

HASZNOS TUDNIVALÓK

BUDAPEST 110 méter, Bécs 160, Turin 200, Prága 240, Párizs, Berlin 30, Zürich 470, München, Szófia 520, Madrid 625, a perzsiái Teherán 1100, az afganisztáni Kabul 1700, a tibeti Lhassza 3600 méter magasságban fekszik a tenger színe fölött.

+

AZ ORVOSI PIÓCA — amit mindenki tarthat üvegeben odahaza is — zivatar közeledtére igen nyugtalanul viselkedik, görcsös rángásokat, izgás-mozgást végez. Kétségtelen, hogy a légkörben ilyenkor fellépő elektromos változásokat érzi meg, amit különben G o c k e l kísérlettel is beigazolt.

+

AZ OSZTRIGÁT eddig mint inycfalatet becsülték igen sokra azok, akik ezt a nyálkás, kocsonyás állatot undorodás nélkül le tudták nyelni. Amint az újabb vizsgálatok megállapították, az osztriga nemcsak csemege, hanem igen nagy táplálórértékű eledel is. Kevés olyan élelmiszerünk van, amelyben a vitaminok annyira teljességgel meglenének, mint az osztrigában, amely emellett igen magas százalékban tartalmaz jól emészthető és tápláló fehérjét is.

+

MÉG AZ IGEN KEMÉNY ÍVÓVÍZ sem egészségtelen, noha — különösen kezdetben, amíg a szervezet hozzá nem szokott — emésztési zavarokat okoz. A víz forralással való lágyítása sokkal inkább ajánlható minden más lágyítási eljárásnál.

+

A GOMBÁK — bár sokan tévesen így tanítják — nem helyettesíthetik a húst, mert kalorikus tápértékük (fűtőértékük) a zöldségfélékével s nem a hússal egyezik. A gombák mintegy 90 rész vizet, 0·3 rész zsírt, 4—6 rész szénhidrátot, míg például a középzsíros marhahús 70 rész vizet, 7 rész zsírt, 20 rész fehérjét és 0·4 rész szénhidrátot tar-

almaz. Mindezen kívül pedig a gombák nehezen emészthető ételek.

+

MAGYARORSZÁGBAN 13 millió, Filippi szigeteken 183, Olaszországban 121, Japánban 83, Jugoszláviában 43, Lengyelországban 33, Koreában 20, Romániában 13, Spanyolországban 8·1, Franciaországban 4·7 millió kilogramm kendert termelnek.

+

A BANÁNROL az a téves hiedelem uralkodik, hogy igen tápláló. 40 gramm közönséges kenyér tápértéke nagyobb, mint a banáné és az, aki napi hat banánnal táplálkoznék, csakhamar elégtelenül táplálttá lenne. Sem tápértéke, sem a többi gyümölcsöz viszonyított kevés vitamintartalma nem indokolja tehát, hogy pompás hazai gyümölcsaink háttérbe szoruljanak a banán mellett.

+

A FAGYASZTOTT HÚS tápértéke megegyezik a friss hússal, de söt, mivel fagyasztáskor, raktározáskor víztartalmának egy részét is elveszti, tápértéke még nő is. Ez úgy értelmezendő, hogy aki 1 kg fagyasztott húst vásárol, 60—70 grammal kevesebb vizet, vagyis ennivel több tápértéket visz haza. De a fagyasztott hús felhasználásához és kezeléséhez érteni kell s ezért, illetve ennek hiánya miatt nem vált be nálunk a legtöbb helyen a háború alatt a fagyasztott hús.

+

A ZERO neve nálunk még a múlt század elején is cifra volt. Ez az arab a s - s i f r (=üres) szó elferdítéséből keletkezett.

+ +

A SZERKESZTÉSÉRT FELELŐS: SZILÁGYI SÁNDOR

*
KIADJA AZ ORSZÁGOS KÖZMŰVELŐDÉSI SZÖVETSÉG
(ORSZÁGOS KÖZMŰVELŐDÉSI TANÁCS)

A kiadásért felelős: Hollósi Ödön

BUDAPEST, VIII., STÁHLY-UTCA 1.

TELEFON: 45-2-56.

CSEKKSZÁMLA: 11.827.