



## ՉԳՈՒՇԱՅԷՔ ԱՐԵՒՈՒՆ ՃԱՌԱԳԱՅԹՆԵՐԷՆ

Սիրելիներ՛ր, ամառուան արձակուրդին ընթացքին ձեզմե շատեր կը սիրեն աւազան կամ ծովափ երթալ, լողալ կամ պարզապէս պառկիլ արեւուն տակ, այս բոլորը մեծապէս օգտակար եւ հաճելի են, սակայն պէտք է լաւապէս տեղեակ ըլլաք արեւուն ճառագայթներուն վնասներուն եւ փորձեք պաշտպանուիլ անոնցմէ:

Արեւը ունի անդրմանիշակագոյն (UV, Ultraviolet) ճառագայթներ, որոնք մորթին կը պատճառեն կանխահաս ծերութիւն, կնճիռներ եւ յատկապէս մորթի քաղցկեղ:

Պաշտպանուելու համար արեւուն վնասակար ճառագայթներէն, պէտք է նկատի ունենաք հետեւեալ թելադրութիւնները.

1.- Երբ ծովափն էք եւ ջուրէն դուրս էք, պէտք է շուքին նստիք

եւ խուսափիք երկար ժամեր արեւուն ճառագայթներուն տակ մնալէ:

2.- Պէտք է արեւէն պաշտպանող յատուկ սերեր կամ քսուքներ գործածեք, որ ըլլան աւելի քան 30 SPF (Sun Protection Factor):

3.- Առնուազն երկու ժամը անգամ մը պէտք է նորոգեք սերը (քսուքը), պէտք է նորոգեք զայն նաեւ երբ ջուրէն դուրս գաք, որովհետեւ ջուրը կը չէզոքացնէ անոր ազդեցութիւնը:

4.- Պէտք է գործածեք լայն գլխարկ, որ կը պաշտպանէ նաեւ դէմքն ու վիզը:

5.- Պէտք է գործածեք արեւու ակնոցներ, որոնք ունենան արեւուն անդրմանիշակագոյն ճառագայթներէն պաշտպանելու յատկութիւն:

Սիրելիներ՛ր,

Փորձեցէ՛ք հետեւիլ վերոյիշեալ թելադրութիւններուն եւ գործադրել զանոնք, որպէսզի նուազագոյնի իջեցնեք արեւուն ճառագայթներուն պատճառած վնասները:

Անվտանգ եւ հաճելի ամառնային արձակուրդ կը մաղթենք ձեզի:



ԹԻՒԸ ՊԱՏՐԱՍՏԵՑ՝ ՈՒՌԱՆ ԿԱՐԵԱՆ-ՏԻՔՄԻՔԵԱՆ  
ՆԿԱՐԱԶԱՐՈՒՄԵՑ՝ ՈՒՅՅԻ ՔԵՇՈՒՄԵԱՆ



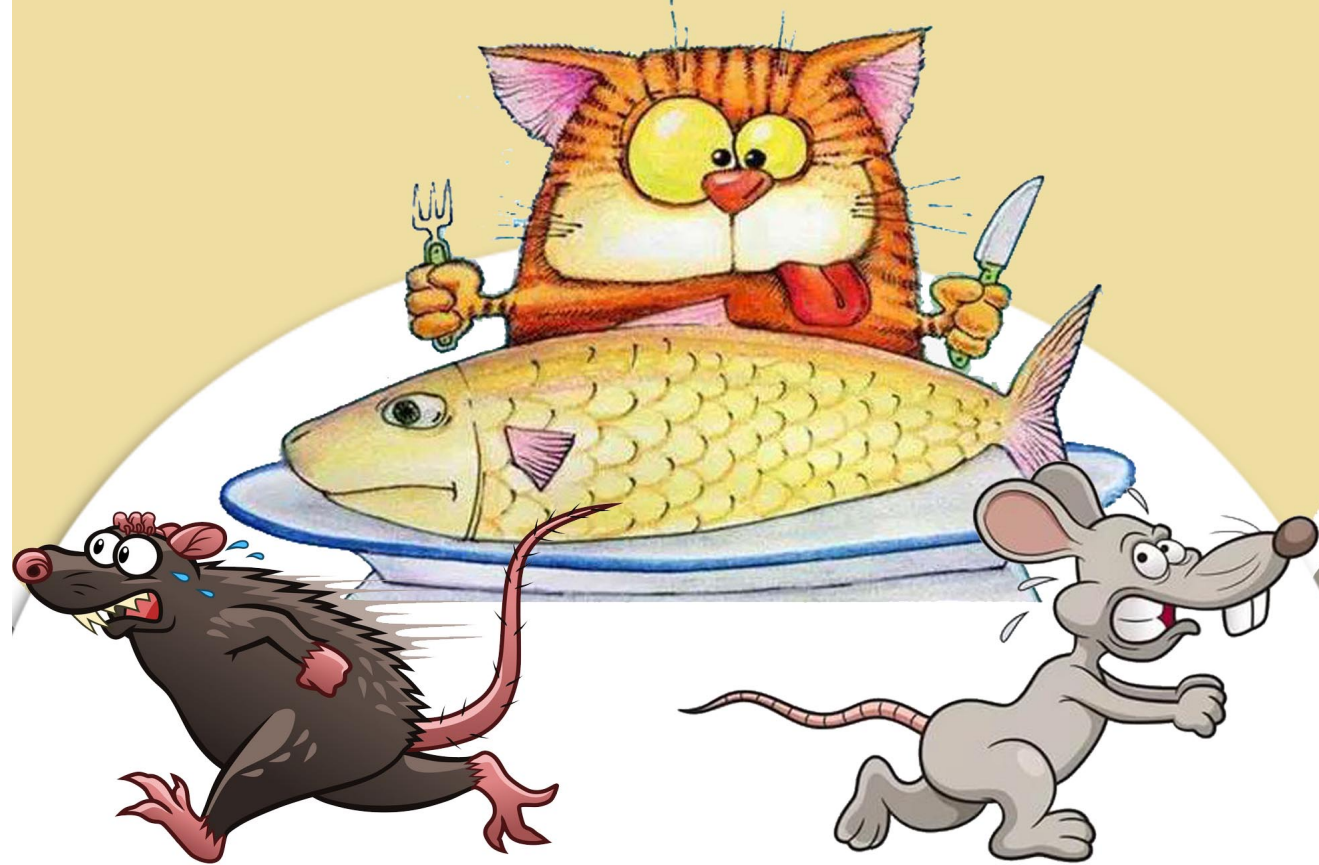
# ՔԱՂԱՔԻ ԵՒ ԳԻՂԻ ՄՈՒԿԵՐԸ

Քաղաքացի մուկ մը այցելութիւն կու տայ իր ընկերոջ, որ գիւղը կ'ապրէր: Գիւղացի մուկը կ'ուրախանայ զայն տեսնելով, ուստի կը ջանայ լաւագոյնս հիւրասիրել ընկերը եւ իր կարողութեան համեմատ սեղան մը կը շտկէ: Քաղաքացի մուկը արհամարհանքով կը նայի ուտելիքներուն եւ կ'ըսէ. «*Դուն այսպէ՛ս կ'ապրիս, ըստ երեւոյթին գիւղի կեանքը աղքատիկ է*»:

Այս ըսելով, կարելին կ'ընէ համոզելու գիւղացի ընկերոջ, որ իրեն ընկերանալով քաղաք երթայ եւ տեսնէ քաղաքին առաւելութիւնները: Գիւղացի մուկը կը համոզուի եւ ապրանքները ծրարելով ընկերոջ հետ ճամբայ կ'ելլէ դէպի քաղաք: Երբ կը հասնին, գիւղացի մուկը կը զարմանայ տեսնելով քաղաքին ճոխութիւնը:

Քաղաքացի մուկը խնճոյք կը սարքէ ի պատիւ ընկերոջ, սակայն հագի կը սկսին վայելել ընտիր պանիրներն ու մսեղէնները, երբ յանկարծ կատու մը կը ցատկէ պատուհանէն ներս: Մուկերը սարսափած իրենց ծակը կը մտնեն, իսկ կատուն կը լափէ համեղ ուտելիքները: Երբ կշտացած կատուն կը հեռանայ, մուկերը դուրս կու գան ծակէն. գիւղացի մուկը կ'ըսէ ընկերոջ. «*Ես պիտի վերադառնամ իմ գիւղը, որովհետեւ կը նախընտրեմ ապահովութեան մէջ հանգիստ ճաշ մը ուտել, քան՝ վտանգի տակ ճոխ ու ընտիր ուտելիքներ*»:

Ուրեմն սիրելիներ՛, այս պատմութիւնը ցոյց կու տայ, թէ կեանքի մէջ ճոխութիւնը եւ ամեն ինչ ունենալը ամենէն կարեւոր բաները չեն:



# ԽԱՂԷՐ

## ԿՐՆԱ՞Ք ԱՄԲՈՂՋԱՅՆԵԼ

ԻՐԱՔԱՆՉԻՐ ԽՄԲԱԿԻ ՄԵՋ ԿԸ ՏԵՍՆԵՍ ԳԾԻԿ ՄԸ: ԿՐՆԱ՞Ս ԶԱՅՆ ՅԱՐՄԱՐ ԹԻՒՈՎ ՄԸ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ: ՊԵՏԷ Է ՆԿԱՏԻ ՈՒՆԵՆԱԼ ԽՄԲԱԿԻ ԹԻԵՐՈՒՆ ՄԻՋԵՒ ԳՏՆՈՒՈՂ ԿԱՊԸ:

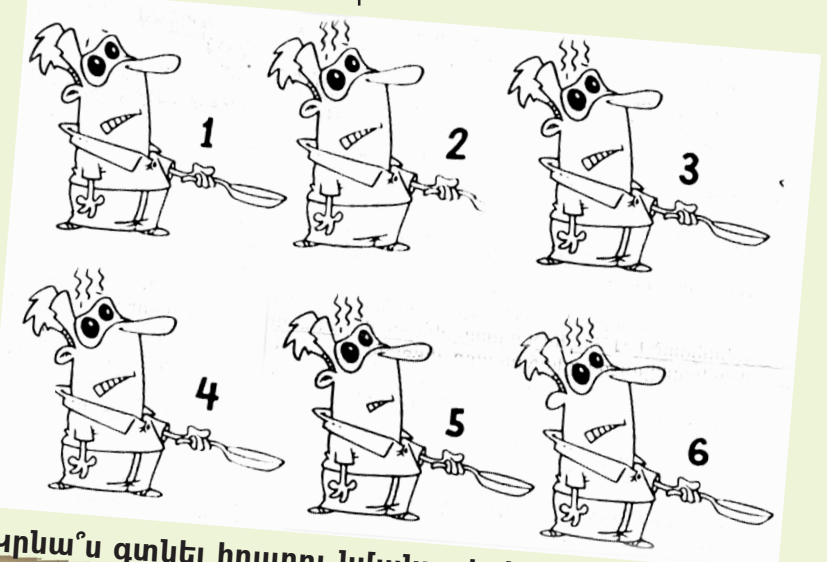
80	40	20	----	
13	17	21	25	----
8	16	24	----	40
12	24	----	48	60
85	68	51	34	----

### ՀԱՆԵԼՈՒԿ

- 1.- Ի՞նչ է այն, զոր մարդիկ կը ստեղծեն, բայց չի տեսնուիր: (հյւրնոմ)
- 2.- Ես ոսկորներ չունիմ, ոչ ալ՝ ոտքեր, բայց եթէ տաք պահէք զիս, շուտով կրնամ քալել: Ի՞նչ եմ ես: (ելվիւրմէ)

### ԺՊԻՏ

- Ո՞վ կրնայ ըսել, թէ ո՞ր ամիսը ամենէն կարճ ամիսն է:
- Ե՛ս, պարո՛ն, Մարտը ամենէն կարճն է, որովհետեւ միայն չորս տառ ունի:



Կրնա՞ս գտնել իրարու նմանող երկու կերպարները:



# ՍԵՒՈՒԿ ՈՒԼԻԿԸ

## Յովհաննես Թումանյան



Խոր անտառին մեջ կ'ապրեր այծ մը, որ ուներ գեղեցիկ ուլ մը: Ան ամեն օր ուլը կը ձգեր տունը ու կ'երթար խոտ արածելու, կ'արածեր եւ իրիկունը առատ կաթով տուն կը վերադառնար: Կը վերադառնար, դուռը կը զարներ ու կը մկկար. այսպես կը կանչեր:

-Սեւո՛ւկ ուլիկ,  
Սիրո՛ւն բալիկ,  
Ման եմ եկեր սարե-սար  
Կաթ եմ բերեր քեզ համար  
Դռնակը բա՛ց, ներս գամ ես,  
Անուշ-անուշ ծիծ տամ քեզ  
Սեւուկ ուլիկ,  
Սիրուն բալիկ:

Ուլիկը իսկոյն կը ցատկեր տեղէն ու կը բանայ դուռը, մայրը ծիծ կու տայ անոր ու ետ կ'երթայ արածելու:

Այս բոլորը պահուրտած տեղէն կը տեսնէ գայլը: Իրիկուն մը այծէն առաջ կու գայ ան, կը զարնէ դուռը ու իր հաստ ձայնով կը կանչէ.

- Սեւո՛ւկ ուլիկ,  
Սիրո՛ւն բալիկ,  
Ման եմ եկեր սարե-սար  
Կաթ եմ բերեր քեզ համար  
Դռնակը բա՛ց, ներս գամ ես,  
Անուշ-անուշ ծիծ տամ քեզ  
Սեւուկ ուլիկ,  
Սիրուն բալիկ:  
Ուլիկը կը լսէ, կը լսէ ու կը պատասխանէ.

- Այդ ո՞վ ես դուն, չեմ ճանչնար քեզ: Իմ մայրս այդպես չի կանչեր: Ան քաղցր ու բարակ ձայն ունի: Զու՛ ձայնդ կոշտ ու կոպիտ է: Դուռը չեմ բանար... գնա՛... չեմ ուզեր քեզ:

Ու գայլը կ'երթայ, կը հեռանայ:  
Մայրը կու գայ ու կը ծեծէ դուռը.

- Սեւո՛ւկ ուլիկ,  
Սիրո՛ւն բալիկ,  
Ման եմ եկեր սարե-սար  
Կաթ եմ բերեր քեզ համար  
Դռնակը բա՛ց, ներս գամ ես,  
Անուշ-անուշ ծիծ տամ քեզ  
Սեւուկ ուլիկ,  
Սիրուն բալիկ:

Ուլիկը կը բանայ դուռը, մօրը կաթը կը խմէ ու կը պատմէ անոր.

- Գիտե՛ս, մայրի՛կ, ի՞նչ եղաւ: Զիչ մը առաջ մեկը եկաւ, դուռը զարկաւ ու կանչեց.

- Սեւուկ ուլիկ,  
Սիրո՛ւն բալիկ...

Կ'ըսեր՝ դուռը բա՛ց: Այնպիսի՛ հաստ ձայն ուներ, այնպէ՛ս վախցայ, այնպէ՛ս վախցայ... դուռը չբացի, ըսի՛ չեմ ուզեր քեզ, գնա՛...

- Պա՛, պա՛, պա՛, պա՛, Սեւո՛ւկ ջան, ի՛նչ լաւ ըրած ես, որ չես բացած,- ըսաւ մայրը վախնալով: Այդ եկողը գայլն էր, եկած էր, որ քեզ ուտէ: Յաջորդ անգամ ալ գայ՝ չբանաս, ըսէ՛ գնա՛, թէ ոչ մայրս քեզ կը սպանէ իր սուր կոտորչներով:

# ԲԱՐԵՐԱՐԸ

Ոստիկանները մարդ մը պատժարան կը տանէին, որ ձեռքը կըտրեն: Ճամբան, անցորդ մը կը հարցնէ:

- Այդ մարդուն ձեռքը ինչո՞ւ պիտի կտրեն:

Ոստիկանները կ'ըսեն.

- Հարիւր ոսկի պարտք ունի եւ չէ վճարած:

Անցորդը երբ կ'իմանայ, որ պարտապանը դրամ չունենալուն պատճառով է, որ չէ վճարած իր պարտքը, հարիւր ոսկի կու տայ պարտատիրոջ ու մարդուն ձեռքը կը փրկէ: Անկէ ետք, ամէն անգամ, երբ դրամը վճարողը կը տեսնէ իր փրկած մարդը, անոր կ'ըսէ.

- Եթէ ձեռքդ չփրկէի՝ ի՞նչ պիտի ընէիր:

Օր մըն ալ, նախկին պարտապանը երբ գործէն յոգնած տուն կը վերադառնար, կրկին կը հանդիպի իր բարերարին եւ նոյն խօսքերը նորէն կը լսէ: Կշտացած ու զգուած իր բարերարին բարեգործութենէն, ձեռքը անոր կ'երկարէ ու կ'ըսէ.

- Մեծահոգի՛ բարերարս, այն օրէն որ փրկեցիր այս ձեռքս, անկա ինծի ուրախութիւն չպարգեւեց: Ա՛ն, կտրէ՛, քեզմէ ազատիմ ու հոգիս ալ թող թերթեւայ...:

Առակը ցոյց կու տայ որ իսկական բարեգործը կ'ըլլայ համեստ եւ իր կատարած բարիքը տեղի-անտեղի չի յայտարարեր ու մանաւանդ՝ չ'ամբըցներ բարիքը ստացողը:



# ԼՍԱ՞Ր ԷՔ ԽԵԼԱՅԻ ՄԱՆՐԵՆԵՐՈՒ ՄԱՍԻՆ

Ներկայիս արիեստագիտութիւնը մեզի կ'օգնէ հասկնալու մեր փորին կարողութիւնները: Գիտէի՞ր, որ գոյութիւն ունին հարիւր հազար միլիառ մանրէներ մեր մարսողական խողովակին մէջ: Մօտաւորապէս երկու քիլօ կշռող մանրէներու այս խումբը, որ կը կրէ մայքրոպայոթ անունը, կրնայ վախնալիք թուիլ, սակայն անհկա անհրաժեշտ է: Այս մանր մանրէները կը մարսեն այս ուտելիքները, որ մեր մարմինը չի կրնար մարսել:

Մուկերու վրայ կատարուած ուսումնասիրութիւն մը փաստած է, որ երբ անատունը այդ մանրէները չունի իր մարմնին մէջ, կը խուսափի իր առողջութեան համար վտանգաւոր թուացող ուտելիքներէն: Հետեւաբար մեր ստամոքսին մէջի մանրէները կ'ազդեն մեր վերաբերումին եւ վարքին վրայ՝ մեզ պահպանելու համար: Ասիկա վստահաբար շատ լաւ նշան է: Այժմ գիտնականները կ'աշխատին գտնելու միջոցներ, որոնք կարելիութիւնը պիտի տան ապագայ հիւանդութիւնները բացայայտելու մեր աղտոտութիւններուն քննութիւններուն ընդմէջէն: Մենք գիտենք արդէն, որ նորածինի մը ծանրութիւնը կրնայ օգնել կանխատեսելու չափահաս տարիքին հիւանդ ըլլալու հաւանականութիւնները. իր մօրը փորին մէջ մանուկին ստացած սնունդը կրնայ մեծ ազդեցութիւն ունենալ ապագային անոր առողջութեան վրայ:

Ամէն պարագայի, լաւ վիճակի մէջ գտնուելու համար կարելոր է ստամոքսին հոգ տանիլ՝ անոր հայթայթելով տեսակաւոր սնունդ, պտուղներ, բանջարեղէններ, ձուկ հացահատիկ, նշալոտ ուտելիքներ եւ քիչ մը միս... եւ անշուշտ՝ շատ ջուր խմել:

Ամէն պարագայի, լաւ վիճակի մէջ գտնուելու համար կարելոր է ստամոքսին հոգ տանիլ՝ անոր հայթայթելով տեսակաւոր սնունդ, պտուղներ, բանջարեղէններ, ձուկ հացահատիկ, նշալոտ ուտելիքներ եւ քիչ մը միս... եւ անշուշտ՝ շատ ջուր խմել:

