

ՍՆՈՒՆԴԻ ԲԱԺԻՆԸ

## Դ Ֆ Ո Ւ Յ Ռ Ե Մ Ե Ր Ս Ո Ւ Թ Ե Ա Ն Մ Ն Ն Դ Ա Պ Ա Հ Ո Ւ Թ Ի Ւ Ն Ը

Այսպիսի սննդապահութիւն մը պէտք է ապահովէ ենթակային առողջական հաւասարակշռութիւնը, այնպէս որ պէտք չէ սնունդը զեղջել չափէն աւելի: Ընտրել մասնաւորաբար այնպիսի կերակուրներ, որոնք երկար չեն մնար ստամպքսին մէջ, հետևաբար չեն դրդուր ստամպքսը:

Այս սննդապահութիւնը ենթակայական է, կը փոխուի անձէ անձ: Ընդհանուր տեսակէտէ մը նայելով, ցոյց կուտանք արտօնուած և արգիլուած կերակուրները:

Արտօնուած են

Կարագ, թարմ և հալած: Քիչ գործածել: Ալիւրապուրներ: Եղի կամ հաւու միսի արզանակ: Օրը վեց հարիւր կրամ ըմպելի, ճաշի ատեն քիչ խմել: Զրախառն կարմիր դինի: Թեթև գարեջուր: Ամէն ճաշէ յետոյ երկու հարիւր կրամ տաք խաշջուր գարիի: Ընդեղէնի թանձըր խիւսապուր, թարմ կարագով: Իբրև համեմ՝ աղատքեղ, սամիթ, դժոխավարդ (տէֆնէ): Կաթնանուշ: Թարմ և չոր պանիր: Թարմ պըտուղներ, ծոմ բերնով կամ ճաշերու սկիղըր (լաւ ծամել): Եփած պըտուղներ, սալոր: Չոր կարկանդակ: Աղցան քիչ քացախով, լիմոնով: Ճաշերուն սկիղըր մէկ ապուրի դդալ իւղ, մեղմելու համար ստամպքսին թթուին աղղեցութիւնը: Ժամպոն, առանց իւղի և մանրած: Մածուն, քէփիր, կաթ: Երբ ստամպքսին թթուն շատցած է, ութ տասը օր միայն կաթ խմել: Զղային դժուարամարսութեան պարագային, կաթը քիչ: Կաթնեղէն: Կանանչ բանջարեղէն (եփելու ատեն երկու անդամ ջուրը փոխել, աղատելու համար հանքային առատ աղերէն): Չոր բանջարեղէնները քիչ գործածել, բայց լաւ եփել: Հաւկիթ, լաւ եփել կամ թերխաշ, առանց իւղի: Կարմրցուած հաց, ամէն ճաշի 30–50 կրամ: Թարմ կարագով հայսապուրներ: Անիւղ ձուկեր, սկարա: Գետնախնձոր, ջուրի մէջ եփուած: Գարիի, վարսակի, բրինձի, արարոտի, եղիսկտացորենի անիւղ ապուրներ: Զաւար: Աղցան, մանաւանդ եփուած: Քիչ մը շաքար: Միսը՝ քիչ, սկարա կամ խորոված (եղ, ոչխար, հաւ, հորթ):

Արգիլուած են

Եփուած, այրած կարագ: Ոգելից ըմպելիները, անարատ գինի կազարձակ խմելիքները: Թանձը բանջարապուրները: Սուրճ, թէյ, (քիչ): Պահածոյ կերակուրները: Շոքոլա, քաքաօ: Ախտոր, քացախ, պղպեղ, մանանեխ, լեմոն: Մակրդուած պանիրներ: Թթու պտուղներ:

**Թերթահայսեր** (փաքլավա) : Ճարպ : Աղի ձուկ, քացախախառն աղցան : Վարունդ, կաղամբ, թրթնջուկ, ոսկեխնձոր, սմբուկ, սունկ, ձներեկ : Թարմ և քիչ եփած հաց, մահիկ (croissant) : Իւղոտ ձուկեր, ոստրէ, խեցեմորթ : Գետնախնձոր (երբ ստամոքսի թթուն շատցած է) : Զեփուած աղցաններ : Իւղոտ մսեր, ճագարի, սագի, բաղի, երէի միս, իւղոտ լեարդ, խաշած միս : Տապկուած կերակուրներ : Սալցաները, որոնք կը ծածկեն սնունդը և կ'արգիլեն մարսողական հոյզերուն աղցութիւնը :

Մասնաւոր դիտողութիւններ .— Կերակուրը լաւ մանրել բերնին մէջ, խնամքով ծամել : Բանջարեղէնի խիւսերը բուրե մաղէ անցընել : Քնքուշ միսեր ուտել : Լաւ եփել : Եփուած, այրած կարագ չգործածել : Համեմէ զգուշանալ : Երկար ատեն հայսապուր չուտել : Կեղևաղուրկ բանջարեղէն ուտել, աւելցնելով եփուած կերակուրներուն հիւթը : Կամաց կամաց վարժեցնել չեփուած սնունդներու : Յամրաբար հասնիլ քնական սնանումի եղանակին : Իբրև ըմպելի՝ մէկ գաւաթ ջուր, իսկ ճաշին կամ ճաշէն յետոյ 100–200 կրամ ծլարձակ դարիի խաշջուր : ԲԺ. Ե. ԳՐԴՈՅԵԱՆ

## ՔԺԿԱՊԵՏ ՎԱՀԱՆ ԱՐԾՐՈՒՆԻ

Մայիս 25 ին Երևանի մէջ տօնուեցաւ Խ. Հայաստանի Պետ. Համալսարանի փրոֆեսէօր բժիշկ Վահան Արծրունիի բժշկական–գիտական գործունէութեան 45 ամեայ և գրական–հասարակական գործունէութեան 50 ամեայ յորելեանը :

Փրոֆ. Վ. Արծրունի ծնած է Նոր–Բայազիտ, 1860 ին : Բժիշկ վկայուած է Փարիզի Համալսարանէն 1885 ին : 1890 էն մինչև 1916 լնդհատաբար վարած է Թիֆլիսի թաղապետական և հիւանդանոցի բժիշկի պաշտօնը : Այդ ժամանակաշրջանին նուիրուած է նաև բժշկառողջապահական հասարակական աշխատանիքի, դասախոսելով Թիֆլիզի Ներսէսեան և այլ հայկական դպրոցներուն մէջ, հրատարակելով առողջապահական ժողովրդական բազմաթիւ յօդուածներ, գրքոյկներ (մոտ 27 հատ) և 1903 ին «Առողջապահիկ թերթ»ը : Եղած է Երևանի բժշկ . համալսարանի հիմնադիրներէն մէկը և 1921 էն ի վեր կը դասախոսէ իբրև մարդակազմութեան փրոֆեսէօր : Այս շրջանին հրատարակած է «Ռուս–Լատին–Հայ բժշկագիտական բառարան» մը և այժմ կը պատրաստէ հայերէն լեզուով 6 հատոր մարդակազմութեան դասագիրք մը :

Երևանի բժշկ . Համալսարանը այս անխոնջ և օգտակար գործունէութեան յիսնամեայ յորելեանն է որ կատարեց, որու առթիւ «Բուժանիք» իր շնորհաւորութիւնները կը ներկայացնէ յարգելի Յորելեարին :