

4 Եր Ղուրուշա սփթըմագտա արը :

ԿԵՆՍԱԲԱՆԱԿԱՆ
Մարդու անդամ վրայ կենսաբանական ընդհանուր տեսություններ
Մանուկներին 2158 ինչի նիւսիսին տէն պաշտոն

Բայց նախ միթէ արդէն յայտնի չ'է՞ որ սոյն երկու կերակուրները անբն- դարարութեան տիպարն են, ինչպէս որ բոլի: Այո, երբ մտածենք թէ նո- րածին տղան՝ մինչև գրեթէ երկու տարեկան եղած ատեն՝ միմիայն կա- թով կը սնանի, և ո՛չ միայն կը սնանի, այլ նաև կ'աճի (1): Եւստի իր աւել- ցած ծանրութիւնն ինչ բանով կը ցաւ կազմուի, եթէ ոչ կաթով: Ըսել է թէ՛ տարրաբանութիւնը մէկ կողմէ՛ք- գիտի՛ք՝ դարձեալ կրնանք հետեցնել թէ կաթը բնութեան նախապատրաս- տուած և առաջին աստիճանի սննդա- րար և միանգամայն դերամարս կե- րակուր մ'է՛:

Առենք երկրորդն ալ, այն է հաւ- կիթը: Այս ալ միւսին բոլորովին կը հաւասարի սննդարարութեան մասին՝ եթէ չը կարենայ նաև զանի գերազան- ցել: Ինչո՞ւ: Ա՛ռ արգասաւորեալ թարմ հաւկիթ մը, պահէ՛ք զայն 25-30 օրուան չափ 30-40 աստիճան ջերմու- թեամբ, և ահա պզտիկ թռչուն մը, հաւ մը, ինչ որ է, կը կազմուի անոր մէջ, և նոր կենդանի մը կըլլայ ինք- նին, Ուստի հաւկիթին մէջ այնպիսի մասեր կան, որոնք կը ցած են կազմել կենդանիին արեան, միսերուն, ոսկոր- ներուն, շիւղերուն, դնդերներուն, ևն, բոլոր մասերը:

Սակայն ծայրայեղութիւնը միշտ վտանգաւոր ըլլալով, չը հասկըցուի թէ լաւ սնունդու համար միմիայն սոյն եր- կու կերակուրներն ուտելու է. երբէք, վասն զի հաւկիթը թռչնոյն զանազան մասերը կազմելու համար տնօրինուած է, և կաթն ալ նորածին մանկան ա- առաջին սնունդն հայթայթելու: Այլ է թռչնոյն սնունդը, այլ է մանկան սը- նունդը, և այլ է չափահաս մարդուն սնունդը: Չափահաս մարդն աշխատե- րով, ջանալու է իր սնունդն ուրիշ մի- ջոցաւ ալ գտնելու և միայն անով չը բաւականանալու: Այս է բնութեան հրամանը, այսպէ՛ս վարուելու ենք մենք ալ:

Հոս կը դնենք պզտիկ ցուցակ մը՝ որուն մէջ կը գտնուին ամենէն շատ գործածուած կերակուրներուն պա- րունակած վերանորոգիչ և ջերմածին մասերուն քանակութիւնները. բայց միշտ յիշելու է թէ մարդուս պէտք եղած ջերմածին կերակուրները վերա- նորոգիչներուն գրեթէ եւապատիկն են:

Բազարութիւնը Վերանորոգիչ ջերմածին կերակուր	մասեր (2)	մասեր
Կաթ	1	3:0
Ոսկ	1	2:1
Բակլայ	1	2:2
Լուրիա	1	2:3
Սիսեռն	1	2:3
Ոչխարի միս (նարսիւս)	1	2:0
Խոզի միս	1	3:0

(1) Ասի խիստ ճամբարիտ է, վասն զի չափահասները միմիայն սնանելու այսինքն իրենց կրած կրօնաստեղծութիւնը համար միայն կ'ուտեն, մինչդեռ տղաք սնանելու և միանգամայն աճելու այսինքն իրենց մարմնոյն ծանրութիւնն ալ աւելցը- նելու:

(2) Այս ցուցակը միայն վերանորոգիչ մասերուն ջերմածին մասերուն հետ ունե- ցած վերաբերութիւնը կը ցուցնէ, առա- ջինները միշտ 1 սեպտեմբեր:

Եզի միս	1	2:0
Պանիր	1	4:6
Վարսակ	1	5:0
Հաճար	1	5:7
Գարի	1	5:7
Գետնախնձոր	1	9:0
Բրինձ	1	12:0

Այս ցուցակէն կը տեսնուի թէ այն- պիսի ընդեղէններ կան, ինչպէս են բակլան, սիսեռնը, ևն. որոնք մեղէն- ներէն աւելի վերանորոգիչ մասեր կը պարունակեն, և հետեւաբար անոնց- մէ աւելի սննդարար սեպտեմբեր էին, եթէ՛ ինչպէս որ առաջ ալ ըսինք՝ ի- րենց մարմնութիւնը խիստ դժուար չըլլար:

Հոս կը տեսնենք նաև թէ գետնա- խնձորն ու բրինձն ամենէն քիչ սննդ- արար կերակուրներն են: Ահա ասոր համար է որ գետնախնձորը մեղէնե- րու հետ շատ անգամ կը միացնեն. և թէ հիւանդութեան ելնող անձանց ալ առաջին սնունդը բրինձն ըլլալու է շատ անգամ, ինչպէս նաև իշուն կա- թը՝ որ ամենէն տկար կաթն է, վասն զի գործարանները բաւական ատենէ ի վեր սնունդ չառնելու վարժուած ըլ- լով, եթէ մէկէն ի մէկ սննդարար կե- րակուր մ'ուտուի, անմիջապէս վտանգ մը յառաջ կուգայ:

Բանի որ կերակուրը և սնունդի վը- րայ այսչափ բաւական տեղեկութիւն- ներ տուինք, կարծեմ ընթերցողաց ձանձրանալի չը պիտի թուի, եթէ եր- կու խօսք ալ ընեմ ծովի և անբուժ- կան սնունդի վրայ, և վերջացնեմ՝ ներկայ յօդուածը, որ նիւթին խիստ ճոխութեանը պատճառաւ յակամայից ստիպուեցայ յուսացածէս աւելի եր- կարել:

Փորձը ցուցնում է որ եթէ մարդ շարունակ կատարեալ ծովի մէջ մնայ, սովորաբար մէկ շաբաթէն կը մեռնի: Սակայն հոս շատ մը դիտողութիւններ կան ընելիք: Առաջինն է մարդոց տա- րիքը. հաստատուած է թէ տղայք ա- ւելի քիչ կը դիմանան ծովի քան չա- փահասները և աւելի քիչ քան ծերերը:

Վասն զի տղայք ինչպէս որ բոլորն ոչ միայն սնանելու, այլ նաև աճելու ալ պէտք ունենելով, ծովը շուտով տ- նոնց առողջութիւնը կը խանգարէ, մինչդեռ չափահասը և ծերը միմիայն սնանելու համար կուտեն: Եթէ ծովա- պահութեան միջոցին ջուր ալ չը խմու- րի, մահուան գայլուստն աւելի կը մո- տենայ, վասն զի զանազան արտադ- րութիւնք մարմնոյն արեան մէջէն ջու- րը հետզհետէ պակսեցնելով, արիւնն ալ կ'սկսի հետզհետէ թանձրանալ, և ալ ևս չը կրնար երակներուն մէջ շրջ- լագայել:

Եթէ մարդ չ'աշխատի՝ հիւանդու- թեան մը, թմբարութեան մը, կամ ու- րիշ որ և է պատճառաւ մը, և կամ եթէ տաք մնայ, չը մնի, այն ատեն սոյն միջոցը կրնայ աւելի եւս երկա- րիլ, և մահը մինչև տասը, տասն և հինգ օր ուշանալ: Ասոր այսպէս ըլլա- լուն խիստ յարմար օրինակ մ'են թմբա- րութեան քնոյ մէջ ընկղմած կենդա- նիները, որոնք ամբողջ ձմեռը մէկ մէկ ծակերու, խոռոչներու, որջերու մէջ պահուեցան, ոչ կը մնին, ոչ կ'աշ- խատեն և ոչ ալ սնանելու մեծ պէտք մ'ունին: Եւ արդէն մեր քնացած մի- ջոցին ալ, տառից թմբարութեան քունին նման բան մը տեղի չ'ունենար, վասն զի ամենքնիս ալ գիտենք որ քնացած ատենինս այնչափ կերակուրի պէտք չ'ունինք՝ որչափ արթուն եղած ա-

տենինս. որովհետեւ քնոյ ժամանակ բոլոր գործարաններն ալ թմբարութեան դադարման մէջ ըլլալով, սնանելու այնչափ մեծ կարօտութիւն մը չ'են զգար:

Երմապահութեան առաջին հետե- անքն ու առաջին անգամ աչքի զարնող կէտը մարմնոյն շուտով մը նիհարանն է. որովհետեւ դրսէն սնունդ չը կըր- նալով առնուլ, արիւնը կ'ստիպուի նոյն իսկ մարմնոյն այլ և այլ մասերէն սնունդ քաշել, և այս կերպով միայն կրնայ մինչև մէկ աստիճան մը՝ պակ- սած սնունդին տեղը լեցնել: Այս կերպով կորզուող մասն ամենէն առաջ ճարպեղէն մարմիններն են. և ահա ասոր համար է որ ծովապահները շու- տով մը կը նիհարանն: Ճարպէն ետքը կը հասնին միսերը, ոսկորները և հե- տեղհետէ միւս այլ և այլ գործարան- ները:

Անբաւական սնունդն ալ՝ եթէ բա- ւական ժամանակ տեւէ, ծովին յառաջ բերած արդեւնքներուն ծնունդ կու- տայ, միայն թէ մահն աւելի ուշ կը հասնի:

Ընդհանրապէս մահն ան ատեն կը հասնի, երբ որ կենդանին իր իրական ծանրութեան չորս տասներորդ մասը կորսնցնէ:

Մնունդը կրնայ անբաւական ըլլալ թէ զքանակութեամբ և թէ ատես- ակով: Այս մասին արդէն բաւական տեղեկութիւններ տուած ըլլալուս համար, ալ սոյն կէտին վրայ չենք խօ- սիր:

Անբաւական սնունդը հիւանդու- թեանց խիստ զօրեղ պատճառ մ'է, և եթէ մէկէն ի մէկ առողջութիւնը չը խանգարի, մարմինն այնպիսի տկար և վատաւոր վիճակի մը մէջ կ'իյնայ որ շուտով ամենապիտք պատճառէ մ'ազ- դուելով կը հիւանդանալ: Ահա ասոր հա- մար է որ հանրախոսներն ու տարալի- խիկ հիւանդութիւնները մասնաւորա- պէս և խիստ դժուար աղքատ ընտան- եաց մէջ կը ճար սկին:

Երեւելի վիճակագիր մը փարիզու և Անգղիոյ ու Գաղղիոյ զանազան հա- հանգներուն վրայ բրած երկար-ժա- մանակեայ արձանագրութիւններովը հաստատած է ըրած է թէ, ամէն անգամ որ ցորենին գինը կը բարձրա- նար, մահուան թիւն ալ աւելի ևս կը շատնար, և վտարադարձաբար:

Անբաւական սնունդը ոչ միայն ներ- կայ ժողովրդեան առողջութեանը կը վնասէ, այլ նաև ապագայ սերնդեան վրայ ալ կը շարունակէ իր ճակող ազ- դեցութիւնը, թէ ծննդոց թիւը պակ- սեցնելով, և թէ վատաւոր վնասե- անք արտադրելով:

Իրաւ է թէ միմիայն անբաւական սննդեան պատճառաւ չէ որ աղքատ- ներուն կեանքը ընդհանրապէս հա- րուսաններէն աւելի կարճ է: Ուրիշ շատ մը պատճառներ ալ կան, որոնք սոյն մասին մեծ ազդեցութիւն մ'ունին, այն է ցորենի պահպանելու անկարող հագուստները, օդառութեան զուրկ բնակարանները, շատ մ'անձանց պըզ- տիկ տեղ մը դիզուիլը ևն, ևն. Բայց ասոնց ամենէն զօրեւոր դերը վարդն անբաւական սնունդն է: Վիճակագրու- թիւնը ցուցնում է թէ 1000 հարուստ մարդու զաւակաց 911ը 15 տարեկան հասակին կը հասնին, մինչդեռ 1000 աղ- քատ տղոց մէջ 58ը միայն նոյն հասակին կրնան հասնիլ: Հարստութիւնն ու աղ- քատութիւնը տասն և հինգ տարեկան մեծ մարդոց վրան ալ կը շարունակեն

իրենց ազդեցութիւնը: Բայց այն ատեն վերոյիշեալ տարբերութիւնն աւելի պզտիկ կ'ըլլայ, վասն զի հիւանդու- թեանց և մահուան պատճառներն ա- ւելի նուազ սաստկութեամբ կ'ազդեն չափահասներու քան թէ մանկանց վը- րայ:

Հոս շատ յարմար կուգայ ամբողջ Գաղղիոյ վրայ եղած մեծ վիճակագ- րութիւն մը յիշել, ուսկից կերեւալ թէ՛ միջին հաշուով՝ մարդուս առաջ- սնունդը դեռ ո՛րչափ անկատար և ան- բաւական է:

Գաղղիոյ մէջ տարին 980 միլեօն քիլօկրամ միս և նման սննդարար կե- րակուրներ (ձուկ, հաւկիթ, կաթ, և այլն) կը մխտին: Արդ, Գաղղիոյ բնակչաց թիւն 35 միլեօն ըլլալով, մէկ մարդուն տարին՝ միջին հաշուով՝ 28 քիլօկրամ միս և նման կերակուրներ կ'իյնայ, այսինքն օրը 76 կրամ (25 տը- րամ): Հիմա, եթէ Բարիզու մխտած միսին քանակութիւնն ամբողջ Գաղ- ղիոյ մխտած միսին քանակութեանը հետ բաղդատուի, կը գտնուի որ մի- այն Բարիզ տարին 95 միլեօն քիլօկ- րամ մեղէն կը մխտէ, այսինքն մարդ- գլուխ գրեթէ միջին սնունդը: Ուրե- մէն եթէ Բարիզու բնակիչը՝ մարդ- գլուխ՝ 100 տրամ միս ուտեն (որ մի- ջին կարեւոր սնունդն է), այն ատեն կը տեսնենք որ Գաղղիոյ միւս քաղա- քաց բնակիչներուն 25 տրամէն աւելի քիչ միս կը մնայ, Եւ ո՛րչափ աւելի քիչ կը մնայ աղքատներուն, եթէ սա ալ դիտենք թէ հարուստները պէտք ե- դածէն աւելի ալ կուտեն, իսկ Անգ- ղիոյ վտարադարձեցիկ և Պափիէթայի վի- ճակագրութիւններն՝ ընդ հակառակն՝ կը ցուցնեն թէ օրը՝ մարդ գլուխ՝ 100 տրամ միս, այսինքն միջին կարե- ւոր սնունդը կ'առնուի:

1846—1847 ին ուտելիքի անբաւա- թիւնն Եւրոպոյ մէկ քանի երկիրնե- րուն մէջ մահաւորութ հանրախոս մը յա- առաջ բերաւ, զոր Պ. Թը Միլաման խիստ լաւ նկարագրած է մեծ իրաւամբ սո- վախու կոչած է:

«Առաջին անգամ աչքի զարնող կէ- տը, կըսէ սոյն հեղինակը, մարմնոյն վերջին աստիճան նիհարութիւնն էր, դիմաց կապոյտ դեղինութիւնը, խոռո- չաւոր այտերը, և մանաւանդ այնպիսի նայուած մը, զոր անկարելի է մոռնալ եթէ միւսնգամ քու վրադ յառի . . . Մարմնոյն շարժումները յամբ էին, քաղաւածքներուն, իսկ ձայնը գը- րեթէ մարած: Երբ հարցուէր իրենց թէ ինչ էր ցաւերնին, սոյն դժբաղդ- արարածները կը պատասխանէին թէ բնաւ ցաւ մը, բան մը չունէին, այլ միայն անօթի՝ էին անօթի. . . »

Ուտելիքներու գինն ինչպէս և զանի ամենուն կարողութեան յար- մարցնել, այսինքն երկրագործու- թիւնը կատարելագործել, օտար եր- կիրներէ մեր քաղաքները բերուած ա- նասուններն ու բոյսերը մեր կլիմայինե- րուն յարմարցնելու միջոցները գըտ- նել, ուտելիքներուն մաքսի ցուցակ- ներն ինչպէս կամ բոլորովին ջնջել. ահա ասոնք են ընկերական տնտեսա- գիտութեան առաջին պէտքերը, ահա ասոնք են աշխարհիս «կենսական» խնդիրները, որոնք բոլոր միւս խն- դիրներու վրայ իշխելու են:

Ս. Յակոբեան

ՍՈՒՆԻՔ ՂՈՋԵՔՈՒ
ԿԱՐԱՊԵՏ Բ. ՓԱՆՈՍԵԱՆ

Գալթիստա Բէնճէկ Սպիհ բազարներու
Տ. 29 Խաբ խանութն ա