



Հ Ա 8

և որովհետև նախագահ էր ժողովներուն, կրկին զինք ընտրել տուաւ հալածակ սու-
զորութեան, ու իրեն հետ միասին ինն
հատ այնպիսի անձինք՝ որոնք իր ձեռքին
մէջ կայր զործիքներ եղան:

Բայց 450ի տասնապետները զեղծան
այս անգամ իրենց իշխանութեամբ՝ մէկ
մէկ բռնաւորներ դառնալով: Առաջին տաս-
նապետութեան ժամանակ՝ տասնապետներ
ընէ երիցագոյնը միայն իր առջևէն կը
բաւեցնէր տասներկու նուիրակներ, իսկ
միւսները միայն բարապան մը (accen-
sus): Երկրորդ տասնապետութեան միջոց՝
ամէն մէկ տասնապետի առջևէն կ'եր-
թային տասներկու նուիրակներ, տապա-
րը գաւազանաւոր խուրձերու մէջ դրած:
Այսպիսի անձնապահ գունդէ մը շրջապա-
տուած՝ սարսափ կը տարածէին Հոռմի
վրայ:

Երկրորդ տասնապետներն աւելցուցին
օրինաց երկու նոր տախտակներ առաջին
տառերուն վրայ, որոնք ցուցադրուեցան
փորձերի մէջ, որպէս զի ժողովրդը տե-
ղեակ ըլլայ անոնց և հասկնայ թէ բոլոր
քաղաքացիները, ըլլայ պատրիկ ըլլայ ու-
միկ, հաւասար են քաղաքական ու ոճրա-
գործական օրէնքներու առջև: Այս օրէնք-
ները, — որ հին սովորութիւններէ առ-
նուած ըլլալով բրտազոյն էին, — կուռե-
ցան Օրինաց տասներկու տախտակներ, և
եղան խարխիւր Հոռմի հասարակաց իրա-
ւունքին և առանձնական իրաւունքին:

Շար.

Հ. Ս. ՏԵՐ-ՄԱՍԵՍԵԱՆ

Պր. Յ. Զամբեան ազնիւ մտածումով մը՝
1917ի Բազմամէկի ամբողջութիւնը կը նուիրէ
առ

Cercle Arménien

Kantaret Dikké N. 22

LE CAIRE

Խմբագրութիւնս յօտարութեամբ կը նուիրէ՝
Բորգ-Սայիտի «Սիսուան» վարժարանին՝ 1916ի
Բազմամէկի պատկերազարդ հատորը և կը շա-
րունակէ յոյն 1917ի լոյս տեսած և տեսնելիք
պրակները:

Աշխարհիս վրայ միշտ, հացի խնդիրը՝ ան-
հասնելու և ազգերու կենսական հարցը եղած է:
Ամէն ոք կ'աշխատի օրական հացն ապահովելու:
Պետութեանց ղեկավարներ կը շնանան իրենց բը-
նակութեանց տարեկան արմտիքը ապահովցնել:
Յորենի մշակութեան անյարմար կամ անբաւա-
կանի հողեր ունեցող Տէրութիւններ, ինչպէս են
Նորվեգիա, Անգլիա, Հնդկաստան, Գերմանիա,
Ջորճիա, Պենսիլվանիա, Իտալիա, Թուրքիա,
Յունաստան և այլն՝ ցորեն և արմտիք ներմուշ-
լու համար կը զիմէին Ռուսիոյ, Ամերիկայի,
Ռումինիոյ և այլ Պետութիւններու կամ գաղ-
թավայրերու վաճառականներուն:

Ներկայիս մէջ կեդրոնական կայսրութիւնը
սովման ըլլալու դատապարտուած են՝ քանի
որ ծովերու և ցամաքներու պաշարումը հնազանդ
աւելի խստանալու հետ է: Գերմանիան՝ բոլոր
նիզակակիցներուն թէև ռազմիկ և ազամամթերթը
հասցնելու ատակ է, բայց ոչ որին կարող է
փութը մը հաց շնորհել. տիրապետած ամէն եր-
կիրներու սննդաբար իրեղենները կը գրաւէ, նի-
զակակիցներու պաշարները իրեն կը սեպահա-
նէ, փոքր ազգերը մէջնադէն շնջելու չի խցար՝
գինաւով որ միլիոնաւոր բերաններ ալ կը
նոց ունենէ պիտի դադրին, և անոնց նոցը գե-
մաններուն պիտի մնայ: Գերմանիոյ պատե-
րազմի սկիզբէն ի վեր ըմբռնելով իրենց սպառ-
նացող սովի մեծ վտանգը, կազմակերպեցին բը-
նակութեանց սննդառութեան սահմանափակ կա-
նոնագրիւնքը: Ստիպուեցան ստեղծել հաց չի-
նելու նոր խառնուրդներ:

Լրգանի համալսարանի բժիշկներէն մին Ad.
Combe, Bibliothèque Universelle հանդիսի
ղեկտեմերի վերջին պրակին մէջ, Գերմանական
նորանոց հացերու մասին հմտալից յօդուած
մը գրած է: Կը համառօտենք հետեւեւները.

ՅՈՐԵՆԻ ՀԱՅ

Պատերազմէ առաջ ամէն աշխարհ ցորենը երեք
ոնով օգտի կը բերեր. — Ա. Անաստաններու
սննդառութեան կը ծառայէ. (Գերմանիա՝ 2
միլիոն տակառապի ցորեն կենդանիներու կը
կերցնէր): — Բ. Արհեստական օսլայ և ալգոհ
կը պատրաստուի ցորենէ՝ անոր սպիտը (album-
mine) փճացնելով: (Գերմանիա տոյն նպատակին
համար 22,600 տակառապի ցորեն կը գործա-
ծէր): — Գ. Մարդու սննդառութեան կը ծա-
ռայէ, քանի որ հաց, ալիք, հայտնիք (մաքա-
նա), թեփ, կորկոտ և այլ նմանիք ցորենով կը
պատրաստուին: (Գերմանիա 4.259.000 տակա-
ռապի կը սպառէր ամէն տարի):

Պատերազմ սկսելէ ի վեր, ամէն պետութիւն,

ցորենը միմիայն մարդու սննդառուիթեան համար սկսան ծառայեցնել։ Յորենը գրեթէ թեփ չաւենալու աստիճանին կրկին և կրկին սաստիկ բարակ աղալով՝ մեծաքանակ ալիւր կու տայ։ Յորենի ալիւրին նուազորոշ պատճառաւ, ամէնէն առաջ Գերմանիան իր հացագործները հարկադրեց տարբեր արմաթիւքներու ալիւրը խառնել ցորենի ալիւրին մէջ։ զոր օրինակ հաճարի, վարսակի, գետնախնձորի և գարիի ալիւր, և այլն։ Արդէն Հռոմտացիք կը գործածէին գարիի հաց, պալքանեան ժողովուրդները մարացորենի հաց, այսպէս Գերմանիան, Աւստրիան, Թուրքիան, Պոլսալիւրիան, Պուրիցերիան հարկադրուեցան նախ հաճարի և գետնախնձորի ալիւր խառնել ցորենի ալիւրին մէջ և ըստ այնմ հաց եփել, ապա հրու վարսակներով հաստատուեցաւ ցորենի ալիւրին մէջ խառնել նաև ուրիշ արմաթիւքներու ալիւրներ։ Զաղացքները ցորենը պէտք էին կատարելապէս աղալ՝ այսինքն այնքան աղալ՝ որ ծնացած թեփին մէջ այլ ևս օսլայ գոյութիւն չունենար։ այդ թեփը միայն կենդանեաց սննդառուիթեան ձգել թոյլատրուեցաւ։ ձերմակ ալիւրէ հաց միայն հրուադաց և երեսալիք ներելի է ուտել՝ զինուորական բժիշկներու արտօնութեամբ։ իսկ միացեալ բնակչութիւնը պէտք է ուտէ « ՍԵՆԻ ՀԱՍ »։

ՃԵՐՄԱԿ ՀԱՍ

ձերմակ հացը սպիտակ ալիւրով կը պատրաստուի, որ է ըսել միմիայն օսլայ բովանդակող

	պրոտիններ	էւզեր	օսլայ	ազիւր	լուսած. թթուում	շուր	ջերմացանակ
	%	%	%	%	%	%	%
ճերմակ հաց	6.7	0.4	56	1.38	0.173	33	223
սև հաց	7.6	0.6	49	1.46	0.284	38	253
ամբողջական հաց	7.6	0.6	44	1.57	0.581	41	208

Պէտք է գիտնալ որ կլիմայի և օդերու ազդեցութեան համեմատ՝ հունձքէ հունձք պրոտիններու քանակը տարբեր կ'ըլլայ, սակայն և այնպէս ցորենը 80% աղալով՝ առաջ եկած ալիւրէն շինուած հացը՝ մարդու համար օգտակար է։

ԱՄԲՈՂՋԱՅԱՆ ՀԱՍ

Վերի ցուցակին մէջ կը տեսնուի որ ամբողջական հացը, բաղադրամբ սև հացին, մինչև նոյն քանակութեամբ պրոտիններ և սակաւ ինչ աւելի աղի կը բովանդակէ։ լուսածնական թեփութեան քանակութիւնը երկպառակ է, օսլան սակաւ, բայց ի փոխարէն շուրը աւելի է։ Գերմանները լափազանց հարկնասիրութեամբ ամբողջական հացը լաւագոյն կը համարին, իսկ նորոպայի և Ամերիկայի գիտնականներ և բժշկներ ամբողջական հացը սև հացէն ստորադաս կը հաւատեն, որ իր կարգին ճերմակ հացէն քիչ մը ստորին է։ Այս տարրութեան պատճառը թեփի մեծաքանակ ներկայութիւնն է՝ որ

ալիւրէ կը շինուի։ այդ ալիւրը առաջ կու գայ՝ ցորենը՝ 1/3ին 60 աղալով։ ծնացած 43% թեփ կը կոչուի, որ գորշագոյն կ'ըլլայ և կը բովանդակէ իր մէջ պրոտին (protéine) և օսլայ։ Այդ թեփը թէ և մարդու սննդառուիթեան համար օգտակար էր, բայց ընդհանրապէս անասուններու կը ձգուէր։

Խաղաղութեան առնելով միայն հարուստները, այլ նաև ծառաները և բանուորները ճերմակ հաց կը վայելէին։ Եւ սակայն շատեր դեռ աւելի փափուկ հացիկներ կը փնտռէին՝ եռապատիկ դրամ վճարելով։ Այժմ պատերազմական օրէնքն արգելած է շուսլայութիւնը և սովը հարկադրած է՝ գտնուած ցորենը առ նուազն 80% աղալ։

ՍԵՆԻ ՀԱՍ

Յորենը 80 առ % աղալով՝ առաջ եկած ալիւրէ շինուած հացն այժմ կը կոչեն սև հաց, թէև իրապէս գորշագոյն է։ Անցած 20% ցորենի թեփն է՝ որուն մէջ օսլայի հետք ծնացած չըլլար։ այլ կը բովանդակէ քիչ քանակութեամբ պրոտիններ և աղեր, և շատ քանակութեամբ խորանիւթ (cellulose), որոնք մեզի սնունդ չեն տար։

Այս սև հացը մարդու համար աւելի օգտակար է իւր շերմական կարողութեամբ քան ճերմակ հացը, այժմեան հացերու տարբաբնական գոյացութիւններն հետեւեալք են.

աղիքները կը գրգռէ և լուծողական ներգործութիւն առաջ կը բերէ։ մինչդեռ ճերմակ հացը թեփ չի բովանդակելով՝ որովայնի պնդութիւն կը պատճառէ։ Անողջ աղիք մը սև հացին շուտով կը վարժի և թեթեւապէս մաքրողական շատ կուսեմամբ աւելի ախորժակ կը բերէ. ընդհակառակն ամբողջական հացը թէև պրոտիններ և աղեր սև հացէն աւելի կը բովանդակէ, բայց չափազանց լուծողականութեամբ՝ բորակածնի և աղերու իւրացումին արգելք կ'ըլլայ։ Հետեւաբար ամբողջական հացի գործածութիւնը մարդու համար օգտակար չըլլալէ զատ, կենդանեաց ալ զնասաբեր կ'ըլլայ՝ քանի որ սև հացի ալիւրէն ծնացած 20% թեփը անոնց կը զլացուի։

ՀԱՃԱՐԻ ՀԱՍԸ

Ժողովուրդի մը տնտեսական հարստութեան և յառաջագիտութեան նշան է զուտ ցորենէ հաց վայելելը։ հաճարի (seigle) հացը նշան է աղքատութեան։ Գերմանիա 1870էն վերջը զմայելի

գարգացումն ունենալով՝ ցորենի մշակութիւնը ընդարձակեց և հաճաքը նուազեցուց. թէև տարիէ տարի 11 միլիոն տակաւաշափ հաճաք կը հնձէր, ուսկից 1 միլիոնը ցանքի համար կը պահէր, 7 միլիոն մարդկային սննդամասութեան, 2 միլիոնը կենդանեաց կը կերցնէր և մնացեալ 1 միլիոնէն ալ փոխ կը հանէր:

1914ին Գերմանիոյ ցորենի հունձքը քիչ պըտղաբեր ըլլալով՝ պետութեան արգիւնց գայն արտաձեւել, ինչպէս նաև արգիւնց որ հաճաքը կենդանեաց չի կերցնեն, ալ փոխել չի նուազեցնէր: Թափաշ, այլ գայն մինչև 80-90%, աղաղով, ալիւրը խառնելով ցորենի ալիւրին հետ՝ շաղուել պատերազմական հացի (Kriegsbrot) խմորը. որ է ըսել, մինչև 90%, աղացուած ցորենի ալիւրին՝ 30 մաս խառնելով 70 մաս հաճաքի ալիւրին հետ. ուսկից ևս հացած հացը կոչուեցաւ K հաց:

Պետութիւնը խորամանկութեամբ գիտնականներու յանձնաժողովի դատողութեան ենթարկեց այս հացը՝ որոնք հայրենասիրական պարտք համարեցան՝ իրենց համոզումին հակառակ հռչակել ժողովուրդին թէ K հացը աշխարհիս լաւագոյն հացն էր. միևնոյն զգացումով քիչ յետոյ հրատարակեցին թէ KK հացը պատուականապէս սննդաբար էր: Բայց մենք ստու հայրենասիրութիւնը մէկդի թողլով՝ տեսնենք թէ իրական արժանիքի տեսակէտով 82%, աղացուած հաճաքի հացը, K հացը և KK հացը ինչ օգուտներ ունին:

Որքան աւելի աղանք հաճաքը, այնքան աւելի պրոտիններու և աղբրու համեմատութիւնը ալիւրի մէջ կը շատանայ, բայց նաև ջուրի քանակութիւնն ալ աւելնալով, զի հետեի որ օսլայի համեմատութիւնը կը նուազի:

Տարրադիտութիւն հաճաքի հացի

	պրոտէին	իւղեր	օսլայ	աղբ	Ջուր	Հերմաքանակ	
	%	%	%	%	%	%	
Հաճաք հաց մինչև	60 %	4.7	0.6	47	1.1	36	220
» » »	82 %	5.3	0.2	56	1.3	33	240
» » ամբողջի, մինչև	20 %	8.9	0.9	50	2.5	36	229
» » »	30 %	10.5	1.1	50	3.3	33	235

Եւ սակայն տարբարանական վերլուծութիւնը դիւրաւ կը խաբէն վեր ի վերոյ քննողները և բաւական չէ գիտնալն թէ հաց մը որքան սնունդաբար տարրեր կը բովանդակէ, այլ պէտք է ճանչնալ թէ իրապէս հացի մը բովանդակած տարրերը որքան օգտակար կ'ըլլան մարդու սննդամասութեան համար:

Գիտենք որ հաճաքը քիչ ճերմակ ալիւր կը բովանդակէ և շատ թիփ, և ներկայիս Գերմանիոյ մէջ գործածուած ալիւրը ամուսնականի մինչև 82%, աղացուած է, մինչդեռ իրապէս 90էն մինչև 94%, աղացուած է: Միով բանիս այդ հացը կերողը շատ թիփ կերած կ'ըլլայ և որքան ալ անոր մէջ շատ պրոտիններ և աղբ

գտնուին՝ քան խաղաղութեան ժամանակի հաճաքէ հացին մէջ, սակայն և այնու մարդուս գործարանատրութիւնը նուազաթիւ սննդաբար տարրեր կ'իւրացնէ, անհունապէս նուազ ցորենի հացի ստեղծներն:

Յորենի սև հացի և հաճաքի 82%, աղացուածի հացի մէջ բաղադատութիւնը երկրէ երկիրը կը տարբերի, և սակայն բժշկական տեսակէտը կըրնայ ըսել թէ հաճաքի հացը առողջ և չափահաս անձեր երբ լաւ ծածկելով ստամոքս ղրկեն՝ չեն ֆուստիւր: Հիւանդները և մանուկները ցորենի հացով պէտք են կերակուրի և մեծագոյն հարկին մէջ խաղաղութեան ժամանակի հաճաքէ հաց միայն կերցնելու է:

K ՀԱՏՔ

70 մաս ցորեն և 30 մաս հաճաք խառնուած հացը՝ K հացն է, որ ցորը գերման բժշկիկներ, առողջաբանական տեսակէտով զուտ հաճաքի հացէն զերազատ կը համարին: Բայց երբ պետական հրաման մը հարկադրեց այդ հացին մէջ 5էն 15% գետնախնձորի ալիւր խառնել, գերման երեւելի առողջաբան Kuhnert գայն պախարակել հարկադրուեցաւ, վասն զի այդ խառնուրդը չափազանց կը գտնէր, որովհետև գետնախնձորի բովանդակած օսլայի խորշանիւթները ամենէն դժուարամարսն են, մանաւանդ երբ ցորենը և հաճաքը մինչև 90 և նոյն իսկ 95 աղացուած են, մարսողական անհանգստութիւններ կը պատճառեն: Ընդհակառակն եթէ գետնախնձորի ալիւրին խառնուրդը չէ 2%, միայն ըլլար, ինչպէս վաղեմի սովորութիւնն էր զերման զիւղացիներուն՝ որոնք շաբաթը մէկ անգամ իրենց հացը

եփելով՝ հաճաքի ալիւրին մէջ քիչ մը գետնախնձորի ալիւր կը խառնէին, այդ օգտակար էր՝ վասն զի հաճաքի հացը երկարատև ժամանակ թարմ կը մնար:

Եւ սակայն հայրենասէր գերմաններու բժշկական ժողովը հռչակեց թէ՛ K հացը երբ լաւ ծածկուի ամէն աղիք պէտք է մարսու. այս յայտարարութեան դէմ վերապահ մնացին աղեաց հիւանդութիւններու բոլոր մասնագէտները ինչպէս են Schmidt, Albu, Strauss, von Noorden.

KK ՀԱՏՔ

Գերմանիոյ մէջ (Kartoffelkriegsbrot) KK

հաց կը կոչեն հաճարէ այն հացը որ 20 օրին, և նոյն իսկ մինչև 30-35 օր գետնախնձոր կը բովանդակէ: Հում կամ եփած գետնախնձորը ուղղակի այդքան քանակութեամբ հաճարի մէջ խառնելով՝ առաջ եկած զանգուածը յոռեզոյն հացն է: Կարելիով՝ տեղը խոզի հարկի նմանու թիւն ունի. անկողի տակ թանձրամած մարմնոյ զգացումը կու տայ... Շարունակ և եփումը գրեթէ միշտ գէշ կ'ըլլան. անսակարար կշիռը 0.66է 0.68ի կը հասնի՝ մինչդեռ ցորենէ հացինը 0.29է մինչև 0.34 հազար կ'ըլլայ:

Այս հացը ամէն տեսակ հացերէ աւելի սոռաւագորի ներդրութիւն կու տայ՝ չի մարսուիր, աղիքները կը խանգարէ, և այլն. և սակայն Գերման բժշկներու համաժողովը, հայրենասիրութեամբ հռչակեց թէ բոլոր այդ անհանգստութիւնները պիտի անյայտանան, երբ ստամոքսը վարժի, երբ KK լաւ ծամուի, և երբ կերողը ճաշէն վերջ իսկոյն ֆիզիքական կրթութիւններ ընէ:

ՎԵՐՋԵՆԱԿԱՆ ՀԱՅՈՐ

Ապագային համար օգտակար, և սննդական գիտութեան համար շահագրգռական է վերջնական աղիւրի և վերջնական հացի գիտութիւնը: Ֆինթիէրի գործելակերպով, որ խոնավ վիճակի մէջ թեւիք աղալով՝ զայն պրոտիններով և հանքային աղերով հարուստ ալիւրի մը կը փոխակերպէ, որ կենսունակութեամբը և ՍԼԵՆ մինչև 92 օր մարդուս համար իւրանալի ըլլալու յատկութեամբը աժանագին գերազանց զանգուած մը կը ձեռացնէ: Այսպիսի ալիւրով թէ հաճարի հացը և թէ ցորենի հացն ըստ բաւականի սննդարար նիւթերով կը հարստանան: Եւ ստուգել 20էն 30% վերջնական ալիւր խառնելով, ցորենի կամ հաճարի ալիւրին հետ՝ անոցմէ շինուած հացը պրոտիններով կը ճոխանայ՝ նման մսի լուսածնի, կալիւի և այլ հանքային աղերով կը հարստանայ՝ նման բանջարեղէններու:

Գուցէ վերջնական ալիւրի խոգիւրը այնքան կատարելութեան հասնի՝ որ ստուգել աճման մէջ եղող հասակներու համար անհրաժեշտ տարրը ձեռացնէ, և առ հասարակ մարդկային սննդաւորութեան լաւագոյն և աժանագին հացը՝ անով պատրաստուի:

Հ. ՆԵՐՍԷՍ Մ.



ՀԵՏԱՔՐՔՐԱԿԱՆՔ

Որչափ զօրութիւն կրնայ բովանդակել լիպրա մը ածուխ. — Զարմանալի է իւրացնէ այսչափ չնչին քանակութեամբ սովորական ածուխի մէջ պարունակուած ուժը: Սա կը գոյացնէ 10,000 ջերմութիւն (calorie) որ կը համապատասխանէ 236 շոգոյ ձիւ մեքենական աշխատու-

թեան, ուստի այս 236 շոգոյ ձիւ ուժը՝ որ կեդրոնացած լիպրա մը ածուխի մէջ, կարող է շարժելու ճակընթաց մը բաղկացած 8 կառքերի 12 երկվայրկեան, կամ քալեցնել զայն ժամական 50 մղոն արագութեամբ՝ մղոնի մը վեցերորդ մասը, և կամ ելեկտրական հանրակառք մը լի ճանապարհորդներով ժամական 10 մղոն արագութեամբ քալեցնել 2 1/2 մղոն:

Ուժեղ մարդ մը, վարժ աշխատութեան, համարուած է թէ կրնայ հազիւ շոգոյ ձիւ տասներորդի մը աշխատութեան հաւասարել: Երական 8 ժամուան աշխատութիւնը որ կրնայ այսպիսի մարդ մը արտադրել՝ կ'ընեն 480 վայրկեան, և եթէ զեղչենք սակից տասներորդ մասը, որ կը կորսնցնէ հանգչելու, դիրքը փոխելու և ուրիշ մանր մուր կորուստներու ժամանակ, կը ձևան 432 վայրկեան միայն: Եթէ այս 432 վայրկեան աշխատութիւնն, ինչպէս որ պէտք է ի գործ դրուի, կարելի պիտի ըլլայ արտադրել 8 ժամուան անընդհատ աշխատութեամբ 432 շոգոյ ձիւ արդիւնը, և որով 2600 այսպիսի ուժեղ մարդկանց համախումբ աշխատութեան պէտք կայ՝ արտադրելու համար այն գործը մէկ վայրկեանի մէջ՝ զոր կը կատարէ լիպրա մը ածուխ մէջ բովանդակած ուժը:

Կտրին սղոցող մը կրնայ վայրկեանի մը մէջ 60 շարժում տալ սղոցին, մինչդեռ մեքենական բլորակ սղոց մը 60 անգամ աւելի արագ կը գործէ: Արդ լիպրա մը ածուխը 180 մեքենական բլորակ սղոցներ միանգամայն կրնայ շարժել:

Ելեկտրական ծառ մը. — Անզգիացի հեղինակաւոր գիտնական մը վերջերս Հընդկաստանի անտառներու մէջ զարմանալի յատկութիւններով օժտեալ ծառ մը գտաւ: Ասոր տերեւները յետին ծայր աստիճանի զգայուն են և ելեկտրականութեամբ այնպէս բեռնաւորուած՝ որ իրեն զաչողներուն ուժով ցնցում կը պատճառէ: Բունը՝ նոյն իսկ 20 մետր հեռաւորութեամբ մագնիսացեալ ասեղի վրայ կ'ազդէ: