

անգամ, ժամանակ առ ժամանակ, նիհարնալու կամ լաւ մարսողութիւն մը ստանալու համար: Մինչդեռ իրապէս ազգու է այն ատեն միայն, երբ կը կատարուի շատ, և որովայնային միւս մարզանքներուն հետ: Ոմանք կը յանձնարարեն այս մարզանքը կատարել ոտքին ծայրերը անցընելով կարասիի մը (օրկ. պահարան մը) տակ՝ ուժ առնելու համար: Այդ անհրաժեշտ է միայն չափազանց գէրերուն համար, երբ դեռ նոր կը սկսինքն շարժումը կատարուի յարմար կշտոյթով, շարժումին հետ ներդաշնակ շնչողութեամբ և թեւերը լաւ գէպի առաջ նետելով, սովորաբար պէտք չի մնար ոտքերը կարասիի մը ներքեւ հաստատելու:

(Շարունակելի)

Dr. RUFFIER

Ս Ն ՈՒՆԴԻ Մ ԱՍԻՆ

Գ.

Այս յօդուածով պիտի ներկայացնեմ զանազան սնունդներու արժէքը:

ՀԱՅՐ.— Հացին տեսակները ծանօթ են: Մենք սովոր ենք ճերմակ հաց կոչել այն հացը, որ նուազ թեփ կը պարունակէ, և սեւ հաց՝ այն, որ աւելի թեփ կը պարունակէ: Այն հացը, որ պատրաստուած է ալիւրով մը, որուն մաքրութիւնը կը ներկայացնէ 85 առ հարիւր համեմատութիւն մը, այնքան ուժ չի տար, որքան շարմաղ ալիւրով պատրաստուած հացը: Պատճառ.— Որովհետեւ 15 առ հարիւր համեմատութեամբ թեփը, որ կը գտնուի հացին մէջ, կը պակսեցնէ անդակաւն արժէքը: Թեփը մարսելի չէ և օգտակար է միայն անոնց, որ պնդութիւն ունին, նաեւ կենդանիներուն, որոնք կրնան մարսել: Սակայն պնդողներ կան, որ թեփը երկաթ կը պարունակէ: 100 կրամ սովորական ճերմակ հացը 250 գոլ կ'արտադրէ:

ՋՈՒՐԸ.— Մենք պէտք ունինք ջուրի, զոր կը ստանանք կերակուրին հետ: Բայց այդ չի բաւեր, և առանձին ալ ջուր կը խմենք: Միայն ջուր պէտք է խմել,— ահա հարցում մը, որ անմիջապէս կը ներկայանայ: Այո՛, խմեցէք միայն ջուր: Ջուրէն զատ ոչինչ կայ օգտակար: Այդ մասին՝ քիչ յետոյ:

ՄԻՍԸ.— Միւս երկու տեսակ կրնայ ըլլալ, նիհար և իւղոտ: 100 կրամ նիհար միսին մէջ 70—75 կրամը ջուր է, և միջին հաշուով 250 գոլի ոյժ ունի (եղի և ոյխարի միս), այսինքն մօտ 100 կր. հացի չափ: 100 կրամ իւղոտ միսին մէջ 50—55 կրամը ջուր է և կուտայ մօտ 350 գոլ: Միսին մէջ կայ նաեւ ազօթային նիւթ, ճիշդ այն տեսակէն, որ կը գտնուի սուրճին մէջ: Այդ ազօթային զանազան բաղադրութեամբ նիւ-

թերը գրգռիչ յատկութիւն մը ունին և կը լուծուին ջուրին մէջ։ Ահա պարագայ մը, զոր պիտի յիշենք, երբ եփելու հարցը բացատրենք։

Արդ, նախորդ յօդուածով մը ըսինք թէ ամբողջովին չենք կրնար մարսել ազօթային նիւթերը, որոնք կը թողուն մնացորդ մը, թոյն՝ մեր մարմնին համար։ Ուրեմն միտին չափազանցութիւնը փաստակար է։ Քիչ յետոյ պիտի տեսնենք թէ ուրիշ սննդեղէնով կարելի է փոխարինել դայն, դէթ մասամբ։

Այս առթիւ յիշենք որսական լիսերն ալ։ Բոլոր որսի միսերը քիչ մը աւելի դժուարամարս են։ Ծառեր կան, որ կը սիրեն որսի միսերը հինցնել և այնպէս ուտել։ Այդպէսով, կիսովին հոտած միսերու միջոցաւ, անոնք թոյն կ'աւելցնեն իրենց կազմին մէջ։

Երկու խօսք ալ սառած միսերու մասին։ Սառեցնելով միսերը, ոչինչ կը կորսնցնենք միսին յատկութիւններէն։ Սառած միսը կը պահէ իր վիճակը ճիշդ թարմի պէս։

Ձմիկ. — Ձուկերուն մասին շատ սխալ կարծիքներ յայտնուած են։ Երկու տեսակ ձուկ կայ, նիփար եւ իւլդոտ։ Նիհար ձուկերուն (օրինակ mrelan) հարիւր կրամին 80 ը ջուր է, 15—16 կրամը՝ ազօթային նիւթ եւ կուտայ 50—65 գոլ։ Նիհար ձուկին միսը, հակառակ շատերու կարծիքին, շատ դիւրամարս է։ Սակայն պէտք է ուշադրութիւն ընել, որ թարմ ըլլալու Հինցած ձուկը վտանգաւոր է։ Բոլոր այն վախերը, զորս կը զգան շատեր ձուկէն, կուգան հինցած ըլլալէն։ Եւ, աւելցնենք, որ Փարիզի մէջ, դժբախտաբար, ձուկը քիչ մը հինցած կը ծախուի։

Իւզոտ ձուկերը (hareng, maquereau) քիչ ջուր կը պարունակեն, կուտան 75—100 գոլ (100 կրամը), բայց աւելի դժուարամարս են։ Կարելի է մարսելիութեան նպաստել եփելու եղանակով մը։

Այժմ, միտէն ու ձուկէն յետոյ, տեղն է հերքել այն կարծիքը թէ գնդերային-ֆիզիքական աշխատանքներու համար միսը պահանջ մըն է։ Ո՛չ։ Միսը երբեք չունի այնքան մը օգտակարութիւն, որ կը կարծուէր։ Դնդերները աշխատելու համար ազօթային նիւթերու պէտք չունին, այլ՝ գոլի։ Առ այժմ չխօսինք ուղեղային աշխատանքներու պահանջին մասին։ Սակայն պէտք է կրկնել, որ միս չափ տեղով, մենք մեր մարմնին մէջ կ'աւելցնենք ազօթային նիւթերը։ Հետեւաբար՝ թոյները, Հեռզհեռէ պէտք է վարժուիլ բուսակերութեան։ Որքան մարդիկ կան, որ բուսակերութեամբ սնանելով հանդերձ՝ լաւ կ'աշխատին, իրենց ուղեղն ալ, իրենց գնդերներն ալ։ Ընդհանրապէս մեր գիւղացի հայրենակիցները, երկրին մէջ, միայն Կիրակի օրերը միս կ'ուտէին, զեռ Եւրոպա չեկած, և սակայն գիտենք թէ որքան ծանր ֆիզիքական աշխատանք կը կատարէին։ Կենսաբանութիւն (վիժամիւն) տեսակէտէն եւս բանջարեղէնները աւելի շատ առաւելութիւններ ունին։

ԲԱՆՋԱՐԴԷՆ. — Սակայն բանջարեղէններու ընդարձակ դաշտին մէջ, անոնցմէ շատերը, դարձեալ, ազօթային նիւթեր կը պարունակեն: Այսպէս, չոր սիսեռը, լուբիան և ոսպը, միսէն աւելի, կը պարունակեն ազօթային նիւթ: Այնպէս որ, ազօթաբերութեան տեսակէտէն, 100 կրամ լուբիան, սիսեռը կամ ոսպը, նոյնքան արժէք ունին որքան 100 կրամ իւղոտ միսը:

Դալով քրինձին, աւելի քիչ ազօթային նիւթ կը պարունակէ, բայց շնորհիւ իր առատ ջրածխային նիւթերուն, մօտ 300 գոլ կուտայ (100 կրամը): Ազօթային նիւթը նուազ է նաեւ գետնախնձորին, ստեղծիւնին, կանանչ ոլոռնին մէջ, որոնք աւելի շատ ջրածխային նիւթեր ունին: Պէտք է մեծ քանակութեամբ ուտել անոնցմէ, բաւականաչափ սնունդ ստանալու համար: Ընդհակառակն ցորեն հացը, դդմածը (մաքարոնի) այնպիսի սնունդներ են, որոնք կը ներգաշնակեն, հաւասար չափով մեղի կը մատակարարեն ազօթային նիւթերու, գոլի մեր պահանջները: 100 կրամ դդմածը նոյնքան սնունդ կուտայ որքան 100 կրամ իւղոտ միսը:

ԿԱԹ. — Կատարեալ սնունդ մըն է կաթը: 100 կրամ կաթը կը պարունակէ 88 կր. ջուր, 3 կր. ազօթային տարր, 4 կր. իւղ, 5 կր. ջրածխային նիւթ եւ կուտայ 69 գոլ: Ուրեմն 400 կրամ կաթէն կրնանք նոյնքան սնունդ առնել որքան 100 կրամ միսէն: Յետոյ կաթը կը պարունակէ ամէնէն լաւ կենսանիւթերը (վիթամին):

ՊԱՆԻՐ. — Պիտի խօսինք միայն Ֆրանսայի պանիրներուն մասին: Կրիւլէրը հարիւրին 33 համեմատութեամբ կը պարունակէ ջուր, 32 համեմատութեամբ՝ ազօթային տարրեր, 28 համեմատութեամբ իւղ: Ահա կենդանական ծագումով սնունդ մը, որ կը պարունակէ առատ ազօթային և ջրածխային տարրեր և իբրեւ սնունդ կը հաւասարի իւղոտ միսին:

ՊՏՈՒՂ. — Կերէք առատ, որքան կրնաք:

ԸՄՊԵԼԻՆԵՐՈՒՆ ԴԷՄ. — Բոլոր ըմպելիները, գունաւոր կամ ճերմակ, անուշամ կամ ախորժաբեր, բոլորն ալ սնունդ էն: Ուտի, կը թելադրենք, մի խմէք, որքան կարելի է: Հաւատացէք որ անոնք ռեւէ օգուտ չունին, բացի փնատէն: Կարդացէք օրաթերթերու «օրուան դէպքերը», ոճիրներն ու արկածները, քննեցէք և պիտի տեսնէք որ բոլորին կամ գէթ մեծ մասին պատճառը ալքօլն է: Մտէք հիւանդանոցները, բաղմաթիւ հիւանդութիւններու պատճառը՝ ալքօլն է: Մի խաբուիք իմաստակներու խօսքերէն: Բայց երբ շատ կը սիրէք խմել գինին, լա՛ւ, գոնէ խմեցէք միայն ամէնէն շատը՝ օրական կէս լիդր, կէս շիշ՝ երբեք աւելի:

Անոնք որ չեն խմեր, աւելի առողջ են քան անոնք, որ կը կարծեն թէ ալքօլը իրենց ուժ կուտայ: Մի խմէք, և պիտի օգտուէք, մեղքը ճիտս, եթէ չօգտուէք:

(Շարունակելի)

Շ. ՆԱՐԴՈՒՆԻ