

# ԱՌՈՂՋԱՊՍՅՈՒԹԵԱՆ ԸՄԲՈՆՈՒՄԸ ՄԵՐ ՆԱԽՆԵԱՑ ՔՈՎ

Բ.

Կերակուր և սուտեղու մասին մեր նախնեաց ըմբռնումը նոյնն է ինչ որ կ'ընդունինք այսօր. այսինքն՝ ուտել ա'խ ատեն միայն երբ անօթի ես, ո'չ թէ ուտել՝ ուտելու համար: Ուտելէ կ'զգուշանային նախնիք՝ երբ ստամոքսը լեցուն էր և նախորդ կերածը չէր մարսուած:

Հիմակուան apéritif (ախորժարեր) կոչուած խմելիքներու սովորութիւնը թէեւ կար հին ատեն, բայց անոնք այսօրուանին պէս ամբողջովին ոգելից ըմպելիքներ չէին, այլ կը գործածուէին «ճուլպայ»ներ (julep) և «օքսիմել» (oxymel), որոնք կը պատրաստուէին մեղրախառն մրգաջրով, ինչպէս ճուլպան է, և կամ՝ մեղրով ու քացախով, ինչպէս օքսիմելներն է:

Արդի դրութեան համաձայն՝ նախնիք սեղանէ ելլելու էին ստամոքսին մէջ քիչ մը պարապ տեղ ձգելով, ո'չ թէ ազահաբար ուտելով և ճաթելու աստիճան ստամոքսը լեցնելով: Այս մասին Ամիրտովլաթ կ'ըսէ, թէ «Մարմնին կենդանութիւնը՝ պակաս ուտելէն կախում ունի, իսկ հոգին կենդանութիւնը՝ պակաս մեղք գործելէ:»

Անոնք որ ծանր աշխատութիւններ կ'ընեն, առատ և զօրացուցիչ կերակուրներ պէտք է ուտեն. իսկ անոնք որ թեթեւ աշխատանքի լծուած են, անոնց կերակուրն ալ թեթեւ և քիչ ըլլալու է:

\*\*\*

Թարմ պտուղ-ուտելուն օգուտները շատ են, ինչպէս նաեւ՝ արդի դրութեամբ՝ թարմ բանջարեղէն ուտելուն օգուտները, վասնզի երկուքին մէջ ալ կը գտնուի մեր գործարաններուն կեանք տուող *vitamine*ը:

Գիտենք, թէ Ֆրանսայի մէջ սեխը կերակուրէն առաջ կ'ուտեն: Արդ, Ամիրտովլաթ՝ Հոնանի (Հօնէյն) կարծիքը մէջ բերելով՝ կը յանձնարարէ բոլոր անուշ պտուղները կերակուրէ առաջ ուտել, իսկ թթու պտուղները՝ սերկեւիլ, խնձոր, նուռ, եւն., կերակուրէ վերջ ուտել:

Երբ մարդ շատ կերակուր և պտուղ ուտելով ստամոքսը խանգարէ, յաջորդ օրը քիչ ուտելու է, որպէս զի ստամոքսը հանդիստ ընէ: Եթէ անհանգստութիւնը շարունակուի, լուծողական մը առնելու է, ինչպէս կ'ընենք այսօր: