

սիկ բսեր ու բռունցք մը տուեր է զիմա-
ցինին, որ խայտառակաբար սրճանոցին
մէջ գետինը փռուեր է: Ետքը ատենան
կողուեցաւ. բայց ամենքը կտրիճ մար-
դուն տուեր են իրաւունքը:

Կոստանդիանոս կայսրը եղաւ առջի-
նը՝ որ սուսերամարտութիւնը արգիլեց
արեւելք, մահապարտներն ալ որոնց ի-
րարու հետ կուուել կու տային՝ հրամ-
մեց հանքեր փորելու աշխատողներէ,
քան թէ իրար սպաննելու: Իսկ արեւ-
մուտք Ռնորիոս կայսրը արգիլեց աս չար
սովորութիւնը. արգիլելու պատճառն
աս եղաւ: Սուրբն Տիմոթէոս երբոր ա-
րեւելքէն Հռովմ եկաւ, օր մը աս տե-
սարաններէն մէկին ներկայ գտնուելով՝
ցատքեց սուսերամարտներուն վրայ հա-
սաւ, ու բոլոր ուժովը ուզեց արգիլել
զիրար սպաննելէն: Հոն եղող ժողո-
վուրդը տեսնելով որ սուրբը զիրենք
ատ զուարճութենէն զրկել կ'ուզէր,
զինքը քարկոծեցին. բայց Ռնորիոս ան
ատենէն ատ խաղը արգիլեց: Այսու ա-
մենայնիւ դեռ երբեմն կը խաղային՝ ին-
չուան որ Թէոդորիկոս 500էն բոլորովին
վերցուց:

Օրերով առաջ կուուողներուն քանի
զոյգ ըլլալը, անոնց անունը, ու նշանը՝
(որ սիրամարգի փետուր կամ անոր մօտ
տարբեր բան մըն էր), կը հրատարա-
կէին. երբեմն ալ անոնց պատկերը քա-
շած՝ յայտնի տեղ մը կը դնէին: Խա-
ղին օրն ու ժամը երբոր կը հասնէր, սո-
վորաբար կը սկսէին առաջ գաւազա-
նով խաղալու. երբոր բանը կը տալնար,
ան ատենը սուրը ձեռք կ'առնէին. առ-
ջի բերանը սուրերնին օգու մէջ պա-
րապ տեղը կը շարժէին. ետքը իրար
զարնելու կը նայէին. ուստի աս սովո-
րութեանը կ'ակնարկէ Պօղոս առաքե-
լոյն ըսածը¹. « Այնպէս մրցիմ, որպէս
ոչ թէ զհոգմն ինչ կոծելով, այլ ճնշեմ
գմարմինս իմ »:

Թէ որ յաղթուողը անձնատուր ըլ-
լար յաղթօղին, յաղթօղը չէր կրնար
անոր կեանքը շնորհել. այլ հասարա-

կապետութեան ատենը՝ ժողովրդեան
ձեռքն էր աս շնորհքը ընել, իսկ ինքնա-
կալութեան ատենը՝ ինքնակալին կամ
ժողովրդեան Բաղթօղին մրցանակը ար-
մաւենիի ճիւղ մը ու ստրկի գումար մըն
էր, երբեմն ալ ազատ ընել զինքը գե-
րութենէ:

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՑ

Ա. Ռ. Զ. Ե. Ի. Ը. Ա. Ռ. Ն. Ե. Լ. Ո. Ի. Կ. Ե. Բ. Պ.

ԳԼՈՒԽ Ե

Խախտաց շիւօղ հիւրեր. — Գետնախնձոր.

Աս տեսակ նիւթերը քիչ կենդանական
ջերմութիւն արտադրելով, և բնութիւնը
գուրս ելելու քիչ հարկադրելով, կազդու-
րիչ խախտաց կը շինեն, և չափաւոր ուժի
մէջ կը պահեն գմարմինը: Ասոնցմէ գլխա-
ւորներն են ցորենը, գարին, վարսակը,
մանրամաղ թեփը, բրինձը, հաճարը, ե-
զիպտացորենը, չազանակը, գետնախն-
ձորն ու սալէպը: Գետնախնձորը առող-
ջարար և պատուական արմատ մ'է, որ
Փարմանթիէ անունով երեւելի քիմիագէ-
տը տարածեց Գաղղիան: Ասիկայ Եւրո-
պայի զօրաց սովորական կերակրելէն ըլ-
լալէն՝ ի դատ, շատ ազգեր ալ կը գործա-
ծեն, որոնցմէ աս բոյսը ամենեւին կը հե-
ռացընէ սովու վախը, և ալիւրոտ և չա-
քարուտ գոյացութեամբը դիւրամարս է,
ախորժահամ և առողջարար: Աս տունկը
Նափոլէոնի երեւելի և դժբաղդ նահանջին
ատենը Ռուսաստանէն ու Լեհաստանէն՝
հազարաւոր զօրաց կեանքը պահեց: Եւ-
րոպայի ուրիշ արմտիքները կը պակսին, և
ուր որ անոնք քիչ կը բուսնին, աս բոյսը
միայն բաւական է աշխատաւոր ու հար-
կաւոր մարդկանց կեանքը պահելու: 1816-
1817 դժբախտ տարիները դամկեքը պէտք
է խրախուսեն այս բոյսին մշակութեանը
անհոգ չըլլալու, մանաւանդ անքեր ու
լեռնոտ երկիրներուն բնակիչները, ուր
տեղուանք մեծ չափ կը բերէ, ու շատ աւե-
լի աղէկ կ'ըլլայ քան թէ պարարտ երկիր-
ներ՝ ուր որ ուրիշ արմտիքները առատ են:

Այսկէց ու ասոր նման ալիւրոտ բոյսերէ տեսակ տեսակ խմորեղէններ ալ կրնայ շինուիլ: Մանրաթել ու հաստ դժմաճները սովորական են, որոնք հիւանդոտ ստաւորս ունեցողներն ալ կրնան ուտել վասն զի դիւրամարս են:

Հացը, առանց որոյ գրեթէ չկրնար ապրիլ քաղաքականացեալ ժողովուրդ մը, ցորենին ալուրովը կը շինուի: Որպէս զի աւելի համով ըլլայ, նաշիհով այսինքն բարակ մաղած ալուրով պէտք է շինել. բայց անիկայ ալ չափաւոր պէտք է ուտել, աղէկ մարսելու համար: Խիստ տաք հացը շատ անգամ ստամոքսին ծանր վտանգ կը բերէ:

Եգիպտացորենի ալիւրով կրնայ հաց շինուիլ, ինչպէս այլ և այլ տեղուանք կ'ընեն: Բայց աւելի սովորական է ջրով եփածը. ասիկայ թէպէտ և փուք կը պատճառէ, բայց աւելի առողջարար և մարսողական է քան դառաջինը՝ որ ստամոքսի ծանր կու գայ, մանաւանդ երբոր քիչ մը հինցած ըլլայ:

ԳԼՈՒԽ Զ

Ընդեղենները.

Որքան թէպէտ սննդարար է, բայց կազով չարաչար կ'ուռեցընէ աղիքը ու անհանդուրժելիներ կու տայ. վրայի կճեպը առանց մարսուելու աւելորդաց հետ մէկ տեղ կ'ելլէ: Խիստ ստէպ կը պատահին աս ընդեղէնէս փորու ցաւեր. անոր համար շատ զգուշութեամբ պէտք է ուտել ասկէ. մանաւանդ անոնց որ ստորին որովայնի բորբոքումն կրած են: Կանանչ կամ թարմ լոբիան այնչափ մեծասակար չէ: Ոլորը, ոսպը, բակլայն, սիսեռը և ուրիշ ընդեղէնները լոբիային չափ անհանգստութիւն չեն տար: Վերջապէս որ բաներն որ մարսողական խողովակին մակերեւոյթը կը գրգռեն, շատ օգ կը հանեն, ու առանց բաւական լուծուելու դուրս կ'ելլեն, պէտք է չափաւորութեամբ ու զգուշութեամբ ուտել:

ԳԼՈՒԽ Է

Մանրաբեյ մատուք ունեցող և մատուտ նիւթեր.

Մսին աճառուտ մասերը աւելի դիւրամարս են և սննդարար, և խոտեղէններէն աւելի թթուածին կազեր և ջերմութիւն ունին: Ասոնցմով շնչառութիւնը դիւրաւ

կը կլլուի, աղիքը աւելի բան կը ծծեն, ու քիչ բան կը մնայ բնութիւնը դուրս ելլելու: Բայց աս տեսակ կերակուրները սաստիկ ուժ տալով ջղերուն, դիւրաւ կ'աճեցընեն մարդուս կիրքերը, և գէշ արտերու կը տանին: Մսին ճերմակ կտորները քիչ սննդարար են. կռճիկը ու կենդանեաց ոտքերուն միւսը աւելի դժուարամարս են: Սմենէն աղէկը փափուկ ու հիւթոտ կտորներն են, և ոչ օգտիւց թոյլերը:

ԳԼՈՒԽ Ը

Կենդանեաց հեղուկ խիժային մատուքը.

Կենդանեաց աս մասը ամենէն աւելի համեղ, զօրացուցիչ և ստամոքս շինող է: Փափուկ և տկար ստամոքս ունեցողներուն համար ընդհանրապէս խիստ օգտակար է: Շատ աւելի ունին աս մասը չորքոտանիներէն՝ ի զատ՝ նաեւ սազը, բաղը, աղաւնին, փառիանը, պէքքացա ըսուած թռչունը, կաթաւը, լորամարգին և ուրիշ թռչունները: Դեղավաճառները աս նիւթը չիբօլաթի հետ խառնած կը ծախեն, ու նոր հիւանդութենէ ազատողներուն շատ օգտակար է:

ԳԼՈՒԽ Թ

Չոս, ոտորեկներ, ու մածոյծ կաւ բխտի նիւթեր.

Հաւկիթը դժուարամարս չըլլար երբոր ճերմկուցը դեղնուցին հետ խառնած ու չափաւոր եփած ըլլայ: Ոստրէները թերեւ աւելի ունին փոսփոր, ծծումբ և փոսփատ, քան մանղէն կերակուրները. բնութեան շատ կ'օգտեն, սննդարար են, ու նաեւ դիւրամարս են՝ թէ որ եփելով կարծրացած չըլլան. իրենց աղի ջրովը պէտք է ուտել, քիչ մըն ալ պղպեղ ցանած վերանին ու լեմոն քամած: Բայց միշտ չափով. վասն զի շատը չափազանց կը պաղեցընէ ստամոքսը ու անհանգստութիւններ կու տայ: Նոյն զգուշութիւնը պէտք է ընել ընդհանրապէս ուրիշ տեսակ խեցեմորթաց ու ձկանց համար ալ:

Մածոյծը նիւթ մըն է, որուն մէջ առատ է աղղը, և դեռածին կենդանեաց մէջ խիստ շատ մանաւանդ հորթուկին, գառան և ուլին գլխուն ու ոտիցը մէջ: Աս մածոյծը կենդանեաց մէկալ ճարպային և խիժաւոր մասերէն ալ աւելի սննդարար է, բայց

ստամոքսի ծանր կու գայ : Կենդանիները ասկէջ չեն ախորժիք, ու թէ որ աս միայն ուտեն՝ կը տկարանան ու կը մեռնին : Բայց թէ որ հետը սոսնձային մասէն ալ տաս կամ մսէն, կատարեալ սնունդ կու տայ : Աս բաներս փորձուած է այլ և այլ տեղ շներու վրայ :

Աս մածոյծի տեսակ նիւթոց կարգը կը դրուին քանի մը կենդանաբոյսեր ալ, ինչպէս են լիքենը, ծնեբեկը, սունկը, և թարթուֆը, որ սննդարար են, բայց դժուարամարս :

ԳԼՈՒԽ Ժ

Խոյային և կարագային նիւթեր. — Զիրենի, ընկաղ, կարեւանման ձգմած ըմպկիքներ, և խիժային նիւթեր :

Աս նիւթերուն կազդուրիչ զօրութիւնը պակաս է, և սննդարարութիւննին անկատար և տկար : Ասոնց մէջ ջրածինը շատ է, և անանկ մասունքներ ունին՝ որ թէպէտ իրենցմէ մեծ օգուտ մը չեն ըներ, բայց մարսողութիւնը կը դիւրացնեն : Ան տունկերը, ուսկից որ ճգմելով ձէթ կ'ելլէ, ընդհանրապէս ասոնք են . ձիթենի, նուշ, ընկուղ, կաղնի, քաջաս : Կերակուրի տեղ ալ կը գործածուին, բայց դժուարամարս են . խախացոցը չարեւը և համար պէտք է չափով ուտել : Սեխին և ուրիշ պտուղներու կուտերը չաքարով ձեծած, ու կաթնեղէն մասունքնին հանած՝ զովացուցիչ են, բայց շատ որ խմուին անմարս կ'ըլլան :

Խիժային նիւթերը խախացոցին գործողութիւնները լաւ չեն կատարեր, ու սաստիկ դժուարութիւն քաշել կու տան ստամոքսին չաքարի պէս թուլութիւն և տըկարութիւն կը բերեն : Անոր համար ոմանց սաստիկ գէրութիւն, ծուլութիւն ու վատուժութիւն կը պատճառեն : Խոյլք պարանոցի, մսանաւոր մասանց ծակտիքներուն թխմուիլը, արեան խողովակներու խցումը ու ջրգողութիւնները կրնան այսպիսի կերակուրներէ առաջ գալ : Ով որ մսեղէն ու սաստիկ սննդարար կերակուրներ շատ ուտել, անանկ որ մարմնոյն ուժը չափէն աւելի կ'ըլլայ, անոր շատ օգտակար է ալոճ, ծնեբեկ, հազար, սպանախ, բանջարեղէն, և գաղար ուտելը :

ԳԼՈՒԽ ԺԱ

Կար և կարենդեներ :

Կաթը, սերուցը, պանիրը և ուրիշ կաթնեղէնները դիւրաւ կը մարսուին և սննդարար են : Ռամկաց ան կարծիքն որ կ'ըսեն թէ կաթը որդ կը գոյացընէ, սուտ է հասարակօրէն : Կաթնեղէնը ոչ միայն հիւանդութիւն չբերեր, այլ նաև առողջացընող ու թեթեւ կերակուր է, առաջին սնունդը տուող մարդու հիւանդութիւններէ տկարացած ստամոքսին . արեան ապականութիւնը կը մաքրէ ու կ'անուշցընէ արիւնը : Հիմակուան քիմիաբանից խօսքին նայելով՝ կաթին մէջ մարդու մարմնոյն կազմութեան ամեն հարկաւոր տարերքը կան : Տոկուն և զօրաւոր ըլլալը Ապեան լերանց բնակչացը, իրենց ամուր կազմուածքը և ուշ ծերանալուն պատճառը՝ կաթնեղէնով միայն ապրելնին է :

Ամենէն դիւրամարս կաթը կանանցն է, ետքը իշուկին, ետքը ուլին, ետքը կովուն, ետքը ոչխարին՝ որ էն ծանր կաթն է : Քանի մը երեւելի քիմիաբաններ փորձեր տեսեր են որ կովու կաթին մէջ շատ կամ քիչ թթուութեամբ ալքալի գտնուիլը՝ կը կախուի ախոռի կամ դաշտի մէջ սնանեղէն, այսինքն չոր կամ թաց խոտ ուտելէն : Անոր համար լաւ է գիտնալ աս պարագայն . վասն զի կաթին ալքալիան տեսալը, զոր չոր խոտ ուտող կովերը կու տան, ամենէն լաւագոյն ու սննդարարն է : Իսկ երբոր թթուութեային է՝ փքախտութիւն և ձգուտանք կը պատճառէ, և պղծտիկ տղայոց դիւրան փսխել կու տայ և փորեղեններս գործողութիւնները կ'այլայլէ չարաչար : Որպէս զի աս թթուութիւնը անցընես՝ ամենաքիչ սոտայի ածխուտ կաթին մէջ խառնէ : Կաթին թթութեայութեան պատճառաւ խիտ շատ անգամ պղտի տալը կը հիւանդանան ու կը մեռնին ալ . իրենց ստամոքսին մէջ առողջ մասունքը կը ժողլին ու ամենէն փափուկ կողմերուն վրայ օտար մարմին մը կը ձևանայ : Ուստի որպէս զի այսպիսի հիւանդութեանց առիթ չտան, պէտք է որ ծծմայրները զգուշանան թթու բան ուտելէն, և չիլէ մը հասարակ ջրին հետ խառնեն կէս և կամ ամբողջ տրէմ մը սոտայի կրկնած . խոտ ու խմեն :