

ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԵՎ  
ՆՈՐԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

## ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ 5

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԵՐ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՓՈՐՁԱԳԵՏ՝ ԿԱՐԻՆԵ ՊԱՊԻԿՅԱՆ

2021 Թ.

## Դաս 1.

### Թեմա՝ 1. Ներածական դաս (1 ժամ)

Տեխնոլոգիա առարկայի դասավանդման նպատակը և նշանակությունը: Հիմնական հասկացությունները:

Տարրական դասարաններում դուք աշխարհընկալման առաջին քայլերն եք արել «Տեխնոլոգիա» առարկան ուսումնասիրելիս: Ճանաչել եք շրջապատող իրերն ու երևույթները: Մեզ շրջապատող ամբողջ աշխարհը կարելի է բաժանել երկու մասի: Առաջինը բնական աշխարհն է, իսկ երկրորդը՝ արհեստական, այսինքն՝ մարդու ստեղծածը: Միայն մարդն է ընդունակ, աշխարհի նյութերը վերափոխելով, ստեղծել կյանքի համար անհրաժեշտ գործիքներ, սարքեր և համակարգեր:

Տեխնոլոգիան գործընթաց է՝ մարդու կողմից օգտակար ծառայությունների և ապրանքների ստեղծման համար:

Տեխնոլոգիայի ուսումնասիրումը զարգացնում է ոչ միայն պոլիտեխնիկական մտահորիզոնը, ծանոթացնում տեխնիկայի նորություններին, նյութերի մշակման ժամանակակից տեխնոլոգիաներին, օգնում է կողմնորոշվել մասնագիտության ընտրության հարցում, այլև ինքնուրույն ստեղծագործական աշխատանք կատարելու հնարավորություն է ընձեռում: Տեխնոլոգիայի դասաժամերին դուք կսովորեք մտածել, վերլուծել, առաջադրել նոր մտահղացումներ, ստեղծագործաբար մոտենալ բոլոր առաջադրանքների կատարմանը, գնահատել գեղեցիկը:

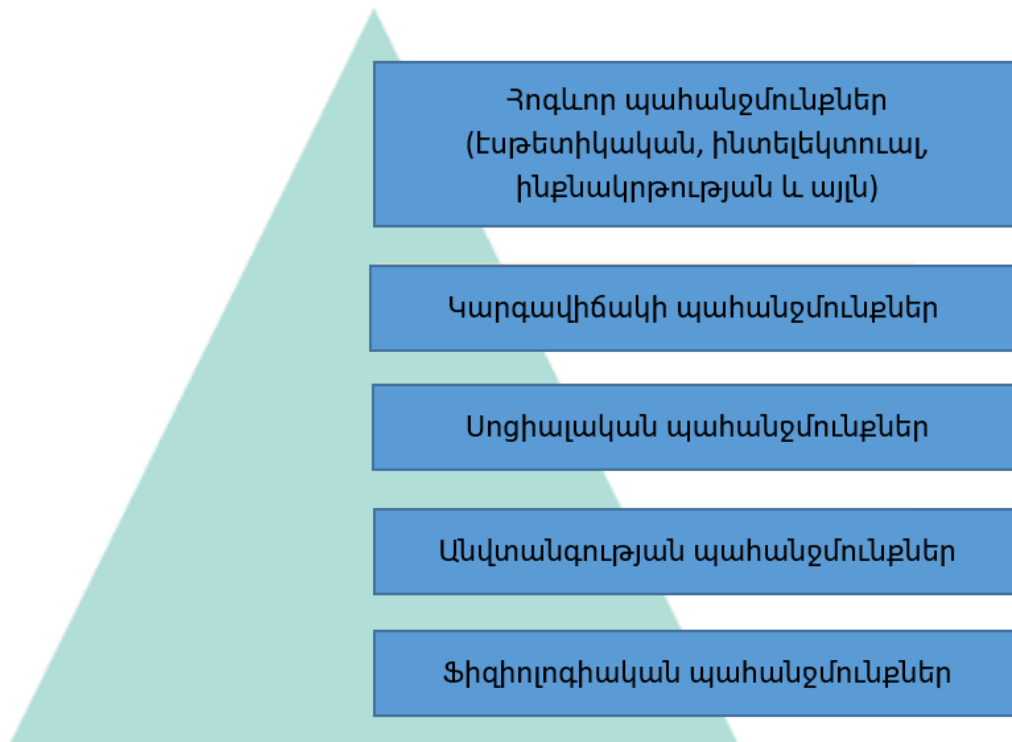
Ինչ է անհրաժեշտ գիտենալ և կարողանալ, որպեսզի պատրաստվեն կահույք և ինքնաթիռներ, հեռուստացույցներ, գեղեցիկ հագուստ և համեղ ճաշատեսակներ: Այս ամենի մասին դուք կհմանաք տեխնոլոգիայի դասերին:

***Աշխատանքն ամենից առաջ բնության ու մարդու միջև կատարվող գործընթաց է, որի ժամանակ մարդը սեփական գործունեությամբ միջնորդավորում, կարգավորում է ու հսկում նյութափոխանակությունն իր և բնության միջև:***

#### §2. Մարդու պահանջումները

Ցանկացած մարդ իր ծննդյան պահից զգում է տարբեր կարիքներ կամ պահանջումներ: Պահանջումնքը՝ դա մարդու կարիքն է ինչ-որ բանի համար: Քանի որ մարդիկ կարող են միավորվել տարբեր հասարակություններում, հասարակությունն ընդհանուր առմամբ կարող է նաև կարիքներ զգալ: Արդյունքում ի հայտ են գալիս սոցիալական կարիքներ: Մարդիկ, ձգտելով բավարարել իրենց կարիքները, իրենց առջև դնում են տարբեր խնդիրներ և, լուծելով դրանք, առաջ են գնում իրենց զարգացման մեջ: Այսպիսով, կարելի է ասել, որ կարիքները մարդկային հասարակության զարգացման շարժիչ ուժն են:

Կարիքները փոխկապակցված են և կազմում են պահանջմունքների հիերարխիա (հիերարխիան նշանակում է ամբողջի մասերի կամ տարրերի դասավորություն՝ ըստ ամենացածրի և բարձրագույնի), որը ցույց է տրված նկար 1-ում:



Նկար 1. Մարդու պահանջմունքների հիերարխիան

Ներքևում պատկերված նկարի հիմքում ֆիզիոլոգիական կարիքներն են (նկ. 2): Սրանք սննդի, ջրի, քնի, շնչառության, բնակարանի, հանգստի, արտաքին միջավայրի (ցուրտ, ջերմություն, քամի) ազդեցությունից պաշտպանվելու կարիքներն են: Ֆիզիոլոգիական կարիքները պետք է լինեն ողջամիտ, սահմանափակ, հակառակ դեպքում մարդը ոչնչով չի տարբերվի կենդանուց:

Դրանից վերև (տե՛ս նկար 1-ը) տեղադրված են անվտանգության կարիքները, որոնք արտահայտվում են մարդու՝ իր կյանքը, հարազատների և ընկերների կյանքը, հայրենիքը բնական աղետներից, հանցագործներից, թշնամիներից, անհանգստությունից պահպանելու և պաշտպանելու ցանկությամբ: Մարդիկ ձգտում են ունենան կայուն աշխատանք, արտակարգ իրավիճակների դեպքում՝ ապահովագրություն (նկ. 3):



նկ. 2. Մարդու ֆիզիոլոգիական կարիքները



Նկար 3. Անվտանգության պահանջմունքները

Մոցիալական կարիքները (սոցիալական, այսինքն՝ հասարակության մեջ մարդկանց կյանքի հետ կապված) ցույց են տալիս, որ մարդը հավաքական էակ է և չի կարող ապրել խմբից դուրս: Նա փնտրում է շփում, բարեկամություն, սեր, օգնություն սիրելիներից: Նա կարիք ունի հոգ տանել այլ մարդկանց մասին, մասնակցել տարբեր ընդհանուր գործերի, պատկանել ցանկացած խմբի, համայնքի: Սա համագործակցության և փոխօգնության, ապրելու և որոշակի թիմում աշխատելու անհրաժեշտություն է (նկ. 4):



նկ. 4. Մարդու սոցիալական պահանջմունքները

Կարգավիճակի պահանջմունքները (կարգավիճակը՝ դա հասարակության մեջ մարդու դիրքն է) արտահայտվում են տարբերվելու, առավելություններ ունենալու, մյուսներից առաջ անցնելու, իր վրա հատուկ ուշադրություն դարձնելու ցանկության մեջ: Դրանք ստիպում են մարդուն զբաղվել կարիերայով, արժանի լինել ճանաչման և գործունեության բարձր գնահատականի: Կարևոր է նաև ինքնագնահատականի պահանջմունքը (նկ. 5):

Ամենակարևորը այն պահանջմունքներն են, որոնք տեղակայված են հիերարխիայի գագաթին: Սրանք, այսպես կոչված, հոգևոր պահանջմունքներն են: Դրանք ներառում են ինքնագարգացման պահանջմունքներ (նկ. 6), էթիկական (բարոյական), գեղագիտական (գեղեցկության պահանջմունքներ), ինտելեկտուալ (կրթության, հոգևոր զարգացման կարիքներ), ստեղծագործական պահանջմունքներ: Յուրաքանչյուր մարդ պետք է գիտակցաբար ձևավորի իր պահանջմունքները՝ անցնելով ամենացածրից դեպի ամենաբարձրը: Սա կոչվում է պահանջմունքների բարձրացում: Բացի այդ, պահանջմունքները պետք է ընդլայնվեն, այսինքն՝ ավելի ու ավելի բազմազան դառնան:



Նկար 5. Մարդու կարգավիճակային պահանջմունքները



Նկար 6. Մարդու ինքնագարգացման պահանջմունքները

### Տեխնոլոգիայի հասկացությունը

Դուք արդեն գիտեք «տեխնոլոգիա» բառի ծագումը: Այժմ ծանոթանանք այս հասկացության ժամանակակից իմաստին: Տեխնոլոգիան կազմակերպական միջոցառումների, գործողությունների և տեխնիկայի մի ամբողջ համալիր է, որի

նպատակն է ստեղծել աշխատուժի արդյունք տվյալ որակով և հնարավոր նվազագույն ծախսերով, որը պայմանավորված է գիտության, տեխնոլոգիայի և ամբողջ հասարակության զարգացման ներկայիս մակարդակով: Մինևույն ժամանակ, աշխատանքի արտադրանքը կարող է լինել նյութական, տեղեկատվական, մտավոր և այլն:

### **Տեխնոլոգիայի զարգացման պատմությունը:**

Ցանկացած տեխնոլոգիա անմիջապես չի հայտնվում: Օրինակ՝ առաջին քարե կացինը պատրաստած հին մարդը արհեստավոր էր, գյուտարար, և նրանից առաջ ոչ ոք չէր կարող նման բան ստեղծել: Որոշ ժամանակ անց ձևավորվեց գործողությունների հաջորդականություն, որը հնարավորություն տվեց պատրաստել այնպիսի կացին, որը հեշտ է կարգավորել և ունի բավարար ուժ: Գործողությունների այս հաջորդականությունը պարզունակ տեխնոլոգիա էր: Այսինքն՝ տեխնոլոգիան առաջանում է այն ժամանակ, երբ արդյունքի հասնելու գործընթացը բաժանվում է առանձին գործողությունների (օպերացիաների) մեջ: Այնուհետև, կրկնելով այս գործողությունները որոշակի հաջորդականությամբ, ստացվում է պահանջվող քանակով օբյեկտներ (ապրանքներ):

### **Տեխնոլոգիայի կյանքի ցիկլը:**

Յուրաքանչյուր տեխնոլոգիա օգտագործվել է որոշ ժամանակի ընթացքում, ընդ որում՝ որոշ ժամանակահատվածներում ավելի քիչ ինտենսիվ, իսկ որոշ ժամանակներում՝ ավելի ինտենսիվ: Այսինքն՝ տեխնոլոգիան անցնում է որոշակի կյանքի ցիկլով (կյանքի ցիկլ), որում առկա են հետևյալ ժամանակահատվածները.

- Ձևավորում (կայացում),
- կայուն զարգացում,
- ամենամեծ պահանջարկի ժամանակաշրջան,
- անկում:

### **Տեխնոլոգիաների տեսակները**

Ներկայումս շատ տեխնոլոգիաներ կան:

#### Նյութական տեխնոլոգիա

Արտադրական տեխնոլոգիաներ.

- արդյունաբերական տեխնոլոգիաներ. Օգտակար հանածոների արդյունահանման տեխնոլոգիաներ, ինժեներական և նավաշինության տեխնոլոգիաներ, շինարարական

տեխնոլոգիաներ, մանածագործական հյուսվածքների և հագուստի արտադրության տեխնոլոգիաներ, քիմիական տեխնոլոգիաներ, կահույքի արտադրության տեխնոլոգիաներ, սննդամթերք ստանալու տեխնոլոգիաներ և այլն.

• գյուղատնտեսական տեխնոլոգիաներ. Անասնապահության, բուսաբուծության, անտառտնտեսության և այլն:

Տեխնոլոգիաներ առօրյա կյանքի ոլորտում.

Բնակարանների պահպանման և վերանորոգման, տարածքների լուսավորության և տաքացման, մասնավոր սեփականության անվտանգության, բնակելի տարածքների զարդարման և այլնի տեխնոլոգիաներ:

Այսինքն՝ նյութական տեխնոլոգիաները ենթադրում են աշխատել այսպես կոչված նյութական ռեսուրսների հետ. Հանքային հումք, մետաղներ, փայտ և փայտանյութեր, քիմիական նյութեր, գործվածքներ, գյուղատնտեսական արտադրանքներ, պլաստմասսա, ապակի և այլն:

**Ոչ նյութական տեխնոլոգիաներ**

Ինֆորմացիոն տեխնոլոգիա. տեղեկատվության, ծրագրաշարի և այլնի վերահսկման, կուտակման, մշակման և փոխանցման տեխնոլոգիաներ:

Սոցիալական տեխնոլոգիաներ. Հաղորդակցման, լուրերի տարածման, սոցիալական կարևորագույն խնդիրների լուծման տեխնոլոգիաներ, հասարակական կարծիքի հետ աշխատելու տեխնոլոգիաներ, սոցիալական ցանցերի օգտագործման տեխնոլոգիաները և այլն:

Ինտելեկտուալ (խելացի) տեխնոլոգիաներ. Կինոնկարների, պիեսների և ժամանցային միջոցառումների բեմադրման, նկարներ, գրքեր ստեղծելու և այլնի տեխնոլոգիաներ:

Այսինքն՝ ոչ նյութական տեխնոլոգիաների շրջանակներում մենք գործ ունենք ոչ նյութական ռեսուրսների հետ. Տեղեկատվություն, դիզայն և գիտական զարգացում, ակնոց, արվեստ, օրենսդրություն, կառավարում, ֆինանսական և ապահովագրական ծառայություններ և այլն:



## Դաս 2.

**Թեմա՝ 2. Սննդի պատրաստում: Ենթաթեմա՝** Առողջ սննդի հիմնական սկզբունքներ: Սննդային սովորություններ:

# ԽՈՒՍՏՈՒԹՅՈՒՆ

**Խոհարարությունը առողջ սնունդ պատրաստելու և համեղ սնվելու արվեստ է:**

## ԻՆՉ Է ՍՆՈՒՆԴԸ ԵՎ ԻՆՉՊԵՍ ՃԻՇՏ ՍՆՎԵԼ

### ՍՆՆԴԻ ԵՎ ՍՆՎԵԼՈՒ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Սնունդը մարդու համար էներգիայի աղբյուր է: Մարդը էներգիա ծախսում է ամեն վայրկյան, նույնիսկ՝ քնած ժամանակ: Այն անհրաժեշտ է նրան օրգանիզմի աճի և վերականգնման համար: Օրգանիզմն առողջ սննդով ապահովելու համար անհրաժեշտ է իմանալ սննդամթերքի օգտակարության և համային հատկանիշների մասին: Այս տեղեկատվությունը կօգնի քեզ կազմելու **նացիոնալ** ճաշացուցակ (մենյու):

## § 8. ՍՆՆԴԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒ ԿՅԱՆՔՈՒՄ



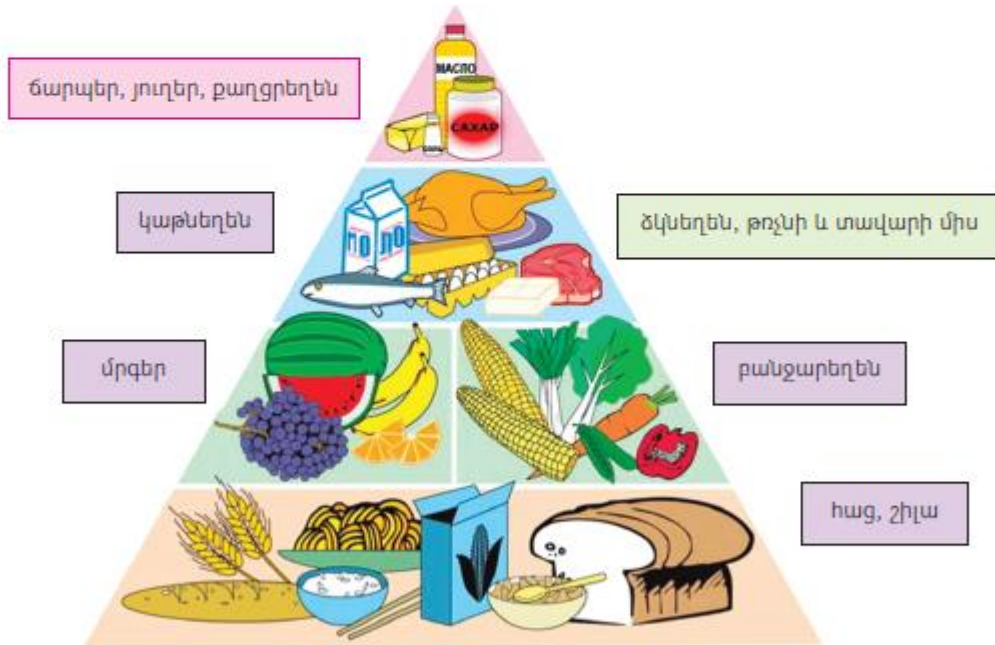
Առողջությունը պահպանելու համար մարդու սնունդը պետք է լինի բազմազան և պարունակի անհրաժեշտ քանակությամբ ու բաղադրությամբ սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ածխաջրեր, ճարպեր, ջուր, հանքային աղեր և վիտամիններ:

Մսնդանյութերն օրգանիզմն ապահովում են էներգիայի անհրաժեշտ պաշարով: Օրգանիզմի կողմից ստացված և ծախսված էներգիան չափվում է կիլոկալորիաներով:

Մարդու սնունդը հիմնականում կազմված է կենդանական և բուսական սննդամթերքներից: Կենդանական սննդամթերքներ են միսը, ծուկը, կաթը, կաթնաշոռը, կարագը, ձուն, բուսական են հացը, բուսական յուղը, ընդեղենը, բանջարեղենը, միրգը, սունկը, շաքարը և այլն:

## ԻՆՉՊԵՍ ՃԻՇՏ ՄՆՎԵԼ

Մսունդը մարդու առողջությունը և նրա ակտիվ կյանքի տևողությունը պայմանավորող գործոն է: Ճիշտ սնվելը՝ առողջության, ուժի, առույգության, գեղեցկության, երկարակեցության աղբյուրն է: Բազմազան սնունդը ևս անչափ կարևոր դեր է խաղում մարդու կյանքում: Այն պետք է ընդունել հստակ ռեժիմով՝ լիարժեք մարսմանը նպաստելու համար:



Գոյություն ունեն տարբեր սննդի բուրգեր՝ երեխաների, դեռահասների, մեծահասակների և այլոց:

Բուրգի վերևում տեղավորված են այն սննդամթերքները, որոնք պետք է օգտագործել հնարավորինս քիչ:

## § 9. ՕՐԳԱՆԻԶՄԻ ՀԱՄԱՐ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՎԻՏԱՄԻՆՆԵՐՈՎ ՀԱԳԵՑԱԾ ՍՆՈՒՆԴ

Աճող օրգանիզմի համար առավել անհրաժեշտ է սննդի մեջ սպիտակուցների և վիտամինների պարունակությունը, որը նպաստում է երեխաների նորմալ աճին և զարգացմանը:

Շատ սպիտակուցներ կան մսի, հացի, կաթի, կաթնաշոռի և ձվի մեջ: Վիտամին (vita) լատիներեն նշանակում է **կյանք**:



Վիտամինները բարձրացնում են օրգանիզմի դիմադրողականությունը տարբեր հիվանդությունների նկատմամբ: Յուրաքանչյուր վիտամին օրգանիզմում ունի իր յուրահատուկ դերը և դրա բացակայության կամ պակասի դեպքում կարող են առաջանալ տարբեր հիվանդություններ, օրինակ՝ ավիտամինոզ: Օրգանիզմը վիտամինների պահանջ զգում է հատկապես աճման շրջանում, հիվանդության, ֆիզիկական ու մտավոր ծանրաբեռնվածությունների ժամանակ: Սակայն պետք է նշել, որ տարեցների օրգանիզմը վիտամինները դժվար է յուրացնում: Մեր օրերում հայտնի են մոտ 20 վիտամիններ, որոնք բաժանվում են երկու խմբի՝ ջրալույծ և ճարպալույծ: Առաջին խմբի մեջ մտնում են C, P և B վիտամինները, իսկ երկրորդի մեջ՝ A, D, E և K վիտամինները:

Վիտամիններ	Վիտամինների ազդեցությունն օրգանիզմի վրա	Մանդամթերք
<b>A</b>	Նպաստում են օրգանիզմի աճմանը, լավացնում են տեսողությունը:	Ձու, կարագ, բուսական յուղ, կաթ և այլն...
<b>B</b>	Բարենպաստ են ազդում մարսողության, նյութափոխանակության, մաշկի և տեսողության վրա:	Կաթ, հաց, ձուկ, տավարի, թռչնի միս և այլն...
<b>C</b>	Ամրացնում են օրգանիզմի դիմադրողականությունը:	Քաղցր պղպեղ, ցիտրուսային մրգեր, կիվի, բրոկոլի և այլն
<b>D</b>	Ամրացնում են ոսկորները և լավացնում ինքնազգացողությունը:	Կարագ, կաթ, ձու, ձուկ, ձկան յարդ և այլն...
<b>E</b>	Բարենպաստ են ազդում նյութափոխանակության վրա:	Բուսական յուղ, ընկույզ, հաց և այլն...

### Դաս 3.

**Թեմա՝ 3. Սննդի պատրաստում: Ենթաթեմա՝** Սննդի անվտանգություն և հիգիենա: Սննդային մակնշում և գովազդ :

## ԻՆՉՊԵՍ ՊԱՀՊԱՆԵԼ ՃԻՇՏ ՍՆՆԴԱԿԱՐԳ

### *Սննդակարգը և դրա պահպանման անհրաժեշտությունը*



Սննդամթերքն ընտրելիս հարկավոր է ուշադիր լինել և օգտագործել միայն թարմ բանջարեղեն, միրգ, միս, ձուկ, ձու և այլն: Ջերմային մշակման ենթարկվելով՝ մրգերում և բանջարեղեններում վիտամինների քանակը խիստ նվազում է, այդ իսկ պատճառով նախընտրելի է դրանք օգտագործել թարմ վիճակում: Մրգերն ու հատապտուղները հաճախ պահածոյացվում են՝ դրանց շաքար ավելացնելով, սակայն մեծ քանակությամբ շաքարի օգտագործումը ևս վնասակար է առողջության համար. այն կարող է ավելորդ քաշի և ճարպակալման պատճառ դառնալ:

Իսկ ինչ վերաբերում է պահածոներին, ապա խորհուրդ է տրվում օգտագործել միայն գործարաններում պատրաստված արտադրանքը, քանի որ դրանք պատրաստվում են բարձր ճնշման տակ՝ բացառելով թունավորումները: Իսկ տնական պահածոներում բուտոլիզմի առկայության հավանականությունը բարձրանում է: Նպատակահարմար է մրգերը և բանջարեղենը պահպանել սառեցված վիճակում: Սա բացարձակ անվտանգ է և միաժամանակ ավելի լավ են պահպանվում վիտամինները:



*Խոհարարությունն ամենահին մասնագիտություններից է: Խոհարարը զանազան կերակուրներ պատրաստող մասնագետ է: Լավ խոհարարին հաճախ անվանում են հրաշագործ. չէ որ նա կարող է ամենասովորական մթերքներից պատրաստել իսկական գլուխգործոցներ, որոնք մարդկանց ուրախություն և գերագույն հաճույք են պատճառում:*

*Խոհարարի ստեղծագործությունները մարդկանց ներկայացնում է մատուցողը, ումից պահանջվում է բարձր մասնագիտական որակ՝ դրական մթնոլորտ և հաճելի հյուրընկալություն ստեղծելու կարողություն:*

## § 10. ՄՆՆԴԱՅԻՆ ԹՈՒՆԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐ

Սննդամթերքի և ուտեստների սննդային արժեքը մեծամասամբ կախված է նրանց որակից և պահպանումից: Անորակ, ժամկետանց, անլվա, թերի եփված սննդամթերքը պարունակում է վնասակար միկրոօրգանիզմներ, որոնք նպաստում են օրգանիզմի նյութափոխանակության և մարտողության խախտմանը:



Սննդի պատրաստման սանիտարահիգիենիկ պահանջների և կանոնների խախտումը հանգեցնում է սննդային թունավորումների: Դրանց հիմնական ախտանիշներն են՝ ընդհանուր թուլություն, սրտխառնոց, ցավ որովայնի շրջանում, գլխապտույտ, տաքություն, փսխում: Այս երևույթները կարող են տևել 1-2 օր, սակայն հիվանդությունը լրջանալու դեպքում՝ նույնիսկ ավելի երկար: Նման զգացողություններ ունենալու դեպքում անհրաժեշտ է պարզել պատճառը և թունավորում ախտորոշելու դեպքում կատարել ստամոքսի լվացում:



**Սննդային թունավորումները կանխելու համար անհրաժեշտ է՝**

- Պահպանել խոհանոցի կարգուկանոնը, մաքրությունը և հիգիենան:
- Չօգտագործել փքված կափարիչով պահածոներ և ցանկացած կասկածելի տեսք, հոտ կամ համ ունեցող սննդամթերք:
- Պահպանել կերակրի պատրաստման և պահպանման կանոնները:
- Օգտագործել գործարանում արտադրված պահածոներ:
- Գնել միայն որակյալ սննդամթերք, օգտվել արտոնագրված խանութներից և սննդի կետերից:
- Խուսափել անծանոթ սնկեր օգտագործելուց:

### Առաջին բժշկական օգնություն

- ◇ Զանգեք շտապ օգնություն  
**1 - 03** հեռախոսահամարով:
- ◇ Առաջացրեք արհեստական փսխում:



**Որպեսզի սննդամթերքը լինի անվտանգ,  
անհրաժեշտ է հետևել մի քանի պարզ  
կանոնների խանութում և տանը:**

## **ԽԱՆՈՒԹՈՒՄ**

1. Փաթեթավորված սննդամթերք գնելիս ուշադրություն դարձրեք ապրանքի մակնշմանը, որը պետք է ներառի՝

- ✓ անվանումը,
- ✓ բաղադրությունը,
- ✓ օգտագործված սննդային հավելումների ցանկը (եթե այդպիսիք կան),
- ✓ արտադրման ամսաթիվը,
- ✓ զտաքաշը կամ ծավալը,
- ✓ պիտանիության ժամկետը,
- ✓ պահման պայմանները,
- ✓ տեղեկատվություն արտադրողի/ներմուծողի/լիազորված անձի մասին,
- ✓ օգտագործմանը կամ դրա սահմանափակմանը ներկայացվող ցուցումներ (պատրաստման
- ✓ սննդային արժեքը,
- ✓ նշում, որ սննդամթերքը գենետիկորեն ձևափոխված է (եթե սննդամթերքն այդպիսին է):
- ✓ արտադրողի, ներմուծողի, վերջիններիս ներկայացուցչի անվանումը (անունը), գործունեության (բնակության) հասցեն.
- ✓ ծագման երկիրը.

2. Մի՛ գնեք վնասված փաթեթավորումով և մակնշումով սննդամթերք, սննդամթերքի հետ շփվող նյութեր և սննդային հավելումներ:

3. Ուշադրություն դարձրեք պահման պայման-

4. Հում միս գնելիս պահանջե՛ք անասնաբուժասանիտարական փորձաքննության կտրոնը:

5. Տեղափոխման ժամանակ (օրինակ՝ խանութից տուն ճանապարհին) պահպանեք արագ փչացող սննդամթերքը հևարավորինս սառը վիճակում:

6. Հևարավորինս խուսափեք փողոցային առևտրից օգտվելուց:

7. Խախտումներ նկատելու դեպքում՝ զանգահարեք

**«Թեժ գծի» հեռախոսահամարով՝ 010 206040**

**Հետևեք սննդամթերքի անվտագության պահպանման 4 հիմնական քայլերին և կանխեք սննդային թունավորումները:**

## ՏԱՆԸ

### Քայլ առաջին՝ ԼՎԱՆԱԼ

1. Լվացեք ձեռքերը օճառով և հոսող ջրով առնվազն 20 վայրկյան:

Ձեռքերը պետք է լվանալ՝

✓ ուտելուց առաջ,

✓ ուտեստ պատրաստելուց առաջ,

հետո և պարբերաբար՝ պատրաստման ժամանակ,

✓ վերջ մշակելուց և վիրակապելուց առաջ և հետո,

✓ հում ձվի, մսի, թռչնամսի, ձկնամթերքի և դրանց հյուլքերի հետ գործ ունենալուց հետո,

✓ քիթը մաքրելուց, փոշտալուց կամ հազալուց հետո,

✓ կենդանիներին կամ դրանց արտազատումներին դիպչելուց հետո,

✓ աղբին դիպչելուց հետո,

✓ զուգարանից օգտվելուց հետո:

2. Լվացեք խոհանոցային պարագաները և մակերևույթներն ամեն անգամ օգտագործելուց հետո:

3. Լվացեք միզն ու բանջարեղենը հոսող ջրով, եթե անգամ պատրաստվում եք հանել կեղևը: Չլվանալու դեպքում կեղևից մանրէները կարող են անցնել մրգի և բանջարեղենի ներսի շերտեր կեղևը հանելու կամ կտրելու ժամանակ:



### Քայլ երկրորդ՝ ՏԱՐԱՆՉԱՏԵԼ



1. Կանխեք խաչաձև աղտոտումը: Հում մսամթերքից, թռչնամսից, ձկնամթերքից և հում ձվից ախտածին մանրէները կարող են տարածվել արդեն պատրաստի ուտելիքի մեջ:

2. Հում մսամթերքը, ձկնամթերքը և թռչնամիսը **մի կտրատեք** բանջարեղենի համար նախատեսված տախտակի վրա՝



✓ օգտագործեք երկու տարբեր կտրատման տախտակներ, ափսեներ, սպասքի այլ պարագաներ, մեկը՝ հում մսամթերքի, ձկնամթերքի և թռչնամսի համար, իսկ մյուսը՝ բանջարեղենի, մրգի և այլ պատրաստի սննդամթերքի համար,

✓ հում սննդամթերք լվանալու, կտրատելու կամ պահելու համար օգտագործված լվացարանը, տախտակները և սպասքը լավ լվացեք օճառաջրով՝ նախքան հաջորդ անգամ օգտագործելը:



3. Սառնարանում հում մսամթերքը, ձկնամթերքը, թռչնամիսը և ձուն պահեք անջատ այլ սննդամթերքից՝

✓ պահեք լավ փակվող պլաստիկ տարաներում կամ պոլիէթիլենային զիփ-տոպրակներում,

✓ եթե չեք պլանավորում օգտագործել հում մսամթերքը, ձկնամթերքը կամ թռչնամիսը մոտակա մեկ օրվա ընթացքում, լավ է՝ սառեցնելը դրանց:



### **Քայլ երրորդ՝ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼ**

1. Պատրաստեք ուտեստը ճիշտ ջերմաստիճանում: Մանրէները, որոնք վնասում են մարդուն, գոյատևում են 4,5-60°C-ում: Անհևար է գնահատել ուտեստի պատրաստ լինելը՝ միայն արտաքին տեսքից, գույնից և պնդութունից դատելով:



2. Պատրաստեք ուտեստն առնվազն 80°C ջերմաստիճանում: Մսամթերքը, թռչնամիսը և ձուկը պետք է եփել այնքան ժամանակ, մինչև դրանց կենտրոնում ջերմաստիճանը հասնի առնվազն 80°C-ի:



3. Պատրաստումից հետո ուտեստը պահեք տաք վիճակում: Վնասակար մանրէները կարող են զարգանալ, երբ ուտեստի ջերմաստիճանը պատրաստումից հետո իջնի: Այդ պատճառով՝ աշխատեք սնունդը տաք պահել մինչև մատուցելը:





## Քայլ չորրորդ՝ ՍԱՌԵՑՆԵԼ

1. Սառեցրեք սննդամթերքն ինչպես հարկն է:

Շուտ փչացող սննդամթերքում մանրէներ կարող են զարգանալ անգամ պատրաստելուց ընդամենը 2 ժամ հետո, եթե չսառեցնեք սննդամթերքը: Իսկ եթե եղանակը տաք է և օդի ջերմաստիճանը բարձր է 32°C-ից, ապա այդ ժամանակահատվածը կրճատվում է մինչև 1 ժամ:



2. Սառեցրեք շուտ փչացող սննդամթերքն առավելագույնը 2 ժամվա ընթացքում և՛

✓ համոզվեք, որ սառնարանում 2-6°C է, իսկ սառցարանում՝ -18°C-ից ցածր,

✓ սառեցրեք սննդամթերքը հնարավորինս արագ, քանի որ մանրէներն աճում են 4,5-60°C-ի:

✓ Տեղափոխման ժամանակ (օրինակ՝ խանութից տուն ճանապարհին) պահպանեք արագ փչացող սննդամթերքը հնարավորինս սառը վիճակում:

3. Մի հալեցրեք հում մսամթերքը, ձկնամթերքը կամ թռչնամիսը խոհանոցի սեղանին: Սենյակային տաք միջավայրը խթանում է ախտածին մանրէների զարգացմանը՝

✓ հալեցրեք սառցարանից հանած սառած սննդամթերքը հենց սառնարանում՝ ավելի տաք միջավայրում: Պարզապես սառած սննդամթերքը տեղավորեք ափսեի մեջ, որպեսզի հալած հեղուկը չհոսի, չտարածվի սառնարանում և չհանգեցնի խաչաձև աղտոտման: Այս եղանակով հալեցնելը տևում է մոտ մեկ օր,

✓ հալեցրեք սառցարանից հանած սառած սննդամթերքը սառը հոսող ջրով 30 րոպեի ընթացքում: Սակայն հալելուց հետո հում սննդամթերքը պետք է պատրաստել անմիջապես,

✓ հալեցրեք սառցարանից հանած սառած սննդամթերքը միկրոալիքային վառարանում: Սակայն այս դեպքում ևս պետք է պատրաստել անմիջապես հալելուց հետո:

**Օգտագործման համար ընտրեք թարմ, մաքուր ջուր և սննդամթերք: Զննակված հում ջուրը, սառույցը, մսամթերքը և այլ սննդամթերքը սովորաբար պարունակում են առողջության համար վտանգավոր մանրէներ և քիմիական տարրեր: Փչացած, փառապատ, վատ մշակված, վատ պաստերիզացված կամ լվացված սննդամթերքը կարող է հանգեցնել թուլյների առաջացմանը: Թարմ և լավ մշակված սննդամթերքի օգտագործումը նվազեցնում է սննդային թունավորումների և աղիքային խանգարումների հավանականությունը:**

## Դաս 4.

**Թեմա՝ 2. Մենդի պատրաստում: Ենթաթեմա՝ Խոհանոցի կահավորանք և խնամք, տեխնիկայի անվտանգ շահագործում, սպասքաղրում:**



# ԽՈՀԱՆՈՑԻ ԿԱՀԱՎՈՐԱՆՔԸ

## § 11. ԽՈՀԱՆՈՑԻ ԴԵՐԸ ԵՎ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խոհանոցն այն վայրն է, որտեղ պատրաստվում է սնունդը: Մարդիկ օրվա մեծ մասն անցկացնում են խոհանոցում: Այն պետք է լինի հարմարավետ, մաքուր, լուսավոր: Այստեղ ոչ միայն մթերք, խոհանոցային սպասք ու պարագաներ են պահվում, այլև պատրաստում են կերակուր, լվացվում ամանեղեն, նաև հաճախակի նախաճաշում են, ճաշում և ընթրում:

Խոհանոցի կահույքի և սարքավորումների հավաքածուի մեջ մտնում են գազօջախը, լվացարանը, խոհանոցային սեղանը, աշխատասեղանը, սառնարանը: Այս ամենին կարելի է ավելացնել նաև պահարանները և կենցաղային սարքավորումները, որոնք խոհանոցային աշխատանքները հեշտացնելու համար են:

Խոհանոցը հիմնականում բաժանվում է այնպիսի հատվածների, որոնք նախատեսված են մթերք, սպասք, խոհանոցային պարագաներ պահելու, կերակուրներ մշակելու և պատրաստելու համար: Այս հատվածները պետք է այնպես դասավորված լինեն, որպեսզի յուրաքանչյուր աշխատանք հեշտ կազմակերպվի:

### Խոհանոցին ներկայացվող պահանջները

Ժամանակակից խոհանոցի դասավորությունը և կահավորանքը պետք է նպաստեն արագ և հեշտ, առանց ավելորդ ջանքեր գործադրելու կերակրատեսակների պատրաստմանը: Խոհանոցում օգտագործվում է խոհանոցային սպիտակեղեն՝ սփռոցներ և անձեռոցիկներ:

### Խոհանոցի կահավորանքը և խնամքը

Խոհանոցային ժամանակակից կահույքը բավականին հարմարավետ է և գեղեցիկ: Այսօր այն կարելի է նախագծել յուրաքանչյուր խոհանոցի համար և նույնիսկ փոքր խոհանոցի մակերեսն օգտագործել առավելագույն օգտակարությամբ:



Խոհանոցը հիմնականում բաժանվում է հատվածների, որոնք նախատեսված են մթերքի, սպասքի, խոհանոցային պարագաների պահման, կերակուրների մշակման և պատրաստման համար:

Այս հատվածները պետք է այնպես դասավորված լինեն, որ յուրաքանչյուր աշխատանք հեշտ կազմակերպվի:

Օրինակ՝ սպասք լվանալու սարքը, սառնարանը, գազօջախը, ջեռոցը պետք է այնպես տեղադրել, որպեսզի դրանցից օգտվելն ավելորդ ջանքեր չպահանջի: Ժամանակակից խոհանոցային տեխնիկական միջոցները բավականին հեշտացրել են տնային տնտեսուհիների աշխատանքը:



Ժամանակակից սառնարանները հնարավորություն են ընձեռում բանջարեղենը և մրգերը պահել սառեցրած վիճակում՝ առանց վիտամինների կորստի: Այլևս բանջարեղենի և մրգերի պահածոներ պատրաստելու երաշխիք չկա, քանի որ վտանգավոր լինելու հավանականությունը բավականին բարձր է: Այսօր նույնիսկ ծմռանը հնարավոր է սառեցված մրգերից պատրաստել թարմ կոմպոտներ:



Ժամանակ առ ժամանակ խոհանոցի կահույքը, խոհանոցային տեխնիկական միջոցները պետք է մաքրել, դարակներում գտնվող իրերը դասավորել: Իսկ ամենօրյա օգտագործվող սարքավորումները մաքրել յուրաքանչյուր օգտագործումից հետո:

## **Խոհանոցում օգտագործվող սպասքի օգտագործման ձևերը**

Կերակուր պատրաստելու համար անհրաժեշտ է ունենալ մթերք, խոհանոցային սպասք, գործիքներ, հարմարանքներ և ջեռուցիչ սարքեր: Խոհանոցում անհրաժեշտ են 4-5 տարբեր չափսի և բարձրության կաթսաներ:



Չուկ, կարտոֆիլ, միս, բանջարեղեն և այլն տապակելու համար անհրաժեշտ են տարբեր չափսերի տապակներ (թավա): Ցանկալի է, որ այդ տապակները լինեն պատրաստված բարձրորակ մետաղից: Այսօր մետաղի որակը, որից պատրաստվում է խոհանոցային սպասքը՝ կաթսաները, տապակները և այլն, ստուգվում է միջազգային չափանիշներով:



Յուրաքանչյուր տեսակի սննդամթերք պատրաստում են հատուկ դրա համար նախատեսված սպասքում: Օրինակ՝ բանջարեղենը, միսը հարմար է տապակել հաստ հիմք ունեցող թավաների կամ կաթսաների մեջ: Չուկը պատրաստում են միայն դրա համար հատկացրած կաթսայում, որն ունի հարմարանք այն գոլորշու վրա եփելու համար: Խոհանոցում օգտագործվում են տարբեր տեսակի դանակներ և մկրատներ: Թռչնի միսը մասնազատելու համար օգտագործում են մկրատ-հատիչներ:



Խոհանոցում ցանկալի է ունենալ նաև տարբեր չափսի դանակներ, տարբեր նշանակության սպասք, հարմարանքներ, սարքավորումներ՝ թեյնիկ, սրճեփ, ջրազտիչ, որը տալիս է տաք և սառը ջուր, քերիչ, քամիչ, մաղ, ձագար, գրտնակ, հարիչ, խմորեղենի կաղապարներ և այլն:



Բանջարեղենը, միսը, հացը կտրատելու համար օգտագործում են մշակման տախտակներ: Դրանք ըստ նշանակության լինում են տարբեր հաստության և պատրաստված են տարբեր նյութերից:



Այդ ամենն անհրաժեշտ է դասավորել խոհանոցի դարակներում այնպես, որպեսզի հնարավոր լինի պահպանել այնտեղ կարգ ու կանոն, յուրաքանչյուրն ունենա իր հստակ տեղը, որի մասին տեղեկացված լինեն ընտանիքի բոլոր անդամները:



Խոհանոցն ու խոհանոցային պարագաներն անհրաժեշտ է պահպանել կատարյալ մաքուր: Օգտագործված սպասքն անհրաժեշտ է անմիջապես լվանալ: Այն սպասքը, որի մեջ եփել են կաթ, ձուկ կամ հում ձու են հարել, սկզբում լվանում են սառը ջրով, հետո տաքով: Յուղոտ կաթսաները և տապակները նախապես մաքրում են թղթե անձեռոցիկով, որից հետո լվանում:



Խոհանոցում իր ուրույն տեղն ունի ճաշի սպասքը: Ըստ նշանակության՝ ճաշի սպասքը կարող է լինել տարբեր չափի, ձևի և նպատակի: Օրինակ՝ մեծ, խոր ավսեները նախատեսված են ճաշի համար, խորտիկների համար՝ միջին, աղանդերի համար՝ միջին կամ փոքր: Ճաշի սպասքի անբաժանելի մասն են կազմում նաև գդալները, պատառաքաղները, դանակները, թիակը, ունելին և այլն:

## § 12. ԽՈՎԱՆՈՑԱՅԻՆ ՍՊԻՏԱԿԵՂԵՆԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ ԵՎ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խոհանոցում օգտագործվում է սպիտակեղեն՝ սփռոցներ և անձեռոցիկներ: Այժմ շատ են այնպիսի սփռոցները, որոնք պատված են տեֆլոնային շերտով, ինչը գործվածքից պատրաստված սփռոցին հաղորդում է մոմլաթե հատկություն: Այն հիանալի տեսք ունի և կարելի է մաքրել խոնավ անձեռոցիկով, անգամ լվանալ մեքենայով:



Նույնիսկ առօրյա ճաշի սեղանին ցանկալի է օգտագործել այնպիսի անձեռոցիկներ, որոնք իրենց գունային համադրությամբ համահունչ լինեն սփռոցի կամ սպասքի գույնի հետ: Թեյի, սուրճի սեղանները խորհուրդ է տրվում հարդարել գունավոր կամ նախշավոր սփռոցներով:



Դժվար է պատկերացնել որևէ միջոցառում առանց տոնական սեղանի: Անձեռոցիկը սեղանի սպասքադրման առանձնահատուկ ուշադրություն պահանջող տարրն է: Լավ արդուկված և գեղեցիկ ծալադրված գործվածքից անձեռոցիկները սեղանի զարդն են: *Անձեռոցիկներն անհրաժեշտ է թեթև օսլայել, որպեսզի կանգուն լինեն ծալադրման ընթացքում և հաճելի՝ օգտագործելիս:*

Սեղանի սպասքադրման ժամանակ *ծալադրված* անձեռոցիկները դնում են *խորտիկի ափսեի վրա*, ափսեի ձախ կողմում կամ բաժակի մեջ:

Անձեռոցիկները պաշտպանում են հագուստը և սփռոցն աղտոտվելուց և օգնում են լինել *ավելի մաքրասեր:*



*Հաճելի է, երբ սփռոցները և անձեռոցիկները գունային համադրությամբ համահունչ են և ներդաշնակ:*

Սեղանի ձևավորման համար օգտագործում են երկու տեսակի անձեռոցիկներ՝ գործվածքից և թղթից: Գործվածքից պատրաստված անձեռոցիկները նախատեսված են հագուստը պաշտպանելու և *ուտելուց հետո բերանը մաքրելու համար*:

Թղթե անձեռոցիկներով մաքրում են բերանը և ձեռքերը:

Անձեռոցիկները բազմազան ձևերով ծալելու արվեստը մեզ է հասել Ճապոնիայից: Այն «Օրիգամի» արվեստի ճյուղերից մեկն է: Գոյություն ունեն ծալադրման պարզ և բարդ եղանակներ:

## Սեղանի սպասքադրման տեսակները



Գեղեցիկ սպասքադրված սեղանը հաճելի է, բարձրացնում է տրամադրությունը և գրգռում ախորժակը: Սպասքադրել սեղանը նշանակում է նախապատրաստել նախաճաշի, ճաշի կամ ընթրիքի համար՝ ապահովելով համապատասխան սպասքով:

### Սպասքադրման նպատակն է.

- ստեղծել սննդից օգտվելու հարմար պայմաններ,
- սեղանի վրա սպասքը դասավորել որոշակի կարգով,
- ապահովել համապատասխան սպասքով:

**Սեղանի սպասքադրումը կատարվում է հետևյալ քայլաշարով.**

- սեղանը ծածկել սփռոցով,
- դասավորել ափսեները,
- դասավորել ըմպանակները,
- ծալադրել և տեղադրել անձեռոցիկները,
- բաշխել դանակները, պատառաքաղները, գդալները:



Սփռոցը սեղանին անհրաժեշտ է փոել այնպես, որպեսզի այն սեղանի բոլոր կողմերից հավասարաչափ կախվի:

Գեղեցիկ է այն սփռոցը, որը սեղանի եզրից կախվում է առնվազն 25-30 սմ-ով: Ժամանակակից սպասքադրման կանոններով սփռոցի եզրերը կարող են կախվել նույնիսկ մինչև հատակը: Նման ձևը հարմար է ֆուրջետների կազմակերպման ժամանակ, իսկ սովորական ճաշկերույթների ժամանակ այն որոշ անհարմարություններ է պատճառում սեղանի շուրջ նստածներին: Սեղանի եզրից մինչև ափսեի եզրը եղած տարածությունը պետք է հավասար լինի 2 սմ:

**Ափսեները սեղանին հարկավոր է դասավորել այնպես, որ յուրաքանչյուր աթոռի դիմաց լինի մեկ սպասք:**

## **Սեղանի շուրջ վարքի կանոնները**

Սեղանի շուրջ հարմարավետ զգալու համար մեծ նշանակություն ունի սպասքից օգտվելու իմացությունը: Սեղանն ամբողջանում է ոչ միայն համեղ ուտեստների բազմազանությամբ, գեղեցիկ սպասքադրումով, այլև սեղանից ճիշտ օգտվելու կարողությունով:



Յուրաքանչյուր մարդ դեռ վաղ տարիքից պետք է ծանոթ լինի բարեկիրթ վարվելակերպի ոսկե կանոններին: Այդ շարքում առանձնահատուկ տեղ է զբաղեցնում սեղանի շուրջ վարքի կանոնները:

## **Սեղանի շուրջ նստելու կանոնները**

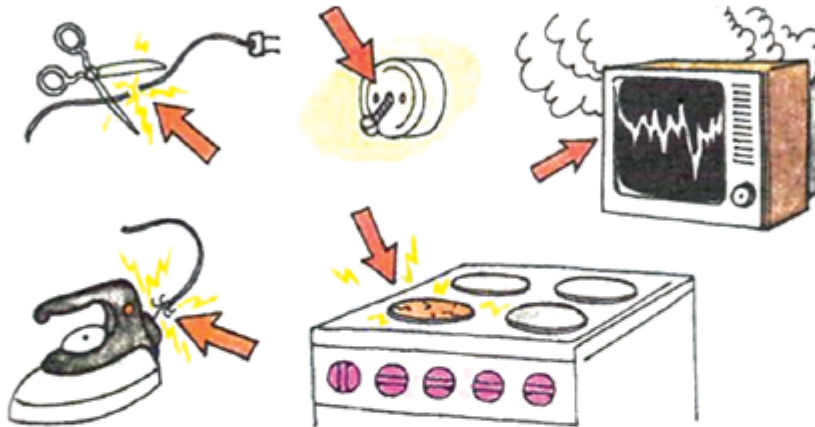
1. Սեղան նստելուց առաջ հարկավոր է հիշել ճիշտ կեցվածքի մասին՝ նստել ուղիղ, մեջքով թեթևակի հենվելով աթոռին:
2. Սեղանի շուրջ նստել սեղանակիցներով միասին:
3. Նստելիս աթոռն անձայն տեղաշարժել:
4. Աթոռը պետք է տեղադրված լինի սեղանին ոչ շատ մոտ և ոչ էլ շատ հեռու:
5. Ուտելու ընթացքում կարելի է թեթևակի հենվել սեղանին:
6. Արմունկները չհենել սեղանին, դրանք մարմնին կիպ պահել:
7. Սեղանի շուրջ չընթերցել, բարձր չխոսել:
8. Չխոսել լիքը բերանով, հարցին պատասխանելուց առաջ անհրաժեշտ է կուլ տալ բերանի պարունակությունը:
9. Ուտելիս չճպացնել, կերակուրը ծամել փակ բերանով, չփչել տաք ճաշի վրա, գդալը չթփթփացնել:
10. Հացի կտորները կծելով չուտել, նախապես պոկել հարմար պատառ և դնել բերանը:



## ԽՈՒԱՆՈՑԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՎՈՂ ՍԱՆԻՏԱՐԱՎՈՐՈՒՄԻ ԴԱՎԱՆՋՆԵՐԸ

- Խոհանոցը պահել մաքուր և կոկիկ վիճակում,
- Ժամանակ առ ժամանակ խոնավ մաքրություն անել,
- կասեցնել միջատների հայտնվելը,
- մաքուր սպասքը պահել փակ պահարաններում,
- կերակրի մնացորդները հավաքել կափարիչով դույլի մեջ,
- ժամանակին թափել աղբը:

### Աշխատանքի անվտանգության կանոններ

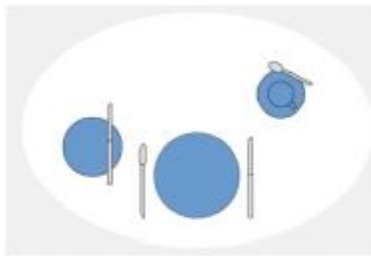


1. Էլեկտրական սարքավորումներն օգտագործել միայն ըստ նշանակության:
2. Հետևել, որպեսզի էլեկտրալարերը չունենան վնասված հատվածներ:
3. Վնասված լարերին ձեռք չտալ:
4. Միացրած սարքավորումների լարերից չքաշել:
5. Թաց ձեռքերով ձեռք չտալ էլեկտրական սարքավորումներին:
6. Խստորեն պահպանել գազօջախի շահագործման կանոնները:
7. Հաճախակի օդափոխել խոհանոցը, գազօջախի առկայության դեպքում մշտապես բաց թողնել օդանցքը:
8. Անհրաժեշտ է իմանալ, որ կենցաղում օգտագործվող գազը թունավոր է և օդի մեջ դրա անգամ փոքր քանակությունը կարող է մահացու լինել մարդու համար:
9. Չի կարելի գիշերը կամ տնից հեռանալիս գազօջախը թողնել գործող վիճակում:
10. Սենյակում գազի հոտ զգալիս լուցկի չվառել. այն հրդեհի պատճառ կարող է դառնալ: Հարկավոր է անմիջապես օդափոխել սենյակը:
11. Հրդեհների ժամանակ հարկավոր է չկորցնել զգոնությունը և ժամանակին ճիշտ կողմնորոշվել:
12. Գազի արտահոսքի ժամանակ զանգահարել **1-04** հեռախոսահամարով:
13. Հրդեհի դեպքում **1-01** հեռախոսահամարով:



## § 13. ՍԵՂԱՆԻ ՍՊԱՍՔԱԴՐՈՒՄ

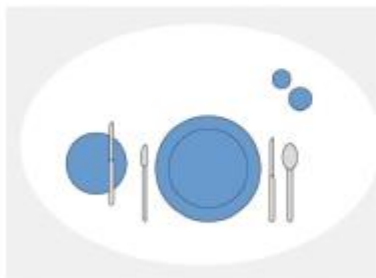
### ՍԵՂԱՆԻ ՍՊԱՍՔԱԴՐՈՒՄԸ ՆԱԽԱՃԱՇԻ, ՃԱՇԻ, ԸՆԹՐԻՔԻ ՀԱՄԱՐ



1. Ափսեն դրվում է աթոռի դիմաց:
2. Պատառաքաղը կամ գդալը՝ ափսեի ծախ կողմում:
3. Դանակը՝ աջ կողմում:
4. Ափսեից աջ, դեպի վերև դրվում է թեյի կամ սուրճի բաժակը:
5. Ձախ կողմում, փոքր-ինչ ներքև դրվում է

հացի, կարագի կամ ջեմի ափսեն, դրանցից պետք է օգտվել առանձին դանակով:

#### Ճաշի սպասքն ընտրվում է ճաշացանկին համապատասխան



- Առաջին և երկրորդ ճաշատեսակների համար*
1. Երկրորդ ուտեստի ափսեն դրվում է ճաշի ափսեի տակ:
  2. Ափսեից ծախ դրվում է հացի ափսեն:
  3. Աջ կողմում դեպի վերև՝ բաժակները:

#### Ընթրիքի սպասքն ընտրվում է ճաշացանկին համապատասխան



Ընթրիքը և որևէ թեթև խորտիկ դրված է աջ կողմում, դեպի վերև դրված են երեք տեսակի բաժակներ՝ գինու, հյուսթի և ջրի համար: Երկու զույգ դանակ-պատառաքաղներ, որոնք նախատեսված են երկու տեսակի ուտեստի համար՝ հիմնական և խորտիկի: Սկսում են օգտվել ափսեից ավելի հեռու (երկրորդ) գտնվող դանակ-պատառաքաղից:

## Սեղանից օգտվելու կանոնները.

1. Ուտելու ժամանակ չի կարելի կծել մեծ կտորներ:
2. Չի կարելի խոսել լիքը բերանով:
3. Ուտելու ժամանակ չի կարելի չփչփացնել, փչել տաք կերակուրի վրա, շխկոցով լցնել գդալը:
4. Չի կարելի լիզել գդալը:
5. Եթե սեղանի վրա ինչ-որ բան անհասանելի է, հարկավոր չէ ձգվել՝ կարելի է խնդրել, որ այն փոխանցեն:
6. Չի կարելի սեղանին նստել կողքով կամ ոտքը ոտքին գցած:
7. Ընդհանուր սպասքից անհրաժեշտ է օգտվել ոչ թե անհատական, այլ ընդհանուր գործիքից: Ձեռքով օգտվել այն ամենից, ինչը չի կեղտոտի ձեռքերը:
8. Ընդհանուր ափսեից պատառաքաղով ընտրություն չկատարել. հայացքով ընտրել, ապա վերցնել նախընտրած պատառը:
9. Եթե սեղանին կերակրատեսակը մատուցվել է քիչ քանակությամբ, վերցնել այնքան, որ մյուսներին էլ բավականեցնի:
10. Կերակուրը համտեսելիս դանակը վերցնել աջ ձեռքով, պատառաքաղը՝ ձախ, միայն պատառաքաղից օգտվելու դեպքում՝ այն վերցնել աջ ձեռքով:
11. Ճաշկերույթն ավարտելուց հետո ափսեն հետ չհրել:



Դանակը պետք է բռնել այսպես:



Գդալը պետք է բռնել այսպես:



Պատառաքաղը պետք է բռնել այսպես:

### Հիշիր հետևյալ ոսկե կանոնները



1. Անհատական գդալով, պատառաքաղով, դանակով և հատկապես ձեռքերով չի կարելի ուտելիքը վերցնել ընդհանուր ափսեից:
2. Ընդհանուր ափսեից պետք է օգտվել հատուկ դրա համար նախատեսված գործիքներով:



Այսպես են դրվում դանակ-պատառաքաղը, երբ ժամանակավոր դադար են տալիս:



Այսպես են դրվում դանակ-պատառաքաղը, երբ ցանկանում են որոշ ժամանակով դուրս գալ:



Դանակ-պատառաքաղը բռնակներով դեպի աջ, իսկ պատառաքաղի ատամները դեպի վերն են դրվում, երբ ցանկանում են հայտնել ճաշկերույթի ավարտի մասին:

# ԱՆՁԵՌՈՑԻԿՆԵՐԻ ԾԱԼԱԴՐՄԱՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐ

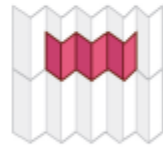
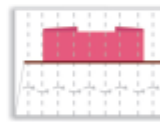
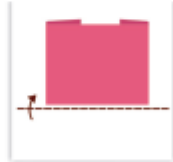
## Հովհար

### Տարբերակ 1.



Անչափ գեղեցիկ է, երբ անձեռոցիկը և սփռոցը ներդաշնակ են գույներով: Այն կարելի է ստեղծել սեփական ձեռքերով: Այս տարբերակի համար մեզ անհրաժեշտ են երկու գույնի անձեռոցիկներ՝ սպիտակ և կարմիր, ինչպես նաև դրանք կապելու համար կարմիր ժապավեն:

Անձեռոցիկի գույների համադրությունը կարելի է փոխել ըստ սփռոցի գույնի:



1. Երկտակ ծալված կարմիր անձեռոցիկի 1/5 մասը ծախ կողմից ծալել դեպի աջ:

2. Նույն կերպ ծալել աջ հատվածը:

3. Շինվածքը շրջել:

4. Կարմիր անձեռոցիկը դնել սպիտակ անձեռոցիկի մեջ: Սպիտակ անձեռոցիկի ներքևի հատվածը ծալել դեպի ներս:

5. Երկու անձեռոցիկները միասին ծալել հովհարանման:

6. Հովհարի ներքևի հատվածը կապել ժապավենով, իսկ վերևինը բացել:



## Աշտարակ

### Տարբերակ 2.

Անձեռոցիկի ծալադրման այս եղանակը կարելի է կիրառել այն դեպքում, երբ սեղանը նեղ է և պետք է խնայողաբար օգտագործել մակերեսը: Այն պատրաստելու համար անհրաժեշտ է երկու գույնի անձեռոցիկ՝ մուգ և բաց:



1. Տեղադրել երկտակ ծալված բաց գույնի անձեռոցիկը մուգ գույնի անձեռոցիկի մեջ, կենտրոնից 3 սմ դեպի ներքև: Մուգ գույնի անձեռոցիկը ծալել երկտակ:



2. Մուգ գույնի անձեռոցիկի ներքևի հատվածը 3 սմ հաստությամբ ծալել դեպի վերև:



3. Ծալված հատվածը ևս մեկ անգամ ծալել դեպի վերև՝ խողովականման:



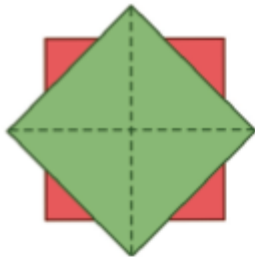
4. Շինվածքը դնել ուղղաձիգ, ազատ մնացած անկյունը ծալել դեպի ներս:



## Փունջ

### Տարբերակ 3.

Նման անձեռոցիկ պատրաստելու համար անհրաժեշտ են երկու գույնի անձեռոցիկներ և նեղ ժապավեն, որն իր գույնով կստեղծի գունային ներդաշնակություն: Այս անձեռոցիկները կարող են զարդարել ցանկացած տոնական սեղան: Դրանք կարելի է տեղադրել բաժակի, փոքրիկ ծաղկամանի կամ անձեռոցիկների համար նախատեսված հատուկ սպասքի մեջ:



1. Կանաչ անձեռոցիկը տեղադրել ուղղահայաց կարմիր անձեռոցիկի նկատմամբ:



2. Բռնել երկու անձեռոցիկների կենտրոնից, թափ տալ այնպես, որպեսզի անձեռոցիկների ծայրերն իջնեն ներքև:



3. Անձեռոցիկների փնջի ներքևի մասը պտտեցնել և կապել ժապավենով:



## Ուրախ զատիկ

Տարբերակ 4.

*Ջատիկի սեղանի համար նախատեսված այս անձեռոցիկները կարելի է ձևավորել իբրև «նապաստակի ականջներ» և ներսում տեղադրել ձու:*

*Այս տարբերակի համար անհրաժեշտ է թղթից կամ գործվածքից անձեռոցիկ և հարմար գույնի ժապավեն:*



1. Անձեռոցիկը ծալել երկտակ՝ անկյունաձև:



2. Շինվածքը փաթաթել խողովակա՛նման:



3. Շինվածքը ծալել երկտակ՝ ծայրերը բարձրացնելով վերև:



4. Ձևավորել օղակ և կապել ժապավենով: