



ԱՌՈՂՋ ԱՊՐԷ՝

Առողջ ապրելակերպը կարելու է բոլոր տարիքներու համար, յատկապէս՝ մանուկներուն:

Առողջ սնանկիւր, մարզական խաղերու հետեւիլն ու մարմնին հոգ տանիլը կ'օգնեն մեզի աւելի լաւ զգալու, երջանիկ ըլլալու եւ հիւանդութիւններէն խուսափելու:

Հաւասարակշռուած սնունդը,- որ կը ներառէ պտուղներ, բանջարեղէն եւ ընդդէմ,- կ'օգնէ մեզի օրուան ընթացքին կեդրոնանալու եւ աւելի շատ կենսուժ ունենալու:



Կարելու է նաեւ սահմանափակել քաղցր ըմպելիքն ու խմորեղէնը, ինչպէս նաեւ այն ուտելիքները, որոնք վնասակար իւղերով եւ ջերմուժով հարուստ են:

Մարզանքի հետեւիլը նոյնպէս կարելու է առողջ ապրելակերպ մը վարելու համար: Անհրաժեշտ է օրական առնուազն 60 վայրկեան ֆիզիքական գործունեութիւն ունենալ՝ յատուկ մարզանքով զբաղիլ, հեծանիւքէլ, պարել կամ վազել:

Այս տեսակի մարմնային վարժութիւնները կ'օգնեն մեր սիրտն ու թոքերը առողջ պահելու, մկաններն ու ոսկորները ամրացնելու եւ մեր տրամադրութիւնը բարելաւելու:

Մեր մարմիններուն հոգ տանիլ՝ կը նշանակէ նաեւ բաւարար չափով ջուր խմել: Շատ ջուր խմելն ու քաղցր ըմպելիքէն խուսափիլը մեր մարսողութիւնը կրնայ դիրացնել, ինչպէս նաեւ ընդհանուր առողջութիւնը բարելաւել:

Այս բոլորին չափ կարելու է նաեւ քունը, որքան ֆիզիքական, նոյնքան ալ հոգեկան առողջութեան համար, այնպէս որ պետք է ամէն գիշեր առնուազն 8 ժամ քնանալ:

1. Միրգերն ու բանջարեղէնը կրնան օգնել մեզի ստանալու այն կենսասնիւթերն ու հանքանիւթերը, որոնք անհրաժեշտ են մեր մարմնին՝ առողջ եւ զօրաւոր մնալու համար:

2. Ընդդէմը մեր մարմինները կենսուժով կը հարստացնէ:

3. Ջուր խմելը անհրաժեշտ է մարմնին առողջութեան: Ամէն օր պետք է առնուազն 8 գաւաթ ջուր խմել:

4. Առանց վնասակար իւղերու սպիտակուցները (օրինակ՝ հաւու միս եւ ձուկ) կ'օգնեն մկաններու ձեւաւորման:

5. Ծերմակ շաքարով պատրաստուած քաղցրեղէններ չափէն աւելի ուտելը կրնայ առողջական խնդիրներու պատճառ դառնալ, ինչպէս՝ գիրութեան եւ ատամներու փճացման:

6. Նախաճաշը կարելու է օրը ճիշդ սկսելու եւ առաւօտեան կենսուժ ստանալու համար:

Թիւ 21-ը մարտի 21-ը՝ Մարտի Առօրեայ Մարտի 21-ը
Նպատակը՝ Ուստի Բերան

4	x	4	=						
		x							
			x	6	=				
x			=		x				
6	x	6	=			x	8	=	80
=					=				
60									

9	x	3	=						
		x							
			x	5	=				
x			=		x				
4	x	6	=			x	6	=	18
=					=				
32									

Կրնա՞ս լուծել:



ԲԺԻՇԿ ՊԱՊԻԿԸ

Մի անգամ յանկարծ
Ես հիւանդացայ:
Երբ աչքս բացի,
Այնպէ՛ս վախեցայ.
Գործիքը ձեռքին,
Ակնոցը աչքին
Բժիշկ պապիկն էր
Նստել իմ կողքին:
Բայց բժիշկ պապին
Ինձ ոչինչ չարեց,
Կանչեց մայրիկին
Ու դեղեր գրեց:
Դեղերն էլ, գիտե՛ք,
Դառը չէին իսկի,
Խմեցի մէկ-մէկ,
Լաւացայ կրկին:
Եւ այն օրուանից
Որտեղ էլ տեսնում,
Բժիշկ պապիկից
Էլ չեմ վախենում:

Սիլվա Կապուտիկեան

Կրնա՞ս գտնել 7
տարբերութիւններ երկու
պատկերներուն միջեւ:



ԼՃԱԿԸ

Անտառին կեդրոնը կը գտնուէր չլսուած ու չտեսնուած լճակ մը:

Հեռուէն, կարծես հեքիաթային դաշտ մը ըլլար՝ լեցուն կապոյտ ծաղիկներով կամ երկինքէն ինկած կտոր մը՝ սփռուած անտառին կեդրոնը: Ջուրը այնքան մաքուր էր, որ կարծես հայելի ըլլար. երբ նայէիր անոր մէջ, կը տեսնէիր լողացող ոսկեայ ձկնիկներ, ծովային ձիուկներ, տեսակաւոր բոյսեր եւ արեւուն շողերէն փայլատակող գունաւոր քարեր: Ափերէն վեր կ'աճէին ծաղկառատ բլուրներ՝ իրենց բազմերանգ ու անուշաբոյր ծաղիկներով եւ բազմազան ծառերով: Բնութիւնը հիասքանչ էր, իսկ լիճը՝ տարածքին թագուհին:

Կենդանիները, որոնք կու գային ըմբռնչիսնելու քաղցրահամ լիճին ջուրը, գորովանքով ու խնամքով կը խմէին անկէ՝ առանց աղտոտելու... Ամրան տաք օրերուն կը հաւաքուէին անոր ափին, կը հիանային, կը գմայլէին տեսարանով, որ դրախտի տպաւորութիւն ուներ, կը վայելէին քաղցրահամ ջուրը եւ կը լսէին թռչուններուն դայլայլը: Լիճն ալ իր հերթին, շնորհակալ կ'ըլլար կենդանիներէն իրենց ցուցաբերած մեծ սիրոյն ու յարգանքին համար:

Սովորական օր մը, երբ բոլոր կենդանիները արեւէն պաշտպանուելու եւ զովանալու համար լիճի ափին պիտի հաւաքուէին, անծանօթ ձայներ լսեցին:

Հեռուէն զարշահոտութիւն մը եկաւ, որ կ'ապացուցէր թէ այդտեղ ճահիճ մը կայ: Լճակը այլեւ չկար: Չկար նաեւ գեղեցկութիւնը:

Այնտեղ զբօսող մարդիկ ալ շուտով զարշահոտութեան պատճառով հեռացան՝ իրենց ետին ձգելով կառուցուած բնակարաններ եւ մեծ ճահիճ մը՝ իր գորտերու իսկայ թագաւորութեամբ:

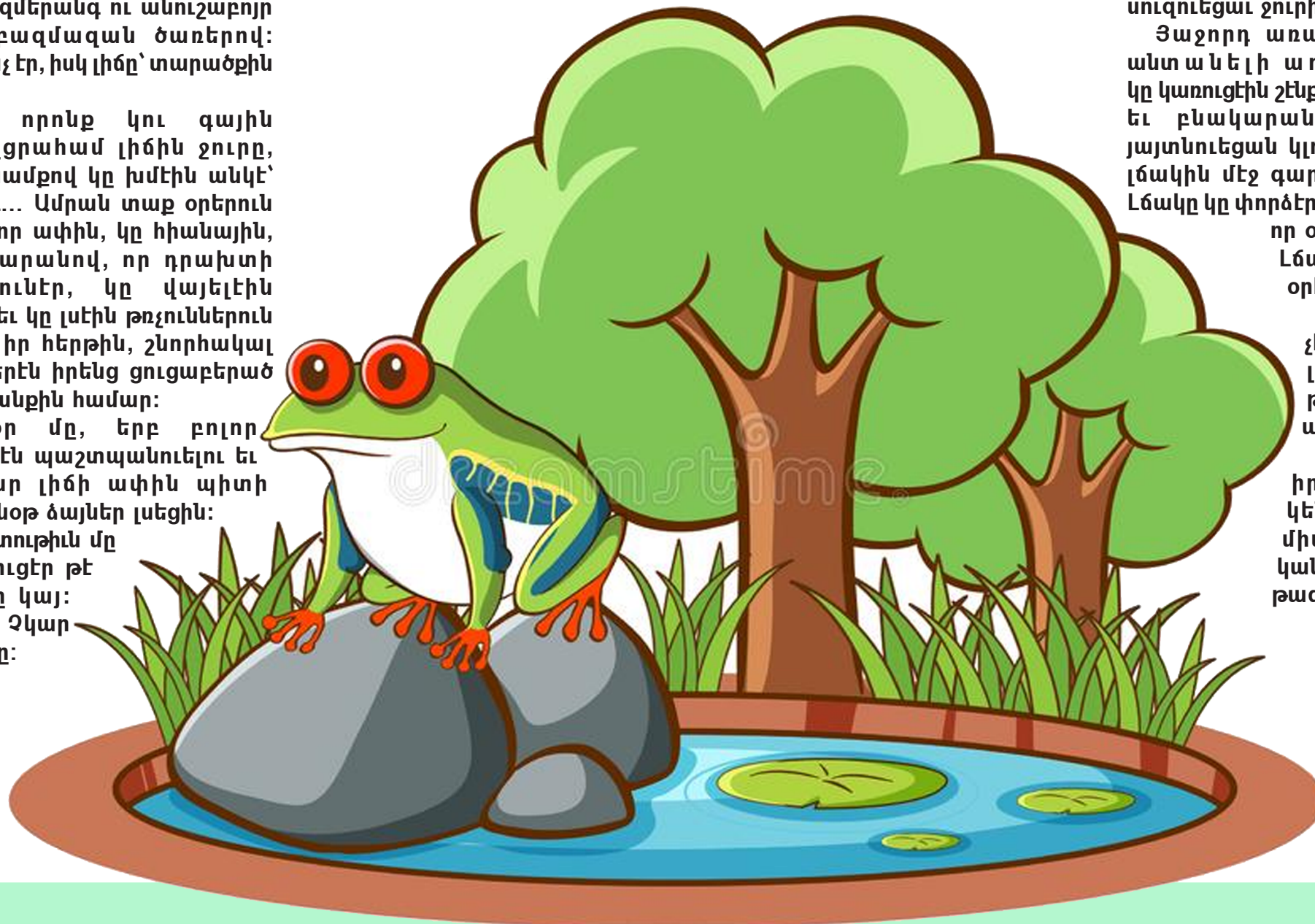
Իմաստուն կրիան արդէն անմիջապէս ճանչցաւ այդ ձայները: Մարդիկ էին: Ամբողջ շարասիւն մը իրենց ետեւէն կը բերէր տասնեակ մեքենաներ: Կենդանիները պահուրտեցան անտառին մէջ, ծառերուն ետեւ՝ հասկնալու, թէ ի՞նչ է պատահածը: Միայն կրիան գլուխը կախեց եւ սուզուեցաւ ջուրին մէջ:

Յաջորդ առաւօտ կենդանիները արթնցան անտառն էլի աղմուկով: Մարդիկ այնտեղ կը կառուցէին շէքեր, հիւանդանոցներ, ճաշարաններ եւ բնակարաններ: Շուտով լճակին վրայ յայտնուեցան կլոր խողովակներ, որոնցմէ հրաշք լճակին մէջ զարշահոտ հեղուկներ կը թափէին: Լճակը կը փորձէր մաքրել իր ներսի աղտը՝ յուսալով,

որ օր մը կը դադրի, բայց ապարդիւն: Լճակին մէջ բացուող խողովակները օրէ օր կ'աւելնային:

Կենդանիները այլեւս լիճին ափը չէին գար: Ամէն ինչ փոխուած էր. լճակին ջուրերը առաջուան պէս թափանցիկ չէին, մութ էին ու աղտոտ:

Օրեր կ'անցնէին, տարիներն ալ իրենց հետ: Հեքիաթային լճակը կենդանիներուն յիշողութեան մէջ միայն մնացեր էր: Այնտեղ միայն կանաչ ճահիճը կ'իշխէր, իր գորտերու թագաւորութեամբ:



ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԳՈՐԳԵՐ

Գորգ: Բազմազոյն զարդանախշերով, խաւածածկ կամ առանց խաւի քառակիւն գեղարուեստական գործուածք:

Կը ծառայէ որպէս՝ սփռոց, ծածկոց, վարագոյր, բնակարանը տաքցնելու կամ զարդարելու համար: Գորգերը հիմնականօրէն թելերով կը հիւսուին, սակայն կը հանդիպինք նաեւ ասեղնագործ եւ գոյնզգոյն կտորներէ կարուած գորգերու:

Գործուածքի գեղարուեստական առանձնայատկութիւնները կ'որոշուին անոր մակերեսով (խաւով կամ առանց խաւի), նիւթով (բուրդ, մետաքս, վուշ, բամպակ), չափերով, զարդանկարի բնոյթով, յօրինուածքով եւ գունային կառուցուածքով:

Հայոց մշակութային համակարգի կարելոր ու անհրաժեշտ բնագաւառներուն մէջ յատուկ տեղ կը զբաղեցնէ գորգագործական մշակոյթը: Հայաստանի մէջ գորգագործութիւնը՝ իբրեւ արհեստ, զարգացեր է շատ հին ժամանակներէն:

Պատմական Հայաստանի գորգերն ու կարպետները կը համարուին անհրաժեշտութեան առաջին իրեր: Չանոնք գետինը կը փռին, պատերէն կը կախին եւ որպէս ծածկոց կը գործածեն: Գրեթէ բոլոր բնակավայրերէն ներս կը գործեն կարպետներ, ծածկոցներ, վարագոյրներ, վերմակներ, աղի տոպրակներ եւ գորգեր: Այս արհեստը այնքան սերտ կապուած էր առօրեայ կեանքին հետ, որ իմանալը պարտադիր էր: Գորգը նաեւ հայ աղջիկներուն օժիտի անբաժանելի

մասն էր, ուստի կանուխ տարիքէն անոնք կը սորվէին գորգագործութեան արհեստը եւ իրենց օժիտին գորգերը կը գործէին:

Յեղասպանութեան ընթացքին բազմաթիւ գորգեր կորսուած են՝ եկեղեցիները ոչնչացուելուն կամ կողոպտուելուն պատճառով:

