

կ'երևան, բայց ուրիշ նիւթերէ խառնուած են. ամեն մետաղի մէջ սնդիկ ու ծծումբ կայ, ոմանց մէջ քիչ՝ ոմանց մէջ շատ, ոմանց մէջ զուտ սընդիկ կամ ծծումբ, ոմանց մէջ խառնակ. ասկէց ալ կը կախուի մետաղներուն աղնուութեանը աստիճանը: Ամենէն աղնիւ ու սուղ մետաղներն են բլադինն ու ոսկին, որոնք արծըթէն 14 անգամ աւելի կ'արժեն. իսկ ծաւալականութեան կողմանէ չկայ մետաղ մը՝ որ ոսկիին չափ ծաւալի. աս ծաւալ մուկըր լաւ ըմբռներու համար՝ հերիք է մտածելն որ, ոսկեթելը ինչպէս կը շինուի: Ոսկեթել ըսածնիս կորզանէ հանած բարկըցուցած արծըթէ ոսկեզօծ պզտի գլանիկ մըն է. աս գլանին կլորութեան տրամագիծն է, մատնաչափ ու կէս, իսկ երկայնութիւնը 22 մատնաչափ, վրայի ոսկւոյն հաստութիւնը հազիւ գլանին հաստութեանը հարիւրին մէկն է: Աս գլանիկը հետզհետէ աւելի բարակ կորզանէ մը քաշելով՝ մազի պէս կը բարկընայ, բայց այսու ամենայնիւ միշտ վրայի ոսկին կը մնայ. գլանին տրամագիծը 9000 անգամ կը պզտիկնայ, ուրեմն վրայի ոսկիին ինչ աստիճան բարակութեան հասնիլը ո՞վ կընայ ըմբռնել: Ռէսմիւր ճիշտ կ'ըսուի ու հաշուով գտաւ որ մէկ ունկի ոսկեթելը 3232 ոտք երկայնութիւն ունէր, որով բոլոր ան պզտի գլանին երկայնութիւնը կ'ըլլար միլիոն մը հարիւր վաթսուոնուրեք հազար հինգհարիւր քսան ոտնաչափ. այսու ամենայնիւ արծաթը ոսկւով ծածկած է, ու դեռ ոսկին իր վերջի բարակութեանը չէ հասած: Ետքը բարակ ոսկեթելը մետաքսի վրայ պլելու համար՝ կը տափկեցընեն՝ երկու պողովատիկ գլանի մէջէն անցընելով, որով մէկ զիէն աւելի կ'երկըննայ, ու մէկալ զիէն տափկելովը՝ առջի ունեցած մակերեսութիւն կրկինը կ'ըլլայ. բայց այսու ամենայնիւ միշտ ոսկւով պատած է, ու խոշորացուցով ալ որ նայիս, կէտ մը չես տեսներ տակի եղած արծաթին:

ՀԻՒԱՆԴՈՒԹԵԱՆՑ

ԱՌՋԵԻԸ ԱՌՆԵԼՈՒ ԿԵՐՊ

ԳԼՈՒԽ ԺԲ

Պատկեր.

Թարմ և փափուկ պանիրը աւելի սնունդարար է. ու ստամոքսի շատ տաքութիւն չպատճառելով, դիւրամարս կ'ըլլայ: Հին պանիրն ալ, թէպէտ և կարծր ու պինդ, բայց քիչ որ ուտուի կերակուրէն վերջը, կը մարսուի ու կ'օգնէ խախտեց կապելու: Անոր համար հին առած է բժշկաց թէ պանիրն ազա՛հ ձեռքէ ընդունելու է, և թէ աւելի ստամոքսը կնքելու է: Այսպէս կ'ըսեն նաև երեւելի հիմակուան բժիշկները և մարդակազմութիւն գիտցողները, և այսպէս կը բացատրեն իրենց կարծիքը. պանիրը ոսկի է առաւօտը կերողին, արծաթ է կէսօրը կերողին, ու կապար իրիկունը ուտողին:

ԳԼՈՒԽ ԺԳ

Շաքարային եխար.

Խիստ չաքարոտ քաղցրաւենիները ըստ ինքեան քիչ սնունդարար են, ու դժար կը մարսուին. թէ որ մէկը շատ ուտէ, կը նիւհարնայ, և մարմնոյն ամեն կողմը վատութիւն կը զգայ: Շատ շներ և ոչխարներ ամիս մը միայն չաքարով ու ջրով սնուցեր է մէկ երեւելի բժիշկ մը, ամենքն ալ նիւհարացեր մեռեր են դեռ ամիսը չլմընցած: Ուրիշ վնաս մըն ալ ունի չաքարը որ աւելաները կը փոտեցընէ:

ԳԼՈՒԽ ԺԴ

Պատգ .

Բնդհանրապէս պտուղներուն մէջ առատ է չաքարուտ ու խժային մասունքը, որով սննդարար են: Իրենց մարսողական ըլլալը հասունութենէ կը կախուի. չաքարով եփածը աւելի դիւրամարս կ'ըլլայ. պտղին տեսակէն ալ կը կախուի դիւրամարսութիւնը: Տանձը, խնձորը, կեռասը, խաղողը ու դեղձը կերակրոյ փրայէն մարսողութիւնը կը դիւրացընեն: Կէս թթու և կէս անոյշ պտուղները ջրի մէջ կամ տաք մոխրի տակ եփելով՝ աւելի փափուկ կ'ըլլան, և ստամոքսի յարմար: Երբոր շատ ուտուի, դինուտ և կամ ալքուլեան խմորումն կը պատճառէ խախտողին մէջ, ուսկից՝ առաջ կու գան փութք, ձգռտանք, կողի ցաւ, փորհարութիւն: Մանաւանդ տեսակ տեսակ թուզերը, շատ որ ուտուին, ստամոքսը կը ծանրացընեն և ընդերաց նեղութիւն կու տան: Արմաւը թուզէն քիչ դժուարամարս է: Ծիրանը թէպէտ և համեղահամ, բայց անմարս է: Դեղձը խիստ սննդարար է, թէ որ կակուղ տեսակը ու հասուն ըլլայ. փասն զի ասոր կարծրը ստամոքսին հիւթէն դժուարաւ կը լուծուի: Ելակը, Ֆրամպուազը, սե թութը դիւրամարս են: Չղեւը, սերկեկը և սեխը դժուարամարս են, մանաւանդ շատ որ ուտուին: Չմերուկը կրնայ փութք պատճառել, բայց ջրոտ ըլլալով՝ ստամոքսի փնաս չընեն: Շատ պտուղներ չաքարով համեմած որ ուտես, աւելի սննդարար և դիւրամարս կ'ըլլան: Ինչպէս սերկեկին, դեղձին, ծիրանին, ու քանի մը տեսակ ուրիշ պտուղներու մոշապտան, կամ չաքարով ճգմած ու չորցուցածը: Օգիի մէջ պահուած պտուղները՝ տաք: Գուցիչ զօրութիւն կ'ունենան, անոր համար քիչ պէտք է ուտել. ինչպէս բալը, չորը, կեռասը, և տեսակ տեսակ խաղողներ:

Մանանխով ու չաքարով եփած պտուղները մարսողութեան կ'օգտեն: Այսպէս է նաև քրեկը ու թարմ պղպեղը քաջախի մէջ դրած:

Պատի չաքարեղէններն ու խմորեղէնները՝ որոնց մէջ չաքար, ռեզէնէի հունտ, և հիւթոտ նիւթեր կը մտնեն, շատ որ չուտուին՝ փնաս չընեն: Բայց զանազան գոյներով ներկած չաքարեղէնները շատ անդամ փնաս կ'ընեն առողջութեան, ինչ

չուան կը թունաւորեն ալ, հանքային նիւթեր գործածուելով ներկերուն մէջ:

Մանտորայոյ ըստած քաղցրաւենին՝ որ հաւելթի ճերմկուցով, մեղրով, չաքարով, նուշով ու սոնտպրիով կը շինուի, դժուարամարս է՝ շատ որ ուտուի:

ԺԵ

Զիւռք .

Ոմանք ձկները շատ աւելի սննդարար կը սեպեն քան զխոտեղէնն ու մսեղէնը. բայց ամենօրուան փորձը ասոր հակառակ կը կը սորվեցընէ մեզի: Ան հիւանդութիւններն որ ձկնեղէն միայն ուտելէն առաջ կու գան, թէ որ հերիք չեն հաստատելու ձկան քիչ սննդարար ըլլալը, ստոյգ կը ցուցընեն թէ որչափ անյարմար է ըստ ինքեան մարդուս մարմնոյն կազմուածքը ուժին մէջ պահելու: Անկէ առաջ եկած ախտերը ասոնք են, ճճի գոյացնել, մորթի կեղ, գոնջութիւն և բորոտութիւն մանաւանդ պղտոր լճերու ձկները ուտողներուն:

Բայց կան ալ քանի մը տեսակ ձկներ, որոնց խաշածը դիւրամարս է ու բաւական սննդարար երկայն հիւանդութիւն քաշող հիւանդաց՝ որ սկսած են օրէ օր վրայ դնել. ինչպէս թիփն, լեզուածուկը, փորը (տճ. ռագորփիթ), ու ասոնց նման ձկներ:

Տապկած և խորոված ձկները դժուարամարս են քան զխաշածը, վերի ըսած պատճառներուս համար: Խսկիւմրին, փալամուտը, լոքը, ռեքքէն, խեցեմորթները, թէպէտ շատ սննդարար են, բայց դժուարամարս:

ԳԼՈՒԽ ԺԶ

Ծխած և քացախի ու ձերի մէջ դրած նիւթեր .

Թէ որ չենք սխալիր՝ չափազանց է ոմանց փնասակար սեպելը բոլոր աս տեսակ կերակուրները. ապխտեալ խոզի միսը՝ որ թարմ ուտուելու որ ըլլայ, յարմար կու գայ ստամոքսի: Այնչափ ճշմարիտ է աս՝ որ Գաղենոս բժշկին հետեւողները քանի մը հիւանդութեանց մէջ գեղի տեղ խոզի ապուխտ կու տային:

Քննութիւնն ու փորձը կը ցուցընէ որ չափով գործածուելու որ ըլլան, փնասակար չեն աս կերակուրները, ոյլ մանաւանդ օգտակար են, որովհետեւ ինչպէս

երևելի բժիշկ մը կ'ըսէ՝ աղը ստամոքսի մէջ եղած նիւթերու լուծմանցը կ'օգնէ:

Աս համառօտ գիտելիքները սովորական կերակրոց վրայ հերիք սեպելով, զուրցենք քիչ մըն ալ կարեւոր ու սովորական ըմպելեաց վրայ:

ԳԼՈՒԽ ԺԵ

Աղբիւրի, գետի և ուրիշ ջրեր.

Աղբիւրի, գետի, ջրհորի, անձրևի պարզ ջրերը մարդկանց և անասնոց հասարակ ըմպելիքներն են: Զրհորինը շատ անգամ առողջութեան վտանգաւոր է, նաև ակռաներուն արմատին վնաս կ'ընէ, վասն զի աս ջրին մէջ աղային և հանքային վնասակար մասոններ կը գտնուին: Անոր համար նայելու է որ պայծառ ըլլայ, առանց հողային միւրի, թեթև, առանց հոտի, առանց համի, օճառը չուտով փրփրցընէ, և ընդեղէնները չուտով կակղցընէ իրենց եռացման ատենը:

Զրին հետ քիչ մը բորակ խառնես ու կերակրոց կողմանէ զգուշութիւն որ ընես, կ'օգնէ զօրաւոր, հալեցուցիչ կամ քակող դեղի մը պէս, արեան առատութեան առջևը կ'առնէ, կը զովացընէ, ուժերեմնանաւ խոյլերու ու կաթնուածոց դէմ կը դնէ: Առանց մասնաւոր չափի ու ժամանակ դնելու ջուր խմելու համար, կ'ըսենք որ շատ օգտակար է տեսակ տեսակ տաքութիւններու դէմ: Պարզ ջուր խմելով միշտ, անապատաւորները, փիլիսոփաները և լեռներու բնակիչները առողջ կեանքով շատ տարիներ ապրեցան: Լանուա Միոն առնուով մէկը Գաղղիա 140 տարի ապրեցաւ, Պօղ ճշնաւորը 86 տարի, սուրբ Անտոն 80, Փիլիսոփա փիլիսոփան 100, Հիպոկրատ բժիշկը 106, Սալիս կարդինալը 110, և 100 տարի Լուգովիկոս Գոռնարոյ ղ ենեալեցին՝ որ 40 տարուան մօտ էր երբոր բժիշկները իրեն առողջութեանը վրայ յուսահատեցան, և ետքը ջուր միայն խմելով ու կերակրոց ու բարուց կողմանէ զգուշութիւն ընելով՝ առողջացաւ, ուժով, ցաւ ու այնչափ ապրեցաւ:

Պղտի տղայոց ալ առատ ջուր խմցընելով՝ սրտայէ և ուրիշ շատ հիւանդու-

թիւներէ ազատ կ'ըլլան, ու չեն կարօտիր խել մը դեղերու, որ միշտ վնասակար են:

ԳԼՈՒԽ ԺԸ

Սառն.

Ցրտէն սառած ջուրը կը գործածուի առաւուսն տաքութիւնը մարելու, և բորբոքական հիւանդութեանց դէմ ամենօգտակար է: Գրտուանց ալ կը դրուի մարմնոյն վրայ տաքութիւն ժողվուած կողմերը, կամ քիչ մը հեռու անոնցմէ. ու օգուտը հրաշալի է, վասն զի չափազանց տաքութիւնը ինքը առնելով, որ է այսպիսի հիւանդութեանց լուցկիքը, չուտ մը վտանգաւոր նշաններ կը պակսեցընէ: Անոր համար փափաքելի էր որ բժիշկները սառն գործածութիւնը աւելի յաճախէին, և մանաւանդ կարմրուկ ախտին, և ուրիշ մորթի տաքութեանց, առանց վախճալու որ տաքութիւնը տարածուի ու վտանգաւոր կողմեր զարնէ: Բորբոքիչ ջերմերու, գլխի, կոկորդի և ստորին աղեաց մէջ ժողվուած տաքութեան, արեան առատութեան, սկրթուած տեղուանքի, անդամաբեկութեանց ու վիրաց համար այնչափ հասարակ ու օգտակար է սառը, որ անոնց վրայ խօսեմն ալ աւելորդ աշխատանք ու պարապ ատեն անցընել է: Ալէկ կ'ըլլայ որ հասարակաց առողջութեան վրակեցուցութեան փոյթ ունենան սառնոցներ շինելու քաղաքին մօտ տեղուանք կամ դեղածախներու խանութին մօտ, որպէս զի հարկաւոր ատեն քաղաքացիք կարենան գործածել աս դեղը՝ որ էն հարկաւորներէն ու զօրաւորներէն մէկն է, ու շատ անգամ միայն արով քանի մը հիւանդութեանց սաստկութեան դէմը կրնայ առնուիլ: Ո՛րչափ մայրեր տղաբերքի ատեն կրնային խալըսիլ՝ մահուանէ, թէ որ այնչափ հեռու շինուած չըլլային սառնոցները: Արեան առատութեան, ըղեղի, սըրտի, արգանդի, մաշկի բորբոքմանց ատեն, մէկ ժամ որ ուշանայ սառը՝ հիւանդը վրտանգի մէջ կ'իյնայ, և բժիշկը հոգեվարք հիւանդին չկրնար կենդանութիւն տալ: Աժան ու դիւրին և միանգամայն ասանկ օգտակար բանի պէտք է որ ընկերասէր մարդիկ ետեւ ըլլան: