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

**Վերջապես, ե՞րբ են մեր երեխաները սպառողական գիտելիքներ ստանալու, ե՞րբ ենք գիտակցելու, որ գիտելիքներով զինված սպառողն է քաղաքակիրթ հասարակության հիմքն ու մեր երկրի վաղվա հենասյունը:**

#3 ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ 2020

PROSHYAN
BRANDY FACTORY

# ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՊՈՆԻԼԱՅԻՆ ԳԻՆԻՆԵՐԻ ԳԻՆԵՎԱՆԻՆ

## 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

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

***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

***ՌՈԶԱԼԻԱ ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ***
Լաբորատորիաների գծով փորձագետ

***ՎԱՐԴՈՒՀԻ ՄԵԼԻՔՅԱՆ***
Ասոցիացիայի գլխավոր փորձագետ, Տնտեսագիտության թեկնածու

***ԱՐԱՄ ՆԱԶԱՐՅԱՆ***
Տեղեկատվության վերլուծության պատասխանատու, Երևանի Ագրարային համալսարանի դոցենտ

***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***Ն,
Լրագրող

***ԳԵՂԱՄ ՍԱՐԳՍՅԱՆ***
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

***ՌՈՒԲԵՆ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ***
ՀՀ ԳԱԱ բնական գիտությունների բաժանմունքի ակադեմիկոս-քարտուղար

***ԱՐՄԵՆ ԹՌՉՈՒՆՅԱՆ***
Կենսաբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր, ՀՀ ԳԱԱ թղթակից անդամ

***ԱՐՄԵՆ ՂԱԶԱՐՅԱՆ***
Բժիշկ-ճառագայթաբան, Բժշկական գիտությունների դոկտոր

***ԹԱԹՈՒԼ ՄԱՆԱՍԵՐՅԱՆ***
Տնտեսագիտության դոկտոր, պրոֆեսոր

***ԱՍՏՂԻԿ ՓԵՓՈՅԱՆ***
Հայաստանի ազգային ագրարային համալսարանի Սննդի անվտանգության և կենսատեխնոլոգիայի բաժնի վարիչ, Կենսաբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր

***ԵՐԵՄ ՉԱԽՈՅԱՆ***
Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիա ԻԱՄ նախագահության անդամ

***ԴԱՎԻԹ ՕՀԱՆՅԱՆ***
Հայաստանի սպառողների ազգային ակադեմիա ԻԱՄ պատվավոր անդամ, Տնտեսագիտության թեկնածու

***ԱՐՍԵՆ ՂԱԶԱՐՅԱՆ***
Հայաստանի Արդյունաբերողների և գործարարների (գործատուների) միության նախագահ

***ՅՈՒՎԱՐԴ ԳԵՎՈՐԳՅԱՆ***
Հայաստանի վաճառականների միության նախագահ

***ԿԱՌԼԵՆ ԱԴԱՄՅԱՆ***
ՌԴ Չափագիտության ակադեմիայի ակադեմիկոս, ՀՀ ԳԱԱ թղթակից անդամ

***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

# 2020 Թ.

## ԵՐՐՈՐԴ ԵՌԱՄՍՅԱԿԻ ՄԱՐՔԵԹԻՆԳԻ ԵՎ ՄՈՆԻԹՈՐԻՆԳԱՅԻՆ ՀԵՏԱՔՐՔՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ

*Սպառողների ազգային ասոցիացիայի «50 լավագույն արտադրողներ» ծրագրի շրջանակում 2020 թ. երրորդ եռամսյակում կատարվել են ուսումնասիրություններ 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, նաև սպասարկման ոլորտներում:*

*Ելնելով կարանտինային շարունակվող իրավիճակից՝ նպատակահարմար չգտանք այցելել արտադրական ձեռնարկություններ, փոխարենն ուսումնասիրել ենք մոտ 210 մեծ ու փոքր առևտրային կազմակերպություն:*

### ՀԱՑԱԲՈՒԼԿԵՂԵՆԻ, ԱԼՐԱՅԻՆ ԵՎ ՇԱՔԱՐԱՅԻՆ ՀՐՈՒՇԱԿԵՂԵՆԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*Այս ոլորտը դարձյալ մտահոգում է Ասոցիացիայի մասնագետներին, քանի որ շարունակվում է իրացվել անհայտ ծագման հաց ու հացաբուլկեղեն՝ չմակնշված արտադրողի, ալյուրի տեսակի, հացի քաշի ու խոնավության մասին (60-70 տոկոս): Ի դեպ, այս մասին երբեմն տեղյակ չի լինում անգամ վաճառողը:*

*Ալրային հրուշակեղենի շուկայում ևս իրացվում է անհայտ ծագման (չմակնշված կամ թերի մակնշված) արտադրանք, որը կազմում է իրացվող արտադրանքի մոտ քառորդ մասը: Նման թերությունները պարբերաբար լուսաբանվում են ՋԼՄ-ների և ՍՊԱՌՈՂ ամսագրի միջոցով, որտեղ ներկայացվում են տվյալներ անբարեխիղճ արտադրողների և նրանց գործունեության բացթողումների մասին:*

*Որոշ արտադրամասեր գործում են հակասանիտարական պայմաններում, ոչ բոլոր աշխատակիցներն են ժամանակին բուժզննում անցնում, և ոչ միշտ է հացաբուլկեղենի տեխնոլոգիական գործընթացն իրականացվում համապատասխան որակավորում ունեցող մասնագետների կողմից: Հաճախ նաև ձեռք բերված հումքը չի ունենում համապատասխանությունը հավաստող փաստաթուղթ:*

*Հիշյալ թերացումներով շարունակում են գործել «Գեղամ Մուրադյան» («Գեղամա» ապրանքանիշ), «Հեկտոր Մանվելյան», «Միրաժ», «Ալվարդ Մարգարյան», «Լիզա Վարդանյան», «Վարդան և Մոնիկա», «Էդուարդ Մինասյան», «Սուսաննա Շահինյան», «Նիկոլայ Մելքոնյան», «Արմեն Հովհաննիսյան», «Վարազդատ Մանուկյան», «Տորթեր Մարինայից», «Էմ ընդ Կա», «Արմինաշող» և այլ ընկերություններ:*

---

### ԳՐԱՆԴ ՔԵՆԴԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

«Գրանդ Քենդի» ընկերությունը շաքարային և ալրային հրուշակեղենի արտադրության ոլորտում լավագույնն է: Այն տարածաշրջանում շոկոլադի հումք կակաո ռունդերի ներկրողն է:

«Գրանդ Քենդի» ընկերությունն արտադրում է ավելի քան 400 անուն արտադրատեսակ՝ սերուցքային, շոկոլադե, մրգային և այլ բնական հավելումներով պաղպաղակներ: Մեծ պահանջարկ ունեն հատկապես պաղպաղակե տորթերը՝ նախատեսված հատուկ տոնական միջոցառումների համար:

Ժամանակակից տեխնոլոգիաներով և իտալա-

կան սարքավորումներով հագեցած արտադրամասում արտադրվում է սուրճ, որի համար, որպես հումք, օգտագործվում են արաբիկա և ռոբուստա սուրճերի ամենաբարձրորակ տեսակները: Ընկերությունն արտադրում է նաև սառը սուրճ և 3 տեսակի սառը թեյ՝ դասական սև, կիտրոնով և դեղձի համով:

«Գրանդ Քենդիի» խմորեղենների տեսականին ներառում է մրգային, մեղրային, ընկուզային և շոկոլադե հավելումներով ավանդական տորթեր, քաշային և հատային խմորեղեն: Արտադրման ընթացքում օգտագործվում է բացառապես բնական թարմ հումք՝ սերուցքային կարագ, բարձրորակ ալյուր, հատընտիր ընկուզեղեն, թարմ հավկիթ, մեղր, թարմ մրգեր, բնական շոկոլադ, կակաո փոշի և այլն: Հատուկ հանդիսությունների համար առաջարկվում են «Ֆուրշեթ» հավաքածուները:

Հայկական շուկայում լավագույնն են «Գրանդ Քենդիի» կարամելի տեսականին (սառնաշաքարային, մրգային, կաթնային, ընկուզային, շոկոլադապատ և այլն), դրաժեի տեսականին (շոկոլադապատ և շաքարային ջնարակով պատված), շոկոլադե ջնարակով պատված մրգերի չրերը, պրալինե, վաֆլե և կրեմային շոկոլադե կոնֆետները, կոնֆետների ընտրանին, շոկոլադե սալիկները՝ պատրաստված բարձրորակ կակաո-հումքից և բնական զանազան հավելումներից, դառը շոկոլադե սալիկների տեսականին՝ 60, 70 և 80 տոկոս կակաո մթերքի պարունակությամբ:

«Գրանդ Քենդիի» արտադրությունը սերտիֆիկացված է ISO 9001:2015 որակի կառավարման և ISO 22000:2005 սննդի անվտանգության կառավարման չափանիշերով: Ընկերության արտադրանքի առավելությունն ու բարձր որակի գրավականը բացառապես բնական հումքն է: Այն մանրազնին ստուգման է ենթարկվում նրա կենտրոնական լաբորատորիայում, որը հավաստագրված է ՀՍՏ ISO 17025:2005 ստանդարտի համաձայն: 2019 թվականի ապրիլին ընկերությունը սերտիֆիկատ է ստացել նաև սննդի արտադրանքի անվտանգության կառավարման FSSC 22000V4.1. ստանդարտներին համապատասխան:

«Գրանդ Քենդին» լայնորեն սպառվում է սեփական առաքման մանրամեծածախ ցանցի միջոցով՝ իր արտադրանքն առաքելով հանրապետության 7500 առևտրի կետեր: Արցախում ու Երևանում գործում է 22 ֆիրմային խանութ, ինչի շնորհիվ ընկերության արտադրանքը միշտ թարմ է հասնում սպառողին:

## ԿԱԹ-ԿԱԹՆԱՄԹԵՐՔԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*Այս ոլորտում Սպառողների ազգային ասոցիացիայի մասնագետների կատարած մշտադիտարկման արդյունքներով ըստ իրացման ծավալների լավագույն տասնյակում կայուն տեղ են զբաղեցնում հետևյալ ընկերությունները.*

- ***Աշտարակ-Կաթ ապրանքանիշ,***
- ***Զանգի,***
- ***Բանդիվան կաթ:***

*Վերջին տարիներին հաճախ որոշ արտադրողներ կաթնամթերքի արտադրության մեջ, մասնավորապես՝ թթվասերի, կաթնայուղի փոխարեն ավելացնում են ավելի էժան բուսական յուղ՝ այդ մասին մակնշելով մանր տառերով (երբեմն ուղղակի նշվում է, որ օգտագործվել է բուսական յուղ) կամ ընդհանրապես չմակնշելով: Սա սպառողին մոլորեցնելու փորձ է, ուստի ևս մեկ անգամ հորդորում ենք գնել կաթնամթերք անարատ, առանց հավելումների ու փոխարինիչների կաթից:*

*Բնագավառում նաև շարունակվում է իրացվել Ուկրաինայից ներկրված չոր կաթով պատրաստված կաթնամթերք (ամբողջի 35-40 տոկոսը), որի մասին հստակ չի մակնշվում, փոխարենը այն հաճախ ներկայացվում է իբրև Հայաստանի ալպիական ու լեռնային գոտիներում պահվող կովերի անարատ կաթից ստացված արտադրանք:*

### ԱՇՏԱՐԱԿ-ԿԱԹ ԱՊՐԱՆՔԱՆԻՇ

«Աշտարակ-Կաթ» ապրանքանիշը Հայաստանում որակյալ կաթնամթերք և պաղպաղակ արտադրողների շարքում առաջատարներից է: Ընկերությունը, որի նպատակը մեկն է՝ ապահովել սպառողին բարձրակարգ կաթնամթերքով և պաղպաղակով, 2019-ին նախաձեռնել է պաղպաղակի նոր արտադրամասի կառուցումը: Արտադրամասի նախագծային կառուցման ամբողջ ընթացքը վերահսկվել և վերահսկվում է համաշխարհային ճանաչում ունեցող մասնագետների և ինժեներների կողմից: Նոր արտադրամասի սարքավորումները լինելու են բացառապես 2020 թ. արտադրված աշխարհահռչակ

իտալական և գերմանական բրենդների, ինչպիսիք են Technogel, Kaeser Kompressoren, Catta27:

Վերը նշված սարքավորումները, արտադրամասը, օժանդակ ենթակառուցվածքները բացառապես համապատասխանում են աշխարհում ներկայում գործող սննդամթերքի ամենաբարձր որակի ստանդարտներին, ինչպիսիք են ISO 9000 սերիայի, GFS և այլ միջազգային ստանդարտները: Սարքավորումների մոնտաժման և տեղադրման աշխատանքներում մասնակցություն են ցուցաբերում սարքավորումներն արտադրող ընկերությունների մասնագետները, քանի որ ընկերությունը մեծ պատասխանատվությամբ է վերաբերվում իր ապրանքանիշին:

## ՉԱՆԱԽ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

«Չանախ» ընկերությունը սպառողական շուկայում մշտապես ներկայանում է սննդարար և առողջարար կաթնամթերքի մեծ տեսականիով՝ մածուն, կաթնաշոռ, կաթ, թան, թթվասեր և այլն, որոնք բոլորը համապատասխանում են Ստանդարտների ազգային ինստիտուտի սերտիֆիկացման և լաբորատոր փորձաքննության չափանիշերին: «Չանախն» արտադրում է նաև «Նանե» ապրանքանիշով ացիդոֆիլային մածունը, կեֆիր և «Անուշիկ» ապրանքանիշով մածուն ու թթվասեր, տարբեր յուղայնությամբ կաթնաշոռերով և հերմետիկ փաթեթավորմամբ կաթով: «Չանախ» ընկերությունն արտադրությունն իրականացնում է եվրոպական հոսքագծերով, որոնցով վերջերս արդիականացվել են ընկերության արտադրամասերը:

Հարկ է նշել, որ «Չանախ» ընկերությունը մեծ պատասխանատվությամբ է վերաբերվում մակնշման գործընթացին:

## ԲԱՆԴԻՎԱՆ ԿԱԹ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

«Բանդիվան Կաթ» ՍՊԸ-ն հիմնադրվել է Հայաստանում, Շիրակի մարզի Բանդիվան գյուղում 2007 թ.: Ընկերությունը մեծ ագրոհամալիր է, որն ունի խոզաբուծական ֆերմա, սեփական տոհմային անասնաբուծական ֆերմա Հոլշտեյն Ֆրիզ ցեղատեսակի կովերից, և կաթի մշակման գործարան:

«Բանդիվան Կաթ» ՍՊԸ-ն մշակում է բացառապես բնական՝ էկոլոգիապես մաքուր, օրգանական հումքով կաթնամթերք և պանիրներ՝ պատրաստված սեփական ֆերմայի կովերի կաթից:

Ընկերությունն արտադրում և հաճախորդի խստապահանջ դատին է հանձնում բազմազան տեսականի՝ լոռի, չանախ, սուլուգունի պանիրներ, կաթ, մածուն, քամած մածուն, թթվասեր, կաթնաշոռ, յոգուրտ, խնոցու թան, կարագ, կաթի սեր:

«Բանդիվան Կաթ» ՍՊԸ-ն միակն է Հայաստանի Հանրապետությունում, որը պանիր է արտահանում խստապահանջ Իսրայել:

Իսրայելի գործընկերները տարիներ առաջ եկել են Հայաստան, շուկայից գնել բոլոր արտադրողների արտադրանքները, կատարել են լաբորատոր փորձաքննություն և ընտրել «Բանդիվան Կաթ» ընկերության արտադրատեսակներին:

Իսրայել արտահանվող և տեղական շուկայում սպառվող արտադրատեսակների միակ տարբերությունը մեկ միավոր ապրանքի քաշն է, արտահանվող արտադրատեսակներն ունեն այլ քաշային ստանդարտներ:

## ՄՍԱՄԹԵՐՔԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*Այս ոլորտում գործում են 3-4 փաստյակ ընկերություններ, որոնք հիմնականում օգտագործում են նույն ընկերության կողմից ներկրված հումքը: Հետևաբար բարձրորակ արտադրանք ունենում են այն ընկերությունները, որոնք ունեն պրոֆեսիոնալ մասնագետներ, ժամանակակից սարքավորումներ, միջազգային չափանիշերով կառուցված արտադրամասեր և բարեխիղճ աշխատակիցներ:*

*«50 լավագույն արտադրողներ» ծրագրի շրջանակում իրականացվող ուսումնասիրությունները վկայում են, որ շարունակվում է իրացվել ոչ բավարար որակի մսամթերք: «Շիրվանյան և ընկերներ», «Գայանե-Ջամե», «Կարինե-Նարինե», «Սոս» և այլ ընկերություններ, որտեղ ոչ պատշաճ սանիտարական վիճակ է, անձնակազմի բուժզննում չի կատարվում և*

*այլն, իրենց հիմնականում ոչ բարձր որակի արտադրանքն իրացնում են հեռավոր մարզերում՝ օգտվելով սպառողների սակավ իրազեկվածությունից:*

*Մշտադիտարկման արդյունքներով լավագույն տասնյակում կայուն տեղ են զբաղեցնում հետևյալ ընկերությունները.*

- ***ԲԵԿՈՆ ՊՐՈԴՈՒԿՏ,***
- ***ԲԱՐԻ ՍԱՄԱՐԱՅԻ,***
- ***ԱԹԵՆՔ,***
- ***ԱՌԴԵԼԻԿԱՏԵՍ,***
- ***ՑԱՐԻՑԻՆՈ***

***(Царский продукт ապրանքանիշ),***

- ***«ԱՐՄ ՄԻԹ»***

***(«Արմենիա մսամթերք» ապրանքանիշ),***

- ***ԲԱԲԻԿ 90***

***(«Դի Ջի Միթ Ֆուդ» ապրանքանիշ),***

- ***ԼՈՒՄԱ:***

## ՊԱՂՊԱՂԱԿԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*Հայկական սպառողական շուկայում պաղպաղակի ոլորտում լավագույն արտադրողների շարքում են.*

- ***Գրանդ Քենդի,***
- ***Pink Berry,***
- ***Աշտարակ-Կաթ ապրանքանիշ:***

### ՓԻՆՔ ԲԵՐՐԻ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր մեծ ձեռքբերում սկսվում է փոքր քայլերից…

Պաղպաղակի այս յուրահատուկ բրենդը ծնվել է Հայաստանում 2013 թ.: 7 տարի առաջ բացվեց լցնովի պաղպաղակի մի վաճառակետ, ինչը շատերիս սիրելի բրենդի ստեղծման հիմքը հանդիսացավ:

«Փինք Բերրին» մեծ ճանաչում ձեռք բերեց և հիմնադրման պահից գրավեց լցնովի պաղպաղակի շուկան իր գերազանց, նուրբ համով և բարձրակարգ սպասարկմամբ:

Շուտով գումարվեցին ևս 6 վաճառակետեր Երևանի տարբեր հատվածներում, և միտք առաջացավ հիմնել գործարան, որի գլխավոր նպատակը զանգվածային պահանջարկի բավարարումը և, իհարկե, սպառողին բացառապես բարձր հումքով հատիկավոր պաղպաղակների տրամադրումն էր:

Որպես իր գործունեության հիմնական առանցք ընդունելով «Լավագույն որակ, ինովացիոն գաղափարներ» կարգախոսը՝ կարճ ժամանակահատվածում ընկերությանը հաջողվեց դառնալ պաղպաղակի շուկայի առաջատարներից մեկը Հայաստանում: Բնական, անարատ հումք, բարձրակարգ տեխնոլոգիաներ, իտալական ժամանակակից սարքավորումներ և յուրահատուկ փաթեթավորում, արդյունքում՝ միջազգային ստանդարտներին համապատասխան արտադրանք: Արտադրության մեջ ներգրավված բարձր որակավորում ունեցող մասնագետներն ապահովում են պաղպաղակի կատարյալ համը:

«Փինք Բերրին» առաջարկում է շուրջ 25 տեսակի պաղպաղակներ, որոնց շարքը պարբերաբար համալրվում է նոր տեսակներով:

Բրենդն ունի զարգացման և կատարելագործման լայն հեռանկարներ: 2020-ի մայիսին ընկերությունը մեկնարկեց նոր նախագիծ՝ «Փինք Բերրի» սրճարան-բուտիկը, որն իր տեսակի մեջ եզակի է: Յուրատեսակ դիզայներական և նորարարական լուծումներով այս սրճարանում յուրաքանչյուր հաճախորդ մասնակից է լինում իր նախընտրած պաղպաղակի և քաղցրավենիքների պատրաստման ու մատուցման գործընթացին:

Նման հաջողությունների համար բրենդը շնորհակալ է իր հավատարիմ սպառողներին:

«Փինք Բերրի»: Վայելիր ice պահը…

## ՍԱՆՖՈՒԴ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

Հայաստանում յուղաճարպային բնագավառի առաջատար «Սանֆուդ» ընկերությունը սպառողին առաջարկում է հալած բուսական խառնուրդի, սփրեդի, մարգարինի, խմորիչի լայն տեսականի՝ ներկայանալով Իմպերիա վկուսա, Ցարսկայա, Մասելկո, Սոնյաչնա Դոլինա ապրանքանիշերով:

Ինչպես միշտ «Սանֆուդը» նորույթներ է բերում հայաստանյան շուկա: Այս անգամ նորույթը բոլոր վաճառասրահներում ներկայացվող Ֆավորիտ խմորիչներն են, որ անուշաբույր հացաբուլկեղենի թխման կարևորագույն բաղադրիչներից են և անփոխարինելի են հացի, հացաբուլկեղենի և հրուշակեղենի արտադրության համար:

«Սանֆուդ» ընկերության Ֆավորիտ բարձրակարգ խմորիչը, որը հարուստ է հանքանյութերով ու ամինաթթուներով, հեշտորեն հասունացնում է խմորը՝ հացին հաղորդելով ծավալ և փափկություն, դարձնելով այն փխրուն բոքոն, բուրավետ տորթ կամ համեղ բլիթներ: Ֆավորիտ խմորիչով հասունացած խմորը թեթև է ու փափուկ:

## ԹՌՉՆԱՄՍԻ ԵՎ ՁՎԻ 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 ձվի 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 հյութերի 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 ԽՄԻՉՔՆԵՐԻ ԱՐՏԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*Ոլորտի լավագույն տասնյակում շարունակում են կայուն տեղ զբաղեցնել «Շամպայն գինիների գործարանը» և «Պոռշյանի կոնյակի գործարանը»:*

### ՇԱՄՊԱՅՆ ԳԻՆԻՆԵՐԻ ԳՈՐԾԱՐԱՆ

Երևանի շամպայն գինիների գործարանում արտադրվում են շամպայն գինիների ողջ տեսականին ֆրանսիական տեխնոլոգիայով՝ դասականից մինչև հավաքածու, նաև 3-15 տարվա հնացման կոնյակներ: Համի և որակի գաղտնիքը պայմանավորված է միջազգային չափանիշերին համապատասխան արտադրության տեխնոլոգիայով, որակի հսկման լաբորատորիայով, ինչպես նաև բարձր որակավորում ունեցող մասնագետներով: Գինու արտադրության համար ընտրվում են ՀՀ տարբեր շրջաններում աճեցվող խաղողի լավագույն տեսակները:

Գործարանի արտադրանքը սերտիֆիկացված է: Տեսականին ներառում է՝ շամպայն (Հայկական շամպայն չոր, Հայկական շամպայն կիսաչոր, Հայկական շամպայն կիսաքաղցր, Կարմիր խաղուն գի-

նի «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), մրգապտղային 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 տեսականին ունի բարձր որակ, ներկայանալի տեսք և հրաշալի համային հատկանիշներ՝ պայմանավորված պարբերաբար ներդրվող նորագույն տեխնիկական միջոցներով, հմուտ և փորձառու մասնագետների 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:

Այսօր պահանջված ու սիրված է նաև Պռոշյանի կոնյակի գործարանի հայկական ավանդական բաղադրատոմսերով պատրաստված «Ռոյալ» ապրանքանիշով պահածոյի տեսականին: Պահածոները մեծ պահանջարկ են վայելում նաև արտասահմանյան շուկայում: Տեսականին արտահանվում է Ռուսաստանի Դաշնություն, Միացյալ Նահանգներ, Եվրոպական և Մերձբալթյան երկրներ, Ղազախստան:

## ՀԱՆՐԱՅԻՆ ՍՆՈՒՆԴ

*Կորոնավիրուսով պայմանավորված՝ եռամյակի ընթացքում հանրային սննդի ոլորտն աշխատել է ոչ լրիվ ծավալով, ուստի ուսումնասիրությունները լիարժեք չեն: Ամբողջական պատկերը կներկայացնենք ավելի ուշ, բայց մինչև այդ նշենք, որ նախորդ եռամյակում թերացումներով աշխատող ընկերությունների մասին տեղեկությունները մնում են նույնը:*

## ՍՊԱՍԱՐԿՈՒՄՆԵՐԻ ԵՎ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՈԼՈՐՏ

### ԷՅ-Ի-ՋԻ-ՍԵՐՎԻՍ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

«Էյ-Ի-Ջի-Սերվիս» ընկերության նպատակն ու առաքելությունը հետևյալն են՝ գազ սպառող բաժանորդների ներտնային համակարգերի տեխնիկական սպասարկման ծառայությունների մատուցում, գազօգտագործող սարքավորումների կարգաբերում և վերանորոգում, արտահոսքի վերացում, ծխաօդատար համակարգի զննում, փականների քսայուղում, ձայնաազդանշանային անվտանգության համակարգի թեստավորում և այլն:

Ընկերությունը գործում է ՀՀ ողջ տարածքում, ունի 15 տարածքային և իրենց կազմում 36 տեղամասային ծառայություն, որոնք սպասարկում են ավելի քան 700 հազար բնակիչ-բաժանորդի և մոտ 6000 բաժանորդ-կազմակերպություն: Յուրաքանչյուր ամիս հանրապետության տարածքում իրականացվում է ավելի քան 100 հազար բաժանորդի ներտնային գազասպասարկման համակարգերի տեխնիկական սպասարկում (մանրամասն՝ էջ 14):

### ՎԵՐԴԵ ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԵՐԴԵ ընկերությունն օգտագործում է շրջակա միջավայրը չաղտոտող, անվնաս նյութեր, համագործակցում իտալական ու գերմանական FIRBIMATIC, Miele, PONY, Seitz, Kreussler, BUFA և այլ ընկերությունների հետ, իրականացնում քիմիական և բնական մաքրում:

ՎԵՐԴԵ մաքրման սրահն իրականացնում է նաև առաքում: Հագուստը պատվիրատուի նախընտրությամբ փաթեթավորվում է ծալած կամ հատուկ կախիչներով:

Այստեղ հնարավոր է հագուստն անջրաթափանց դարձնել, ինչն օգնում է պաշտպանվել ջրից ու ձյունից, հետևաբար լավ է դիմակայում կեղտաբծերին ու լաքաներին: Այս գործընթացն իրականացվում է Seitz գերմանական ընկերության նյութերով:

Գորգերի մաքրումը ևս խորհուրդ է տրվում վստահել ՎԵՐԴԵ մաքրման սրահին: Եթե գորգը շատ հին է և հատուկ արժեք ունի, ապա սրահի փորձագետները կմաքրեն այն Green Earth տեխնոլոգիայով, ինչի արդյունքում գորգը չի վնասվի և լիովին կպահպանի իր գույնն ու որակը:

Վարագույրների մաքրման դեպքում ՎԵՐԴԵ-ի աշխատակիցները կօգնեն ձեզ հանել վարագույրները, իսկ դրանք մաքրելուց, արդուկելուց և փաթեթավորված տեղափոխելուց հետո անհրաժեշտության դեպքում նաև կկախեն:

ՎԵՐԴԵ սրահում նրբորեն ու խնամքով մաքրվում են նաև հարսանյաց և երեկոյան զգեստները: Այս դեպքում օգտագործվող հատուկ նյութերը չեն վնասում զգեստը՝ պահպանելով զարդարանքն ու գործվածքները:

Սրահն իրականացնում է այնպիսի թավշյա, կաշվե ու մորթե իրերի մաքրում, ինչպիսիք են վերարկուները, բաճկոնները, կոստյումները, ժիլետները, տաբատները, ձեռնոցները և այլն:

Եվ վերջապես, ՎԵՐԴԵ մաքրման սրահն իրականացնում է կաշվե հագուստի և իրերի ներկում: Գունապնակն ընդգրկում է 1000-ից ավելի գույներ, ինչը թույլ է տալիս ինչպես լիովին փոփոխել կաշվի գույնը, այնպես էլ այն դարձնել մեկ երանգով բաց կամ մուգ:

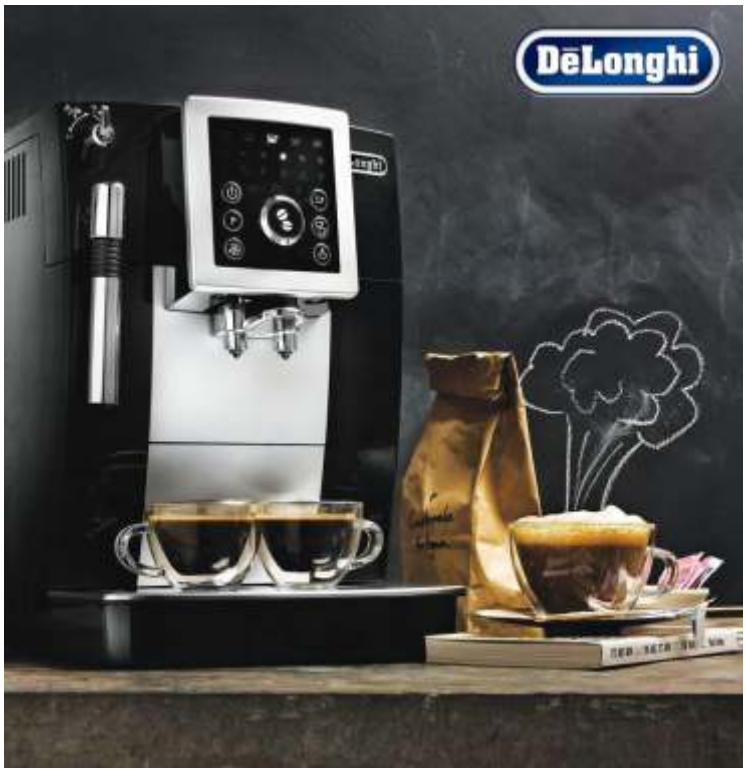
www.verde.am կայքում ներկայացված են բոլոր ծառայությունների գնացուցակը և մանրամասն նկարագրումը:

## ՎԻ-ԷԼ-ՎԻ ՍԵՆԹՐ ԷԼԵԿՏՐԱՏԵԽՆԻԿԱՅԻ ԽԱՆՈՒԹՆԵՐԻ ՑԱՆՑ

ՎԻ-ԷԼ-ՎԻ-ն խոշոր, կենցաղային էլեկտրասարքավորումներ ներկրող ընկերությունն է, որը վաճառասրահներ ունի նաև մարզերում՝ Գյումրիում, Աբովյանում, Էջմիածնում, Հրազդանում, Արցախում, Սևանում և այլն: Բոլոր խանութները հագեցած են ամենաորակյալ, նորագույն սարքավորումներով, բազմազան ապրանքանիշերով:

Իրենց ապրանքանիշերը ներկայացնելու բացառիկ հնարավորությունը ՎԻ-ԷԼ-ՎԻ-ին են վստահել աշխարհահռչակ ՀԱՅՍԵՆՍ, ՍՈՆԻ, ԴԵԼՈՆԳԻ, ՍԱՄՍՈՒՆԳ և այլ խոշոր ընկերություններ: Ընկերությունը հանդես է գալիս նաև ՎԻԿԱՍ սեփական ապրանքանիշով:

Ի դեպ, գնումներ կարելի է կատարել նաև առցանց թե ապառիկ, թե կանխիկ վճարումով և ստանալ հնարավորություն մասնակցելու Mercedes Benz ավտոմեքենայի խաղարկությանը:



## 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:

«Էլբատ» ընկերությունը, հիմնվելով իր փորձի և շուկայի պահանջարկը ճիշտ գնահատելու կարողության վրա, ընդլայնել է իր արտադրանքը՝ առաջարկելով գերհզոր և անխափան էլեկտրական սնուցման ծառայություն և հուսալի սնուցման համակարգ: Ընկերության մասնագետները տեղադրում են առցանց UPS DC/AC կայաններ, այն է՝ ռեզերվային սնուցման արտաքին համակարգ, վաճառում և տեղադրում UPS համակարգերի լայն տեսականի, ինչպես նաև Valve կարգավորվող առաջատար և արդյունավետ մարտկոցներ (VRLA):

«Էլբատի» ծառայությունները ներառում են.

- տեխնիկական աջակցություն,
- վերջնական նախագծերի կառավարման ծառայություններ,
- վերանորոգում արտակարգ իրավիճակներում,
- վերլուծություն տեղում և համակարգի հզորության փորձարկում:

Ի դեպ, գործում է նաև ընկերության առցանց խանութը: Անհրաժեշտ է այցելել ընկերության կայքէջ (www.elbat.am), առցանց խանութ բաժինը, ընտրել մեքենային համապատասխան մարտկոց, լրացնել անհրաժեշտ տեղեկատվությունը և սպասել մասնագետների արձագանքին:

## ՀԱՐԳԵԼԻ ԳՈՐԾԱՐԱՐՆԵՐ

**Խնդրում և հորդորում ենք ձեր վաճառասրահներից հանել բոլոր հիշեցում-գրություններն այն մասին, որ գնված ապրանքը խանութին վերադարձնել չի կարելի:**

## ՀԻՇԵՑՆՈՒՄ ԵՆՔ

**Գնված ապրանքներն ունեն վերադարձի հնարավորություն, եթե առկա է ՀԴՄ կտրոն, ապրանքն ունի պատշաճ ապրանքային տեսք և ներառված չէ կառավարության 30.01.2002 թ. N 77 (ցանկը փոփոխության է ենթարկվել 06.04.2017 թ. N 353-Ն որոշմամբ) որոշման մեջ, որտեղ հստակ ներկայացված է այն ապրանքների ցանկը, որոնք նախատեսված չեն վերադարձի համար:**

**Սույն ցանկում չներառված բոլոր ապրանքները ենթակա են վերադարձի կամ փոխանակման:**

## ԴԻՄՈՒՄ-ԲՈՂՈՔՆԵՐ ԴԻՄՈՒՄ-ԲՈՂՈՔՆԵՐ ԴԻՄՈՒՄ-ԲՈՂՈՔՆԵՐ

Սպառողների ազգային ասոցիացիայի հասցեով ստացվող բազմաթիվ դիմում-բողոքներից ներկայացնում ենք միայն մեկ օրինակ:

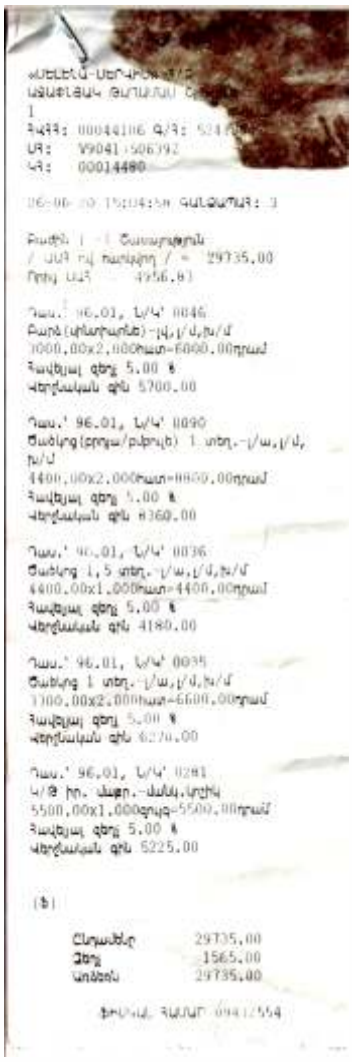
Քաղաքացին 25.08.2000 թ. Կոմիտաս 60/2 հասցեի Yerevan City սուպերմարքեթի 1-ին հարկում գործող Impression հուշանվերների խանութից ուրիշին նվիրելու նպատակով գնել է ժամացույց, սակայն, պարզելով, որ նա, ում համար գնել է, ժամացույց չի կրում, արդեն հաջորդ օրը փորձել է վերադարձնել հիշյալ խանութին: Գնորդը հավաստիացնում է, որ ապրանքն ունի պատշաճ տեսք և ՀԴՄ կտրոն:

Խանութում խնդրանքը մերժվել է առանց հիմնավորումների: Քաղաքացին դիմել է Սպառողների ազգային ասոցիացիայի օգնությանը, ում միջամտությամբ էլ խնդրին դրական լուծում է տրվել:

Ասոցիացիան շնորհակալություն է հայտնում հիշյալ խանութին սպառողի իրավունքը պաշտպանելու և սպառողին՝ Ասոցիացիայի մասնագետներին վստահելու համար:

# ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ

*Սպառողների ազգային ասոցիացիան մշտապես հեռախոսային ու առցանց կապի մեջ է սպառողների հետ, որոնք, ի թիվս այլ խնդիրների, վերջին շրջանում ահազանգում կամ գրավոր բողոքներ են ուղարկում՝ դժգոհելով հատկապես քիմմաքրում իրականացնող ծառայություններից: Մասնավորապես դժգոհություններ են ստացվում ՍԵԼԵՆԱ ՍԵՐՎԻՍ մաքրման ծառայություն իրականացնող ընկերությունից: Նշվում են տարբեր թերություններ, ինչպես օրինակ, կենցաղային իրերի (տվյալ դեպքում գորգեր) ոչ լիարժեք մաքրում, նաև ծառայության դիմաց վճարվող գումարի սխալ ու թերի հաշվարկներ: Ներկայացվող ՀԴՄ կտրոնում հստակ երևում է ծառայության գինը, որից կատարվել է զեղչ, նաև շատ պարզ երևում է, որ պատվիրատուից գանձվել է գումարն ամբողջովին, առանց զեղչի:*



*Շատ դեպքերում քիմմաքրման փոխարեն հագուստը լվացվում է, ինչի հետևանքով գործվածքը որակազրկվում է, կամ չափսն է փոքրանում ու այն անպիտան է դառնում հետագա օգտագործման համար՝ պատվիրատուին պատճառելով նյութական վնաս:*

*Նմանատիպ բացթողումները, որոնց մասին բողոքներ Ասոցիացիայի հասցեով հաճախ են ստացվում հիշյալ ընկերության աշխատանքի վերաբերյալ, կարող են նաև չլինել, եթե կարևորվեն պատասխանատվությունն ու բարեխղճությունը:*

*Սպառողների ազգային ասոցիացիան ևս մեկ անգամ կոչ է անում տնտեսավարող սուբյեկտներին պատճաշ կերպով կատարել իրենց պարտավորություններն ու հիշել՝ իրենք գործունեության շարժիչ ուժը միայն ու միայն իրենց վստահող սպառողն է:*

# ԳԱԶԱՎՈՐՎԱԾ ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐ

***Պարտադիր չէ փորձագետ լինել հասկանալու համար, որ գազավորված ըմպելիքները ծարավը հագեցնելու ամենաառողջ տարբերակը չեն: Բայց անգամ այս դեպքում միլիոնավոր գովազդային արշավներ են կազմակերպվում՝ դրանք հասանելի դարձնելով հատկապես երիտասարդներին ու հատկապես շոգ եղանակին: Ուստի երբեք ավելորդ չէ կրկնել ու կրկնել դրանց վնասակարության մասին:***

1. Գազավորված շաքարային խմիչքները խթանում են ծերացման գործընթացը:
2. Դրանք հարուստ են ֆոսֆորաթթվով, որի ավելցուկն արյան մեջ նվազեցնում է կալցիումի և բարձրացնում ֆոսֆատի մակարդակը: Սա նշանակում է, որ ոսկորները թուլանում են, և սկսվում է օստեոպորոզ:
3. Այս ըմպելիքների չարաշահումը կարող է զարգացնել շաքարախտ, սրտի հիվանդություն, կաթված, մեծացնել Ալցհայմերի հիվանդության առաջացման ռիսկը:
4. Դրանք վնասում են ատամի էմալը և հանգեցնում կարիեսի:
5. Նպաստում են ճարպի զանգվածի ավելացմանը: Խոսքը ոչ միայն ճարպակալման մասին է, որին ենթակա է օրգանիզմը գազավորված ըմպելիք խմելուց հետո, այլև այն ավելցուկային ճարպի, որը կարող է տեղակայվել մարմնի օրգանների շուրջ, ինչպիսիք են ստամոքսը, երիկամները կամ լյարդը: Սա ճարպի շատ վտանգավոր տեսակ է, քանի որ կարող է նպաստել ցանկացած բորբոքային հիվանդության, ինչպիսին է, օրինակ, հեպատիտը:
6. Գազավորված ըմպելիքների գրավիչ կարամելի գույնը հնարավոր է ստանալ միայն քիմիական ներկանյութերի օգտագործմամբ: Դրանք քաղցկեղածին են: Առավել հայտնի E120-ը և E102-ը հանգեցնում են ալերգիայի:
7. Սրանք սննդային արժեք չունեն, առաջ են բերում կախվածություն, նաև վարքի որոշ փոփոխություններ (հիպերակտիվություն, դյուրագրգռություն, նյարդայնություն):
8. Ըստ բժիշկների՝ ամենավտանգավորն այս ըմպելիքների մեջ պարունակվող մեծ քանակով շաքարն է, որը ծանրաբեռնում է ենթաստամոքսային գեղձը:
9. Գազավորված ըմպելիքները չեն հագեցնում ծարավը, ինչի պատճառով էլ այն սովորականից ավելի է օգտագործվում:
10. Շաքարի փոխարինիչները, որոնք օգտագործում են արտադրողները, լիարժեք ուսումնասիրված չեն: Մենք չենք կարող խոսել դրանց ամբողջական անվտանգության մասին: Եվ եթե դրանցով չենք ծանրաբեռնում ենթաստամոքսային գեղձը, ինչպես մեզ ասում են արտադրողները, ապա շաքարավազն անմիջապես վնասում է լյարդը:

**Ուշադրություն**

1. Գազավորված ըմպելիք պատրաստող սարքերն անհամեմատ դժվար են մաքրվում, հետևաբար ոչ ոք չի կարող երաշխավորել, որ ինչ-որ մեկը ջանք է գործադրել դա անելու համար:
2. Գազավորված ըմպելիքների մեջ մանրէներն անսպառ են, քանի որ դրանք քաղցր միջավայրում ապրում են ինչպես դրախտում:

***Հ.Գ. Որքան էլ գովազդվեն կամ քննադատվեն գազավորված ըմպելիքները, միևնույն է դրանք սպառվելու են հատկապես երեխաների ու երիտասարդների կողմից: Բայց գոնե կարող ենք դրանց ընդունման քանակն աստիճանաբար հասցնել նվազագույնի ու, ի վերջո, մի օր ընդհանրապես հրաժարվել:***

***Մեր և մեր երեխաների առողջ ապագան մեր ձեռքերում է, իսկ այնտեղ գազավորված ըմպելիքն ու արագ սնունդը տեղ չունեն:***

# «ԷՅ-Ի-ՋԻ-ՍԵՐՎԻՍ» ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ
# ԱՌԱՎԵԼԱԳՈՒՅՆ ԶԳՈՆՈՒԹՅՈՒՆ

*«Էյ-Ի-Ջի-Սերվիս» ՍՊԸ-ն գազասպառող բաժանորդներին զգոնության կոչ է անում հատկապես ջեռուցման սեզոնի ընթացքում: Սա նշանակում է, որ պետք է պատրաստ լինենք ջեռուցման համակարգերի շահագործմանը, ինչը նախ և առաջ ենթադրում է գազասպառման կենցաղային համակարգերի անվտանգ աշխատանքի ապահովում: Գազասպառման համակարգի տեխնիկական պայմանների խախտումները, ինքնաշեն վառարանների տեղադրումը, գազասարքերի ինքնուրույն տեղափոխումը և Ընկերության փականագործի արձանագրած այլ խախտումները չվերացնելը կարող են դժբախտ պատահարների պատճառ դառնալ: Բնակչին թունավորումից և գազի արտահոսքի հետ կապված այլ վտանգներից պաշտպանելու նպատակով «Գազպրոմ Արմենիա» ընկերությունն իր աշխատակիցների միջոցով «Ներտնային գազասպառման համակարգերի տեխնիկական սպասարկման» ուղեցույցներ է տարածում և կոչ է անում գոնե մեկ անգամ կարդալ և առաջնորդվել առկա տեղեկատվությամբ և հրահանգներով:*

## ՈՒՂԵՑՈՒՅՑԸ ՆԵՐԿԱՅԱՑՆՈՒՄ ԵՆՔ ՍՏՈՐԵՎ:

ՀՀ տարածքում ներտնային գազասպառման համակարգի անվտանգ շահագործման և տեխնիկական սպասարկման ծառայությունների մատուցման «Գազպրոմ Արմենիա» ՓԲԸ (այսուհետ՝ Մատակարար) հանձնարարությամբ բաժանորդների ներտնային գազասպառման համակարգի տեխնիկական 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 գազիֆիկացման 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 ավտոմատ փակող կափույր, այսուհետ՝ ՁԱ համակարգ) միացումների ճշտությունը և ամբողջականությունը, սահմանված կարգով կատարել դրանց տեխնիկական սպասարկում,

# ՁԵՌՈՒՑՄԱՆ ՍԵԶՈՆԻՆ

- 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:

## ՉԻ՛ ԹՈՒՅԼԱՏՐՎՈՒՄ

- անջատել գազասպառման անվտանգության ձայնաազդանշանային ավտոմատ սարքը 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 (շմոլ գազի առաջացում),
- օդատար ուղիներին միացնել օդաքարշ կամ ծխատար, դրանք փակել լաթով կամ այլ առարկաներով,
- փակել օդափոխության ու գազի այրման համար անհրաժեշտ օդի ներհոսքի նպատակով նախատեսված՝ դռան տակի բացվածքը,
- սահմանափակել ծխահեռացման ուղիների անցողունակությունը (քարշը), օգտագործել ծալքավոր նրբաթիթեղյա խողովակներ և այլ խոչընդոտներ:

## ԱՐԳԵԼՎՈՒՄ Է ՕԳՏՎԵԼ ԳԱԶԱՍԱՐՔԵՐԻՑ, ԵԹԵ.

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

## 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:
3. 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 իրավիճակներում.
- 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:
4. Գազի մուտքը բնակարան անվտանգության ավտոմատ կափույրի միջոցով փակելու դեպքում արգելվում է ինքնակամ գործարկել այն՝ առանց վերացնելու վթարային ազդանշանի պատճառը:

## ՁԵՐ ԲՆԱԿԱՐԱՆԻ ԳԱԶԱՍԱՏԱԿԱՐԱՐՈՒՄԸ ԿՂԱԴԱՐԵՑՎԻ, ԵԹԵ.

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

*Ներտնային գազասպառման համակարգի պատշաճ վիճակի պահպանման համար պատասխանատվություն է կրում բաժանորդը:*

# ՀԻՇԵ՛Ք, ՈՐ

## ՇՄՈԼ ԳԱԶԻ 0.4-0.5 % ԱՌԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ ՇԻՆՈՒԹՅՈՒՆՈՒՄ 10-15 ՐՈՊԵԻ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ ՄԱՀԱՑՈՒ Է:

### ՄՇՏԱԿԱՆ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՈՒՄ ԵՎ ԲԱՐՁՐԱԿԱՐԳ ՍՊԱՍԱՐԿՈՒՄ

«Էյ-Ի-Ջի-Սերվիս» ընկերությունում մշտապես կարևորվում են աշխատողների ուսուցման, մասնագիտական ունակությունների կատարելագործման, որակավորման բարձրացման, ինչպես նաև բաժանորդների նկատմամբ բարեկիրթ վերաբերմունք դրսևորելու հարցերը:

Ընկերության ուսումնական կենտրոնում ստեղծված են բոլոր պայմանները տեսական և գործնական պարապմունքների անցկացման համար: Կենտրոնը կահավորված է ժամանակակից կազմտեխնիկայով և սարքավորումներով: Գիտելիքների ուսուցումը և հետագայում ատեստավորումն անցկացվում են 3 մակարդակով՝ ստորաբաժանումների ղեկավարներ, ինժեներատեխնիկական աշխատողներ և փականագործներ: Ուսումնական պրոցեսն իրականացվում է հանրապետությունում 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 ընդգրկված 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, ԱՅԼԵՎ ՁԵԶ ՇՐՋԱՊԱՏՈՂ ՄԱՐԴԻԿ: ՊԱՀՊԱՆԵ՛Ք ՁԵՐ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ԿՅԱՆՔԸ:

# ԵՎ ՀԻՇԵ՛Ք

## ԺԱՄԱՆԱԿԻՆ ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԻՆ ԴԻՄԵԼԸ ԿՕԳՆԻ ՃԻՇՏ ԺԱՄԱՆԱԿԻՆ ՀԱՅՏՆԱԲԵՐԵԼ ԽՆԴԻՐԸ, ԼՈՒԾԵԼ ԵՎ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ԱՅՆ:

# ԿԱՐԱՆՏԻՆԻ
## ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ

Կարանտինը, ինչ խոսք, դառը փորձառություն է մոլորակի բնակչության համար: Սիրելիներից և հարազատներից առանձնանալը, շարժման ազատության բացակայությունը, հիվանդության մասին անորոշությունը, նաև ձանձրույթը, միապաղաղությունն ու ֆիզիկական անգործությունը կարող են էական բացասական ազդեցություն ունենալ մարդու հոգեբանական վիճակի և նույնիսկ հոգեկան առողջության վրա: Հետևաբար կարանտինի արդյունավետ կազմակերպումը կարող է հնարավորինս նվազեցնել բացասական հետևանքները, որոնցից մի քանիսն առանձնացվել են մասնագետների կողմից: Դրանք են.

1. Մեկուսացման տևողությունն ուղիղ կապ կարող է ունենալ հոգեկան առողջության էական վատթարացման և հետագայում տրավմատիկ սթրեսի զարգացման հետ: Արդեն կարանտինային 10 օրը բավական են հոգեբանության վրա բացասաբար ազդելու համար:
2. Հիվանդությամբ վարակվելու և վարակելու տագնապն ուղեկցում է մեզանից յուրաքանչյուրին, թեև պետք է խոստովանել, որ ամենածանրը թերևս հղի կանանց և երիտասարդ մայրերի համար է:
3. Մեկուսացումը, սովորական առօրյայի, սոցիալական կարգավիճակի և այլոց հետ ֆիզիկական շփման բացակայությունը հաճախ հանգեցնում են հիասթափության, միայնության զգացումի և ձանձրույթի:
4. Կարանտինին անպատրաստ լինելը, այսինքն՝ անբավարար հիմնական պաշարները (սնունդ, ջուր, հագուստ, հիգիենայի պարագաներ, դեղամիջոցներ, դիմակներ, ջերմաչափեր, ախտահանիչներ և այլն) և դրանք անհրաժեշտ պահին գնելու անհնարինությունը կարող են հիասթափության հզոր ալիք բարձրացնել, ինչի հետևանքները կպահպանվեն անգամ կարանտինի ավարտից հետո երկար ժամանակ:
5. Անճիշտ և անբավարար տեղեկատվությունն իշխանության և առողջապահական մարմինների կողմից ևս լրջագույն սթրեսի և հետտրավմատիկ խանգարումների զարգացման պատճառ է՝ սրան գումարած մեկուսացման ժամանակ վարքի կանոնների և տիրող խառնաշփոթի վերաբերյալ անբավարար հստակությունը:
6. Մեկուսացման ընթացքում հիմնական խնդիր կարող են դառնալ եկամուտի աղբյուրների կորուստը և ֆինանսավորման բացակայությունը: Անգամ պետության կողմից ֆինանսական օգնություն ստանալը միշտ չէ, որ կարող է իրավիճակը շտկել, քանի որ ֆինանսական աջակցության չափը սովորաբար բավարար չէ նույնիսկ ընթացիկ ծախսերը հոգալու համար: Շատերը ֆինանսապես կախված են ընտանիքի անդամներից, ինչն անխուսափելիորեն հանգեցնում է միջանձնային բախումների: Ամենից շատ տուժում են միջինից ցածր եկամուտ ունեցող ընտանիքները:
7. Հնարավոր վարակակիրներն իրենց բնակության վայրերում երբեմն մերժվում են մարդկանց կողմից, նվազում են սոցիալական շփումները՝ առաջ բերելով լուրջ հետևանքներով հարուստ հոգեբանական խնդիրներ, այդ թվում.

- դյուրագրգռություն, անքնություն,
- ուշադրության թուլացում, անվճռականություն,
- աշխատանքային արդյունավետության անկում,
- հույզերի խանգարումներ, տրամադրության անկում,
- ընկճվածություն, զայրույթ, ագրեսիա և այլն:

***Ուշադրություն***

***Այս և նմանատիպ այլ խնդիրները ժամանակին բժիշկների և հոգեբանների կողմից ուշադրության չարժանացնելն ու բոլոր հնարավոր միջոցներով և եղանակներով չկանխարգելելն առողջության համար կարող են ունենալ անդառնալի հետևանքներ:***

# «ՉԵՌՔԱՀԱՆՈՒՄ ԿԱՌԱՅԻՆ

***Կյանքը շարունակվում է մարդկության առջև ծառացած ցանկացած փորձությունից, այդ թվում՝ նաև համաճարակներից հետո, ինչը հնարավորություն է տալիս արդեն այսօր ուշադրություն դարձնել այն դրականին ու լուսավորին, որ ուղեկցում են մոլորակի բնակչությանն անգամ կարանտինի ժամանակ: Եվ ուրեմն.***

1. Բոլորը տանն են, սիրելիների կողքին: Միայն պատկերացրեք, թե որքան կավելանա նորածինների թիվն ընդամենը մի քանի ամսից:
2. Երկարատև կենցաղային շփումը կարող է հանգեցնել ամուսնալուծության, բայց անգամ սրանում մասնագետները դրական կետ են տեսնում՝ հիմնավորելով դա այն հանգամանքով, որ որքան արագ ու երիտասարդ տարիքում կարգավորվեն անձնական հարաբերությունները, այնքան ամուսիններից յուրաքանչյուրը կկարողանա վերագտնել իրեն ու պատրաստվել կյանքի հաջորդ փուլերին:
3. Ուրիշ էլ երբ էր այսքան ազատ ժամանակ լինելու տան ավելորդ իրերից ազատվելու, շուրջը մաքրություն հաստատելու և վերջապես կենցաղային ոչ այնքան հաճելի խնդիրներից թեթևացած շունչ քաշելու համար:
4. Ազատ շունչ է քաշում նաև շրջակա միջավայրը: Արտանետումներն առավելագույնս նվազել են, ջուրը մաքրվել է, կենդանիներն էլ վայելում են մարդուց սպասվող վտանգներից գոնե ժամանակավոր ազատագրված բնությունը:
5. Ճիշտ ժամանակն է ծնողների ու երեխաների լիարժեք, անշտապ շփման: Ծնողները փոխանցում են իրենց անձնական փորձն ու հմտությունները, երեխաները՝ վայելում ոչ մի տեղ չշտապող ծնողների ներկայությունը:
6. Հենց այս օրերին մարդկությունն արձանագրում է հսկայական մեծ ցատկ նաև թվային աշխարհում՝ հեռավար ուսուցում, միջպետական պաշտոնական հանդիպումներ, պարզապես մտերմիկ զրույցներ մի գավաթ սուրճով, սակայն համակարգչային էկրանի հակառակ կողմերում: Ո՞ւմ մտքով կանցներ, որ նման բան կարող էր լինել:
7. Պատկերացրեք միայն, թե որքան գիրք է ընթերցվել կարանտինային օրերին: Ընդամենը մեկ ամիս առաջ թվում էր, թե սիրելի հեղինակին անդրադառնալու ժամանակ այդպես էլ չի գտնվի:
8. Տնային կենդանիներին հատկացված ժամանակն անփոխարինելի է երկու կողմի համար էլ: Կենդանին վայելում է տիրոջ ուշադրությունը, տերը՝ հավատարիմ ընկերոջ նվիրվածությունը:
9. Զարմանալի է, թե ինչպես մինչև հիմա գործատուների մեծ մասի մտքով չէր անցել, որ աշխատակիցները նույն աշխատանքը կարող են կատարել նաև տնից, ընդ որում նույն արդյունավետությամբ: Խնայվում է ժամանակ, որ երբեմն գրասենյակներում ծախսվում էր անկարևոր խոսակցությունների և ծխելու վրա:
10. Վերջում, խոստովանենք, թե որքան ենք տրտնջացել ժամանակի սղությունից, որպեսզի զբաղվենք ինքնակրթությամբ ու աշխարհաճանաչողությամբ: Ուրեմն ճիշտ ժամանակն է, ի գործ:

# Համե՞ղ է գայթակղիչ է

## ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ Է

## Արագ սնունդ

Արագ սնունդը տարիքային ու աշխարհագրական սահմաններ չի ճանաչում: Այն գրավիչ է, անուշաբույր ու անդառնալի վնասակար:

Ինչի՞ մասին են սովորաբար լռում սննդի բիզնեսով զբաղվողները:

1. Մի շարք հետազոտողներ վաղուց ապացուցել են, որ ի տարբերություն առողջ սնունդը գերադասողների, արագ սնունդը նախընտրողներն ավելի քան հակված են ճարպակալման, դեպրեսիայի և անհանգստության:

2. Արագ սնունդը կարող է պատճառ դառնալ ասթմայի և աուտիզմի: Մասնավորապես, գիտնականները պարզել են, որ նրանք, ովքեր չարաշահում են արագ սնունդը, օրգանիզմում կուտակում են ֆտալատ ավելի շատ, քան թույլատրելի մակարդակն է, ինչն էլ անմիջական կապ ունի ասթմայի և աուտիզմի զարգացման հետ:

3. Արագ սննդից կարող է թուլանալ հիշողությունը, որը, ի դեպ, կարող է այլևս չվերականգնվել, եթե անգամ ամբողջովին հրաժարվել եք արագ սննդից:

4. Արագ սնունդը վաղաժամ ծերացման պատճառներից է, քանի որ արագացնում է կնճիռների առաջացումը: Նաև վաղուց ապացուցված է, որ արագ սնունդն ազդում է ուղեղի չափի վրա փոքրացնելով այն:

5. Արագ սննդից կտրուկ նվազում է դպրոցականների ուղեղի աշխատանքը, ինչը գիտնականները կապում են ճարպի ու շաքարի չարաշահման հետ:

6. Այն տղամարդիկ, որոնք ավելի շատ բանջարեղեն, մրգեր, ձուկ և կարմիր միս են ուտում, ունեն սերմնահեղուկի ավելի բարձր որակ, քան նրանք ովքեր քաղցը հագեցնում են արագ սննդով:

7. Արագ սնունդը ստեղծում է համային պատրանք, ինչը նշանակում է, որ գործ ունենք ընդամենը տարբեր գունանյութերի ու բուրավետիչների չարաշահման հետ:

Փաստենք, որ անառողջ մթերքների օգտագործումը փոխում է մարդու ուղեղում տեղակայված հաճույքների կենտրոնի հիմնական բաղադրիչները՝ առաջ բերելով կախվածություն, ինչպես, օրինակ, թմրամիջոցներից կախվածությունն է:

Ուրեմն մաքրենք մեր օրգանիզմն առողջ սննդով՝ պատրաստված տնային խոհանոցում սրտացավ մարդկանց կողմից: Զարգացնենք ընտանեկան միջավայրում առողջ սնվելու մշակույթը երեխայի կյանքի առաջին օրվանից:

## Ուշադրություն

1. Արագ սննդի անուշ բույրը լավագույն գովազդն է ու միաժամանակ լավագույն թակարդը սպառողին գրավելու համար:

2. Արագ սննդի կետերում կարտոֆիլը սովորաբար համեմվում է այնքան լրացուցիչ համերով, հոտերով ու այլ բաղադրիչներով, որ բնական բանջարեղենից գրեթե ոչինչ չի մնում:

3. Արագ սննդի կետերում խոհանոցային սարքերը սովորաբար մաքրվում են քիմիական նյութերով, և չկա որևէ երաշխիք, որ դրանք ավելի ուշ չեն փոխանցվի սննդին:

4. Արագ սննդի մասնագետները ոչինչ չեն խնայում հատկապես բանջարեղենի գույնն ու խրթխրթանությունը պահպանելու համար: Բայց ինչպե՞ս:

5. Գոյություն ունեն հատուկ գունանյութեր, որոնք պատրանք են ստեղծում, թե միսը տապակվել է հենց այս պահին:

# ՏՆԱՅԻՆ ԴԵՂԱՏՈՒՆ

Առաջին օգնության փոքրիկ դեղատունն անհրաժեշտ է ցանկացած ընտանիքում, նույնիսկ եթե ընտանիքի անդամները լիովին առողջ են, ապրում են մեծ քաղաքում, և հարևանությամբ մի քանի դեղատուն է գործում: Դեղամիջոցների հիմնական փաթեթն օգնում է խուսափել որոշակի անհարմարություններից և խնդիրներից: Պատահում են չնախատեսված հանգամանքներ երբ, օրինակ, շտապօգնության մեքենան ուշանում է կամ հնարավոր չէ այդ պահին դեղատուն գնալ: Այս դեպքում օգնության է հասնում դեղորայքի և լրացուցիչ պարագաների պաշարը:

## Առաջին անհրաժեշտության իրեր

Եթե դեղերն ունեն օգտագործման սահմանափակ ժամկետ, ապա կան բժշկական պարագաներ, որոնցից կարելի է ունենալ շատ քանակով ու պահել երկար: Ինչ է հարկավոր ունենալ առաջին հերթին.

- տարբեր լայնությունների ստերիլ և ոչ ստերիլ վիրակապեր,
- առաձգական վիրակապեր՝ նախատեսված այտուցների համար,
- բամբակ, բամբակե տամպոններ և ձողիկներ,
- յոդ, բժշկական սպիրտ, ախտահանիչ նյութեր՝ փոքր վերքերը մշակելու համար,
- 3 %-անոց ջրածնի պերօքսիդ՝ արյունահոսությունը դադարեցնելու համար,
- միջոցներ (ցանկալի է սփրեյի տեսքով)՝ այրվածքի դեպքում առաջին օգնություն ցուցաբերելու համար,
- կպչուն ժապավեն,
- ջերմաչափ,
- մկրատ՝ փոքր փաթեթավորումը և վիրակապերը կտրելու համար,
- ունելի՝ օտար մարմինը մաշկից հեռացնելու համար,
- բժշկական դիմակներ՝ օգտագործելու համար այն ժամանակ, երբ ընտանիքի անդամներից որևէ մեկը վարակիչ հիվանդ է,
- բախիլներ,
- տարբեր ծավալի մի քանի ներարկիչ,
- տոնոմետր՝ արյան ճնշման չափիչ սարք,
- մի քանի տեսակ ցավազրկող և այլն:

## Ի դեպ

Հարկավոր է պարբերաբար բեռնաթափել տնային դեղատունը, ինչը նշանակում է դեն նետել.

- վնասված փաթեթավորմամբ դեղերը, որոնք այդ պահին չեք ընդունում,
- ժամկետանց դեղամիջոցները, նաև այն դեղերը, որոնց ընդունման կուրսն ավարտել եք:

## Ուշադրություն

1. Խորհուրդ չի տրվում դեղերը պահել տաք սենյակում (որոշ դեղեր հարկավոր է պահել միայն սառնարանում) և տան լուսավոր հատվածներում: Ցանկալի չէ նաև դեղերը լոգասենյակում պահել, որտեղ կա խոնավության բարձր մակարդակ:
2. Ջերմաչափը և մկրատը պետք է պահել միայն գործարանային փաթեթավորմամբ և հատկապես երեխաների համար անհասանելի տեղում:

# Հիշե՛ք

Տնային դեղատանը պահվող միջոցներն առաջին օգնության համար են և ոչ թե երկարատև բուժման:

# ՄԵՐ ՏՈՒՆ ՄՈԼՈՐԱԿԸ

Մարդկության ախորժակը, ինչ խոսք, մեծ է, որի մեծ մասը, ավաղ, ավելորդ է: Մենք սպառում ենք շատ և հիմնականում՝ արդյունավետորեն: Այսպես կոչված, սպառման պաշտամունքը ևս բնապահպանական խնդիր է:

Որպեսզի պահպանենք մեր քաղաքակրթությունը և ապահովենք մեր սերունդներին անվտանգ շրջակա միջավայրով, առաջին հերթին պետք է սովորենք տարբերել անհրաժեշտ, չափավոր սպառումը վատնումից, ձևավորենք շրջապատի և աշխարհի հանդեպ գիտակցված վերաբերմունք, այսինքն՝ ունենանք բնապահպանական մտածողություն:

## Կարևորագույն գիտություն. էկոլոգիա

***Ով է էկոլոգը***

Էկոլոգիան գիտություն է, որն ուսումնասիրում է օրգանիզմների և շրջակա միջավայրի փոխգործակցությունը:

Էկոլոգի մասնագիտությունն առաջ եկավ այն ժամանակ, երբ մարդկությունը հասկացավ, որ բնական պաշարներն անսպառ չեն, իսկ աղբի լեռներն աճում են ու աճում, ուստի կարիք կա որակավորված, պրոֆեսիոնալ կադրերի, որոնք ինչ-որ կերպ կկարողանան կանխել օդի աղտոտումը և կարգաբերել արդյունաբերական կայանների գործունեությունը:

Նրանք այն մարդիկ են, որոնք փորձում են բացատրել, թե ինչու են, օրինակ, գետերը չորանում, ձուկը սատկում կամ ձյուն տեղում ամռանը: Նրանք ուսումնասիրում են ջրի, հողի, օդի վիճակը, արդյունաբերական թափոնների ազդեցությունը բույսերի, կենդանիների և մարդկանց վրա: Եթե վնասակար նյութերի պարունակությունը կրիտիկական մակարդակից բարձր է, ապա պարզում են պատճառները, կազմում կանխատեսումներ իրավիճակի զարգացման համար:

Ուսումնասիրում են նաև տիեզերական հրթիռների գործարկման հետևանքները, վերահսկում վտանգավոր արդյունաբերության գործունեությունը և ռադիոակտիվ թափոնների հեռացումը: Նրանք պարզում են բնական աղետների պատճառները և մշակում մարդկանց՝ բնության վրա ունեցած ազդեցությունը նվազագույնի հասցնելու ուղիներ:

Դիտարկումների, հարցումների, գործիքների և այլ մեթոդների կիրառմամբ էկոլոգը վերլուծում է ջրի, հողի, օդի, բույսերի, կենդանիների վիճակը, ինչպես նաև ուսումնասիրում շրջակա միջավայրի և սննդի ազդեցությունը մարդկանց առողջության և բարեկեցության, նրանց գենետիկական ապարատի վրա:

Էկոլոգները որոշում և դասակարգում են նաև շրջակա միջավայրի վտանգի առկա և հավանական աղբյուրները, պարզում դրա ծագումը, բնույթը, աստիճանը, չափը, իրական և կանխատեսվող հետևանքները: Հաշվի առնելով բնապահպանական ներկա և ապագա ստանդարտներն ու կանոնակարգերը՝ մշակում են բնապահպանական մի շարք միջոցառումներ, ձգտում դրանք իրականացնել և վերահսկում արդյունքները: Լրատվամիջոցներով պարզաբանում և խթանում են բնապահպանական գործունեության նպատակներն ու նշանակությունը:

Էկոլոգի աշխատանքը բարդ է, այն զուգորդվում է տարատեսակ ճանապարհորդությունների, գործնական միջոցառումների կազմակերպման հետ:

## «Կանաչ նորաձևություն» կամ բնապահպանություն

***Ով է բնապահպանը***

Բնապահպանների գործունեությունն ակտիվանում է հատկապես բնական աղետների, բնությունը մարդու կողմից սխալ շահագործելու և նմանատիպ վնասակար գործողությունների, այն է՝ կարճաժամկետ եկամուտ ստանալու և բնությանը երկարաժամկետ (երբեմն անդարձ) վնասներ հասցնելու հետևանքով: Նման դեպքերում մոլորակի բնակչությունը միավորվում է բնապահպանական կազմակերպությունների և թեմատիկ ԶԼՄ-ների շուրջ, ձևավորվում է, այսպես կոչված, «կանաչ» շարժում, որի շուրջ համախմբվում են հազարավոր սրտացավ մարդիկ՝ ծավալելով լայնամասշտաբ գործունեություն ի պաշտպանություն Երկիր մոլորակի:

Մեր օրերում առաջադեմ մարդկությունը, ի թիվս բազում հիմնախնդիրների, առաջնային է համարում մասնավորապես անտառների վերականգնումն ու պաշտպանությունը, ինչը ենթադրում է, որ անտառները պիտի հնարավորինս մոտեցնել այն վիճակին, երբ դրանք իրական դրախտ էին կենդանական աշխարհի համար:

Հանուն արդարության ասենք, որ այսօր մեր երկրում գործում է իրական բնապահպանական շարժում, որը հնարավորինս ջանք է թափում, որպեսզի օգնի, երբեմն էլ փրկի (ցավոք, անգամ մարդկանցից) մեզ շրջապատող կենդանական ու բուսական աշխարհը:

Այս հարցը, ինչ խոսք, բոլորիս պետք է հուզի, թեև ինքնին հասկանալի է, որ բոլորը չեն, որ կարող են լցվել այս խնդրի լիարժեք լուծմանը: Բայց անել մեզնից կախված նվազագույնը, պարտավոր ենք յուրաքանչյուրս: Այն է՝ գոնե չաղտոտել ու չվնասել մեր տուն մոլորակը:

# ՃԱՇԱԿԵՔ ՍԵԶՈՆԱՅԻՆ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

**Գունավոր պղպեղներ**

Գունավոր պղպեղներն իրենց համով, վառվռուն տեսքով ու բազմազանությամբ ոչ միայն քիմք ու աչք են շոյում, այլև օրգանիզմը հարստացնում են վիտամիններով, նպաստում դիմադրողականության բարձրացմանը:

Վիտամին C-ի պարունակությամբ քաղցր պղպեղը բանջարեղենների մեջ բացարձակ չեմպիոն է: Միայն 50 գրամը բավարարում է ասկորբինաթթվի՝ օրգանիզմի ողջ օրվա պահանջը:

Բանն այն է, որ ասկորբինաթթվի մեծ մասը կենտրոնացած է ցողունի շուրջ, այնպես որ հարկավոր է պոչիկը հեռացնելիս հնարավորինս խնայել ցողունի հատվածը:

Բացի ասկորբինաթթվից՝ պղպեղը հարուստ է նաև վիտամին E-ով (պաշտպանում է վաղ ծերացումից և քաղցկեղից), կարոտինով (պրովիտամին A), կալիումով (անհրաժեշտ է սրտի համար), կալցիումով (օգտակար է ատամներին) և երկաթով (բարելավում է արյան բաղադրությունը): Բոլոր տեսակի պղպեղները պարունակում են շաքար, սպիտակուցներ, ճարպեր, եթերային յուղեր, մանրաթելեր:

Շնորհիվ վիտամիններ B6-ի և B9-ի պարունակության, որոնք դանդաղեցնում են արյան անոթների ծերացումը, օրական մեկ պատիճ պղպեղը նվազեցնում է կաթվածի ռիսկը:

**Կծու պղպեղ**

Սա գրգռում է ախորժակը, կարգավորում աղիների աշխատանքը, բուժում ներքին բորբոքումները և ոչնչացնում չարորակ բջիջները: Կծու պղպեղի մանրէազերծող հատկությունները նպաստավոր են հատկապես աղեստամոքսային խանգարումների համար:

**Քաղցր պղպեղ**

Սա չափավոր օգտագործման դեպքում նվազեցնում է վատ խոլեստերինի մակարդակը, օգտակար է արյան հիվանդությունների, լնդերի արյունահոսության, անեմիայի, արյան անոթների փխրունության համար:

Քաղցր պղպեղը բավարար քանակով պարունակում է նաև վիտամին A, հակաօքսիդիչ ֆլավոնոիդներ՝ ներառյալ բետա կարոտին, լյուտեին, հիմնական հանքանյութերից՝ երկաթ, պղինձ, ցինկ, կալիում, մանգան, մագնեզիում և սելեն, B խմբի վիտամիններ՝ նիկոտինաթթու, պիրիդոքսին (վիտամին B6), ռիբոֆլավին և թիամին (վիտամին B1): Մարմինը պետք է այդ վիտամինները ստանա արտաքին աղբյուրներից:

**Կարմիր պղպեղ**

Սա առավելագույնն ունի ասկորբինաթթու և վիտամին A: Կարմիր պղպեղի մեկ չափաբաժինը բավարարում է վիտամին A-ի՝ օրգանիզմի ամենօրյա պահանջարկի կեսը, մինչդեռ կանաչը՝ ընդամենը 5 տոկոսը: Գունավոր պղպեղներից ամենաշատը շաքար պարունակում է հենց կարմիրը: Հասուն կարմիր պղպեղը 6 անգամ ավելի շատ է □ վիտամին պարունակում, քան կիտրոնը, իսկ □ վիտամինի պարունակությամբ գերազանցում է գազարին:

**Դեղին պղպեղ**

Սա արյան անոթներն ավելի առաձգական է դարձնում և ամրացնում է նրանց պատերը: Սրանում մյուս գույների համեմատ ավելի շատ են կալիումը և ֆոսֆորը:

**Կանաչ պղպեղ**

Սա ունի հակաքաղցկեղային հատկություններ, նվազեցնում է չարորակ ուռուցքների ռիսկը:

# ԵՂԵՐԴԱԿ ՍՈՎՈՐԱԿԱՆ

## *Cichorium intybus L.*

***Հայկական տարատեսակները - եղերդ, կայծիուր, հեղերդակ, հյուղերդակ, հնդիպե, ճարճատ, ճարճատուկ, ցիկորի***

**Դեղաբույսի նկարագրությունը:** Աստղածաղկավորների կամ բարդածաղկավորների ընտանիքին պատկանող, 60-120 սմ բարձրության բազմամյա խոտաբույս է: Ճյուղերը փոված են, ստորին տերևները փոքրոքամատնաբաժան, իսկ վերինները՝ նշտարաձև ու լայն: Ծաղկաբույլը զամբյուղ է, ծաղիկները լեզվակաձև, երկնագույն: Ծաղկազամբյուղները բացվում են առավոտյան, իսկ կեսօրից հետո և վատ եղանակներին փակվում են: Ձողի մեջ մինչև 1,5 մ թափանցող մսալի արմատն անհոտ է, դառը համով: Բույսը բազմանում է սերմերով:

Եղերդակը հողի նկատմամբ պահանջկոտ չէ, լավ է տանում երաշտն ու ցուրտը: Վայրի վիճակում աճում է ճամփեզրերին, աղբուտներում, առուների և արտերի մերձակայքում, տնամերձ հողամասերում և այլուր:

**Քիմիական բաղադրությունը:** Արմատները պարունակում են ինուլին (40-61 տոկոս), ճարպ, արգինին, խոլին, գլիկոզիդներ (ցիկորիին, ինտիբին), եթերայուղ, դաբաղանյութեր, խեժ, ֆրուկտոզա, C և B խմբի վիտամիններ, պեկտին:

Տերևներում հայտնաբերված են ինուլին, C և B խմբի վիտամիններ, կարոտին, եղերդակաթթու, ծաղիկներում՝ գլիկոզիդ ցիկորիին, կաթնահյութի մեջ՝ դառը նյութեր (լակտուցին, լակտուկոպիկրին), կաուչուկ (2-3 տոկոս), սերմերում՝ ինուլին, պրոտոկատեխինային ալդեհիդ և այլն:

**Բուժական նշանակությունը:** Բուժման նպատակով օգտագործում են ամբողջ բույսը, սակայն հիմնականում արմատը: Եղերդակի վերգետնյա մասը մթերում են ամռանը, ծաղկման ընթացքում, չորացնում արևի տակ, մանր կտրատում և պահում տուփերի մեջ, իսկ արմատը հանում են սեպտեմբեր-հոկտեմբեր ամիսներին, մաքրում հողից, կտրատում և իսկույն չորացնում չոր անոցում կամ վառարանում: Պատրաստի հումքը պահում են չոր տեղում:

Ժողովրդական բժշկության մեջ դեղաբույսը լայն կիրառում ունի ստամոքսաաղիքային տրակտի, լյարդի, լեղապարկի, միզուղիների, փայծաղի, մաշկային հիվանդությունների, լնդախտի, անեմիաների, ջրգողության, ճիճվակրության, արյունախխման, արթրիտների, ընդհանուր թուլության, հիսթերիայի, սպազմաֆիլիայի ժամանակ և այլն:

**Կիրառման եղանակները:** Եփուկ պատրաստելու համար 20 գ մանրացրած, չոր արմատը 20 րոպե եփել 200 մլ ջրում, քամել, հովացնել, ապա ըմպել 1-ական ճաշի գդալ օրը 5-6 անգամ, կամ 40 գ չոր հումքը (ամբողջական բույսը) 1 լ ջրում եփել 30 րոպե, ապա ըմպել 1-ական ճաշի գդալ օրը 5-6 անգամ, կամ 1 թեյի գդալ արմատը 1 բաժակ եռման ջրում եռացնել 30 րոպե, ապա ըմպել 1/3-1/2 բաժակ ուտելուց առաջ: Ջրաթուրմ պատրաստելու համար 1-2 թեյի գդալ մանրացրած արմատը 1 բաժակ եռման ջրում թողնել 2 ժամ, ապա ըմպել 1/3-1/2

բաժակ ուտելուց առաջ, կամ արմատից 1/10-ի հարաբերությամբ պատրաստել ջրաթուրմ և օգտագործել թրջոցների կամ լոգանքների ձևով: Ծաղիկներից ջրաթուրմ պատրաստելու համար 1 թեյի գդալ չոր հումքը թրմել 1 բաժակ եռման ջրում և ըմպել վերոհիշյալ եղանակով: Արմատի թարմ հյութը կարելի է ընդունել կաթով՝ 1 ճաշի գդալ հյութը խառնելով 1 բաժակ կաթին: Արմատից ոգեթուրմ պատրաստելու համար չոր հումքը 1:5-ի հարաբերությամբ խառնել սպիրտի հետ, պահել 1 շաբաթ, ըմպել ջրով, 20-25-ական կաթիլ օրը 4-5 անգամ:

**Այլ օգտակար հատկանիշներ:** Եղերդակը մեղրատու է, տալիս է առատ նեկտար և ծաղկափոշի, նաև լավ կերաբույս է:

*Արշավիր Թորոսյան*
*Հայաստանի դեղաբույսերը*
*Երևան, 1983*

# ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ՎԱՐՎԵԼԱԿԱՐԳ

*Յուրաքանչյուր սոցիալական շրջանակ պահանջում է համապատասխանություն սեփական կանոններին, և որքան դյուրին է մարդն ինտեգրվում այդ շրջանակին, այնքան հեշտորեն է հաջողությունների հասնում տարբեր ոլորտներում:*

*Ժողովրդագրական տեսանկյունից ընտանիքները կարող են լինել պարզ, երբ ընտանիքը բաղկացած է մեկ սերնդից՝ ամուսին և կին, և բարդ, երբ մեկ տանիքի տակ համատեղ ապրում է մի քանի սերունդ՝ տատ և պապ, հայր և մայր, երեխաներ:*

*Հանուն ճշմարտության ասենք, որ ըստ հոգեբանների և սոցիոլոգների՝ պարզ ընտանիքներ ընդհանրապես գոյություն չունեն, և յուրաքանչյուր ընտանիք բարդ է իր ձևով: Այս բարդությունը պայմանավորված է ոչ թե անդամների թվով, այլ միմյանց հետ ընդհանուր լեզու գտնելու ունակությամբ, և ցանկացած ընտանիքում ծնողների և երեխաների նկատմամբ հարգանքն ընտանեկան հարաբերությունների անվիճելի սկզբունք է:*

Գոյություն ունեն էթիկայի նորմեր, որոնք, հանուն ընտանեկան խաղաղության, պիտի պահպանվեն ընտանիքի բոլոր անդամների կողմից: Սա նշանակում է, որ հարկավոր է.

- հարգել ոչ միայն ձեր կեսի, այլև ձեր շրջապատի սովորույթներն ու ճաշակը,
- չդատել ընկերներին և ծանոթներին,
- խստորեն պահպանել նամակագրության գաղտնիությունը (սա վերաբերում է ոչ միայն ամուսիններին, այլև ծնողներին ու երեխաներին), եթե նամակը ստացվում է ընդհանուր հարազատներից կամ ծանոթներից, ապա դրա մասին անհրաժեշտ է տեղեկացնել ընտանիքի բոլոր անդամներին,
- զերծ մնալ ընտանիքի անդամների գրպանները, պայուսակն ու դարակները փորփրելու տհաճ սովորությունից,
- ուտելուց հետո ,շնորհակալությունե հայտնել և սեղանից մյուսներից շուտ վեր կենալուց առաջ թույլտվություն խնդրել,
- ցանկացած սենյակ մուտք գործելուց առաջ թակել դուռը և այլն:

## ՀԻՇԵ՛Ք

Ընտանեկան ներդաշնակություն ապահովելու եղանակները բազմազան են, որոնցից ամենատարածվածներն են.

1. Ծնողներից պահանջվում է նրբանկատություն, պետք չէ մեղադրել երեխային իր անհաջողությունների համար, նույնիսկ եթե նա չի հետևել ձեր խորհուրդներին: Ավելի լավ է կրկին ասել նրան, թե ինչպես պետք է վարվել նման դեպքերում: Ծնողները պետք է հասկանան, որ անհամբերությունը և կասկածը երեխաների հետ կապ հաստատելու լավագույն միջոցը չեն:

2. Երեխաներից պահանջվում է գիտակցում այն բանի, որ մեծի կողմից իրենց ուր գնալու և երբ վերադառնալու մասին իմացությունն անձնական տարածքի ներխուժում կամ ավելորդ հետաքրքրասիրություն չէ:

3. Խոսակցության տոնը երկուստեք չպետք է լինի կոպիտ, լի կասկածներով: Երեխային հարցեր տալը չպետք է վերածվի հարցաքննության:

4. Երեխաների հետ հարաբերություններում գլխավորը սեփական օրինակն է: Ցանկալի է խաղային մտերմիկ տոնով փոքրիկին սովորեցնել լինել քաղաքավարի բոլորի և ոչ միայն ընտանիքի անդամների հանդեպ:

**Մեր երջանկությունն ու ընտանեկան ներդաշնակ հարաբերությունները կախված են միայն մեզանից: Սա ենթադրում է, որ չպետք է զլանանք մեր առավելագույն սերը ցույց տալ մեր հարազատներին, ասել ջերմ խոսքեր ու թե որքան կարևոր ենք մենք իրար համար:**

# ՆՈՐԱՁԵՎՈՒԹՅՈՒՆ

## Սիշոն 2020

*Նորաձևությունը զգայուն է աշխարհում ամեն ինչի, այդ թվում՝ համաճարակի նկատմամբ, ուստի կորոնավիրուսի մուտքը նորաձևության աշխարհ, ինչպես ամեն ոլորտ, առանց հրավերի էր: Նորաձևության շաբաթների չեղարկում, վիրտուալ ցուցադրություններ կամ շքեղ մոդելներ դատարկ դահլիճներում: Սա 2020-ն է:*

# Կ Ո Ր Ո Ն Ա Թ Ր Ե Ն Դ

## ԿԱՄ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԴԻՄԱԿՆԵՐԻ ՄՈՒՏՔԸ ՊՈԴԻՈՒՄ

Համաճարակային տագնապալի միջավայրում ամենակարևորը դրական վերաբերմունքն է շրջապատի նկատմամբ, հատկապես երբ պարտադրված եք դիմակ դնել անկախ տեղից ու ժամից: Իսկ ոճային մնալ ձգտում են գրեթե բոլորը և ոչինչ չեն խնայում աշխարհը գրաված նորաձև շքեղ դիմակների շքերթի մասնակիցը լինելու համար:

Եվ որովհետև դեղատնային դիմակները ոչնչով չեն առանձնանում, չեն կարող նորաձևությանը հետևողների զգեստապահարանում հիմնական տեղ ունենալ:

Ուրեմն ճիշտ ժամանակին նորաձևության արդյունաբերությունն արձագանքեց այդ խնդրին՝ աղտոտված օդի շնչառական պաշտպանության ֆունկցիոնալ կտորե տարրը ներկայացնելով որպես մեգաոճային աքսեսուար: Ի դեպ, դիզայներներն առաջարկում են հավաքածուներ, որոնցում յուրաքանչյուր դիմակ համապատասխանում է ընդհանուր հանդերձանքին, ինչն էլ հենց այս տարվա գլխավոր թրենդն է, և թույլ է տալիս գրավիչ տեսք ունենալ նույնիսկ այսպիսի դժվար ու տագնապալի ժամանակներում, լինել պաշտպանված և միաժամանակ ընդգծել անհատականությունը:

Անխոս, մեծ տեղ է տրվում նաև լավ տրամադրությանը, հետևաբար առաջարկվում են մոդելներ ծաղկային ձևավորմամբ, թեմատիկ կամ հումորային մակագրություններով, կենդանիների զվարճալի պատկերներով, լոգոտիպերով կամ մոնոգրամներով:

Ռոքի սիրահարները նախընտրում են մետաղական կամ կաշվե դետալներով մոդելները:

Փաստենք, որ չեն անտեսվել նաև հարսնացուները: Իրենց կյանքի կարևորագույն օրը նրանք կարող են ներկայանալ ճերմակ ու նուրբ մետաքսից կարված դիմակներով՝ զարդարված ուլունքներով ու ժանյակներով:

**Հնարավոր է, որ ապագայում, երբ համաճարակն ավարտվի, դիմակ կրելու սովորությունը մնա ամբողջ աշխարհում, և աշխարհահռչակ դիզայներները շարունակեն իբրև գործնական աքսեսուար իրենց հավաքածուներում ներկայացնել դիմակների մեծ բազմազանություն:**

# ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

2020 Թ. ԵՐՐՈՐԴ ԵՌԱՄՍՅԱԿԻ ՄԱՐՔԵԹԻՆԳԻ ԵՎ ՄՈՆԻԹՈՐԻՆԳԱՅԻՆ ՀԵՏԱԶՈՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԸ ..... 2

ԴԻՄՈՒՄ-ԲՈՂՈՔՆԵՐ ..... 10

ԳԱԶԱՎՈՐՎԱԾ ԸՄՊԵԼԻՔՆԵՐ ..... 12

«ԷՅ-Ի-ՋԻ-ՍԵՐՎԻՍ» ԸՆԿԵՐՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌԱՎԵԼԱԳՈՒՅՆ ԶԳՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ՋԵՌՈՒՑՄԱՆ ՍԵԶՈՆԻՆ..... 14

ԿԱՐԱՆՏԻՆԻ ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ ..... 18

ԿԱՐԱՆՏԻՆԱՅԻՆ «ՁԵՌՔԲԵՐՈՒՄՆԵՐ» ..... 19

ՀԱՄԵ՞Ղ Է: ԳԱՅԹԱԿՂԻ՞Չ Է: ՎՏԱՆԳԱՎՈՐ Է ..... 20

ՏՆԱՅԻՆ ԴԵՂԱՏՈՒՆ ..... 22

ՄԵՐ ՏՈՒՆ ՄՈԼՈՐԱԿԸ ..... 24

ԳՈՒՆԱՎՈՐ ՊՂՊԵՂՆԵՐ..... 26

ԵՂԵՐԴԱԿ ՍՈՎՈՐԱԿԱՆ ..... 27

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ՎԱՐՎԵԼԱԿԱՐԳ ..... 28

ԱԾՈՒՆ 2020 ..... 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 ՍՊԱՌՈՂ-ին պարտադիր է

# ԷՅ·Ի·ՋԻ·ՍԵՐՎԻՍ

AEG SERVICE

- Բնակարանների գազասպառման համակարգերի տեխնիկական սպասարկում:

- Կենցաղային օբյեկտների տեխնիկական սպասարկում:

- Արտադրական նշանակության օբյեկտների տեխնիկական սպասարկում:

- Գազօգտագործող սարքավորումների վերանորոգում և կարգաբերում:

- Գազափնտրիչ սարքերի արտադրություն (LD-1M):

- Ձայնազդանշանային անվտանգության համակարգի վերանորոգում:

- Ընկերության աշխատակիցների ուսուցում և վերապատրաստում:

Մեր աշխատանքը Ձեր անվտանգության երաշխիքն է

ՀՀ, 0021, ք. Երևան, Ադոնցի 10
Հեռ.՝ +374 10 20 94 60
Ֆաքս՝ +374 10 23 65 01
էլ.փոստ՝ aeg@aegservice.am
Կայք՝ www.aegservice.am

www.armconsumer.am

www.armconsumer.am