

**«ՄՆՆԴԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔԵՐՆ ՈՒ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ»
ԹԵՄԱՅՈՎ 8-ՕՐՅԱ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

**Հոկտեմբերի 7-29-ը, 2025թ., շարունակաբար, առցանց («Զում» հարթակ)
«Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան» հիմնադրամ**

- Թիրախային լսարան՝ ավագ բուժաշխատողներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ 25 հոգի
- մասնակիցներին շնորհել ՇՄԶ 22 տեսական կրեդիտ
- Կոնտակտ 010 301 000

| Օր 1՝ հոկտեմբերի 7 | | |
|---------------------------|--|----------------|
| 16:00-17:25 | Դասախոսություն Էներգետիկ բալանս: Նշանակությունը: հաշվարկի մեթոդները Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Էներգաձախս, էներգիայի ընդունում • Էներգաձախսի հաշվարկ • Մենդային բուրգ, առողջ ափսե | Արև Մազլումեան |
| 17:25-17:40 | Ընդմիջում | |
| 17:40-19:00 | Դասախոսություն Մենդանյութեր: Օրական պահանջներ: Հաշվարկի եղանակները: Մենդային մակնշումների ընթերցում Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Մակրո և միկրո նուտրիենտներ • Մենդանյութերի օրական պահանջ • Պարտադիր և կամընտրովի մակնշում • Մթերքի կենսաբանական արժեքի գնահատում ըստ մակնշման • Առողջ սննդային բուրգ, առողջ ափսե | Արև Մազլումեան |
| Օր 2՝ հոկտեմբերի 8 | | |
| 16:00-17:25 | Դասախոսություն Մակրոնուտրիենտներ. նշանակությունը, օրական պահանջը, սննդային աղբյուրները Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Սպիտակուցներ • Շարպեր • Ածխաջրեր | Արև Մազլումեան |
| 17:25-17:40 | Ընդմիջում | |
| 17:40-19:00 | Դասախոսություն Մակրոնուտրիենտներ. նշանակությունը, օրական պահանջը, սննդային աղբյուրները Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Սպիտակուցներ | Արև Մազլումեան |

| | | |
|----------------------------|---|----------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Ճարպեր • Ածխաջրեր | |
| Օր 3՝ հոկտեմբերի 14 | | |
| 16:00-17:25 | Դասախոսություն Վիտամիններ, հանքային տարրեր, ջուր. նշանակությունը, աղբյուրները Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Ճարպալույծ վիտամիններ • Ջրալույծ վիտամիններ • Հանքային տարրեր • Ջուր | Արմեն Մկրտչյան |
| 17:25-17:40 | Ընդմիջում | |
| 17:40-19:00 | Դասախոսություն Վիտամիններ, հանքային տարրեր, ջուր. նշանակությունը, աղբյուրները Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Ճարպալույծ վիտամիններ • Ջրալույծ վիտամիններ • Հանքային տարրեր • Ջուր | Արմեն Մկրտչյան |
| Օր 4՝ հոկտեմբերի 15 | | |
| 16:00-17:25 | Դասախոսություն Մնունդը հղիության, կրծքով կերակրելու ընթացքում: Մնունդը մանկական և դեռահասային տարիքում: Սննդային վարքագիծ: Սննդային ընտրության վրա ազդող գործոնները Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Մնունդը հղիության ընթացքում • Մնունդը կրծքով կերակրելու/կերակրվելու ընթացքում • Մնունդը մանկական հասակում • Մնունդը դեռահասային տարիքում | Արմեն Մկրտչյան |
| 17:25-17:40 | Ընդմիջում | |
| 17:40-19:00 | Դասախոսություն Մնունդը հղիության, կրծքով կերակրելու ընթացքում: Մնունդը մանկական և դեռահասային տարիքում: Սննդային վարքագիծ: Սննդային ընտրության վրա ազդող գործոնները Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Մնունդը հղիության ընթացքում • Մնունդը կրծքով կերակրելու/կերակրվելու ընթացքում • Մնունդը մանկական հասակում • Մնունդը դեռահասային տարիքում | Արմեն Մկրտչյան |
| Օր 5՝ հոկտեմբերի 21 | | |
| 16:00-17:25 | Դասախոսություն Ավելցուկային քաշ: Թերքաշություն: Քաշի կառավարման ժամանակակից մոտեցումները: | Արմեն Մկրտչյան |

| | | |
|----------------------------|--|----------------|
| | <p>Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ավելցուկային քաշ • Թերքաշություն • Ավելցուկային քաշի և գիրության սննդակարգային կառավարում • Դեղորայքային բուժում • Բարիատրիկ վիրահատություններ | |
| 17:25-17:40 | Ընդմիջում | |
| 17:40-19:00 | <p>Դասախոսություն</p> <p>Ավելցուկային քաշ: Թերքաշություն: Քաշի կառավարման ժամանակակից մոտեցումները:</p> <p>Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ավելցուկային քաշ • Թերքաշություն • Ավելցուկային քաշի և գիրության սննդակարգային կառավարում • Դեղորայքային բուժում • Բարիատրիկ վիրահատություններ | Արմեն Մկրտչյան |
| Օր 6՝ հոկտեմբերի 22 | | |
| 16:00-17:25 | <p>Դասախոսություն</p> <p>Մնունդ և հիվանդություններ՝ արյան շրջանառության հիվանդություններ, ուռուցքներ, շաքարային դիաբետ, սննդային ալերգիաներ, լակտոզ և գլուտեն անտանելիություն</p> <p>Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մնունդը ՍԱՀ հիվանդությունների դեպքում • Մնունդը շաքարային դիաբետի դեպքում • Մնունդը ուռուցքային հիվանդությունների դեպքում • Սննդային ալերգիաներ • Լակտոզ անտանելիություն • Գլուտեն անտանելիություն, ցելիակիա | Արմեն Մկրտչյան |
| 17:25-17:40 | Ընդմիջում | |
| 17:40-19:00 | <p>Դասախոսություն</p> <p>Մնունդ և հիվանդություններ՝ արյան շրջանառության հիվանդություններ, ուռուցքներ, շաքարային դիաբետ, սննդային ալերգիաներ, լակտոզ և գլուտեն անտանելիություն</p> <p>Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մնունդը ՍԱՀ հիվանդությունների դեպքում • Մնունդը շաքարային դիաբետի դեպքում • Մնունդը ուռուցքային հիվանդությունների դեպքում • Սննդային ալերգիաներ • Լակտոզ անտանելիություն • Գլուտեն անտանելիություն, ցելիակիա | Արմեն Մկրտչյան |
| Օր 7՝ հոկտեմբերի 28 | | |
| 16:00-17:25 | Դասախոսություն | Արմեն Մկրտչյան |

| | | |
|----------------------------|--|----------------|
| | <p>Մենդային թունավորումներ: Մանրէային և ոչ մանրէային: Կանխարգելումը: Մենդային անվտանգություն Հիմնական սահմանումներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մենդային ոչ մանրէային թունավորումներ՝ ծանր մետաղներ, թունաքիմիկատներ: • Մենդային մանրէային թունավորումներ՝ ստաֆիլոկոկ, սալմոնելա, բոտուլիզմ, վիրուսներ • Մենդային թունավորումների կանխարգելումը • Մենդային անվտանգություն | |
| 17:25-17:40 | Ընդմիջում | |
| 17:40-19:00 | <p>Դասախոսություն Մենդային թունավորումներ: Մանրէային և ոչ մանրէային: Կանխարգելումը: Մենդային անվտանգություն Հիմնական սահմանումներ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մենդային ոչ մանրէային թունավորումներ՝ ծանր մետաղներ, թունաքիմիկատներ: • Մենդային մանրէային թունավորումներ՝ ստաֆիլոկոկ, սալմոնելա, բոտուլիզմ, վիրուսներ • Մենդային թունավորումների կանխարգելումը • Մենդային անվտանգություն | Արմեն Մկրտչյան |
| Օր 8՝ հոկտեմբերի 29 | | |
| 16:00-17:25 | <p>Դասախոսություն Սպորտային սնունդ՝ ժամանակակից մոտեցումներ: Մենդային հավելումներ: Ֆունկցիոնալ սնունդ: Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Սպորտային սնունդ • Մենդային հավելումներ • Ֆունկցիոնալ սնունդ | Արմեն Մկրտչյան |
| 17:25-17:40 | Ընդմիջում | |
| 17:40-19:00 | <p>Դասախոսություն Սպորտային սնունդ՝ ժամանակակից մոտեցումներ: Մենդային հավելումներ: Ֆունկցիոնալ սնունդ: Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Սպորտային սնունդ • Մենդային հավելումներ • Ֆունկցիոնալ սնունդ | Արմեն Մկրտչյան |