

ՈՒՏԵԼԸ



ԿԿՈՒ

Մանկապատանեկան Թերթիկ

ԱՊՐԻԼ Բ. - 2024

Թիւ - 14 -



Թիւր պատրաստեց՝
ՄԱՐՄԻՆԻ ԱՐՄԵՆ-ՇԱՀԻՆԵԱՆ
Նկարազարդեց՝
ՌԱՅՅԻ ԲԷՇԵՆԱՆ

Ծնունդդ ի վեր դուն մօտաորապէս 14,600 ճաշ կերած ես: Սակայն գիտե՛իր, թէ այս բոլոր կերածներդ քեզի պէտք եղած ջերմութիւնը կը հայթայթեն: Ահա թէ ինչո՛ւ ուտելիքները անհրաժեշտ են մեր մարմնին համար...

Ա) ՄԵՐ ՍԱՌՆԱՐԱՆԻՆ ՄԵՋ

Ուտելիքները կազմուած են միլիառաւոր մանր տարրերէ՝ մոլեքիւլներէ: Անոնցմէ իւրաքանչիւրը յատուկ դեր մը ունի մեր մարմնին մէջ:

- **Հացը:** Անիկա կը պարունակէ բարդ կլիւսիտներ եւ բնաթելեր:

- **Խմորեղէնները:** Անոնք գլխաւորաբար բարդ կլիւսիտներէ կազմուած են:

- **Միսն ու ձուկը:** Անոնք հարուստ են փրոթիններով եւ հանքային աղերով, ինչպէս երկաթը միսին պարագային եւ ֆոսֆորն ու իոտը ձուկի պարագային:

- **Բանջարեղէններն ու հացահատիկները:** Երբ մենք տարբեր տեսակի բանջարեղէններ եւ հացահատիկներ կ'ուտենք, մոլեքիւլներու բոլոր տեսակները կը ստանանք:

- **Պտուղները:** Անոնք հարուստ են պարզ կլիւսիտներով, կենսասնութեամբ, բնաթելերով եւ ջուրով:

- **Հալկիթը:** Անիկա հարուստ է փրոթիններով: Երկու մեծ հալկիթներու հայթայթած փրոթինը հաւասար է կէս լիթր կաթին հայթայթած փրոթինին:

- **Կաթնեղէնները:** Անոնք մեզի կը հայթայթեն լիփիտներ եւ հանքային աղեր, ինչպէս՝ քալսիումը:

- **Ջուրը:** Չափահաս մը տարեկան մօտաորապէս 550 լիթր ջուր կը խմէ: Ասոր վրայ



կ'աւելնայ ուտելիքներուն մէջ գտնուող 365 լիթր ջուրը:

Բ) ՈՒՏԵԼԻՔՆԵՐՈՒՆ ՄՈԼԵՔՈՒԼՆԵՐԸ

Փրոթիններ մեծնալու համար:

Փրոթինները այն մոլեքիւլներն են, որոնք կը շինեն եւ կը նորոգեն միլիառաւոր պզտիկ տարրերը՝ բջիջները:

Կլիւսիտներ ուժին համար: Կլիւսիտները շաքարներ են: Անոնք մեր մարմնին ջերմութիւն կը հայթայթեն: Երկու տեսակ կլիւսիտներ գոյութիւն ունին. պարզ կլիւսիտներ, ինչպէս՝ մեղրը, մարմնին կողմէ անմիջապէս կը գործածուին, եւ բարդ կլիւսիտներ, ինչպէս՝ կարկանդակները, որոնք հետագային կը գործածուին:

- **Լիփիտները վերապրելու համար:** Լիփիտները մեր մարմնին ջերմութիւններն են: Անոնք մարմնին ճարպը կը կազմեն: Եթէ դուն շատ ուտես եւ մարզանք չընես՝ կը գիրնաս:

- **Հանքային աղեր եւ կենսասնութեամբ մարմնին օգնելու համար:** Այս մոլեքիւլները շատ պզտիկ քանակներով ներկայ են ուտելիքներուն մէջ: Երկաթը, սոսիումը (աղ), քալսիումը եւ կենսասնութեամբ անհրաժեշտ են, որովհետեւ անոնք կ'օգնեն մարմնիդ մէջ տեղի ունեցած քիմիական որոշ գործողութիւններու:

- **Ջուրը անհրաժեշտ է մեր մարմնի գործողութիւններուն:** Մարմինը 90 առ հարիւր ջուրով կազմուած է: Եւ որովհետեւ ջուր կը կորսնցնենք շնչառութեան, քրտինքին եւ մեզին միջոցով, պէտք է փոխարինենք զայն:

ԼԱԹԱՔԻՈՅ ԱԶԳ. Ս. ՆԱՅԱՏԱԿԱՅ ՎԱՐԺԱՐԱՆԻ ՁԱԳՈՒԿՆԵՐՍ ԿԸ ԳՐԵՆ

ԾԱՂԻԿՆԵՐ

Ես ծաղիկներ կը սիրեմ,
Անոնք սիրուն տեսք ունին,
Գեղեցիկ գոյներով,
Քաղցր բոյրով
Կը զարդարեն ամեն կողմ:



Նուեր Մուսա
2. կարգ

ՄԵՐ ԴՊՐՈՅԸ

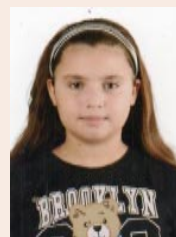
Ամեն առաւօտ ուրախ եռանդուն գիրքերս շալկած
Կը վազեմ դպրոց:

Կուգամ աղբիւրը գիտելիքներու
Մեր թարմ մտքերը լուսաւորելու:

Ունիմ աննման ուսուցչուհիներ,
Որոնք անխնայ կը սորվեցնեն:

Ունիմ ընկերներ մանուկ հասակես,
Կը սիրեմ զանոնք հոգուով ու սրտով:

Այժմ ես պատանի, լուսաւոր մտքով
Երախտապարտ եմ քեզ, սիրելի՛ դպրոց:



Կալին Թիւթիւնճեան
2. կարգ

ՄԱՅՐ

Մայրս իմ տան թագուհին է,
Աշխարհի արեւն ու լուսինն է,
Ան գեղեցիկ դէմք ունի
Բարի ժպիտ, ուրախ հոգի:



Չոհրապ Մէլիսանճեան
2. կարգ

ՄԱՅՐԻԿՍ

Առաւօտուն լոյսն ես դուն,
Վառ արեգակն ես դուն,
Բարի ժպտուն մայրիկ իմ,
Որ ժպտով քու անուշ,
Կը լուսաւորես կեանքը իմ:

Մայր իմ սիրելի, մայր իմ թանկագին
Յետոս ես երբ ուրախ եմ,
Յետոս ես երբ տխուր եմ,
Մայրիկ իմ քաղցրիկ,
Ես շատ կը սիրեմ քեզ:



Փաթիլ Գոչեան
2. կարգ

ՁՄԵՌ

Ձմեռն եկաւ ցուրտերով,
Երկինքը ծածկեց ամպերով,
Ծառ ու ծաղիկ մերկացան,
Կենդանիներ քուն անցան:

Ձիւնը պատեց դաշտերը,
Փոքրիկներ չմուշկ հագան,
Ձիւնին վրայ սահեցան,
Խինդ ծիծաղով ու խաղով:



Մարիա Սեփեթճեան
2. կարգ



ՅԻՇՈՂՈՒԹԻՒՆԸ

ԻՆՉ Է ՅԻՇՈՂՈՒԹԻՒՆԸ:

Յիշողությունը մեզի կարելիություն կու տայ արձանագրելու տեսակաւոր տեղեկութիւններ շնորհիւ ջղային բջիջներուն՝ նեօրոններուն, որոնք կը գտնուին մեր ուղեղին մէջ: Երբ մենք տեղեկութիւններ կը ստանանք, այդ ջղային բջիջներուն միջեւ կապեր կը ստեղծուին: Հետեւաբար յիշողութիւնը միայն այն կարողութիւնը չէ, որուն միջոցով, օրինակի համար, մեր դասերը կը սորվինք: Անիկա անդադար կը բանի:

ՅԻՇՈՂՈՒԹԵԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

- Յիշողութեան բազմաթիւ տեսակներ գոյութիւն ունին:
1. Կարճ ժամանակի յիշողութիւնը մեզի կարելիություն կու տայ մեր միտքը պահելու տեղեկութիւն մը, որ շատ շուտ պիտի մոռնանք: Օրինակի համար, ան մեզի կ'օգնէ մեր միտքը պահելու հեռաձայնի թիւ մը, մինչեւ որ զայն թուղթի մը վրայ արձանագրենք:
 2. Երկար ժամանակի յիշողութիւնը տեղեկութիւնները կ'ամբարտ երկար ժամանակի համար, նոյնիսկ կարգ մը պարագաներու մեր ամբողջ կեանքին ընթացքին:
 3. Չգացողական յիշողութիւնը մեր զգայարաններուն (տեսողութիւնը, լսողութիւնը, հոտառութիւնը, շօշափումը, համտեսումը) կարելիութիւն կու տայ տեղեկութիւնը «կարդալու»: Անիկա այն յիշողութիւնն է, որ ամենէն կարճը կը պահէ տեղեկութիւնները, անիկա այնքան արագ կ'ընդմիջէ, որ մենք նոյնիսկ չենք անդրադառնար, թէ անիկա կը բանի:

ՅԻՇՈՂՈՒԹԵԱՆ ՍԱՀՄԱՆՆԵՐԸ

Մենք գիտենք, որ մեր յիշողութիւնը կը ջնջէ այն տեղեկութիւնները, որոնց այլեւս պէտք չունի: Այս ձեւով, մոռացումը կարելիութիւն կու տայ մեր ուղեղը անպէտք տեղեկութիւններով չխճողելու: Սակայն երբեմն կը պատահի, որ մենք մոռնանք բան մը, որ պէտք էր միտքերնիս պահելիք: Իրար անցնելու հարկ չկայ: Անիկա կը նշանակէ, թէ մենք այդ տեղեկութեան բաւականաչափ կարելորութիւն չենք տուած: Սակայն մենք կրնանք ասիկա սրբագրել, մեր ուղեղը անոր համար կազմակերպուած է:

ԳԻՏԵԻՐ, ԹԷ...

Մեր յիշողութիւնը աշխատանքէ չի դադրիր: Մենք այս երեւոյթի կ'անդրադառնանք յատկապէս երբ կը փորձենք դաս մը սորվիլ, սակայն մենք մեր յիշողութիւնը կը գործածենք նաեւ տարբեր, փոքր աշխատանքներու պարագային, օրինակի համար, երբ տուն կը վերադառնանք:

Մեր յիշողութիւնը պարզապէս մեծ շտեմարան մը չէ, ուր ամբարուած են մեր բոլոր յուշերը:

ՈՒՐԿԵ՞ ԿՈՒ ԳԱՆ ԱՐԺԵՔԱՒՈՐ ՔԱՐԵՐԸ

Փայլփլուն եւ գունաւոր արժեքաւոր քարերը հին ժամանակներէն ի վեր կը հիացնեն մարդիկը: Սակայն անոնք ինչերէ՞ կազմուած են: Թանկագին քարերը երկրագունդին խորերը կը կազմուին:

Ադամանդները, օրինակի համար, կը կազմուին երկրին մակերեսէն նուազագոյնը 150 քմ. խորութեան մէջ: Ջերմաստիճանն ու ճնշումը շատ բարձր պէտք է ըլլան, որպէսզի ժայռը բիրտդի վերածուի: Կարգ մը արժեքաւոր քարեր կազմուելու համար պէտք ունին նաեւ ստորերկրեայ ջուրերուն շոգիին, որ թթուածինով եւ մետաղներով հարուստ է:

Անոնց գոյները քիմիական խառնուրդներէ կը յառաջանան: Սկզբնական բիրտըը ընդհանրապէս գոյն չունի: Սակայն երբ անոր վրայ կ'աւելնայ քիչ մը քրոմ, անիկա կը վերածուի սքանչելի կանաչ գմրուխտի: Մինչ երկաթը անոր պիտի տայ ծովային կապոյտ գոյն մը: Նոյնիսկ ադամանդը տարբեր երանգներ կը ստանայ՝ ըստ իր պարունակած «աղտոտութիւններուն», վարդագոյն, դեղին, կանաչ, նարնջագոյն եւ այլն:

Այս քարերը դժուարութեամբ կը գտնուին: Թանկագին քարերը գտնելու գործիքներ գոյութիւն չունին: Անոնց հանքային խաւերը շատ բարակ են. երկրաբանները գաղափար ունին, թէ անոնք ո՞ր շրջաններուն մէջ կրնան գտնուիլ, սակայն մինչեւ 10 տարի կրնան աշխատիլ՝ հանք մը գտնելու համար: Իրականութեան մէջ թանկագին քարերուն մեծ մասը կը գտնուի գետերու աւազներուն մէջէն: Ստորերկրեայ ջուրը իր ճամբուն վրայ այս շատ կարծր քարերը ժայռերէն կը խլէ եւ զանոնք մինչեւ մակերես կը փոխադրէ:

