

մահի մը հետեւանքով ժամանակէն առաջ չստիպուելով վճարել ապահովագրական փողիսները: Իսկ այդ խնայողութիւնը կարենալ ընելու համար ծախսած է մօտ 27 միլիոն տուրք: Զուտ շահ՝ մօտ 20 Միլիոն, ՏՈՒԱՐ:

Կարելի՞ է աւելի դրական և շօշափելի կերպով փաստել թէ առողջապահութիւնը, իր զանազան ճիւղերով, շահաբեր գործ մըն և Շահարեր՝ ոչ միայն ապահովագրական ընկերութիւններուն, այլ նաև անհատներուն համար՝ որոնք թէ առողջութիւն կը շահին և թէ հիւանդութեան պարագային ծախսուելիք գումարները կը խնայեն, եթէ նկատի չառնենք այն բարոյական-հոգեկան շահերը, որոնք կեանքի մէջ յաջողութեան և երջանկութեան էական պայմաններն են:

Անա թէ ինչու «Բուժանք», զանազան հիւանդութիւններու առթիւ և զանազան ձևերով, շարունակ կը շեշտէ առողջապահութեան, կանխազգուշութեան և բժշկական պարբերական քննութեան կարևորութիւնը և կը ջանայ դառնալ ամէն տեսակէտով շահարեր՝ եթէ ոչ իրեն, գէթ իր ընթերցողներուն համար: ԲԺ. Լ. ԳՐԻԳՈՐՅԱՆ

Մ Ն Ո Ւ Ն Գ Ի Մ Ա Ս Ի Ն

Է.

Այս յօդուածաշարքին իբրև վերջաբան, պիտի ներկայացնեմ ազիւսակ մը, ի պէտս բոլոր անոնց, որոնք կ'ուզեն սորվիլ սննդառական թուաբանութիւնը, հետեւելով գիտական ու մեթոտիկ պահանջներու, առանց ի զուր սպառելու իրենց ստամոքսին ուժը և քսակին պարունակը:

Կ'ըսէի թէ մեր կազմուածքը կը պահանջէ ամէն օր 2500 - 4000 գոլ, կազմին, կլիմային և աշխատանքին համեմատ, և կենսանիւթեր: Արդ, այս ազիւսակին մէջ գրուած են զանազան սնունդներու տըւած գոլը, պարունակած ճարպը, բնասպիտային նիւթերը և աւելորդ կամ թափուելիք մասը (ոսկոր, կեղև, տերև, եւայլն), միշտ 100 կրամի վրայ: Շաքարածին նիւթերու համեմատութիւնը չէ նշանակուած, բայց գոլը հաշուած է այդ նիւթերն ալ նկատի առնելով: Այնպէս որ առողջա-գիտական ու տնտեսագիտական եղանակով մը սնանելու համար, կը բաւէ հաշուել գոլը այն միսին կամ բանջարեղէնին, զորս գնած էք կամ պիտի գնէք: Զեզի անհրաժեշտ քանակիւն աւելի գնել, այսպէս կը տեսնէք որ աւելորդ է, ինչպէս կը տեսնէք նաև որ, յաճախ աւելի աժան սնունդ մը գնելով կը ստանաք պահանջուած նոյն գոլը, կամ սուղ ուտելիքով մը՝ պէտք եղած սնունդը չէք ստանար:

ԱՆՈՒՆԿՆԵՐԸ 100 կրամին մէջ	Անկէքի մասը	Բնապիւ տանին մասը	Եզրա- տարեան զորեան մասը	Գուշ կամ անշակեան արժէքը
Աղի միս (ֆիլէ)	0	18	17	236
» հարպ	0	2,6	81	773
Հորթի միս	0	19	8	156
» լեարդ	0	21	5	135
Ոչխարի կողիկ	21	11	25	285
Խոզի ժամպոն	0	20	21	286
» երչիկ	0	37	34	484
Ճագար	15	19	3	117
Հաւ	30	13	9	143
Տարեխ (բինկապ)	39	10	3,5	77
Թխնիկ (ուսկուսրուս)	35	12	5,3	102
Սարուլուս	0	26	14	250
Կաթ	0	3,4	3,6	69
Կարապ	0	0,7	79	753
Ճերմակ պանիր	0	31	5	192
Կրիւլէր »	10,5	27	24	360
Հաւկիթ	12	12	10	150
Մեղր	0	1	0	321
Յորեն ալիւր	0	10	1	352
Ճերմակ հաց	0	6,9	0,9	255
Դդմած (մարարոնի)	0	9,8	1	347
Յաւար (պլլուր)	0	9,8	1	347
Բրինձ	0	7,2	1,8	316
Ստեպղին	20	1	0,2	38
Մազկահաղամբ, կաղամբ ...	27	1,5	0,2	24
Շամին (սպաննախ)	18	2	0,3	27
Կանանչ լուրիա	11	2	0,2	36
Չոր լուրիա և սոսպ	0	17	1,4	335
Շոզպան	23	1	0,1	28
Չոր սոխ	8	6	0,5	281
Ոլտան	58	2	0,2	38
Պրաս	25,3	1,5	0,3	31
Գեանախնձոր	24	1,3	0	69
Չէթ	0	0	90	846
Չոր ծիրան	0	2,6	0,2	262
Պանան	29	1	0,4	70

Զոր թուզ.....	0	3	1,2	276
Շագանակ.....	16	3	2	164
Զոր ընկոյզ և նուշ	40	8	32	372
Նարինջ	24	0,4	0,2	39
Խնձոր	17	0,2	0,2	51
Զոր սալոր	15	1,5	0,3	257
Խաղող.....	22	0,7	1	70
Զամիչ.....	15	1,8	0,4	252
Շաքար.....	0	0	0	397
Շոքուլա.....	0	5,7	21,9	487
Գինի	0	0	0	57
Գարեջուր	0	0	0	53

Ինչպէս յաճախ կրկնեցի այս յօդուածաշարքին մէջ, մինք սր-նունդներէն կը պահանջենք երեք բան.

ա) ձերմուկութիւն՝ բանեցնելու համար մեր մեքենան Գոլով կը չափուի այդ ջերմութիւնը, որմէ օրական պէտք է հայթայթել 2500 գոլ, չափահասի մը համար և հանգիստ վիճակի մէջ:

բ) վերանորոգելու համար մեր սպառող մարմինը՝ անհրաժեշտ տարրեր:

գ) կենսամիւկեր, այսինքն ողջ, չսպաննուած բջիջներ:

Այժմ, որ գիտնք թէ այսինչ սնունդէն 100 կրամէն որքան գոլ կարելի է ստանալ, այլիւս թուարանական պարզ խնդիր մը կը դառնայ սնանիլ լաւ եւ ամառն: Օրինակ, 100 կրամ եգի միսը (Ֆիլէ) կուտայ 236 գոլ, 100 կրամ կրիւլէր պանիրը կուտայ 360 գոլ: Ո՞րը աման է, — կրիւլէրը, որ նոյնիսկ աւելի գոլ կուտայ: Որով համեստ պիտածէ ունեցողը, միտին տեղ շարաթը քանի մը անգամ կրնայ պանիր ուտել: Անշուշտ տարիքը, աշխատանքը և մարտդակն դործարաններուն վիճակը պէտք է նկատի առնել:

Այս գոլին հետ պէտք է ստանալ անպայման կենսամիւկեր, որոնք առատ են կաթին, բանջարեղէններուն և պտուղներուն մէջ: Զի բաւեր միայն պահանջուած գոլը ստանալ, անհրաժեշտ է նաեւ փոխարինել սպառած, մաշած բջիջները: Ահա դարուն է, եղանակը կաթին, բանջարեղէնին և պտուղին:

Բայց մի մոռնաք, աշխարհի վրայ ամէն բան չափով ու կշիռով է: Սնունդն ալ ունի իր չափ ու կշիռի օրէնքները, որոնց մասին ընդհանուր տեղեկութիւններ միայն տուի ներկայ յօդուածաշարքով, ցոյց տալու համար թէ բոլորին ալ մաշելի է առանց զրկումի լաւ և առողջապահիկ սննդառութիւնը:

(Վերջ)

Շ. ՆԱՐԴՈՒՆԻ