

պէրիքներ իրարու խառնելով խմել, այլ զուտ բայց քիչ խմելու է : Եւ չեքսանդր Սակեղանացին կ'ըսէր . « Եւ երկու ճարտար խոհակեր ունիմ՝ այսինքն շարժմունք և բարեխառնութիւն » : Եւ իրաւցրնէ ինքն ալ երբոր բարեխառնութիւնը կորսնցուց՝ կեանքն ալ կորսնցուց : Թէ որ կ'ուզես որ կերածդ աղէկ և շուտով մարսես՝ նախ նայէ որ առանց շտապելու լաւ մը ծամես ու ետքը կըլլես, և երբ սեղանէն կ'ելլես՝ նախ մէկ չափաւոր շարժմունք մը ընելով՝ վերջը նստէ դարձեալ քու արհեստիդ կամ կարգալուդ :

Կերակուր եփելու հարկաւոր եղած գործիքներն ալ պէտք է որ միշտ մաքուր պահուին, և կլայեկելու կարօտութիւն ունեցող ամանները պէտք չէ այնպէս թողուլ ու գործածել, ուսկից մեծամեծ վտանգներ պատահած են ու կը պատահին շատ անգամ :

Բմպելեաց մէջ ամենէն առողջարարն է մաքուր, պաղ, անհոտ ու անգոյն ջուրն, և աղբիւրներուն ջրերը գուրբուր՝ ջրերէն շատ աւելի ընտրելի են, բայց քրտնած ատեն ամենեւին պէտք չէ ջուր խմել, իսկ թէ որ մէկը նոյն ատեն նորէն պիտի քրտնի՝ կրնայ խմել միայն թէ շուտով սկսի դարձեալ իր ախատանքը : Եւ մաքուր ջրին մէջ քանի մը կաթիլ քացախ կամ լեմոնի ջուր կաթեցրնեն լաւ է աւելի զովանալու համար :

Տղոց ոչ երբէք պէտք է գինի խմընել . իսկ օղի կամ ասոր նման ոգեղէն ըմպելիքներ՝ թէ՛ տղոց և թէ՛ մեծերու գրեթէ թոյն են, որ մարդուս կեանքը կը կարճեցընեն : Եւ անոնք որ իրենք զիրենք բոլորովին խումի տուած են՝ թէ՛ առողջութիւննին և թէ՛ համարմունքնին կը կորսնցընեն, և միշտ մարդկային ընկերութեան ատելի ըլլալով, քստմնելի և պժգալի են ամէն ատեն ու ամէն խելացի մարդկանց :

Երբոր մէկը թեթեւ տկարութիւն մը սկսի զգալ, պէտք է նոյն օրը սովոր

րականէն աւելի հանգիստ անցընէ, կերակուր քիչ ուտէ, և ջուր շատ կեկ խմէ : Տիւմուլէն անունով գաղղիացի երեւելի բժիշկը մեռնելու ատենը կ'ըսէր . « Ես կը մեռնիմ, բայց կը թողում իմ տեղս երկու երեւելի յաջորդներ, որ են սակաւակերութիւն և ջուր » : Եւ փորձուած բան է որ աս երկուքովս շատ անգամ ամէն թեթեւ տկարութիւններն ալ կ'անցնին : Եւ արձեալ պէտք է զգուշանալ ստէպ ստէպ դեղ առնելէն որ դեղերու ծառայ չըլլայ մարդ :

Բայց ծանր տկարութեան ատեն գիտուն բժիշկներու խորհրդակցիլ միշտ գովելի եղած է . աս բանիս համար պէտք է ընտրել փորձ ու տեղեակ բժիշկ մը, և անկէ վերջը չտարակուսիլ անոր վրայ : Բաց աս ալ լաւ պէտք է գիտնալ որ քաջասրտութիւնը և հիւանդութեանը սիրով համբերելը շատ զօրաւոր դեղեր են մարդուս, որ չէ թէ միայն քաշած ցաւերը կը թեթեւցընեն, հապա նաև շատ կ'օգնեն առողջանալուն ալ :

Եւ իսոսքով, թէ որ կ'ուզես և կը փափագիս լաւ և առողջ ըլլալ, պէտք է որ միշտ բարեխառն և ուրախ կեանք մը ունենաս, վասն զի տրտմութիւն, հոգ, բարկութիւն, մաղձոտութիւն, անժուժկալութիւն և ուրիշ ամէն սաստիկ կրքեր կրնան մեծ վնաս բերել մարդուս գլխուն :

Որչափ տեսակ հիւանդութիւններէ ազատ կ'ըլլային մարդիկ թէ որ այսչափ զանազան մոլութիւններ չգտնուէին աշխարհքիս վրայ :

ՕՒՏԱԿԱՐ ԳԻՒՏԵՐ

Եւ իսոսքով՝ գէշ սոսնիկէն շաքեւա կերպը :

Եւ Երբոր կ'ուզես սունկը ուտելու համար գործածել, հասարակ ճերմակ սոխ մը առ ու կեղևները վրայէն հանելով՝ կէսը կտրէ և սունկերուն հետ մէկ

տեղ դիր ու եփէ : (Թ)է որ սոխը գոյնը փոխէ , ու կապոյտ կամ մթնագոյն և կամ սևի զարնէ , նշան է որ սունկերուն մէջը թունաւորներ ալ կան . իսկ թէ որ բաւական եփեւէն ետեւ սոխը միշտ իր ճերմակ գոյնը կը պահէ , վախ չկայ , կրնաս ուտել :

(Դ)արժ' ու հանաչ լուբիա² պահելու հերպը :

Անոր ու պայծառ օր մը լուբիան կը ժողովէ և երկու կողմի թելերը ստրկեւէն ետեւ եռացած ջրի մէջ կը դնես , և քանի մը վայրկեան աս ջրին մէջը մնալէն ետքը դուրս կը հանես , ու կը թողուս որ պաղի . յետոյ կ'առնես ու նախ շիշի մը կամ պզտի տակառի մը տակը որթի³ տերևով աղէկ մը պատելէն վերջը , վրան կարգ մը լուբիա կը տարածես տասնըվեց մատ թանձրութեամբ . ասկէ ետքը նորէն կարգ մը որթի տերև և կարգ մը լուբիա կը դնես վրայէ վրայ ինչուան որ ամանը լեցուի , ետքը վրայի կարգը որթի տերևով ծածկելէն ետեւ՝ վրան մէկ քար մը կը դնես որ բոլորը միանան . աս ընելէն ետեւ կերակրի աղով խառնած ջուր կը լեցնես ամանին վրան ինչուան բերանը , անանկ որ ամենէն վրան դրած որթի տերևներդ ջրին տակը ծածկուին : Ետքը կ'առնես ամանը ու զով տեղ մը կը դնես , և քանի որ աղի ջուրը շոգիանալով ցնդի ու տակառին մէջէն պակսի՝ նորէն վրան աղի ջուր պէտք է լեցնես , որպէս զի լուբիաները միշտ ջրին տակը ծածկուած մնան :

Եսպէս որ ընես՝ լուբիաները ինչուան նորէն բուսնելու ատենը կը դիմանան ու թարմ կը մնան :

Ես գիւտս գտնողը կ'ըսէ թէ ինքը աս կերպով ընտանի կանգառ⁴ ալ պահէր է :

Եթե որ կ'ուզես աս աղած լուբիան գործածել՝ պէտք է հանես ու ջրի մէջ

դնես որպէս զի աղը դուրս տայ :

Իսկ թէ աղի ջուրը որչափ աղիու թիւն պիտի ունենայ՝ իմանալ ուզենաս , աս կերպով կրնաս չափել . աղեջրին ամանին տակը թարմ հաւկիթ մը կը դրնես և թէ որ հաւկիթը ջրին երեսը ելլէ՝ ըսել է թէ ան ջուրը լուբիա պահելու համար բաւական աղիու թիւն ունի :

Եսպէս է՝ երկայն արեւն պահելու հերպը :

(Թ)է որ շագանակը պահելէն առաջ աղէկ մը չորցնես՝ կը փտտի ու կ'ապականի . աս բանիս դարմանը՝ զանոնք աղէկ մը չորցնելն է որ երկու կերպով կրնայ ըլլալ :

Մէկ մը փռան մէջ հացդ եփելէն ետեւ երբոր զանոնք դուրս կը հանես , անոնց տեղը ժողոված շագանակներդ դիր և մէջը թող զանոնք ինչուան որ փուռը պաղի . և թէ որ մէկ անգամով աղէկ մը չէ չորցած՝ երկու իրեք օր վրայէ վրայ աս գործողութիւնը կրնաս ընել :

Իսկ երկրորդ և աւելի աղէկ կերպը աս է : Պետէն հինգ վեց կանգուն բարձրութեամբ ուռնիէ¹ վանդակներ կը շինեն և անոնց վրայ կը շարեն շագանակները . գետնին վրայ ալ պզտի փայտի կտորուանքներով կրակ կը վառեն որ առատ մուխ կ'ունենայ : Երկրպով շագանակները շատ աղէկ կ'չորնան ու կը կարծրանան , և երկայնատեն առանց փտտելու կրնան պահուիլ դիւրաւ կ'աղացուին և ալիւրն ալ խիստ համով կ'ըլլայ , ուսկից հաց և կարկանդակ կը շինեն . երբեմն ալ առանց աղալու թրջելով խիւս կը շինեն և կ'եփեն Պաղղիոյ և Սպանիոյ լեռնոտ գաւառներուն մէջ գրեթէ հացի տեղ աս շագանակը կը գործածուի : Եսպէս է շագանակը մնուցած հաւեղէններն ալ շատ համով կ'ըլլան :

1 Բէսպոնէ :

2 Սէօխ :

3 Սէփէ :

1 Թաղէ :

2 Ֆասուլէա :

3 Ասիա :

4 Էնկիւս :