

ՆԱԽԱՃԱՇ ԸՆԵԼՈՒ ՉՄՈՒՆԱՆԵ

Օրը լաւ սկսելու համար կարելոր է լաւ նախաճաշելը
 Կը պատահի, որ մանուկ մը դասարան մտնէ անօթի: Ասիկա բնաւ լաւ բան մը չէ, որովհետեւ ամբողջ գիշերուան քունէն ետք մեր մարմինը պետք ունի իր ոյժը դարձեալ հաւաքելու: Հետեւաբար մենք պետք չէ մոռնանք նախաճաշելու: Նախաճաշը մեզի պիտի հայթայթէ մեր օրական անհրաժեշտ ուժանիւթին մէկ քառորդը:

Ի՞նչ տեսակի նախաճաշ
 Նախընտրելի է տեսակաւոր քուն ֆլեյքսներէն հեռու մնալ, որովհետեւ անոնք շատ շաքարոտ են: Անոր փոխարէն՝ նախընտրելի է քիչ մը կարագով եւ մեղրով կտոր մը հաց ուտել: Անշուշտ կարելի է նաեւ ուտել պտուղ մը, քիչ մը մածուն, քամած մածուն, ճերմակ պանիր կամ՝ խմել գաւաթ մը կաթ կամ պտուղի հիւթ:

Կ'անճապարէ՞ս
 Եթէ առտուն կ'անճապարես կամ անօթի չես իրիկուրէն պատրաստ նախաճաշի սեղանը, իսկ եթէ բնաւ անօթի չես արթննալու պահուն, մի՛ մոռնար հետդ դպրոց պտուղ մը կամ պիսքուի մը տանիլ:



ԱՅԾԵՐՆ ՈՒ ԳԱՅԼԵՐԸ
 Վարդան Այգեկցի

Անգամ մը հաւաքուեցան այծերն ու գայլերուն նամակ ուղարկեցին, թէ ինչո՞ւ, մենք դարերով թշնամի ենք իրարու եկեք ապրիկը միասին սիրով եւ խաղաղութեան մէջ:

Ուրախացան գայլերը, իրենց համաձայնութիւնը տուին ու շատ նուերներ ուղարկեցին այծերուն, իսկ նամակին մէջ գրուած էր. «Շատ ճիշդ որոշած էք, յարգարժան այծեր, մեր միջեւ խառնողը հովիւներն ու շուններն են, եթէ դուք գիրենք վնասէք ձեր կողմերէն, մենք բարեկամներ կ'ըլլանք»:

Այծերը լսեցին գայլերուն խորհուրդը եւ վտարեցին հովիւներն ու շունները: Եւ սկսան թռչկոտիլ ազատութեան մէջ, ուտել ամենահիւսկալի խոտն ու խմել ամենալաւ առուակի ջուրը: Իսկ գայլերը սպասեցին հարիւր օր, հաւաքուեցան ու խժռեցին յիմար այծերը:

Թիւք յասրաստ՝ Ռիթա Կարեն-Տիգրիբեան
 Նպարաճարտ՝ Ռաֆֆի Բեօրեան

**ԱԶԳ. ՄԻԱՑԵԱԼ ՆԱԽԱԿՐԹԱՐԱՆԻ
ՁԱԳՈՒԿՆԵՐՍ ԿԸ ԳԾԵՆ ՈՒ ԿԸ ԳՐԵՆ**

Ահաւասիկ տարուան վերջին ամիսը հասաւ եւ մենք անդադար եւ անհամբեր կը սպասենք այդ գեղեցիկ օրը՝ Կաղանդի գիշերը, որուն ընթացքին մեր մայրերը համեղ ճաշեր պատրաստած կ'ըլլան, շքեղ եւ գեղեցիկ եղեւինի ծառին լոյսերը կը փայլին եւ մենք շուրջպար կը պարենք անոր շուրջը:

Ես կը մաղթեմ, որ մեր շատ սիրելի Կաղանդ Պապուկը՝ գեղեցիկ սուէրներ բերէ մեզի, նաեւ խաղաղութիւն եւ առողջութիւն:

*Նարեկ Ապաճեան
2. կարգ*

Սիրելի՛ Կաղանդ Պապուկ Շնորհակալութիւն կը յայտնեմ անցեալ տարուան յատուկ սուէրին համար, որ խաղաղութիւնն էր: Այս տարի քեզմէ կը խնդրեմ, որ ինծի յաջողութեամբ լեցուն տարի մը շնորհես առողջութեամբ եւ ուրախութեամբ, նաեւ կը փափաքիմ, որ այս տարի եւս յատուկ սուէր մը բերես ինծի:

*Սէլին Սարգսեան
2. կարգ*

Տարուան օրերէն մէկը Դեկտեմբեր 31-ը իմ ամենէն շատ սիրած օրերէս մէկն է: Այդ օրը մանուկներու համար շատ ուրախալի օր է, որովհետեւ Կաղանդ Պապան կու գայ եւ գեղեցիկ սուէրներ կը բերէ մեզի: Ես եւ եղբայրս, Կաղանդի օրը մեր սոր զգեստները կը հագուինք եւ մեծ մամայիս տունը կ'երթանք ամենէն առաջ: Ժամը 12:00-ին Կաղանդ Պապան կու գայ, մեզի գեղեցիկ սուէրներ կը բերէ եւ մենք շատ ուրախ ժամեր կ'անցընենք իր հետ: Ես կը մաղթեմ ձեր բոլորին առողջութիւն, երջանկութիւն եւ արեւշատ օրեր:

*Փաթիլ Թանաշեան
2. կարգ*



*Վարուժան
Համբարձումեան
Գ. կարգ*



*Ալիսիա Գասապեան
Գ. կարգ*



*Սերլի Սիմոնեան
Դ. կարգ*



Կրնա՞ս գտնել ելքի ճամբան:



Արդեօք ի՞նչ է այս պատկերը: Եթէ թիւերը միացնես գեղեցիկ պատկեր մը կ'ունենաս:

Այս տօնածառը գեղեցկացո՛ւր իհետեւեալ գոյներով ներկելով. 1.- Դեղին, 2.- Կարմիր, 3.- Կանաչ, 4.- Կապոյտ, 5.- Բաց մոխրագոյն



ՎԱՐՊԵՏ ԺԱՄԱԳՈՐԾԸ

Տարիներ առաջ Երոպայի մեջ պզտիկ գիւղաքաղաքի մը բնակիչները որոշեցին ժամացոյց մը ունենալ կեդրոնական հրապարակին վրայ, որուն զանգը բոլորին լսելի ըլլար: Հետեւաբար գիւղացիները անուանի վարպետ ժամագործի մը դիմեցին որ եկաւ հեռաւոր քաղաքէ մը, իւրայատուկ ժամացոյց մը շինելու համար: Այս արհեստաւորը այնպիսի հիանալի ժամացոյց մը շինեց, որուն նուագը կը հնչէր ամէն ժամ եւ արձանիկներ կը պարէին եղանակին համեմատ: Ժողովուրդը շատ ուրախ էր:

Սակայն մինչ տարիները անցան, ժամացոյցը սկսաւ ետ մնալ ու արուիլ, եւ օր մըն ալ դադարեցաւ աշխատել: Ոչ ոք կրցաւ զայն նորոգել. բազմաթիւ ժամագործներ երկարատեւ ջանք վատնեցին նորոգելու համար

այդ յատուկ գործիքը բայց ի գուր... տխրութիւն մը պատեց գիւղաքաղաքը: Ապա քաղաքապետը գաղափար մը յղացաւ, թերեւս կրնային գտնել ժամագործը, որուն ստեղծագործութիւնն էր այս գեղեցիկ ժամացոյցը:

Սակայն ան յօժարեցաւ գիւղաքաղաք վերադառնալ եւ փորձել վերանորոգել ժամացոյցը: Բնակիչները օգնեցին տկարակազմ վարպետին, որ ժամացոյցին մէջը մտնէ եւ իրենք ալ դուրսը սպասեցին, մինչեւ որ վարպետը աւարտէ իր աշխատանքը:

Մէկ ժամ անցաւ, ապա երկու, եւ յանկարծ ժամացոյցը սկսաւ աշխատիլ, նուագը արձագանգեց հովիտին մէջ եւ արձանիկները վերստին սկսան պարել:

Բոլորը շատ գոհ եւ ուրախ էին:





**ՄԵՂՐԻ
ՀՐԱՇԱԼԻՔՆԵՐՈՎ
ԼԵՑՈՒՆ
ՓՈՔՐԻԿ ԱՆՕԹԸ**

Ինչպես հաւանաբար գիտես մեղրը բնական ուտելիք մըն է, գոր կ'արտադրեն մեղուները ծաղիկներուն վրայէն հաւաքած նեկտարով, հեղուկ կամ աւելի թանձր մեղրը մեր բերանին մէջ կը հալի՝ քնքուշ եւ քաղցր: Ան ո՛չ միայն համով է, ալ նաեւ՝ շատ օգտակար է: Հետեւաբար փորձէ միշտ անոր յատուկ տեղ մը յատկացնել խոհա-
լոցի պահարանին մէջ:

Երկար ժամանակ մեղրը եղած էր միակ համեմը, որուն միջոցով կարելի էր ուտելիքները քաղցրացնել: Հին եւ միջին դարերուն մեղրը կը գործածուէր իբրեւ դարման, համեմ եւ քաղցրեղէն: Շատ աւելի ուշ է, որ յայտնուեցան մեղուապահ-
ները եւ մեղուները սկսան ընտելացուիլ:

Սկզբունքով մեղրը քիչ թէ շատ հեղուկ է, սակայն կրնայ ժամանակի ընթացքին բիւրեղանալ՝ ըստ այն բոյսին որմէ կը ծագի: Մեղրին այս բիւրեղացումը ըսել չէ, թէ ան սկսած է փճանալ:

Որպէսզի ան դարձնալ հեղուկ դառնայ, կարելի է գայն մեղմ կրակով քիչ մը տաքցնել: Գոյութիւն ունին տեսակաւոր մեղրեր: Նախ եւ առաջ՝ այն մեղրերը, որոնք շինուած են նուազագոյնը 50 առ հարիւր մէկ տեսակի ծաղիկով, եւ ապա՝ տարբեր տեսակի ծաղիկներով

շինուած մեղրերը:

Գլխաւորաբար մէկ ծաղիկով շինուած մեղրերուն մէջ մենք կը գտնենք՝

- Աքասիայի մեղրը, որ երկար ժամանակ հեղուկ կը մնայ, հետեւաբար անիկա շատ յարմար է կարկանդակներու պատրաստութեան համար: Անիկա շատ հոտաւետ չէ:
- Շագանակենի մեղրը թանձր եւ զօրաւոր համով է:
- Հոլսամի մեղրը շատ հոտաւետ, պտուղի երանգով եւ մեղմ է:
- Եղեւնի մեղրը շատ մուգ եւ շատ զօրաւոր համ ունի:
- Թմբի մեղրը հզօր համ ունի:

Գիտե՞իր, թէ...

* 100 կրամ մեղր պատրաստելու համար, մեղուները 12-15 հազար անգամ փեթակին եւ ծաղիկներուն միջեւ կ'երթնեն:

* Հագարաւոր դարերէ ի վեր մեղրը կը գործածուի մարմնին հոգ տանելու համար: Ահաւասիկ փոքրիկ հնարք մը՝ մորթին չորացումին դէմ պայքարելու համար: Մէկ սուրճի դգալ մեղր խառնէ հաւկիթի մը հետ, այս ստացուած սերը ուղղակիօրէն դէմքիդ վրայ քսէ, ձգէ, որ հանգչի 15 վայրկեան, ապա գաղջ շուրով լուացու: