

# ՋԳՈՅԸ

Առողջապահական-նախագուշակական պարբերաթերթ

ԺԱ ՏԱՐԻ, ԹԻՒ 2, ՅՈՒՆԻՍ 2025

ՄԷկ կրամ նախագուշուրիւնը  
հազար կրամ դարման կ'արժէ

ԱՉՆԻՒ ՄԱՐԴԸ, ԼԱՒ ՀԱՅԸ, ԱՐԴԱՐԱՄԻՏ ԲԺԻՇԿԸ՝  
**ԿԱՐՊԻՍ ՀԱՐՊՈՅԵԱՆ**  
«ՋԳՈՅԸ»Ի ԱՆՎԵՐԱՊԱՅ ԱԶԱԿԻՑԸ



**ԱՖՀԻԼ AFHIL**  
SINCE 1998  
ARMENIAN MUTUAL FUND

**BoB Finance**  
YOUR SERVICE PROVIDER

## **ԿՐՆԱՔ ԿԱՏԱՐԵԼ ԿՃԱՐՈՒՄՆԵՐ՝**

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

## **ԾԱՌԱՅՈՒԹԻՒՆՆԵՐ՝**

- Դրամի շրջանառութիւն
- Մուրհակներու վճարում եւ գիծի լիցքաւորում
- Միջազգային գիծերու լիցքաւորում
- Ծրարներու արագ փոխադրութիւն
- Ճամբորդական ապահովագրութիւն
- Թարգմանութիւն



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



- 4 Խմբագրական.  
Տոքթ. Կարպիս Հարպոյեանի յիշատակին
- 6 Անդրադարձ.  
Բժիշկ Կարպիս Հարպոյեան ոչ եւս է
- 9 Տոքթ. Ժողեֆ Կիտանեան. տեսլականի եւ  
նախաձեռնութիւններու մարդը
- 12 Գաղութի առօրեայէն.  
Յարգանքի տուրք՝ հոգեբոյժներ Վահէ  
Բիւզանդեանի եւ Ժողեֆ Կիտանեանի յիշատակին
- 15 ԼՕԽ-ի «Ա. Պուլդուրճեան» ընկերաբժշկական  
կեդրոնին մէջ դասախօսութիւն՝ Առողջ միտք-  
առողջ մարմինի մասին
- 19 Մասնագէտները կը գրեն.  
«Հիւանդութիւններ եւ ժողովրդական բժշկութիւն»  
Տոքթ. Գոհար Վարդանեան-Զեչիշեան
- 23 «Աւելի առողջ, աւելի երջանիկ եւ աւելի  
արդիւնաւետ կեանքի մը համար»  
Կարինէ Մինասեան-Թաշճեան
- 32 «Վիզի ցաւ. պատճառներ եւ բուժում»  
Տոքթ. Յարութ Ուղուրլեան - Բագրատ Գրիգորեան
- 39 Մեծերու գրութիւններէն.  
«Այրեր, կիներ, հիւանդներ»  
Նշան Պէշկեթաշլեան
- 42 Մեծանուն Հայեր.  
Բժիշկ Ռոճըր Էրնեսթ Զոլինկուտ
- 44 Հայրենի լուրեր.  
Մատենադարանին մէջ կը պահուին հարիւրաւոր  
բժշկարաններ
- 46 Համակարգային բարեփոխումներու  
անհրաժեշտութիւնը Հայաստանի մէջ
- 50 Նորարարական դասընթացը
- 54 Գիտելիքներ.  
«Արիեստական բանականութիւնը սորված է  
կանխատեսել սրտի կանգը՝ անկէ երկու շաբաթ  
առաջ»
- 56 «Տարիքի յառաջացման ընթացքին ի՞նչ կ'ըլլան  
մարդու ոսկորները»
- 61 «Մարդիկ ամառը սխալ ձեւով կը լուան իրենց  
մազերը»
- 62 Աղեղնաբառ

## 29036

Խմբագրական կազմ՝  
ՅԱԿՈԲ ԼԱՏՈՅԵԱՆ  
ՏՕՆԻԿ ՏՕՆԱՊԵՏԵԱՆ  
ՍԱԳՕ ԳԱՍԱՊԵԱՆ

Հրատարակչութիւն՝



**ԱՖՀԻԼ AFHIL**  
SINCE 1988  
ARMENIAN MUTUAL FUND



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



## ԲԺԻՇԿ, ՆՐԱՊԱՐԱԿԱԳԻՐ, ՆԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԳՈՐԾԻՉ

### (ՏՈՒԹ. ԿԱՐՊԻՍ ՆԱՐՊՈՅԵԱՆԻ ՅԻՇԱՏԱԿԻՆ)

Երբ վերջին հրաժեշտը տուած ենք տոքթ. Կարպիս Յարպոյեանին եւ կ'ուզենք իր կենսագրականը ներկայացնել, կ'անդրադառնանք, թէ որքան մեծ է իր վաստակը եւ որքան բազմակողմանի:

Տոքթ. Կարպիս Յարպոյեան 1969-ին ավարտած է Պէյրութի Ամերիկեան համալսարանը՝ քիթ-ականջ-կոկորդ մասնագիտութեամբ:

Եղած է դասախօս՝ նոյն համալսարանի մէջ: Ունեցած է երկարատեւ եւ բեղուն գործունեութիւն՝ բազմաթիւ հիւանդանոցներու մէջ:

Ան նաեւ զանազան դարմանատուներու բժշկական սպասարկութիւն տրամադրած է կամաւոր եւ սիրայօժար ձեւով (ԼՕԽ, Լիբանանի Յայ Աւետարանական եկեղեցւոյ դարմանատուն, լիբանանեան Կարմիր Խաչ): Յեղինակ է բազմաթիւ ուսումնասիրական յօդածներու՝ միջազգային բժշկական պարբերաթերթերու մէջ:

Իւրայատուկ երեւոյթ է, որ ինք յայտնաբերած է հազուագիւտ հիւանդութիւն մը, որ իր անունով կոչուած է «Syndrome Harboyan» համախտանիշ 1971-ին, հրատարակուած ամերիկեան «Archives of Ophthalmology» բժշկական միջազգային պարբերաթերթին մէջ:

Հանրութեան ուղղուած առողջապահական բնոյթի հայերէն լեզուով իր բժշկական յօդուածները լոյս տեսած են հայկական օրաթերթերու մէջ («Ազդակ» եւ «Ասպարեզ») կանոնաւոր հերթականութեամբ եւ լիբանանեան պարբերաթերթերու մէջ («Նոր Կեանք», «Դիտակ»), ինչպէս նաեւ աշխատակցած է

«ԶԳՈՅՇ»ին, հրատարակութեան առաջին թիւէն սկսեալ:

Հրատարակած է առանձին գիրքեր, ինչպէս «Բժիշկին խօսքը»՝ 7 իրարայաջորդ հատորներով:

Ան չէ սահմանափակուած իր մասնագիտութեամբ, այլ ձեռնհասութեամբ ներկայացուցած է առողջապահական ընդհանուր նիւթեր՝ տարբեր մասնագիտութիւններու վերաբերեալ:

Իր գիրքերը ուղղուած ըլլալով հանրութեան ոչ արհեստավարժ խաւի մը, ան յաղթահարած է զոյգ մարտահրաւերներ՝ ըլլալ պարզ, յստակ, հասկնալի, բայց միաժամանակ՝ ճշգրիտ, դժուար հաւասարակշռութիւն մը, զոր յաջողած է պահել իր գիրքերուն մէջ:

Իր հիմնական նպատակը եղած է բժշկական տեղեկութիւններ փոխանցել մեր մայրենի ոսկեղինիկ լեզուով, նաեւ զարգացնել հայերէն բառամթերքը: Յաջողած է բժշկական ամբողջ եզրաբանութիւն մը հայացնել, նոյնիսկ նոր բառամթերք ստեղծել ու դնել հայ բժիշկներու եւ ընդհանրապէս հայ հասարակութեան տրամադրութեան տակ:

Տոքթ. Յարպոյեան յատուկ ուշադրութեան առարկայ դարձուցած է հայ բժշկութեան պատմութիւնը: Ան խօսած է Հայաստանի առողջապահական կառոյցին մասին եւ Եւրոպայէն երկու դար առաջ հիւանդանոց ունենալու տպաւորիչ փաստը արձանագրած է:

Ներկայացուցած է հայ բժիշկներու մեծ ներդրումը Օսմանեան Թուրքիոյ մէջ, նոյնիսկ թրքական մահիկին հիմնադրութեան



մէջ եւ պատրաստած է Յեղասպանութեան զոհ հայ բժիշկներու մանրակրկիտ ցուցակը, ինչ որ յաւելեալ լուսարձակի տակ կ'առնէ թուրքերու կողմէ կազմակերպուած Յեղասպանութեան ապերախտութիւնը եւ տմարդիութիւնը:

Հայոց Յեղասպանութեան վերաբերեալ հրատարակած է երկու հատորներ՝ «Խաչելութեան ճանապարհը» եւ «Խաչելութենէն Յարութիւն»՝ 2015-ին, Յեղասպանութեան 100-ամեակին առիթով, նաեւ բազմաթիւ յօդուածներ Յեղասպանութեան վերաբերեալ՝ «Հայ բժիշկներուն, ատամնաբոյժներուն եւ դեղագործներուն ողիսականը հայկական Յեղասպանութեան ընթացքին», «Խճանկարներ հայկական Յեղասպանութենէն»:

Տոքթ. Հարպոյեանի գրութիւնները կը յատկանշուին արիեստավարժ մատենագիտութեամբ, օգտագործուած աղբիւրներու մասնագիտական յստակութեամբ նշումով:

Տոքթ. Հարպոյեան գործօն մասնակցութիւն բերած է ազգային հասարակական կեանքին մէջ: Մեծի Տանն Կիլիկիոյ Կաթողիկոսութեան մէջ ընդհանուր ժողովներու մասնակից, Ընտրական ժողովի ատենապետ, Լիբանանի թեմի ազգային երեսփոխան, Քաղաքական ժողովի եւ Ուսումնական խորհուրդի ատենապետ, Գանատայի թեմի ազգային երեսփոխան եւ Ազգային վարչութեան փոխատենապետ: Ան գործած է նաեւ Համազգային Հայ կրթական եւ մշակութային միութեան մէջ, եղած է Լիբանանի Շրջանային վարչութեան ատենապետ, Գանատայի Շրջանային վարչութեան անդամ, Համազգայինի Կեդրոնական վարչութեան անդամ:

Ան ներդրում ունեցած է ճինիշեան հաստատութեան մէջ՝ իբրեւ Լիբանանի խորհրդատու յանձնախումբի անդամ: Եղած է նաեւ գործօն անդամ Լիբանանահայ Բժշկական միութեան եւ շրջան մը մաս կազմած է

վարչութեան: Հակառակ պայմաններու բերմամբ ստեղծուած ֆիզիքական հեռաւորութեան, ան պահած է կապը եւ ջերմութիւնը: Ուրախութիւնը ունեցանք իբրեւ Լիբանանահայ Բժշկական միութիւն, 2016-ին «Բժիշկին խօսքը» Գ. եւ Դ. հատորներուն շնորհահանդէսը կազմակերպելու Պէյրութի մէջ, գործակցութեամբ «Ազդակ» օրաթերթին՝ բազմամարդ ներկայութեամբ հրապարակային պատշաճ ձեռնարկով մը:

Ան ի գնահատանք իր հասարակական գործունեութեան, ան պարգեւատրուած է Համազգայինի Կեդրոնական վարչութեան կողմէ Համազգայինի շքանշանով, Գանատայի առաջնորդարանի կողմէ «Յովհան Մանդակունի» շքանշանով, ՆՍՕՏՏ Արամ Ա. վեհափառին կողմէ Մեծի Տանն Կիլիկիոյ կաթողիկոսութեան Կիլիկեան ասպետ շքանշանով:

Յարգանք իր յիշատակին,

Յարգանք իր վաստակին:

**ԼԻԲԱՆԱՆԱԶԱՅ ԲԺՇԿԱԿԱՆ**  
**ՄԻՈՒԹԵԱՆ ՎԱՐՉՈՒԹԻՒՆ**

## ԲԺԻՇԿ ԿԱՐԱԴԻՍ ՆԱՐԴՈՅԵԱՆ ՈՉ ԵՒՍ Է

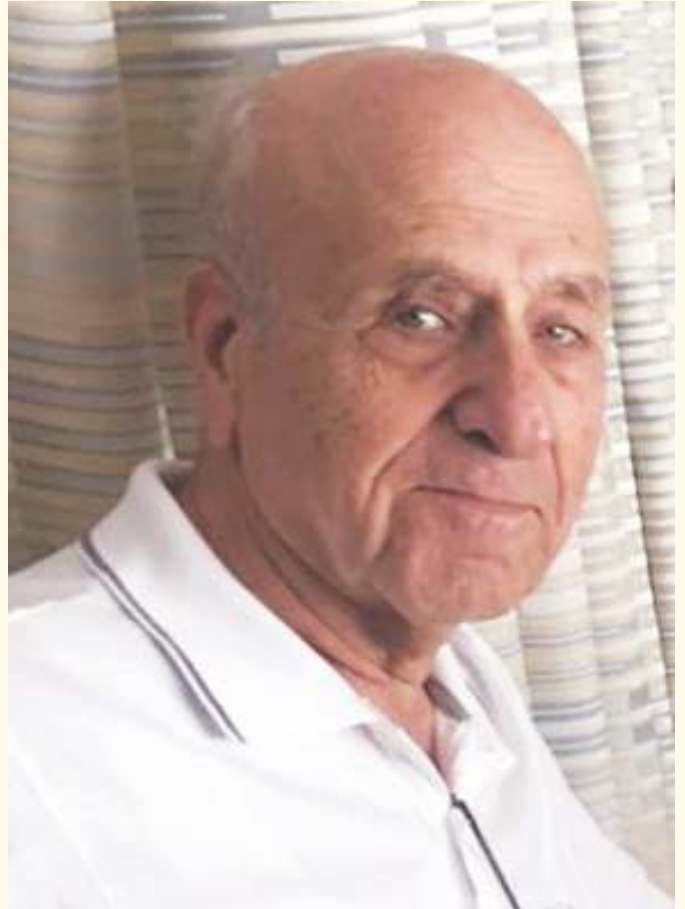
4 Ապրիլ 2025-ին, Մոնթրեալի մեջ, յետ կարճատեւ հիւանդութեան իր մահկանացուն կնքեց «ԶԳՈՅՇ»-ի երկար տարիներու աշխատակից, վաստակաւոր բժիշկ, հեղինակ եւ դասախօս բժիշկ Կարադիս Յարպոյեան:

Համազգայինի Կեդրոնական վարչութեան նախկին անդամ եւ շքանշանակիր՝ ան կանոնաւոր կերպով յօդուածներ կ'առաքէր հայ մամուլին:

Բժիշկ Կարադիս Յարպոյեան մասնագետ եւ գիտարար բժիշկ-վիրաբոյժ էր: Ան ծնած եւ ուսումնական առաջին հանգրուանները բուլղարաժ էր Յալէպի մեջ, ապա հետեւած էր Պէյրութի Ամերիկեան համալսարանի բժշկագիտութեան ճիւղին:

Բժշկութեան ասպարէզին կողքին, եւ համաչափ ներդրումով, ուսանողութեան տարիներէն սկսեալ մասնակցութիւն բերած է հայութեան հասարակական կեանքին. ան գործած է Մեծի Տանն Կիլիկիոյ կաթողիկոսութեան, Լիբանանի Ազգային առաջնորդարանի, ապա նաեւ Գանատայի Ազգային առաջնորդարանի անդաստաններուն մեջ՝ վարելով պատասխանատու պաշտօններ: Ան մշակոյթին նուիրուած անձնաւորութիւն մըն էր եւ անդամակցած էր Համազգայինի Կեդրոնական եւ Շրջանային վարչութիւններուն:

Ան լոյս ընծայած էր «Բժիշկին խօսքը» խորագրեալ շարքի 7 հատորները, ինչպէս նաեւ «Հայ բժիշկներուն, ատամաբոյժներուն եւ դեղագործներուն ողիսականը հայկական Ցեղասպանութեան ընթացքին», «Յիշատակութեան արժանի հայ բժշկուհիներ պատմութեան ընթացքին», «Յիշատակարան բժիշկի կեանքէս», «Համով-հոտով եւ լեղի յուշեր», «Բժշկական ծառայութեան դաշտէն անդին» եւ այլ հատորներ:



**Համազգայինի Կեդրոնական Վարչութեան Խօսքը՝ արտասանուած Վրէժ-Արմէն Արթինեանի կողմէ Բժիշկ Կարադիս Յարպոյեանի յուղարկաւորութեան եկեղեցւոյ կարգի ընթացքին, (9 Ապրիլ 2025-ին):**

Անգամ մը եւս, իբր Համազգայինի Կեդրոնական վարչութեան նախկին անդամ, ինծի վիճակուեցաւ խօսիլ գործակիցի մը եւ մտերիմ ընկերոջ մը մասին, որ առյաւէտ բաժնուեցաւ մեզմէ:

Արդ, առաջին հերթին կ'ուզեմ Կեդրոնական վարչութեան խորագգաց ցաւակցութիւնները յայտնել բժիշկ Կարադիս Յարպոյեանի կողակցին՝ տիկ. Էլիզապէթ Պտղունի

Հարպոյեանին, դուստրերուն եւ ամուսիններուն՝ Դալար ու Գեորգ Գալլոլլեաններուն, Լոռի ու Տանիէլ Չաքարեաններուն եւ Փաթիլ ու Բժիշկ Արի Մկրտիչեաններուն, ինչպէս նաեւ իրենց համայն հարազատներուն՝ բժիշկին այս անժամանակ կորուստին առթիւ:

Անկասկած բժիշկ Հարպոյեան իր մասնագիտական, հասարակական թէ գրական գործունեութեամբ իր իւրայատուկ ու արժանաւոր տեղը կը գրաւէ սփիւռքի տարեգրութեան մէջ:

Առաջին յատկանիշը, զոր կը հաստատենք՝ իր ծառայութեան յօժարակամութիւնն է. ան ամբողջ կեանքը ծառայած է ժողովուրդին: Ի՞ր ժողովուրդին եւ շրջապատին: Ծառայած է նուիրումով, անշահախնդրօրէն, առանց ծափ ու ծնծղայի:

Երկրորդ յատկանիշը իր անսպառ կորովն է. Ժրաջան, աշխատասէր, համագործակցող, մանաւանդ իր ստանձնած գործը անպայման իրագործելու եւ մասնագիտական մօտեցումով իրագործելու իր ունակութիւնը:

Երրորդ յատկանիշը իր սերն է իր պատկանած ժողովուրդին, անոր մշակոյթին եւ յատկապէս լեզուին նկատմամբ: Եւ, փոխադարձաբար, ինքն ալ սիրուած ու յարգուած է իր գործակիցներուն, պատկան մարմիններուն եւ հանրութեան կողմէ:

Այստեղ նշենք յատկապէս «Համազգային»-ի հետ իր առնչութիւնը, որ կը սկսի 1958-էն՝ երիտասարդ տարիքին իր անդամակցութեամբ, իր ջանքերով 1968-ին՝ Անթիլիասի «Լեւոն Շանթ» մասնաճիւղի հիմնադրու-

թեամբ, ապա, իբր անդամ, հուսկ ատենապետ՝ Լիբանանի Շրջանային վարչութեան, 1977-ին՝ «Ծնծղայ» մանկական երգչախումբի, իսկ 1983-ին Պուրճ Համուտի երաժշտական դպրոցի ստեղծումով, վերջապէս 1998-էն 2002՝ Կեդրոնական վարչութեան իր անդամակցութեամբ: Աւելի ուշ ան մաս կազմած է նաեւ Համազգայինի Գանատայի Շրջանային վարչութեան:

Ի գուր չէ, որ տարիներ շարունակ հայ հասարակական կեանքի եւ յատկապէս Համազգայինի ծիրին մէջ իր տարած աշխատանքին առ ի գնահատանք, 2009-ին Կեդրոնական վարչութեան կողմէ արժանացած է «Համազգայինի շքանշան»-ին, ազգային եկեղեցական ծառայութեանց ծիրէն ներս նաեւ 2015-ին ստացած է Գանատայի Հայոց Ազգային առաջնորդարանի «Յովհան Մանդակունի» շքանշանը, այլեւ 2016-ին պարգևատրուած է «Ճինիշեան յիշատակի ձեռնարկ»-ի Պէյրութի կեդրոնի տնօրէնութեան կողմէ՝ «Գնահատանք» յուշատախտակով, Պէյրութի խորհրդատու յանձնախումբին մէջ իր բազմամեայ ծառայութեան համար, վերջապէս 2020-ին ՆՍՕՏՏ Արամ Ա. Կաթողիկոս իրեն շնորհած է Մեծի տանն Կիլիկիոյ կաթողիկոսութեան «Կիլիկեան ասպետի»-ի շքանշանը:

Համազգայինի Կեդրոնական վարչութեան համար ան պիտի մնայ տիպար հայու եւ տիպար համազգայնականի այն կերպարը, որուն օրինակէն պիտի ներշնչուին գալիք սերունդները:



## Առողջապահական Ապահովագրութիւն

ԱՖԶԻԼ-ի անդամները կ'օգտուին 80 ֆիզիոթերապիի կեդրոններէ, 96 հիւանդանոցներէ, եւ 120 ախտաճանաչումի կեդրոններէ:

Ձեգի կը տրամադրենք գերազանց ծառայութիւն եւ լաւորակ բժշկական տնային սարքեր:

## Ի ՅՈՒՇ. ԿԱՐՊԻՍԸ

Գնա՛ց: Կարպիսն ալ գնաց:

Հիմա, երբ կը փորձեմ երկու տող գրի առնել իր յիշատակը յարգելու համար, կ'անդրադառնամ, թե որքան դժուար է գրել մեկու մը մասին, որուն հետ յաճախակի կապի մէջ էիր, որուն հետ կը ծրագրէիր վերստին նախաճաշի մը երթալ, զրուցել յաջորդ գրելիքին, յաջորդ գիրքին մասին, որուն հետ դեռ ճամբայ կար կտրելիք այս անցաւոր կեանքին մէջ: Եւ ահա, մէկ օրէն միւսը, ան ալ գնաց:

Գնա՛ց: Հարպոյեան Կարպիսն ալ գնաց:

Հիմա չեմ յիշեր, թե միասին Համազգայի-նի Կեդրոնական վարչութեան անդամ ընտրուելէն առաջ, թե՞ անկէ ետք էր, որ մենք դարձանք մտերիմներ: Վարչական գործակիցներ ըլլալը, սակայն, անկասկած գօտեպնդեց մեր մտերմութիւնն ու աւելի ցայտուն դարձուց մեր հասարակաց գիծերը, մեր որոշ հետաքրքրութիւններու նոյնութիւնը:

Անոնց մասին խօսելէ առաջ, կ'ուզեմ բընութագրել դեմքը մեկու մը, որ ամբողջ կեանք մը ծառայեց իր ժողովուրդին: Ան «միշտ պատրաստ» պատասխանեց, ամէն անգամ, որ հաւաքականութիւնը կարիքը ունեցաւ իր ներուժին՝ այդ ըլլայ բժշկական, ազգային-թեմական, թե մշակութային մարգերէն ներս: Այդ բոլորը իրաւամբ պետք է նշուին իր կենսագրականին մէջ: Կարելոր է գիտնալ, սակայն, որ այդ ամբողջ ծառայութեան ընթացքին ան աշխատած է հաճոյքով, մշտաժպիտ, անտրտուն, ստանձնած է ամէնէն համեստ պաշտօններէն մինչեւ ամէնէն պատասխանատու պաշտօնները՝ առանց յոգնութեան որեւէ նշան ցոյց տալու, իր գործակիցներուն հետ կիրթ մօտեցումով, նոյնիսկ եթէ ինք մեկուն կամ միւսին համաձայն չըլլար: Հա-

ճոյքով իրեն հետ ժողովի կը նստէիր:

Անվարան կրնամ ըսել, որ օրինակելի տիպար մըն էր իբր ժողովական եւ իբր հասարակական գործիչ: Անշահախնդիր, սեփական նպատակներն ու հաճոյքները ստորադասող, գործին յաջողութեան ի խնդիր ամէն ճիգ ընելու միշտ պատրաստ:

Գլխաւոր մակդիրը, սակայն, որ կ'ուզեմ դրոշմել իր ճակտին՝ հայերէնապաշտն է: Իր լեզուին սիրահարն էր, ինք, որ դէպքերու բերումով իր հայեցի կրթութիւնը միայն նախակրթարանի մակարդակին կրցած էր ստանալ, յատուկ ջանք կ'ըներ իր լեզուն պաշտպանելու, զարգացնելու, տարածելու: Ի գուր չէ, որ իր բժշկական յօդուածները ամփոփող («Բժիշկին խօսքը» խորագրուած) եօթ հատորներէն մեկուն մէջ նշած է, որ իր արծարծած նիւթերուն շատ դիւրաւ կարելի է տեղեկանալ այլ լեզուներով աղբիւրներէ, սակայն իր նպատակն էր հայերէնով խօսիլ անոնց մասին, ընթերցողին փոխանցել հայերէն համագօրները մեր առօրեային մէջ մեր յաճախ հանդիպած հիւանդութիւններուն, մարմնի մասերուն, դարմաններուն եւ այլն: Եւ ճիշդ այս գիծով է, որ մենք աւելի սերտ ու մնայուն գործակիցներ դարձանք՝ վարչական մեր գործակցութենէն շատ անդին: Իր պնդումները, իր հետապնդումները զիս ներգրաւեցին իր աշխատանքին մէջ, որ իր բնոյթով տարբեր էր իմ հետաքրքրութիւններէն, ու ես ալ կարծես բժիշկ դարձայ՝ իրեն հետ մշակելով իր յաւելեալ նորարարութիւնները, երբեմն իմ ալ համեստ բաժինս բերելով՝ մտնելով բառերու արմատները պեղելու եւ յարմար, բարեհունչ նոր բառեր յօրինելու աշխատանքին մէջ: Ժամանակը կրնայ ցոյց տալ, թե որքա՞ն յաջողեցանք:

Բայց պետք է ընդունիլ նաեւ, որ Կարպիս Զարպոյեանի գրական վաստակը բժշկական մարզով չսահմանափակուեցաւ: Ան տեւաբար պրպտող միտք մըն էր, եւ հետազօտութիւնները, գաղտնի ոստիկանի մը հետազօտութիւններուն նման, նոյնիսկ մեկնելով բժշկականէն, Զայոց Գողգոթայի տարբեր արահետներէն զինք առաջնորդեցին դէպի յարակից դաշտեր՝ բացայայտելով հայ որբերու եւ որբանոցներու, Մեծ եղեռնի զոհ կամ անկէ մազապուրծ ազատած հայ բժիշկներու, բժշկուհիներու, ատամնաբոյժերու, դեղագործներու, բուժքոյրերու մեզի անծանօթ ողիսականները, բժշկական մամուլին եւ յարակից նիւթերու մանրամասնութիւնները: Այս բոլորը միասին առնուած համայնագիտական արժէք մը կը ներկայացնեն, ինչ որ տարբեր որակ մը կու տայ իր աշխատանքին:

Հաճոյքը ունեցայ խմբագրելու Զարպո-

յեանի գրական վաստակը ամփոփող 18 հատորներէն (ներառեալ վերոյիշեալ բժշկական 7 հատորները) վեցը, մէկը՝ մասնակի: Անվարան կը գործածեմ այստեղ «հաճոյք» բառը, քանի որ խմբագիր-հեղինակ յարաբերութիւնները միշտ չէ, որ այդպէս հեզասահ կ'ընթանան: Այս պարագային, առանց ընդդիմութեան ընկալուեցան միջամտութիւններս, անշուշտ միշտ խորհրդակցութեամբ հեղինակին հետ:

Եւ հիմա...

Հիմա Կարպիս պիտի ապրի մեր յիշատակներուն մէջ, ու իր կորուստին ցաւէն անդին, մենք պիտի պահենք գոհունակութիւնը զինք ճանչցած ու իր ընկերութիւնը վայելած ըլլալու:

ՎՐԵԺ-ԱՐՄԵՆ

## ՏՈՔԹ. ԺՈՋԵՖ ԿԻՏԱՆԵԱՆ ՏԵՍԼԱԿԱՆԻ ԵՒ ՆԱԽԱԶԵՌՆՈՒԹԻՒՆՆԵՐՈՒ ՄԱՐԴԷ

7 Յունուար 2020-ին կանգ առաւ տղքթ. Ժոզեֆ Կիտանեանին կեանքի ժամացոյցի սլաքը, ետին թողելով անմխիթարելի ցաւ մը եւ խոր պարապութիւն մը իր ընտանիքին, հարազատներուն, բարեկամներուն եւ պաշտօնակիցներուն սրտերուն մէջ:

Ծնած է Զալէպ, 22 Դոկտեմբեր 1943-ին: Շնորհիւ իր նուիրումին ու մարդկային բարձր արժէքներուն, ան իր յատուկ դրոշմը դրած է բժշկական աշխարհին եւ իր շրջապատին վրայ, յատկապէս այն մարդոց վրայ, որոնք բախտաւորութիւնը ունեցած են զինք ճանչնալու:

Տղքթ. Ժ. Կիտանեանի մօտ, շատ փոքր տարիքէն յայտնաբերուած է կարեկցանքի

զգացումը եւ մարդոց ցաւերը մեղմացնելու փափաքը: Ան ունեցած է ակադեմական հաստատ եւ օրինակելի ուղի մը: Փայլուն արդիւնքներով աւարտելէ ետք Զալէպի Լազար Նաճարեան վարժարանը, ան կը հետապնդէ իր երազը որպէս ուսանող Երեւանի Պետական համալսարանին մէջ, ուրկէ կը ստանայ բժշկութեան վկայականը: Սակայն, հետեւելով իր կարեկցող սրտի տրոփիւնին, հոգեբուժական մասնագիտութիւնը կը կատարէ Էտիմպուրկի թագաւորական հիւանդանոցին մէջ (Hopital Royal d'Edimbourg), Սքոթլանտա (Ecosse), ապա ան կ'ամբողջացնէ ջղային դրութեանց հիւանդութիւններու (Neurologie) իր մասնագիտութիւնը Պէյրուի Լամերիկեան

համալսարանին մեջ: Այս երկար ուղեւորութիւնը յատկանշուած է յաւելեալ գիտելիքներ ամբարելու եւ լաւագոյնս ծառայելու իր միումով: Ան հաստատած է 2 տարբեր դարմանատուներ, Զլեմանսոյի (Clemenceau) եւ Տորայի (Dora) շրջաններուն մէջ, միեւնոյն ժամանակ, մեծ նուիրումով, իր արագ-բժիշկի պաշտօնը վարելով Ասֆուրիէի լիբանանեան հոգեբուժական հիւանդանոցին մէջ (Hopital Psychiatrique Libanais d'Asfourieh):

Տոքթ. Կիտանեան տեսլականի եւ նախա-



ծեմնութիւններու մարդ էր: Զիմնադիր անդամ Լիբանանի հոգեբոյժներու միութեան, Զայ բը-ժիշկներու միութեան եւ Զայ համալսարանականներու միութեան: Ան անսակարկ նուիրումով կապեր (կամուրջներ) կը հաստատէր մասնագետ բժիշկներու հետ, նպատակ ունենալով ստեղծել իրարօգնութեան միջավայր մը: Տարիներու ընթացքին իր ամբարած հարուստ գիտելիքները, լայն փորձառու-

թիւնը եւ յատկապէս իր մարդկային ազնիւ նկարագիրը զինք հասցուցած են Արամունի հոգեբուժական հիւանդանոցի (Hopital Psychiatrique d'Armon) տնօրէնի պաշտօնին: Դժբախտաբար սակայն, սոյն ծրագիրը կարելի չէղաւ իրականացնել 1982-ի Զրեական ուժերու ներխուժումին պատճառով:

Շնորհիւ իր հոգիի ազնուութեան, տոքթ. Կիտանեան յաջողեցաւ մարդոց սրտերը գրաւել: Անոր համեստութիւնն ու վեհանձնութիւնը, ինչպէս նաեւ իր հանգստացնող ժպիտը զինք դարձուցին բոլորին կողմէ սիրուած ու յարգուած անձնաւորութիւն մը: Լուռ, սակայն միշտ ներկայ, աշխոյժ, հակառակ իր ծանրաբարոյ նկարագիրին, ան անսակարկ կերպով ծառայեց իր համայնքի զաւակներուն, նոյնիսկ լիբանանեան պատերազմի ամենէն դաժան օրերուն: Յաղթահարելով այլազան տեսակի դժուարութիւնները, ան առօրեայ դրութեամբ կ'այցելէր Էշրեֆիէի C.M.C. հիւանդանոցը, իր ծառայութիւնները մատուցելու, հաւատարիմ մնալով իր կոչումին: Ան երբեք չէր վարաներ ձեռք երկարելու կարօտեալներուն, յատկապէս ճիւղիշեան հաստատութենէն ներս, իր մասնագետ հոգեբոյժի պաշտօնով, ինչպէս նաեւ այլ ոչկառավարական կազմակերպութիւններէ (N.G.O.) ներս, որոնցմէ վերջինը հանդիսացաւ Sesobel հաստատութիւնը: Որպէս փնտռուած դասախօս, ան իր գիտելիքներն ու գաղափարները կը բաժնէր հայկական թէ տեղական միութիւններու պատասխանատուներուն հետ, խորապէս ներշնչելով իր ունկնդիրները:

Անկախ իր ծառայողական ասպարեզէն, տոքթ. Կիտանեան կարեւոր դէմք էր նաեւ իր համայնքին մէջ: Ան նախագահն էր «Սարգիս Զաժժար» համալսարանական կրթանպաստի ֆոնտին, որուն պաշտօնական գրասենեակը կը գտնուէր Ազգային Գեորգ Զաթալպաշեան վարժարանին մէջ, ինչպէս նաեւ կարեւոր

պաշտոն կը վարէր Ազգային առաջնորդանէն ներս, ուր երկար տարիներ ծառայած է որպէս Ազգային դատաստանական խորհուրդի նախագահ:

1989 թուականին, տոքթ. Կիտանեանին կեանքը մէկ այլ ընթացք ստացաւ: Արդարեւ, տխուր դէպքի մը հետեւանքով ան կորսնցուց իր սրունքը, իր իսկ յաճախորդներէն մէկուն պատճառով: Սակայն իր ֆիզիքական տառապանքներն ու դժուարութիւնները երբեք չյաջողեցան կասեցնել իր կոչումն ու վճարկամութիւնը: Խիզախ եւ հաւատարիմ իր սկզբունքներուն, ան կը շարունակէ իր աշխատանքը յաւելեալ կորովով, միշտ առաջնահերթ նկատելով իր հիւանդներուն բարօրութիւնը, շրջանցելով իր անձնական ցաւերն ու յոյզերը: Այսպէսով ան բոլորին համար կը մարմնաւորէ անձնուիրութեան եւ գոհաբերութեան տիպարը, անկրկնելի օրինակ մը՝ կեանքի դաժան փորձառութիւնները յաղթահարելու մարդկային կարողութեան:

Տոքթ. Կիտանեան չէր բաւարարուեր իր բժշկական գործունեութեամբ. ան մեծ հաւատք ուներ ուսման անհրաժեշտութեան եւ կնոջ կարելորդ դերին ընկերութեան մէջ: Ան մնայուն կերպով նեցուկ կանգնած է իր տիկնոջ՝ Մարալ Թիւրքէլեանին, զինք քաջալերելով ոչ միայն շարունակելու իր ուսումը, այլ նաեւ զայն կատարելագործելու: Շնորհիւ իր ամուր քաջալերանքին, ան կը տիրանայ Տընտեսագիտական ընկերաբանութեան եւ Չար-

գացումի բարձրագոյն վկայականին (Doctorat en sociologie Economique et Developpement) ու կը դառնայ համալսարանի դասախօս: Համոզուած ըլլալով, որ կիները դերակատարներն են ընկերային շրջանակին մէջ, մընայուն կերպով նեցուկ կը կանգնի իր տիկնոջ՝ Մարալին վերելքին, մինչեւ որ ան հասնի Ազգային վիճակագրութեան ընդհանուր տնօրէնուհիի (Directrice Generale des Statistiques Nationales) կարելորդ պաշտօնին: Այսօր տիկ. Կիտանեան կը շարունակէ փայլուն յաղթանակներ արձանագրել որպէս խորհրդական, նախարարաց խորհուրդին մէջ, հաւատարիմ մնալով իր ամուսնոյն ժառանգութեան:

Տոքթ. Կիտանեանի կորուստը մեծ պարապութիւն մը ձգեց, սակայն իր թողած դրոշմը պիտի շարունակէ գոյատեւել առյաւելտ: Պարկեշտ, անձնուէր եւ հաւատարիմ իր ընտանիքին, բարեկամներուն ու համայնքին, ան իր մեկնումէն ետք իր ետին կը ձգէ բացառիկ մարդու մը ժառանգութիւնը: Իր ազնուութիւնն ու նուիրումը մնայուն կերպով դրոշմուած պիտի մնան մարդոց յիշողութեան մէջ, ներշնչելով բոլոր անոնց որոնք պիտի հետեւին իր ուղիին: Այս աշխարհը, որմէ ան հեռացաւ հարստացաւ իր ձգած անկրկնելի հետքերով, իսկ այն մարդիկը, որոնք զինք շրջապատեցին պիտի շարունակեն վառ պահել իր մարդասիրութեան բոցը:

## ԱՖՅԷԼ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

**Ազնիւ գործերը ճանապարհ կը հարթեն փոխադարձ յարգանքին եւ վըստահութեան առջեւ:**

**Ընտրեցէ՛ք բարութեան ուղին եւ ներշնչեցէ՛ք ձեր շրջապատը նոյն մըտածելակերպով:**

# ՅԱՐԳԱՆՔԻ ՏՈՒՐՔ ՆՈԳԵՐՈՅԺՆԵՐ ՎԱՆԷ ԲԻԻԶԱՆԴԵԱՆԻ ԵՒ ԺՈԶԵՖ ԿԻՏԱՆԵԱՆԻ ՅԻՇԱՏԱԿԻՆ

Լիբանանի Բժշկական միության նախագահ փրոֆեսոր Ժոզեֆ Պախաշիի հովանաւորութեամբ, «Յոգեկան խանգարումներու նոր հեռանկարներ» խորագիրը կրող 13-րդ միջամալսարանական հոգեբուժական գիտաժողովը տեղի ունեցաւ Ուրբաթ, 9 եւ Շաբաթ, 10 Մայիս 2025-ին:

Համատեղ կազմակերպութեամբ «Սեն Ժոզեֆ» համալսարանի եւ Լիբանանի Բժշկական միության, գիտաժողովը տեղի ունեցաւ «Սեն Ժոզեֆ» համալսարանի սրահին մէջ եւ նուիրուած էր հոգեբուժութեան ասպարէզի այն հանգուցեալ մասնագէտներուն, որոնք իրենց կեանքին ընթացքին եղած են դասախօսներ «Սեն Ժոզեֆ» համալսարանին մէջ: Յետ մահու պարգեւատրուեցան երկար տարիներու փորձառու հոգեբոյժներ Վահէ Բիւզանդեան եւ Ժոզեֆ Կիտանեան, որոնք մեծ դեր ունեցած են այս ասպարէզին մէջ եւ իրենց գիտելիքները փոխանցած են նոր սերունդներուն:

Գիտաժողովը գլխաւորեց հոգեբոյժ Սամի Ռիշա:

Երկու օր տեւած այս գիտաժողովին առաջին օրը՝ 9 Մայիսին, բացման արարողութիւնը սկսաւ առաւօտեան ժամը 9:30-ին:

Լիբանանի Բժշկական միության նախագահ փրոֆ. Ժոզեֆ Պախաշ բացման խօսքին մէջ ընդգծեց ձեռնարկին պատգամը:

«Սեն Ժոզեֆ» համալսարանի բժշկութեան բաժանմունքի վարիչ փրոֆ. Նըմըր շէշտեց ձեռնարկին «Ֆրանսախօս» բնոյթին կարելորութիւնը՝ նշելով, որ ֆրանսախօս միջավայրը առանցքային դեր ունի բժշկական գիտութեան տարածման մէջ: Ան ընդգծեց, որ Լիբանանի բժիշկներն ու գիտական միու-



թիւնները արդիւնաւետօրէն ներգրաւուած են միջազգային, մասնաւոր ֆրանսախօս հարթակներուն մէջ:

Անդրադառնալով Լիբանանի Բժշկական միության մէջ իր նախագահութեան ժամանակաշրջանին՝ փրոֆ. Նըմըր ներկայացուց իր միջազգային եւ շրջանային նախաձեռնութիւնները: Ան յայտնեց, որ միութիւնը ընդունուած է Միջազգային բժշկական միութեան լիիրաւ անդամի կարգավիճակով, եւ կը նախատեսուի անոր ընդգրկումը նաեւ գործադիր մարմինին մէջ: Շրջանային մակարդակով ան նշանակուած է Արաբ բժիշկներու միութեան գիտական յանձնախումբի նախագահ:

Փրոֆ. Նըմըր ընդգծեց նաեւ առողջապահական մասնագիտական միութիւններու միջեւ համագործակցութեան հարթակի ըստեղծման կարելորութիւնը՝ նպատակ ունենալով համատեղ աշխատիլ ասպարէզի համընդհանուր խնդիրներուն շուրջ: Ան առանձնացուց երկու հիմնական նախաձեռնութիւն՝ Լիբանանի մէջ բժշկական զբօսաշրջութեան զարգացումը եւ ապօրինի մասնագէտներու դէմ պայքարի համակարգի ձե-



լաւորումը: Իր խօսքի աւարտին փրոֆ. Նըմըր գոհունակութեամբ նշեց, որ իր պաշտօնավարութեան ընթացքին արժեքաւոր հանդիպումներ ունեցած է գիտութեան նըւիրուած մարդոց հետ, որոնք գործելու պատրաստ են՝ առանց փոխադարձ ակնկալութեան:

Գիտաժողովին ընթացքին խօսք առաւ նաեւ Լիբանանի Հոգեբոյժներու միութեան նախագահ հոգեբոյժ Սամի Ռիշա: Ան շնորհակալութիւն յայտնելով ներկաներուն՝ նշեց, որ ամէն տարի միջհամալսարանական գիտաժողովը կը պահպանէ իր աւանդութիւնը՝ յարգանքի տուրք մատուցելու հոգեբուժութեան վաստակաշատ, բայց հանգուցեալ ներկայացուցիչներուն: Այս նախաձեռնութիւնը սկսած է 2008-ին, եւ այդ ժամանակէն ի վեր յարգանքի տուրք մատուցուած է 14 հոգեբոյժի:

Այս տարի այդ պատիւը շնորհուեցաւ երկու հայ հոգեբոյժներու՝ Վահէ Բիւզանդեանին եւ Ժոզեֆ Կիտանեանին, որոնք իրենց ամբողջ գործունեութիւնը նուիրեցին «Ասֆուրիյէ» հոգեբուժարանին եւ խոր ազդեցութիւն ունեցան մասնագիտութեան վրայ:

«Այս արարողութիւնը միայն յիշատակի յարգանք չէ, այլ նաեւ՝ մեր մասնագիտութեան պատմութեան պահպանում: Առանց այս վաստակաշատ բժիշկներուն՝ մեր ասպարէզը չէր հասներ իր ներկայ մակարդակին: Անոնք կերտեցին հոգեբուժութեան փառքի տարիները՝ 1940-էն մինչեւ վերջին տարիները: Ամէն տարի կ'ուզենք շնորհակալութիւն յայտնել եւ ըսել հանգուցեալներու ընտանիքներուն, թէ անոնք ի՛նչ ժառանգութիւն ձգած են մեզի», - նշեց Ռիշա:

Հոգեբոյժ Սամի Ռիշա գիտաժողովին ընթացքին ներկայացուց հանգուցեալ բժիշկ Վահէ Բիւզանդեանի կենսագրութիւնը՝ նշելով, որ ան ծնած է Զալէպ, մեծցած է դժուար պայմաններու մէջ եւ բժշկական կրթութիւնը ստացած է Պէյրութի Ամերիկեան համալսարանէն:

րանին մէջ, ուր 1954-ին արժանացած է բժշկութեան վկայականի:

Ան մասնագիտացած է հոգեբուժութեան մէջ՝ մասնագիտական պատրաստութիւնը անցընելով տարբեր երկիրներու մէջ, երկար տարիներ ծառայած է «Ասֆուրիյէ» հոգեբուժարանին մէջ: Եղած է դասախօս Պէյրութի Ամերիկեան եւ Զայկազեան համալսարաններուն մէջ, նաեւ պաշտօնական բժիշկ՝ ամերիկեան եւ գանատական դեսպանատուներուն համար:

Բացի բժշկական գործունեութենէն՝ Բիւզանդեան գործուն մասնակցութիւն բերած է հայկական համայնքային կեանքին: Եղած է Մեծի Տանն Կիլիկիոյ կաթողիկոսութեան Զաղաքական ժողովի անդամ եւ Զայ Եկեղեցւոյ անձնական կացութեան հարցերով ատեանի դատաւոր:

1975-ին քաղաքացիական պատերազմի պատճառով մեկնած է Միացեալ Նահանգներ, ուր Թենըսի համալսարանին մէջ շարունակած է իր կրթական աշխատանքը եւ եղած է նահանգի հոգեբոյժներու միութեան աշխոյժ անդամ: Թենըսի համալսարանը իր անունով կոչած է հոգեբուժական ուսումնական ծրագիր մը՝ ի պատիւ անոր ներդրումին: Ան մահացած է 52 տարեկան հասակին՝ սրտի կաթուածէ: Ունեցած է երկու զաւակ՝ Ռուբէն եւ Դալիա:

Գիտաժողովին ընթացքին հոգեբոյժ Սամի Ռիշա ներկայացուց նաեւ հանգուցեալ բժիշկ Ժոզեֆ Կիտանեանի կեանքն ու ներդրումը՝ ի յիշատակ անոր նուիրեալ աշխատանքին:

Բժիշկ Կիտանեան ծնած է Զալէպ, 1943-ին, բժշկութեան վկայականը ստացած է Երեւանի պետական համալսարանէն, մասնագիտացած է հոգեբուժութեան ու նեարդաբանութեան մէջ՝ Սկովտիոյ Էտիսպուրկի եւ Պէյրութի Ամերիկեան համալսարաններուն մէջ:

Ան երկար տարիներ ծառայած է «Ասֆու-



րիյէ» հոգեբուժարանին մէջ՝ իբրեւ գլխաւոր բժիշկ՝ միաժամանակ ունեցած է երկու անձնական բուժարաններ: Զաղաքացիական պատերազմի վտանգաւոր օրերուն անմաքորդ շարունակած է ծառայել իր հիւանդներուն:

Ան եղած է Լիբանանի հոգեբոյժներու, Հայ բժիշկներու միութիւններու եւ այլ հայկական կառոյցներու անդամ: Նախատեսուած էր, որ ան ըլլայ տնօրէնը Արամունի մէջ կառուցուելիք նոր հոգեբուժարանին, որուն գործունէութիւնը չկայացաւ իսրայէլեան ներխուժումին պատճառով:

Ան գործակցած է «Ճինիշեան» հիմնադրամին եւ տարբեր ընկերային հաստատութիւններու հետ, դարձած է հաւատարիմ մասնագիտական եւ համայնքային ձայն: Եղած է նաեւ «Սարգիս Հաճար» հիմնադրամի նախագահ եւ «Գեորգ Զաթալպաշեան» վարժարանի վարչական անդամ:

1989-ին ողբերգական դէպքի պատճառով, իր հիւանդներէն մէկուն յարձակումին իբրեւ հետեւանք՝ կորսնցուցած է մէկ ոտքը, սակայն երբեք չէ յանձնուած եւ շարունակած է իր առաքելութիւնը մինչեւ իր մահը՝ մնալով օրինակելի կերպար նուիրումի, տոկունութեան ու մարդկային մեծ հոգիի:

Նաեւ եղած է անսահման նեցուկ իր կնոջ՝ Մարալ Թիւթէլեանի, որ հասած է ուսումնական եւ պետական բարձր պաշտօնի: Ունեցած են երկու զաւակ՝ Շահան եւ Սերժ:

Ժողով Կիտանեան մահացած է 7 Յունւար 2020-ին՝ իր ետին ձգելով յարգանքի արժանի յուշ եւ անկեղծ նուիրումի օրինակ:

Հոգեբոյժ Վահէ Բիւզանդեանի ընտանիքին սփիւռքի մէջ գտնուելուն պատճառով խօսք առաւ անոր հարազատներէն Հուրի Բիւզանդեան, որ արտասանեց Վահէ Բիւզանդեանի ընտանիքին խօսքը.

«Հոգեբոյժ Բիւզանդեան իր կեանքը նըւիրած էր հոգեբուժութեան եւ կարիքաւորներուն օգնութիւն ցուցաբերելու գործին: Ան

խորապէս նուիրուած էր իր հիւանդներուն եւ իր ուսանողներուն: Ան բոլորին մօտեցաւ մեծահոգաբար, ազնուութեամբ եւ խոր մարդկայնութեամբ: Մեր ընտանիքին համար շատ բան կը նշանակէ տեսնել, որ իր նուիրումը այսօր կը յարգուի այստեղ: Շնորհակալութիւն հոգեբոյժ Ռիշային եւ կազմակերպիչ յանձնախումբին՝ մեզի այս պատիւը տալու համար»:

Հոգեբոյժ Ժողով Կիտանեանի կողմէ խօսք առաւ իր կինը՝ դոկտ. Մարալ Թիւթէլեան-Կիտանեան, որ ըսաւ. «Այսօր հաւաքուած ենք յաւերժացնելու իմ սիրելի ամուսնոյս՝ հոգեբոյժ Ժողով Կիտանեանին յիշատակը: Ան ոչ միայն բժիշկ եւ հոգեբոյժ էր, այլ նաեւ՝ բարութեան, ուժի եւ նուիրումի կենդանի օրինակ: Իր կեանքի 33 տարիները ան անցուց քաջութեամբ մարտնչելով իր հիւանդութեան դէմ՝ երբեք չյանձնուելով վիշտին կամ տկարութեան: Իր ընտանիքին հանդէպ ունեցած սերը ամուր եւ անսասան էր: Ան եղաւ օրինակ սիրոյ, տոկունութեան եւ հաւատարմութեան՝ մեզի սորվեցնելով, թէ իսկական զօրութիւնը կ'արտայայտուի դժուարութիւններու դիմաց անկոտորում մնալով: Ժողովին ծառայութիւնը կոչում մըն էր: Ան օգնութեան հասաւ բարեկամին, օտարին կամ կարիքաւորին՝ առանց փոխհատուցում ակնկալելու: Ան նաեւ կամաւորաբար ծառայեց բազմաթիւ ընկերային ծառայութիւններու մէջ: Այսօր, հրաժեշտ տալով իրեն, մեր սիրտը ծանր է վիշտով, սակայն լի է նաեւ երախտագիտութեամբ: Իր ժպիտը, իր խրատները եւ իր բարի ներկայութիւնը պիտի շարունակեն առաջնորդել մեզ: Հանգչէ՛ խաղաղութեամբ, սիրելի՛ Ժողով: Քու բարութեան, զօրութեան եւ սիրոյ ժառանգութիւնը պիտի շարունակէ ապրիլ մեր սրտերուն եւ գործերուն մէջ»:

Հոգեբոյժներ Վահէ Բիւզանդեան եւ Ժողով Կիտանեան մեծարուեցան շքանշաններով, որոնք յանձնուեցան իրենց հարազատներուն:

# ԼՕԽ-Ի «Ա. ՊՈՒԼՂՈՒՐԾԵԱՆ» ԸՆԿԵՐԱԲԺՇԿԱԿԱՆ ԿԵԴՐՈՆԻՆ ՄԷՋ ԴԱՍԱԽՕՍՈՒԹԻՒՆ՝ ԱՌՈՂՋ ՄԻՏՔ-ԱՌՈՂՋ ՄԱՐՄԻՆԻ ՄԱՍԻՆ



ԼՕԽ-ի Շրջանային վարչության առողջապահական յանձնախումբի եւ «Ա. Պուլղուրճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնի նախագուշական բաժանմունքին կազմակերպած մարտ ամսուան դասախօսութիւնը տեղի ունեցաւ Չորեքշաբթի, 5 Մարտ 2025-ին, առաւօտեան ժամը 10:30-ին, «Ա. Պուլղուրճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնի «Թնճուկեան» սրահին մէջ՝ իբրեւ նիւթ ունենալով «Առողջ միտք-առողջ մարմին» (Բ. փուլ):

Լիբանանի, Հայաստանի, Արցախի եւ ԼՕԽ-ի քայլերգներու ունկնդրութենէն ետք, յանձնախումբի անդամ Լիւսի Բէնէնեան իր բացման խօսքին մէջ նշեց, որ առողջութիւնը ինքնին հարստութիւն ու նուէր է, դիտել տալով, որ հարստութիւնը կարելի է ապահովել քրտնաջան աշխատանքներով, սակայն առողջութիւնը նուէր է Աստուծմէ, եւ իւրաքանչիւր անձ պետք է պահպանէ զայն խաղաղ կեանք մը ունենալու համար: Ան ըսաւ, որ առողջ միտքը կը ներփակէ մարդոց զգացումները, հոգեբանական եւ ընկերային առողջ վիճակը, որ կ'ազդէ մտածողութեան, զգացումներուն եւ վարուելակերպին վրայ, շեշտելով, որ առողջ մարմինը կարելոր է ունենալու համար հոգեկան առողջութիւն:

Լիւսի Բէնէնեան դիտել տուաւ, որ միտքն ու մարմինը կապուած են իրարու, եթէ մէկը

վնասուի, միւսն ալ կը վնասուի, եւ շեշտեց, որ երկուքը միասին առողջ պահելով՝ կարելի է յաղթահարել խոչընդոտները, դիմագրաւել դժուարութիւնները, ունենալ յաջողութիւններ եւ գոհունակ կեանք:

Օրուան դասախօսն էր «Life coach» Յասմիկ Դանիէլը: Ան նշեց, որ առողջ միտքը եւ առողջ մարմինը գիրար կ'ամբողջացնեն, բացատրելով, որ կարելոր է երկուքին ալ հաւասար արժէք տալ, ինչպէս նաեւ՝ չմոռնալ հոգին: Ան թելադրեց միշտ ուրախ ըլլալ մեր անձով, միջավայրով, գիտելիքներով եւ փորձել հետք մը ձգել մեր կեանքին մէջ:



Յ. Դանիէլ դիտել տուաւ, որ երբ առողջ ըլլանք, աւելի կը կեդրոնանանք մեր աշխատանքներուն վրայ, եւ հետզհետէ օրը աւելի արդիւնաբեր կ'ըլլայ: Առողջութիւնը անհրաժեշտ է գոյատեւելու եւ կեանքի դժուարութիւններու դէմ պայքարելու կամքը զօրացնելու համար: Այս կամքը պետք է միշտ վառ պահենք՝ մեր սերունդի զաւակներուն օրինակ դառնալով, յատկանշելով անոր կարելորութիւնը:

Ան անդրադարձաւ այն երեւոյթին, որ մարմինի եւ մտքի առողջութիւնը կ'ապահովէ նաեւ մարդուն ներքին հոգեկան խաղաղու-



## ԳԱՂՈՒԹԻ ԱՌՕՐԵԱՅԵՆ

թիւն, որուն առկայութեան պարագային կարելի է առողջ յարաբերութիւն ունենալ մարդոց հետ եւ ամենէն կարելորդ՝ կայուն ու արագ որոշումներ տալու կարողութիւնը զարգացնել, առանց ազդուելու ուրիշ մարդոց կարծիքներէն:

Դասախօսը ներկաներուն տուաւ կարգ մը ցուցմունքներ, թէ ինչպէ՛ս կարելի է առողջ միտք ունենալ. -

1. Զննալով՝ մօտ եօթը ժամ:

2. Ջուր խմելով, որ անհրաժեշտ է ուղեղի առողջութեան համար, ինչպէս նաեւ՝ նուազեցնել աղի ու շաքարի սպառումը:

3. Երախտապարտ ըլլալով մեր ձեռք բերած արժեքներով, մեր շուրջը գտնուող մարդոցմով, մեր ասպարեզով եւ մեր ունեցածով:

4. Առողջ պահելով մեր յարաբերութիւնները մարդոց հետ, եւ որպէս մարդկային պարտականութիւն՝ կարելորդ է ժխտական մտածող մարդոց օգնել մեր կարողութեան համաձայն:

5. Մարզանք ընելով, սակայն՝ ոչ միայն քալելով կամ մարզանքի վայրեր այցելելով, այլ՝ որեւէ աշխատանքով, ուր անձը թէ՛ մարմնական եւ թէ՛ հոգեկան հանգիստ կը զգայ:

6. Միտքը միշտ ուրախ պահելով: Իւրաքանչիւր անձ ինքզինք ուրախ պետք է պահէ: Իր ուրախութիւնը կախեալ ըլլայ իր անձէն եւ ոչ թէ ուրիշներէն:

Յասմիկ Դանիէլ իր դասախօսութիւնը եզրափակեց՝ ըսելով. «Մենք ենք մեր կեանքը, եթէ անցեալը չենք կրնար փոխել, չկեղրոնանաք անոր վրայ, ծրագրենք վաղուանը, բայց ամենէն կարելորդ՝ չմոռնանք ներկան: Ժամանակը թանկագին է եւ պետք է միշտ ի մտի ունենանք, թէ ի՞նչ պետք է ընենք, որ լաւը քաղենք մեր կեանքէն առողջ մտքով եւ առողջ մարմնով, միեւնոյն ժամանակ ծարաւ չձգենք մեր հոգին:

## ԱՖՅԻԼ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՅԱԿԱՆ



**Անհրաժեշտ է զարգացնել ներկայ պահը ամբողջական ձեւով ապրելու կարողութիւնը, որ յաճախ կը ստուերանայ մեր մտային շեղումներով:**

**Մենք անընդհատ կը յայտնուինք անցեալի կամ ապագայի մասին մտքերու հոսքի մէջ, ինչ որ մեզ ետ կը պահէ կեանքը իսկական ապրելէն:**

**Ներկան գիտակցօրէն ապրիլը մեզ կը կապէ մեր զգայարաններուն եւ կեանքի պարզութեան հետ՝ հեռացնելով աւելորդ մտահոգութիւններէն:**

## ՆՈՎԱՆԱԻՐՈՒԹԵԱՄԲ ՖՐԵՋՆՈՅԻ ՆԱՅ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԱՌԱՔԵԼՈՒԹԵԱՆ. ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ՆՈՐ ՍԵՆԵԱԿԻ ԲԱՑՈՒՄ ԼՕԽ-Ի «Ա. ՊՈՒԼԴՈՒՐՃԵԱՆ» ԿԵԴՐՈՆԻՆ ՄԷՋ



Հովանավորությամբ Ֆրեզնոյի Հայ բժշկական առաքելության, նախաձեռնությամբ տոքթ. Վարուժան Ալթըպարմաքեանի եւ օժանդակությամբ «Գլարա Մարկոսեան» ֆոնտին, 23 Մայիս 2025-ին, յեմիջօրեի ժամը 4:00-ին ԼՕԽ-ի «Արաքսի Պուլղուրճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնին մէջ տեղի ունեցաւ ատամնաբուժական բաժանմունքի չորրորդ սենեակի բացման արարողութիւն:

Ատամնաբուժական սենեակի բացման արարողութենէն եւ քայլերգներու ունկնդրութենէն ետք, «Արաքսի Պուլղուրճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնի տնօրէն Նազելի Աւագեան ողջունեց ներկաները եւ երախտագիտական խօսքեր ուղղեց Ֆրեզնոյի հայ բժշկական առաքելութեան՝ 2022 թուականէն ի վեր «Արաքսի Պուլղուրճեան» կեդրոնին մէջ անոնց կատարած մարդասիրական ծառայութեան համար, մատնանշելով, որ այս քայլը հարազատ վկան է այն իրողութեան, որ

միութիւններ թէ կազմակերպութիւններ չեն կրնար իրենց առաքելութիւնը իրագործել առանց բարերարներու նեցուկին:

Աւագեան ըսաւ. «2022, 2023, 2024 եւ 2025 տարիները մեր կեդրոնին համար եղան յատուկ տարիներ, որովհետեւ Ֆրեզնոյի հայ բժշկական առաքելութիւնը իր ներկայութեամբ եւ ժողովուրդին ցուցաբերած հոգատարութեամբ յաւելեալ փայլ մը աւելցուց կեդրոնին մատուցած ծառայութիւններուն վրայ»:

Տնօրէն Նազելի Աւագեան մատնանշեց նաեւ, որ բժշկական խնամքի, դեղորայքի յատկացումին զուգահեռ՝ կեդրոնը արեւային վահանակներով ու ատամնաբուժական 4-րդ աթոռով մը օժտելու, ինչպէս նաեւ կեդրոնը նորոգելու ծրագիրները իրենց դրական անդրադարձը ունեցան կեդրոնի գործունեութեան վրայ: Ան երախտագիտական խօսքերով եզրափակեց իր խօսքը եւ հաստա-

տեց, որ «Արաքսի Պուլղուրճեան» կեդրոնը դարձաւ բժշկական առաքելութեան տունը եւ շնորհիւ առաքելութեան բարոյական թէ՛ նիւթական աջակցութեան՝ լոյսի եւ յոյսի ճանազայթներ սփռուեցան մեր գաղութին մէջ:

Այա ԼՕԽ-ի Շրջանային վարչութեան եւ կեդրոնի յանձնախումբին անունով անգլերէն լեզուով խօսք առաւ ատենապետ տորթ. Գրիգոր Էճիտեան, որ դրուատեց Ֆրեզնոյի հայ բժշկական առաքելութեան ծառայութիւնը, լուսարձակի տակ առաւ վերջին տարիներուն բժշկական առաքելութեան՝ կեդրոնին մէջ ունեցած ներդրումները՝ դեղորայքի ապահովում, արեւային վահանակներու տեղադրում, կեդրոնի նորոգութիւն եւ արդիական ոճով ատամնաբուժական սենեակի մը բացում: Տորթ. Էճիտեան յիշեց նաեւ պատուիրակութեան սեպտեմբեր 2024-ին Լիբանան այցելութիւնը ու ըսաւ. «Հակառակ Լիբանանի մէջ տիրող կացութեան, Ֆրեզնոյի բժշկական պատուիրակութիւնը, անտեսելով տեսակ-տեսակ խոչընդոտները, յաջողեցաւ իրագործել իր առաքելութիւնը եւ եղաւ կեդրոնին ու լիբանանահայ գաղութին կողքին: Խորին շնորհակալութիւն կը յայտնենք Ֆրեզնոյի հայ բժշկական առաքելութեան»:

Հանդիսութեան աւարտին սրտի խօսք արտասանեց Ֆրեզնոյի հայ բժշկական առաքելութեան անդամ տորթ. Վարուժ Ալթըրպարմաքեան, որ ըսաւ. «Երախտիքի խօսք ունիմ ըսելիք բժշկական առաքելութեան նախագահ Պերճ Աբգարեանին, «Գլարա Մարկոսեան» ֆոնտին եւ առաքելութեան



անդամ ատամնաբույժ տորթ. Վաչէ Վասիլեանին, որուն հետեւողական ճիգերուն շնորհիւ՝ մենք գիտցանք կեդրոնի ատամնաբուժական բաժանմունքին կարիքները եւ կարողացանք բաժանմունքը օժտել արդիական նոր աթոռով մը»: Ծրագրիի նախաձեռնող տորթ. Վարուժ Ալթըրպարմաքեան անդրադարձաւ «Գլարա Մարկոսեան» ֆոնտին տեսլականին, որուն նպատակներէն է բժշկական բարձրորակ խնամք մատուցել հայ համայնքի զաւակներուն եւ իբրեւ արդիւնք՝ բժշկական առաքելութիւնը «Արաքսի Պուլղուրճեան» ընկերաբժշկական կեդրոնէն ներս իրագործեց ատամնաբուժական սենեակի մը բացման ծրագիրը»: Տորթ. Ալթըրպարմաքեան խօսքը աւարտեց շնորհակալական խօսքեր ուղղելով «Գլարա Մարկոսեան» ֆոնտի մարդասիրական ծրագիրներուն հաւատացող եւ անոնց ի նպաստ գործող բոլոր անհատներուն:

Ձեռնարկի աւարտին տեղի ունեցաւ կարկանդակի հատում:



### Բժշկական Տնային Սարքեր

ԱՖՀԻԼ բժշկական տնային սարքերու ամբողջական ծառայութիւն ունի, ինչպէս՝ հաշմանդամի անիւով աթոռներ, անկողիններ, անթացուպեր, քալելու օժանդակող զաւազաններ, թթուածինի եւ շնչառական մեքենաներ, արեան մէջ թթուածինի քանակը չափելու մեքենաներ եւ աւելին:



## ՆԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԵՒ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆ

ՏՈՔԹ. ԳՈՅԱՐ ՎԱՐԴԱՆԵԱՆ ԲԷՇԻՇԵԱՆ



### ՍԱԿԱԲԱՐԻՆՈՒԹԻՒՆ (ANEMIA)

Արեան կարմիր գնդիկներու պակասն է, որուն պատճառները բազմաթիւ են, սակայն բուժման սկզբունքները՝ ընդհանուր:



- Օգտագործել երկաթով, մակնեզիումով եւ ֆոլիք ասիտով հարուստ սնունդ, ինչպէս նաեւ՝ հաւու կամ կովու լեարդ:

- Յաճախ օգտագործել շոմին, որ կը պարունակէ բնական երկաթ, ինչ որ անոր պարունակած կենսասնութեան ազդեցութեան տակ մարմնի կողմէ շատ դիւրութեամբ կ'իւրացուի:

- Խմել ստեպոլինի եւ ճակնդեղի հաւասար քանակով, իրարու խառնուած հիւր:

- Մէկ թէյի դգալ մեղրը խառնել կէս գաւաթ ճակնդեղի հիւթին եւ խմել օրը երեք անգամ, ուտելէն կէս ժամ առաջ:

- Օրական երկու ճաշի դգալ արեւածաղիկի կուտ ուտել:

- Անեմիայի ժամանակ խմել խնձորի թէյ, զոր պատրաստելու համար 10 վայրկեան կեղեւով եփել երեք խնձոր եւ ըստ ճաշակի աւելցնել մեղր:

- Ճաշելէ առաջ, խմել ճակնդեղի թարմ հիւթ կամ ուտել ճակնդեղի աղցանը:

- Օրական 2-3 հատ խաշուած ճակնդեղը թթուաշ եղած կաղամբի հետ ուտելով կ'ապահովենք օրուայ մարմնի պահանջուած երկաթի, քալսիումի եւ պղինձի չափաբաժինը:

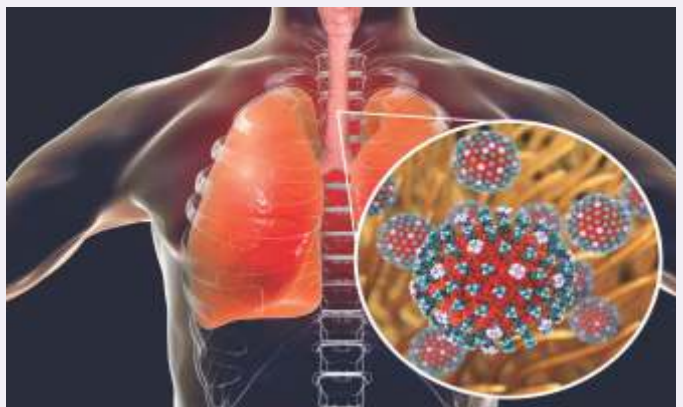
- Սակաւարիւնութեամբ տառապողներուն խորհուրդ կը տրուի մշտապէս օգտագործել ծիրան կամ ծիրանաչիր: 100 կրամ ծիրանը ունի 40 կրամ երկաթ եւ կը պարունակէ նոյնքան երկաթ, որքան 250 կրամ կովու լեարդը:

- Ուտել նուազ կամ խմել անոր հիւր:

- Սնունդի մէջ յաճախ օգտագործել ընդդէմնէ, յատկապէս ոսպ:

### ՇՆՀԱՌԱԿԱՆ ՈՂԻՆՆԵՐՈՒ ՀԻՄՆԱԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

Շնչառական ուղիներու բորբոքումը, կրիփը եւ հարբուխը յաճախ հանդիպող շնչառական հիւանդութիւններն են: Ի՞նչպէս պայքարիլ կրիփի դէմ, այս հարցը շատերը կ'ան-



հանգստացնէ: Աւելի խոցելի են ցած դիմադրողականութիւն ունեցող անձիք, այդ պատճառով առաջարկուող դեղատոմսերը առաջին հերթին կ'ամրացնեն մարմնի դիմադրո-



դականությունը եւ օժտուած են նաեւ մանրէապան յատկութեամբ: Կարելոր է որ հիւանդութեան ժամանակ անձը հրաժարի կաթէն եւ կաթնամթերքներէ:

- ♦ Դնել մանանեխի սպեղանի կրունկներու տակ, հագնիլ տաք գուլպաներ, կարելի է մանանեխին խառնել նաեւ մեղր:

- ♦ Մրսածութեան պարագային ամենալաւ բուժման միջոցը հեղուկներու ընդունումն է, յատկապէս բոյսերէ պատրաստուած թէյ, որ կը չեզոքացնէ թոյները, որոնք կը յառաջանան մանրէներու դէմ մարմնի պայքարի ընթացքին: Հնարաւորին չափ խմել թթու հեղուկներ, կիտրոնով թէյ, սիթրուսային պտուղներու հիւթ:

- ♦ Կարմրած, բորբոքած կոկորդի պարագային խմել հետեւեալ խառնուրդը.- երկուքական ճաշի դգալ մեղր, քացախ, լեմոնի հիւթ եւ պտղունց մը կասիա, լաւ խառնել աւելցնել ջուր մինչեւ մէկ գաւաթ եւ խմել:

- ♦ Մէկ ճաշի դգալ անանուխի վրայ լեցնել մէկ գաւաթ եռացած ջուր, մէկ կողմ ձգել կէս ժամ, աւելցնել մէկ ճաշի դգալ մեղր, խմել օրական 3-4 անգամ, կէս գաւաթ:

- ♦ 5 օրէ աւելի չօգտագործել քիթի կաթիլներ, ծանր հարբուխի պարագային. ան պատճառ կ'ըլլայ լորձաթաղանթի մնայուն ուռեցքի: Նախընտրելի է քթանցքները կաթեցնել օրը 4-5 անգամ, 2-3 կաթիլ ճակնդեղի կամ հալվէի (aloe) թարմ հիւթ:

- ♦ Կարմրած կոկորդը ողողել կէս գաւաթ գաղջ ջուր, առաւել կէս դգալ աղ, քառորդ դգալ տուրմերիկ փոշի: Ողողումէ ետք չուտել կամ չխմել կէս ժամ, կրկնել օրուան մէջ մի քանի անգամ:

- ♦ Կրիփի ժամանակ շնչել սոխի եւ սխտորի թարմ ճգմուածքը, որուն պարունակած ֆիթոնցիթները կ'ոչնչացնեն բոլոր մանրէները. ան ամենէն զօրաւոր հակաբորբոքիչէն (antibiotic) աւելի ազդու է: Քթանցքներուն մէջ դնել շէշով փաթթուած սոխ եւ սխտոր եւ ներշնչել կամ մանրած սխտորի վրայ լեցնել եռացած ջուր կամ օղի եւ 1-2 կաթիլ այդ լուծոյթէն կաթեցնել քթանցքները:

- ♦ Նշագեղծերու բորբոքման ժամանակ ծամել թարմ կիտրոնի կեղեւ, որմէ ետք մէկ ժամ ոչինչ ուտել. կրկնել օրը 3 անգամ:

- ♦ Երբ առկայ են հարբուխի նշաններ եւ առաւել տաքութիւն, պառկելէ առաջ խմել մէկ գաւաթ տաքցուած գինի՝ խառնուած մէկ թէյի դգալ կասիայի փոշիի եւ երկու թէյի դգալ մեղրի հետ:

- ♦ Կոկորդի եւ գեղծերու բորբոքման պարագային մէկ գաւաթ ջուրի վրայ աւելցնել մէկ թէյի դգալ աղ, կէս կիտրոնի հիւթ եւ ողողել կոկորդը:

### ՀԱՉԸ ՀԱՆԳՍՏԱՑՆՈՂ ԵՒ ԽՈՐԽԱԲԵՐ ԴԵՂԱՏՈՄՍԵՐԸ

- Մէկ գաւաթ կաթը եռացնել 3-4 հատ չոր թուզի հետ: Խմել տաք-տաք: Ան հրաշալի միջոց է յատկապէս երեխաներու մօտ հազը բուժելու համար: Փոքրերու հազը ամբողջովին կը վերանայ անոր կէս գաւաթ նարինջի ջուրի հետ 10 կաթիլ սխտորի ջուր տալով, օրը 3-4 անգամ, խմել տալ նաեւ մէկ թէյի դգալ հաւասար խառնուած մեղր եւ ձիթաիւղ:

- Սերկեւիլի սերմերուն աւելցնել եռացած ջուր եւ ձգել կէս ժամ, ապա խմել որպէս թէյ:

- Գիշերը թուզը ձգել օղիի կամ ալքոհոլի մէջ, առտու անօթի ուտել մէկ հատ:

- Սեւ բողկը կամ սպիտակ սոխը մանրել, աւելցնել դգալ մը մեղր եւ յառաջացած ջուրը օրուան մէջ 6-7 անգամ ճաշի դգալով խմել:

- Թարմացնող եւ առողջարար թէյ, որ կը բարձրացնէ մարմնի դիմադրողականութիւնը, օգտակար հազի, պաղառութեան պարագային. 2 գաւաթ ջուր, առաւել 4-6 շերտ կոճապղպեղ. եռացնել, քառորդ ժամ հանգստանալէ ետք, աւելցնել կէս լիմոնի շերտեր եւ մէկ թէյի դգալ մեղր:

- Անիսոնի թէյ խմել 3-4 անգամ, որպէս խորիխաբեր, խորիւր քայքայող միջոց: Անպայման դիմել բժիշկի, եթէ հազը կը շարունակուի երկու շաբաթ, կ'ուղեկցուի կուրծքի ցաւով կամ խորիւր կ'ունենայ արիւնոտ բնոյթ կամ դեղնականաչաւուն գոյն:

# ՈՒՐՖԱՅԻ ՅԱՏԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐԷՆ՝ ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆԸ

ԼՈՒՍԻԿ ՍՈՍՈՒՆՃԵԱՆ-ԱՖԱՐԵԱՆ



Քրիստոնեության հին եւ գլխաւոր կեդրոններէն եղած է Ուրֆան կամ Եդեսիան, ուր հայեր ապրած են պատմութեան հնագոյն ժամանակներէն:

Պատմութենէն գիտենք, որ Յայր Աբրահամ հարաւային Միջագետքէն գաղթելով Ուրֆայի մօտակայ Խառանի մէջ բնակութիւն հաստատած է:

Եդեսիոյ Յայոց Աբգար Թագաւոր իր հիւանդութենէն բուժուելու համար նամակով մը խնդրեց Քրիստոսէն, որ շնորհ ընէ իր մօտ գալու եւ զինք բուժելու: Յիսուս իր դաստառակը դրկեց Աբգարին եւ ան բժշկուեցաւ:

\*  
\* \*

Ուրֆայի հայերուն մօտ շատ զարգացած էր ժողովրդական բժշկութիւնը: Յետաքրքրական է ծանօթանալ այդ բժշկութեան, այսպէս.-

Ակռայի ցաւի պարագային, անոնք ջրախառն քացախով կամ օղիով իրենց բերանը կը ցօղուէին եւ փտած ակռային վրայ աղ կը դնէին:

Ականջի ցաւի պարագային, անոնք ազոխի ջրախառն թթու կը կաթեցնէին: Նաեւ նորածիններու ականջին քիչ մը տաքցած ձիթաիւղ կը կաթեցնէին եւ կամ մուխ կը փչէին:

Անմարսողութեան պարագային, պտղունց մը քարանջուխ ջուրով կը կլլէն եւ կամ անանուխ խաշելով կը խմեն:

Անքնութեան պարագային ճակատը եւ աչքերը կը կապեն պառկելու ատեն:

Աչքի ցաւի պարագային ստնտուի մը կաթը կամ հաւկիթի մը ծեծուած դեղնուցը կը կաթեցնէին:

Բարակ ցաւի կամ հիւծախտի պարագային կուրպի դեղահատեր կը գործածէին:

Գլխապտոյտի պարագային մանրուած գինձով գլանիկ կը շինեն եւ կը ծխեն:

Գլխու ցաւի պարագային խարկուած սուրճ, լիմոնի թթու, հաւկիթի դեղնուց եւ քարածուխ խիւս կը շինեն եւ ճակատին կը կապեն, ինչպէս նաեւ ճակատէն արիւն կ'առնեն:

Դեղնութեան պարագային հմայուած ջրամանով հիւանդը երեք անգամ կը լոգցնեն, ամէն լոգանքի 40 թաս ջուր լեցնելով:

Դողկրակի պարագային պաղ ջուրով լոգանք կ'առնեն, բարկ օղիի մէջ սխտոր, կարմիր պղպեղ եւ քինին կը խառնեն եւ նախաճաշէն առաջ կը խմեն:

Թանջքի պարագային հնդկընկոյզ, լիմոնի աղ, նուռի կեղեւ եւ աղտոր սանդի մէջ ծեծելով փոշիէն կ'ուտեն:

Ճաթած ոսկորին վրայ իւղով տապկուած



այժի մազ կամ դմակ կը կապեն մինչեւ վիրա-  
բոյժին հասնիլը:

Միգարգելութեան պարագային ազատ-  
քեղ, կեռասի կոր, կամ կորեկի մազ կը խա-  
շեն եւ կը խմեն:

Յօդացաւի պարագային տաղ կը բանան,  
կամ ցաւած տեղը կարմիր հող կը տաքցնեն եւ  
վրան կը կապեն ու «լասխա» կը փակցնեն:

Կոշտի («նասըր») պարագային, վրան հա-  
սուն լոլիկ կը կիսեն ու կը կապեն, յետոյ տաք  
ջուրով ու օճառով կը լուան:

Պալարի պարագային կանեփի հունտով  
խիւս կը շինեն եւ վրան կը կապեն: Նոյնպէս  
խմոր կամ լոխում կը գործածեն:



Ընդհանուր տկարութեան պարագային,  
քինածառ, աֆաթ, աղբաղբուկ, եղիսպակ եւ  
սիմպել հինտի մանրելէ ետք կը խաշեն եւ առ-  
տուները նախաճաշելէ առաջ սուրճի գաւաթ  
մը կը խմեն:

Պնդութեան պարագային, սենեմիքի կը խա-  
շեն եւ կը խմեն: Նաեւ առտու անօթի, ջուր կը  
խմեն եւ սիկարեթ կը ծխեն:

Սրտի տկարութեան պարագային խիունջ  
կը կլլեն:

Վախի հետեւանքով յառաջ եկած ընդհա-  
նուր տկարութեան համար նախ վախը կ'առ-  
նեն՝ փորը շփելով, յետոյ՝ ոչխարի լեղին, եւ

հիւանդին իր մէզը կը խմցնեն:

Տապաստի պարագային հիւանդին տան  
անդամներէն մէկը զինք կը դաշէ կարմրաց-  
լած ասեղով մը: Յետոյ կարմիր շապիկ կը  
հագցնեն եւ լուծողական կու տան եւ գաղջ  
ջուրով կը լոզցնեն: Թթու եւ կծու կերակու-  
րներ կ'արգիլուին:

Փսխուքի պարագային թարմ պիստակի  
կեղեւը կը խաշեն եւ ջուրը կը խմցնեն:

Փորի ցաւի պարագային անանուխով շին-  
լած շաքար կ'ուտեն, օղի եւ թմբի կը խմեն եւ  
լուծողական կ'առնեն:

Փորհարութեան պարագային չորթան  
կամ քամած մածուն կ'ուտեն: Նուռի կեղեւը  
կը ծեծեն եւ ջուրով կը կլլեն:

Քիթի արիւնահոսութեան պարագային քի-  
թէն բարկ քացախ կը քաշեն, թելերը վեր կը  
բռնեն եւ սառ ջուրով քիթը կը լուան:

Օձի կամ կարիճի խայթոգի պարագային,  
վերքին վերի կողմերը կը կապեն եւ մէջի թու-  
նաւոր արիւնը կը ծծեն, յետոյ վերքը կը տա-  
շեն եւ կաթ կը խմցնեն:

\*  
\* \*

Ուրֆացիներուն համար սուրբ էին եւ բու-  
ժիչ յատկութիւններ ունէին քաղաքին մէջ  
գտնուող Զայր Աբրահամի եւ Այն Չլխայի  
լճակները:

Անոնք իրենց մարմնի ցաւած մասերը այդ  
լճակներէն ջուրերով կը լուային, եւ հաւատա-  
ցած էին որ այդպիսով կը դարմանուին իրենց  
ցաւերը:

Ուրֆացիք, ինչպէս նաեւ այլ գաւառներու  
հայերը, կը հաւատային աղօթքի, եւ յատկա-  
պէս «Նարեկ»ի բուժիչ զօրութեան:

Նշենք որ Ուրֆայի մօտ գտնուող Կարմուռ  
գիւղի ժողովրդական բժշկութեան միջոցնե-  
րը գրեթէ համանման էին ուրֆացիներու օգ-  
տագործած դեղերուն:



## ԱՒԵԼԻ ԱՌՈՂՋ, ԱՒԵԼԻ ԵՐՋԱՆԻԿ ԵՒ ԱՒԵԼԻ ԱՐԴԻՒՆԱՒԷՏ ԿԵԱՆՔԻ ՄԸ ՆԱՄԱՐ

ԿԱՐԻՆԷ ՄԻՆԱՍԵԱՆ-ԹԱՇՃԵԱՆ



### Մեկնելով *Atomic Habits* գիրքի գաղափարներին

Ինքնուսուցողական գրականության մեջ, ճեյմզ Բլիթեյի «Հիվեական սովորութիւններ» (*Atomic Habits*) գիրքը որոշիչ եւ մնայուն տեղ մը գրաւած է: Այս գիրքը սովորութիւններու մասին գիրք մը չէ միայն. ան գիտական հիմքերու վրայ հիմնուած գործնական ուղեցոյց մըն է անձի վերափոխման մասին՝ սկսելով ոչ թէ մեծ ուսումներով, այլ ամենափոքր քայլերով:

Եթէ երբեւէ դժուարացած էք հաստատ մընալ որոշումներու վրայ կամ ձեւաւորել օգտակար սովորութիւններ, փորձեցէք ընդառաջ երթալ Բլիթեյի ուղերձին, որ պարզ է եւ միեւնոյն ատեն դիպուկ. փոքրիկ փոփոխութիւնները, երբ շարունակաբար կիրարկուին, կըրնան մեծ արդիւնքներու յանգիլ:

Ահա գիրքէն քաղուած գլխաւոր գաղափարները՝ նախատեսուած իբրեւ ինքնօգնու-

թիւն ընթերցողներու համար, որոնք կ'ուզեն փոխել իրենց կեանքը սկսելով մէկ քայլէն՝ մէկ սովորութենէն:

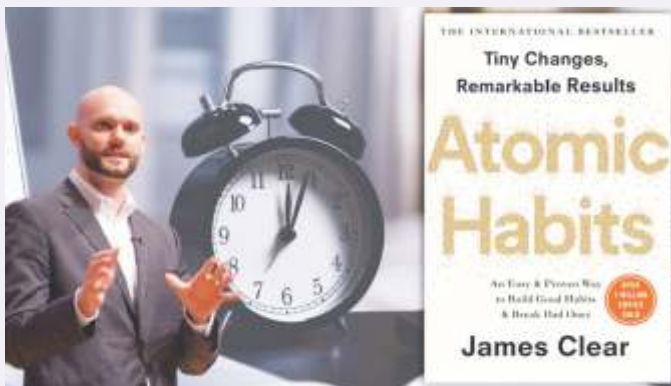
### 1. Հիվեական սովորութիւններու ուժը. փոքր փոփոխութիւններու կուտակումը

Գիրքին առանցքային միտքը այն է, որ փոքր սովորութիւնները լուրջ վերափոխման հիմքն են: Բլիթեյ օգտագործած է աթոմի օրինակը՝ ցոյց տալու համար, թէ որքան ազդեցիկ կրնան ըլլալ անտեսանելի, փոքր փոփոխութիւնները:

Հեղինակը կը հաստատէ, որ եթէ դուք ամէն օր 1 առ հարիւր աւելի լաւնաք, ժամանակի ընթացքին այդ փոքր բարելաւումները կը բազմապատկուին: Հետեւաբար, հարցը մեծ «յեղաշրջումներ» ընելը չէ, այլ՝ պահպանել փոփոխութիւններու շարունակական կիրարկումը մեր կեանքին մէջ ու փոքրիկ բարելաւումներու ձեւաւորումը:

### 2. Նպատակներուն փոխարէն՝ կեդրոնացէք գործընթացին վրայ

Բլիթեյ կը բացատրէ, թէ ինչու գործընթացները (*routines/processes*) աւելի կարելոր են, քան նպատակները: Նպատակը ուղղութիւն մը ցոյց կու տայ, բայց օրը օրին կատարուող սովորութիւններն ու գործողութիւններն են, որ կ'որոշեն, թէ դուք պիտի յառաջանաք, թէ ոչ:





Օրինակ, «նպատակս 10 քիլո նիհարնալն է» ըսելն աւելի լաւ է ըսելը, թէ «ամէն օր հինգ վայրկեան պիտի մարզուիմ»: Ասիկա կրնայ մղել ձեզի, որ մշակէք երկարաժամկետ տրամադրութիւններով այնպիսի կեանքի ձեւ մը, ուր դուք կանոնաւոր կը մարզուիք, ուշադրութեամբ կը սնուիք եւ կանոնաւոր կը քնանաք: Այս ձեւով դուք հետեւողական գործընթաց մը կը կառուցէք, որ ի վերջոյ կը յանգի ձեր ուզած արդիւնքին, ամրապնդելով զայն երկար ժամանակի վրայ:

### 3. Վարքագիծի փոփոխութեան չորս օրէնքները

Զիւրէյ կ'առաջարկէ չորս մասերէ բաղկացած յստակ ձեւաչափ մը՝ սովորութիւններ ձեւաւորելու կամ վատ սովորութիւնները խափանելու համար:

#### Ա. Պարզեցում

Ստեղծէ՛ միջավայր մը, ուր սովորութիւնը յստակ, տեսանելի եւ արագօրէն հասանելի է: Օրինակ՝ եթէ կ'ուզես կանոնաւորաբար ընթերցել նախքան քննալը, ապա կարդալը վերջացնելէդ ետք գիրքդ ձգէ անկողինին մէջ. յաջորդ գիշեր, երբ բանաս անկողինդ, գիրքը թող ըլլայ աչքիդ առջեւ:

#### Բ. Դարձուր հաճելի

Չուզակցէ՛ սովորութիւնդ հաճոյք պարգեւող բանով մը: Օրինակ, նախասիրած ֆիլմաշարդ դիտէ ՄԻԱՅՆ treadmill-ի վրայ մարզըլելու ատեն:

#### Գ. Դիւրացում

Նուազեցում խոչընդոտները: Զեզի ցանկալի սովորութիւնը սկսէ՛ միայն 2 վայրկեան տեւող տարբերակով: Օրինակ, եթէ կ'ուզես օրագիր պահել, անդրադարձ կատարելու համար անցած օրուան, ապա սկսէ՛ օրը միայն մէկ նախադասութիւն գրելով:

#### Դ. Գոհացիր

Փոքրիկ, առանց ուշացումի ինքնապար-

գեւատրութիւնները կը զօրացնեն սովորութիւնը: Թէեւ բարի սովորութիւններու օգուտները ուշ կ'երեւին, կարելի է կիրարկել սովորութիւններու կատարումը ձեւով մը նշելու դրութիւնը. օրինակ՝ օրացոյցին վրայ ✓ նշանը դնել այն օրերուն վրայ, երբ դուք հաւատարմօրէն կիրարկած էք դուք ձեզի խոստացած մէկ բարի սովորութիւնը: Ասիկա բարենիշ մը ստանալուն համագոր բան մըն է, որ մով այնքան ուրախ կ'ըլլայիք մեր մանկութեան: Իսկ մենք մանուկ կը մնանք միշտ, որոշակի չափով մը:

Այս օրէնքները կրնան կիրարկուիլ նաեւ հակառակ ուղղութեամբ՝ վատ սովորութիւնները ջնջելու համար: Զայլ առ քայլ, կարելի է զանոնք դարձնել աննպատակայարմար, դժուար եւ անկարելոր:

### 4. Անձնական ինքնութիւնը յարատեւ փոփոխութեան հիմքն է

Գիրքին ամէնէն ազդեցիկ տեսութիւններէն մէկը այն է, որ իրական փոփոխութիւնը կը սկսի ինքնութիւնը փոխելով: Շատեր կը մտածեն՝ «Պետք է նիհարնամ», բայց աւելի կայուն մօտեցում է՝ «Ես պետք է առողջ մարդ ըլլամ» ըսելը: Այսինքն, առողջութեան վերաբերիլ որպէս ներկայ կամ ապագային ձեռք բերելիք ինքնութեան մաս:

Սովորութիւնները պետք է համընկնին ձեզի ցանկալի ինքնութեան հետ: Երբ դուք կը ճանչնայք ձեր անձը իբրեւ ընթերցող, մարզիկ, գրող կամ առողջ կեանքի ջատագով՝ այն ատեն այդ սովորութիւնները կը դառնան ձեր ինքնութեան մէկ մասը:

### 5. Միջավայրի ձեւաւորում. լաւ սովորութիւնները դարձնել ինքնաբերական

Զիւրէյ կը շեշտէ, թէ մեր միջավայրը մեր կամքէն աւելի զօրաւոր է: Մենք շատ անգամներ մեզ կը մեղադրենք՝ պիտանի չըլ-



լալու համար, երբ իրականության մեջ՝ վատ ձեւաւորուած միջավայրի մը գոհն ենք:

Իսկ միջավայր ըստածը վերացական բան մը չէ: Անիկա յաճախ կը վերաբերի շատ պարզ բաներու, որոնք կառուցելի են սեփական ընտրութեամբ: Օրինակ, առողջ սնունդ ու՝ զելով՝ հեռացուր վնասակար ուտելիքները քեզմէ: Կ'ուզե՞ս նուազ առցանց ժամանակ անցընել՝ հեռախօսոյ դիր տարբեր սենեակի մը մէջ: Դասաւորե՛ միջավայրդ այնպէս, որ բարի սովորութիւնները դառնան ամենէն դիւրին ընտրութիւնը:

### 6. Հաւատք՝ թաքուն հնարաւորութեան հանդէպ

Շատեր կը յուսահատին, երբ նոր սովորութիւնները սկզբնական օրերուն արդիւնք չեն տար: Զիւրէյ կը ներկայացուցած է «թաքուն յառաջընթացի» հասկացութիւնը՝ բացատրելու համար, թէ որքան կարեւոր է համբերութիւնը:

Սովորութիւնները սերմերու պէս են՝ ա՛նոնք կը սկսին խլրտիլ գետնի տակ, եւ այս փուլին անհրաժեշտ է հաւատք եւ յարատեւութիւն՝ գիտնալով, որ աճը ուշացումով, բայց անխուսափելիօրէն պիտի երեւի:

### 7. Հետեւե՛ սովորութիւններուդ, բայց մի՛ նմանիր ռոպորթի

Զիւրէյ կը խրախուսէ օգտագործել սովորութիւններուն հետեւելու դրութիւնը (habit tracker), օրինակ՝ օրական ✓ նշան դնելը կատարուած բանի մը համար: Այս ձեւով յառաջ-

ընթացը տեսանելի կը դառնայ: Բայց ան կ'առաջարկէ չդառնալ մոլի այդ դրութեան: Մէկ օրուան խախտումը ողբերգութեան պէտք չէ վերածել: Սակայն ան կ'ընդգծէ ամենէն կարեւոր օրէնքը. երբեք երկու օր բաց մի ձգեր:

### 8. Վարպետութիւնը՝ մշտական փոփոխութեան արդիւնք

Նոյնիսկ երբ սովորութիւնները արդէն ամրացած են, բարելաւումը երբեք չի դադիր: Զիւրէյ կը քաջալերէ մեզ՝ յետադարձ հայեցողութեամբ մշտապէս վերանայելու մեր ընթացքը եւ կատարելագործուելու: Երբ արարք մը կը դառնայ ինքնաբերական, կը յառաջանայ ինքնահաւանութեան վտանգը: Նպատակը պէտք է ըլլայ, որ նոյնիսկ յաջողութենէն ետք շարունակես 1 առ հարիւրով աւելի լաւանալ:

«Հիւլեական սովորութիւններ» գիրքին ուղերձը յստակ է. ամենէն գործնական եղանակներով կեանքը վերաձեւաւորել, սկսելով ամենէն փոքր քայլէն:

Կ'ուզե՞ս աւելի շատ կարդալ ինքնակրթութեան համար, աւելի առողջ սնուիլ, ըլլալ ֆիզիքապէս աշխոյժ կամ պարզապէս աւելի ներկայ ըլլալ կեանքիդ մէջ. սկսե՛ մէկ փոքր սովորութենէն:

Կրկնե՛ զայն: Բարելաւե՛ զայն: Ահա՛ թէ ինչպէս կ'ըլլայ փոփոխիլը՝ ոչ ճնշումով, այլ նուրբ եւ յարատեւ շարժումով:



## ԱՖՀԻԼ-ի մարզական կեդրոն

Վայելեցէ՛ք «Ճիմ»-ի, «Չումպա»-ի եւ «Այրոպիք»-ի դասարաններու վարժութիւնները, ինչպէս նաեւ՝ «Մարշլ Արթ» եւ «Սոնա», եւ կատարեցէ՛ք որեւէ բան, որ ձեր սիրտը աշխոյժ կը պահէ եւ ձեր մարմինը շարժումի մէջ կը ձգէ՝ մեր մասնագետ մարզիչներուն միջոցով:



## ԻՆՉՊԷՄ ԱՂԻՔՆԵՐՈՒ ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆԸ Կ'ԱԶԴԷ ՏՐԱՄԱԴՐՈՒԹԵԱՆԻ ՎՐԱՅ

ՆԱՆՈՐ ԳՈՉՈՒՆԵԱՆ-ԹԱՇՃԵԱՆ

Երբ մեկը մտահոգություն մը կամ անձկություն մը ունենայ, կ'ըսենք «փորի ցաւ ունի», կամ երբ ուրախ ենք կամ ջղայնացած, այդ տրամադրությունները աղիքներու աշխատանքը կը փոխեն, փորերնիս կը քշէ կամ գոնէ այդպէս կը զգանք: Նոյնպէս, երբ միայն կերակուրի մասին կը մտածենք, ստամոքսը դեռ չկերած կը սկսի արտադրել մարսողական հիւթերը:

Այս արտայայտությունները պատահական չեն. անոնք ցոյց կու տան, որ աղիքներն ու ուղեղը սերտօրէն կապուած են իրարու: Գիտնականները կը պարզեն, որ աղիքները «երկրորդ ուղեղ»-ի մը նման կը գործեն եւ կ'ազդեն մեր տրամադրութեան, մտածողութեան, մարսողութեան ու ընդհանրապէս առողջութեան վրայ:

### **Ինչպէ՞ս կապուած են աղիքներու առողջութիւնն ու տրամադրութիւնը**

Աղիքներն ու ուղեղը կապուած են նուրբ ու բարդ համակարգով մը, որ գիտնականները «աղիք-ուղեղ առանցք» կը կոչեն: Այս «երկրորդ ուղեղ», որ *էնթերիք* նեարդային համակարգն (ENS) է, բաղկացած է 100 միլիոնէն աւելի նեարդային բջիջներէ՝ *նէյրոններէ*, որոնք կը տարածուին ամբողջ մարսողական ուղիով՝ կերակրափողէն մինչեւ ուղիղ աղիք:

Աղիքները կը կառավարեն մեր տրամադրութիւնը, հորմոնները, հիւանդութիւններու

դիմադրողականութիւնը եւ շատ աւելին:

Աղիքներու մէջ գտնուող օգտակար եւ բարի մանրէները կ'արտադրեն հորմոններ՝ ինչպիսիք են *սերոթոնինը* եւ *տոփամինը*, որոնք ուղեղի հիմնական տրամադրութիւն ձեւաւորող նիւթերն են: Մարմինի *սերոթոնինին*՝ տրամադրութեան հորմոնին մօտ 90 առ հարիւրը կ'արտադրուի աղիքներուն մէջ եւ ոչ թէ ուղեղին: *Սերոթոնինը* ոչ միայն ուղեղին մէջ էական դեր ունի, տրամադրութեան կարգաւորման իմաստով, այլ նաեւ աղիքներու շարժման վերահսկման մէջ: Աղիքներուն մէջ գտնուող բարի մանրէներն են, որոնք սնունդէն առնելով *թրիփթոֆան ամինոթթուն*՝ որ *սերոթոնինի* նախորդն է, գայն կը վերածեն *սերոթոնինի*: Եթէ մանրէային հաւասարակշռութիւնը խանգարուած է, օրինակ վատ սնուելու կամ ճնշուածութեան պատճառով, *սերոթոնինի* արտադրութիւնը կրնայ նուազիլ: Ուրեմն որոշ սննդային պակասորդներ, յատկապէս *թրիփթոֆանի* պակասը, B6 կենսա-





նիւթի, եւ մակնեգիումի պակասը կրնան խանգարել *սերոթոնինի* արտադրութիւնը:

Անձկութեամբ տառապող մարդիկ յաճախ պատշաճ կերպով չեն սնուիր կամ կ'ունենան աղիքային խնդիրներ, ուրեմն եթէ *սերոթոնին* չ'արտադրուիր աղիքի մէջ, ապա չես ունենար նաեւ ուղեղի մէջ եւ յուզում ու տրամադրութիւն կարգաւորելու համար քեզի կը պակսի *սերոթոնին*ը. ապա կ'ըսեն, որ անձկութիւն ունիս, տրամադրութեան խանգարում ունիս, ընկճուածութիւն ունիս, սակայն խորքին մէջ ասոնցմէ ոչ մէկը ունիս, այլ աղիքներու բարենպաստ պայմաններ չունիս, ապա բնական է, որ հետեւի ընկճուածութիւնն ու անձկութիւնը: Ուսումնասիրու-



թիւնները պարզած են, որ բոլոր ընկճուած եւ տեփրեսիոն ապրող անհատները ունին նաեւ աղիքային խնդիրներ:

Աղիքներուն վրայ մեծ ազդեցութիւն ունի նաեւ *քորթիզոլը*՝ սթրես հորմոնը, որ աղիքներուն մէջ կը կատարէ փոփոխութիւններ, որոնք ալ կ'ազդեն տրամադրութեան վրայ:

Թափառող նեարդը (Vagus nerve) ուղեղն ու աղիքը իրարու կը կապէ եւ կը փոխանցէ ազդակներ, որոնք կը փոխեն տրամադրութիւնը եւ վարքագիծը:

Աղիքներու մէջ գտնուող *իմունային* բջիջները ուղեղին կը դրկեն ազդակներ, որոնք կ'ազդեն տրամադրութեան եւ մտածողութեան վրայ:

Հետազօտութիւնները ցոյց կու տան, որ մարսողական համակարգը չափազանց զգայուն է մեր զգացումներուն նկատմամբ:

Այս կապը փոխադարձ է. եթէ աղիքները առողջ չեն, ուղեղին կը դրկուին բացասական ազդակներ, որոնք կրնան ընկճախտ կամ ջղայնութիւն յառաջացնել: Այս պատճառով աղիքներու առողջութեան հոգ տանիլը չափազանց կարեւոր է հոգեկան առողջութեան համար:

### Ինչպէ՞ս Կրնանք բարելաւել Աղիք-Ուղեղ Կապի Առողջութիւնը

#### 1. Առնել փրոպիոթիքներ կամ փրեպիոթիքներ

Փրոպիոթիք ուտելիքներ են՝ մածուկը, լեպնին, թթուասերը, քեֆիրը, որոնք կը պարունակեն ողջ մանրէներ, որոնք աղիքներու մանրէախումբը կը հաւասարակշռեն եւ մարսողութիւնը կը բարելաւեն:



Փրեպիոթիք մթերքներ են սոխը, սիստորը, ծնեբեկը, մանրաթելերը, որոնք սնունդ կը տրամադրեն օգտակար մանրէներուն, կը նպաստեն աղիքներու պատերու առողջութեան, կ'ամրացնեն *իմուն* համակարգը եւ կը խթանեն օգտակար մանրէներու աճը:



## 2. Փոխել սննդականոնը

Ալբրի, շաքար եւ մշակուած սնունդ ուտելը կրնայ աղիքներու մանրէախումբը վնասել եւ տրամադրութեան տատանումներ յառաջացընել: Փոխարէնը՝ ուտել սննդարար ուտելիքներ, օրինակ՝ բանջարեղէն, պտուղներ, ամբողջական հացահատիկներ եւ առողջ ճարպեր (աւօքադո, ընկոյզներ):

Խուսափիլ արագ սնունդէ (fast food), գերսխտորուած կերակուրներէ եւ չափազանց շատ շաքար պարունակող ըմպելիքներէ:

Օրական առնուազն մէկ անգամ աղիքները դատարկել:

## 3. Վերահսկել ճնշուածութիւնը (Սթրեսը)

Սթրեսը ուղղակիօրէն կ'ազդէ աղիքներուն վրայ: Սթրեսի կառավարումը կրնայ օգնել աղիքներու առողջութեան:

Մարզանքներ, օրինակ՝ եօկան, զբօսանքները եւ այլերոպիքսը, կրնան կրճատել սթրեսի մակարդակը: Խոր շնչառութեան վարժութիւնները եւ մտախոհութիւնը (meditation) օգ-

տակար են աղիքներու կայունութեան համար:

## 4. Բարելաւել քունը

Աղիքներու մանրէախումբը կրնայ փոփոխիլ, եթէ անընդհատ անբաւարար քուն ստանաս: Զեռագօտութիւն մը ցոյց տուած է, որ քիչ քնացող մարդոց մօտ կ'իջնեն օգտակար ճարպաթթուները, որոնք կապուած են երկար քունի տեւողութեան հետ:

Լաւ քնանալու համար կարգաւորէ քունի դրութիւնը (սոյն ժամերուն քնանալ եւ արթնանալ):

Խուսափիլ երեկոյեան ծանր կերակուրներէ եւ քաֆէինէ:

Զեռաձայններն ու զօրաւոր լոյսերը անջատել: Աղիքներն ու ուղեղը սերտօրէն կապուած են, ուստի մարսողական համակարգի առողջութիւնը պահպանելը կրնայ ուղղակիօրէն բարելաւել տրամադրութիւնը, եւ առհասարակ բարեկեցութիւնը:

Բոլոր փոփոխութիւնները փոքր քայլերով ըրէ՝ եւ միշտ խորհրդակցէ՝ բժիշկիդ հետ:

Առողջ աղիք՝ առողջ միտք ու մարմին:

## ԱՖՅԻԼ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՅԱԿԱՆ

Եթէ կը զգաք որ ձեր անհանգստութիւնը կամ վախը կը դառնայ անկառավարելի, մի՛ վարանիք օգնութիւն խնդրել:

Կան մասնագէտներ, որոնք պատրաստ են օգնելու, նոյնիսկ հեռակայ կերպով: Կիսուեցէ՛ք ձեր զգացումները, լսեցէ՛ք ուրիշները:

Յիշեցէ՛ք, ուժեղ ըլլալ չի նշանակեր միայնակ դիմակայել դժուարութիւնները:

# ՄԱՐԴԻԿ ՉԵՆ ՄՏԵՂԾՈՒԱԾ ԱՄԷՆ ԻՆՉ ՖԻՇԵԼՈՒ ՆԱՄԱՐ



ՊԱՏՐԱՍՏԵՑ ԹԱՄԱՐ ԱԲՈՎԵԱՆ



Մեզմե շատեր ծանոթ են մոռնալու հիասթափեցնող զգացողության՝ ըլլայ այդ լեզվին ծայրը գտնուող բառը չկարենալ յիշելը, կարելու իրերը՝ ինչպես բանալիները կամ ակնոցը կորսնցնելը, կամ նոյնիսկ սենեակ մտնելու պատճառը չյիշելը:

Ինչպե՞ս կրնանք չմոռնալ, յատկապես այնպիսի ժամանակաշրջանի մը մեջ, երբ իւրաքանչիւր վայրկեան կ'ենթարկուինք տեղեկատվության հսկայական հոսքի՝ թե՛ ֆիզիքական աշխարհի մեր կեանքին ընթացքին, թե՛ ելեկտրոնային միջոցներով՝ «սմարթֆոն»-երու, պատկերասփիւռի, համակարգիչի եւ այլ միջոցներով:

Միջին ամերիկացին, ամեն օր կ'ենթարկուի մօտաւորապէս 34 «կիկապայթ» (կամ համարժէք 11.8 ժամ) տեղեկատվության, գրած է տոքթոր Չարան Ռանկանաթը իր վերջին գիրքին մէջ՝ «Why We Remember: Unlocking Memory's Power to Hold on to What Matters»: Վերոնշեալ տուեալը առնուած է 2009-ի զեկոյցէն, որ հրապարակուած էր Զալիֆորնիայի համալսարանի Սան Տիեկոյի համաշխարհային տեղեկատուական արդիւնաբերության կեդրոնին կողմէ:

«Վերջին անգամ, երբ ստուգեցի տեղեկատվության քանակը, որուն մարդիկ ամեն օր կ'ենթարկուին, աւելի բարձրացած էր», - ըսած է Ռանկանաթը՝ CNN-ի գլխաւոր բժշկական թղթակից տոքթոր Սանճայ Կուփթային, իր *փոտքասքին*՝ «Chasing Life»-ին: Ռանկանա-

թը կը ղեկավարէ Զալիֆորնիայի համալսարանի Տեյվիսի Dynamic Memory Lab-ը, ուր ան նաեւ հոգեբանութեան եւ նեարդագիտութեան փրոֆեսոր է:

Մեզի հասած բոլոր տեղեկութիւնները յիշելու փոխարէն, ան ըսած է, որ յիշողութեան գիտութեան ոլորտին մէջ հետազօտութիւնները ցոյց կու տան, որ մարդիկ ստեղծուած են անոնց մեծ մասը մոռնալու:

Իրականութեան մէջ, Ռանկանաթի գիրքը յղում կը կատարէ ճանաչողական հոգեբան Ճորճ Միլլըրի աշխատանքին, որ 1956-ի իր յօդուածին մէջ եզրակացուցած է, որ մենք կրնանք միաժամանակ մեր միտքը պահել միայն եօթը «կետ» (եօթը բան - գումարած կամ հանած երկու): Հետագայ հետազօտութիւնները, գրած է Ռանկանաթը, ցոյց կու տան, որ այդ թիւը մօտ է երեք կամ չորս կետերու:

«Կը կարծեմ, որ թիւը մբռնումներէն մեկը այն է, թէ մենք պետք է ընկալենք մեզ շրջապատող ամեն ինչ», - ըսած է ան: «Իրականութեան մէջ մեր ուղեղը կը գործէ տնտեսումի կամ արդիւնաւետութեան հետեւեալ ըսկըզբունքով՝ կարելի եղած չափով քիչ տեղեկութիւն ստանալ եւ այդ տեղեկութենէն որքան կարելի է շատ արդիւնք առնել»:

«Ամեն ինչ վերոնշեալ տնտեսութեան եւ ուշադրութիւնը որպէս մեծ «զտիչ» օգտագործելու կարողութեան մասին է՝ ամենէն կարելու կետերու վրայ կեդրոնանալու հա-



մար», - ըսած է ան:

«Երբեմն անոնք այն բաներն են, որոնց դուրս կը սպասես կամ կ'ակնկալես, իսկ երբեմն՝ այն, որոնք կը խախտեն քու ակնկալութիւններդ - եւ ճիշդ այնտեղ է մեծագոյն իմաստը», - ըսած է ան: «Բայց այդ նաեւ կը նշանակէ, որ երբեմն բաներ կը վրիպին մեզմէ եւ իբրեւ հետեւանք մենք կը հիասթափինք, որովհետեւ մեր ուշադրութիւնը կեդրոնացած էր սխալ տեղը, սխալ պահուն»:

Յիշողութիւնը բարելաւելը չի նշանակեր անելի տեղեկութիւն մտցնել միտքին մէջ: «Ես կը սիրեմ հետեւեալը ըսել. մի՛ փորձեք անելին յիշել, փորձեցէք անելի լաւ յիշել», ըսած է Ռանկանաթը: «Երբեմն անելի լաւ յիշելը կը նշանակէ անելի նուազ «գոց» սորվիլ»:

Ռանկանաթ ըսած է, թէ այդ մէկը յաջողցնելու ձեւերէն մէկը խմբաւորումն է կամ շատ բաներ մէկի մէջ ներառելը: Այս ձեւով մենք կը յիշենք այբուբենը, ինչպէս նաեւ՝ մեր ընկերային ծառայութեան թիւը եւ Մեծ լիճերու անունները: Խմբաւորումը կ'օգնէ, որ դուք նուազեցնէք այն կետերու քանակը, զորս դուք պետք է յիշէք. 26 առանձին կետերու փոխարէն այբուբենը կը դառնայ մէկ:

Ի՞նչ կրնաք ընել, եթէ կը պայքարիք մոռացկոտութեան դէմ:

Ահաւասիկ Ռանկանաթի հինգ «հնարքները, որոնք կ'օգնեն ձեզ յիշողութիւններ ձեւաւորելու համար՝ կարելոր իրադարձութիւններու վերաբերեալ:

**Մ-ը (M - Meaning) իմաստի համար է:**

Կապեցէ՛ք այն, ինչ որ կ'ուզէք յիշել, կարելոր բանի մը հետ:

«Օրինակ՝ դուք կրնաք յիշել անուններ, եթէ կարենաք զանոնք կապել ձեզի համար նշանակութիւն ունեցող տեղեկութեան մը հետ», - ըսած է ան:

Օրինակ, եթէ դուք յունական դիցաբանութեան երկրպագու եք, կրնաք Ռանկանաթի անունը՝ Չարան, կապել Չարոնի՝ ստորգետնեայ աշխարհի նաւավարին հետ, որ որոշ վճարումի դիմաց մահացողներու հոգիները կը տեղափոխէր Սթիքս գետի միւս ափը: «Եւ կրնաք պատկերացնել, թէ ինչպէ՞ս ես մարդիկ կը տեղափոխեմ մեռելներու գետի վրայով», - ըսած է ան:

Նման վառ պատկերները կրնան օգնել յիշելու անունը:

**Ի-ն (E - Error) սխալի համար է:**

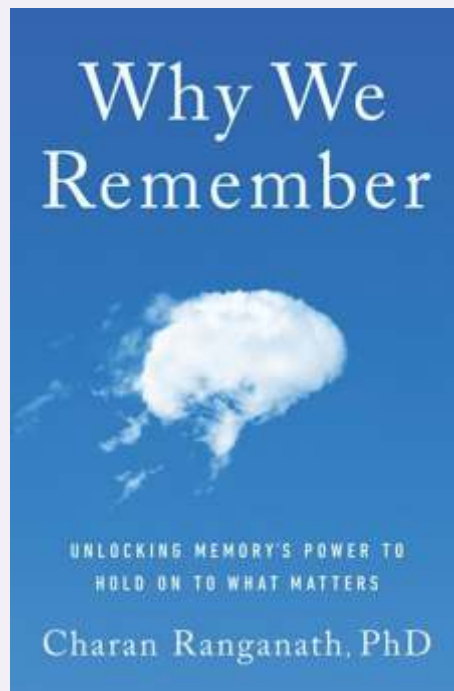
Ռանկանաթը ըսած է, որ նոյնիսկ եթէ սըխալիք, փորձն ու սխալը բան մը յիշելու լաւագոյն միջոցներէն մէկն է:

«Եթէ նոր անուն մը կամ օտար լեզուի բառ մը կը սորվիք, կռահեցէք, թէ ի՞նչ կրնայ ըլլալ այդ անունը կամ կռահեցէք բառին իմաստը», - ըսած է ան:

«Երբ դուք կը գտնէք ճիշդ տեղեկութիւնը, ըսած է ան, ուղեղը կրնայ շտկել կամ կարգի բերել այդ յիշողութիւնը, որպէսզի վստահ ըլլայ, որ անիկա անելի սերտօրէն կապուած է ճիշդ պատասխանին հետ եւ անելի քիչ հաւանական է, որ կապուած ըլլայ մրցակից պատասխաններու հետ»:

**S-ը (D - Distinctiveness) իւրայատկութեան համար է:**

«Ինչպէս որ անելի դիւրին է դելին թուղթերով լեցուն սեղանի մը վրայ գտնել վառ վար-



դագոյն կաջուկն ութ մը, այնպէս ալ անելի դիրին է գտնել յիշողութիւններ, որոնք ունին յատկանիշներ եւ կ'առանձնանան միւս յիշողութիւններէն», - ըսած է Ռանկանաթը:

Օրինակ՝ «Երբ դուք տեղ մը կը դնէք ձեր բանալիները, պահ մը ուշադրութիւն դարձուցէք որեւէ մանրամասնութեան, օրինակ՝ ձայնի կամ եզակի տեսողական ազդանշանի», - ըսած է ան:

«Ատիկա շատ կ'օգնէ ձեզի յիշելու, թէ ո՞ր դրած էք զանոնք», - ըսած է ան:

### «Այ»-ը (I - Importance) կարեւորութեան համար է:

Օգտուեցէ՛ք այն փաստէն, որ ուղեղը կը պատշաճի կարեւոր պահերը նշելու ունակութեան:

«Մենք կը պահպանենք այն յիշողութիւնները, որոնք կենսաբանական առումով կարեւոր են», - ըսած է Ռանկանաթը: «Երբ մենք կ'ունենանք պարզեւատրող, վախազդու կամ ամօթալի փորձառութիւններ, կ'արձակին քիմիական նիւթեր, ինչպէս՝ *տոփամինը*, *նորատրինալինը* կամ *սերոթոնինը*, որոնք կը նպաստեն ճկունութեան»: Այս նիւրոհաղորդիչները կ'օգնեն քիչ մը անելի ամրապնդելու այդ փորձառութիւնը ձեր յիշողութեան մէջ:

Հետաքրքրասիրութիւնը նոյնպէս կրնայ դեր խաղալ:

«Մենք յայտնաբերած ենք, որ հետաքրքրասիրութիւնը նմանատիպ ազդեցութիւն ունի յիշողութեան վրայ», - ըսած է ան՝ նշելով, որ հետաքրքրասիրութիւնը կ'աշխուժացնէ «ուղեղի *տոփամին* պարունակող հատուածները» եւ կը նպաստէ սորվելուն:

«Այսպէս, նախքան սորվիլը, հետաքրքրուեցէ՛ք նիւթով», - ըսած է ան:

### Սի-ն (C - Context) համաթեքսթի համար է:

Օգտագործեցէ՛ք ձեր զգայարանները՝ ժա-



մանակի միջով փոքր ճամբորդութիւն մը կատարելու համար:

«Մեր յիշողութիւնները իրադարձութիւններու մասին կամ դրուագային յիշողութիւնները կապուած են վայրին եւ ժամանակին հետ, ո՞ր եւ ե՞րբ տեղի ունեցած է իրադարձութիւնը», - ըսած է Ռանկանաթը: «Ահա թէ ինչո՞ւ քոլեճին մէջ ուսանելու ընթացքին հընչած երգ մը լսելը կամ ձեր մեծ մօր պատրաստած ուտելիքին հոտը զգալը կրնայ անմիջապէս ձեզ տեղափոխել անցեալ»:

«Եթէ կը փորձէք յիշել անցեալի որեւէ իրադարձութիւն, դուք ձեզ պատկերացուցէք այդ վայրին եւ ժամանակին մէջ՝ ինչպէ՞ս կը զգայիք, ինչի՞ մասին կը մտածէիք: Կերոնացէ՛ք այդ վայրի տեսարժան վայրերուն եւ ձայներուն վրայ ու դուք կը յայտնաբերէք, որ պիտի յիշէք շատ անելին, քան այն ինչ որ կ'ակնկալէիք», - եզրակացուցած է Ռանկանաթը:



## ՏՈՔԹ. ՅԱՐՈՒԹ ՈՒՂՈՒՐԼԵԱՆ

29036 32



## Պատճառներ

Յաճախ անհևար է գտնել վիզի ցաւի յըստակ պատճառը. պարանոցի ողնաշարի ոսկորները, ջիղերը եւ նեարդները (tendons) սովորաբար շատ մօտ են իրարու, որպէսզի կարելի ըլլայ ճշդել ախտանիշները:

Վիզի ցաւերը կարելի է դասակարգել երկու հիմնական բաժամունքներու՝

**Ա) Մկանային եւ ոսկորային պատճառներ** (Overview, 2022)<sup>7</sup>

- Թուլցած վիզի մկաններ.- մարզանքի եւ շարժման անբաւարարութեան հետեւանքով:

- Գերշահագործուած (overused) վիզի մկաններ.- երկար ժամանակ տոյն մկանները օգտագործելու պատճառով (օրինակ գործի բերմամբ):

- Ինքնաշարժի ցնցումային վնասարկած (Whiplash).- սովորաբար փոքր վնասներ կը յառաջացնէ մկաններու եւ կապակցող հիւսւածքներուն, պատճառելով մկանային ցաւեր եւ քանի մը օր շարունակ գլուխը շարժելու դժուարութիւն:

- Ողնաշարային խողովակի նեղացում (Narrowing of the vertebral canal)

- Պարանոցի ողնաշարի կոտրուածք (Marcon et al., 2013)<sup>8</sup>, ինչպէս նաեւ ողնայարի սաւլաթիութիւն (herniated disc) (N, 2011)<sup>9</sup>.- կըրնայ յառաջացնել վիզի ցաւ, որ կրնայ տարածուիլ դէպի ուս կամ ձեռք:

## Բ) Հոգեկան ու ընկերային

Վերջին ուսումնասիրութիւնները (Tantawy et al., 2017)<sup>10</sup> ցոյց տուած են, որ հոգեբանական վտանգները, ինչպէս ֆիզիքական վնասները, ունին տոյն ազդեցութիւնը՝ մարմնի, օրինակ վիզի վրայ: Հոգեբանական խանգարումները, օրինակ անձկութիւնը (anxiety), բարձր ճնշուածութիւնը եւ ընկճուածութիւնը (depression), կը յառաջացնեն վիզի ցաւեր:

## Բուժում

Հարկ է նշել, որ բուժման բոլոր միջոցները

պետք է ըլլան անհատականացուած՝ ըստ իւրաքանչիւր անձի իրավիճակին, միշտ խորհրդակցելով համապատասխան առողջապահական մասնագետի հետ:

## 1. Անհատի Կրթութիւն եւ գործունեութեան փոփոխութիւն

Ա. Բացատրել ենթակային թէ ժամանակի ընթացքին անոր վիճակը պիտի բարելաւի: (Verhagen, 2021)<sup>11</sup>

Բ. Ունենալ լաւ կեցուածք նստելու կամ կենալու ընթացքին: (Channak et al., 2024)<sup>12</sup>

Գ. Փորձել նուազեցնել ճնշուածութիւնն ու ընկճուածութիւնը, օրինակ՝ մարզանք եւ վարժութիւններ ընել, ինչպէս նաեւ բարելաւել սնունդը (Worthen & Cash, 2025)<sup>13</sup>:

## 2. Ֆիզիոթերապի

Ֆիզիոթերապիին յաճախ կը հանդիսանայ ցաւերու կառավարման հիմնական միջոցներէն մէկը, մաս կազմելով բազմաճիւղ՝ հոգեբանական-ընկերային մօտեցման ձեւին:

Ֆիզիոթերապիստները կը գործածեն տարբեր հմտութիւններ՝ բարելաւելու յամար կեանքի որակը (Semmons, 2022)<sup>14</sup>:

Ֆիզիոթերապիի միջոցով վիզի ցաւի բուժման ձեւերը՝ (Verhagen, 2021)<sup>11</sup>

- Յատուկ շարժումներ
- Manual Therapy
- Stretching
- Վարժութիւններ:

## ՅՐՈՒՄՆԵՐ

1. [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525969/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525969/)
2. [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542218/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542218/)
3. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21665125/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21665125/)
4. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25659245/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25659245/)
5. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17204881/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17204881/)
6. [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9506234/](http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9506234/)
7. [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK338120/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK338120/)
8. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24270959/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24270959/)
9. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21824580/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21824580/)
10. [www.epain.org/journal/view.html?doi=10.3344/kjp.2017.30.2.126](http://www.epain.org/journal/view.html?doi=10.3344/kjp.2017.30.2.126)
11. [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1836955320301417?via%3Dihub](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1836955320301417?via%3Dihub)
12. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39169894/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39169894/)
13. [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513300/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513300/)
14. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9119740/>



## ՄՏՔԻ ԵՒ ՄԱՐՄՆԻ ՓՈԽՅԱՐԱԲԵՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ, ԻՆՉՊԷՍ ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ՆԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ԿԸ ՎԵՐԱԾՈՒԻՆ ՆՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՎԻՃԱԿԻ



ԱՂՆԻ ՓՕԼԱՏԵԱՆ

Մտքի եւ մարմինի փոխյարաբերութիւնները այն կարեւոր նիւթերէն են, որոնք հետաքրքրութիւն կը յառաջացնեն հոգեկան եւ ֆիզիքական առողջութեան ծիրին մէջ հետազօտողներու եւ մասնագետներու մօտ: Հոգեբանական վիճակի եւ ֆիզիքական առողջութեան այս բարդ փոխազդեցութիւնը մեծ դեր կը խաղայ մեր կեանքի որակի եւ ընդհանուր առողջութեան վրայ: Այս յօդուածին մէջ մենք կ'ուսումնասիրենք, թէ ինչպէս հոգեբանական պայմանները կ'ազդեն ֆիզիքական հիւանդութեան վրայ՝ կեդրոնականաւոր մարսողական համակարգի եւ բացասական յոյզերու նկատմամբ անոր խոցելիութեան վրայ:

### Հոգեբանական վիճակի ազդեցութիւնը մարմինին վրայ

Յայտնի է, որ միտքն ու մարմինը սերտօրէն կը համագործակցին: Մեր հոգեբանական վիճակին վրայ կ'ազդեն բազմաթիւ գործօններ, օրինակ՝ ճնշուածութիւնը, անհանգըստութիւնը եւ ընկճուածութիւնը, եւ այս բոլոր գործօնները կրնան վերածուիլ ֆիզիքական խնդիրներու: Ստորեւ քանի մը պարագաներ, ուր հոգեկան վիճակը կրնայ ազդել մարմինին վրայ:

### Ճնշուածութիւն եւ հոգեբանական ճնշում

Քրոնիկ ճնշուածութիւնը կը խթանէ ճնշումի հորմոններու արտազատումը, օրինակ՝ քորթիզոլը, որ կրնայ յանգեցնել արեան բարձր ճնշման, սրտի յաճախութեան բարձրացման եւ քունի խանգարման: Ասիկա կրնայ ուղղակիօրէն ազդել «դիմադրողականութեան համակարգ»-ին վրայ եւ խաթարել հիւանդութիւններու դեմ պայքարելու անոր կարողութիւնը:

### Անհանգստութիւն եւ ընկճուածութիւն

Անհանգստութեան եւ ընկճուածութեան ըզգացումը կրնայ յանգեցնել ախորժակի եւ քունի փոփոխութեան՝ ազդելով կշիռի եւ ընդհանուր կենսունակութեան վրայ: Այս հոգեբանական պայմաններով անհատները կրնան ըզգալ անբացատրելի ֆիզիքական ցաւ, օրինակ՝ գլխացաւեր եւ մկանային ցաւեր:





## Բացասական յոյզերու ազդեցութիւնը մարսողական համակարգին վրայ

Մարսողական համակարգը հոգեբանական վիճակէն ամենէն շատ տուժած ֆիզիքական համակարգերէն մէկն է: Մտքի եւ մարսողական համակարգի միջեւ փոխյարաբերութիւնները բարդ են եւ խիստ փոխկապակցուած, եւ այդ կապը ծանօթ է իբրեւ «աղիք-ուղեղային առանցք»: Ահա թէ ինչպէս բացասական յոյզերը կ'ազդեն ձեր մարսողական համակարգին վրայ:

### Գրգռուած աղիքի համախտանիշ (IBS)

Գրգռուած աղիքի համախտանիշը տարածուած երեւոյթ է, որ սերտօրէն կապուած է ճնշուածութեան եւ անհանգստութեան հետ: IBS ունեցող մարդիկ կ'ունենան որովայնի ցաւ, փքուածութիւն եւ փորլուծութիւն կամ փորկապութիւն: Ճնշուածութիւնը կրնայ սրել այս ախտանիշները՝ աղիքներու շարժման վրայ անմիջական ազդեցութեան պատճառով:

### Ստամոքս-աղիքային համակարգի գործառնութեան խանգարումներ

Բացասական յոյզերը, օրինակ՝ անհանգըստութիւնը եւ ընկճուածութիւնը կ'ազդեն մարսողական համակարգի գործառնութեան վրայ՝ յանգեցնելով այրոցի, սրտխառնոցի եւ փսխումի: Այս ախտանիշները ոչ թէ օրկանական խնդիրներու արդիւնք են, այլ՝ մարսողական համակարգի փոխազդեցութիւնը հոգեբանական վիճակին հետ:

### Ստամոքսաղետապ (gastroenteritis)

Քրոնիկ ճնշուածութիւնը կրնայ յանգեցնել ստամոքսաղետապի՝ յառաջացնելով քրոնիկական ցաւ եւ մարսողական խնդիրներ: Ճնշուածութիւնը կ'ազդէ ստամոքսի արտազատումներու եւ աղիքային միջավայրի վրայ՝ մեծցնելով բորբոքումի հաւանականութիւնը:

## Ինչո՞ւ աղիքները կը համարուին երկրորդ ուղեղ

Աղիքային ջղային համակարգը կը պարունակէ մօտաւոր 100 միլիոն ջղաբջիջ, ինչ որ մօտաւորապէս ուղեղի ջղաբջիջներու քանակն է: Այս ջղաբջիջները կ'արտօսեն, որ աղիքները գործեն գրեթէ անկախ կեդրոնական ուղեղէն:

### Ուղղակի կապ ուղեղին հետ

Աղիքներու եւ ուղեղի միջեւ կայ ուղղակի հաղորդակցման առանցք, որ յայտնի է իբրեւ աղիք-ուղեղային առանցք: Այս առանցքը կը ներառէ ինքնավար ջղային համակարգը, հորմոնները եւ դիմադրողականութեան համակարգը, ինչ որ կ'արտօսէ աղիքներուն եւ ուղեղին շարունակաբար հաղորդակցիլ եւ փոխանակել տեղեկատուութիւն:

### Ազդեցութիւնը հոգեկան առողջութեան վրայ

Աղիքները մեծ դեր կը խաղան հոգեկան առողջութեան համար՝ արտադրելով հորմոններ եւ ջղային հաղորդիչներ, օրինակ *սերոթոնինը*, որ ուղղակիօրէն կ'ազդէ տրամադրութեան եւ զգացումներուն վրայ:

## Ինչո՞ւ աղիքներու վրայ աւելի կ'ազդեն բացասական յոյզեր, քան միւսները

### Լարուածութիւն եւ ճնշուածութիւն

Լարուածութեան եւ ճնշուածութեան ենթարկուելու ընթացքին մարմինը կ'արտադրէ ճնշումի յատուկ հորմոններ, օրինակ՝ քորթիզոլը եւ ատրենալինը: Այս հորմոնները կրնան ազդել աղիքներու շարժումին եւ աշխատանքին վրայ՝ յանգեցնելով փորլուծութեան կամ փորկապութեան խնդիրներու:

### Աղիքներու եւ ուղեղի յարաբերութիւնները

Աղիք-ուղեղային առանցքը կ'արտօսէ փո-



խանակել ջղային եւ հորմոնալ ազդանշանները երկու համակարգերուն միջեւ: Ճնշուածութեան կամ անհանգստութեան ժամանակ ուղեղը ազդանշաններ կ'ուղարկէ, որոնք կ'ազդեն աղիքներուն վրայ՝ մեծցնելով անոր ըզգայունութիւնը եւ արծագանգը բացասական յոյզերուն:

### Դիմադրողականութեան հակազդեցութիւն

Աղիքները կը պարունակեն մարմինի դիմադրողականութեան համակարգի մեծ տոկոս: Ճնշուածութիւնը եւ անհանգստութիւնը կրնան ազդել աղիքներու դիմադրողականութեան համակարգին վրայ՝ բարձրացնելով բորբոքումն ու ազդելով աղիքներու ընդհանուր առողջութեան վրայ:

### Աղիքի դերը սերոթոնինի արտադրութեան մէջ

*Սերոթոնինի* արտադրութիւնը աղիքները կը նկատուին մարմինին մէջ սերոթոնինի արտադրութեան հիմնական պատասխանատուն, քանի որ սերոթոնինի մօտ 90 առ հարիւրը կ'արտադրուի աղիքներուն մէջ: *Սերոթոնինը* ջղածին հաղորդիչ է, որ կարելոր դեր ունի տրամադրութեան, քունի եւ ախորժակի կարգաւորման գործին մէջ:

### Սերոթոնինի ազդեցութիւնը աղիքներուն վրայ

Սերոթոնինը կ'օգնէ կարգաւորելու աղիքներու շարժումը եւ մարսողութիւնը: *Սերոթոնինի* ցած մակարդակը կրնայ յանգեցնել մար-

սողական խնդիրներու, օրինակ՝ փորկապութիւնը կամ գրգռուած աղիքի համախտանիշ:

### Ինչպէ՞ս վարուիլ մարմինին վրայ հոգեբանական վիճակի ազդեցութեան հետ

Կարելոր է ճանչնալ մտքի եւ մարմնի փոխյարաբերութիւնները եւ աշխատիլ հոգեկան առողջութեան բարելաման ուղղութեամբ՝ մարմինի վրայ բացասական ազդեցութիւնները նուազեցնելու համար: Ստորեւ քանի մը արդիւնաւետ ռազմավարութիւններ.

### Կիրարկեցէք մտախոհութիւն (meditation) եւ հանգստութիւն

Մտախոհութիւն, խոր շնչառութիւնը եւ *տոկան*, կրնան օգնել նուազեցնելու ճնշուածութիւնը եւ անհանգստութիւնը, ինչ որ դրականօրէն կ'ազդէ ֆիզիքական առողջութեան վրայ:

### Յաղորդակցութիւն եւնթագիտակցութեան հետ

Եւնթագիտակցական միտքը զգացումներու, փորձառութիւններու եւ յիշողութիւններու պահեստ է: Առաջարկուող բուժումի միջոցով եւնթագիտակցական միտքը կրնայ հասնելի ըլլալ վերածրագրաւորելու համար բացասական մտքերն ու համոզումները, որոնք կրնան բացասաբար ազդել ֆիզիքական առողջութեան վրայ: Ասիկա կրնայ ներառել բուժում՝ վախի, անհանգստութեան եւ ընկճուածութեան, որոնք կ'ազդեն մարմնի գործառնայնութիւնը վրայ:





## Առաջարկուող բուժումի դերը ֆիզիքական խնդիրներու լուծման մեջ

### ● Թեթեւցնելով քրոնիկ ցաւը

Առաջարկուող բուժումը արդիւնաւետ է քրոնիկական ցաւերը թեթեւցնելու համար, օրինակ՝ մէջքի ցաւը եւ միկրէնը: Ուղղորդւած առաջարկներու միջոցով ցաւի ընկալումը կրնայ կրճատուիլ եւ հիւանդներու կեանքի որակը բարելաւուիլ:

### ● Մարսողական խանգարումներու բուժում

Ճնշուածութիւնն ու անհանգստութիւնը կըրնան մեծապէս ազդել մարսողական համակարգին վրայ՝ յանգեցնելով այնպիսի խնդիրներու, օրինակ՝ գրգռուած աղիքի համախտանիշը (IBS): Առաջարկուող բուժումը կըրնայ օգնել հանգստացնելու աղիքները եւ բարելաւել մարսողական աշխատանքը՝ նուազեցնելով ճնշուածութեան մակարդակը:

### ● Բարելաւել քունը

Ճնշուածութեան եւ լարուածութեան պատճառով շատեր կը տառապին քունի խնդիրներէն: Հիպնոսը, արուեստական քունը կըրնայ օգնել բարելաւելու քունի որակը թուլացման արուեստական եւ առաջնորդող առաջարկներու միջոցով՝ հասնելու աւելի խոր, աւելի վերականգնող քուն:

## Առողջութեան վատ սովորութիւններու հետ վարուելով

Առաջարկուող բուժումը կրնայ օգտագործուիլ՝ օգնելու փոխել առողջութեան վատ սովորութիւնները, օրինակ՝ ծխելը, անառողջ սնունդ ուտելը եւ ոգելից խմիչքի չափէն աւելի օգտագործումը: Դրական առաջարկները կրնան ամրապնդել կամքի ուժը եւ խթանել դրական փոփոխութիւնները:

### ● Հոգեկան առողջութեան խթանում

Լաւ հոգեկան առողջութիւնը ֆիզիքական առողջութեան հիմքն է: Առաջարկուող բուժումը

մը կրնայ օգնել նուազեցնելու անհանգստութիւնն ու ընկճուածութիւնը՝ յանգեցնելով ընդհանուր ֆիզիքական վիճակի բարելաւման: Հանգիստ եւ հանգստացած միտքը դրականօրէն կ'արտացոլացնէ մարմինի գործառնայթերքները:

### ● Ֆիզիքական աշխուժութիւն

Պարբերաբար մարզուիլը կը զօրացնէ երջանկութեան հորմոններու արտադրութիւնը, օրինակ՝ էնտորֆինը, որ կ'օգնէ բարելաւելու տրամադրութիւնը եւ ընդհանուր առողջութիւնը, ինչպէս նաեւ կը նուազեցնէ ճնշուածութիւնն ու անհանգստութիւնը:

### ● Ծիշոյ սննդակարգ

Առողջ սննդակարգը կրնայ դրականօրէն ազդել մտաւոր եւ ֆիզիքական առողջութեան վրայ: Կենսասնիւթերով եւ հանքանիւթերով հարուստ մթերքներու օգտագործումը կրնայ օգնել բարելաւելու մարսողական աշխատանքը եւ նուազեցնելու բորբոքումը:

\*  
\* \*

Մտքի եւ մարմինի յարաբերութիւնները բարդ են եւ փոխկապակցուած: Հոգեբանական վիճակը ուղղակիօրէն կրնայ ազդել ֆիզիքական առողջութեան, յատկապէս մարսողական համակարգին վրայ: Խորապէս հասկնալով այս յարաբերութիւնները եւ աշխատելով բարելաւելու հոգեկան առողջութիւնը՝ մենք կրնանք հասնիլ աւելի լաւ հաւասարակշռութեան եւ աւելի լաւ ընդհանուր առողջութեան: Յիշեցէք, որ առողջ միտքը առողջ մարմինին մէջ է, եւ ձեր հոգեկան առողջութեան մասին հոգալը ձեր ֆիզիքական առողջութեան մասին հոգալու անբաժանելի մասն է:



## ՎԱՐՈՒՆԳ ԵՒ ԴԴՈՒՄ

Գարնան եւ ամրան եղանակներուն ամեն յարգի եւ տարածուած բանջարեղէններէն են նաեւ վարունգն ու դդումը:

Այս երկու բանջարեղէններն ալ միեւնոյն ընտանիքին կը պատկանին:

Վարունգին հայրենիքը Հնդկաստանը եւ Թաթարիստանը կը նկատուին: Ֆրանսական բառարաններուն մէջ վարունգը ծանօթ է Ս. Գեորգի պտուղ անունով:

Մատրոն՝ յոյն բանաստեծը վարունգը կ'անւանէ «երկրի գաւակ», իսկ Հերակլէս բժիշկը՝ «երկրի վայելք»:

Ռուսիոյ մէջ թարմ եւ առողջ տեսք ունեցողը կը նմանցնեն փոքր վարունգի: Հռոմի Տիբերիոս կայսրը այնքան կը սիրէր վարունգը, որ ամառ եւ ձմեռ, գիշեր եւ ցերեկ՝ սեղանէն պակաս չէր ըներ գայն:

Տարուան բոլոր ամիսներուն հաճելի է սեղանի վրայ ունենալ վարունգը, որուն համը, հոտը եւ կանաչ տեսքը ախորժաբեր եւ գրգռիչ են:

Վարունգը առաւելապէս ջուր կը պարունակէ եւ քիչ քանակութեամբ հանքային աղեր: Ան կարեւորութիւն կը ստանայ A, B, եւ C վիթամիններով:

Եւ որովհետեւ վարունգը կ'ուտենք իր բընական վիճակին մէջ, առանց եփելու, վիթամինները իրենց արժէքը չեն կորսնցներ, եւ մեր օրկանիզմը լիովին կ'օգտուի:

Վարունգի շատ տեսակներ կան, եւ ասոր համար սպառումն ալ շատ է: Ինչպէս որ ամեն բանին թարմը կը փնտռուի՝ վարունգին ալ թարմը յարգելի է. երբ շատ հասունայ՝ համը, հոտը կը կորսնցնէ:

Վարունգը ամրան տաք օրերուն հաճելի եւ գովացուցիչ է, մանաւանդ անով պատրաստուած «ճաճիկ»-ը, եւ կամ «թերաթոր»-ը կարծես վարունգին սննդական արժէքը կ'աւելցընեն եւ մարսողութեան ալ կը նպաստեն:

Վարունգը ունի նաեւ իր արտաքին գործունեութիւնը: Կիները իրենց դէմքին աւելի փայլ եւ թարմութիւն տալու համար դէմքերնին վարունգով «մասաժ» կ'ընեն:

\*\*\*

Դդումն ալ փնտռուած բանջարեղէններէն է, անոր հայրենիքը Միջին Ասիան եւ Հարաւային Ամերիկան կը նկատուին: Սննդային բաղադրութեան մէջ կը մտնեն վիթամիններ, հանքային աղեր, եւ առաւելապէս՝ ֆոսֆոր եւ գալսիոմ:

Դդումով շատ տեսակ կերակուրներ կարելի է պատրաստել: Բրինձով եւ միսով լիցքը (տոլմա), ապուր, եւ մանաւանդ տապկուածին վրայ եթէ աւելցուի քացախ եւ մածուն՝ շատ ախորժաբեր կ'ըլլայ:

Թուրքիոյ մէջ դդումով պատրաստուած կերակուրներուն «ճեննէթ թաամը», այսինքն «դրախտի սնունդ» անունը կու տային: Անշուշտ, այս անունը տուեր են արդարացի կերպով, որովհետեւ չկայ ուրիշ բանջարեղէն մը, որ այնքան յարմար ըլլայ բոլոր հիւանդութիւններու ատեն գործածուելու:

Շաքարախտաւորները, առանց վախի, կըրնան ուտել տապկուածին վրայ մածուն աւելցընելով:

Իբր բուժիչ կամ կանխարգելիչ յանձնարարելի է ստամոքս-աղիքային, լեարդի եւ լեղուցքի բորբոքումներու եւ խանգարումներու ընթացքին: Մանաւանդ պէտք չէ մոռնալ սըրտի եւ երիկամներու ախտաւորման պարագաներուն: Նոյնպէս արեան գերճնշումի եւ պնդեղակութեան պարագաներուն:

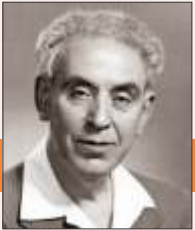
Ուրեմն, այսքան առաւելութիւններ ունեցող վարունգը եւ դդումը պէտք է միշտ ընկերանան ձեր սեղաններուն: Կերէ՛ք անվախ, դդումը եւ վարունգը:

**ՏՈՔԹ. Յ. Դ. ՄԱՆՈՒԿԵԱՆ**



## ԵՐԳԻԾԱԲՈՒԺՈՒԹԻՒՆ.

### ԱՅՐԵՐ, ԿԻՆԵՐ, ՆԻՒԱՆԴՆԵՐ



ՆՇԱՆ ՊԵՇԻԿԹԱՇԼԵԱՆ

#### ՀԱՆՃԱՐ ՈՒ ԱՍՏԻՃԱՆՔ

Աստուած երբեմն քանի մը հոգիի կու տայ հանճար, կաթիլ մը դնելով մտքերու, կաթիլ մըն ալ սրտերու մէջ, իր անհուն իմացակա-  
նութենէն անսպասելի:

Եթէ արարածը իգական սեռին կը պատ-  
կանի, անոր հանճար կը պարգեւէ ոչ թէ կա-  
թիլով, այլ մարմինը օծելով յոտից-գլուխ, այ-  
սինքն զայն ստեղծելով գեղանի:

Կը պատահի որ այր մարդն ալ օծտէ գե-  
ղեցկութեամբ: Բայց այր մարդուն համար գե-  
ղեցկութիւնը ամօթ է, մինչդեռ կնոջ համար՝  
համբաւ պանծալի:

Հետզհետէ կիները պիտի օժտուին թէ՛ ար-  
տաքին, թէ՛ ներքին հանճարներով:

Եւ հիմա, երբ այրերը իրենց կիներուն հա-  
մար՝ կիսամտութեամբ «կեսս» կ'ըսեն, յայն-  
ժամ կիները ողջամտութիւնով՝ իրենց այրե-  
րուն համար պիտի ըսեն «քառորդս»:

Տարիներ ետքը, տիկինը կրնայ իր պարո-  
նը անուանել «գէրօ»: Եւ երբ ըսէք՝ թէ դուք զին-  
քը եւ ամուսինը կը տեսնէք տասը, այսինքն  
բարձրագոյն թիւով, տիկինը պիտի պատաս-  
խանէ.- ճիշդ է. այդպէս կ'երեւինք երբ միա-  
սին ենք, այսինքն երբ ես իր քովն եմ, երբ ան  
իմ աջ կողմս է, որովհետեւ ես ամբողջ մէկ եմ,  
իմ ամուսինս՝ յաւետ գէրօ: Մէկին քով գէրօ՝  
կ'ըլլայ տասը: Կան տակաւին գերոյէն վար  
թիւեր ալ, որոնք կը գործածուին ցուրտին հա-  
մար:

Քառասունէն վեր շերմութիւնը եթէ հիւան-  
դութեան բացարձակ նշան է, գերոյէն վար  
պաղութիւնն ալ նշան է մեռելութեան:



#### ԻՆՔՆԱՅՂՈՒԹԻՒՆ

Ամէն տեսակ իրականութենէ եւ իրողութե-  
նէ չափազանց դժգոհ արուեստագետ մը, քա-  
նի մը բարեկամներու առջեւ ըսաւ.

- Ի՞նչ լաւ կ'ըլլար, եթէ այր մարդը միւսակը,  
այսինքն առանց կնոջ կարենար յղանալ ինք  
իրմով: Կինը նոյնպէս: Ի՞նչ լաւ կ'ըլլար:

Մէկը պատասխանեց.

- Ատ ըսածէդ շատ անելի լաւ կ'ըլլար, եթէ  
կին ու մարդ միանալով ալ չկրնային յղանալ:

- Հապա մարդկութիւնը ի՞նչ կ'ըլլար...

- Մարդկութիւնը ապրելու իրաւունք չունի:

- Բայց ապրելու իրաւունք ունեցողներ ալ  
կան եւ դեռ կրնան ծնիլ:

- Անոնք ալ արմատապէս կը չորնան, կը չը-  
քանան, կը փրկուին:

#### ԿԻՆԵՐԸ, ԱՅՐԵՐԸ ԵՒ ԱՆԱՍՈՒՆՆԵՐԸ

Կիները այրերու կողմէ նմանցուած են կա-  
տուի ու կապիկի:



## ՄԵԾԵՐՈՒ ԳՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԷՆ

Այրերը կիներուն կողմէ նմանցուած են շու-  
նի, խոզի, հաւակեր աղուէսի:

Եթէ կատուները, կապիկները, շուները, խո-  
զերն ու աղուէսները ասուն ըլլային, պիտի ընդ-  
վըզէին ու պիտի ըսէին.

- Եթէ այրերը եւ կիները մեզի կը նմանին,  
մենք սակայն երբեք իրենց չենք նմանիր:

### ՀԻՎԱՆՊՈՒԹԻՒՆՆԵՐ ԱՐԱՆՑ ԵՒ ԿԱՆԱՆՑ

Հիւանդութիւններ կան՝ որոնք առաւելապէս  
յատուկ են կիներուն: Հիւանդութիւններ ալ կան՝  
որոնք առաւելապէս այրերուն յատուկ: Սա-  
կայն, կայ հիւանդութիւն մը, որ համաճարակ  
մըն է, որմէ ունին թէ՛ այրերը, թէ՛ կիները, գրե-  
թէ հաւասարապէս. իրերակերութիւնն է ան:  
Նոյնիսկ բուսակեր այրերն ու կիները կ'ուտեն  
զիրար, իրարու գլուխները համարելով հատեր  
կանկառի, կաղամբի կամ դդումի:

### ՊԱՏԻԸ

Այրերուն համար (միշտ մեծամասնութիւնը,  
այսինքն մտքով հիւանդները առնելով նկա-  
տի) պատիւը դրամն է: Որքան միլիոն, այն-  
քան պատիւ:

Կիներուն համար (միշտ մեծամասնու-  
թիւնը առնելով նկատի) պատիւը ոսկեղէն-  
ներն ու գոհարեղէններն են: Կին մը, որ կ'ուզէ  
շատապատիւ, շքեղապատիւ ըլլալ, պարտի  
տէր ըլլալ գանձարանի: Նաեւ՝ մուշտակ վերա-  
րկի:

### ԲԱԺԱՆՈՒՄ՝ ԵՐԿՈՒ ՄԵՌԵՐՈՒ ՀԱՄԱՐ

Ինչո՞ւ համար իգական սեռը կը բաժնեն  
երկուքի, ըսելով.- տիկիներ, օրիորդներ: Ինչո՞ւ  
արական սեռը չեն բաժներ երկուքի, նկատի  
առնելով ամուսնացածներն ու չամուսնացած-  
ները:

Պէտք է ըսել սապէս.

- Տիկիներ, օրիորդներ, հիւանդներ եւ հի-  
ւանդուներ:

(Բոլորով սրտիւ կը մաղթենք, որ հայութեան  
մէջ բազմանան հիւանդները, պայմանաւ որ  
իրենց հիւանդութիւնը հայաշունչ ըլլայ:)

### ՆԱԽ ԽԱՂԱՊՈՒԹԻՒՆ

Երկու հոգի միաձայն ըսին.

- Ե՞րբ խաղաղութիւն պիտի ըլլայ, այրե-  
րուն եւ կիներուն մէջ...

Մէկը պատասխանեց.

- Նախ խաղաղութիւն թո՛ղ ըլլայ կիներուն  
մէջ:

### ԵՐԿՈՒ ՕՁԵՐ

Կինը տէր է թէ՛ խելքի, թէ՛ խորամանկու-  
թեան, որով ունի նաեւ մտային հիւանդութիւն-  
ներ, որոնցմէ մէկն է սնափառութիւնը:

Կինը իր մարմնական գեղեցկութիւնները  
եւ գանձերը նիւթական (զարդեր, գոհար ու  
ոսկի) կը տենչայ ցուցադրել: Բայց այրերը  
զգլխելէ աւելի՝ իր գեղեցկութիւններն ու  
գանձերը սաստիկ կը փափաքի ցուցադրել  
իր սեռակիցներուն, որպէսզի անոնք հիանան  
իր վրայ, նամանաւանդ նախանձին իրմէ:

Եթէ բժշկութեան խորհրդանիշը օձն է,  
հիւանդութեան, մանաւանդ նախանձի խոր-  
հրդանիշն ալ օձ մըն է: Երկու օձերուն մէջ ա-  
մենէն թունաւորը օձն է նախանձի:

Կինը իր մրցակիցները կ'ուզէ տապալել  
օձով նախանձի:

Իսկ այրերը տապալելու համար յաճախ  
ինք կը տապալի:

Սա ալ ըսենք, որ բժշկութեան օձը կը յաղ-  
թէ մերթ՝ հիւանդութեան օձին, որ սակայն  
միշտ կը յաղթէ բժշկութեան օձին: Եթէ չկա-  
րենայ իսկ շուտով յաղթել, տասնապատիկ  
վրէժ կը լուծէ առողջացած հիւանդին ծերու-  
թեան, որ հիւանդութիւն մըն է վախճանա-  
կան:

### ՓԱՓԱՔՆԵՐ

Պատահած է որ մերթ կին մը ըսէ.

- Եթէ բախտ ունենայի, Էրիկմարդ կը ծնէի:

Օր մըն ալ այր մը ըսաւ.

- Երանի՛ թէ կնիկ ծնած ըլլայի:

- Բայց ծննդաբերութեան ցաւեր պիտի քա-  
շէիր ըսաւ:

- Հիմա գիտութիւնը յառաջացած է: Ծննդա-



## ՄԵԾԵՐՈՒ ԳՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԵՆ

բերութիւն կը կատարեն առանց ցաւի:

- Ցաւը միշտ կայ. միայն թէ կիներուն փոխարէն՝ ամուսիններն են, որոնք կը կրեն ծննդաբերութեան ցաւերը, երբ անցաւ ծննդաբերութեան հաշուեթուղթը կը ներկայացուի իրենց: Ցաւը կրելու կարգը երիկմարդոցն է:

### ՀԱՐՑԱԶԻՐՈՅՑ ԵՐԿՈՒ ԲԱՐԵԿԱՄՆԵՐՈՒ ՄԻՋԵՒ

- Ո՞վ աւելի շուտ ու շատ կը հիւանդանայ: Ա՞յրը, թէ կինը...

- Անտարակոյս կինը, որ հակառակ այդ իրողութեան կ'ապրի այրեն տաս-տասնհինգ տարի աւելի:

- Ի՞նչ պատճառաւ:

- Որովհետեւ միշտ հիւանդանալով՝ զօրացուցած, զարգացուցած է իր դիմադրողական կարողութիւնը: Եւ լաւ է որ այդպէս է, որովհետեւ այդ մարդուն մահով ընտանիքը չի քայքայուիր: Մինչդէռ կնոջ մահը յաճախ վերջ է ընտանիքին:

- Կնոջ այդ առաւելութիւնը գնահատուա՞ծ է...

- Այո՛, այդ ու կին ո՛ր ալ երթան, ո՛ր դուռնէն ալ ներս մտնեն, առաջնութիւնը կը տըրլի կնոջ. բայցի անշուշտ մէկ դուռնէ, որ կը պատկանի գերեզմանատան: Այդ դուռնէն առաջին անգամ ու վերջնապէս մտնողը այրը կ'ըլլայ:

### ԿԱՏԱՐԵԱԼ ԿԻՆԸ, ԿԱՏԱՐԵԱԼ ԱՅՐԸ

Կատարեալ կինը պարտի ըլլալ իր ամուսինին թէ՛ մայրը, թէ՛ քոյրը, թէ՛ կողակիցը, թէ՛ աղջիկը, թէ՛ հիւանդապահուհին:

Իսկ կատարեալ այրը սահմանելն է դժուարին: Գոնէ մասամբ սահմանելու համար, ըսենք որ կատարեալ այրը զերծ ըլլալու է չափազանցուած մոլութիւններէ, ինչպէս կընամոլութիւն, գինեմոլութիւն, խաղամոլութիւն, որկրամոլութիւն եւ այլն.: Գոհանալու է երկու պնակով, երկու բաժակով ու երկու... կինով:

### ԱՄԵՆԱԿԱՏԱՐԵԱԼ ԿԻՆԸ

Եթէ օրիորդ մը կ'ուզէ բարձրանալ՝ պետք է ըլլայ տիկին:

Եթէ տիկին մը կ'ուզէ բարձրանալ՝ պետք է ըլլայ մայր:

Եթէ մայր մը կ'ուզէ բարձրանալ՝ պետք է ըլլայ մայր առնուազն երեք զաւակներու, դառնալով Գլխագիր Մայր:

Գլխագիր Մայր մը պետք է բնակարանին մէջ հանրապետութիւն հռչակէ, իրեն վերապահելով, իբրեւ առաքելութիւն, առողջապահական նախարարութիւնը եւ իբրեւ կոչում՝ պաշտօնը հիւանդապահի:

## ԱՖՅԻԼ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՅԱԿԱՆ

**Շնորհակալ զգալը սովորական պահերը կը վերածէ օրինութիւններու:  
Կեանքը տօնեցէ՛ք երախտապարտ սրտով:**

## ԲԺԻՇԿ ՌՈՃԸՐ ԷՐՆԵՍԹ ՔՈԼԻՆԿՈՒՏ

Բժշկական տարբեր հետազոտություններ իր մարմնին վրայ կատարելու եւ գիտագործնական մեծ նուաճում արձանագրելու անձնագրի օրինակ էր մեր հայրենակիցին կողմէ՝ շնչարգելութեան, թասախտի (Asthma) բուժման համար կիրարկուող ներշնչութեան (Inhalation) ձեւի կիրարման օրինակով:

Քորթիզոնի յայտնաբերումը 1949-ին ապահովեց թասախտի հիմնական բորբոքային գործընթացներու առաջին արդիւնաւետ դեղորայքային բուժումը: Դժբախտաբար, այս օգուտը կ'ուղեկցուէր այնպիսի լուրջ կողմնակի ազդեցութիւններու վտանգով, որ բրժիշկները յաճախ կը հրաժարէին անոր օգտագործումէն: Կը պահանջուէր անվտանգ դեղամիջոց: 15 տարի ետք երիտասարդ բրիտանահայ բժիշկ Ռոճըր Էրնեսթ Քոլինկուտ Ալթունեանը նման դեղամիջոց յայտնաբերած է:

Ռոճըրը կը պատկանէր իր ընտանիքի բրժիշկներու երրորդ սերունդին: Անոր հայ պապը, որ ծնած էր Թուրքիա 1854-ին եւ կըրթութիւն ստացած ամերիկացի միսիոներներու մօտ, ուղարկուած է Նիւ Եորքի Քոլումպիա համալսարան՝ բժշկական բարձրագոյն կրթութիւն ստանալու համար: Ան վերադարձած է Թուրքիա եւ ամուսնացած իր լանտացի բուժքոյրի հետ: Անոնք փրկուած են Յեղասպանութենէն գաղթելով Սուրիոյ Հալէպ քաղաք: Հետագային Հալէպի մէջ կը հիմնեն սեփական հիւանդանոց, որ Մերձաւոր Արեւելքի մէջ իբրեւ լաւագոյն հիւանդանոցը ճանչցուած էր: Աւելի ուշ անոնց յաճախակի հիւրը դարձաւ Թ. Է. Լորենսը (Արաբիոյ):



Անոնց որդին՝ Էռնեսթը, ծնած է Անգլիա եւ բժշկական կրթութիւն ստացած է Քեմպրիճ համալսարանին մէջ եւ Լոնտոնի Միտըլսթըս հիւանդանոցին մէջ: 1915-ին Էրնեսթ ամուսնացաւ իր ընկերոջ երեք քոյրերէն աւագին հետ:

Էրնեսթ եւ Տորա Ալթունեաններն ունեցած են հինգ զաւակ: Անոնց միակ որդին՝ Ռոճըրը, ծնած է 1922-ին: 1930-ին Արթուր Ռանսոմը, ընտանիքին ընկերը, մանուկներուն համար գրեց պատմութիւն մը, որ հիմնուած էր անոնց սխարանք-

ներուն վրայ եւ պատմութիւնը անուանեց «Ծիծեռնակներ եւ ամազոններ»՝ երկու առագաստանաւերու անուններով: Ասիկա անգլերէն լեզուով ամէնէն տարածուած մանկական պատմութիւններէն մէկն է եւ տակաւին լայնօրէն կ'ընթերցուի: Հերոսին անունը Ռոճըր է:

Ռոճըրը շատ դժբախտ էր իր անգլիական հանրային դպրոցին մէջ, մասամբ այն պատճառով, որ անոր մեծապէս կ'անհանգստացընէր շնչարգելութիւնը: Ան կը նախատեսէր բժիշկ ըլլալ եւ վերադառնալ Հալէպ՝ օգնելու դեկավարել ընտանեկան հիւանդանոցը, բայց 1939-ին, երբ ան այնտեղ էր, պատերազմը սկսած էր Գերմանիոյ հետ: Էրնեսթ Ալթունեանը, որ Համաշխարհային առաջին պատերազմին արիութեան համար պարգեւատրուած է ռազմական խաչով, զօրակոչուած է բրիտանական բանակ, սակայն Ռոճըրը մերժած են որպէս չափազանց երիտասարդ: Թաքցնելով իր իրական տարիքը (եւ հիւանդութիւնը)՝ ան ծառայութեան անցած է Թագաւորական ռազմաօդային ուժերուն մէջ եւ ուղարկուած Ռոտտեզիա՝ որպէս կոր-



ծանիչ օդանաւերու օդաչու վերապատրաստւող:

Պատերազմէն ետք Ռոճըրը, իր հօրը նման, բժշկութիւն ուսանեցաւ Քեմպրիճի եւ Լոնտոնի Միտլսէքս հիւանդանոցին մէջ: Անոր մօտ թասախտի առաջին նոպան (գիշերային) տեղի ունեցած է, երբ ան տակաւին հիւանդանոցային ուսանող էր, եւ հետագային նոպաները կը կրկնուէին: Շուտով ան իր անձնական փորձառութեամբ համոզուեցաւ, որ այս հիւանդութեան բուժումը սակաւթիւ եւ սահմանափակ ձեւեր ունի: 1952-ին աւարտած է համալսարանը եւ անմիջապէս մեկած Հալէպ՝ հիւանդանոցի մէջ աշխատելու, սակայն 1955-ին օտարերկրացիները անցանկալի հիւրեր դարձան, եւ Ալթունեանները հարկադրաբար փակեցին իրենց հիւանդանոցը եւ հեռացան:

Ռոճըրը վերադարձաւ Մեծն Բրիտանիա եւ, քանի որ չկրցաւ տեղ գտնել հիւանդանոցի մէջ աշխատելու, Յունուար 1956-ին ան աշխատանքի անցաւ Bengers Ltd-ի հետազօտական բաժինին մէջ՝ Բրիտանական փոքր դեղագործական ընկերութեան մը մէջ:

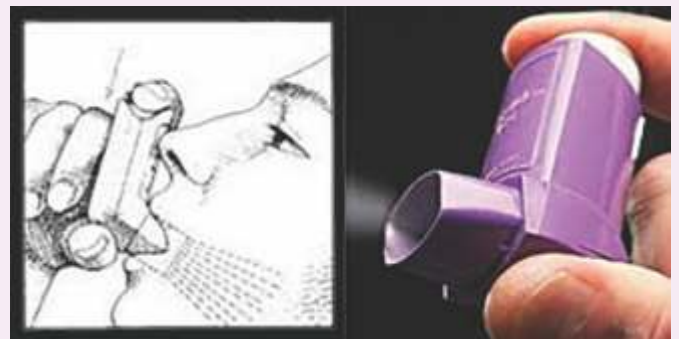
Անոր եւ որոշ կամաւոր հիւանդներու վրայ անվերահսկելի ուսումնասիրութիւնները շուտով հաստատեցին քրոմոլինի դրական ազդեցութիւնը թասախտի վրայ, սակայն օգուտի աստիճանը միշտ չէ, որ փոխկապակցուած էր թոքերու «աշխատանք»-ի բարելաման հետ: Այդ պահուն ուսումնասիրութեան նոր ղեկավարը որոշեց աջակցիլ նախագիծին եւ հաստատեց յաջորդ քայլը՝ պաշտօնական կրկնակի կոյր, (Placebo-ով) վերահսկուող ուսումնասիրութիւն: 1965-ի աշնանը 6-շաբաթեայ ուսումնասիրութիւն կատարուեցաւ ծանր շնչարգելութիւն ունեցող 10 հիւանդներու վրայ, որոնք կը պահանջէին փրետնիզոլոն ընդունիլ աննախադէպ բարձր չափաբաժիններով: Հիւանդանոցային փորձակուող լաւացումը տեղի ունեցած է միայն

բուժման ժամանակահատուածին՝ համեմատած քննական Placebo-ի հետ:

Դեղաչափուած ճնշման ներշնչութեամբ դժուար էր պահպանել քրոմոլինի ճշգրիտ եւ լաւագոյն չափը՝ 20 մկ. իւրաքանիւր 6 ժամայ ընթացքին: Հետեւաբար, ան հրապարակեց իր յայտնագործած սարքը:

Շարք մը երկիրներու մէջ կատարուած ուսումնասիրութիւնները հաստատած են *քրոմոլինի* արդիւնաւետութիւնը, եւ անիկա արագօրէն դարձած է թասախտի հիմնական բուժումը ամբողջ աշխարհին մէջ:

Հետագային աւելի քան 3000 հրապարակումներ հաղորդեցին անոր արդիւնաւետութիւնը եւ հաստատեցին անոր բացառիկ անվտանգութիւնը: Թէեւ շատերը նպաստած են անոր զարգացման, քրոմոլինը, անկասկած, իր գոյութեան համար պարտական է մէկ բացառիկ մարդու՝ Ռոճըր Ալթունեանի հեռատեսութեան, համարձակութեան եւ վճռականութեան:



*Քրոմոլինի* բացայայտումով ան կանգ չառաւ: Յաջորդ 20 տարիներու ընթացքին ան շարունակեց ուսումնասիրել նոր միացութիւններ նոյն ձեւով՝ փորձարկումները իր վրայ կատարելով՝ նպատակ ունենալով յայտնաբերել աւելի արդիւնաւետ դեղամիջոցներ:

Դեկտեմբեր 1987-ին Ռոճըր մահացաւ 65 տարեկանին՝ առողջական վիճակի վատթարացումէ ետք:



## ՄԱՏԵՆԱԴԱՐԱՆԻՆ ՄԷՋ ԿԸ ՊԱՆՈՒԻՆ ՆԱՐԻԻՐԱԽՈՐ ԲԺՇԿԱՐԱՆՆԵՐ



Մատենադարանին մեջ պահուող ձեռագիրներու ինքնատիպ օրինակներ են բժշկարանները, որոնք բժշկական խորհուրդներ, տեղեկություններ պարունակող գիրքեր են:

Միջնադարեան հայ բժշկագիտութեան տարբեր ժամանակափուլերու բժշկական ձեռագիր մատեանները հիմնականին մեջ ամբողջացած են յայտնի բժշկապետերու՝ Մխիթար Հերացիի, Գրիգորիսի, Ահարոն Եղեսիացիի տոհմի, Ամիրտովլաթ Ամասիացիի, Ասար եւ Բունիաթ Սեբաստացիներու, Աստուածատուր սարկաւազ գրիչի աշխատութիւններու մէջ:

Հայկական դասական բժշկութեան հիմնադիր, 12-րդ դարի մեծանուն գիտնական, «Ջերմանց Մխիթարութիւն» աշխատութեան հեղինակ՝ բժշկապետ Հերացիի բժշկագիտական այլ ստեղծագործութիւններէն մեզի հասած են միայն առանձին պատառիկներ, որոնք առկայ են Մաշտոցեան Մատենադարանի եւ արտասահմանեան այլ ձեռագրապահոցներու հայերէն բժշկական ձեռագիր սկզբնաղբիւրներու մէջ:

Հայ դասական բժշկութեան աւանդոյթներու պայծառ բռնկումը եղաւ 15-րդ դարու բը-

ժիշկ Ամիրտովլաթ Ամասիացիի ստեղծագործութիւններուն մէջ: Ան նախորդ շրջանի այն գործի շարունակողն ու զարգացնողն էր, որ ըստ իր խօսքերուն, «զբաղած են մեր առաջին բժիշկները՝ Մեծ Մխիթարը, բժիշկ Ահարոնը, անոր որդին՝ բժիշկ Ստեփանոսը, եւ անոնց տոհմը, բժիշկ Ճոշիկը, բժիշկ Սարգիսը, բժիշկ Դեղիկը, բժիշկ Սիմաւոնը, բժիշկ Վահրամը, որոնք շատ գիրքեր գրած դեղորայքներու ներգործութեան ու օգտակարութեան մասին»:

Ամասիացին, որ իր նշանակալի աւանդը ունեցած է միջնադարեան բժշկութեան գանձարանին մէջ, ստեղծած է բժշկագիտական երկերու ամբողջ գրադարան մը, գրուած մատչելի միջին հայերէնով, գրեթէ բոլորը բարեբախտաբար պահպանուած են մինչեւ մեր օրեր:

Ամասիացին ստեղծած է հայ բժիշկներու ամբողջ դպրոց մը, որ գոյատեւած է քանի մը դար շարունակ եւ որուն ազդեցութեան հետքերը կը նշմարուին Սեբաստիոյ բժշկական դպրոցի ներկայացուցիչներու՝ Հովասափ, Ասար եւ Բունիաթ Սեբաստացիներու երկե-





րուն մեջ:

Միջնադարեան հայ կիրառական բժշկութեան կարեւոր արժեքներու շարքին կը դասուին Նաեւ Աստուածատուր սարկաւազի «Բժըշկարանը» (1567 թ.), Ասար Սեբաստացիի «Գիրք բժշկական արհեստի» (1626թ), Բունիաթ Սեբաստացիի «Գիրք բժշկութեան տոմարի» (1630 թ.) բժշկակագիտական երկերը:

Բժշկարաններու մեջ հիմնականին մեջ կը քննարկուին բժշկութեան գրեթէ բոլոր կա-

րելոր ոլորտները՝ սաղմնաբանութիւն, մարդակազմութիւն, բնախօսութիւն, մահճաբուժութիւն, դեղագիտութիւն եւ վիրաբուժութիւն, որոնք դարեր շարունակ հանդիսացած են բժըշկական գիտելիքներու հանրագիտարան:

Միջնադարեան հայերէն բժշկարանները ունին բազմաթիւ ձեռագիր ընդօրինակութիւններ, ինչ որ կը փաստէ անոնց հանդէպ մեծ հետաքրքրութիւնը:

## ՎԱՅԱՍՏԱՆԻ ԱՌՈՂՋ. ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹԻՒՆ. ԵՐԿՕՐԵԱՅ ԱՇԽԱՏԱԺՈՂՈՎ՝ ՕՐԿԱՆՆԵՐՈՒ ԵՒ ՎԻՍՈՒԱԾՔՆԵՐՈՒ ՓՈԽՊԱՏՈՒԱՍՏՄԱՆ ՄԱՍԻՆ

Առողջապահութեան նախարարութիւնը Եւրոպական խորհուրդին հետ համագործակցաբար՝ կազմակերպած է երկօրեայ աշխատաժողով լրագրողներու համար՝ իրազեկելու օրկաններու եւ հիւսուածքներու փոխապատուաստման ոլորտին մէջ մարդու իրաւունքներու վերաբերեալ բոլոր մանրամասնութիւնները:

Հայաստանի մէջ բաւական բարեյաջող կ'իրականացուի կենդանի օրկան նուիրող (donor) փոխապատուաստումը, յատկապէս՝ երիկամի, լեարդի եւ ոսկրածուծի ցողունային բըշիջներու:

2022-ին Հայաստանի մէջ կատարուած է երիկամի 16, լեարդի 2, ոսկրածուծի ցողունային բըշիջներու 27 փոխապատուաստում: 2023-ին կատարուած են երիկամի 20, լեարդի 5 եւ ցողունային բըշիջներու 43 փոխապատուաստում: 2024-ին երիկամի 22, լեարդի 4 եւ ոսկրածուծի 57 փոխապատուաստում կատարուած է: Իսկ 21 Մայիս 2025-ի տուեալներով՝ երիկամի 8, ոսկրածուծի ցողունային բըշիջներու 23 փոխապատուաստում կատարուած է:

Հայաստանի մէջ արդէն առկայ են բոլոր

հնարաւորութիւնները փոխապատուաստումներ սկսելու Նաեւ դիակային օրկան նուիրող (donor), մասնաւորապէս՝ աչքի եղջերաթաղանթի:

Կարելորելով դիակային օրկան նուիրողէ կեանքեր փրկելն ու կեանքի որակի բարելաւումը՝ Առողջապահութեան նախարար Անահիտ Աւանեսեանը նշած է.-

«Ասիկա կեանք փրկող, բայց շատ զգալուն յիւթ է, եւ այս ծրագրի յաջողութիւնը խիստ կախուած է հասարակութեան ճիշդ ընկալումէն: Պէտք է հասարակութիւնը նախ իրազեկ ըլլայ, այս թեմայով ստանայ բացառա-





պես ճշգրիտ տեղեկություն՝ զերծ բոլոր առասպելական տեղեկություններէ, որուն արդիւնքով ալ հաստատ մշակոյթի փոփոխութիւն տեղի պիտի ունենայ»:

Դիակային օրկաններու նուիրատուութեամբ կեանքեր փրկելու, ինչպէս նաեւ առողջապահական ոլորտի զարգացման կարելութեան մասին խօսած են Առողջապահութեան նախարարութեան խորհրդատուներն ու համապատասխան մասնագետները:

Ակնաբուժութեան գծով առողջապահութեան նախարարի խորհրդատու Արտաշէս Չիլֆեանը ներկայացուցած է եղջերաթաղանթի դիակային փոխապատուաստումը Հայաստանի մէջ իրականութիւն դարձնելու անհրաժեշտութիւնը՝ նշելով յատկապէս տեսողութիւնը կորսնցնելու վտանգի առջեւ գտնուող երեխաներու, պատերազմներու ընթացքին վիրաւորում ստացած եւ իրենց աչքի լոյսին սպասող բազմաթիւ երիտասարդներու մասին:

Եւրոպական խորհուրդի երեւանեան գրասենեակի ղեկավար Մաքսիմ Լոնքանքեն, բարձր գնահատելով Առողջապահութեան նախարարութեան հետ համագործակցութիւնը, ընդգծած է, որ վաւերացնելով Օվիետոյի համաձայնագիրը՝ Հայաստանը յանձնառու է պաշտպանելու մարդու իրաւունքները կենսաբժշկութեան մէջ:

Հայաստանի մէջ Աչքի պանքի ներդրման, բնակչութեան տեղեկատուութեան տրամադրման, օրկաններու եւ հիւսուածքներու փոխապատուաստման նշանակութեան, ինչպէս նաեւ օրկան նուիրելու նախապայմաններու եւ իրաւական կարգաւորումներու մասին հանգամանալից խօսած են Առողջապահութեան նախարարութեան մասնագետները:

Լրագրողներու բազմաթիւ հարցումներուն պատասխանած են մասնագետներն ու տեսակապով միացած է նաեւ Եւրոպայի խորհուրդի Մարդու իրաւունքներու եւ կենսաբժշկութեան բաժնի ղեկավար Լորանս Լվոֆֆին:

## ՆԱՄԱԿԱՐԳԱՅԻՆ ԲԱՐԵՓՈԽՈՒՄՆԵՐՈՒ ԱՆՆՐԱԺԵՇՏՈՒԹԻՒՆԸ ՆԱՅԱՍՏԱՆԻ ՄԷՋ

Առողջապահական համակարգի արդիւնաւետութեան առանցքային ցուցիչներէն մէկն է բնակչութեան բժշկական օգնութեան հաւասար հասանելիութեան ապահովումը՝ անկախ բնակչութեան վայրէն: Հայաստանի Հանրապետութեան, ինչպէս նաեւ բազմաթիւ այլ երկիրներու մէջ, առկայ է ընդգծուած անհաւասարութիւն մայրաքաղաքի եւ մարզերու միջեւ՝ բժշկական ներուժի բաշխման առումով, ինչ որ կ'ազդէ բնակչութեան առողջութեան մակարդակի, տրամադրուող բուժօգնութեան որակին վրայ:

2024-ին Հայաստանի առողջապահութեան նախարարութիւնը եւ Առողջապահութեան ազ-

գային հիմնարկին կողմէ հրապարակուած «Առողջութիւն եւ առողջապահութիւն» վիճակագրական տարեգիրքի տուեալներու համաձայն՝ Հայաստանի Հանրապետութեան մէջ մինչեւ այսօր կը պահպանուի առողջապահական հաստատութիւններու, բժշկական քատրերու եւ նեղ մասնագիտացուած ծառայութիւններու բարձր կեդրոնացումը մայրաքաղաքին մէջ: Ընկերային արդարութեան եւ կայուն զարգացման ուղղութեամբ ընթացիկ պայմաններու մէջ նշուած խնդիրը կը պահանջէ համակարգային վերլուծութիւն եւ նպատակային բարեփոխումներու շարունակութիւն:



2023-ի դրությամբ Հայաստանի Հանրապետության մեջ գործած է 125 մշտական բժշկական հաստատություն (12.480 մահճակալ), ինչ որ նուազ չափով կը գիջի 2013-ի ցուցանիշին (129): Սակայն վերջին տասնամեակներուն տեղի ունեցած են կառուցուածքային փոփոխութիւններ, մասնաւորապէս, աճած է սեփական հիւանդանոցներու թիւը (34-էն մինչեւ 49), մինչդեռ մարզային եւ համայնքային ենթակայութեան հաստատութիւններու թիւը նուազած է՝ 89-էն 67: Ներկայիս մշտական հաստատութիւններու կառուցուածքին մեջ ընդգրկուած են՝ 53 ինքնուրոյն հիւանդանոց, 51 միաւորուած հիւանդանոց, 10 առողջութեան կեդրոն, 5 ծննդատուն եւ 6 մշտական կայք ունեցող բժշկական հաստատութիւն:

Հիւանդանոցներու ընդհանուր թիւէն 61-ը կը գտնուի Երեւանի մէջ՝ կազմելով բոլոր մընայուն հաստատութիւններու 49 առ հարիւրը, այն պարագային, երբ մայրաքաղաքի բնակչութեան մասնաբաժինը կը կազմէ մօտ 37 առ հարիւր: Տարածաշրջանային կտրուածքով կառուցուածքը ունի հետեւեալ պատկերը՝ Շիրակի մարզին մէջ՝ 11 հիւանդանոց, Կոտայք՝ 10, Սիւնիքի, Տաւուշի եւ Գեղարքունիքի մէջ՝ իւրաքանչիւրը 7-ական, Լոռիի մէջ՝ 6, Արարատի եւ Արագածոտնի մէջ՝ 5-ական, Արմաւիր եւ Վայոց Ձորի մէջ՝ 3-ական հիւանդանոց:

2023-ին հանրապետութեան մէջ հիւանդանոցային մահճակալներով ապահովուածութիւնը կազմած է 41,7 իւրաքանչիւր 10.000 բնակչի հաշուով (2013-ին՝ 40,7), իսկ մահճակալներու ընդհանուր քանակը՝ 11.480: Սակայն տարածաշրջանային տարբերութիւնները զգալի են. մայրաքաղաք Երեւանի մէջ այդ ցուցանիշը կազմած է 75,0, մինչդեռ Արագածոտնի (13,7), Արմաւիրի (14,5), Կոտայքի (17,9), Վայոց Ձորի (17,5) եւ Տաւուշի (18,5) մարզերուն մէջ անիկա կը մնայ բաւական ցած մակարդակի վրայ: Այս տուեալները



կը վկայեն առողջապահական ներուժի անհաւասար բաշխման մասին եւ արդիական կը դարձնեն տարածաշրջանային հաւասարութեան խնդիրը:

Վերջին տասնամեակին բժշկական հիմնարկութիւն-փոփոխութեան օղակի զարգացումը դարձած է Հայաստանի պետական առողջապահական քաղաքականութեան առաջնահերթ ուղղութիւններէն մէկը: 2023-ին Հայաստանի մէջ գործած է 1.016 արտահիւանդանոցային եւ նեղ մասնագիտացուած բժշկական օգնութիւն իրականացնող հաստատութիւն, անոնց կարգին՝ 625 բուժական կաբարձական կետ, 239 գիւղական բժշկական հիմնարկ, 84 փոփոխութիւն, 15 առողջութեան կեդրոն (արտահիւանդանոցային բժշկական օգնութիւն իրականացնող), եւ 53 նեղ մասնագիտացուած բժշկական օգնութիւն իրականացնող հաստատութիւն:

Այնուամենայնիւ, արտահիւանդանոցային նեղ մասնագիտացուած բժշկական օգնութեան բաշխուածութիւնը կը շարունակէ մնալ խիստ անհամաչափ. 53 նեղ մասնագիտացուած բժշկական հիմնարկ-կեդրոններէ 47-ը տեղակայուած են մայրաքաղաքին մէջ: Մարզերու մէկ հատուածին մէջ նմանատիպ ծառայութիւնները ներկայացուած են մասնակիօրէն կամ լիովին կը բա-



ցակային, ինչ որ կը յանգեցնէ անոր, որ նոյն-իսկ ծրագրային բուժօգնութեան անհրաժեշտութեան պարագային հիւանդները ստիպւած են դիմել մայրաքաղաքային բժշկական հաստատութիւններ:

2023-ին բժշկական հիմնարկ-հաստատութիւններու մէջ ընդհանուր այցելութիւններու թիւը կազմած է 11.318.900, իսկ մէկ բնակիչի հաշուով միջին յաճախելիութեան ցուցանիշը՝ 3,8: Այս տուեալները կը վկայեն բնակչութեան կողմէ բժշկական հիմնարկ-հաստատութիւններու ծառայութիւններու նկատմամբ բարձր պահանջարկի մասին:

Տարածաշրջանային անհամաչափութիւնները յատկապէս ակնառու են մայրական եւ մանկական մասնագիտացուած բժշկական օգնութեան մատուցման ոլորտին մէջ: 2022-ին հանրապետութեան մէջ մանկական մահճակալային ֆոնտը կազմած է 1.397 մահճակալ, իսկ երեխաներուն բժշկական օգնութիւն ցուցաբերած են 1.175 մանկաբոյժ եւ 229 մանկական վիրաբոյժ:

Բժշկական ներուժի բաշխման առումով մայրաքաղաքը ունի յստակ առաւելութիւն: Երեւանի մէջ կը գործեն 4 մեծ մանկական հիւանդանոց, շուրջ 10 մասնագիտացած կամ նեղ մասնագիտացած բժշկական կեդրոններ, ինչպէս նաեւ 3 ինքնուրոյն ծննդատուն՝ ընդհանուր 437 մահճակալով: Բացի այդ, մայրաքաղաքին մէջ կան նաեւ 7-է աւելի ծննդաբերական օգնութիւն ցուցաբերող բժշկական կազմակերպութիւններ:

Ի տարբերութիւն մայրաքաղաքի, մարզերու մէջ իրավիճակը զգալիօրէն տարբեր է: Մանկաբուժական օգնութիւն կ'իրականացւի 53 բժշկական հաստատութիւններու մէջ, որոնք ունին մանկական մահճակալներ, իսկ մասնագիտացած ծառայութիւնները կը մատուցուին միայն մարզային բժշկական կեդրոններու կառուցուածքին մէջ գործող մշտական բաժիններուն մէջ: Ինքնուրոյն ծննդատուներ կան միայն Գեղարքունիքի մարզին մէջ (30 մահճակալ) եւ Կոտայքի մարզին մէջ (35 մահճակալ), ինչ որ անգամ մը եւս կ'ընդգծէ մայրաքաղաքի եւ մարզերու միջեւ առկայ անհամաչափութիւնը՝ մօր եւ մանկան առողջապահական ծառայութիւններու հասանելիութեան տեսանկիւնէն:

Երեխաներու համար մարզային հիւանդանոցներու մէջ վերակենդանացման ծառայութիւններու մատչելիութիւնը կը շարունակէ մնալ հրատապ լուծում պահանջող խնդիր: Բացառութեամբ Շիրակի մարզի Գիւմրի քաղաքի, մնացած մարզերու մէջ երեխաներուն անյետաձգելի եւ վերակենդանացման բժշկական օգնութիւն ցուցաբերելու պայմանները կը շարունակեն մնալ խիստ սահմանափակ: Երեխաներու զարգացման խանգարումներու կանուխ ախտորոշման եւ վերականգնողական ծառայութիւնները մարզային մակարդակով ներկայացուած են սահմանափակ ծաւալով եւ չեն ապահովեր անհրաժեշտ ծածկոյթն ու մատչելիութիւնը:





Հայաստանի պաշտոնական վիճակագրական տուեալներուն համաձայն՝ 2023-ին Հայաստանի մէջ բնակչութեան բժշկներով ապահովուածութեան ցուցանիշը կազմած է 46,6 բժիշկ՝ իւրաքանչիւր 10.000 բնակիչի՝ համեմատած 2013-ի 42,0-ի հետ: Միեւնոյն ժամանակ, մայրաքաղաք Երեւանի մէջ այդ ցուցանիշը կազմած է 67,9՝ նուազելով 2013-ի 80,4 ցուցանիշի համեմատ, մինչդեռ մարզերուն մէջ արձանագրուած է որոշակի աճ:

Յատկապէս՝

Արագածոտն՝ 17,2-էն մինչեւ 20,1,

Կոտայք՝ 19,3-էն 21,9,

Արմավիր՝ 14,8-էն 15,4,

Տաւուշ՝ 17,9-էն 20,7/ 10.000 բնակիչի հաշվով:

Սակայն, մարզերուն մէջ առկայ է որոշ մասնագետներու զգալի պակաս:

Ինչ կը վերաբերի բնակչութեան միջին բժշկական անձնակազմով ապահովուածութեան ցուցանիշին՝ անկախ 2023-ին կազմած է 53,9՝ 10.000 բնակիչի հաշուով, ինչ որ ցած է 2013-էն 60 թիւով: Աճ նկատուած է սեփական հատուածին մէջ՝ 13,1-էն հասնելով 16,7-ի, մինչդեռ պետական եւ համայնքային ենթակայութեան բժշկական հաստատութիւններու մէջ արձանագրուած է անկում՝ 44,0-էն մինչեւ 33,8:

Հայաստանի մէջ բարձր որակաւորուած բժշկական օգնութեան ապահովման գործին մէջ զգալի դեր ունին ԵՊԲՀ համալսարանական բազմատեսակ մնայուն համալիրները՝ «Հերացի թիւ 1», «Մուրացան» եւ «Միքայէլեան», որոնք ընդհանուր առմամբ ունին 637 մահճակալային հզօրութիւն: Նշուած հաստատութիւններու կազմերուն մէջ կը գործեն նաեւ երկու բժշկական հիմնարկ-փոլիքլինիքական ծառայութիւններ, որոնք 2023-ին ըսպասարկած են 39.949 բնակիչի՝ 1,5 առ հարիւրով աւելի, քան Նախորդ տարուան ըն-

թացքին:

Համալսարանական բժշկական հաստատութիւններու կազմերուն մէջ կը գործեն հանրապետական նշանակութեան շարք մը կեդրոններ՝ նորածնային վերակենդանացման, թունաբանութեան եւ այլ բաժիններ: Այս հաստատութիւններուն մէջ 2023-ին բժշկական աշխատողներու ընդհանուր թիւը կազմած է 1.807: Նախորդ տարուան ընթացքին երեք հիւանդանոցներու մէջ մնայուն հիւանդներու թիւը աճած է 7,4 առ հարիւրով, ինչ որ կը վկայէ այդ ծառայութիւններու նկատմամբ բարձր պահանջարկի մասին:

Չնայած պահպանուող անհամամասնութիւնները՝ Հայաստանի Հանրապետութեան առողջապահական պետական քաղաքականութիւնը ուղղուած է տարածաշրջանային անհաւասարութեան յաղթահարման, եւ անոնց ենթակառուցուածքներու զարգացման, քատրային ներուժի ամրապնդման եւ մատուցող բժշկական օգնութեան որակի բարձրացման:

Վերջին տարիներուն հանրապետութեան մէջ իրականացած են կարեւոր ծրագիրներ՝ ուղղուած առողջապահական ենթակառուցուածքներու զարգացման: Գործարկման յանձնըւած են երկու մեծ տարածաշրջանային բժշկական կեդրոններ՝ Մարտունիի եւ Վայոց Ձորի մարզին մէջ: Ծինարարական աշխատանքները կը շարունակուին 13 բնակավայրերու մէջ, այդ կարգին՝ Երեւանի, Չարենցաւանի, Ծաղկափոխի, Էջմիածինի, Մասիսի, Աշտարակի, Տաշիրի, ինչպէս նաեւ Կոտայքի մարզին մէջ՝ նոր «Նաիրի» բժշկական կեդրոնի կառուցումով:

Մշակուած են տարածաշրջանային 50 բժշկական հիմնարկներու (20 բժշկական կեդրոն, 20 բժշկական հաստատութիւն-հիմնարկ եւ 10 փոլիքլինիք) կառուցման եւ վերանորոգման նախագիծեր:



## ՆՈՐԱՐԱՐԱԿԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑՔ

Ընդհանուր բժշկության բաժանմունքի ուսանողներուն համար 2024-ի աշնանային կիսամեակեն «Հետազոտություններու հիմունքներ» նորարարական դասընթացը պարտադիր դասերու շարքին է:

Դասընթացի նպատակն է ձեւաւորել քննադատական մտածողութիւն, զարգացնել հմտութիւններ, որոնք կրնան օգնել ուսանողներուն արդիւնաւետ ձեւով օգտուելու ակադեմական գրականութենէն, վերլուծել բժշկական յօդուածները եւ ուղեցոյցները:

«Հետազոտական հմտութիւններ» կրթական խումբի ուսումնական պատասխանատու, Երեւանի պետական բժշկական համալսարանի «ԶՈՐԵՅՆ» կեդրոնի Գիտելիքի եւ արհեստագիտութեան փոխանցման գորասենեակի ղեկավար Մարիամ Մովսիսեանի խօսքով՝ որպէս նիւթի պարտադիր բաղադրիչ, կրթական ծրագիրին մէջ ներառւած են ակումբային քննարկումները (Journal Club), որոնց ընթացքին ուսանողները կը ներկայացնեն գիտական յօդուածներու վերլուծութիւն՝ քննարկելով ժամանակակից բժշկութեան հիմնարար հարցեր:

Դասընթացը, զինելով ուսանողները հիմնարար հետազոտական հմտութիւններով, հանդէս կու գայ իբրեւ կարեւոր ներդրում անոնց ապագայ ասպարեզին մէջ: Անիկա կը խթանէ հետազոտական մտածողութիւնը եւ կը խորացնէ ապացոյցներու վրայ հիմնուած բժշկութեան ըմբռնումը:

«Նորարարութիւններէն է «դասախօսի օգնական»-ի (Teacher Assistant) դպրոցի ներդրումը, որուն ծիրին մէջ «Հետազոտութեան հիմունքներ» դասընթացը գերազանց աւարտած եւ վերապատրաստուած անցած աւագ դասարաններու ուսանողները ընդգրկւած էին կրթական խումբի կազմին մէջ որպէս դասախօսի օգնական: Ատիկա իւրայատուկ փորձառութիւն էր թէ՛ ուսանողներուն

եւ թէ՛ ալ դասախօսներուն համար՝ նոր երիտասարդ մարդուժ պատրաստելու գործին մէջ», - ըսած է Մովսիսեան:

Անոր գնահատումով՝ ուսանողական արձագանգները կը վկայեն, որ դասընթացը մեծ մասամբ բաւարարած է անոնց ակնկալիքները՝ հաստատելով դասաւանդման ընտրւած մեթոտներու եւ ուսուցման նպատակներու արդիւնաւետութիւնը: Ուսանողները առանձնացուցած են դասընթացի կառուցւածքային յստակութիւնն ու արդիականութիւնը՝ որպէս հիմնական առաւելութիւններ:

Դասը կը վարեն ԵՊԲՀ դասախօսները՝ տարբեր ամպիոններէ ներգրաւուած, եւ բժշկական համալսարանի «ԶՈՐԵՅՆ» ուղեղի հիմնարար հետազոտութիւններու գիտակրթական կեդրոնի գիտաշխատողները:

Դասընթացի աւելի լաւ կամ յաջողութիւն արձանագրած բաղադրիչներու կարգին ուսանողները նշած են՝

- Teacher Assistant ծրագրի կիրառումը,
- Տնային առաջադրանքները,
- Գործնական սեմինարները,
- Journal Club-ը,

որոնք էական դեր ունեցած են հետազոտական հմտութիւններու ամրապնդման եւ աշխոյժ ուսուցման խթանման գործին մէջ:

Կրթական ծրագիրին մէջ դասընթացի ներդրումը պիտի խթանէ որակապէս նոր եւ շարունակաբար զարգացող բժշկութեան արդի պահանջները համապատասխան մասնագէտներու նոր սերունդի զարգացման:





# ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ԲԱԺԱՆՄՈՒՆՔԻ ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐՈՒ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՆՄՏՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ԿԸ ԳՆԱՆԱՏՈՒՄՈՍԸ OSCE ՁԵՒԱԶԱՓՈՎ

Երեւանի Մխիթար Հերացիի անուան պետական բժշկական համալսարանի ատամնաբուժական բաժանմունքի ուսանողներու գործնական հմտութիւնները պիտի գնահատուի OSCE (Objective Structured Clinical Examination) ձեւաչափով:

Ատամնաբուժական բաժանմունքի նախագահ Լազար Եսայեան մանրամասնած է քննութեան ձեւաչափի եւ առանձնայատկութիւններու մասին:

«Ատամնաբուժական բաժանմունքի միջազգային հաւատարմագրման ճամբուն վրայ ձեռնամուխ եղած ենք ամփոփիչ վաւերացման առաջին փուլը՝ գործնական հմտութիւններու ստուգումը իրականացնելու OSCE ձեւաչափով: 27 Մայիսին կատարեցինք OSCE ձեւաչափով վաւերացումի փորձնական տարբերակը: Հրաւիրուած էին դասախօսները, ուսանողական խումբերու աւագները: Անոնց մասնակցութեամբ, Ուսանողական խորհրդարանի հետ միասին նկարահանեցինք ուղեցոյց-տեսերիզ՝ աւարտական դասարանի ուսանողներուն համար, որպէսզի անոնք աւելի լաւ ծանօթանան OSCE ձեւաչափով վաւերացման ընթացակարգին, թէեւ այդ ամէնը տեսականօրէն անոնց արդէն մանրամասնօրէն բացատրուած էր արտադրական խորհրդակցութեան ընթացքին», - նշեց նախագահը: Նկարահանման ընթացքին ուսանողները ծանօթացան կայաններու կառուցուածքին, մուտքի, ելքի ազդանշաններուն, ընթացակարգի ամբողջ թեքնիք գործընթացին եւ փորձեցին այդ ամէնը՝ իրենց անմիջական



մասնակցութեամբ: Հիմնական քննական կայաններէն բացի, կայ նաեւ հանգիստի կայան, ուր քննութեան ենթարկուող ուսանողը հնարաւորութիւն ունի հանգստանալու: Քննութեան այս փուլը կը սկսի յանձնաժողովներու քարտուղարներու մօտ ուսանողի արձանագրութեամբ, համապատասխան ծածկագիրը տարագին (բժիշկներու յատուկ հագուստ) փակցնելով եւ անհատական թերթիկի տրամադրումով:

Վերջինիս վրայ նշուած է տուեալ ուսանողի՝ տարբեր կայաններ մուտք գործելու հերթականութիւնը: Մեկնարկային կայանի թիւը կ'ընտրուի ուսանողին կողմէ՝ վիճակահանութեան սկզբունքով: Տարբեր խումբերու համար կայաններու առաջադրանքները տարբեր են:

Հետեւելով ձայնային ազդանշաններուն՝ բոլոր կայաններու առաջադրանքները կատարելէ ետք ուսանողը կը վերադարձնէ քար-



տուղարին իր անհատական թերթիկը եւ կը լքէ քննական տարածքը: Արդիւնքները կը յայտարարուին խումբի քննութիւններու աւարտին՝ ամփոփելով տարբեր կայաններու տըւեալները:

Դրական արդիւնքով քննութիւնները աւարտած ուսանողները կը պատրաստուին յաջորդ փուլերուն՝ ըստ նախապէս սահմանած ժամանակացոյցի:

2024-2025 ուսումնական տարուան ամփոփիչ քննութիւնները պիտի սկսին 2 Յունիսին:

Ատամնաբուժական բաժանմունքի նախագահը եւ մասնագիտական ամպիոնները կարճ ժամանակահատուածի մէջ միացեալ աշխոյժ աշխատանքի շնորհիւ նախապատրաստուած են OSCE ձեւաչափով քննութեան՝ ներկայացնելով կատարուած մեծածաւալ աշխատանքի վերջնական արդիւնքները:

## ԱՄԲՈՂՋՈՎԻՆ ՎԵՐԱՆՈՐՈԳՈՒԱԾ 3 ԱՐՏԱՔԻՆ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԿԵԴՐՈՆՆԵՐ՝ ԱՐԱՐԱՏԻ 3 ԳԻՒՂԵՐՈՒ ՄԷՋ



Արարատի մարզի Այնթապ, Ռանչպար եւ Տափերական գիւղերը արդէն ունին ամբողջութեամբ վերանորոգուած եւ վերազինուած արտաքին բժշկական կեդրոններ:

Առողջապահութեան նախարարի տեղակալ Արտակ Ջումաեանը ծանօթանալով գիւղական բժշկական կեդրոններու նոր պայմաններուն՝ նշած է, որ ԱԱՊ (առողջութեան առաջնային պահպանման) օղակի անընդհատ բարելաւումը Կառավարութեան եւ Առողջապահութեան նախարարութեան առաջնահերթութիւններէն է եւ որ յառաջիկային, Կառավարութեան ծրագրի ծիրին մէջ, պիտի վերակառուցուին եւ վերանորոգուին շուրջ 5 տասնեակ գիւղական արտաքին բժշկական կեդրոններ եւ մարզային 8 բժշկական գրասենեակներ:

Նախարարի տեղակալը նշած է նաեւ, որ առողջութեան առաջնային պահպանման օղակով մեկնարկած այս բարեփոխումները չեն սահմանափակուիր միայն վերակառուցումով. ընթացքի մէջ է ԱԱՊ օղակի նոր կառավարման ձեւի ներդրումը, միաժամանակ ընտանեկան բժիշկներու եւ բուժքոյրերու համար սահմանուած են նոր գործառնություններ, այդ նպատակով պիտի գործադրուին նաեւ համապատասխան կրթական ծրագիրներ:

Արարատի մարզի 3 գիւղերու մէջ իրականացած այս ծրագիրը ճափոնի կառավարութեան եւ ՄԱԿ-ի զարգացման ծրագրի համագործակցութեան արդիւնք է. միտուած է բարելաւել բժշկական ենթակառուցուածքները այն համայնքներուն, որոնք հիւրընկալած են Արցախէն բռնի տեղահանուածները:



ԱՖԻԼ AFHIL

SINCE 1998

ARMENIAN MUTUAL FUND



# 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)



# ԱՐՆԵՍՏԱԿԱՆ ԲԱՆԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆԸ ՍՈՐՎԱԾ Է ԿԱՆԽԱՏԵՍԵԼ ՍՐՏԻ ԿԱՆԳԸ՝ ԱՆԿԷ ԵՐԿՈՒ ՇԱԲԱԹ ԱՌԱՋ

Ֆրանսացի եւ ամերիկացի գիտնականներու միջազգային խումբը ստեղծած է արհեստական բանականության (AI) գործիք, որ կրնայ նախապես զգուշացնել սրտի հանկարծակի կանգի վտանգի մասին: Հետազոտությունը հրապարակուած է The Lancet բժշկագիտական հանդեսին մէջ:



Մշակուած համակարգը կը նմանակէ մարդու ուղեղի աշխատանքը՝ վերլուծելով ելեկտրասրտագրութեան տուեալները, կը յայտնէ ռուսական «Թերթ» կայքը: Հետազոտութիւնը մշակած է աւելի քան 240 հազար բժշկական հիմնարկութեան ելեկտրասրտագրութիւն, որոնք միատեղուած են վեց երկիրներէ:

Արհեստական բանականութիւնը կեդրոնա-

ցած էր սրտի փորոքներու ելեկտրական խըթանման եւ թուլացման ժամանակի վերլուծութեան վրայ՝ բացայայտելով սրտամկաններու աշխատանքի նուրբ, բայց կարեւոր փոփոխութիւնները:

«Մեր համակարգը տպաւորիչ ճշգրտութիւն ցոյց տուած է: Անիկա ճիշդ եղած է բուժուողներու 70 առ հարիւրին, որոնց յաջորդող երկու շաբթուայ ընթացքին սպառնացած է վտանգը, միաժամանակ տուած է միայն 0,1 առ հարիւր սխալ դրական արդիւնք», - պարզաբանած է Փարիզի սրտանօթային հետազոտական կեդրոնի սրտաբան, հետազոտութեան համահեղինակ Լորան Ֆիորինան:

Այս մշակման առանձնապէս արժեքաւոր կը դարձնէ այն փաստը, որ աւանդական ախտորոշման եղանակները յաճախ չեն կրնար կանխատեսել սրտի յանկարծակի կանգը, որ աշխարհի մէջ ամեն տարի աւելի քան 5 միլիոն մարդու կեանք կը խլէ: Այս վիճակէն շատ զոհեր նախապէս ախտորոշուած սրտին առնչուող խնդիրներ չեն ունեցած:

Հետազոտողներու անմիջական ծրագիրները կը ներառեն բժշկական փորձարկումներ իրական աշխարհի պայմաններու մէջ համակարգի արդիւնաւետութիւնը ստուգելու համար: Յաջողութեան պարագային արհեստագիտութիւնը կրնայ ներառնուիլ հիւանդանոցային մեքենաներու եւ, հնարաւոր է, նոյնիսկ խելացի ժամացոյցներու եւ այլ շարժական սարքերու մէջ՝ կարելիութիւն տալով բնակչութեան զանգուածային գնում կատարել՝ յանկարծակի մահուան վտանգին դիմակայելու նկատառումով:



## ԲԺՇԿՈՒԹԵԱՆ ՅԱՌԱՋԸՆԹԱՑՈՎ ՄԱՐԴԻԿ ԿՐՆԱՆ ԱԻՆԼԻ ՔԱՆ 100 ՏԱՐԻ ԱՊՐԻԼ

Բժշկության ոլորտին մեջ յառաջընթացը եւ ընկերային բարենպաստ պայմանները պիտի թոյլատրեն, որ ապագային մարդիկ ապրին աւելի քան 100 տարի: Այս մասին ԹԱՍՍ-ին տուած հարցազրոյցի մը ընթացքին ըսած է Առողջապահութեան համաշխարհային կազմակերպութեան (ԱԶԿ) Մոսկուայի գրասենեակի ղեկավար Պատիր Պերտիքլիչէւը:

«Կարելի է ըսել, որ աշխարհին մեջ մարդիկ սկսած են շատ աւելի երկար ապրիլ: Կանխարգիլման ժամանակակից մեթոտները, բարելաւուած սնուցումը, աւելի բարենպաստ կենսապայմանները, աշխատանքը, բժշկական օգնութեան հասանելիութիւնը ազդած են կեանքի միջին տեւողութեան աճին վրայ», - ըսաւ ան՝ պատասխանելով հարցումին, թէ արդեօք բժշկութիւնը կրնա՞յ յաղթել տարիքին, եւ արդեօք մարդիկ պիտի ապրին մինչեւ 100 տարի:

Ըստ Պերտիքլիչէւի, արդէն այժմ աշխարհի մարդոց մեծամասնութիւնը կրնայ ակընկալել, որ անոնք կը հասնին եօթներորդ տասնամեակի եւ աւելի երկար կ'ապրին: Միեւնոյն ժամանակ, «աշխարհի իւրաքանչիւր երկրի մէջ կ'աճի ոչ միայն տարեցներու թիւը, այլեւ՝ անոնց մասնաբաժինը բնակչութեան մէջ»: Ինչպէս նշած է Ռուսիոյ մէջ Առողջապահութեան համաշխարհային կազմակերպութեան գրասենեակի ղեկավարը, ատիկա բնորոշ է նաեւ Ռուսիոյ:

«Կրնամ ըսել, որ 2020-էն 2050 թուականներուն կ'ակնկալուի, որ 80 եւ աւելի տարեկան բնակչութիւնը եռապատկուի եւ հասնի 426 միլիոն մարդու», - ըսաւ Պերտիքլիչէւը:

Ըստ անոր, մօտիկ ապագային բժշկութեան,

յատկապէս ծինային, կենսարհեստագիտական եւ դեղագիտութեան ոլորտին մէջ յառաջընթացի շնորհիւ «մարդու կեանքի տեւողութիւնը կրնայ աւելնալ»:

«Ի՞նչ սահմաններ են անոնք, դժուար է ըսել, քանի որ գիտութիւնը կրնայ զարմացնել մեզ: 100 տարեկանի սահմանը արդէն շատերը գերազանցած են: Հաւանաբար այս պայմաններուն մէջ հրատապ հարցը այն է, թէ արդեօք կեանքի տեւողութեան բարձրացումը պիտի բարելաւէ՞ կեանքի որակը», - ընդգծեց



ան: Առողջապահութեան համաշխարհային կազմակերպութեան Մոսկուայի գրասենեակի ղեկավարը պարզաբանած է, որ բացի բըժըշկական գործօններէ, կեանքի տեւողութեան վրայ կ'ազդէ նաեւ բարենպաստ ընկերային եւ ֆիզիքական պայմաններու ըստեղծումը, ներառեալ «տարեցներու համար անվտանգ այցելել հասարակական վայրեր, օգտուիլ փոխադրամիջոցներէ եւ անոնց ներգրաւուածութիւնը հասարակութեան մէջ»:



## ՏԱՐԻՔԻ ՅԱՌԱՋԱՑՄԱՆ ԸՆԹԱՑՔԻՆ ԻՆՉ Կ'ԸԼԼԱՆ ՄԱՐԴՈՒ ՈՍԿՈՐՆԵՐԸ

Աշխարհի գիտնականներն ու հետազոտողները կը փորձեն բացայայտել շարք մը առեղծուածներ՝ այն մասին, թէ տարիքի յառաջացման եւ ժամանակի ընթացքին ի՞նչ կ'ըլլան մարդու ոսկորները:

Նոր ուսումնասիրութեան մէջ The university of Texas at Austin համալսարանի ղեկավարած խումբը, համագործակցելով Mayo Clinic-ի եւ Cedars-Sinai բժշկական կեդրոնի հետ, նոր էական յառաջընթաց արձանագրած է այս հարցով: Նոր հետազոտութիւնը պար-

ծերանալը եւ ճնշուածութիւնը կրնան յառաջացնել ոսկրաբջիջներու բջիջային ծերացում՝ յանգեցնելով կմախքի եւ շարժումներու փոփոխութիւններու, որոնք կը վնասեն ինքնաբերաբար ազդանշանները զգալու անոնց կարողութիւնը՝ վերջապէս թուլցնելով ոսկորը:

Ոսկրաբջիջները ոսկորներու առողջութեան գլխաւոր կարգաւորիչներն են, որոնք կ'արձագանգեն մեքենայական ճնշուածութեան եւ որոշումի, թէ երբ պէտք է կառուցել կամ քայքայել ոսկորը: Բայց երբ կ'ենթարկուին ծերացող բջիջներու՝ վնասուած բջիջներու, որոնք կը դադրին շատնալէ, բայց չեն մահանար, ոսկրաբջիջները իրենք կը սկսին ամրանալ:

Ծերացող բջիջները կ'արձակեն մասնակային թունաւոր շարք մը, որ կը կոչուի ծերացման հետ կապուած գաղտնի բնատիպ (SASP), որ կը յառաջացնէ բորբոքում եւ կը վնասէ շրջակայ հիւստւածքները: Անոնք կապուած են քաղցկեղի եւ բազմաթիւ այլ քրոնիկ հիւանդութիւններու զարգացման հետ:

Նոր ուսումնասիրութեան մէջ գիտնականները խնդիրին կը մօտենան այլ տեսանկիւնէ՝ կեդրոնանալով բջիջային մեքանիզմի վրայ: Ծինային եւ «շարժողական» մօտեցումներու համատեղումը կրնայ յանգեցնել ծերացող բջիջներու բուժման բարելաւման:

Ոսկրափտութեան հիւանդութիւնը կը յանգեցնէ ոսկորներու թուլացման եւ կոտրուածքներու վտանգի բարձրացման եւ կ'ազդէ միլիոնաւոր մարդոց վրայ ամբողջ աշխարհին մէջ, յատկապէս 50 տարեկանէն վեր մարդոց վրայ:



զած է, որ տարիքի հետ ոսկրաբջիջները կ'ենթարկուին կառուցուածքային եւ արդիւնաւետ աշխատելու զգալի փոփոխութիւններու, որոնք կը նուազեցնեն մեր ոսկորներու ամրութիւնը պահպանելու կարողութիւնը:

Անոնց բացայայտումները, որոնք հրապարակուած են Small and Aging Cell ամսագիրին մէջ, կ'առաջարկեն նոր պատկերացումներ, որոնք կրնան ճամբայ հարթել ոսկրափտութեան եւ տարիքային ոսկորներ կորուստի աւելի արդիւնաւետ բուժման համար:



## ՔԱՆՈՐԻՆԵՐԸ ՆԱԾՈՒԵԼԷ ԱՒԵԼԻ ԱՐԴԻՒՆԱԻՔՆ ԵՒ ՆԱՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑ ՅԱՅՏՆԱԲԵՐՈՒՄԾ Է

Նոր հետազոտությունը ցույց տուած է, որ կշիռքի նուազման շատ պարզ ռազմավարությունը աւելի մեծ ազդեցություն ունի, քան մանրակրկիտ, ամենօրեայ *քալորի*ներու հաշվարկը: Խօսքը 4:3 ընդհատուող քաղցածության *ռեժիմի* մասին է: Անոր մասին գրած է ScienceAlert-ը:

Այս *ռեժիմը* կ'ենթադրէ սահմանափակել *քալորի*ները շաբաթական երեք օր, իսկ միւս օրերուն կանոնաւոր սնունդ ստանալ: Փորձը ցույց տուած է, որ այս մօտեցումը մարդոց հնարաւորութիւն կու տայ է միջինը մէկ տարւայ ընթացքին նիհարնալ 7,6 առ հարիւրով՝ *քալորի*ներու օրական 5 առ հարիւր սահմանափակման համեմատ:

Հետազոտութեան հեղինակները կը խոստովանին, որ տարբերութիւնը այնքան ալ մեծ չէ, սակայն արդիւնքները կը յուշեն, որ այս եղանակը կրնայ աւելի արդիւնաւետ ըլլալ, քանի որ աւելի դիւրին է անոր հաւատարիմ մընալ:

Հետազոտութեան մասնակցած է 165-է աւելի կշիռք ունեցող կամ ճարպակալման հակած 18-60 տարեկան մարդիկ: Փորձարկւողներու մէկ խումբը կը հետեւէր 4:3 ընդհատուող քաղցածութեան *ռեժիմին*, մինչդեռ երկրորդ խումբը սահմանափակած է օրական *քալորի*ներու ընդունումը եւ աւելցուցած է աշխուժութեան մակարդակը:

Ընդհատուող քաղցածութեան *ռեժիմ* պահպանող խումբը եօթ օրէն երեքը սահմանափակած է *քալորի*ներու ընդունումը 80 առ հարիւրով: Շաբթուան մնացեալ օրերուն *քալորի*ները ոչ մէկ ձեւով կը սահմանափակուէին, թեւ առողջ սնունդը կը խրախուսուէր: Երկրորդ խումբը կը սահմանափակէր *քալորի*ներ

րու ընդունումը 34 առ հարիւրով եւ այս ձեւով կը վարուէր ամէն օր:

Նուազեցուած քիլոկրամներու տարբերութիւնը երկու խումբերուն մէջ ալ տարբեր եղած է, սակայն ընդհատուող քաղցածութեան խումբին մէջ ընդգրկուած մարդիկ նիհարցած են 7,7 քիլոկրամ՝ երկրորդ խումբի 4,8-ի դիմաց: Երկու խումբերուն մէջ ալ արեան ճնշման բարելաւումներ արձանագրուած են եւ:

Հետազոտութեան արդիւնքները հրապարակուած են որոշ վերապահումներով: Անոնցմէ



մէկը այն է, որ մասնակիցները ինքնուրոյն զեկուցած են իրենց սնունդի եւ ջերմութի ընդունման մասին: Զի բացառուիր, որ ընդհատուող քաղցածութեան խումբը աւելի քիչ *քալորի*ներ օգտագործած է «հանգիստի» օրերուն:

Հետազոտողներու կարծիքով՝ ասիկա կըրնայ ցուցանիշ ըլլալ, որ մարդոց համար աւելի դիւրին է հաւատարիմ մնալ ընդհատուող քաղցածութեան: Կշիռքի նուազման ծրագիրները աւելի արդիւնաւետ են, եթէ զանոնք պահպանելը աւելի դիւրին է:



## ՉԱՄՈՒՍՆԱՑԱԾ ՄԱՐԴԻԿ ՄՈԼԱԳԱՐՈՒԹԵԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԱԻԵԼԻ ՔԻՉ ՎՏԱՆԳ ՈՒՆԻՆ

Ամուսնալուծուած, այրիացած կամ երբեք չամուսնացած տարեցներու աճող թիւը մտահոգութիւն կը յառաջացնէ այս խումբերուն մէջ մոլագարութեան նկատմամբ հաւանական խոցելիութեան վերաբերեալ:

Սակայն, նախորդ ուսումնասիրութիւնները չեն ուսումնասիրած, թէ ամուսնական կարգավիճակը ինչպէս կապուած է մոլագարութեան յատուկ պատճառներու հետ կամ ինչպէս գործօնները, օրինակ՝ սեռը, ընկճւածութիւնը կրնան ազդել այդ յարաբերու-



թիւներու վրայ: Alzheimer's & Dementia ամսագիրին մէջ հրապարակուած «Ընտանեկան կարգավիճակը եւ մոլագարութեան վտանգը 18 տարուան ընթացքին. զարմանալի բացայայտումներ Ալզհեյմերի ազգային համակարգող կեդրոնէն», հետազօտողները փորձած են հասկնալ, թէ արդեօք ամուսնական կարգավիճակը կապուած է տարեցներու մօտ մոլագարութեան զարգացման վտանգին հետ:

Աւելի քան 24.000 մասնակիցներ, ովքեր ի սկզբանէ մոլագարութիւն չեն ունեցած, արձանագրուած են Ալզհեյմերի հիւանդութեան աւելի քան 42 հետազօտական վայրերու մէջ

Միացեալ Նահանգներու մէջ Ալզհեյմերի հիւանդութիւններու ազգային համակարգող կեդրոնի միջոցով:

Երկարաժամկետ վտանգը գնահատելու համար գիտնականները մասնակիցներուն հետեւած են 18,44 տարի՝ հաւաքելով աւելի քան 122.000 մարդ-տարի տուեալներ:

Ընտանեկան կարգավիճակը սկզբնական փուլին դասակարգուած է որպէս ամուսնացած, այրի, ամուսնալուծուած կամ երբեք չամուսնացած: Մոլագարութեան զարգացման վտանգը վերլուծուած է Քոքսի համամասնական վտանգներու յետընթացային ձեւի միջոցով, ուր ամուսնացած մասնակիցները կը ծառայեն որպէս յղման խումբ:

Նմուշները կը ներառէին ժողովրդագրական բնութագիրները, հոգեկան եւ ֆիզիքական առողջութիւնը, վարքագծային պատմութիւնը, ծիսային վտանգի գործօնները եւ ախտորոշիչ փոփոխականները եւ գրանցման հետ կապուած փոփոխականները:

Ամուսնացած մասնակիցներու համեմատ՝ ամուսնալուծուած կամ երբեք չամուսնացած մասնակիցները ցոյց տուած են, որ ուսումնասիրութեան ընթացքին մոլագարութեան զար-





գացման հետեւողականորեն ցած վտանգ եղած է: Մոլագարութիւն ախտորոշուած է ընդհանուր ընտրանքի 20,1 առ հարիւրի մօտ:

Ամուսնացած մասնակիցներէն 21,9 առ հարիւրին մօտ ուսումնասիրութեան ընթացքին մոլագարութիւն յառաջացած է: Յաճախականութիւնը նոյնն էր այրի մասնակիցներու շրջանակին մէջ՝ 21,9 առ հարիւր, բայց զգալիօրէն աւելի ցած էր ամուսնալուծուածներու (12,8 առ հարիւր) եւ երբեք չամուսնացած մասնակիցներու մօտ (12,4 առ հարիւր): Վտանգի գործակիցները ցոյց տըլած են, որ վտանգը նուազած է բոլոր երեք չամուսնացած խումբերուն համար: Նախնական նմուշներուն մէջ, որոնց պարագային կը վերահսկուէին միայն տարիքը եւ սեռը, ամուսնալուծուածներու մօտ 34 առ հարիւրով աւելի ցած էր մոլագարութեան վտանգը,

երբեւէ ամուսնացածներու մօտ՝ 40 առ հարիւրով, իսկ այրիներունը՝ 27 առ հարիւրով:

Ամուսնալուծուած եւ երբեք չամուսնացած խումբերը նոյնպէս քիչ հաւանական է, որ անցընեն մեղմ ճանաչողական խանգարումներէ մինչեւ մոլագարութիւն:

Հետազօտողները եկած են այն եզրակացութեան, որ չամուսնացած մարդիկ, յատկապէս անոնք, որոնք ամուսնալուծուած են կամ երբեք չեն ամուսնացած, ունին մոլագարութեան զարգացման քիչ վտանգ, քան անոնք, որոնք կը շարունակեն ամուսնացած մնալ:

Այս զուգահեռները պահպանուած են նոյնիսկ ֆիզիքական եւ հոգեկան առողջութեան, ապրելակերպի գործօններու, ծինային եւ բըժըշկական ուղղորդման եւ գնահատման տարբերութիւնները վերահսկելէ ետք:

## ԾԽԱԽՈՏԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ ՏԱՐԵԿԱՆ ԱԻԵԼԻ ՔԱՆ 8 ՄԻԼԻՈՆ ՎԱՂԱԺԱՄ ՄԱՆՈՒԱՆ ՊԱՏՃԱՌ ԿԸ ԴԱՌՆԱՅ

Առողջապահութեան համաշխարհային կազմակերպութիւնը զգուշացուցած է, որ ծխախոտի օգտագործումը տարեկան աւելի քան ութ միլիոն վաղաժամ մահուան պատճառ կը դառնայ: Անոնցմէ աւելի քան եօթ միլիոնը կապուած է ծխախոտի ուղղակի օգտագործման հետ, մօտ 1,3 միլիոն չծխող մարդիկ ալ կը մահանան ծխախոտի ծուխի ազդեցութենէն:

Ամենէն ակնառու հակադրութիւնը Ինտոնէզիոյ մէջ է, ուր կը ծխէ տղամարդոց գրեթէ երեք քառորդը (72,8 առ հարիւր), մինչդեռ կիներու շրջանակի մէջ այդ ցուցանիշը կը կազմէ միայն 1,8 առ հարիւր:

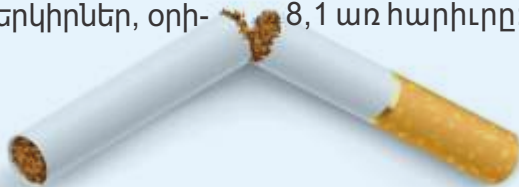
Սեռերու միջեւ եղած տարբերութիւնները առկայ են նաեւ Չինաստանի մէջ (44,4 առ հարիւր, ընդդէմ 1,4 առ հարիւրի) եւ Հնդկաստանի մէջ (10,9 առ հարիւր, ընդդէմ 0,9 առ հարիւրի):

Եւ ընդհակառակը, այնպիսի երկիրներ, օրի-

նակ՝ Ֆրանսան եւ Գերմանիան, շատ աւելի քիչ տարբերութիւններ ունին: Ֆրանսայի պարագային տղամարդոց (35,2 առ հարիւր) եւ կիներու (34,0 առ հարիւր) շրջանակներու մէջ կայ ծխելու գրեթէ հաւասար մակարդակ, ինչ որ կը վկայէ ծխախոտի օգտագործման աւելի սեռային առումով չեզոք մշակոյթի մասին:

Միացեալ Նահանգները եւ Ճափոնը կը գտնուին միջին գօտիի մէջ՝ ասիական եւ եւրոպական երկիրներու համեմատութեամբ չափաւոր սեռային անհաւասարութեամբ եւ ծրխելու ընդհանուր տարածուածութեան համեմատաբար ցած մակարդակով:

Ռուսիոյ մէջ կը ծխէ տղամարդոց 31,4 առ հարիւրը եւ կիներու 5,7 առ հարիւրը, մինչդեռ Պրագիլի մէջ ծխելու մակարդակը աւելի ցած է՝ տղամարդոց 14,1 առ հարիւրը եւ կիներու 8,1 առ հարիւրը:





## ՕՐԱԿԱՆ 2,7 ԼԻԹՐ ՆԵՂՈՒԿԸ ԿՕԳՆԷ ՓՈՐԿԱՊՈՒԹԻՒՆԸ ԿԱՆԽԵԼՈՒՆ



Փորկապուծիկները կանխելու համար կինները պետք է օրական մօտավոր 2,7 լիթր հեղուկ խմեն: Տղամարդոց համար ընդունելի քանակը մինչև 3,7 լիթր է: Այս մասին WellnessPulse բժշկագիտական հանդեսին յայտնած է Իլինոյի համալսարանի սննդաբան Ալեքսանտրա Կինսը:

Բժիշկը բացատրած է, որ փորկապուծիկները ընդհանուր առմամբ կը սահմանուի իբրեւ աղիքներու նուազ դատարկում, սովորաբար՝ շաբաթական երեք անգամ պակաս: Այս հիվանդութեան յաճախ կ'ուղեկցի փքուածութեան անյարմարութեան զգացողութիւնը:

Ըստ սննդաբանին՝ շատ մարդիկ կը ձգտին բարելաւել իրենց աղիքներուն աշխատանքը՝ աւելի շատ մանրաթելային մթերք օգտագործելով: Վերջինով հարուստ են բանջարեղէնը, միրգը, ծաւարեղէնը եւ հացը: Այս մթերքները կը մեծցնեն կղանքի զանգուածը՝

չմարսուող մանրաթելերու միջոցով, սակայն այս ռազմավարութիւնը որոշ պարագաներու կրնայ անարդիւնաւետ ըլլալ: Կարելոր պայման է սննդակարգին մէջ հեղուկի բաւարար քանակութիւնը:

Բժիշկ Կինսը նշած է, որ արտաթորումը խթանելու համար անհրաժեշտ է, որ կիները օրական մօտավոր 2,7 լիթր, իսկ տղամարդիկ՝ 3,7 լիթր հեղուկ օգտագործեն: Այս պարագային նշուած ծաւալը պետք չէ ներառել միայն ջուր: Թէյի, հիւթերու եւ կաթնային ըմպելիքներու կանոնաւոր օգտագործումը նոյնպէս կ'օգնէ փորկապուծիկները կանխելուն:

Բժիշկը աւելցուցած է, որ ֆիզիքական վարժութիւնները կրնան լրացուցիչ օգուտ տալ աղիք-ստամոքսային համակարգին:

Նոյնիսկ թեթեւ ծանրաբեռնուածութիւնը, օրինակ՝ քալելը, կը լաւացնեն աղիքներու աշխատանքը:



## ՄԱՐԴԻԿ ԱՄԱՌԸ ՄԽԱԼ ՁԵՒՈՎ ԿԸ ԼՈՒԱՆ ԻՐԵՆՑ ՄԱՋԵՐԸ

Աշխարհի մարդոց մեծ մասը մազերը կը լուայ շաբաթը մեկ կամ քանի մը անգամ՝ անկախ եղանակէն: Սակայն փորձագետները կ'ըսեն, որ մազերու լուացման այդպիսի դրութիւնը բոլորովին յարմար չէ ամրան համար:

Բժիշկ Փալլապի Պրետշոուն կ'ըսէ, որ ամրան՝ զօրաւոր շոգի ժամանակ, անհրաժեշտ է մազերը ամեն օր լուալ: Շատերուն ատիկա կրնայ աւելորդ թուիլ, սակայն բժիշկը կ'ընդգծէ, որ ատիկա չափազանց կարելորդ է մեր առողջական վիճակին համար, գրած է Daily Mail-ը:

«Ամրան կտրուկ կ'աճի ծաղկափոշիի մակարդակը, որ կրնայ է ուժեղ դիրքագրական հակազդեցութիւններ յառաջացնել: Ծաղկափոշին կրնայ մնալ ոչ միայն մեր հագուստին, այլեւ մնալ նաեւ մեր մարմինին եւ մազերուն վրայ: Ուստի խոտատենդով տառապողները պետք է ցնցուղով լոզնան, մանրակրկիտ լրւան գլուխը եւ փոխեն հագուստը ամեն անգամ երբ փողոցէն կը վերադառնան», - ըսած է բժիշկը:

Խոտատենդով տառապող մարդոց մեծ մասը գիտէ, որ ամրան պետք է համապատասխան դեղամիջոցներ ապահովել եւ սրբացման պարագային մնալ տունը: Բայց ոչ բոլորը գիտեն, որ նման «ծաղկափոշիի ռումբերու» ժամանակ ամենէն լաւը ամեն օր գլուխը լուալն է:

«Ցնցուղով լոզնալը կը նուազեցնէ հետագայ գրգռման վտանգը եւ կրնայ նուազագոյնի հասցնել ախտանշաններու ծանրութիւնը: Աւելի լաւ է գոլ ցնցուղով լոզնալը, քան տաք, որպէսզի խուսափիք մաշկի չորութենէ, ինչպէս նաեւ օգտագործել «բժշկահան օճառ», կ'աւելցնէ փորձագետը:



Այս խորհուրդին կը յաջորդէ յանձնարարականը այլ փորձագետի մը, որ խորհուրդ կու տայ շատ տաք ժամանակ լուացքն ու հագուստը դուրսը չչորցնել:

«Ծաղկափոշիի բարձր մակարդակի օրերուն հագուստը, անկողնային սպիտակեղէնը կամ սրբիչները դուրսը կախելը աչքերու քերւղտուքի եւ քիթի փակուածութեան երաշխիք է: Թաց լուացքը կը գործէ սպունգի պէս՝ ներծնծելով ամբողջ ծաղկափոշին: Անիկա կը մնայ մանրաթելերու մէջ եւ կը փակչի, այսինքն՝ կը յայտնուի ձեր անկողինին, պահարանին եւ մաշկին վրայ», - ըսած է Daily Poppins-ի հիմնադիր Նայճըլ Պիրմանը:

Ան խորհուրդ կու տայ լուացքը չորցնել փակ տարածքի մէջ, ցանկալի է պատուհանի մօտ կամ լաւ օդափոխուող վայրի մը մէջ: Նաեւ փոքր տարածքներու մէջ կարելի է օգտագործել ծալովի չորանոցներ:

# ԱՂԵՂՆԱԲԱՌ

|                                                             |                                    |                                           |                                                                     |                                              |                                                        |                                             |                        |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|
| Հատկապես<br>խորհրդանիշ<br>50 տրամա ձե-<br>մագտեություն<br>↓ | ↓                                  | Քրոջիք<br>բաշիկ<br>հպամուտ,<br>հան<br>↓   | Առաջադի-<br>տ<br>↓<br>Հասնիկատոր<br>բայս<br>Մունդի<br>վայրի ուղղորդ | ↓                                            | Չորստ.<br>քոշեցու<br>↓                                 | Տոկալիք<br>Ապագային<br>հայտատ<br>↓          | Քերտնի<br>տրամադր<br>↓ |
| Հովհ. տամուկ<br>↓                                           | ↓                                  | ↓                                         | ↓                                                                   | ↓                                            | Հով, վուպ<br>↓                                         | ↓                                           | ↓                      |
| Հանապոյն,<br>Օտալի<br>↓                                     | ↓                                  | ↓                                         | ↓                                                                   | ↓                                            | Մեծաքո<br>նիսադ<br>արդ<br>Մրցունակու-<br>նիշխանություն | ↓                                           | ↓                      |
| Սրբիքիքանի<br>հորի<br>↓                                     | ↓                                  | Մուկ, սիւպն<br>↓<br>Անտուամա-<br>յին<br>↓ | Հով<br>↓<br>խիլուիք<br>↓<br>Անկրդիի<br>լուստ                        | ↓                                            | Հանտան<br>տրտ<br>Փայաւ<br>յատակ<br>↓                   | ↓                                           | կերհ<br>վիշխադիւպ      |
| Գծաւանամ<br>Բայս, ձամն<br>↓                                 | Բմանն<br>↓<br>Դառնել<br>ուղղունիշ  | ↓                                         | Փայապա-<br>միւշեց<br>↓<br>Աիգուն.<br>պայունք                        | ↓                                            | ↓                                                      | Ան-լեզան<br>↓                               | ↓                      |
| ↓                                                           | ↓                                  | ↓                                         | ↓                                                                   | ↓                                            | Վանայ լմ<br>կողիններն<br>Մարմին                        | ↓                                           | ↓                      |
| Դառնու. ճիշդ<br>↓                                           | ↓                                  | ↓                                         | ↓                                                                   | ↓                                            | ↓                                                      | Դառնալուն<br>բաւ<br>Պարունանի<br>մեծամեծուկ | ↓                      |
| Կերպ. տեսակ<br>↓                                            | ↓                                  | ↓                                         | ↓                                                                   | ↓                                            | Յոգաւ կրկի<br>գաւան<br>Պատարագն<br>բաւակ<br>↓          | ↓                                           | ↓                      |
| Արեւելեան<br>լեզան<br>↓                                     | ↓                                  | ↓                                         | Արի<br>100 սերք<br>↓<br>Դունկ<br>↓<br>Կիքի ծորում                   | ↓                                            | ↓                                                      | ↓                                           | Չարաւիլիւ              |
| Յոնամադն<br>սպաս<br>↓                                       | ↓                                  | Արկազովսի<br>Յնեղավայր<br>Մոնիլ լիւկ<br>↓ | ↓                                                                   | ↓                                            | Ատեղծադր-<br>նաւան<br>Մարմին                           | ↓                                           | ↓                      |
| ↓                                                           | ↓                                  | ↓                                         | Պիկրոյի<br>բաղանու<br>Բալամի<br>քեւերն<br>↓                         | ↓                                            | ↓                                                      | ↓                                           | Դառն.<br>Հարթաւիւր     |
| Փորքիկ կարդ<br>↓                                            | Պարպին<br>ուրմիք<br>365.25 սր<br>↓ | ↓                                         | ↓                                                                   | Աղալինի<br>↓<br>Հե. Մե<br>անցի'ն<br>↓        | ↓                                                      | Պարպին<br>ուր<br>Բրկարա-<br>ջուղ տաւակ<br>↓ | ↓                      |
| Լգ. արխար<br>↓                                              | ↓                                  | ↓                                         | ↓                                                                   | Հայ ֆիւմ<br>Հրաչեա<br>բայալի<br>վիպակով<br>↓ | ↓                                                      | ↓                                           | ↓                      |

Պատրաստեց՝ Նանոր Գոչունեան Թաշճեան



ԱՖԻԼ AFHIL  
SINCE 1998  
ARMENIAN MUTUAL FUND

# micro

Հիւանդանոցային գեղչուած եւ մատչելի ծրագիր  
Discounted & affordable hospital plan

Յատուկ Գին

**USD 230**  
\*excluding PFC

Exclusive price

For everyone aged

**18-35**

Տարեկաններու  
համար



info@afhil.com | www.afhil.com | Tel: 01/ 24 25 56/7 | Fax: 01/ 26 22 31

Arin Center, 4<sup>th</sup> Floor, Bourj Hammoud, Beirut, Lebanon



ԱՖԻԼ AFHIL

SINCE 1998

ARMENIAN MUTUAL FUND



# HOME MEDICAL EQUIPMENT



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

