

վախկայ սառույցը կոխելու, աս աստի-
ճան չհասած ալ կրնան հնձուիլ,
միայն թէ հնձելէն ետքը աղէկ մը
չորցընելու է։ Վետնախնձորները հա-
նելու համար՝ նայելու է որ անոնց
տերեւները աղէկ մը չորցած ըլլան.
իսկ պահելու համար պէտք է այն-
պիսի տեղ մը դնել որ չոր ու քամիոտ
ըլլայ. բայց տաքէն զգուշանալու է։
Նսասուններուն խոտերը հնձելէն ետ-
քը պէտք է աղէկ մը չորցընել, չէ նէ
խոնաւութենէն տաքութիւն կառ-
նեն ու կաւրուին։ Վէզ դէզ ընելու
ատեն կարգ մը խոտ՝ կարգ մըն ալ
գարիի կամ վարսակի յարդ դնելով,
որչափ կարելի է ամուր կապելու է.
ասանկով խոտը աղէկ կը պահուի, մէ-
ջի յարդն ալ նոր համ մը կուենայ,
որ կենդանիք ախորժելով կուտեն։

Ոչխարները խոնաւ տեղուանք պէտք
չէ արածել. վաղի ամառունէն ետ-
քը վրանին ցօղ իջած խոտերը վը-
նասակար են։ Երբոր օդերը զով են,
կովերը ինչուան իրիկուն կրնան արա-
ծիլ. բայց առաւօտանց զանոնք դուրս
չհանած՝ պէտք է մէյմը կթել, մէյ-
մըն ալ իրիկունը դառնալուն պէս.
կթելու կովերուն դեռ կրնաս երկայն
ատեն կանաչ խոտ տալ։ Զուրտերը
սկսելուն պէս՝ ձիերը չոր տեղուանք
փոխադրելու է. եզներուն ալ խոտ ու
բուսոց արմատներ տալու ատենդ հե-
տը քիչ մը աղ ու ձաւար՝ խառնէ,
որպէս զի օդին փոփոխութիւններէն
վրանին հիւանդութիւն չգայ. բըր-
դոտ կենդանիներուն ալ, մանաւանդ
ոչխարներուն ամէն առաւօտ արծե-
լու հանելէն առաջ կտոր մը վարսակ
կրնաս տալ։ Եւ ամսուս մէջ կարա-
գը աղոտելու կամ հալեցընելու է
ձմեռուան համար, որովհետեւ աս ամ-
սուան կարագները ամառուաններէն
աղէկ կը լլան։

Պարտիզպանը պէտք է տաշտա-
թաղ ըրած մեխակներուն ճիւղերը
բաժնէ՝ երբոր արմատ կուտան. լեմոնի

ու նարնջի ծառերը ձմեռնոցները քա-
շէ, և պարտէզի հողերուն մէջ խառ-
նէ աղը, անտառի հող, ծառի տերեւ-
ներ, կաւոտ հող, որպէս զի ձմեռուան
մէջ ասոնք փտտելով՝ բուն հողուն
հետ խառնուին ու զանիկայ պարար-
տացընեն, և անով գարնան բոյսերը
աղէկ ծաղկին։

ԱՌՈՂՋՈՒԹԻՒՆ

Ինչորոշիւն չեմք զիջեալ։

ՈՒՏԵԼԻՔԻ ընտրութիւն, և զանոնք
պահելու ու պատրաստելուն կերպը
գիտնալը այնչափ հարկաւոր է՝ որչափ
որ չկարծուիր. և մեծապէս կը սխալի
ով որ միտքը կը դնէ թէ ամէն կերա-
կուր՝ ամէնուն համար առողջարար է։
Ինչհանրապէս պիտի գիտցուի, որ
շատ փափուկ կերակուրներով տղաք
խիստ թոյլ ու վատաւողը կը լլան.
բայց աս ալ նայելու է որ տղոց կամբը
կատարելու և սրտին ու զածէն չգրկե-
լու համար թող չտրուի որ դժուա-
րամարս կերակուրներ ուտեն, որով
իրենց ստամոքսն ու փորոտիքը շատ
հիւանդութիւններ կուենան, կամ
այնպէս կը տկարանան որ ինչ և իցէ
բանէ շուտով մը կը փնասուին։ Եւ
բանս խիստ յայտնի կերեւայ հա-
րուստներու և միջակ մարդկանց կամ
գեղացոց տղոցը վրայ, որոնց ուժն ու
առողջութիւնը մէկմէկէ շատ կը տար-
բերին։ Հարուստի տղուն կերածը
ազնիւ ու փափուկ է, բայց ընդհան-
րապէս տկար ու հիւանդոտ կը լլայ.
ընդհակառակն միջակ մարդու տը-
ղուն կերածը սովորաբար պարզ է,
ուստի աւելի ուժով ու առողջ կը լլ-
լայ։ Ընք կրնար ըսել թէ գեղացի
տղոց առողջ ըլլալը ուրիշ բաներէ ալ
չկախուիր. բայց կերակուրն ալ մեծ
պատճառներէն մէկը ըլլալուն ամե-
նեւին տարակոյս չկայ։

Հիմա տեսնենք թէ այլեայլ կը-

մայի, եղանակի, կազմուածքի համար ինչ ընդհանուր կանոններ կան կերակրի վրայօք :

{ } Եւ այսին է որ կենդանիները ընդհանրապէս երկու կարգ կրնան բաժնուիլ . հասկեր, որ միս ուտելով կըսնանին . խոտաէր՝ որոնց կերածը խոտ է : Եւ երկու տեսակ կենդանեաց կազմուածքն ալ իրենց կերածին շատ յարմար է . իսկ մարդուս կազմուածքը աս երկուքին մէջտեղը ըլլալով թէ խոտեղէն կուտէ և թէ միս :

Ուտելիքները չորս գլխաւոր կարգ կրնան բաժնուիլ՝ անոնց մարդուս վըրայ ըրած ներգործութիւններուն նայելով . մենք հոս համառօտութե՛ համար գլխաւորներն ու գործածականները մինակ դնենք , որ ասոնք են .

Ա . Կարգ . Կշտայոցիչ ուտելիքներ :

Հոմին . Ընդանափ .	Սալոր . երէտ .
Թրմնջուկ . Գոռուս . Գոռ .	Կեռաս . Գրաւ .
Լաւ .	Խնձոր . Էլմ .
Ստեպլին . Կալուած .	Տանձ . արմար .
Եղերգ . Կիւրիպ .	Նարինջ . Գրեթեմ .
Դգուս . Գապագ .	Կիտրոն . Լիմոն , աղած Գալ .
Ճակնդեղ . Բանձար .	Չուս .
Հազար . Դարու .	Դեղձ . Էփրալի .
Սեխ . Գալուս .	Ծիրան . Գայլու .
Վարունգ . Խըյար .	Խաղող . Իւլիմ .
Հմերուկ . Գարիսու .	Անանաս :
Հազար . Բրեյնի Իւլիմ .	

Բ . Կարգ . Լոռայեան ուտելիքներ :

Խեցի . Դիւ .	Պրաս . Գրաս .
Ոտորէ . Ըստիւրի .	Սե կաղամբ . Կառնալի .
Ըղեղ . Կիւր .	Կանդա . Էնիւար .
Գորտ . Գոռու .	Հաճարի ալիւր . Լալար .
Պզտի Թուրաններ .	Մեղր . Կալ .
Ծնեթեկ . Գոռ . Գոմար .	Կարագ . Լեւի Էալ .
Թարմ լուբի . Լաւէ Գ .	Սեր . Գայմագ .
Գոռ .	
Թարմ սիւսե . Կոհար .	Թարմ պանիր :

Գ . Կարգ . Կոռ Գոռու ուտելիքներ :

Մուռնէս ձուկ . Կոռի Իւլիմ .	
Կ .	Լեղուածուկ . Կիւրուլու .
Փիւր .	Կատուածուկ . Գրի Կալ .
Թեթի .	Լուր .
Սալու .	Յորենի ալիւր .

Որթ . Գոռ .	Բակլայ .
Հնդկահալ . Կիւր Լաւու .	Ոսպ . Գրի .
Կալ .	Կաղամբ . Լալու .
Վառեակ . Գրի .	
Գետնախնձոր . Էր Էլմար . Թարմ . Գոմար . Էլմար :	
Չոր լուբի .	Չոր պանիր :

Դ . Կարգ . Կոռ Գոռու ուտելիքներ :

Եղան միս .	Լորամարգի . Կալու .
Ողիւր .	Կալու . Գրի .
Խոռ .	Տորդիկ . Կարգ . Գոռ .
Ալծեամի . Կալու . Գրի .	Պէթար . Էլմար . Գոռ .
Ճագար . Կալու . Գրի .	Տարմ . Կալու .
Նապաստակ . Լալու .	Օձածուկ . Էլմար . Կալու .
Կիւր . Կալու . Գոմար .	Տառի . Կարգ .
Բալ . Կոռ .	Վահանածուկ . Գալ .
Սագ . Գալ .	Մեղր .
Ալաւի . Էլմար .	Խեղար . Կարգ :
Արուս . Լալու . Գոռ .	

Եւ ընդհանրապէս տակը գացողները այնչափ քիչ հիւլթ ունին որ մէկէն կըմարսուին , և ասոնցմով քիչ մամաց՝ կըգոյանայ . անոր համար կերակուրի տեղ չեն գործածուիր , և ստեպ ուտելու չեն գար , վասն զի կընիհարցընեն , ու թէ կըձգեն , կենսական շարժումը կըծանրացընեն և միտքը կըտկարացընեն :

Եւ իրարոք կարգիններն ալ թէպէտ շատ սննդարար չեն , բայց հարկաւոր ժամանակ կրնան երկար ատեն գործածուիլ ու սննդարար ըլլալ . բայց ասոնք ալ թուրքնող ըլլալուն համար խիստ շատ պէտք չէ գործածել :

Եւ քիչ երկու կարգինները բաւական սննդարար են , բայց երբեմն ստամոքսը շատ կըծանրացընեն . մանաւանդ վերջերը դրուածները ոմանց շատ նեղութի կուտան . ուստի խոհեմութեամբ բանեցընելու է :

1 Մամայ կըսուի ան կաթինման հիւլթ որ ստամոքսին մէջ կըգոյանայ մարսած կերակուրէն , ու մէկ մասը արիւն կըդառնայ :