

ԱՌՈՂԱՎԱՀՈՒԹՅՈՒՆ

ՀԵՏԱՋՐՔԻՐ Է...

Ի՞ՆՉ Է ՏԱԼԻՍ ՍՆՈՒՆԴԸ

Ն.ՀԱՄԲԱՐՁՈՒՄՅԱՆ

Այս, որ սնունդն անհրաժեշտ է օրգանիզմի կենսունակությունը պահպանելու համար, անվիճելի փաստ է: Սակայն, հերաքրքիր է կոնկրետ սնունդը՝ ի՞նչ է դալիս մարդուն. ինչո՞վ է նպաստում օրգանիզմի կենսունակության պահպանմանը:

Բոլնիսի մունխյապալիդեք
Բոլոր կենդանի օրգանիզմներին անհրաժեշտ է սնունդ: Ապրելու համար մարդը պետք է սնվի: Սակայն, ի՞նչ է տալիս սնունդը մարդուն:

Սնունդն անհրաժեշտ է մի շաբթ պատճառներով: Նախ սնունդը տալիս է էներգիա, որը խիստ անհրաժեշտ է մարմնի բոլոր կենսական գործընթացներին:

Երկրորդ՝ սննիք մեծ պարունակվող նյութերի միջոցով կառուցվում ու վերականգնվում է մարմինը: Դրանցով ստեղծվում են նոր սպիտակուցներ, ճարադր, ածխացրեր, որոնք օգտագործվում են մարմնի ածի, օգանների ու հյուսվածքների վերականգնման, ծերացած բջջների փոխարինման գործընթացներում:

Երրորդ՝ սննիք միջոցով ստացվում են այնպիսի նյութեր, որոնք ուղիղ ոչ մի տեղից հմարավոր չեն: Դրանցից են վիտամինները, հանքային նյութերը, միկրոտարրերը: Այդ նյութերն օրգանիզմին պետք են չնչին քանակությամբ, սակայն խիստ կարեւոր են և անխուսափելի: Որոշ վիտամիններ մարդը կարող է արտադրել իր աղիքներում բնակվող մանրէների միջոցով, սակայն դրա համար եւս սնունդ է անհրաժեշտ:

Բոլոր համար ի տարբերություն մասին:

ԳԻՏԵՔ, ԱՐԴՅՈՒ...

ԿԵՑՎԱԾՔՆ ՈՒ ԺՊԻՏԸ՝ ԲԱՐՁՐ ՏՐԱՄԱՐՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ԳՐԱՎԱԿԱՆ

Ծափ է գրվել եւ խոսվել մարդու դրամադրության մասին. Աշվել են այն գործոնները, որոնք ազդում են դրա վրա: Հերաքրքիր է արդարին գործոններից բայց, ի՞նչն է ազդում դրամադրության վրա: Գ.Ա.ՏԵՓԱՆՅԱՆ

ԹԲԻԼԻՍԻ

Երբ այն զարդարում է դեմքը, մարմնի յուրաքանչյուր բջջ թարմանում ու վերածնունդ է ապրում:

Դիմախաղային մկանները ժամանակ ոչ միայն շարժում են դեմքի մաշկը, այլև ազդանշաններ են ուղարկում ուղեղի հատուկ բաժիններին, որոնք կոչվում են հաճույքի կենտրոններ:

Ժամանակամատությունը ունի մեր օրգանիզմի հորմոնալ վիճակի վրա: Ժամանակ մարդու դաշտը ազդում է օրգանիզմում սթրեսային հորմոնների քանակը, որն ուղղակիր է ազդում աղիքի վրա անել: Իսկ եթե հաջողվի, ամնիջապես ծեր կեցվածքն է կիոնիքի, կորանա կորացած, ուստի մեծ կծկա:

Ենչ վերաբերում է ժամանին,

Այնպես որ, ուղիղ կեցվածքն ու ժաման առողջության գրավական են թե՝ ֆիզիկապես աշխատի լավ է, քան սեփական հիմար միտքը. սա

թե:

ԾՈՎՈՎ ՊՍՎԿՎԱԾԵՐԸ

Այվազովսկու կյանքում երկու կիրք կար. գեղանկարչությունն ու Աննա Սարկիսովան

(Ակիզիքը՝ 85-86 համարում)

Բայց մի քանի տարի անց, ամուսնությունը փաստացիութեն ավարտվեց: Կիրա սկսեց ձանձնուալ գավառական մենողուսիայում եւ մենակ մեկնել կամ Սանկտ Պետերբուրգ. կամ Օդեսա: Այնտեղ նա վայելում էր ազատ կյանքը, եւ իրեն գգում ինչպէս ծուկը ջրում:

1860 թվականի աշնանը կնոյց անարգել վայելու վերածվեցն լուրջ հիվանդության: Գերմանիայում բուծվելուց հետո, Յուլիա Գրեսու հեռացավ ամուսնուց, դուստրերի հետ բաժանումը ծանր տանելով՝ Այվազովսկու բազմաբիկ անգամներ փորձեց կապվել կնոյց հետ, բայց ամեն ինչ ապարդյուն էր: Նրանց պահանջվում էր միայն գումար բարեկեցիկ կյանք վարելու համար:

ՍՊՈ ԺԱՄԻՆ

Անցան տարիները: 1881 թվականին թեռողոսիայի ավաններից մեկում, արդեն հասակն առաջ նկարչի կարքը կանգնեցրեց, փակեց սգո բափորո: Յուլյարկավորում էին թեռողոսիացի վաճառական կարգին: Դագաղի հետեւից եկող ազգականները պատկարանքով բարեւում էին նվաճն Կոնստանտինովիչին: Թափորի մեծ Այվազովսկին որսաց երիտասարդ մի կնոյց հայացք՝ սգո գգետով: Տեսավ ու կորցրեց գլուխ:

Այվազովսկին բարձրահասակ չէր, բայց շատ ամուր կազմված ուներ: Նեմքին աշխուժություն էին հաղորդում ոչ մեծ, շագանակագույն ու խորաբափանց աչքերը: Աչքի էր ընկուն ճառ ուղուցիկ ճակատը՝ կնճիռներով պատված: Ահա այդպիսին էր Այվազովսկին, երբ սիրուց կորցրեց գլուխը: Տարիներից ընկճված ժերունին ամեն դեպքում փեսացուի լավագույն տարրերակ չէր:

Այվազովսկին տեղեկություն հավաքեց երիտասարդ կնոյց մասին: Պարզվեց, որ Աննա Մկրտչյան (Սիկիտիչնա) Սարկիսովան, օրիորդական ազգանունը՝ Բուռնազյան, այրի էր: Նա ծնվել էր 1856 թվականին, թեռողոսիայում, հայկական ընտանիքում: Աշջիկը շատ գեղեցիկ էր, եւ զարմանալի չէր, որ նրան շուտ էին ամուսնացրել: Հանդիպան այդ օրը նա հուղարկավորում էր ամուսնուն՝ վաճառական Սարկիսովին, որի մահից հետո ժառանգել էր մեծ տարած՝ հակայական այգու: Երեխաներ չուներ: Աննա կարող էր պատկերացնել, որ որեւէ մեկը կարող էր նրան մերժել:

Թեռողոսիայում Այվազովսկին են բագավոր չէր, եւ Աստվածածին կարող էր Այվազովսկու բռնուուին լինել: Նրանց բաժանում էր մի ողջ 40 տարի: Բայց նկարիչը հաստատակամորեն որոշեց ամուսնանալ: Անհնար էր պատկերացնել, որ որեւէ մեկը կարող էր նրան մերժել:

Թեռողոսիայում Այվազովսկին են բագավոր չէր, եւ Աստվածածին կարող էր Այվազովսկու բռնուուին լինել: Նրանց բաժանում էր մի ողջ 40 տարի: Բայց նկարիչը հաստատակամորեն որոշեց ամուսնանալ: Անհնար էր պատկերացնել, որ որեւէ մեկը կարող էր նրան մերժել:

Այվազովսկին մենական շատ են հակող տեսախցիկները:

Ծափ է գրվել եւ խոսվել մարդու դրամադրության մասին. Աշվել են այն գործոնները, որոնք ազդում են դրա վրա: Հերաքրքիր է արդարին գործոններից բայց, ի՞նչն է ազդում դրամադրության վրա: Գ.Ա.ՏԵՓԱՆՅԱՆ

ԹԲԻԼԻՍԻ

Երբ այն զարդարում է դեմքը, մարմնի յուրաքանչյուր բջջ թարմանում ու վերածնունդ է ապրում:

Դիմախաղային մկանները ժամանակ ոչ միայն շարժում են դեմքի մաշկը, այլև ազդանշաններ են ուղարկում ուղեղի հատուկ բաժիններին, որն ուղղակիր է ազդում աղիքի վրա անել: Իսկ եթե հաջողվի, ամնիջապես ծեր կեցվածքն է կիոնիքի, կորանա կորացած, ուստի մեծ կծկա:

Կեցվածքը ոչ միայն անդրադառնում է հուզական վիճակը, այլև իր հերթին, ազդում է օրգանիզմի հորմոնների քանակը, որն ուղղակիր է ազդում աղիքի վրա անել:

Այնպես որ, ուղիղ կեցվածքն ու ժաման առողջության գրավական են թե՝ ֆիզիկապես աշխատի լավ է, քան սեփական հիմար միտքը. սա

թե:

Ա. ՈՂԲԵՄԱՐԻ

Հ. ԼԱՅԱ

Վ. Ա. ՀԱՅՐԵՆԻ

Հ. Ա. ՀԱՅՐԵՆԻ

