

Սարդկանց մեծամասնությունը առավել լավ իւժնազգացողություն է ունենում ամօան տաք եւ արեւոտ օրերին: Տարկա այս եղանակին մարդիկ ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում մաքուր օդում, հաճույքով զբաղվում են սպորտով եւ ավելի քիչ սնունդ են օգտագործում: Սակայն որոշ մարդկանց համար եղանակի փոփոխությունը դառնում է իւկական տանջանք. Նկատվում է վարքագիշ փոփոխություն՝ երշանիկ եւ թուլացած վիճակից մինչեւ լարվածություն եւ դեպքիսիա: Նկատվում են նաև այսպիսի վիճակներ, երբ գրգռվածությունը հասնում է գագաթնակետին, աստիճանաբար սկսում է առաջ գալ կյանքի՝ անիմաստ լինելու գաղափարը, սակայն, երբ գալիս է գարում՝ ամեն բան կրկին դառնում է հիանքան:

Ոչ վաղ անցյալում տրամադրության սեղունային անկումից տառապող մարդիկ պատկերացում չունեն, թե ինչ է կատարվում իրենց հետ: Սակայն, երբ ամերիկացի բժիշկ Նորման Ուունստայը իր «Ուենի սեղունային աշխատանք» աշխատությունում ցուցադրեց կարծ լուսային օրվա եւ տրամադրության տատանումների (ընկճախտի հասնող) կապը, այս երեւոյթը ստացավ սեղունային ընկճախտ անվանումը: Այսօր սեղունային ընկճախտը բավական հաճախ հասկից պատճեն է: Յուրաքանչյուր տարի միջինական մարդիկ աշխատ եւ ծմբան ամենանում են հոգնածության տարբեր զգացողություններ, անտարերություն, որն ուղենակվում է ոյուրագործությամբ, քնկությամբ կամ հակառակ՝ անծնությամբ: Առավել հաճախ տառապում են ստեղծագործական խառնվածք եւ զգայուն նյարդային համակարգ ունեցող մարդիկ:

Սեղունային ընկճախտի հիմնական պատճառն է արեւի լուսի պակասը: Այս ամենը հանգեցնում է օրգանիզմի բնական օրինակի եւ մի շաբաթ հորմոնների (մասնավորաբան՝ մելատոնինի) գործունեության խանգարմանը, որի ավելցուկն առաջանում է վատ տրամադրություն եւ եներգիայի կորուստ: Սեղատունինը, որը կրում է նաև «մթուրյան» կամ «դրակու-

լայի» հորմոն անվանումը, արտադրվում է մթության մեջ եւ չափազանց զգայուն է լուսի նկատմամբ: Ամառային կարծ գիշերների ընթացքում նրա քանակությունը նվազում է, փոխարենը՝ աշխատ եւ ծմբան ամիսներին եաբան աճում է, ինչի հետեւակը է նկատվում են տրամադրության տատանումներ:

«Սեղունային հոգնածություն»



Սեղունային ընկճախտի հիմնական նշաններն են՝

- քնի տեսողության աճ, ցերեկային քննուություն, առավոտյան արթնանալու հետ կապված դժվարություններ: Հաճախ նկատվում են քնից վաղ արթնացումներ, առանց կրկին քնելու հնարավորության,

- տրամադրության անկում, ինքնանահատականի իջեցում, անելանելիության զգացում, հուսահատություն, լալկանություն, անհանգստություն, կյանքի նկատմամբ հետաքրքրության կորուստ, դրական հոյցերի պակաս,

- անհանգստություն, ոյուրագործություն, ոյուրագործություն, ներքին լարում, սթրեսային իրավիճակների նկատմամբ դիմակայության նվազում,

- սեղական խնդիրներ (կիրիդոյի իջեցում եւ պոտենցիայի հետ կապված խնդիրներ),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմամբ դիմակայության նվազում),

- ֆիզիկական ախտակիշեր (հոդերի եւ որովային ցավեր, ուժերի անկում, մրսածությունից ծագող իրավանդությունների նկատմա

Վերջին օպերա	↓	Կարգարային սուլք Գետ, ՌԴ	↓	Պարոն-յան, հեռու Ղրղզ աշխուղ	↓	Ծերեփ	↓	«Հոմն Ֆարեն» Խորշ, Լաստիմանիի ծով	←	Արժեքավոր շինանյութ	↓	Երմակ Թի, ջորի	↓	Աստղ, Կարիք համաստեղութ	↓		
Նավահանգիստ, Չի-լի	→							ճապոն. դերասանների գերդաստան	→		↓			Գետ, Ղրիմ			
Բյուզանդ. հայացքի կայսրեր	→							թանձր ճաշ	→		↑						
↑								Յնուկացնավակ	Յողը մշակելու հին գործիք	Բարձրակարգ օդաչու	Ֆերենց ...	↑		Ոումբ			
Աւելն ... Սառմ Յարձան-յան		Ոազմական մասնագիտություն	Պատրիսիա ... Հունգար երգահան	→ ↓		Լ-	↓	Յոլանդ. փիլիսոփա	Մարդու հասակ	Բրնձի ողի					Վրեսուկ գործիք Երկիր, Նար. Ամերիկա	Երկրամաս, Ավստրիա	
↑								Ֆրանս. քաղաքաց			↓				Սեյվալ, Ֆիլիպալ «Մի ամ-լիկ ...»		
↑								Մարդու հասակ		Պարսիկ կուսակալ	↑	Չայ ազնվականութ. վերնախավը	↓	↓			
↑								Փոքրիկ Հոգենորական			→						
↑		Ամանի բնակ Գուստավ ...						Կիսակապիկ	Գյուղ, Թալին Գավառ, Ռուսիա.	Անապատ					Ֆրանս. երգահան Վայր		
Ուրարտուի արքա	↓				←	...ի խոզանակ Կերակուր	→				↓				Ուսւ զորավար	Կլոտ Կապուր	
↑						Ոուս ծարտարապետ	→			Կիսարանքը քար	→						Անգլիացի լորդ, փիլիսոփա
Անկողնային ծածկոց ... Անջեւեն	→		Նվենի	↓	... Թեքեյան Չին փիլիսոփ. հասկաց.	→		Մ.ք.ա. 4-րդ. հույն նկարիչ Արժիվ	→		Ժանի մաս Բնակարանի բաժին	↓	Ավետարարիչ Թառ				
↑											↓				Իսպան. երգահան Մարգար դանակ	Սպիրոս խմիչք	
Հսկիչ		Մանկավարժ	↑	... ժերան-յան	→				Մելիքյան Քաջ	↑					Դաշտի փոքր հյուտ		

Ուշադրություն

Հարգելի քաղաքացիներ



ՀՀ ոստիկանության պետական պահապանության գլխավոր վարչությունը երաշխանվորում է ծեր բնակարանների և ամառանոցների անվտանգությունը, եթե դրանց պահպանությունը վստահեք ծեր բնակության վայրի պահպանության ստորաբաժննանը:

Պահպանության համար զանձվելիք վարձավճարները անհամեմատ մատչելի են:

Մինչեւ 120թ/մ նաև կերես ունեցող բնակարանների, տների, ամառանոցների տեխնիկական միջոցների տեղադրյան աշխատանքները կասուալվեն անվճար, իսկ պահպանության ամառական վարձավճարները կկազմեն 5000-15000 դրամ:

120 թ/մ-ից ավելի մակերես ունեցող տարածքների համար պահպանության ամսական վարձավճարները կկազմեն 10000-30000 դրամ:

Սանրանսների համար կարող եք զանձահարել 57-19-22 (Կենտրոն համայնք), 39-00-26 (Մալաթիա համայնք), 57-02-14 (Երեբունի համայնք), 35-14-21 (Մաշտոց համայնք), 63-05-74 (Նոր համայնք), 44-21-23 (Հենքավիթ համայնք), 23-82-00 (Արարակի համայնք), 24-10-41 (Բանաբեռ-Ձեյթուն համայնք):

ՀՀ ՈՍՏԻԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՊԵՏԱԿԱՆ ՊԱՐՊԱՆԱԿԱՆ ԳԼԽԱՎՈՐ ՎԱՐՉՈՒԹՅՈՒՆ

Դիմույ - Վահագանական մարդկանության, սիրու ընդունում եր ճակատագրի մարտահրավերներու:



18.10 - 24.10

Զիուլ - Հատկացնես կամ եր տրամադրված, սիրու ընդունում եր ճակատագրի մարտահրավերներու:

Արեկոյրակ - Փորձեր վերահսկել հուզական վիճակը: Եթե տրվեր սովոր զգացմունքներին, կարող եք իրամասնել սեփական նպատակներից:

Օսեցեստիհան - Պատրաստ ենք պայքարի: Պետք կգա այս, ինչ սովորել եք նախկինում, իսկ ուրիշի փորձ հաճախ անօգուտ է:

Ջայուծ - Կարելի է ապավինել ինտուիցիային: Դրա խորհուրդները ժամանակին եւ ճշգ-

«02 շաբաթաբեր» ՓԲԸ: Հասանեն Նալեպանյան-130: Նեռ. 56-00-05, 54-81-52, 59-67-75 (հաշվապահություն): Համարի թռղարկման պատասխանատու՝ Ն. Արարելյան:

Գրանցման վկայական 27312002739: Տրվել է 13.03.2000 թ.: Ծավալը՝ տպագրական 2 մանուկ: Ստորագրված է տպագործության 17.10.2019 թ., ժ. 17.00-ին: Տպաքանակը 6950:

Համակազմային շախմատը՝ «02» շաբաթաբերի: Տպագրվել է «Նեանկետ» ՓԲԸ տպագրանում: Հորով՝ «02»-ին պատասխիր է:

Հպատական նյութերը շն գրախուսվում եւ չեն վերադարձվում: Խմբագործությունը հեղինակների հետ գրագորություն չի պարունակում: Գովազդի պատասխանատուն պատվիրատուն է:

Եթե կիսենք: Կարելի է անսպասելի լավ ստացվել, բայց սիսակ կլիմի մտածել, որ դա երկար կշարունակվի:

Այստեղյուր - Զեզ ունեցուում է հաջողություն: Կարելի է վերականգնել ինն զորժնական հարաբերություններն ու վաղեմի ծանոթությունները:

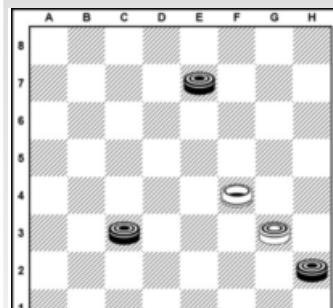
Զիրնու - Արդյունակ վերաբերություն է: Ավելի լավ է շշապատի: Հանգստ մտածեք ամեն քայլու անելուց առաջ:

Հայու - Զայած դժուարություն է կարդանական համարի շիրածարավելով սեփական զայական փարմերից:

Կարիճ - Հակված եք գերազնահաստելու ձեր հնարավորությունները, ինը կիսանգեցնեցնեց:

Փորձեք լուծել

Խնդիր N1

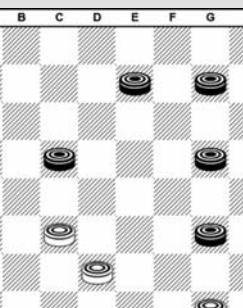


Սպահակները սկսում են եւ հաղթում 2 քայլից

Նախորդ խնդիրների պատասխանները

Խնդիր N1 1.f2-e3 h2:d2 2.e1:g7x
Խնդիր N2 1.a1-b2 h2:f4 2.b2-c3 b4:d2
3.c1:a7x

Խնդիր N2



Սպահակները սկսում են եւ հաղթում 3 քայլից

Պատրաստեց Նշան ԱԼԱՎԵՐԴՅԱՆԸ

Չաշլու Հայաստանի չենափիոն, IDF վարպետ, սպորտի վարպետ

Նախորդ համարի սկանվորդի պատասխանները



Խնդիրի լուծումը կազմակերպված է համար առաջնային առաջնորդության կողմէ: