

# ՀԱԳՈՅԵ

Առողապահական-նախազգուշական պարբերաթերթ

Թ. ՏԱՐԻ, ԹԻՒ 4, ԴԵԿԱՆՈՒԹԵՐ 2023

ՄԵԿ կրտսե նախազգուշութիւնը  
հազար կրտսե դարման կ'արժէ



ԶԵՐ  
ՎԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ  
ՄԵՐ ՄՐԻՇ ՈՒԺԸ





## ԿՐՆԱՔ ԿԱՏԱՐԵԼ ՎՃԱՐՈՒՄՆԵՐ՝

- Եկամուտի հարկի
- Մեքանիքի
- «Օժերօ»-ի
- Կալուածներու հարկի
- Աւելցուած արժեքի հարկի

## ԾԱՌԱՅՈՒԹԻՒՆՆԵՐ՝

- Դրամի շրջանառութիւն
- Սուրհակներու վճարում եւ գիծի լիցքաւորում
- Միջազգային գիծերու լիցքաւորում
- Ծրարներու արագ փոխադրութիւն
- ճամբորդական ապահովագրութիւն
- Թարգմանութիւն



Պուրճ Համուտ, Աբրահամ Աշճեան փողոց  
Արին Կեդրոն, գետնայարկ  
Հեռ. 01 - 248808

- 4 Խմբագրական.  
30 թիւ՝ նուիրուած առողջապահութեան եւ համայնքին բարօրութեան
- 5 Մասնագետները կը գրեն.  
«Ողնայարի կողմանածռութիւն- Scoliosis»  
Բժիշկ Կարպիս Հարպոյեան
- 8 «Համեմունքներ»  
Տոքթ. Գոհար Վարդանեան-Քէշիշեան
- 12 «Ոսկրանիւթի տեղադրութիւնը կամ ոսկորի պատուաստումը ատամնաբուժութեան մէջ - (Bone grafts)»  
Տոքթ. Խաժակ Այնթապեան
- 14 «Բժշկական կրթութիւնը Հայաստանի մէջ եւ Երեւանի Պետական Բժշկական Համալսարանը»  
Լուսիկ Սոմունճեան-Աֆարեան
- 17 «Այուրվետա (Հնդկական բժշկութիւն)»  
Նանոր Գոչունեան-Թաշճեան
- 20 Թղթածրար.  
«Քաղցկեղի ներքին եւ արտաքին պատճառները»  
Տոքթ. Էտի Շագուպեան
- 25 Սթրեսը կրնա՞յ քաղցկեղի պատճառ հանդիսանալ
- 26 «Ինչո՞ւ մանուկներն ալ քաղցկեղ կ'ունենան»
- 27 «Քաղցկեղը ժառանգակա՞ն է»
- 32 Մեծերու գրութիւններեն.  
«Երգիծաբուժութիւն. Լոռութի՞ւն թէ աղմուկ»  
Նշան Պէշիկթաշլեան
- 34 «Կարգ մը իրողութիւններ մտային հիւանդութեանց մասին»  
Տոքթ. Լ. Մ. Միլը
- 42 Հայրենի լուրեր.  
Արցախն բռնի տեղահանուած մեր հայրենակիցներուն մասին լուրեր
- 46 Հ.Օ.Մ.-ը կրկնակի թափով կը շարունակէ բռնի տեղահանուած արցախահայութեան օժանդակութեան ծրագիրները
- 47 Անդրադարձ.  
Ծաքարախտի տարածման կանխարգիլումը համաշխարհային տարողութիւն կը ստանայ
- 54 Գիտելիքներ.  
Վիթամին «C»ն եւ մորթը

# ԶԳՈՅՑ

Խմբագրական կազմ՝  
ՅԱԿՈԲ ԼԱՏՈՅԵԱՆ  
ՏՈԶԹ. ԳՐԻԳՈՐ ԷՃԻՏԵԱՆ  
ՏՈԶԹ. ԷՏԻ ՌԱԳՈՒՊԵԱՆ  
ՎԱՐՈՒԺԱՆ ԹԵՆՊԵԼԵԱՆ

Գրաշարութիւն եւ  
համակարգչային  
ձեւատորում՝  
ՍԱԳՕ ԳԱՍՏՊԵԱՆ

Հրատարակչութիւն՝



# 30 ԹԻՒ ՆՈՒՐՈՒԱԾ ԱՌՈՂՋԱՊԱՆՈՒԹԵԱՆ ԵՒ ՏԱՄԱՅՆՔԻՆ ԲԱՐՈՐՈՒԹԵԱՆ

Սիրելի ընթերցողներ,

Ուրախ ենք ձեզի ներկայացնելու «Զգոյշ» բժշկական-առողջապահական պարբերաթերթին 30-րդ թիւը, կարեւոր առիթ մը՝ զոր մենք կը նշենք անսահման երախտագիտութեամբ եւ ինչու չէ՝ նաեւ հպարտութեամբ։ Երբ կը մտածենք մինչեւ 30-րդ թիւը հասցնող տարիներու ճամբորդութեան մասին, դժուար է հաւատալ, թէ որքան ճամբայ կտրած ենք, եւ ինչ ոգեւորութեամբ կը նայինք դեպի 60-րդ թիւ տասող ճամբուն։

Երբ ձեռնամուխ եղանք այս պարբերականին 8 տարի առաջ, մեր տեսլականն էր ստեղծել բեմ մը, որ ոչ միայն կը տարածե առողջապահական արժեքաւոր տեղեկութիւններ, այլեւ մեր համայնքին մեջ կը խթանէ լաւ ու առողջ մնալու գաղափարը։ Այսօր, երբ կը հասնինք մեր 30-րդ համարին, ուրախութեամբ կը նշմարենք, թէ «Զգոյշ» ինչպիսի ազդեցութիւն ձգած է հայ ընթերցողի բժշկական իրազեկութեան եւ առողջապահական կրթութեան վրայ՝ Լիբանանի մեջ թէ ի սփիւս աշխարհի։

Այս էջերով մենք անդրադարձ ենք տարբեր թեմաներու՝ նախազգուշական խնամքն մինչեւ բժշկական վերջին նուաճումները։ Տակաւին, կարեւոր տեղ յատկացուցած ենք մեր համայնքին ու հայրենիքին տոկունութիւնն ու անսասան ոգին դրսեւորող լուրերու եւ թըղթակցութիւններու։ Մեր նպատակը միշտ եղած է ընթերցողը հարստացնել գիտելիքներով, որոնք կը նպաստեն անոր բարօրութեան եւ կը սատարեն աւելի առողջ հաւաքականութեան մը ստեղծումին։

Այս առիթով, մեր խորին շնորհակալութիւնը կը յայտնենք «Զգոյշ»ի աշխատակից բժիշկներուն, խմբագիրներուն եւ ընդհանրապես մեր նուիրուած անձնակազմին, որոնք բոլորը անխոնչ աշխատած են լաւ ուսումնասիրուած

բովանդակութիւն հաղորդելու ի խնդիր։ Առողջութեան հանդեպ անոնց ունեցած նախանձախնդրութիւնը եւ համայնքին ու հայրենիքին հանդեպ անոնց ցուցաբերած նուիրուածութիւնը կը ցոլայ իրաքանչիւր գրութեան միջոցով։

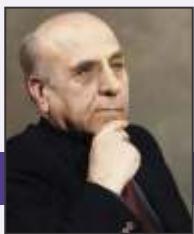
Սիրելի ընթերցողներ,

Զեր վստահութիւնն ու ներգրաւուածութիւնը եղած են մեր մղիչ ուժը։ Ծնորհակալութիւն, որ մեզի առիթ ընծայեցիք ընկերակցելու ձեր առողջապահական ճամբորդութեան։ Մենք սիրով լսած ենք ձեր անդրադարձները, առաջարկները եւ պատմութիւնները, եւ անոնք ոգեշնչած են մեզ՝ ըլլալու աւելի բծախնդիր, եւ առ այդաւելի նախանձախնդիր՝ բարեփոխնելու բովանդակութիւնը։

Նայելով ապագային՝ մենք ունինք հետաքրքրական ծրագիրներ՝ նոր բովանդակութեամբ հարստացնելու մեր պարբերականը, մասնաւորաբար՝ հարցազրոյցներով եւ մասնագիտական յաւելուածներով, իսկ լիբանանահայ համայնքը է՝ եւ պիտի շարունակե՝ մնալ մեր հոգածութեան առարկան։ Մենք կը վերանորոգենք մեր յանձնառութիւնը այս յոյսով, որ իրաքանչիւր համար կը շարունակէ հանդիսանալ արժեքաւոր աղբիւր մը ձեր առողջութեան ու բարօրութեան։

Մեր 30-րդ համարին առիթով, որ նաեւ կը գուգադիպի նոր տարուան եւ Ս. Ծնունդի տօներուն, բաժակները վերցնելով կը խմենք ձեր, լիբանանահայութեան ու մեր հայրենիքին կենացը՝ մաղթելով որ այս եւ մեր յառաջիկայ թիւերը կ'ըլլան վկայութիւն մը առողջապահութեան, գիտելիքներու փոխանցման, լիբանանահայ համայնքին ու հայրենիքին բարօրութեան նկատմամբ մեր ունեցածյանձնառութեան։

ԶԳՈՅՇ



# ՈՂՆԱՅԱՐԻ ԿՈԴՄԱԾՈՒԹԻՒՆ SCOLIOSIS

ԲԺԻՇԿ ԿԱՐՊԻՍ ՀԱՐՊՈՅԵԱՆ

Ցին յունարենով scoliosis կը նշանակէ շեղութիւն կամ ծռութիւն:

Ողնայարի կողմնածռութիւնը-ողնսկողմնածռութիւնը հիւանդութիւն մըն է, որ կ'ընդգրկէ նեարդամկանակմախքային համակարգը (neuromusculoskeletal): Անոր հետեւանքով տեղի կ'ունենայ ողնայարի յարաճուն (progressive) կորութիւն եւ ոլորում (twisting): Ողնայարը կը ստանայ երեք ուղղութեամբ անքնական երեւոյթ, այլ խօսքով՝ պարուրաձեւութիւն (helical): Յաճախ ողնայարը կը նկարագրուի որպէս գալարաձեւ եւ պարուրաձեւ սանդուղ (spiral stairs): Ողնկողմնածռութիւնը տեղի կ'ունենայ մէկէ աւելի ողնոսկրներու (vertebrae) հաւաքական ծռութեամբ: Ան տեսնուած երեւոյթ մըն է բոլոր տարիքներու մէջ, առանց սերի խտրութեան, բայց առաւելաբար աղջիկներու մօտ:

Ողնկողմնածռութիւնը կը յայտնուի տարեր ժամանակաշրջաններու մէջ, այսպէս. մանուկներու մօտ՝ երեք տարեկաննեն առաջ, երեխաներու՝ 4-10 տարիքին, պատանիներու՝ արբունքի սկզբնաւորութեան եւ երիտասարդութեան ընթացքին: Անիկա առաւելաբար կը յայտնուի 10-16 տարեկան պատանիներու մօտ, որոնց 60-80 տոկոսը կ'ըլլան աղջիկներ:

**Ողնկողմնածռութիւնը կը յառաջանայ երեք ախտապատճառեալ ձեւերով.**

1. Ժառանգական-ծինային (hereditary-genetic) պատճառներ, որոնց հետեւանքով ողնկողմնածռութիւնը կը յայտնուի ծնունդին անմիջապէս ետք, այսինքն՝ որպէս ընդոծին (congenital) երեւոյթ:

2. Երկրորդական հիւանդութիւններու եւ ախտապատճառներու հետեւանքով: Այս հիւանդութիւններէն կարեւորագոյններն են՝ ուղեղային անդամալուծութիւն, նեարդամկանային հիւծում (atrophy), ողնայարի ֆիզիքական հարուած-վնաս, ողնայարի ոսկրային ուռ, ողնայարի վիրահատում, ոսկրափխրում եւ կարգ մը համախտանիշներու (syndromes) արտայայտութիւն:

3. Ինքնախտային (idiopathic) ձեւով, այսինքն անյայտ պատճառներով:

Ողնկողմնածռութեան պարագաներուն 65 տոկոսը կը պատահի անորոշ պատճառներով, 15-25 տոկոսը՝ ընդոծին ձեւով եւ 10 տոկոսը՝ երկրորդական պատճառներով:

**Ողնկողմնածռութեան ախտանշաններն են.**

1. Մարմինի տձեւութիւն (deformity).
2. Ողնայարի ծռութիւն դէպի աջ կամ ձախ, դէպի առաջ կամ ետ.
3. Անհամաչափ ուսեր եւ կողոսկրներ (ribs).
4. Միակողմանի ցցուն ուս եւ կողոսկրներ.
5. Անհաւասար կոնքեր, բազուկներ եւ սըրունըներ.

6. Անհամադաս մկանային կազմուածք ողնայարին երկու կողմերը.

7. Կռնակի եւ կուրծքի մկաններու տկարութիւն եւ պրկուածութիւն.

8. Մորթային որոշ անքնական երեւոյթներ:

Ողնայարի լանջային (thoracic) բաժինի կորնթարդ (convex) ծռութիւնը դէպի աջ կը



## ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ



յառաջացնել աջ ուսի ցցուածութիւն-բարձրացում: Իսկ զօտկային (lumbar) բաժինի կորոնթարդ ծոռութիւնը դեպի ձախ կը յառաջացնել նոյնպէս աջ ուսի ցցուածութիւն:

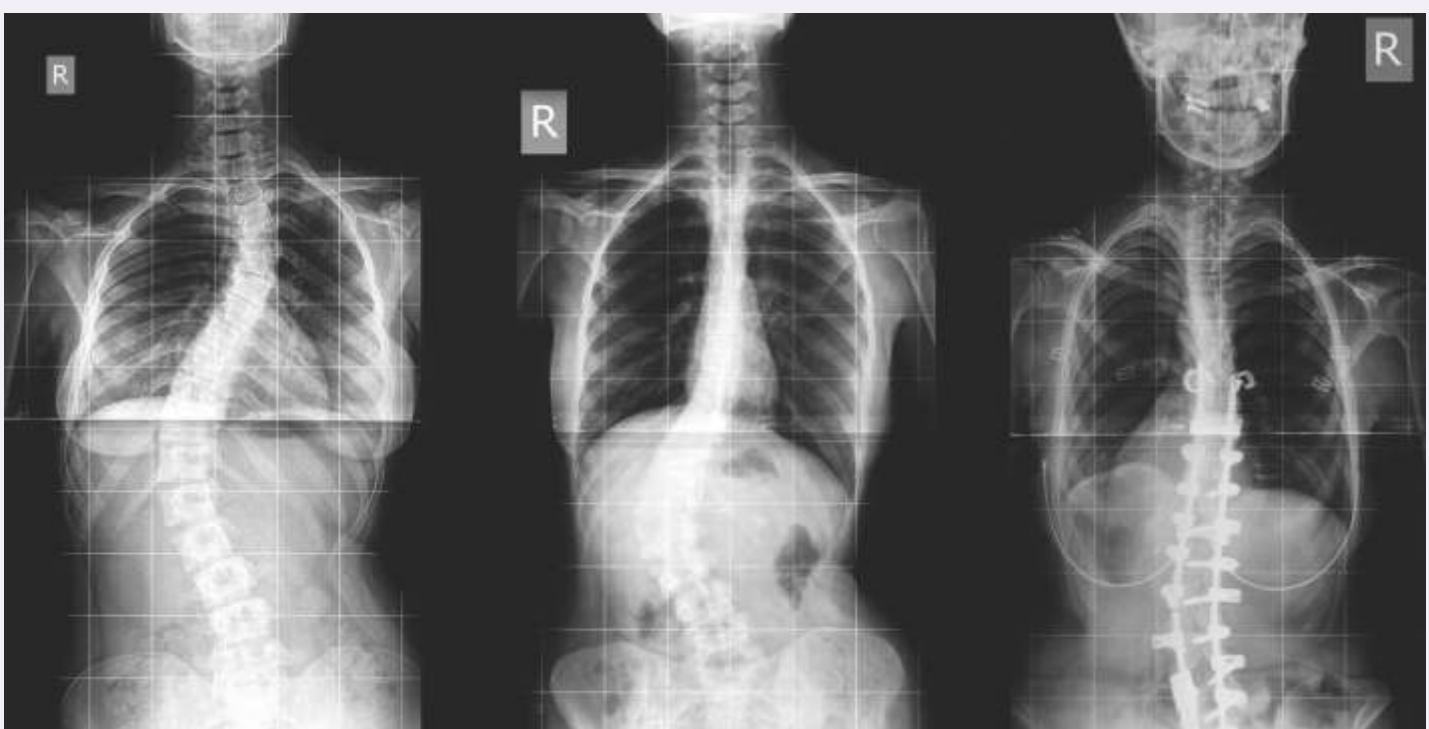
Ողնկողմնածռութենէ տառապող անհատ-ները կրնակի եւ սրունքներու առաւելցաւ կ'ունենան, քան առողջ անհատներ:

Յառաջացած կողմնածռութենէ տառապող անհատը կրնայ ունենալ որոշ բարդութիւններ, յատկապէս՝ շնչահեղձութիւն թոքերու ճընշումով, թոքերու ծաւալի նուազում, սիրտի ճնշըւածութիւն եւ մարմնական շարժումներու

սահմանափակում: Այս բոլորը կը պատահին, որովհետեւ ողնայարի կորոնթարդ ծոռութիւնը ճնշում կը բանեցնե թոքերուն, սիրտին եւ կրծքավանդակի մկաններուն վրայ եւ արգելք կը հանդիսանայ անոնց ազատ եւ բնական կծկումներուն եւ աշխատանքին:

Ողնկողմնածռութեան ախտաճանաչումը կը կատարուի ընդհանրապէս առաջին անգամ ծնողքին կողմէ: Անոնք կը նշմարեն իրենց զաւակին մարմինի անբնական դիրքորոշումը, կուզութիւնը եւ ուսի ցցուածութիւնը, մասաւանդ երբ ան կը ծոի դեպի առաջ: Մանկաբոյժը երկրորդ անձն է, որ իր բժշկական քընութեան ընթացքին կը նշմարէ մասուկի մը մարմինի անբնական կազմուածքը, անհամադասութիւնը եւ ողնկողմնածռութիւնը:

Վերջնական եւ ամբողջական ախտաճանաչումը կը կատարուի մասնագետ բժիշկի մը կողմէ: Ան կը կատարէ մարմնական ընդհանուր քննութիւն, նեարդամկանային համակարգի քննութիւն եւ ողնայարի ամբողջական ք ճառագայթային նկարում, ներառեալ՝ համակարգչային շերտագրական (CT scan) եւ



## ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ



Մակնիսարձագանգային (MRI) նկարումներ:

Ողնկողմնածռութեան դարմանումը բաւական բարդ է: Անիկա կը պահանջէ երկարաշունչ եւ հետեւողական խնամք: Ծնողներէն կը պահանջուի գործակցութիւն, հասկացողութիւն, համբերութիւն եւ հետեւողականութիւն: Ողնկողմնածռութեան դարմանումը կախեալ է ողնայարի ծռութեան տարողութենեն, չափէն: Թեթեւ պարագաներուն, որպէս դարմանամիջոց յանձնարարելի են՝ մարզանք, շերմութեան կիրարկում զանազան ծեւերով, սեղմիրանի (corset) գործածութիւն եւ յատուկ անկողինի եւ բարձի գործածութիւն: Մարզանքը կը զօրացնէ կոնսակի մկանները, որոնք կ'օգնեն ողնայարի ուղիղ դիրքորոշումին եւ արգելք կը հանդիսանան ողնայարի յաւելեալ ծըռութեան: Այս անհատները պէտք է մնան բժշկական հետեւողական հսկողութեան տակ: Անոնք պէտք է ենթարկուին վեցամսեայ բժշկական քննութեան եւ միամեայ ք ճառագայթային նկարումներու: Բժիշկը կը հետեւի եւ կ'արձանագրէ տեղի ունեցած իրանի դիրքորոշումի փոփոխութիւնները եւ նոր զարգացումները: Որեւէ մեկ յաւելեալ ծռութեան պարագային, բժիշկը անմիջապէս կ'որոշէ՝ դարմանումի եղանակը եւ ժամանակը:

Մանուկներու պարագային ողնկողմնածռութեան սկզբնաւորութեան կը յանձնարարւի բռնակի (brace) գործածութիւնը՝ որպէս նեցուկ իրանի դիրքորոշման: Յառաջացած ողն-

կողմնածռութեան պարագային կը կատարի վիրաբուժական գործողութիւն մը:

Չափահասներ, որոնք կը տառապին յառաջացած ողնկողմնածռութեան, որոշապէս պէտք է ենթարկուին վիրաբուժական գործողութեան:

Այս գործողութիւնը նուրբ գործողութիւն մըն է: Վիրաբուժական գործողութիւնը կը կատարի մասնագետ ուկրաբոյժ-վիրաբոյժ բժիշկին միջոցաւ: Գործողութիւնը կը միտի շտկել ողնայարին կորևարդ ծռութիւնը:



Այս մեկը կ'իրականանայ վիրաբուժական երկու տարբեր միջամտութեամբ.

1. Վիրաբոյժը ծուռ ողնոսկրներէն որոշ մասեր կը հատէ եւ անոնց տեղ կը ներմուծէ մարմինին այլ մասերէն հատուած առողջ ուկորներու կտորներ: Այս միջոցառումով տեղի կ'ունենայ ողնոսկրներու միածուլում (fusion) եւ անշարժութիւն: Յաճախ վիրաբոյժը կը գործածէ մետաղային որոշ սարքեր՝ փոխան մարմինի այլ մասերէն վերցուած ոսկորի:

2. Վիրաբոյժը կը հատէ ծռած կողոսկրներէն քանի մը հատը, որպէսզի ծռած ողնոսկրները ժամանակի ընթացքին վերագտնեն իրեւոց բնական ձեւը եւ դիրքը:

Շատ մը պարագաներու, վիրաբուժական այս երկու միջամտութիւնները կը կատարուին միատեղ:



## ՀԱՄԵՄՈՒՆՔՆԵՐ

ՏՈԹ. ԳՈՅԱՐ ՎԱՐԴԱՍԵԱՆ ՔԵԾԻԾԵԱՆ



Համեմունքային բոյսերը՝ կանաչ թէ չորցը-լած, սերմնահատիկ թէ արմտիք, կը պարունակեն եթերահլեր, կլորոզիտներ, տապաղա-սիլթեր, խեժեր. որոնք անոնց կու տան համ, հոտ եւ բուրմունք:

Որոշ համեմունքներ ալ ուսին գոյս տուող յատկութիւն: Համեմունքները ախորժաբեր կը դարձնեն կերակուրները, տալով անոնց հա-ճելի համ եւ հոտ: Սակայն կարեւոր է, որ ա-նոնք ըլլան ճիշդ ընտրուած եւ ճիշդ քանակով օգտագործուին:

Համեմունքները կ'օգտագործուին ինչպէս թարմ, այսպէս ալ չորցուած վիճակով: Չոր-ցըլած համեմունքները նախընտրելի է պահել ապակեայ անթափանց անօթներու մէջ:

Սուր համեմունքները կ'աշխուժացնեն մար-սողական գեղձերու աշխատանքը, կը գրգռեն մարսողական եւ արտաթորման օրկաներու լորձաթաղանթները, կը կարգաւորեն մարսո-ղութիւնը:

Սակայն ստամոքսի բորբոքումներու եւ խո-ցային հիւանդութիւններու սրացումներու պա-րագային, անհրաժեշտ է սահմանափակել հա-մեմներու, ինչպէս նաեւ քացախի որեւէ տե-սակի օգտագործումը: Համեմունքները անփո-խարինելի դեր կը կատարեն առանց աղի սննդականոնի ժամանակ:

**Առօրեային մէջ յաճախ օգտագործուող համեմունքներն են.**

**ԶԻՄԻՌՆ («CUMIN»).**- Կ'աշխուժացնէ ստա-մոքսի եւ աղիքներու աշխատանքը, կը խթա-նէ արտազատման գործունեութիւնը: Կ'իշե-ցընէ ստամոքսի նեխման եւ խմորման երե-

լոյթները: Ուսի կաթնատութիւնը բարձրացնող, միզամուղ, խորխաբեր, թոյլ լուծողա-կան եւ ցաւազրկողյատկութիւն: Դանակի ծայ-րով քիմիոնի փոշին օրը երեք անգամ օգտա-գործելը կը գրգռէ ախորժակը:

**ՄԱՍԱՆԵԽ («MUSTARD»).**- Երբ մասանեխի հատիկները կը հասուննան, անոնցմէ կը ըս-տանան շատ օգտակար մասանեխի իւղ, մը-նացածն կը ստանան մասանեխի փոշի: Ա-նոր մասրած հատիկներուն կամ անոնց փո-շիին վրայ աւելցնելով ջուր, քացախ եւ այլ նիւթեր, կը ստանան բոլորիս յայտնի ու շատ օգտագործուող մասանեխի մածուկը: Ան կը գրգռէ ախորժակը, կը բարելաւէ մարսողու-թիւնը, կ'աւելցնէ ստամոքսահիւթի արտադրու-թիւնը, հաճելի համ կու տայ մասնաւրապէս մսեղններուն: Սանանեխը կը պարունակէ նիւ-թեր, որոնք կ'արագացնեն ճարպերու քայլքա-յումը: Վրգիլուած է ստամոքսի եւ 12 մատնեայ աղիքի խոց ունեցողներուն:

Մասանեխը կ'օգտագործեն նաեւ դեղերու արտադրութեան մէջ:

**ԱՆԻՍՈՆ («ANISE»).**- Անխոնը միամեայ բոյ-սի սերմերն են: Ան լայն կիրառում ունի խո-հանցին մէջ, ինչպէս նաեւ՝ խմիչքներու պատ-րաստութեան պարագային: Անխոնի հիմքին վրայ պատրաստուած դեղերը ունին միզա-մուղ, թուլացնող յատկութիւն, լեղամուղ է եւ ախորժաբեր: Կես թէյի դգալի սերմերուն վրայ լեցնել մէկ գաւաթ եռացած ջուր, ձգել 15 վայրկեան, օգտագործել թէյի նման: Անխոնը շատ օգտակար է երեխաներու փորացակի պարագային: Անխոնով թէյ պատրաստելու

# ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

համար մեկ թեյի դգալ անխոնը եռացնել մեկ գաւաթ ջուրով քառորդ ժամ:

**«STAR ANISE».**- Անիսը աստղաձեւ է, կարեւոր բաղադրիչ «five-spice» փոշիին մեջ: Ունի քաղցր, տաք համ: Չինական եւ հնդկական խոհանոցին անբաժանելի մաս կը կազմէ, հիմնական բաղկացուցիչ մաս՝ բուսական թեյերու: Չայն կ'օգտագործեն ստանալու համար անխսի իւղ:

**«TURMERIC».**- Կը համարուի համեմունքներու թագուհին, կը պատկանի կոճապղպեղի ընտանիքին, ունի դեղին գոյն, կ'օգտագործըլի թարմ, չոր կամ աղացած փոշիի ձեւով: Ունի անթիօքսիտանթ, հակարորդոքային ինչպէս նաեւ հակառուուցքային եւ միզամուղ յատկութիւն: Կը գրգռէ ախորժակը, կ'արագացնէ սիթափոխանակութիւնը, կը չեղոքացնէ կուտակուած իւղերը, կը մաքրէ աղիքները: Թուրմերիքի փոշին կարեւոր մաս կը կազմէ «curry»-ի փոշիին: Թուրմերիքը շատ յաճախ կը փոխարինէ քրոքումը («Saffron- Zafran»), որ շատ սուղ համեմունք կը համարուի: Չաֆրանը («Crocus Sativus»), ծաղիկներու առեշներն են, որոնք հաճելի գոյն եւ բուրմունք ունին եւ վառ գոյն կուտան կերակութիւն:

**ՔԱՐՐԻ («CURRY POWDER»).**- Յնդկական ծագումով համեմունք է, անոր բաղադրութեան մեջ կը մտնէ քրոքում, կարմիր եւ սեւ պղ-

պեղը, քարրիի տերեւներու, գինձի փոշին, ինչպէս նաեւ՝ կոճապղպեղի, սխտորի, հացհամեմի, շումրայի փոշին: Քարրի բառացիօրեն կը նշանակէ՝ բրինձի համեմունք, սակայն կ'օգտագործուի աւելի շատ մսեղնի եւ ձկնեղնի հետ:

**ՍԵՒ ԶԱՍԱՆ («BLACK CUMIN»).**- «Nigella Sativa» ծաղիկի սերմերը դեռ 2000 տարի առաջ կ'օգտագործուեին իւղի եւ հատիկներու ձեւով: Յունաստանի մեջ զայն կ'անուանեին Փանասէա, որ կը նշանակէ «կը բուժէ ամեն ինչ»: Սեւ հատիկները հարուստ են «Vit. B»-ով, կը պարունակեն նաեւ քալսիում, երկաթ: Ան կ'օգտագործուի ստամոքս-աղիքային հիւանդութիւններու, միկրէնի, ակրայի ցաւի, բորբոքումներու բուժման, ինչպէս նաեւ՝ մակաբոյներէ ծերբազատելու համար: Օգտակար է նաեւ քաղցկեղի բուժման, մարմինի դիմադրողականութիւնը բարձրացնելու համար:

Անոր իւղը կը խթանէ մարսողական հորմոններու եւ Էնզայմներու արտադրութիւնը, կը պարունակէ «anti-tumor sterol», որոնք շատ օգտակար են աչքի, որովայնի եւ լեարդի ուռերու բուժման ժամանակ: Չայն կ'օգտագործեն նաեւ խոհարարական նպատակներով եւ գեղեցկագիտական արտադրութեան մեջ: Դեղահատերու ձեւով կը զօրացնէ մազերը եւ եղուսգները:

	ՔԻՄԻՈՆ «CUMIN»		«STAR ANISE»		ՍԵՒ ԶԱՍԱՆ «BLACK CUMIN»
	ՄԱՍԱՆԵԽ «MUSTARD»		«TURMERIC»		ԿԾՈՒ ՊՊԵՐ «CAYENNE PEPPER - PAPRIKA»
	ԱՆԻՍՈՆ «ANISE»		ՔԱՐՐԻ «CURRY POWDER»		ՍԵՒ ՈՒ ՍՊԻՏԱԿ ՊՊԵՐ «BLACK & WHITE PEPPER»

# ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

**ԿԾՈՒ ՊՂՊԵԴ («CAYENNE PEPPER - PAPRIKA»).**- Հարուստ է «Vit. C»-ով, փոթասիումով: Կը բարելաւ արեան շրջանառութիւնը, կը հանդիսանայ ուժեղ հակաբորբոքիչ, կ'արագացընէ մարսողութիւնը, հակացուցուած է ստամոքսի բորբոքումներու ժամանակ:

**ՍԵՒ ՈՒ ՍՊԻՏԱԿ ՊՂՊԵԴ («BLACK & WHITE PEPPER»).**- Արեւադարձային երկիրներու մէջ աճող թուփի մը չորցած պտուղն է, սեւ խակն է, ծածկուած պտղաթաղանթով, իսկ ճերմակը՝ հասունը, առանց պտղաթաղանթի: Կ'օգտագործուի աղացած եւ հատիկներու ձեւով, խոհարարական նպատակներով: Կը պարունակէ եթերահիլեր, ալքալիտներ, համ եւ հոտ տուող նիւթեր, որոնք կը խթանեն մարսողութիւնը:

**ՀԵԼ («CARDAMOM»).** - Կը համարուի նուրբ համ եւ բուրմունք ունեցող համեմունք: Հին ժամանակներուն կը համարէին ամենաբուժիչ յատկութեամբ օժտուած համեմունք: Արաբները հելով կը համեմեն սուրճը. ուրիշ ժողովուրդներ՝ մսեղենը, պաղ կամ տաք ուտեստները: Կ'օգնէ կերակրափողի այրողի, բերանի հոտի, սրտխառնուքի պարագային, յոգևածութեան ժամանակ անոր հոտը ունի դրական ազդեցութիւն շղային համակարգի վրայ:

**ՄԵԽԱԿ («CLOVES»).**- Համանուն ծառի ծաղիկներու չորցած կոկոններն են: Կը գրգռէ ախորժակը, կը բարելաւ մարսողութիւնը, հիթարտադրութիւնը, ունի մանրեասպան եւ ցաւազրկող յատկութիւն:

Մեխակի ձեթը բնական ցաւազրկող եւ հակաբորբոքիչ է, ծամել երկու-երեք մեխակ, կամ ցաւող ակռայի վրայ դնել մեխակի իւղի մէջ թրջուած բամպակ, կը մեղմէ ատամնացաւը: Մեխակի եփուկը ունի ընդհանուր հանգստացնող ազդեցութիւն:

**ԿԱՍԻԿ («CINNAMON»).**- Մշտադալար կահայի ծառի կեղեւն է, հարուստ եթերահիլեռով, որ շատ օգտակար է շաքարախտով հիւանդներուն: Օրական, սնունդի մէջ, մեկ թեյի

դգալ կասիա «տարչին» օգտագործելը կը նըպաստէ շաքարի քանակի նուազեցումին արեան մէջ: Օգտակար է շնչառական ուղիներու բոր-բոքումներու, կրիփի պարագային:

Կասիան իր անթիօքսիտանթ յատկութեամբ կ'իշեցնէ սրտածօթային հիւանդութիւններու հաւանականութիւնը, կը մաքրէ արիւնը, կ'ամրացնէ երակները: Յոդաբորբերու ժամանակ ան կը մեղմացնէ ցաւը, կը պարուսակէ, քալսիում, երկաթ. օգտակար է դաշտանային ցաւերու եւ անպտղութեան պարագային: Յոյներն ու երեխանները պէտք չեն չարաշահեն կասիայի օգտագործումը:

Կոճապղպեղով եւ կասիայով պատրաստած թեյը շատ օգտակար է մրսածութեան եւ հազի ժամանակ:

**ՄՇԿԸՆԿՈՅՉ («NUTMEG»).**- Կը հանգստացնէ շղային համակարգը, օգտակար է անքընութեան, փքուածութեան, փորքշուկի պարագաներուն: Անհրաժեշտ է օգտագործել փոքր քանակով թեյի կամ կաթի հետ: ՄԵԿ գաւաթ կաթ, առաւել մեկ թեյի դգալ մեղր եւ կես թեյի դգալ թարմ աղացած մշկընկոյզ, ունի հոյակապ հանգստացնող յատկութիւն: Անկարեւոր համեմունք է տարբեր թացաններու համար:

**ԴԱՓՆԵՏԵՐԵՒ («LAUREL»).**- Անոնք մշտադալար ծառի տերեւններն են, որոնք կը պարունակեն եթերահիլեր, հանքային աղեր եւ տապաղանիւթեր: Անոնք ունին հականեխիչ, ցաւազրկող յատկութիւն:

Դափնետերեւի թուրմը կ'օգտագործուի շաքարախտի բուժման, իսկ իւղը օսմաթիզմի եւ գլխուղեղային կաթուածներու պարագային: Մասրուած տերեւններու եւ ծիթահիւղի խառնուրդը օգտակար է քսել մկանի կամ շիղի բորբոքած մասերուն:

Չոր տերեւնները կը պահպանեն իրենց օգտակար յատկութիւնները եւ տնային պայմաններու մէջ ունին բազմաթիւ կիրառութիւններ: Դափնետերեւը պէտք չեն չարաշահել եւ կե-

# ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

Իակրատեսակին աւելցնել պատրաստ ըլլալէ 5 վայրկեան առաջ:

Եթե բերանը վատ հոտ կամ բորբոքում ունի՝ խորհուրդ կը տրուի ծամել դափնիի տերեւը բայց չկլել. ատկէ ետք մեկ ժամ ոչինչ ուտել: Դիլիին գրգռուղ, վատ քնացող երեխաներու բարձին տակ դնել փոքրիկ տոպրակ լեցուած դափնիի տերեւներ: Դիլանդի սեւեկի մեջ դնել դափնիի եփուկով լեցուն պնակ, ան կը մաքրէ օդը: Անոր եփուկով ոտքերու քրտևարտադրութեան եւ անախորժ հոտի պարագային, ընել ջրային լոգանքներ:

**ՃՈՒՄՐՈ («FENNEL»).**- Չայն յաճախ կը շփոթեն սամիթի հետ: Ֆենսելը ունի մեկ հաստ ցողուն, տերեւները ունին սամիթի ձեւ, ազատքեղի եւ «caraway»-ի հոտ, տերեւները եւ սերմերը կ'օգտագործուին խոհարարութեան մեջ: Ֆենսելը քաղցր է, հոտաւետ, կը բարձրացընէ կաթևատուութիւնը, մարսողական գեղձերու աշխուժութիւնը, կը մեղմէ աղիքներու կծկումը, միզամուղ է. քանի մը սերմ ծամելը կը թարմացնէ շնչառութիւնը, կ'օգնէ մարսողութեան:

**ԾՈՎԱԲՈՂԿ («HORSERADISH»).**- Բազմամեայ կոճղարմատ է, ունի հաստ սպիտակ արմատ, մեծ կանաչ երկարաւուն տերեւներ: Որպէս համեմունք ունի մանանեխի համ, հարուստ է «Vit. C»-ով, եթերախլերով, հանքա-

յին աղերով եւ քալսիումով: Թարմ արմատներու հիւրը ունի հակամիջրոպային յատկութիւն: Չայն պէտք է օգտագործել թարմ, բերել միայն օգտագործելու ժամանակ:

Որպէս համեմունք կ'օգտագործուին նաեւ կոճապղպեղը, գինձը, սամիթը, անանուխը, ռեհանը, որուց մասին նկարագրուած են բանշարեղիներ բաժնին մէջ:

**ԿԻՏՐՈՆԱԽՈՍ («LEMONGRASS»).**- Ան կ'օգտագործուի թէյի ձեւով, ինչպէս նաեւ արեւելեան ժողովուրուներու մօտ՝ կերակուրներու մէջ: Կը մաքրէ երիկամները, լեարդը, ենթաստամոքսային գեղձը, կը կանխէ քաղցկեղի բջիջներու աճը: Անոր թէյը օգտակար է սթրեսի, ստամոքսի խանգարումներու, շաքարախտի, կրիփի, շերմութեան ժամանակ: Կը նպաստէ կշիռքի նուազումին:

**ԱՐՏՈՐ («SUMAC»).**- Բազմամեայ բոյս է, անոր տերեւները կը պարունակեն 25-35% տապաղանիւթեր, որմէ 15%ը թանին է: Բժշկութեան մէջ կ'օգտագործուի աղտորդ՝ սումախի տերեւները եւ պտուղը, բուժելու համար սրինառնոցը, փորքշուկը, միզամանի եւ լինտերու բորբոքումները: Աղտորի տերեւներու մըզանացքը՝ թրցոցներու ձեւով օգտակար է սևսդախանգարման հետեւանքով յառաջացած խոցերու ու քոսի պարագային: Կ'օգտագործուի նաեւ խոհարարական նպատակներով:

	ՔՅԼ «CARDAMOM»		ՍՇԿԸՆԿՈՅՑ «NUTMEG»		ԾՈՎԱԲՈՂԿ «HORSERADISH»
	ՄԵԽԱԿ «CLOVES»		ԴԱՓՆԵՏԵՐԵՒ «LAUREL»		ԿԻՏՐՈՆԱԽՈՍ «LEMONGRASS»
	ԿԱՍԻԱ «CINNAMON»		ՃՈՒՄՐՈ «FENNEL»		ԱՐՏՈՐ «SUMAC»

## ՈՍԿՐԱՆԻԹԻ ՏԵՂԱԴՐՈՒԹԻՒՆԸ

### ԿԱՄ ՈՍԿՈՐԻ ՊԱՏՈՒԱՏՈՒՄԸ

### ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺՈՒԹԵԱՆ ՄԷՋ (BONE GRAFTS)

ՏՈՔԹ. ԽԱԺԱԿ ԱՅՆԹԱՊԵԱՆ



Ոսկորի Պատուաստումը կամ ինչպես ընդունուած է ըսել ոսկոր ցանելը ատամնաբուժութեան մեջ անհրաժեշտ կը դառնայ, եթե ծնօտներու ոսկորներուն մեջ տարբեր պատճառներով ոսկորի մաշում կամ կորուստ տեղի ունենայ:

Ոսկորի պատուաստումը ընդհանրապես կը կիրարկուի արուեստական ակռաներ կամ ատամնաշարեր տեղադրելու պարագային՝ ոսկորին հաստութիւնը աւելցնելու կամ ծնօտներու ոսկրային վնասուածքները դարմանելու համար:

#### Ի՞նչ է ոսկրային պատուաստանիւթը.

Ոսկրային պատուաստանիւթը կրնայ ըլլալ բնական, կիսարուեստական կամ ամբողջովին արուեստական:



Բնական պատուաստը, որ կը կոչուի «*allograft*», պատուաստումի ժամանակ կ'առնուի անհատի ծնօտին կամ մարմնի այլ մասերու ոսկորներէն ու կը տեղադրուի մաշած կամ վնասուած ոսկրային հատուածին մեջ: Բնական ոսկրային պատուաստ կրնայ տրամադրել նաեւ անհատ մը ուրիշ անձի մը՝ դառնալով ոսկրային նուիրատու («*donor*»):

Կիսարուեստական ոսկրանիւթը, «*xenograft*», կ'առնուի կենդանիներու ոսկորներէն եւ շերմային ու քիմիական մշակման ենթարկուել ետք՝ կը յարմարեցուի մարդու ոսկորին:

Ամբողջովին արուեստական ոսկրանիւթը, «*alloplast*», կը պատրաստուի քիմիական կրածին նիւթերով, ինչպես՝ «*hydroxiappatite*», «*calcium*» եւ այլն...

Ոսկրային պատուաստանիւթը, ծնօտի ոսկրային վնասուած կամ մաշած հատուածին մեջ տեղադրուել ետք, կը խառնուի արեան հետ եւ կամաց-կամաց կը վերածուի միաձոյլ զանգուածի մը, որ ժամանակի ընթացքին (2-ին 3 ամիս) կը կարծրանայ ու կը միանայ ծնօտի ոսկորին:

**Ո՞վ կարիքը ունի ոսկրային պատուաստանիւթի.**

Կամ ինչպես ընդունուած է ըսել՝ ո՞վ պետք է ոսկոր ցանե:

Բոլոր անոնք, որոնց ծնօտներուն մեջ որեւէ պատճառով տեղի ունեցած է ոսկրային մաշում կամ վնաս, կարիքը ունին ոսկրային պատուաստումի:

## ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

Ոսկրային պատուաստումը թելադրելի է յատկապես.

- Ակրաներու հեռացումն ետք, երբ անոնց շուրջի ոսկորը բաւական վնասուած է:

- Ակրայ ցանելու պարագային («implant»), դարձեալ երբ ոսկորը վնասուած կամ մաշած է:

- Վրուեստական ատամնաշարեր տեղադրելէ առաջ, ծնօտները ամրացնելու եւ հաստութիւն ապահովելու համար:

**Ինչպէ՞ս տեղի կ'ունենայ ոսկրանիւթի տեղադրութիւնը.**

Նախ եւ առաջ ատամնաբոյժը կը կատարէ բերանի ամբողջական քննութիւն մը՝ ստուգելով լինտերուն, ակրաներուն եւ ծնօտներուն առողջական վիճակը: Կը կատարուին նաեւ տարբեր տեսակի ճառագայթային նկարահանումներ («X-rays, panoramic pictures, scanners»), որոնց հիման վրայ կ'որոշուի բուժման միջոցն ու ընթացքը:

Գործողութիւնը տեղի կ'ունենայ ատամնաբուժական դարմանատան մէջ: Ատամնաբոյժը թմրանիւթով կ'անզգայացնէ այն հատուածը, ուր պիտի տեղադրուի ոսկրանիւթը, ապա ճեղքելով լինտը կը բանայ ոսկորը ու լաւ մը մաքրելէ ու ախտահանելէ ետք՝ կը տեղադրէ զայն: Յաճախ, երբ վնասուած հատուածը բաւական լայն ըլլայ, ոսկրանիւթը տեղադրելէ ետք, անոր վրայ կը դրուի ոսկրային թաղանթ մը («Bone Membrane») աւելի լաւ ապահովելու ու ամրացնելու համար տեղադրուած ոսկրանիւթը: Ապա ատամնաբոյժը կը գոցէ ճեղքըլած լինտը ու կարելով դարձեալ կ'ամրացնէ զայն:

Ոսկորի պատուաստումն ետք, քանի մը օր ցաւ զգալը շատ քնական է, կրնայ նաեւ ըլլալ քիչ մը ուրեցը: Ատամնաբոյժը անպայման կը թելադրէ ցաւազրկիչներ եւ հակամիջրոպային դեղեր, ինչպէս նաեւ կը բացատրէ ինչպէս պէտք է ինսամել վերքը:

**Կարեւոր են հետեւեալ խորհուրդները ոսկրային պատուաստումն ետք.**

- Առաջին օրը քանի մը ժամ գործողութեան ենթարկուած կողմի այտին վրայ սառ տեղադրել, կարելի եղածին չափ նուազեցնելու ուռեցքը եւ արիւնահոսութիւնը կանխելու համար:

- Երբեք չողողել բերանը նուազագոյնը երեք օր: Նկատի ունենալով, որ ոսկրային պատուաստանիւթը շատ մասր աղի նման փոշիի կը նմանի, ողողման ժամանակ կրնայ դուրս գալ ու պարպուիլ:

- Բնաւ չծխել, որպէսզի չբորբոքի ու չփճանայ ոսկրանիւթը:

- Տաք ուտելիիքներ եւ խմիչքներ չօգտագործել:

- Չօգտագործել նաեւ ալքոլային ըմպելիքներ, որովհետեւ ալքոլը կրնայ բացասական շատ մը հետեւանքներ յառաջացնել՝ պատճառ դառնալով բորբոքումի, ցաւի, ինչպէս նաեւ՝ ալերգիք երեւոյթներու:

- Բժիշկին թելադրած դեղերը առնել ճիշդ ձեւով եւ ճիշդ ժամանակին, այլապէս բորբոքումի պատճառով ոսկրանիւթը կրնայ չամրանալ ու ձախողիլ:

Եթէ վերոնշեալ խորհուրդները ճիշդ ձեւով կատարուին, շատ քիչ է հաւանականութիւնը ոսկրային պատուաստի ձախողութեան: Տասեն տասնինգ օր ետք բժիշկը կը հանէ լինտերուն կարերը, ու երեքն վեց ամիս ետք արդեն ոսկորը կ'առողջանայ ու կ'ամրանայ, որմէ ետք կարելի է անոր վրայ արուեստական ատամնաշար դնել կամ ակրայ ցանել, ապա հանգիստ ճաշակել համադամ, բայց կարելի եղածին չափ օգտակար ուտելիքներ:



## ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆԸ ՆԱՅԱՍՏԱՆԻ ՄԷՋ ԵՒ ԵՐԵՒԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՆԱՄԱԼՍԱՐԱՆԸ



ԼՈՒԽԻԿ ՍՈՄՈՒՆՃԵԱՆ-ԱՖԱՐԵՎԱՆ

Յայաստանի մեջ բժշկական կրթութիւնը սկսած է միջին դարերէն:

Բժշկութեան եւ բնական գիտութիւններու դասաւանդման առաջին հաստատութիւններէն եղած է Սանահինի համալսարանը: Գրիգոր Մագիստրոս, այլ նիւթերու շարքին, ինև դասաւանդած ենաւ բժշկութիւն:

Տաթեւի վանքի համալսարանին մեջ Յովհան Որոտնեցի, եւ անոր վախճանումնեն ետք՝ Գրիգոր Տաթեւացի, այլ նիւթերու շարքին դասաւանդած են նաեւ բժշկութիւն: Գրիգոր Տաթեւացի նաեւ բժշկութեան եւ բնագիտութեան մասին դասագիրքեր պատրաստած են:

Կիլիկիոյ մայրաքաղաք Սիսի մեջ, Ներսէն Լամբրոնացիի հիմնած դպրոցին մեջ դասաւանդուած ենաւ բժշկութիւն:

Անիի, Տարօնի եւ Կեսարիոյ դպրոցներուն մեջ ուսումնասիրած են բնական գիտութիւններ եւ բժշկութիւն:

\*\*\*

Յայաստանի մեջ բժշկական կրթութիւնը զարգացաւ եւ լայն ծաւալ ստացաւ յատկապէս 20-րդ դարուն:

Թիֆլիսի մեջ գործող Անդրկովկասեան Յամալսարանի ուսանողներուն մեծամասնութիւնը հայեր էին:

Յայաստանի Յանրապետութեան կազմաւրումնեն ետք, 1919-ին որոշուեցաւ Յամալսարան հիմնել Երեւանի մեջ:

Պետական բժշկական համալսարանը բացուեցաւ 31 Յունուար 1920-ին, Ալեքսանդրապոլի (Գիւմրի) մեջ: Յաջորդ տարին, Յայաստանի խորհրդայնացումնեն ետք համալսարանը տեղափոխուեցաւ Երեւան եւ կոչուեցաւ Յայաստանի ժողովրդական Յամալսարան, իսկ 1922-ին՝ Պետական Յամալսարան:



Երեւանի մեջ, 3 Նոյեմբեր 1921-ին բացուեցաւ բժշկական քատրերու պատրաստութեան դպրոց մը: Ուսումնական կարեւոր գործընթացի ապահովման համար, Երեւանի բժշկական դպրոցի հիման վրայ հաստատուեցաւ Երեւանի Պետական Յամալսարանի բժշկական բաժանմունքը:

Առաջին տևորեն «դեկան»ը բժիշկ Սպանդարյան Կամսարական էր, իսկ դասախոսական կազմը բաղկացած էր վեց հոգին:

# ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

\*\*\*

Երեւանի Պետական Համալսարանի բժջկական բաժանմունքը 1927-ին տուաւ իր առաջին 32 շրջանաւարտները: Կառավարական որոշումով, 1930-ին պետական համալսարանի բաժանմունքներու հիման վրայ ըստեղծուեցան ինքնուրոյն համալսարաններ, որոնց շարքին՝ պետական բժշկական համալսարանը:

Համաշխարհային Երկրորդ Պատերազմի ժամանակ Երեւան փոխադրուեցան Կրասնոտարի եւ Օրգոնիկիձեի բժշկական հաստատութիւնները՝ ուսանողներով եւ դասախոսական կազմով:



Ուսանողական գիտական ընկերութիւնը ստեղծուեցաւ 1947-ին, իսկ 1958-ին սկսաւ իրատարակուիլ «Ապագայ Բժիշկ» թերթը: Սկիհոքահայերու համար 1957-ին ստեղծուեցաւ արտասահմանցի ուսանողներու բաժին:

Հայաստանի Նախարարաց խորհուրդին որոշումով, 25 Մայիս 1989-ին, Երեւանի Բժջկական Հաստատութիւնը կոչուեցաւ Միսիթար Շերացիի անունով:

7 Դեկտեմբեր 1988-ի Երկրաշարժեն ետք, ամէն օր բժշկական հաստատութեան ուսանողներու 200-էն 250 հոգինց ջոկատներ մեկնեցան աղետի գոտի:

\*\*\*

Հայաստանի անկախութենեն ետք, 1992-ին ստեղծուած գիևուորական ամպիոնի հիման վրայ, 1994-ին համալսարանին մեջ հիմնուեցաւ ռազմաբժշկական բաժանմունք մը:

Համալսարանի ուսանողներու նախաձեռնութեամբ, 1992-ին կազմաւորուեցաւ ուսանողական խորհրդարան մը, որ կարեւոր դերակատարութիւն կ'ունենայ ներհամալսարանական աշխատանքներու կազմակերպման գործին մեջ:

Հայաստանի կառավարութիւնը, 1995-ին, հիմնարկին տուաւ համալսարանի կարգավիճակ: Առողջապահութեան ազգային հիմնարկի կրթական բաղադրիչը կառավարութեան որոշումով 2011-ին միաւորուեցաւ բժշկական համալսարանի կրթական համակարգին:

Հայաստանի կառավարութեան 27 նոյեմբեր 2014-ի որոշումով, «Երեւանի Միսիթար Շերացիի անուան պետական բժշկական համալսարան» պետական ոչ առեւտրական կազմակերպութիւնը վերակազմուեցաւ «Երեւանի Միսիթար Շերացիի անուան պետական բժշկական համալսարան» հիմնադրամի:

\*\*\*

Բժշկական համալսարանը, Երեւանի կեդրոնը, բաղկացած է չորս կառոյցե. գլխաւոր, վարչական, տարրալուծարան եւ անդամագնական:

Համալսարանը ուսի հիւանդանոցային երեք համալիր, ուր ուսանողները գիտելիքներ եւ գործնական փորձառութիւն կը ստանան:

Հանրակացարանները համալսարանի մօտակայքը տեղակայուած են:

Համալսարանին կառավարման մարմիններն են՝ խորհուրդը, գիտական խորհուրդ եւ տեսուչը («rector»):

Խորհուրդը կազմուած է 32 անդամներէ:

## ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

Բաղկացած է դասախոսական կազմի, ուսանողութեան, Յայաստանի կառավարութեան, կրթութեան եւ գիտութեան նախարարութեանց ներկայացուցիչներէն:

Յամալսարանի խորհուրդի հիմնական պարտականութիւններն են Յամալսարանի տեսուչին ընտրութիւնը, համալսարանի զարգացման, ինչպէս նաեւ՝ միջազգային համագործակցութեան գլխաւոր ուղղութիւններու որոշումը՝ տեսուչին ներկայացումով։ Խորհուրդը նաեւ կը քննարկէ եւ կը հաստատէ համալսարանին պիտծն։

Երեւանի պետական բժշկական համալսարանը ունի վեց բաժանմունք։ Իրաքանչիւր բաժանմունքի գլխաւոր ղեկավարը ղեկանն է («dean»-ը), եւ ամեն մեկ բաժին կը ղեկավարի բաժանմունքային յանձնաժողովներու կողմէ։

\*\*\*

Պետական բժշկական համալսարան կը ընան դիմել միջնակարգ, եւ միջին մասնագիտական կրթութեամբ Յայաստանի քաղաքացիները եւ օտարերկրեայ ուսանողներ։



Դիմողներուն իրաւունք տրուած է իրենց ընտրութեամբ մուտքի քննութիւններ կատարել քնագիտութեան («physics»), քիմիագիտութեան («chemistry») եւ կենսաբանութեան (biology) առարկաներէն երկութիւն։ Մուտքի քննութիւններուն արդիւնքները կը հաստատին ընդունող յանձնաժողովին որոշումով։

Օտար քաղաքացիները ընդունուելու համար պետք է կատարեն որակաւորման քննութիւն, որուն արդիւնքները եւ պահանջուող միւս փաստաթուղթերը պետք է ուղարկուին համալսարան։





## ԱՅՈՒՐՎԵՏԱ (ԴՆԴԿԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆ)

ՆԱԽՈՐ ԳՈՉՈՒՆԵԱՆ-ԹԱՇՃԵԱՆ

Այուրվետան հնդկական այլընտրանքային բժշկութիւն մըն է: Բառացիօրեն թարգմանութիւնը՝ «ayus» եւ «veda» բառերէն, «Վյուս» կը նշանակէ կեանք, եւ «վետա» կը նշանակէ գիտելիք այսինքն «գիտելիք կեանքի մասին»:

Ըստ սանսկրիթերէնի, այուրվետան սրբազն գիտելիք մըն է եւ կը նկատուի աշխարհի ամենահին առողջապահական համակարգը,



որ առևուազն 3000 տարի առաջ հասու դարձած է մեծն իմաստուններուն: Այուրվետայի հիմունքները գրուած են հնդկական գիրքերու մէջ, որոնք կը կոչուին «Vedas»՝ իին հնդկական իմաստութեան գիրքեր:

Այուրվետայի նպատակն է կանխել հիւանդութիւնը, բուժել հիւանդը եւ պահպանել կեանքը: Ան շատ աւելին է, քան միայն բուժումը, որովհետեւ հիմունած է ֆիզիքական, մտային եւ զգացական առողջութեան վրայ: Ըստ Այուրվետայի, կեանքի մէջ ամեն ինչ իրարու կապուած է, այդ պատճառով ալ

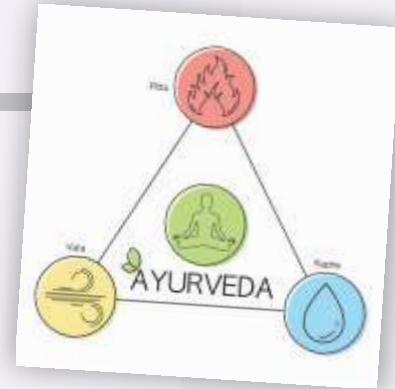
առողջութեան հիմը հաւասարակշռութեան եւ ներդաշնակութեան մէջ է:

Երբ մարդը սթրեսային վիճակի մէջ կը գտնուի, ապա հաւանական է, որ հիւանդանայ: Այուրվետան կը կերպունանայ ապրելակերպի եւ բնական բուժումներու վրայ, մարմինի, մտքի, եւ հոգիի միջեւ հաւասարակշռութիւն ստեղծելու միտումով:

Աւանդական բժշկութիւնները, ինչպէս չինական բժշկութիւնը եւ այուրվետան կը հաւատան, որ ամեն մարդ ունի ներուժ մը («energy»). Չինական բժշկութիւնը այս «energy»-ն կը կոչէ «chi», Այուրվետան զայն կը կոչէ փրանա: Ինչպէս արիւնը պէտք է սահուն եւ հաւասարակշռուած հոսի, նոյնպէս ալ ըստ այուրվետային մարմինի «energy»-ին համակարգը պէտք է լաւ հոսի եւ հաւասարակշռուած ըլլայ, որպէսզի մենք առողջ ըլլանք: Հաւասարակշռութեան կարելի է հասնիլ առողջ սննդականունի, բուսաբանութեան, հանգիստ քունի, կանոնաւոր մարզանքներու եւ սթրեսի կառավարման միջոցով:

Այուրվետան Տիեզերական գիտելիքի մաս կը կազմէ եւ հիմնուած է հինգ տարրերու գաղափարին վրայ՝ հող, ջուր, կրակ, օդ եւ եթեր (տիեզերը): Այս տարրերը միաւորուելով կը ձեւաւորեն տոշաները, եւ ասուց հաւասարակշռութիւնը հասկնալը կարեւոր է առողջութեան պահպանման համար:

Ըստ Այուրվետայի փիլիսոփայութեան՝ իւրաքանչիւր մարդու կառուցուածքը կազմը-



## ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

Լած է երեք տոշաներէ՝ վաթա (օդ եւ տիեզերք), փիթա (կրակ եւ ջուր) քաֆա (հող եւ ջուր): Տոշան էնթրճի կամ ներուժի տեսակ մըն է, որ կը կարգաւորէ մարմինի ֆիզիքական եւ հոգեբանական գործընթացը:

«Vata»-ն կը հսկէ ձեր մարմինի եւ մտքի շարժման հոսքը, կ'որոշէ ձեր ճկունութիւնը, մկաններու եւ յօդերու շարժումը, արեան հոսքը եւ շնչառութեան ձեւը: Եթէ ձեր մէջ գերիշխող է վաթան, ապա դուք ստեղծագործ էք, ճկուն եւ արագ գործող: Դուք նաեւ անհանգըստանալու հաւանականութիւն ունիք: Այուրվետիկ բուժաշխատողը կրնայ առաջարկել քուն, կանոնաւոր սննդականոն, մտակեդրոնացում («meditation»), հանգիստ եւ թուլացում («relaxation»):

«Pitta»-ն կը թարգմանուի «կրակ». Ներուժի այն տեսակն է, որ կը սպառէ այլ բաներ: Փիթան, այուրվետական տեսութեան մէջ, պատասխանատու է մարսողութեան, հորմոններուն եւ նիւթափոխանակութեան: Եթէ ձեր մէջ գերիշխող է փիթան, ապա դուք հակուած էք ըլլալ առաջնորդ, մրցունակ, ուժեղ կամքի տեր, վատահ եւ կեդրոնացած: Երբ ձեր փիթան հաւասարակշռութենէ դուրս է, ապա դուք կրնաք շատ արագ զայրանալ կամ յուզուիլ, չմտածուածորոշումներ կայացնել:

Փիթայի անհաւասարակշռութիւնը կ'արտայայտուի նաեւ բորբոքումով, ցանով, մորթային հիւանդութիւններով, ինչպես էկզեման կամ փշտիկները, եւ մարսողական խնդիրներով՝ ինչպես գրգռուած աղիքի համախտանիշը, փորլուծութիւնը եւայլն: Փիթան հաւասարակշռելու համար կ'առաջարկուի հանգստացնող մարզանքներ, զով սնունդ կամ միջերկանեան սննդականոն, որ կ'օգնէ բորբոքումին:

«Kafa»-ն այն տարրն է, որ կը պահէ ձեր բշիշները իրարու հետ կապուած մինչեւ մկաններ, ոսկորներ եւ յօդեր. յայտնի է դիմացկունութեամբ: Եթէ ձեր մէջ գերիշխող է

քաֆան, ապա դուք կը յարմարիք առօրեայ կեանքին: Յուզական առումով կը սիրեք ակընկալիքները, հաւատարիմ էք: Բայց երբ քաֆան հաւասարակշռութենէ դուրս է, ապա կը յառաջանայ աւելորդ յոգնածութիւն, կշիռքի յաւելում, ուռածութիւն, աստարբերութիւն նոր գործունեութեան նկատմամբ: Քաֆայի անհաւասարակշռութեան դէմ պայքարելու համար եթերախիլերը կրնան օգտակար ըլլալ: Կ'առաջարկուի մարմնամարզութիւն եւ թեթեւ ուտեստներ, ինչպայս պտուղներն ու բանշարեղենը:

Իւրաքանչիւր մարդ եզակի է եւ կ'ենթադրուի, որ իւրաքանչիւր մարդ ունի տոշաններու իւրայատուկ համադրութիւն մը, որ յայտնի է իբրեւ փրաքրիթի: Փրաքրիթին անհատի բնածին կառուցուածքն է, իսկ վիքրիթին՝ անհատի անհաւասարակշռութեան կամ հիւանդութեան ներկայի վիճակը: Այուրվետան տարբեր բուժիչ մօտեցումներու միջոցով կը փորձէ անհատին վիքրիթին համապատասխանեցնել իր փրաքրիթին: Ուրեմն այս տոշաններէն իւրաքանչիւրը կը թելադրէ ձեր զգացական օրուաւոր եւ թոյլ կողմերը, ձեր մարմինի կարիքներն ու ցանկութիւնները, ի նպաստ ձեզի վարժութիւնները եւ այլն: Այուրվետիկ բուժաշխատողները կ'օգնեն ձեզի հաւասարակշռութիւն գտնելու երեք տոշաններուն միջեւ: Երբ տոշանները հաւասարակշռութենէ դուրս են, կը յառաջանայ հիւանդութիւնը: Անոնք կ'առաջարկեն սննդականոն, սթրեսի կառավարում, քուն, վարժութիւններ, մարզում, եօկա, մտակեդրոնացում եւ երբեմն դեղաբոյսեր՝ օգնելու մարդուն վերականգնելու առողջութիւնը եւ հաւասարակշռութիւնը:

Այուրվետան կը փաստէ, որ կանխարգիլումը շատ աւելի կարեւոր է, քան ինքնին բուժումը: Քանի որ եթէ մարդը ժամանակին ըստուգէ սեփական առողջական վիճակը, ապա հետագային անոր մօտ խնդիրներ չեն ծա-

## ՄԱՍՆԱԳԵՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

գիր: Այուրվետան կը բարձրացնէ մարմինի դիմադրողականութիւնը տարբեր հիւանդութիւններու նկատմամբ: «Մենք մարդը ամբողջականօրէն կը գնահատենք մտքի, մարմինի եւ հոգիի տեսանկիւնե», կ'ըսէ փորձագետը: «Մենք կ'ուսումնասիրենք ձեր ապրելակերպը՝ ինչպէս կ'ուտէք, ինչպէս հոգ կը տանիք դուք ձեզի, ձեր մտածողութեան, նկատի կ'առնենք ձեր հոգեւոր համոզումները, ձեր ըսթեսի կառավարումը, ձեր մարզանքները եւ ձեր միշավայրը: Մենք հաշուի կ'առնենք այս բոլոր գործուները, հասկնալու համար, թէ ինչն է պատճառը ձեր անհաւասարակշռութեան, այսուհետեւ ձեզի համար մշակուած յատուկ ծրագիրով կ'օգնենք վերականգնելու ձեր հաւասարակշռութիւնը»:

Այուրվետիկ բուժման ժամանակ կ'օգտագործուին միմիայն բնական դեղամիջոցներ, կը կատարուին հաճելի եւ օգտակար մարձումներ եւ յատուկ սննդականոն. մօտեցումը անհաւական է, մարմինի ամբողջական մաքրման, երիտասարդացման, ամրացման ու բուժման համար: Յատուկ եղանակով եւ անընդհատ հետեւելով կ'ապահովուի հաւասառակշռութիւն եւ ներդաշնակութիւն բնութեան եւ մարդուն միշեւ:

Այուրվետիկ բուժման մեջ մտահոգիչ է այն, որ այուրվետական դեղերու մօտաւորապէս 20%-ը կը պարունակէ կապարի, սնդիկի եւ մկնդեղի որոշակի մակարդակ, որոնք կրնան ըլլալ կամ չըլլալ անվտանգ: Պատահած են կապարէ թունաւորման հարիւրաւոր դեպքեր: Այուրվետայի որոշ կողմնակիցներ կը նշեն, որ անոնք վտանգաւոր չեն, եթէ ճիշդ ձեւով պատրաստուած են: Այսուամենայնիւ, այս պնդումները հաստատող որեւէ հրապառակուած գիտական ապացույցներ չկան:

Միացեալ Նահանգներու մեջ այուրվետան չունի արտօնագիր, սակայն որոշ հաստատութիւններ կ'առաջարկեն այուրվետական վկայագրեր: Իսկ Հնդկաստանի մեջ այուր-

վետան համարժեք է արեւմտեան բժշկութեան: Հնդկաստանի մեջ կան բազմաթիւ պետական եւ մասնաւոր այուրվետական բժշկական դպրոցներ եւ հիւանդանոցներ: Ան հնդկական աւանդական մշակոյթի կարեւոր մեկ մասն է: Այուրվետական բժշկութիւնը գոյութիւն ունի հազարաւոր տարիներէ ի վեր, բայց դեռ շատ հետազօտութիւններու կը կարուտի, որպէսզի դիտարկուի արեւմտեան բըժշկական համակարգին իրական համազօր:



Բայց չմոռնանք, որ այուրվետան նախ եւ առաջ փիլիսոփայական խորունկ համակարգ մըն է: Ան մարդը կը դիտէ իբր Տիեզերքի, աստուածային արարման անքակտելի մասնիկ մը: Այուրվետան, մարդը կ'առաջնորդէ Փիզիքական ներդաշնակութեան, որպէսզի ան հասնի հոգեւոր բաւարարուածութեան, ներքին երջանկութեան, սիրոյ եւ բարութեան:



# ՔՍԴՑԿԵԼԻ ՆԵՐՔԻՆ ԵՒ ԱՐՏԱՔԻՆ ՊԱՏճԱՌՆԵՐԸ

ՏՈԶԹ. ԷՏԻ ՐԱԳՈՒՐԵԱՆ

Աշխարհի տարածքին ամեն տարի քաղցկելի տառապող հիւանդներու թիւը կ'աւել-նայ աւելի քան 18 միլիոն նոր պարագաներով: 2020-ին, 11%-ը կը տառապէր թոքերու քաղցկելի, 11%-ը՝ կրծքագեղձի, 10%-ը՝ հաստ աղիքի, 7%-ը՝ շագանակագեղձի («prostate»), 5%-ը՝ ստամոքսի եւ 5%-ը՝ լեարդի: Այսուհանդերձ, ահազանգային է տեսնել քաղցկելի տագնապալի աճ մը երիտասարդ չափահասներու մէջ: Ազքէ անցընելով արեւմտեան երկիրներու մեծ մասին մէջ 25-49 տարեկանները, եւ 1990-ականներու քաղցկելի տըւեալները համեմատելով 2018-ի տուեալներուն հետ՝ կը նշմարենք 22% աճ մը, հիմնականորեն՝ կրծքագեղձերու եւ ստամոքսաղիքային պարագաներ:

Հետաքրքրական է այս, որ այս տուեալները յար եւ նման են «արեւմտեան» ապրելակերպ ունեցող գրեթէ բոլոր երկիրներուն մէջ, ուր սովորական է ուտել վերամշակուած (տուփեղէններ, պահածոններ եւ այլն) ճաշեր, հետեւիլ բարձր շերմուժով («calorie») սննդածելի, եւ շատ քիչ մարմնամարզանք կատարել, որուց վրայ կ'աւելնայ կենսոլորտի ապականութիւնը: Ուսումնասիրութիւնները ցոյց կու տան, որ Չինաստանի գիւղերուն (ուր հեծանիւն ու պարտեզային բնական ճաշերը ընդհանրացած են), եւ ճափոնի մէջ (քալելը/հեծանիւով գործի երթալը, բանջարեղէնը իւրաքանչիւր ճաշի մէջ, հազիւ կարմիր միս, բայց գրեթէ երթեք) երիտասարդ չափահասներու մէջ քաղցկեղը բարձր տոկոս մը չի ներկայացներ: Այս համեմատութիւն-

ները կրնան ցոյց տալ (բայց դեռ չեն փաստըւած), որ վերամշակուած ճաշերը, շաքարի բարձր համեմատութեամբ ուտելիքները, ծուխսը (ամեն տեսակի) եւ մարզանքի պակասը քաղցկեղի հիմնական պատճառներ կը հանդիսանան:

Տուեալներէ մեկնելով, եւ այն ինչ որ մեսք ցարդ գիտենք, քաղցկեղի պատճառները թէ՛ ներքին ծինային (genetics) են, եւ թէ՛ արտաքին:

## Ներքին.

Այս պարագային տարիքը կարեւոր դեր կը խաղայ, որովհետեւ մեսք ունինք «ոստիկանական» համակարգեր, որոնք կը ստուգեն մեր DNA-ի թերութիւնները: Մեր բոլոր բջիջներուն DNA-ը ամբողջութեամբ կը պատճենահանուի ամեն անգամ, երբ բջիջը կը բաժնուի: Այդ DNA-ը կը պարունակէ ԲՈԼՈՐ տեղեկութիւնները ծեր մասին. ինչպէս կ'աշխատի ծեր լեարդը, որքա՞ն արագ կը զտեն ծեր երիկամները, որքա՞ն կարիքը ունիք կարմիր գլուխիններու եւ որքա՞ն է ծեր հասակը: Օրական 330 միլիառ բջիջ կը բաժնուի: Իւրաքանչիւր բջիջի DNA-ը ամբողջութեամբ կը ստուգուի «ոստիկանութեան» կողմէ: Նոյնիսկ մեկ տարի սխալը, օրինակ, կրնայ թալասեմիա յառաջացնել: Տարիքի բերումով, պատճենահանող մեցենան կրնայ աւելի սխալներ գործել, կամ պատճառ կը դառնայ ոստիկաններու նուազ կեղրոնացումին: Ահա թէ ինչո՞ւ քաղցկեղի որոշ տեսակներ աւելի տարածուած կ'ըլլան

Մեծ տարիքին: Սակայն, ամբողջովին առողջ մարմիններու մեջ այս համակարգը աւելի լաւ կ'աշխատի, իսկ թերութիւնները աւելի քիչ կ'ըլլան:

## Արտաքին.

Խնդիրներուն մեծ մասը հոս կը գտնուի: Ահաւասիկ հիմնականները.

**Ա- Ֆիզիքական քաղցկեղածիներ.** արեւու լոյսին 5%-ը կը կազմեն անդրմանիշակագոյն ճառագայթները (50% լոյս, 45% այսրկարմիր կամ շերմութիւն): Անդրմանիշակագոյն ճառագայթները կը մասնաւուեն DNA-ը եւ, հետեւաբար, կը սպանեն այդ բժիշը: Երբ ծովը արեւուն տակ կը կենաք, դուք կը սպանեք մորթին միլիոնաւոր կենդանի բժիշները, իսկ մարմինը կը լայնցնէ մորթին արեան երակները՝ հեռացնելու այդ վնասը: Այս է պատճառը, որ արեւու այրուածքն յետոյ մորթը կը կարմրի: Յարցուցէք որեւէ մորթաբանի՝ «քանի՞ ժամ ուղղակի արեւու շողը օգտակար է». անոնք միշտ ԶԵՐՈ պիտի պատասխանեն:

Ճարպոտ պատրաստի արագ ճաշերը, վերամշակուած միսը եւ պանիրը, ինչպես նաև շաքարով հարուստ ուտելիքներն ու խմիչքները անքանական են. անոնց վրայ աւելցուցէք պահիչ քիմիական նիւթերը եւ գոյները, եւ մենք այժմ պատճառներ կը տեսնենք ստամոքսաղիքային քաղցկեղի բարձր ցուցանիշներու: Թեեւ զանոնք հեռացնելը այնքան ալ դիւրին չէ, մենք կրնանք հաւասարակշռել անոնց «վատ» ազդեցութիւնը՝ մեր սննդականոնին մեջ աւելցնելով («fibers») մանրաթելերով ուտելիքներ, ինչպես՝ պտուղներ, բանջարեղին, բնական ըմպելիքներ, ընկոյզ:

**Բ- Քիմիական քաղցկեղածիներ.** անոնք կ'ընդգրկեն ծխախոտի բաղադրիչները (կուպր՝ «tar», կտաւաքար՝ «asbestos»), ալքոլը, մըշակուած բոյսերու վրայ գտնուած սունկային թոքսինները («aflatoxin») եւ զարիկով («arsenic») ապականած ջուրը: Ծխախոտը կը պարուսակէ քիմիական նիւթեր, որոնք կ'ոչնչացնեն:

կամ կ'ազդեն DNA-ի պատճենահանման մեջանիզմին վրայ: Յաւելեալ ալքոլը կը նուազցնէ մարմնեն թոյները հեռացնելու լեարդին ուսակութիւնը. երբ աւելորդ ալքոլ ըլլայ, լեարդը կը զբաղի զայն հեռացնելով՝ անտեսելով արտաքին եւ ներքին թոյներ, որոնք հոն կը մնան: «Aflatoxin»-ը կ'արտադրուի խոնաւ տեղեր պահուած ոսպի եւ ընկոյզի վրայ աճած սունկերու (բորբոսներու) կողմէ: Սիսեռն ու սուտանական պիստակը սովորական թիրախներ են: «Aflatoxin»-ը հզօր քաղցկեղածին գործոն է լեարդի բջիշներուն համար: Ինչ կը վերաբերի ապականած ջուրի զարիկին, ան կը ստացուի ժանտասպաններն եւ փայտամշակման արդիւնաբերութիւններէ, որոնք չեն տարածուած Լիբանանի մեջ:

Նոր ապացոյցներ ցոյց կու տան, որ ծխելը նոյնպես կ'ազդէ սեռային բջիշներուն (սերմերու եւ ծուաբջիշներու) վրայ՝ անոնց DNA-ին մեթիլարկութեան միջոցով: Այս մէկը կը նշանակէ, որ 20 տարի ծխող եւ զաւակ ունեցող մարդ մը այդ «ծխածուած DNA»ը կը փոխանցէ իր զաւակին: Այս ծեւով կը ստանանք պատասխանը այն հարցումին, թէ ինչո՞ւ որոշ ծխողներ կը ծխեն երկար տարիներ առանց որեւէ հարցի, մինչդեռ անոնց զաւակը թոքերու քաղցկեղ կ'ունենայ 20 տարեկանին: Ծնողները աւելի մաքուր ծիներ ունեին, աւելի առողջ ժամանակներու մեջ ապրած ըլլալով եւ հետեւաբար կոցած են հակակշռել իրենց DNA-ին կրած վնասը:

**Գ- Կենսաբանական.** որոշ ժահրեր («virus») կրնան իրենց DNA-ը ներդնել մեր DNA-ին մեջ՝ հետեւաբար ոչնչացնել հոն առկայ տեղեկութիւնը: Եթէ այդ տեղեկութիւնը կենսական նըշանակութիւն ունի, ապա՝ կրնայ կորսուիլ: Ընդհանրապես (90%) փոփոխութիւնները կարեւոր չեն, ուստի կեանքը կը շարունակուի: Սակայն, որոշ ժահրեր, ինչպես՝ EBV-ն, կ'ըսէլի թէ վնաս կը հասցնէ բջիշներու բաժանումը հակակշռող DNA-ին՝ պատճառ դառնալով B-

## ԹՂԹԱԾՐԱՐ

բջիջներու անվերահսկելի բաժանումին, այսինքն՝ B-բջիջներու քաղցկեղին:

Այլ ժահրեր, ինչպէս՝ լերդաբորը («Hepatitis») B-ն եւ C-ն, այսքան մեծ վնաս կը հասցընեն լեարդին, որ ժամանակի ընթացքին լեարդը կը դադրի բնական գործելէ եւ կրնայ յայտնուիլ քաղցկեղով: «Helicobacter pylori» պաքթիրիաները եւ ալքոլի առատ գործածութիւնը կրնան փորուածըներ յառաջացնել ստամոքսի պատին վրայ (hung) եւ բարձրացնել ստամոքսի քաղցկեղի հաւանականութիւնը: Արգանդի վզիկի բջիջներուն մէջ «rare-piloma» ժահրը կը բարձրացնէ արգանդի վզզիկի քաղցկեղի յառաջացման վտանգը, այդ իսկ պատճառով կիներուն կոչ կ'ուղղուի յաճախակի «PAP smears» կատարել (Վերջերս պատուաստի վերածուած):

Արդարեւ, մենք կը տեսնենք, որ մեր DNA-ը անընդհատ կոտրուելու, վնասուելու սպառնալիքի տակ է, որ կը փոխուի ամեն վայրկեան, ամեն օր: Լաւագոյնը, որ մենք կրնանք ընել, այս վնասներին խուսափիլ ու վտանգը ըստ կարելւոյն նուազեցնելն է: Չատ հաւանաբար, մենք պիտի չյաջողինք ամբողջութեամբ վերացնել կենսոլորտի ապականու-

թիւնը, բայց հաւատալ, որ «նարկիլէ»ն կամ ելեկտրոնային ծխախոտը եւ գոլորշիացող ծուխը («vaping smoke») աւելի լաւ է, ինքնախաբեութիւն է մինչեւ մահ: Աւելի արդիւնաւետ է գիտակցուած ուտելու սովորութեան յարմարիլը:

Վերջապէս, մենք չենք կրնար խուսափիլ որոշ ժահրերէ վարակուելէ, բայց կրնանք պատուաստուիլ քաղցկեղ յառաջացնող որոշ ժահրերու դէմ, ինչպէս՝ լերդաբորը («Hepatitis») B-ն, HPV-ն: Տակաւին, մենք կը նաև աւելի շատ մարզանք ընել եւ մեր մարմինը «երիտասարդականացնել», որ կարենայ պայքարիլ ԲՈԼՈՐ հիւանդութիւններուն դէմ: Օրական կես ժամ արագ քալելը, օրինակ, կը հեռացնէ թոյները քրտինքի միջոցով եւ կը նուազեցնէ զանոնք լեարդին մէջ, կ'աւելցնէ ստամոքսադիքային համակարգին շարժումը՝ այդպիսով նուազեցնելով վնասակար ուտելիքներու երկարատեւ մնալը, կը բարելաւէ ախտամերժութիւնը՝ ողնածութեն դուրս բերելով եւ դէպի արիւն փոխանցելով քաղցկեղի դէմ պայքարող բջիջները, եւ վերջապէս կ'աւելցնէ թթուածինի քանակը թոքերուն եւ սրտին մէջ:



# ՈՒՍՈՒՄՆԱԽՐՈՒԹԻՒՆ ՄԸ ԿԲ ԴԱՍՏԱՏԵ

## ԾԽԵԼԸ DNA-Ի ԱՅԼԱՓՈԽՈՒԹԻՒՆ ԿԲ ՅԱՌԱԶԱՑՆԵ՝ ՅԱՆԳԵԼՈՎ ՔԱՂՑԿԵՂԻ

Տարիներու ընթացքին ուսումնասիրութիւնները ցոյց տուած են, որ ծխելը կրնայ շատ վտանգաւոր ձեւով փոխել DNA-ը: Ծխախոտի ծովախին մեջ գտնուող թռւնաւոր նիւթերը կրնան առաջնորդել այլափոխութիւններու, որոնք իրենց կարգին կրնան եական ազդեցութիւն ունենալ առողջութեան վրայ եւ աւելցնել շարք մը հիւանդութիւններու, ներառեալ՝ քաղցկեղի վտանգը:

Նոր հետազօտութիւն մը կը հաստատէ, որ ծխելը իսկապէս կրնայ DNA-ի առաջնորդել այլափոխութիւններու, որոնք կրնան պատճառ դառնալ քաղցկեղի: Այս այլափոխութիւնները կը հրահանգեն մարմնին՝ դադրեցընելու յատուկ սպիտակուցներու արտադրութիւնը՝ նախքան անոնց լիարժեք ներուժի հասնիլը, ինչ որ կը խանգարէ քաղցկեղին պաշտպանուելու անոնց կարողութիւնը:

Աւելին, հետազօտողները յայտնաբերած են, թէ իբրեւ «ուռ ճնշողներ» ճանչուած ծիները, որոնք սպիտակուցներ կ'արտադրեն



Եւ սովորաբար կ'արգելափակեն մոլորած բջիջներու բազմացումը՝ յատկապէս կ'ազդուին այս այլափոխութիւններէն, որոնք պատճառ կը դառնան քաղցկեղի բջիջներու անհակակշռելի աճին:

«Մեր ուսումնասիրութիւնը ցոյց տուաւ, որ ծխելը կ'առնչուի DNA-ի փոփոխութիւններու, որոնք կը խափանեն ուռ ճնշող նիւթերու ձեւաւորումը», - կ'ըսէ Թորոսթոյի համալսարանի Ph.D-ի ուսանող Նինա Ատլըր, որ դեկավարած է հետազօտութիւնը: «Առանց անոնց, անքնական բջիջները առիթ կ'ունենան աճելու՝ զերծ բջիջներու պաշտպանութենեն, եւ քաղցկեղը աւելի դիւրին կը զարգանայ»:

Օգտագործելով հաշուական հզօր մեթոտներ՝ հետազօտողները ուսումնասիրած են քաղցկեղի 18 տարեր տեսակներու աւելի քան 12.000 ուռուցքային նմոյշներու DNA-ը: Անոնց բացայատումներուն համաձայն, յստակ կապ գոյութիւն ունի ծխելու յատկանշական DNA-ի «հետքին» եւ թոքերու



քաղցկեղի ատեն յայտնաբերուած տարբերակներու այլափոխութիւններուն միջեւ:

Անոնց տուեալները նաեւ ցոյց կու տան, որ մարդիկ որքան շատ ծխեն, այնքան աւելի շատ կ'ըլլան այդ վնասակար այլափոխութիւնները: «Բոլորը գիտեն, որ ծխելը կրնայ քաղցկեղ յառաջացնել, բայց մասնկային («molecular») մակարդակի վրայ անոր աշխատանքի եղանակներէն մեկը բացատրելը կարեւոր քայլ մըն է հասկալու, թէ ինչպէս մեր ապուեակերպը կ'ազդէ քաղցկեղի յառաջացման վրայ՝ կ'աւելցնէ զտլը»:

## Այլ գործօններ անորոշ են

Գիտնականները նշած են, որ յաւելեալ հետազօտութիւններ անհրաժեշտ են՝ ճիշդ հասկնալու այլ գործօններու վնասակար ազդեցութիւնը, ինչպէս՝ ալքոլի գործածութիւնը եւ վատ սննդաձեւը DNA-ին վրայ, սակայն առայժմ գոյութիւն ունին վճռական ապացուցներ, որ ծխելը քաղցկեղ կը պատճառէ: Այս եզրակացութիւնը հաստատուած է նախկին ուսումնասիրութիւններով:

Նախկին հետազօտութիւնները պարզած են, որ ծխախոտի ծուխին մեջ առկայ քիմիական նիւթերը, ինչպէս՝ բազմածիր անուշաբոյր ածխաջրածինները («polycyclic aromatic hydrocarbons - PAHs») եւ «nitrosamine»-ները կրնան ուղղակիորեն փակիլ DNA-

ին եւ յառաջացնել այլափոխութիւններ, որոնք կը խափանեն բջիջային բնական գործընթացները եւ կը յանգեցնեն քաղցկեղի: Աւելին, ծխելը կ'արտադրէ հակազդեցիկ թթուածինի տեսակներու եւ ազատ ռատիզլներու բարձր մակարդակ մը՝ վնասելով DNA-ին եւ պատճառելով այլափոխութիւններ ու բջիջային այլ վնասուածքներ:

Վերջապէս, ծխելը կրնայ նաեւ յանգեցնել ծինային ժառանգական փոփոխութիւններու, որոնք DNA-ի մասնիկային («molecular») փոփոխութիւններ են եւ կ'ազդեն ծխերու արտայայտութեան եւ երկարաժամկետ ազդեցութիւն



ունին առողջութեան վրայ, ներառեալ՝ ապագայ սերունդներուն փոխանցելը:

Նոր հետազօտութիւնը յաւելեալ փաստեր կու տայ, թէ ինչ լուրջ վնաս կը հասցնէ ծխելը մարդու առողջութեան եւ կ'ապացուցէ, թէ ինչո՞ւ ծխելն իրաժարիլը կամ անկէ ընդհանրապէս խուսափիլը միշտ լաւագոյն միջոցը կը հանդիսանայ:

Հետազօտութիւնը հրապարակուած է «Science Advances» ամսաթերթին մէջ:

# ՍՐԾԵՍԸ

## ԿՐՆԱՇ ՔԱՂՑԿԵԴԻ

### ՊԱՏճԱՌ ՆԱՌԻՍԱՆԱԸ

Սթրեսը բարդ եւ բազմաբնոյթ երեւոյթ մըն է, որ կրնայ ազդել ֆիզիկական եւ հոգեկան առողջութեան վրայ: Թեեւ կան որոշ ապացոյցներ, որոնք ցոյց կու տան կապը քրոնիք սթրեսին եւ որոշ հիւանդութիւններու, ներառեալ քաղցկեղի վտանգին բարձրացման միջեւ, սակայն այս կապը լիովին հասկնալի չէ, եւ երեւոյթը տակաւին շարունակական հետազօտութեան առարկայ է:

Սթրեսի եւ քաղցկեղին միջեւ կապը քընարկումի նիւթ է, բայց կարեւոր է նշել, որ քաղցկեղը բարդ հիւանդութիւն մըն է բազմաթիւ ազդակներու ազդեցութեամբ, ներառեալ ծինային, կենսոլորտային եւ կենսաձեւի գործոնները: Սթրեսը առանձին դժուար թէ ուղղակիորէն քաղցկեղ յառաջացնէ, բայց ան կրնայ ազդել քաղցկեղի զարգացման վրայ անուղղակի ուղիներով: Ահաւասիկ քանի մը հաւանական մեքանիզմներ, որոնց միջոցով սթրեսը կրնայ նպաստել քաղցկեղի յառաջացման.

Կը ճնշէ ախտամերժ համակարգին վրայ. Երկարատեւ սթրեսը կրնայ տկարացնել ախտամերժ համակարգը՝ մարմինը դարձնելով աւելի նուազ արդիւսաւետ անընական բջիջներու, ներառեալ՝ քաղցկեղի բջիջներու յայտնաբերման եւ ոչնչացման գործին մէջ: Ախտամերժ տկարացած համակարգը կրնայ պատճառ դառնալ քաղցկեղի բջիջներու աւելի դիրին բազմանալուն:

Բորբոքում կը պատճառէ. քրոնիկ սթրեսը կրնայ նպաստել մարմին բորբոքումին, իսկ բորբոքումը կ'առնչուի քաղցկեղի յառաջաց-

ման եւ զարգացումին: Կ'ենթադրուի, որ երկարատեւ բորբոքումը կրնայ քաղցկեղի բջիջներու աճին եւ տարածման համար բարենպաստ միջավայր մը ստեղծել:

Ապրելակերպի գործոններ. քրոնիկ սթրեսի տակ գտնուող անձեր կրնան վատառողջ վարքագիծ դրսեւորել, ինչպէս՝ ծխելը, ալքոլի չափէն աւելի գործածութիւնը, սննդաձեւի սխալ ընտրութիւնը եւ մարզանքի բացակայութիւնը: Այս վարքագիծը բացայայտ վրտանգ սպառնացող ազդակ է քաղցկեղի տարբեր տեսակներու յառաջացման համար:

Հորմոնային փոփոխութիւններ. սթրեսը կրնայ խթանել սթրեսի հորմոններուն արձակումը, ինչպէս՝ քորթիզոլը եւ ատրենալինը: Այս հորմոններու երկարատեւ առկայութիւնը կրնայ ազդել մարմին ընդհանուր հորմոններու հաւասարակշռութեան վրայ՝ պատճառ դառնալով քաղցկեղի որոշ տեսակներու աճին:

Եթէ մտահոգ էք սթրեսով եւ ձեր առողջութան վրայ անոր հաւանական ազդեցութեամբ, կը թելադրուի որդեգրել սթրեսը հակակշռող ռազմավարութիւններ, ինչպէս՝ հերթական մարզանքը, թուլացման մեթոտներ («relaxation techniques»), ընկերային նեցուկ եւ անհրաժեշտութեան պարագային՝ դիմել մասնագետի: Ընդհանուր առմամբ առողջ ապրելաձեւի պահպանումը կրնայ նպաստել ձեր բարօրութեան եւ մեծ չափով նուազեցնել տարբեր հիւանդութիւններու, ներառեալ՝ քաղցկեղի վտանգը:

## ԻՆՉՈ՞Ւ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՆ ԱԼ ՔՍԴՅԿԵԴ ԿՌՒՆԵՆԱՆ

Քաղցկեղը բարդ հիւանդութիւն մըն է, եւ երբ խօսքը կը վերաբերի մասուկներու, ան հսկապէս շփոթի կը մատնէ ու սիրտ կը ճմլէ: Այժմ տեսնենք, թէ ինչո՞ւ մասուկները, որոնք պէտք է վայելեն իրենց խաղն ու արկածահնդրութիւնները, երբեմ ստիպուած են դիմակալելու այս դժուարին մարտահրաւերը:

Նախ, կարեւոր է նշել, որ քաղցկեղը վահակիչ չէ, ինչպէս է պարագան պաղառութեան կամ կրիփին: Մարդ քաղցկեղ չ'ունենար ուրիշէն վարակուելով, եւ հաստատ է, որ երեխան ինքը չէ պատճառը այս հիւանդութեան: Քաղցկեղը կը պատահի, երբ բան մը սիսալ կ'ընթանայ մարմնին բջիջներուն մէշ:

Մեր մարմինները կազմուած են միլիոնաւոր բջիջներու, որոնց իրաքանչիւրը ուսի յատուկ պաշտօն մը՝ ամեն ինչ սահուն գործելու համար: Երբեմն, սակայն, բջիջին աշխատանքի կանոնները կամ DNA-ը շըփոթի կը մատնուի: DNA-ը կը նմանի ճաշի բաղադրութիւններու գիրքի մը, որ իրաքանչիւր բջիջին կը թելադրէ, թէ ի՞նչ ընել եւ ե՞րբ ընել: Բայց երբ թելադրանքներուն մէշ սիսալ բան մը կայ, բջիջը կ'աճի եւ կը բաժնուի այսպէս մը, որ կը յառաջանայ գոյացութիւն մը, որ ծանօթ է իբրեւ ուր:

Այժմ կարելի է մտածել, թէ ինչո՞ւ երեխա-

ները, որոնք ընդիանրապէս այդքան կեանքով լեցուն են, կրնան քաղցկեղով հիւանդանալ: Կը պարզուի, որ երբ երեխաներուն մարմինը մնայուն աճումի եւ փոփոխութեան մէշ է, այս ընթացքին մէշ սիսալները կրնան աւելի դիւրին պատահիլ:

Գոյութիւն ուսին մանկական քաղցկեղի տարբեր տեսակներ, եւ կարգ մը քաղցկեղներ աւելի յաճախ կը հանդիպինք երեխաներու, քան չափահասներու մէշ: Տարածուած տեսակներէն մէկը լիւքիմիան է, որ կ'ազդէ արեան եւ ուկրածութին: Այլ երեւոյթ է ուղեղի քաղցկեղը:

Գիտնականներն ու բժիշկները իսկապէս մէծ աշխատանք կը տանին հասկնալու, թէ ինչո՞ւ այս սիսալները տեղի կ'ունենան մանկական մարմնի բջիջներուն մէշ, եւ ինչպէս ուղղել զանոնք: Որոշ քաղցկեղներ կրնան յառաջանալ այնպիսի պատճառներով, զորս մէնք չենք կրնան հակակշռել, օրինակ՝ որոշ ծիներ, որոնք ժառանգուած են ծնողներէն: Բայց երբեք մտահան չընել, թէ ոեւէ մէկը յանցաւոր է:

Լաւ լուրջ այն է, որ բժիշկները կը յաջողին բուժելու մանկական քաղցկեղի բազմաթիւ տեսակներ: Բուժումը կ'ընդգրկէ դեղեր, վիրահատութիւններ կամ ճառագայթային յատուկ միջոցներ:



## ՔԱՂՑԿԵԴԼ ԺԱՌԱՆԳԱԿԱՆ Է

Քաղցկեդը կրնայ ժառանգական բաղադրիչ ունենալ: Որոշ քաղցկեդներ ունին ծինային հիմք, հետեւաբար՝ ծինային որոշ այլափոխութիւններ («mutations») հաւանօրեն կ'աւելցնեն քաղցկեդի զարգացման վտանգը: Ժառանգական այս քաղցկեդները համեմատաբար հազուադեպ են եւ կը ներկայացնեն քաղցկեդի բոլոր պարագաներուն փոքր տոկոսը: Կ'ենթադրուի, որ քաղցկեդներուն մեծամասնութիւնը կը յառաջանայ ծինային, կենսուլորտի եւ ապրելաձեւի գործոններու համակցութեամբ:

Քաղցկեդը ինքնին միշտ չէ, որ ուղղակիօրեն կը ժառանգուի: Քաղցկեդներուն մեծ մասը կը զարգանայ ծինային այլափոխութիւններու պատճառով, որոնք կը կուտակւին ժամանակի ընթացքին, յաճախ տարբեր գործոններու հետեւանքով, ինչպէս՝ քաղցկեդածին նիւթերու ազդեցութիւնը, ծերացումը կամ կենսուլորտի այլ ազդեցութիւնները: Այս այլափոխութիւնները կրնան յառաջանալ յատուկ ծիներու մեջ, որոնք կը կարգաւորեն բջիջներու աճն ու բաժանումը՝ յանգեցնելով բջիջներու անհակաշռութիւն աճի մը, որ քաղցկեդի բնորոշնշան է:

Սակայն, կան պարագաներ, երբ քաղցկեդի հակումը կրնայ ժառանգաբար փոխանցը-ուիլ: Որոշ անհատներ կը կրեն ծինային այլափոխութիւններ («mutations»), ծանօթ՝ իբրեւ բողբոջային այլափոխութիւններ («germline mutations»), որոնք առկայ են իրենց մարմինին իրաքանչիւր բջիջին մեջ, ներառեալ՝ վերարտադրողական բջիջները (սեռային բջիջները՝ ծու եւ սերմ, որոնք սերնդագործութեան ճամբով իրենց genome՝ DNA-ի ամբողջական տեղեկութիւնները մեկ սե-

րունդին միւսին կը փոխանցեն): Այս այլափոխութիւնները կրնան բարձրացնել քաղցկեդի որոշ տեսակներու յառաջացման վտանգը: Ժառանգական քաղցկեդի համախտանիշներու օրինակները կ'ընդգրկեն «BRCA1» եւ «BRCA2» այլափոխութիւնները, որոնք կ'առնչուին կրծքագեղձի եւ ծուարաններու քաղցկեդին, ևաել՝ լինչի համախտանիշը, որ կապ ունի հաստ աղիքի եւ այլ քաղցկեդներու հետ:

Կարեւոր է նշել, որ քաղցկեդի նկատմամբ նախատրամադրուածութիւնը անպայման քաղցկեդ չի յառաջացներ: Ինչպէս ըսուեցաւ, կենսուլորտի գործոնները, ապրելակերպի ձեւը եւ պատահականութիւնը նոյնապէս կարեւոր դեր կը խաղան քաղցկեդի յառաջացման մէջ:

Եթէ ընտանիքին մեջ եղած են քաղցկեդի պարագաներ, յատկապէս երիտասարդ տառիքին, կարելի է ծինային յատուկ քննութիւններ կատարել, որոնք կ'օգնեն հասկնալու վտանգի առկայութիւնը եւ իրազեկուած որոշումներ կայացնելու կանխարգելիչ միջոցառումներու եւ մնայուն հսկողութեան մասին:

Եզրափակելով, թէեւ որոշ քաղցկեդներ կրնան ժառանգական բաղադրիչներ ունենալ, սակայն միշտ պէտք է ի մտի ունենալ ծինային եւ կենսուլորտային գործոններու նրբերանգ փոխազդեցութիւնը: Յերթական ստուգումները, առողջ ապրելակերպը եւ ընտանեկան պարագաներու մասին իրազեկութիւնը կարեւոր են քաղցկեդը հակաշռի տակ պահելու եւ ինչու չէ՝ կանխելու համար: Իսկ բժիշկին հետ խորհրդակցութիւնը միշտ օգտակար է:

# ՄԱՐԶԱՆՔԸ ԿԲ ՆՈՒԱԶԵՑՆԵ ՔՍԴՅԿԵԴԻ ՅԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ՎՏԱՆԳԸ

Փորձագետները մարմնամարզին եւ քաղցկեղին միշեւ զգալի կապ մը նշմարած են: Ապացուցուած է, որ կանոնաւոր մարզանքը օգտակար է քաղցկեղի քանի մը տեսակներու վտանգին նուազեցման, նոյնիսկ՝ երբեմն քաղցկեղէ տառապող հիւանդներու վիճակի բարելաւման: Յետազօտութիւնները ցոյց կու տան, որ ֆիզիքական աշխուժութիւնը կրնայ օգնել նուազեցնելու քաղցկեղի որոշ տեսակներու, ինչպէս՝ կրծքագեղձի, հաստ աղիքի եւ շագանակգեղձի քաղցկեղի յառաջացման վտանգը: Տակաւին, դիտել կը տրուի, որ մարզանքը օգտակար է քաղցկեղի կրկնութեան վտանգի նուազեցման եւ քաղցկեղէ տառապող հիւանդներու գոյատեւման մակարդակի բարելաւման:

Թէ ի՞նչ մեքանիզմով մարզանքը կը նուազեցնէ քաղցկեղի յառաջացման վտանգը, տակաւին չէ պարզուած, սակայն կ'ենթադրուի, որ ֆիզիքական աշխուժութիւնը կրնայ օգնել նուազեցնելու բորբոքումը, բարելաւել մարմնին ախտամերժութիւնը եւ նպաստել բջիջներու առող աճին: Փաստուած է նաեւ, որ մարզանքը կը նուազեցնէ որոշ հորմոններու մակարդակը, ինչպէս՝ եսթրոժենը, որոնք կրնան պատճառ դառնալ քաղցկեղի որոշ տեսակներու զարգացումին:

Քաղցկեղի յառաջացման վտանգը նուազեցնելու նպատակով յանձնարարուած անհրաժեշտ մարզանքի չափն ու կշռոյթը կը տարբերին անձ անձ եւ կախեալ են տարբեր գործոններէ, ինչպէս՝ տարիքը, առողջական վիճակը եւ կարողութեան մակարդակը: Սակայն, ընդհանուր առմամբ, փորձագետները խորհուրդ կու տան չափահասներուն շաբաթը առնուազն 150 վայրկեան չափա-

լոր ուժգնութեամբ «aerobic» մարզանքներ կատարել, օրինակ՝ արագ քալել կամ հեծանիւ քշել: Ծանր մարզանքները, ինչպէս՝ ծանրութիւն վերցնելը, նոյնպէս կը յանձնարարուի շաբաթը առնուազն երկու անգամ:

Ահա թէ ինչպէս մարզանքը կ'առնչուի քաղցկեղին.

**Քաղցկեղի որոշ տեսակներու վտանգին նուազում.** կանոնաւոր մարզանքը ցոյց տուած է, որ կը նուազեցնէ քաղցկեղի քանի մը տեսակներու, ինչպէս՝ կրծքագեղձի, հաստ աղիքի, արգանդային եւ թոքերու քաղցկեղի զարգացման վտանգը: Այս պաշտպանողական ազդեցութեան մեքանիզմները տակաւին շատ յստակ չեն, բայց կ'ենթադրուի, որ մարզանքը կրնայ ազդել այսահիսի գործոններու, ինչպէս՝ հորմոններու մակարդակը, բորբոքումը եւ ախտամերժութիւնը, որոնք բոլորը կրնան դերակատար ըլլալ քաղցկեղի զարգացման մէջ:

**Քաղցկեղի տառապողներու գոյատեւման բարելաւուած ցուցանիշներ.** քաղցկեղով ախտորոշուած անձերուն համար կանոնաւոր մարզանքը կ'առնչուի գոյատեւման բարելաւուած մակարդակի եւ քաղցկեղի կրկնութեան աւելի նուազ հաւանականութեան: Մարզանքը կրնայ նպաստել քաղցկեղի դարմանումի արդիւնաւետութեան, նուազեցնել դարմանումին կապուած կողմնակի ազդեցութիւնները եւ բարելաւել կեանքի ընդհանուր որակը:

**Կրկնուելու հաւանականութեան նուազում.** քաղցկեղի որոշ տեսակներու, մասնաւորաբար կրծքագեղձի եւ հաստ աղիքի

պարագաներու, հետազօտութիւններ ցոյց կուտան, որ կանոնաւոր մարզանքը կրնայ կապւած ըլլալ քաղցկեղի կրկնութեան աւելի նուազ հաւանականութեան: Ֆիզիքական մարզանքները կրնան նպաստել մարմնի աւելի հաւասարակշռուած կշիռի պահպանումին, ինսուլինի նկատմամբ զգայնութեան բարելաւումին եւ հորոմոնային աւելի բարենպաստ մակարդակի ստեղծումին, որոնք բոլորը կրնան ազդեցութիւն ունենալ քաղցկեղի կրկնութեան վրայ:

**Բարելաւուած ախտամերժութիւն.** յստակ է, որ մարզանքը դրական ազդեցութիւն ունի ախտամերժ համակարգին վրայ: Տոկուն եւ լաւ աշխատող ախտամերժ համակարգը շատ կարեւոր է ոչ-քնական բջիջները, ներառեալ՝ քաղցկեղային բջիջները յայտնաբերելու եւ վերացնելու համար: Ֆիզիքական կանոնաւոր աշխուժութիւնը կրնայ օգնել բարելաւելու ախտամերժ համակարգը՝ նըպաստելով քաղցկեղի կանխարգիլման եւ վերահսկումին:

**Քաղցկեղի առնչուած ախտանշաններու կառավարում.** մարզանքը կրնայ օգնել թեթեւցնելու քաղցկեղի եւ անոր դարմանումին կապուած կողմնակի որոշ ազդեցութիւնները եւ ախտանշանները: Օրինակ, ան-

կրնայ նուազեցնել յոգնածութիւնը, բարելաւել տրամադրութիւնը ու ֆիզիքական աշխատանքը:

Կարեւոր է նշել, որ ինչպէս ըսուեցաւ, մարզանքին եւ քաղցկեղին կապը բարդ է, եւ օգուտները կրնան տարբեր ըլլալ եւ կախեալ են տարբեր գործոններէ, ինչպէս՝ քաղցկեղին տեսակը, անհատական առանձնայատկութիւնները եւ մարզանքի թափն ու տերողութիւնը: Նախքան մարզանքի որեւէ ծրագիր սկսիլը, քաղցկեղէ տառապող անձեր կամ քաղցկեղի հակամետութիւն ունեցող անձեր պետք է խորհրդակցին իրենց բժիշկներուն հետ՝ վստահ ըլլալու, որ ընտրած մարզանքները անվնաս են եւ համապատասխան իրենց իրայատուկ պայմաններուն:

Ամփոփելով, թէեւ մարզանքը չ'երաշխաւորեր քաղցկեղի կանխարգիլումը կամ դարմանումը, սակայն փաստուած է որ ֆիզիքապէս աշխոյժ ապրելակերպը կապուած է առողջապահական բազմաթիւ օգուտներու, եւ այդ մեկը կրնայ նպաստել որոշ քաղցկեղներու զարգացման նուազումին եւ հիւանդութեան հետեւանքներու բարելաւումին:



# ASTRAZENECA ԿԸ ԳՈՐԾԱԿՑԻ ԱՄԵՐԻԿԵԱՆ ԱԼՃԵՐՈՒԹԵԱՆ ՄԸ ՀԵՏ՝ ԴԱԿԱՔԱՂՑԿԵՂԱՅԻՆ ԴԵՂ ՄՇԱԿԵԼՈՒ ԴԱՄԱՐ

«Financial Times» օրաթերթը վերջերս յայտնեց, որ բրիտանական-շուտական դեղագործական ընկերութիւնը՝ «AstraZeneca»-ն, շուրջ 247 միլիոն տոլար արժողութեամբ պայմանագրութիւն մը կնքած է ամերիկեան արուեստական բանականութեան «APSI» ընկերութեան հետ՝ քաղցկեղի դեմ պայքարող հակամարմին մը ստեղծելու նըպատակով:

Թերթին տեղեկագրութեան մեջ կը նշուի, որ այս գործակցութեան նպատակն է օգտագործել «APSI»-ի արուեստական բանականութեան արհեստագիտութիւնը՝ սպիտակուցներու մանրամասն վերլուծութեան համար՝ քաղցկեղային ուռերու արդիւնաւետքուժում մը գտնելու հեռանկարով, ինչ որ «Astra Zeneca»-ի հիմնական հետազոտութիւններուն մաս կը կազմէ: Տեղեկագրութեան մեջ չէ նշուած սակայն, թէ քաղցկեղի հնչ տեսակ կը նախատեսուի բուժել:

«Financial Times» կը նշէ, որ պայմանագրութիւնը կ'ընդգրկէ «APSI»-ի պատուեգինը, հետազոտութիւններու եւ մշակումներու ֆինանսաւորումը, նաեւ՝ մշակման յաջողութեան պարագային՝ դեղի վաճառքին առնչուած բարոյական ու նիւթական իրաւունքներու ճշդումը: Թերթը կը մեջբերէ «APSI»-ի հիմնադիր եւ գործադիր տնօրին Շոն Մաքլինը, որուն համաձայն, դեղերու յայտնաբերման ճարտարագիտական կանոններու կիրառումը աւելցուցած է յաջողութեան հասնելու հաւանականութիւնը եւ կրճատած դեղի մշակման ժամանակը:

«AstraZeneca»-ի առաջին փոխնախագահ Փուրա Սապրա կ'ըսէ: «Համագործակցութիւնը «APSI»-ի հետ հետաքրքրական կարելիու-

թիւն կը ստեղծէ արուեստական բանականութեան միջոցով հակամարմիններ արտադրելու միտող փորձաքննութիւն կիրառելու: Հետազոտութիւնը նաեւ կը նպաստէ կենսաճարտարագիտութեան զարգացումին»:

Ան կ'աւելցնէ: «Արուեստական բանականութեան արհեստագիտութիւնը ոչ միայն առիթ կը ստեղծէ աւելցնելու հետախուզութեան յաջողութիւնն ու հնարաւորութիւնները, այլեւ կ'աւելցնէ մեր յայտնաբերած կենսաբանական նիւթերուն բազմազանութիւնը: Մենք արուեստական բանականութիւն կը կիրարկենք մեր յայտնաբերումներուն եւ զարգացման գործընթացի բոլոր փուլերուն՝ կառուցելով ներքին հնարաւորութիւններ եւ գործակցելով այնպիսի ընկերութիւններու հետ, ինչպէս է պարագան «APSI»-ի»:

Տարբեր արհեստագիտութիւններով հակառակուցքային դեղերու որոնումը գործակցութեան կարեւոր թեմա մը կը հանդիսանայ բազմազգեան առաջնակարգ եւ աւելի փոքր դեղագործական ընկերութիւններու միջեւ, որոնք գերարդիական հետազոտութիւններ կը կատարեն:

Մեպտեմբեր 2023-ին, ամերիկեան «Moderna» ընկերութիւնը իր կարգին աւելի քան 1,7 միլիար տոլար արժողութեամբ պայմանագիր մը ստորագրած էր քաղցկեղի դեմ պատուաստանիւթեր մշակելու՝ գործակցելով գերմանական «Immatrics» ընկերութեան հետ, որ քաղցկեղի առնչուած սպիտակուցները վերացնելու նպատակով՝ «T-cell receptor» արհեստագիտութիւնը կ'օգտագործէ:



ԱՄԵՐԻԿԱՆ  
USRH AFHIL  
ARMENIAN MUTUAL FUND  
SINCE 1998

# PILATES

*With Nathalie Arzoumanian*

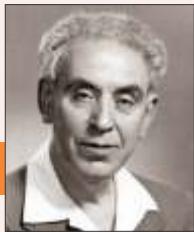
**Tuesdays & Thursdays**

**6:30 - 7:30 pm**

BOURJ HAMMOUD  
ARIN CENTER  
3rd FLOOR  
01 255023  
[www.afhil.com](http://www.afhil.com)

## ԵՐԳԻԾԱԲՈՒԺՈՒԹԻՒՆ.

## ԼՌՈՒԹԻՌԻՆ ԹԷ ԱՂՄՈՒԿ



ՆՇԱՆ ՊԵՇԻԿՑԱԾԼԵԱՆ

Բժիշկ ամերիկուիի մը, տիկին Պեթի Ֆիշըր, կը յանձնարարէ լռութիւն, զնդհանրապէս բոլոր իր հիւանդներուն ու մասնաւրապէս ստամոքսի ցաւեր ունեցողներուն համար: Կը թելադրէ հիւանդութիւնները բուժել անտեսանելի ու անշօշափելի ոսկիով, այսինքն՝ լռութեամբ, քանի որ ըստ առածին՝ լռութիւնը ոսկի է:

Բժշկուիին այս եզրակացութեան հասած է՝ նկատելով որ արդի այր մարդը երեք անգամ աւելի կը խօսի, քան մեկ դար առաջ ապրոած մարդը (Բժշկուիի Ֆիշըր չ'ըսեր թէ արդի կինը քանի՛ տասնեակ անգամ աւելի կը բարբարի՝ հարիւր տարի առաջ շատախօսող կինեն):

Բժշկուիի Ֆիշըր իր ըսածին փաստ ցոյց կու տայ վանականներն ու մայրապետները, որոնք կ'ապրին կատարեալ լռութեան եւ ամբողջական անդորրութեան մէջ ու ենթակայ չեն ստամոքսի կեղերու, ինչպէս նաեւ՝ «աերօֆաժի»ի: Այդ հիւանդութիւնները կը պատկանին առաւելապէս շատախօսներուն, փաստաբաններուն, երեսփոխաններուն, դասախոսներուն, դերասաններուն եւ քարոզիչներուն: Խօսողները կը կլլեն օդ, ինչպէս նաեւ կը կլլեցնեն ... օդ:

Վերջապէս, ամեն ոք խուսափելու համար հիւանդութիւններէ պէտք է լրէ. ինչպէս նաեւ լրեցնէ: Սեփական լռութիւն, ազգականական ու բարեկամական լռութիւն, շրջապատի լռութիւն անհրաժեշտ են, նախ չիւանդանալու, եւ կամ հիւանդանալէ յետոյ բուժելու համար:

Ու բժշկուիի Պեթի Ֆիշըր կ'աղաղակէ.

- Կեցցե՞ բուժիչ լռութիւնը:

Ուրեմն փակեցեք ծեր բերանները (երանի խուլ-համրերուն), գոցեցեք ծեր ականջները (երանի՝ խուլերուն) եւ ապրեցեք հարիւր տարի, բոլորովին քաշառողչ:

Կայ լռութիւն մըն ալ, որ արմատական դարման է բոլոր վիշտերուն եւ ցաւերուն, բոլոր հիւանդութիւններուն. ան ալ գերեզմանի լռութիւնն է, որուն պիտի արժանանաք գորեթ ամենքս ալ, քիչ մը ուշ կամ կանուխ:

Վայ անմահներուն, քանզի անոնք պիտի զրկուին այդ վախճանական վայելքն:

\*\*\*

Ամերիկացի ուրիշ բժշկուիի մը՝ Մարկարէ Կրեյսլի, բժշկուիի Պեթի Ֆիշըրին յայտարութենեն անմիջապէս յետոյ, ստորագրեց յօդուած մը, որուն վերևագիրն է.- «Անկցի՛ Լռութիւնը, Կեցցե՞ Աղմուկը»:

Եւ ահա թէ ինչեր կ'ըսէր բժշկուիի Կրեյսլի.

Նախ իբրեւ ապացոյց կը կարկառէ բժշկուիի Տընպարի մեկ վիճակագրական ուսումնասիրութիւնը, որ կատարուած է Միացեալ Նահանգներուն մէջ, հարցաքննութեամբ 300 հարիւրամեաններու: Ըստ Տընպարի, այդ հարիւրամեանները կ'ապրին ամերիկեան ամենեն բազմամարդ քաղաքներուն՝ ամենեն աղմկոտ թաղամասերուն մէջ:

Բժշկուիի Կրեյսլիի համաձայն, լռութիւնը ամայութիւն է, տխրութիւն եւ մեռելութիւն: Յիւանդը լռութեան մէջ կ'ինքնամփոփուի,

## ՄԵԾԵՐՈՒ ԳՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԵՆ

Կ'ունկնդրէ միայն իր ցաւը, անդադար կը յիշէ իր հիւանդութիւնը, որպեսզի չտկարանայ բառոյական կորովք:

Աղմուկը կեանքն է ու կենսունակութիւնը, որ հիւանդներուն ուշադրութիւնը այլ կողմ կը դարձնեւ ու անոնց հոգեկան կիման կը փոխէ:

Կան ուրախ, հաճելի աղմուկներ, որոնք բարերար ազդեցութիւն կ'ընեն հիւանդներուն վրայ, ինչպէս՝ երգը, նուագը, ինչպէս հիւանդապահուհիներու ծիծաղկոտ խօսակցութիւնները, ինչպէս՝ թշուններուն դայլայները, ինչպէս՝ ջրվեժին ծայնն ու ոսկիներու տեղատարափը (ինչպէս կը տեսնուի՝ լրութիւնը ոսկի չէ, իսկ ոսկին ալ լռութիւն չէ, ընդհակառակն ոսկին չափազանց աղմկոտ է):

Բժշկուհի Կրեյսի կը յիշէ ներդաշնակուած աղմուկները, որոնք համանուագներն են, ու ներդաշնակուած աղմուկներուն պահածոները, որոնք «տիսք»երն են:

Ու կ'աւելցնէ, որ տառապող հիւանդ մը ինքն իսկ կ'աղմկէ «ա՛հ, ո՛ւֆ, վա՛յ, մայրի՛կ, Աստուած» բացազանչութիւններով ու բառերով, պարզապէս թեթեւնալու համար իր ցաւերէն: Նոյնիսկ քնացած հիւանդ մը կ'աղմկէ... զառանցելով:

Նորածին երեխան տարիներով հիւանդ է ու անդուլ կ'աղմկէ ճշալով, լալով, հեծելով, պոռալով: Կը հանդարտի ու կը լրէ ա՛յս ատեն միայն՝ երբ իր հիւանդութիւնները կամ տկարութիւնները դարմանուած են:

Հիւանդին համար ուրեմն անհրաժեշտ է բուժիչ աղմուկը, քանի որ ցաւերը կ'ամոքէ, տառապանքը տանելի կը դարձնէ: Կեցցէ աղմուկը:

\*\*\*

Մեծահարուստ հայ մը ծանրապէս հիւանդացած էր ու երկար ատենէ ի վեր կը ծառայէր անկողնի, իր սեփական տան մեջ, վայելելով բազմաթիւ բժիշկներու այցելութիւնները: Կրեսոս հիւանդը կարդացած էր բժշկուհի Պեթի Ֆիշընի գորութիւնը: Անկէ յետոյ ալ կար-

դացած էր բժշկուհի Մարկարեթ Կրեյսլիի յօդ-ւածը եւ իրեններուն կը հարցնէր.

- Լու՞մ, թէ աղմկէմ... ահա՛ հաղցը...

Զօքանչը անոր պատասխանած էր.

- Որքան ատեն որ ողջ ես՝ լու՞՛: Մեռնելէդ յետոյ, սակայն, կրցածիդ չափ աղմկէ:

Իսկ կիսը ամուսինին պատասխանած էր.

- Երբ մարդ ծանր հիւանդ է, պէտք է վարժուի մեծ լրութեան:

Երեց տղան պատասխանած էր.

- Ճա՛յր, լու՞ դուն այլեւս. թո՞ղ այսուհետեւ յիշատակդ աղմկէ:

Մեծահարուստը տեսնելով, որ բոլոր իրենները կը փափաքին իր լրութիւնը, իր սենեակը բերել կու տայ ճազի երգապնակներու հաւաքածոյ մը ու կը սկսի օրին ի բուն ուսկընորել այդ վայրենաշունչ եղանակները:

Երբ երկու շաբաթ յետոյ, անակնկալօրէն կը լաւանայ, բոլոր տնեցիները հիւանդ պառկած էին:

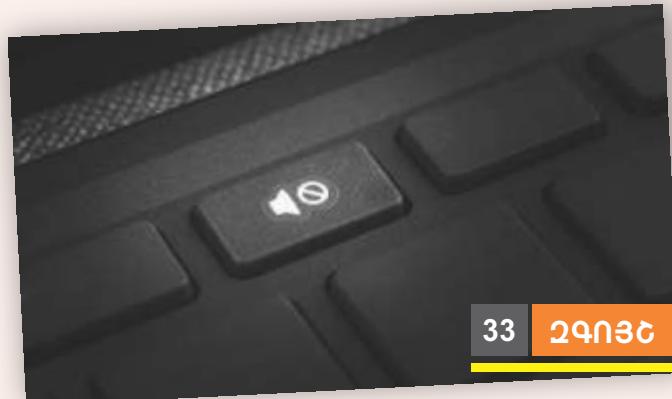
Աղմուկը գիևը բուժած էր, իսկ հիւանդացուցած՝ իրենները:

Իսք կ'աղաղակէր.- Կեցցէ աղմուկը: Իրենները կը հծծէին.- Կեցցէ լրութիւնը:

\*\*\*

Լուրութեան կողմնակից ու խորհրդանիշ տիկին Պեթի Ֆիշըն եւ աղմուկի կողմնակից ու խորհրդանիշ Մարկարեթ Կրեյսլի, ամենուրեք, «ռինկ»երու վրայ են ու կը կրփամարտին....:

Յարկ կա՞յ ըսելու, որ այս աշխարհի մեջ միշտ յաղթական ե... Աղմուկը:



## ԿԱՐԳ ՄԸ ԻՐՈՎՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ՄՏԱՅԻՆ ՇԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՑ ՄԱՍԻՆ

Մտային հիւանդութիւնները ներկայիս (Օգոստոս 1956 «Զ.») մտահոգիչ համեմատութիւններ սկսած են ստանալ աշխարհի բոլոր մասերուն մեջ:

Օրինակ կարելի է վերցնել Անգլիան, որտեղ այսօր աւելի քան 155.000 հիւանդներ կը գտնուին՝ միայն հիւանդութեանց բուժարաններուն եւ նման հաստատութեանց մեջ:

Բացի այս թիւն, նոյն երկրի զանազան հիւանդանոցներու մեջ գտնուող հիւանդներուն քառասուն առ հարիւրը, մտային խանգարման նշաններուն կը յայտնաբերեն:

Սակայն այս՝ կեն է միայն խսկական ողբերգութեան: Տարեկան 60.000 հոգի՝ Անգլիոյ մեջ կը դիմեն մտային հիւանդութեանց կեդրոնները՝ դարմանուելու համար: Տասեն մինչեւ քսան առ հարիւրի կը հասնի թիւը այն մարդոց, որոնք ոչ թե ֆիզիքական հիւանդութիւն ունին, այլ՝ հոգեկան ու ջղային:

Հաշուըլած է, որ իւրաքանչիւր քսան նորածիններու վրայ, մեկը ապագային պիտի մըտնե մտային հիւանդութիւններու դարմանատուն մը:

Այս համատարած աղետը, մեր օրերուն առողջապահական հարցերէն մեկը պէտք է նըկատուի, սակայն, դժբախտաբար մոռցուած հարց մըն է այս, որովհետեւ հանրային կարծիքը անհրաժեշտ չափով չէ մտահոգուած այս խնդիրով:

Մտային հիւանդութիւն ըսելով, պէտք է հասկընալ մտքի կարողութեանց եւ զգացումներու խանգարում: Այս երեւոյթները կրնան այնքան աննշմարելի ըլլալ, որ անոնց ենթակայ եղող մը կը շարունակէ ապրիլ իր քնականոն կեանքը եւ կամ ըլլալ այնքան ծանր, որ կը փոխադրուի հիւանդանոց:

Երկու տեսակ մտային կարեւոր հիւանդութեանց վիճակներ կան.- ջղային եւ հոգեկան:

Նախ ի՞նչ է ջղային հիւանդութիւնը: Պարզ բացատրութեամբ, ան զգացումներու խանգարում մըն է, որ պատճառ կը հանդիսանայ անձի մը՝ զգալ, գործել եւ մտածել այնպիսի ձեւով, որ հակառակ է քնական կեանքի պայմաններուն:

Կսոր հետ մեկտեղ, ջղային անձ մը իր կապը բոլորովին չի խցեր իրական աշխարհի հետ: Ան կրնայ իր զբաղումները եւ ընկերային կեանքը տանիլ սովորական ձեւով, սակայն, ինքն իր մեջ ունի վախ մը, կասկածամտութիւն մը, հակառակութիւն մը շրջապատին հանդեպ, որոնք պատճառ կը հանդիսանան իր ապերջանիկ ըլլալուն:

Տարբեր է հոգեկան հիւանդներու պարագան, անոնք ենթակայ են իրենց կապը խցելու իրականութեան հետ, կ'ապրին երազներու աշխարհին մեջ. Երբեմն նոյնիսկ անգիտակ են իրենց անձին եւ կամ շրջապատին հանդեպ, կ'ունենան տարօրինակ միտքեր, կ'այլափոխեն իրենց տեսածն ու լսածը: Կը զգան, կը համտեսեն, կը լսեն, կը տեսնեն, կը կատարեն այնպիսի բաներ, որոնք գոյութիւն չունին:

Երկու տեսակ հոգեկան հիւանդներ կան.- շիզօֆրենիան եւ մելամաղձիկ ճնշուածութեան ենթարկուածները:

Մտային հիւանդութիւններէ տառապողներուն մօտաւորապէս կեսը ունի առաջին ձեւի ախտանիշները. շիզօֆրենիք մը ինքն իր մեջ կը քաշուի, ցերեկը կ'երազէ եւ կ'իյնայ տարօրինակ անուրջներու մեջ:

Երկրորդ տեսակը կ'անցնի այնպիսի շըր-

## ՄԵԾԵՐՈՒ ԳՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԵՆ

շանէ մը, որ կը տարբերուի ընկճուածութեան եւ ծայրայեղ լաւատեսութեան ոլորտներուն մէջ, ու երբեմ ալ կը յայտնաբերէ բնականոն վիճակ մը:

Մտային հիւանդութեանց գլխաւոր տեսակները արձանագրելէ վերջ, անհրաժեշտ է նաեւ փնտռել անոնց պատճառները: Նախ, կարգ մը խանգարումներ կազմախոսական եւ ֆիզիքական պատճառներէ ծնունդ կ'առնեն: Անկից վերջ կու գայ արտաքին պայմաններու ազդեցութիւնը:

Չատ մը հոգեբաններ կը կարծեն, թէ մանկութեան շրջանի հոգեկան տագնապները, ինչպէս՝ սիրոյ եւ գուրգուրանքի պակասը, ապահովութեան բացակայութիւնը, կարեւոր աղբիւրներ եւ շատ մը ապագայ մտային հիւանդութիւններու: Թէեւ այս տագնապները տարիքի յառաջացման հետ կը մոռցուին, սակայն անոնց հետքերը կը մնան ենթակային մէջ ու իրենց գոյութիւնը կը զգացնեն կեանքի տեւողութեան ընթացքին:

Կասկած դուրս է, որ չղային հիւանդները պէտք ունին բժշկական խնամքի: Անոնցմէ շատերը, բնականոն իրենց վիճակը կը գտնեն հոգեբուժութեամբ՝ երբեմ շատ կարծ միջոցի մը ընթացքին: Երբեմ ալ՝ աւելի ծանր

պարագաներու տակ՝ անոնք կը կարօտին խորը թափանցող հոգեբուժութեան եւ երկար դարմանումի:

Իսկ հոգեկան (սայջօթիք) հիւանդները սըխալ է տունը պահել, որովհետեւ անոնք պէտք ունին բազմատեսակ դարմանումներու. պարագայ մը, որ հնարաւոր է միայն հիւանդանցներու մէջ գլուխ բերել:

Սայջօթիքներու դարմանումին մէջ, կարեւոր դեր մը վերապահուած է հոգեբուժութեան, պայմանաւ որ հիւանդին եւ հոգեբոյժին միշեւ գործակցութիւն մը ստեղծուի:

Ներկայիս մտային հիւանդութիւններու դարմանումին մէջ կարեւոր դեր մը վերապահուած է նաեւ շոքին (ցնցում): Յիւանդին ճակատին վրայ կը գետեղուին Ելեկտրական գործիքներ, որոնց միջոցաւ ուղեղին մէջ կ'անցնի հոսանք մը, որ հիւանդը կը դարձնէ անգիտակից ու կ'առաջնորդէ զայն դնդերապարուսումներու:

Այս միջոցը կը գործադրուի դարմանելու համար մտքի ճնշումները, յոոի մտածումները եւ ընկճուածութիւնը: Վրդիւնքը այն կ'ըլլայ, որ հիւանդը ժամանակաւոր կերպով դուրս կու գայ իր երազներու աշխարհին:

Ցիշենք նաեւ, որ այս շոքը հնարաւոր է



## ՄԵԾԵՐՈՒ ԳՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԵՆ



ստեղծել նաեւ Էնսիւլինով:

Դարմանումի ուրիշ միջոց մը կը նկատուի նոյնապէս «լօվօթօմի» գործողութիւնը: Շասր եւ յուսահատական պարագաներու տակ, վի-դաբոյժը կը կտրէ այս ջիղերը՝ որոնք ուղիղ յառաջամասը կը կապէն միւս մասերուն: Շատ մը անհանդարտ կամ ընկճուած հիւանդներ, այս գործողութենեն վերջ կը հանդարտին: Սակայն «լօվօթօմի»ն կը փճացնէ ուղեղի բջիջներէն շատ մը, իսկ այդ փճացու- մը կը նկատուի վերջնական:

Իրողութիւնը այն է, որ մեծ յառաջդիմութիւններ արձանագրուած են ներկայիս՝ յի-մարաբուժութեան մարզին մեց: Երկու նոր դեղեր՝ «Քլօրֆիոմազին» եւ «Սերփազիլ» յա- ճախ ցւցող արդիւնքներ կու տան: Այդ դե- ղերը կ'անհետացնեն մտավախութիւնները, ընկճուածութիւնը եւ մտածումներու շփոթութիւնը:

Ներկայիս (Օգոստոս 1956 «Զ.»), միայն Անգլիոյ հիւանդանոցներուն մեջ գտնուող հիւանդներուն 80%-ը կ'արձակուի հիւանդանոցնե՞ն՝ դարմանուած եւ կամ բարելաւուած: Իսկ տարուան մը դարմանում վերջ, միայն ինսը առ հարիւրն է, որ տուն չի վերադառնար:

Ցաւալին այն է սակայն, որ բոլոր մտային հիւանդութիւն ունեցողները անհրաժեշտ խը- նամքը չեն ստանար: Շատ մը կառավարա- կան հիւանդանոցներ խճողուած են հիւանդ- ներով ու անհրաժեշտ քանակով հոգեբոյժ քիշկներ չունին:

Անհրաժեշտ է, որ ներկայ գիտութեան ընձեռած միջոցներէն լայն կերպով օգտուի մարդկութիւնը: Իսկ այս հնարաւոր է միայն մասնագետներու պատրաստութեամբ եւ կա- տարելագործուած հիւանդանոցներու կառու- ցումով:

Այս բոլորէն աւելի, սակայն, անհրաժեշտ է պայքարիլ մտային հիւանդութիւններու տա- րածման դեմ: Եական ու կարեւոր այն է, որ մասնուկները ինամուկին աւելի լաւ պայման- ներու մեջ, որպեսզի անոնց մեջ բոյն չդնեն մտային հիւանդութեանց սերմերը:

Հոգեբոյժներու կարծիքը այն է, որ մտքի առողջութիւնը կը դարբնուի տուննեն եւ դըպ- րոցներու: Այստեղ է, որ մարդկային միտքը կը կազմուի ու ծիլ կ'արձակէ լաւագոյն ա- պագայի մը համար:

**ՏՈԹԹ. Լ. Մ. ՄԻԼՅՐ**

## ՃԱՆՔՆ ՎԵՐՋ ՊԱՌԿԻ'Լ ԹԷ ԵՐՋԻԼ



«Բժիշկ»ի իւրաքանչյիւր թիւին մեջ, Պրև. Նշան Պէշիկթաշլեան երգիծական սրամիտ յօդուածներով՝ բժշկութեան՝ բժիշկներուն եւ հիւանդներուն կսմիթներ կու տայ, որոնք ներարկումներէ աւելի ցագաւիթ չեն, եւ անոնց նման կրնան օգտակար ըլլալ:

Այսուհասներձ, վերջերս տուած կսմիթը տեղին չէ: («Բժիշկ» թիւ 11):

Այս յօդուածին մեջ ճաշէն յետոյ հանգիստ ընելու կամ շրջելու մասին բժիշկներուն հակասական, նոյնիսկ հակոտնեայ կարծիքները այսպիսի ծերով մը կը ներկայացնէ, որ ի՞ոք ընթերցողը շուարումի կը մատնուի:

«Վագր ըլլալ թէ շուն», հայց կու տայ յօդածագիրը: Այսինքն ճաշէն վերջ պառկիլ եւ հանգիստ մարսե՞լ, ինչպէս կ'ընէ, օրինակ վագրը, թէ ոչ՝ շնիկի պէս շրջիլ, պտըտիլ (թէեւ բոլոր կենդանիները ուտելէ վերջ կը հանգստանան, եթէ իրենց բնական վիճակին ձգուին):

Սաս մը բժիշկներ առաջին կարծիքին են եղեր. իսկ ուրիշներ՝ ոչ:

Այս հակոտնեայ խորհուրդներէն որո՞ւն հետեւիլ, պիտի հարցնէ ընթերցողը:

Չեմ կարծեր, որ գտնուին բժիշկներ, որոնք բոլորին հաւասարապէս ճաշէն վերջ հանգըստանալու խորհուրդը տան: Նաեւ ուրիշներ, որոնք բոլորին անխոտիր ճաշէն վերջ շարժում եւ պտոյտ յանձնարարեն: Բժիշկները, Վստահաբար, ոմանց հանգիստ կը թելադրեն, իսկ ուրիշներու շարժում եւ պտոյտ, նկատի առնելով անոնց տարիքը, կազմը, առողջական վիճակը, ապրելակերպը, միջավայրը, եւ այլն:

Յետեւաբար հակասութիւն չկայ վերոյիշեալ կարծիքներուն մեջ, որոնք զիրար կ'ամբողջացնեն:

Կաև մարոհիկ, շատ շատեր, որոնց համար ճաշէն վերջ հանգիստը օգտակար, նոյնիսկ անհրաժեշտ է: Այդ կարգին են, օրինակ, անոնք, որոնք երկարահասակ եւ նիհար են, որոնց մարսողական գործարանները թուլացած եւ «ինկած» են, որոնք մասնայատուկ ջղայնութիւն մը ունին, եւ լաւ չեն իւրացներ ուտելիքները: Այսպիսիներուն համար ճաշէն վերջ հանգիստը, աւելի ճիշդ պառկած վիճակի մեջ մարսողութիւնը լաւ դարման մըն է, եւ կը նը-պաստէ մարսողական եւ ընդհանուր վիճակի բարելաման:

Յանգիստը յանձնարարելի է նաեւ բոլոր անոնց, թիւով անհամար, որոնք օրն ի բուն, ճաշէ դուրս թէ ճաշի ատեն, իրենց առօրեայ գործերով եւ մտահոգութիւններով տարուած, պրկուած եւ ձգուած վիճակի մեջ կը ճաշէն: Այդպիսիներուն համար ճաշէն վերջ կարծ հանգիստ մը, այսինքն մտքի, շիղերու եւ մըկաններու թուլացում մը («détente, relaxation») բարերար ազդեցութիւն կը գործէ մարսողութեան վրայ եւ միջոց կու տայ պահ մը վերագտնելու իր ներքին հաւասարակշռութիւնը:

«Խելքդ գլուխդ ճաշէ», - կ'ըսէր ինծի լուսահոգի մեծ մայրս, երբ կը տեսներ որ աճապարանքով բան մը կը կլլէի, անմիջապէս խաղի վագելու, շնիկի պէս ցատկուտելու համար: Ինչ որ բնական է պղտիկ տարիքին, նաեւ անվնաս մարսողութեան համար, բայց փոքրիկներուն կու տայ արագ ուտելու այն-

## ՄԵԾԵՐՈՒ ԳՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԵՆ



քան վնասակար սովորութիւն:

Այս տեսակետեն վերեւի խրատը եական է չափահասներու համար, որոնցմէ շատերը, արագ ճաշէ մը յետոյ, վերջին պատառը տակաւին ստամոքս չհասած, փոխանակ զրօսանքի, գործատեղի կը վազեն: Շատ մը դըժւարամարտութիւններ, ստամոքսի կեղեր, սրտի բարախումներ եւ այլազան անհանգըստութիւններ՝ մարսողութիւնը վարող ջրդային դրութեան խանգարումին հետեւանքն են: Քանի քանիներ շաբթուան վեց օրը անմարսողութենէ եւ այլ խանգարումներէ կը գանգատին, որովհետեւ իրենց «խելքը գըլուխը», այսինքն հանդարտ ճաշ չեն ըներ, պահ մը հեռացնելով իրենց մտքեն առօրեայ մտահոգութիւններն ու սրտնեղութիւնները:

Բայց երբ կը ճաշեն իրենց հանգիստի օրեւը, կամ բարեկամական հաճելի շոշանակի մը մէջ կամ տարեկան արձակուրդի ընթացքին, ամեն բան կը մարսեն, որովհետեւ թոյլ կու տան որ մարսողութիւնը հանգիստ եւ լաւագոյն պայմաններու մէջ կատարուի: Ճաշեն վերջ կարճատեւ հանգիստը, եթէ կանոնաւրաբար շարունակուի, կրնայ արագօրեն անհետացնել այսպիսիներուն մարսողական խանգարումները եւ մեղմացնել, դանդաղեցրնել այս ծանր մաշուրդը, որուն կ'ենթարկեն, ներկայ ապրելակերպին հետեւանքով, ուղեղն ու շիղերը, սիրտն ու երակները եւ այլ կարեւոր գործարանները, ու հեռացնել սրտի

ու ուղեղի ապագայ ծանր բարդութիւններու սպառնալիքը:

Ճաշեն վերջ հանգիստը եթէ շատերուն օգտակար է, ուրիշներուն - փոքրիկները, պատանիները, եւ առողջ չափահասները - ընդհանրապէս յանձնարարելի չէ՝ մասնաւանդ երբ պետք եղած ժամանակը կը յատկացնեն ճաշին: Անոնք կրնան իրենց տրամադրութեան համաձայն հանգստանալ կամ շրջիլ:

Սակայն ոմանց համար ալ հանգիստը անպատեի է եւ կրնայ վնասակար իսկ ըլլալ: Այս կարգին են, օրինակ գեր եւ արիւնոտ մարդիկը, որոնք ընդհանրապէս դանդաղակեր են եւ դանդաղաշարժ, շատակեր են եւ դիւրաւ «հիղ կը կապեն»: Ճաշեն վերջ հանգիստը հետզհետէ կ'աւելցնէ անոնց ճարպը, որ պատելով ներքին գործարանները՝ կը բեռնաւորէ եւ շուտով կը յոզնեցնէ զանոնք, պատճառ դառնալով հետագային այլ եւ այլ հիւանդութիւններու: Այսպիսիներու համար շարժումը նպաստաւոր է եւ միեւնոյն ատեն կանխազգուշական դարման:

Անկարելի է յիշել բոլոր այս պարագաները, ուր ճաշեն վերջ հանգիստը կամ շարժումը օգտակար կամ վնասակար են, եւ կամ կարեւորութիւն չունին:

Ամեն պարագայի սխալ է, ոչ միայն այս խնդրին մէջ այլ առողջական կամ ախտաբանական որեւէ վիճակի առիթով միեւնոյն դարմանը կամ առողջապահական խորհուրդը ընդհանրացնել եւ պարտադրել բոլորին: Մարդիկ տարբեր են որքան տարիքով եւ դիմագիծով, նոյնքան խառնուածքով, առողջական վիճակով, եւ այլն: Ինչ որ կը յարմարի մէկին, կրնայ վնասել միւսին:

Բժիշկներն անգամ յաճախ դժուարութիւն կը կրեն զանազանելու եւ յանձնարարելու օգտակարը, այնքան այլազան են եւ անակընկալ մարդկային մարմսին հակազդեցութիւնները:

**ՏՈԹ. Լ. ԳԻՐԳՈՐԵԱՆ**



USRH AFHIL  
SINCE 1998  
ARMENIAN MUTUAL FUND



# HOME MEDICAL EQUIPMENT



Bourj Hammoud,  
Arin Center,  
Ground Floor  
Tel. 01 242 556/7



# ՀԱՅԱՍՏԱՆ ԾՆԱԾ ԵՐԵԽԱՆԵՐԸ ՔԱՂԱՔԱՑԻՈՒԹԻՒՆ ՊԻՏԻ ՍՏԱՆԱ ԱՌԱՆՑ ԴԻՄՈՒՄԻ



Հայաստան ծնած բայց քաղաքացիութիւն չունեցող անձերու երեխաները ՀՀ քաղաքացիութիւն ձեռք բերելու իրաւունք պիտի ըստանան առանց դիմումի:

«Հայաստանի Հանրապետութեան քաղաքացիութեան մասին» օրենքին մէջ լրացումներ եւ փոփոխութիւն կատարելու մասին օրենքի նախագիծը Ազգային ժողովի Պաշտպանութեան եւ անվտանգութեան հարցերու մշտական յանձնաժողովի նիստին ներկայացուցած է Ներքին գործերու նախարարութեան Գաղթի եւ քաղաքացիութեան ծառայութեան պետ Արմեն Ղազարեան:

«Քաղաքացիութիւն չունեցող անձերու երեխաներու հետ կապուած դրութիւն ուսինք, որ անոնց ինքնաբերաբար կու տանք ՀՀ քաղաքացիութիւն: Կայ դիմումի պայման մը, կ'առաջարկենք դիմումի այդ պայմանը հանել, որ օրենքի ուժով այդ երեխաները ճանչնանք Հայաստանի քաղաքացի եւ անով նաեւ կատարենք 1954-ի ապաքաղաքացիութեան դեմ

պայքարի պայմանադրութեամբ մեր ստանձնած պարտաւորութիւնները», - կ'ըսէ Ղազարեան:

Նախագիծով նաեւ յստակացում կը կատարուի օրենքին մէջ, որ ծնողներէն մէկուն քաղաքացիութեան դադրեցման պարագային միայն կրօնայ անչափահասի քաղաքացիութեան դադրեցման դիմում ներկայացընել:

Պատգամատոր Հայկ Սարգսեանի այն հարցումին, թէ այս պարագաներուն, երբ անձեր մինչեւ զինուորական ծառայութեան թուականը կը հրաժարին Հայաստանի քաղաքացիու-



թենէն, ի՞նչ աշխատանք կը տարուի, Ղազարեան կը պատասխանէ, որ այդ հարցը իրենց ուշադրութեան առարկան է, եւ այս նախագիծը կը միտի պատգամատորին մատևանշած խնդիրի լուծման:

Նախագիծը հաւանութիւն կը ստանայ եւ դրական եզրակացութեամբ կը փոխանցուի Ազգային ժողովի լիազումար նիստի:

# ՃԱՓՈՆԻ ՇԱՄԱՐ ԴԱՅԱՍՏԱՆ ԵԱՏ ԿԱՐԵՒՈՐ ԳՈՐԾԸՆԿԵՐ Է,- ԿՐԵՍ ԴԵՍՊԱՆ ՄԱՍԱՆՈՐԻ



Հայաստանի հանրապետութեան Վառողապահութեան նախարար Անահիտ Աւանեսեան ընդունած է ճափոնի դեսպան Ֆուքուսիմա Մասանորին՝ անոր դիւանագիտական առաքելութեան աւարտին արիթով։

«Ճափոնի համար Հայաստան շատ կարեւոր գործընկեր մըն է, որուն հետ կ'ուզենք աւելի խորացնել Երկկողմանի յարաբերութիւնները», - հանդիպման ժամանակ ըսած է դեսպանը։

Նախարար Աւանեսեան ընդգծած է. «Գնահատելի է Ձեր անձնական ներդրումը հայ-ճափունական բարեկամական յարաբերութիւններու ամրապնդման եւ առողջապահական տարրեր ծրագիրներու իրականացման մէջ»։

Երկկողմանի գործակցութեան վերջին ձեռքբերումներէն են արդիական, ճշգրիտ ախտորոշման բժշկական սարքաւորումներու նըւիրատուութիւնը Երեւանի եւ մարզերու առողջապահական հաստատութիւններուն, վերջին սերունդի սարքաւորումներով օժտուած շտապօգնութեան 39 ինքնաշարժներու յանձնումը եւ ախտաբանութեան գերժամանակակից տարրական բացումը Վանաձորի բժշկական կեդրոնին մէջ։

Կը նշուի, որ յառաջիկայ ծրագիրները նպատակադրուած պիտի ըլլան բժշկական կեդրոններու վերասարքաւորման եւ Վրցախիքնակչութեան բռնի տեղահանման հետեւանքով յառաջացած մարտահրաւերներու յաղթահարման։

## ԴԱՅԱՍՏԱՆԻ ՄԷՋ ԾՆՈՒՇՆԵՐԸ 8700-ՈՎ ԿՐ ԳԵՐԱԶԱՆՑԵՆ ՄԱՆԵՐԸ

2023 տարուան Յունուար-Սեպտեմբեր ամիսներուն Հայաստանի մէջ 26 հազար 882 ծընունդ արձանագրուած է, - կը յայտնէ ՀՀ Վիճակագրական կոմիտեն։

Աղբիւրին համաձայն, մահերուն ցուցանիշը նոյն ժամանակահատուածին կը ներկայացնէ 18 հազար 107 հոգի։ Այս տարուան ինը ամիսներու ընթացքին հանրապետութեան մէջ ամուսնութեան 12 հազար 19 պարագայ ար-

ձանագրուած է, իսկ ամուսնալուծութեան՝ 3 հազար 363։

Սահմանային անցակետերով կատարուած գրանցումներուն համաձայն, յիշեալ ժամանակահատուածին հանրապետութիւն մուտք գործած են 3 միլիոն 671 հազար 691, իսկ ելած՝ 3 միլիոն 682 հազար 325 հոգի։

# ԱՐՑԱԽԻ ԲՈՆԻ ՏԵՂԱՎԱՆՈՒԱԾ ՄԵՐ ԴԱՅՐԵՆԱԿԻՑՆԵՐՈՒՆ ՄԱՍԻՆ ԼՈՒՐԵՐ

ԱԻԵԼԻ ՔԱՆ 4 ՄԻԼԻՈՆ ՏՈՒԱՐ ԱՄԵՐԻԿԵԱՆ  
ՕԺԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ ԱՐՑԱԽԻՆ  
ԲՈՆԻ ՏԵՂԱՎԱՆՈՒԱԾՆԵՐՈՒՆ

Միացեալ Նահանգներու Միջազգային զարգացման գործակալութեան (AID) Հայաստանի բաժանմունքը 21 Նոյեմբերին յայտարարեց, որ աւելի քան 4,1 միլիոն տոլարի լրացուցիչ մարդասիրական օժանդակութիւն պիտի տրամադրուի բռնի տեղահանուած արցախահայութեան:

Նշենք, որ 2020-էն ի վեր Արցախի մեջ ըստեղծուած իրավիճակին հետեւանքները դիմագրաւելու նպատակով կատարուած ամերիկեան մարդասիրական օգնութիւնը հասած է շուրջ 28 միլիոն տոլարի:

## ՀԱՅԱՏԱՆԵՆ ԱՐՏԱԳԱՂԹ ԶԿԱՅ

Արցախին բռնի տեղահանուածներու հոսք Հայաստանէն չկայ, այսինքն՝ արտագաղթի երեւյթներ չկան: «Մենք մօտեն կը հետեւինք, ու Նկատեցինք թէ առաջին օրերուն կար մեկնողներու բաւական անհանգստացնող թիւ մը, բայց մենք կ'ենթադրեինք, որ բազմաթիւ պարագաներու մարդիկ ուղղակի կ'այցելեն հարազատներու հրաւերով եւ կը վերադառնան», - Հայաստանի կառավարութեան մեկ նիստին յայտնած է վարչապետ Նիկոլ Փաշինեան:

Ըստ վարչապետին, կառավարութեան քաղաքականութիւնը Արցախին բռնի տեղահանուածներու մասին հետեւեալն է. «Այս պայմաններուն մեջ, երբ անոնք առարկայական հնարաւորութիւն չունենան վերադառնալու, մենք ամեն ինչ պետք է ընենք, որ անոնք մնան Հայաստանի մեջ»:

ԱՐՑԱԽԻ ԲՈՆԻ ՏԵՂԱՎԱՆՈՒԱԾՆԵՐՈՒ  
ԼՈՒՍԱՆԿԱՐԸ «TIME»-Ի  
100 ԼԱՒԱԳՈՅՆՆԵՐԵՆ



Վերի լուսանկարը մաս կը կազմէ «TIME» ամսաթերթի 2023-ի 100 լաւագոյններու շարքին:

Լուսանկարին մեջ պատկերուած էն արցախցիներ, որոնք ստիպուած են լքելու իրեւոց հայրենիքը 19 Սեպտեմբեր 2023-ին, Ազրաբեյճանի անակնկալ յարձակումին պատճառով: Լուսանկարին հեղինակն է Նաևսա Շեյթման (The New York Times/Redux):

«Կառքը Կոռնիճորէն կը փոխադրէ Լեռնային Ղարաբաղէն ժամանած գաղթականներ, Հայաստան, 25 Սեպտեմբեր», - նշուած է լուսանկարին նկարագրութեան մեջ:

ԱՐՑԱԽԻ ԲՈՆԻ ՏԵՂԱՎԱՆՈՒԱԾ  
ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԸ ԳՈՅ՝ ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒ  
ՄԵԶ ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԱԾ ԴԻՌՈՒԹԻՒՆՆԵՐԵՆ

Հայաստանի Ազգային ժողովի պատգամաւոր Յասմիկ Յակոբեան այցելած է Վ. Պրիւ-

սովի անուան պետական եւ Խ. Աբովեանի անուան հայկական պետական մանկավարժական համալսարանները, ուր հանդիպած է Արցախին բռնի տեղահանուած եւ Հայաստանի բարձրագոյն ուսումնական հաստատութիւններուն մեջ ուսումը շարունակող ուսանողներու հետ:

Յակոբեանի համաձայն, կառավարութեան որոշումներով կեանքի կոչուած ծրագիրները մեծ առաւելութիւններ կ'ընձեռեն Արցախին բռնի տեղահանուած ուսանողներուն: «Մեր հայրենակիցները իսկապէս զգացուած են ու շատ շնորհակալ իրենց համար սահմանուած արտօնութիւններուն, մասնաւորաբար՝ ուսանողական յատուկ կրթաթոշակներու հաստատումին համար: Այդ օժանդակութիւնը ներառւած է 2023-24 ուսումնական տարուան ծրագիրին մեջ: Ներկայիս կը քննարկուի նաեւ ուսումնական միւս տարիներուն համար նախատեսուած օժանդակութեան հարցը», - կ'ըստ Յակոբեան՝ աւելցնելով, որ հայաստանեան ՀԱՍԱԼՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒ մեջ արցախահայերը ընդունուած են գրկաբաց, եւ անոնք համարկուելու որեւէ դժուարութիւն չեն ունեցած: Արցախին բռնի տեղահանուած ուսանողներուն մեծապէս օգնած են ոչ միայն ուսումնական հաստատութիւններու վարչական անձնակազմերը, այլեւ՝ անոնց դասընկերները:

«Մեր հայրենակիցներէն շատերը համարկըւած են ուսանողական խորհուրդներուն, կը մասնակիցին տարբեր հանդիպումներու, կ'օգտըւին իրենց իրաւունքներէն: Իրենց իսկ խոստովանութեամբ՝ արդէն դուրս եկած են լարւած վիճակէն: Իմ այցելած երկու համալսարաններուն մեջ կան ասպարեզի կեդրոններ, որոնք պիտի աշակցին Արցախին եկած ուսանողներուն՝ դասապահերէն ետք աշխատանք գտնելու: Աւարտական տարուան ուսանողներուն համար քիչ մը բարդ է, որովհետեւ անոնք հիմնականորէն զբաղած են աւարտական աշխատանքներու պատրաստութեամբ, ուստի

գուգահեռաբար աշխատիլը դիւրին չէ:

Այսուհանդերձ, արդէն կան ուսանողներ, որոնք կ'աշխատին հանրակրթական դպրոցներու մեջ», - կը յայտնէ պատգամաւորը:

## 200 ՀԱՅԱՐ ԵՒՐՕ ԵՌՒՆԻՍԵՖԻՆ՝ ԱՐՑԱԽԵՆ ԲՈՆԻ ՏԵՂԱՐԱՆՈՒԱԾՆԵՐՈՒ ԸՆԿԵՐԱԿՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿԱՐԻՁՆԵՐՈՒՆ



Երոպական ներդրումային դրամատան (ΕΙΒ) խումբը իր բարեգործական մասնաճիւղին միջոցով 200.000 եւրո փոխանցած է ԵՌՈՒՆԻՍԵՖ-ին՝ յատկացնելու Սեպտեմբեր 2023-ին բռնի Հայաստան տեղահանուած արցախի երեխաներու հոգեկան առողջութեան եւ ձմեռնային կարիքները հոգալու նպատակով:

ԵՌՈՒՆԻՍԵՖ-ի աշակցութեամբ տրամադրւած միջոցներով շուրջ 26.000 երեխայ եւ անոնց ընտանիքները պիտի ստանան հոգեբանական օգնութիւն եւ հոգեկան առողջութեան հարցերու համար նախատեսուած թէժ գիծի միջոցով՝ պիտի ստանան դէմ առ դէմ հոգեկան առողջութեան ու հոգեբանական աշակցութիւն, որոնք պիտի օգնեն անոնց նախապատրաստուելու ձմրան:

«Սեպտեմբերի վերջը Հայաստանի մեջ ապաստան գտաւ աւելի քան 100.000 հոգի. տեղահանուած բնակչութեան մեկ երրորդն աւելին կը կազմէին երեխաները: Հոգեկան առողջութեան եւ ընկերահոգեբանական բարեկեցութեան մշտական միջամտութիւնները կարեւոր նշանակութիւն ունին այս ընտանիքներուն կեանքը վերականգնելու համար:

ԵՄԴ խումբի նույիրատուութեան շնորհիւ,

ԵՌԵՆԻՍԵՖ պիտի ստեղծե եւ գործարկե հոգեբանական թեժ գիծ մը, զոր պիտի սպասարկեն 20 վերապատրաստուած խորհրդատուներ երկու տարի ժամկետով։ Երեխաները եւ զանոնք խնամողները կրնան ստանալ նաեւ դեմ առ դեմ հոգեբանական աջակցութիւն։ Նուիրատուութեան ծիրին մէջ գաղթական ընտանիքները պիտի ստանան կտրօններ, որոնք պիտի օգնեն անոնց՝ հոգալու հիմնական կարիքները, որովհետեւ ձմեռը կը մօտենայ», - նշուած է հաղորդագրութեան մէջ։

ԵՄԴ-ի փոխնախագահը՝ Թերեզա Չերպինսքա, որ պատասխանատու է Հայաստանի մէջ գործունեութեան, ըսած է. «Մենք ուրախ ենք որ կ'աջակցինք Հայաստանի մէջ գաղթական երեխաներուն եւ անոնց ընտանիքներուն ԵՌԵՆԻՍԵՖ-ի միջոցով, որ կ'աշխատի բաւարարելու անոնց ամենեն հրատապ կարիքները։ Մեր նուիրատուութիւնը պիտի օգնե կարիքաւոր երեխաներուն եւ անոնց ընտանիքներուն ԵՌԵՆԻՍԵՖ-ի միջոցով ստանալու սպատակային հոգեբանական աջակցութիւն, ինչպէս նաեւ օգնութիւն՝ ձմրան կարիքները հոգալու համար»։

## ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԿԱՌԱՎԱՐՈՒԹԻՒՆԸ 2 ՄԻԼԻԱՌ ԴՐԱՄ ԿԸ ՅԱՏԿԱՑՆԵ

Հայաստանի կառավարութիւնը 2 միլիար դրամ կը յատկացնէ Արցախեն բռնի տեղահանուածներու սպառողական նախնական ծախսերը հոգալու համար։ Այս գծով կառավարութեան համապատասխան ծրագիր ներկայացնեցած է Հայաստանի աշխատանքի եւ ընկերային հարցերու նախարար Նարեկ Մկրտչեան։ Նախարարին ծրագիրով, Նոյեմբեր եւ Դեկտեմբեր ամիսներուն Արցախեն բռնի տեղահանուած անձերու պիտի տրամադրուի 50 հազարական դրամ։

«Այս ծրագիրով առաջնահերթ կը նկատենք 2 միլիար 40 հազար դրամի յատկացումը։ Այս ծրագիրը կրնան օգտուիլ 100 հազար դրամ

միանուագ աջակցութիւն ստացողները, իսկ անկէ չեն կրնար օգտուիլ անոնք, որոնց դրամատնային հաշիւներուն մէջ 2 Յոկտեմբերի դրութեամբ գոյութիւն ունեցած է 2 միլիոն դրամեն աւելի գումար մը, Հայաստանի հանրապետութեան պետական ցանկերուն վրայ արձանագրուած են 19 Սեպտեմբերին առաջ, կը բացակային Հայաստանի հանրապետութենէն կամ 15 Նոյեմբերի դրութեամբ կը բնակին հիւրանցներու եւ հիւրատուներու մէջ», - ըսած է Մկրտչեան։

## «ԶԵԶԻ ՀԱՍԱՐ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ» 26-ՐԴ ԹԵԼԵԹՈՒԽԻ ՀԱՆԳԱՆԱԿՈՒԱԾ Է ԾՈՒՐՁ 8,4 ՄԻԼԻԱՌ ՏՈԼԱՐ

23 Նոյեմբեր 2023-ին տեղի ունեցաւ «Հայաստան» համահայկական հիմնադրամի 26-րդ թելեթունը «Զեզի համար, Հայաստան» կարգախօսով, որուն ընթացքին հանգանակուած է շուրջ 8,4 միլիոն տոլար։ Յարկ է նշել, որ դրամահաւաքը տակաւին կը շարունակուի, իսկ Վերջնական արդիւնքները կ'ամփոփուին 2023-ի աւարտին։

«Թելեթուն 2023»-ի ծիրէն ներս Հայաստանի մէջ հանգանակուած է 552.372 տոլար, ֆրանսա՝ 3.250.000, Միացեալ Նահանգներ՝ 3.100.000, Թորոնթօ (Գանատա)՝ 500.000, Մեծն Բրիտանիա՝ 450.000, Արժանաթին՝ 160.690, ինչպէս նաեւ նուիրատուութիւններ կատարուած են Յոլանտայէն՝ 100.000 տոլար, Պրազիլիէն՝ 92.000, Գերմանիայէն՝ 66.400, Չուիցերիայէն՝ 50.000, Աւստրալիայէն՝ 27.000, Աւստրիայէն՝ 25.900, Շումանիայէն՝ 4.360։

Հանգանակուած գումարը կը տրամադրուի Արցախեն բռնի տեղահանուած մէր հայրենակացներու կենսական պայմաններու բարելաւման, ինչպէս նաեւ՝ սահմանային շրջաններու զարգացման։

# ԻԳԱԿԱՆ ՍԵՌԸ Կ'ՈՒՆԵՆԱՅ ԻՐ ԱՌԱՋԻՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՑԻՉԻ ԵՊԲԴԻ ՌԱԶՄԱԲԺԿԱԿԱՆ ԲԱԺԱՆՄՈՒՆՔԻՆ ՄԷՇ

Ուսումնական այս տարեշրջաննեն սկսեալ աղջիկները հնարաւորութիւն պիտի ունենան իրենց ուսումը շարունակելու՝ փորձառական շրջան կատարելու («internship») Երեւանի Միսիթար Յերացիի անուան պետական բժշկական համալսարանի (ԵՊԲԾ) ռազմաբժշկական բաժանմունքին մէշ:

Ծրագրին կրնան դիմել ընդհանուր բժշկութեան, ինչպէս նաեւ՝ ատամնաբուժական հիմնարկի շրջանաւարտները:

Յիշեալ ծրագրին ատամնաբուժական հիմնարկի շրջանաւարտներէն առաջին դիմողը հանդիսացած է Վիքթորիա Մաթեւսեան, որուն երդման արարողութիւնը վերջերս տեղի ունեցաւ Ռազմաբժշկական հիմնարկին մէշ:

«ԵՊԲԾ-ի շրջանաւարտները պայմանագիր մը կը կնքեն Պաշտպանութեան նախարարութեան հետ՝ մէկ տարի փորձառական շրջան կատարելու, որուն ընթացքին անոնք կը դառնան զինծառայող, քսանապետ («sergeant»): Անոնք մէկ տարի գործնական հմտութիւններ ձեռք կը բերեն Պաշտպանութեան նախարարութեան տարբեր տեսակի ռազմաբժշկական հաստատութիւններուն, հիւանդանոցներուն մէշ, որմէ ետք կը ստանան համապատասխան վկայական եւ իրաւունք կ'ունենան ծառայելու զինեալ ուժերուն մէշ», - կը բացատրէ Ռազմաբժշկական հիմնարկի ղեկավար, գլուխապետ Վարդան Ծատուրեան:

Պայմանագրին համաձայն, փորձառութեան հիմնարկը աւարտած աղջիկները զինեալ ուժերուն մէշ պիտի ծառայեն երկու տարի, իսկ հետագայն, փափաքելու պարագային, կրնան երկարել ծառայութիւնը: Այս ծրագրին հնարաւորութիւն կու տայ նաեւ զինեալ



ուժերուն մէշ ծառայելէ ետք ուսումը անվճար շարունակելու, «residency» կատարելու եւ աշխատելու հիւանդանոցային օղակին մէշ:

Խօսելով փորձահիմնարկ («internship») դիմելու մասին, Վիքթորիա Մաթեւսեան կը նշէ թէ տակաւին փոքր հասակին, զինուորական համազգեստը հոգեհարազատ եղած է իրեն, ուստի նման առիթ չէ ուզած փախցնել:

«Ծրագրին մասին տեղեկացայ մեր դասընթացքին պատասխանատուեն. շատ ոգեւորած էի: Ծնողներս համաձայն գտնուեցան: Դեռ մանկութենեն այս համազգեստը ինծի հոգեհարազատ եղած է. հայրս կը ծառայէր, ուստի որոշեցի դիմել, ծանօթացայ մանրամասնութիւններուն, ծրագրին առաւելութիւններուն: Շատ ուրախ եմ իմ որոշումիս համար», - կ'ընդգծէ Ռազմաբժշկական հիմնարկի ուսանողը՝ շեշտելով, որ ռազմական բժիշկին մասնագիտութիւնը սէր եւ նուիրում կը պահանջէ, ինչպէս նաեւ՝ հաւատք, որ ուժ կու տայ:

# Դ.Օ.Մ.-Ը ԿՐԿՆԱԿԻ ԹԱՓՈՎ ԿԲ ՆԱՐՈՒՆԱԿԻ ԲՈՒՆԻ ՏԵՂԱՄԱՆՈՒՄ ԱՐՑԱԽԱՅԱՅՈՒԹԵԱՆ ՕԺԱՆԴԱԿՈՒԹԵԱՆ ԾՐԱԳԻՐՆԵՐԸ



Արցախի ազատագրական պայքարի առաջին օրերն իսկ, ՀՕՄ-ը իր աշխարհասփիլու միաւորներով ընդմիշտ եղած է Արցախի եւ արցախահայութեան կողքին: Ան Արցախի մեջ հիմնած է մանկապարտեզներ եւ իրականացուցած է բարեսիրական բազմաթիւ ծրագիրներ: Բնականաբար, այս տագնապալի օրերուն եւս ՀՕՄ-ը իր օգնութեան ձեռքը կրկին պիտի մեկներ արցախահայութեան:

19 Սեպտեմբեր 2023-ին, ի տես եւ ի լուր արցախահայութեան դիմագրաւած արհաւիրքներուն, ՀՕՄ-ի բոլոր միաւորները անմիջապես գործի անցան եւ, ինչպես միշտ, շուտով արձագանգեցին Արցախի կանչին՝ նիւթապես ու բարոյապես սատար հանդիսանալու մեր հայրենակիցներուն:

Արցախահայութեան շտապ օժանդակութեան յատկացումներով կատարուեցան հետեւեալ աշխատանքները:

**Առաջին փուլ.**- Այս փուլին բաժնուեցան աւելի քան 1500 սննդեղնի եւ մաքրութեան իրերու արկդեր՝ հետեւեալ պատկերով.

- 440 արկդեր տրամադրուեցան Արցախի ներկայացուցչութեան՝ Աւատրալիոյ ՀՕՄ-ի եւ գաղութի հանգանակած գումարով:

- Աւելի քան հարիւր արկդեր փոխադրուեցան Գորիս եւ բաժնուեցան այստեղ հանգըրւանած արցախահայութեան:

- Համագործակցութեամբ շրջանի ուղեկից կազմակերպութիւններուն (ՀՍԸՄ, ՀԵՄ, Համագային, ՀՅԴ), ինչպես նաև զանազան եր-

կիրներէ հայրենիք եկած կամաւոր հայորդիներու օգնութեամբ, ՀՕՄ-ի հովանաւորութեամբ «Արամ Մանուկեան» կեդրոնին մեջ աւելի քան հազար (1000) արկդ սննդեղն ու մաքրութեան իրեր պատրաստուեցան եւ բաժնուեցան Հայաստանի զանազան մարզերուն մեջ հաստատուած Արցախին բռնի տեղահանուած ընտանիքներու:

Անձնազոհ բարերարներու կատարած նըլիրատուութեամբ ձեռք բերուած ուտեստեղն, հագուստներ, անկողնային եւ խոհանոցային իրեր տրամադրուեցան ՀՕՄ-ի կեդրոն դիմած բռնի տեղահանուած արցախահայութեան:

**Երկրորդ փուլ.**- Երկար շաբաթներու արձանագրութիւններէ եւ պատրաստութիւններէ ենք, 18 նոյեմբեր 2023-ին, ՀՕՄ-ը թափ տուաւ բարեսիրական աշխատանքի 2-րդ փուլին եւ բռնի տեղահանուած արցախահայութեան տրամադրեց սննդեղն եւ մաքրութեան անհրաժեշտ իրեր, որոնք կը բաժնուին ՀՕՄ-ի եւ ՀԵՄ-ի ժրաշան անդամներուն միջոցով:

Բարեսիրական այս աշխատանքին 20.000 թու մաքարունով իր մասնակցութիւնը բերաւ նաեւ «Մենք ենք մեր սարերը» բարեգործական հասարակական կազմակերպութիւնը:

Յարդ ՀՕՄ-ը բաժնած է 7000 արկդ (ամեն մեկ արկդ կը պարունակէ 100 ամերիկեան տոլլար արժողութեամբ սննդեղն եւ մաքրութեան իրեր): Այսպիսով, աւելի քան 30.000 հայորդիներ օգտուած են ՀՕՄ-ի սոյն ծրագիրէն:

Հայ օգնութեան միութիւնը պիտի շարունակէ անաչառ եւ հետեւողական զօրակցութիւն ցուցաբերել արցախահայութեան՝ որդեգրելով այլ երկարաժամկետ եւ մնայուն ծրագիրներ:

**ՀՕՄ-ի կեդրոնական ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆ**

# ԵԱՔԱՐԱԽԻ ՏԱՐԱԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԻԼՈՒՄԸ ԴԱՄԱՇԽԱՐԴԱՅԻՆ ՏԱՐՈՂՈՒԹԻՒՆ ԿԸ ՍՏԱՆԱՅ

ՊԱՏՐՎԱԾԵՑ ԹԱՎԱՐ ԱԲՈՎԵԱՆ



Չաքարախտի դեմ պայքարի համաշխարհային օրը, որ ամեն տարի կը նշուի 14 Նոյեմբերին, հռչակուած է Միացեալ Ազգերու Կազմակերպութեան (ՄԱԿ) կողմէ 2007-ին՝ շաքարախտի եւ անոր առևտուած բարդութիւններուն մասին իրազեկութեան բարձրացման եւ կանխարգիլման ու խնամքի խթանումին նպատակով, ներառեալ՝ դաստիարակութեան միջոցով։ 14 Նոյեմբերը ընտրուած է որպէս թուական, որովհետեւ ան կը զուգադիպի ինսուլինը հնարած (1921) տոքթ. Ֆրետրիք Պանթինսկի ծննդեան տարեդարձի օրուան։ Իրազեկութեան նոյեմբերեան այս արշաւը կ'ընդգրկէ աւելի քան 1 միլիար հոգի աշխարհի տարածքին։

2023 Նոյեմբերին, շաքարախտի դեմ իրազեկութեան այս արշաւը յատուկ կարեւորութեամբ հետապնդուեցաւ Ելրոպական Համայնքի Երկիրներուն մէջ։

**Կանխարգիլումը բաւարար ձեւով չի գործեր եւ առողջապահական արդիւնքները բարելաւում չեն արձանագրեր նորարարութեան համապատասխան։**

Հակառակ վերջին քանի մը տարիներուն շաքարախտի կանխարգիլման եւ կառավարման վերաբերեալ տեղի ունեցած անհաւատալի յառաջընթացին, շաքարախտը կը շահունակէ աճ արձանագրել։ Շաքարախտ ունեցող մարդոց առողջական արոհիւնքները բարելաւում չեն արձանագրեր նորարարութիւններուն համապատասխան եւ ի յայտ կուգան բժշկական բազմաթիւ կարիքներ։

Ամբողջ Ելրոպայի տարածքին, աւելի քան 61 միլիոն մարդ կը տառապի շաքարախտէ ու կ'ակնկալուի, որ մինչեւ 2030 թուական, այս թիւը կը հասնի 67 միլիոնի եւ մեկ երրորդը կը մնայ առանց ախտորոշումի։ Այս կացութիւնը մեծ բեռ կը դառնայ անհատներու, ընկերութիւններու եւ առողջապահական համակարգերու վրայ։

Շաքարախտի կառավարումը դժուար, անողոք եւ սպառիչ է։ Շաքարախտէ տառապող մարդոց հարազատները, ինամատարները պետք է կառավարեն կացութիւնը շաբաթը եօթը օր, օրը 24 ժամ, կանխելու համար կեանքի սպառնացող բարդութիւններու զարգացումը, որոնք կրնան ազդել մարդկային մարմնի իրաքանչիւր օրկանային համակարգին վրայ։ Յակառակ կառավարման բարձր ճիգերուն, շաքարախտէ տառապող մարդոց կեսը դժբախտաբար չի հասնիր արեան «կլիփռոգ»ի լաւագոյն մակարդակներու եւ շատեր բարորութիւններ կ'ունենան, ինչպէս՝ սրտանօաթային հիւանդութիւններ եւ շաքարախտային «Retinopathy», որ երակներու անբնական աճ կը յառաջացնէ աչքին մէջ եւ կուրութեան կրնայ առաջնորդել, նաեւ՝ վերջին փուլի երիկամային հիւանդութիւն։

Շաքարախտի բեռը ծանր է նաեւ առողջապահական համակարգերուն, որոնք իրենց միջոցները կանխարգիլման ի նպաստ ներդնելու փոխարեն՝ սիւթական մեծ կորուստներ կ'ունենան շաքարախտի բարդութիւնները դարմանելու համար։ Շաքար-



ախտի կապուած երոպական ծախսերուն 75 առ հարիւրը՝ շուրջ 176 միլիառ երօ 2021-ին, յառաջացած է հիւանդութեան բարդութիւններն:

Խնամքի հասանելիութեան անհաւասարութիւնը նաեւ կը խոչընդուտէ շաքարախտով տառապող մարդոց կարողութիւնը ամբողջ Երոպայի տարածքին՝ առաւելագոյնս կառավարելու անոնց վիճակը եւ հասնելու կեանքի լաւագոյն որակին: Շաքարախտէ տառապող մարդիկ պէտք ունին կանուխ ախտորոշման եւ ճիշդ ժամանակին ճիշդ դարմանումի՝ ներառեալ անարգել հասանելիութիւնը դեղերու, գործիքներու, արհեստագիտութեան, ինչպէս նաեւ՝ ինքնակառավարման կրթութեան եւ հոգեբանական աջակցութեան:

Այսօր, հետազոտողներ ճամբայ կը հարթեն շաքարախտի կանխարգիլման, բուժման եւ կառավարման բազմաթիւ նորարարական լուծումներու, ներառեալ՝ լուրջ գիւտերու, որոնք կրնան առաջնորդել առաջին տիպի շաքարախտի («T1D») վերացման կողքին, բջիջներու փոխարինման մեթոդներու, շաքարախտի ինքնակառավարման համար նոր սարքերու ըստեղծման («sensors, implantable devices»), ինչպէս նաեւ՝ ինսուլինի մատակարարման նոր մեքանիզմներու միջոցով կրնան ծախսալից եւ վտանգաւոր բարորութիւններու առաջը առնել: Սակայն, գոյութիւն ունեցող նորարարութիւններուն՝ հաւասար, մատչելի եւ անխափան հասանելիութեան բարելաւումը կարեւոր է, որովհետեւ նորարարութիւնը նպատակին չի ծառայեր, եթէ հասանելի չէ անոնց, որոնք կարիքը ունին:

**Յեղապաշտութիւնը եւ համաշխարհային անհաւասարութիւնները նաեւ կ'արագացնեն շաքարախտի հիւանդութիւններու եւ մահացութիւններու աճը, - կ'ըսեն հետազոտողները.**

Մտահոգիչ գևահատականներու համաձայն, աշխարհի մեջ շաքարախտէ տառապող մարդոց թիւը մինչեւ 2050 թուական կրնայ կրկնապատկուի: Այս գևահատականը հրա-

պարակուած է «The Lancet» ամսաթերթին մեջ՝ նոր ուսումնասիրութիւններու շարքի մը առընթեր:

Յետազօտողներ կը նախատեսեն, որ 30 տարուան մեջ աւելի քան 1,3 միլիառ մարդ կրնայ տառապիլ շաքարախտէ՝ 2021-ի 529 միլիոնի դիմաց, եթէ շանքեր չգործադրուին «համաշխարհային այս ճգնաժամը» լուծելու համար:

Շաքարախտը քրոնիք հիւանդութիւն մըն է, որ կը բնութագրուի արեան մեջ շաքարի բարձր մակարդակով, որ կրնայ յանգեցնել «սրտի, արեան անօթներու, աչքերու, երիկամներու եւ նեարդային լուրջ վնասներու», - կը նշէ Առողջապահութեան համաշխարհային կազմակերպութիւնը:

2-րդ տիպի շաքարախտէ տառապողները՝ հիւանդութեան ամենատարածուածը, բաւարար քանակով «ինսուլին» չեն արտադրեր կամ դիմադրողականութիւն կը զարգացնեն անոր նկատմամբ: 2021-ին, շաքարախտի պարագաներուն շուրջ 96 առ հարիւրը 2-րդ տիպի շաքարախտի պատճառով էր:

Երիտասարդներու մօտ առաջին եւ 2-րդ տիպի շաքարախտը աճ կ'արձանագրէ համաշխարհային տարողութեամբ՝ առողջապահական զգալի մտահոգութիւն յառաջացնելով:

Յղութեան շրջանին, աւելի քան 20 միլիոն կին կը տառապի շաքարախտէ կամ արեան մեջ շաքարի բարձր մակարդակէ:

«Աշխարհի տարածքին, շաքարախտը կը մնայ մեր ժամանակներու հանրային առողջութեան մեծագոյն սպառնալիքներէն մեկը եւ յառաջիկայ երեք տասնամեակներուն անհակակշռելի աճ պիտի արձանագրէ իւրաքանչիւր երկրի, տարիքի եւ սեռի մեջ՝ լուրջ մարտահրաւեր ներկայացնելով առողջապահական համակարգերուն», - կ'ըսե Նիւ Եորքի Ալաբրթ Այնշթայն բժշկական քոլեցի փրոֆեսորներն՝ տոքթ. Շիվանի Ակարուալ:

# ԱՆԴՐԱԴԱՐՁ

**Շաքարախտը 1,5 անգամ աւելի բարձր է փոքրամասնութիւններու մեջ.**

Հետազոտողները նշմարած են նաեւ, որ շաքարախտը տառապողներու մակարդակին վրայ, յատկապես բարձր եկամուտ ունեցող երկիրներու մեջ, ինչպես՝ Միացեալ Նահանգները, շաքարախտը 1,5 անգամ աւելի բարձր է փոքրամասնութիւններու շրջանակին մեջ՝ ցեղապաշտութեան եւ այլամերժութեան պատճառով:

«Ցեղապաշտական քաղաքականութիւնը, ինչպես՝ բնակավայրի խտրականութիւնը, կ'ազդէ մարդոց բնակարանային, բաւարար եւ առողջ սնունդի ու առողջապահական ծառայութիւններու հասանելիութեան վրայ», - կ'ըսէ հետազոտութեան համահեղինակներէն եւ Միացեալ Նահանգներու Ուկիաքանսըն նահանգի բժշկական քոլեցի փրոֆ. Լեռնարտ Եկետ:

«Շաքարախտի կապուած անհաւասարութիւններու ծաւալումը կ'առաջնորդէ ինսամքի եւ դարմանական արդիւնքներու զգալի բացեռու՝ պատմականօրէն իրաւագրկուած եւ էթ-սիք փոքրամասնութիւններու համար, ներառեալ՝ սեւամորթները, սպանախօսները եւ բընիկները», - կ'ըսէ անյայտարարութեան մը մեջ:

Մինչեւ 2045, շաքարախտը տառապող մարդոց երեք քառորդը պիտի գտնուի ցած եւ միշին եկամուտ ունեցող երկիրներու մեջ, ուր աւելի նուազ հասանելի է այս հիւանդութեան ինսամքը: Այս երկիրներուն մեջ շաքարախտի պատճառով մահացութեան համեմատութիւնը նոյնպես պիտի ըլլայ կրկնակի քաղդատած բարձր եկամուտ ունեցող երկիրներուն, կ'ընդգծեն հետազոտութեան հեղինակները:

Կողղօպահական ինսամքի, պարենային անապահովութեան եւ դեղորայքի հասանելիութեան համար կատարուած սահմանափակ ծախսերը կ'առաջնորդէն վատ արդիւնքներու՝ շաքարախտը տառապող հիւանդներուն համար, - կ'ըսէ հետազոտութեան համահեղինակ, Հարաւային Ափրիկէի «Ուկիթութըրզրէստ» հա-

մալսարանի փրոֆ. Ալիշա Ուլյյտ:

**Եւրոպական ո՞ր երկիրներուն մեջ շաքարախտը ամենևն աւելի տարածուած է.**

Տնտեսական համագործակցութեան եւ զարգացման կազմակերպութեան (OECD) գնահատականներուն համաձայն, 2019-ին Եւրոմիութեան մեջ մօտաւորապես 32,3 միլիոն չափահաս շաքարախտով ախտորոշուած է:

Եւրոմիութեան երկիրներու մեջ շաքարախտով իիւանդ չափահասներու համեմատութիւնը կը տարուիթերի 10,4 առ հարիւրէն Գերմանիոյ, 9,8 առ հարիւրէն Փորթուկալի մինչեւ 3,8 առ հարիւր Լաթվիոյ եւ 3,2 առ հարիւր Իրլանտայի մեջ: Միջին հաշուով, Եւրոմիութեան մեջ չափահասներու 6,2 առ հարիւրը կը տառապի շաքարախտէ, 2019-ի տուեալներուն համաձայն:



«Lancet»-ի հետազոտական շարքին կողքին, Հիւանդութեան Համաշխարհային Բեռի («Global Burden of Disease») մեկ ուսումնասիրութիւնը կը նախատեսէ, որ 2021-էն մինչեւ 2050, արեւմտեան Եւրոպայի երկիրներու մեջ շաքարախտէ տառապող մարդոց թիւը կրնայ 62,3 առ հարիւրով աճ արձանագրել, իսկ Կենրոնական Եւրոպայի երկիրներուն մեջ՝ 38,8 առ հարիւրով: Գերմանիոյ մեջ, այդ համեմատութիւնը կրնայ հասնիլ 10 միլիոնի, աւելի քան 8 միլիոնի հտալիոյ եւ Սպանիոյ ու աւելի քան 6 միլիոնի ֆրանսայի մեջ:

★ ESTABLISHED 1976 ★

# ST. MARC

MEDICAL & DIAGNOSTIC CENTER



★ ISO CERTIFIED  
CENTER

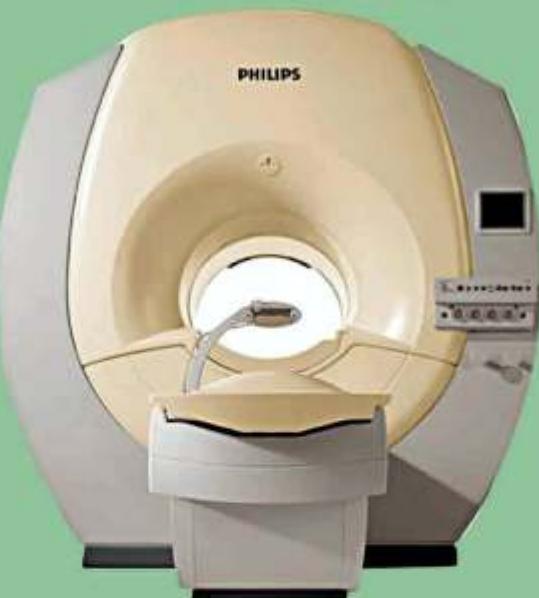
★ ON LINE RESULTS

★ PCR LAB

★ MRI 1.5 T PHILIPS

★ CT MULTI SLICE

★ SCINTIGRAPHY



01/566 222   01/885 222   01/241 222   03/238887

Web: [stmarclab.com](http://stmarclab.com)

E Mail: [stmarco@cyberia.net.lb](mailto:stmarco@cyberia.net.lb)

# «ՍՈՒՐՃԻ ՄՐՈՒՐՃ»... ԱԼԶԱՅՄՄԵՐԻ ԵՒ ՓԱՐՔԻՆՍԼՆԻ «ՅԵՂԱՓՈԽԱԿԱՆ» ՆՈՐ ԴԱՐՄԱՆՈՒՄ



Վերջերս կատարուած ուսումնասիրութիւն մը ցոյց կու տայ, որ «սուրճի մրուրճ» կը կանիւ շղային դրութեան կառուցուածքի եւ աշխատանքի անկումը կամ վատթարացումը եւ հետեւաբար՝ ալզհայմըրի եւ փարքինսընի զարգացումը՝ փոխելով քաֆէինաթթուի («caffeic acid») ածխածնային կառուցուածքը: Այս տեղեկութիւնը լոյս տեսած է բրիտանական «Սան» օրաթերթին մեջ: «Մինչեւ հիմա ալզայմըրի կամ մտագարութեան («dementia») դեղ չկայ, թէեւ առկայ դեղերը կ'օգտագործուին մեղմելու հիւանդութեան ախտանշանները», կ'ըսէ հետազոտութեան հեղինակը՝ ճիօթիշ Ջումար, Թեքսասի համալսարանին, աւելցնելով՝ «Մեր նըպատակը դարմանումի եւ բուժման միջոց յայտնաբերելն է»:

Նիւթը պատրաստուած է 4 ժամ տաքցընելով սուրճի մրուրճ 200 շերմաստիճանով՝ փոխելով քաֆէինաթթուի ածխածնային կառուցուածքը: Հետազոտողները պարզած են, որ նոր յառաջացած նիւթը կ'օգնէ ձերբազ-

տելու մարմնին ազատ մասնիկներէն («free radicals»), որոնք կ'առնչուին բազմաթիւ վիճակներու, ներառեալ՝ փարքինսըն հիւանդութեան, եւ կը վսասագերծեն զանոնք:

Հետազոտողները կը նշեն, որ սուրճի մըրուրէն պատրաստուած նիւթը կը կանիւ նաեւ ամիլոյտ («amyloid») սպիտակուցներու կուտակումը, որոնք պատճառ կը դառնան ալզհայմըրի հիւանդութեան յառաջացման՝ առանց կողմնակի լուրջ ազդեցութիւններու:

Ցարդ ալզհայմըրը բուժող դեղ գոյութիւն չունի, թէեւ անոր զարգացումը դանդաղեցնելու միտող երեք խոստմասալից դեղեր ներկայիս կը գտնուին փորձարկման փուլի մեջ: Փարքինսընի հիւանդութեան բուժումը նաեւ գոյութիւն չունի, բայց եթէ ան կանուխին ախտորոշուի, սննդականոնի փոփոխութիւնները, մարզակները, ֆիզիոթերափին, դեղերը եւ որոշ պարագաներու ուղեղի փիրահատութիւնը կրնան դանդաղեցնել անոր զարգացումը:

# ԳԻՐՈՒԹԻՒՆԸ ԲՈՒԺՈՂ ԵՒ ՍՐՏԻ ՏԻՒԱԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՄԱՏԵՐՈՒ ՏՈԿՈՍԸ ՊԱԿՄԵՑՆՈՂ ԴՐԱՇՔ ՆՈՐ ԴԵՂ ՄԸ

Դանիական դեղագործական ընկերութիւն մը լայնածաւալ փորձեր կը կատարէ նոր դեղի մը վրայ, որուն նպատակն է կշիռը պակսեցնել եւ գիրութիւնը նուազեցնել. արդիւնքները ապշեցուցիչ են, որովհետեւ նոր դեղը ոչ միայն յաջողած է պայքարելու գիրութեան դէմ, այլեւ ցոյց տուած է, որ ան սրտանօթային մահուան վտանգները կը պակսեցնէ 18%-ով: Յետեւաբար, այս նոր դեղը կրուայ աշխարհի ամենէն կարեւոր դարմասումներէն մէկը դառնալ:

Բրիտանական «Financial Times» թերթին հրապարակած մանրամասներու համաձայն, այս նոր դեղը, որ կը կոչուի «Wegovy», արտադրութեամբ՝ «Novo Nordisk» ընկերութեան, արդէն յաջողած է պակսեցնել կշիռը եւ մեծ տոկոսով նուազեցնել մահացութիւնները: Դանիական դեղագործական յիշեալ ընկերութիւնը յոյս ուսի համոգելու առողջապահական համակարգերն ու պահովագրական ընկերութիւնները որդեգրելու այս դեղը եւ մասնակցելու անոր արտադրութեան ծախսերուն, կը գրէ թերթը:

«Novo Nordisk»-ի գործադիր փոխնախագահը՝ Մարթին Յոլսթ Լանկ կ'ըսէ, որ նոր տքւեալները աւելի մանրամասնօրէն ցոյց կու տան, թէ ինչպէս այս դեղը «անհաւատալի չափերով» ազդու է սրտանօթային վտանգներու կանխարգիլման համար:

Նախապէս «Novo Nordisk» ընկերութեան կատարած այս փորձարկումներուն նախնական տուեալները առաջնորդած էին շուկայի մէջ բաժնետոմսերու գիներուն մինչեւ 16 տոկոսով բարձրացումին, որովհետեւ ներդրողները ոգեւորուած էին, թէ արդիւնքները կը-

նան ներգրաւել առողջապահական համակարգերը եւ ապահովագրական ընկերութիւնները, որոնք կը տատամսէին ծածկելու հիւանդներու կշիռքի կորուստին նպաստող դեղերը:

Նոր դեղը՝ «Wegovy» կը նկատուի սուրդան կ'արժէ աւելի քան 1300 տոլար (մէկ ամսզւան համար):

«Novo Nordisk»-ի փորձարկումը երեք տարիներու վրայ կիրարկուած է 45 տարեկանէն վեր աւելի քան 17600 անձերու վրայ, որոնք կը տառապէին գիրութենէ, ինչպէս նաեւ՝ սրտանօթային հիւանդութիւններէ, բայց ոչ շաքարախտէ: Մօտաւորապէս 458 հիւանդ, որոնք «placebo» (սուր դեղ) կ'ընդունէին, կը մահանան փորձարկումի ընթացքին, բաղդատաբար 375 հոգիի, որոնք կը ստանային «Wegovy», ինչ որ կը ներկայացնէ մահուան վտանգի 18 տոկոս նուազում:

Այս տեղեկութիւնը կը հրապարակուի այն տուեալներէն ետք, երբ նախապէս նախնական արդիւնքները ցոյց կու տային, որ հիւանդները, որոնք Wegovy ընդունած էին՝ 20%-ով աւելի հաւանականութիւն ուսէին սրտանօթային հիւանդութիւններէ տառապէլու, ինչպէս՝ սրտի կաթուածը, բաղդատած այս մասնակցողներուն, որոնք «placebo» ստացած էին:

Մարթին Յոլսթ Լանկ կը նշէ, որ փորձը ցոյց տուած է, որ դեղը դրականօրէն կ'ազդէ նաեւ այլ պարագաներու, ինչպէս՝ երիկամներու հիւանդութեան: «Յոյսով եմ խկապէս հետաքրքրական տուեալներ տեսնել երիկամներու ջրոնիք հիւանդութեան վրայ դեղին ազդեցութեան մասին», - կը յայտնէ ան:

# ԻՆՉՊԷՌ ՆՈՒԱԶԵՑՆԵԼ ՍԹՐԵՍԻ ՄԱԿԱՐԴԱԿԵ. ՄԱՍՆԱԳԻԾ

Յայ Ամերիկեան Առողջապահական Կեդրոնի սեռաբան փրոֆ. տոքթ. Սեւատա Յակոբեան ներկայացուցած է քանի մը պարզ խորհուրդ սթրեսի մակարդակը նուազեցնելու մասին:

Մասնագետին խորհուրդները՝ ստորեւ.

## Ունենալ առօրեայ աշխատացուցակ

Ամենօրեայ աշխատացուցակ ունենալը կ'օգնէ մեզի արդիւնաւորին օգտագործելու մեր ժամանակը: Ժամանակ սահմանել կանոնաւոր ուտելու, ընտանիքի անդամներուն հետ ժամանակ անցընելու, մարզանքի, ամենօրեայ առտնին աշխատանքներու եւ այլ ժամանցի:

## Բաւարար քնանալ

Բաւականաչափ քունը կարեւոր է ինչպէս մարմսի, այսպէս ալ մտքին համար: Քունը կը վերականգնէ, կը հանգստացնէ եւ կ'երիտասարդացնէ մեր մարմինը եւ կրնայ օգնել պակսեցնելու սթրեսի ազդեցութիւնը:

## Կապի մեջ մնալ շրջապատին հետ

Կապի մեջ մնալ ընտանիքի եւ ընկերներու հետ, եւ բաժնեկցելու մեր մտահոգութիւններն ու զգացումները այս մարդոց հետ, որոնց կը վստահինք: Ուրիշներու հետ կապը կը բարձրացնէ մեր տրամադրութիւնը եւ կ'օգնէ մեզի նուազ սթրես զգալու:

## Ուտել առողջարար

Այս, ինչ որ մենք կ'ուտենք եւ կը խմենք, կրնայ ազդել մեր առողջութեան վրայ: Փորձեցեք ուտել առողջ եւ կանոնաւոր ընդմիջումներով: Խմեցեք բաւականաչափ հեղուկներ: Կարելիութեան պարագային, ուտել շատ թարմ պտուղներ եւ բանջարեղին:

## Պարբերաբար մարզանք կատարել

Կանոնաւոր ամենօրեայ մարզանքները կ'օգնեն նուազեցնելու սթրեսը, ինչպէս՝ քալելը, նաեւ՝ խիստ մարզանքները:



## ՎԻԹԱՄԻՆ «C»Ն ԵՒ ՄՈՐԹԸ

«C» կենսանիւթը կը նկատուի անփոխարինելի սննդանիւթ մը, որ անհրաժեշտ է օրկանիզմի ճիշդ աճին եւ հիւսուածքներու վերականգնումին, ինչպես՝ մորթը: Ջանի որ «C» վիթամինի նման նիւթերը օրկանիզմին մեջ չեն արտադրուիր, ապա զանոնք պէտք է ընդունիլ յաւելումներու կամ ուտելիքներու միջոցով՝ նարնջազգի, ելակ, բրջուկ (պրոցոլի), ինչպես նաև՝ կարմիր եւ կանաչ պըղպեղներ: Վիթամին «C»-ի ամենօրեայ չափը կարելի է դասաւորել առողջ սնունդի օգնութեամբ, իսկ անբաւարարութեան պարագային՝ կարելի է յաւելումներ ընդունիլ: Նկատի ուսենալով որ մարմինը վիթամին «C»-ն չի կուտակեր, ուստի անհրաժեշտ է թարմ պըտուիլներն ու բանջարեղեննը օգտագործել ամեն օր:

Վիթամին «C»-ի շուրջ ստեղծուած աղմուկը իր յստակ պատճառը ունի. ան իսկապես կ'ազդէ մորթային բազմաթիւ երեւոյթներու վրայ, ինչպես՝ խամրած երանգ, կընճիռներ, գերգունակաւորում եւ անհամաչափ երանգի այլ նշաններ, որոնք կրնան յառաջանալ արեւու ազդեցութեամբ:

Վիթամին «C»-ն ծանօթ է նաև իր հակաբորբոքիչ յատկութիւններով. ան կը նուազեցնէ ազատ «radical»-ներու վնասակար ազդեցութիւնը՝ յառաջացած գերմանիշակագոյն ճառագայթումի կամ ապականած օդին պատճառով: Վիթամինը կը սկսի վերականգնել բնական գործընթացը՝ նորոգելով վընասուած բջիջները՝ մորթին առողջ երանգին եւ փայլքին համար:

Սիածամանակ, վիթամին «C»-ն կը խափանէ մորթին մեջ մելանինի արտադրութիւնը եւ կը նուազեցնէ գունակաւորային հետքերու տեսանելիութիւնը՝ մորթին երանգը աւելի համաչափ եւ փայլուն դարձնելով:

Վիթամին «C»-ն կը խթանէ քոլաժենի եւ ելասթինի արտադրութիւնը, կ'երիտասարդացնէ մորթը եւ զայն կը դարձնէ աւելի հարթ եւ ծիգ: Վիթամին «C»-ի բացակայութեան պարագային, վերքերը ուշ կը լաւանան:

Վիթամին «C»-ն արեւապաշտպան է, կ'օգնէ վիթամին «E»-ի պաշարի կլանումին, որ մորթին հիմնական հակաօքսիտընդն է:

Չմոռնանք նաև վիթամին «C»-ով հարուստ պտուղներով պատրաստուած դիմակները, որոնք կը բարելաւեն մորթին տեսքն ու առողջութիւնը:



### ԱՐԵԱՅԱԽՆՁՈՐԻ ԴԻՍՎԿ

4 կտոր թարմ արքայախնձորը (անանաս) ճգմել 1 ճաշի դգալ ծիթահւղի եւ 1 թէյի դգալ մեղրի հետ:

Խառնուրդը քսել դեմքին, ճգել 15 վայրկեան: Լուալ գաղջ ջուրով:

### ԼԻՍՈՆԻ ԴԻՍՎԿ

Թարմ քամուած լիմոնի հիւթին աւելցնել աղացուած վարսակի փաթիլներ եւ խառնել մինչեւ համասեր զանգուածի մը յառաջացնումը: Դեմքը մաքրել եւ քսել: Զգել զայն 20-25 վայրկեան դեմքին վրայ, ապա լուալ ջուրով:

# ՔՈՐՈՆԱՅԻ ՊԱՏճԱՌՈՎ ԿՈՐՍՈՒՄԸ ՀՈՏԱՌՈՒԹԻՒՆԸ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՈՂ ԵՈՐ ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄ ՄԸ

Վերջերս կատարուած ուսումնասիրութիւն մը ցոյց կու տայ, որ նոր պատրաստըւած միջոցառում մը կրնայ նպաստել վերականգնելու «Covid-19» ժահրին հետեւանքով իրենց հոտի եւ համի թնական կառողութիւնը կորսնցուցած անձերուն զգայարանները: Ճաշի եւ հոտի զգացողութեան փոփոխութիւնները կամ ամբողջական կոռուստը «Covid-19» հիւանդութեան ընդհանուր ախտանշաններէն են, որոնք ազդած են քորոնայով վարակուած անձերու շուրջ յիսուն տոկոսին: Ընդհանրապէս այս ախտանշանները կ'անհետանան չորս շաբաթ ետք, սակայն որոշ անձերու պարագային, կրնան ամիսներ կամ տարիներ տեւել:

Հակառակ անոր որ այս վիճակը առողջութեան վտանգ մը չի ներկայացներ, սակայն կեանքի որակը ձեւով մը կ'ազդուի: Նոր հետազոտութեան մեջ, որ ներկայացուած է Քիւսիսային Ամերիկայի Ռատիոբանական ընկերութեան տարեկան ժողովին, բժիշկները թիրախ ընտրած են վիզին վրայ խումբ մը ջիղեր, որոնք կը կոչուին աստղային խոյլ («stellate ganglion»): Դարմանումի եղանակը կ'ընդգրկէ աստղային խոյլի խափանումը («stellate ganglion block»)՝ վիզի ջիղերու խումբին մեջ ներարկելով անզգայացնող («anesthetic») միջոցներ՝ տարհոտառութեան ջղային համակարգը խթանելու նպատակով, միջոցառում մը՝ որ կ'օգտագործուի Յետհոգեցնող Սթրեսային Խանգարումի («PTSD - Post-traumatic stress disorder»), կարգ մը գրիխացաւերու եւ որոշ հազուագիւտ հիւանդութիւններ բուժելու: Առաջին անգամն ըլ-

լալով է, որ դարմանումի այս եղանակը կը կիրարկուի «Covid-19»-ի երկարատեւ ախտանշանները դարմանելու համար:

Ուսումնասիրութեան մաս կազմած են 54 անձեր, որոնց տարհոտառութեան ախտանշանը կարելի չէ եղած դարմանել դասական դեղորայքով եւ աւանդական բժշկական այլ միջոցներով: 37 մասնակիցներէն 22-ը խօսած են ախտանիշներու բարելաւման մասին «stellate ganglion block»-էն մէկ շաբաթ ետք, իսկ անոնցմէ շատերը զեկուցած են զգալի բարելաւում մը մէկ ամիս յետոյ:

Յետազօտութեան մասնակցած եւ առաջին ներարկման դրականօրէն արձագանգողներուն 86 տոկոսը յաւելեալ բարելաւում արձանագրած է վեց շաբաթ ետք վիզին միւս կողմը կատարուած երկրորդ ներարկումն յետոյ: Իսկ անոնք, որոնք առաջին ներարկումին ոչ մէկ բարելաւում արձանագրած են, երկրորդին ալ՝ նոյնպէս: Յետեւաբար, կ'ենթադրուի որ դարմանումի այս եղանակը արդիւնաւետ չէ բոլորին:

«Ապագան խոստմանից է, եւ առաջին արդիւնքները այդ մէկը կը բնորոշեն», - կը յայտնէ բազմաբնոյթ բժշկութեան մասնագետ եւ «Brio Medical»,-ի բժշկական կեդրոնի տնօրէն տոքթ. Նաթան Կուտյիր, որ մաս չէր կազմեր հետազոտութեան: «Սակայն դարմանումի այս եղանակը սահմանափակումներ ունի», - կ'աւելցնէ Կուտյիր, օրինակ՝ ոչ բոլոր հիւանդները աստղային խոյլ ունին, ինչ որ կը խանգարէ դարմանումի այս միջոցառումին տարածման եւ ընդհանրացումին:

# ՈՒՂԵԴԸ ՄԱՐՄՆԵՆ ԱՆԿԱԽ ԱՇԽԱՏԵԼՈՒ ԿԱՐԵԼԻՌԻՒՄ ՍՏԵՂԾՈՂ ՆՈՐ ՍԱՐՔ ՄՐ



Հետազոտողները ստեղծած են նոր արհեստագիտութիւն մը, որ կարելիութիւնը կը ստեղծէ ուղեղին աշխատելու անկախաբար՝ առանց յենելու մարմնին մնացեալ մասերու կենսաբանական տուեալներուն: Այս նորադութիւնը նոր ուղիներ կը բանայ ուղեղի գուտ գործունեութիւնը ուսումնասիրելու համար՝ անջատ մարմնի ազդեցութիւններն:

«Այս նոր մեթոդը կարելիութիւն կու տայ կատարելու հետազոտութիւններ, որոնք կը կերպնանան ուղեղին վրայ անկախ մարմիննեն, ինչ որ առիթ կը ստեղծէ պատասխանելու բնախօսական այնպիսի հարցերու, զորս կարելի չէ եղած նախապես արժարծել», - կ'ըսէ Խուան Փասքուալ «UT Southwestern» բժժշկական կեդրոննեն, որ կը դեկավարէ այս նորարարութիւնը: Նորաստեղծ այս դրութիւնը կը կոչուի արտամարմնային զարկերակային շրջանառութեան վերահսկում («extracorporeal pulsatile circulatory control - EPCC»):

**Այս սարքին հնարաւոր կիրարկութիւնները.-** Ուղեղը մեծ դեր կը խաղայ բնախօսական տարբեր համակարգերու աշխատանքին մէջ, ինչպէս՝ սրտի զարկերը, շնչառութիւնը եւ քնանալ-արթնալու շրջանը եւայլն: Միա-

ժամանակ, ուղեղին գործունեութիւնը ենթակայ է մարմնին յառաջացած ազդեցութիւններու, ինչպէս՝ արեան շաքարի մակարդակը, արեան ճնշումը եւ թթուածնումը:

Հեղինակներուն համաձայն, մինչ այսօր ուղեղը մարմնին անջատելու գործնական մօտեցում չէ եղած՝ ուսումնասիրելու, թէ ինչպէս այդ գործուները կ'ազդեն ուղեղին աշխատանքին վրայ: Սակայն այժմ «EPCC»-ն եզակի կարելիութիւն կը ստեղծէ ուսումնասիրելու ուղեղին գործունեութեան բարդութիւնը կարգաւորուած, մեկուսացուած վիճակի մը մէջ:

Հետազոտութեան մասին պաշտօնական հաղորդագրութեան մը համաձայն, այս սարքը կը գործէ մեկուսացնելով արեան հոսքը դեպի ուղեղ՝ այդ միջոցով պահպանելով օրկանը եւ կարելիութիւն տալով անոր քանի մը ժամ աշխատելու մարմնին մնացեալ մասերն անկախ:

Սարքը փորձուած է օգտագործելով խոզի ուղեղի օրինակ մը:

Այս փորձարարական օրինակին մէջ, հետազոտողները հեղահանի միջոցով արեան հոսքը կը շեղեն դեպի ուղեղ՝ թոյլ տալով անոնց վերահսկելու արեան ճնշումը, ծաւալը, շերմաստիճանը, թթուածնումը եւ սնուցման մակարդակը: Հինգ ժամուան ընթացքին հետազոտողները ուղեղի գործունեութեան եւ այլ գործուներու գրեթէ ոչ մէկ փոփոխութիւննշմարած են:

Անոնք արդեն օգտագործած են այս թեքնիքը՝ յաւելեալ տեղեկութիւններ քաղելու արեան ցած շաքարի («hypoglycemia»)

ազդեցութեան մասին՝ մեկուսացուած ազդեցութիւն ունեցող այլ գործօններէ: Այս սարքը կրնայ մեծ կարողականութեամբ բարելաւել սիրտ-թոքերու շրջանցման («bypass») արհեստագիտութիւնը՝ արեան դեպի ուղեղ հոսքը դարձնելով թնականի նման:

«Սրտաթոքային շրջանցման («Cardiopulmonary bypass») սարքերը կը կրկնեն սիրտի եւ թոքերու որոշ պաշտօնները՝ ապահովելով թթուածինով յագեցած արեան շարունակական հոսքը ամբողջ մարմանին մեջ: Ի հա-

կադրութիւն, նոր սարքը արիւն կը մատակարարէ զարկերակային հոսքի միջոցով, ինչպէս մարդու մը սիրտը, տարբերութիւն մը, որ կրնայ կանխել ուղեղին կապուած կողմանակի ազդեցութիւնները, որոնք երբեմն կը յառաջանան սրտաթոքային շրջանցման սարքերուն կողմէ», - բացատրուած է հաղորդագրութեան մեջ:

Այս արդիւնքները հրապարակուած են «Scientific Reports» ամսաթերթին մեջ:

## ՄԱՐՄՆԻ ԿԾԻՌՔԻ ՆՈՒԱԶԵՑՈՒՄԻՆ ԴԱՄԱՐԲՈՒՍԿԵՐՈՒԹԻՒՆ, ԹԷ ԱՄԵՆԱԿԵՐՈՒԹԻՒՆ

Վերջերս կատարուած ուսումնասիրութիւն մը կշիռքի կորուստին արդիւնաւետութիւնը կը համեմատէ ամէն տեսակի կենդանական ուտելիք մերժող բուսական («vegan») եւ ամենակեր սննդածերուն միջեւ: Յետազոտութիւնները ցոյց կու տան, որ աւելորդ կշիռք ունեցող չափահասները, որոնք կը հետեւին բուսական սննդակարգին, անկախ անոր որակէն, աւելի հակամէտ են նիհարնալու, քան դասական ամենակեր սննդածեւ ունեցողները:

16 շաբաթ տեւած փորձարկումներու ընթացքին, հետազոտութեան մասնակցած են աւելորդ կշիռք ունեցող 244 անձեր, որոնց 122-ը բուսակեր էին, իսկ 122-ը՝ որպէս չեզոք մասնակիցներ՝ բաղդատական նկատառումներով: Վերլուծումի համար օգտագործուած է երեք ցուցանիշ՝ գնահատելու առողջ եւ վատառողջ բուսական սննդածեւին ազդեցութիւնը կշիռքի կորուստին վրայ:

Առաջին ցուցանիշը ընդհանուր բուսական սննդականոնի վրայ հիմնուած է («**Plant-Based Diet - PDI**»). այս ցուցանիշը նկատի կ'առնէ բուսական ծագում ունեցող բոլոր ուտելիքները՝ դրական նիշ տալով անոնց:

Առողջարար բոյսերու վրայ հիմնուած ցու-

ցանիշ («**Healthy Plant-Based Diet - hPDI**»). այս ցուցանիշը կը կերպուանայ միայն առողջարար բուսական սննդանիին վրայ՝ դրական նիշ շնորհելով միայն առողջարար նկատուածներուն:

Ոչ-առողջարար բոյսերու վրայ հիմնուած սննդականոն («**Unhealthy Plant-Based Diet - uPDI**»). այս ցուցանիշը յատուկ կը դիտարկէ ոչ-առողջարար բուսական ծագումով ուտելիքները՝ դրական նիշ տալով ոչ-առողջարար սնունդին:

Այս ցուցանիշները օգտագործուած են ուսումնասիրութեան ընթացքին գնահատելու բուսական ուտելիքի տարբեր տեսակներու ազդեցութիւնը կշիռքի կորուստին վրայ:

Արդիւնքները ցոյց կու տան Ժխտական յարաբերակցութիւն մը բոյսերու վրայ հիմնուած սննդածեւին եւ մարմնի կշիռքին միջեւ՝ ընդգծելով բոյսերու վրայ հիմնուած սննդածեւին զօրաւոր ազդեցութիւնը: Յետազոտութիւնը կը հաստատէ կշիռքի նուազեցման համար բուսական սննդածեւրու օգուտները՝ ընդգծելով որակին կարեւորութիւնը: Յետազոտութիւնը հրապարակուած է «European Journal of Clinical Nutrition» ամսաթերթին մեջ:

# ԴԻԱՆԴՈՒԹԻՈՒՆԵՐՈՒՆ ԿԱՐԵՒՈՐ ՄԵԿ ՄԱՍԸ ՃԱՆՃԵՐՈՒՆ ԿՈՂՄԻ ԿԲ ՏԱՐԱԾՈՒԻ. ԽԵԶՊԷ՛Ս ՊԷՏՔ Է ՊԱՅՔԱՐԻԼ ԱՅՍ ՊԱՏՈՒՆԱՍԻՆ ԴԷՄ



Ամեն տարի, յառաջադեմ նկատուած բազմաթիւ երկիրներու մէջ, հսկայական գումարներ կը ծախսուին՝ դեղ ու դարմանի վրայ: Նոյնքան գումարներ կը տրամադրուին՝ աւելցնելու համար հիւանդութեանց դէմ ձեռք առնուելիք նախազգուշական միջոցները:

Սակայն, ըլլայ հանրային սպասարկութիւնները, եւ ըլլան ընտանիքները առանձին, վճռական միջոցներ ձեռք չեն առներ, փճացնելու համար տունի սովորական ճանճերը, որոնք դարերու ընթացքին հիւանդութեանց գլխաւոր տարածիչները եղած են:

Այս մակաբոյժին հասցուցած չարիքները մարդկութիւնը ընթռնած էր շատ կանուխէն: Փիւնիկեցիները եւ յոյները, մասնաւոր աստւածներ ունեին, որոնք կը պաշտպանէին գիրենք ճանճերու դէմ:

Միջին դարուն, երբ քօլերան աշխարհի շրջանը կ'ընէր, այդ օրերուն բժիշկները գըտած էին, որ ճանճն է գլխաւոր պատճառը միլիոնաւոր մարդոց մահուան:

Այս փոքրիկ պատուհասը որքան վտանգաւոր, նոյնքան եւ դիմացկուն միջատ մըն է, այդ պատճառով ալ դժուար կ'ազդուի բնութեան պայմաններէն:

Աւելորդ է ըսել, որ կարգ մը գլխաւոր հիւանդութիւններ, ինչպէս՝ թիֆոյիտը, տիզանթերին, մարսողական գործարաններու խանգարումները, եւ այլն, առաւելապէս կը տառածուին ճանճերու միջոցաւ: Նոյնիսկ կարծիքներ կան, որ Փօլիոյի, (մանկական անդամալուծութիւն) համաճարակներուն մէջ ալ դեր

մը ունի այս միջատը:

Վերջին համաշխարհային պատերազմի ընթացքին, մարդիկ կարծեցին, թէ գտնուած է վճռական դեղ մը՝ «D.D.T.», որ կոչուած պիտի ըլլար փճացնելու ճանճերն ու այլ մակաբոյժները: Սակայն, ժամանակի ընթացքին, ճանճը յաջողեցաւ իր մէջ դիմացկունութիւն մը զարգացնել այս դեղին եւ նոյնիսկ նոր եւ աւելի զօրաւոր միջատասպան դեղերու հանդեպ:

Ճանճը չի բաղդատուիր այլ միջատներու հետ: Այս մակաբոյժը, որ կ'իջնէ ուտելիքներու վրայ, բեռնաւորուած է անհամար մանրեներով: Այս չէ միայն վտանգաւորը, կարեւոր այն է, որ ճանճը չի կրնար մարսել կարծր ուտելիքները, եւ այդ պատճառաւ ալ նախքան ուտելը՝ բերանէն դուրս կը բերէ ուտելիքները կակուղցնող հեղուկ մը: Պարզ է, որ այս կերպով ան իր ամբարած մասրեները կը տարածէ ամեն տեսակ սննդեղներու վրայ:

Ճանճին ուժերը նոյնպէս մասրեներ փոխադրելու յատկութիւնը ունին: Երբ զանոնք դնենք մասրադետի մը տակ, պիտի տեսնենք, որ մազոտ են անոնք ու բեռնաւորուած աղտոտութիւններով:

Ճանճերու դէմ առաջին լուրջ պայքարը կը սկսի 1900-ին, երբ կը հնարուեր կպչուն թուղթը: Երկար այս ժապաւենները կը դրուեին ամեն տեղ, իբրեւ տեսակ մը թակարդ: Սակայն շուտով այս միջոցն ալ անբաւարար նկատուելով, շատեր սկսան ցանցապատել

իրենց դասերն ու պատուհանները:

Հակառակ այս արգելիչ միջոցներուն, ճանճերը իրենց արտակարգ յամառութեամբ, թեւ նուազ թիւով, սակայն, դարձեալ կը յաջողիկն անցնիլ տուներէն ներս:

Բազմաթիւ երկիրներու առողջապահական սպասարկութիւնները, երկար քննութիւններէ վերց, եկած են այս եզրակացութեան, որ վերոյիշեալ միջոցները բաւարար չեն՝ յաջողապես պայքարելու համար ճանճերուն դեմ:

Փաստուած է նաեւ, որ միջատասպան դեղերը, թեւ որոշ վնաս մը կը հասցնեն ճանճերուն, սակայն, միեւնոյն ատեն կը փճացընեն նաեւ այլ զանազան տեսակի միջատներ, որոնք օգտակար են երկրագործութեան մարզին մէջ:

Ներկայիս ճանճերու դեմ պայքարը առաջ կը տարուի ոչ միայն զանոնք փճացնելով, այլ մէջտեղին վերացնելով այն պայմանները, որոնք ճանճերու ծնունդ կու տան:

Պարզ իրողութիւն մըն է, որ ճանճերը ծընունդ կ'առնեն ու կը բազմանան աղտոտութիւններէն, հետեւաբար, զանոնք արմատապես փճացնեու միակ միջոցը մաքրութիւնն է:

Ցոյց տալու համար թէ ճանճերը աղտոտութիւններու մէջ ո՞ր աստիճան կը բազմանան, նկատի պէտք է ունենալ հետեւեալ թիւերը.-

Սովորական ճանճի զոյգ մը, Ապրիլն Օգոստոս, վեց ամսուան ընթացքին, նպաստաւոր պայմաններու մէջ, կրնան ծնունդ տալ 191 քենիլիհոն ճանճերու:

Իրաքանչիւր եգ ճանճ, վեց ամսուան մէջ քսան անգամ կ'ածէ 100-ական հաւկիթ: Այս հաւկիթները 48 ժամէն ծնունդ կու տան ճանճերու բանակի մը, որոնք իրենց կարգին շուտով կը սկսին սերնդագործել:

Այս կերպով պարզ կը դառնայ ուրեմն, որ կարեւորը մէջտեղին վերցնելն է այն պայմանները, որոնց մէջ կրնան ճանճերու հաւկիթները ապրիլ:

Այս ահաւոր չարիքին դեմ պայքարը երկու ճակատ ունի,- առաջինը պետութեան գործն է, որ առաջ պէտք է տարուի՝ փողոցներու եւ հանրային վայուերու մաքրութեամբ, իսկ երկրորդ ճակատը, որ աւելի կարեւոր է, կ'ինայ իրաքանչիւր մարդու կարողութեան սահմաններուն մէջ, եւ որուն արդիւնքը կ'ըլլայ անմիջական:

Պէտք չէ կարծել, որ նոր միջոց մը թելադրած պիտի ըլլանք, եթէ տանք հետեւեալ պատուերները.-

**Ա.- Երբ քաղաք կը գտնուիք,** տան մէջ ամեն ինչ պէտք է գոց պահել: Նոյնիսկ թիթեղը՝ որուն մէջ կը նետէք աղտոտութիւնները. իւղոտ ջուրերը՝ որոնց մէջ ամաններ լուացած եք. կերակուրի աւելցուքները, հացի կտորները, վերջապես բաց ոչինչ պէտք է մնայ՝ ճանճերը սնուցանող եւ կամ բոյն դարձնող անոնց հաւկիթներուն:

**Բ.- Երբ գիւղն եք,** խոհանոցին մէջ հաւաքած աղտոտութիւնները պիտի թաղէք պարտեզը՝ կես մեթր խորութեամբ հողին տակ: Փուած պտուղները անմիջապես պէտք է հաւաքուին ծառերուն տակէն, իսկ կանաչեղիներու համար գործածուած պարարտացուցիչները պէտք է ունենան նաեւ միջատապան յատկութիւն:

Այս պարզ եւ որիւրաւ գործադրելի միջոցներով միայն կրնանք յաջողապես պայքարիլ այն փոքրիկ միջատին դեմ, որ ճանճ կը կոչւի, եւ որ հին օրերէն ի վեր ճանչցուած է իբրեւ մարդկութեան թիւ մէկ թշնամին:

ԷՏ. ՌԵՆԻՔ

# ԲԱՒԱԿԱՆՁԱՓ ԽՈՐ ՔՈՒՆ

## ՉՈՒՆԵՆԱԾՔ Կ'ԱՒԵԼՑՆԷ «DEMENTIA»-Ի ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՎՏԱՆԳԸ



Վերջերս կատարուած ուսումնասիրութիւն մը կ'ընդգծէ կապը անբաւարար խոր քունին եւ տկարամտութեան՝ «dementia»-ի զարգացման միջեւ:

«Dementia»-ն (յիշելու, մտածելու կամ ոռոշումներ կայացնելու ուսակութեան խանգարումը, որ կը խանգարէ նաեւ առօրեայ գործունեութիւնը, օրինակ՝ Ազհայմըրը) կ'ախտահարէ աւելի քան 55 միլիոն անհատներ աշխարհի տարածքին՝ իրաքանչիւր երեք վայրկեանը մեկ պարագայ: Նկատի ունենալով, որ նախատեսութիւնները կ'ենթադրեն, թէ 2050-ին «dementia» ունեցող անձերուն թիւը կրնայ հասնիլ 153 միլիոնի, հետազոտողները կը փնտռեն անոր վտանգը նուազեցընելու ուղիները: Կ'ենթադրուի, որ անբաւարար քունը տկարամտութեան վտանգի բարեփոխելի գործոն է, եւ ուսումնասիրութիւնը ցոյց տուած է, որ 60 տարեկանեն վեր

անձերու խոր քունի նոյնիսկ տարեկան 1%-ով նուազումը կրնայ տկարամտութեան վտանգը աւելցնել 27%-ով:

Ուսումնասիրութիւնը, զոր կատարած են Աւստրալիոյ Մելպուրն քաղաքի «Մոնաշ» համալսարանի գիտնականները, ընդգրկած է 60 տարեկան եւ վեր 346 անձերու տուեալները, որոնք մասնակցած են գիշերային քունի երկու հետազոտութեան՝ մօտաւորապէս հինգ տարուան ընդմիջումով: Հետազոտութիւնը ցոյց տուած է, որ խոր քունի քանակը միջին հաշուով նուազած է երկու հետազոտութիւններուն միջեւ՝ ցոյց տալով տարիքային դասդադաղ ալիքային քունի կորուստը: Հետազոտութեան մասնակիցները հըսկողութեան տակ մնացած են մինչեւ 2018՝ «dementia»-ի պարագաները բացայայտելու համար:

Տոքթ. Մաթիու Փաս, հետազոտութեան դեկավարը, կ'ընդգծէ «dementia»-ի կանխարգիլման ուղիներու որոնման կարեւորութիւնը՝ նկատի ունենալով այդ վիճակը բուժող դարմանումի բացակայութիւնը: Հետազոտութիւնը բացայայտած է տկարամտութեան 52 պարագայ եւ պարզած, որ խոր քունի տարեկան տոկոսային իրաքանչիւր նըւազում կապուած է տկարամտութեան յառաջացման վտանգի 27% աճին: Խոր քունը շատ կարեւոր է ուղեղին առողջութեան համար, որովհետեւ ան կ'օգնէ թափօններու հեռացումին, յիշողութեան ամրապնդումին եւ կը պաշտպանէ «dementia»-ի զարգացման վրտանգներէն, ինչպէս՝ արեան բարձր ճնշումը:

Թեեւ չափահասներու մեծամասնութեան համար անհրաժեշտ է եօթէն ինը ժամ քուն մեկ գիշերուան ընթացքին, խոր քունը՝ քնանալու գործընթացին՝ «cycle»-ին, որոշակի մեկ

փուլն է: Ան կապուած է ուղեղին դանդաղ ալիքներուն, եւ այս փուլին մարմինը կը վերականգնէ հիւսկէնները, կը վերականգնէ բջիջները եւ կը զօրացնէ յիշողութիւնը, ճանաչողական գործառնութիւնը եւ ախտամերժ համակարգը: Բազմաթիւ հետազոտութիւններ անբաւարար խոր քունը կը կապէն «dementia»-ի եւ Ալզայմերի զարգացման հաւանականութեան:

Տարեցաբան հոգեբոյժ ՏԵՎիտ ՄԵՐԻԼԻ համաձայն, քունի լաւ որակ ուենալու համար, անհատներ պետք է որդեգրեն կարգ մը սովորութիւններ, ինչպէս՝ սթրեսի կառավարումը, տաք լոգանքը եւ քնանալու բարեհանոյ միջավայրի մը ստեղծումը: Ան խորհուրդ կու տայ զգոյշ ըլլալ քնաբեր դեղեր գործածելէ, որովհետեւ անոնք կրնան եապէս չըբարձրացնել քունին որակը կամ տեւողութիւնը:



## ՊԱՇՈՒԱԾ ԲԱՆ

Դաստի	%	Հանկ Ստուգերին վերա պրծարան	%	Անձնաւոր համարի ստո օսրդարան, սիրուն	%	Կիրավառ դիզելի	%	Պատշերու պարագ	%	Ռևերսի կարգաւորու յթիչի
4				↓		Էակ ակնեկա ցոքին	→			↓
Մոխ պարբերա- քերը		Այբու ների, շաբա թիւն	→			↓		Մեր պարագ անկ	→	
4		↓			Հոտին, հանին Հանկ վեց	→				
Ամրոց տարի		Օրէկը զուգանակի Ֆիզիական շարժում	→		↓			Բախու, ճակատագիր կած մար շափիկ	Աշբի շորջ	
4	↓	Որովայն	→			Արշական քոթերին Կարողիկոս ական զիր	→	↓	↓	
Տնօրմ ըսքքացնող հակառակն Յարաբերա- կան	→		Հակառակն ըսքքին պիտուսի հող մեջի սերմ	→		Բայի ենան ջրառը հառագիր	→			
4		Հանկ Անանց Կից, ուսուզ հարուստ	↓				Որս	→		
Անցան մեկնայի Գիրջոն ուստիրը	→		↓	Մայութեան և պարա- րկութեան դիցուհի	→		↓			
4					Եմանձանի տառիք	→		Պատարացի բաժանէ		Յուսահանդի, վիստուածի հիսանուո- րին
Փոխարա- կան միջոց Գոմ բաշելո ցոքիք	→			Լիքումնեան համարին յուր Հանկ արին եզր	→			↓	Ըստ իմ զարծիքի, ուստ	↓
4				↓	Ըորեն, յուրձան Ծաշան, ահական	→			↓	
Քրիստո- ցորդ գիրքեր		Հանկ առաքա- նի կողոք	→		↓		Համարու- սակն շանկանց	→		
4	↓	Հանկ Այբունան, սիրունի.	Հանկ խաչած շորին Մեծացառոր ժամփուկ	→					Հակառակն Զինի քիրայն	
Բրակն զոք	→		↓	↓		Հակառակն տառի ական		Սօսիկ ուղարկան Տակ ճիշ	↓	
Արևան խողովակ սննդավայ					Հանկ թաւարի- Ցորերէն	→				
Բաժման միջոց	→			Բաղցիւնի պատճառ	→					

Պատրաստեց՝ Նաևօր Գոչունեան Թաշեան



USRH AFHIL  
ARMENIAN MUTUAL FUND

SINCE 1998



# DIET CENTER

Get healthy and in shape with specialized dietitian

**Nani Kalousdian**

(AUB graduate)



**Arin Center, Bourj Hammoud, Tel.: 01 242556**

**Aghpalian Center, Mezher, Tel.: 04 712342**

**[www.afhil.com](http://www.afhil.com)**



ԱՏՐԻԼ ԱՖԻԼ  
ARMENIAN MUTUAL FUND

SINCE 1998

