

Ե² ԾԾ - ä ² ¹ ² ê ² Ü

2 ÜÈ² ½ Ü

Է ա ծ Ծ օ Ծ , Ծ օ

ԱՌԱՋԱՊԱՌՈՒԹՅՈՒՆ

ԱԼԿՈՒԼՍ ՕԳՆՈՒՄ Է ՑՐԵԼ ՄԹՐԵՍԸ

Լել եմ, որ շաբ խմողների իրենց վարքը արդարացնում է նրանով, որ ալկոհոլը օգնում է հաղթահարելու կենցաղային շաբ ցնումները: Որքանո՞վ է դա համապատասխանում իրականությանը:



4. ՄՊԵՖԻԱՆՅԱՆ

ՆԻԽՈՏՄԻՆԴԱ

Հաճախ հոգնած մարդը փորձում է տրամադրությունը բարձրացնել ալկոհոլի օգնությամբ: Բայց մեծ մասամբ դա ճիշտ չի արվում: 25° որ պետք է շատ քիչ 20-30 մլ օդի կամ կրնակ, կամ էլ 40 մլ գիշի կամ մարտինի: Այդպիսի փոքր քանակը հանում է ենթին լարվածությունը եւ օգնում թուլանալ: Սա, ընդհանուր առմանք, կարելի է ասել, որ համապատասխանում է «սրբած ցրելու» մոտադրությամբ:

Ցավոք, շատ ավելի հաճախ այդ նպատակի համար օգտագործվում են սպիրության խմիչք:

Եթի շատ ավելի ծանրակշիռ չափաբանակներ: Եվ այստեղ սցենարը կարող է զարգանալ երկու ծանապարհով:

Ալաջին հոգնածությունը խորանում է, տրամադրությունն անկում է ապրում, սկսվում է յուրատեսակ դեպրեսիա, որը ներքին հոգնածության զգացումն էլ ավելի է սաստիկացնում:

Երկրորդը ալկոհոլային էյֆորիան է, որը նույնպես անխուսափելիորեն ավարտվում է դեպրեսիայով: Ո՞չ առաջին եւ ո՞չ էլ երկրորդ դեպրում սրբեսի աստիճանը:

Ցավոք, շատ ավելի հաճախ այդ նպատակի համար օգտագործվում են սպիրության խմիչք:

ՆԿԱՐՆԵՐ ԲՆԱԿԱՐԱՆԻ

Հետպարբեր է որեւէ սկզբունք գոյություն ունի, արդյոք բնակարանի պատերը նկարներով զարդարելու հարցում:

4. ՄՆԱԿԱՐԱՆՅԱՆ
ԹԲԻԼԻՍԻ

Բնակարանի գեղագիտական ծանանակ, որպես դեկորատիվ զարդարանք, կարեւոր նշանակություն ունեն նկարները: Որպեսի դրանք գեղեցիկ դիտվեն, պետք է թեման, տրամադրությունը եւ տեսքը համահունչ լինեն սենյակի ընդհանուր ոճին եւ մթնոլորտին: Պետք է ճշգրիտ գնահատել սենյակի բնույթը: Որպեսի նկարը դրան համապատասխան ընտրովի՝ յուղաներկ կամ ջրաներկ, կոլաժ կամ գծանկար: Դնարավոր է, որ յուրատեսակ, որպայլ մի քանի լուսանկարությունը շատ ավելի գեղեցիկ է դիտվում:



ՆԿԱՐՆԵՐ ԲՆԱԿԱՐԱՆԻ

Հետպարբեր է որեւէ սկզբունք գոյություն ունի, արդյոք բնակարանի պատերը նկարներով զարդարելու հարցում:

4. ՄՆԱԿԱՐԱՆՅԱՆ
ԹԲԻԼԻՍԻ

Գիշեր ասացի տվյալ սենյակում, քան, ասենք, որին է թանկարժեք նկարի բնօրինակը: Այս պարագայում հաշվի է առնվում ոչ թե նկարի արժեքավոր լինելը, այլ այս ամբողջական տպավորությունը, որը պայմանավորված է ընդհանուր պատկերով եւ տիրող մթնոլորտով: Նկարներով նեւակորումը, որոնք կարելի է հաճախակի փոփոխել, շատ ավելի կիրառական է երիտասարդների եւ երեխաների սենյակներում, քանի որ նրանք այդ կերպ արտահայտում են իրենց հետաքրքրություններն ու տրամադրությունները:

ԳԻՏԵ՞Ք, ԱՐԴՅՈՒՆ...

ԲՆԱԿԱՆ ԿԱՏԱԿԼԻՉԱՄԵՐԻ ՌԵԿՈՐԴԱՅԻՆ ԹԻՎ՝ 2015 ԹՎԱԿԱՆԻՆ

2015 թվականին աշխարհում տեղի ունեցած աղետներն ու բնական կատակլիզմները 92 մլրդ դրամի ընդհանուր տնտեսական վնաս են պատճառել, ընդ որում՝ բնական կատակլիզմների թիվը ռեկորդային է եղել: Այս տվյալները տեղ են գտել Swiss Re շվեյցարական ապահովագրական ընկերության հրապարակած հաշվետվյան մեջ:



«Անցյալ տարի գրանցվել է 353 ադես, որոնցից 198-ը բնական բնույթ են կրում: Ըստ վիճակագրության, սա ամենամեծ քանակությունն է մեկ տարվա ընթացքում: Բոլոր կատակլիզմներից ինչպես բնական, այնպես էլ մարդագիտական, ընդհանուր տնտեսական վնասները 2015 թվականին կազմել են 92 մլրդ դրամ», - նշվում է փաստաթղթում:

Swiss Re-ի տվյալներով, անենակարիչը դարձել է նեպալական տեղի ունեցած երկրաշարժը: Դրանից վնասը կազմել է 6 մլրդ դրամ, իսկ զոհերի թիվը հասել է 9 հազարի:

Դնելությունը նշում է, որ անցյալ տարի մյուսներից ավելի շատ են տուժել Ասիայի երկրները. տարատեսակ կատակլիզմներից նրանց տնտեսական կորուստները կազմել են 38 մլրդ դրամ:

Ընկերությունը նշում է, որ անցյալ տարի մյուսներից ավելի շատ են տուժել Ասիայի երկրները. տարատեսակ կատակլիզմներից նրանց տնտեսական կորուստները կազմել են 38 մլրդ դրամ:

ՎՐԱՍՏԱՆ

16 ԱՊՐԻԼԻ 2016 թ., № 29 - 30 (16424)

ՀԻՎԱՆԴԻԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԽՏՈՐՈՇՈՒՄ ԴԵՄքԻ ՄԻՋՈՒՆ

(Սկիզբ՝ նախորդ համարում)

Շրբունքները



Շրբունքները շատ զգայուն օրգան են եւ դեմքի վրա տեղակայված առողջության ամենալավ ինդիկատորը: Շրբունքները պատված են բարակ, նույր մաշկով եւ ազդանշաներ են ուղարկում միլիոնավոր նյարդային վերցույթների միջոցով: Դուք համար եւ օրգանիզմում յուրաքանչյուր սննդային փոփոխություն արտացոլվում է շրբունքների վրա:

Տագնապի ամենատարածված ազդանշաներից մեկը շուրբերի անկուների ճաքերն են: Սովորաբար դա նշանակում է, որ օրգանիզմում B12 Վիտամինի, նաև երկարի եւ ցինկի ամրավարություն կա: Յարկ է ուշադրություն դարձնել օրվա սննդակարգին եւ սննդի մեջ ներառել միկրոտարրեր, որպեսզի

շրբունքներն այսպիս համարդական համակարգի համար առաջանաւ կամ ավագանագույցների խնդրի ազդանշան:

Կարող է նախագույցնել խապի ամի, վահանագեղի մեծացման կամ ավշանագույցների խնդրի ազդանշան:

Կոկորդը



Կոկորդում մշտական ճնշումը կարող է նախագույցնել խապի ամի, վահանագեղի մեծացման կամ ավշանագույցների խնդրի ազդանշան:

Եղանակ չունի դեպքերում, եթե դեմք վրա նկատել եք կասկածելի ախտանշաներ, խորհրդացեք բժշկի հետ:

Լեզուն



Չոր եւ ճաքճաք լեզուն վկայում է շաքարային դիաբետի հակածության, իսկ դրա վրայի սպիտակ փառք՝ գաստրիտի մասին:

ՀԵՏԱՋՐՁԻ ԵՐԿՐՄԵՐԻ ՎԱՐԿԱՆԻՇՈՒՄ 126 ԵՎ 121-ՐԴԸ

Կանադան, Նիդելամները, Նոր Զելանդիան, Ավստրալիան եւ Շվեյցարիան:

Այդ ցուցակում Ադրբեյչանը զբաղեցնում է 81-րդ, Իրանը՝ 105-րդ եւ Թուրքիան՝ 78-րդ տեղերը: Ուստասանը զբաղեցնում է 56-րդ հորիզոնականը, իսկ Միացյալ Սահանգները՝ 13-րդը:

Ցուցակի ստորին հորիզոնականներում են Բեմինը, Աֆղանստանը, Տոգոն, Սիրիան եւ Բուրմանին:



ԹԵՎԱՎՈՐ ՄՏՔԵՐ

ՖՐԱՆՍԻԱՅԻ Առաջին Կայսր

Մարդ կարող է ապրել իրեւ արքա, կամ իրեւ դատավոր, բայց նա պետք է մեռնի իրեւ մարդ:

ԴՊՎԱՆՆԵՍ ՇԻՐԱԶ

(1915-1984)

Դայ բանաստեղծ

Սիրող մարդու կախարդիչ ձեռքով, տատասկն անգամ կվիտսվի ժանկի:

ԻՌԵՐ ԳՐԻՇԱՎԿԻԼԻ

(1889-1965)

Վրաց բանաստեղծ

Ով երջանկություն է փնտորում շեղության ու սանձարձակ կյանքի մեջ, նաև նրան, ով մոնի առկայությունը գերադասում է արեգակի փայլից:

ՆԱՊՈԼԵՈՆ I (1769-1821)

ՀԵՄԵՐ

(1578-1634)

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

24.04.2016. Սուրբ Խաչի
երեման տոն

ԱՊՐԻԼ



Այս տոնը Երուսաղեմում Սուրբ Խաչի նշանի երեման հիշատակն է: 351 թվականին, ցերեկվա ընթացքում Գոլգոթայից մինչեւ Զիթեմայց լեռը Երկնքում երեւուն է մի լուսե խաչ: Այդ զարմանահրաշ դեպքի մասին Երուսաղեմի Կյուրի եպիսկոպոսը նամակ է գրում Կ. Պոլսի Կոստանդ Կյայսեր՝ այդ զարմանալի երեւուը համարելով իբրև ուղղափառ դավանության ճշճարտության ապացույց: Այդ պատճառով էլ

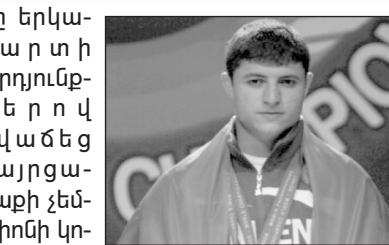
ԾԱՆՐԱՄԱՐՏ

ՈՍԿԵ ՄԵԴԱԼՆԵՐ՝ ԵՎՐՈՊԱՅԻ ԱՌԱՋՆՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ

Նորվեգիայի Ֆյորդե քաղաքում ընթացող ծանրամարտի Եվրոպայի առաջնության տղամարդկանց եւ կանաց մրցաշրջում բավականին հաջող ելույր ունեցան Դայաստանի մերկայացնող մարզիկ-մարզուիկները:



Կանաց 69
կա քաշային կարգի
մրցաշարում Դայաստանի
միակ մերկայացուն:



Արկան 69
կա քաշային կարգի
մրցաշարում Դայաստանի
միակ մերկայացուն:

Ժիշը 29-ամյա Նազիկ Ավդայանն էր, ով ուղղակի փայլուն հանդես եկավ նվաճելով Եվրոպայի չեմպիոնի կոչումը:

8 տարի առաջ՝ 2008 թ.-ին, եւս Եվրոպայի չեմպիոն հրչակված Նազիկ Ավդայանը երկանարտուն նվաճած ունեն մերակին ավելացրեց հրում վարժության փոքր ոսկե եւ աղկուն վարժության փոքր արծարե մերակին:

Նշենք, որ այս մրցաշարում առաջմ իրենց հինարավորություններից ցածր հանդես գալիս Վրաստանի մերկայացուները: Այսօրվա դրությամբ, Վրաց մարզիկներից լավագույնը հրակի Գարբիճինը՝ 77 կա քաշային կարգում, զբաղեցրեց 11-րդ տեղը:

Նոյն քաշային կարգում արծարե մեդալը բաժին ընկավ նեկ այլ հայաստանցի Տիգրան Մարտիրոսյանին: Թիմային հաշվարկում Դայաստանի թիմը ներես երկորորդն է առաջ թողնելով միայն Թուրքիայի հավաքականին:

</div