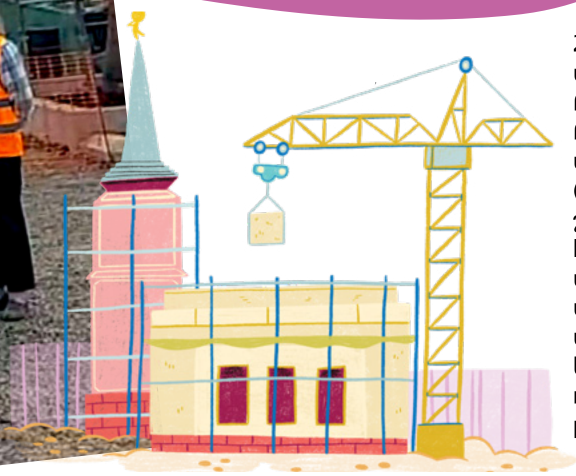
Ողջույններ ՔԵՆԻԱՅԻՑ

Քենիան գտնվում է Արևելյան Աֆրիկայում: Այնտեղ բնակվում է շուրջ 50 միլիոն մարդ:



ԱՅՑ ՔԵՆԻԱ

2022 թվականի մայիսին երեց Ռոնալդ Ա. Ռասբանդն այցելեց Նայրոբիի (Քենիա) տաճարի շինարարական հրապարակ: Նա ասել է, որ դա իր սիրած պահերից մեկն էր Քենիա կատարած իր ուղևորության ընթացքում:

ՖԼԱՄԻՆԳՈՆԵՐԻ ԵՐԱՄԸ

Երբ Նակուրու լճում շատ ջրիմուռներ են հավաքվում, հազարավոր ֆլամինգոներ գալիս են դրանք ուտելու: Ֆլամինգոների քանակը կարող է ամբողջ լճին վարդագույն տեսք տալ:

ՆՇԱՆԱՎՈՐ ՎԱԶՈՐԴՆԵՐ

Քենիան աշխարհի լավագույն հեռահար վազորդներից շատերի հայրենիքն է: Օլիմպիական խաղերում ընթացող մրցաշարերում նրանք նվաճել են 106 մեդալ:

ԼԵԶՈՒ

Քենիան ունի երկու պաշտոնական լեզու՝ սվահիլի և անգլերեն: Այնտեղ խոսում են նաև տասնյակ այլ լեզուներով:

ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄ

Մամբա

Երեխաները խաղում են խաղը ամբողջ Աֆրիկայում: Խաղացողներից մեկը մամբան է (օձը), և նրա նպատակը մյուսներին բռնելն է: Երբ խաղացողին բռնում են, նա դառնում է մամբայի մի մասը՝ բռնելով նրա ձեռքը: Միայն առաջինը, որը մամբան է, կարող է բռնել մյուս խաղընկերներին: Վերջում մնացած խաղընկերը համարվում է հաղթող:

ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ

Չապատի

Սա տարածված ուտելիք է Քենիայում: Ահա մի բաղադրատոմս, որը կարող եք փորձել:

1. Խառնեք **2 ½ բաժակ (600 մլ) ալյուր, ½ թեյի գդալ (2,5 մլ) աղ, 1 ճ/գ (14,7 մլ) շաքարավազ**՝ մեծ ամանի մեջ:
2. Ավելացրեք մոտ **1 ¼ բաժակ (295 մլ) բաժակ գոլ ջուր**՝ աստիճանաբար: Խմորը բաժանեք 6 գնդի:
3. Գնդերը շրջանաձև բացեք գրտնակի օգնությամբ: Կարագ տարածեք յուրաքանչյուրի վրա:
4. Շրջանները գլորելով պարույրներ ստացեք: Այնուհետև պարույրները գրտնակով հարթեցնում ենք և ստանում բարակ շրջաններ:
5. Երկու կողմից միջին տաքության վրա յուղապատ տապակի մեջ եփել մինչև բաց շագանակագույն դառնալը:

Անպայման դիմեք մեծերի օգնությանը: