

## ԸՆԴՈՒՆԵԼՈՒԹՅՈՒՆ



### ԵՄ պատվիրակության ղեկավարը մեր հանրապետությունում

ՀՀ գյուղատնտեսության նախարար Սերգո Կարապետյանն ընդունել է Հայաստանի Հանրապետությունում Եվրոպական Միության պատվիրակության ղեկավար, դեսպան Պյոտր Սվիտալսկուն: Հանդիպմանը ներկա էր նաև Հայաստանում ԵՄ պատվիրակության արտաքին համագործակցության պատասխանատու Ջոն Բարբերը:

Ողջունելով հյուրերին՝ նախարար Սերգո Կարապետյանը բարձր է գնահատել ԵՄ-ի հետ համագործակցության ներկա մակարդակը: «Հայաստանի և Եվրամիության միջև, հատկապես՝ գյուղատնտեսության ոլորտում, վերջին տարիներին ձևավորվել են սերտ հարաբերություններ, հաջողությամբ իրականացվում են ոլորտի զարգացման ուղղված ծրագրեր, որոնք հուսով եմ, կկրեն շարունակական բնույթ»,- նշել է նախարար Սերգո Կարապետյանը:

Անդրադառնալով Եվրամիության աջակցությամբ Հայաստանում իրականացված ծրագրերին, այդ թվում նաև՝ Եվրահանձնաժողովի Թայքս և Թվինինգ գործիքների (TAIEX, TWINNING)՝ նախարարն ընդգծել է, որ դրանք էապես նպաստել են Հայաստանում գյուղատնտեսության բնագավառի զարգացմանը: Որպես երկրի ագրարային ոլորտի առաջընթացի մեկ այլ կարևոր խթանիչ՝ նախարարը կարևորել է «Եվրոպական հարևանության գյուղատնտեսության և գյուղի զարգացման ծրագիրը» (ENPARD), որը ֆինանսավորվում է Եվրոպական Միության և Ավստրիական զարգացման գործակալության կողմից՝ գյուղատնտեսության կայուն զարգացման, արտադրող խմբերի և արժեզրեանների զարգացման նպատակով և իրականացվում է ՄԱԿ-ի արդյունաբերական զարգացման կազմակերպության և ՄԱԿ-ի զարգացման ծրագրի կողմից:

Այնուհետև նախարարը համառոտ ներկայացրել է Հայաստանում գյուղատնտեսության ներկա վիճակը, մատնանշել այն ոլորտները, որոնցում ակնկալվում է հաջող և արդյունավետ համագործակցություն: Այս համատեքստում նախարարը նշել է մասնավորապես՝ շերմոցային տնտեսությունների ստեղծման, ինտենսիվ պտղատու այգիների հիմնման, ոլորտում նորագույն տեխնոլոգիաների, այդ թվում՝ ոռոգման կաթիլային համակարգերի և հակակարկտային ցանցերի ներդրման կարևորությունը:

Որպես համագործակցության հեռանկարային ուղղություն՝ նախարար Ս. Կարապետյանը նշել է նաև օրգանական գյուղատնտեսությունը, որի զարգացման համար Հայաստանում ստեղծված են նպաստավոր պայմաններ: Դեսպան Պյոտր Սվիտալսկին իր հերթին գոհունակությամբ նշել է, որ Հայաստանի և Եվրամիության միջև ձևավորված հարաբերությունները վերջին շրջանում այնքան են սերտացել և ամրապնդվել, որ կարող են օրինակելի դառնալ այլ ոլորտների համար: Պյոտր Սվիտալսկին միաժամանակ ընդգծել է, որ հայկական բարձրորակ գյուղատնտեսական արտադրանքը կարող է մրցունակ լինել Եվրոպական Միության երկրներում ևս:

Հանդիպման ընթացքում կողմերը քննարկել են նաև ոլորտին վերաբերող այլ հարցեր:

### Համագործակցության նոր հեռանկարներ

ՀՀ գյուղատնտեսության նախարար Սերգո Կարապետյանն ընդունել է Հայաստանում Գերմանիայի Դաշնային Հանրապետության արտակարգ և լիազոր դեսպան Բերնհարդ Մաթիաս Քիսլերին:

Նշելով, որ երկու երկրների միջև Հայաստանի անկախացումից հետո գյուղատնտեսության բնագավառում ձևավորվել է փոխշահավետ համագործակցություն՝ նախարարը վստահություն է հայտնել, որ պարոն Քիսլերի առաքելության ընթացքում հայ-գերմանական հարաբերություններն ագրարային ոլորտում ավելի կխորանան ու կամրապնդվեն: «Հայաստանի անկախացումից հետո, Գերմանիայի հետ գյուղատնտեսության ոլորտում ձևավորվել է սերտ համագործակցություն: Այս առումով կցանկանայի հատկապես նշել Գերմանիայի համագործակցության կազմակերպության (GIZ) և Գերմանիայի զարգացման բանկի (KfW) աջակցությամբ, վերջին տարիներին իրականացվող ծրագրերը, որոնք մեծապես նպաստում են ոլորտի տարբեր ճյուղերի զարգացմանը», - ողջունելով հյուրին՝ նշել է նախարար Սերգո Կարապետյանը:

## ՊԱՇՏՈՆԱԿԱՆ

Գործադիրի որոշմամբ, ՀՀ կառավարության պահուստային ֆոնդից ՀՀ Տավուշի մարզպետարանին կհատկացվի 8,935.5 հազար դրամ՝ սահմանամերձ Կոթի համայնքի բնակիչներին գարու և ցորենի ցանքատարածություններում բերքահավաք չիրականացնելու հետևանքով պատճառված վնասները փոխհատուցելու նպատակով: Ըստ հիմնավորման՝ 2015թ. ամռանը Կոթի համայնքում արկակոծությունների պատճառով չհնձված հացահատիկի տարածքների (27.5 հա) կրած նյութական վնասը կազմել է 11 մլն 935,5 հազ. դրամ: Նշված գումարից 3 մլն դրամը 2015թ. տարեվերջին, օգնության կարգով, փոխհատուցել է ՀՀ պաշտպանության նախարարությունը. այն համամասնորեն բաժանվել է բոլոր սեփականատերերին:

\*\*\*

Արագածոտնի մարզի Թալինի հեղեղատարի քանդված հատվածների վերանորոգման և հունի մաքրման նպատակով, կառավարության պահուստային ֆոնդից գումար կհատկացվի ՀՀ գյուղատնտեսության նախարարության ջրային տնտեսության պետական կոմիտեին: Ըստ հիմնավորման՝ 2014թ. օգոստոսի 8-ին ՀՀ վարչապետի Թալին քաղաքում գտնվելու ընթացքում, Թալինի քաղաքապետին տրված հանձնարարականի հիման վրա, վերջինիս կողմից պատվիրվել են Արագածոտնի մարզի Թալինի հեղեղատարի քանդված հատվածների վերանորոգման և հունի մաքրման նախագծանախահաշվային փաստաթղթերը: Հեղեղատարի քանդված հատվածների վերանորոգման և հունի մաքրման աշխատանքները կվերականգնեն Արագած սարից գարնանային ձնհալի ջրերի մուտքը դեպի քաղաք և կապահովեն հողերի մեծ մասի ոռոգումը, ինչպես նաև կլուծվի ամռան ամիսներին գյուղատնտեսական կենդանիների խմելու ջրի հարցը:

Գործադիրը հավանություն է տվել «Երևան Ջուր», «Հայքրմուղկոյուղի», «Լոռի-ջրմուղկոյուղի», «Շիրակ-ջրմուղկոյուղի» և «Նոր Ակունք» ՓԲԸ-ների կողմից օգտագործվող և պահպանվող ջրային համակարգերը վարձակալությամբ փոխանցելու նպատակով անհրաժեշտ միջոցառումներին: Սևան-Հրազդան դերիվացիոն համակարգի շահագործման արդյունավետության բարձրացման, Սևանա լճից ոռոգման նպատակով բաց թողնված ջրի առավել արդյունավետ օգտագործման, հետագա աշխատանքների բարելավման նպատակով, կառավարությունը հաստատել է Սևանա լճից ոռոգման նպատակով ջրի բացթողման, հաշվառման և Սևան-Հրազդան դերիվացիոն համակարգի հիդրոտեխնիկական կառույցներով բաշխման պայմանները: Նախատեսվում է նաև մինչև 2016 թ. ոռոգման շրջանի ավարտը մշակել և ներկայացնել ծրագիր՝ դերիվացիոն ջրանցքների և դրանցից սնվող ոռոգման ջրանցքների գլխամասերում՝ ըստ պատկանելության ջրաչափական դիտակետերի կառուցման, դրանք ժամանակակից կատարելագործված ջրաչափական սարքավորումներով կահավորման, կենտրոնացված ավտոմատ կառավարման և տվյալների հեռահաղորդակցման համակարգի ներդրման վերաբերյալ:

\*\*\*

Հանրապետությունում մարտ ամսվա ընթացքում, արձանագրված բացասական շեքմաստիճանների արդյունքում, վնասներ են գրանցվել Արմավիրի և Արարատի մարզերում, որտեղ տուժել է ծիրանենու բերքը: Տուժել են Արմավիրի մարզի համայնքների գյուղացիական տնտեսությունները: Արմավիրի և Էջմիածնի տարածաշրջաններում, Բաղրամյանի տարածաշրջանի առանձին համայնքներում բերքի կորուստը կազմել է 50-80 %, իսկ որոշ համայնքներում՝ նույնիսկ ավելին: Արարատի մարզի Արարատի տարածաշրջանում ծիրանի բերքի կորուստը գնահատվում է 20-40%, Արտաշատի տարածաշրջանում՝ 40-70 %, Մասիսի տարածաշրջանում՝ 40-50 %, իսկ «Չվարթնոց» օդանավակայանի հարակից առանձին համայնքներում, որտեղ ծիրանենին հիմնականում մշակվում է տնամերձ հողամասերում՝ 60-90%: Բերքի որոշակի կորուստներ կան նաև Վայոց ձորի մարզի 2-3 համայնքներում: Կատարված ուսումնասիրությունների արդյունքների ու հաշվարկների արդյունքում հանրապետությունում 2016 թվականին կանխատեսվում է 45-55 հազար տոննա ծիրանի բերք:

Ծիրանի ընթացիկ տարվա սպասվող բերքի վերաբերյալ առավել հստակ տեղեկություններ կտրվեն մայիսի երկրորդ տասնօրյակին:

Աշխատանքային այց	Էջ 3
Արդյունավետ գյուղատնտեսություն	Էջ 4
Մասնագետի խորհուրդը	Էջ 7







ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ



ԳՈՐԾԱՐԱՐ ԿԻՆԸ ՆՊԱՍՏՈՒՄ Է ԽՄՈՐԵՂԵՆԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՄՐՅԱԿՅՈՒԹՅԱՆԸ

Հասմիկ Հովհաննիսյանը Գյումրիում գրադրվում է բարձրորակ խմորեղենի արտադրությամբ: Նա աշխատում է իր արտադրանքը ներկայացնել հաճախորդի աչքի համար փեսաների վայրում, սանիփարահիգիենիկ նորմերին համապատասխանող փարածրում:

Հասմիկի պատրաստած La Boulangerie Bisous ապրանքանիշի խմորեղենն արտադրվում է ֆրանսիական բաղադրատոմսերով, իսկ հումքը եվրոպական է, ձեռք է բերվում ներկրողներից: Տեսականին բազմազան է՝ կրեմով, առանց կրեմի, շերտավոր կրուասաններ, ֆրանսիական հացաբուլկեղենի լայն տեսականի: Կազմակերպությունն ընդունում է նաև տորթերի պատվերներ:

Հասմիկ Հովհաննիսյանի կողքին կայացման ճանապարհին եղել է օժանդակել է «Հայաստանի ՓՄՁ ՉԱԿ»-ը: «Հիմնադրամի հետ համագործակցությունս նախ և առաջ տվեց շատ կարևոր գիտելիքներ՝ բիզնեսը ճիշտ կառուցելու մասին, այնուհետև ֆինանսավորման շնորհիվ ձեռք բերեցի անհրաժեշտ սարքավորումներ՝ արտադրությունը կազմակերպելու համար»,- նշում է գործարար կինը: Խմորեղենի արտադրությամբ զբաղվելու գաղափարն առաջացել է ժամանակի ընթացքում: 2002 թ.-ից սկսած Հասմիկն աշխատել է բանկում՝ որպես վարկային մասնագետ: Մշտապես առնչվել է հրուշակեղենի արտադրության ոլորտի հետ: «Կատարել գործը միշտ բարձր մակարդակով և շարժվել առաջ»՝ ահա Հասմիկի կարգախոսը:



Կին գործարարը կարծում է, որ հաջողության հասնելու համար անհրաժեշտ է աշխատել քրտնաջան, դժվարություններից չհուսահատվել և համապատասխանել առկա պահանջարկին: Նրա դժվարությունները կապված են հիմնականում արտադրանքի իրացման հետ: «Հատկապես երբ նոր ես սկսում գործը, անհրաժեշտություն է առաջանում գրավել սպառողների վստահությունը, իսկ հետագայում՝ երբեք չկորցնել այն»,- նշում է նա ու հավելում, որ կուզենար, որպեսզի իր նախաձեռնած գործը զարգանա. «Ինձ թվում է կստացվի, քանի որ աշխատում եմ քրտնաջան և մշտապես փորձում եմ առաջ անցնել առկա մրցակցության պայմաններում»,- նշում է կյանքին լավատեսորեն տրամադրված Հ. Հովհաննիսյանը: Իսկ նրանք, ովքեր ցանկանում են սկսել սեփական բիզնեսը, բայց ունեն մտավախությունները, Հասմիկը խորհուրդ է տալիս՝ չվախենալ սկսել և իրագործել դրված նպատակները: «Ոչ մի գործ առանց ջանք գործադրելու գլուխ չի գալիս»,- իր փորձն է կիսում գործարարը:

www.smednc.am

ՆՈՐ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ ԳՅՈՒՂԱՏՆՏԵՍՈՒԹՅԱՆ ՈԼՈՐՏՈՒՄ



Որպես շինարարական կազմակերպություն՝ 2012 թ. հիմնադրված «Գրին Լադ» ՍՊԸ-ն երկու փարի անց գյուղատնտեսական ոլորտում սկսել է իրականացնել նաև հակակարկփային ցանցերի, կաթիլային ոռոգման համակարգի, ջերմոցների կառուցման աշխատանքներ:

Ընկերությունը ուսումնասիրում է նաև հակացրտահարության համաշխարհային փորձը՝ ՀՀ ագրարային ոլորտում ներդրման համար: Այդ գործունեության համար պահանջվում են լուրջ ներդրումներ: Ընկերության գործունեությունը հիմնականում ավտոմատացված է:

«Գրին Լադ» ընկերությունը կատարում է նաև ոռոգման համակարգերի

սպասարկում, լանդշաֆտ դիզայն, կանաչ տարածքների հիմնում, լճակների, ջրվեժների կառուցում, բուժիչ պրոֆիլակտիկ սրսկումներ, սիզամարգի հնձում և սնուցում:

ՄԱԿ-ի, «ԱԿԲԱ-ԿՐԵՂԻՏ-ԱԳՐԻԿՈԼ» բանկի, Իտալական «Պադանո» ֆիրմայի հետ «Գրին Լադ» ընկերության համագործակցումից շահում են գյուղացիական տնտեսությունները: Իտալիայից ներմուծած հակակարկփային ցանցերի 1մ<sup>2</sup> արժեքը կազմում է 300-350 դրամ: Համագործակցման արդյունքում, ՄԱԿ-ի միջնորդությամբ՝ ծրագրի շրջանակում գյուղացիներին հնարավորություն է ընձեռնվում այդ ցանցերը ձեռք բերել բավականին մատչելի գնով՝ 160 դրամով:

ՄԱՆՎԵԼ ԿԻՐԱԿՈՍՅԱՆ

ՄՐՅՈՒՅՐ

ԲՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՄԱՐԴ ՓՈԽՀԱՐԱԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Վերջերս Վայոց ձորի Ուրցածոր համայնքի մշակութային կենտրոնում անմիովեցին «Ֆինանսական մասնակցային մոտեցում» սոցիալ-տնտեսական զարգացման համար» նախագծի առաջին փուլի արդյունքները: Վեդի ենթաշրջանի 5 համայնքներից (Ուրցածոր, Շաղափ, Լանջանիսպ, Լուսաշող և Ջանգակարուն) 130 հոգի մասնակցել էին փարքեր ստեղծագործական մրցույթների. դպրոցականները մասնակցում էին նկարչական, ձեռքի աշխատանքի, իսկ մեծահասակները՝ կարճ շարադրությունների մրցույթի:

հաղթող ընտանիք, որն էլ կստանա համապատասխան նախնական ֆինանսավորում՝ իր նախագիծը կյանքի կոչելու համար:

Վերջին փուլում մրցույթին մասնակցելու են համայնքները, որտեղ կլինի արդեն մեկ հաղթող: Վերջինս կստանա ֆինանսավորում՝ համայնքային նախագծի իրականացման և համայնքի զարգացման նպատակով: Այս փուլի խորագիրն է՝ «Մեր գյուղը՝ երեկ, այսօր և վաղը...»: Համայնքներն ազատ են ներկայացնում ձևի և ընտրության մեջ: Այս նախագիծը համայնքների սոցիալ-տնտեսական զարգացմանն աջակցելու



Մրցույթի թեման այսօրվա առաջնահերթ խնդիրներից մեկն էր՝ «Բնություն և մարդ փոխհարաբերություն»: Տարբեր տարիքի 40 մասնակցից հաղթել և զանազան նվերներ են ստացել, ինչպես նաև՝ գումարային պարգևատրումներ՝ իրենց աշխատանքներում շոշափելով այս փոխհարաբերության առավել խնդրահարույց կողմերը:

Միջոցառումն ինքնին շատ գունեղ էր՝ կազմակերպված մեծ եռանդով ու խանդավառությամբ, որին մասնակցում էին նաև մի շարք դպրոցականներ: Այն սկսվեց Հ. Թումանյանի հայտնի «Պոչատ աղվեսը» հեքիաթով, որի գործողությունները տեղափոխվել էին ներկայիս ժամանակաշրջան:

Քննարկվում էր կարևոր մի խնդիր, որն առկա է նաև մեր երկրում, այն է՝ աղտոտված բնություն: Ներկայացմանը հաջորդեց մրցանակների հանձնման արարողությունը: Սա մի մեծ նախագծի դեռևս առաջին փուլն է, որն իրականացվում է Վայոց ձորի մարզում: Այն բաղկացած է 3 փուլից՝ «Անհատ-ընտանիք-համայնք», առաջին փուլում շեշտադրվում է անհատական, երկրորդ փուլում՝ ընտանեկան, իսկ երրորդ փուլում՝ համայնքային մասնակցությունը: Ընտանեկան մասնակցային փուլում, որը տեղի է ունենալու մայիս ամսին, յուրաքանչյուր ընտանիք կարող է ներկայացնել իր բիզնես նախագիծը, որը հնարավորություն կտա ընտանիքին ունենալ հավելյալ եկամտի աղբյուր: Մասնակցները ստանալու են նախնական որոշակի կապիտալ՝ նախագիծը պատշաճ և գրավիչ կերպով ներկայացնելու համար: Ամեն համայնք կունենա

համար հիանալի գործիք է: Վերջիններիս կենսակերպը սերտորեն կապված է բնական ռեսուրսների օգտագործումից, քանի որ նրանք ապրում են բնության պահպանվող տարածքների հարակից հատվածներում: «Ֆինանսական մասնակցային մոտեցում» սոցիալ-տնտեսական զարգացման համար» նախագիծը, օգտագործելով ֆինանսական միջոցները, միավորում է տեղի բնակչությանը, խրախուսում ակտիվ մասնակցությունը և հնարավորություն տալիս մարդկանց պատասխանատու լինել իրենց զարգացման համար: Այս մոտեցումը երկ-



կողմանի հաղթական է՝ ինչպես բնության պահպանության տեսանկյունից, այնպես էլ՝ սոցիալ-տնտեսական զարգացման նպատակներից ելնելով:

Նախագիծն իրականացվում է «Հարավային Կովկասում էկոլոգիական միջանցքների ստեղծման աջակցություն» տարածաշրջանային ծրագրի շրջանակներում՝ ֆինանսավորվելով Գերմանիայի տնտեսական համագործակցության և զարգացման դաշնային նախարարության կողմից՝ KFW բանկի միջոցով:

www.armenia.panda.org





### ՀԵՏԱԲՈՒԹՅՈՒՆ Է...

#### ՀԻՄԱԼԱՅԱՆ ԱՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

**Ամենաարժեքավոր սննդային հավելումը՝ հիմալայան աղն ամենաառողջարարն ու մաքուրն է ամբողջ աշխարհում:** Այն հազվագյուտ թանկարժեք համարվել է դեռևս հնագույն ժամանակներից, երբ հիմալայան աղով առևտուր են արել, նույնիսկ, հին հռոմեացիները:

Հիմալայան աղն արյան



բարձր ճնշում չի ստեղծում ի տարբերություն սովորական աղերի, այն չի մեծացնում կալիումի և նատրիումի հարաբերությունը արյան մեջ, հարուստ է 84 բաղադրիչով, որոնք առկա են մարդու օրգանիզմում, այդ իսկ պատճառով, այն օրգանիզմն ապահովում է կենսականորեն անհրաժեշտ վիտամիններով և հանքային տարրերով:

Հիմալայան լեռներում ավելի քան 250 մլն տարի առաջ ի հայտ եկած աղի օգտակար հատկություններն են՝

- ✓ կարգավորում է էլեկտրոլիտների և ջրի մակարդակն օրգանիզմում:
- ✓ Կարգավորում է արյան մեջ շաքարի մակարդակն ու կանխում շաքարախտը:
- ✓ Օգնում է կարգավորել մարտողությունն ու նյութափոխանակությունը:
- ✓ Ամրացնում է ոսկրերը՝ հատկապես երեխաների մոտ:
- ✓ Կանխում է վաղաժամ ծերացումը:
- ✓ Կարելի օգտագործել ինհալացիայի համար՝ կոկորդի բորբոքման, բրոնխիալ ասթմայի ժամանակ:
- ✓ Նպաստում է շնչառական ուղիների առողջությանը:
- ✓ Բարելավում է արյան շրջանառությունը:
- ✓ Նպաստում է արյան մաքր-

- մանը:
- ✓ Կարգավորում է լյարդի և երիկամների աշխատանքը:
  - ✓ Կարգավորում է օրգանիզմի էներգետիկ պաշարը՝ նպաստելով դրական տրամադրության ստեղծմանը:
  - ✓ Կանխում է մկանային ցավերը:
- Հիմալայան աղը կողմնակի, բացասական ազդեցություն չունի և չի վնասում ստամոքսի կամ երիկամների գործառույթներին:

#### ՄԻ ՔԱՆԻ ՓԱՍՏ ՎԻՏԱՄԻՆ Ը-Ի ՄԱՍԻՆ

**Շարերը C վիտամինի մասին գիտեն, որ այն պարունակում է ցիտրուսներում, և դրա անբավարությունը կարող է խախտել օրգանիզմի աշխարհը: Սակայն քչերը գիտեն, թե ինչ է իրենից ներկայացնում այդ վիտամինը:**

C վիտամինն օգնում է



մրսածության ժամանակ: Սա շատ տարածված միջ է: Վարակը բուժել կամ կանխել C վիտամինի օգնությամբ հնարավոր չէ: Ուղղակի այն նպաստում է դիմադրողականության բարձրացմանը:

C վիտամինի անբավարար շատ հազվադեպ է պատահում: Սա թերևս ճիշտ է. օրգանիզմը չի արտադրում վիտամին C, ինչի ամբողջ պաշարը մենք ստանում ենք սննդից: Կանանց համար օրական չափաբաժինը 75 մգ է, իսկ տղամարդկանց համար՝ 90 մգ: Միջին նարինջը պարունակում է 70 մգ վիտամին: Լուրջ խնդիրներ կարող են առաջանալ, եթե մարդն օգտագործում է 10 մգ-ից պակաս քանակություն:

Յիտրուսները C վիտամինի լավագույն աղբյուր են: Սա այնքան էլ ճիշտ չէ: Ամենաշատ C վիտամին պարունակում է քաղցր պղպեղը,

բրոկոլին, կիվին և ելակը: C վիտամինն օգնում է պայքարել ճարպակալության դեմ: Սա ճիշտ է: Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ C վիտամինի անբավարարությունը կապված է ճարպակալման հետ:

C վիտամինը «շատ չի լինում»: Շատերը վստահ են, որ C վիտամինի ավելցուկն անվնաս է: Սակայն, դա այդպես չէ: Եթե C վիտամինի քանակն օրական անցնում է 2000 մգ-ից, ապա այն վտանգավոր է: Ընդունեք չափավոր քանակությամբ, իսկ օրգանիզմն անպայման կարճաժամկետով:

#### ՄԹԵՐՔՆԵՐ, ՈՐՈՆՔ ՀԱՐՈՒՍ ԵՆ ՅՈՂՈՎ

**Յողի պակասը կարող է առաջացնել շար առողջական խնդիրներ, որոնք հաճախ վերագրում ենք գերհոգնածությանը, անքնությանը և այլն:**

Սակայն այնպիսի ախտանշանները, ինչպիսիք են՝ մշտական թուլությունը, մոռացկոտությունը, քնկոտությունը, մանրուքներից գրգռվա-



ծությունը, հաստատ վկայում են, որ օրգանիզմում յողի պակաս կա: Սակայն այդ պակասը կարելի է լրացնել ճիշտ սննդակարգով: Ստորև ներկայացնում ենք մթերքներ, որոնք հարուստ են յողով:

Յողով հատկապես հարուստ են ծովամթերքները՝ ոստրեններ, խխունջներ, ծովային կաղամբ, խեցգետիններ և այլն: Յողի անսպառ աղբյուր է ճարպոտ տեսակների ծովածուկը:

Քաղցրահամ ջրերում ապրող ձկները ևս հարուստ են յողով: Յողի պակասը կարելի է համալրել նաև ձկան յուղով: Կարմիր ձկնկիթն օգնում է յուրացնել յողը: Սևապտուղ արուրը նույնպես մեծ քանակությամբ յող է պարունակում:

#### ՄԱՅԻՍԻ 3-Ը՝ ԱՐԵՎԻ ՀԱՄԱՇԽԱՐՀԱՅԻՆ ՕՐ



**Արևը Երկրին ամենամոտ գտնվող աստղն է:** Երկրի համար Արևը տիեզերական էներգիայի հզոր աղբյուր է: Այն բուսական և կենդանական աշխարհին անհրաժեշտ լույս և ջերմություն է տալիս, նաև ձևավորում Երկրի մթնոլորտի կարևորագույն հատկությունները: Ընդհանուր առմամբ, Արևը սահմանում է մոլորակի էկոլոգիան: Առանց դրա չէր լինի կյանքի համար անհրաժեշտ օդը. այն սառած ջրերի և սառցակալած հողի շուրջը գտնվող հեղուկ ազոտային օվկիանոսի կվերածվեր: Երկրի վրա ապրողներին համար, Արևի կարևորագույն առանձնահատկությունն այն է, որ նրա մոտ է ծագել մեր մոլորակը, և նրա վրա է առաջացել կյանքը: Արևը, քամին, օվկիանոսի ալիքները և կենսազանգվածը էներգիայի հումք են, որոնք շրջապատում են մեզ և հեշտ է այն օգտագործել:

Անհրաժեշտություն չկա այն հանել գետնի տակից, չի հանգեցնում ռադիոակտիվ թափոնների ձևավորմանը, իսկ թունավոր նյութեր ընդհարապես չի արտադրում: Այն վերականգնվող էներգիա է: Էներգիայի վերականգնվող աղբյուրների կիրառման հնարավորություններին ուշադրություն հրավիրելու նպատակով, Արևային էներգիայի միջազգային կազմակերպության Եվրոպական գրասենյակը (ISES-Europe), 1994 թվականից սկսած, ամենամյա Արևի օր է կազմակերպում՝ կամավորական հիմքերով:

Ամբողջ Եվրոպայով մեկ մասնագետները, հասարակական կազմակերպությունները և ընկերությունները տարբեր բնույթի միջոցառումներ են կազմակերպում՝ ցուցադրելու արևային էներգիայի հնարավորությունները:

Նյութերը՝ համացանցից

### ՀԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

**Հարգելի քաղաքացիներ,**  
Տեղեկացնում ենք, որ Գյուղատնտեսական հանրագիտարան ձեռք բերելու համար կարող եք գանգահարել 011 23 14 30 հեռախոսահամարով:

Հանրագիտարաններն առկա են նաև Գյուղատնտեսության աջակցության մարզային կենտրոններում, ինչպես նաև՝ «Նոյան Տապան» և «Բուկինիստ» գրատներում:

#### ՀԱՐՈՒՆԱԿՎՈՒՄ Է 2016 Թ. ԲԱԺԱՆՈՐԴԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

<p>«ԱԳՐԱԼՐԱՏՈՒԹՅՈՒՆ» թերթ 1 համարի գինը՝ 120 դրամ 6 ամսվանը՝ 1980 դրամ 1 տարվանը՝ 3960 դրամ</p>	<p>«ԱԳՐՈՒՍՏՈՒԹՅՈՒՆ» ամսագիր 1 համարի գինը՝ 1350 դրամ 6 ամսվանը՝ 4050 դրամ 1 տարվանը՝ 8100 դրամ</p>
---	--

Բաժանորդագրությունը իրականացնում են՝

Գյուղատնտեսության աջակցության հանրապետական և մարզային կենտրոնները

«Շայիտ»,  
«Շայմամուլ»,  
«Պրես-Ատտաշե»

կազմակերպությունները