

Յաջորդով պիտի ներկայացնենք սեռային ներքնահոս գեղձերուն փորձնական բնախօսութիւնը, այսինքն, ամորձիքը կամ ձուարանը ի՞նչ ազդեցութիւններ ունին մարդոց վրայ, ի՞նչ կը կրոսնցնեն մարդիկ՝ զրկուելով, և ի՞նչ կը շահին նոր ամորձիք և նոր ձուարան ստանալով:

Բժ. Շ. ԱՅՎԱԶԵԱՆ

ՄԱՅՐԵՐՈՒԻՆ ՍՆՈՒՆԴԸ

Դուք մայրեր, որ յդի էք կամ արդէն ծիծ կուտաք ձեր երախային, լաւ ուշադրութիւն ըրեք ձեր սնունդին:

ՕԳՏԱԿԱՐ ՈՒՏԵԼԻՔՆԵՐԸ

Ընդեղէններ.— Թափիոքա, բրինձի կամ ցորենի աղցուածը, դրմած եւ զանազան ալիւրներ:

Ալիւրային կանանչ եղէններ.— Ոսպ, թարմ կամ չոր ոլոռն, գետնախնձոր: (Զգուշացէք չոր լուրիայէն, եթէ ձեր աղիքները կազ կը շինեն):

Թարմ կանանչ եղէններ.— Եփած աղցաններ, կանանչ լուրիա, շոմին (սպանախ), լոլիկ, ձիթապտուղ, սմբուկ (փաթլիճան), դդում:

Պտուղներ.— Պանան, արմաւ, նարինջ, թուզ, ընկոյզ, կաղին նուշ, թարմ եւ չոր խաղող, խնձոր, տանձ, դեղձ, ծիրան, կեռոս, ելակ: Այս պտուղները պէտք է հասունցած ըլլան կամ եփուած:

Կենդանական սնունդներ.— Կաթ, կարագ, հաւկիթ, միս, հաւեղին, թարմ ձուկ:

Ըմպելի.— Պարզ կամ հանքային ջուր:

ՎՆԱՍԿԱՐ ՈՒՏԵԼԻՔՆԵՐԸ

Զեփած կանանչ եղէններ.— Բողկ, զանազան աղցաններ (սաւաթա, թուրշի):

Պահածոյ միսներ.— Ապուխտ, (փաստըրմա), երչիկ (սուճուխ) եւն, կարելի է եփած ժամալօն ուտել:

Բոլոր որսի միսները, երբ մանաւանդ քանի մը օր պահուած են: Բոլոր իամեմները.— Պղպեղ, չաման, մանանեխ, սալցաներ:

Սերով պատրաստուած խմորեղէններ.— Շաքարեղէններ եւ շոքուայի պոնպոններ:

Բոլոր ոգելից ըմպելինները.— Մանաւանդ լիքէօնները, գոնեակ, բոմ եւլն:

Զգուշացէք պնդութենէն, ուտելով առատ կանանչեղին և պտուղ: