Ողջույններ

ԶԻՄԲԱԲՎԵԻՑ

Զիմբաբվեն գտնվում է Հարավային Աֆրիկայում: Այնտեղ բնակվում է ավելի քան 16500000 մարդ:

ՀՐԱՇԱԼԻ ՋՐՎԵԺ

Զիմբաբվեի Վիկտորիա ջրվեժը աշխարհի ամենամեծ ջրվեժն է: Աղմուկը կարելի է լսել ավելի քան 24 մղոն (40 կմ) հեռավորությունից:

ՄԱՐԳԱՐԵԻ ԱՅՑԸ

2018 թվականի ապրիլին Նախագահ Նելսոնը և քույր Նելսոնն այցելեցին Զիմբաբվե: Հարյուրավոր երեխաներ երգեցին «Աստծո զավակն եմ» օրհներգը:

ՀԱՐՄԱՆԱԼԻ ԿԵՆԴԱՆԻՆԵՐ

Զիմբաբվեում կան բազմաթիվ խոտածածկ տարածքներ: Այստեղ ապրում են առյուծներ, գետաձիեր, ընձուղտներ, այծեղջյուրներ և փղեր:

ՆԿԱՐՆԵՐԸ՝ ՋԵՅՄԻ ՌՈՒԿԱՄ

ԼԵԶՈՒՆԵՐ

Զիմբաբվեն ունի 16 պաշտոնական լեզու: Դրանցից մի քանիսն են՝ շոնան, նդեբելեն և անգլերենը. պարզապես նշեցի մի քանիսը:

ՄԻՋՈՑԱՌՈՒՄ

Պատրաստում ենք փիղ

Զիմբաբվեն փղերի թվով երկրորդն է աշխարհում:

1. Կտրեք մեկ մեծ թղթե շրջանակ գլխի համար և երկու փոքր շրջանակ ականջների համար: Այնուհետև ականջները սոսնձեք գլխին:
2. Կնճիթը պատրաստելու համար կտրեք երկար թղթե ուղղանկյուն: Ծալեք այն հետ ու առաջ՝ զիգզագաձև:
3. Կտրեք փղի երկու ժանիքները:
4. Այժմ նկարեք աչքեր և ժպիտ ձեր փղի վրա: Այնուհետև սոսնձեք ժանիքներն ու կնճիթը:

ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ

Մուրիվո Ունեդովի (գետնանուշի կարագ, կանաչիներ)

Մուրիվո Ունեդովին ավանդական ուտեստ է Զիմբաբվեում: Ահա մի բաղադրատոմս, որը կարող եք փորձել:

1. Կտրտեք **1 սոխ** և տապակեք **ձեթի մեջ** 3–5 րոպե: Կտրտեք **2 լոլիկ** և ավելացրեք թավայի մեջ: Տապակեք ևս 3–5 րոպե:
2. Մանրացրեք **10 բաժակ (2400 մլ) սպանախը** (կամ ձեր ընտրությամբ այլ կանաչի) և ավելացրեք թավայի մեջ: Թող կանաչիները տապակվեն 5 րոպե:
3. Ավելացրեք **2 ճաշի գդալ (30 մլ) գետնանուշի կարագ**, **1/4 բաժակ (59 մլ) ջուր**, ինչպես նաև **1/2 թեյի գդալ (2.4 մլ) սխտորի փոշի**: Լավ խառնեք և ավելացրեք **աղն** ըստ ճաշակի:

Անպայման դիմեք մեծերի օգնությանը: