

ՀԱՐՑ - ՊԱՏԱՍԽԱՆ ԱՅԼԱԶԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԹՈՒՅԼ ՄԻ՝ ՏՎԵՔ, ՈՐ ԶԱՅՐՈՒՅԹԸ ԻՇԽԻ ԶԵԶ

Ինչպե՞ս կարելի է վերահսկել վարքը՝ զայրույթի պահին: Ինչպե՞ս անել, որ զգայունքները չխաթարեն սթափ մորաժեղակերպն ու մոտեցումը: Տրված նյութը մասամբ պարասխանում է նշյալ հարցերին:



Զայրանալ, նշանակում է՝ ինքը քեզնից վրեժ լուծել ուրիշների սխալների համար: Իսկապես, մենք զոհն երբեմն քննարկում ենք մեր սեփական սխալները: Ավա՞ղ, ոչ: Իսկ ուրիշների արարքները մեզ զայրացնում են: Մենք զայրանում ենք, իսկ այդ ժամանակ եսապաշտությունը, ինչպես ցանկացած բացասական բան, կործանարար ազդեցություն է թողնում մեր առողջության վրա: Այնինչ, ում վրա զայրանում ենք, դրանից նա չի տուժում: Մտածեք, որ զայրույթի պահին թույլ

տված սխալների համար հետո կարող եք զղջալ ու կարմրել: Ինչ խոսք, այն մարդը, ով երբեք չի զայրանում, պարզապես խելապակաս է: Իսկ այն մարդը, ով կարողանում է իրեն ստիպել չզայրանալ, իրապես իմաստուն է: Իմաստուններն ասում են. «Աստված, ինձ ուժ տուր փոխելու այն, ինչը կարող եմ փոխել: Ինձ համբերություն տուր հաշտվելու նրան, ինչը չեմ կարող փոխել: Եվ ինձ իմաստունություն տուր, որպեսզի կարողանամ տարբերակել այդ երկուսը»:

ՄԱՍՆԱԳԵՏԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴ

ԻՆՉՈ՞Ւ ԵՆՔ ՃԱՂԱՏԱՆՈՒՄ

Ճաղատանալը տղամարդկանց համար, հավանաբար, ամենամեծ զխաճալն է: Ինչպե՞ս կանխել, ինչպե՞ս խուսափել դրանից:



Նորմայից ավելի աշխատելը կարող է ազդել ճաղատացման վրա: Այս եզրակացությանն են եկել 3արավային Կորեայի հետազոտողները: Տղամարդիկ, որոնք շաբաթական աշխատում են 52 ժամից ավելի, երկու անգամ ավելի հաճախ են ճաղատանում: Թեև սովորական զրաֆիկը ենթադրում է շաբաթական 40 աշխատանքային ժամ, հաճախ

աշխատողներից շատերն ավելի երկար են մնում գրասենյակում: Հետազոտության մեջ, գերաշխատանքից բացի, հաշվի են առել նաև այլ պատճառներ, օրինակ, ծխելը, եկամտի մակարդակը: Սակայն, ճաղատության առկայության վրա ամենից ավելի շատ ազդում է հենց սթրեսի գործոնը: Գործատուները կոչ են արել ուշադրություն դարձնել դրա վրա և տղամարդկանց համար սահմանափակել աշխատաժամանակը: Դա ամենից ավելի հարկավոր է 20-ից մինչև 30 տարեկան տղամարդկանց, երբ հայտնվում են ճաղատանալու առաջին նշանները:

ՑԱՎԱՆԻ ՎԻՃԱԿԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՏԱՐԵԿԱՆ ՄԱՅԱՆՈՒՄ Է 2,8 ՄԻԼԻՈՆ ԶՂԻ ԿԻՆ ԵՎ ՆՈՐԱԾԻՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՑԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍՏԱՆԻ», ԱՐՄԵՆԱՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ԳԵՐԱԳՈՒՅՆ ՀՈԳԵՎՈՐ ԽՈՐՀՐԴԻ ԺՈՂՈՎԻ ՆԻՍՏ՝ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՎԱՐՉԱՊԵՏԻ ՄԱՍՆԱԿՑՈՒԹՅԱՐ



Նոյեմբերի 1-ին Մայր Աթոռ Սուրբ Էջմիածնում անցկացվեց Գերագույն հոգեւոր խորհրդի ժողովի հերթական նիստը:

տը, որին մասնակցեց Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը:

Գերագույն հոգեւոր խորհրդի անդամները հնարավորություն ունեցան Հայաստանի վարչապետի հետ քննարկելու Հայաստանի բնակչությանը, Հայոց եկեղեցուն եւ աշխարհասփյուռ ժողովրդին հուզող զանազան խնդիրներ ու մարտահրավերներ:

Մասնավորապես անդրադարձ եղավ եկեղեցի-պետություն գործակցության արդյունավետության բարձրացմանը, հոգեւոր կյանքի զորացմանը, Հայաստան-Սփյուռք կապերի ամրապնդմանը, ազգային ինքնությանը, պատմական սրբավայրերի ու ժառանգության պահպանությանը եւ այլ հարցերին:

ՀՈԼՎԵՐԻ ՏՈՒՐԵ՝ ՀՈԼՎԵՐԻ 27-Ի ԶՈՇԵՐԻ ՀԻՇԱՍԱԿԻՆ



Հոկտեմբերի 27-ին Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը հարգանքի տուրք մատուցեց 1999թ. հոկտեմբերի 27-ին տեղի ունեցած ոչնչացման զոհերի հիշատակին:

Նա, Հայաստանի Ազգային ժողովի փոխնախագահ Ալեն Սիմոնյանի, պատգամավորների, ոչնչացման զոհերի հարազատների, խորհրդարանի աշխատակազմի ներկայացուցիչների հետ, ծաղիկներ խոնարհեց Հայաստանի Ազգային ժողովի բակում հոկտեմբերի 27-ի զոհերի հիշատակը հավերժացնող հուշարձանին:

Հիշեցնենք, որ 1999 թվականի հոկտեմբերի 27-ին Նաիրի Հունանյանը եղբոր, քեռու եւ մի քանի այլ անձանց հետ իրականացրել են Հայաստանի Ազգային ժողովի վրա հարձակում, որը տեղի է ունեցել հերթական նստաշրջանի կառավարության հարց ու պատասխանի ժամանակ՝ կառավարության անդամների ներկայությամբ: Գործողությունների հետեւանքով զոհվել են Հայաստանի ԱԺ նախագահ Կարեն Դեմիրճյանը, վարչապետ Վազգեն Սարգսյանը եւ 6 այլ պետական գործիչներ ու ԱԺ պատգամավորներ, 8 մարդ վիրավորվել է:

ՍԵՐԵԽԱՆ ԶԵՂԱՐԿԵԼ Է ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԵՏ ԱՅՅԵՂԱՐԱՅԻՆ ՊԱՅՄԱՆԱԿԱՐԳԸ

Սերբիայի կառավարությունը որոշում է ընդունել վերադառնալ Սերբիայի Հայաստանի քաղաքացիների համար, ովքեր ծրագրում են փոխադրական այլ կարգով Սերբիա: Հայաստանի քաղաքացիներին թույլատրվում է մուտք գործել, մնալ եւ տարանցել Սերբիայի տարածքը՝ սահմանը հատելու պահից 90

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՆՈՅԵՄԲԵՐ



4.11.2019 Սուրբ Ստեփանոս Հռոմի Հայրապետի, քահանաների, սարկավագների եւ մարդկանց հիշատակության օր

5.11.2019 Սուրբ Ակիփսիմոս եպիսկոպոսի, Հովսեփ քահանայի, Այիթալա սարկավագի եւ Պողատոն վկայի հիշատակության օր

9.11.2019 Հրեշտակապետեր Գաբրիելի եւ Միքայելի եւ ողջ երկնային զորքի հիշատակության օր

Հայ եկեղեցու Հրեշտակաբանության համաձայն՝ հրեշտակներն ամենամին գոյացություններ են, իմացական, անձնիշխան, մշտաշարժ, անսեռ, անմահ եւ սպասավոր Աստծուն: Գաբրիել անունը, որ նշանակում է «Աստծո աշխարհ», Բարձրյալի անմիջական պաշտոնյան է, որին վերապահված է Տիրոջ վերին խորհուրդներն ավետարանելու շնորհ: Միքայել անունը, որ նշանակում է «Ո՛վ է Աստծուն նման», երկնավոր Արքայի փառքի ու նրա ժողովրդի պաշտպանության համար մարտնչողն է, որին տրված է կառավարելու եւ թագավորելու շնորհ:

ԳՆԱՀԱՏՈՒՄ

ՎՐԱՑԱԿԱՆ ԽԱՃԱՊՈՒՐԻՆ ՈՒ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԼԱՎԱՇԸ CNN-Ի ԼԱՎԱԳՈՒՅՆ ԽՄՈՐԵ ԱՐՏԱԴՐԱՆՔԻ ՀԻՍՆՅԱԿՈՒՄ

CNN ամերիկյան հեռուստաալիքն անվանել է աշխարհի լավագույն 50 խմորե արտադրանքները, որոնց թվին դասվել են վրացական խաճապուրին ու հայկական լավաշը:

«Խաճապուրին, որ պատրաստվում է տեղական պանրի համեղագույն տեսականուց, Վրաստանում ամենասիրելի ուտեստներից է համարվում: Պիկանտ խմորին, որ պատրաստվում է թթմորի օգնությամբ, տրվում է մավի տեսք, իսկ կենտրոնում մեծ քանակությամբ պանիր է դրվում, կարագ եւ ձու: Խմորի երկարվում ձեւը կարմրացնում է նրա շագանակագույն վերջավորությունները եւ հենց դրանով



համտեսվում է այն՝ պոկելով ծայրերը, եւ դրանք թաթախելով պանրով ձվի մեջ»,- ասվում է հեռուստաալիքի կայքէջում:

CNN-ը հիշատակում է նաեւ, որ խաճապուրին ընդգրկված է ՅՈՒՆԵՍԿՕ-ի ոչ նյութական ժառանգության ցուցակում:

Վրացական խաճապուրուց ու հայկական լավաշից բացի, ցուցակում են աֆղանական ոսկեգույն հացը, չինական «պաո-բաո»-ն, չիլիական «մարկատա» հացը, կուբական «պան կուբանո»-ն, եգիպտական «խբո»-ն եւ այլն:

Նշենք, որ հացաբուլկեղենի հետ մեկտեղ, ցուցակում ներառված է նաեւ հրուշակեղենու տեսականի:

