

ՀԱՏՎԱԾՆԵՐ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՇՎԵՏՎՈՒԹՅՈՒՆԻՑ

«ԱՌԱՋԻԿԱ ՎԵՑ ԼՄԻՍՆԵՐԻՆ ՄԵՉ ՄՊԱՍՈՒՄ ԵՆ ԼՈՒՐՋ ՄԱՐՏԱՀՐԱՎԵՐՆԵՐ. ՄԵՆՔ ՀՆԱՐԱՎՈՐ ԱՄԵՆ ԻՆՉ ԿԱՆԵՆՔ, ՈՐՊԵՍՁԻ ԱՆԱՊԱՀՈՎՆԵՐԸ ՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱԶԱԿՅՈՒԹՅՈՒՆ ՍՏԱՆԱՆ»

(Սկիզբը՝ 4-րդ էջում)

ԱՅՍ ՀԱՐԱՐ ԿԱՍԿԻ ԳՈՒՄԱՐՆԵՐԻ ՀԱՏՎԱԾՈՒՄԸ ԱՌԱՏ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻ ՄԱՅԱԾՆԵՐԻՆ

Մայիսի 27-ին խորհրդարանում, նոր կորոնավիրուսի դեմ պայքարի միջոցառումների եւ համավարակի հետեւանքների վերացման ուղղությամբ կառավարության ձեռնարկած քայլերի մասին խոսելիս, վարչապետ Գիորգի Գախարիան առանձնակի ուշադրություն հատկացրեց համավարակի արդյունքում աշխատանքը կորցրած, եկամուտներից զրկված մարդկանց սոցիալական օգնության ցուցաբերման հարցին: Վարչապետի հավաստմամբ, ինչպես խոստացել են, արդեն այս շաբաթ կսկսվի բնակչությանը դրամական նպաստների հանձնման գործընթացը:

- Կարելու ազդու է թիվը, որը, հավանաբար, վրիպել էր ձեր ուշադրությունից, դա բյուջեի պակասորդի ցուցանիշն է, որը 6-ից ավելացել է հասել է 8,5-ի, չնայած դրան, խոստացած գումարների հանձնման գործընթացը կսկսվի այս շաբաթ: Մենք մեր խոստումները կատարում ենք,- ասաց վարչապետը եւ հավելեց, որ ինքը ֆինանսների նախարարին կարգադրել է, որ 1200 լարի-անոց օգնությունից օգտվեն նաեւ սեզոնային աշխատանքներում զբաղված անձինք, որոնց մոտ անցած տարվա վերջին 6 ամիսների ընթացքում գրանցվում էր պարբերական եկամուտ:

Վարչապետն անդրադարձավ նաեւ կոմունալ վճարումների եւ հարկային վճարումների թեմային, նշելով, որ կոմունալ վճարումների սուբսիդավորումն անհրաժեշտ քայլ էր մարդկանց օգնելու առօրյա ծախսերը նվազեցնելու համար:

- Կոմունալ ծրագիրը կավարտվի երեք ամսից, հետագայում շարունակելու մասին այս փուլում չենք խոսում, տեսնենք, ինչպիսին կլինի ֆինանսական արդյունքը: Վարչապետն օժանոթման մասում շարունակություն կլինի,- հայտարարեց վարչապետը:

Վարչապետի խոսքով, պետությունը նաեւ կիրականացնի հիպոթեքային վարկերի սուբսիդավորում այն անձանց համար, ովքեր կորոչված վերցնել հիպոթեքային վարկ եւ բարելավել իրենց բնակելի պայմանները: Վարչապետի խոսքով, իրենց նպատակն է, որ շինարարական ոլորտը հետճգնաժամային ժամանակահատվածում չհայտնվի այնպիսի իրավիճակում, ինչպիսին էր 2008 թվականից հետո:

ԸՆԹԱՑԻԿ ԵՎ ԿԱՊԻՏԱԼ ԾԱՒԱՆՈՒՄ ԿԿՐՃԱՏՎԵՆ 600 ՄԻԼԻՈՆ ԼԱՐԻՈՎ

Շարունակելով տնտեսական թեման, Վրաստանի վարչապետ Գիորգի Գախարիան նշեց, որ Վրաստանը հանդիսանում է համաշխարհային էկոնոմիկայի հատվածը եւ համաշխարհային տնտեսական ճգնաժամը չէր կարող չանդարձաբերել երկրի էկոնոմիկայի վրա: Վարչապետի խոսքով, Արժույթի միջազգային հիմնադրամի կանխագծմամբ, տնտեսական աճի ցուցանիշը Վրաստանում կնվազի 4 տոկոսով:

- Բյուջեի այսօրվա իրական վիճակը հետեւյալն է՝ բյուջեն չի ստանա շուրջ մեկ միլիարդ 800 միլիոն լարիի եկամուտ: Մենք ծախսերը նվազեցնում ենք 600 միլիոն լարիով՝ 300-ը՝ ընթացիկ ծախսերը, եւս 300-ը՝ կապիտալ ծախսերը: Դրանք այն կապիտալ ծախսերն են, որոնք կարելի է հետաձգել, առանց երկրին զգալի վնաս հասցնելու: Կհետաձգվեն նաեւ ոչ հրատապ մի

շարք զբոսաշրջային նախագծեր: Մեր կողմից բիզնեսին աջակցության եւ բնակչության սոցիալական օգնության ծրագրի իրականացման համար անհրաժեշտ է երեք միլիարդ լարի: Փաստորեն, դա 4 միլիարդ 200 միլիոն լարի է կազմում,- ասաց վրչապետը՝ հավելելով, որ նոր ծրագիրը համաձայնեցվել է Արժույթի միջազգային հիմնադրամի հետ:

- Հավանաբար տեղյակ եք, առաջիկա 10 օրվա ընթացքում մենք խորհրդարանի հաստատմանը կներկայացնենք ճշգրտված բյուջեն,- հայտարարեց վարչապետը:

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԴՐՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ԴՈՒՐԱ ԳՐՎԱԾ ՏՈՒՊԱՆՔՆԵՐԸ ՉԵՆ ՉԵՂԱՐԿՎԻ

Անդրադարձնելով արտակարգ դրության պայմանների խախտման համար տուգանված շուրջ 9 հազար ֆիզիկական եւ իրավաբանական անձանց թեմային, Գիորգի Գախարիան, խորհրդարանում ներկայացնելով նոր կորոնավիրուսի դեմ պայքարի կառավարության ձեռնարկած քայլերը, հայտարարեց, որ այդ հարցի լուծումը խորհրդարանի իրավասությունն է, թեւեւ նշեց, որ համավարակը դեռեւս չի անցել եւ բացառված չէ, որ կառավարությունը առաջիկայում կրկին դիմի սահմանափակման միջոցառումների:

- Գործադիր իշխանության պատասխանատվությունն այն է, որ մենք չենք կարող այդ տուգանքների չեղարկման կոչ անել: Բոլորը պետք է հիշեն, որ նման դեպքերում վերոնշյալ լծակը ուղղակի չի կարողանա արդյունավետորեն գործել,- նշեց վարչապետը:

ՅՈՒՐԻ ԽՈՐԵՆՅԱՆ

COVID - 19. ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹՅԱՆ ՀԱՎԱՅԿԱԾՎԱԾՄԱՅԻՆ ԾՐԱԳԻՐ

ԱՐՏԱԿԱՐԳ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ՈՒ ՊԱՐԵՏԱՅԻՆ ԺԱՄԸ ՉԵՂԱՐԿՎԵՑԻՆ, ՍԱԿԱՅՆ ՈՐՈՇ ՍԱՀՄԱՆԱՓՈՎԿՈՒՄՆԵՐ ԿՇԱՐՈՒՆԱԿԵՆ ԳՈՐԾԵԼ

Ինչպես արդեն հաղորդել ենք, Վրաստանի վարչապետ Գիորգի Գախարիայի գլխավորությամբ գործող միջգերատեսչական համակարգող խորհրդի որոշմամբ, մայիսի 23-ից երկրի ողջ տարածքում արտակարգ դրությունը չեղարկվեց: Չեղարկվեց նաեւ պարետային ժամը: Բնականաբար, արտակարգ դրության եւ պարետային ժամի չեղարկմամբ, մինչ այդ սահմանված սահմանափակումների որոշակի մասը, նույնպես չեղարկվեց, թեպետ առանձին սահմանափակումներ կշարունակեն գործել:

Մասնավորապես, մայիսի 23-ից, հասարակական փակ տարածքներում, այդ թվում՝ նաեւ առեւտրի կենտրոններում, բժշկական դիմակի կրելը դառնում է պարտադիր: Պարտադիր է նաեւ սոցիալական հեռավորության պահպանումը: Երեք անձի սահմանափակումը ավտոմեքենաների դեպքում մնում է միայն տաքսիի ծառայության դեպքում:

70 տարեկան եւ բարձր տարիքի մարդկանց համար տանից դուրս գալու սահմանափակումները հանվել են, բայց քանի որ նրանք գտնվում են բարձր ռիսկային խմբի մեջ, կառավարությունը նրանց հորդորում է փողոց դուրս չգալ եւ մնալ տանը: Բժշկական արտադրանքի արտահանումը երկրում մնում է սահմանափակ, մասնավորապես, խոսքը այն արտադրանքի մասին է, որն անհրաժեշտ է կորոնավիրուսի դեմ պայքարի համար:

Ինչ վերաբերում է երկրի առանձին երկրամասերում հայտարարված կարանտինային խիստ պայմանավորաբար հարցին, ապա Բոլնիսի մունիցիպալիտետում կարանտինը չեղարկվել է, կարանտինային գոտին պահպանվել է միայն մունիցիպալիտետի Մուշավանի եւ Գետա գյուղերում, որտեղ այս փուլում ձեռնարկվում

են ակտիվ կանխարգելիչ միջոցառումներ: Թեթրիծղարոն եւս շարունակում է համարվել կարանտինային գոտի:

Մայիսի 29-ից սկսվեց գործել բոլոր տեսակի մունիցիպալային տրանսպորտը, այդ թվում՝ մետրոն (հիշեցնենք, որ կորոնավիրուսի դեմ կանխարգելիչ միջոցառումների շրջանակներում, հասարակական տրանսպորտով մետրոյով եւ ավտոբուսով տեղաշարժը արգելվել էր մարտի 30-ին, իսկ երթուղային տաքսիների երթուղիները երկրում արգելված է մարտի 18-ից), թեպետ հասարակական տրանսպորտով երթուղիների ժամանակ բժշկական դիմակ կրելը պարտադիր է: Բացի այդ, միկրոավտոբուսներում արգելվում է ուղեւորին թույլ տալ մուտք գործել առանց դիմակի, արգելվում է տեղափոխել ոտքի վրա կանգնած ուղեւորի, արգելվելու է օդորակիչների աշխատանքը, ինչպես նաեւ՝ երթուղայինները պարտադիր երթուղիները եւ բաց պատուհաններով:

Առանձին սահմանափակումներ պահպանվում են նաեւ բացօթյա ռեստորաններում, բարերում, սրճարաններում, հագուստի եւ կոշիկի խանութներում, որոնց գործունեությունը թույլ է տրվելու հունիսի 1-ից:



Ավելի քան 10 անձի հավաքման սահմանափակումները, որոնք կապված են հանրային իրադարձությունների հետ, ինչպիսիք են հարսանիքները, ծնունդը տոները, տոնակատարությունները եւ այլն, ուժի մեջ են:

Բոլոր բիզնես-սուբյեկտները, որոնք շարունակում են գործել, պարտավոր են պահպանել Առողջապահության նախարարության կողմից սահմանված պահանջները, եւ պարտադիր է հետեւել սենդի անվտանգության ծառայության կողմից տրված առաջարկություններին՝ սենդի արտադրության ոլորտում:

Միջգերատեսչական համակարգող խորհրդի որոշմամբ, հունիսի 15-ից կվերացվեն մերթիմ տուրիզմի բոլոր սահմանափակումները, իսկ հունիսի 1-ից՝ համապատասխան արձանագրությունների համաձայն, Վրաստանը պատրաստ կլինի ընդունել միջազգային զբոսաշրջիկներին:

Միաժամանակ, առանձնակի ընդգծվում է սահմանափակումների չեղարկման փուլում, ամենակարեւորն է, որպեսզի յուրաքանչյուր քաղաքացի ցույց տա բարձր քաղաքացիական պատասխանատվություն, եւ բոլորը հետեւեն առկա առաջարկություններին:

ԱՐԵՎԻԿ ԱՆՈՒԿՅԱՆ

ՀԱՅԱՍՏԱՆՅԱՆ ՄԱՍՈՒԼԻՑ

«ՆՄԱՆ ԲԱՆ ԿԱՐՈՂ ԷՐ ՀԱՅՏԱՐԱՐԵԼ ԱՄԵՆՔ, ՄԱՐՍ ՄՈՒՐԱԿԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ՆԱԽԱՐԱՐԸ...»

Օրերս Հայաստանի Հանրային խորհրդի նախագահ Ստյոպա Սաֆարյանի՝ Հայաստանի առողջապահության նախարար Արսեն Թորոսյանին ուղղված այն հարցին, թե ինչո՞վ է պայմանավորված Հայաստանի եւ Վրաստանի վիճակագրության տարբերությունը կորոնավիրուսի վերաբերյալ, եւ մասնավորապես, ինչո՞վ են Վրաստանում օրական գրանցվող դեպքերն անհամեմատ քիչ, քան Հայաստանում, Թորոսյանը մի շարք պատճառներ եւ համեզմանքներ է նշել՝ վարակակիրների հաշվման տարբեր մեթոդաբանություն, ավելի խիստ սահմանափակումներ եւ այլն: Սոցցանցերում տարածվեց նաեւ պնդում, թե Թորոսյանը կասկածի տակ է դրել Վրաստանի կողմից տվյալների ամբողջական եւ թափանցիկ ներկայացնելը: Հայաստանի առողջապահության նախարարի, մեղմ ասած, որոշակի անբարյացակամ խոսքը լայն արձագանք էր առաջացրել:

Հայկական «Առաջին տեղեկատվական» եւ «MedinLab» տեղեկատվական-վերլուծական կենտրոնները թեմայի կապակցությամբ մեկնաբանության խնդրանքով դիմեցին Վրաստանի նախկին նախագահ Միխեիլ Սակաշվիլու խորհրդական, հասարակական-քաղաքական գործիչ Վան Բայբուրդյանին:

- Հայ-վրացական հարաբերությունները բարեկամական են, եւ ձեր նախարարի այդպիսի արտաբերությունը չի կարող լարվածություն մտցնել դրանց մեջ, Հայաստան-Վրաստան գործընկերությունը չի կարող դրանից տուժել,- հայտարարեց Վան Բայբուրդյանը:

- Ճիշտ է՝ թե՛ Հայաստանում, թե՛ Վրաստանում շատերն են երագում, որ մեր հարաբերությունները փչանան, լարվեն, գծություններ առաջանան, սակայն եւ բոլորին ասում են՝ թող չերագնեն անգամ այդ մասին՝ չնայած այն բանին, որ այն, ինչ եղավ՝ իհարկե չա՛տ-չատ վատ է,- շարունակեց նա:

Վան Բայբուրդյանը Արսեն Թորոսյանին խորհուրդ է տալիս այսուհետ շատ զգուշավոր լի-

նել իր արտահայտություններին մեջ, հատկապես, երբ դրանք վերաբերում են արտաքին հարաբերություններին:

- Այդպիսի բան կարող էր հայտարարել, ասենք, Մարս մուրաօկի առողջապահության նախարարը, բայց ոչ երբեք Հայաստանի: Նախարարի պաշտոնը, նախեւառաջ, քաղաքական պաշտոն է, ու այդ պաշտոնը զբաղեցնող անձը պետք է առաջին հերթին լինի լավ քաղաքական գործիչ, որպեսզի գիտակցի, թե իր այս կամ այն արտահայտությունն ինչ կերպ կարող է ընկալվել կամ քաղաքական ինչ հետեւանքներ ունենալ,- ասաց Վան Բայբուրդյանը եւ հավելեց, որ այս միջադեպը որեւէ ձեւով չի կարող ազդեցություն ունենալ հայ-վրացական հարաբերությունների վրա, պարզապես վրացական կողմի համար վիրավորական է, որ ոմանք խանդով են վերաբերվում Վրաստանում վիրուսի տարածման վիճակագրության տեսանկյունից արձանագրած հաջողություններին եւ առողջապահության համակարգի դրական աշխատանքին:

ՀԱՐՑ - ՊԱՏՃԱՍԽԱՆ ԱՅԼԱԶԱՆ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

ԱՌՈՂԱՍԽԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՄՐԱՊՆԴԵՔ ԻՍՈՒՆԱՅԻՆ ՉԱՍԱԿԱՐԳԸ



Կորունակի-րուսի տա-րածման կա-պ ա կ ց ու-թյամբ կրկին առաջնային պլան մղվեց ինուննա-յին համակարգի ուժեղացման թե-ման: Շատ մասնագետներ համա-

ճարակի կանխման գլխավոր նա-խապայմանը հենց դա էլ համա-րում են: Սակայն, ինչպե՞ս կարե-լի է ամրապնդել ինուննային հա-մակարգը, ի՞նչ վիտամիններ կամ դեղեր են պետք դրա համար:

Ա.Կիրակոսյան
Նիհնժմինդա

Կոսի յուղով սուրճը, կանաչ թեյը, գի-նիք, կաթնաթթվային մթերքները:

Տվյալ պարագայում տեղի է հիշա-տակել Հիպոկրատի խորհուրդները, որոնք, յուրովի, շատ հարցերի պա-տասխաններ են պարունակում: Մաս-նավորապես, ավելի ոյուրին է հագե-նալ խմելով, քան սննդով:

Քաղցած աշխատել չի կարելի: Երբ բնությանը դեմ ես գնում ու՜ չափից ավելի սնունդ ընդունում, հի-վանդանում ես:

Վատ նշան է, երբ, հիվանդություն-ից հետո, լավ սնվողի մարմինը չի կազդուրվում:

Վատ վիճակում գտնվող բոլոր հի-վանդները հիմնականում սկզբում լավ են ուտում ու չեն կազդուրվում, իսկ վեր-ջում ախորժակ չեն ունենում: Իսկ նրանք, ովքեր սկզբում ընդհանրապես ախոր-ժակ չեն ունենում, իսկ հետո լավ են ու-տում, ավելի հեշտ են ապաքինվում:

Բոլոր հիվանդությունների դեպքում հոգու կորուզել եւ բերանի համը պահ-պանելը հիվանդությունը հաղթահա-րելու լավագույն միջոցն է:

Այս հարցում որոշակի արդյունքի հասնելու համար պետք է հետևել սննդակարգին, ֆիզիկական ակտիվու-թյուն դրսեւորել, հետևել վարքագծա-յին կանոններին:

Գիտական հետազոտությունների արդյունքում պարզվել է, որ տարվա ընթացքում պարբերաբար մի քանի օր սննդից հրաժարվելը, այսինքն՝ այն, ինչ մարդն անում է պաս պահելիս, նշանակալի խթան է հաղորդում ինուն-նային համակարգին: Օրգանիզմի պաշտպանական գործառնությունի վրա դրական ազդեցություն է թողնում նաեւ երաժշտությունը, որը նույնիսկ վիրա-հատական միջամտությունից առաջ նպաստում է սթրեսը նվազեցնելուն:

Քաղաքի ժխորից պոկվելով եւ բնու-թյան գրկում հայտնվելով՝ նույնպես կխթանեք ինուննային համակարգի աշ-խատանքը, քանի որ բնության հետ շփման ընդամենը 20 րոպեի ընթաց-քում նկատելիորեն նվազում է վերջի-նիս աշխատանքն արգելակող հորմոն-ներից մեկի՝ կորտիզոլի ազդեցությու-նը: Դրական ազդեցություն ունեն կո-

ՈՒՂԵՂԻ ՎԱՐԱԺԱՍ ԾԵՐԱՅՈՒՄ

ՄԵՆԻՍԵՆՆԵՐԻ ԿԵՐԱՆՆԱՅԻՄ

(Սկիզբը՝ թերթի ս.թ. փետրվարի 29-ի համարում)

Սնունդը պետք է լի-նի հավասարակշռված եւ համապատասխանի մտա-վոր աշխատանքի ակտի-վությանը: Չի կարելի շատ ուտել, ինչպես նաեւ՝ քաղցած մնալ, այս հար-ցում կարելի է «ոսկե միջի-նը»: Սնունդը պետք է ընդու-նել չափավոր օրվա ընթաց-քում բաժանե-լով մասերի: Պարտադիր պետք է նախա-ճաշել, քանի որ մարդը ամե-նակողմով վիճակում լինում է առավոտյան, հետեւա-բար, առավոտյան պետք է սնվել եւ օրգանիզմն ապա-հովել էներգիայով: Ցան-կալի է օգտագործել ցածր յուղայնությամբ պանիր, բանջարեղենով ձվածեղ, մարինցի հյութ, եփած ձու եւ այլն: Ճիշտ նույն կերպ նաեւ ճաշը պետք է լինի լիարժեք (փոքր չափաքա-նակներով օգտագործել I, II ճաշատեսակներ, աղցան-ներ), իսկ ահա ընթրիքը պետք է թեթեւ լինի. օրի-նակ՝ մի փոքր կտոր ձուկ, բանջարեղենային աղցան:

2. Վնասակար սովորու-թյուններ.- Ծխախոտը եւ ալկոհոլը չափազանց բա-ցասական ազդեցություն ունեն օրգանիզմի վրա: Սա գիտեն բոլորը, սակայն, չգի-տեն ինչու, շարունակում

ապա այն պարզապես չի դիմա-նա եւ կվտանգվի: Հետեւա-բար, պետք չէ համառ լինել: Չի կարելի ծանրաբեռնել ու-ղեղը, քանի որ այդ ժամա-նակ ուղեղի բջիջները չեն դիմանում, չեն կարողանում աշ-խատել որպես առողջ բջիջներ, սկսվում է բիո-քիմիական ռե-ակցիաների խաթարում: Հատկապես սա կատարվում է համակարգիչ-ներով աշխա-տելիս եւ թվե-րի հետ գործ ու-նենալիս:



են թերագնահատել դրանց վտանգները: Օրինակ ծխա-խոտի ծուխը առաջացնում է արյունատար անոթների սեղմում եւ արյան շրջա-նառության խանգարում-ներ, այդ թվում եւ ուղեղի, որը բերում է ուղեղի բջիջ-ների ակտիվության թուլաց-ման: Բացի այդ, ծխախո-տի ծխի միացությունները բերում են նյարդային բջիջ-ների՝ նեյրոնների հյուս-թանում նյարդային բջիջ-ների ախտաբանական վնասում: Սթրեսը հատկապես վնասում է ուղեղի էպիֆիզ կոչվող հատվածը, որտեղ ձեւավորվում է քնի հորմո-նը՝ մելատոնինը: Եվ ստաց-վում է փակ շրջան. քիչ է քնի հորմոնը՝ մարդը չի կարո-ղանում լիարժեք հանգստա-նալ, եւ ուղեղն ավելի ու ավե-լի շատ է տուժում:

Սթրեսնեղը նույնպես առա-ջացնում են անոթների սեղ-մում՝ դառնալով բջիջների սնուցման խանգարման պատ-ճառ: Սթրեսը հատկապես վնասում է ուղեղի էպիֆիզ կոչվող հատվածը, որտեղ ձեւավորվում է քնի հորմո-նը՝ մելատոնինը: Եվ ստաց-վում է փակ շրջան. քիչ է քնի հորմոնը՝ մարդը չի կարո-ղանում լիարժեք հանգստա-նալ, եւ ուղեղն ավելի ու ավե-լի շատ է տուժում:

Ելք իրավիճակից.- Գեր-հոգնածությունից խուսա-փելու համար՝ հարկավոր է աշխատանքային ժամերին 1-2 ժամ աշխատելուց հե-տո՝ 10-15 րոպեանոց ընդ-միջում տալ թեթեւ մարզանք անել, քայլել, մաքուր օդ շն-չել: Սթրեսի դեմ պայքարե-լու համար հարկավոր է հոք-քի գտնել, որը ձեզ հաճույք կպատճառի: Միայն աշխա-տելով չէ, կյանքը պետք է լցնել նաեւ այլ՝ ձեզ համար հաճելի զբաղմունքով: Եվ ամենակարեւորը՝ աշխա-տեք քնել լիարժեք եւ հաշ-վի առեք, որ քնի հորմոնի՝ մելատոնինի արտադրու-թյան պիկը լինում է ժամը 22.23-ին եւ շարունակվում է մինչեւ գիշերվա 1-ը: Ցան-կալի է այս ընթացքում ար-դեն քնած լինել:

Ուղեղի վաղաժամ ծե-րացման կանխարգելիչ մի-ջոցառումները շատ պարզ են: Եվ եթե դրանք կատա-րեք երիտասարդ տարիքից, ապա կկարողանաք երկար ժամանակ պահպանել ու-ղեղի ակտիվ աշխատանքը, նորմալ հիշողությունը եւ պարզ գիտակցությունը:

Սննդակարգում ամեն օր պետք է լինեն բարձր մրգեր եւ բանջարեղեն, հատապ-տուղներ, որոնք պարունա-կում են գլյուկոզ, սնունդ են ուղեղի բջիջները էներ-գիայով, բարձրացնում են տրամադրությունը եւ մոտի-վացիան ինտելեկտուալ աշ-խատանքի համար:

Ձուն, լյարդը, ոլոռազգի-ները պարունակում են խու-լին կոչվող նյութը, որն ամ-րապնդում է հիշողությունը:

Միսը, ձուկը, ոլոռազգի-ները, ընկույզը հարուստ են երկաթով, «B» խմբի վիտա-միններով եւ ամինաթթուներով, որոնք լավացնում են ուղեղի աշխատանքի էֆեկ-տիվությունը:

Ուղեղը 1/3-ով կազմված է ճարպից, ուստի օրգանիզ-մը ճարպեր պետք է ստա-նա ամեն օր: Շատ օգտա-կար են յուղոտ ձկները, ծո-վամթերքները, բուսական յուղերը եւ կարագը: Բոլորն էլ չափավոր քանակներով:

Ելք իրավիճակից.- Բնա-կանաբար, այս վտանգա-վոր սովորություններից հար-կավոր է հրաժարվել կամ գոնե դրանք օգտագործել չնչին քանակներով: Օրա-կան նույնիսկ 2-3 ծխախո-տը օրգանիզմին պատճա-ռում է անվերադարձ փոփո-խություններ: Օրական 140 գրամ եւ ավելի թունդ ալ-կոհոլային խմիչքների օգ-տագործումը կործանարար ազդեցություն ունի ամբողջ օրգանիզմի վրա:

3. Գերհոգնածություն եւ սթրեսներ.- Եթե ամեն օր օր-գանիզմը չափազանց ծան-

ՆԵՏԱՔՐՔԻՐ Է... 7 ԱՌԱՊԵԼ՝ ՍՄԱՐԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՍԱՐԿՈՑՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Յոթ միջեր, որոնք թույլ կտան ցանկացած մարդու ավելացնել մեկ ամբողջական լիցքավորմանը իր սմարթֆոնի աշխատանքի երկարությունը եւ որակը:



1-ին առասպել. Նոր սարքի մարտկոցի հետ պետք է աշխատանքներ տանել մինչեւ օգտա-գործելը

Նոր հեռախոս-ները 100% լիցքավորման դեպքում ավտոմատ ան-ջատվում են: 3-րդ առասպել. Հեռա-խոսը պետք է ամբողջու-թյամբ լիցքաթափել միմ-չեւ լիցքավորելը

Սակայն, իրականում մարտկոցի լիցքավորու-մը են միաժամանակ խա-ղեր խաղալը կարող են տաքացնել սարքը, բայց չեն վառի այն: Ուղղակի, եթե լիցքավորման մա-կարդակը քիչ է, եւ դուք լիցքավորում եք մարտ-կոցը ու միաժամանակ մայլ մակարդակը 40%-ից 80% է: Այսինքն՝ այն ամ-բողջությամբ լիցքաթա-փել պետք չէ: Դա նույնիսկ վնաս է սարքին:

Այս առասպելը մա-սամբ ճիշտ է: Ավելի կոնկ-րետ՝ այդպիսի գործողու-թյուն կարող էր պետք գալ, եթե դուք 5 տարի առաջ գնեիք հեռախոս: Այդ աշ-խատանքները իրենցից ենթադրում էին առաջին անգամ հեռախոսն օգտա-գործելուց թողնել, որպես-զի այն ամբողջությամբ լիցքաթափվի ու անջատ-վի, եւ լիցքավորել հեռա-խոսը մինչեւ 100%: Ժա-մանակակից հեռախոս-ները դրա կարիքը չունեն:

4-րդ առասպել. Ոչ օրի-գինալ լիցքավորող սար-քերը վնասակար են

6-րդ առասպել. Սար-քը պետք է անջատել, որ-պեսզի մարտկոցը լավ աշ-խատի

Սա վստահաբար հո-րինել են գովազդային գոր-ծակալները, որպեսզի թանկ գներով վաճառեն բջջա-յինների լիցքավորող սար-քերը: Բացառություն են կազմում միայն Apple վեր-ջին iPhone-ները, որոնք չինական լարերից չեն լից-քավորվում, կամ էլ՝ անվա-տանգության համակարգ ունեն: Մնացած դեպքե-րում կարելի է, թե որ-տեղ եւ ուն կողմից է ար-տադրվել լարը:

5-րդ առասպել. Հեռա-խոսից չի կարելի օգտվել, երբ այն լիցքավորվում է

Շաբաթը մեկ անգամ սարքն անջատել-միաց-նել կարելի է, սակայն մարտկոցի աշխատանքի վրա դա շատ քիչ ազդե-ցություն է ունենում: Ավե-լի շատ օգուտ է օպերա-ցիոն համակարգի աշխա-տանքի: Համարեք, որ դա նման է համակարգի-չը անջատել-միացնելուն:

