



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ  
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»  
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**ԹԵՄԱ**

Առողջ ապրելակերպի ռասսիառականությունը և պրոթեկտորավոր դպրոցում

**ԱՌԱՐԿԱ**

Ֆիզկուլտուրա

**ՀԵՂԻՆԱԿ**

Ռազզոն Սաշա

**ՄԱՐԶ**

Արագածոտն

**ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ**

Ճարճակիսի Վ/դ

## Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Թեմա.....	4-26
Եզրակացություն.....	27
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	28

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Մարդու առողջության վրա ազդող տարբեր գործոններից կարևորագույնը առողջական վարքագիծն է և կենսակերպը: Ապացուցված է, որ մեր առողջությունը 20%-ով պայմանավորված է ժառանգականությամբ, 20%-ով՝ արտաքին միջավայրի ազդեցությամբ, ընդամենը 10%-ով պայմանավորված է առողջապահական համակարգի գործունեությամբ, իսկ 50%-ը՝ մարդու կենսակերպով:

Քսանմեկերորդ դարասկզբին մարդկության առողջությանը սպառնացող չարիք են դարձել ալկոհոլի չարաշահումը, ծխախոտի ու թմրամիջոցների գործածումը, տարբեր տեսակի բռնությունները, թրաֆիքինգը, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ՄԻԱՎ վարակը և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները և այլն: Իրավիճակը կարելի է բարելավել երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով: Անհատի դիրքորոշումը ձևավորվում է հիմնվելով իր ունեցած տեղեկությունների, փորձի և օրինակների վրա:

Հաճախ երիտասարդներն ընկալվում են որպես ամենից առողջ տարիքային խումբ, մինչդեռ վեր ջին հետազոտություններն ի հայտ են բերել մի շարք խնդիրներ, որոնք մեծացնում են նրանց առողջության և բարվոքության մասին մտահոգությունը: Այսօր դեռահասների շրջանում այնպիսի խնդիրներ են տարածվում, ինչպիսիք են՝ անառողջ սննդային սովորությունները, ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը, հոգեկան առողջության խնդիրները, սեռական և վերարտադրողական առողջության խաթարումը, վաղաժամ և անցանկալի հղիությունը, ծխախոտի և թմրանյութերի օգտագործումը, տարբեր տեսակի բռնությունները՝ ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ վարակը, հոգեբանական խնդիրները:

## ՀԱՎԱՍԱՐԱԿՇՌՈՒԹՅՈՒՆ

Բացասական պահերի առկայությունը կյանքում, մարդկային տարբեր միջավայրերում հնարավոր չէ բացառել: Մենք, ինչպես և բոլոր մարդիկ, թերություններ ունենք: Հւստնվում ենք բարդ իրավիճակներում, ներքաշվում ենք կոնֆլիկտի մեջ, հանդիպում ենք խնդիրների և արդյունքում այս կամ այն ձևով ներքին լարվածություն, սթրես ենք ապրում:

Նման դեպքերում ինչպես կարելի է հանգստություն գտնել: Այդ հանգստությունը գտնել կարող է օգնել այն գիտակցումը, որ կյանքում ամեն ինչ հավասարակշռված է: Որքան էլ որ հակասական հնչի, մարդու ցանկացած բացասական որակ, ցանկացած կոնֆլիկտի բացասական հետևանք կարող է իր դրական կողմն ունենալ: Հավասարակշռության, բալանսի առկայությունը կյանքի օբյեկտիվ օրենքն է: Եթե դուք ինչ-որ բան ստացել եք (սեր, փառք, հաջողություն), ապա դրա դիմաց անպայման

ինչ-որ բանով հատուցել եք (օրինակ՝ հոգնածությամբ, մեծ ջանքերով, նույնիսկ՝ առողջությամբ):

Միայնակությունն, օրինակ, հավասարակշռված է ազատությամբ, իսկ եթե, օրինակ, դուք ինչ-որ բան եք գտել, ուրեմն, հավանաբար մեկ ուրիշն էլ ինչ-որ բան կորցրել է, և ընդհակառակը: Դուք հարուստ եք, ուրեմն, հավանաբար և լարված եք՝ վախենում եք կորցնել ձեր հարստությունը: Կամ աղքատ եք, ուրեմն և կորցնելու ոչինչ չունեք:

Այսպիսով՝ խոր ապրումների և սթրեսի պահերին, երբ կորցնում ենք հսկողությունը մեր, ընկերների կամ իրավիճակի նկատմամբ, մեզ թվում է, թե մեր շուրջը վատն ավելի է, քան լավը, մութն ավելի է, քան լույսը: Մենք սկսում ենք սևեռվել միայն վատ բաների վրա, և չենք կարողանում տեսնել այն դրականը, որ միշտ կա, և որի մասին չպետք է մոռանալ:

Եթե կարողանաք այդ դրականը, լուսավորը տեսնել, այն ձեզ կօգնի հանգստանալ և ավելի լավ կողմնորոշվել իրավիճակում, ուրեմն և ավելի ճիշտ որոշում ընդունել և առանց ընկրկելու շարժվել առաջ:

## ՌԱՑԻՈՆԱԼ ՄՆԵՂԱԿԱՐԳ



Բալանսավորված (հաշվեկշռված) և օրգանիզմի պահանջներին համապատասխանող սնուցումը մարդու գոյատևման, աճի և զարգացման, հիվանդությունների կանխարգելման և առողջության պահպանման գրավականն է: Մենդի միջոցով մարդը ստանում է օրգանիզմին անհրաժեշտ սպիտակուցները, ածխաջրատները, ճարպերը, վիտամինները, ջուրը, հանքային նյութերը և միկրոտարրերը: Բազմազան, բավարար քանակի սննդանյութեր (սպիտակուցներ, ածխաջրատներ ճարպեր) պարունակող, վիտամիններով և հանքային

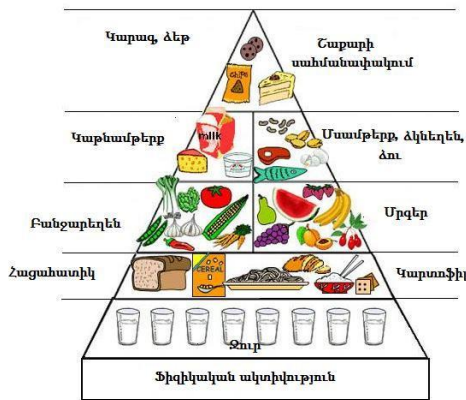
նյութերով հարուստ, ճիշտ ռեժիմով ընդունված սնունդն առողջ սնուցման հիմքն է: Առողջ սննդակարգը նպաստում է առողջության ամրապնդմանն ու հիվանդությունների կանխարգելմանը:

Դեռահասային տարիքում աճող օրգանիզմի սպիտակուցի պահանջն առավելագույնն է. իսկ ընդհանուր էներգետիկ պահանջը կախված է դեռահասի աճի արագությունից և ֆիզիկական ակտիվության ինտենսիվությունից: Բացի սննդի որակական կազմից՝ կարևոր է նաև սննդի ընդունման որոշակի հաճախականությունը և քանակական ճիշտ բաշխումն օրվա ընթացքում: Ռեժիմով սնվելն ապահովում է մարսողական համակարգի կողմից սննդանյութերի արդյունավետ յուրացումը և նյութափոխանակությունը: Աղեստամոքսաին համակարգում հավասարաչափ ծանրաբեռնվածություն ստեղծելու համար ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է համարվում օրական 4-5 անգամյա սնվելու ռեժիմը՝ 3-4 ժամ ընդմիջումներով: Մենդի ընդունման միջև ընդմիջումիջումները չպետք է լինեն մեծ: Մենդի քանակական բաշխումը խորհուրդ է տրվում կատարել հետևյալ կերպ. առաջին նախաճաշին ընդունել օրական սննդաբաժնի (ըստ կալորիականության) 25%-ը երկրորդ նախաճաշին՝ 15%-ը. ճաշին՝ 35%-ը, ընթրիքին՝ 25%-ը: Խորհուրդ է տրվում սնունդ ընդունել ոչ ուշ, քան քնելուց 2-3 ժամ առաջ:

Որպեսզի օրգանիզմը ստանա իրեն անհրաժեշտ նյութերը, սնունդը պետք է բազմազան լինի: Միօրինակ սնունդը կարող է հանգեցնել մի շարք հիվանդությունների, որոնք առաջացել են այս կամ այն սննդանյութի անբավարարությունից: Ռացիոնալ սնվել նշանակում է պահպանել հետևյալ սկզբունքները.

- բազմազանություն,
- չափի զգացում,
- ռեժիմ:

## ՄՆՆԴԻ ԲԱՂԱԴՐԻՉՆԵՐԸ



Մենդամթերքում պարունակվող սպիտակուցները հանդիսանում են օրգանիզմի հիմնական կառուցվածքային բաղադրիչը, ինչպես նաև հորմոնների, ֆերմենտների, հակամարմինների սինթեզի հիմնական շինանյութը:

Սպիտակուցներն անհրաժեշտ են մկանների, ինչպես նաև ոսկրերի, մաշկի, նյարդերի, արյան,

գլխուղեղի, սրտի և այլ օրգանների հյուսվածքների և բջիջների նորացման համար և մտնում են դրանց կառուցվածքի մեջ:

Տարբերում ենք բուսական և կենդանական ծագման սպիտակուցները: Ընդունած սպիտակուցի 60%-ը պետք է կազմի կենդանական ծագման սպիտակուցը, որտեղ պարունակվում են անփոխարինելի ամինաթթուներ: Կենդանական սպիտակուցների աղբյուր են միսը, ձուկը, ձուն, կաթը և կաթնամթերքը:

Բուսական ծագման մի շարք մթերքներ ևս պարունակում են տարբեր անփոխարինելի ամինաթթուներ: Դրանցից են՝ ընկուզեղենը, լոբին, սիսեռը, սոյան, հնդկաձավարը, վարսակը և սնկերը: Բուսական մթերքներից լիարժեք սպիտակուց պարունակում է միայն սոյան, մնացած բոլոր սննդային խմբերը, ներառյալ հացահատիկները պարունակում են այս կամ այն անփոխարինելի ամինաթթուներ, այդ իսկ պատճառով բուսակերներին խորհուրդ է տրվում հատուկ կերպով համատեղել տարբեր բուսական մթերքներ:

Սպիտակուցային անբավարարության ժամանակ ընկնում է մտավոր և ֆիզիկական աշխատունակությունը, դանդաղում է օրգանիզմի աճն ու զարգացումը, վատթարանում է հիշողությունը և աշխատունակությունը:

Սպիտակուցների չարաշահումը ևս կարող է բացասաբար անդրադառնալ նյութափոխանակության վրա:

Ածխաջրատները հանդիսանում են էներգիայի հիմնական և ամենից դյուրին յուրացվող աղբյուրը: Անհրաժեշտ են օրգանիզմում տեղի ունեցող բոլոր գործընթացների, մկանների, կենտրոնական նյարդային համակարգի, սրտի, լյարդի և այլ օրգանների գործունեության համար, ակտիվացնում են աղիների գործունեությունը, հանդիսանում են նաև կարևոր

կառուցողական նյութ: Որոշակի պայմաններում ածխաջրատները կարող են փոխակերպվել ճարպի և կուտակվել օրգանիզմում որպես պաշար:

Ածխաջրատները լինում են պարզ (շաքար) և բարդ կառուցվածքով (օսլա): Պարզ ածխաջրատներ պարունակում են մրգերը, կաթը և կաթնամթերքը, քաղցրավենիքը, քաղցր գազավորված ըմպելիքները: Բարդ ածխաջրատների աղբյուր են հանդիսանում հացահատիկները, լոբազգիները, բանջարեղենը:

Ճարպերը հանդիսանում են ինչպես էներգիայի աղբյուր (ապահովում են 2,2 անգամ ավելի էներգիա, քան ածխաջրերն ու սպիտակուցները), այնպես էլ անփոխարինելի ճարպաթթուների աղբյուր, բջիջների և հյուսվածքների բաղկացուցիչ նյութ: Ճարպերի շնորհիվ սինթեզվում են սեռական հորմոնները, ուստի ճարպերը մեծ դեր են խաղում վերարտադրողական առողջության համար:

Գոյություն ունեն կենդանական և բուսական ծագման ճարպեր, հագեցած և չհագեցած ճարպեր: Օգտակար են համարվում չհագեցած ճարպերը, որոնց պարունակությունը բարձր է ձիթապտղի, քունջութի, արևածաղկի ձեթերում: Ձկնեղենը, նուշը, գետնանուշը, արևածաղկի սերմը, ընկույզը և հարուստ են չհագեցած ճարպերով:

«Տրանսճարպերը» (հատուկ քիմիական մշակում՝ հիդրոգենիզացում անցած բուսական յուղեր) ոչ միայն բարձրացնում են «վատ», վնասակար ճարպի մակարդակն արյան մեջ, այլ նաև նվազեցնում են «լավ», օգտակար ճարպի մակարդակը՝ նպաստելով աթերոսկլերոզի, սրտանոթային հիվանդությունների, քաղցկեղի և որոշ այլ հիվանդությունների առաջացմանը: Տրանսճարպերը ստացվում են բուսական ճարպերի հատուկ մշակման ճանապարհով, բավականին էժան են, լայնորեն օգտագործվում են «արագ սննդի» արտադրությունում և պարունակվում են մարգարինում. մայոնեզում, չիպսերում, վաֆլիներում, թխվածքաբլիթներում, կրեկերներում, պոնչիկներում և այլ պատրաստի մթերքներում: Որոշ երկրներում տրանսճարպերի կիրառումը սննդամթերքի արտադրությունում արգելված է:

Կենդանական ծագման (հագեցած) ճարպերը պարունակվում են կարագի, մսեղենի, կաթնամթերքների մեջ: Ճարպերն ապահովում են օրգանիզմում ճարպալույծ վիտամինների՝





A, D, E, F առկայությունը: Օրգանիզմի կողմից չյուրացված ճարպերը կուտակվում են ենթամաշկային բջջանյութում և կոչվում են պահեստային:

Մննդակարգում ճարպերի բացակայությունը կամ անբավարար քանակությունը կարող է խաթարել կենտրոնական նյարդային համակարգի, երիկամների,

լյարդի և մաշկի ֆունկցիաները. թուլացնել դիմադրողականությունը, նվազեցնել սեռական հորմոնների սինթեզն օրգանիզմում. դանդաղեցնել օրգանիզմի աճը: Մինչդեռ ճարպերի, հատկապես հագեցած ճարպերի և տրանսճարպաթթուների չարաշահումը կարող է խաթարել նյութափոխանակությունը և ճարպակալման պատճառ դառնալ: Կենդանական և բուսական ճարպերը լրացնում են միմյանց: Օրվա ընդհանուր կալորիաների 20-35% ապահովվում է ճարպերի հաշվին:

Աղյուսակ. Հիմնական սննդանյութերից սւրացված կալորիաների բաշխումը

Սննդանյ ութեր	Երեխաներ, մինչև 18 տարեկան	Մեծահասակներ, 18-ից բարձր
Սպիտակուցներ	10-30%	10-35%
Ածխաջրեր	45-65%	45-65%
ճարպեր	25-35%	20-35%

Վիտամինները և հանքային նյութերը սննդի պարտազիր բաղադրամասեր են, որոնք չեն հանդիսանում էներգիայի աղբյուր, սակայն, անհրաժեշտ են նյութափոխանակության համար՝ մասնակցելով բոլոր ֆիզիոլոգիական և կենսաքիմիական գործընթացներին:

Վիտամին A-ն անհրաժեշտ է աճի, մաշկի, լորձաթաղանթների և կանոնավոր տեսողության համար: Այն պարունակվում է լյարդի, ձվի, կարագի, կաթի մեջ: Պակասության դեպքում զարգանում է գիշերային կուրություն:

Վիտամին D-ն ապահովում է ոսկրերի ձևավորումը, կարգավորում է նյարդային և սրտանոթային համակարգի գործունեությունը, նյութափոխանակությունը և օրգանիզմի դիմադրողականությունը: Այն պարունակվում է լյարդի, ձկնեղենի, խավիարի, ձվի դեղնուցի, կարագի մեջ: Վիտամին D-ի պակասի դեպքում խախտվում է կալցիումի և ֆոսֆորի յուրացումն օրգանիզմում, վաղ հասակի երեխաների մոտ զարգանում է ռախիտ, դանդաղում է աճը, խախտվում է կեցվածքը, դեֆորմացվում են ատամները, մեծահասակների մոտ ոսկրերը

դառնում են փխրուն, զարգանում է օստեոպորոզ: Վիտամին D-ի պակասը նպաստում է նաև ճարպակալման առաջացմանը:

Վիտամին E-ն հակաօքսիդանտ է, նպաստում է հյուսվածքների վերականգնմանը, անհրաժեշտ է սեռական գեղձերի նորմալ գործունեության համար, մասնակցում է ճարպերի նյութափոխանակությանը: Այն պարունակվում է ձեթերի, ընկուզեղենի, կանաչ տերևների, կանաչ ոլոռի մեջ: Վիտամին E-ի պակասը հանգեցնում է չբերության:

Վիտամին K-ն անհրաժեշտ է արյան մակարդման համար, պարունակվում է կանաչ տերևների, մասուրի, կանաչ թեյի, ընկույզի, կաղամբի մեջ:

Վիտամին C-ն կարգավորում է իմունային համակարգի գործունեությունը, ապահովում է դիմադրողականությունը, հյուսվածքների վերականգնումը, նպաստում է երկաթի յուրացմանը: Այն մեծ քանակությամբ պարունակվում է պղպեղի, մասուրի, հաղարջի, ցիտրուսային մրգերի, կաղամբի, մորու, ելակի մեջ:

B խմբի վիտամինները նպաստում են սպիտակուցների սինթեզին, ճարպերի և ածխաջրատների յուրացմանը, արյան կարմիր բջիջների կուզմավորմանը, անհրաժեշտ են նյարդային և այլ համակարգերի գործունեության համար: Անբավարարության դեպքում նկատվում է ընկճվածություն, մկանային թուլություն, կենտրոնանալու և հիշողության վատթարացում, մաշկի չորություն, գլխապտույտներ, թուլություն: Պարունակվում են սև հացի, ձավարեղենի, լոբազգիների, անմշակ հացահատիկների, ձվի, մսեղենի մեջ: Ֆոլաթթուն անհրաժեշտ է աճի համար, նվազեցնում է հղիության ընթացքում նյարդային խողովակի արատների ռիսկը, պարունակվում է կանաչատերև բանջարեղենի մեջ:

Միաժամանակ բոլոր վիտամիններ պարունակող մթերք գոյություն չունի, և դրանց պահանջը բավարարելու միջոցը բազմազան սնունդն է:

Հանքային աղերը և միկրոտարրերը մեծ դեր են խաղում հյուսվածքների կառուցման գործընթացում, կարգավորում են նյութափոխանակությունը, թթվահիմնային հավասարակշռությունը. մասնակցում են սպիտակուցների սինթեզին, ներզատիչ գեղձերի աշխատանքին: Բոլոր հանքային նյութերը և միկրոտարրերը (կալցիումը, երկաթը, ցինկը, սելենը, մագնեզիումը, յոդը ֆտորը, կախումը և այլն) շատ կարևոր են նյութափոխանակության համար: Օրգանիզմում դրանց անբավարարությունն առաջանում է հիմնականում մարսողական համակարգի ախտահարումների, միատեսակ սննդակարգի և տարբեր հիվանդությունների դեպքում:

Աճի և հասունացման հետ կապված ավելացած պահանջի պատճառով՝ դեռահասի սննդակարգում պարտադիր պետք է ընդգրկվեն երկաթով հարուստ մթերքները (երկաթի օրական պահանջը կազմում է 15-20 մգ.): Երկաթի պակասը նպաստում է սակավարյունության զարգացմանը, հատկապես երիտասարդ աղջիկների մոտ: Երկաթը պարունակվում է ն՝ կենդանական, ն՝ բուսական ծագման մթերքներում, սակայն, լավ է յուրացվում մսից, մսամթերքից, ձվի դեղնուցից:

Կալցիումն անհրաժեշտ է ոսկրերի և ստամոքսի ձևավորման, մկանների և նյարդային համակարգի գործունեության, արյան ճնշման կարգավորման համար: Կալցիումի պահանջը (1- 1.5գ/օր.) բավարարելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել դեղին պանիր, կաթ և կաթնամթերք, ձկնեղեն, նուշ, քունջութ, սոյա:

Մարդու օրգանիզմի 75% կազմում է ջուրը: Ջուրը սննդի կարևորագույն բաղադրիչն է: Այն մտնում է բոլոր օրգանների և հյուսվածքների կազմի մեջ և հանդիսանում է այն միջավայրը, որում տեղի են ունենում բոլոր բիոքիմիական պրոցեսները: Սննդարար նյութերը և աղերն արյուն են ներթափանցում միայն լուծված վիճակում, իսկ ջուրը համարվում է ունիվերսալ լուծիչ: Ջուրը օրգանիզմում գոյանում է նաև սպիտակուցների, ճարպերի և ածխաջրատների օքսիդացման արդյունքում: Ջուրը կարգավորում է մարմնի ջերմաստիճանը, նպաստում է տոքսինների, օրգանիզմի նյութափոխանակության արգասիքների հեռացմանը մեզի և քրտնքի միջոցով: Մարդը քաղցին կարող է շատ ավելի երկար դիմանալ, քան՝ ծարավին: Երկարատև ջրազրկումից կարող է տուժել նյարդային համակարգը, արյան շրջանառությունը, շնչառությունը: Օրգանիզմի՝ ջրի 10- 20%-ի կորուստը վտանգավոր է կյանքի համար: Դեռահասի և մեծահասակի ջրի օրական պահանջն է՝ շուրջ 2լ:

## ԱՌՈՂՋ ՄՆՆԴԱԿԱՐԳԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ



• Առավոտյան նախաճաշեք: Նախաճաշից հետո բարձրանում է աշխատունակությունը, լավանում է հիշողությունը, իսկ չնախաճաշելն ազդում է ուսման ընթացքի և առաջադիմության վրա, նպաստում է վաղ հոգնածության առաջացմանը:

• Օգտագործեք բազմազան սնունդ, այդ թվում մի քանի տեսակի և գույնի մրգեր, բանջարեղեն, հատապտուղներ, կանաչեղեն:

• Եթե քաղց եք գգում, սննդի հիմնական ընդունումից դուրս օգտագործեք սննդարար և օգտակար մթերքներ՝ միրգ, բանջարեղեն, ամբողջաձավարից հացիկներ, ընկուզեղեն, և ոչ՝ «արագ սնունդ» (քաղցրավենիք և չիպսեր):

• Նվազեցրեք քաղցրավենիքի օգտագործումը: Քաղցրավենիքը, խմորեղենը, քաղցր գազավորված ըմպելիքները պարունակում են մեծ քանակությամբ շաքար և դատարկ կալորիաներ, դրանք չարաշահումը նպաստում է գիրությանը:

• Որպես քաղցրավենիք օգտագործեք դառը շոկոլատ, մեղր, չորացրած միրգ:

• Քաղցր գազավորված ըմպելիքների և հյութերի փոխարեն օգտագործեք ջուր:

• Նվազեցրեք աղի օգտագործումը:

• Պակասեցրեք երշիկների, խոզապուխտի և այլ մեծ քանակությամբ աղ և ճարպեր պարունակող մթերքների օգտագործումը:

• Խուսափեք ճարպի կամ ձեթի մեջ տապակած սննդի ընդունումից, քանի որ այրման ժամա նակ առաջանում են վնասակար քաղցկեղածին նյութեր:

• Խուսափեք պահածոյացված սննդամթերքներից, որոնք պարունակում են կոնսերվանտներ, համային հավելումներ: Խուսափեք տնային պայմաններում պատրաստված պահածոներից, որոնք կարող են ծանր թունավորման և բոտուլիզմի պատճառ հանդիսանալ:

• Աշխատեք քիչ օգտվել սննդի արագ սպասարկման կետերից:

• Մի՛ սնվեք հեռուստացույցի առջև կամ կարդալիս, կերեք դանդաղ և լավ ծամեք սնունդը:

• Թեյը և սուրճն օգտագործեք ուտելուց 1.5-2 ժամ հետո, քանզի այնտեղ պարունակվող նյութերը խանգարում են երկաթի և կալցիումի յուրացումը:

- Մնունդ պատրաստելուց և ընդունելուց առաջ ձեռքերը պարտադիր լվացեք օձառով:
- Միրգը, բանջարեղենը, կանաչեղենը լավ լվացեք հոսող ջրի տակ:
- Մթերք գնելիս՝ ուշադրություն դարձրեք պիտանիության ժամկետին և բաղադրությանը:

## ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅԱՆ ԴԵՐԸ



Դեռահասների նստակյաց կենսակերպը գուցորդվում է հիվանդության բարձր ռիսկի հետ. իսկ կանոնավոր ֆիզիկական վարժանքն ունի հատուկ բարենպաստ ազդեցություն: Այն բարելավում է սրտանոթային համակարգի աշխատանքը, հեշտացնում է առօրյա գործերի կատարումը, բարձրացնում

տրամադրությունը և դպրոցական առաջադիմությունը: Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվությունն օգնում է լավացնել ընդհանուր առողջական վիճակը և օրգանիզմի կենսագործունեությունը, նպաստում է նորմալ քաշի պահպանմանը, ճկունությանը և առույգությանը, բարձրացնում է երեխայի ինքնագնահատականը և ակտիվությունը:

Մասնագետները 5-17 տարեկան երեխաներին խորհուրդ են տալիս օրական առնվազն 60 րոպեի ընթացքում զբաղվել ֆիզիկական վարժանքներով կամ ցանկացած ակտիվ գործունեությամբ: Ֆիզիկական ակտիվության օրինակներն են սպորտը, մարմնամարզությունը, պարը, աերոբիկան. հեծանիվ վարելը, լողը, ակտիվ խաղերը, ֆիզիկական աշխատանքը տանը, այգում և այլն:

Հիշեք, որ օրվա ընթացքում կարևոր է հաջորդել նստակյաց և ակտիվ հանգիստը, մտավոր աշխատանքից հանգստանալու համար ցանկալի է ֆիզիկական վարժանք կատարել:

Վարեք առողջ ապրելակերպ և սիրեք Ձեր մարմինն այնպիսին, ինչպիսին այն կա:

## ԱԼԿՈՅՈՒ

Ի՞նչ է ալկոհոլը

Ալկոհոլը (էթիլ սպիրտը) ոգելից խմիչքների հարբեցնող մասը հանդիսացող հոգեներգործուն նյութ է: Ալկոհոլային խմիչքներն ամբողջ աշխարհում լայնորեն կիրառվում են հանդիսությունների և ժամանցի ընթացքում (ծննդյան տոնակատարություններ, տոնական երեկույթներ, ամանոր և այլն): Ավելին՝ ալկոհոլային խմիչքները ենթակա են ազատ վաճառքի: Ալկոհոլի օգտագործումը նաև ազգային մշակույթի մասն է, օրինակ՝ Ֆրանսիայում, Իտալիայում, այլ երկներում, որտեղ զարգացած է գինեգործությունը: Սակայն, ալկոհոլն իրենից ներկայացնում է հզոր հոգեներգործուն նյութ, որը կարող է առաջացնել տարբեր անցանկալի հետևանքներ և կախվածություն:

Ինչու՞ են ալկոհոլ օգտագործում

Ալկոհոլի փոքր քանակ ընդունելով՝ մարդկանց մեծ մասն իրեն ավելի «լավ է զգում», դառնում է առույգ, անկաշկանդ, ավելի հեշտ է շփվում միջավայրի մարդկանց (այդ թվում՝ անծանոթների) հետ: Չնայած այն փաստի, որ ալկոհոլի ազդեցությունն օրգանիզմի վրա անհատական է, չափավոր քանակներով ալկոհոլ ընդունած մարդկանց մեծ մասը սովորաբար կարողանում է կառավարել իր խոսքը և պահվածքը: Խնդիրները սկսվում են, երբ «ժամանակ առ ժամանակը» և «մի քիչը» դառնում են «մշտապես» և «չափազանց»:

Ալկոհոլի օգտագործման վտանգները

Ալկոհոլը ներծծվում է ստամոքսում և արյան միջոցով թափանցում է ուղեղ: Ալկոհոլի փոքր քանակներն արդեն իսկ առաջացնում են մարդու ուշադրության թուլացում, որն ուղեկցվող «անհոգության» զգացման հետ միասին կարող է դառնալ դժբախտ պատահարների, այդ թվում՝ ավտովթարների պատճառ:

Մարդկանց մի մասի մոտ ալկոհոլը կարող է առաջացնել ազրեսիվություն, կռվարարություն՝ մեծացնելով շրջապատին վնաս հասցնելու հավանականությունը: Գոյություն ունեն ազգություններ, որոնք գենետիկորեն ընդհանրապես չեն կարող յուրացնել էթիլ սպիրտը, և թունավորումն ու կախվածությունն առաջանում են շատ արագ:

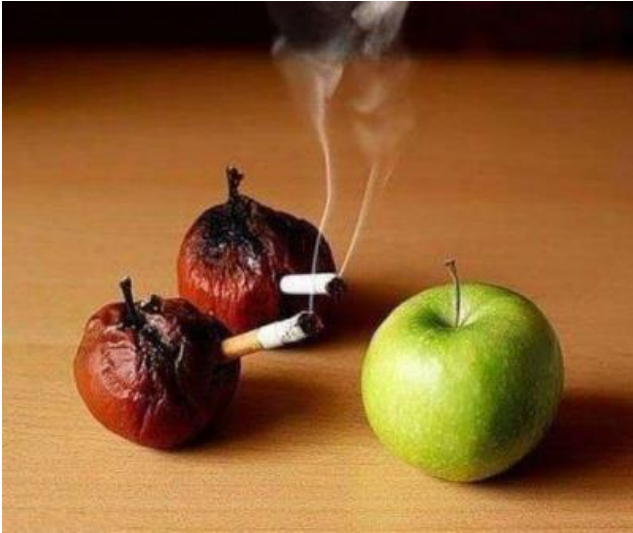
Մեծքանակով ալկոհոլ ընդունելիս ընկճվում է ուղեղի կարգավորող գործունեությունը և մարդը դառնում է քնկոտ, շարժումները՝ թափթփված, ուշադրությունը՝ ցրված, տեսողությունը՝ շաղված: Նման իրավիճակում մարդը կորցնում է ինքնակառավարումը: Իսկ չափազանց մեծ

քանակով ակոհոլի ընդունումն առաջացնում է գիտակցության խորն ընկճում՝ կոմա, որը կարող է ուղեկցվել նաև շնչառության կանգով և ունենալ մահացու վախճան:

Բոլոր դեպքերում ակոհոլի մշտական կայուն գործածումն առաջ է բերում ուղեղի անդառնալի փոփոխություններ և մտավոր ունակությունների կորուստ (հիշողության կորուստ, ինքնակառավարման և որոշում կայացնելու ունակության նվազում և այլն): Նման փոփոխություններն առավել արագ են զարգանում հատկապես դեռահասների մոտ:



## ԾԽԱԽՈՏ



Ծխախոտի գործածումը զարգացող երկրների, այդ թվում՝ Հայաստանի համար դարձել է իսկական աղետ: Չնայած այն հանգամանքին, որ մեր երկրում գործում է ծխախոտի արտադրության, իրացման և հասարակական վայրերում օգտագործման սահմանափակումներ սահմանող օրենք, այնուամենայնիվ, վերջին հետազոտությունների տվյալներով, մեր հանրապետությունում ծխախոտ է

օգտագործում է հասուն տղամարդկանց ավելի քան 55 %-ը և կանանց ավելի քան 3%-ը (Երևանում՝ 7%):

Ծխախոտի ծուխը պարունակում է «նիկոտին», որն ամենաուժեղ կախվածություն առաջացնող հոգեակտիվ նյութ է: Նիկոտինն առաջացնում է շնչառության և սրտի աշխատանքի արագացում, արյան ճնշման բարձրացում, արյան անոթների կարծրացում, երկար օգտագործելուց՝ սեռական թուլություն տղամարդկանց մոտ: Բացի նիկոտինից, ծխախոտում պարունակվում է մոտ 4000 վնասակար քիմիական միացություն, իսկ ծխախոտի ծխի մեջ՝ 5000 քիմիական նյութ, որոնցից մոտ առնվազն 69-ն օժտված են քաղցկեղածին հատկություններով: Ծխախոտի օգտագործումը նպաստում է սրտանոթային տարբեր հիվանդությունների (այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ), աղեստամոքսային հիվանդությունների, թոքերի, բերանի, ստամոքսի և այլ օրգանների քաղցկեղի առաջացմանը:

Վերջին տարիներին անցկացված մեծաքանակ հետազոտության արդյունքները վկայում են, որ ծխախոտի ծուխը վտանգ է ներկայացնում ոչ միայն ծխող, այլև ծխախոտի ծխով լցված միջավայրում գտնվող այլ անձանց՝ այսպես կոչված պասիվ ծխողների համար: Ծխախոտը հատկապես վնասակար է երեխաների և հղի կանանց համար:

Ինչու՞ են մարդիկ ծխում

Մարդկանց մեծ մասը կարծում է, որ ծխելն օգնում է լիցքաթափվել: Բավական հաճախ դեռահասները սկսում են ծխել՝ հասակակիցների ազդեցության տակ կամ ճնշմանը ենթարկվելով, որոշ դեպքերում՝ հակառակվելով ծնողներին կամ ցանկանալով նմանվել որևէ մեծահասակին: Միևնույն ժամանակ ծխախոտ օգտագործելուց

դեռահասներն ինքնահաստատվում են, կարծում են, որ ավելի հասուն, ավելի համարձակ են երևում շրջապատողների աչքին: Ինչ վերաբերում է աղջիկներին և կանանց, ապա այս պատճառներին գուցե կարելի է ավելացնել տղամարդկանց հետ իրենց հավասարությունը «ապացուցելու» փորձը:

Ծխելու վտանգները

Ծխախոտի ծուխն առաջացնում է ինչպես արագահաս (կարճաժամկետ, որն առաջ է գալիս ծխելուց անմիջապես հետո), այնպես էլ երկարաժամկետ ազդեցություններ (որն առաջ է գալիս ամիսների և տարիների ընթացքում):

Թերևս կարելի է ուշադրություն դարձնել ծխախոտի երկարատև օգտագործման ազդեցությունների վրա, որոնք չնայած դանդաղ ընթացքին, զարգանում են անխտիր բոլոր ծխողների մոտ և նրանց օրգանիզմում առաջացնում են բազմաթիվ հիվանդագին փոփոխություններ: Հիշենք նաև, որ այդ խանգարումների մեծ մասն այլևս դառնում են ցմահ՝ անգամ ծխախոտի օգտագործումից հրաժարվելու և բուժում ստանալու դեպքում:

Եկեք պարզապես թվարկենք ամենաակնառու վնասները, որոնք ծխախոտը պատճառում է մարդուն՝ հիշելով, որ դրանց առաջանալու հավանականությունը բարձրանում է ծխախոտի օգտագործման տարիների և օրական օգտագործած գլանակների թվի հետ զուգահեռ և որ դեռահասներն առավել խոցելի են այդ վիճակների նկատմամբ.

- կախվածություն նիկոտինից, որը ծխողների մեծ մասի համար անհնար է դարձնում ծխախոտից ինքնուրույն ձերբազատվել,
- շնչառական օրգանների հիվանդություններ (բերանի խոռոչի, ըմպանի, կոկորդի, բրոնխների բորբոքային քրոնիկական հիվանդություններ և այլն),
- աթերոսկլերոզ (արյունատար անոթների նեղացում), որն իր հերթին առաջ է բերում սրտանոթային բազմաթիվ հիվանդություններ, այդ թվում՝ սրտամկանի ինֆարկտ, ուղեղի կաթված և այլն,
- քաղցկեղային հիվանդություններ (ոչ միայն շնչառական համակարգի):

Ծխողը դուրեկան չէ նաև շրջապատի համար, նրա ատամները դեղնած են, շունչը թարմ չէ, հագուստը և մազերը ներծծված են ծխախոտի ծանր, տհաճ հոտով: Բացի այդ՝ ծխելը նաև անդրադառնում է մաշկի վրա. գույնը դառնում է անառողջ, ժամանակից շուտ կնճիռներ են առաջանում:

Գոյություն ունեն ծխախոտի տարբեր տեսակներ: Այսպես կոչված «թեթև» (Light, Superlight), մենթոլային ծխախոտն առաջացնում է կախվածություն ավելի շուտ, քանի որ ծխողներն ավելի շատ քանակով են այդ սիգարետները ծխում:

Էլեկտրոնային սիգարետները (E-cigarretes) ծուխ չեն արտադրում, սակայն, միևնույն է, նիկոտինի պատճառով կախվածություն են առաջացնում և նույնպես վնասակար են:



## ԹՄՐԱՄԻՋՈՑՆԵՐ ԵՎ ՀՈԳԵՄԵՏ ՆՅՈՒԹԵՐ

Թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր՝ ցանկացած բնական կամ սինթետիկ ծագում ունեցող նյութեր, դրանց պատրաստուկներ, բույսեր, որոնք Հայաստանի Հանրապետության օրենսդրության և Հայաստանի Հանրապետության միջազգային պայմանագրերի, այդ թվում՝ Միացյալ Ազգերի Կազմակերպության 1961 թվականի «Թմրամիջոցների մասին» միասնական կոնվենցիայի համաձայն՝ ներառված են Հայաստանի Հանրապետությունում հսկման ենթակա թմրամիջոցների, հոգեմետ (հոգեներգործուն) նյութերի ցանկում: Այդ նյութերի շարքին են պատկանում ակոնիտը, ծխախոտը, մարիխուանան, ամֆետամինը, ԼՄԴ-ն, էքստազին, կոկաինը, հերոինը:

հակադեպրեսանտ դեղամիջոցները և տարբեր սինթետիկ քիմիական միացությունները, որոնք մեկ ընդհանուր հատկանիշով՝ փոխում են մարդու կողմից արտաքին միջավայրի և իրականության ընկալումը:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի աղբյուր են հանդիսանում որոշ բույսեր, կան նաև քիմիական ճանապարհով ստացվող թմրամիջոցներ և հոգեմետ նյութեր: Հոգեակտիվ միջոցներն օգտագործվում են շնչելու, խմելու, ներարկման և այլ եղանակներով:

Թմրամիջոցները և հոգեմետ նյութերը, ազդելով մարդու կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա, կարող են առաջացնել հոգեկան խանգարումներ՝ փոխել մարդու տրամադրությունը. ֆիզիկական վիճակը, ինքնազգացողությունը, ընկալումներն ու վարքագիծը: Այս նյութերի պարբերաբար օգտագործման ժամանակ մարդու մոտ առաջանում է հոգեկան և ֆիզիկական կախվածություն՝ օգտագործելու անդիմադրելի ցանկություն: Ազդեցության չափը և կախվածությունն առաջացնելու ժամկետը շատ անհատական են և անկանխատեսելի: Բոլոր հոգեակտիվ միջոցները հատկապես վտանգավոր են երեխաների և դեռահասների համար:

Գոյություն ունեն ռիսկի գործոններ, որոնք նպաստում են դեռահասի կողմից թմրամիջոցների օգտագործման հավանականության բարձրացմանը.

- ժառանգական նախատրամադրվածություն,
- կյանքի հմտությունների պակաս, ցածր ինքնագնահատական,
- անբարենպաստ սոցիալական պայմաններ,
- ընտանիքում թմրամիջոց օգտագործողի առկայություն,

- անբարենպաստ ընկերական շրջապատ, հատկապես երբ ընկերներից մեկը կամ մի քանիսն արդեն օգտագործում են թմրանյութ,
- թմրամիջոցների հասանելիություն,
- սթրեսներ, հոգեկան խանգարումներ,
- տեղեկացվածության պակաս թմրանյութերի ազդեցության վերաբերյալ և այլն:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումն ունի նաև իրավական հետևանքներ՝ կապված թմրամիջոց ձեռք բերելու կամ օգտագործելու, ինչպես նաև թմրամիջոցների ազդեցության տակ գործած հակահասարակական արարքների հետ: Թմրամիջոցների վաճառքը քրեորեն պատժվում է:

Թմրամիջոցների և հոգեմետ նյութերի օգտագործումը կարող է մահացու լինել՝ դրանց օգտագործման հետևանքով առաջացած հիվանդությունների կամ գերդոզավորման պատճառով:

## ԴԱԶՎԱԾՔ ԵՎ ՊԻՐՍԻՆԳ

Դաջվածքն արվում է՝ մաշկի տակ ասեղով ներկ անցկացնելով: Այդպիսի պատկերն առանց մաշկը վնասելու անհնար է հեռացնել: Դաջվածքն անելը կարող է ուղեկցվել փոքր արնահոսությամբ և տեղից կախված՝ կարող է առավել կամ պակաս ցավոտ լինել:

Պիրսինգը վիրահատություն է, այլ ոչ կոսմետիկ գործողություն, ինչպես հաճախ կարծում են: Ակունջի բլթակները ծակելը պիրսինգի ամենատարածված և անվտանգ ձևն է, սակայն, վերջերս տարածվել է ականջախեցին, հոնքերը, քիթը, պորտը, շուրթերը, լեզուն և մարմնի այլ մասերը դակելն ու դրանցում զարդեր կրելը:

Դաջվածք և պիրսինգ անելիս դեռահասները ցանկանամ են տարբերակվել ուրիշներից, ցույց տալ այս կամ այն սպորտի, ակումբի, խմբավորման, երաժշտի նկատմամբ գերապատվությունը:

Հիշեք, որ դաջվածք կամ պիրսինգ անելիս վնասվում է մաշկը, ուրեմն և միշտ առողջությունը վնասելու վտանգ կա: Ինչպես հարկն է չախտահանված գործիքներից կարող է վարակ անցնել արյան մեջ և մարդուն վարակել ՄԻԱՎ-ով, հեպատիտ

Բ և Ց-ով և այլն: Հետազոտություններից պարզվել է, որ հեպատիտ Ց-ով վարակվում է դաջվածք չունեցողների 3,5 %-ը, մինչդեռ դաջվածք ունեցողների վարակվելու հավանականությունը 9 անգամ մեծ է՝ 33%:

Պիրսինգով անձինք չեն կարող արյան դոնոր լինել, քանի որ միշտ վտանգ կա, որ նրանք հեպատիտ C-ի կամ որևէ այլ՝ արյան միջոցով փոխանցվող հիվանդության վարակակիր կարող են լինել:

Դաջվածքի համար օգտագործվող ներկը կարող է նաև վարակի աղբյուր հանդիսանալ, եթե օգտագործվում է ոչ 1 հաճախորդի համար, նույնիսկ միանվագ գործիքների դեպքում:

Ալերգիկ ռեակցիա կարող են առաջացնել նաև պիրսինգի համար նախատեսված՝ նիկելից կամ կոբալտից պատրաստված զարդերը: Պիրսինգի ամենատարածված բարդությունը վերքի թարախակալումն է: Պիրսինգն անընդհատ խնամք է պահանջում, իսկ դաջվածքով մաշկը պետք է ողջ կյանքում պաշտպանել արևից: Դաջվածքը և պիրսինգը հակացուցված են այն մարդկանց, ովքեր հիվանդ են շաքարային դիաբետով, բրոնխիալ ասթմայով, դերմատիտով, փսորիազով, հեպատիտով և այլ քրոնիկ հիվանդություններով:

Մարմնի այլ մասերի պիրսինգը նույնպես կարող է բարդություններ առաջացնել:

- Կրծքի վրա՝ կարող է վնասել կաթնածորանները:
- Հոնքերի վրա՝ կարող է վնասել նյարդային հանգույցները և մասնակի պարալիզացնել դիմային մկանները:
- Ականջախեցու վերին հատվածը սխալ դակելու արդյունքում կարող են առաջանալ դեֆորմացիաներ և նույնիսկ լսողության վատացում:
- Պորտի հատվածում վերքերը դժվար են լավանում, քանի որ մարմնին կպնող, նեղ հագուստի տակ առաջացած քրտինքը քարենպաստ միջավայր է մանրէների բազմացման համար:

Եթե առանց պիրսինգի կամ դաջվածքի Դուք ձեզ լիարժեք չեք զգում, ապա դիմեք այն հաստատությունները, որոնք ունեն բժշկական գործունեության լիցենզիա: Անպատճառ պետք է օգտագործվեն միանվագ օգտագործման գործիքներ, ձեռնոցներ և պարագաներ: Բազմակի օգտագործման բոլոր գործիքները և զարդերը պետք է մանրէազերծված լինեն: Բարեխիղճ մասնագետն անպայման նախ կտեղեկանա Ձեր առողջական վիճակի մասին, կներկայացնի, թե որ հիվանդությունների պարագայում է հակացուցված նման միջամտությունը և կզգուշացնի բոլոր հնարավոր կողմնակի հետևանքների մասին: Եթե մասնագետը խուսափում է այդ թեմայով խոսելուց, ավելի ճիշտ է դիմել ուրիշին:

Տարիների ընթացքում մոդան փոխվում է, և դաջվածքն ու պիրսինգը կարող են էլ մոդայիկ չլինել: Փոփոխվում է նաև մարմինը, նկարի ուրվագծերը և գույները կարող են աղճատվել, և դրանցից ազատվելու ցանկություն առաջանա: Պիրսինգը հեշտ է՝ ընդամենը հանում ես զարդը և վերջ՝ անցքն արագ փակվում է: Այլ բան է դաջվածքը: Այն հեռացնելու մի քանի տարբերակներ կան՝ լազերային, վիրահատական, հղկման, աղային կամ թթվային մշակման և այլն: Այս բոլոր մեթոդներն էլ վտանգավոր են, մաշկի վրա սպի են թողնում և ավելի ցավոտ են, քան դաջվածք անելը: Ամենախնայող միջոցը լազերայինն է, սակայն, նույնիսկ դրա պարագայում սպին մնում է:

Դաջվածք կամ պիրսինգ անելու համար շատ ժամանակ չի պահանջվում, և մարդիկ առանց երկար մտածելու գնում են դրան: Ժամանակի ընթացքում շատերը զոջում են, սակայն, կատարվածն ուղղելն արդեն դժվար է: Այնպես որ, դաջվածք կամ պիրսինգ անելուց առաջ մտածեք՝ արժե արդյոք վտանգել առողջությունը:

## ԻՆՉ Է ՄԱԻՎ-Ը, ԻՆՉ Է ՁԻԱՆ-Ը

ՁԻԱՆ-ն առաջին անգամ արձանագրվել է 1981 թվականին: Այդ տարի ԱՄՆ-ի հիվանդությունների հսկման կենտրոնը (ՀՀԿ), որն ընդհանրացնում և վերլուծում է երկրի բնակչության հիվանդացության մասին տեղեկատվությունը, տեղեկություններ ստացավ երիտասարդ հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում հազվադեպ հանդիպող թոքաբորբի մահացու ելքով հինգ դեպքի մասին: Այս հիվանդության հարուցիչն առողջ մարդու համար վտանգավոր չէ, սակայն, թուլացած իմունային համակարգ ունեցողների մոտ կարող է ծանր հիվանդություն առաջացնել: Դրանից որոշ ժամանակ անց, հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում արձանագրվեց այնպիսի հիվանդությունների անսովոր աճ, որոնց միակ ընդհանուր հատկանիշը իմունային համակարգի ծանր ախտահարումն էր: Կլինիկական ախտանշանների այդ համալիրը որակավորվեց որպես ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ՝ ՁԻԱՆ: Քանի որ ՁԻԱՆ-ի բոլոր դեպքերն արձանագրվել էին հոմոսեքսուալ տղամարդկանց շրջանում, ՁԻԱՆ-ը սկսեցին համարել հոմոսեքսուալների հիվանդություն: Սակայն, երբ ՁԻԱՆ-ի դեպքեր արձանագրվեցին կանանց և հետերո սեքսուալ տղամարդկանց մոտ, պարզ դարձավ, որ հնարավոր է վարակվել նաև հետերոսեքսուալ հարաբերությունների միջոցով:

Ավելի ուշ, երբ արձանագրվել են ՁԻԱՆ-ի դեպքեր արյան բազմակի ներարկումներ ստացած հիվանդների և թմրամիջոցների ներարկային օգտագործողների մոտ, ակնհայտ դարձավ նաև արյան ճանապարհով վարակվելու հնարավորությունը:

Երկար ժամանակ ՁԻԱՆ-ի բնույթը մնում էր անհայտ: Կասկած չէր հարուցում, որ հիվանդությունը վարակային բնույթ ունի: Հիվանդության վարակային բնույթը վերջնականապես պարզ դարձավ, երբ 1983 թվականին գրեթե միաժամանակ երկու լաբորատորիայում՝ Լ.Մոնտանյեի (Պաստերի ինստիտուտ, Ֆրանսիա) և Ռ.Գալլոյի (Քաղցկեղի ազգային ինստիտուտ, ԱՄՆ), անջատեցին հիվանդության հարուցիչ վիրուսը: Դրանք տարբեր կերպ անվանվեցին, սակայն, հետագայում՝ 1986 թվականին, երբ պարզվեց, որ դա միևնույն հարուցիչն է, վերջինս անվանվեց մարդու իմունային անբավարարության վիրուս՝ ՄԻԱՎ: Ի դեպ՝ 2008թ. ֆիզիոլոգիայի և բժշկության բնագավառում Նոբելյան մրցանակը շնորհվել է ֆրանսիացի կենսաբաններ Լյուկ Մոնտանյեին և Ֆրանսուազա Բարի-Սինուսիին մարդու իմունային անբավարարության վիրուսը հայտնաբերելու համար:



Գոյություն ունի ՄԻԱՎ-ի երկու տեսակ՝ ՄԻԱՎ1 և ՄԻԱՎ2: ՄԻԱՎ1-ը տարածված է ամենուրեք և առանցքային դեր է խաղում համավարակի զարգացման մեջ, իսկ ՄԻԱՎ2-ը տարածված է հիմնականում Արևմտյան Աֆրիկայում:

Վիրուսի հայտնաբերումից հետո մշակվեց ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ հակամարմինների հայտնաբերման հատուկ եղանակ (շճաբանական հետազոտության փորձաեղանակ՝ իմունաֆերմենտային անալիզ), որը հնարավորություն տվեց արյան հետազոտության միջոցով ՄԻԱՎ վարակը հայտնաբերել դեռևս մինչև հիվանդության կլինիկական ախտանշանների ի հայտ գալը:

## ՔՈՒՆ ԵՎ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Առանց քնի հնարավոր չէ ապրել, և մարդիկ իրենց կյանքի մոտ մեկ երրորդն անց են կացնում քնի մեջ: Սակայն, մեզանից քչերն են լուրջ ուշադրություն դարձնում քնին, առողջության և բարեկեցության գործում դրա ունեցած մեծ դերին: Լիարժեք քունը դպրոցականի առողջության և աշխատունակության կարևոր բաղկացուցիչ մասն է: Ոչ բավարար քունը կարող է առաջացնել առողջական խնդիրներ, անդրադառնալ տրամադրության վրա, խանգարել միջանձնային փոխհարաբերություններին:

Թեև քնի պահանջը բավականին անհատական է, բարձր դասարանցիներին խորհուրդ է տրվում պահպանել առնվազն 8.5 ժամ տևողությամբ քնի ռեժիմ և ձևավորել նույն ժամին քուն մտնելու սովորությունը: Ննջասենյակում ցանկալի չէ ունենալ հեռուստացույց և համակարգիչ, հեռախոսը պետք է անջատել, ցանկալի է մթեցնել և ձայնամեկուսացնել սենյակը: Աշխատող համակարգչի կամ հեռախոսի արձակած լույսը խանգարում է օրգանիզմում հատուկ հորմոնի՝ մելատոնինի արտադրությունը, որը բացի քունը կարգավորելուց շատ կարևոր է նաև լավ առողջական վիճակի համար:

Ցանկալի է պահպանել քնի «ռիտուալը»՝ առօրյա, սովորույթ դարձած նույն գործողությունները՝ քնել նույն ժամին, քնելուց առաջ գիրք կարդալ, զբոսնել, գրել օրագրի մեջ, լսել հանգիստ երաժշտություն, կատարել յոգայի վարժություններ և այլն:

Եթե խիստ հոգնածություն էք զգում, ապա կարող էք քնել նաև ցերեկվա ժամին, դասերից հետո, հատկապես ամառվա շոգ եղանակին: Հիշեք, որ մինչև կեսգիշեր քնելն ավելի օգտակար է լիարժեք հանգստանալու և առողջ ու առույգ մնալու համար:

Աշխատեք չխախտել քնելու ռեժիմը նաև շաբաթ-կիրակի և հանգստյան օրերին:



## Եզրակացություն

Երիտասարդ սերնդին համապատասխան գիտելիքներով զինելով, առողջ ապրելակերպին միտված ճիշտ դիրքորոշում և ապահով վարքագիծ ձևավորելով, ճնշումներին դիմակայելու, կշռադատված որոշում կայացնելու հմտություններ տալով՝ հնարավոր է շտկել դրությունը: Դեռահասության ընթացքում տեղի ունեցող ֆիզիկական փոփոխությունների և սեռական, հոգեբանասոցիալական, մտավոր զարգացման ներդաշնակեցումը կհանգեցնի հասուն, պատասխանատու և ինքնաբավ անհատի ձևավորմանը:

Դեռահասներն իրավունք ունեն.

1. սեռական դաստիարակության, ինչպես նաև սեռական և վերարտադրողական առողջության պահպանման,

2. իրագեկ լինել սեռական հասունացման, սեռական և վերարտադրողական առողջությանը վերաբերող հարցերին, ունենալ անհրաժեշտ գիտելիքներ հղիության արհեստական ընդհատման, սեռավարակների՝ այդ թվում մարդու իմունային անբավարարության վարակի (ՄԻԱՎ) կանխարգելման ժամանակակից մեթոդների վերաբերյալ:

Առողջ ապրելակերպի և սեռական դաստիարակության ընդգրկումը կրթական ծրագրերում նման է առողջությանը սպառնացող վարակիչ հիվանդությունների դեմ համընդհանուր պատվաստմանը՝ այն կարող է դեռահասներին և երիտասարդներին պաշտպանել անխոհեմ վարքագծի հետևանքներից, ինչպես նաև նախապաշարմունքներից ու մոլորություններից և հետագա կյանքում դառնալ նրանց առողջության գրավականը: Պատանիները կյանքի տարբեր իրավիճակներում պետք է կարողանան ճիշտ կողմնորոշվել և որոշում կայացնել հոգուս սեռական և վերարտադրողական առողջությունն ապահովող վարքագծի:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Լ. Ալեքսանյան , Ն. Թորոսյան , Ա. Մուրադյան և ուրիշներ. «ՄԻԱՎ/ ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում և անվտանգ վարքագծի ձևավորում», դասընթաց հանրակրթական դպրոցների 8-9-րդ դասարանների աշակերտների համար, Երևան 2006, ՁԻԱՀ-ի Հայկական ազգային հիմնադրամ, ISBN 99941-2-034-4
2. Լ. Ալեքսանյան , Ն. Թորոսյան , Ժ. Մաշուրյան, «Առողջ ապրելակերպ», ուսուցիչների վերապատրաստման քառօրյա դասընթացի մոդուլ, ՀՀ ԿԳՆ, ՀՀ ԱՆ, ԿԱԻ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի, տուբերկուլյոզի և մալարիայի դեմ պայքարի գլոբալ հիմնադրամ, Երևան 2020
3. «Թմրամիջոցների հիմնական տեսակները, վնասները և հետևանքները», տեղեկատվական ձեռնարկ, էջ 12-16, Երևան 2005, ՁԻԱՀ-ի կանխարգելում, կրթություն և խնամք ՀԿ ISBN 99930-78-85-9
4. Մ. Խաչիկյան և ուրիշներ. «Մեռական դաստիարակության ուղեցույց» ձեռնարկ ուսուցիչների համար, «Հանուն ընտանիքի և առողջության հայկական ասոցացիա», Երևան 2002, 276 էջ

