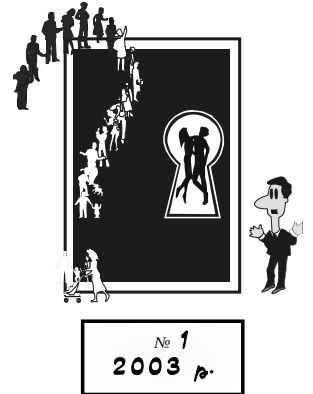


ՓԱԿ ԴԻՆԵՐԻ ԵՏԵՎՈՒՄ

ԱՌՈՂՋԱՊԱՅԱԿԱՆ ԹԵՐԹ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ



ՄԵՌՎԱՆ ԴԱՍՏԻԱՐԱՎՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ՕՐԿԱ ՀՐԱՄԱՅԱԿԱՆ

Եվրամիության ուշադրության կենտրոնում

Երեխաներին և դեռահասներին սեռական դաստիարակություն տալու հարցում հանրության վերաբերմունքը պարզելու նպատակով «Յանուն ընտանիքի և առողջության» հայկական ասոցիացիան՝ ՄԱԿ-ի բնակչության հիմնադրամի հայաստանյան գրասենյակի հովանավորությամբ, 2002 թվականին համաճարակաբանական հետազոտություն է անցկացրել հանրապետության ամենահոծ բնակչություն ունեցող երկու տարածաշրջաններում՝ մայրաքաղաք Երեվանում և Արարատի մարզում: Այն, ինչ ցույց են տվել հարցումների միջոցով իրականացված ուսումնասիրության արդյունքները, շատ ավելին էր, քան կարելի էր սպասել մեր խիստ ավանդապահ ժողովրդից:

Ների, իսկ հայրերը՝ տղաների դաստիարակության մասին:

Իգական սեռի հարցվող, 19 տարեկան՝ միջակարգ կոթողությամբ

«Ամուսնացել եմ երկու տարի առաջ, երեխա մեկ տարեկան է... Վերջերս դադարեցրեցի կրծքով կերակրումը և դաշտաններս վերականգնեցի... Այդ պահից ի վեր ամուսնուս հետ ունեցած սեռական հարաբերություններն ինձ հաճույք չեն պատճառում, քանի որ մշտապես անհանգստանում եմ հիդախալու և արտոյի դիմելու վտանգից: Նա ևս դեռ չի ուզում երկրորդ երեխան ունենանք... մեր կենսապայմանները շատ վատն են... Ամուսինս պաշտպանվելու որևէ միջոց չի օգտագործում և ինձ էլ անգամ թույլ չի տալիս որևէ բան գործածել... Եթե հիդախալում, կրիմեմ արտոյի, տույնիսկ եթե նա դեմ լինի դրան... Նո դեռ պիտի շարունակեմ ուսումը»:



պետք է դասավանդել 13-14 տարեկանում, իսկ նախատեսված ծրագրերում պետք է անպայման ընդգրկել հետևյալ թեմաները՝ անձնական հիգիենան, սեռական հատուկացում, սեռական հարաբերություն, բեղմնավորում և սաղմնադրում, հիդիոթյուն և ծննդաբերություն, արտոյ, ՄԻԱՎՎԻՂԻՅ և այլ սեռավարակներ:

Համաճարակաբանական այս հետազոտության մեջ ընդգրկված երիտասարդ մարդկանց շուրջ 90 տոկոսը ցանկություն է հայտնել անձամբ մասնակցել սեռակառության ուսուցման դասընթացներին, իսկ ծնողների և ինստիտուցիաների 93 տոկոսը՝ որ այդ դասընթացներին մասնակցեն իրենց երեխաները կամ իրենց ինստիտուցիայի տակ գտնվող անչափահասները:

Տվյալ հետազոտությանը զուգահեռ կատարվեց նաև հարյուր հիսուն երիտասարդ մարդկանց դեպքերի ուսումնասիրություն, որի տվյալները ևս գալիս են հաստատելու, որ դեռահասների սեռական դաստիարակությունը, հիրավի, օրվա հրամայական է:



Այսպես, թիրախային 30 համայնքներում ապրող 1800 հարցվողների մեծամասնությունը՝ երիտասարդ մարդկանց 92 տոկոսը, իսկ 24-ից բարձր տարիք ունեցողների 91 տոկոսը, կողմնակից է եղել երեխաներին և դեռահասներին սեռական դաստիարակություն տալուն: Ըստ որում, համընդհանուր կարծիքով, որն արտահայտվել է 607 (67%) երիտասարդ մարդկանց և 664 (74%) չափահասների կողմից, սեռական դաստիարակության հարցում պատասխանատու են և՛ ծնողները, և՛ ուսուցիչները: Հարցվողների շուրջ 70% տոկոսը այն կարծիքին է, որ մայրերը պետք է հոգ տանեն աղջիկ-

Հարցվողներից շատերը (88%)՝ անկախ տարիքից, այն կարծիքն են հայտնել, որ «Սեռական դաստիարակություն» առարկան անհրաժեշտ է ներդրել հանրակրթական դպրոցների ուսումնական ծրագրերում: Երիտասարդ մարդկանց 75 տոկոսը, իսկ 24-ից բարձր տարիքի չափահասների 76 տոկոսը համոզված է, որ դա քաջասակյան ազդեցություն չի ունենում դեռահասների սեռական վարքագծի վրա: Ի դեպ, հարցվողների մեծ մասի (90%) կարծիքով «Սեռական դաստիարակությունը» դպրոցներում պետք է դասավանդվի որպես առանձին առարկա:

Արական սեռի հարցվող, 19 տարեկան դպրոցական

«Ես ունեցել եմ երեք զուգակներ, բայց երբեք պահպանել չեմ օգտագործել... Ոչ, ես չեմ վախենում ԶԻՎԻ-ից, ես տույնաստեամով չեմ...»

Իսկ այն հարցին, թե դպրոցներում ո՞վ պետք է դասավանդի «Սեռական դաստիարակություն» առարկան, մեծամասնությունը (95%) պատասխանել է, որ դա պետք է լինի կենսաբանության կամ մեկ այլ առարկայի ուսուցիչը, որն ունի պատշաճ գիտելիքներ, հաղորդակցական հմտություններ և այդ առարկան դասավանդելու իրավունք:

Ասկայն «տղաներն են աղջիկները պե՛տք է, արդյոք, միասին մասնակցեն այդ դասերին» հարցին պատասխանելու ամենաինչ էլ միանշանակ չէին: Այսպես, երիտասարդ հարցվողների կեսից ավելին նախընտրել է միասին մասնակցելը, իսկ 24-ից բարձր տարիքային խմբի մարդիկ կողմնակից են անջատ ուսուցման: Եղել է նաև մեկ այլ կարծիք, ըստ որի, տղաներն ու աղջիկները հիմնականում պետք է միասին մասնակցեն դասերին՝ բացառությամբ որոշ թեմաների:

Դպրոցներում սեռական դաստիարակությունն սկսելու տարիքի վերաբերյալ կարծիքները ևս մեծապես տարբեր են: Ունյոց գտնում են, որ դա պետք է սկսել 6 տարեկանից, ոմանք էլ առաջարկում են սկսել միայն 16 տարեկանում: Ասկայն մեծամասնությունն այն կարծիքին է, որ սեռական դաստիարակությունը

Արական սեռի հարցվող, 24 տարեկան՝ միջակարգ կոթողությամբ

«Չուզեցի երբևիցե շատ շուտ հիդիանում է: Նա ընդամենը 25 տարեկան է, բայց արդեն 3 արքոտ է ունեցել»:

Այսպիսով, այս հետազոտության արդյունքները հստակորեն ցույց են տվել, որ Երևանի և Արարատի մարզի համայնքներում ապրող մարդկանց բացարձակ մեծամասնությունը գտնում է, որ երեխաներն ու դեռահասները պետք է ստանան սեռական դաստիարակություն, իսկ հանրակրթական ուսումնական ծրագրերում անհրաժեշտ է ներդրել «Սեռական դաստիարակություն» առարկան: Այս հետազոտության խիստ արժեքավոր արդյունքներն են եզրահանգումները ներկայացվել են կրթության և առողջապահության ոլորտներում ազգային քաղաքականություն ձևավորող կառույցներին, շահագրգիռ միջազգային և տեղական հասարակական կազմակերպություններին, նաև՝ ծրագրի շահառուներին:

Մերի Խաչիկյան

«Յանուն ընտանիքի և առողջության» ասոցիացիա

Արական սեռի հարցվող, 14 տարեկան դպրոցական

«Ընկերներին հետ զևագի դիսկոտեկ և այլտեղ տեսա մի գեղեցիկ աղջկա: Տարիքով մեծ էր ինձանից, բայց ինձ շատ դուր եկավ: Նա նայեց ինձ և ծայտաց... Ես տեղից վեր կացա և մտռեց նրան: Աղջիկն անմիջապես համաձայնեց պարել ինձ հետ, և ես զգացի նրա մարմնի ջերմությունը: Հրապուրանք այնքան ուժեղ էր, որ չկարողացա զգալի ինձ ու համբուրեցի նրան... Հետո նա առաջարկեց բարձրանալ վերև... Այնտեղ ոչ ոք չկար, և նա օգնեց ինձ անել դա... Ես նրան այլևս չտեսա, բայց երբեք չեմ մոռանա այդպես այդ առաջին զգացմունքը... Հնարավորի է արդյոք ՄՃՓԻ-ով վարակվել սեռական առաջին հարաբերությունից»:

Չնայած կանանց իրավունքների դեմ պայքարող ակտիվիստների խիստ ընդդիմությանը, դեռևս 2002թ. հուլիսին Եվրոպառաջնական ընդունել է սեռական և վերարտադրողական առողջության ու իրավունքների մասին որոշումը, միջազգային, քանրությանը հայտարարելով, որ Եվրոպական այդ խոշոր կառույցը մտադիր է պայքարել մարդու առողջ և իրեն բավարարող սեռական կյանքով ապրելու իրավունքի համար:

Անշուշտ, սեռական և վերարտադրողական առողջության ու իրավունքների մասին որոշումը կարևորվում է ոչ միայն զարգացող երկրներում, այլ նաև միջուկային, քանրությանը հայտարարելով, որ Եվրոպական գարգացած երկրների, կենտրոնական և արևելյան Եվրոպայի մի շարք երկրներում արթող դեռևս կիրառվում է որպես պողաբերության կարգավորման հիմնական միջոց: Այսպես, օրինակ, արտոյի ցուցանիշը 15-44 տարեկան 1000 կնոջ հաշվով Բելգիայում կազմում է 6, Հոլանդիայում՝ 7, Գերմանիայում՝ 8, մինչդեռ այդ նույն ցուցանիշը Ռումինիայում հասնում է 52-ի, Բելառուսում՝ 58-ի, իսկ Ռուսաստանում՝ 62-ի: Ինչ վերաբերում է բեղմնակալիչների օգտագործմանը, ապա Եվրոպայի երկրներում միջին ցուցանիշը 65% է, մինչդեռ թեկնածու երկրներում՝ ընդամենը 35%: Դա բացատրվում է մի կողմից իրազեկության պակասով, մյուս կողմից՝ բեղմնակալիչների անմատչելիությամբ:

Ուղուկված որոշումն ընդգրկում է հատուկ հանձնարարականներ՝ ուղղված Եվրամիությանը, որի անդամ է թեկնածու երկրների խորհուրդը և տրվում բարելավել անցակալի հիդիոթյուն, արտոյի, դեռահասների սեռական ու վերարտադրողական առողջության և իրավունքների, սեռական դաստիարակության ու այդ ոլորտում քաղաքականության ձևավորման հարցերի շուրջ լավագույն փորձի և տեղեկատվության փոխանակումը:

Ի դեպ, որոշման մեջ խրախուսվում են նաև տղամարդկանց համար նոր բեղմնակալիչների ստեղծմանն ուղղված գիտական հետազոտությունները: Հատուկ ուշադրություն է դարձվում կանանց պատասխանատվության իրենց իսկ անողջության և բարեկեցության ապահովման հարցում: Կարևորվում է նաև տղամարդկանց իրազեկվածության բարձրացումը՝ պողաբերության կարգավորման հարցերում տղամարդկանց ներգրավելու նպատակով:

Վիգի Բլեյու
Կշառդատված մայրության և հայրության միջազգային ֆեդերացիա (IPPF-EN)

ՄԻՎ/ԶԻՎ

Կանանց վերաբերող ՄԻՎ/ԶԻՎ վիճակագրություն

Յուրաքանչյուր երկու տարում ԶԻՎ-ով տառապող կանանց թիվը կրկնապատկվում է:

Չարգացող երկրների շատերում յուրաքանչյուր 20 վայրկյանում մի կին վարակվում է ՄԻՎ-ով:

Կանայք ՄԻՎ-ի առումով կենսաբանորեն ավելի խոցելի են սեռական օրգանների լորձաթաղանթի շատ ավելի մեծ մակերեսի պատճառով:

Կանանց ավելի քան 50%-ը վարակվել է հետերոսեքսուալ (տղամարդ-կին) ճանապարհով:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալների ներկայումս աշխարհում ապրում են միլիոնավոր ՄԻՎ-վարակալի կանայք: Զեր ուշադրության ենք ներկայացնում ամերիկոսիներին պատմածն այն ավելի, թե ինչպես պատահեց, որ վարակվեցին և թե ինչպես են իրենք այսօր ապրում ՄԻՎ/ԶԻՎ-ով:



Ինչպե՞ս դա պատահեց...

... Ո՛վ, ե՛ս: Ես երբեք չեմ վարակվի... Ես ոչ նույնաստեղծում եմ, ոչ էլ թրմաով, հետևաբար ինձ պահով չեմ զգում... Ես լավ եմ ճանաչում և՛ տղամարդկանց, և՛ կանանց... Ես արտաքին տեսքից կարող եմ որոշել, թե ով է վարակված և ով՞ ոչ... Եթե ես ՄԻՎ-վարակվող վարակված լինեմ, ապա կունենար ճարպատ մագեր և վնասված մաշկ... Նա երբեք չի անի մի պակասի բան, որ ինձ վնասի... Նա ինձ սիրում է...

... Եթե ես պահպանակ առաջարկեմ, նա կմտածի, թե ես հիվանդ եմ... Դա ռոմանտիկ չէ... Կախե՞նում եմ, որ կիրառվի պահպանակ... Իսկ ես ինձ համար այնքան թանկ է, որ չեմ ուզում նրան կորցնել...

... Ես թրմակալ կարիք ունեմ, իսկ ես ինձ դա չի տրամադրի, եթե ես պորթլեններ ստեղծեմ... Բացի այդ, ես չեմ կարող ինձ մոտ պահպանակներ կրել՝ մայրս անպայման կտնդի դրանք, կխենթանա... Ես պարզապես չեմ կարող նրան բացատրել ...

... Այդ պահպանակի օգտագործումը նման է հուզառատ ապրումների վրա սառը ջուր լցնելուն, ասես միայնակ հայտնում ենք, թե. «Անկեղծ սասած, մենք երկուսս էլ քնել ենք ուրիշների հետ»: Դա հասկանալը կարծես անկատարության արտահայտություն է. «Դու, կարող ես վարակել ինձ, դու կարող ես սպանել ինձ»:

Ի՞նչ է նշանակում ՄԻՎ/ ԶԻՎ-ով ապրելը...

...Ինձ համար կարևորը իրողության հետ հաշտվելն էր: Ես վարակված եմ և ոչինչ չեմ կարող անել դրանից խուսափելու համար... Սակայն ՄԻՎ-վարակվող սարելու իմ վատագույն օրը տասնապատիկ ավելի լավ էր, քան այն անծած օրը, երբ ես ճակատագրի բերումով դարձա թրմաով... Դա նման է այն բանին, ասես մարմնիդ մեջ անընդմեջ ածխի շիկացում կարող ես լքնում, և դու դանդաղորեն այրվում ես...

ՄԻՎ-դրական կամ ԶԻՎ ունեցող

կալանավորուհիները գտնվում են ծայրաստիճան ճգնաժամային վիճակում: Մենք ապրում ենք մեկուսացված, աշխարհից կտրված և յուրաքանչյուր մի ղոճից: Բանտում գտնվող կանայք, փաստորեն, համայնքի կալանավորված անդամներն են, որոնցից յուրաքանչյուրը կարող է լինել որևէ մեկի մայրը, քույրը կամ ընկերուհին: Առանց համայնքի աջակցության մեզ՝ մեկուսացվածների, համարյա անհնար կլինի պայքարել հստակ գոյատևման...

...Մենք միայնակ չենք... Ամաչելու ոչինչ չկա: Ժամանակն է, որ մենք վերահսկենք մեր կյանքը: Մենք պետք է ինքներս մեզ պաշտպանենք... և պաշտպանենք մեր երեխաներին...

Ինքներդ ձեզ մի հաբեք: Կասկածի տակ դրեք առասպելները: Չիշեք, որ հնարավոր չէ արտաքինով որոշել՝ մարդը հիվանդ է, թե՞ ոչ: Մերը ձեզ չի պաշտպանի ՄԻՎ-վարակից: Միայն մեկ սեռական գուգընկեր ունենալը ձեզ չի պաշտպանում ՄԻՎ-վարակից: Այդ մեկը հենց կարող է վարակված լինել... Նախքան սերմնավիժումը սեռական հարաբերության ընդհատումը կարող է նվազեցնել վտանգը, սակայն դա լիարժեք պաշտպանություն չի: Բեղմնականիչ հաբերը և խտրոցները կպաշտպանեն ձեզ հնարավոր հղիությունից, բայց՝ ոչ ՄԻՎ-վարակից: ՄԻՎ-վարակը կարող է ներթափանցել հեշտոցի պատից ցանկացած տեղում, հետևաբար, խտրոցը համապատասխան պատռել չի կարող լինել: Իսկ պահպանակները՝ Չամոզված եք, որ ճիշտ եք օգտագործում...

Բժշկական համակարգի նկատմամբ մեզ մոտ առաջացել է անվստահություն, և ոչ հանկրամի: Երբեմն սխալ բուժումներ են նշանակվում, անտեսում են չունևոր կանանց: Այնուամենայնիվ, նրանք, ովքեր ապրում են ՄԻՎ-վարակով, գիտեն, որ առանց բժշկական օգնության չեն կարող հաղթահարել հիվանդությունը ...

Ես խորապես համոզված եմ, որ մարդը պետք է իր բժշկի հետ անկեղծ լինի: Բայց ինչպե՞ս գտնել այնպիսի բժշկ, ում կարելի է վստահել և՛ հոգի, և՛ կյանք... Բուժման մոտեցումների վերաբերյալ ընտրությունը պետք է կայացվի համատեղ՝ դուր և ձեր բժշկը որպես մի թիմ...

Ինձ համար ամենակարևորը, համեստ կրթություն է, որ այնքան ժամանակ, քանի դեռ ես անձամբ հոգում եմ իմ մասին՝ լավ սովորելով, բավարար ընելով, աջակցության խնդրելով և բժշկի այցելելով, ինձ մոտ ամեն ինչ լավ կլինի... Մինչդեռ որոշ ժամանակ խորապես համոզված էի, որ կլեռնեմ ու չորս տարի շարունակ չէի վճարում իմ հարկերը: Այժմ հարկային ծառայությունն ատում է. «Դու կապրես և դեռ կվճարես մեզ»:

Մենք՝ ՄԻՎ-վարակ ունեցող մի խումբ կանայք, ոչ միայն հոգում ենք սեփական առողջության ու կարիքների մասին, այլև օգնում ենք ուրիշներին խուսափելու ՄԻՎ-վարակից: Շատերն այնպես մտաբերում ենք, որ մարդ զգացիք... թերևս շատ բան կա, որի համար արժե արել:

ԱՅՈՒՆՏՐԱԿԱՆ ԲԱՈՒՐՆ

ասիմաուններ, որոնք կօգնեն պարզաբանելու ՄԻՎ/ԶԻՎ-ի հետ կապված հարցերը

ՄԻՎ. մարդու իմունային անբավարարության վիճակում անվան հապավում է: Կարակը ախտահարում է քայքայում է CD4 լիմֆոցիտները (հայտնի են նաև որպես T-բջջիկներ), որոնք վճռական դեր են կատարում իմունային համակարգը առողջ պահելու գործում: Երբ այդ համակարգը ընկճվում է, օրգանիզմը խոցելի է դառնում «օպորտունիստական» տարբեր վարակների և հիվանդությունների նկատմամբ:

ՄԻՎ-դրական մարդ (ՄԻՎ-վարակված, ՄԻՎ-շեմորակված) նշանակում է, որ անձը վարակված է ՄԻՎ-ով:

ԶԻՎ. ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանշանի հապավում է: ԶԻՎ-ը համախտանշան է (հիվանդությունների մի խումբ), որն առաջանում է իմունային համակարգի ՄԻՎ-ով հարուցված ընկճման հետևանքով: Այն ախտորոշվում է, երբ առկա են այս համախտանշանի բնորոշ պայմանական վարակները կամ չարորակ նորագոյությունները, կամ էլ՝ երբ CD4 լիմֆոցիտների քանակը արյան մեկ միլիոլիտրում 200-ից էլ պակաս է:

Իմունային համակարգ. այն համակարգն է, որը պաշտպանում է օրգանիզմը վարակներից և ուռուցքներից: Այս համակարգում արյան և այլ ֆիզիոլոգիական հեղուկներում գտնվող «մասնագիտացված» բջջիկները և պրոտեինները համատեղ հակազդում են հիվանդությունն հարուցող ազդակների և օտարածին նյութերին:

Իմունային ընկճում. այս տերմինը նշանակում է, որ իմունային համակարգը թուլացել է կամ ՄԻՎ վարակի, կամ էլ այլ գործոնների հետևանքով:

Չակտմարմին. Չատուկ պրոտեին է (պպիտուլոց), որն արտադրվում է օրգանիզմի իմունային համակարգի կողմից և հակազդում վարակի յուրաքանչյուր հարուցիչներին: ՄԻՎ-ի ախտորոշման թեստերի մեծ մասը հիմնված է այդ համախտանշանի ուսումնասիրության վրա: Ի տարբերություն բոլոր այլ վիրուսների, ՄԻՎ-ի դեմ առաջացած հակամարմինները չեն ոչնչացնում վարակման պատճառ հանդիսացող այդ վիրուսին:

Ասիմաունիչ հիվանդ. ՄԻՎ-վարակալի, որը վարակին բնորոշ որևէ նշան կամ փաստանշան չունի: Այդպիսի մարդը կարող է վարակել ուրիշներին, նույնիսկ՝ եթե արտասնաններ չկան:

Արտը վտանգ ներկայացնող կամ պահպանող վարքագիծ. ենթադրվում են այնպիսի գործողություններ, որոնց ժամանակ հնարավոր է դառնում ՄԻՎ-ի փոխանցումը մեկից մյուսին արյան (ենթադրյալ՝ դաշտանային արյունը) կամ

սերմահեղուկի միջոցով: (ՄԻՎ-վարակը կարող է փոխանցվել օրգանիզմի այլ հեղուկների միջոցով, ինչպիսիք են հեշտոցային արտազատուկները և կրծքի կաթը: Սակայն այն չի փոխանցվում արցունքի և թքի միջոցով: Առավել վտանգավոր են համարվում առանց պահպանակի հետանցքային կամ հեշտոցային սեռական հարաբերությունները վարակալի մարդու հետ, ինչպես նաև թըմարկություն, հորմոնների, վիրախիների ներարկման կամ դաշման համար ասեղների համատեղ գործածումը:

Օպորտունիստական (հարմարվող) վարակներ. դրանք վարակներ կամ ուռուցքներ են, որոնք առաջանում են ընկճված իմունային համակարգ ունեցող մարդկանց մոտ՝ քիմիաթերապիայի կամ առաջացած (խորացած) ՄԻՎ-վարակի հետևանքով: Առողջ իմունային համակարգ ունեցողները սովորաբար ունակ են պայքարել այս հիվանդությունների դեմ: Օպորտունիստական վարակների օրինակներ են՝ որոշ սեռակի թուքաբորբերը, բարդացած միկրոպլազմոզիզ, Կապոշիի սարկոման և արգանդի պարանոցի տարածված բաղցկեղ:

ԶԻՎ-ով ապրող մարդ. սա մեղմ արտահայտություն է ԶԻՎ ունեցող անձին բնութագրելու համար և թույլ է տալիս խուսափել բացասական և մեղադրող այնպիսի բնութագրումներից, ինչպիսիք են՝ «ԶԻՎ-ի գոհ», «անմեղ գոհ» կամ «ԶԻՎ կրող»:

Անվտանգ սեքս. հմուտություններ, որոնք նվազեցնում են սեռական շփման ընթացքում արյան և սերմահեղուկի փոխանցման վտանգը մի անձից մյուսին:

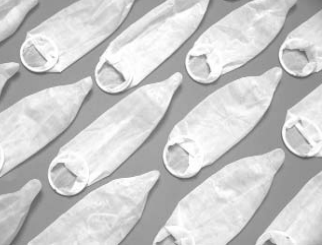
Շեմորակված արյուն. մարդու արյան մեջ ՄԻՎ-ի նկատմամբ բացակայող հակամարմինների ի հայտ գալը, որը, սովորաբար, տեղի է ունենում վարակումից 6 շաբաթից մինչև 6 ամսվա ընթացքում:

T-բջջի կամ CD4 բջջի. արյան սպիտակ բջջիկների մի սեռակ (լիմֆոցիտ), որը կենսական կարևոր նշանակություն ունի օրգանիզմի իմունային համակարգի գործունեության համար: Քանի որ ՄԻՎ-ը քայքայում է այս բջջիկները, դրանք քանակի նվազումը մատնանշում է ՄԻՎ-վարակի ծանրությունը և իմունային համակարգի վիճակը:

Վիրուսային բեռ. արյան շրջանառության մեջ հայտնաբերված ՄԻՎ վիրուսների քանակը: Վիրուսային բեռի վերաբերյալ թեստը սովորաբար օգտագործվում է բուժման անորոշությունները և դրա արդյունքը պարզելու համար: Դա հիվանդության ընթացքը կանխագուշակում ամենաճշգրիտ թեստն է:

Բանի՞ պահպանակ

Մի ամերիկացի 14-ամյա որդու հետ մտնում է դեղատոմս, պահպանակների բաժնի կողքով անցնելիս, տղան հարցնում է հորը. «Չայրիկ, սրանք ի՞նչ են»: Չայրը բավական հանգամանորեն բացատրում է, որ դրանք կոչվում են պահպանակներ և օգտագործվում են ապահով կենսական նպատակով:



Որդին անմիջապես հիշում է, որ, այդ, նա դրանք մասին լսել է դպրոցում՝ առողջության և սեռական դաստիարակության դասերի ժամանակ: Վերցնելով պահպանակների տրցակներից մեկը, նա նկատում է, որ այն պարունակում է երեք հատ. «Չայրիկ, ինչո՞ւ երեք հատ»:

Չայրը բացատրում է, որ դրանք վերջին դասարանցիների համար են՝ մեկն ուրբաթ, երկրորդը՝ շաբաթ և երրորդը՝ կրակի օրվա համար:

Այս որդին համարում է մեկ այլ տղոց, որը պարունակում է 6 պահպանակ, և նույնամանակ հարց է հնչում:

Չայրն ասում է, որ դրանք համապարասակների համար են՝ երկուսը ուրբաթ, երկուսը՝ շաբաթ, երկուսն էլ կրակի օրվա համար:

Վերջապես որդին նկատում է մի այլ տրցակ, ավելի հաստ՝ 12 պահպանակներով: «Իսկ սա ինչո՞ւ է պարունակում 12 հաստ»: Մի փոքր հապաղելուց հետո հայրը բացատրում է՝ «դրանք ամուսնացածների համար են. մի հատ հունվարին, մի հատ փետրվարին...»:

ՍԵՌԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՈՒՂԵՑՈՒՅՑ

Կանխել առաջին արդարը...

Մանկությունից դեպի պատանեկություն, ապա և չափահասության անցումը, այսինքն սեռական հասունացման շրջանը, մարդու կյանքի ամենազգացմամային փուլերից է, որի ընթացքից են կախված դեռահասի ապագա վերարտադրողական առողջությունն ու սեռական վարքագիծը: Դրա վրա եական ազդեցություն է թողնում ոչ միայն ընտանեկան դաստիարակությունը, այլև շրջակա միջավայրը, ավանդույթները և այլ հասարակության բարոյական հիմքերը, որում ապրում է զարգանում և երեխան:



Թեև գոյություն ունեն բեղմնականիման բազմաթիվ արդյունավետ մեթոդներ, սակայն դեռահասներին շատերն են բախվում անցանկալի հղիությունից և ստիպված դիմում են արտրոսի, որն էլ հաճախ իրականացվում է անապահով պայմաններում՝ վտանգելով նրանց առողջությունն ու կյանքը:

Բժիշկները փաստում են, որ արջիկների կենսաբանական հասունացումը այժմ ավելի վաղ է սկսվում, քան նախորդ սերունդների մոտ էր: Սակայն անձն այդ պարագայում դեռևս չի հասնում հոգեօժիպական հասունությանը, էլ չենք խստում տեսնական անկախության մասին: Ինչը շատ ավելի ուշ է տեղի ունենում:

Գաղտնիք չէ, որ սիրահարության ու առաջին սեռական զուգընթաց դեռահասները երբեմն պրոտեստ անցնում են դառնում առավել վաղ տարիքում, այսինքն ավելի շուտ, քան ծնողները կցանկանային կամ թե կպատահին: Եվ, ցավոք, նրանցից շատերը սեռական դաստիարակություն չտանալու, տեղեկատվության պակասի և պահպանակներ կամ այլ բեղմնականիջներ ոչ միշտ օգտագործելու կամ դրանցից ամենին չօգտվելու պատճառով կանգնում են անցանկալի հղիության, արտրոսի և սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների վտանգի առջև:

Հաճախ առաջին իսկ սեռական շուրճը դեռահասային տարիքում ավարտվում է անապահովի հղիությամբ, ինչն էլ շատ հաճախ ավարտվում է արտրոսով:

Դեռահասների և ընդհանրապես երիտասարդ մարդկանց բեղմնականիման հիմնական խնդիրն է ոչ միայն արտրոսի, այլ նաև սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների կանխարգելումը:

Փաստը մնում է փաստ, որ ճիշտ և ժամանակին մատուցված սեռական դաստիարակությունը դեռահասների մոտ ձևավորում է գիտակցված սեռական վարքագիծ և պատասխանատվության

պահով պայմաններում՝ վտանգելով նրանց առողջությունն ու կյանքը:

Հաճախ անցանկալի հղիությունը բեղմնականիման մեթոդների վերաբերյալ համապատասխան գիտելիքների պակասի, նաև դրանք կիրառելու հնուողությունների չունենալու արդյունք է, երբեմն էլ՝ սեռական շահագործման, սեռական պարտադրման կամ էլ բռնության հետևանք:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության տվյալների, ամեն տարի աշխարհում անապահով արտրոսի է ենթարկվում 2 միլիոնից ավելի դեռահաս աղջիկ:

Բեղմնականիջների վերաբերյալ անվճար տեղեկատվություն և խորհրդատվություն կարող էք ստանալ «Վերնիսա» երիտասարդական կենտրոնում:

Հասցեն՝ ք.Երևան, Կարդոսյանց 14/1, հեռ.54-08-15, 54-08-14, ժամը 10-ից մինչև 17-ը, բացի կիրակի օրերից:

«Հանուն ընտանիքի և առողջության» հայկական ասոցիացիա:

գացումը ինչպես անձնական, այնպես էլ հասարակական առողջության պահպանման հարցում: Այն օգնում է դեռահասներին անել ճիշտ ընտրություն, խուսափել սեռական վաղ հարաբերություններից, անցանկալի հղիությունից և սեռազարկներից:

Ծնողները, ուսուցիչները և բուժաշխատողները մեծ պատասխանատվություն են կրում դեռահասների և երիտասարդների առողջության պահպանման հարցում: Լրացել ատեղ է օգնել դեռահասների ճանաչել իրենց իրենց, ճիշտ ընկալել սեռական հասունացման շրջանին բնորոշ փոփոխությունները, պարզել

իրենց մոտ առկա այնտաբանական շեղումները:

Իսկ ի՞նչ են խորհուրդ տալիս բժիշկներն այն դեռահասներին և երիտասարդներին, որոնք արդեն իսկ ապրում են սեռական կյանքով: Եվ անցանկալի հղիությունից, և սեռազարկներից, ենթադրյալ ՄԻՎ-Կ/ԶԻՎ-3-ից խուսափելու նպատակով դեռահասների խորհուրդ է տրվում պահպանակի օգտագործումը զուգակցել փոքր չափաքանակներով հորմոն պարունակող բեղմնականիջ հաբերի հետ:

Պահպանակը զգալիորեն նվազեցնում է սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունների վտանգը, սակայն դժբախտությունը նրանում է, որ հաճախ դեռահասներն ու երիտասարդները ոչ միշտ և ոչ ճիշտ են օգտագործում դրանք: Վիճակագրությունը վկայում է, որ, դեռահասների մոտ պահպանակի արդյունավետ է ընդամենը 46-72%-ով: Այս, թե ինչու, պահպանակի պատուվելու կամ ոչ ճիշտ օգտագործելու դեպքում աղջիկներից է տրվում ընդունելի հորմոնային հաբեր:

Սեռական կյանքով ապրող որոշ դեռահասներ չպաշտպանված սեռական հարաբերությունից հետո հաճախ դիմում են «չտապ բեղմնականիման» միջոցների, օգտագործելով «հաջող առավելակ» հորմոնային հաբեր, օրինակ՝ պոստիմոր: Որոշ դեպքերում դա օգնում է, սակայն պետք է հիշել, որ այս մեթոդից մշտապես օգտվել չի կարելի, քանի որ դա կարող է հանգեցնել դաշտանային ցկվի խանգարումների: Նման հաբերը կարելի է օգտագործել միայն արտակարգ դեպքերում, ասենք, եթե սեռական ակտի ժամանակ պատուվել է պահպանակ կամ տեղի է ունեցել բռնաբարություն: Եվ ընդհանրապես, բեղմնականիջ հաբերից օգտվելուց առաջ անկախախորհրդակցեք ղեկավարող կազմակերպության կաբինետում աշխատող բժիշկի հետ:

Մեր զուրն ուրիշ է...

2003 թվականը՝ բարգրահամ ջրի միջազգային տարի

Ըստ վիճակագրության, ներկայումս 1.1 մլրդ մարդ՝ աշխարհի բնակչության մոտ 1/6-ը, զրկված է անվտանգ ջրից օգտվելու հնարավորությունից, իսկ 40%-ը կամ 2.4 մլրդ մարդ զրկված է համապատասխան սանիտարական պայմաններից:

Ավելին, պարզվում է, որ զարգացող երկրներում կոյուղու ջրերի մոտ 90%-ը բաց է թողնվում առանց մշակման: Եվ պատահական չէ, որ այդ երկրներում հիվանդությունների 80%-ն առաջանում է վտանգահարույց ջրից և սանիտարական անվիթթար պայմաններից: Այսպես, ամեն օր մոտ 6000 երեխա է մահանում աղտոտված ջրի, սանիտարական վատ պայմանների ու հիգիենայի հետ կապված հիվանդություններից: Իսկ շատ երկրներ չունեն բավարար քանակի խմելու ջուր և ստիպված են այն ներկրել:

Ելնելով աշխարհում քաղցրահամ ջրի պաշարների այսօրվա անբավարար պայմաններից, ՄԱԿ-ի Գլխավոր ասամբլեան հատուկ բանաձևով 2003 թ. հայտարարել է քաղցրահամ ջրի միջազգային տարի: 2002թ. դեկտեմբերի 20-ին ընդունված այս բանաձևի նախածանոցը Տաշիքտանի կառավարությունն է, որին աջակցել են 148 երկրներ: Բանաձևը հորդորում է կառավարություններին, ՄԱԿ-ի համակարգի կազմակերպություններին և բոլոր կարող ուժերին՝

օգտվել քաղցրահամ ջրի միջազգային տարվա պատեհ առիթից և բարձրացնել իրագրությունը քաղցրահամ ջրի օգտագործման, դրա վերահսկման և պահպանության կարևորության մասին: Այն նաև կոչ է անում կառավարություններին, ազգային և միջազգային կազմակերպություններին, ինչպես նաև մասնավոր անձանց՝ կամավոր ներդրումներ անել և ամեն կերպ աջակցել շարժումը:

Ինչպես նշված է բանաձևում, քաղցրահամ ջրի տարին հնարավորություն է կտա արագացնել ջրային պաշարների ինտեգրացված կառավարման սկզբունքների կենսագործումը, լավագույն առիթ կդրանա խթանելու միջազգային, տարածաշրջանային և ազգային մակարդակներում իրականացվող միջոցառումները և ձեռնարկելու բազում արդյունավետ ծրագրեր՝ կապված այս խնդրի լուծման հետ: Ակնկալվում է, որ քաղցրահամ ջրի միջազգային տարին կհանդիսանա Կայուն զարգացման համաշխարհային վեհաժողովի արդյունքում ընդունված համաձայնագրերի կրող, որի ազդեցությունը զգալի կլինի նաև հետագա տարիներին:

Պարզ է, աշխարհում որևէ միջոց այնպես չի նպաստի հիվանդությունների նվազեցմանն ու մարդկանց կյանքը փրկելուն, ինչպես բոլորին անվտանգ ջրով և համապատասխան սանիտարական պայմաններով ապահովելը:

ՄԱԿ-ի Գլխավոր ասամբլեայի այս բանաձևն, իհարկե, հասցեագրված է նաև սակավաջուր Հայաստանին: Մեզանում յուրաքանչյուր բնակչին տարեկան ընկնում է 2.6 հազար խմ ջուր, որը ԱՊՅ մյուս երկրների այդ միջին ցուցանիշը գիշում է 6-7 անգամ: Ավելի քան 1200 բնակավայրերից միայն 255-ն ունեն խմելու ջրի կայուն աղբյուրներ, իսկ արդյունաբերական շատ ձեռնարկություններ տեխնիկական նպատակներով օգտագործում են հենց այդ մաքուր ջուրը: Եվ այս պայմաններում իսկ, ըստ ՀՀ գյուղատնտեսության ներկայառուցմանը, շատ մեծ տոկոս է կազմում մաքուր ջրի պակասը: Բնակչության շրջանում կարևորագույն խնդիր է դառնում մաքուր ջրի և սանիտարական պայմանների ապահովումը:

տագործում են հենց այդ մաքուր ջուրը: Եվ այս պայմաններում իսկ, ըստ ՀՀ գյուղատնտեսության ներկայառուցմանը, շատ մեծ տոկոս է կազմում քաղցրահամ ջրի պաշարների կորուստը: Բնակչության խոստն են վիճակագրական հետևյալ տվյալները. Հայաստանում ստորերկրյա ջրի տարեկան հանույթը հասնում է 3147 մլն խմ/մ, որի 74 տոկոսը՝ Արարատյան դաշտի արտեզյան ջրավազանից: Վերջինիս միայն 691 մլն խմ-ն և օգտագործվում խմելու և ոռոգման նպատակով, 550 մլն խմ-ն գոլորշիանում է, իսկ մնացածը հոսում է դեպի Զանգե, Զուռ և մտնում Թուրքիա, Իրան, Ադրբեջան:

Այդ ջրավազանի ջրերը միանգամայն պիտանել են խմելու համար, սակայն վատ են պաշտպանված և շուտ են կերտոտվում իրենց վերին շերտերում գտնվող մանրէական ու քիմիական աղտուղիներով:

Հայաստանում քաղցրահամ ջրերի պահպանության և ռացիոնալ օգտագործման ուղղությամբ ներկայումս ծավալուն աշխատանքներ են կատարվում: Նորագրվում են ջրատար համակարգերը, վերանախառնվում են ջրամբարները, մշակվում է նաև տար ջրամբարների կառուցման ծրագիր: Սակայն լճի մակարդակի բարձրացումը դարձել է օրակարգային առաջնային հարց:

Ինչպես ամբողջ աշխարհում, Հայաստանում ևս քաղցրահամ ջրերի պահպանությունն ու դրանց խնայողական օգտագործումը առաջնային խնդիր է: Բնության մեջ ոչինչ անսպաս չէ, նաև՝ խմելու ջուրը, որը յուրաքանչյուր հայաստանցու հպարտության առարկան է: «Մեր ջրուն ուրիշ է, այդպիսի ջուր մեկ Հայաստանում է, մեկ էլ չգիտեմ» աշխարհի ու մասունք՝ պարծենում ենք մենք և ոչ՝ հանկրապի: Ուրեմն, եկեք չնայելուք բնության՝ մեզ տված այդ մեծ պարգևը:

Հ ի շ ի ռ

Տուրքիայի մեկ սեռական կոնտրակտի դեպքում կարող է վարակվել սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդություններով, որոնցից ազատվելը երկարատև է և տառապալի:

Պահպանակների օգտագործումը սեռազարկներից խուսափելու 100%-ով երաշխիք չի տալիս:

Սեռավարակները, օրինակ, ՄԻՎ-Կ-ը, հերպեսը, սիՖիլիսը, սուսանակը, կարող են փոխանցվել նաև բեղունի և հետանցքի միջոցով:

Եթե ենթադրում եք, որ սեռավարակ ունեք, ոչ մի դեպքում մի գաղվեք ինքնաբուժմամբ: Նախքան ձեռ բռնում նշանակվելը, բժշկին անհրաժեշտ կլինի պարզել, թե վարակն ինչ հարուցիչով է պայմանավորված (դրանց կարող են նաև մի քանիսը լինել): Երբեք մի իմիմսվեք հեռախոսով տրված «ուսիվերայա» խորհուրդների կամ ցանկացած այլ հեռակա խորհրդատվության վրա:

Հնարավորինս շուտ դիմեք համապատասխան որակավորում ունեցող բժիշկ մասնագետներին, այսպես, դուք վտանգում եք ինչպես ձեր, այնպես էլ ձեր հարազատների առողջությունը:

Խորհրդատվության կամ բուժման համար դիմեք միայն այնպիսի բուժաստատություններին, որոնք իրենց տրամադրության տակ ունեն ժամանակակից այնտորոշիչ բազա:

Սեռավարակի այնտորոշման դեպքում անհրաժեշտ է, որ համապատասխան բուժում ստանա նաև ձեր զուգընկերը, անգամ եթե նրա մոտ որևէ այնտանշան չի նկատվում: Եթե ունեք մեկից ավելի զուգընկերներ, ապա նրանք արդյուն էլ պետք է բուժվեն: Հակառակ դեպքում դուք նորից ու նորից կվարակվեք:



Արտավազը Ռաջիկյան

Հանդիպում

Երևանում 1957 թվականի դեկտեմբերին թատերական արվեստի մեծ տուն էր: Լշվում էր Սիրանուշի, այն բացառիկ դերասանուհու ծննդյան 100-ամյակը, որին ժամանակի նշանավոր թատերագետները համեմատել են աշխարհափոշու էլեմենտար Դուգլեի հետ:

Դուտանեկան հասակից սիրում էի թատրոնը: Չվե էի պատանի հանդիպատեսի թատրոնի արևմտեմտ, որը ինձ հետարավորություն ունեցնում էր այդ թատրոնի բոլոր ներկայացումները, կապվել թատրոնի հետ, դառնալ թատերասեր: Այնուհետև սկսեցի հաճախել Երևանի առաջին պետական թատրոն, տեսնել հայ բեմի մեծ վարպետների խաղը: Այդ թատրոնի բեմասիրտների վրա տեսել եմ Սիրանուշի արժանավոր հետևորդների՝ Արուս Ոսկանյանի, Հասմիկի, ժամանի, Ռուզաննա Վարդանյանի, ապա Մետաքսյա Սիմոնյանի վարպետ դերակատարումները:

Արուս Ոսկանյանն ու Ռուզաննա Վարդանյանը միմյանց փոխարինում էին Դեզդեմոնայի ու Կրուկնիկայի դերերում: Լինելով Լճիկոյա թատերախումբի Ես ու ընկեր՝ Մակարը, մեզ պարտավորված էինք համարում անսպասյան դիտել այդ երկու աստղերի, ինչպես նաև Բաբլիկ հայկական թատրոնից Երևան հյուրախաղերի ելանք թատերի խաղը, համեմատություններ անել նրանց խաղի միջև:

Տարիներ անց հայ բեմը մեզը մյուսի հետևից կորցրեց պայծառ համատեղության իր աստղերին: Արուս Ոսկանյանը՝ բյուրեղյա հոգու տեր այդ մեծատաղանդ դերասանուհին, վախճանվեց տիֆից:

Չեմ կարող մոռանալ նրա հիշատակին կիրթված մի երեկոյի ժամանակ ժողովրդական նկարիչ Սերգեյ Արուստյանի ասած խոսքը. «Արուս Ոսկանյանի շունն ինձինք մաքուր էր, բայց դաժան տիֆը ինձ թողած, տարավ հրեշտակների»:

Սքանչելի դերասանուհի էր Ռուզաննա Վարդանյանը՝ գեղեցիկ կեցվածքով, ինքնատիպ խաղով ու հմայիչ արտաքինով: Նրա ստեղծած աչքերը, գրկերը ծայրն ու կարկանդակն ծիծաղը ո՞ր հանդիպատեսին չի գրավել: Նա շրջապատին դուրսն էր իր բարձր նկարագրով, կանացիությամբ, վայելչագեղությամբ, հուզական խոսքով:

Ամուսնակի էն նրա կերտած կերպարները՝ Լուիզան՝ Շիլլերի «Սեր և խարդավանք», Ռոզին՝ Բոմարշեի «Ֆիգարոյի ամուսնությունը», Լարինան՝ Օտարովի «Ամսօրը», Սուսանն ու Մարգարիտը՝ Շրվակցուզեի «Նամուս», «Պատվի համար», Սառան՝ Նար-Դոսի «Սպանված աղավթի» պիեսներում և այլ

Արտավազը Կաչիկյանը (1918-2000 թ.թ.) հայ լրագրողների ընտանիքի ավագ սերնդի փայլուն ներկայացուցիչներից էր: Երկար տարիներ նա եղել է «Ավանգարդ» երիտասարդական թերթի գլխավոր խմբագիրը, Արմենպրես պետական լրատվական գործակալության տնօրենը, վարել նաև պետական բարձր պաշտոններ:

Որ քննազավառում էլ աշխատել է, նրա մեջ խոսել է ժուռնալիստ-հրապարակախոսը: Վկան՝ փաստավարագրական գրքերի շարքը, որոնք ամփոփում են մեր երկրի անցյալ դարի վերջին տասնամյակների հասարակական, քաղաքական և մշակութային կյանքի կարևոր

դերակատարումներ: Ո՞րը թվե: «Մանրանկարչության աշխատանքով կազմված գոլոտրիկ մի արվեստ էր նրա դերակատարությունը բեմում», - գրել է Վահրամ Փափագանը Ռուզաննա Վարդանյանի մասին:

Ռուզաննա փողոցով քայլում էր սիգաճեմ, անցնելիս կարծես ոչ ոքի չէր նկատում: Շատերն էին սիրահետում նրան, ցանկանում ծանոթանալ հետը: Բայց նա իրեն հեռու էր պահում երկրպագուներից: Ինչպես հարավի ծաղիկ, ապրում էր՝ հաված ջերմոցի տխուր ապակում: Նրա խաղող ու անդորր հոգում դեռ սեր չէր բուսկվել: Եվ որքան սազական էին նրան պուշկինյան տողերը:

Դուրսում էր մարդու նա ամեն ինչով՝ հաղաղ իր բարքով, նազուն շարժումներով՝ հորունկ աչքերով՝ կապուսակ ու ջիւք: Բնության տված ծիրերը թողի՞ շարդարում էր նա նրբին արվեստով...:

50-ական թվականների սկզբին քաղաքում գործունակ լուր տարածվեց՝ Ռուզաննա Վարդանյանն ամուսնացել է: Լսում ու չէինք հավատում: Ամուսնության հարցում ունեցած իր անդողվելի որոշումից թե ինչպես էր նա հրաժարվել, այդպես էլ ոչ ոք չիմացավ: Տասնակից ավելի իր երկրպագուներին մերժելուց հետո, նա ընտրել էր անվանի նկարիչ հայտատուր Եսայանին:

Սիրանուշի 100-ամյակին կիրթված հոբելյանական հանդեսի հրավերատուստանում՝ որոշեցի ներկա գտնվել այդ երեկոյին, լսել Ռուբեն Չարյանի խոսքը հայ բեմի մեծ վարպետի մասին: Հանդիսավոր մասից հետո պետք է կայանար համերգ:

իրադարձությունները:

Հանրությունը ջեմ ընդունեց նրա «Երկաթե վարագույրի երկու կողմերում» խոսուն վերնագիրը կրող հուշապատումը, որն ունեցավ երկու հրատարակություն: Գրքի էջերից մեզ էն համուն էր ժամանակակիցների՝ հայ ժողովրդի անվանի մարդկանց կերպարները՝ հեղինակի հյուրեղ է փայլուն ընտրագործներով: Ստորև ներկայացվում է այդ գրքից մի հատված, որը վերաբերում է անվանի երգիչ Արմենակ Տեր-Աբրահայանի՝ հայ բեմի անուշազան դերասանուհի Ռուզաննա Վարդանյանի նկատմամբ տաժած անպատասխան սիրո պատմությանը:

Սկսվեց համերգը: Երբ բացվեց վարագույրը, բեմասիրտների կենտրոնում կանգնած էր Ռուզաննա Վարդանյանը՝ իր հպարտ կեցվածքին սազող և թավշե երկար շրջագետնով: Երբ լռեցին ծափերը, հուզված դերասանուհին մի սեպ առաջ եկավ, խորջ շունջ առավ ու սկսեց արտասանել իր սիրած բանաստեղծությունը՝ Ավ. Իսահակյանի «Բիւզույր»:

Երբ դաջ եղան զարնան կանաչ դրոները, Քարո դառան աղբյուրները Բիւզույրի, Քարիչ-շարան անցան զուգված ուղտերը, Յարս էլ գնաց յայլաները Բիւզույրի:

Այս քաղցրից հետո Ռուզաննա մի քանի քայլ հետ գնաց, նորից խորջ շունջ քաշեց ու շարունակեց արտասանությունը... սակայն չհասկացանք, թե ինչու նրկնեց առաջին տունը: Դահլիճում տիրեց քար լուրջություն: Դերասանուհու հետ ինչ-որ բան էր կատարվում: Նա սկսեց ճոճվել, կեց հետո հետ-հետ գնաց: Վարագույրը փակվեց՝ կարծես ազարարելով Ռուզաննա Վարդանյանի գեղեցիկ կանաչ ավաղտը:

Դեկտեմբերի 11-ին Երևանում ծյուն էր գալիս: Չնայած ցուրտ եղանակին, շատ երևանցիներ էին հավաքվել թատրոնի ճեմասրահներում և երկրորդ հարկում, ուր բարձր պատվանդանի վրա դրված էր Ռուզաննա Վարդանյանի աճյունը: Գլխավերևին դերասանուհու մեծադիր լուրջաների դիմանկարն էր: Թաղման հանձնաժողովը ամեն ինչ արել էր սիրելի դերասանուհուն արժանավայել հուղարկավորելու համար: Հանդիսավոր հնչում էր սգո մեղերին: Կարճատև ընդմիջումների լսվում էր Ռուզաննայի հարազատ ծայրը՝ հատվածներ տարբեր դերակա-

տարումներից: Ռադիոն իր ձայնը սփռում էր ինչպես ճեմասրահներում, այնպես էլ թատրոնի շրջակայքում, ուր գլխահակ կանգնած էին դերասանուհու երկրպագուները, հազարավոր երևանցիներ:

Միանալով սգո թափոռին՝ քայլում էի իմ ծանոթ դերասաններից մեկին հետ: Ինձ թևանցով արած, նա պատմում էր Ռուզաննայի մահվան հետ կապված մի արտասովոր դեպքի մասին, որին ակա-նատես էր եղել:

- Թաղման հանձնաժողովի հանձնարարությամբ, - ասաց նա, - այսօր առավոտյան մի քանի հոգով գնացիք դի-հաս՝ Ռուզաննայի զգեստավորելու, դազաղը ձևակերտելու, նրա աճյունը թատրոնի փոխարդելու համար, ուր պետք է տեղի ունենար քաղաքացիական հոգեհանգիստը:

Երբ կանաչ գեղաձուծ էին իրենց սիրելի ընկերուհուն զգեստավորելով, դի-հասին ասնիտարը շշուկով ինձ ասաց.

- Երեկ գիշերը մի արտիստի դիակ էլ բերին: Կողքին՝ պատգարակի վրա է: Նայիր, գուցե ճանաչես:

Նա մի կողմ քաշեց հանգուցյալի դեմքը ծածկող սավանդ:

- Օ, տեր ստված, - գոչեցի ես, - այս ու՛մ դին է դրված Ռուզաննայի կողքի պատգարակից:

Բարոյը շոջեցին: Իր պարթև հասակով մյուս պատգարակի վրա պառված էր Ռուզաննայի երկրպագուն՝ այն հայտնի երգիչը, որը խենթի պես սիրում էր Ռուզաննային, լռակյաց հետևում նրան, օրեր ու ժամեր անցկացնում նրա տան պատուհանների տակ, մտքում երգում սիրեցյալին նվիրված սուրբական ժողովրդական ու գուսանական երգեր՝ «Ան սիրուհիս», «Այր, մարալ ջան», «Ես ասել եմ կուգայի», և ուրիշ երգեր, որոնց անուշազան վարպետ կատարումներով, իր թվայնա վերջու տներում բազում երջանիկ պատեր էր պարզել իր ունկնդիրներին, իր ժողովրդին:

Եվ անա բախտի ըմպած խաղը սիրահար երգչին բերել էր անխապալու նկուրը, կարծես վերջին հրաժեշտ տալու իր հուզու հատորին՝ Ռուզաննային, որն այդպես էլ անտեղյակ մեռա այդ գեղեցիկ, պատրաստական սիրո հետքի տվայտանջերին: Նրա անուն էր կրմենակ Տեր-Աբրահայան:

Երախտապարտ երևանցիները պատվով ու փառքով վերջին հրաժեշտը տվեցին հայ մշակույթի տաղանդավոր երախտավորներին, որոնցից առաջինը՝ իր հնայն անվաթար պահած դերասանուհին, մյուսը՝ իր երգած մարտիկ անպատասխան սիրուց վշտացած երգիչը, գնում էին քաղաքային պանթեոն՝ հավերժական ընկն ներելու:

Երախտապարտ երևանցիները պատվով ու փառքով վերջին հրաժեշտը տվեցին հայ մշակույթի տաղանդավոր երախտավորներին, որոնցից առաջինը՝ իր հնայն անվաթար պահած դերասանուհին, մյուսը՝ իր երգած մարտիկ անպատասխան սիրուց վշտացած երգիչը, գնում էին քաղաքային պանթեոն՝ հավերժական ընկն ներելու:

Երախտապարտ երևանցիները պատվով ու փառքով վերջին հրաժեշտը տվեցին հայ մշակույթի տաղանդավոր երախտավորներին, որոնցից առաջինը՝ իր հնայն անվաթար պահած դերասանուհին, մյուսը՝ իր երգած մարտիկ անպատասխան սիրուց վշտացած երգիչը, գնում էին քաղաքային պանթեոն՝ հավերժական ընկն ներելու:

«Փակ դռների ետևում» առողջապահական ամսաթերթը
Հաստարակիչ
«Փակ դռների ետևում» թերթի խմբագրություն ՄՐԸ
տպաքանակ 10.000
Գլխ. խմբագիր՝
Ալեքսանդր Կաչիկյան
Հասցե՝
Երևան, Սայաթ Նուկայի պող.29
Հեռ.՝ 56 65 96, 56 70 82
Էլ. փոստ՝ armfpa@armnet.com

Թերթի այս համարի հովանավորն է Միավորված ազգերի կազմակերպության բնակչության հիմնադրամը
UNFPA
United Nations Population Fund

Մի՛ խանգարիր դեղահաբերին՝ իրենց գործն անելու

Եթե մարդիկ փորձարարություններ չանեն տարբեր խառնուրդներով, ապա երբևէ չէին հայտնագործի վառողը, ճեմապակին և կոկտեյլը: Բայց, սհա, տան ապամաներում դեղամիջոցների հետ փորձարարություններ անել խորհուրդ չի տրվում: (Թեև ուզո այն բանի համար, որ քո ժամանակը չի բավականացնի հանձնարել հայտնագործությամբ արժանա-նալու Նորբյանի մրցանակին): Որևէ քրեա-միջոց ընդունելով, անհրաժեշտ է ստույգ իմանալ, թե մթերքներից հատկապես որոնք են դրանց հետ բացարձակապես անհամատեղելի:

Հակաբիոտիկներ, օրինակ՝ տետրացիկլին

Հարկ է խուսափել կաթնամթերքներից: Դրանցում պարունակվող կալցիումը խոչընդոտում է պատրաստուկի լուրացմանը, այնպես որ, այն կարող է պա-կաս արդյունավետ լինել վարակի դեմ տարվող պայքարում: Կաթնամթերքները ավելի լավ է գործածել հակաբիո-տիկն ընդունելուց ոչ քան 1-2 ժամ անց:

Կալցիում պարունակող հակաօքսիդանտներ

Վիտամին D-ով համարված կաթի մեծ քանակները կարող են հանգեցնել երի-կամներում կալցիումի կուտակմանը: Այս դեպքում ամենավատթար էլքը երիկա-մային անբավարարությունն է:

Թրոմբոլիտիկները կամ սրայն մակարոնը կանխող պատրաստուկներ, օրինակ՝ հեպարին կամ ֆրագմին

Անհրաժեշտ է խուսափել կանաչ գույ-նի բանջարեղենից և խոտաբույսերից: Դրանք սովորաբար պարունակում են վիտամին «K»-ի մեծ քանակություն, որը խոչընդոտում է այդ պատրաստուկների թրոմբոլիտիկ ազդեցությանը:

Հակաբնկիճիչներ (անտիդեպրեսանտներ)

Այդ դեղամիջոցները ընդունելիս չպետք է գործածել պահպանման երկա-րատև ժամկետ ունեցող (այսինքն, պա-հածոներ) կամ խմորակալի խմոր-

ման ճանապարհով ստացվող մթերքներ՝ կկաս, հաց և, իհարկե, ալկոհոլի բոլոր տեսակները: Զանի որ համակցելիս՝ դրանք կարող են առաջացնել արյան ճնշման ուժգին բարձրացում:

Հիպոթենզիկ պատրաստուկներ (սրայն ճնշման իջեցման համար)

Չի կարելի խմել գրեյպֆրուտի հյու-թով: Այն չեզոքացնում է այդ դեղամիջոց-ների ազդեցությունը՝ 2-3 անգամ նվա-զեցնելով դրանց արդյունավետությունը:

