

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆՔ

ԱՌՏՆԻՆ ՏՆՏԵՍՈՒԹԻՒՆ

Սենդարար գոյացութիւնք :

Սեր օրերս գործնական գիտութեանց արագ արագ յառաջագիմութիւնը, և ՚ի մասնաւորի բժշկական, երկրագործական ու արուեստական բնալուծութեան զարգացումը, ճամբայ բացին քննելու և լուծելու մարդուս ու կենդանեաց առողջարար սննդեանը վերաբերեալ առաջարկութիւնները, սննդարար նիւթոյ պահպանութեան հրնարքները, և անոնց որպիսութիւնն ու այլալուծիւնը կամ նենգութիւնն իմանալու դիւրին փորձերը, վերջապէս բնակութեանց օդը մաքրելու միջոցները, և զանաւոր տաքցընելու կամ լուսաւորելու կազմածներէն դիպուածով պատճառած անհնչութեանց ու ճայթմանց ծանր վտանգներուն առջէն առնելու զգուշութիւնները :

Սենք ալ արդէն այս բաներուս վերաբերեալ շատ տեղեկութիւններ տրւեր ենք օրագրիս մէջ ատեն ատեն . բայց հիմա ուզելով աւելի կարգաւ ու ոճով մը խօսիլ մասնաւորապէս սննդարար գոյացութեանց վրայ, (նէյէն անունով ժամանակիս գաղղիացի գիտնականին Ռարիզու արուեստից ու ձեռագիտութեանց Պահարանին նիստերուն մէջ խօսած ձառերէն գլխաւորապէս պիտի քաղենք հետզհետէ այս ամենահարկաւոր նիւթոյս կարեւոր տեղեկութիւնները :

Առողջարար սենդարարութիւն :

Սնունդ տուող գոյացութեանց առողջարար ըլլալու առաջին պայմանն է անթերութիւն . այսինքն բովանդակել այլ և այլ գոյացութիւններ որ կարող ըլլան նախ՝ մատակարարելու շնչառութեամբ այնչափ ջերմութիւն որ հար-

կաւոր է մարդկեղէն մարմնոյն բարեխառնութեան պահպանութեանը . երկրորդ՝ փոխարինելու մեր գործուածոց կրած կորուստներուն, անոնց փոխութիւնը, կամ օգնելու անոնց զարգացմանը, զոր կ'առնուն աճելու կամ գիրնալու ժամանակ . երրորդ՝ փոխանակելու այն նիւթոյ, զորոնք արտաշնչութիւնն ինչպէս նաեւ հեղուկ ու հաստատուն ապահովութիւնը շարունակաբար կամ պարբերաբար մեր գործարաններէն դուրս կ'արտաքսեն :

Այս ամենաճիշդ սահմանէս կ'իմացուի որ սնունդ տուող նիւթ մը անթերի ըլլալու համար պէտք է բովանդակել ինչ որ մեր գործարանսց բաղադրութեան մէջ կը մտնէ, ՚ի բաց առեալ ինչ որ շնչառութեամբ կ'եղծանի, ինչ որ արտաշնչութեամբ կը կորսուի և ինչ որ կը կազմէ մարսողութեան հեղուկ ու հաստատուն մնացորդները, ուրիշ կողմանէ այս մնացորդաց բնութիւնն ու տարածոցը իրական օգտակարութիւն մը ունենալով մեր գործարանաց պաշտօնաւորութեանը :

Սեծապէս կարեւոր է միտք գնել ու տեւեաց սննդարար որպիսութեան այս անսնօրինելի պայմաններուն, որպէս զի այն ծանր հետեանքներուն առջէն առնուի, որոնց մէջ կ'իյնայ մարդ թերի սննդառութեամբ երբ կամ հիւանդութենէ նոր ելած ըլլալով, և կամ մարսողական զօրութեանց տկարութենէն կ'երկարաձգուի քանի մը շատ պարզ ու տեւեաց գործածութիւնը, որ լէյլէ կ'ըսուին, որոնք իրաւ թէ և դիւրամարսելի են, բայց ահաւան են անթերի սննդառութիւն մը յարգիւնս ածելու, և չեն կրնար առողջութիւնը ոչ նորոգելու կամ պահպանելու, և ոչ ալ մարդուս զօրութեանց զարգացումն տալու կամ ձեռնտու ըլլալու :

Սնունդ տուող նիւթ մը թէ և թեթեւ ու դիւրամարսելի ըլլայ, կամ առատ և յարմար մարսողական զօրաւոր կամ տկար կարողութեան մը, չկրնար առողջարար ու տեղական ըլլալ թէ որ վերն ըսուած պայմանները չպահ-

նէ, և բաց անկէ թէ որ այլ և այլ գոյացութիւններ չբովանդակէ որ կա-
րենան մէկմէկու փոխանակել:

Եւ առջ քան նշանակելու տեսակա-
նաբար սննդարար գոյացութեանց երեք
զլխաւոր դասերը, որ բաց ՚ի ըմպելեաց
ու աղային նիւթոց, պէտք են մէկտեղ
գալ մասնաւոր համեմատութեամբ մը
անթերի կամ չափաւոր սննդառու-
թիւն մը կազմելու համար, ընդհա-
նուր, պարզ ու դիւրահասկանալի կեր-
պով բացատրենք թէ ինչ է սննդա-
ռութեան պատշաճ կարգն ու կանոնը
որով կը պահուին ու կը պահպանուին և
կը զարգանան մարդուս զօրութիւնները:

Վործնական ամէն արգասիքները
կը միաբանին բազմաթիւ փորձառական
քննութեանց հետ ցուցնելու թէ այն
գոյացութիւնները որ մարդուս սննդեա-
նը կարգեալ են՝ չեն կրնար ըլլալ միան-
գամայն առողջարար և բոլորովին սննդ-
դարար, թէ որ պատշաճ չափով չբո-
վանդակեն (բաց ՚ի ըմպելեաց) մրա-
խառն, շաքարաւոր ու պարարտ նիւ-
թեր, հանդերձ մնով կամ անոր նմա-
նեօքը, կամ լաւ ևս բուսոց ուտելի ար-
գասեաց հետ կենդանեաց ուտելի ար-
գասիքը: Իսկ մէկուն և թէ մէկալին
չափազանց առաւելութիւնը ու երկա-
րաձգութիւնը պէտք է որ գէշ հետեա-
նաց դուռ բանան:

Այսպիսի պայմաններով կարելի է
գործաւորաց ու ժոյն ձեռնտու ըլլալ ու
անոնց առողջութիւնը պահպանել, ու
րոնք ծանր ու խիստ աշխատութիւններ
կը կատարեն, ինչպէս դիւրակեցիկ ան-
ձանց ու մտքով աշխատողներուն և նըս-
տողական կեանք անցընողներուն:

Վարդկային ընկերութեան այլևայլ
դասուց մէջ այս պայմանները ընդհան-
րապէս ամբողջակի չեն պահուիր .
վասն զի անտարակոյս ասոնք լաւ հաս-
կըցուած չեն, թէպէտ և առաջին աս-
տիճանի կարեւոր բաներ ըլլան: Իսկ
ժողովրդեան աղքատ ու տնանկ մասը
ուրիշ արգելք մըն ալ ունի, գոնեա տեղ
տեղ, այն ինքն է անբաւականութիւն
կենդանական ուտելեաց:

Միւս:

Բաղադրութիւն հոյ: — Այլ և այլ
կենդանեաց ուտելի մները քիչ կը
տարբերին մէկմէկէ իրենց տարբերաց
բնալուծական բաղադրութեամբը, և
այսու նկատմամբ շատ նմանութիւն ու-
նին մեր գործուածոց հետ. ասկէ դիւ-
րաւ կը հասկըցուի որ այս սնունդ
տուող նիւթերը գերազանց աստիճանի
յարմար են մեր գործարանները զար-
գացնելու, ինչպէս նաև փոխարինելու
այն կորուստներուն զոր կը կրեն անոնք
այլ և այլ պատճառներէ:

Ձկանց միսը, թէպէտ և շատ կը
տարբերի սննդութեամբը, գոնովը,
համովը, բնութեամբը, հոտովը, և եր-
բեմն նաև պարարտ նիւթոյն համեմա-
տութեամբը, սակայն շատ կը մօտենայ
մսին տարրական բաղադրութեանը,
մանաւանդ երբ չորցուցած ըլլայ. վասն
զի ընդհանրապէս շատ ջուր կը բովան-
դակէ. քիչ սննդարար է, գոնեա նոյն
համեմատութեամբ, ՚ի բաց առեալ ա-
ղած ձկները, որ ըստ մասին չորցած
կ'ըլլան:

Աւասիկ եզոն մսին ու ձկան մսին
ճիշդ վերլուծութիւնը, զոր կատարե-
ր է Շ ուց անունով բնալոյծ մը, որն որ
միայն ձկան պարարտ նիւթոյն համե-
մատութիւնը անորոշ թողեր է.

Եւս 4. Ծռռ Կռ 4.

Բնութեւ, խորշաւոր գոր- ծուած ¹ , ջիւք, անթք	15	12
Բնասպիտակուց ²	4.3	5.2
Հիւզ ³ (լուծեալ յալքուլ)		
և աղք	1.3	1
Հիւզ (հանեալ ջրով) և աղք	1.8	1.7
Փոսփորուտք	հետք	հետք
Պարարտութիւն և կորուստ	0.1	"
Զուր	77.5	80.1
	100	100

1 Այլ և այլ ձկանց ծանրութեան 100 չափոյն
մէջ բովանդակուած սննդարար գոյացութեան
իրական քանակութիւնը շատ կը տարբերի, և այս
բանիս պատճառ ոչ միայն անոնց մէջ գտուած
ջրոյն համեմատութիւններն են, այլ նաև անոնց
անուտելի մասունքներն ալ են:

2 Գ. Carpe. ՏՃ. Ս. 4 Գ. Tissu cellulaire.
7. Գ. Albumine.
3 Գ. Fibrine. 6 Գ. Extrait.

Սխերէն իրենց պարարտութիւնը կամ ճարպաւոր գործուածը՝ ի բաց առնելով՝ մեծաւ մասամբ մի և նոյն ան- միջնորդական սկիզբներն ունին գրեթէ հաւասար համեմատութեամբ . վասն զի մկանական միսը գլխաւորապէս բնա- թելէ կը բաղկանայ, որ թել թել այլ և այլ խուրձ բաժնուած է, որոնք խորշային գործուածներէ կը չըջապա- տին ու ձգանքներէ՝ կը վերջաւորին . թելից ու մանրաթելից մէջ տեղուանքը պատած են բազմութիւն արիւնային և ուրիշ անօթոց, ջղային թելեր, ճարպաւոր գործուածներ, և այլն . բո- լոր այս գոյացութիւնները խոնաւ կը պահուին մէկ հեղանիւթէ մը, որ մէջը բնասպիտակուց և ուրիշ շատ գործա- րանական ու աղային նիւթեր կը բո- վանդակէ :

Եւս բազմախուռն նիւթերս կազ- մող անմիջնորդական սկզբանց իրարու հետ ունեցած համեմատութեան գա- ղափար մը տալու համար դնենք հոս Լեբգելիոսի վերլուծութիւնը .

ԱճԶԵՐԳԻՆԻ ԲԱԶԳԵՐԻՆԻ ԻՆԻՆ ԻՆԻՆ :

Ջուր	77.17
Մսայից թել ³ , անօթք և ջիղք	15.80
Ձգանաւոր գործուած ⁴ , որ կրնայ բնամա- ծուած ⁵ վերածուել եփուելով	1.90
Բնասպիտակուց (նման հաւկըթի սպիտա- կուցին և արեան շիճուկին)	2.20
Գոյացութիւններ որ ջրոյ մէջ կը լուծուին, և չեն մակարդուիր եռացմամբ	1.05
Նիւթեր որ աւքուլի մէջ կը լուծուին	1.80
Փոսփորուտ կրի	0.08
	100

Սին այս ամէն գոյացութեանց վը- րայ պէտք է յաւելուէնաւ մէկ շաքա- րաւոր նիւթ մըն ալ որ շատ կը նմանի կաթի շաքարին⁶ և այն պարարտ գոյա- ցութիւնները զորոնք մասնաւոր գոր- ծուած մը կը պարունակէ, այսինքն ճարպաւոր գործուածը . այս վերջի գոյացութեանց մի որպիսութեանը վը- րայ ունեցած ազդեցութիւնն այնչափ

աղէկ է, որչափ որ անոնք լաւ կերպով ցրուած ըլլան անոր բոլոր զանգուածոյն մէջ : Եւս է որ սպանդանոցի լաւա- դոյն մներուն շատ մասանցը թելերուն մէջ տեղուանքը պարարտութիւն մը կը տեսնուի, որ անոնց մարմարիոնի ե- րևոյթ կու տայ :

Ղեռ ուրիշ նիւթեր ալ կան որոնց կշռական համեմատութիւններն որո- շած չէ վերլուծութիւնը, և ուտելի մներուն որպիսութեանը վրայ շատ ազ- դեցութիւն ունին . այս նիւթերս են որ առանձին ախորժահոտութիւն մը կը բուրեն իւրաքանչիւր տեսակ մսին եփուելու ժամանակ :

ԲՆԱԿԱՆՔ

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՈՐԱԼՈՒՐՔ

Ա

Թէ որ մէյ մը աչուրնիս դարձնենք արդի տեսական ու գործնական գիտու- թեանց ընդարձակածաւալ սահմաննե- րուն վրայ, կը տեսնենք այս դարուս մէջ մարդկեղէն մտաց ցուցուցած գործ- նէութիւնը, որ բնազանցական նրբու- թեանց լուծը թօթափելով իրմէ՝ պար- զեց թւերը զգալի բնութեանս ասպա- րիզին մէջ . և իրեն օգնական առնելով գիտողութիւնն ու փորձը, մտաւ բնու- թեան խորերը, որ ինչուան այն ատեն անմատչելի էին, և անոր պղնձի վարա- գոյրը պատուելով յափշտակեց ձեռքէն շատ մը կարեւոր ճշմարտութիւններ, ո- րոնք միշտ նոր են և միշտ հինաւուրց ու անփոփոխելի, որոնցմով բարձր ի գլուխ կը պարծին արդեաց գիտութիւնները : Եւ այս մտաւորական գործնէութիւնը յեղափոխութեան մը վայրագ ազա- ղակներու և ահեղ ու երկար պատե- րազմներու որոտընդոստ ճայթ մանց մէջ ծնաւ, և իբր կիսադարեան խաղաղու- թեան մը ատեն աճեցաւ և զարգացաւ : Եւս ըսել չըլլար թէ առաջ ալ գի-

1 Գ.Պ. Tissu adipeux. 4 Գ.Պ. Tissu tendineux.
2 Գ.Պ. Tendon. 5 Գ.Պ. Gélatine.
3 Գ.Պ. Fibre charnue. 6 Գ.Պ. Lactose.