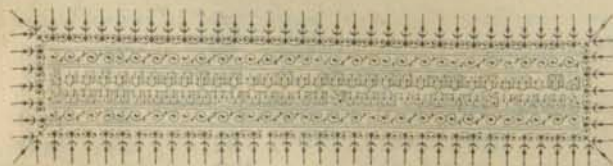


թեկով նրան՝ տէր դարձաւ նրա երկրին, ապա յաղթեց և Ահիպի թագաւոր Նիրոֆարին, Այս յաղթութիւններէից յետոյ գրաւեց նա և Մեզնէ կողած երկիրը, Սրանից յետոյ պատգամ ուղարկեց Արտարանին տեղ և ժամանակ նշանակելու կռուի համար, Արտարանը այս հրահերն ընդունեց և Հորմիզդշան գաշտում տեղի ունեցած ճակատամարտում յաղթուեցաւ և սպանուեցաւ, Արտաշիրը արքայից արքայ հրատարակուեց 227-ին ապրիլի 28-ին:

Արտաշիրը յաջորդ ժամանակի ընթացքում մինչև 228 թուականը հետեւեալ գործերը կատարեց, նախ Ատրա քաղաքի վրայ յարձակուեցաւ և առնել չը կարողանալով՝ յետ քաշուեց, ապա յարձակուեց Մարաստանի վրայ և գրաւեց նրա մեծ մասը, անկաջող փորձ արաւ Հայաստանին տիրելու և յետ միոսեցաւ հայերից: Տիգրանն տիրեց Արտաշէս 227-ի աշնանը, որովհետև Արտարանի մահուանից յետոյ նրա եղբայր Վաղարշ Ե. միառժամանակ կարողացել էր դէմ դնել Արտաշիսին:

Արեւելեան Պարսկաստանին Արտաշիրը աւելի ուշ է տիրել, նրա ձեռքն անցած երկրներն էին Սակաստան, Վրկան և Մերք, բոլորովին արեւելեան երկրները դեռ երկար ժամանակ ազատ մնացին Սասանեան տիրապետութիւնից, այնտեղ իւր գոյութիւնը պահպանեց հին Տոխարացոց թագաւորութիւնը, որի վախճանն հասաւ 429 թուին երբ սասանեանները Հայաստանում վերջ դրին Արշակունի հարստութեան:

ՎԵՐՁ.



ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ—ԲԱՆԱՍԻՐԱԿԱՆ

ՄԻ ԳԼՈՒԽ

ՆՈՐԱԳՈՅՆ ԹՈՒՆԲԱՆՈՒԹԻՒՆԻՑ.

Մանկավարժութիւնն ըստ երեւութին հակառակ սկզբունքներ ունի, որոնք զործնականութեան մէջ շատ դժուարութեամբ են միանում: Նա զոր օր. պատուիրում է. Մի անգամից երկու քան մի՝ սովորեցրում, ապա թէ ոչ երկուսն էլ զլսի մէջ կը շփոթուին: Ապա աւելացնում է. Տեսեալիւ մատուր աշխատութիւնը և միաւորիւ ինչ որ միաւորել հնարաւոր է, ապա թէ ոչ զլուսը կը ծան-

րարեւնուի հատ հատ անօգուտ ծանօթութիւններով:

Այս պատուէրների իմաստն այն է, թէ զոր օր. երբ որ թուարանութիւն ես ուսանում կամ ուսուցանում, դու անշուշտ պետք է խնդիրներ լուծես. իսկ խնդիրները դու կարող ես կամ խառնիխուռն անխորհուրդ կերպով կուտակել, կամ այնպէս ընտրութիւն անել նոցանից, որ զուգընթացաբար մի կարեւոր բան եւս ուսանես կամ ուսուցանես: Դ հարկէ հարկաւոր է վերջին ուղղութեամբ ընթանալ, որովհետև միտքն աւելի առողջ է, երբ որ զուգակցած պատկերների տէր է դառնում, քան եթէ նոքա կցկտուր և զատուցած լինին միմեանցից: Թէ այդ գործը հնարաւոր և օգտաւէտ բան է, այդ մասին աւելորդ ենք համարում երկարել, որովհետև մենք այդ փորձել ենք ցոյց ապ 16 տարի սորանից առաջ մի առանձին զրքուկով, որ հետեւեալ վերնադիրն է կրում. Վիտանքի հանգամանքների համեմատ թուարանութիւն: Գերմանիայում սկսուած այս ուղղութիւնը ամենայն տարի աւելի և աւելի կատարելագործուում է, որ արձագանք գտաւ նաև Ռուսաստանում կարծենք, սկզբում Лубеніх-ի շնորհիւ: Այժմ նոր հրատարակուած այդպիսի զրքերից մէկը մեր ձեռքը լինելով, * կարեւոր ենք դատում նորա մի զլսի բովանդակութիւնը քաղուածօրէն այս տեղ հաղորդել:

Այդ զլուսը այն մասին է խօսում, թէ «Մօր զլխաւոր հոգսերից մէկն է՝ ընտանիքին կերակրելու պարտքը»: Մենք այս զլուսը ընտրում ենք այն պատճառով, որ մեր հասարակութեան նոյն իսկ բարձր դասակարգում գեղեցիկ սովորութիւն է մտել իւրեանց դուստրներին կրթել նաեւ տան համար: Յայտնի է թէ Տիխիսում մասնաւորապէս խոհարարական արհեստը արդի խելացի հիմունքներով տարածելու համար՝ որքան ջանք է դործ դնում տ. Վ. Ռոտինեանցը: Այժմ ամէնքը համոզուած են, թէ բաւական չէ, որ կերակուրը գեղեցիկ պատրաստուի, համեղ լինի. սոսկ ակտրժելի պատառներով կարելի է խանդարել

* Das Rechnen im Haushalte, v. Huster und Kretschmar.

ստամոքսը, զոր օր. շոկոլասն ու հացը ճաշի կերակուր չեն կարող համարուիլ: Կերակուրը նախ և առաջ մտունդ պէտք է լինի և երկրորդ որչափ կարելի է՝ էժան մտունդ: Երբ որ սոյլապանը ամբողջ օրը ճանապարհին կերակրուած է զեղնած «խիարով» կամ մի ուրիշ «եմիշով», վերան ջուր խմելով, նորան ի հարկէ ոչ մի նորագոյն թուարանութիւն օգուտ չի բերի, որովհետեւ նա կարծուած է, թէ ինչ որ փորը մանի այն միշտ կերակուր է, և ամենայն քարոզ նորա աչքում այն կերպարանքն է ստանում, թէ՛ «եմիշը քաղցածին մանր է բրդում...» Բայց ի՞նչ կատար այն հարստի մասին, որ իւր համազամ կերակուրներից՝ առաւելագուստ ընտրում է չափ սղի, չափ կանաչի, չափ պառւղ և այլն. միթէ նորա համար էլ նորագոյն թուարանութիւնը զգայի զխիւն աւետարանն՝ պիտի դառնայ:

Իսկ ամենայն աշխատող մշակ իւր շափով մի հարուստ է: Եթէ հանքագործութեան հնոցի մօտ աշխատող մշակը՝ օրական 1 ր. 50 կ. վարձ ստացողը՝ կերակուրի բանջարեղէններիով, հացով ու օղիով և շաքարով ընդամենը ծախսէ 1 ր. 40 կ., նա իւր եկամուտից կը անտեսէ 7 ր. 60 կ., որ մի հարստութիւն է: Բայց այսպիսի ծանր աշխատութիւնից նորա ոյժերը օրէցօր թուլանում են, այնպէս որ նա ստիպւում է հնոցից հրաժարուիլ և սխալ հասարակ «ֆաշիցութիւնը», որով շաքարով վաստակում է ընդամենը 3 ր., իսկ իւր ծախքը դուրս գալով, շաքարով անտեսում է միայն 1 ր. 60 կ. Միթէ սա լաւ անտեսութիւն է, որով մարդ և հիւժվում և քիչ է վաստակում:

Կերակուրը խորհրդով բնորոշու համար, հարկաւոր է գիտնալ, թէ մեր մարմինը ի՞նչ նիւթերի կարօտութիւն ունի: Մարմինը գործ է ածում բորակածին և ծծումբ հիւսուածքների (մկունքների ու զեղի, նեարդների) կազմութեան համար. ածխածին, ջրածին և թթուածին՝ բջիջների մաշուածքը լրացնելու համար. քլոր և երկաթ՝ արիւն բաղադրելու համար. և փոփոք ու կիր՝ ոսկրների պահպանութեան համար: Արդ բորակածինը պարունակում է սննդարար միջոցների ընտանի-

տակի մէջ. ածխածինը, ջրածինը և թթւութեամբ օսլայի մէջ: Բացի սոցանից կերակուրների մէջ կան մարսեր, աղեր (հանքային նիւթեր) և ջուր:

Բնասպիտակային մարմիններ առաւելագուստ դառնում են ձուր սպիտակուցի մէջ, նոքա են կազմում նմանապէս և մօր պանրի կաթի և ընդհանրապէս էական բաղադրութիւնը:

Օսլան դառնում է գեանականորի հացորդների լաբրայի սխեմի, սուրի և այլ ընդհանրապէս մէջ:

Ճարպը՝ ձէթի, իւղի, զմակի մէջ:

Աղերը, որ մարմինն տալիս են քլոր, փոսփոր, ծծումբ և այլն, շատ սննդարար նիւթերի երկրորդական բաղադրութիւն են կազմում:

Մնում է իմանալ, թէ օրական սննդեան համար այս նիւթերից առնուազն որքան է հարկաւոր մարդկային զանազան վիճակներում, որպէս զի ամենայն աստիճանի կարողանայ ճիշդ հաշուով առողջարար կերակրի պարաստութիւն տեսնել: Գիտութիւնը ասում է, թէ ներքոյ յիշատակուածներից իւրաքանչիւրը պահանջում է.

	բնասպիտակ մարս սպա		
	գ.*	ց.	ց.
Մանուկը մինչև 1՝, տար. անասկը	28	37	75
« 6—15 « »	75	43	325
Հասակաւոր տղայ միջակ աշխատելիս	118 **	56	500
« կիւր « »	92	44	400
« տղայ ծանր « »	132	100	500
Մեր սպանադը	100	68	350
« կիւր տրմար « »	80	50	260

Բայց սորանից հասակաւորը օրական գործ է ածում մօտ 6 բաժակ (3 լ.) ջուր և մօտ 32 ց. հանքային նիւթեր:

Հիմա դժուար չէ հաշիւներով իմանալ, թէ սննդի մէջ պէտք է պարունակի՝ 3—4 անգամ աւելի օսլայ, քան բնասպիտակը, 2—10 անգամ՝ աւելի օսլայ, քան ծարպը, 2—3 անգամ՝ աւելի օսլայ, քան բնասպիտակն ու

* 1 գրամն (g) է մօտ քառորդ մօխալ 1 կիլոգրամն (kg) է մօտ 2՝, գրուանքայ.

* Այս քանակութիւնից մօտ 106 ց. դիւրամարս պէտք է լինի, Բնայեւ կը տեսնենք, ստամոքսի մէջ զանազան կերակուրների մի և նոյն բաղադրիչ նիւթը հաւասար ուժով չի հաշուում:

Ճարպը ի միասին. — թէ 1 մաս բնասպիտակին զայն է 4—5 մաս ճարպ և օսլա. — թէ ծանր աշխատելիս հասակաւոր տղամարդը աւելի է զործածում քան թեթեւ աշխատելիս՝ 14 ց. բնասպիտակի 44 ց. ճարպ և 0 ց. օսլա կամ ընդամենը 58 ց. — թէ աղամարդը աւելի է զործածում կին արմատից՝ 26 ց. բնասպիտակի 12 ց. ճարպ 100 ց. օսլա կամ ընդամենը 138 ց. — թէ զանազան հասակի համար սննդարար նիւթերի բաղադրութեանց համեմատութիւնը որոշակի զանազան է. — թէ եթէ 32 ց. հանքային նիւթեր և 3 լ. ջուր հետը հաշուենք, ապա ուրեմն օրական նուազագոյն սնունդի կշիռը պիտի լինի՝

սղանաւոր (ծ. աշխ.)	3764 ց.	կամ 9.18 գրամակ.
» (միջ. աշ.)	3706 ց.	» 9.05 »
կին արմատի	3568 ց.	» 8.70 »
ծեր մարդու	3550 ց.	» 8.65 »
» կնոջ	3422 ց.	» 8.35 »

Որովհետեւ մեր սննդարար ուտելիքներէն ինչ ոչ մէկի մէջ՝ բացի կաթից՝ բոլոր նիւթերը պարտուապատշաճ համեմատութեամբ չեն բովանդակած իսկ մենք այնքան մի սննդարար նիւթի կարօտութիւն ունինք ինչպէս և միւս մնացածներէն ուստի կերակուրների պարտուապատշաճ փոփոխութիւնը դժուարին և խիստ կարեւոր հոգսերից մէկն է։ Կարելի է ամենայն օր սեղանին միշտ նոր նոր կերակուրներ ունենալ, բայց նոցանից ամէնքը հաւասար սննդարար արժէք չեն ունենայ։ Բայց աւելի անպատասկ կը լինի միշտ միակողմանի սնունդը, զոր օր. սոսկ մանղէնը չի նորոգի մարմնի մաշուած մի քանի մասերը, կամ միմիայն օսլայական սնունդը զուրկ կը լինի այնպիսի նիւթերից, որ մենք զործ ենք ածում մկունքների, նետրդերի, ուղեղի նորոգութեան համար և այլն։ Այս է պատճառը, որ մենք սովորութիւն ունինք մսի հետ ուտել զետանախնձոր, հացի հետ պանիր կամ իւղ և այլն։ Միշտ ձեռնառու է, որ մեր բնասպիտակին $\frac{1}{5}$ մասը ստացուի կենդանական թաղաւորութիւնից, այսինքն որ բուսեղէնի հետ մանղէն ևս ընտրուի (մածուն, պանիր, ձու—այդ հաշուումն են)։ Դարբինների կեանքից նկատուած է, որ ով միայն բուսեղէններով է կերակուրուել, տարեկը 15 օր հիւանդ է եղել. իսկ եթէ բարեխառն կերակուր է

ընդունել, ընդամենը 3 օր է հիւանդացել։ Եայտնի է, որ կենդանական թաղաւորութիւնից ստացած բնասպիտակը աւելի լաւ է մարսւում քան բուսեղէն սնունդից (ընդեղէններից, ալից և այլն), ինչպէս որ այս ակնարկուեցաւ նախընթաց ծանօթութեան մէջ։ Ուրեմն եթէ ուղեւանք մեր բորակածի պէտքը միայն բուսեղէն կերակրով լրացնել, մենք կը հարկադրուինք առաւել քանակութեամբ կերակուր ուտել և ծանրացնել մեր մարսողութիւնը։ Միակողմանի կամ միշտ մի և նոյն սնունդ ունենալով, մեր մարմնին 100 ց. բնասպիտակ մատակարարելու համար, պէտք է ուտենք.

գիսսխման	7000 ց.	կամ 17.0 գրամակայ
կանաչի և պտուղ	20—27000 ց.	» 45—62.0 »
միս (սաւաթ)	460 ց.	» 1.1 »
մու (16 հատ)	839 ց.	» 2.0 »
պանիր	400 ց.	» 1.0 »

Ահա թէ ինչ է հետեւում միակերպ կերակրի զործածութիւնից։ Որպէս զի մի գաղափար կազմուի թէ ինչպէս պէտք է փոփոխուի սնունդի կերակուրը, պէտք է մի հայեացք ձգել հետեւեալ գունաւոր տախտակի վերայ և տեսնել, թէ մի քանի պաշարեղէններ ինչպէս են բաղադրուած։

Ցախտակից ինքնին երեւում է զանազան նիւթերի $\frac{1}{10}$ -ը (առ հարկերը). զոր օր. մեծագոյն քանակութեամբ քննադիտել են պարունակում.

պանիր	34 %	շորդի մ.	20 %
որոտը	23 %	խոզի մ.	19 %
սաւաթի միս	21 %	հարկիկ մուկը	19 %

և այլն.

մեծագոյն քանակ. — էլ են պարունակում.

խոզի դմակը	99 %	մուկ	12 %
խոզ	84 %	պանիր (լիար.)	12 %
հարկիկը	17 %	և այլն.	

մ. ք. — էլ են պարունակում.

բրինձը	78.5 %	որոտը	52.5 %
սպիտ. ալիւրը	71.0 %	շոր. հացը	49.0 %
կանաչի »	69.5 %	կանաչ. »	47.0 %

և այլն.

մ. ք. — էլ են պարունակում.

հարկիկը (խոցախառն)	16.5 %	հարկի միս	2.0 %
պանիր (լիար)	5.0 %	սաւ. »	1.0 %
որոտը	2.5 %	և այլն.	

մ. ք. — էլ են պարունակում.

սաւաթը	94 %	պտուղը	85 %
կարը (սեր կանառ)	90 %	գիսսխմանը	75 %
կաղամբը	88 %	մուկ	74 %
կարը (սերով)	86 %	և այլն.	

Մենք զանց ենք առնում թէ քանի տեսակ հաշիւներ կարելի է հանել այդ տախտակից, կամ աւելի լրացած տախտակից, որի մասին վերջը կը խօսենք. բայց և այնպէս մի քանիսը ուշադրութեան առնուլ կարեւոր ենք դատում:

Եթէ հասակաւորի բնութեան համեմատ ծաշին պահանջում է 50 ց. բնասպիտակ 32 ց. ճարպ և 160 ց. օսլա և եթէ 4 մարդու ծաշ պատրաստելու համար գործածուի $\frac{1}{2}$ kg. տաւարի միս, $\frac{1}{2}$ kg. զեանախնձոր, $\frac{1}{10}$ kg. մարգարին, * $\frac{1}{2}$ kg. շերի չիր * և $\frac{1}{8}$ kg. շաքար, արդեօք ճաշը դոհացուցի՞ն պիտի համարուի:—Ոչ. որովհետեւ ծաշին

	բնասպ. ց.	ճարպ. ց.	օսլ. ց.
գործ և ածուկ՝	135.4	117.5	160.0
խիւ պահանջում եր՝	200.0	125.0	160.0
պակաս և եղի՝	64.6	10.5	0

Կերակուրների ընտրութիւնը շատ կը զիւրանար, եթէ պաշարեղէնների զինը նոյնը լինէր: Սակայն լաւագոյն պաշարից ոմանք՝ զօր օր, տաւարի և հօրթի միսը՝ շատ թանկ են, իսկ միւս նմանապէս սննդարար նիւթերը՝ էժան են: Ճանախիկներ հարկաւ պիտի աշխատէ, որ կերակուրը ոչ միայն սննդարար լինի, այլ և էժան: Սննդարարներից աւելի էժանն է կաթն ու հացը, քիչ աւելի թանկ է ձուկն ու ընդեղէնները: Մի մանէթի լորի, բակլա, սիսեռը՝ 3 անգամ աւելի սննդարար նիւթ են պարունակում, քան 1 մանէթի միսը. 1 արասու պանիրը չորս անգամ՝ աւելի սնունդ կու տայ, քան 1 արասու միսը: **

Որպէս զի ուտելեղէնների սննդեան արժէքը որոշուի, մենք պէտք է նախ իմանանք, թէ զօր օր. 1 արասու ուտելեղէնի մէջ որքան օսլա, ճարպ և բնասպիտակ է պարունակած: Եւ որովհետեւ ուսումնականները հաշուել են, թէ նոյն 3 նիւթերի արժէքը համեմատուում է, որպէս 1: 3: 5, ուրեմն ճարպը 3 անգամ՝ բնասպիտակը 5 անգամ՝ աւելի արժէքաւոր է, քան նոյն չափով օսլան: Ապա ուրեմն ստացած ճարպի քանակութիւնը

նը պէտք է 3-ով բազմապատկել, իսկ բնասպիտակի քանակութիւնը՝ 5-ով: Այսպէս կորոշուի իւրաքանչիւր ուտելեղէնի սննդեան արժէքը:

Այդ հաշուով 1 kg (զրեթէ 2½ զրբ. ուտեալ) ուտելեղէնի մէջ այսքան սննդեան արժէքը կը ստանանք.

խո	2610	բազարի գինը 30 Կ.	գումանի.
պանիր	1914	10 Կ.	»
խոզի մ.	1836	10 Կ.	»
լորի	1755	6 Կ.	»
սիսե	1735	10 Կ.	»
սիսե (1 օր)	1328	8 Կ.	»
հարի մ.	1157	8 Կ.	»
տաւարի մ.	1168	6 Կ.	»
զեանախնձոր	304	5 Կ.	»
կար	216	2 Կ.	բամակ

Արդ եթէ այդ բոլոր ուտելեղէնները կէս կէս մանէթի առնելու լինինք, որն աւելի էժան և որն աւելի թանկ կը նստի...

Նոյն հաշիւը կարող էինք և վերեւի գումարաւոր տախտակից հանել, զոր օր. ոլոռի համար: Այնտեղից կրեաւ՝ է, որ ոլոռն ունի

23 մ. բնասպ. 2 մ. ճարպ. 52.5 մ. օսլա — 100 մասի մէջ կամ 230 ց. » 20 ց. » 525 ց. » — 1000 մասի մէջ

Բայց մենք զիտենք, որ օսլայի, ճարպի և բնասպիտակի արժէքները համեմատ են, ինչպէս 1: 3: 5.

$$\begin{aligned} 525 \times 1 &= 525 && \text{սննդեան արժէք} \\ 20 \times 3 &= 60 && \text{« } \text{»} \\ 230 \times 5 &= 1150 && \text{« } \text{»} \end{aligned}$$

գում. 1735 սննդեան արժէք.

$$1 \text{ զր. սիսե արժէք } 10 \text{ Կ.}$$

$$1 \text{ kg. « } \text{» } 25 \text{ Կ.}$$

$$25 \text{ կ. -ով ստանում ենք } 1735 \text{ սննդեան արժէք}$$

$$50 \text{ կ. -ով կը ստանանք } 3470 \text{ « } \text{»}$$

Նոյն հաշուով տաւարի միսը

$$50 \text{ կ. -ով կը ստանանք } 3893 \text{ « } \text{»}$$

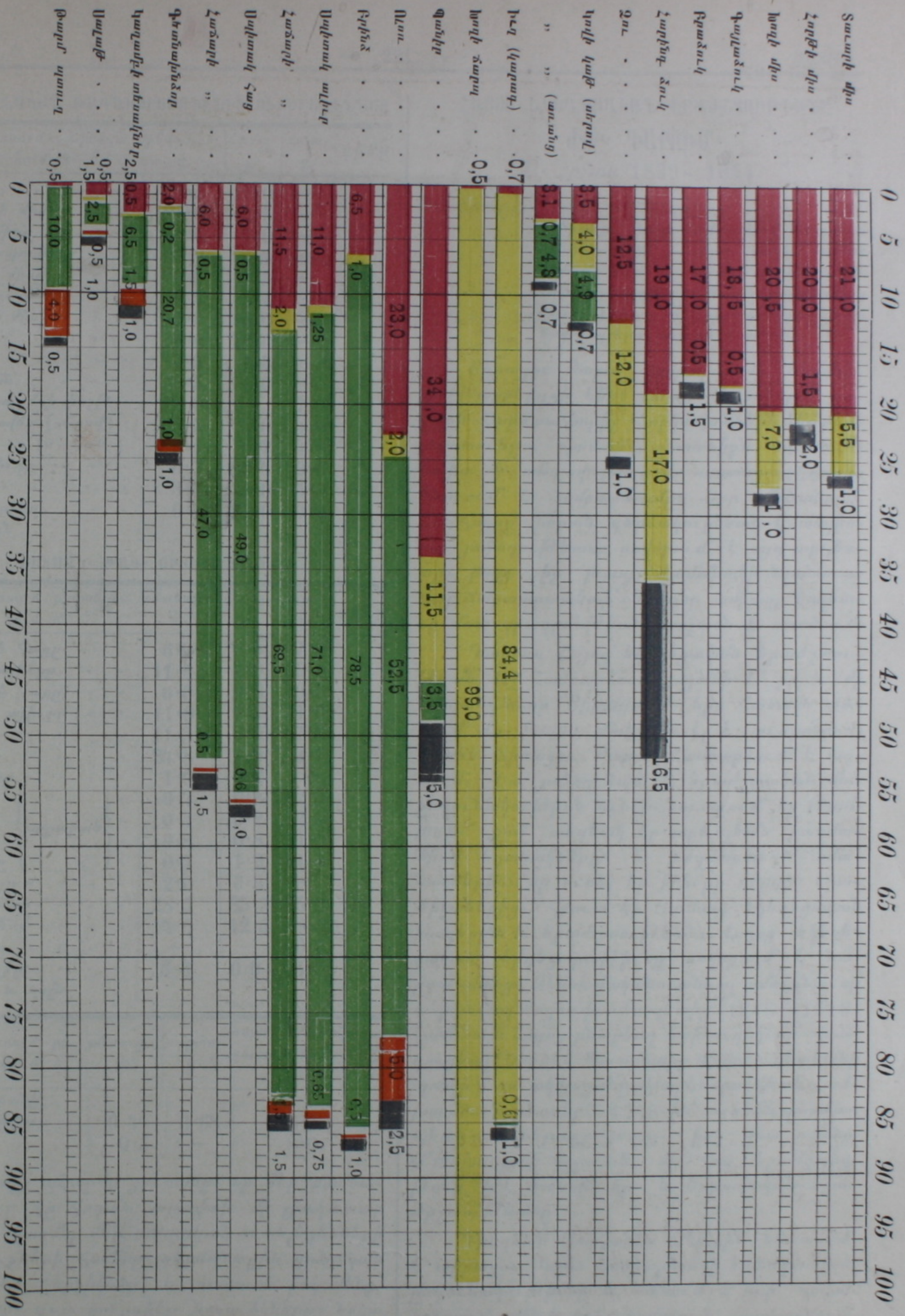
այսինքն միօր 423 սննդեան աւելի արժէք ունի, քան ոլոռը.

Որպէս զի մեր տանտիկիները կարողանան այսպիսի ծանօթութիւններից օգուտ քաղել, նոքա պէտք է նախ և առաջ ունենան մի ընդարձակ տախտակ ուտելեղէնների, որ վերեւը ակնարկուեցաւ, հետեւեալ ձևի պէս.

* Մարգարինի և չիրի բազադրութեանց քանակը տես վերջին տախտակում.

** Գերմանիայում ի հարկէ:

ՄԻ ԲԸՆԻ ԿԵՐԱԿՐԵՂԻՆԵՐԻ ՍՆՈՒՑԻՉ ԱՐՓԻՔԸ



Բնասպիտակ (բորակածնի բաղադրու-թիվ՝ 5000)

Ջուր

Պանիր (առանց)

Բրինձ (փայտի մուգ-մկուկ)

Աղիւր (մոխիր)

Ջուր

