



ԻՆՉՊԵ՛Ս ԿԸ ԳՈՐԾԷ ՄԵՐ ՈՒՂԵՂԸ ՄԱՐԶԱՆՔԻ ՊԱՅՈՒՆ

Մեր սիրտը եւ թոքերը մեր մարմին մեքենաներն են: Որքեւ պահու, երբ մենք ճիգ կը թափենք, անոնք անդադար կ'աշխատին:

1.- Շնչառութիւն.- Երբ մենք կը շնչենք, օդը կը մտնէ մեր քիթէն եւ բերնէն ներս, ապա ան վար կ'իջնէ կոկորդէն եւ շնչափողէն ու վերջապէս կը մտնէ թոքերուն մէջ: Թոքերուն մէջ շնչափողը աւելի պզտիկ խողովակներու կը բաժնուի:

2.- Թթուածինը.- Իւրաքանչիւր խողովակի ցնցուղի ծայրը կը գտնուին մանր խորշեր, ուր մեր շնչած

թթուածինը կը խառնուի մեր երակներուն մէջ շրջող արեան: Այս խորշերը կը գտնուեն նաեւ բնածխական կազը, որ դուրս կ'ելլէ մեր բերնէն եւ քիթէն:

3.- Թթուածինի բաժանում.- Արիւնը գլխաւոր միջոցն է թթուածինը բաշխելու մեր մարմինին մէջ: Ան մեր մարմինին մկաններուն եւ բջիջներուն թթուածին եւ անհրաժեշտ սնունդ կը հասցնէ: Ան կը հաւաքէ նաեւ աղտոտութիւնները, ինչպէս՝ բնածխական կազը, եւ զանոնք կը հասցնէ խորշերուն: Իսկապէս ալ արիւնը մեր մարմինին մէջ ամէն տեղ կը հասնի. եթէ բոլոր երակները քով-քովի դնենք, կը ստանանք հազարաւոր քիլոմէթր երկարութեամբ խողովակ մը:

4.- Ջրիւն.- Արիւնը երակներուն մէջ շրջելու համար մեր մարմինը շատ զօրաւոր ջրիւնի մը պէտք ունի. այդ ջրիւնը մեր սիրտն է: Մկանը մէկ վայրկեանին մէջ 80 անգամ կը կծկուի, երբ մենք հանգիստ վիճակի մէջ ենք, եւ շատ աւելի՝ երբ մենք ճիգ կը թափենք:

5.- Մեր մարմինը ունի աւելի քան 600 մկան.- Անոնցմէ իւրաքանչիւրը միայն երկու բան գիտէ ընել. կծկուիլ եւ հանգստանալ: Օրինակի համար, քայլ մը առնելու համար աւելի քան 200 մկան կ'աշխատի:

6.- Գիտէի՞ր, թէ... երբ մենք մարզանք կ'ընենք, մեր մկանները կը սպառեն թթուածին եւ սնունդ, պահել ինչ որ աղտոտութիւններ կը յառաջացնէ: Երբեմն կարգ մը աղտոտութիւններ լաւ չեն հաւաքուիլ արեան կողմէ: Դետեաբար այդ բաժինին մկանը կը կծկուի մեծ ցաւով ու մենք մկանային պրկում (քրամփ) կ'ունենանք:

7.- Քնանալու ընթացքին.- Գիշերը մարմինը կը հանգչի եւ կը նորոգուի: Քունին ընթացքին ուղեղը կ'արտադրէ «անճումի հորմոն» կոչուած նիւթ մը, որ քեզ կ'անցնէ: Այս պատճառով ալ շատ կարեւոր է լաւ քնանալը:



Թիւ 32-ը մասնաւոր՝ Մարտի-Ապրիլ-Մայիս-Յունիս-Յուլի-Օգոստոս-Սեպտեմբեր-Ուտոբեր-Քետեմբեր



ՊՏՈՒՂՆԵՐՈՒ ՅԻԹՈՎ ԽՄԻՉՔ

Այս տաք օրերուն շատ հաճելի է զովացուցիչ եւ կենսասնիթերով հարուստ խմիչքով մը յագեցնել մեր ծարարը:

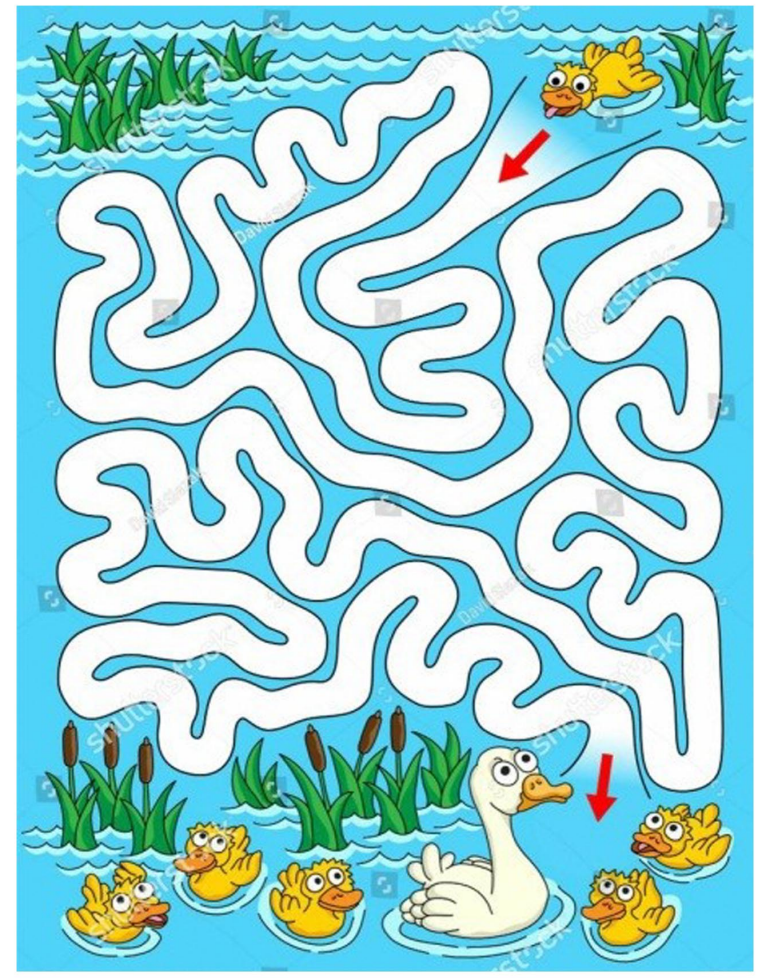
ՊԷՏՔ ՈՒՆԻՍ

300 միլիլիթր (մեկուկես գաւաթ) պաղ թեյի, 3 կափարիչի չափ նարինջի օշարակի, 2 կանաչ կիտրոնի հիւթի, 1 նարինջի, 1 կիտրոնի, 1 խնձորի, 300 միլիլիթր լիմոնատի, սառի:

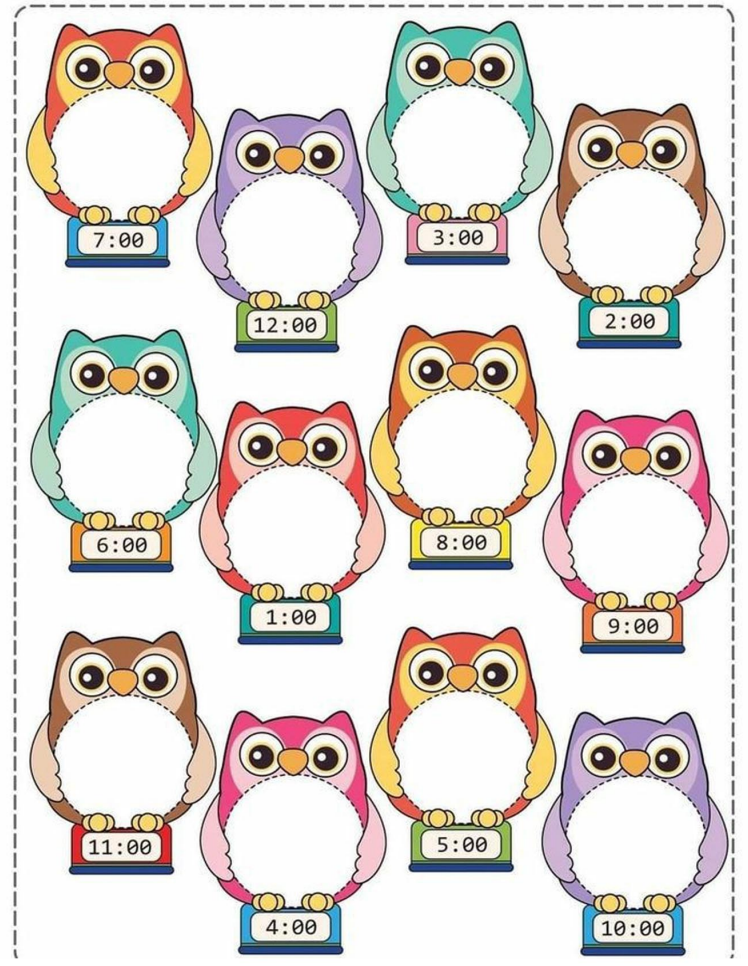
ՊԱՏՐՎԱՏՈՒԹԻՒՆ

- 1- Պաղ թեյը, կիտրոնի հիւթը եւ նարինջի օշարակը սափորի մը մէջ դի՛ր:
 - 2- Սափորը սառնարանին մէջ դի՛ր մօտաւորապէս մէկ ժամ:
 - 3- Նարինջը, կիտրոնը եւ խնձորը պզտիկ կտորներու վերածե՛լ:
 - 4- Պտուղները սափորին մէջ պարպե՛լ: Վրան աւելցո՛ւր լիմոնատը եւ սառի կտորները:
- Պտուղի խմիչքդ պատրաստ է:

Մայր բադիկը կորսնցուցած է իր 6-րդ փոքրիկ բադիկը: Կրնա՞ս օգնել փոքրիկին, որպէսզի հասնի իր մօր եւ եղբայրներուն:



Գրուած ժամերուն համեմատ, դի՛ր համապատասխան սլաքները:



ԻՇԽԱՆՈՒՅԻՆ ՈՒ ՎԻՇԱՊԸ

Շատ տարիներ առաջ, գեղեցիկ երկրի մը մէջ, իր տիկնոջ եւ մէկ հատիկ աղջկան հետ կ'ապրէր սքանչելի իշխան մը, ծաղիկներով ու բարձր ծառերով շրջապատուած հսկայ պալատի մը մէջ:

Այս իշխանին աղջիկը իր բոլոր ծանօթներէն եւ ընկերուհիներէն սիրուած, գեղեցիկ, խելացի եւ աշխոյժ իշխանուհի մըն էր:

Անուշիկ իշխանուհին գեղեցկութեան համբաւը կայծակի արագութեամբ տարածուած էր դրացի երկիրներու մէջ: Օր մը, իր հետ ամուսնանալու խնդրանքով իրեն ներկայացան աշխարհի բոլոր երկիրներու ամենէն քաջ եւ գեղեցիկ ասպետները:

Սակայն իշխանուհին մերժեց բոլոր թեկնածուներն ալ ու յայտարարեց, թէ պիտի ամուսնանար միայն այն իշխանին հետ, որուն հագուստներն ու կազմածները ոսկիէ պատրաստուած էին:

Քաջ իշխանները անմիջապէս իրենց նժոյգներուն վրայ ցատկեցին, որ կարելի արագութեամբ գոհացում տային իշխանուհին փափաքին: Գացին իրենց երկիրները՝ պատրաստելու համար ոսկի հագուստ:

Սակայն, նոյն օրն իսկ, պալատին առջեւ կանգ առաւ ոսկի կառք մը, որուն լծուած էին վեց ձիեր, որոնց սանձերն ու թամբերը նոյնիսկ՝ ոսկի էին:

Կառքէն իջաւ գեղադեմ իշխան մը, որուն զգեստը կը փայլփլէր արեւուն տակ, որովհետեւ բանուած էր ոսկի թելերով:

Իշխանուհին շատ ուրախացաւ եւ անմիջապէս ընդունեց առաջարկը:

Ուրախացան նաեւ իշխանուհին հայրն ու մայրը եւ որոշեցին իրենց անուշիկ դուստրը ամուսնացնել այս

ներկայանալի ու հարուստ իշխանին հետ:

Հարսը հագցնելէ եւ հարսանեկան կարգադրութիւնները կատարելէ ետք, սկսաւ խրախճանքը, որուն ներկայ էին գեղեցիկ կառքերով եւ ադամանդակուռ զգեստներով բարեկամներ ու հարեւաններ:

Սակայն, այս բոլորին մէջ, փեսային ոսկեհիւս զգեստն ու ոսկիէ կառքը գեղեցկագոյնն էին:

Յանկարծ, երբ ներկաները կը պարէին, կ'երգէին ու խնճոյքը հասած էր իր գագաթնակէտին, ներս մտաւ կաղ մուրացիկ մը, որ կը քալէր երկու անթացուպէրու յենելով:



Պալատ մտնելուն պէս, ակնարկը սեւեռեց կոչնականներուն վրայ ու մուրացիկը, որ ծանօթ էր նաեւ իբր բախտագուշակ, բարձր ձայնով աղաղակեց.

- Ներկաներուն մէջ կը նշմարեմ ձիու ոտքերուն պէս ոտքեր ունեցող երիտասարդ մը, որ տգեղ, չար ոգի մըն է, զգուշացէ՛ք իրմէ, որովհետեւ ան ինքզինք քողարկած է մարդու կերպարանքին մէջ մտնելով, իրականութեան մէջ ան անգութ վիշապ մըն է..

Ոսկի հագուստներով իշխան փեսացուն երբ լսեց ասիկա, սաստիկ վախցաւ, որովհետեւ իր գաղտնիքը կրնար երեւան ելլել: Ուստի, ան անմիջապէս գրկեց իշխանուհին ու փախաւ դէպի ոսկի կառքը, անհետանալով ապշած հանդիսականներու աչքերէն:

Արդարեւ, փեսան մարդ մը չէր, այլ՝ չար ոգիներու տոհմէն էր, ու ո՛չ հագուստը եւ ոչ ալ կառքը ոսկի էին: Կախարդանքով ներկաները խաբած էր: Անոնց աչքին երեւցած էր որպէս մարդ, մինչ, իրականութեան մէջ վիշապ մըն էր:

Իշխանուհին ընտանիքն ու բարեկամները չիմացան, թէ ո՛ւր առեւանգուեցաւ իշխանուհին եւ ինչպէ՞ս սարսափազդու չար ոգին կրցաւ անհետացնել իրենց անուշիկ իշխանուհին:

Այնքան արագ շարժեցաւ չար ոգին, որ ոչ ոք մտածեց զայն բռնելու մասին:

Օրեր անցան: Իշխանուհին հայրն ու մայրը ոչ մէկ տեղեկութիւն առին անուշիկ իշխանուհին: Այսպէս, անոնք լացով ու տխրութեամբ անցուցին իրենց օրերը:

Օր մը, պալատ մտաւ կին մը եւ երբ տեսաւ իշխանուհին հօր ու մօր տխուր ու հեծեծագին վիճակը, շատ յուզուեցաւ:

(Շարունակելի)

ՉԱՆԱՉԱՆ...

ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՄԵՆԵՆ ՄԵԾ ՊԱՆԴՈԿԸ

«Ապրած Քուտայ» պանդոկն է, որ կը գտնուի Սեուտական Արաբիոյ մէջ: Աշխարհի ամենէն մեծ պանդոկը ունի տասը հազար սենեակ, 12 աշտարակ, 70 սրճարան, 4 հատ ուղղաթիռներու էջքի յատուկ վայր եւ առետրական կեդրոն մը... ան ընդհանրապէս կ'ընդունի Մեքքէ մեկնող հարուստ ուխտաւորները:



ԱՇԽԱՐՀԻ ԱՄԵՆԵՆ ԱԺԱՆ ՊԱՆԴՈԿԸ

Այս պանդոկին մէջ մէկ գիշեր անցընելու համար կը վճարես պարզապէս մօտաւորապէս կէս ԱՄՆ տոլար: Անշուշտ այս գինին համեմատ պէտք չէ ակնկալել շքեղ սենեակ մը: Պանկլատեշի մէջ գտնուող այս պանդոկը կը յաճախեն յատկապէս տեղացի աշխատաւորներ եւ զբօսաշրջիկներ:

Այս ծփացող պանդոկը բաղկացած է 5 նաւերէ, որոնք հաստատուած են Տաքքայի մէջ, Պուրիկանկան գետին վրայ: Պանդոկը ունի ջուրի եւ բաղնիքի դիւրութիւններ, սակայն պէտք է ընդունիլ քնանալ մէկ սենեակի մէջ՝ մօտաւորապէս հարիւր անձերու հետ:



ԿԵՐՊԸՆԿԱԼ ՈՒՏՈՂ ՄԱՆՐԷ ՄԸ

Մարդ արարածը կը փորձէ տեսակաւոր միջոցներ գտնել մեր մոլորակը ապականումէ պահպանելու համար: Սակայն մենք կրնանք նաեւ վստահիլ բնութեան «գիտերուն»...

Աշխարհի վրայ ամենէն շատ գործածուած կերպընկալներն մէկը՝ «ԲԷԴ»-ը, ուսումնասիրելու ընթացքին, ճափոնցի գիտնականներու խումբ մը գտած է մանրէ մը, որ այս կերպընկալով կը սնանի:

Մէկ ու կէս ամիսէն ան կրնայ ամբողջ կտոր մը ոչնչացնել: Ըստ գիտնականներու, անոնք մանրէներ են, որոնք կրնան պայքարիլ ապականումին դէմ: Ինչպէս միշտ, բնութիւնը կը պատշաճի ամեն բանի եւ մեզ կը դնէ հազար ու մէկ անակնկալներու դիմաց:

