

# LUYS KIDS



Ի՞նչ կը նշանակէ

«Չատիկ»

Small Acts,

Big Changes!

Happy  
Easter



**LUYS  
KIDS**

Տարի: 5, Թի: 42

Մարտ - Ապրիլ 2026

Poseidon Yayıncılık Basım,  
Organizasyon ve Tanıtım

**LUYS MEDIA**

<<Լոյս Մտիա>>  
Հրատարակության  
Արտոնատեր  
Արամ Գուրան

Պատասխանատու Տնօրէն-  
Հրատարակության  
Ընդհանուր Տնօրէն  
Պնկինտա Գուրան

Խմբագիր  
Պարգև Սամուէլեան

Տնտղական Արունտի Տնօրէն  
Արթուր Ժիւպր

Գովաւիչ եւ հանրային Կապեր  
Յարութիւն Գուրան

Խմբագրական Կապ  
Սալբի Սողաւեան  
(Լիբանան, Պէյրութ)  
Ծողնր Գրիգորեան- Ալատեան  
(Հայաստան)

Արբագրիչ՝  
Արփի Թնկրեան- Գանթարճեան

Հասցէ՝  
Զուրթուլուչ Պողոտայ,  
Էօղըր Շէնք  
թիւ 125,  
Շիշլի, Իսթանպուլ  
Հեռաձայն՝ 0212 251 27 80

İhlas Gazetecilik A.Ş.  
Merkez Mah. 29 Ekim Cad.  
İhlas Plaza No: 11A/41  
Yenibosna Bahçelievler /İstanbul  
Sertifika No: 45589

**Այս թիւին մէջ**



Շնորհակալութիւն  
կը յայտնենք  
Գարակէօլեան Տան  
խնամակալութեան՝  
«Լոյս Զիտս»-ին  
կատարած  
օժանդակութեան  
համար:

# Գիտելիք

Ա.

## Կանաչ Բարեկամների Մեր Տան Մէջ

**Տ**ան մէջ բոյսեր ունենալը նման է փոքրիկ անտառ մը, կամ պարտէզ մը ունենալ սենեակի մը մէջ: Բոյսերը պարզապէս վարչարանք չեն. անոնք կենդանի էակներ են, որոնք մեր տունը կը լնցնեն թարմութեամբ, գոյնով եւ առողջութեամբ:

## Ինչո՞ւ Լաւ Է Բոյս Ունենալ Տան Մէջ:

Բոյսերը մեր տան «թոքերն» են:

Անոնք կը մաքրեն օդը եւ մեզի կու տան թարմ թթուածին (oxygen):

Գիտնականները կ'ըսեն, որ կանաչ գոյնը եւ բոյսնրուն նայիլը կ'օգնեն, որ մարդիկ անլի քիչ յոգսին եւ անլի լաւ կնրդունան իրենց շատնրուն վրայ: Բացի այդ, բոյս մը խնամելը մեզի կը սորվենք ըլլալ համբերատար եւ պատասխանատու:

## • Ինչպե՞ս Խնամել Մեր Կանաչ Բարեկամները:

Բոյս մը խնամելը շփուար չէ, եթէ յիշենք անոր նրնք հիմնական կարիքները՝ Լոյս, ջուր եւ սէր:

• Լոյսը անոնց սնունդն է. բոյսերուն մնծ մասը կը սիրէ արեւի Լոյսը: Լաւ կ'ըլլայ վանոնք ղնել պատուհանին մօտ, որպէսզի կրնան «ուտնել» Լոյսը եւ կանաչ մնալ:

• Ձուրը՝ կնանքի աղբիւր. բոյսերը պէտք է ջրնել կանոնաւոր կնրպով, բայց զգոյշ պէտք է ըլլալ. շատ ջուրը կրնայ վնասնել անոնց արմատները: Լաւագոյն ձնը մատով հողը ստուգնելն է: Եթէ, հողը չոր է, ուրնմն բոյսը «ծարաւ» է:

• Մաքրութիւն. բոյսերուն տնրնւները նրբնմն փոշի կը հաւաքնեն: Կարնելի է խոնաւ լաթով մը զգուշութնամբ սրբնել վանոնք, որպէսզի բոյսը անելի լաւ շնչնէ:

Երբ վնրոյ յիշնալ նրնք կէտնրը իրականացնենք, մնր բոյսիւն նանգ տուած կ'ըլլանք սէր:

## Բոյսը որպէս բարեկամ

Երբ ղուն քու ձնոքովդ կը ջրնս փոքրիկ տունկ մը եւ օրնր նտք կը տնսննս անոր նոր ու կանաչ տնրնր, կը զգաս մնծ հպարտութիւն: Բոյսնրը կը զգան մնր խնամքը: Ոմանք նոյնիսկ կ'ըսնն, որ եթէ բոյսերուն հնտ քաղցրութնամբ խօսիս, անոնք անելի արագ կ'աճիւն:

## Եպրակայութիւն

Տան բոյսնրը մնզի կը կապնն բնութնան հնտ, նոյնիսկ, եթէ քաղաքի հսկայ շէնքերուն մէջ կ'ապրիւնք: Անոնք մնր տունը կը ղարձննն անելի տաքուկ եւ հանգստաւէտ: Եթէ տակաւին բոյս չունիք, ձնր սնննակիւն մէջ, փորձնե՛ք մէկ հատ ունննալ. պիտի տնսնէք, թէ որքա՛ն հաճնելի է կանաչ բարեկամ մը ունննալը:

# Արաբական նրկիրներ «Մայրնրու Օր»-ը կը նշեն Մարտ 21-ին

**Մ**այրնրու օրուան թուականը կը տարբերի ըստ նրկիրներու աշխարհագրական շիրքին, պատմութեան եւ մշակութային աանդութիւններուն: Մարտ 21-ը, որպէս Մայրնրու օր, յատուկ է յատկապէս արաբական աշխարհին (ինչպէս՝ Եգիպտոս, Լիբանան, Սուրիա, Յորդանան, Արաբական Միացնալ Էմիրութիւններ եւ այլն): Ահա, թէ ինչո՞ւ ընտրուած է այդ օրը (Մարտ 21)՝

## 1 Գարնան Առաջին Օրն է:

Մարտ 21-ը գարնան առաջին օրն է: Ինչպէս որ գարունը կը խորհրդանշէ՝ վերածնունդ, կնանքի սկիզբ եւ ծաղկում, այնպէս ալ մայրը կը նկատուի կնանք տուողն ու ընտանիքին «գարունը»: Այսպիսով, Մարտ 21-ին «Մայրնրու Օր» նշելը կը բխի այն համոզումէն, որ մայրը նման է գարնան՝ կնանք եւ սէր պարզնող:



2

## Եգիպտացի Լրագրող Մուսթաֆա Էմինը

### այս օրուան մտայղացողն է

Այս աանդոյթին հիմնադիրը կը համարուի եգիպտացի Լրագրող Մուսթաֆա Էմինը: 1950-ականներուն, ան ըսնց պատմութիւն մը՝ մօր մը մասին, որ իր ամբողջ կեանքը նուիրած էր պաակը մեծցնելու, սակայն պաակը նրախտամո գտնուած էր: Ուստի, Ամինը սկսաւ բարոյել յատուկ օր մը ունենալու գաղափարը՝ մայրերուն մեծարելու համար:

- Եգիպտոսի մէջ պաշտօնապէս «Մայրերու օր»-ը առաջին անգամ նշուեցաւ 1956-ին:
- Մարտ 21-ը ընտրուեցաւ, որպէսզի համընկնի տարուան ամենագեղնեցիկ եղանակի սկզբնաւորութեան հետ: Այդ օրինակին հետագային հետեւեցան արաբական միւս երկիրները:

3

## Այլ երկիրներու պարագան

Հետաքրքրական է նաև համեմատել միւս թուականներուն հետ.

- Հայաստանի մէջ, «Մայրութեան և գեղնեցկութեան» տօնը կը նշուի Ապրիլ 7-ին:
- Արեւմուտքի մէջ (Միացնալ նահանգներ, Եւրոպա), շատ մը երկիրներ կը նշեն Մայիս ամսուան երկրորդ Կիրակին:

Գիտէի՞ք, որ կարգ մը երկիրներու մէջ Մարտ 21-ին կը նշուի նաև «Նորույ»-ը (Իրանական Նոր տարին), որ շարժեալ կապուած է բնութեան վերածնունդի հետ:

# Եկո՛ւր Սորվիներ



## Դառնանք Գիտունիկ

Չատիկը տարուան ամենագեղեցիկ, գունաւոր եւ ուրախ տօներէն մէկն է:

Անիկա կը խորհրդանշէ՝ կենսքի յաղթանակը, գարնան վարթօնքը եւ յոյսը:

Ահա, քանի մը հետաքրքրական տեղեկութիւններ այս տօնին մասին.

1

Ի՞նչ կը  
նշանակէ  
«Չատիկ»:

«Չատիկ» բառը յառաջ եկած է «չատուիլ»  
բայէն, որ կը նշանակէ բաժնուիլ կամ  
ազատագրուիլ: Բրիստոնէական իմաստով՝  
անիկա կը խորհրդանշէ Յիսուս Բրիստոսի  
Յարութիւնը՝ մահուան շէն տարած յաղթանակը  
եւ մարդոց ազատագրումը մեղքերէն:

2

Կարմիր  
հաւկիթին  
խորհուրդը՝

Չատկուան  
ամենասիրուած  
խորհրդանիշը  
կարմիր  
ննրկուած  
հաւկիթն է:

ա

Ինչո՞ւ  
հաւկիթ:

Հաւկիթը կը նմանի աշխարհին: Դուրսի կեղևը նրկիւնքն է, թաղանթը՝  
օդը, սպիտակուցը՝ ջուրը, իսկ շերտուցը՝ նրկիրը: Ինչպէս որ հաւկիթին  
կեղևին տակ կենսք կայ, այնպէս ալ հաւկիթը կը խորհրդանշէ Նոր  
կենսքի սկիզբը:

բ

Ինչո՞ւ  
կարմիր:

Կարմիր գոյնը կը  
խորհրդանշէ Բրիստոսի  
թափած արիւնը, որով  
աշխարհը փրկուեցաւ:

3

### Հայկական Չատկուան սնդանը

Հայկական աանդութան մէջ Չատկուան սնդանը պէտք է ունենայ յատուկ ուտելիքներ: Այսպէս՝

- Չամիչով եղինձ (Բրինձէ Փիլաւ). Բրինձը մարդկութիւնը կը խորհրդանշէ, իսկ չամիչները՝ հաւատայնալները:
- Ձուկ. Զրիստոնէութան հնագոյն խորհրդանիշներէն մէկն է:
- Տապկուած կանաչնղէն. Կը խորհրդանշէ երկրի կանաչութիւնը եւ նոր կնանքը:
- «Չէօրնկ». Այս քաղցր հացը կ'ամբողջացնէ տօնական սնդանը:

4

### Չատկուան խաղեր՝

Հին ժամանակներէն ի վեր, երեխաներն ու պատանիները Չատիկին կը խաղային հետաքրքրական խաղեր, որոնցմէ ամենածանօթը՝ հաւկթախաղն է: Երկու հոգի իրարու կը վարենն հաւկիթները եւ որուն, որ հաւկիթը չի կոտորուիր, կը համարուի յաղթող:

5

### Տարբեր երկիրներուն սովորութիւններ՝

- Արեւմուտքի շատ մը երկիրներուն մէջ, կը հաւատան «Չատկուան նապաստակին», որ պահուած հաւկիթներ կամ տուրմեր կը բերէ երեխաներուն համար:
- Հայաստանի մէջ, ժամանակին, մարդիկ կը պատրաստէին «Ակլատիպ» կոչուող տիկնիկը, որ ունէր 7 փնտուր: Ամէն շաբաթ մէկ փնտուր կը փնտէին, մինչեւ որ հասնէին Չատկուան տօնին: Ամբողջ քրիստոնէայ աշխարհը, տարբեր լեզուներով, Չատկուան օրը իրարու կ'ողջունեն ըսելով՝ «Զրիստոս յարնաւ ի մեռելոց», իսկ պատասխանը կ'ըլլայ՝ «Օրհնեալ է յարութիւնն Զրիստոսի»:



# Have you ever wondered about how plants grow?

## Let's find out together!

Just like many other living things, a plant has a lifecycle.

### The Seed:

When we plant seeds, they are first asleep in the soil. Until it drinks enough water, and gets enough air, and gets the warmth it needs.

### Seedling:

After waking up, it cracks open. A tiny root grows down into the ground to find more water, and a little sprout pushes up toward the sun.

### Young Plant:

Now the sprout grows leaves and uses sunlight to get its food. It grows taller and stronger just like you!

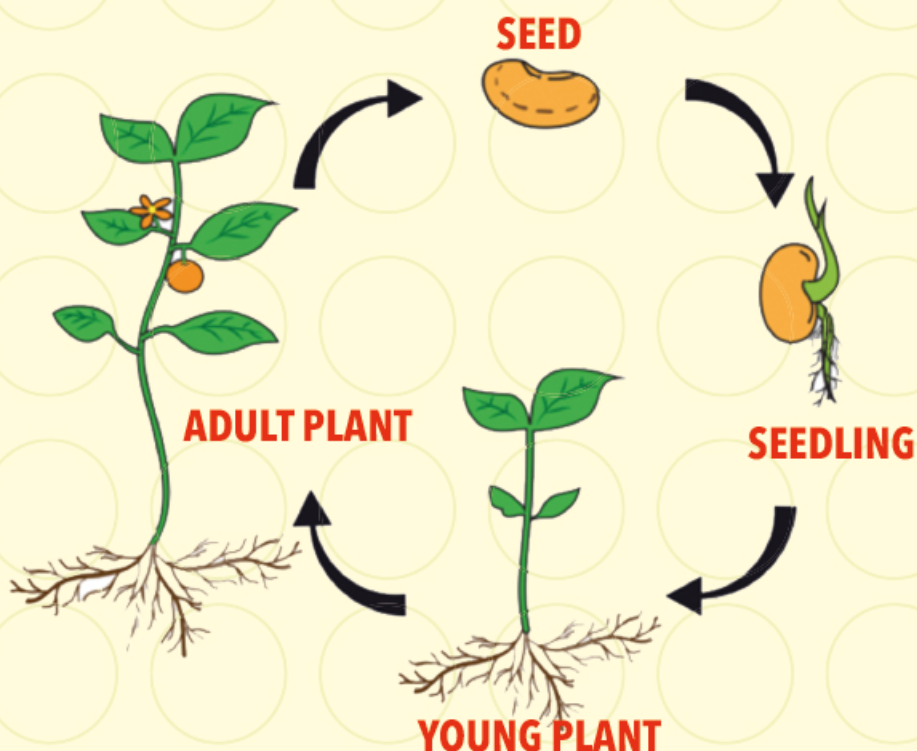
### Adult Plant:

Now the plant makes flowers. These flowers are not only look pretty; they help the plant make new seeds.

The new seeds leave the plant to find their own place in the soil.

Some fly with the wind, some get stuck on animal fur.

Once those seeds land in the soil, the whole story starts all over again!





# Small Acts, Big Changes!

## Today's Best News


**1** France has banned influencers from promoting dangerous cosmetic surgery and extreme diet products to protect young people.

**2** South Korea has shut down the dog meat market, helping save around 80,000 dogs each year.

**3** United Kingdom has launched a robot fish that collects ocean plastic and digests it.

**4** Luxembourg has made public transport free nationwide.





**5** Iceland legally guarantees equal pay for men and women, making the gender pay gap illegal.

**6** Scientists at Stanford University have identified a way to regenerate aged cartilage and potentially reverse arthritis.

**7** In Thailand, recycled billboards are being turned into shelters for stray dogs.

An anonymous person paid off school meal debts for hundreds of children a quiet reminder that humanity is still alive in people's hearts.

# Spring Bonds

Directions: Find the missing numbers.  
Color the pictures.



# Spring Word Search

Find the words below in the grid to the right:

N B I Z D A F F O D I L M E L T  
M Q L F F N M W A K E U P N V Q  
L J D O L V C O Q A P R I L W C  
P L O W O T H L T B H X K A B N  
G P T F W M E M C H E S Y D T V  
R I U B E A R N P B E A H K V V  
O A L U R H R C K V D R S Y T G  
W V I D C R Y H A S L L S T P V  
G F P I T E B E L S B F M D E D  
R Y F N N C L O C S P A M R A R  
M W A U Z W O R L I O R S F N Y  
W L J E E F S O I J T M O T K X  
P A M N L Z S G Z L H E Q U X E  
F K R I C R O P S J A R R R T I  
R Q R M S O M F R D W S A J A N  
C P Y D S E A R T H D A Y H R H  
A B U D D H A S B I R T H D A Y  
T S E E D R S H O W E R M A Y N

April  
April Fool's Day  
bloom  
bud  
Buddha's Birthday  
cherry blossom  
crops  
daffodil  
Earth Day

Easter  
farmer  
flower  
grow  
June  
May  
melt  
Mother's Day  
new leaves

plant  
plow  
seed  
shower  
sprout  
thaw  
tulip  
wake up  
warm

# Spring Vocabulary

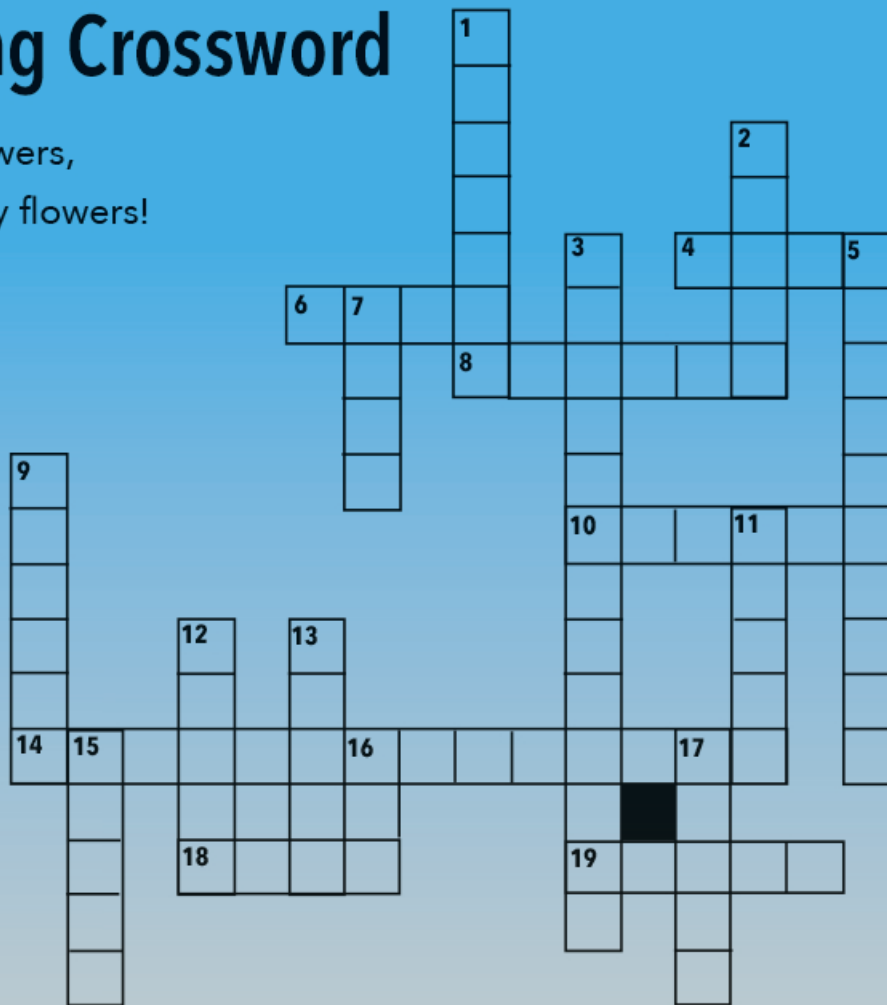
Directions: Write the word next to the picture

bee                      ladybug                      rain  
bird                      mushroom                      rainbow  
butterfly                      nest                      snail  
flower                      rabbit                      sunshine

# Spring Crossword

April showers,  
Bring May flowers!



## Across

4. Spring weather.
6. An animal that wakes up after a long winter nap.
8. Begin to grow.
10. Somebody who plants crops.
14. White or pink tree flowers that bloom in spring.
18. Something that can grow into a tree or a plant.
19. The middle month of spring.

## Down

1. These begin to bloom in spring.
2. Farmers \_\_\_\_\_ crops.
3. A day for playing tricks.
5. A day to thank mom.
7. Mother birds lay these in their nests.
9. Go to the country and have lunch.
11. What snow does in the mountains.
12. Some of these return from their winter homes.
13. The last month of spring.
15. Baby birds \_\_\_\_\_ from their eggs.
16. A flower before it blossoms.
17. The first month of spring.



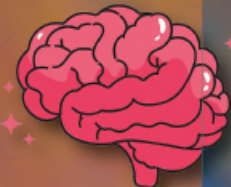
# «Առողջ մարմին՝ առողջ միտք»

«Առողջ մարմին՝ առողջ միտք». այս յայտնի պատգամը շարունակ նդած է մարդկային նրջանկութեան եւ յաջողութեան հիմնաքարը: Մարդուն կենսքը ներդաշնակ ամբողջութիւն մըն է, ուր ֆիզիքական վիճակը եւ մտային պայծառութիւնը սերտօրէն իրարու կապուած են:

Առողջ ապրելակերպը միայն հիւանդութիւններու բացակայութիւնը չէ, այլ՝ մարմինի, սնունդի եւ հանգիստի միջեւ ստեղծուած կատարնալ հաւասարակշռութիւնն է:

## Մարմինը որպէս միտքի տաճար՝

Մեր մարմինը այն միակ «տուն»-ն է, ուր պարտաւոր ենք ապրիլ մեր ամբողջ



կենսքի ընթացքին: Երբ մարմինը առողջ է, միտքը կը դառնայ անլի կայտառ եւ ստեղծագործ: Առողջ մարմին ունենալու համար կարեւորագոյն նախապայմաններն են՝ ճիշդ սննդակարգը եւ բաւարար քունը:

Երբ մենք կ'ուտենք առողջապահական ուտելիքներ, մեր ուղեղը կը ստանայ անհրաժեշտ սննդանիւթերը, այդ ալ մնալի կ'օգնէ անլի արագ մտածելու եւ կնդրոնանալու:



## 1 Առողջ սնունդը մարմինին «վառելանիւթ»-ն է:

Սնունդը մեր մարմինին «վառելանիւթ»-ն է: Ընչպէս որ բարձրորակ մեքենան լաւ վառելանիւթի պէտք ունի, այնպէս ալ մեր մարմինը կը պահանջէ բնական եւ օգտակար ուտելիքներ: Օրինակի համար՝

1• Պտուղներ եւ բանջարեղէններ:

Անոնք հարուստ են կենսանիւթերով (vitamins) եւ հանքայիններով, որոնք կը Վօրացնեն մարմինին դիմադրողականութիւնը:

2• Հնուու մնալ վնասակար սովորութիւններէ: Ծաքարի, աղի եւ արհեստական ճարպնրու չափազանց օգտագործումը կը յօգնեցնէ մարմինը՝ պատճառ դառնալով մտային ծուլութեան:

2

## Քունը միտքը և մարմինը կը վերանորոգվի:

Յաճախ մարդիկ կը թերագնահատեն քունին խաղայած կարևոր շնորհը. սակայն լաւ քունը առողջութեան ամենակարևոր սիւներէն մէկն է: Քունի ընթացքին է, որ մարմինը կը վերականգնէ իր ուժերը, իսկ ուղեղը կը շաստորէ օրուան ընթացքին ստացած

տնդէկութիւնները: «Լաւ քունը կը նմանի համակարգիչի «restart» կոճակին. այն, որ կը մաքրէ միտքին լարուածութիւնը և նոր ուժ կու տայ յաջորդ օրուան համար»: Առանց բաւարար քունի (օրական 8-9 ժամ), մարդը կը շառնայ զիւրագրգիռ, կը տկարանայ անոր յիշողութիւնը և կը նուազի աշխատունակութիւնը:

3

## Մարզանքը մարմինն և հոգին շարժիչ ոյժն է:

Եթէ սնունդը մարմինն «վառելանիթ»-ն է, ապա մարզանքը այն շարժիչն է, որ թոյլ կու տայ այդ վառելանիթը արդիւնաւետօրէն օգտագործելու: Առանց շարժումի, մարմինը կը նմանի կանգնած ջուրի, որ ժամանակի ընթացքին կը կորսնցնէ իր թարմութիւնը:

• Մարզանքին կապը՝ արեան շրջանառութիւն և ուղեղի սնուցումին հետ. Ֆիզիքական շարժումը կ'արագացնէ արեան շրջանառութիւնը, ինչ որ կը նշանակէ, որ ուղեղը կը ստանայ անլի շատ թթուածին (oxygen): Այս մէկը անմիջականօրէն կը բարելաւէ կենդանացումը և յիշողութիւնը:

• Մարզանքը կ'արտադրէ «Երջանկութեան հորմոններ».  
Մարզանքի ընթացքին մարմինը կ'արտադրէ էնտորֆիններ (endorphins), որոնք կը նուազնցնեն ճնշուածութիւնը (սթրէսը) և տագնապը: Առողջ միտքը պարզապէս գիտնելիք է, այլևս հոգնական հանդարտութիւն, որուն կարելի է հասնիլ կանոնաւոր մարզանքով:

• Մարզանքին կապը քունին հետ. Գիտականօրէն ապացուցուած է, որ մարզուող մարդիկ անլի արագ կը քնանան և ունին անլի որակեալ քուն, քան՝ մարզանք չնողները, որոնց մարմինը բնական յոգնութեամբ կը պատրաստուի վերականգնումի:

Մի մոռնար՝ «Շարժումը կենսը է».  
Օրական նոյնիսկ 20-30 վայրկեան արագ քալելը կամ մարզանքը բաւարար են մարմինը առողջ պահելու և միտքը լուսաւորելու համար:

## Եպրակայութիւն

Առողջ ապրելակերպը նման է նրնք ոտքերու վրայ հենուած աթոռի մը՝ սնունդ, քուն և մարզանք: Եթէ այս նրնքէն մէկը պակսի,

հաւասարակշռութիւնը կը խախտի: Մարզանքով մենք մարմինը կը պահենք ճկուն, սնունդով՝ կենսունակ, իսկ քունով՝ թարմ: Այս ներդաշնակութիւնն է, որ մարդուն կու տայ իսկական ուժը՝ զիմագրանելու կենսի մարտահրաւերները պայծառ մտքով և առոյգ մարմինով:

# LUYS KIDS



LUYS MEDIA