

Ա Յ Լ Ե Ի Ա Յ Լ Ք

Ի՞նչպէս կերակրուել նպասակայարմար եւ աժան

Համաձայն Միւնխենի պրօֆ. Մաքս Բուքենբրի նորագոյն հետազոտութեան մենք կարող ենք մի մարկով (50 կ.) ստանալ

	Գրամմ ¹⁾	Ձերմու՝ թեան	միւթիւն	Բորակա՝ միւն	պէթեթ, սպիւթ տակուց
Կարտոֆիլ	16660	—	18724	—	333
Սիսեռ	4166	—	14747	—	937
Հաց	5350	—	13492	—	412
Ճարպ	1042	—	9588	—	—
Շաքար	1100	—	4510	—	—
Թարմ կաղամբ	5000	—	4050	—	200
Կաթ	5000	—	3280	—	165
Ճակնդեղ (տակ)	6250	—	2843	—	94
Չորացրած խնձոր	1111	—	2689	—	10
Իւղ	333	—	2567	—	—
Չորացրած գաղար	714	—	2398	—	66
Տառեխ	832	—	2395	—	194
Թարմ գաղար	5000	—	2195	—	53
Սէր	1000	—	2095	—	21
Չորացրած կաղամբ	555	—	1963	—	123
Միս (տաւարի)	980	—	1142	—	159
Թարմ խնձոր	2000	—	1082	—	8
Ձու	745	—	1060	—	93
Սպանաղ	2000	—	768	—	74
Ընդակաղամբ (կարնաբի)	2000	—	712	—	50
Աղցան (սալատ)	2000	—	410	—	28

1) Գրամմը=1|1000 կիւլօգրամմի, կիւլօգրամմը=2,4 ֆունտի-
մի գրամմը=1|4 միլիգրամմ կամ 400 գրամմը=1 ֆունտի

եթէ բացատրենք այս ցուցակը, որն ինքն ըստ ինքեան էլ հասկանալի է, ապա մենք կարող ենք ասել, որ կարտոֆիլը, սիսեռը, լոբին և հացը անպայման աւելի աժան սննդարար միջոցներ են: Մսի թանկութեան ժամանակ չքաւոր ծնողները պէտք է գիտենան, որ նոքա վեց անգամ աւելի պակաս վճարելով սիսեռին, կարող են նոյնքան սպիտակուց գնել, որքան միսն ունի և որ տառելսը կամ ծովային ձուկը աւելի աժան կերակուր է քան միսը: Եթէ նոքա չեն կարող առանց սովորական մսեղէն կերակրի եօլա գնալ:

Որովհետեւ բոլոր խմորեղէն կերակուրները աղքատ են ճարպից, ապա նոքա պէտք է համեմուած լինին և այն ժամանակ կդառնան միանգամայն սննդարար կերակուր երեխաների և թոյլ մարսողութեան տէր ծերերի համար: Դրանք պէտք է պատրաստել կաթով, որը ոչ միայն մատչելի իգէալական կերակուր կլինի, այլ և միակ սննդարար նիւթ, որը մարսում է ստամոքսի մէջ ինքն իրան առանց ստամոքսային հիւթի մասնակցութեան:

Կաթը հիանալի աժան կերակուր է ոչ միայն երեխաների և հիւանդների համար, այլ և առողջ հասակաւորների համար, որովհետեւ տալիս է անհրաժեշտ սպիտակուցը աւելի աժան գնով, քան տաւարի, հորթի, խոզի միսը: Սպառողական ընկերութիւնները պէտք է ամեն ջանք գործ դնեն, որպէսզի կաթը, այս իգէալական սննդարար միջոցը մատչելի դարձնեն ժողովրդի բոլոր խաւերի համար:

Կարտոֆիլը որ ներկայումս շատ տարածուած, աժան և անհրաժեշտ կերակուր է, պարունակում է մեծ քանակութեամբ բուսական աղ (կալի) և որպէսզի այս խիտ թունաւոր նիւթը անվտանգ դառնայ, պէտք է գործածեն կերակրի աղով, այդ պատճառով էլ անգիտակցաբար կարտոֆիլը մեզ դուր է գալիս աղի հետ միասին: Այդ պատճառով երեկամուտների հիւանդութիւն ունեցողներին չի կարելի կարտոֆիլ առաջարկել, նրանց կարտոֆիլի փոխարէն կարելի է առաջարկել բրինձ կաթով պատրաստած: Բրինձը բուսական աղ (կալի) աւելի քիչ է պարունակում:

քան միւս սննդարար կերակուրները: Կաթը և խմորեղէնը 5-6 անգամ՝ աւելի, սիսեռը՝ 12 անգամ, միսը, 19 անգամ, լոբին՝ 21 անգամ, իսկ կարտոֆիլը՝ 20—28 անգամ՝ աւելի կալի են պարունակում իրանց մէջ քան բրինձը, որը ջրի մէջ է աճում և ցամաքի վրա աճելու չի ընտելացել հակառակ հացահատիկներին:

Կերակրուելով բրնձով, որն երեկամունքներին քիչ աշխատանք է պատճառում, որովհետեւ այդ ժամանակ միայն 2 գրամով ալկալի ազ է արտադրում, երիկամունքների հիւանդները կամ թոյլ անձինք իրանց աւելի լաւ են զգում: Միտը և հացը առանց ազի գործածելով մենք 24 ժամուայ ընթացքում՝ 6—8 գրամով ալկալի ազ ենք արտադրում, իսկ կերակրուելով կարտոֆիլով համապատասխան քանակութեան ազի հետ, որն ինչպէս ասացինք, խիստ անհրաժեշտ է, օրական երկամունքների միջից անցնում է մէզի հետ 100 գրամով ալկալի ազ: Գեռ չլսօսելով հիւանդների մասին, այդպիս քանակութիւնը կարող է ներգործել և գրգռել ժամանակի ընթացքում նաեւ առողջ երիկամունքները: Այսպէս ուրեմն, անպայման բրինձը գերադասելու է կարտոֆիլից: Արդէն հազարաւոր տարիներ մարդկութեան մեծամասնութիւնը կերակրւում է բրնձով, այսինքն համարեա բոլոր ասիացիները, իսկ կարտոֆիլով եւրոպացիներն ու ամերիկացիները:

Յուցակի վրա հայեացք գցելով կարող ենք համոզուել, որ շաքարն էլ աժան սննդարար կերակուր է և ոչ հազուադիւր խորտիկ, նա բնագոյնաբար բաւականութիւն է տալիս մեր գէպի քաղցրն ունեցած պահանջներին, որ յատուկ է չփչացած մարդու, որը գեռ չի բթացրել իր ճաշակը ալկոհոլի և ծխախոտի գործածութեամբ: Այդ պատճառով խնայող տանտիկիները չը պէտք է ժխտ լինին շաքարի գործածութեան մէջ, այլ ընդհակառակը պիտի աշխատեն, որ տնեցիները շատ գործածեն, որը համապատասխանում է հենց իրանց քսակի շահին:

Մի և նոյն ժամանակ պիտի ի նկատ առնեն, որ շաքարը արուեստական արդիւնաբերութիւն է և ոչ բնական

կերակուր նրա մէջ խիստ պակասում են անհրաժեշտ սնունդարար աղբիւր, որ մեծ քանակութեամբ գտնուում են միւս քաղցր պտուղների մէջ, որոնք մարդու սկզբնական կերակուրն էին: Այդ պատճառով եթէ օրգանիզմը ընդունում է մեծ քանակութեամբ շաքար և այնպիսի նիւթեր, որոնք զուրկ են այդ աղբիւրից, ապա ժամանակի ընթացքում աղբիւր կարիքն է զգուժւում: Այդ պատճառով պիտի քաղցրաւենիքն ու մեղրը դերադասել շաքարից:

Սննդարար աղբիւրից ամենակարևորներն են երկաթի, կրի, ֆոսֆորի աղբիւր: Ինչ վերաբերում է երկաթին, որը պահանջուում է գլխաւորապէս արեան կազմութեան համար, պիտի նկատել, որ թե և երկաթ իզէալական աննդարար կերակուր է, բայց նա երկաթ շատ քիչ է պարունակում: Կաթնասուն անասունների, նոյնպէս մարդու նորածինները, քանի որ մօր կաթով են սնւում, մօր արգանդում զարգանալու ժամանակ մարմնակազմի մէջ այնքան երկաթ են ընդունում, որ ծնուելուց յետոյ մինչև ծնից կտրուիլը բաւական է արեան կազմութեան համար և այդպէս առաւելութիւնն ունի, որ եթէ կաթի հետ նորածինները ընդունէին երկաթ, ստամոքսի մէջ կգոյանար անմարս ծծմբաթթւոտային երկաթ և մարմնակազմի համար կդառնար անօգուտ նիւթ:

Հէնց այդ պատճառով, որ մօր արգանդում եղած ժամանակ նորածինները ստանում են անհրաժեշտ երկաթը, թէև բացառապէս սնւում են կաթով, բայց սակաւարին չեն լինում: Նորածնի համար ստացած երկաթը բաւական է մօտ 9 ամիս: Այնուհետև այս երկաթի պակասը լրացնելու համար պիտի տալ երկաթ այլ ձևով—ամենից լաւն է տալ ձուի դեղնուց, քիչ կանաչեղէն կամ տրորած պտուղ: Այլապէս, եթէ բացառապէս երեխան կերակրուի միայն կաթով, վերջ ի վերջոյ կդառնայ սակաւարին:

Կաթի հետ, որ այնուամենայնիւ անհրաժեշտ երկաթի կէսը պարունակում է, պիտի նկատել, որ հացը և առհասարակ խմորեղէնը նոյնպէս շատ քիչ երկաթ են պարու-

նակում, թէև հացահատիկը զուրկ չէ այդ երկաթից, որովհետև ինչպէս որ կենդանին պահանջ ունի երկաթի աւրեան կազմութեան համար, նոյնպէս և բոյսերը պահանջ ունեն խլորոփիլի կազմութեան կամ կանաչ տերևների զարգացման համար, առանց որոց նա չէր կարող իւրացնել աճեցնող նիւթերը: Բայց ազալու և մաղելու ժամանակ երկաթը և սպիտակուց պարունակող նիւթերը, որոնք անմիջապէս կեղևի տակից են կապծ, բաժանուում և ընկնում են թերի մէջ: Միայն վերջերս շնորհիւ Կրէյցնախում Ստեֆան Շտէյնմեյրի գիւտի, կարողանում են պահպանել սպիտակուց և երկաթ պարունակող այս շերտը: Եթէ կաթը մի կողմից քիչ երկաթ է պարունակում, միւս կողմից խիստ առատ է կրային մասերով. կովի կաթը աւելի առատ է: Իսկ կիրը մարդու օրգանիզմի մէջ գնում է ոսկորների զարգացման համար: Եթէ երեխաներին շատ շաքար կամ մեղր կամ այլ կոնֆեկտներ տան, որոնք համարեա կիր չեն պարունակում իրանց մէջ, այն ժամանակ նոքա թոյլ ոսկրակազմ կունենան և հասակով էլ փոքր կմնան: Ուստի անհրաժեշտ է երեխաներին լացի կաթից և կանաչեղէնից տալ նաև ձու և պտուղներ:

Բացի կրից ոսկորների զարգացման համար, այլ և ուղեղի նեարդային նիւթերի և շրջագծային նեարդների համար անհրաժեշտ է ֆոսֆորային թթուութեամբ, որ ըստ Բոնգէի ամենից շատ պարունակում է միսը, կովի կաթը և ձուի դեղնուցը:

Ընդհանուր առմամբ մարդը կարօտ է այնպիսի սնունդի, որը պարունակում է 2—3 տոկոս սպիտակուց, 3—4 տոկոս ճարպ, և 5 տոկոս ածխածրածին, ինչպէս օսլայ, շաքար և այլն: Ածխածրածնի և ճարպի համար անկարելի է օրական չափ սահմանել, որովհետև դրանք իրար փոխարինում են նոյնպէս և սպիտակուցին: Դիտողութիւնն ապացուցել է, որ բաւարար սնունդ ձեռք բերող անձը ամեն օր գործ է անում մօտ 120 գրամով սպետակուց, 50—200 գրամ ճարպ, 300—800 գրամով ածխածրածին: Բայց սնունդի քանակութիւնը մեծ մասամբ կախում ունի սովորութիւնից և գործածութիւնից:

70—75 կիլոգրամով կշռող մարդը, որ ամեն օր աշխատում է 10 ժամ, պահանջ ունի 3000 միութիւն ջերմութեան, որը նա ստանում է 110 գրամով սպիտակուցից, 50 գր. ճարպից, 500 գր. ածխաջրածնից բաղկացած կերակրից: Միջին հաշուով աշխատաւոր մարդու 1 կիլոգրամով ծանրութեանը պիտի հաշուել 45 միութիւն ջերմութեան, իսկ հանգստացող մարդու 1 կիլոգրամով համար՝ 35 միութիւն:

Բայց այս հաշուելու և ջերմութեան միութիւնների ընտրութեան ժամանակ տնհրաժեշտ է ի նկատի առնել կազմուածքը, հասակը, երկիրը, սովորութիւնները, կլիմայական պայմանները, որոնց մէջ ապրում է մարդը: Գիւղացի երեխան, որի ստամոքսը ուժոր է կարտոֆիլից, բանջարեղէնից և իւղեղէնից բաղկացած կերակուրների, ի հարակէ այս նիւթերը բոլորովին այլ կերպ կիւրացնի, քան քաղաքացիները, որոնց կերակուրը աւելի հարուստ է սպիտակուցային մասերով:

Առհասարակ կերակուրը պէտքէ հարուստ լինի ածխաջրածինով այն մարդկանց համար, որոնք մկանունքների լարուած աշխատանք ունեն, և աւելի շատ պիտի ճարպ պարունակի այն երկրներում, ուր բարեխառնութիւնը ցածր է: Հեռուոր հիւսիս ճամբորդողները միաձայն վկայում են, որ իրանք հեշտութեամբ ընտելանում էին տեղացիների սովորութիւններին, գոհունակութեամբ ուտում էին ամեն օր մի քանի ֆունտ ճարպ կամ իւղ: Այրեցեալ գօտիում ասրողները, չնայելով ծանր աշխատանքներին կերակրւում են ճարպով աղքատ և ածխաջրածնով հորուստ կերակրով:

Այսպէս ուրեմն օրգանիզմի կազմուածքն ու գործունէութիւնը արդիւնք է արտաքին ազդեցութեան, անդրադարձող պայմանների, որոնց մէջ նա ապրում է:

—Անձայն հրացան: Պերսի Մակսիմը հնարել է մի հրացան, որի պարպիլը ձայն չէ ունենում, եթէ ի նկատի չառնենք շնիկի (չախմախ) հարուածի թոյլ ձայնը: Մակսիմի սիստեմը կարելի է գործադրել նաև թնդանօթների համար: Նա հիմնուած է ջրանիւային յատկութեան վրա, որը բռնելով գազերը արգելում է վայրկեանապէս պայթումից: Մակսիմի սիստեմի հրացանն ունի առանձին խողովակ, որ կոչւում է «խլացուցիչ», որովհետև գնտակը նրա միջոցով անցնելով իր յետևից նրա մէջ ջրանւիյին խողովաներում թողնում է գազերը, որը հաղորդում է գործիքին յաջորդական շարժում:

Մակսիմի սիստեմի հրացանների և թնդանօթների գիւտով պատերազմական գործում դժուարութիւններ պիտի ստեղծուեն հակառակորդի թագստեան տեղը գտնելու: Մինչև այժմ անծուխ վառօդի գործադրութիւնից յետոյ թշնամին մնում էր աննկատելի, բայց նրա հրացանի ձայնը յամենայն դէպս քիչ թէ շատ հասկացողութիւն էր տալիս նրա տեղի մասին, իսկ այժմ այդ էլ չբանում է: Մահը վրա է հասնելու մեղ անձայն և անտեսանելի կերպով, անձնական քաջութեան ամբողջ նշանակութիւնը վերանում է, առաջ է գալիս տեխնիկայի, կուլտուրայի և պատերազմական պատրաստութիւնների գերազանցութեան թագաւորութիւնը:

B. 3.

Գանահները Ամբիկայում: Բելգիացի Լէյտենանտ Մինկը իր վերջին Կօնգօ ճամբորդած ժամանակ հնարաւորութիւն է ունեցել դիտելու գաճաճ ցեղին, որ բնակւում է այն կողմերի անտառներում: Մինչև աժմ գաճաճների մասին պատմուածքները համարւում էին առասպելներ: Ստենլի, Շվէյնֆուրտ և ուրիշները, որոնք ուսումնասիրել են Աֆրիկան, միայն ի միջի այլոց յիշում են գաճաճների մասին հիմնուելով գլխաւորապէս աւանդութիւնների վրա, և միայն այժմ նրանց գոյութիւնը հաստատւում է ականատեսի պատմուածքով:

Գաճաճները ապրում են անտառներում խմբերով, ասում է Մինկը, մօտ հարիւր հոգի խրաքանչիւր խմբի մէջ. նրանք մշտական բնակարաննր չունեն, նրանք վատ եղանակին պատսպարւում են ճիւղերից շինած խուղերի մէջ.

Գաճաճներն ապրում են որսորդութեամբ, մետաղի գործածութիւնը չգիտեն. նրանց զէնքը նետուաղեղն է. բացի սպանած անասունների մսից նոքա ուտում են կանաչներ և պտուղներ:

Նրանց բարքերը մեղմ են, ենթարկւում են սաճման ուժած սովորութիւնների և օրէնքներ չունեն:

Միջին հաշուով նրանց հասակը մօտ $1\frac{1}{4}$ մետր է այսինքին $1\frac{5}{4}$ արշին. մարմնի վերին մասը — իրանը աւելի երկար է քան ներքին մասը — ոտները: Մկանունքները զարգացած են և առհասարակ նոքա խիստ տոկուն են:

«H. C. C.I.»

Կոստանդինապոլսի ազգաբնակչութեան քիւր.

Թուրքեր	420 000
Յոյներ	325 000
Հայեր	287 000
Օտարահպտտակներ զանազան ազգութ.	240 000
Հրեաներ	78 000
Արաբներ	40 000
Պարսիկներ	35 000
Քիւրդեր	30 000
Ալպանիացիք	21 000
Գնչուներ	15 000
Լազեր	12 000
Սև խապշիկներ	5 000
Համագումար	2,508, 000

