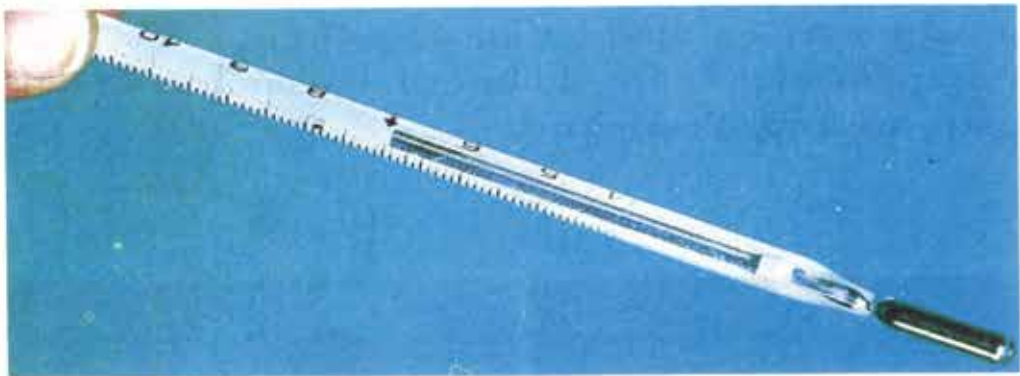


ԿԵՆՍՈՒԺԻ ՍՊԱՌՈՒՄ

Բերնիդ մօտ բռնէ երկու ասփերդ, ապա ասփերուդ մէջ արտաշնչէ: Ի՞նչ կը գգաս: Շունչդ տաք է շունչդ պաղ է :



Բժշկական ջերմաչափը ցոյց կու տայ, որ առողջ մարդուն մարմինը ներքին անփոփոխ ջերմաստիճան մը ունի:

Մարդուն մօտ ներքին բնականոն ջերմաստիճանը 37°C է:

Ի՞նչ՞՞ ԳԵՐՄՈՒԺ ԿԸ ՍՏԱՆԱՆՔ

Ունենալ.— սառած կարագ, աման, դերձան, մետաղեայ նրբաթերթ — ալիւմինէում:

Փորձ:

- 1) Դերձանը գետեղէ սառած կարագին մէջ:
- 2) Մետաղեայ նրբաթերթով փաթթէ կարագը, ապա կեցուր ամանին մէջ. այսպէսով մոմ կ'ունենանք:
- 3) Վառէ պատրոյզը:

Երբ «մումը» վառենք *տաֆուքիւն* կը զգանք, որովհետեւ կարագի կենսուծը կը վերածուի ջերմուծի: Երբ կարագ ուտենք թէեւ կարագը մեր մարմնին մէջ «մում»ին նման չի վառիր եւ բոց չի տար, բայց մարսողութեան ընթացքին կը միանայ մեր ներշնչած թթուածինին, կը վերածուի սնունդի եւ կը ստանանք ջերմուծ, որ այս պարագային կը կոչուի *կենսուծ*: Այս կենսուծը տաֆ կը պահէ մեր մարմինը: Բոլոր ուտելիքները կենսուծ կը պարունակեն, բայց ոչ նոյն քանակով:



Յուրտ օղին երբ մսինք, մարմինը կը գործէ եւ կենսուժ կը սպառէ, ինչ որ կը տաքցնէ. իսկ տաք օղին կը քրտնիմք, մարմինը կը գործէ, որ մեզ գովացնէ (պաղեցնէ): Քրտնիմքը կ'օգնէ, որ մարմնի տաքութիւնը նուազի:

Երբ օղին պայմաններուն համապատասխան հագուստ հագնինք, մարմինը սովորականէն աւելի կենսուժ չի սպառեր: Մարմինը հանգիստ վիճակի մէջ կ'ըլլայ:

Ամբողջացո՛ւր.—

կենսուժի, կենսուժը, ջերմութեան, տաք, մարմինը
Մեր մարմնին մէջ ուտելիքներու կը
վերածուի: Այս վերածումին
հետեւանֆով է, որ մարմինը է:
Խաղալու, դաս սորվելու, գործ ընելու համար,
մեր մարմինը պէտք ունի:
Երբ հիւանդ ըլլանք մեր շատ
«կենսուժ» կը սպառէ:

Ամէն տեսակի խաղ նոյնֆա՞ն կենսուժ կը սպա-
ռէ: :