

## «ՍՊԱՌՈՂ»

տեղեկատվական, վերլուծական,  
խորհրդատվական պարբերական

Հիմնադիր և հրատարակիչ՝  
«ԱՆԱ»

Սպառողների ազգային ասոցիացիա

Մելիտա ՀԱԿՈԲՅԱՆ  
Գլխավոր խմբագիր

Սամվել ԼԱՐԱՊԵՏՅԱՆ  
Գործադիր տնօրեն

Արուսյակ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ  
Խմբագիր

### Լիա ՕՍԻԹՅԱՆ

ՍՅՆԴԱՄԹԵՐԻ անվտանգության  
վերլուծության պատասխանատու,  
ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, կենսարանական  
գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

### Ֆրունզե ՀԱՅԹՅԱՆ

Մարդերինցի և նոնիթորինգային  
հետազոտությունների պատասխանատու,  
Սննդի ապահովման ծառայությունների  
սերտիֆիկացման փորձագետ, սննդի որակի առողջապահ

### Միլետա ԱՐԻՍՏԱԿԵՄՅԱՆ

Ապրանքների և ծառայությունների  
որակի վերլուծության պատասխանատու,  
Քիմիկոս, որակի առողջապահ

### Մելիտա ՆԱԼԲԱՐՅՅԱՆ

Ալկոհոլային և ոչ ալկոհոլային խմիչքների  
որակի վերլուծության պատասխանատու,  
Ասոցիացիայի գլխավոր տեխնոլոգ

### Վարդուհի ՄԵԼԻՔՅԱՆ

Ասոցիացիայի գլխավոր փորձագետ,  
Երևանի պետական տնտեսագիտական համալսարանի  
Տեխնոլոգիաների և բնական գիտությունների  
ամբիոնի վարչի, տ. ք., դոցենտ

### Արամ ՆԱԶԱՐՅԱՆ

Տեղեկատվության վերլուծության պատասխանատու,  
Երևանի Ագրարային համալսարանի դոցենտ

### Ալիա ԽՍԿՈՅԱՆ

Իրավաբանական ֆակուլտետի Քաղաքացիական  
իրավունքի ամբիոնի վարչի, պրոֆեսոր

### Դասմիկ ՆԱՐԱՊԵՏՅԱՆ

Թարգմանիչ,  
Ասոցիացիայի արտաքին հարաբերությունների գծով  
փոխնախագահ

### Աղավանի ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

Լրագրող

### Նարինե ՇՈՎԱԿԻՄՅԱՆ

Սրբագրիչ

### Գեղամ ՍԱՐԳՍՅԱՆ

Նկարիչ-դիզայներ

### Զավեն ՄԱՐԿՈՍՅԱՆ

Լուսանկարիչ

## «ՍՊԱՌՈՂ»

տեղեկատվական, վերլուծական,  
խորհրդատվական պարբերական  
խմբագրական խորհուրդ

Էմիլ ԳԱՐԻԿԵԼՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս,

բժշկական գիտությունների դրվագոր, պրոֆեսոր

### Դայրապետ ԳԱԼՍՏՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, բժշկական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Կոնստանտին ՂԱՐԱՅՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, կենսաբանական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Վիեն ՂԱԿՈԲՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, բժմիական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Ալիա ԱՎԵՏԻՆՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, բժմիական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Արամ ԾԱՐԻՆՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ թղթակից անդամ,  
քիմիական և ֆիզիկական գիտությունների դոկտոր

### Երեն ԶԱԽՈՅՅԱՆ

ՀՀ առևտուր և տնտեսական զարգացման նախարարության  
Ստամբուլունների ազգային ինստիտուտի տնօրեն

### Միքայել ԶԱԼԻՆՅԱՆ

Քիմիական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Կազեն ԱՐԱՄՅԱՆ

ՈՒ Չափագիտության ակադեմիայի ակադեմիկոս,  
ՀՀ ԳԱԱ թղթակից անդամ

### Արամ ՂԱՅԹՅԱՆ

Պատմական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Կարեն ՊՈՂՈՍՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս,  
կենսաբանական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Գևորգ ԲԱՐԴԱՐՅԱՆ

Տնտեսագիտության  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Կըմեն ՍԱՂԱԹԵԼՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ էկոլոգուսութեարայի հետազոտությունների  
կենտրոնի տնօրեն

### Բարկեն ՎԱՐՈՎԱՆՅԱՆ

Մանկավարժական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Աշոտ ՄԱՍՈՒԿՅԱՆ

ՀՀ առևտուր և տնտեսական զարգացման նախարարության  
Որակի տեխնոլոգիան պետի տեղակալ

### Վլեբոս ՄԱՅՐՄՈՒՏՅԱՆ

ՀՅ Ան Շրջակա միջավայրի հիգիենայի և կանխարգելիչ  
բունարանության ԳՅԻ տնօրեն, բժշկական գիտությունների  
դոկտոր, պրոֆեսոր

### Կարինե ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

Կենսաբանական գիտությունների  
թեկնածու

### Դորա ՄԱՐՈՒՅՅԱՆ

Մոնթեալի ՄաքԳիլ համալսարանի  
դասախոս, դոկտոր, պրոֆեսոր

# 2006 թ. - ի IV ԵՌԱՄՍՅԱԿԻ ՍՈՒԾՈՒՅՆԳԻ ԵՎ ՍԱՐԵԹՈՒՅՆԳԻ ԱՐԴՅՈՒՆԵՐԸ

**Ս**կսած 2003 թ.-ից՝ Սպառողների ազգային ասոցիացիայի կողմից իրականացվում են սպառողական շուկայի առավել իրացվող սննդամթերքների (հացարդուկեղեն, կաթնամթերք, մսամթերք, ըմպելիքներ) մոնիթորինգ և մարքեթինգային հետազոտություններ:

Մոնիթորինգը կարևոր է այն առումով, որ ասոցիացիան բավականին հավաստի տեղեկատվություն է ստանում վերոհիշյալ սննդամթերքների արտադրման, ներկրման և իրացման վերաբերյալ: Այդ տեղեկությունները պարբերաբար ներկայացվում են սպառողներին՝ նրանց՝ սպառողական շուկայում ձիչտ կողմնորոշվելու հնարավորություն ընձեռելով: Մոնիթորինգը կանխարգելում է նաև անորակ ապահովների ներկրման և արտադրման գործընթացը:

Սպառողների ազգային ասոցիացիայի մոնիթորինգի և մարքեթինգային հետազոտությունների բաժնի գործունեության տարիները լավագույնն նպաստել են Հայաստանում կաթնամթերքի շուկայի կայացմանը: Իսկ կայացած շուկայում, բնականաբար, անորակ արտադրանքը դուրս է մղվում: Արդյունքում, այսօր կաթնամթերք արտադրող մի քանի տասնյակի հասնող ընկերություններից լավագույնն են ծանաչվել չորսը, որոնց թվում թե արտադրանքի ծավալով, թե որակով և թե տեսականութազման մաքանական առաջին տեղում «Աշտարակ-կաթ» ընկերությունն է:



Այսօր սպառողական շուկայում տեղական կաթնամթերքի իրացման տեսակարար կշիռը կազմում է 95-97 %: Առաջատար հինգ ընկերությունների արտադրանքի իրացման ծավալը մոտ 70-75 % է: 2003 թվականին, երբ ասոցիացիան նոր էր սկսել լայնամասշտար մոնիթորինգ և մարքեթինգային հետազոտություններ իրականացնել, կաթնամթերքի շուկայում պատկերն այլ էր՝

կաթնամթերքի իրացման տեսակար կշիռը կազմում էր 91-93, իսկ արտադրանքի իրացման ծավալը՝ 50-55 %: Սպառողական շուկայում որակյալ կաթնամթերքի տեսակարար կշռի բարձրացման գործում մեծ դեր ունեն Սպառողների ազգային ասոցիացիայի կողմից պարբերաբար և ժամանակին հնչեցվող ահազանգերը՝ ուղրված ինչպես անորակ ապրանքարարներին, ուղարկվում են ապահովագույն առաջարկություններին, այնպես էլ ներկողներին:

Այսօր այդ փորձը կիրառվում է մսամթերքի իրացման գործնթացում: 2006 թ.-ի տվյալներով՝ մսամթերքը արտադրող ավելի քան երկու տասնյակ ընկերություններից լավագույնն են ծանաչվել ինչպես, որոնց արտադրանքն սպառողական շուկայում իրացվող մսամթերքի ծավալում կազմում է 75-80 %, այն դեպքում, երբ հայրենական արտադրության մսամթերքը կազմում է սպառողական շուկայի ծավալի 80-85 %-ը:

Հարկ է նշել, որ միայն վերջին երկու տարվա մոնիթորինգի շնորհիվ, մոտ 1/3-ով ավելացել է հայրենական արտադրության ընպելիքների՝ մասնավորապես մրգահյութի իրացումը: Ընդհանուր է արտադրությունների տասնյակից ավելի ընկերություններ, որոնցից, սակայն, մասնագիտացված են և հիմնականում մրգահյութեր են արտադրում 2-3-ը: Այդ բնագավառում առավել հայտնի են լավագույնը ծանաչված «Եվրոթերմ» ընկերության «Նոյան» հյութերը և նեկտարները:



Ինչ վերաբերում է հացարդուկեղենի արտադրման և իրացման ոլորտին, ապա ասոցիացիան այն ուսումնասիրում է գիտագործական՝

կան համատեքստում: Այսօր բնագավառի լավագույն արտադրող է



համարվում «Հայր և որդի Երիցյաներ» ընկերությունը:

Ծարունակելով մոնիթորինգի և մարքեթինգային հետազոտությունների ծրագրային աշխատանքները՝ ակնկալում ենք կաթնամթերքը, մսամթերքը, հացարդուկեղենը և հյութերը արտադրող ընկերությունների արտադրությունը բարելավում, որի շնորհիվ սպառողական շուկայում ավելի ու ավելի կմեծանան տեղական արտադրության որակյալ մթերքների ծավալները, իսկ արդյունքում կշահեն և սպառողը, և արտադրողը:

Հաշվի առնելով սպառողների բազմաթիվ դիմում-քողոքները՝ 2006 թ.-ի IV եռամսյակում իրականացվել է նաև ոգելից խմիչքների արտադրման և իրացման մոնիթորինգ, որի ընթացքում ի հայտ են եկել բավականին կերծված գիններ՝ առավելապես «Ծամպայն» տեսակի գինի: Նկատի ունենալով, որ տվյալ ոլորտում բավականին շատ է անորակ և կերծված ոգելից խմիչքների տեսականին, 2007 թ.-ի ընթացքում ևս շարունակվելու է ոգելից խմիչքների արտադրման, ներկրման և իրացման խորացված մոնիթորինգը:

2006 թ.-ի IV եռամսյակի մոնիթորինգի տվյալներով՝ լավագույն արտադրողը է ծանաչվել «Երևանի շամպայն-գինների գործարան» ընկե-



րությունը, որն արտադրում է շամպայն-գիններ, կոնյակ, ինչպես նաև ողիներ: Ուշ արտադրանքն օրգանուածութիկ և լարորատոր հետազոտությունների, ինչպես նաև սպառողների սոցիոլոգիական հարցումների արդյունքում արժանացել է բարձր գնահատականի:

**Ասոցիացիայի մարքեթինգի  
և մոնիթորինգի  
բաժնի պետ Ֆ. Հայրյան**

## ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ՄՆԵՐԻՆ ՅՈՂԻ ԱՆԲԱՎԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ ՃԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԻ ԴԵՄ ՊԱՅՉԱՐԻ ԵՎ ԿԱՆԱՐԳԵԼՄԱՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏԸ

### ՄԻՋՈՅԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Հայտնի է, որ օրգանիզմում յոդի անբավարարության հետևանքով առաջանում են մի շաբթ հիվանդություններ: Հայաստանի Հանրապետությունը յոդի անբավարարության տեսակետից դասվում է Էնթեմիկ տարածաշրջանների թվին, այդ իսկ պատճառով ՀՀ առողջապահության նախարարության կողմից մշակվել և ՀՀ կառավարության կողմից հաստատվել է բնակչության սննդում յոդի անբավարարության հետևանքների դեմ պայքարի ու կանխարգելման ազգային ծրագրի և, ըստ Հայաստանի Հանրապետության կառավարության 2004 թվականի փետրվարի 12-ի № 353-Ն որոշման, մեր երկրում բնակչության սննդում օգտագործելու համար արտադրվող կամ ներմուծվող աղջ պետք է լինի յոդացված: Ընդ որում, կերակրի յոդացված աղի մեջ յոդի պարունակությունը պետք է լինի  $50\pm 10$  միլիգրամ՝ մեկ կիլոգրամի համար:

Այսուհետև, 2006 թվականի դեկտեմբերի 21-ի № 1863-Ն որոշմանը, № 353-Ն որոշման մեջ կատարվել է փոփոխություն, ըստ որի  $50\pm 10$  թվերը փոխարինվել են  $40\pm 15$  թվերով: Փոփոխությունն ուժի մեջ է մտնելու 2007 թվականի հուլիսի 1-ից:

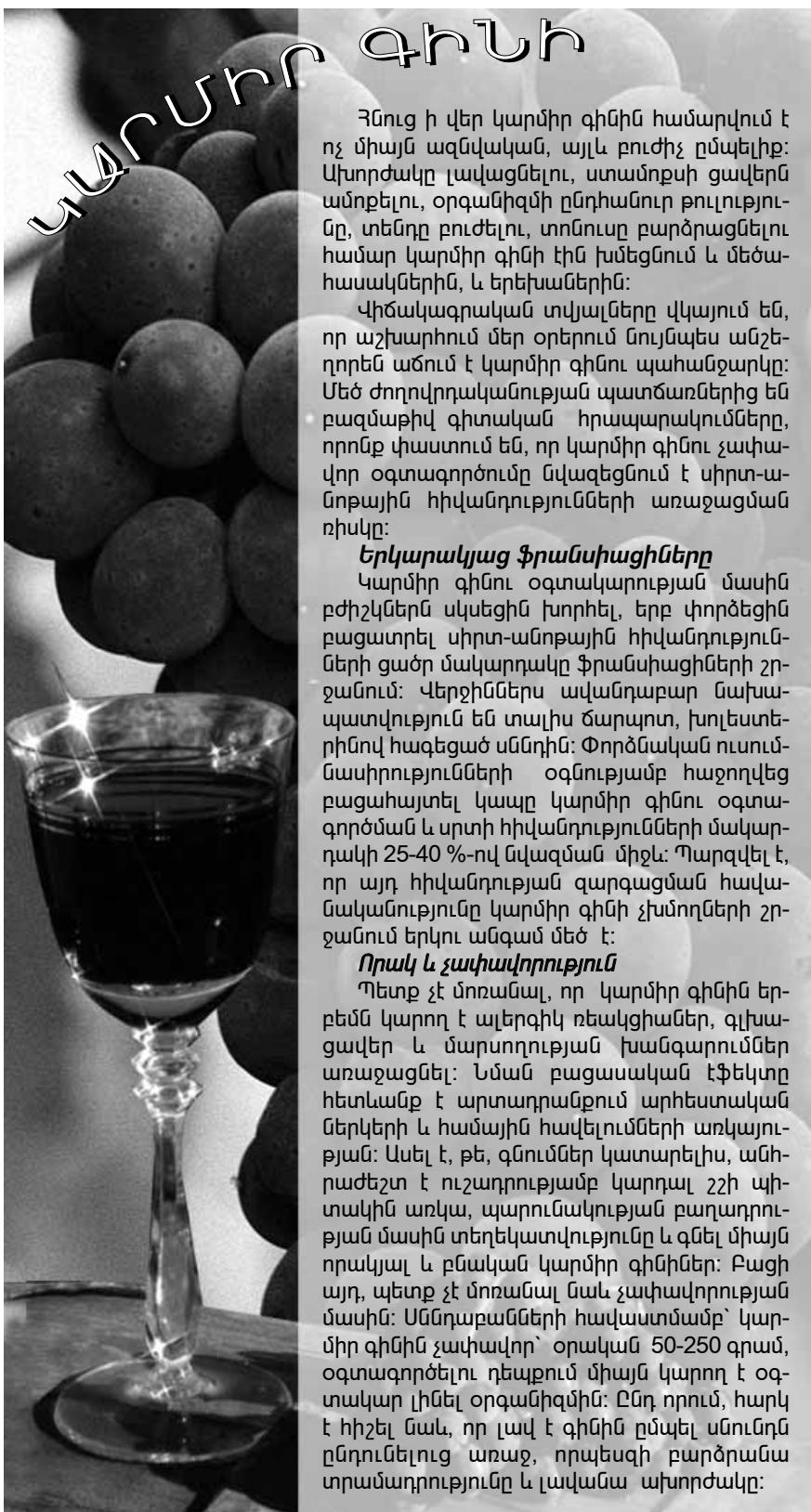
Այս միջոցառումներն անհրաժեշտ են, բայց հարկ է նշել, որ անուշադրության է մատնվել մարդկանց այն խումբը, որոնց օրգանիզմում առաջանում է ավելցուկային յոդ, որն առաջանում է «հիվարժիրենոց» հիվանդությունը: Քանի որ յոդացված աղջ կալիումի յոդ կամ կալիումի յոդատ անօրգանական միացություններ է պարունակում, որոնք ամբողջությամբ կլանվում են վահանագեղջի կողմից, և որոնց կարիքն այդ մարդիկ չունեն, ուստի դրանք վտանգ են ներկայացնում նրանց օրգանիզմի համար: Սպառողների ազգային ասոցիացիան առաջարկում է խնդրին անհրաժեշտ լրիցում տալ: Տարբերակ է դեղատներում ոչ յոդացված աղի վաճառք կազմակերպելու: Այդպիսով, այն մարդիկ, որոնց անհրաժեշտ է սննդում օգտագործել ոչ յոդացված աղ, այն ձեռք բերելու խնդիրներ այլևս չեն ունենա, և նրանց առողջությանն այլևս վտանգ չի սպառնա: ՀՀ կառավարությունն այդ որոշման մեջ սահմանել է նաև այն, որ հանրա-

յին սննդի օբյեկտները, սննդի արտադրությամբ զբաղվող կազմակերպությունները կամ անհատ ձեռնարկատերերը պարտավոր են Հայաստանի Հանրապետությունում իրացման համար արտադրվող սննդամթերքի մեջ օգտագործել միայն կերակրի յոդացված աղ (բացառությամբ այն դեպքերի, եթե կերակրի յոդացված աղի օգտագործումը չի թույլատրվում արտադրության տեխնոլոգիայով):

Կարծում ենք, որ որոշմանը կից պետք է ներկայացվի ցանկ այն արտադրությունների վերաբերյալ, որտեղ չի թույլատրվում օգտագործել յոդացված աղ:

### Միենա ԱՐԻՍՏԱԿԵՍՅԱՆ

Դայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիայի ապրանքների և ծառայությունների որակի վերլուծության դեպարտամենտի ղեկավար,  
որակի առևտնությունը



## ԱՄՐԱԿԻՐ ԳԻՒՆ

Ցնուց ի վեր կարմիր գինին համարվում է ոչ միայն ազնվական, այլև բուժիչ ընպելիք: Ախորժակը լավացնելու, ստամոքսի ցավերն անոքնելու, օրգանիզմի ընդիհանուր թուլությունը, տենոր բուժելու, տոնուսը բարձրացնելու համար կարմիր գինին էն խմեցնում և մեծահասակներին, և երեխաներին:

Վիճակագրական տվյալները վկայում են, որ աշխարհում մեր օրերում նույնպես անշեղորեն աճում է կարմիր գինու պահանջարկը: Մեծ ժողովրդականության պատճառներից են բազմաթիվ գիտական հրապարակումները, որոնք փաստում են, որ կարմիր գինու չափակոր օգտագործումը նվազեցնում է սիրտ-անոթային հիվանդությունների առաջացման ռիսկը:

### ԵՐԿԱՐԱԿՋԱԳ ՖՐԱՆՍԻԱՑԻՅԱՆԵՐԸ

Կարմիր գինու օգտակարության մասին բժիշկներն սկսեցին խորհել, եթե փորձեցին բացատրել սիրտ-անոթային հիվանդությունների ցածր ցածրությունը մակարդակը ֆրանսիացիների շրջանում: Վերջիններս ավանդաբար նախապատվություն են տալիս ճարպոտ, խուեստերինով հագեցած սննդին: Փորձնական ուսումնասիրությունների օգնությամբ հաջողվեց բացահայտել կապը կարմիր գինու օգտագործման և սրտի հիվանդությունների մակարդակի 25-40 %-ով նվազման միջև: Պարզվել է, որ այդ հիվանդության զարգացման հավանականությունը կարմիր գինի չխնդրում է:

### ՈՐԱԿ և ՀԱՓԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

Պետք չէ մոռանալ, որ կարմիր գինին երբեմն կարող է ալերգիկ ռեակցիաներ, գլխացավեր և մարսողության խանգարումներ առաջացնել: Նման բացասական էֆեկտը հետևանք է արտադրանքում արհեստական ներկերի և հանային հավելումների առկայության: Ասել է, թե, գնումներ կատարելիս, անհրաժեշտ է ուշադրությամբ կարդալ շշի պիտակին առկա, պայունակության բաղադրության մասին տեղեկատվությունը և գնել միայն որակյալ և բնական կարմիր գինիներ: Բացի այդ, պետք չէ մոռանալ նաև չափավորության մասին: Անմարաբանների հավաստմանք՝ կարմիր գինին չափավոր՝ օրական 50-250 գրամ, օգտագործելու դեպքում միայն կարող է օգտակար լինել օրգանիզմին: Ընդ որում, հարկ է հիշել նաև, որ լավ է գինին ընպել սնունդն ընդունելուց առաջ, որպեսզի բարձրանա տրամադրությունը և լավանա ախորժակը:

# ՍՊԱՌՈՂԱԾԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՍՈՑԻԱՑԻԱՆ ՇԻՇԵՑՆՈՒՄ ԵՎ ՏԵՂԵԿԱՑՆՈՒՄ Ե

«Սպառողների իրավունքների պաշտպանության մասին» ՀՀ օրենքի 11-րդ հոդվածի 1-ին կետին համապատասխան՝ Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը 2006 թվականի ապրիլի 20-ին որոշում է կայացրել «Սննդամթերքի համար պարտադիր հայերեն մակնշման պահանջի կիրառման ժամանակացույցը հաստատելու մասին»: Որոշումն ուժի մեջ է 2007 թվականի հունվարի 1-ից:

Որոշման հավելվածում ընդգրկված սննդամթերքը են-թակա է պարտադիր հայերեն մակնշման 2007 թվականի հունվարի 1-ից: Որոշման հավելվածում չընդգրկված սննդամթերքը ենթակա է պարտադիր հայերեն մակնշման 2007 թվականի հունվարի 1-ից:

## ԴԱՎԵԼՎԱԾ

### ՀՀ Կառավարության 2006 թվականի ապրիլի 20-ի 616-Ն որոշման

ՑԱՆԿ

2007 թվականի ՀՈՒՆՎԱՐԻ 1-ԻՑ ՊԱՐՏԱԴԻՐ ՀԱՅԵ-  
ՐԵՆ ՄԱԿՆՇՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔԻ

1. Ընտանի թռչնի միս և մսամթերք:

2. Կաթ և սերուց՝ չխտացրած, առանց շաքարի և այլ քաղցրացնող նյութերի, ոչ ավելի, քան մեկ տոկոս յուղանությամբ, ոչ ավելի, քան 2 լիտր նետտո ծավալի փաթեթերով:

3. Կաթ և սերուց՝ չխտացրած, առանց շաքարի և այլ քաղցրացնող նյութերի, ավելի քան մեկ տոկոս, բայց 3 տոկոսից ոչ ավելի յուղանությամբ, ոչ ավելի, քան 2 լիտր նետտո ծավալի փաթեթերով:

4. Կաթ և սերուց՝ չխտացրած, առանց շաքարի և այլ քաղցրացնող նյութերի, ավելի քան 3 տոկոս, բայց 6 տո-կոսից ոչ ավելի յուղանությամբ, ոչ ավելի, քան 2 լիտր նետտո ծավալի փաթեթերով:

5. Կաթ և սերուց՝ չխտացրած, առանց շաքարի և այլ քաղցրացնող նյութերի, ավելի քան 6 տոկոս, բայց ոչ ավելի, քան 21 տոկոս յուղանությամբ, ոչ ավելի, քան 2 լիտր նետտո ծավալի փաթեթերով:

6. Կաթ և սերուց՝ չխտացրած, առանց շաքարի և այլ քաղցրացնող նյութերի, ավելի քան 21 տոկոս, բայց ոչ ավելի, քան 45 տոկոս յուղանությամբ, ոչ ավելի, քան 2 լիտր նետտո ծավալի փաթեթերով:

7. Կաթ և սերուց՝ չխտացրած, առանց շաքարի և այլ քաղցրացնող նյութերի, 45 տոկոսից բարձր յուղանությամբ, ոչ ավելի, քան 2 լիտր նետտո ծավալի փաթեթերով:

8. Խտացրած կաթ, կաթի փոշի:

9. Սերուց, մածուն, թթվասեր, թան:

10. Կարագ և այլ կաթնային յուղեր:

11. Պանիր:

12. Թռչնի ծոլ՝ կեղլսով:

13. Զվի փոշի:

14. Սուրճ՝ չըռված:

15. Սուրճ՝ բոված:

16. Թեյ՝ փաթեթավորված:

17. Բուսական յուղեր:

18. Երշիկեղեն:

19. Մսից պատրաստված կամ պահածոյացված սննդամթերք:

20. Ձկից պատրաստված պահածո, ձկան խավիար և փոխարինողներ:

21. Կակղամորթեներից և անողնաշարավորներից պատրաստված սննդամթերք:

22. Շաքար, շաքարավազ:

23. Յորոշակեղեն (կոնֆետ, սպիտակ շոկոլադ), ծամոն:

24. Կակաո՝ մածուկ, յուղագերծած և չյուղագերծած:

25. Կակաո՝ փոշի առանց քաղցրացնող նյութերի հավելումների:

26. Ծոկոլադ (կակաո պարունակող):

27. Այուրից, ձավարեղենից, օսպայից պատրաստված և մանկական կերակուր՝ մանրածախ առևտուի համար փաթեթավորված:

28. Մակարոն:

29. Յաց, խմորեղեն, հրոշակեղեն, թխվածք, վաֆլի և այլ հացարովվեղեն:

30. Բանջարեղենից պահածո (չսառեցրած, առանց քացախի) մանկական սննդի համար:

31. Չեմ, մրգախյուս, մարմելադ պատրաստի՝ մանկական սննդի համար:

32. Չեմ, մրգախյուս, մարմելադ պատրաստի՝ արևադարձային պտուղներից՝ մանկական սննդի համար:

33. Չեմ, մրգախյուս, մարմելադ պատրաստի այլ պտուղներից՝ մանկական սննդի համար:

34. Մրգախյութեր և բանջարեղենի հյութեր (բացի կոնցենտրատներից):

35. Սուրճ՝ լունվող:

36. Լուծվող սուրճի խառնուրդ՝ սերուցքով և շաքարով:

37. Խմորիչներ, թթվամոր:

38. Կետչուա:

39. Սայոնեզ:

40. Չոր ապուրներ և արգանակներ:

41. Պաղպաղակ:

42. Կիսել:

43. Յանքախին ջուր և ըմպելիք:

ՀՀ տարածքում վաճառվող առանց հայերեն մակնշման սննդամթերքի օրինական վաճառքի ապացույց կարող է հանդիսանալ մինչև հունվարի 1-ը տվյալ վաճառակետում գտնվելու մասին համապատասխան փաստաթուղթը, որն սպառողն իրավունք ունի պահանջելու վաճառողից:

Սպառողների ազգային ասոցիացիան մեկ անգամ ևս հիշեցնում և հորորորմ է ոչադիր լինել օտարալեզու մակնշմուկ սննդամթերքին: Օտարալեզու և անհասկանայի յուղաքանչյուր բայց կարող է վնասել Ձեր օրգանիզմին և աշողությանը: Մի զարգեք ընթեցել գնվող այրանքը բնութագրող տեղեկատվությունը:

**Այդպես միայն կստիպենք գգոն լինել  
ներկրողին, արտադրողին, վաճառողին,  
ինչպես նաև սպառողին:**



**Ս**պառողների ազգային ասուցիացիայի մոնիթորինգի և մարքեթինգային հետազոտությունների բաժնի կողմից կատարվող՝ 2006 թվականին Հայաստանում արտադրվող և երկիր ներկրվող կարնամթերքի շուկայի ուսումնասիրությունների արդյունքում լավա-



գույն կարնամթերք է ճանաչվել «Աշտարակ-կաթ» ընկերության արտադրանքը:

Մինչև «Աշտարակ-կաթ» ընկերության գործունեությանն անդրադառնալը թերթենք պատմությունը: Հայաստանում կարնամշակությունը բազմադարյա ավանդույթներ ունի, բայց մինչև 19-րդ դարի վերջին տասնամյակն այդ ավանդույթները պահպանողներն ու զարգացնողները հիմնականում տնայնագործներն էին: 1898 թվականին հայ գյուղատնտես, կաթի մշակման տեխնոլոգիայի և կարնամթերքի արտադրության նաև ստեփանավանցի Սարգիս Եսայու Աբովյանն առաջինն էր, որ Լորիում և Ախալքալաքում ստեղծեց կարնատնտեսական ֆերմաներ, իսկ Անդրկովկասում առաջինը կազմակերպեց եվրոպական պանիրների արտադրություն: Դա պատահականություն չէր: Թիֆլիսի Ներսիսյան դպրոցն ավարտելուց հետո Սար-

# ԲՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

## ԻՐԱՎԱՄՔ

### ՎԱՅԵԼՈՒՄ Է ՍՊԱՌՈՎԻ ՎԱՏԱՀՈՅՑՈՒՆՆԵՐ

գիս Աբովյանը գյուղատնտեսական կրթություն է ստացել Լայպցիգի, ապա նաև՝ Ֆալեյի համալսարան-ներում: Կաթի մշակման տեխնոլոգիայի գծով նաևնագիտացել է Շվեյցարիայի, Գոլանդիայի և Ֆրանսիայի համապատասխան ձեռնարկություններում: Ի դեպ, Սարգիս Աբովյանը 1923-1930 թթ.-ին երևանի համալսարանի գյուղատնտեսական ֆակուլտետի դասախոս էր, ամբիոնի վարչի, ապա՝ նաև դեկան: Իսկ 1930-1937 թթ.-ին նորաստեղծ Գյուղատնտեսական ինստիտուտի առաջին տնօրենն էր:

Հայաստանում, մանր գործարաններում, 1913 թվականին մշակվում էր ընդամենը 4.6 հազար տոննա կաթ, արտադրվում 349 տոննա շվեյցարական և 27 տոննա աղաջրային պանիր: Խորհրդային տարիներին արտադրության ծա-

վալները բազմապատկվեցին: Կարնամթերքը տեղ գրավեց բնակչության կողմից ամենաշատ օգտագործվող

սննդամթերքների ցանկում, քանի որ այն մարդու կենսագործունեությանն անհրաժեշտ և առողջության օգտագործության մասնագետ, ստեփանավանցի Սարգիս Եսայու Աբովյանն առաջինն էր, որ լուրջ և պահանջանական կար բազմաթիվ նյութեր է պարունակում: Շատ կարևոր է նաև կաթի մարսելիության հանգամանքը: Օրգանիզմը կարնամթերքը նարսում է շուրջ 100 տոկոսով: Սննդարաննե-

րը խորհուրդ են տալիս մեծահասակներին օրական 250-500, իսկ երեխաներին 500-700 գրամ կարկարնամթերք օգտագործել:

ԽՍՀՄ փլուզումից հետո, Հայաստանի Հանրապետության շրջափակման, էներգետիկ ու տնտեսական ճգնաժամի տարիներին, երազել անգամ չէինք կարող, որ քարություն և լրված գործարանները մի օր կվերականգնվեն, և հայրենական արտադրության որակյալ կաթ-կարնամթերքն այն տարիներին հասուն քառային շուկայից դուրս կնդի կասկածելի արտադրության, հաճախ ժամկետանց և անորակ արտադրանքը, որին նույնպես կարնամթերք էինք կոչում: Հուրախություն ամենքիս, Հայաստանում այսօր կարնամթերք արտադրող մի քանի տասնյակի հասնող ընկերություններ են գործում, որոնց աշխատանքը վերահսկվում է օրենքով: Իսկ օրենքը նախատեսում է նաև սպառողների շահերի համարակական պաշտպանություն:

Վերադառնանք Սպառողների ազգային ասոցիացիայի 2006 թվականի 4-րդ եռամսյակում կաթ-կարնամթերքի շուկայի մարդերին գիտական մարդերին գրագիտական համար գործարաններում, 1913 թվականին մշակվում էր ընդամենը 4.6 հազար տոննա կաթ, արտադրվում 349 տոննա շվեյցարական և 27 տոննա աղաջրային պանիր: Խորհրդային տարիներին արտադրության ծա-



սննդամթերքների ցանկում, քանի որ այն մարդու կենսագործունեությանն անհրաժեշտ և առողջության օգտագործության մասնագետ, ստեփանավանցի Սարգիս Եսայու Աբովյանն առաջինն էր, որ լուրջ և պահանջանական կար բազմաթիվ նյութեր է պարունակում: Շատ կարևոր է նաև կաթի մարսելիության հանգամանքը: Օրգանիզմը կարնամթերքը նարսում է շուրջ 100 տոկոսով: Սննդարաննե-



կ երության գործունեությանը:

«Աշտարակ-կաթ» փակ բաժնետիրական ընկերություննը գործում է

1995 թվականից: Ընկերության արտադրատնտեսականու նույնքը հայրենական շուկա հաճելի և օգտակար անակնկալ էր ոչ միայն սպառողների, այլև նրանց շահերի պաշտպանների համար: Փաստ է, որ ընկերությունը հիմնած համախոհների խումբը նախևառաջ կարևորում է արտադրության գերազանց որակ ապահովելը: 1995 թվականից ի վեր հայ սպառողի ուշադրության արժանացավ ընկերության որակյալ, սանհիտարահիգիենիկ նորմերին համապա-



տասխանող արտադրանքը: Դիմուման օրվանից, կիրառելով ավանդական և յուրահատուկ բարդադրատոմսեր, ընկերությունն առաջարկություն է սպառողներին հրամցնում է միմիայն բարձրորակ կարնամբերք: Նա հասել է նաև արդյունքի՝ չափանիկական



միջոցների և տեխնոլոգիական պրոցեսների՝ տարեցտարի արդիական աշխատանքությունը: Կարի

արտադրությունում հատկապես կարևոր է ֆիզիկաքիմիական և մանրէաբանական շուրջօրյա լաբորատոր հսկողությունը, ուստի «Աշտարակ-կաթ» ընկերությունը կարող է հպարտանալ իր հզոր լաբորատոր համակարգով: Մշտապես հաշվի են առնվում սպառողների առաջարկություններն ու պահանջները: Թե հայրենիքում, թե արտերկրում ընկերության արտադրանքը մշտապես արժանացել է սպառողների բարձր գնահատականին: Ընկերությունը բազմիցս պարզաբանվել է մրցանակներով, ինչպես նաև 2003 թ.-ին արժանացել է սպառողի ամենաբարձր գնահատականին, որն արտահայտվել է Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիայի կողմից շնորհված պատվոգրով 2004 թ.-ին: Ի դեպք, ընկերության արտադրանքը 2006 թ.-ին նույնացել է Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիայի պատվոգրին:

Ընկերության կարևոր նպատակներից է նաև շուկայի ընդլայնումը:

2001 թվականից ընկերությունն արտադրում է նաև չոր կաթ: Կարը գերմանական նորագույն սարքավորումների միջոցով բարձր ջերմաստիճանի տակ խտացվում և

ջրագրկվում է: Այն լիարժեք սնունդ է և պարունակում է բոլոր անհրաժեշտ նյութերն օրգանիզմի նորմալ օարգացման համար: Ի տարբերություն դրսից ներմուծվող չոր կաթի, «Աշտարակ-կաթ» ընկերության կողմից արտադրված չոր կաթը տարբերվում է հետևյալ հատկանիշներով.

◆ պատրաստվում է բարձրորակ, 2000 մետր ծովի մակարդակից բարձր գտնվող ալպիական մարգահովտների փարթամ խոտու ծաղկունքով սնվող տոհմային կովերի անարատ կաթից,

◆ կովերը գտնվում են մշտական հսկողության տակ, ժամանակին պատվաստվում են,

◆ մշտական հսկողության տակ են անասնագոմերի սանհիտարահիգիենիկ պայմանները,

◆ վերահսկվում են պահպանան ժամկետները:

Ընկերության խոչոր ծեռքբերումներից են 2005-ին արտադրված ընպելի կենդանի յոգուրտների տեսականին՝ դեղձի, ելակի, մոշի, աղամաթզի, արքայախնձորի բնական մրգային հավելումներով, ինչպես նաև բնական յոգուրտ պահպանան ժամկետների: Ընկերության յո-



գուրտները, ի տարբերություն ներկրվողների, «կենդանի են» և պարունակում են առողջությանն անհրաժեշտ յոգուրտային հավաքաների առնվազն 10 միլիլիոն գաղութ մեկ գրամում: «Աշտարակ-կաթ» ընկերության ընպելի յոգուրտների առավելություններից է նաև այն, որ ակնառու է բնական մրգի և հատապտուղների առկայությունը: Տեսականիում իր առանձնահուկ տեղն է գրավում «բնական» յոգուրտը, որում լիովին բացակայում են շաքարն ու այլ հավելումները: Այս մթերքն իր արդյունավետությամբ ու օգտակարությամբ գերազանցում է ավանդական մածունին: Խորհուրդ է տրվում այն օգտագործել կազմվածքին հետևող աղջկներին, ակտիվ կյանք վարող տղամարդկանց և



շաքարի հետ խնդիրներ ունեցող սպառողներին: Հաջորդ նորարարությունը տարածաշրջանում առաջին անգամ ջնարակված պանրիկների արտադրությունն է՝ վաճառային, շոկոլադի համերով, ինչպես նաև դեղձի կոնֆիտյուրի և խտացրած կաթի միջուկներով: Շատ համեղ լինելուց բացի, պանրիկները պարունակում են բազմաթիվ օգտակար նյութեր, հարուստ են կալցիումով: Այս տեսականին առանձնանում է համային յուրահատկություններով և թարմությամբ: Արտադրվելուց անմիջապես հետո արտադրանքը հայտնվում է վաճառակետերում: Սա ամենամեծ առավելությունն է ներկրվող նմանատիպ ապրանքների նկատմամբ, իսկ թե ջերմային ռեժիմների տատանումներով լի ինչ երկար ու ծիգ ճանապարհ է անցնում ներկրվող պանրիկը, կարելի է միայն պատկերացնել:



2005 թվականին հայրենական շուկա մտավ «Աշտարակ-կաթ» ընկերության նույն յուրահատկության հալած պանրի տեսականին:

Ինչու՞ օգտագործել անհայտ և բազմաթիվ կոնսերվանտներով լի ներկրված կաթնամթերք, եթե կարելի է ճաշակել Հայաստանում արտադրված՝ թարմ և օգտակար բաղադրիչներով հարուստ:

Հալած պանիրները՝ դասական, սնկով, բեկոնով և կարմիր պղպեղով, շատ արագ և լայն ճանաչում ստացած սպառողների շրջանում՝ շնորհիվ թարմության և բարձր որակի: Նորությունները շարունակվում են նաև պահպաղակի արտադրությունում: Միջազգային շուկայի առաջատարներից են կարմելի և ձմեռուկի համերով պաղպաղակները: Վերջինի դեպքում օգտագործվում է ոչ թե միջազգային շուկայում առկա տեսակի տեղայնացում, այլ արտադրվում է փաստացի նոր՝ կարմային հիմքով և ձմեռուկի համով պաղպաղակ: Պաղպաղակի շուկայում առանձահատուկ տեղ են գրավում երեխաների կողմից սիրված «Յո-Յո»



պաղպաղակները: Ընկերությունը, կարևորելով փոքրիկների ցանկությունները, ստեղծել է նոր ապրանքանիշ՝ իրեն բնորոշ հասուկ տեսականիով և անվանական սառնարաններով: Շուկայում յուրահա-

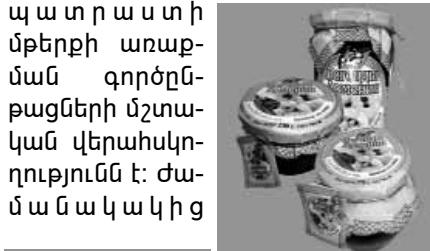


Դակները:

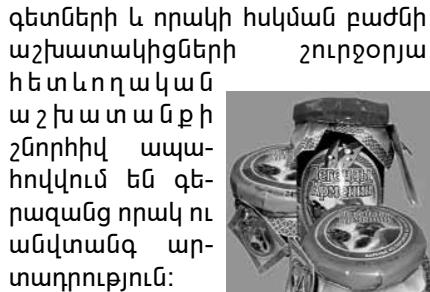


դական տեխնոլոգիան և կովի ալ-պիական անարատ կաթը:

Սպառողների համար նորություն են ընկերության արտադրած պահծոնները, ջեմերն ու մուրաբանները՝ «Հայաստանի լեգենդներ» ապրանքանիշով։ Մինչև 2005 թվականը դրանք արտահանվում էին, իսկ այսօր արդեն իրենց արժանի տեղն են գրավում նաև հայրենական շուկայում։ Ընկերության հաջողության գրավականներից մեկն էլ Սպառողների ազգային աստղիացիայի, Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիայի կողմից մատակարարման, արտադրության և



A stack of four black plastic pots, each containing a small plant with green leaves and thin stems. The pots are arranged in a cluster, with one pot standing upright behind the others.



Որակյալ և անվտանգ սննդամթերք: Սա է «Աշտարակ-կաթ» ընկերության հեղինակության գրավականո:

Հայ սպառողն այսօր նախընտրում է հայրենական արտադրանքը և «Աշտարակ-կաթ» ընկերության արտադրանքի շնորհիվ արքայական և սահմանաբերություն:

ԻՆՉԵՍ ՅԱՂԹԱՎԱՐԵԼ ՎՐԻՆԵՐԻ ԾՈՒՌԹՅՈՒՆ

Նստակյաց ապրելակերպի հետևանք է աղիների վատ աշխատանքը: Աղիներն են օրգանիզմին աննդարար նյութեր և վիտամիններ մատակարարում, հեռացնում նրանից վնասակարն ու ոչ պիտանին: Երբ խարարվում է աղիների կանոնավոր աշխատանքը, առաջանում է փորկապորյուն, արյան մեջ ներծծվում են տոքսիններ, և սկսվում է մարմնի բունավորումը: Երբեմն դժվար է պատկերացնել, որ գիշացավերի, ընդհանուր թուլության բազում դեպքեր հենց քրոնիկ փորկապորյան հետևանք են: Ի դեպ, «ծույլ աղիներ» ախտանիշով մարդկանց մաշկը, որպես կանոն, անառողջ գույն և տեսք ունի, ավելի հաճախակի է թեփոտում: Աղիների ծույլության դեմ հարկ է պայքարել անկախ տարիքից:

Հաստ օգտակար են համապատասխան դիետաները: Անցնի իմբնական քաղաքիչը բջջանյութն է, որը չի մարսվում, այլ, անցնելով աղեստանոքսային ուղիղվ, իր հետ տանում է տոքսիններն ու ծանր մետաղները: Բջջանյութով հարուստ են կաղամբը, դդմիկը, սմրուկը, խնձորը: Պետք է սահմանափակել կարտոֆիլի և քանանի օգտագործումը, հանել ճաշացանկից թխվածքներն ու քաղցրավենիքն առհասարակ՝ փոխարինելով դրանք կուպուահաց ալյուրի մթերքով:

Հիշենք նաև, որ աղիների նորմալ աշխատանքի համար անհրաժեշտ է բավարար քանակով ջուր և հեռուկ օգտագործել:

ՏԱՐ ԼՈԳԱՆՔԸ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄ Է ՈՒԺԵՐԸ

Երբեմն մարզվելուց, պարտեզում աշխատելուց կամ մեծ լվացքից հետո մկաններն անսպասելիորեն հիշեցնում են իրենց մասին: Ցավի պատճառը մկաններում կուտակվող կարնաքրուն է: Մարմնում ջարդվածության զացումից խուսափելու համար խորհուրդ է տրվում լրգանք ընդունել: Բարձր ջերմաստիճանով ջուրն առողջարար, կազմուրիչ ազդեցուրյուն է ունենում մկանների ընդհանուր վիճակի, կարնաքրվի մակարդակի հետագա նորմալացման վրա:

Մաշկն առողջ ու երիտասարդ պահպանելուն օգնում է նաև տաք և սառը ցնցութերի հերթափոխը:



**ԱՐԵՎ** գիտենք արևածաղկի մասին, որքանո՞վ է այն սննդարար և օգտակար, պարունակու՞ն է, արդյոք, օրգանիզմին և առողջությանը վնասակար նյութեր:

Լաբորատոր մի շաբթ ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվել է, որ արևածաղկի սերմերում հաճախ հավանական է ծանր մետաղների՝ մասնավորապես կապարի և կաղմիումի առկայությունը: Ընդ որում դրանց քանակը հաճախ գերազանցում է թույլատրելի սահմանը և վնասում առողջությանը: Կարծիք կա նաև, որ արևածաղկիկը հատկապես կաղմիումի նկատմամբ յուրահասուլ վերաբերնունք ունի, և բույսի երկար արմատներն իրենք են ձգվում դեպի հողում գտնվող այդ մետաղը:

## ԾԱՆՈՒՑՈՒՄ ՍՊԱՌՈՂԻՆ

Կաղմիումը՝ Cd, Մենդելեևի տարրերի պարբերական համակարգում 48-րդն է: Այն կապտավկուն երանգով արծաթագույն մետաղ է: Փափուկ և հեշտությամբ լուծվող: Օգտագործվում է միջուկային էներգետիկայում: Կաղմիումի միացությունները հիմնականում թունավոր են:

Կապարը՝ Pb, Մենդելեևի տարրերի պարբերական համակարգում 82-րդն է: Կապտամիխրագույն մետաղ է: Օգտագործվում է մարտկոցների թիթեղների, ինչպես նաև էլեկտրական մալուխների փարույթների արտադրության ոլորտում:

Մենդանթերքում այս մետաղների պարունակությունը խիստ սահմանափակումների է ենթակա: Այն չպետք է գերազանցի 0.1 մգ/կգ-ը: Մասնագետների հավաստման՝ կաղմիումի չափաբաժնի գերազանցումը բացասաբար է անդրադառնում մարդու առողջությանը: Երբեմն այն կարող է թույլացնել ինունային համակարող՝ պատճառ դառնալով հիպերտոնիայի, երիկամների և այլ հիվանդությունների:

Ծանր մետաղների բացասական ազդեցությունից խուսափելու հնարավորություն է տալիս արևածաղկի սերմերի ջերմային մշակումը:

## ԽՈՐՀՈՒԹ-ՍՊԱՌՈՂԻՆ

Դեմքը է հրաժարվել արևածաղկիկը հում վիճակում ճաշակելու սովորույթից՝ նախապատվությունը տալով արտադրական պրոցեսում ջերմային մշակման ենթարկված արևածաղկին: Տնային պայմաններում բովելն անհրաժեշտ ջերմային մշակում չէ և չի կարող ապահովել կաղմիումի և կապարի թույլատրելի պարունակություն:

## ԱՐԵՎԱԾԱՂԿԻ ՕԳՏԱՎԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Արևածաղկիկը հաճախ անվանում են բնական պահածո՞՝ նկատի ունենալով նրա՝ օգտակար հատկություններն ամիսներ շարունակ պահպանելու հանգամանքը:

Արևածաղկի սերմը պարունակում է մոտ 25 տոկոս սպիտակուց, շուրջ 35 տոկոս ճարպեր և շատ ածխածրեր: Այն հարուստ է նաև վիտամիններով, որոնք դրական են անդրադառնում հատկապես մարդու մաշկին, լորձաթաղանթին:

## ՄԻ ՔԻԶ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆ

Արևածաղկիկը հայտնվել է Եվրոպայում 16-րդ դարում: Այն երկար ժամանակ այգիների զարդ էր միայն և անվանվում էր արևի խոտ: Արևելյան Եվրոպայի երկրներում արևածաղկիկը հայտնվել է 18-րդ դարում: ՈՒկրաինայում, ապա նաև Ռուսաստանում, իբրև դեկորատիվ բույս, այն աճեցնում էին տան հարևանությամբ: Արևածաղկի բուն նշանակությունը մարդկությանը հայտնի դարձավ 1835 թվականին միայն: Բույսի օգտակարության գաղտնիքը բացահայտել է ոմն կոմս Շերեմետևի՝ Բուկարև ազգանունով ճորտ գյուղացին: Նույն այդ ժամանակներից ել նախ Ռուսաստանում, ապա նաև աշխարհով մեկ սկսել են արևածաղկից յուղ ստանալ և օգտագործել սննդի մեջ:



# ԾԱՌԻԿ

## ՀԱՎԱ ԵՎ ԳՈԶԻՆԱԴ

Քիչ կիանդիպենք մարդկանց, որոնք չեն սիրում հալվա կամ գոզինադ: Սրանց հումքը հիմնականում արևածաղկի սերմն է՝ արժեքավոր, սննդարար պարունակությամբ: Յրուշակեղենի համեղ և օգտակար այս տեսակներն Արևելքի ծնունդ են: Միջին և Մերձավոր Արևելքի երկրներում հալվա ճաշակում էին դեռևս մեր թվարկությունից առաջ, 5-րդ դարում: Այս քաղցրավենիքն այն ժամանակ պատրաստվում էր ձեռքով, և դա հաջողվում էր ոչ բոլորին: Յալվա պատրաստող վարպետներն առանձնահատուկ դիրք ունեին հասարակության մեջ: Մեր օրերում նույնաես հալվա պատրաստելը խոհարարական հատուկ մասնագիտացում է պահանջում: Իրանում, Աֆղանստանում և Թուրքիայում դեռևս կիրառվում է այս հրուշակեղենի պատրաստման մեխանիկական եղանակը: Արևելյան հրուշակագործների հավաստմամբ՝ հալվայի գործարանային արտադրությունը բացասարար է անդրադառնում վերջինիս որակին և աղավաղում է քաղցրավենիքի իրական համը:

Արևածաղկից բացի հալվայի հումք են նաև ընկոյզը, նուշը, քունջութը և կանեփը: Սրանց գումարվում է շաքարավագ կամ, ինչպես ասում են, կարամելի զանգված և, անպայման, մատուտակի էքստրատ կամ օճառարմատի եփուկ:

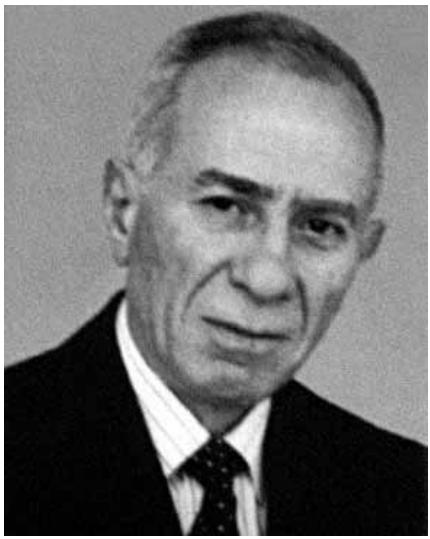
Բաղադրատոմսից բացի, հրուշակագործների հավաստմամբ, շատ կարևոր է նաև հալվայի պատրաստման տեխնոլոգիան, որն իրականում այնքան էլ պարզ չէ, ինչքան կարող է թվալ:

Երևանի «Արևելյան արտադրանքի կոմբինատ» ՓԲԸ-ի 48 տարվա մասնագետ, 1986 թվականից ընկերության լաբորատորիայի վարիչ Վերոնիկա Սարգսյանի հավաստմամբ հալվայի պատրաստումը տեխնոլոգիական նրբություններ և հետևողականություն է պահանջում: Արևածաղկը մամլվում է ութ բալանց գլանակներով, մանրացվում: Պատրաստվում է 3 տոկոսանոց խոնավության կարամելի զանգված: Մանրացված արևածաղկի և կարամելի զանգվածին առանձին-առանձին ավելացվում է մատուտակի կամ օճառարմատի եփուկը, որի շնորհիվ հալվան յուրահատուկ փիսրունություն է ձեռք բերում: Շաղախվելու հետո արևածաղկի տրորված զանգվածը և կարամելը խառնվում են, լցվում տարաների մեջ, ծրարավորվում և փաթեթավորվում: Այսուհանդերձ, հալվայի պատրաստման պրոցեսը բազում գաղտնիքներ ունի, որոնք հայտնի են միայն վարպետ հրուշակագործներին, և այսօր էլ հաճախ գործարանային ժամանակակից հարիչներն ու մամլիչներն անգամ ի գորու չեն ստանալու փրփրուն այն զանգվածը, որն ստանում էին Արևելքի վարպետները ձեռքի աշխատանքի արդյունքում:

Դիշենք՝ իսկական հալվան պետք է փիսրուն, խրթխրթան լինի և ճաշակելիս պետք է հալվի բերանում: Եթե, հալվան համտեսելիս, զգացվում է շաքարավագի համք, նշանակում է, որ այն վատ է հարված, և հիմնական հումքի քանակը զիջում է կարամելի զանգվածում շաքարավագի քանակին: Ի դեպ, նույնը կարելի է ասել նաև վրացական ազգային քաղցրավենիք գոզինադի մասին: Այս հրուշակեղենի հումքը նույնաես հիմնականում արևածաղկն է:

Թե հալվան, թե գոզինադը սննդարար և օգտակար պարունակություն ունեն: Ինչ վերաբերում է արևածաղկի սերմներում ծանր մետաղների առկայությանը, ապա հալվայի և գոզինադի ստացման գործարանային պրոցեսում, ջերմային մշակում անցնելով, դրանց քանակը նվազում է մինչև թույլատրելի սահմանը և ավելի: Ուրեմն, բարով ճաշակենք հալվա և գոզինադ, իսկ արևածաղկի սերմների օգտագործումը՝ մանավանդ տնային պայմաններում բովելու պարագայում, արժե սահմանափակել:

# XX ՀԱՐՑՈՒՐԱՄՅԱԿԻ ԺԱՌՈՐԱԿՆՈՐԱԳՈՅԱՑՈՒԹՅՈՒՆԵՐ



ՀԱՅՐԱՊԵՏ ԳԱԼՍՏՅԱՆ  
Հանրապետության  
գլխավոր ուռուցքաբան

Առաջին անգամ չէ, որ Սպառողների ազգային ասոցիացիան հանրության ուշադրությունը հրավիրում է չարորակ ուռուցքներով հիվանդացության և մահացության դեպքերի աճին:

2006 թվականին Հայաստանի Հանրապետությունում արձանագրվել է առաջնային չարորակ նորագոյացություններով հիվանդացության 6396 դեպք: Նախորդ տարվա համեմատ հիվանդների թիվը մոտ 200-ով ավելի է: 2005-ին այս թիվը 6200 էր:

2006 թվականին մեր երկրում չարորակ ուռուցքներից մահացել է 4695 հիվանդ: Այս թիվն ընդգրկում է ինչպես նոյն, այնպես էլ նախորդ տարիներին ախտորոշված հիվանդների մահացության դեպքերը, որոնց թիվը նախորդ տարվա համեմատ աճել է 300-ով: 2005-ին չարորակ ուռուցքներից մահացել է 4395 մարդ: Վիճակագրական տվյալները տրամադրել են ֆանարջանի անվան ուռուցքաբանության ազգային կենտրոնի տնօրին, հանրապետության գիշավոր ուռուցքաբան, ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, բժշկական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր Հայրապետ Մեսրոպի Գալստյանը: Ի դեպք, վիճակագրական հաշվարկն ամրող աշխարհում կատարվում է 100000 բնակչի հաշվով: Մեր երկրում 100000 բնակչի հաշվով 2006 թվականին արձանագրվել է

առաջնային չարորակ նորագոյացություններով հիվանդացության 199 դեպք: Տնտեսապես զարգացած երկրներում 2006 թվականին այդ թիվը հասել է 380-450-ի:

Ուռուցքների մասին մարդկությունը գիտի վաղ ժամանակներից, բայց 20-որդ դարասկզբին, արտաքին քաղցկեղածին գործոնների ակտիվացման հետևանքով, չարորակ ուռուցքներով հիվանդացության և մահացության դեպքերի աճն ստիպեց ընդունել այդ հիվանդությունը, որպես հարյուրամյակի ժանտախտ:

Դեռևս 40 տարի առաջ քաղցկեղն անբուժելի հիվանդություն էր: Մեր օրերում բժշկագիտությունն այլևս անզոր չէ չարաքաստիկ այս հիվանդության դեմ: Քաղցկեղն արդեն բուժելի է: Այսուհանդերձ, չարորակ նորագոյացություններն ամեն տարի երկրագնդի վրա միլիոնավոր մարդկանց մահվան պատճառ են դառնում: Զարգացող երկրներում չարորակ ուռուցքներից տարեկան 4 մլն մարդ է մահանում այն դեպքում, երբ նոյն այդ երկրներում սպիտից, տուրեկովիզից, մալարիայից և շաքարախտից, միասին վերցված, տարեկան մահանում է 5 մլն մարդ:

Աշխարհում 1 տարրում գրանցվում է քաղցկեղով հիվանդացության 7.5 մլն դեպք: Համաձայն քաղցկեղի դեմ պայքարի միջազգային կազմակերպության տվյալների՝ 2020 թվականին այդ թիվը կրկնապատկվի՝ դառնալով 15 մլն:

Հայաստանում յուրաքանչյուր 1ժամ 46 րոպեում արձանագրվում է չարորակ ուռուցքով հիվանդացության մեկ դեպք:

«Ո՞ր մնաց բժշկագիտության գորությունը» հարցն ումի մեկ պատասխան: «Բուժման ժամանակակից ոչ բոլոր մեթոդներն են մատչելի մոլորակի բնակչության մեծամասնությանը: 2300-2500 եվրո արժողությամբ պրեպարատների արդյունավետությունը կասկածի տեղիք չի տալիս, սակայն բազմաթիվ երկրներում սոցիալ-տնտեսական վիճակի բարելավման տեմպերն անհամեմատ գիշում են գիտության զարգացման տեմպերին: Նոր հակաքաղցկեղային այնպիսի պրեպարատներ են սինթեզվում,

որոնք մատչելի չեն ոչ միայն առանձին հիվանդների, այլև շատ պետությունների: Ինչ վերաբերում է ապահովագրական բժշկությանը, ապա այն հասու է միայն տնտեսապես զարգացած երկրներին: Այսպիսով, փաստերը թույլ են տալիս բարձրածայնել, որ չարորակ նորագոյացություններով հիվանդացության աջը հածախ պայմանավորված է սոցիալ-տնտեսական վիճակով: Անգիայում, օրինակ, սոցիալապես անապահով խափի մոտ չարորակ ուռուցքներով հիվանդացությունը և մահացությունը 2 անգամ բարձր են, քան ապահովածի մոտ: Նոյնն է պատկերն ԱՄՆ-ում, որ աղքատ է սևամորթ բնակչության 30 և սպիտակամորթների 12 տոկոսը: Ընդունում, ԱՄՆ-ում աղքատ համարվում է մեկ ամսում մինչև 1000 դոլար եկամուտ ունեցողը: Ավստրալիայում սոցիալապես անապահով խափի մոտ չարորակ ուռուցքով հիվանդանալու և մահվան հավանականությունը 1.5 անգամ ավելի է: Ծվեյցարիայում այդ գործակիցը 2-ն է:

Քաղցկեղածին գործոն է անբարար և չբալանսավորված սնունդը: Չարորակ ուռուցքների զարգացումը հիվանդների 30 տոկոսի դեպքում պայմանավորված է սննդով:

Երկրի և ազգաբնակչության սոցիալ-տնտեսական վիճակով են պայմանավորված նաև քաղցկեղածին այլ գործոններ, որոնց թվում են բնակարանային, աշխատանքային պայմանները, հիգիենիկ կուպուրան:

Վիճակագրությունը վկայում է, որ չարորակ ուռուցքներով հիվանդացությունը 25 տոկոսով բարձր է գործազրությունների մոտ: Հաշվի առնելով նախկին ԽՍՀՄ տարածքում հետխորհրդային շրջանի տնտեսության առանձնահատկությունները, որոնք հանգեցրին այդ երկրներում հասարակության շեշտակատման, բժիշկներն ու վիճակագիրներն ահազանգ են հնչեցնում չարորակ ուռուցքներով հիվանդացության դեպքերի ահազնացող աջի հավանական վտանգի մասին: Սրան գումարվում է նաև հասարակու-

# ՔՈՒԵԼԻ ՇԱՄԱԿԵԴԱՍԻ ՈՐԵՐՈՒ

թյան առանձին խմբերի, պետությունների և ժողովուրդների ապրած հոգեբանական սրբեսը, որը ևս քաղցկեղածին հզոր գործոն է: Մթրեսի դեպքում ակտիվանում են ուղեղի որոշ կառուցվածքներ, որոնց ազդեցությամբ էնդոկրին գեղձերն արտադրում են հորմոններ՝ ընկծելով օրգանիզմի իմունային համակարգը, հատկապես՝ բջջային իմունիտետը:

Ծրջակա միջավայրն ու մթնոլորտը, հատկապես խիտ բնակեցված քաղաքներում, հագեցած են քիմիական այնպիսի տարրերով և նյութերով, որոնք, շփվելով օրգանիզմի հետ, քաղցկեղ են առաջացնում: Դրանք քազմաթիվ են և գտնվում են ավտոմեքենաների շարժիչներից և գործարանների ծխատարներից առաջնորդ արտանետվող գագերում: Օդը հագեցած է ծանր մետաղների օրսիներով:

Ֆիզիկական քաղցկեղածին գործոն է ծառագայթում՝ ռադիացիան: Ոխսի գործոնը մեծ է հատկապես մանկական և երիտասարդ տարիքում:

Կենսաբանական քացկեղածին գործոն են քաղցկեղածին քացիները, որոնց միջոցով հիվանդության հարուցումն ապացուցված է, թեև միևնույն ժամանակ հարկ է նշել, որ քաղցկեղով հիվանդից վարակվելու մասին խոսք լինել չի կարող: Քաղցկեղածին քացիներն ի հայտ են գալիս օրգանիզմում, համապատասխան միջավայրում, ակտիվանալու պատճառով:

Քաղցկեղը լինում է նաև բնածին, բայց ոչ միշտ՝ ժառանգական:

Չարորակ ուռուցքների առաջացումն ինչոր չափով առնչվում է նաև գեների հետ, բայց վիճակագրական տվյալները վկայում են, որ ժառանգաբար փոխանցման դեպքերը քաղցկեղով հիվանդության ընդհանուր ծավալում աննշան տոկոս են կազմում: Հաստատված են ուռուցքի մի քանի տեսակներ, որոնք փոխանցվում են ժառանգաբար: Դրանցից մեկը մանկական հասակին բնորոշ ուժինության մասն է՝ աչքի ցանցաթաղանթի քաղցկեղը: Սա, ի տարրերություն ժառանգաբար փոխանցվող երկու հայտնի նախաչարորակային ուռուցքների՝ հաստադուր ընտանեկան պոլիպոզի և մաշկի այգմենտային քսերորեմայի, չարորակ է: Ի դեպ, վիճակագրությունը փաստում է, որ մաշկի քաղցկեղի դեպքում հիվանդացողների թիվը մեր օրերում սկսել է հավասարվել առողջացածների թվին:

Կրծքագեղձի քաղցկեղն սկզբնական փուլում հայտնաբերելու դեպքում բուժվում է 100 տոկոսով: Ժամանակին պոտֆիլակտիկ հետազոտությունները կարող են զրոյի հավասարեցնել մահվան դեպքերն արգանդի վզիկի քաղցկեղի դեպքում: Ստամոքսի քաղցկեղի վաղ հայտնաբերումը հանգեցնում է 90 տոկոս դեպքերի բուժման: Անա թե ինչու բժիշկները չարորակ ուռուցքների դեմ պայքարի գլխավոր միջոց են համարում ախտորոշումը: Ազգաբնակչության շրջանում առնվազն վեց ամիսը մեկ ընդհանուր դիագնոստիկ հետազոտություններ իրականացնելու անհրաժեշտություն է, որը, սակայն, մեր օրերում ահուելի նյութական ծախսեր է պահանջում:

Եթե երկրում տղամարդկանց շրջանում առաջին տեղում թոքի քաղցկեղն է: 2006 թվականին ՀՀ-ում արձանագրվել է թոքի քաղցկեղով առաջնային հի-

վանդացության 1064 դեպք: Յիվանդներից 921-ը տղամարդիկ են, 143-ը՝ կանայք: Յիվանդության հիմնական պատճառը ծխելն է: Թոքի քաղցկեղով հիվանդանում է ծխողների գրեթե 80 տոկոսը: Ամերիկացի գիտնականները պարզել են, որ ծխող կանանց՝ աղիների քաղցկեղով հիվանդանայու ռիսկը ավելի մեծ է, քան տղամարդկանց: Ծխախոտի ծոլիս 50-ից ավելի քաղցկեղածին նյութեր է պարունակում: Առողջապահության միջազգային կազմակերպության տվյալով, եթե մարդկությունն այս տեսմանով շարունակի ծխել, ապա 2030 թվականին ծխախոտի վնասներից առաջացած հիվանդություններից կմահանա 10 միլիոն մարդ, իսկ 21-րդ դարում ծխախոտը կդարնա մեկ միլիարդ մարդու մահվան պատճառ: Զարգացած Արևմուտքին այս խնդիրը մտահոգում է այն աստիճան, որ 2007 թվականի աշնանը Մեծ Բրիտանիայում թղարկվող ծխախոտի տուփերին կհայտնվեն ծխելու հետևանքով առաջացող հիվանդությունները պատկերող լուսանկարներ: Բրիտանական թագավորության բոլոր քաղաքացիները հնարավորություն ունեն մասնակցելու այդ լուսանկարների ընտրությանը՝ քվեարկելով կայքով, որն այդ նպատակով բացել է երկրի առողջապահության դեպարտամենտը:

Մեր երկրում նույնպես ծխելու դեմ պայքարն արդեն խրախուսվում է օրենքով, սակայն օրենքի դրույթներն արայիմ միայն թղթի վրա են: Համենայն դեպս ոչ քաղաքային տրանսպորտում, ոչ հասարակական վայրերում կամ աշխատավայրում, ոչ էլ, կարծում եմ, օրենքն ընդունած ՀՀ ԱԺ միջանցքներում դեռ ոչ որ ծխելու համար օրենքով նախատեսված պատժի չի արժանացել:

ՀՀ-ում առաջին տեղում կանանց կրծքագեղձի քաղցկեղն է: 2006 թվականին հանրապետությունում արձանագրվել է կրծքագեղձի առաջնային քաղցկեղի հիվանդացության 930 դեպք: Յիվանդներից 927-ը կանայք են, 3-ը՝ տղամարդիկ:

Եվրոպական վիճակագրությունը վկայում է, որ յուրաքանչյուր 2.5 րոպեն մեկ արձանագրվում է կրծքագեղձի քաղցկեղով հիվանդացության, իսկ յուրաքանչյուր րոպեն մեկ մահացության մեկական դեպք:

Երկրորդ տեղում տղամարդկանց շրջանում ստամոքսի, կանանց շրջանում՝ արգանդի չարորակ ուռուցքներն են:

Յիվանդացության ընդհանուր մակարդակով ՀՀ-ում առանձնանում են խիտ բնակեցված Արարատյան հարթավայրը, ապա՝ Կայոց Զորի մարզը:

Ցավալի փաստ է այն, որ չարորակ ուռուցքներից ապահովագրված չեն նաև երեխաները: Փետրվարի 15-ը հայտարարված է մանկական քաղցկեղի դեմ պայքարի միջազգային օր: 64 երկրներում 2003 թվականից իրականացվող ակցիային միացել է նաև Հայաստանը՝ «Քաղցկեղով երեխաների բարեկամներ» հասարակական կազմակերպության նախաձեռնությամբ: Կազմակերպության նախագահը բժշկական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսուր, ֆանարշանի անվան ուռուցքաբանության ազգային կենտրոնի Մամկան ուռուցքաբանության բաժնի վարիչ Գրիգոր Բադայանն է: Ամենամյա ակցիային նպատակը հանրության ուշադրությունը երեխաների՝

քաղցկեղով հիվանդացության խնդրին սենենելն է, նրանց նկատմամբ հոգածության և բուժման մատչելիության հնարավորությունների բարելավումը, այդ թվում՝ նյութական և դրամական միջոցների հանգանակությունը:

Դzellուսության ազգային կենտրոնում մանկական բաժինը գործում է 13 տարի: Քաղցկեղով հիվանդ երեխաների 65 տոկոսը բուժվում է Հայաստանում: Զարգացած երկրներում այդ թիվը 75, զարգացող երկրներում 25 տոկոս է: Ամբողջ աշխարհում տարեկան 200000 երեխա հիվանդանում է չարորակ նորագոյացություններով: Ֆանարջանի անվան ուռուցքաբանության ազգային կենտրոնի մանկական բաժանմունք ընդունվում է տարեկան մոտ 200 երեխա, որոնց մեջ են նաև կրկնակի ընդունվող և բուժումը շարունակող երեխաները: Երեխաների մոտ հիմնականում ախտահարվում են գրիպո, երիկամները, արյունը: Երեխաների բուժումը մեր երկրում իրականացվում է պետական շրջանակում: Տարեցուարի մանկական ուռուցքաբանական ծառայությունը հանրապետությունում ավելի է զարգանում՝ մոտենալով միջազգային չափանիշներին: Պրոֆեսոր Բաղդայանը հավաստիացնում է, որ մեծ թիվ են կազմում առողջացած երեխաները:

Վիրահատություն, քիմիաթերապիա, ձառագայթային բուժում, հոգեբանական միջամտություն: Այս ամենը ներառված է չարորակ ուռուցքների համալիր բուժման ծրագրում, որն ընդգրկում է թե երեխաներին, թե մեծահասակներին:

Քաղցկեղի դեմ պայքարի, հետաքա բարդացումները կանխարգելելու լավագույն միջոցը տարին մեկ կամ երկու անգամ դիագնոստիկ հետազոտում անցնելն է: Ինքնազգացողության անբացարելի յուրաքանչյուր փոփոխության դեպքում անհրաժեշտ է դիմել թժկին: Կանայք կրծքագեղձի քաղցկեղը հայտնաբերելու համար պարբերաբար պետք է ինքնահետազոտում անցկացնեն:

Հանրապետության գլխավոր ուռուցքաբան, պրոֆեսոր Հայրապետ Գալստյանի խորհուրդն է նաև ուշադիր լինել օգտագործվող սննդամթերի նկատմամբ: Անհրաժեշտ է սահմանափակել կոնսերվանտներ պարունակող

մթերքների, ապխտած միս-մսամթերքի օգտագործումը: Սնունդը պետք է լավ ծամել, կերակրացանկում սահմանափակել աղին, թթուն և կծուն: Խորհուրդ է տրվու ավելի շատ ցիտրուսային կոլտուրաներ, առհասարակ բուսական սնունդ՝ միրգ, բանջարեղեն, ուտել: Օգտակար է նաև կաթնամթերքը: Նշված տեսականին ուժեղացնում է աղիների կծկողականությունը, որի շնորհիվ սննդի ու հեղուկների հետ ընդունած քաղցկեղածին նյութերն ավելի արագ են դրվագային օրգանիզմից:

Հետևողական լինենք առողջությանը վերաբերող խնդիրների լուծման հարցում:

### Հետգրություն

Ի դեպք, ֆանարջանի անվան ուռուցքաբանության ազգային կենտրոն տանող ծանապարհին գերեզմանատան առկայությունը որքանո՞վ է հոգեքանորեն արդարացված և, արդյո՞ք, յուրօրինակ քաղցկեղածին գործոն չէ: Այս հարցն ինձ տանջում է՝ ամեն անգամ այդտեղով անցնելիս: Թեև հասկանալի է, որ այս դեպքում հնարավոր չէ պահանջել փակել հաստատությունը, բայց գոնե համապատասխան բարձրությամբ պատճեց կարելի է կառուցել: Թե չէ ստացվում է, որ առողջանալու, ապրելու հույսն ակամա մարում է ուղիղ մայթեզրից սկսվող մրայլ համայնապատկերի ազդեցության տակ: Սա թերևս թաղապետարանի կամ քաղաքապետարանի ուշադրությանն արժանի խնդիր է:

### Արուսյակ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

## ԽՈԼԵՍՏԵՐԻՆ

Խոլեստերինային խուճապն սՍ-ում սկսվեց անցյալ դարում, սակայն այսօր էլ լիարժեք պատասխան չունեն այն հարցերը, թե ինչ վճառ է հասցնում այդ նյութը օրգանիզմին և առողջությանը, և որքան պետք է լինի նրա նորմալ խոռությունն արյան մեջ :

Ամեն ինչ սկսվեց այն օրը, երբ ռուս գիտնական Անիշկովը հայտնաբերեց խոլեստերինի և կենդանիների մոտ աթերոսկլերոզի առաջացման և զարգացման միջև կա-

պը: Փորձարկումների ընթացքում նա ճագարներին կերակրում էր խոլեստերինով հարուստ սննդամթերքով: Որոշ ժամանակ անց կենդանիները սատկում էին սրտամկանի կարվածից: Այսուհանդերձ, խոլեստերինը նույնքան անհրաժեշտ է օրգանիզմին, որքան ջուրը, սպիտակուցները և ածխաջրերը:

Այրան մեջ խոլեստերինի խոռության մակարդակն ամենակին էլ չի նշանակում, որ սրտի կարվածն ուր որ է պիտի վրա հասնի: Բացի այդ, մարդիկ ճագարներ չեն, և հիվանդության պատճությունները մեզ մոտ գրվում են այլ սցենարով, թեև սրտամկանի կաթված-խոլեստերին կապը, այնուամենայնիվ, գոյություն ունի: Կանոնավոր սնունդ ընդունելիս՝ մարդն ստանում է 20 % խոլեստերին: Մնացած 80 %-ն օրգանիզմն ստանում է իր մեջ եղած ճարպաթթուներից: Դա նշանակում է, որ միայն միգր-քանչարեղենով սնվելու դեպքում էլ, որոնք գործնականում խոլեստերին չեն պարունակում, օրգանիզմը լրացնում է խոլեստերինի պաշարները սեփական ռեսուլսների հաշվին: Այնպես որ, խոզի խորոված սիրողների և բռնակերների արյան մեջ խոլեստերինի պարունակությունը կարող է լինել նույնը: ճարպատ կերակրություն այսպես թե այնպես խթանում է աթերոսկլերոզի առաջացումը: Իզուր չէ, որ բրինձ և ծովական նախարարությունները ավագանակությունը կարող է լինել նույնը: Ճարպատ կերակրությունը այսպես է աթերոսկլերոզի առաջացումը: Ինչ վերաբերում է ծխելուն, ապա հետևանքները միայն բացասական են :

Նրանք, ովքեր ուզում են առողջ մնալ, լավ է իրաժարվեն խոզի մսից, ապուխտներից, չչարաշահեն ծկան խավիարը, պանրի յուղոտ տեսակները: Անհրաժեշտ է առավելագույն չափավորել բիսկվիտների, կարկանդակների, կարագի չափարանակը սննդակարգում: Օրգանիզմում խոլեստերինի մակարդակի նորմալացմանը դրական է անդրադանում սպորտը: Ինչ վերաբերում է ծխելուն, ապա հետևանքները միայն բացասական են :

### ԽԵԼԱՄԻՄ ՄՈՄՏԵՑՈՒՄ

Խոլեստերինի վնասակար ավելցուից խուսափելու համար խորհուրդ է տրվում ուտելիս հանել մսի մեջ եղած ճարպաշերտերը, թթվանմսից կաշին, սառեցնել մսի առգանակը և հեռացնել նրա վերին ճարպաշերտը: Աղցաններ պատրաստելիս՝ մայոնեզի փոխարեն կարելի է կիտրոնահյուր օգտագործել: Սննդում ցանկալի է ավելացնել մրգի ու բանջարեղենի չափարաժեշտները:

## ԱՐՔԱՅԱՆՉՈՐ ԿԱՍ ԱՆԱՆԱ

Հայաստանը չի գտնվում երկրագնդի արևադասային գոտում, և այստեղ արքայախնձոր չի աճում: Ավելին, արքայախնձորը հայկական շուկայի ամենաքանակ պտուղներից ցանկում է, և քշերն են նույնիսկ տարին մեկ անգամ հրաշագործ այս պտուղը համտեսում: Այսուհանդերձ, անհրաժեշտ է տեղեկացված լինել արքայախնձորի օգտակարությանը:

... Ի՞նչ կիմներ, եթե Կոլոմբոսն Ամերիկան չհայտնաբեր: Պատասխանը մեկն է: Ամերիկան կհայտնաբերեր մեկ ուրիշը: Այլ բան է, որ այդ մեկ ուրիշը գոյց այնքան հետևողական չգտնվեր և, երկրագնդի Արևմտյան կիսագնդից Եվրոպա վերադառնալիս, իր հետ տեղի բռնական աշխարհին հատուկ բուսատեսակներ չվերցներ: Կարտոֆիլ, լոլիկ, դդմիկ, եղիպտացորեն, արևածաղկի և նաև, ըստ Կոլոմբոսի, արևադասային պտուղների թագուհի անանա, երկրագնդի Արևելյան կիսագնդում մարդկությունը կճաշակեր ոչ թե 16-րդ դարասկզբին, այլ քիչ ավելի ուշ:

Աշխարհի բոլոր, այդ քվում նաև հայկական հանրագիտարաններում նշվում է, որ արքայախնձորի հայրենիքը Բրազիլիայի արևադասային անտառներն են: Արքայախնձորի համային հատկանիշները հայրենիքից դուրս, ըստ արժանվույն, գնահատվել են դեռևս 16-րդ դարում: Սակայն հարկ է նշել, որ այն ժամանակ արքայախնձորի իրական արժեքի մասին մարդկությունը ոչինչ չգիտեր: Դա բացահայտվել է ավելի ուշ: Խոսքը նախևառաջ վիտամինների և հանքային նյութերի մասին է: Վիտամիններն արքայախնձորում առկա են հայտնի ողջ ցանկով: Այս պտուղը հանքային նյութերով նույնպես բավական հարուստ է՝ կալիում, երկար, պղինձ, ցինկ, մանգան, յոդ, մագնիսիում և կալցիում: Արքայախնձորի պտուղները նաև մեծ քանակով բրոմելին են պարունակում, որը բարելավում է օրգանիզմի նյութափոխանակությունը, մաքրում արյունը և ակտիվացնում իմունային համակարգը:

Արքայախնձորն օգտակար է նաև հիպերտոնիկ հիվանդներին և արերոսկլերոզով տառապողներին: Այն հշեցնում է արյան ճնշումը: Գիտական ուսումնասիրությունների արդյունքում պարզվել է նաև, որ հրաշագործ այս պտուղն ի զորու է վերացնելու արյունատար անոթների պատերի նստվածքը՝ կանխելով ինֆարկտի և ինսուլինի հավանականությունը, կանխարգելելու անգամ օնկոլոգիական մի շարք հիվանդություններ:

Արքայախնձորն օգնում է նաև նիհարել ցանկացողներին: Պտուղի 100 գրամն ընդամենը 48 կլավ է պարունակում, իսկ օրգանիզմն ավելորդ հեղուկներից մաքրելու ունակությունը բույլ է տալիս արագ ծերբազատվել ավելորդ կիլոգրամներից: Շաշից հետո արքայախնձորն այրում է ճարպերը, բարելավում նյութափոխանակությունը:

Մրսածության դեպքում նույնպես կարելի է ապավիճել արքայախնձորին: Անհրաժեշտ է միայն վերջինիս 100 գրամ հյութին ավելացնել 100 մլ կվաս, մի քիչ կիտրոնի հյութ, և վիտամիններով հարուստ այս ընպելիքը խմել օրը 2-3 անգամ:

Այսօր ավելի մատչելի են արքայախնձորի կոմպուտն ու սառեցված կամ չորացված արքայախնձորը, որոնք ևս հագեցած են օրգանիզմին անհրաժեշտ և առողջության օգտակար նյութերով:



# ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅԱՆ



պառողների ազգային ասոցիացիայի՝ 2006 թվականի չորրորդ եռամյակի մարտերին զի և մոնիթորինգային ուսումնասիրությունների արդյունքում մեր երկրում հացաբուկեղենի արտադրության և իրացման ոլորտում լավագույնն է ճանաչվել «Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերությունը: Հաջողորդյան կարևոր գրավական է, անշուշտ, ընկերության դեկավարության գրագետ աշխատանքը: Կարծ ժամանակահատվածում, 1996 թվականից սկսած, ընկերությունն զգալի հաջողորդյուններ է գրանցել հայրենական սպառողական շուկայում: Խոսքը սննդամթերքի արտադրության, ծառայությունների մատուցման ու սպասարկման ոլորտների մասին է: Ընկերության գործունեությանը մեր այս անդրադարձ վերաբերում է ալրային արտադրանքի և հացարուկեղենի արտադրությանն ու իրացմանը: «Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերությունն այս ոլորտում գործունեությունն սկսել է 2002 թվականին: Այժմ ձեռնարկությունն արտադրում է շուրջ 65 անվանում հաց, 180-200 անվանում հրուշակեղեն: Տեսականու զգալի աճ կգրանցվի առաջիկայում, երբ շահագործման կհանձնվի, ձեռնարկության տնօրեն Գևորգ Մուրադիսանյանի հավաստմամբ, գերժամանակակից սարքավորումներով և հոսքագծերով հագեցած, հացարուկեղենի և ալրային արտադրանքի արտադրության համար նախագծված և կառուցված նոր գործարանը, որտեղ ամեն մանրութ, ասում են, համապատասխանելու է եվրոպական չափանիշներին: Իսկ մինչև այդ, եվրոպական ստանդարտները պահպանվում են նաև ձեռնարկության ներկայիս արտադրամասերում:

# ՀԱՅ - ՀԱՅԱԲՈՒԼԿԵԴԵՆԻ ԵՎ ԱԼՐԱՅԻՆ ԱՌԱՋԱՏԱՐԸ



Հացաբուլկեղենի արտադրության ապրանքացանկում հացի ավելի քան 18 տարատեսակ ներառված է ֆրանսիական ավանդական, 10-ր՝ տարատեսակ ռուսական խոհանոցից: «Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերության հացաբուլկեղենի արտադրության ապրանքացանկում, անշուշտ, առաջատար ավանդական հայկական բաղադրատումսերով արտադրվող հացի տեսականին է, որը վերջերս համարվել է հայ գիտնականների հետ համագործակցության արդյունքում արտադրվող «Քիոհացի» արտադրությամբ:

## Ի ԴԵՊ

Հացաբուլյատի մշակումը Հայկական լեռնաշխարհում սկսվել է



դեռևս նոր քարի դարում (մ.թ.ա. 5-րդ, 4-րդ հազարամյակներ): Այդ ժամանակաշրջանի մի շարք հնավայրերից, ինչպիսիք են Շենգավիթը, Մոխրաբլուրը, Էլարը, Նախիջևանը, հայտնաբերվել են հացահատիկի հորեր՝ գարու, ցորենի մնացորդներով: Էնելի-

թյան դարաշրջանի աղորիքները և Լճաշենի բրոնզեդարյան բռնիրով հիմք են տալիս ենթադրելու, որ Հայկական լեռնաշխարհում հաց թիւն են դեռևս մեր թվարկությունից առաջ 3-րդ, 2-րդ հազարամյակներում: Սիշնադարյան մի շարք հնավայրերի (Արտաշատ, Դվին և այլն) պեղումների ընթացքում հայտնաբերվել են բազ-



մաքիվ բռնիրներ:

Մեր ժամանակներում հացատեսակների պատրաստման տեխնոլոգիական պրոցեսի հիմնական փուլերն են հումքի ընդունումն ու պահպանումը, խմորի հունցումը, բաժանումն ու հասունացումը, հացի բխումն ու հովացումը: Բոլոր փուլերն ել շատ կարևոր են: Ակիզը, ինչպես արդեն նշեցինք, հումքի՝ ալյուրի ընդունումն է: Այստեղ շատ կարևոր է կայուն որակի ալյուրի առկայությունը: Գործունեության հիմք տարիներին «Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերության հացի և ալրային մյուս տեսակներու արտադրության փորձը հանգեցրել է



կարևոր մի որոշման՝ ալյուրը պետք է գնել մեկ մշտական արտադրողից, որի ընտրությունն արդեն կատարվել է՝ նկատի ունենալով տարիների արդյունավետ համագործակցությունը: Հացաբուլկեղեն և ալրային այլ տեսականի արտադրողները հաճախ են բախվում ալյուրի որակին առնչվող խնդիրների, ինչը «Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերության պարագայում այլևս խոչնդու չէ:

Բարձր սննդաբարության, գերազանց համային հատկությունների, լավ յուրացնելու և հագեցնելու, պատրաստման դյուրինության և էժան գնի շնորհիվ հացը շատ երկրներում լայն տարածում ունի, իսկ Հայաստանում այն ամենաշատ օգտագործվող



սննդամթերքն է, և պատահական չէ, որ «Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերության դեկավարությունը մեծ ուշադրություն է դարձնում այս մթերքի արտադրության և իրացման խնդիրներին: Հացը մեծ քանակով սպիտակուցներ, ածխաջրեր, հանքային նյութեր և



վիտամիններ է պարունակում, նաև՝ բալաստային նյութեր՝ քջանյութ, որը չի մարսվում և, աղիներով անցնելով, մարզում է դրանց պատերն ու խրանում աշխատանքը: Քացի այդ, քջանյութն օրգանիզմից հանում է նաև ավելորդ ճարպերը՝ նպաստելով արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակի նվազեցմանը: Օրական 500 գրամ հացի օգտագործման դեպքում 1/3-ով բավարարվում է օրգանիզմում սպիտակուցների պահանջը: Կենդանական ծագման մթերքների սպիտակուցների գուգակցությամբ հացի սպիտակուցներն ապահովում են սպիտակուցի սինթեզն օրգանիզմում և սննդի լիարժեքությունը: Հացի սննդային արժեքը բարձրացվում է՝ դրա մեջ վիտամիններով և անփոխարինելի ամինաթթուներ պարունակող սպիտակուցներով հարուստ հավելանյութեր ներմուծելով: «Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերության հացի գործարանում հացի շատ տեսակների խնորի մեջ լրացուցիչ ներմուծվող հավելանյութերը պարունակում են ֆուկուսին, սպիտակուցներ, վիտամիններ՝ B1, B2, PP, C, եր-



կաթ, կալցիում և լիցիտին: Ընկերությունն արտադրում է հացի տեսակներ, որոնք նվազեցնում են սիրտ-անորթային և ուռուցքային հիվանդությունների վտանգը (թեփով հաց): Առանց սպիտակուցի հաց արտադրվում է հատկապես երիկանային հիվանդությունների համար:

թյուններով տառապողների համար: Աղի ցածր պարունակությամբ արտադրվող տեսականին օգտակար է հիվանդունիկ հիվանդներին: Գաստրիտի և խոցի զարգացման վտանգի էականութեն կնվազի կուպիտ աղացած ալյուրով հաց օգտագործելու պարագայում: Այն նպաստում է նաև



օրգանիզմի ճարպակալումը կանխելուն և արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակը նվազեցնելուն: Կոպիտ աղացած ալյուրով հացը պարունակում է ցորենի հատիկներ, թեփ, փաթիլներ, սերմեր և, շնորհիվ բալաստային նյութերի բարձր պարունակության, ապահովում է ստամոքսա-աղիքային համակարգի գործունեության ակտիվացում, ինչն էլ կանխում է այնախի հիվանդությունների զարգացումը, ինչպիսիք են բուրքը (հեմոռոյ) և աղիների խոցը:

Հացի որակի ցուցանիշներն են արտաքին տեսքը, փափուկ միջուկի վիճակը, համը, հոտը, ինչպես նաև խոնավությունը, բբ-վայնությունը և ծակոտկենությունը: Պահպանման ընթացքում հացը հնանում է, փափուկ միջուկը դառնում փշրվող, փխրուն, պինդ կեղևը փափկում է, և հացը կորցնում է սկզբնական համն ու բուլը:

«Հայր և որդի Երիցյաններ»  
ընկերության արտադրատեսա-  
կանին հաճախ փաթեթավորված  
է պղլմերային թաղանքով: Եր-  
մտակի փաթեթավորումն օգտա-  
կար է թե սանհիւառահիմքենին



տեսանկյունից, թե հարմար է հացը կտրատած վաճառելու և թե հնացումը դանդաղեցնելու առումով:

ՀԱՅՈՒԹ

ԲԺիշկները խորհուրդ են տալիս նախապատվությունը տալին հացին:

«Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերության հացարուկեղենի և ալրային արտադրանքի տեսականին իրացվում է Հայաստանի և ԼՂՀ մոտ 700 խանութներում։ Արտադրանքի պահանջարկն սպառողների կողմից մշտապես աճում է, ընդլայնվում է բաշխման ցանցը։ Ընկերության դեկավարության պահանջն է միմիայն որակյալ արտադրանքի առաքումը։ Տվյալ դեպքում խոսքը վերաբերում է ալրային ողջ արտադրանքին՝ ներառյալ հացարուկեղենը և խմորեղենը։ Արտադրությունում ներգրավված է մոտ 90 աշխատող։ Մասնագետները վերապատրաստվում են Պրահայում։ Սարքավորումներն իտալական, հոլլանդական ֆրանսիական ու դանիական արտադրության են և երաշխավորում են համապատասխան որակ։ Մրգային համեմունքները եվրոպական



խմորելինի արտադրության  
տեխնոլոգիան ներդնելու նպա-  
տակով ընկերությունում աշխա-  
տած եւրոպացի մասնագետնե-  
րին հաճելիորեն զարմացրել է  
մեր հրուշակագրութեան փարպե-  
տությունը: Խոկ արևելյան ար-  
տադրանքին վերաբերող որոշ





գաղտնիքներ նրանց համար սիրով բացահայտել են հայ մասնագետները:

«Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերության ալրային քաղցր և ոչ քաղցր ողջ արտադրանքը վայելում է սպառողների բարեհածությունը: Վկայությունն արտադրանքի շատ արագ սպառումն է և պահանջարկի օրեցօր մեծացումը: Խմբութենի արտադրանասն աշխատում է նաև պատվերով: Հարսանյաց, հոբելյանական և տոնական մյուս տորթերն ու թխվածքները հայ

սպառողի սեղանի զարդն են դառնում գեղեցիկ և ախտրժալի տեսքի, և, որ ամենակարևորն է, հրաշալի համի շնորհիվ: Սի բան է խոսել այդ մասին, այլ բան՝ արտադրանքը վայելել ու անձամբ համոզվել: Իսկ արտադրամասում, անսպասելի հայտնվելով, ձյունաճերմակ արտահագուս-



տով աշխատակիցների գործին հետևելու էլի մեկ հնարավորու-



թյուն է բարձրածայնելու Սպառողների ազգային ասոցիացիայի մասնագետների բարձր գնահատականը:

Վերջում ուզում եմ պատասխանել մեկ հարցի, որն ինքս ինձ եմ ուղղելու: «Ի՞նչը հատկապես աչքի գարնեց «Հայր և որդի Երիցյաններ» ընկերության հացարովկեղենի, ալրային և մյուս արտադրամասեր այցելելիս»: Պատասխանը մեկն է: «Հացարովների, հրուշակագրքների և ներկա բոլոր աշխատակիցների ամկեղծ ժպիտն ու բարի դեմքերը»:



## ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՐՄԱՐ ՓՈՂԿԱՍ ԸՆՏՐԵԼ

Ասում եմ՝ փողկապը հաճախ կարող է տղամարդու այցեքարտը դառնալ: Այն պետք է ներդաշնակ լինի վերնաշապիկի, կոստյումի և կոշիկների հետ: Նկարազարդ փողկապները սազում են միայն միագույն վերնաշապիկներին և անհամապատասխան են զոլավորներին կամ վանդակավորներին: Բաց գույնի կոստյումի հետ կարելի է կրել ցայտուն փողկապ: Օրինակ, մոխրագույն բաճկոնին և սպիտակ վերնաշապիկին համահունչ են վառ կապույտ, մուգ կարմիր, մուգ կանաչ փողկապները: Երկնագույն վերնաշապիկին և կապույտ կոստյումին վայել են մանուշակագույն, բալի և կապտավուն երանգների փողկապները: Դասական սև բաճկոնի և սպիտակ վերնաշապիկի հետ գեղեցիկ են երփներանգ, գորշ, սև, մոխրագույն փողկապները: Ավելի դժվար է փողկապ ընտրել գծավոր կամ վանդակավոր կոստյումների համար: Նման դեպքում նպատակահարթակը է ընտրել միագույն, բաց երանգի փողկապներ:

## ՀԱՄԻԿ ԽԱՌՈՒՇ՝ ՀԱՄԵԼ ԴԵՒ

Մրգերի և հատապտուղների մեջ խաղողն առանձնանում է մեծ քանակով Յ խմբի վիտամիններ և ածխաջրեր կուտակելու կարողությամբ: Մրանք շատ հեշտ յուրացվում են օրգանիզմի կողմից և օգնում են վերականգնել ուժերը: Խաղողն օգտակար է նյութափոխանակության համար, բուժում է փորկապությունը: Ի դեպք, խորհուրդ է տրվում այն ճաշակել հատուկ գրաֆիկով: Խաղող ուտելուց առաջ և հետո 40 րոպե պետք է խուսափել այլ սննդամթերք ընդունելուց: Խաղողը հակացուցված է աթերոսկերոզի, սրտանոթային անբավարարության և ստոմատիտի դեպքում:



# ՕՐԳԱՆԻՉԱՒԻՆ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԵՆ

Գարունը ճիշտ ժամանակն է մտածելու օրգանիզմը վիտամիններով հագեցնելու նախին: Այս օրերին կարևոր է հնարավորինս շատ միրգ ու բանջարեղեն ուտելը: Թեև դրանք առաջմ թանկ են, և ընտանեկան բյուջեից դրանց համար հատկացումներն զգալիորեն հարվածում են դրամապանակի պարունակությանը, այնուամենայնիվ, մասնագետները հավաստիացնում են, որ հատկապես գարնանը միրգն ու բանջարեղենն օրգանիզմին ու առողջությանն անգնահատելի օգուտ են բերում:

Դարձ է նկատել, որ վառ գույներով պսուլեմերն ավելի շատ են վիտամիններ պարունակում: Արժեքավոր են հատկապես վիտամին C-ն և բետա-կարոտինը, որն օրգանիզմում վերածվում է վիտամին A-ի: Օրգանիզ-

## Օրգանիզմին անհրաժշտ

Հասուն մարդու օրական պահանջը	Մակրոբարբեր					
	Կալցիում (կրածին) 800-1200 մգ	Մագնիսիում 350 մգ	Կալիում 2000 մգ	Նատրիում 550 մգ	Ֆոսֆոր 800-1200 մգ	Ֆլոր 500 մգ
Կենսաբանական դեղը և ամբավարության նշանները	Ուկորների և ատամների կառուցվածքային հիմնական բաղադրյամասն է: Ստմում է բջջաների կորիզների, քջային և հյուսվածքային հեղուկների կազմի մեջ: Անհրաժեշտ է արյան մակարդան համար: Դասկում է դժվար յուրացվող տարրերի շարքին: Պակասի դեպքում հասուն մարդկանց մոտ զարգանում է ոսկրային հյուսվածքի ապահովանքությունը: Օստեոպորոզ, երեխաների մոտ սկզբում է ռախիտ հիվանդությունը:	Մասնակցում է նյարդային համակարգի և սրտամկնի աշխատանքների նորություն: Ազդեցությունը ավելի շատ է լեղարտադրությունը, նայաստում այների գործությունը, սրբոյի և երիկամների աշխատանքին: Պակասի դեպքում խանգարվում է սննդի յուրացումը, դաշտադրությունը օրգանիզմի աճը, զարգանում են միշտը ախտաբանական երևույթներ:	Կալում շուրջ 90 %-ը գտնվում է բջջաների ներսում: Մասնակցում է նյարդային անորոպային հաղորդություն: Սամանակցում է նյարդային ազդակների փոխանցմանը, կարգավորում թթվահիմնային հավասարակշռությունը, ջուաղային փոխանակությունը, կարգավորում ջրաղային փոխականակությունը: Մասնակցում է նյութափոխանակության վերաբենումների ակտիվությունը: Մեծ քանակվ օգտագործելու դեպքում դժվարացնում է ջրում լուծելի՝ մյութափոխանակության արգասիքների՝ օրգանիզմից դուրս բերումը: Օրգանիզմում ջրի կուտակումն հանգեցնում է սիրտ-անորոպային համակարգի աշխատանքի խախտման, արյան ճնշման բարձրացնան:	Մասնակցում է օրգանիզմի կենսագործունեության բոլոր պրոցեսներին՝ բջջաներում նյութերի սինթեզին և քայլացմանը, մասնաւոր արագագործմանը: Մտնում է օլովենաթթուների և մի շարք ֆերմենտների կազմի մեջ: Աննդուն երկրասն բացակայության դեպքում օրգանիզմն ակտում է օգտագործել իր իսկ ուկրային հյուսվածքի ֆուֆորը, որի հետևանքով տեղի են ունենում ուկրների սպահանքայնացում և նոսրացում: Նվազում է ֆիզիկական և մտավոր աշխատունակությունը: Առաջ է գալիս անորթերություն շրջապատի նկատմամբ:	Մասնակցում է ջրաղային փոխանակությանը և օւմուտիկ ճնշման կարգավորմանը:	
Հիմնական աղբյուրները	Կաթ, կաթնամթերք (պամիր, կաթնաշոռ) կանաչ սոխ, մաղաղանոս, լոբի	Զավարեղեն, լորազիներ, սալոր, ծիրանաչիր, սև սալորաչիր	Ծիրանաչիր, սև սալորաչիր, լորի, կարտոֆիլ, միրգ, բանջարեղեն	Աղածոներ, պամիր, հաց	Լյարդ, ձկան խավիար, հացահատիկներ, լոբազիներ, ծավարեղեն	Աղածոներ



# ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՆՔԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐ

մուս վիտամին C-ի օրական պահանջը 60-100, իսկ բետա-կարոտինինը՝ 5-6 մգ է: Կանաչ պղպեղը, օրինակ, առաջատարներից է վիտամին C-ի պարունակությամբ (100 գրամում՝ 125 մգ): Կարմիր գազարում կարոտինի պարունակությունն է զգալի (100 գրամում՝ 30 մգ): Վիտամիններով խիստ հագեցած են արևադարձային պտուղները:

Յիշենք նաև, որ օրգանիզմը հանքային նյութերի կարիք ևս ունի: Դրանց անվանացանկը, հասուն մարդու օրական պահանջը, կենսաբանական դերն ու անբավարարության ախտանիշները, ինչպես նաև սննդամբերքում դրանց առկայությունը ներկայացվում են աղյուսակում:

## հանքային նյութերը

**Միկրոնյութեր**

Երկար տողամարդիկ 15 մգ կանաչ 20 մգ	Պողինձ 2-6 մգ	Ցող 0.15 մգ	Ցինկ 15-20 մգ	Մանգան 2-5 մգ	Բրում 0.2 մգ	Ֆոտոր 0.5-1 մգ
Անիրաժեշտ է շնչառությունը և արյունաստեղծումն ապահովող միացությունների սինթեզի համար, մասնակցում է օքսիդավերականգնման և իմունակենսաբանական ռեակցիաներին: Պակասի դեպքում առաջանում է սակավարյունություն, խախտվում են զարադիտանակությունը, քջային շնչառությունը:	Արյունաստեղծ միկրոստար է, ապաստում է երկարի տեղափոխմանը դեպի ոսկրածուժ:	Անիրաժեշտ է վահանագեղձի նորմալ գործունեության համար: Պակասի դեպքում զարգանում է խպիպ (զոր)	Նշմնականում գտնվում է ոսկրոյի, մաշկի, մազերի մեջ: Սասնակցում է որոշ ֆերմենտների սինթեզին: Անիրաժեշտ է նորմալ արյունաստեղծման համար: Պակասը հանգեցնում է օքանիզմի աճի և սենական զարգացման դաշտային: Կարող են առաջանալ համի զգացողության կրոռուս, հոտառության նվազում:	Անիրաժեշտ է նորմալ աճի, աճառային և ոսկրային հյուսվածքների կազմավորման համար: Մասնակցում է ածխաջրային և ճարպային փոխանակությանը, նպաստում ինուլինի առաջացմանը:	Ազդում է ածխաջրային փոխանակության, շաքարի յուրացման և արյան մեջ շաքարի քանակի պահպանման վրա:	Անիրաժեշտ է ոսկրային հյուսվածքի, առամի էնալի անուանական համար, նպաստում է ատամանափուտի (կարիես) կանխարգելմանը: Մենարանակ օգտագործումը կարող է նպաստել ֆլուորոզի (ատամի էնալի պիսակալորություն) առաջացմանը:
Սիս, մսի ենթամթերքներ (լյարդ, փայծաղ), ձվի դեղնուց, լորի, բանջարեղեն, հատապտուղներ	Լյարդ, ձվի դեղնուց, կանաչ բանջարեղեն	Ձուկ, ծովամթերք, միս, ձու, կաթ, բանջարեղեն	Սիս, թռչնի միս, պանիր, ձավարեղեն, լորազգիներ, ընկույզ, բանջարեղեն, ծովամթերք	Դաց, ձավարեղեն, լորազգինեն, բանջարեղեն, միրգ, ընկույզ, սուրճ, թեյ	Տավարի յարող, լորազգիներ, լոլիկ, գազար, կանաչ սոխ, հազար	Խմելու ջուր, ձուկ, յարող, ընկույզ, թեյ



# ՄԵՏԱՊԵՍ ՀԵՏԵՎԵՔ

## ԶԱՐԿԵՐԱԿԻ ԱՇԽԱՏԱՆՔԻՆ



Արյան զարկերակային ձնշման տատանումները հածախակի են հատկապես աշնանն ու գարնանը: Դա է պատճառը, որ հածախ վտանգն անտեսում ենք՝ մոռանալով, որ իրականում այդ տատանումները վկայում են հիպերտոնիայի (հունարենից թարգմանաբար նշանակում է օրգանների և հյուսվածքների լարվածության բարձրացում) առկայության մասին: Արյան ձնշման բարձրացումը հիպերտոնիկ հիվանդության և երիկամաբորբի հիմնական ախտանիշն է:

Երկրագնդի վրա ամենատարածված այս հիվանդության նկատմամբ անլուղ վերաբերմնումքը հածախ հաշմանդամության կամ մահվան պատճառ է դառնում:

Նորմալ է համարվում արյան 120/80 մմ սնդիկի սյուն ձնշումը: Առաջին թիվը սրտի ձախ փորոքի կծկման (սիստոլա) ժամանակ զարկերակներում զարգացող ձնշումն է և կոչվում է առավելագույն կամ սիստոլիկ ձնշում, որը միջին տարիքի առողջ մարդու մոտ հանգստի վհճակում հավասար է սնդիկի սյան 100-130 մմ բարձրության: Երկրորդ թիվը զարկերակներում սրտի կծկմանը հաջորդող թուլացման (դիստոլա) վերջում արյան ձնշումն է և կոչվում է նվազագույն կամ դիստոլիկ ձնշում, որը միջին տարիքի առողջ մարդու մոտ հավասար է սնդիկի սյան 60-80 մմ բարձրության: Առողջ մարդու արյան ձնշումը կարող է բարձրանալ մի քանի րոպեով՝ պայմանավորված ֆիզիկական կամ հոգեկան լարվածությամբ:

### Հիպերտոնիայի նշանակետը

Անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ բարձր ձնշումն անմիջապես անդրադարձնում է ողջ օրգանիզմին: Առաջին

### ՔՐՈՆԻԿԱԿԱՆ ՀՈԳՆԱՑՈՒԹՅՈՒՆ (Քողմանական)

Հանկարծ հայտնաբերում եք, որ սկսել եք շուտ հոգնել, ինչը չի անցնում նաև գիշերային հանգստից հետո: Ամենօրյա աշխատանքն այլևս հաճույք չի պատճառում: Դուք կորցրել եք ակտիվությունը, գործելու ժարավը: Ժամանակ առ ժամանակ հոգեպես ընկածվում եք: Երբեմն էլ զգում եք ուժերի անսպասելի հորդում և, օգտվելով առիթից, աշխատում եք հնարավորին շատ բան անել: Դուք զարմանում եք, թե ինչու չեք կարողանում միշտ այդպես լավ զգալ ձեզ:

Եվ այսպես, եքեւ դուք տառապում եք քրոնիկական հոգնածությամբ, ուրեմն պարզեք, թե քանի ժամ եք քնում գիշերը: Առանձնապես կարևոր է հնարավորին շատ քնել մինչև կեսգիշեր ընկած ժամանակահատվածում: Եքեւ քնում եք քիչ և մակերեսային քնով, ապա պետք է դիմել լավագույն քնարեր և հանգստացնող միջոց մեղրին: Մեկ գավաք մեղրի և երեք թեյի գդալ խնձորի քացախի խառնուրդով լիքածակը կարող եք պահել նեցարանում և քնելուց առաջ ընդունել երկու գդալ: Կես ժամ հետո կընեք: Հակառակ դեպում ընդունեք ևս այդքան:

Քրոնիկական հոգնածության պատճառներից է նաև յոդի և մյուս հանքային նյութերի նկատմամբ օրգանիզմի աճող պահանջմանը: Ուստի պետք է ստորել օգտվել օվկիանոսի պարզեմերից՝ ձկնեղենից, ծովային բարիքներից:



Հայտնի է, որ առողջ ապրելակերպը բոլոր հիվանդությունների լավագույն սպեհանին է: Օրինակ, վաղուց ապացուցված է, որ կազմվածքին հետևելու և աղի օգտագործումը սահմանափակելու նպաստում են արյան ծննդումը վերահսկելուն: Այս դեպքում կիրառվում են դեղամիջոցների համեմատաբար նվազ չափարաժիններ:

Հիպերտոնիայով հիվանդի կենցաղում պարտադիր է տոնումների առկայությունը: Ծննդումը պարբերաբար չափելը պարզ անհրաժեշտություն է:

Ի դեպ, հոգեբանները բացահայտել են, որ մարդկանց մեծամասնությունը բժիշկների ներկայությունից հոգվում է, ինչի հետևանքով արյան ծննդումը կարող է բարձրանալ: Տնային պայմաններում սպիտակ խալարի գործնը բացակայում է, ուստի ծննդան չափման արդյունքներն ավելի ճշգրիտ են: Հաճախ դրանով է բացարկում թժկի մոտ, հետազոտման ժամանակ, և տանը, ծննդում չափելիս, ստացված արդյունքների հանելուկային տարբերությունը: Ի դեպ, տանը, ծննդում չափելիս, ավելի ճիշտ է դիմել հարազատների միջամտությանը:

Պետք է հիշել, որ ֆիզիկական ծանրաթեռնվածությունը, հոգմոնը ու սթրեսը կարող են ծննդումը ժամանակավորապես բարձրացնել: Նաև այդ պատճառով խորհուրդ է տրվում ծննդում չափել հնարավորինս հանգիստ վիճակում և նստած դիրքում: Ինչպես, սա չի նշանակում, թե պարկած հիվանդին անպայման պետք է նստեցնել:

Հարկերակային ծննդումը կարելի է չափել թե աջ, թե ձախ ձեռքի միջոցով: Տարբերությունը չի գերազանցի 10 մմ սնդիկի սյունը: Սովորաբար աջ ձեռքն ավելի բարձր արդյունք է գրանցում, այդ պատճառով չափելիս նախապատվությունը տրվում է հենց ացին:

Ծննդում չափելու մեկ ժամ առաջ արդեն խորհուրդ չի տրվում ծխել, սուրծ և ալկոհոլ օգտագործել: Անհրաժեշտ է հարմար տեղապորտել աթոռին, հենվել մեջքին և առնվազն 5 րոպե փորձել թուլացնել մկանները:

### Ախտորոշումը

Հետազոտությունները պարզել են, որ զարկերակային ծննդումը կապ ունի նաև օրվա ժամերի հետ: Սովորաբար այն ցածր է օրվա առաջին կեսին, սկսում է բարձրանալ երեկոյան, շատերի մոտ կրկին նվազում է կեսգիշերից մինչև ժամը 3-4-ը, ապա վաղ առավոտյան, ժամը 4-9-ի հատվածում, հասնում է բարձրակետին:

Տարվա եղանակները նույնանում յուրովի են ազդում զարկերակային ծննդան վրա: Անհանճ այն ավելի ցածր է, քան ձմռանը, թեև առողջ մարդն այդ տարբերությունը չի զգում: 130/85 մմ սնդիկի սյուն ծննդան պարագայում արդեն անհրաժեշտ է զգոն լինել: Զայտը է զյանալ ժամանակ առ ժամանակ, անկախ ինքնազգացողությունից, օգտվել տոնումների ծառայությունից:

Հիպերտոնիկ հիվանդության ընթացքը մասնագետները բաժնում են 3 շրջանի:

Առաջին շրջանում տոնումները ցուց է տալիս 140-

159/90-99 մմ սնդիկի սյուն: Այս շրջանը բնորոշվում է արյան ծննդան ժամանակավոր բարձրացմամբ, որի պատճառները կարող են նկատելի լինել կամ չլինել: Այս շրջանում հիվանդների մոտ 1/3-ը գանգատմեր չի ունենում: Մյուսները բողոքում են գլխացավից, գլխում ծանրության զգացումից, մտավոր աշխատունակության անկումից, դյուրագրգությունից, քնի խանգարումից և այլն: Մրտի և մյուս օրգան-համակարգերի օրգանական փոփոխությունները բնորոշ չեն այս շրջանին: Հիպերտոնիայի առաջին շրջանում առանց դեղամիջոցների 2 ամսվա ընթացքում կարելի է բուժվել: Անհրաժեշտ է միայն ռեժիմով և դիետիկ սնունք ընդունել, հրաժարվել ալկոհոլից, ձարագերից, նվազագույնի հասցնել աղի օգտագործումը, գրաղվել լողով կամ օրական առնվազն 40 րոպե արագ քայլրով:

Բժիշկները վստահեցնում են, որ այս պարզ մեթոդները ցանկալի արդյունք են տալիս: Միայն աղի չափարաժնի սահմանափակումը կերպարացանկում զարկերակային ծննդումն իցեցնում է 4-6 մմ-ով:

160-179/100-109 ցուցանիշը վկայում է հիպերտոնիայի երկրորդ շրջանի մասին: Երկրորդ կամ զարգացած շրջանում հիվանդները, բացի վերոհիշյալ նշաններից, գանգատվում են գլխապտություն, սրտի շրջանում անախորժ զգացումից, վերջույթների թմրածությունից և այլն: Զարկերակային արյան ծննդումը, որպես կանոն, մնում է բարձր: Այս շրջանին բնորոշ է հիպերտոնիկ ծգնաժամը, եթե ծննդում շեշտակի բարձրանում է մի քանի ժամով կամ 2-3 օրով, առաջացնում սրտի, ուղեղի և մյուս օրգանների գործունեության խանգարումներ: Հիպերտոնիայի 2-րդ շրջանում առնվազն մեկ ամիս դեղամիջոցներով բուժում է նախատեսվում:

180/109 ցուցանիշը վկայում է հիվանդության երրորդ շրջանում գտնվելու մասին: Զարկերակային արյան ծննդումը դարձնում է կայուն և մնում բարձր: Առաջանում են ակնահատակի նյարդային և անորային կառուցվածքների խորը փոփոխություններ: 2-րդ և առավելապես 3-րդ շրջանում զարգանում են հիպերտոնիկ հիվանդության բարդությունները՝ սրտամկանի ինֆարկտ, սրտի անբավարարություն, ուղեղի կաթված, երիկամների կնծռուտում և այլն: Այս դեպքում հարկ է պատրաստ լինել ընդմիշտ դեղամիջոցներ ընդունելու պահանջին:

### Կանխարգելումը

Նախառաջ անհրաժեշտ է ճիշտ կազմակերպել աշխատանքը, հանգիստը և կենցաղը, գրաղվել բուժական ֆիզկուլտուրայով և գտնվել բժշկական մշտական հսկողություն տակ:

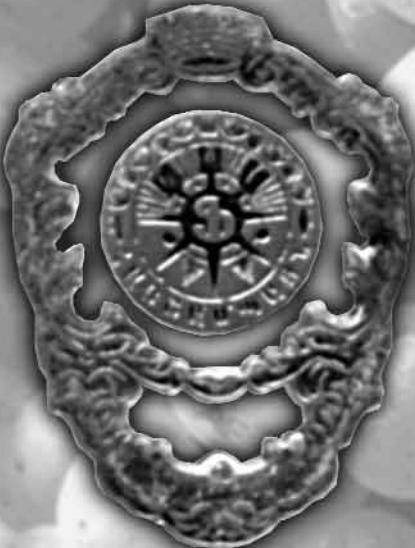
Հիշենք մեկընդմիշտ, որ հիպերտոնիայի բուժման և ինքնառողջացման դեպքերն առավել հավանական են հիվանդության առաջին շրջանում:

## ԽՄԵՔ ԱՅՑԻ ԿԱՐ

Այծի կաթի բացառիկ հատկությունները հայտնի են ինչ ժամանակներից: Այն օգտակար է հողացավերի, մարսողության խանգարման, լեղապարկի քարերի, մաշկի հիվանդությունների ժամանակ: Այծի կաթի սննդարար հատկությունները ոչնչով չեն գիշում կովի կաթին, իսկ ճարագերի և պրոտինի բաղադրությամբ այն մոտ է մայրական կաթին: Այծի կաթը չի առաջացնում ալերգիկ ռեակցիա, ինչպես նաև ստամոքսի, մարտողության խանգարումներ:



ԵՐԵՎԱՆԻ ԾԱՄՊԱՅՆ-ԳԻՒՇԵՐԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ



# ՈՐԱԿՅԱԼ ԱՐՏԱՂՐԱՆՔԻ ՀԱՍԱԼՐՈՒՄ



**Ս**պառողների ազգային ասոցիացիայի՝ 2006 թվականի չորրորդ եռամսյակի մոնիթորինգի տվյալներով՝ ոգելից խնչքների արտադրության ոլորտում հանրապետությունում լավագույն արտադրող է ճանաչվել «Երևանի շամպայն-գինիների գործարան» ընկերությունը:

«Երևանի շամպայն-գինիների գործարանը» հիմնադրվել է 1939 թվականին: Ծուրջ 70-ամյա պատմության տարիներին գործարանը զարգացման ու կատարելագործման մի շարք փուլեր է անցել, որոնցից հատկանշական են երկրի անկախացումից հետո գործարանի սեփականաշնորհումով պայմանավորված և գործարանի պատմության մեջ շրջադարձին նշանակության փաստերը:

1990-ականների սկզբին թանգրերի սարահարթում 16 հեկտար տարածություն զբաղեցնող, արտադրական հսկա մասնաշենքերով և հզորություններով՝ նախկին Խորհրդային Միությունում հայտնի ու բարի համբավ վայելող գործարանը պարապուրդի էր մատնվել: Շամպայն-գինիների արտադրու-



թյան լավագույն մասնագետներն ստիպված էին երազել անցած-գնացած ժամանակների մասին: Այն օրերին քչերն էին պատկերացնում, որ գործարանում աշխատանքը կվերականգնվի և շամպայն-գինիների արտադրության ոլորտում լավագույն հայ մասնագետները կվերագտնեն իրենց բարի համբավը: Դետագյուն տեղի ունեցածը հրաշք չէր, այլ գործունյա, ունեցվածքի նկատմամբ սրտացավ սեփականատիրոջ և ոլորտի լավագույն մասնագետների առողջ համագործակցության արդյունք:

Գործարանը սեփականաշնորհվել է 1995 թվականին և հետագա շահագործման տարիներին համալրվել է ժամանակակից հոսքագետներով ու սարքավորումներով: Մասնավորեցմանը հաջորդած տարիներին, շամպայն-գինիներ արտադրելուց զատ, այստեղ հիմք դրվեց նաև կոնյակի և օղու արտադրությանը: «Երևանի շամպայն-գինիների գործարանն» այժմ 32 անուն արտադրանք է թողարկում:

Սկսած 1997 թվականից՝ ընկերության արտադրանքը հայրենական ու միջազգային համտես-ստուգատեսներում 100-ից ավելի ուսկե, արծաթե և բրոնզե մեդալների ու դիալոմների է արժանացել: Դադարակները լավագույն վկայում են արտադրանքի որակի, ինչպես նաև միջազգային չափանիշներին համապատասխանելու մասին: Պատահական չէ, որ «Երևանի շամպայն-գինիների գործարանի» արտադրանքն այսօր մրցունակ է ոչ միայն հայկական,



այլև արտասահմանյան շուկայում:

Գնումներ կատարելիս՝ հայ սպառողը կարևորու՞մ է վերը նշված փաստերը: Մշանշանակ այս կամ ոչ ասել չենք կարող, քանզի մեր օրերում հայ սպառողին առաջնորդողը հաճախ դրամապանակի պարունակությունն է և ոչ թե որակը: Դա նշանակում է, որ անհարլի նախապատվություն է տրվում զնի երբեմն չնչին տարրերությամբ, կասկածելի արտադրության կամ ակնհայտորեն կեղծված արտադրանքին, որը նաև առղջությանն է վնասակար: «Երևանի շամպայն-գինիների գործարան» այժմ առկա հզորություններին համարժեք արտադրանք չի բողոքում: Ինչո՞ւ: Պատասխանը պետք է փնտրել հայրենական շուկայում, որը լեփլեցուն է տեղական և արտասահմանյան՝ հիմնականում ռուսա-

լուց հետո այնտեղ «Ֆ» տարրերանշանի բացակայությունը հայտնաբերելու դեպքում խնիչքն առանց վարանելու պետք է վերադարձնել վաճառակետ, քանի որ այն կեղծված է, և պարունակությունն էլ բնավ այն չէ, ինչ երաշխավորում են արտադրողն ու սպառողների շահերի պաշտպանը:

Յարկ է նկատի ունենալ այն, որ կեղծված ապրանք վաճառելը ոչ միայն պատվարեր չէ, այլև դատապարտվում է օրենքով: Խուսափելու համար կեղծված ապրանքը վերադարձնելուն առնչվող անօրինական քաշքային բարեկարգությունը, գնումներ կատարելիս, երբեք պետք չէ հրաժարվել դրամարկային կտրոնից:

Չնայած որակյալ արտադրանքին՝ «Երևանի շամպայն-գինիների գործարան» այժմ առկա հզորություններին համարժեք արտադրանք չի բողոքում: Ինչո՞ւ: Պատասխանը պետք է փնտրել հայրենական շուկայում, որը լեփլեցուն է տեղական և արտասահմանյան՝ հիմնականում ռուսա-



կան արտադրության ոգելից խնիչքներով, ինչպես նաև տեղականի և արտերկրից ներկրված տեսականու կեղծումներով, տնայնագործական եղանակով ստացված կասկածելի արտադրանքով:

Ազատ շուկայի առավելությունն առատությունն է, որից սպառողը միայն շահում է: Սակայն ազատ շուկան պետք է զերծ լինի կեղծիքներից և այստեղ կողմնորոշվելու համար սպառողը պետք է տեղեկացված լինի:

Ի՞նչ օրի է արտադրվում Երևանի շամպայն-գիների գործարանում:

Օղու արտադրությունն այստեղ սկսվել է 2000 թվականին: Օղու որակի երաշխիքներից է ցորենի սպիրտը: Որակյալ սպիրտ ստանալու համար գործարանը նախ որակյալ ցորեն է գնում: Բարձրորակ սպիրտը պատրաստվում է միայն ցորենից: Գործարանն ունի սպիրտի թորման ժամանակակից հոսքագծեր, որոնք թույլ են տալիս ստանալ «Էքստրա» տեսակի սպիրտ: Թորման ողջ գործընթացը՝ ցորենն աղալուց մինչև իրենց իսկ լաբորատորիայում դրոժի (շաքարասունկ) ստացումը, խմորումն ու թորումը, վերահսկվում է արտադրանասի լաբորատորիայում: Ստացված սպիրտը հետազոտվում է նաև գործարանի կենտրոնական լաբորատորիայում: Օղու արտադրությանն անհրաժեշտ որակական չափանիշներին համապատասխանելու դեպքում միայն, 72 ժամ հասունացման արդյունքում անցնելուց հետո, ստացված սպիրտը



րությունը և Սպառողների ազգային ասոցիացիան երաշխավորում են ֆիրմային այն արտադրանքը, որը շշի խցանի դրսի վերին հատվածում պարունակում է «Ֆ» տարրերանշանը: Ակցիզային դրոշմանիշի տակ այն հաճախ ակնառու չէ, բայց գնե-

թույլատրվում է կիրառել օղու արտադրման հաջորդ փուլում: Ի դեպ, այս գործարանում ստացված սպիրտը կրկնակի թորված է: Դժվար է հստակ ասել, թե ինչ սպիրտ է օգտագործվում ոգելից խմիչքների հայկական շուկան գրաված ներկրված և տեղական փոքր ու մեծ արտադրամասերում ստացված արտադրանքում:

Օղու արտադրության տեխնոլոգիական կարևոր փուլերից է ջրի պատրաստումը: Զուրը նախ ջրազտիչ սարքերով մաքրվում է այն միկրո-օրգանիզմներից և հանքային աղերից, որոնք կարող են ազդել օղու համային հատկանիշների վրա: Մշակված ջուրը նույնպես լաբորատոր ստուգում է անցնում և հետո միայն օգտագործվում օղու արտադրության պրոցեսում (ջրասպիրտային խառնուրդի ստացում ու տեսակավորում, նախնական ֆիլտրում ու ակտիվացված ածուխով մշակում):



Սա շատ բարդ, ֆիզիկաքիմիական պրոցես է, որի արդյունքում օղին յուրահատուկ համ է ստանում: Այնուհետև սպիրտաջրին ավելացվում են այլ նյութեր՝ սոդա, կիտրոնաթթու, շաքար, մեղր և այլն, ապա կատարվում է վերջնական ֆիլտրում, և պատրաստի օղին ենթարկվում է համային և լաբորատոր զննման: Դրական արդյունքի դեպքում արտադրանքն ուղարկվում է շշալցման: Կրոյզը հեռարկո՞ր է արտադրության տեխնիկական ու տեխնոլոգիական պրոցեսների կազմակերպման՝ անհրաժեշտ չափանիշներին հակասող պայմաններում ընդունված միջազգային չափանիշներին համապատասխան արտադրանք ստանալ: Միանշանակ ոչ: Շուկայում խարկած չլիմելու տարբերակ է «Երևանի շամպայն-գինիների գործարան» ընկերության արտադրանքին նախապատվություն տալը: Ընկերությունն արտադրում է օղու հետևյալ տեսակները՝ «Մուժիկ», «Ոսկե ձկնիկ», «Բելոսնեժկա», «Վերշինա», «Ռուսկայա նախողիկա», «Սլավյանսկայա», «Կրուտոյ մուժիկ», «Ռուսկի չայ», «Պրիմա» և «Անիսա»: Վերջինն անխոսնի օղի է, որը մեծ տարածում ունի Սերծավոր Արևելքի երկրներում: Պատրաստվում է բնական հումքից: Խնոմն են ջրով կամ սառուցով: Անդրկովկասում առաջին և առայժմ միակ արտադրողը Երևանի շամպայն-գինիների գործարանն է: Թեև այն մեր շուկայում նորույթ է, այնուհանդերձ հասցրել է գործարանի պարգևների ցանկը համարել ոսկե մեդալով:

Գործարանի արտադրության «Շամպայն» գինին դասվում է խաղացող գինիների շարքին, որոնք ունեն բնորոշ համ ու հոտ, փրփրելու հատ-



կություն և ստացվում են համապատասխան տեսակի խաղողի համապատասխան հրահանգով պատրաստված և վերամշակված գինեհումքից, որին ավելացվում է շաքար՝ լիկյորի ձևով, շաքարասնկերի համապատասխան ռասսա: Յերմետիկ փակված պահանանում այն ենթարկվում է կրկնակի խմորման, որի ընթացքում հագենում է բնական CO<sub>2</sub> գազով, ինչով էլ տարբերվում է արհեստական եղանակով CO<sub>2</sub> գազով հագեցած խմիչքներից, որոնք դասվում են ոչ թե խաղացող, այլ գազացված գինիների շարքին: Վերջինները շամպայն չեն, քանի որ չունեն ծագումով ֆրանսիական այդ խմիչքին համապատասխան որակ:



Առաջատար և ավանդական «Շայկական շամպայնի» առաջին շշերը թողարկվել են դեռևս 60 տարի առաջ: Այժմ էլ «Շայկական շամպայնը» համարվում է ձեռնարկության զարգացման հուսալի երաշխիքը: Շամպայնը պատրաստվում է երկու եղանակով:

1. Շշային կամ դասական եղանակ: Այս դեպքում կրկնակի խմորումն ընթանում է հերմետիկ փակված շշերի մեջ: Շշերում մշակված և 3 տարի հասունացած շամպայնը պատկանում է կոլեկցիոն գինիների շարքին: Յնեցնան ընթացքում ամեն տարի կատարվում է դարսակների վերադասավորում՝ ապահովելու համար շաքարասնկերի տեղաշարժը: Խնորումն ավարտվելուց հետո շշերը շրջվում են գլխիկայր (ռեմյուաժ) շաքարասնկերի նստվածքը հեռացնելու համար: Մրանից հետո,

ավելացվում է համապատասխան քանակի էքսպերտիցիոն լիկյոր, շիշը փակվում է նոր խցանով, ամրացվում (դեգործաժ) և ուղարկվում երաշխավորության բաժանմունք: Երաշխավորության ժամկետը լրանալուց հետո շամպայնը ենթարկվում է թիմիական, միկրոկենսաբանական և օրգանոլեպտիկ ստուգման, ապա հանձնվում է պատրաստի արտադրանքի պահեստ՝ իրացման համար:

Իտալիայից ներմուծվող նույն գույնի շամպայն ստացվող կոլեկցիոն շամպայնը երևանի շամպայն-գինիների գործարանում ավանդական եղանակով ստացվող կոլեկցիոն շամպայնի արտաքին ծևավորմամբ տարբերվող նոր արտադրատեսակ է:

2. Պահանջանային անընդհատ հոսքի եղանակ: Այս եղանակի դեպքում խնորումն ընթանում է մեծ տարրողությամբ էնալապատ պահանջաներում՝ անընդհատ հոսքով, մշտական 5 մթնոլորտ ճնշման տակ: Շամպայնացման այս եղանակը, որն այժմ կիրառում են աշխարհի մեծ թվով գործարաններ, դեռևս 1940 թ.-ին առաջարկել են հայազգի գիտնականներ Գևորգ Աղաբարյանը և Կրտյոն Մերժանյանը:

Անընդհատ հոսքով գինու շամպայնացումը կատարվում է համապատասխան սարքերի միջոցով, ավտոմատ եղանակով: «Շամպայն» գինու մեջ եղած CO<sub>2</sub> գազը բարենպատ ազդեցություն է թողնում մարդու արյան շրջանառության և շնչառության կարգավորման վրա, ուժեղացնում է ստամոքսահյութի արտադրությունը: Որոշ դեպքերում շամպայնն օրգանիզմի վրա առավել բարենպատ ներգործություն է ունենում, քան դեղորայքը: Օրինակ, տևական սրտխառնոցի դեպքում, եթե ոչ մի դեղամիջոց չի օգնում, դրական ազդեցություն է ունենում մեկ բաժակ սառը շամպայնը: Շաքարախտով հիվանդները կարող են ընթոշինել շամպայնի «բրյուտ» տեսակը, որը շաքար չի պարունակում:

Ժամանակին իգուր չի ասվել. «Շամպայնը իրաշալի է այնքանով, որքանով որ պահպանում է



Կոլեկցիոն շամպայնի  
նոր տեսականին

մեր թարմությունը»: Ֆրանսիացիներն ասում են. «Շամպայնը գինիների արքան է, շամպայնն արքայական խմիչը է»: Գործարանում ավելացնում են, որ շամպայնն ուրախության խմիչը է: Այն մարդու կյանքում ամենակարևոր իրադարձությունների վկան է:

Երևանի շամպայն-գինիների գործարանի արտադրության մյուս 12 անուն գինիներին և 7 անուն կոնյակներին այս հոդվածում չենք անդրադառնա: Մեկ անգամ ևս նշենք միայն, որ, Սպառողների ազգային ասոցիացիայի՝ 2006 թ.-ի չորրորդ եռամյակի մոնիթորինգի տվյալներով, երկրում ոգելից խմիչըների արտադրության ոլորտում գործարանի ողջ արտադրանքը լավագույնն է ճանաչվել և նույն՝ 2006 թ.-ին ընկերության արտադրանքն արժանացել է Յայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիայի պատվոգրին:

Գնելիս հարկավոր է հիշել ֆիրմային «Ֆ» նշանի մասին:

Երևանի շամպայն-գինիների գործարանի երաշխավորված արտադրանքի ողջ տեսականին կարելի է ձեռք բերել նաև ընկերության ֆիրմային խանութներից:

## Ֆիրմային խանութների հասցեները

- ք. Երևան, Ագարանգեղոս 7
- ք. Երևան, Մաշտոցի պողոտա 27
- ք. Սիսիան, Շահումյան 24
- ք. Վանաձոր, Տիգրան Մեծ 29
- ք. Էջմիածին, Մաշտոց 28
- ք. Երևան, Արշակունյաց 15  
(Սուրմալու տոննավաճառ)

Մեկ անգամ ևս հիշեցնենք, որ այլ խանութներից գնումներ կատարելու դեպքում պետք է ուշադրություն դարձնել ֆիրմային նշանի պարտադիր առկայությանը և չանտեսել մեր խորհուրդները:

## ԿՆՃԻՌԵՐԸ ՍԱՐՍԱՓԵԼԻ ՉԵՆ, ԵԹԵ ԿԱ ԳԱԶԱՐՈՎ ԴԻՄԱԿԸ

Այս դիմակը շատ հեշտ է պատրաստվում: Պետք է միայն քերիչով անցկացրած թարմ գազար, կարտոֆիլի՝ 2 գրամ այսուր և ձվի դեղնուց: Անհրաժեշտ է բոլոր բաղադրիչները լավ խառնել և դեմքը խոտաբույսի հավելումով շոգու լոգանքի օգնությամբ խնամքով մաքրելուց հետո քսել դեմքին՝ պահելով 20 րոպե: Այնուհետև խորհուրդ է տրվում լվանալ նախ տաք, ապա սառը ջրով: Գազարի դիմակը սնուցում է, թարմացնում մաշկը և, որ ամենակարևորն է, ցրում (հարթում) մանր կնճիռները: Այս դիմակը հարմար է թե չոր, թե յուղոտ, թե նորմալ մաշկին:





**◀** այկական շուկայում Սպառողների ազգային ասոցիացիայի՝ 2006 թվականի չորրորդ եռամսյակի մոնիթորինգի և մարքեթինգային հետազոտությունների արդյունքում ընդունված է արտադրության և սպառման ոլորտում լավագույնն են ճանաչվել «Եվրոբերն» ընկերության «Նոյան» հյութերն ու նեկտարները:

Ի սկզբանե բնության բարիքները մարդու սմնի հիմնական բաղադրիչն են, այդ թվում՝ պտուղ-բանջարեղենն ու հատապտուղները, որոնք պարունակում են մարդու կենագործունեությանն անհրաժեշտ գրեթե բոլոր սննդանյութերը՝ սպիտակուցներ, ածխաջրեր, ճարպեր, վիտամիններ, օրգանական թրուներ, հանքային նյութեր:

Կախված բնակլիմայական պայմաններից, ինչու ոչ նաև գրաղվածությունից՝ միշտ չեն, որ մեր նախընտրած բազմատեսակ թարմ մրգերից օգտվելու հնարավորություն ենք ունենում: Բնական հյութերը, նեկտարները, ընդունված են նաև չեմերն ու մուրաբաները, անկախ վերը նշված գործոններից, հագեցնում են պտուղների, հատապտուղների, բանջարեղենի նկատմամբ մարդու օրգանիզմի բնական պահանջը:

Վերանշակող արդյունաբերության համաշխարհային պահանջները 21-րդ դարում ուղղվում են



## ԸՆԿԵՐՈՒԹՅԱՆ ԱՐՏԱԴՐԱՆՔԸ ՎԱՅԵԼՈՒՄ Է ՈՉ ՍԻԱՅՆ ՀԱՅ ՍՊԱՌՈՂԸ

թյան ցանկում առանձնանում է հատկապես հայուսական «Եվրոբերն» ընկերության «Նոյան» գործարանի առաջարկած ողջ արտադրատեսականին՝ բնական հյութեր, ջեմեր և մուրաբաներ, բանջարեղենային պահածոներ, հյութերի համար



նախատեսված հումք կամ խտացված խյուս: Ձերմային մշակման վճասներն այս գործարանում հասցված են նվազագույնի: Ֆիրմային յուրօրինակ տեխնոլոգիայի և բազմաշերտ կոմբինացված նյութով ասեպտիկ փաթեթավորման արդյունքում պահպանվում են թարմ մրգի, հատապտղի, բանջարեղենի համը, գույնը, բույրը, սննդարար հատկությունները և վիտամինային կազմը՝ ավելի քան 70-80 %-ով:

«Նոյան» հյութերի գործարանը հայաստանյան շուկայում իր գործունեությունն սկսել է 1999 թ.-ից: Սկիզբը 1998 թվականն էր, երբ «Եվրոբերն» հայուսական համատեղ ձեռնարկությունը պայմանագիր կնքեց հեղուկ սննդամթերք փաթեթավորող սարքավորումների խոշորագույն արտադրողներից մեկի՝ շվեդական աշխարհահռչակ «Տետրապակ» ընկերության հետ՝ ասեպտիկ փաթեթավորմամբ բնական հյութերի և ստերիլիզացված կաթի արտադրություն կազմակերպելու նպատակով: Երևանին հարակից Զրվեծ բնակավայրում գտնվող «Դայարդկապ» գործարանի տարածքում մի քանի ամսվա ընթացքում կատարվեցին ծավալուն շինարարական և մոնտաժային աշխատանքներ: Հիմնական արտադրական մասնաշեմքը վերակառուցվեց և վերագինվեց միջազգային չափանիշներին համապատասխան: Շվեդական կողմն առաքեց, տե-



արտադրական գործնթացներում առավել առաջավոր տեխնոլոգիաների ներդրմանը՝ մասնավորապես ջերմային անվնաս մշակման միջոցով թողարկվող պահածոներում և հյութերում վիտամինային կազմն ու օգտակար միկրոտարրերը հնարավորինս պահպանելու առաջնային պայմանով:

Այս տեսանկյունից հայրենական արտադրու-

ղադրեց և շահագործնան հանձնեց 0,25 լ և 1լ տարողությամբ, ասեպտիկ փաթեթավորմամբ բնական հյութերի արտադրության հոսքագիծը՝ 5000 լ ժամ արտադրողականությամբ: Հայաստանը դարձավ 156-րդ երկրը, որտեղ ներդրվեցին «Տետրապակի» սարքավորումները: Եվ արդեն 1999 թ.-ի դեկտեմբերին մեր երկրում իր արտադրությամբ եզակի «Նոյան» գործարանը շուկա հանեց, «Տետրապակ» ֆիրմայի հատուկ տեխնոլոգիայով պատրաստված, բնական հյութերի առաջին խմբաքանակը: Այդքանով, սակայն, ներդրումներն այս ոլորտում չավարտվեցին:

առաջարկելով այն հյութ և սննդամթերք արտադրող տեղական և արտասահմանյան կազմակերպություններին: 2001 թ.-ին շահագործնան հանձնվեց նաև լցման ներկա հոսքագիծը, որով «Նոյան» արտադրանքը ծեռք բերեց լուացուցիչ արտադրական հզորություն, ժամանակակից ինքնատիպ դիզայն, հարմարավետ ապրանքային փաթեթավորում, գրավիչ տեսք: «Նոյան» ապրանքանիշը, այդպիսով, անրապնդում էր դիրքերը և ճանաչում ծեռք բերում ոչ միայն հայկական շուկայում, այլև արտերկրում, որտեղ ընկերության արտադրանքի բարձր որակի



քանիշը համալրվեց շուրջ 22 տեսակ բարձրորակ մուտքաբաներով, իսկ 2005 թ.-ից թողարկվեց նաև բանջարեղենային պահաժոների արտադրանասը:

Արտադրական ողջ գործընթացը՝ հումքից մինչև պատրաստի արտադրանք, ընթանում է տեխնորիմիական և նաներաբանական լաբորատոր հսկողության տակ: Պատրաստի արտադրանքը 7 օր անցնում է ինկուբացիոն շրջան, ապա միայն առաքվում շուկա:

Գործարանում ներդրված արդի տեխնոլոգիայի և փաթեթավորման բարձր որակի արդյունքում թողարկվող արտադրանքի պահպանման ժամկետը գրանցվում է մինչև մեկուկես տարի: Այդ ընթացքում հյութը միանգամայն ապահով պահպանվում է սենյակային ջերմաստիճանում: Բացելուց հետո այն կարելի է սառնարանում պահել 3 օրից ոչ ավելի, քանի որ խոսքը կենդանի հյութի մասին է:

«Նոյան» գործարանն ստեղծման օրից պարբերաբար արձա-



Վերամշակման հզորությունն ու արտադրության ծավալներն ընդլայնելու նպատակով 2001 թ.-ին ընկերությունը ներմուծեց ժամում արդեն 10 տոննա միրգ վերամշակող մեկ այլ հոսքագիծ, ինչը հնարավորություն տվեց առավելագույնս բավարարել սեփական արտադրական կարիքները, միևնույն ժամանակ պատրաստել բարձրորակ հոլմք՝

հանդեպ վստահությունը տարեցտարի մեծանում է: Տարիների ընթացքում «Նոյան» ապրանքանիշը կորու նոր ապրանքատեսակների պահանջարկ առաջացավ, ինչը և իհմը հանդիսացավ նուրաբաների, ծեմերի, բանջարեղենային պահածոների արտադրական ուղղությունները խթանելու համար:

2004 թ.-ին «Նոյան» ապրան-





Նագրել է տեղական գյուղատնտեսական հումքի զննման, արտադրության, ինչպես նաև աշխատատեղերի և արտադրանքի արտահանման ծավալների կայուն աճ: 2005 թ.-ին ՀՀ գյուղացիական տնտեսություններից կամսիկ վճարով գնվել է 5000 տ-ից ավելի հումք, ինչի համար ՀՀ գյուղատնտեսության նախարարությունը գործարանին պարգևատրել է «Գյուղատնտեսական լավագույն նվաճումների համար» ոսկե մեդալով:

Ընկերության արտադրանքն այսօր հաջողությամբ իրացվում է ՌԴ-ում, ԱՄՆ-ում, Ուկրաինայում, Ֆրանսիայում, Վրաստանում, ԱՄՆ-ում և Ավստրալիայում: «Նոյան» հյութերն իրացվում են ոչ միայն մեծածախ և մանրածախ առևտորի, այլև դեղատնային ցանցերում, ինչպես, օրինակ, Ֆրանսիայում՝ նուան, կամ ՌԴ-ում՝ ծիրանի, չիչիսանի, նուան, մասուրի հյութերը:

«Նոյան» ապրանքանիշը և «Եվրոթերմ» ընկերությունը բազմից շնորհակալագրերի, պատվորերի և մեդալների են արժանացել հայաստանա-

յան և արտասահմանյան կազմակերպությունների կողմից: Տեղական ու միջազգային մի շարք համատես մրցույթներին և ցուցահանդեսներին մասնակցությունն ու հաղթանակներն ընկերությանը ճանաչում են բերել նաև զարգացած Արևմուտքում:

Սպառողների ազգային ասոցիացիայի, Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիայի, ասել է, թե հայ սպառողի բարձր գնահատականին արժանանալը նույնական է որակյալ արտադրանքի: Պատահական չէ, որ 2006 թ.-ին «Նոյան» ընկերությունն արժանացել է Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիայի պատվոգրին:

«Նոյան» առաջարկում է հյութեր և պահածոներ, որոնք ոչ միայն համեղ են ու հաճելի, այլև օգտակար են ու պիտանի առողջությանը:



## ԱՎՏՈՄԵՔԵՆԱՎ ՎԱՐՈՂ ԿԱՆԱՅՔ ՊԵՏՔ Է ԱՎԵԼԻ ՀԱճԱԽԱԿԻ ՀԱՆԳՍՏԱՆԱՆ



Նույնիսկ եթե ավտոմեքենայի նստելատեղ շատ հարմարավետ է, երկար վարելիս մեջքը հոգնում է, իսկ ոտքերը հաճախ այտուցվում են: Այսօրինակ անհարմարություններից հուսափելու համար նախ մեքենան պետք է կանգնեցնել ճամփեզրին և ընդամենը իինգ դռակ տրամադրել բոլացնող վարժություններին: Այդ դեպքում մնացած ճանապարհն այլևս չի հոգնեցնի և տրամադրությունն էլ կշարունակի մնալ բարձր: Ուստի անհրաժեշտ է կանգնել մեքենայի դռան դիմաց, ոտքերը հեռացնել իրարից ուսերի լայնությամբ, մի ձեռքով հենվել մեքենայի դռանը, թերևակի ծալել ծունկը և մնալ այդ դիրքով 20 վայրկյան (նույն վարժությունը կարելի է կրկնել հակառակ դռան մոտ):

### Հանգստանալու և մեկ տարրերակ

Իցեցնել մեքենայից համապատասխան ոտքը, նույն կողմի ձեռքով թերևակի հենվել մեքենայի տանիքին, իսկ մյուս ձեռքը գտել մեջքին, դանդաղ թեքել իրանն առաջ՝ մեջքն ուղիղ պահելով, մնալ այդ դիրքում 20 վայրկյան, ապա փոխել հենվող ձեռքը (վարժությունը կարելի է կրկնել մի քանի անգամ):

Մեզ վրա ոչ մի բան այնքան էման չի նստում և այնքան բանկ չի գնահատվում, որքան բաղաքավարությունը:

### Ս. Սերվանտես

## ՔԱՂԱՔԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ՎԱԵԼ ՕՐ

«Սպառող» ամսագիրն այսուհետև անդրադարձալու է քաղաքավարության կամոններին: Չե՞ որ առօրյայում, աշխատանքում և կենցարդում բոլորս գիտակցարար կամ ենթագիտակցորդներ քաղաքավարի շփումների ենք ծգուում: Ասել է, թե քաղաքավարություն ենք ու գում սպառել: Դնուեք մեր ամսագրի «Քաղաքավարություն ամեն օր» խորագրի տակ տպագրվող նյութերին: Քաղաքավարություն կրամցնենք ու սպառենք ամեն օր: Քաղաքավարի լինենք:

### Մենք խանութում ենք



♦ Գնում կատարելիս՝ ավելորդ չէ իշել այն նասին, որ վաճառողին պետք չէ հոգնեցնել մասր բնահաճություններով կամ ծգծգովոր անվճականությամբ:

♦ Դրամարկիդին մոտենալիս՝ պետք է պատրաստ ունենալ կատարված գնումների համար անհրաժեշտ մոտավոր գումար՝ վերջին վայրէկյանին այն դրամապանակում կամ գրապաններում չփնտրելու համար:

♦ Դրամի մնացորդը հաշվելիս և՝ պետք չէ դանուարել: Ժամանակակից կենսարիթը պահանջում է արագ և ճշտորոշ ռեակցիա:

♦ Խանութի դրների մոտ պետք է զիշել դուրս եկողին, ապա նոր միայն ներս մտնել՝ այդպիսով բացառելով ներսում խցանման առաջացումը:

♦ Մեծ խանութերում տղամարդը կարող է գլխարկը չհանել՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ հաճախորդն սպասարկվում է անհատական ձևությունում:

♦ Մեծ խանութերում տղամարդը կարող է գլխարկը չհանել՝ բացառությամբ այն դեպքերի, երբ հաճախորդն սպասարկվում է անհատական ձևությունում: Օրինակ, կենցաղային սպասարկման արհեստանոցում, խնայդրամարկղում կամ փոստում օգտակար է չնորանալ ժամանակին հանել գլխարկը և բարեկել գրան:

### Ծխելու մասին



Ծխել չի թույլատրվում.

♦ այնտեղ, որտեղ կախված է ծխելն արգելող հայտարարություն,

♦ այնտեղ, որտեղ հայտարարություն չկա, բայց առանց այդ էլ պարզ է, որ ծխել չի կարելի (թատրոն, կինո, բենգալցակայան, հիվանդասենյակ, քննական լսարան),

♦ մասնավոր բնակարան, հիմնարկ, խանութ, հասարակական տրանսպորտ մտնելիս, վերելակում,

♦ պարելու ժամանակ,

♦ ծաշելիս՝ ապուրի և երկրորդ ճաշատեսակի միջև,

♦ հանդիսավոր նիստերի ժամանակ,

♦ կանանց՝ փողոցում:

Ուրիշի տանը, եթե տանտեղը գլանակ չի առաջարկում, ծխելուց առաջ պետք է թույլատրվում խնդրել: Ծխողը պետք է իր մոտ գլանակ ունենա:

Կինը տղանարդուն կրակ չի տալիս: Ոչ լուցկին, ոչ կրակայիշը չենք վերցնում հրամցնողի ձեռքից: Զի կարելի վառվող լուցկին կամ կրակայիշը մենել երրորդ անձի քի առջևից: Պետք է կանգնել և շրջանցել նստաձին: Կրակ հրամցնելիս սեփական գլանակը պետք է հանել բերանից, դնել մոխրամաճի մեջ կամ պահել ձեռքում: Մե-

փական գլանակը կողքին կամ վարելու տալը թույլատրվում է միայն «լաստի վրա վերի ենթարկվածներին», ինչպես սպաված է լավ վարվեցնողության ֆրանհական դասագրում:

Սոխիրը պետք է թափ տալ միայն մոխրամաճի մեջ և ոչ թե պնակում, ծաղկամանում և նմանատիպ տեղերում: Եթե մոխրամաճ չկա, կարելի է խնդրել, որ այն բերեն:

Պետք չէ բարեկել կամ խոսել գլանակը բերանում: Զի կարելի նույնիսկ պատահաբար իրեն թոյլ տալ ծովիր փշել նստաձերի կամ կողքին կանգնածների երեսին:

## ՊԵՊԱՐՈՒՑԱԿԻ

Մեր օրերում քաղաքակիրը աշխարհն ավելի ու ավելի է ապավինում ավանդական բժշկությանը, մասնավորապես՝ դեղարույսերով բուժնամանը: Ավանդական բժշկության սերնդներին հասկանալու համար ապրողների օգտագործումը:

Դեղարույսերի բուժիչ հասկությունների մասին հայ մատենագրության մեջ առաջին գրավոր վկայությունն է բողել Եզմիկ Կողբացին, իսկ որպես դեղամիջոցների, օգտագործել են Միփրա Շերացին և Ամիրոդովա Անասիացին: Դայաստանի բնությունը հարուստ է դեղարույսերով: Դրանք ճանաչելի ու բայց նշանակության կիրառելն օգտակար են ինչպես հիվանդությունները կանխելու, այնպես էլ դրանք բուժելու առումունք:

«Սպառող» ամսագիրն այսուհետև յուրաքանչյուր համարում կամորդառնա Դայաստանում աճող առանձին դեղարույսերի քիմիական կազմին, բուժական աղեցույթյանն ու կիրառման եղանակներին:

### Եզան լեզու Պոծորունիկ բուծական

Եզան լեզուն բազմամյա խոտարուս է՝ 3-9 խոշոր, ծվածն տերևներուց: Բազմանում է սերմերով, մայս-հունիսին անհսներին, իսկ պառուղները հասունանում են անոնաց: Բավականաչափ պահանջկու է հողի և խոնավության նկատմամբ: Բույսն աճում է ճամփեղութերին, աղբուտներում, մարգագետներում և այլուր:

Բուժման նախառակու հիմնականում օգտագործում են բույս տերևներու ու սերմերո, երեմն՝ նաև արմատը: Տերևներ հավաքում են կորուններով, ծաղկման սկզբից մինչև բարամելը, չորանում բարակ շերտերով՝ միջանցիկ քամու տակ և բացոյաց: Տերևները տարեկան հավաքում են երկու անգամ, իսկ օգտագործման համար պիտանի են մինչև երկու տարի: Տողովորական բժշկության մեջ եզան լեզուն օգտագործվել է բոլոնիխտների, թթերի պալարախտի, կապույտ հազի, ստամոքսասպիրային մի շարք հիվանդությունների ժամանակ: Ավիշենան բույսի տերևանյութը և սերմերն օգտագործել է պահանջարորդի, նոերի ախտահարման, արյունային փսխումների ժամանակ՝ այս դեղամիջոցները խանելով վարդաքրի և ներգործող այլ դեղաբույսերի հետ:

Միփրա Շերացին նշել է լուծերի դեպքում տրորված սերմերի լավ ներգործության մասին: Նա բույսի հյութը, իբրև քսուկ, օգտագործել է արտաքին ձևով՝ կարմիր քամու և լեզմոնայի ժամանակ:

Ըստ Ամիրոդովաքի եզան լեզվի տերևահյութը և սերմերն օգնում են երիկամների և միզապարկի հիվանդությունների՝ հատկապես արյունամիջության դեպքում, այրվածքներին, մոլորդին, չերմից առաջացած գլխացավերին, միջին ականջի թարախապորդին և այլն:

Եզան լեզվի սերմերը թրջում են 3-10 անգամ ավելի քանակու տաք ջրի մեջ, տրորում և թրջողի ձևով ներկ նաև բորբոքված աչքերին: Տրորված տերևներն ունեն ցավ հանգստացնող և հյուսվածների այտուցում կանխելու հատկություն: Տերևահյութը, խառնված մանրացված կավիճի հետ, դրական է ազդում կարմիր քամու ժամանակ, եթե այս խառնուրդը քսուկ բանում թույլ տալ ծովիր փշել նստաձերի կամ կողքին կանգնածների երեսին:

Ըստ Ամիրոդովաքի եզան լեզվի սերմերը են լուծ առաջացնել:

Ըստ Ամիրոդովաքի եզան լեզվի սերմերը են օգտագործում են սալարի ձևով կամ սուլավածությամբ:

# Ի՞ՆՉ ՀԵՄԱՍՏԱՆԻ ՔՐԱՅԻ ԹՎԱՅԻ Ե ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ

Աշխատանք ունենալու ամիրաժեշտություն մարդն ունեցել է բոլոր ժամանակներում: Քաղաքակիրք աշխարհում միշտ արդիական են աշխատանքի տեղավորման, աշխատանքից ազատվելու, գործազրկության նպաստներին վերաբերող խնդիրներն ու դրանցից բխող հարցերը: Ի՞նչ իրավունքներ և պարտավորություններ ունի ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարության «Զբաղվածության պետական ծառայություն» գործակալության աջակցությանը դիմող քաղաքացին:

## Գործազրկություն, ովքե՞ր են նրանք

Քաղաքացուն գործազրկ ճանաչելու կարգն ու պայմանները սահմանված են «Բնակչության գործազրկության և զբաղվածության դեպքում սոցիալական պաշտպանության նախին» ՀՀ օրենքով, որն ուժի մեջ է 2006 թվականի հունվարից: Օրենսդիրը նախ որոշակացրել է մարդկանց այն խնբերը, որոնք համարվում են զբաղված:

**Հոդված 5.1.** Զբաղված են համարվում այն գործունակ անձինք, ովքեր զբաղված են սույն օրենքի 4-րդ հոդվածով նախատեսված գործունեության որևէ տեսակով:

**Հոդված 4.** Զբաղվածություն համարվող գործունեության տեսակներն են.

1. Գործատուների մոտ վարձու աշխատանքային գործունեությունը (այդ թվում՝ ՀՀ օրենքներով նախատեսված ծառայությունների կարգերի ռեգերվում գտնվելը՝ բացառությամբ վարձատրություն չնախատեսող դեպքերի):

2. Գործատուի աշխատանքային գործունեությունը:

3. Անհատ ձեռնարկատիրական գործունեությունը:

4. Ժամկետային պարտադիր գինվորական ծառայությունը:

5. Ուսումնական հաստատություններում, մասնագիտական ուսուցման դասընթացներում և ուսուցման այլ ձևերում առկա ուսուցումը:

**Հոդված 5.2.** Զբաղված են համարվում այն գործունակ անձինք, ովքեր զբաղված չեն սույն օրենքի 4-րդ հոդվածով նախատեսված գործունեության որևէ տեսակով:

**Հոդված 6.** Աշխատանք փնտրող են համարվում ՀՀ աշխատանքային օրենսգրքով աշխատանքային տարիքի հասած՝ 16 տարին լրացած, այն գործունակ անձինք, ովքեր, անկախ զբաղված լինելու հանգամանքից, աշխատանքի տեղավորման նպատակով դիմել են զբաղվածության պետական ծառայություն:

Աշխատանք փնտրող զբաղված քաղաքացիներն աշխատանք փնտրող հաշվառվելու համար «Զբաղվածության պետական ծառայություն» գործակալության տարածքային բաժին ներկայանում են հետևյալ փաստաթղթերով:

ա. անձնագիր կամ անձը հաստատող այլ փաստաթղթը,

բ. սոցիալական քարտ,

գ. կրթության մասին փաստաթղթը (կրթություն ունեցողները):

Աշխատանք փնտրող զբաղված անձը ներկայացնում է.

ա. անձնագիր կամ անձը հաստատող այլ փաստաթղթը,

բ. սոցիալական քարտ,

գ. աշխատանքային գրքույկ (բացառությամբ առաջին անգամ աշխատանք փնտրող անձի),

դ. գինվորական գրքույկ (գինվորական ծառայություն անցած անձինք),

ե. կրթության մասին փաստաթղթը (կրթություն ունեցողները):

«Բնակչության զբաղվածության և գործազրկության դեպքում սոցիալական պաշտպանության մասին» ՀՀ օրենքի 30-րդ կարդում ենք. «Գործազրկ են համարվում աշխատանք փնտրող աշխատունակ և գործունակ այն զբաղված անձինք, ովքեր չեն ստանում ՀՀ օրենսդրությամբ սահմանված



կենսաթոշակներ (բացառությամբ կերակրողին կորցնելու դեպքում կենսաթոշակի տեսակների), աշխատանքի տեղավորման նպատակով հաշվառված են Զբաղվածության պետական ծառայությունում, պատրաստակամ են անցնելու հարմար աշխատանքի և ստացել են գործազրկություն կարգավիճակ: Գործազրկի կարգավիճակ տրվում է ՀՀ կառավարության սահմանած անիրաժեշտ փաստաթղթերը ներկայացնելուց հետո՝ 7 օրվա ընթացքում»: Որպեսզի պետությունը քաղաքացուն գործազրկ ճանաչի, քաղաքացին պարտավոր է ներկայանալ ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարության «Զբաղվածության պետական ծառայություն» գործակալության տարածքային բաժին և ներկայացնել անիրաժեշտ փաստաթղթերը:

Գործազրկի կարգավիճակ տրվում է հետևյալ փաստաթղթերի առկայության դեպքում.

ա. անձնագիր կամ անձը հաստատող այլ փաստաթղթը,

բ. սոցիալական քարտ,

գ. աշխատանքային գրքույկ (բացառությամբ առաջին անգամ աշխատանք փնտրող անձի),

# ՕՐԵՆՔՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ ՓԵՏՐՈՂԻՑ

դ. գինվորական գրքույկ,  
ե. կրթության մասին փաստաթուղթ (կրթություն ունեցողները),

զ. իրավասու մարմնի կողմից տրված տեղեկանք փաստացի բնակության վայրի մասին,

է. իրավասու մարմնի կողմից տրված տեղեկատվություն (տեղեկանք) անձի աշխատանքային կամ այլ բնույթի գործունեության տեսակներով գրադարձ լինելու ժամանակահատվածում կատարած պարտադիր սոցիալական ապահովագրության վճարումների և կատարման կամ աշխատավարձ ստանալու ժամկետների մասին,

ը. իրավասու մարմնի կողմից տրված տեղեկատվություն (տեղեկանք) աշխատանք փնտրող անձի անվամբ գյուղատնտեսական նշանակության հողի սեփականության կամ վարձակալության իրավունքի բացակայության մասին:

Աշխատանքի տեղավորման հարցով տարածքային կենտրոն դիմու հաշմանդամը պետք է ներկայացնի հետևյալ փաստաթղթերը.

ա. անձնագիր կամ անձը հաստատող այլ փաստաթուղթ,

բ. սոցիալական քարտ,

գ. կրթության մասին փաստաթուղթ (կրթություն ունեցողները),



դ. ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական հարցերի նախարարության բժշկասոցիալական փորձաքննության գործակալության տարածքային մարմնի կողմից տրված հաշմանդամության փաստը հաստատող տեղեկանք:

## Որո՞նք են գործազրկության նպաստի նշանակման պայմանները

Այս հարցին պատասխանում է «Բնակչության գրադաստության և գործազրկության դեպքում սոցիալական պաշտպանության մասին» ՀՀ օրենքի 29 հոդվածը:

1. Գործազրկության նպաստ է նշանակվում գործազրկի կարգավիճակ ստացած այն անձանց, ովքեր չեն ստանում ՀՀ օրենքով սահմանված կենսաթոշակներ (բացառությամբ կերակրողին կորցնելու դեպքում կենսարշակ ստացող անձանց) և ունեն առնվազն մեկ տարվա ապահովագրական ստած:

2. Զբաղվածության պետական ծառայությունը սույն հոդվածի առաջին մասում նշված անձանց գոր-

ծագրկության նպաստ է նշանակում գործազրկի կարգավիճակ ստանալու օրվանից:

3. Գործազրկության նպաստի վճարման նվազագույն տևողությունը սահմանվում է 6 ամիս:

4. Առնվազն մեկ տարվա ապահովագրական ստած ունեցող անձանց գործազրկության նպաստի վճարման ժամկետները երկարաձգվում են յուրաքանչյուր 3 տարվա համար մեկ ամսով:

5. Գործազրկության կարգավիճակում գտնվելու յուրաքանչյուր ժամանակահատվածում գործազրկության նպաստի ստացման առավելագույն տևողությունը սահմանվում է 12 ամիս:

6. Եթե անձը գործազրկության կարգավիճակ է ստանում մեկից ավելի անգամ, ապա յուրաքանչյուր հաջորդ անգամ նա գործազրկության նպաստի ստացման իրավունքը կարող է ունենալ, եթե զբաղվածության պետական ծառայության կողմից հաշվառումից հանվելուց հետո ձեռք է բերել առնվազն մեկ տարվա ապահովագրական ստած:

Գործազրկության նպաստի չափը սահմանվում է «Նվազագույն ամսական աշխատավարձի մասին» ՀՀ օրենքի 1-ին հոդվածով սահմանված նվազագույն ամսական աշխատավարձի 60 տոկոսի չափով: 2007 թվականի հունվարի 1-ի դրությամբ, նվազագույն աշխատավարձը կազմում է 20000 դրամ:

«Բնակչության գրադաստության և գործազրկության դեպքում սոցիալական պաշտպանության մասին» ՀՀ օրենքով (Օրենքի հոդված 31) զբաղվածության պետական ծառայության ուղեգործ նախնական մասնագիտական պատրաստման և արհեստագործական ուսուցման, Վերամասնագիտացման կամ որակավորման բարձրացման ուղարկվող գործազրկության անձանց ուսուցման ամբողջ ընթացքում յուրաքանչյուր ամիս նշանակվում է կրթաթոշակ: Գործազրկության նպաստ ստացող անձանց համար կրթաթոշակը հաշվարկվում է նշանակված գործազրկության նպաստի 120, գործազրկության նպաստ ստանալու իրավունք չունեցող անձանց համար՝ օրենքով սահմանված նվազագույն ամսական աշխատավարձի 50 տոկոսի չափով:

Դամաձայն պաշտոնական վիճակագրության՝ գործազրկության թիվը համրապեսությունում տարեցտարի նվազում է: 2006 թ.-ի դեկտեմբերի 31-ի դրությամբ գործազրկության մակարդակը կազմել է 7.2%՝ տարեսկզբի 7.7%-ի փոխարեն: 2007 թ.-ի հունվարի մեկի դրությամբ զբաղվածության տարածքային կենտրոններում հաշվառված է աշխատանք փնտրող 102.172 քաղաքացի, որոնցից գործազրկության է 84.571-ը:

2006 թվականի ընթացքում աշխատանքի է տեղակարգել 8268, ժամանակավոր աշխատանքով պահպակել՝ շուրջ 10250 մարդ: Թվերը վստահություն են ներշնչում, բայց շատ կարևոր են, որ աշխատանք փնտրողը տեղեկացված լինի «Բնակչության գրադաստության և գործազրկության դեպքում սոցիալական պաշտպանության մասին» ՀՀ օրենքին: Աշխատանք փնտրող յուրաքանչյուր որ այս պարագայում ծառայություն սպառող է, իսկ ծառայություն մատուցողները «Զբաղվածության պետական ծառայություն» գործակալության տարածքային կենտրոններն են:

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

2006 թ.-ի IV եռամսակի ՍՈՒԹՈՐԻՆԳԻ ԵՎ ՄԱՐԶԵԹԻՆԳԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ .....	2
ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԲԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ՍՍՆԴՈՒՄ ՅՈՂԻ ԱԼԲԱԿԱՐՈՒԹՅԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆԵՐԻ ԴԵՄ ՊԱՅՄԱՆԻ ԵՎ ԿԱՆԿԱՐԳԵԼՄԱՆ ԱՆԴՐԱԺԵՆ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ .....	3
ԿԱՐՄԻՐ ԳԻՒԻ .....	3
ՍՊԱՌՈՂԻՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՍՈՑԻԱՑԻԱՆ ՀԻՉԵՑՆՈՒՄ ԵՎ ՏԵՂԵԿԱՑՆՈՒՄ Է .....	4
«ԱՇՏԱՐԱԿ-ԿԱՓ» ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԻՐԱՎԱՄՐ ՎԱՅԵԼՈՒՄ Է ՍՊԱՌՈՂԻ ՎԱՏԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ .....	5
ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՐԹԱՐԱՐԵԼ ԱՐԻՆԵՐԻ ԾՈՒԼՈՒԹՅՈՒՆԸ .....	7
ՏԱՔ ԼՈԳԱՆՔԸ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՒՄ Է ՈՒԺԵՐԸ .....	7
ԱՐԵՎԱԾԱՂԻԿ .....	8
XX ՀԱՐՅՈՒՐԱՅՅՎԿԻ ԺԱՆՏԱՆ. ԶԱՐՈՐԱԿ ՆՈՐԱԳՈՅԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ:< ԲՈՒԺԵԼԻ Է ՔԱՂՑԿԵՐԸ ՄԵՐ ՕՐԵՐՈՒՄ .....	10
ԽՈԼԵՍՏԵՐԻՆ .....	12
ԱՐԵՎԱՂԱՐՁԱՅԻՆ ՊՏՈՒՂՆԵՐԻ ԹԱԳՈՒՅԻՆ ԱՐՔԱՅԱՆՆԵՐԻ ԿԱՄ ԱՆԱՍԱՆ .....	13
«ՀԱՅՐ ԵՎ ՈՐԻԴ ԵՐԻՑՅԱՆՆԵՐ»՝ ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ՀԱՅ-ՀԱՅԱԲՈՒԼԿԵՐԵՆԻ ԵՎ ԱԼՐԱՅԻՆ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋԱՍՏԱՐԸ .....	14
ԻՆՉՊԵՍ ՀԱՐՄԱՐ ՓՈՂԿԱՊ ԸՆՏՐԵԼ .....	17
ՀԱՄՈՎ ԽԱՐՈՂԸ ՀԱՄԵԴ ԴԵՂ .....	17
ՕՐԳԱՆԻԶՄԻՆ ԱՆՀՐԱԺԵՆԸ ԵՆ ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐ ԵՎ ՀԱՅՐԱՅԻՆ ԼՅՈՒԹԵՐ .....	18
ՄԵՏԱՊԵՏ ՀԵՏԵՎԵՔ ԶԱՐԿԵՐԱԿԻ ԱԵԽԱՏԱՆԵՐԻՆ .....	20
ՔՐՈՆԻԿԱԿԱՆ ՀՈԳՆԱԾՈՒԹՅՈՒՆ (ԹՈՒԼՈՒԹՅՈՒՆ) .....	20
ԽՄԵՔ ԱՅԾԻ ԿԱԹ .....	21
ԵՐԵՎԱՆԻ ԵԱՄՊԱՅԵՆ-ԳԻՆԻՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ. ՈՐԱԿՅԱԼ ԱՐՏԱԴՐԱՆՔԻ ՀԱՍԱԼՐՈՒՄ .....	22
ԿՆՃԻՌՆԵՐԸ ՍԱՐՍԱՓԵԼԻ ԶԵՆ, ԵԹԵ ԿԱ ԳԱՅԱՐՈՎ ԴԻՄԱԿԲ .....	25
«ՆՈՅԱՆ» ԸՆԿԵՐՈՒԹՅԱՆ ԱՐՏԱԴՐԱՆՔԸ ՎԱՅԵԼՈՒՄ Է ՈՉ ՄԻԱՅՆ ՀԱՅ ՍՊԱՌՈՂԸ .....	26
ԱՎՏՈՍԵՐԵՆԱ ՎԱՐՈՂ ԿԱԼԱՅՑ ՊԵՏՔ Է ԱՎԵԼԻ ՀԱՃԱԽԱԿԻ ՀԱՆԳՍՏԱՆԱԼ .....	28
ՔԱՂԱՔԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԱՄԵՆ ՕՐ .....	29
ԴԵՂԱԲՈՒՅՍԵՐ .....	29
ԻՆՉ ՀԱՄԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ Է ԸՆՁԵՌՈՒՄ ՕՐԵՆՔՆ ԱԵԽԱՏԱՆՔ ՓՏՏՐՈՂԻՆ .....	30

Հասցեն՝ Դավիթ Անհաղթ 23, 3-րդ հարկ  
Հեռ.՝ 24-92-04, 24-63-47

E-mail: anna\_cna@armline.am

URL: <http://yp.infocom.am/companies/eng/11.html/>

Տպաքանակը՝ 2000: Ծավալը՝ 2 մամուլ

Տպագրվել է «ՍԱՄԱՐԿ» ՍՊԸ տպագրատանը

Գինը՝ 500 դրամ

Գրանցման վկայականը՝ 2215

Հղումը «ՍՊԱՌՈՂ»-ին պարտադիր է