

Շիրա—փլաւ.—Կոտորած դատելը ձգում են կաթսայի մէջ, փոքր ինչ հալում, յետոյ կոտորած միս են աւելացնում, և թողնում մի քիչ եփ գալ, ապա $2\frac{1}{2}$ —3 չափ ջուր, 1 չափ բրինձ լցնում, սկուսեղով ծածկում են և եփում։ Այդ ձգում են ջուրն ամելուց յետոյ։

Ճաւարի խաշ.—Ճաւարի ոտները կրակի վրայ խանձում են, քերում, երեք անգամ տաք և մի անգամ սառը ջրով լուսնում, ապա կոտորում, ձգում ջրով լի մի կաթսայի մէջ և դնում կրակին այնքան եփում, որ ջուրը մածուծիկ է դառնում ու ասկըրները մահանա։ Ապա աղ են աւելացնում։

Ոչխարի խաշ կամ քծալլա—փաշա.—Ոչխարի ոտներն ու գլուխը խանձում, քերում և մի քանի անգամ լաւ լուսնում են։ Ապա մաքրում են ստամոքսը (թափան), քերում, լուսնում, կրտստում և ուտ ու գլխի հետ լցնում ջրով լի մի կաթսայի մէջ և թողնում եփ գալուց երբ քափը (փրփուրը) քաշում են, աղ են ձգում։ Ուսելուց առաջ գլուխը կտրատում են և ուղեղն առանձին մատուցանում։

Փորը լցրած հաւ.—Հաւը խաշում են, յետոյ փորի մէջ լցնում են եփած և չամշախառն բրինձ ու կարում։ Սովորաբար պատրաստում են կամ փեսի համար, կամ իբրեւ ճանապարհի պաշար։

Չխրտմա.—Հաւը խաշում են, կտրատում, մի քիչ տապակում կոտորած սոխ աւելացնելով, ապա այդ հաւի միջ ջուրը լցնում են վերան, և մի քիչ աղ ցանում։ Կրակից վերցնելիս քացախով բացած մի քանի ձուն ամում են վերան։

Չխրտման ոչխարի կամ գառի մսով էլ են պատրաստում միկնոյն կերպ։

Դուրուղու.—Սարում հովիւներն երբ ոչ մի աման չեն ունենում, հետևեալ կերպով են կերակուր պատրաստում։ Դառը կամ ոչխարը մորթելուց յետոյ միսը կտրատում են, ազում, ամում նոյն գառի կամ ոչխարի մորթուց մէջ, փաթաթում, $\frac{1}{2}$ արշին խորութեան մի փոսի մէջ հորում, վերան հող ամում և մի անձ կրակ վառում։ Ասում են, թէ շատ համեղ է լինում։

Գորտի լոտում կամ աղեղալից դէպքում վառելիք քոթը չքոթելու չի ու սնորհաւ ձապման յաւանքով մի անգամ խոզմիսաւ

ԶԿԵՂԻՆ

Դերեան գետում լինում է կապուտ, սարի գող (գեղին աշքաւոր) և մուրճայ.—Սրանք եփում են, կալաթում (կողով) դարձում և քիչ քիչ ուտելով պահում մինչև երեք շաբաթ։

Զուկ.—Փորը մաքրում են, թեփը քերում, լուսնում, յետոյ

ազ են ածում ջրով լիքը կաթնայի մէջ և սպասում մինչև եռալը, այս ժամանակ վերցնում են, քամում և ձուկը ձգում մէջը, մի քիչ եփ տալիս, ապա հանում և զցում մի ուրիշ կաթնայի մէջ, որի ջուրը մաքուր է, որտեղ և եփում են: Խրամի ձուկը եփելիս՝ մի քիչ էլ չիք են ձգում ադի ջրի մէջ, որ լաւ մաքրուի, յետոյ նոյն ջրի մէջ ձգում են ձուկը և եփում:

Թարմ ձկան փորը ճեղքում են, բանում, թաւի մէջ իւղը եռացնում, ձգում մէջը տապակում:

Պողակը, իշխանը, խրամուլին աղն են դնում: Փորը մաքրելուց և լուանալուց յետոյ աղ են ցանում վերան, ապա աղ ցանելով դարտում կարտսի մէջ և արա բերանը պինդ շորով կապում: Զկի մէջ եղած ջուրը բաւական համարելով, ջուր չեն աւելացնում, երբ ուզում են ուտել, հանում են, եփում, ապա ձգում սառը ջրի մէջ, որ մի քիչ աղը դուրս տայ:

Ոշխան ձկնի հետ, եթէ թարմ է և խաշած, իբր համեմունք ընկոյզ են գործ ածում: Սա ծեծում են, մի քիչ աղ ցանում, մի քիչ ջուր աւելացնում, խառնում են և առանձին ափսէով մատուցանում, ով ինչքան ուզում է՝ վերցնում է:

Զկի հետ քացախ շատերն են գործ ածում, իսկ մանանեխ շատ քչերը:

ԺՈՂՈՎՐԴԻ ԸՌՈՂՋԱՊԱՆԻՅԻ ԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ժողովրդի առողջապահական դրութիւնը շատ աննախանձելի է. նախ և առաջ նրա բնակարաններն առողջապահական տեսակէտից շատ մեծ պակասութիւններ ունին. շատ ու շատ հիւանդութիւնների պատճառը հէնց այդ բնակարաններն են. այսպէս՝ օրինակ, խոնաւ են, որի պատճառով և ռւվմատիզմը (քամին) սաստիկ տարածուած է. երբէք չեն տաքանում, քամին շարունակ դռնից փչում է և հերթիկից դուրս գալիս, իսկ եթէ նոր ձկնի սենեակ է՝ թիթեղեայ վառարանով մէկ սաստիկ տաքանում, մէկ ցրտում է, որից և էնֆլուէնցա, հարբուխ, թորային և այլ հիւանդութիւններ են ծնունդ առնում. մութն է և մշտապէս ծխով պատած, որից և յառաջանում են աչքի հիւանդութիւններ. օջախը և՛ թսնիրը շատ անյարմար