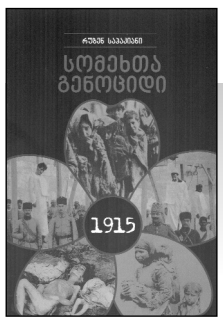
ՆՈՐ ԳԻՐՔ

«ՀԱՅՈՑ ՑԵՂԱՍՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ»՝ ՎՐԱՑ ԸՆԹԵՐՑՈՂԻ ՍԵՂԱՆԻՆ



Մայիսի 17-ին, մայրաքաղաքի «Թբիլիսի-Մարիոտ» հյուրանոցի դահլիճներից մեկում, տեղի ունեցավ պատմական գիտությունների դոկտոր, Հայաստանի Պատմության ինստիտուտի «Նոր պատմության» բաժնի վարիչ Ռուբեն Սահակյանի «Հայոց ցեղասպանությունը» գրքի վրացերեն թարգմանության շնորհանդեսը: Գիրքը վրացերեն է թարգմանել Թբիլիսիի Ի.Ջավախիշվիլու համալսարանի «Վրաց լեզվի ուսուցման» ծրագրի դասախոս Զոյա Մխիթարյանը:

Գիրքը հրատարակվել է Վիրահայոց թեմի Առաքելական Սուրբ եկեղեցու աջակցությամբ:

Միջոցառումը ներածական խոսքով բացեց գրքի աշխատանքային խմբի ղեկավար Գիսանե Հովսեփյանը:

Ռուբեն Սահակյանը իր ելույթում մասնավորապես նշեց. «Հայոց ցեղասպանությունը» գրքի տվյալ հրատարակության առաքելությունը Առաջին աշխարհամարտին Արեւմտյան Հայաստանի եւ Օսմանյան կայսրության տարածքում իրականացված հայերի ու քրիստոնյա այլ ժողովուրդների ցեղասպանության քաղաքականության սեղմ պատմությանը, Արեւմտյան Հայաստանի տարբեր քաղաքներում իրականացված հայ ինքնապաշտպանական պայքարի դրվագների լուսաբանման, այդ պայքարի շնորհիվ՝ արեւմտահայության որոշ հատվածի փրկվելու եւ աշխարհով մեկ սփռվելու պատմական իրողության իրազեկելն է վրաց ընթերցողին»:

Ակադեմիկոս Աշոտ Մելքոնյանը, անդրադառնալով աշխարհի շուրջ 60 երկրներում գրեթե 35 լեզուներով Հայոց ցեղասպանության վերաբերյալ արխիվային նյութերի առկայությանը, նշեց, որ դրանք ամրագրված են այդ ժամանակահատվածում Թուրքիայում գործող երկրների դեսպանությունների, հյուպատոսությունների, միսիոներական առաքելություն իրականացնող կազմակերպությունների՝ Հայոց ցեղասպանությանը նվիրված տարբեր կարգի հոդվածներում ու գրքերում:

«Հայոց ցեղասպանության համընդհանուր ընդունման անհրաժեշտության մասին են փաստում այսօրվա քաղաքակիրթ աշխարհի վկայությամբ եզդիների, քրիստոնյա ազգերի հանդեպ տարբեր երկրներում իրագործվող ցեղասպանությունները»,- իր խոսքում ասաց Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Տեր Վազգեն եպիսկոպոս Միրզախանյանը: Նա աշխարհին կոչ արեց հրաժարվել այլեւայլ քաղաքական նպատակների շահարկումով համապատասխան դիրքորոշում չցուցաբերելու եւ արդարությունը չճանաչելու քաղաքականությունից:

Շնորհանդեսին ներկա էին Վրաստանի խորհրդարանի անդամ Ռուսլան Պողոսյանը, Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի վարչության եւ սակրեբուլոյի նախագահներ Գագիկ Կարսլյանն ու Սմբատ Կյուրեղյանը, Վրաստանում ՀՀ դեսպանության խորհրդական Կարեն Մելիքյանը, «Վրաստան» թերթի խմբագիր Վան Բայբուրթյանը, Թբիլիսիի Վրաց եկեղեցու հոգեւոր համալսարանի ռեկտոր Սերգո Վարդոսանիձեն, Կրոնի հարցերով պետական գործակալության պետի տեղակալ Լելա Ջեջելավան, հայ եւ վրացի պետական, հասարակական գործիչներ, հասարակական-քաղաքական կազմակերպությունների ղեկավարներ, հոգեւորականներ, պատմաբաններ:

ՋՈՒԼԻԵՏԱ ԲԱԴԱԼՅԱՆ

ԹԱՏՐՈՆ

ՕԼԳԱ ԳՈՒԼԱԶՅԱՆ. ԹԲԻԼԻՍԻ ԵՎ ԵՐԵՎԱՆԻ ԹԱՏՐՈՆՆԵՐԻ ՊԱՐԾԱՆՔԸ

Այս օրերին լրացավ հայ թատերական արվեստի հռչակավոր ներկայացուցիչ Օլգա Գուլազյանի ծննդյան 130 եւ մահվան 45-ամյակները:

Օլգա Գուլազյանը ծնվել է 1885 թվականին, Թիֆլիսում: Ավարտել է տեղի Խարփուխ թաղամասի ծխական դպրոցը: Որպես դերասանուհի՝ Գուլազյանը ձեւավորվել է Սիրանույշի, Հովհաննես Աբելյանի, Օլգա Մայսուրյանի եւ այլ վարպետների հետ համատեղ աշխատանքում: 1921-1926 թթ.-ին խաղացել է Թիֆլիսի հայկական թատրոնում: 1926 թ.-ին տեղափոխվել է Երեւանի Առաջին պետթատրոն (այժմ՝ Գ. Սունդուկյանի անվան), որտեղ ստեղծագործել է մինչեւ կյանքի վերջը: Վախճանվել է 1970 թվականին, Երեւանում:

Հավլաբարի «Կազարմաների» թաղում ներսիսյանցիների կազմակերպած սովորական երեկույթը՝ (պար, երգ, արտասանություն, ֆանտ խաղալ) արտասովոր էր դարձել «Խեչոյի թուզ» վոդեվիլի խաղարկմամբ, որը հաջորդ օրը աշակերտուհիները ներկայացրել են դպրոցում:

Չազդվելով «Ձեր երեսների քողը պատռվել է, ի՜նչ խայտառակ աղջիկներ պիտի դառնաք դուք ապագայում» նախատինքից՝ Խեչո-Օլգան ու Մնեւոն Քյալֆաջյան-Կատյուշան բարեկենդանի օրերին ընտանեկան ներկայացում են կազմակերպել իրենց ծնողների համար՝ «խաղացանկային» «Խեչոյի թուզին» հավելելով աստվածաշնչյան իրենց իմպրովիզային պատկերը՝ «Հույս, հավատ, սեր», որն ավարտել են «Ով, Հայոց աստված» երգով: Հարմոն նվագող հարեւան Յոսեբի կնոջից՝ կրկեսային դերասանուհի Ամալյայից սովորած լինելով վարժ պարելը, Օլինկան Եվդոկիայի հետ նաեւ պարաշար է ներկայացրել՝ լեզգինկա, շալախո... Գրաշար Ալեքսին, ում շալվարը փոխ էին առել Խեչոյի համար, մարգարեացել է. «Տե՛ս, Օլինկա, ժամանակին քու անունը կգրվի իսկական թատրոնական աֆիշաներում»: Հենց ինքը՝ Ալեքսին, էլ շուտով շարել է այդ ազդագրերը...

Իրական թատրոնական փորձի մասնակցել է, երբ Մացակ եղբայրը սիրողների խմբով իրենց տանը Սունդուկյանի «Էլի մեկ զոհն» է պատրաստել հին դերասան Գեորգի Պարոն-Սարգսյանի ռեժիսորությամբ: Ուշիուշով հետեւելով՝ յուրացրել է Նատոյի դերն ու մի լավ փորձով ընդգրկվել ներկայացման մեջ: Հարբեցող «ռեժիսորին» շուտով փոխարինել են Ամո Խարազյանով, ով, լրջորեն գործի գլուխ անցնելով, խաղացել է նաեւ Միքայելի դերը: Օլինկան ստանձնել է Սալոմեի դերը: Միքայելյան փողոցում գտնվող «Էրմիտաժ» ամառային թատրոնում, գլխավոր փորձին անսպասելի հայտնվել է ինքը՝ Սունդուկյանը: Շատ հավանելով Նատոն՝ էական ցուցումներ է տվել Սալոմեի համար եւ անկեղծորեն զարմացել, որ առաջին անգամ է բեմ դուրս գալիս: Երեկոյան ներկայացմանը ներկա գտնված Իսահակ Ալիխանյանն էլ պատվիրել է պատրաստել Ցագարելու Խանումայի դերը: Մանկական արտաքինն ու զիլ հնչուն ձայնը նպաստել են հետագայում փոքրիկ, չարաճճի, սուբրետ դերեր խաղալուն:

Ամենատխուրն ու բովանդակազուրկն են եղել ամուսնական կյանքի 7 տարիները: Ամուսինը, որը շուտով թողել է աշխատանքը, արգելել է առանց իրեն ճամփորդել խմբերի հետ: Նրա հետ շրջագայելիս ունեցած փողը չի բավականացրել փակելու բուֆետներում խմած ոգելիցի պարտքերը: Մի քանի տարի նրա ստիպմամբ, ազդագրերում Նոնիկյան է գրվել: Խաղալով միայն ձմեռային 3-4 ամիսներին՝ մնացած ժամանակ չնչին կոպեկներով կար է արել գոյությունը քարշ տալու համար: Վերջապես իր մեջ ուժ է գտել ազատվելու ստրկությունից եւ կրկին ապրել մորից անբաժան, հանգիստ ու խաղաղ: Հարստացնելով մտավոր պաշարը՝ էապես լցրել է ստեղծագործական «հարկադիր պարապուրդի» 7-ամյա անդունդը: Միամիտ մայրը, որ սիրում էր գործը մի քանի անգամ դիտել, հավանել է միայն աղջկա կենսուրախ դերերը.

- Միր դարդը միզ հերիք չի, վուր թիատրումն էլ լաց ըլինք:

Երկար ընդդիմացել է Շիրվանզադեի «Չար ոգու» «օձի կծած» Ջավահիրի դերը խաղալ:

Սեւ ռեակցիայի օրերին, երբ Գուլազյանը ցանկություն է հայտնել խաղալ հարբեցող կոշկակար Ալյոշկայի դերը (Գորկի, «Հատակում») ռեժիսոր Ստեփան Քափանակյանը սկզբում շատ է զարմացել, ապա համաձայնել է՝ «փորձենք, իսկապես որ կարող է շատ ինքնատիպ բան ստացվել»: Առաջին իսկ մուտքով հետաքրքիր է ներկայացել Ալյոշկա-Գուլազյանը. հարբած գարմոշկա նվագելով, անսանձ աղմկարարությամբ, կատվի խաղ-մկան մահ է պատկերել, ապա, քրքջալով փախչելով, ծաղրել իրեն հալածող ցարական ոստիկան-խրտվիլակ Մեդվեդեւի անզորությունը... Ջուբալովի տան բեմում եւ Արտիստականի գալյորկայում օվացիաներով է ընդունվել, թավշյա բազկաթոռների մեջ ընկղմված բուրժուաների դեմքերին ժպիտը սառչել է...

1911-ին ուժեղ դերասանական կազմով հանդես են եկել Բաքվում, ապա Մոսկվա մեկնել: Ստանիսլավսկին ու Նեմիրովիչ-Դանչենկոն Գեղարվեստական թատրոնի իրենց ռեժիսորական օթյակն են հատկացրել: Այդ օրերին Տուրգենեւի պիեսներն էին խաղում Կաչալովի խմբի դերասանները, ովքեր հայերին հատկապես հրապուրել են խոսքի նրբերանգներով, պարզ ու հստակ առոգանությամբ, ռեալիստական խաղի անկեղծությամբ: Պետերբուրգում էլ «Դավաճանությունը» ընդունվել է օվացիաներով, մարդահասակ շուշաններով...

Աբելյանի գլխավորությամբ հաճախ ճամփորդելիս ամեն գարնան լինում է նաեւ Երեւանում: 1916-17-ի ձմռանն աշխատում էր Թբիլիսիում, դրամատիկ ընկերությունից անջատ, ապա՝ մի շարք ներկայացումներ Կարսում տալիս: Այնտեղ էլ դիմավորել է ցարի տապալման լուրը: Դերասան Հովսեփ Ոսկանյանը Թբիլիսիի ժողովարանում եւ Արհեստավորաց ակումբում երբեմն միաժամանակ էր ներկայացում տալիս դրամայի ու օպերայի ուժերով: 1919-ին Գուլազյանը լրացնում է այս խմբի դերասանուհիների ուժեղ կազմը՝ Արուս Ոսկանյան, Արուս Ասրյան, Աստղիկ Երեմյան, Հասմիկ, Զաբել... Ամուսինը ճանաչում գտած ու հանդիսատես բերող Արուսին այնքան էր ծանրաբեռնում, որ ոչ մի գիշեր ազատ չէր մնում: Երբեմն Արուսը Օլգային խնդրում էր փոխարինել իրեն:

Հայ թատրոնը Թբիլիսիում «հուսահատ ու լքված լուսնոտի նման» գոյատեւում է մինչեւ 1921 թիվը:

1923-24 թթ., Լոպե դը Վեգայի «Ոչխարի աղբյուրի» վրացական աննախընթաց հաջողությունից քաջալերված՝ Թբիլիսիի հայկական դերասանական խումբը նույնպես Մարջանիշվիլու միզանսցեններով ու ձեւավորմամբ Արտիստականում ներկայացնում է այդ պիեսը: Հայ բեմում առաջին Լաուրենսիան մեծ հուզմունքով կատարում է Օլգա Գուլազյանը: 1927-ին Սունդուկյանի անվան թատրոնում առաջին անգամ ռեժիսոր Արմեն Գուլակյանի բեմադրած «Խաթաբալա»-ի մեծ հաջողությանը նպաստեց Սունդուկյանին հարազատ դերասանների միջեւ ճիշտ դերաբաշխումը եւ հին Թբիլիսիին քաջ ծանոթ նկարիչ Ստեփան Թարյանի թեթեւ ու գունեղ ձեւավորումը:

- Իմ ամպլուան հայտնաբերվեց վոդեվիլներ խաղալով՝ զարգացնելով բեմական տեխնիկան, շարժունությունը, ճկունությունը,- գրում է արդեն մեծ ժողովրդականություն վայելող արտիստուհին:- Բեմական առաջին անփորձ քայլերը բախտ են ունեցել սկսել Գաբրիել Սունդուկյանի անմիջական ցուցումներով՝ խաղալով կանացի թե' ծեր, թե' երիտասարդ գրեթե բոլոր դերերը: Իսկ 1926-ից, երբ վերջնականապես տեղափոխվեցի Երեւան, կանգ առա միայն 4-ի վրա՝ «Պեպո»-ի էփեմիան, «Խաթաբալա»-ի Նատալիան, «Քանդած օջախի» եւ «Էլի մեկ զոհի» Սալոմեն:

Երեք հարյուրից ավելի դեր է խաղացել ՀԽՍՀ եւ ԽՍՀՄ պետական մրցանակների դափնեկիր ժողովրդական արտիստուհին՝ հայ, վրաց, ռուս, արեւմտաեվրոպական դասական եւ ժամանակակից պիեսներում: Ստեղծագործական վերջին փոթորկուն թրթիռը Բրոուդիի տատիկն էր (Ա.Կրոնին, «Բրոուդիի ամրոցը», 1963թ.):

ՆՎԱՐԴ ԱՍԱՏՐՅԱՆ

ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՕՐ

ՄԵՐ ՑՈՒՑԱՆՄՈՒՇՆԵՐԸ՝ ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆՈՒՄ

Մայիսի 21-ը մշակութային բազմազանության միջազգային օրն է: Այս տարի Թբիլիսիի «Կովկասյան տուն» մշակութային հարաբերությունների կենտրոնում կազմակերպված Վրաստանի ազգային փոքրամասնությունների մշակույթի եւ երկխոսության զարգացմանը նվիրված հետաքրքիր ու բազմաբղետ ցուցահանդեսով օրվա նշանավորմանը միացավ Վրաստանի մշակույթի եւ հուշարձանների պահպանության նախարարությունը:

Իրենց մշակույթն էին ներկայացրել Վրաստանում բնակվող աբխազները, օսերը, հայերը, ադրբեջանցիները, հրեաները, այլք: Ցուցանմուշների շրջանում տեղ էին գտել նաեւ այն հրատարակությունները, որոնք լույս էին տեսել ազգային փոքրամասնությունների լեզուներով հատկապես «Կովկասյան տան» ֆինանսավորմամբ:

Ցուցահանդեսին վիրահայերի բաժինը ձեւավորել էր Վիրահայոց թեմի «Հայարտուն» կենտրոնը: Այստեղ ցուցադրվել էին ազգային նվագարաններ, գորգեր, թբիլիսահայ նկարիչների կտավներ, ալբոմներ, կատալոգներ, հայերեն ու վրացերեն թարգմանված հին եւ ժամանակակից գրական նմուշներ:

Վրաստանի մշակույթի նախարարը եւ հաշտեցման ու քաղաքացիական իրավահավասարության հարցերով պետնախարարը մեծ ուշադրությամբ դիտեցին հայկական անկյունը՝ չթաքցնելով իրենց հետաքրքրությունն ու հիացմունքը բարձրարժեք եւ հարուստ ցուցանմուշներից: «Հայարտուն» կենտրոնի ղեկավար Լեւոն Չիդիլյանը կառավարութան անդամներին նվիրեց նորերս հրատարակված Ռուբեն Սահակյանի «Հայոց ցեղասպանություն» գրքի վրացերեն թարգմանությունը:

Միջոցառման կազմակերպումը եւ բազմազգ Վրաստանի հարուստ մշակույթի ցուցադրությունը ողջունեցին Վրաստանի մշակույթի նախարար Միխեիլ Գիորգաձեն, պետնախարար Պաատա Զաքարեիշվիլին, «Կովկասյան տան» ղեկավար Նաիրա Գելաշվիլին, Վրաստանում Եվրախորհրդի ներկայացուցչության կցորդ Օլիվեր Ռայները, Վիրահայոց թեմի իրավական հարցերի պատասխանատու Միքայել Ավագյանը, տիկնիկագործ Ժաննա Դավթյանը՝ Հագո խամաճիկի կողմից Գևորգ Էմինի «Զարմանալի հայ» բանաստեղծության արտասանությամբ:

Այցելուներին ընձեռվեց տարբեր ժողովուրդների ազգային կերակրատեսակները համտեսելու հնարավորություն:

ՍՈՒՍԱՆՆԱ ԽԱՉԱՏՐՅԱՆ

Ð²ðò – ä²Î²êÊ²Ü ❋ ²ÚÈ²¼²Ü ❋ ÊàðÐàôð¸Ü°ð

Ì²ðÌ°È²Î°ðä

ՎՆԱՍԱԿԱՐ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Հազիվ էինք երեխայիս եր վարժեցրել մատը ծծելուց, հիմա էլ սկսել է եղունգները կրծել: Չգիտեմ ինչպե՞ս վարվել, գուցե օգնեք:

Կ. Սարգսյան

Թբիլիսի

Հոգեբանների կարծիքով, երեխաների վատ սովորություններն ի հայտ են գալիս դրական զգացմունքների պակասի պատճառով: Դրանցից ամենատարածվածը մատը ծծելն է: Ծծելը երեխայի կյանքում առաջին ռեֆլեքսն է, որը բնատուր է եւ պետք է բավարարվի: Եթե փոքրիկը վաղ տարիքում իր այդ կարիքը չի բավարարում, արդյունքում՝ այն կարող է «դուրս սողոսկել» սովորության ձեւով: Նույնիսկ արդեն դպրոցում տագնապի չնչին զգացողությունը կարող է նրան մատը բերանը տանելու դրդել: Իսկ հետագայում, դա կարող է փոխարինվել ծխախոտով: Կարծիք կա, որ ծխախոտի հանդեպ ձգտման պատճառների շարքին է դասվում նաեւ ծծելու ռեֆլեքսի չբավարարված լինելը: Այնպես որ, քանի դեռ բալիկը չի մեծացել, նրան ծծակից մի՝ զրկեք: Կուտակված լարվածությունը կամ անհանգստությունը թուլացնելու ձգտումը նրան կարող է մղել նաեւ այլ «վնասակար» սովորությունների, ինչպիսիք են եղունգները կրծելը, ականջը բռնելը, քիթը քաշելը, հոնքերը կիտելը եւ այլն:

ÐÆØÜ²ÊÜ¸Æð

ՄԱՁԵ՞Ր, ԹԵ՞ ԾԽԱԽՈՏ

Սկսել եմ ճաղատանալ, թեպետ ամեն ինչ անում եմ դա կանխելու համար: Ծանոթներս ասացին, որ դրա լավագույն միջոցը ծխելուց հրաժարվելն է: Որքանո՞վ է սա համապատասխանում իրականությանը:

Վ. Կարապետյան

Նինոծմինդա

Բժիշկների կողմից անցկացված հետազոտությունները ապացուցել են, որ ճաղատացման գործում պակաս դեր չի խաղում ծխախոտի հանդեպ կիրքը: Որքան մարդը շատ է ծխում, այնքան ավելի ջանադրաբար են նրա մազերը գլխին հրաժեշտ տալիս: Բանն այն է, որ ծխելիս արյան մեջ այնպիսի նյութեր են հայտնվում, որոնք կործանարար ազդեցություն ունեն մակերեսային արյունատար համակարգի վրա (ինչպես նաեւ ամբողջ սրտանոթային համակարգի վրա): Մազարմատները բավարար քանակությամբ սնունդ չեն ստանում, համապատասխանաբար՝ մազերի աճը դանդաղում է, իսկ ժամանակի ընթացքում դրանք սկսում են թափվել: Ժառանգական պատճառներով մազաթափության հակում ունեցող մարդկանց մոտ մազաթափությունն արագանում է: Խիտ մազեր ունեցողների մոտ մազերը նոսրանում են եւ կորցնում նախկին փայլը:

Եվ այսպես, բժիշկները եւս մեկ պատճառ են գտել կործանարար սովորույթից հրաժարվելու համար: Եթե դուք չեք ցանկանում բաժանվել ձեր մազերից՝ թողեք ծխելը:

ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է

ՃԱՐՊԱԿԱԼՈՒՄԸ՝ ԵՎՐԱՄԻՈՒԹՅԱՆ ԲՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ԳԼԽԱՑԱՎԱՆՔ

Եվրամիության մի ամբողջ շարք երկրներում մինչեւ 2030 թվականը ճարպակալման համաճարակի բռնկում է սպառնում: Այդ մասին նախազգուշացրել է Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը (ԱՀԿ):

«Եվրոպային ընդգրկուն ճգնաժամ է սպառնում»,- ասված է ԱՀԿ-ի նյութերում, որոնք տրամադրվել են ճարպակալման հիմնախնդիրների շուրջ Պրահայում ընթացող եվրոպական կոնգրեսի մասնակիցներին:

Ինչպես հաղորդել է Բելգիայի «Բելգա» լրատվական գործակալությունը՝ վկայակոչելով ԱՀԿ-ի փաստաթղթերը, Եվրամիության պետությունների թվում, ճարպակալման վտանգն առավել մեծ է Իռլանդիայի, Հունաստանի, Իսպանիայի, Շվեդիայի, Չեխիայի եւ Մեծ Բրիտանիայի բնակչության շրջանում:

Այսպես, կանխատեսումային գնահատումների համաձայն, մինչեւ 2030 թվականը Իռլանդիայում ավելորդ քաշ կունենա արական սեռի բնակչության 89 տոկոսը, նրանց 48 տոկոսը ենթակա կլինի ճարպակալման վտանգին: Կանանց թվում այս ցուցանիշը, համապատասխանաբար, կլինի 89 եւ 57 տոկոսի մակարդակում:

Ինչ վերաբերում է Եվրամիության այն պետություններին, որոնց բնակչությանը ճարպակալման համաճարակ չի սպառնում, ապա փորձագետները դրանց թվում առանձնացնում են Նիդերլանդները:

ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ՄԵՐ ԿՅԱՆՔԻ ԱՆԲԱԺԱՆ ՈՒՂԵԿԻՑԸ՝ ՍԹՐԵՍ

Ինչպես պայքարել սթրեսի դեմ

(Սկիզբը նախորդ համարում)

Սթրեսի դեմ պայքարի շատ խորհուրդներ հիմնված են պարզ եւ շատերին հայտնի սկզբունքների վրա: Ահա դրանցից մի քանիսը:

* Սովորեք թուլացնել Ձեր մարմինը: Մի քանի րոպե նստեք փակ աչքերով ու ներքին հայացքով գրանցեք մարմնի տարբեր մասերում եղած լարումները: Գրանցելով լարվածությունը՝ ավելի ուժեղ ձգեք համապատասխան մկանները, այնուհետեւ թուլացրեք դրանք: Սկսեք ճակատից, հետո անցեք դեմքին, պարանոցին, ձեռքերին, կրծքավանդակին եւ այլն:

* Դանդաղ ներշնչում կատարել քթով: Ներշնչման գագաթնակետին մի վայրկյան պահել շնչառությունը, որից հետո որքան հնարավոր է դանդաղ արտաշնչել:

* Մտովի հանգիստ անկյուն ստեղծեք, ուր հնարավոր կլինի ժամանակավոր հեռանալ ամենքից ու ամեն ինչից: Նման անկյուն կարող է լինել տնակը՝ ծովի ափին, լեռան գագաթին, անտառային խրճիթը կամ մեկ այլ մոլորակ: Ամենակարեւորը, որ այնտեղ մտովի գտնվելու ժամանակ կարողանաք հանգստանալ եւ ուժեր հավաքել:

* 10-15 րոպե նստել լիցքաթափված վիճակում՝ պարտադիր ժպիտը դեմքին: Եթե առաջին անգամ չստացվի այդքան երկար ժպտալ, ժամանակը կարելի է ավելացնել աստիճանաբար:

* Ուշադիր զննեք Ձեզ շրջապատող սենյակը եւ մտովի դասավորեք այն: Ամենամանր դետալը նույնիսկ չի կարելի մոռանալ: Դուք կշեղվեք, կթուլանաք, լարվածությունն էլ կանցնի:

* Կանոնավոր կերպով ֆիզիկական վարժություններ կատարել: Դրանք առույգացնում են ե'ւ մարմինը, ե'ւ միտքը:

* Օգտակար սնունդ օգտագործել: Սթրեսի դեմ պայքարի մեջ կարող են օգնել որոշ մթերքներ: Սթրեսի ժամանակ օրգանիզմում բարձրանում է C, B5 վիտամինների, մագնեզիումի պահանջը: Այդ պատճառով ամեն օր սննդակարգի մեջ պետք է ներառել այս վիտամիններով ու հանքային նյութերով հարուստ մթերքները՝ ցիտրուսներ, կաղամբ, պղպեղ եւ այլն:

Ինչպես նաեւ պետք է հիշել երջանկության հորմոնի՝ սերոտոնինի մասին: Որպեսզի սերոտոնին արտադրվի, պետք է օգտագործել տրիպտոֆան (սպիտակուցների բաղադրության մեջ մտնող ամինաթթու) պարունակող մթերքներ, օրինակ՝ դդմի կորիզներ, քունջութի սերմեր, նուշ, բանան, ընկույզ: Գիշերվա ընթացքում սերոտոնինը վերածվում է մելատոնինի՝ հորմոնի, որն օգնում է վերականգնել կենսական ուժերը:

* Խուսափել ալկոհոլի կամ դեղամիջոցների օգնությամբ սթրեսից ձերբազատվելու փորձերից, քանի որ դրանք իրականում ոչ միայն խնդիրները չեն լուծում, այլեւ նոր խնդիրներ են առաջացնում:

* Շաբաթվա ընթացքում առնվազն կես օր նվիրեք Ձեզ համար սիրելի զբաղմունքին՝ լող, պար, զբոսանք, ընթերցանություն:

* Հնարավորիս հաճախ արտահայտեք Ձեր զգացումները, ջերմ խոսքեր ասեք Ձեր սիրելի մարդկանց:

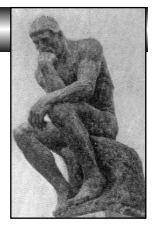
* Սովորեք ճիշտ պլանավորել ժամանակը: Շատ առօրյա սթրեսներ կապված են մեծաքանակ խնդիրների առաջադրմամբ, սակայն ժամանակի ոչ արդյունավետ օգտագործման հետեւանքով այդ խնդիրների մի մասը կարող է մնալ չիրագործված: Օրվա մեջ 24 ժամը կարծես թե քիչ է, բայց տարեկան 8760 ժամը արդեն մեծ բան է: Եվ այդ ժամանակը կարելի է օգտագործել շատ արդյունավետ կերպով:

* Գործողությունների պլան կազմել: Մարդուն իհարկե դժվար է վերահսկել զգացմունքները, սակայն գործողությունները վերահսկել կարելի է: Վարքագծի փոփոխությունից փոխվում են նաեւ մտքերն ու զգացմունքները:

* Մեդիտացիա անել: Մեդիտացիան օգնում է կարգավորել հոգեվիճակն ու թուլացնել մարմինը: Մեդիտացիայի միջոցները բազմաթիվ են: Յուրաքանչյուր մարդ ինքն է ընտրում՝ ինչպես եւ որտեղ դա անել: Եվ ամենեւին էլ պարտադիր չէ նստել լոտոսի դիրքով, արեւելյան հագուկապով, ինչպես մտածում են շատերը: Մեդիտացիա կարելի է անել բազկաթոռին նստած կամ առավոտյան վազքի ընթացքում, կամ էլ պուրակում միայնակ ու հանգիստ զբոսանքի ժամանակ: Բավական է կենտրոնանալ որեւէ մտքի կամ զգացողության վրա եւ փորձել անջատվել կողմնակի ամեն ինչից: Մեդիտացիայի օգնությամբ կարելի է ձերբազատվել հոգեկան լարվածությունից, հոգնածությունից, բարելավել քունը եւ դառնալ հոգեպես հանգիստ ու հավասարակշռված:

* Հաճախ կատակել, ժպտալ ու ծիծաղել: Նա, ով կյանքի դժվար պահերին իր մեջ կատակելու ուժ է գտնում, մյուսներից շատ ավելի հեշտ է հաղթահարում սթրեսային իրավիճակը: Հաճախ հումորն օգնում է այլ կերպ նայել ստեղծված բարդ իրավիճակին եւ արագ գտնել խնդրի լուծումը: Հումորը, ժպիտն ու ծիծաղն առողջարար ազդեցություն ունեն սթրեսային իրավիճակում գտնվող մարդու օրգանիզմի վրա: Զարմանալի չէ, որ մեր ժամանակներում ծիծաղի ակումբները մեծ արագությամբ հանրաճանաչություն են ձեռք բերում:

ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ



Մեծերը չգիտեն, որ իրենք մեծ են, իսկ բոլոր փոքրերը համոզված են, որ իրենք մեծ են:

ՀՐ. ՂԱՓԼԱՆՅԱՆ

(1923-1988)

Հայ թատերական ռեժիսոր

Թե չի սիրում՝ թո'ղ չսիրի, սակայն երբե'ք չբամբասի:

ՇՈԹԱ ՌՈՒՍԹԱՎԵԼԻ

(XII դար)

Վրաց բանաստեղծ

Կգտնվեն կանայք, ովքեր սիրային ոչ մի արկած չեն ունեցել, բայց հազադեպ են կանայք, որոնք մեկն են ունեցել:

ԼԱՌՈՇՖՈՒԿՈ

(1613-1680)

Ֆրանսիացի բանաստեղծ

Անհավատարիմ ընկերները նման են արեւային ժամացույցների, որոնք օգտակար են միայն այնքան ժամանակ, քանի դեռ լուսավորում է արեւը:

ՈՒԻԼՍՈՆ ՄԻԶՆԵՐ

Ամերիկացի դրամատուրգ

(1876-1933)

Մենք ընկերներ ենք ձեռք բերում ոչ թե նրանցից ծառայություններ ստանալով, այլ նրանց ծառայություններ մատուցելով:

ԹՈՒԿԻՏԻԴԵՍ

Հին հույն պատմիչ

(մ.թ.ա. 460 - 399)

Միայն ընկերոջ ձեռքը կարող է սրտից փշերը հանել:

ՀԵԼՎԻՑԻՈՒՍ

Ֆրանսիացի փիլիսոփա

(1715-1771)

Աշխարհում ընկերությունից ավելի լավ ու հաճելի ոչինչ չկա. առանց ընկերության աշխարհը կզրկվի արեւից:

ՑԻՑԵՐՈՆ

Հռոմեացի փիլիսոփա

(մ.թ.ա. 107 - 44)

Ասել այն, ինչ մտածում ես, դժվար չէ, բայց ցավոտ է:

Վ. ՍՈՒՔԻԱՍՅԱՆ

«Վրաստանի» ընթերցող

¼²Ì°Þ Î²ÈÆ

* Երբեք մի' զայրացեք, եթե Ձեզ որեւէ մեկը վիրավորել է: Նման վիճակում Դուք լավ վրեժ չեք մտածի:

* Երբեք մի' պատմեք Ձեր նոր ընկերուհուն այն սրիկայությունների մասին, ինչ Ձեր հանդեպ արել են նախկինները: Չարժե նրանց գաղափար հուշել:

* Բարի գործը պետք է անել աննկատ, այնպես աննկատ, որ կարելի է նույնիսկ չանել:

* - Ես բոլորովին էլ վերջին սրիկան չեմ. ինձնից հետո երկու հոգի հերթ են պահել:

* Նախանշան. «Եթե ճայերը թռչում են ետեւներն առաջ, նշանակում է՝ ուժեղ քամի է»:

* Կատյան, ով հինգերորդ դասարանից սովորում էր հոգեբանություն, երազում էր ոչ թե ասպետի, այլ գժի մասին: Եվ, ամուսնանալով, ի տարբերություն ընկերուհիների, բարոյական վնաս չստացավ:

* Նախկինում ես սիրում էի ամառը, սակայն հետո հասկացա, որ ամառ կարող է լինել տարվա ցանկացած եղանակին՝ միայն թե փող լինի: Հիմա ես փող եմ սիրում:

* Հանդիպում են երկու ընկեր:

- Դե', ինչպիսի՞ ազդեցություն թողեց քեզ վրա կնոջիցդ բաժանվելը: Շա՞տ ծանր տարար:

- Հիմա արդեն սարսափելի չէ: Իսկ առաջին շաբաթներին քիչ էր մնում խելագարվեի ուրախությունից:

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՑԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԿԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՆԱԽԱԳԱՀԸ «ԱՐԵՎԵԼՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԿԵՐՈՒԹՅԱՆ» ԳԱԳԱԹԱԺՈՂՈՎՈՒՄ

Մայիսի 21-ին Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսյանը աշխատանքային այցով մեկնեց Լատվիա: Հայաստանի ղեկավարը Ռիգայում մասնակցեց «Արեւելյան գործընկերության» գագաթաժողովին:

Այցի շրջանակներում, Հայաստանի նախագահը հանդիպում ունեցավ Գերմանիայի կանցլեր Անգելա Մերկելի, Լատվիայի նախագահ Անդրիս Բերզինշի, պաշտոնատար այլ անձանց հետ:

Սարգսյան-Մերկել հանդիպմանը զրուցակիցները քննարկեցին հայ-գերմանական միջպետական հարաբերություններին վերաբերող հարցեր: Հայաստանի նախագահն ու Գերմանիայի կանցլերը անդրադարձել են Հայաստան-Եվրոպական միություն հարաբերություններին եւ զարգացման հեռանկարին: Անդրադարձ է եղել նաեւ Հայոց ցեղասպանության 100-րդ տարելիցին, այդ կապակցությամբ Հայաստանում եւ աշխարհի բազմաթիվ երկրներում, այդ թվում՝ Գերմանիայում տեղի ունեցած հիշատակի եւ ոգեկոչման միջոցառումներին:

Հանդիպմանը զրուցակիցները մտքեր են փոխանակել Հարավային Կովկասի տարածաշրջանի խնդիրների եւ մարտահրավերների, դրանց թվում՝ ԵԱՀԿ Մինսկի խմբի շրջանակներում, ԼՂ հիմնախնդրի խաղաղ ճանապարհով կարգավորման բանակցային գործընթացի շուրջ:

ԱՐՑԱԽԻ ՆՈՐԸՆՏԻՐ ԽՈՐՀՐԴԱՐԱՆ ԱՆՑԿԱՑՐԵՑ ԱՆԴՐԱՆԻԿ ՆԻՍՏԸ

Մայիսի 21-ին բացվեց Արցախի Հանրապետության 6-րդ գումարման Ազգային ժողովի անդրանիկ նստաշրջանը:

Բացմանը մասնակցեց եւ ողջույնի խոսքով հանդես եկավ ԼՂՀ նախագահ Բակո Սահակյանը:

ԼՂՀ Ազգային ժողովի 6-րդ գումարման անդրանիկ նիստում, որը, Աժ կանոնակարգի համաձայն, վարում էր խորհրդարանի ամենատարեց պատգամավոր Արպատ Ավանեսյանը, 28 կողմ եւ 5 դեմ ձայների հարաբերակցությամբ՝ ԼՂՀ Ազգային ժողովի նախագահի վերընտրվեց Աշոտ Ղուլյանը: Աժ փոխնախագահ ընտրվեց ՀՅԴ կուսակցության պատգամավոր Վահրամ Բալայանը:

Նստաշրջանի անդրանիկ նիստում ավարտվեց նաեւ խորհրդարանի մշտական հանձնաժողովների ձեւավորումը:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՄՇԱԿՈՒՅԹԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՖԻՆԱՆՍԱՎՈՐՈՒՄ Է ՋԱՎԱԽԵԹԻԻ ՏԻԿՆԻԿԱՅԻՆ ԹԱՏՐՈՆԸ

Հայաստանի Մշակույթի նախարարությունն այս տարի ֆինանսավորել է տարբեր թատերախմբերի 15 ներկայացում: Այս մասին տեղեկացրեց Հայաստանի մշակույթի նախարար Հասմիկ Պողոսյանը:

«2015 թվականը թատրոնին եւ թատերական ծրագրերին է նվիրված. թատրոնը գերակա ուղղություն է: Նախարարությունն արդեն իսկ ֆինանսավորել է տարբեր թատերախմբերի ներկայացումներ: Դրանք ե'ւ պետական, ե'ւ մասնավոր թատրոններ են: Այդ շարքում է նաեւ Ջավախեթիի տիկնիկային թատրոնը»,- նշեց նախարարը:

Հասմիկ Պողոսյանն ընդծեց, որ հայկական թատերախմբերն այս տարի ակտիվ հյուրախաղային ծրագրեր են իրականացնում:

«Տարվա սկզբին չորս ներկայացումներով ԱՄՆ-ում եւ Կանադայում հանդես եկավ «Համազգային» թատրոնը: Սունդուկյանի անվան ազգային ակադեմիական թատրոնն այժմ ԱՄՆ-ում է, Մնջախաղի թատրոնը եւս շրջագայություններ ունի: Այս ծրագրերն այս տարի մեզ համար գերակա են լինելու: Բացվեց նաեւ «Արտ ֆեստ» փառատոնը, որին մասնակցում է ՀՀ մշակույթի նախարարությունը: Փառատոնի շրջանակներում, հատուկ ֆինանսավորում կար երիտասարդական ներկայացման ստեղծման համար»,- հավելեց Հասմիկ Պողոսյանը:

Նախարարի տեղեկացմամբ, Ցեղասպանության թեմատիկայով եւս ներկայացումներ են բեմադրվել:

ՇԱՌԼ ԱԶՆԱՎՈՒՐԸ 91 ՏԱՐԵԿԱՆ Է

Մայիսի 22-ին լրացավ լեգենդար երգիչ Շառլ Ազնավուրի ծննդյան 91-րդ տարին, սակայն նա մնում է հավերժ երիտասարդ:

Շառլ Ազնավուրը առույգ է, ակտիվ, կյանքով լի: Ինչպես ֆրանսիական մամուլն է կեսկատակ, կեսլուրջ ասում՝ «Ազնավուրը թոշակի գնալու մտադրություն չունի»: Նրա համար յուրաքանչյուր տարին լի է համերգներով, շրջագայություններով, անվերջ ծափահարություններով ու ծաղիկներով:

Ազնավուրի ստեղծագործություններն ամփոփող շուրջ 100 միլիոն ձայնապնակ է վաճառվել: Սակայն, նրան այս ցուցանիշը չի բավարարում: 91-ամյա լեգենդը, ծննդյան օրվա նախօրյակին, նոր ձայնասկավառակ է թողարկել. մայիսի 4-ին ամբողջ աշխարհը ողողվեց ազնավուրյան հիշողություններով եւ սկսեց ունկնդրել «Encores» ձայնասկավառակը:

«Վրաստան» թերթը ծննդյան օրվա առթիվ շնորհավորում է կենդանի լեգենդին, մաղթում առողջություն, երկարակեցություն եւ նորանոր ձեռքբերումներ:

ՄԻՇԵԼ ՊԼԱՏԻՆԻՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Մայիսի 21-ին ՈՒԵՖԱ-ի նախագահ Միշել Պլատինին հատուկ չարտերային չվերթով, մեկօրյա ոչ պաշտոնական այցով, ժամանեց Երեւան: Երեւանի «Զվարթնոց» օդանավակայանում Միշել Պլատինիին դիմավորեց ՀՖՖ նախագահ Ռուբեն Հայրապետյանը:

Այցի շրջանակներում, Պլատինին այցելեց Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածին, ապա եղավ ՀՖՖ տեխնիկական կենտրոնում՝ ֆուտբոլի ակադեմիայում, որտեղ էլ հանդիպում ունեցավ լրագրողների հետ:

«Եթե չվերընտրվեի, գուցե այստեղ չէի լինի: Շատ ուրախ եմ այսօր այստեղ լինելու համար: Բուլղարիա գնալու ճանապարհին որոշեցի այցելել նաեւ Հայաստան: Վաղուց չէի տեսել իմ ընկեր Ռուբենին: Որոշեցի գամ ու այցելեմ նրան: Մենք որեւէ կոնկրետ ծրագիր չունենք, քանի որ ՈՒԵՖԱ-ում շատ հաճախ եմ տեսնում ֆեդերացիայի աշխատակիցներին: Ստացվում է այնպես, որ այստեղ եմ ընկերական այցով»,- լրագրողների հետ հանդիպմանը նշեց Պլատինին:

Խոսելով Հայաստանում ֆուտբոլի զարգացման մասին՝ ՈՒԵՖԱ-ի նախագահը, մասնավորապես փաստեց. «Մենք ՈՒԵՖԱ-ում ունենք աշխատակից, ով հաճախ է գալիս Հայաստան ֆուտբոլը զարգացնելու համար: Եվ հիմա մեծ ներդրումներ ենք կատարում Եվրոպայում՝ հայտնաբերելու մեծ տաղանդի տեր ֆուտբոլիստներին: Մասնավորապես, փորձում ենք այնպես անել, որ Արեւելյան Եվրոպայում տաղանդավոր ֆուտբոլիստները կարողանան աճել: Արդեն երկու տարի է՝ ինտենսիվությամբ փորձում ենք զարգացնել փոքրիկ ֆուտբոլիստների դպրոցը»,- հայտնեց նա:

ՀԱՄԱՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽԱՂԵՐԻ ՄԱՍՆԱԿԻՑՆԵՐԸ ԿԱՁԱՏՎԵՆ ՎԻԶԱՅԻՆ ՎՃԱՐԻՑ

Հայաստանի կառավարությունը, 2015 թվականի օգոստոսի 2-13-ը կայանալիք Համահայկական ամառային վեցերորդ խաղերին մասնակցելու նպատակով Հայաստան ժամանող, մարզական պատվիրակության անդամ հանդիսացող օտարերկրյա քաղաքացիներին կազատի մուտքի արտոնագրի տրամադրման համար նախատեսված պետական տուրքի վճարից:

Պետական տուրքի գծով արտոնություն սահմանելու որոշման նախագիծն ընդգրկվել էր կառավարության մայիսի 21-ի նիստի օրակարգում: Միաժամանակ, նախագծով կհանձնարարվի Համահայկական ամառային վեցերորդ խաղերի կազմկոմիտեի նախագահին, մինչեւ 2015 թվականի հուլիսի 1-ը ՀՀ արտաքին գործերի նախարարությունն եւ ոստիկանությունն ներկայացնել խաղերին մասնակցելու նպատակով Հայաստան ժամանող, մարզական պատվիրակության անդամ հանդիսացող օտարերկրյա քաղաքացիների ցուցակները:

Խաղերի բացման արարողությունը տեղի կունենա Երեւանի «Հրազդան» մարզադաշտում, փակման արարողությունը՝ Երեւանի Ազատության հրապարակում՝ համերգային մեծ ծրագրով: Համահայկական 6-րդ խաղերին ընդգրկվել է 17 մարզաձեւ՝ նախորդ խաղերի համեմատ 7-ով ավելի: Խաղերն անցկացվելու են Երեւանում, Գյումրիում, Վանաձորում, Ստեփանակերտում, Արտաշատում, Էջմիածնում ու Աբովյանում:

ԲԱԿՈ ՍԱՀԱԿՅԱՆԸ ՖՐԱՆՍԻԱՅՈՒՄ

Արցախի Հանրապետության նախագահ Բակո Սահակյանը մայիսի 20-ին այցելել է Ֆրանսիայի Հանրապետության Սենատ եւ այնտեղ հանդիպում ունեցել մի խումբ սենատորների հետ:

Հանդիպմանը Բակո Սահակյանը ներկայացրել է Արցախի պետականաշինությանը, ներքին եւ արտաքին քաղաքականությանը, ադրբեջանա-ղարաբաղյան հակամարտության կարգավորմանը, տարածաշրջանային գործընթացներին վերաբերող տեղեկություններ եւ պատասխանել ներկաների հարցերին:

Բակո Սահակյանը բարձր է գնահատել Ֆրանսիայի դերակատարությունը նաեւ ադրբեջանա-ղարաբաղյան հակամարտության կարգավորման, մեր տարածաշրջանում խաղաղության եւ կայունության պահպանման գործում:

Հանդիպմանը ներկա է եղել նաեւ Ֆրանսիայում Հայաստանի Հանրապետության արտակարգ եւ լիազոր դեսպան Վիգեն Չիթեչյանը:

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՌԱՋԻՆ ԵՌԱՄՍՅԱԿՈՒՄ ԱՃԵԼ Է 2,5 ՏՈԿՈՍՈՎ

Հայաստանի տնտեսական ակտիվության ցուցանիշը, 2015 թվականի առաջին եռամսյակի դրությամբ, 2,5 տոկոսով գերազանցել է նախորդ տարվա նույն ժամանակահատվածի ցուցանիշը: Հայաստանի ազգային վիճակագրական ծառայությունը ներկայացրել է երկրի սոցիալ-տնտեսական վիճակը բնութագրող ընթացիկ-օպերատիվ ամփոփմամբ ստացված նախնական հիմնական մակրոտնտեսական ցուցանիշները: Անկում են գրանցել առեւտրի շրջանառության, էլեկտրաէներգիայի արտադրության, արտաքին առեւտրաշրջանառության ոլորտները, արտահանման ու ներմուծման ծավալները:

«ԱՐԻ ՏՈՒՆ» ԾՐԱԳԻՐԸ ԿՄԵԿՆԱՐԿՎԻ ՀՈՒՆԻՍԻ 15-ԻՆ

«Արի տուն» ծրագրի շրջանակում, ինչպես նախորդ տարիներին, այս տարի եւս Երեւանը կհյուրընկալի սփյուռքից ժամանած տասնյակ պատանիների ու երիտասարդների: Երեւանի քաղաքապետ Տարոն Մարգարյանն ու Հայաստանի սփյուռքի նախարար Հրանուշ Հակոբյանը, քաղաքապետարանի աշխատակազմի հետ հանդիպման ժամանակ, քննարկել են ծրագրի հետ կապված որոշ հարցեր:

Ծրագրի իրականացման նպատակով կչեւավորվի համատեղ աշխատանքային խումբ:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԸ՝ ՎԱՐՇԱՎԱՅԻ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՏՈՆԱՎԱՃԱՌՈՒՄ

Մայիսի 14-ին Վարշավայի Ազգային մարզադաշտում մեկնարկեց գրքի 6-րդ միջազգային տոնավաճառը, որն անցկացվում է Լեհաստանի նախագահ Բրոնիսլավ Կոմորովսկու բարձր հովանու ներքո:

Վարշավայի գրքի փառատոնին իր տաղավարով մասնակցել է նաեւ Հայաստանը: Տաղավարում, բացի վերջին մի քանի տարիներին Հայաստանում հրատարակված գրքերից, ներկայացված են եղել նաեւ վերջին մեկ տարվա ընթացքում լեհերենով հրատարակված՝ Հայաստանի պատմությանը, Հայոց ցեղասպանությանը, ճարտարապետությանը, լեզվին, գրականությանը, մշակույթին, ինչպես նաեւ Լեհաստանի հայ համայնքի պատմությանը վերաբերող գրքեր:

ՀԱՅԱՍՏԱՆԸ՝ «ԵՎՐԻՄԱԺ»-Ի ԱՆԴԱՄ

Հայաստանն այս տարի անդամավճար կփոխանցի ու կդառնա Եվրախորհրդի ներքո գործող Համատեղ կինոարտադրության եւ կինովարչության աջակցության՝ «Եվրիմաժ» հիմնադրամի անդամ: Այս մասին տեղեկացրեց Հայաստանի մշակույթի նախարար Հասմիկ Պողոսյանը:

Եվրախորհրդի ներքո գործող համատեղ կինոարտադրության եւ կինովարչության աջակցության «Եվրիմաժ» հիմնադրամը գործում է 1988 թ.-ից եւ ունի 33 անդամ երկիր: «Եվրիմաժ»-ին անդամագրվելու համար յուրաքանչյուր երկիր պետք է նաեւ որոշակի անդամավճար մուծի: