



ԱՐՑԱԽԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆԻ ՈՒՍԱՆՈՂԱԿԱՆ ԱՄՍԱԹԵՐԹ

Միրելի՛ համալսարանական

Ես «Քո ժամանակն» եմ: Ուզում եմ դառնալ քո ընկերը: Խոսքս չի, որ մեր պրոպեցները չեն սահմանափակվի միայն համալսարանին վերաբերող թեմաներով: Իմ միջոցով կտեսնես քո ժամանակի հեղաքրքիր մարդկանց, առհասարակ, խոսքս չի, որ մեր պրոպեցները չեն սահմանափակվի միայն համալսարանին վերաբերող թեմաներով: Իմ միջոցով կտեսնես քո ժամանակի հեղաքրքիր մարդկանց, առհասարակ, խոսքս չի, որ մեր պրոպեցները չեն սահմանափակվի միայն համալսարանին վերաբերող թեմաներով:

ԱրՊՀ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԸ ՀԱՆՐԱՊԵՏԻՆ ՌԵԿՏՈՐԻՆ

Հանդիպումը նախաձեռնել էին ուսանողները, ովքեր իրենց տարաբնույթ հարցերի պատասխանները անմիջապես ռեկտորից էին ուզում ստանալ: Ներկա էին ԱրՊՀ ռեկտոր Մ. Մինասյանը, ուսումնական աշխատանքների գծով պրոռեկտոր Գ. Սահակյանը, ՌԻՀՏԱ գծով պրոռեկտոր Վ. Յարամիշյանը:

ԱրՊՀ ուսվարչության նախագահ Հ. Մնացականյանը, բացելով հանդիպումը, շնորհակալություն հայտնեց համալսարանի ղեկավար կազմին՝ ուսանողների ցանկությանն ու նախաձեռնությանը ընդառաջելու համար:

Հանդիպման ընթացքում հնչած հարցերի մեծ մասը վերաբերում էր քննությունների անցկացման թեստային եղանակին, այս կամ այն առարկաների գծով դրա նպատակահարմարությանը, թեստաշարերի քանակին, որակին, դրանց տրամադրման կարգին, թեստային եղանակով քննությունների անցկացման կարգի և ժամանակի վերանայելուն՝ պայմանավորված առարկայի առանձնահատկությամբ և այլն:

«Երբ ուսումնասիրում ենք Բոլոնյան համակարգը, ապա ակնհայտորեն տեսանելի է, որ այն նպատակ չունի պատրաստել զուտ մասնագետ, այլ՝ բազմակողմանի զարգացած մասնագետ: Ընդունելի, նույնիսկ ողջունելի է համակարգչով քննություն հանձնելու տարբերակը, այսինքն՝ ուսանողին այլընտրանք է առաջարկում, բայց միևնույն ժամանակ թեստային եղանակը պետք է ներառի այնպիսի առաջադրանքներ, որոնք կբացահայտեն ուսանողի պոտենցիալը, ընդհանուր գիտելիքների մակակարգակը և մասնագիտական պատրաստվածությունը, ինչն այսօր,

ցավոք, այդպես չէ: Չեմ կարծում, թե ԱրՊՀ-ի նպատակը «գերազանց» ուսանողներ թողարկելն է, այլ լավ մասնագետներ պատրաստելը», - նշեց տնտեսաիրավաբանական ֆակուլտետի ուսանող Մ. Թադևոսյանը:

«Տեղյակ ենք խնդրին և պարբերաբար ամբիոնի պատասխանատուներին հանձնարարվում է վերահսկել թեստերի որակը, ձեռնարկել համապատասխան միջոցներ: Այսօր քայլեր են ձեռնարկվում ՀՀ-ից համապատասխան մասնագետների որոնման ուղղությամբ, որպեսզի վերջիններս ուղղորդեն յուրաքանչյուր տարվա ընթացքում գոնե տասը մասնագիտությունների գծով պատրաստել բոլոր չափանիշներին համապատասխան թեստային առաջադրանքներ: Այսպիսի փորձ արդեն իսկ կա մի քանի առարկաների գծով, իսկ մնացածը ժամանակի խնդիր է», - հարցին ի պատասխան ասաց ռեկտորը:

Բոլոնյան և կրեդիտային համակարգերի ներդրման, ամեն ուսումնական տարում փոփոխություններ մտցնելու, այդ փոփոխությունների հետևանքների, ուսումնական պլանների, վճարովի և անվճար համակարգերի, կրթաթոշակների, սոցիալականության, ժողովրդագրության, ՄՈԳ-երի, մի քանի մասնագիտությունների համար առանձին դասընթացներ կազմակերպելու և այլնի հետևանքով ուսանողների հարցերին ու առաջարկություններին ռեկտորն ու պրոռեկտորները տվեցին սպառնիչ պատասխաններ, պարզաբանվեցին վիճաբարույց մի շարք հարցեր ու խնդիրներ:

Անուշ Դուրյանյան
ՈւՂՏԱ, 34 և Լ բաժին

ՄԻՋՈՒՀԱԿԱՆ ԳԻՏԱԺՈՂՈՎԻ 5-րդ ՄԱՍՆԱԽԱՐԱՐՈՒՄ ՄԻԱՎՈՐՎԵԼ ԷՆ ԱՊԱԳԱ ՏՆՏԵՍԱԳԵՏՆԵՐ, ԻՐԱՎԱԲԱՆՆԵՐ ԵՎ ԼՐԱԳՐՈՂՆԵՐ



ԱրՊՀ 45-ամյակին նվիրված միջբուհական ուսանողական Գիտաժողովի 5-րդ մասնախմբում համախմբվել էին տնտեսագիտության, իրավագիտության և լրագրության բաժինը ներկայացնող մագիստրոսներ և ասպիրանտներ: Ձեկուցման ղեկավար ի.գ.թ., դոցենտ Ռիտա Առուստամյանի և ճարտարագիտության ամբիոնի վարիչ Գեորգ Միքայելյանի կարծիքով ընտրված թեմաները արդիական էին և քննարկման ալիք առաջացրին անգամ տարաբնույթ մասնագիտությունների տեղ մասնակիցների շրջանակներում: Լրագրության բաժնի մագիստրանտ Մ. Սաֆարյանի «Արցախյան իրականության հոգևոր գործոնը» վերնագրով հոդվածի շուրջ քննարկումների ընթացքում Գ. Միքայելյանը նշեց, որ արցախյան գոյամարտի առաջնահերթ խթանիչ ազդակը հենց հոգևոր գործոնն է, որ ուղենիշ եղավ հայոց բանակի և հայության մարտական ոգու և պատրաստակամության ձևավորման համար: Նա նաև նշեց, որ թեման բավականին հետաքրքիր է և կարելի է անվերջ ծավալվել և ներկայացնել հայ ժողովրդի հերոսական պատմության հատկանշական էջերը: Ռ. Առուստամյանին առավել հոգեհարազատ էր երկխոսության թեման, որով յուրօրինակ գուգահեռներ կարելի էր տանել նաև իրավական համակարգում, քանզի նմանօրինակ երկխոսական թեմաներով հանդես են եկել իրավաբանական բաժինն ավարտած շատ ու շատ ուսանողներ: Իրավունքի ամբիոնի վարիչը շեշտեց, որ գրականության և լրագրության ամբիոնի հայցորդ Ա. Հակոբյանի ընտրած՝ «Երկխոսությունը որպես կառուցողական համագործակցության նախապայման և կարևոր գործոն» վերնագրով թեման ևս արդիական է և իրականությանը հուզող տարաբնույթ հարցերի պատասխաններ կարելի է ստանալ թեմայի լայնածավալ մատուցմամբ: «Պարենային ապահովման հիմնախնդիրները [ԼՂՀ-ում] թեմային անդրադարձավ տնտեսագիտության տեսության ուսանող Լիլիթ Դադայանը, ով իր ելույթում նշեց, որ տարածաշրջանում այն գլոբալ հիմնախնդիր է և ներկայացրեց տարաբնույթ ուղիներով պարենային սննդամթերքի ապահովման տարբերակները: Այս առումով տեղին էր Գ. Միքայելյանի նկատառումն այն մասին, որ պարենային արտադրության հիմնական սպառիչ համակարգը պաշտպանության բանակն է: Եվ անհրաժեշտ է փնտրել առավել շահավետ ուղիներ համակարգի՝ պարենային արտադրությամբ լիարժեք ապահովման համար:

Գիտական մեծ հաջողություն մաղթելով գեկուցողներին՝ ղեկավարները նշեցին նաև, որ ի տարբերություն նախորդ գիտաժողովի, թեմաներն ավելի ակտիվ են և հազվեցված, կատարված է գիտական բնույթի աշխատանք, և կա բավականին դրական առաջընթաց:

Ամփոփիչ քննարկման ժամանակ գիտաժողովի բոլոր մասնակիցները պարզապարզեցին հավաստագրելով:

Անահիտ Հակոբյան
ՈւՂՏԱ, 34 և Լ բաժին

ԱրՊՀ-Ն ԼՂՀ ԱԺ ԿԻՑ ԵՆ ԿԱԶՄՈՒՄ



Նոյեմբերի 4-ին տեղի է ունեցել ԼՂՀ Ազգային ժողովին կից Երիտասարդական խորհրդարանի անդրանիկ նիստը, որին ԱրՊՀ-ից անդամակցում են փիլիսոփայության և քաղաքագիտության 2-րդ կուրսի ասպիրանտ Ն. Առուստամյանը և իրավագիտության բաժնի 3-րդ կուրսի ուսանող

Տ. Ասրյանը:

Երիտասարդական խորհրդարանի կազմում ընդգրկված են ԱԺ-ում ներկայացված կուսակ-ցությունների, երիտասարդական հասարակական կազմակերպությունների, ԲՈՒՀ-երի ուսանողական խորհուրդների և ինքնաառաջադրման կարգով ընտրված ներկայացուցիչներ, ընդհանուր թվով 33 երիտասարդ՝ ԼՂՀ ԱԺ պատգամավորական կազմին համանման:

Նորաստեղծ Երիտասարդական խորհրդարանի անդամներին՝ ԼՂՀ Ազգային ժողովի նախագահ Աշոտ Ղուլյանը կարևորել է Արցախի երիտասարդության իրական ներուժի ու նախաձեռնողական հնարավորությունների իրացման համար երկխոսության ապահովումը:

Երիտասարդական խորհրդարանի հանձնաժողովների ձևավորումը և կատարվել է ԱԺ-ում գործող յոթ մշտական հանձնաժողովների նմանությամբ: Ժամանակավոր կարգի համաձայն, երիտխորհրդարանի նախագահ է հաստատվել հանձնաժողովների նախագահներից Սևակ Հակոբյանը:

ԱրՊՀ ԳՐԱԴԱՐԱՆԸ ԲՈԼՈՐԵՑ ԻՐ 45 ԱՄՅԱԿԸ



2014 թվականի հոկտեմբերի 7-ին բուհի գրադարանը նշեց իր կազմավորման 45-ամյակը:

Բոլոր կրթական օջախներում գրադարանների դերը կարևորվում է: 1969 թվականից գործում է ԱրՊՀ-ի գիտական գրադարանը: Ստեղծման պահից այն մեծ դեր է ունեցել ուսանողների կյանքում: Բուհի գրադարանի նպատակն է տեղեկատվությունը մատչելի ձևով մատուցել ուսանողներին, որն ավելի հեշտ իրականացնելու համար ստեղծվել են ժամանակակից ծառայություններ:

Գրադարանում գործում է համակարգչային սրահ, որտեղ ուսանողներն էլեկտրոնային տարբերակով կարող են փնտրել իրենց անհրաժեշտ ինֆորմացիան:

Հետաքրքիր մի փաստ նշեց գրադարանի աշխատակցուհի Հասմիկ Հարությունյանը

պարզվում է՝ Խ.Աբովյանի հատորներն առ այսօր ամենապահանջվածներն են ուսանողների կողմից, հատկապես քանասիրական ֆակուլտետում սովորող ուսանողների համար:

Գովելի է, որ մեր ուսանողները պրպտող են, հետաքրքրասեր, - ասում է Հասմիկ Հարությունյանը: Լարված աշխատանք է տարվում գրադարանում: Ամեն րոպե ուսանող է այցելում: Չեմ նկատում, թե աշխատանքային օրն ինչպես է ավարտվում:

Նոննա Գևորգյան
Լրագրություն 2-րդ կուրս

ՀՀ ՈՒՍԱՆՈՂԱԿԱՆ 15-րդ ԵՎ ԼՂՀ 2-րդ ՄԱՐԶԱԽԱՂԵՐԻՆ ԱՐՊԿ-Ն ՄՐՅԱՆԱԿԱՅԻՆ ՏԵՂԵՐ ԳՐԱՆՑԵՑ



Հոկտեմբերի 14-ին Երևանի «Սպարտակ» մարզադաշտում մեկնարկեց ՀՀ ուսանողական 15-րդ մրցախաղը: ԱրՊԿ-ն ներկայացնում էին ՆԶՊ և ֆիզդաստիարակության ֆակուլտետի ուսանողները, ովքեր հաջողություններ գրանցեցին հետևյալ մարզաձևերում՝ թեթև ատլետիկա-աղջիկները (թիմային) գրավեցին 2-րդ , տղաները՝ 3-րդ տեղը:

Աղջիկների թիմը հաջողություններ արձանագրեց նաև շվեդական էստաֆետայում (400+300+200+100)՝ զբաղեցնելով մրցանակալին 2-րդ տեղը, իսկ անհատականում Ստեփան Թամրազյանը 100մ գրավեց առաջին, իսկ 400մ նրկորոդ տեղերը:

ԱրՊԿ ուսանողներին շնորհվեցին համապատասխան մեդալներ:

* * *

Հոկտեմբերին տեղի ունեցան նաև ԼՂՀ ուսանողական 2-րդ մրցախաղերը, որտեղ ԱրՊԿ թիմը թեթև ատլետիկայում գրավեց առաջին տեղը: Բացի վերոնշվածից ԱրՊԿ ուսանողները

հաջողություններ գրանցեցին նաև անհատական ձևերում:

ՆԶՊ և ֆիզդաստիարակության ֆակուլտետի ՆԶՊ բաժնի 2-րդ կուրսի ուսանողներ Ստեփան Թամրազյանը վազք 800մ. ձևում գրավեց 1-ին տեղը, Յուրա Ջեանգիրյանը վազք 100մ. ձևում՝ 1-ին և Զաքար Սարգսյանը վազք 400մ. ձևում՝ 2-րդ տեղը:

Ֆիզդաստիարակության բաժնի 1-ին կուրսի ուսանողներ Հարութ Գրիգորյանը վազք 800մ ձևում և նույն կուրսի ուսանողուհի Մերի Սարգսյանը վազք 400մ. ձևում գրանցեցին 1-ին տեղերը:

ԱրՊԿ ուսանողները հաջողություններ գրանցեցին նաև հեռացատկի մրցումներում: Ուսանողուհիներ Մերի Սարգսյանը գրավեց 1-ին, Լիլիթ Օհանյանը՝ 2-րդ տեղը:

ԱրՊԿ հավաքական թիմը պարզատրվեց՝ ԼՂՀ ուսանողական խաղերում թիմային հաշվարկով 1-ին տեղը գրավելու համար:

Աճի Խաչատրյան
ՈւՂՏԱ, ԴԿ և Լ բաժին

ԽԱՂ ՄՐՅՈՒՅԹ՝ ՀԱՆՐԱԿԱՅԱՐԱՆՈՒՄ

Վերջերս Հայ հեղափոխական դաշնակցության Երիտասարդական միությունը ԱրՊԿ-ի հանրակացարանում կազմակերպեց «Բրեյն-դինգ» ինտելեկտուալ խաղ-մրցույթ: Խաղին մասնակցում էին հանրակացարանում ապրող ուսանողները: Ձևավորվեցին «Դիզակ», «Լայնակ», «Նիկա», «Նաիրի», «Հայ ասպետ» և «Արարատ» թիմերը:

Խաղ-մրցույթը բաղկացած էր 3 փուլից: Վերջում հնչեցին ոսկե հարցեր՝ 3-րդ տեղը նվաճելու համար: Առաջին տեղը զբաղեցրել է «Դիզակ» թիմը, երկրորդ տեղը՝ «Լայնակ»-ը, իսկ երրորդը՝ «Նիկա»-ն, որոնք ստացան նվերներ՝ վերնաշապիկներ, հայրենասիրական գրքեր և այլն:

Հանրակացարանի ուսանողների համար նմանատիպ միջոցառումները հաճելի առօրյա ստեղծելու հրաշալի հնարավորություններ են, ուստի ուսանողները գոհունակություն հայտնեցին կազմակերպիչներին և լիաժույս էին, որ նմանատիպ միջոցառումները շարունակական բնույթ կկրեն:

Մելինե ՄՈՒՍԱՅԵԼՅԱՆ
Լրագրություն 2-րդ կուրս

ԱՐՊԿ ՖԻԶԻԿԱՄԱԹԵՄԱՏԻԿԱԿԱՆ ՖԱԿՈՒԼՏԵՏԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԸ ԲՅՈՒՐԱԿԱՆԻ ԱՍՏՂԱԴԻՏԱՐԱՆՈՒՄ

Հոկտեմբերի 31-ին ԱրՊԿ Ֆիզիկամաթեմատիկական ֆակուլտետի 2-րդ և 3-րդ կուրսերի ուսանողները դեկան Լ. Արամյանի գլխավորությամբ այցելեցին Վ. Համբարձումյանի անվան Բյուրականի աստղադիտարան, որը գտնվում է Արագած լեռան հարավային լանջին, Հայաստանի Արագածոտնի մարզի Բյուրական գյուղում: Բյուրականի աստղադիտարանը հիմնվել է 1946 թվականին՝ ակադեմիկոս Վիկտոր Համբարձումյանի ջանքերով և համարվում է արևելյան Եվրոպայի և Միջին Արևելքի կարևորագույն աստղադիտարաններից մեկը: Աստղադիտարանը կազմված է երկու մասից՝ բնակելի ավանից և գործառնական մասից, վերջինում ներառվում են դիտաշտարակները, վարչական և լաբորատորիայի շենքերը, ժողովասրահը և հյուրերի տունը:

Ֆիզիկամաթեմատիկական ֆակուլտետի ուսանողները ծանոթացան աստղադիտարանի ժամանակակից սարքավորումներին և դրանցով կատարվող աշխատանքներին, եղան նաև Վ. Համբարձումյանի տուն-թանգարանում:

Մեծ բավականություն ստանալով Բյուրականի աստղադիտարանում՝ ուսանողները շարունակեցին իրենց հետաքրքիր ճանապարհորդությունը դեպի Լոռու մարզ, որտեղ այցելեցին Մեծ լռեցու՝ Հովհ. Թումանյանի տուն – թանգարան:

ԱրՊԿ Ֆիզիկամաթեմատիկական ֆակուլտետի ուսանողները 3 օր տևած ճանաչողական էքսկուրսիայից վերադարձան հագեցած և հաճելի տպավորություններով:

Աճի Խաչատրյան
ՈւՂՏԱ, ԴԿ և Լ բաժին



Արմեն Յուրիի Հայրապետյան

Արմեն Յուրիի Հայրապետյանը ծնվել է 1980թ. օգոստոսի 31 –ին Մարտունու շրջանի Մոս գյուղում: Ավարտել է տեղի միջնակարգ դպրոցը: 1998թ. Ձորակոչվեց հայոց բանակի շարքերը: Ժամկետային ծառայությունն ավարտելուց հետո սրտի ավիումով շարունակեց անձնամվեր պարտականությունը հայրենիքին, և այն տևեց ուղիղ 16 տարի: Բարի, կենսուրալս, զինվորների սիրելի կապիտան Հայրապետյանն այդպես էլ մնաց անավարտ մի երգաց:

Հուլիսի 29-ի առավոտյան սև ամպերի պես հասավ գուժկանը: Ավաղ, կորուստն անդառնալի էր: Բոլորիս հոգում երջանիկ հեքիաթը կախվեց: Իդձեր, որոնք կային նրա սրտում, այդպես էլ մնացին անկատար: Խոհուն, թախծոտ ու գեղաշյա դստեր՝ Հասմիկի հայացքը հիշում եմ այսօրվա պես, իսկ անդրանիկ զավակը՝ Յուրին, գլխիկոր կանգնել և բարևում էր հերոս հայրիկի մարտական ընկերներին: Ծնողների վիշտը անփարատելի է: «Բարձունքը մերն է, տղերքը չկան, տղերքն ավելի բարձրում մնացին»:

Խոհուն ամպերից հայրապետյանն այդպես էլ մնաց անավարտ մի երգաց: Երբ փրկեցին մեր անունը, բայց մնացին անանուն: Որ փրկեցին մեր անունը, բայց մնացին անանուն:

Աճի ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ
Լրագրություն 1–ին կուրս

ՀԻՆԳ ՄԹԵՐԸ՝ ՀԻՇՈՂՈՒԹՅԱՆ ԼԱՎԱՑՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

Հնուց ի վեր մարդկանց, հատկապես, զգիտնականներին, ավելի ու ավելի շատ փաստեր հիշելու համար, անհրաժեշտ էր գիտության զարգացմանը զուգընթաց հիշողության նոր ունակություններ ձեռք բերել: Ներկայումս իրադրությունն այնքան էլ չի փոխվել, այնուամենայնիվ, հիշելու ավելի ու ավելի բան կա: Հարկ է հիշել հետախոսախամարները, ծածկագրերը, փինկոդերը, ամսաթվերը, դեմքերն ու անունները, գիտական տվյալները: Տեղեկատվության պահանջը հետզհետե ավելի է մեծանում: Եվ զարմանալի չէ, որ մեզանից շատերն արդեն մոտահոգվում են իրենց հիշողության համար: Հիշողության ամրապնդման միջոցներից մեկը դեռևս հնագույն ժամանակներից հայտնի մթերքների օգտագործումն է:

Թեյ

Գ լ խ ու դ ե դ ի ա շ խ ա տ ա ն ք ը լավացնող ըմպելիք է նաև բոլորին ծանոթ թեյը: Դեռ 5 հազար տարի առաջ Չինաստանի կայսր Շեն Նունգը նկատել է, որ եռացրած ջրում թրմած վայրի բույսերի տերևների հավաքածուն օժտված է առողջացնող հատկություններով: Նա այդ ըմպելիքն անվանեց «չա», մեզ հայտնի թեյ անվամբ: Թեյի առավելությունը դրա մեջ պարունակվող հակաօքսիդանտ հատկություններն են ու կոֆեինի առկայությունը: Նիդեռլանդների Լիմբուրգի համալսարանում անցկացված հետազոտությունների տվյալների համաձայն, թեյի օգտագործումը լավացնում է կոգնիտիվ/ճանաչողական/, մասնավորապես, հիշո-

ղության գործառնությունները: Թեյը նաև պարունակում է հանգստացնող ամինաթթուներ, մասնավորապես, թեանին, որն օգնում է նվազեցնել «նյարդայնությունը» և գիտակցությունը պահել հանգիստ վիճակում: Թեյի մեջ ավելի մեծ քանակությամբ են պարունակվում պոլիֆենոլներ, քան մեկ այլ սննդամթերքում:

Մրգեր և բանջարեղեն



Մարդը չի կարող գոյատևել միայն թեյով, նրան սնունդ է հարկավոր: Հարկ է ուշադրություն դարձնել մթերքի գույնին: Ո՞ր գույնն եք նախընտրում՝ սև, կարմիր, կապույտ, թե՞ կանաչ: Խնձորը պարունակում է կվարցետին, որը պաշտպանում է հիշողության կորուստից, հապալասն ու բազուկը՝ անտոցիանին անվամբ հակաօքսիդանտներ, որոնք ևս նույն գործառնություն են կատարում: Համակցելով կարմիրն ու կապույտը, «ստացվում» է մանուշակագույն սմբուկ, որը պարունակում է գլխուղեղի հյուսվածքներում լիպիդները պաշտպանող նատուին: Մուգ կանաչավուն բանջարեղենը՝ բրոկլին, սպանախը, բրյուսելյան կաղամբը և հազարը հարուստ են ֆոլաթթվով, որը որոշ հետազոտությունների արդյունքներով, ոչ միայն կանխարգելում, այլև վերականգնում է կորցրած հիշողությունը:

Խոտաբույսեր



Հիշողության լավացման համար ամենահայտնի խոտաբույսերից է հագրեվարդը: Հագրեվարդը հարուստ է հակաօքսիդանտներով, կանոնադրաբար, որը լայնացնում է ուղեղի անոթային հյուսվածքները: Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ նույնիսկ հագրեվարդի բույրը կարող է լավացնել գրասենյակային աշխատողների հիշողությունը: Հիշողությունը լավացնում է նաև զինկոն, մարդարմատը և այլն: Ոչ-որ ճշգրիտ չգիտի, թե ինչպես են դրանք ազդում, սակայն հայտնի է, որ խթանում են գլխուղեղի նեյրոտրանսմիտերները:

Ձկնեղեն և ընկուզեղեն



Ձկան և ընկույզի մեջ պարունակվող օմեգա-3 ճարպաթթուներն իդեալական են գլխուղեղի աշխատանքի համար: Ծովամթերքը, օրինակ, օձածուկը և թյունոսը նույնպես հարուստ են ֆոսֆատիդիլխոլինով: Հարկ չկա հիշել այս քիմիական միացությունների անունները, պար-

զապես հիշեք, որ այս յուղերը պարունակում են օգտակար նյութեր, որոնք օրգանիզմում չեն արտադրվում, բայց պահանջվում են օրգանիզմի արդյունավետ աշխատանքի համար: Ուստի, որքան հնարավոր է, հարկ է շատ ուտել այս օգտակար մթերքը: Ընկուզեղենի օգտակարության մասին շատ ու շատ է խոսվել, դրանք սպիտակուցների, ճարպերի և օրգանիզմի համար կարևոր վիտամինների բարձր պարունակությամբ մթերք են:

Մեղր

Մեղրը հրաշալի քաղցր մթերք է, որը պատմության մեջ օգտագործել են գործնականում բոլոր ժողովուրդները: Ծաղիկներից

նեկտարից մեղրների արտադրած այս քաղցր մթերքը սննդի արդյունաբերության մեջ օգտագործվել է հազարավայրերի ընթացքում: Դրա օգտագործումը տարածվել է նաև բժշկության մեջ: Նոր Զելանդիայի Վայկատոի համալսարանի զիտնականների կողմից անցկացրած հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ մեղրը կարելի է գլխուղեղի համար ոսկե հեղուկ համարել: Մեղրն իջեցնում է անհանգստությունն ու լավացնում հիշողությունը:

Ընդհանուր առմամբ, տպավորություն է ստեղծվում, որ մեր հիշողությունը պայմանավորված է ոչ միայն գլխուղեղի մարզումներով, այլ նաև, թե ինչ ենք ուտում: Եվ դա լավ աղիք է, որպեսզի մոտահոգվե՞նք սեփական առողջության մասին:

Լավմեջ՝ Լուսինե Գրիգորյան
ՈւՂՏԱ, ՀԿ և Լ բաժին