի պետնախարար Պատա Ջաքարեիշվիլին հանդիպում ունեցավ Քվեմո Քարթվիլուն եւ Սանցխե-Ջավախեթիում աշխատող պետական լեզվի ուսուցիչների հետ: Հանդիպումը նվիրված էր «Սովորենք վրացերենը՝ որպես երկրորդ մայրենի լեզու» եւ «Վրաց լեզուն ապագա հաջողությունների համար» ծրագրերով պետական լեզվի ուսուցման համակարգողների եւ մանկավարժների կողմից վերոնշյալ ծրագրերի արդյունքների հանրագումարմանը:

«Հանդիպեցինք այն մարդկանց, ովքեր Վրաստանը տանում են եվրոպայի կողմը: Այս մանկավարժ-

ները նշանակալի աջակցություն են ցուցաբերում ազգային փոքրամասնության երիտասարդներին, որպեսզի նրանք հաջողությամբ ինտեգր-

վեն վրաց հասարակայնությանը եւ դառնան Վրաստանի լիարժեք քաղաքացիներ: Ուստի ինձ համար առանձնակի նշանակալի է մանկավարժների աջակցումն ու նրանց

ման դասընթացներ են անցկացնում նաեւ տեղի ոչ վրացալեզու բնակիչների հետ:

«Սովորենք վրացերենը՝ որպես երկրորդ մայրենի լեզու» եւ «Վրաց լեզուն ապագա հաջողությունների համար» ծրագրերով աշխատող մանկավարժների եւ համակարգողների հետ հանդիպմանը ներկա էին կրթության եւ գիտության նախարարության, ժողովրդական պաշտպանի աշխատակազմի, ինչպես նաեւ ոչ կառավարական կազմակերպությունների ներկայացուցիչները:

Էջը պատրաստեց ԱՐԵՎԻԿԱ ՄԱՆՈՒԿՅԱՆԸ

ՃՁ ԾՕ - ձ 2 ↑ 2 ռ Է 2 Ս * 2 Ս Է 2 1/2 Ս * Է ձ Ծ Ծ ձ Ծ Ծ , Ս Ծ Ծ

Ճձ ԳՕ 2 Ս ձ Ծ Ծ Ծ Ծ Ծ Ծ

ԼԱՎԱՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ

Ասում են, որ լավատեսները երկար են ապրում, քանի որ առողջությունը կախված է տրամադրությունից: Որքանով է դա համապատասխանում իրականությանը: Ա.ԿԻՐԱՎՈՅԱՆ



Նիհոժմիներա

Իրոք, եթե մարդը լավ տրամադրություն ունի, ապա նա շրջակա աշխարհը պայծառ գույներով է տեսնում, իսկ դա նշանակում է, որ օրգանիզմը աշխատում է ապագայի համար: Սակայն լավատեսության պետք է վարժվել ամեն օր: Այն ամենից, ինչը մեզ գրգռում է, պետք է օգուտ քաղել:

Ձեզ նյարդայնացնում է հեռուստատեսային գովազդը: Դրա դեմ բաղադրատոմս կա: Բարձրացրեք հեռուստացույցի ձայնը եւ սկսեք մարմնամարզությամբ զբաղվել: Մեկ երկու՝ ձեռքերը վեր, կողք, իջեցնել... Յուրաքանչյուր 15 րոպե մեկ գովազդ կա, ուրեմն նաեւ մարմնամարզություն կանեք: Եթե չեք ուզում մարմնամարզությամբ զբաղվել, սրբեք պատուհանների փոշին, ծաղիկները ջրեք: Շատ հարմար է հաղորդումներ նայելիս գործելով կամ ասեղնագործությամբ զբաղվելը: Մի խոսքով, ոչ միայն չեք նյարդայնանա, այլ նաեւ ձեր գործերը չեն կուտակվի, բարեկազմ մարմին ձեռք կբերեք եւ այլն:

2 ռ Է Ծ Ծ Ծ Ծ Ծ Ծ



ԵՐԲ Է ՂԵՆԱՑԱՎՈՐ ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ

Հաճախ գլխացավ եմ ունենում: Ծանոթներս դա բացատրում են տարբեր պատճառներով՝ բարձր կամ ցածր ճնշում, սխալ դիետա, վատ տրամադրություն եւ այլն: Թեպետ, ասում են նաեւ, որ դա վրանգավոր չէ: Իրոք այդպես է:

Բաթուժի

Եթե մարդն առողջ է, ապա գլխացավը կարող է լինել լարվածության պատճառով: Դա մտահոգիչ եւ վտանգավոր չէ: Բայց

երբեմն գլխացավը կարող է լուրջ հիվանդության մասին նախազգուշացնել: Ե՞րբ է պետք անհանգստանալ:

- 1. Եթե դուք մոտենում եք 40-ի սահմանագծին եւ մինչ այդ պարբերաբար կրկնվող գլխացավեր չեք ունեցել, իսկ այժմ ունեք:
2. Գլխացավի տեղակայման հատվածները փոխվել են:
3. Գլխացավն աստիճանաբար ավելի է ուժեղանում:
4. Գլխացավը սկսել է ավելի հաճախակի դառնալ:
5. Գլխացավի համար պատճառներ չկան:
6. Գլխացավը սկսում է ձեր կյանքը փչացնել, այդ պատճառով դուք արդեն մի քանի անգամ բացակայել եք աշխատանքից:
7. Գլխացավն ուղեկցվում է այլ ախտանիշներով՝ թմրածություն, գլխապտույտ, տեսողության ժամանակավոր վատացում կամ հիշողության կորուստ:

Կ.ՍԱՐԳՍՅԱՆ

ՄԱՆՆԱԳԵՏԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

ՅՈՐ ԿԱՆՈՆ՝ ԳԵՂԵՅԻԿ ՄԱՇԿ ՈՒՆԵՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Միշտ թարմ տեսք ունենալու համար հետևեք այս կանոններին:



- 1. Պահպանեք ջրի հաշվեկշիռը. անհրաժեշտ է օրվա մեջ խմել 6 բաժակ ջուր:
2. Ամեն օր ընդունեք հիմնային կերակուրներ (հում բանջարեղեն, ավոկադո, բանան, մուշ): Այդ դեպքում օրգանիզմում բոլոր գործընթացներն ավելի արագ կընթանան, արդյունքում մաշկն առածական կլինի, իսկ մազերը՝ առողջ ու փայլուն կլինեն:
3. Կանաչ գույնի սնունդ ընդունեք: Եթե ցանկանում եք գեղեցիկ մաշկ ունենալ, ամեն օր 2-սկան բուռ կանաչ բանջարեղեն կերեք:
4. Սննդի մեջ ներառեք խոնավեցնող մթերքներ, այլ խոսքով՝ առողջության յուղեր, օմեգա-3 ճարպաթթուներ (շաբաթական 3-4 անգամ յուղալի ձուկ), կտավատի սերմեր (ամեն օր 2 ճ.գ. կտավատի սերմ կամ կտավատի ձեթ): Այս մթերքները ներսից խոնավեցնում են մաշկը եւ վերացնում են բորբոքումը:
5. Քրտներ: Գեղեցիկ մաշկ ունենալու համար պետք է օրվա մեջ առնվազն 15 րոպե քրտնել: Ցանկության դեպքում կարող եք ավելի շատ:
6. Չափավոր եղեք: Մաշկի համար վատ է ինչպես չափից ավելի ուտելը, այնպես էլ քաղցած մնալը: Նստելով սեղանի շուրջ, ձեր ափսեմ կիսով չափ լցրեք ցածր կալորիականություն ունեցող աղցանով կամ բանջարեղենով, իսկ մնացած կեսն էլ՝ ածխաջրերով ու սպիտակուցներով: Սպիտակուցը պետք է լինի ամեն օրվա կերակրացանկում: Օրվա մեջ ձեզ անհրաժեշտ սպիտակուցի քանակը համապատասխանում է ձեր ծեռքի ափի չափին:
7. Թուլացեք: Դեմքի մաշկի վիճակի վրա արտացոլվում են անցկացրած բոլոր սթրեսները: Բայց եթե դուք ամեն օր մի քանի րոպե հանգստանաք եւ թուլանաք, ապա դա կօգնի, որ ձեր դեմքի մաշկը պահպանի երիտասարդությունն ու թարմությունը:

ՕՐՓԵՆՈՍԻ ԳՐԿՈՒՄ

Թերեւս ոչ ոք չի վիճարկի, որ լիարժեք քունը կենսական անհրաժեշտություն է: Ցավոք, այսօր շատերն են բողոքում քնի խանգարումներից եւ չեն կարողանում իրենք իրենց օգնել: Փորձենք մեր խորհուրդներով օգտակար լինել ձեզ, որպեսզի կարողանաք քնել խորը եւ հանգիստ, քանի որ այդպիսի քունը առողջ լինելու գրավականն է:

Որքան պետք է քնել
Բժիշկները հավատացնում են, որ քնի տեսողությունը խիստ անհատական է: Իհարկե, կա միջին նորմա, որի մասին բոլորը գիտեն. այն 7-8 ժամ է: Հայտնի է նաեւ, որ անքնությունը, ինչպես նաեւ անկողնում երկար արթուն մնալը առաջացնում են թուլություն եւ մի տեսակ ուժասպառ վիճակ: Իսկ նորմալ քունը հնարավորություն է տալիս լիարժեք թուլացնել մկանները, վերականգնել ուժերը եւ ապահովել օրգանիզմի իմուն համակարգի ակտիվությունը: Եվ պատահական չէ, որ երեխաները մեծանում են քնած ժամանակ, քանի որ այդ ընթացքում մարմինն ամբողջ էներգիան ուղղորդում է օրգանիզմի բջիջների թարմացմանն ու աճին:

ճակի միջուկ ընկած ժամանակը՝ ոչ քնած, ոչ արթուն: Այդ ժամանակ գիտակցությունը եւ հատկապես ենթագիտակցությունը շատ ընկալունակ են ինքնամերձան

կարգից հնարավոր է, որ օղբ չորանա, խորհուրդ է տրվում ննջասենյակում դնել ջրով լի տարողություն:

* Քնելուց առաջ օգտակար է տաք ցնցուղ ընդունելը, այն համարում է օրգանիզմի լարվածությունն ու տաքացնում մարմինը: Օգտակար է նաեւ քնելուց առաջ խմել 1 բաժակ տաք կաթ՝ մեղրով, ցանկալի է փոքրիկ կումերով կամ ձողիկով: Այն ստեղծում է մի տեսակ հարմարավետության զգացողություն:



* Անկողնից պետք է լինի հարթ, սպիտակեղենը՝ բնական կտորից, բաց գույների՝ երկնագույն, մուրք վարդագույն, բաց կանաչ: Հանգիստ քնին կարող է խանգարել շատ վառ երանգներով սպիտակեղենը, իսկ անքնության դեպքում խորհուրդ է տրվում օգտագործել նաեւ սեւ երանգներով սպիտակեղեն, որպեսզի մթության մեջ չիմնջ ուշադրությունը չգրավի:

Որքան պետք է քնել
Բժիշկները հավատացնում են, որ քնի տեսողությունը խիստ անհատական է: Իհարկե, կա միջին նորմա, որի մասին բոլորը գիտեն. այն 7-8 ժամ է: Հայտնի է նաեւ, որ անքնությունը, ինչպես նաեւ անկողնում երկար արթուն մնալը առաջացնում են թուլություն եւ մի տեսակ ուժասպառ վիճակ: Իսկ նորմալ քունը հնարավորություն է տալիս լիարժեք թուլացնել մկանները, վերականգնել ուժերը եւ ապահովել օրգանիզմի իմուն համակարգի ակտիվությունը: Եվ պատահական չէ, որ երեխաները մեծանում են քնած ժամանակ, քանի որ այդ ընթացքում մարմինն ամբողջ էներգիան ուղղորդում է օրգանիզմի բջիջների թարմացմանն ու աճին:

համար: Օրինակ՝ «ես հանգիստ եմ, օրգանիզմս թուլացած է, սիրտս աշխատում է հանդարտ»: Այսպիսի վիճակում կմեծանա ձեր ինքնավստահությունը, կսովորեք կյանքն ու իրավիճակներն ընդունել այնպես, ինչպես որ կա: Կարելի է, որ ձեր մտքերն այդ պահին լինեն լավատեսական եւ վառ:

* Ննջասենյակում մահճակալը տեղադրեք այնպես, որ սենյակի մուտքը տեսանելի լինի եւ հայելիներում չարտացոլվի: Մահճակալի վերելում գրապահարաններ, լուսամուկներ եւ այլ ճնշող իրեր մի կախեք:

* Ուշադրություն դարձրեք բարձին: Մեծերի համար բարձի բարձրությունը չպետք է գերազանցի 10-15 սմ-ը, իսկ երեխաների համար 7-8 սմ-ը: Համարվում է, որ առանց բարձի քնելը նույնպես ճիշտ չէ, քանի որ մկաններն ամբողջությամբ չեն թուլանում, իսկ չափից դուրս բարձի դեպքում ողնաշարն իրեն լավ չի գոյն:

Որպեսզի քունը մարմնին ու հոգուն հանգստություն բերի, պետք է պառկել քնելու մինչեւ ժամը 24.00, իսկ եթե ունեք որեւէ խորնիկ հիվանդություն, առավել եւս, պետք է պառկեք քնելու ժամը 22.00-22.30-ի սահմաններում եւ երբեք 23.00-ից ոչ ուշ:

Քնելուց առաջ բացեք ննջասենյակի պատուհանը եւ որոշ ժամանակ օդափոխեք սենյակը: Ննջասենյակի համար լավագույնը ջերմաստիճան է համարվում 17-18 աստիճանը եւ ոչ շատ չոր օդը: Չմռանը, երբ ջերմոցման համար

* Ննջասենյակում պետք է շատ քիչ լինեն սենյակային բույսերը, խուսափեք հատկապես սուր հոտով բույսերից: Հանգստացնող հանգստություն ունեն հովտաշուշանի, մարմեղի, կատվախոտի (վալերիանա), գերչակի եթերային յուղերը: Դրանք կարելի է 1-2 կաթիլ կաթեցնել բարձի վրա կամ լցնել արոմալամպի մեջ եւ վայելել հանգիստ քուն:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

Հայությունը խմեց ոչ թե դառնության բաժակը, այլ՝ դառնության օվկիանը:
Ա.Կ.ԻՍԱԴԱՅԱՆ (1875-1957)
Հայ բանաստեղծ
Վշտի ժամին, թե խնդրության եղբայրն է միշտ եղբոր հույսին:
ՍՈՐՈՒ ՓՈՑԽԻՇՎԻԼԻ (1930-1993)
Վրաց բանաստեղծ
Դիտելի միջոցների ազդեցությունը երկարատես է, իսկ դեղերի ազդեցությունը՝ վաղանցուկ:
ՀԻՊՈԿՐԱՏ

(մ.թ.ա. 460-մ.թ.ա. 356)
Հնադարյան հույն բժիշկ
Պատմելով վշտի մասին՝ հաճախ այն թեթեւացնում ես:
ԵՋՊՊՍ (մ.թ.ա. 620-մ.թ.ա. 564)
Անտիկ առակախոս
Աշխատանքը չի կարող օրենք դառնալ՝ իրավունք չլինելով:
ՀՅՈՒԳՈ (1802-1885)
Ֆրանսիացի հռչակավոր գրող
Ինչ-որ բան անելու համար հարկավոր չէ այնքան էլ շատ ուժ, ա՛յ,

որոշելու համար, թե հատկապես ինչ պետք է անել, հարկավոր է իսկապես վիթխարի ուժ:
ՔԻՆ ՀԱԲՐՈՂ (1868-1930)
Ամերիկացի լրագրող
Միշտ պետք է մարդկանց ասել այն, ինչ նրանց մասին մտածում ես: Եճմարտությունը սուրբ գործ է, իսկ կապտուկները, միեւնոյն է, մի շաբաթվա ընթացքում անցնում են:
ՍՆԴՐԱՆԻՍ ԵՂԻՍԱՅԱՆ
«Վրաստանի» ընթերցող

* Բժիշկը դիմում է հիվանդին.
- Վիրահատությունը ձեզ վրա կնստի 100 հազար:
- Բայց դա տնայնաբարություն է, ավելի լավ է մեռնել:
- Խորհուրդ չեմ տա, թողուն ավելի թանկ կնստի:
* Հիվանդանոց են բերում այրված ականջներով մի մարդու: Նրան հարցնում են.
- Ինչպես է դա պատահել:
- Ես տաբատս էի արդուկում, եւ այդ ժամանակ հեռախոսի գանգ եղավ: Միայնամբ արդուրը դրեցի ականջիս:
- Հասկանալի է, իսկ երկրորդը ականջը:
- Դե՛, երկրորդով էլ շտապ օգնություն էի ուզում կանչել:
* Հիվանդը՝ բժշկին.
- Բժի՛շկ, ես անհանգստանում եմ, կի՛նս ի՛նձ դավաճանում է, իսկ ի՛մ գլխին կոտորներ չեն աճում:
Բժիշկը ժպտում է.
- Դե՛, որանք չպետք է աճեն, դա ընդամենը պատկերավոր արտահայտություն է:
Հիվանդը հանգստացած շունչ է քաշում:
- Շնորհակալ եմ, բժիշկ, դուք ի՛նձ հանգստացրիք: Ես անհանգստանում էի, որ գուցե ի՛մ օրգանիզմում կալցիումի պակաս կա:

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՅԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԿԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ԼՐԱՆՈՒՅԻՉ ԱԶԴԱԿ՝ ՀԱՅ-ՖՐԱՆՍԻԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱԳՈՐԾԱԿՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՅՄԱՆԸ



Մայիսի 12-ին Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսյանի հրավերով, երկօրյա պաշտոնական այցով, Հայաստանում էր գտնվում Ֆրանսիայի նախագահ Ֆրանսուա Օլանդը:

րակում: Հայաստանի նախագահական նստավայրում տեղի է ունեցել Հայաստանի և Ֆրանսիայի նախագահներ Սերժ Սարգսյանի և Ֆրանսուա Օլանդի առանձնազրույցը: Երկու երկրների պատվիրակությունների անդամների մասնակցությամբ անցկացվել են նաև ընդլայնված կազմով բանակցությունները, որոնց ավարտին ստորագրվել են մի շարք ոլորտներում երկու երկրների միջև համագործակցության զարգացմանն ու խորացմանն ուղղված փաստաթղթեր:

համար Ֆրանսիայի նախագահ Ֆրանսուա Օլանդը պարզեցնել է Փառքի շքանշանով: Սերժ Սարգսյանը և Ֆրանսուա Օլանդը երեւանի Կարեն Դեմիրճյանի անվան մարզահամերգային համալիրում ներկա են գտնվել Հայաստանի և Ֆրանսիայի նախագահների բարձր հովանու ներքո անցկացվող, աշխարհահռչակ շանսոնե Շառլ Ազնավուրի 90-ամյակի հոբելյանական համերգին: Ֆրանսիայի նախագահ Ֆրանսուա Օլանդի Հայաստան պետական այցի շրջանակներում Սերժ Սարգսյանը և Ֆրանսուա Օլանդը մասնակցել են բանաստեղծ, ֆրանսիական Դիմադրության շարժման մարտիկ, Ֆրանսիայի ազգային հերոս Միսաք Մանուշյանի անվամբ երեւան քաղաքում անվանակոչված պուրակի բացման արարողությանը: Երկու երկրների նախագահները շնորհակալություն են հայտնել միջոցառման կազմակերպիչներին և երեսնցիներին՝ արարողությանը մասնակցելու և Միսաք Մանուշյանի հիշատակը հարգելու համար:

«Զվարթնոց» միջազգային օդանավակայանում անցկացված Ֆրանսիայի նախագահի դիմավորման պաշտոնական արարողությունից հետո, Սերժ Սարգսյանը և Ֆրանսուա Օլանդը մեկնեցին Երեւանի «Արմենիա Մարիոթ» հյուրանոց, որտեղ մասնակցեցին հայ-ֆրանսիական տնտեսական համաժողովին: Այս Սերժ Սարգսյանը և Ֆրանսուա Օլանդը այցելեցին Ծիծեռնակաբերդի հուշահամալիր, ծաղկեպսակ դրեցին Հայոց մեծ եղեռնի զոհերի հուշարձանին, Հայոց ցեղասպանության զոհերի հիշատակը հավերժացնող անմար կրակի մոտ: Ֆրանսիայի նախագահը նաև եղևնի է տնկել հուշահամալիրի Հիշողության պու-

յանի և Ֆրանսուա Օլանդի առանձնազրույցը: Երկու երկրների պատվիրակությունների անդամների մասնակցությամբ անցկացվել են նաև ընդլայնված կազմով բանակցությունները, որոնց ավարտին ստորագրվել են մի շարք ոլորտներում երկու երկրների միջև համագործակցության զարգացմանն ու խորացմանն ուղղված փաստաթղթեր: Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսյանի հրամանագրով՝ հայ-ֆրանսիական ավանդական բարեկամական հարաբերությունների ամրապնդման և զարգացման, Հայաստանի և Ֆրանսիայի միջև համագործակցության խորացման և ընդլայնման գործում ներդրած անձնական մեծ ավանդի

ԱՄԵՆԱՅՆ ՀԱՅՈՑ ԿԱԹՈՂԻԿՈՍԻ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄՆԵՐԸ ՎԱՏԻԿԱՆՈՒՄ

Վատիկան կատարած եղբայրական այցի շրջանակներում Ն.Ս.Ս.Տ. Գարեգին Երկրորդ Ծայրագույն Պատրիարք և Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսն ունեցել է մի շարք հանդիպումներ:

Այցի ընթացքում Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսը մասնավոր առանձնազրույց է ունեցել հանգստի անցած Բենեդիկտոս 16-րդ Պապի հետ: Վեհափառ Հայրապետը նաև հանդիպել է Վատիկանի Պետքարտուղար Կարդինալ Պիետրո Պարոլինի և այլ բարձրաստիճան հոգեւորականների հետ: Նորին Սրբությունը պատվիրակության ուղեկցությամբ այցելել է նաև Սուրբ Պետրոսի տաճար, ապա Կաթոլիկ Եկեղե-

ցու կողմից օրեր առաջ սրբադասված Զովհաննես ԻԳ և Զովհաննես Պողոս Բ պապերի շիրմերին: Աղոթք է կատարվել Հայոց Սբ. Գրիգոր Լուսավորիչ Հայրապետին նվիրված արձանի առջև: Եղբայրական այցով Վատիկան մեկնած Ն.Ս.Ս.Տ. Գարեգին Երկրորդ Ծայրագույն Պատրիարք և Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսը մայիսի 8-ին Առաքելական պալատում հանդիպում է ունեցել Զեռնի Կաթոլիկ Եկեղեցու Սրբազան Բախանյապետ Նորին Սրբություն Ֆրանցիսկո Պապի հետ: Մինչ երկու Եկեղեցիների պատվիրակությունների ներկայությամբ հովվապետերի հանդիպումը Առաքելական պալատի գրադարանում՝ Գարեգին Երկրորդ Ամենայն Հայոց Հայրապետը և Զեռնի Ֆրանցիսկո Պապն առանձնազրույց են ունեցել: Նվերների պաշտոնական



փոխանակումից հետո Ռեդենվիթորիս Մայր մատուռում, Ֆրանցիսկո Պապի և Գարեգին Երկրորդ Կաթողիկոսի նախագահությամբ, կատարվել է համատեղ աղոթք՝ աշխարհի խաղաղության համար:

ԸՆԴՈՒՆՎԵՑ «ԿՈՒՏԱԿԱՅԻՆ ԿԵՆՍԱԹՈՆԱԿՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ» ՕՐԵՆՔԸ



Մայիսի 15-ին Հայաստանի Ազգային ժողովը երկօրյա ընթերցմամբ և ամբողջությամբ ընդունեց կառավարության ներկայացրած «Կուտակային կենսաթոշակների մասին» Հայաստանի օրենքում փոփոխություններ և լրացումներ կատարելու մասին օրենքի նախագիծը: Նախագծին կողմ քվեարկեց 67, դեմ՝ 18, ձեռնպահ՝ 29 պատգամավոր:

Այսուհետ գործառույթները պարտադիր կուտակային վճարները չկատարելու դեպքում կազատվեն տուժերից և տուգանքներից: Միաժամանակ, քաղաքացիները կարող են կամավոր հրաժարվել կուտակային կենսաթոշակային համակարգին մասնակցելու պարտա-

վորությունից՝ գործատուին դիմում գրելու եղանակով: Այն քաղաքացիները, որոնց պարտադիր վճարները պահվել են, սակայն ֆոնդերին չեն փոխանցվել, գործատուին դիմում գրելու եղանակով կարող են հետ ստանալ իրենց գումարները:

ՀԱՄԱՏԵՂ ՀԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՀՐԱՂԱԳԱՐԻ ՀԱՄԱՅՆՆԱԳՐԻ 20-ԱՄՅԱԿԻ ԱՌԹԻՎ

Հայաստանի, Լեռնային Ղարաբաղի և Ադրբեջանի միջև 1994 թվականի հրադարարի վերաբերյալ համաձայնագրի կնքման 20-ամյակի կապակցությամբ, ԵԱԳԿ Միևսկի խմբի համանախագահներ Իգոր Պոպովը, ժակ Ֆորն ու Ջեյմս Ուորլիքը հանդես են եկել համատեղ հայտարարությամբ:

Խազահ երկրների կողմից առաջ քաշված հնարավորություններից կամ քաղաքական որոշումներից, որոնք անհրաժեշտ են խաղաղության գործընթացում առաջընթացի համար: Նրանք ընդգծել են, որ հակամարտության կարգավորման վերաբերյալ ունեն միասնական դիրքորոշում են հավատարիմ են կողմերին օգնելու հարցում հնարավորինս շուտ լուծման հասնելու համար՝ հիմնված ՄԱԿ-ի կանոնադրության, Հելսինկյան եզրափակիչ ակտի հիմնարար սկզբունքների վրա՝ մասնավորապես այն դրույթների, որոնք վերաբերում են բռնի ուժի չօգտագործմանը, տարածքային ամբողջականությանը, հավասար իրավունքներին ու ժողովուրդների ինքնորոշման սկզբունքին:

Երեւանի քաղաքապետ Տարոն Մարգարյանը և Հայաստանի սփյուռքի նախարար Հրաչյա Ավետիսյանը, երեւանի քաղաքապետարանի աշխատակազմի հետ հանդիպման ժամանակ, քննարկել են «Արի փուն» ծրագրի հետ կապված հարցեր: Նշենք, որ երեւանի քաղաքապետարանը 6-րդ տարին է, ինչ իր ակտիվ մասնակցությունն է ունենում «Արի փուն» ծրագրին: Հանդիպմանը քննարկվել են նաև «Իմ Հայաստան» խորագրով մշակութային փառատոնի, ինչպես նաև սեպտեմբերին երեւանում «Հայաստան-Սփյուռք» 5-րդ համաժողովի անցկացման հետ կապված հարցեր:

ԲՆԱԿԱՆ ՀԱՎԵԼԱԾԻ ԳՈՐԾԱԿԻՑԸ ՆՎԱԶԵԼ Է

Հայաստանում ընթացիկ տարվա առաջին եռամսյակում, նախորդ տարվա համեմատ, ծնելիության ու մահացության ցուցանիշներն աճել են:

«Ծնվածների բացարձակ ցուցանիշը 2014-ի առաջին կիսամյակում կազմել է 9 հազար 789 մարդ, մահացածների ցուցանիշը կազմել է 8 հազար 098, բնական հավելանքը կազմել է 1691: Ծնելիության աճը կազմել է 2.2 տոկոս, մահացության դեպքերն աճել են 7.7 տոկոսով: Նախորդ տարի բացարձակ ցուցանիշը եղել է 2 հազար 61 մարդ, աճի գործակիցը կազմել է 2.8 պրոմիլ՝ այս տարվա 2.3 պրոմիլի համեմատ, ինչը նշանակում է, որ 0.5 պրոմիլային կետով այս եռամսյակում նվազել է բնական հավելանքի գործակից մահացության թվի ավելացման հետեւանքով»,- ասաց Հայաստանի Ազգային վիճակագրական ծառայության մարդահամարի եւ ժողովրդագրության բաժնի պետ Կարինե Կոյունջյանը: Մշտական բնակչության թվաքանակը, որն Ազգային վիճակագրական ծառայու-

թյունը ճշգրտում է յուրաքանչյուր եռամսյակը մեկ, վկայում է, որ, նախորդ տարվա նույն ժամանակահատվածի համեմատ, մշտական բնակչության թիվը նվազել է 15 հազար 100 մարդով: «Մանկական մահացության ցուցանիշն ընթացիկ տարվա առաջին եռամսյակում նվազել է. գրանցվել է 81 դեպք՝ նախորդ տարվա 84 դեպքի համեմատ, իսկ յուրաքանչյուր 1000 կենդանի ծնվածի հաշվով գրանցվել է 8.3 պրոմիլ մանկամահացության դեպք՝ նախորդ տարվա 8.8 պրոմիլի համեմատ»,- ասաց Կարինե Կոյունջյանը:

ԿԱՅԱՅՈՒՄ ԲԵՐԵՎԱՆԻ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԲԱՅԱՏՐԱԿԱՆ ԲԱՌԱՐԱՆԻ ԵՆՈՐՀԱՆՈՒՄ

Երեւանի պետական բժշկական համալսարանի «Հերայի» ավագ դպրոցում, մայիսի 13-ին, տեղի է ունեցել «Քաղաքացիական կրթության բացառական բառարան»-ի շնորհանդեսը, որին մասնակցեցին Հայաստանի կրթության եւ գիտության նախարար Արմեն Աշոտյանը, Գերմանական միջազգային համագործակցության ընկերության /GTZ/ Հարավային Կովկասում իրավական եւ դատական բարեփոխումների խորհրդատվություն ծրագրի ղեկավար Վարդան Պողոսյանը, բառարանի հեղինակները: Ընորհակալություն հայտնելով գերմանական ընկերությանը՝ բառարանը դարձնելու նվիրաբերելու համար, նախարար Արմեն Աշոտյանը նշեց, որ չնայած գիրքը նախատեսված է աշակերտների համար, սակայն չէր խանգարի, որ քաղաքական գործիչները, քաղաքացիական ակտիվիստները եւս այն ընթերցեն՝ հասկանալու, թե ինչպես են չեւափոխվում համամարդկային արժեքները, եւ ինչ մեթոդներով են դրանք ժողովրդավարական հասարակություններում պաշտպանվում:

ՀԱՅՎԱԿԱՆ ԱՆՁՆԱԳԻՐ՝ 635 ՄԱՐԻՍՅԱՅԵՐԻ

Միրիահայերին 2014թ. առաջին եռամսյակի ընթացքում տրամադրվել է օտարերկրյա պետություններում վավերական Հայաստանի 635 անձնագիր՝ առանց պետական տուրք գանձելու: Միրիահայերին տրամադրված անձնագրերի պետական տուրքի գումարը փոխհատուցելու նպատակով Հայաստանի կառավարությունը Հայաստանի արտաքին գործերի նախարարությանը կհատկացնի ավելի քան 41 մլն դրամ:

ՀԱՆՐԱԳՈՒՄՐԱՎԵՑ ԶՐՏԱԶԱՐՈՒԹՅԱՆ ԳՈՍՏԱՆՈՒՄ ՎԵՍՏԻՄԵՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Մարտի վերջի եւ ապրիլի առաջին օրերին արձանագրված ցածր ջերմաստիճանի պատճառով Հայաստանում վնասվել է 9185 հեկտար տարածք: Վնասված տարածքներն ընդգրկում են շուրջ 287 համայնքների 3 հազար 700 գյուղացիական տնտեսություն: Նախնական հաշվարկներով՝ սրտահարության վնասները կազմել են շուրջ 11 միլիարդ 181 միլիոն դրամ:

«ԱՐԻ ՏՈՒՆ» ԾՐԱԳՐԸ ԵՐԱՐԻՆՍԿՈՒՄ Է

Երեւանի քաղաքապետ Տարոն Մարգարյանը և Հայաստանի սփյուռքի նախարար Հրաչյա Ավետիսյանը, երեւանի քաղաքապետարանի աշխատակազմի հետ հանդիպման ժամանակ, քննարկել են «Արի փուն» ծրագրի հետ կապված հարցեր: Նշենք, որ երեւանի քաղաքապետարանը 6-րդ տարին է, ինչ իր ակտիվ մասնակցությունն է ունենում «Արի փուն» ծրագրին: Հանդիպմանը քննարկվել են նաև «Իմ Հայաստան» խորագրով մշակութային փառատոնի, ինչպես նաև սեպտեմբերին երեւանում «Հայաստան-Սփյուռք» 5-րդ համաժողովի անցկացման հետ կապված հարցեր:

ՎԵՏԱՆՎԵԼ Է ՍՎԵՏԼԱՆԱ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆԸ

Կյանքից հեռացել է դերասանուհի Սվետլանա Գրիգորյանը Հայաստանի թատերական գործիչների միությունը մեծ ցավով տեղեկացանք է, որ կյանքի 84-րդ տարում վախճանվել է հայ թատրոնի նշանավոր վարպետներից մեկը՝ ՀՍՀ ժողովրդական արտիստ Հ. Գրիգորյանի անվան երաժշտական կոմեդիայի թատրոնի դերասանուհի, մեր կատարելագործների դպրոցի վերջին նշանավոր ներկայացուցիչ Սվետլանա Գրիգորյանը:



Սվետլանա Գրիգորյանը դեռ թատերական ուսումնարանի սան էր՝ 13 տարեկան, երբ իր կյանքը կապեց բեմի հետ: Հիսունհինգ տարի խաղացել է հայ բեմի լեգենդ Կարպիս Խաչվանյանի հետ: Աղայել է հարյուրից ավելի դերեր: Հեռուստաթատրոնի հիմնադիրներից է: