

ՄԵՌՈՒՆԴԻ ԲԱԺԻՆԸ

ԹՈՒԹՔԻ ՄՆՆԴԱՊԱՀՈՒԹԻՒՆԸ

Սրբ քուրբիցն պսուկներն դուրս կ'ելլեն եւ կը սեղմուին. — Ծոմ պահել 24—48 ժամ մինչեւ 50 ժամ, առնելով միայն 100—200 կըրամ շաքարախառն զաղջ ջուր դգալ առ դգալ ամէն ժամ, Հանգիստ ընել անկողինի մէջ:

Սրբ ցաւերն կ'անցցնին եւ բորբոքումը կը պաղի. — Մնունդ տալ այնքան, որքան անհրաժեշտ է սովորաբար: Սակայն ընտրել այնպիսի ուտելիքներ, որոնք քիչ կը ֆնան ստամոքսին մէջ եւ չեն գրգռեր զայն:

Ընդհ. դիտողութիւններ. — Լաւ ծամել կերակուրը, կատարելապէս մանրել: Մարսողութեան առաջին շրջանը կը սկսի բերանէն: Կերակուրները պէտք է լաւ եփուած ըլլան: Բուսեղէնի ճզմուկները (բիււռէ) մաղէ անցընել: Շատ քիչ կակուղ միս ուտել: Սրբեք համեմ եւ այրած կարագ (տապկուած կերակուրներ): Կարագը թարմ գործածել, ուղղակի դնելով կերակուրին մէջ, Շարունակ հայտապարհ չգործածել: Հետզհետէ սովորական սննդապահութեան սկսիլ: Իրրեւ ըմպելի, ճաշերէն քառորդ ժամ առաջ՝ դաւաթ մը ջուր: Ճաշի ընթացքին կամ յետոյ կէս կամ մէկ դաւաթ տաք ըմպելի (թմբի, եւլն):

ԱՐԳԻԼՈՒԱԾ ՈՒՏԵԼԻՔՆԵՐ

Բոլոր այն ուտելիքները, որոնք պնդուցիւն կը պատճառեն: Այրած կարագ: Բանջարեղէնի թանձր խաշուրերը: Ողելից ըմպելիները, անարատ գինի, սուրճ, թէյ, շոքոլա: Պահածոյ ուտելիքները: Իրրեւ համեմ սխտոր, քացախ, վարունդի քուրճու, պղպեղ, մանանեխ (խաւսալ): Հաւկիթ: Մակրդուած պանիր: Չհասած եւ թթու պտուղներ: Ծարպախառն կարագով կարկանդակները, թերթահայտերը (ֆաշիփ, պապալա): Ծարպ: Աղի ձուկ, ապուխտ, երշիկ (սուճուխ): Աղի եւ թթու աղցանները: Վարունգ, կաղամբ, թրթնջուկ, ոսկեխնձոր, սմբուկ (փաքլընան), սունկ, ծնեփեկ (asperge), թարմ հաց: Իւղոտ ձուկեր: Ոստրէ: Գետնախնձոր (երբ ստամոքսը թթու կ'արտադրէ): Չեփուած աղցանները (բորբոքումի շրջանին. յետոյ կարելի է տալ՝ լաւ ծամելու պայմանաւ): Իւղոտ միսեր, ճագար, սագ, բադ, երէ, որսի միս, խաշած եւ տապկուած միս, իւղոտ լիւարգ: Համեմները (սալցա), որոնք կը փաթթուին ուտելիքներուն եւ կ'արգիլեն մարսողական հոյգերուն գործը:

ԱՐՏՕՆՈՒԱՆՔ ՈՒՏՆԵԼԻՔՆԵՐ

Թարմ կարագը Ալիւրոպուրները Հաւի կամ եգի միսի ջուրը իրրեւ ըմպելի՝ օրական 800 կրամ ջուր, ջրախառն դինչ, թեթեւ դարեջուր, ճաշէ յետոյ (կամ քառորդ մամ առաջ) 200 կրամ գարիի տաք խաշածոյ, Թարմ կարագով եւ ընդեղէնի այլերով խիւսեր, Թարմ պանիր, Թարմ եւ անուշ պտուղ, խաղող, ծոմ բերնով կամ ճաշէ առաջ, լաւ ծամելու պայմանաւ (Աշնան յանձնարարելի է որ քանի մ'օր միայն խաղողով սնանին, առանց կլլելու կուտերն աւ մաշկը՝ եփուած պտուղներ, պտուղի անոյշ (ֆոմփոք), ինչպէս սալոն, առանց շաքարի՝ երբ հիւսնող պնդութիւն ունի, Չոր կարկանդակներ։ Զէթ (մէկ զգալ ճաշէ առաջ, եթէ ստամոքսը շատ թթու կ'արտադրէ, Ժամպոն առանց ճարպի, բարակ կտրուած։ Մածուն, ֆեֆր, կաթ։ Երբ ստամոքսը շատ թթու կ'արտադրէ, 8 օր կաթնային սընընդապահութիւն։ Կաթը քիչցնել, եթէ դժուարամարսութեան ենթակայ է հիւսնողը Կանանչ բանջարեղէնները լաւ եփել եւ երկու անգամ ջուրը փոխել, որպէնզի հանքային նիւթերը զտուին Կարելի է բանջարեղէններէն ճզմուկ պատրաստել, Թարմ կարագ աւելցնելով։ Ընդեղէններ (սիսեռ, չոր լուրիա, եւայլն) քիչ դործածել, միշտ լաւ եփուած։ Հաւկիթ շատ քիչ եւ չտապկած։ Հացը կարմրցուած կամ օթեկ, չոր հաց։ Հայտապուր, Թարմ կարագով, իւղագուրկ ու նիհար ձուկեր, կրակի վրայ կարմրցուած (սկաւա) կամ տապկուած, բայց մորթը հանուած։ Գիտնախնձոր, առանց տապկելու։ Սակաւ իւղով ապուրներ (գարի, վարսակ, եգիպտացորեն, հայս), հացաթան, Չաւար, եփուած աղցան։ Քիչ շաքար։ Քիչ միս, սկաւա, խոբոված (եզ, հորթ, ոչխար, հաւ, ուղեղ), լաւ յօշաւ ու ծեծուած։

ԲԺ. ԵՐ. ԳՐԳՈՅԵԱՆ

ԻՆՉ ԸՆՆԵԼ ԵՐԲ ԹՈՒՆԱՒՈՐԻԱՆՔ ԷՔ

ՍԻԻՊԼԻՄԷ.— Փսխել տալ եւ հաւկիթի առատ ճերմակով ջուր խմցնել (5-6 ճերմկուց երկու գաւաթ ջուրի մէջ)։

ՊՂԻՆՁԻ ԱՂԵՐ (Verdel, Vert-de-gris, vitriol vert, կէօղ Թաշը).— Կաթեւ բնասպիտաջուր խմցնել։

ԿԱՊԱՐԻ ԱՂԵՐ (քուրշուկ տուղը).— Փսխել տալ, յետոյ 50 կրամ մաքրողական աղ (ինկիլիկ տուղը) տալ 100 կրամ ջուրի մէջ։

ՉԱՌԻՎ (Այս թոյնը կը գտնուի մկնդեղի, մազ թափելու, մազ սեղնելու համար պատրաստուած դեղերուն մէջ։ Նոյն պէս ուժի եւ ախորժակի համար liqueur de Fowler կոչուած ջուրին մէջ, զոր պէտք է գործածել կաթիլով, հակառակ պարագային թունաւորում