



# ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ



Հոգեկան առողջությունը այնքան կարևոր է, որքան՝ մարմնայինը: Անիկայ կը վերաբերի մեր յուզական, հոգեբանական եւ միջավայրի ազդեցութեան, որ նաեւ կ'ազդէ մեր մտածելակերպին, զգացումներուն եւ վարքին վրայ:

Իսկ մենք ինչպէ՞ս կրնանք հոգ տանիլ մեր հոգեկան առողջութեան:

**1. ԻՆՔՉԻՆՔ ՍԻՐԵԼ**

Ինքզինք սիրելն ու հոգ տանիլը առաջին քայլն է հոգեկան առողջութիւնը պահելու համար: Մենք կրնանք զբաղիլ այնպիսի բաներով, որոնք հաճոյք կը պատճառեն մեզի, օրինակ՝ ընկերներուն եւ ընտանիքին հետ հաճելի ժամանակ անցընել, նախասիրած շարժանկարներէն մէկը դիտել, հաճելի գրքոյկ մը կարդալ, նկարչութեամբ զբաղիլ ... եւայլն:

**2. ԽՕՍԻԼ ԵՒ ԱՐՏԱՅԱՅՏՈՒԻԼ**

Եթէ որեւէ պատճառով (մեծ կամ փոքր) տխրած, անհանգիստ կամ ծանրաբեռնուած կը զգանք, կրնանք խօսիլ հարազատ անձի մը հետ եւ արտայայտել մեր մտքերը: Անիկայ կրնայ ըլլալ մեր ծնողքը, ուսուցիչը, մարզիչը կամ ընկերը: Երբեմն պարզապէս մեզ մտահոգող հարցերուն մասին խօսելով, կրնանք անելի լաւ եւ հանգիստ զգալ:

**3. ԲՋԻՉԱՅԻՆ ՀԵՌԱԶԱՅՆՆԵՐՈՒ ԳՈՐԾԱԾՈՒԹԻՒՆԸ ՆՈՒԱԶԵՏՆԵԼ:**

Եթէ բջիջային հեռաձայնով շատ երկար ժամեր անցընենք, մեր հոգեկանին վրայ ժխտական ազդեցութիւն կ'ունենայ: Մենք այդ հեռաձայններէն կրնանք դադար առնել՝ տունէն դուրս մեր ընկերներուն հետ խաղեր խաղալով, հաճելի գիրք մը կարդալով կամ մեր ձիրքերը զարգացնելով:

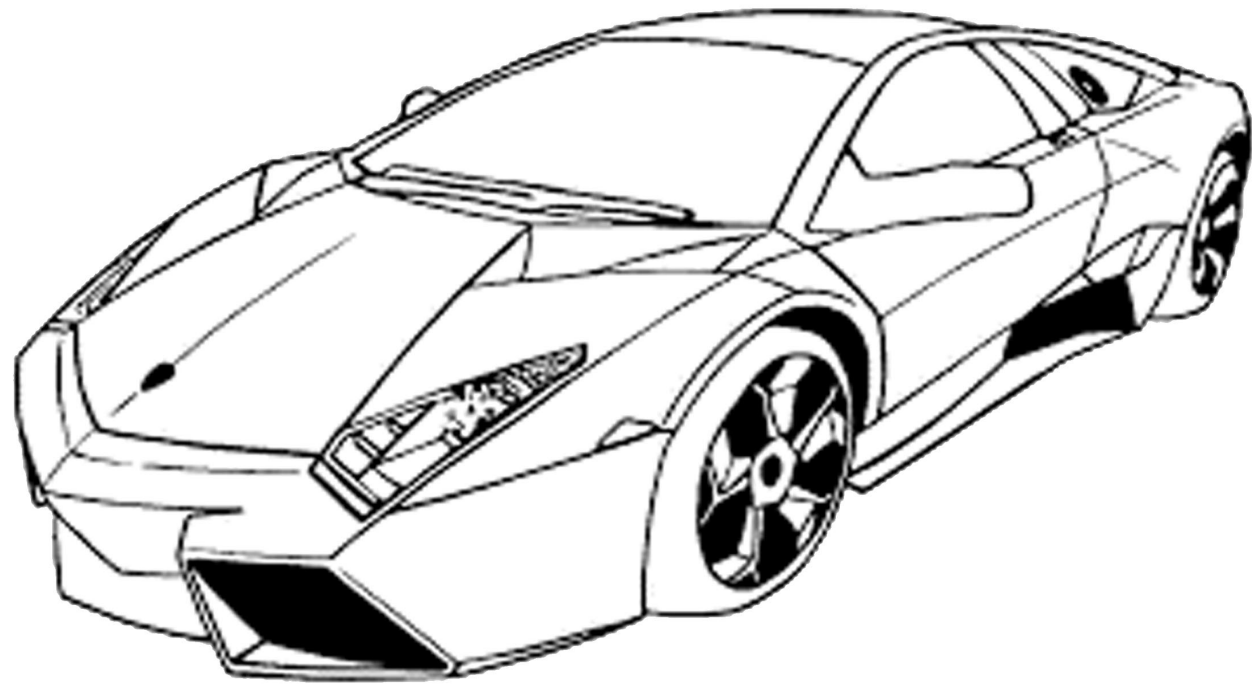
**4. ՍՈՐԿԻՆՔ ՄԵՐ ԱՌՕՐԵԱՅ ԴԺՈՒՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐԸ ՅԱՂԱՅԱՐԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ:**

Առօրեայ դժուարութիւնները յաղթահարելով կրնանք օրուան ճնշումն ու անհանգստութիւնը թերթւցնել: Օրինակ՝ խոր շնչառութիւն եւ դրական ինքնախօսութիւն կատարելով (երբ մենք մեզ կը քաջալերենք ու կը համոզուինք, թէ իսկապէս ամէն ինչ կրնանք ընել):

Այս միջոցներուն հետեւելով հոգ տարած կ'ըլլանք մեր հոգեկան առողջութեան եւ կը սկսինք ճիշդ ձեւով վարուիլ մեր անձերուն եւ շուրջիններուն հետ՝ վարելով երջանիկ ու առողջ կեանք մը: Անհրաժեշտ է յաճախ յիշել, որ մենք առանձին չենք եւ մեր շուրջը անպայման կան մարդիկ, որոնք կը սիրեն մեզ եւ միշտ լաւագոյնը կը ցանկան մեզի:

ԹԻՒԸ ՊԱՏՐԱՍՏԵՑ՝ ՄԱՐՄԻՆԻ ԱՇՈՏԵԱՆ-ՇԱՀԻՆԵՆԻ  
ՆԿԱՐԱԶԱՐՈՒՅՑ՝ ՈՒՅՅՈՒ ԲԵՇՈՇԵԱՆ

Գունաւորէ՛ հետեւեալ պատկերը նախասիրած գոյներով:

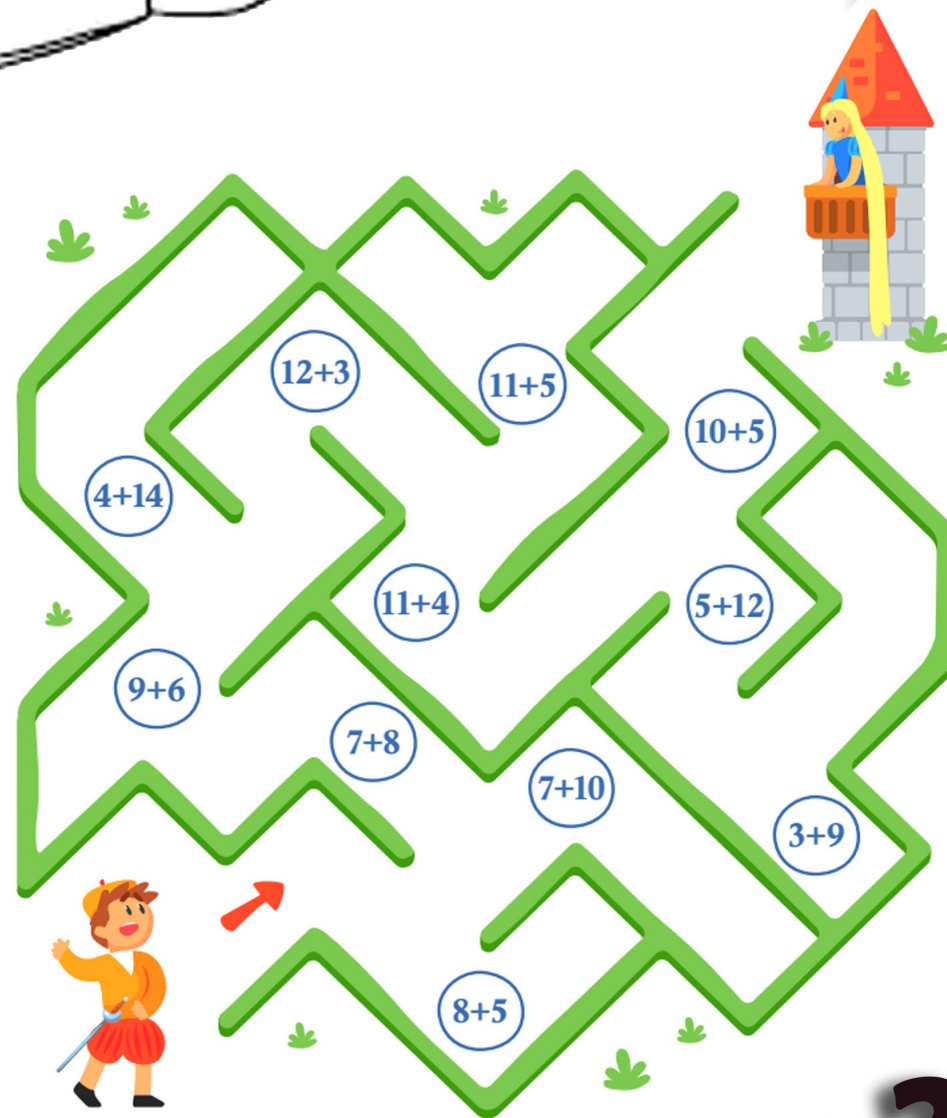


Օգնէ՛ իշխանին հասնելու իշխանուհիին, ճամբան յայտնուած գումարումները կատարելով, եւ միայն 15 գումար ունեցող ճամբուն վրայ գիծ քաշէ՛:

### ՀԱՆԵԼՈՒԿ

Թէեւ չունի ան թելեր,  
Բայց բազէ է անվէտեր,  
Բազէն ալ համարձակ,  
Կը կտրէ ծով ու ցամաք:

ԴձՅՈՆՕ :ՂՐՈՎՈՄԱՍԽ



Քանի՞ կենդանի կը տեսնես վարի պատկերին մէջ:  
4, 7, 8, թէ՛ 12



8 :ՂՐՈՎՈՄԱՍԽ



# ԾՈՎԵՐ ԵՒ ՈՎԿԻԱՆՈՍՆԵՐ

Երկրագունդին վրայ գոյություն ունի 63 ծով եւ 5 ովկիանոս:  
Մինչ օրս կը կարծուէր, որ աշխարհին մէջ 4 ովկիանոսներ կան, չնայած կը քննարկուէր 5, նոյնիսկ 7 ովկիանոսներու տարբերակները:  
Սակայն 8 Յունիս 2021 թուականէն սկսեալ, (Ովկիանոսի Համաշխարհային Օր) National Geographic-ը պաշտօնապէս ճանչցաւ 5-րդ ովկիանոսը՝  
Հարաւային Ովկիանոս: Այժմ ունինք 5 ովկիանոս:

## ԻՍԿ ԳԻՏԵՐՍ, ԹԷ...

1. Աշխարհի ամենամաքուր ծովը Ուետտելի ծովն է՝ Անթարքթիքայի ափին: Ան գրեթէ միշտ սառած կը մնայ:
2. Աշխարհի ամենէն խորունկ ծովը Քարիպեան ծովն է:
3. Աշխարհի ամենէն տաք ծովը Կարմիր ծովն է: Անոր մէջ գետեր չեն թափիր:
4. Ծովուն ջուրերուն մէջ այնքան աղ կայ, որ եթէ կարելի ըլլար գանոնք ջուրէն գատել, երկրագունդի ամբողջ ցամաքը աղով կը ծածկուէր, նոյնիսկ բազմամէթր հաստ շերտով:
5. Աշխարհի ամենէն պաղ ծովը Անթարքթիքայի ծովն է:
6. Աշխարհի ամենէն ծանծաղ ծովը Ազովի ծովն է: Անոր խորութիւնը կը հասնի առաւելագոյնը մինչեւ 13.5 մէթրի:
7. Միջերկրական ծովուն ջուրերը ամենէն շատ պետութիւններու ափեր եզերողներն են: Ծովուն յատակին գոյութիւն ունին տաք ցայտաղբիւրներ,

- որոնք կը ցայտեն 300 - 400 (սելիսիոս) տաքութեամբ ջուր, սակայն ծովուն ջուրը չ'եռար՝ ահռելի ճնշման պատճառով:
8. Ծովերն ու ովկիանոսները երկրի կենսական տարածքին 99 առ հարիւրը կը ներառեն:
9. Կապոյտ կէտ ձուկը ամենէն մեծ արարածն է երկրի վրայ:
10. Եթէ ծովային սառոյցը հալեցնենք, ան ըմպելի կը դառնայ սակայն քիչ քանակով աղ կը պարունակէ:
11. Ծովերն ու ովկիանոսները մոլորակի մակերեսին 71 առ հարիւրը կը ծածկեն:
12. Երկրի վրայ ամենէն երկար լեռնաշղթան կը գտնուի ջուրին տակ: Ան Միջովկիանոսային լեռնաշղթան է, 50 հազար քմ. բարձրութեամբ: Ան գօտեւորած է ամբողջ մոլորակը:

# ԱՐԱՐԱՏԵԱՆ ՈՐՂԱՆ ԿԱՐՄԻՐ

Ժամանակին Արարատեան դաշտին մէջ տեսակ մը որդեր կ'ապրէին: Հայերը կը հաւաքէին այդ որդերը, կ'եփէին եւ կը ստանային մուգ ու պայծառ կարմիր գոյնի ներկ մը, որ կը կոչուէր որդան կարմիր կամ հայկական ներկ:

Շատ երկար դարեր այդ ներկը եղած է Հայաստանի հպարտութիւնը: Անիկա ունեցած է համաշխարհային համբաւ: Յաճախ հեռաւոր երկիրներու մէջ «Հայոց աշխարհի»-ի փոխարէն կ'օգտագործէին «Որդան կարմիրի երկիր» արտայայտութիւնը:

Հին Հայաստանէն արտահանուող ապրանքներու բոլոր ցուցակները կը սկսէին որդան կարմիրով:

Որդան կարմիրը հայերուն համար եղած է ՄԻԱՍՆՈՒԹԵԱՆ խորհրդանիշ:

Պատմական Հայաստանի բոլոր գաւառներուն եւ իշխանական տուններու զինադրոշներուն վրայ իշխող գոյնը եղած է որդան կարմիրը: Տիգրան Բ.-ի թագաւորութեան ժամանակաշրջանին հայկական հպատակութիւն ընդունած վասալ արքաները իրենց դրոշներուն վերին երիզը կը ներկէին որդան կարմիրով, այդպիսով իրենց հաւատարմութիւնը կը փաստէին Հայոց Արքայից-Արքային:

Որդան կարմիրը օգտագործուած է նաեւ որպէս կարմիր (թանաք) մելան: Հին եւ միջին դարերուն Արեւելքի եւ Եւրոպայի թագաւորներն ու կաթողիկոսները կը ստորագրէին միայն որդան կարմիրի թանաքով: Աշխարհի մէջ տարածուած կարմիր թանաքով ստորագրութիւնը (բոլոր տեսակի փաստաթուղթերուն վրայ) սկիզբ առած է հայկական որդան կարմիրի օգտագործումէն:

