ՏԱՐՐԱԿԱՆԻ ՈՒՍՈՒՑՉՈՒՀԻ

# ԱՐԵՎԻ ՆՄԱՆ ՆԱՅԵՑԵՔ ԱՇԽԱՐՀԻՆ, ԿԱՆԱ՛ՅՔ...

*Կանանց միջազգային տոնի՝ Մարտի 8-ի առիթով, ջերմ շնորհավորանքներ հղվեցին Վրաստանի կանանց, վրաց օրինյալ հողում ապրող մեր վիրահայ հայրենակցուհիներին, ովքեր իրենց կանացի շնորհքով, համբերատարությամբ ու կանացի խորագիտությամբ պահում-պահպանում, խնամում են իրենց երկրամասը, ընտանիքը, զավակներին, ամուսիններին:*

*Այսօրվա մեր հյուրը այդ կանանցից մեկը՝ Մառնեուլիի շրջանի հայաբնակ Չանախչի գյուղի հանրային դպրոցի (տնօրեն՝ Մանանա Մանուկյան) տարրական դասարանների երիտասարդ ուսուցչուհի, երիտասարդ մայր եւ կին Ոսկեհատ Հայրապետյանն է:*

***- Ոսկեհատ, ընդունեք նաեւ մեր ընթերցողների շնորհավորանքն ու բարեմաղթանքները՝ Ձեզ եւ Ձեր ընտանիքին: Եվ մեր առաջին հարցը՝ ի՞նչ զգացումներ է բերում Ձեզ Մարտի 8-ը:***

- Ես սիրում եմ այս տոնը: Այն ինձ տանում է դեպի մանկություն, երբ ես ակնածանքով շնորհավորում էի մայրիկիս, ուսուցիչներիս, քույրերիս, բոլոր այն կանանց, ովքեր այդ պահին շրջապատում էին ինձ, եւ մանուկ հոգիս ուրախանում էր դրանից: Իսկ այսօր արդեն ինձ են շնորհավորում: Ինձ համար շատ կարեւոր է, որ երեխայի մեջ զարգանա շնորհավորելու կուլտուրան: Կտրականապես դեմ եմ նյութական նվերին եւ տարբեր առիթներով նրանց սովորեցնում եմ, որ ուսուցիչներին, եւ մյուս բոլորին, շնորհավորեն իրենց կողմից պատրաստված բացիկներով, գեղեցիկ ասմունքով, երգով, պարով: Փորձում եմ նրանց մեջ ներդնել քաղաքակիրթ աշխարհում ընդունված նվեր տալու, դրանով դիմացինին ուրախացնելու եւ փոխադարձաբար ուրախանալու մշակույթը:

***- Աշխարհի բազում մասնագիտությունների մեջ մանկավարժությունն ընտրելիս՝ ի՞նչը Ձեզ հրապուրեց նրանում:***

- Երեւի թե, մանկավարժը ի սկզբանե ապրել է ինձանում, որովհետեւ մանկավարժ են մայրս, ավագ քույրս... Ընդհանրապես, մանկուց ուսուցիչը ինձ համար իդեալական մարդ էր, որից կարելի էր շատ բան սովորել. ես ընդօրինակել եմ ուսուցչիս հագուստը, նախընտրած գույները, խոսելաձեւը, վարվելաձեւը: Մի խոսքով՝ նա ինձ համար եղել է ամենադրական կերպարը, որին փորձել եմ նմանվել...

***- Ձեր մոտեցմամբ՝ ի՞նչ հատկանիշներ չպետք է ունենա ուսուցիչը:***

- Առաջին հերթին, ուսուցիչը պետք է հրաժեշտ տա հիշաչարությանը եւ, անձնական օրինակով, ներողամտություն սովորեցնի: Իմ կարծիքով, ուսուցչին անհարիր հատկանիշներից մեկն էլ կողմնապահությունն է. երբեք տարբերություն չպետք է դրվի աշակերտների մեջ...

***- Սովորաբար ասում ենք՝ կոչումով ուսուցիչ է: Ըստ Ձեզ՝ ո՞վ է կոչումով ուսուցիչ, ո՞վ՝ ոչ կոչումով...***

- Կոչումովը, երեւի այն ուսուցիչն է, կամ ցանկացած մասնագետը, ով մեխանիկորեն չի կատարում իր աշխատանքը: Երբ սիրում ես աշխատանքդ եւ անում ես հոգով, դա դադարում է աշխատանք լինելուց, այլ դառնում է հոգիդ սնող անհրաժեշտություն, ասել է՝ քո կոչումը... Աշխատանքը սիրով կատարելիս՝ քեզանում ծնվում է ոգեւորություն, խանդավառություն, ինչով նաեւ վարակվում է քո աշակերտը:

***- Վրաստանի կրթության եւ գիտության նախարարության այսօրվա բարեփոխումները օգնո՞ւմ են ուսուցչին աշխատանքում:***

- Դրանք օգնում ու նպաստում են մեր աշխատանքի որակի փոփոխմանը: Այդ բարեփոխումների շնորհիվ՝ կարողանում ենք ուղղորդել աշակերտի տրամաբանական մտածողությունը: Մեր առաջնային նպատակն է, որ նրանք ինքնուրույն գտնեն ծագած հարցի պատասխանը, ամենաթույլ առաջադիմություն ունեցող աշակերտը պետք է ունենա ի՛ր կարծիքը, կարողանա արտահայտել եւ հիմնավորել այն: Դրա համար մեզ, նախարարության կողմից, տրվում են հատուկ թեստեր, առաջնորդվում ենք համապատասխան մեթոդիկայով:

***- Ի՞նչ խնդիրներ ունեն շրջանում աշխատող մանկավարժները:***

- Շրջանի մանկավարժի գլխավոր խնդիրը, երեւի, պետական լեզվին տիրապետելն է: Այդ խնդիրը հաղթահարվում է հայկական դպրոցներում բացված վրաց լեզվի ուսուցման դասընթացների միջոցով: Շատ շնորհակալ նախաձեռնություն է եւ, մեր դպրոցի տնօրեն Մանանա Մանուկյանի հետեւողականության շնորհիվ, տալիս է ցանկալի արդյունքներ:

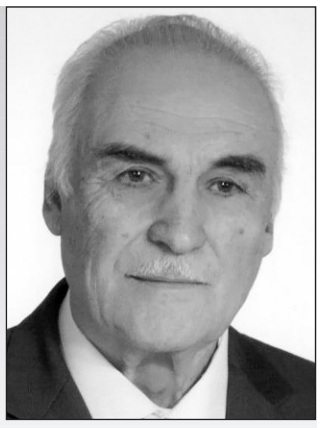
***- Ձեր՝ կանանց հղված մաղթանքը:***

- Մեր դպրոցի կին աշխատակիցներին, եւ ընդհանրապես աշխարհի կանանց, ցանկանում եմ ամենաթանկ արժեքը՝ խաղաղություն, հոգեկան ներդաշնակություն ու ջերմություն եւ մաղթանքս ուզում եմ ավարտել Ամենայն Հայոց Բանաստեղծի՝ Հովհաննես Թումանյանի խոսքով՝ «Արեւի նման նայեցեք աշխարհին»:

*Զրուցեց ՋՈՒԼԻԵՏԱ ԲԱԴԱԼՅԱՆԸ*

ՀՈԲԵԼՅԱՆ

# ՄԵԾԱՐԵԾԻՆ ՎԱՍՏԱԿԱՇԱՏ ՀՈԲԵԼՅԱՐԻՆ



*Տարիները Արտյուշ Սանոսյանին տանում են դեպի Նինոծմինդայի շրջանի հայրենի գյուղ Սաթխա, նրա դպրոցն ու շրջկենտրոնի հայկական միջնակարգը, որը ավարտելուց հետո՝ ընտրեց մանկավարժի մասնագիտությունը: 1961 թվականին, ավարտելով Երեւանի Խաչատուր Աբովյանի անվան պետական մանկավարժական ինստիտուտի պատմա-լեզվագրական ֆակուլտետը, աշխատանքի անցավ հայրենի գյուղի դպրոցում: 28 տարի ծգվեց մանկավարժի ուղին. պատմության ուսուցիչ Սաթխայի եւ Օրոջալարի դպրոցներում, դպրոցի ուսմասվար ու տնօրեն:*

Մանկավարժությանը զուգահեռ Արտյուշ Սանոսյանի պատմա-գիտական պրպտումներն էին: Սաթխայում դեռեւս ապրում էին Սանոսյանի այն համագյուղացիները, ովքեր մասնակցել էին 1918 թվականի ինքնապաշտպանության մարտերին: Երբ հետաքրքրությունների շրջանակն ընդլայնվեց, որոնումները տարան Ախալքալաքի եւ Կարզախ, Ախալցիխե եւ Ասպինձայի Դամալա գյուղ, այն ժամանակվա գավառի հայկական ու վրացական գյուղերը, որոնց բնակիչները 1918 թվականին կենաց ու մահու կռիվ էին մղել օսմանյան ջարդարարների դեմ, հերոսացել ու զոհվել, ապրել ու ապրեցրել:

1992 թվականին լույս տեսավ Ա.Սանոսյանի «Ախալցիխեի եւ Ախալքալաքիի գավառների ինքնապաշտպանությունը» գիրքը:

...Վերջերս Նինոծմինդայի հանդիսությունների սրահում տեղի ունեցավ Արտյուշ Սանոսյանի ծննդյան 80-ամյակին նվիրված հոբելյանական բազմամարդ հանդիսությունը: Հոբելյարին շնորհավորեցին Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետի վարչության մշակույթի, կրթության, սպորտի եւ երիտասարդության հարցերով ծառայության պետ, Վրաստանի հայ գրողների «Վերնատուն» միության նախագահ Գեւորգ Սմխչյանը, Հայ Առաքելական եկեղեցու Վիրահայոց թեմի առաջնորդ Վազգեն եպիսկոպոս Միրզախանյանը, Հայաստանի Հանրապետության Սփյուռքի նախարարության պատասխանատու աշխատակից Տարոն Շագոյանը, նինոծմինդացի գրող Ալբերտ Իսոյանը եւ ուրիշներ:

*ԳԵՎՈՐԳ ԱՅՎԱԶՅԱՆ*

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ» ՏԵՂԵԿԱՏՈՒ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

# ԻՆՉՊԵՍ ԵՆ ՊԱՇՏՊԱՆՎՈՒՄ ՔԱՂԱՔԱՑԻՆԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԸ

*Ինչպես արդեն հաղորդել ենք (փետրվարի 4-ի, N 9-10-ում) քաղաքացիների աշխատանքային իրավունքների պաշտպանության համար կազմավորվել է սոցիալական գործընկերության եռակողմ հանձնաժողով, որը խորհրդատվական մարմին է եւ հաշվետու՝ եռակողմ հանձնաժողովի նախագահ Վրաստանի վարչապետի առջեւ: Իր գործառույթների իրականացման նպատակով, սահմանված իրավասությունների շրջանակներում, հանձնաժողովը լիազորված է օրենսդրությամբ սահմանված կարգով, քննարկել կողմերի առաջադրած հարցերը, հանձնաժողովի նիստում լսել կողմերի տեղեկատվությունը վերջիններիս իրավասության հարցերի վերաբերյալ, օրենքով սահմանված կարգով, պահանջել գործադիր իշխանությունից եւ համապատասխան տեղեկանք՝ ինքնակառավարման մարմիններից ու այլ հաստատություններից եռակողմ հանձնաժողովում քննարկվող հարցերի մասին անհրաժեշտ նյութեր: Օրենսդրությամբ սահմանված կարգով, համապատասխան առաջարկությունների եւ հանձնարարականների մշակման նպատակով, հրավիրել տարբեր գերատեսչությունների ներկայացուցիչների, ոլորտի մասնագետների ու փորձագետների, որի ժամանակ պետք է բացառվի շահերի դիմակայությունը: Իր իրավասությունների շրջանակներում, մշակել եւ շահագրգռված անձանց ներկայացնել համապատասխան առաջարկությունները:*

*Սոցիալական գործընկերության եռակողմ հանձնաժողովն իր գործունեության մեջ առաջնորդվում է Վրաստանի սահմանադրությամբ, Վրաստանի միջազգային պայմանագրերով, երկրի օրենքներով եւ կարգադրություններով, վարչապետի հրամանագրերով, սոցիալական գործընկերության եռակողմ հանձնաժողովի կանոնադրությամբ, իրավական այլ ակտերով:*

*Վերոնշյալ թեմայով մեր ընթերցողների հարցերին պատասխանում է իրավաբան ԻՐԻՆԵ ՂԼՈՆՏԻՆ:*

***- Տիկին Իրինե, խնդրում եմ պարզաբանել՝ որքա՞ն է սահմանված հանձնաժողովի անդամների իրավասությունների ժամկետը, եւ ե՞րբ է ձեւավորվում հանձնաժողովի նոր կազմը:***

*Վ.ԱՎԱԼՅԱՆ*

*Մառնեուլիի շրջան*

- Եռակողմ հանձնաժողովի անդամների իրավասությունը սահմանված է մեկ տարի ժամկետով: Նոր հանձնաժողովի կազմը սահմանվում է նախորդ կազմի իրավասությունների ժամկետի սպառումից 30-րդ օրը: Եռակողմ հանձնաժողովի անդամի (բացառությամբ՝ եռակողմ հանձնաժողովի համապատասխան կողմի ներկայացուցչի իրավասություն ունեցող անձի) իրավասության ցանկացած պատճառով վաղաժամկետ ընդհատման դեպքում, եռակողմ հանձնաժողովի համապատասխան կողմի ներկայացուցչական իրավասություն ունեցող անձը՝ եռակողմ հանձնաժողովի նախագահին ներկայացնելու է համապատասխան կողմի կազմում եռակողմ հանձնաժողովի անդամության նոր թեկնածուին, որի ընտրությունն իրականացվում է օրենքով սահմանված կարգով: Որպես օրենք՝ թեկնածուն ներկայացվելու է հանձնաժողովի անդամի իրավասությունների դադարեցումից 30 օրացուցային օրվա ընթացքում:

***- Իրավականորեն ինչպե՞ս կլուծվի հարցն այն դեպքում, երբ եռակողմ հանձնաժողովում կողմի ներկայացուցչական իրավասություն ունեցող անձը, որը հանձնաժողովի անդամ էր, ծանր հիվանդության պատճառով ժամկետից շուտ վայր է դնում լիազորությունները:***

*Գ.ՋԱՆԳԻՐՅԱՆ*

*Դեդոփլիսծղարոյի շրջան*

- Այդ դեպքում, համապատասխան կողմի համալրմանը մասնակից գործատուների միությունն ու աշխատողների միությունը անցկացնում են ներքին խորհրդատվություններ եւ իրականացնում օրինական մյուս ընթացակարգերի հանձնաժողովի անդամության համապատասխան կողմի ներկայացուցչական իրավասություններ ունեցող անձի օրենքին նախատեսված ընտրությունը, եւ այդ անձի միջոցով համապատասխան թեկնածուին ներկայացնում եռակողմ հանձնաժողովի նախագահին: Դա, որպես օրենք, իրականացվում է եռակողմ հանձնաժողովի համապատասխան կողմի ներկայացուցչական իրավասություն ունեցող անձի (եռակողմ հանձնաժողովի անդամի) իրավասությունների դադարեցումից 30 օրացուցային օրվա ընթացքում: Վրաստանի կառավարության կողմից եռակողմ հանձնաժողովի անդամի (բացառությամբ՝ եռակողմ հանձնաժողովի նախագահի) իրավասությունների դադարեցման դեպքում, պետական համապատասխան գերատեսչությունն ապահովում է եռակողմ հանձնաժողովի անդամության նոր թեկնածուի առաջադրումը եռակողմ հանձնաժողովի նախագահին, հանձնաժողովի անդամի իրավասության դադարեցումից 30 օրացուցային օրվա ընթացքում:

