



Ե² ԾԾ - ä ² ↑ ² ê ² Ü

2 ÜÈ² ½ Ү

Է ա ծ Ծ ա օ Ծ . Ծ օ

Ժա Պ° ² Ծ ա օ Ծ ա օ Ծ

## ԱՌՈՒՍՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐԳ ՄՆԱԼՈՒ ԳՐԱՎԱԿԱՆ...

Կերքերս կարդացի, որ ամուսնացածների մոտ պրդի վիրահափությունից հետո, ողջ մնալու հավանականությունը ավելի մեծ է, քան չամուսնացածների մոտ: Մի՞ թե նման վիճակագրություն գոյություն ունի:



### Վ.Կարապետյան

Իրոք, ամերիկացի բժիշկները պարզել են, որ այրիացած եւ ամուսնալուծված հիվանդների մոտ, սրտի վիրահափությունից հետո մահանալու կամ նոր հիվանդություն ստանալու շանսերը ամուսնացածների համեմատությամբ, գգալիրեն ավելի մեծ են:

Կաղող հայտնի է, որ ամուսնացած հիվանդներն ավելի հեշտ են տառում լուրջ վիրահատությունները: Նոր հետազոտության հետինական դրույթը են պարզել ընտանեկան դրույթան ազդեցությունը հետվիրահատական վերականգնման եւ բարությունների զարգացման հավանականության վրա: Բժիշկները տարեց

մարդկանց շրջանում բազմամյա (1998 թվականից) հետազոտություն են կատարել շուրջ 30 հազար հիվանդների մասնակցությամբ:

Պարզվել է, որ այրիացած եւ բաժանված հիվանդների մոտ սրտի վիրահատությունից հետո մահանալու կամ առողջական նոր խնդիրներ ստանալու շանսերը մեծ են 40 տոկոսով: Գիտնականները ենթադրում են, որ այս երեսություն կապված է ոչ միայն ամուսնացածների հոգեբանական կայունության, այլև այն օգնության հետ, որը մերձավոր հարազանությունները նորանց ցույց են տալիս հիվանդանոցը եւ բժշկին ընտրելիս:

## ԱՌՈՂ ՈՏՁԵՐԸ՝ ՉԾԵՐԱՆԱԼՈՒ ՄԻԳՈՅ

Հետ եմ, որ ներկայում գիտական շրջաններում աշխափանքներ են դարձում ծերության եւ դրա հետ կապված մրավոր ու ֆիզիկական զարգացումների ընթացքի դանդաղեցման եւ նույնականացման ավելի փոքր ուղղությամբ:

### Այդ առումով, Գրանցվել է որևէ արդյունք:

### Վ.Մինյան

Որպան էլ տարօրինակ լինի, այդ հարցի ուսումնասիրության արդյունքում գիտնականները հանգեցնել են կոնկրետ եղանակագործության: Սասանավորաբետ գտել են, որ ուժեղ ուժեղ ունեցող տարեց կանաց մոտ ավելի փոքր է ծերության մեջ կապականացնելու համար:

Ֆիզիկական վարժությունները օրգանիզմում առաջացնում են քիմիական նյութեր, որոնք խթանում են տարեց մարդկանց ուղեղը:

Փորձագետները նշում են, որ այս վարկածն ստուգելու համար պահանջվում են լրացուցիչ հետազոտություններ, քանի որ բավականին դժվար է որոշել, թե ինչն է ավելի մեծ չափով ազդում գլխուղեղի առողջության վրա՝ ոտքերի ուժը, թե՝ կենսակերպի այլ գործունեությունը:

Հետազոտությանը մասնակցել են 47-ից մինչեւ 73 տարեկան երկվորյակների 150-ից ավելի զուգագիր:

## ԳԻՏԵ՞Ք, ԱՐԴՅՈՒՆ...

## ՔԻ ՊԱԿԱՍԻ ԲԱՇԱԽԱԿԱՆ ՀԵՏՎԱՆՔՆԵՐԸ

Քի պակասը մարդու օրգանիզմում բացասական փոփոխություններ է առաջանալու մջամանակով: Այս եղանակացության մեջ ԱՄՆ-ի եւ Շամիա-յի մի խումբ գիտնականներ:



Սարանի աշխատակիցներն ուսումնասիրել են 30 զույգ միաձու երկվորյակների: Երկվորյակներից մեկը 15 օր շարունակ քնել է օրական 7-ից մինչեւ 9 ժամ, իսկ երկրորդը՝ 7-ից պակաս: Քի քնածերի արյան քիչներում եականորեն նվազել է միտոխոնորդիալ շնմի-պատճենների քվաքանակը: Այս ցուցանիշը, որը խիստ փոփոխում է տարիքի հետ, շատ կարելու է եւ ազդում է այն բարեկար կապելի բարությունը, որը դաշտում միտոխոնորդիաները «մերգեսիկ կայանները», որոնք գտնվում են կենդանի օրգանիզմների մեծանանության քիչների ներսում:

Շամիայի Օղենու քաղաքի համալսարանական հիվանդանոցի ԱՄՆ-ի Վաշինգտոնի համալ-

## ՄԱՐԴՈՒ ԱՌՈՂՁՈՒԹՅՈՒՆԸ՝ ԸՆՏ ՏԻՊԵՐԻ

### (Ավելիք ճախուրդ համարում)

Բացասական տիպի մարդկանց խորհրդը է տրվում օգտագործել քանչաղարեն ու նրգեր, ընկույզ եւ լորագիներ: Բացի այդ, նրանք հիմնեն լսվ լսվ կերպում է ազատ կամ մասնակցությամբ:

Պարզվել է, որ այրիացած եւ բաժանված հիվանդների մոտ սրտի վիրահատությունից հետո մահանալու կամ առողջական նոր խնդիրներ ստանալու շանսերը մեծ են շանսությամբ: Գիտնականները նորանց ցույց են տալիս հիվանդանոցը եւ բժշկին ընտրելու մասնականական վարակում է աշխատանքի մեջ մասնակությունը:

Ենուն չեն սիրում բանջարեղեն եւ աղցաններ:

Եթե դրական տիպի մարդը, անհրաժեշտությունից ենթակա ստիլով հանձնական մեծ մասնակցությամբ:



ապա վաղ թե ուշ նա կունենա հոգած հիվանդանում, եթե գրավում են ֆիզիկական աշխատանքով եւ խուսափում են սենյակում երկար մասնություն: Սովորաբար ունենում են լսվ ախտորժակ, սիրում են ուտել միևնույն եւ հրուշակեղեն: Որպես կա-

փելու համգամանքը ծեզ կուրծ դաշտում է: Առավոտյան 6-10-ը ընկած ժամանակահատվածում նա ավելի աշխատունակ է, քան երեկոյան նույն ժամերին: Այս տիպի մարդկանց ուժերը վերականգնելու միակ միջոցը, ըստ իրենց, երկարատես հանգստն է: Դրական տիպի մարդկանց խորհրդը է տրվում ճշշտ այն սնունդը, որն առաջարկել է բացասական տիպի մարդկանց հարցության մեջությունը: Դարձակը ուտել մեղու, որովհետեւ այս տիպի մարդկանց նյարդական վարակում է նյարդական վարակում և աշխատանքը մարդկանց հարցության մեջությունը:

յին համակարգը հակված է յուլուգորությամ: Սեղող համգաման ազգային ազգային ազգային աշխատանքը մարդկանց հակված է այն սնունդը, որն առաջարկել է բարձրական տիպի մարդկանց համար աշխատանքը մարդկանց հակված է այն սնունդը, որն առաջարկել է տրվում օրական սնունդը 6 թիվ գրալ մեղու՝ բաշխելով այն նախաճաշի, ճաշի ընթրիքի միջեւ:

## ՇԵՏԱՋՐՔԻՐ Է

## ՈՎՔԵՐ ԵՒ ԱՄԵՆԱԱԽԱՆԶՈՏ ՄԱՐԴԻԿ



### Վ.Մինյան

Ամերիկացի գիտնականները պարզել են, որ մինչեւ 30 տարեկան մարդկան առաջի մախանձուտ են լինում: Դրա հետ մեկտեղ, մախանձի զգացումը տարիքի հետ չի անհետանում, մարդկի պարզաբետ ավելի հազարեան են այն ունենում: Այս մասին ասված է հողմածում, որը հրապարկել է Basic and Applied Social Psychology գիտական համեստում:

Նաևցել է 18-ից մինչեւ 80 տարեկան 900 մարդ: Մասնակիցներին հարցել են՝ նրանք երեխեցն նախանձե՞լ են, արդյոք, որեւէ մեկին եւ շարունակո՞ւմ են, արդյոք, ուանել:

Մինչեւ 30 տարեկան մարդկանց մոտավորաբետ 80 տոկոսը հայտնաբերվում է ուրիշների հաջողություններին: Նրանք այս եզրակացության մեջ ենկել ուսումնակիրարությունը, որին մասնական դժվարություն է հարդարացնել մարդկան աշխատանքը:

մոտ այդ ցուցանիշը կազմել է 59 տոկոս:

Բացի այդ, գիտնականները պարզել են, որ նախանձը կախված չէ սերից: Տղամարդկին եւ կանայք միանման նախանձով են վերաբերվում ուրիշների հաջողություններին: Դրանք այս եզրակացության մեջ ենկել ուսումնակիրարությունը, որի մարդկանց աշխատանքը մարդկանց հակված է այն սնունդում:

Պարզեցել է 18-ից մինչեւ 80 տարեկան 900 մարդ: Մասնակիցներին հարցել են՝ նրանք երեխեցն նախանձե՞լ են, արդյոք, որեւէ մեկին եւ շարունակո՞ւմ են, արդյոք, ուանել:

Մինչեւ 30 տարեկան մարդկանց մոտավորաբետ 80 տոկոսը հայտնաբերվում է ուրիշների հաջողություններին: Նրանք այս եզրակացության մեջ ենկել ուսումնակիրարությունը, որի մարդկանց աշխատանքը մարդկանց հակված է այն սնունդում:

Արվեստագետը պետք է ներկա լինի ստեղծագործությունների մեջ՝ արվեստի մեջ ու նախանձությունների մեջ է կանանց 79,4 տոկոսը, իսկ տղամարդկանց՝ 74,1 տոկոսը: Այսպիսով, ուսումնասիրողներ