Ասում են, թե այդպես կարելի է վնասել հեռա-խոսի մարտկոցը, եւ այն այլեւս երկար չի պահի լիցքավորումը: Սուտ է: Իրականում չի կարելի հե-ռախոսը բարձի տակ դնել եւ ամբողջ գիշեր քնել: Դրանից հեռախոսը կտա-քանա ու կվնասվի: Այս առասպելը կրկին վերա-բերում է հին հեռախոս-

Բոլորը, կարծում ենք, տեսել են ուռած ձեռքե-րի, վառված լարերի եւ փչացած հեռախոսների նկարներ, որոնք արդեն երկու տարի է՝ վախեց-նում են օգտատերերին:

Ասում են, թե այդպես կարելի է վնասել հեռա-խոսի մարտկոցը, եւ այն այլեւս երկար չի պահի լիցքավորումը: Սուտ է: Իրականում չի կարելի հե-ռախոսը բարձի տակ դնել եւ ամբողջ գիշեր քնել: Դրանից հեռախոսը կտա-քանա ու կվնասվի: Այս առասպելը կրկին վերա-բերում է հին հեռախոս-

ԳԻՏԵ՞Ք, ԱՐԳՅՈՒՔ... ԾԻԱԾԱՆԸ ԼՈՒՍԱՎՈՐ ԱՊԱԳԱՅԻ ՀՈՒՍՈ ԽՈՐՀՐԴԱՆԻՇ

Հոգեբանները պնդում են, որ մարդիկ հիանում են բնության այս երևույթով, քա-նի որ ծիածանը հույս է ներշնչում լուսավոր ապագայի հանդեպ:

Առավել հաճախ ծիածանն առաջա-նում է առավոտյան եւ երեկոյան: Որպես-զի այն ձեւավորվի, հարկավոր է, որ արեւ-ային ճառագայթն ընկնի անձրեւային կա-թիլի մեջ 42 աստիճան անկյան տակ: Ծիածան կարելի է տեսնել նաեւ մութն ընկնելուց հետո: Այդ երեւույթն անվանում են լուսնային ծիածան: Այս դեպքում լույ-սի ճառագայթները գալիս են ոչ թե Արեւ-ից, այլ Լուսնից: Այդ ծիածանը այնքան էլ պայծառ չի լինում, քանի որ որքան վառ է լույսը, այնքան ավելի բազմաբան է ծիա-ծանը: Իրականում ծիածանը բաղկացած է ոչ թե 7, այլ միլիոնավոր գույներից, եւ րառչալ այն գույները, որոնք մարդկային աչքը չի կարող տեսնել:

ՀԱՅԱՍՏԱՆ - ԱՐՅԱԽ. Փաստեր, իրադարձություններ

«ՎՐԱՍԱՆԻ», ԱՐՄԵՆՊՐԵՍԻ, ՊԱՆԱՐՄԵՆԻԱՆԻ ԵՎ ԿԱՎԿԱԶՊՐԵՍԻ ՆՅՈՒԹԵՐՈՎ

ՀԱՐԳԱՆՔԻ ՏՈՒՔ՝ ՍԱՐԴԱՐԱՊԱՏԻ ՃԱԿԱՏԱՄԱՐՏԻ ԶՈՂԵՐԻ ՀԻՇԱՏԱԿԻՆ

(Սկիզբը՝ 1-ին էջում)

Հնայած նոր կորոնավիրուսով պայմանավորված խիստ սահմանափակումների, ավանդույթի համաձայն, մայիսի 28-ին, Հայաստանի եւ Արցախի Հանրապետության բարձրագույն ղեկավարությունը եւ հոգեւոր դասը հարգանքի տուրք մատուցեցին Սարդարապատի ճակատամարտի հերոսների հիշատակին: Պաշտոնական միջոցառմանը մասնակցեցին Հայաստանի նախագահ Արմեն Սարգսյանը, վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը, Արցախի Հանրապետության նախագահ Արայիկ Հարությունյանը, Ամենայն Հայոց Կաթողիկոս Ն.Ս.Օ.Տ. Գարեգին Երկրորդը եւ Հայաստանի Ազ-

գային ժողովի նախագահ Արարատ Միրզոյանը:

Նրանք, նախ ծաղկեպսակներ տեղադրեցին Սարդարապատի հուշահամալիրի մոտ, ապա՝ հարգանքի տուրքի մատուցման արարողությունում ուղեկցվեց Տերունական աղոթքով:

Կորոնավիրուսի համավարակով պայմանավորված, այս տարի արգելվեց քաղաքացիների մուտքը Սարդարապատի համալիր:

Ավելացնենք, որ 1918 թվականի մայիսի 22-28-ին, թուրք զավթիչների դեմ մղված պատմական հերոսամարտի 50-



ամյա տարեդարձի օրը, կայացավ Սարդարապատի հուշահամալիրի բացումը: Այն կառուցվել է ճիշտ այն վայրում, որտեղ տեղի է ունեցել Սարդարապատի ճակատամարտը:

ՆԻԿՈՒ ՓԱՇԻՆՅԱՆ. «ԳՈՐԾ ՈՒՆԵՆՔ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՄԻ ԵՐԿՐՈՐԴ ԱԼԻՔԻ ՀԵՏ»

Առցանց ճեպատվիսին Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը հայտարարեց, որ կորոնավիրուսի տարածման հետ կապված Հայաստանը բավական ծանր իրավիճակում է հայտնվել:

Մի քանի օր շարունակ քննարկում ենք հետեւյալ հարցը՝ թե որքանով են պարետատան կողմից սահմանված կանոնները համապատասխանում իրավիճակին, եւ ինչքանով դրանք կարող են լինել ունիվերսալ: Մեր բազմակողմանի այդ

մասնագիտական քննարկումների եզրակացությունը միանշանակ այն է, որ պարետատան սահմանած կանոնները համարժեք են իրավիճակին եւ բովանդակային առումով էֆեկտիվ են: Խնդիրը այստեղ մնում է այդ կանոնների պահպանման մեջ: ընդգծեց Փաշինյանը:

Հայաստանի վարչապետը խնդիրը տեսնում է պարետատան կողմից սահմանված կանոնների պահպանման որակի մեջ: Նա վստահություն հայտնեց, որ այս կանոնների պահպանման դեպքում համավարակային իրավիճակը ոչ միայն կբարելավվի, այլ կզգնա դեպի գոյացում:



- Ըստ էության, կարող ենք ասել, որ կորոնավիրուսի երկրորդ ալիքի հետ գործ ունենք: Վերջին շրջանում մեր քննարկման թեման իրավիճակի պատճառները հասկա-

պարետատան կողմից սահմանված կանոնները համապատասխանում իրավիճակին, եւ ինչքանով դրանք կարող են լինել ունիվերսալ: Մեր բազմակողմանի այդ

ԿԱՐԱՆՏԻՆԻ ԽԻՍՏ ՌԵԺԻՄԻ ՎԵՐԱԴԱՐՁԸ ԶԻ ԲԱՑԱՌՎՈՒՄ

Մայիսի 28-ին կայացած մամուլի ասուլիսում Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը հայտարարեց, որ չի բացառում իրավիճակով պայմանավորված կարանտինի խիստ ռեժիմի անհրաժեշտ վերադարձ:

Մեր խնդիրն է՝ կարողանալ կարանտինի ռեժիմին չվերադառնալով, կառավարելի պահել իրավիճակը: Զափանիչը վերակենդանացման բաժանմունքի տեղերի առկայությունն է: Այստեղ իրավիճակն ամեն օրվա հետ ավելի է ծանրանում: Ընդհանուր վիճակագրության հետ ավելանում է նաեւ ծայրահեղ ծանր հիվանդների թվաքանակը: Ոչ ոք չի կարող բացառել, որ մենք ստիպված կլինենք նորից վերադառնալ կարանտինի ռեժիմին, սա կախված է այն իրավիճակից, որ մենք կունենանք: ընդգծեց Փաշինյանը:

Վարչապետը մեջք, որ մինչ կարանտինի ռեժիմին վերադառնալը, կարող են կիրառվել խստացման այլ մեթոդներ, որոնցից մեկը ամենուրեք դիմակի կրումը պարտադիր դարձնելն է: Հիշեցնենք, որ Հայաստանի կառավարությունը մայիսի 14-ին որոշում է կայացրել, Հայաստանում 2020 թվականի մարտի 16-ին հայտարարված եւ մինչեւ մայիսի 14-ը երկարաձգված արտակարգ դրության ժամկետը, 2020 թվականի մայիսի 14-ից երկարացնել եւս 30 օրով՝ մինչեւ 2020 թվականի հունիսի 13-ը՝ ներառյալ ժամկետով:

Վարչապետը մեջք, որ մինչ կարանտինի ռեժիմին վերադառնալը, կարող են կիրառվել խստացման այլ մեթոդներ, որոնցից մեկը ամենուրեք դիմակի կրումը պարտադիր դարձնելն է: Հիշեցնենք, որ Հայաստանի կառավարությունը մայիսի 14-ին որոշում է կայացրել, Հայաստանում 2020 թվականի մարտի 16-ին հայտարարված եւ մինչեւ մայիսի 14-ը երկարաձգված արտակարգ դրության ժամկետը, 2020 թվականի մայիսի 14-ից երկարացնել եւս 30 օրով՝ մինչեւ 2020 թվականի հունիսի 13-ը՝ ներառյալ ժամկետով:

ԽԱՏԱՑՎՈՒՄ ԵՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ ԽԱՄՏՈՂՆԵՐԻ ՆԿԱՏԱՄԲ ՊԱՏՃԱՄԻՋՈՑՆԵՐԸ

Մայիսի 26-ին, Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանի գլխավորությամբ, տեղի է ունեցել Հայաստանի Հանրապետությունում կորոնավիրուսի տարածումը կանխարգելող աշխատանքները համակարգող համեմատողական միտքը, որտեղ առողջապահության նախարար Արսեն Թորոսյանը նախ տեղեկատվություն ներկայացրեց կորոնավիրուսային վարակի հաստատված դեպքերի վիճակագրության, բուժառուների առողջական վիճակի, առողջապահական համակարգի հզորությունների մասին:



Նիկոլ Փաշինյանը կարեւորեց հետեւողական եւ խիստ վերահսկողության իրականացումը ինչպես տնտեսական գործունեություն իրականացնող օբյեկտներում, այնպես էլ՝ ավտոճանապարհներին, մասնավորապես, ավտոբուսներում, երթուղայիններում եւ տաքսիներում: Կառավարության ղեկավարը պատասխանատուներին հանձնարարել է կանոնները խախտողների նկատմամբ լինել խիստ՝ համուն բոլորի առողջության պահպանման:

Նիկոլ Փաշինյանը կարեւորեց հետեւողական եւ խիստ վերահսկողության իրականացումը ինչպես տնտեսական գործունեություն իրականացնող օբյեկտներում, այնպես էլ՝ ավտոճանապարհներին, մասնավորապես, ավտոբուսներում, երթուղայիններում եւ տաքսիներում: Կառավարության ղեկավարը պատասխանատուներին հանձնարարել է կանոնները խախտողների նկատմամբ լինել խիստ՝ համուն բոլորի առողջության պահպանման:

ՊԱՏԱՐԱՆԸ ԲԱՎԱՐԱՐԵՑ ՌՈՒԲԵՐՑ ՔՈՉԱՐՅԱՆԻ ՀԱՅՑԱԴԻՍՈՒՄԸ

Երեւանի վարչական դատարանը բավարարել է ՀՀ երկրորդ նախագահ Ռոբերտ Քոչարյանի պաշտպան Արամ Օրբելյանի հայցադիմումը, ըստ որի՝ մինչեւ կորոնավիրուսի համավարակի ավարտը Քոչարյանը կշարունակի մնալ «Իգմիրյան» ԲԿ-ում:

Կանք այն մասին, որ ՀՀ երկրորդ նախագահ Ռոբերտ Քոչարյանը, ելնելով առողջական վիճակից, գտնվում է ստացիոնար բուժման մեջ եւ չի կարող ներկայանալ միտքին:

Կարեն Մեծլումյանը, չեն կարող ներկայանալ դատական միտքին:

2008-ին ՀՀ նախագահի աշխատակազմի ղեկավար եւ Ազգային անվտանգության խորհրդի քարտուղար Արմեն Գեւորգյանի պաշտպան էրիկ Ալեքսանյանը, իր հերթին, միջնորդել էր հետաձգել դատական միտքերը՝ հաշվի առնելով երկրում առկա համաճարակային իրավիճակը:

Դատական միտքը ընթացել է դեմիսիոն ռեժիմով, քանի որ դատարանին ներկայացվել են բժշկական տեղեկություններ: Երեւանի ընդհանուր իրավասության դատարանը՝ նախագահությանը դատավոր

Ամնա Դանիբեկյանի, մայիսի 26-ին կրկին հետաձգել էր ՀՀ երկրորդ նախագահ Ռոբերտ Քոչարյանի եւ մյուսների գործը՝ կապված 2008թ. մարտի 1-2-ի դեպքերի հետ: Դատավորը ստացել էր «Իգմիրյան» ԲԿ-ից տեղե-

8676 ՎԱՐԱՎՈՒՄ, 3297 ԱՎԱԶԻՆՎՈՒՄ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ

Հայաստանում, մայիսի 29-ի դրությամբ, հաստատվել է կորոնավիրուսային հիվանդության ընդհանուր 8676 դեպք, որոնցից 3297-ն՝ առողջացած:

Հայաստանի առողջապահության նախարարության հիվանդությունների վերահսկման եւ կանխարգելման ազգային կենտրոնի տվյալներով, կորոնավիրուսային հիվանդությամբ այս պահին փաստացի բուժում է ստանում 5214 բուժառու: Ընդհանուր առմամբ, կատարվել է 56 042 թեստավորում: Այսպիսով, կա կորոնավիրուսային հիվանդությամբ հաստատված 460 նոր դեպք եւ՝ 10 առողջացած:

Ընդհանուր առմամբ, կորոնավիրուսային հիվանդությունից արչանագրվել է մահվան 120 դեպք: Արչանագրվել է նաեւ մահվան 45 դեպք, երբ բուժառուների մոտ հաստատվել է կորոնավիրուսային վարակ, սակայն մահը վրա է հասել այլ հիվանդության պատճառով:

«ՎԱՐԱՎԻ ՀԱԳՅԱԶԱՐՄԱՆ ԱԶԱՅՈՒԹՅԱՆ» ՀԱՇՎԻՆ ՍՈՒՑՔԱՐՈՒՄԸ ԵՐԱՌԻՆՎՈՒՄ Է

Հայաստանի ֆինանսների նախարարությունը տեղեկացնում է, որ մարտի 17-ին գանձապետարանում բացված «Ֆիզիկական անձանց - կազմակերպությունների նվիրաբերությունից պետությանը, կորոնավիրուսային վարակի (COVID-19) կանխարգելման - հաղթահարման պահովման համար ֆինանսական աջակցություն» 900005001947 հաշվի մուտքերը, մայիսի 29-ի դրությամբ, կազմել են 1 մլրդ 093 մլն 409 հազ. 645.2 դրամ, իսկ մուտքերի ընդհանուր քանակը՝ 4295:

ԲՈՒԺՄԵՆՏԱՏՈՒՆԵՐԻ ԱՇԽԱՏԱՎՈՐՁԸ ԿՐԿՆԱՊԱՏՎՈՒՄԸ ԵՆՈՒՄ ԵՆՈՒՄ Է

Հայաստանում կորոնավիրուսի դեպքերի բուժմամբ զբաղվող բուժաշխատողների վարչապարտությունները միջինում 2-3 անգամ ավելացել են: Ավելացումները չեն ավարտվել եւ պարզեցվածությունների ֆոնդի հաշվին, բուժաշխատողների մասնագիտությանը համապատասխան՝ բժիշկ, միջին բուժանձնակազմ եւ կրպակներ բուժաշխատող, պարզեցվածներ են ստացել նաեւ Շրապոզնության աշխատակիցները: Նախարարությունը բուժաշխատողների համար ապահովում է նաեւ կեցության եւ սննդի հարցը:

ԿԱՅԱՑԱՎ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԵՎ ԱՐՅԱԽԻ ՂԵՎԱՎԱՐՄԵՆԻ ԱՌԱՋԻՆ ԳՎԵՏՈՆԱԿԱՆ ՀԱՆԳԻՊՈՒՄԸ

Մայիսի 28-ին կայացավ Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանի եւ Արցախի Հանրապետության նախագահ Արայիկ Հարությունյանի առաջին պաշտոնական հանդիպումը: Հանդիպմանը զրույակիցները քննարկեցին Հայաստանի եւ Արցախի կառավարությունների միջեւ հեղափոխական համագործակցության զարգացմանը վերաբերող մի շարք հարցեր:

ՏԵՏԵՍԱԿԱՆ ԱՅԻ ՏԵՄՊԵՐԸ ԿՄԵՏՈՆԱՆ

Հայաստանի վարչապետ Նիկոլ Փաշինյանը հույս հայտնեց, որ Հայաստանը 2021թ. կվերադառնա 2019թ. տնտեսական աճի տեմպին: Հանդես գալով Հայաստանի Ազգային ժողովում, նա հայտարարեց, - Մեր կարծիքով՝ մյուս տարի կվերադառնանք 2019թ. տնտեսական աճի տեմպին, ասաց Փաշինյանը: 2019 թվականը Հայաստանը փակել է 7.6 տոկոս տնտեսական աճով՝ գրանցելով ամենաբարձր աճը նախորդ տասներկու տարիների ընթացքում:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ

ՄԱՅԻՍ

31.05.2020 Հոգեգալուստ (Պենտեկոստե)



Առաքյալների վրա Սուրբ Հոգու իջման հիշատակության տոնն է, որ տեղի է ունեցել Սբ. Հարության հիսուներորդ օրը: Այդ պատճառով էլ Հոգեգալուստը միշտ տոնում են Ջատիկից հիսուն օր հետո: Սբ. Հոգին Սբ. Երրորդության երեք անձերից մեկն է, համագո եւ հավասար Հորը եւ Որդուն:

Քրիստոնեական եկեղեցում շնորհի վարդապետությունը կապված է Սբ. Հոգու հետ:

Հայ Առաքելական եկեղեցու կողմից սահմանված տարվա չորս եղանակի պահերից սա ամառնամուտի շաբաթապահքն է: Ամառվա այս պահքն սկսվում է Հոգեգալուստյան կիրակիի հաջորդ օրը (պահքի բարեկենդանը՝ Հոգեգալուստյան կիրակի): Ջատիկի օրվա փոփոխման հետ պահքի սկիզբը կարող է փոփոխվել մայիսի 11-ից մինչև հունիսի 14-ն ընկած ժամանակահատվածում: Մյուս եղանակների պահքերի նման, այս պահքը եւս տևում է 5 օր՝ երկուշաբթիից մինչև ուրբաթ:

ՄՇԱԿՈՒԹԱՅԻՆ ԿԱՊԵՐ

«ՍԻՐՈՎ՝ ՄԵՐ ՀԱՅ ԵՂԲԱՅՐՆԵՐԻՆ՝ ՎՐԱՑԻՆԵՐԻՑ»

Հայ երգիչներ Լիլիթ Հովհաննիսյանի եւ Վաչե Ամարյանի զուգերգը հնչել է վրացական «Մետեխի» համույթի կատարմամբ ու ջերմ արձագանք ստացել: Համույթի տղաները երգը նվիրել են հայ ժողովրդին:

Տեսանյութի սկզբում համույթի կատարողներից մեկը դիմում է հայ ժողովրդին. «Մենք միասին ենք դիմավորում մայրամուտը, մեր երկիցքն ու աստղերն ընդհանուր են, այս երգը թռչում է Հայաստանի մեր քույրերին ու եղբայրներին արելատ Վրաստանից»:



Երգի նոր կատարումը սիրվել է օգտատերերի կողմից, հազարավոր մարդիկ դրական են արձագանքել, մեկնաբանել ու կիսվել տեսանյութով: Մեկնաբանություններում հայ օգտատերերը շնորհակալություն են հայտնել վրաց բարեկամներին:

«Բրավո, ընկերներ... Հուզիչ էր... արտասվելու աստիճան... Գեղեցիկ է..., Շնորհակալ ենք... Գեներալվալե..., Բառեր չկան, միայն էմոցիաներ են»:

ՀՈՒՆԻՍԻ 1-Ը ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՕՐՆ Է

Հունիսի 1-ը նշանակվում է ոչ միայն որպես ամռան առաջին օր, այլև Երեւանների պաշտպանության միջազգային օր: Այս տոնը ամենահին միջազգային տոներից մեկն է:

Երեւանների պաշտպանության միջազգային օրը սահմանվել է դեռևս 1925 թվականին, ժնելում՝ Երեւանների պաշտպանության համար հրավիրված, համաշխարհային կոնֆերանսի ընթացքում:

1949թ. Կանադացի ժողովրդավարական միջազգային դաշինքը՝ Երեւանների պաշտպանության օր անցկացնելու որոշում է ընդունել:

Առաջին անգամ հունիսի 1-ը՝ որպես Երեւանների պաշտպանության միջազգային օր, նշվել է 1950-ին:

Վրաստանն ու Հայաստանը Երեւանների մասին կոնվենցիան վավերացրել են 1992թ., ապա՝ 1996թ. ընդունվել է «Երեւանի իրավունքների մասին» օրենքը:



COVID. ՄԱՅՄԱՆԱՓԱԿՈՒՄՆԵՐ

ԱՎՏՈՐՈՒՄՆԵՐՈՒՄ ԴԻՄԱԿՆԵՐՈՎ ԵՎ ԱՌԱՆՑ ՕԴՈՐԱԿԶԻ

Մայիսի 29-ից, Վրաստանում հանրային տրանսպորտը, զրեթե երկամայա դադարից հետո, սկսեց աշխատել:

Գործարկվեց ինչպես ներքաղաքային, այնպես էլ՝ միջքաղաքային երթուղին: Աշխատանքը վերսկսեց նաեւ քիլիսյան մետրոն: Հայտնի է, որ տրանսպորտն ամենօրյա ռեժիմով ախտահանվելու է:



Դիմակ կրելը պարտադիր է՝ տրանսպորտ մտնելու պահից՝ ուղեւորության ողջ ընթացքում: Մետրոյում ուղեւորների դիմակ կրելու անհրաժեշտությունը հետեւելու է ոստիկանությունը, իսկ ավտոբուսներում՝ մոնիթորինգ իրականացնող ընկերության աշխատակիցները: Նախօրեին՝ Թբիլիսիի քաղաքային Կախա Կալաձեն հայտարարեց, որ հաշվի առնելով վարակաբանների մասնագիտական հանձնարարականները՝ միկրոավտոբուսներում օդորակիչները դեռևս չեն միացվելու: Վերջիններս երթելու են բաց պատուհաններով: Տրանսպորտի թանկացում, ըստ Կալաձեի, չի գրանցվելու:

ԱՍՈՒՍՆՈՒԹՅՈՒՆ... ԶԻ ԱՐԳԵԼՎՈՒՄ, ՄԻԱՅՆ ՊԵՏՔ Է ՀԵՏԵՎԵԼ ՊԱՅՄԱՆՆԵՐԻՆ

Վրաստանի արդարադատության նախարարության տարածած հաղորդագրության համաձայն, Վրաստանում մինչև հունիսի 15-ը ամուսնության գրանցման արարողությունը զույգի հետ միասին, կարող են մասնակցել միայն նրանց ծնողները, վկաներն ու նկարահանող օպերատորը:

Բոլոր ներկաները ամուսնության գրանցման արարողության ժամանակ պետք է հետևեն սոցիալական հեռավորության կանոններին:

Նշենք, որ վերոնշյալ սահմանափակումը ուժի մեջ է մտել մայիսի 25-ից եւ կգործի մինչև հունիսի 15-ը:

Հիշեցնենք, որ դեռևս մարտ ամսին, կորոնավիրուսի բռնկման եւ Վրաստանում արտակարգ դրություն մտցնելու պատճառով, արգելվել էր անցկացնել ոգեկոչումներ, հարսանիքներ եւ այլ միջոցառումներ, որոնք ենթադրում են հանրային վայրերում մարդաշատություն: Համապատասխան հրամանագիրը տրվել էր Վրաստանի կառավարության կողմից:

6x6 grid with numbers 1-58 in various cells, representing a calendar or schedule.

Ն Ա Զ Բ Ա Ռ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 7.Լեռնային հանգստավայր եւ առողջարան Հայաստանում: 9.Մոմի շերտով պատել: 10.Հայ վաճառական 16-18-րդ դարերում: 11.Քաղաք Ավստրիայում: 13.Սեկի՝ մի բանի օգտին: 16.Որեւէ գաղափար կամ միտք՝ զրավոր եղանակով փոխանցելու համար: 17.Ամբողջի հատված, բաժին: 19.Սրտխառնոց: 22.Աշխարհի ամենանշանակալի եւ հարուստ արվեստի թանգարան (Մադրիդ, Իսպանիա): 24.Կղզի եւ տարածաշրջան ճապոնական կղզիախմբի հարավում: 25.Տեղին է, վայել է: 27.Ե՛վ գողանալ, Ե՛ւ գժվել: 29.Հսկա, մեծ: 32.Անապատ Հարավային Ամերիկայում, Չիլիի տարածքում: 33.Չմշակված աղաման: 35.Նարդի: 37.Ողջ, կենդանի: 39.Բուլղարացի կույր պայծառատես: 40.Ռուս պոետ ... Անֆիլով: 43.Անվանի դերասան, ՀՀ ժողովրդական արտիստ ... Երիցյան: 44.Բարձրաստիճան զինվորական եւ քաղաքացիական պաշտոնյաների տիտղոս սուլթանական թուրքիայում: 47.Անգլիացի կին մաթեմատիկոս ... Լավլեյս: 49.ՀՀ վաստակավոր նկարիչ ... Սաչաւորյան: 50.Ֆիլտր: 53.XX դարի հայտնի վրացի նկարիչ ... Փիրոսմանի: 54.Լացող ծառ: 55.Սուր, լավ կտրող: 57.Ոգելից խմիչք: 58.Խթան, շարժառիթ:

ՈՐՈՂԱՅՆՅԱԾ. 1.Ճանկ, մագիլ: 2.Հնչերանգ, ենթածայն: 3.Հարված, ընդհարում: 4.Ողջ կյանքում, մինչև մահ: 5.Մթնոլորտի խիստ աղտոտվածությունը արդյունաբերական արտանետվածքներով: 6.Նիհար: 8.Ծառ: 12.Իտալացի կինոռեժիսոր եւ կինոդերասան Վիտտորիո դե ...: 14.Քաղաք Ռուսաստանում: 15.Շումերական հնագույն քաղաքներից: 18.Չկան ընդերքով եւ աղաջրով պատրաստվող համեմունք: 19.Կատվի ձագ: 20.Խարդախ, նենգ: 21.Կատալոնական թատրոնի եւ կինոյի դերասանուհի Սիլվիա ...: 23.Կամաց, անշտապ: 26.Գծուծ: 28.Պողպատյա նեղ ու երկար ձող, որով սարքում են գնացքի գծերը: 29.Շինանյութ: 30.Պետություն Աֆրիկայում: 31.Ծաղկի տեսակ: 34.Խորհրդային բանաստեղծ, մանկագիր Սամուիլ ...: 36.Հոնկոնգի դերասան, երգիչ Ալան ...: 38.Դիզայնի պատվավոր մրցանակ ... Դոթ: 41.Լարվածություն, պրկում: 42.Վրաստանում գործող բանկ: 45.Ամերիկացի կոմիկ դերասան ... Անսարի: 46.Մուր, գոմ: 48.Նոճագիների ընտանիքի մշտականաչ թփերի կամ ծառերի ցեղ: 51.Սոճի (ժող.): 52.Էտապ: 56.Տուպուլեի ինքնաթիռը: Կազմեց ԷԼԼՍ ԱԹԱՐԵԿՅԱՆԸ

ՆԱԽՈՐԴ ՀԱՄԱՐԻ ԽԱՉԲՈՒ ՊԱՏԱՍԽԱՆՆԵՐԸ

ՀՈՐԻԶՈՆԱԿԱՆ. 1.Դիանա: 4.Հենզել: 10.Վեգա: 11.Ադիդաս: 12.Չոհրապ: 13.Կարա: 14.Աբու: 15.Սեդա: 16.Երկ: 17.Եթեր: 19.Այս: 20.Ուստա: 23.Քունք: 25.Այնա: 26.Լավա: 29.Աց: 30.Իվան: 32.Մադան: 34.Շերիֆ: 35.Ան: 36.Նասիմ: 38.Եր: 39.Լակ: 42.Լե: 43.Իր: 44.Սոմա: 45.Կրակե: 48.Թրամփ: 49.Րատ: 50.Թալիմ: 52.Րա: 53.Իսկ: 54.Որ: 55.Ժխր: 56.Նամուս: 58.Ծովմար:

ՈՐՈՂԱՅՆՅԱԾ. 2.Իրիկուն: 3.Նվարդ: 4.Հեզաճկուն: 5.Եգոր: 6.Նահապետ: 7.Լապտեր: 8.Մադրաս: 9.Մարաշ: 15.Սե: 16.Եսայան: 18.Թալիշ: 19.Աքցան: 21.Սալբի: 22.Դանիել: 23.Քորեյի: 24.Նամակ: 27.Ավելուկ: 28.Վար: 31.Եֆրեյտոր: 33.Մարաթուկ: 37.Մարմար: 40.Արիա: 41.Բոլմիս: 45.Կարո: 46.Ափ: 47.Երուխան: 50.Թիմա: 51.Լիմա: 57.Ով:

Խմբագիր՝ ՎԱՆ ԲԱՅԲՈՒՐԹՅԱՆ

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

Գրանցման վկայական № 4 4 - 1439 «ԿՈԼՈՐ» իրատարակչություն

“ВРАСТАН” Тбилиси, Грузия <VRASTAN> Georgia, Tbilisi Индекс 66445