



ՀՐԱՄԱՆՆԵՐ

## ԱՎԵԼԻ ՈՒ ԱՎԵԼԻ ՔԻՉ ԵՆ ԿԱՐԴՈՒՄ



Ցավով հետեւում եմ երեխաներին ու համոզվում, որ գիրքը ընդհանրապես, կրանց չի հետաքրքրություն է: Առավորից նաև այս համակարգի առջեւ ու սկսում «թափառել» տողալական ցանցերում: Հետաքրքրի է դա բնորոշ է միայն ի՞մ երեխաներին, թե՞ համապարած է:

### Վ. Մուրադյան Թրիլիսի

Ցավով, ժամանակակից դեռահաների մինչեւ 20 տոկոսն է ամեն օր գիրք, թերը կամ ամսագիր կարդում, բայց կրանց ավելի քան 80 տոկոսը մշտապես նաև այս համակարգի առջեւ ու սկսում «թափառել» տողալական ցանցերում: Հետաքրքրի է դա բնորոշ է միայն ի՞մ երեխաներին, թե՞ համապարած է:

- Նախորդ սերունդների համեմատությամբ, 2010-ական թվականների դեռահաներն ավելի շատ ժամանակ են անցկացնում ցանցում են ավելի քիչ են գիրք կարդում ու հեռուստացույց դիտում:

Գագեթներով շփումը փոխարինել է ընթերցանությամբ եւ հեռուստաեկանին ֆիլմեր դիտելու ուրախությամբ, հայտարարել է Սան Դիեգոյի համալսարանից Զին Թվենգեն (ԱՄՆ): Ներկայումս թվային աշխարհը ներկաներից ու ավագներից եւ միջին տարիքային կատեգորիայից:

### ԳԻՏԵ՞Ք, ԱՐԴՅՈՒՆ...

## ԻՆՉՊԵՍ ԵՆ ԼԵՂԱՊԱՐԿՈՒՄ ՔԱՐԵՐ ԱՌԱՋԱՆՈՒՄ

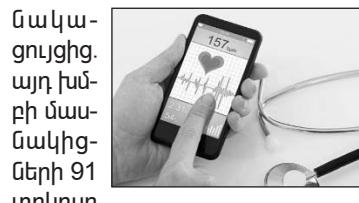
Քարեր են առաջանում այն ժամանակ, երբ չափից ավելի են լինում լեյու արելու, խուստերին եւ կալցիումային այլ նյութերը: Քարերը լեղապարկում լեյու բյուրեղացման արդյունքում են ծեւավորվում, երբ խուստերին ավելի շատ է լինում, քան լեյին կարող է այն լուծել: Քարերի առաջացմանը ճանապատու մյուս գործոններից են ճարպակալումը, յուղալի սնունդը եւ հորմոնալ դեղերը: Լեղաքարերը սովորաբար երկար ժամանակ, քանի դեռ փոքր

են, աննկատ են մնում: Խոչոր քարերն արդեն որոշակի ախտանշաներ են առաջացնում: Դրանք են՝ հանկարծակի ցավ ստամքում, սրտխառնոց, փխուս, մեջքի հանկարծակի ցավ՝ թիավաների միջեւ, հաճախակի զկրուող, շորերին մուգ քեր, բորբքած լնդեր, ճակատի հատվածում յուղոտ մաշկ: Մաշկի դեղնությունը հուշում է, որ լեյին չի կարողանում բարակ աղիք մուտք գործել:

Այս նշանների դեպքում պետք է անպայման դիմել բժշկ:

### ՀԵՏԱՔՐԹԻՐ Է...

## ԿՅԱՆՔԸ ՓՐԿԵԼ... ԵՐԳՈՎ



Իսպանական Los Del Rio խմբի Macarena երգը կարող է օգնել սրտի ոչ անմիջական մերսման ժամանակ. դրա րոպեում 103 զարկով ռիթմը համապատասխանում է կրծքավանդակին սեղնուների անդրաժշտականությամբ: Իսպանացի գիտնականների հետազոտությամբ նշանակած գործընթացը կարող է անդրաժշտական մասին գործընթացը:

Բայսելինայի համալսարանի քիշկների կազմակերպած գիտափորձին մասնակցել է 164 ուսանող: Նրանց բաժանել են երեք խմբի: առաջինը կրծքավանդակի սեղնուն է կատարել անանակացույցի (մետրոնոմ) զարկերի ներք, երկրորդ խմբի կամավորներին խնդրել են իրենց իրենց դունդունալ Macarena-ն, երրորդ խունքը դարձել է ստուգի: Սրտի երկուրապեանոց մերսումից հետո պարզել է, որ ամենից լավ գլուխ են հանել այս ուսանողությունը:

Հետազոտության հեղինակները նշուն են, որ, թեև անանակացույցի արդյունավետությունը եղել է ավելի բարձր, միշտ չեն, որ այն հեշտ է գտնել, ուստի 90-ական թվականների հիմքի հմացությունը կարող է փրկել ինչ-որ մեկի կյանքը:

### ԼԵԿ ՏՈԼԱՏՈՅ

### (1828-1910)

### Ուստի գրող

Գոյություն ունի արդարությունը և անանուն է անուն միայն այն դրոշակամուրքը, որը պարզվում է ցեղի անունով եւ ցեղի համար:

### ԳԱՐԵԳԻՆ ՆԺԴԵԴ

### (1886-1955)

### Դայ ռազմական գործիչ, փիլիսոփա

Որբան շուտ անցան ժամեր ջահել, ես ափսոսում եմ որ աղջիկներին չեմ կարող նայել:

### ԻՌՍԵՐ ՆՇՆԵՎԿԻԼԻ

### (1918-1980)

### Վրաց բանաստեղծ

Հաճախ համեստությունն ընդունում են բուլության եւ անվճառականության փոխարեն, բայց երբ փորձը ցուց է տալիս մարդկանց, որ իրենք սխալվել են, այնամա համեստությունը նոր հմայք, ուժ եւ ակնածանք է տալիս բնավորությանը:

### ԼԵԿ ՏՈԼԱՏՈՅ

### (1828-1910)

### Ուստի գրող

Գոյություն ունի արդարությունը և անանուն է անուն միայն գրողը:

Քեյս երկու հիմունք՝ ոչ ոքի չվճարածել եւ օգուտ բերել հասարակությանը:

### ՑԻՑԵՐՈՆ

### (մ.թ.ա. 106-43)

### Դիմ հոլոմեական քաղաքական գործիչ, փիլիսոփա

Արվեստ արարել կարող է միայն ընտրյալը, իսկ արվեստը սիրել՝ յուրաքանչյուր մարդ:

### ՅԱԿՈՐ ԳՐՅՈՒՆ

### (1837-1916)

### Ավաստիացի գործականար

Քեյսու մնացեք փորտողի մարդուներից, որոնք փորձնական փորտությունից:

Ավելի լավ է ընկերություն անել մեծահոգի մարդկանց հետ, որոնք կարող են ծեղ ստիալ գգալ սեփական ոգու վեհությունը:

### ՍԱՐԿ ՏԿԵՆ

### (1835-1910)

### Ամերիկացի գրող

Դաժանորեն կյանք նետվելով՝ պոտուղ ստիալ պատահական մոռա-

նալ բավարարման ամենասիրած միջնադեմք եւ հարմարվել նորերին: Այդ դաման խաղը կրկնվում է զարդարության ընթացքում:

### ԱՌԻՍՈՅԱՆ

### (մ.թ.ա. 446-386)

### Դիմ հույս կատակերգակ

Ծերությունը մահվան բաժինն է կամաց-կամաց ժամությունը և մարդուն հանգույցը աշխարհ մեկնելու ահեղ պայմանների հետ:

### ԱՄԵՐԻԿԱՆ

### (1873-1933)

### Դունգար հոգեվերլուծող

Բժշկությունը, իրավակի, ամենազնիվն է բոլոր արվեստներից:



### ԱՐԻՍՏՈՖԱՆ

### (մ.թ.ա. 446-386)

### Դիմ հույս կատակերգակ

Ծերությունը մահվան բաժինն է կամաց-կամաց ժամությունը և մարդուն հանգույցը աշխարհ մեկնելու ահեղ պայմանների հետ:

### ԱՄԵՐԻԿԱՆ

### (մ.թ.ա. 446-386)

### Դիմ հույս կատակերգակ

Ծերությունը մահվան բաժինն է կամաց-կամաց ժամությունը և մարդուն հանգույցը աշխարհ մեկնելու ահեղ պայմանների հետ:

### ԼՈՒԱՆԴ ԵԶՈՅԱՆ

### Ախալքալաքի, գ. Դիլիջան



