ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ РЕСПУБЛИКА АРМЕНИЯ REPUBLIC OF ARMENIA
ՍՊԱՌՈՂՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՍՈՑԻԱՑԻԱՅԻ ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ НАЦИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
INFORMATION MAGAZINE OF NATIONAL ASSOCIATION OF CONSUMERS

ՍՊԱՌՈՂ

ՍԿՍԱԾ 1997 թվականից

19 տարի Սպառողների միջազգային ասոցիացիայի (Consumers International) կազմում

ՍՊԱՌՈՂ ԱՄՍԱԳԻՐԸ 20 ՏԱՐԵԿԱՆ Է

#3 ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ 2017

ԾԽԱԽՈՏԻ ՎԵՐԱՀՍԿՈՂՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋՆՈՐԴՈՒԹՅԱՆ ԵՎՐՈՊԱԿԱՆ ՏԱՐԱԾԱՇՐՋԱՆԱՅԻՆ ԾՐԱԳԻՐ

ԿԻև, ՈՒԿՐԱԻՆԱ, 3-9 ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ

ՍՊԱՌՈՂ
տեղեկատվական, վերլուծական, խորհրդատվական պարբերական

Հիմնադիր և հրատարակիչ՝
ԱՆՆԱ Սպառողների ազգային ասոցիացիա

ՄԵԼԻՏԱ ՀԱԿՈԲՅԱՆ
Գլխավոր խմբագիր

ՍԱՄՎԵԼ ՆԱՀԱՊԵՏՅԱՆ
Գործադիր տնօրեն

ՆԱՐԻՆԵ ՀՈՎԱԿԻՄՅԱՆ
Խմբագիր

ԼԻԱ ՕՍԻՊՅԱՆ
Սննդամթերքի անվտանգության վերլուծության պատասխանատու, ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, Կենսաբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

ՌՈՒԲԵՆ ՀԱՅԹՅԱՆ
Ասոցիացիայի փոխնախագահ, մարքեթինգի և մոնիթորինգային հետազոտությունների պատասխանատու, սննդի ապահովման ծառայությունների սերտիֆիկացման փորձագետ, սննդի որակի աուդիտոր

ՄԻԼԵՏԱ ԱՐԻՍՏԱԿԵՍՅԱՆ
Ասոցիացիայի փոխնախագահ, ապրանքների և ծառայությունների որակի վերլուծության պատասխանատու, քիմիկոս, որակի աուդիտոր

ԱՆՆԱ ՆԱՀԱՊԵՏՅԱՆ
Ասոցիացիայի արտաքին և ներքին հարաբերությունների գծով փոխնախագահ, փորձագետ

ՀԱՍՄԻԿ ՆԱՀԱՊԵՏՅԱՆ
Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիա ԻԱՄ արտաքին և ներքին հարաբերությունների գծով փոխնախագահ, PR մասնագետ

ՎԱՐԴՈՒՀԻ ՄԵԼԻՔՅԱՆ
Ասոցիացիայի գլխավոր փորձագետ, Երևանի Պետական տնտեսագիտական համալսարանի Տեխնոլոգիաների և բնական գիտությունների ամբիոնի դոցենտ, Տնտեսագիտության թեկնածու

ԱՐԱՄ ՆԱԶԱՐՅԱՆ
Տեղեկատվության վերլուծության պատասխանատու, Երևանի Ագրարային համալսարանի դոցենտ

ԼԵՎՈՆ ԱԽԵՄՅԱՆ
Գյուղմթերքների որակի վերլուծության պատասխանատու, Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, Էկոլոգիայի միջազգային ակադեմիայի անդամ

ԺԵՆՅԱ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ
Ալկոհոլային և ոչ ալկոհոլային խմիչքների որակի վերլուծության պատասխանատու, Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու

ԱԻԴԱ ԻՍԿՈՅԱՆ
Իրավախորհրդատու, ԵՊՀ Իրավաբանական ֆակուլտետի Քաղաքացիական իրավունքի ամբիոնի վարիչ, պրոֆեսոր

ԱՂԱՎՆԻ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ
Լրագրող

ՌՈՒԲԵՆ ԲՈՒԲՈՒՇՅԱՆ
Դիզայներ

ԱՐԵՎԻԿ ՊԱՊԻԿՅԱՆ
Լուսանկարիչ

ՍՊԱՌՈՂ
տեղեկատվական, վերլուծական, խորհրդատվական պարբերականի խմբագրական խորհուրդ

ՀԱՅՐԱՊԵՏ ԳԱԼՍՏՅԱՆ
ՀՀ ԳԱԱ թղթակից անդամ, Բժշկական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

ՎԻԼԵՆ ՀԱԿՈԲՅԱՆ
ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, Բժշկական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

ԱՐԱՄ ՇԱՀԻՆՅԱՆ
ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս, Քիմիական և ֆիզիկական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր, Ամերիկյան քիմիական ընկերության և Ամերիկյան Ֆոտոկենսաբանության ընկերության անդամ

ՌՈՒԲԵՆ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ
ՀՀ ԳԱԱ բնական գիտությունների բաժանմունքի ակադեմիկոս-քարտուղար

ԱՐՄԵՆ ՂԱԶԱՐՅԱՆ
Բժիշկ-ճառագայթաբան, Բժշկական գիտությունների դոկտոր

ԵՐԵՄ ՉԱԽՈՅԱՆ
Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիա ԻԱՄ նախագահության անդամ

ԴԱՎԻԹ ՕՀԱՆՅԱՆ
Երևանի քաղաքապետի տեղակալ, Տնտեսագիտության թեկնածու

ԱՐՍԵՆ ՂԱԶԱՐՅԱՆ
Հայաստանի Արդյունաբերողների և գործարարների (գործատուների) միության նախագահ

ԹԱԹՈՒԼ ՄԱՆԱՍԵՐՅԱՆ
Տնտեսագիտության դոկտոր, պրոֆեսոր

ԳԱՅԱՆԵ ՍՈՂՈՄՈՆՅԱՆ
Բանասիրական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ

ՑՈԼՎԱՐԴ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ
Հայաստանի վաճառականների միության նախագահ

ԿԱՌԼԵՆ ԱԴԱՄՅԱՆ
ՌԴ Չափագիտության ակադեմիայի ակադեմիկոս, ՀՀ ԳԱԱ թղթակից անդամ

ԱՐՄԵՆ ՍԱՂԱԹԵԼՅԱՆ
ՀՀ ԳԱԱ Էկոլոգոնոոսֆերայի հետազոտությունների կենտրոնի տնօրեն

ԳԱԳԻԿ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ
Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիա ԻԱՄ պատվավոր անդամ

ԿԱՐԻՆԵ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ
Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու

ԴՈՐԱ ՍԱՔՈՒԼՅԱՆ
Մոնրեալի ՄաքԳիլ համալսարանի դասախոս, դոկտոր, պրոֆեսոր

ԻՐԻՆԱ ՎԻՆՈԳՐԱԴՈՎԱ
Սպառողների ազգային ասոցիացիայի պատվավոր անդամ

2017 թ. երրորդ եռամսյակի մարքեթինգի և մոնիթորինգային հետազոտությունների արդյունքները

Սպառողների ազգային ասոցիացիան շարունակում է մարքեթինգային հետազոտություններ իրականացնել հացաբուլկեղենի, հրուշակեղենի, կաթնամթերքի, պաղպաղակի, մսամթերքի, թռչնամսի և ձվի, ոգելից և ոչ ոգելից ըմպելիքների արտադրման և իրացման, հանրային սննդի, նաև բուսական և կենդանական յուղերի իրացման ոլորտներում: Այս անգամ մեր մասնագետների ուշադրությունը գրավել է հատկապես Империя Вкуса արտադրատեսակը, որի մասին մանրամասն կներկայացվի 7-րդ էջում:

2017 թ. երրորդ եռամսյակում ուսումնասիրվել են 360 մեծ ու փոքր առևտրային կազմակերպություններ, երկու տասնյակից ավել սննդի արտադրական ձեռնարկություններ: Մեր դիտարկումները փաստում են մի կարևոր հանգամանք: Սպառողների որոշակի հատված հեշտորեն է կողմնորոշվում ապրանքների և ծառայությունների շուկայում՝ թույլ չտալով ոտնահարել իր իրավունքները: Ուրախալի է նաև, որ այսօր արդեն արտադրողների համար սպառողին գրավելու միակ երաշխիքը բարձր որակն է:

Հացաբուլկեղենի, ալրային և շաքարային հրուշակեղենի արտադրություն

Այս բնագավառը շարունակում է մնալ ամենացավոտ ոլորտը, թեև այստեղ էլ արդեն նկատելի առաջխաղացում կա: Հացի իրացումն այսօր 15-20 տոկոսով կատարվում է փաթեթավորված, մակնշված և համապատասխան փոխադրամիջոցներով: Սակայն դեռևս իրացվում են կասկածելի որակով, հումքով և բաղադրիչներով, անհայտ ծագման, առանց համապատասխանության հավաստագրի, ոչ մասնագիտացած փոխադրամիջոցներով իրացվող հացամթերք և հրուշակեղեն:

Վերջերս Սննդամթերքի անվտանգության պետական ծառայությունը ստուգայցեր կատարելուց հետո հայտարարել է այս ոլորտում որոշ արտադրողների գործունեությունը դադարեցնելու մասին, սակայն վերջիններս շարունակում են իրացնել կասկածելի որակի «տարեկանի» և այլ պահանջարկ ունեցող հացամթերք՝ օգտագործելով սննդային գունանյութ: Մեր տվյալներով նրանք են «Գեղամ Մուրադյան» («Գեղամա» ապրանքանիշ), «Հեկտոր Մանվելյան», «Միրաժ», «Ալվարդ Մարգարյան», «Գայյա Բաղդասարյան», «Լիզա Վարդանյան», «Վարդան և Մոնիկա», «Էդուարդ Մինասյան», «Սուսաննա Շահբազյան», «Նիկոլայ Մելքոնյան», «Արմեն Հովհաննիսյան», «Սոնա Ելենա», «Վարդուհի Մուրադյան», «Անժելա Ասրյան», «Էդիսոն Հովսեփյան», «Օտ Իրինի», «Ոսկե հատիկ» ընկերությունները:

ԳՐԱՆԴ ՔԵՆԴԻ ընկերություն

«Գրանդ Քենդի» ընկերությունը, բացի ներքին և արտաքին շուկաներում հայտնի և սպառողի վստահությանն արժանացած շաքարային հրուշակեղենից, ավելացնում է նաև ալրային հրուշակեղենի ծավալները, մասնավորապես՝ հացի արտադրությունը, ինչի արդյունքում շուկայից դուրս են մղվում ցածրորակ արտադրանքն ու անբարեխիղճ արտադրողները: Մրցակցությանը դիմանալու համար փոքր և միջին ծավալներով արտադրողները ստիպված են ուշադրությունը կենտրոնացնել բարձր որակի, տարածքի, արտադրական պայմանների, ժամանակակից սարքավորումների, փոխադրամիջոցների և տեսականու բազմազանության վրա:

Կաթ-կաթնամթերքի արտադրություն

Այս ոլորտում Սպառողների ազգային ասոցիացիայի կողմից իրականացվող մարքեթինգի արդյունքներով տարիներ շարունակ լավագույն տասնյակում կայուն տեղ են զբաղեցնում հետևյալ ընկերությունները.

- Չանախ,
- Թամարա,
- Աշտարակ-Կաթ (մանրամասն՝ էջ 6)։

Պաղպաղակի արտադրություն

Ոլորտն ուշադրության է արժանանում հատկապես ամռան թեժ ամիսներին։ Դեռևս հուլիսին պաղպաղակի արտադրամասեր ստուգայցեր էին կատարել Սննդամթերքի անվտանգության պետական ծառայության աշխատակիցները, որոնք, մեր մասնագետների կարծիքով, առավել ուշադրության պետք է արժանացնեին փողոցում վաճառվող, այսպես կոչված, փափուկ պաղպաղակին, որի վաճառքն ավելի ռիսկային կարելի է համարել, քան տասնամյակների փորձառություն ունեցող ընկերությունների արտադրանքը։ Բնագավառի լավագույն տասնյակը շարունակում են գլխավորել հետևյալ ընկերությունները.

- Թամարա,
- Գրանդ Քենդի,
- Աշտարակ-Կաթ,
- Արմսվիթ։

Թեև հայրենական արտադրողներն արտադրանքի և որակով, և քանակով բավարարում են հայ սպառողի պահանջները, այդուհանդերձ ցավով նշում ենք, որ այս տարի նախորդների համեմատ ավելի շատ պաղպաղակ է ներկրվել։ Սպառողների ազգային ասոցիացիան հորդորում է նախապատվությունը տալ տեղական արտադրանքին, քանի որ հայկական սպառողական շուկան առավել վերահսկելի և կառավարելի է։

Մսամթերքի արտադրություն

Մսամթերքի արտադրություն իրականացվում է երեք տասնյակից ավել ընկերությունների կողմից, որոնք, որպես հումք, հիմնականում օգտագործում են ներկրված նույն միսը։ Փաստ է, որ բարձրորակ արտադրանք ստանում են այն ընկերությունները, որոնք ունեն բարձր որակավորմամբ մասնագետներ, առաջնակարգ սարքավորումներ, ժամանակակից արտադրատարածքներ, նաև բարեխղճորեն են կատարում տեխնոլոգիական գործընթացները։ Այս եռամսյակ լավագույն տասնյակում (ըստ իրացման ծավալների) ընդգրկված ընկերություններն են.

- **ԲԱՐԻ ՍԱՄԱՐԱՑԻ,**
- **ԱԹԵՆՔ,**
- **ԲԵԿՈՆ ՊՐՈԴՈՒԿՏ,**
- **ՄՈՒՇ,**
- **ՑԱՐԻՑԻՆՈ (Царский продукт ապրանքանիշ),**
- **ԱՌԴԵԼԻԿԱՏԵՍ,**
- **ԲԱԲԻԿ 90 («Դի Ջի Միթ Ֆուդ» ապրանքանիշ),**
- **ՌԱԶՄԻԿ 92 («Ռոյալ Ֆուդ» ապրանքանիշ),**
- **ԼՈՒՍՄԱ,**
- **ԳԱԼՍՏՅԱՆՆԵՐ ՀԱՅՐ ԵՎ ՈՐԴԻ («ԳԳԳ» ապրանքանիշ)։**

Ոգելից խմիչքների արտադրություն

Տարիներ շարունակ լավագույն տասնյակում շարունակում են կայուն տեղ զբաղեցնել երկու արտադրողներ՝ «Շամպայն գինիների գործարանը» և «Պռոշյանի կոնյակի գործարանը»:

ՇԱՄՊԱՅՆ ԳԻՆԻՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ

«Շամպայն գինիների գործարանը» Հայաստանում միակ ընկերությունն է, որն արտադրում է շամպայն գինիների ողջ տեսականին ավանդական մեթոդով ֆրանսիական տեխնոլոգիայով դասականից մինչև հավաքածու: Գործարանն ունի միջազգային չափանիշներին համապատասխան արտադրության տեխնոլոգիա, որակի հսկման լաբորատորիա, բարձրակարգ մասնագետներ: Արտադրանքն ամբողջովին սերտիֆիկացված է: Տեսականին բազմազան է՝ շամպայն (Հայկական շամպայն չոր, Հայկական շամպայն կիսաչոր, Հայկական շամպայն կիսաքաղցր, Կարմիր խաղուն գինի «Տիգրան Մեծ», Հայկական շամպայն կոլեկցիոն Բրյուտ), Հայկական շամպայն Կոլեկցիոն կիսաչոր), խաղողի գինիներ (Ֆրանս, Վայք Արենի, Նվարդ, Հարսանեկան, Հողի արյուն, Հայկ Նահապետ (Կարմիր կիսաքաղցր և Սպիտակ կիսաչոր), Վերածնունդ, Սպիտակ քիշմիշ կիսաքաղցր, Սև քիշմիշ կիսաքաղցր), մրգա-պտղային սեղանի կիսաքաղցր գինիներ (Նռան գինի, Մոշի գինի, Բալի գինի, Ազնվամորու գինի, Ելակի գինի, Սև հաղարջ, Միկադո (Սալորի կիսաքաղցր գինի), կոնյակներ օրդինար և տեսակավոր (Ֆրանս 3, 5, 7, 10, 15 տարիների հնության, Մենուա 3 տարեկան, Տրդատ 5 տարեկան, Гордость Армении 3, 5, 7, 10 տարիների հնացմամբ, Նարե 6, 10, 15 տարիների հնացմամբ):

ՊՌՈՇՅԱՆԻ ԿՈՆՅԱԿԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ

«Պռոշյանի կոնյակի գործարանի» արտադրանքի բարձր որակը, ներկայանալի տեսքը և հրաշալի համային հատկանիշները պայմանավորված են պարբերաբար ներդրվող նորագույն տեխնիկական միջոցներով, հմուտ և փորձառու մասնագետներով:

Գործարանի հիմնական արտադրանքը 3-30 տարվա հնության հայկական կոնյակներ են (Մանե, Պապ թագավոր, Շիրազ, Չարենց, Արծրունի, Արփինե, Վարդան Մամիկոնյան, Արմենուհի, Խենթ և այլն)՝ պատրաստված Արարատյան դաշտի խաղողի լավագույն տեսակներից, նաև լիկյորներ ու նորագույն տեխնոլոգիաներով արտադրված լավագույն մրգային՝ նռան, սալորի, սև հաղարջի, բալի, ծիրանի, սերկևիլի, մոշի գինիներ:

Արտադրանքն իրացվում է Հայաստանում, Ռուսաստանում, Ուկրաինայում, Բելառուսում, Վրաստանում, Գերմանիայում, ԱՄՆ-ում, Հունաստանում, Լեհաստանում և այլուր:

Հանրային սնունդ

Այս ոլորտում ևս գործունեություն են ծավալում ընկերություններ, որոնք գտնվում են ոչ պատշաճ սանիտարական վիճակում, ապահովված չեն անհրաժեշտ առևտրատեխնոլոգիական սարքավորումներով, բացակայում են աշխատակիցների բուժզննման արդյունքները: Այդ ընկերություններից են՝ ԱՁ Կամո Ադամյան «Խորտկարանը», ԱՁ Գոհար Թորոյան «Խորտկարանը», «Հակոբ-Տ» ընկերության սրճարանը, «Աննա ՍՊԸ» խորտկարանը, «Կրիստալ» բարկարառկեն, Բաշ Ապարան ընկերության «Ապարան» բուֆետը, «Բալենի Ա.Կ.» խոհարարական խանութը, ԱՁ Էդուարդ Ղազարյան «Խորտկարանը», «Արիաննա Ա. Կ.» ռեստորանը, «Նոր թոնրատուն» և «Հացատուն» խորտկարանները, Մալաթիա շուկայի տարածքում գործող N16 ԱՁ Նազիկ Դանիելյան, N23 ԱՁ Աննա Հովհաննիսյան, N26

ԱՁ Լուսինե Մաթևոսյան, N39 ԱՁ Սվետլանա Մեջլումյան, N41 ԱՁ Գայանե Դարբինյան բուֆետները:

ՍՊԱՍԱՐԿՈՒՄՆԵՐԻ ԵՎ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈԼՈՐՏ

ՎԻՎԱՍԵԼ-ՄՏՍ ընկերություն

Հայաստանի հեռահաղորդակցության առաջատար օպերատորը մատուցում է նորարար և որակյալ հեռահաղորդակցման ծառայություններ: ՎիվաՍել-ՄՏՍ-ը բազում նախագծեր է իրականացրել Հայաստանի բոլոր մարզերում՝ նպատակ ունենալով կրճատելու մարզերի և մայրաքաղաքի միջև կյանքի որակի տարբերությունը:

ԷՅ-Ի-ՋԻ ՍԵՐՎԻՍ ընկերություն

2007 թ.-ից «Էյ-Ի-Ջի Սերվիս» ՍՊԸ-ն ՀՀ ողջ տարածքում իրականացնում է գազասպառման կենցաղային համակարգերի տեխնիկական սպասարկում, կենցաղային գազասպառման համակարգերի, սարքավորումների, դրանց հավաքակցման հանգույցների և դետալների ներկրում ու իրացում, նախագծային և շինարարական աշխատանքների իրականացում և այլն (մանրամասն՝ էջ 14):

ՍԵԼԵՆԱ ՍԵՐՎԻՍ ընկերություն

Այս ընկերությունը գործունեություն է ծավալում մաքրման և խնամքի ոլորտում: Այստեղ կատարվում է մասնագիտացված արդուկում հատուկ մանեկենների վրա՝ գլանով կամ մամլիչով: «Սելենա Սերվիսի» մասնագետները պարբերաբար վերապատրաստվում են Գերմանիայում, Հոլանդիայում, Ավստրիայում, Չեխիայում: 2013 թ. ընկերությանը շնորհվել են գերմանական DER BLAUE ENGEL և եվրոպական ECOLABEL սերտիֆիկատներ:

ՎԵՐԴԵ ընկերություն

«Վերդե» սրահը, որն իրականացնում է քիմիական և բնական մաքրում՝ մշտապես համագործակցում է իտալական ու գերմանական FIRBIMATIC, Miele, PONY, Seitz, Kreussler, BUFA և այլ ընկերությունների հետ: Սրահի համար առաջնահերթ խնդիր է շրջակա միջավայրի պահպանումը, ուստի օգտագործվում են միայն չաղտոտող, անվնաս նյութեր:

ԷԼԲԱՏ ընկերություն

ԷԼԲԱՏ ընկերությունը թողարկում և շուկա է հանում կոմպակտ ու բիզնես դասի ավտոմեքենաների համար նախատեսված ELBAT Calcium Plus (քիչ սպասարկվող) և ELBAT Calcium MF (չսպասարկվող) մարտկոցները, որոնց համար տրվում է մեկ տարվա երաշխիք:

Ընկերությունն ունի պոտենցիալ շուկա ԱՊՀ և հարևան երկրներում:

ԱՇՏԱՐԱԿ-ԿԱԹ ընկերություն

Աշտարակ-Կաթ ընկերությունը, որ գործունեություն է ծավալում 1995 թ.-ից, հայ սպառողին հայտնի է սննդարար ու համեղ տեսականիով, ինչի արդյունքը շուրջ 20 տարի ոլորտում առաջատարի դիրքերը զբաղեցնելն է: Ընկերության նպատակը բարձրորակ կաթնամթերքի միջոցով առողջ սերնդի ձևավորմանը նպաստելն է: Աշտարակ-Կաթի ողջ արտադրանքը երաշխավորվում է Հայկական Բժշկական Ասոցիացիայի կողմից, որի լոգոտիպը կարելի է տեսնել ընկերության արտադրատեսականու պիտակների վրա:

Ցավով պետք է նշել, որ վերջին շրջանում Աշտարակ-Կաթ ընկերությունն ունեցավ ֆինանսական խնդիրներ, որոնք ճիշտ կազմակերպված բանակցային գործընթացի ու քննարկումների արդյունքում հնարավորինս հարթվեցին: Իրականացվեց ընկերության առողջացման ծրագիրը, որի շրջանակում արվեց առավելագույնը՝ սպառողին չկորցնելու համար:

Բարեբախտաբար այսօր արդեն Աշտարակ-Կաթ ընկերությունը վերականգնում է դիրքերը հայաստանյան սպառողական շուկայում և ներկայանում է մեծ ու բազմազան տեսականիով, այդ թվում՝ կաթ, մածուն, թթվասեր, կաթնաշոռ, պանիր, ըմպելի և ուտելի յոգուրտներ և այլն:

ԱՐՄՍՎԻԹ ընկերություն

ԱՐՄՍՎԻԹ ՍՊԸ-ն քաղցրավենիք և պաղպաղակ արտադրող խոշորագույն ընկերություն է՝ հայտնի ոչ միայն Հայաստանում, այլև ԱՊՀ սահմաններից դուրս: Տարիների ընթացքում գործարանը լոկալ արտադրությունից վերածվել է իտալական, իսպանական, գերմանական, ռուսական և ուկրաինական սարքավորումներով կազմակերպվող մեծածավալ արտադրության: Այստեղ համատեղվում են ժամանակակից տեխնոլոգիաներն ու առաջադեմ արտադրական ուժը, ինչի արդյունքում արտադրանքը մրցունակ է, ունի բարձր որակ և առանձնահատուկ համ՝ շնորհիվ հիմնականում տեղական հումքի և բնական բաղադրիչների:

Գործարանն ունի մասնագիտացված լաբորատորիա, որտեղ վերահսկվում են գնված հումքի որակն ու արտադրական գործընթացը յուրաքանչյուր փուլում:

ԱՐՄՍՎԻԹ ընկերությունն առաջարկում է կոնֆետների լայն ընտրանի, այդ թվում՝ շոկոլադապատ, կաթնային, մրգային միջուկով, բազմաշերտ դոնդողային և այլն, նաև զեֆիր, ռահատ լոխում, մարմելադ, թխվածքաբլիթ (բիսկվիտային, փխրուն, մրգային և այլն), վաֆլի (շոկոլադային, մրգային, կաթնային, նաև կոկոսի ու շոկոլադի ծածկույթով): Դրաժեների արտադրությունում, որպես միջուկ, օգտագործվում են ընկույզ, չամիչ, ընդեղեն՝ պատված գույնզգույն շաքարապատ ջնարակով:

Բազմազան է նաև տորթերի և պաղպաղակների տեսականին, մասնավորապես՝ պաղպաղակը շուկայում ներկայանում է ավելի քան 25 անվանումով՝

վանիլային, շոկոլադային, մրգային և այլն: Օգտագործվում են բնական կաթ, սերուցք, տարբեր մրգային հավելումներ:

ԱՐՄՍՎԻԹ ընկերության որակյալ քաղցրավենիքը և պաղպաղակը բազմիցս ներկայացվել են միջազգային ցուցահանդեսներում և մրցույթներում՝ արժանանալով բազմաթիվ պարգևների ու դիպլոմների:

1. ՀՀ Կառավարության մրցանակ որակի ասպարեզում, 1998 թ.:
2. Շնորհակալագիր Սովրանո ՍՊԸ-ից սերտ և արդյունավետ համագործակցության համար, 2012 թ.:
3. Վկայական Լոգոս Էքսպո Կենտրոնից: Երեխաների աշխարհ էքսպո, Ոսկե մեդալ ցուցահանդեսին մասնակցելու և արտադրանքի բարձր որակի համար, 2013, 2014 և 2015 թթ.:
4. Վկայական ԱրմՊրոդԷքսպո 2013 թ.:
5. Միջազգային մասնագիտացած ցուցահանդես, ոսկե մեդալ ցուցահանդեսին մասնակցելու և արտադրանքի բարձր որակի համար, 2013 թ.:

ՍԱՆ ՖՈՒԴ ընկերություն

ՍԱՆ ՖՈՒԴ ընկերությունը գործում է 2009 թ.-ից: Այս տարիներին նա հասցրել է առաջատար տեղ զբաղեցնել կարագ և յուղ արտադրող հայաստանյան ընկերությունների շարքում: ՍԱՆ ՖՈՒԴ-ը շուկայում հայտնի է Империя Вкуса և Царское ապրանքային նշաններով հալած յուղերով (խառնուրդներ): Ընկերության հաջողություններն արդյունք են արտադրության, մարքեթինգի և վաճառքի ճիշտ կազմակերպման, ժամանակակից տեխնոլոգիաների ներդրման ու բարձր որակավորում ունեցող մասնագետների ներգրավվածության:

Империя Вкуса ապրանքանիշով հայտնի յուղը կարելի է օգտագործել և տապակելու, և թխելու, և արդեն պատրաստի սննդին ավելացնելու նպատակով: Այս բարձրորակ արտադրանքը, պատրաստված է բացառապես բնական բուսական ճարպերից և յուղերից, չի պարունակում պահածոյացնող նյութեր ու խոլեստերին, հետևաբար թույլատրելի է օգտագործելը և դիետիկ սննդում, և պասի շրջանում:

Պահպանման ժամկետը երկար է՝ պայմանավորված հերմետիկ փաթեթավորմամբ և բարձր ճարպային պարունակությամբ:

ՍԱՆ ՖՈՒԴ ընկերության գործունեությունը գնահատվել է բազմիցս: Նա մասնակցել է ArmeniaEXPO 2011-ին և 2014-ին, պարգևատրվել Ոսկե մեդալով Царское ապրանքանիշով թողարկվող արտադրանքի որակի համար:

Ծխախոտի վերահսկողության առաջնորդության եվրոպական տարածաշրջանային ծրագիր

Կիև, Ուկրաինա, 3-9 սեպտեմբեր

Վաղուց արդեն ողջ աշխարհում գերխնդիր է համակարգված պայքարը ծխելու և ծխախոտի դեմ, ինչի հետևանքով տուժում են հատկապես անչափահասներն ու պասիվ ծխողները: Սպառողների ազգային ասոցիացիան ևս միանում է վերջիններիս իրավունքների պաշտպանության կոչին:

Ուկրաինայի մայրաքաղաք Կիևում Ծխախոտի վերահսկողության առաջնորդության եվրոպական տարածաշրջանային ծրագրի, Ջոնս Հոփքինս Բլումբերգի անվան հանրային առողջության դպրոցի (JOHNS HOPKINS BLOOMBERG SCHOOL of PUBLIC HEALTH), Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության Եվրոպայի տարածաշրջանային գրասենյակի և Campaign for Tobacco-Free Kids-ի հետ համատեղ կազմակերպվել է հանդիպում-քննարկում, որի նպատակն էր.

- զարգացնել առաջնորդության և ցանցի հմտությունները՝ օրենսդրական քաղաքականության մշակման և իրականացման վրա ազդեցություն ունենալու համար,
- ներկայացնել առաջնորդության սկզբունքները և դրանց ակտուալությունը տարբեր երկրներում ծխախոտի կոնկրետ խնդիրների և դրանց լուծման գործում,
- զարգացնել ռազմավարական հաղորդակցության, օրենսդրական քաղաքականության մշակման և ներդրման հմտությունները,
- ընդլայնել համագործակցությունը ծխախոտի կառավարման ոլորտի գործընկերների հետ:

Հանդիպմանը մասնակցել և ելույթներով հանդես են եկել աշխարհի տարբեր երկրները ներկայացնող ավելի քան 70 մասնակից, այդ թվում՝ Հաննա Հոպկոն (Ուկրաինայի Գերագույն ռադայի պատգամավոր), Ուլյանա Սուպրունը (Ուկրաինայի առողջապահության նախարար), Մայք Դոբը (CURTIN համալսարանի պրոֆեսոր, Ավստրալիա), Կագի Ջոիձեն (Վրաստանի խորհրդարանի պատգամավոր), Գոդեն Գալեան (Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպություն), Ֆրանկ Չալուպկան (Իլինոիսի համալսարան, Չիկագո), Ֆլորենս Բերտելետտին (Smoke-free Partnership, Բելգիա), Ֆենգ Զաոն (Համաշխարհային բանկ, Ուկրաինա) և այլն: Հայաստանից հիշյալ հանդիպմանը մասնակցել են Սպառողների ազգային ասոցիացիայի և Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիա ԻԱՄ-ի, ՀՀ Առողջապահության նախարարության և Հայաստանի ամերիկյան համալսարանի ներկայացուցիչներ Աննա Նահապետյանը, Ռոզա Բաբայանը, Քրիստինե Գյուրջյանը, Արուս Հարությունյանը:

Զեկույցներում արծարծվում էին կարևորագույն և հրատապ այնպիսի խնդիրներ, ինչպիսիք էին առողջապահական նախազգուշացումները ծխախոտի մակնշման մեջ, պաշտպանությունը պասիվ ծխելու վնասներից, ծխախոտի դեմ պայքարի եղանակները, ծխելու անդառնալի վնասները, հիմնական լսարանների ներգրավման ռազմավարության մշակումը, ծխախոտի վերահսկողությունը տարածաշրջանում, ծխախոտի գովազդը, հովանավորչությունը և այլն: Խնդրով շահագրգիռ կազմակերպություններն ակնկալում են ծրագրի իրականացման արդյունքում ունենալ.

- ծխախոտի դեմ պայքարի քաղաքականության մշակման և ներդրման ոլորտում ցանցային հմտությունների զարգացում,
- առաջնորդության սկզբունքները և ծխախոտի վերահսկողությանն առնչվող փաստերը կիրառելու ունակությունների բարելավում,
- քաղաքականության մշակման և ներդրման ոլորտում ռազմավարական հմտությունների ձևավորում,
- միջազգային գործընկերների հետ կապերի բարելավում,
- տվյալ երկրում Ծխախոտի մասին օրենքի մշակում կամ լրամշակում:

Նշենք, որ Ծխախոտի վերահսկողության առաջնորդության եվրոպական տարածաշրջանային ծրագիրը ֆինանսավորվում է Bloomberg Philanthropies-ի կողմից, իսկ Ուկրաինայի ընտրությունը պայմանավորված էր տվյալ երկրում Ծխախոտի մասին օրենքի՝ վերջերս ընդունվելու հանգամանքով:

Զգուշացե՛ք ցիտրուսներից

Այն, որ ցիտրուսներն օգտակար են օրգանիզմին, անառարկելի է: Օրգանական թթուների, եթերային յուղերի, վիտամին C-ի, հանքային տարրերի և կենսաբանորեն ակտիվ այլ նյութերի բարձր պարունակության շնորհիվ` դրանք նպաստում են օրգանիզմի դիմադրողականության բարձրացմանը, սրտանոթային, մարսողական և նյարդային համակարգերի աշխատանքի բարելավմանը:

Կան նյութեր, որոնք օգտագործվում են ցիտրուսների երկարատև պահպանման համար: Դրանք են բիֆենիլը (E230), օրթոֆենիլֆենոլը (E231), նատրիումի օրթոֆենիլֆենոլատը (E232), սորբինաթթուն (E200), պարաֆինը, ֆունգիցիդները:

Նշված պահածոյացնող նյութերից ամենակիրառվողը բիֆենիլն է կամ դիֆենիլը $(C_6H_5)_2$: Բնության մեջ այն պարունակվում է հում նավթի, քարածխային խեժի, բնական գազի մեջ, որոնց թորման արդյունքում էլ կարելի է ստանալ բիֆենիլ: Սակայն ավելի լայն ծավալով ու նվազ ծախսումներով արդյունաբերության մեջ բիֆենիլ ստանում են բենզոլի ջերմային դեհիդրատացման ճանապարհով: Այս դեպքում E230 սննդահավելումի մեջ կարող են լինել նաև այնպիսի նյութեր, ինչպիսիք են ֆենիլֆենոլը, օքսիդիբենզոլը, տարբեր բուրավետ միացություններ:

Բիֆենիլը, օրթոֆենիլֆենոլը և նատրիումի օրթոֆենիլֆենոլատն օժտված են արտահայտված հակավարակային հատկությամբ և խոչընդոտում են միջավայրում հիվանդածին բակտերիաների, շաքարասնկերի ու բորբոսասնկերի զարգացումը: Այդ նկատառումով մշակվում է ցիտրուսների, ինչպես նաև այլ պտուղների և հատապտուղների մակերեսը: Հեռու տարածություններ տեղափոխելու և ավելի երկարատև պահպանման համար մշակվում են նաև փաթեթավորման նյութերն ու տարաները:

Բիֆենիլը խիստ բացասաբար է ազդում սրտանոթային և նյարդային համակարգերի, երիկամների ու լյարդի աշխատանքի վրա: Սակայն սահմանային թույլատրվող չափաքանակի դեպքում (0.5 մգ 1 կգ մարմնի զանգվածի հաշվով) այն օրգանիզմում քայքայվում է ոչ թունունակ նյութերի և հեռանում մեզի միջոցով: Դիֆենիլի փոշին ճնշում է կենտրոնական նյարդային համակարգի գործունեությունը, կարող է առաջացնել վառ արտահայտված ալերգիա, նպաստել մաշկի հիվանդությունների առաջացմանը, գրգռել շնչառական ուղիները և աչքերի լորձաթաղանթը: Որոշ հետազոտողների կարծիքով բիֆենիլը կարող է ունենալ նաև ուռուցքածին ազդեցություն:

Օրթոֆենիլֆենոլն ու նատրիումի օրթոֆենիլֆենոլատը բավարար ուսումնասիրված չեն, սակայն բացահատված է, որ դրանք բացասաբար են ազդում մաշկի ու լորձաթաղանթի վրա: Սակայն օրթոֆենիլֆենոլի մեջ կարող են առկա լինել նաև բիֆենիլի մնացորդներ, ինչն էլ ավելի կմեծացնի նրա անցանկալի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Օրթոֆենիլֆենոլի և նատրիումի օրթոֆենիլֆենոլատի սահմանային թույլատրվող չափաքանակն օրական 0.2 մգ/կգ է մարմնի կշռի հաշվով:

Սորբինաթթուն համեմատաբար անվտանգ է, և առայսօր կատարված ուսումնասիրությունները չեն բացահայտել նրա արտահայտված թունունակ ազդեցությունն օրգանիզմի վրա: Մասնակի դեպքերում սորբինաթթուն կարող է քայքայել բջիջներում պարունակվող B12 վիտամինը (ցիանկոբալամին), որն էլ կարող է նյարդային համակարգի գործունեության խանգարման պատճառ դառնալ:

Շատ դեպքերում ցիտրուսները, ինչպես նաև այլ պտուղներ, երկարատև պահպանման համար մշակվում են տարբեր սնկասպան պատրաստուկներով (ֆունգիցիդներով), ինչի հետևանքով դրանց մնացորդները բավական երկար ժամանակ պահպանվում են պտուղների մակերեսին և շատ հավանական է, որ ներթափանցում են նաև պտղամսի մեջ:

Չնայած օրգանիզմի վրա բիֆենիլի, օրթոֆենիլֆենոլի և նատրիումի օրթոֆենիլֆենոլատի անցանկալի ազդեցությանը՝ այդուհանդերձ դրանք թույլատրվում է կիրառել Եվրամիության և հետխորհրդային երկրներում: Բացառություն է Ուկրաինան, որտեղ, վերջին տարիներից սկսած, արգելված է դրանց օգտագործումը:

Ցիտրուսները Հայաստան ներկրվում են Վրաստանից (կիտրոն, մանդարին, նարինջ), Իրանից (մանդարին), Արգենտինայից (կիտրոն), Հունաստանից (թուրինջ), ինչպես նաև Հարավաֆրիկյան Հանրապետությունից: Մասնակի դեպքերում ներկրվում է նաև խնձոր (Վրաստան, Մոլդովա):

Հանրապետություն ներկրված ցիտրուսների, խնձորի և էկզոտիկ պտուղների (բանան, մանգո, ավոկադո և այլն) երկարատև պահպանման համար կիրառված նյութերի անցանկալի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա բացառելու կամ գոնե նվազագույնի հասցնելու նպատակով դրանք օգտագործումից առաջ պետք է թունազերծել տարբեր միջոցների օգնությամբ: Քանի որ բիֆենոլը, օրթոֆենիլֆենոլը և նատրիումի օրթոֆենիլֆենոլատը ջրում շատ վատ են լուծվում, սովորական ջրի շիթի օգնությամբ գործնականում անհնար է պտուղները թունազերծել: Այդ նպատակով ամենալավ միջոցն OrganiCleanse հեղուկի օգտագործումն է, որը բաղկացած է միայն բնական բաղադրանյութերից (օլեինաթթու, գլիցերին, աղ, կալիումի հիդրօքսիդ, սոդա, կիտրոնաթթու): Նշված հեղուկի բացակայության դեպքում պտուղները մի քանի անգամ կարելի է սրբել սպիրտով ներծծված կտորով, այնուհետև լվանալ տաք ջրով, օճառով և պարզաջրել սառը ջրով: Կարելի է նաև պտուղները լվանալ աղի, սոդայի, և կիտրոնաթթվի խառնուրդ պարունակող հեղուկով, այնուհետև պարզաջրել հոսող ջրի տակ:

Ավելի ապահով լինելու համար լավ կլինի հեռացնել պտուղների կեղևը, չնայած այս դեպքում կորչում է հիմնականում կեղևաշերտում կուտակվող վիտամինների, հանքային նյութերի և եթերայուղերի մեծ մասը:

Եթե ցիտրուսներն ունեն ուժեղ արտահայտված փայլ, հաստ մոմաշերտ, և կեղևին հպվելիս մատները կպչում են, ապա դրանք անկասկած մշակվել են բիֆենոլով կամ պարաֆինով: Նման արտաքինից զուրկ են վրացական ցիտրուսները և խնձորները, ինչը հուշում է դրանց համեմատաբար անվտանգ լինելու մասին: Այնուհանդերձ, ապահովության նպատակով, լավ կլինի վրացական ցիտրուսները ևս, հատկապես կիտրոնները, որոնք օգտագործվում են կեղևի հետ միասին, լավ լվանալ օճառով ու պարզաջրել:

Լևոն Աճեմյան
Սպառողների ազգային ասոցիացիայի Գյուղդեպարտամենտի ղեկավար, Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու

Շագանակագույն ոսկի. ՇՈԿՈԼԱԴ

Շոկոլադը բարձր տեխնոլոգիական արտադրանք է, որի ստեղծումը հնարավոր չէ առանց հզոր մեքենաների կառավարման և լավագույն ֆիզիկաքիմիական գործընթացների: Նրա որակն ու համը կախված են հիմնականում կակաոյի տեսակից:

Շոկոլադն օգնում է հաղթահարել հոգնածությունը, քաղցը, բարձրացնում է տրամադրությունը, լավացնում հիշողությունը: Նաև նպաստում է սրտի աշխատանքին, անոթների և զարկերակների ճկուն ու առաձգական մնալուն:

Տեսակները

Պայմանավորված կակաոյի պարունակությամբ՝ շոկոլադը լինում է.

1. **Դառը կամ սև:** Պարունակում է ավելի քան 60 տոկոս կակաո, ունի որոշակի դառը համ: Շոկոլադի այս տեսակը համարվում է դիետիկ, քանի որ սրանում շաքարի բաժինը չնչին է և չի պարունակում ոչ մի լրացուցիչ քաղցր բաղադրիչ: Արտադրության ժամանակ երբեմն, որպես լցոնում, օգտագործվում է ընկուզեղեն:
2. **Կիսադառը կամ աղանդերային (դասական):** Պարունակում է 35 - 60 տոկոս կակաո, երբեմն՝ տարբեր հավելումներ և լցոնումներ:
3. **Կաթնային:** Պարունակում է մինչև 35 տոկոս կակաո, նաև չոր կաթ:

Սև (դառը) շոկոլադ

1. Շնորհիվ հակաօքսիդանտների պարունակության՝ նվազեցնում է քաղցկեղի առաջացման ռիսկը:
2. Օգնում է հաղթահարել սթրեսը, էներգիա է հաղորդում:
3. Կարող է կանխել կամ նվազագույնի հասցնել անոթների հետ կապված խնդիրներն ու կարգավորել արյան ճնշումը նրանց մոտ, ում լյարդը հիվանդ է ալկոհոլի չարաշահման կամ թերսնման հետևանքով:
4. Իջեցնում է արյան ճնշումը:
5. Նվազեցնում է «վատ» խոլեստերինի և բարձրացնում «լավի» մակարդակը:
6. Նվազեցնում է թրոմբոցիտների կուտակումը, կաթվածի հավանականությունը և սրտանոթային հիվանդությունների վտանգը:
7. Օգնում է վերահսկել արյան շաքարի մակարդակը:
8. Խթանում է ուղեղի արյան շրջանառությունը:
9. Հատկապես ամռանը մաշկը պաշտպանում է ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից և կանխում կնճիռների վաղաժամ առաջացումը:

Մոտ 50 գրամ սալիկը, որի 70-90 տոկոսը կազմում է կակաոն, պարունակում է.

- 300 կալորիա, ուստի ցանկալի է այն օգտագործել չափավոր,
- գրեթե 6 գրամ մանրաթել, որն անհրաժեշտ է առողջ մարսողությանը,
- երկաթի՝ օրվա թույլատրելի չափաբաժնի մեկ երրորդը, որը խթանում է սրտանոթային համակարգի աշխատանքը,
- մագնեզիումի՝ օրվա թույլատրելի չափաբաժնի ավելի քան քառորդը, որն օգտակար է ոսկորներին,
- պղնձի և մանգանի՝ օրվա թույլատրելի չափաբաժնի գրեթե 50 տոկոսը, որը կարևոր է մարմնի հակաօքսիդիչ գործառույթների համար:

Պահպանման ժամկետ

Իսկական, առանց հավելանյութերի որակյալ շոկոլադի պահպանման ժամկետը 6-8, աղանդերային, միջուկով շոկոլադինը՝ մինչև 4, իսկ կաթնային հավելումներով շոկոլադինը 1 ամիս է:

Եթե փաթեթավորման վրա նշված է մեկ և ավել տարի ժամկետ, նշանակում է շոկոլադին ավելացվել են հակաօքսիդիչներ և պահածոյացնող նյութեր:

Ինչպես տարբերել

Իսկական շոկոլադը.

- արտադրվում է կակաոյի քերուկից և կակաոյի յուղից,
- ունի հարթ ու փայլուն մակերես,
- հալչում է բերանում, ատամներին չի կպչում, կոտրելիս ձեռքերին հետք չի թողնում, եթե, իհարկե, պահվում է ճիշտ ջերմային պայմանում՝ 18-20 աստիճանում,
- փաթեթավորվելով փայլաթիթեղով, ապա՝ թղթով՝ զերծ է մնում տարբեր հոտերից, լույսից ու խոնավությունից՝ միաժամանակ պահպանելով օգտակար հատկանիշներն ու հաճելի համը:

Չի կարելի գնել շոկոլադ, եթե.

- մակերեսը պատված է սպիտակ շերտով կամ գույնը միատոն չէ, ինչը փաստում է արտադրության տեխնոլոգիաների խախտման, ոչ պատշաճ պահպանման կամ պիտանիության ժամկետն անցած լինելու մասին,
- բաղադրության մեջ նշվում է կակաոյի յուղին համարժեք փոխարինող նյութի առկայության մասին, ինչը նշանակում է, որ տվյալ ապրանքատեսակը ոչ թե շոկոլադ է, այլ պարզապես քաղցր սալիկ,
- մակնշման մեջ կակաոյի քերուկի փոխարեն նշված է կակաոյի փոշի:

Շոկոլադի մակնշումը պետք է պարունակի.

- ապրանքային նշանը (եթե գոյություն ունի),
- արտադրողի անունը, հասցեն,
- արտադրանքի անունը,
- հիմնական բաղադրիչների կազմը,
- պահպանման ժամկետը,
- գծային կոդը,
- զտաքաշը,
- տեղեկատվություն 100 գրամում պարունակվող սննդային և էներգետիկ արժեքի վերաբերյալ:

Ուշադրություն

- Շաքարային դիաբետ ունեցողները երբեմն կարող են ուտել միայն մի փոքր կտոր դառը շոկոլադ: Վերջիններիս սպիտակ շոկոլադը միայն կվնասի:
- Առավել օգտակարը սև շոկոլադն է, առավել կալորիականը՝ կաթնայինը:
- Ցանկացած շոկոլադի օրվա չափաբաժինը չպետք է գերազանցի 30 գրամը:

Օգտակար տեղեկություններ գազասպառող բաժանորդների համար

Այսօր Հայաստանի Հանրապետությունում տների և բնակարանների մեծ մասը գազաֆիկացված է, և կան որոշ առանձնահատկություններ, որոնք օգտակար են գազասպառող բաժանորդների համար, օրինակ՝ ինչպես ընտրել գազօջախ, օդաքարշ, ջրատաքացուցիչ: Այս տեղեկությունները նպաստում են ճիշտ կողմնորոշվելուն որևէ սարքի ընտրության հարցում: Օրինակ՝ գազօջախ ընտրելիս հարկավոր է ուշադիր լինել, որ այն համալրված լինի գազի հոսքն ավտոմատ կերպով դադարեցնող համակարգով, կամ օդաքարշի դեպքում լինեն այնպիսի զտիչներ, որոնք կկարողանան մաքրել օդում հայտնված մասնիկները, այդ թվում՝ գազի այրման արգասիքները և այլն:

ԻՆՉՊԵՍ ԳԱԶՕՋԱԽ ԸՆՏՐԵԼ

Գազօջախի գլխավոր թերությունն այն է, որ անվտանգության կանոնները չպահպանելու, անուշադիր շահագործման պարագայում կարող է վտանգավոր լինել: Օրինակ՝ ջուրը կարող է եռալ, թափվել և հանգցնել գազայրիչի կրակը: Նման դեպքերը բացառելու համար ժամանակակից գազօջախները հիմնականում համալրված են գազի հոսքն ավտոմատ կերպով դադարեցնող համակարգով:

ԻՆՉՊԵՍ ՎԱՌԱՐԱՆ ԸՆՏՐԵԼ

Վառարան ընտրելիս նախապատվությունը տրվում է գազով աշխատող տուրբովառարաններին: Փակ այրման խցիկով գազի տուրբո վառարաններն աշխատում են բարձր անվտանգության համակարգով և թերմոցուցիչով, այսինքն՝ ջեռուցվող տարածքը հասցվում է ցանկացած ջերմաստիճանի, ապա անջատվում է և միանում:

ԻՆՉՊԵՍ ՋՐԱՏԱՔԱՑՈՒՑԻՉ ԸՆՏՐԵԼ

Եթե բնակարան բնական գազ է մտնում, ապա ջուր տաքացնելու լավագույն միջոցը գազով աշխատող ջրատաքացուցիչն է: Օրինակ՝ կարելի է ձեռք բերել գազով աշխատող ջրատաքացուցիչ, որը նախատեսված է ջրի հոսքի 11 լ/րոպե արագության պայմաններում ջուրը մինչև 39 աստիճան ջերմաստիճանի տաքացնելու համար: Ավելի թույլ հոսքի դեպքում ջուրը կարող է տաքանալ մինչև 80 աստիճան: Տվյալ պարագայում գազն ավտոմատ կերպով անջատվում և միանում է: Սակայն պետք է նկատի ունենալ, որ գազով աշխատող ջրատաքացուցիչ տեղադրելու դեպքում գազի այրման արգասիքների արտանետման խնդիր է առաջանում, որն անհետաձգելի լուծում է պահանջում: Արտանետվող գազերը համապատասխան ծխատար խողովակով պետք է ուղղվեն դուրս՝ դեպի մթնոլորտ:

Ի՞ՆՉ ՊԵՏՔ Է ԻՄԱՆԱԼ ԽՈՀԱՆՈՑԻ ՕԴԱՔԱՐՇ ԸՆՏՐԵԼԻՍ

Օդաքարշերի դասակարգումը

1. Հարթ, կախովի օդաքարշերը տեղադրվում են պատին, խոհանոցի կախովի պահարանի տակ կամ առանց պահարանի, ուղղակի գազօջախի (սալօջախի) վերևում: Արտադրողներից շատերի մոտ այսօրինակ օդաքարշերի զտիչները (ֆիլտր), որպես կանոն, ակրիլեկտորից են (մեկանգամյա): Կախովի օդաքարշերը փոքր հզորության շարժիչ ունեն և հիմնականում աշխատում են վերաշրջանառության ռեժիմում: Տվյալ աշխատանքային ռեժիմում անհրաժեշտ են մեկանգամյա ածխային զտիչներ, որոնք կասեցնում, պահում են ավելի փոքր մասնիկներ և փոքրիշատե չեզոքացնում են հոտը:

2. Ներտեղադրվող օդաքարշերը տեղադրվում են գազօջախի կամ սալօջախի վերևում, խոհանոցային պահարանի մեջ: Որպես կանոն, այս օդաքարշերն ունենում են դուրս եկող վահան (պանել), որը մեծացնում է օդաորսիչ մակերեսը և հեշտացնում օդաքարշի կառավարումը: Վահանը դուրս գալու ժամանակ օդաքարշը միանում է այն ռեժիմում, որում գտնվում էր անջատվելու պահին: Ներտեղադրվող օդաքարշերի կազմում կա 2 շարժիչ, որոնց աշխատանքի շնորհիվ մեծանում է արտադրողականությունը: Կան նաև ալյումինե լվացվող բազմաշերտ զտիչներ: Որոշ արտադրողների մոտ ներ-

տեղադրվող օդաքարշերի լրակազմում մեկ շարժիչ է և ակրիլեկտորից մեկանգամյա օգտագործման մեկ զտիչ:

3. Գմբեթային օդաքարշերը տեղադրվում են պատին կամ առաստաղին՝ սալօջախի կամ գազօջախի վերևում: Սրանք բուխարու կառուցվածք ունեն: Գմբեթային օդաքարշերը լինում են երեք տեսակի.

- ամբողջությամբ մետաղե,
- մետաղի և ապակու համադրությամբ,
- փայտով երիզված:

ՕԴԱՔԱՐՇ

Օդաքարշի կարևոր տարրը զտիչներն են

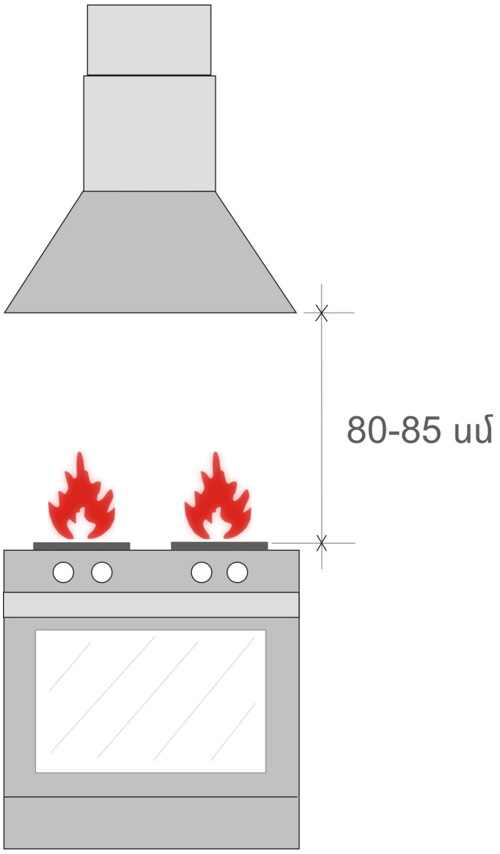
Զտիչները մաքրում են օդում հայտնված մասնիկները (գազի այրման արգասիքներ և այլն): Դրանք լինում են ինչպես մեկանգամյա, պատրաստված սինթետիկ նյութից, այնպես և բազմանգամյա՝ ալյումինե նրբաթիթեղից կամ ցանցից: Ալյումինե թիթեղների անցքերն այնպես են արված, որ ապահովեն օդի

առավելագույն անցանելիություն և նվազագույն աղմուկ: Այս զտիչները ծառայում են օդաքարշի շահագործման ողջ ընթացքում և պարբերաբար մաքրվելու կարիք ունեն: Դրանք կարելի է լվանալ տաք ջրի լուծույթում ձեռքով:

Նուրբ մաքրման (մեկանգամյա) ածխային զտիչները կասեցնում, պահում են ավելի փոքր մասնիկները և փոքրիշատե չեզոքացնում են հոտը: Ածխային զտիչներն օդաքարշի շահագործման ընթացքում գնվում են առանձին, այդ պատճառով վերաշրջանառության ռեժիմում դրանց տեղադրումը կարելի է իրականացնել ծայրահեղ անհրաժեշտության դեպքում միայն: Ածխային զտիչների օգտագործման դեպքում դրանք փոխելու պարբերականությունը կախված է օդաքարշի օգտագործման հաճախականությունից:

Եփող մակերեսից ինչ բարձրության վրա պետք է տեղադրել օդաքարշը

Գազօջախի պարագայում` ոչ պակաս քան 80-85 սմ բարձրության վրա: Որպես կանոն, զտիչները միշտ չէ, որ պարբերաբար մաքրում են: Դրանց վրա փոշի է կուտակվում, և եթե օդաքարշը 80 սմ-ից ցածր տեղադրվի, հնարավոր է կուտակված փոշու բռնկում բաց կրակից:



Գազօջախ

Ինչով է պայմանավորված օդաքարշի աշխատանքի արդյունավետությունը

Առավել արդյունավետ տարբերակն օդափոխման հորանով օդի դուրս մղման տարբերակն է:

Ածխային զտիչի դեպքում օդը չի հեռացվում 100 %-ով, ավելին, որքան ածխային զտիչը խիտ է, այնքան պակաս արդյունավետ է օդաքարշի աշխատանքը:

Օդաքարշի չափերով պայմանավոր-ված` որքան մեծ է օդաքարշը, այնքան մեծ է օդի ներծծման մակերեսը: Չեն խոնավանում խոհանոցային կախովի պահարանի կողային պատերը:

Որ օդամուղներն են ավելի լավը

Որքան մեծ է օդամուղի տրամագիծը, այնքան` լավ: Չի կարելի օդամուղը սեղմել, նեղացնել: Խորհուրդ չի տրվում կիրառել ալյումինե շատ բարակ նրբաթիթեղից օդամուղներ: Նախընտրելի են ալյումինից հաստ նրբաթիթեղից պատրաստվածները:

«Էյ-Ի-Ջի-Սերվիս» ՍՊԸ Հասարակայնության հետ կապերի բաժին

Լոբի

Լոբին միամյա կամ բազմամյա բույս է: Հայտնի է ավելի քան 150 տեսակ: ՀՀ-ում մշակվում են լոբու 2՝ սովորական և շիկակարմիր տեսակները: Պարենային բույս է, սննդի մեջ օգտագործվում են սերմերը և կանաչ ունդերը:

Առավելությունները

- ապացուցված է, որ լոբին պարունակում է ավելի շատ սպիտակուցներ, քան միսը,
- ունի ցածր կալորիականություն,
- և թաղանթում, և միջուկի մեջ պարունակում է մեծ քանակով բջջանյութ, հարուստ է սպիտակուցով, որը նպաստում է քաշի պահպանմանը, ածխաջրերով, մագնեզիումով, ցինկով, սելենով, կալիումով, կալցիումով, երկաթով, ֆոլաթթվով, A1, C, B1, B2, B5, B6, B9, E, P1 վիտամիններով,
- միզամուղ հատկության շնորհիվ մաքրում է երիկամները, միզուղիները, կարգավորում օրգանիզմից աղերի հեռացումը,
- հիմնային միջավայր ստեղծելու հատկության շնորհիվ՝ նպաստում է օրգանիզմի թթվային հավասարակշռության պահպանմանը,
- նպաստում է մարսողությանը, ենթաստամոքսային գեղձի նորմալ գործունեությանը,
- արյան մեջ կարգավորում է շաքարը, նվազեցնում խոլեստերինի մակարդակը, ինչից պակասում է սրտի կաթվածի հավանականությունը,
- խորհուրդ է տրվում լոբի ուտել սրտային անբավարարության, շաքարային դիաբետի, աթերոսկլերոզի, երիկամների, խոցային հիվանդությունների, ցածր թթվայնությամբ ընթացող գաստրիտի դեպքում,
- բարենպաստ ազդեցություն ունի նյարդային համակարգի, ուշադրության կենտրոնացման և հիշողության վրա:

Ուշադրություն

1. Լոբու որոշ տեսակներ, այդ թվում՝ կարմիրը, հում վիճակում թունավոր են: 10 րոպե եռացնելուց հետո թույնը չեզոքանում է:
2. Լոբու չոր ունդերը կարելի է երկար պահել սառը և չոր պայմաններում, ինչից, սակայն, այն ավելի երկար է եփվում՝ կորցնելով սննդային արժեքը:
3. Պոդագրայի, նեֆրիտի, գաստրիտի, բարձր թթվայնությամբ ուղեկցվող խոցերի, խոլեցիստիտների և կոլիտների դեպքում լոբուց պետք է խուսափեն հատկապես տարեցները:

Լոբով և բամիայով ուտեստ

1 կգ կանաչ լոբի, 200 գ բամիա, 4 միջին պոմիդոր, բուսական յուղ:

Լոբին լվանալ և խաշել: Պոմիդորները կեղևից մաքրել, կտրատել, լցնել յուղով տապակի մեջ: Մի քանի րոպեից ավելացնել բամիան: Երբ վերջինս եփվի, ավելացնել լոբին, ապա՝ աղ, կանաչիներ (համեմ, մաղադանոս, սամիթ):

Ընկույզով կանաչ լոբի

200 գ կանաչ լոբի, 25 գ ընկույզի միջուկ, աղ, պղպեղ, քացախ, մաղադանոս:

Ծղոտաձև կտրատած, եփած և պաղեցրած կանաչ լոբուն ավելացնել աղ, պղպեղ, ընկույզի միջուկ, մաղադանոս, քացախ և զգուշությամբ խառնել:

Կարմիր լոբով աղցան

80 գ լոբի, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ արևածաղկի ձեթ, քացախ, աղ, պղպեղ, համեմ:

Եփած լոբու վրա ցանել աղ, պղպեղ, մանր կտրատած գլուխ սոխ, համեմ, վրան լցնել արևածաղկի ձեթի հետ խառնած քացախ և լավ խառնել:

Կարմիր լոբու կոլոլիկներ

80 գ կարմիր լոբի, 25 գ ընկույզի միջուկ, 20 գ հոնաչիր, 20 գ չամիչ, հիլ, աղ, կանաչի:

Եփած, տրորած կարմիր լոբուն ավելացնել անկորիզ հոնաչիր, ծեծած ընկույզ, չամիչ, աղ, հիլ, լոբու եփաջուր և լավ խառնել: Ստացված զանգվածից ընկույզաչափ կոլոլիկներ պատրաստել, դասավորել սկուտեղի մեջ, վրան կանաչի ցանել:

Նիհարենք առողջ

Հատկապես ամռանը նիհարելու մասին մտածում է յուրաքանչյուր կին: Տարբերակները շատ են, արդյունքները՝ տարբեր: Ինչպես միշտ գեղեցկության ճանապարհին կանայք ոչ մի բանի առջև չեն կանգնում: Նրանք պատրաստ են հաղթահարելու տանջող քաղցն ու մարզասրահում անվերջ թվացող պարապմունքները:

Այս անգամ սննդաբանների կողմից ներկայացվող դիետան ջանքեր գրեթե չի պահանջում: Նրանք առաջարկում են.

- սնվել օրը հինգ անգամ երեք ժամը մեկ (հնարավորության դեպքում ցանկալի է սնվել միշտ նույն ժամերին),
- սննդից ոչինչ չբացառել, միայն սպիտակ հացը խորհուրդ է տրվում փոխարինել սևով, նաև նախապատվությունը տալ լավաշին,
- չմոռանալ հեղուկների մասին:

Դիետայի արդյունքը երկար սպասել չի տա: Միակ կարևոր պայմանն ամեն անգամ ընդունվող չափաբաժնի քիչ քանակն է, այսինքն՝ սեղանից պետք է հեռանալ ոչ լրիվ հագեցած, ինչը չի նշանակում քաղցած:

Անվտա՞նգ է արդյոք նատրիումի բենզոատը

Նատրիումի բենզոատը (E211) սննդարդյունաբերության մեջ ամենաշատ օգտագործվող պահածոյացնող նյութն է: Այն օգտագործվում է ոչ ալկոհոլային խմիչքների, երշիկեղենի, մսամթերքի, պանրի, պահածոների, թանձր կերակրահյութերի, համեմունքների, թթու դրած բանջարեղենի, պահածոյացված պտուղների, ջեմերի, դոնդողների, ձկան պահածոների, աղադրված ձկների, կոնֆետների և այլ հրուշակեղեն արտադրանքների, կիսաֆաբրիկատների, մասնավորապես՝ աղցանների արտադրության մեջ:

Նատրիումի բենզոատի (C_6H_5COONa) հիմնական հատկությունն այն է, որ գործնականում ճնշում է շաքարասնկերի, բորբոսասնկերի և բակտերիաների, ինչպես նաև ճարպերի և օսլայի տրոհումն իրականացնող ֆերմենտների կենսագործունեությունը, ինչի հետևանքով պատրաստի սննդամթերքները պահպանվում են երկար՝ չկորցնելով որակական հատկանիշները: Ունենալով թեթև արտահայտված քաղցր համ՝ նատրիումի բենզոատն ինչ-որ չափով բարելավում է սննդամթերքի համը:

Այլ պահածոյացնող նյութերի նկատմամբ նատրիումի բենզոատի առավելությունն այն է, որ էժան է, ջրում լավ է լուծվում և, ամենակարևորը, անգամ եռացնելիս չի կորցնում իր հատկությունները:

Նատրիումի բենզոատը սինթեզվում է բենզոյաթթվի և կծու նատրիումի փոխազդեցությունից: Ընդ որում, բենզոյաթթվի աննշան քանակ առկա է խնձորի, սև սալորի, լոռամրգի, դարչինի և մեխակի մեջ:

Նատրիումի բենզոատի ազդեցության մեխանիզմն այն է, որ ներթափանցելով բջջի մեջ այն միջավայրի ակտիվ թթվությունը (pH) նվազեցնում է՝ հասցնելով թթվայինի, ինչի հետևանքով խիստ դանդաղում է օսլայի և ճարպի անթթվածնային ֆերմենտացիան: Արդյունքում հիվանդածին մանրէները զրկվում են իրենց կենսագործունեության համար անհրաժեշտ սննդանյութերից, չեն զարգանում և ոչնչանում են:

Նատրիումի բենզոատը սննդարդյունաբերության մեջ կիրառման համար թույլատրված նյութերից ամենաէժանն է, ինչի պատճառով լայնորեն օգտագործվում է գրեթե բոլոր խմբերի սննդամթերքների, մասնավորապես՝ գազավորված ըմպելիքների պատրաստման տեխնոլոգիայի մեջ: Քանի որ այն դժվար քայքայվող միացություն է և սննդամթերքի հետ մեկտեղ օրգանիզմ ներթափանցելուց հետո բավական երկար ժամանակ պահպանվում է անփոփոխ վիճակում, ուստի հարց է առաջանում, թե արդյոք մարդու օրգանիզմում չի ունենա նույն ազդեցությունը, ինչ մանրէների բջիջներում: Մի շարք հետազոտողներ գտնում են, որ նատրիումի բենզոատն աչքի չի ընկնում բարձր թունունակությամբ և էական ազդեցություն չի կարող ունենալ մարդկանց ու կենդանիների օրգանիզմների վրա: Սակայն այս ուղղությամբ կատարված հետազոտությունները նպատակ են ունեցել պարզելու նատրիումի բենզոատի կարճատև ազդեցության բնույթը և գործնականում չէին կարող լիարժեք բացահայտել նրա հետ ազդեցության ունակությունը: Եթե հաշվի առնենք հանգամանքը, որ նատրիումի բենզոատն օրգանիզմում շատ երկար է պահպանվում, չի բացառվում նրա բացասական ազդեցությունը կենդանի բջիջների կենսագործունեության ակտիվության վրա: Ընդ որում, նման տվյալներ արդեն կան: Օրինակ՝ որոշ հետազոտողներ գտել են, որ նատրիումի բենզոատն էապես ազդում է շաքարասնկերի բջիջների շնչառության ակտիվության վրա՝ նվազեցնելով թթվածնի քանակը և թուլացնելով դրանց դիմադրողականությունն էկզոգեն անբարենպաստ գործոնների հանդեպ: Այլ հետազոտողներ հանգել են եզրակացության, որ նատրիումի բենզոատը նպաստում է շաքարասնկերի բջիջներում ազատ ռադիկալների առաջացմանը, ինչը խիստ վնասակար է նրանց բնականոն կենսագործունեության համար:

Իհարկե, մարդը շաքարասունկ չէ և պնդել, որ նույնը կարող է կատարվել մարդկային օրգանիզմի հետ, ճիշտ չի լինի: Սակայն եթե հաշվի առնենք փաստը, որ մեր բջիջներում ևս տեղի է ունենում շրջանառության պրոցես թթվածնի անմիջական մասնակցությամբ, ապա չի բացառվում նատրիումի բենզոատի անցանկալի ազդեցությունը մարդու օրգանիզմի վրա: Այսպես, եվրոպացի հետազոտողները եկել են այն եզրակացության, որ, որոշ գունանյութերի (E 102, E 104, E

110,E122,E129) հետ համակցելիս, նատրիումի բենզոատը բացասաբար է անդրադառնում երեխաների առողջության վրա՝ ազդելով նյարդային համակարգի, մտավոր ունակության և վարքի վրա (IQ-ի նվազում, հիպերակտիվության և ուշադրության պակասի ախտանիշի ուժեղացում): Ընդ որում, ուսումնասիրություններում ներգրավվել են միայն առողջ երեխաները:

Շատ ավելի տպավորիչ են այն հետազոտությունների արդյունքները, որոնք հաստատում են, որ նատրիումի և կալիումի բենզոատներն ասկորբինաթթվի (E 300, վիտամին C) հետ փոխազդեցության ժամանակ առաջացնում են բենզոլ, որը շատ թունավոր նյութ է և դասվում է ուռուցքածինների շարքին: Ի դեպ, բարձր ջերմաստիճանը, լույսը և երկարատև պահպանումն արագացնում են բենզոլի առաջացումը:

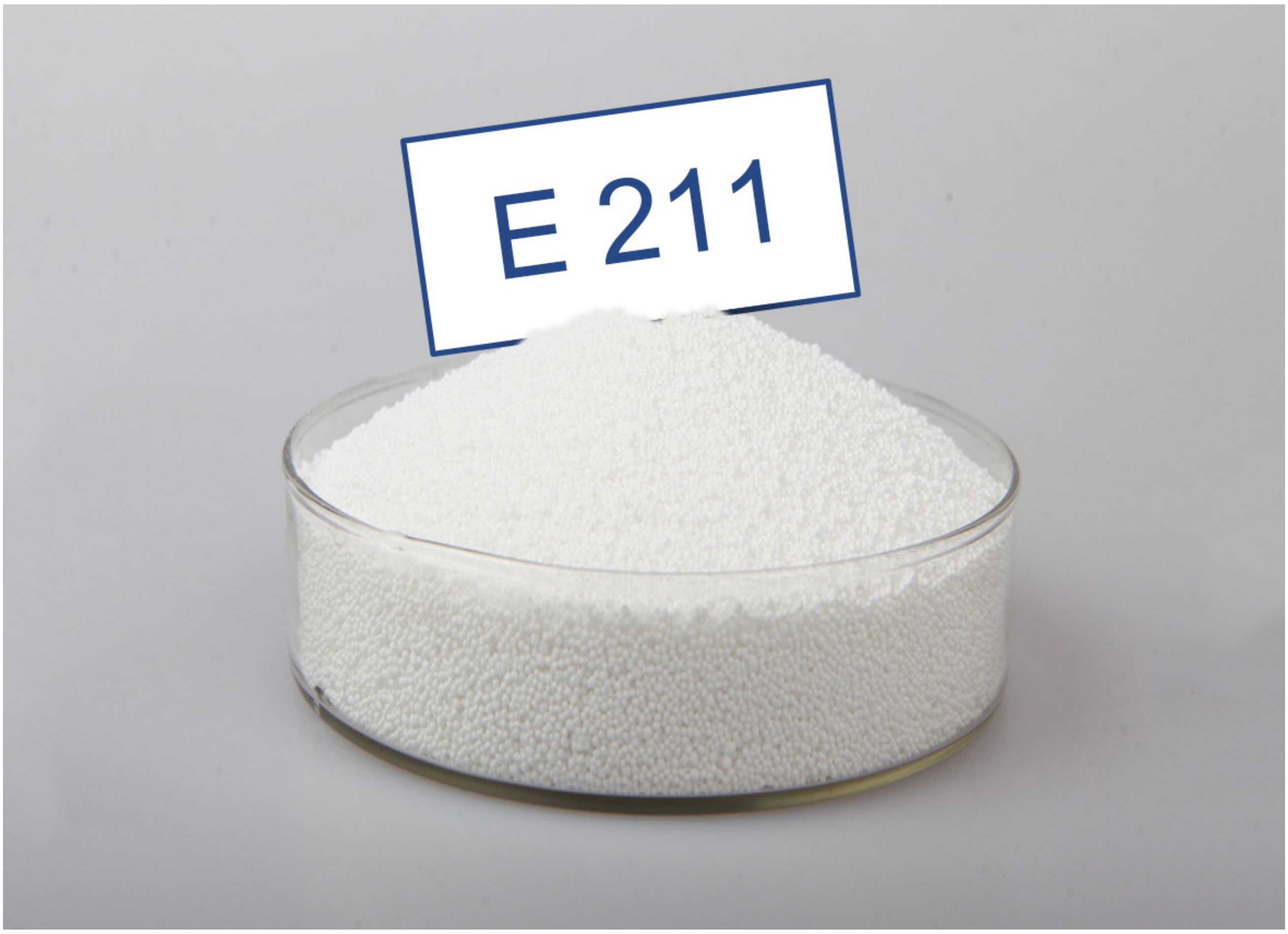
Եթե ստացված տվյալները հաստատվեն «Քիմիական անվտանգության միջազգային ծրագրի» (IPCS) կամ որևէ այլ հեղինակավոր կազմակերպության կողմից, ապա խիստ հրատապ է դառնում նատրիումի բենզոատի փոխարինումն այլ անվնաս պահածոյացնող նյութով C վիտամին պարունակող այնպիսի արտադրանքներում, ինչպիսիք են գազավորված քաղցր ըմպելիքները, պտղա-հատապտղային մթերքը (հյութեր, նեկտարներ, մուրաբաներ, ջեմեր, պովիդլոներ), կետչուպներն ու թանձր կերակրահյութերը, մարինադները, մրգային յոգուրտները:

Շիֆիլդի համալսարանի (Անգլիա) պրոֆեսոր Պիտեր Պայպերը գտնում է, որ նատրիումի բենզոատը կարող է ազդել ԴՆԹ-ի ակտիվության վրա՝ առաջացնելով տարբեր հիվանդություններ (լյարդի ցեռոզ, Պարկինսոնի հիվանդություն և այլն):

Որոշ հետազոտողների կարծիքով նատրիումի բենզոատը բացասաբար է ազդում այն մարդկանց վրա, որոնք զգայուն են ասթմայի, ալերգիայի և ասպիրինի նկատմամբ, ինչը կարող է արտահայտվել շնչահեղձության, մաշկաբորբի և եղնջատենդի ձևով:

Թեև բենզոյաթթուն (E 210), նատրիումի բենզոատը (E 211) և կալիումի բենզոատը (E 212) համարվում են սննդարդյունաբերության մեջ կիրառման համար թույլատրելի պահածոյացնող նյութեր, այդուհանդերձ վերջին տարիներին մի շարք եվրոպական երկրներում արձանագրվում է դրանց, մասնավորապես՝ նատրիումի բենզոատի կիրառման ծավալների նվազում: Ամենայն հավանականությամբ սա պայմանավորված է մարդկային օրգանիզմի վրա նատրիումի բենզոատի՝ վերը նշված ազդեցության կանխարգելման դրդապատճառով:

Լևոն Աճեմյան
Սպառողների ազգային ասոցիացիայի
Գյուղդեպարտամենտի ղեկավար,
Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու



Պանիր

Կաթնամթերքներից ամենատարածված ու սիրվածը թերևս պանիրն է, որը համեղ է, սննդարար և օգտակար: Պարունակում է մեծ քանակով ամինաթթուներ և կալցիում: Սրանում եղած սպիտակուցները գերակշռում են մսում և ձկան մեջ եղածին:

Պանրի համը պայմանավորվում է մի քանի գործոններով` պահման պայմաններ, արտադրման տեխնոլոգիա, կլիմա և այլն, ինչը ենթադրում է, որ միևնույն տեսակի պանիրը տարբեր տարածաշրջաններում կարող է տարբեր համ ունենալ:

Բարձրորակ պանիրը չի կարող էժան լինել, քանի որ դրա արտադրման ընթացքը պահանջում է լավ որակի կաթ, որը ստանալ հնարավոր է միայն բարենպաստ կլիմայում աճած բուսականությամբ սնված առողջ կենդանիներից:

Այսպես կոչված, մաքուր պանիրը բաղկացած է կաթից, աղից ու թթխմորից: Սակայն այսօր դժվար գտնվի այնպիսի մթերք, որում հավելանյութեր չկան: Հատկապես պետք է զգուշանալ E-407-ից, E-466-ից, E-160a,b-ից և E-110-ից:

Պիտանիության ժամկետ

Պանրի յուրաքանչյուր տեսակ ունի պահպանման իր ժամկետը:

Աղաջրած պանիրները, օրինակ` սուլուգունին, նույնիսկ լավագույն պայմաններում երկար պահել չի կարելի, եթե, իհարկե, կոնսերվանտներ չի պարունակում: Սրան հակառակ կոշտ պանիրները ժամանակի հետ միայն ավելի համեղանում են:

Կապույտ պանիրը պիտանի համարվում է միայն երկու ամիս: Ինչպես ամեն սննդամթերքի, պանրի դեպքում ևս գերադասելի են պահպանման փոքր ժամանակահատված ունեցողները:

Պահման պայմաններ

Կոշտ պանիրը հարկավոր է պահել սառնարանում (-4-ից մինչև +8 աստիճան): Սրա խոնավությունը չպետք է ցածր լինի 85-90 %-ից, հակառակ դեպքում կարող է չորանալ կամ բորբոսնել: Պահել կարելի է մինչև 4 ամիս:

Փափուկ պանիրը պետք է պահել 0-ից մինչև +8 աստիճանում: Տնային պայմաններում թույլատրելի է պահել միայն մի քանի օր: Խոսքն այն պանիրների մասին չէ, որոնք հարստացված են կոնսերվանտներով: Աղաջրած պանիրը պահվում է աղաջրում միջինը 2 ամիս, առանց աղաջրի կարելի է պահել մի շաբաթ:

Առավելությունները

1. Պանրում պարունակվող ճարպային թթուները կանխում են քաղցկեղածին բջիջների առաջացումը, իսկ վիտամին B-ն օրգանիզմին հաղորդում է եռանդ և ակտիվություն:
2. Պանիրը բարելավում է հիշողությունը:
3. Ծնորհիվ ցինկի, ֆոսֆորի ու մագնեզիումի` այն օգնում է վերացնել միզասեռական համակարգի խնդիրները, իսկ սրա մեջ եղած կալցիումը պաշտպանում է ոսկորները:
4. Պանրում եղած բավարար քանակով սպիտակուցները վերականգնում են ծանր աշխատանքի հետևանք հոգնածությունը:
5. Անյուղ պանիրը կարգավորում է արյան ճնշումը, բարելավում աղիների միկրոֆլորան:
6. Քիչ յուղայնությամբ պանիրը դանդաղեցնում է ածխաջրերի յուրացումն օրգանիզմի կողմից, ինչը նպաստում է քաշի նվազմանը:
7. Պանիրը պետք է պարտադիր բաղադրիչ լինի հատկապես երեխաների սննդում, քանի որ ապահովում է առողջ աճ և ամուր ատամներ: Բարենպաստ ազդեցություն ունի տեսողության ու մտավոր գործունեության վրա:
8. Կապույտ պանիրը շատ հարուստ է վիտամիններով, ֆոսֆորով, կալցիումով, որոնք մասնակցում են ոսկրային հյուսվածքի վերականգնմանն ու ամրապնդմանը: Պարբերաբար, բայց չափավոր օգտագործելով` հնարավոր է բարելավել ստամոքսի ու աղիների գործունեությունը: Ի դեպ, այս պանիրը հարկավոր է պահել սառը տեղում, առանձին փաթեթավորված, որպեսզի բորբոսը չփոխանցվի այլ սննդամթերքների:

Հակացուցումներ

1. Կալորիաների մեծ քանակը կարող է պատճառ դառնալ քաշի ավելացման, իսկ օրգանիզմի կողմից չյուրացվելը՝ ալերգիայի:
2. Պանրի չարաշահումը կարող է հանգեցնել անքնության:
3. Պանրի օգտագործումը պետք է սահմանափակել հատկապես մարսողական համակարգի խնդիրների, գաստրիտի, քրոնիկ, սուր պիելոնեֆրիտի, հիպերտոնիայի, երիկամների հիվանդության դեպքում:

Խոհանոցում

Պանիրն առանձին մատուցվող սննդամթերք է: Այն հրաշալի համադրվում է բարձրակարգ գինիների, տանձի, խաղողի և այլ մթերքների հետ: Սրանով համեմելիս առանձնահատուկ համ են ստանում սոուսները, նախուտեստներն ու աղցանները: Այն հրաշալի բաղադրիչ է բուտերբրոդներ պատրաստելիս, հիանալի համ է հաղորդում մակարոնեղենին:

Ինչին ուշադրություն դարձնել

1. Չորությունը կամ չափից շատ փափուկ լինելը ցուցումներ են պանրի ոչ այնքան բարձր որակի մասին:
2. Եթե խոսում ենք այնպիսի պանիրների մասին, ինչպիսին մոցարելան է, ապա արտաքին փոփոխությունը և վերին շերտին հայտնված ջուրը հուշում են, որ մթերքը փչացել է:
3. Պանիրը պիտի լինի միագույն (խոսքը կապույտ պանրի մասին չէ), ունենա տեսակին համապատասխան ծակոտկենություն, կտրելիս չփշրվի:
4. Նախատեսվածից փոքր անցքեր ունենալը փաստում է պանրի արտադրության տեխնոլոգիայում թույլ տրված խախտումների մասին:
5. Եթե մեծ անցքերը տեղակայված են պանրի կենտրոնում, իսկ փոքրերը՝ եզրերին, նշանակում է, որ օգտագործվել է ոչ այնքան որակյալ կաթ:
6. Պանրի կեղևը պետք է լինի ամբողջական, առանց անցքերի ու ճեղքերի, որոնք պայմաններ են ստեղծում մանրէների և բորբոսասնկերի անարգել զարգացման համար:
7. Չորացած կեղևը վկայում է պանրի ոչ ճիշտ պայմաններում պահվելու և ոչ այնքան թարմ լինելու մասին:
8. Եթե պանիրն առաձգական չէ և ձեռքով սեղմելուց հետո չի վերականգնում նախկին տեսքը, ուրեմն այն գնել խորհուրդ չի տրվում:

Օգտակար խորհուրդներ

1. Սննդաբանները խորհուրդ են տալիս պանիր գնել ամբողջական կտորներով, քանի որ մեծ վաճառասրահներում սննդային թաղանթով պահեստավորված կտորները ժամանակի ընթացքում կորցնում են համային ու որակական հատկանիշները:
2. Քանի որ պարմեզան պանիրն ունի բարձր յուղայնություն ու կալորիականություն, սննդաբանները խորհուրդ են տալիս այն օգտագործել քերիչով անցկացնելուց հետո՝ իբրև յուղին և աղին փոխարինող ավելացնելով ամենատարբեր կերակուրների վրա՝ օմլետից մինչև պիցա:
3. Ոչ մի դեպքում չի կարելի անտեսել մակնշումը, որը պիտի պարունակի սննդամթերքի բաղադրությունը, պիտանիության ժամկետը, պահման պայմանները, արտադրող ընկերության անունը, հասցեն և այլն:
4. Ցանկալի չէ պանիրը պահել այնպիսի մթերքների կողքին, ինչպիսին միսն է կամ ձուկը: Այն պետք է պահել կաթնամթերքի հարևանությամբ:

Մանկական կոսմետիկա. Կարևորն անվտանգությունն է

Դուստրերի ամենամեծ գայթակղությունը թերևս մայրիկի դիմահարդարման միջոցների հավաքածուն է: Այսօր փոքրիկները կարող են ունենալ սեփական հավաքածուն՝ ընտրություն կատարելով մանկական դիմահարդարման միջոցների բազմազանության մեջ: Ընդունված տեսակետի համաձայն՝ մանկական կոսմետիկ միջոցները ոչ թե փոքրիկին արհեստականորեն մեծացնելու, այլ հիգիենայի կանոններին մանկուց վարժեցնելու նպատակ ունեն: Սակայն չմոռանանք, որ մանկությունն առանց զարդարանքի էլ անչափ գեղեցիկ է:

Որն ընտրել

Մանկական կոսմետիկան նախատեսված է օգտագործել հիգիենիկ և դեկորատիվ նպատակներով: Առաջինի կիրառությունն առավել կարևոր է, քանի որ սրա մեջ մտնում են արևից ու ցրտից պաշտպանող քսուքները, շրթունքների բուժիչ բալզամը, խոնավացնող միջոցները և այլն:

Դեկորատիվ միջոցների (շրթներկ, թարթիչների, եղունգների ներկեր և այլն) կիրառությունը ցանկալի է սահմանափակել, քանի որ երեխայի մաշկը նուրբ է և սրանց կարող է արձագանքել տարբեր կերպ, հետևաբար գնել հարկավոր է.

- այն միջոցները, որոնք չեն պարունակում հանքային յուղեր, ալկոհոլ, պարաբեններ (սրանք քիմիական կոնսերվանտներ են և կարող են խնդիրներ առաջացնել վերարտադրողական համակարգում, նաև թունավորել ներքին օրգանները), բուրավետիչներ (սրանք կարող են վնասել կենտրոնական նյարդային համակարգը, պատճառ դառնալ ալերգիայի, ուղեղի գործառույթների նվազման, ճարպակալման, ասթմայի, գլխացավի, կոնտակտային մաշկաբորբի, անգամ քաղցկեղի),
- այն միջոցները, որոնք պարունակում են A, B, C, D և E վիտամինները,
- եղունգների այն լաքը, որը ոչ միայն փայլ է հաղորդում, այլև բուժիչ է,
- մազերի կոսմետիկ այն միջոցները, որոնք պաշտպանում են մազերն ու գլխամաշկն արտաքին վնասակար ազդեցությունից և այլն:

Մի քանի պարտադիր պայման

Հարկավոր է փոքրիկին սովորեցնել, որ.

- եղունգների լաքը քսում են միայն մաքուր, խնամված եղունգներին, դիմափոշին՝ լվացված դեմքին,
- կոսմետիկայից օգտվում են միջոցառումներին մասնակցելիս, իսկ, օրինակ, մանկապարտեզ կամ տատիկին հյուր պետք է գնալ առանց դիմահարդարման:

Ուշադրություն

1. Մինչև կոսմետիկ միջոցները երեխային տրամադրելը հարկավոր է այն փորձել սեփական մաշկի վրա ու սպասել մոտ մեկ օր: Եթե մաշկը չգրգռվեց՝ պատճառ դառնալով քորի ու ալերգիայի, ուրեմն այն բարձրորակ է և երեխային չի վնասի:
2. Չի կարելի անտեսել մակնշումը, որը պարտադիր պիտի պարունակի հուշում տարիքային խմբի մասին, բաղադրությունը, պահման պայմանները, պիտանիության ժամկետը: Սովորաբար ժամկետանց կոսմետիկան կարող է փչրվել կամ փոխել գույնն ու հոտը:
3. Ոչ մի դեպքում չի կարելի օգտագործել մեծերի համար նախատեսված կոսմետիկ միջոցները, քանի որ անգամ բնական բաղադրիչների պարունակության դեպքում երեխայի նուրբ մաշկը կարող է վնասվել:

Վակուումային փաթեթավորում

Բոլոր գնորդներն էլ ակնկալում են սննդամթերքի թարմություն, պահպանման երկար ժամկետ առանց պահածոյացնող նյութերի և, իհարկե, հարմար փաթեթավորում:

Վակուումային փաթեթավորումն այսօր առավել լայն տարածում ունի, քան ապակե, մետաղյա կամ այլ ծանր տարաները: Այս գործընթացը ներառում է սննդի կամ այլ ապրանքի տեղադրումը հատուկ պարկի մեջ, օդի հեռացումն ու պարկի եզրերի հերմետիկ ջերմային կնքումը:

Վակուումային փաթեթավորումն օգտագործվում է ոչ միայն սննդի (մսամթերք, ձկնեղեն, թռչնամիս, սոուսներ, համեմունքներ, պանիր, բանջարեղեն, սուրճ, թեյ և այլն), այլև բժշկական, դեղագործական և քիմիական արդյունաբերության մեջ, ինչը թույլ է տալիս պահպանել արտադրանքի ամբողջականությունը և բացառում է մթնոլորտից այլ նյութերի ներթափանցումը:

Վակուումային փաթեթավորումը կարող է ունենալ ոչ ստանդարտ ձևեր և չափեր: Թափանցիկ մակերեսը թույլ է տալիս ուսումնասիրել գնվող ապրանքը:

Տեսակները

1. **Ստանդարտ սննդային վակուումային փաթեթներ:** Սրանք թափանցիկ են, պատրաստված բարձր խտության բազմաշերտ պոլիէթիլենից կամ բազմաշերտ պոլիմերից, երկարեցնում են պահվող մթերքի պահպանման ժամկետը մի քանի անգամ: Սրանցում ապրանքը չի դեֆորմացվում:
2. **Վակուումային պայուսակներ:** Նախատեսված են մսի, ձկան և պանրի համար: Պահպանում են ապրանքի գեղագիտական տեսքը, իրար վրա պահեստավորելիս չեն վնասվում:
3. **Փայլաթիթեղից վակուումային փաթեթներ:** Նախատեսված են առավել երկար պահպանվող մթերքների համար: Արտաքին շերտը պահպանում է լուսավորությունից, էլեկտրամագնիսական դաշտերի վնասակար ազդեցությունից, ուլտրամանուշակագույն ճառագայթներից:

Առավելությունները

Նման փաթեթավորում ունեցող ապրանքները.

- ունեն գրավիչ ապրանքային տեսք,
- անգամ տրանսպորտային երկարատև փոխադրումներից հետո չեն ձևափոխվում և սպառողին հասնում են ամբողջական տեսքով, առանց վնասվածքների,
- պաշտպանված են արտաքին ազդեցություններից (թթվածնի, ածխածնի երկօքսիդի, գոլորշու և այլնի ներթափանցում), աղտոտումներից, նաև քայքայումից, ժանգոտվելուց, եթե ոչ սննդային ապրանք է,
- երկար պահպանում են վիտամինները, գույնը, համն ու բույրը` շնորհիվ թթվածնի բացակայության,
- թեթև են, ունեն համեմատաբար փոքր ծավալ և մատչելի գին:

Երբեմն վակուումային փաթեթավորումն ունենում է հատուկ փականներ, ինչը հնարավորություն է ստեղծում միևնույն ապրանքը մի քանի անգամ հանելու ու վերադարձնելու նույն փաթեթավորման մեջ` երկարաձգելով տվյալ ապրանքի կյանքը:

Թերությունները

- վակուումային փաթեթավորումը չի կարող պաշտպանել մեխանիկական վնասներից,
- գոյություն ունեն անաէրոբ մանրէներ, որոնք զարգանում են նաև թթվածնի բացակայության դեպքում, հետևաբար կարող են վնասել սննդամթերքը:

Ուշադրություն

Մինչև փաթեթավորված սննդամթերքն օգտագործելը, ծանոթացեք մակնշմանը, իսկ փաթեթավորումը բացելուց հետո մթերքի տեսքը, գույնն ու հոտն աննշան կասկածելի թվալու դեպքում հրաժարվեք այն օգտագործելուց:

ՔԱՂԱՔԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
Սովորությունների մասին

Ինչ անել ձեռքերը

Կանանց այս հարցում հիմնականում օգնության է հասնում պայուսակը: Առավել երիտասարդները ձեռքերը թաքցնում են գրպաններում, ինչը գեղեցիկ չէ և ոչ էլ խրախուսելի: Ձեռքը գրպանը պետք է տանել միայն այնտեղից ինչ-որ բան հանելու համար:

1. Ձեռքերը կարելի է դնել բազկաթոռի կողամասերին կամ հենել սեղանին միայն ոչ արմունկներով:
2. Խոսելիս հնարավորինս պետք է խուսափել ձեռքերով խոսքը հարստացնելու անիմաստ սովորությունից:
3. Չի կարելի անընդհատ խաղալ ինչ-որ բանով՝ բանալի, կոճակ, լուցկու տուփ, կրակայրիչ, մազեր, փողկապ, զարդեր և այլն:
4. Չի կարելի մատներով միալար թմբկահարել սեղանին կամ, իբրև մտերմական ժեստ, զրուցակցի ուսին կամ մեջքին:

Ինչ անել ոտքերը

1. Ոչ մի դեպքում չի կարելի նստած դիրքում մեկնել ոտքերը՝ արհեստական արգելք ստեղծելով շրջապատի համար:
2. Չափազանց տգեղ է նստելը ոտքը ոտքին գցած՝ միաժամանակ ճոճելով դրանք:
3. Կանգնելիս հարկավոր է ոտքերը միասին դնել:
4. Մեքենա նստելիս հարկավոր է նստել նստարանի անկյունային մասում, ապա ոտքերը միասին տեղավորել և ոչ մի դեպքում չի կարելի քայլել մեքենայի մեջ:
5. Մշտապես պետք է գեղեցիկ քայլել, մեջքը պահել ուղիղ, ոտքերը՝ ձիգ, նաև կարողանալ գեղեցիկ նստել, սահուն բարձրանալ և իջնել աստիճաններով: Հատկապես ուշադրություն է պահանջում ցածր բազմոցին ու բազկաթոռին նստելը, երբ ցանկալի և հաճելի չէ ոտքը ոտքին գցելը:

ԱՌՅՈՒԾԱԳԻ
Пустырник
Leonurus L.

Հայկական տարանունները - առյուծատունկ, առյուծոտն, սպիտափառ, սրտախոտ

Դեղաբույսի նկարագրությունը: Խուլ եղինջազգիների կամ շրթնածաղկավորների ընտանիքին պատկանող բազմամյա խոտաբույս է, քառանիստ ցողունով, թավոտ, սղոցաձև կտրտված տերևներով: Ծաղկում է հունիս-սեպտեմբեր ամիսներին: Աճում է աղբուտներում, տնամերձ հողամասերում, այգիներում, բանջարանոցներում: Բազմանում է սերմերով՝ ինքնացան կամ ցանովի: Ունի բնորոշ հոտ և դառը համ: Հիմնականում բուժական նշանակություն ունեն առյուծագու սրտային, հնգաթև, խավոտ և սիբիրական տեսակները:

Քիմիական բաղադրությունը: Առյուծագու քիմիական կազմը լրիվ ուսումնասիրված չէ: Սակայն հայտնի է, որ այն պարունակում է ալկալոիդներ (մինչև 0.4 %), դաբաղանյութեր (5 - 9 %), դառը նյութեր, շաքար, եթերայուղ, ֆլավոնոիդներ, ձյութ և վիտամիններ, սապոնիններ, խնձորաթթու, կիտրոնաթթու, գինեթթու, ֆոսֆորաթթու: Բույսի հիմնական ազդող նյութերը համարվում են սապոնինները, ալկալոիդները, ֆլավոնոիդները և այլն:

Բուժական նշանակությունը: Բուժման նպատակով օգտագործվում են բույսի տերևները և գլխամասերը, որոնք կտրում են մկրատով՝ 30 - 40 սմ երկարությամբ ծաղկման ժամանակ, չոր եղանակին, չորացնում կախված վիճակում, ստվերոտ տեղում: Պատրաստի հումքի պիտանելիությունը 3 տարի է:

Առյուծագին օգտագործվում է ստամոքսային և սրտային հիվանդությունների բուժման, սրտխփոցների, շնչուղիների կատառի, թիրեոտոքսիկոզի և ընկնավորության (էպիլեպսիա), հիսթերիայի, նևրալգիայի, սրտային թուլության և շնչարգելության, անգինայի և կլիմակտերիկ արյունահոսությունների ժամանակ: Այն կիրառվում է նաև վախի և շնչարգելության դեպքերում: Բույսի պատրաստուկները հանգստացնում են կենտրոնական նյարդային համակարգը, դանդաղեցնում սրտի ռիթմը, մեծացնում նրա կծկողական ուժը, իջեցնում արյան ճնշումը:

Բույսի մզվածքը կլինիկական պայմաններում արդյունավետ է ներգործում սրտանոթային նևրոզների, կրծքային հեղձուկի, հիպերտոնիկ հիվանդության, կարդիոսկլերոզի, միոկարդիտների, սրտային արատների, միոկարդիոդիստրոֆիայի և բազեդովյան հիվանդության ժամանակ: Այն նաև լավ է ներգործում ընդհանուր գրգռվածության, նիկոտինիզմի հողի վրա առաջ եկած մկանային թուլության և հևոցի դեպքում: Հարկավոր է նշել, որ անգամ տևական կիրառման դեպքում առյուծագու պատրաստուկները չեն ունենում կողմնակի անցանկալի երևույթներ:

Կիրառման եղանակները: Թուրմ պատրաստելու համար 2 թեյի գդալ մանրացրած հումքը 8 ժամ թրմել 1 բաժակ սառը ջրում, քամել ու ըմպել 1 օրում 3 անգամ:

Եփուկի համար 4 - 6 գ հումքը կամ 4 - 9 գ սերմերը 10 րոպե եռացնել 1 բաժակ ջրում, հովացնել, քամել ու ըմպել օրվա ընթացքում 2 անգամ անոթային սպազմների ժամանակ:

Ոգեթուրմ պատրաստելու համար 2 մաս թարմ բուսահյութը խառնել 3 մաս 70 աստիճանի սպիրտի հետ, ընդունել 25 -30-ական կաթիլ օրը 3 անգամ: Չորացրած բույսը դարձնելով փոշի՝ կարելի է ընդունել օրվա ընթացքում 2-4 գ:

Այլ օգտակար հատկանիշներ: Առյուծագին մեղրատու է: Այն կիրառվում է նաև մանրաթել ստանալու և գործվածքները մուգ կանաչ ներկելու նպատակով:

Արշավիր Թորոսյան
Հայաստանի դեղաբույսերը
Երևան, 1983

Աշուն 2017

Կանանց նորաձևություն

Ամեն սեզոն Pantone գույների ինստիտուտը ներկայացնում է գալիք տարվա հավաքածուների գույները: Ամեն ինչ՝ նորաձևության միտումներից մինչև ինտերիերի դիզայն, կախված է Pantone-ի գունային կանխատեսումներից: Այս աշնան նորաձև գույներն են.

Վառ կարմիր: Կարմիրը նորաձև է իր բոլոր վառ երանգներով և՛ հագուստի, և՛ աքսեսուարների դեպքում: Կարող եք կրել կարմիր զգեստ, աշնանային գեղեցիկ վերարկու, կոշիկներ, պայուսակ, ինչպես նաև համարձակորեն ստանալ ամբողջովին կարմիր լուք:

Համաշխարհային նորաձևության տների հավաքածուներում շարունակում են իրենց ամուր դիրքերը պահպանել նաև շագանակագույնը, մարմնագույնն ու մոխրագույնը՝ իրենց բոլոր երանգներով, գինու բոլոր երանգները, կապույտի մուգ և բաց երանգները, բաց վարդագույնը, եղևնու մուգ կանաչը, տաք նարնջագույնն ու դարչնագույնը: Չենք մոռանում նաև բոլոր ժամանակների անփոխարինելի գույնի՝ սևի մասին:

Անչափ նորաձև է լեոպարդի պրինտը, հատկապես եթե այն համադրվում է մարմնագույնի և շագանակագույնի հետ: Նորաձև են նաև տաք գույների ծաղկային պրինտներն ու փայլփլուն դետալները:

Հայկական նորաձևության մեջ իրենց դիրքերն են շարունակում ամրապնդել ազգային թեմատիկայով զգեստներն ու աքսեսուարները: Մեր նորաձևության այս տարվա գլխավոր թրենդը հայկական թռչնատառերն են, որոնք զարդարում են հագուստի յուրաքանչյուր նմուշ՝ սկսած շապիկներից մինչև պայուսակներ ու ամբողջական զգեստներ:

Պայուսակ

Պայուսակները հիմնականում միջին և մեծ չափի են՝ հաճախ մորթե դետալներով: Պայուսակների դեպքում ևս ամենանորաձև գույնը, ինչպես և ամռանը, շարունակում է մնալ կարմիրը: Նորաձև են նաև մոխրագույն և մարմնագույն տարբերակները: Իրենց հատուկ տեղն ունեն նաև կենդանիների կաշվից պատրաստված պայուսակները, որոնք ամբողջական կդարձնեն ձեր աշնանային լուքը:

Կոշիկ

Նյու Յորքի նորաձևության շաբաթվա ընթացքում գերիշխում էին ճտքավոր, հատկապես շատերի կողմից սիրված մետաղյա դետալներով և մարգարիտներով զարդարված կոշիկները:

Միլանում և Փարիզում կոշիկների սենսացիա էր. ամենուր կարելի էր հանդիպել նորաձև փետրավոր կամ ամբողջովին բյուրեղներով պատված ճտքավոր կոշիկներ: Պոդիումը լի էր նաև բազմաթիվ զարդանախշերով և ուլունքներով զարդարված մոդելներով:

Տղամարդկանց նորաձևություն

Տղամարդկանց հագուստում ակնհայտ է հարմարավետության շեշտադրումը. ամենուր կարելի է հանդիպել մեծ չափի տաք հագուստ: Առավել մեծ չափերի են նաև դասական և գրասենյակային հագուստի նմուշները, որոնք ակնհայտորեն ոգեշնչված են 1980-ականների տղամարդկանց նորաձևությունից: Վինտաժային ալպիական պրինտները, մորթին և բրդյա գործվածքներն ակամա հիշեցնում են 1970-ականների սիրո և խաղաղության ձգտող նորաձևությունը:

Այս սեզոնը միաձուլում է մարզական և դասական միտումները: Դիզայներները ոգեշնչվում են մայրաքաղաքային սպորտային ոճից՝ միևնույն ժամանակ պահպանելով իրական շքեղության շունչը: Չափազանց մեծ տեղ է գրավում նորաձևություն + արվեստ բանաձևը:

Այս աշուն կարմիրը տղամարդկանց նորաձևության մեջ ևս ամենանորաձև գույնն է: Ակտուալ է նաև նարնջագույնը իր գրեթե բոլոր երանգներով:

Կոշիկ

Ամենուր գերիշխող են սպորտային կոշիկները՝ տարբեր գույներով և պրինտներով: Ինչպես նախորդ սեզոն, այս սեզոն ևս չափազանց արդիական են դասականի և սպորտայինի համադրությամբ կոշիկները:

Պայուսակ

Պայուսակները բազմազան են՝ 70-ականների պորտֆոլիո հիշեցնող պայուսակներից մինչև մեծ սպորտային մոդելներ: Սեզոնի հիթը Supreme և Louis Vuitton բրենդների համագործակցությունն է, ինչի արդյունքում ամենուր երկու բրենդների սիրահարների հսկայական հերթեր են կուտակվել:

Դիանա Գևորգյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

2017 թ. երրորդ եռամսյակի մարքեթինգի և մոնիթորինգային հետազոտությունների արդյունքները 2

Ծխախոտի վերահսկողության առաջնորդության եվրոպական տարածաշրջանային ծրագիր...8

Զգուշացե՜ք ցիտրուսներից..10

Շագանակագույն ոսկի. ՇՈԿՈԼԱԴ...12

Օգտակար տեղեկություններ գազասպառող բաժանորդների համար..................................14

ԼՈԲԻ...18

Նիհարենք առողջ...19

Անվտա՞նգ է արդյոք նատրիումի բենզոատը...20

Պանիր...22

Մանկական կոսմետիկա...25

Վակուումային փաթեթավորում...26

ՔԱՂԱՔԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ. Սովորությունների մասին..28

Դեղաբույսեր. ԱՌՅՈՒԾԱԳԻ..29

Նորաձևություն. Աշուն 2017..30

Հասցեն՝ Դավիթ Անհաղթ 23, 3-րդ հարկ
Թեժ գիծ՝ (010) 24-92-04
E-mail: info@armconsumer.am;
nationalconsumerassociation@yahoo.com
URL:http//www.armconsumer.am

Տպաքանակը՝ 2000: Ծավալը՝ 2 մամուլ
Տպագրվել է ՍԱՄԱՐԿ ՍՊԸ տպագրատանը
Բաժանվում է անվճար
Գրանցման վկայականը՝ 2215
Հղումը ՍՊԱՌՈՂ-ին պարտադիր է

AEG SERVICE

+ 374 10 23-93-27
+ 374 10 29-75-31
aeg@aegservice.am

Ներտնային գազասպառման համակարգերի
տեխնիկական սպասարկման
ծառայությունների մատուցում

Մեր աշխատանքը
Ձեր անվտանգության երաշխիքն է

www.aegservice.am

www.armconsumer.am