Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository

Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonComercial 3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) **license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով

ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

12098

1832 N39
610
130-ՄԱ
613
Ա-
ԿՎ

ԿԵՐԱԿՈՒՐ ՄԱՐԴՈՑ.

ՀԱԽՀ ՀԱՆՐԱՊԵՏ. ... ԳՐԱԴԱՐԱՆ
Ա. ՄՅԱՍ Ի ՅԱՆԻ ...

Թարգմ. Յ. Մաղաթեանց.

Ի ՏՓԽԻՍ.

1871

Ի ՏՊԱՐԱՆԻ ՀԱՄԲԱՐՁՈՒՄՑԻ ԷՆՖԻՆՃԵԱՆՑ ԵՒ ԸՆԿ.

16136

Дозволено Цензурою Тифлисъ, 18-го Сентября 1871 г.

Հայաստանի ազգային գրադարան
94-2013

ԿԵՐԱԿՈՒՐ ՄԱՐԴՈՑ

Ինչ է քաղցը։—Սովամահուան վերայ։—Սովամահի դիպուածների մասին։—Ինչ է ծարաւը։ Ծարաւից յառաջացած տանջող մահուան դիպուածները։—Ընչո՞վ են կերակրվում մարդիկ աչխարհիս զանազան կողմերում։—Ինչ են խմում մարդիկ։—Պատմութիւն մարդակերների վերայ։—Օդի կարևորութիւնը մնունդի համար։—Մաքուր օդի պակասութենից յառաջացած ձախորդութեանց դիպուածները։

Ո՞վ չէ իմանում, թէ ի՞նչ է քաղցը, ո՞վ երբ և իցէ ձեզանից չէ փորձել այս ծանր զգացմունքը։ Եւ փառք Աստուծոյ, եթէ ձեզ պատահել է փորձել այդ զգացմունքը

միայն թեթև կերպով, այնէ շատ կամ քիչ քաղցիլ:

Բայց վայ աղքատին, որ ստիպուած է համբերել քաղցի չարչարանքին երկար, և անօգնական և—սարսափելի է ասելը—մեռնել 'ի վերջոյ սովամահից, ամենաչարհուրելի, ամենաչար մահուամբ: Եւ ինչքան կան աշխարհիս վերայ այդպիսի տարաբաղդներ, իւրաքանչիւր տարի ինչքան դէպքեր են լինում այսպիսի զարհուրելի մահուան: Ձկայ ոչ մի երկիր, ոչ մի ժողովուրդ, ուր չըպատահէր այսպիսի զարհուրելի դիպուած, այն ինչ քաղցի առաջը առնելն է առաջին և գլխաւոր, կարևոր հարկաւորութիւնը մարդու համար: Քաղցն է ամենաչարագոյն դրդումը դէպի աշխատանք- և սա ոչ թէ միայն փորձումէ մարդուն, այլ վճռողաբար բոլոր շնչաւորներուն: Ժողովուրդը իրաւ է ասում թէ սովը կանցնի, նորա ձայնը կ'լսվի, քաղցը աշխարհ է վարում մարդուն, վարումէ նա և դայլն որջից. քաղցը ոչ հօրաքոյր է և

ոչ հնքամայր: Եւ պէտքէ խոստովանվել, որ նա մարդու համար կարող է լինել և բարեկամ և ամենաչար թշնամի:

Առանց քաղցի մարդ չէր սկսիլ աշխատել, բայց աշխատանքը կերակրումէ մարդուն, իսկ ծուլութիւնը ապականումէ: Աշխատելուց մարդ ամրանումէ, զուարթանում է և խելօքանում. 'ի հարկէ, աշխատանքը ուժից բարձր չպէտքէ լինի: Բայց բաց 'ի դորանից քաղցը հասցնումէ մարդուն և մինչ 'ի յուսահատութիւն և մինչի պատուիրանազանցութիւն և զարհուրելի է այն ժամանակ մարդը, առաւել զարհուրելի քան վայրենի գազանը, և նորանից առաւել խղճալի է մարդը:

Ցայտնի է, որ մարմնոյ առողջութեան համար պէտք են միքանի բան, առանց այդ բաների մարմինը երբէք չէ կարելի պահպանել: Նորան հարկաւոր են անշուշտ կերակուր, ըմպելիք, ջերմութիւն և լաւ օդ: Կերակուրի պակասութիւնը յառաջացնումէ մեզանում քաղց, ըմպելիքինը—ծարաւ, ջեր-

մութեանը—ցուրտ, իսկ օդինը շնչարգելութիւն. բոլոր այդ զգայմունքները կարող են 'ի վերջոյ հասցնել մարմինը մինչ'ի չարաչար մահը: Նայենք ամենից առաջ՝ թէ ինչ կարող է անել քաղցը մարդուն:

Ամենից առաջ քաղցած մարդը կ'սկսի սաստիկ նիհարանալ:

— Ինչ պատճառաւ:—Այն պատճառաւ, ինչ պատճառաւ զրպանը դարդակվում է. այն պատճառաւ, որ նորա մարմնու ծախսը առաւել է մուտքից:

— Եւ ինչպէս:

— Շատ պարզ բան է, թէպէտև ամեն մարդ առաջին անգամ չէ նկատում և չէ նկատում այս նորա համար, որ մենք կամ չենք կարողանում, կամ սովոր չենք կամ 'ի վերջոյ չենք ունենում ժամանակ հայելու մինչև անգամ մեզ վերայ: Եթէ այս չլինէր մենք հեշտութեամբ կարողէինք նկատել որ ամենայն աշխատանքից մեր մարմնու մէջ վատումն է յառաջանում, այսինքն նիւթեբի պակասութիւն, որոնցից բաղկացած է

մեր մարմինը: Սորա նկատելը դժուար չէ կշռեցէք ձեր անձը մի որևիցէ ծանր աշխատանքից առաջ և նորանից յետոյ, դուք կտեսնէք, որ ձեր մարմնոյ քաշը բաւական նուազումէ, այսինքն նորանում յառաջանում է պակասումն և ծախս: 'Ի հարկէ ոչինչ հարկաւոր չէ ուտել այդ աշխատանքի ժամանակ:

— Բայց ինչպէս իմանանք, որ հենց այդ նոյն աշխատանքը նիհարացնում է մեր մարմինը:

— Շատ հասարակ բան է, դուք, դիցուք թէ, աշխատեցիք 5 ժամ: Փորձեցէք կշռել ձեզ, անցնելով 5 ժամ առանց աշխատանքի, բայց և առանց կերակուրի և յետոյ նորից կշռվեցէք: Մարմնու մէջ դարձեալ կ'յառաջանայ պակասումն, սակայն այս անգամ պակասումը առաւել փոքր կ'լինի առաջուանից: Նշանակումէ աշխատանքը նիհարացնում է մեր մարմինը, ինչպէս զորբինակ, ընդհարելը քերումէ, և բարակաց-

նում է դանակը, թիակը, և այլ գործիքները: Եւ 'ի հարկէ, նա առաւել շատ նիհարացնում մարմնու այն մասը, որ ամենից շատ էր զբաղած նորանով. քան թէ միւսները. ձեռքը, ոտքը, ուսը, 'ի վերջոյ մի մասը, մատի մի յօդը:

— Բայց ինչու համար մենք չենք նկատում այդ մեր մարմնու մէջ: Ինչո՞ւ համար դերձակների մատները իւրեանց ասեղներից աւելի չեն բարականում, գինուորների ոտները-կռունկի ոտներից աւելի բարակ չեն շատախօսների լեզուները բոլորովին չեն մաշվում;

— Ենդուր համար, որ մենք ոչ դանակներ ենք և ոչ թիակներ: Ինչո՞ւ համար վառարանը մինչև այն ժամանակ չէ շիջանում, քանի որ փայտ կ'դնենք:

— Ենդուր համար, որ այրվելու բան կայ, այսինքն իւրաքանչիւր փայտի պակասութիւնը իսկոյն լրացվում է նոյն մեծութեամբ նոր շահով. նշանակում է մուտքը հաւասար է ծախսին: Այդպէս լինում է և ամենայն բանում. կամենում ես, որպէս

զի մի որևիցէ բան շարունակ լինի, չ'նուազի, չտեղափոխվի, թէ փոդ, թէ գինի և թէ այլ բան լինի, աւելացրու նորա վերայ անշուշտ այն քանակութիւնը, որքան վերցնում ես և վատնում նրանից: Բոլոր աշխարհում այս այսպէս է լինում ու այս օրէնքը կատարվում է և մարդու մարմնոյ մէջ:

— Բայց ինչո՞վ է լրանում այս պակասութիւնը մեր մարմնում: Պէտք է լրացնել, և ստուգիւ լրացնվում է մի որևիցէ բանով ապա թէ ոչ բոլոր մարմինը կվատնվէր: Եւ չէ վատնվում միայն կերակուրի շնորհով: Ահա ապացուցութիւն. Արել են այսպիսի փորձեր շնչաւորների վերայ. չարչարումէին նորանց սովով և միշտ կշռումէին: Երևեցաւ, որ նոքա փոքր առ փոքր կորցնումէին իւրանց քաշը, և 'ի վերջոյ, երբ քաշում էին իւրեանց առաջվայ քաշի $^2/_5$ը, սատակումէին:

— Բայց նրանք չէին աշխատում, ինչո՞ւ համար նոցա քաշը նուազումէր:

— Կենդանի մարմնում միշտ աշխատանք

է լինում, և աշխատանքն է մարմնու կամ սորա որևիցէ անդամի շարժողութիւնը, բայց արդեօք մեր մարմինը ունի՞ մի մասը, որ առանց շարժողութեան լինէր:

Զե՞նք զգում արդեօք մենք, որ մէկտեղ արիւնը ընթանում, է այլ տեղ ստամոքսը մարսում է, սիրտը բաբախում, կորկորդը և կուրծքը շնչում և այլն: Ահա և աշխատանք, իսկ որտեղ աշխատանք կայ, այնտեղ և աշխատող գործիքներն մաշվում են: Ահա՛ ինչու համար, ինչպէս մենք վերևը տեսանք, մարդու կշռիը առանց կերակուրի սակաւանում է, թէև նա 5 ժամ էլ դատարկ նստած լինէր: Առ հասարակ իմացան, որ շնչաւորը կարող է տանել պակասումն իւր մարմնու քաշի մէջ, կերակուրի պակասութիւնից, 40% այսինքն իւր քաշի իւրաքանչիւր 100 դրվանքից կարող է կորցնել 40 դրուանքայ, առաջ քան թէ 'ի վերջոյ կմեռանէր: Մեքանիքը կարողանում են տանել աւելի շատ:—Ի՞նչ պատճառով նոքա կորցնում չեն մարմնոյ այդքան քանակութիւնը, երբ կերակրումեն նորանց:

— Այն պատճառաւ, որ ստանում են կերակրից այն, ինչ որ կորցնում են աշխատանքից:

Ուրեմն հեշտ է պատասխանել հարցին. օրինակի համար ինչ՞քան պէտք ուտէ մարդ օրը: Հասկանալի բան է որ այնքան ինչքան նորամարմինը զանազան աշխատանքներից կորցնում է օրուայ մէջ: Եւ որովհետև դժուար չէ նկատելը, որ մարմինը կորցնում է օրուայ մէջ իւր քաշի $^1/_{24}$ մասը, ուրեմն կերակուր ևս պահանջումէ այնքան, որ չնիհարանայ:

Օրինակի համար ինչ՞քան միս պէտք ուտէ մարդ, եթէ նորանից աւելի ոչինչ չուտէ և մարդու քաշը լինի վեց փութ:

— Պիտի ուտէ $^6/_{24}$ փութ այսինքն $^1/_4$ փութ կամ 10 դրվանքայ:

— Վեց փութ քաշ ունեցող, առողջ, պնդակազմ մարդը հեշտութեամբ կուտէ մի

օրում 10 գրվանքայ միս, եթէ ուրիշ բան չուտէ: Բայց մարդը չէ կարող մի բանով միայն կերակրվել, այլ իւր առողջութեան համար պէտք է գործածէ զանազան կերակուրներ:

Եւ ահա պարզ բան է, որ կերակուրի պակասութիւնը նիհարացնում է մարդուն: Նորա երեսը կսկսի սակաւ առ սակաւ դեղնել, այտերը ներս են ընկնում, աչքերը կսկսին նայել վայրենաբար անշարժ, առանց թարթափելու. բոլոր շարժողութիւնքը կսկսեն ծանրանալ և դանդաղանալ, ձեռները կսկսեն դողդողալ, ձայնը թուլանալ, իմացականութիւնը սկսում է առաւել և առաւել բթանալ և նսեմանալ. միով բանիւ, բոլոր մարդկային մարմնոյ մասները սկսում են թլանալ և լքանել, վերջապէս յառաջանում են ստամոքսի զարհուրելի չարչարանքներ, տենդ, գլխացաւ և մինչև անգամ ցնորք: Մի քանի օրից յետոյ այդպիսին մեռնում է, նայելով մարմնու կազմուածքին, երեք օրից յետոյ, մեռնում են և երկու շաբաթից յետոյ, բայց

աւելի չեն ապրում, և այս պատճառով բոլոր պատմութիւնները այնպիսի մարդոց մասին, որ իբրև թէ ապրում են շատ ամիսներ և մինչև անգամ տարիներ առանց կերակրի, պէտք է համարել դադարկ կանացի վէպեր:

Ահա մի արժանահաւատ դիպուած նորա մասին, թէ դէպ ինչ կարող է տանել քաղցը մարդուն, թէպէտ և այստեղ բարեբաղդաբար մահ չպատահեցաւ:—

Ծովի վերայ խորտակվեցաւ մի նաւ, բայց այնպէս որ նորա վերայի մարդիկը չ'ընկղմեցան, և ընկան մի անապատ, անմարդաբնակ և անբերրի տեղ: Բոլոր ուտելեղէն պաշարքը, որք աղատվել էին, շուտով կերան և հնարք անգամ չկար նոր պաշար ձեռք բերելու մի որևիցէ տեղից: Այսպիսի դէպքերում, ինչպէս միշտ պատահում է, սկսան ուտել այն ամենը, ինչոր ձեռք էին բերում. ոսկորներ և կերած կենդանիների մնացորդքը, զանազան կաշեղէն իրեր, զորօրինակ կօշիկներ, խրաց, վերջապէս այն ընկերների մար-

մինները, որ չէին կարողացել համբերել այս կերակուրին, և 'ի վերջոյ կենդանի ուղեկիցներին անգամ վիճակարիութեամբ: Յաճախ պատահումէ, որ այսպիսի դէպքերում սովից տանջվողները կրծում են մինչև անգամ իրանք իրանց: Սովորաբար այս ժամանակում մարդս բոլորովին կորցնում է իմացականութիւնը և դառնումէ իբր մի կատաղի գազան: Այս ճանապարհորդակիցներից այսպիսի զարհուրելի դրութեան մէջ միմիայն մի նաւապետ, որի նաւը խորտակվել էր, չէր կորցրել իւր իմացականութիւնը: Բայց սկզբումը նորա տանջանքները ևս սարսափելի էին: Սակայն վեց օր անցնելուց յետոյ նոքա այնքան անտանելի չէին թվում: Ի վերջոյ բոլորովին թլացաւ և խանգարվեցաւ նորա բոլոր մարմինը: Նա կորցրեց իւր ախորժակը, որ սկզբումը այնքան սաստիկ զօրեղ էր և Աստուած գիտէ, թէ երազումը ինչեր սկսան երևիլ: Բաղդիցը այդ ժամանակ օգնութիւն հասաւ նոցա մի այլ նաւ: Նաւապետին կերակուր առաջարկեցին, բայց

բոլորքը ևս զարմացան, երբ նա հրաժարվեցաւ, կերակուրը պատճառում էր նրան զզուանք: Եւ հազիւ չորս օրից յետոյ նորա ստամոքսը ընդունեց իւր առաջուայ գրութիւնը և երևեցաւ նորանում ամենասաստիկ ախորժակ: Եւ բաղդաւոր էր նա, որ իսկոյն բան չկերաւ, որովհետև պատահում են այնպիսի դիպուածներ, երբ ուտելը, երկար քաղցածութենից յետոյ, պատճառել է մահ:

Մենք արդէն փոքր ինչ գիտենք, թէ ինչ է քաղցը: Այժմ ասենք մի բան ևս քաղցի քրոջ վերայ, որ պակաս կատաղի չէ իւր եղբօրից—ծարաւի մասին:

Ծարաւը յառաջանումէ հեղանիւթի պակասութիւնից և մանաւանդ ջրի, մարդու մարմնու մէջ: Այս պակասութիւնը յայտնվումէ առաւել անտանելի կերպով, քան քաղցը այսինքն պինդ կերակուրի պակասութիւնը մարդու մէջ: Ջրի կարևորութիւնը մեր մարմնու համար երևումէ նորանից, որ նորա քաշի 100 մասից 70 մասը միայն ջուրէ պարունակում: Մենք անդադար վատնում ենք

այն մեծ քանակութեամբ արտաշնչելով շոքիի պէս և կաշու վերայ գոլորշիացնելով: Փորձած է որ կաշիից օրը արտաթորվումէ 3 գրվանքա ջուր: Ահա ինչպէս կարևոր է մեր մարմնոյն ջուրը, և ինչու համար մարդ առանց խմելու չէ կարող 3 օրից աւելի տարել:

Ահա ապացուցութեան համար այսպիսի մահուան մի զարհուրելի դիպուածի պատմութիւն: Հնդկաստանում, մի ասիական երկրում, որ Զինաստանին սահմանակից է, 1758թ. նորա կառավարիչներից մինը, զայրանալով նորա մասին, որ Անգղիացիք բանտարկելն մի հնդկացի վաճառական, յարձակեցաւ նոցա Ուիլյեամ ամրոցի վերայ, կատաղութեամբ մտաւ նորա մէջ և դերի ընկած 146 զինուորներին գցեց նկուղը, որ անուանվում էր Սև քարանձաւ, որպէս զի այնտեղ մեռնեն նոքա ծարաւից:

Փակեցին այս ապարաղդներին 2½ սաժէն երկայնութիւն և լայնութիւն ունեցող նկուղում,—բոլոր 146 մարդոց և միասին: Երեք կողմից շրջապատած էին խուլ պատերով, միայն մի կողմից կար երկու հատ պատուհան երկաթեայ վանդակներով, որոնց միջով հազիւ հազ թարմ օդ էր անցնում նոցա մօտ: Զանցաւ մի քանի րոպէ, և ահա սաստիկ քրտնեցան նոքա, սաստիկ և հեղձուցիչ էր օդը: Եւ այս էր հնդկաստանում, այն տաք երկրում, ուր արեգակը ցերեկով անտանելի կերպով այրումէ և ուր մինչև անգամ գիշերը զովութիւն չէ լինում: Մարմինների արտաշնչութենից յառաջացաւ սարսափելի, չադչարող ծարաւ. ուրեմն նոցա մարմինը պահանջում էր հատուցումն այն ջրի, որ կորուսել էր: Ոչ մի տեղից ջուր ստանալու հնար չկար: Այն ինչ օդը դարձաւ աւելի տաք և ծանր շնչառութեան համար: Մէկը նոցանից մտածեց հանել շորերը և բոլորքը ևս հանեցին իւրեանց շորերը: Որպէս զի աւելի արագացնեն օդի շարժողութիւնը, սկսեցին հովահարել գլխարկներով, բայց որովհետև սորա համար հարկաւոր էր ըստ կարելութեան բանալ աւելի տարածութիւն, մէկը առաջարկեց այս գըլխ-

արկներով հովհարաթեանց ժամանակ նստել ծալապատակ։ Բայց այս էլ յաջողութիւն չունեցաւ, ընդհակառակը — ով աւելի թոյլ էր, նա թուլութիւնից ընկնում էր յատակի վերայ և այլ ևս չէր կարողանում վերկենալ, ոտնակոխ էին անում նորան միւսները։ Ամենքի ծարաւը ևս սաստկացաւ, շատերը սկսան կատաղել, ցնորվել, աղաղակել. „Ջուր, ջուր“։ Մի ծեր հնդիկ գթաց տանջվողների վերայ և հրամայեց բերել մի քանի տկճոր ջուր։ Այստեղ գործը առաւել վատացաւ։ Ահա ինչ է պատմում սոբրամասին մինը այս դերեալներից. „դայրոյթը տիրեց մեր բոլորիս վերայ. բոլորը կատաղութեամբ ընկան ջրի վերայ։ Ես տեսայ, որ դրանից լաւ բան չի դուրս գալ, դորա համար աշխատումի ընկերիս պահպանել։ Բայց 'ի զուր։ Նախ քան ջրի բերելը, ես ինքս շատ չէի չարչարվում ծարաւից, բայց այժմ սա չափիցն էլ անցաւ։

„Ջուրը միայն մի հնարքով կարելի էր ներս բերել բանտի մէջ վանդակիների ձեղ-

քերի միջովը, ածելով գլխարկների մէջ։ Բայց պէտք էր տեսնել, թէ ինչ էր պատահում իւրաքանչիւր ջրով լեցը գլխարկի հետ, որ ներս էր բերվում բանտի մէջ։ Բարձրացաւ շփոթ, հայհոյանք, կռիւ, գլխարկը անցնում էր ձեռքից ձեռք, ջուրը շաղվում էր և հազիւ մի քանի կաթիլ ընկնում մեղանից մէկի բերանը։ Պէտք էր տեսնել մի կաթիլ ջրի համար այն սիրտ կտրատող աղաղակները և աղաչանքները նորա, որ ամենից թոյլն էր և չէր կարողանում մօտենալ պատուհանին, այլ պէտք է կանգնել էր ետևում անանցանելի պատի մօտ։ Դարձեալ խեղդուեցան և ոտնակոխ եղան մի քանի մարդիկ։

„Այս շարունակվեցաւ գիշերուայ ինն ժամից մինչի 12 ժամը և ես համբերում էի բոլորի յարձակմանը, բոլորից մօտիկ լինելով պատուհանին։ Վերջապէս բռնի խնդրեցի նրանց, որպէս զի ինձ թողնեն գնալ բանտի մէջ տեղը, ուր աւելի ընդարձակ էր, հանդիստ մեռանելու համար. մեր մի եր-

ՀԱՅԱՍՏԱՆ

բորդական մասը արդէն մեռած էր և ես պարկեցի մարմինների վերայ: Բայց իմ ծարաւս սաստկացաւ, ես զգումէի ցաւ կրծքումս և գարհուրելի սրտի բաբախումն: Ես վեր կացայ, մի անսովոր ուժով մօտեցայ պատուհանին և ջուր պահանջեցի. տուին ինձ ջուր, բայց ես նկատեցի որ նորանից աւելի վատանում է իմ դրութիւնս և վճռեցի այլ ևս չխմել: Դարձեալ ես ընկայ անշունչ դիերի վերայ, և մտածեցի խմել իմ քրտինքը, յիրաւի այս հնարքը խաբուեցը ծարաւը:

„Կէս գիշերուայ մօտ բանտարկեալների մեծ մասը ընկաւ կատաղութեան մէջ և բոլորովին կորցրեց իւր իմացականութիւնը: Սակայն բոլորեքեան ևս հասկանումէին, որ ջուրը քիչ քանակութեամբ միայն սաստկացնում է ծարաւը և սկսեցին աղաղակել օդ, օդ:“ Ամէնքը ևս յարձակվեցան պատուհանների վանդակիչների մօտ և միքանիսին ոչ մի զօրութեամբ չէր կարելի հեռացնել նրանցից. ինչպէս ամուր բռնելէին այնպէս միևնոյն տեղում մեռնումէին: Ես ուժով դարձեալ կարողացայ տեղաւորվել բանտի մէջ, որտեղ այժմ դիերից բարձրանում էր խեղդող և կծու գոլորշի. ես համարեա թէ դադարել էի շարչարվել, իմ զօրութիւններս բոլորովին նուազեցան: Երկու ժամից մինչև ի վեց ժամը, երբ մեր բանտը բաց արին, ես ոչինչ չեմ իմացել, թէ իմ շուրջը ինչ էր լինում: Վեցին մեզ արձակեցին, 146 մարդուց հազիւ թէ 33 հոգիք շնչում էին:

Ծարաւի ժամանակ սառը ջրի այսպիսի օտարոտի ազդեցութիւնը բացատրում են նորանով, որ նա պատճառում է արեան հոսանք դէպ'ի փողը և ընդեր և աւելացնում է նրանց ջերմութիւնը: Ցայտնի է, որ ցուրտը պատճառում է արեան հոսանք, և ահա ինչու մարմնու սառը մասները կարմրում են: Բժիշկները այս պատճառով են ասում, որ ծարաւը աւելի հեշտ է դադարեցնել մի որևիցէ տաք բանով, զորօրինակ, թէյով, և ոչ երբէք սառը ջրով:

Ահա ինչպէս են նկարագրում այն մար-

գու դրութիւնը, որ չարչարվում է ծարաւից: Ամենից առաջ զգացվում է չորութիւն բերանի, քիմքի և փողի մէջ: Սորանից յետո հեղանիւթը քիչ է բաժանվում մարմնի զանազան մասներում: Բերանը լցվում է թանձր թքով, լեզուն կպչում է քիմքին, ձայնը կերկերվում է: Ցեռոյ աչքերը սկսում են այրվել, շնչառութիւնը դժուարանում է, դրութիւնը դառնում է տենդային, յաճախ ցնորվելով: Գունը դառնում է անհանդիստ և երևում են երազում բաղմաշուք անտառներ, յստակ աղբիւրներ և այլ այսպիսի բաներ: Գինին, սուրճը և զանազան անուշահոտ և ազդու համ ունեցող բաները սաստիկ դրգռում են ծարաւը:

— Հարց է առաջարկվում, թէ ընչովք պէտք է կերակրվի մարդ, որպէս զի աւելի լաւ կաղդուրէ իւր մարմինը, ինչքան բան պէտք է ուտի մարդ. ամենայն մարդ արդիւնք մի և նոյն բանը պիտի ուտէ աշխարհի ամէն տեղերում, ամէն հասակում, և ամենայն տեսակ աշխատանքում:

— Մարմինը կանոնաւոր սննդելու համար, պէտք է իմանալ, թէ ինչ է կորուսանում նա, այսինքն, ընչից է բաղկացած նա և նորա իւրաքանչիւր մասը: Բայց այս մասերի բաղկացութիւնը միակերպ չէ:

— Եւ ինչպէս կարելի է իմանալ այդ:

— Բաւական պարզ բան է, եթէ որ այրէին մի գրվանքայ ոսկր և մի կրվանքայ միս, այնպէս որ մոխիր դառնային, և ձեզ ասէին, ոսկորի մէջ երևել է առաւել շատ կիր, քան թէ մսի մէջ, այն ժամանակ դուք իրաւունք կունենայիք եզրափակելու, որ եթէ մարմնու մէջ գլխաւորապէս աշխատում են ոսկորները, ուրեմն և կերակրի մէջ պէտք է լինի առաւել շատ կիր: Այս օրինակից երևում է. առաջին որ մարդ կարող է իմանալ մարմնու իւրաքանչիւր մասի բաղկացութիւնը (ուսումն, որ պարապում է սորանով, կոչվում է քիմիա), և երկրորդ, որ կերակուր ընտրելու ժամանակ պէտք է գլխաւոր ուշադրութիւնը դարձնել նորա վերայ, թէ որ գործիքը մեր մարմնու մէջ ա-

ռաւել շատ է աշխատում, և ինչ նիւթերից է նա բաղկացած:

Ամենեցունց հեշտ է նկատել, որ մեր մարմնու մէջ շատ գործիքներ (գործարաններ) կան, որոնցից իւրաքանչիւրը ունի իւր առանձին պաշտօնը, կամ գործակատարութիւնը. զըրօրինակ, ձեռները, ոտները, աչքերը, քիթը, ականջները, ընդերքը, սիրտը և այլն: Եթէ դուք փոքր ինչ աւելի զննողական աչքով կնայէք մեր մարմնու կեանքի վերայ, այն ժամանակ դուք կ'տեսնէք նորանում հեռևեալ աշխատանքները. նա մարսում է կերակուրը ստոմաքսի և աղիքների միջոցով, տանում է արիւնը իւր բոլոր մասների մէջ շնչերակների միջոցով, շնչում է կոկորդով և թոքերով, զգում է նիարդներով (բարակ սպիտակ թելերով, որք ձգվում են նոյնանման զանազան մեծութեան ջղային հանգոյցներից, գլխի և ողնաշարի ուղեղը բաղկանում են այսպիսի հանդոյցներից), նա շարժում է մսով (փոքրիկ մկանուներով կամ մկանակներով) և ոսկորնե-

րով, բաղմանում է նոյնպէս առանձին, ամենքին յայտնի գործիքներով, որք անուանվում են սեռական գործարաններ, վերջապէս պատրաստվում են մարմնու մէջ զանազան նորա համար պիտանացու հեղանիւթեր (թուք, քրտինք, արտասուք, լեղի, մէզ) առանձին փոքրիկ պարկերում, որք անուանվում են լորձակալներ: Բայց որովհետև իւրաքանչիւր գործի համար աշխարհիս վերայ հարկաւոր են անշուշտ առանձին գործիքներ, ուստի 'ի հարկէ իւրաքանչիւր մարմնու գործարան բաղկացած է առանձին նիւթերից և առանձին տեսակ շինուած է: Ոսկորի մէջ նկատվում է շատ փոսփոր և կիր, արեան մէջ-գործլի, նիարդների մէջ ճարպ, թոքերի համար հարկաւոր է օդ, բոլոր մարմնոյ համար հարկաւոր է ջուր, որովհետև սա մեր մէջ ամեն տեղ շատ է: Բացի սրանից մարմնոյ կեանքի համար անհրաժեշտ հարկաւոր է, որ նորա մէջ լինի միշտ ջերմութիւն, բայց մարմինը տաքացնում են մի քանի առանձին իրեր. օրինակի համար ճարպը և

բոյսերը. ահա ինչու համար միայն մսով կերակրվելը մարդուն օգուտ չէ:

Այս համառօտ քաղուածքից արդէն հեշտ է հասկանալը, որ երկրագնդի ցուրտ տեղերում մարդ ուտում է շատ իւղալի բաներ, իսկ տաք տեղերում ճարպը նորան զզուելի է. որ երեխան, որի ատամները դուրս են գալիս, երբեմն գաւիճ սկսում է ուտել, գՀլել կիրը պատերից. այն մարդը, որ շատ աշխատող է ձեռներով և ոտներով առաւել շատ կուտէ, քանԹէ նա, որ կողքի վերայ պառկած և ոչինչ չէ շինում և այլն:

Սորանից էս կարելի է հասկանալ մարդոյ կերակրի անսովոր բազմաձևուԹիւնը երկրի զանազան կողմերում:

Եւ յիրաւի, ընչով և ինչ բաներով չէ կերակրվում մարդս աշխարհիս վերայ:

Իհարկէ, նա առաւել ուտում է այն, ինչ բերում է նորան իւր երկիրը. բայց հարուստ մարդիկը բերում են իւրեանց համար զանազան կերակուրներ և հեռու տեղերից:

Պէտք է նկատել, որ մարդու համար բաւական չէ կերակուրի անհրաժեշտ լինելը, պիտի նա լինի և համեղ, ոչ զզուելի ապա Թէ ոչ նա կուտէ նրան միայն շատ խիստ քաղցի ժամանակ: Բացի դորանից կերակուրի ընտրողուԹեան և պատրաստելու ժամանակ մեծ նշանակուԹիւն ունին սովորուԹիւնները, հաւատը, ժողովրդեան հասկացողուԹիւնը. և ինչքան քաղաք կայ, այնքան էլ սովորուԹիւն. իւրաքանչիւր ժողովուրդ ունի իւր հաւատը, իւր սովորուԹիւնքը և վարքը:

Երկրիս վերայ կան զանազան տեղեր, ջերմ ցուրտ, չոր, խոնաւ, բարձր և ցածը. նորա վերայ կենում են զանազան ազգեր, ամենայն տեղ ունի իւր սեպհական բոյսերը, և կենդանիքը: Թէյը բերում են Չինաստանից, բամբակը Ամերիկայից, զահվան նոյն տեղից, ընտիր ձիաները Արաբիայից: Մեզանում Ռուսաստանում իւրաքանչիւր տեղ ունի իւր սեպհական հարստուԹիւնքը, նորա մէջ բնակիչաց մի մասը լուսաւորեալ է,

իսկ մեացեալը գրեթէ վայրենի և ամենա-
հասարակ բաները և՛ չեն հասկանում: Հաս-
կանալի է, որ այսպիսի վայրենի մարդիկը
իւրեանց համար կերակուր պատրաստելու և
ընտրելու մէջ բոլորովին այնպէս չեն վարվիլ
ինչպէս լուսաւորեալները: Ցիրաւի, մենք
տեսնում ենք, որ մեզանում սառը տեղե-
րում այդպիսի սակաւ հասկացող ժողովուրդ-
ները ուտում են միսը առաւել հում,
քան թէ եփած կամ խորոված. նոքա դեռ
և՛ չեն ուսել անհամ հում մսից պատ-
րաստել այնպիսի համեղ կերակուրներ, որ-
պիսիքը մենք արդէն կարողանում ենք պատ-
րաստել: Բայց որովհետև մարդը մի բանին
յանկարծ չէ հասնում, ուրեմն և այս ազ-
գերը և՛ այն հանեմատ, երբ կսկսեն խե-
լօքանալ, այն ժամանակ և՛ կսկսեն առաւել
լաւ պատրաստել իւրեանց կերակուրը. օրինա-
կի համար, շատ թափառական և աստան-
դական Մողոլները արդէն հում միս չեն ու-
տում, այլ սակաւ ինչ պատրաստում են
նրան դնելով մեի կտորները իւրեանց թամբի

տակ, երբ տեղափոխվում են իւրեանց լայ-
նատարած անապատների մէջ: Շատերը այս
Մողոլներից կենում են մեզանում Սիբիրիա-
ում:

Ես ասացի, որ ցուրտ տեղերի բնակիչ-
ները շատ սիրում են իւղալի կերակուր, և
սիրում են այն պատճառաւ, որ մանաւանդ
նա հարկաւոր է և առողջարար նոցա մար-
մնոյ առողջութեան համար: Այսպէս այն
ազգերը, որք կենում են մեր հիւսիսային
ծովեզրներում Ռուսաստանում, Սիբիրիայում
և Ամերիկայում, ուտում են սարսափելի կերպով
շատ ճարպ հանած ձկներից և զանազան
ծովային շնչաւորներից, զորօրինակ կէտերից,
փոկերից և ուրիշներից:

Այլ տեղերում բոլորովին այլ կենդա-
նիք են գործ դրվում կերակրի համար:

Գրեթէ կարելի չէ թուել այն բոլոր
կենդանիքը, որոնց այժմ մարդս երկրիս վե-
րայ գործ է դնում իբրև կերակուր. կարելի
է ասել որ նրանից ոչ մի կին համարեա թէ
զիջումն չէ անում. բայց երկրիս վերայ և՛ս

զանազան շնչաւորների զարմերը մօտ հարիւր յիսուն հազար են։ Բայց 'ի սորանից նկատեցէք, որ միևնոյն կերակուրը սիրում են գործ դնել այլ և այլ ազգեր զանազան կերպով և արդէն ճշմարիտ է, որ ճաշակի մասին վիճել չէ կարելի։

Այսպէս մենք հոտած ձուկը բերան անգամ չենք դնում, բայց Աֆրիկայի մի տեղում, երկրիս ամենաշոր մասնում, կան Սևեր, որք չեն ուտիլ ձուկը, մինչև որ նա չփչանայ և չհոտի։

Առ հասարակ նկատելի է, որ հարուստ մարդիկը, իւրեանց մարմնոյ պահանջածից առաւել շատ են ուտում։ Սհա ինչպիսի հաշիւ արաւ մի ուսումնական մարդ, անգղիացի Սիդնի Սմիտը. հարուստ պատանին իւր կենաց ընթացքում 10—20 տարեկան հասակը ոչնչացնում է առանց մի առանձին հարկաւորութեան իւր մարմնոյ համար 40 այլ աւելորդ ուտելեղէն և խմիչքեղէն, նշանակում թէ իւրաքանչիւր տարի 4 այլաբեռն բոլորովին 'ի զուր են ոչնչացնում այսպիսի պարոնները. և ոչնչացնումն միայն ի սէր բաւականութեան ուտելու։ Նոյնպէս հաշուած է, որ մի ժողովուրդ որքան հարուստ է, այնքան և նա շատ է ուտում. զորօրինակ անգղիացիք առաւել հարուստ են, քան թէ Ֆրանսիացիք և այդ պատճառաւ էլ անգղիացին օրը ուտում ½ գրվանքա միս, իսկ Ֆրանսիացին 5 լոտ և ոչ առաւել։ 'Ի հարկէ, այս ամենը ասվում է հասարակ թուով, որովհետև Անգղիաում և Ֆրանսիաում, այժմ էլ կան շատ մարդիկ, որք միսը աչքով անգամ չեն տեսնում, և մինչև անգամ հայն էլ հազիւ։

Ամենայն ոք գիտէ, որ կենդանիներից մարդը գործ է ածում իբրև կերակուր ամենից շատ եղջիւրաւոր անասուններուն, խոզերուն, սակաւ նապաստակներուն, և առաւել ևս սակաւ ձիաներուն. սրանց առաւել ուտում են մեզանում թաթարները և Մղոները, թէպէտ և կարելի է գործածել նապաստակները և ձիաները առանց իւր անձին վնաս հասցնելու։

թռչուններից մարդիկ ուտում են. հաւեր, հնդկահաւեր, բադեր, սագեր, անտառային վայրի թռչունները, շատ հազիւ աղաւնիներ և ճնճղուկներ, ջրային կենդանիներից ձուկը, բայց շատ սակաւ խեցգետիններ և. ոստրէներ—(կենդանիներ, որոնք նման են խրխունջին, միայն նորանից մեծ են և պատած են նոյնպէս խեցեմորթիով): Մարդիկ մեծ յօժարութեամբ գործ են դնում կերակրի մէջ այնպիսի կենդանիներ, որ առաւել կերակրվում են բոյսերով (խոտաճարակներ). միւսներին այնքան յօժարութեամբ չեն ուտում, իսկ լէշ կուտեն ամենախիստ հարկադրանքի ժամանակ. զորօրինակ ամենախիստ քաղցի ժամանակ: Բայց այստեղ մեծ նշանակութիւն ունին բնաւորութիւնքը և սովորութիւնքը, այսպէս մենք բաւականութեամբ չենք ուտիլ ուղտի, ձիու և եղջերուի միսը, բայց այն ինչ մեզանում Ռուսաստանում կան շատ աղգեր, որոնց համար աշխարհիս վերայ այս կերակուրից լաւ ոչինչ չկայ:

Կան կենդանիք, որք թանգագին են մարդու համար, որովհետև նա ստանում է նրանից այն բոլորը, ինչ որ հարկաւոր է նորան տնային գործածութեան համար: Այսպիսին է եղջերուն մեր հիւսիսային օտարազգու—Սամոյեդի, Օստեաքի և Լապլանդացու համար, այսպիսի է նոյնպէս ուղտը Ասիայի աւազուտ տեղերի աղգերի համար և մանաւանդ Աֆրիկայի: Ահա ինչ էր պատմում անցեալ տարի մի Գերմանացի ճանապարհորդ, Բէմ անունով, Տիբու ժողովրդի վերայ, որ կենում Աֆրիկայի ամենատաք և աւազուտ տեղում, Սահարա անապատում:

Պատահում է, որ Տիբուացին անցնում է անապատում մօտ 20 օր, չգտնելով իւրեան համար կերակուր ոչ մի տեղում: Եթէ այս դէպքում կպատահեն նորան անապատում վեր ընկած ուղտի ոսկրներ, այն ժամանակ նա մանրացնում է նորան իբրև փոշի, թողնում է իւր կենդանի ուղտի աչքի մօտից աբիւն և նորանից ու ոսկրային փոշիից շի-

նում է խմոր, որ և ուտում է:
Մի քանի օրից յետոյ, եթէ մի ուրիշին ո-
չինչ չէր պատահել, նա կշինէր իւր հա-
մար նոյնպիսի բաժին:

Այս տաք երկրներում գործ են դնում
իբրև կերակուր հեռաւոր ահագին խոտա-
ճարակ կենդանիները, որոնցից մեր տեղե-
րում բոլորովին չկայ. ձիագետին, ընձուղտը
և փիղը: Ձիագետի—սա է մի անճոռնի և
ահագին շնչաւոր է, որ ըստ մեծի մասին բնա-
կում է գետերի մէջ. ընձուղտնէ մի վայելչա-
հատակ և բարակ շնչաւոր երկայն ոտնե-
րով և երկայն վզով: Ձիագետիի միսը եղան և
խողի մսի համ է տալիս: Փղի միսը պինդ է
այնպէս որ ոչ թէ մեր ատամները, այլ և
պատառաքաղները անդամ լաւ չեն կարող
գործ տեսնել: Բայց նոքա, որք ուտումեն
նրան մանկութենից, Ի հարկէ կարող են
վարժել իւրեանց ատամները այս աշխատան-
քին, որ ուտեն շատ հեշտութեամբ: Բայց
ամենապինդ միսը Ջայրամքնն է այն ահագին
թռչունի, որ թռչել անդամ չէ կարողա-

նում և որոյ վերայ շոք երկրներում նրա-
տած մանն են գալիս, ինչպէս ձիու վերայ: Նորա-
նից մինչև անդամ հրաժարվումեն պինդ
ատամ ունեցող Նեգրոսներն էլ: Խոտաճա-
րակներից ոչնիներ էլ են ուտում մարդիկ և
գտանումեն որ նրանց միսը համեղ է:

Այն շնչաւորները, որք կերակրվում են
միւս կենդանիների մսով, (նրանց անուանում
են մսակերներ) առ հասարակ մարդը շատ
չէ սիրում գործածել իբրև կերա-
կուր:

Բայց նրանց էլ ուտումեն շատ տեղե-
րում. շոք երկրներում գործ են դնում
իբրև կերակուր առիւծների և վագրների
միսը, մեզանում Սիբիրիայում շատ են սի-
րում մինչև անդամ ռուսական արջի ա-
պուխտը. վերջապէս կան այնպիսի ազգեր,
որք ուտումեն կատուներ, աղուէսներ շան
լակոտներ և շներ: Իտալիացին համարումէ
աղուէսը իբրև քաղցրահամ կերակուր. իսկ
մեր Էսկիմոսը, Ամերիկայի ցուրտ տեղերի
բնակիչը, երբեք չի ուտիլ նորան թէպէտ

և չի զզուիլ ոչ մի հոտած ձկնից, որ իտա-
լացին իւր կողմանէ, 'ի հարկէ, նոյնպէս չի
ուտիլ: Կատուներ ուտումեն Չինաստանցիք,
իսկ շներ շատ ազգեր: Նրանց զանազան բոյ-
սերով պարարտացնում են չինացու սեղանի
համար: Ամերիկական հնդիկները ուտումեն
նրանցը մանաւանդ հանդիսաւոր օրերում,
իբրև քաղցրահամ կերակուր:

Մի Ֆրանսիացի Ժիրարդէն անուն պատ-
մում է, որ նորան հրաւիրել է մի հնդիկ իշ-
խան շան մսի խնջոյքի վերայ իբրև նշան
առանձին բարեկամութեան:

"Ատայ ես նորա խրճիթը,—ասում է
նա,—այն էր կեղտոտ, մութը, սարսափելի
գարշահոտ. հիւրընկալ տանուտէրը նստա-
ցրեց ինձ արջի կաշիի վերայ, առանց քա-
ղաքավարական ձևերի ուղղակի առաջս դը-
րաւ շան կողքը: Ափսէի փոխանակ ծառա-
յում էր մի կտոր գոմէշի կաշի: Սկզբում ես
խորշեցայ, բայց ինչ էի արել, չկամեցայ ան-
պատուել տանտիրոջ, և զարհուրելի ես
էր. որովհետև շատ կարելի էր, որ ինձ ան-

գամ ուտէր նա. նշանակում է արդարև ես կը
զոհվէի, ինչպէս մի շուն: Ամրացնելով սիր-
տը կրծեցի շան միսը. բայց ոչինչ, փոքր ինչ
հորթի մսի համ էր տալիս:

Կերայ շան կողքը. նորանից յետոյ
ճաշակելով մի կտոր կուղպի ագի, ինչպէս
պարոնները ճաշից յետոյ ուտում են պըտ-
ուղներ, մենք յարգելի տանտիրոջ հետ աւար-
տեցինք մեր ճաշը: Բայց աւարտեցինք ճա-
շը ոչ թէ սովորական ձևով, այլ տանուտէրը
առաւ իւր բերանը մի ումպ օղի և յետոյ
իւր բերանից ածեց ուղղակի իմ բերանը. այս
արդէն նշանակում էր, որ իւր բոլոր բարեկա-
մութիւնը ցոյց տուաւ թանկագին հիւ-
րին»:

Զգարմանանք այս պատմութեան վերայ:
Ոտարէները, որոց վերայ հասարակ մարդը
նայում է զզուանօք, արտասահմանում գործ-
ածում են մեծ քանակութեամբ: Ֆրանսիա-
ում զորօրինակ նորանից ուտում են իւրա-
քանչիւր տարի 100 միլիոնից աւելի. միայն
Փարիզը, Ֆրանսիայի մայրաքաղաքը, մի տա-

ռում ուտում Նորանից 70 միլիոնից աւելի։ Այս մի կաթիլ է ծովի համար, եթէ հաշուէինք թէ ինչքան են ուտում Նրանց Անգղիաում։ Մի միայն նոցա մայրաքաղաքում, Լոնդոնում, ուտումեն մի տարում Նրանցից 490,937,000 հաս։ Նկատեցէք, որ ոստրէներ ուտելը,—ոչ թէ միայն պարոնների ճաշակի աւելորդ ցանկութիւնն է, այլ ուտում են Նրանց մի քանի վայրենի ազգեր ևս։

Մեր հիւսիսաբնակ այլազգիքը ևս ուտում են, զորօրինակ ծովացուլիր և ֆոկեր։ Ահա դորա մասին պատմութիւն մի անգղիական կապիտանի, որ երկար ժամանակ բնակել է էսկիմոսների հետ։

— Ես այնպէս ընդելացայ և բարեկամացայ նոցա հետ,—ասում է նա,—որ գրէ թէ նոցանից մինը դարձայ։ Սկզբում ֆոկի հում մսի ուտելը համարեա թէ բոլորովին ինձ զզուելի էր, բայց վերջը կարծես թէ ես ընդելացայ նորան։ Միշտ ճաշը սկսվում Նորանով, որ ամենից առաջ բերում էին մի կտոր հում միս, նոր կտրած ֆոկի լեարդից։

Սորա վերայ աւելացնում էին նոյնպէս մի կտոր նորա ճարպից։ Նորանից յետոյ բերում էին կուրծքի միսը դեռ ևս արիւնաթաթախ. 'ի վերջոյ որպէս մի առանձին քաղցրաւէնի աղիքները, որ քաշում պառաւտանոիկինը իւր մատների միջովը, որոնք ոչ այնքան գեղեցիկ էին և ոչ մաքուր։ Այս աղիքները կուլ են տալիս երիզի նման, բայց կարող է պատահել, որ էսկիմոսին բաւական չէ գալիս ֆոկի միսը, զորօրինակ մի որևիցէ հեռաւոր ճանապարհ գնալիս անսահման ձիւնապատ տարածութեան միջով. այնտեղ ևս էսկիմոսը դանում հնար։ Նա ուտում

. . . . . և ինչ էք կարծում դուք—ոչ այլ ինչ, եթէ ոչ իւր բալխիրները։ Պէտք է իմանալ, որ այդ բալխիրները, շինութեան փայտի պակասութեան այն ցուրտ և անբերրի երկրներում, և դորա փոխանակ ձկների առատութեան պատճառով, էսկիմոսը շինում չորցրած օրագլներից, որք կարած են երկու կտոր եղջերուի կաշիների մէջ. բալխիրների յատակն կազմում են եղջերուի

ոսկրները։ Պէտք է նկատել որ այսպէս մեքե-
նայական կերպով կերակրվողը միայն էսքիմոսը
չէ. ես կարող եմ ձեզ ցոյց տալ մի ուրիշ
այսպիսի օրինակ, աւելի օտարոտի, վերցրած
այնպիսի երկրից, որ բոլորովին նման է էս-
կիմոսի ցուրտ և ձիւնապատ հայրենիքին։
Մի և նոյն շոք, աւազուտ Սահարայում. նոյն
իսկ Տեբուացին (որի հետ մենք արդէն վե-
րև ծանօթացանք) ահա ինչ է անում, երբ
նա ոչ ոսկրներ է ուտենում և ոչ կենդանի
ուղտ. նա հանում է իւր ձախ ոտի կաշեայ
կօշիկը, խորովում է նրան և կամ եփում ու
պատրաստում է խառնաթանի տեսակ մի բան.
եթէ մի քանի ժամանակից յետոյ դարձեալ
ուտելու բան չգտնի, այն ժամանակը մի և
նոյն կերպով վարվում է և աջ ոտի կօշկի
հետ։

Տաք երկրներում գործ են դնում իբրև
կերակուր կոկորդիլոսներ, օձեր, մողեսներ
և կրիայք։ Բոլոր այս շնչաւորները այն տե-
ղերում գտանվում են մեծ բազմութեամբ. կո-
կորդիլոսի ագին, իւղի հետ միասին, թիւնոս

ձկան համ է տալիս։ Ահա հետաքրքրութեան
արժանի կերակուրներից մինը Հնդկաստանի
բնակչաց, Սիամացւոց. դնում են մի որևիցէ
ծուկը ագի ջրի մէջ, աւելացնում են նորա
վերայ զանազան բանջարեղէններ, խատոր, սոխ
և այս բոլորը դնում են արեգակի տակ, որ-
պէսզի նա տաքութիւնից սկսի հոտել։ Ապա
սորա մէջ ձգում են կոկորդիլոսի մսից
շինած ապուխտը և ածում փոքր ինչ էլ
իւղ։ Ցեսնում են, որ մինչև անգամ մեր
շները էս չեն ուտիլ այս կերակուրը։

Դրանից յետոյ մեծ նշանակութիւն
ունին շոք երկրների խոհանոցներում կրիա-
ները։ Ահա նոցա կրիայի միս վաճառողների
կրպակներից մինի նկարագրութիւնը. Նո-
րա մէջ մտնելու պէս կ'տեսնես այդ մսից
ամբողջ սարեր, հետը միասին կրիաների
ոտներ, գլխներ և վահաններ, այսինքն այն
պինդ ոսկրեայ զրահները որ ունեն այս կենդա-
նիները իւրեանց մէջքերի վերայ։ Երկու հատ
կիսամերկ, սեաւ և առողջակազմ Նեգրոս-
ներ պարապած են սպանելով մի մեծ կա-

նաչ կրիայ, 7 փուտ քաշով: Միւս տեղում յատակի վերայ երեսի վերայ ընկած են նրանից մոքը կրիաներ, որոնց սպասում էր միևնոյն վիճակը: Իսկ մոտիկ ջրամբարի մէջ լողում էին մեծ բազմութիւն կրիաների: Կըրպակի շուրջը մեծ տարածութեամբ բարձրանում էին ամենազարշելի հոտ: Կրիաների երկայնութիւնը լինում մինչև երկու արշին ու կէս, իսկ լայնութիւնը մէկ: 'Ի վերջոյ ամենայն տեսակ գորտեր, ճիճուներ, մորեխներ, մրջիւններ, ճանճեր և մինչև անգամ ոջիլներ,—այս բոլորը զանազան ազգեր գործ են դնում իբրև կերակուր, ուտում են հում կամ տապակած իւղի մէջ, և գործ են ածում կարկանդակների մէջ իբրև խորիսխ և այլն:

Բայց 'ի հարկէ այս բաների մէջ ամէնից հնարագէտ են մեր սիբիրեցի դրացիները Զինացիք: Բացի նորանից, որ նոքա համարեա ուտում են այն բոլորը, ինչոր մենք 'մի առ մի թուեցինք վերը, նոքա հնարել են կերակուր շինելու համար մի այնպիսի բան, որպիսին հազիւ թէ մարդ մի որևիցէ ժա-

մանակ մտածած լինէր: Նա խօսում եմ ծիծեռնակների բոյների վերայ, ամենաքաղցրահամ կերակուրի վերայ, և դորա համար էլ, նոքա Զինացոց ամենաթանկ խորտիկն են կազմում: Այս բոյների ձեռք բերելը շատ դժուար է, բայց որովհետև նա շահաւէտ է, ուստի 'ի հարկէ շատերն են պարապում դորանով, վտանգի մէջ ձգելով իւրեանց կեանքը: Ահա ինչ են պատմում դորա մասին այն մարդիկը, որք եղած են Զինաստանում:

Այս բոյները բաղկացած են երկայն և բարակ թելերից, որք սօսնձած են մի առանձին տեսակ սօսնձով: Նորանցից պատրաստվում մի առանձին տեսակ սպաս, որ տեսքով և համով նման է պնդապուրին: Սակայն բոլոր ծիծեռնները չեն շինում սորա համար պիտանացու բոյներ: Առհասարակ այսպիսի բոյները գտանվում են ուղիղ և ուղղահայեաց լիջնող վերևից մինչև ծովը, չափից դուրս զառ 'ի վայր և անմերձենալի ժայռերի ճեղքերում: Բայց այդ աւարի ծարաւը տալիս է մարդուն այժ և

համարձակութիւն և ահա նա մաղցելով բարձրանում այդ սարսափելի ժայռերի վերայ: Այս բոյների հաւաքումը տարուայ մէջ լինում երեք անգամ: Սորա համար ընտրումեն հանդարտ եղանակ ապա թէ ոչ հաւաքողին սպասում է անխուսելի մահ: Բանը այն է, որ նա մօտենալով ծովի բարձրը և զառի վայր ափին, իջնում ծովը շատ թեթև սանդուղով ուղղահայեաց ժայռի վերայով, որ յաճախ լինում 30 սաժէն բարձրութեամբ: Ցած թողնուելով, նա տընտղում քարանձաւը կամ ճեղքը, որոց մուտքը առ հասարակ դէպի ծովն են դարձած լինում, այնպէս որ ծովային ալիքները անդադար թափվումեն նոցա մէջ: Եւ ահա հաւաքողը թողէ տալիս այդպիսի ալիքին ներս թափուել և յետոյ դուրս ու նորա եռևից իսկոյն ինքը ներս է թռչում: Այնտեղ նա շինած ունի պատի երկարութեամբ բամբուկից (ճկուն փայտից) վերելքներ, որք ամրացրած են ժայռի վերայ թոկերով: Այդ պատերի վերայ են կպցրած

ծիծեռնակների բոյները: Նա նրանց գէլում է ձեռներով և կամ առանձին ճանկերով, ալիքները անդադար թափվումեն քարանձաւի մէջ: Եւ լաւ է, երբ ծովը խաղաղ է. որովհետև ալիքները մեծ չեն. բայց եթէ որ հաւաքողը անզգոյշ լինի և մրրկային եղանակում ձեռնամուխ լինի իւր գործին, երբ հողմը զօրեղ է և ալիքները կատաղում են ծովային տարածութեան վերայ, և լինում են ահագին մեծութեամբ, նա անշուշտ կ'կորչէր, որովհետև այդպիսի մրրկային ալիքը կ'տանէին նորան ծովը: Ինչքան էլ զգոյշ լինին ժամանակին ընտրողութեան մէջ իւրեանց գործի համար. բայց իհարկէ յաճախ է պատահում, որ եղանակը նրանց խաբում և փոթորիկը բարձրանում յանկարծ այն ժամանակը, երբ նոքա արդէն լինում են քարանձաւի մէջ: Ահա որտեղ է վտանգը այս պարապմունքի, միայն սա բերում և մեծ շահ: Մարդը գործ է դնում իբրև կերակուր բուսեղէնքը, նոյնպէս շատ զանազան կերպով, բայց դորանում մարդը առ

հասարակ աւելի բազմակողմանի հայեցողութիւն ունի, քանթէ շնչաւորների գործածութեան մէջ: Ցայտնի է, որ կան շատ սննդաւոր բոյսեր, զորօր.“ ցորեաններ, պարտիզային բոյսեր, պտուղներ և այլ բաներ. կան և փոքր սնունդ ունեցող ու բոլորովին անպէտք կերակուրի համար, զոր.“ բոլոր փայտային մասները. նորանից յետոյ կան չափազանց թունաւոր բոյսեր (որոնք մանաւանդ շատ են շոք երկրներում. այսպէս թոյն կայ ծխախոտի մէջ, որ կոչվում է նիկոտին, կայ մեկոնիոնի մի քանի տեսակների—ափիոնի, մոլեխինդի մէջ և այլն) և 'ի վերջոյ այն բոյսերը, որք օգտակար են մեր մարմնուն որպէս դեղեր: Վերջապէս սնընդաւոր բոյսերը ևս կարող են նեխուելով ստանալու թունաւոր յատկութիւնք. ինչպէս նեխվում է խոնաւ տեղերում գետնախնձորը. այսպէս հաճարային հասկերի մէջ մի քանի տարիներից յետոյ յայանվում են սեաւ հատիկներ, որք կոչվում են մատի տեղք և շատ վնասակար են մարդուն: Բայց և անթարմ մսի կերակուրը ևս յառաջացնում է մարդոյ մէջ տկարութիւն:

Խօսելով թունաւոր բոյսերի վերայ, չէ կարելի մոռանալ թունաւոր սունկերը, զորօր. ճանճասպան, շնային սունկերը և այլն:

Հանքային գոյացութիւնքը ևս, այսինքն նրանք, որք գտանվում են երկրի մէջ, և ոչ միայն բոյսերի և շնչաւորների մէջ, նոյնպէս մարդը զործ է դնում իբրև կերակուր: Այսպէս մենք արդէն տեսանք, որ կիրը շատ հարկաւոր է մարդոյ ոսկրներին. մսի և արեան փոշիի մէջ բացի նրանից մենք գտանում ենք և ուրիշ հանքային նիւթեր, զորօր. երկաթ: Ուրեմն նշանակում է, որ երկաթ ևս պէտք է լինի մարդոյ կերակուրի մէջ: Ուսեալ մարդիկը դեռ ևս չեն կարողացել պարզապէս որոշել, թէ ինչ նշանակութիւն ունի հանքային կերակուրը մարդոյ համար, և այս պատճառաւ կան այս կերակուրի այնպիսի գործածութիւնքը, որք մինչև այժմ լաւ չեն բացատրվել: Այսպէս կան աղդեր, որք ուտում են և կաւ, իհարկէ ո՛չ առան-

ձին, որովհետև իմացած է. որ միայն հանքայ-
ին կերակուրից մարդը շատ շուտ է մեռա-
նում: Երևելի գերմանացի ուսումնական և
ճանապարհորդ Ալէքսանդր Հումբոլդը ա-
սում է, որ հարաւային Ամերիկայում կայ
մի ժողովուրդ, որ տարուայ անձրևային եղա-
նակում ուտում է իւրաքանչիւր օր մի
գրվանքայ ճարպ, որ բովանդակում է իւր
մէջ երկաթի կաւ և ապրում է միայն
նորանով. միւսները խառնում են հացի
հետ և կաւ: Բայց պէտք է նկատել, որ
մարդս միայն այն ժամանակ կարող է կերա-
կրվել այդպիսի կաւով, երբ նորանում կլի-
նին զանազան բոյսերի կամ կենդանեայ
մնացորդքներ: Արդարև կայ և ուրիշ պատ-
ճառ, որ մարդս գործածում է կերակուրի
մէջ և հանքային իրեր. մարդս հաղիւ պատ-
շաճաւոր կերպով կարգի է դնում իւր
կեանքը, այսինքն այնպէս, որ նա ունենայ
բաւական քանակութիւն լաւ կերակուրի, մա-
քուր օդ և ջերմութիւն, նշանակում է հան-
դերձ և բնակարան: Աշխարհիս վերայ շատերը

այս բոլոր միջոցները չունեն, կարելի է ա-
սել և մեծ մասը և ահա պատահում է, որ
քաղցը չարչարում է մարդուն: Այս դէպ-
քերում նա աշխատում է գոնէ մի որևիցէ
բանով լցնել իւր ստամոքը և այսպէս
խաբել քաղցի զգացմունքը և դիմում
է դէպ 'ի հանքային կերակուրը կամ դէպ
ի այլ միջոցներ, որք մարմնոյ զգացողու-
թիւնքը նուա զեցնում են. զոր.ա դէպի ծխա-
խոտը, ափիոնը, գինին: Բայց այս բոլորը 'ի
հարկէ ժամանակաւոր թեթևութիւնք են.
քաղցած մարդը 'ի վերջոյ կամ պիտի մեռնի
տանջող մահուամբ, և կամ պիտի պատրաս-
տէ իւրեան սննդարար կերակուրի պա-
շար:

Կերակուրի վերայ պատմելուց յետոյ
պէտք է պատմել և ըմպելիքների վերայ:
Մենք տեսանք արդէն ջրի չափից դուրս ու-
նեցած մեծ նշանակութիւնը մարդոյ մար-
մնոյ համար. պէտք է ճշմարիտը ասել, որ
բացի նորանից ոչինչ ըմպելիք հարկաւոր չէ
մարդուն իւր առողջութեան համար: Մեր

ժողովուրդը գիտէ ջուրը գնահատել և միշտ ասում է. «ջուրը ամէն բանի թագաւորն է, ջուրը չէ վնասում խելքին. հացը և ջուրը քաջերի կերակուր են և այլն: Բայց ցաւը նորանումն է որ մարդը իւր խելքին համաձայն չէ ապրում. նա երբեմն քաղցում է. երբեմն չափից դուրս կուշտ է լինում, երբեմն դադրեցնում է իւր մարմինը իւր կարողութենից դուրս աշխատանքով, երբեմն կամենում է լինել կայտառ, զուարթ և ուրախ, երբ չունէ ոչ յոյժ և ոչ հոգոյ աշխոյժ. ի վերջոյ երբեմն փչացնում է իւր ստամոքսը և բոլոր մարմինը զանազան անչափաւոր և անմիտ զուարճութիւններով և ահա հարկաւորվումն զանազան ըմպելիքներ. զովացուցիչ, ջերմացուցիչ, ամրացուցիչ, զուարճացուցիչ ըմպելիքներ, որք օգնում են մարսողութեանը, մարդոյ երիտասարդանալուն սակայն ոչ տարիներով և ուրիշ շատերը: Եւ դարձեալ նոցա ներգործութիւնը ժամանակաւոր է և այդպէս էլ երևում են. և յիրաւի նոքա թուլացնում են միայն մարմինը,

բայց մարդը յաճախ անխոհեմ է լինում: Նա գործ չունի ապառնիի հետ—միայն այժմ ուր դու նորան ոյժ, զուարճութիւն, և կայտառութիւն զանազան անգործութիւնից առաջացած բաւականութեանց համար. իսկ յետոյ բժշկի՛ր, պահպանի՛ր այն թառամեալ մարմինը, որ աւերվել է այդ բաւականութիւններից:

Այն խմիչքները, որք օգնումեն մարդուն մարսելու զանազան վատառողջ և անյարմար կերակուրներ, են սոքա. թէյը, սուրճը և շոկոլատը: Գինին և գարեջուրը սոցա կարգումն են հաշվում և բացի նորանից սոքա տաքացնում են մարդուն և բերում են դէպի այն տխրալի, սակայն նորա համար զուարճալի, դրութիւնը, որ կոչվում է արբեցողութիւն: Գինին առաւել աւերում է մարդոց, քան թէ կաղդուրում և աւերում է դլխաւորապէս այն պատճառաւ, որ պղտորում է մարդոյ խելքը. և երբ դժուար է մարդուն ապրիլ աշխարհիս վերայ զուարթ և առողջ դլխով, այն ժամանակ, 'ի հարկէ,

առաւել դժուար կ'լինի ապրիլ այն ուղեղով, որ յաւիտեան գինիով կուրացած է: Գինին թշուառ մարդուն մոռացկութիւն է պատճառում, բայց նորանից յետոյ իւր ցաւերի մէջ սթափվելը աւելի ծանր է լինում: Առանց նորան էլ մարդը կարող էր լինել և նայել իւր ցաւի վերայ . . . . . Շատ ազգեր գինոյ պատճառով ժամանակից առաւել Շուտ են զլորվել գերեզման. նոքա, մինը արբեցողութեամբ, միւսը փոքր ինչ խանգարելով իւր մարմինը, և միւսը բոլորովին աւերվելով թողնումն իւրեանց գերդաստանը աշխարհիս վերայ և վերջապէս միւսը ծանր մեղք գործելով . . . . . ժողովուրդը ասում է, "Գինին արհեստաւորութեան ընկերը չէ. գինին յանցանք է ստեղծում, գինին զուարճացնում և գլուխն է ցաւեցնում:

Զանազան ազգեր պատրաստում են իւրեանց գօրեղ խմիչքները զանազան բաներից: Մեզանում ցքին հանում են հացից և նոյնպէս գետնախնձորից. իսկ շոք երկրներում ստացվում գինին բրնձից և խաղողից. ռոմը

շաքարի եղէգից, և մի առանձին տեսակը օղիի արմաւենուց. ցուրտ երկրներում գինին շինում են ձիու կաթից.—ձիու կաթը գործ են ածում մեր Ռուսական և Սիբիրեան այլազգիքը. իսկ հացից շինվում գարեջուր: Բաց 'ի դորանից, մանաւանդ շոք երկրներում, ձգումն խմիչքի մէջ յաճախ զանազան թմրեցուցիչ խոտեր և խմում են այդ հեղուկը. նոյնպէս ծխումն մեկոնի, աֆիոնի կամ հնդկական խաշխաշի հիւթը որպէս զի հարբին: Եւ այս բոլորը փոքր ժամանակ միայն աշխուժութիւն տալով թլացնում կամաց կամաց մեր մարմինը: Զինացիք կորչում են աֆիոնից, մեզանում էլ քիչ չեն արժան գինիով հարբողները: Պետերբուրգում չէ անցնիլ օր, որ մինը դոնէ չհարբի մինչ 'ի մահ:

Շատ խմում են ոչ մեզանում: միայն Մի միայն Լոնդոնցիք ամէն տարի վատնում են գինու համար 20 միլիոն մանէթից աւելի, իսկ իրանք երեք միլիոն են: Անգղիական բժիշկները ապացուցեցին, որ բոլոր

խելացնորներից գոնէ կէսը արբեցութիւնից են խելագարվել: Հիւսիսային Ամերիկայում 1827 թուականին 375, 000 յայտնի արբեցողներ կային, որք տարուայ մէջ գոնէ 100 օրուայ աշխատածը խմում էին. նրանցից մեռել են նոյն տարում 37, 000 մարդ: Արբեցութիւնից առաջացած դատարանների և կառավարչական մասների գործը միայն այդ ժամանակում արժէր 10 միլիոն մանէթ:

Խօսելով խմիչքների մասին, ասենք և նորա մասին, որ մարդիկ հաղիւ են մաքրութեամբ պատրաստում իւրեանց կերակուրը և խմիչքը, և առհասարակ մաքրութիւնը պահումեն այն մարդիկը և այն ազգերը, որք առաւել լուսաւորեալ են, իսկ մնացեալները սովորաբար կեղտոտ են ապրում:

Ահա մենք այն օրինակներից, թէ երբեմն մարդիկ ինչպէս էին պատրաստում իւրեանց կերակուրը: Հարաւային Ամերիկայում շինում են մի տեսակ գարեջուր եգիպտացորեանից կամ սիմինարից. սրան շինելու համար մի առանձին տան մէջ հաւաքվում են ծերեր և պառաւներ և նստում են հասած սիմինդրի կոյտի շուրջը և իւրաքանչիւրը վերցնում է նորանից մի մի բուռն: Յետոյ իւրաքանչիւրը ածումէ իւր բերանը այնքան, ինչքան կ'մանի և սկսումեն ծամել, որքան ուժերը կ'հասնին: Իւրաքանչիւրը իւր մասը լաւ ծամելուց յետոյ, թքում է նրան իւր ձեռքի մէջ և դնում է մի կաորկաշու վերայ: Յետոյ նորից վերցնում է սիմինար, կրկին ծամում է և թքում կաշու վերայ: Այս գործողութիւնը շարունակվում է, մինչև որ բոլոր կոյտը այսպիսի կերպով ծամվումէ: Յետոյ արդէն սովորական կերպով պատրաստումեն նորանից գարեջուր:

Մենք տեսանք, որ մարդիկ ուտում են գրեթէ բոլոր շնչաւորներուն. բայց բացի դորանից էս յայտնի է, որ մարդիկ ուտումեն և . . . . . մարդոց: Այդպիսի մարդիկ անուանվումեն մարդակերներ. շատ երկրներումը նորանցից այժմ էս շատ կայ, թէպէտ այժմ համեմատելով առաջուայ հետ, շատ

քիչ են։ Ինչ է զրգռում մարդոց ուտել միմեանց, ինչն է ձգում նոցա դէպի այս գարշելի և զզուելի գործը։ Շատ պատճառներ կան. քաղցը, վրէժխնդրութիւնը, կրօնական հակացողութիւնը, 'ի հնուց արմատացեալ սովորութիւնքը, և յաճախ ևս անբացատրելի փափագը դէպի մարդոյ միսը։ Մարդիկ սովից ուտումեն դիեր և մինչև անգամ կենդանի մարդոց ևս։ Պատահումէ, որ վայրենի և գազանաբարոյ մարդը ուտում է իւր թշնամին առանց այլ և այլ պատճառի ուղղակի չարութիւնից և վրէժխնդրութիւնից, կան և այնպիսի ազգեր, որ կարծում են թէ ա՛շուշտ պէտք է ուտել մեռելներուն և գերի թշնամիներուն, մանաւանդ եթէ նոքա քաջ են, որովհետև նոցա քաջութիւնը անցնումէ այն մարդոց մէջ, որք ուտում են նրանց։ Այս նպատակով այդպիսի ազգերը, զորօր. „քանի մի Ամերիկական հնդիկ ցեղեր ուտում են ամենակատաղի և ամենուժեղ գազանները — առիւծներուն, վագրերուն, արջերուն։ Մարդակերները ու-

տում են մարդուն կամ շարունակ և կամ ժամանակ առ ժամանակ — մանաւանդ Հանդիսաւոր դէպքերում։ Սակայն ուտում են նորանց զանազան կերպով. ոմանք հում, ոմանք եփած, ոմանք խորոված, և ոմանք էլ ապուխտ շինած. կան և այնպիսիքը, որ մարդոյ մէջ ոչինչից չեն զզվում, իսկ միւսները ջոկում են մարդոյ մարմնու մի քանի մասները միայն։ Կան մարդակերներ, որ ուտում են միմիայն իւրեանց թշնամիներուն. իսկ ուրիշները գործ են դնում իրրև կերակուր և իւրեանց երկրացիներուն, մինչև անգամ իւրեանց ազգականներուն ևս՝ հօրը, մօրը, պապին, եթէ նոքա ծերութեան պատճառով չեն կարող այլ ևս աշխատել և ծանրութիւն են դառնում իւրեանց ընտանեացը։ Իրրև պատիժ զանազան յանցաւոր մարդոց ևս ուտում են։ Այսպէս 1863 թուականին Նոր — կալեդոնիա կղզու վերայ, մէկ ցեղի իշխան հրամայեց սպանել և ուտել մի մարդու, որ անառակութիւն էր գործել մի ուրիշ մարդու կնոջ հետ։ Ահա այսպէս են

պատժում այս կղզու վերայ այսպիսի յանցանք գործողներուն: Կան մարդակերներ, որք ուտում են տղամարդոց, իսկ կանանց ոչ, կան և ուրիշները, որք միայն կանանց են ուտում:

Պատմում են մի անհաւատալի դէպք Տեմբան-դոմբէ անուն գաղանաբարոյ թագուհու վերայ, որ իշխում էր Աֆրիկական Դահոմէ ցեղին, թէ նա այն աստիճանի կատաղի էր, որ կամենում էր քանդել և ամայացնել ամբողջ աշխարհը. բնաջինջ առնել բոլոր շնչաւորները, այրել անտառները, խոտերը, միով բանիւ բոլոր բուսականութիւնը: Նորա կին հպատակները պիտի կերակրվել էին միմիայն տղամարդոց մսով. և խմէին նոցա արիւնը: Նա հրամայեց, որ այն բոլոր մանուկները, երկուորեակները և երեխաները, որոց վերին ատամները աւելի վաղ կ'կոտրվեն, քանթէ ստորինները, սպանվին իւրեանց հարազատ մայրերից: Իսկ աղջիկները պէտք էր կենդանի պահել և երբ հասակ կառնէին, այն ժամանակը կրթել նրանց պատերազմի համար,

Այս բոլորը երիտասարդ թագուհին ասաց իւր բերանով. կանանց մի մեծ ժողովի մէջ: Յետոյ նա բռնեց իւր յատուկ երեխային, որ ծիծ էր ուտում նորա գրկում, վայր ձգեց նորան սանդի մէջ և ջախջախեց ինչպէս խիւս: Յետոյ նա դրեց երեխայի այս արիւնաթաթախ մասները մի մեծ կաւէ ամանի մէջ, աւելացրեց նորա վերայ զանազան տերևներ, արմատներ և իւղ, և շինեց այդ բոլորից մի տեսակ օծանելի իւղ, որով նոյն տեղում բոլորի ներկայութեամբ օծվեցաւ, յայտնելով, որ այդպիսի օծանելիքը մարդուն անվիրաւորելի է դարձնում: Մի ակնթարթում նորա բոլոր հպատակ կանայքը, կատաղելով և զմայլելով իւրեանց տիրուհու սարսափելի օրինակից, կտրատեցին իւրեանց բոլոր արական սեռի երեխայքը և իսկոյն պատրաստվեցաւ մի մեծ քանակութիւն այդպիսի օծանելի իւղի: Սակայն այս հրեշային թագուհին արգելեց ուտել կանանց միս: Ասում են, թէ նա կարողացաւ նուաճել շատ ընդարձակ երկիրներ և, 'ի

հարկէ, բոլոր նոցա մէջ եղածը աւելել և ոչնչացնել: Մի քանի տարուց յետոյ նա աւելի կատաղեցաւ. նա մէկ օր գրկումէ իւր սիրահարը, իսկ միւս օրը ուտումէ նորան: Ոմիտը հաւատացնումէ է, որ այս պատմութիւնը հնարած չէ, որին և կարելի է հաւատալ, իմանալով շատ աֆրիկական ցեղերի կատաղի և արիւնածարաւ բնաւորութիւնը:

Քանի մարդ լուսաւորվումէ, այնքան ևս նա կանոնաւոր է կերակուրի ընտրութեան և պատրաստելու մէջ: Միայն այստեղ ևս պատահումէ են շատ զանազանութիւնք այլ և այլ ազգերի մէջ: Այս զանազանութիւնը աւելի պարզ ցոյց տալու համար նայենք, թէ ինչպէս են ճաշումէ մի քանի ազգեր: Ամենից հետաքրքրելի կերպով, ի հարկէ, ճաշումեն Զինաստանցիք, որովհետև Զինացին իր կերակուրը բոլորովին այլապէս է պատրաստումէ, որ ամենևին նման չէ մերին:

Զինացին սիրումէ ամենայն բանումէ պահել շատ ծէսեր. բայց մեզանից էլ պա-

կաս հիւրասէր չէ, մանաւանդ Ռուսներից: Ինչքան էլ որ չքաւոր լինի նա, պէտք է անշուշտ իւրաքանչիւր հիւրին առաջ բերէ ութը տեսակ կերակուր, իսկ պատուաւոր հիւրերին երբէք տասն և ութից ոչ պակաս: Այդ կերակուրները առաջ բերվումեն փոքրիկ ափսէների և նոյնպիսի փոքրիկ բաժակների մէջ: Զինացին ամենատեսակ բան ուտումէ. մկներ, կատուներ, գորտեր, ծիծեռնակի բներ, լոքեր: Նա առաջարկումէ է ձեզ իւր բաժակների և ափսէների մէջ և դեղին ճիճուներ քացախի մէջ, և նոյնպէս հաստ ու կենդանագոյն ճիճուներ. և խորոված՝ մկան մսից և խոզի ճարպը, եփած թթուած սերի ձևով, և կենդանի ձուկը, որպէս ամենալաւ խորտիկ և այնպիսի զարմանալի բաներ, որ դուք ձեր կեանքումը չէք կարող հասկանալ, թէ ընչից են նրանք և ինչպէս են պատրաստած. թէ քաղցր թէ դառը և թէ համեմած, որ զարմանալի հոտ է արձակումէ:

Նոյն իսկ հիւրընկալութեան ճաշը ևս լի-

նում է բոլորովին անկարգ: Սկսվում է նա նորանով, որ հիւրերին առաջարկում են փոքրիկ չինական չերուխներ, լցրած ծխախոտով և վառած: Նորանից յետոյ բերում են դեղին անուշահոտ թէյը, և սորա հետ դնում են սեղանի վերայ մի մեծ բազմութիւն զանազան քաղցրաւենեաց, խմորեղէն քաղցրաւենիք, արմաւներ, չամիչ, շաքարով պատրաստած բրինձ, չոր մրգեր և այլն. վերցնում են սրանց նորերն են բերում: Զայը բերվում է բաժակը բաժակի ետևից: Նորանից յետոյ տանուտէրը պատվում է իւր հիւրին չինական գինով, պղտոր, դեղին և տաք օղիով, որ պատրաստած է բրնձից և ածումէ այն հիւրերին թէամանից առանձին օղիի ըմպանակի մէջ, մի մատնոցի մեծութեամբ: Նշանակում է, որ ճաշը սկսվում է նորանով, ինչով մեզանում աւարտվում է, այն է զանազան քաղցրաւենիքով:

Սրանից յետոյ առաջ են գալիս առաւել աննդաւոր խորտիկները—չորցրած միս, ապխտած ձուկը, ձուազեղը տապակի վերայ,

խոզի ճարպի կտորները, ձուազեղը կաթի մէջ, աղած մրգեր. վարունկ, բոզկ, գազար կաղամբ, կաթով շաղած կարկանդակներ սոխով, և այս բոլորը առաջարկվում միանգամից, դարսում են փոքրիկ սեղանների վերայ ափսէների և բաժակների մէջ, և այդ բոլորը էս այլ և այլ տեսքով: Սորանից յետոյ կրկին առաջարկվում է նոյն դեղին-թէյը և սորան հետևում են երկար ու բարակ միևնոյն անվերջանալի քաղցրաւենիքը, ինչ որ մինչի ճաշը կար: Վերջ 'ի վերջոյ, շնորհակալութիւն անելու համար տանտիրոջը այդ հիւրընկալութեան համար պէտք է . . . ինչքան կարելի է սաստիկ ձգբուտալ: Չինացոց խորտիկների շատութիւնը տուած ճաշի ժամանակ այժմ մեզ զարմացնում է, որովհետև մենք սովոր ենք կըշտանալ երկու կամ երեք տեսակ խորտիկով մինչև անգամ մեծ, հարուստ ճաշերում. կերակուրներ այժմ շատ չեն տրվում: Բայց կար և մեզանում այնպիսի ժամանակ, երբ մեր ճաշերը էս շատ փոքր էին զանազան-

վում վերև յիշած Զինացոց ճաշերից:

Մեզանում Ռուսաց մէջ հին ժամանակներում հարուստ մարդիկը սիրում էին այդպիսի կերակուրներ, խմիչքներ և խնջոյքներ, և ամենից աւելի—իւրեանց ցոյց տալու համար ուրիշների առաջ: Ահա ինչ կարգով էր կատարվում մեր հին հարուստ ճաշը. ամենից առաջ խմում էին օղի և նախաճաշում էին հաճարի հաց. որովհետև այն ժամանակ չէին սիրում աւելի տեսակ հաց. յետոյ բերում էին ուտեաց օրերին սառը կերակուրներ, եփած միսը զանազան համեմներով, նրանց հետևում էին տաք կերակուրները, յետոյ—խորոված՝ներ, զանազան տեսակ եփուածներ, կաթնային կերակուրներ, ամենայն տեսակ թխած քաղցրաւենիք և ի վերջոյ մրգային քաղցրաւենիք: Պաս օրերին էլ նոյն կարգով էր ճաշը կատարվում, բերում էին սառը ձուկը, կամ կաղամբ, յետոյ ջրալի կերակուրներ, նորանից յետոյ տապակած ձուկը, եփուածներ և 'ի վերջոյ մրգեղէնք: Պոչունքի ժամանակ լինում էին սովորա-

բար շատ տեսակ խորտիկներ—քառասուն և մինչև անգամ յիսուն տեսակ. խմում էին կվաս, գարեջուր, մեղրաջուր, օղի և խաղող գինի—ինչպէս և այժմ: Միայն մեզ նման չէին խմում: Զովանալու համար խմում էին թխտենու հիւթ կամ թխտենու կոկոններից շինած օղի:

'Ի հարկէ, աղքատ մարդիկը միշտ և ամենայն տեղ ապրում էին և ապրում են խեղճ: Աստուած իմ, ընչով և ինչ կերպով բանով չէ կերակրվում աղքատ մարդը և մանաւանդ մեր և օտար ազգաց հարուստ և մեծ քաղաքներում: Եւ ուտում է բորբոսնած ալիւր և ճարպ կամ դատնացած ձկթ, և հոտած միս, որի մէջ արդէն որդունք են առաջացել և կանաչած ու բորբոսնած քարթաու հացի կրեսը, և փայտի կեղևը, խառնած հացի մէջ ալիւրի հետ սով տարիներում, զոր օր. Եվրոպիայում. Նոյնպէս և մեզ մոտ միևնոյն դիպուածում հիւսիսում: Եւ դիցուք թէ զանազան վայրենիք ուտում են առաւել զզուելի բաներ, բայց չէ

որ նոքա 'ի մանկութենէ սովորում են այդ կեղտին, և ինչ՞պէս դործածէ նրանց նա ով աւելի լաւ է սնդվել։ Այն ինչ քանի միլիոն մարդիկ մեր հարուստ քաղաքներում կամայ թէ ակամայ ստիպուած են կերակրվելու ամենայն տեսակ կեղտոտութեամբ, շատ լաւ իմանալով, որ իւրեանց կերակուրը կեղտոտ, զզուելի և անառողջ է։

Պատմեցինք մենք նորա մասին, թէ ինչպէս է կերակրում մարդը իւր մարմինը, ինչպէս խորամանկութիւններ է անում այս լոյս աշխարհումն, որ լրացնէ իւր մէջ այն կորուստը, որ յառաջացրել է նորա աշխարհային աշխատանքը, որ վիճակված է նորան։ Յաճախ նա խորամանկութեամբ է լցնում այդ կորուստը։

Այժմ հարցնում ենք. արդեօք կ'աճի՞ և կամրապնդվի՞ մարդկային մարմինը միշտ, եթէ նա, դիցուք թէ, ունենայ մինչև անդամ լաւ և պատշաճաւոր կերակուր։ Եւ չկայ արդեօք, մի աւելի սնդաւոր իր, որ մենք դործ ենք ածում միւս կերակուրներից և

խմիչքներից շատ յաճախ, անդադար դործ ենք ածում, որի ձեռք բերելը մեզ ոչինչ չարժի և որ երբեմն նոյնպէս լինում է շատ վատ յատկութեամբ։ Այդ օդն է։

Մենք կլանում ենք նորան, ինչպէս միւս բոլոր կերակուրները. մենք վատ օդը արտաշնչում ենք մեր շնչառութեան ժամանակ, ինչպէս դուրս ենք ածում կերակուրի մնացորդը, պինդերը և հեղանիւթերը (ինչպէս մեզը), որպէս անպէտք մարմնոյ սնդեան համար. ի վերջոյ, թէև ասում են, թէ օդով կուշտ չես լինել, բայց այս բոլորովին ուղիղ չէ։

Վերցրէ՛ք երկու միատեսակ շնչաւորներ թող լինի երկու շուն մի զարմից, մի մեծութեան, մի հասակի և մի բարձրութեան, կերակրեցէ՛ք երկուսին էլ բոլորովին միակերպ, միայն մինին պահեցէք լաւ, մաքուր օդի մէջ, և միւսին փակած և ապականուած օդում։ Ինչ՞ կ'յառաջանայ. մինը ուրախ կ'ապրի, կպնդանայ և կպարարտանայ, իսկ միւսը կ'չորանայ, ինչպէս խռիւ, և հաղիւ

կարող կ'լինի շարժել իւր ոտները: Իսկ եթէ դուք նոյն ուրախ առողջ շունը կ'դնէք այնպիսի օդում, որ մարդը արտաշնչել է կամ որի մէջ այլ ևս չէ վառվում կրակը այլ հանգչում, այն ժամանակ, այդ շունը շատ շուտ կ'սատակի: Ահա ինչպէս է օդի զօրութիւնը և սենդականութիւնը: Բայց սնունդի համար անհրաժեշտ հարկաւոր է մաքուր օդը: Երբ շնչում է նրան մեծ բազմութիւն մարդոց կամ շնչաւորների, կամ երբ վառվում են շատ մոմեր, այն օդը ապականվում է և անպէտք է լինում սնընդեան համար:

Էր մի ժամանակ, երբ բոլորովին չէին իմանում, որ օդը կարող է ապականուել շնչառութենից, և որ անշուշտ պէտք է նորան նորոգել, այսինքն, մաքրել նոր դրսի օդով, որպէս զի կարելի լինի ապրել կատարեալ առողջութեամբ: Կարծում էին, որ մի և նոյն օդը կարող են շնչել քանի մարդիկ էլ որ կամենան, և ինչքան ժամանակ էլ ուզենան: Եւ տեսէք, թէ ինչ է յառաջանում այդպիսի տգիտութիւնից:

Այս պատահեցաւ 1848 թ., նշանակում է, որ շատ ժամանակ չէ: Նաւում էր մի շոքենաւ Ծովի վերայ դէպի անգղիական Լիվերպուլ քաղաքը 200 ճանապարհորդներով: Բարձրացաւ Ծովի վերայ փոթորիկ և շոքենաւի նաւապետը հրամայեց այդ բոլոր ճանապարհորդներին իջնել տախտակամածից ներքև շոգենաւի սենեակները: Նա վախում էր, որ չլինի թէ ալիքները նրանցից ոմանց ձգեն Ծովը, ալիքները անդադար լցնում էին տախտակամածը: Փոքր ճանապարհորդները մի ընդհանրական սենեակի մէջ, որի մեծութիւնը երկայնութեամբ էր $2^1/_2$ սաժէն, լայնութեամբ $1^1/_2$ սաժէն և բարձրութեամբ մի սաժէն, և այդտեղ տեղաւորեցան 200 անձինք: Նաւապետը հրամայեց փակել պատուհանները և դռները սաստիկ ամուր. ուրեմն թարմ օդին ներս մտնելու համար այս սենեակը տեղ չկար: Ահա և նստած են այստեղ այդ տարաբաղդ ճանապարհորդները և բոլորը ևս շնչում են

մի և նոյն օդը: Շուտով սա սկսաւ անտա-
նելի դառնալ, սկսեցին բոլորն էլ կատաղել.
լսվում էին աղաչանքներ, հայհոյանքներ.
սկսեցին մեռած վեր թափել: Ի վերջոյ այս
ճանապարհորդներից մէկին յաջողեցաւ սար-
սափելի ուժով դուռը տեղիցը հանել և
դուրս դալ այդ սենեակից: Վազում է նա
վերև, կանչում է նաւապետին ներքև սեն-
եակը: Ներս է մտնում նաւապետը և ինչ
տեսնում: Արդէն 72 ճանապարհորդ մեռած
էին, և գրէթէ բոլոր մնացեալները մեռանում
էին, նոցա ոտները, ձեռները, միով բանիւ
բոլոր մարմնոյ անդամները ջղաձգութեան
մէջ էին, իսկ արիւնը դուրս էր թափվում
աչերից, քթի ծակերից, և ականջներից:

Ահա մի օրինակ ևս ձեղ օդի կարևո-
րութեան մասին մարդու համար: Ցայտնի
է, որ մեր բնակարաններում շատ հաղիւ են
հոգս տանում օդի մաքրութեան մասին. մա-
նաւանդ շատ քիչ են մտածում սորա մասին
դանազան թաղաւորական բազմամարդ հաս-
տատութեանց մէջ, զորօրինակ, ուսումնա-

բաններում, զինուորանոցներում, բանդերում,
որբանոցներում, հիւանդանոցներում, աշ-
խատաւորների բնակարաններում, արհես-
տանոցներում և այլն: Կորչում են սորանից
՝ի հարկէ, ըստ մեծի մասին թոյլ մարդիկը,
հիւանդները, ծերերը և երեխայքը: Ահա
մի օրինակ, թէ ինչպէս են մեռանում երե-
խայքը, երբ չեն ունենում շնչառութեան
համար մաքուր օդ:

Անդղիական Դուբլին քաղաքում կայ
մի որբանոց. նորա մէջ ապրում են նորա-
ծին երեխաներից մինչև տասն և հինգ տա-
րեկան հասակի երեխայքը: Մինչ այդ շինու-
թեան մէջ վատ էր մաքրվում օդը, չորս
տարում մեռանում էր 2,941 երեխայ, բայց
երբ այս բանը ուղղեցին և օդը աւելի մա-
քրվեցաւ, այն ժամանակ չորս տարում սկ
— մեռանել տղայոց 279 երեխայ:

Զափից դուրս ապականուած օդից
խեղդուելու օրինակներ շատ են եղած.
առաւել ևս շատ են լինում ղեպքերը (և
այս ևս անընդհատ և միշտ), երբ մարդիկ

չեն ունենում բաւականին քանակութիւն
օդի իւրեանց շնչառութեան համար և նո-
ցա մարմինը նիհարանում է, որպէս թէ
ուտելիք պակաս է եղել նոցա, թէև կերա-
կուրը երբեմն բաւական առատ է լինում:

Լինում է երբեմն և այն, որ գիտու-
թեամբ են ապականում օդը. զորօր. նորա
մէջ գործելի այրելով, այսինքն, ածխահոտ
անելով. որ՝ այդ օդով խեղդվին: Եւ այս
պատճառով, ով չէ ուզում խեղդվել յան-
կարծ, և ոչ նիհարանալ, պէտք է հոգս
տանի իւր բնակարանի մէջ երկու բաների
վերայ. այն է որ բաւականին օդի քանա-
կութիւն լինի և որ սորա ճանապարհը
չարգելվի, այլ հեշտութեամբ կարողանայ
նորոգուիլ: Այս լաւ կարգելու համար
պէտք է իմանալ երկու բան. ինչքան է
հարկաւոր մարդուն մէջ, լոյս ունենալ մի ժա-
մում կամ մի օրում. և այնպէս լաւ շինել
բնակարանը, որ արտաքին օդը կարողանայ
ազատութեամբ ներս մտնել, իսկ սենեակի
ապականուած օդը դուրս գնալ:

Օդը նոյնպէս չափում են, ինչպէս և
միւս բոլոր բաները աշխարհիս վերայ. և չա-
փում են նրան տարածութիւնով: Այս չափը
դուք կարող էք շինել, կամ թէ չէ կարող
էք հասկանալ ահա այսպէս. Շինեցէք կամ
ներկայացրէք ձեզ մի արկղ մի ոտնաչափ
բարձրութեամբ, երկարութեամբ, և լայնու-
թեամբ, մէջը դատարկ (մի ոտնաչափը է
սաժենի մի եօթներորդական մասը, և 12 ե-
րորդ մասը այդպիսի ոտնաչափի կոչվում է
տիւյիմ): Պատերի վերայ դուք կարող էք
չափել, թէ ինչքան այդպիսի արկղներ կ'տե-
ղաւորվին ձեր սենեակում, եթէ նրանցը դի-
զէք միմեանց վերայ վերևից մինչև ներքև
այնպէս, որ, ինչպէս ասում են, ասեղ ձրգ-
ելու տեղ չլինի:

Չափելով, դուք կարող էք ասել, թէ
այսքան ոտնաչափ օդ կայ ձեր սենեակում,
այսինքն այսքան ոտնաչափ մեծութեամբ
արկղներ կան: Ահա այսպիսի միջոցի օգնա-
կանութեամբ արել են հետևեալ հարցասի-
բելի չափումն: Շնչելով. մարդ իւրա-

քանչիւր անդամ ներշնչում է 20 մինչև 25 այդպիսի տիւյիմ օդ (այս բոլոր չափերը, որ մենք այժմ պատմեցինք, կոչվում են խորանարդ): Հաշուած է, որ մի տարում մարդը ներշնչում է 100,000 խորանարդ ոտնաչափ օդ և դորա համար անում է 9,000 000 անդամ ներշնչումն և արտաշնչումն:

Ինչքան ոտնաչափ օդ է ապականում մարդը մի օրում՝:

—Գրէթէ 277 ոտնաչափ:

—Նշանակում է, այնքան ոտնաչափ էս հարկաւոր է նորան իւրաքանչիւր օր մաքուր օդ, այսինքն՝ համարեա թէ 40 խորանարդ սաժէն: Բայց այս մեծութեան բնակելու յարմար սենեակ շատ հազիւ է գտանվում: Այս պատճառով պարզ երևում է որ իւրաքանչիւր այսպիսի սենեակի օդը, պէտք է օրը մի քանի անդամ նորոգել բայց թէ ինչքան—այդ կախուած է 'ի հարկէ սենեակի մեծութէնից, և նորա մէջ բնակողների թուից և կարելի է այս հիշոութեամբ համարել:

—Բայց ահա մի հարց, ինչպէս պէտք է նորոգել այդ օդը:

—Շատ հասարակ բան է. առանց օդնութեան օդի նորոգվելուն, որովհետև օդը ունի մի այնպիսի յատկութիւն, որ սենեակի տաքացած օդը աշխատում է դուրս գնալ, իսկ նորա տեղը դրսից մտնում է առաւել սառը օդը: Մի՛այն ասում եմ, մի՛ արգելէք նորա այս շարժմանը, մի ծեփէք սաստիկ ամուր պատուհանները և մի կոխպէք դռները սաստիկ պինդ, վառեցէք. վ առարանները:

Եթէ սենեակը փոքր է, նորա մէջ բնակողները շատ են, այն ժամանակ դուք իրանդ օգնեցէք օդի մաքրութեանը, բացէք առ ժամանակ պատուհանները կամ դռները մինչև անդամ ծմեռը էս:

Մարդուն շատ և շատ անառողջ է ապրել փակած ապականուած, անշարժ օդի մէջ: Եւ հեշտ է նշմարել երբ օդը ապականվում է. մարդը դառնում է դանդաղ քնոտ, շունչը արգելվում է, ախորժակը կորչում է, գլխումը անտանելի ծանրութիւն

է զգում, մեմը սկսում է աղօտ լոյս տալ։

Նշանակում է, որ ամենից աւելի մարդուն հարկաւոր է լաւ կերակուր և ջուր, տաքութիւն, թարմ ու մաքուր օդ։ Առանց նորանց մարդու համար կեանքը կեանք չէ և ապրելն անդամ հաղիւ կարելի է։ Ճանաչելով այդքան շատ և զանազան բաներ, որ մարդս գործ է դնում իբրև կերակուր, իւրաքանչիւր կարդացող ի հարկէ կ'հարցնէ, ինչ՞ պիտի ուտէ մարդը, ո՞րն է ամենառողջարար կերակուրը։ Այդ հարցին աւելի ճիշտ պատասխանելու համար, անհրաժեշտ հարկաւոր է սկզբումը նայել կերակուրի յատկութեան. աւելի հեշտութեան համար բաժանենք նորան երեք մասը,— կենդանական, բուսական և հանքային։

Կենդանական կերակուրին վերաբերում է միսը և բոլոր կենդանեաց փորոտիքը, նոյնպէս թռչունների, ձկների, սողունների, որ գործ են դրվում իբրև կերակուր, նոյնպէս կաթ, ձու և այլն։ Կենդանական կերակուրը ամենաննդարարն է, և բացի նորանից

և ջերմացուցիչ է։ Գլխաւոր տեղը նորանում բռնում է ջերմարիւն կենդանեաց միսը, նոյնպէս տնային և վայրենի թռչունների միսը։

Միսն է ամենաննդարար, առողջարար՝ դիւրամարս կերակուրը։ Որովհետև նա օգնում է արեան շատանալուն, այս պատճառով ինչպէս է յորդարիւն մարդոց համար, որ նստած և անգործունեայ կեանք են վարում՝ մանաւանդ եթէ մեծ քանակութեամբ են գործ ածում նորան։ Որովհետև մսեղէն կերակուրը շատ ջերմացնում է, այս պատճառաւ նա ձմեռը առաւել օգտաւէտ է, քան թէ ամառը։ Սաստիկ շոգերում, մանաւանդ շոգ երկրներում, նա արդէն օգտաւէտ չէ, այլ վնաս, որովհետև նպաստում է զանազան վտանգաւոր հիւանդութեանց գոյանալուն։ Աշխատաւոր մարդոյ համար մեր [illegible] կերակուրը պէտք է լինի առաջինը։

Միսը պէտք է գործածել ոչ շատ հին և ոչ շատ ճարպալի, որովհետև ճարպը ստամոքսի մէջ դժուար է մարսվում, և նոյնպէս

հին միսը։ Զանազան ընդերքներ, օրինակի համար ինչպէս լեարդը և երիկամունքը և այլն այնքան սնունդ չունին և աւաւել դժուարամարս են։ Միսը առաւել լաւ է գործածել թարմ, քան թէ աղած կամ ապուխտ շինած։ Աղածը ամեն մարդու համար առողջարար չէ։ Բաց ի դորանից նա յաճախ լինում է ապականուած, իսկ ապուխտը շատ ծանր է ստամոքսի համար։

Ցնայլին կենդանիներից ամենասննդաւոր, մարսողութեան յարմար և առողջարար միս տալիս է կովը կամ եզը։ Որթի միսը այնքան սննդարար չէ, բայց այնքան էլ չէ ջերմացնում. այս պատճառաւ յորդարիւն մարդոց համար նա այնքան ճնասակար չէ, ինչպէս կովինը։ Ոչխարի միսը այնքան հեշտութեամբ չէ մարսվում, ինչպէս որթինը, կովինը, որովհետև նա [illegible] ռունակում իւր մէջ ճարպ։ Խոզի միսը ամենասննդարար կերակուրն է, բայց շատ ծանր և դժուար մարսողութեան համար։ Առողջ ստամոքսը ժամից պակաս դորանից

դնում նորան մարսելու համար, իսկ խոզի ապուխտը աւելի ուշ է մարսվում։ Բացի դորանից, խոզի մսի մէջ յաճախ լինում են զանազան ճճիների սերմեր, որ ընկնելով մարդոց ստամոքսը, աճումեն այն տեղ և պատճառումեն զանազան հիւանդութիւններ։ Այս պատճառաւ խոզի միսը զգուշութեամբ պէտք է գործածել իբրև կերակուր, լաւ եփել նորան և մանր մանր կոտորել։ Հում ապուխտը բոլորովին պէտք չէ ուտել։

Ձիու միսը փոքր ինչ վատ է կովի մսից իւր սննդական յատկութեամբ. նորան գործ են դնում իբրև կերակուր առ հասարակ թաթարները։ Արջի, նապաստակի, այծեամի, եղջերուի մսերը սննդարար և դիւրամարս են, բայց կովի մսից աւելի են դրդռում, և այս պատճառաւ յորդարիւն մարդոց համար ճնասակար են։

Թռչունները առ հասարակ մատակարարում են թեթև, սննդարար և առողջարար միս, որպէս, հաւերը, հնդկահաւերը աղաւնիները, կաքաւները, փայտմորիկները ան-

տառահաւերը, բաղերը: Ձահճային և շատ մեծ թռչունների միսը առաւել ծանր է, իսկ սագերինը դժուարամարս և վատառողջ:

Թռչունների յոյները կազմում են ամենառողջարար կերակուրը. նորա հեշտութեամբ մարսվում են. շատ սննդարար են, ոչոքի համար վնասակար չեն: Միայն պէտք է նկատել, որ այդ յատկութիւնները նորա ունենում են այն ժամանակ, երբ հում գործ են դրնվում կամ կակուղ եփած: Իսկ շատ եփած ձուանները, ընդհակառակը. մարսողութեան համար դժուար են և հեշտութեամբ են յառաջացնում փորի պնդութիւն:

Ջատկի օրերում շատերը խանդարում են իւրեանց ստամոքսը այս ձուանները կերակուրի մէջ անդգոյշ գործածելուց:

Ձուանները յետոյ թեթևամարսութեամբ և թէ սնդով առաջին տեղը բռնում է կովի կոնը: Սա շատ հեշտութեամբ մարսվում է ստամոքսի մէջ, երբէք չէ տաքացնում, այլ ընդհակառակը զովացնում է և շատ սնն-

դարար է: Տարուայ շոք եղանակում այս մարդոյ համար ամենալաւ կերակուրն է: Սակայն մի քանիսների փորը կաթից փքվում է և պնդանում, այդպիսի մարդոց, ի հարկէ, պէտք է այն գործածել փոքր քանակութեամբ:

Կովի խոզը թէպէտ և մի առանձին կերակուր չէ կազմում, բայց օգտակար է որպէս ամենաթարմ ճարպ, որ նոյնպէս անհրաժեշտ հարկաւոր է մարմնոյ համար, ինչպէս և կերակուրը, փոքր քանակութեամբ: Իւղը, որ ունի հոտ և դառնութիւն, վնասակար է, որովհետև նա ստամոքսի մէջ յառաջացնում է տոչորումն և նորան խանդարումէ:

Ձինեղէն կերակուրը առ հասարակ այնքան առողջարար չէ: Նորա սնունդը փոքր է, ստամոքսը ծանրացնումէ, դժուար է մարսվում և փոքր է դրդռում: Նորա շարունակ գործածութիւնը օգնումէ ստամոքսի մէջ մաղասային հիւթի և տենդի գոյանալուն, թոյլ ստամոքս ունեցող մարդիկը չպէտք է

գործ ածեն նորան։ Աւելի քիչ վնասակար է ձկան սպասը կամ ձկնաթանը, բայց նա ևս անսովորների ծարաւն է յարուցանում։ Աղի ձուկը առաւել ծանր և վնասակար է ստամոքսի համար։ Բացի դորանից աղի, փոքր ինչ փչացած ձկան մէջ, յաճախ գոյանում է մի առանձին տեսակ ձկան թոյն, որ յաճախ պատճառում է մահ կամ ծանր հիւանդութիւն։ Այս պատճառաւ, աղի ձուկը, գոր.“ սպիտակ ձկան կամ թառափ ձկան միսը, երբէք հում չպէտք է ուտել, այլ միշտ լաւ եփած, որովհետև եռ դալու ժամանակը թոյնը կորցնում է իւր ոյժը։ Ամենահեշտ մարսելի կերակուրներն են՝ պերշը, մանր կռնկաձուկը, գեղարքունին, իշխանաձուկն, և կարմրախայտ։

Ստամոքսի համար ամենածանր ձուկն է օձաձուկը։ Այն ձկունքը, որ գտանվումեն սրընթաց գետերում, ստամոքսի համար աւելի թեթև են, քան թէ լճայինքը կամ ծովայինքը։

Զեռուններից մեզանում գործ են դնում

իբրև կերակուր միայն խեցգետինները։ Նոքա համեղ են, բայց դժուարամարս և երբեմն ստամոքսը խանգարող են։

Բուստոկան կերակուրը այնքան սննդարար չէ, ինչպէս կենդանականը, առաւել սակաւ է տաքացնում և դրդում, հեշտութեամբ յառաջացնում է քամիներ և թթուութիւն ստամոքսում։ Նա յարմար է յորդարիւն մարդոց համար, որք նստած կեանք են վարում։ Թէպէտ նա ինքն իրան սննդեան համար բաւական է. բայց աշխատող մարդը նորանից պիտի շատ և շատ և շուտ շուտ ուտի, որպէս զի իւր զօրութիւնը հաւասարակշռութեան մէջ պահպանի, իսկ աւելի լեցնելը և չափից դուրս գործունէութիւնը ստոմաքսի թլայնում են նորան։

Որովհետև բուսական կերակուրը քիչ է տաքացնում, այս պատճառաւ և նա յարմար է շոք երկիրներում և ամառուայ համար. իսկ ցուրտ տեղերում և ձմեռը նա բաւական չէ կատարեալ սննդեան համար։

Բուսական կերակուրներին պատկանում

են զանազան տեսակ սերմեր, արմատներ, տերևներ, բուսական հիւթեր, ձէթեր և զանազան բերքեր, որք արհեստական կերպով են պատրաստած:

Առաջին տեղը բռնում է ցորեանը: Նա է կազմում ամենագեղեցիկ կերակուրը, ինչպէս իւր սննդեան կողմանէ, նոյնպէս և իւր դիւրամարսութեան կողմանէ: Բայց որպէս զի նա այս յատկութիւնքը ունենայ, պէտք է, որ ալիւրը լինի մաքուր, անխառն ոչ հին, առանց հոտի, որ նա բաւականին թթուի և որ հացը թխած լինի: Խոնաւ բորբոսնած, դառը ցորեանը, ստամոքսի համար ծանր և վնասակար կ'լինի: Մանաւանդ առաւել վնասակար է լինում ցորենը, եթէ հատիկների մէջ հաճարը առաւել շատ է գտնվում:

Այսպիսի ցորենի գործածութիւնը պատճառում է շատ վտանգաւոր հիւանդութիւնք, որք յաճախ մահուամբ են վերջացնում: Ցաք հացը, որ նոր է թխած լինում, նոյնպէս վնասակար է, որովհետև

ստամոքսը ծանրացնում է և դժուար է մարսվում: Սպիտակ կամ բարակ աղացած ալիւրի հացը առաւել հեշտ է ստամոքսի համար, քան գհաճարայինը:

Արմատեղէններից ամենից շատ գործածելին գետնախնձորն է: Նա բաւականին լաւ կերակուր է, բայց քիչ է սնունդը: Գետնախնձորը յաճախ վնասված է լինում և կամ հիւանդ. այս պատճառաւ պէտք է գետնախնձորից ընտրել բազմալիւրը, հեշտ փշրվողը, մէջը միատեսակ դեղին:

Միւս ադարակային արմատները, ինչպէս գաղարը, ճակնդեղը, կարսոնը, լախուրը ստեղպին և այլն. շատ քիչ սնունդ են պարունակում իւրեանց մէջ և ամենայն կերակուրի մէջ կարող են գործ դրվել իբրև համեմ: Շաղգամը, կաղամբը մեծ քանակութեամբ չպէտք է գործածած, որովհետև նոքա փակում են փորը և յառաջացնում են քամիք:

Հասուն պտուղները և մրգերը առհասարակ առողջութեան համար օգտակար են

մանաւանդ շոք ժամանակում, իսկ խակերը հեշտութեամբ յառաջացնում են լուծումն և բորբոքումն աղիքների մէջ:

Համարեա թէ բոլոր տոհմ և կծու բոյսերը գործ են դրվում միայն իբրև համեմունք կամ իբրև գրգռող միջոց, ծանր, ճարպալի և դժուարամարս կերակուրների ժամանակ: Նոքա սաստիկ տաքացնում են և գրգռում ստամոքսը ու աղիքները: Նրանց կերակուրի մէջ անչափաւոր գործածելը թլացնում է մարսողութիւնը, յառաջացնում է փորի պնդութիւն և թուլք:

Այսպիսիներին վերաբերում են՝ պղպեղը, մանանեխը, վայրի բողկը, սոխը, խրատորը, անիսոնը, չամանը, դարեչինը, մեխակը, կոճապղպեղը, և այլ այսպիսի շատ բաներ:

Բուսական նահապետութիւնից իբրև կերակուր գործ դնվողներին վերաբերվում են նոյնպէս և սունկերը: Բայց նոքա բոլորն էլ առանց բացառութեան դժուարամարս են ու շատերն էլ թունաւոր. այս պատճառաւ պէտք է նրանց գործածել կերակուրի

մէջ զգուշութեամբ և փոքր քանակութեամբ:

Բուսական ձէթերը նոյնպէս ստամոքսի համար դժուարամարս են, ինչպէս և կենդանեաց ճարպը: Պրովանսի, արևածաղկի, մանանեխի հիւթը առաւել հեշտ է մարսվում քան թէ կանեփի հիւթը: Այս վերջինը շատ մարդոց համար յառաջացնում է ցաւ կրծքի ոսկորի տակ, ձգտումն, սրտի խառնումն և փակումն: Ամենայն տեսակ հիւթը լաւ է և չէ ծանրացնում ստամոքսը, եթէ նա վաղուց քամած չէ և գեռ ևս չէ թանձրացրել կամ փչացել:

Բոյսերից պատրաստում են զանազան խմիչքեղէնք, որպիսիքը են՝ գինին, գարեջուրը, զանազան տեսակ կվասներ, քամածքներ: Այդ բոլորը կարող են գործ դնվել միայն այն ժամանակ, երբ լաւ են թթուած: Նոր գարեջուրը, նոր կվասը, ուռցնում են փորը և պատճառում են որովայնի պնդութիւն: Ինչոր կ'վերաբերի գինիին, նա կարող է լինել անչափ օգտակար մարդոյ համար, որ-

պէս միջոց ստամոքսը ամրացնելու, տաքացնելու, զրգռելու նորա ոյժը և մարմնոյ քաջութիւնը, բայց կարող է և թոյն դառնալ, երբ չափաւոր չէ գործ դրվում:

Մի փոքրիկ բաժակ գինին կամ օղին ճաշից առաջ գործունեայ կեանք վարող շատ աշխատող մարդուն տալիս է ախորժակ և աշխուժութիւն. բայց նոյն բաժակը անգործ յորդարիւն մարդուն համար դառնում է պատճառ շատ հիւանդութիւնների, յառաջացնելով շփոթութիւն և արեան ցնդումն դէպ 'ի գլուխը կամ դէպի զանազան ընդերքը: Երիտասարդ մարդոց բոլորովին հարկաւոր չէ գինու գործածութիւնը:

Հանքային իրերից գործ է դրվում միայն ջուրը — աղը: Ջուրը ամենաաւ ըմպելիքն է, եթէ միայն հոսող և մաքուր է: Զրհորի և լճի ջուրը երբեմն վնասակար է լինում, և ուր չկայ մաքուր հոսող ջուր այնտեղ առաւել լաւ է խմել լաւ պատրաստած կվասը: Աղը ամենայն կերակուրի համար է անհրաժեշտ համեմը:

Այս համառօտ հայեացքից զանազան կերակուրների յատկութեանց և որպիսութեանց վերայ երևում է, որ միևնոյն կերակուրը կարող է լինել միևնոյն ժամանակ առողջարար և վնասակար, նայելով գործածողի կեանքի եղանակին, տարուայ ժամանակին և կլիմային: Այն, ինչ որ օգտակար է և առողջարար շոք երկրի բնակչին, վնասակար է Սամոեդի համար, որ բնակում է գրեթէ մի ամբողջ դար սառուցի և ձեան մէջ: Այն, ինչ որ ոյժ է տալիս երկրագործին, որ աշխատում է ամբողջ օրը բաց օդում, թլացնում է այն ուսումնականին, որ նստած է շարունակ գիրք կարդալով:

Զննելով զանազան կենդանեաց և մարդոյ մարսողութեան գործիքի կազմութիւնը մենք կ'նկատենք, որ մարդս բռնում է այս համեմատութեան մէջ միջին տեղը գիշակեր և խոտաճարակ կենդանեաց մէջ: Այսպէս գիշակերների, զորօրինակ, առիւծի, դայլի կատուի, շան, ատամները շատ սուր են, մանաւանդ ածած են ժանիքները, արմա-

տական ատամների վերայ բարձրացած են նոյնպէս սուր բարձրութիւններ, առ հասարակ նոցա ատամները յարմարացրած չեն այնքան որոճալու համար, որքան կերակուրը պատրաստելու համար: Ստամոքսը մեծ չէ, աղիքները ևս երկար չեն: Խոտաճարակներինը ընդ հակառակը, ատամները բութ են և լայն, ծնօտները կատարում են հորիզոնական շարժողութիւն, և այդ բոլորը ուղղած են առ այն, որ շնչաւորները կարողանան կերակուրը մանրել և փշրել: Խոտաճարակների ստամոքսը ահագին է, որովհետև նոքա պիտի շատ կերակուր ընդունին, իւրեանց մարմնոյ համար սնունդական նիւթ ճարելու համար: Աղիքները շատ երկար և հաստ են: Իսկ մարդոյ ատամների ստամոքսի և աղիքների կազմութիւնը այնպէս է, որ նա կարող է կերակրվիլ որպէս բուսակերնով, նոյնպէս և կենդանական կերակրով: Ուրեմն, նոյնինքն բնութիւնը ցոյց է տալիս, որ ամենալաւ կերակուրը մարդոյ համար է խառնածը, այսինքն այն, որ բաղ-

կացած է կենդանականից և բուսականից:

Բայց մարդը, որպէս հանճարեղ արարած, ինքը պիտի որոշէ, թէ ինչ տեսակ կերակուրներ են հարկաւոր իրան գործ դրնել գլխաւորպէս: Ընտրողութեան ժամանակ պէտք է ուշքը դարձնել առողջութեան դրութեան, կեանքի եղանակի, կլիմայի, տարուայ ժամանակի և կերակուրի յատկութեան վերայ, ինչպէս վերևը ասվեցաւ:

12098