Էլիզաբեթ Ջեններ, Քեյթ Ուիլսոն և Նիա Ռոբերտս

Պատկերազարդող՝ Ալեքս Շեֆլեր

ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍ

Պատկերազարդ գիրք երեխաների համար

Վրացերեն հրատարակության խորհրդատուներ՝

Ամիրան Գամղրելիձե և Խաթունա Զախաշվիլի

Հիվանդությունների վերահսկման և հանրային առողջության ազգային կենտրոն

სულაკაურის გამომცემლობა

nosy crow

Nosy Crow-ը բրիտանական մանկական հրատարակչություն է, որը երեխաներին և նրանց ընտանիքներին օգնելու համար կարճ ժամանակում պատրաստեց սույն գիրքը: Գրքի ստեղծման գործի մեջ ներգրավված մարդիկ աշխատել են անհատույց, ինչի համար Nosy Crow-ը շնորհակալություն է հայտնում նրանց:

Էլեկտրոնային գրքի վրա աշխատել են.
Աքսել Շեֆլեր՝ նկարազարդող
Պրոֆեսոր **Գրեմ Մեդլի՝** համաճարակաբան, Հիգիենայի և արևադարձային բժշկության դպրոց, Լոնդոն
Սառա Հենս՝ ուսուցիչ, Առնհեմ Ուարֆի տարրական դպրոց, Լոնդոն
Ալեքս Լանդ՝ ուսուցիչ, Առնհեմ Ուարֆի տարրական դպրոց, Լոնդոն
Մոնիկա Ֆորտ՝ ուսուցիչ, Բեն Ջոնսոնի տարրական դպրոց
Դոկտոր **Սառա Կարման՝** Առողջապահության ազգային համակարգ, բժշկական հոգեբան, երեխաների և դեռահասների հոգեկան առողջության և նեյրոզարգացման մասնագետ

Վրացերեն հրատարակություն © Սուլակաուրիի հրատարակչություն, 2020
Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

Թարգմանությունը՝ **Քեթևան Ջաղելիի**
Խորհրդատուներ՝ **Ամիրան Գամդրելիձե, Խաթունա Ջախաշվիլի**
Խմբագիր՝ **Ռուսուդան Գորգաձե**
Տեխնիկական դիզայներ՝ **Լադո Լոմսաձե**

Text Copyright © Nosy Crow Ltd. 2020, Illustrations Copyright © Axel Scheffler 2020
Nosy Crow and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Nosy Crow Ltd.
This translation of Coronavirus: A Guide for Children is published by arrangement with Nosy Crow ® Limited
Georgian translation published by Sulakauri Pulishing, 2020
All rights reserved.

www.sulakauri.ge

სულაკაურის
გამომცემლობა

Էլիզաբեթ Ջեններ, Քեյթ Ուիլսոն և Նիա Ռոբերտս
Պատկերազարդող՝ Ալեքս Շեֆլեր

ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍ

Պատկերազարդ գիրք երեխաների համար

Վրացերեն հրատարակության խորհրդատուներ՝
ԱՄԻՐԱՆ ԳԱՄԴՐԵԼԻՁԵ
Բժշկական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր, Հիվանդությունների վերահսկման և հանրային առողջության ազգային կենտրոնի գլխավոր տնօրեն

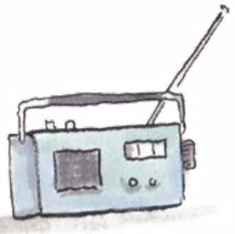
ԽԱԹՈՒՆԱ ՋԱԽԱՇՎԻԼԻ
Հիվանդությունների վերահսկման և հանրային առողջության ազգային կենտրոնի Վարակիչ հիվանդությունների դեպարտամենտի ղեկավար

სულაკაურის
გამომცემლობა

Այս բառը դուք անպայման արդեն լսած կլինեք:

Միգուցե ավագներն են բացատրել իրենց զրույցներում կամ լուրերով ես լսել ....
Ճիշտ այս բառի պատճառով է, որ Երկիր մոլորակի վրա դու և բազմաթիվ երեխաներ այժմ չեք հաճախում դպրոց կամ մանկապարտեզ: Ո՛չ զբոսնում եք, ո՛չ ձեր ընկերներին հյուրընկալվում:
Ճիշտ այս բառի պատճառով է, որ ձեր մասին հոգ տանող ավագները նույնպես անընդհատ տանն են:

Այս բառն է



ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍ ...

Ի՞ՆՉ Է ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍԸ:

Կորոնավիրուսը **վիրուսի** մի տեսակ է:

Վիրուսները շատ փոքրիկ կենդանի էակներ են, այնքան փոքրիկ, որ անհնար է տեսնել նրանց:

Վիրուսներն օդում թռչում են ջրի կաթիլների նման, և կարող են հայտնվել նաև քո մաշկի վրա, սակայն, այդ պահին դու ոչինչ չես զգա: Իսկ եթե նրանք թափանցեն քո օրգանիզմի մեջ, կբազմանան, և դու կհիվանդանաս: Սակայն, ոչ բոլոր վիրուսներն են վտանգավոր: Որոշ վիրուսներ անվնաս են և ոչ ոքի վնաս չեն պատճառում:

Երկրի վրա գոյություն ունեն բազմատեսակ կորոնավիրուսներ, և դրանցից մի քանիսով մարդ նախկինում ևս վարակվել է: Հնարավոր է որևէ կորոնավիրուսով դու ևս վարակված ես եղել, բայց շատ չես հիվանդացել, ուղղակի քեզ անհանգստացրել է հարբուխը կամ հազը:

Ցավոք, վերջերս բոլորովին **նոր կորոնավիրուս** է ի հայտ եկել, որը, եթե հայտնվում է օրգանիզմում, վարակ է հարուցում և հիվանդացնում է մարդուն: Այս հիվանդությունը կոչվում է **կովիդ-19**: Երբ որևէ մեկն ասում է, որ կորոնավիրուսով է վարակվել, հենց այդ հիվանդությունը նկատի ունի:

ՍՈՂԱԿԱՅՈՒՐԻՆ ԳԱՅՈՄԱՍՏԵՂԾՈՒԹՅՈՒՆ

ԻՆՉՊԵ՞Ս ԵՆՔ ՎԱՐԱԿՎՈՒՄ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍՈՎ

Քանի որ սա նոր կորոնավիրուս է, գիտնականները դեռ ամեն ինչ չգիտեն դրա մասին: Բայց մտածում են, որ այն տարածվում է երկու եղանակով՝ կաթիլներով և ձեռքով այնպիսի առարկաների դիպչելով, որոնց վրա վիրուս կա:

Կորոնավիրուսը հայտնվում է մարդու օրգանիզմում և բազմանում է: Երբ կորոնավիրուսով հիվանդացած մարդը փռշտում է, հազում կամ շնչում, վիրուսը ջրի փոքրիկ կաթիլների տեսքով նրա բերանից տարածվում է:

Ճիշտ է, կոնկրետ վիրուսը անհնար է տեսնել, բայց դժվար չէ նկատել փոքրիկ կաթիլները: Չէ՞ որ ցուրտ եղանակին նման կաթիլները գոլորշի են առաջացնում: Եթե որևէ մեկը պատահաբար ներշնչի այն օդը, որում կորոնավիրուս կա, ապա ինքը ևս կարող է հիվանդանալ այս վիրուսով:

Երբ ձեռքը քթիդ ես դիպցնում կամ բերանիդ ես քսում, կորոնավիրուսը օրգանիզմից անցնում է ձեռքին:

Եթե ձեռքիդ վիրուս կա, և դու այդ պահին բացում կամ փակում ես դուռը, վիրուսը մնում է դռան բռնակի վրա և ապրում է ժամերով: Եթե ինչ-որ մեկը դիպչում է այդ նույն բռնակին, ապա վիրուսն անցնում է նրա ձեռքին:

Եթե դրանից հետո այդ մարդը նույն ձեռքով իր քթին կամ բերանին դիպչի, ապա վիրուսը հեշտությամբ կհայտնվի նրա օրգանիզմում:

Այսպիսով, կորոնավիրուսը կարող է քեզ վարակել նույնիսկ այն դեպքում, եթե դիպչես այնպիսի առարկայի, որին մինչ այդ կպել է այդ վիրուսով վարակված որևէ մարդ:

Ի՞ՆՉ ԿՊԱՏԱՀԻ, ԵԹԵ ՎԱՐԱԿՎԵՆՔ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍՈՎ:

Որոշ մարդիկ, հատկապես երեխաները, ամենևին չեն զգում, որ կորոնավիրուս ունեն: Բայց վիրուսը գտնվում է նրանց օրգանիզմում, և այն հնարավոր է հեշտությամբ փոխանցվի ուրիշի:

Բայց հաճախ կորոնավիրուս ունեցող անձը հազում է և բարձր ջերմություն ունի: Ոմանց մոտ գլխացավ կա և թուլություն են զգում: Շատ դեպքերում նման վիճակը տևում է 10-14 օր:

Մարդու օրգանիզմը զարմանալի բան է. երբ նրա մեջ նոր վիրուս է հայտնվում, ինչպիսին, օրինակ, կորոնավիրուսն է, օրգանիզմը զգում է, որ ինչ-որ օտար է հարձակվել նրա վրա և սկսում է ամբողջ ուժով պայքարել դրա դեմ:

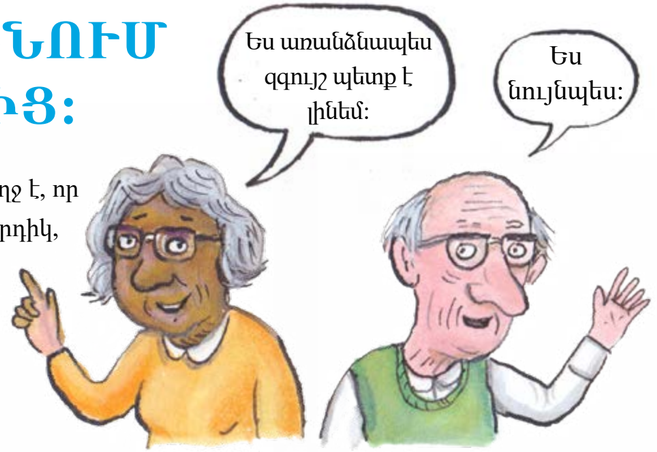
Մարդու օրգանիզմը տարօրինակ զենք ունի վիրուսների դեմ պայքարելու համար: Դրանք կոչվում են **հակամարմիններ**, որոնք ստեղծվում են արյան փոքրիկ բջիջների կողմից: Հենց որ օրգանիզմը գիտակցում է, որ իրենց այցելել է անկոչ հյուր կամ վիրուս, արյան բջիջներն անմիջապես ակտիվանում են և առաջացնում հակամարմիններ: Նրանք բռնում և ոչնչացնում են վիրուսները:

Հենց այս պայքարի ընթացքում բարձրանում է հիվանդի ջերմությունը, բայց հենց որ հակամարմինները պարտության են մատնում վիրուսին, հիվանդն անմիջապես առողջանում է:

Մեզանից յուրաքանչյուրը արյան մեջ ունի ավելի քան 10 միլիարդ տարբեր տեսակի հակամարմիններ: Այսինքն՝ քո մարմնում այնքան հակամարմիններ կան, որքան մարդ նույնիսկ չկա Երկիր մոլորակի վրա:

ԻՆՉՈՒ՞ ԵՆ ՎԱԽԵՆՈՒՄ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍԻՑ:

Մեզանից գրեթե յուրաքանչյուրը այնքան առողջ է, որ կարող է պայքարել վիրուսի դեմ, բայց կան մարդիկ, ում համար դա շատ դժվար է պայքարել, քանի որ նրանց օրգանիզմը թուլացած է: Օրինակ՝ տարեցները կամ նրանք, ովքեր տառապում են այլ հիվանդություններից:



Կորոնավիրուսի դեմ պայքարելու համար նրանց ավելի շատ օգնություն է անհրաժեշտ: Այդ իսկ պատճառով նրանք գնում են հիվանդանոց, որտեղ բժիշկները հոգ են տանում նրանց մասին: Ովքեր դժվարությամբ են շնչում, բժիշկները նրանց օգնում են **շնչառության հատուկ սարքով**:

Այնուամենայնիվ, երբեմն, չնայած բժիշկների ջանքերին, վիրուսը հնարավոր է թուլացած օրգանիզմն էլ ավելի թուլացնի, և հիվանդը վախճանվի:

Այդ իսկ պատճառով տարեցները անպայման պետք է տանը մնան և խուսափեն մարդաշատ վայրերից, որտեղ վիրուսով վարակվելու վտանգ կա:

Եթե տարեց տատիկ-պապիկներ կամ հարազատներ ունես, լավ կլինի, որ դու ևս հոգ տանես նրանց առողջության մասին և ժամանակավորապես ձեռնպահ մնաս նրանց այցելելուց:

ՍՈՂԱԿԱՅՈՒՐԻՆ ԳԱՅՈՄԱՍՏԵՂԵՐՈՎ

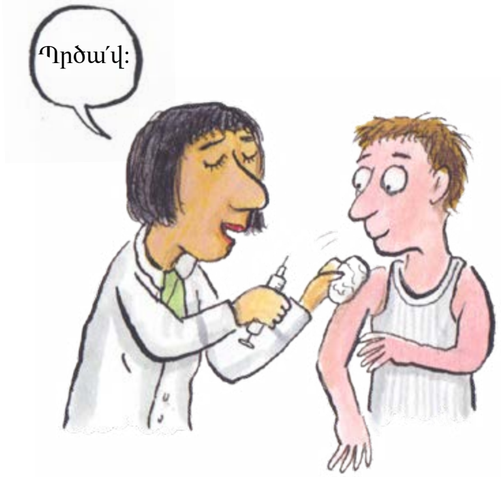
ԻՆՉՊԵ՞Ս Է ԲՈՒԺՎՈՒՄ ԿՈՐՈՆԱՎԻՐՈՒՍԸ:

Հիվանդների մեծ մասը ինքնին բուժվում է կորոնավիրուսից, բայց բժիշկներն ու գիտնականները ցանկանում են, որ բոլորը արագ և հեշտությամբ կարողանան առողջանալ: Կորոնավիրուսի դեմ դեղամիջոց դեռ գոյություն չունի, քանի որ դա նոր հիվանդություն է: Սակայն, բժիշկները օգտագործում են տարբեր դեղամիջոցներ և փորձում այդպես օգնել հիվանդներին:

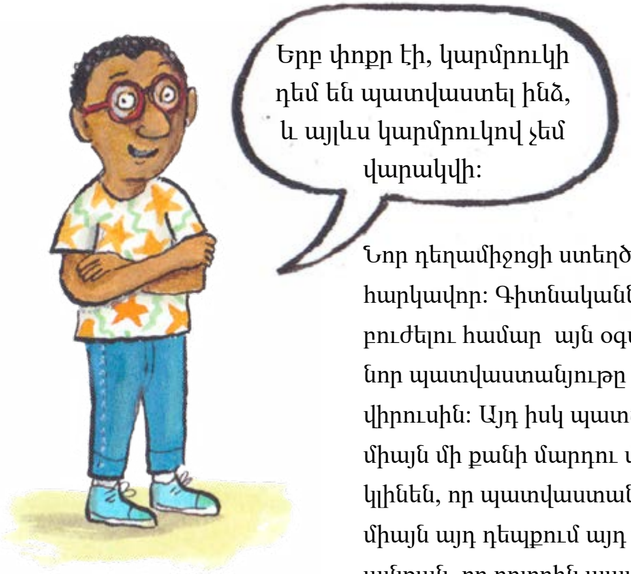
Գիտնականներն աշխատում են բոլորովին նոր դեղամիջոց ստեղծելու վրա, որը մեզ կօգնի կոնկրետ այս վիրուսի դեմ պայքարում:

Գիտնականները փորձում են ստեղծել նաև նոր **պատվաստանյութ**:

Պատվաստանյութը հատուկ դեղամիջոց է, որը ներարկվում է առողջ մարդու օրգանիզմ ներարկիչով: Այս դեղամիջոցը պարունակում է թուլացած կամ մահացած վիրուս: Մեր հակամարմինները «վարժվում են» նրան հաղթելու համար, և եթե մենք դրանից հետո վարակվենք վիրուսով, վարժված հակամարմիններն արդեն արագորեն և հեշտությամբ կսպանեն վիրուսին:



Երբ փոքր էիր, տարբեր հիվանդությունների դեմ պատվաստանյութեր են ներարկվել նաև քեզ, և այժմ այդ հիվանդություններով այլևս չես վարակվի: Դա կոչվում է **պատվաստում**:



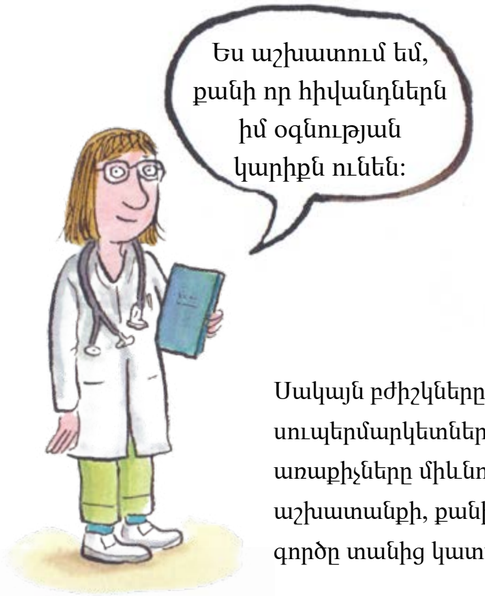
Նոր դեղամիջոցի ստեղծման համար ամիսներ են հարկավոր: Գիտնականները, մինչև շատ մարդկանց բուժելու համար այն օգտագործելը, պետք է համոզվեն, որ նոր պատվաստանյութը իսկապես պարտության կմատնի վիրուսին: Այդ իսկ պատճառով, դեռ մեծ զգուշությամբ միայն մի քանի մարդու վրա են փորձարկում: Երբ վստահ կլինեն, որ պատվաստանյութը լավ է ազդում և անվտանգ է, միայն այդ դեպքում այդ պատվաստանյութից կպատրաստեն այնքան, որ բոլորին պատվաստեն:

ԻՆՉՈ՞Ւ ԵՆ ՓԱԿ ՇԱՏ ԱՅՆՊԻՍԻ ՎԱՅՐԵՐ, ՈՒՐ ՆԱԽԿԻՆՈՒՄ ՀԱՃԱԽՈՒՄ ԷԻՆՔ:

Ճիշտ է, մեզանից շատերը հեշտությամբ կարող են հաղթահարել կորոնավիրուսը, բայց կարևոր է հոգ տանել այնպիսի մարդկանց մասին, ում այս վիրուսը կարող է շատ թուլացնել: Եթե շատ մարդիկ վարակվեն այս վիրուսով, և միաժամանակ շատերը ստիպված լինեն գնալ հիվանդանոց, բժիշկները գուցե դժվարանան պատշաճ կերպով խնամել բոլոր պացիենտներին:

Կորոնավիրուսը շատ հեշտ և արագ է տարածվում, ուստի պետք է առանձնապես զգույշ լինենք և խուսափենք բազմամարդ վայրերից, ուրիշների հետ հաճախակի շփումից:

Ճիշտ այդ պատճառով փակվեցին դպրոցներն ու մանկապարտեզները: Կառավարությունը մեզ զգուշացնում է, որ տանից պետք է դուրս գալ միայն անհետաձգելի գործերի պատճառով:



Սակայն բժիշկները, բուժքույրերը, սուպերմարկետների աշխատակիցները կամ առաքիչները միևնույն է հարկադրված են գնալ աշխատանքի, քանի որ նրանք չեն կարող իրենց գործը տանից կատարել:

Սննդամթերք գնելու կամ մաքուր օդին զբոսնելու համար դու ևս կարող ես տանից դուրս գալ, միայն թե կարճ ժամանակով և զգուշության միջոցների պահպանմամբ: Միշտ հիշեք, որ շատ չպետք է մոտենաք ուրիշներին:

Եթե քո ընտանիքի անդամն իրեն վատ է զգում և վախենում է, որ, հնարավոր է, վարակվել է կորոնավիրուսով, ուրեմն երկու շաբաթվա ընթացքում ընդհանրապես չպետք է դուրս գնաք տանից, քանի որ հնարավոր է, որ դուք ևս վիրուս ունենաք: Նման դեպքում քո ամբողջ ընտանիքը ստիպված կլինի մնալ տանը: Կարևոր է, որ նրանցից ոչ մեկը նույնիսկ սննդամթերքի համար չպետք է դուրս գնա, որպեսզի վիրուսը չտարածվի նրանց վրա, ովքեր դժվարանում են հաղթահարել հիվանդությունը:

ՍՈՂԱԿԱՅՈՒՐԻՆ ԳԱՄՈՄԱՍՅԱԼՈՎԱ

ԻՆՉՊԵ՞Ս ՎԱՐՎԵՆՔ, ԵԹԵ ԱՄԲՈՂՋ ՕՐԸ ՍՏԻՊՎԱԾ ԵՆՔ ՏԱՆԸ ՄՆԱԼ:

Երբեմն ընտանիքի անդամների հետ տանը լինելը շատ զվարճալի է: Դու կարող ես անել այնպիսի բաներ, ինչը չես կարող անել այն ժամանակ, երբ դու դպրոց ես գնում, իսկ մեծահասակները՝ աշխատանքի. միասին շատ խաղալ, գրքեր կարդալ, նկարել, պարապել, երգել, պարել ...

Բայց երբեմն տխրում եմ:

Ես կարոտում եմ իմ ընկերներին:

Երբեմն ես բարկանում եմ:

Երբեմն վատ տրամադրություն եմ ունենում:

Այս ամենը բնական է: Քո ընտանիքի անդամները ևս երբեմն գուցե քեզ նման են մտածում, սակայն փորձում են, որ դա աննկատ մնա:

Զանձրացա:

Զանձրացա:

Միգուցե նրանք նույնպես անհանգստացած են, նյարդայնանում են իրենց աշխատանքի համար կամ անհանգստանում են, որ չեն կարողանա գնել այն ամենը, ինչ քեզ հարկավոր է ...

Զանձրացա:

Բայց չէ՞ որ ես էլ եմ վշտանում:

Փորձիր քո ձանձրույթի, քո վշտի և մտածմունքների մասին զրուցել որևէ մեծահասակի՝ ընտանիքի անդամի, որևէ հարազատի կամ սիրելի ուսուցչի հետ և մի քիչ զվարճանալ: Կարող ես հեռախոսով զանգահարել ընկերներիդ կամ նրանց հետ շփվելու համար օգտվել համացանցից:

ՍՈՂԱԿԱՅՈՒՐԻՆ
ԳԱԳՈՄԱՍՅԱՆԼՈՒՄԱ

ՍՈՂԱԿԱՅՈՒՐԻՆ
ԳԱԳՈՄԱՍՅԱՆԼՈՒՄԱ

ԻՆՉՊԵ՞Ս ՕԳՆԵՆՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:

Դա արդեն շատերին ես օգնում քո տանը լինելով, բայց կարող ես էլ ավելի զգուշություն ցուցաբերել, որպեսզի չվարակվես կորոնավիրուսով և այնուհետև չվարակես ուրիշներին:

Գիտեի՞ր, որ օճառը վիրուսներ է սպանում: Եթե ձեռքերդ լավ լվանաս, կորոնավիրուսը ձեռքերիդ վրա չի մնա: Բայց մանրակրկիտ լվանալու համար անհրաժեշտ է մի քիչ ավելի շատ ժամանակ, ուստի կարող ես ձեռքերդ լվանալիս որևէ երգ երգել և այդպիսով քո ժամանակն անցկացնես: Ահա, օրինակ՝ «Ռա ղամաՁո ՁՁեա - Ինչ գեղեցիկ օր է» երգը, եթե ձեռքերդ լվանալիս երկու անգամ երգես այս երգը, դա բավարար կլինի:

Երբ հազում կամ փռշտում ես, բերանդ արմունկով ծածկի՛ր: Այս կերպ վիրուսն այլևս չի մնա ձեռքերիդ վրա և ավելի քիչ կտարածվի:

Եթե հարբուխ ունես, քիթդ մաքրելու համար օգտագործի՛ր մեկանգամյա օգտագործման թղթյա անձեռոցիկ և հետո անպայման այն զցի՛ր աղբամանի մեջ, այնուհետև ձեռքերդ նույնպես լվա, քանի որ վիրուսը անձեռոցիկից կարող է ձեռքերին անցնել:

Եթե մենք բոլորս այդպես վարվենք, ապա մենք վիրուսը չենք փոխանցի ուրիշներին:

ՍՈՂԱԿԱՅՈՒՐԻՆ ԳԱԴՈՄԱՍՏԵՂԾՈՒԹՅՈՒՆ

ՈՒՐԻՇ Ի՞ՆՉ ԿԱՐՈՂ ԵՆՔ ԱՆԵԼ:

Կա մի կարևոր բան, որն իսկապես կարող ես անել. Փորձիր լավ վերաբերվել այն մարդկանց, որոնց հետ ապրում ես: Հիմա բոլորի համար անսովոր և դժվար ժամանակ է:

Եթե քույր ու եղբայր ունես, փորձիր չվիճել նրանց հետ, նույնիսկ եթե նրանք երբեմն զայրացնում են քեզ:

Եթե ավագների հետ ես ապրում, նրանց խնդրանքն առանց տրտնջալու կատարի՛ր:

Քանի դեռ դպրոց չես հաճախում, փորձիր տանը պարապել: Այսպիսով, ժամանակը հետաքրքիր կանցնի և ավելի քիչ կձանձրանաս: Բացի այդ, երբ դպրոց վերադառնաս, շատ բան կիմանաս:

Շատ ժամանակ մի՛ անցկացրու էկրանի մոտ: Համակարգչային խաղերի փոխարեն գրքեր կարդա՛: Գրքեր կարդալը ժամանակը լրացնելու լավագույն միջոցն է:

Հիմա ավագները ստիպված են աշխատել տնից: Այս ժամանակ դու ևս կարող ես օգնել նրանց: Ինչպե՞ս: Պարզապես աշխատելիս մի՛ խանգարիր: Այդպես նրանք արագ կավարտեն գործը և քեզ համար ավելի շատ ժամանակ կունենան: Կարող ես մինչ այդ ցուցակ գրել, թե ինչ կցանկանայիր նրանց հետ միասին անել ազատ ժամանակ:

ՍՈՒՄԱԿԱՅՈՒՐԻՆ
ԳԱՅՈՄԱՍՏԵՂԵՐՈՎԱ

ՍՈՒՄԱԿԱՅՈՒՐԻՆ
ԳԱՅՈՄԱՍՏԵՂԵՐՈՎԱ

Ի՞ՆՉ ՏԵՂԻ ԿՈՒՆԵՆԱ ԱՊԱԳԱՅՈՒՄ:

Հիմա տարօրինակ ժամանակ է. կորոնավիրուսը տարածված է ամբողջ աշխարհում:

Բայց եթե մենք զգույշ լինենք և մնանք տանը, այս վիրուսն անպայման կկանխենք: Իսկ այդ ընթացքում գիտնականները և բժիշկները ավելի լավ կսովորեն, թե ինչպես բուժեն հիվանդներին և ինչպես ստեղծեն նոր դեղամիջոց կամ պատվաստանյութ, որը բոլորին կպաշտպանի այս հիվանդությունից:

Մի օր էլ, շատ շուտով, չնայած դեռ ճշգրիտ չգիտենք, թե երբ, կայցելես հարազատներիդ, ում կարոտել ես, ընկերներիդ հետ նույնպես կխաղաս և դպրոց էլ կհաճախես: Խաղահրապարակում կխաղաս և բնության գրկում կզբոսնես որքան ուզես, ինչը շատ ես կարոտում հիմա:

ՄԻ ՕՐ ԷԼ ԱՅՍ ՏԱՐՕՐԻՆԱԿ ԺԱՄԱՆԱԿԸ ԿԱՎԱՐՏՎԻ:

ՏՈՒՆԱՅԱՅՐԻՆ ԳԱՄՈՄՇՏԵՄԵՐՈՎ

ՍՈՒՄԱԿԱՅՈՒՐԻՆ
ԳԱՄՈՄԱՍՈՒՄՈՎԱ

ՍՈՒՄԱԿԱՅՈՒՐԻՆ
ԳԱՄՈՄԱՍՈՒՄՈՎԱ