***- Քալբատոնո Իրինե, խնդրում եմ պարզաբանել՝ հիմնականում ի՞նչ սկզբունքների վրա է հիմնված եռակողմ հանձնաժողովի գործունեությունը, եւ որո՞նք են դրա գործառույթները:***

*Ա.ՄԻՐԱՆՅԱՆ*

*Թբիլիսի*

- Հանձնաժողովի գործունեության հիմնական սկզբունքներն են. Օրինականությունը, քանի որ դրա գործունեությունը առաջնորդվում է Վրաստանի սահմանադրությամբ, միջազգային պայմանագրերով, Վրաստանի օրենսդրությամբ եւ այլ իրավական ակտերով: Անկախությունը, քանի որ այն գործում եւ որոշում է ընդունում ինքնուրույն: Իրավահավասարությունը, քանի որ հանձնաժողովի բոլոր անդամներն ունեն հավասար իրավունքներ ու պարտականություններ: Եռակուսակցականությունը, քանի որ այն եռակողմ է, եւ դրա ձեւավորումը իրականացվում է սահմանված կարգով, կոնսենսուսով որոշումների ընդունումը, այսինքն՝ որոշումն ընդունվում է եռակողմ համաձայնությամբ: Պատասխանատվությունը՝ հանձնաժողովի ընդունած որոշումը բոլոր կողմերի համար պարտադիր է, եւ դրա կատարումը կողմերը ապահովելու են իրենց իրավասությունների շրջանակներում:

Ինչ վերաբերում է հանձնաժողովի գործառույթներին, ապա այն նախատեսում է բոլոր մակարդակներում սոցիալական գործընկերության զարգացման, նաեւ գործատուների, աշխատողների ու Վրաստանի կառավարության միջեւ սոցիալական երկխոսության ձեւավորման աջակցությունը, ինչպես նաեւ աշխատանքային եւ մյուս հարաբերությունների հետ առնչվող մյուս հարցերի կապակցությամբ առաջարկությունների ու հանձնարարականների մշակումը:

# ՀԱՐՑ - ՊԱՏԱՍԽԱՆ ❋ ԱՅԼԱՔԱՆ ❋ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅՈՒՆ

## ԵՐԱՇԱՆՔՆԵՐԻ ԿԱՇՄՎԱԾՔԻ ԴԵՂԱՏՈՄՍԸ

*Փորձել եմ տարբեր դիետաներ, սակայն ոչ մի արդյունքի չեմ հասել: Գուցե դուք կարողանաք օգնել:*
*Ս.Մանուկյան*
*Նինոծմինդա*

Բոլորն էլ ցանկանում են արագ եւ արդյունավետ կերպով ազատվել ավելորդ կիլոգրամներից ու նիհարել: Fithacker կայքը ներկայացնում է նիհարելու մի միջոց, որը վերջերս համացանցում՝ նիհարողների շրջանում, մեծ աղմուկ բարձրացրեց:

Ձեզ անհրաժեշտ է միայն թեյ, դարչին ու դափնու տերեւ: Այս բոլոր երեք բաղադրիչները հրաշալի կերպով այրում են ճարպերը եւ ուժեղացնում են նյութափոխանակությունը:

**Ինչպե՞ս պատրաստել**

Վերցրեք 1լ ջուր, դարչինի մեկ ձողիկ եւ դափնու 5 տերեւ: Սկզբում եռացրեք ջուրը, ապա դրա մեջ ավելացրեք դարչինն ու դափնու տերեւները: Թողեք մնա 5 րոպե, որ սառչի: Ապա դրանից թեյ պատրաստեք:

**Չափաքանակը**

Երբ խոսք է գնում նյութափոխանակության մասին, միշտ էլ կարեւոր է հիշել, որ այն աշխատանքի գցելու լավագույն ժամանակը վաղ առավոտն է, արթնանալուց անմիջապես հետո: Այս թեյի մեկ բաժակը խմեք առավոտյան՝ դատարկ ստամոքսին: Երկրորդ բաժակը կարող եք խմել նախաճաշից անմիջապես հետո, իսկ երրորդը՝ երեկոյան, քնելուց որոշ ժամանակ առաջ:

Այս թեյի օրական 3 բաժակը կօգնի ձեզ հասնել ձեր ցանկալի արդյունքին, հատկանշական է, որ այս թեյը նախեւառաջ ազդում է մարմնի ամենանացանկալի ճարպերի վրա:

Իհարկե, չպետք է մոռանալ նաեւ սննդակարգի ու ֆիզիկական վարժությունների մասին:

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

## ԱՆՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐՈՂ Է ԱՐՏՐԻՏԻ ՀԱՆԳԵՑՆԵԼ

Բժշկի դիմող հիվանդների 70 տոկոսը ինքնուրույն կարող է բուժվել, եթե ժամանակին հաղթահարի իր վախերն ու անհանգստությունը: Այդ հիվանդություններից են նյարդային լարվածության հետ կապված մարսողության խանգարումները, ստամոքսի խոցը, սրտի հիվանդությունները, անքնությունը, գլխացավը: Ամուսնական կյանքի խաթարումը, վիշտը, մենակության զգացումը, անհանգստությունը, թաքցրած վիրավորանքը կարող են արտրիտի պատճառ դառնալ: Իհարկե, դրանք ամենեւին էլ արտրիտի առաջացման միակ պատճառները չեն: Սակայն դրանք այն ամենատարածված նախադրյալներն են, որոնք նպաստում են այս հիվանդության առաջացմանը:

ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

# ԱՄԵՆՕՐՅԱ ՍՈՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՈՐՈՆՔ ԾԵՐԱՑՆՈՒՄ ԵՆ

*Որոնք են այն ամենօրյա սովորությունները, որոնք հանգեցնում են վաղաժամ ծերացման, արդյոք, հնարավո՞ր է, ինչ-որ կերպ խուսափել դրանցից: Առօրյա այդ սովորությունների, դրանցից խուսափելու մեթոդների մասին է ստուրեւ ներկայացվող հոդվածը:*

**1. Սերիալներ դիտելը**

Ֆիզիկական ակտիվության պակասը միջին տարիքում կարող է հետագայում գլխուղեղի փոքր ծավալի պատճառ դառնալ: 20-30 տարեկանում հեռուստացույցի առաջ երկար նստելու եւ ֆիզիկական ցածր ակտիվության հետեւանքով հետագայում կարող է մտավոր գործառույթների նվազում նկատվել:

**2. Քնի պակասը**

Լիարժեք քունը նպաստում է գեղեցկության պահպանմանը: Ըստ հետազոտության, այն կանայք, որոնք քիչ են քնում, շուտ են ձեռք բերում ծերության նշաններ՝ կնճիռներ, պիգմենտացիա, մաշկի առաձգականության նվազում:

**3. Պասսիվ կենսակերպ**

Միաժամանակ չափից շատ քնելն էլ է վնասակար: Ավստրալիայում վերջերս խոշոր հետազոտություն են արել՝ ավելի քան 230 հազար մարդու մասնակցությամբ: Նկատել են, որ պասսիվ կենսակերպ ունեցողների՝ 9 ժամից շատ քնողների, օրական 7 ժամից ավելի նստողների կամ շաբաթական 2, 5 ժամից քիչ ֆիզիկական վարժություններ անողների մոտ վաղաժամ մահվան վտանգը քառակի բարձրանում է: Եվ դրան գումարվում է նաեւ սխալ սնունդը, ոգելից խմիչքն ու ծխախոտը, որով մենք ավելի ենք վատացնում մեր առողջությունը:

**4. Հոգով ծերանալը**

Եթե դուք ձեզ ծեր եք զգում՝ դուք հենց այդպիսին էլ կթվաք: Երբ մարդիկ իրենց երիտասարդ են զգում՝ չնայած իրենց տարիքին, նրանք ավելի կենսախինդ են լինում, ձեռքները ծալած չեն նստում, լավատես են: Առողջության ու արտաքինի համար վնասակար է մտածել, թե ձեր կյանքի լավագույն տարիներն արդեն անցյալում են:

**5. Զբաղվեք մեդիտացիայով**

Կամ արեք որեւէ այլ բան, որը հանգստացնում է ձեր ուղեղը: Դա հրաշալի հակատարիքային ազդեցություն ունի: Այդուհանդերձ, գիտնականները հայտնաբերել են, որ մեդիտացիա անողների ուղեղում մոխրագույն նյութի մեծ ծավալ կա՝ դա այն ոլորտն է, որը պատասխանատու է զգացմունքների, հիշողության, որոշումներ կայացնելու համար:

**6. Մեջքի կամ փորի վրա քնել**

Բժշկական տեսակետից ավելի օգտակար է կողքի վրա քնելը, այդ դիրքը նվազ վտանգավոր է նեվրոլոգիական հիվանդությունների, օրինակ՝ Ալցհեյմերի ու Պարկինսոնի հիվանդության զարգացման տեսակետից: Բանն այն է,որ երբ մարմինը կողքի է շրջված, օրգանիզմից ու ուղեղից թույներն ավելի արդյունավետ են դուրս գալիս:

**7. Փորձեք յոգայով զբաղվել**

Յոգայով զբաղվելը նպաստում է երկու հորմոնների արտադրմանը, որոնք կապակցված են երիտասարդության ու երկարակեցության հետ՝ GH աճի հորմոնը, որը արտադրում է մաշկի ու մկանների նոր հյուսվածքներ, ու DHEA–ն, որն ամրացնում է իմունային համակարգն ու սրտի աշխատանքը:

Չնայած այդ հորմոնները բնական ձեւով տարեցտարի նվազում են մեր օրգանիզմում, յոգայի նույնիսկ 3 ամսվա դասընթացը հանգեցնում է այդ օգտակար նյութերի մակարդակի բարձրացմանը:

ԳԻՏԵ՞Ք, ԱՐԴՅՈՔ...

## ՍԵՐ ԵՎ ՍԻՐԱՀԱՐՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

*Սիրահարվածությունը տարբերվում է սիրուց, բայց վերջինս սկսվում է նրանից:*

Սիրահարված ժամանակ սիրած օբյեկտը թվում է անհասանելի եւ հիանալի: Մեզ գրավում է նրա արտաքին տեսքը, նրա հմայքը: Մենք ցանկանում ենք միշտ նրա հետ լինել, նրա հետ ամեն ինչ կիսել: Մեր երեւակայությունն այնքան է լցվում նրա կերպարներով, որ մենք դադարում ենք նույնիսկ նկատել մեզ: Շեքսպիրի սոնետները, մի շարք բալլադներ ու բանաստեղծություններ վկայում են սկզբից անմահ թվացող սիրահարվածության մասին, սակայն ուշ թե շուտ այդ «մեծ սերը» ավարտվում է հիասթափությամբ, որը պայմանավորված է նրանով, որ մենք չափից շատ ենք իդեալականացնում սիրած էակին:

Ապրելով «ծաղկող սիրահարվածության» երջանկությունը՝ մարդը իր երեւակայության մեջ ստեղծում է սիրած էակի հիանալի պատկերը՝ մեծացնելով իրականության եւ երազի միջեւ եղած տարբերությունը, չնայած դա երկար ժամանակ չի գիտակցում: Եվ միայն վերլուծելով սիրած մարդու իրական պահվածքը, որը չի համապատասխանում մեր իդեալին, մենք կամաց-կամաց սկսում ենք «երկնքից ներքեւ իջնել»՝ ապրելով ցավագին դատարկություն, հիասթափություն, վիրավորանք եւ տխրություն: Սիրած էակի իդեալականացումը սերտ կապված է ծնողների հետ մանկական իդեալականացման հետ, երբ հայրը եւ մայրը երեխային թվում են հիացմունքի էակներ: Իսկ իդեալականացման հակադարձ գործընթացը հիասթափությունն է, որը մեծ չափերի է հասնում, երբ երեխայի սիրած մայրը նրան փոխադարձությամբ չի պատասխանում: Սիրահարվածությունը կարող է վերածվել սիրո, որը նաեւ զուր չէ կրքից:

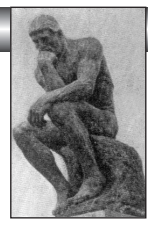
ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է

## ԵՐՋԱՆԻԿ ՈՒ ԴԺԲԱԽՏ ԹՎԵՐ

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Ճապոնիայում դժբախտ թվանշան է համարվում 4-ը: Այս թվանշանի բախտը չի բերել միայն այն պատճառով, որ «չորս»-ը նույն ձեւով է գրվում, ինչպես «մահ» հիերոգլիֆը: Չինացիների կարծիքով, 8 թվանշանը ամենահաջողակներից մեկն է, եւ այդ պատճառով պետական մակարդակով նշվող ուրախ իրադարձությունները տեղափոխվում են ութերորդ ամսի ութերորդ օրը:

## ԱՖՈՐԻԶՄՆԵՐ ՍԻՐՈ ՄԱՍԻՆ



❑ Սիրո համար բաժանումը նույնն է, ինչ կրակի համար՝ քամին, թույլը մարում է, ուժեղը՝ բորբոքում:

❑ Սիրել՝ նշանակում է դադարել համեմատել:

❑ Սերը մեծ գործերի է ոգեշնչում ու ինքն էլ խոչընդոտում դրանց կատարմանը:

❑ Եթե ճչում է հպարտությունը, նշանակում է սերը լռում է:

❑ Սերն այնպիսի ակնոցներ է կրում, որոնց միջոցով պղինձն էլ ոսկի կերեւա:

❑ Սերն ուրախություն է գտնում ամեն մի դատարկ բանի մեջ, եթե այն քեզ հետ սրտակից մարդ է կիսում:

❑ Սերը նման է պատերազմի՝ այն հեշտ է ծագում, բայց շատ դժվար է նրան կանգնեցնել:

❑ Աշխարհում չկա ավելի քաղցր երաժշտություն, քան սիրելիի ձայնը:

❑ Սիրել՝ նշանակում է նայել ոչ թե մեկը մյուսին, այլ միասին նայել միեւնույն ուղղությամբ:

❑ Մենք գիտենք, որ սերն ուժեղ է, ինչպես մահը, բայց փխրուն է, ինչպես ապակին:

❑ Աղքատ է սերը, եթե այն կարելի է չափել:

## ԱՆԵԿԴՈՏՆԵՐ

*☺ - Հայրի՛կ, ոչխարները ամուսնանո՞ւմ են:*

*- Եթե ուզում ես իմանալ, հենց միայն նրանք են ամուսնանում...*

*☺ Ինչպե՞ս է ձեր ամուսինը: Առաջվա նման լուսնոտությա՞մբ է տառապում:*

*- Չէ՛, փա՜ռք Աստծո, ամեն ինչ վերջացավ:*

*- Բուժվե՞ց:*

*- Չէ՛, զբոսանքներից մեկի ժամանակ վերջապես ընկավ տանիքից:*

*☺ - Այս ի՞նչ եմ տեսնում: Կոնյա՞կ եք խմում:*

*Բայց չէ՞ որ դուք սթափության ընկերության նախագահն եք:*

*- Հա՛, բայց հիմա արձակուրդում եմ:*

*☺ Հանդիպում են երկու ծրագրավորող.*

*- Լսել եմ՝ ամուսնացել ես...*

*- Հա՛:*

*- Բա կնոջդ անունը ինչ է:*

*- Կարի... չէ, Անահ... մի խոսքով ICQ#9876543210:*

*☺ Երկու հոգի լողափում «ուռում են»: Մեկը մյուսին ասում է.*

*- Էս միլիցեն գոմիկ ա: Մյուսը.*

*- Ի՞նչ իմացար:*

*- Դե, տե՛ս, էսքան աղջկան թողա՝ էսա գալու ա մեզ կպռշկվի...*

*☺ Մեկին հարցնում են.*

*- Գրիգոր Լուսավորիչը ո՞վ է:*

*Պատասխանում է՝*

*- Խոր Վիրապի էլեկտրիկը:*

# ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՑԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԿԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

## ՀԱՅԱՍՏԱՆ-ՖՐԱՆՍԻԱ. ԸՆԴԳԾՎԵՑ ԴԻՐՔՈՐՈՇՈՒՄՆԵՐԻ ԸՆԴՀԱՆՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

***Մարտի 7-8-ին Հայաստանի նախագահ Սերժ Սարգսյանը պաշտոնական այցով գտնվում էր Փարիզում: Հայաստանի նախագահի գլխավորած պատվիրակության կազմում էին Հայաստանի արտաքին գործերի նախարար Էդվարդ Նալբանդյանը, Տնտեսական զարգացման եւ ներդրումների նախարար Սուրեն Կարայանը, ՀՀ Սփյուռքի նախարար Հրանուշ Հակոբյանը եւ այլք:***

Այցի շրջանակներում՝ Հայաստանի նախագահը հանդիպումներ ունեցավ Ֆրանսիայի նախագահ Ֆրանսուա Օլանդի, Ֆրանսիայի խորհրդարանի երկու պալատների՝ Ազգային ժողովի եւ Սենատի նախագահներ Կլոդ Բարտոլոնի եւ Ժերար Լառշեի, ինչպես նաեւ Փարիզի քաղաքապետ Անն Իդալգոյի հետ:

Փարիզում Հայաստանի նախագահն այցելեց Ֆրանկոֆոնիայի միջազգային կազմակերպության գրասենյակ, որտեղ հանդիպեց կազմակերպության գլխավոր քարտուղար Միկայել Ժանի հետ: Սերժ Սարգսյանը հանդիպում ունեցավ նաեւ Եվրոպայի հայկական համայնքների ներկայացուցիչների հետ:

Փարիզում Հայաստանի եւ Ֆրանսիայի նախագահների հանդիպմանը ընդգծվեց, որ Հայաստանի նախագահի ներկայիս պաշտոնական այցը Ֆրանսիա հատկապես խորհրդանշական է, քանի որ տեղի է ունենում Հայաստանի եւ Ֆրանսիայի միջեւ դիվանագիտական հարաբերությունների հաստատման 25-ամյակին: Հանդիպմանը կողմերը հաստատեցին երկկողմ հարաբերության խորացման եւ առկա ներուժի առավելագույն օգտագործման պատրաստակամություն: Ընդգծվեց նաեւ երկկողմ եւ միջազգային հարցերում կողմերի դիրքորոշումների ընդհանրության փաստը:

Սերժ Սարգսյանը եւ Ֆրանսուա Օլանդն անդրադարձան նաեւ մշակութային ու համալսարանական կապերի զարգացմանը:

Այցի երկրորդ օրը Հանրապետության նախագահը մեկնեց Լիոն: Սերժ Սարգսյանը ծաղկեպսակ դրեց Հայոց ցեղասպանության զոհերի հիշատակին նվիրված հուշարձանին: Լիոնում Հայաստանի նախագահը հանդիպեց քաղաքապետ Ժերար Կոլոմբի հետ:

## ՀՀ ՎԱՐՉԱՊԵՏ. «ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԿԱՅՈՒՆ ԱՃԸ ԱԿՆԿԱԼՎՈՒՄ է 2018-ԻՑ»

***Տնտեսությունը կայուն հիմքերի վրա դնելու համար Հայաստանը պատրաստ է իրականացնել ժողովրդականություն չվայելող քայլեր, այդ թվում՝ պետական ծախսերի կրճատում եւ մասնավոր ներդրումների խոչընդոտների վերացում: Այդ մասին Հայաստանի վարչապետ Կարեն Կարապետյանը հայտարարեց Reuters գործակալությանը տված հարցազրույցում:***

«Հայաստանում կիրականացվեն կանոնավոր կառուցվածքային բարեփոխումներ, անգամ եթե այդ բարեփոխումները ժողովրդականություն չվայելեն»,- ասաց վարչապետը հարցազրույցի ժամանակ:

Գործակալությունը հիշեցնում է, որ ընթացիկ տարում վարչական ծախսերը կրճատելը եւ բյուջեի դեֆիցիտը 2016 թվականին ակնկալվող ազգային արտադրանքի ընդհանուր ծավալի 5,9 տոկոսից 2,7 տոկոսի կրճատելու ծրագրերը կարող են ազդեցություն ունենալ տնտեսական աճի վրա: Քայլերն անհրաժեշտ են, ասել է վարչապետը: «Դա կունենա բացասական ազդեցություն... բայց մենք ցանկանում ենք փոխհատուցել դա մասնավոր ներդրումների միջոցով: Ես կարծում եմ՝ մենք կկարողանանք դիմակայել եւ հասնել այս տարվա համար 3,2 տոկոսի տնտեսական աճի»,- նշեց Կարեն Կարապետյանը՝ ավելացնելով, որ կառավարությունը կկենտրոնանա կոռուպցիայի դեմ պայքարի եւ «բոլոր խոչընդոտները վերացնելու վրա, որոնք խոչընդոտում են բիզնեսի զարգացմանը»:

«Հենց մենք կարողանանք կայունացնել տնտեսական իրավիճակը, մենք կկարողանանք կայուն աճ գրանցել 2018 թվականից»,- ընդգծեց Կարեն Կարապետյանը՝ հավելելով, որ կառավարությունը պատրաստում է տնտեսական զարգացման ծրագիր, որը 2018 թվականից կփորձի հասնել 4-5 տոկոս տնտեսական աճի:

## ԳԵՐԱԳՈՒՅՆ ՀՈԳԵՎՈՐ ԽՈՐՀՐԴԻ ՀԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ԽՈՐՀՐԴԱՐԱՆԱԿԱՆ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՊԱԿՑՈՒԹՅԱՄԲ

***Նախագահությամբ Ն.Ս.Օ.Տ.Տ. Գարեգին Բ Ծայրագույն Պատրիարք եւ Ամենայն Հայոց Կաթողիկոսի, Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածնում մարտի 7-9-ը գումարված Գերագույն հոգեւոր խորհուրդը նիստերի ընթացքում անդրադարձ կատարեց ազգային կյանքին վերաբերող տարբեր հարցերի, այդ թվում՝ նաեւ առաջիկա խորհրդարանական ընտրություններին:***

Խորհրդարանական ընտրությունների առնչությամբ Գերագույն հոգեւոր խորհուրդը հանդես եկավ հետեւյալ հայտարարությամբ, որտեղ, մասնավորապես, ասված է. «Գերագույն հոգեւոր խորհուրդը դիմում է մեր Եկեղեցու զավակներին եւ ՀՀ բոլոր քաղաքացիներին՝ մասնակցելու ընտրություններին հայրենիքի եւ մեր ժողովրդի ապագայի նկատմամբ պատասխանատվությամբ ու նախանձախնդրությամբ: Կոչ ենք անում քվեարկել խղճի մտոք, առկա քաղաքական տարակարծությունների մեջ տեղի չտալ հուզումների, առավել եւս՝ անհանդուրժողականության եւ հակառակությունների: Հորդորում ենք բոլոր քաղաքական ուժերին եւ առաջադրված թեկնածուներին նախընտրական եւ ընտրական գործընթացներում դրսեւորել խոհեմության, զսպվածության եւ փոխադարձ հարգանքի ոգի՝ բարի ավարտի հասցնելու Աժ ընտրությունները եւ մեր հայրենական կյանքը միասնաբար առաջնորդելու հայրենաշեն աստվածահաճո ճանապարհներով»:

## ՆԵՐԿԱՅԱՑՎԵՑԻՆ ԳԱԶԻ ՍԱԿԱԳՆԻ ՆՎԱԶԵՑՄԱՆ ՀԻՄՆԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐԸ

Հայաստանի վարչապետ Կարեն Կարապետյանը խորհրդարանում ներկայացրեց Հայաստանում գազի սակագնի նվազեցման հիմնավորումները: Նա ընդգծեց, որ սակագինը նվազեցնելու հիմնավորումներից մեկը Վրաստանի տարածքով ռուսական գազի տարանցման պայմանների բարելավումն էր:

«Երկրորդ հիմնավորումը 2017թ. վարկի սպասարկման տոկոսների նվազեցումն էր, երրորդը՝ սեփական ծախսերի նվազեցումն ու դրա իսկ հետեւանքով շուկայի արձագանքը ցածր գնին, իսկ չորրորդը այն էր, որ այդ էքսպերիմենտի համար մայր ընկերությունը պատրաստ էր սուբսիդավորել այն տարբերությունը, որը տարվա կտրվածքով կառաջանար, քանի որ վտանգ կար, որ շուկան կարող էր փոքրանալ»,- մանրամասնեց վարչապետը:

## ԴՐԱԿԱՆ ԳՆԱՀԱՏԱԿԱՆ՝ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՈՒՆԵՈՒԹՅԱՆԸ

***Հայաստանի բնակչությունը դրական է գնահատում վարչապետ Կարեն Կարապետյանի գլխավորած կառավարության աշխատանքը՝ չնայած երկրում տիրող իրավիճակից ընդհանուր դժգոհությանը:***

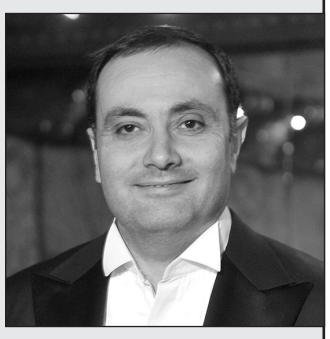
Մարտի 9-ին այս մասին ասաց Հասարակական կարծիքի ուսումնասիրման համառուսական կենտրոնի գլխավոր տնօրեն Վալերի Ֆյոդորովը՝ ներկայացնելով «Շանթ» հեռուստաընկերության պատվերով Հայաստանում իրականացրած սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները: «Հարցվածների միայն 12 տոկոսն է բացասական գնահատել կառավարության աշխատանքը: 31 տոկոսը միանշանակ դրական է գնահատել Կարեն Կարապետյանի կառավարության աշխատանքը, իսկ 46 տոկոսը՝ ավելի շուտ դրական»,- նշեց Ֆյոդորովը:

Նշենք, որ Հայաստանում Ազգային ժողովի ընտրություններին ընդառաջ բնակչությունը հիմնականում գոհ չէ երկրում տիրող իրավիճակից: Հարցման մասնակիցների 33 տոկոսն այն կարծիքին է, որ Հայաստանում իրավիճակը գրեթե չի փոխվում, 13 տոկոսը կարծում է, որ իրավիճակն ավելի շուտ լավանում է, 32 տոկոսը գտնում է, որ միանշանակ վատանում է:

Հարցման մասնակիցների 45 տոկոսը Հայաստանի առջեւ ծառացած լուրջ խնդիր է համարել գործազրկությունը: 22 տոկոսը համարում է, որ լուրջ խնդիր է հանրապետությունում ճանապարհների վիճակը:

Հարցումն անցկացվել է հանրապետության ողջ տարածքում:

### ՎԱՐԴԱՆ ՏՈՂԱՆՅԱՆԸ՝ ՌՈՒՍԱՍՏԱՆՈՒՄ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԴԵՍՊԱՆ



***Հայաստանի նախագահի հրամանագրով 48-ամյա Վարդան Տողանյանը նշանակվել է Ռուսաստանի Դաշնությունում Հայաստանի Հանրապետության արտակարգ եւ լիազոր դեսպան:***

***Վարդան Տողանյանը 1974-1984թթ. սովորել է Երեւանի թիվ 114 անգլիական թեքումով դպրոցում, սովորել է Երեւանի պետական համալսարանում պատմության ֆակուլտետում, ստացել է քաղաքական գիտությունների դոկտորի աստիճան: 1992-1994թթ. եղել է Մոսկվայում Հայաստանի մշտական ներկայացուցչության գլխավոր մասնագետ, դեսպանության երկրորդ քարտուղար: 1996-1997թթ. աշխատել է ՀՀ ԱԳՆ ԱՊՀ երկրների վարչությունում՝ որպես առաջին քարտուղար: Ապա կրկին աշխատել է Ռուսաստանում Հայաստանի դեսպանությունում, նախ որպես առաջին քարտուղար, ապա՝ դեսպանության խորհրդական: 2001թ. մինչ օրս հանդիսանում է «Եվրասիական մեդիա խումբ» ՓԲԸ-ի տնօրենների խորհրդի նախագահ: Ամուսնացած է, ունի 4 երեխա:***

### ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՔԱՂԱՔԱՑՈՒ ՈՐԴԻՆ՝ ՌՈՒՍԱՍՏԱՆՈՒՄ ԱՄՆ ԴԵՍՊԱՆ

***Ջոն Հանթսմեն կրտսերը համաչայնել է Միայյալ Նահանգների նախագահ Դոնալդ Թրամփի առաջարկին՝ զբաղեցնելու Ռուսաստանի Դաշնությունում ԱՄՆ դեսպանի պաշտոնը: Ջոն Հանթսմենի հայրը՝ Ջոն Հանթսմեն ավագը, հայտնի է իր հայամետ գործունեությամբ: Նա մեծապես աջակցել է Հայաստանին 1988 թվականի Սպիտակի երկրաշարժից հետո: Նա եւ իր ընտանիքի անդամները 25 տարվա ընթացքում 46 այց են կատարել Հայաստան: Բարեգործական ծրագրերի շրջանակում նա առնվազն 50 մլն ԱՄՆ դոլար է տրամադրել Հայաստանին՝ այդ թվում եւ հիվանդանոցների ու դպրոցների կառուցման նպատակով: Նրա տրամադրած կրթաթոշակների շնորհիվ շատ ուսանողներ սովորել են Յուտայի համալսարանում: Ջոն Հանթսմեն ավագին 20 տարի առաջ շնորհվել է Հայաստանի քաղաքացիություն եւ Պատվո երկու մեդալ:***

### ՊՈԼՍՈ ՀԱՅՈՑ ՊԱՏՐԻԱՐՔԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԿԱՆՑԿԱՑՎԵՆ ՄԱՐՏԻ 15-ԻՆ

***Պոլսո Հայոց պատրիարքի տեղապահի ընտրությունները կանցկացվեն մարտի 15-ին: Ընտրությունների արդյունքները կհայտարարվեն նույն օրը: Տեղապահի ընտրություններում թեկնածություն են ներկայացրել երեք հոգեւորական՝ Գերմանիայի Հայոց թեմի առաջնորդ Գարեգին արքեպիսկոպոս Բեքչյանը, Պոլսո Հայոց պատրիարքական փոխանորդ Արամ արքեպիսկոպոս Աթեշյանը եւ Պոլսո Հայոց պատրիարքարանի հոգեւոր խորհրդի նախագահ Սահակ եպիսկոպոս Մաշալյանը: Տեղապահի ընտրությունից հետո Արամ արքեպիսկոպոս Աթեշյանը թողնելու է փոխանորդի իր պաշտոնը:***

### ՏԱՐԱԳՐԱՄԻ ՓՈԽԱՆԱԿՄԱՆ ԿՈՒՐՍԸ

(10 մարտի)

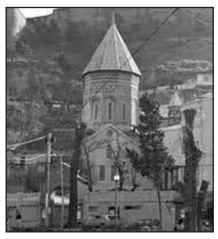
***Հայաստանի Ազգային բանկի կողմից սահմանվել է տարադրամի փոխանակման հետեւյալ կուրսը:***

| ՏԱՐԱԴՐԱՄ | ԱՌՔ | ՎԱՃԱՌՔ |
|---|---|---|
| ԱՄՆ ԴՈԼԱՐ | 484,50 | 487,50 |
| ԵՎՐՈ | 512,00 | 518,00 |
| ՌՈՒԲԼԻ | 8,12 | 8,33 |

***Մարտի 3-ի համեմատությամբ, ԱՄՆ դոլարի կուրսը նվազել է 001 դրամով:***

## ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

### ՄԱՐՏ



*11.03.2017. Սուրբ Կյուրեղ Երուսաղեմի Հայրապետի, Կյուրեղ եպիսկոպոսի եւ նրա մոր՝ Աննայի հիշատակության օր*

*12.03.2017. Անառակի կիրակի*

*18.03.2017. Սրբոցն Երուսաղեմի Հովհան Հայրապետի, հայոց Հովհաննես Օձնեցի Հայրապետի, Հովհան Որոտնեցի եւ Գրիգոր Տաթեւացի վարդապետների հիշատակության օր*

## ՊԱՀՊԱՆԵՆՔ ԲՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

### ՊԼԱՍՏԻԿ ՓԱԹԵԹՆԵՐԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ԿԱՐՈՂ Է ԱՐԳԵԼՎԵԼ

***Շրջակա բնությանը հասցրած վնասի պատճառով, Վրաստանում աստիճանաբար արգելք կդրվի պլաստիկ փաթեթների օգտագործմանը:***

Առաջիկա տարիների համար նման մտադրություն ունի Եվրամիությունը, որը սահմանափակում է թեթեւ պոլիէթիլենային փաթեթների օգտագործումը: Եվրամիության անդամ երկրները պետք է հասնեն նրան, որ 2025 թվականի համար Եվրամիության յուրաքանչյուր բնակիչ տարեկան օգտագործի առավելագույնը 90 փաթեթ:

Վրաստանը նույնպես մշակել է համապատասխան նորմատիվային ակտ, որը կապված է Վրաստանում պլաստիկ փաթեթների ներկրման ու իրացման հետ: Այն նախատեսում է պլաստիկ փաթեթների աստիճանական արգելում եւ դրանց փոխարինումը կենսադեգրադարային փաթեթներով, թղթե փաթեթներով եւ բազմակի օգտագործման պայուսակներով՝ եվրոպական չափորոշիչներին համապատասխան:

Օրինանախագիծը մշակվել է Վրաստանի բնապահպանության եւ բնական ռեսուրսների նախարարության կողմից:

## ԱՐԳԵԼՔ

### ՓԱԿ ՏԱՐԱԾՔՈՒՄ ԾԽԵԼԸ ԿԱՐԳԵԼՎԻ

Ինչպես հայտարարեց Վրաստանի աշխատանքի, առողջապահության եւ սոցիալական պաշտպանության նախարար Դավիթ Սերգեենկոն, ծխախոտի նկատմամբ վերահսկողության բոլոր փաստաթղթերը արդեն ներկայացվել են խորհրդարանին, եւ ինքը հուսով է, որ մոտ ժամանակներում համապատասխան օրենք կընդունվի:

Նրա խոսքով, վերոնշյալ հարցի դրվածքը հետեւյալն է. 2010 թվականին ընդունվել է օրենք՝ ծխախոտի նկատմամբ վերահսկողության մասին, որտեղ նշվել են հիմնական դրույթները, թեպետ բաց են թողնվել առանձին կարեւոր մանրամասներ:

- Առաջին հարցը վերաբերում էր նրան, թե ով է նույնականացնելու, եւ, խախտման բացահայտման դեպքում, ով է ընդունելու պատժամիջոցները: Երկրորդը, մասնավոր հատվածների հետ խորհրդատվություններն էին, թե ինչպես պետք է իրականացվի օրենքի պահանջը: Ծրագրվում էր, որ փակ տարածքում ծխելը, ընդհանրապես կարգելվեր կամ կտրվեր որոշ անցումային ժամանակ, որից հետո կսահմանվեր փակ տարածքում ծխելու արգելքը: Երրորդ հարցը Եվրամիության առջեւ եւ միջազգային հիմնադրույթներով մեր ստանձնած պարտավորություններն են: Նշանակալից էր նաեւ առողջ կենսաձեւի քարոզչությունը: Վերոնշյալ հարցերը հանրագումարվել էին, վերջին երկուսի շուրջ աշխատանքը տարվում է, իսկ ինչ վերաբերում է առաջին երկուսին, ապա ռազմավարությունը մշակվել է, գործողության ծրագիրը նույնպես պատրաստ է, մնում է միայն օրենք ընդունել ծխախոտի նկատմամբ վերահսկողության մասին,- հայտարարեց նախարարը:

## ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄ

### «ԳԱՐՈՒՆԸ ԵԿԱՎ...»

***Արդեն տասներկու տարի անընդմեջ, գարնան մեկնարկով, թբիլիսցի ստեղծագործողներ Արտեմ Գրիգորենցի եւ Մոնիկա Քուրքչյանի նախաձեռնությամբ, անցկացվում են գրական երեկոներ՝ նվիրված բնության զարթոնքին:***

Վրաստանի կրթության նախարարության հավանությամբ եւ Թբիլիսիի թիվ 104 հանրային դպրոցի տնօրինության աջակցությամբ անցկացված այս տարվա ավանդական առաջին միջոցառումը, ստեղծագործական նոր ձեւաչափով վարեցին բարձր դասարանների աշակերտներ, «Ոսկե փետուր» դպրոցական գրական ակումբի ղեկավարներ Գարրի Աբրահամյանը եւ Մարի Մուրադյանը:

Այս անգամ էլ հնչեցին հայ, վրաց եւ ռուս դասականների, տեղի ստեղծագործողների գործերը՝ նվիրված գարնանն ու երիտասարդությանը: Եվ այդ ամենը ուղեկցվում է երգերի եւ Լիանա Կաշավանիձեի գլխավորած պարախմբի ելույթներով:

Այս տարի պատվավոր հյուրերի թվում էր վրաց բանաստեղծ Գիա Սիրաձեն: Նրա համար հաճելի անակնկալ էր, երբ նրա գրչակից Գարրի Ղալամքարովի կողմից ընթերցվեց վրացահայկական բազմադարյա բարեկամությանը նվիրված նրա բանաստեղծությունը, իսկ բանաստեղծության ռուսական տարբերակը (թարգմանությունը՝ Արտեմ Գրիգորենցի) ներկայացրեց Վրաստանի վաստակավոր արտիստ Ռոբերտ Հովհաննիսյանը: Ապա անձամբ ինքը՝ Գիա Սիրաձեն, մեծ ոգեւորությամբ ընթերցեց երկու ժողովուրդների բարեկամության մասին իր մեկ այլ բանաստեղծությունը: Բանաստեղծ Աղասի Գեւորգյանին հաճելիորեն ուրախացրեց Գարրի Ղալամքարովի կողմից վրացերեն թարգմանած իր բանաստեղծության ընթերցումը: Երեկոյի հաջողությանը մեծապես նպաստեց նաեւ բանաստեղծուհի Մարինա Մոսեսովա-Կիրակոսյանի ելույթը:

Հասարակական «Խաղաղության հիմնադրամ» կազմակերպության ղեկավար Գիորգի Թումասյանը, որն առաջին անգամ էր մասնակցում նման միջոցառմանը, բարձր գնահատեց դրա կարեւորությունը:

Անցկացված միջոցառման համար հարկ է շնորհակալություն հայտնել Թբիլիսիի թիվ 104 դպրոցի մանկավարժական կոլեկտիվին եւ աշակերտներին այն ջանքերի համար, որոնք, անկասկած, իրենց բարի պտուղները կտան:

***ԱՐՍԵՆ ԲԱՐԱԿԱՋՅԱՆ***

## ՖՈՒՏԲՈԼ

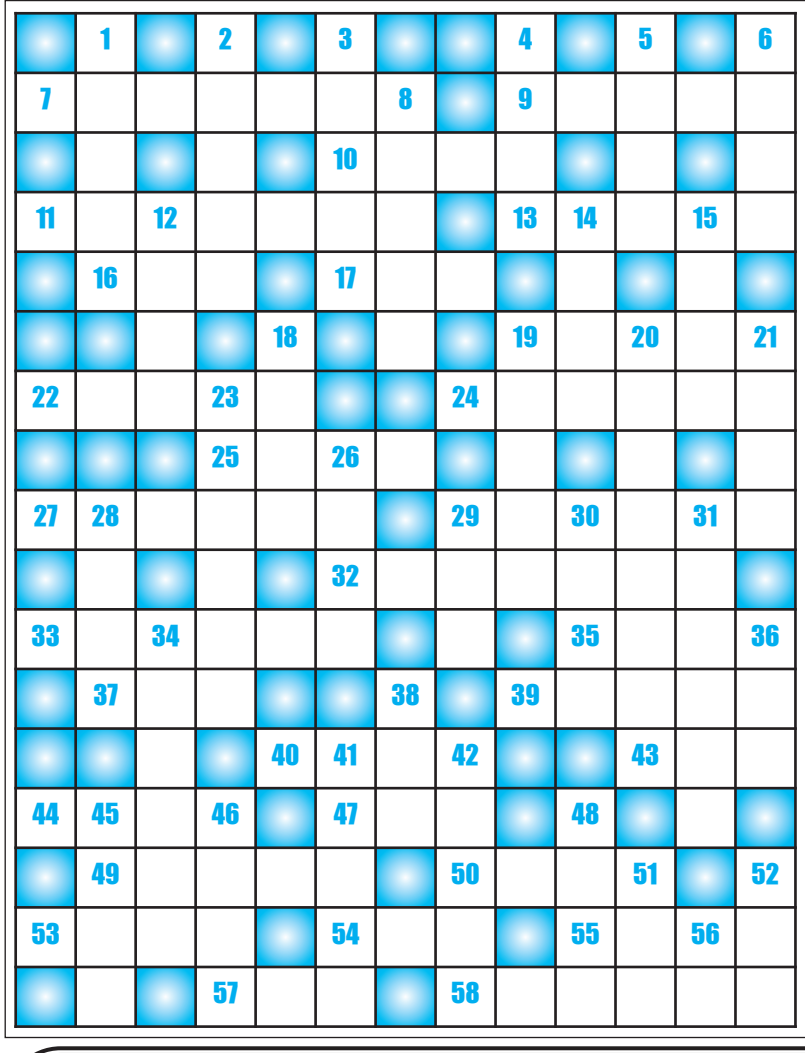
### ՆԱՀԱՆՋ՝ ՎԱՐԿԱՆԻՇԱՅԻՆ ԱՂՅՈՒՍԱԿՈՒՄ

Ֆուտբոլի միջազգային ֆեդերացիան (ՖԻՖԱ) հրապարակեց ազգային հավաքականների վարկանիշային հերթական աղյուսակը:

Վրաստանի թիմը իր դիրքերը զիջելով մեկ հորիզոնականով, հանգրվանել է 126-րդ տեղում: Երեք միավորով դիրքերը զիջել է նաեւ Հայաստանի ֆուտբոլի ազգային թիմը: Այն ներկայիս աղյուսակում զբաղեցրել է 85-րդ հորիզոնականը:

Վարկանիշային աղյուսակը գլխավորում է Արգենտինայի հավաքականը: Լավագույն տասնյակում են Բրազիլիայի, Գերմանիայի, Չիլիի, Բելգիայի, Ֆրանսիայի, Կոլումբիայի, Պորտուգալիայի, Ուրուգվայի եւ Իսպանիայի ընտրանիները:

## ԽԱՉԲԱՌ



***ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ.*** 7.ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամը: 9.Ուղեւորություն որոշակի նպատակով, գրոհ: 10.Ծավալի չափման միավոր մետրիկ համակարգում: 11.Սերբիայի մայրաքաղաքը: 13.Մեքսիկացի ընկեր: 16.Հայ պատմաբան, հրապարակախոս եւ գրող: 17.Գյուղապետ, տանուտեր: 19.Այն կողմ (արեւմտ.): 22.Չեխիայի մայրաքաղաքը: 24.Ալբերտո Մորավիայի վեպերից: 25.Սնդուկ, տապանակ: 27.Տարրականի ուսուցչուհի: 29.Փուլ, էտապ, ընթացաշրջան: 32.Ձեռնածու: 33.Ծիլ, բողբոջ: 35.Անհիշաչար, անքեն: 37.Հոռեղբայր (բրբ.): 39.Ասպարեզ, մրցասպարեզ: 40.Չհասած, խակամիտ, տգետ: 43.Շեքսպիրյան արքա: 44.Քաղաք Վրաստանում: 47.Միավորների միջազգային համակարգում պայծառության միավորի հնացած անվանումը: 49.Ծարիր: 50.Քաղաք Շվեդիայում: 53.Հայաբնակ գյուղ Վրաստանի Նինոծմինդայի մունիցիպալիտետում: 54.Դ.Վարուժանի բանաստեղծություններից: 55.Մանրաբեկող, փխրուն ապար: 57.Նմանապես: 58.ԱՄՆ 45-րդ նախագահի անունը:

***ՈՒՂՂԱՀԱՅԱՑ.*** 1.Վճարել: 2.Անգլիացի երաժիշտ եւ երգիչ ... Սթար: 3.Խելապակաս, պել: 4.Քաղաք Ճապոնիայում, Հոնսյու կղզու հարավում: 5.Հայկական ճաշատեսակ ... քյուֆթա: 6.Եվրամիության երկրների տարադրամը: 8.Կուբացի հեղափոխական եւ Կուբայի նախկին նախագահ ... Կաստրո: 12.Գետ Սիբիրում: 14.Տղա երեխա (արեւմտ.): 15.Կատարածու: 18.Սպասավոր, աղախին: 19.Մայր երակ: 20.Նեղուց Եվրոպական Գալիպոլյան կղզիների եւ Փոքր Ասիայի հյուսիս-արեւմտյան մասի միջեւ: 21.Քարթլիի (Իբերիա) թագուհին: 23.Նահանգ ԱՄՆ-ում: 26.Պռունկ (ժող.): 28.Լիճ Հայաստանում: 29.Վերք: 30.Թատերագրական երկի կամ ներկայացման ամբողջական մաս: 31.Հեգնանք: 34.Դդմազգիներին պատկանող բույս: 36.Գյուղ Արեւմտյան Հայաստանում, նախկին Կարսի մարզում: 38.Հնդկաստանի ազգային հերոսուհի՝ Լակշմի-...: 41.Հին ձեւի: 42.Ցուցատախտակ: 45.Թշնամի: 46.Իսլամական Հանրապետություն: 48.Ամերիկահայ կոմպոզիտոր ... Հովհաննես: 51.Աստծու կողմից ստեղծված առաջին կինը: 52.Լուր, ծանուցում: 56.Մուգ կարմիր:

***Կազմեց ԷԼԼԱ ԱԹԱԲԵԿՅԱՆԸ***

### ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲԱՌԻ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

***ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ.*** 1.Արաքս: 4.Դավիթ: 10.Առաքինի: 12.Վեր: 13.Սոսե: 14.Նոր: 15.Վեվ: 16.Աննա: 19.Յո: 21.Արմեն: 23.Ուզունդարա: 29.Արտեմ: 30.Ցունամի: 31.Ռեալ: 33.Դյումա: 34.Պարագա: 37.Իդեն: 40.Նաղաշն: 43.Լոլա: 45.Ելենա: 47.Վերդի: 48.Սամում: 49.Են: 50.Ազոտ: 51.Նարեկ: 54.Ոճիր: 56.Թումո: 58.Մայա: 61.Թուրին: 62.Մսատու: 63.Ակր: 64.Իեն:

***ՈՒՂՂԱՀԱՅԱՑ.*** 2.Աքրա: 3.Սթիվ: 4.Դասվար: 5.Վասակ: 6.Իռեն: 7.Թա: 8.Սին: 9.Միրոն: 11.Նոյեմ: 12.Վադուց: 17.Նարե: 18.Արտակ: 20.Անապա: 22.Մել: 24.Ջուրաբ: 25.Ուն: 26.Դմ: 27.Ամիդա: 28.Արուքին: 29.Առաքել: 32.Սոմալի: 35.Գեղամ: 36.Նժար: 38.Նովենց: 39.Ռեւազ: 40.Նեսո: 41.Անատոմիա: 42.Շամիրամ: 44.Լենա: 46.Արուսյակ: 52.Ռաֆֆի: 53.Կապան: 55.Ճոն: 56.Թուր: 57.Ուր: 59.Ասա: 60.Ատր:

Խմբագիր՝ ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐԹՅԱՆ

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

Գրանցման վկայական
№ 4 4 - 1439
«ԿՈԼՈՐ» հրատարակչություն

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