

ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԳՒՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԱՌՈՂՋՈՒԹԵԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ

ԳԼՈՒԽ Դ.

Կերպար . — Բարեգէն . — Պարզ . —
Սէն . — Չորհն . — Շաբար . — Սէշը .
— Կաթ . — Պահեցողութիւն :

ՈՐԿԻԱՄՈՒԹԵԱՄԲ աւելի շատ մարդ կը մեռնի քան թէ հիւանդութեամբ . քիչ մարդ կը գտնուի որ չափէ դուրս կերութեամբ իր կեանքը չի կարճեցրնէ . և յայտնի ճշմարտութիւն մըն է ասիկայ որ կերակրեղինաց մէջ չափաւորութիւնը՝ կենաց և առողջութեւն աղբիւր է : Խելացի ու սակաւակեր մարդկանց և մանաւանդ ճգնաւորաց օրինակէն ալ կ'երևնայ՝ որ կերակրոց մէջ չափաւորութիւն պահելով կրնայ մարդս կեանքը երկընցնել ու խոր ծերութեան հասնիլ : Սասնաւոր կերպով զգուշանալու է սաստիկ սննդարար կերակուրները շատ ու անխառն ուտելէն , վասն զի . զոյացական կերակուրները աւելի խախտաց կը պատճառեն , որով և հիւթերը շատնալով փոխանակ մեզի ոյժ տալու՝ ուղեղնիս կը զարնեն ու շատ անգամ կաթուածի պատճառ կ'ըլլան :

Սեր սովորական կերակուրներու գլխաւոր մասունքն են խիւս , հոյզ , շաբար , եղ , ձերճեղաց , ճանրաշիշ , ճածոյծ և ճարպ :

Խիւսը աղիւրին զոյացական մասն է . նմանապէս արմտեաց ու արմատներու ծուծն է . ասոր տուած սնունդը առատ ու առողջարար է , ու ոչ երբեք մարսողութիւնը կ'արգիլէ : Ստեփանի կերակուրներուն պակասութիւնը ան է որ շատ քամի կը ձգեն :

Հոյզ կը գտնուի աւելի խժային ու քիչ սնունդ տուող նիւթերու մէջ :

Շաբարը սննդարար է , առողջարար , դիւրամարս ու մարսեցուցիչ :

Եղը զրգռիչ է :

Ձերճեղաց որ աւելի առատ է հաւ կըթի ու ոտորէի մէջ , թէպէտև անընդարար է , բայց դիւրաւ չի մարսուիր : Սանրաշիշ , որուն մէջ շատ ամփային ու անկենդան կազ կայ , արեան ու մին գլխաւոր նիւթն է : Բմենէն աւելի սննդարար ու համեղ ուտելիքը՝ մանրաջիղ ունեցողներն են :

Սածոյծը աւելի ոսկորներէ , վառեկներու ու գետի ձկներու մէկն կ'ըլլէ :

Ճարպն ալ զրեթէ հասարակ եղին յատկութիւններն ունի :

Սեր ուտելեաց գլխաւոր նիւթերն են կենդանիք ու բանջարեղէնք . վասն զի հանքերէն քիչ ուտելիք կ'ըլլէ :

Բամիք բաւած բոյսերուն հատիկներուն մէջ շաքարի նիւթ ու սոսնձի պէս հոյզ մը ըլլալով դիւրամարս են :

Բմենէն աւելի ուրեք երբոր թարմ է , մէջը շատ շաքար կ'ունենայ :

Բանջարեղինաց մէջ ամենէն աւելի զոյացական ուտելիքը Բաշլան է , և մէջը քիչ մը դառնութիւն կայ՝ որով դիւրամարս կ'ըլլայ :

Սալը պնդութիւն կը պատճառէ , ուստի միշտ չափով ուտելու է :

Սարացորենով շինած կաթնապուրը շատ սննդարար ու դիւրամարս կերակուր է : Երբնպէս է նաեւ կեղևած իրեղէն կաթով կամ մանի ջուրով եփած :

Բիւնջին մէջ հարիւրին 96⁰ խիւս է , մնացածը եղ , շաքար և քիչ մը ստընձային նիւթ :

Շորինն ու Բրնշնաւը՝ շատ սնունդ չեն տար , վասն զի չափէ դուրս ջրոտ են : Սպաննախը կակղցրնող ալ է . և անոր համար աւել սրածոյծ կ'ըսուի : Խակ թրթնջուկին թթութեան չափաւորելու համար՝ աւելի անուշ խառնեղէններու հետ խառնելու է :

Երբեք թեթեւ կերպով մը ոյժ տուող է :

Շաքարը քիչ մը թմրեցուցիչ , կամ բուն բերող , սաստիկ ջրոտ ու քիչ սնունդ տուող է . չեփածը աւելի դիւրամարս կ'ըլլայ թէ որ աղով ուտուի :

1 ՏՃ. Գոռնա գոռնալ :

3 ՏՃ. Մասուն :

2 ՏՃ. Հիւսիս :

Այսպէս առողջարար ու համեղ է . բայց պէտք է միշտ խաշել, սրպէս զի ունեցած դառնութիւնը երթայ ու ստաւ միջոցի ծանր չգայ, անով ալ դարձեալ շատին դժուարամարս է :

Նմեքեղ առողջարար ու շատ սննդաւոր է, և մէջի բաղադրութիւնն է խիւս, ճերմակուց ու շաքար :

Այսինքն անմիջապէս ախորժեղի կերակուր մըն է՝ թէ որ մատաղաշ ըլլայ, այսինքն ծաղկի քացած չըլլայ . ապա թէ ոչ դժուարամարս է . ուստի և աւելի դիւրամարս է միջուկը քան թէ դրսի տերեւները :

Մանգարար արմատներուն մէջ ամենէն օգտակարն ու սննդարարն է Նարոպայի գետնախնձորը, որ Նմերիկայէն Նարոպա բերուեցաւ : Իրաւ է որ աս տեսակը քիչ մը կծուութիւն ունի, բայց եփուելով շատ կ'անուշնայ : Իս գետնախնձորն ալ խիստ շատ տեսակ է ու Նարոպայիք զանազան կերակուրներ կը շինեն անկէց, այնպէս որ թէ հարուստներուն և թէ աղքատաց սեղանին վրայ կը գտնուի ու հացի տեղ ալ կը բռնէ :

Գաւլին¹ և «պեպլինը»² շատ առողջարար ու քոյացակիւն են՝ մէջերնին եղած առատ շաքարին համար . բայց հում ստեպղինը դժուարամարս է :

Կարմիր Բանջարը շաքարոտ ու շատ առողջարար է, բայց մէջը շատ ալ ջուր կայ :

Շողթանը շատ առողջարար չէ . քիչ սնունդ կու տայ, կծուութիւն ունի ու շատ քամի կը պատճառէ :

Սիւն մէջ տեսակ մը ամենակծու և ցնդական եղ կայ, շաքար, հոյզ, ծրծումք ու փոսփորեան թթու . ջրերուն ոյժ տուող ու պնդացուցիչ զօրութիւն մը ունի, մանաւանդ երբոր հում ուտուի : Խիստ քիչ ուտելու է ասիկայ, մանաւանդ չեփածը :

Շատ տեսակ սոճի կայ, և շատը թունաւոր են . որովհետեւ թունաւորները ճանչնալը դժուար է, անոր հա-

մար աւելի ապահով ճամբան է սունկ ամենեւին չուտել, և կամ աղէկ ճանչցողի մը նախ ցուցնել :

Պէտք է շատ զգուշանալ նաեւ տեսակ տեսակ համեմներէ, վասն զի ամէն ալ գրգռիչ նիւթեր են, քիչ սրնունդ կու տան, տաքցընող են ու դժուարամարս . ապոնց մէջ է նաեւ պրդպեղը, որ մանաւանդ տղոց՝ ամենեւին պէտք չէ տալ . վասն զի արդէն արիւննին տաք ըլլալով՝ աւելի ալ կը տաքնայ ու վրանին տեսակ տեսակ հիւսնդութիւններ կու գան :

Իս համեմներէն դուրս սեպելու է աղն ու շաքարը . վասն զի ասոնք այնպիսի մարսեցուցիչ զօրութիւն մը ունին, որ անոնցմով կերակուրները դիւրաւ կը մարսուին, ու ստամոքսը չեն տկարացընէր :

Ատուղները տտիպ, թթու, լեզի, հիւթեղ ու շաքարոտ են :

Իմէն տհաս պտուղ տտիպ կ'ըլլայ, այսինքն դառն ու թթու :

Տհաս ու վայրի պտուղները երբոր շատ ու ստեպ չուտուին՝ մարդուս ներսը կը պնդացընեն . բայց երբոր շատ ու ստեպ ուտուին՝ սաստիկ ցաւերով փորհարութիւն կը պատճառեն, ուսկից շատ մարդ մեռած է : Ինչէկ զգուշանալու է նաեւ տհաս կամ կէս սեցած խաղող ուտելէն :

Անանիս քիւսպոտաղը ուտելու համար պէտք է նախ քիչ մը ժամանակ աղի ջրի մէջ դնել որ լեղիութիւնը անցնի . բայց միշտ դժուարամարս է :

Օղեարն³ ու սինը⁴ ինչուան որ ժամանակ անցնելով կամ ցրտէն չկակղնան ու չհասնին՝ չեն ուտուիր :

Երկնիւն ալ ուտելու համար եփելը աղէկ է՝ թէ որ լաւ տեսակը չէ :

Թթուային պտուղներուն զլնաւորներն են լեմոն, նարինջ, կաղարջ⁵, ծոր⁶, ելաի, լեռն, մորէնի, կեռաս, Բալ⁷, Խաղող, չոմ⁸, Գանջ և խնձոր :

1 ՏՃ. Իսփորլին : 2 ՏՃ. հառաճ :

3 ՏՃ. Սիւն : 4 ՏՃ. Պեպլին : 5 ՏՃ. Քիւլէ : 6 ՏՃ. Քիւլէ : 7 ՏՃ. Գեղեղ : 8 ՏՃ. Գեղեղ :

Հիւթեղ ու շաքարոտ պտուղներն ալ են խոշ, սալոր, պարկոտի, ծիրան, դեղձ, սեխ ու չմերուկ :

Պարոտն ու վարդանիւսը խիստ քիչ շաքար ունին, և երկուքն ալ շատ սննդաւորար չեն :

Եմոնին մէջէն ելած հոյզը ջրի ու շաքարի հետ խառնելով՝ խիստ զովացուցիչ ու ախորժեղի ըմպելիք մը կ'ըլլայ՝ որ Էմոնիւսը կամ Էմոնիւսա կ'ըսուի :

Հասուն հաղարջն ալ շատ առողջաւորար է, ջուրն ալ զովացուցիչ ոչարակ կ'ըլլայ :

Քանց վախի կրնայ մարդ շատ մը ելակ, ծոր ու թուլ ուտել, վասն զի ասոնց մէջ շաքարոտ հիւթ մը կայ որ առանց փնասելու մարդուս ներսը կը կակրղցնէ :

Տհաս կեռաս ու բալ ուտելը շատ փնասակար է, վասն զի ան ատեն սաստիկ կծու թթուութեամբ կ'ունենան մէջերնին :

Խաղողը մէջը շատ մը հոյզ ու շաքար ունի, շատ սննդարար է, դիւրամարս, զովացուցիչ, թեթեւ կերպով ալ կակրղցնող : Դէկ հասածը միայն պէտք է ուտել :

Այլի տանձն ու խնձորը առանց եփելու պէտք չէ ուտել . հում ուտելիները կակուղ կ'ըլլան, անուշ հոտ մը ու շաքարոտ հոյզ մը կ'ունենան : Խորն ծորը դժուարամարս է, անոր համար պէտք է աղէկ ծամել, որպէս զի ստամոքսն նեղութիւն չտայ : Բնելի լաւ կ'ըլլայ թէ որ եփուի ու վրան շաքար ցանուի :

Հասուն սալորին ամէն տեսակը համեղ, սննդարար ու առողջարար է :

Եջը շատ շաքար ունենալուն համար՝ քիչ մը թուղցնող է . բայց թէ որ խակ ուտուի, ամենեւին վերոյիշեալ կատարելութիւնները չունենալէն ետեւ, սաստիկ փորհարութիւն ալ կը պատճառէ :

Չոր սալորն ալ թեթեւ ու դիւրամարս է . խակ եփուածը կակրղցնող ալ է :

Պարկուկը, ծիրանն ու դեղձը շատ

ազնիւ պտուղներ են երբոր աղէկ հասած ըլլան : Խակ թէ որ տհաս ուտուին՝ ջերմ կը պատճառեն :

Թուղը թէ կը կակրղցնէ և թէ սրնունդ կու տայ . բայց թարմը քիչ ուտելու է, վասն զի դիւրաւ չմարսուի :

Եխը թէ որ չափով ուտուի՝ առողջարար է ու զովացուցիչ . բայց թէ որ խիստ շատ ուտուի՝ դժուարամարսութիւն, փորհարութիւն ու խոտուկ կամ փորու ցաւ կը պատճառէ : Որչափ ալ անուշ ըլլայ սեխը, շատ օգտակար է դիւրամարս ընելու համար քիչ մը վրան շաքար կամ աղ դնել :

Չմերուկը թէպէտեւ սեխին պէս զլժուարամարս չէ, բայց շատ որ ուտուի՝ փորը կ'ուռեցնէ ու տաքութիւն կը պատճառէ :

Արունգն ալ թէպէտ պտուղի կարգէն է, բայց դժուարամարս ըլլալուն համար՝ պէտք է նայիլ որ թարմ ու մատղաշ ըլլայ, և վրան աղ ցանելու է :

Եմոնիւսը կու գան փոքրակար պտուղները, այսինքն անոնք որ կարծր կեղևի կամ կճեպի մէջ պատած են, ինչպէս ընկուղ, կաղին, նուշ ու շաքար :

Ենկուղը, կաղինն ու նուշը որչափ հասուն ու հինգած ըլլան՝ այնչափ աւելի դժուարամարս կ'ըլլան, անոր համար որչափ կարելի է քիչ ուտելու է : Խակ շաքանակին մէջ շատ խիւս ու շաքար ըլլալուն համար առողջարար է ու շատ ալ դիւրամարս :

Պանք հիմա ուտելու կենդանեաց մինն վրայ :

Երան Բաբ շատ սննդարար է ու դիւրաւ կը մարսուի :

Հորթու Բաբ շատ օգտակար է ու ամենեւին արեան մէջ տաքութիւն չի ձգեր :

Ուրի Բաբ Թանձը է ու շատ սննդարար . արտաշնչութեան ալ շատ կ'օգնէ : Եռներու վրայ, չոր տեղեր և կամ ծովու եզերքը արածող ոչխարի միսը միշտ աւելի աղէկ կ'ըլլայ :

Բաւան Բաբ միշտ փափուկ է ու հորթու մինն շատ կը նմանի :

Երան Բաբ պինդ ու դժուարամարս

է . իսկ ուղինը կամայծու ձագինը հա-
մեղ է ու գիւրամարս :

Իսպառ-Ռաբ ամէն տաք երկիր ու տաք
ատեն ուտելը փնտսակար է . մէկալ կեն-
դանեաց մնէն շատ աւելի թանձր ու
պինդ ըլլալով՝ շատ ալ դժուարամարս
է , և անոնք միայն դիւրաւ կրնան մար-
սել , որ բոլոր օրը շարժման մէջ են :

Վոյնպէս հասկընալու է նաև վարպէ
կամ վայրի խողին համար . միայն թէ
ասիկայ , ինչպէս ուրիշ վայրի կենդանի
ներն ալ , տեսակ մը անուշահոտութիւն
ունին որով միտերնին թէ համեղ կըլ-
լայ և թէ դիւրամարս :

ԲՆԺԵԱՌԻ այսինքն վայրի այծուն մի-
սը շատ համեղ կերակուր կ'ըլլայ, մա-
նաւանդ թէ որ չոր ու բարձր տեղեր
մեծցած ըլլայ: Երբնապէս իմանալու է
նաեւ եղջերուի կամ եղնիկի համար, ո-
րուն նոր բուսած մատղաշ եղջիւրներն
ալ կրնայ խորված ուտուիլ որ սունկի
համ կ'ունենան:

Նապաստակէ միտը շատ սննդարար է .
 իսկ ճագարինը ճերմակ է , և թէպէտ
 այնչափ հաստառուն ու գոյացական չէ ,
 բայց աւելի դիւրամարս է :

Իճադադը երբոր շատ ծերացած չէ՝
աննդարար է ու քիչ գրգռող. նոյն բա-
նը հասկընարու է նստե երկար ատեն
հաւկիթ չածած հատուն համար։ Սա-
ռեալը շատ համեղ կերակուր կ'ըլլայ.
միտը կակուղ, փափուկ ու շատ դիւրա-
մարս է։ Սրճադը շատ աննդարար է։

Սիրամարգիէն միտը պինդ է ու դժուարաւ կը մնարսուի . Ժառանգը շատ գոյացական է . բայց մորթեւէն ետքը մէկէն պէտք չէ ուտել , մանաւանդ թէ այնչափ սպասելու է որ ինչուան սկսի աւրուիլ . Բաղը այնչափ յարգի չէ . սագիէն միտը ծանր կ'ըլլայ ու դժուարամարս . ուստի խոզու միտին պէս սագի միտն ալ զօրաւոր ստամոքս ունեցող և կամ ուտելէն ետքը սաստիկ շարժմունք ընողները միայն կրնան ուտել : Ղառանին ինչպէս նաեւ բոլոր սևազոյն միտերը , ջղերու ոյժ կուտան ու շատ աննդարար են . արդո՞ւսքը կամ Բէշաշագը շատ համեղ է ու դիւրաւ կը մնարսուի . յորմարգիէն ա-

Աբրի ալ համով է , բայց վրայի եղին
պատճառաւ քիչ մը դժուարամարս .
Դրախտապան ըսուած թռչունը շատ հա-
մով է , պարարտ ու զօրացուցիչ . կտա-
ւին ամէն տեսակները առողջարար են ,
կակուղ ու դիւրամարս . նոյն կատա-
րելութիւնները ունին առ Կորդէիլ , կը-
ցաբը ' ջղերու ոյժ տուող ու շատ յար-
գի է :

Ձկնեղէնը ընդհանրապէս առողջա-
րար է ու դիւրամարս . բայց ջղերու ուժ
չի տար : (Ը)է՛ ծովու և (Թ)է անուշ ջրի
ձուկը պէտք է (Թարմ ուտուի . քիմիա-
կան գործողութեամբ առանց հոտելու
պահօւի նէ ալ , աղէկութիւններէն շա-
տը կը կորսնցնէ : Տեսակ տեսակ
ձկներու վրայ զատ զատ խօսիլը աւե-
լորդ է . գետէն ելած ամէն տեսակ ձուկը
կրնայ ուտուիլ առանց վտանգի : Բայց
խրատ ըլլայ որ երկարատեւ պահուած
ծովու ձուկ պէտք չէ ուտել . վտան զի
անիկայ ոչ սնունդ կու տայ և ոչ առողջ-
արար է :

Համեմներուն մէջէն աղն ու շաքարը
առանց վտանգի կրնան գործածուիլ .
բայց երբեմն ալ կերակուրներու մէջ
կրնայ դուրսը նաեւ կապար², ախ, սխտոր,
քացախի մէջ դրուած մանր վարունգ,
ալապիշ³, նոսիճ⁴, դափնի, կարան,
պրաս, զաւրաֆ, վաշիւլիա ու քացախ, բայց
չափով :

Շատաբլ, ինչպէս որ շատ անգամը-
սինք, աննդարար է, առողջարար, և որ
կերակրոյն հետ որ խառնուի՝ անսոր գիւ-
րամարսութիւն կու տայ, տակայն թէ
որ ստէպ զուտ ուտուի՝ տաքութիւն ու
պնդութիւն կը պատճառէ, և ախորժակ
կը գոցէ :

Շատ տեսակ շաքար կայ որ այլևայլ
նիւթերէ կ'ելլեն, այսինքն եղէգէ,
բանջարէ, շագանակէ ու խաղողէ : Ե-
ղէգէ ելածը ամենէն ավնիւն ու գործա-
ծականն է :

ՍԵՆԵ շատ չաքարոտ ու թուլցրնող

1. Sā. bēlā 4-2-2 :

2. SX - Գեղեցիկ:

3 ՏՄ. Ֆիլիէի հաշտանքը :

4 Sx. 65-2 6-7-72:

է . շատ բանի մէջ շաքարի տեղ կը բռնէ , ու գեղի տեղ ալ կը գործածուի : Թէպէտ և շատ սննդարար է մեղրը , բայց միանգամայն ծանր է ու դժուարամարս : Սրի հետ խառնուելով ձեռքաւ չոր կ'ըլլայ որ թուլցնող է ու ներքին բորբոքմանց գէմ գեղ կ'ըլլայ :

Կաթը մարդուս առաջին կերակուրն է , և կաթէն կ'ելլէ սերը , հաճոյնը , կարգն , ու պահիւրը :

Կաթին տեսակը կենդանիէն շատ կը կախուի : Բնէնէն թեթեւ , քիչ սննդարար , քիչ սեր ունեցող ու ջրոտ կաթը մատակ իշունն է : Ետքը կուգայ կրնկան կաթը , որ նոյնպէս թեթեւ է , աւելի անոյշ ու շատ դիւրամարս , շիճուկը կամ ջրոտ մասն ալ շատ քիչ է : Կովու կաթը աւելի թանձր ու սննդարար է , կարագն ալ աւելի առատ կ'ըլլայ : Բայժու կաթն ալ նոյն յատկութիւններն ունի , բայց ասոր կարագը աւելի հաստատուն ու ճերմակ կ'ըլլայ , ու աւելի ալ դիւրամարս :

Կաթը աւելի լաւ ու առողջարար կ'ըլլայ գեղ տեղուանք քան թէ քաղաքը . թող ան տեսակ տեսակ հասարակութիւններ որով քաղաքներու մէջ կաթը կրնայ խորդախուիլ , կաթին ազէկութիւնը կամ գէշութիւնը կենդանւոյն վիճակէն ալ շատ կը կախուի . ինչպիսի աղէկ հողացուի , մաքուր օդ ծծէ , խոտաւէտ դաշտերու մէջ արածուի , այնչափ տուած կաթն ալ համեղ ու պարարտ կ'ըլլայ :

Հարբուիի ատեն՝ կաթն ու անկէ շինուած բաները տաքութիւն ու թուլութիւն կը պատճառեն :

Երբ երբոր զուտ առանց ուրիշ բանի հետ խառնուելու ուտուի՝ սննդարարութիւն կու տայ , և որոնց որ ստամոքսը տաք է՝ անոնց աղէկ չէ , գէթ վրան առատ շաքար դնելու է :

Օ ուտ ու թարմ պանիրը սննդարար ու դիւրամարս է . խիստ հնցած ու ստափկ համեմած պանրէն խիստ քիչ ուտելու է : Կերակրէն ետքը կտոր մը պանիր ուտելը մարսողութեան կ'օգնէ :

Սաստիկ փտտած պանիր ուտելը վնասակար բան է :

Հաւիւրը այնպիսի ուտելիք մըն է որ ամէն երկիր շատ կը գործածուի : Հաւ կը թին մեծ մասը՝ սպիտակուցն ու գեղնուցը՝ իւղային հիւթ ըլլալով՝ դիւրամարս կ'ըլլայ մանաւանդ երբոր քիչ է փուխ . բայց պինդ եփուածը միշտ դժուարամարս է . ուստի թերիորով հաւկիթը շատ դիւրամարս ու թեթեւ ըլլալով կրնայ նաեւ հիւանդներու տրուիլ : Հաւկիթ մը թերիորով ընելու համար՝ եռացած ջրին մէջ իրեք վայրկեան ձգելը բաւական է : Հաւկիթը ինչպիսի թարմ ըլլայ՝ այնչափ թեթեւ ու դիւրամարս կ'ըլլայ : Հաւկիթը թարմ պահելու համար պէտք է կամ պաղ մոխրի մէջ թաղած պահել , կամ քիչ մը ատեն կրի ջրի մէջ ձգել , և կամ վրան անթափանցելի նիւթ մը քսել , որպէս զի մէջը օդ չառնէ . վրան զի հաւկիթնէրը մէջերնին օդ մտնելով կ'աւրուին , որ վրայի կ'աւրին աչքի չերեցող ծակաբներէն ներս կը մտնայ , ու երկար ատեն մէջը փակուած մնալով կ'ապականի , անով հաւկիթն ալ կ'աւրուի : Բայ իրեք հնարքով կրնայ երկար ժամանակ հաւկիթ պահուիլ առանց հոտելու :

Պահէ կ'ըսուի սննդարար կերակուրներէ ետ կենալը , որ աւելի ստատիկ հիւանդութեանց մէջ կը բռնուի երբոր մարդուս ստամոքսը կամ աղիքը աւրուած ըլլան : Ինչ հանրապէս երբոր մէկը քիչ մը ծանրիկէ կը հիւանդանայ , մանաւանդ ջերմէ բռնուելու ժամանակ , պէտք չէ ամենեւին բան ուտել . վրան զի անանկ ատեն կերակուր ուտելը՝ հիւանդութեան սնունդ տալ է :

Շատ մարդիկ երկար ատեն առանց բան ուտելու կենալէն կը վախնան , բայց խիստ շատ օրինակներ կան որով կ'իմացուի թէ աս կողմանէ ամենեւին վնաս չըլլար հիւանդներուն : Շատ անգամ ստամոքսի կամ աղիաց հիւանդութիւն ունեցողները իրենց փորտեաց զրգուութիւնը ակտիւ կը կարծեն . թէ որ քիչ մը բան ուտեն՝ մարսողութեան գործողութեամբը ջղերը աւելի կը ցնցուին ու ջերմը կ'աւելնայ ստամոքսին աշխատելովը :

Բայց աս ալ կայ որ հիւանդները աւելնելն կերակուրէ կտրել պէտք չէ, միայն երբոր վէրք մը և կամ ուռեցք մը ունենան. վասն զի ան ատեն արիւնը նոր խախաց կամ սննդարար նիւթ չունենալով, չնչառութեան արգելք չընեն: Երբոր մէկը բոլորովին կերակուրէ կտրուի, մարմնոյն մէջ եղած ծծողական զօրութեամբ ճարպը կամ գիրուցը և ամէն տեսակ խոնաւ հիւթերը շարժման մէջ կ'ըլլան, և իր վրայ ընդհանուր տկարութիւն ու ցամաքութիւն մը կուգայ, արիւնը ըզնդին կը զարնէ ու տաքութիւն կը սպտաճառէ, որով խենթութիւն, վերնոտութիւն ու ինչուան մահ կը պատահի:

Հիւանդները կերակուրէ կտրուին ալ նէ, կրնան խմել շաքարոտ ջրեր, օշարակներ, թեթեւ մսի ջուր, թութուաշ ջրեր ու նաեւ հասարակ ջուր:

Օրուոր խառնուածք ունեցող մարդը կրնայ իրեք չորս օր ջուր միայն խրմել ու չտկարանալ. ասով յայտնի կ'ըլլանայ որ ջուրն ալ սննդարար է: Չորրորդ ստէպ խմելու է, բայց քիչ քիչ:

Երբոր մէկը ամենեւին հիւանդութիւն չունի, օրերով չափէ դուրս բան ուտելը կամ ամենեւին բան չուտելը՝ շատ փաստակար է. և որչափ որ ծով բանողը ուժով ու երիտասարդ ըլլայ, այնչափ աւելի նեղութիւն կը քաշէ: Երբոր կը դեղնի, վասն զի արիւնը կը քիչնայ ու երակները կը քաշուին, աւելնելը կը մարմնին ու կը փայլին, շունքը կը տաքնայ, մորթը կը ցամքի, ինչուան մարդուն վրայ ցնորք ու կատաղութիւն ալ կուգայ, և երբեմն կը մեռնի ալ. և աս բաներս հանդիպելու համար իրեք օր ամենեւին բան չուտելը բաւական է: Բոլորջութեան համար շատ օգտակար բան է ատեն ատեն սովորական կերակուրը փափոխել, ու ոչ երբեք մէկ տեսակ կերակուրի մը կապուիլ, ոչ բանջարեղէնի և ոչ մսեղէնի: Խակերայ բանջարեղէն ուտելով մարդս կը տկարանայ. միակերպ մսեղէն ուտելն ալ չափազանց շարժում կուտայ կենդանութեան ու մարդուս կիրքերը

կը սաստկացնէ: Աստի զարմանք չէ որ եկեղեցին իր նախատես խմատութեամբը տարւոյն այլ և այլ ժամանակները կը պատուիրէ հաւատացելոց որ պահք պահեն ու ծով բռնեն:

Եւս ստոյգ է որ երբոր մարդուս մարմինը կը տկարանայ, բարբը աւելի կը կակղնայ, կիրքերը կը հանդարտին, հեղութիւնն ու մարդասիրութիւնը վրան կը տիրեն: Եւ ալ ստոյգ է որ խոհեմութեամբ ու չափաւորապէս բռնուած պահքը, բանջարեղէն կամ կաթնեղէն ուտելը և խմորեալ բնութիւններէ տկենալը կը մարեն ան կիրքերն որ կրնան անկարգանալ, և կամ դժուար կը սանձուէին՝ թէ որ միշտ գոյացական ու սաստիկ սննդարար ըլլար մարդուս կերածը:

ԲՆԱԿԱՆ ԳԻՏՈՒԹԻՒՆ

ԲՆԱԿԱՆ ՊԱՏՄՈՒԹԻՒՆ

Սարգոսս դանազան իշխաններու փառնաւ յաճ յապիտ-նիւնները:

ՍՈՂՈՒՆԵՐՈՒՆ ամենէն մօտ ազգը Պարսիկն է, անոր համար ալ մէջերնին շատ տարբերութիւն չկայ, մանաւանդ անոնց որ հարաւային կողմը կը բնակին. բայց Պարսից արիւնը լրացուց ու շէրքեղներուն արեանը հետ խառն է, և գրեթէ ամէն ազնուական պարսիկ վրացի կամ չերքեզ մօրէ ծնած է. ապա թէ ոչ Պարսից ծագումը թաթարստանէն ըլլալով՝ շատ տղեղ կ'ըլլային:

Պարսիկները գեղեցիկ կազմուածք ունին, ընդհանրապէս լեցուն են, գոյներնին ձիթագոյն սպիտակ է. բայց շիրազցիները և Վանտահարի բնակիչներն ու հնդկաստանի սահմանները բնակողները աւելի սևորակ են: Պարսից մազն ու յօնքը սև են, ճակատնին բարձր ու ուռած, աւելնելն սև կամ կապոյտ, քթերնին արծառնոյն, թու-