

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ РЕСПУБЛИКА АРМЕНИЯ REPUBLIC OF ARMENIA



ՄԱՍՈՒՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԱՍՈՑԻԱՑԻԱՅԻ ՏԵՂԵԿԱՏՎԱԿԱՆ ՊԱՐԲԵՐԱԿԱՆ
ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ НАЦИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
INFORMATION MAGAZINE OF NATIONAL ASSOCIATION OF CONSUMERS



ՄԱՍՈՒՆ

ՄԿՄՄԾ
1997
թվականից

#2 ՀՈՒՆԻՍ 2019

Grand Candy



ՄՊԱՌՈՂ

տեղեկատվական, վերլուծական,
խորհրդատվական պարբերական

Հիմնադիր և հրատարակիչ՝

ԱՆՆԱ Սպառողների ազգային ասոցիացիա

ՄԵԼԻՏԱ ՀԱՎՈՐՅԱԼ

Գլխավոր խմբագիր

ՍԱՄՎԵԼ ՆԱՀԱԴԵՏՅԱՆ

Գործադիր տնօրեն

ՆԱՐԻՆԵ ՀՈՎԱԿԻՄՅԱՆ

Խմբագիր

ԼԻԱ ՕՍԻՊՅԱՆ

Մենեջերների անվտանգության վերլուծության
պատասխանատու, ՀՀ ԳԱԱ ակադեմիկոս,
Կենսաբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

ՌՈՒԲԵԼ ՀԱՅԹՅԱՆ

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

ԼԵՎՈՆ ԱՃԵՄՅԱՆ

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

ԱՆՆԱ ՆԱՀԱԴԵՏՅԱՆ

Ասոցիացիայի արտաքին և ներքին
հարաբերությունների գծով փոխնախագահ, փորձագետ

ՀԱՍՄԻԿ ՆԱՀԱԴԵՏՅԱՆ

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

ՌՈԶԱԼԻԱ ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ

Լաբորատորիաների գծով փորձագետ

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

ԺԵՆՅԱ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

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

ԱՐԴԱ ԻՍԿՈՅԱՆ

Իրավախորհրդատու, ԵՊՀ Իրավաբանական
ֆակուլտետի Քաղաքացիական իրավունքի ամբիոնի
վարիչ, պրոֆեսոր

ԱՐԱՎԵԼ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

Լրագրող

ՌՈՒԲԵԼ ԲՈՒԲՈՒՇՅԱՆ

Դիզայներ

ԱՐԵՎԻԿ ԴԱԴԻԿՅԱՆ

Լուսանկարիչ

ՄՊԱՌՈՂ

տեղեկատվական, վերլուծական,
խորհրդատվական պարբերականի
խմբագրական խորհուրդ

ՀԱՅՐԱԴԵՏ ԳԱԼՍՏՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ թղթակից անդամ, Բժշկական գիտությունների
դոկտոր, պրոֆեսոր

ՎԻԼԵՆ ՀԱՎՈՐՅԱՆ

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

ՌՈՒԲԵԼ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ բնական գիտությունների բաժանմունքի
ակադեմիկոս-քարտուղար

ԱՐՄԵԼ ՂԱԶԱՐՅԱՆ

Բժիշկ-ճառագայթաբան,
Բժշկական գիտությունների դոկտոր

ԵՐԵՄ ԶԱԽՈՅԱՆ

Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիա ԻԱՄ
Նախագահության անդամ

ԴԱՎԻԹ ՕՀԱՆՅԱՆ

Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիա ԻԱՄ
պատվավոր անդամ,
Տնտեսագիտության թեկնածու

ԱՐՄԵԼ ՂԱԶԱՐՅԱՆ

Հայաստանի Արդյունաբերողների և գործարարների
(գործատուների) միության Նախագահ

ԹԱԹՈՒԼ ՄԱՆԱՍԵՐՅԱՆ

Տնտեսագիտության դոկտոր, պրոֆեսոր

ՑՈԼՎԱՐԴ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ

Հայաստանի վաճառականների միության Նախագահ

ԿԱՌԵԼ ԱՐԱՄՅԱՆ

ՌԴ Զափագիտության ակադեմիայի ակադեմիկոս,
ՀՀ ԳԱԱ թղթակից անդամ

ԱՐՄԵԼ ՍԱՐԱԹԵԼՅԱՆ

ՀՀ ԳԱԱ Էկոլոգոսոսֆերայի հետազոտությունների
կենտրոնի տնօրեն

ԳԱԳԻԿ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիա ԻԱՄ
պատվավոր անդամ

ՎԱՐԻՆԵ ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու

ԴՈՐԱ ՍԱԶՈՒԼՅԱՆ

Մոնրեալի ՄաքԳիլ համալսարանի դասախոս, դոկտոր,
պրոֆեսոր

ԻՐԻՆԱ ՎԻՆՈԳՐԱԴՈՎԱ

Սպառողների ազգային ասոցիացիայի
պատվավոր անդամ

ԳՐԱՆՂ ԹԵՆՂԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

«Գրանղ Թենղի» ապրանքանիշը վաղուց արդեն դարձել է հայկական ազգային բրենդ: «Գրանղ Թենղի» ասելով սպառողն այսօր հասկանում է բարձր որակ, բնական հումք, հիանալի համային հատկանիշներ և արտաքին տեսք:

«Գրանղ Թենղի» Հարավային Կովկասում կակաո հատիկավոր վերամշակող միակ ձեռնարկությունն է: Ընկերության տեսականին գերազանցում է 520-ը:

«Գրանղ Թենղի» տարեցտարի մեծացնում է արտահանման ծավալները՝ դրանք հասցնելով հազարավոր տոննաների: Ընկերության ողջ արտադրատեսականին սերտիֆիկացված է և համապատասխանում է որակի միջազգային ISO 9001 և ISO 22000 ստանդարտներին: Արտադրական գործընթացը մշտապես վերահսկվում է արդիական սարքավորումներով համալրված մանրէաբանական և քիմիական լաբորատորիաներում: «Գրանղ Թենղի» ընկերության հաջողության գրավականներից են պարբերաբար նոր տեխնոլոգիաների ներդրումը, հոսքագծերի և սարքավորումների արդիականացումը, բարձր որակավորմամբ մասնագետների և համախմբված կոլեկտիվի աշխատելությունը: Աշխատատեղերի թիվն այսօր

գերազանցում է 3180-ը: «Գրանղ Թենղի» սննդամթերք արտադրող խոշորագույն ընկերությունն է, ոլորտի առաջատարը Հայաստանում:

Հատկապես ամռան ամիսներին մեծ պահանջարկ է վայելում «Գրանղ Թենղի» ապրանքանիշով պաղպաղակների տեսականին, որը պատրաստվում է անարատ կաթնային հումքից և ներառում է 78 անուն ապրանքատեսակ: Սերուցքային, շոկոլադե, մրգային և այլ բնական համերով պաղպաղակներն արտադրվում են թե՛ քաշային, թե՛ հատային տարբերակներով: Յուրահատուկ տեղ են գրավում ջնարակապատ և ոչ ջնարակապատ էսկիմոները, բրիկետները, պլիեթիլենային տոպրակներով, պլաստիկ տարաներով ներկայացված տեսականին, ինչպես նաև վաֆլե բաժակով պաղպաղակները: Ի դեպ, վաֆլե բաժակները ևս արտադրվում են ընկերության գործարանում: Առանձնահատուկ հետաքրքրություն են ներկայացնում հատուկ տոնական միջոցառումների համար նախատեսված պաղպաղակ տորթերը: Շուկայում նորույթ է նաև բնական վանիլի քերուկներով համեմված վանիլային պաղպաղակը:



2019 Թ. ԵՐԿՐՈՐԴ ԵՌԱՄՍՅԱԿԻ ՄԱՐՔԵԹԻՆԳԻ ԵՎ ՄՈՆԻԹՈՐԻՆԳԱՅԻՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

Սպառողների ազգային ասոցիացիան շարունակում է ուսումնասիրել սպառողական շուկայում իրացվող հացաբուլկեղենի, հրուշակեղենի, կաթնամթերքի, հյութերի և ըմպելիքների, պաղպաղակի, մսամթերքի, թռչնամսի և ձվի, ոգելից և ոչ ոգելից խմիչքների, խոհարարական կիսապատրաստվածքների, հանրային սննդի, նաև բուսական և կենդանական յուղերի արտադրման և իրացման ոլորտները:

«50 լավագույն արտադրողներ» ծրագրի շրջանակում ուսումնասիրվել են մոտ 400 մեծ ու փոքր առևտրային կազմակերպություն և 30-ից ավելի սննդի արտադրական ձեռնարկություն:

ՀԱՅԱՔՈՒԼԿԵՂԵՆԻ, ԱԼՐԱՅԻՆ ԵՎ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ՀՐՈՒՇԱԿԵՂԵՆԻ ՈԼՈՐՏ

Այս բնագավառում որոշակի առաջընթաց է նկատվում: Վերջապես կարելի է խոսել փաթեթավորված ու մակնշված հացի մասին, թեև այն հայկական շուկայում դեռևս 15-20 տոկոս է կազմում, ինչը ևս հուսադրող ցուցանիշ է:

Տարիներ շարունակ լավագույն արտադրողների տասնյակում ներգրավվել ձգտողներն այսօր հետընթաց են ապրում, քանի որ հացի արտադրման գործընթացում օգտագործում են անհայտ ծագման բարելավիչներ, փխրեցուցիչներ ու այլ բաղադրիչներ, ինչը չի բավարարում Սպառողների ազգային ասոցիացիայի մասնագիտական խստապահանջ հանձնախմբի պահանջները: Մեր ուսումնասիրությունները փաստում են, որ վերոնշյալ թերացումներով են գործում «Գեղամ Մուրադյան» («Գեղամա» ապրանքանիշ), «Հեկտոր Մանվելյան», «Արմեն Մանվելյան», «Միրաժ», «Ալվարո Մարգարյան», «Գալյա Բաղդասարյան», «Վարդան և Մոնիկա», «Էդուարդ Մինասյան», «Սուսաննա Ծախիսյան», «Արմեն Հովհաննիսյան», «Վարազդատ Մանուկյան», «Վարդուհի Մուրադյան», «Էդիսոն Հովսեփյան», «Տորթեր Մարինայից», «Էմ ընդ Կա», «Արմինաշոկ» և այլ ընկերություններ:

Հավելենք, որ որոշ արտադրամասերում շարունակվում է հաց արտադրվել ոչ բարվոք հակասանիտարական պայմաններում, ոչ բոլոր աշխատակիցներն են ժամանակին բուժզննում անցնում և ոչ միշտ են արտադրման պրոցեսն իրականացնում մասնագիտական որակավորում ունեցող հրուշակագործները:

ԳՐԱՆՂ ԹԵՆՂԻ ընկերություն

Շաքարային և ալրային հրուշակեղենի արտադրության ոլորտի մշտական առաջատարը «Գրանդ Թենդի» ընկերությունն է, որը խոշորագույնն է տարածաշրջանում և ապահովում է հայկական շուկայի շուրջ 40-45 տոկոս արտադրանքը: Ընկերության ֆիրմային խանութների ցանցն աչքի է ընկնում որակյալ շաքարային և ալրային հրուշակեղենով, մատչելի գներով ու սպասարկման բարձր մակարդակով:



«Գրանդ Թենդի» ընկերության տեսականին ներառում է սերուցքային, շոկոլադե, մրգային և այլ բնական հավելումներով պաղպաղակներ՝ արտադրված իտալական հոսքագծերով, սառը սուրճ և 3 տեսակի սառը թեյ, մրգային, մեղրային, ընկուզային և շոկոլադե հավելումներով ավանդական տորթեր, քաշային և հատային խմորեղեն:

«Գրանդ Թենդին» արտադրում է շոկոլադի մեծ տեսականի՝ սալիկներ, հավաքածուներ և այլ բազմազան կոնֆետներ:

ԿԱԹՆԱՄԹԵՐԻ ՈԼՈՐՏ

Այս ոլորտում Սպառողների ազգային ասոցիացիայի կատարած մշտադիտարկման արդյունքներով լավագույն տասնյակում կայուն տեղ են զբաղեցնում հետևյալ ընկերությունները:

- Թամարա,
- Չանախ,
- Աշտարակ-Կաթ:

Հայաստանում կաթնամթերքի շուկան համարվում է կայացած, քանի որ իրացվող կաթնամթերքի մոտ 95 տոկոսը տեղական արտադրության է: Ցավոք, օգտագործվող հումքի (անարատ կաթ) միայն 45-50 տոկոսն է տեղական և շարունակվում է ներկրվել ցածրորակ, էժան հումք (չոր կաթ), ինչը հանգեցնում է կովերի գլխաքանակի նվազման ու վնաս հասցնում գյուղացիական տնտեսություններին: Բնագավառի մտահոգող երևույթներից է նաև գյուղացիների կողմից կաթի միջնորդավորված հանձնումը վերամշակողներին:

Մեկ այլ, ոչ պակաս կարևոր խնդիր է կաթնայուղով և այլ փոխարինիչներով արտադրվող ապրանքատեսակը, որն առավելապես նմանակում է թթվասերին մոլորեցնելով սպառողին:

ԹԱՄԱՐԱ ընկերություն

Այս ընկերությունը զբաղվում է պաղպաղակի, հրուշակեղենի և կաթնամթերքի արտադրությամբ: Հատկապես ամռանը մեծ պահանջարկ է վայելում «Թամարա» ապրանքանիշով պաղպաղակը (մոտ 60 տեսակի շոկոլադե և վանիլային պաղպաղակներ):

«Թամարա» ընկերությունը պաղպաղակի արտադրման ընթացքում օգտագործում է բնական հումք՝ բացառելով ար-

հեստական փոխարինիչների օգտագործումը: Մրգային պաղպաղակներն արտադրվում են միայն հայկական քաղցրահամ մրգերից: Պայմանավորված բարձր որակով՝ ընկերության պաղպաղակը մեծ պահանջարկ ունի ոչ միայն հանրապետությունում, այլև նրա սահմաններից դուրս: Այն արտահանվում է ԱՄՆ և ՌԴ:



Ընկերությունն ունի սառնարանային թափքով մեքենաներ, որոնցում տեղափոխման ժամանակ պահպանվում է համապատասխան բացասական ջերմաստիճան՝ անհրաժեշտ սառը միջավայրն ապահովելու համար: Սառնարանային տնտեսությունների, տրանսպորտային միջոցների ապահոված համապատասխան ջերմաստիճանի պայմաններում պաղպաղակը որևէ փոփոխության չի ենթարկվում: Այսինքն՝ որակական հատկանիշները պահպանելու համար ստեղծված են բոլոր անհրաժեշտ պայմանները:

Պաղպաղակից բացի ընկերությունն արտադրում է անարատ կաթ, թթվասեր, կաթնաշոռ, մածուկ, թան, նաև հրուշակեղեն՝ թխվածքաբլիթներ, տորթեր, վաֆլի, կեքս, շաքարաբլիթ, որոնք նույնպես ունեն բարձր որակական հատկանիշներ և ճանաչում սպառողների շրջանում: Հիմնականում օգտագործվում է տեղական անարատ կաթը:

ՉԱՆԱԽ ընկերություն

Հայաստանում կաթնամթերքի արտադրության ոլորտում հաստատուն դիրք ունի «Չանախ» ընկերությունը, որը հայտնի է սննդարար և առողջարար կաթնամթերքի մեծ տեսականիով՝ մածուկ, կաթնաշոռ, կաթ, թան և թթվասեր: Այս բոլոր արտադրատեսակները համապատասխանում են Ստանդարտների ազգային ինստիտուտի սերտիֆիկացման և լաբորատոր փորձաքննության չափանիշներին:



«Չանախն» արտադրում է նաև «Նանե» ապրանքանիշով ացիդոֆիլային մածուկը, որի բիֆիդոբակտերիաները բացառիկ կենսունակության շնորհիվ կենդանի են մնում ստամոքսի թթվային միջավայրում վերականգնելով աղիների միկրոֆլորան:

Այս ընկերության արտադրած կեֆիրը կարգավորում է ստամոքսի աշխատանքը և օգտակար է երեխաներին, որոնց ուղղված



են հատկապես «Անուշիկ» ապրանքանիշով մածուկն ու թթվասերը:

Այսօր հայրենական շուկան համալրված է նաև «Չանախ» ապրանքանիշով տարբեր յուղայնությամբ կաթնաշոռերով և հերմետիկ փաթեթավորմամբ կաթով:

«Չանախ» ընկերությունն արտադրությունն իրականացնում է եվրոպական հոսքագծերով, որոնցով վերջերս արդիականացվել են ընկերության արտադրամասերը:

ԱՇՏԱՐԱԿ-ԿԱԹ ընկերություն

«Աշտարակ-Կաթ» ընկերության արտադրամասերում խիստ կարևորվում է տեխնիկական միջոցների և տեխնոլոգիական պրոցեսների պարբերաբար արդիականացումը: Այս ընկերությունն առաջարկում է



անարատ կաթ, թթվասեր, մածուկ, քամած մածուկ, յոգուրտ, կաթնաշոռ, կարագ, հալած պանիր, ջնարակված պանրիկ, կեֆիր, թան և պանիրների մի քանի տեսակներ՝ Լոռի, Չանախ, Եղեգնաձոր, Սուլուգունի, Չեչիլ, Ապխտած, պաղպաղակների և ըմպելի կենդանի յոգուրտների տեսականի, բնական յոգուրտ, հալած պանրի տեսականի, «Մոջո» ըմպելի յոգուրտները, կաթնաշոռային ջնարակված պանրիկներ, «Յոգուրտ-Մոգուր» մանկական յոգուրտների շարքը, նաև չոր կաթ, որը ստացվում է կաթը գերմանական Նորագույն սարքավորումների միջոցով բարձր ջերմաստիճանի տակ խտացնելու և ջրազրկելու արդյունքում, և «Կովիկ» ապրանքանիշով կաթնամթերքի տեսականին, որն ընդգրկում է կաթ, թթվասեր, կաթնաշոռ, ռուսական կեֆիր ու թան: Ամբողջ տեսականին երաշխավորվում է Հայկական բժշկական ասոցիացիայի կողմից, որի լոգոտիպը տեղադրված է արտադրատեսականու փաթեթավորման վրա:

ՄԱՍՄԹԵՐԵԻ ՈԼՈՐՏ

Հանրապետությունում գործում են մասմթերք արտադրող չորս տասնյակից ավել ընկերություններ, որոնցից մի շարք բարեխիղճ արտադրողներ արդեն մի քանի տարի մեր մասնագետների տեսադաշտում են և կայուն տեղ են զբաղեցնում բնագավառի լավագույն տասնյակում:

Այս եռամսյակ լավագույն տասնյակում (ըստ իրացման ծավալների) շարունակում են կայուն տեղ զբաղեցնել հետևյալ ընկերությունները.

- ԲԵԿՈՆ ՊՐՈԴՈՒԿՏ,
- ԱԹԵԼՔ,
- ԲԱՐԻ ՍԱՄԱՐԱՑԻ,
- ԱՌԴԵԼԻԿԱՏԵՍ,
- ՑԱՐԻՑԻՆՈ (Царский продукт ապրանքանիշ),
- ԲԱԲԻԿ 90 («Դի Ջի Միթ Ֆուդ» ապրանքանիշ),
- ԼՈՒՄԱ:

Ցավոք, այս բնագավառում ևս շարունակվում է որոշակի շեղումներով իրականացվող արտադրությունը (մասնավորապես՝ հեռավոր մարզերում): Խոսքը «Շիրվանյան և ընկերներ», «Գայանե-Ջամե», «Կարինե-Նարինե», «Էրեբունի աստղ» և այլ ընկերությունների մասին է:

ԲԵԿՈՆ ՊՐՈԴՈԿՏ ընկերություն

«Բեկոն Պրոդուկտ» ընկերությունը ներկայացնում է բարձրակարգ մսամթերքի տեսականի, որը ներառում է եփած երշիկներ (Բժշկական, Սիրողական, Մոսկովյան, Սիւնյուգա, Կաթնային, Ստրուկտուրայա, Եփած երշիկ սնկով Լիոնյան, Եփած երշիկ ձիթապտղով Սիցիլիա, Եփած երշիկ պապրիկայով «Պիկանտնայա» և այլն), նրբերշիկներ (Կաթնային, Վիեննական, Բավարական, Կիկոս և այլն) և սարդեղիկ, որը «Բեկոն Պրոդուկտ» արտադրում է միայն բնական թաղանթով, նրբախորտիկներ (խոզի ապխտած-տապակած կրծքամիս, կարբոնատ, կողեր, բուդ, բեկոն, Օրեշկա ապխտած-տապակած, ռուլետ եփած, հում ապխտած շափկ, խոզի սուկի, խոզի կրծքամիս, բաստուրմա, խոզի շնիցել և այլն), որոնք պատրաստվում են հատուկ ընտրված սառեցված մսից ինչպես ավանդական, այնպես էլ ընկերության կողմից մշակված և նոր տեխնոլոգիաներին համապատասխան ֆիրմային բաղադրատոմսերով, եփած-ապխտած տավարի ֆիլե, վետչինա, խոզի մսով տեսականի, բաստուրմա, սուլզուխ և այլն, կիսապատրաստվածքներ (տավարի աղացած միս, քյաբաբի աղացած միս, տավարի և հավի կոտլետ, խոզի բարբեքյոլ), «Ջերքի» նոր տեսականիով (տավարի և հավի՝ Կլասիկ, Չիլի, Կիտրոն, ռեհանով, Նանայով, խոզի՝ Կլասիկ, Չիլի, Կիտրոն, սուկի հում ապխտած)՝ մշակված ամերիկյան և ազգային ավանդական համերի յուրահատուկ ներդաշնակությամբ:



Մսամթերքի և կիսապատրաստվածքների արտադրությունն իրականացվում է ժամանակակից, միջազգային ստանդարտներին համապատասխան մասնաշենքում համալրված Schaller ընկերության բարձրորակ հոսքագծերով:

ԱՌԵՆՔ ընկերություն

«Աթենք» ընկերությունը բարեխիղճ աշխատանքի շնորհիվ այսօր հայրենական շուկան հարստացրել է մոտ 200 ապրանքատեսակով: Ընկերության արտադրանքը միշտ թարմ է ու բարձրորակ, ինչն իրականություն է դառնում ժամանակակից սարքավորումների ու նորանոր հոսքագծերի շնորհիվ:



Գնորդին ավելի մոտ գտնվելու համար պարբերաբար ավելացվում են ֆիրմային խանութները, կատարելագործվում մատակարարման համակարգը:

Ընկերության տեսականին հասանելի է ՀՀ բոլոր մարզերում և Արցախում: Առաքման ավտոմեքենաները զինված են մսամթերքի թարմությունը և սանիտարահիգիենիկ պայմանները պահպանող սարքավորումներով:

ԲԱՐԻ ՍԱՄԱՐԱՑԻ ընկերություն

«Բարի Սամարացի» ընկերությունը հիմնադրման առաջին օրերից սպառողին է ներկայացնում սննդարար երշիկների ավելի քան երկու հարյուր տեսակ: Արտադրանքի բարձր համային որակն ապահովվում է շնորհիվ միջազգային չափանիշներին համապատասխանող գերմանական և շվեյցարական ժամանակակից տեխնոլոգիաների:



Մսամթերքի արտադրման ոլորտում օգտագործվում են եվրոպական և Ամերիկյան մսի վերամշակման գերժամանակակից սարքավորումներ, ինչպիսիք են LASKA, ALPINA, HENDELMAN, KREMER GREBE, VEAG և այլն, որոնք որակի ապահովման բնագավառում մեծ ազդեցություն ունեն:

Ընկերությունը մշտապես մասնակցում է միջազգային սեմինարների, EXPO-ների՝ սպառողին ներկայանալով բարձրակարգ ու մշտապես թարմացվող արտադրատեսականիով:

ԱՌԴԵԼԻԿԱՏԵՍ ընկերություն

«Առդելիկատես» ընկերության արտադրամասերն աչքի են ընկնում սանիտարահիգիենիկ պահանջների բավարարմամբ, աշխատակիցները պարտադիր հագնում



են աշխատանքային արտահագուստ: Գործարկվող սարքավորումները, փաթեթավորման պարագաները և հավելանյութերը հիմնականում ներմուծվում են իտալական, գերմանական, շվեյցարական ընկերություն-

ներից: Արտադրանքն իրացվում է և հանրապետությունում, և դրա սահմաններից դուրս: «Առդելիկատես» ապրանքանիշով տեսականին ներառում է հում, եփած, ապխտած երշիկների մոտ 80, մսային կիսապատրաստվածքների մոտ 30 տեսակ, ինչպես նաև բաստուրմա, սուջուխ:

ՑԱՐԻՑԻՆՈ ընկերություն

Царский продукт ապրանքանիշ

«Ցարիցինո» մսամթերքի կոմբինատն իր արտադրանքի բարձր որակով և արտադրության ծավալով հայրենական շուկայում հաստատուն տեղ ունի լավագույն 5 արտադրողների ցանկում:

Ընկերության արտադրանքն իրացման



ուղրտ է մտնում համապատասխանության սերտիֆիկատով, իրացումն իրականացվում է միայն համապատասխան սառնարանավտոմեքենաներով, կոմբինատ մտնող հումքը տեխնոլոգիական մշակումից առաջ և հետո ենթարկվում է լաբորատոր փորձաքննության, իսկ տեխնոլոգիական գործընթացի բոլոր փուլերն իրականացվում են ստանդարտացման նորմատիվ փաստաթղթերին, տեխնիկական հրահանգներին ու բաղադրագրերին համապատասխան: Միջազգային չափանիշներով կառուցված արտադրական այս կոմբինատի արտադրամասերում առկա են սանիտարահիգիենիկ գերազանց պայմաններ և լաբորատոր հսկողություն:

Մսամթերքի տեսականին բազմազան է՝ կիսաապխտած, հում ապխտած, եփած երշիկներ, նրբերշիկներ, սարդելկա, շպիկաչկա, վետչինա, բաստուրմա, սուջուխ, ֆիլե, կոլոսկր, պաշինա, շեյկա, խոզաճարպ, մսի տեսականի և այլն:

ԲԱԲԻԿ 90 ընկերություն «Դի Ջի Միթ Ֆուդ» ապրանքանիշ

«Բաբիկ 90» մսամթերքի կոմբինատն արտադրությունն իրականացնում է գերմանական և շվեյցարական սարքավորումներով՝ խստագույնս պահպանելով սանիտարահիգիենիկ բոլոր նորմերը: Օգտագործվում են ներմուծված միս և այլ հումք: Գործարանն ունի լաբորատորիա, որտեղ մշտապես ստուգվում են և հումքի, և պատրաստի արտադրանքի որակը:



Կոմբինատում արտադրվում են վետչինա, սարդելկա, նրբերշիկ, սուջուխ, բաստուրմա, ապխտած, եփած, կիսաապխտած, հում ապխտած երշիկների տեսականի, ապխտած մսի տեսականի՝ ֆիլե, բուժենիսա, բեկոն, խոզի կողեր, կիսապատրաստվածքներ՝ քյաբաբի ֆարշ, սառեցրած քյուֆթա, սառեցրած քյաբաբ, աղացած միս, ապխտած հավ, ջերքի:

ԼՈՒՄԱ ընկերություն

«Լումա» ընկերության արտադրական ծավալները փոքր են, սակայն դա չի խանգարում, որ նրա արտադրանքը լինի որակով, համեղ և մակնշմամբ բավարարի օրենքով ներկայացվող պահանջները: «Լումայում» արտադրվում են հում, ապխտած, եփած



երշիկների տեսականի, նրբերշիկ, սարդելկա, բաստուրմա, սուջուխ և այլն: Ընկերության խնդիրը բնակչությանն անվտանգ ու որակյալ արտադրանքով ապահովելն է:

ՊԱՂԱՂԱԿԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

Հայկական սպառողական շուկայում պաղպաղակի ոլորտում լավագույն արտադրողների շարքում են.

- Թամարա,
- Գրանդ Զենդի,
- Աշտարակ-Կաթ,
- Pink Berry ընկերությունները:

Pink Berry ընկերություն

Pink Berry ընկերությունը 2013 թվականից արտադրում է առանձնահատուկ համով և որակական հատկանիշներով աչքի ընկնող փափուկ պաղպաղակ, որը բոլորի մոտ արթնացնում է մանկության «լցնովի» պաղպաղակի համը:



Ընկերությունն արտադրում է միջազգային ստանդարտներին համապատասխան պաղպաղակներ՝ պաղպաղակի արտադրության մեջ ստեղծելով նոր չափանիշներ: Հայաստանյան շուկայում Pink Berry-ն համագործակցում է սիրված և ճանաչված բազմաթիվ սրճարանների հետ: Սպառողի կողմից սիրվել և լայն տարածում են գտել հատկապես Մայոմիները, Pinko-ն, Կոնը, Դոպինգը: Իսկ վերջերս ընկերությունը ներկայացրել է իր նոր պաղպաղակը՝ Դիլմը, որն արդեն հասցրել է սիրվել պաղպաղակասերների կողմից:

Այսօր Pink Berry ընկերության արտադրանքը կարելի է գտնել Երևան քաղաքի ամեն մի անկյունում, ինչպես նաև Գյումրի, Էջմիածին և Վանաձոր քաղաքներում:

ԹՈՂԱՄՍԻ ԵՎ ԶԿԻ ՈԼՈՐՏ

Բնագավառում իրացման ծավալների պակաս չի զգացվում, սակայն մեզ առավել հետաքրքիր են որակական ցուցանիշները: Հայտնի է, որ տեղական արտադրանքը պետք է ավելի որակյալ լինի, քան ներկրվածը (հիմնականում հորմոններով հարստացված): Ցավոք, մեզ դեռ հայտնի չեն տեղական թռչնամսի և ձկնի որակական տվյալները և ներկրված թռչնամսի բաղադրությունը (հավելանյութեր, հակաբիոտիկներ և այլն):

ՀՅՈՒԹԵՐԻ ԵՎ ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

Ցավոք, այս բնագավառը ռիսկային է, որովհետև գազավորված և զովացուցիչ ըմպելիքների, ինչպես նաև մի շարք հյուսիսային արտադրության մեջ շարունակում են օգտագործվել բազմաթիվ հավելանյութեր, սննդային ներկանյութեր, կայունացուցիչներ, փոխարինիչներ (ասպարտամ և այլն), որոնց մասին գրեթե չի մակնշվում: Առայժմ մենք ձեռնպահ ենք մնում ոլորտի լավագույն տասնյակում ընդգրկել տեղական որևէ արտադրողի, քանի դեռ հստակեցված չեն մակնշումն ու օգտագործվող հավելանյութերի թույլատրելիության չափը:

ՈԳԵԼԻՑ ԽՄԻՉՆԵՐԻ ՈԼՈՐՏ

Ինչպես միշտ լավագույն տասնյակում շարունակում են կայուն տեղ զբաղեցնել հետևյալ արտադրողները՝ «Շամպայն գինիների գործարանը» և «Պռոշյանի կոնյակի գործարանը»:

ՇԱՄՊԱՅՆ ԳԻՆԻՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ

Հայաստանում միայն Շամպայն գինիների գործարանն է արտադրում շամպայն գինիների ողջ տեսականին ավանդական մեթոդով ֆրանսիական տեխնոլոգիայով դասականից մինչև հավաքածու: Այն ունի միջազգային չափանիշներին համապատասխան արտադրության տեխնոլոգիա, որակի հսկման լաբորատորիա և բարձրակարգ մասնագետներ: Արտադրանքն ամբողջովին սերտիֆիկացված է:

Տեսականին ներառում 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 քիչմիշ կիսաքաղցր, Սև քիչմիշ 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, Gordost' Armenii 3, 5, 7, 10 տարիների հնացմամբ, Նարե 6, 10, 15 տարիների հնացմամբ):

ՊՐՈՇՅԱՆԻ ԿՈՆՅԱԿԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ

Պռոշյանի կոնյակի գործարանի արտադրանքն ունի բարձր որակ, ներկայանալի տեսք և հրաշալի համային հատկանիշներ՝ պայմանավորված պարբերաբար ներդրվող նորագույն տեխնիկական միջոցներով, հմուտ և փորձառու մասնագետների նվիրված աշխատանքով:

Գործարանում արտադրվում են 3-30 տարվա հնության հայկական կոնյակներ (Մանե, Պապ թագավոր, Շիրազ, Չարենց, Արծրունի, Արփինե, Վարդան Մամիկոնյան, Արմենուհի, Խենթ և այլն)՝ պատրաստված



Արարատյան դաշտի խաղողի լավագույն տեսակներից, լիկյորներ ու նորագույն տեխնոլոգիաներով արտադրված լավագույն մրգային՝ նռան, սալորի, սև հաղարջի, բալի, ծիրանի, սերկևիլի, մոշի գինիներ:

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

ՍԱՆՖՈՒԴ ընկերություն

ՍԱՆՖՈՒԴ ընկերությունն առաջատար տեղ է զբաղեցնում սփրեդ և յուղ արտադրող հայաստանյան ընկերությունների շարքում:



Տեսականին արտադրվում է միայն առողջության համար օգտակար բարձրորակ ճարպերով, չի պարունակում տրանսճարպեր, կոնսերվանտներ, խոլեսթերին, պատրաստված է բարձրորակ ու բնական բաղադրիչներից, հարուստ է A, E և D վիտամիններով, որոնք կանխում են լիպիդների օքսիդացումը, աթերոսկլերոզը, ԴՆԹ-ն պահպանում են բջիջներում: Բացակայում են կաթնային բաղադրիչները: Հալած բուսական խառնուրդն ամբողջությամբ զուրկ է և՛ լակտոզայից, և՛ կազեինից: Հալած յուղում կարճ շղթայական ճարպաթթուներն ավելի շատ են, քան կարագում: Առաջին հերթին դա վերաբերում է յուղաթթվին (բուտրատին), որի օգտակարությունն օրգանիզմի համար ահռելի է: Տվյալ միացությունն օժտված է հակաբորբոքային ակտիվությամբ, կարգավորում է մարսողությունը և պահպանում արյան մեջ շաքարի ճիշտ մակարդակը, նպաստում նիհարեցմանն ու սիրտ-անոթային համակարգի առողջացմանը:

ՍԱՆՖՈՒԴ-ը շուկայում հայտնի է ԻՄՊԵՐԻԱ ԿԿՈՒՍԱ, ՅԱՐՍԿԻՅ, ՄԱՍԵԼԿՈ, ՍՈՆՅԱՉՆԱ ԴՈԼԻՆԱ ապրանքանիշերով:

ՀԱՆՐԱՅԻՆ ՄՈՒՆԴ

Հայտնի է, որ զարգացած երկրներում բնակչության, մասնավորապես՝ երիտասարդության, 60-70 տոկոսն օգտվում է հանրային սննդի կետերից: Ցավոք, այս միտումն արդեն նկատելի է նաև մեր երկրում: Հանրային սննդի ծառայություններից օգտվում են հանդիսությունների (90 տոկոս), սգո սրահները (70 տոկոս), ուսանողները (80 տոկոս):

Այս դաշտը կարգավորվում է «Սպառողների իրավունքների պաշտպանության մասին» և «Համապատասխանության հավաստման մասին» ՀՀ օրենքներով, ինչպես նաև նորմատիվ մի շարք փաստաթղթերով (ՀՍ 189-2000): Ցավոք, շատ կազմակերպություններ անտեսում են այս պահանջները: «Առևտրի և ծառայությունների մասին» ՀՀ օրենքի Հոդված 12-ի Կետ 6-ը պահանջում է հանրային սննդի աշխատակիցներից (հրուշակագործ, մատուցող, խոհարար, բարմեն, բուֆետապան, սրահի վարիչ) պարտադիր ունենալ մասնագիտական կրթություն և լինել վերաորակավորված:

Մեր ուսումնասիրությունների ընթացքում պարզվել է, որ ոչ բոլոր աշխատակիցներն են ժամանակին անցնում բուժզննում, ոչ բոլորն ունեն մասնագիտական որակավորում, ձեռք բերված ոչ բոլոր մթերքներն ունեն համապատասխանությունը հավաստող փաստաթղթեր, ոչ բոլոր օբյեկտներն են ապահովված անհրաժեշտ առևտրատեխնոլոգիական սարքավորումներով:

Հիշյալ թերություններով են աշխատում «Մարաշի հրաշք», «Տի Էմ Էս բուրգեր», «Երևանյան լճի շաուրմա», «Արիանա», «ԱԶ Արթուր Սաֆարյան» ընկերությունները, «Չովուկի» և «Եվրոպա» ռեստորանները, Մալաթիա տոնավաճառի դիմաց գործող FAMILY FAST FOOD խորտկարանը (սա, ի դեպ, աշխատում է առանց ՀԴՄ ապարատի), ԱԶ Կամո Ադամյան «խորտկարանը», ԱԶ Գոհար Թորոյան «խորտկարանը», «Հակոբ-S» ընկերության սրճարանը, «Աննա ՍՊԸ», «Հրանտ Հակոբյան», «Գագիկ Հակոբյան», «Արսեն Անտոնյան» խորտկարանները, «Կրիստալ» բար-կարաոկեն, Բաշ Ապարան ընկերության «Ապարան» բուֆետը, «Բալենի Ա.Կ.» խոհարարական խանութը, «Նոր թոնրատուն» և «Հացատուն» խորտկարանները:

Մոնիթորինգային աշխատանքները շարունակվում են: Դրանց կարող են մասնակցել նաև սպառողները՝ կապ հաստատելով 010 24 92 04 հեռախոսահամարով:

ՄՊԱՍԱՐԿՈՒՄԼԵՐԻ ԵՎ ՃԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈԼՈՐՏ

ՎԻՎԱՍԵԼ-ՄՏՍ ընկերություն



«ՎիվաՍել-ՄՏՍ» ընկերությունը շարունակում է մշտապես սոցիալական ներդրումներ կատարել մի շարք, այդ թվում՝ կրթության, մշակույթի, շրջակա միջավայրի պահպանության, առողջապահության, համայնքային զարգացման, սպորտի և այլ ոլորտներում՝ նպատակ ունենալով ապահովելու հասարակության բարօրությունն ու բաժանորդների բարձրակարգ սպասարկումը հանրապետության ողջ տարածքում:

ԷՅ-Ի-ՋԻ-ՍԵՐՎԻՍ ընկերություն

Գազասպառման կենցաղային համակարգերի տեխնիկական սպասարկումը ՀՀ ողջ տարածքում իրականացնում է «Էյ-Ի-Ջի-Սերվիս» ՍՊԸ-ն: Ընկերությունը սպասարկում է 670.000 բնակիչ-բաժանորդի ու ավելի քան 1700 բաժանորդ-կազմակերպություն: Գործունեության հիմնական նպատակը գազասպառման կենցաղային համակարգերի որակյալ և ժամանակին սպասարկումն է (մանրամասն՝ էջ 16):



ՎԵՐԴԵ ընկերություն

Համագործակցելով իտալական ու գերմանական FIRBIMATIC, Miele, PONY, Seitz, Kreussler, BUFA և այլ ընկերությունների հետ՝ «Վերդե» սրահն իրականացնում է քիմիական և բնական մաքրում: Ընկերությունն օգտագործում է շրջակա միջավայրը չադտուտող, անվնաս նյութեր:



Անկողնային պարագաների մաքրում

www.verde.am կայքում ներկայացված են բոլոր ծառայությունների գնացուցակը և մանրամասն նկարագրումը:

ՎԻ-ԷԼ-ՎԻ ՍԵՆԹՐ ԷԼԵԿՏՐԱՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԽԱՆՈՒԹՆԵՐԻ ՑԱՆՑ

Այս տարի լրանում է ՎԻ-ԷԼ-ՎԻ ընկերության 15-ամյակը, և այդ առիթով նվերներ ստանում են բոլորը:

Հիշեցնենք, որ «Վի-Էլ-Վի Սենթրը» համարվում է չինական ամենահայտնի VI-KASS և աշխարհում ինովացիոն համակարգեր ստեղծող առաջատար HISENSE ընկերությունների պաշտոնական ներկայացուցիչը Հայաստանում: Այս ցանցի բոլոր խանութները պարբերաբար համալրվում են նոր ապրանքանիշերի ու բրենդների (SAMSUNG, TOSHIBA, HITACHI, SONY, LG, BRAUN, PHILIPS, DELONGHI, PANASONIC) ապրանքներով՝ էլեկտրատեխնիկա և բարձրակարգ սպասքի լայն տեսականի:



Ընկերությունն առաջարկում է ապառիկ գնումներ կատարելու լավագույն պայմանները: Նա համագործակցում է Հայաստանի գրեթե բոլոր առաջատար բանկերի հետ, ինչի շնորհիվ ապառիկ գնումները ձևակերպվում են տեղում հաշված րոպեների ընթացքում:

ԷԼԲԱՏ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

2011 թ. Quality Austria ավստրիական կազմակերպության կողմից Որակի կառավարման համակարգի ISO 9001:2008 միջազգային սերտիֆիկատի արժանացած հայ-գերմանական «Էլբատ» ընկերությունն արտադրում է կապարաթթվային կուտակչային մարտկոցներ տարբեր ավտոմեքենաների համար: Ընկերության մարտկոցներն ունեն երաշխիքային և հետերաշխիքային սպասարկում:

ELBAT
The Ultimate Power For All Vehicles



Կաթնամթերք օգտագործել ամեն օր



Կաթնամթերքը պարունակում է հեշտ յուրացվող Ca, լիարժեք սպիտակուցներ, վիտամիններ A, D, B2, B12, կարճաձխածնային շղթա ունեցող դյուրամարս ճարպեր: Կաթնամթերքների յուրոտ տեսակները պարունակում են հագեցած ճարպաթթուներ և խոլեստերին:

Կաթը և կաթնամթերքն ունեն մի շարք արժեքավոր սննդային հատկություններ, որոնք հատուկ չեն մնացած մթերքներին: Սննդում Ca-ի երկարատև անբավարարու-

թյունը մեծահասակների մոտ առաջացնում է օստեոպորոզ (ոսկրային հյուսվածքի դիստրոֆիա) և օստեոմալացիա (ոսկրակակղանք) հիվանդությունները, ինչը հատուկ է հատկապես նախադաշտանային և դաշտանադադարի շրջանում գտնվող կանանց:

Սպիտակուցներով, կալցիումով և B2 վիտամինով հատկապես հարուստ են պանիրն ու կաթնաշոռը: Կաթնամթերքների ամենօրյա ընտրության պարագայում հարկավոր է գերադասել ճարպի ցածր պարունակությամբ մթերքները՝ կիսայուղոտ կամ ճարպազերծված կաթնաշոռ, անյուղ պանիր, մածուն, յոգուրտ:

Կաթը հատուկ շաքարի՝ կաթնաշաքարի (լակտոզա) աղբյուր է:

Մածունն արժեքավոր, հայկական ավանդական կաթնամթերք է: Այն պարունակում է նաև կաթնաթթվային մանրէներ, որոնք չափազանց կարևոր են աղիքային միկրոֆլորայի նորմալացման և աղիների նորմալ գործունեության համար:

Պանիրների հիմնական տեսակները պարունակում են մեծ քանակով աղ: Աղի չափից շատ օգտագործումը բարձրացնում է արյան ճնշումը: Փոխարինեք աղի պանիրը պանրի անալի տեսակներով: 2 բաժակ կաթն ու 2 կտոր պանիրն արդեն կարող են բավարարել օրվա կալցիումի պահանջը, որը կազմում է 800 մգ:





Լազուր լողավազաններ, մաքուր ու տաք ավազ, շլացնող ճարտարապետություն ու վայրի հանգիստ լեռներում. այս ամենով արդեն քչերին կգարմացնես: Ժամանակակից զբոսաշրջիկին մի պահ նույնիսկ կարող է թվալ, որ այս տարի ևս անթերի մաքուր լողափը նույնն է, ինչ նախորդ տարի մեկ այլ երկրում: Հենց այստեղ է կարևորվում հանգստի կազմակերպման բազմազանությունը, որը բացի պատմական վայրերում շրջագայություններից ու ժամանակակից ձեռքբերումների ծանոթանալուց, պայմանավորվում է նաև ազգային խոհանոցով, տվյալ երկրին բնորոշ բնությամբ ու ազգային մշակույթով:

Գաստրոզբոսաշրջություն

Ազգային խոհանոցն ազգային մշակույթի կարևորագույն բաղադրիչներից է, ուստի կարևոր են այն պահելը, զարգացնելն ու աշխարհին փոխանցելը: Հետևաբար խոհանոցի զարգացումը ենթադրում է զբոսաշրջության զարգացում:

Գաստրոզբոսաշրջության նպատակն այս կամ այն երկրի ազգային խոհանոցին ծանոթանալն է, ճաշակելն այնպիսի ճաշատեսակներ ու խորտիկներ, որոնք բնորոշ են հենց այդ երկրին, որոնց յուրահատուկ համով հիանալ հնարավոր է աշխարհի տվյալ կետում միայն: Կարևոր է, որ կոնկրետ մթերքներով ուտեստը պատրաստվի ու մատուցվի կոնկրետ երկրում ու կոնկրետ ազգության խոհարարի կողմից:

Այլ խոսքով ասած, գաստրոզբոսաշրջությունը ծառայություն է, լավ մտածված հնարանք, որ միավորում է համտեսն ու ծանոթությունը երկրին ու ժողովրդին:

Էկոզբոսաշրջություն

Էկոզբոսաշրջության նպատակը ճամփորդությունն է բնության գրկում, ինչից ստացվող եկամուտները հետագայում ծառայում են տվյալ երկրի բնակչության բարօրությանը: Սա հնարավորություն է տվյալ երկրի տվյալ բնակավայրի բնությունն ու շրջակա միջավայրը հանգամանորեն ուսումնասիրելու: Զբոսաշրջության այս տեսակը ևս ունի մի շարք առավելություններ, այդ թվում.

- աշխատատեղերի ստեղծում տվյալ տարածաշրջանի բնակչության համար, ինչը ենթադրում է կենսամակարդակի բարձրացում,
- լրացուցիչ ներդրումներ բնության պահպանության գործում այն ավելի հարուստ ու դիտարժան դարձնելու համար,
- հնարավորություն ծանոթանալու տեղի բնակչության սովորույթներին և այն ամենին, ինչով սովորաբար շրջապատված են լինում Էկոզբոսաշրջություն կազմակերպող հյուրատները (տեղի բնակչության կողմից մշակվող հողատարածքներ ու արոտավայրեր):

Հայաստանում զբոսաշրջության այս ճյուղը բավական երիտասարդ է, թեև մեր երկիրն այս ոլորտում գնահատվում է որպես զարգացման մեծ ներուժ ունեցող: Ամբողջ կովկասյան տարածաշրջանում Հայաստանը գնահատվում է որպես ամենահարմար զարգացնելու համար այս ճյուղը՝ պայմանավորված բնության բազմազանության մեջ անմոռանալի տպավորություններ ստանալու, բնության պահպանության գործում ավանդ ունենալու հնարավորությամբ: Մեկ ուղևորության ընթացքում կարելի է հիանալ գմբուխ անտառներով ու գեղատեսիլ լեռներով, հանգիստ գտնել լողափերի տաք ավազներին ու բացահայտել եզակի բուսատեսակներ:



Բնապահպանները Էկոգրոսաշրջությունը համարում են լավագույն տարբերակը բնության ամեն մի մասնիկն ուշադրությամբ շրջապատելու համար: Նման հանգիստը հաճախ ուղեկցվում է նաև Էկոկրթական ծրագրերով, որոնց շրջանակներում կազմակերպվում են ծիարշավներ, հեծանվային զբոսանքներ, ծառատունկ և կանաչապատում, նաև ակտիվ մասնակցություն գյուղատնտեսական աշխատանքներին:

Մշակութային զբոսաշրջություն

Սա հանգստի տարբերակ է, որի նպատակը ճանաչողական էքսկուրսիաների միջոցով գիտելիքների ավելացումն է, ինտելեկտուալ մակարդակի բարձրացումը: Լավագույն հնարավորություն է բացահայտելու տվյալ երկրի ճարտարապետությունը, թատրոնն ու երաժշտությունը, սովորույթներն ու ավանդույթները:

Նմանատիպ ճամփորդություններն ուղեկցվում են պատմական կամ կրոնիկ առնչվող վայրեր այցելություններով ու տվյալ իրադարձության մասին դասախոսություններով: Ճամփորդությունները կազմակերպվում են հատկապես մշակութային իրադարձությունների օրերին՝ փառատոն, դիմակահանդես և այլն:

Լեռնային զբոսաշրջություն

Լեռնային զբոսաշրջությունը գրավում է գրեթե բոլորին, որքան էլ որ այն առաջին հայացքից վտանգավոր թվա: Բարձունքներ հաղթահարելու համար նախընտրելի է ամառային սեզոնը, երբ ճանապարհներն առավել չոր են ու հեշտ անցանելի: Նման ուղևորությունները որոշակի ֆիզիկական պատրաստվածություն են պահանջում ուղևորահայաց ճանապարհները հաղթահարելու համար թե՛ մենակ, թե՛ թիմով:

Արկածային զբոսաշրջություն

Հայաստանը լավագույն վայրն է ադրենալինի առավելագույն չափաբաժին ապահովող լեռնագնացության, դժվարանցանելի ճանապարհները հեծանիվով հաղթահարելու, օդապարիկով կամ գիպլայնով թռչելու ու ընդհանրապես արկածային զբոսաշրջության համար:

Զբոսաշրջության այս տեսակը ենթադրում է արկածային կենսակերպ: Սա հաճույք է՝ գումարած զվարճանք և ճանաչողություն: Փորձը ցույց է տալիս, որ հենց մարդու համար անհասանելի նմանատիպ վայրերում են կատարվում մի շարք հայտնագործություններ ու գյուտեր, քանի որ հենց բնակավայրերից հեռու տարածքներում են աշխատում հնետաքաններն ու երկրաբանները:



«ԷՅ-Ի-ՋԻ-ՍԵՐՎԻՍ» ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Գազի օգտագործման անվտանգության կանոնները

Գրեթե բոլոր արտակարգ պատահարների հիմքում մարդկային գործոնն է, ինչը, ցավոք, անկանխատեսելի է: Գազի արտահոսքի հետևանքով հնարավոր դժբախտ պատահարներից, ինչպես նաև շմուկ գազից թունավորման դեպքերից խուսափելու համար պետք է պարզապես լինել առավել զգույն: Ընդ որում, ձմռանը պատկերն առավել վտանգավոր է, քանի որ գազասպառող բնակիչները ջեռուցում են բնակարանները՝ շատ դեպքերում անտեսելով անվտանգության կանոնները: Բնակչության անվտանգությունը հենց այն հարցն է, որի վրա հատուկ ուշադրություն են հրավիրում «ԷՅ-Ի-ՋԻ-ՍԵՐՎԻՍ» ԸՆԿԵՐՈՒԹՅԱՆ աշխատակիցները և գազ սպառողներին հիշեցնում են, որ գազօգտագործող սարքավորումների շահագործման ժամանակ անհրաժեշտ է անշեղորեն պահպանել անվտանգության տարրական կանոնները: Գազասպառման համակարգի տեխնիկական պայմանների խախտումները, ինքնաշեն վառարանների տեղադրումը, գազասարքերի ինքնուրույն տեղափոխումը և ԸՆԿԵՐՈՒԹՅԱՆ փականագործի արձանագրած այլ խախտումները չվերացնելը կարող է դժբախտ պատահարի պատճառ դառնալ:



Բնակչին թունավորումից և գազի արտահոսքի հետ կապված այլ վտանգներից պաշտպանելու նպատակով «Գազարոմ Արմենիա» ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆԸ իր աշխատակիցների միջոցով տարածում է «Ներտնային գազասպառման համակարգերի տեխնիկական սպասարկման» ուղեցույցներ և կոչ անում անպայման կարդալ և առաջնորդվել ուղեցույցում առկա տեղեկատվությամբ և հրահանգներով:

Ուղեցույցը ներկայացնում ենք ստորև

ՀՀ տարածքում ներտնային գազասպառման համակարգի անվտանգ շահագործման և տեխնիկական սպասարկման ծառայությունների մատուցման «Գազարոմ Արմենիա» ՓԲԸ (այսուհետ՝ Մատակարար) հանձնարարությամբ բաժանորդների ներտնային գազասպառման համակարգի տեխնի-

կական սպասարկման (այսուհետ՝ ՆՏԳՍՀ ՏՍ) ծառայության աշխատանքներն իրականացվում են ՀՀ հանրային ծառայությունները կարգավորող հանձնաժողովի 15.10.2014 թ. №383 Ն որոշմամբ հաստատված «Բնական գազի մատակարարման (Մատակարար-Բաժանորդ)» պայմանագրի հավելված №2՝ «ՆՏԳՍՀ ՏՍ ծառայությունների մատուցման մասին» Համաձայնագրի դրույթների համաձայն, պլանային կարգով՝ տարեկան առնվազն երկու անգամ պարբերականությամբ, ինչպես նաև արտապլանային՝ բաժանորդների կանչերով՝ «ԷՅ-Ի-ՋԻ-ՍԵՐՎԻՍ» ՍՊԸ-ի (այսուհետ՝ Սպասարկող) կողմից:

Փականագործը պարտավոր է

- ներկայանալ բաժանորդին՝ անձը հաստատող վկայականով,
- դիտարկել գազի ֆիկացման վերաբերյալ փաստաթղթերի փաթեթը,
- փաստացի գազահամակարգը համեմատել նախագծի հետ և իրականացնել ՆՏԳՍ համակարգի տեխնիկական սպասարկման ծառայություն՝
- ստուգել և ապահովել գազասարքերի, ծխաօդատար համակարգի (ծխատար և օդատար ուղիներ, ծխատար խողովակներ, վերնափեղկ, օդի ներհոսքի բացվածք) ու գազասպառման անվտանգության ձայնաազդանշանային համակարգի (ձայնաազդանշանային սարք և գազամատակարարման ընդհատման ավ-



տումատ փակող կափույր, այսուհետ՝ ՁԱ համակարգ) միացումների ճշտությունը և ամբողջականությունը, սահմանված կարգով կատարել դրանց տեխնիկական սպասարկում,

- բաժանորդներին հրահանգավորել՝ ներտնային գազահամակարգում բնական գազից անվտանգ օգտվելու պահանջների վերաբերյալ,
- ՆՏԳՍ համակարգի տեխնիկական սպասարկման ծառայությունների մատուցման ԱԿՏ-ում բաժանորդի հետ համատեղ հավաստել ծառայության մատուցման իրականացումը: ՆՏԳՍ համակարգում թերությունների խախտումների հայտնաբերման դեպքում կազմել համապատասխան արձանագրություն, գազասարքն անջատել, խցանային փականը խցափակել և կնքել: Բաժանորդին իրազեկել արձանագրված խախտումների վերացման հնարավոր տարբերակների և ժամկետների վերաբերյալ:

Հարգելի բաժանորդ

Դժբախտ դեպքերից զերծ մնալու համար պահպանեք կենցաղում բնական գազից անվտանգ օգտվելու պահանջները՝

- առանց հսկողության մի՛ թողեք անվտանգության ավտոմատ համակարգեր չունեցող գործարկված գազասարքերը, դրանց երկարատև շահագործման ընթացքում հաճախակի օդափոխեք շինությունը,
- հնարավորության դեպքում լողասենյակներում տեղադրված ջրատաքացուցիչները տեղափոխեք խոհանոց կամ դրա համար նախատեսված այլ շինություն (սենք),
- ՆՏԳՍ համակարգում փոփոխություններ կատարելու, գազասարքերի փոխարինման, վերատեղադրման կամ դրանց անսարքությունների վերացման համար դիմեք Մատակարարին կամ Սպասարկողին:

Զի՛ թույլատրվում

- անջատել գազասպառման անվտանգության ձայնաազանշանային ավտոմատ սարքն էլեկտրասնուցումից (ազդանշանիչի էլեկտրաէներգիայի ծախսը տարեկան կազմում է ընդամենը՝ 8,64 կՎտ՝ շուրջ 400 դրամ),
- ինքնակամ փոխարինել, նորոգել և տեղափոխել գազասարքերը,
- գազօջախներն օգտագործել ջեռուցման նպատակով: Դրանց վրա տեղադրել մեծ մակերեսով կաթսա կամ թիթեղ՝ առանց հավելյալ տակդիրի, քանի որ սահմանափակվում է այրման համար անհրաժեշտ օդի ներհոսքը, զարգանում է թերայրում (շմուլ գազի առաջացում),
- օդատար ուղիներին միացնել օդաքարշ կամ ծխատար, դրանք փակել լաթով կամ այլ առարկաներով,
- փակել օդափոխության ու գազի այրման համար անհրաժեշտ օդի ներհոսքի նպա-



տակով նախատեսված՝ դռան տակի բացվածքը,

- սահմանափակել ծխահեռացման ուղիների անցողունակությունը (քարշը), օգտագործել ծալքավոր նրբաթիթեղյա խողովակներ և այլ խոչընդոտներ:

Արգելվում է օգտվել գազասարքերից, եթե.

- գազասարքն անսարք է, գազն այրվում է անկայուն կամ դեղնակարմրագույն (մրոտ) բոցով, կամ այն խզվում (կտրվում) է այրիչից,
- գազասպառման անվտանգության ձայնաազանշանային ավտոմատ համակարգը չի աշխատում կամ անսարք է,
- ծխաօդատար համակարգում բացակայում է քարշը, կամ առաջացել է ետքարշ,
- ձայնային ազդանշանի միացման դեպքում անհապաղ օդափոխել շինությունը և գանգահարել 1-04:

Խորհուրդ չի տրվում

- օգտվել ծխատարով ջրատաքացուցիչներից և ջեռուցման սարքերից՝ թանձր մառախուղի, ուժեղ քամիների և տարվա առավել շոգ եղանակների ժամանակ,
- գազօջախները և ծխատարով գազասարքերն օգտագործել օդորակիչների (кондиционер) հետ համատեղ:

Անհրաժեշտ է

- ծխատարով ջրատաքացուցիչները և ջեռուցման սարքերը միացնելուց առաջ և միացնելուց մինչև 5 րոպե հետո լուցկու բոցի մոտեցման եղանակով ստուգել ծխատար ուղիներում քարշի առկայությունը,
- առատ ձյուն տեղալու և ուժեղ քամիների դեպքում հաճախակի ստուգել ծխատար խողովակի արտաքին մասի ամբողջականությունը և մաքրել գլխամասը:

Արգելվում է

1. անջատել անվտանգության ազդանշանային համակարգը,



2. կատարել գազահամակարգի ինքնակամ փոփոխություններ:



Գազասպառման անվտանգության ձայնաազդանշանային սարքի ազդանշանի, բնակարանում գազի հոտ զգալու, արտահոսքի, գազասպառման հետ կապված բնակիչների առողջական վիճակի վատթարացման (թունավորում, հրդեհ և այլն) կասկածների կամ այլ վթարային դեպքերում.

- անհապաղ զանգահարել շուրջօրյա գործող գազի վթարային ծառայություն՝ 1-04, կամ ԱԻՆ՝ 9-11 հեռախոսահամարներով,
- չծխել, չօգտվել բաց կրակից կամ կայծ առաջացնող որևէ միջոցից, չմիացնել և չանջատել էլեկտրասարքավորումները,
- փակել գազասարքերի և սնող գազախողովակների խցանային փականները,



բացել դռները և պատուհանները, օդափոխել շինությունը,

- զգուշացնել ընտանիքի անդամներին և հարևաններին, նրանց հանել անվտանգ և չգազավորված տարածք:

Գազի մուտքը բնակարան անվտանգության ավտոմատ կափույրի միջոցով փակելու դեպքում արգելվում է ինքնակամ գործարկել այն՝ առանց վերացնելու վթարային ազդանշանի պատճառը:

Ձեր բնակարանի գազամատակարարումը կդադարեցվի, եթե.

- խոչընդոտեք ներսնային գազասպառման համակարգի տեխնիկական սպասարկման, անսարք գազասարքի անջատման, խցանային փականի խցափակման և կնքման աշխատանքներին,
- պոկեք խցափակման կնիքը և ինքնակամ միացնեք գազասարքը:

Ներսնային գազասպառման համակարգի պատշաճ վիճակի պահպանման համար պատասխանատվություն է կրում բաժանորդը:

ՀԻՇՇԷՔ, ՈՐ

Շմուլ գազի 0.4-0.5 % առկայությունը շինությունում 10-15 րոպեի ընթացքում մահացու է:

Մշտական կատարելագործում և բարձրակարգ սպասարկում

«ԷՅ-Ի-ՋԻ-ՍԵՐՎԻՍ» Ընկերությունում մշտապես կարևորվում են աշխատողների ուսուցման, մասնագիտական ունակությունների կատարելագործման որակավորման բարձրացման, ինչպես նաև բաժանորդների նկատմամբ բարեկիրթ վերաբերմունքի դրսևորման հարցերը:

Ընկերության ուսումնական կենտրոնում ստեղծված են բոլոր պայմանները տեսական և գործնական պարապմունքների անցկացման համար: Կենտրոնը կախավորված է ժամանակակից կազմաօրհանակայով և սարքավորումներով: Գիտելիքների ուսուցումը և հետազայում ատեստավորումն անցկացվում են 3 մակարդակով՝ ստորաբաժանումների ղեկավարներ, ինժեներա-

Գազի հոս գալու դեպքում



Անհրաժեշտ է



Արգելվում է



փակել գազասարքերի
և սնող
գազախողովակների
խցանային փականները



բացել դռները
և պատուհանները



անհապաղ զանգահարել
շտրջօրյա գործող գազի
վթարային ծառայություն
1-04, կամ ԱՄՆ՝ 9-11
հեռախոսահամարներով



միացնել և անջատել
էլեկտրա-
սարքավորումները



օգտվել բաց կրակից
կամ կայծ
առաջացնող որևէ
միջոցից



ծխել



տեխնիկական աշխատողների և փականագործների: Ուսումնական պրոցեսն իրականացվում է ՀՀ-ում գործող «Գազի տնտեսությունում տարրերի տեխնիկական շահագործման կանոններ և աշխատանքի անվտանգության պահանջներ տեխնիկական կանոնակարգի», «Անվտանգության կանոնները գազի տնտեսությունում տեխնիկական կանոնակարգի», «Գազպրոմ Արմենիա» ՓԲԸ կողմից մշակված և ներդրված Կազմակերպության ստանդարտների, հրահանգների, ինչպես նաև այլ նորմատիվ փաստաթղթերի դրույթների և պահանջների ուսուցման մասով: Անցկացվում են գործնական պարապմունքներ փականագործների մասնագիտական հմտությունների կատարելագործման ուղղությամբ: Դասընթացները վարում են Ընկերության համապատասխան որակավորում ունեցող մասնագետները:

«Էյ-Ի-Ջի-Սերվիս» ՍՊԸ-ն ջանում է մշտապես տեղեկացված լինել գազասպառման սարքերի ու դրանց հետ կապված այլ սարքավորումների՝ շուկայում կատարվող բոլոր փոփոխություններին ու

նորություններին, որոնք նույնպես ընգրկված են վերապատրաստման դասընթացների ծրագրում: Դասընթացի ավարտից հետո մասնակիցները հատուկ պատրաստված հարցատոմսերով քննություն են հանձնում և աշխատանքի ընթացքում պարբերաբար ատեստավորվում են:

Մի՛ մոռացեք, որ վթարի ժամանակ վտանգի եք ենթարկվում ոչ միայն դուք, այլև ձեզ շրջապատող մարդիկ:

Պահպանե՛ք ձեր առողջությունը և կյանքը:

ՀԻՇԵ՛ք

Ժամանակին մասնագետներին դիմելը կօգնի ճիշտ ժամանակին հայտնաբերել խնդիրը, լուծել և հաղթահարել այն:

«Էյ-Ի-Ջի-Սերվիս» ՍՊԸ

Հասարակայնության հետ կապերի բաժին

ՎԱՏԱՐԵՔ ՄԻԱՅՆ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻՆ



+ 374 (10) 23-93-27
aeg@aegservice.am

+ 374 (10) 29-75-31
www.aegservice.am

Գազավորված ըմպելիքներ. Խմելը՝ հաճելի, հետևանքները՝ անկանխատեսելի



Տարբեր երկրներում կատարված բազմաթիվ հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ գազավորված ժամանակակից ըմպելիքների բաղադրության մեջ օգտագործվող հավելանյութերի, մասնավորապես՝ քաղցրացնող, թթվեցնող, պահածոյացնող և գունավորող նյութերի մեծ մասը կարող է լրջորեն վնասել առողջությունը: Նշենք, որ նույնիսկ այդ նյութերի բացառման դեպքում գազավորված ըմպելիքների չարաշահումը խախտում է օրգանիզմի թթվահիմնային հավասարակշռությունը՝ նպաստելով թթվային միջավայրի ստեղծմանը, ինչը կարող է մի շարք հիվանդությունների պատճառ դառնալ:

Գազավորված ըմպելիքներում արհեստական քաղցրացնող նյութերից ամենաշատն օգտագործվում է ասպարտամը (E 951), որը շաքարից (սախարոզ) քաղցր է 180-200 անգամ: Այն կազմում է աշխարհում արտադրվող արհեստական քաղցրացնող նյութերի 25 տոկոսը: Ասպարտամը գենետիկորեն ստացված պատրաստուկ է՝ կազմված երկու ամինաթթվի՝ ասպարագինի և ֆենիլալանինի խառնուրդից: Ցելսիուսի 30 աստիճանի պայմաններում այն տրոհվում է մեթանոլի, ֆորմալդեհիդի, մրջնաթթվի և ֆենիլալանինի:

Մեթանոլի թունոնակության մասին քաջատեղյակ են բոլոր բժիշկները: Դրանից առաջացող ֆորմալդեհիդը դասվում է օրգանիզմի համար խիստ թունավոր նյութերի շարքը, ուր ընդգրկված են նաև ցիանիտն ու արսենիումը: Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալներով՝ ֆորմալդեհիդը պատկանում է A խմբի ուռուցքային նյութերին: Մրջնաթթուն օրգանիզմում առաջացնում է մեթաբոլիտիկ ազդեցություն (թթվահիմնային հավասարակշռության խանգարում): Ինչ

վերաբերում է ֆենիլալանինին, ապա այն փոխում է օրգանիզմի զգայունության շեմը, սպառում սերոտոնինի պաշարները և մեծ քանակի դեպքում կարող է նպաստել դեպրեսիայի, չարության, բռնության և խուճապի զգացողության զարգացմանը:

Օրգանիզմի վրա ասպարտամի ազդեցությունը կարող է ի հայտ գալ հիվանդագին մի շարք երևույթների դրսևորմամբ: Սննդամթերքի և դեղաբանության ամերիկյան ադմինիստրացիան (FDA) պարբերաբար ասպարտամ օգտագործողներից ստացել է ավելի քան 10000 բողոք, որը կազմում է սննդահավելումների նկատմամբ բողոքների 80 տոկոսը: Ադմինիստրացիայում գրանցված է վավերագրերով հիմնավորված ասպարտամային թունավորման ավելի քան 90 դեպք տարաբնույթ ախտանշաններով, որոնցից ամենատարածվածներն են գլխացավը, սպազմը, հոդացավը, ցրված սկլերոզը, տեսողության կտրուկ վատացումը և այլն:

Սովորաբար, ասպարտամային ըմպելիքները չեն հագեցնում ծարավը, քանի որ թուրք բերանի խոռոչի լորձաթաղանթից դժվարությամբ է հեռացնում դրա մնացորդները: Այդ է պատճառը, որ նման ըմպելիքից հետո բերանում ի հայտ է գալիս տոտիպության և ծարավի զգացում, ինչը դրդում է ըմպելիքի նոր բաժնի ընդունմանը: Այսինքն՝ ասպարտամային ըմպելիքները ոչ թե հագեցնում, այլ արթնացնում են ծարավը: Բացառված չէ, որ գազային ըմպելիքներ արտադրողները միտումնավոր են ասպարտամ օգտագործում:

Ոչ ալկոհոլային խմիչքներում լայնորեն կիրառվում է նաև ասպարտամի և ագետուլֆամական կալիումի խառնուրդը, որը նույնպես քաղցրացնող նյութ է և շաքարից քաղցր է մոտ 200 անգամ:

Ըստ համացանցում գետնոված տվյալների՝ ագետուլֆամական կալիումը (E 950) պարունակում է մեթիլային եթեր, որը վատացնում է սրտանոթային համակարգի աշխատանքը, ինչպես նաև՝ ասպարագինեթթուն, որը գրգռիչ ազդեցություն է ունենում նյարդային համակարգի վրա: Կան նաև տվյալներ այն մասին, որ ագետուլֆամական կալիումը կարող է խանգարել աղիների աշխատանքը և նպաստել ալերգիայի առաջացմանը: Մի շարք երկրներում երեխաներին, հղիներին և կերակրող մայրերին խորհուրդ չի տրվում օգտագործել վերոհիշյալ քաղցրացնող նյութով պատրաստված սննդամթերքից:

Գազավորված որոշ ըմպելիքներում օգտագործվում է նաև նատրիումի ցիկլամատ (E 952): Այն ևս սինթետիկ քիմիկատ է, քաղցրությամբ 200 անգամ գերազանցում է շաքարին: Այս նյութի վերաբերյալ համացանցում հակասական տվյալներ կան: 1969 թվականին Սննդամթերքի և դեղաբանության ամերիկյան ադմինիստրացիան (FDA) ար-

գելել է ցիկլամատի օգտագործումը, քանի որ ապացուցվել է, որ այն, ինչպես նաև սախարինն ու ասպարտամը առնետների օրգանիզմում առաջացնում են միզապարկի քաղցկեղ: Նույն թվականին արգելվել է ցիկլամատի կիրառումը Կանադայում: 1975-ին նման որոշում ընդունվել է Ճապոնիայում, Հարավային Կորեայում և Սինգապուրում: Ըմպելիքներում ցիկլամատի կիրառումն արգելվել է նաև Ինդոնեզիայում: 1979 թվականին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը գտել է, որ ցիկլամատներն անվնաս են օրգանիզմի համար: Թթվեցնող նյութերից գազավորված ըմպելիքներում ամենից շատ օգտագործվում են կիտրոնաթթուն (E 330) և օրթոֆոսֆորական թթուն (E 338): Եթե կիտրոնաթթվի չափավոր քանակի բացասական ազդեցության մասին տվյալներ չկան, ապա օրթոֆոսֆորական թթուն, ըստ համացանցի, օրգանիզմից հեռացնում է կալցիումը և երկաթը՝ նպաստելով ոսկրային հյուսվածքների թուլացմանը և օստեոպորոզի զարգացմանը: Այն օրգանիզմի վրա կարող է թողնել նաև երկրորդական ազդեցություն՝ ծարավի և մաշկացանի տեսքով: Ի դեպ, օրթոֆոսֆորական թթվի pH-ը հավասար է 2,8-ի, ինչը խիստ թթվային է:

Գունավոր նյութերից համեմատաբար անվտանգները բնական հումքից ստացվածներն են: Այդուհանդերձ, գունավոր որոշ նյութեր (E 107, E 110, E 124, E 129, E 132) կարող են ալերգիա առաջացնել, մասնավորապես՝ ասթմայով հիվանդների և երեխաների մոտ: Գազավորված ըմպելիքներում պահածոյացնող նյութերից ամենատարածվածը նատրիումի բենզոատն է (E 211): Շիֆիլդի համալսարանի (Մեծ Բրիտանիա)՝ մոլեկուլյար կենսաբանության և կենսատեխնոլոգիայի պրոֆեսոր Պիտեր Փայփերը վերջերս կատարած հետազոտություններով ապացուցել է, որ նատրիումի բենզոատը մեծ վնաս է հասցնում ԴՆԹ-ին: Ըստ գիտնականի՝ այդ

նյութը թեև չի ոչնչացնում ԴՆԹ-ն, սակայն ինակտիվացնում է այն՝ նպաստելով լյարդի ցիռոզի և դեգեներատիվ հիվանդությունների, օրինակ, պարկինսոնի առաջացմանը:

Գիտնականներն արդեն լուրջ ուշադրություն են դարձնում նատրիումի բենզոատի և քաղցկեղի միջև եղած կապի վրա: Բանն այն է, որ C վիտամինի հետ կապվելու ընթացքում նատրիումի բենզոատն առաջացնում է բենզոլ, որն աչքի է ընկնում ուռուցքաձին հատկությամբ:

Սննդամթերքի որակի հսկողության բրիտանական գործակալության տվյալներով՝ ոչ ալկոհոլային ըմպելիքներ արտադրողների որոշ արտադրանքներում բենզոլի քանակն 9 անգամ գերազանցում է թույլատրվող նորմը: Այդ պատճառով, սպառողների իրավունքների պաշտպանության մի շարք փորձագետներ և կազմակերպություններ առողջության վրա բենզոլի ազդեցության ռիսկայնությունը գնահատելու համար պահանջել են ոչ ալկոհոլային ըմպելիքների մանրակրկիտ հետազոտություններ իրականացնել:

Ոչ ալկոհոլային ըմպելիքների բրիտանական ասոցիացիայի ներկայացուցիչ Ռիչարդ Լամինգը համոզված է, որ ըմպելիքներում հայտնաբերված բենզոլի քանակն անվտանգ է առողջության համար: Ըստ նրա՝ արդյունաբերական քաղաքների յուրաքանչյուր բնակիչ արտանետված գազերի հետ մեկտեղ օրական շնչում է 400 միկրոգրամ բենզոլ, որը հավասար է 40 լիտր զովացուցիչ ըմպելիքների մեջ պարունակվող բենզոլի քանակին, եթե ըմպելիքում վերջինիս ծավալը հասնում է 0.00001 տոկոսի: Այսուհանդերձ, Լամինգը հայտարարել է, որ այլընտրանքային արդյունավետ պահածոյացնող նյութի առկայության դեպքում արտադրողները պատրաստ են հրաժարվելու նատրիումի բենզոատից:

Գազավորված ըմպելիքները վատ են անդրադառնում հատկապես երեխաների



առողջության վրա: Ինչպես հաղորդում է համացանցի «Սննդամթերքի գործնական տեխնոլոգիան» կայքը, սննդարդյունաբերության մեջ կիրառվող գունավոր պահածոյացնող նյութերը բացասաբար են ազդում երեխաների տրամադրության և վարքի վրա: Ներկայումս շատ երեխաներ աչքի են ընկնում բարձր ակտիվությամբ և կենտրոնականալուցածոր մակարդակով: Արտասահմանում այդ վիճակը հաճախ անվանում են «հիպերակտիվության սինդրոմ»:

Անգլիացի հետազոտողները շատ ուշագրավ մի հետազոտություն են կատարել: Երեքամյա 277 երեխայի (շատ հաճախ հիպերակտիվությունն սկսում է ի հայտ գալ հենց այս տարիքում) երկու շաբաթվա ընթացքում տվել են 20 մգ արհեստական տարբեր ներկանյութեր և 45 մգ նատրիումի բենզոատ պարունակող մրգահյութ: Հաջորդ երկու շաբաթում երեխաները մրգահյութ ստացել են առանց այդ հավելանյութերի: Ծնողների կողմից երեխաների վարքի մասին կատարված նշումները վկայում են, որ առաջին երկու շաբաթվա ընթացքում երեխաները բացահայտ վատ են կենտրոնացել, հակված են եղել ատելության, պոռթկման և դժվարությամբ են քնել:

Ուրախությամբ պետք է արձանագրել, որ վերջին տարիներին ամբողջ աշխարհում նվազել է գազավորված ըմպելիքների պահանջարկը: Օրինակ՝ Ռուսաստանի Դաշնությունում դրա փոխարեն աճել է հանքային ջրերի և թեյի պահանջարկը, իսկ «գունավոր ջուր» կոչվող ըմպելիքները կազմում են ըմպելիքների օգտագործվող տեսականու միայն 17 տոկոսը:

Ցավոք, մեր հանրապետությունում պատշաճ ուշադրություն չի դարձվում սննդամթերքի անվտանգության հարցերին, այդ թվում՝ գազավորված ըմպելիքների անվտանգության խնդիրներին: Բազմաթիվ տնտեսվարող սուբյեկտների և կազմակեր-

պությունների կողմից արտադրվում է գազային ըմպելիքների մեծ տեսականի, որի մի մասի վրա օգտագործված բաղադրանյութերի վերաբերյալ բավարար մակնշում չի կատարված, իսկ եթե նույնիսկ կատարված է, ապա՝ անընթեռնելի չափերով:

Ասպարտամային ըմպելիքների գրեթե ողջ տեսականին պահվում է ոչ սառնարանային պայմաններում: Բայց չէ՞ որ, ինչպես արդեն նշել ենք, 30 աստիճան ցելսիուսի տակ քաղցրացնող այդ նյութը տրոհվում է թունուկ մի շարք նյութերի: Իմ խորին համոզմամբ անհրաժեշտ է ՉԼՄ-ներում, մասնավորապես՝ հեռուստատեսությամբ, դադարեցնել գազավորված ըմպելիքների գովազդը: Ճիշտ է՝ նաև դրանց վաճառքը մանկական հաստատություններում, մասնավորապես՝ դպրոցներում արգելել: Անհրաժեշտ է համապատասխան մասնագետների մասնակցությամբ պարբերաբար կազմակերպել հեռուստահաղորդումներ՝ նվիրված սննդամթերքի, այդ թվում՝ գազավորված ըմպելիքների անվտանգության խնդիրներին: Այդ հաղորդումները, անկասկած, կնպաստեն բնակչության շրջանում սպառողական գիտակցության բարձրացմանը և սպառողական կուլտուրայի ձևավորմանը:

Լևոն Աճեմյան
Հայաստանի սպառողների
ազգային ակադեմիայի

Նախագահության պատվավոր անդամ,
Գյուղդեպարտամենտի պատասխանատու,
Էկոլոգիայի միջազգային ակադեմիայի
անդամ



ԶԳՈՒՇԱՑԵՔ՝ ԳԱԶԱՎՈՐՎԱԾ ԸՄՊԵԼԻՔ Ե

Ուսումնասիրություններ

1. Շաքարային ըմպելիքները մեծացնում են շաքարային դիաբետի 2-րդ տիպի, սրտի և այլ քրոնիկ հիվանդությունների վտանգը:
2. Ուսումնասիրությունը, որին երկու տասնամյակի ընթացքում մասնակցել է 40000 տղամարդ, հայտնաբերել է, որ օրական միջինը մոտ 200 գ շաքարային ըմպելիք խմողները 20 տոկոս ավելի են հակված սրտի կաթվածի կամ սրտի կաթվածից մահանալուն, քան նրանք, որոնք հազվադեպ էին օգտագործում նման ըմպելիքներ¹: Այս հետազոտությունը կանանց շրջանում կապ է հայտնաբերել շաքարային ըմպելիքների և սրտային հիվանդությունների միջև²:
3. 22 տարվա ուսումնասիրությունը, որին մասնակցել է 80000 կին, ցույց է տվել, որ օրական մոտ 300 գ շաքարային ըմպելիք օգտագործողները 75 տոկոսով ավելի են հակված հոդատապի (подагра), քան նրանք, որոնք հազվադեպ են նման ըմպելիքներ ըմպում³: Նման բարձր ռիսկայնություն հայտնաբերվել է նաև տղամարդկանց շրջանում⁴:
4. Հարվարդի հանրային առողջության դպրոցի սննդի և էպիդեմիոլոգիայի պրոֆեսոր Դոկտոր Ֆրեն Հոն փաստում է, որ կան գիտական ապացույցներ, որոնց համաձայն, նվազեցնելով շաքարով քաղցրացված ըմպելիքների օգտագործումը, կարելի է կանխել գիրության և դրա հետ կապված հիվանդությունների տարածվածությունը⁵:
5. Շաքարով քաղցրացված ըմպելիքները նպաստում են շաքարային դիաբետի զարգացմանը: Nurses' Health ուսումնասիրությունը հաստատում է, որ ութ տարի հետազոտությանը մասնակցած 90000 կանանցից նրանք, որոնք հետազոտության ընթացքում օրական խմել են մեկ կամ ավելի բաժին շաքարով քաղցրացված շաքարային ըմպելիք, երկու անգամ ավելի են հակված 2-րդ տիպի շաքարային դիաբետի, քան նրանք, ովքեր հազվադեպ են այդ խմիչքներն օգտագործել⁶:
6. Սևամորթ կանանց առողջության ուսումնասիրության ժամանակ պարզվել է, որ շաքարային դիաբետի ռիսկն աճում է ոչ ակտիվության ըմպելիքների և մրգային խմիչքների սպառման աճի հետ մեկտեղ: Այս երկարաժամկետ ուսումնասիրությանը մասնակցել են գրեթե 60000 աֆրոամերիկացի կանայք ԱՄՆ-ի բոլոր մասերից: Հետաքրքիր է, որ ոչ ակտիվության ըմպելիքների աճի ռիսկը սերտորեն կապված է ավելացած քաշի ռիսկի հետ⁷:
7. Nurses' Health ուսումնասիրությունը, որը երկու տասնամյակների ընթացքում հետևում էր շուրջ 90 հազար կանանց առողջությանը, պարզել է, որ այն կանանց մոտ, որոնք ամեն օր 2 բաժնից ավելի շաքարային խմիչք են օգտագործում, 40 տոկոս ավելի մեծ է սրտի կաթվածի կամ մահացության ռիսկը, քան այն կանանց մոտ, որոնք հազվադեպ են խմում շաքարային ըմպելիքներ⁸:

1 De Koning L, Malik VS, Kellogg MD, Rimm EB, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption, incident coronary heart disease, and biomarkers of risk in men. *Circulation*. 2012;125:1735-41, S1.

2 Fung TT, Malik V, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women. *Am J Clin Nutr*. 2009;89:1037-42.

3 Choi HK, Willett W, Curhan G. Fructose-rich beverages and risk of gout in women. *JAMA*. 2010;304:2270-8.
50. Choi HK, Curhan G. Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. *BMJ*. 2008;336:309-12.

4 Choi HK, Curhan G. Soft drinks, fructose consumption, and the risk of gout in men: prospective cohort study. *BMJ*. 2008;336:309-12.

5 Hu FB. Resolved: there is sufficient scientific evidence that decreasing sugar-sweetened beverage consumption will reduce the prevalence of obesity and obesity-related diseases. *Obes Rev*. 2013;14:606-19.

6 Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, et al. Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA*. 2004;292:927-34.

7 Palmer JR, Boggs DA, Krishnan S, Hu FB, Singer M, Rosenberg L. Sugar-sweetened beverages and incidence of type 2 diabetes mellitus in African American women. *Arch Intern Med*. 2008;168:1487-92.

54. Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic

8 Fung TT, Malik V, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women. *Am J Clin Nutr*. 2009;89:1037-42.



Ոչ ոգելից ըմպելիքները և ոսկորների առողջությունը

1. Սողան, որ պարունակում է ֆոսֆատի բարձր մակարդակ յուրահատուկ մարտահրավեր է առողջ ոսկորների համար:
2. Կալցիումից ավելի ֆոսֆատ օգտագործելը կարող է վնասակար ազդեցություն ունենալ ոսկորների առողջության վրա:
3. Ոչ ալկոհոլային ըմպելիքները սովորաբար զուրկ են կալցիումից և այլ առողջարար սննդանյութերից:

*Աննա Նահապետյան
Սպառողների ազգային ասոցիացիայի
արտաքին և ներքին
հարաբերությունների գծով
փոխնախագահ, փորձագետ*



Արագ սնունդ, դանդաղ մահ



Գաղտնիք չէ, որ կյանքի ռիթմն այլընտրանք չի թողնում ժամանակակից մարդուն, ու վերջինս աստիճանաբար մոռացության է մատնում ճաշին մատուցվող առաջին, երկրորդ ուտեստները, կոմպոտներն ու բնական հյութերը՝ այս բոլորը համատեղելով մեկ սննդատեսակի մեջ: Խոսքն արագ սննդի մասին է:

Այսօր բժիշկները տարբերում են արագ սննդի երկու տեսակ՝ վնասակար և շատ վնասակար:

Արագ սննդի վտանգավորությունը պայմանավորված է նախ և առաջ չափից շատ կալորիաների առկայությամբ և վիտամինների բացակայությամբ: Պատճառն այն է, որ մարդիկ արագ սնվելուց զատ կարիք ունեն նաև հագեցալու, հետևաբար փոքր չափաբաժինը պիտի պարունակի բոլոր այդ կալորիաները: Եվ որպեսզի այցելուն ցանկանա վերադառնալ տվյալ վաճառքի սրահը, պիտի կարողանալ գայթակղել նրան համով ու բույրով, ինչն ամենից լավ արվում է շատ ճարպի ու քաղցրի միջոցով: Ի դեպ, համով հարստացվում են ոչ միայն համբուրգերները, չիփսերն ու պաղպաղակը, այլև սովորական թվացող վարունգն ու լոլիկը, կանաչիներն ու հազարը, որոնց գումարվում են նաև այսօր չարիք համարվող սոուսներն ու մայոնեզը: Բավական է սովորական չիփսը դնել թղթի վրա համոզվելու համար, թե որքան ճարպեր ու յուղեր է այն պարունակում: Այս ճարպը սնում է միայն մկանները և երբեք էներգիա չի ապահովում մտավոր աշխատանքի համար, ուստի այսօր, երբ մենք ավելի քիչ ենք շարժվում ու հիմնականում աշխատում ենք գրասենյակներում, սա միայն ճարպակալման կարող է հանգեցնել: Արագ

սնունդը բացասաբար է ազդում հատկապես էնդոկրին և սիրտանոթային համակարգի վրա՝ մեծացնելով իշեմիկ հիվանդության և աթերոսկլերոզի ռիսկը:

Կարևոր է նաև, թե ինչպես է յուրացվում սնունդը: Մասնավորապես՝ արագ սնունդը, որպես կանոն, ուտում ենք ոտքի վրա, շարժման մեջ՝ անտեսելով դանդաղ ու երկար ծամելու անհրաժեշտությունը: Հաճախ նման սննդի ընդունումը զուգակցում ենք գազավորված ըմպելիքների հետ մի քանի անգամ մեծացնելով վտանգը: Դրանցում արհեստական քաղցրացնող նյութերից ամենաշատն օգտագործվում է ասպարտամը (E 951), որը շաքարից (սախարոզ) քաղցր է 180-200 անգամ: Այն կազմում է աշխարհում արտադրվող արհեստական քաղցրացնող նյութերի 25 տոկոսը: Ասպարտամը գենետիկորեն ստացված պատրաստուկ է՝ կազմված երկու ամինաթթվի՝ ասպարագինի և ֆենիլալանինի խառնուրդից: Ցելսիուսի 30 աստիճանի պայմաններում այն տրոհվում է մեթանոլի, ֆորմալդեհիդի, մրջնաթթվի և ֆենիլալանինի:

Ինչ հաճախությամբ ուտել

Սա կախված է առաջին հերթին առողջությունից: Եթե առկա են մարսողական համակարգի խնդիրներ, ապա արագ սնունդն ընդհանրապես հակացուցված է: Նման ուտելիքը ցանկալի չէ նաև հիպերտոնիայով և շաքարային դիաբետով հիվանդների համար: Իսկ եթե դուք առողջ եք, արագ սննդի մասին հիշեք ոչ հաճախ, քան շաբաթը մեկ:

Գիտնականներն ապացուցել են, որ արագ սննդում պարունակվող ճարպերի ու շաքարի հաճախակի ընդունումն իր հետ բերում է քիմիական կախվածություն այնպես, ինչպես ծխախոտից ու թմրադեղերից: Նաև կասկած չի հարուցում այն փաստը, որ համբուրգերներն ու գազավորված ըմպելիքները միասին ավելի վտանգավոր են, քան առանձին-առանձին: Սակայն սա չի նշանակում, որ ամեն ինչ անդառնալի կորած է: Ելքը խիստ ու մի քիչ տանջող դիետան է:

Երեխան և արագ սնունդը

Արագ սնունդն առավելապես վնասում է երեխաներին, որոնք համարվում են նման սննդատեսակների հիմնական սպառողն աշխարհում: Բանն այն է, որ նրանց դեռևս լիովին չձևավորված օրգանիզմն անմիջապես է արձագանքում, այսպես ասած, ափսեի պարունակությանը, ինչով սովորաբար պայմանավորված են ճարպակալումը, Էնդոկրին և իմունային համակարգերի խանգարումները, նաև ֆիզիկական և մտավոր թերզարգացածությունը, որն ի հայտ է գալիս ավելի ուշ:

Փաստեր արագ սննդի մասին

1. Միացյալ Նահանգներում արագ սննդի արտադրության վրա ավելի շատ գումար է ծախսվում, քան կրթության, երաժշտության, ֆիլմերի, գրքերի, թերթերի ու ամսագրերի տպագրության, համակարգիչների արտադրության վրա միասին վերցրած:
2. Արագ սննդի կետերում օգտագործվում է սառեցված միս, որի կորցրած բույրն ու համը վերականգնվում են արհեստական միջոցներով:
3. ԱՄՆ-ում ճարպակալումից մահացությունը գիշում է միայն ծխելու հետևանքով մահացությանը:
4. Արագ սննդի հասցրած վնասը կրկնակի է դառնում, երբ դրանով սնվելն ուղեկցվում է աղմուկով կամ բարձր երաժշտությամբ, էլ չենք ասում ականջակալներից հնչող բարձր ձայների մասին:
5. Հաշվարկված է, որ արագ սննդի կետերում յուրաքանչյուր օր քաղցը հագեցնում է մոլորակի բնակչության մեկ տոկոսը:



Արծաթե սպասքի առավելությունները



- բարերար ազդեցություն ունի մարդու օրգանիզմի վրա, բարձրացնում է դիմադրողականությունը, պաշտպանում սնկերից, մանրէներից ու վարակներից,
- արծաթե տարայում ջուրը մաքրվում է, ձեռք բերում բուժիչ հատկություններ (այս ջուրը կարելի է և խմել և մաքրել մաշկը), կարող է կանխել ստոմատիտը, խոլերան,
- նրա հակաբակտերիալ ազդեցությունն ավելի մեծ է, քան մանգանինը և քլորինը,
- արծաթե սպասքը համարվում է էկոլոգիապես մաքուր, սրանում պահվող սննդի օգտագործումը բարելավում է նյութափոխանակությունը, մարսողությունը, կանխում ստամոքս-աղիքային հիվանդությունների զարգացումը,
- սրանում սնունդն ամբողջովին պահպանում է համն ու բույրը:



Չի կարելի

- մշտապես քաշքշելփողկապը, կոճակները, գրուցակցի թևքը,
- ցուցահանդեսներում փորձել շոշափել արվեստի գործերը և այլ ցուցանմուշներ,
- խաղալ մատանիով, մանյակով, պայուսակի փականով,
- մատին փաթաթել մազափունջը,
- հյուսել սփռոցի ծոպերը, խաղալ գավաթով, զրնգացնել սպասքը,
- թփթփացնել փորին (խոսքը տղամարդկանց մասին է, կանայք այսպիսի սովորություն չեն ունենում),
- հասարակության մեջ խճճել ծոծրակի մազերը փորձելով կենտրոնանալ,
- խոսելիս ուսերը թոթվել, քանի որ նման ժեստը գրուցակցի համար կարող է վիրավորական թվալ:



ԳԵՏՆԱՄՈՐԻ ԱՆՏԱՌԱՅԻՆ

Земляника лесная

Fragaria vesca L.



Հայկական տարանունները - գետնաե-
լակ, գետնաթուփ, գետնամորուկ, իծամորի,
մոր, վայրի ելակ

Դեղաբույսի նկարագրությունը: Վար-
դագիների ընտանիքին պատկանող բազ-
մամյա, կոճղարմատավոր խոտաբույս է,
5-15 սմ բարձրության: Տերևներն ունեն
երկար կոթեր, բաղկացած են ատամնաեզր
3 տերևիկներից: Կոճղարմատը գորշ է,
1-2 սմ հաստության: Ծաղիկները հիմ-
նականում երկսեռ են, սպիտակ կամ
կարմրավուն: Պտուղները կլոր կամ կոնաձև
են: Հասունանում են ծաղկելուց 1 ամիս
հետո: Բույսը բազմանում է սերմերով և
բեղիկներով: Յուրաքանչյուր բեղիկից աճում
են 3-4 դուստր նոր արմատներ: Ծաղկում
է մայիսին, պտուղները հասունանում են
ամռան ամիսներին: Գետնամորին աճում
է մարգագետիններում, մացառուտներում,
անտառի բացատներում և այլուր: Բույսը
ցրտասեր է:

Քիմիական բաղադրությունը: Գետնա-
մորու պտուղներում հայտնաբերված են
մինչև 6 տոկոս շաքար (հիմնականում ֆրուկ-
տոզա և գլյուկոզ), կիտրոնաթուլ, խն-
ձորաթուլ, սալիցիլաթուլ, ֆոսֆորաթուլ,
խինիաթուլ, պեկտինային և դաբաղիչ
նյութեր, ֆլավոնային և անտոցիանային միա-
ցություններ, ֆոլաթուլ, եթերայուղ, C, B1
B2, PP վիտամիններ, կարոտին, կալցիումի,
նատրիումի, կալիումի, մագնեզիումի, եր-
կաթի, մանգանի, պղնձի, քրոմի, ալյումինի,
կոբալտի և այլ միկրոտարրերի աղեր,
կարմիր պիգմենտ: Սերմերը հարուստ են
ճարպալուղով (մինչև 19 տոկոս), տերևները՝
C վիտամինով (մինչև 380 մգ տոկոս), իսկ
արմատները և կոճղարմատը՝ տանինով
(մինչև 9 տոկոս): Բույսի մեջ հայտնաբերված
է ֆրագարին գլիկոզիդը:

Բուժական նշանակությունը: Բուժման
նպատակով օգտագործում են բույսի բոլոր
մասերը, հատկապես պտուղները, որոնք
հավաքում են չոր եղանակին, առավո-
տյան ցողը վերանալուց հետո կամ օրվա
վերջում, որովհետև թաց պտուղները շուտ
են փչանում, իսկ շոգին շուտ թառամում են:
Հավաքում են հասուն, չվնասված պտուղ-
ները և անմիջապես չորացնում հատուկ
չորանոցներում կամ վառարանի ջեռոցում:
Ճիշտ չորացնելիս պտուղները պահպանում

են իրենց նախնական վառ կարմիր գույ-
նը: Գերչորացումից հումքը կորցնում է
լիարժեքությունը: Տերևները չորացնում են
հովտեղում, միջանցուկ քամու տակ և պահում
ներսից թղթով պաստառված փայտյա
արկղիկների մեջ: Հումքի պիտանելիությունը
1-2 տարի է:

Որպես դեղաբույս, գետնամորին օգ-
տագործվում է ախորժակը լավացնելու,
մարսողությունը կարգավորելու համար:
Համարվում է հակաբորբոքիչ, ցավազրկող
և վերքամոքիչ միջոց: Օգտագործվում է
միզուղիների և լեղուղիների քարային հի-
վանդության, պոդագրայի և հեպատիտների
ժամանակ: Տերևների եփուկն օգտագործվում
է շնչահեղձության, արգանդային ար-
նահոսության, խոցային հիվանդության,
գաստրիտների, ուժերի անկման, անեմիայի,
հիպերտոնիկ և սրտային հիվանդությունների,
աթերոսկլերոզի ժամանակ: Թարմ տերևները
դնում են հնացած վերքերին, իսկ պտուղներն
օգտագործում են թեյի ձևով մարմնի
ցրտառական հիվանդությունների, լնդախտի
և ատամնաքարի դեպքում:

Ամբողջական բույսը պտուղների
հետ միասին եփուկի ձևով օգտագործվում է
լեղուղիների և միզուղիների քարային դիա-
թեզի, պոդագրայի, բրոնխիտների և թրջո-
ցի ձևով մաշկի թարախապալարների ժա-
մանակ:

Կիրառման եղանակները: Պտուղներից
ստացված թարմ հյուլը խմում են օրվա մեջ
4-6 ճաշի գդալ քաղցած վիճակում: Չորացրած
պտուղներից թուրմ պատրաստելու համար 2
ճաշի գդալ հումքին ավելացնում են 1 բաժակ
եռման ջուր, թրմում 1 ժամ և ըմպում 1/2
բաժակ օրը 2 անգամ: Տերևներից եփուկ
պատրաստելու համար 50 գ հումքը 1 լ ջրում
եռացնում են 30 րոպե, ըմպում 1-ական
ճաշի գդալ օրը 3-4 անգամ կամ 1 ճաշի գդալ
մանրացրած տերևները լցնում են 1 բաժակ
ջրի մեջ, եռացնում 15-20 րոպե, հովանալուց
հետո ըմպում ամբողջ օրվա ընթացքում:

Եփուկ կարելի է պատրաստել նաև
ամբողջական բույսից (արմատով, կոճ-
ղարմատով, ցողունով, ծաղիկներով և տե-
րևներով): 20 գ հումքը 200 մլ ջրում 30 րոպե
եռացնելուց հետո կարելի է ընդունել 1-ական
ճաշի գդալ օրական 2-3 անգամ:

Այլ օգտակար հատկանիշներ: Գետ-
նամորին մեղրատու է: Պտուղներն ուտում
են թարմ վիճակում: Դրանցից պատրաստում
են կոմպոտ, մուրաբա, օշարակ, մարմելադ,
գինի, թրմօղի, էսենցիա, դոնդող և այլն:

Գետնամորին ունի նաև տեխնիկական
կիրառում: Պտուղների հյութով բուրմուկը են
տալիս օճառին, իսկ տերևները և ծաղիկներն
ունեն կաշին դաբաղելու հատկություն:

Արշավիր Թորոսյան
Հայաստանի դեղաբույսերը
երևան, 1983

Ամառ 2019

ԿԱՆԱՆՑ ՆՈՐԱԶԵՎՈՒԹՅՈՒՆ

Դիզայներների երևակայությունը սահմաններ չի ճանաչում: Նրանց առաջարկած մոդելներն աստիճանաբար առավել ունիվերսալ են դառնում հարմար կրելու և՛ ամենօրյա աշխատանքային վազքի, և՛ կարևոր հանդիպումների ու միջոցառումների ժամանակ:

Ամառային թեթև հագուստներն աչքի են ընկնում բոլոր հնարավոր գույների համադրությամբ ու բազմազան գծերով: Եվ սա դեռ ամբողջը չէ: Էլ ինչ ամառ առանց վառվումն ու բազմազան ծաղիկների: Սրանք ամենուր են՝ բլուզների ու շրջագետների, տաբատների ու կոշիկների վրա: Իսկ ձևվածքի անհամաչափությամբ արդեն ոչ մեկին չեն զարմացնի:



Պայուսակներ

Պայուսակների ցուցադրությունները վերածվում են իսկական հրավառության: Գունավոր ու խայտաբղետ, մեծ ու փոքր, փայլուն ու առանց փայլի, արքեսուարներով համարված կամ անգամ առանց շղթայի: Սա ամառն է ու ամառային բազմազանությունը: Ճիշտ ընտրված պայուսակը վերջակետն է լավագույնս ստացված կերպարի:



Կոշիկներ

Փետուրներ, ծոպեր ու նուրբ ժապավեններ: Սրանցով համարված և՛ դասական, և՛ սպորտային մոդելները գեղեցիկ համադրվում են ամառային զգեստի ու տաբատի հետ: Հատուկ նախապատվություն չի տրվում ոչ բարձրակրունկների, ոչ առանց կրունկի մոդելներին: Կարևորը գեղեցկության ու հարմարավետության միախլումն է:



ՏՂԱՄԱՐԴԱՆՑ ՆՈՐԱԶԵՎՈՒԹՅՈՒՆ

Ամենահամարձակ դիզայներների պնդմամբ՝ ոչինչ այնքան ոճային չի դարձնում տղամարդուն, որքան կոմբինեզոնը:

Վաղուց արդեն ծաղկավոր դետալները միայն կանանց համար չեն: Ծաղկազարդ կտորից կարված վերնաշապիկները դասական փողկապի համադրությամբ տղամարդուն խիստ ոճային են դարձնում:

Իսկ հագուստների հարմարավետության հարցն արդեն վաղուց չի քննարկվում դիզայներների կողմից: Տղամարդիկ համադրում են շորտերն ու մեծ գրպաններով ժիլետները՝ առաջնորդվելով «կարևորը հարմարավետությունն է սկզբունքով»:



Պայուսակներ

Տղամարդկանց դեպքում էլ պայուսակն ամբողջական տեսքի կարևոր բաղադրիչ է, միայն թե շատ կարևոր է ճիշտ տեղում ճիշտ մոդել ընտրելը:

Ինչ խոսք, առավել նորաձև են թղթապանակ հիշեցնող պայուսակները, որոնք տղամարդուն խիստ գործնական տեսք են հաղորդում, թեև առանձին դեպքերում ամենահարմարը թերևս դրամապանակի նմանությամբ կարված մոդելներն են:



Կոշիկներ

Այս ամառ ընտրությունն առավել քան բազմազան է՝ վառ գունավորմամբ քուլտերով սպորտային կոշիկներից մինչև բազմագույն կեդեր, ռետրո ոճից մինչև լաքապատ դասական նմուշներ: Այս բազմազանության մեջ դիզայներներն առանձնացնում են սպորտային կոշիկները, որոնք բազմաֆունկցիոնալ են, հարմար թե՛ առավոտյան վազքի ժամանակ, թե՛ աշխատանքում ու մարզասրահում:



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԳՐԱՆԴ ՔԵՆԴԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ.....	2
2019 թ. ԵՐԿՐՈՐԴ ԵՌԱՄՍՅԱԿԻ ՄԱՐԶԵԹԻՆԳԻ ԵՎ ՄՈՆԻԹՈՐԻՆԳԱՅԻՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ.....	3
ԿԱԹԱՍԹԵՐՔ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵՔ ԱՄԵՆ ՕՐ	13
ԲԱՐԻ ԳԱԼՈՒՄՏ ՀԱՅԱՍՏԱՆ	14
«ԷՅ-Ի-ԶԻ-ՍԵՐՎԻՍ» ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ ԳԱԶԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐԸ	16
ԳԱԶԱԿՈՐՎԱԾ ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐ. ԽՄԵԼԸ` ՀԱՃԵԼԻ, ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ` ԱՆԿԱՆԽԱՏԵՍԵԼԻ.....	20
ԶԳՈՒՇԱՑԵՔ` ԳԱԶԱԿՈՐՎԱԾ ԸՄՊԵԼԻՔ Է.....	23
ԱՐԱԳ ՍՆՈՒՆԴ, ԴԱՆԴԱՂ ՄԱՀ.....	25
ԱՐԾԱԹԵ ՄՊԱՍԹԻ ԱՌԱՎԵԼՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ.....	27
ՔԱՂԱՔԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԱՄԵՆ ՕՐ. ԺԵՍՏԵՐ.....	28
ԴԵՂԱԲՈՒՅՍԵՐ. ԳԵՏՆԱՄՈՐԻ ԱՆՏԱՌԱՅԻՆ.....	29
ՆՈՐԱԶԵՎՈՒԹՅՈՒՆ. ԱՄԱՌ 2019.....	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 ՏՊԱՐԱՆ ԷՅ ԷՄ տպագրատանը
Բաժանվում է անվճար
Գրանցման վկայականը՝ 2215
Հղումը ՄՊԱՌՈՂ-ին պարտադիր է



+ 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