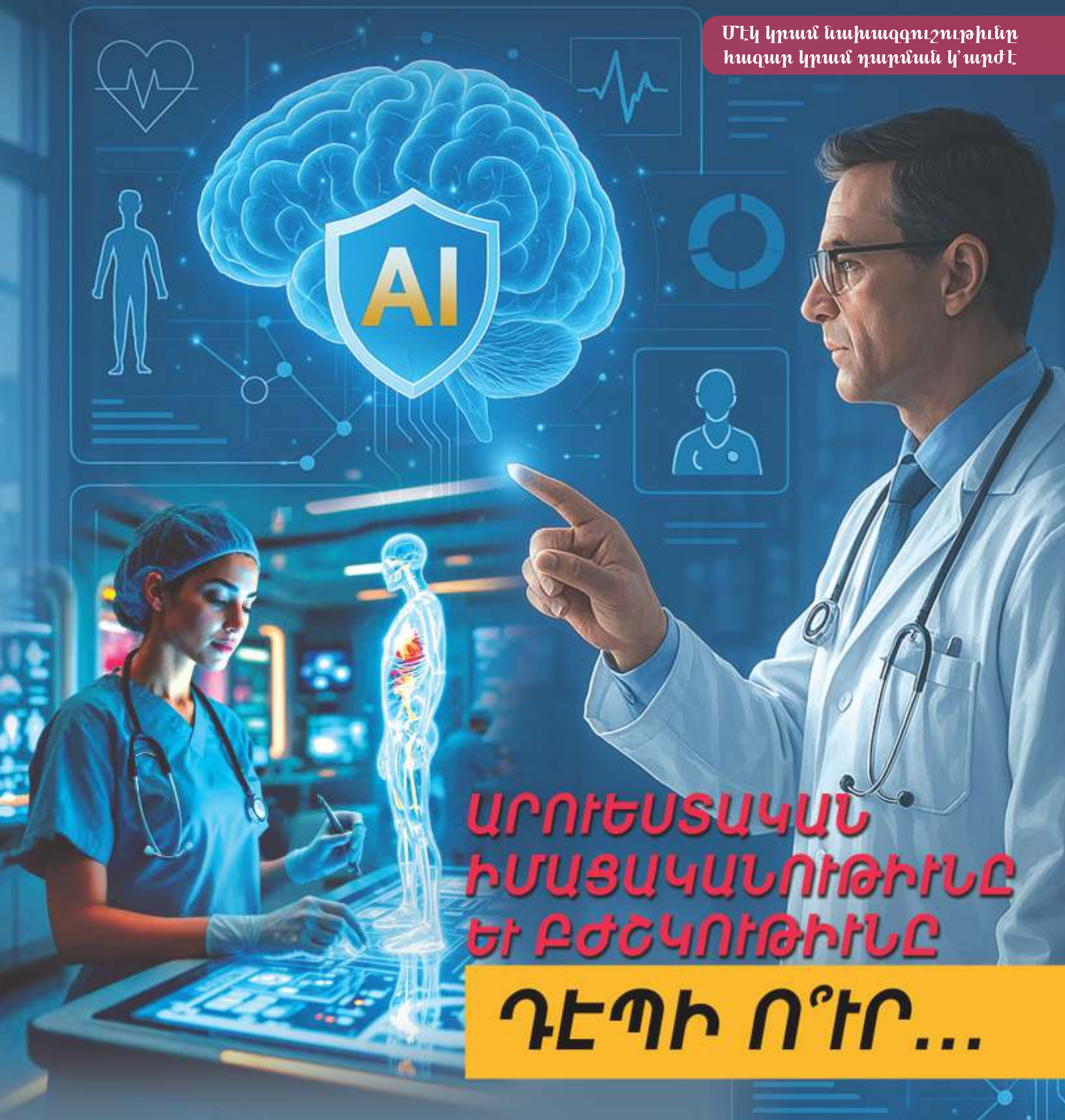
ՀԱՅՈՑ

Առողջապահական-նախազգուշական պարբերաթերթ

ԺԲ ՏԱՐԻ, ԹԻՒ 3, ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ 2026

Մէկ կրամ նախազգուշութիւնը հազար կրամ դարման կ՚արժէ



ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ԻՄԱՑԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ԲԺՇԿՈՒԹԻՒՆԸ

ԴԷՊԻ Ո՞ՒՐ...

ԱՖՀԻԼ AFHIL

SINCE 1998

ARMENIAN MUTUAL FUND



HOME MEDICAL EQUIPMENT





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





ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹԻՒՆ

4 Խմբագրական.
Արուեստական իմացականութիւնը. բազմանբնոյթ կարելիութիւններ, նոր մարտահրաւէրներ

7 Գաղութի առօրեայէն.
Կրծքագեղձի քաղցկեղի մասին իրազեկման հանդիպում

8 Թղթածրար.
«Նախքան ձեր բժշկական տուեալները Արուեստական Իմացականութեան ծրագիրի մը մէջ վերբեռնելը՝ ահա թէ ի՛նչ պէտք է իմանաք»
Թամար Աբովեան

23 Մասնագէտները կը գրեն.
«Քարման՝ «Ինչ որ ցանես, այն պիտի հնձես»
Նանոր Գոչունեան-Թաշճեան

28 «Ինքնազօր մանուկներու դաստիարակութիւնը եւ գերխնամքի թակարդը»
Կարինէ Մինասեան-Թաշճեան

32 «Դպրոցականներու ցաւերուն կանխարգիլումը եւ մարզանքի կարեւորութիւնը»
Բագրատ Գրիգորեան, Տոքթ. Յարութ Ուղուրլեան

35 «Երկաթի պակասի հետեւանքով սակաւարիւնութիւն»
Մարիէլլա Ճէհիզեան

39 «Նիհարցնող ներարկումներու շրջանը»
Սինթիա Միքայէլեան-Թենքերեան

43 «Ամրապնդենք մեր օրկանիզմը»
Տոքթ. Էտի Րագուպեան

47 «Ձոհի մտածելակերպէն ձերբազատիլ»
Ազնիւ Փօլատեան

49 «Ձեր մարմնակրթութեան ուղեւորութեան պակսող օղակը»
Նանի Գալուստեան

55 «Երեսունմէկ օր՝ կեանքի մը իմաստը. ի յիշատակ իմ դստեր՝ Սէլինին»
Յասմիկ Տանիէլ

62 «Լիբանանի անուանի բժիշկներէն՝ Տոքթ. Բաբգէն Փափազեան»
Լուսիկ Սոմունճեան-Աֆարեան

ԶԳՈՅՇ

Խմբագրական կազմ՝
ՅԱԿՈԲ ԼԱՏՈՅԵԱՆ
ՏՕՆԻԿ ՏՕՆԱՊԵՏԵԱՆ
ՍԱԳՕ ԳԱՍՍԱՊԵԱՆ

Հրատարակչութիւն՝
ԱՖԻԼ AFHIL
SINCE 1998
ARMENIAN MUTUAL FUND

www.afhil.com
ملحق أزتاك

2026 տարուան «ԶԳՈՅՇ»ի հրատարակութիւնը կը հովանաւորէ «Գալուստ Կիւլպէնկեան» Հիմնարկութեան Հայկական Բաժանմունքը

CALOUSTE GULBENKIAN FOUNDATION
ARMENIAN COMMUNITIES

ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ԻՄԱՑԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆԸ. ԲԱԶՄԱՆԲՆՈՅԹ ԿԱՐԵԼԻՈՒԹԻՒՆՆԵՐ, ՆՈՐ ՄԱՐՏԱՀՐԱԻԷՐՆԵՐ

Մարդկութիւնը այսօր կը գտնուի գիտական եւ արհեստագիտական մեծ յեղաշրջումի մը սեմին: Արուեստական իմացականութիւնը այլեւս ապագայի երեւակայական գաղափար մը չէ. անիկա արդէն մեր առօրեային մաս կը կազմէ: Անիկա մեզի կ'ընձեռէ նոր եւ բազմաթիւ կարելիութիւններ՝ արագացնել տեղեկութիւններու որոնումը, դիւրացնել աշխատանքները, աջակցիլ բժշկական հետազօտութիւններուն, բարելաւել կրթական գործընթացները եւ ստեղծագործական նոր հորիզոններ բանալ: Ուսանողին, ուսուցիչին եւ այլ մասնագէտներու համար կրնայ դառնալ օգտակար միջոց-գործիք:

Բնական է, որ արուեստական իմացականութիւնը եւս ունենայ իր մարտահրաւէրները: Անիկա կրնայ տարածել սխալ տեղեկութիւններ, ըստեղծել իրականութեան նմանող բայց անճիշդ պատկերներ ու տեսանիւթեր, վտանգել անձնական տուեալներու գաղտնիութիւնը եւ նպաստել մարդոց՝ մեքենայական պատասխաններուն չափազանց ապաւինելուն: Աւելի՛ն. երբ մարդը կը սկսի իր մտածելու, վերլուծելու եւ որոշումներ կայացնելու կարողութիւնները փոխարինել արուեստական իմացականութեան գործիքներով, վտանգուած կրնայ ըլլալ իր քննադատական մտածողութիւնը:

Հետեւաբար, կարեւոր հարցումը այն չէ, թէ պէ՞տք է արդեօք ընդունինք արուեստական իմացականութիւնը, այլ՝ ի՞նչպէս պէտք է զայն օգտագործենք: Անիկա կրնայ առաջարկել լուծումներ, սակայն վերջնական դատողութիւնը, պատասխանատուութիւնը եւ բարոյական ընտրութիւնը պէտք է մնան մարդուն ձեռքը:

Այս իմաստով կրթութիւնը վճռորոշ դեր ունի: Երիտասարդ սերունդները պէտք է ոչ միայն սորվին օգտուիլ նոր արհեստագիտութենէն, այլեւ զարգացնեն քննադատական մտածողութիւնն ու ստեղծագործական կարողութիւնները: Տեղեկութիւն գտնելը այլեւս բաւարար չէ. կարեւոր է զայն հասկնալ, վերլուծել եւ իմաստաւորել:

Բժշկութեան մարզին մէջ եւս արուեստական իմացականութիւնը արդէն նշանակալից դեր կը կատարէ: Անիկա կրնայ օգնել բժիշկներուն՝ վերլուծելու բժշկական պատկերները, նկատելու հիւանդութիւններու վաղ նշանները, ուսումնասիրելու տարրալուծարանային արդիւնքները եւ աւելի արագ կողմնորոշուելու ախտաճանաչման գործընթացին մէջ: Անիկա նաեւ նոր հեռանկարներ կը բանայ դեղերու յայտնաբերման, քաղցկեղի հետազօտութեան եւ անհատականացուած բուժման ուղղութեամբ: Սակայն այս բոլոր յառաջդիմութիւնները պէտք է ծառայեն բժիշկին մասնագիտական դատողութեան օժանդակութեան, ոչ թէ անոր փոխարինման: Հիւանդին առողջութեան վերաբերող վերջնական որոշումները պէտք է հիմնուին բժշկական գիտելիքի, մարդկային փորձառութեան, պատասխանատուութեան եւ բժիշկ-հիւանդ վստահութեան վրայ:

Պէտք չէ մոռնալ նաեւ, որ մարդկային ջերմութիւնը, կարեկցանքը, բարոյական գիտակցութիւնը եւ անձնական փորձառութիւնը չի կրնար փոխարինուիլ ուրիշ որեւէ մէկ բանով, որքան ալ զարգանայ արհեստագիտութիւնը: Մարդկային յարաբերութիւնները եւ ընկերութիւններու սովորութիւններն ու արժէքները կը շարունակեն եւ պէտք է շարունակեն մնալ մեր ընկերային կեանքին հիմքը:

Ի վերջոյ, ապագան պիտի չպատկանի անոնց, որոնք պարզապէս կը տիրապետեն արուեստական իմացականութեան գործիքներուն, այլ անոնց, որոնք պիտի գիտնան զանոնք օգտագործել՝ առանց կորսնցնելու մարդկային մտածողութեան, ընկերութեան, մշակոյթին, ստեղծագործութեան եւ արժանապատուութեան արժէքները:

ՀԱՂՈՐԴԱԳՐՈՒԹԻՒՆ

ՆՈՐ ԲԱԺԱՆՄՈՒՆՔԻ ՀԱՍՏԱՏՈՒՄ՝ ԱԶՈՒՆԻԷԻ ԱԶԳԱՅԻՆ ԲՈՒԺԱՐԱՆԻՆ ՄԷՋ ՉՈՒԻՑԵՐԻՈՅ ԱՐՄԷՆՈՓԱՍ ՀԻՄՆԱՐԿԸ ԿԸ ՏՐԱՄԱԴՐԷ 741.728 ՏՈԼԱՐԻ ՅԱՏԿԱՑՈՒՄ:

Ազունիէի ազգային բուժարանի խնամակալութիւնն ու տնօրէնութիւնը ուրախութեամբ կը յայտարարեն, որ ՆՍՕՍՏ Արամ Ա. վեհափառ հայրապետին թելադրանքով Չուիցերիոյ Արմէնոփաս հիմնարկը բուժարանի մասնայատուկ շէնքի ամբողջական վերանորոգման համար տրամադրած է 741.728 ամերիկեան տոլարի յատկացում:

Նոր բաժանմունքը պիտի օժտուի վերականգնողական յարմարութիւններով (Convalescent կեդրոն), ամբողջական սարքաւորումներով ու լայն կարելիութիւններով:

Այս ծրագիրին գծով բուժարանը սերտ գործակցութիւն պիտի ունենայ «Օթել Տիէօ» հիւանդանոցին հետ: Յիշեցնենք, որ 2025-ին գործակցութեան համաձայնագիր մը արդէն կնքուած էր բուժարանին եւ «Օթել Տիէօ»-ի միջեւ:

Ջերմ շնորհակալութիւն վեհափառ հայրապետին, Արմէնոփասի խնամակալութեան եւ Ազունիէի բուժարանին առաքելութեան նկատմամբ հաւատք ունեցող բոլոր բարերարներուն:

23 Օգոստոս 2026
ԱԶԳԱՅԻՆ ԲՈՒԺԱՐԱՆ

ԱՖՀԻԼ-Ի ԵՒ ՀՅԴ «ԿԱՐՄԻՐ ԼԵՌ» ԿՈՄԻՏԷԻ ՀԱՄԱԳՈՐԾԱԿՑՈՒԹԵԱՄԲ

ԱՊԱՀՈՎԱԳՐՈՒԹԵԱՆ ՔԱՐՏԵՐ ՅԱՆՁՆՈՒԵՑԱՆ ԱՅՆՃԱՐԻ ԵՒ ՊԷՅՐՈՒԹԻ ՄԷՋ ԲՆԱԿՈՂ ԱՅՆՃԱՐՑԻՆԵՐՈՒՆ

Շաբաթ, 3 Հոկտեմբեր 2026-ին, Այնճարի մէջ կատարուեցաւ ԱՖՀԻԼ ապահովագրական քարտերու բաշխումը, «Ս. Ձէյթլեան» ժողովրդային տան շրջափակին մէջ:

ՀՅԴ «Կարմիր Լեռ» կոմիտէին անունով ներկաները ողջունեց Լալիկ Խոշեան եւ ըսաւ.- «Կոմիտէին հետեւողական ջանքերով եւ ԱՖՀԻԼ ապահովագրական հաստատութեան տնօրէնութեան հետ գործակցութեամբ, Այնճարի մէջ բնակող եւ պէյրութաբնակ այնճարցի հայրենակիցներուն ապահովագրութեան միտող կենսական աշխատանքը արդէն իր լրումին հասած է՝ հանդիսանալով միասնականութեան լաւագոյն արտայայտութիւնը»:



Ան նշեց, որ ընկերային ու առողջապահական իմաստէն անդին կ'անցնի այս ծրագիրը, որովհետեւ այդպիսով ոչ միայն կը կերտուի առողջ եւ ապահով ընկերութիւն մը ունենալու գաղափարը, այլ գործնական դրսեւորում կը ստանայ: «Այս նախաձեռնութիւնը



բարացուցական դրսեւորումն է ՀՅԴ «Կարմիր Լեռ» կոմիտէի ճիգերուն՝ պաշտպան հանդիսանալու մեր սիրելի ժողովուրդին եւ ամրօրէն տէր կանգնելու անոր բարօրութեան եւ ապահովութեան: Մեր ժողովուրդը արժանի է հանգիստ, ապահով եւ խաղաղ կեանք մը ապրելու»,- շեշտեց Լ. Խօշեան:

Աւարտին ան շնորհակալական խօսք ուղղեց ԱՖՀԻԼ-ի տնօրէնութեան եւ անձնակազմին՝ իրենց նուիրումին, աջակցութեան եւ համագործակցութեան համար: Ան մաղթեց բոլոր մեր հայրենակիցներուն քաջառողջութիւն եւ արեւշատ տարիներ՝ յոյս յայտնելով, որ բոլորին միասնական ջանքերով Այնճարը շարունակէ մնալ ապահով, առողջ, բարօր, համերաշխ եւ կուռ համայնք մը:

Ապա Լ. Խօշեան հրաւիրեց ԱՖՀԻԼ ապահովագրութեան անձնակազմի անդամ Շաղիկ Պէրպէրեանը:Ան առաջին հերթին ներկայացուց ԱՖՀԻԼ-ը, որ իր աշխատանքով եւ առաքելութեամբ միշտ կանգնած է ժողովուրդի կողքին եւ լիբանանահայ գաղութին առաւելագոյն չափով օգտակար ըլլալու ճիգ ի գործ կը դնէ մնայուն կերպով:



Շ. Պէրպէրեան բացատրեց, որ ԱՖՀԻԼ-ը, ՀՅԴ «Կարմիր Լեռ» կոմիտէի առաջարկով եւ հովանաւորութեամբ, պատրաստած է ապահովագրութեան քարտեր Այնճարի հայրենակիցներուն եւ պէյրութաբնակ այնճարցիներուն, որոնք այսպիսով պիտի ունենան արկածներու դէմ ապահովագրութիւնը, ինչպէս նաեւ՝ տարրալուծարանի սպասարկութեան ապահովում:

Ան շնորհակալական խօսք ուղղեց կոմիտէին եւ կամաւոր աշխատողներուն, ինչպէս



նաեւ՝ հայրենակիցներուն, որոնք միշտ միասնական ձեւով կոմիտէի բոլոր նախաձեռնութիւններուն քաջալերողն են:

Այնուհետեւ տեսերիզի վրայ ներկայացուց եւ բացատրութիւններ տուաւ արկածներու տարբեր տեսակներու մասին, ինչպէս նաեւ թուարկեց Պէյրութի եւ Պեքայի այն հիւանդանոցներն ու տարրալուծարանները, ուր անհրաժեշտութեան պարագային հայրենակիցները կրնան դիմել:

Ապա քարտերու բաշխման աշխատանքը կատարեցին ՀՅԴ ԼԵՄ-ի «Շաւարշ Միսաքեան» մասնաճիւղի անդամները:

ԿՐԾՔԱԳԵՂՁԻ ՔԱՂՑԿԵՂԻ ՄԱՍԻՆ ԻՐԱԶԵԿՄԱՆ ՀԱՆԴԻՊՈՒՄ







Կազմակերպութեամբ ԱՖՀԻԼ-ի եւ Ճինիշեան Յիշատակի Հիմնարկին, Չորեքշաբթի 21 Հոկտեմբեր 2026-ին, Երջօ Սամուէլեան-Եռագոյն սրահին մէջ տեղի ունեցաւ կրծքագեղձի քաղցկեղի մասին իրազեկման հանդիպում մը:

Բացումը կատարեց Ճինիշեան Յիշատակի Հիմնարկի տնօրէնուհի Քրիսթին Դանիէլեան Սարգիսեան, որ ողջունեց ներկաները եւ ընդգծեց մեր առողջութեան նկատմամբ գիտակից ըլլալու կարեւորութիւնը՝ առողջութիւնը դիտարկելով իր ամբողջութեան մէջ՝ միտք, հոգի եւ մարմին: Ան շնորհակալութիւն յայտնեց ԱՖՀԻԼի տնօրէն Յակոբ Լատոյեանին՝ համագործակցութեան համար, եւ Տոքթ. Համբիկ Քուրիէհին՝ այս անհրաժեշտ նիւթին շուրջ իրազեկման հանդիպումը վարելու համար:

Այնուհետեւ Նայիրի Առնէլեան տուտուկով կատարեց «Մախմուր աղջիկ»ը՝ ներկաներուն պարգեւելով երաժշտական գեղեցիկ պահ մը:

Տոքթ. Քուրիէ, պատկերասահիկներով ուղեկցուող իր հետաքրքրական ներկայացումով, անդրադարձաւ հիւանդութեան՝ շեշտելով կանխարգիլման եւ կանուխ ախտորոշման կարեւորութիւնը: Ան ընդգծեց, որ վաղ փուլերուն յայտնաբերուած կրծքագեղձի քաղցկեղը բուժելի է, եւ կոչ ուղղեց չյետաձգելու կանխարգելիչ հետազօտութիւնները, որոնք կրնան կեանքեր փրկել:

Ապա քաղցկեղը յաղթահարած Դալարը ներկաներուն հետ բաժնեկցեցաւ իր անձնական պայքարի վկայութիւնը՝ շեշտելով Աստուծոյ հանդէպ հաւատքին եւ յարատեւութեան դերը իր անցած ճանապարհին:

Հանդիպումը աւարտեցաւ վիճակահանութեամբ, որուն միջոցով ընտրուեցան 20 մասնակիցներ՝ ԱՖՀԻԼ-ի հովանաւորութեամբ անվճար մամոկրաֆիի հետազօտութիւն կատարելու համար:

Հոգ տանինք մեր առողջութեան. իրազեկումը եւ ժամանակին կատարուած հետազօտութիւնը կրնան կեանքեր փրկել:

ՆԱԽՔԱՆ ՁԵՐ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՏՈՒԵԱԼՆԵՐԸ ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ԻՄԱՑԱԿԱՆՈՒԹԵԱՆ ԾՐԱԳԻՐԻ ՄԸ ՄԷՋ ՎԵՐԲԵՌՆԵԼԸ՝ ԱՀԱ ԹԷ Ի՛ՆՉ ՊԷՏՔ Է ԻՄԱՆԱՔ



ՊԱՏՐԱՍՏԵՑ ԹԱՄԱՐ ԱԲՈՎԵԱՆ

Երբ ձեր մարմնին մէկ մասը կը ցաւի կամ ձեր փոքրիկին ոտքի մեծ մատը սաստիկ կը ցաւի, եւ չէք գիտեր ինչո՛ւ կամ ի՛նչ պէտք է ընէք, բժիշկի՞ կը դիմէք, թէ ձեր նախընտրած արուեստական իմացականութեան ծրագիրէն ախտաճանաչում եւ ընելիքի մասին խորհուրդ կը խնդրէք:

Այս արհեստագիտութիւնը ընդամէնը քանի մը տարիէ ի վեր լայնօրէն հասանելի է,



բայց շատ մարդիկ հետզհետէ աւելի կը դիմեն արուեստական իմացականութեան՝ իրենց առողջական մտահոգութիւններուն վերաբերող հարցերու պատասխաններ գտնելու համար: Մարտին, «KFF»-ը (առողջապահական քաղաքականութեան հարցերով զբաղող անկախ ոչ-շահութաբեր կազմակերպութիւն մը) կատարած է հարցախոյզ մը, որուն համաձայն՝ ամերիկացի չափահասներուն երեքէն մէկը կ'ըսէ, թէ իր առողջութեան մասին խորհրդակցած է արուեստական իմացականութեան հետ: Միացեալ Նահանգներու մէջ ամենէն լայնօրէն օգտագործուող արուեստական իմացականութեան ծրագիրը՝ «ChatGPT»-ն, կը գործածէ ամերիկացի չափահասներուն 44 առ հարիւրը, իսկ զայն ստեղծած «OpenAI» ընկերութիւնը կ'ըսէ, թէ ամբողջ աշխարհի մէջ աւելի քան 300 միլիոն մարդ ամէն շաբաթ կը դիմէ «ChatGPT»-ին՝ առողջութեան վերաբերող հարցումներու պատասխաններ ստանալու համար:

Արուեստական իմացականութեան ծրագիրները կրնան գրեթէ ամէն նիւթի մասին ընդհանուր տեղեկութիւններ տրամադրել: Սակայն քանի մը ընկերութիւններ նաեւ դիւրացուցած են, որ ամերիկացիները իրենց բժշկական արձանագրութիւններն ու կրելի սարքերու տուեալները վերբեռնեն, որպէսզի ծրագիրը անոնց առողջութեան վերաբերող տեղեկութիւններ տրամադրէ՝ հիմնուելով, օրինակ, բժիշկներու նշումներուն, տարրալուծարանային քննութիւններու արդիւնքներուն, օրական քայլերու թիւին, կերած սնունդին եւ քունի տեւողութեան վրայ:

OpenAI ընկերութիւնը 23 Յուլիս 2026-ին յայտարարեց, որ այս ծառայութիւնը աւելի լայնօրէն հասանելի կը դարձնէ Միացեալ Նահանգներու օգտատէրերուն, որպէսզի անոնք կարենան վերբեռնել իրենց բժշկական արձանագրութիւնները, «ChatGPT»-ի օգնութեամբ աւելի լաւ հասկնալ այդ տեղեկու-

թիւնները, հետեւիլ իրենց առողջական վիճակի փոփոխութիւններուն եւ իրենց անձնական առողջութեան մասին աւելի տեղեկացուած զրոյցներ վարել: Ծրագիրը նոյնիսկ կրնայ ուտելիքի պատրաստութեան եղանակներ առաջարկել, օրինակ՝ արեան մէջ երկաթի ցած մակարդակ ունեցող անձերուն:

«KFF»-ի հարցախոյզին մասնակցողներուն մեծամասնութիւնը ըսած է, թէ մտահոգուած է իր անձնական առողջական տուեալները արուեստական իմացականութեան ընկերութիւններու հետ բաժնեկցելու հարցով: Սակայն առողջութեան վերաբերող հարցումներ ուղղած անձերուն 41 առ հարիւրը ըսած է, թէ վերբեռնած է իր անձնական բժշկական տեղեկութիւնները:

Կարգ մը մասնագէտներ կը կարծեն, թէ բժշկական զգայուն արձանագրութիւններու վերբեռնումը պէտք է իւրաքանչիւր անձի ընտրութիւնը ըլլայ, եւ անոնք կը վստահին ընկերութիւններու այն խոստումներուն, թէ առողջական տեղեկութիւնները գաղտնի պիտի պահեն: Սակայն շատ ուրիշներ աւելի ըզգոյշ են եւ կը յանձնարարեն վերապահութեամբ մօտենալ, երբ հարցը ձեր առողջութիւնը արուեստական իմացականութեան վստահելուն կը վերաբերի:

Արուեստական իմացականութիւնը յաջողած է բժշկական արտօնագրումի քննութիւնը, իսկ «OpenAI» ընկերութիւնը անցեալ շաբաթ յայտարարած է, որ «ChatGPT»-ի վերջին տարբերակը գնահատուած է հարիւրաւոր բժիշկներու կողմէ, եւ որ իր «մօտել»ները «այժմ ի վիճակի են բժիշկներուն համարժէք կամ անոնցմէ աւելի բարձր մակարդակով տրամաբանելու»:

Այնուամենայնիւ, արուեստական իմացականութիւնը տակաւին կատարեալ չէ: Անոր յանձնարարութիւնները կրնան ազդուիլ ցեղային եւ սեռային կողմնակալութիւններէ (race and gender biases): Անիկա հիմնականօրէն այնպէս ծրագրուած է, որ գոհացնէ օգտատէրը, հետեւաբար նոյնիսկ սխալ ըլլալու պարագային կրնայ քաղաքավար եւ համոզիչ թուիլ: Որոշ պարագաներու անիկա կրնայ նոյնիսկ չնկատել կեանքին վտանգ սպառնացող անյետաձգելի առողջական վիճակ մը եւ անձին յանձնարարել տունը մնալ՝ անմիջապէս բժշկական օգնութիւն փնտռելու փոխարէն, իսկ ասիկա կրնայ վտանգաւոր ըլլալ:

Ի՞նչ պէտք է գիտնալ անձնական տուեալներու պաշտպանութեան մասին

Հիւանդանոցները եւ բժշկական գրասենեակները պարտաւոր են հետեւիլ բարոյագիտական սկզբունքներու եւ կանոններու, որոնք կը պաշտպանեն հիւանդներու առողջական զգայուն տեղեկութիւնները եւ անոնց անձնական տուեալները: Սակայն արուեստական իմացականութեան ընկերութիւնները միշտ չէ, որ ենթակայ են առողջապահական հաստատութիւններուն վերաբերող նոյն խիստ դաշնակցային կանոնակարգերուն: Միացեալ Նահանգները անձնական տուեալներու պաշտպանութեան վերաբերող համապարփակ դաշնակցային օրէնք չունին, թէեւ արուեստական իմացականութեան ընկերութիւններու քաղաքականութիւնները անձնական տուեալներու պաշտպանութեան վերաբերեալ շարք մը խոստումներ կը պարունակեն:

«Claude for Healthcare»-ը մշակող «Anthropic»-ը, «Copilot Health»-ը մշակող «Microsoft»-ը, «Perplexity»-ն եւ «OpenAI»-ը բոլորն ալ կը յայտնեն, թէ կ'ապահովեն ձեր առողջական տուեալներուն պաշտպանութիւնն ու անվըտանգ մշակումը: Զրոյցները գաղտնագրուած են, իսկ ընկերութիւնները կը յայտնեն, թէ ձեր տուեալները չեն օգտագործեր իրենց «մօտել»ները վարժեցնելու կամ ձեզի նպատակաուղղուած գովազդներ ցուցադրելու համար: Ընկերութիւնները նաեւ կը խոստանան,

որ կրնաք որեւէ ժամանակ համակարգէն անջատել ձեր բժշկական արձանագրութիւններն ու «Apple Health»-ի տեղեկութիւնները, իսկ «OpenAI»-ը կ'ըսէ, թէ այդ տուեալները 30 օրուան ընթացքին պիտի ջնջէ իր համակարգէն:

Այսպիսի խոստումները բաւարար վստահութիւն ներշնչեցին բժիշկ Պոպ Ուախթըրին (Bob Wachter), որպէսզի իր առողջական տուեալները վերբեռնէ «ChatGPT Health»-ին: Քալիֆորնիոյ համալսարանի Սան Ֆրանսիսքոյի մասնաճիւղի բժշկութեան բաժանմունքի վարիչ Ուախթըր կ'ըսէ, թէ ընկերութիւնները պարտաւոր չեն անձնական տուեալներու պաշտպանութեան վերաբերեալ այսքան



խոստումներ տալու, եւ եթէ այդ խոստումները չպահեն, շատ բան կրնան կորսնցնել:

«Կը հաւատամ անոնց, որովհետեւ կը կարծեմ, թէ իրենց իսկ գործարար շահերէն կը բխի իրենց տուած խոստումները պահելը»,- ըսած է Ուախթըր, որ նաեւ «A Giant Leap: How AI Is Transforming Healthcare and What That Means for Our Future» գիրքին հեղինակն է: «Սակայն վտանգը ամբողջովին չէ բացառուած. անիկա շատ փոքր է, եւ ի վերջոյ իւրաքանչիւր անձ ինք պէտք է որոշէ, թէ կ'արժէ՞ արդեօք այդ վտանգը յանձն առնել»:

Անոնց համար, որոնք մտահոգուած են իրենց անձնական առողջական տուեալներու պաշտպանութեամբ, Ուախթըր կը նշէ, որ ելեկտրոնային բժշկական արձանագրութիւններու համակարգեր տրամադրող կարգ մը ընկերութիւններ, օրինակ՝ «MyChart» համակարգը մշակած «Epic»-ը, նաեւ իրենց սեփական արուեստական իմացականութեան գործիքները կ'առաջարկեն: Սակայն կրնայ քանի մը տարի պահանջուիլ, մինչեւ բոլոր առողջապահական համակարգերը սկսին զանոնք գործածել:

«Առայժմ, եթէ ձեր առողջութեան մասին հարցում մը կ'ուզէք հարցնել, ինչպէս՝ «ո՞րն է իմ յօդացաւիս համար ամենէն յարմար բուժումը» կամ «այսօր նոր գլխացաւ մը ունիմ: Ի՞նչ կրնայ նշանակել ասիկա», աւելի օգտակար պատասխան պիտի ստանաք, եթէ յառաջադէմ արուեստական իմացականութեան «մօտել» մը գործածէք եւ անիկա լաւապէս ծանօթ ըլլայ ձեր նախկին առողջական պատմութեան»,- ըսած է Ուախթըր: Իր կարծիքով՝ «օգուտները կը գերակշռեն վտանգներուն»:

Ուրիշ մասնագէտներ այս հարցին նկատմամբ աւելի վերապահ մօտեցում ունին:

«Ես երբեք իմ տուեալներս մասնաւոր կառոյցի մը չէի յանձներ՝ առանց անոնց պաշտպանութեան վերաբերեալ աւելի ամուր երաշխիքներ ունենալու եւ յստակ գիտնալու, թէ այդ կառոյցը ինչպէս պիտի պաշտպանէ զանոնք չարտօնուած հասանելիութենէն, եւ առանց յստակ գիտնալու, թէ ի՛նչ պիտի պատահի, եթէ ոեւէ մէկը ապօրինի մուտք գործէ համակարգ կամ տուեալները սխալմամբ հասանելի դառնան ուրիշներու», ըսած է կենսաբարոյագիտութեան մասնագէտ տոքթ. Արթ Քափլանը՝ Նիւ Եորքի համալսարանի Կրոսմանի բժշկական դպրոցի Բժշկական բարոյագիտութեան բաժանմունքի հիմնադիր ղեկավարը եւ Բնակչութեան առողջութեան պատուոյ փրոֆեսորը:

Ան ըսած է, թէ առանց արուեստական իմացականութեան եւ առողջական տուեալնե-

րու գործածութիւնը կարգաւորող աւելի յըստակ ու խիստ օրէնքներու՝ այդ տուեալները կրնան օգտագործուիլ այնպիսի նպատակներով, որոնց համար նախատեսուած չէին: Ան իբրեւ օրինակ նշած է սպառողներուն ուղղակիօրէն ծինային քննութիւններ առաջարկող «23andMe» ընկերութիւնը, որ 2023-ին ենթարկուեցաւ տուեալներու լայնածաւալ արտահոսքի: Այդ միջադէպին հետեւանքով մօտաւորապէս 7 միլիոն յաճախորդի անձնական տուեալներ՝ներառեալ ծինային եւ, որոշ պարագաներու, առողջական տեղեկութիւններ, առանց արտօնութեան հասանելի դարձան ուրիշներու:

Երբ ընկերութիւնը 2025-ին սնանկութեան դիմում ներկայացուց, 15 միլիոն յաճախորդներու ծինային տուեալները վաճառեց իր հիմնադիրին ստեղծած ոչ-շահութաբեր կազմակերպութեան մը: Սակայն օրինական որեւէ արգելք չկար, որ ընկերութիւնը այդ տուեալները վաճառէր այլ ընկերութեան մը, որ կրնար զանոնք մանրամասն ուսումնասիրել՝ տեղեկութիւններ քաղելու նպատակով, կամ օգտագործել՝ շահ ապահովելու համար:

«Այս բոլոր տուեալները, յատկապէս՝ անձնական եւ զգայուն բնոյթ ունեցողները, պատշաճ կերպով տնօրինելու համար անհրաժեշտ իրաւական եւ բարոյագիտական համակարգը տակաւին գոյութիւն չունի»,- ըսած է Քափլան:

Առողջապահութեան մէջ արուեստական իմացականութեան օգտագործումը ուսումնասիրող Մաունթ Սինայի երիկամներու մասնագէտ տոքթ. Կիրիշ Նատքարնի ըսած է, թէ արուեստական իմացականութեան վերաբերող որեւէ հարցի պարագային օգտատէրերը պէտք է «նախ ստուգեն, ապա վըստահին»: Ան կ'ուզէ, որ անկախ աղբիւր մը հաստատէ, թէ ընկերութիւնները հիւանդներու տուեալները չեն օգտագործեր իրենց արուեստական իմացականութեան համակարգերը մարզելու համար՝ փոխանակ վստահելու միայն ընկերութիւններու հաւաստիացումներուն:



«Պարզապէս կուրօրէն մի՛ վստահիք»,- ըսած է Նատքարնին՝ Մաունթ Սինայի Տըւեալներու վրայ հիմնուած եւ թուային բժշկութեան բաժանմունքի համակարգային ղեկավարը եւ Մաունթ Սինայի Քլինիկական բանականութեան կեդրոնի համատնօրէնը:

Ի՞նչ պէտք է գիտնալ ճշգրտութեան մասին

Մասնագէտները կ'ըսեն, որ առողջապահութեան համար արուեստական իմացականութիւն օգտագործելու առնչութեամբ իրենց մտահոգութիւններէն մէկը այն է, որ անոր պատասխանները կրնան համոզիչ թըւիլ նոյնիսկ երբ անիկա սխալ խորհուրդներ կու տայ: Արուեստական իմացականութեան ծրագիրները տակաւին կրնան իրականութեան չհամապատասխանող տեղեկութիւններ ստեղծել եւ սխալներ գործել:

Արուեստական իմացականութեան ընկե-

րութիւնները կը զգուշացնեն, որ իրենց արտադրանքները պէտք չէ օգտագործել կեանքի ու մահուան վերաբերող որոշումներ կայացնելու համար, սակայն մարդիկ միշտ չէ, որ ուշադրութիւն կը դարձնեն այդ զգուշացումներուն:

Մարտին հրապարակուած «KFF»-ի հարցախոյզը ցոյց տուած է, որ առողջութեան վերաբերող տեղեկութիւններու համար արուեստական իմացականութիւն գործածած անձերուն 41 առ հարիւրը զայն օգտագործած է՝ բժշկական հարցի մը մասին տեղեկութիւններ ստանալու համար, նախքան որոշելը, թէ պէ՞տք է դիմել բժշկական մասնագէտի: Սակայն անոնց մեծամասնութիւնը՝ 65 առ հարիւրը, զայն օգտագործած է արագ եւ անմիջական տեղեկութիւն կամ աջակցութիւն ստանալու համար: Մօտաւորապէս հինգէն մէկը ըսած է, թէ բժշկական մասնագէտի դիմելու ծախսը չէր կրնար հոգալ, իսկ գրեթէ նոյն համեմատութիւնը՝ թէ կանոնաւոր բժիշկ չունէր կամ չէր կրնար ժամադրութիւն ստանալ: 2023-ի տուեալներով՝ աւելի քան 100 միլիոն ամերիկացի՝ երկրի բնակչութեան գրեթէ մէկ երրորդը, կը նկատուի «բժշկական առաջնային խնամքէ զրկուած»: Ասիկա կը նշանակէ, որ անոնք իրենց բնակած շրջաններուն մէջ առաջնային խնամքի կանոնաւոր աղբիւրի բաւարար հասանելիութիւն չունին՝ համապատասխան մասնագէտներու անբաւարար թիւին պատճառով:

Արուեստական իմացականութեան ծրագիրներու աւելի հին տարբերակներուն վերաբերող կարգ մը ուսումնասիրութիւններ ցոյց տուած են, որ անոնք առողջութեան մասին մտահոգիչ խորհուրդներ տուած են: 2023-ին «JAMA Oncology» բժշկական ամսագրին մէջ հրապարակուած ուսումնասիրութեան մը ընթացքին հետազօտողները «ChatGPT»-ին ներկայացուցած են քաղցկեղի տարբեր պարագաներ: Անոնք պարզած են, որ այդ պարագաներուն աւելի քան մէկ երրորդին՝ «ChatGPT»-ի աւելի հին տարբերակը բուժման ընդունուած ուղեցոյցներուն չհամապատասխանող յանձնարարութիւններ տուած է:

Բացի ատկէ, ի տարբերութիւն «Google»-ի, ուր հիւանդները հարցում մը հարցնելէ ետք տեղեկութեան տարբեր աղբիւրներ կը գըտնեն, արուեստական իմացականութեան զրուցածրագիրը սովորաբար մէկ պատասխան կու տայ: Ուսումնասիրութեան հեղինակներուն համաձայն՝ անոր պատասխանները յստակ ու վստահութիւն ներշնչող ձեւով շարադրուած էին, իսկ սխալ յանձնարարութիւնները յաճախ խառնուած էին ճիշդերուն, ուստի զանոնք դժուար էր նկատել՝ նոյնիսկ մասնագէտներուն համար:

«Nature Medicine» բժշկական ամսագրին մէջ հրապարակուած ուսումնասիրութեան մը ընթացքին հետազօտողները «ChatGPT Health» ծրագիրը փորձարկած են՝ անոր ներկայացնելով բժիշկներու պատրաստած տարբեր բնոյթի 60 բժշկական պարագաներու նկարագրութիւններ զանազան հանգամանքներով: Անոնք պարզած են, որ ծրագիրը սխալներ գործած եւ թերագնահատած է կեանքին վտանգ սպառնացող որոշ վիճակներու լրջութիւնը, մասնաւորաբար «ասթմա»ի ծանր նոպաներու եւ շաքարախտային «քեթոասիտոզ»ի (ketoacidosis) պարագային:

Շաքարախտային «քեթոասիտոզ»ը ծանր վիճակ մըն է, որ կը յառաջանայ, երբ մարմինը բաւարար «ինսուլին» չունի, եւ արեան մէջ «քեթոն» կոչուող թթուներ կը կուտակուին: Այս անյետաձգելի վիճակներուն վերաբերող պատասխաններէն շատերուն մէջ ծրագիրը չէ առաջարկած անմիջապէս շտապ օգնութեան բաժանմունք դիմել, մինչդեռ զանոնք գնահատած բժիշկները այդ քայլը անհրաժեշտ նկատած են:

Ընկերութիւնը այդ ժամանակ յայտնած է,

որ ուսումնասիրութիւնը ճշգրտօրէն չէր ներկայացներ, թէ մարդիկ սովորաբար ինչպէ՛ս կը գործածեն «ChatGPT»-ն կամ թէ ծրագիրը ինչպէ՛ս նախատեսուած է գործելու իրական կեանքի պայմաններուն մէջ: Ընկերութիւնը նաեւ նշած է, որ կ'աշխատի անոր անվտանգութիւնն ու վստահելիութիւնը բարելաւելու ուղղութեամբ:

Ուսումնասիրութեան ընթացքին «ChatGPT Health»-ը աւելի լաւ արդիւնքներ արձանագրած է դասական անյետաձգելի վիճակներու՝ ինչպէս ուղեղային կաթուածի կամ *անաֆիլաքսիա*ի «anaphylaxis» պարագային: Սակայն երբ մարդիկ իրենց ախտանշանները նուազ լրջութեամբ ներկայացուցած են, արուեստական իմացականութիւնը աւելի յաճախ նուազ հրատապ բժշկական օգնութիւն յանձնարարած է:

«Արուեստական իմացականութիւնը հայելիի կը նմանի: Եթէ անոր մտահոգութեամբ մօտենաք, անիկա այդ մտահոգութիւնը պիտի արտացոլէ ձեզի»,- ըսած է ուսումնասիրութեան համահեղինակ տոքթ. Էշուին Ռամասուամին՝ «Mount Sinai»-ի «Icahn» բժշկական դպրոցի «Milton and Carroll Petrie» Միզաբանութեան բաժանմունքի նախագահը:

Հակառակն ալ կրնայ ճիշդ ըլլալ: Վերոնշեալ ուսումնասիրութեան մասնակցած բժշկութեան ուսանող Ալվիրա Թիակին ուզած է պարզել, թէ «ChatGPT Health»-ը աւելի ճշգրիտ պատասխաններ պիտի տա՞ր, եթէ նոյն զրոյցին ընթացքին անոր յաւելեալ հարցումներ հարցըւէին: Սակայն ան զարմացած է՝ տեսնելով, թէ «արդիւնքներուն մէջ զգալի բարելաւում չէ արձանագրուած՝ մէկ հարցումով սահմանափակուած զրոյցին բաղդատմամբ»:

«Ես ապշած էի: Կը կարծեմ՝ անհաւատալի է, որ զրոյցին երկարելուն զուգահեռ արդիւնքները հետզհետէ վատացած են: Ասիկա դարձեալ շատ զարմանալի բացայայտում մըն է, որովհետեւ պիտի կարծէիք, թէ աւելի շատ տեղեկութիւն տրամադրելը պիտի բարելաւէր անոր պատասխանները, բայց այդպէս չէ եղած»,- ըսած է Թիակին:

Ուսխթըր կը հաւատայ, որ արուեստական իմացականութեան համակարգերը հետզհետէ աւելի ճշգրիտ կը դառնան, եւ կ'ըսէ, թէ իր բժշկական արձանագրութիւնները վերբեռնելէ ետք ծրագիրին պատասխաններուն մէջ բարելաւում նկատած է:

«Մեծապէս տպաւորուեցայ, երբ նոր ախտանշանի մը մասին հարցումներ հարցուցի. կրցաւ նկատել բաւական նուրբ մանրամասնութիւններ: Անիկա կ'ուսումնասիրէր իմ բըժշկական նախկին արձանագրութիւններս եւ, հաւանաբար, բժիշկէ մը աւելի լաւ կ'ընէր, որովհետեւ, կ'ենթադրեմ, արձանագրութիւններս քանի մը հարիւր էջ կը կազմեն»,- ըսած է ան:

Բժշկական արձանագրութիւններու ծրագրային ապահովում մշակող «Epic» ընկերութիւնը, որ «MyChart»-ի միջոցով բժշկական արձանագրութիւններու հասանելիութիւն կ'ապահովէ, յայտնած է, թէ հետզհետէ աւելի մեծ թիւով առողջապահական հաստատութիւններ սկսած են գործածել հիւանդներուն համար նախատեսուած իր «Emmie» արուեստական իմացականութեան ծրագիրը: «Epic»-ի հետազօտութեան եւ զարգացման գծով աւագ փոխնախագահ Կարէթ Էտըմզ ըսած է, թէ ընկերութիւնը «Emmie»-ն ստեղծած է, որպէսզի օգտատէրերը հիւանդներու առցանց հարթակին միջոցով կարենան հարցումներ հարցնել, իսկ ծրագիրն ալ կարենայ բժշկական բարդ արձանագրութիւններուն բովանդակութիւնը պարզ ու հասկնալի լեզուով բացատրել, ժամադրութիւններ նշանակել եւ բըժշկական հաշիւներուն վերաբերող հարցումներու պատասխանել:

«Մեզի համար անիկա կը դիտուի իբրեւ խնամքի խումբին լրացուցիչ մէկ օղակը, որ ոչ թէ կը փոխարինէ հիւանդներուն եւ զի-

րենք բուժող մասնագէտներուն միջեւ կապը, այլ կը զօրացնէ զայն»,- ըսած է Էտըմզ:

Իր խօսքով՝ հիւանդներու անձնական տուեալներու պաշտպանութեան օրէնքներուն համապատասխան գործելէ զատ, «Epic»-ի արուեստական իմացականութիւնը «նաեւ գիտէ, թէ ե՛րբ պէտք է դադրի հարցումներու պատասխանելէ եւ հարցը փոխանցէ մարդ ա-րարածի մը (մասնագէտի մը): Այս սահմանափակումը «Emmie»-ի գործելակերպը վերահսկող հիմնական միջոցներէն մէկն է եւ ի սկզբանէ ներառուած է անոր նախագծումին մէջ»:

Արուեստական իմացականութիւնը պատասխանատու կերպով օգտագործելու յանձնարարութիւններ

Ռամասուամի եւ Նատքարնի ըսած են, թէ եթէ հիւանդները հետաքրքրուած են այս արհեստագիտութեամբ, կը քաջալերեն զիրենք, որ արուեստական իմացականութեան ծրագիրներ գործածեն, սակայն խելամիտ կերպով:

Երբ ձեր առողջական տուեալները կը վերբեռնէք «ChatGPT»-ին, անիկա ձեզի կը հարցընէ, թէ որքան ժամանակով կ'ուզէք բաժնեկցիլ այդ տուեալները: Կրնաք ընկերութեան արտօնել, որ պահպանէ զանոնք, կամ, եթէ մըտահոգուած էք ձեր անձնական տուեալներու պաշտպանութեամբ, կրնաք զանոնք բաժնեկցիլ աւելի կարճ ժամանակով՝ օրինակ՝ մէկ օրով:

Հարցումներ հարցնելու ժամանակ զանոնք զգուշութեամբ ձեւակերպեցէք: Փորձեցէք հարցումներուն մէջ զգացական բառեր չգործածել եւ փոխարէնը միայն ուղղակի ու փաստական պատասխաններ խնդրել, որպէսզի արուեստական իմացականութիւնը «զգացական արտացոլումի» չդիմէ եւ ձեր մտահոգութիւնները չհաստատէ կամ չթերագնահատէ:

Ռամասուամի նաեւ հիւանդներուն կը յանձնարարէ ամէն անգամ նոր զրոյց մը սկսիլ: «Այսպէս՝ զրոյցը մաքուր էջէ կը սկսիք եւ, միեւնոյն ժամանակ, արուեստական իմացականութեան նոր առիթ կու տաք հարցին մօտենալու՝ առանց նախորդ զրոյցին մէջ ներկայացուած տեղեկութիւններուն ազդեցութեան: Կը կարծեմ, որ ասիկա եւս շատ կարեւոր է»:

Ան խորհուրդ կու տայ, որ արուեստական իմացականութեան հետ ձեր զրոյցներուն ընթացքին անոր պատասխանները հարցականի տակ դնէք եւ չվարանիք հակադարձելու: Ապացոյցներ պահանջեցէք: Շարունակ հարցուցէք՝ արդեօք անոր տուած պատասխանները ճի՞շդ են: Հարցուցէք նաեւ, թէ բժիշկ մը ուրիշ ի՛նչ կրնար հարցնել ձեզի՝ ամբողջացընելու համար ձեր տուած տեղեկութիւնները:



Սակայն Ռամասուամիի խօսքով՝ ամենէն կարեւորը այն է, որ դուք ձեզի վստահիք:

«Թերեւս ամենէն կարեւորը ձեր մարմինին եւ ձեր ողջմտութեան վստահիլն է»,- ըսած է ան: «Եթէ արուեստական իմացականութեան դիմելէ առաջ արդէն կը մտածէք շտապ օգնութեան բաժանմունք երթալու մասին, ապա պարզապէս պէտք է հոն երթաք՝ որոշումը արուեստական իմացականութեան ձգելու փոխարէն»:

ԱԻ-Ն ԿՐՆԱ՞Ց ՍՐՏԻ ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԻՒՆ ՅԱՅՏՆԱԲԵՐԵԼ՝ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐԵԼՈՎ ՄԵՐ ԼԵԶՈՒԻՆ ԵՒ ԴԷՄՔԻՆ ԼՈՒՍԱՆԿԱՐՆԵՐԸ

Չինաստանի մէջ կատարուած նոր ուսումնասիրութիւն մը ցոյց կու տայ, որ արուեստական իմացականութիւնը կրնայ սրտի պսակաձեւ զարկերակներու հիւանդութեան (CHD) նշաններ յայտնաբերել՝ վերլուծելով մարդու դէմքին եւ լեզուին լուսանկարները: Արդիւնքները խոստմնալից են, սակայն գիտնականները կը զգուշացնեն, որ այս մեթոտը տակաւին պատրաստ չէ բժշկական լայն կիրառութեան:

Կարելի՞ է արդեօք մարդու լեզուին գոյնէն կամ դէմքին արտաքին տեսքէն հասկնալ, թէ ան սրտի հիւանդութիւն ունի: Առաջին հայեացքով հարցումը կրնայ տարօրինակ թըւիլ, սակայն Չինաստանի մէջ կատարուած նոր հետազօտութիւն մը կը փորձէ պատասխանել անոր՝ օգտագործելով արուեստական իմացականութեան (ԱԻ) ընձեռած կարելիութիւնները:

«Scientific Reports» գիտական հանդէսին մէջ հրապարակուած ուսումնասիրութեան մը համաձայն՝ ԱԻ-ի համակարգ մը, որ մարզըւած է դէմքի եւ լեզուի լուսանկարներով, կըրցած է մեծ ճշգրտութեամբ տարբերել սրտի պսակաձեւ զարկերակներու հիւանդութիւն ունեցող անձերը առողջ կամաւորներէն:

Հետազօտութեան մասնակցած է 518 անձ՝ 200-ը սրտի պսակաձեւ զարկերակներու հաստատուած հիւանդութեամբ, իսկ 318-ը՝ առողջ կամաւորներ: Մասնակիցներուն դէմքերն ու լեզուները լուսանկարուած են յատուկ սարքով, որմէ ետք պատկերները վերլուծուած են ԱԻ-ի «խոր ուսուցում» կոչուող մեթոտով:



Այս եղանակը համակարգին կարելիութիւն կու տայ մեծաթիւ պատկերներ ուսումնասիրելու եւ անոնց մէջ կրկնուող առանձնայատկութիւններ նկատելու, նոյնիսկ երբ այդ տարբերութիւնները դժուար տեսանելի են մարդկային աչքով:

98 առ հարիւր ճշգրտութիւն

Հետազօտողները նախ առանձին ուսումնասիրած են լեզուին եւ դէմքին լուսանկարները, ապա միաւորած երկու վերլուծութիւններուն արդիւնքները:

Պարզուած է, որ երկու պատկերներուն համատեղ ուսումնասիրութիւնը աւելի ճշգրիտ արդիւնք կու տայ, քան անոնցմէ իւրաքանչիւրը առանձին:

104 մասնակիցներու վրայ կատարուած փորձարկումին ընթացքին համակարգին լաւագոյն տարբերակը արձանագրած է շուրջ 98 առ հարիւր ճշգրտութիւն: Ան ճիշդ յայտնաբերած է սրտի հիւանդութիւն ունեցող բոլոր 40 անձերը, սակայն երկու առողջ մաս-

նակիցներ սխալմամբ դասած է հիւանդներու շարքին:

Բժշկութեան մէջ այսպիսի պարագաները կը կոչուին «կեղծ դրական» արդիւնքներ, երբ քննութիւնը հիւանդութեան առկայութիւն կը մատնանշէ, մինչ իրականութեան մէջ անձը այդ հիւանդութիւնը չունի:

Ի՞նչ կը տեսնէ ԱԻ-ն մեր դէմքին եւ լեզուին վրայ

Համակարգը յատկապէս ուշադրութիւն դարձուցած է լեզուին կեդրոնական մասին, անոր մակերեսին վրայ գոյացած շերտին, բերանին շուրջ գտնուող մորթին եւ այտերուն: Սրտի հիւանդութիւն ունեցող կարգ մը մասնակիցներու մօտ նկատուած են լեզուի աւելի մութ գոյն, անոր վրայ աւելի հաստ շերտ եւ դէմքի մորթին գոյնին որոշ փոփոխութիւններ:

Հետազօտողներուն համաձայն՝ այս առանձնայատկութիւնները որոշ չափով կը համապատասխանեն չինական աւանդական բժշկութեան այն պատկերացումին, թէ լեզուին եւ դէմքին արտաքին տեսքը կրնայ տեղեկութիւն տալ սրտի առողջութեան մասին:

Սակայն արտաքին նշաններէն հիւանդութիւն կասկածելու գաղափարը միայն չինական բժշկութեան յատուկ չէ:

Ժամանակակից բժշկութիւնն ալ վաղուց գիտէ, որ որոշ տեսանելի փոփոխութիւններ կրնան ներքին առողջական խնդիրներու նշան ըլլալ: Օրինակ՝ շրթունքներուն կապտիլը երբեմն արեան մէջ թթուածինի պակաս կը մատնանշէ, իսկ կոպերուն շուրջ գոյացող դեղնաւուն ճարպային կուտակումները կրնան կապ ունենալ արեան մէջ քոլեսթերոլի շատ բարձր մակարդակին:

Այսուհանդերձ, այս նշաններէն ոչ մէկը ինքնին բաւարար է սրտի պսակաձեւ զարկերակներու հիւանդութիւն ախտորոշելու համար:

Ինչո՞ւ կարեւոր է սրտի հիւանդութեան վաղ յայտնաբերումը

Սրտի պսակաձեւ զարկերակներու հիւանդութիւնը կը զարգանայ, երբ սրտամկանը արիւնով սնուցող զարկերակները կը նեղնան՝ անոնց պատերուն վրայ ճարպային կուտակումներու հետեւանքով: Այս նեղացումը կը սահմանափակէ դէպի սիրտ արեան հոսքը եւ կրնայ յանգեցնել սրտի կաթուածի:

Շատերու պարագային հիւանդութեան առաջին նկատելի նշանը կրծքավանդակի ցաւն է, իսկ երբեմն՝ ուղղակի սրտի կաթուածը կամ կեանքին սպառնացող այլ բարդութիւն մը:

Ահա թէ ինչու սրտի հիւանդութիւններու վաղ յայտնաբերումը կանխարգելիչ բժշկութեան գլխաւոր նպատակներէն մէկն է:

Այսօր բժիշկները սրտի հիւանդութեան վտանգը կը գնահատեն՝ նկատի ունենալով անձին տարիքը, ծխելու սովորութիւնը, արեան ճնշումը, քոլեսթերոլի մակարդակը, շաքարախտը եւ այլ ազդակներ: Անհրաժեշտութեան պարագային կը կատարուին սրտի ելեկտրագրութիւն, արեան քննութիւններ կամ մասնագիտական պատկերային հետազօտութիւններ:

Եթէ ապագային հաստատուի լուսանկարներու վրայ հիմնուած ԱԻ-ի այս եղանակին արդիւնաւէտութիւնը, ան կրնայ դառնալ արագ, անցաւ եւ համեմատաբար աժան նախնական քննութեան միջոց մը: Այսպիսի կարելիութիւն մը յատկապէս օգտակար կրնայ ըլլալ այն շրջաններուն մէջ, ուր մասնագիտական բժշկական ծառայութիւններու հասանելիութիւնը սահմանափակ է:

Ինչո՞ւ պէտք է զգուշութեամբ ընդունիլ արդիւնքները

Թէեւ 98 առ հարիւր ճշգրտութիւնը տպաւորիչ կը թուի, հետազօտութիւնը տակաւին ու-

նի կարեւոր սահմանափակումներ:

Նախ՝ փորձարկումը կատարուած է համեմատաբար փոքր խումբի մը վրայ: Աւելին՝ հետազօտողները բաղդատած են արդէն ախտորոշուած հիւանդները առողջ կամաւորներու հետ:

Իրական կեանքին մէջ, սակայն, մարդիկ կրնան ունենալ տարբեր հիւանդութիւններ, տարիքային առանձնայատկութիւններ եւ առողջական վտանգի տարբեր աստիճաններ: Նման պայմաններու մէջ համակարգին արդիւնքները կրնան փոխուիլ:

Երկրորդ՝ լուսանկարները առնուած են յատուկ սարքով եւ վերահսկուած լուսաւորութեան տակ: Դեռ յայտնի չէ, թէ համակարգը նոյն ճշգրտութեամբ պիտի գործէ՞ տարբեր հիւանդանոցներու, լուսաւորութեան պայմաններու եւ բնակչութեան խումբերու պարագային:

Կայ նաեւ աւելի հիմնական հարց մը. դէմքին կամ լեզուին վրայ նկատուած փոփոխութիւնները իրապէ՞ս սրտի հիւանդութեան հետեւանք են, թէ կապուած են այլ ազդակներու, ինչպէս՝ տարիքը, ծխելը, դեղերու գործածութիւնը կամ առողջական այլ խնդիրներ: ԱԻ-ն կրնայ նկատել վիճակագրական կապեր, զորս մարդոց համար դժուար է յայտնաբերել: Բայց այդ կապերուն գոյութիւնը դեռ չի նշանակեր, որ անոնց պատճառը բացայայտուած է:

Միւս կողմէ, նոյնիսկ բարձր ճշգրտութիւն ունեցող քննութիւն մը կրնայ մեծաթիւ սխալ ահազանգեր տալ, երբ կը կիրառուի լայն բնակչութեան մէջ, ուր տուեալ հիւանդութիւնը համեմատաբար հազուադէպ է:

Նոր գործիք մը, ոչ թէ բժիշկը փոխարինողը

Հետազօտութեան արդիւնքները նոր հեռանկար մը կը բանան ԱԻ-ի բժշկական կիրառութիւններուն առջեւ, բայց դեռ երկար ճանապարհ կայ անցնելիք: Անհրաժեշտ են աւելի մեծածաւալ ուսումնասիրութիւններ՝ տարբեր հիւանդանոցներու եւ բնակչութեան խումբերու մասնակցութեամբ: Պէտք է նաեւ պարզել, թէ համակարգը կրնա՞յ յայտնաբերել տակաւին չախտորոշուած հիւանդութիւնը եւ արդեօք անոր գործածութիւնը իրականութեան մէջ կը նպաստէ՞ հիւանդներու առողջութեան բարելաւման:

Եթէ այս հարցումներուն պատասխանները դրական ըլլան, ԱԻ-ի այս մեթոտը ապագային կրնայ լրացնել սրտի հիւանդութեան վտանգը գնահատելու արդէն գոյութիւն ունեցող միջոցները:

Սակայն առայժմ լեզուին եւ դէմքին լուսանկարը չի կրնար փոխարինել բժշկական քննութիւնները:

Այս ուսումնասիրութեան կարեւորութիւնը թերեւս այն չէ, որ ԱԻ-ն արդէն կրնայ սրտի հիւանդութիւն ախտորոշել մարդու դէմքէն, այլ այն, որ կը յուշէ նոր կարելիութիւն մը. սովորական թուացող պատկերները կրնան պարունակել առողջութեան մասին տեղեկութիւններ, զորս մենք տակաւին չենք գիտեր կարդալ:

Եւ արուեստական իմացականութիւնը կըրնայ օգնել մեզի՝ աստիճանաբար բացայայտելու զանոնք:

Աղբիւր՝

David C. Gaze, University of Westminster, The Conversation: Հիմնուած է Scientific Reports հանդէսին մէջ հրապարակուած չինական ուսումնասիրութեան վրայ:

Գիտական ուսումնասիրութիւն՝

https://www.nature.com/articles/s41598-026-71871-x

ՄԵՐ ՏԵՍԱԾՆ ՈՒ ԻՐԱԿԱՆՈՒԹԻՒՆԸ ԸՆԿԵՐԱՅԻՆ ՑԱՆՑԵՐԸ ԵՒ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆԸ. ԿԵՂԾ ԻՐԱԿԱՆՈՒԹԵԱՆ ՄՐՑԱՎԱՋՔԸ



ՓԱԹԻԼ ՄԿՐՏԻՉԵԱՆ

Այսօր ընկերային ցանցերը մեր առօրեային անբաժանելի մէկ մասը դարձած են: Բոլորին ձեռքը հեռախօս կայ ու յաճախ կը ըստուգեն Facebook-ի, Instagram-ի եւ Tiktok-ի նորութիւնները: Ամէն օր կը տեսնենք հարիւրաւոր նկարներ, տեսանիւթեր եւ պատմութիւններ՝ մարդոց ճամբորդութիւնները, յաջողութիւնները, գեղեցիկ պահերը, նոր գնումները, ընկերական շրջապատը եւ «կատարեալ» կեանքը: Բնականաբար գիտակցաբար կամ նոյնիսկ անգիտակցաբար կը սկսինք համեմատուիլ…

Սակայն հարցը այն է, թէ որքա՞ն իրական է այն ինչ որ մենք կը տեսնենք:

Ընկերային ցանցերու վրայ մարդիկ սովորաբար չեն ներկայացներ իրենց ամբողջ իրականութիւնը: Դժուար թէ մարդիկ իրենց լացն ու ցաւերը հրապարակեն: Բոլորը ուրախ, գեղեցիկ եւ անթերի կը յայտնուին: Մենք կը տեսնենք ժպիտը, բայց ոչ՝ այդ ժպիտին նախորդած դժուարութիւնը: Կը տեսնենք գեղեցիկ տունը, բայց չենք գիտեր ինչ կը կատարուի այդ տան չորս պատերուն մէջ: Կը տեսնենք յաջողութիւնը, բայց չենք տեսներ ձախողութիւնները, անհանգստութիւնները եւ անքուն գիշերները: Բոլորը «ուրախ» են, բոլորը «կատարեալ» :

Այսպիսով, կամաց-կամաց կը ստեղծուի կեղծ իրականութիւն մը, որուն հետ մարդիկ սկսած են համեմատել իրենց սեփական կեանքը:

Մէկը նոր ինքնաշարժ կը գնէ: Միւսը կը տեսնէ եւ կը մտածէ՝ «Ես ինչո՞ւ տակաւին չունիմ»:

Մէկը կը հրապարակէ իր երազային արձակուրդը: Ուրիշ մը կը մտածէ՝ «Իմ կեանքը ինչո՞ւ այսքան ձանձրալի է»:

Մէկը կը ցուցադրէ իր աշխատանքային յաջողութիւնը, իսկ ուրիշ մը կը սկսի կասկածիլ իր սեփական կարողութիւններուն վրայ:



Այս մրցակցութիւնը շատ անգամ բացայայտ չէ: Ոչ ոք ուղղակի կ'ըսէ՝ «Ես քեզմէ աւելի լաւ կ'ապրիմ»: Սակայն նկարներու, պատմութիւններու, հաւանումներու եւ դիտումներու միջոցով ստեղծուած է անուղղակի մըրցակցութիւն մը: Կարծես մեր կեանքի իւրաքանչիւր մանրամասնութիւն բոլորին ցոյց տալու պարտականութիւն մը ստեղծուած է՝ ճաշի պնակէն մինչեւ ծննդաբերութեան սեն-

եակ, հասնելով գերեզմանի տապանաքարին վրայ վառած մոմին:

Մարդիկ կը սկսին ապրիլ ոչ միայն իրենց համար, այլ նաեւ այն բանի համար, թէ ինչ-պէ՞ս իրենց կեանքը պիտի երեւի ուրիշներուն:

Ամէնէն վտանգաւորը այն է, որ մարդ կըրնայ մոռնալ՝ ընկերային ցանցերու մէջ տեսածը ամբողջ պատմութիւնը չէ:

Գիտական ուսումնասիրութիւններու մեծ վերանայումները ցոյց կու տան, որ ընկերային ցանցերու օգտագործումը որոշ պայմաններու մէջ կապուած է թերահասներու հոգեկան առողջութեան խնդիրներու, ներառեալ անհանգստութեան, ընկճուածութեան, մինակութեան եւ ցած ինքնագնահատականի հետ: Միեւնոյն ժամանակ, մասնագէտները կը շեշտեն, որ ազդեցութիւնը նոյնը չէ բոլորին համար եւ կախեալ է օգտագործման ձեւէն, բովանդակութենէն եւ անհատական պայմաններէն:

Ուրեմն խնդիրը միայն այն չէ, թէ որքա՞ն ժամանակ կը մնանք ընկերային ցանցերու վրայ, այլ նաեւ՝ ինչպէ՞ս կը զգանք այն, ինչ կը տեսնենք:

Երբ ամէն օր կը դիտենք ուրիշներու «կատարեալ» պահերը, կրնանք սկսիլ մտածել, որ միայն մենք ունինք խնդիրներ, միայն մենք յաջող չենք, կամ միայն մեր կեանքը բաւարար գեղեցիկ չէ:

Բայց իրականութիւնը տարբեր է: Ընկերային ցանցը բեմ մըն է, իսկ շատեր իրենց կեանքէն միայն ամէնէն գեղեցիկ տեսարանները կը ցուցադրեն:

Պէտք է սորվինք տարբերել իրական կեանքը՝ ներկայացուած կեանքէն:

Մեր արժէքը չ'որոշուիր մեր հետեւորդներու թիւով: Մեր կեանքի որակը չ'որոշուիր ուրիշներու նկարներուն համեմատութեամբ: Իսկ ուրիշներու հրապարակած երջանկութիւնը չի նշանակեր, որ անոնք միշտ երջանիկ են:

Յաւատացէ՛ք, որ ընկերային ցանցերու պատճառով տուներ կը քանդուին, մարդիկ ընկճուածութիւն կ'ապրին: Զոյգերը կը սկսին հարցեր ունենալ ուրիշներու հետ համեմատուելու պատճառով:

Ընկերային ցանցերը կրնան մնալ հաղորդակցութեան, տեղեկութեան եւ ստեղծագործութեան օգտակար միջոցներ, բայց պէտք է անոնց նայինք քննադատական աչքով:

Ոչ ամէն ինչ, որ կը տեսնենք, իրական է:

Ոչ ամէն ինչ, որ կը փայլի, երջանկութիւն է:

Եւ ամէնէն կարեւորը՝ մեր իրական կեանքը պէտք չէ համեմատենք ուրիշներու խմբագրուած կեանքին հետ:

Ուզենք կամ ոչ AI-ը այսօր ինքզինք կը պարտադրէ: Սակայն նաեւ արուեստական իմացականութեամբ կը ստեղծուին կեղծ տեսանիւթեր:

Իրականութեան եւ կեղծիքի սահմանը պէտք է գիտնալ:

Այսօր մեր տեսածն ու լսածը միշտ չէ, որ իրականութիւն է:

Արուեստական իմացականութեամբ արագ զարգացումով կարելի է ստեղծել տեսանիւթեր, որոնց մէջ մարդիկ կրնան ըսել կամ ընել բաներ, որոնք իրականութեան մէջ երբեք չեն ըսած կամ չեն ըրած:

Այս տեսանիւթերը յաճախ կը կոչուին «deepfake»՝ արուեստական իմացականութեամբ ստեղծուած կամ փոփոխուած պատկեր, ձայն կամ տեսանիւթ: Անոնք կրնան այնքան համոզիչ ըլլալ, որ սովորական դիտողը դժուարութեամբ կրնայ հասկնալ՝ իրակա՞ն տեսանիւթ մը կը դիտէ, թէ կեղծ:

Եւ այստեղ կը սկսի հասարակութեան համար մեծ վտանգ մը:

Ընկերային ցանցերու միջոցով մէկ կեղծ



տեսանիւթ կրնայ շատ արագ տարածուիլ: Մարդիկ կրնան զայն դիտել, հաւատալ եւ առանց ստուգելու փոխանցել ուրիշներու:

Արդիւնքը կրնայ ըլլալ՝ սխալ տեղեկութիւն, վախ, շփոթութիւն, անվստահութիւն եւ հասարակութեան բաժանում:

Երբ մարդիկ այլեւս չեն գիտեր՝ իրենց տեսածը իրական է կամ կեղծ, աստիճանաբար կը տուժէ նաեւ վստահութիւնը՝ լրատուամիջոցներու, հանրային հաստատութիւններու եւ նոյնիսկ իրարու հանդէպ: Առաջ կ'ըսէինք՝ լսածիդ մի՛ հաւատար, տեսածիդ կէսին հաւատա՛: Հիմա հարկաւոր է շեշտել, որ տեսածն ալ պէտք է ստուգել հաւատալէն առաջ:

Արուեստական իմացականութիւնը կրնայ նաեւ օգտագործուիլ հասարակութեան ուշադրութիւնը շեղելու համար: Կեղծ տեսանիւթեր կրնան ստեղծել այնպիսի տպաւորութիւն, թէ որոշ իրադարձութիւններ տեղի ունեցած են, երբ իրականութեան մէջ այդպիսի բան չէ եղած:

Ուստի այսօր միայն «տեսնելը» այլեւս բաւարար չէ՝ հաւատալու համար:

Պէտք է հարց տալ.-

Ո՞վ ստեղծած է այս տեսանիւթը:

Առաջին անգամ ո՞ւր հրապարակուած է:

Կա՞ն վստահելի լրատուամիջոցներ, որոնք նոյն տեղեկութիւնը կը հաստատեն:

Եւ ամէնէն կարեւորը՝ մինչեւ տարածելը՝ ստուգա՞ծ ենք արդեօք:

UNESCO-ն կը շեշտէ, որ այսօր լրատուական գրագիտութիւնը կարեւոր միջոց է կեղծ տեղեկատուութեան դէմ պայքարելու համար: Մարդիկ պէտք է սորվին տեղեկութիւնը վերլուծել, աղբիւրը ստուգել եւ քննադատական մտածողութեամբ մօտենալ արուեստական իմացականութեամբ ստեղծուած բովանդակութեան: Պատերազմի կացութեան մէջ կեղծ տեսանիւթերը աւեր կը գործեն: Մարդոց վախը կը սաստկանայ քանդելով անոնց ջղային համակարգը: Զոհերու կեղծ թիւ, ռըմբակոծման կեղծ սպառնալիք, տուն լքելու կեղծ յայտարարութիւններ:

Սակայն պէտք չէ մոռնալ նաեւ միւս կողմը. արուեստական իմացականութիւնը ինքնին թշնամի չէ. մեր գործը դիւրացնելու միջոց է: Պատկերացուցէ՛ք այսօր AI-ով կարելի է ստեղծել «agent» (անձ) մը, որ մեր փոխարէն կրնայ ճաշարան զանգել եւ ընթրիքի մը համար սեղան ապահովել:

Նոյն այս արհեստագիտութիւնը կրնայ օգտագործուիլ դրական եւ օգտակար նպատակներով՝ կրթութեան, ստեղծագործութեան, տեղեկատուութեան հասանելիութեան, գիտութեան եւ աշխատանքի դիւրացման համար: UNESCO-ն եւս կը նշէ, որ «generative AI»-ը նոր հնարաւորութիւններ կը ստեղծէ կրթութեան, ստեղծագործութեան, տեղեկութեան հասանելիութեան եւ կեանքի ամբողջ ընթացքին ուսման համար:

Ուրեմն հարցը միայն այն չէ, թէ «ի՞նչ կըրնայ ընել արուեստական իմացականութիւնը», այլ նաեւ՝ «ի՞նչ նպատակով մենք կ'օգտագործենք զայն»:

Կարելի է AI-ը օգտագործել մարդը խաբելու համար, բայց կարելի է նաեւ օգտագործել մարդուն օգնելու համար:

Կարելի է ստեղծել կեղծ տեղեկութիւն, բայց կարելի է նաեւ օգնել մարդոց՝ աւելի լաւ հասկնալու բարդ տեղեկութիւնները:

Կարելի է հասարակութիւնը բաժնել, բայց կարելի է նաեւ օգտագործել կրթելու, ստեղծելու եւ կապելու համար:

Այսօր մեր ամէնէն կարեւոր գործիքը ոչ միայն արուեստական իմացականութիւնն է, այլեւ մարդկային քննադատական մտածողութիւնը:

Որովհետեւ AI-ը կրնայ ստեղծել շատ համոզիչ տեսանիւթ մը:

Բայց մենք ենք, որ պէտք է որոշենք՝ անոր հաւատա՞լ, ստուգե՞լ, թէ չտարածել:

Այս նոր իրականութեան մէջ ամէնէն կարեւոր կանոնը պարզ է.

Մի՛ հաւատար ամէն ինչի որ կը տեսնես:

Ստուգէ՛: Մտածէ՛: Եւ ապա միայն տարածէ՛:

Արուեստական իմացականութեան ապագան մեր ձեռքերուն մէջ է: Եւ նպատակ պէտք է ըլլայ ոչ թէ վախնալ AI-էն, այլ սորվիլ զայն օգտագործել պատասխանատու, դրական եւ մարդկութեան օգտին ծառայող ձեւով:

Բարեբախտաբար կան երկիրներ, որոնք կը փորձեն պաշտպանել երեխաները այս վտանգէն :

Վերջին տարիներուն ընկերային ցանցերու արագ տարածումը սկսած է լուրջ մտահոգութիւններ ստեղծել երեխաներու եւ դեռահասներու անվտանգութեան, հոգեկան բարեկեցութեան եւ առօրեայ կեանքին վրայ անոնց ազդեցութեան շուրջ: Այդ պատճառով աշխարհի տարբեր երկիրներ սկսած են տարիքային սահմանափակումներ կատարել կամ նոր օրէնքներ առաջարկել՝ որոշ տարիքէ վար երեխաներուն այս հարթակները օգտագործելը սահմանափակելու համար:

Ամէնէն խիստ քայլերէն մէկը առաւ Աւստրալիան: 2025-ի Դեկտեմբերէն ուժի մէջ մտաւ օրէնք մը, որ 16 տարեկանէն վար երեխաներուն կ'արգիլէ ընկերային ցանցերու հաշիւներ ունենալ:

Մալեզիան եւս 2026-ին սկսաւ 16 տարեկանէն վար երեխաներու հաշիւներ ստեղծելու սահմանափակումը: Իշխանութիւնները կը փորձեն պատասխանատուութիւնը աւելի մեծ չափով փոխանցել հարթակներուն եւ կիրառել տարիքային ստուգման միջոցներ:

Ինտոնեզիան 2026-ի Մարտին միացաւ այս շարժումին՝ 16 տարեկանէն վար երեխաներու համար որոշ բարձր վտանգի դասակարգուած ընկերային ցանցերու հասանելիութիւնը սահմանափակելով:

Եւրոպայի մէջ եւս հարցը դարձած է քաղաքական եւ հասարակական լայն քննարկման նիւթ: Սպանիան առաջարկած է 16 տարեկանէն վար երեխաներու օգտագործումը արգիլող միջոցառում, մինչդեռ Յունաստանը քննարկած է 15 տարեկանէն վար երեխաներու նկատմամբ նման սահմանափակում:

Դանիան յայտարարած է, որ կը նախատեսէ ցանցերու օգտագործումը 15 տարեկանէն վար երեխաներուն համար սահմանափակել, որոշ բացառութիւններով, երբ ծնողները համաձայնութիւն կու տան:

Ֆրանսան եւս փորձեց 15 տարեկանէն վար երեխաներու համար արգելք սահմանել: Սակայն 2026-ի Օգոստոսին Ֆրանսայի Սահմանադրական Խորհուրդը արգելափակեց այդ օրէնքը՝ մտահոգութիւններ յայտնելով խօսքի ազատութեան եւ անձնական տուեալներու պաշտպանութեան վերաբերեալ: Նախագահ Էմանուէլ Մաքրոն, այնուամենայնիւ, յայտնած է, որ կը ցանկայ վերամշակուած տարբերակ մը յառաջ տանիլ:

Նոյն ուղղութեամբ քայլեր կը քննարկուին նաեւ Նորվեկիոյ, Շուէտի եւ Սլովաքիոյ մէջ: Նորվեկիան կը նախատեսէ 16 տարեկանէն վար երեխաներու ընկերային ցանցերու օգտագործումը սահմանափակող օրինագիծ ներկայացնել, իսկ Սլովաքիոյ կառավարութիւնը առաջարկած է 16 տարեկանէն վար երեխաներու համար նման արգելք:

ՄԱՍՆԱԳԷՏՆԵՐԸ ԿԸ ԳՐԵՆ

Այս բոլոր քայլերը մէկ կարեւոր հարց կը բարձրացնեն. արդեօ՞ք երեխաները պէտք է ամբողջութեամբ հեռու պահուին ընկերային ցանցերէն, թէ աւելի լաւ է ստեղծել անվտանգ եւ վերահսկուած միջավայր:

Այս հարթակները միայն վտանգներ չեն ներկայացներ: Անոնք կրնան նաեւ կրթական, ստեղծագործական եւ հաղորդակցական օգտակար միջոցներ ըլլալ: Սակայն երիտասարդներու համար խնդիր կրնան դառնալ չափազանց երկար օգտագործումը, անիրական կամ մոլորեցնող բովանդակութիւնը, առցանց ճնշումը եւ այն զգացումը, թէ պէտք է անընդհատ համեմատուիլ ուրիշներու հետ:

Հետեւաբար, շատ երկիրներու նպատակը միայն ընկերային հարթակները արգիլելը չէ: Անոնք կը փորձեն գտնել այնպիսի լուծումներ, որոնք երեխաները կը պաշտպանեն, բայց միաժամանակ կը պահպանեն անոնց կրթական եւ հաղորդակցական հնարաւորութիւնները:

Այսօր հիմնական հարցը այլեւս միայն այն չէ, թէ երեխան քանի՞ տարեկան պէտք է ըլլայ



հաշիւ ունենալու համար: Հարցը նաեւ այն է, թէ ինչպէ՞ս կրնանք երեխաներուն սորվեցնել օգտագործել գիտակից, ապահով եւ պատասխանատու ձեւով:

Տրուած ըլլալով, որ թուային աշխարհը հետզհետէ աւելի մեծ տեղ կը գրաւէ մեր կեանքին մէջ, անհրաժեշտ է ոչ միայն տարիքային սահմանափակումներ կատարել, այլ նաեւ զարգացնել թուային գրագիտութիւնը, քննադատական մտածողութիւնը եւ ծնողներու ու երեխաներու միջեւ բաց հաղորդակցութիւնը:

ԱՖՀԻԼ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

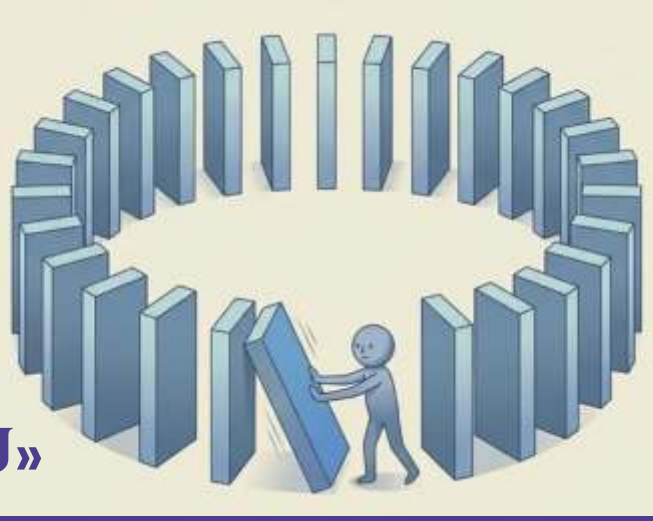
Ի՞ՆՉ ԿԸ ՊԱՏԱՀԻ ԲՈՐԲՈՔՈՒՄԻՆ, ԵՐԲ Կ'ԸՆԴՈՒՆԻՔ ՔՐՔՈՒՄ (TURMERIC) ԿԱՆՈՆԱՒՈՐ ԿԵՐՊՈՎ

Քրքումը կը պարունակէ յատուկ նիւթ մը՝ քուրքումինը, որ կրնայ նուազեցնել բորբոքումը:

2024-ի համապարփակ վերլուծութիւն մը ցոյց տուաւ, որ քուրքումինը կը նուազեցնէ C-reactive protein / CRP-ը՝ մարմնական բորբոքման գլխաւոր ցուցիչը: Յօդաբորբը (arthritis) մեղմելու փորձարկումներուն մէջ օրական 1000 մկ քուրքումինը 8-12 շաբթուան մէջ նուազեցուցած է ցաւը:

Սա ինքնին դեղ կամ հրաշք բուժում մը չէ: Խոհանոցային քանակը (օրական 1/4 թէյի դգալ) կրնայ չափաւոր դրական ազդեցութիւն ունենալ:

Մեր խորհուրդը. օգտագործեցէ՛ք քրքումը սեւ պղպեղով եւ քիչ մը ճարպով՝ աւելի լաւ ներծծուելու համար: Եթէ արիւն բարակցնող դեղեր կ'առնէք, լեղապարկի հարց ունիք կամ վիրահատութեան պիտի ենթարկուիք, խորհրդակցեցէք բժիշկին հետ:



ՔԱՐՄԱՆ՝ «ԻՆՉ ՈՐ ՑԱՆԵՍ, ԱՅՆ ՊԻՏԻ ՀՆՁԵՍ»



ՆԱՆՈՐ ԳՈՉՈՒՆԵԱՆ-ԹԱՇՃԵԱՆ

Այս առածը դարեր շարունակ մարդուն յիշեցուցած է, որ մեր արարքները հետեւանքներ ունին: Մարդը ի՞նչպէս կը վարուի ուրիշներուն հետ, ի՞նչ մտադրութեամբ կ'օգնէ կամ կը վնասէ, ի՞նչպէս կը վերաբերի գինք շրջապատողներուն հետ. այս բոլորը կրնան ձեւաւորել ոչ միայն ուրիշներու կեանքը, այլ նաեւ՝ մեր սեփական կեանքը:

Այս գաղափարը շատերու կողմէ կը կապուի քարմային (Karma):

Բայց արդեօք քարման գիտականօրէն ապացուցուա՞ծ օրէնք մըն է:

Ի՞նչ է քարման

Քարմայի հասկացութիւնը, որ արեւելեան փիլիսոփայութեան մէջ կը նշանակէ «գործողութիւն» կամ «արարք», դարեր շարունակ եղած է հնդկական եւ պուտտայական մտածողութեան կարեւոր գաղափարներէն մէկը՝ մարդ իր կեանքին մէջ կը ստանայ այն, ինչ որ ինք կու տայ ուրիշներուն: Այսինքն՝ մեր խօսքերը, մտածումները եւ արարքները նման են *պումերանգի*. անոնք ուշ կամ կանուխ կը վերադառնան մեզի:

Այս պատճառով,

եթէ մարդ ատելութիւն կը տարածէ, ատելութիւն կը դիմագրաւէ,

սէր կը բաշխէ, սէր կը ստանայ,

միշտ կոպիտ կը խօսի, մարդիկ կրնան նոյն ձեւով իրեն պատասխանել,

միշտ կը կասկածի, յարաբերութիւնները կրնան դառնալ անվստահելի,

միշտ կը դատէ, շրջապատը կրնայ դառնալ դատող,

միշտ բարութիւն կ'ընէ, աւելի մեծ հաւանականութիւն կայ, որ բարութեան միջավայր ստեղծուի,

ուրիշները կը քննադատէ, ինք ալ քննադատութեան կ'ենթարկուի,

կը ստէ, կրնայ ինքն ալ խաբուիլ,

ուրիշին վնաս կը պատճառէ, իր արարքին հետեւանքներուն կը հանդիպի:

Վերջին տասնամեակներուն, ճանաչողական հոգեբանութեան եւ ընկերային գիտութիւններու բնագաւառին մէջ, քարմայի հանդէպ ունեցած համոզմունքը դարձած է գիտական հետազօտութեան առարկայ:

Ընդհանուր իմաստով անիկա կը վերաբերի մարդու մտադրուած արարքներուն եւ անոնց հետեւանքներուն: Պուտտայական մտածողութեան մէջ յատկապէս կարեւոր է ոչ միայն արարքը, այլ նաեւ՝ մտադրութիւնը, որուն հիման վրայ մարդը կը գործէ: Այլ խօսքով՝ քարման այն համոզմունքն է, թէ բարի գործերը կը բերեն բարի արդիւնքներ, իսկ չար գործերը՝ դժբախտութիւն, որովհետեւ գոյութիւն ունին գերբնական ուժեր, որոնք կը գերազանցեն մարդկային արդարութեան սահմանները:

Օրինակ՝ եթէ մէկը միշտ ուրիշները կը նըւաստացնէ, ան կրնայ օր մը ինքզինք նոյն վերաբերմունքին առջեւ գտնել: Մարդ մը, որ մշտապէս ուրիշներուն հանդէպ անվստահ, կոշտ եւ թշնամական կը վարուի, կրնայ աս-

տիճանաբար ստեղծել այնպիսի միջավայր մը, ուր մարդիկ իրմէ կը հեռանան: Իսկ մարդ մը, որ յարգանք, վստահութիւն եւ համագործակցութիւն կը ցուցաբերէ, աւելի մեծ հաւանականութեամբ կրնայ կառուցել ընկերային ամուր կապեր:

Այսինքն՝ քարման կախարդական ուժի մը արդիւնքը չէ՝ մեր վարքն է, որ կը ստեղծէ հետեւանքներու շղթայ մը:

Մարդիկ բազմաթիւ մշակոյթներու մէջ ունին բնազդային հակում օրինաչափութիւններ տեսնելու կեանքի իրադարձութիւններուն մէջ: Քարման պատիժ մը չէ միայն, այլ պատճառի եւ հետեւանքի հոգեւոր օրէնք մը: Մարդ իր կեանքին մէջ կը ցանէ մտածումներ, խօսքեր եւ արարքներ, իսկ ժամանակի ընթացքին կը հնձէ անոնց հետեւանքները:

Կեանքը պումերանկի կը նմանի: Ինչ որ մարդ դուրս կ'ուղարկէ աշխարհին՝ սէր թէ ատելութիւն, բարութիւն թէ չարութիւն, յարգանք թէ վիրաւորանք, օր մը կրնայ իր իսկ կեանքին վերադառնալ:

Այս իմաստով քարման մեզի կը յիշեցնէ, որ մեր վերաբերմունքը ուրիշներուն հանդէպ աննշան բան մը չէ: Երբ մէկը անընդհատ կը քննադատէ ուրիշները, ան կրնայ ինքն ալ քննադատութեան հանդիպիլ: Երբ մարդ ուրիշին հանդէպ բարի եւ հոգատար կ'ըլլայ, այդ բարութիւնը կրնայ իրեն վերադառնալ՝ նոյն անձէն կամ ուրիշներու միջոցով:

Քարմայի դրական կողմերը

Գիտական ապացոյցները ցոյց կու տան, որ քարմայի հաւատալը կրնայ ունենալ ըզգալի դրական ազդեցութիւններ՝

1. Լաւատեսութիւն եւ առատաձեռնութիւն.

Հետազօտութիւնները ցոյց կու տան, որ քարմայի հանդէպ համոզմունքը կրնայ խրթանել առատաձեռն վարքագիծ՝ նոյնիսկ անծանօթ մարդոց նկատմամբ, նուազեցնել վրէժխնդրութեան ձգտումը եւ խրախուսել կայուն սպառումը:

2. Ինքնագնահատականի բարձրացում.

Մարդիկ, որոնք կը հաւատան քարմայի, աւելի մեծ հպարտութիւն եւ գոհունակութիւն կը զգան բարի փորձառութիւններու ժամանակ:

3. Հոգեկան առողջութիւն եւ ճկունութիւն.

Որոշ ուսումնասիրութիւններ ցոյց կու տան, որ քարմայի ըմբռնումը կրնայ զգալիօրէն բարելաւել անձի հոգեկան առողջութիւնը եւ զգացական ճկունութիւնը՝ ուղղորդելով բարոյական վարքագիծը:

4. Ընկերային համագործակցութիւն.

Քարմայի հաւատալը կրնայ աջակցիլ համագործակցութեան՝ տալով գերբնական պատիժի սպառնալիք, որ կը նուազեցնէ եսասիրութիւնը եւ կը կասեցնէ չափանիշերու խախտումը:

Քարմայի բացասական կողմերը

1. Զոհերու մեղադրում.

Հետազօտութիւնները ցոյց կու տան, որ քարման կրնայ մարդիկը մղել մեղադրելու անմեղ զոհերը իրենց դժբախտութեան համար: Երբ մարդիկ կը մտածեն քարմայի մասին, անոնք զոհերը կը գնահատեն որպէս աւելի բացասական յատկութիւններ ունեցող եւ իրենցմէ աւելի տարբեր: Այս երեւոյթը կը ծառայէ «արդար աշխարհի» ընկալումը պահպանելու, ուր գէշ բաները կը պատահին գէշ մարդոց:

2. Անհաւասարութիւններու արդարացում.

Քարմայի օրէնքի հանդէպ համոզմունքը կրնայ օգտագործուիլ ընկերային անհաւասարութիւնները օրինականացնելու եւ նուազեցնելու անարժան համարուող զոհերու օգնութիւնը:

3. Ընկճուածութիւն.

Որոշ ուսումնասիրութիւններ քարմայի համոզմունքը կապած են ընկճուածութեան հետ, յատկապէս երբ մարդիկ իրենց դժբախտութիւնը կը վերագրեն անցեալի սխալ արարքնե-

րուն:

Որոշ հետազօտողներ քարման կը դիտարկեն որպէս աշխարհի բնական օրէնք, որ կը կարգաւորէ գործողութիւններու հետեւանքները: Կարեւոր է գիտնալ նաեւ, որ քարման միայն արտաքին արարքներու մասին չէ: Մտածումները եւ խօսքերը նոյնպէս ուժ ունին: Մարդ ինչ որ իր մտքին մէջ շարունակ կը սնուցանէ, եւ ինչ որ իր բերանով կ'արտայայտէ, կրնայ ազդել իր կեանքի ընթացքին վրայ:Այս պատճառով ալ խրախուսական է մարդը սիրել, ներել, բարի խօսիլ եւ չսնուցանել բացասական մտածումներ:

Այսինքն՝ միայն ըսելը՝ «Ես բարի մարդ եմ», բաւարար չէ:

Պէտք է նայիլ՝

Ինչպէ՞ս կը խօսիմ:

Ինչպէ՞ս կը վարուիմ:

Ինչպէ՞ս կը վերաբերիմ ուրիշներուն հետ:

Ի՞նչ կը մտածեմ մարդոց մասին, երբ անոնք ներկայ չեն:

Կը ներե՞մ, թէ տարիներով վիրաւորանքը կը պահեմ:

Հետաքրքրական բացայայտում մըն է, որ քարմային հաւատալը կը նուազեցնէ անձնական վրէժխնդրութեան ձգտումը՝ մարդիկ աւելի քիչ պատրաստ են ինքնուրոյն պատժելու երրորդ անձինք, երբ կը յիշեն որ քարմա գոյութիւն ունի:

Այսինքն՝ քարմայի համոզմունքը կրնայ կատարել ընկերային կարգաւորման գործառոյթ՝ առանց մարդոց միջեւ ուղղակի բախումներու: Անիկա կը խրախուսէ համագործակցութիւնը՝ մէկ կողմէն տալով գերբնական պատիժի սպառնալիք, միւս կողմէն՝ կասեցնելով միջանձնային պատիժը, որ կրնայ սրել լարուածութիւնները:

Գիտնականները ուսումնասիրած են նաեւ, թէ ինչո՛ւ մարդիկ կը հաւատան քարմային:

Գիտական հետազօտութիւն մը, որուն մասնակցած է շուրջ 9.000 մարդ Գանատայէն, Հնդկաստանէն եւ Միացեալ Նահանգներէն, ուսումնասիրած է քարմայի նկատմամբ համոզումները: Հետազօտողները գտած են, որ քարմայի համոզումը կապ ունի «արդար աշխարհ» ունենալու գաղափարին, կրօնական համոզումներուն եւ մշակութային միջավայրին հետ: Ան նաեւ կ'ազդէ այն ձեւին վրայ, որով մարդիկ կը բացատրեն դժբախտութիւններն ու անարդարութիւնները:

Այսինքն՝ երբ մարդ կը տեսնէ, որ բարի անձ մը կը տառապի, իսկ անարդար կամ խաբեբայ անձ մը յաջողութիւն կ'ունենայ, բնական է, որ հարց տայ՝ արդարութիւնը ո՞ւր է: Քարման այս հարցումին հոգեւոր պատասխաններէն մէկն է:

Սակայն գիտութիւնը մեզ կը զգուշացնէ մէկ կարեւոր բանէ. մենք չենք կրնար ենթադրել, որ ամէն դժբախտութիւն մարդու մը նախկին «վատ արարքներուն» պատիժն է:

Հիւանդութիւնը, աղքատութիւնը, բնական աղէտները կամ պատահական դժբախտութիւնները չեն կրնար պարզապէս բացատրուիլ՝ «քարման վերադարձաւ» ըսելով: Այսպիսի մտածելակերպը կրնայ նոյնիսկ անարդար ըլլալ տուժած մարդուն նկատմամբ:

Թէեւ գիտութիւնը չէ ապացուցած քարմայի գոյութիւնը, սակայն հետաքրքրական բան մը հաստատուած է, որ մարդու վարքը իրական հետեւանքներ ունի:

Երբ մարդ բարիք կ'ընէ, ուրիշներուն կ'օգնէ եւ ընկերային կապեր կը ստեղծէ, այդ արարքները կրնան նպաստել իր սեփական բարեկեցութեան:

Ուրեմն երբ մարդ ուրիշին կ'օգնէ, ան պարտադիր չէ որ երկինքէն պարգեւ ստանայ: Փոխարէնը, ան կրնայ ստանալ ուրիշ տեսակի վարձատրութիւն՝ աւելի ամուր ընկերային կապեր, պատկանելիութեան զգացում, իմաստաւորուած կեանքի զգացում, աւելի լաւ հոգեբանական վիճակ եւ երբեմն՝ ուրիշներու աջակցութիւնը իր դժուար պահե-

րուն:

Այս իմաստով քարման կարելի է դիտել նաեւ որպէս մարդկային յարաբերութիւններու շղթայ:

Բարիք ցանելը իսկապէս կրնա՞յ մեզ աւելի լաւ զգացնել

Բարութիւնը օգտակար կրնայ ըլլալ, բայց անիկա կախարդական դեղամիջոց չէ երբ կը վերածուի ինքնամոռացութեան. քարմային մասին խօսելու ատեն կարեւոր է նաեւ չմոռնալ մէկ վտանգ: Ոմանք կը կարծեն, որ որքան շատ ուրիշներուն տան, այնքան աւելի «լաւ քարմա» պիտի ունենան: Անոնք կրնան այնքան զոհաբերուիլ, որ մոռնան իրենց սեփական կարիքները:

Բարութիւն չի նշանակեր՝միշտ «այո» ըսել:

Դուք կրնաք օգնել ուրիշին եւ միաժամանակ սահմաններ ունենալ:

Դուք կրնաք սիրել մէկը եւ մերժել անոր անարդար պահանջը:

Դուք կրնաք ներել, բայց չվերադառնալ վնասակար յարաբերութեան մը:

Դուք կրնաք բարի ըլլալ՝առանց թոյլ տալու, որ ուրիշները ձեզ օգտագործեն:

Առողջ բարութիւնը ինքնազոհաբերում չէ. անիկա կարեկցանք է՝ նաեւ դուք ձեզի հանդէպ:

Իսկ չար մարդոց քարման ի՞նչ կ'ըլլայ

Ամէնէն դժուար հարցերէն մէկն է:

Կեանքը միշտ չէ, որ արդար կը թուի: Երբեմն անազնիւ մարդը կը յաջողի, իսկ ազնիւ մարդը կը տառապի:

Այստեղ գիտութիւնը մեզի չի խոստանար, որ «ամէն մէկը անպայման պիտի ստանայ իր արժանիքը»: Փոխարէնը, անիկա ցոյց կու տայ, որ կրկնուող վարքը կը ստեղծէ կրկնուող հետեւանքներ:

Կրնանք քարման երեւակայել իբր արձագանգ՝

Դուք ժպիտ մը կ'ընծայէք մէկուն. ան կրնայ ժպիտով պատասխանել:

Դուք մէկու մը դժուար պահուն կողքին կը կանգնիք. տարիներ ետք նոյն մարդը կրնայ ձեր կողքին ըլլալ:

Դուք մէկու մը արժանապատուութիւնը կը վիրաւորէք. ան կրնայ հեռանալ ձեզմէ:

Դուք վստահութիւն կը ստեղծէք. մարդիկ աւելի պատրաստ կ'ըլլան ձեզի վստահելու:

Այսպիսով՝ քարման ոչ թէ անտեսանելի պատիժներու եւ պարգեւներու համակարգ է, այլ արարք→ հետեւանք → արձագանգ → նոր վարքի շղթայ մը:

Բարութիւն եւ առողջութիւն կապը

Բարութեան եւ առողջութեան միջեւ կապը միայն զգացական մակարդակի վրայ չէ:

Գիտական գրականութեան մէջ ընկերային կապը, փոխադարձ աջակցութիւնը եւ ուրիշներուն օգնելը կապուած են ճնշուածութեան աւելի լաւ կարգաւորման եւ բարեկեցութեան հետ: Բարութեան մասին ուսումնասիրութիւններ կը մատնանշեն նաեւ ընկերային կապի եւ ճնշուածութեան հակազդեցութեան միջեւ կապը:

Համակարգային ուսումնասիրութիւն մը գտած է, որ ուրիշներուն օգնելու եւ բարեսիրական վարքագիծը որոշ պայմաններու մէջ կապուած են դրական առողջական արդիւնքներու հետ:



Այս պատճառով «բարի եղիր» խորհուրդը միայն բարոյական պատգամ մը չէ: Որոշ չափով անիկա կրնայ նաեւ ըլլալ հոգեկան եւ ընկերային առողջութեան խորհուրդ:

Ի՞նչպէս «լաւ քարմա» ստեղծել՝ առանց կախարդանքի

Եթէ քարման դիտէք ոչ թէ իբր ապացուցուած գերբնական օրէնք, այլ որպէս իմաստուն կեանքի փիլիսոփայութիւն, կրնաք ամէն օր քանի մը պարզ բաներ ընել՝

- Խօսեցէ՛ք բարութեամբ: Մէկ նախադասութիւն կրնայ մարդու ամբողջ օրը փոխել:
- Օգնեցէ՛ք՝ առանց հաշիւ պահելու: Բարութիւնը պէտք չէ վերածուի պարտքագրութեան:
- Սորվեցէ՛ք ներողութիւն խնդրել: Սխալը ընդունիլը թուլութիւն չէ:
- Սահմաններ դրէ՛ք: Բարի մարդ ըլլալ չի նշանակեր ուրիշներու վնասակար վարքը ընդունիլ:
- Շնորհակալ եղէք: Շնորհակալութեան սովորութիւնը կրնայ ուշադրութիւնը ուղղել այն բաներուն, զորս կեանքին մէջ արդէն ունիք:
- Օգնեցէ՛ք մարդու մը:

Մեծ բարեգործութիւն մը միշտ անհրաժեշտ չէ: Երբեմն հեռաձայն մը, լսելը, մէկու մը ձեռք մեկնելը կամ պարզապէս կողքին



ըլլալը բաւարար է:

Քարմայի ամէնէն գեղեցիկ գաղափարը այն չէ, որ եթէ չարութիւն ընես՝ անպայման չարութիւն պիտի ստանաս:

Քարմայի ամէնէն կարեւոր դասը այն է որ՝ դուն ամէն օր կը ցանես՝ խօսքերով, մտքերով, ընտրութիւններով, վարքով, մարդոց հետ ունեցած յարաբերութիւններով:

Եւ այդ սերմերը կը սկսին աճիլ՝ երբեմն ուրիշներու սրտին մէջ, երբեմն մեր յիշողութեան, բնաւորութեան եւ յարաբերութիւններուն մէջ:

Գիտութիւնը չի կրնար հաստատել, որ տիեզերքը բարութեան համար մեզի անպայման պարգեւ պիտի տայ:

Բայց գիտութիւնը կրնայ մեզի ըսել, որ մեր վարքը կարեւոր է:

Բարութիւնը կրնայ կապեր ստեղծել:

Կապերը կրնան մեզ աւելի քիչ միայնակ դարձնել:

Աջակցութիւնը կրնայ օգնել մեզի ճնշուածութեան դիմակայման մէջ:

Ուրիշներուն օգնելը կրնայ նպաստել մեր բարեկեցութեան:

Ուստի, եթէ քարմա բառը ձեզի հոգեւոր իմաստով մօտ է՝ ապրեցէ՛ք անոր լաւագոյն պատգամով:

Իսկ եթէ քարմային չէք հաւատար՝ միեւնոյնն է, կ'արժէ ապրիլ այնպէս, կարծես ձեր ամէն մէկ արարքը հետք մը կը ձգէ. որովհետեւ իրականութեան մէջ, իսկապէս ալ կը ձգէ:

«Ինչ որ ցանես, այն պիտի հնձես» գուցէ բնութեան անփոփոխ օրէնք մը չէ: Բայց մարդու կեանքին մէջ շատ անգամ ճշմարտութիւն մը կը պարունակէ. այն, ինչ որ մենք ամէն օր կը ցանենք մեր վարքով, կը սկսի ձեւաւորել այն աշխարհը, որուն մէջ մենք պիտի ապրինք:

ԻՆՔՆԱԶՕՐ ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ԴԱՍՏԻԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆԸ ԵՒ ԳԵՐԽՆԱՄՔԻ ԹԱԿԱՐԴԸ





ԿԱՐԻՆԷ ՄԻՆԱՍԵԱՆ-ԹԱՇՃԵԱՆ

Արդի հասարակութեան մէջ ծնողական խընամատարութիւնը վերածուած է աննախադէպ մրցակցային ասպարէզի մը, ուր «յաջողութեան» սահմանումը յաճախ կը նեղնայ եւ կը սահմանափակուի լոկ արտաքին նուաճումներու երկար ցանկով մը: Այսօրուան մանուկները յաճախ կ'ապրին այնպիսի մանկութիւն մը, ուր անոնց առօրեան ծայրէ ծայր ծրագրուած է բարձր նիշերու, կրթական մըրցանակներու, մարզական յաջողութիւններու եւ արտադասարանային զանազան խմբակներու մասնակցութեամբ: Ծնողները, առաջնորդուելով իրենց մանուկներուն ապագան ապահովելու անկեղծ, բայց յաճախ տագնապահար մտածումներով, կը ստանձնեն մանուկին «անձնական քարտուղարի» կամ «կառավարիչի» դերը՝ միջամտելով ամէն մէկ քայլափոխի:

Այս երեւոյթը կը ստեղծէ հոգեբանական լուրջ ճգնաժամ: Մանուկները կամ երիտասարդները դպրոցէն կամ համալսարանէն վերադարձած ատեն առաջին հերթին կը դիմագրաւեն դասերու եւ քննութիւններու մասին հարցումներ, ինչ որ անոնց մէջ կը ձեւաւորէ այն համոզումը, թէ իրենց սեփական արժէքն ու ծնողական սէրը կապուած են բացառապէս իրենց ստացած նիշերուն հետ: Արդիւնքը կ'ըլլայ այն, որ երիտասարդները համալսարան կամ աշխատանքի շուկայ կը մտնեն շնչասպառ, դիւրաբեկ եւ ամբողջովին հիւծած: Այս մտահոգիչ իրականութիւնը հարկադրական կը դարձնէ վերստին քննարկել մանուկներու «ինքնազօրութեան» հասկացութիւնը եւ հասկնալ, թէ ինչպէ՛ս կարելի է դաստիարակել անկախ, տոկուն եւ հոգեպէս առողջ անհատներ:

Գերխնամքի դրսեւորումները

Կառավարչական ծնողավարութիւնը այսօր դարձած է գիտական լուրջ ուսումնասիրութիւններու առարկայ: Քսանմէկերորդ դարու թուային միջոցները զայն հասցուցած են ծայրայեղութիւններու: Օրինակ, արդի ծնողները օժտուած են տեղորոշման եւ իրազեկման զանազան ծրագիրներով, որոնք կը ստեղծեն իսկական «թուային պորտալար» մը իրենց զաւակներուն հետ: Այս հսկողութիւնը ծնողներուն թոյլ կու տայ անդադար գիտնալ իրենց զաւակներուն գտնուած վայրը, ակադեմական արդիւնքները եւ նոյնիսկ ընկերային փոխյարաբերութիւնները: Թէեւ այս համակարգերը յաճախ կը ներկայացուին որպէս ապահովութեան երաշխիք, անոնք հոգեբանական առումով կը զրկեն մանուկը բնականոն վտանգներու դիմելու եւ սեփական սխալներէն դասեր քաղելու կարելիութենէն:

Աւելի՛ն, այս վարքագիծը վերջին տարիներուն ստացած է նոր եւ աւելի կործանարար դրսեւորում մը: Ծնողները ոչ միայն կը հսկեն վերէն, այլեւ կանխարգելիչ կերպով «կը մաք-

րեն» մանուկի կեանքի ճանապարհին հանդիպող գործնական եւ յուզական բոլոր խոչընդոտները: Այս երեւոյթը այլեւս չի սահմանափակուիր դպրոցական տարիներով, այլ կը տարածուի նաեւ բարձրագոյն կրթութեան եւ մասնագիտական ասպարէզի վրայ: Համալսարանական վարչակազմերը 2026 թուականին կ'արձանագրեն ծնողական միջամտութիւններու աննախադէպ աճ, երբ ծնողները կը փորձեն բանակցիլ իրենց զաւակներուն նիշերուն շուրջ, կարգաւորել սենեակներու փոխատեղումները կամ նոյնիսկ ներկայ գտնուիլ ակադեմական խորհրդատուութեան հանդիպումներուն:



Հարցախոյզները ցոյց կու տան, որ Gen Z սերունդի աշխատողներուն 44 առ հարիւրը իրենց ինքնակենսագրականը (resume) պատրաստելու համար դիմած է ծնողական օգնութեան, 21 առ հարիւրի պարագային ծնողները ուղղակիօրէն կապ հաստատած են աշխատանքի հաւաքագրողներուն (recruiters) հետ, իսկ 20 առ հարիւրը յայտնած է, որ ծնողները ֆիզիքապէս կամ թուային տարբերակով մասնակցած են իրենց աշխատանքային հարցազրոյցներուն: Մարդկային ներուժի կառավարիչները (HR professionals) կը յայտնեն, որ ծնողները կը հեռաձայնեն՝ վիճարկելու համար աշխատավարձի առաջարկները կամ կատարողականի գնահատականները: Այսպիսի վարքագիծը լուրջ հարուած կը հասցնէ երիտասարդ թեկնածուներու անկախութեան վարկանիշին, քանի որ գործատուները զանոնք կը նկատեն սեփական խընդիրները լուծելու անընդունակ:

Ինքնորոշման տեսութիւնը եւ ինքնազօրութեան հոգեբանական նախադրեալները

Ինքնազօրութիւնը (self-efficacy), որպէս մարդկային հոգեկերտուածքի հիմնարար ըսկզբունք, կը կառուցուի բացառապէս այն ատեն, երբ մանուկը կը տեսնէ ու կը հասկընայ, որ իր սեփական գործողութիւնները կը յանգին որոշակի արդիւնքներու: Երբ ծնողքը կը ստանձնեն մանուկին փոխարէն որոշումներ կայացնելու, աշխատելու եւ դժուարութիւններ յաղթահարելու դերը, մանուկին կը փոխանցուի անուղղակի, բայց յըստակ պատգամ մը՝ «Դուն առանց ինծի չես կրնար յաջողիլ»:

Այս գործընթացը խորապէս բացատրելի է ինքնորոշման տեսութեան միջոցաւ, որ կը շեշտէ, թէ հոգեկան աճի եւ բարօրութեան համար անհրաժեշտ է երեք հիմնական հոգեբանական կարիքներու բաւարարումը.

- Ինքնավարութիւն՝ սեփական կեանքն ու փորձառութիւնները սեփական կամքով կարգաւորելու եւ անկախ գործելու զգացումը,
- Կարողութիւն՝ շրջապատին մէջ սեփական ուժերով արդիւնաւէտութեան հասնելու զգացումը՝ դժուար մարտահրաւէրներ յաղթահարելու միջոցաւ,
- Յարաբերուածութիւն՝ ընկերային կապերու, պատկանելիութեան եւ սիրուած ըլլալու զգացումը:

Գիտական հետազօտութիւնները կը հաստատեն, որ կառավարչական ծնողավարութիւնը ոչ միայն չի նպաստեր այս կարիքներուն բաւարարման, այլեւ գործնականօրէն

կը նեղէ մանուկի ինքնավարութեան եւ կարողութեան զգացումները: Կարիքներու այս հիասթափեցումը կը հանդիսանայ այն հիմնական պատճառը, որուն բերումով գերխնամքի տակ մեծցած ուսանողները համալսարանի առաջին կիսամեակին կը դժուարանան յարմարիլ նոր միջավայրին: Կարողութեան զգացումի նեղացումը ուղղակիօրէն կը կապուի ակադեմական ցած յառաջդիմութեան, ընկերային դժուարութիւններու եւ հոգեկան անկայունութեան հետ, քանի որ մանուկը կը սկսի կասկածիլ իր ուժերուն վրայ եւ ինքզինք կը նկատէ անյաջողակ:

Գործնական քայլեր. տնային գործեր, ազատ խաղ եւ կառուցողական ձախողութիւն

Ինքնազօր մանուկներ դաստիարակելու համար անհրաժեշտ է գիտակցաբար հեռանալ գերխնամքի վարքագիծերէն եւ կիրառել գործնական յստակ ռազմավարութիւններ:

Ա. Տնային պարտականութիւններու կարեւորութիւնը.

Հակառակ արդի հասարակութեան մէջ տիրող այն մօտեցման, թէ մանուկները պէտք է ազատել ամէն տեսակ ֆիզիքական աշխատանքէ՝ ակադեմական նպատակներուն վրայ կեդրոնանալու համար, հետազօտութիւնները կը փաստեն հակառակը: Գիտական ուսումնասիրութիւն մը պարզած է, որ կեանքի մէջ մասնագիտական յաջողութիւնը խորապէս կապուած է մանկութեան տարիներուն տնային գործերուն մասնակցելու հետ. որքան կանուխ կը սկսի մանուկը օգնել մեծերուն տան մէջ, այնքան աւելի արդիւնաւէտ կ'ըլլայ անոր աշխատանքային նկարագիրը: Ասիկա կը զարգացնէ ընդհանուրին օգտակար ըլլալու պատրաստակամութիւն, որ հետագային աշխատավայրերու մէջ կը դրսեւորուի որպէս օգտակար նախաձեռնողականութիւն:

Բ. Ազատ խաղ եւ ձանձրոյթ.

Անհրաժեշտ է մանուկներուն տրամադրել չծրագրուած, ազատ ժամանակ: 90-ական թուականներու ծնողավարութիւնը, որ կը բնորոշուէր «դանդաղ» կշռոյթով, ցոյց տուած է, որ ձանձրոյթը ոչ թէ թշնամի է, այլ ստեղծագործականութեան եւ երեւակայութեան զարգացման աղբիւր: Ազատ խաղի միջոցով մանուկները կը սորվին կարգաւորել ընկերային հակամարտութիւնները, կազմակերպել իրենց ժամանակը եւ լուծել գործնական խնդիրներ՝ առանց մեծահասակներու մշտական միջամտութեան:

Գ. Բնական հետեւանքներ եւ կառուցողական ձախողութիւն.

Ծնողական դաստիարակութեան կարեւորագոյն սկզբունքներէն մէկը պէտք է ըլլայ բնական հետեւանքներուն թոյլատրումը: Եթէ մանուկը մոռցած է իր դասագիրքը կամ մարզական կօշիկները, ծնողը պէտք չէ շտապեն դպրոց՝ զանոնք յանձնելու: Մանկութեան տարիներուն ապահով միջավայրի մէջ տեղի ունեցած փոքր ձախողութիւնները կը կայացնեն մանուկին հոգեկան տոկունութիւնը, որպէսզի ան հետագային կարողանայ դիմագրաւել կեանքի աւելի մեծ հարուածները:

Հեռանկարային հետեւանքները. հոգեկան առողջութիւն, մարզանք եւ ֆիզիքական ինքնագնահատական

Գերխնամքի եւ կառավարչական ծնողավարութեան բացասական հետեւանքները





լոկ տեսական եւ կարճաժամկէտ չեն, այլ ունին յստակ եւ երկար ժամանակի վրայ հաստատուած փաստարկներ: Չինաստանի համալսարաններուն մէջ կատարուած եռափուլ հետազօտութիւն մը գիտականօրէն ապացուցած է կապը գերխնամքի եւ երիտասարդներու մօտ ընկճուածութեան ախտանիշներու (depressive symptoms) միջեւ:

Հետազօտութիւնը կը բացայայտէ, որ այս հոգեբանական կործանարար ազդեցութիւնը կը յառաջանայ երկու հիմնական տարրերու միջոցով.

1. Գերվերահսկող ծնողական միջավայրը, ուր մանուկին ինքնավարութիւնը կը ճնշուի, կը նուազեցնէ անոր ներքին մղումը՝ կամաւոր կերպով զբաղելու ֆիզիքական աշխատանքով կամ մարզանքով: Մարզանքի բացակայութիւնը կը զրկէ երիտասարդը այն կենսաբանական եւ հոգեկան աղբիւրներէն (ինչպիսիք են endorphins եւ serotonin հորմոնները), որոնք կը պայքարին տխրութեան եւ մտահոգութեան դէմ:

2. Ծնողական գերխնամքը, զրկելով մանուկը սեփական մարմինն ու կարողութիւնները անկախ կերպով փորձարկելու հնարաւորութենէն, կ'աւերէ անոր ֆիզիքական ինքնագնահատականը՝ սեփական արտաքինին եւ մարմնական վստահութեան նկատմամբ: Սեփական մարմնի հանդէպ բացասական պատկերացումը կը դառնայ ընկճուածութեան ուղղակի նախադրեալ:

Այսպիսով, գերխնամքը ոչ միայն կը խանգարէ երիտասարդին ակադեմական կամ մասնագիտական կեանքը, այլեւ ուղղակիօրէն կը վնասէ անոր ֆիզիքական առողջութեան եւ հոգեկան անդորրին:

Փարոսային ծնողավարութիւն եւ անվերապահ ընդունում

Արդի ծնողավարութեան ճգնաժամէն դուրս գալու համար անհրաժեշտ է փոխել հիմնական մտայնութիւնը: Ծնողները յաճախ իրենց մանուկները կը դիտեն որպէս «պոնսայ» ծառեր, զորս պէտք է անդադար յարդարել, կտրել եւ ձեւաւորել՝ ըստ իրենց կատարեալ նկատած կաղապարին: Սակայն մանուկները «պոնսայ» չեն. անոնք իւրաքանչիւրը անծանօթ տեսակի վայրի ծաղիկներ են: Ծնողին իրական դերն է ոչ թէ ձեւաւորել զանոնք ըստ սեփական ցանկութեան, այլ ապահովել սնուցող, տոկուն եւ առողջ միջավայր մը, ուր անոնք կրնան աճիլ եւ դառնալ իրենց իսկական ինքնութիւնը:

Այս առումով, արդի հոգեբանութիւնը կ'առաջարկէ անցնիլ «փարոսային ծնողավարութեան» (lighthouse parenting) մոտէլին: Փարոսը կը կանգնի ափին՝ որպէս հանգիստ եւ անսասան ուղեցոյց, որ լոյս կը սփռէ ալեկոծ ջուրերուն վրայ, բայց չի փորձեր փոխարինել նաւապետը կամ կառավարել նաւը: Ծնողները պէտք է գործեն որպէս coach եւ ոչ թէ փոխարինող օդաչու՝ փոխանցելով անվերապահ սէր: Մանուկները պէտք է գիտնան ու զգան, որ իրենք թանկագին են որպէս մարդիկ, եւ իրենց արժէքը կախեալ չէ դըպրոցական կամ համալսարանական նիշերէն:

Միայն այս անվերապահ ընդունումով եւ ինքնուրոյն գործելու ազատութեամբ մանուկը կրնայ ձեռք բերել այն վստահութիւնը, տոկունութիւնն ու ինքնազօրութիւնը, որոնք անհրաժեշտ են կեանքի ուղին սեփական ներուժով հարթելու համար:

ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐՈՒ ՅԱՒԵՐՈՒՆ ԿԱՆԽԱՐԳԻԼՈՒՄԸ ԵՒ ՄԱՐԶԱՆՔԻ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆԸ



ԲԱԳՐԱՏ ԳՐԻԳՈՐԵԱՆ

ՏՈՔԹ. ՅԱՐՈՒԹ ՈՒՂՈՒՐԼԵԱՆ



Երեխաներուն առողջութիւնը դպրոցական կեանքին անբաժանելի մասն է: Դպրոցական տարիներուն անոնք կը կրեն ուսումնական ծանրաբեռնուածութիւն եւ յաճախ երկար ժամանակ կը նստին դասարանին մէջ: Այս պայմաններուն վրայ կ'աւելնայ դպրոցական պայուսակներուն ամէնօրեայ տեղափոխութիւնը, որ երբեմն կրնայ անհանգստութիւն պատճառել աշակերտին:

Մէջքի ցաւը կրնայ բազմաթիւ պատճառներ ունենալ (Calvo-Muրoz et al., 2018), ներառեալ ֆիզիքական անբաւարար գործունէութիւնը, մկանային յոգնածութիւնը, երկարատեւ նստակեաց կերպը եւ մարմնի կառուցուածքը: Հետեւաբար, կարեւոր է չվերագրել բոլոր ցաւերը միայն դպրոցական պայուսակին ծանրութեան:

Այս պատճառով, հարցը պէտք է սերտել ամբողջական մօտեցումով՝ ուշադրութիւն դարձնելով թէ՛ պայուսակին ծանրութեան, թէ՛ երեխային ֆիզիքական կարողութեան, թէ՛ ամէնօրեայ շարժումին եւ ընդհանուր առողջութեան:

Դպրոցական պայուսակներուն ծանրութիւնը եւ մէջքի ցաւը

Դպրոցական պայուսակին ծանրութիւնը կրնայ ազդել երեխային մարմնի շարժումներուն եւ կեցուածքին վրայ, յատկապէս երբ պայուսակը անյարմար է կամ երկար ժամանակ կը կրուի (Cuenca-Martվnez et al., 2023): Ծանրութիւն մը տեղափոխելու ընթացքին մարմինը կը գործածէ մկանները՝ հաւասարակշռութիւնը պահպանելու համար: Այս աշխատանքը կրնայ յոգնածութիւն կամ անհանգստութիւն յառաջացնել:



Այս պայուսակին ծանրութիւնը կրնայ տարբեր հետեւանքներ ունենալ, եւ ասիկա կախեալ է երեխային ֆիզիքական կարողութիւններէն, հասակէն, մկանային ուժէն եւ պայուսակը կրելու տեւողութենէն: Հետեւաբար, կարեւոր է ոչ միայն ուշադրութիւն դարձնել պայուսակին ծանրութեան, այլեւ ապահովել անոր յարմարութիւնը եւ ճիշդ գործածութիւնը:

Այս առումով, ծնողներն ու ուսուցիչները կարեւոր դեր ունին պայուսակին ծանրութիւնը վերահսկելու, երեխային գանգատները նկատի առնելու եւ անհրաժեշտ միջոցները ձեռնարկելու մէջ՝ ֆիզիքական անհանգստութիւնը նուազեցնելու եւ առողջ կեցուածքը պահպանելու նպատակով:

1. Ինչպէ՞ս նուազեցնել դպրոցական պայուսակին ծանրութիւնը.

Ա. Կրել միայն անհրաժեշտ նիւթերը.

Երեխան պէտք է դպրոց տանի միայն այդ օրուան դասերուն անհրաժեշտ գիրքերը, տետրակները եւ պարագաները: Անհրաժեշտ չեղող առարկաներու հեռացումը կրնայ նուազեցնել պայուսակին ընդհանուր ծանրութիւնը:

Բ. Ընտրել եւ ճիշդ ձեւով կրել յարմար պայուսակ.

Նախընտրելի է օգտագործել երկու լայն ուսակապերով պայուսակ մը, որ լաւ կը յարմարի երեխային մարմնին: Երկու ուսակապերուն գործածութիւնը կ'օգնէ բեռը տարածելու երկու ուսերուն միջեւ (Macias et al., 2008): Մէկ ուսով ծանր պայուսակ կրելը կրնայ անհաւասար ծանրաբեռնել մարմինը եւ անհանգստութիւն պատճառել: Պայուսակը պէտք է ըլլայ համապատասխան չափի:



Ամենէն կարեւոր կէտը այն է որ ծանր առարկաները (գիրքերը) պայման է դնել մէջքին աւելի մօտ, իսկ ամենէն թեթեւ գիրքերը կարելի է դնել պայուսակին արտաքին մասին մօտ:

Գ. Լսել երեխային գանգատները.

Ծնողները պէտք է ուշադրութիւն դարձնեն, եթէ երեխան դժուարութեամբ կը բարձրացնէ պայուսակը, կը փոխէ իր կեցուածքը կամ ցաւ կը զգայ զայն կրելուն ընթացքին: Այս նշանները ուշադրութեան արժանի են, նոյնիսկ եթէ պայուսակը այնքան ալ ծանր չէ:

Մարմնի ծանրութեան 10 տոկոսը յաճախ կը յիշուի որպէս գործնական ուղեցոյց՝ պայուսակին ծանրութիւնը գնահատելու համար (Moore et al., 2007): Սակայն գիտական ապացոյցները չեն հաստատեր, որ այս սահմանը բոլոր երեխաներուն համար մէջքի ցաւը կանխարգիլող հաստատուն կանոն մըն է:

Ֆիզիքական գործունէութեան կարեւորութիւնը երեխաներուն եւ պատանիներուն համար

Ֆիզիքական գործունէութիւնը կարեւոր դեր ունի երեխաներուն աճին, զարգացման եւ ընդհանուր առողջութեան մէջ: Քալելը, վազելը, հեծանիւ քշելը, լողը, խաղերը եւ կազմակերպուած մարզանքները կ'օգնեն զարգացնելու մկանային ուժը, դիմացկունութիւնը, հաւասարակշռութիւնը եւ շարժումներու համակարգումը (McDonough et al., 2020):

Շարժուն կենսակերպը կրնայ նաեւ պահպանել առողջ մարմնի կազմութիւնը եւ բարելաւել հոգեբանական բարեկեցութիւնը: Մկաններու ուժն ու ընդհանուր ֆիզիքական պատրաստուածութիւնը կարեւոր են առօրեայ գործողութիւնները յաջողութեամբ կատարելու համար, ներառեալ դպրոցական պայուսակ կրելը: Գիտական ուսումնասիրութիւնները (Wilhite et al., 2022) կը հաստատեն, որ ֆիզիքական կանոնաւոր գործունէութիւնը կարեւոր դեր ունի երեխաներուն ընդհանուր առողջութեան եւ զարգացման մէջ:

Այնուամենայնիւ, պէտք է զգուշանալ այն եզրակացութենէն, թէ մարզանքը ինքնին ամբողջութեամբ կը կանխէ մէջքի ցաւը: Մէջքի ցաւը բազմագործօն խնդիր մըն է, եւ ֆիզիքական գործունէութիւնը պէտք է դիտարկել որպէս առողջ կենսակերպի կարեւոր բաղադրիչ, այլ ոչ թէ միակ լուծում (Calvo-Muñoz et al., 2018):

Առողջապահական միջազգային ուղեցոյցներուն համաձայն (Bull et al., 2020)՝ 5-17 տարե-

կան երեխաներն ու պատանիները պէտք է շաբթուան ընթացքին միջին հաշուով օրական առնուազն 60 վայրկեան կատարեն չափաւոր մարզանք: Շաբաթը առնուազն երեք օր պէտք է ներառել նաեւ մկաններն ու ոսկորները ամրացնող շարժումներ:

Այս նպատակին հասնելու համար պարտադիր չէ ամէն օր մարզասրահ երթալ: Դպրոցի մէջ քալելը, բակին մէջ խաղալը, պարը, լողը եւ սիրած մարզաձեւով զբաղիլը կրնան մաս կազմել օրական գործունէութեան:

Դպրոցին եւ ընտանիքին դերը կանխարգիլման մէջ

Դպրոցական պայուսակներուն ծանրութեան կառավարումը միայն երեխան պարտականութիւնը չէ: Ծնողները, ուսուցիչները եւ դպրոցներու ղեկավարութիւնները կրնան համագործակցիլ աւելի առողջ միջավայր մը ստեղծելու համար:

Ծնողները կրնան ամէն երեկոյ ստուգել պայուսակին պարունակութիւնը եւ երեխային քաջալերել, որ կանոնաւոր շարժի: Ուսուցիչները կրնան օգնել՝ դասագիրքերու եւ տետրակներու օգտագործումը կազմակերպելով եւ անհարկի իրեր «փոխադրել»-ը նուազեցնելով:

Եզրակացութիւն

Դպրոցական պայուսակներուն ծանրութիւնը գործնական կարեւոր հարց մըն է: Անյարմար պայուսակը, երկարատեւ կրելը եւ երեխային անհատական կարողութիւնները պէտք չէ անտեսել:

Պայուսակին ծանրութիւնը նուազեցնելու, անոր պարունակութիւնը կազմակերպելու, յարմար ուսակապեր գործածելու եւ երեխային գանգատներուն ուշադրութիւն դարձնելու միջոցները կրնան բարելաւել առօրեայ յարմարութիւնը: Իսկ մարզանքը, խաղերը եւ շարժական կենսակերպը կարեւոր են երեխաներու առողջ աճին եւ ընդհանուր բարեկեցութեան համար:

Վերջապէս, կանխարգիլման ամէնէն լաւ մօտեցումը կը պահանջէ համագործակցութիւն ընտանիքին եւ դպրոցին միջեւ, գիտական ապացոյցներու վրայ հիմնուած որոշումներ եւ երեխաներուն անհատական կարիքներուն նկատմամբ ուշադրութիւն:

References:
1- https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955
2- https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000996
3- https://doi.org/10.1155/2020/8160756
4- https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2007.00198.x
5- https://doi.org/10.1093/aje/kwac212

ԱՖՀԻԼ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ



ՍՐՏԻ ԿԱԹՈՒԱԾԻ ՆՇԱՆՆԵՐ, ՉՈՐՍ ԹԵՐԵՒՍ ՉԷՔ ՆԿԱՏԵՐ

Միայն կուրծքի ցաւը չէ, որ կրնայ ահազանգել սրտի կաթուածին մասին. այլ նշաններ կրնան յայտնուիլ օրեր առաջ, ինչպէս՝

- Անբացատրելի յոգնութիւն, թուլութիւն կամ երկարատեւ կրիփի զգացողութիւն,
- Շնչարգելութիւն՝ թեթեւ ճիգէ մը ետք անգամ,
- Անհանգստութիւն ծնօտի, վիզի, մէջքի, ստամոքսի կամ ձախ թեւին մէջ,
- Սիրտխառնուք, գլխապտոյտ կամ մարսողութեան խանգարում:

ԵՐԿԱԹԻ ՊԱԿԱՍԻ ՀԵՏԵՒԱՆՔՈՎ ՍԱԿԱՒԱՐԻՒՆՈՒԹԻՒՆ (IRON DEFICIENCY ANEMIA)

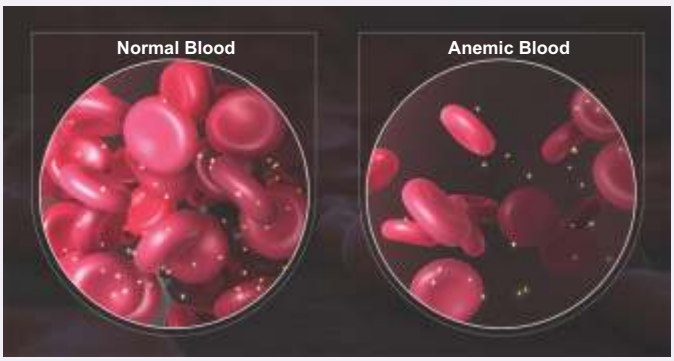


ՄԱՐԻԷԼԼԱ ՃԷՀԻՉԵԱՆ

Անընդհատ յոգնա՞ծ էք: Կը զգա՞ք կեդրոնացումի խանգարում, գլխապտոյտ, մազաթափութիւն, կամ տկարութիւն, նոյնիսկ բաւարար քնանալէ ետք: Շատ հաւանական է, որ պատճառը ո՛չ միայն ամէնօրեայ զբաղումը կամ ճնշուածութիւնն է, այլեւ՝ մեր մարմինին ամէնէն տարածուած սննդանիւթի պակասներէն մէկը՝ երկաթի պակասը (Iron deficiency):

Սակաւարիւնութիւնը/Անեմիան, որ ծանօթ է իբրեւ արեան տկարութիւն, կը յառաջանայ, երբ մարմինը բաւարար քանակութեամբ երկաթ չունի՝ *հեմոկլոպին* (Hemoglobin) արտադրելու համար:

Երկաթը կարեւոր դերակատարութիւն ունի *հեմոկլոպին*ի արտադրութեան մէջ: *Հեմոկլոպին*ը արեան կարմիր բջիջներուն (red blood cells) մէջ գտնուող այն սպիտակուցն (protein) է, որ թթուածինը (oxygen) կը փոխադրէ թոքերէն դէպի մարմինի զանազան հիւսուածքները (tissues) եւ օրգանները: Ուրեմն, երբ օրգանիզմը բաւարար երկաթ չունի, *հեմոկլոպին*ի արտադրութիւնը կը նուազի. հետեւաբար, թթուածինի քանակը կը նուազի եւ փոխադրութիւնը «կը դանդաղի», իսկ մարմինը կը սկսի «տկարանալ» եւ կը յառաջանայ երկաթի պակասի հետեւանքով սակաւարիւնութիւնը, որ սակաւարիւնութեան ամէնէն տարածուած տեսակներէն մէկն է:



Պատճառները՝

Երկաթի պակասի հետեւանքով սակաւարիւնութեան հիմնական պատճառներն են՝

- **Արեան կորուստ.**- Արեան մէջ գտնուող կարմիր բջիջները (red blood cells) կը պարունակեն երկաթ: Արիւն կորսնցնելով, կը կորսնցնենք նաեւ երկաթ:
- **Առատ դաշտան (Heavy menstruation).**- Կանանց մօտ ամէնէն տարածուած պատճառներէն մէկն է:
- **Ներքին արիւնահոսութիւն.**- Ստամոքսի խոցերը (ulcers), հաստ աղիքի բորբոքումները, բարակ կամ հաստ աղիքի պողիպները (polyps), կամ NSAIDs տեսակի ցաւազրկիչներու (painkillers) ինչպէս՝ Aspirin կամ Ibuprofen յաճախակի օգտագործումը կրնան ներքին արիւնահոսութիւն պատճառել:
- **Թութք (hemorrhoids).-** Ուղիղ աղիքի ուռած երակներու (swollen rectal veins) քրոնիկ արիւնահոսութիւնն է, որ ժամանակի ընթացքին կրնայ պատճառել երկաթի պակաս:
- **Սննդառութեան մէջ երկաթի պակաս.-** Մարմինը կանոնաւոր կերպով երկաթ կը ընտանայ սնունդէն: Եթէ սննդականոնը չի պա-

րունակեր բաւարար երկաթ (միս, ձուկ, կանաչ բանջարեղէններ կամ ընդեղէն), ժամանակի ընթացքին կրնայ երկաթի պակաս յառաջանալ:

♦ **Երկաթի ներծծման խանգարում (Inability to Absorb Iron).-** Սնունդին մէջի երկաթը կը ներծծուի (absorption) բարակ աղիքներուն (small intestine) կողմէ: Աղիքային խնդիրները, ինչպէս՝ Սելիաք հիւանդութիւնը (Celiac disease) կամ ստամոքսային վիրաբուժութիւնները (gastric surgeries), կրնան արգելք հանդիսանալ, որ մարմինը ներծծէ երկաթը:

♦ **Յղութիւն.-** Յղութեան ընթացքին կնոջ մարմինին երկաթի պահանջքը կ'աւելնայ, որովհետեւ երկաթը անհրաժեշտ է թէ՛ մօր արեան ծաւալի յաւելումին (higher blood volume) եւ թէ սաղմի (fetus) աճին համար:

Ախտանիշներ՝

Երկաթի պակասի հետեւանքով սակաւարիւնութիւնը (Iron-deficiency anemia) կրնայ յառաջանալ աստիճանաբար, եւ շատերը ընկիզբը կրնան որեւէ ախտանիշ չնկատել:



Սակայն, երբ պակասութեան քանակը աւելի բարձրանայ, կրնան յայտնուիլ հետեւեալ ախտանիշները՝

- Մշտական յոգնածութիւն եւ տկարութիւն
- Գլխապտոյտ եւ գլխացաւ
- Շունչի նեղութիւն
- Սրտի արագ զարկ
- Կեդրոնացումի խանգարում
- Գունատութիւն



- Մազաթափութիւն
- Եղունգներու տկարացում
- Պաղ ձեռքեր եւ ոտքեր
- Լեզուի բորբոքում (glossitis)
- Սառ, հող կամ կաւ ուտելու փափաք (Pica syndrome):

Ո՞ր խումբերը աւելի բարձր վտանգի ենթակայ են.

Ամէնէն շատ վտանգի ենթակայ խումբերն են՝

♦ Կանայք,

♦ Յղիներ եւ կերակրող մայրեր,

♦ Մանուկներ եւ երեխաներ. արագ աճի շրջանի երեխաները, յատկապէս անոնք, որոնք կանուխ ծնած են (premature babies) կամ միայն կովու կաթով կը սնանին, աւելի շատ երկաթի կարիք ունին:

♦ Բուսակերներ. անոնք, որոնք միս չեն ուտեր, կրնան աւելի բարձր վտանգի ենթարկըւիլ, եթէ կանոնաւոր կերպով չուտեն բուսական երկաթով (non-heme iron) եւ *վիթամին C*-ով հարուստ ուտելիքներ:

♦ Մարզիկներ. յատկապէս տոկունութեան մարզաձեւերով (endurance sports) զբաղող մարզիկները, չափազանց քրտինք արտադրող (excessive sweating) եւ վազքի ընթացքին կարմիր բջիջներու քայքայումի (foot-strike hemolysis) պատճառով, աւելի արագ կը սպառեն երկաթի պաշարները:

♦ Արեան յաճախակի նուիրատուներ (Frequent Blood Donors). անոնք, որոնք կանոնաւոր կերպով արիւն կու տան:

Կանխարգիլում (Prevention) եւ սննդառութիւն

Կանխարգիլումի նպատակով կարեւոր է սննդառութեան մէջ ընտրել երկաթով հարուստ ուտելիքներ: Նոյնպէս, *վիթամին C*-ի բարձր պարունակութիւն ունեցող սնունդի ընտրութիւնը կ'օգնէ, որ ձեր մարմինը աւելի լաւ ներծծէ երկաթը:

Երկաթի աղբիւրները՝

- Օրկան-միսեր (Organ meats), ինչպէս՝ լեարդը (liver):
- Մսեղէն, ինչպէս՝ կովու միս, խոզի միս, թռչնամիս,
- Ծովային ուտելիքներ,
- Ընդեղէններ, ինչպէս՝ ոսպ, սիսեռ,
- Մութ կանաչ գոյնի բանջարեղէններ, ինչպէս՝ սպանախը:
- Չոր պտուղներ, ինչպէս՝ չամիչը եւ ծիրանը:
- *Վիթամին C*-ով հարուստ ուտելիքներ. լաւագոյն աղբիւրներն են՝ *պրոքոլի*, պղպեղ (յատկապէս դեղին կամ կարմիր), *կրէյփֆրութ*, քիուի, ելակ, լոլիկ, նարինջ կամ նարինջի ջուր, ձմերուկ, սեխ:

Սակայն սննդառութեան մէջ երկաթը ունի հիմնական երկու ձեւ.-

1. Կենդանական երկաթ (Heme Iron): Կը գտնուի կարմիր միսի, հաւու, կամ ձուկի մէջ: Մարմինը այս ձեւը շատ աւելի դիւրութեամբ եւ արագ կը ներծծէ (15-35 առ հարիւր):

2. Բուսական երկաթ (Non-Heme Iron): Կը գտնուի ոսպի, սիսեռի, սպանախի, դդումի կամ քինուայի մէջ: Այս ձեւին ներծծումը աւելի ցած է (2-20 առ հարիւր):

Կարեւոր զգուշացում՝ Ճաշի ընթացքին կամ ճաշէն անմիջապէս ետք թէյի, սուրճի (Tannins) եւ կաթնեղէնի (Calcium) օգտագործումը կրնայ նուազեցնել երկաթի ներծծումը 60-էն 70 առ հարիւրով: Ուրեմն, անհրաժեշտ է զանոնք ստանալ երկաթով հարուստ ճաշերէն առնուազն 1,5-էն 2 ժամ առաջ կամ ետք:

*
* *

Շատ կարճ անդրադառնանք արեան ընդհանուր քննութեան:

Արեան ընդհանուր քննութիւնը անգլերէնով ծանօթ է CBC - Complete Blood Count անունով: Այս քննութիւնը կը ստուգէ մարդու առողջական ընդհանուր վիճակը եւ կը բացայայտէ հիւանդութիւններ, եւ կը պահանջուի յոգնութեան զգացումի, արիւնահոսութեան եւ կապտուկներու առկայութեան պարագային: Կը չափէ *հեմոկլոպինի* (Hemoglobin - Hb) մակարդակը, որ ցոյց կու տայ կարմիր գնդիկներուն մէջ թթուածին փոխադրող սպիտակուցին քանակը, եւ *հեմաթոքրիթի* (Hematocrit - Hct) մակարդակը՝ արեան այն տոկոսը, որ կը կազմուի արեան կարմիր բջիջներէ, ինչպէս նաեւ MCV-ն, որ ցոյց կու տայ միջին չափը կարմիր գնդիկներու, որոնք երկաթի պակասի ընթացքին աւելի փոքր կ'ըլլան:

Ֆերիթին (Ferritin). ամէնէն կարեւոր ցուցանիշն է: Ան մեր մարմնին մէջ երկաթ պահող սպիտակուցն է:

Եթէ *ֆերիթինի* մակարդակը ցած է, բայց *հեմոկլոպինի* մակարդակը բնական → երկաթի պակաս:

Եթէ *ֆերիթինի* մակարդակը բնական է, բայց *հեմոկլոպինի* մակարդակը ցած → սակաւարիւնութիւն, բայց ո՛չ յատկապէս երկաթի պակասի հետեւանքով:

Իսկ եթէ թէ՛ *ֆերիթինի* մակարդակը եւ թէ

հեմոկլոպինի մակարդակը ցած են → երկաթի պակասի հետեւանքով սակաւարիւնութիւն:

Երկաթի յաւելումներ (Iron Supplements)

Ինչպէ՞ս խմել. աւելի լաւ ներծծման համար երկաթի յաւելումները նախընտրելի է խմել պարապ ստամոքսին՝ կէս գաւաթ նարինջի հիւթով, որովհետեւ *վիթամին C*-ի լաւագոյն աղբիւրներէն է եւ կ'օգնէ, որ մարմինը աւելի լաւ ներծծէ երկաթը: Եթէ ստամոքսի ցաւ պատճառէ, կրնաք առնել ուտելէն անմիջապէս ետք:

Զգուշացում. երկաթի յաւելումները պէտք է առնուին միայն մասնագէտի մը ցուցմունքով: Պէտք եղած քանակէն աւելի օգտագործումը եւ մարմնին մէջ չափազանց երկաթի կուտակումը (iron overload / hemochromatosis)



կրնայ պատճառել փորկապութիւն (constipation), հորմոնային խանգարումներ, ստամոքսային/աղիքային ծանր խանգարումներ ինչպէս նաեւ կրնայ վնասել լեարդին եւ սիրտին:

Վէրջապէս, առողջ սնունդը միայն երկաթի, *մակնիզեումի*, *քալսիումի*, սպիտակուցի կամ ածխաջուրի մասին չէ. անիկա բոլոր սննդանիւթերուն միջեւ ճիշդ հաւասարակշռութեան մասին է:

ԱՖՀԻԼ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

ՎԵՑ ՈՒՏԵԼԻՔ, ՈՐՈՆՔ ԿԸ ՊԱՐՈՒՆԱԿԵՆ ԱՒԵԼԻ ՇԱՏ ՄԱԿՆԵԶԻՈՒՄ, ՔԱՆ ՔԱԺՈՆ (CASHEWS)

*Քաժո*ն կու տայ մօտ 82 մ.կ. *մակնեզիում* 30 կրամի մէջ, բայց հետեւեալ վեցը՝ աւելի շատ.

Դդումի սերմեր.- 154 մ.կ. (օրական պահանջին 37%-ը). լաւագոյնն է քունի, մկաններու եւ ոսկորներու առողջութեան համար:

Պրազիլական ընկոյզ.- 107 մ.կ.:

*Չիա*յի սերմեր.- 95 մ.կ. կը պարունակէ նաեւ կենսաթել (fiber) եւ *Օմեկա*-3:

Կանեփի սերմեր.- 210 մկ 3 ճաշի դգալի մէջ՝ օրական պահանջին կէսը:

Սպանախ՝ շոմին.- 157 մկ եփած՝ 1 գաւաթի մէջ:

Սեւ լուբիա.- 120 մկ եփած՝ 1 գաւաթի մէջ:

Մեր խորհուրդը. սերմերը աւելցուցէք մածունի, աղցանի կամ պտղահիւթի մէջ: Մեծահասակներուն օրական պէտք է 310-420 մկ: Մարդոց մօտ 45%-ը ունի *մակնեզիում*ի պակաս:

ՆԻՀԱՐՑՆՈՂ ՆԵՐԱՐԿՈՒՄՆԵՐՈՒ ԵՐՋԱՆԸ. ԻՆՉՊԷ՞Ս ՃԻՇԴ ՍՆԱՆԻԼ MOUNJARO, OZEMPIC, WEGOVY ԵՒ ՆՄԱՆ ԴԵՂԵՐ ԳՈՐԾԱԾԵԼՈՒ ԱՏԵՆ



ՍԻՆԹԻԱ ՄԻՔԱՅԷԼԵԱՆ-ԹԵՆՔԵՐԵԱՆ

Նիհարցնող ներարկումներու այս նոր շըրջանը փոխած է մեր մտածելակերպը գիրութեան եւ կշիռքի կառավարումին մասին:

«Mounjaro» (tirzepatide), «Ozempic» եւ «Wegovy» (semaglutide) եւ նման դեղերը շատերուն օգնած են նշանակալիօրէն նիհարնալու՝ ախորժակը նուազեցնելով, կշտանալու զգացումը աւելցնելով եւ, կարգ մը պարագաներու, ստամոքսի դատարկումը դանդաղեցնելով:

Բայց կայ կարեւոր մէկ պատգամ, զոր երբեք պէտք չէ մոռնալ.-

Ներարկումը գործիք մըն է, բայց չի փոխարիներ ճիշդ սնունդը, մարզանքը եւ առողջ սովորութիւնները:

Դեղը կրնայ աւելի դիւրին դարձնել քիչ ուտելը, բայց անիկա ինքնաբերաբար չի սորվեցներ մեզի՝ ի՞նչ ուտել: Իրականութեան մէջ,



երբ ախորժակը շատ կը նուազի, ճիշդ սընունդը աւելի կարեւոր կը դառնայ: Երբ մարդ քիչ քանակութեամբ կ'ուտէ, իւրաքանչիւր ճաշ պէտք է մարմինին տայ կարելի եղածին չափ շատ սննդային արժէք:

Նպատակը պէտք չէ ըլլայ միայն կշիռքի վրայ աւելի ցած թիւ մը տեսնելը: Նպատակը մարմնի աւելորդ ճարպը նուազեցնելն է՝ միաժամանակ պահպանելով մկանները, ուժը, լաւ սնուցումը եւ ընդհանուր առողջութիւնը:

Քիչ կեր, բայց իւրաքանչիւր պատառը արժէքաւոր դարձուր

Այս դեղերը գործածողներուն մօտ ամէնէն մեծ փոփոխութիւններէն մէկը ախորժակի մեծ նուազումն է:

Մարդ մը, որ առաջ մեծ բաժին մը ամբողջութեամբ կ'ուտէր, կրնայ յանկարծ քանի մը պատառէն ետք կշտացած զգալ: Ասիկա կըրնայ օգտակար ըլլալ նիհարնալու համար, բայց միեւնոյն ժամանակ կրնայ սննդային դժուարութիւն ստեղծել:

Քիչ ուտելը միշտ չի նշանակեր ճիշդ ուտել:

Երբ բաժինները շատ փոքր կ'ըլլան, աւելի քիչ տեղ կը մնայ այնպիսի սնունդներու համար, որոնք «protein», «fiber», «vitamins» եւ «minerals» կը հայթայթեն:

Հետեւաբար, առաջնահերթութիւնը պէտք է ըլլայ սննդարարութիւնն ու սնունդի որակը. ընտրել այնպիսի սնունդներ, որոնք փոքր բա-

ժինով իսկ մարմինին կը հայթայթեն շատ սննդարար նիւթեր:

Փոխանակ ձեր փոքր ախորժակը քաղցրեղէնով, խմորեղէնով կամ այլ սնունդներով լեցցընելու, որոնք շատ ջերմուժ ունին, բայց քիչ անհրաժեշտ սննդարար նիւթեր, նախապատուութիւն տուէք «protein»-ին, բանջարեղէնին, պտուղներուն եւ այլ սննդարար սնունդներու:

Երբ ախորժակդ քիչ է, սնունդի որակը աւելի կարեւոր է, քան քանակը:

Բնասպիտ (Protein). սննդանիւթ մը, զոր պէտք չէ անտեսենք

Կշիռքի կորուստի ընթացքին կարեւոր մըտահոգութիւններէն մէկը մկանային զանգուածի կորուստն է:

Նիհարնալը միշտ միայն ճարպի կորուստ չի նշանակեր: Կշիռքը նուազելու ընթացքին կրնայ նաեւ մկանային զանգուածի որոշ կորուստ ըլլալ: Մկանները պահպանելը շատ կարեւոր է ուժին, նիւթափոխարկումի, մարմնի բնական շարժումներուն եւ երկարաժամկէտ առողջութեան համար:

Ասոր համար «protein»-ը պէտք է ներկայ ըլլայ իւրաքանչիւր ճաշի մէջ:

Լաւ ընտրութիւններ են՝ հաւկիթ, հաւ, ձուկ, «Greek yogurt», քամած մածուն, պանիր, կաթ, եւ այլ յարմար «protein»-ի աղբիւրներ:

Եւ յիշեցէք՝ եթէ մարդ յանկարծ չի կրնար մեծ կտոր մը հաւ կամ միս ուտել, լուծումը «protein»-ը ամբողջութեամբ դադրեցնելը չէ:

Աւելի փոքր բաժին մը կրնայ բաւարար ըլլալ այդ ճաշին համար, կամ «protein»-ը կարելի է ստանալ ուրիշ աղբիւրէ մը՝ օրինակ հաւկիթ, պանիր կամ ձուկ:

«Protein»-ի պահանջը նոյնը չէ բոլորին համար: Ան պէտք է որոշուի ըստ տարիքին, կըշիռքին, ֆիզիքական գործունէութեան, առողջական վիճակին եւ անհատական կարիքներուն:

Փոքր ճաշերը կրնան աւելի յարմար ըլլալ

Երբ ախորժակը նուազած է, եւ մարդ շուտ կը կշտանայ, փոքր բաժիններով ճաշերը կըրնան շատ աւելի դիւրին ըլլալ, քան երեք մեծ ճաշերը:

Պէտք չկայ ինքզինք ստիպելու ամբողջ մեծ ափսէն վերջացնել:

Փոխարէնը՝ լսեցէք ձեր մարմնին եւ փորձեցէք օրուան ընթացքին ուտել փոքր, բայց հաւասարակշռուած ճաշեր: Դանդաղ կերէք, ժամանակ տրամադրեցէք եւ դադրեցէք երբ ձեզ յարմար չափով կշտացած կը զգաք:

Բայց կարեւոր է տարբերել քիչ ուտելը, որովհետեւ կշտացած ես, եւ ամբողջ օրը գրեթէ ոչինչ ուտելը:

Շարունակաբար չճաշելը կամ ամբողջ օրը սուրճով ու քանի մը պատառով անցընելը կրնայ պատճառ դառնալ, որ մարմինը չստանայ բաւարար «protein» եւ անհրաժեշտ սննդանիւթեր:

Ախորժակդ կրնայ փոքր ըլլալ, բայց մարմինիդ սննդային կարիքները չեն անհետացած:

Ի՞նչ ընել սիրտխառնուքի, փորափքանքի եւ փորկապութեան պարագային

Այս դեղերու օգտագործման ընթացքին կըրնան յառաջանալ մարսողական խանգարումներ, ինչպէս՝ սիրտխառնուք, շուտ կշտանալ,



փորափքանք, փորկապութիւն կամ փորհոսութիւն:

Ճաշի ընտրութիւնը եւ ուտելու սովորութիւնները կրնան երբեմն օգնել այս գանգատները աւելի դիւրին կառավարելու:

Դանդաղ ուտելը, փոքր բաժիններ ընտրելը եւ շատ մեծ կամ ծանր ճաշերէ խուսափիլը կրնայ աւելի յարմար ըլլալ:

Երբ սիրտխառնուք կայ, աւելի պարզ եւ թեթեւ սնունդները կրնան աւելի լաւ ընդունուիլ:

Փորկապութեան պարագային՝ բաւարար ջուր խմելը, բջիջանիւթով հարուստ սնունդները աստիճանաբար աւելցնելը, պտուղ եւ բանջարեղէն ուտելը եւ կանոնաւոր շարժիլը կըրնան օգտակար ըլլալ:

Սակայն եթէ գանգատները շարունակական, շատ ուժեղ կամ անսովոր են, պէտք չէ զանոնք պարզապէս ընդունիլ որպէս «դեղին բնական հետեւանքը»: Անոնք պէտք է քննարկուին բժիշկին կամ բուժող մասնագէտին հետ:

Ջուրը ընտրութիւն չէ՝ անհրաժեշտութիւն է

Երբ ախորժակը կը նուազի, երբեմն ջուր խմելն ալ կը նուազի, մանաւանդ երբ սիրտխառնուք կայ, կամ մարդ կը մոռնայ ջուր խըմել:

Ջուրը պէտք է մնայ ամէնօրեայ առաջնահերթութիւն:

Բաւարար ջուր խմելը կարեւոր է մարմնի բնական աշխատանքին համար եւ կրնայ նաեւ օգնել փորկապութեան պարագային:

Մի՛ սպասէք մինչեւ շատ ծարաւ զգաք: Փորձեցէք ջուրը կանոնաւորաբար խմել օրուան ընթացքին:

Եթէ կրկնուող փսխում կամ փորհոսութիւն կայ, օրկանիզմի ջրային հաւասարկշռութեան պէտք է յատկապէս ուշադրութիւն դարձնել, եւ եթէ գանգատները ուժեղ կամ շարունակական են, կապ հաստատել բժիշկին հետ:

Մի՛ մոռնաք բջիջանիւթը, կենսանիւթը եւ հանքանիւթը

«Protein»-ը շատ ուշադրութիւն կը գրաւէ, բայց միակ կարեւոր սննդանիւթը չէ:

Շատ փոքր ծաւալով սնունդ պարունակող սննդականոնը կրնայ նաեւ չապահովել բաւարար բջիջանիւթ, *քալսիում*, երկաթ, *մակնիզիում*, *փոթասիում* եւ կենսանիւթեր, մանաւանդ եթէ մարդ կը խուսափի պտուղներէ, բանջարեղէնէ, կաթնամթերքէ կամ այլ սնընդարար սնունդներէ:

Ասոր համար լաւ ծրագրուած սննդականոնը պէտք է պարունակէ տարբեր տեսակի սնունդներ եւ ոչ միայն «calories»-ի հաշուարկը:

Մտածեցէք այս ձեւով՝

«Protein» + բանջարեղէն + պտուղ + որակաւոր «carbohydrates» + առողջ «fats» + ջուր

Ճիշդ բաժինները միշտ պէտք է անհատականացուին՝ ըստ անձին կարիքներուն, առողջական վիճակին եւ բուժման ծրագրին:

Մարզանքը՝ յատկապէս մկանային ուժի զարգացման մարզումը

Եթէ նպատակը առողջ կերպով նիհարնալն է, մարզանքը պէտք չէ դադրի միայն այն պատճառով, որ դեղը իր ազդեցութիւնը կուտայ:

Ֆիզիքական աշխուժութիւնը, սննդառութեան եւ վարգագիծի փոփոխութեան կողքին, կարեւոր մէկ մասն է գիրութեան յաղթահարման, բժշկական դարմանումի կողքին:

Քալելը շատ լաւ է սրտի առողջութեան եւ ֆիզիքական ընդհանուր գործունէութեան համար: Բայց երբ կը խօսինք նիհարնալու ընթացքին մկանները պահպանելու մասին, մկանային ուժի զարգացման մարզումը յատուկ կարեւորութիւն ունի:

Երբ առողջական վիճակը կը թոյլատրէ, մկանային ուժի զարգացման մարզումը շաբաթը առնուազն երկու անգամ յաճախ խորհուրդ կը տրուի:

Պատգամը պարզ է՝

Մի՛ նայիր միայն կշիռքի թիւին: Նայէ նաեւ, թէ ի՞նչ կը պատահի մկաններուդ եւ ուժիդ հետ:

Դեղը մի՛ դարձներ պատճառ՝ սնունդը անտեսելու

Տարածուած սխալ մտածելակերպերէն մէկն է.- «Ես «Mounjaro» կ'առնեմ, ուրեմն այլեւս սննդականոնի պէտք չունիմ»:

Իրականութեան մէջ, այս ժամանակաշրջանին սննդառութեան ճիշդ ուղղութիւն տալը կրնայ աւելի կարեւոր ըլլալ:

Դեղը կրնայ ախորժակը նուազեցնել, բայց չ'երաշխաւորեր, որ քիչ քանակութեամբ կերած սնունդը հաւասարակշռուած եւ սննդարար է:

Անհատական սննդառութեան ծրագիր մը կրնայ օգնել մարդուն հասկնալու՝ ի՞նչը առաջնահերթ դարձնել երբ ախորժակը քիչ է, ինչպէ՞ս «protein»-ը բաժնել օրուան ընթացքին, ինչպէ՞ս կառավարել եւ ինչպէ՞ս ապահովել բաւարար սննդառութիւն՝ միաժամանակ նիհարնալով:

Հոս է, որ սննդագէտին դերը շատ կարեւոր կը դառնայ:

Ի՞նչ կը պատահի երբ դեղը դադրի

Մէկ ուրիշ պատճառ, թէ ինչո՛ւ սննդառութեան եւ ապրելաձեւին պէտք է ուշադրութիւն դարձնել առաջին օրէն իսկ, այն է, որ այս առողջ սովորութիւնները պէտք չէ ամբողջութեամբ կախեալ ըլլան դեղէն:



Կարգ մը մարդիկ կրնան ապագային նուազեցնել կամ դադրեցնել բուժումը՝ իրենց բժիշկին որոշումով:

Բուժման ընթացքին սննդային առողջ սովորութիւններ կառուցելը, ֆիզիքական գործունէութիւնը պահպանելը եւ մկանները պաշտպանելը կրնան աւելի ամուր հիմք ստեղծել կշիռքի երկարաժամկէտ կառավարումին համար:

Նպատակը պէտք է ըլլայ դեղը օգտագործել որպէս բուժման ամբողջական ծրագրի մէկ մասը, եւ ոչ թէ որպէս միակ լուծումը:

Վերջնական պատգամը

Նիհարցնող ներարկումները կրնան շատ օգտակար գործիքներ ըլլալ, բայց յաջող ձեւով նիհարնալը շատ աւելին է, քան պարզապէս քանի մը քիլօ կորսնցնելը:

«Mounjaro», «Ozempic», «Wegovy» կամ նմման դեղեր գործածելու ժամանակ յիշեցէք հիմնական կէտերը՝

- Առաջնահերթութիւն տուէք «protein»-ին:

Ընտրեցէք սննդարար ուտելիքներ:

- Կերէք փոքր, բայց հաւասարակշռուած բաժիններ:
- Բաւարար ջուր խմեցէք:
- Ներառեցէք բանջարեղէն, պտուղ:
- Մարզեցէք ձեր մարմինը եւ մի՛ մոռնաք մկանային ուժի զարգացման մարզումը:
- Լսեցէք ձեր մարմնին:

Եւ մի՛ անտեսէք ձեր սննդառութիւնը միայն այն պատճառով, որ ախորժակը նուազած է:

Կշիռքի թիւը կրնայ ցոյց տալ, թէ որքան կշիռք կորսնցուցած ես, բայց առողջութիւնդ, ուժդ, մկաններդ եւ սննդային վիճակդ շատ աւելի մեծ պատկեր մը կը պատմեն:

Նպատակը պարզապէս աւելի թեթեւ դառնալը չէ: Նպատակը աւելի առողջ, աւելի ուժեղ եւ աւելի լաւ սնուած դառնալն է:

ԱՄՐԱՊՆԴԵՆՔ ՄԵՐ ՕՐԿԱՆԻԶՄԸ



ՏՈՔԹ. ԷՏԻ ՐԱԳՈՒՊԵԱՆ

Դպրոցական տարեշրջանի սկիզբին եւ եղանակի փոփոխութեան հետ, բոլորս կարիքը ունինք ամրապնդելու մեր առողջութիւնը՝ դիմադրելու մօտալուտ ժահրերուն, միաժամանակ օգնելով մեր ուղեղին կեդրոնանալու եւ բարելաւելու մեր աշխատանքային ու դպրոցական արդիւնաւէտութիւնը:

Դժբախտաբար, գոյութիւն չունի մէկ հրաշալի միջոց, որ մէկ քայլով կարենայ իրականացնել այս բոլորը: Անոնք կը պահանջեն առողջ ապրելակերպի ընդհանուր մօտեցում: Սակայն, ստորեւ նշուած սովորութիւններն ու սննդամթերքները կրնան զգալիօրէն նպաստել մեր առողջութեան բարելաւման:

1. Ընկոյզ

Ընկոյզը առողջարար բազմաթիւ յատկութիւններ ունի: Անիկա հարուստ է *Օմեկա*-3 ճարպաթթուներով, որոնք կ'օգնեն նուազեցնելու LDL՝ այսպէս կոչուած «վատ» մաղձաճարպի մակարդակը: Այս ձեւով անոնք կը նպաստեն սրտանօթային առողջութեան պահպանման:

Բացի ատկէ, ընկոյզը կը պարունակէ «anti-oxidants» նիւթեր եւ «Vitamin E», որոնք կը նպաստեն ուղեղի գործունէութեան պահպանման եւ կրնան դանդաղեցնել տարիքին հետ կապուած մտային կարողութիւններու անկումը:

Ընկոյզը նաեւ մանրաթելերու լաւ աղբիւր է: Մանրաթելերը կը նպաստեն աղիքներու առողջութեան եւ կրնան նուազեցնել հաստ աղիքի եւ ուղիղ աղիքի քաղցկեղի վտանգը: Անիկա նաեւ կը նպաստէ աղիքներու օգտա-



կար մանրէներու բնականոն գործունէութեան: Ընկոյզը կը պարունակէ *մակնեզիում*, սպիտակուց եւ մանրաթելեր:

Օրական մէկ բուռ ընկոյզը կրնայ նշանակալի օգուտներ ապահովել առողջութեան համար:

2. Լոսդի (Salmon) կամ թունա

Լոսդին հարուստ է *Օմեկա*-3 ճարպաթթուներով, որոնք կրնան նուազեցնել սրտանօթներուն մէջ ճարպային կուտակումներու յառաջացումը եւ նպաստել արեան ճնշման ու «LDL» մաղձաճարպի մակարդակի նուազեցման:

Անիկա նաեւ կը պարունակէ բնական *ֆոս-*



ֆոր, «Vitamin D» եւ «Vitamin B6», որոնք կարեւոր են դիմադրողական համակարգի, ուղեղի գործունէութեան, ոսկորներու եւ յօդերու առողջութեան համար:

Լոսդին մէջ գտնուող մեծ քանակութեամբ սպիտակուցը կ'օգնէ մկաններու վերականգնման, իսկ «Astaxanthin» կոչուող «anti-oxidant» նիւթը կը նպաստէ աչքերու եւ մաշկին առողջութեան պահպանման:

Թունան եւս կը պարունակէ *Օմեկա*-3 ճարպաթթուներ եւ բարձրորակ սպիտակուցներ: Անիկա կրնայ ունենալ լոսդին նման առողջարար յատկութիւններ, թէեւ սննդային բաղադրութիւնը կախեալ է թունայի տեսակէն:

Թունան սովորաբար աւելի մատչելի է եւ դիւրութեամբ կը գտնուի խանութներու մէջ: Իր բարձր սպիտակուցային պարունակութեան շնորհիւ անիկա կրնայ մաս կազմել հաւասարակշռուած սննդականոնի մը, ներառեալ՝ կշիռքի կառավարումը նպատակադրող սնընդականոններու:

3. Սեւ տուրմ (70 առ հարիւրէն աւելի «cacao»-ի պարունակութեամբ)

Սեւ տուրմը կը պարունակէ «ֆլաւանոլներ» կոչուող բուսական միացութիւններ, որոնք կրնան օգնել արեան անօթներու թուլացման, արեան շրջանառութեան բարելաւման եւ արեան ճնշման նուազեցման:

«Cacao»-ի որոշ բաղադրիչներ կրնան նըպաստել նաեւ մաղձաճարպի մակարդակներու բարելաւման: Ուղեղին մէջ տուրմը կրնայ ազդել տրամադրութեան հետ կապուած նիւթերու գործունէութեան վրայ եւ նպաստել տրամադրութեան բարելաւման:



Որոշ հետազօտութիւններ կը մատնանշեն նաեւ կակաւոնի բաղադրիչներուն եւ *իճսուլինի* նկատմամբ մարմնին զգայնութեան միջեւ հընարաւոր կապ մը:

Սովորաբար, օրական 20-30 կրամ սեւ տուրմը բաւարար է՝ անոր համը վայելելու համար առանց չափազանցելու: Սակայն պէտք է նըկատի ունենալ անոր քալորիներու եւ շաքարի պարունակութիւնը:

4. Կանաչ տերեւաւոր բանջարեղէններ

Այս խումբին կը պատկանին Շոմինը (*սպանախը*), *քէյլը*, *հանտպէն*, *սըլըկը* եւ նմանատիպ այլ բանջարեղէններ:



Անոնք հարուստ են մանրաթելերով, ֆոլաթըթուով, *փոթասիում*ով եւ այլ սննդանիւթերով, որոնք կարեւոր են սրտանօթային առողջութեան եւ արեան ճնշման կարգաւորման համար:

Անոնց մէջ գտնուող «Lutein anti-oxidants» նիւթը կը նպաստէ աչքերու առողջութեան պահպանման: Մանրաթելերը կը նպաստեն աղիքներու բնականոն գործունէութեան եւ կրնան նուազեցնել հաստ աղիքի քաղցկեղի վտանգը:

Այս բանջարեղէնները նաեւ հարուստ են

«Vitamin K»-ով, որ կարեւոր դեր ունի արեան մակարդման եւ ոսկորներու առողջութեան պահպանման մէջ:

5. Մարմնամարզութիւն

Կանոնաւոր մարմնամարզութիւնը կ'օգնէ պահպանելու արեան անօթներուն ճկունութիւնը եւ կրնայ նպաստել արեան ճնշման նուազեցման:

Երբ մկանները կը գործածեն *կլուքոզը*՝ շարժում կատարելու համար, մարմինը կը բարե-



լաւէ *կլուքոզի* օգտագործման եւ կարգաւորման կարողութիւնը: Այս ձեւով մարմնամարզութիւնը կրնայ նուազեցնել երկրորդ տիպի շաքարախտի վտանգը եւ բարելաւել *ինսուլինի* նկատմամբ մարմնին զգայնութիւնը:

Ֆիզիքական գործունէութիւնը նաեւ կը խթանէ տրամադրութեան եւ բարեկեցութեան հետ կապուած ուղեղային նիւթերու, ինչպէս՝ *սերոթոնինի* եւ *էնտորֆին*ներու գործունէութիւնը: Անիկա կրնայ նուազեցնել լարուածութիւնը, անհանգստութիւնը եւ ընկճուածութեան ախտանշանները:

Մարմնամարզութիւնը նաեւ կրնայ նպաստել դիմադրողական համակարգի բնականոն գործունէութեան՝ ներառեալ բնական «Killer» բջիջներու (NK cells) գործունէութիւնը, որոնք կարեւոր դեր կը խաղան օրկանիզմը որոշ վարակներէ եւ անբնական բջիջներէն պաշտպանելու մէջ:

Արագ քայլերով օրական 30 վայրկեան քալելը լաւ սկիզբ մըն է: Կարեւոր է ընտրել տարիքին եւ առողջական վիճակին համապատասխան ֆիզիքական գործունէութիւն:

6. Օրական 7-8 ժամ քուն

Բաւարար քունը կարեւոր է յիշողութեան ամրապնդման, խնդիրներու լուծման կարողութեան եւ տրամադրութեան բարելաւման համար:

Լաւ հանգիստը նաեւ կը բարձրացնէ ուժականութիւնը, կը բարելաւէ կեդրոնանալու կարողութիւնը եւ կը պատրաստէ մեզ դիմագրաւելու առօրեայ մարտահրաւէրները:



Բաւարար քուն ունեցող մարդիկ յաճախ աւելի դիւրութեամբ կը կեդրոնանան, աւելի լաւ կը լուծեն խնդիրները եւ կրնան աւելի լաւ կառավարել իրենց լարուածութիւնը:

7. Բաւարար ջուր խմել

Արիւնը մարմնին մէջ կը փոխադրէ սննդանիւթերն ու թթուածինը: Անոր հեղուկ մասը մեծաւ մասամբ ջուրէ բաղկացած է, իսկ արեան բջիջներն ալ կը պարունակեն մեծ քանակութեամբ ջուր: Հետեւաբար, ջուրի բաւարար ընդունումը անհրաժեշտ է մարմնին բնականոն գործունէութեան համար:

Մարմնի ջուրի պահանջքը կ'աւելնայ տաք եղանակին, ֆիզիքական գործունէութեան ըն-



թացքին եւ տաքութեան բարձրացման պարագային: Տենդի ժամանակ եւս մարմինը կըրնայ աւելի շատ հեղուկ կորսնցնել, ուստի կարեւոր է կանոնաւոր կերպով հեղուկներ ընդունիլ:

Օրինակ՝ 39°C տաքութեան պարագային հեղուկի կորուստը կրնայ աւելնալ: Այդ պատճառով անհրաժեշտ է բաւարար ջուր խմել՝ ջրազրկումէ խուսափելու համար:

Սակայն պէտք է նշել, որ ջուր խմելը ժահրերը մարմինէն դուրս չի մղեր: Անոր հիմնական դերը մարմնի ջրային հաւասարակշռութիւնը պահպանելն է եւ *օրկանիզմ*ին բնականոն գործունէութեան աջակցիլը:

8. Մտային խաղեր

Մտային խաղերը կրնան օգնել յիշողութեան, ուշադրութեան եւ խնդիրներ լուծելու կարողութեան մարզման:

Անոնք նաեւ կը գործածուին վերականգնողական որոշ ծրագիրներու մէջ, ներառեալ՝ կաթուածէ ետք մտային եւ ճանաչողական կարողութիւններու վերականգնման աշխատանքներուն մէջ:

Բացի ատկէ, մտային խաղերը կրնան նըւազեցնել առօրեայ լարուածութիւնը՝ մեր ուշադրութիւնը կեդրոնացնելով հետաքրքրական եւ հաճելի գործունէութեան մը վրայ:

Սուտոքու խաղը նման մարզումներու ամէնէն ծանօթ օրինակներէն մէկն է: Ճատրակը, խաչբառերը եւ յիշողութեան խաղերն ալ կրնան օգտակար ըլլալ:

ԱՖՀԻԼ-ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ

ՁԻԹԱԻՒՂԻ ՈՒՂՂԱԿԻ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄ՝ ԲԱԺԱԿՈՎ ԿԱՄ ԴԳԱԼՈՎ. ԻՆՉ ՊԷՏՔ Է ԳԻՏՆԱԼ ՆԱԽԱՊԷՍ

Մաքուր ձէթը սիրտին համար առողջարար է, բայց զայն ուղղակի խմելը հրաշքներ չի գործեր:

Ձիթաւիւղին հետ կը ստանանք առողջարար ճարպեր եւ «polyphenol»-ներ, որոնք կը նըպաստեն աղիքներու մանրէական միջավայրին:

Սակայն պէտք է գիտնալ, որ ձէթը բաժակով կամ դգալով ուղղակի խմելը արագօրէն կ'աւելցնէ «calorie»-ները. 1 ճաշի դգալը մօտաւորապէս 120 «calorie» է:

- Խտացուած ճարպը կրնայ սիրտխառնուք կամ ստամոքսի խանգարում պատճառել:

- Ճարպալոյծ կենսանիւթերը (fat-soluble vitamins) աւելի լաւ կը ներծծուին, երբ ձէթը ուտէք բանջարեղէնի հետ:

- Կիտրոնով եւ ձէթով «մաքրագործման» (detox) որեւէ ապացոյց չկայ:

Մեր տեսակէտը. ուղղակի խմելու փոխարէն, ձէթը ցօղեցէք աղցաններու, լուբիայի եւ եփած բանջարեղէնի վրայ. նոյն օգուտը կը ստանաք՝ աւելի նուազ մարսողական վտանգով:

ԶՈՀԻ ՄՏԱԾԵԼԱԿԵՐՊԷՆ ԶԵՐԲԱԶԱՏԱԻԼ



ԱԶՆԻՒ ՓՕԼԱՏԵԱՆ

Երբ քեզի պատահածը աւելի զօրաւոր կը դառնայ, քան անկէ ետք պատահելիքը փոխելու կարողութիւնդ:

Վնաս կրելը ընտրութիւն մը չէ:

Կրնանք մատնուիլ դաւաճանութեան, մերժումի, անտեսումի, անարդարութեան, կորուստի կամ այնպիսի փորձառութիւններու, որոնք մեր մէջ խոր վէրքեր կը ձգեն: Կան նաեւ դէպքեր, զորս ապրած ենք եւ չէինք կրնար կանխել կամ վերահսկել:

Սակայն մեծ տարբերութիւն մը կայ ցաւալի փորձառութեան մը զոհը դառնալուն եւ կեանքը զոհի դիրքէն ապրելու միջեւ:

Խնդիրը չի սկսիր այն պահուն, երբ կ'ընդունինք, թէ վիրաւորուած ենք: Խնդիրը կը սկսի այն ատեն, երբ ցաւը կը դառնայ միակ ոսպնեակը, որմէ կը դիտենք մենք մեզ, կեանքը եւ ուրիշները:

Երբ մեր հարցումները միշտ նոյնն են՝

Ինչո՞ւ ե՛ս:

Ինչո՞ւ այս բոլորը ինծի՛ կը պատահին:

Անո՞նք են պատճառը, որ ես այսպէս եմ:

Եթէ անոնք փոխուին, կեանքս ալ կը փոխուի:

Ես ոչի՛նչ կրնամ ընել:

Ժամանակի ընթացքին, այս մտածումները կրնան ցաւին հանդէպ պարզ հակազդեցութիւն մը ըլլալէ դադրիլ եւ վերածուիլ ինքնութեան: Հո՛ն է, որ շատ խոր բան մը կը պատահի:

Մենք կը կորսնցնենք ոչ միայն յոյսը, այլեւ հետզհետէ կը կորսնցնենք մեր կեանքին վրայ ազդելու կարողութեան զգացումը:

Զոհի մտածելակերպը մարդը կը մղէ ինքզինք տեսնելու բանտարկուած այնպիսի պայմաններու մէջ, զորս չի կրնար փոխել, կարծես իր կեանքը ուրիշներու կողմէ կը գըրուի, իսկ ինք պարզապէս կը սպասէ, թէ ի՛նչ պիտի պատահի իրեն:

Ասիկա՛ է անոր ամէնէն վտանգաւոր կողմը:

Որովհետեւ երբ մարդ կը հաւատայ, թէ փոփոխութիւն կատարելու կարողութիւնը չունի, կը դադրի փոխելու փորձ կատարելէ:

Ան կրնայ գիտնալ, որ վնասող յարաբերութեան մը մէջ է, բայց կ'ըսէ.- «Ի՞նչ կրնամ ընել»:

Ան կրնայ գիտնալ, որ իր ապրելակերպը կը սպառէ զինք, բայց կ'ըսէ.- «Ես այսպէս եմ՝ իմ անցուցած փորձառութիւններուս պատճառով»:

Ան կրնայ գիտնալ, որ պէտք է սահմաններ դնէ, բայց կը վախնայ եւ կ'ըսէ.- «Մարդիկ պիտի չփոխուին»:

Ան կրնայ նոր առիթի մը հանդիպիլ, բայց զայն չտեսնել, որովհետեւ իր նախորդ փորձառութիւնը զինք համոզած է, թէ վերջաւորութիւնը միշտ նոյնը պիտի ըլլայ:

Այսպէս, անցեալը կը սկսի որոշումներ կայացնել ներկային փոխարէն:

Հոս է, որ պէտք է զանազանենք պատասխանատուութիւնը եւ մեղադրանքը:

Պատասխանատուութիւն ստանձնելը չի նշանակեր ըսել՝ «Ի՛մ մեղքովս պատահեցաւ ինծի»:

Կան բաներ, որոնց համար դուն պատաս-

խանատու չէիր: Սակայն պատասխանատուութիւն ստանձնելը կը նշանակէ ըսել՝ «Ես պատասխանատու չեմ այն բոլոր բաներուն համար, որոնք ինծի պատահեցան, բայց պատասխանատու եմ այն ձեւին համար, որով պիտի վարուիմ անոնց հետ»:

Այս նախադասութիւնը կրնայ մարդու կեանքին մէջ իսկական շրջադարձային կէտ մը դառնալ, որովհետեւ անիկա քեզի կը վերադարձնէ բան մը, զոր զոհի մտածելակերպը քեզմէ խլած էր՝ փոխելու եւ ազդելու կարողութեան զգացումը:

Թերեւս չկարենաս փոխել անցեալը, բայց կրնաս փոխել անոր հետ ունեցած յարաբերութիւնդ:

Թերեւս չկարենաս փոխել ուրիշ անձ մը, բայց կրնաս փոխել անոր հետ հաստատած սահմաններդ:

Թերեւս չկարենաս ջնջել պատահածը, բայց կրնաս որոշել թոյլ չտալ, որ ան որոշէ այն ամէնը, ինչ որ պիտի պատահի ապագային:

Թերեւս չկարենաս վերահսկել բոլոր պայմանները, բայց կրնաս հարց տալ ինքզինքիդ.-

«Ի՞նչ բան տակաւին կրնամ ընտրել»:

Այս հարցումը շատ աւելի զօրաւոր է, քան՝ «Ինչո՞ւ այս բոլորը ինծի կը պատահին»:

Որովհետեւ առաջին հարցումը քեզ կը վերադարձնէ գործող անձի դիրքին, մինչդեռ երկրորդը կրնայ քեզ պահել այն անձի դիրքին մէջ, որուն հետ պարզապէս բաներ կը պատահին:

Զոհի մտածելակերպէն ազատագրուիլը չի նշանակեր ուրանալ ցաւդ: Չի նշանակեր նաեւ ինքզինքիդ ըսել՝ «Մոռցի՛ր պատահածը» կամ «Դրակա՛ն մտածէ»:

Անիկա չի նշանակեր նաեւ ներել քեզի անարդարութիւն պատճառած անձին, նախքան պատրաստ զգալդ: Եւ բնաւ չի նշանակեր ընտանձնել այն վնասին պատասխանատուութիւնը, որուն մէջ դուն որեւէ դեր չես ունեցած:

Իսկական ապաքինումը կը սկսի այն ատեն, երբ կրնաս ըսել.-

Այո՛, ասիկա պատահեցաւ ինծի:

Այո՛, անիկա ազդեց վրաս:

Այո՛, անիկա իր հետքը ձգեց մէջս:

Բայց ես թոյլ պիտի չտամ, որ պատահածը դառնայ իմ ով ըլլալուս վերջնական սահմանումը:

Որովհետեւ տարբերութիւն մը կայ հետեւեալ երկու արտայայտութիւններուն միջեւ.-

«Ես այսպէս եմ, որովհետեւ անոնք հետս այսպէս վարուեցան»:

Եւ՝

«Ինծի պատահածը ազդեց վրաս, բայց հիմա ես կ'ընտրեմ, թէ ինչպէ՛ս պիտի վարուիմ այդ ազդեցութեան հետ»:

Առաջին նախադասութիւնը քեզ կը զրկէ ուժէդ, մինչդեռ երկրորդը զայն կը վերադարձնէ քեզի:

Մենք միշտ չենք ընտրեր, թէ ինչ պիտի պատահի մեզի: Սակայն գիտակցութեան, աշխատանքի եւ համապատասխան աջակցութեան շնորհիւ կրնանք սկսիլ ընտրել, թէ ինչ պիտի ընենք մեր ապրած փորձառութիւններուն հետ:

Ուրեմն, թոյլ մի՛ տար, որ վէրքդ վերածուի ինքնութեանդ, եւ թոյլ մի՛ տար, որ անցեալիդ պատմութիւնը դառնայ ապագայիդ մասին ունեցած մշտական սպասումդ:

Դուն միայն այն չես, ինչ որ քեզի պատահեցաւ: Դուն նաեւ այն ես, ինչ որ ընտրեցիր դառնալ անկէ ետք:

Իսկական ապաքինումը այն չէ, որ օր մը ըսես՝ «Ես չվիրաւորուեցայ»:

Այլ այն է, որ օր մը հասնիս այն հանգրուանին, ուր կրնաս ըսել՝ **«Ես վիրաւորուեցայ. բայց այլեւս իմ ցաւիս ընդմէջէն չեմ ապրիր»:**

ՁԵՐ ՄԱՐՄՆԱԿՐԹՈՒԹԵԱՆ ՈՒՂԵՒՈՐՈՒԹԵԱՆ ՊԱԿՍՈՂ ՕՂԱԿԸ. ՍՆՆԴԱՌՈՒԹԵԱՆ ԿԱՐԵՒՈՐՈՒԹԻՒՆԸ ՄԱՐԶԱՆՔԻՆ ՋՈՒԳԱՀԵՌ



ՆԱՆԻ ԳԱԼՈՒՍՏԵԱՆ

Յաճախ կը լսենք մարդիկ, որոնք կ'ըսեն.- «Արդէն շաբաթներէ ի վեր մարզասրահ կ'երթամ, բայց կշիռքս չի նուազիր» կամ՝ «Գրեթէ ամէն օր կը մարզուիմ, ուրեմն ինչո՞ւ արդիւնքները չեմ տեսներ»:

Եթէ դուք ալ այս հարցումները հարցուցած էք դուք ձեզի, առանձին չէք: Շատեր ժամանակ եւ ճիգ կը տրամադրեն մարզանքին, սակայն կ'անտեսեն իրենց արդիւնքներուն վրայ ազդող կարեւորագոյն գործօններէն մէկը՝ սննդառութիւնը:



Մարզանքը կենսական նշանակութիւն ունի ընդհանուր առողջութեան համար: Սակայն երբ հարցը կը վերաբերի կշիռքի կառավարման, մարմնի կազմութեան, մկաններու զարգացման եւ ֆիզիքական կարողութիւններու բարելաւման, մարզանքն ու սննդառութիւնը ձեռք ձեռքի կ'ընթանան: Կրնաք հետեւիլ ամէնէն արդիւնաւէտ մարզական ծրագիրին, բայց եթէ ձեր սննդային սովորութիւնները չեն նպաստեր ձեր նպատակներուն, կրնաք դըժուարանալ ձեր ակնկալած արդիւնքները ձեռք ձգելու մէջ:

Իրականութիւնը պարզ է. ֆիզիքապէս աշխոյժ ըլլալը կարեւոր է, սակայն ձեր կերածը, կերած քանակը եւ սննդառութեան կանոնաւորութիւնը նոյնպէս մեծ դեր կը խաղան ձեր յառաջընթացին մէջ:

1. Մարզանքը ուժանիւթ կը սպառէ, իսկ սննդառութիւնը կը ձեւաւորէ ընդհանուր պատկերը.

Ֆիզիքական գործունէութիւնը կը բարձրացնէ այն ուժանիւթին քանակը, զոր ձեր մարմինը կը գործածէ օրուան ընթացքին: Սակայն կշիռքի նուազեցումը ընդհանրապէս կը պահանջէ ուժանիւթի երկարատեւ պակասորդ մը, այսինքն՝ ժամանակի ընթացքին մարմինը պէտք է աւելի շատ ուժանիւթ գործածէ, քան ինչ որ կը ստանայ սնունդէն եւ ըմպելիներէն:

Ասիկա չի նշանակեր, որ պէտք է հաշուել ամէն մէկ քալորին կամ հետեւիլ խիստ սահմանափակումներ պարտադրող սննդակարգի մը: Այլ՝ պէտք է հասկնալ, որ ձեր ստացած ուժանիւթի քանակը կարեւոր է, նոյնիսկ երբ ձեր ընտրած սնունդը առողջարար է:

Օրինակի համար՝ մէկը կրնայ 45-60 վայրկեան մարզասրահին մէջ մարզուիլ, ապա յաւելեալ խորտիկներու, աւելի մեծ բաժիններու կամ *քալորի*ներ պարունակող ըմպելիներէ

րու միջոցով աւելի շատ ուժանիւթ ստանալ, քան ինչ որ մարզանքի ընթացքին սպառած է: Ասիկա կրնայ նուազեցնել կամ ամբողջովին չէզոքացնել կշիռքի նուազեցման համար անհրաժեշտ ուժանիւթի պակասորդը:

Կարեւոր է նաեւ յիշել, որ մարզանքը բազմաթիւ օգուտներ կ'ընծայէ՝ անկախ կշիռքին վրայ երեւցող թիւէն: Անիկա կը նպաստէ սըրտանօթային առողջութեան, կը բարելաւէ ուժն ու դիմացկունութիւնը, կը նպաստէ մկաններու պահպանման՝ կշիռքի նուազեցման ընթացքին, եւ դրական ազդեցութիւն կ'ունենայ հոգեկան բարեկեցութեան վրայ:

Նպատակը մարզանքի եւ սննդառութեան միջեւ ընտրութիւն մը կատարել չէ, այլ զանոնք համադրել այնպէս, որ նպաստեն ձեր առողջութեան եւ երկարաժամկէտ նպատակներուն:

2. «Բայց ես առողջ սնունդ կ'ուտեմ». ինչո՞ւ առողջարար սնունդն ալ կրնայ ազդել կշիռքի նուազեցման վրայ.

Սննդառութեան մասին ամէնէն տարածուած սխալ համոզումներէն մէկն է այն գաղափարը, թէ առողջարար սնունդը կարելի է անսահմանափակ քանակութեամբ ուտել՝ առանց կշիռքի վրայ ազդեցութիւն ունենալու:

Ձիթապտուղի իւղը, ընկոյզները, *աւոքատո*ն, թահինին եւ ընկուզեղէնի իւղերը կը պարունակեն արժէքաւոր սննդանիւթեր եւ կընան կատարելապէս մաս կազմել հաւասարակշռուած սննդականոնի մը: Սակայն այս սնունդներէն շատերը ուժանիւթով խիտ են, այսինքն՝ փոքր բաժինի մը մէջ համեմատաբար մեծ քանակութեամբ ուժանիւթ կը պարունակեն:

Տեսնենք առօրեայ քանի մը օրինակ:

Յաւելեալ ձիթապտուղի իւղ. առողջարար է, բայց քալորիներէ զերծ չէ. ձիթապտուղի իւղը հարուստ է ճարպերով եւ սննդականոնի լաւագոյն բաղադրիչներէն մէկն է: Սակայն մէկ ճաշի դգալը մօտաւորապէս 120 *քալորի* կը պարունակէ:

Ձեր աղցանին վրայ առատօրէն իւղ լեցընելը, ճաշ եփելու ընթացքին կրկին իւղ աւելցընելը եւ ապա ձեր ափսէին մէջ քիչ մըն ալ աւելցնելը կրնան առանձին վերցուած անշան թուիլ: Սակայն օրուան ընթացքին այս քանակները կրնան կուտակուիլ:

Օրինակ՝ օրուան ընթացքին յաւելեալ երեք ճաշի դգալ ձիթապտուղի իւղ գործածելը մօտաւորապէս 360 *քալորի* կ'աւելցնէ:

Ասիկա կը նշանակէ, թէ պէ՞տք է դադրիք ձիթապտուղի իւղ գործածելէ: Անշուշտ՝ ո՛չ: Նպատակը անոր օգուտները վայելելն է՝ միաժամանակ ուշադրութիւն դարձնելով գործածուած քանակին, մանաւանդ եթէ ձեր նպատակը կշիռք նուազեցնելն է:

Առողջարար յաւելեալ խորտիկներ. փոքր պատառներ, մեծ ընդհանուր ազդեցութիւն.

Ընկոյզները, արմաւները, *կրանոլա*ն, գետնանուշի իւղը, ուժանիւթային գնդիկները եւ տունը պատրաստուած առողջարար անուշեղէնները կրնան սննդարար ընտրութիւններ ըլլալ: Անոնք կը պարունակեն առողջարար ճարպերու, բնաթելերու, ածխաջուրերու եւ այլ արժէքաւոր սննդանիւթերու տարբեր համակցութիւններ:

Սակայն սննդարար ըլլալը ինքնաբերաբար չի նշանակեր, որ սնունդը *քալորի*ներով աղքատ է:

Ընկոյզի փոքր բուռ մը կրնայ արագօրէն վերածուիլ քանի մը բուռի: Գետնանուշի իւղին մէկ դգալը կրնայ դառնալ երեք, իսկ արմաւներով, ընկոյզներով, սերմերով եւ ընկուզեղէնի իւղով պատրաստուած ուժանիւթային գնդիկ մը կրնայ սպասուածէն աւելի մեծ քանակութեամբ ուժանիւթ պարունակել:

Նոյնը կը վերաբերի նաեւ օրուան ընթացքին յաճախակի խորտիկներ ուտելուն: Ասդին քանի մը պատառ, անդին՝ փոքր խորտիկ մը, եւ քիչ մըն ալ ուտելիք՝ ճաշ պատրաստելու ընթացքին: Այս բոլորը առանձին շատ չեն թուիր, սակայն անոնց ընդհանուր գումարը

կրնայ ազդել ձեր ստացած ուժանիւթի քանակին վրայ:

Լուծումը խորտիկները ամբողջովին վերացընելը չէ: Այլ՝ զանոնք ընտրելն է՝ նկատի ունենալով ձեր անօթութիւնը, գործունէութեան մակարդակը, սննդային կարիքներն ու նպատակները:

Փոքրիկ յաւելումները, որոնք կը կուտակուին

Անկեղծ ըլլանք. հոս մեզմէ շատեր կրնան իրենք զիրենք տեսնել:

Առողջ եւ հաւասարակշռուած նախաճաշ մը կ'ընէք, առողջարար ճաշ մը կ'ուտէք եւ կ'ուղղուիք մարզասրահ: Ապա կու գան փոքրիկ յաւելումները. քանի մը տապկուած գետնախնձորի կտոր, անուշեղէնի պատառ մը, շաքարով սուրճ մը, *չիփս*ի բուռ մը կամ շաբաթավերջի համեղ ուտելիքներ:

Այս ուտելիքները վայելելուն մէջ սխալ բան չկայ: Առողջ ապրելակերպ մը պէտք է տեղ ձգէ հաճոյքի, ընկերային առիթներու եւ ճկունութեան համար:

Դժուարութիւնը կը յառաջանայ, երբ այս յաւելումները այնքան յաճախակի կամ առատ կը դառնան, որ կը չեզոքացնեն ձեր առօրեայ սովորութիւններուն եւ մարզական ծրագիրին շնորհիւ ստեղծուած ուժանիւթի պակասորդը:

Օրինակ՝ մարզանքի ընթացքին կրնաք յաւելեալ ուժանիւթ վատնել, սակայն մարզանքէն ետք առատ խորտիկ մը, շաքարով ըմպելիք մը եւ ընթրիքի յաւելեալ բաժին մը կըրնան փոխհատուցել այդ վատնումին մեծ մասը:

Ահա թէ ինչո՛ւ կարեւոր է նկատի ունենալ ձեր սննդառութեան ընդհանուր պատկերը՝ փոխանակ կեդրոնանալու միայն հիմնական ճաշերուն վրայ:

Պէտք չունիք դադրելու ձեր սիրած ուտելիքները վայելելէ: Պէտք է հասկնաք, թէ անոնք ինչպէ՛ս կը տեղադրուին ձեր ընդհանուր առօրեային մէջ:

3. Արդեօք թերագնահատա՞ծ էք ձեր խմածներուն ազդեցութիւնը.

Սննդառութիւնը չի սահմանափակուիր ձեր կերածով: Ըմպելիներն ալ կրնան նպաստել օրական ստացած ուժանիւթի քանակին:

Շաքարով սուրճերը, քաղցրացուած թէյերը, պտուղի հիւթերը, զովացուցիչ ըմպելիները եւ ալքոլ պարունակող ըմպելիները կըրնան զգալի քանակութեամբ ուժանիւթ պարունակել՝ կախեալ իրենց բաղադրութենէն եւ մատուցուած բաժինէն:

Որոշ մարդոց մօտ հեղուկ վիճակի մէջ ըստացուած քալորիները կրնան նուազ յագեցընող ըլլալ, քան պինդ սնունդը, ուստի զանոնք աւելի դիւրին է անտեսել:

Օրինակ՝ ձեր ամէնօրեայ սուրճին մէջ բիւրաւէտ օշարակ, շաքար եւ սերուցք աւելցնելը կրնայ ժամանակի ընթացքին նկատելի տարբերութիւն յառաջացնել: Նմանապէս, ձեր սովորական ճաշերուն վրայ պարբերաբար պըտուղի հիւթ խմելը կրնայ բարձրացնել ձեր ընդհանուր ուժանիւթի ստացումը:

Ասիկա չի նշանակեր, որ բոլոր ըմպելիները պէտք է զերծ ըլլան *քալորի*ներէ: Ջուրը պէտք է ըլլայ ձեր մարմնի հեղուկներու հիմնական աղբիւրը, մինչդեռ այլ ըմպելիներ կըրնաք վայելել՝ ըստ ձեր նախասիրութիւններուն եւ սննդային կարիքներուն:

Եթէ կանոնաւորաբար կը մարզուիք, բաւարար ջուր խմելը յատկապէս կարեւոր է՝ մարզական կարողութիւնները պահպանելու եւ մարմնի վերականգնումին նպաստելու համար:

4. Բաւարա՞ր կը սնանիք՝ ձեր մարզումները ապահովելու համար.

Մինչ չափազանց ուտելը կրնայ դժուարացընել կշիռքի նուազեցումը, անբաւարար սընանիլն ալ կրնայ խանգարել ձեր յառաջընթացը:

Ոմանք կը կարծեն, թէ ուժգին մարզանքը շատ քիչ սնունդի հետ համադրելով՝ աւելի արագ կրնան նիհարնալ: Իրականութեան մէջ, շարունակաբար չափազանց քիչ սնունդ ընտանալը կրնայ յոգնածութիւն պատճառել, վատթարացնել մարզական արդիւնաւէտութիւնը, աւելցնել անօթութիւնը եւ դժուարացնել մարմինի վերականգնումը:

Բաւարար սննդառութիւնը կը հայթայթէ մարզանքի համար անհրաժեշտ ուժանիւթը եւ մկաններու վերականգնման ու յարմարողական փոփոխութիւններուն համար պահանջըւող սննդանիւթերը:

Սպիտակուցները կը նպաստեն մկաններու պահպանման եւ վերականգնման:

Ածխաջուրերը ուժանիւթի կարեւոր աղբիւր են, յատկապէս միջին եւ բարձր ուժգնութեամբ մարզանքի ընթացքին:

Ճարպերը կը նպաստեն մարմնի կենսական գործառոյթներուն:

Կենսանիւթերը, հանքանիւթերը եւ հեղուկները կարեւոր են ընդհանուր առողջութեան եւ մարզական կարողութիւններու պահպանման համար:

Ուստի հաւասարակշռուած սննդականոնը պէտք է ներառէ բազմազան սնունդներ՝ առանց անհրաժեշտութեան ամբողջ սննդախումբեր վերացնելու:

Յիշեցէք. նպատակը պարզապէս աւելի քիչ կշռելը չէ: Նպատակն է պահպանել առողջ մարմին մը, որ կրնայ լաւ գործել, վերականգնըւիլ եւ իր բնականոն գործունէութիւնը շարունակել:

5. Ի՞նչ պէտք է պարունակէ ձեր ափսէն.

Ձեր մարմնական վայելչութեան նպատակներուն հասնելու համար չափազանց խիստ սննդականոնի մը պէտք չունիք: Շատ պարագաներու, պարզ եւ հետեւողական սովորութիւնները աւելի դիւրին է պահպանել երկար ժամանակ:

Հաւասարակշռուած սննդառութեան մօտեցումը կրնայ ներառել հետեւեալները.-

Սպիտակուցներ. հաւկիթ, ձուկ, հաւի միս, կաթնամթերք, ընդեղէն՝ մկաններու պահպանման եւ վերականգնման նպաստելու համար:

Բանջարեղէն եւ պտուղներ. բնաթելերու, կենսանիւթերու, հանքանիւթերու եւ այլ օգտակար բաղադրութիւններու աղբիւրներ:

Ածխաջուրեր. ամբողջական հացահատիկներ, վարսակ, բրինձ եւ ածխաջուրերով հարուստ այլ սնունդներ՝ առօրեայ գործունէութեան եւ մարզանքի համար անհրաժեշտ ուժանիւթը հայթայթելու նպատակով:

Առողջարար ճարպեր. ձիթապտուղի իւղ, ընկոյզներ, սերմեր, *աւոքատո* եւ չհագեցած ճարպերու այլ աղբիւրներ՝ ձեր կարիքներուն համապատասխան քանակներով:

Բաւարար հեղուկներ. օրուան ընթացքին բաւարար ջուր եւ այլ հեղուկներ խմել՝ համապատասխանեցնելով քանակը մարզանքի ուժգնութեան, տեւողութեան եւ շրջապատի պայմաններուն:

Ձեր ճշգրիտ կարիքները կախեալ են բազմաթիւ գործօններէ, ներառեալ՝ ձեր տարիքէն, մարմնի չափերէն, գործունէութեան մակարդակէն, առողջական վիճակէն, մարզական նպատակներէն եւ անձնական նախասիրութիւններէն:

Բոլորին համար մէկ իտէալական սննդականոն գոյութիւն չունի: Լաւագոյն մօտեցումն այն է, որ կը բաւարարէ ձեր սննդային կարիքները, կը համապատասխանէ ձեր ապրելակերպին եւ կարելի է երկար ժամանակ պահպանել:

6. Ինչո՞ւ կշիռքին վրայ երեւցող թիւը չի փոխուիր.

Նախքան ենթադրելէ, թէ ձեր սննդականոնը կամ մարզական ծրագիրը արդիւնաւէտ չէ, կ'արժէ նկատի ունենալ մարմնի կշիռքին վրայ ազդող այլ գործօններ եւս:

Մկաններու զարգացում. եթէ ուժային մարզումներ կը կատարէք, կրնաք մկաններ զարգացնել՝ միաժամանակ նուազեցնելով մարմինի ճարպային զանգուածը: Ասիկա կրնայ փոխել մարմնի կազմութիւնը՝ առանց կշիռքին վրայ երեւցող թիւին մէջ մեծ փոփոխութիւն յառաջացնելու:

Մարմինի մէջ ջուրի պահպանում. նոր կամ ուժգին մարզումները կրնան ժամանակաւորապէս աւելցնել մարմնի մէջ պահուող ջուրի քանակը, մինչ մկանները կը վերականգնուին: Աղի գործածութիւնը, ածխաջուրերու պահեստաւորումը եւ հորմոնային տատանումներն ալ կրնան ազդել մարմնի կշիռքին վրայ:

Քուն եւ ճնշուածութիւն. անբաւարար քունը եւ երկարատեւ ճնշուածութիւնը կրնան ազդել ախորժակին, վերականգնումին, սննդային ընտրութիւններուն եւ գործունէութեան մակարդակին վրայ:

Հետեւողականութիւն. կշիռքի փոփոխութիւնները կ'արտացոլեն ժամանակի ընթացքին ձեւաւորուած սովորութիւնները, այլ ոչ թէ մէկ մարզումի կամ մէկ ճաշի արդիւնքը: Քանի մը օր առողջ սնանիլը կամ մարզուիլը միշտ չէ, որ կը բացայայտէ երկարաժամկէտ արդիւնքը:

Առօրեայ շարժում. մարզասրահի մարզումները ձեր ընդհանուր ֆիզիքական գործունէութեան միայն մէկ մասն են: Քալելը, աստիճաններով բարձրանալը, ոտքի վրայ մնալը եւ առօրեայ այլ շարժումները նոյնպէս կը նպաստեն ուժանիւթի վատնումին:



Եթէ ձեր կշիռքը եւ յառաջընթացի այլ ցուցանիշները քանի մը շաբաթ շարունակ չեն փոխուիր, կրնայ օգտակար ըլլալ վերատեսութեան ենթարկել ձեր սնունդի բաժիններ, սննդառութեան սովորութիւնները, մարզական ծրագիրը, քունն ու վերականգնումը: Կշիռքի շարունակական կամ անբացատրելի փոփոխութիւնները կրնան նաեւ մասնագիտական գնահատում պահանջել:

Մի՛ կեդրոնանաք միայն կշիռքին վրայ երեւցող թիւին: Նկատի առէք նաեւ ձեր ուժը, դիմացկունութիւնը, ուժանիւթի մակարդակը եւ մարմնի չափումներուն փոփոխութիւնները:

7. Ինչպէ՞ս համադրել մարզանքն ու սննդառութիւնը.

Զարգացնել այնպիսի սովորութիւններ, որոնք իրար կը լրացնեն:

Իրատեսական նպատակներ սահմանեցէք: Երկարատեւ եւ կայուն յառաջընթացը ընդհանրապէս աւելի օգտակար է, քան ծայրայեղ սահմանափակումներով ձեռք բերուած կշիռքի արագ նուազեցումը:

Հաւասարակշռուած ճաշեր պատրաստեցէք: Ներառեցէք սպիտակուցներ, բանջարեղէն կամ պտուղ, ածխաջուրեր եւ առողջարար ճարպեր՝ ձեր կարիքներուն համապատասխան քանակներով:

Ուշադրութիւն դարձուցէք բաժիններուն: Յատկապէս նկատի ունեցէք ուժանիւթով խիտ սնունդները, իւղերը, թանձրուկներն ու յաճախակի յաւելումները՝ առանց չափազանց սահմանափակումներ պարտադրելու դուք ձեզի:

Նախապէս ծրագրեցէք ձեր խորտիկները: Ընտրեցէք այնպիսի սնունդներ, որոնք կը յագեցնեն ձեր անօթութիւնը եւ կը բաւարարեն ձեր սննդային կարիքները՝ փոխանակ սովորութեան ուժով ուտելու:

Բաւարար սնունդ ստացէք մարզումներուն համար: Կերէք այնքան, որ կարենաք ա-

պահովել ձեր մարզանքը, եւ ուշադրութիւն դարձուցէք ձեր անօթութեան, ուժանիւթի մակարդակին ու վերականգնումին:

Առաջնահերթութիւն տուէք վերականգնումին: Բաւարար քունը, հանգստեան օրերը եւ ջուրի համապատասխան գործածութիւնը արդիւնաւէտ մարզական ծրագիրի կարեւոր մասերն են:

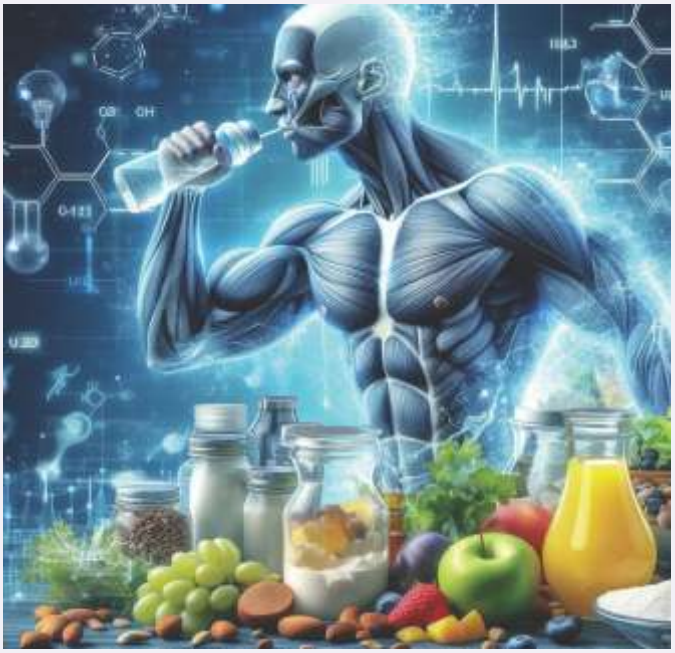
Եղէք հետեւողական, ոչ թէ կատարեալ: Մէկ ճաշը չ'որոշեր ձեր յառաջընթացը, ճիշդ ինչպէս որ մէկ մարզումը ձեր մարմինը ամբողջովին չի փոխեր: Ամէնէն կարեւորը ժամանակի ընթացքին ձեւաւորուած սովորութիւններն են:

Անհրաժեշտութեան պարագային դիմեցէք մասնագէտի: Սննդաբան մը կամ համապատասխան որակաւորում ունեցող սննդառութեան մասնագէտ մը կրնայ օգնել ձեզի մշակելու այնպիսի սննդականոն մը, որ կը նպաստէ ձեր նպատակներուն՝ առանց ձեր առողջութիւնը վտանգելու:

Եզրակացութիւն. սննդառութիւնը մարմնակրթական վայելչութենէն անջատել կարելի չէ: Մարզանքը ձեր առողջութեան համար կատարած լաւագոյն ներդրումներէն մէկն է, սակայն անիկա ամբողջական պատկերին միայն մէկ մասն է:

Եթէ մարզասրահին մէջ կը ճգնիք, բայց ձեր ակնկալած արդիւնքները չէք տեսներ, թերեւս ժամանակն է ձեր ուշադրութիւնը մարզումներէն անդին տարածելու եւ ձեր ընդհանուր սննդառութեան սովորութիւնները վերատեսութեան ենթարկելու: Ձիթապտուղի իւղի յաւելեալ քանակը, ընկոյզի քանի մը բուռերը, յաճախակի առողջարար խորտիկները եւ նոյնիսկ այն ըմպելիները, որոնց մասին հազիւ կը մտածէք, բոլորը կրնան իրենց ազդեցութիւնը ունենալ ընդհանուր պատկերին վրայ:

Սակայն յիշեցէք. խօսքը դուք ձեզ մեղադրելու, սնունդէն վախնալու կամ ձեր կերած ամէն բան մարզանքով «այրելու» փորձի մասին չէ: Խօսքը ձեր մարմնի կարիքները հասկընալու եւ ձեր նպատակներուն նպաստող տեղեկացուած ընտրութիւններ կատարելու մասին է:



Կրնաք վայելել ձիթապտուղի իւղը, ուտել ձեր սիրած անուշեղէնները, ընկերներուն հետ դուրս ճաշել եւ միաժամանակ առողջ ապրելակերպ մը զարգացնել: Կատարելութեան հասնելու կարիք չունիք. ձեզի անհրաժեշտ են հաւասարակշռութիւն, հետեւողականութիւն եւ ձեր կեանքին համապատասխանող մօտեցում մը:

Ուստի, յաջորդ անգամ երբ ձեր մարզումը կը ծրագրէք, յիշեցէք, որ սննդառութեան ալ պէտք է նոյնքան ուշադրութիւն դարձնէք: Մարզըւեցէ՛ք՝ աւելի ուժեղ դառնալու համար, կերէ՛ք ձեր մարմինը սնուցանելու համար, վերականգնեցէ՛ք ձեր ուժերը՝ աւելի լաւ գործելու համար, եւ համբերատար եղէ՛ք այս ընթացքին:

Որովհետեւ երկարատեւ արդիւնքները միայն մարզասրահին մէջ չեն կերտուիր: Անոնք կը կերտուին այն ամէնօրեայ ընտրութիւններով, զորս կը կատարէք թէ՛ մարզասրահին մէջ եւ թէ անկէ դուրս:

ԵՐԵՍՈՒՆՄԷԿ ՕՐ՝ ԿԵԱՆՔԻ ՄԸ ԻՄԱՍՏԸ. Ի ՅԻՇԱՏԱԿ ԻՄ ԴՍՏԵՐ՝ ՍԷԼԻՆԻՆ



ՅԱՍՄԻԿ ՏԱՆԻԷԼ

Քսաներկու տարի անցած է այն օրէն, երբ վերջին անգամ գրկեցի իմ փոքրիկ դուստրս՝ Սէլինս: Քսաներկու տարի այն օրէն, երբ վերջին անգամ համբուրեցի անոր պաղ այտերը: Քսաներկու տարի այն օրէն, երբ երիտասարդ մայր մը դէմ յանդիման գտնուեցաւ կեանքի ամէնէն խորունկ տառապանքներէն մէկուն եւ ինքնիրեն հարցուց, թէ ինչպէ՞ս պիտի շարունակէր սիրտը բաբախել, երբ իր դստեր սիրտը դադրած էր բաբախելէ:

Այսօր, երբ ետ կը նայիմ այն երիտասարդ կնոջ, զայն տարբեր կերպով կը հասկնամ: Կը հասկնամ անոր վախը, հարցումները, քաջութիւնը եւ, ամէնէն աւելին, այն իմաստը, որ դանդաղօրէն կը ծնէր այն փորձառութենէն, զոր այն ատեն հազիւ կարողացաւ ըմբռնել:

Սէլին ծնաւ 28 Սեպտեմբեր 2004-ին: Ցղիութեանս ամբողջ ընթացքին ունէի տարօրինակ զգացում մը, զոր նոյնիսկ բժիշկիս համար դժուար էր բացատրել: Բժշկական բոլոր քննութիւնները բնական էին, սակայն հոգիիս խորքը կը զգայի, որ մանուկս տկար էր եւ կը տառապէր: Կը խօսէի անոր հետ, երբ տակաւին արգանդիս մէջ էր, եւ կը հարցնէի՝ արդեօք լա՞ւ էր: Ինը ամիս սպասեցի այն պահուն, երբ վերջապէս պիտի կարենայի զայն գրկել, անոր բոյրը զգալ, դպչիլ անոր փոքրիկ դէմքին եւ զգալ տալ, որ ապահով ու տաքուկ տեղ մը ունէր:

Երբ հասաւ 28 Սեպտեմբերը, կը յիշեմ, որ ծննդաբերութեան ընթացքին շատ ուժգին լացի: Այդ արցունքները ֆիզիքական ցաւէն աւելի խոր տեղէ մը կու գային: Այսօր ետ նայելով՝ թերեւս իմ էութեանս մէկ մասը արդէն կը զգար այն ճամբան, որ առջեւս կը բացուէր:



Այնուհետեւ լսեցի անոր լացը:

Զայն ամուր սեղմեցի կուրծքիս՝ ցանկալով, որ անոր փոքրիկ մարմինին կրած որեւէ ցաւ ձեւով մը անցնէր իմ մարմնիս: Մայրերը կարծես կը հաւատան, որ կրնան այդ մէկը ընել: Կը ցանկանք մեր զաւակները պաշտպանել ամէն վախէ եւ ամէն տառապանքէ:

Մէկ ժամ ետք երեք բժիշկներ մտան հիւանդանոցի սենեակս եւ ըսին, որ Սէլին ծնած էր **Ֆալոյի քառամասնեայ արատով (Tetralogy of Fallot)**՝ սրտի լուրջ հիւանդութեամբ:

Յանկարծ ապագան, զոր պատկերացուցած էի, ամբողջովին փոխուեցաւ: Կային բժիշկներ, բացատրութիւններ, գործողութիւններ, վտանգներ եւ բժշկական բառեր: Կը լսէի

զա-նոնք, սակայն միտքս ուրիշ տեղ էր: Ես կը նայէի աղջկաս:

Ինծի համար մէկ բան յստակ էր.- **Իմ մանուկս իմ կարիքս ունէր:**

Եւ այդ պատճառով ուժեղ դարձայ, որովհետեւ սէրը ինձմէ ուժ կը պահանջէր:

Յաջորդ 31 օրերուն աշխարհս Սէլինն էր: Անոր բժիշկը խնդրած էր, որ անընդհատ հետեւիմ անոր եւ ուշադրութիւն դարձնեմ մորթին գոյնի որեւէ փոփոխութեան: Այդ պատասխանատուութիւնը գրեթէ պատիւ մը նկատեցի: Ժամերով պարզապէս կը նայէի անոր, կը դիտէի անոր գեղեցիկ դէմքին իւրաքանչիւր մանրամասնութիւնը, կը շօշափէի անոր փափուկ մորթն ու մազերը, կը գրկէի զայն եւ կը խօսէի հետը: Երբեմն կը մտածէի՝ արդեօք ինքն ալ նոյնքան կը վախնա՞ր զիս կորսնցնելէ, որքան ես:

Այդ 31 օրերը նաեւ հարցումներով լեցուն էին: Որքա՞ն ժամանակ պիտի ունենայի զինք զգալու, տեսնելու: Պիտի տեսնէի՞ անոր մեծնալը: Պիտի կարդայի՞ պատմութիւններ իրեն համար, ինչպէս կ'ընէի հինգ տարեկան տղուս համար: Պիտի խաղայի՞ն միասին: Մէկ տարի ետք մեր ընտանիքը ինչպիսի՞ն պիտի ըլլար:

Հարցումներ կ'անցնէին միտքէս, իսկ պատասխանները կը մնային իմ հասողութենէս անդին:

Այդ տարիքիս կը կարծէի, որ խաղաղութիւնը պիտի գար այն ժամանակ, երբ վերջապէս հասկնայի, թէ ինչո՛ւ այս ամէնը կը պատահէր: Քսաներկու տարի ետք ես բոլորովին ուրիշ բան սորված եմ.-

Կեանքի մեծագոյն հարցումներէն ոմանք նախ կ'ապրինք, երկար ժամանակ առաջ քան զանոնք հասկնալը:

28 Հոկտեմբերին, երբ Սէլինին կը նայէի, նկատեցի, որ անոր մորթին գոյնը կը փոխուէր: Մայրս քովս էր: Հարցուցի իրեն, թէ ինքն ալ կը տեսնէ՞ր այդ փոփոխութիւնը, մինչ իմ ներսս ամբողջ ուժով կը ցանկար, որ ան վըստահեցնէր, թէ ամէն ինչ լաւ է: Սակայն իրականութիւնը տարբեր էր: Շտապեցինք հիւանդանոց, եւ բժիշկները որոշեցին անմիջապէս վիրահատել:

Կը յիշեմ, որ արցունքներս զսպելով կը խօսէի բժիշկին հետ: Ներսս ահաբեկուած մայր մըն էր, սակայն կ'ուզէի, որ ան իր դիմաց տեսնէր քաջ կինը: Կը վախնայի, որ եթէ ան տեսնէր զիս կոտրուած, կրնար փորձել պաշտպանել զիս՝ իրականութիւնը մեղմացընելով: Ուստի նայեցայ անոր աչքերուն եւ հարցուցի վտանգներուն, հաւանականութիւններուն եւ այն մասին, թէ ի՛նչ պէտք էր ըսպասէինք:

Արցունքներս պատրաստ էին, բայց զանոնք զսպեցի, որովհետեւ այդ պահուն **իրականութիւնը ինծի համար աւելի կարեւոր էր, քան մխիթարութիւնը:** Պէտք էր ճշգրտօրէն գիտնայի, թէ աղջիկս ինչ վիճակի մէջ է, որպէսզի կարենայի անոր հետ միասին դիմագրաւել զայն:

Վիրահատութիւնը ժամեր տեւեց: Ապա սկսաւ սպասումը: Ամէն վայրկեան անվերջ կը թուէր: Սիրտս կարծես անոր սրտին հետ կը զարնէր: Փոքրիկ յոյս մը կը պահէի եւ կը պայքարէի, որ կրկին պիտի գրկեմ զինք, պիտի համբուրեմ անոր այտերը եւ տուն պիտի բերեմ:

Երբ վերջապէս վիրահատութեան սենեակին դուռը բացուեցաւ, տեսայ իմ փոքրիկ աղջիկս՝ բժշկական սարքերու շրջապատին մէջ: Այդ պատկերը մինչեւ այսօր դրոշմուած է մէջս:

Գիշերուան ընթացքին բազմիցս զանգեցի հիւանդանոց: Հիւանդապահուհիներն ու բժիշկները համբերութեամբ կը վստահեցնէին, որ անոր վիճակը կայուն է: Սակայն առաւօտեան ժամը հինգին՝ 29 Հոկտեմբերին, իմ ներսս բան մը փոխուեցաւ: Զանգեցի հիւանդանոց, եւ երբ տակաւին ոչ ոք ինծի բան ըսած էր, զգացի, որ Սէլին այլեւս չկար:

Անոր փոքրիկ սիրտը դադրած էր զարնելէ, իսկ իմ սիրտս կը շարունակէր բաբախել: Հարցումները վերադարձան՝ աւելի մեծ ուժով:

Ինչպէ՞ս: Ինչո՞ւ: Ինչո՞ւ ինքը: Ինչո՞ւ ես:

Քանի մը ժամ ետք՝ կէսօրէ ետք ժամը 2:00-ին, կը պատրաստուէի աղջիկս թաղել:

Կան փորձառութիւններ, որոնց դիմաց բառերը չափազանց փոքր կը թուին, եւ ասիկա տակաւին անոնցմէ մէկն է:

Յուղարկաւորութեան ընթացքին կ'ուզէի վերջին անգամ համբուրել զինք: Շուրջինները կը փորձէին զիս պաշտպանել այդ պահէն: Հայրս, որ միշտ եղած է կեանքիս ուժի կարեւոր աղբիւրներէն մէկը, կողքիս կանգնեցաւ եւ զօրավիգ եղաւ որոշումիս:

Մօտեցայ Սէլինին: Վախցած էի: Ապա համբուրեցի անոր պաղ, ճերմակ այտերը: Գըրկեցի անոր փոքրիկ մարմինը եւ լացի, կարծես թեւերուս ջերմութիւնը կրնար կրկին հասնիլ իրեն: Այդ վերջին համբոյրին ընթացքին ներսս բան մը պատահեցաւ: Վախը կորսընցուց իր ուժին մէկ մասը: Այդ անտանելի պահուն ինքզինքիս խոստում մը տուի՝ **եթէ կըրնամ այս պահէն վերապրիլ, քաջութեամբ պիտի ապրիմ:**

Այն ատեն չէի կրնար գիտնալ, թէ այդ խոստումը որքան խոր ձեւով պիտի ազդէր ապագայիս վրայ՝ իբրեւ նկարագիր:

Երկար ժամանակ ետք, ինքզինքիս հարցուցի, (ինչպէս կ'ընեն շատեր), երբ տառապանքը կը մտնէ իրենց կեանքին մէջ.

«Ինչո՞ւ»:

Ինչո՞ւ ասիկա պատահեցաւ: Ինչո՞ւ Սէլին պէտք էր տառապէր: Ինչո՞ւ ինծի տրուեցաւ դուստր մը այսքան կարճ ժամանակի մը համար: Ինչո՞ւ պէտք էր գրեթէ միաժամանակ ապրիլ մայրութեան ուրախութիւնը եւ կորըստեան ցաւը:

Տարիները անցան: Կեանքը շարունակուեցաւ:

Մեծցուցի տղաս: Դժուար որոշումներ տուի: Ուղղութիւններ փոխեցի: Մասնագիտութիւն մը ունեցայ: Մուտք գործեցի առաջնորդութեան եւ ուսուցիչ-մարզիչի աշխարհ: Ծանօթացայ տարբեր երկիրներէ եւ մշակոյթներէ եկող մարդոց: Աշխարհի տարբեր բեմերու վրայ կանգնեցայ: Գործ մը կառուցեցի: Սորվեցայ, սորվեցուցի, ինկայ, կրկին ոտքի ելայ եւ շարունակեցի դառնալ այն անձը, որ պիտի ըլլայի:

Այդ բոլոր տարիներուն Սէլին լուռ կերպով ինծի հետ ճամբորդեց:

Եւ տարիներու ընթացքին ներսս աստիճանաբար բան մը փոխուեցաւ: Դադրեցայ միայն փնտռելէ այն բացատրութիւնը, թէ ինչո՛ւ Սէլին այսքան կարճ ժամանակով մըտաւ կեանքիս մէջ, եւ սկսայ բացայայտել, թէ անոր կարճ կեանքը ի՞նչ ստեղծած էր իմ ներսս:

Բացայայտեցի, որ իմաստը լուռ կերպով աճած էր իմ ցաւիս մէջ:

Այդ փորձառութիւնը փոխեց կեանքին նայելու ձեւս: Փոխեց վախին դիմակայելու կերպս, որոշումներ առնելու ձեւս, ժամանակին տըւած արժէքս, սիրելու կերպս եւ մարդկային տառապանքը հասկնալու ձեւս:

Սէլինին կեանքը տեւեց միայն 31 օր, սակայն այդ 31 օրերը ազդեցին յաջորդող տարիներու որոշումներուս վրայ: Ցաւս տարբեր արժէք ստացաւ, որովհետեւ անոր մէջ գտայ բան մը, զոր կրնայի ինծի հետ յառաջ տանիլ:

Այս բացայայտումը մէկ պահու մէջ չեղաւ: Իմաստը աստիճանաբար բացայայտուեցաւ՝ ապրելու միջոցով: Եւ թերեւս այն մեծագոյն պատասխանատուութիւններէն մէկը, որ զիս շարունակ դէպի կեանք կը կանչէր, տղաս էր:

Ան միայն հինգ տարեկան էր: Մինչ ես կը սգայի կորսնցուցած զաւակս, տակաւին մայր էի փոքրիկ տղու մը, որուն պէտք էին իմ սէրս, ներկայութիւնս, ուժս եւ առաջնորդութիւնս: Սուգս իր տեղը ունէր, սակայն սուգիս կող-

քին կանգնած էր հինգ տարեկան տղաս՝ ուրիշ կեանք մը, որ ինծի վստահուած էր եւ որ իմ ներկայութիւնս, սէրս ու պատասխանատուութիւնս կը պահանջէր:

Պարտականութիւն ունէի զայն մեծցնելու, ապահովութիւն տալու, մանկութիւնը պաշտպանելու եւ օգնելու, որ մեծնայ, մինչ ես կը սորվէի ինչպէ՛ս կրել իմ ցաւս:

Զայն մեծցնելը դարձաւ կեանքիս իմաստի ամէնէն խոր արտայայտութիւններէն մէկը: Ան ինծի պատճառ տուաւ շարունակ ներկայ ըլլալու, մինչ ես տակաւին կը սորվէի ապրիլ պատահածին հետ: Անոր միջոցով, իմ առած դժուար որոշումներուն միջոցով, այն քաջութեան միջոցով, զոր կը յայտնաբերէի ամէն անգամ, երբ կեանքը կրկին մարտահրաւէրի առջեւ կը դնէր զիս, եւ այն մարդոց ու փորձառութիւններուն միջոցով, որոնք ձեւաւորեցին ճամբաս, իմաստը շարունակեց բացուիլ:

Տարիներու ընթացքին դարձայ առաջնորդ, մարզիչ, գործարար կին, բայց ամէնէն առաջ՝ տարբեր մարդ մը:

Ետ նայելով՝ կը տեսնեմ, որ հարցումը ինքնին դանդաղօրէն փոխուած էր:

Իմ մէջի երիտասարդ մայրը յուսահատօրէն կը հարցնէր.

«Ինչո՞ւ ասիկա պատահեցաւ ինծի»:

Տարիներ ետք կեանքը զիս առաջնորդեց դէպի ուրիշ հարցում մը.

«Ի՞նչ պիտի ընեմ այն բանին հետ, որ պատահեցաւ ինծի»:

Հոն էր, որ իմաստը գտայ:

Իմաստը ծնաւ այն պահուն, երբ դադրեցայ փնտռելէ, թէ ինչո՛ւ Սէյիհ հեռացած էր, եւ սկսայ բացայայտել, թէ անոր կարճ կեանքը ի՞նչ կը խնդրէր ինձմէ դառնալ:

Սկսայ հասկնալ, որ իմաստը միայն փորձառութիւն մը չի բացատրեր: Ան մեզի կու տայ անոր արձագանգելու կերպ մը: Ան թոյլ կու տայ, որ ցաւը դառնայ մեր ով ըլլալուն, մեր արժէքներուն, մեր ներդրումին եւ մեր ապրելու ընտրած ձեւին մէկ մասը:

Եւ ապա, տարիներ ետք, գեղեցիկ բան մը պատահեցաւ:

Գիրքեր կը փնտռէի կարդալու համար, երբ Վիքթոր Ֆրանքլի «Մարդուն իմաստի որոնումը» գիրքը գրաւեց ուշադրութիւնս: Ես երբեք չէի ուսումնասիրած *Լոգոթերափիա*ն: Ֆրանքլի եւ անոր գործին մասին քիչ բան գիտէի: Պարզապէս ընտրեցի գիրքը եւ սկսայ կարդալ:

Էջերը դարձնելուս ընթացքին ունեցայ այն հազուադէպ պահերէն մէկը, երբ ներսէդ բան մը յանկարծ կ'ըսէ.

«Վա՛յ... ես ասիկա կը ճանչնամ»:

Անիկա տարօրինակօրէն ծանօթ կը թուէր:

Դոկտ. Ֆրանքլ բառերով եւ փիլիսոփայութեամբ կը ներկայացնէր բան մը, զոր ես արդէն բացայայտած էի իմ կեանքի փորձառութեան միջոցով. երբ մարդ արարածը կը դիմագրաւէ իր վերահսկողութենէն վեր տառապանք մը, ան տակաւին կը պահպանէ իմաստ մը գտնելու կարողութիւնը՝ այն կերպով, որով կը հակազդէ այդ տառապանքին:

Կը յիշեմ, թէ որքան արտասովոր կը թուէր ինծի, որ ես այս հասկացողութեան հասած էի «ճամբորդութեանս» միջոցով՝ առանց գիտնալու, որ Վիքթոր Ֆրանքլ ամբողջ փիլիսոփայութիւն մը եւ բուժական մօտեցում մը մշակած էր իմաստ փնտռելու մարդկային ձգտումին շուրջ:

Հետեւաբար Ֆրանքլի գիրքը շատ յատուկ տեղ գրաւեց «ճամբորդութեանս» մէջ: Անիկա ինծի օգնեց ճանչնալու, հասկնալու եւ բառերով արտայայտելու բան մը, որ կեանքը արդէն սորվեցուցած էր ինծի:

Եւ թերեւս ասիկա իմաստի ամէնէն գեղեցիկ կողմերէն մէկն է.- երբեմն զայն կը հասկընանք մտքով, իսկ երբեմն կեանքը նախ մեզի կը սորվեցնէ զայն:

Այդ պահէն սկսեալ հետաքրքրութիւնս Ֆրանքլի եւ Լոգոթերափիայի նկատմամբ ա-

ւելի խորացաւ: Կ'ուզէի աւելի հասկնալ: Սկսայ կարդալ, ուսումնասիրել, խօսիլ «Մարդուն իմաստի որոնումը» գիրքին մասին, զայն խորհուրդ տալ ուրիշներու եւ վերջապէս ընտրել զայն իմ «Գիրքի Ակումբիս» համար:

Կը զգայի, որ անոր փիլիսոփայութիւնը կը բաժնէի տարբեր համայնքներու հետ, որովհետեւ անոր պատգամը այնքան խոր կերպով կը համընկնէր այն բանին հետ, զոր ես արդէն ապրած էի:

Տարիներ ետք, երբ տեսայ, որ Լիբանանեան Ամերիկեան Համալսարանը (LAU) *Լոգոթերափիա*յի դասընթացք մը կ'առաջարկէր, որոշումս քանի մը վայրկեանէն տրուեցաւ:

Ճշգրտօրէն գիտէի, թէ ինչո՛ւ կ'ուզէի զայն ուսումնասիրել:

Մարդիկ ինծի կը հարցնէին.- «Ինչո՞ւ *Լոգոթերափիա*: Դուն գործարար կին ես: Առաջնորդութեան մէջ կ'աշխատիս: Մարզիչ ես: Ինչո՞ւ ասիկա ուսումնասիրել»:

Պատասխանս պարզ էր.- **«Այս մէկը հոգիիս համար է»:**

Եւ խորքին մէջ ուրիշ պատասխան մը եւս կար.- **«Այս մէկը Սէլինին համար է»:**

*Լոգոթերափիա*յի ուսումնասիրութիւնը ինծի համար աւելին դարձաւ, քան ակադեմական ուղի մը: Անիկա դարձաւ միջոց մը՝ աւելի խորանալու այն բանին մէջ, որ կեանքը սկսած էր ինծի սորվեցնել քսաներկու տարի առաջ:

Անիկա ինծի օգնեց աւելի գիտակցաբար հասկնալու այն, ինչ արդէն բացայայտած էի փորձառութեամբ. **իմաստը խորապէս անձնական է: Իմաստը կը բացայայտուի:**

Մենք իմաստ կը բացայայտենք այն բաներուն մէջ, զորս կու տանք աշխարհին, մեր ապրած սիրոյ մէջ եւ երբեմն այն վերաբերմունքին մէջ, զոր կ'ընտրենք, երբ կը դիմագրաւենք մեր վերահսկողութենէն վեր իրականութիւն մը:

Սէլինին կարճ կեանքը դարձաւ իմ երկար ճամբորդութեանս մէկ մասը:

Անոր տկար սիրտը ուժ արթնցուց իմ սրտիս մէջ: Անոր խոցելիութիւնը ինծի քաջութիւն սորվեցուց: Անոր կարճ ներկայութիւնը ինծի սորվեցուց ներկայ ըլլալու անչափելի արժէքը: Անոր մահը ինծի սորվեցուց ժամանակին թանկագին ըլլալը: Իմ անպատասխան հարցումները ինծի սորվեցուցին, որ կեանքը կրնայ խորապէս իմաստալից մնալ, նոյնիսկ երբ կարգ մը պատասխաններ կը մնան մեր հասողութենէն անդին:

Եւ այդ վերջին համբոյրը ինծի սորվեցուց բան մը, զոր մինչեւ այսօր հետս կը տանիմ կեանքիս ամէն դժուար հանգրուանին.

Քաջութիւնն ու վախը կրնան գոյութիւն ունենալ նոյն պահուն մէջ:

Վախցած էի, երբ խոնարհեցայ զինք համբուրելու, սակայն այնուամենայնիւ համբուրեցի: Ինչ-որ ձեւով՝ համբոյրով մը կոտրեցի վախը:

Թերեւս այդ էր առաջին խորունկ դասս վերաբերմունքի ազատութեան մասին՝ *Լոգոթերափիա*ն գիտնալէս շատ առաջ:

Այսօր կը հասկնամ, թէ որքան կարեւոր էր այդ պահը: Ինծի համար քաջութիւնը դարձաւ որոշում մը այն մասին, թէ ինչպէ՛ս պիտի հակազդէի ամէն անգամ, երբ վախը յայտնուէր:

Նաեւ սորվեցայ, որ ուժը բազմաթիւ ձեւեր ունի: Երբեմն ուժը անկողինէն ելլելն է, երբ սիրտդ սուգի մէջ է: Երբեմն ուրիշ զաւակ մը մեծցնելն է՝ միաժամանակ քու կորսնցուցած զաւկիդ յիշատակը կրելով: Երբեմն որոշում մը տալն է, երբ վստահութիւնը հասանելի չէ: Երբեմն ինքզինքիդ թոյլ տալն է կրկին ծիծաղելու, կրկին երազելու, կրկին կեանքը սիրելու եւ ուրախութիւնը ողջունելու, երբ անիկա վերադառնայ:

Սորվեցայ, որ բուժուիլն ու մոռնալը բոլորովին երկու տարբեր փորձառութիւններ են:

Սէլին կը մնայ ինձմէ մէկ մաս մը: Անոր տեղը սրտիս մէջ փոխարինելու կարիք չունէր:

Կեանքս պարզապէս աճեցաւ այդ տեղին շուրջ:

Քսաներկու տարի ետք կրնամ անոր մասին խօսիլ արցունքներով եւ ժպիտով, տըխրութեամբ եւ երախտագիտութեամբ: Մարդ արարածը կրնայ միաժամանակ բազմաթիւ զգացումներ կրել: Թերեւս հասունութիւնը կը նշանակէ սորվիլ իւրաքանչիւր զգացումի իր արժանի տեղը տալ:

Նաեւ սորվեցայ, որ մարդիկ ուրիշի տառապանքին կը հակազդեն իրենց հասկնալու կարողութեան համաձայն: Ոմանք գեղեցիկ կերպով զօրավիգ եղան ինծի: Ոմանք դատեցին զիս: Ոմանք դժուարացան հասկնալ, թէ ինչո՛ւ այսքան խորապէս կը սգայի մանուկի մը համար, որ ընդամէնը մէկ ամիս ապրած էր:

Ժամանակի ընթացքին դադրեցայ ցաւս ուրիշներու հասկնալու կարողութեամբ չափել:

Սէրը կը չափուի խորութեամբ, ոչ տեւողութեամբ:

Երեսունմէկ օրեր կրնան իրենց մէջ կեանքի մը չափ սէր կրել:

Թերեւս Սէլինէն ինծի տրուած ամէնէն կարեւոր դասերէն մէկը այն է, որ կեանքի մեր դուռը բերած բաներուն վրայ մեր վերահսկողութիւնը կրնայ սահմանափակ ըլլալ, սակայն մեր փորձառութիւններէն ստեղծած բաներուն հանդէպ մեր պատասխանատուութիւնը կրնայ անսահման ըլլալ:

Ցաւը ունի մեզ վերաձեւաւորելու ուժը: Երբ գիտակցաբար կ'ընտրենք, թէ ինչ պիտի ընենք անոր հետ, անիկա կրնայ խորացնել մեր մարդկայնութիւնը, ընդլայնել մեր կարեկցանքը եւ մեզ աւելի մօտեցնել ուրիշներու տառապանքը հասկնալուն:

Իմ տառապանքս ընդլայնեց ուրիշներու տառապանքը տեսնելու կարողութիւնս: Ան ձեւաւորեց այն մայրը, որ դարձայ: Ան ձեւաւորեց այն առաջնորդը, որ դարձայ: Ան ձեւաւորեց այն մարզիչը, որ դարձայ: Ամէնէն առաջ՝ ան ձեւաւորեց այն մարդը, որ տակաւին կը շարունակեմ դառնալ:

Եւ թերեւս այս է նաեւ պատճառը, որ կը հաւատամ, թէ մեր պատմութիւնները արժանի են բաժնեկցուելու: Երբ իմաստ կը բացայայտենք մեր ապրածներուն միջոցով, այդ իմաստը ուրիշներու հետ բաժնելը ինքնին կրնայ ներդրում մը դառնալ:

Անկեղծութեամբ եւ նպատակով պատմուած պատմութիւն մը կրնայ մեզմէ շատ աւելի հեռու երթալ: Անիկա կրնայ հասնիլ մէկու մը, որուն երբեք պիտի չհանդիպինք, դպչիլ սրտի մը, որուն գոյութեան մասին երբեք պիտի չիմանանք, կամ քաջութիւն տալ մէկու մը, որ լռութեամբ իմաստ կը փնտռէ:

Մեր պատմութիւնները կրնան կամուրջներ դառնալ մարդոց միջեւ՝ կամուրջներ, որոնց միջոցով աւելի խորապէս կը հասկընանք զիրար, կը կապուինք մեր ընդհանուր մարդկայնութեան միջոցով եւ կը գիտակցինք կեանքի թանկագին արժէքին:

Թերեւս, տեղ մը, մէկը մեր պատմութեան միջոցով կրնայ նոյնիսկ իր ճամբորդութեան մէջ աւելի խոր իմաստ մը գտնել եւ աւելի մեծ գնահատանքով նայիլ պարզապէս ողջ ըլլալու փաստին:

Երբեմն կը պատկերացնեմ, որ այն ժամանակուան երիտասարդ կնոջ քով նստած եմ: Կը տեսնեմ զինք հիւանդանոցին մէջ, որ ժամերով իր մանուկին կը նայէր: Կը տեսնեմ անոր վախը, անպատասխան հարցումները եւ, վերջապէս, այն քաջութիւնը, որ անհրաժեշտ եղաւ իր աղջկան հրաժեշտ տալու համար:

Եթէ այսօր կարենայի բռնել անոր ձեռքը, իրեն պիտի ըսէի.- «Դուն այս փորձառութիւնը պիտի կրես կեանքիդ ամբողջ ընթացքին, եւ ժամանակին հետ պիտի սորվիս զայն տարբեր ձեւով կրել: «Ինչո՞ւ» հարցումը դանդաղօրէն պիտի լռէ, եւ ուրիշ հարցում մը պիտի սկսի առաջնորդել քեզ: «Ի՞նչ կը խնդրէ կեանքը ինձմէ հիմա»: Դուն պիտի մեծցնես տղադ: Պիտի մեծնաս: Պիտի առաջնորդես: Պիտի ծառայես: Պիտի դպչիս մարդոց կեանքերուն:

Եւ օր մը պիտի ճանչնաս Վիքթոր Ֆրանքլը եւ պիտի գիտակցիս, որ տառապանքի միջոցով սորված բան մը անուն ունի՝ իմաստ»:

Քսաներկու տարի ետք տակաւին Սէլին կը կրեմ իմ մէջս:

Ձայն կը կրեմ, երբ քաջութիւն կ'ընտրեմ: Ձայն կը կրեմ, երբ ուրիշ մարդու մը կ'օգնեմ դժուարութեան մէջ հնարաւորութիւն մը տեսնելու: Ձայն կը կրեմ, երբ սէրը կ'ընտրեմ: Ձայն կը կրեմ, երբ կը գնահատեմ պահ մը, որովհետեւ գիտեմ, թէ որքան արագ պահերը կը վերածուին յիշատակներու:

Եւ թերեւս ամէնէն կարեւորը՝ զայն կը կրեմ՝ լիարժէք ապրելով:

Այսօր կը հասկնամ բան մը, զոր այն երիտասարդ մայրը, որ այն ատեն կը կանգնէր այդ փոքրիկ դագաղին քով, երբեք չէր կրնար հասկնալ.-

Մենք կրնանք տարիներ անցընել՝ հարցընելով կեանքին, թէ ինչո՛ւ բան մը պատահեցաւ: Իմաստը կը սկսի բացայայտուիլ այն ժամանակ, երբ պատրաստ կ'ըլլանք լսելու, թէ կեանքը ի՞նչ կը խնդրէ մեզմէ:

Սէլին մտաւ կեանքիս մէջ փոքրիկ եւ տըկար սրտով մը, սակայն այդ փոքրիկ սիրտը օգնեց, որ իմ սրտիս ուժը կառուցուի:

Անոր կեանքը տեւեց 31 օր:

Իր կեանքին միջոցով իմաստը ինծի համար շարունակեց բացուիլ 22 տարիներու ընթացքին: Եւ թերեւս ան պիտի շարունակէ բացուիլ կեանքիս մնացած ամբողջ ընթացքին:

Երեսունմէկ օր կեանք:

Քսաներկու տարի իմաստ:

Կեանքի մը չափ սէր:

Ի յիշատակ իմ դստեր՝ Սէլինին:

28 Սեպտեմբեր 2004 - 29 Հոկտեմբեր 2004:

Յաւիտեան իմ դուստրս: Յաւիտեան իմ պատմութեանս մէկ մասը: Յաւիտեան իմ կեանքիս խորագոյն իմաստներէն մէկը:



ԼԻԲԱՆԱՆԻ ԱՆՈՒԱՆԻ ԲԺԻՇԿՆԵՐԷՆ՝ ՏՈՔԹ. ԲԱԲԳԷՆ ՓԱՓԱԶԵԱՆ



ԼՈՒՍԻԿ ՍՈՄՈՒՆՃԵԱՆ-ԱՖԱՐԵԱՆ

Լիբանանահայ բժիշկներու մէջ իր ուրոյն տեղն ու դերը ունի Տոքթ. Բաբգէն Փափազեան:

Բժիշկ, ազգային հասարակական եւ կուսակցական գործիչ, ղեկավար դէմք, մտաւորական, բեմբասաց, կրթական մշակ եւ դըպրոցի տնօրէն. ան տասնամեակներ շարունակ լիբանանահայ գաղութի ամէնէն հեղինակաւոր գործիչներէն էր:



Տոքթ. Բաբգէն Փափազեան ծնած է 18 Փետրուար 1915-ին, Պաղտատ, Իրաք: Զաւակն է Տոթք. Գուրգէն եւ Փերուզ Փափազեաններուն, որոնց յարկին տակ ստացած է իր նախնական ուսումը, առաջին ուսուցիչ ունենալով կուսակցական գործի եւ գրիչի մարդ՝ իր հայրը: Լիբանան փոխադրուելով երկրորդական ուսումը ըստացած է Պէյրութի Ճեմարանէն ներս (հետագային Նշան Փալանճեան Ճեմարան): Ան Ճեմարանի շրջանաւարտ 3-րդ սերունդէն էր՝ 1937-ին: Հետեւած է ֆրանսական բժշկութեան ճիւղին, միաժամանակ դասաւանդելով Ճեմարանի մէջ:

Տոքթ. Բաբգէն Փափազեան աւելի քան յիսուն տարի իբրեւ բժիշկ, մտաւորական եւ հաւաքական գործիչ ծառայած է հայութեան եւ Լիբանանին: Ան մասնագիտացած է ընդհանուր բժշկութեան մարզին մէջ, եւ ճանչցուած իբրեւ արագ ու ճիշդ ախտաճանաչում կատարող բժիշկ: Ան կրցած էր վստահութիւն ներշնչել հանրութեան մէջ իբրեւ անշահախնդիր եւ մարդկային սկզբունքներով առաջնորդուող ժողովրդանուէր դէմք:

Այդ տարիներուն Լիբանանի մէջ բժշկութիւնը աննախընթաց վերելք կ'ապրէր: Արաբական երկիրներէն եւ աշխարհի տարբեր վայրերէն հիւանդներ Լիբանան կու գային բժշկուելու համար: Տոքթ. Փափազեան տեւաբար կը հետեւէր բժշկական նորութիւններուն եւ կ'աշխատէր կապ պահել ժամանակի լաւագոյն չափանիշներուն հետ:

Կ'արժէ նշել որ լիբանանահայ կամ Լիբանանի մէջ գործող բժիշկները մինչեւ այսօր կը պահեն իրենց փոխանցըւած բժշկագիտութեան բարձր գիտելիքները:

Տոքթ. Փափազեան տարիներ շարունակ խմբագրած է Ազդակ Շաբաթօրեակ-Դրօշակ պաշտօնաթերթը: Հեղինակ է շարք մը աշխատութիւններու:

Իր մէջ տիրապետող էր ազգային եւ կուսակցական պատկանելիութիւնը: Անխոնջ պայքարող էր եւ աննահանջ պաշտպան Հայ Դատի, Հայաստանի ազատութեան գաղափարին:

Հետեւեալ պատգամը լաւագոյն կերպով

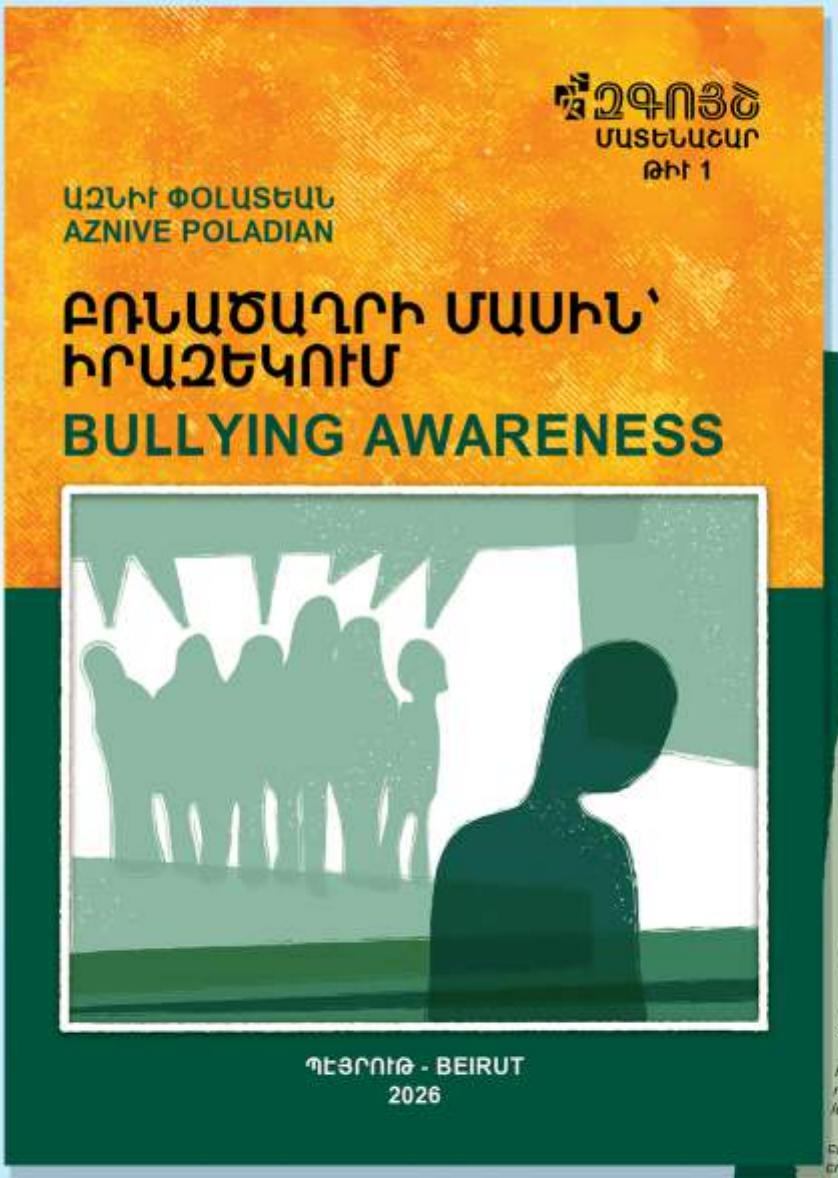
կը բնորոշէ Տոքթ. Բաբգէն Փափազեանը.- «Եթէ մեր սերունդը չկրցաւ հասնիլ Հայաստանի սահմաններէն հեռու թաղուած ընտիրներուն ոսկորները ետ տանիլ թաղել իրենց հարազատ հողին մէջ, նոր սերունդը պէտք է խօսք տայ՝ կատարել այդ պարտականութիւնը»:

Տոքթ. Փափազեան մահացած է 26 Յունուար 1990-ին Պէյրութի մէջ: Ան մեր յիշողութեան մէջ կը մնայ իբրեւ կրքոտ հայրենասէր, գաղափարապաշտ, յամառ եւ պայքարող անհատականութեան տէր հայ բժիշկ:



ԼՈՅՍ ՏԵՍԱՒ

ԶԳՈՅՇ Մատենաշարի առաջին գրքոյկը



ԵՐԿԼԵԶՈՒ՝
ՀԱՅԵՐԷՆ
ԱՆԳԼԵՐԷՆ



Ազնիւ Փօլատեան ընկերային հոգեբան է, մարզիչ եւ չղա-
յեզուական ծրագրաւորումի (NLP-ի), ժամանակացոյցով բուժումի
եւ քնախտի մասնագէտ. ինչպէս նաեւ՝ կենսաբանական ծածկա-
գրումի (Biodecoding-ի) բնագաւառին մէջ յաւելեալ մասնագիտա-
ցումով:

Անոր աշխատանքը կը հիմնուի մէկ հիմնական հաւատումի
վրայ.- «Մենք չենք կրնար իսկապէս ապաքինիլ՝ մեր էութեան միայն
մէկ երեսը նկատի առնելով: Միտքը, մարմինը, հոգին, զգացումները
եւ չղային համակարգը խորապէս փոխկապակցուած են, եւ ապա-
քինումը կը սկսի այն պահուն, երբ կը տրվինք գանոնք կրկին ներ-
դաշնակութեան բերել»:

Իր աշխատանքին միջոցաւ Ազնիւ Փոլատեան կ'օգնէ մարդոց
հասկնալու իրենց մէջ կրած պատմութիւնները ու ապրումները, վե-
րամշակելու իրենց ներաշխարհին, կարգաւորելու իրենց չղային
համակարգը եւ ստեղծելու ներքին իմաստալից ու կայուն փոփո-
խութիւն:

Ան «Beyond Healing» ծրագիրին հիմնադիրն է: Ծրագիրը ստեղ-
ծուած է մարդոց դէպի աւելի մեծ գիտակցութիւն, հաւասարակշռու-
թիւն եւ ամբողջականութիւն առաջնորդելու նպատակով:

Անոր առաքելութիւնն է օգնել մարդոց՝ վերադառնալու իրենց
իսկ էութեան եւ իրենց ներաշխարհին:

Aznive Poladian is a Social Psychologist, Distinctive Coach, and Master Practitioner in NLP, Timeline Therapy, and Hypnosis, with additional expertise in Biodecoding.

Her work is rooted in one powerful belief: "We cannot truly heal by looking at only one part of ourselves. The mind, body, soul, emotions, and nervous system are deeply connected, and healing begins when we learn to bring them back into alignment."

Through her work, Aznive helps people understand the stories they carry, reconnect with their inner world, regulate their nervous system, and create meaningful change from within.

She is the founder of the Beyond Healing Program, born from her passion for guiding people toward greater awareness, balance, and wholeness.

Her mission is to help people come back home to themselves.

**Անվճար օրինակը ստանալու համար դիմել
«ԱՖՀԻԼ»-ի գրասենեակ, «Արին» Կեդրոն:**