ՄԵԾ ԵՂԵՌՆ - 100

ԿԱՅԱՑԱՎ ՀԱՅՈՑ ՅԵՂԱՍՊԱՆՈՒԹՅԱՆ 100-ՐԴ ՏԱՐԵԼԻՑԻ՝ ՎՐԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՁՆԱԽՄԲԻ ԺՈՂՈՎԸ

(Սկիզբը՝ 1-ին էջում)

Հանձնախումբը հանդես է գալիս որպես նախատեսվող ծրագրերի համակարգող եւ աջակցող: Ծրագրերը կարող եք ներկայացնել haryuramyak@gmail.com էլեկտրոնային հասցեով կամ զանգահարել (+995 32) 2546411 հեռախոսահամարով:

Նիստի ընթացքում քննարկվեց նաեւ ՄԱԿ-ի կողմից ընդունված «Ցեղասպանության հանցագործության կանխման եւ պատժման» կոնվենցիայի 66-ամյակին նվիրված միջոցառումների շրջանակներում, Վրաստանում ՀՀ դեսպանության, Վրաստանի պետական եւ հասարակական կառույցների հետ համագործակցությամբ, կազմակերպել եւ նշել այդ օրը: Որոշվեց այդ շրջանակներում կազմակերպել ընդունելություն, հրավիրել դիվանագիտական կորպուսի, մշակութային, ազգային, կրոնական կառույցների ներկայացուցիչների, պատմաբանների: Միջոցառման ընթացքում ներկայացնել ազգային եւ կրոնական հողի վրա աշխարհում իրականացված ոճրագործությունները՝ հիմնական շեշտը դնելով Հայոց ցեղասպանության վրա:

Հանձնախմբի անդամներն առաջարկեցին միջոցառումներին ավելի շատ ընդգրկել վրաց հասարակության անդամներին եւ Վրաստանում ապրող տարբեր ազգային ու կրոնական համայնքների ներկայացուցիչներին:

Հանձնախումբը որոշեց հաջորդ ժողովը հրավիրել դեկտեմբերի առաջին կեսին:

ՍԵՄԻՆԱՐ

ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆԱՅԻՆ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ ՎՐԱՍՏԱՆՈՒՄ

SPARE ԾՐԱԳՐԻ ՍԵՄԻՆԱՐԻՆ ՄԱՍՆԱԿՑԵՑԻՆ ՆԱԵՎ ՀԱՅԱՍՏԱՆՑԻ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՆԵՐԸ

SPARE ծրագրի շրջանակում Վրաստանում կայացավ ուսուցիչների տարածաշրջանային հանդիպում, որին Հայաստանից մասնակցեց 8 ուսուցիչ:

SPARE կամ «Էներգիայի եւ ռեսուսների օգտագործման դպրոցական ծրագիրը» միջազգային նախագիծ է, որը հիմնվել եւ ֆինանսավորվում է «Բնության պահպանության նորվեգական ընկերություն» կազմակերպության կողմից 1996 թվականից: Ծրագիրը ներդրվել եւ իրագործվել է բազմաթիվ երկրներում, այդ թվում՝ Վրաստանում եւ Հայաստանում: Նախագծի նպատակն է երեխաների մոտ դաստիարակել էկոլոգիական գիտակցություն եւ հասարակության ուշադրությունը գրավել էներգաարտադրության, էներգիայի ու ռեսուսների խնայողության եւ շրջակա միջավայրի պահպանման խնդիրների վրա:

Վրաստանում կայացած հանդիպմանը քննարկվել են յուրաքանչյուր երկրում այդ ուղղությամբ կատարված աշխատանքները, խոսվել է ձեռքբերումների մասին, կատարվել է փորձի փոխանակում: Ցուցադրվել են հետաքրքիր անիմացիոն ֆիլմեր եւ տեսանյութեր, որոնք ունեն ինչպես ուսուցողական, այնպես էլ՝ տեղեկատվական բնույթ:

Սեմինարի ավարտից հետո հայաստանցի ուսուցիչների համար կազմակերպվել է էքսկուրսիա դեպի Թբիլիսիի տեսարժան վայրեր: Նրանք այցելել են հայկական եկեղեցիներ, Թբիլիսիի Հայ գրողների եւ հասարակական գործիչների Խոջիվանքի պանթեոն:

ՈՒՂՈՐՏ

ՄԿՐՏԻՉ ՄՈՎՍԻՍՅԱՆ. «ՆԵՐՈՒԺԸ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ է ԸՆՁԵՌՈՒՄ»

Ախալցիխեի մունիցիպալիտետի Սխվիլիսի գյուղի ֆերմեր Մկրտիչ Մովսիսյանը ճանաչված անձնավորություն է ոչ միայն Սամցխե-Ջավախեթիի տարածաշրջանում, այլեւ ողջ Վրաստանում: Եվ դա պատահական չէ, քանզի Մկրտիչը՝ որպես տարածաշրջանային զարգացման ասոցիացիայի անդամ եւ բնագավառի փորձառու մասնագետ, գյուղատնտեսությանն առնչվող հարցերով պարբերաբար շփվում է ինչպես հարազատ մունիցիպալիտետի, տարածաշրջանի, այնպես էլ՝ Վրաստանի մյուս երկրամասերի ագրոհատվածի ներկայացուցիչների հետ:

Բացի վերոնշյալից, Մկրտիչ Մովսիսյանը բավականին հաջողությամբ իրականացնում է նաեւ ֆերմերական գործունեություն, իր տեսական եւ պրակտիկ գիտելիքները ներդնում կոնկրետ գործերում:

- Նախ մի քանի խոսք՝ Ձեր մասին:

- 52 տարեկան եմ, ծնվել եւ միջնակարգ կրթություն ստացել եմ Սխվիլիսիում, ապա ընդունվեցի Երեւանի գյուղատնտեսական ինստիտուտ, թեպետ ուսումս, ընտանեկան պատճառներով, թերի մնաց:

Մանկուց աշխատել եմ հողի վրա եւ այդ պրակտիկ փորձն հարստացրել եմ ինքնուսուցմամբ ու մի շարք մասնագիտական վարժանքների շնորհիվ, որոնք անցա 1998-2001 թվականներին, երբ աշխատում էի ԱՄՆ կառավարության ֆինանսավորմամբ մեզանում գործող «ՔԵԱ» կազմակերպությունում: Մասնագիտական հմտության հարստացման գործում նշանակալից էր նաեւ տարածաշրջանային զարգացման ասոցիացիայում իմ գործունեությունը, որտեղ անմիջականորեն զբաղված էի ագրարային հարցերով, գյուղատնտեսական ոլորտին առնչվող մասնագիտական խորհրդատվություններ էի ներկայացնում Վրաստանի մասշտաբով մի քանի տասնյակ գյուղերում գործող ֆերմերներին:

- Դուք, իրոք, երկրի մասշտաբով ճանաչված մասնագետ եք, եւ պատահական չէ, որ նույնիսկ ոլորտի թեմաներ լուսաբանող վրացական ՁԼՄ-ների լրագրողների խորհրդատվությունների համար դիմում են Ձեզ:

Եկեք կոնկրետ անդրադառնանք այն թեմային, որը առանձնակի մտահոգություն եւ անհանգստություն է պատճառում սպառողներին: Խոսքը վերաբերում է «երկրորդ հացին»՝ կարտոֆիլին, որի սպառողական գինը այս տարի, կարելի է ասել, ռեկորդային բարձունքների է հասել: Օրինակ, անցյալ տարի նույն ժամանակահատվածում մեկ կիլոգրամ կարտոֆիլի գինը տատանվում էր 60-70 թեթրիի սահմաններում, իսկ այսօր այն կազմում է 1-1,2 լարի:

- Դե, մինչեւ ռեկորդային բարձունքները, դեռ հեռու է, թեպետ ամենայն հավանականությամբ, ձմռանը կարտոֆիլի գինը կարող է հասնել երկու լարիի: Դա պայմանավորված է մի շարք գործոններով: Նախ, ներկա դրությամբ, սպառողական ներքին շուկայի կարտոֆիլի պահանջարկի առյուծի բաժինը բավարարվում է տեղական արտադրության մթերքի հաշվին, թեպետ պետք է նշել, որ կարտոֆիլի ձմեռային պաշարի մոտ 50 տոկոսն արդեն վաճառվել է, մնացածը, հաշվի առնելով պահանջարկի ծավալները, կբավարարեն առավելագույնս 2-3 ամիս:

Երկրորդ, ի տարբերություն նախորդ տարիների, այս տարի կարտոֆիլի բերքը բավականին սուղ էր: Այս տարվա բերքաշրջանն իրեն չարդարացրեց: Օրինակ, 2014 թվականին Սամցխե-Ջավախեթիի տարածաշրջանում բերքատվությունը պակաս էր, նախորդ տարվա համեմատությամբ հավաքվեց 20 տոկոսով պակաս բերք: Կարտոֆիլի ներքին շուկայական գինը մեծապես պայմանավորված է մեր տարածաշրջանում հավաքած բերքի քանակից ու որակից: Ամռանը կարտոֆիլի գինը ցածր էր, սակայն օգոստոսին հաստատված երաշտի պատճառով շուկայում ծագեց կարտոֆիլի անբավարարություն, եւ մթերքի գինը կտրուկ ավելացավ: Իմ հաշվարկներով, գնահի գործընթացը երկար չի շարունակվի եւ մեկ կիլոգրամի դիմաց երկու լարիի սահմանագիծը չի անցնի: Վերցնենք թեկուզ վաղահաս կարտոֆիլը: Տեւական տեղումների պատճառով, վաղահաս կարտոֆիլի հիմնական մատակարարող Մառնեուլիի եւ Բոլինիսիի շրջաններում կարտոֆիլի բերքը շատ սուղ էր: Ստացված բերքն էլ ավանդական արտահանողները դուրս բերեցին երկրի սահմաններից: Արդյունքում, մեր ասոցիացիայի տվյալներով, 2014 թվականին երկրի սահմաններից արտահանվել է 357 հազար դոլարի կարտոֆիլ, այսինքն՝ միայն այս տարի արտահանվել է այնքան, որքան 2011 եւ 2012 թվականներին միասին վերցրած:

- Հետեւաբար, կարտոֆիլի սպառողական գնի ավելացումը սպասելի է, քանզի շուկայում կառաջանա պալարապտղի պակաս:

- Ոչ, պակասորդ չի լինի, քանի որ մոտ ժամանակներում ներքին շուկայում տեղական մթերքին բոլոր դեպքերում փոխարինելու է ներկրածը: Հետեւաբար, կարտոֆիլի ներկրումների ծավալից է կախված մեծ պահանջարկ վայելող այդ մթերքի գնի հետագա աճը դանդաղեցնելու գործընթացը: Նշեմ, որ ներկրումների ծավալի կտրուկ ավելացում նկատվեց 2014 թվականի հունվար-ապրիլ ամիսներին: Այդ ժամանակահատվածում Վրաստան է ներկրվել ընդհանուր առմամբ 4 միլիոն դոլար գումարի կարտոֆիլ: Եվ դա սպասելի էր, քանի որ գարնանը Վրաստանում գրեթե միշտ զգացվում է կարտոֆիլի պակասորդ:

Երրորդ, տվյալ պարագայում մեծ նշանակություն է ձեռք բերում արտահանումը: Անցյալ տարի կարտոֆիլի գնի ավելացումը պայմանավորված էր արտահանման ծավալների կտրուկ ավելացմամբ, իսկ այս տարի կարտոֆիլը Վրաստանից, այն էլ՝ փոքր քանակաբաժիններով, արտահանվել է միայն Ռուսաստան եւ Ադրբեջան: Ներկայումս արտահանումը կանգնեցվել է՝ տեղական կարտոֆիլ չունենք, բացի այդ, մթերքի ինքնարժեքը բարձր է, եւ դրա իրացման համար արտահանումը իրեն չի արդարացնում: Բերքի շատ ավելի մեծ մասը իրացվել եւ իրացվում է ներքին շուկայում:

Մի խոսքով, եթե տեղական շուկայում շրջանառության մեջ լիներ միայն տեղական արտադրության կարտոֆիլը, ապա, ամենայն հավանականությամբ, այլ իրավիճակ կստեղծվեր, սակայն այդպես չէ: Կարտոֆիլի ներկրումներ են իրականացվում Հայաստանից, Թուրքիայից, Ուկրաինայից, Բելառուսից եւ Հոլանդիայից:

Բոլոր դեպքերում, ձմռանը, հաշվի առնելով ստեղծված իրավիճակը, մեծապես կախված կլինենք ներկրումների ծավալից: Կրկնում եմ, մեր ունեցած պաշարը կբավարարի 2-3 ամիս:

- Դուք նշեցիք մթերքի բարձր ինքնարժեքի մասին, սակայն չէ՞ որ էկոլոգիապես մաքուր մթերքը, ինչպիսին Ձեր կարտոֆիլն է, բարձր է գնահատվում արտասահմանյան շուկայում: Դա այնպիսի առավելություն է, որ շատ երկրներ կարող են նախանձել:

- Դուք իրավացի եք, մեր մթերքը, իսկապես էկոլոգիապես մաքուր է, առավելագույն խուսափում ենք տարբեր թունաքիմիկատների օգտագործումից, աշխատում ենք բավարարվել միայն օրգանական եւ ավանդական պարարտանյութերից: Սակայն նման մոտեցումն էլ որոշակի ծախսեր է պահանջում, ինչը, միշտ չէ, որ իրեն արդարացնում է: Ռիսկերը բավականին նշանակալից են, եւ այդ հանգամանքը հարկ է հաշվի առնել:

- Նկատի ունեք եղանակային պայմանե՞րը:

- Ոչ միայն: Հարկ է անցկացնել հողի քիմիական անալիզը, պարզելու, թե որ նյութերն են անբավարար եւ որոնք նորմայից ավելի: Իսկ դա բավականին թանկ գործ է: Նշանակալից ծախսեր են կատարվում նաեւ հողի վերամշակման, սերմանյութի ընտրության եւ տեսակավորման, ոռոգման հարցի կարգավորման, ցանքադաշտերը մոլախոտերից ազատելու եւ վերջապես, բերքահավաքը նորմալ անցկացնելու համար: Դա այսպես ասած մեզանից կախված գործոններն են, սակայն կա նաեւ բնականը՝ բավական է ամռանը մի քանի րոպեանոց կարկուտ, եւ ողջ աշխատանքը ջուրն է ընկնում: Էլ չեմ խոսում երաշտի, մշակաբույսերի հիվանդությունների եւ այլնի մասին:

- Վերջին մեկ տարվա ընթացքում գյուղատնտեսության ոլորտի զարգացումը խրախուսելու համար, կառավարությունը ձեռնարկել է մի շարք կոնկրետ քայլեր: Մասնավորապես, գործում է արտոնյալ ագրովարկերի նախագիծը, սկսվել է ագրոապահովագրությունը... Ի՞նչ կասեիք այդ մասին:

- Միանգամից ասեմ, որ դա դրական երեւույթ է: Դրանցից առանձնապես կընդգծեի ագրոապահովագրությունը: Հիմա դժվար է ասել, թե որքանով այն գործուն կլինի, ժամանակը ցույց կտա, սակայն կարծում եմ, որ ժամանակի ընթացքում դրա ծավալներն ու հնարավորությունները կընդլայնվեն:

Բնականաբար, նշանակալից է նաեւ ագրովարկերի նախագիծը, թեպետ նախագծի առանձին դրույթները, ըստ իս, որոշակիորեն սահմանափակում են դրանցից օգտվողների շրջանակները:

Իմ կարծիքով, իշխանություններն է'լ ավելի պետք է ուշադրություն հատկացնեն գյուղատնտեսությանը: Ցավոք, մեր ներուժը լրիվությամբ չէ, որ օգտագործվում է, հակառակ դեպքում, ինչո՞վ կարելի է բացատրել այն փաստը, որ ագրարային ավանդույթներ ունեցող մեր երկրում ծագում է կարտոֆիլի անբավարարություն, եւ ստիպված հիմնախնդիրը կարգավորում ենք ներկրումների հաշվին: Երկրի աշխարհագրական դիրքն ու կլիման ավելի քան նպաստավոր են տարբեր մշակաբույսերի, այդ թվում՝ նաեւ կարտոֆիլի բարձր բերքի ապահովման համար: Առկա հնարավորությունների լիարժեք իրացման դեպքում, հեշտությամբ կարող է լրիվությամբ բավարարել ինչպես ներքին շուկայի պահանջարկը, այնպես էլ՝ որպես արտահանող երկիր, ապահովել ու ամրացնել մեր դիրքերը:

Առկա ներուժը զարգացման լուրջ հնարավորություն է ընձեռում:

ՅՈՒՐԻ ԽՈՐԵՆՅԱՆ

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

²èàÔæ²ä²ÐàôÂÚàôÜ

ՄԱՇԿԻ ԱՆԱՌՈՂՋ ԳՈՒՅՆ

Վերջերս յեր թերթում կարդայի, որ մարդու առողջական վիճակի մասին հստակ պատկերացում է տալիս մաշկը: Դեմքս սովորականից գունատ է, թեպետ ես ինչ լավ եմ զգում: Դա ինչպե՞ս բացատրել:

Գ.Վ.

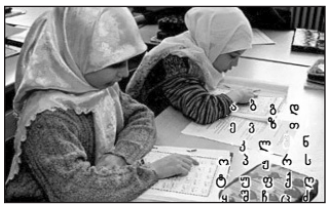
Նինոծմինդա

Առողջ մարդու դեմքի մաշկը վարդագույն նրբերանգ ունի, ձիգ է եւ առաձգական: Առողջական խնդիրներն իսկույնեւեթ անդրադառնում են մաշկի գույնի վրա: Անբնական գունատությունը կարող է վկայել սակավարյունության, հիպոտոնիայի, արյան շրջանառության պերիֆերիկ խախտումների, տոնուսի անկման մասին: «Կարմրամորթերը» հաճախ տառապում են արյան բարձր ճնշումից, սիրտ-անոթային հիվանդություններից:

Կարմիր բծերն ու մազանոթները շատ են լինում չափազանց զգայուն մաշկի դեպքում: Այդ դեպքում, պետք է սննդի մեջ փոփոխություններ մտցնել, ավելի քիչ յուղալի կերակուրներ օգտագործել, ավելացնել բջջանյութով հարուստ սնունդ, եւ մաշկի վիճակը կբարելավվի: Ձեզ անհանգստացնում է դեմքի վրա մազանոթների կարմիր ցա՞նցը: Ստուգեք լյարդի աշխատանքը: Եթե դեմքը կապտա-կարմրագույն երանգ է ստացել, անհրաժեշտ է ստուգել սրտի եւ թոքերի վիճակը: Լյարդի, լեղապարկի կամ ստամոքսի հիվանդություններն անմիջապես արտացոլվում են մաշկի վրա, այն դեղնում է:

¼²ðØ²Ü²ÈÆ ö²ê î

ՎՐԱՅ ԼԵԶՈՒՆ՝ ԹՈՒՐՔԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ



Լսել եմ, որ Թուրքիայի դպրոցներում որոշել են դասավանդել վրաց լեզուն: Որքանո՞վ է դա համապատասխանում իրականությանը:

Ա.Ստեփանյան

Ախալքալաքի

Իրոք, Թուրքիայի կրթության նախարարությունը հաստատել է թուրքական միջնակարգ դպրոցներում վրաց լեզվի դասավանդման ծրագիրը: Այդ մասին տեղեկացրել է Թուրքիայում Վրաստանի դեսպանությունը: Նրանց պարզաբանմամբ, ծրագիրը նախատեսում է ընթացիկ տարվանից յուրաքանչյուր հանրային դպրոցում. վրաց լեզվի ուսուցման ցանկություն ունեցող 10 եւ ավելի աշակերտի առկայության դեպքում, 5-րդ, 6-րդ եւ 8-րդ դասարաններում կհատկացվի դասավանդման 244 ժամ: Ինչպես տեղեկացրել են դեսպանատանը, ծրագրի մշակման հարցում նշանակալի ավանդ է ներդրել Թուրքիայի վրաց մշակույթի տան ղեկավար, Թուրքիայի պետական հեռուստատեսությունում Վրաստանի մասին բազմասերիալ վավերագրական ֆիլմի հեղինակ էրդալ Քուչուկին (էլիզբար Ցինարիձե) եւ ճանաչված գրող Քեֆսեր Ռուհին (Քեթեւան Խանթաձե):

Հավանաբար, հետաքրքիր կլինի իմանալ, որ Թուրքիայում առանձնակի նշանակություն է տրվում նաեւ հայերենի իմացությանը: Մասնավորապես, երկրի ներքին գործերի նախարարության որոշմամբ, ոստիկաններն անցնելու են հայերենի, քրդերենի, եզդերենի եւ մի շարք այլ լեզուների ուսուցման դասընթացներ: Դրա անհրաժեշտությունը գերատեսչությունը բացատրում է նրանով, որ վերջին ժամանակներում զգալիորեն ավելացել է այն զբոսաշրջիկների թիվը, ովքեր անգլերենին չեն տիրապետում: Մինչ այդ, ոստիկանների համար Թուրքիայում սկսել էին գործել նաեւ ռուսերենի դասավանդման դասընթացներ:

ՄԱՄՆԱԳԵՏԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

ՊԱՀՊԱՆԵՔ ԱՉՔԵՐԸ

Կոնյուկտիվիտը հեշտությամբ է բուժվում եւ սովորաբար անցնում է մոտավորապես մեկ շաբաթում: Սակայն, դուք պետք է դիմեք բժշկի, եթե.

- հինգ օր հետո վարակը ոչ թե տեղի է տալիս, այլ հակառակը՝ խորանում է,
- ձեր աչքը կարմրել է, եւ դա ուղեկցվում է նկատելի ցավով, տեսողության վատացմամբ, դեղին կամ կանաչագույն առատ արտադրությամբ,
- կարմրությունն առաջացել է աչքի վնասվածքից:

Աչքերի հարցում կատակել չի կարելի, պետք է դիմել բժշկի:

Մի քանի նախազգուշացում.

- եթե ակնախնձորի սպիտակ հատվածում արյուն եք նշմարում, դա վտանգավոր չէ, բայց եթե այն ծածկում է բիբը, դա արդեն վատ է,
- վտանգավոր է, եթե աչքը ցավում է, տեսողությունը վատանում, եւ ձեր աչքերի առջեւ վարդագույն մշուշ է հայտնվում:

Այս ախտանշաններից որեւէ մեկի առկայության դեպքում իմացեք, որ դուք բժշկական օգնության կարիք ունեք:

ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԴԵՊՐԵՍԻԱ

(Սկիզբը նախորդ համարում)

ԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ

Դեպրեսիան ուսումնասիրվել է բազմիցս, տարբեր մասնագետների կողմից, եւ բոլորն էլ հանգել են այն եզրակացության, որ դեպրեսիայի առաջացման պատճառները տարբեր են, սակայն կա երկու ընդհանուր օրինաչափություն: Առաջինն այն է, որ դեպրեսիան ունի ժառանգական հիմք, այսինքն՝ դեպրեսիայի առաջացմանը մասնակցություն ունեն գեները, եւ այս գենը կրողի համար ցանկացած փոքրիկ սթրես կարող է դեպրեսիայի առիթ դառնալ: Իսկ երկրորդն այն է, որ դեպրեսիայի հիմքում ընկած է միջավայրը, որտեղ ապրում է մարդը: Անհնար է պատկերացնել մարդու կյանքն առանց միջավայրի հետ առնչության, ուստի դեպրեսիան անխուսափելի է մարդու կյանքում: Դեպրեսիային դիմադրելու համար մարդը պետք է ավելի ամրապնդի իր պաշտպանական մեխանիզմները եւ իմունային համակարգը: Եթե դեպրեսիան խրոնիկական բնույթ է կրում, ապա դրա ազդեցությունը օրգանիզմի վրա կարող է քայքայիչ լինել:

Ո՞ՐՆ Է ԵԼՔԸ

Դեպրեսիվ հոգեվիճակի մեջ գտնվող մարդը աշխարհն ընկալում է միայն բացասական կողմերով ու վատ գույներով, իր շուրջը կատարվող յուրաքանչյուր իրադարձություն գնահատում է բացասական, քանի որ նրա ուղեղն այդպես է արձագանքում: Այս իրավիճակից դուրս գալու համար չկա ոչ մի լույս, ոչ մի լուծում: Սակայն, իրականում այդպես չէ. դեպրեսիան բուժվող հոգեկան խնդիր է, պարզապես պետք է իմանալ, որ այս բոլոր նեգատիվ պրոցեսները հնարավոր է վերականգնել, եթե ցուցաբերվի ճիշտ եւ համապատասխան մոտեցում: Երբ մարդն սկսում է խոսել իր խնդրի մասին, ապա դա կարելի է համարել առաջին քայլը դեպի ապաքինում: Կան բազմաթիվ հոգեթերապիաներ, որոնք մարդուն հնարավորություն են տալիս վերջնականապես ձերբազատվել դեպրեսիայից: Կոգնիտիվ հոգեթերապիան դեպրեսիայի խնդիրները լուծող տարբերակներից մեկն է, որում հիմնական շեշտը դրվում է այցելուին բացասական մտքերից եւ հույզերից ազատելու վրա: Կոգնիտիվ հոգեթերապիան ազդում է ուղեղի այն բաժինների վրա, որոնք ստեղծում են այդ բացասական ընկալումները: Մի փոքր դժվար է ինքնուրույն պայքարելը դեպրեսիայի դեմ. մասնագետին դիմելը ամենաճիշտ լուծումն է: Չնայած, դեպրեսիայի մեջ գտնվող անձին շրջապատող մարդիկ կարող են որոշակի օգնություն ցուցաբերել: Առաջին հերթին, պետք է պարզել դեպրեսիայի իրական պատճառները, պետք է փորձել հետաքրքրություն առաջացնել կյանքի նկատմամբ, շեշտը դնել հիվանդի կյանքի լավ ու երջանիկ իրադարձությունների վրա, չէ՞ որ դեպրեսիայով տառապող մարդն իր կյանքում ունեցել է երջանիկ եւ հաճելի օրեր: Պետք է բարձրացնել նրա ինքնագնահատականը՝ շեշտել նրա հաջողված գործերն ու արարքները, գովել, խրախուսել, ներշնչել, որ նա կարող է հաղթահարել յուրաքանչյուր դժվարություն: Օրինակներ բերեք ձեր կամ ուրիշի կյանքից՝ թե ինչպես եք կարողացել հաղթահարել դժվարությունները: Թող նա գիտակցի, որ մենակ չէ, որ իրեն սիրում են եւ պատրաստ են օգնել: Պարզեք, թե նա ինչ է ամենից շատ սիրում, եւ նրա օրը լցրեք իրեն հաճելի գործով: Ամենակարեւորն այստեղ հոգատար եւ կարեկից վերաբերմունքն է մարդու նկատմամբ, որը նրան ուժ ու թեւեր կտա ծագած խնդիրները հաղթահարելու համար:

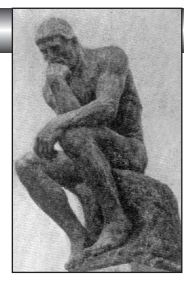
ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է

ՏՈԿԻՈՆ՝ ԱՇԽԱՐՀԻ ԽՈՇՈՐԱԳՈՒՅՆ ՔԱՂԱՔ

Մինչեւ 2030 թվականը աշխարհի խոշորագույն քաղաքի տիտղոսը կպահպանի Տոկիոն, բայց քիչ չեն լինի հավակնորդները, որոնք կրնկոխ կհետեւեն նրան: Այդ մասին Foreign Policy-ի իր բլոգում գրել է վաշինգտոնցի լրագրող Ռեյդ Ստենդիշը՝ վերլուծելով ուրբանիզացման գործընթացներին նվիրված ՄԱԿ-ի զեկույցը:

Միավորված ազգերի կազմակերպության հետաքրքրաշարժ նոր զեկույցի տվյալներով, Երկրագնդի վրա կա 28 գերքաղաք՝ 41 պետությունում: Բացի այդ, գերքաղաքներին կմիանան Լուանդան՝ Անգոլայում եւ Կահիրեն՝ Եգիպտոսում:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ



Երբ մենք արթուն ենք՝ մեր խիղճն է քնած, երբ խիղճն է զարթնում՝ մենք ենք քուն մտնում...

ՊԱՐՈՒՅՐ ՍԵՎԱԿ
(1924-1971)
Հայ բանաստեղծ

Վշտի ժամին, թե խնդության եղբայրն է միշտ եղբոր հույսին:

ՄՈՐԻՍ ՓՈՑԽԻՇՎԻԼԻ
(1930-1993)
Վրաց բանաստեղծ

Կրքերին իշխում է ոչ թե նա, ով բոլորովին խուսափում է դրանցից, այլ նա, ով դրանցից օգտվում է այնպես, ինչպես կառավարում են նավը կամ ձիուն, այսինքն՝ դրանց ուղղում են այնտեղ, ուր հարկավոր է եւ օգտակար:

ԱՐԻՍՏՈՏԵԼ
(մ.թ.ա.384-մ.թ.ա.322)
Հռոմեացի փիլիսոփա

Լավ նյութը պետք է մշակվի լավ վարպետի կողմից:

ՊՈՒԲԼԻԼԻՈՍ ՍԻՐՈՍ
(մ.թ.ա.1-ին դար)
Սիրիացի փիլիսոփա

Առանց աշխատանքի չկա հաճույք, առանց հաճույքի չկա աշխատանք:

ԲԵԲԵԼ
(1840-1913)
Գերմանացի հասարակական գործիչ

Ամենավտանգավոր սուտը թեթեւակի խեղաթյուրված ճշմարտությունն է:

ԼԻԽՏԵՆԲԵՐԳ
(1742-1799)
Գերմանացի գիտնական, պուբլիցիստ

Թեեւ աշխատանքն ու հաճույքը տարբեր են իրենց բնույթով, այնուամենայնիվ նրանց միջեւ գոյություն ունի ինչ-որ բնական կապ:

Հրեական ասացվածք

Աշխատանքը նման է գեղեցիկ կնոջ՝ նա սպասել չի սիրում:

ՆԵԼԼԻ ԽԵՐԱՆՅԱՆ
«Վրաստանի» ընթերցող

²Ü°Î¸à†Ü°ð

** Իդեալական կանայք շախմատիստուհիներն են. նրանք կարող են ժամերով լռել, լավ են հետեւում ֆիգուրաներին եւ գիտեն շատ հետաքրքիր դիրքեր:*

** - Ախր, դու ինձ այնքա՜ն շատ էիր սիրում:*

- Այո՛, սիրում էի, բայց դա 80 կգ սրանից առաջ էր:

** - Մի քեզ նայիր: Արդեն քանի տարի իմ հաշվին ես ապրում, իմ բնակարանում ես, քեզնից անգամ լումա չստանալով, քեզ կերակրում եմ, հագցնում, լողացնում, էլ չասած այն մասին, որ քնում եմ քեզ հետ:*

- Եվ դու ինձ դեռ համարում ես անհաջողա՞կ:

** Տղամարդու երազանքը.*

- Սիրելի՛ս, ինձ տարվա համար պարգեւավճար են տվել: Գնանք, քեզ համար քո ուզած մուշտակը գնենք:

- Օ՜յ, ես այսօր այնպես հոգնել եմ, եւ գլուխս էլ ցավում է: Արի մեկ ուրիշ անգամ գնանք...

** - Աստված իմ, ես ցանկանում եմ հաստ քսակ եւ բարակ մեջք: Եվ խնդրում եմ՝ չշփոթես՝ ինչպես նախորդ անգամ:*

** Դատավորը.*

- Մեղադրյա՛լ, Դուք ի՞նչ էիք անում 2011 թվականի նոյեմբերի 11-ին, ժամը 18-ն անց 42 րոպեին:

- Պարոն դատավոր, այն, ինչ անում եմ սովորաբար. նստած էի տանը... օրացույցը ձեռքիս... ուշադիր նայում էի ժամացույցին...

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՑԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԿԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՔՆՆԱՐԿՎԵՑԻՆ ՈՒԵԼՍԻ ԵՎ ՓԱՐԻԶԻ ԳԱԳԱԹԱԺՈՂՈՎՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Նոյեմբերի 3-ին Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսյանն ընդունեց տարածաշրջանային այցով Երեւանում գտնվող Մեծ Բրիտանիայի եւ Հյուսիսային Իռլանդիայի Միացյալ Թագավորության Եվրոպայի հարցերով պետական նախարար Դեյվիդ Լիդինգթոնին:

Հանդիպմանը զրուցակիցները քննարկել են հայ-բրիտանական հարաբերությունների օրակարգը, անդրադարձել նաեւ ԵԱՀԿ Մինսկի խմբի շրջանակներում ԼՂ հիմնախնդրի կարգավորման բանակցային գործընթացի վերջին զարգացումներին ու հեռանկարին՝ այդ համատեքստում քննարկելով վերջերս Ուելսում եւ Փարիզում կայացած գագաթաժողովների արդյունքները:

Հայաստանի նախագահը եւ Մեծ Բրիտանիայի պետնախարարը մտքեր են փոխանակել տարածաշրջանի խնդիրների եւ մարտահրավերների շուրջ, խոսել Եվրասիական տնտեսական միությանը Հայաստանի միանալուց հետո Հայաստան-Եվրամիություն հարաբերությունների զարգացման հեռանկարների մասին:

ԵԱՏՄ-ԻՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԱՆԴԱՄԱԿՑՈՒԹՅԱՆ ՊԱՅՄԱՆԱԳԻՐԸ ԿՔՆՆԱՐԿՎԻ ԴԵԿՏԵՄԲԵՐԻՆ

Հայաստանի Ազգային ժողովը Եվրասիական տնտեսական միությանը Հայաստանի անդամակցության պայմանագիրը վավերացնելու հարցը կքննարկի դեկտեմբերի առաջիկա քառօրյայի ընթացքում, եթե որեւէ բան չխախտվի:

Այս մասին«Արմենպրես»-ի հետ զրույցում տեղեկացրեց ԱԺ ՀՀԿ խմբակցության ղեկավար Վահրամ Բաղդասարյանը:

Նա տեղեկացրեց, որ այս պահին ԵԱՏՄ-ին Հայաստանի անդամակցության պայմանագիրը Սահմանադրական դատարանում է, որը պետք է ուսումնասիրի պայմանագիրը եւ եզրակացություն տրամադրի դրա՝ Հայաստանի սահմանադրությանը համապատասխանելու վերաբերյալ:

Հատկանշական է, որ ԵԱՏՄ-ին անդամակցության պայմանագրի քննարկման համար արտահերթ նիստ չի հրավիրվելու, այլ քննարկվելու է հերթական քառօրյա նիստի ընթացքում:

140-170 ՄԻԼԻՈՆ ԵՎՐՈ՝ ԲԱՐԵՓՈԽՈՒՄՆԵՐԻ ԻՐԱԿԱՆԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

Եվրամիությունն ու Հայաստանը պատրաստակամ են շարունակել համագործակցությունը փոխադարձ հետաքրքրության ոլորտներում:

Եվրամիության Հարեւանության քաղաքականության եւ ընդլայնման հարցերով հանձնակատար Յոհաննես Հանը պաշտոնավարման առաջին աշխատանքային օրը հանդիպել է Հայաստանի էկոնոմիկայի նախարար Կարեն Ճշմարիտյանի հետ:

Հանձնակատարն ու Կարեն Ճշմարիտյանը ստորագրել են փոխըմբռնման հուշագիր՝ հիմք դնելով Հայաստանի համար ԵՄ աջակցության «եզակի աջակցության շրջանակ» ծրագրին, որի հիմքում ռազմավարական նպատակներ եւ առաջնահերթություններ են հետագա՝ 2014-2017 թթ. համագործակցության համար՝ 140-170 միլիոն եվրոյի տրամադրումով:

Նրանք նաեւ ստորագրել են Հայաստանում գյուղատնտեսության ու գյուղական զարգացման համար 25 միլիոն եվրո արժողությամբ ֆինանսավորման համաձայնագիր:

ԿԸՆԴԼԱՅՆՎԻ «ԱՐԻ ՏՈՒՆ» ԾՐԱԳՐԻ ԱՇԽԱՐՀԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հայաստանի սփյուռքի նախարար Հրանուշ Հակոբյանի ղեկավարությամբ անցկացվեց նախարարին կից ատյանի նիստը: «Արի տուն» հայրենաճանաչության 2014 թվականի ծրագրի վերաբերյալ զեկուցել է համահայկական ծրագրերի վարչության պետ Ա.Անդրեասյանը:

Նրա խոսքերով, 2014թ. «Արի տուն» ծրագիրն իրականացվել է 8 փուլով՝ հունիսի 15-ից օգոստոսի 30-ը: Այս տարի հյուրընկալվել է 1071 սփյուռքահայ երիտասարդ՝ աշխարհի 31 երկրից: Առաջին անգամ ծրագրին մասնակցել է Դիարբեքիրից իսլամացած հայերի քառասուն հոգանոց խումբը:

Հայաստանի սփյուռքի նախարարը շնորհակալություն է հայտնել ծրագրի կազմակերպիչներին եւ հանձնարարել ընդլայնել ծրագրի աշխարհագրությունը, ընդգրկել նոր տարածքներ: 2015թ. աշխատանքի թիրախը պետք է լինի Արեւմտյան Հայաստանից հայրենիք եկողների թիվն ավելացնելը:

Օրակարգի համաձայն, ՀՀ սփյուռքի նախարարության «Իմ Հայաստան» համահայկական երկրորդ փառատոնի իրականացման վերաբերյալ հաշվետվություն է ներկայացրել «Իմ Հայաստան» համահայկական փառատոնի գեղարվեստական ղեկավար Ս.Հարոյանը:

Նրա խոսքերով, «Պարարվեստի օրերի» շրջանակներում Հայաստան էր ժամանել 12 երկրի 37 պարախումբ, ընդհանուր առմամբ, փառատոնի շրջանակներում տեղի ունեցավ 58 համերգ:

Ամփոփելով նիստը՝ սփյուռքի նախարար Հրանուշ Հակոբյանը ներկայացրել է ամսվա ընթացքում կազմակերպված միջոցառումները, մասնակցությունը կարեւոր իրադարձություններին:

ՎՐԱՍՏԱՆԸ՝ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԳՈՐԾԸՆԿԵՐ ԵՐԿՐՆԵՐԻ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ՀՆԳՅԱԿՈՒՄ

Հայաստանն ավելացրել է ԱՊՀ երկրների հետ արտաքին առեւտրաշրջանառության ծավալը:

Եթե 2013 թվականի ինն ամիսներին այդ երկրների հետ ապրանքաշրջանառության ծավալը կազմում էր շուրջ 1 մլրդ 150 մլն 576 հազար դոլար, ապա 2014 թվականի նույն ժամանակահատվածում առեւտրի ծավալն ավելացել է ավելի քան 40 մլն դոլարով: Միեւնույն ժամանակ, որոշակի նվազում է նկատվել Եվրամիության երկրների հետ Հայաստանի արտաքին առեւտրաշրջանառության ծավալում: Նախորդ տարվա ինն ամիսների համեմատ, առեւտրաշրջանառության ծավալը կրճատվել է շուրջ 12,5 մլն դոլարով: 2014 թվականին որոշ երկրների հետ առեւտրի շրջաջանառությունը զգալիորեն ավելացել է: Էական աճ է նկատվել Գերմանիայի, Ռուսաստանի, Չինաստանի, Ճապոնիայի, Վրաստանի հետ առեւտրաշրջանառության ծավալներում:

Հայաստանի ազգային վիճակագրության ծառանության տվյալներով, Հայաստանի արտաքին առեւտրաշրջանառության ծավալը 2014 թվականի ինն ամիսներին ավելացել է ավելի քան 160 մլն դոլարով՝ կազմելով շուրջ 4 մլրդ 300 մլն 487 հազար դոլար:

ՆՈՐ ԷԼԵԿՏՐԱՀԱՂՈՐԴՄԱՆ ԳԻԾ՝ ԴԵՊԻ ՎՐԱՍՏԱՆ ԵՎ ԻՐԱՆ

2017 թվականին Հայաստանն ավարտին կհասցնի դեպի Վրաստան եւ Իրան նոր էլեկտրահաղորդման համակարգի շինարարությունը: Այդ մասին նոյեմբերի 4-ին խորհրդարանում հայտարարեց Հայաստանի էներգետիկայի փոխնախարար Արա Սիմոնյանը:

Նա նշեց, որ դեպի Իրան բարձր վոլտային 3-րդ էլեկտրահաղորդման համակարգի շինարարությունը դարձյալ քննարկվել է Հայաստանի վարչապետ Հովիկ Աբրահամյանի Իրան կատարած վերջին այցի ընթացքում: Ձեռք են բերվել շինարարությունը շարունակելու համար հարկավոր բոլոր համաձայնությունները, իսկ բարդությունները չեզոքացվել են, հայտարարել է փոխնախարարը: Գծի շինարարությունը կտեւի 18 ամիս, հավելել է նա:

Ինչ վերաբերում է Հայաստանի եւ Վրաստանի միջեւ էլեկտրահաղորդմանը, ապա նախագծի ֆինանսավորման համար արդեն վարկային համաձայնություն է պատրաստվում Գերմանական զարգացման «KfW» բանկի հետ:

Հայաստան-Վրաստան էլեկտրահաղորդման 400 կվտ լարմամբ համակարգի շինարարության համար 75 մլն եվրո վարկ կտրամադրվի եւ 2 մլն եվրո գրանտ՝ Գերմանական զարգացման «KfW» բանկի կողմից: Նոր գիծը մոտ 3 անգամ կավելացնի Հայաստանի եւ Վրաստանի էներգահամակարգերի միջեւ հոսքի հնարավորությունները: Այժմ Հայաստանին եւ Վրաստանին կապում է 220 կվտ լարմամբ 1 եւ 110 կվտ լարմամբ 2 համակարգ: Դրանցից մեկը գործում է 35 կվտ ռեժիմում՝ վրացական կողմի կայանում անհրաժեշտ հզորության բացակայության պատճառով:

ՀՀ ՆԱԽԱԳԱՀՆ ԱՅՑԵԼԵՑ ՄԱՅՐ ԱԹՈՌ

Նոյեմբերի 4-ին Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսյանը Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածնում մասնակցել է Ն.Ս.Օ.Տ.Տ. Գարեգին Բ Ծայրագույն Պատրիարք եւ Ամենայն Հայոց կաթողիկոսի գահակալության 15-րդ տարեդարձի առիթով տեղի ունեցած Հայրապետական Մաղթանքի արարողությանը:

ԷԼԵԿՏՐԱԷՆԵՐԳԻԱՅԻ ՍԱԿԱԳԻՆԸ ՉԻ ՓՈԽՎԻ

Հայաստանում 2015 թվականին էլեկտրաէներգիայի սակագնի փոփոխություն չի սպասվում: Այս մասին Ազգային ժողովի մշտական հանձնաժողովների համատեղ նիստում ՀՀ 2015թ. պետական բյուջեի նախագծի նախնական քննարկման ժամանակ հայտարարեց Հայաստանի հանրային ծառայությունները կարգավորող հանձնաժողովի խորհրդի անդամ Արթուր Վարդանյանը:

Հանրային ծառայությունները կարգավորող հանձնաժողովը 2014թ. հուլիսի 1-ին որոշում է ընդունել էլեկտրաէներգիայի սակագինը եւս մոտ 4 դրամով թանկացնելու մասին: Օգոստոսի 1-ից Հայաստանում էլեկտրաէներգիայի սակագինը թանկացել է 3,85 դրամով կամ մոտ 10%-ով: Էլեկտրաէներգիայի վերջին թանկացումը տեղի էր ունեցել ընդամենը մեկ տարի առաջ՝ 2013թ. հուլիսի 7-ին, այդ ժամանակ այն թանկացավ 27%-ով: Մեկ տարվա ընթացքում Հայաստանում էլեկտրաէներգիայի սակագինը թանկացել է 37%-ով:

ՍՏԱՑՎԵԼ Է 41,6 ՄԻԼԻՈՆ ԴՈԼԱՐԻ ՄԱՐԴԱՍԻՐԱԿԱՆ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ

Այս տարվա հունվար-սեպտեմբերին մարդասիրական օգնության կարգով Հայաստան է ներմուծվել 3882,1 տոննա ապրանք: Ֆինանսների նախարարության կողմից տրամադրված բեռնամաքսային հայտարարագրերի տվյալների համաչայն, մարդասիրական օգնության ընդհանուր արժեքը կազմել է 41,6 միլիոն ԱՄՆ դոլար: Ստացված օգնության 39,4 տոկոսը քիմիայի եւ դրա հետ կապված արդյունաբերության ճյուղերի արտադրանքն է, 19,0 տոկոսը՝ մանածագործական իրերը, 7,9 տոկոսը՝ սարքերը եւ ապարատները, 7,5 տոկոսը՝ մեքենաները, սարքավորումները եւ մեխանիզմները, 7,1 տոկոսը՝ տարբեր արդյունաբերական ապրանքները, իսկ 19,1 տոկոսը՝ մնացած ապրանքները:

ՄԵԿՆԱՐԿԵՑ ՏԻԳՐԱՆ ՊԵՏՐՈՍՅԱՆԻ ՀՈՒՇԱՄՐՅԱՇԱՐԸ

Աշխատանքային այցով Ռուսաստանի Դաշնությունում գտնվող Հայաստանի նախագահ, Հայաստանի շախմատային ֆեդերացիայի նախագահ Սերժ Սարգսյանը Մոսկվայում ներկա է գտնվել շախմատի աշխարհի 9-րդ չեմպիոն Տիգրան Պետրոսյանի հիշատակին նվիրված գրոսմայստերական «Տաշիր» մրցաշարին: Սերժ Սարգսյանը, ով նաեւ հուշամրցաշարի կազմակերպական կոմիտեի նախագահն է, միջազգային գրոսմայստեր Լեւոն Արոնյանի շախմատային խաղում կապարել է առաջին քայլը: Հուշամրցաշարը կազմակերպել են «Տաշիր գրուպ» ընկերությունը եւ Ռուսաստանի շախմատային ֆեդերացիան:

ՎԱԽՃԱՆՎԵԼ Է ՎԼԱԴԻՄԻՐ ՄՈՎՍԻՍՅԱՆԸ

Երեւանում նոյեմբերի 5-ին, կյանքի 81-րդ տարում, մահացել է Հայաստանի նախագահին առընթեր Սեւանա լճի հիմնահարցերի հանձնաժողովի նախագահ, Հանրային խորհրդի անդամ Վլադիմիր Մովսիսյանը:

Վլադիմիր Միհրանի Մովսիսյանը ծնվել է 1933-ի նոյեմբերի 12-ին: Նա ՀՀ անտառների վերականգնման եւ զարգացման հիմնադրամի գործադիր տնօրենն էր. եղել է ՀԿԿ կենտկոմի առաջին քարտուղարը, ՀԽՍՀ Մինիստրների խորհրդի նախագահի առաջին տեղակալը, ԽՄԿԿ կենտկոմի քաղբյուրոյի անդամ, գյուղատնտեսական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր: Վլադիմիր Մովսիսյանը 1958թ. ավարտել է Երեւանի անասնաբուժական-անասնաբուժական ինստիտուտը, իսկ 1969թ.՝ Մոսկվայի բարձրագույն կուսակցական դպրոցը: