

դանդինոյ Նիկրա, Դավուռի աշակերտը, բրաբրիոններու արժանացաւ նաև իւր Բիէ-մոնդեան «ժողովրդական երգեր»ով (Canti popolari)։ Այս ասպարէզի մէջ միշտ վարժապետ մնաց նաև Ալէսսանտրոյ տ'Անգոնա։ Խալիոյ մէջ հռչակաւոր եղան նոյնպէս Տալ Մէտիզոյ, Պենոնի, Տէ Նիկոյ, Տէլֆինոյ Օոսի, Տէ Կուպեռնադիս և այլք, որոնց շարքը շատ երկայն է, և Բիդրէն անոնց ամենուն դասապետը կը համարուի։ Իրեն կը պարտին խալական մատենագրութիւնը և ընդհանուր ազգագրութեան ուսումնասիրութիւնը անսպառելի զանձ մը «Մատենադարան Սիկիլիանո աւանդութեանց» (Biblioteca delle tradizioni siciliane) հրատարակութիւնը, քսանհինգ հատորներէ բաղկացած։ Նա էր որ հիմնեց 1880ին «Դիւան ժողովրդական աւանդութեանց» (Archivio per le tradizioni popolari) պարբերական հրատարակութիւնը, որ զօրաղգար տպարանին սնանկանալովը զարեցաւ, յետ երեսուն տարի փայլուն ըրջան մը բոլորելու, 1910ին։ Սակայն Բիդրէին ամենամեծ արդիւնքը հաւաքումներ ընելու մէջ չէր, ուրիշ շատեր իր նման հաւաքած էին ժողովրդական՝ երգերն ու աւանդութիւնները, այլ իրեն միայն սեպհական է ամենէն առաջ այդ երգերու և աւանդութեանց մէջ զանազան ժողովրդոց, և մի և նոյն ժողովրդեան՝ զանազան ժամանակի շրջաններու մէջ, ունեցած հոգին ըմբռնելը՝ ժողովրդական հոգեբանութեան ուսումնասիրութիւն և հետազոտութիւն մ'եղաւ իւր պարագմունքը և ոչ թէ սոսկ ազգագրական հաւաքում մը։ Այլոց ըրածը լոկ աստղծ պատրաստել էր, իսկ ինքը այդ հաւաքուած նիւթերով յօրինեց ճարտարահիւ կոթողը՝ ազգերու հոգւոյ ըզգացմանց, և գծեց անոնց անկեղծ ցոլացմանց պատկերը, իւրաքանչիւրին ներքին ալոյց մէջ թափանցելով և զանոնք համատեղելով իրարու հետ։ Այս համեմատութիւնն առաջ եկաւ իւրաքանչիւր ժողովրդին քաղաքակրթութեան և զարգացման ճշգրիտ ծանօթութիւնը։

Բիդրէի երկրորդ մեծագոյն արդիւնքն է նաև Սիկիլիոյ Ազգագրական Թանգարանը, Բալեարմոյի մէջ, զոր գրեթէ միայնակ հիմնեց ու ճոխացուց իր անխնջ հետազոտութիւններով և մանր պրպտումներով։ Այսօր ազգագրական Թանգարաններու մէջ այդ կը գրաւէ առաջնակարգի դիրք մը։

Աւելորդ է մի առ մի համբել իւր հեղինակութիւնը, բոլոր իւր կենաց մէջ մինչև իւր վերջին օրերը, մանաւանդ վերջին տարիներու մէջ, բազմաթիւ ձախողութեանց ներքեւ ճնշուած, միշտ յարատեւ և անխնջ համբերատար աշխատող մ'եղաւ այս ոսկեղէն մարդը։ Երբ մարդ իւր տունն երթար, կրօնական պատկառանք ու յարգութիւն մը կը զգար տեանելով այն ծերունին որ կարծես չէր յիշեր բնականատարած այնքան բազմաթիւ և թանկագին երկասիրութիւնքը, և գրեթէ միշտ նոր երկասիրութիւն մ'ալ սկսելու վրայ էր։

Մեասինայի աղետալից երկրաշարժին մէջ կորսնցուց իւր ամենասիրելի մէկ դուստրը։ Այն օրուանէ ի վեր Բիդրէի սիրտը անդարմանելի ցաւով մը խոցուեցաւ և զինքը մեղմով մահուան դուռն հասուց։

Հ. Յ. ԱԻԳԵՐ

ՄՆՆԴԱՌՈՒԹԻՒՆ ԵՒ ԻՒՐ ՎԱՆՈՆՆԵՐԸ

Տըքթ. Նօէլ Բադոն, Կլազգովի համալսարանի բնախօսութեան ուսուցչապետը Chamber's Journal-ի մարտի (1916) պրակին մէջ կը գրէ, որ սնունդն է որ կը ներկայացնէ մեր աշխատելու կարողութեան միակ աղբիւրը։ — Ասոր համարիչ փաստ մը կու տայ դիտելը անհատ մը որ ենթարկուած է երկար անստաղտութեան, Կը յիշուին շատ դէպքեր անձերու՝ որոնք որ և է կերակրէ զգու-

շացած են երեսուն և մինչև քառասուն օր: Բացի ընդհանուր անհանգստութենէ մը, զոր զգացած են առաջին երկու կամ երեք օրերը, ոչ մէկ ուրիշ նեղութիւն կրած են անոնք: Սակայն ստուգուած է որ, ծոմապահութիւնը երկարելով, անհատը կը կորսնցնէ իրեն կշիռը, մինչդեռ աստիճանաբար ուժերն ալ կը նուազին և ասով միասին նաև աշխատելու կարողութիւնը: Յարմար սնունդ մը մատակարարուելով իրեն, կը դադրի կշիռի նուազումը և վերստին կը դառնայ աշխատելու կարողութիւնը: Մենդառութենէ դուրս ուրիշ ոչ մէկ միջոց ծանօթ է մեզի մինչև ցայսօր այս արդիւնքը ձեռք բերելու համար: Ուրեմն միայն կիրակուրներն են որ կը մատակարարեն մեզ այն տարրերը, որոնք անհրաժեշտ կարեւոր են մարդկային գործարանաւորութեան ամբողջ շութիւնը պահպանելու համար, ինչպէս պահելու համար նաեւ իւր աշխատելու կարողութիւնը:

Մնունըք եւ աշխատելու կարողութիւն

Ուստի, գիտնալու համար թէ որքան պէտք ենք ուտել, հարկ է նախ գիտնալ թէ որքան ուժոյ քանակութիւն կարեւոր է մեր կազմակերպութեան: Բնախօսները սահմանած են տուեալ չափ մը՝ կենաց զանազան պայմաններու մէջ, անհատները պահելով զոց միջավայրի մը մէջ, և այնպէս կարգադրելով ամէն ինչ իրենց շուրջը, որ կարելի ըլլայ ճշդիւ չափել իւրաքանչիւր ենթակային յառաջ բերած կամ գործածած ուժը. այս ինքն է, մէկ կողմէն շրմութեան այն քանակը զոր ինքը կը զոյացնէ կամ կ'արտահոսէ, և միւս կողմէն ալ՝ այն ուժոյ քանակը զոր կը սպառէ իւր կատարած աշխատութեամբ, օրինակի համար, հողմիկով անիւ մը ուրուն ընդդիմութեան կարողութիւնը արդէն իսկ ծանօթ է մեզի:

Այս եղանակաւ ստուգապէս ցուցուած է որ անհատ մը, որ պառկած կը կենայ և զուրկ որ և է մենդառութենէ, իւրա-

քանչիւր 24 ժամուան մէջ կը զոյացնէ կամ կ'արտահոսէ զրեթէ 1680 քանակութիւն ուժոյ, որ է ըսել, շերմութիւն, թեթեւ աշխատութիւն մը, ինչպէս է քալելը, այս ուժոյ սպառման քանակութիւնը կը բարձրացնէ իսկոյն 2500 աստիճանի, շիղբու չափաւոր աշխատութիւն մը՝ 3500 աստիճանի, շիղբու շատ բուռն աշխատութիւն մը կրնայ եռապատկել այս գումարը: Ուժոյ քանակութեան սպառումը համեմատական է միշտ կատարուած աշխատութեան: Ուժոյ քանակութեան այս կրճատումը պէտք է հետեւաբար փոխարինուի համեմատական պատշաճ սննդառութեամբ մը. հակառակ պարագային, կազմակերպութիւնը կը հիւժի և կը սկսի իւր կշիռը կորսնցնել: Մնունդի մը կամ կերակուրի մը ուժաբեր արժէքը կը սահմանուի՝ համեմատելով կիզմամբ անոր յառաջ բերած շրմութեան քանակութիւնը:

Մնունըքերու փամփայտական արժէքը

Այդ սնունդները կամ կերակրեղէնք, կրնան զանազանութիւն երեք զխաւոր խումբերու 1. — ճարպայինները, 2. — շաքարեղէնք և ոսլայականք, և 3. — այն կերակուրը որ կը պարունակեն նախատարերը (proteine), այս ինքն է, այնպիսի նիւթեր որոնք հարկաւոր են անհրաժեշտ մարդկային կազմակերպութեան ըջիջներն վերստին ամբողջացնելու համար: Այս խումբերէ իւրաքանչիւրը կը մատակարարէ տուեալ չափով մը ուժոյ քանակութիւն, և սննդառութեան կանոնը (dieta) պէտք է պարունակէ այնչափ քանակութիւն կերակուրներու որ բաւական ըլլայ ամառ կարարելու մեր գործարանաց հարկաւոր եղած ուժոյ աստիճանը: Ո՛ր և է աստիճան մենդեան որ այս կարեւոր քանակութենէն աւելի է, անօգուտ է և ի զուր սպառում:

Քացայայտ է ուրեմն որ սննդառութեան կանոնը պէտք է յարմարցուած ու պատշաճուած ըլլայ իւրաքանչիւր անհատի վարած կենաց պայմաններուն: Յիշուած

երեք խումբերէ մէկ հատը միայն անհրա-
ժեշտ կարեւոր է, այսինքն է նախատար-
րեւու խումբը, որոնք անհրաժեշտ են ար-
գիլելու համար որ չափահասներու մէջ
կազմակերպութիւնը հիւժի և մաշի, և
պատանիներու մէջ ալ այդ կազմակեր-
պութիւնը զարգացնելու և անցնենու հա-
մար:

Լաւ պատճառներ ունինք, ընդհանուր
օրէնքով մը, համարելու համար, որ դիւ-
րակեցիկ անձանց դասակարգներու մէջ
կարեւոր եղած չափէն շատ աւելի վեր քա-
նակութեամբ սպառում մը կ'ըլլայ նա-
խատարրեւ պարունակող կերակրեղինաց
ինչպէս է օրինակի համար՝ միսը, Հաւա-
նօրէն բաւական է օրական զրեթէ 60
կրամ. փափաքելի է սակայն որ օրական
այս սպառումը 120 կրամի հասնի: Այն-
քան կարեւորութիւն չունին միւս կերա-
կրեղինաց համեմատութիւնը, որոնք հի-
մնական տարրերն են շաքարային կամ
ոսլայական: Այդ կը կանոնաւորուի մէկ
կողմանէ՝ խնայողական նկատումներով,
(ոսլայականք աւելի նուազ կ'արժեն քան
թէ ճարպայինները), և միւս կողմանէ ալ
այն հանգամանքէն՝ որ այս խումբերու
իւրաքանչիւրին նիւթերը մարսելու հա-
մար մեր ստամոքային կարողութիւնը սահ-
մանափակ է, ուստի լաւ է որ երկու տե-
սակէն ալ գոնուին սննդառութեան կա-
նոնի մը մէջ:

Այսպէս ուրեմն կարելի է որոշ կերպով
մը սահմանել՝ թէ այս ինչ սննդառութեան
կանոն մը որքան աստիճան կը պարու-
նակէ ուժոյ և որքան քանակութիւն նա-
խատարրելու:

Այս նկատմամբ գիտական ասպարէզի
մէջ կատարուած ուսումնական հետազո-
տութեանց արդիւնքը կը համապատաս-
խանեն գործնական կեանքի յառաջ բե-
րած արդիւնքներուն: Գիմական լուծում-
ներն ու ըննութիւնը որ կատարուած են
աշխարհիս զանազան զաւառներու մէջ և
մարդկանց ամենամեծ բազմութեան վրայ,
ամէնէն աւելի ապահով կերպով ցուցու-
ցած են, որ՝ քանի որ աղքատութեան ար-

գելը չկայ, կերակրեղինաց մէջ բովան-
դակուած ուժոյ քանակութիւնը կը համա-
պատասխանէ գիտական հետազոտութեանց
ցուցուցածին և համեմատական է իւրա-
քանչիւր անհատի կատարած աշխատու-
թեան:

Նոյն իսկ աղքատ դասակարգերու մէջ
միշտ կ'աշխատուի տեսականին սահմանած
չափին հասնելուն: Ասոնց բոլոր եկամու-
տին մեծագոյն մասը սննդառութեան կը
ծախսուի: Ինչ չափով որ աղքատութեան
աստիճանը առաւելու, այն աստիճանաւ
ալ կը նուազի ուտելիքէն դուրս տարրեր
նպատակներու համար սահմանուած եկա-
մուտի գումարը: Կլասըզի գործաւորա-
կան դասակարգներու սննդառութեան կա-
նոնը հետազոտելով, օրիորդ Լինտոնը հաս-
տատապէս նկատեց որ այն ընտանիքնե-
րու մէջ որոնք ամսական հաստատուն ե-
կամուտ մ'ունին 200 ֆոթ, այս գումա-
րին 55 առ հարիւրը կը ծախսուի սննդա-
ռութեան համար. իսկ այն ընտանիքներու
մէջ, որոնք եկամուտն անկանոն է և ամ-
սական 100 ֆոթ նուազ, կերակրեղինաց
համար ծախսուած գումարին համեմատու-
թիւնը կը բարձրանայ 80 առ հարիւրի:
Մէկ դասակարգին ստացած ուժոյ քանա-
կութիւնը շատ մեծ տարբերութիւն չունի
միւս դասակարգին ստացածէն. առաջին-
ները կը ստանան 3100 աստիճան 2800
մութիւն կամ ոյժ, իսկ երկրորդները 2800
աստիճան:

Մննդառութիւն եւ խնայողութիւն

Խնայողական տեսակէտով, լաւագոյն
սննդառութեան կանոնն այն է որ մարդ-
կային կազմակերպութեան պէտք եղած վե-
րակազմիչ նիւթերը և ուժը կը մատա-
կարարէ կարելի եղածին չափ նուազ գի-
նով: Որքան նուազ արժէ ուժը, այսինքն է
աշխատելու կարողութիւնը, այնքան նուազ
կ'արժէ նաև աշխատութիւնը:

Պատերազմի ժամանակ, ազգի մը դի-
մադրութեան կարողութիւնը, զրեթէ մեծ
չափով մը կը կախուի իւր ունեցած կա-

բողոքներն են՝ խնայողապէս ռազմաժողովներ յառաջ բերելու, և այս կարողութիւնն ալ իւր կարգին՝ կախումն ունի յարմար սննդառութիւն և աժան զնով՝ տրամա-դրելի ունենալէն: Եւ որ և է Պետութիւն մը պարտք ունի ամէն կարևոր միջոցները ձեռք առնելու, որպէս զի ժողովրդական դատակարգներու համար այսպիսի սննդա-ռութիւն մ'ապահովցնէ, և արգիլելու հա-մար որ առաջնակարգի անհրաժեշտու-թեամբ հարկաւոր եղած իրերու գինները չբարձրանան այնքան, որ աշխատաւոր դատակարգները չկարենան հայթայթել ի-րենց աշխատելու կարողութիւնը պահպա-նելու համար հարկ եղած սնունդը: Դի-տուած և ստուգուած է, որ ինչ ինչ պա-րագայներու մէջ, սննդառութեան յաւելում մը տնտեսապէս կամ խնայողապէս ալ աւելի օգտակար կ'ըլլայ, որովհետեւ թոյլ կու տայ որ մեր գործարանը համեմա-տաբար աւելի մեծ աշխատութիւն մ'ա-ռաջ բերելու կարողութիւն մը ստանան: Օրինակի համար՝ Գոննէզգիլի գործա-րանատէր մը տեսաւ որ, իրեն շատ աւելի բնահատը էր իւր գործատուացի մատակարա-րել այնքան և աւելի առատութեամբ սնունդ, որ զանոնք կարող ընէ սովորականէն կրկին քանակութեամբ աւելի աշխատու-թիւն արտադրելու:

Այս սակայն չնշանակեր որ մենք կա-րող ենք, համապատասխան սննդառու-թեամբ մը, յանդուան առաւելու գործա-ւորներու աշխատելու կարողութիւնը: Դրժ-բաղդաբար մարտական գործարանները չեն կրնան տուեալ քանակութենէ մ'ա-ւելի կերակուր մարսել, և մասնաւորա-պէս քաղաքացի բնակչութեան մէջ ատա-մնաւորութեան վիճակը և ստամոքային պայմանները շատ զգալի չափով կը սահ-մանափակեն կերակրելիքաց մէջ բովան-դակուած ուժը օգտակար ընելու կարո-ղութիւնը: Մարտողութեան կարողութեան սահմանէն աւելի ներմուծուած կերակրե-ղինաց քանակը, ուժոյ տեսակէտով բոլո-րովին ի զուր սպառուած բան մ'է:

Մննդառուութեան լաւ կամոն մը

Վերոյիշեալ պայմանները բաւական չեն խնայողական տեսակէտով սննդառութեան լաւ կանոն մը կազմելու: Դեռ ուրիշ պայ-մաններ ալ կարևոր են առ այդ, այսինքն է. 1. — Պէտք է որ կերակուրը դիւրաւ մարսելի ըլլան, որ է ըսել յատուկ՝ վե-րածուելու միւր գործարանաց մասերուն. բուսական կերակրեղէններէ շատերը իւ-րացուելու յարմար չեն եթէ պատշաճ կերպով պատրաստուած ու եփուած ըլ-լան: 2. — Պէտք են քմաց ախորժիյի ըլ-լալ, որովհետեւ դիտուած է որ կերակրոյ մը մարսելիութիւնը մեծաւ մասամբ կը կախուի իւր համէն: 3. — Պէտք չեն քա-նակութեամբ շատ ըլլալ: Շատ կերա-կուրներ մեծ համեմատութեամբ անմար-սելի նիւթեր կամ ջուր կը պարունակեն. օրինակի համար, սերուցն հանուած կաթն այնքան նուազ սննդաբար արժէք մ'ունի որ 3000 աստիճան ջերմութիւն գոյացը-նելու համար, օրական քառասուն գաւաթ խմելու է անկէ: 4. — Պէտք չեն թունա-ւոր ըլլալ, ոչ առ հասարակ և ոչ ալ անհատի համար. կան անձինք որոնց հա-մար պանիրը, և նոյն իսկ հաւկիթը, յատ-կապէս թունաւորիչ արդիւնք մ'ունին: Ալքոհոլը, երբ շատ քանակութեամբ ըլ-լայ, թունաւոր է ամենուն համար:

Ինչ ինչ պատշաճ սահմաններու մէջ ալքոհոլը սնունդ մ'է: Պզտիկ քանակու-թեամբ՝ (50-60 կրամ) ամէնուն համար ալ ուժոյ աղբիւր մ'է: Սակայն ալքոհոլի քանակութեան սահմանը զոր կազմուածք մը կրնայ օգտակար ընել ուժ գոյացնելու համար, նոյն իսկ մի և նոյն անհատի համար, կը զանազանուի վայրկեանէ վայր-կեան, և իւրաքանչիւր քանակութիւն որ այս սահմանէն աւելի կ'անցնի, կը թու-նաւորէ մեր հիւսուածքները, լնդհանրա-պէս մենք ալքոհոլական ըմպելիք կը գոր-ծածենք միայն անոնց մեր վիրին ջգային կեդրոններու վրայ կատարած ազդեցու-թեան համար: Միւս կողմանէ ալ այն փոքրիկ քանակութեամբ ուժը զոր ալ-

ընդլին կրնանք քաղել չափազանց զին կ'արժէ մեզ համար: Օղիի գաւաթիկի մը մէջ պարունակուած ուժոյ քանակը տասուեերկու անգամ աւելի կ'արժէ քան թէ նոյնքան ուժոյ քանակութիւնը, որ հացի մէջ կը գտնուի:

Տուեալ կերակրոյ մը սննդաբար արժէքը կը կախուի անոր մէջ պարունակուած ուժոյ արժէքէն, և անոր մեր կազմակերպութեան մատակարարած նախատարերը արժէքէն:

Կերակրոյ մը մէջ գտնուած, մեր գործարանաց համար օգտակար ըլլալիք ուժին արժէքը կրնանք ստանալ, այն կերակուրին մէկ հազարազրամին մատակարարած ջերմութեան թիւը բաժնելով իր մէկ հազարազրամին գինովը:

Իսկ նախատարերուն արժէքը կրնանք ստանալ նախ 0,22ով բաժնելով կերակրոյ մը մէկ հազարազրամին մէջ պարունակուած նախատարերուն համեմատուութիւնը, և յետոյ ստացուած գումարը բաժնելով նորէն անոր մէկ հազարազրամին գինովը:

Պատերազմի սննդաւուծիւն

Ամփոփելով խօսքերնիս, պէտք է խոստովանիլ որ մենք կերակուրները կը գնենք ոչ թէ մեր քմաց ու ճաշակին հաճոյքի մը համար, այլ անկէ աշխատելու կարողութիւն քաղելու համար: Ազգ մը որ կը պատերազմի, և կուսէն յաղթական կ'ուզէ ելլել, պէտք է ի գործ դնէ բոլոր իւր յատուկ զօրութիւնները, և իւր յատուկ կարողութիւնները իրենց բարձրագոյն աստիճանին վերածել: Անունդները կը կազմեն մարդկային կարողութեանց և ուժոյ առաջին աղբիւրը: Հետեւաբար պատերազմի մէջ գտնուող ազգ մը պէտք է ամէն ինչ որ կարելի է՝ գործադրէ ամբողջովին պահպանելու համար իւր կերակրեղինաց պաշարը և լաւ կշռադատութեամբ զայն գործածէ:

▽

ԲԱԴԱԿՈՆԻՈՅ ԱՌԱՔԵԱԼԸ

ՔԱՐՏ. ՅՈՎՀԱՆՆԷՍ ԳՈՅԵԼԻՐՈՅ

1854ի օգոստոսին՝ Թորինցի երկու նշանաւոր բժիշկներ խորհուրդի կանչուեցան տաննվեց տարուան պատահիի մը անկողնոյն մօտ, Ս. Ֆրանչիսկոս Սալեզացիին Աթոբարանին մէջ, առաջինը՝ զոր Տոն Պոսկոյ հիմնեց:

Խորհրդակցութիւնը վերջանալուն, երկու բժիշկները Տոն Պոսկոյի գացին, որ խաղաղ և անվրդով իրենց կը սպասէր, և ըսին.

— Ընելիք բան մը չի կայ. աշակերտնիդ գուցէ վաղուան չի հասնիր: Սուրբ Խորհուրդները տուէք:

Տոն Պոսկոյ որ իր աշակերտները որդիներու պէս կը սիրէր՝ ու հիւանդին համար յատուկ սէր որ ունէր, առանց այլայլութեան ընդունեցաւ գիտութեան պատգամը, և մինչև զուր բժիշկներուն ընկերելէ վերջ, վեր ելաւ սանդուղներէն ու պատանդն ըով գնաց՝ որուն համար գիտութիւնը մօտալուտ մահ գուշակած էր: Կամաց մը անկողնոյն մօտեցաւ և փոքրիկ Յովհաննէս Գայլիէրոն դիտելով, որուն երեսին վրայ արդէն տարածուած կը թուէր մահուան քողը, ժպտելով մը ըսաւ.

— Ըսէ ինծի, Յովհաննէս, կ'ուզե՞ս արեւայութիւն երթալ, թէ կ'ընտրես սպանել դեռ և բժշկուիլ: —

Հիւանդը պատասխանեց. — Ի՞նչ կուզէք որ ըսեմ, ինչ որ ինծի համար լաւագոյն է ան կ'ընտրեմ:

— Անշուշտ, կը պատասխանէ մեծաւորը, քեզի համար լաւագոյն է երթալը. բայց հոս դեռ ընելիք շատ գործեր կան, շատ աշխատութիւն կայ դեռ, որդեակ իմ: Պիտի բժշկուիս դու, քահանայ պիտի ըլլաս, և յետոյ... և յետոյ...: Տոն Պոսկոյ լռեց, քիչ մը մտածեց ու նորէն ըսաւ. — ... և յետոյ ժամագիրքդ ձեռքդ հեռուն, շատ հեռուն պիտի երթաս...: Եւ մեծաւորին