

Գիրքը լուսապատճենահանվել է
"Համահայկական Էլ. Գրադարան"

կայքի՝ www.freebooks.do.am

կողմից և ներկայացվում է իր
այցելուների ուշադրությանը:

The book created by "PanArmenian E. Library"



Գիրքը կարող է
օգտագործվել միայն ընթերցանության համար...

For more info: www.freebooks.do.am

ՊՆԻՔ ԱՌԻՅՆՈՒԹԱ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՁՅԸ ՆՈՐԿՈՒՄՆԸ ՈՒՆԵԱՆԱԸ, ՀԱՅԱՍՏԱՆ
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՏԱՐԱԾՈՒՄԸ ԳՈՐԾՈՒՄ ԵՎ ԻՆՏԵՐՆ
ԼՈՒՄՄԱՍՅՔՆԵԱԶԱՆՆԵՐԸ ԳՐՔԵՐ:

ԹԿՈՅՆ ԳՐՔԵՐԻ ՄՏԵՂՈՒՄԱՆ ՄԱՆՐԱՄԱՍՆԵՐԸ ԿԱՐՈՂ ԵՔ
ԻՄԱՆԱԸ "ՀԱՄԱՀԱՅԳՈՒԿԱՆ ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅԻՆ ԳՐԱԿՈՐՄԱՆ" ԿՈՅՔԻՑ՝

www.freebooks.am

ԸՆԴՈՂՆԱԿԱԼ ԵՒՔ, ՈՐ ՕԳՏՎՈՒՄ ԵՔ ՄԵՂ ԿՈՅՔԻՑ:
ՑԱՆԿԱԿՈՒՄ ԵՒՔ ՀԱՃԵՐԻ ԸՆԹԵՐՑԱԼՈՒԹՅՈՒՆ:



ԳՐԵՔ ՄԵՁ՝ freebooks@rambler.ru



ԼԵԿՈՆ ՂԱԶԱՐՅԱՆ
ԼՈՒԻԶԱ ԳԱՐՐԻԵԼՅԱՆ

ՈՒՂԵԿԻՑ



ԼԵՎՈՆ ՂԱԶԱՐՅԱՆ
ԼՈՒԻԶԱ ԳԱՐՐԻԵԼՅԱՆ

ՈՒՂԵԿԻՑ



ԵՐԵՎԱՆ 1999

ԴՏՀ 030
ԳՄԴ 92
Ղ - 152

Ղ - 152

ՂԱԶԱՐՅԱՆ Լ, ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ Լ.

Ուղեկից. - Եր.: Չանգակ-97, 1999. - 392 էջ:

Գիրքը բնույթով հանրամատչելի է, հասցեագրված յուրաքանչյուրին մեծից փոքր

Հեղինակները փորձել են ի մի բերել այն ամենը, ինչը կարող է հետաքրքրել ժամանակակից մարդուն՝ առօրյայում

Այբբենակազմ կարգով և ըստ բաժինների ներկայացված տեղեկությունները, խորհուրդները վերաբերում են ամենատարբեր բնագավառներին՝ առողջապահություն, կրոնագիտություն, կենցաղավարություն, գեղարարություն, գիտություն, տեխնիկա և այլն

Հեղինակները հույսով են, որ իր տեսակի մեջ բացառիկ այս գիրքը միշտ կլինի յուրաքանչյուր ընտանիքի սեղանին և կօգնի կողմնորոշվելու կենսականորեն կարևոր ամենատարբեր հարցերում:

Ղ $\frac{5001000000}{0003(01)-99}$ - 99

ԳՄԴ 92

ISBN 99930-2-026-6

© «Չանգակ-97»

© Լ. ՂԱԶԱՐՅԱՆ, Լ, ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ

ԱԼՅՈՒՐ

1. Աղալով հացահատիկը (ցորենը, վարսակը, գարին, եգիպտացորենը և այլն) ստացվում է այլուր:

Կենցաղում ավելի շատ օգտագործվում են այլուրի շարմաղ (շատ մանր մաղով մաղած ցորենի այլուր), բարձր, առաջին, երկրորդ և թեփահան տեսակները:

Բարձր և առաջին տեսակի այլուրների համեմատ երկրորդ և թեփահան տեսակի այլուրներում B_1 , B_2 , PP, E վիտամիններն ու սպիտակուցները ավելի շատ են: Վերջիններս ավելի մուգ են, քան բարձր և առաջին տեսակի այլուրները:

Վարսակի այլուրն օգտագործում են թխվածքներ, մանկական սննդային խառնուրդներ, գարունը բլիթներ, եգիպտացորենինը ցորենի կամ աշորայի այլուրի հետ խառնած, հաց և հրուշակեղեն թխելիս:

2. Այլուրը պահեք օդափոխվող, չոր, զով տեղում սուր հոտ ունեցող մթերքներից հեռու, քանի որ այն խոնավություն և հոտ կլանելու հատկություն ունի: Այլուրի և ձավարեղենի տոպրակներում միջատներ չեն լինի, եթե տոպրակները 20-30 րոպե եռացնեք թունդ աղի լուծույթում, թողնեք սառչի, առանց քամելու չորացնեք և տաք արդուկով արդուկեք:

3. Այլուրի, ձավարեղենի մեջ որդեր չեն առաջանա, եթե տոպրակներում կամ ամանների մեջ սխտորի պճեղներ գցեք:

4. Մարմնի վրա հարվածի տեղը չի կապտի, եթե կարտոֆիլի խոնավացրած այլուր դնեք:

ԱԿՆՈՑ

5. Արևի ակնոցի ապակիները մաքրեք փափուկ լաթի կտորով, իսկ օպտիկական ապակիները սպիրտի լուծույթի մեջ թրջած խծուծով (տամպոնով): Ակնոցի ապակիները նաև լավ կմաքրվեն, եթե երկու կողմից սրբեք մեկ կաթիլ գլիցերինով թրջված խծուծով, իսկ հետո չոր, մաքուր ֆլանելով:

6. Ակնոցի ապակիները սրբեք թավշակաշվով, ապա վրան կաթեցրեք մի քանի կաթիլ անուշադրի սպիրտ և չորացրեք ֆլանելի կտորով:

7. Ակնոցի ապակիները լավ կմաքրվեն, արտակարգ փայլ կստանան, եթե որոշ ժամանակ թողնեք մի քանի կաթիլ քացախի և մանր կտրատած կարտոֆիլի ջրի մեջ:

8. Ակնոցի ապակիները չեն քրտնի, եթե սրբեք 3 բաժին գլիցերինի, 7 բաժին օճառաջրի և մի քանի կաթիլ սկիպիդարի խառնուրդով: Վերջում չորացրեք մաքուր լաթի կտորով:

9. Ակնոցի բարակ և բաց գույնի շրջանակը «թեթևացնում» է դեմքը, իսկ հաստ, մուգ շրջանակը ընդգծում է անհատականությունը:

Ակնոց ընտրելիս անհրաժեշտ է իմանալ, որ ձվաձև դեմքին սազում է ցանկացած ձև ունեցող ակնոցը: Կլոր

դեմք ունեցողները պետք է ընտրեն մի փոքր վեր ձգված, իսկ ներքևի մասը քիչ նեղացող ակնոց: Երկար դեմք ունեցողներին սագում են լայնությամբ ձգված շրջանակով ակնոցները, իսկ եռանկյունաձև դեմք ունեցողներին՝ բարձր, վերևի մասը քիչ լայնացող շրջանակը:

10. Հեռատեսների ակնոցները տեսանելիորեն մեծացնում են աչքերը, որը սակայն կարելի է ուղղել ճիշտ գրիմի միջոցով: Աչքերը պետք է ընդգծել սև կամ սրճագույն մատիտով, կոպերը ներկել բաց գույնով, իսկ թարթիչները՝ շատ քիչ սևաներկով:

11. Կարճատեսների ակնոցները փոքրացնում են աչքերը: Պետք է եզրագծել աչքերի արտաքին կամ ներքին անկյունները, իսկ թարթիչները լավ պատել սևաներկի հաստ շերտով:

12. Մուգ ապակիներով ակնոցները ընդգծում են աչքերի տակի ստվերները, որոնք պետք է «հանել» բաց գույնի դիմափոշով:

ԱՂ

13. Աղը ոչ միայն լավացնում է կերակրի համը, այլև կարգավորում հյուսվածքներում ջրի պարունակությունը, ստամոքսահյուսումնաբանական աղաթթվի գոյացման աղբյուր է: Աղը չի խոնավանա, գունդ-գունդ չի հավաքվի, եթե դրա մեջ մի քանի հում բրնձահատիկ գցեք:

14. Աղամանի հատակին թղթե անձեռոցիկ դրեք և աղը չի խոնավանա:

15. Եթե աղը խոնավանում է, ավելացրեք կարտոֆիլի 8-10 տոկոսանոց օսլա և կղաոնա չոր: Քիչ քանակությամբ օսլան չի փոխի աղի համն ու հոտը:

16. Աղը քայքայում է սննդամթերքներում եղած վիտամինները, ուստի ճաշի մեջ գցեք միայն վերջին պահին:

17. Եթե աղամանում աղը արդեն խոնավացել է, մեջը մի քանի բրնձահատիկ գցեք, կկլանի խոնավությունը:

18. Եթե ձեր կոկորդը ցավում է, որողեք տաք աղաջրով (1 թ. գ աղ, 1 բաժակ ջուր):

19. Սննդի հետ օրգանիզմ թափանցող մեծ քանակությամբ աղը, որը պարունակում է նատրիումի քլորիդ, մեծ վնաս է հասցնում և առողջ, և հատկապես, հիվանդ մարդուն Նատրիումի ավելցուկը նպաստում է օրգանիզմում հեղուկի կուտակմանը, որի հետևանքով մեծանում է շրջանառող արյան քանակը, ծանրաբեռնվում սիրտը, ուժեղանում է անոթների կծկումը (սպազմը), բարձրանում զարկերակային ճնշումը: Աղի չարաշահման հետևանք է նաև երիկամաքարային հիվանդությունը:

Վերջին տարիների ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ ստամոքսի քաղցկեղը տարածված է աշխարհագրական այն գոտիներում, ուր այն օգտագործում են մեծ քանակությամբ:

1 օրվա ընթացքում անհրաժեշտ է օգտագործել միայն 1/4 թ. գ. աղ:

20. Եթե սահմանված քանակից

շատ ավելի աղ եք օգտագործում, ապա այն կրճատեք աստիճանաբար 2-3 ամսվա ընթացքում.

ա) նախքան աղ զցելը փորձեք սննդի համը,

բ) սեղանից հեռացրեք աղամանը,

գ) կերակուր պատրաստելիս քիչ աղ զցեք, սկզբում սովորականի 1/4 մասը, հետո՝ կիսով չափ պակաս,

դ) աղի փոխարեն օգտագործեք համեմունքներ, կանաչեղեն, պղպեղ, սխտոր, գինի, մանանեխի փոշի, կիտրոնի հյութ, դարչին, մշկընկույզ,

ե) մի օգտագործեք այնպիսի պահածոյացված մթերքներ, որոնցում շատ աղ կա,

զ) ավելի շատ կերեք սառեցրած, քան պահածոյացրած բանջարեղեն, դրանում (բացի կանաչ ոլոռից) աղը բացակայում է:

21. Կերակուրներ պատրաստելիս աղի փոխարեն օգտագործեք այլ համեմունքներ, օրինակ տավարի մսի հետ դափնու տերև, չոր մանանեխ, կանաչ պղպեղ, սուսամբար, թարմ սունկ, մշկընկույզ, սոխ, պղպեղ, ուրց, ձկան հետ՝ դափնու տերև, չոր մանանեխ, կանաչ պղպեղ, կիտրոնի հյութ, սուսամբար, թարմ սունկ, կարմիր պղպեղ, ոչխարի մսի հետ սխտոր, անանուխ, խնկունի, խոզի մսի հետ՝ խնձոր, խնձորի քացախ, սխտոր, սոխ, եղեսպակ, հորթի մսի հետ դափնու տերև, կոճապղպեղ, սուսամբար, ոլոռով ապուրի հետ դափնու տերև և մաղադանոս, կաթնային ապուրի հետ հատիկավոր պղպեղ, լոբով ապուրի հետ չոր մանանեխ, բանջարեղենով կերակրի հետ սխտոր, կիտրոնի հյութ, քացախ, սոխ, ծնեբեկ.

22. Թաց փայտը շուտ կրոնկվի, եթե վրան մի բուռ աղ լցնեք:

ԱՂՑԱՆ (սալաթ)

23. Թարմ բանջարեղենից աղանները պետք է աղով համեմել միայն օգտագործելուց առաջ: Հակառակ դեպքում աղցանը կկորցնի ոչ միայն համելի տեսքը, այլև օգտակար հատկությունները:

24. Բանջարեղենի համը չփչացնելու համար աղցանին շատ համեմունքներ մի ավելացրեք:

25. Աղցանի համար ընտրած բանջարեղենը լվացեք միայն սառը ջրով, տաք ջրից զգալիորեն վատանում է համը և բուրմունքը.

26. Մայրնեզն ու թթվասերը աղցանին ավելացրեք մատուցելուց անմիջապես առաջ, այդպես լավ կպահպանվի կարոտինը (նախավիտամին A):

27. Աղցանը զարդարելու համար խորհուրդ չի տրվում բազուկ օգտագործել՝ Նրա վառ կարմիր հյութը հեշտությամբ ներծծվում է այլ մթերքների մեջ և փչացնում է աղցանի տեսքը:

28. Ամբողջ աղցանը կամ վիճեզրետը բազուկից գույնը չի փոխի, եթե բազուկը սկզբում կտրատեք առանձին ամանի մեջ, ավելացնեք բուսական յուղը, ապա, նոր միայն, ավելացնեք աղցանին կամ վիճեզրետին:

29 Գազարով և կաղամբով պատ-

րաստած աղցանն ավելի համեղ կլինի, եթե ավելացնեք բոված, կտրատած ընկույզ:

30. Աղցանները քացախով համեմեք ուտելուց անմիջապես առաջ.

31. Աղցանն ավելի համեղ կստացվի, եթե սկզբում ավելացնեք համեմունքը, ապա նոր միայն բուսական յուղը կամ թթվասերը:

32. Ստեպոլինի հանքային աղերի և վիտամինների մեծ մասը գտնվում է անմիջապես կեղևի տակ, ուստի մաքրելիս հնարավորին չափ բարակ շերտով հանեք: Հում ստեպոլինից աղցան պատրաստելիս անպայման բուսական յուղ ավելացրեք, որովհետև ստեպոլինում պարունակվող կարոտինը օրգանիզմի կողմից յուրացվում է միայն յուղի առկայության դեպքում:

33. Որպեսզի աղցանի համար նախատեսված կարտոֆիլը եփելիս զույնը չփոխի, ջուրը եռալուց 10-15 րոպե հետո մեջը մի քիչ քացախ լցրեք.

34. Բազուկից պատրաստված աղցանը կամ վիներետը ավելի համեղ կստացվի, եթե բազուկը ոչ թե խաշեք, այլ խորովեք ջեռոցում:

35. Աղցան պատրաստելիս վարունգի կեղևը կարելի է չմաքրել, բայց թարմություները պահպանելու համար անմիջապես մատուցելուց առաջ հարկավոր է լավ լվանալ:

36. Թթու կաղամբով աղցանի մեջ խնձորի փոխարեն կարելի է կտրատած նարինջ կամ մանդարին օգտագործել.

37. Աղցանի համար նախատեսված բանջարեղենը պետք է լավ սանեցնել: Ոչ մի դեպքում չի կարելի տաք և սառը մթերքները խառնել, դրանից աղցանը շուտ է փչանում:

38. Աղցանի համար առանձնացված գլուխ սոխը մանր կտրատեք, լցրեք քամիչի մեջ և եռացրած ջուր լցրեք վրան, այդպես ավելի համեղ կլինի:

39. Բավական է աղցանի ամանը շփեք սխտորով, որպեսզի աղցանն ունենա սխտորի ախորժաբեր հոտ:

40. Աղցանները մատուցում են տարբեր տեսքով, բայց կա մի ընդհանուր սկզբունք բոլոր դեպքերի համար. աղցանը պետք է գեղեցիկ լինի և ախորժակաբեր:

41. Աղցանը ամանի մեջ լցնելիս չի կարելի այն սեղմել կամ հարթեցնել:

42. Աղցանները զարդարում են այն սննդամթերքներով, որոնցից պատրաստվում են:

43. Աղցանն ավելի գեղեցիկ կստացվի, եթե մյուս բանջարեղեններն ավելացնելուց առաջ մանր կտրատած բազուկին բուսական յուղ ավելացնեք:

44. Աղցան պատրաստելիս ավելի շատ օգտագործեք հում մթերքներ՝ վիտամինների, հանքային նյութերի մեծ մասը այս դեպքում կպահպանեն օգտակար հատկությունները:

«Ամառային»

45. 100 գ հազար (մարոլ), 50 գ թարմ վարունգ, 50 գ գազար, 50 գ կա-

նաչ ոլոռ, 50 գ ընկույզ, 50 գ պոմիդոր, 50 գ կաթնաշոռ, 50 գ թթվասեր, մաղադանոս, աղ:

Հազարը, վարունգը, պոմիդորը բարակ շերտաձև կտրտել, գազարը քերիչով մանր քերել, ավելացնել կանաչ ոլոռը, կաթնաշոռը, թթվասերը և աղը: Չարդարել մաղադանոսով և ընկույզով:

«Աշնանային»

46. 4-5 պոմիդոր, 2 կարմիր պղպեղ, 1 գլուխ սոխ, արևածաղկի յուղ, մաղադանոս, քացախ, աղ:

Պղպեղի սերմերը մաքրել, բաժանել 4 մասի, շերտաձև կտրտել, ավելացնել մանր կտրտած սոխ, մաղադանոս, պոմիդոր, աղ, քացախ և լավ խառնել:

Ապուխտով

47. 60 գ խոզապուխտ կամ երշիկ, 1 թթու վարունգ, 30 գ սոխ, 40 գ չորացրած սունկ, 30 գ մայրոնեզ, աղ:

Կարտոֆիլից «բույն» պատրաստելու համար՝ 200 գ կարտոֆիլ, 28 գ բուսական յուղ, աղ:

Ճաշալրացի համար՝ 40 գ թարմ պոմիդոր, 40 գ վարունգ.

Խոզապուխտը կամ երշիկը, թթու վարունգը ձողաձև կտրատել, ավելացնել մանր կտրատած սոխը, այս բոլորը լավ խառնել և համեմել մայրոնեզով:

Կարտոֆիլից «բույն» պատրաստել կարտոֆիլը մաքրել, բարակ ձողիկաձև կտրատել, լվանալ և չորաց-

նել: Կեքսի կաղապարները լավ տաքացնել, մտցնել կարտոֆիլի մեջ այնպես, որ դրսի կողմից դրանք կպչեն կաղապարին: Կարտոֆիլով կաղապարը զգույշ իջեցնել եռացող բուսական յուղի մեջ, եփել մինչև ոսկեգույն դառնալը: Հանել, թողնել սառչի, կարտոֆիլը կաղապարից զգույշ առանձնացնել:

Մայրոնեզով համեմված աղցանը լցնել «բների» մեջ, զարդարել երիցուկի ձև տված բողկով և գազարով:

Ավելուկով և ընկույզով

48. Ավելուկը մաքրել, լվանալ, եփել, հանել, լցնել քամիչի մեջ, թողնել սառչի. Առանձին ամանի մեջ բուսական յուղով սոխեռած անել, մեջը լցնել ավելուկը, համեմել պղպեղով և տապակել:

Ընկույզը տաք ջրի մեջ թրջել, կծեպը հեռացնել, մանր կտրտել և ավելացնել ավելուկին:

Բազուկով

49. 500 գ բազուկ, 3-4 պճեղ սխտոր, 0,5 թեյի բաժակ ընկույզ, 2 ճ. գ. բուսական յուղ, աղ:

Խոշոր քերած բազուկին ավելացնել մանր կտրտած սխտորը և ընկույզը, համեմել բուսական յուղով և կիտրոնաթթվով (կիտրոնի աղով):

50. 1 բազուկ, 1 թթու վարունգ, 1պճեղ սխտոր, մայրոնեզ, աղ:

Բազուկը կեղևով եփել, մաքրել, խոշոր քերիչով քերել, ավելացնել մանր կտրտած վարունգ, մայրոնեզ, սխտոր, աղ.

Բամիայով

51. 1 կգ բամիա, 200 գ սոխ, 0,5 կգ պոմիդոր, 20 գ սխտոր, 1 ճ. գ. տոմատի մածուկ, աղ:

Բամիան մի քանի բույս պահել կիտրոնաթթվի լուծույթում, հանել, քամել, լվանալ:

Սոխը կտրտել, յուղով տապակել մինչև ոսկեգույն դառնալը, ավելացնել կեղևից մաքրած, օղակաձև կտրտած պոմիդոր, ազատքեղ, գինձ: Այս բոլորը լցնել արծնապատ կաթսայի մեջ, ավելացնել սխտոր, տոմատի մածուկ և 7-10 բույս եփել:

Կարելի է մատուցել և՛ սառը, և տաք:

Բանջարեղենով

52. 100 գ պոմիդոր, 100 գ թարմ վարունգ, 50 գ քաղցր պղպեղ, 50 գ գազար, 20 գ բրինձա պանիր, 10 գ կանաչի, 15 գ բուսական յուղ, աղ:

Բանջարեղենը լավ լվանալ, շերտաձև կտրատել, ավելացնել պանիրը և բուսական յուղը: Աղցանամանի մեջ դասավորել բրգաձև և մաղադանոսով զարդարել:

53. 50 գ քաղցր պղպեղ, 50 գ պոմիդոր, 25 գ բրինձա պանիր, 25 գ կարագ, 25 գ կաթնաշոռ, 5 գ չաման, աղ:

Սառը կարագը և բրինձա պանիրը մանր քերիչով քերել, ավելացնել կաթնաշոռը և չամանը, լավ խառնել:

Պղպեղի սերմերը մաքրել, խառնուրդը լցնել մեջը և սեղմել: Խառնուրդի մնացած մասը լցնել վերին մասը կտրած, միջուկը հեռացրած պոմիդորի մեջ և կտրած մասով փակել:

Աղցանը սառեցնել, մատուցելիս զարդարել որևէ կանաչու տերևներով և շրջանաձև կտրատած պղպեղով:

54. 150 գ կանաչ լոբի, 2 պոմիդոր, 2 վարունգ, 2 ձու, 50 գ գազար, 3/4 թեյի բաժակ մայրնեզի և թթվասերի հավասար խառնուրդ:

Կանաչ լոբին եփել, 3-4 սմ երկարությամբ կտրատել: Պոմիդորը և վարունգը կիսաշրջանաձև կամ շրջանաձև, իսկ հազարի տերևների մի մասը մանր կտրտել, խառնել, լցնել աղցանամանի մեջ դասավորած հազարի կանաչ տերևների վրա: Շրջանաձև կտրատած ձվերը դնել աղցանամանի մեջտեղում, ավելացնել աղ, վրան լցնել թթվասերի և մայրնեզի խառնուրդը: Աղցանը զարդարել կանաչիով կամ որևէ բանջարեղենով:

55. 100 գ խաշած կարտոֆիլը, 160 գ գազարը, 2 թարմ խնձորը կտրտել խորանարդաձև, ավելացնել 140 գ կտրտած մաղադանոս, 1 թարմ վարունգ, 50 գ կանաչ սոխ, 100 գ կանաչ ոլոռ, 2 թ. գ. քացախ, սև պղպեղ, աղ, շաքարավազ՝ ըստ ցանկության և 200 գ մայրնեզ:

«Ծիծեռնակի բույն»

56. 1 միջին չափի բազուկ, 4 միջին չափի գազար, 6 թարմ կանթուր դրած վարունգ, 3 կարտոֆիլ, 1 գլուխ սոխ, սխտոր, 3-4 ճ. գ. կաթնաշոռ, 4 ձու, կանաչի, մայրնեզ, կաղամբի թերթիկ, աղ:

Բազուկը, գազարը, կարտոֆիլը, ձուն եփել, մանր կտրտել, խառնել մանր կտրտած մյուս մթերքների հետ,

համեմել մայրնեզով, աղով, սխտորով, սրսավորելով ափսեի մեջ դրված քիչ խաշած կանաչ կաղամբի թերթիկի վրա, զարդարել կանաչիով:

Բոխիով

57. Մաքրել, լվանալ, եփել մինչև պատրաստ լինելը: Հանել, լցնել սառը ջրի մեջ, թողնել 15-20 րոպե, որպեսզի դառնությունն անցնի: Հետո լցնել աղ-ցանամանի մեջ, ավելացնել մանր կտրտած մաղադանոս: Աղը և քացախը ըստ ճաշակի: Սխտորը մատուցել առանձին

Բողկով

58. 100 գ բողկ, 130 գ ոչխարի միս, 40 գ գլուխ սոխ, 20 գ կանաչ սոխ, 50 գ մայրնեզ, 3 գ կանաչի, 7 գ նուռ, աղ:

Բողկը մաքրել, լվանալ, բարակ ձողիկներ կտրտել. Ոչխարի միսը եփել, սստեցնել, կտրտել: Սոխը տապակել, ավելացնել մսին և բողկին, համեմել մայրնեզով և աղով, խառնել:

Աղցանամանի մեջ լցնել բլրած, վրան մայրնեզ ավելացնել:

Չարդարել կանաչիով ու նոսան հատիկներով:

59. 3 միջին չափի բողկ, 3 ճ. գ. բուսական յուղ, 3 ճ. գ. քացախ, աղ:

Բողկի կեղևը մաքրել, քերիչով մանրացնել, աղ, բուսական յուղ, քացախ ավելացնել և անմիջապես մատուցել.

60. 2 բողկ, 2 զազար, 3 ճ. գ. բուսական յուղ, 3 ճ. գ. քացախ, աղ:

Բողկն ու զազարը մաքրել, լվանալ, մանր քերել: Ավելացնել բուսական յուղ, քացախ և աղ:

Բուլղարական

61. 150 գ քաղցր պղպեղ, 150 գ պոմիդոր, 100 գ վարունգ, 1 գլուխ սոխ, 120 գ քրինգա պանիր, 40 գ բուսական յուղ, 1 ճ. գ. քացախ, կանաչի, աղ:

Պոմիդորները, պղպեղը և վարունգը շերտածև կտրատել, ավելացնել բուսական յուղ և քացախ: Դասավորել ափսեի մեջ, վրան քերած պանիր լցնել և մաղադանոսով զարդարել.

Դանդուռով

62. 1 կապ դանդուռը մաքրել, լվանալ, եփել, լցնել քամիչի մեջ, թողնել սառչի: Սխտորը մանր կտրատել, ավելացնել դանդուռին և լավ խառնել: Լցնել աղցանամանի մեջ, ավելացնել քացախ և մանր կտրտած սամիթ:

Եգիպտացորենով

63. 200 գ եգիպտացորենի հատիկներ, 100 գ հազար, 50 գ թարմ վարունգ, 30 գ թթվասեր, աղ:

Թարմ վարունգը և հազարը մանր կտրտել, ավելացնել եգիպտացորենի հատիկներ և թթվասեր: Չարդարել շրջանածև կտրտած վարունգով ու եգիպտացորենի հատիկներով:

Եղինջով

64. 150 գ եղինջ, 50 գ մաղադանոս, 1 ձու, 30 գ թթվասեր, քացախ, աղ:

Մատղաշ եղինջը լվանալ, 5 րոպե ե-
ռացնել, քամել, մանր կտրտել, ավելաց-
նել մաղաղանոս, քացախ և թթվասեր:
Չարդարել եփած ձվի շերտիկներով:

Թռչնի մսով

65. Հավի կրծքամիս, 2-3 կարտո-
ֆիլ, 50 գ շվեյցարական պանիր, 2 վա-
րունգ (թարմ կամ թթու դրած), բուսա-
կան յուղ, դարչին, աղ, 1 քանկա թթվա-
սեր (200 գ), 0,5 թեյի քաժակ ընկույզ:

Կարտոֆիլը ձողիկաձև կտրատել,
բուսական յուղով տապակել Հավի
կրծքամիսը եփել, նույն ձևով կտրտել:
Լայն ափսեի վրա հերթականությամբ
իրար վրա դասավորել կարտոֆիլը,
հետո հավի միսը, քերած պանիրը,
կտրտած վարունգը. Վրան թթվասեր
լցնել, ընկույզով զարդարել և դարչին
ցանել:

66. 400 գ թռչնի միս, 100 գ կարտո-
ֆիլ, 200 գ թթու վարունգ, 150 գ կանաչ
ոլոռ, 3 խաշած ձու, 1 թ. գ. կիտրոնի
հյութ, 1 թ. գ. տոմատի մածուկ:

Եփած հավի միսը ոսկորներից ան-
ջատել, մաքրած կարտոֆիլը, վարուն-
գը, միսն ու ձվերը շերտաձև կտրտել:
Ավելացնել աղ, աղացած պղպեղ,
կիտրոնի հյութ, տոմատի մածուկ և
մայրոնեգ: Լցնել աղցանամանի մեջ,
զարդարել ոլոռով, ձվով, կանաչիով

67. 500 գ հավի միս, 1 թեյի քա-
ժակ մայրոնեգ, 1 եփած ձու, 0,5 կիտ-
րոն, 50 գ պահածոյացված ոլոռ, 2
թթու վարունգ, մանանեխ, աղ:

Հավի միսը եփել, ոսկորներից ան-
ջատել, խորանարդաձև կտրտել. Ավե-
լացնել ոլոռը, մանր կտրտած ձուն և

վարունգը: Համեմել մայրոնեգով, կիտ-
րոնի հյութով, մանանեխով և աղով:

Լոբով

68. 1 թեյի քաժակ եփած սպիտակ
լոբի, 1 գլուխ սոխ, 2 ճ. գ. բուսական
յուղ, 10 ձիթապտուղ, 0,5 կապ մաղա-
ղանոս: Քացախը և աղը ըստ ճաշակի:

Եփած լոբուն ավելացնել մանր կտ-
րատած սոխ, մաղաղանոս, բուսական
յուղ, աղ, քացախ, լավ խառնել. Չար-
դարել ձիթապտղով և մաղաղանոսով:

69. Հավասար չափերի կանաչ լո-
բին եփել, ավելացնել մանրացրած
կամ աղացած կարմիր պղպեղ, աղ,
կտրատած սխտոր, ընկույզ: Վրան
մայրոնեգ Լցնել, զարդարել կանաչիով:
Կարելի է օգտագործել նաև պահածո-
յացված լոբին:

70. 1 քաժակ չորացրած կանաչ
լոբի, 1 գլուխ սոխ, 2 ճ. գ. բուսական
յուղ, 10 ձիթապտուղ, 0,5 կապ մաղա-
ղանոս, քացախ, աղ:

Լոբին խաշել, ավելացնել շրջա-
նաձև կտրատած սոխ, մաղաղանոս,
բուսական յուղ, աղ, քացախ և լավ
խառնել: Չարդարել ձիթապտղով և
մաղաղանոսով:

Խատուտիկով

71. 500 գ խատուտիկ, 200 գ կա-
ղամբ, 50 գ կանաչ սոխ, 1 եփած ձու,
200 գ թթվասեր, աղ:

Խատուտիկի տերևները, կանաչ
սոխը, կաղամբը, ձուն մանր կտրտել,

խառնել: Մատուցելիս ավելացնել թթվասեր:

Խնձորով

72. 4 խնձոր, 500 գ կաղամբ, 1 կիտրոն, 150 գ սոխ, 1 թեյի բաժակ սպիտակ գինի, 500 գ մածուն կամ թթվասեր, 6 ճ. գ. բուսական յուղ, աղ:

Կաղամբը բարակ շերտով կտրատել, վրան սպիտակ գինի լցնել, թողնել 15 րոպե: Այնուհետև ավելացնել կտրատած սոխ, կիտրոնի հյութ և լավ խառնել:

Մածունը կամ թթվասերը, բուսական յուղը լավ խառնել ու լցնել աղցանի վրա Մատուցել անմիջապես

Ծաղկակաղամբով

73. Միջին մեծության 1 գլուխ ծաղկակաղամբ, 3-4 ճաշի գդալ կաթ, 200 գ մայրենագ, մշկընկույզ, կիտրոնի հյութ, պղպեղ, աղ:

Ծաղկակաղամբը լավ լվանալ, բաժանել մասերի (ճյուղերի), եփել կաթ ավելացրած աղաջրում, մինչև կիսապատրաստ լինելը, քամել, սառեցնել: Մայրենագին կիտրոնի հյութ, մշկընկույզ, սև պղպեղ ավելացնել և ծաղկակաղամբը համեմել: Մատուցել պատրաստելուց 1-2 ժամ հետո:

74. Ծաղկակաղամբը մաքրել, լվանալ, ավելացնել կտրտած կիտրոնի կեղևներ, 5-8 րոպե եփել, ջուրը թափել, թողնել սառչի: Ծաղկակաղամբը մանր կտրտել, լցնել աղցանամանի մեջ, վրան բուսական յուղ և կիտրոնի հյութ: Չարդարել ձիթապտղով և կանաչիով:

75. 1 գլուխ ծաղկակաղամբը եփել, կտրատել, ավելացնել խորանարդած կտրատած թթու դրած 2 վարունգ, կանաչի, սոխ, թթվասեր, աղ:

Ծնեբեկով և ձվով

76. Ծնեբեկը մաքրել, կոշտ կոթունները հեռացնել, լվանալ: Եփել, հանել, լցնել քամիչի մեջ, թողնել սառչի, մանր կտրատել: Ավելացնել մանր կտրատած խաշած ձու: Մատուցելիս վրան սխտորով մածուն լցնել:

Կաթնաշոռով

77. 250 գ կանաչ սոխ, 150 գ թարմ կաթնաշոռ, 1 թեյի բաժակ թթվասեր, 4-5 կարմիր բոլկ, աղ, քեմոն:

Կաթնաշոռը տրորել, սկզբում ավելացնել թթվասեր, աղ, քեմոն և հարել, հետո մանր կտրտած սոխ և խառնել, լցնել աղցանամանի մեջ:

Չևավորել շրջանած կտրատած կարմիր բոլկով:

Կաթնուկով

78. 4-5 կաթնուկ, 2 կանաչ սոխ, կիտրոնի հյութ կամ քացախ, 2-3 ճ. գ. բուսական յուղ, աղացած սև պղպեղ, աղ:

Կաթնուկի ամենահամեղ մասը արմատին ավելի մոտ, բաց վարդագույն երանգով մասն է: Այդ մասը լավ լվանալ, հին և կոշտ տերևները հեռացնել, թույլ աղաջրում 15 րոպե եփել, մինչև փափկելը: Քամել, կտրատել: Ավելացնել պղպեղ, կիտրոնի հյութ և բուսական յուղ:

Կաղամբով

79. Թարմ կաղամբը լվանալ, կտրատել, ավելացնել աղ և մի քանի ռուպե պահել:

Բուսական յուղը, քացախը և ծեծած սխտորը խառնել, լցնել կաղամբի վրա. Աղցանին հաճելի համ կտա նաև չոր անանուխը: Կաղամբի վրա կարելի է կտրատել կանաչի, պղպեղ, մաղաղանոս, պոմիդոր:

Բուսական յուղի, քացախի և ծեծած սխտորի փոխարեն կարելի է լցնել նաև մայրնեզ կամ թթվասեր: Այս դեպքում կարելի է ավելացնել նաև կտրատած պինդ խաշած ձու:

Կարտոֆիլով

80. 200 գ վաղահաս կարտոֆիլ, 1 ձու, 30 գ կանաչ սխտոր, 20 գ սամիթ, 30 գ թթվասեր, աղ:

Կարտոֆիլը եփել, խորանարդաձև կտրտել, ավելացնել մանր կտրատած խաշած ձու և սխտոր. Վրան թթվասեր լցնել, կտրտած սամիթով զարդարել:

81. 400 գ կարտոֆիլ, 300 գ դդում, 3 ձու, աղ:

Կարտոֆիլը, դդումը և ձուն եփել, խորանարդաձև կտրտել: Աղցանամանի մեջ շերտերով դասավորել սկզբում կարտոֆիլը, վրան լցնել աղ, պղպեղ, քացախ. Հաջորդ շերտերում՝ ձուն, դդումը ապա նորից կարտոֆիլը և շարունակել, մինչև մթերքը վերջանա. Յուրաքանչյուր շերտի վրա կտրտած մաղաղանոս շաղ տալ:

82. 400 գ կարտոֆիլ, 4-5 ճ. գ. ձիթապտղի յուղ, 2 ճ. գ. քացախ, 2 ճ. գ.

ջուր, 1 թ. գ. պատրաստի մանանեխ, 1 փոքր գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ:

Կարտոֆիլը եփել, մաքրել և շրջանաձև կտրատել: Առանձին ամանի մեջ լցնել ձիթապտղի յուղ, քացախ, ջուր, մանանեխ և մանր կտրտած սոխ, աղ, պղպեղ, լավ հարել, ապա կարտոֆիլը լցնել մեջը և 15 ռուպե թողնել:

Օգտագործել մսեղենի կամ ձկնեղենի հետ:

83. Վաղահաս կարտոֆիլը կեղևից մաքրել, լվանալ, լցնել կաթսայի մեջ, շոգեխաշել և յուղով համեմել: Վերջում վրան կտրատած սամիթ լցնել, 5 ռուպե հետո կրակից վերցնել: Մատուցել և սառը, և՛ տաք:

84. Վաղահաս կարտոֆիլը մաքրել, լվանալ, աղաջրում եփել, քամել, թողնել սառչի, ավելացնել ձիթապտղի յուղ, կտրատած կանաչի ու սոխ.

Ձիթապտղի յուղի փոխարեն կարելի է թթվասեր օգտագործել:

85. Կարտոֆիլը խաշել, կտրատել, հետը նախապես ջրքամած ու կտրատած թթու կաղամբ խառնել, ավելացնել աղ, պղպեղ, կտրտած սոխ և բուսական յուղ:

Չարդարել խաշած ձվով և մաղաղանոսով:

86. 200 գ նորահաս կարտոֆիլ, 1 ձու, 30 գ կանաչ սխտոր, 20 գ սամիթ, 30 գ թթվասեր, աղ:

Կարտոֆիլը, ձուն խորանարդաձև կտրատել, ավելացնել մանր կտրատած սխտոր և թթվասեր: Վրան կտրատած սամիթ լցնել:

87. 800 գ որևէ թարմ ձուկ, 400 գ եփած կարտոֆիլ, 2 թթու վարունգ, 3 եփած ձու, 3 ճ. գ. բուսական յուղ, 3 ճ. գ. թթվասեր, 1 մեծ գլուխ սոխ, 1 ճ. գ. մանր կտրտած մաղադանոս, 3 ճ. գ. քացախ, 1 ճ. գ. պատրաստի մանանեխ, 2 կիտրոն, աղ, սև պղպեղ, կաթ:

Ջրի և կաթի հավասար խառնուրդի մեջ ձուկը եփել, ավելացնել աղ և սև պղպեղ: Կաշին հանել, փշերը հեռացնել, կտրտել:

Եփած կարտոֆիլը մաքրել, խորանարդաձև կտրտել: Վարունգը և սոխը մանր կտրտել: Այս բոլորը խառնել:

Կտրտած մաղադանոսը, թթվասերը, մանանեխը, կես կիտրոնի հյութը, քացախը, բուսական յուղը խառնել, ավելացնել խառնուրդին:

Աղցանը ձևավորել պինդ եփած ձվով ու կիտրոնի շրջանաձև շերտիկներով:

88. 1 տուփ յուղով ձկան պահածո (սաղմոն, լոտոս, ծովատառեխ), 5 ձու, 34 գազար, 50 գ պանիր, 50 գ կարագ, 1 գլուխ սոխ, 200 գ մայրնեգ, աղ:

Չուն և գազարը եփել, ձվերի սպիտակուցն ու դեղնուցն առանձնացնել: Սպիտակուցը մանր քերիչով քերել, ափսեի մեջ տարածել, վրան դասավորել մանր կտրտած ձուկն ու քերած գազարը: Շերտերի վրա մայրնեգ քսել, սոխը շրջանաձև կտրտել, դասավորել մայրնեգի վրա, այնուհետև քերած կարագը և պանիրը, նորից մայրնեգ քսել: Ամենավերևի շերտի վրա տարածել քերած ձվի դեղնուցը:

89. 4 ձու, մայրնեգ, 1 տուփ ձկան յուղով պահածո, 4 խաշած կարտոֆիլ, 2 գազար, 2 թթու վարունգ, 4 ճ. գ. կանաչ ոլոռ, աղ:

Եփած ձվերը կիսել, դեղնուցները հանել Չկան և դեղնուցի մի մասը խառնել, լցնել ձվի սպիտակուցների մեջ այնպես, որ դրանք ստանան ամբողջական ձվի տեսք:

Խաշած կարտոֆիլը, գազարը, թթու վարունգը շրջանաձև դասավորել ափսեի մեջ, դրանց վրա՝ ձվերը, մայրնեգ լցնել, զարդարել մանրած ձվի դեղնուցով և կանաչ ոլոռով:

90. 350 գ ապխտած ձուկ, 3 խնձոր, 1 թթու վարունգ, 150 գ կանաչ ոլոռ, 2 պինդ եփած ձու, 3 ճ. գ. մանր կտրտած կանաչ սոխ, 250 գ մայրնեգ, աղ:

Չկան կաշին և փշերը հեռացնել: Չուկը, խնձորները, թթու վարունգը և ձվերը խորանարդաձև կտրատել, ավելացնել կանաչ ոլոռ, կանաչ սոխ, համեմել մայրնեգով:

Աղցանամանի մեջ բլրած և դասավորել, ձևավորել ձվով ու կանաչիով:

Հարինգով (սեյյողկա)

91. 3 հարինգը փշերից մաքրել, եփած գազարի հետ աղալ: Ավելացնել 1 տուփ հալած պանիր, 50 գ կարագ, լավ խառնել, հարթեցնել Չարդարել օղակաձև կտրատած սոխով կամ սոխից պատրաստած ծաղիկներով:

92. 1 կապ կանաչ սխտոր, 1 ձուկ, 3 ճ. գ. ալյուր, 5-6 ճ. գ. բուսական յուղ, 0,5 թ. գ. շաքարավազ:

Չուկը մաքրել, լվանալ, կտրտել, աղ ավելացնել, թաթախել այլուրի մեջ, նոր եռալ սկսվող յուղի մեջ տապակել: Քացախը, ջուրը, աղը, շաքարավազը խառնել, եփել, մեջը լցնել մաքրած, լվացած, 12 սմ երկարությամբ սխտորը, մի քանի րոպե եփելուց հետո կրակից վերցնել թողնել սառչի: Ավելացնել մանր կտրատած սամիթն ու տապակած ձուկը:

Հոռմեական աղցան ծովատառեխով

93. 500 գ պոմիդոր, 200 գ շոգեխաշած շամպինիոն, 200 գ շոգեխաշած սպիտակ սունկ կամ շիկասունկ, 4 պահածոյացրած ծովատառեխ, 1 բաժակ կաթ, 200 գ մայրնեգ, 2 ճ. գ. կաթնաշոռ, 2 ճ. գ. բուսական յուղ:

Պոմիդորները լվանալ, սնկերի, ծովատառեխի հետ մանր կտրատել: Մայրնեգը խառնել կաթնաշոռի և կաթի հետ: Այս բոլորը խառնել:

«Չյունանուշիկ»

94. Քամած մածուց, թարմ կամ մարինացված վարունգ, կտրատած ընկույզ, բուսական յուղ, սխտոր, աղ:

Վարունգը կտրատել, ավելացնել ընկույզ, բուսական յուղ և սխտոր (մանր կտրատած կամ ճզմած), լցնել քամած մածուցի մեջ, մի քիչ աղ ավելացնել:

95. 4 ձու, 100 գ կանաչ ոլոռ, 2 միջին չափի կարտոֆիլ, 2-3 գազար, 1-2 ճյուղ նեխուր, մաղադանոս, 1 խնձոր, 2 թթու վարունգ, 50 գ սոխ, 200 գ մայրնեգ կամ թթվասեր, աղացած պղպեղ, աղ:

Չվերը և կարտոֆիլը եփել, կարտոֆիլի կեղևը մաքրել, ձուն սառեցնել:

Աղաջրում գազարը եփել: Այս բոլորը կտրատել, ավելացնել կանաչ ոլոռ, մանր կտրատած խնձոր, սոխ, վարունգ, մի քիչ աղ, պղպեղ (կարելի է նաև կիտրոնաթթու), 100 գ մայրնեգ և լավ խառնել:

Օվալածն դասավորել աղցանամանի մեջ, վրան մայրնեգ լցնել, գարդարել հազարի տերևներով ու շրջանածն կտրատած վարունգով:

«Սունկ» եփած ձվից

96. 5 եփած ձու, 5 փոքր պոմիդոր, 1 տուփ ձկան կամ մսի պաշտետ, 25 գ կարագ, աղ:

Չվերը մաքրել, առանց դեղնուցը հանելու երկու ծայրերը կտրել: Ավելի լայն կողմից դեղնուցը փոքր գդալով, սպիտակուցը չվնասելով, զգուշությամբ հանել:

Կտրած սպիտակուցների մի մասը և դեղնուցը պաշտետի հետ տրորել, մինչև ստացվի միատարր զանգված և ձվերը լցնել, մյուս մասը ափսեի վրա տարածել: Լցոնած ձվերը ուղղահայաց դիրքով ափսեի վրա շարել:

Պոմիդորից գլխիկներ պատրաստել. մեջտեղից կտրել, միջուկը հանել ու աղ անել, դնել ձվերի վրա՝ նմանեցնելով սնկի:

Հալած կարագով ու թրթե ծրարով պոմիդորների վրա կետիկներ կաթեցնել:

Մսով

97. 200 գ խաշած միս, 200 գ բաբակ մակարոն, 2 ձու, 150 գ սունկ, 1 կիտրոն, 1 կարմիր պղպեղ (թարմ կամ

պահածոյացված), բուսական յուղ, մայրնեզ, մանանեխ (պատրաստի) քացախ, աղացած սև պղպեղ, աղ:

Մակարոնը եփել, ջրքամել, սառը ջրով ողողել, ավելացնել մի քիչ բուսական յուղ, որպեսզի իրար չկաշեն: Պինդ խաշած ձվերը մաքրել ու մանր կտրտել: Սունկը մաքրել, լվանալ, բուսական յուղով տապակել ավելացնելով կիտրոնի հյութ, սև պղպեղ և աղ:

Եփած միսը խորանարդածն կտրատել: Այս բոլորը խառնել, ավելացնելով նաև շերտածն կտրատած պղպեղ, լցնել աղցանամանի մեջ, վրան մայրնեզից, մանանեխից, քացախից, բուսական յուղից և սև պղպեղից պատրաստած խառնուրդ լցնել: Չարդարել մաղաղանոսով և մայրնեզի բլրակներով:

98. 400 գ եփած միս, 300 գ վարունգ, 200 գ պոմիդոր, 3 սոխ, 1 բաժակ տոմատի սոուս, 0,5 բաժակ ձիթապտղի յուղ, 0,5 կիտրոն, 1 փունջ հազար: Սև պղպեղը և աղը ըստ ճաշակի:

Միսը, սոխը, վարունգը, պոմիդորը մանր կտրատել, ավելացնել ձիթապտղի յուղ, տոմատի սոուս, սև պղպեղ, աղ և լավ խառնել:

Հազարի թերթիկներն իրարից անջատել, լավ լվանալ, դասավորել լայն ու խորը աղցանամանի մեջ, վրան աղցանը լցնել: Չարդարել հազարով և պոմիդորից կտրատած «ծաղիկներով»:

Մրգով

99 Աղցանի համար կարելի է օգտագործել ցանկացած միրգն ու հատապտուղը. դեղձ, խաղող, տանձ, խն-

ձոր, ծիրան, նարինջ, մանդարին, բալ, ելակ և այլն...

Աղցանը կարելի է պատրաստել մի տեսակի մրգով, սակայն ավելի համեղ կլինի եթե օգտագործվեն մի քանի տեսակի մրգեր:

Խոշոր, առողջ մրգերը լվանալ, կորիզները և սերմերը հանել, խառնել շաքարավազի և ընկույզի հետ: Աղցանի վրա կիտրոնի և որևէ մրգի հյութով խառնուրդ լցնել:

Կարելի է թթվասեր, կաթի սեր կամ կաթ օգտագործել:

Մատուցել սառը, փոքր ամանների մեջ:

100. 4 նարինջ կամ 1-2 մանդարին, 4 ճ. գ. մանդարինի կամ նարնջի ծեծած կեղև:

Նարինջը կամ մանդարինը մաքրել, շրջանածն բարակ կտրտել, աղցանամանի մեջ բլրածն դասավորել, վրան սառը օշարակ լցնել:

Շերտավոր

101. Աղցանը պատրաստելու համար անհրաժեշտ է կարտոֆիլ, բազուկ, գազար, սոխ, ձու, մի քիչ պանիր, սխտոր, մայրնեզ, սև պղպեղ, աղ:

Բանջարեղենը եփել: Կարտոֆիլը, սոխը և ձուն մանր կտրտել, իսկ մնացածը խոշոր քերել: Աղցանամանի մեջ դասավորել շերտերով՝ սկզբում կարտոֆիլը և սոխը, վրան աղ ու պղպեղ ցանել, հետո բազուկը և սխտորը, գազարը, քերած պանիր, մանր կտրտած ձվերը: Շերտերը չխառնել, յուրաքանչյուրի վրա մայրնեզ քսել: Աղցանն օգտագործել պատրաստելուց մի քանի ժամ հետո:

Կանաչ ոլորով

102. 1 բանկա ոլորը լվանալ, քանել, ավելացնել նոան հատիկներ, կտրտած խնձոր, թարմ վարունգ, պղպեղ, 1 թ. գ. քացախ, 1-2 ճ. գ. բուսական յուղ, աղ:

103. 200 գ պահածոյացված ոլոռին ավելացնել 4 մաքրած և կտրտած պոմիդոր, շերտաձև կտրտած 2 կարմիր պղպեղ, 100 գ կորիզները հանած ձիթապտուղ, 2 պճեղ սխտոր, 1 գլուխ սոխ:

6 ճ. գ. բուսական յուղը խառնել 3 ճ. գ. քացախի հետ, ավելացնել 3 խաշած, մանր կտրատած ձու, աղ և պղպեղ, լցնել աղցանի վրա.

Պանրով

104. 100 գ շվեյցարական կամ հոլանդական պանիր, 2 թթու վարունգ, 3 խաշած ձու, 2 գլուխ սոխ, 1 կարմիր պղպեղ (թարմ կամ պահածոյացված), 2 թթու դրած կանաչ պոմիդոր, 0,5 բաժակ եփած կամ պահածոյացված կանաչ լոբի, 1 բաժակ թթվասեր, 4 ճ. գ. մայրենեզ, 1 թ. գ. մանանեխ, 2 ճ. գ. կիտրոնի հյութ, մանր կտրտած մաղադանոս, 2-3 ճ. գ. բուսական յուղ, աղ:

Պանիրը, վարունգը, ձուն խորանարդաձև կտրտել, ավելացնել մանր կտրտած սոխ, պոմիդոր, կանաչ լոբի, պղպեղ, աղ:

Թթվասերը, մայրենեզը, կիտրոնի հյութը, մանանեխը, բուսական յուղը միասին լավ հարել. Աղցանը համեմել այդ խառնուրդով, 20 րոպե պահել սառնարանում:

Մատուցելուց առաջ զարդարել մաղադանոսով և խաշած ձվով:

105. 400 գ պանիրը (հոլանդական կամ նմանատիպ) և պինդ խաշած ձվերը (6 հատ) խորանարդաձև կտրտել, խառնել մանր կտրտած սոխի և ծեծած 2 պճեղ սխտորի հետ, աղը ըստ ցանկության: Բոլորը լավ խառնել, վրան 4 ճ. գ. մայրենեզ լցնել և 30 րոպե թողնել սառը տեղ:

106. 200 գ հոլանդական կամ շվեյցարական պանիր, 1 խնձոր, հազար, 50 գ ընկույզ, 100 գ թթվասեր, աղ:

Խնձորը և պանիրը խոշոր քերել, ավելացնել կտրտած ընկույզը և թթվասերը: Հազարի թերթերը կոնաձև փաթաթել, խառնուրդը լցնել մեջը: Աղցանը զարդարել թթվասերով, քերած պանրով և կանաչիով:

Կարելի է օգտագործել նաև հալած պանիր:

107. 100 գ պոմիդոր, 100 գ թարմ վարունգ, 50 գ քաղցր պղպեղ, 50 գ հազար, 20 գ քրինգա պանիր, 10 գ կանաչի, 15 գ բուսական յուղ, աղ:

Բանջարեղենը շերտաձև կտրտել, քերած պանիր, բուսական յուղ ավելացնել և աղցանամանի մեջ բրգաձև դասավորել:

Ջարդարել մաղադանոսի տերևներով:

Պղպեղով

108. 5-6 քաղցր պղպեղ, 5-6 ճ. գ. քերած պանիր, սխտորի 1-2 պճեղ, 2 ճ. գ. բուսական յուղ, միջին մեծության 4

պոմիդոր, 2 վարունգ, մաղադանու, կտրատած կանաչի, սոխ, աղ:

Պղպեղը խորովել, դնել կաթսայի մեջ, երբ սառի՝ կեղևը մաքրել, կիսել, սերմերը հեռացնել: Շերտաձև կտրտել, ավելացնել քերած պանիր, ծեծած սխտոր և բուսական յուղ: Այս բոլորը լցնել աղցանամանի կենտրոնում:

Պոմիդորները շրջանաձև կտրտել, բայց ոչ մինչև վերջ: Դրանց արանքներում դնել շրջանաձև կտրտած վարունգներ, մաղադանուսի ձողիկներ և կանաչ սոխ: Պոմիդորները շարել աղցանամանի շուրջ բոլորը և մի քիչ աղ ցանել:

Պոմիդորով

109. 3 կգ կանաչ պոմիդոր (ցանկալի է երկարավուն), 1 շիշ բուսական յուղ, 1 շիշ քացախ, 1,5 կգ գազար, 1 կգ սոխ, դափնու տերև, հատիկավոր պղպեղ, աղ:

Պոմիդորները երկու մասի բաժանել, գազարը մաքրել, լվանալ, քերել:

Կաթսայի մեջ դասավորել մի շերտ պոմիդոր, մի շերտ քերած գազար, մի շերտ շրջանաձև կտրտած սոխ. Յուրաքանչյուր շերտից հետո աղ ցանել: Այսպես հաջորդաբար շարել, մինչև մթերքը վերջանա և մեկ օր պահել: Հաջորդ օրը կաթսան զգույշ թեքել, ջուրը քամել:

Բուսական յուղը, քացախը, դափնետերևը և հատիկավոր պղպեղը առանձին ամանում եռացնել, տաքտաք լցնել շերտերի վրա, 10 բույեթույլ կրակի վրա եռացնել, կրակից վերցնել, կաթսան սրբիչով ծածկել և թողնել սառչի:

110. 5-6 պոմիդոր, 1 գլուխ սխտոր, 0,5 կապ մաղադանու, 3 ճ. գ. բուսական յուղ, աղ:

Պոմիդորները լվանալ, շերտաձև կամ շրջանաձև կտրատել, ավելացնել մանր կտրտած մաղադանու, սխտոր, բուսական յուղ և աղ:

Ռուսաստանյան

111. 50 գ ձկան սուկի (ֆիլե), 2 կարտոֆիլ, թթու դրած 2 վարունգ, 1/4 խնձոր, 1 ճ. գ. մայրնեզ, մաղադանու, աղ:

Չկան սուկին թույլ կրակի վրա այնպես եփել, որ չփշրվի: Միաժամանակ եփել նաև կարտոֆիլը՝ Թթու դրած վարունգի սերմերը և կեղևը մաքրել, ապա բոլորը կտրտել, ավելացնել մայրնեզ, բրածկ լցնել աղցանամանի մեջ, զարդարել ձկան կտորներով, մայրնեզով, խնձորով և մաղադանուով:

Սիբեիսով

112. Մաքրել, լավ լվանալ, եփել և քամել: Վրան կտրտած սամիթ ու մաղադանու ավելացնել և խառնել: Քացախը և սխտորը կարելի է մատուցել առանձին:

Սմբուկով «ժուլյեն»

113 Սմբուկը մաքրել, կլոր-կլոր կտրատել, բուսական յուղով տապակել: Տապակել նաև սոխը, սմբուկը լցնել վրան. Ավելացնել մի քիչ սխտոր, ալյուր, դնել կրակի վրա և երբ կարմրի ավելացնել թթվասեր և ջեռոցում եփել

114. Սմբուկը մաքրել, շերտ-շերտ կտրատել, աղ ցանել, 10-15 րոպե հետո քամել և բուսական յուղով տապակել:

Առանձին ամանի մեջ լցնել մանր կտրատած ընկույզ, մաղադանոս, աղ, պղպեղ, քացախ, 1/4 բաժակ տաք ջուր, եռացնել, թողնել սառչի և լցնել սմբուկի վրա:

Սնկով

115. Սունկը աղաջրում խաշել, քամել և սառելուց հետո վրան քացախի, բուսական յուղի, ծեծած սխտորի և աղի խառնուրդ լցնել:

116. 250 գ մարինացված սպիտակ սունկ, 3 կարտոֆիլ, 2 թթու դրած վարունգ, 1 գլուխ սոխ, բուսական յուղ, աղ:

Սնկերը լվանալ, ավելացնել խաշած և կտրտած կարտոֆիլ, թթու վարունգ և բուսական յուղ:

117. 200 գ աղ դրած սունկը, 2 գլուխ սոխը, 2 խաշած գազարը, 1 փոքր բազուկը, 2 խաշած կարտոֆիլը, 1 վարունգը խորանարդաձև կտրտել, ավելացնել 4 ճ. գ. բուսական յուղի և 2 ճ. գ. կիտրոնի հյութի խառնուրդը, լավ խառնել, լցնել աղցանամանի մեջ դասավորած հազարի տերևների վրա: Ջարդարել գազարի, սոխի, բազուկի շերտիկներով և մաղադանոսով:

118. 350 գ թարմ կամ աղ դրած սունկ, 3 կարտոֆիլ, 2 ձու, 2 գլուխ սոխ, 1 վարունգ, 2 պոմիդոր:

Սունկը, կարտոֆիլը, ձուն եփել, մաքրել, սոխի, վարունգի, պոմիդորի հետ մանր կտրտել:

1 բաժակ թթվասերին ավելացնել աղ, մանանեխ, սամիթ, մաղադանոս, լցնել աղցանի վրա և խառնել:

Սոխով

119. 1 մեծ գլուխ սոխ, 1 խնձոր, 2 գդալ թթվասեր, 1 ձու, աղ:

Սոխը մանր կտրտել, ավելացնել մաքրած և մանր կտրատած թթու խնձոր և եփած ձու, խառնել, համեմել աղով և թթվասերով:

120. 200 գ գլուխ սոխ, 1-2 խնձոր, 100 գ երշիկ, 2 ճ. գ. մայրնեզ, 3 ճ. գ. թթվասեր, աղացած կարմիր և սև պղպեղ, քեմոն, մաղադանոս, աղ:

Սոխը մաքրել, շրջանաձև բարակ կտրատել, լցնել քամիչի մեջ, կծվությունը վերացնելու համար վրան եռացրած ջուր լցնել:

Մաքրած և սերմերը հանած խնձորը և երշիկը խորանարդաձև կտրտել:

Մայրնեզը, թթվասերը, քացախը, աղացած սև և կարմիր պղպեղը, քեմոնը և աղը խառնել, ստացած խառնուրդով սոխը, խնձորը և երշիկը համեմել: Աղցանը կես ժամ թողնել: Մատուցելուց առաջ վրան կտրտած մաղադանոս ցանել:

121. Շրջանաձև կտրտել, վրան եռացրած ջուր լցնել, ավելացնել 0,5 ճ գ. շաքարավազ, քամել, լցնել աղցանամանի մեջ, վրան արևածաղկի յուղ և կիտրոնի հյութ լցնել:

Վարունգով

122. ա/ 2-3 վարունգը լվանալ, կեղևը մաքրել, մեջտեղից կիսել: Ջգու-

շությամբ վարունգի միջուկը այնպես հանել, որ ստանա նավակի ձև ու լցու- նել

Լցոնը. 250 գ պոմիդոր, 2 խաշած ձու, 50 գ կաղամբ

բ/ մանր կտրտել, աղ, 1 բաժակ թթվասեր լցնել վրան ու գդալով խառնել:

Վարունգի վրա թթվասեր ու մանր կտրտած սամիթ լցնել

Վիտամինային

**123. 0,5 կգ կաղամբ, 300 գ գա-
զար, խնձոր, աղ:**

Գազարը և խնձորը խոշոր քերել, խառնել մանր կտրատած կաղամբին Ավելացնել 200 գ մանր կտրտած սոխ, բուսական յուղ, կիտրոնաթթու (կիտրոնի աղ): Վրան թթվասեր լցնել:

«Նեպտուն»

**124. 160 գ ծովակաղամբ, 140 գ խաշած միս, 80 գ կարտոֆիլ, 1 ձու, 40 գ հալած պանիր, 40 գ սոխ, 40 գ մայր-
նեգ, 40 գ թթվասեր, 20 գ սխտոր:**

Եփած միսը և սոխը շրջանաձև բա-
րակ կտրատել Եփած կարտոֆիլը, ձուն և հալած պանիրը խոշոր քերիչով ժապավենաձև քերել, այս բոլորը զգույշ խառնել պահածոյացված ծո-
վակաղամբի հետ, ավելացնել քերած սխտոր, աղ, մայրնեգ և թթվասեր. Բր-
զաձև տեղավորել ափսեի մեջ, զարդա-
րել գազարից կտրած աստղիկներով

Տարբեր մթերքներով

**125. 2 թթու դրած գազար, 2 եփած
ձու, 100 գ երշիկ կամ ապուխտ, 1 բա-**

**ժակ եփած քրինձ, 3-4 ճ. գ. պահածո-
յացված կանաչ ոլոռ, 200 գ մայրնեգ,
3-4 ճ. գ. թթվասեր, 2 թթու վարունգ, ձի-
թապտուղ, աղ:**

Գազարը խոշոր քերիչով քերել, խառնել մանր կտրատած ձվի և երշի-
կի հետ, ավելացնել քրինձը և ոլոռը:
Համեմել մայրնեգով և թթվասերով, 1-2
ժամ պահել սառնարանում. Շուրթթո-
լորը զարդարել շրջանաձև կտրատած
վարունգով, իսկ կենտրոնում, աղցանի
վրա ձիթապտուղներով:

ԱՄԱՆԵՂԵՆ

126. Արժնապատ նոր ամանը եր-
կար կօգտագործվի, եթե առաջին ան-
գամ դրա մեջ յուղալի արգանակ կամ
աղի և քացախի խառնուրդ եփեք (1
ժամ):

127 Մետաղյա ամանների մեջ
ջուրը երկար մնալու դեպքում աման-
ների պատերին առաջացած յուղոտ
նստվածքը հեշտությամբ կարելի է հե-
ռացնել նավթի և փայտի մոխրի մեջ
թաթախած լաթով Դրանից հետո ա-
մանը լվանալ տաք ջրով ու սողայով

128. Արժնապատ ամանեղենը
լվացեք սողայի լուծույթով (1 լ ջրին 25
գ սողա), հետո ողողեք:

129. Արժնապատ տաք ամանի
մեջ սառը ջուր մի լցրեք և, հակառակը,
սառը ամանի մեջ եռացրած ջուր,
դրանից այն ճարճքում է:

130 Արժնապատ ամանեղենը կա-
րելի է մաքրել խոնավ լաթով և աղով

131. Վառված կերակրի մնացորդները արծնապատ ամանի տակից մաքրելու համար ամանը ջրով եռացրեք՝ ավելացնելով մի պտղունց կերակրի սոդա:

132. Եթե արծնապատ ամանի մեջ կաթը կամ ճաշը վառվել է, մեջը լիքը ջուր լցրեք, ավելացրեք սոդա և եռացրեք:

133. Արծնապատ կաթսայի նստվածքը մաքրելու համար այն պետք է 1-2 ժամ քացախաջրով եռացնել (1 լ ջրին՝ 5 ճ. գ. քացախ կամ 2 գդալ քացախահյութ):

134. Որպեսզի նոր գնված կաթսան ծառայի ավելի երկար, դրա մեջ աղաջուր եռացրեք (5 թ. գ աղ 1 լ ջրին):

135. Եթե այլումիներ ամանի պատերը սևացել են, պետք է մաքրել քացախի թույլ լուծույթի մեջ թրջած լաթի կտորով: Դրանից հետո լվանալ ջրով:

136. Հրակայուն ապակե ամանի մեջ կերակուր պատրաստելիս հատակին անպայման պետք է ջուր կամ յուղ լինի:

137. Հրակայուն ապակե ամանում կերակուրը պետք է տաքացնել թույլ կրակով, անընդհատ խառնելով:

138 Հրակայուն ապակե ամանը մետաղալարով, ճիլոպով կամ ավազով չի կարելի մաքրել. արագ փչանում է Դրանք ջերմաստիճանի կտրուկ փոփոխությունից կարող են կոտրվել: Տաք ամանը մի դրեք սառը տեղ, կամ սառը ամանը անմիջապես մի դրեք

կրակի վրա: Տաք ամանի մեջ մի լցրեք սառը հեղուկ:

139. Թուջե (չուգունե) ոչ արծնապատ ամանները լվացեք տաք ջրով և սոդայով, մաքրեք ավազով և քացախով:

140. Շատ կեղտոտված ապակե ամանեղենը պետք է լվանալ սոդաջրով:

141. Ապակե սպասքը հաճելի փայլ կստանա, եթե լվանալուց հետո ողողեք քացախաջրով կամ աղաջրով, հետո լվանաք մաքուր ջրով:

142. Այրված կաթսան հեշտ կմաքրվի, եթե դրա մեջ աղաջուր լցնեք և թողնեք մեկ օր, իսկ հաջորդ օրը աղաջուրը եռացնեք և լավ լվանաք:

143. Սևացած կաթսան կմաքրվի, եթե մեջը քացախաջուր եռացնեք՝

144. Կաթսայի եզրերը յուղով պատելու դեպքում կերակուրը եռալիս չի թափվի:

145 Դանակից ճենապակու վրա առաջացած մուգ բծերը կարելի է վերացնել աղաթթվով:

146 Եթե ամանում ձուկ կամ թթու դրած կաղամբ է եղել, սկզբում լվացեք 2-3 թ. գ. քացախ ավելացրած սառը ջրով, հետո տաք ջրով և օճառաջրով:

147 Գավաթի պատերին առաջացած թեյի նստվածքը կմաքրվի, եթե դրա մեջ կաթ լցնեք, թողնեք մինչև թթվի: Երեք օրից նստվածքը կվերանա:

148. Ալյումինե ամանները կայուն են ջերմության (ալյումինի հալման ջերմաստիճանը 658°C է) և ջերմաստիճանի կտրուկ տատանումների նկատմամբ: Դրանցում եփված կերակուրը չի կորցնում գույնը, հոտը և համը:

149 Ալյումինը թթուներից քայքայվում է, ուստի ամաններում տաք աղաջուր, թթու կաթ, աղ դրած ձուկ, կարտոֆիլ, պոմիդոր մի պահեք:

150. Ալյումինե ամանների փայլը երկար կպահպանվի, եթե դրանք հաճախակի մաքրեք ատամի չոր փոշիով, այնուհետև շփեք փափուկ լաթի կտորով:

151. Խոհանոցի ալյումինե ամանեղենը ավելի ուշ կխունանա, եթե դրանց մեջ աղը լցնեք կերակուրը եփելուց հետո:

152. Նոր ալյումինե ամանը նախքան օգտագործելը պետք է կարագով կամ յուղով շփել և մեջը ջուր եռացնել:

153. Ալյումինե կաթսաները միշտ մաքուր և փայլուն կլինեն, եթե լվանալիս ջրի մեջ ավելացնեք մի քանի կաթիլ անուշադրի սպիրտ:

154. Ալյումինե վառված ամանների վրայի հետքերը կարելի է մաքրել խնձորով շփելու կամ սոխով եռացնելու դեպքում:

155. Ալյումինե ամանների մեջ սառնարանում ուտելիք պահել չի կարելի:

156 Լվացքի սոդան չի կարելի

պահել ալյումինե ամանի մեջ, քայքայում է մետաղը, դարձնում մուգ շագանակագույն: Իսկ եթե արդեն լցրել եք, կարող եք ալյումինե ամանը մաքրել ջրի և քացախի հավասար խառնուրդով եռացնելով: Կարելի է օգտագործել նաև կիտրոնաթթվի և ջրի հավասար խառնուրդը:

157. Ալյումինե ամաններն օգտագործելուց հետո անպայման լավ մաքրեք, հակառակ դեպքում կսևանան: Լվանալուց անմիջապես հետո չորացրեք: Ամանները մի լվացեք լվացքափոշիներով: Նույնիսկ 5 անգամ ողողելուց հետո էլ դրանց վրա մնում են լվացքափոշու հետքերը:

158. Ալյումինե կաթսաները մի մաքրեք մետաղյա խոզանակով կամ ավազով՝ կկորցնի փայլը:

159. Յուղոտ ամանեղենը լավ է լվացվում քիչ ջրով և մանանեխի փոշիով: Դրանից հետո պետք է այն ողողել սառը ջրով:

160. Ամանեղենը կարելի է մաքրել թաց լաթի կտորի վրա լցրած սուրճի նստվածքով:

161. Պղնձե իրերը թարմացնելու համար դրանք կարելի է 30 րոպե եռացնել կալցինացված սոդայի լուծույթի մեջ (0,5 լ ջրին՝ 20 գ):

162 Պղնձե և արույրե մակերեսները փայլեցնելու համար կարելի է օգտագործել 30 գ 10%-անոց անուշադրի սպիրտի, 15 գ ատամի փոշու և 50 գ սառը ջրի խառնուրդ:

163 Որպեսզի փայտե չներկված ամանները անջրանցիկ դառնան, ներսի կողմից 100 գ բեկեկնախեժի (կանիֆոլ) և 30 գ հալեցրած մոմի խառնուրդ քսեք

164 Այն ամանները, որոնց մեջ կաթ, խմոր կամ ձու է եղել, լավ կլինի լվանալ նախ սառը, ապա շատ տաք ջրով

165. Նեղ բերան ունեցող ամաններն ավելի լավ է լվանալ հում ձվի մանրացրած կճեպով կամ թղթի կտորներով և տաք ջրով: Այս բոլորը ամանում լավ թափահարել:

166. Նիկելապատ ամանները լավ են մաքրվում 1 ճ գ քացախի և 1 թ. գ. աղի խառնուրդով.

167. Թխվածքներ թխելու համար առանձնացված ամանները մաքուր կմնան, եթե դրանք ներսից պատեք փայլաթիթեղով:

168. Ճենապակյա ամանները լվանում են տաք ջրով, ավելացրած քիչ քանակությամբ կերակրի սոդա. Եթե դրանք ոսկեզօծ են, լվացեք միայն ջրով: Սոդան քայքայում է զարդանախշը.

169. Ապակե սպասքը հաճելի փայլ կստանա, եթե լվանալուց հետո ողողեք քացախաջրով կամ աղաջրով, այնուհետև լվանաք մաքուր ջրով:

170 Ճենապակյա սպասքի վրայից հետքերը կարելի է մաքրել կերակրի մանր աղով:

171. Ճենապակյա սպասքի վրա-

յից բոլոր բծերը կանհետանան, եթե լվանաք գոլ ջրի և քիչ անուշադրի սպիրտի խառնուրդով:

172. Հախճապակե սպասքը լավ կմաքրվի անուշադրի սպիրտի և ջրի խառնուրդով (3 գդալ 1 լ տաք ջրին):

173 Ապակե սպասքը լավ կմաքրվի և բյուրեղապակու փայլ կստանա, եթե ջրին ավելացնեք 2-2,5 գդալ քացախ և 1 գդալ աղ, այնուհետև ողողեք սառը ջրով:

174. Արծաթյա սպասքը մաքրեք կիսած կարտոֆիլով, ապա չորացրեք բրդյա լաթի կտորով.

ԱՅՐՎԱԾՔ

175. Արևից մաշկի վրա առաջացած փոքր այրվածքը թեթևակի մաքրեք սպիրտով կամ օդեկոլոնով, այնուհետև դիմափոշի ցանեք:

176 Ձեռքերի և ոտքերի ջերմային այրվածքների դեպքում անմիջապես այրված մասը դրեք սառը, հոսող ջրի տակ և պահեք այնքան, որ ջրից հանելիս զգացվի միայն թեթև ցավ. Եթե դա հնարավոր չէ, ապա սառույց դրեք կամ, ծայրահեղ դեպքում, սառը ջրով ջերմակ կամ թրջոց. Առաջացած հեղուկով լի պարկիկները չվնասել և չծակել:

177 Եթե որևէ պատճառից բռնկվել է ձեր հագուստը, ապա մի վազեք, դրանից կրակն ավելի կբոցավառվի, այլ պատկեք ու գլորվեք հատակին, որ բոցը մարի.

178. Թքվուտներից այրվելու դեպքում լավ կլինի լվանալ խմորի սողայի լուծույթով, իսկ ալկալիներից այրվելու դեպքում քացախի թույլ լուծույթով

179. Եթե այրվածքը խորն է, մինչև տուժածին հիվանդանոց հասցնելը, շոկային վիճակից խուսափելու համար խմեցրեք ցավազրկող (անալգին, ամիդոպիրին, ֆիլենոլ և այլն), եթե դրանք չկան 20-25 գ օդի կամ կոնյակ և մեծ քանակությամբ տաք հեղուկներ (թեյի, սուրճ)՝

180 Եթե այրվելուց հագուստը կպել է մարմնին, այն ոչ մի դեպքում չի կարելի պոկել:

181 Եթե մարդը կրակից բռնկվել է և այրվում է նրա հագուստը, ապա անհրաժեշտ է նրա վրա լցնել սառը ջուր կամ փաթաթել վերմակով, ծածկոցով, վերարկուով կամ որևէ այլ հաստ գործվացքով:

182. Եթե այրվածքը երկրորդ աստիճանի է կամ ավելի ուժեղ, չի կարելի յուղ կամ որևիցէ քսուք օգտագործել, չի կարելի բշտիկները կտրել. Անհրաժեշտ է այրված տեղի վրա դնել միայն մանրէազերծ (ստերիլ) վիրակապ:

183. Եթե արևից մաշկը կարմրելու մոտում է, երկու կարտոֆիլ մաքրեք, մանր քերիչով քերեք ու բարակ շերտով քսեք այրված մասին.

184. Եթե այրվածքն արևից չէ, վրան դրեք մաքուր լաթի կտորի վրա հաստ շերտով մանր քերած կարտոֆիլ

185. Լորենու նրբակեղևի փոշին խառնեք խմորին և դրեք այրվածքի վրա.

186. Խոնդատի չորացրած տերևները և ծաղիկները փոշիացրեք, խառնեք ցանկացած բուսական յուղի հետ և քսեք այրվածքին:

187. Կաղնու կեղևը (40 գ) 10 րոպե եռացրեք 200 մլ ջրում, հովացրեք, քամեք, օգտագործեք թրջոցի ձևով.

188. Կոստուկի արմատի 4 ճ. գ. փոշին եփեք 4 բաժակ ջրի մեջ, մինչև հեղուկը թանձրանա, այնուհետև դրա 1 մասը խառնեք 4 մաս կարագի հետ և օգտագործեք որպես քսուք՝

189. Մեղրը թուլացնում է ցավի զգացումը այրվածքի դեպքում և կանխում բշտերի առաջացումը: Մեղրով բուժվելու դեպքում այրվածքից ախտահարված մաշկը արագ է լավանում

190. Այրված մասերին զազար դրեք կամ զազարի հյութով լվացեք. կպակասի ցավը և արագ կլավանա.

191 Ժողովրդական բժշկության մեջ այրվածքը բուժելու հիանալի միջոց է համարվում եղինջի թուրմը, որը կարելի է միշտ ունենալ տանը՝

1 բաժակ լվացած ու մանրացրած թարմ եղինջը լցրեք 0,5 լ օդու մեջ, 2 ամիս դրեք գոլ, մութ տեղ. Այրվածքի դեպքում բինտը թաթախեք թուրմի մեջ ու դրեք այրվածքի վրա.

192. Այրվածքների, ինչպես նաև մաշկի բորբոքումների, ցավերի, բշտիկների, էկզեմաների դեպքում շատ

է օգնում դրմի հում, փափուկ պտղամիսը կամ պինդ պտղամսից պատրաստած խյուսը:

193. Այրվածքի դեպքում օրվա ընթացքում 2-3 անգամ քաթանը թրջեք կաթի մեջ և դրեք այրվածքի վրա. մի քանի օրից վերքը լրիվ կբուժվի:

194. Պոմիդորը (լոլիկը) յուղով տապակեք, գոլացրած յուղը քսեք այրվածքին:

195. Այրված մասերին քսեք նախօրոք լավ լվացած ու մանրացած կալանխոյեի թարմ տերևներից պատրաստած շիլա: Հանգստացնում է ցավը և արագացնում է լավանալը:

196. Եթե այրվել եք արևի ճառագայթներից, կարմրած, մոմոացող տեղերին դրեք հում կաթով կամ տաք թեյով թրջոց, որը կհովացնի և միաժամանակ կթեթևացնի ցավը:

197. Այրվածքի դեպքում վնասված տեղը ձվի սպիտակուցով թրջած լաթի կտոր դրեք: Կթեթևացնի ցավը, կբուժի վերքը:

198. Եթե կերակուր պատրաստելիս ձեր ձեռքը թեթև այրվել է, օճառ քսեք կամ կալիում պերմանգանատի լուծույթի մեջ թրջած մառլյայի կտոր դրեք: Ոչ մի դեպքում այրվածքը չի կարելի կապել:

ԱՆՈՒՇԵՂԵՆ

199. Անուշեղեն (մուրաբաներ, ջեմեր, պովիդոններ, կոնֆետներ, մարմելադներ, շաքարածոներ և այլն) կարե-

լի է պատրաստել մրգերից, հատապտուղներից, բանջարեղենից, կաթից, սերուցքից և այլ մթերքներից: Շատ օգտակար և համեղ է ծիրանից պատրաստած անուշեղենը: Այն լավացնում է սրտի աշխատանքը, նպաստում է երկարակեցությանը:

Ծիրանի շաքարածո (ցուկատ)

200. 10 կգ ծիրան, 5 կգ շաքարավազ, 5 բաժակ ջուր:

Առողջ ծիրանները լավ լվանալ, կորիզները հանել, ջարդել, կեղևներից մաքրել ու նորից ծիրանների մեջ դնել 2-3 բուլե եռացող օշարակի մեջ եփելուց հետո հանել, շարել սկուտեղների մեջ:

Օշարակին 1 տուփ կիտրոնաթթու (կիտրոնի աղ) ավելացնել և նորից եփել. Օշարակը լցնել ծիրանների վրա, դնել չորանալու. Ամեն օր ծիրանները շուտ տալ 10-15 օրից, երբ ծիրանները ամբողջությամբ կներծծեն օշարակը, քաթախել շաքարավազի մեջ, պատրաստի շաքարածոն լցնել ամանների մեջ և բերանները փակել: Պահել զով տեղ կամ սառնարանում:

Մարմելադ

201. Մարմելադ պատրաստելու համար թարմ, հասած մրգերը կամ հատապտուղները մաքրել, լվանալ, քիչ ջրով եփել, տրորել և թույլ կրակի վրա անընդհատ խառնելով եփել մինչև ստացվի ոչ շատ խիտ զանգված: Այնուհետև դա անցկացնել մաղով, ավելացնել շաքարավազ և անընդհատ խառնելով նորից եփել մինչև ստանա անհրաժեշտ խտություն: Տաք-տաք լցնել նախօրոք հա-

տակին մոմաթուղթ փռած սկուտեղի կամ կաղապարի մեջ, թողնել սառչի:

Չևավորելու համար մարմելադը մոմաթղթով հանել, դնել թաց սրբիչի վրա և ձևավոր դանակով կտրատել:

Շերտավոր մարմելադ պատրաստելու համար յուրաքանչյուր շերտ եփել առանձին, տարբեր գույներ տալ: Սառչելուց հետո շերտերը դնել իրար վրա և կտրատել:

Մարմելադը պահել սառը, չոր տեղ, ապակյա անոթում կամ սովարաթղթե տուփում:

Խնձորի

202. 1 կգ խնձորի խյուս. 2-2,5 բաժակ շաքարավազ:

Խնձորի սերմերը հեռացնել, կտրատել, քիչ ջուր ավելացնել (այնքան, որ խնձորը հազիվ ծածկի) և եփել մինչև փափկելը: Տրորել, անցկացնել մաղով, շաքարավազով եփել, փրփուրը հեռացնել: Լցնել մոմաթուղթ փռած կաղապարի մեջ, սառեցնել, 400 աստիճան ջեռոցում չորացնել այնքան, մինչև կեղևիկ առաջանա: Թաթախել շաքարավազի մեջ, պահել ապակյա անոթում կամ սովարաթղթե տուփի մեջ:

Մարմելադին դեղին գույն տալու համար կարելի է օգտագործել որևէ հատապտղի հյութ (ավելացնել խյուսին), իսկ հաճելի բուրմունք տալու համար կարելի է նարնջի չորացրած և աղացած կեղև, վանիլ օգտագործել:

Նարնջի

203. 2 բաժակ նարնջի հյութ, 1 բաժակ շաքարավազ, 0,5 նարնջի կեղև (կամ 1 ճ. գ. փոշի):

Նարնջի քամած հյութը կամ չորացրած կեղևը 10 րոպե եփել: Քամել, ավելացնել շաքարավազ և շարունակել եփը մինչև պատրաստ լինելը: Լցնել կաղապարների մեջ և սառեցնել:

Ծիրանի կամ դեղձի

204. 1 կգ խյուս, 4 բաժակ շաքարավազ:

Ծիրանը եփել, մաղով անցկացնել, անընդհատ խառնելով ավելացնել շաքարավազը և եփել:

205. 1 կգ խյուս, 4 բաժակ շաքարավազ, 1 ճ. գ. դոնդող:

Ծիրանը (կամ դեղձը) շաքարավազով եփել, 3-4 ժամ պահել զով տեղ, ավելացնել տաք ջրով բացած դոնդող և անընդհատ խառնելով 45 րոպե եփել:

Ջեմ

206 Դոնդողականման զանգված է, հնդավոր (տանձ, խնձոր, սերկևիլ), կորիզավոր (դեղձ, սալոր, բալ) պտուղների կամ հատապտուղների (մոշ, ելակ, մորի) որևէ տեսակից եփված: Մուրաբայից տարբերվում է պտղի միազանգվածությամբ: Արտաքինից նման է կոնֆիտյուրի, բայց նրա նման պինդ չէ: Աշխարհի երկրների զգալի մասում առավել օգտագործվող պահածոն է.

Պատրաստման համար օգտագործում են բավարար քանակի պեկտին պարունակող պտուղներ.

Պեկտինն ավելի շատ է հասած պտուղների մեջ Ռրակը ապահովելու համար հասած պտուղներին չնչին չա-

փով խառնում են թթվաշ, թերահաս պտուղներ. Վատ դոնդողացվող (քիչ պեկտին պարունակող) պտուղներով ջեմ պատրաստելիս հումքի զանգվածի 10-14%-ի չափով ավելացնում են բավարար քանակի պեկտին պարունակող պտուղներ կամ հյութ (խնձոր, սերկևիլ):

Ջեմը պատրաստում են երկու եղանակով

Առաջին՝ պեկտինով հարուստ պտուղներով.

Դոնդողացումը արագացնելու համար եփելուց առաջ հումքը 10-15 րոպե սալիտակեցնում են. Ջուրը քանում և օգտագործվում է օշարակ պատրաստելիս Սալիտակեցրած պտուղները եփում են քիչ ջրով, որպեսզի հյութը զատվի՝ 1 կգ հասած պտուղներից ավելացնում են 50 մլ ջուր, թերահաս 1 կգ պտուղներից՝ 100 մլ: Փափուկ, գերհասուն պտուղներից ջուր չպետք է ավելացնել. Եթե ջեմը պատրաստվում է սև հաղարջից, եփելու ընթացքում թույլ ճզմում են, որպեսզի լավ ներծծի շաքարը:

Երկրորդ պատրաստում են քիչ պեկտին պարունակող պտուղներից.

Սկզբում եփում են ուժեղ կրակի վրա, որպեսզի պեկտինը քայքայող ֆերմենտները արագ ոչնչանան. Օգտագործում են լայն, բարակ պատեր ունեցող կաթսա: Շաքարավազն ավելացնում են աստիճանաբար, որպեսզի եփը չընդհատվի.

Ջեմի պատրաստ լինելը որոշում են տեխնիկական ջերմաչափի միջոցով՝ Կարելի է որոշել նաև հետևյալ ձևով անհրաժեշտ է գդալից բարակ շիթով հոսեցնել: Եթե հոսի կաթիլներով, ուրեմն եփը անհրաժեշտ է շարունակել. Պատրաստի ջեմը հոսում է «բարակ թելով».

Գդալով ջեմը պաղեցրեք. Եթե թեքելիս ընկնի կտորներով, ուրեմն պատրաստ է.

Պատերացման և պահածոյացման դեպքում եփը ընդհատում են, երբ զանգվածի ջերմությունը 104-105° C է: Տաք ջեմը արագ լցնում են մանրեագերծված տարաների մեջ, պատերացնում են և հերմետիկ փակում: Չպահածոյացվող ջեմի եփը ընդհատում են, երբ զանգվածի ջերմությունը 106,5-107° C է:

Ազնվամորու

207. 1 կգ ազնվամորի, 100 գ շաքարավազ:

Հատապտուղները լվանալ, վրան շաքարավազ լցնել, թույլ կրակի վրա անընդհատ խառնելով 20 րոպե եփել:

Լվանալ, վրան լցնել շաքարավազի կեսը, թողնել սառը տեղ, մինչև հյութը անջատվի՝ Հյութը զգուշությամբ լցնել թասի մեջ, տաքացնել, ավելացնել մնացած շաքարավազը և 5 րոպե եռացնել. Ջգուշությամբ ավելացնել շաքարով ազնվամորին և եփել:

Բալի

208. 1 կգ բալ, 100 գ շաքարավազ:

Լվանալ, կորիզները հեռացնել, վրան շաքարավազ լցնել և, թույլ կրակի վրա անընդհատ խառնելով եփել, մինչև պատրաստ լինելը Տաք վիճակում լցնել տարաների մեջ և 7-10 րոպե մանրեագերծել:

ԽՆՃՈՐԻ

209. 1 կգ խնճոր, 750 գ շաքարավազ, 0,5 բաժակ ջուր:

Օշարակ եփել: Խնճորը լվանալ, խոշոր քերիչով անցկացնել, ավելացնել տաք օշարակին, թույլ կրակի վրա 30 րոպե եփել

Ծիրանի

210. 1 կգ ծիրան, 500 գ շաքարավազ:

Կարել է եփել տարբեր հասունություն ունեցող պտուղներից. Պինդ ծիրանները լվանալ, 2-3 րոպե պահել եռացող ջրի մեջ, կեղևը հեռացնել, մեջտեղից կիսել, կորիզները հեռացնել

Փափուկ ծիրանները լվանալ, կորիզները հեռացնել, լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել 3-4 ճ գ ջուր, կափարիչը փակել, թույլ կրակի վրա եփել: Պտուղները ճզմել, ավելացնել շաքարավազը և զանգվածն անընդհատ խառնելով՝ խյուս ստանալ Ավելացնել կտրատած պինդ ծիրանը և եփել մինչև պատրաստ լինելը

211. 1 կգ ծիրան, 900 գ շաքարավազ:

Հասած ծիրանները լվանալ, երկու կես անել, կորիզները հեռացնել, 3/4 մասը մսաղացով աղալ, անընդհատ խառնելով եփել մինչև պնդանալը և ավելացնել շաքարավազ Ծիրանների մնացած մասը կտրատել, ավելացնել եփվող զանգվածին և եփել

Կարմիր կամ սև հաղարջի

212. 1 կգ հաղարջ, 500 գ շաքարավազ, 0,5 բաժակ ջուր:

Լվացած պտուղները պատրաստի օշարակի մեջ եփել եփը 2-3 անգամ մի քանի րոպեով ընդհատելով:

Սև հաղարջի

213. 1 կգ սև հաղարջ, 200 գ շաքարավազ:

Լվանալ, լցնել կաթսան, ավելացնել ջուրը, կափարիչը փակել և թույլ կրակի վրա 3-5 րոպե թողնել. Տրորել, ավելացնել շաքարավազը և թույլ կրակի վրա 15-25 րոպե եփել. Գույնը պահպանելու համար վերջում կիտրոնաթթու ավելացնել

Մորու

214. 1 կգ մորի, 1բաժակ խնճորի հյութ, 1 բաժակ շաքարավազ:

Խոշոր պտուղներն առանձացնել, մանրերը տրորել Ամբողջական պտուղների վրա շաքարավազ լցնել, տրորած պտուղները խառնել, թողնել մի քանի ժամ Անընդհատ խառնելով թույլ կրակի վրա եփել Ավելացնել խնճորի հյութը և ընդմիջումներով եփել, մինչև պատրաստ լինելը:

Պոմիդորի

215. 1 կգ պոմիդոր, 800 գ շաքարավազ, 4 ճ. գ. կիտրոնի հյութ կամ 0,5 գդալ կիտրոնաթթու, 1 պտղունց աղացած կոճապղպեղ (լմբիր):

Կոնֆետներ

Ծիծեռնակի բույն

216. 3 ձվի սպիտակուցը 150 գ շաքարավազի հետ հարել (շաքարավազը լցնել քիչ-քիչ), այնուհետև ավելացնել 150 գ մանր կտրատած ընկույզ, խառնուրդը լցնել յուղ քսած տապականու մեջ և շատ թույլ վառվող ջեռոցում չորացնել:

Հատապտղային

217. 1 ձվի սպիտակուցը 1 ճ. գ. շաքարավազի հետ լավ հարել, այնուհետև հարած սպիտակուցը լցնել ասիսեի մեջ, մեկ ուրիշ ասիսեի մեջ էլ՝ 0,5 բաժակ շաքարի փոշի: Հատապտուղները թաթախել սկզբում սպիտակուցի, այնուհետև շաքարափոշու մեջ և դնել սառը տեղ:

Ծտի կաթ

218. 1 ճ. գ. դոնդողը լցնել 1 բաժակ կոմպոտի հյութի մեջ: 1 ժամ հետո, երբ դոնդողն ուռչի, ավելացնել ևս 1 բաժակ հյութ և անընդհատ խառնելով, մինչև դոնդողը լուծվի, եփել շատ թույլ կրակի վրա. Սառելուց հետո ավելացնել 1 բանկա անշաքար խտացրած կաթ և անընդհատ խառնել, մինչև փրփրի: Ստացված զանգվածը լցնել ձևավոր ամանների մեջ և 5-6 ժամ պահել սառնարանում:

Սառնարանից հանել, ամաններից դատարկել և շարել տախտակի վրա: Շոկոլադի մեկ սալիկը և 3 ճ. գ. թթվասերը տաքացնել թույլ կրակի վրա՝ մինչև միասեռ զանգված դառնալը: Քիչ սառեցնել և գդալով լցնել սկզբում

խճողակների մի երեսի վրա, դնել սառնարան, չորանալուց հետո շոկոլադը լցնել մյուս երեսին և նորից սառեցնել սառնարանում:

Սալորի

219. 1կգ սալոր, 1-1,2 կգ շաքարավազ, 1 բաժակ ջուր:

Լվանալ, մեջտեղից կիսել, կորիզները հեռացնել: Ավելացնել ջուր, շաքարավազ և անընդհատ խառնելով թույլ կրակի վրա եփել:

Տանձի

220. 1 կգ տանձ, 800-1000 գ շաքարավազ, 1բաժակ խնձորի հյութ:

Լվանալ, սերմերը հեռացնել, կտրատել, վրան շաքարավազ լցնել և 1 օր թողնել սառը տեղ. Ավելացնել խնձորի հյութ և թույլ կրակի վրա եփել:

Տոնական

221. 150 գ շոկոլադը հալեցնել, խառնել նույնքան կտրատած ընկույզի և շաքարափոշու հետ, ավելացնել 1 ձու և 50 գ ռոմ: Ստացված զանգվածից գնդիկներ պատրաստել, յուրաքանչյուրի ծայրին մեկական բալ դնել Գնդիկները թաթախել ձվի սպիտակուցի, հետո՝ քերիչով անցկացրած շոկոլադի մեջ: Ուտել մի քանի օրից հետո.

Ընկույզով

222. Կակաոյով խտացված 1 բանկա կաթի պահածոն փակ վիճակում 1-1,5 ժամ ջրի մեջ եփել, քիչ սա-

նելուց հետո դատարկել ամանի մեջ, ավելացնել 1 բաժակ մանրացրած ընկույզ: Տապակահունու մեջ ալյուր ցանել, իրարից քիչ հեռու գդալով դնել ստացված զանգվածից, յուրաքանչյուրի վրա էլ մեկ ցանկացած հատապտուղ (կարելի է մուրաքա) և ջեռոցում 10-15 րոպե եփել. Ձեռոցից հանել, սառեցնել:

Շոկոլադե արաղաղ

223. 2 ճ. գ. կարագը տաքացնել, ավելացնել 1 ճ. գ. մեղր, 2-2,5 բաժակ շաքարավազ, 1,5-2 ճ. գ. կակաո, 3-5 ճ. գ. եռացրած ջուր և եփել շատ թույլ կրակի վրա: Եփելուց հետո լցնել կաղապարների մեջ (եթե չկա, կարելի է մանկական չօգտագործվող խաղալիք արաղաղը մեջտեղից կիսել և օգտագործել), թողնել սառչի. Ցանկության դեպքում կակաոյի փոխարեն կարելի է մորու հյութ օգտագործել: Այդ դեպքում արաղաղը կունենա կարմիր գույն:

Իրիս

224. 4 ճ. գ. շաքարավազը խառնել 2 ճ. գ. կաթի կամ թթվասերի հետ, ավելացնել 1 կաթիլ բուսական յուղ և, շատ թույլ կրակի վրա, անընդհատ խառնելով՝ եփել այնքան, մինչև զանգվածը դառնա շագանակագույն: Կրակից վերցնել, տապակահունու մեջ յուղ քսել, պատրաստի զանգվածը լցնել վրան և մի քիչ սառելուց հետո կտրատել: Չանգվածին կարելի է նաև չամիչ ավելացնել:

Ձեֆիր

225. 400 գ խնձորը եփել, մաղով անցկացնել: 50 գ դոնդողը լցնել սառը

ջրի մեջ և թողնել 3-4 ժամ: Ուռչելուց հետո ավելացնել 1,5 բաժակ շաքարավազ, կրակի վրա եփել, հետո ավելացնել խնձորը և նորից եռացնել: 6 ձվի սպիտակուցը հարել և անընդհատ խառնելով՝ դանդաղորեն լցնել տաք զանգվածի վրա: Կարելի է նաև կիտրոնաթթու ավելացնել: Չանգվածը տաք վիճակում լցնել նախապես թրջած հատուկ ամանների մեջ: Պնդանալուց հետո կտրատել: Խնձորի փոխարեն կարելի է նաև ուրիշ միրգ կամ հատապտուղ օգտագործել:

Պաղպաղակներ

Սերուցքային

226. 3 բաժակ կաթի սերուցք, 1 բաժակ շաքարավազ, 4 ձվի հում դեղնուց, վանիլին:

Շաքարը դեղնուցների և վանիլինի հետ հարել մինչև սպիտակի, վրան կաթի սերուցք լցնել, եփել, չհասցնելով եռման աստիճանի. Քիչ սառեցնել, քամել, լցնել կաղապարների մեջ և սառեցնել:

Վանիլինի փոխարեն կարելի է օգտագործել 0,5 կիտրոնի քերած կեղև: Վերջում ավելացնել կաղապարների մեջ լցվող զանգվածին:

Շոկոլադի

227. 1/4 բաժակ քերած շոկոլադ, 1 թ. գ. շաքարավազ, 4 ձվի հում դեղնուց, 4 բաժակ սերուցք կամ կաթ:

Քերիչով անցկացրած շոկոլադը շաքարավազի հետ տրորել, ավելացնել հում դեղնուցները, սերուցքը կամ

կաթը, չհասցնելով եռման աստիճանի տաքացնել: Չանգվածը լցնել կաղապարների մեջ և սառեցնել:

Բալի

228. 3 բաժակ բալ, 1,5 բաժակ շաքարավազ, 4 բաժակ ջուր, 3 բաժակ բալի հյութ, 4 բաժակ եռացրած ջուր:

Առանց կորիզների բալերը մսաղացով աղալ, հյութը քամել: Շաքարով, ջրով և 6-10 բալի քերած (կամ ծեծած) կորիզներով օշարակ եփել, քամել, ավելացնել հյութը, սառեցնել:

Մեղրընկույզ (գոգիճաղ)

229 Գողթնի գոգիճաղ պատրաստելու համար 150 գ մաքրած նշի վրա լցնել եռման ջուր, կճեպները հեռացնել, բովել 150 գ ընկույզը բովել, կճեպները հեռացնել: Ապա ընկույզն ու նուշը շատ բարակ շերտերով կտրատել:

300 գ մեղրը թույլ կրակի վրա անընդհատ խառնելով եփել մոտ 20 րոպե այնքան, մինչև թ. գ.-ով սառը ջրի մեջ զցելիս անմիջապես պնդանա Ավելացնել կես թեյի բաժակ շաքարավազ և խառնել, մինչև լավ լուծվի մեղրի մեջ, ապա ավելացնել նուշն ու ընկույզը: Լավ խառնել, ստացված զանգվածը շոռ տալ նախապես թրջած տախտակի վրա և գդալով հարթեցնել: Երբ քիչ հովանա, շեղանկյունաձև կտրատել և թողնել լրիվ պնդանա:

230. 0,5 կգ ընկույզի միջուկ, 0,5 կգ մեղր, 100 գ շաքարավազ:

Մեղրը շաքարի հետ եռացնել, ավելացնել մանր կտրատած ու բոված

ընկույզի միջուկ և եփել: Պատրաստի տաք մեղրընկույզը լցնել սառը ջրով ուղղած, բայց չչորացրած ավսեները, շերտերը հավասարեցնել, հարթել և պաղեցնել: Դրանից հետո ավսեները քիչ տաքացնել, մեղրընկույզը ամբողջությամբ վերցնել, շեղանկյունաձև կտրատել, շարել ավսեների մեջ:

Կաղանդ

231. 0,5 կգ ընկույզի միջուկ, 700 գ մեղր:

Մեղրը փայտե թիակով այնքան հարել, մինչև սպիտակի, ծավալով 2-3 անգամ մեծանա:

Չարդած ընկույզը խաշել, մաքրել, մանր կտրատել, բովել: Բոված ընկույզը խառնել հարած մեղրին, լցնել փոքր ավսեների մեջ:

Ուտում են նավասարդի գիշերը:

Հալվաներ

Մեղրով

232. 1 կգ ալյուր, 400 գ յուղ, 400 գ մեղր:

Ալյուրը մաղել, լցնել տապականու մեջ, ավելացնել հալած յուղ, լավ խառնել: Խառնելը շարունակելով բովել մինչև ստացվի միատարր դեղնավուն, փխրուն զանգված: Դրա մեջ մեղր լցնել և 5 րոպե բովել: Տաք հալվան լցնել ավսեների մեջ, հարթեցնել և սառելուց հետո քառակուսաձև կտրատել:

Տնական

233. 1 կգ ալյուր, 200 գ յուղ, 100 գ շաքարավազ, 50 մլ տաք ջուր:

Այուրը լցնել խորը տապակահունի մեջ, ավելացնել յուղ, անընդհատ խառնելով բովել, ստանալ փխրուն զանգված Դրա վրա լցնել շաքարի օշարակ և խառնել, մինչև գնդիկները վերանան։ Հալված լցնել ավստները, հարթեցնել և քառակուսաձև կտրատել։

Ընկույզով

234. 150 գ ընկույզի միջուկ, 100 գ կարագ, 200 գ շաքարավազ, 400 գ կաթ, 15 գ եգիպտացորենի օսլա։

Կաթը և շաքարավազը եփել, պատրաստի քաղցր կաթին ավելացնել քիչ սառը կաթով բացած եգիպտացորենի օսլա, խառնել, թողնել եռա

Ընկույզը այնքան բովել, մինչև դարչնագույն դառնա, ավելացնել խառնուրդին, կաթսայի կափարիչը լավ ծածկել, եզրերը սրբիչով փաթաթել, տաքացնել 20-30 րոպե։ Հալված լավ խառնել, լցնել ավստները, վրան ծեծած դարչին ցանել

Չամիչ

235 Խորը կաթսայի կամ դույլի մեջ եռացնել 5 լ ջուր, ավելացնել 2-3 բուռ խաղողի մատերի մոխիրը Չամիչի համար նախատեսված խաղողի ողկույզը պոչից բռնելով երեք անգամ մեկ վարկյանով իջեցնել եռացող մոխրաջրի մեջ և հանել։ Բուրը խաշած ողկույզները փռել արևի տակ և շղարշով ծածկել

Մոխրի փոխարեն ջրի մեջ կարելի է գցել խաղողի 12-15 կանաչ տերև։

Մոխրի կամ խաղողի տերևի փոխարեն ջրի մեջ կարելի է գցել սողա

Շաքարի լոխում

236 200 գ հալած յուղի վրա ավելացնել 200 գ շաքարավազ, հարել, վրան լցնել 1 ձվի դեղնուց, 50 գ կոնյակ, 500 գ այուր և խմոր հունցել։

Խմորը բլիթանման կտրատել և թխել ջեռոցում։

Սուջուխ (շարոց)

237 Ընտրել խոշոր, բարակ կեղև ունեցող ընկույզ, լցնել ջրի մեջ, թողնել 5-6 ժամ Ջրից հանել, ցամաքեցնել, զգուշությամբ ջարդել, այնպես, որ միջուկները չփշրվեն, երկու կես անել և շարել մոտ 1 մետր երկարությամբ վուշե թելի վրա, կախել պարանից, 4-5 օր թողնել չորանա։

Շփոթը պատրաստելու համար խաղողի հյութը եփել այնքան, որ մնա իր ծավալի կեսի չափ։ Եթե խաղողը քաղցր է, ավելի քիչ եփել։ Կարելի է նաև դոշաք օգտագործել, որը պետք է խառնել ջրին հավասար քանակությամբ և 30 րոպե եռացնել։ Հյութ կամ դոշաք չունենալու դեպքում կարելի է օգտագործել ցանկացած դեղին գույն ունեցող մուրաբայի հյութ։

Այուրը ջրով բացել, անցկացնել մառլայով և աստիճանաբար լցնել եփած հյութի կամ դոշաքի (կամ մուրաբայի հյութի) վրա, լավ խառնել մինչև պնդանա։ 1 գդալ քաղցրահյութը լցնել ավստի մեջ և սառեցնել Եթե դոնդողանման է, ուրեմն պատրաստ է։ Կրակից վերցնելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել ծեծած համեմունքներ (մեխակ, դարչին)

Թելի վրա շարած ընկույզը թափախել շփոթի մեջ, մի քանի վայրկյան պահել, հանել և կախել չորանալու 30-

40 բույե հետո նորից թաթախել շփոթի մեջ և նորից կախել վերջնական չորանալու համար, կախանի տակ ամաններ դնել:

10-15 օր հետո, երբ սուջուխը չորացել է, կտրատել 25-30 սմ երկարությամբ, թաթախել փշատի ալյուրի (կամ բոված սովորական ալյուրի) մեջ և պահել չոր, սառը տեղ:

Անուշեղեն՝ վարդով և ընկույզով

238. 1 կգ ընկույզ, 1 լ դոշաբ, 200 գ վարդի թերթիկ:

Ընկույզը մաքրել, ոչ շատ մանր կտրատել, լցնել դոշաբի մեջ, ավելացնել նաև վարդի թերթիկներ (թարմ կամ չորացրած): Խառնել, դնել կրակին, եփել մոտ 5 բույե և արագ վերցնել կրակից: Պահել զով տեղ:

Անուշեղեն՝ թզով

239. 1 կգ թուզ, 0,5 կգ շաքար, 150-200 մլ ջուր:

Շաքարաջուր եփել թուզը լցնել շաքարաջրի մեջ, 1 օր պահել. Եփել այնքան, որ մատի վրա լցնելիս չհոսի: Պատրաստի անուշը լցնել ամանի մեջ և պահել զով տեղ: Մատուցել սառը

Անուշեղեն՝ խաղողի հյութով և դեղձով

240. 5 լ խաղողի հյութ, 2-3 կգ դեղձ, 2 բուռ կավահող:

Խաղողի հյութը քամել, 10 բույե եռացնել: Ավելացնել կավահող, խառնել և կրակից վերցնել: 1 օր պահել

Երբ խառնուրդը պարզվի, զգուշորեն հյութը նստվածքից առանձնացնել, քամել և դնել կրակին: Մոտ 1 ժամ եփելուց հետո, երբ քիչ թանձրանա, ավելացնել մաքրած, կտրատած դեղձ: Եփը շարունակել, մինչև մուրաբայի նման թանձրանա, լցնել ապակյա տարաների մեջ:

Անուշեղեն՝ ձմերուկի կեղևով

241. 1 կգ ձմերուկի կեղև, 1 կգ շաքար, 1 կիտրոն:

Շաքարով և քիչ ջրով օշարակ եփել, ավելացնել կանաչ մասը հեռացրած, մանր կտրատած ձմերուկի կեղև, աղացած կիտրոն և թույլ կրակով մոտ 2 ժամ եփել, մինչև դառնա դոնդողանման զանգված. Սառեցնել, լցնել ապակյա տարաների մեջ, 3-4 օր հետո փակել:

Ալանի

242. 10 կգ դեղձ, 2 կգ ընկույզի միջուկ, 3,5 կգ շաքարավազ, 20 գ դարչին, 20 գ հիլ, 150 գ ծծումբ:

Ընկույզի միջուկը հավանգում ծեծել, ավելացնել շաքարավազ, դարչին, հիլ և լավ խառնել

Դեղձը կլայել, շարել եռոտանուն դրված մատուցարանի վրա, դրա տակ ծծումբ վառել, տակաոփկով ծածկել, թողնել 1-2 ժամ:

Ծծմբահարած դեղձը փոխադրել փայտե մատուցարանի վրա և դնել արևի տակ չորանալու, այդ ընթացքում մի քանի անգամ շրջել:

Դեղձի կորիզը հանել, մեջը ընկույզից խորիզ լցնել, մի քիչ փափկացնել, թղթի վրա շարել ու չորացնել:

243. Քնի ժամանակ վերականգնվում է օրվա ընթացքում ծախսված էներգիան: Անքնությունն, անշուշտ, հոգեկան և ֆիզիկական տհաճ երևույթների է հանգեցնում, բայց բուրոբովին պարտադիր չէ կապել որևէ լուրջ հիվանդության հետ:

244. Քնեք պատուհանը բաց կամ լավ օդափոխված սենյակում: Ընտրեք ոչ շատ չոր կամ ոչ շատ փափուկ բարձ և ներքնակ. Շատ փափուկի դեպքում ձեր մկանները կլարվեն, առավույժն կարթնանաք հոգնած, կառաջանա մարմնի կորություն:

245. Ավելի լավ է քնել փորի վրա, ձեռքերը ցածր բարձի տակ (եթե ձեր արյան ճնշումը նորմալ է), դեմքը դեպի ձախ շրջված: Այս դիրքը բնական է, երեխաներից շատերը քնում են հենց այս դիրքով: Արդյունավետ է նաև աջ կողմի վրա պառկած քնելը: Ննջասենյակի պատերը կարմիր կամ վառ դեղին ներկված չպետք է լինեն:

246. Քնելուց առաջ 1,5 ժամ դրսում զբոսնեք, մաքուր օդն ու հանդարտ քայլը նպաստում են լավ, խոր քնին:

247. Փորձեք չլուծված հարցերը լուծել օրվա ընթացքում, որպեսզի դրանք ձեզ չանհանգստացնեն. Ոչ մի բան մի մտածեք ձեր թշնամիների մասին կամ նրանց մասին, ում չեք սիրում:

Քնելուց առաջ ոտքերը որոշ ժամանակ պահեք տաք ջրի մեջ: Կանցնի հոգնածությունը, կհանգստանան նյարդերը:

248. Քնելուց առաջ յուղալի և դժվարամարս սնունդ մի ընդունեք: Սնունդն ընդունեք միշտ նույն ժամերին, այն կնպաստի կենսառիթմերի կայունացմանը:

249. Քնելուց առաջ խմեք 1 գավաթ դդմի հյութ կամ եփուկ մեղրի հետ: Կամ 1 բաժակ տաք կաթ՝ 1 թ. գ. մեղրով: 15-20 կաթիլ կատվախոտի սպիրտային թուրմը քիչ ջրի հետ նույնպես լավ է նպաստում քնին:

250. Քնելուց առաջ կերեք 2-3 գլուխ հում սոխ. Կառաջացնի խորը և հանգիստ քուն:

Ամենալավ միջոցներից է միայն բանջարեղենի և մրգերի ու դրանց հյութերի ընդունումը: Կարճատև 2-3 օրյա դիետան բավարար է վերականգնելու քունը:

251. Նարդոսի յուղով օծեք քունքերը: Նարդոսի 3-5 կաթիլ յուղը կաթեցրեք շաքարի վրա, ընդունեք քնելուց առաջ:

252. Օգտագործեք հետևյալ միջոցներից որևէ մեկը.

ա/ 1 բաժակ եռացրած ջրով և 1 ճ. գ հազարի (մաքուլ, սալաթ) տերևներով թուրմ պատրաստեք: Սառեցրեք, քամեք, խմեք երեկոյան՝ 0 5 կամ 1 բաժակ,

բ/ 50 գ սամիթի սերմերը 15-20 բույս թույլ կրակով եփեք 500 մլ կազորի կամ պորտվեյնի հետ: Թողեք 1 ժամ, քամեք, ընդունեք քնելուց առաջ 50-60 մլ,

գ/ 1 ճ գ. կատվախոտը 15 բույս եռացրած ջրով թույլ կրակի վրա եփեք, 4-5 բույս թրմեք, քամեք: Ընդունեք ճ գ -ով, օրական 3 անգամ. Երեխաներին տվեք թ գ -ով,

դ/ օրը 3 անգամ քիչ ջրի հետ խմել կատվախոտի 15-20 կաթիլ սպիրտային թուրմ: Երեխաներին տվեք այնքան կաթիլ, որքան տարիքն է,

ե/ 2 ճ. գ. կանեփի սերմերը ծեծեք, անցկացրեք մաղով, վրան 1 բաժակ եռացրած ջուր լցրեք, թողեք 30-40 րոպե: Քնելուց 2 ժամ առաջ խմել բաժակի կեսը, 1 ժամ հետո՝ մնացածը: Անպայման խմել տաք վիճակում: Բուժման տևողությունը 2 շաբաթ է,

զ/ 2 թ գ. գայլուկի կոները 1 բաժակ եռացրած ջրում 4 ժամ թրմեք, խմել երեկոյան,

է/ գայլուկի մանրացրած կոները լցրեք 50 աստիճան սպիրտի մեջ, 2 շաբաթ պահեք մութ տեղ, քամեք: 5 կաթիլ թուրմը խառնեք եռացրած, սենյակի ջերմաստիճանի սառեցրած 1 գդալ ջրի հետ, ընդունեք օրը 2 անգամ, կեսօրին՝ ուտելուց առաջ և երեկոյան՝ քնելուց առաջ,

ը/ 100 գ ալոճենու մանրացված պտուղների վրա ավելացրեք 500 մլ ջուր, թույլ կրակի վրա 30 րոպե եռացրեք, սառեցրեք, քամեք: Ընդունեք օրը 3 անգամ, ուտելուց հետո, 50-100 մլ,

թ/ քնելուց առաջ խմել հավասար քանակությամբ սովորական թեյի և երիցուկի թուրմ:

253. Ընդունեք հետևյալ լոզանքը. դադձի, անանուխի 1 կգ հավասար խառնուրդը լցրեք 3-4 լ սառը ջրի մեջ, թողեք 5-10 րոպե. Խառնուրդն ավելացրեք լոզարանի կիսով չափ լցրած ջրին: Լոզանքն ընդունեք շաբաթը 3-4 անգամ 10 րոպե: Մեկ ամսվա ընթացքում անհրաժեշտ է ընդունել 10-15 լոզանք:

254. Ընդունեք փշատերևի լոզանք. Լավ է օգնում նաև վաղեմակով

(կալենդուլ), խնկածաղկով, պատրինջով լոզանքը: Յուրաքանչյուր բույսից լցնել 50 գրամ:

255. Կատարեք հետևյալ վարժությունները.

ա/ ոտքերը ծալելով կրունկները դրեք հատակին, ձեռքերն առաջ պարզեք և այս դիրքով մնացեք գոնե մեկ րոպե,

բ/ նստեք ծալապատիկ, մեջքը ուղիղ, ձեռքերը ծնկներին: Հանգիստ շնչեք, այս դիրքով մնացեք մի քանի րոպե,

գ/ օղակաձև շարժումներով և միաժամանակ մատներով սեղմելով գլուխը երկու ձեռքով մերսեք,

դ/ նույն ձևով մերսեք պարանոցը և ծոծրակը:

Հանգստացնող թեյեր

256. Բույսերի 1 ճ գ խառնուրդը 1 բաժակ եռացրած ջրի հետ թրմեք, ընդունեք օրը 1-2 բաժակ.

ա/ 3 մաս պատրինջ, 2 մաս լորենու ծաղիկ, 2 մաս գետնամորու տերև,

բ/ 3 մաս կատվախոտի կոճղարմատ, 1 մաս իշառվույտ, 2 մաս երիցուկ,

գ/ 2 մաս երնջնակ, 3 մաս տափակատերև, 2 մաս ակնախոտ, 5 մաս գետնամորի,

դ/ 4 մաս ակնախոտ, 1 մաս պատրինջանի ծաղիկներ և տերևներ,

ե/ 4 մաս առյուծազի, 2 մաս ուրցի, 2 մաս հոտավետ երիցուկի տերև, 2 մաս իշառվույտի տերև,

զ/ 4 մաս թեքվող քաջվարդի արմատ, 2 մաս չորածաղկի տերև, 2 մաս երիցուկի տերև, 2 մաս երնջնակ,

է/ 4 մաս կապույտ զարմանազանի արմատ, 3 մաս առյուծազի տերև:

Չարմանազանը իր ներգործությանը կատվախոտին գերազանցում է 8 անգամ, առյուծազը՝ 4 անգամ: Կատվախոտից ավելի ներգործուն է թեքվող քաջվարդը:

257. Պատկեր մեջքի վրա, ձեռքերը իրանի երկայնությամբ, ոտքերն ազատ: Մանրամասն պատկերացնելով յուրաքանչյուր ձևակերպում՝ մտքում կրկնեք հետևյալները.

իմ ոտքերը տաք են ու ծանր, իմ ոտքերի բոլոր մկանները թուլացած են (3-4 անգամ),

իմ ձեռքերը տաք են ու ծանր, իմ ձեռքերը թուլացած են, իմ ձեռքերի բոլոր մկանները թուլացած են (3-4 անգամ),

իմ ճակատի բոլոր մկանները թուլացած են, հոնքերի վերին աղեղների մկանները թուլացած են, ատամները սեղմված են, ստորին ծնոտը ազատ կախ է ընկել, երեսիս բոլոր մկանները թուլացած են (Վերջին արտահայտությունը կրկնել 3-4 անգամ),

իմ ամբողջ մարմինը թուլացած է, յուրաքանչյուր մկանը թուլացած է (2-4 անգամ),

ողջ ծանրությամբ իմ մարմինը հաճելիորեն սեղմում է մահճակալը (2-4 անգամ),

տաք արյունն անցնում է մարմնովս մեկ, հասնում մինչև մատներիս ծայրերը, ոտքերիս հաճելի տաքությունը տարածվում է ամբողջ մարմնովս մեկ (3 անգամ),

շնչառությունս ազատ է, խորը (2-4 անգամ),

հանգիստ եմ, միանգամայն հանգիստ Հանգստի հաճելի զգացումը տարածվում է ամբողջ մարմնովս մեկ (2-4 անգամ),

կոպերս ծանրանում եմ, զգում եմ նիրհը, հանգստության ցանկություն ունեմ (2-4 անգամ),

հաճելի հանգիստն ու նիրհը ավելի ու ավելի են պատում ինձ (2-4 անգամ):

Յուրաքանչյուր ձևակերպման ժամանակ պատկերացրեք տաք լճակ, ծովի թեթև ալիքների և մերձափնյա քարերի հայում:

258. Հետևյալ բույսերը լցրեք քաթանե փոքր տոպրակի մեջ, բերանը կարեք ու դրեք բարձի տակ

ա/ 1 մաս դափնետերև, 2 մաս պտեր, 3 մաս գայլուկ,

բ/ 2 մաս մանրացրած գայլուկ, 1 մաս անանուխ,

գ/ 1 մաս դափնետերև, 1 մաս խնկածաղիկ, 1 մաս խորդենու տերև, 3 մաս սոճու փշեր, 3 մաս վարդի պսակաթերթ,

դ/ 2 մաս վարդի պսակաթերթ, 1 մաս մանրացրած գայլուկ:

259. Ամերիկացի մասնագետներ Էլիոտ Վեյցմանն ու Չարլզ Ցեյսլերը առաջարկում են բուժման հետևյալ մեթոդը քուն մտնելու ժամը ոչ թե հետ է բերվում, այլ առաջ է տարվում, տեղաշարժվում ժամացույցի սլաքի շարժման ուղղությամբ: Բուժումը սկսելու պահից ամեն օր քուն մտնել նախորդ օրվանից 3 ժամ ուշ. Մի քանի օր անց հիվանդը քնում է ցերեկները և արթուն մնում գիշերները: Մեկ շաբաթ անց նա կկարողանա քուն մտնել երեկոյան և արթնանալ առավոտյան Դրանից հետո չփոխել քնելու ժամը. Կարգը խստորեն չպահպանելու դեպքում կարող է տեղի ունենալ քուն մտնելու «պահի» անցանկալի տեղաշարժ դեպի գիշե-

րային ավելի ուշ ժամը:

Այս եղանակով բուժվել են շատերը:

260. Եթե անբուն գիշեր եք անցկացրել, մի մտահոգվեք, բացվող օրն անպայման լավ կլինի:

Առանց բժշկի համաձայնության, ծանոթների առաջարկած ոչ մի խորհուրդ մի կատարեք:

ԱՉՔԵՐ

261 Կարճատեսություն ունեցող աղջիկներն ու երիտասարդ կանայք պետք է անպայման ակնոց կրեն: Վատ տեսնելուց նրանք ինքնաբերաբար աչքերը կկոցում են, որից և աչքերի անկյուններում հայտնվում են ճառագայթաձև կնճիռներ՝ ճանկեր:

262 Առանց ակնոցի կամ պառկած, առավել ևս անբավարար լուսավորության դեպքում, ինչպես նաև արևի վառ ճառագայթների տակ մի կարդացեք, աչքերի շրջանում վաղաժամ կնճիռներ կառաջանան:

263 Պառկած կարդալու ժամանակ աչքերն ուղղվում են վեր, աչքի մկանները ավելորդ լարվում են: Այդպես կարդալը վնասակար է հատկապես երեխաներին, նրանց տեսողությունը դեռևս ձևավորվում է և կարող է պատճառ դառնալ վատ տեսողության:

264. Հեռատեսության դեպքում ակնոց օգտագործելիս մի մոռացեք, որ դրա օգնությամբ կարելի է կարդալ, գրել, կար անել, սակայն չպետք է գիրքը աչքից 25-30 սմ-ից հեռու լինի: Հեռուն և զրուցակցին այդպիսի ակնոցով

չի կարելի նայել: Ակնոցը պետք է հանել, այլապես կսկսեք վատ տեսնել և մոտիկը և հեռուն:

265. Աչքը վնասվելու դեպքում սկզբում լվացեք մաքուր ջրով, ապա, եթե տանը ֆուրացիլին չկա, կերակրի սողայի լուծույթով (1 բաժակ ջրին՝ 0,5 թ. գ.-ից ոչ ավելի):

Վարակից խուսափելու համար չի կարելի կեղտոտ ձեռքերով կամ թաշկինակով տրորել աչքերը:

266. Աչքի մեջ ընկած օտար մարմինը փորձեք հեռացնել եռացրած, գոլ ջրով թրջած բամբակի խժուժով (տամպոնով)՝ աչքի դոսի անկյունից շարժելով դեպի քիթը: Օտար մարմինը հանելուց հետո շաղկապենու պարկի մեջ կաթեցրեք, օրինակ՝ նատրիումի սուլֆատի 30%-անոց լուծույթ (1-2 կաթիլ): Եթե տանը դեղ չկա, աչքը լվացեք բուրդ թեյի գոլ եփուկով:

267. Ժամանակին միջոցներ չձեռնարկելու, չբուժելու հետևանքով նվազում է շիլ աչքի տեսողությունը: Այդ պատճառով շրթյունը հարկ է բուժել վաղ մանկությունից: 1-1,5 տարեկան շիլ երեխան պետք է կրի ակնոց, կատարի հատուկ վարժություններ: Երբեմն հաջողվում է վերականգնել մինչև 5 տարեկան երեխաների շիլ աչքի տեսողությունը՝ որոշ ժամանակ փակելով առողջ աչքը:

Վիրահատական միջամտություն կատարվում է 6-7 տարեկան հասակում երեխայի դպրոց ընդունվելուց առաջ:

268 Չգուշորեն օգտվեք դիմահարդարման միջոցներից՝ թարթիչների տուշից, կոպերի մատիտներից ու

ներկերից, այլապես աչքերի շուրջը շուտով կնճիռներ կհայտնվեն:

Գրիմի չարաշահումը, խոսելու, ծիծաղի ժամանակ առաջացնում են այսպես կոչված միմիկային կնճիռներ:

269. Լվացվելուց հետո դեմքը չորացրեք միայն փափուկ սրբիչով կամ անձեռոցիկով:

270. Աչքերի շուրջ մաշկը նուրբ է ու զգայուն: Տարիքի հետ այն բարակում է, դառնում չոր և պատվում կնճիռներով: Թոշնումը հետաձգելու համար խորհուրդ է տրվում առավոտյան և երեկոյան քսել վիտամինացված քսուք:

271. Եթե աչքերի տակ մաշկն արդեն թոշնել է, տաք և սառը թրջոցներ դրեք, ընդ որում վերջինը պետք է լինի սառը թրջոցը:

272. Աչքերը առողջ և գեղեցիկ կլինեն, եթե պահպանեք քնի անձնական նորման, ընդունեք վիտամիններով հարուստ սնունդ. Ավելի շատ օգտագործեք թարմ բանջարեղեն, մրգեր:

273. Աչքերի շուրջ մաշկը կթարմանա, եթե հետևյալ վարժությունը կատարեք գլուխը պահեք բարձր, հարմար դիրքով: Սկզբում աչքերը բարձրացնեք վեր, հետո դանդաղ, անընդհատ վեր նայելով՝ աջ Այնուհետև, առաջ նայելով հայացքը շրջեք աջ և ձախ (մինչև վերջ). Եվ, որպես եզրափակում, աջ և ձախ ցած: Վարժությունը կատարելիս պետք է մաշկի մկանները լարվեն:

274. Աչքերի մոտի կնճիռները մի ծածկեք քսուքով կամ դիմափոշով,

հակառակ արդյունքի կհասնեք: Որոշ ժամանակ անց կնճիռներն ավելի նկատելի կդառնան:

275. Կարդալու ժամանակ աչքերը քիչ կհոգնեն, եթե լույսը ընկնի ձախից և ժամանակ առ ժամանակ դադար տաք, աչքերը փակելով:

276. Տրոլեյբուսում կամ ավտոբուսում (ավտոմեքենայի մեջ) մի կարդացեք. աչքերը շատ շուտ են հոգնում:

277. Մութ սենյակում հեռուստացույց մի դիտեք, աչքերը շուտ են հոգնում ու կարմրում:

278. Արևապաշտպան ակնոց մի կրեք ամպամած, մոայլ օրերին, շինության մեջ և երեկոյան: Մութ ապակիները խանգարում են գույների ընկալմանը, դժվարացնում են աչքերի աշխատանքը: Աչքերի երկար ժամանակ լարված լինելուց առաջանում է կարճատեսություն:

279. Ճապոնացի մասնագետները եկել են այն եզրակացության, որ ամեն ինչ պիտի աչքերից սկսել, քանի որ աչքերը կնոջ հմայքի ամենախորհրդավոր ու անվրեպ զենքն են: Նրանք կանանց խորհուրդ են տալիս թաց մատը թաթախել բարակ շերտով աղի մեջ, փակել աչքերը և սկսել տրորել աչքերի շուրջը: Այնուհետև սրբել աղը և սառը ջրի մեջ բաց աչքերով թարթել, օգտագործելով դեղատոնային հատուկ բաժակ կամ որևէ հարմար աման

280. Աչքերի հոգնածությունը անցկացնելու և դրանց փայլ տալու համար ցուցամատը դրեք հոնքերի

մեջտեղում, ապա բթամատի ու ցուցամատի օգնությամբ դեմքի այդ մասը 36 անգամ շրջանաձև շարժումներով տրորեք՝

281. Եթե աչքերը հոգնել են, կարմրել կամ ծակծկում են, երիցուկով և լորենու ծաղիկներով սառը թրջոցներ դրեք:

282. Լաց լինելուց հետո աչքերն այտուցվում են ու կարմրում: Եթե մաքրած և շերտաձև կտրատած կարտոֆիլը կես ժամ դնեք աչքերին, ապա դրանք կստանան թարմ ու առողջ տեսք.

283. Ամեն առավոտ դուք արթնանում եք այտուցված աչքերով. Այտուցներն ուժեղանում են, եթե ուշ եք պառկում քնելու, կամ խմում եք մեկ բաժակից ավել գարեջուր, գինի, ուտում ծանր, յուղալի կերակուր: Այդ ավելորդություններն էլ հենց դառնում են այտուցման պատճառ. Դրանից ազատվելու համար Ամերիկյան կինոաստղ Ջեյն Ֆոնդան երեկոյան թեյի խոտով երկու թրջոց է պատրաստում և դնում սառնարան: Առավոտյան, արթնանալուց անմիջապես հետո, դրանք դնում է աչքերի խոռոչին, թողնում 5 րոպե: Դրանից հետո դեմքին քսուք է քսում, փողոց ելնում, վազում, կամ առավոտյան մարմնամարզություն կատարում: Քրտնարտադրությունը և ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը թեյի թրջոցների համադրությամբ շատ արագ վերացնում են այտուցները:

Այս եղանակը ձեզ կօգնի այն դեպքում, եթե աչքերի տակ գոյություն ունեցող պարկերը բորբոքային, ալերգիկ, հարբուխային և նման այլ երևույթներից չեն առաջացել՝

284. Աչքի լորձաթաղանթը բորբովելիս և կարմրելիս՝ աչքի մեջ կաթեցրեք մեկական կաթիլ գերչակի յուղ՝ բորբոքային վիճակը թեթևացնելու համար:

285. Կոպերը կարմրելու, տիկնակլունձի, փայլը կորցրած աչքերի դեպքում 10 գ կապույտ տերեփուկի ծաղիկների վրա լցրեք 200 մլ եռացրած ջուր, թողեք 2 ժամ, քամեք: Օգտագործեք աչքերը լվանալու համար.

286. Աչքերի բորբոքման կամ տեսողության թուլացման դեպքում անպայման դիմեք բժշկին. Մեր վերոհիշյալ խորհուրդները կատարեք բժշկի համաձայնությամբ:

287 Արհեստական թարթիչներ օգտագործեք միայն դեպքից դեպ. Դրանց մշտական օգտագործումից կթափվեն ձեր թարթիչները՝

288. Եթե ձեր թարթիչներն այնքան էլ երկար ու գեղեցիկ չեն, գերչակի յուղ օգտագործեք: Քնելուց առաջ այն քսեք թարթիչներին. Արդյունքի հասնելու համար պետք է օգտագործել 3 ամիս.

289. Աչքերի մատիտն ավելի հեշտ կքսվի և գեղեցիկ հետք կթողնի, եթե գիշերը դնեք սառնարանի մեջ.

290 Աչքերն արտահայտիչ են դարձնում նաև հոնքերը. դրանց նույնպես ուշադրություն դարձրեք.

291. Ընտրեք միայն ձեր մաշկին հարմար քսուքներ՝ Անպայման խորհրդակցեք բժշկի հետ՝

292 Քսուրը հաստ շերտով մի քսեք աչքերի մոտ. Քսուրն ու սովերաներկը քսեք շատ զգույշ, ոչ թե քսելով, այլ մատների ծայրերով թփփփացնելով:

293. Շիկահերները թարթիչները, աչքերը պետք է ընդգծեն կապույտ, կանաչ, դարչնագույն սովերաներկերով և ոչ մի դեպքում սևով:

294. Թարթիչներին տուշը պետք է քսել մի քանի անգամ, որպեսզի դրանք ավելի խիտ երևան: Այտերի համար ընտրեք բաց գույնի կարմրաներկ:

295 Շագանակագույն մազեր ունեցող կանայք աչքերը կարող են ընդգծել դարչնագույն գծերով: Կարելի է օգտագործել բաց դարչնագույն, մանուշակագույն սովերաներկ:

296. Մուգ աչքեր ունեցող թուխ կանայք աչքերը կարող են ընդգծել սև կամ մուգ կապույտ գույնով: Կոպերը կարելի է ծածկել մոխրագույն սովերաներկով, իսկ այտերը դարչնագույն ներկով: Լավ կլինի նույն գույնի շրթների ընտրել:

297 Մխալ է ընդգծել միայն դեմքի մի մասը: Շատ տգեղ է խիստ վառ ներկած աչքերը և գունատ շրթունքները. Պետք է ներդաշնակություն պահպանել աչքերի և շրթունքների միջև.

298. Երբեք հոնքերի տակ շատ մուգ սովերաներկ մի քսեք: Հոնքերը պետք է լինեն հստակ. Հոնքերի սկիզբը որոշելու համար մատիտը դրեք քթին ուղղահայաց, իսկ վերջը որոշելու համար մատիտը դրեք ռունգի և աչքի անկյան անկյունագծով:

299. Հոնքերի մատիտը ընտրեք մազերի գույնից մի երանգ ավելի մուգ:

300. Հեռուստացույց նայելուց աչքերն ավելի են հոգնում: Կարելի է կատարել հետևյալ վարժությունը. աչքերը եկրանից հեռացրեք, նայեք աջ և ձախ, ուշադիր նայեք հեռուն՝ փորձելով հայացքով ընդգրկել անսահմանությունը: Փակեք աչքերը, փորձեք տեսնել մթության մեջ:

301. Աչքերի հոգնածությունն անցկացնելու համար դեմքը ծածկեք ափով, մատների ծայրով մի քանի վայրկյան սեղմեք աչքերի ակնագնդերը (խնձորիկները), այնուհետև նայեք հեռու և նորից սեղմեք:

ԱՊԱԿԻ

302. Ապակիները պետք է լվանալ 15 օրը մեկ, քանի որ դրանք շուտ են կեղտոտվում և կորցնում թափանցիկությունը:

303. Սառած ապակին հեշտ է մաքրել խիտ աղաջրի լուծույթով. Սառույցը հալվելուց հետո ապակին պետք է անպայման սրբել չոր լաթի կտորով:

304. Շատ կեղտոտված ապակին կարելի է լվանալ քլորակրի լուծույթով (1 լ ջրին՝ 50գ).

305 Ապակիները լվանում են մակ քացախի լուծույթով (1 լ ջրին՝ 2 ճ. գ.).

306. Կեղտոտված, մթազնած ապակին նորից կփայլի, եթե մաքրեք ջրի մեջ լցված կտրատած կարտոֆիլով:

307. Ապակու վրա յուղաներկից մնացած հետքերը կարելի է հեռացնել եռացրած ջրի մեջ թաթախած լաթի կտորով շփելով:

308. Ապակիները մաքրելու հին և հուսալի միջոցը կավճի կամ ատամի փոշին է. Վերցրեք 1 բաժակ ջուր և 2-3 ճ. գ. փոշի, լավ խառնեք, ստացած լուծույթով մաքրեք ապակիները: Չորանալուց հետո լաթի կտորով կամ թղթով շփեք այնքան, մինչև կավիճը լրիվ անհետանա:

309. Ապակին կարելի է մաքրել կամֆորայի սպիրտով: Լաթի կտորը թրջեք, քսեք ապակուն և անմիջապես շփեք չոր լաթի կտորով:

310. Ապակին կարելի է լվանալ ջրի և սպիրտի խառնուրդով (10 մաս ջրին 1 մաս սպիրտ): Լվանալուց հետո չորացրեք լաթի կտորով կամ մաքուր թղթով:

311. Ապակին կարելի է մաքրել վուշի յուղի մեջ թաթախած լաթի կտորով: Այն քսելուց հետո սրբեք բոլյա լաթի կտորով կամ անձեռոցիկով:

312. Օրգանական ապակին կարելի է սոսնձել ինքնաշեն սոսնձով. ապակու նրբատաշեղներն ու խարտուրները լցրեք սրվակի մեջ, խառնեք ացետոնի և տանձի քացախաթթվի հետ (1:1 հարաբերությամբ), այնուհետև, արագ լուծվելու համար, բերանը պինդ փակեք և 1 շաբաթ դրեք տաք տեղ

313. Ապակե, հախճապակե, խեցե առարկաները կարելի է սոսնձել 50 գ գիպսի, 10 գ չհանգած կրի, 1 ձվի սպիտակուցի և 10 գ ջրի խառնուրդով: Սոսնձված առարկան ջրից և ջերմությունից կարող է նորից պոկվել:

314. Ապակու վրա սպիտականերկով գրելու համար վերցրեք 20 գ կաուլին և 80 գ հեղուկ ապակի (սիլիկատային սոսինձ), լավ խառնեք: Խառնուրդը պահեք ապակե անոթում: Օգտագործելուց անմիջապես առաջ նորից լավ խառնեք: Կարելի է գրել պողպատյա ծայրով կամ ապակյա խողովակով:

315. Ապակու վրա սև թանաքով գրելու համար վերցրեք 20 գ փայտածուխ, 20 գ պոլիգրաֆիական սև ներկ, 60 գ հեղուկ ապակի և լավ խառնեք, այնուհետև անցկացրեք մանր մաղով: Օգտագործեք այնպես, ինչպես սպիտակ ներկը:

316. Ապակու կերագծման համար պատրաստեք երկու լուծույթ: Առաջին լուծույթը՝ 8 գ նատրիումի ֆտորիդ, 0,7 գ կալիումի սուլֆատ, 35 գ թորած ջուր Երկրորդը՝ 1,5 գ ամոնիումի քլորիդ, 6,5 գ աղաթթու, 50 գ թորած ջուր Օգտագործելուց առաջ լուծույթները խառնել: Երկրորդ լուծույթը քիչ-քիչ լցնել առաջինի մեջ և լավ խառնել. Լուծույթը ապակու վրա քսել փայտե ձողիկով կամ պլաստմասսե խողովակով. Կես ժամ հետո ապակին ջրով լվանալ. Աշխատելիս պաշտպանիչ ձեռնոցներ հագնել:

ԱՊՈՒԽՏ

317. Ապուխտը բորբոսից պաշտպանելու համար աղը մի քիչ ջրով բացեք, շիլա պատրաստեք և քսեք մակերեսին: Ջուրը կգոլորշիանա և ապուխտի վրա կմնա աղի բարակ շերտ:

318. Եթե ապխտած միսը չորացել է, կես ժամ դրեք կաթի մեջ:

Բաստուրմա

319. 10 կգ միս, 1 կգ աղ, 1 կգ բորակ, 500 գ քիմոն, 600 գ սխտոր, աղացած պղպեղ:

Պատրաստելու համար օգտագործվում է տավարի սուկին: Միսը լվանալ 30 սմ երկարությամբ, 12 սմ լայնությամբ և 6 սմ հաստությամբ կտրատել, շարել մեծ ամանի մեջ, վրան աղի և բորակի (սելխորա) խառնուրդ (1կգ մսին՝ 100 գ աղ, 100 գ բորակ) ցանել, գործվածքի կտորով ծածկել, թողնել 2 օր: Միսը շրջել, թողնել ևս 2 օր Թեթևակի սառը ջրով լվանալ, փայտե ցանցի վրա չորացնել, նուսր գործվածքի կտորով կոկիկ փաթաթել, դնել տախտակին, վրան ծանր առարկա՝ 5 ժամ հետո գործվածքը փոխել, միսը դարձյալ 1-2 ժամ մամլել: Կտորները լարանով ամուր կապել, կախել, 1-2 ժամ չորացնել սովերում: Քիմոնի (չամանի) սերմերը մաքրել (1 կգ մսին՝ 50 գ), լվանալ, աղալ կամ ծեծել: Մխտորը (1կգ մսին՝ 60 գ) ճզմել, ավելացնել քիմոնը և կարմիր պղպեղը (ըստ ճաշակի), խառնել, այնքան ջուր լցնել, որ խառնուրդը ունենա թթվասերի խտություն, տրորելով քսել մսի կտորներին,

շարել մեծ ամանի մեջ, պահել 4 օր: Նորից միսը պատել խառնուրդով, նորից 3-4 օր թողնել: Նույնը կրկնել երրորդ անգամ: Դրանից հետո մսակտորները 10 օր չորացնել սովերում:

320 Խոզապուխտն անհրաժեշտ է պահել սառնարանում կամ սառը, մութ տեղ, փայլաթղթով կամ մոմաթղթով փաթաթած, 2-3 օրից ոչ ավելի: Եփելուց կամ կտրատելուց հետո ապուխտն անհրաժեշտ է օգտագործել նույն օրը:

ԱՎԵԼ

321. Ավելը չի կոտրվի և ամուր կլինի, եթե գնելուց հետո 2-3 ժամ պահեք տաք աղաջրում:

322. Ավելը ավելի երկար կօգտագործվի, եթե ժամանակ առ ժամանակ մտցնեք աղաջրի մեջ:

ԱՎՏՈՍԵՔԵՆԱ

323. Չմուսնը շարժիչը գործարկելիս անպայման սեղմեք կցորդիչի ոտնակը և գործարկիչը (ստարտերը) միացված պահեք ոչ թե 1-3, այլ 6-8 վայրկյան: Կարճատև միացումների դեպքում ավելի շատ էներգիա է ծախսվում Բեռնվածությունը փոքրացնելու համար անհրաժեշտ է անջատել կցորդիչը:

324. Եթե գործարկիչի 5-6 միացումից հետո էլ շարժիչը չաշխատի, ապա օդային գոխիչի մեջ մի քիչ բեռզին

ներարկեք, կամ գտիչը հանեք և մի փոքր բենզին լցրեք ներթողման խողովակի մեջ:

Անհուսալի դեպքում տաք ջուր լցրեք ռադիատորի մեջ, տաքացրեք վառոցքի մոմերը, կարբյուրատորը և ներթողման խողովակը: Կարող եք նաև վառոցքի մոմերը հանել և գլանների մեջ մի քիչ յուղի հետ խառնած նավթ լցնել, որից հետո շարժիչի ծնկածն լիսեռը առանց վառոցքի համակարգը միացնելու պտտել ձեռքով կամ օդափոխիչի փոկի միջոցով: Շարժիչի գործարկմանը օգնում է նաև խոնավ կարբիդով լցված փոքրիկ պարկը, որն ամրացվում է օդային գտիչի առջև:

325 Շարժիչը աշխատեցնելու պահից ավելի արագ կտաքանա, ջերմային ռեժիմի բարձրացման շնորհիվ կբարելավվի խցիկի ջեռուցումը, եթե ձեր ավտոմեքենայի վրա տեղադրեք «ՎԱՁ» ավտոմեքենայի ջերմակայիչ (թերմոստատ):

326. Հին ավտոմեքենաների շարժիչներն աշխատեցրեք գործարկիչով, առանց վառոցքի համակարգը միացնելու, կարբյուրատորի կափույրը փակ. Ռոշ ժամանակ սպասելուց հետո միացրեք վառոցքը և գործարկիչը. Քանի որ օդային փականը փակված է, հարկ չկա միանգամից շեշտակի սեղմել դրոսելի կափույրի ղեկավարման ոտնակը, այլապես կարբյուրատորը լավ չի աշխատի: Օդային փականն անհրաժեշտ է բացել, որպեսզի շատ հարստացած խառնուրդը չմաքրի գլանների հայելու յուղի շերտը:

327. Ձեր ավտոմեքենայի համար նախատեսված վառելանյութի փոխա-

րեն մեկ ուրիշը մի օգտագործեք: Շարժիչի գլաններում անպայման ճայթյուն կառաջանա, իսկ այդ դեպքում ոչ երկարատև աշխատանքը կարող է դառնալ շարժիչի լուրջ վնասվածքների պատճառ:

328. Նոր քսայուղ կամ տեխնիկական հեղուկ օգտագործելուց առաջ, ավտոմեքենայի համապատասխան համակարգերը և հանգույցները լավ լվացեք, որպեսզի նոր քսայուղը կամ հեղուկը չխառնվի հնին, հակառակ դեպքում կարող է առաջանալ նոր որակի քսայուղ, որը պիտանի չէ:

329. Նոր, չօգտագործած հակասառիչը (անտիֆրիզ) մի պահեք ցիկապատ անոթում: Փոխազդեցությունից դառնում է ոչ պիտանի: Առնվազն 5 տարի այն կարելի է պահել ապակյա, մետաղյա կամ պլաստմասսե անոթում:

330. Փոխանցումների փոխարկման լծակը միացրեք ամբողջությամբ, թեթև, սահուն՝ առանց մեծ ճիգ գործադրելու:

331. Բարձր փոխանցումը շատ արագ միացնելու դեպքում փոխանցումների տուփում կրճտոց է լսվում: Դա չի լինի, եթե դուք մի պահ սպասեք, մինչև ծնկածն լիսեռի պտտաթվերը հավասարվեն փոխանցումների տուփի լիսեռի պտտաթվերին:

332. Ծնկածն լիսեռի ցածր պտտաթվերի դեպքում մեծ արագությամբ մի երթևեկեք, շարժիչն արագ կմաշվի: Պետք չէ խնայել փոխանցումների քանակը, այն չի փոխհատուցվի:

333. Ռադիատորի առջևի մասում տեղադրեք հանվող-դրվող 3x4 մմ անցքերով փայտե շրջանակի վրա ձգված մետաղյա ցանց: Ցանցը հեշտությամբ կարելի է հանել և ջրի շիթով կամ ջրի մակերեսին խփելով մաքրել հավաքված աղբը:

334. Հովացման համակարգը լիցքավորեք՝ սկզբում մինչև վերջ լցնելով ռադիատորը, ապա խցանով փակելուց հետո, մոտավորապես ծավալի 1/3-1/2 մասի չափով լցրեք ընդարձակիչ բաքիկը:

335 Օդափոխիչի հաղորդակի պահեստային փոկ շիներու դեպքում այն կարող եք փոխարինել ավտոդողի խցիկից (կամերա) կտրած 20 մմ լայնությամբ օղակով: Այդպիսի «փոկը» ապահովում է 50-100 կմ ընթացուղի.

336 Եթե շղարշե վարագույրի հին կտորով փաթաթեք օդագտիչի (ֆիլտրի) ներծծման փողրակը, ապա այն իր վրա կհավաքի ամեն տեսակի խոշոր աղբ: Այդպիսի գտիչը կարելի է հեշտությամբ մաքրել կամ փոխարինել նորով.

337. Օդագտիչի պահեստային էլեմենտի բացակայության դեպքում կարելի է այն վերականգնել: Դրա համար անհրաժեշտ է հանել կապրոնե թաղիքից պատրաստած արտաքին օղակը (այն այլևս պետք չի գա), իսկ էլեմենտները ճնշման տակ գտնվող օդի շիթով ներսից ու դրսից լավ մաքրել:

338. Եթե օդագտիչն ունի յուղ և այրուքի հետքեր, ապա օդի շիթով այն մաքրել հնարավոր չէ: Այդպիսի է-

լեմենտները լվանում են սինթետիկ և բրդյա գործվածքները լվացող ցանկացած փոշու և տաք ջրի խառնուրդով (1 լ ջրին՝ 20 գ) ապա միայն տաք ջրով նորից լվանում և չորացնում: Այս եղանակով վերականգված էլեմենտները նորի համեմատ կաշխատեն 2-3 անգամ ավելի քիչ ժամանակ:

Մաքրած էլեմենտը նորից տարբերվում է նրանով, որ օգտագործվում է 2-3 անգամ ավելի քիչ:

Նույն էլեմենտը 2 անգամից ավելի մաքրել հնարավոր չէ:

339. Վառոցքի բաշխիչը փոշուց պաշտպանելու նպատակով փաթաթեք խիտ գործվածքի կտորով և թելով այն կապեք՝ նախապես հավաքելով բոլոր լարերը: Գործվածքի փոխարեն սինթետիկ թաղանթ չի կարելի օգտագործել, դրա պատճառով ներսում կարող է խոնավություն կուտակվել, որն էլ կդառնա վառոցքի համակարգի խափանման պատճառ:

340. Վառոցքի ճիշտ կարգավորումը կարելի է ստուգել հետևյալ կերպ. երթևեկելով ուղիղ փոխանցման տակ, 60 կմ/ժ արագությամբ, կտրուկ սեղմեք կարբյուրատորային փականը կարգավորող ռտնակը, եթե լսեք կարճատև ճայթյունային աննշան թխկոցներ և 70 կմ/ժ արագության դեպքում ձայնը լրիվ վերանա՝ ուրեմն վառոցքը ճիշտ է կարգավորված:

Եթե արագության մեծացման հետ թխկոցները չեն վերանում, ուրեմն վառոցքը տեղի է ունենում վաղ, ճայթյունային թխկոցների բացակայության դեպքում վառոցքը տեղի է ունենում ուշ: Ավելի ճշգրիտ արդյունք ստանալու համար ավտոմեքենան պետք է

լրիվ ծանրաբեռնված լինի և բեռզինի տեսակը համապատասխանի ավտոմեքենայի համար նախատեսվածին: Ավելի բարձր օկտանային թվով բեռզինի դեպքում ճայթյունային թխկոցներ կարող են չլինել:

341 Վառոցքի մոմերը ձգեք միայն սառը շարժիչի վրա, տաքի դեպքում հետագայում դրանք կոճվարանաք հանել:

342 Մոմերը շատ մի ձգեք, միջադիրը չափից ավելի կսեղմվի և խտացնող ներգործությունը կթուլանա:

343. Վառոցքի մոմերի աշխատունակությունը կվերականգնվի, եթե սիլիկատային սոսինձ քսեք (մի քանի շերտ) մոմի ծածկված մեկուսիչին

344 Նորմալ աշխատանքի համար մոմի մեկուսիչի ներքևի մասը պետք է ունենա 500°C - 600°C ջերմաստիճան: Դա մոմի այսպես կոչված ինքնամաքման ջերմաստիճանն է, որի դեպքում մեկուսիչի և էլեկտրոդների վրա անխուսափելիորեն ընկնող յուղի մասնիկներն այրվում են առանց այրուք առաջացնելու: Ավելի ցածր ջերմաստիճանի դեպքում յուղը մեկուսիչի իրանի և էլեկտրոդների վրա լրիվ չի այրվում, առաջացնում է այրուքի շերտ, որի պատճառով մոմը աշխատում է ընդհատումներով կամ ընդհանրապես դադարում է կայծ տալ:

Մեկուսիչի բարձր ջերմաստիճանի ժամանակ (700°C - 900°C) առաջանում է բոցավառում, որի դեպքում խտոնուրդը բռնկվում է ոչ թե կայծից, այլ շիկացած էլեկտրոդներից, ընդ որում դա կատարվում է ավելի վաղ: Այդ դեպքում

շարժիչը սկսում է աշխատել թխկոցներով, կորցնում է հզորությունը և կարող է շատ շուտ շարքից դուրս գալ: Առաջին դեպքում հարկավոր է տեղադրել ավելի տաք մոմ, երկրորդ դեպքում՝ ավելի սառը

345. Մի կարծեք, թե շարժիչի մեջ կարելի է տեղադրել պարուրակի ձևին և չափին համընկնող ցանկացած մոմեր Դա մոլորություն է, մոմերը շարժիչին առաջին հերթին պետք է համընկնեն ջերմային բնութագրով:

346. Եթե մոմի իրանը ծածկված է սև, խոնավ, յուղոտ այրուքով, ուրեմն տվյալ շարժիչի համար մոմը շատ սառն է: Այդ երևույթը խոսում է նաև շարժիչի գլանների և մխոցաօղերի մաշվածության կամ կարտերի յուղի չափից ավելի բարձր մակարդակի մասին:

347. Եթե մոմի իրանը ծածկված է սև այրուքով, նշանակում է, որ շարժիչը երկար ժամանակ աշխատել է պարապ ընթացքով կամ ոչ բարձր արագությամբ, ավտոմեքենայի փոքր ծանրաբեռնվածության դեպքում, որի պատճառով մոմերը նախատեսվածից սառն են:

348. Եթե մեկուսիչը մաքուր է, չոր, շատ բաց, գրեթե սպիտակ գույնի, տեղ-տեղ հալոցքի հետքերով, ուրեմն տվյալ շարժիչի համար մոմը շատ տաք է կամ տեղակայված է շատ վաղ վառոցք:

349. Ավտոմեքենայի ինտենսիվ շահագործման պայմաններում մոմերը անհրաժեշտ է մաքրել և էլեկտրոդի մեջ

բացակները կարգավորել վազբի յուրաքանչյուր 10000 կիլոմետրից հետո:

Եթե ավտոմեքենայի տարեկան վազքը չի գերազանցել 10000-15000 կիլոմետրը, ապա այդ գործողությունն անհրաժեշտ է կատարել տարին երկու անգամ ամառային և ձմեռային սեզոններից առաջ:

350. Մոմը չի կարելի մաքրել մետաղյա սուր գործիքներով, դրանցով հեշտությամբ կարելի է վնասել այն

Ավելի լավ է մոմերը մաքրել քիմիական եղանակով Յուդազերծելուց հետո դրանք տեղադրել ամռնիումի ացետատի 20 տոկոսանոց ջրային լուծույթի մեջ 25-30 րոպե 90°C ջերմաստիճանի պայմաններում. Այնուհետև մոմերը մաքրել մազե կամ կապրոնե խիտ խոզանակով, տաք ջրով լավ վանալ և չորացնել

Այս բոլորն անպայման կատարել բացօթյա, քանի որ լուծույթից անջատվում է քացախաթթվի գոլորշի

351. Անսարք մոմը հայտնաբերելու համար հարկավոր է շարժիչի պարապ ընթացքի ժամանակ հերթակալությանը դրանք անջատել: Անսարք մոմի անջատման դեպքում շարժիչը շարունակում է աշխատել նույն ընդհատումներով, իսկ սարքինի դեպքում շարժիչի աշխատանքն ավելի անհավասարաչափ է.

352 Լարման կարգավորիչի արժաթե կոնտակտները ոչ մի դեպքում չի կարելի խարտել կամ զմռնիտաթղթով մաքրել: Պետք է մաքրել միայն սպիրտի կամ կիտրոնի աղի և ջրի 20%-անոց լուծույթի մեջ տոգորած կապրոնե ժապավենի կտորով:

353. Խլացուցչի իրանի թափանցանց անցքերը (այրուտները) կարելի է արտաքինից փակել գրասենյակային տոսնձով «անուցված» և պատված ասբեստե խցաններով

354. Եթե ճանապարհին պարզվի, որ ավտոմեքենայի վառելանյութի բաքի պատին կոռոզիայի պատճառով առաջացած միկրոսկոպիկ անցքից հոսք կա, ապա նախապես բենզինը դատարկեք, բիզ հիշեցնող մետաղյա որևէ իրի ծայրով անցքը մեծացրեք և ձիզ հեղուսեք օճառած ինքնակտրիչ հեղույսով, որը կարելի է վերցնել ավտոմեքենայի երեսքաշից: Ավելի լավ կլինի, եթե հեղույսի գլխիկի տակ դնեք պլաստմասսայից, կաշվից կամ բենզինադիմացկուն ռետինից փափուկ տակդիր:

355. Եթե գեներատորի «պլյուս» սեղմակը սխեմայից անջատված է, շարժիչը մի թողարկեք. դիողները կստանան բարձր, վտանգավոր լարում.

356. Արգելակի առջև կաղապարի մաշվածությունը որոշելու համար մակադրակի հիմքի մոտ 1,5 մմ լայնությամբ սպիտակ ներկի շերտ քսեք այնպես, որ այդ շերտը երևա անիվի կողմից հենոցի միջով:

Հիշեցեք, որ մակադրակի թուլալտրելի մնացորդային հաստությունը 1,5 մմ է: Այսպիսով, դուք հնարավորություն կունենաք տեսնելու, թե որքանով է մաշվածքը հասնում այդ սահմանին:

357 Արգելակային համակարգի ոչ ճիշտ կարգավորման պատճառով շարժման ժամանակ դրանք շփվում

են թմբուկներին ոչ հավասարաչափ և չափից շատ են տաքանում Այդ դեպքում անհրաժեշտ է դողը հանել և կաղապարները զննել: Եթե դրանք թմբուկներին հավում են փոքր մակերեսով, ուրեմն այդ տեղերը պետք է խարտել, որպեսզի մեծանա հպման մակերեսը.

358. Եթե արգելակման կաղապարի վրադիրը սեղմվում է իր մակերեսի միայն մեկ երրորդով կամ կիսով չափ, ապա այդպիսի արգելակներով հեռու չես գնա: Անհրաժեշտ է կարգավորել:

359. Եթե արգելակման կաղապարի վրադրի վրա փայլուն տեղեր կան, նշանակում է արգելակման ժամանակ հպումը կատարվում է միայն այդ տեղերում: Դրանք անհրաժեշտ է հղկել որպեսզի հարթությունը հավասարվի:

360 Առավելագույն արգելակում հնարավոր է այն ժամանակ, երբ արգելակման կաղապարի վրադիրներն ու թմբուկներն ունեն հարթ մակերևույթներ՝ առանց ծլեպի ու քերծվածքների

361. Արգելակների յուղապատված դետալներն անհրաժեշտ է ոչ թե մաքրել, այլ փոխել:

362. Ավտոմեքենայի առջևի անիվների արգելակման շլանգները փոխելիս հետևեք, որ դրանք ղեկանիվի ինչպես աջ, այնպես էլ ձախ ամենամեծ պտույտի դեպքում չփվեն անվադողերին

363. Հիշեք, որ միևնույն կամրջակի աջ և ձախ անվադողերը անպայ-

ման պետք է լինեն միևնույն մակնիշի (անկյունային կամ շառավղային), հակառակ դեպքում դրանք կարելի է տեղադրել միայն տարբեր կամրջակների վրա՝ շառավղայիններն անպայման առջևի կամրջակի, այլապես հատկապես դարձումների ժամանակ ավտոմեքենան կդառնա ավելի անկայուն:

364. Որքան ավտոմեքենան արագ է ընթանում, այնքան ավելի արագ են մաշվում նրա դողերը: Եթե երկար ժամանակ երթևեկելու եք բարեկարգ ճանապարհով և արագ, ապա ավելի ուշ մաշվելու համար դողերի ճնշումը նորմայի համեմատ ավելացնենք 0,1-0,2 մթնոլորտով:

365. Եթե ավտոդողի խցիկը (կամերան) վնասվել է, չունեք պահեստային անիվ և մոտակայքում էլ չկա ռետինարար (վուլկանիզատոր), ապա խցիկը ժամանակավորապես կարող եք վերանորոգել 5-6 մմ տրամագիծ ունեցող հեղուսի, մանեկի և 2 տափօղակների միջոցով: 1 տափօղակն ու մանեկն անցքով անցկացրեք խցիկից ներս, այնուհետև ձեռքով դրանք պահեք, դրսից տեղադրեք տափօղակով հեղույսն ու ամուր ձգեք: Առաջին հնարավորության դեպքում խցիկը վերանորոգեք ռետինացմամբ:

366 Եթե ավտոդողի վրայի անցքերն ու պատվածքներն այնքան էլ մեծ չեն (մինչև 15 մմ) ապա կարելի է դրանք վերանորոգել. Լավ լվանալուց և ճարպագրկելուց հետո դրանց վրա համապատասխան սոսնձով փակցրեք վուլեյբոլի գնդակի չօգտագործվող խցիկի (կամերայի) կտորներ.

367. Եթե ամբարձիչն (դոմկրատ) անսարք է, իսկ ավտոմեքենայի անիվն անհրաժեշտ է փոխել, ապա վնասված անիվով բարձրացեք քարի վրա, որի բարձրությունը փոքր չէ դողի պրոֆիլից: Կախոցի ներքևի լծակի տակ փայտե կռճղ կամ այլ հուսալի հենարան դրեք և քարը հանեք: Անիվը փոխելուց հետո հենարանը զգույշ խփելով հանեք:

368. Հիշեք, որ ավտոդողերը չըխնայելու դեպքում կրճատվում է շահագործման ժամկետը (մոտ 14-18 հազար կմ. վազբուղի):

369. Ակումուլյատորային մարտկոցի մեջ լցվող թորած ջուրը (մոտ 1լիտր) հեշտությամբ կարելի է ստանալ սառնարանի սառցե «շապիկը» հալեցնելով:

370. Էլեկտրոլիտը ակումուլյատորային մարտկոցի վրայից հեռացնելու համար անհրաժեշտ է մինչև չորանալը սրբել ջրի և անուշադրի սպիրտի խառնուրդով (1 լ ջրին 1/2 բաժակ անուշադրի սպիրտ):

371. Եթե ակումուլյատորի բաքը ճաքել է, էլեկտրոլիտը թափեք և ճեղքվածքի եզրերը խառտեք. Առաջացած փշրանքը խառնեք էթոքսիդային սոսնձի հետ և ճաքը փակեք:

372. Եթե ճանապարհին պարզվի, որ գեներատորը խափանվել է, իսկ ակումուլյատորային մարտկոցը լավ վիճակում է, ապա մի շտապեք վերանորոգել այն. սարքին մարտկոցով կարելի է երթևեկել մոտ 5-10 ժամ.

373. Ստարտերի անսպասելի խափանման հիմնական պատճառը կարող է լինել ակումուլյատորային մարտկոցի սեղմակների օքսիդացումը (այն դեպքում, երբ մնացած էլեկտրասարքավորումները աշխատում են):

Խափանումը կվերանա, եթե մաքրեք սեղմակները:

374. Հակամառախուղային միայն մեկ լապտեր տեղադրել չի թույլատրվում, անհրաժեշտ է տեղադրել երկուսը: Լապտերի ճիշտ դիրքից անգամ 1,5-2 աստիճան շեղումը ի չիք է դարձնում նրա բոլոր առավելությունները:

375. Հակամառախուղային լապտերի լավագույն դիրքը գտնելու համար այն թեքեք այնքան, որ առավել լուսավորված կետը գտնվի 20-25 մետր հեռավորության վրա. Լապտերները կարգավորեք առանձին առանձին՝ սովորաթղթով փակելով մյուսը:

376. Ավտոմեքենաների հետևի լապտերների ցրիչների գունաթափված կարմիր գույնը կարելի է վերականգնել, եթե դրա մակերևույթը խնամքով մաքրեք, ապա պատեք ուղիտեխնիկայում հալակցման տեղերն ամրացնելու համար օգտագործվող կարմիր ամրացնող լաքով:

377. Մի կարծեք, թե ընդարձակիչ բաքիկը կարելի է օգտագործել միայն այն դեպքում, երբ որպես հովացման հեղուկ օգտագործվում է հակասառիչ: Բաքիկը իր ֆունկցիան կատարում է անկախ նրանից, թե ինչպիսի հեղուկ է լցված հովացման համակարգում

378. «ՎԱԶ» ավտոմեքենայի ընդարձակիչ բաքիկը կարելի է տեղադ-

րել ցանկացած մակնիշի ավտոմեքենայի վրա Սովորական ռետինե դեղատնային փողրակ (շլանգ) մի օգտագործեք, քանի որ այն ամուր և ցրտադիմացկուն չէ:

379. «ՎԱՁ» ավտոմեքենայի ընդարձակիչ բաքիկի բացակայության դեպքում կարող եք օգտագործել պլաստմասսե երկու լիտրանոց անոթ: Նախընտրելի է թափանցիկը, որպեսզի հեշտ լինի հետևել հեղուկի մակարդակին:

380. Յուղագատիչների ստվարաթղթե էլեմենտները վերականգնել հնարավոր չէ: Շահագործման ժամկետը լրանալուց հետո դրանք պարտադիր պետք է փոխել:

381. Ստարտերի (գործարկչի) ռելեի, ձայնային ազդանշանի, ինչպես նաև լապտերների միացման կոնտակտները անհրաժեշտության դեպքում կարելի է մաքրել սկզբում ամենաանուրբ զմռնիտի թղթով (հղկաթղթով), այնուհետև բենզինով:

382. Շարժիչի ճիշտ աշխատանքի դեպքում կարբյուրատորի արտաքին մակերևույթը պետք է լինի լրիվ չոր: Խոնավությունը վկայում է անսարքությունը:

383. Ղեկանիվը նպատակահարմար է պաստառապատել կաշվով Լավ է ընտրել մուգ գույնը, գերադասելի է սևը, այլապես ճակատային ապակու մեջ ղեկանիվի անդրադարձումը կվատացնի տեսանելիությունը.

384. Ղեկավարման մետաղապարանները մի յուրեք այնպիսի յուղերով,

որոնք ցածր ջերմաստիճանի դեպքում խտանում են, քանի որ դրանք ձմռանը կարող են դառնալ անշարժողունակ:

385. Ավտոմեքենայի սալոն բացի ձեզանից ոչ ոք չի կարող մուտք գործել, եթե կողպեքն ու բանալին ձեռքիս չեմ:

Կողպեքի գլանային մեխանիզմի մեջ ներկառուցեք 12 մմ տրամագծով լայնակի բույթ, որը թույլ կտա բանալին տեղադրել մինչև վերջ միայն համապատասխան փորվածքի դեպքում: Փոխելով բույթի տրամագիծը և տեղադրման տեղը, կողպեքը կարելի է դարձնել բավականին անհատական:

Նույն ձևով կարելի է կատարելագործել բեռնախցի և վառոցքի միացման բանալիները: Դա կարելի է անել հետևյալ կերպ. կողպեքից հանել գլանաձև մեխանիզմը, նրա մեջ տեղադրել բանալին և ընտրած տեղում գլանաձև մեխանիզմի և բանալու միջով անցք շաղափել. Այնուհետև բանալին հանել և փոքր խարտոցի կամ սողցի միջոցով այնպես կտրել, որ անցքի փոխարեն ստացվի փորվածք, իսկ գլանաձև մեխանիզմի անցքի մեջ տեղադրել համապատասխան տրամագծի ձողիկ և ծայրերը թեթևակի ծեծել:

386. Դռների փականները մի յուրեք, ցածր ջերմաստիճանի դեպքում յուրը պնդանում է:

387. Կողպեքներն անհրաժեշտ է առանց տեղից հանելու մի քիչ սպիրտով կամ բենզինով պարբերաբար լվանալ ու մեջը գրաֆիտի փոշի լցնել կամ յուղել արգելակման հեղուկով:

388. Չմռանը սառած կողպեքը կարելի է տաքացնել վրան տաք ջերմակ դնելով:

389. Առավելությունը տվեք մետաղե ավտոտնակին: Քարե ավտոտնակից մի շարք առավելություններ ունի, հեշտ է հավաքելը, խոնավություն չի պահում: Տնակը կարելի է պատել ջերմամեկուսիչ նյութով՝ ձմռանը ցրտից պաշտպանելու համար.

390. Ցանկացած մարդատար ավտոմեքենան կտեղավորվի ավտոտնակում, եթե դրա երկարությունը լինի 5,5, իսկ լայնությունը՝ 3 մետր: Եթե հնարավոր է, լայնությունը կարելի է մեծացնել, հասցնել մինչև 3,7-3,8 մետրի:

391. Անձրևային և հալոցքի ջրեր ավտոտնակ չեն լցվի, եթե հատակի մակարդակը բնահողից բարձր լինի 20-50 սմ-ով.

392. Ավտոմեքենան և պահեստամասերը չեն քայքայվի, եթե ավտոտնակում ապահովեք լավ օդափոխություն. Ավտոտնակի երկու հակադիր պատերին պետք է լինեն 30x50 սմ չափսի անցքեր, որոնք պետք է փակվեն թեք ճաղեր ունեցող ցանցով՝ ձյունից և անձրևից պաշտպանելու համար:

Իսկ եթե ավտոտնակն ունենա ընդամենը մեկ անցք և անգամ ավելի մեծ չափերի, օդային հոսքերի բացակայության պատճառով չի ապահովվի անհրաժեշտ միջանցիկ օդափոխությունը:

393. Ավտոմեքենան հեշտությամբ ավտոտնակ կմտնի, եթե դարպասի բարձրությունը լինի 1,8-2, իսկ լայնությունը 2,5 մետրից ոչ պակաս

394. Ավտոտնակի դարպասի կողպեքը կարելի է տեղադրել ներսի կողմից, մանավանդ եթե այնքան էլ հուսալի չէ:

Այն կախվում է ներսի կողմից եռակցած կեռիկներից, դարպասի աջ կողմում բացած 150 մմ տրամագծով անցքի միջոցով, որն իր հերթին փակվում է շարժական կափարիչով և կողպվում լրացուցիչ կախովի կամ ներկառուցված կողպեքով:

395. Ավտոտնակի ներսում լավ կլինի ունենալ զննման ակոս: Այն պետք է 120-160 միլիմետրով փոքր լինի ավտոմեքենայի անիվների միջև եղած հեռավորությունից:

396. Չննման ակոսի պատերին խոռոչներ նախատեսեք, դրանց մեջ կարելի է գործիքներ, ինչպես նաև 12 վոլտ հոսանքով սնվող լապտերներ տեղադրել

397. Ավտոտնակում օգտագործվող էլեկտրական սարքերը կարելի է հողակցել:

Հողակցման էլեկտրոդ կարող է ծառայել 50-100 մմ տրամագիծ և 1,2-1,5 մետր երկարություն ունեցող խողովակը, որն ուղղահայաց տեղադրում են հողի մեջ այնպես, որ վերևի ծայրը բնահողի մակարդակից 0,5-0,8 մետր ցածր լինի: Խողովակի ծայրին մի քանի տեղով հողակցում են 4-5 մմ² հատույթով հաղորդիչի ծայրը, իսկ հաղորդիչի մյուս ծայրում ամրացնում են սեղմակը, որը տեղադրվում է ավտոտնակի հարմար տեղում.

Բոլոր էլեկտրական սարքերի իրանները 15 մմ²-ից ոչ փոքր հատույթ

ունեցող հաղորդալարով միացվում են սեղմակին:

398. Ավտոմեքենան համարձակ կարող էք մտցնել ավտոտնակ, եթե առատադից բարակ լարով կախեք ոչ մեծ չափի փափուկ իր (թենիսի գնդակ կամ խաղալիք) այնպես, որ ավտոմեքենան ճիշտ կանգնեցնելու դեպքում այն հպվի ճակատային ապակուն.

399 Ավտոտնակի հատակին ուղղահայաց դիրքով ամրացրեք զսպանակով ձողիկ այնպես, որ այն թեքվելով միացնի կարմիր գույնի ազդանշանային լամպի անջատիչը:

400. Ապահովության համար ավտոտնակի հատակին՝ համապատասխան տեղում, երկարությամբ և լայնությամբ, ամրացրեք 10x10 կամ 15x15 սմ հատույթով չորսուներ. Դրանց վրայով անիվներն անցնել չեն կարող:

401. Նոր ավտոմեքենան շահագործման պահից սկսած մինչև 1500-2000 կմ վազբուղքի անցնելը համարվում է շահագործման սկզբնական ժամանակաշրջանում. Տեղի է ունենում բոլոր մեխանիզմների, դետալների փոխադարձ ինտենսիվ լուսում (դելում)

Այդ ընթացքում շարժիչը և ընդհանրապես ավտոմեքենան անհրաժեշտ է խնայել Նպատակահարմար չեն ծնկածն լիսեռի, ինչպես շատ դանդաղ, այնպես էլ շատ արագ պտույտները. Առաջինի դեպքում շփվող դետալներին բավարար չափով քսայուղ չի մատակարարվում, երկրորդի բարձրանում է ջերմությունը դետալների հպման տեղում.

Խուսափեք անհարթ ճանապարհներից, խորը ավազից, ձյունից, փոսերից, ցեխերից և կտրուկ վերելքներից: Համապատասխան փոխանցումը միացրեք ժամանակին, թույլ մի տվեք, որ շարժիչն աշխատի փոքր պտույտներով և մեծ բեռնվածությամբ:

402. Ավտոմեքենայի իներցիայով շարժումը և ճիշտ արգելակումը առավելագույնս օգտագործելու կարողությունը թույլ է տալիս խնայել վառելանյութի 20-30%-ը Այս ունակությունը օգտակար է նաև անվտանգության տեսակետից, հատկապես սահուն ճանապարհներով երթևեկելիս:

403. Ավտոմեքենայի շարժիչը արդյունավետ է անջատել միայն երկարատև կանգառի ժամանակ, օրինակ՝ երթուղային գծանցի մոտ, բայց ոչ լուսանշանի սպասելիս, դրանից վառելանյութը չի խնայվի, սակայն, կարող է պատճառ դառնալ ավելորդ հոգսերի

404 Անբարեկարգ ճանապարհով երթևեկելիս մեծանում է վառելանյութի ծախսը և մեխանիզմի մաշվածքը. Նման դեպքում ավելի լավ է երթևեկել երկար, բայց բարեկարգ ճանապարհով:

405. Ավտոմեքենայում եղած ավելորդ բեռը ավելացնում է նրա կշիռը, հետևաբար նաև վառելանյութի ծախսը. Տանիքին ամրացված անգամ դատարկ բեռնատեղը վառելանյութի ծախսը ավելացնում է շուրջ 5%-ով.

406. Ավտոմեքենայի տարբեր անսարքություններից վառելանյութի ծախսը մեծանում է հետևյալ տոկոսներով

անման համակարգի անսարքություններ՝ 10-20%,

շարժիչի անբավարար հերմետիկություն և մաքրություն՝ 10-15%,

հովացման համակարգի անսարքություններ 10-20%,

բաշխիչ համակարգի անսարքություններ 10-20%,

վառոցքի համակարգի անսարքություններ 10-20%,

փոխհաղորդակի և շասսիի (ամրաշրջանակ) հանգույցներում շփման դիմադրության բարձրացում՝ 10-20%,

անվադողերում օդի ճնշման անհամապատասխանություն 5-10%,

կցորդիչ տեղապատույտ 5-15%,

արգելակման համակարգի անսարքություններ 10-20%

407 Երթևեկության տեխնիկայի կանոնները չպահպանելու դեպքում ավտոմեքենայի վառելանյութի ծախսը մեծանում է հետևյալ տոկոսներով

շարժիչը սխալ գործարկելիս և տեղից շարժվելիս՝ 15-20%,

երթևեկելու ժամանակ փոխանցումների ոչ ճիշտ ընտրությունից 15-20%,

ավտոմեքենայի կինետիկ էներգիայի (իներցիա) ոչ լրիվ չափով օգտագործելիս 20-30%,

երթևեկության արագության ոչ արդյունավետ ընտրությունից մինչև 40%,

ավտոմեքենայի գերբեռնվածությունից 15-25%,

վատ ծածկույթով ճանապարհով երթևեկելիս՝ 15-20%,

բարձր ինտենսիվությամբ ճանապարհով երթևեկելիս՝ 15-20%:

408 Չնռանը դարձումների և արգելակումների ժամանակ «գազը» կտրուկ մի սեղմեք կամ թողեք, հակառակ դեպքում շատ դժվար կլինի «սանձել» ձեզ չենթարկվել սկսող ավտոմեքենան:

409 Չնռանը տեղից շարժվելիս և թափ հավաքելիս, տանող անիվների տեղապատույտից խուսափելու համար, կցորդիչի միացումը կատարեք «գազի» միաժամանակյա ավելացման հետ

410. Չնռանը դարձում կատարելիս նախապես միացրեք համապատասխան ցածր միացումն առանց կցորդիչն անջատելու: Արգելակման ժամանակ նույնպես մի անջատեք կցորդիչը

411. Երթևեկելուց առաջ ավտոմեքենայի տանիքի ձյունը մաքրեք Մի փոքր հալված ձյունը արգելակման ժամանակ կարող է սահել ճակատային ապակու վրա և տեսադաշտը փակել

412. Փոթորիկ սկսվելուց անմիջապես հետո անհրաժեշտ է ավտոմեքենան կանգնեցնել Բարձր արագության դեպքում կողային քամին ոչ միայն անդուր է, այլև շատ վտանգավոր. Եթե քամին փչի ընդհատումներով (տների և այլ արգելքների արանքով) ավտոմեքենան կարող է շեղվել կամ գլորվել ճանապարհից դուրս:

413. Չմոռանը ավտոմեքենան շարժիչով արգելակելիս հիշեք, որ կցորդիչի կտրուկ միացումը առաջացնում է այնպիսի ուժեղ արգելակում, ինչպես արգելակների կտրուկ միացման դեպքում: Երկու դեպքում էլ տեղի է ունենում կողասահք:

414. Եթե դրսում ցուրտ է, ապա մի օգտվեք ձեռքի արգելակից անգամ կարճ ժամանակով. արգելակի կոճակները կսառցակալեն քմբուկներին և դուք չեք կարողանա տեղից շարժվել:

415. Եթե որոշել եք ավտոմեքենան երկար ժամանակով կանգնեցնել, ապա հանեք ակումուլյատորային մարտկոցը և լիցքավորեք Նոր մարտկոցը (մինչև երկու տարվա) կարելի է պահել սառը, իսկ հինը՝ տաք տեղում:

416. Չմոռանը ավտոմեքենան դրսում երկարաժամկետ կանգնեցնելիս անհրաժեշտ է բրեզենտով ծածկել այնպես, որ չշփվի թափքի հետ, այլապես ներկը կվնասվի. Ավելի լավ է օգտվել հատուկ կարկասե (հիմնակմախքային) պարուսիճածակից, որն ավտոմեքենային է ամրացվում ամբարձիչի բնիկների միջոցով:

417. Ավտոմեքենան կայանատեղում կանգնեցնելիս լավ կլինի ակումուլյատորային մարտկոցն անջատել ընդհանուր ցանցից, այդ դեպքում պատահաբար միացրած թողած որևէ սպառիչ չի լիցքաթափի այն և, որ ամենակարևորն է, հնարավոր միացման դեպքում կկանխվի հրդեհը:

Քանի որ անջատիչով պետք է անցնի մի քանի հարյուր ամպեր հոսանք, բացառվում է սովորական անջատիչ տեղադրելը: Լավ է օգտվել ՎԿ-318 կամ ԲԱԴ-1 անջատիչներից:

418. Չմոռանը ավտոմեքենան կանգնեցնելիս արգելակներից օգտվեք միայն որպես օժանդակ միջոց՝ հերթականությամբ միացնելով շարժիչի փոխանցումները:

419. Եթե ավտոմեքենան ավտոտնակում մնալու է երկար ժամանակ, ապա դռները և բեռնախցի կափարիչը ավելի լավ է թողնել քիչ բացված, որպեսզի ռետինե խտարարները ազատ մնան ու չճնկվեն:

420. Եթե ստուգման կամ վերանորոգման համար քանդել եք արգելակային համակարգը, ապա հիշեք, որ անհրաժեշտ է դետալները լվանալ միայն արգելակման թարմ հեղուկով և ոչ մի դեպքում նավթով կամ բենզոլինով, քանի որ դրանց կամ յուղի նույնիսկ ոչ մեծ քանակը կարող է շարքից հանել արգելակման համակարգը:

421. Ավտոմեքենան կղառնա ավելի տոնական, եթե անիվները ծածկեք լաքով. Ավելի լավ է նոր ավտոմեքենայի սկավառակները լաքապատել քանի դեռ դրանք չեն վնասվել: Մեկ շերտ քսելուց և չորացնելուց հետո ծածկեք երկրորդ շերտով: Մի քանի տարի հետո սկավառակները լավ մաքրելուց հետո նորից լաքապատեք:

422. Քանդած դետալները հավաքելիս հիշեք, որ ծալուկ տափօղակները կրկնակի անգամ օգտագործել չի թույլատրվում: Յուրաքանչյուր անգամ անհրաժեշտ է օգտագործել նորը. Եթե չունեք, ուրեմն մի փորձեք պատրաստել պղնձից, ալումինից կամ այլ մետաղից, որովհետև օգտագործումից որոշ ժամանակ հետո միացումները կթուլանան:

423 Չսպանակավոր տափօղակները ապահովում են հեղույսների և մանեկների բավականաչափ հուսալի սևեռումը: Առավել կարևոր միացումները հավաքելիս (կարդանային փոխանցում, առջևի կախոցներ և այլն) յուրաքանչյուր անգամ հարկավոր է տեղադրել նոր տափօղակներ, քանի որ կրկնակի օգտագործման դեպքում դրանք գրեթե հուսալի չեն:

424. Գամասեղների բուրբ միացումները կարելի է կատարել սոսնձի միջոցով: Պտուտակելուց առաջ գամասեղի ծայրին սոսինձ քսեք: Դրա շնորհիվ կմեծանա միացման ընդհանուր ամրությունը, պարուրակը կլինի հերմետիկ: Կարելի է օգտագործել տարբեր սոսինձներ, բայց ամենահուսալին՝ էպոքսիդայինն է:

425 Սոսնձելուց առաջ դետալի մակերեսը անհրաժեշտ է մանրազնին մաքրել բենզոլիով, հետո սրբել ացետոնի մեջ թրջած մաքուր կաթի կտորով և լավ չորացնել:

426. Գլանների բլուկի գլխիկի ամրացման հեղույսներն ու մանեկները ձգեք միայն շարժիչը լրիվ հովանալուց հետո: Տաք վիճակում ձգելիս սառելուց հետո դրանք ձիգ չեն լինի:

427. Որպեսզի միացվող դետալներն ու մանեկները ձգեք հավասարաչափ երկու կամ երեք մոտեցմամբ, մեքենայի տեխնիկական անձնագրում պահանջվող հաջորդականությամբ.

428. Եթե հեղույսն ու մանեկը չեն քանդվում, թեթևակի պտտեք ձգման ուղղությամբ

429. Եթե հեղույսն ու մանեկը չեն քանդվում, մանեկին մուրճով թեթև հարվածեք:

430. Եթե հեղույսն ու մանեկը չեն քանդվում, հեղույսի ծայրին նավթով կամ դիզելային վառելիքով, արգելակման հեղուկով ներծծված խծուծ (տամպոն) դրեք:

431. Նույնիսկ նավթով թրջելուց հետո երբեմն հնարավոր չի լինում հետ պտտեցնել խիստ ժանգոտված մանեկն ու հեղույսը: Այդ դեպքում պարուրակային միացության վրա քացախի «թրջոց» դրեք: 15-20 բուպեի ընթացքում կվերանա ժանգը: Զանդելուց հետո անպայման ջրով լավ լվացեք:

432 Դիշտ է, ավտոմեքենաների դետալների մեծ մասը ստանդարտ են, բայց դրանք քանդելուց հետո պետք է տեղադրել իրենց նախկին տեղերում, որովհետև դրանք «հարևանների» հետ արդեն գտնվել են որոշակի շփման մեջ և այլ պայմաններում նրանց մաշվածությունը արագանում է: Դետալները նույնությամբ հավաքելու համար անհրաժեշտ է նախքան քանդելը դրանց վրա նշումներ անել:

433. Թեկուզ մեկ դետալ որևէ ամանի մեջ նավթով լվանալուց հետո նավթը կեղտոտվում է, և մյուս դետալները նույն ամանում ոչ թե մաքրվում, այլ կեղտոտվում են:

Դրա համար նպատակահարմար է վերցնել պղնձե կամ ալյումինի կաթսա, բարձրության կեսին մոտ ամրացնել ցանց, ստեղծելով երկրորդ հատակ. Ցանցը կարելի է պատրաստել ոտքերով կամ դնել կաթսայից կախ-

ված կեռիկների վրա: Կաթսայում ջուրը լցնում են այնքան, որ չհասնի երկրորդ հատակին, իսկ ջրի վրա՝ նավթը կամ լվացող այլ հեղուկը: Դետալները լվանալիս կեղտը իջնում է ջրի մեջ և նավթը մաքուր է մնում: Ջուրը պարբերաբար անհրաժեշտ է փոխել կաթսայի հատակին ամրացրած ծորակի կամ խցանի միջոցով:

434. «Ժիզուլի» ավտոմեքենայի առջևի անվակունդի թասակը հանելը կհեշտանա, եթե դրան զոդակցեք M 10 մանեկ և շաղափեք համապատասխան անցք: M 10x40 հեղույս հազցնելով դուք առանց դժվարության կհանեք թասակը Այն տեղը դնելուց հետո դրա մեջ հազցրեք M 10x10 կարճ հեղույս -խցափակիչ:

435. Գամասեղները պտտեցնելով մտցնում և հանում են հատուկ բանալիով: Դրա բացակայության դեպքում գամասեղի վրա հազցրեք երկու մանեկ (մանեկ և հակամանեկ) և օգտվեք սովորական բանալուց:

436. Ավտոմեքենայի հատակի գորգի տակ խռհանոցային լվացարանների համար նախատեսված պլաստմասսե ցանց դրեք: Գորգի տակ կառաջանա օդի շերտ, որը հատակը կպաշպանի քայքայվելուց:

437. Չափիչստուգիչ սարքերի պանելը կունենա մաքուր և հաճելի տեսք, եթե սրբեք կահույքի համար նախատեսված փայլեցնող նյութով, այնուհետև մաքուր լաթի կտորով

438. «Ժիզուլի» ավտոմեքենաների (բացի ՎԱԶ-2108 մակնիշի) ամ-

բարձիշի համար նախատեսված թափքի վրայի բնիկները փակվում են կեղտով ու սառույցով և մաքրելը բավական ժամանակ է պահանջում: Բացի այդ սառույցի ու աղի հետ խառնված կեղտը կարող է կոռոզիայի օջախ դառնալ:

Ամբարձիշի համար նախատեսված բնիկները փակեք շամպայնի պոլիէթիլենե խցաններով, որոնց չափը ճիշտ համապատասխանում է բնիկներին: Բնիկները միշտ մաքուր կլինեն, իսկ անհրաժեշտության դեպքում խցանները կարելի է հեշտությանը ձեռքով հանել:

439. ՎԱԶ-2102 ավտոմեքենայի հինգերորդ դրան փականի վրա «Ինգալիպտ» դեղի պլաստմասսե կափարիչ հազցրեք: Այն կպաշտպանի անիվների տակից թռչող կեղտից ու ջրից:

440. Քիչ կեղտոտված մետաղական մակերևույթը (բացառությամբ ուղորկված ալյումինի) կարելի է մաքրել մետաղների մաքրման համար նախատեսված պատրաստուկներով:

441. Քրոմագոծված դետալների վրա ժանգաբծեր նկատելու դեպքում դրանք սրբեք խոնավ լաթի կտորով, ապա վրան ցանեք կերակրի սոդա, հետո լվացեք և չորացրեք:

442. Կաթսաքար (նակիպ) չի առաջանա, եթե ջուրը ենթարկեք մազնիսային մշակման: 6-8 ոչ մեծ հաստատուն մազնիսի կտորները սոսնձով սոսնձեք ռետինե, շերտի վրա, փաթաթեք այն ջերմափոխանակիչի վերևի ճկափողի հետ և վերևից ամրացնեք ևս մեկ ռետինե շերտով ու կաշող ժապավենով:

443. Արգելակման ռեակցիայի տևողությունը ավտովարորդների մեծ մասի մոտ 0,5-2,0 վայրկյան է:

80 կմ/ժամ արագությամբ ընթացող ավտոմեքենան 1 վայրկյանում կանցնի 22,2 մետր ճանապարհ: Իսկ 1,5 վայրկյան տևողությամբ ռեակցիայի դեպքում ավտոմեքենան մինչև արգելակելը կհասցնի անցնել 33,3 մետր ճանապարհ:

444. Ավտոմեքենայի արագության մեծացման հետ փոքրանում է վարորդի տեսողության անկյունը: Եթե անշարժ ավտոմեքենայում նստած ժամանակ այն կազմում է 120° , ապա 50 կմ/ժամ արագությամբ ընթանալիս փոքրանում է մինչև 105° , 100 կմ/ժամի դեպքում ընդամենը 50° է:

445 Տեսողության հարմարումը (ադապտացում) լուսային հոսքի փոփոխմանը առաջին հերթին պայմանավորված է տարիքով Մինչև 30-40 տարեկանները հեշտ են հարմարվում, 40-ից հետո զգալիորեն դժվար: Այսպես 50-60 տարեկան մարդիկ հանդիպակած ավտոմեքենայի լապտերներից ստացած «կուրությունը» վերականգնում են 12 րոպեի ընթացքում

Եթե անհրաժեշտ է երթևեկել մութ ժամանակ, ապա պետք չէ լուսավոր սենյակից դուրս գալուց ամիջապես հետո նստել դեկին: Ավելի լավ է 5-10 րոպե զբոսնել մթության մեջ:

446. Երկար ժամանակ մայրուղով երթևեկելուց առաջանում է արագության զգացողության խախտում 65 կմ/ժամ արագությունը ընկալվում է որպես 40 կմ/ժամ, իսկ 50 կմ/ժամ արագությունը թվում է շատ դանդաղ:

447. Երթևեկեք սթափ գիտակցությամբ, միշտ նայեք արագաչափին (սպիդոմետրին), մայրուղով երթևեկելը անվտանգ կլինի միայն այդ դեպքում:

448. Ավտոմեքենայով երկարատև ճանապարհորդելուց առաջ ձեզ համար անծանոթ դեղորայք մի ընդունեք. Օրգանիզմի ռեակցիան կարող է տարբեր լինել անգամ հանրահայտ դեղի հանդեպ:

449. Երկարատև ճանապարհ անցնելուց հետո շատերը բնական հանգստի՝ քնի փոխարեն ընդունում են խթանող դեղամիջոցներ Ապացուցված է, որ դրանից ոչինչ չի փոխվում: Հաբերի մշտական օգտագործումից դուք կդառնաք ավելի նյարդային, ձեր կարողությունները նկատելիորեն կնվազեն: Հրաժարվեք մշտապես դեղահաբեր օգտագործելուց, աշխատեք հանգստանալ թեկուզ կարճ քնով (15 րոպե տևող):

450. Դեկի առաջ մի նստեք հոգնած կամ հիվանդ վիճակում: Ավտոմեքենա վարելն անպայման հաճույք պետք է պատճառի: Մի ձգտեք դեկի առաջ երկար նստելու ռեկորդ սահմանել: Հոգնածությունը մեծանում է և ուշադրության ակնթարթային շեղումն ու ռեակցիայի ուշացումը կարող են անցանկալի հետևանքների պատճառ դառնալ:

451. Փակ ավտոմեքենայում չի կարելի ծխել 3 գլանակ ծխելիս օդը հագնում է օրգանիզմի համար վտանգավոր ածխաթթու գազով: Դրա հետևանքով տեսողության սրությունը

և զգացողության մյուս օրգանների ընկալունակությունը նվազում է:

452. Մթության մեջ երկարատև երթևեկելիս հաճախ տեսիլքներ են երևում: Այդ կարող են վկայել գրեթե բոլոր փորձառու վարորդները: Նման դեպքում անհրաժեշտ է թեկուզ կարճատև հանգիստ:

453. Ավտոմեքենա ներկելիս չներկվող մասերը պատեք վազելինի շերտով կամ պաշտպանիչ մածուկով (40 տոկոս կավճի, 30% գլիցերենի, 20% դիքստրինի և 10% ջրի խառնուրդ)

454 Ներկելուց առաջացած ավտոմեքենայի ներկաբծերը կարելի է հեռացնել 10%-անոց պարաֆինի, 45%-անոց քսիլոլի և 45%-անոց ացետոնի խառնուրդով Մանր քերած պարաֆինը լուծեք քսիլոլի մեջ (70°C-ում), սառեցրեք մինչև 45- 50°C և ավելացրեք ացետոն (տաքացրեք միայն ջրային բաղնիքի մեջ)։

455. Ավտոմեքենայի խցիկի երեսքաշի վրայի կեղտաբծերը կարելի է հեռացնել ցանկացած մաքրող միջոցով: Միայն թե սկզբում անհրաժեշտ է աննկատ մասում փորձել, արդյոք դրանից այն չի փչանում:

456. Բենզոլինի անոթը (կանիստր) բեռնատեղում չի «աղմկի», եթե վրան հազցնեք մեծ բեռնատարի ավտոդողի խցիկից կտրած 2-3 գոտի:

457. Պլաստմասսե անոթը (կանիստր) բեռնվին պահելու համար պիտանի չէ: Թափահարումից բեռնվին ու պլաստմասսը էլեկտրականանում են,

որից կայծ և վառելանյութի բռնկում կարող է առաջանալ: Նպատակահարմար չէ նաև պլաստմասսե ձագարը:

458. Պլաստմասսե անոթում (կանիստր) քսայուղեր և նավթ կարելի է պահել, դրանք կայծից չեն բռնկվում:

459. Բեռնախցիկից փոշի, տարբեր հոտեր սալոն չեն հասնի, եթե ետևի նստատեղի թիկնակը հանեք և ամբողջ միջնորմի վրա վինիլքլորիդային թաղանթ տեսնեք:

460. Ավտոմեքենայի ապակե մաքրիչի տարիչները և խոզանակարոնիչները ներկեք սև, անփայլ ներկով, որպեսզի արևի տակ չփայլատակեն և ձեզ չհոգնեցնեն

461. «Շմել» տուրիստական պրիմուսից շատերն են օգտվում: Մակայն, դժբախտաբար դրա պոմպը երկար չի դիմանում: Պրիմուսի պոմպի կափարիչին ավտոդողի խցիկի խողովակապատուկ (շտուցեր) գոդեք և օդը պրիմուսի մեջ մղեք ավտոմեքենայի սովորական պոմպով:

462. Դեն մի նետեք «Լաքլիին» շամպունի պոլիէթիլենային սրվակը, դրա մեջ շատ հարմար է ավտոշամպուններ պահելը:

463. Եթե մի քանի կաթիլ շամպուն կամ այլ լվացող հեղուկ ավելացնեք ավտոմեքենայի հողմնապակու լվացման բաքի մեջ, ապա ապակին ավելի լավ կմաքրվի

464. Նախկին սև համարանիշերի համեմատ ավտոմեքենաների նոր համարանիշերի վրայի ժանգն ավելի նկատ

տելի է: Համարանիշերը չեն ժանգոտվի, եթե պատեք հակակոռոզիոն լաքով:

465. Հովացուցչի երեսպատվածքի վնասված պլաստմասսե ցանցը կարող եք վերանորոգել (սոսնձել) Ացետոնի մեջ լուծեք ցանցի ներսի կողմից քերված պլաստմասսե մանր կտորներ, որպեսզի ստացվի թթվասերի խտության մածուկ: Սոսնձված տեղերը կեղտից ու ճարպից լավ մաքրելուց հետո պատրաստած մածուկը քսեք և միմյանց սեղմած պահեք 24 ժամ:

466. Եթե ճակատային (դիմային) ապակու վրա անհրաժեշտ է թղթի կտոր սոսնձել, ապա ոչ մի դեպքում սիլիկատային սոսինձ մի օգտագործեք, այն քայքայում է ապակու մակերեսը, չանցնող հետքեր թողնում: Լավ է օգտագործել էնուլսիա:

467. Ոչ փորձառու ավտովարորդները հեղույսային միացումները ձգում են այնքան, մինչև կտրվում է հեղույսը: Դրանից խուսափելու համար ոչ մեծ 6-8 միլիմետրանոց հեղույսները ձգելիս մանեկային բանալին պտտեք միայն երկու մատով:

468. Շարժիչի սառեցման համակարգում գտնվող հակասառիչը օգտագործման հետ միաժամանակ աստիճանաբար դառնում է ոչ պիտանի: Այդ պատճառով այն պետք է երկու տարին մեկ փոխել նորով:

469 Շատ կարևոր է իմանալ, որ ավտովթարից հետո, շոկային վիճակի դեպքում, խանգարվում է արյան շրջանառությունը:

Գիտակցությունը կորցրած մար-

դուն չի կարելի ծածկել հագուստով կամ գործվածքով, տաքությունից կլայնանան նրա արյունատար անոթները, արյունը չի բավականացնի սնելու կարևոր օրգանները: Տուժածը կարող է մահանալ ձեր հոգատար, բայց սխալ օգնության պատճառով:

470. Ավտովթարից առաջացած զարկերակային արյունահոսության դեպքում, արյունահոսող վերքի վրա մանրէազերծ վիրակապ դրեք: Արյունահոսող տեղից վերև, բաց վերքի մոտ, այնպես, որ հագուստը մաշկը չսեղմի, դրեք քուղ կամ որևէ փոխարինող (գոտի, փողկապ, ժապավենաթել և այլն): Զուրը չափից ավելի ուժեղ մի սեղմեք, որպեսզի ձգվելիս վերջույթների նյարդային վերջավորությունները չվնասվեն:

Վերջույթների վրա դրված քուղը մեկ ժամից ավելի մի պահեք, որպեսզի անզգայացում չլինի: Եթե այդ ընթացքում հիվանդին բուժհիմնարկ չեք հասցրել, 10-15 րոպեով թուլացրեք քուղը, հետո այն նորից դրեք, բայց սկզբնական տեղից մի փոքր բարձր:

471 Եթե մարդու մարմնի առանձին մասեր մնացել են ծանրության տակ ու ճզմվել, ապա հանեք ոչ թե միանգամից, այլ դանդաղ, քանի որ անմիջապես ծանրությունից ազատելուց, սրտի և շնչառության ռեֆլեկտորային կանգի հետևանքով կարող է մահանալ:

Տուժողին ազատելուց հետո տվեք սրտի գործունեությունը և շնչառությունը բարելավող դեղեր Նրա վերջույթները պահեք անշարժ, վրան սառույց դրեք Երիկամների աշխատանքը բարելավելու, մեզը հիմնայինի վերածելու

նպատակով տուժողին սողայաջուր տվեք և պատկած վիճակում հասցրեք հիվանդանոց:

472. Եթե մարդը վախից կամ էնոցիոնալ լարվածությունից գիտակցությունը կորցրել է, նրան պառկեցրեք նստարանին կամ հատակին՝ գլուխը ոտքերի մակարդակից ցածր: Արձակեք օձիքը, բռնեք ճկույթից և կտրուկ ու ուժեղ շարժումներով սեղմեք. Քրին անուշադրի սպիրտ մոտեցրեք, դեմքը սառը ջրով ցայեք, խփեք այտերին: Եթե ուշքի չի գալիս, տվեք արհեստական շնչառություն.

Մինչև բժշկի գալը, սահուն, նուրբ շարժումներով շփեք նրա սկզբում ձախ, ապա աջ միջնամատը, ավելի շատ դրանց ծայրերը, շրջանաձև շարժումներով շփեք երկու ձեռքերի ակերը:

473. Արյունատար երակների արյունահոսության դեպքում քուղ մի դրեք, քանի որ արյունահոսությունը կարող է ավելի ուժեղանալ:

Վիրավորված վերջույթը պահեք բարձր դիրքով և արյունահոսությունը դադարեցրեք մանրէագերծ վիրակապով.

474. Եթե ավտովթարից հետո մարդը գունատ է, գանգատվում է ընդհանուր թուլությունից, տեսողության խանգարումից, զարկերակը թույլ է, գիտակցությունը մթազնված, ցավեր կան արյունահոսող օրգանի շրջանում, ուրեմն տեղի է ունենում ներքին արյունահոսություն.

Այս դեպքում հապաղել չի կարելի: Արյունահոսության շրջանում դրեք սառույցով պարկ և տուժածին զգույշ և որքան հնարավոր է արագ տեղափոխեք հիվանդանոց

ԱՏԱՄՆԵՐ

475. Ատամների խնամքը պետք է սկսել դեռևս 3 տարեկանից: Եվ ատամները անհրաժեշտ է ատամնաբույժի մոտ ստուգել ամենաքիչը տարին 2 անգամ, հիվանդությունները ժամանակին հայտնաբերելու և բուժելու համար:

476. Ատամների լվանալը նպաստում է սննդի մնացորդների հեռացմանը, պահպանում ատամնաքարերի առաջացումից, մերսում է լնդերը.

477. Ատամները անհրաժեշտ է լվանալ ուտելուց անմիջապես հետո: Ատամները երեկոյան քնելուց առաջ և առավոտյան, նախաճաշից առաջ, լվանալու սովորությունը ունենում է կոսմետիկական նշանակություն, բայց անմիջական կապ չունի առողջության և կանխարգելման հետ:

478. Ատամի խոզանակը պետք է լինի ոչ շատ չոր, ոչ էլ շատ փափուկ: Նոր խոզանակը պետք է լվանալ օճառով և մտցնել եռացող ջրի մեջ. Ատամները լվանալուց հետո խոզանակը լվացեք և դրեք տուփի մեջ՝ Խոզանակը փոխեք 2 ամիսը մեկ.

479. Ատամները մաքրելիս խոզանակը տարեք վերևից ներքև, ներքևից վերև, և ոչ թե լայնակի, որպեսզի ատամի արժնաձևով (էմալը) չթափվի: Ատամները մաքրելու նպատակով ոչ մի դեպքում ասեղներ մի օգտագործեք:

480. Ճապոնացիները իրենց ատամները առողջ պահելու համար օգտագործում են մի տնական բուժամի-

ջոց, որը կոչվում է «դանտի»: Դա պատրաստելու համար անհրաժեշտ է սմբուկը խորովել, կտրել վերին մասը, չորացնել, ապա վրան բարակ աղ ավելացնելով ծեծել, փոշիացնել Խառնուրդով ատամները լվանալ ոչ հաճախակի արժնաձածկը չփչանալու համար:

481 Ծխելու հետևանքով դեղնած ատամները մաքրեք քիչ սոդայով և 1-2 կաթիլ կիտրոնի հյութով: Կիրառել հազվադեպ

482 1 թ. գ. հացի փշրած միջուկը, 1 թ գ կերակրի սոդան և 3%-անոց ջրածնի գերօքսիդը խառնել այնպես, որ ստացվի թթվասերի խտության խառնուրդ Այն օգտագործում են շաբաթը մեկ անգամից ոչ ավելի ատամները սպիտակեցնելու համար:

483 Եթե ատամը ցավում է, ողողեք եղեսպակի տաք թուրմով:

484. Եթե ատամը ցավում է, ատամի վրա դրեք խոզի ճարպ և պահեք բերանում 15-20 րոպե Եթե ճարպը աղի է, աղը պետք է մաքրել:

485. Եթե ատամը ցավում է, հավասար չափով սխտորից և սոխից շիլա պատրաստեք, ավելացրեք նույնքան աղ և լավ խառնեք: Խառնուրդը դրեք կերակրի մնացորդներից մաքրած ատամնախոռոչի մեջ և բամբակե գնդիկով փակեք:

486 Ատամի ցավի դեպքում խոռոչի մեջ մի փոքր ակնամոմ դրեք

487 Ատամի ցավը կարելի է վերացնել ցուցամատի եղունգի անկյունում գտնվող կետը 3-4 րոպե սեղմելով:

488 Եզան լեզվի արմտիքը դրեք այն ականջի մեջ, որի ուղղությամբ ցավում է ատամը և պահեք մինչև ցավի մեղմանալը: 1 ժամվա ընթացքում ցավն իսպառ անցնում է:

489 Եթե ատամը ցավում է, ձեռքի դաստակի ներսի կողմը սխտոր քսեք, այնուհետև մանրացրեք այն ու դրեք զարկերակին, շատ ամուր կապեք

Եթե աջ կողմի ատամն է ցավում, սխտորը դրեք ձախ զարկերակին և հակառակը:

490. Նշված միջոցներով ատամնացավը մեղմելուց կամ վերացնելուց հետո անպայման դիմեք բժշկին, քանի որ այն վկայում է փտախտի առաջացման կամ կակղանի բորբոքման մասին. Հակառակ դեպքում կարող են սկսվել կյանքին վտանգ սպառնացող բարդություններ:

491. Առողջ ատամներ ունենալու համար շատ կարևոր է կրածնով և ֆոսֆորով, ինչպես նաև C և D վիտամիններով հարուստ սնունդը

Ջրածնով և ֆոսֆորով հարուստ են ոչխարի պանիրը, կաթը. Ֆոսֆոր շատ կա ձկան, կաղամբի, սոյայի մեջ. D վիտամինով հարուստ են ձվի դեղնուցը, կաթը, կարագը, բուսական յուղը

492 Քաղցրեղեն շատ մի օգտագործեք, քանի որ ատամները հիմնականում դրանից են փչանում Քաղցրավենիք ուտելուց, մրգերի հյութեր, քաղցր ըմպելիքներ խմելուց հետո անպայման բերանը մաքուր ջրով ողողեք, որպեսզի քաղցրի մնացուկներ չըմնան բերանի խոռոչում և չքայքայեն ատամների արժնաձածկը:

493 Առամները պահպանելու ամենալավ եղանակը մեկ բաժակ տաք ջրի և մեկ թ. գ. կերակրի աղի լուծույթով լնդերի ամենօրյա 10-15 րոպեանոց ողողումն է.

494. Առամի կոտրված պրոթեզ երբեք մի օգտագործեք: Դրանից ոչ միայն կվնասեք ձեր լնդերը կամ լեզուն, այլ ... կխեղդվեք:

ԱՐԳԱՆԱԿ

495. Եթե արգանակի քափը նստել է ամանի հատակին, մի քիչ սառը ջուր ավելացրեք և այն կբարձրանա երես:

496. Եթե արգանակից պետք է թանձրահյութ կամ դոնդող պատրաստել, աղ մի զցեք: Ընդհանրապես մսի արգանակին աղ պետք է զցել վերջնական եփից կես ժամ առաջ:

497. Արգանակ պատրաստելուց առաջ կաթսան ծածկեք կափարիչով և ջուրը հնարավորին չափ արագ հասցրեք եռման աստիճանի, հետո մեղմացրեք կրակը և կափարիչը վերցրեք

498. Որպեսզի արգանակն ավելի երկար պահպանի իր պարզությունը, այն տաքացրեք բաց ամանում, մեղմ կրակի վրա և եռալուն պես վերցրեք.

499 Տավարի մսի ոսկորը նախքան եփելը կտրեք: Այդ դեպքում ոսկորի սննդարար նյութերն ավելի հեշտ կլուծվեն:

500 Մսի արգանակը թափանցիկ կլինի, եթե եփելիս ավելացնեք ձվի սպի-

տակուց: Հենց որ սպիտակուցը ներծծի քափը, այն զատեք արգանակից:

501. Եթե ցանկանում եք, որ արգանակը համեղ ստացվի, մսի վրա լցրեք սառը ջուր ու դրեք կրակին, իսկ եթե ցանկանում եք, որ միսը ստացվի համեղ, այն եփեք եռացրած ջրի մեջ:

502. Որպեսզի մսի արգանակն ունենա հաճելի ոսկեգույն, եփեք նախապես, առանց յուղի, տապակած գլուխ սոխի հետ:

503. Որպեսզի արգանակն ունենա հաճելի համ և լինի ոսկեգույն՝ մաղաղանոսը, սոխը մի զցեք դրա մեջ ամբողջությամբ, այլ սկզբում դրանք կխեք և առանց յուղի տապակեք չոր տապականու մեջ (միայն մի կողմը).

504. Արգանակը թափանցիկ կդառնա, եթե մեջը 1 կտոր սառույց զցեք ու եռացնեք:

505. Սառած մսից պատրաստված արգանակը կլինի թափանցիկ, եթե եփելիս ջրին ավելացնեք լավ լվացված երկու ձվի կեղև.

506. Հավի մսից արգանակ եփելիս ոչ մի համեմունք մի օգտագործեք.

507. Չկան մսով պատրաստած արգանակը թափանցիկ կդառնա, եթե քամեք 2-3 տակ ծալած, տաք ջրի մեջ թրջած մարլայով

508. Եթե եփելուց հետո արգանակի մեջ 2-3 գդալ սառը ջուր լցնեք և կես ժամ հետո քամեք, այն կստանա հաճելի գույն:

509. Արգանակը սառնարանում դնելուց առաջ սառեցրեք: Նպատակահարմար է դնել ապակե ամանով:

510. Արգանակ եփելիս սկզբում միսն առանձնացրեք ոսկորից: Եփելուց հետո միսը հանեք: Ոսկորները որոշ ժամանակ նորից եփելով դուք քանձր կդարձնեք արգանակը

511. Եթե արգանակը շատ աղի է ստացվել, բավական է 1-2 մաքրած կարտոֆիլ զցել մեջը և 5 բույե եփել: Եփելուց հետո կարտոֆիլները հանել:

512. Եթե որպես համեմունք արգանակին ավելացվելու է բանջարեղեն, ապա լավ կլինի դրանք խորովել, լվանալ, հետո միայն զցել արգանակի մեջ: Արգանակը կդառնա ավելի համեղ, կունենա հաճելի գույն:

513. Արգանակից զտած ճարպը բուրավետ է և նրբահամ Թողեք այն ցամաքի և օգտագործեք տարբեր կերակրատեսակների պատրաստման համար:

514. Նախքան ոչխարի և խոզի ոսկորները եփելը լավ կլինի որոշ ժամանակ դրանք դնեք գազօջախի մեջ:

515. Որպեսզի մսի և ձկան արգանակները ավելի համեղ լինեն, լավ է դրանք եփել թույլ կրակի վրա և ավելի երկար:

516. Արգանակի վրա ավելացրեք մի քիչ թթվասեր, կստանաք հիանալի քանձրապուր, որը կարող եք լցնել մսի հետ մատուցվող խավարտների բրնձի, արիշտայի վրա:

517. Թարմ հավի մսի արգանակին երբեք դափնետերև, սոխ կամ այլ համեմունքներ մի ավելացրեք: Դրանից կորչում է արգանակի համն ու բուրմունքը:

518. Հավի մսի արգանակը եփեք միայն սառը ջրով. Տաք ջրով եփած արգանակը անհամ կլինի, իսկ միսը՝ հյութալի և համեղ:

519. Հավի մսի արգանակը ավելի համեղ կլինի, եթե հետը եփեք տապակած մի քանի ոսկոր:

520 Արգանակը թափանցիկ կդառնա, եթե քամեք տաք ջրում թրջած երկտակ թանգիֆոլ, կամ անձեռոցիկով: Արգանակի գույնը կարելի է բացացնել նաև ձվի հարած սպիտակուցով:

521 Մնկի արգանակ եփելիս աղը զցեք եփվելուց հետո:

522. Չկան արգանակը պատրաստելիս աղը զցեք հենց սկզբից:

523. Մսի արգանակին աղ ավելացրեք մոտավորապես կրակի վրայից վերցնելուց կես ժամ առաջ, քափը վերցնելուց հետո:

ԱՐԴՈՒԿ

524. Արդուկի և այլ նիկելապատ իրերի վրա առաջացած բծերը կարելի է մաքրել օդու և 2%-անոց ծծմբաթթվի խառնուրդով: Խառնուրդը քսել բծերին, որից հետո լվանալ մաքուր ջրով և չորացնել:

525. Արդուկի տակ առաջացած սև բծերը կարելի է մաքրել հետևյալ եղանակով. այն գոլացնել, պատել մեղրամոմի շերտով, հետո մաքրել կերակրի աղով:

526 Արդուկի տակ առաջացած օսլայի հետքերը չի կարելի քերել դանակով, դրանք հեշտությամբ կմաքրվեն խոնավ լաթի կտորով և մանր աղով:

527. Արդուկի տակը մաքուր կլինի, եթե մեծ, մաքուր, սպիտակ թղթի վրա մանր աղ լցնեք և տաք արդուկը քսեք վրան.

ԱՐԴՈՒԿՈՒՄ

528 Մետաքսյա գործվածքներն արդուկեք անպայման հակառակ կողմից չոր վիճակում:

529. Օսլայած սպիտակեղենը արդուկեք բավարար տաք արդուկով, որպեսզի գործվածքը չկպչի նրան. Սակայն խուսափեք չափազանց շատ տաքանալուց, դրանից սպիտակեղենը կարող է այրվել.

530. Եթե հագուստի ծալքերն արդուկելն անհնար է, այն կախեք լողասենյակում, տակը դրեք եռացրած ջրով լի կաթսա և դուռը պինդ փակեք:

531. Բրդյա գործվածքները լավ է արդուկել բամբակյա լաթի խոնավ կտորով:

532 Մոհերից հագուստը չի կարելի արդուկել ուղղահայաց ձևով խողովա-

կանման ոլորեք, գլխի մասը պահեք ներքև՝ գոլորշու վրա այնպես, որ գոլորշին մտնի մեջը: Գոլորշու ազդեցությունից այն կուղղվի: Դրանից հետո փոքր հատակին և թողեք չորանա:

533. Գործված հագուստները պետք է արդուկել խոնավ վիճակում, հակառակ երեսից, խոնավ լաթի կտորով:

534. Վուշե գործվածքները արդուկեք նախօրոք խոնավացնելուց հետո և հակառակ երեսից, ընդ որում, արդուկը պետք է լինի շատ տաք:

535. Թավիշն արդուկեք հակառակ երեսից:

536. Մև կամ մուգ կապույտ գործվածքից կարված հագուստը միշտ արդուկեք հակառակ երեսից

537. Տրիկոտաժը նախընտրելի է արդուկել խոնավ սրբիչի վրա Երկտակ մատյան թրջեք, քամեք, փոքր հագուստի վրա և արդուկեք:

538. Վերնաշապիկ արդուկելիս սկզբում արդուկեք աջ թևը, հետո օձիքը, թիկունքի վերին մասը և ձախ թևը, այնուհետև թիկունքը և կողակարերը, իսկ վերջում առաջամասերը:

539. Բաց գույնի վերնաշապիկն արդուկեք շիտակ, մուգերը հակառակ կողմից: Սկզբում արդուկեք ժանեկագարդերն ու փոթերը:

540 Բրդյա մուգ գույնի շրջագգեստները արդուկեք հակառակ, գրպաններն ու դարսերը շիտակ կողմից, խոնավ լաթի կտորով Սկզբում արդու-

կէք օձիքը, հետո փոթերը, թևերը և կողակարերը: Դրանից հետո շրջագոտարը արդուկէք երկարութեամբ, թողէք որոշ ժամանակ, որպէսզի չճմրթվի, այնուհետև կախէք զգետապահարանում:

541. Թէք ձևվածքով շրջագոտարներն արդուկէք գործվածքի հիմնական հյուսվածքի ուղղութեամբ:

542 Վիսկոզային գործվածքները պետք է արդուկել միայն չոր վիճակում, որպէսզի բծեր չառաջանան:

543. Օսլայած իրերին փայլ տալու համար քսէք բնաճարպ և արդուկէք 2-3 անգամ, քիչ տաք արդուկով

ԱՐԵՎԱՅՐՈՒՔ

544. Առաջանում է անդրմանուշակագույն ճառագայթների կամ լույսի արհեստական աղբյուրների ներգործության հետևանքով:

Արևայրութի շնորհիվ կարգավորվում է սիրտանոթային և նյարդային համակարգերի գործունեությունը, բարելավվում նյութափոխանակությունը, լավանում ախորժակը, օրգանիզմում ավելանում է D վիտամինի առաջացումը

Արևայրութի չափից շատ տևողությունը կարող է առաջացնել մաշկի այրվածքներ Օրգանիզմի գերտաքացումը ուղեկցվում է թուլութեամբ, գլխացավով, անքնութեամբ, ախորժակի կորուստով:

Առաջին օրը կարելի է արևի ճառագայթների տակ գտնվել 10-15 րոպեից ոչ ավելի Արդեն թխացած մաշ-

կով մարդու արևի տակ գտնվելու ժամանակը չպետք է գերազանցի 1-1,5 ժամը:

Արևից ձեռք չի պաշտպանում նույնիսկ պարուսինածածկը կամ հովանոցը: Ծառագայթների որոշ մասնանցում է գործվածքի միջով: Շրջապատի ապակին, ավազը, բետոնը նույնպես անդրադարձնում են ճառագայթները: Այս հաշվի առնելով անհրաժեշտ է սովերում հանգստանալ միայն պաշտպանիչ քսուք օգտագործելուց հետո:

545 Ծովափ մեկնելուց առաջ կատարէք հագուստի ճիշտ ընտրություն. Ցանցավոր կարճ զգետար (կոֆտա) պիտանի չէ, դրա միջով լավ են անցնում արևի ճառագայթները Նպատակահարմար են բամբակյա գործվածքից զգետները

546 Արևից առավել արագ են կարմրում ականջների վերին մասերը, ուսերը, ծնկները և շրթունքները: Ուստի, արևայրութ ընդունելուց առաջ, անպայման շրթներկ օգտագործէք:

547 Կոսմետիկ միջոցները արևից չեն պաշտպանում. Եթե չէք կարող առանց դրանց, ապա, անպայման սկզբում պաշտպանիչ քսուքով ծածկէք դեմքը, հետո միայն վրայից օգտագործէք կոսմետիկ միջոցը:

548 Եթե արևայրութից հետո Ձեր մաշկը պոկվում է, միակ, թեկուզ կարճատև, միջոցը նույն արևայրութի համար օգտագործվող քսուքն է:

549 Արևայրութ ստանալիս անհրաժեշտ է գլխարկ դնել կամ գլխաշոր կապել Աչքերը պաշտպանելու հա-

մար հարկավոր է մուգ ակնոց դնել, քանի որ արևի ճառագայթներից կարող է առաջանալ աչքերի լորձաթաղանթի բորբոքում:

550. Արևայրուքից հետո օգտակար է լողանալ, բայց ոչ անմիջապես, այլ 10-15 րոպե ստվերում նստելուց հետո:

551. Արևայրուքից առաջ մի լվացքվեք օճառով, կճարպագրկվի մաշկը և հեշտությամբ կայրվի:

552. Արևայրուքից առաջ մի քսեք օճանելիք: Այն հոտավետ նյութեր է պարունակում, որոնք բարձրացնում են մաշկի զգայունությունը արևի ճառագայթների նկատմամբ:

553 Հատուկ քսուքի բացակայության դեպքում մաշկի հավասար արևայրուքի համար մարմնին նախապես քսեք ընկույզի, մեխակի կամ այլ բուսական յուղ:

Արևայրուքից առաջ և հետո մարմնին թեյի եփուկ քսեք, այն մաշկին տալիս է հաճելի գույն:

554. Երեխաների մաշկը շատ նրբագոց է, արևից արագ կարմրում է: Եթե ձեռքի տակ չունեք արևայրուքի համար որևէ ճարպ, ապա կարող եք օգտագործել մի քանի կաթիլ կիտրոնահյութ ավելացրած ձիթայուղ:

555. Մինչև երկու տարեկան երեխաներին, բոքերի խրոնիկական նյարդային, սիրտանոթային հիվանդություններով տառապողներին խորհուրդ չի տրվում արևայրուք ընդունել:

ԲԱԶՈՒԿ

556. Եփված սնունդ օգտագործելու պատճառով օրգանիզմում նստվածքների ձևով կուտակվում է անօրգանական կալցիում, արյունատար անոթների պատերը հաստանում են, արյան ճնշումը բարձրանում, առաջանում են սիրտանոթային հիվանդություններ:

Բազուկի քիմիական բաղադրության մեջ նատրիումը 50%-ից ավելի է, իսկ կալցիումը մոտ 5% է: Կալիումի 20% պարունակությունը ապահովում է օրգանիզմի ընդհանուր սնուցումը, իսկ 8% քլորը լյարդի, երիկամների, լեղապարկի մաքրման հոյակապ օրգանական միջոց է, խթանում է ավշի գործունեությունը ամբողջ օրգանիզմում:

Հում գազարի և բազուկի հյութերի խառնուրդը ապահովում է մի կողմից ֆոսֆորի և ծծմբի, մյուս կողմից՝ կալիումի և այլ հիմնային տարրերի բարձր պարունակություն:

557. Բազուկի լավ տեսակների կեղևը մուգ է, արմատապտուղը տափակ: Որպեսզի բազուկը համեղ ստացվի, եփելիս չպետք է կեղևը մաքրել և արմատը կտրատել:

558. Խորհուրդ չի տրվում մաքրած բազուկը երկար ժամանակ պահել, թթվածնի հետ շփումից ոչնչանում է Շ վիտամինը:

559. Բազուկը եփեք եռացրած ջրում խոր, փակ ամանի մեջ: Եթե բազուկը եփելիս կաթսայի մեջ մի կտոր չոր հաց դնեք, այն իր մեջ կկլանի տհաճ հոտը:

560. Բազուկի ցողունները մի թափեք: Դրանք կարելի է մանր կտրատել և շոգեխաշել (5-10 րոպե), ավելացնել աղ. մաղաղանոս. սամիթ. մանր կտրատած սխտոր. բուսական յուղ կամ թթվասեր:

561. Եթե բազուկը մաքրելուց հետո եք եփել. մի թափեք ջուրը: Դրա մեջ կարելի է բրինձ եփել. և կստանա հաճելի կարմիր գույն:

Այն կաթի փոխարեն կարելի է նաև ավելացնել կարտոֆիլի խյուսին:

562. Բազուկը շատ ուշ է եփվում. Եփման ժամկետը կրճատելու համար դրեք կաթսայի մեջ և վրան սառը ջուր ավելացրեք: Հենց որ ջուրը եռա, նայեք ժամացույցին, մեկ ժամ հետո այն վերցրեք կրակից և 10 րոպե պահեք հոսող ջրի տակ:

563. Բազուկը չափից շատ երկար եփելիս կորցնում է մուգ կարմիր գույնը, դառնում է մուգ դեղին:

564. Բազուկը գույնը կպահպանի, եթե շոգեխաշեք քիչ ջրով Կարելի է նաև ավելացնել մի քիչ շաքար (2 լ ջրին՝ կես թ. գ.):

565. Սրտի արատ ունենալու դեպքում 100 գ կարմիր բազուկը քերիչով քերել, ավելացնել 0,5 լ ջուր: Ընդունել օրը 3 անգամ:

566. Բազուկը նպաստում է արյունատար մազանոթների ամրապնդմանը, արյան ճնշման իջեցմանը, խոլեստերինի քանակի պակասեցմանը, ճարպափոխանակության, լյարդի աշխատանքի բարելավմանը

567. Բազուկի մեջ յոդի պարունակությունը շատ է: Այն չափազանց օգտակար է մեծահասակներին, ինչպես նաև աթերոսկլերոզով տառապողներին:

568. Բազուկը արագացնում է աղիների գալարակծկունը, ուստի դրա օգտագործումն անհրաժեշտ է փորկապության և ճարպակալման դեպքում:

569. Սակավարյունության դեպքում շատ օգտակար է բազուկը: Խմում են բազուկի, գազարի և բողկի հյութերի խառնուրդը (յուրաքանչյուրից մեկ բաժին) ամեն օր, 1-2 ճ. գ.՝ մի քանի ամիս:

570. Փորկապության դեպքում, քաղցած ժամանակ կերեք 100-150 գ եփած բազուկ:

571. Փորկապության դեպքում լավ է օգնում բազուկի խաշուկով հոգնան.

572. Հիպերտոնիայի և նյարդային բարձր գրգռվածության դեպքում օգտագործեք հում բազուկի հյութի և մեղրի հավասար խառնուրդը: Խմեք օրական 3-4 անգամ՝ 0,5-ական թեյի բաժակ:

573. Թանձր արտադրությամբ հարբուխի դեպքում քիթը լվացեք բազուկի եփած հյութով:

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

574. Բանջարեղենի հետևյալ հիմնական խմբերն են արմատապտղավորները (գոնգեղ, գազար, ստեպոլին, ամսաբողկ, բողկ, ճակնդեղ, մաղաղա-

նու, շաղգամ, նեխուր և այլն), տերևաբանջարեղենը (կաղամբի տեսակներ, տերևակոթունային նեխուր, հազար, սամիթ, տերևային մաղաղանու, թրթնջուկ և այլն), պտղաբանջարները (պոմիդոր, սմբուկ, պղպեղ, ձմերուկ, սեխ, դդում, դդմիկ, ծաղկակաղամբ, ոլոռ, լոբի, բակլա, եգիպտացորեն, բամիա, սեխ), սոխուկավորները (գլուխ սոխ, սխտոր, պրաս, սեզատերև և այլն), կարտոֆիլը, համեմունքայինը (գինձ, անիսոն, կոտեմ, ուրց, դաղձ, թարխուն, խնկածաղիկ և այլն):

Բանջարեղենի մակերեսը կարող է ախտահարված լինել մանրէներով, այդ թվում աղիքային վարակիչ հիվանդությունների հարուցիչներով, ինչպես նաև որդերի ձվերով, ուստի օգտագործելուց առաջ բանջարեղենը անհրաժեշտ է լավ լվանալ հոսող սառը ջրով:

575 Բանջարեղենը, հատկապես կարտոֆիլը և շաղգամը, անհրաժեշտ է մաքրել, կտրատել չժանգոտվող դանակով, քանի որ վիտամին C-ն, ինչպես նաև սննդարար նյութերը մետաղի շփումից ոչնչանում են:

576. Աղով հեշտությամբ կարելի է որդերը հեռացնել սնկերից, ծաղկակաղամբից կամ մորուց. թույլ՝ 2%-անոց աղի լուծույթում նրանք իրենց լավ չեն զգում և շտապում են դուրս գալ ջրի երես:

577. Ճապոնացիները բանջարեղենը եփում են խմորի մեջ, որ կոչվում է «թեմփուրա»: Նրանք 1 բա ժակ ալյուրը, 1 թ. գ. աղը, 1 թ. գ. կերակրի սոդան, 2 բաժակ սառը ջուրը խառնում են և ստանում ջրիկ խմոր. Եփվող

բանջարեղենը թաթախվում է դրա մեջ և եփվում եռացող բուսական յուղի մեջ: Խմորի մեջ թաթախված ու եփված բանջարեղենը, ձկնեղենը, թոչնամիսը և այլ մթերքները շատ համեղ են, ուտվում են մեծ ախորժակով:

578. Մառած բանջարեղենը եռացրած ջրի մեջ լցրեք միանգամից, մինչև հալվելը: Բանջարեղենի սննդարարությունը և համը ավելի լավ կպահպանվեն:

579. Հում բանջարեղենն ու պտուղները մի թողեք լույսի տակ, արևի լույսը բացասաբար է ազդում վիտամինների վրա:

580. Մաքրած բանջարեղենը և մրգերը ջրի մեջ պահել չի կարելի, կորցնում են վիտամինների մեծ մասը. Բանջարեղենը և մրգերը կտրատեք մատուցելուց անմիջապես առաջ:

581. Հին բանջարեղենը կարելի է թարմացնել, եթե կես ժամ դնեք կիտրոնահյութ ավելացրած ջրի մեջ:

582. Եթե մատուցելուց 20 րոպե առաջ վարունգը և բողկը պահեք սառը ջրի մեջ, ապա դրանք ավելի համեղ և թարմ կլինեն:

583. Բանջարեղենը որքան խոշոր կտրատեք, այնքան քիչ վիտամիններ կկորչեն եփելիս:

584. Բանջարեղեն անհրաժեշտ է օգտագործել կլոր տարին՝ հում վիճակում:

585 Լուլիկի, բազուկի կեղևը շուտ

կմաքրվի, եթե նախապես մեկ բուպե թողնեք եռացրած ջրի մեջ:

586. Որպեսզի բանջարեղենի վիտամիններն ու հանքային աղերը պահպանվեն, եփեք ոչ թե սառը, այլ եռացրած ջրի մեջ՝ փակ կաթսայում, քիչ աղով:

587. Փակ ամանում եփվող բանջարեղենում, ինչպես ասվեց, վիտամինները պահպանվում են: Սակայն, դա չի վերաբերում լոբուն, նման դեպքում այն սևանում է, ուստի անհրաժեշտ է լոբին շոգեխաշել բաց ամանում:

588. Մետաղների հետ շփումից բանջարեղենի վիտամինները քայքայվում են: Ուստի բանջարեղենի խյուս պատրաստելիս օգտագործեք միայն փայտե գդալ:

589. Թառամած բանջարեղենը կթարմանա, եթե կարճ ժամանակով դնեք սառը ջրի մեջ՝ 1 լ ջրին խառնելով 2 ճ. գ. գինու քացախ:

590. Բանջարեղենը քիչ քանակությամբ հեղուկով (ջուր, արգանակ, կաթ) եփելիս ավելացրեք մի քիչ կարագ, այն կլավացնի համը:

591. Եփած բանջարեղենը չի կարելի թողնել ջրում, կորցնում է համը և ջրալի դառնում: Բացի այդ մեկ ժամ ջրում մնալով կորցնում է C վիտամինների մեծ մասը: Բացառություն է կազմում ծաղկակաղամբը, որը որոշ ժամանակ կարելի է թողնել ջրի մեջ:

592. Բանջարեղենն ավելի արագ

կշոգեխաշվի, եթե եռացնեք թույլ աղաջրի մեջ:

593. Ոլոռը, կարտոֆիլը, պատիճավոր լոբին եփելիս աղ գցեք, երբ համարյա պատրաստ է:

594. Գազարի և պոմիդորի (լոլիկ) գույներն ավելի լավ կպահպանվեն, եթե եփեք կափարիչը փակ:

595. Եթե բանջարեղեն կամ հատապտուղներ մաքրելիս ձեռքերը սևացել են, կարելի է սրբել կիտրոնի հյութով կամ կիտրոնի լուծույթով:

596. Շատ համեղ է արգանակից զտած ճարպով տապակած բանջարեղենը:

597. Ծնեբեկը մաքրելիս սուր դանակով հեռացրեք կեղևը, աշխատելով չկտրել գլխիկը՝ ամենահամով՝ մասը: Ծնեբեկը չի կարելի շատ եփել, այն կորցնում է բուրմունքը և դառնում ջրալի: Պահածոյացրած ծնեբեկը փոխարինում է թարմին:

598. Եթե կերակրի մեջ օգտագործում եք տարբեր բանջարեղեն, ապա դրանք միանգամից մի լցրեք կաթուայի մեջ, այլ հաջորդաբար՝ նախ ճակնդեղը, հետո կաղամբը, ապա կարտոֆիլը, գազարը կամ ստեպղինը:

599. Մեծ քանակությամբ բանջարեղեն (օրինակ՝ սոխ, կարտոֆիլ, սմբուկ, և այլն) մաքրելիս ձեռքերի մատները դեղնում են: Դրանից խուսափելու համար, նախքան բանջարեղեն մաքրելը, ձեռքերը թրջեք քացախով և թողեք չորանա:

600. Պահարանում կամ մառանում բանջարեղենը (նաև սննդամթերքը) երկար կպահպանվի, եթե այնտեղ դնեք ոչ մեծ ամանով մանրացրած փայտածուխ: Այն կկլանի բոլոր կոդմակի հոտերը և բանջարեղենը կպահպանի շուտ փչանալուց: Ժամանակ առ ժամանակ ածուխը պետք է փոխել:

601. Նեխուրի արմատների պատրաստած հյութը օգտագործում են երիկամային հիվանդությունների, հոդատապի, ալերգիկ եղնջատենդի, մաշկաբորբերի դեպքերում: Խմել ուտելուց առաջ, 1-2 թ. գ., օրը 3 անգամ:

602. Բանջարեղենը վիտամինների, մակրո և միկրոտարրերի, ածխաջրերի և այլ կենսական կարևոր նյութերի շնորհիվ պետք է օգտագործվի գրեթե ամեն օր: Բայց անհրաժեշտ է զգուշանալ: Չէ որ դրանցում կարող են լինել նիտրատներ և նիտրիտներ: Այդ պատճառով, վնասակար միացություններից խուսափելու համար, կարտոֆիլը, կաղամբը, գազարը, բազուկը խաշեք: Որքան մանր կտրատեք բանջարեղենը, այնքան ավելի շատ նիտրատներ կանցնեն ջրի մեջ:

603. Եթե վարունգը պահածոյացնեք քիչ քացախ ավելացնելով, ապա նիտրատները 21,6%-ով կպակասեն, իսկ նիտրիտները մեկ շաբաթ հետո իսպառ կվերանան:

604. Նիտրատները ավելի շատ լինում են կարտոֆիլի և վարունգի կեղևի տակ, կաղամբի և գազարի մեջ ներսում: Հետևաբար կարտոֆիլն ու վարունգը մաքրեք հաստ շերտով, իսկ կաղամբի կոթը թափեք:

605. Նիտրատները պակասեցնելու նպատակով, ջերմոցներում աճեցրած հազարը (մարոլ, սալաթ), կանաչ սոխը, բողկը, վարունգը օգտագործելուց առաջ 1-2 ժամ պահեք ջրի մեջ, այդ ընթացքում ջուրը մի քանի անգամ փոխեք:

606. A, C, E վիտամինները ինհիբրիտորներ են, նյութեր, որոնք մարդու օրգանիզմում արգելակում են կամ դանդաղեցնում նիտրատների և նիտրիտների գոյացումը: Չե՞ր սննդի մեջ ավելի շատ օգտագործեք այդ վիտամինները պարունակող մթերքներ:

607. Եղինջն օգտակար է թե հում և թե եփած. Նրանից պատրաստած աղցաններն ու կերակուրներն ունեն հաճելի համ:

608. Եղինջն ունի նաև բուժող հատկություններ: Խիստ օգտակար է հոդացավով, հոդային կաթվածով տառապողներին, երիկամներում ավազ կամ միզարգելում ունեցողներին:

609. Արյունահոսության դեպքում եղինջի թարմ տերևները կտրատեք և լցրեք 1 լ եռացող ջրի մեջ, շարունակեք եռացնել ևս 5-10 րոպե, ապա սառեցրեք: Եփուկը խմեք օրական 3 անգամ, մեկական գավաթ:

610. Լնդախտի և կոկորդի ցավի բուժման նպատակով կոկորդը ողողեք մույն պատրաստուկով:

611. Եթե նեխուրի թուրմ խմեք, կազատվեք փորկապությունից, կբարելավվի ձեր մարսողությունը, կլավանա ախորժակը: Թուրմ պատրաստելու համար արմատապտուղները մանր

կտրատել, տրորել, մեկ ճ գ մանրացրած զանգվածը լցնել 15 բաժակ եռացրած ջրի մեջ, տաք տեղ պահել 4 ժամ, քամել: Խմել մեկական բաժակ ուտելուց 30 րոպե առաջ:

612. Հում նեխուրը պարունակում է կալցիումից 4 անգամ ավելի նատրիում. Այդ իսկ պատճառով հյութն օգտակար է այնպիսի մարդկանց, որոնք չարաշահել են խիտ օսլաներով ու շաքարներով սնունդը (հաց, թխվածքներ, բրինձ, ալրով պատրաստված ցանկացած տեսակի սնունդ, կոնֆետներ և այլն):

613 Շոգ եղանակն ավելի հեշտ կլինի տանել, եթե առավոտյան և կեսօրին խմեք 100-ական մլ նեխուրի հյութ:

614 Նեխուրի հյութը նպաստում է մեծ մածուցիկություն ունեցող արյան նոսրացմանը:

615. Նեխուրի և գազարի հյութերի խառնուրդը ապահովում է օրգանական ծծմբի, երկաթի և կալցիումի գերազանց համադրությունը, բուժում է ասթման, հոդացավը, թութքը, օգտագործվում է մաև հիշյալ հիվանդությունները կանխարգելելու նպատակով:

616 Բանջարեղենի, մրգի թարմ հյութի նույնիսկ չնչին քանակությունը մարդու համար անհրաժեշտ սննդարար ատոմներ ու մոլեկուլներ է պարունակում: Այդ իսկ պատճառով հյութը այնպես պետք է քամել, որպեսզի դրանք առավիլագույնս պահպանվեն. Պտղից հյութն ամբողջությամբ չհանելու դեպքում ստացվում է միայն ոչ արժեքավոր կենդանի օրգանական ջուր, որովհետև հիմնական վիտամիններն

ու կենսաէներգիայի մասնիկները էնզիմները, մնում են բջիջների մեջ: Ավելի լավ է հյութը քամել հյութամզիչով:

617. Առվույտը սննդարար ու օգտակար է մարդուն. Հարուստ է հանքային և քիմիական այնպիսի տարերով, որոնք գտնվում են հողի շերտերում (10-20 մետր երկարություն ունեցող արմատների շնորհիվ). Առվույտի մեջ կա կալցիում, մանգան, ֆոսֆոր, քլոր, նատրիում, կրեմնիում: Թարմ հում հյութը գազարի հյութի հետ միասին առավել օգտակար է դարձնում դրանցից յուրաքանչյուրի բուժիչ հատկությունները:

Առվույտի և գազարի հում հյութերի խառնուրդը օգտակար է անոթային հիվանդություններ ունեցողներին, սրտի անբավարարությամբ տառապողներին: Խմել օրը 3 անգամ, 1-ական բաժակ:

618. Ծնեբեկի հում հյութը վաղուց համարվում է որպես միզամուղ միջոց: Ավելի շատ օգտագործվում է գազարի հյութի հետ, քանի որ միայն ծնեբեկի հյութը կարող է չափազանց ուժեղ, տհաճ ներգործություն ունենալ երիկամների վրա:

619. Ծնեբեկի հյութը նպաստում է երիկամներում և ամբողջ մկանային համակարգում թրթնջկաթթվի բյուրեղների քայքայմանը, օգտակար է ունատիկ հոդաբորբի և ներիտների դեպքում

620. Ըստ ամերիկյան գիտնական Ուոքերի հոդացավի հիմնական պատճառը մեծ քանակությամբ միզաթթու առաջացնող մսեղենի օգտագործումն

է: Օրգանիզմն ի վիճակի չլինելով լիարժեք յուրացնել սպիտակուցները դրանք կուտակուիմ է: Սպիտակուցների մշտական գործածման շնորհիվ ծանրաբեռնվում են երիկամները և արտազատման մյուս օրգանները, դրանցից ավելի ու ավելի քիչ քանակությամբ միզաթթու է արտազատվում և ավելի շատ տրվում մկանների: Արդյունքում տխրահոռչակ հոդացավը: Մննդի նման սխալ ռեժիմը նպաստում է նաև շագանակագեղձի հիվանդությանը: Նման դեպքում ծնեբեկի հում հյութը շատ օգտակար է գազարի, բազուկի և վարունգի հյութերի հետ միասին: Խմել օրը 3 անգամ, 1-ական բաժակ:

621. Դեմքի բշտիկների վերացման, մոլոքորի բուժման և ցավոտ դաշտանը թեթևացնելու նպատակով վերցրեք 1,5 բուռ կտրատած թարմ եղինջ, մեկ լիտր ջրի մեջ խաշեք: Հեղուկը խմեք օրը մի քանի անգամ:

622. Մեր հայրենակից, դամասկոսահայ Բասահակ Ավետիսյանի կարծիքով եղինջով կարելի է բուժել նաև անդամալուծված, զգայազուրկ դարձած մասերը: Եղինջից պատրաստված ավելով թեթևակի հարվածել մարմնի այդ մասերին: Միջոցը հետևողականորեն կիրառելու շնորհիվ կարճ ժամանակում անդամալուծված անդամները կվերականգնեն իրենց բնական վիճակը:

623. Սակավարյունության դեպքում ամեն օր խմել ճակնդեղի, գազարի և բողկի հյութերի խառնուրդը (1:1:1) 1-2-ական ճ գ., մի քանի ամիսների ընթացքում:

624. Փորկապոթյան դեպքում քաղցած ժամանակ ուտել 100-150գ եփած ճակնդեղ կամ ճակնդեղի խաշուկով հոգնա անել:

625. Հիպերտոնիայի և նյարդային բարձր լարվածության դեպքում օրական 3-4 անգամ խմել կեսական բաժակ հում ճակնդեղի հյութի և մեղրի հավասար խառնուրդ:

626. Մրսածությունից առաջացած հազը և խոպոտությունը վերացնելու համար խմում են շաղգամի հյութը կամ թուրմը: Պատրաստելու համար մանրացրած շաղգամի վրա լցնում են եռացրած ջուր (1բաժակին՝ 2 ճ. գ.):

627. Ստամոքսի և աղիքների բորբոքումների դեպքերում շաղգամը հակացուցված է:

ԲՅՈՒՐԵՂԱՊԱԿԻ

628. Բյուրեղապակին մաքրելիս սկզբում չոր լաթի կտորով վերցրեք փոշին, այնուհետև մաքրեք սպիրտի մեջ թրջած լաթի կտորով և փայլեցրեք:

629. Բյուրեղապակին մի վացեք տաք ջրով, դրանից այն խամրում է:

630. Բյուրեղապակու վրայի սպիտակ նստվածքը կվերանա, եթե մաքրեք քացախով:

631. Բյուրեղապակյա իրերի փայլը վերականգնելու լավ միջոց է խոշոր աղի և քացախի խառնուրդը:

632. Բյուրեղապակյա առարկան դրեք գոլ օճառաջրի մեջ, մի փոքր բորակ ավելացրեք և փափուկ լաթով շփեք, հետո պարզաջրեք սկզբում մաքուր, ապա՝ լեղակ խառնած ջրով:

633. Բյուրեղապակյա ամանները լվանալուց հետո լավ կփայլեն, եթե շփեք լեղակի մեջ թրջած լաթի կտորով:

634. Բյուրեղապակյա նեղ բերան ունեցող առարկան ներսից լավ կմաքրվի ու կփայլի 1 ճ. գ. կերակրի աղի և 75 գ քացախի, կամ մանր կտրատած հում կարտոֆիլի և 75 գ քացախի խառնուրդով: Լցնելուց հետո որոշ ժամանակ լավ թափահարեք, ապա խառնուրդով մի քանի ժամ պահեք: Դատարկելուց հետո մի քանի անգամ ողողեք սառը ջրով:

ԲՈՂԿ

635. Ամսաբողկն ունի առանձնահատուկ հոտ և համ: Պարունակում է 25 մգ. % C վիտամին, B₂, PP վիտամիններ, 255 մգ % կալիում, 1 մգ % երկաթ, եթերայուղ, այլ հանքային նյութեր: Պահպանման տևողությունը 1-2 օր է:

Տարեկան բողկը հարուստ է PP, B խմբի վիտամիններով, կարոտինով, ասկորբինաթթվով (յուրաքանչյուր 100 գրամի մեջ մինչև 25 մգ): Կալիումը բողկի սպիտակ տեսակի 100 գրամի մեջ կազմում է մինչև 375 մգ, իսկ սև տեսակի մինչև 1200 մգ: Հարուստ է նաև յոդով, երկաթով, մագնեզիումով:

636 Տարեկան բողկի հյութը օգտագործում են բուժական նպատա-

կով՝ հազի դեպքում: Բողկի վրա փոսարեք և մեջը շաքարավազ կամ մեղր լցրեք: Չորս ժամից հետո հյութը պատրաստ կլինի: Հյութ կարելի է ստանալ նաև բողկը քերելով:

637. Տարեկան բողկը բարելավում է մարսողությունը, միզամուղ է և լեղամուղ:

638. Խոցային հիվանդություններով, ստամոքսաաղիքային տրակտի և լյարդի բորբոքումով, սրտի ծանր հիվանդություններով տառապողներին բողկը հակացուցված է:

639. Տրորած բողկը և նրա հյութը օգտագործում են թարախային վերքերի բուժումը արագացնելու համար:

640. Ամսաբողկը գրգռում է ախորժակը, նպաստում մարսողությանը, նյութափոխանակությանը:

641. Սպիտակ կոնաձև պոչ ունեցող բողկը լինում է քաղցր, իսկ սև, գնդաձևն ունենում է սուր, կծու համ:

642. Զերած բողկի կծվությունը և այրիչ հատկությունը կվերանա, եթե աղ անեք, լավ խառնեք և թողնեք 15 րոպե. Այնուհետև հյութը քանեք և փոխարենը ավելացրեք քիչ յուղ կամ թթվասեր:

643. Բողկը մատուցելուց առաջ 20 րոպե պահեք սառը ջրի մեջ:

644. Բողկը մի քանի օր թարմ կմնա, եթե պահվի սառնարանում՝ խոնավ լաթի կտորի մեջ:

645. Բողկն ուժեղացնում է աղինե-

րի կծկամների, նպաստում խոբխոսել
րինի պակասեցմանը, կանխարգելում
է աթերոսկլերոզը

646 Բողկի կծու համը կթուլանա,
եթե հետը քերեք նաև գազար.

ԲՐԻՆՁ

647. Ճաշալրացի համար բրինձը
կպահպանի իր ճերմակ գույնը, եթե ե-
փելիս վերջում կես թ. գ. քացախ կամ
կիտրոնահյութ ավելացնեք: Եփեք ևս
5 րոպե, թողեք որ հատիկները փոքր
փքվեն և մի քանի վայրկյան ողողեք
սառը ջրով:

648. Ճաշալրացի համար բրինձը
սկզբում տապակեք կարագով այն-
պես, որ դառնա թափանցիկ: Այնու-
հետև ավելացրեք կես մանրացրած
սոխ և լցրեք տաք արգանակի կամ
տաք ջրի մեջ (1 բաժակ բրնձին՝ 2 բա-
ժակ արգանակ կամ ջուր): Աղը և պղ-
պեղը ըստ ճաշակի:

649 Եփած բրինձը պետք է լվա-
նալ հոսող ջրի տակ. Նախքան եփելը
չի կարելի թրջել, կկորցնի համը:

650. Բրնձի շիլան ավելի համեղ
կստացվի, եթե ուտելուց առաջ վրան
հարած ձվի դեղնուց ավելացնեք:

651. Երեխայի փորլուծի դեպքում
վերցրեք 1 թ գ բրինձ, վրան լցրեք 6-7
գավաթ ջուր, դրեք թույլ կրակին և ե-
ռացրեք: Ստացված թուրմը թողեք
սառչի, քամեք և գոլ վիճակում տվեք ե-
րեխային ամեն երկու ժամը մեկ գա-
վաթի 1/3 չափով:

Կերակուրների բրնձով

Բրինձը հատհատ (սրսուտ)

652. 200 գ բրինձ, 2 լ ջուր, աղ, 2 ճ.
գ. սերուցքային կարագ:

Լվացած բրինձը լցնել եռացող ա-
ղաջրի մեջ և թույլ կրակի վրա եփել
մինչև կիսապատրաստ լինելը Եթե
ջուրը եռում է մինչև բրնձի եփելը, ավե-
լացնել տաք ջուր Բրինձը լցնել քամի-
չի մեջ, լվանալ տաք ջրով, թողնել քամ-
վի և նորից լցնել կաթսայի մեջ, ավե-
լացնել յուղ, ծածկել կափարիչը և թող-
նել ջեռոցում մինչև պատրաստ լինելը:

Շոգեխաշած բրինձը
արգանակով

653. 200 գ բրինձ, 4 ճ. գ. ճարպ,
0,5լ արգանակ, աղ:

Բրինձը մաքրել, լցնել կաթսան, ա-
վելացնել հալած ճարպ և խառնելով
տապակել մինչև հատիկները թա-
փանցիկ դառնան: Ավելացնել տաք
արգանակ, աղ, լավ խառնել, ծածկել
կափարիչը և շոգեխաշել ջեռոցում
մինչև պատրաստ լինելը:

Բրինձ ճապոնական

654. Ճապոնացիները բրինձը
խնամքով լվանում են, ոչ պակաս, քան
3 ջուր, մինչև ջուրը լրիվ պարզվի. Այ-
նուհետև մեծ կաթսայի մեջ լցնում
0,5կգ բրինձ, ավելացնում սառը ջուր:
Եփելու համար անհրաժեշտ ջրի քա-
նակությունը որոշում են այսպես ցու-
ցամատը հասցնում են կաթսայի մեջ
լցված բրնձի մակերեսին ջրի մակար-
դակը պետք է հասնի մինչև ցուցամա-
տի կեսը. Կաթսան ամուր ծածկում են

կախարիչով և պետք առնել կրակի վրա, որքան արագ հոս, ուրբան թով 10 րոպե ետարագ հետ կրակը բույսնում են 20 րոպե անց կարսան գազու-չուխից վերցնում են, բայց փակ կա- փարիչով թողնում են մի քանի րոպե Լ'սա ճապոնական սովորույթի բրինձը եփվում է առանց աղի, սակայն մա- տուցվում է աղ դրած որևէ մթերքի ձկան, կաղամբի, մսի հետ:

Բրինձ լեհական

655 Լեհերը լվացած բրինձը լցնում են եռացող ջրի մեջ (2 բաժակ ջրին՝ 1 բաժակ բրինձ), ավելացնում են յուղ կամ մարգարին Երբ ջուրը նորից սկսում է եռալ, կաթսան ծածկում են կա- փարիչով և տեղավորում եռացրած ջրով լի մեկ ուրիշ ավելի մեծ կաթսայի մեջ և այդ ձևով եփում մոտ 1 ժամ

Բրինձ ֆրանսիական

656 ա/ ջրով: Բրինձը քամիչի մեջ հոսող ջրով լվանում են և լցնում մեծ քանակությամբ աղաջրի մեջ (կես բա- ժակ բրինձ, 1 ճ գդալ աղ) Եռալուց հե- տո 15 րոպե եփում են ուժեղ կրակի վրա, ապա համտեսում և, եթե հար- կավոր է, շարունակում եփել, սակայն 5 րոպե և ոչ ավելի Դրանից հետո ջու- րը թափում են, և բրինձը պահում սառը ցնցուղի տակ, որպեսզի սպիտակի և դառնա սրսուռ (հատ-հատ) Այդպիսի բրինձը օգտագործվում է աղցանների համար:

բ/ յուղով Թուջե ամանում մի քիչ բուսական յուղ են եռացնում և մեջը լց- նում չոր բրինձ: Երբ հատիկները դառ- նում են թափանցիկ, վերալցնում են ե- ռացող ջրի մեջ, որի ծավալը 2 անգամ

մեծ է բրինձի ծավալից Փակում են կա- փարիչով և եփում ոչ ուժեղ կրակի վրա տյերան, քանի լեռ ամբողջ ջուրը չի քաշվել Այդ բրինձն օգտագործում են որպես խավարտ (գարնիր):

գ/ կաթով. Լվացած բրինձը 2 րոպե պահում են եռացրած ջրի մեջ, հետո քանում, լցնում եռացող կաթի մեջ (2 բաժակ կաթին մոտ 1 բաժակ բրինձ) և դնում կրակի վրա Երբ բրինձը համա- րյա ներծծում է կաթը, ցանում են շա- քարի փոշի, և 10 րոպե անց բրինձը արդեն պատրաստ է: Օգտագործվում է քաղցր ուտելիքներ պատրաստելիս:

Կաթնաշոռով

657. 0,5 բաժակ բրինձ, 1 բաժակ կաթ, ոչ լիքը բաժակ ջուր, 2 ձու, 100- 120 գ կաթնաշոռ, 1 թ գդալ օսլա, աղ, շաքար:

Կաթսայի մեջ լցնել կաթ, ավելաց- նել աղ, շաքար, մի քիչ ջուր և եռաց- նել Մաքրած և լվացած բրնձով թանձր շիլա եփել: Երբ շիլան մի քիչ սառչի դրա մեջ լցնել հում ձու, լավ խառնել, պատրաստել բլիթածև գանգ- վածներ Յուրաքանչյուրի վրա դնել միջուկը փշրած կաթնաշոռի, օսլայի, ձվի, կաթի, աղի և շաքարի խառնուր- դը. Եզրերը ծալել այնպես, որ ստաց- վեն ձվածիրի ձև ունեցող կուլտետներ. Դրանց վրա ձու քսել, թաթախել աղա- ցած պաքսիմատի մեջ և տապակել Մատուցել թթվասերով

Չամիչով

658. 0,5 բաժակ բրինձ, մեկ բա- ժակ կաթ, կիսատ բաժակ ջուր, 2 ձու,

աղ, շաքար, չամիչ, վանիլին (դամակի ծայրով):

Եռացող ջրի մեջ լցնել բրինձը, աղը, շաքարը (ըստ ճաշակի) և խառնելով 10-15 րոպե եփել: Հետո ավելացնել տաք կաթը և նորից խառնել: Տապականու հատակին, պատերին կարագ քսել, աղացած պաքսիմատ ցանել, եփված բրնձի զանգվածը լցնել տապականու մեջ, վրան ձու և թթվասեր քսել և ոչ շատ տաք ջեռոցում թխել: Մատուցել տաք՝ մուրաքայով, կարագով կամ թթվասերով:

Մեղրով

659. 0,5 բաժակ բրինձ, 1 ճ գդալ չամիչ, 1 թ. գ. մրգի ցուկատ, 3 ճ. գ. մեղր, 1թ. գ. մանրած ընկույզ:

Բրինձն այնպես եփել, որ լինի հատ-հատ: Լցնել քամիչի մեջ, թողնել սառչի: Ավելացնել մեղր: Խառնել մանրած ընկույզի մի մասի հետ, բրգածն լցնել աղցանամանի մեջ, զարդարել ջրում թրջած չամիչով, մրգի ցուկատով (շաքարածո), մանրած ընկույզով: Մատուցել հարած սերուցքով կամ թթվասերով:

Խնձորով

660 Կաթով և շաքարով եփված տաք, մածուցիկ բրնձե շիլային ավելացնել 1-2 հարած ձու, չամիչ, մի պտղունց վանիլին և սերուցքային կարագ: Որևէ ձև տալ և թխել ջեռոցում: Չարդարել օշարակի մեջ եփված խնձորի շերտերով: Վրան տաք օշարակ լցնել

ԲՐՈՆՉՅԱ ԻՐԵՐ

661 Եթե բրոնզե առարկան շատ է մգացել, մի քանի կաթիլ անուշադրի սալիքով խառնեք ոչ մեծ քանակությամբ տաք ջրի հետ և ստացված լուծույթով մաքրեք: Վերջում լվացեք տաք, մաքուր ջրով, չորացրեք փափուկ սրբիչով:

662. Եթե բրոնզե առարկան փոխել է գույնը, ատամի հին խոզանակը թրջեք կիտրոնի հյութով և մաքրեք:

663. Եթե բրոնզե առարկան կանաչել է, ատամի խոզանակը թաթախեք զինու և կերակրի աղի լուծույթի մեջ և մաքրեք:

ԲՈՒՍԱԿԱՆ ՅՈՒՂ

664. Որոշ չգտած բուսական յուղեր պարունակում են խոլեստերինի փոխանակությունը բարելավող, ֆիզիոլոգիապես ակտիվ նյութեր, սակայն դրանց մեջ կան նաև անցանկալի խառնուկներ: Ուստի խորհուրդ է տրվում օգտագործել գտած բուսական յուղ.

Հոտազրկված յուղերը ստացվում են գտած յուղերի՝ ջրային գոլորշիներով լրացուցիչ մշակմամբ:

Բուսական յուղը պարունակում է օրգանիզմի համար խիստ արժեքավոր բազմաչափազեցած լինոլաթթու: Արևածաղկի յուղում դրա քանակը 60-70% է, եգիպտացորենի յուղում մինչև 50%, կանեփի յուղում՝ մինչև 70%, բանրակի յուղում՝ 33-35%:

Արևածաղկի յուղն օգտագործում են աղցան և վիճեգրեալ համեմելու, բանձր կերակրահյութեր պատարաստելու, միս, ձուկ, բանջարեղեն, կարկանդակներ, բլիթներ, տապակելու համար. Եթե յուղն ունի բոված սերմի համ, ուրեմն ստացվել է բարձր ջերմաստիճանում, խորհուրդ չի տրվում օգտագործել, քանի որ պարունակում է օրգանիզմի համար անցանկալի նյութեր:

Եգիպտացորենի յուղը դեղնաուկեգույն է, թափանցիկ, առանց հոտի: Վաճառքի համար թողարկում են միայն զտած յուղը: Օգտագործում են աղցան, վիճեգրեալ, համեմելու, ինչպես նաև միս, ձուկ և բանջարեղեն տապակելու համար:

Չիթապտղի յուղը բաց դեղին է՝ կանաչավուն երանգով, հաճելի համով և հոտով: Շատ կայուն է տաքացման նկատմամբ, խոհարարության մեջ օգտագործվում է որպես աղցանային յուղ:

Կտավատի յուղը կարելի է օգտագործել այն կերակուրների պատրաստման համար, որոնք ջերմային մշակման չեն ենթարկվում: Խոհարարական այլ նպատակներով խորհուրդ չի տրվում այն օգտագործել, քանի որ երկարատև տաքացնելիս արագ օքսիդանում է, դառնում մածուցիկ, ճարպաթթուների փոխակերպումների հետևանքով ձեռք է բերում օլիֆի հոտ և դառնահամանում:

Միայն բարձր և առաջին տեսակի բամբակի յուղն են օգտագործում, նույն նպատակով. ինչ արևածաղկինը:

Կանեփի յուղը բաց դարչնագույն է՝ կանաչավուն երանգով, հաճելի բնորոշ հոտով: Կարելի է օգտագործել միայն կերակուրներ համեմելու հա-

մար, տաքագնելիս օքսիդանում և փչանում է

Եթե ուզում եք իմանալ, թե բուսական յուղը, արդյոք, չի՞ կորցրել իր թարմությունը, նախապես աղ ավելացրած յուղի մի քանի կաթիլ շփեք ափի մեջ. դժվար չէ հոտից զգալ կծվածությունը, անգամ ամենասկզբնական փուլում:

665. Մարդու սննդի հիմնական մասը կազմելով, ճարպերը սպիտակուցներից և ածխաջրերից երկու անգամ ավելի էներգետիկ արժեք ունեն և օրգանիզմի էներգիայի կարևոր աղբյուր են: Ճարպերը կենսաբանական ակտիվ նյութերի ֆոսֆատիդների, ստերինների, չհագեցած ճարպաթթուների, զանազան վիտամինների իսկական պահեստ են և կարևոր դեր են խաղում նյութափոխանակության գործընթացներում: Դա է պատճառը, որ դրանց անբավարար քանակության դեպքում օրգանիզմում առաջանում են կենսական գործընթացների լուրջ խանգարումներ: Սակայն հատկապես կենդանական ճարպերի չափից ավելի օգտագործումը կարող է վնասակար ազդեցություն ունենալ: Դրանց մեջ գերակշռում են հագեցած ճարպաթթուները, որոնց կենսաբանական արժեքը բարձր չէ, դժվարությամբ են օքսիդանում և, կուտակվելով օրգանիզմում, ծանրաբեռնում են երիկանները, նպաստում աթերոսկլերոզի առաջացմանը, սիրտը սնող անոթների վնասմանը, սրտամկանի ինֆարկտին: Այդ պատճառով խորհուրդ է տրվում սննդում ավելի շատ օգտագործել բուսական յուղ: Այն բոլորովին գուրկ է խոլեստերինից, դրանում գերակշռում են կենսաբանական մեծ ակտիվու-

թյուն ունեցող չհագեցած ճարպաթթուները, որոնք կասեցնում են սկլերոզի զարգացումը, բարձրացնում արյունատար անոթների առածոակա-նությունը, ինֆեկցիոն հիվանդությունների նկատմամբ՝ դիմադրողականու-թյունը, կանխում լյարդի ճարպակա-լումը՝

666. Ամեն օր անհրաժեշտ է օգտագործել 30 գ բուսական յուղ.

667. Բուսական յուղը երկար ժամանակ թարմ կմնա, եթե վրան մի քիչ օղի կամ մեղր լցնեք, շիշը ամուր փակեք և պահեք սառը տեղ՝

Կա նաև մեկ այլ եղանակ, դատարկեք մի ուրիշ ամանի մեջ, յուրաքանչյուր լիտրին ավելացրեք 1 թ. գ. աղ և մանր ծեծած լոբու հատիկներ, դրեք մութ, սառը տեղ՝

668 Եթե բուսական յուղը երկար պահելուց պղտորվել է, վրան աղ լցրեք և թողեք մի քանի օր: Յուղը դատարկեք նոր շի մեջ՝ Աղը և նստվածքը կմնան հատակին.

669. Տապակելուց հետո ավելացած բուսական յուղը երկրորդ անգամ մի օգտագործեք: Ավելի լավ է լցնել աղցանների վրա Մի քանի անգամ տաքացնելուց հետո կորցնում է արժեքավոր հատկությունները, ճարպային թթուները օքսիդանում են և կարող են այրոցք առաջացնել, գրգռել ստամոքսը, աղիները.

670 Այրվող յուղը ոչ մի դեպքում ջրով մի հանգցրեք. Վրան առատ ալյուր ցանեք կամ ծածկեք հին լաթով՝

671. Մրսածության կամ բրոնխիտի դեպքում կուրծքը շփեք 2 ճ. գ գերչակի յուղի և 1 ճ. գ. բլեկնախեժի (սկիպիդար) խառնուրդով Սկզբում տաքացրեք գերչակի յուղը, ապա ավելացրեք բլեկնախեժը: Ստացված խառնուրդով շփեք կուրծքը, ապա տաք փաթաթեք:

Թույլ մրսածության դեպքում վերոհիշյալ շփումը կարելի է կատարել օրը 1 անգամ, պառկելուց առաջ, իսկ ուժեղ մրսածության դեպքում օրը 3 անգամ՝

672. Բուսական յուղից մի հրաժարվեք նույնիսկ այն դեպքում, երբ որոշել եք նիհարել Դրանում պարունակվող ֆոսֆորիտները և E վիտամինը նպաստում են օրգանիզմի ընդունած ճարպերի մարսմանը, կանոնավորում ճարպային փոխանակությունը՝ Սակայն, չափից ավելի բուսական յուղի օգտագործումը ոչ թե կխոչընդոտի, այլ կնպաստի ավելորդ քաշի կուտակմանը. Օրական կարելի է օգտագործել 1-1,5 ճ. գ.-ից ոչ շատ

673 Հալլե քաղաքի գիտնականները հիպերտոնիայով տառապողներին խորհուրդ են տալիս ամեն օր օգտագործել կաթնաշոռի հետ խառնած 1 ճ. գ. սառը ճզմման եղանակով ստացված կտավատի յուղ Բուժման այս մեթոդը Գերմանիայում լայն կիրառում ունի.

674. Փշարմավի (չիչխան) յուղ պատրաստելու համար 1 կգ մաքրած պտուղները փայտե հավանգի մեջ ծեծեք, հյութը քամեք, լցրեք ապակյա տարաների մեջ, թողեք 25 ժամ, որից հետո հավաքեք վերին շերտը յուղը (մոտ 80-90 գ):

675. Խոցի բուժման համար խմբ փշարմավի յուղ. օրը 3 անգամ, մեկական ճ. գ., ուտելուց առաջ 3-4 շաբաթվա ընթացքում: Այրոցի ուժեղացման և թթու գլյուտոցի առաջացման դեպքում օգտագործելուց առաջ յուղի մեջ ավելացրեք քառորդ բաժակ կերակրի սոդայի 2%-անոց լուծույթ և լավ թափահարեք:

ԳԱԶԱՐ

676. Գազարը առաջինն է բանջարեղենի շարքում: Պարունակում է 6-9 մգ% կարոտին, որը մարդու օրգանիզմում հեշտությամբ փոխակերպվում է A վիտամինի, շաքար, սպիտակուցներ, պեկտինային նյութեր, հանքային աղեր և այլ կարևոր նյութեր

Գազարը երկար կպահպանվի, եթե լավ լվանաք, թաթախեք մանգանակալիական լուծույթի մեջ, շարեք ապակյա ամանների մեջ և պահեք մութ տեղ:

Փայտյա արկղերի մեջ պահելիս անհրաժեշտ է գազարը ծածկել սոխի կճեպով:

677. A վիտամինի անբավարարությունը շատ վատ է ազդում տեսողության վրա: Դրա պակասը սննդի մեջ վատացնում է նյութափոխանակությունը, նյարդային համակարգը: Ուստի թե երեխաները և թե մեծահասակները գազար պետք է օգտագործեն ցանկացած քանակությամբ և ցանկացած ժամանակ:

678. Փոքր երեխաներին գազարի հյութը տալիս են օրական 2 անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան, մեկական ճ. գ.:

679. Թարմ գազարի հյութն օգտագործում են սակավարյունության, ուժերի ընդհանուր թուլության, ավիտամինոզ, միզաքարային, խրոնիկական խոլեցիստիտ հիվանդությունների, ցածր թթվության ստամոքսաբորբերի, նյութափոխանակության խանգարումից առաջացած հոդաբորբերի, բրոնխիտների, երիկամների բորբոքումների բուժման ժամանակ:

680 Գազարում պարունակվող կարոտինը օրգանիզմի կողմից յուրացվում է յուղի առկայության դեպքում: Այդ պատճառով գազարի հետ անհրաժեշտ է օգտագործել կարագ, բուսական յուղ կամ թթվասեր (կարելի է ավելացնել գազարին):

681. Խոցային հիվանդությունների, ենտերիտների սրման ժամանակ խորհուրդ չի տրվում գազար օգտագործել:

682 Փորկապի և թուրքի ժամանակ խմեք 1 կամ 2/3 թեյի բաժակ գազարի հյութ՝ պտղամսով:

683. Վերին շնչառական ուղիների բորբոքումների, հազի, խոսպոտության դեպքում օգնում է մեղրի կամ շաքարի հետ խառնած, կամ որպես օշորակ եփած գազարի հյութը: 1 ճ. գ. օրը 3-4 անգամ:

684. Խոցի և քաղցկեղի դեպքում գազարի հում հյութը ուղղակի հրաշք է: Մակայն բուժման ընթացքում բացավում է օսլայի, շաքարի այլուր պարունակող ցանկացած տիպի մթերքի օգտագործումը:

Բուժման ընթացքում գազարի հյութի մեծ քանակությունը երբեմն ուժեղ

ոեակցիա և նույնիսկ ճնշվածության զգացում է առաջացնում: Դա միանգամայն բնական է, խոսում է բնության կողմից օրգանիզմում հիմնական վերանորոգում սկսելու մասին, որի համար հենց գազարի հյութն էր անհրաժեշտ: Ձգացումը վերացնելու նպատակով կարելի է գազարի հյութին մի քիչ հում սերուցք կամ այծի հում կաթ խառնել:

Բուժումը պետք է սկսել օրգանիզմը սննդառական թափոններից մաքրելուց հետո:

685. Կրծքով կերակրող մայրերը կաթի որակը լավացնելու համար պետք է ամեն օր գազարի հում հյութ խմեն:

686. Հղիության հատկապես վերջին ամիսներին գազարի հյութի սիտեմատիկ օգտագործումը խիստ նվազեցնում է ապագա երեխայի մոր արյան վարակի (սեպսիս) ի հայտ գալու հավանականությունը:

687. Գազարի հում հյութը բարձրացնում է աչքերի, կոկորդի, նշագեղձերի, շնչառական օրգանների դիմադրողականությունը վարակիչ հիվանդությունների նկատմամբ: Գազարի հյութը պահպանում ու ամրացնում է նյարդային համակարգը:

688. Բերանաքորքերի և բորբոքումների դեպքում բերանը ողողեք գազարի հյութով:

690. Բարակ, տաշեղած և կտրատած գազարին ավելացրեք կտրատած սխտոր և թթվասեր. Հիանալի կերակուր է թե երեխաների, թե մեծերի համար

Պատրաստել մատուցելուց ամիջապես առաջ:

691. Հում գազարը և դրա հյութը հատկապես օգտակար են կերակրող մորը, երեխաներին, թույլ զգացող մարդկանց (օրը 2 անգամ՝ մեկական բաժակ):

692. Աղեստամոքսային գործունեության խանգարման ժամանակ օգտակար է կաթի հետ եփած գազարի հյութը (1:1 հարաբերությամբ):

693. Տապակելիս գազարն ավելի լավ կկարմրի (կամ սոխը), եթե յուղին մի քիչ շաքարավազ ավելացնեք:

694. Գազարը հեշտ կմաքրվի, եթե վրան եռացրած ջուր լցնեք և մաքրեք մաքուր լաթի կտորով:

695. Մաքրած գազարը շուտ է թառանում: Ջրի մեջ այն պահել չի կարելի, քայքայվում են վիտամինները, հանքային աղերը: Մաքրած գազարը երկու ժամից ավելի կարելի է պահել ամանի մեջ՝ մաքուր, խոնավ լաթի կտորով ծածկած:

696. Գազարը եփեք ոչ թե սառը, այլ եռացրած ջրով, կափարիչն ամուր փակ կաթսայում: Լավ կպահպանվեն վիտամինները:

**ԳԱՉՕՋԱԽ /ԿԱՍ ԷԼԵԿՏՐԱԿԱՆ
ՕՋԱԽ/**

697. Գազօջախի կամ էլեկտրական սալօջախի ջեռոցը նախօրոք տաքացրեք, որպեսզի դրա մեջ սնունդը եփվի հավասարաչափ

698. Որպեսզի գազօջախի արծնապատը չփչանա, թափված յուղը մաքրեք օճառով և սպունգով, այնուհետև չորացրեք մաքուր լաթի կտորով:

Կարելի է մաքրել նաև աղով: Աղը լցրեք ու շփեք լրագրով:

699. Գազօջախի վրայի չորացած հետքերը մաքրեք սոդայով, այնուհետև անուշադրի սպիրտի լուծույթով (1 լ ջրին՝ 1 թ. գ. անուշադրի սպիրտ):

Եթե կերակուրը թափվի գազօջախին, անմիջապես վրան աղ լցրեք, կվերանա տհաճ հոտը:

700. Երբեմն բավական դժվար է լվացվում գազօջախը: Դրա համար օգտագործեք հատուկ լուծույթ: Դրանով պատելով գազօջախը, դուք առանց հատուկ ջանքերի, շատ հեշտությամբ կմաքրեք վրայի կեղտը: Վերցրեք 3 ճ. գ. կալցիումական սոդա, 0,5 գդալ ցանկացած լվացքափոշի, 1 ճ. գ. թղթի սոսինձ, 1 բաժակ ջուր, այդ բոլորը լցրեք կես լիտրանոց շշի մեջ և լավ թափահարեք: Լուծույթը կարելի է պահել երկար:

ԳԻՐԱՑՈՒՄ

701. Եթե սկսում եք գիրանալ, անհրաժեշտ է հետևել սնման ռեժիմին: Ստամոքսն ընտելանում է ոլոռակի ժամերի և սնունդը լիարժեք է մարսվում:

702. Սեղանի շուրջը նստեք հանգիստ, եղեք բարեհամբույր, ուտելիքն ավելի լավ կմարսվի:

703. Ուտելիս սնունդը ծամեք 30-40 անգամ:

704. Աշխատեցեք օրվա ընթացքում ուտել 4-5 անգամ, բայց քիչ:

705. Կերեք ավելի շատ բանջարեղեն:

706. Նույնիսկ ճարպոտ ձուկն ավելի քիչ կալորիական է, քան միսը: Ուտի առավելապես նախընտրեք ձուկը:

707. Ապխտած մթերքներ, կարկանդակ, կոնֆետներ մի օգտագործեք:

708. Օգտագործեք չոր հաց, այն լավացնում է մարսողությունը, թուլացնում ախորժակը:

709. Կերակուրն ընդունեք փոքր կերաբաժիններով: Միշտ հիշեք, ճարպակալում են ոչ այնքան կալորիայից, որքան սննդի շատ օգտագործումից:

710. Յուրաքանչյուր 3-4 կտոր կուլ տալուց հետո մի կողմ դրեք գդալը, դանակը, պատառաքաղը: Փոքր դադար արեք, այնուհետև սնունդը ծամեք դանդաղ:

711. Սնունդը ընդունեք փոքր ասից:

712. Կերակուրը պատրաստեք առանց յուղի:

713. Փորձեք խաբել ստամոքսը: Ուտելու ժամանակ 10-15 րոպե ընդմիջում արեք: Այդ ընթացքում գտեք որևէ զբաղմունք, շատ հավանական է, որ մոռանաք ուտելու մասին:

714. Ուտելիս մի կարդացեք, հեռուստացույց մի նայեք: Տարվելով դրանցով՝ չեք զգա, թե չափից ավելի որքան եք ուտում, կերածն էլ լրիվ չի յուրացվի:

715. Մի օգտագործեք խոզի միս, ապխտած ձուկ, ճարպոտ հավի միս, երշիկեղեն, կարագ, մարգարին, յուղալի պանիր, օսլա, բրինձ, խմորեղեն, մեղր, շոկոլադ, քաղցրավենիք, չորացրած սրգեր, թուզ, զովացնող ընպելիքներ, գարեջուր, լիկյոր:

716. Կարելի է օգտագործել գազար, ճակնդեղ, մանդարին, նարինջ, դեղձ, սալոր, խնձոր, տանձ, խաղող, սուրճ, գինի (օրը՝ 200 մլ):

717 Նախընտրելի են ծովածուկը, բոչնի, հորթի, գառան միսը, ձուն, անյուղ կաթը, բրինձա պանիրը, քիչ քանձր ապուրները, թարմ բանջարեղենը, թթու դրած կաղամբը, սեխը, ելակը, ազնվամորին, ձմերուկը, թուրինջը, հանքային ջրերը, թեյը:

718 Նիհարելու համար օգտագործեք վայրի խնձոր, լեռնային պղպեղ, ծխաբույս, սև շամբուկ:

719 Ավելորդ քաշից ազատվելու համար եփուկի ձևով օգտագործեք ծովասեզ (փամփշտուկ): 1 թ. գ. չորացրած, մանրացրած փամփշտուկի վրա լցրեք 2 բաժակ եռացրած ջուր և խմեք 1 օրում.

720. Գիրության դեպքում օգտագործեք լավ հարած արոսի պտուղներից պատրաստած քաղցրահյութը (1 կգ արոսի հյութը եփեք 600 գ շաքարի

հետ): Խմեք ուտելուց առաջ, 1 ճ գ., 3 օրը մեկ: Նպաստում է լյարդի մեջ ճարպի և արյան խոլեստերինի քանակի նվազեցմանը:

721. Ըստ գիտական տվյալների սպանախը շատ օգտակար է գիրության դեպքում: Կարելի է օգտագործել ապուրի, խյուսի (պյուրե) ձևով: Նրանք, ովքեր տառապում են երիկամային հիվանդությանը սպանախը հակացուցված է:

722. Պատրաստեք հովվամախաղի (ծտապաշար) եփուկ. 2 ճ. գ. հովվամախաղը լցնել 0,5 լ ջրի մեջ, եփեք 5 րոպե և խմեք 0,5-ական բաժակ, օրը 4 անգամ, ճաշից առաջ:

723 Օրական քայլեք 1,5-2 ժամ կամ այնքան, որ կատարեք 14000 քայլ:

724. Երեկոյան ժամը 19-ից հետո ոչինչ մի կերեք:

725. Գիետայի անցնելիս մի մտադրվեք նաև ծխելը անբողջովին կամ մասնակիորեն թողնելու մասին: Չեզ համար պետք է գոյություն ունենա միայն մեկ առավել կարևոր խնդիր, մյուսները թողեք ապագային:

726. Յուրաքանչյուր օր կշռվեք (լավ է առավոտյան). Եթե տարբերություն չկա ձեր քաշի մեջ, մի վշտացեք, ձեր բարեխղճության շնորհիվ արդյունքի կհասնեք:

727. Եթե չեք դիմացել գայթակղությանը՝ կերել եք տորթի կտոր, ապա մի վշտացեք, մի փչացրեք ձեր տրամադ-

րությունը: Ընթրիքին բավարարվեք միայն բանջարեղենից պատրաստած ապուրով:

728. Եթե հրավիրվել եք ընթրիքի և վախենում եք չղինանալ գայթակորսքյանը, հյուր գնալուց առաջ խմեք 2 բաժակ ջուր կամ կերեք պինդ եփած ձու: Հյուրնկալվելիս խմիչքի փոխարեն տոմատի հյութ խմեք:

729. Աշխատեցեք նիհարել ոչ թե կտրուկ՝ «ոեկորդային» ցուցանիշներով, այլ աստիճանաբար: Արագ կորցրած քաշը արագ էլ վերականգնվում է.

730. Մի հրապուրվեք քաղցով, կերեք, բայց չափավոր, մտածված, երբեք սեղանից մի հեռացեք կուշտ:

731 Մի հրապուրվեք չհիմնավորված դիետաներով. Դրանք ընտրելիս անպայման խորհրդակցեք բժշկի հետ:

Գիրք

732. Գրքի թերթի վրայից ճարպի հետքը հեռացրեք զոլ արդուկով՝ Հետքը ծածկեք ծծողականով և արդուկեք այնքան անգամ, մինչև ծծողականն անբողջ յուղը ներծծի:

733 Գարափի հնացած հետքերը գրքի էջի վրայից կարելի է հանել մաքուր բենզինի և մի քանի կաթիլ մագնեզիումի փոշու խառնուրդով:

734 Թանաքի բծերը գրքի էջի վրայից կարելի է հեռացնել ջրածնի պերօքսիդի 20%-անոց կամ կալիումի

պերմանգանատի մանուշակագույն լուծույթով: Գիշտ է, հետքը մաքրվում է, բայց պերմանգանատն էլ իր հերթին է գորշ հետք թողնում, որը կարելի է մաքրել հետևյալ կերպ. թրթնջկաթթվի մի քանի բյուրեղ զցեք թեյի գդալի մեջ, ավելացրեք տաք ջուր և երբ լուծույթը մի քիչ սառչի, դրանով թրջեք և մաքրեք հետքը: Եթե թրթնջկաթթու չունեք, կարող եք փոխարենը օգտագործել կիտրոնաթթու:

735. Չի կարելի գրքերը բեռնաթափել հատակին կամ գետնին առանց նախապես բրեզենտ, սովարաթուղթ կամ թուղթ փռելու.

736. Գրքերի վրայի ճանճերի հետքը կարելի է մաքրել քացախով:

737. Գրքի վրայից մատնահետքերը հեռացրեք օճառով. սկզբում օճառ քսեք, այնուհետև այն հեռացրեք խոնավ լաթի կտորով և երկու կողմից չորացրեք ծծողականով:

738. Գրքերը մի վայրից մյուսը տեղափոխեք միայն փաթեթավորված կամ խոնավությունից, փոշուց և արևից պաշտպանված, փակ ավտոմեքենայով: Ավելի լավ է դրանք դասավորեք արկղերի կամ հատուկ ճամպրուկների մեջ

739. Չի կարելի գրքերը բեռնաթափել հատակին կամ գետնին առանց նախապես բրեզենտ, սովարաթուղթ կամ թուղթ փռելու:

740. Գրքերի վրայի փոշին հեռացնելու լավագույն եղանակը փոշեծծիչով մաքրելն է. Նպատակահար-

մար է սկսել վերին կողից, ապա սրբել եզրային կողը՝ վերից վար, այնուհետև ստորինը և դրանից հետո միայն մաքրել կազմը:

741. Սնկերի գաղութներից և սնկամարմնից գոյացած գունավոր փառերը գրքի յուրաքանչյուր էջից սրբեք 3%-անոց ֆորմալինի լուծույթի մեջ թրջած և ամուր քամած բամբակե խճուժով: Այդպիսի մաքրման ենթակա գրքի թերթի տակ դրեք մետաղե կամ պլաստմասսե հարթ թերթիկ: Չարգացող սնկերի գոյացած փառերը էջի վրայից վերցրեք այնպես, որ սնկերը մնան խճուժի մեջ: Նախ մշակեք էջի լուսանցքները, ապա տեքստի մասը: Դա կատարեք մեծ զգուշությամբ, աշխատելով փառը չտարածել էջի վրա, կրկնեք այնքան անգամ, մինչև վարակված ողջ մակերեսը մաքրվի: Կեղտոտված խճուժները փոխարինեք նորերով, իսկ փառը վերջնականապես հեռացնելուց հետո էջի մակերեսը խնամքով մշակեք բոլորովին մաքուր խճուժով:

Նույն եղանակով ախտահանեք գրքերի ստվարաթղթե, լիդերինե և կալենկորե կազմերը:

Ընդհանուր մաքրումից և ֆորմալինի լուծույթով ախտահանումից հետո անհրաժեշտ է գրքերը հովհարած և բացել՝ չորացնելու համար:

742. Գրքի ընդհանուր մաքրման ժամանակ խոնավ խճուժի կիրառումը հնարավոր է միայն այն դեպքում, եթե տեքստի թանաքն ու ներկը, ինչպես նաև թղթի ընդհանուր վիճակը, խոնավության նկատմամբ բավականաչափ կայուն են: Եթե խոնավ խճուժի հպումից տեքստը քայքայվում է, սուսկի

փառը պետք է մաքրել նախապես ախտահանումից հետո, չոր բամբակե խճուժով, թերթ առ թերթ:

743. Կաշվե կազմերի ախտահանման համար օգտագործեք թիմուլի 5%-անոց սպիրտային լուծույթը: Քամիչ թղթի մի թերթ թրջեք այդ լուծույթով, թեթևակի ցամաքեցրեք և դրանով փաթաթեք գիրքը: Այնուհետև գիրքը տեղավորեք թանձր թղթից կամ պոլիէթիլենից հերմետիկ տոպրակի մեջ և թողեք 1-2 օր՝ սենյակային ջերմաստիճանի պայմաններում: Ախտահանումից հետո սնկերի փառերը սրբեք 96%-անոց էթիլ սպիրտի մեջ թրջած և մզած բամբակե խճուժով: Եթե վարակվածությունը թույլ է, կազմի վրայից սնկերը հեռացրեք թիմուլի 5%-անոց լուծույթի մեջ թրջած բամբակե խճուժով:

744. Կաշեկազմ գրքերը մաքրեք սկզբում ձվի սպիտակուցի մեջ թրջած լաթի կտորով, այնուհետև՝ փափուկ լաթի կտորով:

ԳԼԽԱՐԿ

745. Նրբաթաղիքե (ֆետրե) գլխարկներն անհրաժեշտ է հաճախակի մաքրել խոզանակով: Թուլացած երիզները կարելի է ուղղել ոչ այնքան տաք արդուկով և խոնավ լաթի կտորով:

746. Անձրևից թրջված գլխարկը պետք է չորացնել մեջը թուրթ դնելով կամ հարմար կաթսայի վրա անցկացնելով:

747. Մորթե գլխարկները մաքրեք հետևյալ կերպ. մորթու վրա լցրեք քիչ տաքացրած ցորենի թեփ և ձեռքով տրորեք մազիկների և հակառակ ուղղությամբ այնքան ժամանակ, մինչև մորթին մաքրվի, որից հետո թեփը թափ տվեք և սանրեք մետաղյա ատամներ ունեցող խոզանակով: Թեփի փոխարեն կարելի է օգտագործել նաև խոշոր աղացած եգիպտացորենի ալյուրը:

748. Տղամարդու գլխարկի աստառը լվացեք անուշադրի սպիրտի լուծույթով (2,5 լ ջրին՝ 250 գ անուշադրի սպիրտ):

749. Մոհերից գործած գլխարկը լվանալիս ջրին մի քիչ գլիցերին ավելացրեք: Ոչ թե քամեք, այլ չորացրեք սրբիչի մեջ և խոնավ ժամանակ սանրեք:

ԳԼԽԱՑԱԿ

750. Գլխացավն առաջանում է հիպերտոնիկ հիվանդությունների, ներզատիչ գեղձերի գործունեության խանգարումների, դաշտանային փոփոխության, վարակիչ հիվանդությունների, միջին ականջի բորբոքումների, աչքի հիվանդությունների, թունավորումների, գերհոգնածության, նյարդային հիվանդությունների, սպիրտային խմիչքների չարաշահման դեպքերում:

Միստեմատիկ գլխացավի դեպքում անհրաժեշտ է դիմել բժշկին, բուժել գլխացավի պատճառ հանդիսացող հիվանդությունը:

Մեր խորհուրդները կատարեք ձեր ընտանեկան բժշկի համաձայնությունից հետո:

751. Պառկեք և թուլացեք: Աշխատեք շնչել որքան հնարավոր է ազատ և խորը. կրարելավվի արյան մատակարարումը:

752. Գլխին կաղամբի թերթիկներ կամ հում բազուկ դրեք:

753. Զունքերի և ճակատի վրա լաթի մեջ փաթաթած թթու կաղամբի տերևներ դրեք:

754. Մեղրամոմից «գլխարկ» պատրաստեք և դրեք գլխին:

755. Զունքերը շփեք սպիտակ մաշկը հեռացրած կիտրոնի կեղևով:

756. Խնձորի քացախին քիչ ջուր ավելացրեք և ամանով դրեք կրակին: Հենց որ սկսի գոլորշի բարձրանալ, գլուխը կախեք ամանի վրա և 75 անգամ շնչեք:

757. Մխտորն այրեք, տրորեք և դրեք քունքերին:

758. Գլուխը լվացեք թեփախտի եփուկով:

759. Մանանեխից թերթիկներ դրեք ծոծրակին, ականջների հետևում, ուսերին:

760. 1 գավաթ սուրճ խմեք: Կոֆեինը կխթանի ուղեղի արյան մատակարարումը:

761. Թրջոցներ դրեք օղու և աղի խառնուրդով:

762. Ծեծած անանուխը խառնեք

քացախի մեջ տրորած գիհու պտուղների հետ, դրեք ճակատին, քունքերին և ականջների հետևի մասում:

763. Թրջոցներ դրեք հոնի պտուղներից պատրաստած եփուկով:

764. Ծովաբողկից հոտ քաշեք:

765. Լաթի մեջ փաթաթած ծովաբողկը դրեք ծոծրակին:

766. Քունքերը շփեք օղիկոլոնով:

767. Անուշադրի սպիրտից հոտ քաշեք:

768. Կավի հետ կվաս կամ քացախ խառնեք, ավելացրեք հում ձվի սպիտակուց և դրեք գլխին:

769 Մեկ բաժակ տաք ջուր խմեք.

770. Ներվընթաց գլխացավի դեպքում ցավող կողմի քթանցքով մի պտղունց աղ ներշնչեք:

771. Ներվընթաց գլխացավի դեպքում Վանգան խորհուրդ է տալիս 1/2 կգ կիտրոնն աղալ, խառնել մեղրի հետ, ընդունել առավոտյան և երեկոյան, մեկական ճ. գ.. Նա մեկ այլ խորհուրդ էլ է տվել ամեն երեկո, քնից առաջ, մեկ ճ. գ շաքարաջուր խմել:

772. Որոշ ժամանակ դրսում զբոսնեք: Եթե հնարավոր է՝ վարդերի պարտեզում.

773. Գլխացավի դեպքում խորհուրդ չի տրվում ջերմակ դնել գլխին, քնաբեր, ինչպես նաև տրանկվիլիզատորների խմբին պատկանող դեղեր

(Էլենիում, սեդուրսեն, տազեպամ և այլն) օգտագործել:

ԳՈՐԳ

774. Գորգը մաքրեք հետևյալ կերպ, վրան ցանեք մի քիչ կերակրի մանր աղ և ավլեք: Այդ ընթացքում մի քանի անգամ ավելը պետք է լվանալ ջրով: Աղի մնացորդները մաքրեք փոշեծծիչով:

775. Գորգը կարելի է մաքրել նաև կանաչ խոտով: Գորգը փռեք մետաղե ցանցի վրա, առատորեն կանաչ խոտ շաղ տվեք և թույլ հարվածեք (շատ ուժեղ հարվածելուց հենքաթելերը կարող են թուլանալ): Խոտը կկլանի փոշին. Աղտոտված խոտը պետք է փոխարինել նորով:

776. Գորգը չի կարելի մաքրել պատից կամ պատուհանից, պարանից կախելով ու ծեծելով, դրանից կթուլանա հենքագործվածքը:

777. Ուղեգորգերը շուտ են մաշվում աստիճանների եզրերի մասերում Դրա համար անհրաժեշտ է ժամանակ առ ժամանակ այն տեղաշարժել զգված տեղից որոշ չափով վեր կամ վար.

Գորգ զնելիս անպայման հաշվի առեք այս հանգամանքը և պահանջված չափից 40-50 սմ երկար ընտրեք:

778. Մաքրելուց հետո գորգը լավ կփայլի, եթե սրբեք էթիլ սպիրտով և սպունգով

779 Շան, կատվի մազերը գորգի

վրայից կարելի է հեշտությամբ հավաքել սպիրտի մեջ թրջած խոզանակով.

780. Սինթետիկ գորգերը բենզինով մաքրել չի կարելի:

781. Գորգերը փոշեծծիչով անհրաժեշտ է մաքրել շաբաթը մեկ անգամ՝ շիտակ և հակառակ կողմից. Որպեսզի փոշին գորգի մեջ չներծծի սկզբում մաքրեք հակառակ երեսը:

782 Գորգը մաքրելիս փոշեծծիչի խոզանակը տարեք վերևից ներքև և ոչ թե լայնությամբ:

783 Գորգի խամրած գույները կարելի է թարմացնել նախապես մաքրած գորգին խոնավ թելախոտ շաղտալով, հետո խոզանակով մաքրելով:

784 Գորգի գույները կայայծառանան, եթե այն մաքրեք քացախալուծույթով (1 լ ջրին 1 ճ. գ. քացախ)

785. Գորգի գույները կարելի է թարմացնել թթու դրած կաղամբի ջրի մեջ թրջած լաթի կտորով մաքրելով:

786. Գորգը հատակին փռելիս նախընտրելի է տակը թերթեր փռել, շուտ չի մաշվի: Բացի այդ, դա լավ միջոց է ցեցերի դեմ, քանի որ տպագրական ներկի հոտից ցեցերը ոչնչանում են:

ԳՈՐԾՎԱԾՔ

787. Գործվածքի տեսակը որոշելու համար դրանից թել քաշեք և այրեք. Եթե պայծառ բոցով այրվի, ուրեմն բամբակյա է կամ վուշե՝ Եթե ան-

բոց այրվի, ուրեմն բուրդ է, բնական մետաքս: Կապրոնը և նեյլոնը չեն այրվում՝ հալվում են:

788. Բամբակյա գործվածքները կարելի է ներկել սոխի կեղևով կամ թեյի թուրմով: Լուծույթի խտությունը և եռացման ժամկետը փոխելով՝ հնարավոր է ստանալ բաց կրեմագույնից մինչև շագանակագույն երանգները:

ԳՈՐՏՆՈՒԿ

789. Հանդիպում են սովորական, տափակ կամ պատանեկան, սրածայր, ծերունական գորտնուկներ. Դրանցով վարակվում են հիվանդի հետ անմիջականորեն շփվելիս կամ նրա կենցաղային իրերն օգտագործելիս.

Վայրի սնձի պտուղները տրորեք և երեկոյան դրեք գորտնուկների վրա, կապեք, թողեք մինչև առավոտ և լվացեք: Բավական է կրկնել 8-10 անգամ գորտնուկները կքչանան:

790. Գորտնուկները կարելի է վերացնել նաև քացախաթթվով (էսենցիա): Ամերիկացի մի բժիշկ անվանի է դարձել, տասնյակ հազարավոր դուլարներ է վաստակել բուժման հետևյալ եղանակով. ամեն օր, քնելուց առաջ, աչքի կաթոցիչով յուրաքանչյուր գորտնուկի վրա շատ զգույշ կաթեցվում է մեկ կաթիլ քացախաթթու. Այն շատ վտանգավոր է և մեկ կաթիլից ավել խորհուրդ չի տրվում օգտագործել:

Մի քանի օրից գորտնուկները վերանում են.

791. Գորտնուկները բուժվում են մար դրանք շփելը գերչակի յուղով այնքան, որ յուղը լավ ներծծվի (մոտ 20 րոպե)։ Կատարել օրը 2 անգամ առավոտյան և երեկոյան։

792. Գորտնուկները կարելի է հեռացնել խատուտիկի հյութով։ Կարելի է նաև օգտագործել իշկաթնուկի (молочай), հազարատերևուկի (тысячелистник), կատվալեզվիկի (череда), կանթեղախոտի (чистотел), ծիծեռախոտ հյութը, սոխի կամ սխտորի շիլան կամ հյութը։

Բուժումը տևում է 5-6 շաբաթ, օրը 4-6 անգամ հյութը կամ շիլան քսվում է գորտնուկին։

793. Հնձած ցորենի ցողունը արմատով հանել։ Յողունի սուր ծայրով մի քանի անգամ գորտնուկները ծակծակել և ցողունն անմիջապես թաղել շատ խոնավ տեղ՝ արմատը դուրս։ Մի քանի օրից, երբ ցողունը նեխի, գորտնուկները կվերանան։

794. Վերցնել ոչ մեծ կարտոֆիլ, 2 կես անել, մի կեսը գլխի վրայով հետ նետելով զցել, մյուս կեսով շփել բոլոր գորտնուկներն ու կարտոֆիլի այդ կեսը անմիջապես թաղել չոր հողի մեջ, որպեսզի չորանա (այնպիսի հողի, որ չափ)։ Մի քանի օր հետո, երբ կարտոֆիլը չորանա, գորտնուկները կանհետանան։

795. Գորտնուկի վրա քացախի մեջ թրջած ուտենու տերևներ դրել։

796. Չեռքերը պահել եռացող շնկոտեմի գոլորշու վրա։

797. Օրը մի քանի անգամ ձեռքերը լվացել օշինդրի եփուկով։

798. Թույլը, ուր շունը գորտնուկները լվալի

799. Չեռքերը պահել իշկաթնուկի տաք եփուկի գոլորշու վրա

800. Եթե գորտնուկները նոր են, մաքրել կաթնուկի հյութով։

801. Չեռքերը հաճախ տրորել խոնավ արոսով։

ԳՈՒԼՊԱ

802. Գունաթափված կապրոնե գուլպաները կարելի է ներկել. լվանալուց հետո դրանք դրել կալիումի պերմանգանատի լուծույթի մեջ։

Կապրոնե գուլպաներն ավելի ուշ կմաշվեն, եթե գնելուց հետո արդուկեք թիչ տաք արդուկով։

803. Նոր գնած գուլպաները մինչև հազնելը խոնավացրել, զգույշ քամել, դրել պոլիէթիլենային տոպրակի մեջ և կարճ ժամանակով թողել սառնարանի սառնախցում. Դրանից գուլպաները կդառնան ամուր և դիմացկուն։

804. Կապրոնե գուլպաներն ավելի դիմացկուն կլինեն, եթե մինչև հազնելը թրջել եռացրած ջրում կամ քացախաջրում։

805. Կիսագուլպաները պետք է միշտ մաքուր լինեն։ Դրանք ամեն օր փոխել։ Ընդհանուր հիգիենայի պարտադիր պայման է։

ՊԱՆԱԿ

806. Դանակը հեշտ կտրվի, եթե այն նախապես կես ժամ բողնեք թույլ աղաջրի մեջ:

807. Ժանգոտած դանակը հեշտ կմաքրվի կտրած սոխով:

Որպեսզի դանակները միշտ մաքուր լինեն ու փայլեն, շփեք կտրած կարտոֆիլով, հետո սրեք:

808. Դանակները, գդալները, պատառաքաղները լավ կփայլեն, եթե 10 րոպե եռացնեք այն ջրում, որտեղ կարտոֆիլ է եփվել, այնուհետև սրեք չոր սրբիչով:

809. Դանակները մի պահեք պատառաքաղների, գդալների հետ, դրանք իրար հետ շփվելուց արագ կքանան:

810. Դանակով շիշ մի բացեք, այն կարող է կոտրվել և «թոչելով» վնասել որևէ մեկին:

811. Չուկ մաքրելուց հետո դանակը նախ շփեք աղով, ապա նոր լվացեք:

ԴՊՄԻԿ

812. Պարունակում է շաքար, օսլա, սպիտակուցներ, ֆոսֆորի և երկաթի միացություններ, կալիում, նատրիում, կարոտին, C, B₁, B₂, PP վիտամիններ, թթուներ:

Որպեսզի դոմիկը երկար պահպանվի, դարսում են պոլիէթիլեն տոպրակում կամ արծնապատ ամանում և պահում սառնարանի ներքևի դարակում առանց ծածկելու: Այսպես այն կարելի է պահել մինչև 20 օր:

813. Ամենահամեղը ոչ մեծ, մինչև 20 սմ երկարության դոմիկներն են:

814. Դոմիկը հարկավոր է օգտագործել ոչ հասուն վիճակում, որովհետև հասունացածները կոշտ են և ոչ այնքան համեղ:

815. Խորհուրդ չի տրվում խճողակելու կամ շոգեխաշելու համար ընտրված մատղաշ դոմիկների կեղևը մաքրել:

816. Տապակելու համար լավ են մանրասերմ, ոչ մեծ դոմիկները: Եթե տապակելուց հետո դրանք կոշտ մնան, հարկավոր է ծածկել կափարիչով և 5-10 րոպե դնել ջեռոցի մեջ:

Դոմիկը սոխով և պանրով

817. 10 համաչափ (8 սմ երկարությամբ) դոմիկ, 100 գ կարագ:

Լցոնը. 2 գլուխ սոխ, 70 գ կարագ, 1 գ. գ. ալյուր, 150 մլ կաթ, 80 գ պանիր, 2 ձու, աղ, աղացած պղպեղ:

Դոմիկների կեղևը մաքրել, լցնել եռացող աղաջրի մեջ: Կիսանեփ վիճակում հանել, սառեցնել, երկարությամբ բաժանել երկու մասի, սերմերը զգույշ գդալով հանել, դասավորել կարագ քսած տապականու մեջ:

Սոխը մանր կտրատել, կարագով տապակել, ավելացնել դոմիկների մի-

ջուկներ, ալյուր, կաթ և անընդհատ խառնելով՝ թույլ կրակի վրա մի քանի րոպե եփել: Քիչ պնդացած զանգվածին ավելացնել քերած պանիր, ձու, աղ, պղպեղ և լավ խառնել: Դոմիկները այդ զանգվածով լցնել և ջեռոցում 20-25 րոպե եփել:

Դոմիկը ձվով և պաքսիմատով

818. 10 դոմիկ, 2-3 ձու, 2 ճ. գ. ալյուր, 100 գ աղացած պաքսիմատ, 2 ճ. գ. քերած պանիր, 150 գ բուսական յուղ, 50 գ կարագ, աղ:

Դոմիկի կեղևը մաքրել, 0,5 սմ հաստությամբ բոլորածև կտրատել, վրան եռացրած աղաջուր լցնել, հոսող ջրի տակ քամիչի մեջ սառեցնել, ջուրը քամել: Շերտերը թաթախել ձվի, քերած պանրի և աղացած պաքսիմատի մեջ, բուսական յուղով տապակել:

Դոմիկը հորթի մսով

819. 300 գ դոմիկ, 500 գ հորթի միս, 3-4 ճ. գ. յուղ, 2-3 պոմիդոր, 1 ճ. գ. տոմատի մածուկ, 1 թ. գ. աղացած կարմիր պղպեղ, 2 ճ. գ. սամիթ:

Միսը կտրատել, յուղով տապակել, ավելացնել աղ, կարմիր պղպեղ, կտրատած պոմիդորներ, տոմատի մածուկ, վրան եռացրած քիչ ջուր լցնել ու եփել:

Դոմիկը 1 սմ հաստությամբ շրջանածև կտրատել, լցնել մսի վրա, սամիթով համեմել և 10-15 րոպե թույլ կրակի վրա եփել:

Դոմիկը ոչխարի մսով

820. 150 գ դոմիկ, 120 գ ոչխարի միս, 15 գ կարագ, 8 գ ալյուր, 50 գ թթվասեր, 1 ձու, 15 գ պանիր, աղ պղպեղ, կանաչի:

Մաքրած դոմիկը 6-8 մմ հաստությամբ կտրատել, թաթախել ալյուրի մեջ ու տապակել: Բաժինային տապականու մեջ յուղ քսել, մեջը 2-3 կտոր տապակած, խաշած կամ շոգեխաշած միս դնել, տապակած դոմիկի շերտերով ծածկել, վրան թթվասերի, հում ձվի, աղի և քերած պանրի խառնուրդ լցնել ու եփել: Մատուցել նույն տապականով, վրան յուղ և կտրատած կանաչի լցրած, որպես առանձին կերաբաժին:

Դոմիկով բլիթ

821. 1 կգ դոմիկ, 3-4 գլուխ սոխ, 5-6 ճ. գ. ալյուր, 1 թեյի բաժակ մածուն, սև, կարմիր պղպեղ, բուսական յուղ, աղ, մաղադանոս:

Դոմիկը մաքրել, մանր քերել, ավելացնել կտրատած սոխ, մաղադանոս, աղ, սև և կարմիր պղպեղ, մածուն, ալյուր, լավ խառնել: Դաշի գդալով լցնել տաքացրած բուսական յուղի մեջ և երկու կողմից տապակել:

ԴՊՈՒՄ

822. Դոմի պտղամիսը ունի հաճելի համ, հարուստ է պեկտինով: Դեղին և նարնջագույն դոմի մեջ կարոտինը ավելի շատ է, քան զազարի մեջ: Դոմի

մեջ կա կալցիում, երկաթ, ֆոսֆոր, պղինձ, կորալտ, իսկ ավելի շատ՝ կալիում։ Շաքարի քանակությունը հասնում է մինչև 14%-ի։ Դրումը պարունակում է նաև C, B, B₁, E վիտամիններ, կարոտին, սպիտակուցներ, դրա համար էլ ոչ միայն հիվանդներին, այլ նաև առողջ մարդկանց օգտակար է։

Պաշտպանում է շատ հիվանդություններից, այդ թվում հոդատապերից, աթերոսկլերոզից, դրանով իսկ կանխում է օրգանիզմի ծերանալը։

823. Դդմի չոր, չրոված, առանց կճեպի, բայց ներսի գորշականաչավուն մաշկը չհեռացրած սերմերով թափում են ժապավենավոր որդերը (հելմինտները)

200-300 գ սերմերը տրորեք կամ մսաղացով աղացեք, կաթով բացեք և խառնեք 50-100 գ մեղրի կամ մուրաբայի հետ։ Ստացած խյուսն օգտագործեք քաղցած վիճակում։

Դդմի սերմերը չորացրեք ստվերում, 5-6 օրվա ընթացքում։ Վառարանում կամ գազօջախում չորացնելու դեպքում սերմերը կորցնում են բուժիչ հատկությունները։

824. Բուժական նպատակներով դրումն օգտագործվում է որպես միզամուղ, ինչպես նաև հակաբորբոքային միջոց։

825. Սրտային հիվանդությունների, աղիքային խանգարումների դեպքերում օգտակար է դդմի հում պտղամիսը։ Օգտագործել օրական 0,5 կգ, կամ 0,5 բաժակ պտղամսի հյութ։

826. Բարձր թթվայնությամբ ստամոքսաբորբերի (գաստրիտ) դեպքում

քում խորհուրդ է տրվում օգտագործել դդմի հյութ կամ պտղամիս։

827. Դդմի հում պտղամիսը խյուսի ձևով օգտակար է մեծացած լյարդի, դեղնախտի դեպքում նպաստում է օրգանիզմում խոլեստերինի նվազեցմանը։

828. Դդմի հյութը կամ պտղամիսը օգտակար է մրսածության, տուրբուկուլյոզային հազի դեպքում, իջեցնում է բրոնխների բորբոքումներից առաջացած ջերմությունը։

829 Ֆտորի անբավարարության դեպքում, ինչպես նաև ոսկրափուտը կանխարգելելու նպատակով դդմի պտղամիսը կամ հյութը ընդունել օրական մինչև 0,5 կգ։ Նույն խորհուրդը կարել է կիրառել հղիության շրջանում և ծովային հիվանդությունից փսխումների դեպքերում։

830 Դդմի մեջ մեծ է երկաթի պարունակությունը, ուստի պտղամիսը օգտակար է սակավարյունության դեպքում։ Օգտագործել օրական 4 անգամ, 20-150 գ.

831 Կրծքով կերակրող մոր կաթի անբավարարության դեպքում խորհուրդ է տրվում օգտագործել դդմի հում, քարն պտղամիս։

832. Եթե դեմքն այտուցված է, ուռած, 2 ճ. գ. մանր կտրատած դրումը եփեք քիչ ջրով և 0,5 թ. գ. մեղրով, լավ խառնեք, օգտագործեք կոմպրեսի ձևով.

833 Թարախապալարի, չիբանի դեպքերում դդմի հում խյուսը արագացնում է բուժումը։

Էկզեմայի դեպքում թարմ պտղամիսը կամ հյութը դնում են մաշկի վրա: Օգտագործում են մի քանի օր, մինչև այն լավանա:

834. Օրգանիզմում ցինկի անբավարար քանակի պատճառով դեռահասների մոտ հայտնվում են կորյակներ, սեբորեա, ճարպոտ թեփ: Դրանցից խուսափելու համար անհրաժեշտ է օրվա մեջ օգտագործել մեկ բուռ դրմի հում սերմ:

835. ԱՄՆ-ի գիտնականների կարծիքով, ցինկի նույնիսկ չնչին անբավարարությունը ազդում է սեռական զարգացմանը, կարող է հանգեցնել շագանակագեղձի գերաճման (հիպերտրոֆիա): Հիվանդությունը կարելի է կանխարգելել օրական 30 գ դրմի հում սերմ ուտելով, կամ 20-50 մգ ցինկի գլյուկոնատի օգտագործմամբ:

836. Շագանակագեղձի բորբոքման սկզբնական շրջանում օրը 2 անգամ՝ առավոտյան և երեկոյան, ընդունեք 20 հատիկից ոչ պակաս դրմի հում սերմ: Կարելի է նաև կեսօրին. Որևէ հիվանդության դեպքում սերմերը հակացուցված չեն և կարելի է ընդունել նշված քանակից ավելի:

837. Դրմի սերմի յուղն օգտագործում են շագանակագեղձի գերաճման դեպքում:

838. Փորկապի դեպքում օգտագործեք դրմի հում պտղամիսը (1 օրում՝ 0,5 կգ):

839. Դրմի չորացրած սերմերը ոչ միայն օգտակար են, այլ շատ համեղ:

Դրանք կարելի է օգտագործել նշի փոխարեն, թխվածքի համար:

840. Եփելուց հետո դդումն անպայման լցրեք քամիչի մեջ, որպեսզի համը չվատանա:

841. Դդումը օգտակար է հում վիճակում: Այն հեշտ է մարսվում, անգամ կարելի է մտցնել դիետիկ կերակրացանկի մեջ: Սակայն, հարկավոր է ընտրել ամենամատղաշ, նուրբ պտուղները:

842. Դդումը ձմերուկի նման կարելի է պատրաստել ձմռան համար (աղ դնել և այլն):

Գյուճրվա կերակուր դդմով

843. 1 միջին չափի դդում, շաքարավազ (ըստ ճաշակի), 400 գ չամիչ, 300 գ յուղ, 50 գ ալյուր, 500-750 մլ կաթ:

Դրմի կեղևը հեռացնել, գլխի կողմից շրջանաձև բացել, կորիզները հեռացնել, լվանալ, կտրատել և սառը ջրով եփել: Փայտե շերեփով այնքան հարել, որ գնդիկներ չմնան:

Ալյուրը յուղով քիչ կարմրացնել, աստիճանաբար ավելացնել դդմին: Ավելացնել նաև կաթը և եփել այնքան, մինչև լրիվ ձուլվի: Վրան յուղ, չամիչ և շաքարավազ լցնել:

Չանգեզուրյան դդմածաշ

844. 450 գ լոբի, 1 կգ տավարի միս, 1 կգ դդում, 3-4 գլուխ սոխ, պղպեղ, չորացրած համեմ, աղ:

Տավարի միսը կտրատել, 1,5 լ եռա-

ցող ջրի մեջ եփել: Դդումը, սոխը մաքրել, լվանալ, կտրատել և ավելացնել զանգվածին: Ավելացնել նաև կարմիր պղպեղ, չորացրած համեմ, ժամանակ առ ժամանակ խառնելով եփել այնքան, մինչև ստացվի համասեռ զանգված: Հետը թան մատուցել:

Դդնով կաթնավ (զանգեզուրյան)

845. 1 կգ դդում, 2 լ կաթ, շաքարավազ, աղ:

Դդմի կեղևը մաքրել, լվանալ, կտրատել: 1 թեյի բաժակ ջրով եփել, մինչև փափկի: Ավելացնել կաթ, եփել, մինչև ստացվի համասեռ, թանձր զանգված: Վերջում աղ ավելացնել և մատուցել շաքարավազի հետ:

Գորիսի դափամա

846. 1 կգ դդում, 0,5 կգ բրինձ, 2-3 գլուխ սոխ, 80 գ հոնի չիր, 200 գ կարագ կամ յուղ, խառը կանաչի, աղ:

Դդումը պոչի կողմից կտրել, ներսի կորիզները մաքրել, լցնել բրինձը, մանր կտրատած սոխը, հոնի չիրը, կարագը կամ յուղը, աղը (եթե դդումը քաղցր չէ, նաև շաքարավազ), խառնել, կտրած մասով նորից դդումը փակել, տեղավորել թոնրի կամ ջեռոցի մեջ և եփել: Երբ դդումը փափկի՝ դափաման պատրաստ է:

Դդնով և ոչխարի մսով փլավ

847. 400 գ դդում, 600 գ ոչխարի միս, 60 գ հալած յուղ, 4 գլուխ սոխ, 240 գ բրինձ, դափնետերև, աղ:

Ոչխարի միսը լվանալ, կտրատել,

մանր կտրատած սոխի հետ յուղով տապակել, լցնել խորը կաթսայի մեջ, մինչև կեսը եռացրած ջուր լցնել, դափնետերև և կափարիչը փակ շոգեխաշել, մինչև պատրաստ լինելը: Ավելացնել բրինձ, մանր կտրատած դդում, արզանակ և ոչ շատ տաք ջեռոցում եփել:

Դդնով և մրգով փլավ

848. 500 գ դդում, 11,5 բաժակ բրինձ, 200 գ խնձոր, 100 գ չամիչ, 100 գ սերկևիլ, աղ:

Խնձորը և սերկևիլը մաքրել, սերմերը հեռացնել, խորանարդածև մանր կտրատել, խառնել լվացած չամիչի հետ: Յուղի մի մասը կաթսայում տաքացնել, հատակը մեկ շերտով ծածկել լվացած, սերմերը հեռացրած, խորանարդածև կտրատած դդնով, դրա վրա դասավորել հաջորդ շերտը բրինձը, ապա մրգի խառնուրդը: Շերտերի հերթականությունը կրկնել (վերջում բրինձ լցնել): Այս բոլորի վրա լցնել մնացած յուղը և այնքան ջուր, որպեսզի ծածկվի վերին շերտը: Կաթսայի կափարիչը փակել և ցածր կրակի վրա 1 ժամ եփել:

Դդմի խորոված (արցախյան)

849. Լավ հասած դդումները դնել թոնրի տաք մոխրի վրա, թողնել 1գիշեր: Եթե թոնիր չկա, դդումները գազօջախի մեջ 3-4 ժամ խորովել: Հանել, կեղևն առանձնացնել, ուտել, և տաք, և՛ սառը վիճակում:

Դդնով և մսով կերակուր

850. 400 գ դդում, 200 գ միս, 3-4 ճ. գ. յուղ, 1գլուխ սոխ, 1 ձու, 1 ճ. գ. ալյուր, աղ:

Սոխը լվանալ, կտրատել, յուղով տապակել: Ավելացնել մանր կտրատած միս, աղ և փակ կաթսայում շոգեխաշել: Միսն աղալ, դրումը լվանալ, սերմերը հեռացնել, շերտածև կտրատել, թաթախել հարած ձվի, այնուհետև ալյուրի մեջ և տապակել: Տապակահունու հատակին յուղ քսել, դասավորել 1 շերտ տապակած դրում, մեկ շերտ տապակած միս: Շարքերի հերթականությունը կրկնել: Ամենավերևի շերտի վրա յուղ դնել և ջեռոցում տապակել:

Դոնաճաշ (Սյունիք)

851. 1 կգ դրում, 3-4 գլուխ սոխ, 150 գ յուղ, 0,5 թեյի բաժակ դոշաք կամ 150 գ շաքար, ռեհան, ծոթրին, աղ:

Դոնի կեղևը մաքրել, սերմերը հեռացնել, կտրատել, անընդհատ խառնելով 1 ջրով եփել, մինչև ստացվի համասեռ զանգված: Սոխետած պատրաստել, ավելացնել դոշաքը կամ թանձր շաքարաջուրը, խառնել, վերցնել կրակից և արագ ավելացնել դոնին: Համեմել կանաչեղենով, աղով:

Դոնով շիլա (արցախյան)

852. 1-2 դրում, 250 մլ կաթ, 0,5 կգ բրինձ, 0,5լ ջուր, 100 գ շաքարավազ, 150 գ կարագ, ընկույզի միջուկ, աղ:

Դոնումները մաքրել, լվանալ, խորանարդածև կտրատել: Բրնձի և եռացրած գոլացրած կաթի, գոլ ջրի հետ խառնել, ցածր կրակի վրա եփել: Փայտյա շերեփով խառնել, ավելացնել շաքարավազ, կարագ, կաթսայի բերանն ամուր փակել, 20-25 րոպե ե-

փել: Մատուցել կամ տաք կամ սառը, վրան մանրացրած ընկույզ:

Դոնը բրնձով և չամիչով

853. 500 գ դրում, 130 մլ ջուր, 130 մլ կաթ, 150 գ շաքարավազ, 230 գ բրինձ, 100 գ կարագ, 70 գ չամիչ:

Դոնը կեղևից և սերմերից մաքրել, մանր կտրատել, լցնել կաթսայի մեջ, վրան տաք ջուր ավելացնել, կափարիչով ծածկել և 15 րոպե եփել: Ավելացնել կաթ, խաշած բրինձ, կարագ, շաքարավազ և գդալով խառնելով, 20 րոպե շոգեխաշել: Տաքացրած տապակահունու մեջ յուղի հետ լցնել չամիչը և, երբ այն ուռչի, յուղի հետ միասին լցնել դոնով կաթսայի մեջ, խառնել և 3 րոպեից վերցնել:

Դոնը մեղրով

854. Դոնի սերմերը հանել (առանց կեղևը մաքրելու), փոքր կտորներով կտրատել, լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել այնքան ջուր, որպեսզի դոնը ծածկվի կիսով չափ, փակ ամանում 20-30 րոպե եփել: Մեկ շերտով դասավորել սկուտեղի մեջ, վրան մեղր լցնել և մատուցել տաք

Դոնը ընկույզով

855. 500 գ դրում, 1 բաժակ մաքրած ընկույզ, 2 ճ. գ. մեղր, 0,5 բաժակ շաքարավազ:

Դոնի սերմերը հանել, մանր կտրատել, լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել այնքան ջուր, որպեսզի ծածկվի կիսով չափ, փակ կաթսայում 20-30 րոպե ե-

փել: Հանել, պաղեցնել: Մաքրած ընկույզը լավ տրորել և խառնել շաքարի փոշու հետ: Մեղրը և շաքարավազը լուծել եռացրած ջրում: Եփած դդումը զգուշությամբ խառնել տրորած ընկույզի ու պատրաստի օշարակի հետ: Մատուցել սառը:

Դդումը հոնով

856. 500 գ դդում, մեկ բաժակ կորիզները հանած, չորցրած հոն, 2 գլուխ սոխ, աղ:

Դդմի կեղևը և սերմերը մաքրել, կտրատել, լցնել կաթսայի մեջ, վրան աղ ավելացնել և այնքան եռացրած ջուր լցնել, որպեսզի դդումը ծածկվի կիսով չափ և կափարիչը փակ եփել. Պաղեցնել, ավելացնել կտրատած հոն, սոխ, լցնել ամանի մեջ, քիչ շոգեխաշել և վերցնել:

Պաղպաղակ դդմից

857. 1 դդում, 2 բաժակ շաքարի փոշի, 1 կիտրոն, 50 գ կոնյակ, 1 բաժակ կաթ (կամ 175 գրամ թթվասեր):

Հասած դդումը մաքրել, սերմերը հեռացնել, մանր կտրատել Վրան կոնյակ լցնել և 30 ր թողնել. Հարիչով հարել, ավելացնել շաքարի փոշի, կիտրոնի հյութ և կաթ: Լավ խառնել, 4-5 ժամ պահել սառնարանում: Այդ ընթացքում ժամը մեկ խառնել:

Դդմով կոնյակոս

858. 500 գ դդում, կիտրոնի կեղև, 15-20 գ քացախ, 50 գ շաքարավազ, 250 մլ ջուր:

Դդմի կեղևը, սերմերը հեռացնել, լվանալ, խորանարդաձև կտրատել: Ջրին շաքարավազ, կիտրոնի կեղև, քացախ ավելացնել և եռացնել: Այնուհետև ավելացնել դդումը, եփել այնքան, մինչև դդումը թափանցիկ դառնա:

ԴԵՂՈՐԱՅՔ

859. Դեղերը չի կարելի խմել թեյով: Թեյի աղաղանյութերը միանում են պատրաստուկների բաղկացուցիչ մասերի հետ և նստվածք առաջացնում. Դա կարող է նվազեցնել դեղանյութի արդյունավետությունը:

860 Դեղ օգտագործելու ժամանակաշրջանում ոչ մի դեպքում ակոհոլային խմիչք մի խմեք: Կարող է առաջանալ ծանր ալերգիկ ռեակցիա: Ալկոհոլի հետ զուգակցելիս փոփոխվում է ավելի քան 100 տեսակի դեղորայքի ազդեցությունը:

861. Ուսումնասիրություններից պարզվել է, որ պառկած վիճակում ընդամենը մեկ ճ. գ. ջրով կուլ տված դեղահարի 60%-ը չի հասնում ստամոքս, մնում է կերակրափողում և այնտեղ լուծվում, որն անցանկալի է: Դեղահարը անհրաժեշտ է կուլ տալ կանգնած վիճակում, բավարար քանակության ջրով, կանգնած մնալ 2-2,5 րոպե, որպեսզի այն անցնի ստամոքս:

Եթե բժիշկը չի նշել, որ դեղը պետք է խմել հանքային ջրով, ուրեմն պետք չէ

862. Ամենաժանր հետևանքներով կվերջանա, եթե տրանկվիլիզատորների խմբին պատկանող դեղերով (էլե-

նիում, սեդուքսեն, տազեպամ և այլն) բուժվելու ժամանակ ալկոհոլ օգտագործեք: Կտրուկ ուժեղանում է դրանց արգելակող ազդեցությունը կենտրոնական նյարդային համակարգի վրա:

863. Դեղի ազդեցությունը կնվազի, եթե այն ընդունեք ուտել սկսելուց անմիջապես առաջ: Ուտելիքի տեսքից ստամոքսում արտադրվում է գրգռող ստամոքսահյութ, դեղը մնում է սննդամթերքներով լի ստամոքսում և վատ է ներծծվում:

864 Ռեզերպինը, ացետիլսալիցիլին (ասպիրին), ֆուզիդին հակամանրէն և այլ դեղեր գրգռում են ստամոքսի ու աղիների պատերը: Դա հաշվի առնելով այդպիսի դեղերը խմեք ուտելուց հետո

865. Ստամոքսի մարսողությունը կարգավորող դեղերը ընդունեք ուտելուց առաջ կամ ուտելու ընթացքում:

866. Ականջի մեջ դեղը կաթեցրեք անպայման նախօրոք բորաթթվով լվացած (1 բաժակ եռացրած ջրին՝ 1 ք. գ.) կաթոցիչով: Այն պետք է համապատասխանի մարդու մարմնի ջերմաստիճանին, որովհետև սառը կաթիլները կարող են առաջացնել տհաճ զգացողություններ ու գլխապտույտներ, իսկ տաքը՝ ականջի հյուսվածքների և լսողական մաշկի այրվածքներ: Մրվակով դեղը տաքացնելու համար դրեք տաք ջրի մեջ: Կաթեցնելուց առաջ հիդրոսկոպիկ բամբակի պատրույգով մաքրեք լսողական անցքը: Հիվանդին պատկեցրեք կողքի վրա, ականջաբլթակը ձախ ձեռքով ձգեք՝ երեխաներինը դեպի վար, մեծերինը

դեպի հետ և վար, աջով կաթեցրեք կաթիլները, այնուհետև մի քանի անգամ սեղմեք ականջախեցու վրա գտնվող դրինտը (այծիկը) և լսողական անցքը փակեք բամբակով:

867. Դեղատնից գնած դեղաբույսերն օգտագործելուց առաջ չպետք է լվանալ, դրանք մասնակիորեն կորցնում են իրենց բուժիչ հատկությունները:

ԴԵՄՔ

868. Եթե ձեր դեմքն առավոտները չի փայլում, օգտակար է այն առավոտյան լվանալ սառը ջրով, առանց օճառի, սրբել փափուկ սրբիչով և թեթևակի քսել ցանկացած ճարպոտ քսուք: 10-15 րոպեից հետո կարելի է հետքերը մաքրել և դիմափոշի քսել:

869. Չոր, նուրբ մաշկ ունեցող մարդկանց անհրաժեշտ է լվացվելուց հետո անպայման երեսին սնուցող քսուք քսել:

870. Չոր մաշկի դեպքում օգտվեք միայն այնպիսի կոսմետիկ միջոցներից, որոնց մեջ չկա սպիրտ.

871. Չոր մաշկի դեպքում խորհուրդ չի տրվում դիմափոշի օգտագործել: Ծայրահեղ դեպքում այն կարելի է քսել միայն քթին:

872. Դեմքի քսուքներն անհրաժեշտ է օգտագործել ամեն օր, սակայն անհրաժեշտ է դրանց պարբերաբար փոխել, քանի որ մաշկը ընտելանում է միևնույն քսուքին, ներգործությունը թուլանում է:

873. Քսուրը դեմքին քսեք մաշկի ուղղությամբ, մատների թեթև հպումով:

Ճակատին քսեք հորիզոնական հոնքերին զուգահեռ տանելով, աչքերից մինչև կզակը՝ աչքերի և շուրթերի ներքևի գծերին զուգահեռ, պարանոցին՝ ուղղահայաց վեր ու վար տանելով:

874. Եթե առավոտյան դեմքը փայլում է, նշանակում է, մաշկը յուղոտ է: Անհրաժեշտ է լվացվել օճառով: Կարելի է լվացվել տաք, ապա սառը ջրով: Դրանից հետո պետք է երեսին քսել ոչ ճարպոտ քսուքներ:

875. Թեյը շատ օգտակար է: Կարելի է պատրաստել հանքային ջրով և մի քանի կտոր շաքարով: Բամբակը թրջեք և դեմքը սրբեք առավոտյան և երեկոյան, մաշկը փափկեցնում է: Ճարպոտ մաշկի դեպքում խորհուրդ է տրվում թեյին ավելացնել մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ:

876. Դեմքը խնամելու նպատակով կարելի է օգտագործել տարբեր մրգեր (ելակ, բալ, դեղձ, խաղող, ծիրան և այլն), բանջարեղեն: Դեմքը պատեք որևէ մրգի կամ բանջարեղենի մզվածքով: Կարելի է դնել նաև մրգի կտորներ, քիչ ժամանակ հետո կզգաք հաճելի ներգործությունը:

877. Թորշնած մաշկը թարմացնելու համար լավ են գայլուկի կոններից կամ հալվեի հյութից, տուղտի արմատներից, կեչու, եզան լեզվի տերևներից պատրաստած թուրմերն ու թրջոցները:

878 Ճարպոտ մաշկի համար օգտակար է թուրինջի (գրեյֆրութ) հյու-

թը մի քանի կաթիլ կամֆորայի սպիրտի հետ:

879. Դեմքի ճարպոտ մաշկի, մազերի վրա լավ ներգործություն է ունենում հետևյալ լուծույթը. 20 գ գոճամորու չոր տերևների կամ ծաղիկների վրա լցրեք 1 բաժակ եռացրած ջուր, ապա 10 րոպե եռացնելուց հետո սառեցրեք և քամեք:

880. Մի բուռ վարդաթերթիկների վրա լցրեք եոման ջուր և 15-20 րոպե թողեք փակ ամանի մեջ: Լուծույթով օրական 2 անգամ ցողելով կթարմացնեք մաշկը:

881. Բրնձաջուրը սպիտակեցնում է դեմքի մաշկը: Դրանով դեմքը կարելի է մաքրել ամեն օր՝ առավոտյան և երեկոյան:

882. Եթե դեմքը թեփոտվում է, օգտվեք հետևյալ մաքրող միջոցից. 1 թեյի գդալ մանրացրած լորածաղկին ավելացրեք 100 մլ սառը ջուր, եռացրեք: Թողեք թույլ կրակի վրա 15 րոպե, քամեք, ավելացրեք 1 թ. գ. ծաղկի մեղր: Ստացված խառնուրդով ներծծված թրջոցով ծածկեք դեմքը և պարանոցը: Շարափվա ընթացքում կրկնեք մի քանի անգամ:

883. Ամերիկյան կինոաստղ Ջեյն Ֆոնդան մաշկը թարմ պահելու համար առաջարկում է կատարել կանոնավոր վարժություններ: Պարողների, ինչպես նաև մարզիկների մաշկը առավել մեծ քանակությամբ կոլագեն է պարունակում Դրանից մաշկը առավել առողջ է մնում և քիչ են կնճիռներ առաջանում

884 Դեմքի մաշկը խոնավացնելու համար առավոտյան, լվացվելու փոխարեն երեսին թեթևակի սառույցի կտորներ քսեք: Այն կարելի է պատրաստել դեղաբույսերի կալենդուլի, լորածաղկի, երիցուկի եփուկից (2 բաժակ ջրին՝ 2 ճ. գ.): Եռացրեք, թողեք թույլ կրակի վրա մոտ 15 րոպե:

885. Երեկոյան մազերը կապեք ցանցով: Որևէ լոսյոնով դեմքից հեռացրեք ցերեկային դիմահարդարանքը, այնուհետև դեմքին դրեք տաք ջրով թրջած և լավ քամած սրբիչ. Կրկնեք 3-4 անգամ: Դրա շնորհիվ արյան շրջանառությունը բարելավվում է, մաշկի ծակոտիները՝ բացվում, մաքրվում են Վերջում սառը ջրով 3-4 կոմպրես դրեք: Դա ոչ միայն նեղացնում է մաշկի ծակոտիները, այլև վերացնում հոգնածությունը, լավացնում դեմքի գույնը. Կոմպրեսներից հետո որևէ քսուք քսեք դեմքին.

886 Դեմքի գեղեցկությունն ու գրավչությունը պահպանելու համար հաճախակի մերսեք պարանոցի կետերը: Բանն այն է, որ երբ պարանոցի մկանները թուլանում են, վատանում է դեմքի և ուղեղի արյան շրջանառությունը: Հետևանքն այն է լինում, որ ուղեղի բջիջների, ինչպես նաև վահանաձև գեղձի գործունեությունը թուլանում է, նվազում է ձայնը:

Հաճախակի պարանոցն առեք ափի մեջ, մատների ծայրով գտեք երակների բաբախը և վերուվարելով մերսեք պարանոցը:

887. Քսուքը դեմքի վրա պետք է թողնել 15-20 րոպե: Հետո այն առանց մաշկը սեղմելու և ձգելու սրբեք բամ-

բակով, ապա լվացեք սառը ջրով. Կարելի է մաքրել անձեռոցիկով:

Դեմքի քսուքը ավելի լավ ներգործություն կունենա, եթե լինեք հանգիստ, մկանները թուլացրած:

888. Դիմակներ պատրաստել կարելի է տնային պայմաններում ձեռքի տակ եղած մթերքներից՝ մեղրից, ձվից, թարմ կաթից, մրգերից, բանջարեղենից: Կարևոր է ճիշտ ընտրել դիմակը: Ոմանց մաշկը զգայուն է առանձին մթերքների նկատմամբ:

889. Դիմակը պետք է դնել մաքուր դեմքին և պարանոցին. Դիմակը չի կարելի դնել աչքերի տակ և շրթունքներին

890. Չոր և թռչնած մաշկ ունեցողները կարող են օգտագործել ձվի դեղնուցից, մեղրից, մեկական գդալ բուսական յուղից և կիտրոնի հյութից պատրաստած դիմակ

891. Չոր մաշկ ունեցող դեմքի գույնը կլավանա, եթե շաբաթը մեկ անգամ դնեք 1 գդալ գազարի հյութից և 1 թ. գ. կաթնաշոռից պատրաստված դիմակ: 20 րոպե թողնելուց հետո դեմքը լվացեք լորենու ծաղիկներից պատրաստած թուրմով. Վերջում դեմքին քսեք որևէ կիսաճարպոտ քսուք:

892. Չոր մաշկի դեպքում օգտակար են թարմ կաղամբի մանրացրած տերևները: Դրանք կաթի հետ, քսեք դեմքին և պարանոցին, թողեք 20 րոպե.

893. Չոր մաշկի դեպքում հազարի տերևները մանր կտրատեք, տրորեք, խառնեք արևածաղկի յուղի և 1 գդալ կիտրոնահյութի հետ:

894. Չոր մաշկի դեպքում կտրեք թարմ դոմի բարակ շերտեր, դրանցով ծածկեք դեմքն ու պարանոցը՝ 20 րուպե հետո դեմքը լվացեք չեփած կաթով կամ փափուկ ջրով: Այս միջոցը կարելի է օգտագործել նաև կնճիռների կանխման նպատակով:

895. Չոր մաշկի դեպքում կտրատեք վարունգի շերտիկներ և լցրեք կաթի մեջ: Կես ժամ հետո կաթը քամեք և օգտագործեք:

896. Չոր մաշկի դեպքում վերցրեք մի քանի կաղամբի տերև, վրան եռացրած ջուր լցրեք, թողեք փափկի՝ Տերևները ջրից հանեք, ավելացրեք արևածաղկի յուղ և ծածկեք դեմքն ու պարանոցը: 20 րուպե հետո տերևները վերցրեք, լվացվեք երիցուկի տաք թուրմով:

897. Չոր մաշկի դեպքում վերցրեք մի քիչ կարտոֆիլի ալյուր, խառնեք քերիչով անցկացրած պոմիդորին, ավելացրեք մի քանի կաթիլ արևածաղկի յուղ: Դիմակը դեմքին թողեք 15-20 րուպե:

898. Թառամած, գունատ մաշկի դեպքում գազարը քերիչով քերեք և քսեք դեմքին: Թողեք 25-30 րուպե:

899. Չոր մաշկի համար խորհուրդ են տրվում երիցուկի ծաղիկներից, անանուխի տերևներից, վարդի և մասուրի թերթիկներից պատրաստված դիմակները:

900. Դեմքի մաշկը ճաքճքելու դեպքում, քնելուց առաջ դեմքը լվացեք սառը ջրով և քսեք կանֆորայի քսուք,

որը կարելի է պատրաստել տնային պայմաններում: Վերցրեք 50 գ անալի ճարպ, 5 գ կոնֆորայի յուղ: Դարպը հալեցրեք գոլորշու վրա, քամեք և վրան ավելացրեք կանֆորայի յուղը: Խառնուրդը լցրեք ապակյա անոթի մեջ և սառեցրեք:

901. Եթե դեմքի մաշկը կոշտացել է, ճաքճքել է քամուց ու ցրտից, 1 ճ. գ. փիփերթի արմատները, 1 ճ. գ. լորենու ծաղիկները, 1 ճ. գ. մեղրը լավ խառնել, վրան ավելացնել սառը ջուր և փակ ամանի մեջ եփել 10 րուպե: Կրակի վրայից վերցնելուց հետո 10 րուպե թողնել սառչի և քամել, լցնել շի մեջ՝ Շիշը պահել սառը տեղ և ամեն օր խառնուրդը օգտագործել:

902. Գարնանը մաշկը դառնում է գունատ, հողազույն, թառամած: Եթե ձեր մաշկը ճարպոտ է, դեմքը լվացեք մածուկով, այնուհետև՝ տաք և սառը ջրով:

903. Եթե ձեր մաշկը հողազույն է, լուրիկի շերտիկներ դրեք դեմքին:

904. Վերցրեք 30 գ թխմոր, լավ մանրացրեք, գրալի մեջ մի քանի կաթիլ մեղր տաքացրեք և խառնեք թխմորին: Եթե չոր մաշկ ունեք ավելացրեք մի քանի կաթիլ ձիթապտղի յուղ: Խառնուրդով դիմակ դնելիս մաշկը դառնում է պիրկ և առածգական:

905. Մանրացրած կոթնուկի (տերևների) վրա լցրեք ձիթապտղի յուղ և մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ: Զսեք դեմքին, թողեք 20 րուպե, հետո լվացեք սկզբում տաք, ապա սառը ջրով:

906. Հասած դեղձը ճզմեք, վրան երիցուկի եփուկ լցրեք և քսեք դեմքին: 20 րոպե հետո լվացեք տաք ջրով:

907. Ճարպոտ մաշկին օգտակար են արևքուրիկի, թրթնջուկի, վաղինակի ծաղիկներից, տատրակի տերևներից դիմակները: Դրանք ունեն հակաբորբոքային և մաքրող հատկություն:

908. Մսադացով անցկացրած կաղամբի տերևները խառնեք ձվի սպիտակուցին և քսեք դեմքին ու պարանոցին: Թողեք 25-30 րոպե: Օգտակար է ճարպոտ մաշկի դեպքում:

909. Ճարպոտ մաշկի դեպքում 1 գդալ գազարի հյութը տրորեք 1 թ. գ. կարտոֆիլի ալյուրով, քսեք դեմքին, 20 րոպե հետո դեմքը լվացեք կիտրոնահյութ ավելացրած ջրով (1 բաժակ ջրին՝ 1 թ. գ.):

910. Ճզմեք մի քանի սպիտակ և մի քանի կարմիր հաղարջ, խառնեք 1 թ. գ. կարտոֆիլի ալյուրին և քսեք դեմքին:

911. Ճարպոտ մաշկի դեպքում ծիրանի կեղևը մաքրեք, շատ մանր կտրատեք, խառնեք նույն չափի թթված կաթին և քսեք դեմքին:

912. Մեկական թ. գ. վարսակի ու վուշի ալյուրի վրա լցրեք այնքան կաթ, որ ստացվի շիլայանման զանգված և քսեք դեմքին:

913. Փափուկ կտորը թրջեք տաք, բայց եռացրած թարմ կաթի մեջ, դրեք դեմքին, թողեք 10-15 րոպե:

914. 2 թ. գ. մածունը խառնեք 1 թ. գ. եգիպտացորենի ալյուրի հետ և քսեք դեմքին: Մաքրում և սնուցում է մաշկը:

915. Վերցրեք 2-3 խաղողի հատիկ, ճզմեք և հյութը քսեք դեմքին. Կարելի է թողնել 15-30 րոպե:

916. 1 ձվի հարած սպիտակուցին ավելացրեք 1 թ. գ. մեղր և 2 թ. գ. վարսակի ալյուր, խառնեք, քսեք դեմքին:

917. 2 ճ. գ. վարսակաձավարը կաթով եփեք 15 րոպե, թողեք քիչ սառչի, ավելացրեք 1 գդալ մեղր, գոլ վիճակում քսեք դեմքին և թողեք 20 րոպե: Դեմքը լվացեք գոլ ջրով:

918. Վերցրեք 1 ձվի դեղնուց, 1 թ. գ. մեղր, 2 թ. գ. բուսական յուղ (լավ կլինի ձիթապտղի), մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ, լավ խառնեք և քսեք դեմքին:

919. Պզուկոտ կամ բորբոքված մաշկին երիցուկի դիմակ դրեք: 200 գ երիցուկը եփեք, երկուսից երեք ժամ սառեցրեք, քանեք և մաույայով դրեք դեմքին: Դրա վրա պետք է դնել մոմաթուղթ: 20-25 րոպե հետո դեմքը լվացեք:

920. Կնճռոտված դեմքին խիստ օգտակար են հալվեի հյութով շփումները:

921. Դեմքը լավ է թարմացնում գազարի դիմակը: 1-2 լվացած գազարը քերեք, այնուհետև ավելացրեք 1 ձվի դեղնուց և մի քանի կաթիլ ընկույզի յուղ, բոլորը խառնեք և դեմքին դրեք 20-25 րոպե:

922. 2 ճ. գ. եփած դդումը կամ քերիչով անցկացված խնձորը խառնեք 1 ճ. գ. ձիթապտղի յուղի հետ, քսեք դեմքին և 20 րոպե թողնելուց հետո լվացեք գոլ ջրով:

923 Քերիչով անցկացրած 2 գազարը հարեք 1 ձվի սպիտակուցի, 1 ճ. գ. ձիթենու յուղի կամ կաթի և շատ քիչ օսլայի հետ, քսեք դեմքին, կես ժամ հետո լվացեք տաք ջրով:

924. 1 ճ. գ. թթվասերը, 1 ճ. գ. կաթնաշոռը, 1 թ. գ. ծովի աղը լավ խառնեք և քսեք դեմքին, պահեք 15-20 րոպե, այնուհետև լվացեք նախ տաք, ապա սառը ջրով:

925. Վերցրեք 2 ճ. գ. թարմ կաթնաշոռ, խառնեք 1 ձվի դեղնուցի հետ և ավելացրեք մի քանի կաթիլ ջրածնի գերօքսիդ: Ստացված զանգվածը լավ հարեք և քսեք դեմքին: Դիմակը թարմացնում և սպիտակեցնում է մաշկը

926. Խնձորը օգտակար է թե չոր, թե ճարպոտ մաշկին: Քերիչով անցկացնել, ավելացնել 1 ձվի հարած սպիտակուց և մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ: Քսել դեմքին և թողնել 15 րոպե: Դիմակը խորհուրդ է տրվում հատկապես ճարպոտ մաշկի համար, իսկ չոր մաշկի դեպքում կարելի է ավելացնել 1 գդալ բուսական յուղ կամ A վիտամինի մի սրվակ:

927. 1 ձվի դեղնուցը, 1 թ. գ. մեղրը, մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութը խառնեք, քսեք դեմքին, 20 րոպե թողնելուց հետո լվացեք գոլ ջրով:

928. Կլեոպատրայի դեմքի քսուքից պատրաստելու համար անհրա-

ծեշտ է 5 գ հալվեի փոշի, 40 գ թորած ջուր, 20 մգ վարդաջուր, 10 գ մեղր, 100 գ խոզի տաքացրած թարմ ճարպ: Հալվեի փոշին զգուշորեն լուծել ջրի մեջ, ավելացնել վարդաջուրը և մեղրը, դնել գոլորշու վրա և աստիճանաբար ավելացնել ճարպը հետևելով, որ շատ չտաքանա: Պատրաստի քսուքը լցնել տարայի մեջ և պահել սառնարանում:

929. Զաղաքից դուրս դահուկային գրոսանքի գնալիս դեմքը պետք է ծածկել սնուցող քսուքի հաստ շերտով, անկախ նրանից օդի ջերմաստիճանը ցածր է գրոյից, թե բարձր:

930. Վերցրեք հավասար քանակությամբ երիցուկ, լորենու և օշինդրի ծաղիկներ: Այդ խառնուրդից 1 ճ. գ. լցրեք 1 բաժակ տաք ջրի մեջ և 10 րոպե եփեք Քիչ սառչելուց հետո քանեք, ավելացրեք 0,5 թ. գ. մեղր և այնքան վարսակի ալյուր, որ խյուս ստացվի: Դիմակը քսեք տաք վիճակում, թողեք 20-25 րոպե, դեմքը լվացեք տաք ջրով, ապա վերջում ցայեք սառը ջրով:

931. 1 ճ. գ. նշի թեփը եռացրած ջրով թրջեք: Խյուսը տաք վիճակում քսեք դեմքին, թողեք 15 րոպե, որից հետո դեմքը լվացեք:

932. 1 թ. գ. վարսակի ալյուրը, 2 թ. գ. վուշի ալյուրը, 2 թ. գ. երիցուկի ծաղիկները խառնեք, ավելացրեք այնքան եռացրած ջուր, որ ստանաք խյուս: Քսեք դեմքին տաք վիճակում (այնպես, որ մաշկը դիմանա, չայրվի), թողեք 20 րոպե Վերջում դեմքը լվացեք սկզբում տաք, ապա սառը ջրով:

933. 1 ճ. գ. մանր կտրատած սամիթը խառնեք 1 թ. գ. ձիթապտղի յուղի

հետ, ավելացրեք այնքան վարսակի ալյուր, որ ստացվի խյուս: Զսելուց հետո 20 րոպե թողեք դեմքին: Դիմակը քսելուց հետո մաշկը դառնում է թարմ, հարթ և նուրբ: Օգտակար է հատկապես չոր մաշկ ունեցողներին:

934. Խիստ կարմրած ու քրտնած վիճակում երբեք սառը ջրով մի լվացվեք: Սկզբում դեմքը մաքրեք չոր սրբիչով, ապա, երբ վերոհիշյալ երևույթներն անցնեն, նոր միայն լվացվեք:

ԴԻԵՏԱՆԵՐ /ՍՆՆՂԱԿԱՐԳ/

Կարտոֆիլի դիետա

935. Նախաճաշ. 1 բաժակ կաթ:

Ճաշ. 300 գ կարտոֆիլի խյուս:

Ընթրիք. կարտոֆիլի աղցան (250 գ կարտոֆիլ, 1 խաշած ձու, աղ, քացախ, բուսական յուղ, սև պղպեղ):

Պահպանողը օրական կորցնում է 500 գ քաշ, բայց իրեն կուշտ է զգում:

Բրազիլական դիետա

936. Դիետան պահպանել միայն 14 օր:

Առաջին երկու օր. երեք անգամ մեկական խաշած ձու, մի բաժակ սուրճ, մեկ խնձոր:

Երրորդ օր. առավոտյան երկու ձու, ճաշին՝ մի կտոր տավարի միս, երեկոյան՝ մեկ ձու, սպանախ:

Չորրորդ օր. առավոտյան՝ մեկ ձու, ճաշին՝ ձուկ, պոմիդոր, երեկոյան՝ երկու ձու, մեկ բաժակ սուրճ:

Հինգերորդ օր. առավոտյան՝ մեկ

ձու, մեկ բաժակ սուրճ, ճաշին՝ երկու ձու, պոմիդոր, երեկոյան՝ անյուղ ձուկ, քացախով բանջարեղեն:

Վեցերորդ օր. առավոտյան՝ մեկ ձու, մեկ բաժակ սուրճ, ճաշին՝ մի կտոր տավարի միս, վարունգ, երեկոյան՝ միս, պոմիդոր, սուրճ:

Յոթերորդ օր. առավոտյան՝ մեկ ձու, սուրճ, ճաշին՝ կես հավ, բանջարեղեն, երեկոյան՝ հավի ճոխ կեսը, խնձոր, սուրճ:

Հաջորդ 7 օրվա ընթացքում կրկնել նույնը: 14 օրում նիհարում են 4-5 կգ:

Կինոդիետա

937. Նախաճաշ. երկու բաժակ սուրճ կամ թեյ, երկու կտոր հաց, երկու ձու, երեք պոմիդոր:

Ճաշ. 250 գ խաշած միս, սալաթ, խնձոր:

Հետճաշիկ. սուրճ, երկու փոքր կտոր բիսկվիթ:

Ընթրիք. նախաճաշի պես:

Դիետան կարելի է երկար օգտագործել:

Կաթնային դիետա

938. Ամեն օր խմել մեկ լիտր կաթ (2-3 ժամը մեկ՝ մեկ բաժակ):

Կարելի է կիրառել 5-7 օրից ոչ ավելի:

Խայտաբղետ դիետա

939. Առաջին օր. 500 գ բանջարեղեն:

Երկրորդ օր. 100 գ խաշած միս:

Երրորդ օր. 6 խաշած ձու:

Չորրորդ օր. 400 գ խաշած ձուկ:

Հինգերորդ օր. 400 գ ձուկ:

Վեցերորդ օր. 1 կգ միրգ:

Յոթերորդ օր. 1 կգ միրգ:

Կոսմետիկայի ինստիտուտի դիետա

940. Առավոտյան սուրճ, 50 գ
հաց:

Երկրորդ նախաճաշ՝ 1 խնձոր:

Ճաշ 100 գ միս:

Ընթրիք՝ 1 խնձոր:

Երկրորդ ընթրիք 100 գ միս, 2 խա-
շած կարտոֆիլ, սուրճ:

Անհրաժեշտության դեպքում ավե-
լացնել 1 բաժակ կաթ և 50 գ հաց:

Ժուլեյի դիետա (ծիավարժի դիետա)

941. Օգտագործում են շատ արագ
նիհարելու համար:

Առաջին օր. 1 եփած ճուտ՝ բաժա-
նած 3 մասի:

Երկրորդ օր. 300 գ միս՝ բաժանած
3 մասի:

Երրորդ օր. 3-5 բաժակ սուրճ:

Դիետան արգելվում է երկար օգ-
տագործել.

Հնգօրյա դիետա

942. **Նախաճաշ՝** սուրճ կաթով:

Ճաշ 250 գ միս, կիտրոն, 40 գ հաց,
խնձոր, սուրճ կամ թեյ:

Ընթրիք՝ 200 գ ճուտ, 40 գ հաց, խն-
ձոր:

Տասնչորսօրյա դիետա

943. **Առաջին օր.** 5 բաժակ կաթ:

Երկրորդ օր. 350 գ խաշած միս, 4
բաժակ մասրահյութ՝

Երրորդ օր. 5 բաժակ թեյ առանց
շաքարի:

Չորրորդ օր. 350 գ եփած ձուկ, 4
բաժակ մասրահյութ:

Հինգերորդ օր. 5 բաժակ մրգի
հյութ:

Վեցերորդ օր. 350 գ կաթնաշոռ, 4
բաժակ մասրահյութ:

Յոթերորդ օր. 300 գ կաթնասեր, 4
բաժակ մասրահյութ:

Ութերորդ օր. 350 գ խաշած միս, 4
բաժակ մասրահյութ:

Իններորդ օր. 5 բաժակ կաթ, 0,5 կգ
միրգ:

Տասներորդ օր. 350 գ կաթնաշոռ, 4
բաժակ մասրահյութ:

Տասնմեկերորդ օր. 5 բաժակ մա-
ծուն, 200 գ կաթնաշոռ:

Տասներկուերորդ օր. 5 բաժակ մր-
գահյութ:

Տասներեքերորդ օր 5 բաժակ մա-
ծուն:

Տասնչորսերորդ օր. 300 գ շոկոլադ:
14 օրից հետո դիետան նորից կրկ-
նելը խստիվ արգելվում է:

944. Եթե դիետա պահպանելիս
խիստ քաղց զգաք, կարող եք ուտել
բուսական յուղով և կիտրոնի հյութով
համեմված մանր քերած ստեպլինից
և նեխուրից պատրաստված աղցան:
Իսկ եթե որևէ քաղցր սնունդ ցանկա-
նաք, ապա բարակ, սև հացի կտորի
վրա բարակ շերտով ջեմ կամ պովիդլո
քսեք: Այս դեպքում կընդունեք ընդա-
մենը 30 կալորիա և կհագեցնեք քաղ-
ցը:

Յոթօրյա դիետա

945. **Առաջին օր.** ժամը 7-ին կաթ
առանց շաքարի, 50 գ աղազրկած

պանիր, 50 գ սև հաց: Ժամը 10-ին 150 գ բանջարեղեն, 150 գ դիետիկ կաթնաշոռ: Ժամը 13-ին 150 գ կոտլետ, աղցան, 50 գ սև հաց: Ժամը 16-ին՝ 250 գ մածուն: Ժամը 19-ին՝ 150 գ խաշած կանաչ լոբի, 200 գ միրգ:

Այսպիսով՝ 31 գ սպիտակուց, 93 գ ածխաջրեր, 68 գ ճարպ:

Երկրորդ օր. Ժամը 7-ին՝ մասուրի եփուկ, 2 կտոր հալած պանիր, 50 գ սև հաց: Ժամը 10-ին 150 գ միրգ: Ժամը 13-ին՝ 150 գ տավարի միս, աղցան, 50 գ հաց: Ժամը 16-ին մեկ բաժակ կաթ: Ժամը 19-ին՝ հավը տոմատի հյութի մեջ (200 գ), դիետիկ կոմպոտ (250 գ), միրգ:

Այսպիսով՝ 102 գ սպիտակուց, 142 գ ածխաջրեր, 50 գ ճարպ:

Երրորդ օր. (բեռնաթափման օր) 1,5 կգ խնձոր, նարինջ կամ թուրինջ, 1,5 կգ բանջարեղեն: Բաժանել ամբողջ օրվա մեջ:

Չորրորդ օր. Ժամը 7-ին՝ թեյ, խաշած ձու, 50 գ սև հաց: Ժամը 10-ին՝ 250 գ միրգ, 50 գ աղազրկած պանիր: Ժամը 13-ին 150 գ տավարի ծեծած միս, աղցան, 250 գ կոմպոտ առանց շաքարի, 50 գ սև հաց: Ժամը 16-ին 250 գ մածուն առանց շաքարի: Ժամը 19-ին՝ 150 գ հավի խաշած միս կամ ձուկ:

Այսպիսով՝ 100 գ սպիտակուց, 55 գ ածխաջրեր:

Հինգերորդ օր. Ժամը 7-ին՝ սուրճ, 50 գ անալի պանիր, 50 գ սև հաց: Ժամը 10-ին՝ 200 գ տոմատի հյութ: Ժամը 13-ին 150 գ մսով տոլմա, 50 գ սև հաց: Ժամը 16-ին 200 գ եփած խնձոր: Ժամը 19-ին 150 գ նրբերշիկ, 250 գ աղցան:

Այսպիսով՝ 78 գ սպիտակուց, 50 գ ճարպ և 120 գ ածխաջրեր:

Վեցերորդ օր (բեռնաթափման օր). 1 լ մածունին ավելացնել մանր կտրատած մաղադանոս: Բաժանել 5 մասի և խմել ամբողջ օրվա ընթացքում:

Յոթերորդ օր. Ժամը 7-ին թեյ շաքարով, խաշած ձու, 50 գ սև հաց: Ժամը 10-ին 200 գ խնձորի հյութ: Ժամը 13-ին 150 գ կոմպոտ, 50 գ սև հաց: Ժամը 16-ին՝ 200 գ եփած դդում: Ժամը 19-ին 50 գ անալի պանիր, 150 գ եփած պղպեղ, 200 գ մածուճ, 50 գ սև հաց. Այսպիսով՝ 102 գ սպիտակուց, 54 գ ճարպ, 134 գ ածխաջրեր:

Երկարատև դիետա

946. Ժամը 8-ին՝ 1 բաժակ մասուրի եփուկ կամ 1 բաժակ տաք կաթ:

Ժամը 9-ին շոգեխաշած օմլետ, 20 գ կարագ, 1 բաժակ կաթ, 5 գ շաքար:

Ժամը 11-ին 1 բաժակ կիսել, դոնդող կամ կաթ:

Ժամը 14-ին՝ սպիտակաձավարով կամ բրինձով ապուր, 100-150 գ տավարի շոգեխաշած միս, 1 բաժակ կիսել:

Ժամը 17-ին՝ 1 թերխաշ ձու, 10 գ կարագ, 1 բաժակ կաթ:

Ժամը 19-ին սպիտակաձավարով շիլա, 1 թերխաշ ձու, 10 գ կարագ:

Ժամը 21-ին 1 բաժակ կաթ, 10 գ կարագ:

14 օրից հետո ավելացնել 100 գ սպիտակ պաքսիմատ և դիետան շաքունակել ևս 2 շաքաթ:

Անգլիական դիետա

947. Միմյանց են հաջորդում սպիտակուցային և բանջարեղենային օրերը: Դիետան խստիվ պահպանողը 20 օրում ազատվում է 12-14 կգ ավելորդ քաշից

Դիետայի անցնելիս չի կարելի ուտել քաղցրեղեն, սպիտակ հաց, կարտոֆիլ, խմել լիմոնադ և ալկոհոլ:

Առաջին երկու օրերը ամենից ծանրը ու դժվարն են: Օրվա ընթացքում կարելի է խմել 1 լ կաթ կամ մածուն, 1 բաժակ տոմատի հյութ, ուտել 2 կտոր սև հաց:

Հաջորդ երկու օրերը (սպիտակուցային օրեր) նախաճաշին (ժամը 7-ին) 1 բաժակ սուրճ, 2 կտոր սև հաց, 1-2 թ. գ. կարագ, 1-2 թ. գ. մեղր: Ծաշին (ժամը 13-ին) 1 բաժակ մսի կամ ձկան արգանակ, 70-100 գ խաշած միս, 2 ճ. գ. ոլոռ, 1 կտոր սև հաց: Կեսօրին (ժամը 16:30-ին)՝ 1 բաժակ կաթ կամ մեղրով թեյ: Ընթրիքին (ժամը 17:40-ին)՝ 1 կտոր խաշած միս կամ ձուկ (կամ 2 կտոր անյուղ ապուխտ կամ 2 ձու, կամ 30 գ պանիր, կամ 2 բաժակ մածուն), սև հաց:

Այնուհետև 2 բանջարեղենային օրերին. նախաճաշին 2 խնձոր կամ նարինջ, ճաշին առանց մսի և թթվասերի բանջարեղենով ապուր, 1 կտոր սև հաց, աղցան կամ վիներետ, կամ խաշած ծաղկակաղամբ: Կեսօրին՝ մրգեր. Ընթրիքին 1 կտոր սև հաց, աղցան, 1 բաժակ թեյ:

Հետո սպիտակուցային և բանջարեղենային երկուական օրերը նորից հաջորդաբար կրկնել մինչև 20-րդ օրը լրանալը:

Ճապոնական դիետա

948. Պահպանողը 13 օրում նիհարում է 7-8 կգ Դիետայի հեղինակները «Յաեյո» կլինիկայի բժիշկները, պնդում են, որ դիետան խստիվ պահպանելու դեպքում 2-3 տարվա ընթացքում մարդն ավելորդ քաշ չի ունենում:

Դիետայի անցնելիս չի կարելի օգտագործել շաքար, աղ, ալկոհոլ, հրուշակեղեն: Կարելի է անսահմանափակ հանքային կամ եռացրած ջուր խմել: Անհրաժեշտ է խստիվ պահպանել հերթագայությունը:

Առաջին օր. նախաճաշին՝ սև սուրճ, ճաշին՝ երկու պինդ եփած ձու, եփած կաղամբով և բուսական յուղով աղցան, 1 բաժակ տոմատի հյութ, ընթրիքին՝ տապակած կամ խաշած ձուկ:

Երկրորդ օր. նախաճաշին՝ սև սուրճ, պաքսիմատ, ճաշին՝ տապակած կամ խաշած ձուկ, կաղամբով և բուսական յուղով աղցան, ընթրիքին՝ 200 գ խաշած տավարի միս, 1 բաժակ մածուն:

Երրորդ օր. նախաճաշին սև սուրճ, պաքսիմատ, ճաշին բուսական յուղով տապակած մեծ դոմիկ, խնձորներ, ընթրիքին՝ 2 պինդ եփած ձու, 200 գ տավարի խաշած միս, թարմ կաղամբով և բուսական յուղով աղցան:

Չորրորդ օր. նախաճաշին՝ սև սուրճ, ճաշին հում ձու, 3 եփած մեծ գազար բուսական յուղով, 15 գ պանիր, ընթրիքին՝ մրգեր:

Հինգերորդ օր. նախաճաշին կիտրոնի հյութով հում գազար, ճաշին՝ տապակած կամ եփած մեծ ձուկ, 1 բաժակ տոմատի հյութ, ընթրիքին՝ մրգեր:

Վեցերորդ օր. նախաճաշին սև սուրճ, ճաշին՝ խաշած հավի կեսը, թարմ կաղամբով և գազարով աղցան, ընթրիքին՝ 2 պինդ եփած ձու, 1 բաժակ քերած հում գազար բուսական յուղով:

Յոթերորդ օր. նախաճաշին՝ թեյ, ճաշին՝ 200 գ տավարի խաշած միս, մրգեր, ընթրիքին ընթրիքներից որևէ մեկը, բացի երրորդ օրվանից:

Ութերորդ օրը դիետան կրկնել սկսած յոթերորդ օրվա դիետայից

949. Շաբաթական 1 անգամ կազմակերպեք բեռնաթափման օր: Այդ օրը պետք է սնվել 4-5 անգամ: Օրվա կերակրի կալորիականությունը չպետք է անցնի 1000-ից:

950. Մսային բեռնաթափման օր. առանց աղի եփած 400 գ անյուղ տավարի միսը՝ բաժանած 5 մասի, կերեք կաղամբի, վարունգի կամ լոլիկի հետ (100 գ): Կարելի է խմել 2 բաժակ ոչ քաղցր թեյ կամ սուրճ:

951. Չկնային բեռնաթափման օր. առանց աղի եփած 500 գ ձկան միսը բաժանեք 5 մասի, կերեք 100-ական գրամ կաղամբի, վարունգի կամ լոլիկի հետ: Կարելի է խմել 2 բաժակ ոչ քաղցր թեյ կամ սուրճ:

952. Կաթնաշոռային բեռնաթափման օր. կերեք 400 գ անյուղ կաթնաշոռ և կես լիտր մածուն 5 մասի բաժանած:

953. Կաթնային բեռնաթափման օր. խմեք 1,5 լ կաթ կամ մածուն 5 անգամ. Կամ 1,5 լ կաթը քիչ թեյով՝ 2 ժամը մեկ: Կամ 1 լ մածուն՝ 100 գ մաղադանոսով:

954. Խնձորի բեռնաթափման օր. կերեք 1,5 կգ խնձոր, 2 բաժակ ոչ քաղցր թեյ կամ սուրճ:

955. Բանջարեղենային բեռնաթափման օր. կերեք 1,5 կգ ցանկացած բանջարեղեն, բացի կարտոֆիլից, օրը 5 անգամ, խմեք 2 բաժակ մասրահյութ, ոչ քաղցր թեյ կամ սուրճ:

956. Մրգաբանջարեղենային բեռ-

նաթափման օր. կերեք 1,5 կգ խնձոր կամ նարինջ, կես կգ բանջարեղեն:

957. Բեռնաթափման օրվա ընթացքում կերեք 1,5 կգ կեռաս, ելակ, նարինջ և 0,5 կգ բանջարեղեն՝ լոլիկ, ստեպոլին, վարունգ, կաղամբ, աղցան:

958. Նիհարելու նպատակով շաբաթի փոխարեն կսիլիտ կամ սորբիտ օգտագործելն անիմաստ է, կալորիականությամբ դրանք չեն զիջում շաբաթին:

959. Գիետայի տևական պահպանումը, նիհարելու ցանկությունը շատ հաճախ մաշկն անժամանակ ծերացնում են: Կալորիականության կրճատման հետ մեկտեղ դիետաների մեծամասնությունը միաժամանակ սահմանափակում է վիտամինների, միկրոտարրերի, ամինաթթուների մեծ մասը, որոնք այնքան անհրաժեշտ են մաշկը առողջ և նորմալ վիճակում պահելու համար: Եթե մինչև նիհարելը դեմքի, վզի մաշկը ձիգ է, ապա դրանից հետո, հասկանալի է, կախվում է: Գրա հետևանքով անուղղակի վնաս է հասցվում մաշկի արտաքին շերտին նույնիսկ երիտասարդ կանանց մոտ: Մաշկն անխուսափելիորեն դառնում է խամրած ու թռչնած: Բացի այդ, նյարդային լարվածությունն ու տանջող անհանգստությունը, որոնցով ուղեկցվում է ցանկացած դիետա, արտացոլվում են դեմքի վրա: Անհրաժեշտ է իմանալ ձեր հասակին համապատասխան քաշն ու այն պահպանել ցանկացած տարիքում:

Ահա հասակի և մարմնի քաշի համապատասխանության աղյուսակը.

Կին		Տղամարդ	
սմ	կգ	սմ	կգ
158	61	150	52
160	63	152	53
162	65	154	54
164	67	156	55
166	69	158	56
168	70	160	58
170	72	162	59
172	74	164	60
174	76	166	62
176	77	168	63
178	79	170	65
180	80	172	66
182	82	174	67
184	83	176	68
186	85	178	70
188	86	180	72
190	88	182	74
192	89	184	75

960. Երեխայի աճման շրջանում չի կարելի այնպիսի դիետա, որ կորցնի քաշը: Այն կարող է վնասել զարգացմանը: Ծնողների խնդիրը պետք է լինի քաշի ավելացումը դանդաղեցնելը և, աստիճանաբար հասակը կշռին գերազանցելը:

961. Գեր երեխան հավանաբար ընդունում է ածխաջրերով հարուստ սնունդ, սակայն դա չի նշանակում թե պետք է պակասեցնել ածխաջրերը, տալ սպիտակուցներով հարուստ սնունդ, այնպիսին՝ ինչպիսին նիհարե-

լու նպատակով ինքներդ կօգտագործեիք: Ամենից առաջ սահմանափակեք ճարպերի և տապակած սննդի քանակը: Այդ դեպքում երեխան ոչինչ չի նկատի և ոչինչ չի կորցնի:

962. 30 գրամանոց մի կտոր հացը պարունակում է մոտ 7-10 կալորիա: Դրա վրա կարագ քսել բոլորովին էլ պարտադիր չէ, քանի որ երեխան կստանա ևս 70 կալորիա և ուրիշ ոչինչ: Ավիտամինից բացի: Իսկ վիտամինը նա կարող է ընդունել պոլիվիտամինային հաբեր օգտագործելով:

963. Փոքր երեխային ավելի լավ է տալ խաշած կարտոֆիլ: Այն 2 անգամ քիչ կալորիական է տապակածից:

964. Կոնֆետի փոխարեն երեխային թարմ կամ չորացրած մրգեր, կարկանդակների ու թխվածքների փոխարեն հաց տվեք:

965. Եթե երեխային չեք ուզում 1-2-ից ավելի կոնֆետ տալ, իսկ նա ուզում է, մի փոքր խորամանկեք: 100 գրամանոց կոնֆետի փաթեթը բաժանեք 6-7 մասի, փաթաթեք փոքր թղթերով, երեխային տվեք առանձին-առանձին: Ուտելուց հետո նրան կթվա, թե կոնֆետներն արդեն վերջացել են:

966. Կաթի կալորիայի մեծ մասը գտնվում է սերի, իսկ արժեքավոր սպիտակուցներն ու կալիումը կաթի մեջ:

Կաթը լցրեք լայն կաթսայի մեջ, 2 ժամ պահեք սառնարանում, հետո զգույշ վերցրեք վերին յուղալի շերտը. երեխան տարբերությունը չի նկատի:

ԴՈՆԴՈՂ

967. Քաղցր կերակրատեսակ է, պատրաստում են մրգերից, հատապտուղներից կամ դրանց հյութերից, օշարակներից, կարմիր անապակ գինուց, սերուցքից, թթվասերից: Դոնդոն ավելի համեղ է լինում, երբ պատրաստելիս ավելացնում են լիկյոր, գինի, ցիտրուսակեղև, վանիլին, կիտրոնահյութ (կամ կիտրոնաթթու):

Դոնդոն պատրաստելու համար օգտագործվում է ընտրված մթերքը, ջուր, շաքարավազ և դոնդոնայուր, որը ոսկրի, մաշկի կտորտանքի, կրճիկի եփուկից պատրաստվող սպիտակուցային նյութերի խառնուրդ է: Դոնդոնայուրը լավ է լուծվում գոլ ջրում, սառչելիս թանձրանում և դառնում է դոնդոնանման զանգված: Օգտագործվում է նաև դոնդոնակ (холодец) պատրաստելիս:

Օգտագործելուց առաջ դոնդոնայուրը հարկավոր է լցնել մառուխայի մեջ և մոտ 5 րոպե սառը ջրով լվանալ, որից հետո վրան իր չափից 8-10 անգամ ավելի ջուր լցնել և թողնել 30-40 րոպե:

968. Նախքան դոնդոնը բաժակի մեջ լցնելը, բաժակը ողողեք ջրով, որպեսզի չկպչի բաժակի հատակին:

969. Ներքին արյունահոսությունների ժամանակ դոնդոնը բարձրացնում է արյան մակարդելիությունը:

Բնական ծագում ունեցող սպիտակուցների խառնուրդ դոնդոնը հատկապես օգտակար է ստամոքսի և տասներկուամատնյա աղիի տարբեր հիվանդությունների և բորբոքումների դեպքում:

970. 1 կիտրոն, 0,5 լ ջուր, 1 բաժակ շաքարավազ, 25 գ դոնդոնայուր:

Կաթսայի մեջ ջուր լցնել, ավելացնել շաքարավազ, խառնել և եռացնել, ավելացնել 0,5 կիտրոնի կեղև և նախապես թրջած դոնդոնայուր: Օշարակը խառնելով կրկին եռացնել, ապա լցնել կիտրոնահյութը: Տաք օշարակը քամել, քիչ հովացնել և լցնել կաղապարների մեջ:

ԴՈՇԱԲ

ԹՔԻ

971. Թուրք լցնել արժնապատ կաթսայի մեջ, առանց ջրի 1 ժամ եփել, թողնել սառչի: Տրորել, քամել: Ստացված հյութը լցնել կաթսան, թույլ կրակի վրա եփել, փրփուրը վերցնել: Դոշաբից 1 կաթիլ կաթեցնել եղունգին, եթե կաթիլը չցրվի, ուրեմն պատրաստ է:

ԽԱՂՈՂԻ

972. Քաղցր խաղողը տրորել, հյութը քամել:

Շիկահողը մաղել, տապակահու մեջ խառնելով բովել, տաք վիճակում ավելացնել քամած հյութին, լավ խառնել, թողնել 16-20 ժամ: Այդ ընթացքում 3-4 ժամը մեկ խառնել, վերջին 8 ժամը թողնել, որ պարզվի, զգուշորեն լցնել արժնապատ ամանի մեջ և դնել կրակին. Նստվածքը քաթանե տոպրակի մեջ լցնելով նորից քամել, հյութն ավելացնել եփվող հյութին: Եփել այնքան, որ մնա սկզբնական հյութի ծավալի 1/4-ը:

Եթե դոշաբը շարոցի համար է եփ-

վում, ծավալը պետք է պակասի 2 անգամ: 20 լիտր խաղողի հյութին ավելացվում է 1-1,5 կգ շիկահող:

ՊՆՆԵՐ

973 Յուղաներկով ներկված դռները խորհուրդ է տրվում լվանալ 10-20 օրը մեկ. միայն տաք ջրով, առանց լվացող միջոցի:

974. Վերանորոգումից հետո դռների վրա առաջացած սպիտակեցնող ներկի հետքերը կարելի է անցկացնել 2 բաժակ ջրի և 1 բաժակ քացախի խառնուրդով:

975 Դռների ճոռոցը կարելի է վերացնել նաև ծխնիներին վազելին քսելով:

ԵԳԻՊՏԱՑՈՐԵՆ

976. Եգիպտացորենը հարուստ է սպիտակուցներով, վիտամիններով, մակրո և միկրոտարրերով. Աթերոսկլերոզի դեպքում կարելի է օգտագործել որպես դիետիկ միջոց:

977. Օրգանիզմում խոլեստերինի քանակը նվազեցնելու նպատակով եգիպտացորենի յուղ օգտագործեք:

978 Եգիպտացորենն ունի լեղամուղ հատկություն. 10 գ եգիպտացորենի վարսանդի վրա (թարմ կամ չոր) լցրեք 1 բաժակ եռացրած ջուր, թողեք 1-2 ժամ Թուրմն ընդունեք օրը 34 անգամ, ուտելուց առաջ, 1 ճ. գ

979. Եգիպտացորենի մեղրն օգտակար է հիպերտոնիկ հիվանդությունների դեպքում:

980. Լեղապարկում քարերի առկայության դեպքում ուտելուց կես ժամ առաջ եգիպտացորենի յուղ ընդունեք: Սկսեք կես թ. գ.-ից և հասցրեք մինչև 1 թեյի բաժակի, աստիճանաբար ավելացնելով քաժինը: Բուժումը սովորաբար տևում է երկուսից մինչև երեք շաբաթ: Ժողովրդական բժիշկների դիտումներով, այդպիսի բուժման ժամանակ պակասում է ստամոքսահյութի արտադրությունը, քարերը անհետանում են լեղապարկից առանց վիրահատական միջամտության:

ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ ՏՈՆԵՐ, ԱՐԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Ծննդյան տոնը

981 Հայ եկեղեցու Հինգ մեծ տաղավարներից առաջինը այս տոնն է Անփոփոխ է, կատարվում է միշտ հունվարի 6-ին:

Ծննդյան կամ Աստվածահայտնության տոնը մինչև Դ դարը ողջ քրիստոնյա աշխարհը տոնում էր հունվարի 6-ին. Ե դարում հույները ծնունդը զատեցին և այն դեկտեմբերի 25-ին նշեցին՝ հունվարի 6-ին տոնելով Հայտնությունն ու Մկրտությունը: Դա կապված էր հեթանոսական տոնի՝ արևի ծննդյան օրվա հետ, երբ ցերեկվա տևողությունը սկսում է ավելանալ Արևմուտքը հույս ուներ այս ձևով ազատվել հեթանոսական այդ տոնից փոխարինելով այն Աստվածահայտ-

նության՝ իսկական Արեգակի տոնով: Բայց այս նոր բաժանումը մեզ մոտ ընդունելություն չգտավ:

Համաձայն Հին կտակարանի որևէ մեկը իրավունք չունեի քահանայություն անել, եթե չէր լրացել նրա երեսուն տարին: Ուստի, երբ Հիսուս Քրիստոսը սկսեց քարոզել (սկսվեց նրա քահանայության շրջանը) նա երեսուն տարեկան էր: Այս առումով էլ Նախնի Եկեղեցին ծնունդն ու Սկրտությունը նշում էր միևնույն օրը, որին հարազատ մնաց Հայ Եկեղեցին մինչև այսօր:

Հայոց Առաքելական եկեղեցուն հունվարի 5-ի երեկոյան մատուցվում է Նախատոնակ՝ ճրագալույցի Պատարագ, որի ընթացքում ժողովրդին որպես բարի լուր հայտնվում է, որ Քրիստոս ծնավ և հայտնեցավ, ձեզ և մեզ մեծ Ավետիս:

Սուրբ Պատարագից հետո հավատացյալները վերադառնում են տուն և Քրիստոսի ծննդյան բարի լուրը հայտնում տան մյուս անդամներին: Այդ երեկո ծննդյան պաս պահողները պասը լուծում են (քանդում են) ձկով, ձվով, պանրով, կարագով, և կանաչեղենով:

Հաջորդ օրը հունվարի 6-ին մատուցվում է ծննդյան Սուրբ Պատարագ: Դրանից անմիջապես հետո՝ ի հիշատակ Քրիստոսի Սկրտության, կատարվում է ջրօրհներք: Օրհնված ջուրը բաժանվում է հավատացյալներին, նրանք էլ իրենց հերթին դա տանում են տուն՝ հիվանդներին խմեցնելու և մարմնի ցավող տեղերին քսելու:

Ծննդյան այս տոնի հաջորդ օրը մատուցվում է Սուրբ Պատարագ ի հիշատակ մեռելոց՝ Պատարագից հետո քահանաներին տանում են գերեզմանները օրհնելու:

Ծննդյան և Հարության տոներից հետո սովորաբար կատարվում է տնօրհներքի կարգ: Այս սովորությունը սկիզբ է առել Առաքելական դարից, երբ առաքյալները և հոգևորականները շրջում էին տները և ավետում Հիսուսի Ծնունդն ու Հարությունը: Այս սովորության համաձայն հնում, երբ քահանան ուներ համայնք, ինչպես այսօր մերձարևելյան երկրներում պահպանվել է այս ավանդույթը, քահանան առանց հրավերի գնում և օրհնում էր բոլոր տները:

Տեառնընդառաջ

982. Մովսեսի օրենքի համաձայն՝ Հովսեփը և Մարիամը քառասնօրյա Հիսուսին տարան տաճար՝ Տիրոջը նվիրելու (Տեառնընդառաջ): Այնտեղ էր Սիմոն անունով մեկը, որին խոստացվել էր մահ չունենալ մինչև Օծյալ Փրկիչի գալը: Նա, ընդառաջ գալով, գրկեց մանկանը, փառք տվեց Աստծուն, որ իրեն արժանի դարձրեց տեսնելու փրկչին: Նա օրհնեց մանկանն ու ասաց. « Հիմա արձակիր քո ծառային, ո՛վ Տեր, քո խոսքի համեմատ խաղաղութեամբ: Որովհետև իմ աչքերը տեսան քո փրկութիւնը, որ պատրաստեցիր բոլոր ազգերի համար» (Լուկ Բ, 22-38). Հետևաբար, Տեառնընդառաջը նշվում է փետրվարի 14-ին (հունվարի 6+40 օր) և անշարժ է:

Նախորդ օրը փետրվարի 13-ի երեկոյան, բոլոր եկեղեցիներում կատարվում է Նախատոնակ: Մասնակցելով արարողությանը դուք ժամերգությունից հետո եկեղեցու Սեղանի մոմից վառելու եք ձեր մոմերը և տանելու եք տուն՝ որպես աստվածային լույսի խորհրդանշան (Քրիստոսը՝ որպես

աշխարհի լույս, և վառած մոմերը՝ դրա խորհուրդը), որ պիտի լուսավորի և մաքրի ձեր մտքերն ու սրտերը, փարատի խավարը և հալածի մեզը: Մարդկանց մտքի և հոգու խավարի վերացումը կկատարվի միայն լուսավորությամբ և երկնային միջամտությամբ: Եկեղեցուց տարած մոմի կրակով տներում (բակերում, իսկ անցյալում՝ կտուրների վրա) խարույկ վառելը լրացումն է եկեղեցում կատարվածի:

Ծաղկազարդ

983. Մեծ պահոցի յոթերորդ կիրակին կոչվում է Ծաղկազարդ: Քրիստոնյա եկեղեցին ծաղկազարդի տոնակատարությունը Երուսաղեմ մուտք գործող Հիսուսին ձիթենու և արմավենու ճյուղերով դիմավորելու դեպքի հետ է կապում: Որտեղ ձիթենի և արմավենի չկան, եկեղեցիների մեջ օրհնվում և հավատացյալներին բաժանվում են ուռենու ռստեր:

Քրիստոնյաները արմավենին և ձիթենին ընծայաբերեցին Արդարության Արեգակին՝ Քրիստոսին, որը գեղեցկություն, բարություն, սրբություն, խաղաղություն և արդարություն սինեց մարդկանց սրտերում:

Նախկինում ծաղկազարդի օրը հայ եկեղեցին զարդարվում էր ուռենու, ձիթենու կամ էլ արմավենու ճյուղերով, բայց այսօր դրանք միայն շատ քիչ քանակով օրհնվում և բաժանվում են ժողովրդին: Սովորություն էր նաև եկեղեցում ծառ զարդարելը, տղա և աղջիկ նշանելը, նշանված աղջկան գունավոր գոգնոց կամ զգեստ նվիրելը: Նորահարսներին ազատություն էր տրվում ծնողների մոտ գնալ և մնալ, նույն օրը պատանիները ճոճորան

(ճոճանակ) էին խաղում և շրջելով ձու հավաքում տներից:

Վերածնենք այդ սովորությունները:

Ավագ շաբաթ և Սուրբ Հարություն

984. Հիսուս Քրիստոսի երկրավոր կյանքի ամենակարևոր հատվածը՝ վերջին շաբաթը, կոչվում է Ավագ շաբաթ Դա ծաղկազարդին (Չատիկ նախորդ կիրակին) հաջորդող երկուշաբթիից մինչև Չատիկ ընկած ժամանակն է:

Ավագ նշանակում է Մեծ կամ Գլխավոր: Ավագ է կոչվում հիշյալ յոթնյակի յուրաքանչյուր օրը (Ավագ երկուշաբթի, Ավագ երեքշաբթի և այլն):

Ավագ շաբաթ երեկոյան եկեղեցում Նախատոնակ ճրագալույցի Պատարագ է կատարվում նվիրված Քրիստոսի հարության տոնին, որի ավարտին «Ավետիս» (բարի լուր) է տրվում ժողովրդին ասելով «Քրիստոս հարյավ ի մեռելոց. ձեզ, մեզ մեծ ավետիս»: Այդ երեկոյան ավարտվում է նաև Մեծ պասը, որը լուծվում է (քանդվում) ձկով, ձվով և յուղով:

Ավագ շաբաթ օրվան հաջորդող կիրակին կոչվում է Չատիկ: Այն Հիսուսի հարության մեծ տոնն է: Հին կտակարանում գործածվող «Պասեքը» հայ վարդապետները թարգմանել են Չատիկ՝ զատվել բառից: Չատիկը հրեաների մեծ տոներից մեկն է, ուր հիշատակվում էր իսրայելցիների ելքը, դուրս գալը Եգիպտոսի գերությունից դեպի Ավետյաց երկիր, որը խոստացել էր Աստված:

Չատիկը շարժական տոն է, այն տոնակատարվում է զարնան գիշերահավասարին հաջորդող լուսնի լրման

առաջին կիրակի օրը: Չատիկը տոնվում է մարտի 21-ից հետո՝ մինչև ապրիլի 26-ը և շարժվում է 35 օրերի միջև:

Չատիկի ժողովրդական սովորություններից է ձու ներկելը և ձու կովեցնելը: Չուն ներկում են կարմիր: Ըստ սր. Գր. Տաթևացու ձուն օրինակն է աշխարհի, դրսի կեղևը նման է երկնքին, սպիտակուցը՝ ջրին, դեղնուցն էլ երկիրն է: Իսկ կարմիր ներկելը նշանակում է, որ ողջ աշխարհը փրկվեց Քրիստոսի արյամբ:

Վարդավառ

985. Քրիստոսի Պայծառակերպության կամ Այլակերպության տոնն է, որ ժողովրդի մեջ ավելի հիշվում է Վարդավառ անունով:

Քրիստոսի Պայծառակերպության տոնը քրիստոնեական ամենալուսավորող և ոգևորող հանդեսներից մեկն է, այն լույսի և հույսի տոնն է: Այդ օրն է, որ երեսուներեք տարիներ հետո միայն Հիսուսը իր աստվածությունը լուսավորող փառքով հայտնի է դարձնում աշակերտներին: Նրանք հանկարծակի եկած տեսնում են իրենց ուսուցչի կերպարանափոխությունը: Նրա երեսը և հագուստները լույսով են ողողվում, արևի լույսը նվազ է երևում նրանից ճառագայթած լույսի առջև, և լուսաճեմ թափանցիկության մեջ երևում է ինքը Աստվածային Հոգին:

Հիսուսն այլակերպվեց, որ ցույց տար իր միակամությունը Հոր և Ս. Հոգու, որ նախորդած մարգարեների երևմամբ հաստատեր իր աստվածությունը:

Ըստ Մաղաքիա Արք. Օրմանյանի «Ծիսական բառարանի» Վարդավառը հին հեթանոսական ժամանակից մնա-

ցած մեծ տոնի անունն է, որ վարդերով զարդարելու օրն է, և վառ բառն էլ փայլունի և զարդարունի իմաստով է գործածվում:

Հին Վարդավառի հիշատակներն են վարդով զարդարել, աղավնի թոցնել, և ջուր սրսկել, որ հիմա էլ Այլակերպության տոնի առթիվ ենք կատարում:

Վարդավառի քրիստոնեական մեկնաբանությամբ մարդը պետք է հավատա հոգու զորությանը և ուժին, ձգտի հնարավորության դեպքում փոխվել, պայծառանալ, լուսավորվել: Քրիստոսի մեծագույն ծրագիրն էր մարդուն փոխված տեսնել, պատերազմ հրահրողին խաղաղարար տեսնել, հայիոյողին պարկեշտ և խոնարհ, շնացողին առաքինի և սուրբ:

Աստվածածին Վերափոխում կամ Խաղողօրհներ

986. Աստվածածնի վերափոխման տոնը հայ Առաքելական եկեղեցու հինգ նշանավոր տոներից մեկն է, որ ժողովրդական արտահայտությամբ Աստվածածին կամ Խաղողօրհներ է կոչվում, և որը նշվում է ամեն տարի օգոստոսի 15-ի մերձակա կիրակին:

Ավանդության համաձայն, Քրիստոսի համբարձումից հետո, Ս. Կույս Մարիամը տասնհինգ տարի ապրեց Երուսաղեմում Հովհաննես Ավետարանիչի որդիական խնամքի ներքո. Հետո Ս. Կույսը խաղաղ ու հանգիստ մի մահ ունեցավ: Քրիստոսի առաքյալները մեծ երկյուղածությամբ նրա մարմինը ամփոփում են եթսեմանի ձորակի մեջ: Թաղման ժամանակ բացակայում էր միայն հայոց Առաքյալ

Բարդուղիմեոսը, որն իմանալով Աստվածամոր Վախճանը շտապում է Երուսաղեմ: Առաքյալը փափագում է անպայման տեսնել ամենասուրբ Մորը վերջին անգամ: Բոլորը իջնում են թաղման վայր և բացում գերեզմանը, ուր չկար Ս. Կույսի մարմինը: Այս իրողությունից հետևություն արվեց, որ Քրիստոսը խոստումը կատարելով մորը երկինք է փոխադրել:

Հետագա դարերում (9-12-րդ դդ) Եկեղեցու հայրերը ավանդության համաձայն հաստատեցին Սբ. Աստվածածնի տոնը. Սբ Պատարագի ավարտին խաղող է օրհնվում և բաժանվում ժողովրդին: Նախքան խաղողի բաժանելը կարդացվում են Գիրք, Ավետարան և Ներսես Շնորհալի Կաթողիկոսի հորինած աղոթքը: Այս աղոթքի մեջ կաթողիկոսը հայցում է Աստծո օգնությունը եկեղեցուն մվիրաբերած խաղողի ողկույզներին և դրանք ճաշակողներին, որպեսզի նրանք արժանանան մեղքի թողության և դառնան առողջ՝ մտքով և հոգով: Աստծո օրհնությունը հայցվում է նաև պտուղ բերողներին և խնդրվում է, որ նրանք արժանի դառնան երկնքի վարձատրության: Աղոթվում է, որ Տերը օրհնի որթատունկը և այգիները.

Աղոթքից հետո 3 անգամ օրհնվում են ողկույզները և բաժանվում ժողովրդին:

Օրհնվում է խաղողը, որովհետև ամեն մի պտղի օրհնությունը առանձին-առանձին կատարելը երկար աշխատանք կարող է լինել, իսկ խաղողը համարվում է պտուղներից ազնվագույնը, իբրև ուրախացուցիչ գինու հյութ, իբրև հաղորդության խորհրդանշան: Որովհետև Քրիստոսը հաճախ իրեն նմանեցրել է խաղողի որթի,

Հովաննես Ավետարանիչը «Ճշմարիտ որթատունկ» է կոչում Հիսուսին (ԺԵ 1): Խաղողը քաղվում է (գոհվում է) և հետո էլ ճմլվում, որի հյութը կենսախիճ է դարձնում մարդուն: Հնում վերքերը լվանում էին գինով, հիվանդին մի փոքր գինի տալով վերականգնում էին ուժերը, նոր կյանքի էին կոչում:

Ս. Պատարագի խորհրդակատարությունը առանց գինու չի կատարվում, քանի որ Քրիստոսը երկրային կյանքի վերջին ընթրիքի կամ խորհրդավոր ընթրիքի ժամանակ գինու կենսունակությունը հաստատեց՝ իրեն հավատացողներին հաղորդակից դարձնելու մի միջոց համարելով այն:

Ամեն կիրակի, ինչպես նաև՝ տոն օրերին, եկեղեցում մատուցվում է Պատարագ: Պատարագի ժամանակ, ինչպես խորհրդավոր ընթրիքին, հացն ու գինին սրբազործվում և գոյացափոխվում են, դառնում Տիրոջ Մարմինն ու Արյունը: Եվ ապա քրիստոնյաները հաղորդվում են, այսինքն ճաշակում Տիրոջ Մարմինը և Արյունը: Հաղորդվել նշանակում է միանալ, միավորվել Աստծո հետ, նրա հետ մեկ լինել, դառնալ Աստծո մի մասնիկը: Սակայն, հաղորդությանը պետք է պատրաստված մտնենալ, այսինքն եթե վատ արարքներ, մեղքեր եք գործել, դրանց համար պետք է զղջալ և ապաշխարել, որոշել այլևս չմեղանչել և դրանք խոստովանել:

Սուրբ Խաչ կամ Խաչվերաց

987. Հայ եկեղեցու հինգ նշանավոր տոներից վերջինը Սուրբ Խաչն է կամ Խաչվերացը:

Նշվում է սեպտեմբեր ամսվա 14-ից հետո կամ առաջ հանդիպող մերձավորագույն կիրակի օրը (սեպտեմ-

բերի 11-ից 17-ը օրերի մեջ հանդիպող կիրակի օրը):

Տոնակատարությունը Սուրբ Խաչի գերեզարձության և զորության ներբողումն է, բուրբից հին տոներից մեկը:

Խաչվերացի մասին հնագույն և առաջին ավանդությունը կապված է Երուսաղեմի առաջին եպիսկոպոս Տեառնեղբայր (Տիրոջ եղբայր) Հակոբոս (Հակոբ) առաքյալի հետ, որ Խաչի նշանը բարձրացրեց ի տես ժողովրդի «Խաչի քո, Քրիստոս, երկրպագանենք» օրհնությունն ու աղոթքն է ասել:

Խաչը հատուկ փառավորություն ստացավ երբ 610-ին Պարսկաստանի կողմից զավթվեց Երուսաղեմը և Խաչափայտն իբրև գերի, քրիստոնյաներին անարգանք, տարվեց Պարսկաստան, բայց 627-ին Հերակլ կայսրը Պարսկաստանին հաղթելով այն Հայաստանի վրայով հետ բերեց և 628-ին մեծաշուք հանդիսությամբ զետեղեց Սուրբ Հարություն տաճարի մեջ:

Սուրբ Խաչի օրը եկեղեցում մոմ են վառում և աղոթք ուղղում Խաչին, քանզի Քրիստոսի կամավոր ինքնազոհությամբ մահվան փայտը փոխակերպվեց կյանքի փայտի և առանց Խաչի և Գողգոթայի չկա հաղթանակ:

Խաչվերացի երեկոյան կատարվում է Խաչի թափոք և անդաստան: Նախ Խաչը զարդարում են ռեհանով և զանազան ծաղիկներով ու զետեղում «Քնի գերեզման» ձևացնող եկեղեցու գմբեթածև հարմարանքի մեջ: Հանդիսակատար հոգևորականը զգեստավորվում է, և հոգևորականները շուրջառնելով թափոք են կազմում և դուրս գալիս դեպի եկեղեցու բակը: Ս Գրքի և Ավետարանի ընթերցումից հետո թափոքապետը բարձրացնում է խաչը և խաչակնքելով ասում. «Օրհնեսցի և

պահպանեսցի և նախախնամյալ պահեսցի արևելյան կողմն աշխարհի և հայրապետություն հայոց»: Նույն ձևով օրհնում է նաև հարավային, հյուսիսային և արևմտյան կողմն աշխարհի և քրիստոնյա բուրբ ժողովրդին: Թափոքը մտնում է եկեղեցի և սկսում երեկոյան ժամերգությունը:

Պահք (պաս)

988. Պաս բառի իսկական իմաստն է՝ զգուշանալ, ինքն իրեն մի բանից զրկել, ժուժկալել:

Հավատացյալների առողջության և հոգևոր զորացման համար մեծ կարևորություն ունի պահեցողությունը:

Սուրբ Գրքում օրերով ծոմապահության բազմաթիվ օրհնակներ կան: Հովհաննես Մկրտիչը անապատական կյանքի ընթացքում սնվել է միայն մարուխով և վայրի մեղրով, ինքը՝ Տեր Հիսուս Քրիստոսը, քառասուն օր ծոմ պահեց իր Մկրտությունից հետո:

«Հայր Մեր»-ի մեկնության մեջ Եղիշեն ասում է. «Մարմնիդ կամքով մի թավալվիր երկրի վրա, կտրիր և նետիր քեզանից ավելորդ ցանկությունները. Շատ և բավական համարիր քեզ անհրաժեշտ կերակուրները, չափը մի անցնիր և մի շվայտանա՝ Մարդը ճարպակալում է գիրությունից, և առատ ճարպից անօրինություններ են ելնում, ինչպես հարբեցողությունից՝ պիղծ անառակություններ. այսպիսին չի կարող Հայր ասել աստծուն... Աստված չի կամենում փորձության տանել մարդուն, այլ ազատել փորձությունից և փրկել մահվանից: Քանզի նա, ով չխնայեց իր Որդուն, այլ ամենքիս համար մահվան մատնեց նրան, նրանով ամեն տեսակ բարիքներ է շնորհում բուրբ նրանց, ովքեր խնդրում են Իրենից»:

Քրիստոնեական հին ուղղափառ եկեղեցիները տարվա վեց ամիսները սահմանել են պահոց օրեր, իսկ մնացածները՝ ուտիքի:

Պահոց օրերը ըստ տոների և հավուր պատշաճի լինում են երկօրյա կամ օրական. շաբաթվա չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերին: Առաքելական կանոնների համաձայն «չորեքշաբթին պահվում է Քրիստոսի մատնության հիշատակի և ուրբաթը՝ Քրիստոսի չարչարանքների համար»: Նախահայր Ադամի դրախտից վռնդվելու հիշատակին Սբ. Գր. Լուսավորչի կողմից սահմանված 5օրյա պահքը ստացել է «Առաջավորաց պաս» անվանումը:

Մեկ շաբաթյա պահքերը կոչվում են շաբաթապահք՝ Եդիական, Հոգեգալստյան: Պասի օրերին սովորաբար սրբերի հիշատակություն չի կատարվում հայոց Առաքելական եկեղեցիներում, քանզի պահոց օրերը ապաշխարության օրեր են համարվում:

Ծննդյան, Չատկի, Վարդավառի, Աստվածածնի և Սբ. Խաչի օրերը ստացել են «Տաղավարներ» անունը՝

Քառասունօրյա կամ Մեծ պասը նույնպես հաստատվել է առաքյալների կողմից. «Քառասուն օր պահեն չարչարանքների օրերից առաջ և ապա կատարեն Չատիկը» (կանոն առաքելոց):

Քառասունօրյա և մյուս պասերին մարտիրոսված սրբերի ծնունդը չպետք է տոնել, այլ միայն շաբաթ օրերին:

Պսակադրություն, մատաղ և ծնունդ չպետք է անել:

Քրիստոնեական առումով պասը հանդիսանում է զոջումի, ապաշխարության և ինքնաքննման օրեր: Պահոց օրերը հոգևոր կրթության և դաս-

տիարակության, գործած հանցանքների, քավության և թողության պահեր է ներշնչում անհատին: Պաս պահողը արտահայտում է իր հավատարմությունը Աստծուն: Այն հոգեկան իմաստով ապաշխարիություն է նշանակում, որը հոգևոր հաշվետվություն է մեր խղճի և Աստծո առաջ:

Հին Կտակարանի ու ավետարանի մեջ պաս նշանակում էր պարզապես կերակուրից զգուշանալ, չուտել, ծոմ պահել: Պողոս առաքյալի թույլտվությունը, որ բուլբուլին անոթի մնալ չկարողացող տկարը կարող է մի քիչ բանջար ուտել (Հռոմ.ԺԴ 2), որը կատարյալ սնունդ չտվող կերակուր էր, սկսեց կամաց-կամաց ընդարձակվել և թեթև կերակուրներով սնվելը սկսվեց պաս կոչվել, և պասը դարձավ կերակուրների տեսակի վրա հիմնված ժուժկալություն:

Մաղաքիա արքեպիսկոպոս Օրմանյանը գրում է. «Առաջ միայն բանջարեղենները ներվեցին, հետո ընդեղենը, վերջապես բուսականներից քամված հյութը, ինչպես ձեթը, զինին և այլն: Մեր եկեղեցին այժմ պասի սահման է դրել բուսական արտադրությունները, միակ ու բացառիկ հավելված ընդունելով մեղրը, որը կենդանական կիթ է»:

Մատաղ (աղքատաց կերակուր)

989. Մատաղն այսօր կորցրել է իր նշանակությունը: Հաճախ այն վերածվում է խնջույքի, որի վերջում զինով-ցած մարդիկ մոռանում են նույնիսկ հավաքվելու պատճառը:

Մատաղը լինում է շնորհակալական, որը «աղքատաց կերակուր» է կոչվում:

Շնորհակալական մատաղն արվում է, երբ որևէ տիան պատահարից են փրկվում, նեղությունից են դուրս գալիս, կամ ինչ-որ մի ցանկություն են ունենում և հետո իրականացած տեսնում:

Մատաղը պետք է մաքուր սրտով կատարել, եթե որևէ մեկից խոռով եք, մատաղ անելուց առաջ պետք է հաշտվեք, կամ, եթե մոտ է ապրում, դա իրագործեք մատաղից բաժին հանելով:

Մատաղը պետք է բաժանել աղքատներին, ծերերին (ծերանոցներին), հիվանդներին, մանկատներին և երբեք չվերածել խնջույթի: Մատաղ անելիս ոչ մի տեսակի ոգելից խմիչք չօգտագործել:

Անպայման չէ գոհագործությունը, կարելի է անասուն՝ չմորթել, այլ դրա արժեքի չափ դրան տալ աղքատ մի ընտանիքի, ծերանոցի կամ մանկատան:

Հուղարկավորություն

990. «Հուղարկավորություն» բառը կազմված է գրաբար «յ+ ուղի+ արկանել» բառերից, որ նշանակում է ճանապարհի գցել, ճանապարհել:

Քրիստոնեական ըմբռնումով ննջեցյալին ճանապարհ են դնում դեպի նոր կյանք:

Հայոց եկեղեցու համաձայն մտերիմների սերը և հարգանքը ննջեցյալի նկատմամբ արտահայտվում է նրա մարմինը լվանալով, որը խորհրդանշում է անապականության զգեստը, այսինքն՝ մարդու սկզբնական անմեղությունը, որ ուներ նախքան մեղք գործելը: Աշխարհի ունայնությունը... թողնում է ամեն ինչ՝ հարստություն, ունեցվածք, զանձ և հազնում իր բարի, լուսավոր գործերը՝ Հիսուսի արյամբ լվացված,

մեղքերից ազատված և արդարացված գնում է Քրիստոսի մոտ:

Երկու մոմ են վառում՝ մեկը ննջեցյալի գլխի մոտ, մյուսը՝ ոտքերի Մրանով ննջեցյալին հուղարկավորում են հարության ելանելի լույսով, այնպես, ինչպես այն երկու հրեշտակներն էին նստած Հիսուսի գերեզմանում մեկը գլխի կողմը, մյուսը՝ ոտքերի, և ավետեցին Հիսուսի հարության լուրը:

Որպես կենդանի և Աստծո կողմից ինչպես անուշահոտ խունկ ընդունելի խունկ են ծխում հանգուցյալի վրա:

Երեսն ուղղում են դեպի արևելք:

Թաղում են նույն դիրքով, որպեսզի ննջեցյալը միանա սրբերի բարեխուսական աղոթքին:

Ավետարան և սաղմոսներ են կարդում, որպես ննջեցյալի հանդես մեր հարգանքի ու երախտիքի արտահայտություն, որ նա տեղափոխվել է մի նոր, ավելի լավ բնակարան: Միսիթարությունն արվում է միայն Աստծո խոսքով, քանի որ մարդկային ոչ մի խոսք և իմաստություն չի կարող որևէ կերպ միսիթարել սզավորներին:

Հուղարկավորության ժամանակ դատապարտելի է ննջեցյալի վրա լաց ու կոծ բարձրացնելը, ինչպես անում էին հեթանոսները. դա անարգանք ու թշնամանք է հանգուցյալի թե մարմնի, թե հիշատակի դեմ:

Թաղումից հետո «ողորմաթաս» խմելը և մի մասն էլ գերեզմանի վրա թափելը, որպես ննջեցյալի «բաժին» անհարիր է քրիստոնեական վարքին: Մարդկանց կերակրելու համար տանը առանձին պատրաստած սեղանն ու կերակուրը նախօրոք օրհնել են տալիս:

Թաղման հաջորդ օրը, առավոտյան կատարում են այգուց կամ այգելաց, այգեհող (եզնահող). Գնում են

գերեզման ցույց տալու անմոռանալի սերը հանգուցյալի նկատմամբ:

Հին կտակարանի համաձայն մահացածի համար սգում էին յոթ օր, և յոթերորդ օրն էին գնում գերեզման կարգ կատարելու:

Համաձայն Տաթևացու մահվան յոթերորդ օրը կատարվող կարգը ըստ յոթը շնորհների և յոթը առաքինությունների է: Այդ շնորհների ու առաքինություններն են զարդարում մարդու կյանքի ճանապարհը մինչև գերեզման և գերեզմանից էլ մինչև հավիտենություն, այլ ոչ թե՝ ճանապարհին սփռված ծաղիկներն ու թանկարժեք գերեզմանաքարերը:

Մահվան քառասուներորդ օրը հոգեհանգիստ է կատարվում: Աղոթվում է, որ Տերը ննջեցյալին ընդունի սուրբ օթևանի մեջ՝ Աջ կողմում, ինչպես Հիսուսը քառասուներորդ օրը համբարձվեց ու նստեց Հոր Աջ կողմը:

Մեռելոց

991 Քրիստոնեական հին և ուղղափառ եկեղեցիները, հինգ տաղավարների (Ծննդյան, Չատիկի Հարության, Վարդավառի, Աստվածածնի և Սուրբ Խաչի տոները) հաջորդ օրը կատարում են Հիշատակ մեռելոց:

Անհրաժեշտ է մասնակցել եկեղեցում մատուցվող պատարագին և հետո այցելել գերեզմանները՝ օրհնելու, խունկ ծխելու և աղոթելու նրանց հոգիների համար:

992. Եկեղեցում շատ մոմ վառելը պարտադիր չէ, կարելի է բավարարվել նաև մեկով: Կարևորը աղոթելն է առ Աստված, իր նմանի և Աստծո հանդեպ մաքուր, անկեղծ սիրտ ունենալը:

ԵՂՈՒՆԳՆԵՐ

993. Կոտրվող, փափուկ եղունգները ամրանալու համար շաբաթը 1-2 անգամ որոշ ժամանակ պահեք բուսական յուղի մեջ, որին ավելացվել է A վիտամին, 3 կաթիլ յոդ կամ 5 կաթիլ կիտրոնահյութ:

994. Եղունգները կլինեն ավելի ամուր, կաճեն ավելի արագ, եթե օգտագործեք սպիտակուցներով, հանքային աղերով, A և D վիտամիններով, ժելատինով հարուստ սնունդ:

995. Եթե եղունգները կոտրվող են, օգտակար է 2 օրը մեկ դրանք որոշ ժամանակ պահել տաք աղաջրում:

996. Եղունգները պահեք գույրշու վրա տաքացրած մեղրամոմի մեջ: Մատների վրա առաջացած թեփր թողեք մինչև առավոտ

997. Լավ արդյունքի կարելի է հասնել մշտապես եղունգների պատրաստի քսուքներ օգտագործելու դեպքում: Դրանք ամրացնում, վերականգնում են եղունգների գույնը և փայլը:

998. Նախքան այգում աշխատելը, եղունգներով օճառ քերեք: Կեղտը չի հավաքվի եղունգների տակ և հեշտ կլվացվի:

999. Եղունգների լաքը լավացնում է եղունգների տեսքը, սակայն ժամանակ առ ժամանակ այն մի օգտագործեք, թողեք, որ եղունգները «շնչեն», «տաքանան արևի տակ», ամրանան

1000. Եղունգների լաքը պետք է ընտրել այնպես, որ ներդաշնակի զգեստին: Հաշվի առեք նաև ձեր տարիքը, զբաղմունքը:

1001. Եղունգների լաքերը դժբախտաբար պարունակում են այնպիսի նյութեր, որոնք պատճառ են դառնում եղունգների չորանալուն և կոտրատվելուն. Նման դեպքերում եղունգները մի ներկեք:

1002. Եղունգները անհրաժեշտ է խնամել մշտապես, դրանց պետք է տալ ձվածկ կամ նշածև տեսք ամենաուշը 2 շաբաթը մեկ:

1003. Եղունգների հիմքին ձև տալու համար, այն ծածկեք ռրևե քսուքով, մատներով շրջանաձև տրոփեք, այնուհետև, փափկելուց հետո, մշակեք եղունգների համար նախատեսված գործիքներով:

1004. Եղունգները կարճ մի կտրեք, մատները կթվան կարճ ու հաստ: Անհարթ եղունգները խարտեք խարտոցի մեջտեղի մասով, այն շարժեք թեթև, առանց սեղմելու:

1005. Եղունգները չափից ավելի երկար մի թողեք, շուտ կկոտրվեն: Գեղեցիկ են մատի ծայրից շատ քիչ դուրս եկած (3-4 մմ) եղունգները:

1006. Լաքը արագ կչորանա և ավելի երկար կմնա, եթե քսելուց հետո եղունգները մի քանի րոպե ընկղմեք սառը ջրի մեջ:

1007. Եթե ներածել է ոտքի մատի եղունգը, ածելու ծայրով կամ փոքր սուր դանակով երկարությամբ քերեք

եղունգի միջին մասը (դա կարելի է անել 2-3 օրվա ընթացքում): Այն կրակի, իսկ մեկ շաբաթ հետո այդ տեղում կսկսի եղունգը հասունանալ, ու նրա եզրերը դուրս կգան մատի փափուկ հյուսվածքից:

1008. Եղունգների բնական փայլը կուժեղանա, եթե կիտրոնի հյութ կամ քացախ քսեք, չորացնեք և թավշակաշու կտորով շփեք: Խառնուրդն օգտագործեք միայն այն դեպքում, երբ ձեր եղունգները չունեն դյուրաբեկություն:

1009. Եթե եղունգները բարակում են ու կոտրատվում, մերսեք հետևյալ քսուքով. 30 գ յոդ, 30 գ գլիցերին, 30 գ 70° զինու սալիրտ:

Կարելի է մերսել նաև ձիթապտղի յուղի և կիտրոնի հյութի հավասար խառնուրդով:

1010. Եթե եղունգները շերտավորվում ու փշրվում են, ուրեմն ներքին օրգանների ֆունկցիաները խանգարված են: Անմիջապես դիմեք բժշկի:

1011. Լաքը չորացնում է եղունգները: Դրանք կոտրվելուց պաշտպանելու համար օգտակար է հետևյալ միջոցը. 15 գ կարագը և 80 գ ձիթապտղի յուղը գոլորշու վրա տաքացրեք, եղունգները 5 րոպե պահեք մեջը: Կրկնեք 7-8 օր, լավ է երեկոյան:

1012. Եղունգների լաքը քսեք երեք շերտերով: Առաջին շերտը պետք է լինի անգույն:

1013. Եղունգների լաքին մի քանի շաբաթը մեկ 2-4 կաթիլ ացետոն ավելացրեք. կլավանա որակը, եղունգները կներկվեն բարակ, նուրբ շերտով:

1014. Լաքը քսելուց առաջ եղունգների բարակամաշկը հեշտ դուրս կգա, եթե պահեք քիչ կիտրոնի հյութ ավելացրած տաք ջրի մեջ:

1015. Եղունգների խարտոցը կարելի է մաքրել լեյկոպլաստիքով: Դա կիս կպցրեք խարտոցին, ապա կտրուկ շարժումով պոկեք: Ամբողջ փոշին կնստի լեյկոպլաստիքին:

ԵՐՇԻԿ

1016. Երշիկների որոշ տեսակների կեղևը դժվար է մաքրվում: Մի քանի բույս այն դրեք սառը ջրի մեջ և մաքրելը կհեշտանա:

1017. Նրբերշիկը 5 բույս եփեք սեղանի սպիտակ գինով, դրա մեջ զցելով մեկ դափնետերև: Ավելի համեղ և բուրավետ կլինի:

1018. Նրբերշիկը չի ճաքճքի, եթե տապակելուց առաջ թաթախեք ալյուրի մեջ:

1019. Կտրած երշիկը կպահպանի թարմությունը, եթե գազարի կամ կիտրոնի շերտիկ դնեք կտրված մասի վրա:

1020. Երշիկը չի փչանա, եթե կտրված մասի վրա ձվի սպիտակուց քսեք:

1021. Ապխտած երշիկի վրայի սպիտակ մասը (աղը) կարելի է մաքրել թաց լաթի կտորով:

1022. Նրբերշիկը եփեք եռացրած ջրում 3-5 բույս, սարդեկան 7-10 բույս. Ավելի երկար եփելուց վատանում է դրանց համը:

1023. Նրբերշիկը կլինի համեղ, եթե եփեք ոչ թե ջրում, այլ գուլբոշու վրա՝ 45 բույս:

1024. Տնային պայմաններում երշիկ պատրաստելու համար թարմ աղիքները լավ լվանալ, շրջել, քերել: Եթե տվյալ պահին չեն օգտագործվելու առատ աղ անել, երկու շաբաթից ոչ ավելի պահել սառնարանում:

Լցնելուց առաջ ստուգել, կտրվածքներով մասերը հեռացնել:

Ծխեցրած-եփած

1025. Երշիկ պատրաստելու համար անհրաժեշտ են՝

ա/ 1 կգ տավարի թիակամիս կամ ազդրամիս, 25 գ աղ, 1 գ բորակ (սելիտրա), 1 գ շաքար

բ/ 1 կգ խոզի միս, 20 գ աղ, կեսական գրամ բորակ և շաքարավազ:

Տավարի միսը մսադացով աղալ, ավելացնել աղ, բորակ, շաքարավազ, մսի ծավալի կեսից քիչ ջուր և լավ խառնել: Ստացված զանգվածը լցնել արծնապատ ամանի մեջ, դնել սառը տեղ մինչև ստանա վառ մուգ կարմիր գույն:

Խոզի միսը 50-100 գրամանոց կտորներով կտրատել, ավելացնել աղ, բորակ, շաքարավազ և 1 օր պահել սառնարանում:

Տավարի աղացած միսը մեկ օր անց նորից անցկացնել մանր անցքեր ունեցող մսադացով, իսկ խոզի միսը խոբանարդածև մանր կտրատել: Երկու բաղադրությունը խառնել իրար, ստանալ միատարր զանգված, մսադացի վրա ամրացրած հատուկ սարքի միջոցով լցնել աղիքների մեջ, աղիքի

ծայրերը կապել, օդը հանելու համար մի քանի տեղից ծակել: Երշիկը 1,5 ժամ ծխեցնել, մինչև պնդանա և ստանա կարմրաշագանակագույն: Այնուհետև մոտ 1 ժամ եփել ոչ շատ թույլ կրակի վրա, 10-15 րոպե սառը ջրի մեջ սառեցնել:

Երշիկը կարելի է պահել երկու շաբաթ:

խոզի լյարդից

1026. 500 գ լյարդ, 200 գ խոզի ճարպ, 2 բաժակ ոսկորի արգանակ, համեմունք, աղ:

Լյարդը աղաջրում եփել, քերիչով քերել, ավելացնել եփած, մանր կտրատած ճարպ, արգանակ, համեմունք: Այս բոլորը լցնել հաստ աղիքի մեջ, երկու կողմից կապել, 15 րոպե եռացող աղաջրում եփել, սառեցնել:

Ծխեցրած

1027. 1,5 կգ տավարի ճարպոտ միս, 800 գ խոզի թարմ ճարպ, 400 գ խոզի անյուղ ապուխտ, 0,5 բաժակ օղի, մեխակ, կարմիր պղպեղ, 1 կիտրոնի կեղև, աղ, աղիք:

Տավարի միսը, խոզի ճարպը և խոզի ապուխտը աղալ, ավելացնել մեխակ, կարմիր պղպեղ, մանր կտրված կիտրոնի կեղև և օղի: Այս բոլորը լավ խառնել, լցնել նախապատրաստած աղիքների մեջ և սառը ջրի մեջ 45 րոպե եփել: Չորացնել և 2-4 ժամ ծխահարել:

Նրբերշիկ

1028. Պատրաստման համար օգ-

տագործում են փոքր խոճկորի միսը և 400 գ խոզի ճարպ:

Միսը և ճարպը կտրատել, ավելացնել աղ, աղացած պղպեղ, քերած կիտրոնի կեղև և լավ ծեծել: Ավելացնել նաև 1 բաժակ եգիպտացորենի ալյուր, լավ խառնել, լցնել բարակ աղիքների մեջ, աղաջրում մի քանի րոպե եփել, հետո կիսանփ նրբերշիկները յուղով տապակել:

Մամլած

1029. 800 գ տավարի միս, 800 գ անյուղ խոզի միս, 800 գ խոզի թարմ ճարպ, 800 գ երիկամի յուղ, 2 կիտրոնի կեղև, 8 հատիկ ծեծած մեխակ, աղ, աղացած պղպեղ, աղիք:

Տավարի, անյուղ խոզի միսը, խոզի թարմ ճարպը, երիկամի յուղը կտրատել և աղալ. Ավելացնել աղ, աղացած պղպեղ, մանր կտրատած կամ քերած կիտրոնի կեղև, մեխակ: Այս բոլորը լցնել մեծ հավանգի մեջ ու լավ ծեծել, ավելացնել ջուր, լավ խառնել, լցնել աղիքների մեջ, աղաջրում 45 րոպե եփել: Հանել, 10-12 ժամ դնել մամլիչի տակ:

խոզի մսով

1030. 5 կգ խոզի փափուկ միս, 100 գ աղ, 6 գ բորակ, 30 գ սխտոր, 20 գ կծու պղպեղ, 20 գ քաղցր պղպեղ:

Միսը ջլերից անջատել, բաժանել երկու մասի: Մի մասը մսաղացով աղալ շատ մանր, մյուս մասը խոշոր ցանցով Իրար խառնել, ավելացնել համեմունքներ, 1-2 րոպե հունցել, լց-

նել աղիքի մեջ, յուրաքանչյուր 20 սմ-ից հետո կապել: Մեկ օր միջանցիկ քանու տակ չորացնել, հետո 2 օր սառը ծխով ծխեցնել:

Տավարի, հորթի և խոզի մսով

1031. 1,5 կգ տավարի միս, 3,5 կգ հորթի միս, 2,5 կգ խոզի ճարպ, 10 գ պղպեղ, 20 գ սխտոր, 20 գ աղացած կարմիր պղպեղ, 25 գ աղ, 1 գ քիմոն, 1,5 գ բորակ, խոզի բարակ աղիք:

Աղիքները լավ լվանալ, որոշ ժամանակ պահել սառը ջրի մեջ Օգտագործել միայն փափուկ միս: Ոչ շատ ճարպոտ հորթի միսը մանր ցանց ունեցող մսադացով աղալ, ավելացնել 1 լ ջուր, աղ, բորակ և 5 բույե հունցել: Լցնել ոչ շատ մեծ ամանի մեջ (այնպես, որ զանգվածը 15 սմ-ից ավելի հաստ լինի), 16 ժամ թողնել սառնարանում: Հանել, ավելացնել խոշոր ցանցով աղացած մնացած մսերը և խոզի ճարպը, համեմունքները, լավ հունցել և լցնել աղիքները (յուրաքանչյուր 20-25 սմ-ից հետո կապել): 25 բույե ծխեցնել 45-75°C ջերմաստիճանում, հետո 20-25 բույե՝ 75-95°C ջերմաստիճանում, 30-40 բույե այն եփել՝ չհասցնելով եռման (90-95°C): Եփած երջիկը սառը ծխով 12 ժամ ծխեցնել:

ԶԱՐԴԵՐ

1032. Արծաթյա զարդերը լավ են մաքրվում անուշադրի սպիրտի մեջ թրջած լաթի կտորով կամ կիսած կարտոֆիլով: Չորացնել բրոյա լաթի կտորով:

1033. Սևացած արծաթյա զարդերը կարելի է մաքրել ծխախոտի մոխրի և կիտրոնաթթվի խառնուրդի լուծույթով, իսկ հետո անհրաժեշտ է լվանալ ջրով և չորացնել:

1034. Արծաթյա իրերը չի կարելի մաքրել չժանգոտվող պողպատյա լվացարանում:

1035. Արծաթյա սևացած զարդերը կարելի է հեշտությամբ մաքրել: Կաթսայի (մեծություներ կախված է առարկայից) հատակին այլումինե փայլաթիթեղ դրեք, եզրերը ծալեք դեպի վեր: Առարկան փայլաթիթեղի վրա դնելուց հետո վրան տաք, շատ խիտ աղաջուր լցրեք, մինչև լրիվ ծածկվելը: 5 բույե եռացրեք, թողեք սառչի, այնուհետև զարդը հանեք և փայլեցրեք:

1036 Արծաթյա զարդերի վրայից բորբոսի հետքերը կարելի է մաքրել 6 տոկոսանոց քացախի լուծույթի մեջ թրջած լաթի կտորով մաքրելով:

1037. Որպեսզի արծաթե զարդերը չսևացնեն մաշկը և հագուստները, լվացեք քիչ անուշադրի սպիրտով և օճառաջրի խառնուրդով, ապա պատեք որևէ անգույն քսուքի նուրբ շերտով:

1038 Արծաթյա և արծաթաջրած զարդերը կարելի է լվանալ տաք օճառաջրի և անուշադրի սպիրտի լուծույթով (1 լ ջրին՝ 1 ճ. գ.), հետո լվանալ մաքուր ջրով և սրբել փափուկ լաթի կտորով:

1039 Արծաթյա և արծաթաջրած զարդերի և իրերի վրայի մուգ շերտը կարելի է հեշտությամբ հեռացնել այս-

պես՝ լվանալ ձեռքի օճառաջրով, հետո սրբել անուշադրի սպիրտի և ատամի փոշու (կամ կավիճի) խառնուրդով, որից հետո լվանալ տաք ջրով և սրբել:

1040. Ոսկեզօծ զարդերի վրա օճանելիք չպետք է ընկնի, դրանից ոսկեզօծը կարող է թափվել:

1041. Ոսկեզօծ զարդերի փայլը կվերականգնվի, եթե շփեք կտրած սոխով, այնուհետև փայլեցնեք փափուկ լաթի կտորով:

1042. Ոսկեզօծ իրերի մակերեսները կարելի է թարմացնել 1 ճ. գ. 8 տոկոսանոց նատրիումի հիպոքլորիդի և ձվի սպիտակուցի խառնուրդով:

1043. Եթե ոսկյա զարդը կորցրել է փայլը, այն պետք է լվանալ անուշադրի սպիրտի լուծույթով (1 բաժակ ջրին՝ 1 թ. գ.), հետո լվանալ մաքուր ջրով և սրբել:

1044. Եթե ոսկյա զարդի վրա կան յուղի հետքեր, լվացեք օճառաջրով, ապա սրբեք չոր լաթի կտորով:

1045. Ոսկյա զարդի վրայի հետքերը հեշտությամբ դուրս կգան, եթե այն 15-20 րոպե թողնեք հիպոսուլֆատի լուծույթի մեջ (1 բաժակ ջրին՝ 1 թ. գ.), հետո լվանաք մաքուր ջրով և չորացնեք:

1046. Ոսկե մատանին, ականջօղերը լավ կփայլեն, եթե որոշ ժամանակ դնեք քաղցր ջրի մեջ:

1047. Հարթ ոսկյա մատանին կարելի է մաքրել շրթներկով:

1048. Ոսկե առարկաները սկզբում որոշ ժամանակ թողեք օճառաջրի մեջ, հետո զգույշ մաքրեք ատամի փափուկ խոզանակով:

1049. Եթե մատն ուռչում է և մատանին չի հաջողվում հանել, վերցրեք մոտ մեկ մետր երկարությամբ ամուր թել, ասեղի օգնությամբ մտցրեք մատանու տակ և մի փոքր քաշեք դեպի դաստակը: Այնուհետև թելի երկար ծայրը ամուր և խիտ փաթաթեք մատի վրա ու բռնելով կարճ ծայրից պտուտակաձև քանդեք. մատանին հեշտությամբ դուրս կգա:

1050. Մեքիռնի զարդերը լավ են մաքրվում կերակրի սոդայով: Շփեք սոդայի և տաք ջրի խիտ լուծույթով և չորացրեք: Չարդերը կարելի է մաքրել ատամի փոշու և տաք ջրի խառնուրդով:

1051. Մեքիռնի զարդերը և իրերը լավ են մաքրվում տաք օճառաջրով: Լվանալուց հետո փայլեցրեք օճառի և կավիճի փոշու հավասար խառնուրդով շփելով:

1052. Սաթե և փղոսկրե զարդերը կարելի է լվանալ գոլ օճառաջրով:

1053. Սաթե զարդը սոսնձեք 50%-անոց կաուստիկ սոդայի կամ կալիումի լուծույթով: Սոսնձվող մասերը լուծույթով ծածկելուց հետո քիչ տաքացրեք, ապա իրար ամուր սեղմելով որոշ ժամանակ պահեք:

1054. Փիրուզը անկայուն է դիմա-հարդարման նյութերի ներգործությանը, փչանում է յուղոտ քսուքների ու ա-

նուշաջրերի հետ շփվելիս: Ուստի ձեռքերը լվանալիս պետք է փիրուզն մատանին հանել:

1055. Փիրուզն նույնիսկ փոքրիկ քարեր ունեցող օղերը թարմացնում ու զարդարում են դեմքը: Փիրուզը ինքնավստահություն է հաղորդում, համարվում է դրական հույզերի լավագույն աղբույր:

1056. Փիրուզը, տոպազը, մալախիտը խոնավությունից փչանում են: Կեղտոտվելիս պետք է լվանալ եթիլ սպիրտի և օճառաջրի խառնուրդով (հավասար հարաբերությամբ):

1057. Եթե փղոսկրը դեղնել է կամ կեղտոտվել, 10 րոպե թողեք քլորակրի մեջ, իսկ հետո զգուշորեն սրեք լաթի կտորով

1058 Պլաստմասսե ապարանջանները, ուլունքները ականջօղերը, մատանիները լվացեք մաքուր ջրում, առանց օճառի կամ լվացքափոշու. Եթե վզնոցը շատ է կեղտոտված, քանդեք շարանը, լվացեք, չորացրեք և նորից հավաքեք:

1059. Փայտե զարդերը մի լվացեք, այլ միայն սրեք ֆլանելով: Յուղոտ ձեռքերով մի բռնեք փայտե առարկաները, փայտի վրա հետքեր են մնում:

1060 Բնական մարգարիտից ուլունքները խորհուրդ է տրվում ամեն տարի վերաշարել:

1061 Խոհանոցում կամ լողարանում գործ անելիս, ինչպես նաև շոգ ե-

ղանակներին մարգարտյա զարդեր մի կրեք, քրտինքը բացասաբար է ազդում:

1062 Մարգարիտը խորհուրդ չի տրվում պահել աղաջրում, դրանից այն քայքայվում է ու փչանում.

1063. Մարգարտյա զարդերը սպիրտով կամ թթուներով մի մաքրեք:

1064. Բնական մարգարիտը կարելի է մաքրել սկզբում օճառաջրով, ապա մաքուր ջրով լվանալով:

1065. Բնական և արհեստական մարգարիտը չի կարելի քերել: Դրանք պահեք մյուս զարդերից առանձին, փափուկ լաթի կտորի մեջ փաթաթած:

1066 Խիստ փայլագրկված զարդերի փայլը կարելի է վերականգնել, եթե դրանք լվանաք նախ լվացող միջոցով, ապա նատրիումի հիպոսուլֆիտի լուծույթով (100 գ ջրին 20 գ լուսանկարչական հիպոսուլֆիտ) և տաք ջրով.

1067. Չարդերի քարերը կարելի է լվանալ անուշադրի սպիրտի լուծույթով (1 բաժակ ջրին 6 կաթիլ), հետո լվանալ մաքուր ջրով և սրբել:

1068. Որպեսզի քարերը չկեղտոտվեն, փայլը չկորցնեն, ձեռքերը լվանալուց առաջ մատանին միշտ հանեք

1069. Մատանու, զարդի քարի շրջանակը ոչ մի դեպքում մի մաքրեք սուր առարկաներով, այն կվնասվի.

ԶԿՐՏՈՑ

1070 Կոճապղպեղը (խմբիր) ցանեք բոված հացի վրա և կերեք:

1071. Ջուրը խմեք բաժակի հակառակ կողմից:

1072. Խմեք դափնու և բալենու տերևների հյութ (10-15 կաթիլ):

1073. Կում-կում սառը ջուր խմեք:

1074. Լեզվի ծայրին մանանեխ քսեք

1075 Բթամատերով ճկույթները սեղմեք:

1076 Կոացած խմեք 1 բաժակ ջուր: Նույն դիրքով, ձեռքերը մեջքին դրած մի քիչ քայլեք:

ԷԼԵԿՏՐԱԷՆԵՐԳԻԱ

1077. Էլետրաէներգիայի խնայողության և առավել հարմարավետության նպատակով օգտվեք սեղանի լամպից: 60 վտ հզորություն ունեցող լամպն այս դեպքում լուսավորում է առաստաղից կախված 200 վտ հզորություն ունեցող լամպի շափ:

1078. Լուսավորեք միայն խոհանոցի գազօջախը կամ էլեկտրական սալօջախը և սեղանը Այս դեպքում ամենաթույլ հզորություն ունեցող լամպը ձեզ լիովին կբավարարի:

1079 Հաճախ սրբեք էլեկտրալամ-

պը: Փոշոտվածի համեմատ մաքուրը 10-15%-ով ավելի հզոր է լուսավորում:

1080. Եթե ջուրը եռացնում եք էլեկտրական սալօջախի մեծ գլխանոցի (կամֆորկա) վրա, ապա եռման աստիճանի հասցնելուց հետո անջատեք. Թեյնիկի մեջ լցրեք այնքան ջուր, որքան անհրաժեշտ է տվյալ պահին:

1081. Էլեկտրական սալօջախի համար ընտրեք այնպիսի կաթսա, որ տրամագիծը մի փոքր մեծ լինի գլխանոցի տրամագծից: Կաթսայի տրամագիծը 15 սմ, իսկ գլխանոցինը 18 սմ լինելու դեպքում գուր կորչում է ջերմության 30 տոկոսը

1082. Գոգավոր կամ ուռուցիկ հատակ ունեցող կաթսաներից հրաժարվեք, ընտրեք միայն հարթերը. Գոգավորի դեպքում կորչում է ջերմության 40, իսկ ուռուցիկի 60%-ը: Նման կաթսաներում կերակուրն ավելի ուշ է եփվում:

ԸՆԿՈՒՅՁ

1083. Ընկույզը շատ սննդարար է և դյուրամարս, օգտակար է սիրտանոթային հիվանդությունների, սակավարյունության դեպքերում.

1084. Ընկույզի բջջանյութը ակտիվացնում է աղիների գալարակծկումը, նպաստում է դրանց նորմալ գործունեությանը: Սակայն, ստամոքսի և աղիների խրոնիկական հիվանդությունների դեպքում ընկույզը հակացուցված է, քանի որ բջջանյութը կարող է վնա-

սել մարտդական տրակտի լորձաթա-
ղանթը:

1085. Ընկույզ չի կարելի նրանց,
ովքեր գիրանալու հակում ունեն:

1086. 300 գ ընկույզը կտտրեք, միջ-
նորմները հանեք, վրան 250 մլ սպիրտ
լցրեք, պահեք 3-4 օր: Օգտագործեք
փորլուծության դեպքում՝ 8-10 կաթիլ,
եռացրած ջրի հետ:

1087. 60 գ ընկույզի տերևները և 40
գ կաղնու կեղևը խառնեք և պահեք չոր
տեղ: Փորլուծության դեպքում խառ-
նուրդով եփուկ պատրաստեք (1 թ. գ.-
ին 2 բաժակ ջուր) Խմեք օրվա ընթաց-
քում մի քանի անգամ, կում-կում:

1088. Եթե ընկույզը շատ է չորացել
և կորցրել է համը, 5-6 օր պահեք թույլ
աղաջրի մեջ. Կճեպի միջոցով աղա-
ջուրն անցնում է ընկույզի միջուկին և
վերականգնում է նրա համը:

1089. Ընկույզը հեշտ կկտտրվի, ե-
թե արժնապատ կաթսայի մեջ դնեք,
վրան եռացրած ջուր լցնեք, փակեք
կափարիչով, թողնեք 10-15 թույն: Ջու-
րը թափեք և դանակի ծայրով հեշտու-
թյամբ կրացվի միջուկը:

**ԹԱՆՁՐ ԿԵՐԱԿՐԱԿՅՈՒԹ
/ՍՈՈՒՍ/**

1090. Թանձր կերակրահյութը
պատրաստում են մսի, ձկան, սնկի
արգանակով, կաթի, թթվասերի, ձվի և
յուղի խառնուրդով:

Կերակրահյութը մատուցում են

տաք մսի, ձկան, բանջարեղենի, ձա-
վարեղենի հետ:

Տաք թանձր կերակրահյութը մա-
տուցում են առանձին, որոշ դեպքե-
րում էլ լցնում են հիմնական ճաշատե-
սակի վրա:

Կարմիր թանձր կերակրահյութ

1091. 4,5 բաժակ արգանակ, 40 գ
յուղ, 2 ճ. գ. ալյուր, 2 ճ. գ. տոմատի
մածուկ, 1 գլուխ սոխ, 1 գազար, մա-
ղաղանոս կամ նեխուրի արմատ, 1 ճ.
գ. շաքարավազ, 2-3 դափնու տերև, 5-
6 սև հատիկավոր պղպեղ, կարագ:

Սոխը, մաղաղանոսը կամ նեխուրը
մանր կտրատել, յուղով տապակել
մինչև դառնա ոսկեգույն: Ավելացնել
տոմատի մածուկ, տապակել ևս 35 թու-
յն: Մեկ այլ ամանի մեջ ալյուրը յու-
ղով տապակել, մինչև դառնա բաց
դարչնագույն, սառեցնել: Ավելացնել
տաք արգանակ, դարձնել թթվասերի
խտության, որից հետո մնացած ար-
գանակը և լավ խառնել: Ավելացնել
մալ տապակած սոխն ու մաղաղանո-
սը (կամ նեխուրը) և մնացածը, անընդ-
հատ խառնելով թույլ կրակի վրա 40-
50 թույն եփել: Կերակրահյութը քա-
մել, գազարը տրորել, լցնել կաթսան և
նորից եռացնել, ավելացնել կարագ և
խառնել:

Թանձր կերակրահյութ սոխով

1092. 2 բաժակ թանձր կերակրա-
հյութ, 3 գլուխ սոխ, 1 ճ. գ. տոմատի
մածուկ, 20 գ յուղ, 2 ճ. գ. 9%-անոց քա-
ցախ, 20 գ կարագ, 5-6 հատիկավոր
պղպեղ:

Մոխը մանր կտրատել, տապակել: Ավելացնել քացախ, հատիկավոր պղպեղ, դափնու տերև և եռացնել. Այս բոլորն ավելացնել կարմիր կերակրահյութին, թույլ կրակի վրա անընդհատ խառնելով՝ 10 րոպե եփել:

Կերակրահյութը մատուցել շոգեխաշած մսի, կոտլետի հետ, ինչպես նաև օգտագործել տեֆտելիի, մսով այլ կերակուրների պատրաստման ժամանակ:

Թանձր կերակրահյութ սնկով

1093. 2 րաժակ կարմիր թանձր կերակրահյութ, 2/3 րաժակ կաթի սերուցք, 0,5 րաժակ չորացրած կամ 2-3 թարմ սպիտակ սունկ, 2 գլուխ սոխ, 3 ճ. գ. գինի, 20 գ կարագ, 2-3 դափնու տերև, 5-6 հատիկավոր պղպեղ:

Մոխը մանր կտրատել ու տապակել, ավելացնել մանր կտրատած եփած սունկ և 5 րոպե տապակել: Ավելացնել կարմիր թանձր կերակրահյութ, համեմունքներ, թույլ կրակի վրա 10 րոպե եփել. Վերջում ավելացնել դառը գինի:

Պատրաստի կերակրահյութին ավելացնել կաթի սերուցք և կարագ:

Կերակրահյութը մատուցվում է շոգեխաշած բաղի, սագի, ոչխարի մսի, ինչպես նաև թռչնամսից պատրաստված կոտլետի հետ:

Օգտագործվում է վայրի թռչնամսից կերակուրներ պատրաստելիս:

Սպիտակ թանձր կերակրահյութ

1094. 4 րաժակ տավարի մսի արգանակ, 3 ճ. գ. ալյուր, 40 գ կարագ, 1 գլուխ սոխ, 0,5 մաղադանոսի կամ նեխուրի արմատ, մի պտղունց կիտրոնի

աղ, 2-3 դափնու տերև, 5-6 սև հատիկավոր պղպեղ:

Ալյուրը յուղով այնքան բովել, միչև դառնա քաց դարչնագույն, աստիճանաբար սպիտակ քամած արգանակ ավելացնել և անընդհատ նույն ուղղությամբ խառնելով՝ դարձնել թթվասերի խտության: Հետո ավելացնել մնացած արգանակը, լավ խառնել, մինչև ստացվի միատարր զանգված: Ավելացնել մանր կտրատած, տապակած սոխ և մաղադանոսի կամ նեխուրի արմատ, համեմունք և 30-40 րոպե եփել. Այդ ընթացքում առաջացած փրփուրը վերցնել:

Պատրաստի կերակրահյութը քամել, մաղադանոսի արմատը տրորել, ավելացնել կիտրոնի աղ և եռացնել:

Մաղադանոսի կամ նեխուրի արմատը կարելի է կերակրահյութին ավելացնել նաև առանց տապակելու:

Կերակրահյութի մակերեսին թաղանթ չառաջանալու համար կարագի կտորներ դնել:

Չվայուղային թանձր կերակրահյութ

1095. 2 րաժակ սպիտակ թանձր կերակրահյութ, 2 ձվի դեղնուց, 1 ճ. գ. կիտրոնի հյութ, 1/4 րաժակ սերուցք, 50 գ կարագ, 2-3 դափնու տերև, 4-5 սև հատիկավոր պղպեղ:

Հում ձվի դեղնուցներին ավելացնել կարագ, սերուցք, անընդհատ խառնելով, թույլ կրակի վրա եփել: Երբ խառնուրդը դառնա 60-70°C ջերմաստիճանի, կրակից վերցնել, չղաղարեցնելով խառնելը ավելացնել սպիտակ տաք թանձր կերակրահյութ, կիտրոնի հյութ, համեմունքներ, աղ, թեթև խառ-

նել ու քամել:

Մատուցել հորթի, նապաստակի, թռչնամսի, մսից շոգեխաշած կոտլետի հետ:

Թանձր կերակրահյութ թթվասերով

1096. 2 քաժակ թթվասեր, 1 ճ. գ. ալյուր, 20 գ կարագ, աղ, աղացած պղպեղ:

Թթվասերը հասցնել եռման աստիճանի, անընդհատ խառնելով՝ ավելացնել կարագով տապակած ալյուրը, աղ, աղացած պղպեղ ու եփել:

Մատուցել եփած մսի, ձկան, բանջարեղենի, թռչնի և տաք խորտիկների հետ:

Թթվասերով, տոմատի մածուկով և սոխով թանձր կերակրահյութ

1097. 2 քաժակ թթվասերի թանձր կերակրահյութ, 1 թ. գ. տոմատի մածուկ, 1 գլուխ սոխ, 20 գ կարագ, պղպեղ (ըստ ճաշակի):

Սոխը մանր կտրատել, քիչ տապակել, ավելացնել տոմատի մածուկ և 5 րոպե տապակել: Խառնել թթվասերի տաք թանձր կերակրահյութին, մաղով անցկացնել, եռացնել, ավելացնել համեմունքներ:

Կերակրահյութը մատուցում են լցոնած բանջարեղենի (պղպեղ, դմիկ, կարտոֆիլ, պոմիդոր) հետ:

Մայրնեզով, մանանեխով թանձր կերակրահյութ

1098. 2 քաժակ մայրնեզ, 2 թ. գ. պատրաստի մանանեխ, 50 գ սպի-

տակ թանձր կերակրահյութ, 2 ճ. գ. կիտրոնի հյութ, մաղադանոսի մի քանի ճյուղիկ:

Մայրնեզը, սպիտակ թանձր կերակրահյութը և մանանեխը խառնել: Մաղադանոսը մանր կտրատել, ծեծել, ստացած հյութը խառնել կիտրոնի հյութին, ապա ավելացնել մայրնեզը, սպիտակ թանձր կերակրահյութի և մանանեխի խառնուրդին: Մատուցել տաք, ձկան կամ տապակած մսի հետ:

Սխտորով թանձր կերակրահյութ

1099. 250 գ սխտոր, 25 գ աղ, 400 մլ մսի արգանակ:

Մաքրած սխտորը քերել, ավելացնել աղը և սառը արգանակը:

Մատուցել տապակած մսի, տապակած թռչնամսի, ձկով պատրաստած կերակուրների հետ:

1100. Եթե մատուցելուց առաջ թանձր կերակրահյութը 30-40 րոպե պահեք տաք ջեռոցում, ձեռք կրերի արտակարգ համ և բուրմունք:

ԹԵՅ

1101. Եթե հավատանք առասպելին, ապա թեյի օգտագործման համար մարդկությունը պարտական է չին հովիվներին: Քրիստոսի ծննդից հազարավոր տարիներ առաջ նրանք թեյի չորացրած տերևներից պատրաստում էին խմիչք, որը կոչվում էր «Աստվածային»: Հետագայում չին ժողովրդական բժիշկները թեյն օգտագործում

էին որոշ հիվանդութիւններ, թունավորումների, ֆիզիկական և մտավոր գերհոգնածութեան դեպքերում, ինչպես նաև որպես հիպերտոնիայի կանխարգելիչ:

Չինաստանից հետո մ. թ. մոտ 593 թվականին առաջին տնկադաշտերը ստեղծվեցին ճապոնիայում:

Թեյի արտադրությունն այսօր զարգացած է աշխարհի շատ երկրներում, սակայն ոչ այն ծավալով ինչպիսին Չինաստանում, Հնդկաստանում և Ցեյլոնում:

Ցեյլոնում թեյը հավաքում են շուրջ տարին, բայց ամենաորակյալը համարվում է զարնանայինը:

Աղադանյութերով առավել հարուստ է հնդկական թեյը, երկրորդ տեղում է չինականը, հետո ճապոնականը:

Թեյը պարունակում է կոֆեին, աղադանյութեր, կախետին, բերբրոբին, B₁, B₂, B₃, PP, K, P, C, վիտամիններ: Խթանում է նյութափոխանակությունը, լայնացնում է արյունատար անոթները: Թեյի տերևում C վիտամինը գերազանցում է մասուրին, կոֆեինը կանոնավորում է սրտի ու շնչառական ուղիների աշխատանքը Երկու թ. գ չոր թեյի տերևներով և 200 մլ եռացրած ջրով պատրաստված թեյում կա 0,05 գրամ կոֆեին:

B₁, P և C վիտամինների քանակը ավելի շատ է կանաչ թեյում: Դրանում C վիտամինը 20 մգ % է, սևում՝ 10 մգ %:

1102. Չինացիները 200 մլ տարողությամբ հատուկ գավաթի մեջ լցնում են 3-4 գ թեյ և նույն պահին գավաթի 2/3-ի կամ կեսի չափով ավելացնում են եռացրած ջուր: Թրմումը չի անցնում 2-2,5 րոպե, թեյի առանձին տեսակների համար 3-4 րոպե:

Գավաթից թեյը զգուշորեն լցնում են թեյի բաժակի մեջ այնպես, որ չխառնվի, չկորցնի բուրմունքը:

1103. Ճապոնացիները խմում են կանաչ, մասամբ դեղին թեյ:

Դեղին թեյը պատրաստվում է չինական եղանակով՝ ուղղակի լցվում է գավաթի մեջ և թրմվում 1,5-2 րոպե:

Կանաչ թեյի պատրաստման եղանակն այլ է. Սկզբում հախճապակե հավանգի մեջ թեյը տրորվում է: 0,5-1 լիտրանոց գնդաձև, բամբուկից պատրաստված կամ շաքարեղեգով հյուսապատած բոնակով թեյամանը հատուկ տապականու վրա տաքացվում է ամբողջ մակերեսով, հասցվում 50°C, հետո ջուրը և թեյամանը մինչև 60°C և ոչ մի աստիճան ավելի: Մեկ թ. գ. թեյին ավելացվում է 200 մլ ջուր: Թրմումը կատարվում է 2-4 րոպե, շատ թույլ տաքացող էլեկտրասալիկի վրա, որպեսզի ջերմաստիճանը չփոխվի. Այս եղանակով պատրաստված թեյը արտակարգ բուրավետ է, սակայն լրիվ չի կատարվում թեյի լուծազատումը: Թեյը լցնում են 30-50 գրամանոց փոքր բաժակների մեջ և խմում կում-կում, շատ դանդաղ

1104. Թեյի պաշտամունքը առկա է անգլիական համարյա բոլոր ընտանիքներում: Նրանք խմում են սև թեյ, հիմնականում հարավասիական 50%-ը հնդկական և 30%-ը ցեյլոնի, 10%-ը վերոհիշյալ թեյերին համով համապատասխանող արևելասաֆրիկյան: Նախօրոք չոր թեյամանը տաքացվում է, հետո մեկ բաժակ ջրին մեկ թ. գ.-ի չափով, գումարած մեկ թ. գ էլ թեյամանին լցվում է թեյը Անմիջապես ավելացվում է եռացրած ջուրը, թրմելու

համար թողնվում 5 թուփե: Այդ ընթացքում լավ տաքացրած բաժակների մեջ լցվում է տաք, բայց չեռացրած 2-3 ճ. գ. կաթ, դրա վրա ավելացվում թեյը: Անգլիացիները խստորեն հետևում են այս կանոնին: Միշտ թեյը լցվում է կաթի վրա, քանի որ հակառակ դեպքում փչանում է թեյի համը և բուրմունքը: Կանոնը չպահպանելը անգլիացիների կարծիքով տգիտության նշան է:

Անգլիացիները թեյը խմում են միշտ նույն ժամերին՝ առավոտյան նախաճաշին, «լանչի» ժամանակ (ժամը 13-ին) և հետճաշիկին (ժամը 17-ին): Թունդ թեյի օգտագործման շնորհիվ նրանք նվազագույնի են հասցրել ջուր խմելու քանակը: Թեյի պատրաստման այս եղանակը լայն տարածում է գտել ԱՄՆ-ում, Եվրոպայում և անգլիական նախկին գաղութներում:

1105 Շատ թունդ թեյը (չեֆիր) վնասակար է առողջությանը. արագացնում է աթերոսկլերոզի զարգացումը, թուլացնում է հիշողությունը, մեծահասակ մարդկանց մոտ առաջացնում գլխուղեղի արյան շրջանառության խանգարում

1106. Ճենապակե թեյամանը լավ տաքացնել զազօջախի վրա: Լցնել այնքան գդալ թեյ, որքան նախատեսված է (1 բաժակին՝ 1 թ. գ.), թեյամանը ծածկել սրբիչով և 3-4 թուփե դնել կրակի կողքին: Այդ ընթացքում 1-2 անգամ թեյը խառնել, հետո թեյամանի մեկ երրորդը եռացրած ջուր լցնել, ծածկել և թողնել 5-6 թուփե:

1107. Եթե թեյի երեսին փրփուր է առաջանում, ուրեմն թեյը ճիշտ է պատրաստված: Փրփուրը հանել պետք չէ, կարելի է ուղղակի խառնել.

1108. Թեյի համար ջուրը նախընտրելի է եփել թույլ կրակի վրա և չթողնել երկար եռա. Ջուրը երկրորդ անգամ եռացնել չի կարելի:

1109. Նախընտրելի է թեյի մեջ շաքար չզցել, որովհետև փոխում է թեյի համը:

1110. Թեյը չի կարելի եռացնել: Ճիշտ է այն ավելի մուգ կլիցի, բայց կվերանան համն ու բուրմունքը:

1111. Թեյն ավելի բուրավետ կլիցի, եթե թեյի տոպրակի կամ տուփի մեջ դնեք կիտրոնի կամ նարնջի կեղև:

1112. Թեյն ավելի բուրավետ կլիցի, եթե եռացրած ջուրը լցնելուց առաջ թեյամանի մեջ զցեք մի կտոր շաքար:

1113. Թեյի չարաշահումը վտանգավոր է: Չափից ավելի հեղուկ օգտագործելը ուժեղացնում է երիկամների աշխատանքը: Միրտ անոթային հիվանդություններով տառապողները պետք է հրաժարվեն թունդ թեյ օգտագործելուց

1114 Քիչ քանակությամբ շաքարը լավացնում է թեյի թուրմի համը, իսկ շատը՝ ինչպես ցույց է տվել գերմանացի գիտնականների հետազոտությունը, չեզոքացնում է B₁ վիտամինը: Այս պատճառով ավելի լավ է թեյը խմել քիչ շաքարով կամ չամիչով, մեղրով.

1115. Կոնֆետը, շոկոլադը և այլ քաղցրեղենները չեզոքացնում են թեյի նուրբ բուրմունքը:

1116. Շատ սննդարար է կաթի և

թելի թուրմի խառնուրդը Կարի հետ կարելի է օգտագործել թելի բոլոր տեսակները:

1117. Կիտրոնով թելն ուժեղացնում է թելի բուժիչ հատկությունը, սակայն փոխում է նրա համը, վերանում է բուրմունքը:

1118. Թարմ թելի տերևի հյութը կամ չոր, փշրած թելն օգտագործում են այրվածքի դեպքում:

1119. Շատ թունդ, քաղցր, տաք կաթով թելը ժողովրդական բժշկության մեջ օգտագործվում է թմրադեղից, ալկոհոլից առաջացած թունավորումների դեպքերում:

1120. Աչքերի կուպերի բորբոքման, ինչպես նաև կոնյուկտիվիտի ժամանակ հարկավոր է աչքերը լվանալ մուգ, սառեցրած կանաչ և սև թելերի և մի քիչ խաղողի դառը գինու (1 թ. գ.՝ 1 բաժակին) խառնուրդով:

1121. Կանաչ թելի թունդ թուրմը սիստեմատիկ օգտագործեք խոցային հիվանդությունների դեպքում:

1122. Սրտխառնոցի, ավտոմեքենայի կամ ինքնաթիռի մեջ վատ զգալու դեպքում օգնում է չոր, կանաչ թել ծամելը:

1123. Ոչ շատ թունդ, կիտրոնով, սև պղպեղով և մեղրով թելը կարելի է օգտագործել որպես միզամուղ, քրտնաբեր միջոց, ինչպես նաև շնչառական ուղիների և թոքերի հիվանդությունների դեպքում:

1124. Սինչև 3 տարեկան երեխաներին խորհուրդ չի տրվում թել սուպերեկոյան քնելուց առաջ խորհուրդ չի տրվում թունդ թել խմել:

10-14 տարեկաններին ուշ երեկոյան թել խմել չի կարելի:

ԹԵՅԱՄԱՆ

1125. Եթե թեյամանը կամ սրճեփրորոշ ժամանակ չեք օգտագործելու, մեջը դրեք մի կտոր շաքար, որպեսզի հոտ չունենա:

1126. Միշտ մաքրեք թեյամանի պատերին առաջացած ջերմամեկուսիչ նստվածքը: Մետաղի համեմատ այն 30 անգամ ավելի պակաս է ջերմությունն ընդունում:

1127. Թեյամանի նստվածքը կարելի է հեռացնել խմելու սողայով և քացախահյութով (քացախի էսենցիայով): Թեյամանի մեջ լցրեք շատ տաք ջուր և եռացրեք, որից հետո ավելացրեք կերակրի սոդա (1 լ ջրին՝ 2-2,5 ճ. գ.), շարունակեք եռացնել ևս 20-25 րոպե: Այնուհետև դատարկեք ջուրը և նորից լիքը ջուր լցրեք՝ ավելացնելով քացախահյութ (4 լ ջրին կես բաժակ), եռացրեք 20 րոպե:

1128. Թեյամանի նստվածքը վերացնելու համար թեյամանի մեջ եռացրեք ջուր և մի շերտ կիտրոն:

1129. Թեյամանի նստվածքը հեռացնելու համար ամանի մեջ լցրեք նախապես պատրաստած թույլ սառը աղալուծույթ (4 տոկոսանոց խտու-

թյան), տաքացրեք մինչև 80 աստիճան և պահեք 20-30 րոպե մինչև նստվածքի փափկելը: Այնուհետև լուծույթը դատարկեք, իսկ փափկած նստվածքը պատերից հեռացրեք փայտիկով:

1130. Արծնապատ թեյամանի նստվածքը հեռացնելու համար պետք է դրա մեջ 1-2 ժամ քացախաջուր եռացնել (1 ջրին 5 ճ. գ. քացախ կամ 2 գդալ քացախահյութ):

1131. Թեյամանի նստվածքը մաքրելու համար դրա մեջ լցրեք անուշադրի և ջրի խառնուրդ, թողեք ամբողջ գիշերը: Առափոտյան թեթևակի հարվածեք հատակին, նստվածքն ինքնիրեն կպոկվի:

1132. Որպեսզի արծնապատ թեյամանը շուտ չփչանա, նոր թեյամանի մեջ աղաջուր եռացրեք (1 թ. գ. աղ՝ 200 մլ ջրին):

1133. Եթե թուրմ պատրաստելու արծաթյա թեյամանը ներսից դժվար է լվանալ, մեջը 2 ճ. գ. սոդա լցրեք, ավելացրեք նաև 2 ճ. գ. թարմ թթվասեր և եռացրեք: Մեկ ժամ թողնելուց հետո խառնուրդը թափեք, թեյամանը մաքուր ջրով լվացեք և չորացրեք:

ԹԵՐՄՈՒՄ

1134. Թերմոսը պետք է լվանալ սոդայաջրով, հետո ողողել եռացրած ջրով և բաց վիճակում թողնել այնքան ժամանակ, մինչև լրիվ չորանա:

1135. Լվացած թերմոսը չի կարելի անմիջապես փակել, քանի որ հետո բորբոսի հոտ կգա:

1136. Թերմոսի տհաճ հոտը կվերանա, եթե ժամանակ առ ժամանակ ողողեք քացախաջրով:

1137. Թերմոսի նստվածքը մաքրելու համար բավական է մեկ շաբաթ դրա մեջ եռացրած ջրով թեյ թրմել: Նստվածքը կպոկվի առանց որևէ միջամտության:

1138. Թերմոսը միշտ մաքուր կլինի, եթե մեջը եռացրած ջրի փոխարեն թեյի թարմ թուրմ պահեք:

1139. Թերմոսի մեջ 2 ճ. գ. բրինձ լցրեք, ավելացրեք տաք ջուր, ծածկեք և մի քանի անգամ թափահարեք: Դրանից հետո դատարկեք և լվացեք տաք ջրով: Կմաքրվի և անդուր հոտը կանցնի:

ԹԹՎԱՍԵՐ

1140. Լինում են 10, 20, 25, 30, 36% յուղայնության: Կաթնայուղից բացի պարունակում է սպիտակուցներ, կաթնաշաքար, օրգանական թթուներ, հանքային աղեր, A, E, B1, B2, C և DD վիտամիններ: Տան պայմաններում թթվասեր կարելի է պատրաստել սերուցքը թթվասերով մերելով (կազմելու է սերուցքի քանակի 5-12%);

Թթվասերը պահում են 0-8° C պայմաններում, չի կարելի սառեցնել, որովհետև համը կորցնում է:

1141. Ապուրներին, կերակրահյու-
թերին, կերակրալրացներին, կերակ-
րայցուկներին ավելացվող թթվասերը
չի կտրվի, եթե օգտագործեք քիչ կաթի
հետ խառնած:

1142. Թթվասերը լավ կհարվի, եթե
ավելացնեք մի փոքր հում ձվի սպի-
տակուց:

ԹԹՈՒ

Վարունգի

1143. Ընտրել միայն առանց
վնասվածքների վարունգներ, լվանալ,
վրան եռման ջուր լցնել, ապա իսկույն
դնել սառը ջրի մեջ, թողնել 30 րոպե:
Հանել, ցամաքեցնել: Դարսել հատա-
կին բարակ շերտով աղ ցանած տա-
կառի մեջ: Յուրաքանչյուր շերտի վրա
կաղնու տերև, նեխուր, մաղադանոս,
հաղարջի տերև, մի քանի տեղից պա-
տառաքաղով ծակած կանաչ պղպեղ և
4 մասի բաժանած գլուխ սոխ դնել:
Վարունգների վրա աղաջուր լցնել 1
դուլ ջրին՝ 700 գ աղ:

Եթե մի քիչ մանանեխ ավելացնեք,
վարունգները ավելի համեղ կդառնան
և ավելի երկար թարմ կմնան:

Պոմիդորի (մարինադ)

1144. Ընտրել ոչ խոշոր, երկարա-
վուն, սալորանման, ամուր պոմիդոր-
ներ, պտղակոթունները հեռացնել,
լվանալ և դնել բանկայի մեջ: Պատ-
րաստել թթվաջուր և լցնել պոմիդորնե-
րի վրա:

Թթվաջուրը պատրաստելու հա-

մար ջուրը շաքարով և աղով 10 րոպե
եռացնել, ապա ավելացնել համե-
մունքներ և քացախ, եռալուծ մոտ սա-
տիճանում 15-20 րոպե թողնել կրակի
վրա, բայց չեռացնել, քանի որ եռաց-
նելուց համեմունքների բուրումնավետ
նյութերը ոչնչանում են: Սառելուց հե-
տո համեմունքով թթվաջուրը քամել,
բանկաների մեջ դասավորելիս մառ-
լայի վրա մնացած համեմունքը հա-
մաչափ բաժիններով ավելացնել բան-
ջարեղենին:

5լ թթվաջրին՝ 2,5լ 6%-անոց խաղո-
ղի կամ մրգի քացախ, 2 լ ջուր, 400գ
շաքար, 150 գ աղ, 10 գ ծովաբոլկ, 10գ
սև հաղարջի տերև, 20գ կանաչ նեխուր
և մաղադանոս, 15 գ թարխուն, 5գ կար-
միր պղպեղ, 3-4 գլուխ սխտոր կամ 3-4
դարչին, 2-3 գ մեխակ, 2 գ բադյան, 2-3
բուրավետ պղպեղ, 2 գ կծու պղպեղ, 5 գ
դափնետերև:

Կարելի է թթու դնել ցանկացած
տեսակի պոմիդոր:

Խաղողի կամ մրգի քացախ չունե-
նալու դեպքում կարելի է օգտագործել
ցանկացած քացախ:

Կաղամբի (մարինադ)

1145. 1 կգ կաղամբ, 1,5 բաժակ
գինու քացախ, 2,5 բաժակ ջուր, 0,5
բաժակ շաքարավազ, 10 հատիկ բու-
րավետ պղպեղ, 1 դափնետերև, 1 ճ. գ.
աղ:

Պինդ, ոչ մեծ կաղամբի արտաքին
կանաչ, թառամած տերևները հեռաց-
նել, բաժանել 4 մասի, կաղամբակոթը
հեռացնել, բարակ կտրատել: Խառնել
0,5 ճ. գ. աղի հետ, ձեռքերով թեթեակի
տրորել, քամել, լցնել բանկայի մեջ,
վրան սառեցրած թթվաջուր լցնել

բանկան փաթաթել մագաղաթե թղթով և պահել չոր, հով տեղ:

Թթվաջուրը. գինու քացախը, ջուրը, 0,5 ճ. գ. աղը, շաքարը, բուրավետ պղպեղը, դափնետերևը եռացնել, ապա սառեցնել:

Չմերուկի

1146. Ընտրել ոչ խոշոր ձմերուկներ, լավ լվանալ, 10-15 տեղից փայտե ծակիչով ծակծկել, դասավորել տակառի մեջ, վրան աղաջուր լցնել:

Աղաջուրը. 10 լ ջուր, 600-800 գ աղ: +3°C ջերմաստիճանի պայմաններում խմորումը տևում է 25-30 օր:

ԹՈՉՈՒՆՆԵՐ

1147. Եթե տանը թոչուն եք պահում (դեղձանիկ, թութակ և այլն), ապա նրանց վիտամինների պակասությունից խուսափելու համար վերցրեք ձու, լավ տրորեք, դրան խառնեք կտրատած գազար կամ խնձոր և մի քանի կաթիլ ձկան յուղ: Խառնուրդն առանձին ամանով դրեք կերակրի ամանի մոտ:

1148. Նույն նպատակով կարելի է պատրաստել մեկ այլ խառնուրդ: Վերցրեք հավասար քանակությամբ (1 ճ. գ.) ձվի մանրացրած կճեպ, աղ, շաքարավազ, կավի, այրած ոսկորի, կավճի և հանգած կրի փոշիներ և լավ խառնեք: Ստացած խառնուրդն առանձին ամանով դրեք վանդակում:

Խառնուրդին կարելի է նաև մանրացրած ածուխ ավելացնել:

1149. Թոչուններին, բացի սովորական կերից, կարելի է տալ բանջարեղեն (հազար, սպանախ), (գազար, վարունգ, պոմիդոր), մրգեր (խնձոր, ծիրան, տանձ, խաղող, բանան, դեղձ), խապուտիկի, գինձի, եգան լեզվի տերևներ:

1150. Կանաչեղենը վանդակի մեջ նպատակահարմար է դնել փոքր կտորներով՝ ջրով լցված փոքր ամանի մեջ: Այսպես ավելի երկար և թարմ կմնա:

1151. Թութակի հիմնական կերը կորեկն է: Կարելի է տալ նաև արևածաղկի սերմեր, ձավար և եգիպտացորեն: Սպիտակուցային կերերից օգտակար է հատկապես խաշած ձուռն, ոչ յուղալի կաթնաշոռը, ջրի կամ կաթի մեջ թրջած հացը:

1152. Կաթով թրջած հացը երկար ժամանակ չի կարելի պահել վանդակում, կարող է թթվել և պատճառ դառնալ թոչնի մարսողության խանգարման:

1153. Թութակին կարելի է տալ ցանկացած տեսակի կանաչեղեն, բացի մաղադանոսից: Միրգը, բանջարեղենը, ընկույզը չպետք է պակասեն վանդակից:

1154. Թութակին մի սովորեցրեք ուտել միայն մի տեսակի կերակուր, քանի որ դժվար կլինի մեկ ուրիշով փոխարինելը:

1155. Եթե ձեզ չընտելացած թոչունը դուրս է եկել վանդակից, սկզբում արագ փակեք դուռն ու պատուհանը, հե-

տո սենյակը մթնեցրեք և զգուշորեն նրան տեղափոխեք վանդակ. Կամ եթե ցերեկ է և սենյակը մթնեցնելը դժվար է, վանդակը զգուշորեն մոտեցրեք թոչունին, որպեսզի մտնի մեջը:

1156. Եթե թութակը նստում է վանդակի հատակին ու ծանր շնչում, ուրեմն հիվանդացել է: Նման դեպքում նրա խմելու ջրին անհրաժեշտ է ավելացնել երիցուկի թույլ լուծույթ կամ որևէ դեղանյութ: Եթե թոչունը հրաժարվի նակ ջուրը խմելուց, պետք է խմեցնել «ստիպոդաբար»:

1157. Թութակին «խոսել» սովորեցնելու համար նրա ամենասիրելի կերակուրը դրեք ձեր ձեռքի ասի մեջ և փակած ձեռքը պահեք վանդակում այնքան, մինչև թոչունը համարձակվի մոտենալ: Չեռքը բացեք և կերակրեք և, միաժամանակ, հետը խոսեք շատ քնքուշ:

1158. Թութակին «խոսել» սովորեցնելու ընթացքը պետք է լինի անընդմեջ և կարգավորված: Լավ կլինի, եթե ամեն օր նույն ժամին միևնույն մարդը նույն տոնայնությամբ արտասանի բառը: Բառի տոնայնությունը փոխելու դեպքում թութակը չի հասցնում բառն ըմբռնել ամբողջությամբ:

ԹՐԹՆՋՈՒԿ /ԱՎԵԼՈՒԿ/

1159. Թրթնջուկը վատ է պահպանվում, ուստի, հավաքելուց հետո, որքան հնարավոր է շուտ օգտագործեք:

1160. Թրթնջուկի տերևների եփու-

կը (1 բաժակ ջուր, 30 գ թրթնջուկ) օգտագործեք լուծի դեմ: Խմեք օրական 3-5 անգամ 1-ական ճ. գ.:

1161. Թրթնջկաթթվի պատճառով թրթնջուկը երկարատև օգտագործել չի կարելի. առաջացնում է աղեր, որոնք փակում են երիկամների միզուղիները, պատճառ դառնում հիվանդությունների առաջացմանը:

1162. Երիկամային հիվանդություններ ունեցողներին թրթնջուկ ուտելն արգելվում է:

1163. Սննդի մեջ ավելի լավ է օգտագործել թրթնջուկի մատղաշ տերևները, դրանց մեջ ավելի շատ խնձորաթթու և կիտրոնաթթու կա:

1164. Թրթնջուկի ոչ մատղաշ տերևներով կերակուր եփելիս, թրթնջկաթթուն չեզոքացնելու համար, ավելացրեք կավիճ (1կգ տերևներին 1 գ):

ԼՈՐԻ

1165. Կանաչ լորին եփելուց առաջ անհրաժեշտ է լավ լվանալ և թեթևակի կտրատել երկու ծայրերից: Չկտրած վիճակում սպիտակուցները, օսլան, շաքարը C վիտամինը ավելի շատ են պահպանվում:

1166. Եփելուց առաջ լորու պատիճները կտրատում են լայնակի 34 մասի, կամ երկայնակի լապշաձև:

1167. Լորի եփելիս չպետք է խառնել տարբեր տեսակներ, քանի որ դրանց եփման տևողությունը նույնը չէ:

1168 Հատիկավոր լոբի եփելիս սառը ջուր մի ավելացրեք՝ եփը դանդաղում է: Լոբու համն ու բուրմունքը ավելի հաճելի կլինի, եթե եփելիս դնեք մի քիչ կապած կանաչի կամ գազար և մաղադանոս, իսկ եփելուց հետո հանեք: Լոբու հատիկները նուրբ կլինեն, եթե եփելիս ավելացնեք կաթ կամ սերուցք:

1169. Որպեսզի լոբին չմգանա, կարող եք եփել բաց ամանի մեջ:

1170. Լոբու եփման ժամկետը և հատիկների ձևը պահպանելու համար նախօրոք այն 5-8 ժամ դրեք սառը ջրի մեջ: Գրանից ընդդեմների կշիռը կրկնակի ավելանում է: Սառը ջրի ջերմաստիճանը 15-ից բարձր չպետք է լինի, հակառակ դեպքում լոբին կարող է թթվել և վատ եփվել:

1171. Լոբին և ոլոռը շուտ կեփվեն, եթե ջրին մի քիչ սողա ավելացնեք, սակայն այս դեպքում քայքայվում է Շ վիտամինը, վատանում է լոբու համը:

1172. Ոչ ճիշտ պատրաստման դեպքում ցանկացած տեսակի լոբին կարող է մարսողության խանգարում առաջացնել:

Աղիներում գազեր չեն առաջանա, մարսողությունը չի խանգարվի, եթե սկզբում լոբին ամենաքիչը երեք ժամ պահեք սառը ջրի մեջ, այնուհետև ջուրը թափեք և եփեք եռացրած ջրով 30 րոպեից ոչ պակաս: Ջուրը թափեք, լոբին լավ լվացեք և միայն դրանից հետո վերջնական եփեք: Պատրաստի լոբին կարելի է օգտագործել նախատեսված կերակրի մեջ:

1173. Լոբին ավելի համեղ կլինի, եթե եփելիս ջուրը եռալուց հետո ամիջապես թափեք և եփեք սառը ջրով, ավելացնելով 3 գդալ բուսական յուղ:

Խորհուրդ չի տրվում եփելու ժամանակ ընդհատել եռքը և սառը ջուր ավելացնել, դրանից լոբու հատիկները ճաքճքում են և ավելի դանդաղ եփվում:

1174. Լոբու որոշ տեսակները պարունակում են եփուկը մգացնող նյութեր: Գրանից խուսափելու համար առաջին ջրով եփելուց հետո թափեք ջուրն ու լոբու վրա եռացրած նոր ջուր լցրեք և եփեք:

1175. Որպեսզի լոբու պատիճների կանաչ գույնը պահպանվի, կարելի է մի քիչ աղ, եռացրած ջուր լցնել և եփել կափարիչը փակ: Սակայն այս դեպքում աղի պատճառով եփման տևողությունը երկարում է:

1176. Որպեսզի լոբին ավելի արագ եփվի և ավելի համեղ լինի, եփելուց առաջ հարկավոր է լվանալ տաք ջրով և թրջել սառը ջրում:

1177. Թթուն շատ է դանդաղեցնում լոբու եփման տևողությունը, ուստի հարկավոր է տոմատի մածուկ կամ թանձր կերակրահյութեր ավելացնել միայն եփելուց հետո:

Կանաչ լոբին թթվասերով

1178. 1 կգ կանաչ լոբի, 100 գ բուսական յուղ կամ խոզի ճարպ, 125 գ սոխ, 1,5 ճ. գ. ալյուր, 1ճ. գ. քացախ, 1 ճ. գ. շաքարավազ, 150 գ թթվասեր, կարմիր սդպեղ, աղ, մաղադանոս:

Լորին մաքրել, լավ լվանալ եփել եռացրած աղաջրում, լցնել քամիչի մեջ և սառեցնել: Մանր կտրատած սոխը տապակել, ավելացնել աղացած պղպեղ, ալյուր և 1 լ լոբու եփուկ, 30 րոպե եռացնել: Ավելացնել նաև լորին, շաքարավազը, քացախը, աղը և 10 րոպե եփել, վրան թթվասեր լցնել ու կրակից վերցնել: Մատուցել մանր կտրատած մաղադանոսի հետ:

Կանաչ լորին թթվասերով և կարագով

1179. 1 կգ լորի, 100 գ կարագ, 250 գ թթվասեր, աղ:

Լորին մաքրել, լվանալ, եփել եռացող աղաջրում: Ջամել, կարագով տապակել, վրան թթվասեր լցնել:

Կանաչ լորին մսով

1180. Ոչխարի միսը խաշել, կտրատել: Սոխառած անել, ավելացնել քիչ մսաջուր, մսի կտորները լցնել մեջը և փակ ամանում 15-20 րոպե եփել: Կանաչ լորին մսի քամած արգանակի մեջ եփել, խաշած միսն առանձնացնել, լցնել կաթսայի մեջ, շուրջն էլ՝ լորին: Համեմել աղով, պղպեղով, վրան մի քանի հարած ձու լցնել ու ջեռոցում եփել:

Կանաչ լորին մսով

1181. 1 կգ լորի, 0,5 կգ աղացած միս, 1-2 գլուխ սոխ, 34 պոմիդոր, կարմիր պղպեղ, աղ:

Լորին կտրատել, խաշել: Միսը տապակել, ավելացնել կտրատած

սոխ: Խաշած լորին լցնել մսի վրա, աղ կարմիր պղպեղ, հետո կտրատած պոմիդոր ավելացնել ու մի քանի րոպե եփել:

Կանաչ լորին խաշած

1182. Լորին մաքրել, լվանալ, ամբողջական շարել կաթսայի մեջ, վրան միջին չափի 2 պոմիդոր, կանաչ պղպեղ դնել, աղ անել: Այնքան ջուր ավելացնել, որ բանջարեղենը հազիվ ծածկի, թույլ վառվող կրակի վրա խաշել: Լորին երկարությամբ շարել ափսեի մեջ, պղպեղը շերտաձև կտրատել, լցնել լոբու վրա: Համեմել ծեծած սխտորով, գինու քացախով, մանր կտրատած մաղադանոսով և քիչ բուսական յուղով: Պոմիդորի կեղևը հեռացնել, դնել ափսեի հանդիպակաց ծայրերում:

ԼՈՂԱՆՔ

1183. Լոգանքն ավելի լավ է ընդունել առավոտյան: Ջրի ջերմաստիճանը չպետք է գերազանցի 35-37 աստիճանից: Լոգարանում 15 րոպե պառկել մարմինը թուլացրած, հետո չոր խոզանակով ամբողջ մարմինը 10-15 րոպե մերսել շրջանաձև շարժումներով:

1184. Նախքան լոգանք ընդունելը մարմինը պետք է ջրով և օճառով լավ լվանալ՝ թթվաճարպային պաշտպանիչ թաղանթը մաշկի մակերեսից հեռացնելու և օրգանիզմի մեջ ակտիվ նյութերի թափանցումը հեշտացնելու համար. Լոգանքից հետո մարմինը չպետք է մաքուր ջրով ցայել:

1185. Լոգարան չունենալու դեպքում կարելի է կատարել ամենօրյա շփումներ: Փոքր սրբիչը թրջեք ձեր մաշկին հարմար բույսի եփուկով և եռանդուն շրջանաձև շարժումներով մերսեք ամբողջ մարմինը:

1186. Չի կարելի լոգանք ընդունել ուտելուց անմիջապես հետո: Ավելի լավ է դրանից 2 ժամ առաջ կամ հետո, որովհետև խանգարվում է մարսողությունը, ծանրաբեռնվում է սիրտանոթային համակարգը:

1187. Տաք լոգանքից հետո մի քանի թուփե կանգնեք սառը ցնցուղի տակ՝ դա օգտակար է մաշկի համար, ձգում է ծակոտիները, կոփում մարմինը, կարգավորում արյան ճնշումը:

1188. Մածունով լոգանք. լոգարանի մեջ լցրեք ջրով բացած 3 լ մածուն: Փափկացնում է մաշկը:

1189. Բուսական յուղով և մածունով լոգանք. լոգարանի մեջ լցրեք 3 լ մածուն, մարմնին քսեք բուսական յուղ (ավելի լավ է՝ ձիթապտղի):

Մածունը, բուսական յուղը և տաք ջուրը հիանալի միջոց են չոր մաշկը բուժելու համար:

1190. Յորենի, գարու, եգիպտացորենի թեփերով լոգանք. 100-ական գրամ թեփերը լցրեք մառլայե տոպրակի մեջ, ծորակից կախեք այնպես, որ հոսող տաք ջուրը անցնի միջով:

Հանգստացնում է մաշկը, փափկացնում այն և վերացնում քորը:

1191. Քացախով լոգանք. լոգարանի մեջ լցրեք 1,5 լ խնձորի քացախ:

Օգտակար է ճարպոտ մաշկի համար, քրտնարտադրության, քորի դեմ:

1192. Աղով լոգանք. լոգարանի մեջ լցրեք 3 կգ աղ, ապա ջուր, որպեսզի հասցնի լուծվել: Խորհուրդ է տրվում նրանց, ովքեր ուզում են նիհարել, քանի որ այն առաջացնում է ուժեղ քրտնարտադրություն: Լոգանքից հետո փաթաթվեք սրբիչով և մի քանի թուփե հանգստացեք: Աղի լոգանքը չորացնում է մաշկը, այդ պատճառով լոգանքից հետո մարմնին պետք է քսել բուսական յուղ կամ կոսմետիկական կաթ:

1193. Դեղաբույսով լոգանքը նպաստում է հիվանդի արագ ապաքինմանը, լավացնում է արյան շրջանառությունը, թարմացնում է, բարձրացնում տոնուսը, փափկեցնում մաշկը, վերացնում է քորը, հանգստացնում է նյարդային համակարգը, ապահովում է հանգիստ քունը:

1194. Դեղաբույսով լոգանք ընդունելու համար, եթե որևէ կոնկրետ դեղատոմս չունեք, 1 կգ կտրատած բույսի վրա լցրեք 3-4 լ սառը ջուր, թողեք 5-10 թուփե: Այնուհետև խառնուրդը եփեք 5 թուփե, թրմեք 10 թուփե և ավելացրեք լոգարանի ջրին:

1195. Վայրի շագանակենու լոգանք. 50 գ տերևների վրա լցրեք 1 լ եռացրած ջուր, ամանի կափարիչը փակեք, թողեք 30 թուփե: Քամեք, ավելացրեք լոգարանի ջրին: Տերևների փոխարեն կարելի է օգտագործել նաև շագանակենու սերմերը: 1 բաժակ սերմի վրա 1 լ ջուր լցրեք և 20 թուփե եփեք: Լավացնում է արյան շրջանառությունը, թարմացնում է մաշկը:

1196. Վաղինակի ծաղիկների, կեչու տերևների կամ բողբոջների, երիցուկի և խատուտիկի (վերգետնյա մասը) լոզանք. օգտագործեք թարմ կամ չորացրած բույսերի թուրմը: 8 ճ. գ. բույսի կամ բույսերի խառնուրդի վրա լցրեք 8 բաժակ եռացրած ջուր, ամանի կափարիչն ամուր փակեք, թողեք 30 րոպե, քամեք, ավելացրեք լոզարանի ջրին:

Ունի հակաբորբոքային ներգործություն, արագ բուժում է վերքերը, քերծվածքները:

1197. Փշատերևով լոզանք. 2 բուռ փշատերևի վրա լցրեք 1 լ եռացրած ջուր, եփեք, քամեք, ավելացրեք լոզարանի ջրին:

Բարձրացնում է տոնուսը, վերացնում է հոգնածությունը:

1198. Կաղնու կեղևով լոզանք. 500 գ կեղևը 4 լ ջրի հետ եփեք 30 րոպե, քամեք ավելացրեք լոզարանի ջրին:

Օկտակար է ճարպոտ մաշկի և քրտնարտադրության դեպքում:

1199. Ուռենու կեղևով լոզանք. 5 թ. գ. մանրացրած կեղևի վրա լցրեք 10 բաժակ սառը ջուր, թողեք 8-10 ժամ, ավելացրեք լոզարանի ջրին:

Օգտակար է բարձր քրտնարտադրության դեպքում:

1200. Հազարատերևով լոզանք. 5 թ. գ. մանրացրած բույսի վրա լցրեք 5 բաժակ ջուր, եռացրեք 20 րոպե, քամեք, ավելացրեք լոզարանի ջրին:

Փափկեցնում է չոր, ճաքճքված մաշկը:

1201. Դաշտային ձիաձեթով լո-

զանք. 4 ճ. գ. ձիաձեթի վրա լցրեք 4 լ ջուր, եռացրեք 20 րոպե:

Բարելավում է արյան շրջանառությունը, թարմացնում է մաշկը:

1202. Բորբոքված մաշկը կհանգստանա, կփափկի, բորբ կվերանա, եթե ընդունեք ցորենի (վարսակի, եգիպտացորենի) թեփից լոզանքներ:

1203. Խոտաբույսերով լոզանք. վերցրեք 3 բուռ խնկունու, մի բուռ վարդի թերթիկներ, մի բուռ նարդոսի ծաղիկներ և մի բուռ բորակ. Լցրեք մառլայե տոպրակի մեջ, իսկ բորակը անմիջապես լոզարանի մեջ: 10 րոպե հետո լոզանք ընդունեք, այն կմաքրի և կթարմացնի մաշկը:

1204. Գայլուկով լոզանք. 250 գ գայլուկի վրա նախապես լցրեք տաք ջուր, որոշ ժամանակ թողեք և հետո լցրեք լոզարանի մեջ: Այս լոզանքը հանգստացնում է ու նպաստում լավ քնին:

1205. Անանուխի լոզանք. 250 գ անանուխի չոր տերևներից պատրաստեք եփուկ և լցրեք լոզարանի մեջ. Այս լոզանքն անցկացնում է հոգնածությունը, թարմացնում է, կարգավորում արյան շրջանառությունը. Հատկապես լավ է ամառային շոգ օրերին:

1206. Երիցուկի և լոբենու լոզանք. եփուկը պատրաստելու համար անհրաժեշտ է 100 գ չորացրած երիցուկի և 150 գ լոբենու ծաղիկների վրա ջուր լցնել և մոտ 20 րոպե եփել դանդաղ կրակի վրա. Եփուկը քամեք և լցրեք լոզարանի մեջ:

ԼՈՂԱՐԱՆ

1207. Լոգարանը և լվացարանը լվացեք ոչ կոշտ խոզանակով, սողայով կամ լվացքափոշով, հետո սրբեք չոր լաթի կտորով:

1208. Լոգարանը փայլելու աստիճան մաքուր կլինի, եթե շփեք տաք քացախի մեջ թրջած լաթի կտորով:

1209. Լոգարանը երկար կծառայի, եթե անմիջապես տաք կամ սառը ջուր չլցնեք, այլ միայն գոլ, որպեսզի պատերը հասցնեն մի փոքր տաքանալ: Ձերմաստիճանի կտրուկ փոփոխությունից արժնապատի վրա հայտնվում են մանր ճաքեր և չլվացվող դեղին փառ:

1210. Լոգարանը մի մաքրեք մետաղե խոզանակով կամ թթվով, կքայքայի արժնապատը և լոգարանը ծայրաստիճան անհրապույր տեսք կունենա:

1211. Լողանալուց հետո լոգարանը անմիջապես ողողեք:

1212. Լոգարանը ավելի լավ է լվանալ կապրոնե խոզանակով, գոլ ջրով և սողայով կամ ցանկացած լվացող միջոցով:

1213. Լոգարանը ավագով, մոխրով չի կարելի լվանալ, դրանից կվնասվի արժնապատը:

1214. Խիստ աղտոտված, ձեռքից զնացած լոգարանը խոզանակով կամ կոշտ լաթի կտորով, սողայի և մի քանի կաթիլ անուշադրի սպիրտի խառնուրդով շփեք:

1215. Եթե լոգարանը դեղնել է, մաքրեք տեխնիկական աղաթթվի և ջրի խառնուրդով: Սկզբում ամենադեղին մասերը թրջեք այդ լուծույթով, թողեք 10 րոպե, հետո լվացեք տաք ջրով և լվացքափոշով:

1216. Եթե լոգարանն այնքան էլ կեղտոտ չէ, կարելի է մաքրել աղի և քացախի խառնուրդով:

1217. Լոգարանի, լվացարանի, հախճապակե սալիկների վրա հաճախ ջրի կաթիլներից մնում են դեղին հետքեր: Դրանք կարելի է հեռացնել մի կտոր կիտրոնով:

1218. Եթե լոգարանի խցանը ջուր է թողնում, վրան ռետին հագցրեք: Կարելի է ռետինե հին ձեռնոցի մաս կամ պայթած փուչիկ օգտագործել:

1219. Եթե լոգարանի խցանը ջուր է թողնում, խցանի կողքամասերին հաստ շերտով օճառ քսեք:

1220. Հին թուջե լոգարանը դեռ մի նետեք: Թաղեք հողամասում մի հարմար տեղ ու ծածկեք բոնակ ունեցող փայտե վահանակով: Դրա մեջ լավ կպահպանվեն մթերքները:

ԼՈՂԱԼ

1221. Ծովում լողալու շնորհիվ բարձրանում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, խթանվում է արյան շրջանառությունը, սրտամկանի աշխատանքը, բարելավվում է նյութափոխանակությունը, նյարդային համակարգը:

1222. Չի կարելի լողալ, եթե օդի ջերմաստիճանը ցածր է 20-22-ից, իսկ ջրինը՝ 18-20-ից:

1223. Ջուրը մի մտեք քրտնած կամ մրսած. Սկզբում չորացրեք, տաքացրեք մարմինը:

1224. Եթե վերջերս հիվանդացել եք և թույլ եք զգում, մի լողացեք: Ավելի լավ է միայն մտնել ջուրը: Նույնը խորհուրդ է տրվում աթերոսկլերոզով, ստենոկարդիայով, գլխուղեղի անոթների կծկումներով տառապող հիվանդներին:

1225. Երբեք միանգամից ջուրը մի մտեք, սկզբում թրջեք դեմքը, պարանոցը, կուրծքը:

1226. Խրոնիկական հիվանդության սրման, արյան անբավարար շրջանառության դեպքում չի կարելի լողալ:

1227. Հղի կանանց չի կարելի լողալ հղիության առաջին և վերջին երկու ամիսներին:

1228. Եթե ջրի ջերմաստիճանը 21°C է, կարելի է լողալ 2-2,5 թույն, 22-24°C-ի դեպքում՝ 4-7 թույն, 25-26°C-ի՝ 10-15 թույն, օրը 1-2 անգամ:

1229. Եթե ծովի ալիքները 1-2 բալից ուժեղ են, ոչ մի դեպքում չի կարելի լողալ:

1230. Վեգետատիվ-անոթային խանգարում, ընդհանուր թուլություն, գլխապտույտ ունեցող հիվանդները պետք է լողան ծովի ափին մոտ: Կա-

րող է առաջանալ ուժեղ գլխապտույտ, նույնիսկ գիտակցության կորուստ և, ափից հեռացած մարդուն, օգնելը ավելի դժվար կլինի:

1231. Երեխաները ավելի շատ են սիրում լողալ: Նրանք շատ երկար են մնում ջրում, արևի տակ տաքանում չափից շատ ու տաք մարմնով միանգամից նետվում են ջուրը: Նրանց ջերմակարգավորող մեխանիզմները դեռևս կատարյալ չեն և կարող են բացասաբար անդրադառնալ առողջության վրա: Երեխաներին թույլատրեք լողալ միայն այն դեպքում, երբ օդի ջերմաստիճանը 22-ից, իսկ ջրինը 21-ից ցածր չեն:

1232. Ծովում կամ լճում լողալիս սկզբում սառնություն եք զգում, ապա՝ հաճելի տաքություն, սակայն հետո, եթե դարձյալ սառնություն, սարսուռ զգաք, պետք է ջրից անմիջապես դուրս գալ:

1233. Մի լողացեք լիքը ստամոքսով կամ հարբած:

ԼՈՂԱՆԱԼ

1234. Լողացեք կամ ցնցուղ ընդունեք առավոտյան, ջուրը հաջորդաբար սառեցնելով և տաքացնելով:

1235. Մինչև բաղնիքում լողանալը մի բաժակ սառը ջուր խմեք. մաշկն ավելի հեշտ կմաքրվի:

1236. Լողանալիս հրաժարվեք սպունգից ու ճիլոպից: Դրա փոխարեն

խոզանակ օգտագործեք, այն ավելի լավ կմաքրի մաշկը, կբարելավի արյան շրջանառությունը:

1237. Արյան շրջանառությունը լավացնելու ամենաարդյունավետ միջոցներից մեկը լողանալուց առաջ մարմինը բնական գործվածքից լաթի չոր կտորով մաքրելն է: Դրա համար կարելի է օգտվել նաև խոզանակի ցցամազերից: Մանրագնին մաքրեք ամբողջ մարմինը, այդ թվում նաև կուրծքը (շրջանաձև շարժումներով): Որքան շատ և տևական մաքրեք մաշկը, այնքան շատ կկարմրի մարմինը, իսկ դա այն բանի ապացույցն է, որ արյունը ներարկվում է մաշկի արտաքին շերտ (միայն ուշադիր եղեք, որպեսզի չվնասեք մաշկը): Այս ամենը ոչ միայն լավացնում են արյան շրջանառությունը, այլև առանձնացնում մաշկի մահացած բջիջները, իսկ լողանալու ընթացքում դրանք վերջնականապես հեռանում են մարմնից: Չմոռանաք մարմինը մաքրելուց հետո խնամքով լվանալ սպունգը, խոզանակը կամ լաթը, որպեսզի դրանց վրա մանրէներ չմնան, և լավ չորացրեք մինչև հաջորդ անգամ օգտագործելը:

1238. Լողանալուց առաջ դեմքին ու պարանոցին սնուցող քսուք քսեք գոլորշու ազդեցությունից մաշկի ծակոտկենները կբացվեն և քսուքն ավելի լավ կներծծվի:

1239. Շոգեբաղնիքն օգտակար է միայն ճիշտ օգտվելիս: Առանձին դեպքերում այն կարող է վնաս հասցնել:

Սրտի արատ, երիկամային, հիպերտոնիկ հիվանդությունների դեպքերում անպայման խորհրդակցեք

բժշկի հետ, ստացեք նրա համաձայնությունը:

Շոգեբաղնիք մտնելուց առաջ հարկավոր է նախ լողանալ տաք ցնցուղի տակ ($35-38^{\circ}\text{C}$) չորջելով գլուխը: Դրանից հետո անհրաժեշտ է լավ չորացնել մարմինը և նոր միայն մտնել շոգեբաղնիք:

Մրսածության, ինֆեկցիոն հիվանդությունների դեպքերում խուսափեք շոգեբաղնիքից: Հիվանդությունից թուլացած օրգանիզմին մեծ ծանրաբեռնվածությունը ավելի կվնասի:

Շոգեբաղնիքից օգտվեք միայն մրսածությունը նոր սկսելու ժամանակ, այլ ոչ հիվանդանալուց հետո:

1240. Ֆինլանդիայում և Գերմանիայում կատարած հատուկ ուսումնասիրություններից պարզվել է, որ շոգեբաղնիքը օգտակար է նաև երեխաներին (սկսած 4 տարեկանից): Մակայն նրանք պետք է լինեն 60°C ջերմաստիճանից ոչ բարձր շագեբաղնիքում, 5 րոպեից ոչ ավելի:

Շոգեբաղնիքից հետո երեխաներին սառը ցնցուղ ընդունել չի կարելի այլ միայն տաք, կարող է խանգարվել օրգանիզմի ջերմակարգավորող մեխանիզմը: Մարմնի ջերմաստիճանի աստիճանաբար իջեցումը ամրացնում է վարակամերժ համակարգը և երեխան քիչ է հիվանդանում:

1241. Որպեսզի մարմինը ընտելանա շոգեբաղնիքի բարձր ջերմաստիճանին, միանգամից մի բարձրացեք վերին աստիճաններից: 5 րոպե մարմինը տաքացրեք ներքևում վառարանի մոտ:

1242. Չեզ հետ անպայման սրբիչ

տարեք, որպեսզի փոքր նստարանի վրա: Սնկային հիվանդությունից խուսափելու համար ձեր փայտե հողաթափերն ունեցեք:

Շոգեհարումը սկսեք որովայնի վրա պառկած: Մարմինը շփեք կեչու կամ կաղնու ճյուղերից պատրաստված ավելով:

1243. Առաջին անգամ շոգեբաղնիքում մնացեք 4-7 րոպեից ոչ ավելի: Այդ ընթացքում քրտինքն արդեն շիթով կհոսի:

Իսկ ընդհանրապես 90°C ջերմաստիճանի շոգեբաղնիքում պետք է մնալ 10-15 րոպե:

1244. Շոգեբաղնիք մտնելուց առաջ ջուր մի խմեք, քրտինքի հետ մեկտեղ դուրս կգա միայն խմած ջուրը և օրգանիզմը չի մաքրվի:

Շոգեբաղնիքից հետո սկզբում հոտող ջրի տակ պահեք ձեր ոտքերը և ձեռքերը: Սառը ցնցուղ ընդունելուց կամ լողավազանում լողանալուց հետո հանգստացեք 15 րոպե: Անպայման հեղուկ խմեք (թեյ, հանքային ջուր, հյութ):

1245. Երբեք շոգեբաղնիք մի հաճախեք լիքը ստամոքսով կամ հարթած վիճակում: Բարձր ջերմաստիճանի և ակտիվ ազդեցությունից անոթները լայնանում են և տեղի է ունենում արյան շրջանառության կտրուկ խախտում:

ԼՎԱՑԱՐԱՆ

1246. Արժնապատ լվացարանը լվացեք լվացքի փոշով, ապա շփեք քլորակրի տաք ջրով: Դրանից 1 ժամ

հետո կարելի է լվանալ 1 լ տաք ջրին 2-3 ճ. գ. քացախ ավելացրած լուծույթով:

1247. Լվացարանը լվացեք խոզանակով, սողայով կամ լվացքի փոշով, հետո սրբեք չոր լաթի կտորով:

1248 Պողպատե, չժանգոտվող լվացարանը սկզբում մաքրեք համապատասխան լվացող միջոցով, հետո շփեք ճմրթած լրագրով կամ թղթով մինչև փայլելը:

ԼՎԱՑՈՒՄ

1249 Լվացքափոշիների մեծ մասը պարունակում են սպիտակեցնող նյութեր, որոնց հատկությունը բարձր ջերմաստիճանում ավելի է ուժեղանում:

1250. Գունավոր սպիտակեղենը, նույնիսկ բամբակյա, խորհուրդ չի տրվում լվանալ 60 աստիճանից բարձր ջերմաստիճանի ջրում:

1251. Բամբակյա սպիտակեղենը մաքուր լվանալու համար պետք է այն մեկ օր թրջել հետևյալ լուծույթով. 10 լ ջրին 2-3 ճ. գ. լվացող միջոց և 2-3 գդալ սկիպիդար, այնուհետև լվանալ սովորական ձևով:

1252. Բամբակյա սպիտակեղենը և շղարշե վարագույրները ձեռքով լվանալիս յուրաքանչյուր անգամ ջրին ճ. գ.-ով աղ ավելացրեք: Սպիտակեղենը հեշտ կմաքրվի և ամենակարևորը չի խուճախում:

1253. Մասնակի լվացած բամբակյա սպիտակեղենը նորից մաքուր լվանալու համար թրջեք քացախի տաք (30-40°C) լուծույթի մեջ (1 լ ջրին՝ 1 թ. գ.):

1254. Սպիտակեղենը սկզբում պարզաջրեք տաք, ապա սառը ջրով: Հայտնի է, որ լվացող միջոցները լրիվ մաքրվում են միայն 5 անգամ պարզաջրելուց հետո:

1255. Որպեսզի ձմռան սպիտակեղենը շուտ չորանա, փոելուց առաջ ցայեք աղաջրի մեջ:

1256. Սպիտակեղենը, բրդյա գործվածքեղենը լավ սպիտակեցնելու համար մինչև լվանալը 2 ժամ պահեք 10 լ ջրին 2 ճ. գ. լվացող փոշի ավելացրած լուծույթում, որի ջերմաստիճանը 20°C-ից բարձր չէ:

1257. Դեղնած բրդյա սպիտակ հագուստի գույնը կարող եք վերականգնել, եթե մի քանի օր թողնեք ջրի մեջ, որին 3 մանրացրած կիտրոն է ավելացվել:

1258. Եթե բրդյա գործվածքի ներկը դիմացկուն չէ, այն հարկավոր է մինչև լվանալը թրջել լվացող լուծույթի մեջ ջրին ավելացնելով անուշադրի սպիրտ (10 լ ջրին 1 թ. գ.). Թրջելուց հետո պետք է անմիջապես արագ լվանալ և պարզաջրելիս ավելացնել քացախ (10 լ ջրին 5 թ. գ.):

1259. Ճարպի հետքեր ունեցող բրդյա և մետաքսյա գործվածքները կարելի է լվանալ մանանեխի թուրմի մեջ: Այս դեպքում գործվածքը քիչ է

մտնում և խոնանում, քան եթե լվացվում է լվացող միջոցներով: Նախ չոր մանանեխը թրջեք քիչ քանակությամբ ջրում (1 բաժակ) ու այնքան տրորեք, միչև ստացվի ջրիկ խմոր: Հետո դա տրորեք տաք ջրի մեջ (10 լ) և թողեք 2-3 ժամ: Այնուհետև լվացեք միայն այդ թուրմով, պարզաջրեք անուշադրի սպիրտի լուծույթով (10 լ ջրին՝ 1 թ. գ.): Մետաքսյա գործվածքները վերջին անգամ պարզաջրեք. սառը ջրին քացախ ավելացրած լուծույթի մեջ (10 լ ջրին 5 ճ. գ.):

1260. Բրդյա, բամբակյա հագուստը լվանալիս լվացքաջրի մեջ լցրեք նաև 1 ճ. գ. սոդա: Այն թարմացնում է գույնը և անցկացնում քրտինքի հոտը: Լվանալուց հետո լավ ցայել

1261. Բրդյա հագուստը կփայլի, եթե ցայելիս ջրի մեջ լցնեք մեկ թ. գ. գլիցերին:

1262. Եթե լվանալիս բրդյա հագուստը կծկվում է, խորհուրդ է տրվում ջրի մեջ 1 բաժակ քացախ լցնել և հագուստը 1-2 ժամ թողնել մեջը. Մի քանի անգամ լվանալուց հետո պետք է չորացնել սրբիչի վրա փռած:

1263. Խավավոր հագուստը լվանալիս կարելի է ջրի մեջ լցնել մի քիչ գլիցերին: Լվանալիս չի կարելի տրորել: Պետք է չորացնել սրբիչի մեջ և խոնավ սանրել:

1264. Խավավոր գործվածքներն ավելի լավ է լվանալ բրդյա և մետաքսյա գործվածքների համար նախատեսված լվացող միջոցներով, ավելացնելով մի քիչ գլիցերին: Լվանալիս

չի կարելի գործվածքը տրորել, քամել: Անհրաժեշտ է չորացնել սրբիչի մեջ, այնուհետև խոզանակով սանրել:

1265. Մինթետիկ թելերից գործվածքները պետք է լվանալ 50°C ջերմաստիճանից ոչ ավելի տաք ջրում, այլապես գործվածքը կփափկի:

1266. Եթե տրիկոտաժե հագուստը գունաթափվել է, լվանալուց առաջ թրջեք սառը, քիչ քացախ ավելացրած ջրի մեջ: Լվանալուց հետո ցայեք գլիցերին ավելացրած ջրով:

1267. Ներկված հագուստը լվացքի մեքենայով լվանալիս ջրի մեջ պետք է մեկ ճ. գ. աղ լցնել:

1268. Գունավոր գործվածքները լվանալուց առաջ մի ծայրը թրջելով ստուգեք՝ արդյոք չի՞ գունաթափվում:

1269. Որպեսզի սպիտակ մետաքսը լվանալուց չդեղնի, ցայելու ժամանակ ջրին ավելացրեք մեկ թ. գ. քացախ:

1270. Մետաքսե կամ նեյլոնե հագուստները չորացրեք միայն ստվերում: Արևից կամ շատ պայծառ լուսից դրանք դեղնում են:

1271. Եթե մետաքսը կամ թավշակաշին փափկել են, լվանալուց հետո ցայեք քացախաջրի մեջ (1 լ ջրին 3 ճ. գ.):

1272. Որպեսզի գործվածքների վրա շիկակարմիր բծեր չառաջանան, մինչև լվանալը պոկեք մետաղյա կոճակները, ճարմանդները և մյուս իրերը:

1273. Լվանալուց առաջ սպիտակ գործվածքներից պոկեք գունավոր ապլիկացիաները, որպեսզի գույն չտան:

1274. Եթե հագուստը մուգ գույնի է, ցայելու ժամանակ ջրին մեկ ճ. գ. գինու քացախ ավելացրեք:

1275. Ժանյակների սպիտակությունը վերականգնելու համար պետք է լվանալուց հետո ցայել կաթով, արդուկել խոնավ վիճակում՝ մեկ ուրիշ գործվածքի վրա փոելով: Այս եղանակով կպահպանվի նաև ժանյակի ձևը:

1276. Ժանյակե օձիքները և թաշկինակները լվանալուց հետո մի քամեք, այլ չորացրեք սրբիչի վրա փռած և քորոցով ամրացրած:

1277. Սրբիչներն ու թաշկինակները հեշտ կլվացվեն, եթե նախօրոք թրջեք աղաջրում:

1278. Եթե վերնաշապիկը շատ է կեղտոտ, երեկոյան շփեք տալկով և թողեք մինչև առավոտ. այն հեշտ կլվացվի:

1279. Սատինե գործվածքի փայլը կպահպանվի, եթե լվանալուց հետո ցայեք մի քիչ բորակ ավելացրած ջրով:

1280. Մետաքսյա իրերը չեն գունաթափվի, եթե լվանալուց հետո ցայեք կիտրոնի մի քանի կաթիլ հյութ ավելացրած ջրով:

1281. Եթե հագուստը լվանալու ժամանակ կծկվել է, որոշ ժամանակ

պահեք 10 և ջրի, 3 ճ. գ. անուշադրի սպիրտի, 1 ճ. գ. սկիալիդարի և 2 ճ. գ. օդու խառնուրդում:

1282. Սպիտակ գուլպաները շատ լավ կլվացվեն, եթե նախապես 1-2 ժամ թողնեք 2 ճ. գ. բորակի լուծույթի մեջ:

1283. Գունավոր թելերով ասեղնագործված անձեռոցիկներն ու սփռոցները չեն գունաթափվի, եթե դրանք սկզբում թրջեք կերակրի աղի հազեցած լուծույթի մեջ, որից հետո ինչպես հարկն է պարզաջրեք, ապա նոր լվանաք սովորականի պես:

1284. Բարձի բմբուլը լվացեք օճառափրփուրի մեջ: Փրփուրը պատրաստեք հետևյալ կերպ. 1 դույլ եռացրած ջրի մեջ լցրեք մանր կտրատած օճառ և 1 բաժակ անուշադրի սպիրտ: Հետո բարձը մի կողմից քանդեք և բմբուլը քիչ-քիչ լցրեք ջրի մեջ, թողեք 2-2,5 ժամ: Պարզաջրեք գոլ ջրով և փռեք ոչ քանոտ տեղ: Որպեսզի բմբուլը չտարածվի, չորացնում են մառյալե պարկի մեջ:

1285. Որպեսզի լեղակելու ժամանակ բոլոր շորերը ստանան միևնույն երանգը, դրանք պետք է լեղակել ոչ թե միանգամից, այլ առանձին-առանձին:

1286. Թեթևակի օսլայած սպիտակեղենին և գործվածքներին փայլ տալու համար կարելի է օսլայի տաք լուծույթին ավելացնել մի փոքր բնաճարպ:

1287. Բոլոր տեսակի սինթետիկ նյութերի (փոշի, հեղուկ, մածուկ) մաքրող հատկությունը պայմանավորված

է քիմիական տարրեր նյութերի, ինչպես օրինակ՝ նատրիումի և կալիումի տրիպոլի ֆոսֆատի, նատրիումի սիլիկատի, որոշակի ֆերմենտային բաղադրամասերի պարունակությամբ, որոնք կարող են բացասաբար ազդել օրգանիզմի վրա՝ դառնալով զանազան հիվանդագին վիճակների պատճառ:

Հատկապես պետք է նշել սինթետիկ լվացող նյութերը, որոնց բաղադրության մեջ մտնում են որոշակի էնզիմներ: Օժտված են կենսաբանական մեծ ակտիվությամբ, հետևաբար ջուրը շատ տաք չպետք է լինի (40-50°C-ից ոչ ավելի), պետք է օգտագործել միայն մեքենայով լվացք անելիս կամ ռետինե ձեռնոցներ հագնելուց հետո: Այդ նյութերը ճարպագրկում ու չորացնում են մաշկը, և հնարավոր է, որ առաջանա մաշկաբորբ:

1288. Գործված բլուզները, զգեստները, բաճկոնները լվանալուց հետո խիստ ձևափոխվում են պարանին չորացնելու դեպքում կամ կախիչից կախված: Ավելի լավ է այդ իրերը լվանալուց հետո դնել մթերացանցի մեջ և կախել մինչև ջուրը քամվի, հետո նոր չորացնել կախիչով:

1289. Շագանակագույն, կրեմագույն, բաց դեղնավուն զգեստները լվանալուց և պարզաջրելուց հետո մի քանի րոպե պահեք նախօրոք պատրաստած թեյի թուրմի մեջ: Անհրաժեշտ երանգը կարելի է ստանալ թուրմի խտությունը փոխելով: Լավ կլինի երանգը սկզբում փորձել փոքր լաթի կտորով կամ գոտու ծայրով:

1290. Այ կարմիր, վառ կապույտ

գործվածքները ավելի երկար կպահպանեն գույները, եթե պարզաջրելիս ջրին ավելացնեք կերակրի սոդա (1 թ. գ. 1 լ ջրին)։

1291. Սև գործվածքի գույնը կթարմանա, եթե պարզաջրելիս ջրին մի պտղունց աղ ավելացնեք։

1292. Կարմիր և երկնագույն գործվածքները լվանալուց հետո պարզաջրելիս ջրին քացախ ավելացրեք, վարագույրները պարզաջրելիս՝ անուշադրի սպիրտ։ Գույները կդառնան պայծառ և կպահպանվեն երկար։

1293. Սպիտակ, քաց գույնի բրդյա գործվածքները լվանալիս չեն մտնի, եթե օճառաջրի մեջ ավելացնեք 2-3 ճ. գ. անուշադրի սպիրտ։

1294. Ծաղկավոր քամբակյա գործվածքը թարմ տեսք կունենա, եթե լվանալուց հետո պարզաջրին ավելացնեք մի քիչ քացախ։

1295 Բրդյա սպիտակ գործվածքներից խանձված մասերը հեռացնելու համար պետք է լվանալ հավասար քանակությամբ 3 տոկոսանոց անուշադրի սպիրտի և ջրի խառնուրդով։

1296. Եթե սպիտակ բրդյա գործվածքի վրայի այրվածքի հետքերը շատ թույլ են, թրջեք 2 թ. գ. բորակի և 1 լ ջրի լուծույթի մեջ, պարզաջրեք և չորացրեք։

1297. Գործած հագուստը լվացեք օճառաջրով, ավելացրած մի քիչ անուշադրի սպիրտ (1 դույլ ջուր, 3 ճ գ. անուշադրի սպիրտ)։

1298. Վիվետե հագուստը, մինչև լվանալը թափ տվեք, ապա 15 րոպե պահեք մի քանի կաթիլ անուշադրի սպիրտ լուծած սառը ջրի մեջ, հետո դրեք գոլ օճառաջրի մեջ։ Տրորելուց և քամելուց ձևը կկորցնի, ուստի, օճառաջրից հանելուց հետո փաթաթեք սավանի մեջ, որ ավելորդ խոնավությունը ներծծվի, այնուհետև չորացրեք կախիչի վրա

1299. Մուգ գույնի մետաքսն ու սատինը երկար կպահպանեն իրենց փայլն ու գույնը, եթե լվանալուց հետո ողողեք սառը աղաջրով (5 լ ջրին՝ 125 գ աղ)։

1300. Խավավոր խալաթները լվանալուց հետո մի քանի րոպե թողեք աղաջրի մեջ։ Չորանալուց հետո մի արդուկեք։

1301. Լվանալուց հետո վերնաշապիկները չորացրեք կախիչներով։

1302. Լվացքի փոշիներից կարող են ի հայտ գալ վերին շնչուղիների գրգռվածության և թունավորման երևույթներ. Դրանից խուսափելու համար անհրաժեշտ է փոշին ջրի մեջ լցնել միայն այդ նպատակով առանձնացրած հատուկ գդալով՝ այն պահելով ջրի մակերևույթին մոտ։

1303. Լվացքի համար նախատեսված պատրաստուկները պետք է դնել հատուկ պահարաններում՝ տեղադրված բնակարանի այն հատվածում, որտեղ կա արտածծիչ օդափոխություն

1304. Բոլոր սինթետիկ նյութերը շատ դժվարությամբ են հեռացվում, ուստի լվացքը ձեռքով լվանալիս պարզաջրեք 5, մեքենայով՝ 2-3 անգամ։

1305 Օսլայելու հանար կա 3 տեսակի մշակում՝ փափուկ, միջին և կոշտ: Փափուկ մշակման դեպքում (վերնաշապիկներ, շրջագգեստներ, շիֆոնից, մարկիզետից, գեֆիրից, մուսլինից, թավիշից կարված հագուստեղեն) վերցրեք 0,5-1 թ. գ. կարտոֆիլի օսլա, միջին մշակման դեպքում՝ (սիռոցներ, անձեռոցիկներ, անկողնու սպիտակեղեն) 1-1,5 թ. գ. կարտոֆիլի կամ եգիպտացորենի օսլա և ջրի հաշվով: Օսլան բացեք ոչ մեծ քանակությամբ սառը ջրում, ստացված համասեռ զանգվածը լցրեք եռացրած ջրի մեջ և խառնեք այնքան, մինչև վերանան կոշտ մասերը Ջանգվածը պետք է լինի պարզ: Եթե այն պղտոր է, ապա եռացրեք 5 րոպե: Եգիպտացորենից պատրաստելիս անպայման եռացրեք. Պատրաստի օսլան լցրեք սառը լեղակաջրի մեջ այն հաշվով, որպեսզի 1 և ջուրը պարունակի 0,5 թ. գ. թույլ, 1-1,5 թ. գ. միջին մշակման համար. Լուծույթը խառնեք և նրա մեջ ընկղմեք հագուստեղենը և թողեք, որ հավասար չափով ներծծվի օսլայով, քամեք և չորացրեք:

Բամբակե մուգ գործվածքները չի կարելի օսլայել կարտոֆիլի օսլայով, քանի որ արդուկելուց հետո դրանց վրա առաջանում են բծեր: Օսլայած սպիտակեղենը չի կարելի չորացնել ուժեղ սառնամանիքին, որովհետև կորցնում է կոշտությունը և առաջանում են կպչուն բծեր:

Օսլայած գործվածքներին փայլ տալու համար օսլայի մեջ ավելացրեք մի փոքր հալած բնաճարպ և լավ խառնեք, կամ ուղղակի օսլային մի քիչ աղ ավելացրեք.

1306. Մրգի օդու տարբեր տեսակները մատուցեք սառը վիճակում: Խիստ սառը մրգօղին կորցնում է իր բույրը և որոշ չափով էլ՝ համը: Ընպելիքի սովորական ջերմաստիճանը պետք է լինի 10-12°C:

1307. Օդու հետ լավ է օգտագործել բողկի, պոմիդորի, վարունգի աղցան, զանազան աղածոներ, թթու դրած սունկ, խավիարով, ապխտած երշիկով բուտերբրոդներ, ձիթապտուղ, աղաբլիթ և այլն.

1308 Կոնյակի հետ մատուցեք կիտրոն՝ շաքարավազով. Կարելի է հրամցնել թխվածք, նուշ, արմավ, նարինջ: Հարմար է նաև ձկնեղենը:

1309. Ընթրիքից հետո կարելի է լիկյորի փոխարեն մատուցել ոոմ: Այն տրվում է սուրճի կամ աղանդերների՝ մրգաբլիթի, կեքսի հետ:

1310. Վերմուտը խմում են սառեցրած գարեջրով կամ առանց դրա, ցանկալի է բացել լիմոնադով. Դրա հետ հարմար են խավիարով կամ ապխտած մսով բուտերբրոդներ, տապակած կարտոֆիլ, ընկույզ և այլն: Կարելի է մատուցել թխվածք, կեքս և այլ խմորեղեն:

1311. Գարեջուրը մատուցեք սառը՝ տարբեր տեսակի պանիրների, խոզապուխտի, աղ դրած ուտելիքների, տաք բուտերբրոդների, նրբերշիկի, ձկան, խեցգետնի հետ:

1312. Ջինը և վիսկին մատուցեք ապակե գավաթների մեջ, հանքային ջրով բացած: Հեռը մատուցեք թիվածք և չոր կարկանդակներ:

1313 Գինին բուրբ տոնական ճաշերի և ընթրիքների պարտադիր խմիչքն է: Չկան, խեցգետնի, ձվի, հորթի մսի հետ մատուցեք սպիտակ կամ բաց գույնի գինի:

Խաշած տավարի մսի, խոզի խորովածի, տապակած թռչնի և որսամսի հետ մատուցեք կարմիր թունդ գինիների տարբեր տեսակներ:

1314. Սպիտակ և բաց գույնի գինիները մատուցեք սառը, իսկ կարմիրը՝ սենյակի ջերմաստիճանի:

1315. Շամպայնը մատուցեք սառը վիճակում: Բացեք սեղանի վրա և անմիջապես լցրեք գավաթները: Մատուցեք ճաշի կամ ընթրիքի վերջում՝ խմորեղենի, սուրճի հետ:

ԳիՆԻ

Խաղողի

1316. 18-20 տոկոս շաքարայնություն ունեցող 5 կգ խաղողի առողջ պտուղները տրորել, լցնել ապակե կամ արժնապատ ամանի մեջ, բերանը մաղկաբլիթով ծածկել, թողնել խմորվի: Խմորումը սկսվելու ժամանակ չանչերը հյութից անջատել, թողնել հյութը խմորվի: Խմորումից հետո 5-7 օր պահել զով տեղ, այնուհետև քամել և օգտագործել:

ԽՆՃՈՐԻ

1317. Վերցնել քաղցր և թթվաշ

տեսակի խնձորներ: Կոթերը հեռացնել, լվանալ, չորացնել, դանակով բաժանել չորս մասի (կարելի է նաև սերմերը հեռացնել), մաղացով աղալ, լցնել դուլի մեջ, վրան ծանրոց դնել և այնքան ջուր լցնել, որ երեսը ծածկի: Թողնել 24 ժամ, հյութը մաղկաբլիթով քամել: Խնձորի վրա գուլ ջուր ավելացնել, թողնել 1-2 ժամ և նորից ճզմել: Հյութին ավելացնել շաքարավազ (10 փորձին՝ 1,5-2 կգ), խառնել մինչև լավ լուծվի, լցնել կավե կամ ապակյա ամանի մեջ, բերանը մաղկաբլիթով կապել, թողնել խմորման: 10°C-ից ոչ բարձր ջերմաստիճանում 7-10 օր պահելուց հետո կարելի է օգտագործել:

Պահել սառը տեղ:

Մեղրի

1318. Շատ տարածված է սլավոնական ժողովուրդների մեջ և կոչվում է «Բուժիչ մեղրագինի»: Օժտված է կենսական ակտիվությամբ, օգտակար է թե առողջներին, թե հատկապես հիվանդներին Պատրաստելու համար հիմնականում օգտագործվում է ծաղկի մեղրը (0,4 տոկոսից ցածր թթվայնություն ունեցող մեղրը պիտանի չէ):

Կաթսայի մեջ լցնել 15 լ (60-65 բաժակ) ջուր, դնել կրակին: Երբ սկսի տաքանալ, ավելացնել 1,5 լ (6 բաժակ) մեղր, կրակը թուլացնել և 1,5 ժամ եռացնել Այդ ընթացքում փրփուրը հեռացնել: Մեղրաջուրը լցնել ապակյա ամանի մեջ, թողնել հանգստանալ: Երբ ջերմաստիճանը հասնի 30-35°C-ի, լցնել մեկ այլ ամանի մեջ, բերանը ոչ այնքան ամուր փակել, դնել տաք, մութ տեղ: Խմորումը կսկսվի 5-10 օր հետո: Երկու շաբաթից հետո կավարտվի

խմորման առաջին փուլը: Խառնուրդն ամանից զգույշ փոխլցնել մեկ ուրիշ ամանի մեջ, հեռացնել տակի նստվածքը: 10-14 օր հետո, երբ տեղի կունենա խմորման երկրորդ փուլը, առաջացած նստվածքը (եթե կա) հեռացնել, լցնել բանկաների մեջ, բերաններն ամուր փակել, որպեսզի օդ չխաղա: 3-4 շաբաթ հետո լցնել շերտի մեջ, պահել սառը տեղ: Փրփրելուց հետո երիտասարդ գինին պատրաստ է օգտագործման. Օգտակար է խրոնիկական հիվանդություններով տառապողներին, ինչպես նաև ծերերին, սակայն չարաշահել չի կարելի:

Սպիտակ և կարմիր չոր գինիներ

1319. Սեղանի սպիտակ, չոր գինին պատրաստում են նուրբ բուրմունք ունեցող հասած խաղողից:

Եթե գինին պատրաստվում է քիչ շաքար պարունակող (լավ չհասած) պտուղներից, ապա խմորման սկզբում հյութին ավելացվում է այնքան շաքար, որ դրա պարունակությունը չանցնի 18%-ից:

Պատրաստման համար ընտրում, առանձնացնում, օգտագործում են միայն առողջ հատիկները:

Ճզմելուց ստացած խաղողահյութը լցնում են ապակյա կամ արժնապատ ամանի մեջ՝ 3/4 չափով, ավելացնում 4 տարվա գինի խմորման համար (1լ հյութին 200 գ գինի), բերանը փակում: Խմորումը պետք է կատարվի 18°C-ից ոչ ցածր և 24°C-ից ոչ բարձր ջերմաստիճանի պայմաններում. Երբ փրփուրի բուռն անջատումը ավարտվում է, դադարում է նաև խմորման գործընթացը. Գինին թողնում են այնքան, մինչև դադարեն գազի պղպջակները և

չզգացվի շաքարի համը, պահում 2 շաբաթ, որպեսզի խմորիչը նստվածք տա, գինին դառնա մաքուր, պարզ: Դրանից հետո արդեն կարելի է գինին նստվածքից անջատել, լցնել սրվակների մեջ մինչև վզիկի կեսը, բերաններն ամուր փակել, պահել 15°C ջերմաստիճանի պայմաններում:

Կարմիր գինին նույնպես պատրաստվում է այս եղանակով՝ սև կամ մուգ կարմիր խաղողից.

Գինիները պահում են մութ տեղ, մինչև 2 ամիս

Խառը գինիներ

1320. Պատրաստելիս տարբեր պտուղների հյութերն իրար են խառնում, երբ պարզ են, նստվածքներից անջատված: Դրանից հետո թողնում են մեկ շաբաթ, ապա նստվածքից անջատում, լցնում շերտը, բերաններն ամուր փակում ու պահում 15°C ջերմաստիճանի պայմաններում:

Գարեջուր

1321. ա/ ստացվում է գարու ածիկի քաղցուի սպիրտային խմորմամբ: Որոշ տեսակների համար գարու ածիկի մի մասը փոխարինվում է գարու կամ այլ հացահատիկների (բրինձ, եգիպտացորեն) այլուրով և շաքարով:

Քաղցու ստանալու համար գարին թրջում են, ծլեցնում և չորացնում Ածիկը աղում և խառնում են տաք ջրին, ֆիլտրմամբ անջատում քաղցուն և եռացնում գալյուկի հետ: Այնուհետև գալյուկը հեռացնում են, քաղցուն սառեցնում և խմորում Խմորումն ընթացնում է 2 փուլով. հիմնական և լրացուցիչ: Հիմնական խմորումը կատար-

վում է 6-9°C ջերմաստիճանում և տևում է 6-10 օր կախված քաղցուի խտությունից: Խմորվում է շաքարի մեծ մասը, ստացվում է չհասունացած գարեջուր: Լրացուցիչ խմորման ընթացքում, որը տևում է 11-100 օր, գարեջուրը հազեցվում է ածխաթթու գազով, պարզվում և ձեռք է բերում համ ու բույր: Պատրաստի գարեջուրը ֆիլտրում են, լցնում շշերը:

բ/ 500 գ խառը ձավարեղենը (ցորեն, աշորա, վարսակ, գարի) բովել մինչև շագանակագույն դառնալը: Մրճադացով աղալ, ավելացնել 30-40 գ եղերդակ (ցիկորի) և 5 լ ջրով եռացնել: Ավելացնել ևս 5 լ ջուր, 700-800 գ շաքար, 50 գ չորացրած գայլուկ կամ խմորիչ, 1 կիտրոնի քերած կեղև: Մի քանի ժամ հետո թուրմը քամել, լցնել անոթի մեջ, բերանն ամուր փակել, դնել սառը տեղ:

Շամպայն

1322 Տնային պայմաններում շամպայն պատրաստելու համար 10 լ ջուրը 1050 գ շաքարի հետ տաքացնել, բայց չհասցնել եռման աստիճանի, լցնել տակառի կամ արժնապատ ամանի մեջ, թողնել սառչի: Երբ 35°C-ի հասնի, լցնել 0,33 լ շի չափ խմորիչ: Քիչ հետո, երբ սկսի փրփրել, յուրաքանչյուր շի մեջ զցել 1 կտոր շաքար, կաթեցնել 2 կաթիլ կիտրոնի հյութ: Ջուրը լցնել շշերի մեջ, ամուր փակել ու զմոտել, պահել սառնարանում: Երեք շաքաթ հետո, եթե խմիչքը շամպայնի նման փրփրել է, կարելի է օգտագործել: Ջրի փոխարեն կարելի է օգտագործել սեղանի սպիտակ գինի:

Կոկտեյլներ

Մարտինի

1323. 300 գ ջին, 150 գ սպիտակ վերմուտ, 100 գ կոնյակ, 10 ձիթապտուղ, 10 շերտ կիտրոն, 20 կտոր սառույց:

Խմիչքները սառույցի հետ խառնել, լցնել գավաթների մեջ՝ Ավելացնել ձիթապտուղ, գավաթների եզրին մեկական շերտ կիտրոն հազցնել:

Լուսինե

1324. 200 գ ջին, 100 գ լիկյոր, 100 գ նարնջի հյութ, 20 կտոր սառույց:

Ջինը, լիկյորը, նարնջի հյութը խառնել, լցնել նախօրոք սառույց զցած գավաթների մեջ:

Երազանք

1325. 150 գ կոնյակ, 160 գ ռոմ, 100 գ լիկյոր, 100 գ կիտրոնի հյութ, 10 շերտ նարինջ, 20 կտոր սառույց:

Խմիչքներն ու հյութը խառնել, լցնել գավաթների մեջ, յուրաքանչյուր գավաթի մեջ զցել 2 կտոր սառույց, բերանները նարնջի շերտիկներով փակել:

Տեխաս

1326. 300 գ վիսկի, 150 գ լիկյոր, 150 գ նարնջի հյութ, յուրաքանչյուր գավաթին 2-3 կտոր սառույց:

Գավաթների մեջ լցնել սկզբում սառույցը, ապա խմիչքները և հյութը, խառնել, մատուցել ձողիկներով

Անգլիական

1327. 300 գ ջին, 100 գ լիկյոր, 300 գ կիտրոնի հյութ, 2-3 կտոր սառույց:

Ջինը, լիկյորը, կիտրոնի հյութը խառնել իրար, բարձր գավաթների մեջ սառույց գցել, ավելացնել խառնուրդը: Մատուցել ձողիկով:

Ռոմի

1328. 300 գ ռոմ, 300 գ լիկյոր, 30 գ ազնվամորու հյութ, 100 գ ազնվամորու օշարակ, 300 գ կոմպոտ, սառույց:

Խմիչքները խառնել, ավելացնել ազնվամորու օշարակն ու հյութը, կոմպոտը, սառույցը:

Ռորինգոն

1329. 300 գ վիսկի, 300 գ վերմուտ, սառույց:

Կարելի է մատուցել երեկոյան՝ սուրճի հետ:

Ռոսորդական

1330. 200 գ օղի, 100 գ կիտրոնի օղի, 100 գ լիկյոր, 50 գ քալգամ, 50 գ կոնյակ, 50 գ կոմպոտ, սառույց:

Խմիչքները խառնել, լցնել գավաթների մեջ, ավելացնել 2-3 կտոր սառույց:

Ֆիդայի

1331. 250 գ կոնյակ, 250 գ լիկյոր, 250 գ սերուցք, սառույց:

Բոլորը 2-3 բույե՝ խառնել, լցնել գավաթները, ավելացնել 2 կտոր սառույց:

Մարկո Պոլո

1332. 400 գ ռոմ, 200 գ լիկյոր, յուրաքանչյուր գավաթին 2 կտոր սառույց:

Արևադարձային

1333. 300 գ նարինջ, 300 գ կիտրոն, 20 գ կիտրոնի կեղև, 100 գ կոնյակ, 500 գ սպիտակ գինի, 1 շիշ շամպայն, 200 գ շաքար, սառույց (ըստ ցանկության):

Շերտաձև կտրատած նարինջն ու կիտրոնը դասավորել արժնապատ ամանի հատակին, վրան շաքարավազ լցնել, ավելացնել գինին, թողնել 1-2 ժամ:

Մատուցելուց անմիջապես առաջ ավելացնել կոնյակ ու շամպայն և լցնել գավաթների մեջ:

Կիտրոնի

1334. 10 մեծ կիտրոնի կեղևը քառակուսաձև և կտրատել, ավելացնել 1 լ օղի, 1 օր պահել բերանն ամուր փակվող ամանում:

Սառեցնել, ավելացնել օշարակ (0,5 լ ջուր, 0,5 կգ շաքար) Մատուցել սառը:

1335. 1 կիտրոնը մանր քերել, վրան երկու բաժակ եռացրած սառը կաթ լցնել: 2 ճ. գ. շաքարավազը 1 ձվի դեղնուցի հետ հարել մինչև սպիտակի, ավելացնել 1 կիտրոնի հյութը, քերած կեղևը և լավ հարել:

Մատուցել սառը

Շոկոլադի

1336. 4 ճ. գ. քերած շոկոլադը խառնել մի քիչ կաթի հետ, երկու բաժակ կաթ, 3 ճ. գ. շաքարավազ ավելացնել, թույլ կրակի վրա տաքացնել, բայց չեռացնել: Մառեցնել, մեջը զցել մուրաբայի պտուղներ կամ թանձր եփած պտղահյութ:

Մատուցել սառը:

Նարնջի

1337. Կես նարնջի հյութը քամել, ավելացնել կես թ. գ. շաքարավազ, 100 գ կոնյակ, 2 կտոր սառույց, 200 գ ջուր

Բալի

1338. Քառորդ բաժակ բալի հյութին ավելացնել կես բաժակ կաթ, 1 ձվի դեղնուց և լավ խառնել:

1339. 30 գ մորու օշարակը, 50 գ նարնջի հյութը և 150 մլ կաթը խառնել իրար, էլեկտրական հարիչով լավ հարել:

1340. 3 թ. գ. մեղրը, 30 գ կիտրոնի հյութը և 150 մլ կաթը միասին հարել:

1341. 1 ձվի դեղնուցը լավ հարել, ավելացնել 2 թ. գ. շաքարավազ, 150 մլ կաթ և միասին լավ հարել:

1342. 50 գ պաղպաղակը 150 գ պեպսիկոլայի և 100 գ սերուցքի հետ լավ հարել:

1343. 1 սուրճի բաժակ սուրճը 2 թ. գ. շաքարավազի և 159 մլ կաթի հետ լավ հարել:

1344. 30 գ մորու օշարակը 100 գ պաղպաղակի և 150 մլ կաթի հետ լավ հարել:

1345. 100 գ օդին խառնել 250 գ մրգահյութի, 1 ճ. գ. կիտրոնի հյութի հետ և լավ խառնել: Մատուցել սառույցի հետ:

Լիկյորներ

Սերկևիլի

1346. Սերկևիլները մաքրել, սերմերը հեռացնել, քերել, հյութը քամել: 3 լ հյութին ավելացնել 1,5 շիշ սպիրտ (0,5 լիտրանոց), 10 գ դարչին, 5 գ մեխակ, 50 գ դառը նուշ, պահել 2 շաբաթ, ֆիլտրել:

Բալի

1347. Բալը (ցանկալի է թթու) տրոքել, կորիզներով լցնել ամանը, ավելացնել կոնյակի և գինու հավասար խառնուրդ, մի քիչ դարչին, մեխակ, 1-2 օր պահել տաք տեղ և ֆիլտրել:

Սուրճի

1348. 5 բաժակ ջուրը, 3 բաժակ շաքարավազ, 3 ճ. գ լուծվող սուրճը եփել այնքան մինչև 2 մատ պակասի: Մառեցնել, ավելացնել վանիլին և 0,5 լ օդի:

Ընկույզի

1349. Ծեծել 30 կանաչ ընկույզ, ավելացնել 30 մեխակ, դարչին, 1,5 շիշ կոնյակ մի քանի շաբաթ դնել տաք տեղ. Քամել, ավելացնել օշարակ:

Շոկոլադի և ձվի

1350. 5 ձվի դեղնուց, 1 ձու, 1 բաժակ կաթ, 50 գ շոկոլադ, 150 գ շաքարավազ, 1 բաժակ կոնյակ:

Չվի դեղնուցները ձվի և շաքարավազի հետ եռացող ջրի վրա դրված ամանում լավ հարել, աստիճանաբար ավելացնել տաք կաթ և մանրացրած շոկոլադ: Հարել այնքան, մինչև զանգվածը պնդանա, անընդհատ խառնելով, կաթիլ-կաթիլ ավելացնել կոնյակ: Մատուցել տաք-տաք:

Կվաս

Հացի

1351 1,5 կգ աշորայի հացը շերտաձև կտրատել, ջեռոցում չորացնել: Մանր կտրատել, լցնել արծնապատ ամանի մեջ, ավելացնել եռացրած ջուր, թողնել 3-4 ժամ: Երբ զանգվածը լրիվ սառչի՝ քամել (պետք է լինի թափանցիկ, շագանակագույն), ավելացնել շաքարավազ և շաքարավազով տրորած խմորիչ: Խառնել, ամանը ծածկել, թողնել 1-2 ժամ:

Լցնել նախօրոք յուրաքանչյուրում 2-3 չամիչ զգած շերտի մեջ, բերաններն ամուր փակել ու դնել տաք տեղ: Երկրորդ օրը դրանք տեղափոխել սառը տեղ: Կարելի է օգտագործել 4-րդ օրվանից:

Խնձորի

1352. 0,5 կգ վաղախաս քաղցր խնձոր, 100 գ չամիչ, 700-800 գ շաքարավազ, 20-30 գ խմորիչ, 10 լ ջուր:

Մեծ ապակե կամ խեցե ամանի մեջ լցնել լվացած, մանր կտրատած, քայց չմաքրած խնձոր, ավելացնել չամիչ և շաքար, եռացրած տաք ջուր: Մտեցնել, ավելացնել շաքարավազով տրորած խմորիչ, դնել տաք տեղ: Քամել, լցնել ապակե բանկաների մեջ և ամուր փակել: 3-4 օր հետո պատրաս կլինի:

Մասուրի

1353. 1 կգ մասուր, 800-1000 գ շաքարավազ, 20-30 գ խմորիչ, 1 շերտ աշորայի հաց:

Պտուղները լվանալ, սերմերը հեռացնել, մանր կտրատել, վրան շաքարավազ և տաք ջուր լցնել: Ավելացնել շաքարավազով տրորած խմորիչ, 1 շերտ հաց, դնել տաք տեղ: Խմորման առաջին իսկ նշաններ նկատելիս մառլայով քամել, լցնել ապակյա բանկաների մեջ, ամուր փակել, 1 օր պահել տաք, ապա տեղափոխել սառը տեղ: Ցանկության դեպքում ավելացնել մի քիչ կիտրոնի աղ:

ԽՄՈՐԵՂԵՆ

1354. Միջին մեծության խմորը հեշտ է գրտնակվում սառը ջրով լի շոկոլ:

1355. Խմոր պատրաստելիս ոչ թե ալյուրը ջրի մեջ լցրեք, այլ ջուրը. աստիճանաբար լցնելով խառնեք ալյուրի հետ, խմորագնդեր չեն առաջանա:

1356. Եթե խմորը անալի է ստաց-

վել, աղը բացեք քիչ ջրով կամ կաթով, խառնեք խմորին և նորից հունցեք:

1357. Խմորի մեջ որքան շատ լինի յուղը և քիչ հեղուկը, այնքան ավելի փխրուն կլինի թխվածքը:

1358. Մարգարիճով պատրաստած խմորեղենը երկար ժամանակ թարմ է մնում:

1359. Խմորիչով պատրաստած խմորն ավելի փափուկ և փքուն կլինի, եթե թխելուց առաջ ավելացնեք մանր քերիչով անցկացրած եփած և սառեցրած կարտոֆիլ (1 կգ ալյուրին՝ 2-3 կարտոֆիլ)

1360. Բիսկվիտի համար պատրաստած խմորը չի կարելի պահել, պետք է թխել անմիջապես. Հակառակ դեպքում կկորցնի համն ու փափկությունը.

1361. Խմորը գրտնակելուց առաջ 30-40 րոպե թողեք հանգստանա, հեշտ կգրտնակվի:

1362. Եթե խմորը բարձրացել է, իսկ ջեռոցը չեք հասցրել տաքացնել, խմորը ծածկեք լավ թրջված թղթով, խմորը կդադարի բարձրանալ:

1363. Եթե սառը ջրով բացվող խմորին ավելացնեք 1 գդալ կոնյակ, խմորեղենը փափուկ ու փքուն կլինի:

1364. Եթե եփելիս կրեմը պնդանա, լցրեք շշի մեջ, բերանն ամուր փակեք և լավ թափահարեք. կդառնա հարթ ու փքուն.

1365 Թթխմորով փքարլիթներ և այլ թխվածքներ պատրաստելիս խմորի

մեջ մի քիչ օղի ավելացրեք, որպեսզի բլիթները յուղ շատ չներծծեն.

1366. Շաքարաբլիթի խմորը չի կարելի երկար հունցել, կդառնա խիտ և պինդ:

1367. Խմորեղեն պատրաստելուց առաջ ալյուրը մաղեք, կհարստանա թթվածնով, խմորը կլինի փափուկ ու փքուն:

1368. Գազուրը չի հոսի, եթե նախքան տորթի վրա լցնելը կարտոֆիլի օսլա ավելացնեք.

1369. Պինդ խմորը չի կաշի ձեռքերին, եթե գրտնակեք սառը ջուր լցրած շշով:

1370. Ջեռոցի դռնակը պինդ փակելուց կարող է թխվածքը չբարձրանալ:

1371. Որպեսզի թխվածքի տակը չայրվի, կարելի է թիթեղի վրա քիչ աղ լցնել:

1372. Բարակ գրտնակած խմորը հեշտ է վերադասավորել, եթե դրա վրա թեթևակի ալյուր ցանեք և փաթաթեք գրտնակի վրա:

1373. Կեքսը երկար ժամանակ թարմ կմնա, եթե փաթաթեք փայլաթղթով

1374. Կեքսը, տորթը, թխվածքաբլիթները թարմ կմնան, եթե պահեք մետաղյա տուփի մեջ, հետոն էլ մի կտոր հաց, որը երկու օրը մեկ անհրաժեշտ է փոխել

1375. Թխվածքարվիքը լավ է պահպանվում փակ ապակյա կամ մետաղյա ամանում:

1376 Թխելիս խմորը չի բարձրանա ու կաղապարից չի թափվի, եթե մեջը մակարոն դնեք:

1377. Եթե ձվի դեղնուց եք քսելու խմորեղենի վրա, ապա մի քանի կաթիլ կիտրոնահյութ կամ արևածաղկի յուղ ավելացրեք, այն չի սևանա:

1378. Որպեսզի խմորը ձեռքերին չկպչի նախօրոք ձեռքերին բուսական յուղ քսեք:

1379. Կեքսի կամ կրեմի համար ձուն օգտագործելուց առաջ պետք է պահել սառնարանում կամ սառը ջրում: Սառը սպիտակուցը և դեղնուցը ավելի լավ են հարվում:

1380 Որպեսզի խմորը ամանին չկպչի, նոր ամանը մոտ մեկ ժամ դրեք ամենաբարձր ջերմաստիճանում վառվող ջեռոցում:

1381.Շերտավոր խմորի եզրերին ձու քսել չի կարելի, եփելուց այն չորանում է և խմորը չի բարձրանում:

1382 Շերտավոր խմորեղենը թխելուց առաջ անհրաժեշտ է սառեցնել, որպեսզի կարագը չհալվի

1383. Եթե խմորեղենը պատրաստելիս բուսական յուղ եք օգտագործում, այն լցրեք կաթիլներով: Այս դեպքում խմորեղենը հավասարաչափ կթխվի:

1384. Որպեսզի թխվածքը վառ դեղին ստացվի, պետք է ձվի դեղնուցը քիչ աղով նախորդ օրը հարել, գիշերը թողնել սառնարանում, հետո օգտագործել:

1385. Մպիտակուցով պատված թխվածքները վարդագույն փայլով կեղև են ունենում:

1386. Տորթի կրեմը գունավորելու համար կարելի է օգտագործել նաև կեռասի, բազուկի հյութ (բայց ոչ տորթը գունավորելու համար), ձվի դեղնուց:

1387 Թխվածքը, տորթը աստիճանաբար սառեցրեք Ջերմաստիճանի կտրուկ փոփոխությունից այն կիցնի կամ մեջտեղում փոս կառաջանա:

1388 Կաղապարների մեջ թխված խմորեղենը ոչ մի դեպքում միանգամից մի հանեք կաղապարից, թողեք մի քիչ սառչի: Բայց երկար էլ չի կարելի թողնել, այն կդառնա խոնավ, ձեռք կրեթի մետաղի համ

1389 Եթե պատրաստի խմորեղենը կպել է թիթեղին, թիթեղը պահեք գոլորշու վրա:

1390. Եթե խմորեղենը դուրս չի գալիս կաղապարից, փաթաթեք խոնավ լաթի կտորով և թողեք մի քանի րոպե:

1391. Եթե ջեռոցում թխվող խմորեղենը սկսում է այրվել, թիթեղի տակ թասով ջուր դրեք

1392 Տորթը չի չորանա, եթե սովարաթղթե տուփի մեջ դրա հետ կտրատած խնձոր դնեք:

1393. Որպեսզի չամիչը մնա թխվածքի վերևում, այն նախապես լվացած և չորացրած վիճակում թաթախեք ալյուրի մեջ:

1394. Թխված կարկանդակը ամանից հեշտ անջատելու համար ամանը 5 րոպե դրեք թաց սրբիչի վրա:

1395. Որպեսզի բիսկվիթի կեղևը կամ կեքսը ջեռոցում չչորանա, թխելիս ջեռոցում դրեք ջրով աման:

1396 Եթե բիսկվիտը կամ կեքսը այրվել է, ջեռոցից հանելուց հետո թողեք սառչի, հետո զգուշությամբ դանակով հանեք այրված տեղերը, վրան շաքարի փոշի լցրեք:

1397 Տորթ կամ այլ թխվածքներ կտրելիս օգտվեք սուր դանակից: Յուրաքանչյուր անգամ այն թաթախեք տաք ջրի մեջ և արագ չորացնելուց հետո կտրեք: Թխվածքը չի փշրվի, իսկ կտորները կլինեն հավասար:

1398 Տորթը կիսելու համար դանակով նշան արեք և երկու կողմերից թելով քաշեք, կբաժանվի հավասար մասերի:

1399. Հացն ու թխվածքը չի կարելի մի ամանում պահել՝ դրանից թխվածքը միանգամից խոնավանում է: Միևնույն ժամանակ, չորացրած թխվածքաբլիթը կարելի է նորից թարմացնել նույն ամանի մեջ մի քանի կտոր հաց դնելով:

1400. Սպիտակ բուլկիներն ավելի հարմար է պահել անցքեր ունեցող ամանի մեջ, իսկ եթե չկա՝ պոլիէթիլենային տոպրակի մեջ: Բուլկին չի կարելի փաթաթել լրագրով:

1401. Բիսկվիթային տորթին կրեմ կամ անուշեղեն քսելու համար այն դանակով շերտերի բաժանելը բավականին դժվար է և միշտ չէ, որ կոկ ու գեղեցիկ է ստացվում: Ավելի լավ է դանակի փոխարեն կիթառի բարակ լար կամ կապրոնե թել վերցնել: Կտրվածքը կստացվի ավելի ուղիղ, իսկ շերտերը կլինեն ավելի բարակ:

Խմորիչով խմոր

1402. Խմորիչով խմոր պատրաստելու համար վերցնել 30 գ խմորիչ (դրոժ), ավելացնել 1 բաժակ գոլ ջուր (եթե շատ տաք լինի խմորիչը կփչանա), 1 ճ. գ. շաքարավազ, 3 ճ. գ. ալյուր, լավ խառնել, փակ ամանով դնել տաք տեղ՝ մինչև կրկնակի բարձրանա: Դրանից հետո ավելացնել 6 ձու, խառնել, ավելացնել քիչ աղ, 150 գ շաքարավազ, 1 լ կաթ, տաքացնել 250 գ կարագի հետ և տաք-տաք (այնպես, որ շատ տաք չլինի, մատը դիմանա) աստիճանաբար լցնել խառնուրդի վրա, խառնել, ապա լցնել ալյուրը և շաղախել: Խմորը դնել կաթսայի մեջ, վրան քիչ ալյուր ցանել, ծածկել և թողնել տաք տեղ՝ մինչև կրկնակի չափով բարձրանա:

Խմորով կարելի է կարկանդակ, բուլկի թխել: Եթե խմորը լցվելու է կաղապարների մեջ, լցնելուց առաջ կաղապարները պետք է լավ յուղել, ալյուր ցանել և նոր խմորը լցնել մեջը, այն էլ կեսի չափով, քանի որ տաք տեղ դնելուց հետո այն կեսով պետք է բարձրանա:

1403. Վերցնել 1 կգ կարագ, հարել մինչև փափկելը, ավելացնել 1,5 կգ ալյուր, լավ խառնել, բաժանել երկու մասի և դնել սառնարանը:

6 բաժակ սառը ջուրը, 1 ձուն, 2 ճաշի գդալ քացախը լավ խառնել և, ալյուր ավելացնելով, հունցել ոչ շատ պինդ խմոր: Ստացված խմորը բաժանել 2 գնդի, թողնել 30 րոպե, ապա 1 գունդը գրտնակով 0,5սմ հաստությամբ բացել, վրան փռել կարագի և ալյուրի շաղախի 1 մասը, բացված խմորի 4 ծայրերը ծրարածև ծալել, 30 րոպե պահել սառնարանում՝ երեսը թաց սրբիչով ծածկած: Այնուհետև յուրաքանչյուր գունդը բացել ու ծրարածև ծալել ևս 2 անգամ: Այս խմորով կարող եք պատրաստել գաթա, ուլետ, փախլավա, «Նապոլեոն», տորթեր և այլն:

ՏՈՐԹԵՐ

Ամառ

1404. 1-ին շերտ. 5 ձուն 1 բաժակ շաքարավազով լավ հարել, ավելացնել 1 բաժակ ալյուր, 200 գ թթվասեր, 0,5 թ. գ սոդա.

2-րդ շերտ. պատրաստել նույն ձևով, ավելացնել 1 բաժակ ծեծած ընկույզ, 3-4 ճաշի գդալ կակաո. Երկու շերտերն էլ ջեռոցում եփելուց հետո կրեն քսել, վրան մանրացրած շոկոլադ լցնել:

Կրեմը. 1,5 բանկա խտացրած կաթ, 200 գ կարագ:

1405 1 բաժակ խտացրած կաթը և 2 ձուն լավ հարել, ավելացնել 1 բաժակ ալյուր: 1 ճ. գ. քացախի մեջ լուծել 0,5 թ. գ. կերակրի սոդա և լավ խառնել զանգվածին: Պատրաստի խմորը դնել յուղ քսած կաղապարների մեջ, 40-50 րոպե թխել թույլ վառվող ջեռոցում: Հանել, 10 րոպե դնել թաց կտորի վրա, շրջել և սուր դանակով բաժանել 2 մասի:

1 բաժակ թթվասերը հարել, ավելացնել 200 գ ելակ կամ մաքրած բալ, տրորել և քսել առաջին շերտին, իսկ երկրորդ շերտով այն ծածկել: Տորթի երեսը զարդարել 100 գ մաքրած, կոնիզները հանած բալով կամ ելակով:

Արջուկ

1406. 200 գ հալած կարնազը և 1 բաժակ շաքարավազը լավ հարել, ավելացնել 5 ձվի դեղնուց: 1 ճ. գ. քացախը խառնել 0,5 թ. գ. սոդայի հետ, լցնել 200 գ թթվասերի վրա, խառնել և ավելացնել աղ, 1 տուփ վանիլին և այնքան ալյուր, որ ստացվի ոչ պինդ խմոր: Խմորը բաժանել 3 մասի, գունդ անել, գրտնակով բացել և թխել ջեռոցում:

Միջուկը 5 ձվի սպիտակուցը և 0,5 բաժակ շաքարավազը հարել ավելացնել 1,5 բաժակ կտրատած ընկույզ, խառնել և քսել շերտերի վրա:

2 ճ. գ. կակաոն, 0,5 բաժակ շաքարավազը, 4 ճ. գ. տաք կաթը անընդհատ խառնելով եռացնել: Վերցնել կրակից և ավելացնել 70 գ կարագ: Տաք-տաք լցնել տորթի վրա և դնել սառնարանը:

Բայրով

1407 10 ձուն, 2,5 բաժակ շաքարավազը, 50 գ կակաոն, 2 բաժակ ալյուրը խառնել, բաժանել 2 մասի և առանձին-առանձին թխել:

Կրեմը և բալը. 600 գ կարագը հարել 3 բաժակ շաքարավազի և 4 ձվի հետ, աստիճանաբար ավելացնել 6 ճ. գ. կաթը 50 գ կակաոյով: 2,5 բաժակ բալի կորիզները հանել, լցնել բանկայի մեջ, վրան էլ՝ մի քիչ կոնյակ, 1 թ. գ. շաքարավազ, փակել և 2 օր պահել. Բալը և կրեմը բաժանել 3-ական մասերի: Հետո թխված շերտերից մեկի միջի պարունակությունը (թխված միջուկը) հանել, փշրել, խառնել պատրաստի կրեմի և բալի մնացած կեսը, փակել թխված մյուս շերտով: Վրան նորից կրեմ քսել ու ծածկել խմորի փշրանքներով.

Բարոնուկի

1408. 5 ձուն, 1 բաժակ շաքարավազը ու 1 պտղունց աղը 10-15 բույե հարել, ավելացնել 1 ճ. գ. հալած կարագ, 1,5 բաժակ սերուցք, թ. գ-ից մի քիչ պակաս սողա, բոլորը լավ խառնել, ավելացնել 2 բաժակ ալյուր և հունցել: Կաղապարների մեջ մոմաթուղթ փռել, յուղ քսել, խմորը լցնել վրան, երեսը հարթեցնել ու թխել: Ջեռոցից կաղապարով հանել, թողնել սառչի, երկու մասի բաժանել:

1 բանկա խտացրած կաթը խառնել 1 բաժակ ծեծած ընկույզի հետ, խառնուրդով երկու շերտերը միացնել Տորթի երեսին փշրել թխվածքի կողերից կտրած մասերի փշրանքները:

Բեգեով

1409 Վերցնել 8 ձու. 4 ձվի սպիտակուցը հարել, աստիճանաբար ավելացնելով 1 բաժակ շաքարավազ: Ջեռոցի կաղապարի վրա մոմաթուղթ փռել, վրան յուղ քսել, զանգվածը տարածել և ջեռոցում թխել շատ թույլ կրակով Մնաած 4 ձվի սպիտակուցը նույն ձևով թխել:

200 գ կարագը հարել, ավելացնել 1 բանկա թթվասեր, 1 պտղունց աղ, 0,5 թ. գ. սողա և քացախ: Լավ հարելուց հետո՝ աստիճանաբար ավելացնել 2 բաժակ ալյուր, ստանալ փափուկ խմոր, բաժանել 2 գնդի և 10 բույե պահել սառնարանում: Գնդերը բացել և առանձին-առանձին ջեռոցում թխել:

Կրեմը. 1 բանկա խտացրած չքացած կաթը ջրով ամանի մեջ 1,5 ժամ եփել, թողնել քիչ սառչի, բացել, ավելացնել 100 գ կարագ և վանիլին:

Թխված մի շերտի վրա քսել կրեմը, վրան դնել բեգեի շերտը, կրեմ քսել և վրան շարել առանձին-առանձին թխված բեգեները:

Բեգեն ընկույզով

1410. 8 ձուն 1,5 բաժակ շաքարավազով կամ շաքարի փոշով լավ հարել, ավելացնել 150 գ կարագ, 2 թեյի բաժակ թթվասեր՝ մեջը լուծած 1 թ. գ սողա, 1 ճ. գ քացախ, աղ, 2,5 բաժակ ալյուր, հունցել. Եթե ջրիկ ստացվի, ավելացնել ևս 1 ճ. գ ալյուր.

Վերցնել մի քիչ լայն ու բարձր կաթսա, լավ յուղել, խմորը լցնել մեջը, ջեռոցում 20 բույե թույլ կրակով եփել 4 ձվի սպիտակուցը հարել այնպես, որ դառնա պինդ փրփուր, հազիվ անջատվի գդալից, ավելացնել 1 թեյի բա-

ժակ շաքարավազ քիչ-քիչ լցնելով 1,5 բաժակ ծեծած ընկույզ. Լավ հարել, լցնել պատրաստի տորթի վրա և նորից դնել ջեռոցը, եփել թույլ կրակով՝ մինչև երեսը լավ կարմրի:

Բեռլինյան

1411. 150 գ նուշ, 300 գ շաքարավազ, 250 գ ալյուր, 300 գ կարագ, 3 ձու:

Նուշը ծեծել, ավելացնել շաքարի փոշի, կարագ և 3 կիտրոնի քերած կեղև: Այս բոլորը փայտե գդալով լավ խառնել, սեղանին ալյուր ցանել և խառնուրդը տեղափոխել սեղանի վրա, լավ շաղախել: Ստացված խմորը գրտնակել 5 մմ հաստությամբ, ապա 8-10 մեծից փոքր թղթե շրջաններ կտրատել, դնել բացած խմորի թերթերի վրա, նույն չափերով կտրատել և թխել: Ամենամեծը դնել մատուցվող ափսեի վրա, դրա վրայից էլ հեքթականությամբ դասավորել մեծից փոքր շերտերը, յուրաքանչյուրի վրա դնելով որևէ տեսակի մուրաբա՝ բալի, վարդի, կիտրոնի, խնձորի, հաղարջի, ելակի և այլն: Տորթի երեսը զարդարելու համար 1 ձվի հարած, փրփուր դարձած սպիտակուցին ավելացնել 100-150 գ շաքարափոշի, մի քիչ կիտրոնի հյութ, դարձյալ հարել՝ մինչև լավ սպիտակի: Դա քսելուց հետո, զարդարել նաև շաքարածոյով և 3-4 վայրկյան դնել ջեռոցը, որպեսզի մի փոքր չորանա:

Գարուն

1412 1 բաժակ շաքարավազն ու 2 ձուն հարել, ավելացնել 0,5 թ. գ. սոդա, 50 գ կարագ, 100 գ մանրած ընկույզ, 1 ճ. գ. մեղր և 2 բաժակ ալյուր:

Խմորը բաժանել 3 գնդի, կաղապարը լավ յուղոտել, խմորը հարթեցնել և թխել առանձին-առանձին

Կրեմը. 200 գ թթվասերը, 1 բաժակ շաքարավազը, 100 գ ընկույզը, 50 գ կարագը լավ հարել, քսել եփած շերտերին, շարել իրար վրա, երեսին ցանել մանրած ընկույզ:

Գնչուական

1413. 6 ձուն 2 բաժակ շաքարավազով լավ հարել, ավելացնել 2 բաժակ կտրատած ընկույզ, 2 բաժակ չամիչ, 2 բաժակ ալյուր, 100 գ կարագ, 0,5 թ. գ. սոդա և նորից հարել

Կաղապարի վրա յուղ քսել, խմորը դնել մեջը և թխել: Սառելուց հետո շեղանկյունաձև կտրատել

Չերր

1414. 5 ձու, 2 բաժակ շաքարավազ, 1 բաժակ թթվասեր, 100 գ կարագ, 0,5 թ. գ. քացախ, 0,5 թ. գ. սոդա, 2,5 բաժակ ալյուր, 1 ճ. գ. կակաո (շագանակագույն խմոր ստանալու համար):

Պատրաստի խմորը բաժանել 2 մասի. 1 մասին ավելացնել 1 ճ. գ. կակաո: Կաղապարը յուղել, հերթով դրա մեջ 6 գ -ով լցնել մեկ սպիտակ, մեկ շագանակագույն խմորները: Ջեռոցում թույլ կրակով եփել 30-35 րոպե, սառելուց հետո վրան գլազուր լցնել:

Գլազուրը. 0,5 բաժակ շաքարի փոշին, 1 ճ. գ. կակաոն, 2-3 ճ. գ. եռացրած կաթը խառնել, ավելացնել 50 գ կարագ, մի քիչ վանիլին, խառնելով եփել

Գլազուրը լցնել սառած տորթի վրա և ձևավորել:

1415. 8 ձուն 2 բաժակ շաքարավազով հարել մինչև փրփրելն ու ամրանալը. Աստիճանաբար ավելացնել 2 թեյի բաժակ ալյուր և անընդհատ խառնել Ապա այս զանգվածին ավելացնել մի պտղունց աղ, մասդացով անցկացրած 300 գ ընկույզ, 1 թեյի բաժակ լվացած, չորացրած չամիչ Միջին մեծության կաղապարի հատակն ու պատերը յուղել, հատակին մոմաթուղթ փռել, դրա վրա էլ յուղ քսել, պատրաստի զանգվածը ջեռոցում թխել 30-35 րոպե: Սառելուց հետո կարելի է տորթի վրա շաքարի փոշի ցանել:

Թագավորական

1416. 1-ին շերտ 5 ձուն 1 բաժակ շաքարավազի հետ լավ հարել, ավելացնել 1 բաժակ ալյուր, 0,5 թ. գ սոդա և մի պտղունց վանիլին: Կաղապարի հատակին և պատերին յուղ քսել, զանգվածը լցնել մեջը և թույլ կրակով եփել:

2-րդ շերտ. խմորը պատրաստել նույն ձևով, ավելացնելով 1 բաժակ ծեծած ընկույզ, 3-4 գդալ կակաո, թխել ջեռոցում:

Պատրաստի շերտերը բաժանել երկուական մասերի:

Կրեմը. 1,5 տուփ խտացրած կաթը 300 գ կարագի և 1 ձվի հետ լավ հարել, ավելացնել մի պտղունց վանիլին և քսել տորթի շերտերին Այնուհետև հերթականությամբ մեկ շագանակագույն, մեկ սպիտակ շերտերը դնել իրար վրա, պատել կրեմով, վրան էլ շաղ տալ թխվածքի փշրանքներից

1417. 300 գ կարագը և 0,5 բաժակ շաքարի փոշին հարել մինչև սպիտակի, ավելացնել 1 բաժակ սերուցքի և 0,5 թ. գ սոդայի խառնուրդ, 4 բաժակ ալյուր, հունցել: Խմորը բաժանել 3 հավասար մասի, բացել մատի հաստությամբ, դնել շրջանաձև կաղապարի մեջ և առանձին-առանձին թխել Կրեմը պատրաստելու համար 1 լ կաթը և 2 բաժակ շաքարավազը թույլ կրակի վրա այնքան եփել, մինչև դառնա 0,5 լ Հենց որ բաց շագանակագույն դառնա, կրակից վերցնել Սառելուց հետո պատրաստի կրեմի մեջ լցնել 300 գ ծեծած ընկույզ, 0,5 թ. գ. վանիլին ու խառնել:

Թխված շերտերին կրեմ քսել, դնել իրար վրա: Ամենավերջին շերտին և շուրջը կրեմը ավելի բարակ քսել, վրան մանր ծեծած ընկույզ ցանել:

Թռչնի կաթ

1418. 130 գ հալած կարագը տրորել 1 բաժակ շաքարավազի հետ: Մեկմեկ ավելացնել 3 ձու. 1 ճ. գ. քացախի վրա լցնել 1 թ գ. սոդա, ավելացնել զանգվածին: Աստիճանաբար ավելացնել 1 բաժակ ալյուր: Խմորը բաժանել 2 մասի, մեկին ավելացնել 3 թ. գ. կակաո և խառնել. Շերտերը թխել ջեռոցում՝ մոտ 35 րոպե, հանել ջեռոցից, թողնել սառչի և յուրաքանչյուր շերտը կիսել Կստացվի 4 շերտ:

Կրեմը. 300 գ կարագը տրորել 1,5 բաժակ շաքարավազի հետ: 2 բաժակ կաթով և 2 ճ. գ մանրածավարով շիլա եփել, սառեցնել 1,5 կամ 2 կիտրոնը մասդացով աղալ և ավելացնել շիլային Ավելացնել նաև քիչ յուղ և շաքա-

րավագ Կրենը լավ հարել, 20 բուպե պահել սառնարանում, ապա քսել 4 շերտերին: Վերին շերտի վրա և շուրջը լցնել շոկոլադ Այն պատրաստելու համար 2 ճ. գ. թթվասերը, 3 ճ. գ. շաքարավազը և 2 թ. գ. կակաոն խառնել, եփել մինչև թանձրանալը: Ավելացնել մի քիչ կարագ (20-25 գ) և նորից եփել մինչև թանձրանալը

ժոզեֆինա

1419 2 ձուն 1 բաժակ շաքարավազով հարել, ավելացնել 100 գ կարագ, 200 գ թթվասեր, 0,5 թ. գ. սոդա, այնքան ալյուր, որ շատ փափուկ խմոր ստացվի.

Խմորը բաժանել 7 մասի, 1 ժամ թողնել հանգստանա, ապա բարակ շերտով բացել և 6 մասը առանձին-առանձին թխել, սառեցնել 7-րդ մասը այնպես թխել, որ չկարմրի՝ փշրելու համար է.

Կրենը 2 բանկա խտացրած կաթը (կակաոն) փակ վիճակում 2 ժամ եփել, թողնել սառի: Բացել, վրան 1 բաժակ շաքարավազով լավ հարած 2 ձու ավելացնել, 400 գ կարագ և 0,5 վանիլին (1 գ) 6 շերտերից յուրաքանչյուրին կրեն քսել (շուրջը նույնպես) և փշրանքով շուրջն ու վերին շերտը ծածկել.

ժալիտ

1420 1 բաժակ շաքարավազը, 1 բաժակ կաթը, 150 գ կարագը, 1 թ. գ. քացախը և 3 թ. գ. կակաոն լավ խառնել, շարունակելով խառնելը՝ ավելացնել 1,5-2 բաժակ ալյուր Պատրաստի խմորը լցնել նախապես յուղած կաղապարի մեջ, թույլ կրակով թխել Թխելուց 15-20 բուպե հետո վրան բեզե լցնել,

նորից այնքան եփել, մինչև դառնա վարդագույն.

Բեզեն. 1 բաժակ շաքարավազը և 6 ձվի սպիտակուցը լավ հարել՝ մինչև պատրաստ լինելը:

Իդեալ

1421 6 ձվի դեղնուցը և 1 բաժակ շաքարավազը լավ հարել, ավելացնել 1 բաժակ կաթ, 150 գ կարագ, 1 թ. գ. քացախ, 3 թ. գ. կակաո. Այս բոլորը լավ խառնել, ավելացնել 1,5-2 բաժակ ալյուր Խմորը լցնել նախապես յուղած կաղապարի մեջ և թխել: 15 բուպե թխելուց հետո վրան բեզե լցնել, նորից դնել ջեռոցը՝ մինչև վարդագույն դառնա.

Բեզեն 6 ձվի սպիտակուցը 1 բաժակ շաքարավազի հետ հարել, պատրաստել բեզե, սառեցնել, երեսը պատել գլազուրով.

Գլազուրը. 3 ճ. գ. կաթը, 1 բաժակ շաքարավազը, 3 ճ. գ. կակաոն եփել, ավելացնել 50 գ կարագ:

Լիլիթ

1422. 0,5 բաժակ շաքարավազը 4 ձվի դեղնուցով մինչև սպիտակելը լավ հարել Ավելացնել 200 գ կարագ և նորից հարել. Երբ դեղնուցը, շաքարն ու կարագը լավ հարված լինեն, ավելացնել 2 բաժակ ալյուր և հունցել: Բացել, տեղավորել մեծ ու շրջանաձև կաղապարում:

4 ձվի դեղնուցը հարել՝ աստիճանաբար ավելացնելով 0,5 բաժակ շաքարավազ և 1 բաժակ աղացած ընկույզ

Խմորը ջեռոցից հանել, վրան բարակ շերտով քսել 1 բաժակ նուշ կամ ջեմ, հետո էլ լցնել ընկույզով հարված ձվի սպիտակուցը, նորից դնել ջեռոցը և թխել մինչև վարդագույն դառնա

Սառելուց հետո զարդարել հատապտուղներով.

Լուսին

1423 3 ձուն հարել, ավելացնել 1 բաժակ շաքարավազ, 200 գ թթվասեր, 1,5 բաժակ ալյուր, 0,5 թ գ սոդա Խմորը բաժանել 3 մասի և առանձին-առանձին թխել.

Կրեմը. 350 գ կարագը հարել, վրան լցնել 1 տուփ խտացրած կաթ

Կրեմի կեսը պահել զարդարելու համար, իսկ մնացածի մեջ լցնել քերիչով անցկացրած 3 կիտրոն և քսել շերտերին: Վերջին շերտը դանակի ծայրով բաժանել ուղղանկյունների: Առանձնացված մի մասին ավելացնել 2 թ. գ. կակաո և ուղղանկյունները զարդարել մեկը սպիտակ, մյուսը շագանակագույն կրեմով

Խնձորով

1424 5 ձվի դեղնուցը խառնել 0,5 բաժակ շաքարավազին, ավելացնել 200 գ կարագ, 200 գ թթվասեր, 0,5 թ. գ. սոդա, 2,5 բաժակ ալյուր: Ամանը պատել յուղով կամ թղթով, խմորը լցնել մեջը 4-5 խնձորը քերել, ավելացնել 3/4 բաժակ շաքարավազ, լցնել խմորի վրա և եփել:

5 ձվի սպիտակուցը լավ հարել, քիչ-քիչ ավելացնել 3/4 բաժակ շաքարավազ Պատրաստի տորթի վրա լցնել բեզեն, դնել ջեռոցը, երբ վարդագույնի՝ հանել, թողնել սառի և կտրատել:

Կարիներ

1425. 4 ձուն և 1 բաժակ շաքարավազը հարել, ավելացնել 1 բաժակ մածուց, 1 թ գ. սոդա, 200 գ կարագ, 2,5

բաժակ ալյուր, չամիչ և վանիլին: Այս բոլորը հարել, կաղապարի մեջ նախապես յուղ քսել և թխել թույլ կրակով. Երբ տորթը պատրաստ լինի, գլազուր քսել վրան և քերած ընկույզ ցանել:

Գլազուրը. 0,5 բաժակ շաքարավազը և 1 ճ. գ. կակաոն խառնել, ավելացնել 4 ճ. գ. կաթ և եփել, տաք-տաք լցնել տորթի վրա

Կանացի քմահաճույք

1426. 7 ձվի դեղնուցը 1,5 բաժակ շաքարավազի, 400 գ ձեռքով հարած կարագի և 6 բաժակ ալյուրի հետ խառնել: Ստացված խորիզանման զանգվածը բաժանել 8 գնդի, դրանք տափակեցնել և կաղապարի մեջ թխել. Հանել, դնել թաց շորի վրա, կաղապարից անջատել, կրեմ քսելով իրար վրա դասավորել, բացի 8-րդ շերտից. այն փշրել և լցնել վերին շերտի վրա, զարդարել:

Կրեմը. 7 ձվի սպիտակուցը, 1,5 բաժակ շաքարավազը հարել, ավելացնել 0,5 բաժակ բալի մուրաբայի հյութ և վանիլին:

Կոճղ

1427. Վերցնել 200 գ թթվասեր, 1 բաժակ շաքարավազ, 3 ձու, 1 թ. գ սոդա, 1 բաժակ ալյուր Ստացված խմորը մոտ 2 սմ հաստությամբ գրտնակել, ոուլետաձև փաթաթել, թխել, վրան կրեմ քսել և պատառաքաղով գծանախշել:

Կրեմը 200 գ կարագը, 2 ձուն, 1 բաժակ շաքարավազը, վանիլը և 2 թ. գ. կակաոն լավ հարել

Կիտրոնով

1428. 4 ձվի դեղնուցը 1 բաժակ շաքարավազի հետ հարել, ավելացնել 200 գ կարագ, լավ հարելուց հետո լցնել 1 բանկա թթվասեր՝ 1 թ. գ. սոդայով, 1 ճ. գ. քացախ, 1 ճ. գ. մածուց. Խառնել և ավելացնել 2,5 բաժակ ալյուր Խմորը բաժանել 3 մասի, գրունակել և առանձին-առանձին թխել:

Կրեմը 4 ձվի սպիտակուցը լավ հարել, ավելացնել 3/4 բաժակ շաքարավազ, մի քիչ վանիլին և քերիչով քերած 1 կիտրոն. Կրեմը քսել պատրաստի շերտերի վրա, շերտերն էլ՝ իրար վրա. Վերջին շերտը ծածկել փշրանքներով

Համբուլյո

1429 150 գ կարագը հարել այնքան, մինչև սպիտակի. Ավելացնել 0,5 թեյի բաժակ շաքարավազ, շարունակել հարել Այնուհետև առանձին-առանձին ավելացնել 2 ձվի դեղնուց, 2 ճ. գ. քացախի և 0,5 թ. գ. սոդայի խառնուրդ, 1,5 բաժակ ալյուր, պատրաստել թույլ խմոր, բաժանել 2 գնդի՝ 1 գունդը բացել, դնել նախապես յուղած կաղապարի մեջ, ջեռոցում թխել Երբ թեթևակի վարդագունի հանել, սառեցնել: Նույն ձևով թխել մյուս գունդը Տորթն ունի նաև միջին շերտ՝ բեզե, որը պատրաստվում է հետևյալ կերպ. 4 ձվի սպիտակուցը այնքան հարել, որ փրփրի Խառնելով քիչ-քիչ ավելացնել 1 թեյի բաժակ շաքարավազ, 1 թեյի բաժակ մաքրած և կտրատած ընկույզ Կաղապարի վրա մոնաթուղթ դնել, ստացված զանգվածը լցնել վրան և եփել թույլ վառվող ջեռոցում Երբ երեսը վարդագունի՝ հանել

Կրեմը 2 ձվի դեղնուցը 3/4 բաժակ շաքարավազի հետ հարել, ավելացնել 3/4 բաժակ կաթ, եփել 8-10 րոպե Սառեցնել:

200 գ կարագը 0,5 թեյի բաժակ շաքարավազի հետ հարել մինչև սպիտակի, խառնել սառած զանգվածին 1-ին շերտի վրա կրեմ քսել, վրան դնել բեզեն, հետո դնել մյուս շերտը, վրան նույնպես կրեմ քսել, ապա քերած շոկոլադ կամ ընկույզ ցանել:

Հանդիպում

1430. 5 ձվի դեղնուցը և 1 բաժակ շաքարավազը հարել, ավելացնել 100 գ կարագ, 2 բաժակ կտրատած ընկույզ, 1 ճ. գ. քացախ, 0,5 թ. գ. սոդա, 1,5 բաժակ ալյուր. Այնուհետև խմորը բաժանել 2 գնդի և թխել առանձին-առանձին Ապա 2 շերտերն էլ պատել կրեմով, վրան փշրանքներ ցանել:

Կրեմը. 200 գ կարագ, 1 տուփ խտացրած կաթ.

Հեքիաթ

1431. 3 ձուն, 3 բաժակ շաքարավազը, 150 գ կարագը, 3 բաժակ մածուցը, 1 թ. գ. սոդան, 1 ճ. գ. քացախը, 4 բաժակ ալյուրը լավ հարել, թույլ կրակով եփել, սառեցնել: Թելով բաժանել 2 մասի, մեջը կրեմ քսել, վրան՝ գլազուր և շոկոլադի փշրանքներ ցանել:

Կրեմը 200 գ կարագ, 1 տուփ խտացրած կաթ

Գլազուրը. 4 ճ. գ. շաքարավազ, 2 ճ. գ. կակաո, 8 ճ. գ. կաթ, 50 գ կարագ.

Մանդարինով

1432. 75 գ կարագը 1,5 բաժակ շաքարավազով հարել, ավելացնել 1 ձու, 0,5 լ մածուն: 5 խոշոր կեղևով մանդարին մսադաջով աղալ, լցնել խմորի վրա, խառնել, ավելացնել 1 թ. գ. սոդա, 3 բաժակ ալյուր: Լավ խառնելուց հետո լցնել կաղապարի վրա և մոտ 40 րոպե թխել:

Կարելի է վրան ցանկացած կրեմ քսել:

Մասիս

1433. ա/ 200 գ թթվասերը, 0,5 բաժակ շաքարավազը, 0,5 թ. գ. սոդան, 1, 75-2 բաժակ ալյուրը լավ խառնել, պատրաստած խմորը բաժանել 2 գնդի:

բ/ 200 գ թթվասերը, 0,5 բաժակ շաքարավազը, 2 ճ. գ. կակաոն, 0,5 թ. գ. սոդան, 1,5-1,75 բաժակ ալյուրը խառնել, խմոր հունցել, բաժանել 2 գնդի

Ստացված 4 գնդերը մեկ-մեկ թխել. յուրաքանչյուր գունդը բարակ բացել և փռել յուղած ու գուլ կաղապարի հակառակ երեսին, որպեսզի հեշտ լինի դանակով անջատելն ու տեղափոխելը 5-6 րոպե հետո եփվում է, միայն պետք է զգույշ լինել, որ չայրվի:

Կրեմը. 400գ թթվասերին խառնել 1 բաժակ շաքարավազ, 2 բաժակ աղացած ընկույզ:

Եփած շերտը միացնել կրեմով՝ մեկընդմեջ դնելով սպիտակ ու շագանակագույն շերտերը: 4-րդ շերտի վրա կրեմ չքսել, այլ պատել 4 ճ. գ. գուլ կաթի, 3/4 բաժակ շաքարավազի, 2 բաժակ կակաոյի խառնուրդով: 6-7 րոպե եռացնել, կրակից վերցնել. Ավելացնել 70 գ կարագ, խառնել մինչև հալչի, տաք-տաք լցնել պատրաստի տորթի երեսին

Մեղրով

1434. 4 ձուն 1 բաժակ շաքարավազի հետ հարել, ավելացնել 1 թ. գ. սոդա, 0,5 բաժակ մեղր, 3 բաժակ ալյուր: Բաժանել 3 մասի, յուրաքանչյուր մասը գրտնակել և յուղ քսած կաղապարի մեջ թխել:

Սառնելուց հետո շերտերը կրեմով միացնել:

Կրեմը. 1 տուփ խտացրած կաթը 2-3 ժամ եփել, սառեցնել և 200 գ կարագի հետ հարել:

Մեղրածոր

1435. 4 գդալ մեղրը լցնել ամանի մեջ և եփել, ավելացնել 2 բաժակ շաքարավազ և լավ հարել: Ապա ավելացնել 2 ճ. գ. քացախ, 1 թ. գ. սոդա՝ Այնուհետև 5 ձուն արագ խառնել զանգվածին, ավելացնել 2,5 բաժակ ալյուր: Խմորը բաժանել 6 գնդի և առանձին-առանձին թխել ջեռոցում:

Կրեմը. 1 տուփ խտացրած կաթ, 250 գ կարագ, 1 բաժակ մանրացրած ընկույզ, 2 ճ. գ. կակաո:

Նազանք

1436. 200 գ կարագը լավ հարել, ավելացնել 1 բաժակ շաքարավազ, 6 ձու, 1 բաժակ մածուն, 1 թ. գ. սոդա, 1 ճ. գ. քացախ. Այս բոլորը լավ խառնել և ավելացնել 2,5 բաժակ ալյուր: Ստացված խմորը լցնել փայլաթիթեղի վրա, դնել ջեռոցը և թխել 30 րոպե. Թխվելուց հետո մեջտեղից բաժանել 2 մասի, քսել կրեմը և զարդարել բալի հատիկներով:

Կրեմը 200 գ թթվասեր, 1,5 բաժակ շաքարավազ, 100 գ կարագ, վանիլին:

Նապոլեոն

1437 5 ձվի դեղնուցը լավ հարել 2 ճ. գ. շաքարավազի հետ, խառնելով ավելացնել 2 ճ. գ. հալած կարագ, մի պտղունց աղ, 0,5 թ. գ. կիտրոնի աղ և 3 բաժակ գոլ ջուր (անընդհատ խառնելով, որպեսզի գնդիկներ չառաջանան)։ Մաղած ալյուրը աստիճանաբար ավելացնելով խմոր հունցել։ Ստացված խմորը բաժանել 5 գնդի. 400 գ կարագը բաժանել 5 մասի, ապա յուրաքանչյուր մասը նորից 3 մասի։ Խմորի մի գունդը գրտնակով բացել 3 մմ հաստությամբ, քսել կարագի մի մասը, բառակուսածն ծալել և 15-20 բուլե պահել սառնարանում։ Դա պետք է կրկնել 3 անգամ։ Նույն ձևով բոլոր գնդերը։ Սառնարանից հանել քառակուսածն ծալած 1 գունդը, բացել ջեռոցի կաղապարի չափով, սառը կաղապարի վրա ալյուր ցանել, խմորը փռել վրան նախապես տաքացրած ջեռոցում եփել։ Գազի բոցի բարձրությունը մոտ 5 մմ պետք է լինի։ Երբ խմորի շերտը բարձրանում է և գույնը թեթևակի փոխվում, ուրեմն պատրաստ է, անմիջապես տեղափոխել տախտակի վրա։ Բոլոր գնդերը այդպես եփել, եզրերը դանակով կտրատել և փշրանքները պահել երեսին ցանելու համար։

Կրեմը. 300 գ կարագը լավ հարել և աստիճանաբար խառնելով ավելացնել 1,5 տուփ խտացրած կաթ, 1 պտղունց վանիլին։

Եփած շերտերը կրեմով միացնել, երեսին ցանել փշրանքներ ու շաքարի փոշի։

Նոր տարվա գիշեր

1438. 200 գ կարագը, 200 գ թթվասերը և 2 բաժակ ալյուրը խառնել,

պատրաստել խմոր, բաժանել 6 հավասար գնդերի, 20 բուլե պահել սառնարանում։

Մեկ-մեկ հանել, գրտնակել, մոտ 0,5 սմ հաստությամբ շրջանաձև բացել, պատառաքաղով մի քանի տեղից ծակել, թխել 230-240°C ջեռոցում։ Շերտերը սառեցնել, իրար միացնել խնձորի ջեմով (250-300 գ), տորթի երեսը և շուրջը պատել գլազուրով. 150 գ շաքարի փոշին և 2 ճ. գ. կակաոն մաղել, ավելացնել 3 ճ. գ. տաք ջուր, 3 ճ. գ. հալած կարագ, լավ հարել։

Գլազուրը լրիվ սառելուց հետո տորթի երեսը կրեմով զարդարել։

Կրեմը. 200 գ կարագը լավ հարել, ավելացնել մաղած 75 գ շաքարի փոշի և հարելը շարունակելով ավելացնել սկզբում 1-ին, ապա 2-րդ ձվի դեղնուցը, 1-2 ճ. գ. կոնյակ։

Տորթի երեսին կարելի է դասավորել ընկույզի կտրատած միջուկ։

Նվեր

1439. 18 ձուն 450 գ շաքարավազով հարել, աստիճանաբար ավելացնել 200 գ տաքացրած կաթ. Լավ հարելուց հետո լցնել 60 գ կարագ, վանիլին, 500 գ ալյուր. Խմորը 2 կես անել, մի կեսի մեջ լցնել կակաո։ Շերտերն առանձին 30-40 բուլե ջեռոցում թխել։ Սառելուց հետո կրեմ քսել։

Կրեմը. 200 գ տրորած հաղարջը կամ որևէ այլ հատապտուղը և 200 գ շաքարավազը եռացնել, ավելացնել 150 գ կարագ, 150 գ խտացրած կաթ և լավ հարել։

Բուլկիներ

1440. 2,25 բաժակ գոլ կաթի մեջ բացել 50 գ խմորիչ, ավելացնել 3-4

գրալ ալյուր և թողնել 30 րոպե.

Առանձին ամանի մեջ 3 ձուն հարել 1 բաժակ շաքարավազի հետ, ավելացնել վանիլին, մի պտղունց աղ, 4 ճ. գ. բուսական յուղ: Խառնել, ավելացնել նախապես պատրաստած խմորիչը, 6 բաժակ ալյուր և 1 բաժակ չամիչ Լավ խառնելուց հետո խմորը դնել տաք տեղ և թողնել 3-4 ժամ, որ բարձրանա: Խմորը բաժանել 15 գնդերի, տալ ցանկացած ձև, շարել տապականու վրա, վրան ձու քսել, թողնել մի քանի րոպե և ջեռոցում թխել:

Խաշխաշով

1441. 1/4 բաժակ մաղած ալյուր, 4 ձվի դեղնուց, 2 ճ. գ. կարագ, 4 ճ. գ. շաքարավազ, 0,5 թ. գ. աղ, 1 ճ. գ. գինի, 0,5 բաժակ խաշխաշ (կակաչասերմ):

Ալյուրին ավելացնել շաքարավազ, կարագ, ձվի դեղնուցներ, աղ, գինի և լավ խառնել Պատրաստել երկար «պարան», կտրատել ընկույզի մեծությամբ կտորներ, դասավորել յուղ քսած թիթեղների վրա, երեսներից ձու քսել, խաշխաշ ցանել և եփել 230-250°C ջեռոցում՝ 10-15 րոպե:

Մածնով

1442. 2,5 բաժակ ալյուր, 1 ճ. գ. կարտոֆիլի ալյուր, 1 բաժակ շաքարավազ, 2 ձու, 2 բաժակ մածուն, 0,5 թ. գ. սոդա, 0,5 թ. գ. աղ, 1 ճ. գ. շաքարի փոշի, վանիլին:

Ալյուրը, կարտոֆիլի ալյուրը և սոդան մաղել, խառնել, բրզածև լցնել տախտակի վրա, կենտրոնում փոս առնել, մեջը մածուն, ձու, աղ լցնել և

խառնել. Եփել կարագ կամ յուղ քսած և ալյուր ցանած կաղապարի մեջ, 220-230°C ջեռոցում: Վրան շաքարի փոշի և վանիլին ցանել.

Ընկույզով

1443. Տաքացրած կաթի մեջ բացել խմորիչը, ավելացնել գինի, շաքարավազ, ձու, աղ, կակաո, կարագ, ալյուր, մանր կտրատած ընկույզ. Ջանգվածը լավ խառնել, սրբիչով ծածկել, դնել տաք տեղ՝ խմորման: Երբ խմորը իր չափից 2 անգամ մեծանա, դնել տախտակի վրա և լավ տրորել, նորից դնել տաք տեղ Պատրաստի խմորով մեկ մեծ բուլկի պատրաստել, դնել կարագ քսած թիթեղի վրա, 60-80 րոպե թողնել տաք տեղ, այնուհետև թխել 200-210°C ջեռոցում

ԹԻՎԱԾՔԱՐԼԻԹՆԵՐ

Գազարով

1444. 2 բաժակ ալյուր, 2 բաժակ շաքարավազ, 3 ձու, 2 ճ. գ. կարագ, 1 կգ հում գազար, 1 կիտրոն:

Գազարը լավ լվանալ, աղաջրում եփել, կեղևը մաքրել, աղալ: Մառլայով քանել, ավելացնել շաքարավազ, կարագ, ձու, կիտրոնի քերուկ և լավ հարել Ավելացնել նաև ալյուր: Խմորը բացել 1 սմ հաստությամբ, ցանկացած ձևակաղապարով կամ բաժակով կտրել, դասավորել յուղ քսած թիթեղի վրա, 240-260°C ջեռոցում թխել:

Փխրուն

1445. 2,5 բաժակ ալյուրը, 2 ձուն, 1 սուրճի բաժակ շաքարավազը, 2 ճ. գ.

մեղրը, 3 ճ. գ. մարգարինը, 1 թ. գ. սոդան, 1 ճ. գ. դարչինը, քիչ աղը խառնել, խմոր հունցել, թողնել 1 ժամ հանգստանա Գրտնակով մոտ 0,5 սմ հաստությամբ բացել, փոքր բաժակով կտրատել, երեսին պատառաքաղով կամ փայտիկով փոսիկներ անել և թխել նախօրոք տաքացրած ջեռոցում

Կիտրոնով

1446. 2 բաժակ ալյուր, 6 ձու, 1 բաժակ շաքարավազ, 1 կիտրոնի քերուկ:

Շաքարավազը, կիտրոնի քերուկը և ձվերը լավ հարել, ավելացնել ալյուր, շարունակել հարելը՝ մինչև ստացվի միատարր զանգված Խմորը թ. գ.-ով դնել թիթեղի վրա, թխել 260-280°C ջեռոցում 8-10 րոպե

Եշով

1447. 200 գ նուշ, 1 բաժակ շաքարավազ, 6 ձվի սպիտակուց, 1/2 բաժակ ալյուր, 1 թ. գ. սերուցքի կարագ:

Նուշը լվանալ, թեթևակի տաքացնել, խառնել շաքարավազի կեսի, ձվի սպիտակուցի 1/4-ի հետ, մասնացրով անցկացնել Ավելացնել մնացած շաքարավազը և սպիտակուցը, անընդհատ խառնելով տաքացնել մինչև 40°C, այնուհետև խառնելով սառեցնել մինչև 18-20°C, ավելացնել ալյուրը և 8-10 րոպե հարել

Պատրաստի խմորը բացել, շրջանաձև կտրատել, 180-200°C ջեռոցում թխել

Ջեռոցից հանել, երբ վարդագունի

Ընկույզով

1448. 1 բաժակ ալյուր, 1 բաժակ ընկույզ, 0,5 բաժակ շաքարավազ, 200 գ կարագ, 3 ձվի դեղնուց, 1 ճ. գ. շաքարի փոշի:

Մաքրած ընկույզները բովել, աղալ, շաքարավազի, ձվի դեղնուցների և կարագի հետ հարել: Ստացված առաձգական խմորը բացել 1 սմ հաստությամբ, ձևավոր կտրատել, դասավորել յուղ քսած թիթեղի վրա, թխել 250-260°C ջեռոցում՝ 10-15 րոպե:

Չամիչով

1449. 1 բաժակ ալյուր, 3/4 բաժակ կարագ, 1 բաժակ շաքարավազ, 0,5 բաժակ մանր չամիչ, 3 ձու:

Կարագը հարել, ավելացնել շաքարավազ և շարունակելով հարելը՝ աստիճանաբար ավելացնել ձվերը, ալյուրը և չամիչը Ստացված խմորը բացել 1 սմ հաստությամբ, ձևավոր կտրատել, դասավորել յուղ քսած թիթեղի վրա, թխել նախօրոք տաքացրած ջեռոցում

1450. 400 գ ալյուրը մաղել, ավելացնել 140 գ շաքարավազ, 280 գ կտրատած կարագ, 2 ձու, 35 ճ գ կաթ, մի քիչ սոդա և խմոր հունցել, բաժանել մի քանի մասերի: Խմորի ամեն մի մասը բացել 2-3 սմ հաստությամբ և ցանկացած ձև ունեցող կաղապարներով կտրատել: Տեղավորել կարագ քսած թիթեղի վրա, երեսներին հարած ձու քսել, մանրացրած ընկույզ ցանել, դնել ջեռոցը:

Եթե կաղապարներ չկան, կարելի է ստվարաթղթից պատկերներ կտրել, դնել բացած խմորի վրա և կտրել:

Քաղցրավիթ

1451. 2 բաժակ ալյուր, 2 ճ. գ. կարագ, 2/3 բաժակ թթվասեր, 1 ձու, 3 ճ. գ. շաքարավազ, 1/2 թեյի գդալ կերակրի սոդա:

Ալյուրը սեղանին բլրածն լցնել, կենտրոնում փոս անել, լցնել թթվասեր, ձու, շաքարավազ, սոդա, աղ, հալած կարագ և լավ խառնել: Ստացված խմորը 5 մմ հաստությամբ բացել, փոքր ափսեով շրջանաձև կտրատել, դասավորել ջեռոցի թիթեղի վրա (առանց նախապես յուղ քսելու), վրան հարած ձու քսել, պատառաքաղով մի քանի տեղ ծակել, տաքացրած ջեռոցում 10-15 րոպե թխել:

ԳԱԹԱՆԵՐ

Շերտավոր

1452 5 բաժակ ալյուրով, 400 գ կարագով, 4 ձվի դեղնուցով, 2 ճ. գ. քացախով, 1 բաժակ ջրով պատրաստել խմոր: Թողնել 5-10 րոպե հանգստանա, ապա բաժանել 4 հավասար գնդերի. Գնդերը մեկ-մեկ գրտնակել, վերցնել 25-ական գրամ կարագ և քսել բացած գնդերին, ծրարածն ծալել ու դնել սառնարանի մեջ.

Լավ սառելուց հետո գնդերը մեկ-մեկ հանել սառնարանից, գրտնակել, նորից կարագ քսել և դնել սառնարանը: Նույնը կրկնել երրորդ անգամ

Խորիզը. 200 գ կարագը կամ յուղը խառնել 2 բաժակ շաքարավազի և 2,5 թեյի բաժակ ալյուրի հետ: Գնդերը սառնարանից հանել, գրտնակել, մեջը լցնել խորիզը, փաթաթել երկարավուն, կտրատել և նորից դնել սառնարանը,

թողնել 20-30 րոպե: Հանել սառնարանից, երեսին ձու քսել և թխել նախապես տաքացրած ջեռոցում:

1453. 2 բաժակ ալյուրը լցնել սեղանին, տրորել 200 գ կարագի հետ. Առանձին ամանի մեջ հարել 3 ձու, 200 գ կաթնաշոռ, 2,5 բաժակ շաքարավազ, 1 բաժակ մածուկ կամ թթվասեր, 1 թ. գ. սոդա: Այս բոլորը լավ հարելուց հետո ավելացնել ալյուրով տրորած կարագը: Ստացված պինդ խմորը 2 անգամ բացել, մի փոքր սոդա ցանել և տրորել: Երրորդ անգամ բացած խմորի վրա շաքարավազ ցանել և ուլիտաձև փաթաթել: Այնուհետև կտրատել և թխել թույլ կրակով՝ 20-25 րոպե

Առանց ձվի

1454. 400 գ կարագը 4 բաժակ ալյուրով սեղանի վրա դանակով ծեծել այնքան, մինչև դառնա միատարր.

1 բաժակ սառը ջրի մեջ լցնել 1 ճ. գ. քացախ, 1 թ. գ. սոդա, ապա ստացված զանգվածի մեջ փոս անել, մի քիչ ջուր լցնել և խմոր հունցել: Խմորը բաժանել 4 մասի, 100 գ կարագը ևս բաժանել 4 մասի: Գնդերը բացել քառակուսաձև, քսել կարագի մի բաժինը, ծրարածն ծալել և դնել սառչելու: Նույնը կրկնել 2 անգամ (առանց կարագի).

Խորիզը. 2 ճ. գ. սառած յուղը, 3/4 բաժակ շաքարավազը, 0,5 բաժակ ալյուրը, 0,5 թ. գ. սոդան լավ հարել, բաժանել 4 մասի: Գնդերը բացել 3 մմ հաստության և 20 սմ լայնություն ունեցող երկար շերտով: Ամբողջ շերտի երկարությամբ, 10 սմ լայնքով դանակով քսել խորիզը, մյուս կեսի վրա բերել և եզրերը ամրացնել: Ուղղանկյունաձև կտրատել, ձու քսել և թխել նախապես տաքացրած ջեռոցում, թույլ կրակով:

1455. 2 ձուն հարել, ավելացնել 1 թ. գ. սողայով հարած մեկ բանկա թփասեր, 50 գ կարագի հետ խառնած 200 գ կաթնաշոռ և այնքան ալյուր, որ ստացվի փափուկ խմոր: Պատրաստի խմորը թողնել 20 րոպե հանգստանա, բաժանել 2 գնդի, առանձին-առանձին գրտնակել, վրան մի քիչ հալած յուղ քսել, լցնել խորիզը, փաթաթել և կտրատել: Վրան ձվի դեղնուց քսել և ջեռոցում եփել:

Խորիզը. 1 ճ. գ. յուղը հալել, ավելացնել 1 բաժակ ալյուր, 1,5 բաժակ շաքարավազ, մի քիչ վանիլին և ձեռքով տրորել, դարձնել փխրուն զանգված

Տրյուֆել

1456. 300 գ կարագը, 1 թ. գ. եռացրած ջուրը, 1 ձուն, 0,5 թ. գ. սողան և 3 բաժակ ալյուրը լավ հարել: Պատրաստել ընկույզի չափ գնդիկներ, տալ տրյուֆելների ձև, շարել թիթեղի վրա և 20 րոպե եփել թույլ կրակով:

1 բաժակ շաքարի փոշին խառնել 0,5 տուփ կակաոյի հետ, ավելացնել վանիլ կամ վանիլին, պատրաստի տրյուֆելները տաք-տաք 2 անգամ թաթախել մեջը և շարել սկուտեղների վրա:

Փախլավա

1457. 400 գ կարագ, 5 ձու, 1 թեյի բաժակ գոլ ջուր, աղ, 2 ճ. գ. քացախ, 2,5 բաժակ ընկույզ, 0,5 թեյի բաժակ շաքարավազ, 1 թ. գ. դարչին, մեխակ, ալյուր, 1 բաժակից քիչ ավելի մեղր:

200 գ կարագը լավ հարել. Մեկ-մեկ կտրել և կարագի հետ խառնել 5 ձվի

դեղնուց, գոլ ջուր, աղ, քացախ և լավ խառնել. Քիչ-քիչ ավելացնել ալյուր և պատրաստել թույլ խմոր: Թողնել 0,5 ժամ հանգստանա, ապա 4 գունդ դարձնել: Յուրաքանչյուր գունդը գրտնակով բացել, վրան դանակով 3 անգամ հավասարաչափ կարագ քսել (նախապես թողնել փափկի), ամեն քսելուց հետո կես ժամ թողնել սառնարանում: Հետո գրտնակով թիթեղի չափով բաց անել, պատառաքաղով մի քանի տեղից ծակել, թխել թույլ կրակով, երբ մի փոքր վարդագույն դառնա՝ հանել ջեռոցից:

Նույն ձևով թխել բոլոր շերտերը, բացի չորրորդից:

Ընկույզը մանր կտրատել, ավելացնել շաքարավազ, դարչին, մեխակ, հավասարաչափ փոել շերտերի առանքում: Հում գունդը բացել, դնել եփած շերտերի վրա, վրան նույնպես ընկույզ փոել, դանակով փախլավաձև կտրատել այնպես, որ չկաչի տակի շերտերին (որպեսզի մեղրը լցնելուց հետո չթափվի և թիթեղից հեշտությամբ ազատվի): Երեսին ձու քսել, դնել թույլ վատվող ջեռոցում:

Մեղրը 3-4 րոպե եռացնել, հենց փախլավայի երեսը կարմրի՝ ջեռոցից հանել, մեղրը հավասարաչափ լցնել վրան և նորից 5 րոպե դնել ջեռոցում: Հանել, թողնել սառչի, նորից նախապես կտրատած տեղերից դանակով կտրատել այնպես, որ այս անգամ դանակը հասնի տակի շերտերին:

Պարսիմատ

1458. 200 գ կարագ, 1 բաժակ շաքարավազ, 200 գ թփասեր, 3 ձու, 1 թ. գ. սողա, 1,5 ճ. գ. քացախ, 3,5 բաժակ ալյուր, վանիլին, աղ:

Կարագը շաքարավազի հետ լավ տրորել, մեկ-մեկ կտորելով խառնել նաև ձուն, այնուհետև՝ թթվասերը, սոդան, քացախը, վանիլինը: Այդ բոլորը լավ շաղախել, ավելացնել ալյուր և խմոր հունցել Բաժանել 3 մասի. Թիթեղը յուղել, գնդերը ձեռքով երկարացնել երշիկի նման և դնել թիթեղի վրա՝ միմյանցից հեռու: Երեսը քիչ տաքացնել, դնել թույլ վառվող ջեռոցը՝ մինչև վարդագունի: Սառելուց հետո 2 սմ հաստությամբ կտրատել, տափակ շարել մեկ ուրիշ թիթեղի վրա, նորից դնել ջեռոցը մինչև դառնա վարդագույն:

ԽՍՈՐԻՉ

1459. Խմորիչը լինում է թարմ և չոր. Թարմ խմորիչը տրորեք քիչ քանակության շաքարավազի հետ (1 թ. գ.) և լուծեք պահանջվող քանակության գոլ հեղուկի մեջ:

Չոր խմորիչը, ինչպես նաև սառը տեղում պահած թարմ խմորիչը, դրեք սառը ջրի մեջ այնպես, որ ջուրը խմորիչը ծածկի և թողեք մինչև լուծվելը, սպիտակ զանգված դառնալը:

1460. Տնային պայմաններում խմորիչ պատրաստելու համար 1 թ. գ մանրացրած գայլուկի (դրոժի թուփ, հմուլ, հյուսիսայգի, ջղլաբատ) կոնը, 0,5 թ. գ. մեղրը, 0,5 բաժակ ջուրը խառնեք, եռացրեք, լցրեք ապակյա ամանների մեջ, թողեք քիչ սառչի Ավելացրեք 1,5 ճ. գ. ալյուր, խառնեք, դրեք տաք տեղ. 2 օրից խմորիչը պատրաստ կլինի:

0,5 թ. գ. հին խմորիչ ավելացնելու դեպքում խմորիչը պատրաստ կլինի հաջորդ օրը:

1461. Խմորիչ ստանալու համար 100-200 գ չամիչը տաք ջրով լվացեք, լցրեք կաթի շշի մեջ, վրան տաք ջուր, քիչ շաքարավազ ավելացրեք, բերանը չորս շերտ ծալած մառլայով կապեք ու դրեք տաք տեղ. 4-5 օր հետո, երբ խմորումը սկսվի, կարելի է օգտագործել որպես խմորիչ: Դրանից հունցած խմորը լինում է հոտավետ և փափուկ:

1462. 0,5 կգ տարեկանի հացը մանրացրեք, ավելացրեք 0,5 լ տաք, թթու կաթ (կամ ջուր), 2-3 ճ. գ. շաքարավազ, 1 բոտ չամիչ և թողեք 1 օր խմորման: Քամիչով քամեք, ստացված թուրմին ավելացրեք ալյուր, որպեսզի ունենա թթվասերի խտություն, խմորիչ, 2-3 ժամ դրեք տաք տեղ

1463 Խմորիչով խմոր պատրաստելուց հետո, յուրաքանչյուր անգամ, մի կտոր խմոր վերցրեք ու պահեք տաք տեղ մինչև կրկնակի դառնա. Այն խմորիչի փոխարեն կարելի է ավելացնել նոր հունցվող խմորին:

1464. 1 բաժակ ալյուրը բացեք 1 բաժակ տաք ջրով, թողեք 5-6 ժամ Հետո ավելացրեք 1 բաժակ գարեջուր, 1 ճ. գ. շաքարավազ, լավ խառնեք ու որոշ ժամանակ դրեք տաք տեղ Ստացված զանգվածը կարող եք օգտագործել: Դրանով հունցած խմորը փափուկ է լինում Խմորիչը երկար ժամանակ կարող եք պահել սառնարանում

1465. Հին, չոր խմորիչը կարելի է թարմացնել 3-5 գ խմորիչին ավելացրեք 1 ճ. գ տաք ջուր և 1 թ. գ. շաքարավազ: Եթե 10 րոպե հետո խմորիչը պղպջակներ արձակի, ուրեմն կարելի է օգտագործել Մուգ, «մեռած» կտորները հանել

1466. 1 կգ ալյուրով պատրաստվող խմորին անհրաժեշտ է 30 գրամից ոչ պակաս և 50 գրամից ոչ ավելի խմորիչ:

1467. Եթե խմորիչ չունեք, դրա փոխարեն կարող եք գարեջուր օգտագործել (1 կգ ալյուրին՝ 0,5 բաժակ), կամ՝ հնացած 1 բաժակ թթվասեր, թթված կաթ:

1468. Թթխմորին աղ մի ավելացրեք, քանի որ այն ոչնչացնում է խմորասնկերը: Ավելի լավ է աղը խառնել հեղուկին, որով հունցվում է խմորը:

1469 Եթե խմորիչը չոր է, թթխմորից 4 անգամ ավելի քիչ վերցրեք՝

1470 Չոր խմորիչի որակը ստուգելու համար լցրեք տաք ջրով ամանի մեջ, եթե բարձրանա ջրի երես, ուրեմն կարելի է օգտագործել:

1471. Չոր խմորիչը օգտագործելուց առաջ 20-30 րոպե պահեք սառը ջրում:

1472. Խմորիչն արագ կլուծվի, եթե այն նախապես մանրացնեք և ավելացնեք 1 թ. գ. շաքարավազ

1473. Խմորիչն ավելի երկար կպահպանվի, եթե դրա մեջ ջուր լցնեք, խառնեք և ամանի մեջ թողնեք այնքան ժամանակ, քանի չի փոխել գույնը (չի բացացել), չի «նստել»: Դրանից հետո ջուրը թափեք, ավելացրեք շաքարավազ և լավ խառնեք: Օշարակի նման ստացված խառնուրդը լցրեք 22ի մեջ և պահեք սառը տեղ

1474. Խմորիչը երկար ժամանակ թարմ պահելու համար դրեք փակ ամանի մեջ և պահեք սառը տեղում: Խմորիչը լավ է պահպանվում նաև ալյուրի մեջ:

ԽՆՁՈՐ

1475. Ժողովրդական բժշկության մեջ խնձորի հյութը օգտագործվում է ստամոքսաաղիքային հիվանդությունների բուժման ժամանակ. Ունի հակաբորբոքային և հակամանրէային հատկություններ

Մրսածության և խոպոտության դեպքում օգտակար է խնձորի չորացրած տերևներից թուրմը՝ Խմում են տաք վիճակում, կես բաժակ՝ յուրաքանչյուր երկու ժամը մեկ Թուրմը պատրաստում են 1:10 հարաբերությամբ

1476. Կանաչ տեսակի խնձորով բուժում են գաստրիտը Կեղևից ու միջուկից մաքրեք երկու խնձոր, քերիչով անցկացրեք և առավոտյան կերեք՝ Դրանից 4-5 ժամ առաջ կամ հետո որևէ բան ուտել կամ խմել չի կարելի: Գիշերը խնձոր ուտել չի կարելի փորը կփքվի:

Բուժումը. առաջին ամիս ամեն օր, երկրորդ ամիս՝ շաքաթական 2-3 անգամ, երրորդ ամիս՝ 7 օրը մեկ անգամ:

1477. Եթե քարեր և ավազ ունեք երիկամներում կամ լեղապարկում, խմեք խնձորի հյութ. առավոտյան ժամը 8-ին 240 գ, ժամը 10-ին, ժամը 12-ին, 14-ին, 16-ին, 18-ին, 20-ին՝ 480-ական գրամ: Այս դիետայով քաղցեք երկու օր օրգանիզմի համեմատաբար ոչ

մեծ մաքրման համար Եթե այդ ժամանակամիջոցում ոչ մի անգամ չեք կղկղել, յուրաքանչյուր օրվա վերջին կարելի է բույսերից պատրաստված կես գդալ լուծողական ընդունել: Բացառիկ դեպքում տաք ջրով հոգնա ընդունեք, այնուհետև տաք լոզանք առանց օճառի:

Երրորդ օրը ժամը 8-ին խմեք 480 գ խնձորի հյութ: Կես ժամ հետո խմեք 120 գ ձիթապտղի հյութ, դրանից անմիջապես հետո մեկ բաժակ ջրիկացված հյութ: Թուլություն զգալու դեպքում պառկեք և հանգստացեք:

Սովորաբար երրորդ օրվա դիետան արդյունք է տալիս երկու ժամ հետո: Հետևեք ձեր կղկղանքին: Այնտեղ կարող եք նկատել գնդասեղի գնդիկից մինչև թոչնի ձվի մեծության կանաչ քարեր:

1478. Խնձորի մեջ պարունակվող պեկտինը օրգանիզմից հեռացնում է այն ամենը ինչն ավելորդ է: Ահա թե ինչու խոլեստերինի նորմալ քանակը ապահովելու, աթերոսկլերոզից խուսափելու համար անհրաժեշտ է օրական 15 գ պեկտին, որը կարելի է ապահովել 2 միջին մեծության խնձոր ուտելով:

1479. Խնձորը երկար կպահպանվի, եթե լվանաք, չորացնեք և շփեք գլիցերինով տոգորված լաթի կտորով:

1480. Մաքրած խնձորները, տանձը և մյուս մրգերը չեն սևանա, եթե դրանց վրա կիտրոնի հյութ ցանեք կամ մի քանի վայրկյան պահեք սառը ջրի տակ: Կարելի է նաև կտրատած խնձորը մինչև եփելը պահել թույլ աղաջրում:

1481. Չորացնելու համար ընտրեք պինդ, հասած պտուղներ: Ավելի հարմար են ամառային և աշնանային որոշ տեսակներ, որոնք քաղելուց հետո չեն կարող երկար պահվել:

Խնձորը կտրատեք շրջանաձև, անմիջապես ընկղմեք քիչ կիտրոնաթթու ավելացրած ջրի մեջ, անցկացրեք փայտե մաքուր ձողի վրա: Չորացրեք ջեռոցում՝ 80-ից ոչ բարձր ջերմաստիճանում:

1 կգ հումքից ստացվում է 150 գ խնձորի չիր:

Չորացրած խնձորները սպիտակ կլինեն, եթե չորացնելուց հետո 2-3 րոպե պահեք աղաջրի մեջ:

1482. Եթե թառամած խնձորը մի քանի ժամ դնեք սառը ջրի մեջ, կվերականգնի իր նախկին տեսքը:

ԽՈՐԱՆՈՑ

1483. 2-3 ամիսը մեկ մաքրեք խոհանոցի առաստաղն ու պատերը, դատարկեք պահարանները, ներսից ու դրսից լավ լվացեք: Ափսեները և մյուս իրերը պահարաններում վերաշարեք լավ լվանալուց ու չորացնելուց հետո:

1484. Խոհանոցը լավ տեսք կունենա և, ամենակարևորը՝ օղը մաքուր կլինի, եթե այդտեղ ծաղիկներ աճեցնեք:

1485. Հյուրերին չի կարելի խոհանոցում ընդունել և հյուրասիրել: Միշտ հիշեք, որ խոհանոցը հյուրասենյակին չի կարող փոխարինել:

1486. Խոհանոցում գազօջախն ու լվացարանը պետք է տեղադրվեն միմյանցից հեռու:

1487. Խոհանոցում հոտազտիչ մի օգտագործեք: Դրանից ուտելիքի համը կարող է փոխվել: Տարբեր հոտերից ազատվելու համար այրվող գազօջախի կամ էլեկտրական սալօջախի վրա կարող եք կիտրոնի, նարնջի կեղև կամ խունկ դնել:

1488. Խոհանոցում չի կարելի ծխել եղունգ կտրել, օժանելիք օգտագործել, լվացք անել, մազերը սանրել, սափրվել:

1489. Կոտրված խաղալիքներից, հին ռադիոընդունիչից մնացած մագնիսի փոքրիկ կտորները կարելի է կարել խոհանոցի թաթմանի կամ բռնիչի մեջ (որոնցով բռնում եք տաք կաթսաները) Դրանք կարող եք կախել խոհանոցի ցանկացած մետաղե առարկայից և միշտ ձեռքի տակ կլինի:

ԽՈՄՓՈՑ

1490. Եթե խոմփում եք, կոկորդի, քիմքի, վզի մկանները լարելով ասեք «ի»: Վարժությունը կատարեք 20-25 անգամ, առավոտյան և երեկոյան: Մեկ ամիս հետո խոմփոցը կանցնի կամ զգալի մեղմացած կլինի:

ԽՅԱՆ

1491 Եթե խցանը մեծ է և 22ի մեջ չի մտնում, այն մի քանի բույսերով դրեք եռացրած ջրի մեջ

ԾԱՂԻԿՆԵՐ

1492. Ծաղիկներ ընտրելիս մի վերցրեք շատ բացվածները, ծաղկամանում դրանք շատ շուտ կթառամեն:

1493. Ծաղիկները կտրեք միայն այգեգործական սուր դանակով, սովորական մկրատով կտրելիս ցողունները փչանում են:

1494. Ծաղիկները կտրեք թեթևաբյանք, որովհետև ծաղկամանի հատակին այն կաչում է մի ծայրով և ջուրը ներծծվում է ավելի շատ:

1495. Ծաղիկները չի կարելի դնել արևի, միջանցիկ քամու տակ:

1496. Ջրով ծաղկամանի մեջ ծաղիկների ցողունները կտրելիս ավելի երկար են պահպանվում, իսկ լրիվ չբացված վարդը, մեխակը, քրիզանթեմը բացվում են:

1497. Մեխակները, շուշանները, վարդերը, համփրուկները պետք է պահել առանձին-առանձին ծաղկամանների մեջ, քանի որ մի ծաղկի արտազատած նյութը թունավոր է մյուսի համար:

1498. Ծաղկամանների ջրերը պետք է ամեն օր փոխել, ծաղիկների ցողունները լվանալ հոտոլ ջրի տակ և նորից կտրել մոտ 2 սմ:

1499 Որպեսզի մեխակը, նարգիզը ջրի մեջ երկար մնան, շուտ չթառամեն, ցողունների ներքևի մասը ասեղով քերծեք:

1500. Շուշանը կտրեք առաջին ծաղիկը բացվելու ժամանակ. Յողունի ծայրը 2 լուսն պահեք 60°C ջրի մեջ. Ծաղիկները ավելի երկար կպահպանվեն, եթե առեջները հեռացնեք:

1501. Փողաշուշանը ծաղկամանի մեջ դնելուց առաջ ցողունի կտրած ծայրերը տրորեք աղով:

1502. Մեխակի ծայրերը ոչ թե կտրեք, այլ կտորեք կիսաբացված կամ բացման առաջին օրը Ծաղկամանի ջրին ավելացրեք բորաթթու (1 լ ջրին 0,1 գ) Ավելի լավ է պահպանվում սենյակի ջերմաստիճանի ջրում, այդ պատճառով պետք չէ ջուրը հաճախակի փոխել:

1503 Գեորգենին կտրեք այն ժամանակ, երբ ծաղիկը նոր է սկսվում բացվել. Ծաղկամանի մեջ դնելուց առաջ դատարկ ցողունի ծայրը քիչ կտրեք, մեջը լցրեք և բամբակով փակեք. Լրացուցիչ սննդի շնորհիվ ծաղիկն ավելի երկար կպահպանվի: Ծաղկամանի մեջ քացախ ավելացրեք (1 ճ. գ. 9%-անոց քացախը 1 լ ջրին, իսկ շոգ եղանակին՝ 2 գդալ) Քացախը կարող էք փոխարինել ասպիրինով (1 հաբին՝ 1 լ ջուր)

1504. Թրաշուշանը կտրեք, երբ 1-2 կոկոն արդեն բացվել է, իսկ մյուսները՝ գունավորվել Որպեսզի ներքևի մասի կոկոններն ավելի երկար թարմ մնան, կարելի է վերևի կոկոններից 1-2-ը պոկել Ծաղիկները ծաղկամանի մեջ դնելուց առաջ ցողունների ներքևի մասերը ասեղով քերծեք

1505. Գեորգենիները, կակաչները,

մարգարտածաղիկները նախքան ջրի մեջ դնելը ցողունները լուցկու բոցի վրա այրեք:

1506. 10-14 օր ծաղիկները չեն թառամի, եթե ջրին կես թ. գ. բորակ (սելիտրա) ավելացնեք և ջուրն ամեն օր փոխեք. Կարելի է ջրին նաև մի քիչ կամֆորա ավելացնել

1507. Գեորգենիները, վարդերը, քրիզանթեմները երկար պահելու համար ջրի մեջ ասպիրին և շաքար զցեք (1 լ ջրին՝ մեկական)

1508. Կակաչները, աստրաները ջրում երկար պահելու համար 1 լ ջրին կես գդալ շաքարավազ ավելացրեք:

1509. Ծաղիկները ծաղկամանում դնելուց առաջ ցողունի այն տերևներն ու փշերը, որոնք մտնում են ջրի մեջ՝ կտրեք: Հակառակ դեպքում տերևները կփտեն և միկրոբների համար նպաստավոր պայմաններ կստեղծվեն. Տերևները հեռացնելուց հետո նվազում է գոլորշիացումը, և ծաղիկներն ավելի երկար են թարմ մնում:

1510. Ծաղիկները մի դրեք հասած մրգերի կողքին. Դրանք արտադրում են էթիլեն գազ, որից ծաղիկներն արագ թառամում են:

1511. Եթե եղևանին թառամել է, ցողունը 2-3 լուսն դրեք եռացրած ջրի մեջ

1512. Թառամած քրիզանթեմները եռացրած ջրի մեջ կարելի է պահել 30-40 վայրկյանից ոչ ավելի

1513. Ծաղկամանի մեջ ջրի քանա-

կությունը նշանակութիւն չունի, քանի որ ծաղիկները ջուրը «խմում են» միայն վերջնամասով.

1514 Շաքարը ոչ միայն սնուցում է ծաղիկներին, այլև մանրէներին, որոնք շատանում, խցանում են ցողունները, և ծաղիկները չեն ստանում իրենց համար նախատեսված շաքարը՝ Որպեսզի շաքարն իսկապես սնուցի ծաղիկներին, անհրաժեշտ է ավելացնել նաև հակամեխիչ օքսիդացնող և այլ միջոցներ (ասպիրին, ածուխ)

1515. Վարդերն ու մեխակները մի դրեք հեռուստացույցի կամ ռադիո ընդունիչի վրա, խիստ զգայուն են ձայնային ալիքների նկատմամբ և արագ թառամում են:

1516 Վարդերի պոչերը անպայման կտրեք ջրի մեջ. Հեռացրեք ավելորդ տերևներն ու փշերը, ծաղկամանի մեջ լցրեք սենյակի ջերմաստիճանի ջուր. Լավ կլինի ջրի մեջ զցել ասպիրինի 1 հար.

1517 Գապոնացի ծաղկահարդարները խորհուրդ են տալիս վարդի կտրած ծայրը կրակի վրա այրել.

1518 Վարդերը երկար կպահպանվեն, եթե ջրի մեջ լուծեք կես գդալ շաքարավազ և կես գդալ քացախ՝

1519. Մանուշակները ամբողջությամբ ընկղմեք ջրի մեջ, թողեք 1 ժամ, հետո հանեք ու դրեք ծաղկամանի մեջ՝

1520 Բացված ծաղիկները տաք սենյակում շուտ են թառամում. Նախքան ջրի մեջ դնելը ցողունների ծայրերը շփեք մեղրամոմով. Այսպիսի ծա-

ղիկները ավելի երկար թարմ տեսք կունենան

1521. Վարդերը, մեխակները ավելի լավ է դնել ապակե, բյուրեղապակե կամ հախճապակե ծաղկամանների մեջ:

1522 Գապոնացի ծաղկահարդարները ծաղկեփունջը կազմում են հետևյալ սկզբունքով. հիմնական ծաղկի կամ ճյուղի բարձրությունը (կոչվում է «սին»՝ երկինք) որոշվում է ծաղկամանի բարձրության և լայնության (տրամագծի) գումարը 1,5 գործակցով բազմապատկելով:

Երկրորդ ճյուղի կամ ծաղկի բարձրությունը (կոչվում է «ստե»՝ մարդ) կազմում է առաջինի երկարության 3/4 մասը, իսկ երրորդի երկարությունը (կոչվում է «խիկատ»՝ հող)՝ երկրորդի 3/4 մասը. Այս հիմնական կազմող տարրերը լրացվում են առաջինից ոչ երկար գանազան չափերի ծաղիկներով և ճյուղերով

1523. Հովտաշուշանի հետ գարնանային ոչ մի ծաղիկ մի դրեք, դրանք արագ կթառամեն.

1524. Նույն ծաղկամանում անհամատեղելի են նարգիզը և անմոռուկը.

1525 Մեխակն ու վարդը նույն ծաղկամանում մի դրեք, երկուսն էլ կդադարեն բուրել

1526. Ծաղիկներն ավելի երկար կդիմանան, եթե դրանց կոթունները հազցնեք մաքրած կարտոֆիլի մեջ և հետո դնեք ջրով լի ծաղկամանը:

1527. Փոքր, պայծառ գույներ ունեցող ծաղիկները նպատակահարմար է դնել բյուրեղապակե կամ ապակե ծաղկամանի մեջ. Մանուշակների հովտաշուշանների, ձնծաղիկների փոքրիկ փնջերը գեղեցիկ են դիտվում ապակե ցածր ծաղկամանների մեջ:

1528. Խոշոր, երկար ցողուններով ծաղիկները գեղեցիկ են բարձր, նեղ ապակյա ծաղկամանների մեջ: Ծաղկամանը ծաղիկներով չի կարելի ծանրաբեռնել.

1529. Դաշտային ծաղիկները գեղեցիկ են խեցե ծաղկամանների մեջ:

1530 Երիտասարդ աղջիկներին կարելի է նվիրել բազմերանգ և ոչ թանկարժեք ծաղիկներից կազմված ծաղկեփունջ, նախընտրելի է կոկոն կամ կիսաբաց վիճակում.

1531 Սիրելի կնոջը կամ աղջկան նվիրում են ալ կարմիր վարդեր: Եթե նա որոշ ժամանակով մեկնում է, ապա՝ անմոռուկներ, անյուտայի աչիկներ.

1532 Տարեց մարդկանց մի նվիրեք վառ գույնի ծաղիկներ. Նախընտրելի են քրիզանթեմները, վարդերը, մեխակները:

1533. Եթե այցելում եք հիվանդի, ապա վառ գույնի, հոտավետ ծաղիկները նպատակահարմար չեն: Դրանք ազդում են հիվանդի նյարդային համակարգի վրա

1534. Եթե դժվարանում եք ծաղիկներ ընտրել նվիրեք բաց վարդագույն ծաղիկներ, դրանք հարմար են բոլոր պայմաններում

1535. Փողոցում ծաղիկները պահեք գլխիկները դեպի ներքև և անպայման թղթի մեջ փաթաթած սառը քամուց, արևից կամ ձեռքի ջերմությունից պաշտպանելու համար:

1536. Ծաղիկները չի կարելի պահել ծոցագրպանում կամ պայուսակի մեջ. Դա վիրավորում է նրան, ում ուզում եք նվիրել.

Սենյակային ծաղիկներ, բույսեր

1537. Բեզոնիան դնում են լայն ծաղկի թաղարի մեջ այնպես, որ հնարավոր լինի ջրել միայն հողը: Զանի որ բույսը ջուր չի սիրում, խոնավությունից ցողունն ու տերևները ստանում են սնկային հիվանդություն:

1538. Սենյակային բույսերի կանաչ տերևները կփայլեն, եթե մաքրեք զարեջրի մեջ թրջած բամբակով:

1539. Չինական վարդը պետք է ջրել տարվա բոլոր ամիսներին.

1540. Զանի որ տերևները դեղնում են հիմնամասից, ուրեմն ամենահին արմատների մոտ առատ ջուր է հավաքվել:

1541. Յողունի ամբողջ երկայնքով դեղնած տերևները վկայում են բարձր խոնավության մասին:

1542. Եթե բույսի տերևները կծկվել են, թառամել, կախվել, չեն ձգվում դեպի լույսը, ուրեմն օդափոխությունը նորմալ չէ, արմատները դժվար են շնչում: Անհրաժեշտ է փխրեցնել հողը, որպեսզի հողի մակերեսին առաջացած կեղևը բույսին չխանգարի

1543. Եթե ծաղկի տերևները պտտվում են դեպի վեր, ուրեմն կարիք չկա ջրելու:

1544. Եթե ծաղկի տերևների վրա շագանակագույն և դեղին բծեր են հայտնվել, ուրեմն արմատները վարակված են սնկային կամ այլ հիվանդությամբ:

1545. Եթե ծաղկի տերևների եզրերը չորանում են, փշրվում, ուրեմն անհրաժեշտ է ծաղկի մոտ տափակ ամառնով ջուր դնել:

1546. Եթե բույսի տերևների վրա անգույն կետիկներ են հայտնվում, կորցնում են բնական գույնը, թափվում են, ուրեմն սենյակի օդը չափից ավելի չոր է:

1547. Պտերազգիները ջրում են այնպես, որ հողը չունենա ավելորդ խոնավություն

1548. Ծաղիկները ջրելու մասին կարելի է իմանալ ծայրը սրած փայտիկով: Այն մտցրեք մինչև թաղարի հատակը: Եթե համելուց հետո չոր է, վրան չկան հողի կոշտուկներ, ուրեմն պետք է ջրել

1549. Մատով տկտկացրեք ծաղկամանի եզրը: Եթե հողը չոր է, ծաղկամանը ուժեղ ձայն կհանի, իսկ եթե խոնավ է՝ խուլ ձայն:

1550. Եթե ծաղկի թաղարում որդեր են առաջացել, փտած խնձոր դրեք որդերը արագորեն կշարջվեն դեպի խնձորը

1551. Ծաղիկները ջրելիս ջրի շիթը ուղղեք վերևից, որքան հնարավոր է՝

թաղարի եզրին մոտ, որպեսզի ցողունն ու արմատը չնեխեն:

1552. Եթե երկար ժամանակով բացակայելու եք բնակարանից, ծաղիկների մոտ, ավելի բարձր տեղ դուրսով ջուր դրեք՝ Մառլյայի մի ծայրը դրեք դուրի, իսկ մյուսը թաղարի մեջ: Ջուրն աստիճանաբար կանցնի բույսին:

1553. Խոնարհվող բույսերը լվանալ պետք չէ, քանի որ դրանից ստանում են սնկային հիվանդություն.

1554. Բույսերը ջրում են սենյակի ջերմաստիճանի ջրով, լավ կլինի ջրին ավելացնել մի քանի կաթիլ քացախ կամ կիտրոնահյութ.

1555. Ժամանակի ընթացքում թաղարի հողը աստիճանաբար աղքատանում է հանքային աղերից, ուստի բույսերը պարբերաբար պետք է վերատնկել թարմ հողի մեջ:

1556. Եթե բույսի վրա միջատներ են հայտնվել, տերևները լվացեք սկզբում օճառաջրով, հետո մաքուր ջրով: Օճառը վնասում է արմատները, ուստի զգույշ եղեք, որպեսզի չընկնի հողի վրա.

1557. Չմոռանը նույնպես բույսերը կարիք ունեն սնուցման: Մակայն անհրաժեշտ է օգտագործել միայն թույլ կուտակումներ (կոնցենտրատներ), ուժեղներն այրում են արմատները, փչացնում բույսերը.

1558. Սենյակային ծաղիկների համար հիանալի պարարտանյութ է հավանգով մանրացրած ձվի կեղևը.

1559. Բույսերի տերևները պետք է երկու կողմից սրբել գոլ ջրով կամ հանքային ջրով թրջած սպունգով, իսկ ակոսիկավորները մաս առ մաս սրբել փափուկ վրձնով Խիտ մազաժածկով բույսերի տերևների փոշին կարելի է հեռացնել խոզանակով կամ վրձնով. Բույսերն անհրաժեշտ է շաքաթը մեկ անգամ սրբել, որովհետև փոշին խցանում է տերևների հերձանցքերը, որի պատճառով բույսերը կեղտոտվում են և հաճախակի վարակվում հիվանդություններով և հարուցիչներով:

1560. Եթե ծաղիկը շատ եր ջրել, թաղարից թափեք ավելորդ ջուրը, ստուգեք հատակի անցքը, և եթե փակված է՝ բացեք:

1561 Նպատակահարմար է ծաղիկներն անեցնել փայտե թաղարների մեջ.

1562 Պարբերաբար փխրեցրեք թաղարի հողի վերին շերտը Անհրաժեշտության դեպքում հողին ավելացրեք մաքուր ավազ կամ սոճու մանրացրած կեղև

ԾԱՂԿԱԿԱՂԱՄԲ

1563 Ծաղկակաղամբի մեջ հաճախ միջատներ են լինում. Եթե այն եփելուց առաջ 5-10 րոպե պահեք թունդ աղաջրում, միջատները դուրս կգան

1564. Որպեսզի ծաղկակաղամբի միջի միջատները դուրս գան, այն կարելի է լվանալ սառը ջրին քացախ ավելացրած լուծույթով

1565. Ծաղկակաղամբը կարելի է շոգեխաշել կաթի մեջ.

1566 Ծաղկակաղամբը կպահպանի իր սպիտակ գույնը, եթե ջրին ավելացնեք կաթ (2 լ ջրին՝ 1 բաժակ)

1567. Ծաղկակաղամբը կպահպանի սպիտակ գույնը, եթե եփելուց առաջ 10 րոպե պահեք սառը ջրի տակ, որի մեջ քիչ քացախ կամ կիտրոնի աղ է ավելացված և եփեք բաց կաթսայի մեջ.

Ծաղկակաղամբը տապակած

1568. 1,5 կգ ծաղկակաղամբ, 50 գ կարագ, 130 գ աղացած պաքսիմատ, 50 գ ալյուր, ձու, 200 գ բուսական յուղ, 1 կիտրոն, աղ:

Ծաղկակաղամբը լավ լվանալ, բաժանել ճյուղիկների, եփել եռացող աղաջրում. Համարյա եփած ծաղկակաղամբը չորացնել, թաթախել ալյուրի, հետո լավ հարած ձվի, թավալել աղացած պաքսիմատի մեջ և բուսական յուղով տապակել.

Մատուցել կիտրոնի շերտիկներով զարդարած, վրան յուղ լցրած

Թթվասերով

1569. 1,5 կգ ծաղկակաղամբ, 150 գ կարագ, 3 ճ. գ. ալյուր, 150 գ սոխ, 150 գ թթվասեր, մաղադանոս, աղ:

Մանր կտրատած գլուխ սոխը ալյուրի հետ տապակել, ավելացնել մաքրած, լվացած ծաղկակաղամբի ճյուղիկները և 10 րոպե տապակել. Դրանից հետո քիչ ջուր ավելացնել և եփել մինչև պատրաստ լինելը Պատ-

րաստի ծաղկակաղամբի վրա թթվա-
սեր լցնել և 5 րոպե եփել Մատուցել
վրան մանր կտրատած մաղադանոս
լցրած:

Չվով և շվեյցարական պանրով

1570. 1,5 կգ ծաղկակաղամբ, 4
ձվի դեղնուց, 500 գ յուղ, 80 գ պանիր, 1
կիտրոն, աղ, աղացած պղպեղ:

Ծաղկակաղամբը մաքրել, լվանալ,
բաժանել ճյուղիկների, եռացող աղաջ-
րում թեթևակի եփել, քամել, դասավո-
րել կաթսայի մեջ:

Չվի դեղնուցները 1 ճ գ. ջրի և աղի
հետ ամանի մեջ խառնել, պահել ջրա-
յին բաղնիքի վրա, հարել մինչև քիչ
պնդանա: Անընդհատ խառնելով աս-
տիճանաբար ավելացնել յուղ և կիտ-
րոնի հյութ. Ստացված զանգվածը լց-
նել ծաղկակաղամբի վրա և ջեռոցում
15-20 րոպե եփել:

ԾԻՐԱՆ

1571. Պտղամիսն ունի յուրահա-
տուկ հաճելի համ. Պարունակում է
մինչև 20% շաքար, խնձորաթթու, կիտ-
րոնաթթու, գինեթթու, պեկտինային և
դաբաղիչ նյութեր, նախաՎիտամին A,
PP, B₁, B₂, B₁₅ և այլ վիտամիններ, կա-
լիում, նատրիում, ֆոսֆոր, երկաթ,
մագնեզիում, արծաթ, ինչպես նաև՝ լա-
վոնոիդներ:

Օգտակար է երեխաների նորմալ
աճի և առողջության, թերվիտամինա-
յին վիճակի կարգավորման, սակա-
վարյունության, սրտի ռիթմի խանգա-
րումների, սրտամկանային ինֆարկ-
տի, ստամոքսաաղիքային տրակտի

գործունեության խանգարման և այլ
ծանր հիվանդությունների բուժման
համար.

1572. Հղի կանանց խորհուրդ է
տրվում խմել ծիրանի թարմ հյութ (օ-
րական 1,5-2 բաժակ), կամ ուտել չիր
(100-150 գ):

1573. Ստամոքսային խոցերի,
լյարդի և լեղապարկի հիվանդություն-
ների, միզասեռական ուղիների բորբո-
քումների, ընդհանուր թուլության, թո-
քաբորբերի, սեռական թուլության
բուժման համար 2,5 լ ծիրանենու պտ-
ղի մզվածքի վրա ավելացրեք 200 գ
հայկավ, լավ խառնեք, 24 ժամ պահեք
մութ տեղ, ապա քամեք, ավելացրեք 5
կգ մեղր, թույլ կրակի վրա եփեք մինչև
թանձրանա. Խմեք օրը 3 անգամ, 150-
ական գրամ:

1574. Միզասեռական օրգանների,
փայծաղի, ստամոքսաաղիքային ու-
ղու, գլխացավերի և սրտանոթային հի-
վանդությունների բուժման համար 1 կգ
ծիրանենու ծաղիկների վրա ավելաց-
րեք 1 լ եռացրած ջուր, բերանը լավ
փակեք և թողեք 24 ժամ, ապա ավելաց-
րեք 1 կգ մեղր և թույլ կրակի վրա եփեք
այնքան մինչև թանձրանա. Խմեք օրը
3 անգամ, 100-ական գրամ:

ԾՈՎԱԲՈՂԿ

1575. Անգինայի դեպքում, կոկոր-
դի և լորձաթաղանթի բորբոքումները
բուժելու նպատակով, բերանը ողողեք
ջրով բացած ծովաբողկի հյութով.

1576. Գասարիտների, խոցային, լյարդի և երիկամային հիվանդությունների, աղիների բորբոքումների դեպքում ծովաբողյ օգտագործել չի կարելի:

1577. Ուռքերը գտնում է, որ ծովաբողյի հյութը առանձին չի կարելի օգտագործել, որովհետև դրա եթերայուղերը ազդում են շատ ուժեղ. Նա խորհուրդ է տալիս 150 գ ծովաբողյը աղալ և խառնել 2-3 կիտրոնի հյութի հետ, օգտագործել օրը 2 անգամ, 1 թեյի գդալով, քաղցած վիճակում: Այս միջոցը նպաստում է լորձային կուտակումների քայքայմանը և չի վնասում ներքին օրգանների լորձաթաղանթը, հանդիսանալով միաժամանակ հզոր միզամուղ:

ԿԱՅ

1578. Կաթը սպիտակ, անթափանց հեղուկ է, դեղնավուն կամ երկնագույն նրբերանգով: Յուղի բարձր պարունակությունը ավելացնում է կաթի անթափանցիկությունը և ընդհակառակը:

Պարունակում է կենդանական սպիտակուցներ, ճարպեր, կալցիում, ֆոսֆոր, երկաթ, A, B, C վիտամիններ, ֆերմենտներ, արժեքավոր հանքային նյութեր. Կաթը, դրանից ստացված կաթնաշոռը և պանրի բոլոր տեսակները օրգանիզմին պարբերաբար կալցիումով միակ մատակարարողներն են. Ֆոսֆորը անհրաժեշտ է նյարդային հյուսվածքների համար. Ի տարբերություն բազմաթիվ այլ սննդամթերքների, թեպետ ոչ մեծ քանակությամբ, բայց անհրաժեշտ հարաբերակցու-

թյամբ պարունակում է բոլոր անհրաժեշտ հանքային նյութերը

1579. Նոր կթված հում կաթը անհրաժեշտ է սկզբում քանել բամբակե ներդիր ունեցող քամիչով կամ խիտ գործված, ջրում եռացրած ու արդուկած կամ մեկ այլ ֆիլտրով, որպեսզի կաթը մաքրվի բոլոր խոշոր խառնուրդներից: Այս ձևով մաքրված կաթը անհրաժեշտ է անմիջապես դնել սառը տեղ: 10-13°C-ի պայմաններում մանրէների մեծ մասի զարգացումը կանխվում է և դրանով իսկ երկարաձգվում կաթի պահպանման ժամկետը

1580. Եռացնելիս ոչնչանում են կաթի մեջ գտնվող բոլոր հիվանդաբեր միկրոօրգանիզմները (բացի սովորական ոչ սպորագոյացնողներից)

Եռացման արդյունավետությունը և թվարկված միկրոօրգանիզմների ոչնչացման հուսալիությունը կախված է տաքացման տևողությունից, թեև երկարատև եռացման ժամանակ ոչ մեծ ծավալով տեղի է ունենում սպիտակուցների բնափոխում (դենատուրացիա), C վիտամինի ոչնչացում. Արդեն 50°C-ում կաթի տաքացման ժամանակ նրա մակերեսին գոյանում է փրփուր, որը պարունակում է փոքր ինչ փոփոխված քիմիական բաղադրությամբ կաթի սպիտակուցներ (կազեին), ճարպեր և հանքային նյութեր: 55-ից մինչև 80°C ջերմության պայմաններում մակարդվում է ալբումինը 80°C-ում կաթի հետագա տաքացումը նրան տալիս է յուրահատուկ կողմնակի համ, իսկ ավելի բարձր ջերմության պայմաններում տեղի է ունենում կաթնաշաքարի կարամելացում և կաթը ստանում է դարչնագույն երանգ:

Կաթի երկարատև եռացնելը և այն բարձր ջերմաստիճանում պահելը, բացի C վիտամինի քայքայումից, առաջ է բերում նաև սպիտակուցների մակարդում (կոագուլացիա) և կալցիումը ու ֆոսֆորը վեր են ածում չլուծվող միացությունների, որոնք մարդու օրգանիզմում չեն յուրացվում Բարձր ջերմաստիճանի ազդեցությունից կաթի ալբումինը մակարդվում է, նստում կաթսայի հատակին և խանձրահամում է:

1581. Մինչև 6 ամսական երեխաներին կովի կաթ տալ չի կարելի Դրանում քիչ են շաքարը, ճարպերը Կաթը երեխայի ստամոքսում վերածվում է կաթնաշոռային գնդիկների Մայրական կաթի համեմատ կովի կաթում չափազանց շատ են նատրիումական աղերը

1582 Արհեստական սննդով կերակրվող երեխային 6-րդ ամսից կարելի է տալ կաթնային խառնուրդներ, բայց միայն պաստերացված կաթով պատրաստված (կամ այծի կաթով). Ոչ մի դեպքում չի կարելի տալ նոր կթած կովի կաթ:

1583. Բուժվելու նպատակով կաթ օգտագործելու անհրաժեշտության դեպքում ընդունեք այծի կաթ. Մայրական կաթից հետո օրգանիզմի համար ամենաօգտակարն է, նպաստում է նաև լուծի դադարեցմանը

1584. Աթերոսկլերոզով հիվանդները պետք է օրական խմեն 250-500 գ թթու կամ թարմ կաթ և դրանից ոչ ավելի Հակառակ դեպքում օրգանիզմում աստիճանաբար կկուտակվի կալցի

1585. Եթե ձեր ձայնը խոպոտել է, կաթը եռացրեք, փրփուրը գոլով հեռացրեք, գլուխը կախեք կաթի վրա և խորը ներշնչումներով շնչեք Կթուլանա բորբոքումը, քիմքի լորձաթաղանթի այտուցը, ձեր ձայնը կդառնա մաքուր ու հնչեղ

1586. Կաթը պետք է պահել մութ տեղում կամ լույս չթափանցող տարայի մեջ, քանի որ լույսի ազդեցությունից քայքայվում է B₂ վիտամինը: Այսպես այն լավ է պահպանում նաև A և C վիտամինները և չի թթվում

1587 Կաթնայուղը սառը կաթի վրայից հեշտությամբ հավաքվում է ճ. գ ով: Յուղի վերին շերտը վերցնելուց հետո ստացված կաթը պարունակում է մոտավորապես 1% կաթնայուղ.

1588. Կաթը երկրորդ անգամ մի եռացրեք: Մանկական շիլաներ, կաթով և բանջարեղենով կերակրատեսակներ, կաթնապուր պատրաստելիս անհրաժեշտ է նախապես ձավարը կամ բանջարեղենը ջրով եփել և դրանից հետո միայն ավելացնել հում կամ տաքացրած, բայց ոչ եռացրած կաթ թողնելով, որ այն մեկ անգամ եռա արդեն եփած ձավարի կամ բանջարեղենի հետ

1589 Պաստերացված կաթ կարելի է ստանալ հետևյալ կերպ. հում կաթը 15-20 վայրկյան տաքացրեք 74-7°C, այնուհետև սառեցրեք և լցրեք ախտահանած ամանի մեջ Կարելի է օգտագործել առանց լրացուցիչ եռացման:

Պաստերացումն ապահովում է կաթի անվտանգությունը և երկարաձգում է նրա պահպանման ժամկետը, թեև դրանից քայքայվում են C և B վի-

տամինները. Մինչև 72-75°C պատե-
րացման ժամանակ A վիտամինը
նվազում է 2%-ով, իսկ ավելի բարձր
ջերմաստիճանում՝ մինչև 37%-ով:

1590. Խանութից գնած պահածո-
յացրած թանձր կաթը կտանա հաճե-
լի համ, եթե լցնենք բարակ պատեր ու-
նեցող, ցածր, լայն ալյումինե կաթսա-
յի մեջ և 3-4 ժամ դնենք բոցը հազիվ
նկատելի ցածր կրակի վրա. Երբ 3 մա-
սով կաթը պակասի, ուրեմն պատ-
րաստ է:

1591. Խանութից գնած կաթի սե-
րուցքը հրուշակագործության մեջ պի-
տանի չէ, չունի համապատասխան
յուղալիություն, 26-40%ի փոխարեն
կազմում է 10 կամ 20%.

Հրուշակագործության համար
անհրաժեշտ յուղալիությամբ սերուցք
ստանալու համար խանութից գնած
սերուցքը լցրեք ալյումինե կաթսայի
մեջ և ցածր կրակի վրա եփեք ջրային
բաղնիքում այնքան, մինչև 4 կամ 3
անգամ պակասի: Խտացրած կաթի
թանձրություն ունեցող սերուցքը կու-
նենա 35-45% յուղալիություն: Սերուց-
քը **հարեք** սառը տեղ կամ սառույցի
վրա, սկզբում դանդաղ, ապա աստի-
ճանաքար արագ. Հակառակ դեպքում
ոչ թե կհարվի, այլ կծեծվի.

1592. Խորհուրդ չի տրվում կաթը ե-
ռացնել, այն պետք է կրակից հեռաց-
նել բարձրանալուն պես, որպեսզի
նրա մեջ պահպանվեն սննդարար
նյութերը:

1593. Կաթը եփեք ալյումինե ա-
մանի մեջ: Այն չի ժանգոտվում և, որ
ամենակարևորն է, C վիտամինը շատ

ուշ է քայքայվում. Եփելուց հետո կա-
թը դատարկեք ուրիշ ամանի մեջ. Ա-
լյումինե ամանը շատ զգայուն է օրգա-
նական թթուների, աղերի նկատմամբ:

1594. Հում կաթի թարմությունը
կարելի է ստուգել կաթը ճ. գ.-ի մեջ գա-
զօջախի չափավոր կրակի վրա եռաց-
նելով. Խառնուրդներ չպարունակող
թարմ կաթը տաքացնելիս փաթիլներ
չեն գոյանում.

Եթե կասկածում եք կաթի թարմու-
թյանը, եփելուց առաջ մեջը մի քիչ սո-
դա լցրեք:

1595. Նույնիսկ շոգ ամռանը կաթը
չի թթվի, եթե լցնեք ապակե կամ արծ-
նապատ ամանի մեջ և դնեք սառը
ջրով լի կաթսայի մեջ Կաթի երեսը
ծածկեք սրբիչով այնպես, որ ծայրերը
մնան ջրի մեջ.

1596. Որպեսզի կաթը շուտ չթթվի,
եփելուց անմիջապես հետո, առանց
կափարիչը փակելու, հոսող ջրի տակ
սառեցրեք և պահեք սառը տեղ:

1597. Որպեսզի կաթը չթթվի, մեջը
մի պտղունց աղ զցեք:

1598. Կաթը չի թթվի, եթե կաթսան
նախապես ողողեք սառը ջրով և կաթ-
սայի հատակին դնեք շուտ տված ափսե:

1599. Կաթը երկար ժամանակ
թարմ կմնա, եթե եփելիս ավելացնեք
մի քիչ շաքար, իսկ ամռանը՝ սոդա
(դանակի ծայրով):

1600. Սառնարան չլինելու դեպ-
քում էլ կաթը կարելի է պահել երկար
ժամանակ. Դրա համար կաթի շիշը
դրեք 1 թ. գ. աղով և սողայով լուծված
ջրի մեջ:

1601. Կաթը վարդագույն և բուրավետ կլինի, եթե եռացնելուց հետո 19-նեք եռացրած ջրով ողողած թերմոսի մեջ, փակեք և թողնեք 6-7 ժամ.

1602 Կաթը եփելիս չի թափվի, եթե դրա մեջ գցեք մի կտոր շաքար (կես կտոր՝ 1 լիտրին):

1603. Կաթը եփելիս չի թափվի, եթե նախօրոք կաթսայի եզրերին կարագ քսեք.

1604. Որպեսզի կաթը չվառվի, եփելուց մեջը մի կտոր շաքար (շաքարավազ) գցեք (1 լ կաթին՝ 1 թ. գ. շաքարավազ կամ 1 կտոր շաքար): Շաքարով կաթը կարելի է նաև երկար ժամանակ պահել.

1605 Եթե կաթը այրվել է, ավելացրեք մի փոքր աղ և սառեցրեք, համը բավականին կլավանա.

1606. Եթե կաթն այրվել է, դատարկեք մաքուր ամանի մեջ, ծածկեք մի քանի տակ ծալած խոնավ սրբիչով և եռացրեք

1607. Վառված կաթի տհաճ հոտը կանցնի, եթե կաթով լի կաթսան դնեք սառը տեղ, իսկ կաթի մեջ գցեք մի պտղունց աղ:

1608. Սալօջախի վրա թափված կաթի վրա աղ ցանեք, այրված հոտը կվերանա:

1609 Եթե կաթը թափվել է գազօջախի վրա, անմիջապես վրան թերթ գցեք, որպեսզի հոտը սենյակով մեկ չտարածվի

1610. Այրված կաթը քամեք սպիտակ, մաքուր կտորով այնքան անգամ, մինչև անցնի տհաճ հոտը և համը: Յուրաքանչյուր անգամ կտորն անհրաժեշտ է թրջել ջրով:

1611. Կաթի փոշին պահեք անթափանց ապակյա տարայի մեջ և բերանն ամուր փակեք

1612. 2-3 ճ. գ. կաթի փոշին խառնեք 1 թեյի բաժակ ջրին և եփեք: Որպեսզի գնդիկներ չառաջանան, նպատակահարմար է սկզբում լուծել քիչ ջրի մեջ, այնուհետև ավելացնել մնացած ջուրը և նոր եռացնել:

ԿԱԹՆԱՇՈՐ

1613. Կաթնաթթվային դիետիկ մթերք է Բացառիկ արժեքավոր սննդամթերք է բոլոր տարիքի մարդկանց համար: Առավել օգտակար է երեխաներին, հղի և կերակրող կանանց, քանի որ հարուստ է ոսկորների աճի, արյունազույացման, սրտի և նյարդային համակարգի գործունեության համար անհրաժեշտ կալցիումի և ֆոսֆորի աղերով.

Տնային պայմաններում պատրաստելու համար 3-4 լիտր եռացած գոլ կաթը խառնեք մեկ բաժակ մածնի հետ և սենյակի ջերմաստիճանում թողեք մինչև թավծրանալը Գոյացած թանձուկը կտրտեք խոշոր կտորների, կաթսան դրեք ջրով լի թասի մեջ և ցածր կրակի վրա, վերին շերտը զգուշորեն խառնելով, տաքացրեք այնքան, որ չհասցնի եռալ. Թանձրուկի ստորին շերտերը վեր կբարձրանան, իսկ վերինները՝ կիջնեն, որի շնորհիվ զանգ-

վածը հավասարաչափ կտաքանա, շի-
նուկը լիովին կանջատվի

Երեսի թանձրուկը մառլայով քա-
մեք, հովացրեք, փաթաթեք շորե ան-
ձեռոցիկով և դրեք ծանրության տակ՝
ավելորդ հեղուկը կաթնաշոռից անջա-
տելու համար:

1614. Կաթնաշոռը արագ փչացող
սննդամթերքներից է, ուստի սառնա-
րանում կարելի է պահել ոչ ավելի քան
2-3 օր:

1615. Եթե կաթնաշոռը թթու է,
նույնքան քանակությամբ կաթ ավե-
լացրեք և 1 ժամ թողնելուց հետո մառ-
լայով քամեք.

1616. Կաթնաշոռը լավ կպահ-
պանվի, եթե փաթաթեք աղաջրի մեջ
թաթախված մաքուր լաթի կտորով.

1617. Եթե կաթնաշոռը սկսվում է
թթվել, անմիջապես բուլկինեք պատ-
րաստեք:

ԿԱՂՈՒՅՔ

1618. Կահույքը ջեռուցիչների մոտ
մի տեղադրեք:

1619. Լաքապատ, ողորկ մակերես
ունեցող կահույքը անհրաժեշտ է մաք-
րել փափուկ լաթի կտորով, ամեն օր.

1620 Լաքապատ կահույքի վրա-
յի հետքերը կարելի է մաքրել, դրանց
վրա ծխախոտի մոխիր լցնելով և
խցանով լավ տրորելով: Հետքն անց-
նելուց հետո սկզբում սրբեք խոնավ,
հետո չոր լաթի կտորով.

1621. Լաքապատ և փայլեցրած
կահույքի վրա առանց տակդիրի որևէ
տաք կամ թաց առարկա մի դրեք:

1622. Լաքապատ կահույքի վրայի
հետքերը կարելի է մաքրել կիսած
կարտոֆիլով.

1623. Եթե լաքապատ կահույքի
վրա ջրի հետքեր կան, վրան ալյուր
ցանեք և մաքրեք մեքենայի կամ բու-
սական յուղի, սպիրտի և 1 մաս սկի-
պիդարի խառնուրդի մեջ թաթախած
լաթի կտորով:

1624. Ողորկ մակերես ունեցող
կահույքի վրայի հետքերը կարելի է
մաքրել տալկով:

1625. Ողորկ մակերես ունեցող
կահույքը լավ է մաքրվում սկզբում կա-
թի մեջ թրջած լաթի կտորով, այնու-
հետև թավշյա կամ բրդյա լաթի կտո-
րով շփելով:

1626. Ողորկ մակերես ունեցող
կահույքը կարելի է մաքրել քիչ խոնավ
թելով:

1627. Ողորկ մակերես ունեցող
կահույքի վրայից տաք արդուկի կամ
թեյամանի հետքերը կարելի է մաքրել
աղի և բուսական յուղի խառնուրդով
Այն քսում են հետքի վրա, թողնում 2-3
ժամ, այնուհետև սրբում չոր, փափուկ
լաթի կտորով:

1628 Կաշվե կամ դերմանտինե
կահույքը մաքրում են խոնավ լաթի
կտորով, վրան հարած ձվի սպիտակուց
քսում և չորացնում, փայլեցնում.

1629. Կաշվե կահույքի վրայի հետքերը կարելի է մաքրել կարտոֆիլ ալյուրի և բենզինի (1:1) խառնուրդով. Չորանալուց հետո մաքրել և փայլեցնել.

1630. Եթե կաշվե կահույքը կեղտոտվել է, կարելի է մաքրել հավասար քանակությամբ քացախի և օդու խառնուրդով: Պետք է սրբել ամբողջ կահույքը և ոչ երբեք առանձին մասերը

1631. Կաշվե կահույքը կարելի է մաքրել լավ հարած 2 ձվի սպիտակուցի և 2 գդալ սկիպիդարի խառնուրդով. Քսելուց հետո թողեք չորանա, ապա շփեք փափուկ լաթի կտորով.

1632. Կահույքի վրայից յուղի հետքերը կարելի է մաքրել նախօրոք մեջը մեղրամոմ և շաքար զցված գարեջրով:

1633 Կահույքի կեղտոտված տեղերը պետք է մաքրել կաթի կամ թթու դրած կաղամբի հյութի մեջ թրջած կաշվե փափուկ կտորով, որից հետո սրբել փափուկ ֆլանելով:

1634. Կահույքի վրայից թանաքի հետքերը կարելի է անցկացնել գարեջրով և փայլեցնել պարաֆինով. Կարելի է նաև օգտագործել կիտրոնաթթվի կամ կիտրոնահյութի լուծույթ.

1635. Կահույքի վրայից ճանճերի հետքերը կարելի է մաքրել սոխը կիսելով և տրորելով:

1636. Կահույքի վրայից ջրի և խոնավության հետքերը կարելի է մաքրել տաքացրած ձիթապտղի յուղի և պարաֆինի խառնուրդով

1637. Կահույքի վրայի այն բծերը, որոնք հայտնի չէ, թե ինչից են առաջացել, կարելի է մաքրել 50 գ բենզինի, 10 գ ամիակի լուծույթի, 16 գ ատամի մածուկի, 4 գ կավճի և 100 գ ջրի խառնուրդով:

1638. Կահույքի վրայի ճարպաբծերը կարելի է հեռացնել ամիակի լուծույթի (ջրով քացել 1/6-ի հարաբերությամբ) մեջ թաթախած մաքուր լաթով, հետո չորացնել:

1639. Անփայլ մակերես ունեցող կահույքի փոշին անհրաժեշտ է սրբել ամեն օր, փափուկ լաթի կտորով. Շաքարը մեկ անգամ փոշեծծիչով: Ժամանակ առ ժամանակ կարելի է մաքրել խոնավ լաթի կտորով. Կեղտոտված կահույքը լվանալ տաք օճառաջրով և անմիջապես չորացնել:

1640. Թավշապատ կահույքը փոշեծծիչով կամ խոզանակով չի կարելի մաքրել. Այն մաքրում են տաք ջրի մեջ թրջած փափուկ լաթի կտորով.

1641. Թավշապատ կահույքի վրայից յուղի հետքերը կարելի է մաքրել բենզինով: Այնպես, որ բենզինը չթափվի կահույքի փայտե մասի վրա:

1642. Թավշապատ կահույքը մաքրելու լավ միջոց է ջրի և անուշադրի սպիրտի (2:1) կամ ջրի և քացախի (1.2) խառնուրդը. Սակայն անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ կանաչ գույնի գործվածքը անուշադրի սպիրտի ներգործությունից գույնը փոխում է:

1643. Փափուկ կահույքը կարելի է նաև տանը սրբել. Պետք է ծածկել քացախաջրի մեջ (1 լ ջրին՝ 1 ճ. գ.) թրջած

կտորով և փայտիկով լավ թակել. Եթե կտորը կեղտոտվի, լվանալ, նորից թրջել լուծույթի մեջ. Վերջում կահույքը սրբել խոզանակով.

1644. Փափուկ կահույքի գործվածքի գույնը թարմացնելու համար լաթի կտորը թաթախել 1 լ ջրին 1 ճ. գ քացախ ավելացրած լուծույթի մեջ, դրեք կահույքի վրա և փակեք:

1645. Փափուկ կահույքի վրայից (գործվածքներից) յուղի հետքերը կարելի է մաքրել ունիվերսալ լվացքափոշիով Բրոյա լաթի կտորը թաթախել լուծույթի մեջ և կեղտոտված տեղերը շփեք, այնուհետև չորացրեք չոր լաթի կտորով:

1646. Սինթետիկ գործվածքներ ունեցող փափուկ կահույքը մաքրեք տաք ջրով, իսկ յուղի հետքերը կավիճի և բենզինի խառնուրդով:

1647. Որպեսզի կահույքը փայլի, 22ի մեջ լցրեք կես բաժակ ձիթապտղի յուղ, այդքան էլ գինու քացախ, լավ թափահարեք և այդ խառնուրդով կահույքի մակերեսը (քացի կարմիր փայտից): Այնուհետև մաքրեք չոր, փափուկ լաթի կտորով

1648 Փայտյա իրերը կարելի է սպիտակեցնել հետևյալ կերպ. 50 գ գերօքսիդը (90%-անոց) խառնել 40 գ ջրի և 25%-անոց 10 գ ամիակի հետ. Սրվակի մեջ պետք է լցնել սկզբում ջրով քացած գերօքսիդը, հետո՝ ամիակը. Ստացված լուծույթը փայտյա իրի վրա քսեք վրձինով կամ տամպոնով: Եթե ցանկանում եք, որ իրն ավելի սպիտակի, չորացնելուց 15-20 ժամ հետո պետք է նորից քսեք

1649 Ընկույզի փայտից պատրաստված իրերն անհրաժեշտ է շփել ձիթապտղի յուղի և դառը գինու լուծույթի մեջ թաթախած լաթի կտորով

1650. Յուղաներկով ներկված փայտյա իրերը և կահույքը ժամանակ առ ժամանակ լվացեք տաք ջրով և անուշադրի սպիրտով: Դրանից հետո անհրաժեշտ է վուշի յուղ քսել.

1651. Ճերմակ փայտից պատրաստված իրերը և կահույքը պետք է մաքրել սուրճի նատվածքով:

1652. Կարմիր փայտից իրերը կարելի է շփել քացախով կամ սառը թեյով

1653. Կաղնուց պատրաստված իրերը կարելի է մաքրել սառը գարեջրով.

1654. Կահույքի կաշվե պատառներին անհրաժեշտ է քսել հարած ձվի սպիտակուց և շփել չոր լաթի կտորով.

1655. Եթե կահույքի ֆաներան տեղ-տեղ ուռել է, ապա վրան մի քանի տակ ծալած թուղթ դրեք և տաք արդուկով արդուկեք:

1656. Կահույքի վրայի քերծվածքները կարելի է անտեսանելի դարձնել թույլ կրակի վրա տաքացրեք 5 մաս մեղրամոմ, ավելացրեք 3 մաս սկիպիդար և խառնեք: Այնուհետև դրանց 2 մաս սպիրտ ավելացրեք և նորից խառնեք. Կահույքը շփեք նավթի մեջ թաթախած լաթի կտորով և լուծույթով, վերջում մաստիկայով տրորեք այնքան, մինչև փայլի

1657. Կահույքի վրայի քերծվածքները կարելի է անցկացնել մեղրամոմ քսելով:

1658. Պլաստմասսե կամ արծնածածկե (էմալապատ) խոհանոցի կահույքը կարելի է մաքրել լվացքափոշով (1 լ ջրին 1ճ. գ.)՝ 50°C-ից բարձր ջրով, սողայով կամ օճառով լվանալիս կահույքը խամբում է.

1659. Կահույքի մետաղյա բռնակները կարելի է մաքրել կավիճով, հետո փափուկ կտորով լավ փայլեցնել.

1660 Կահույքի պահարաններից խոնավության կամ բորբոսի հոտ չի գա, եթե շաքարի կտորներ դնեք.

1661 Եթե ցանկանում եք կահույքը տեղաշարժել, մի կողմը բարձրացրեք և տակը 2-3 տեղ կիսած կարտոֆիլ դրեք. կահույքը հեշտությամբ կշարժվի տեղից

ԿԱՂԱՄԲ

1662 Կաղամբը պարունակում է մարդու օրգանիզմի համար շատ օգտակար նյութեր՝ 1,5%-ից ավելի թաղանթանյութ, որը խթանում է աղիների գործունեությունը, բարերար է ազդում աղիքացուպիկների կենսագործունեության վրա, արագացնում է օրգանիզմից խոլեստերինի դուրս գալը, կանխարգելում է աթերոսկլերոզը

1663 Կաղամբի մեջ պարունակվող հանքային աղերը, հատկապես կալցիումը, նպաստում են օրգանիզ-

մից հեղուկների և նատրիումի հեռացմանը. Կալիումը նպաստում է մկանային կծկումներին, լավացնում է սրտի աշխատանքը

1664 Կարոտինի, C, B₁, B₂, P, K, PP և այլ վիտամինների պարունակության շնորհիվ կաղամբը բուժիչ և դիետիկ սննդի մեջ օգտագործվող կարևորագույն սննդամթերքներից է.

1665 Կաղամբի ամենաարժեքավոր հատկությունը ծծմբի և քլորի մեծ պարունակությունն է և յոդի համեմատաբար բարձր տոկոսը. Ծծումբը և քլորը մաքրում են ստամոքսի և աղիների լորձաթաղանթը, սակայն միայն այն դեպքում, երբ կաղամբի հյութը խմում են հում վիճակում, առանց աղ ավելացնելու (ընդհանրապես կերակրի աղի ավելացումը հյութին ոչ միայն ոչնչացնում է նրա արժանիքները, այլև վնասակար է):

1666. Եփած կաղամբը վիտամիններ և էնզիմներ չի պարունակում 50 կգ եփած կաղամբը համարժեք չէ 300 գ հում կաղամբի հյութին.

1667. Կաղամբի մեջ ամենից շատ է C վիտամինը Դրա ազդեցությունը բազմապիսի է՝ բարելավում է նյութափոխանակությունը, ամրապնդում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, բուժում է լնդախտը, արագացնում է ոսկորների կոտրվածքների լավացումը

1668 Սպիտակագլուխ կաղամբի հյութը պաշտոնական բժշկության մեջ օգտագործվում է հիպոցիդ գաստրիտներ, կոլիտներ և հատկապես ստամոքսի տասներկուատնյա աղիքի

խոցը բուժելու համար՝ Խորհուրդ է տրվում օրը 3-4 անգամ խմել 1-2 բաժակ, ուտելուց առաջ, մեկ ամսվա ընթացքում Պատրաստում են ոչ ավելի, քան 1-2 օրվա խմելու համար և պահում սառնարանում. 5-6 ամիս անցնելուց հետո կրկնում են երկրորդ անգամ՝ Հյութի ազդեցությունից խոցը լրիվ լավանում է կամ զգալիորեն բարելավվում է հիվանդի վիճակը:

Բուժումը սկսելուց առաջ անպայման խորհրդակցեք բժշկի հետ, քանի որ անհրաժեշտ է պարզել ստամոքսի թթվայնությունը

1669. Թարմ կաղամբի հյութը արդյունավետ է բերանի խոռոչի և կոկորդի ողողումների դեպքում: Խառնել զոլջրին և օգտագործել:

1670 Լյարդի հիվանդությունների, խրոնիկական փորկապերի և թուրքի դեպքում խորհուրդ է տրվում օգտագործել թթու դրած կաղամբի հյութը. Խմել զոլ վիճակում 1-1/2-ական բաժակ՝ ուտելուց առաջ կամ հետո:

Եթե ցանկանում եք հաջողություն ունենալ սիրո մեջ, ապա օրը 3 անգամ թթու կաղամբ կերեք. Փորձերը ցույց են տվել, որ C վիտամինը (100 գ կաղամբի մեջ 20 մգ) բարձրացնում է սերսուալ ակտիվությունը, իսկ կաթնաթթուն՝ բարելավում նյութափոխանակությունը:

1671 Շնչառական ուղիների բորբոքումների ժամանակ խմեք կաղամբի խաշուկի և մեղրի խառնուրդ:

1672. Շատ օգտակար է նաև կարմրագլուխ կաղամբը: Հարուստ է վիտամիններով, կալիումի, մագնե-

զիումի, երկաթի աղերով, շաքարներով, պարունակում է սպիտակուցներ, թաղանթանյութ, ֆերմենտներ, ֆիտոցիդներ, ներկող նյութեր՝ C վիտամինի պարունակությամբ երկու, իսկ կարոտինի՝ չորս անգամ գերազանցում է սպիտակ կաղամբին:

Հազի և խոպոտության ժամանակ կարմրագլուխ կաղամբին ավելացրեք շաքար և օրը մի քանի անգամ խմեք թ. գ.-ով

1673. Կարմրագլուխ կաղամբի կոպիտ թաղանթանյութը օրգանիզմի կողմից դժվար է յուրացվում. Այդ պատճառով մարսողական օրգանների հիվանդությունների դեպքում քիչ օգտագործեք:

1674. Վաղահաս կաղամբը ավելի լավ է օգտագործել հում վիճակում: Դրա մեջ ավելի շատ վիտամիններ են պարունակվում:

1675. Կաղամբի թարմությունը որոշելու համար կտրած գլուխը շփեք մատով՝ Եթե մատի վրա սպիտակ փշրանք նկատեք, ուրեմն հին է.

1676. Կարելի է կաղամբը լցնել ապակե բանկաների մեջ և վրան (մակերեսից 2 սմ բարձրությամբ) բուսական յուղ լցնել: Այսպես այն կպահպանվի մինչև գարնան վերջը:

1677. Կաղամբը հում վիճակում մի տապակեք, կտացվի չոր Լավ կլինի սկզբում խաշել

1678. Կաղամբը եփելու ժամանակ՝ աղը զցեք եփելուց հետո Հակառակ դեպքում այն կանջատի մեծ քանակությամբ հեղուկ և հում կմնա

1679. Կաղամբի տհաճ հոտը կվերանա, եթե կաթսայի մեջ դնեք մալմաքուր լաթի կտորի մեջ փաթաթած հացի միջուկ.

1680. Կաղամբի տհաճ հոտը կարելի է վերացնել կաթսայի կափարիչի վրա քացախի մեջ թրջած մաքուր լաթի կտոր դնելով.

1681. Որպեսզի կաղամբը չփափկի, շոգեխաշեք քացախաջրում:

1682. Ամբողջական գլուխներով թթվեցրած կաղամբը նուրբ և պինդ կլինի, եթե գլուխների վրա եգիպտացորենի ջարդած հատիկներ լցնեք:

1683. Թթվեցրած կաղամբն ավելի լավ է պահել $+14^{\circ}\text{C}$ պայմաններում, ընդ որում՝ աղաջուրը պետք է կաղամբը ծածկի մի քանի սանտիմետրով:

1684. Սպիտակագլուխ և կարմրազուլխ կաղամբը կարելի է թթվեցնել նույն բաղադրամասերով և թթու դնելու համար օգտագործել նույն աղաջուրը

1685. Եթե կաղամբը թթու դնելիս ամանի հատակին ծովաբողկի տերևներ դնեք, այն կդառնա պինդ ու խրթխրթան:

1686. Եթե կաղամբը թթու դնելիս ավելացնեք կտրատած գազար (ոչ թե քերած), այն կունենա հաճելի համ և սպիտակ գույն.

1687. Կաղամբը հանելով տակառից հարկավոր է մնացածը հարթեցնել և շնոռանալ վրան ծանրություն դնել

1688. Եթե կաղամբը շատ է թթվել, հարկավոր է այն լվանալ եռացրած ջրով և թեթևակի քամել, իսկ եթե այնքան էլ չի թթվել, ապա սառը ջրով լվանալ.

1689. Թթվեցրած կաղամբով աղցանի մեջ խնձորի փոխարեն կարելի է դնել նարնջի կամ մանդարինի կտորներ:

1690. Թթու կաղամբով ապուր եփելիս հարկավոր է աղ անել կաղամբը եփելուց հետո, այլապես չափից ավելի աղի կստացվի:

1691. Կաղամբի արտաքին տերևները հիմնականում օգտագործեք հում վիճակում, իսկ ներքինները առաջին և երկրորդ կերակրատեսակներում.

1692. Կաղամբը լավ է պահպանվում լրագրով փաթաթված, չոր, սառը տեղ: Որոշ ժամանակ հետո սևացած լրագրերը փոխարինել նորերով:

1693. Սպիտակագլուխ կաղամբը կարելի է թարմ պահել ամբողջ ճմռանը չոր, հով նկուղում, եթե գլուխները թոշնած, ցրտահարված և վնասված չեն Կարելի է պահել այնպես, որ գլուխները իրար չկպչեն Այդ դեպքում թողեք 2-3 սմ երկարությամբ կաղամբակոթեր Ժամանակ առ ժամանակ ստուգեք և դեղնած տերևները պոկեք:

1694. Բանջարեղենը նույնիսկ զով տեղում շարունակում է շնչել՝ Արտադրվող ածխաթթու գազը կուտակվում է տերևների մեջ և կաղամբը թթվածնի պակասից արագ է փչանում Կաղամբը ավելի երկար կպահպանվի, եթե

կենտրոնում անցք բացեք և ամրացնեք արևածաղիկի ցողունի վրա, կամ պլաստմասսայից մազակալ հազցնեք:

1695. Կաղամբն այնպես օգտագործեք, որ չկորցնի թարմությունը. Ասենք, եթե, բորշչ կամ այլ ճաշատեսակ եփելու համար ձեզ քիչ կաղամբ է անհրաժեշտ, ուրեմն այն մի կիսեք, չօգտագործվող կեսն արագ կփչանա. Ավելի լավ է պոկել թերթերը.

ԿԱԿԱՆ

1696. Մինչև 3 տարեկան երեխաներին ավելի լավ է կակաո չտալ, ներվային համակարգը չգրգռելու և աղիների գործունեությունը չխանգարելու համար

1697. Ճարպերից, սպիտակուցներից, օսլայից, հանքային աղերից բացի կակաոյի փոշին պարունակում է նաև ասդոդանյութ, ալկալոիդ թեոբրոմին, թրթնջկաթթու և պուրիններ, որոնք վնասակար են մի շարք հիվանդությունների դեպքում. Թեոբրոմինը գրգռում է նյարդային համակարգը, ուստի հիվանդներն այն պետք է օգտագործեն շատ հազվադեպ.

Պուրինի և թրթնջկաթթվի պատճառով կակաոն հակացուցված է պողպատայով, դիաթետով, ինչպես նաև երիկամների, շաքարախտի, աթերոսկլերոզի, հիպերտոնիկ հիվանդությունների դեպքում

1698. Կակաոյի համը կլավանա, եթե նախքան մատուցելը դրան ավելացնեք մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ

Կակաո պաղպաղակով

1699 50 գ պաղպաղակ, 0,5 բաժակ կաթ, 2-3 թ գ. շաքար, 5-8 գ կակաոյի փոշի.

Բաժակի մեջ դրեք սերուցքային պաղպաղակ, վրան եփած և սառեցրած կակաո լցրեք և անմիջապես մատուցեք:

Կակաո թթվասերով

1700. Պատրաստեք տաք կակաո, սառեցրեք, լցրեք զավաթները, ավելացրեք նախապես հարած շաքարով թթվասերը. Մատուցեք սառը.

2 թ գ. շաքարավազ, 2 թ. գ. կակաո, 50 մլ թթվասեր, 1 գավաթ ջուր.

Շոկոլադի կարագ կակաոյով

1701. 80 գ քիչ տաքացրած կարագին ավելացրեք 18 գ շաքարավազ, 2,5 գ կակաո և էլեկտրական հարիչով հարեք այնքան ժամանակ, մինչև ստացվի միատարր զանգված. Լցրեք որևէ ամանի մեջ և սառնարանում սառեցրեք

1702 Որպեսզի կակաո եփելիս գնդիկներ չառաջանան, կակաոյի չոր փոշուն շաքարավազ ավելացրեք և խառնեք եռացրած քիչ քանակությամբ ջրի հետ, այնուհետև լցրեք կաթի վրա:

ԿԱՆԱԶԵՂԵՆ

1703 Վիտամինների կորստից խուսափելու համար թարմ կանաչեղեն

նը պետք է պահել կապը քանդած վիճակում Կապով պահելու դեպքում կատարվում է ինքնաաչրում՝ կանաչին տաքանում է, և վիտամինները քայքայվում են:

1704. Մաղադանոսը ունի արյունը մաքրող, գլխուղեղի աշխատանքը, մարսողությունը խթանող, ախորժակը գրգռող հատկություն: Չորացած մաղադանոսով թեյն օգտագործվում է որպես միզամուղ միջոց, բուժում է երիկամները (եթե բորբոքային վիճակում չեն) Պարբերաբար մաղադանոս օգտագործելու դեպքում բարելավվում է երիկամների աշխատանքը, վերանում են հիվանդությունները.

1705. Կանաչեղենը պահեք խոր, չոր կաթսայի մեջ: Այսպես այն 1 շաբաթ կպահպանի թարմությունը.

1706. Սամիթը համեղացնում է ուտելիքը, աղցանների, վիճեզրետների մեջ օգտագործելիս ավելի հարստացնում վիտամիններով, ֆոլիենաթթվով և կարոտինով, հանքային աղերով (կալցիում, ֆոսֆոր, երկաթ և այլն).

1707 Սամիթը միզամուղ, թեթևակի փորը թուլացնող, խորխահան, ստամոքսաաղիքային գործունեությունը խթանող միջոց է.

Ջրաթուրմը պատրաստեք մանրացրած սերմերից: Երկու թ. գ սերմերը 10 րոպե պահեք 2 բաժակ եռացրած ջրի մեջ՝ փակ ամանում Խմեք ուտելուց առաջ, օրը 3 անգամ, կեսական բաժակ

1708 Սամիթն ունի ախորժաբեր հատկություն, խթանում է կաթնագեղձերի աշխատանքը.

1709. Նեխուրի արմատներից պատրաստված հյութը օգտագործեք երեխաների հիվանդությունների, հոդատապի, ալերգիկ եղնջատենդի, մաշկաբորբերի դեպքում, խմեցեք օրը 3 անգամ, ուտելուց առաջ, 1-2 թ. գ.

1710. Փորկապի, մարսողության խանգարման դեպքում օգտագործեք նեխուրի թուրմը (օրը 1 ճ. գ.). Կլավանա մակ ախորժակը:

1711. Կանաչեղենը երկար ժամանակ թարմ պահելու համար լավ լվանալուց հետո սրբիչի վրա չորացրեք, ապա դրեք հատակին չոր, մաքուր լաթի կտոր դրած արծնապատ ամանի մեջ և բերանը փակեք:

1712. Կանաչեղենը սամիթը, մաղադանոսը, նեխուրը տևականորեն պահելու համար խորհուրդ է տրվում օգտագործել աղ Առատ աղ ցանած վիճակում դրանք մի քանի ամիս պահպանում են իրենց բուրմունքը և, որ ամենակարևորն է, օգտակար նյութերի զգալի մասը, որոնք ձմռանն այդքան անհրաժեշտ են:

1713. Մաղադանոսը կպահպանի իր բույրը, եթե լվանաք ոչ թե սառը, այլ տաք ջրով:

1714. Մաղադանոսը և սամիթը երկար ժամանակ թարմ կմնան, եթե սառնարանում պահեք սառը ջրով թրջած և փայլաթիթեղով փաթաթած վիճակում:

1715. Ջրզողության, սրտային հիվանդությունների, երիկամների և միզապարկում քարերի դեպքերում օգ-

տագործում են մաղադանոսի եփուկը Պատրաստելու համար 4 թ գ. փոշի դարձրած սերմերը լցնում են 1 բաժակ ջրի մեջ, եռացնում 15 րոպե, քամում, խմում օրական 4-6 անգամ 1 ճ գ.

1716. Հազարի տերևներում կան համարյա բոլոր վիտամինները, ինչպես նաև հանքային աղեր ու օրգանական թթուներ Այն հատկապես օգտակար է երեխաներին և ուժասպառ հիվանդներին.

1717 Բարձր գրգռվածության դեպքում օրական 3 անգամ 0,5-ական բաժակ խմում են հազարի մանրացրած տերևներից պատրաստած թուրմը (1 ճ. գ. հազարը՝ 1 բաժակ եռացրած ջրին, հովացնել և քամել), իսկ անհանգիստ քնելու և անքնության դեպքում երեկոյան 0,5-1 բաժակ Հազարի կաթնահյութի մեջ գտնվող լակտուցին դառը նյութը հանգստացնում է նյարդային համակարգը, լավացնում է քունը

1718. Հազարի թարմ հյութը օգտագործում են խրոնիկական գաստրիտի, խոցային հիվանդությունների դեպքերում, իսկ գազարի, ճակնդեղի և դդմի հյութի հետ խառնած պոլիոմեթիտի և աթերոսկլերոզի դեպքերում

1719 Անհրաժեշտ կալիումի և մատրիումի աղերի շնորհիվ հազարը (սալաթ, մարոլ) կարգավորում է օրգանիզմի ջրային բալանսը, ունի միզամուղ հատկություն

1720 Օրգանական թթուների և ամենից առաջ կիտրոնաթթվի շնորհիվ հազարն ունի թարմացնող և առույգացնող հատկություն

1721. Հազարն օգտակար է լնդախտի, արյան բարձր ճնշման, գիրացման, փորկապության դեպքում.

1722 Հազարի ամենօրյա օգտագործման շնորհիվ բարելավվում է նյութափոխանակությունը և արյան կազմը, բարելավվում է մարսողական օրգանների աշխատանքը:

1723 Հազարի թարմ տերևները լավ կպահպանվեն, եթե լցնեք ջրով ամանի մեջ և ջուրը հաճախակի փոխեք: Որքան ջուրը սառը լինի, այնքան լավ կպահպանվի հազարը

1724. Թառամած կանաչեղենը թարմացնելու համար 1 ժամ թողեք 1 ճ գ քացախ խառնած սառը ջրում

1725. Չորացրած կանաչեղենը օգտագործելուց առաջ 5-10 րոպե դրեք տաք ջրի մեջ (1 2 հարաբերությամբ): Կթարմանա գույնը, կլավանա համը և հոտը

1726 Կոտեմը լավացնում է ախորժակը, ամրապնդում է նյարդային համակարգը, կանխում է սակավարյունությունը, մաքրում է շնչառական ուղիները

1727 Կոտեմը մանանեխի փոխարեն կարելի է օգտագործել խաշած և տապակած մսի, խորովածների, երշիկների հետ

1728. Անանուխի տերևների թուրմը (2 ճ գ -ը որպես թեյ եփել 2 բաժակ եռացրած ջրում) խմեք ուտելուց առաջ, օրը 2 անգամ, կեսական բաժակ՝ մարսողությունը լավացնելու, աղիների ջրակծկումները վերացնելու համար

ԿԱՂԻՆ

1729. Կաղնու մամուռը ջրում եռացրեք, քամեք և հեշտոցի լվացումներ կատարեք՝ արգանդի բորբոքումների, խոցերի, ամլության, լորձաքաղանթի քերծվածքների բուժման համար: Այդ ջրում լոզանք ընդունելով կարելի է բուժել օրգանիզմի ընդհանուր թուլությունը

1730 Կաղնու պտուղն աղացեք, զինու քացախով շաղախեք, քսեք խժուժի վրա և դրեք քթանցքների մեջ ավելորդ միսը, սնկերը բուժելու համար Նույն պատրաստուկից օրը 3 անգամ, մեկական 6. գ կերեք՝ արգանդի խոցերը, բորբոքումները, լորձաքաղանթի բորբոքումները բուժելու համար

Կոպերի բորբոքումները վերացնելու և տեսողությունը լավացնելու համար կարելի է այդ խառնուրդը քսել կոպերին:

ԿԱՇՎԵ ԻՐԵՐ

1731. Որպեսզի կաշվե իրերը փայլեն, խորհուրդ է տրվում դրանք մաքրել ձվի սպիտակուցով.

1732. Կաշվե իրերը մաքրեք ջրածնի գերօքսիդի, անուշադրի սպիրտի, լվացքափոշու և ջրի խառնուրդով սրբելով.

1733. Նուրբ կաշվե իրերը կարելի է մաքրել կաթի և սկիպիդարի հավասար խառնուրդով, որից հետո անգույն քսուք քսեք և փայլեցրեք խոզանակով

1734 Զրոմակաշին և խոզի կաշին մաքրվում են ջրի և քացախի խառնուրդով. Չորանալուց հետո վրան քսեք հարած ձվի սպիտակուցի և սկիպիդարի խառնուրդ. Որոշ ժամանակ անց մաքրեք փափուկ լաթի կտորով

1735 Արհեստական կաշին մաքրեք սպունգով, օճառով և ջրով

1736. Հորթի կաշվից իրերը լավ են մաքրվում սոխի հյութով, որից հետո խոնավ լաթի կտորով.

1737. Կաշվե հագուստը չորացրեք միայն կախիչի վրա, սենյակային ջերմաստիճանում կամ բացօթյա Այն չի կարելի չորացնել տաք սենյակում կամ ջեռոցի մոտ

1738 Կաշվե հագուստը պետք է արդուկել հակառակ երեսից, չոր մետաքսե լաթի կտորով, շատ թույլ տաքացրած արդուկով.

1739. Կաշվե իրերը կարելի է ստանձել 40 գ ատաղձագործական ստանձի, 20 գ ջրի հետ լուծած օսլայի (մածուկ դարձնել) և 1 գ սկիպիդարի խառնուրդով

1740 Կաշվե իրերը կարելի է ստանձել 50%-անոց ատաղձագործական չոր ստանձի լուծույթի և բորակի 20%-անոց լուծույթի հավասար խառնուրդով

1741 Կաշվե իրերը կարելի է ստանձել 20 մաս ատաղձագործական ստանձի, 1 մաս 50%-անոց քրոմպիկի լուծույթի և 0,5 մաս գլիցերինի խառնուրդով

1742. Կաշվե իրերը չի կարելի պահել պոլիէթիլենե տոպրակներում. Դրանք պահեք գործվածքից կարած տոպրակի մեջ.

1743. Կաշվե հագուստների վրայի հետքերը խորհուրդ չի տրվում մաքրել բենզոլիով.

1744. Կաշվե հագուստի վրայից յուղի թարմ հետքերը անցնում են հետևյալ կերպ. դրանց վրա լցրեք մազնիում և մաքրեք փափուկ լաթի կտորով:

1745. Կաշվե հագուստի վրայից թանաքի հետքերը կարելի է վերացնել սպիրտով կամ կատվախոտի թուրմով

1746. Կաշվե հագուստի վրայից թանաքի հետքերը կարելի է հեռացնել աղով. խոնավ աղը լցրեք հետքի վրա և սպունգով կամ լաթի կտորով տրորեք, այնուհետև շփեք սկիալիդարով և փայլեցրեք.

1747. Թավշակաշվե հագուստը արդուկելուց հետո պետք է անպայման խոզանակել

1748. Թավշակաշին կարելի է մաքրել անուշադրի սպիրտի և ջրի խառնուրդով (1 ճ. գ.ին՝ 4 ճ. գ. ջուր). Սպունգով մաքրելուց հետո՝ թավշակաշին շփեք քացախի թույլ լուծույթով

1749 Թավշակաշվե հագուստի օձիքը, թևերը, գրպանները կարելի է մաքրել մաքուր ռետինով կամ արհեստական կոպիտ սպունգով.

1750. Կաշվե հագուստից անծրևի հետքերը կարելի է անցկացնել ռետինով

1751 Եթե կաշվե վերարկուն կծկվել, կոշտացել է, մաքրեք գերչակի յուղի մեջ թաթախած լաթի կտորով Մի քանի ժամից այն կստանա նախկին փայլն ու առածգականությունը.

1752. Կաշվե վերարկուները, բաճկոնները, պայուսակները մաքրեք անուշադրի սպիրտի և օճառաջրի խառնուրդով, այնուհետև շփեք գերչակի յուղի մեջ թրջած լաթի կտորով մինչև փայլելը: Կարելի է օգտագործել նաև վազելին կամ գլիցերին:

Կաշվի մշակումը

1753 Տնային պայմաններում կաշին մշակելու համար նպատակահարմար է ընտրել փոքր չափի և թեթև մորթիներ. Օրինակ, կովի կամ եզան կաշին կշռում է 10-25, իսկ այծինը՝ 2 կգ: Ուրեմն տնային պայմաններում հարմար է վերջինիս մշակումը:

Ամենից առաջ թարմ մորթին հարկավոր է պահպանել փշանալուց. Դրա համար պետք է իսկույն լվանալ սառը ջրով՝ տնտեսական օճառով Հատկապես անհրաժեշտ է հեռացնել արյան մնացորդները և ճարպակտորները, որոնք հանդիսանում են նեխման աղբյուր: Լավ լվանալուց և ցամաքեցնելուց հետո փռել հարթ տեղ և վրան առատ աղ ցանել (միջին չափի կաշվի համար 1 կգ). Կաշին պետք է պահել սառը տեղ. Միանգամից ասենք, որ կաշվի մշակումը մեծ համբերություն է պահանջում

1-ին և 2-րդ օրերին կշռել կաշին և ղնել վաննայի (կամ տաշտակի) մեջ, վրան լցնել 20°C ջերմաստիճանի ջուր. Կաշվի և ջրի հարաբերությունը (այս-

պես կոչված վաննայի մողուլը) պետք է լինի ոչ պակաս քան 15 Որպեսզի կաշին չհոտի՝ հարկավոր է 12-16 ժամը մեկ ջուրը փոխել Այս ընթացքում կաշին աղից մաքրվում է և նախապատրաստվում հետագա մշակման.

3-րդ օր: Առավոտյան թաց կաշին 2 ժամ կախել, որ չորանա և բութ դանակով քերել-մաքրել ճարպաշերտերը. Այդ ընթացքը կոչվում է փառագերծում Եթե նկատեք, որ կաշին չոր է, բավարար առաձգականություն չունի, մեկ օր ևս թրջեք ջրում. Հաջորդ քայլը բրդի (մազածածկույթի) հեռացումն է.

Միջին չափի կաշվի մշակման համար հարկավոր է 40 գ ծծմբային նատրիում և 160 գ չհանգած կիր Կիրը առանձին ամանի մեջ ջրով հանգցնել, խառնել ծծմբական նատրիումին և ստացված թթվասերի խտության 30-32°C ջերմաստիճանի խառնուրդը քսել մազածածկույթի հակառակ երեսին. Այնուհետև կաշին փոել մազածածկ մասը դուրս և թողնել 20-23°C ջերմաստիճանի սենյակում:

4-րդ օր Բութ դանակով հարթ տախտակի վրա փռած կաշվի բուրդը կարելի է հեշտությամբ քերել-մաքրել Հարկավոր է աշխատել զգույշ, որպեսզի կաշվի երեսի մասը չվնասվի: Եթե հնարավոր չլինի քիմիական հակազդակներ (ոեակտիվներ) ճարել, ապա բուրդը կարելի է հեռացնել բարձր ջերմաստիճանի և խոնավության ազդեցությամբ Կաշին դնում են պոլիէթիլենային տոպրակի մեջ, բերանը ամուր կապում և 2 օր թողնում 20-30°C ջերմաստիճանի պայմաններում Անհրաժեշտ է անընդհատ հետևել, որ կաշին նույնպես չքայքայվի

Մաքուր մազագերծ կաշին դնել 1 7 հարաբերությամբ ջրով լի վաննայի (տաշտակի) մեջ և թողնել մինչև հա-

ջորդ առավոտը, երբեմն ավելացնելով այնքան ջուր, որ պահպանվի նախկին մակարդակը

5-րդ օր: Կաշին հանել ջրից (տաշտակից, լոգարանից): Այն լավ ուռած կլինի, ռետինի նման ձգվող Լավ լվանալ հոսող ջրով, գիշերը նորից պահել ջրի մեջ.

6-րդ օր: Կաշին ջրից հանել, անհրաժեշտության դեպքում մաքրել մորթափառից և կտրել թաթերն ու պոչը: Այս վիճակում, ինչպես մասնագետներն են ասում, մենք ստանում ենք հում կաշի. Հաջորդ քայլը՝ կաշվի մեջ ներծծված նատրիումի սուլֆիդը և կիրը մաքրելն է: Դա արվում է ամոնիումի սուլֆատի միջոցով: Նատրիումի սուլֆիդը և կիրը չեզոքացնելու համար (միջին չափի կաշվի դեպքում) հարկավոր է վաննայի (տաշտակի) 1.4 հարաբերությամբ ջրի մեջ լցնել 140 գ ամոնիումի սուլֆատ: Այժմ հարկավոր է փափկեցնել հում կաշին. դա սովորաբար անում են կենդանու (հիմնականում՝ եզան) ենթաստամոքսային գեղձով. Չորացրած գեղձը մանրում, տրորում-խառնում են փայտի թեփի հետ՝ 1.3 հարաբերությամբ. 1 գեղձից ստացված փոշին բավարարում է 40-50 կաշվի մշակմանը:

Փոշու համապատասխան մասը լուծվում է վաննայի (տաշտակի) տաք ջրի մեջ, որտեղ զցված հում կաշին «ազատվում է» նատրիումի սուլֆիդից և կրից Ենթաստամոքսային գեղձը հարուստ է խմորիչներով (ֆերմենտներ), որոնք արագացնում են լուծվող սպիտակուցների քայքայումը. Այդ պատճառով կաշին կորցնում է կոշտությունը, ներծծվում քրոմացնող լուծույթով.

40-50 րոպե հետո կաշին հանել,

լավ լվանալ գոլ ջրով (20-30°C) և թողնել ջրի մեջ:

7-րդ օր: Կաշին լավ լվանալ հոսող ջրի տակ, հատկապես երեսի մասը, կշռել և անցնել քրոմացնող լուծույթի պատրաստմանը: Բոլոր քիմիական հակազոակները (ռեակտիվներ) պետք է վերցնել կաշվի կշռին համապատասխան տոկոսներով (քրոմացման լուծույթի մոդուլը՝ 1:2 հարաբերությունից ոչ պակաս): Անհրաժեշտ լուծույթը ստանալու համար հարկավոր է վերցնել՝ ալյումինի տաղլեղ (շիբ) 4%, կալիումական կամ նատրիումական քրոմպիկ 5%, աղաթթվի 35 %-անոց լուծույթ (2,5 %), ջուր (200%):

Առանձին ամանում լուծել տաղլեղը (շիբը), ավելացնել քրոմպիկը և աղաթթուն, ամբողջ լուծույթը լավ խառնել և լցնել լոգարանի (վաննայի) մեջ (չմոռանալ ձեռնոցներ հագնել): Պետք է կաշին քրոմապատել սառը (15-17°C) լուծույթում և առաջին 2 ժամվա ընթացքում պարբերաբար խառնել: Այնուհետև կաշին թողնել լուծույթի մեջ:

8-րդ օր: Առավոտյան հանել մշակվող կաշին: Համոզվելու համար, որ լուծույթը ներծծվել է կաշվի ամբողջ հաստությամբ, անհրաժեշտ է բացել կտրվածք կաշին պետք է քրոմպիկի լուծույթի սկզբնական գույնը ունենա: Եթե լուծույթը հիմնավորապես չի ներծծվել կաշվի մեջ, ուրեմն քրոմապատման գործողությունը պետք է կրկնել: Կաշին պետք է կախել հորիզոնական ձողից՝ երեսի կողմի վրա ծալելով:

Այժմ պետք է պատրաստել 2 լուծույթ՝ Մաքրաջրելու՝ (5%-անոց հիպոսուլֆիդի և 0,5%-անոց աղաթթվի լուծույթ) և վերականգման՝ (18%-անոց հիպոսուլֆիդ, 6% աղաթթու, 200% ջուր) համար: Գործածել կարելի է

միայն թարմ լուծույթները, քանի որ պահելիս փչանում են, ծծումբ են արտազատում:

Սկզբում կաշին մի քանի րոպեով պետք է սուզել լուծույթի մեջ, մի քիչ մաքրաջրել, ապա զգել վերականգնող լուծույթի մեջ: Վերջինի ջերմաստիճանը 18°C-ից բարձր չպետք է լինի: Առաջին 2 ժամերին կաշին մեջը զցած լուծույթը եռանդով պետք է խառնել, հաջորդ 2 ժամերին՝ թողնել հանգիստ, դրանից հետո նորից 2 ժամ խառնել, նոր միայն թողնել մինչև հաջորդ առավոտ: Այդ ընթացքում կաշվի մեջ ներծծված նյութերը կփոխազդեն: Առաջացած եռավալենտ քրոմը ամուրի իրար կմիացնի սպիտակուցային նրբաթելերը, կաշվին կտա կանոնավոր բյուրեղային կառուցվածքի նմանություն: Դրանից այն կդառնա ամուր և խոնավություն չի ներծծի: Կառաջանա ծծումբ, որը կլցվի կաշվի միջի (ներսի) դատարկ մասերը, կփափկեցնի՝ ասես միջից յուղելով

Անհրաժեշտ է նկատի ունենալ, որ դաբաղելիս կարող է ծծմբային գազ արտազատվել, ուստի անընդհատ պետք է օդափոխել այն սենյակը, որտեղ դաբաղվում է կաշին:

9-դ օր: Դաբաղելուց հետո հում կաշին մասնագետներն արդեն կաշի են համարում: Առավոտյան այն պետք է հանել, կտրվածք անելով՝ ստուգել դաբաղվածությունը: Կտրվածքում պետք է լինի հավասարաչափ կանաչ գույն, որ ունենում են քրոմի եռավալենտ միացությունները Այնուհետև 2-3 ժամ նորից խառնել լուծույթը կաշին մեջը սուզած: Դրանից հետո հանել, ծալել երեսի կողմի վրա և այդպես կախել հորիզոնական ձողից

10-րդ օր. Առավոտյան կաշին կես

ժամ լվանալ մաքուր, տաք ջրով, հանել և մաքրել թթվային մնացորդներից: Այդ գործողությունը կատարել տաշտակում կամ վաննայում՝ (1.5 մոդուլով) բորակի (1% հում կաշվի կշռից) կամ քի կարբոնատի (1,5%) օգնությամբ՝ 1 ժամ տևողությամբ. Հետո լուծույթը դատարկել և կաշին 1 ժամ լվանալ հոսող ջրով. Այնուհետև կախել հորիզոնական ձողից.

11-րդ օր. Կաշին արդեն գրեթե պատրաստ է: Եթե կաշին մատղաշ կենդանու է, ուրեմն հարթ է և հավասար հաստություն ունի, այս դեպքում բավական է ճարպել, չորացնել և տրորելով փափկեցնել, ինչպես տրորում և փափկեցնում են օսլայած կոշտ սպիտակեղենը: Եթե հաստությունը անհավասար է, ունի թերություններ, պետք է հարթեցնել և ներկել. Կաշին հարթեցնում են ներսի կողմից հատուկ քերիչով, իսկ հետո ներկում են:

Հարկ է հիշել, որ բաց գույները ընդգծում են կաշվի բնական և մշակման ժամանակ առաջացած թերությունները, իսկ սև և մուգ գույները թաքցնում են դրանք: Ավելի լավ է ներկել թթվային ներկանյութերով, չնայած բամբակի համար նախատեսված ներկերով նույնպես վատ չի ստացվում.

Սկզբում նախապատրաստել լոգարանը (տաշտակը), ներկանյութը լուծել (12% կաշվի կշռից) քսանապատիկ ավել ջրում, եռացնել և լցնել վաննայի (տաշտակի) մեջ. Լուծույթի սկզբնական ջերմաստիճանը 60°C է (մոդուլը 1.5) Ներկումը շարունակել 4-5 ժամ՝ միշտ խառնելով լուծույթը. Հետո դատարկել այն, կաշին լվանալ հոսող մաքուր ջրով (45-50°C).

Ներկելուց անմիջապես հետո կաշին ճարպում են Ճարպող լուծույթը

պատրաստել նախօրոք: Վերցնել տնտեսական օճառ (2,5 տոկոս), գերչակի յուղ (1,52 տոկոս), բորակ (0,1 տոկոս), մոդուլը 1.2. Օճառի և գերչակի յուղի ընդհանուր զանգվածից 20 անգամ ավելի ջուրը եռացնել, նրա մեջ լուծել օճառը, գերչակի յուղը և բորակը: Ստացված լուծույթը պետք է տաք կաթի մման լինի. Այնուհետև կաշին սուզել տաք ջրով (60°C, մոդուլը՝ 1:5) լի վաննայի (տաշտակի, լոգարանի) մեջ և լցնել ճարպող լուծույթը: Ճարպումը շարունակել մոտ 1 ժամ՝ պահպանել կայուն ջերմաստիճան և անընդհատ խառնել. Ի միջի այլոց լուծույթի պարբերաբար խառնումը բոլոր գործողությունների համար ընդհանուր կանոն է:

Այնուհետև կաշին լավ լվանալ տաք ջրում (35-40°C) և կախել հորիզոնական ձողից.

12-րդ օր. Այժմ հարկավոր է կաշին ձգել. Այդ անում են բուր դանակով կամ մետաղե այլ ձողիկով հարթեցնելով. Ճիշտը երեսի կողմը ձգելն է, բայց անփորձը կարող է երեսի կողմը վնասել. Այդ դեպքում ավելի լավ է գործողությունը կատարել թարս կողմից. Ձգված կաշին կարելի է երեսի կողմից մի թեթև վազելիով յուղել և կախել չորանալու. Կաշին պետք է կախել ետևի թաթիկներից՝ կեռիկներով կամ սեղմակներով.

13-րդ օր. Չոր, այսպես ասած խշխշացող կաշին հանել սեղմակներից, վրան խոնավ թեփ լցնել և փռել երեսի կողմով Թեփը պետք չէ շատ խոնավացնել, կաշին պետք է մի քիչ խոնավանա, ոչ թե թրջվի.

14-րդ օր. Կաշին նորից լավ ձգել, ձեռքերով տրորել, ամրացնել շրջանակին և թողնել օդափոխվող սենյակում.

15-րդ օր. Կաշին հանել շրջանա-

կից, կտրել կոշտ եզրերը, թույլ տաքու-
թյամբ արդուկով արդուկել: Այժմ կա-
շին պատրաստ է: Եթե ներկը կաշվի
բոլոր թերությունները ծածկած չլինի,
այդ դեպքում օգտագործել «Սալա-
մանդր» կամ այլ ֆիրմայի աերոզոլա-
յին ներկը: Իսկ լիակատար ամբողջա-
կան փայլ ստանալու համար կարելի է
օգտվել հետևյալ բաղադրամասից.
վերցնել ներկանյութ կամ գունանյութ
715 գ, բորակ՝ 5 գ, 1 ձվի սպիտակուց,
200 մլ կենդանու արյուն, 100 մլ կաթ, 3
մլ գլիցերին, 1,8 մլ ֆորմալին: Նյութը
պատրաստել այսպես. 500 մլ ջրում
լուծել եռացող ներկանյութը կամ գու-
նանյութը: Առանձին 100 մլ ջրում լու-
ծել բորակը՝ 2 լուծույթներն էլ սառեց-
նել: Առանձին ամանում սպիտակուցը
լավ հարել և խառնել սառած ներկա-
նյութին: Ուրիշ ամանում հարել արյու-
նը և խառնել ներկանյութի և սպիտա-
կուց լուծույթներին, լավ խառնել, ավե-
լացնել գլիցերինն ու ֆորմալինը և, լավ
խառնելուց հետո, բորակը: Այնուհետև
լուծույթը քամել մառլայով: Ստաց-
ված նյութը կրավականացնի 6-10 կա-
շի փայլեցնելու Նախքան ծածկույթով
պատելը, կաշին երեսի կողմից սրբել
կաթնաթթվային լուծույթով (1.12) և ան-
միջապես քսել փայլը: Այնուհետև կաշին
չորացնել 10-15 րոպե (երկարատև չո-
րացումից ծածկույթը դառնում է ան-
հարթ): Չորացնելուց հետո երեսի կող-
մից մի քիչ վազելին քսել, հետո հղկել ամ-
ուր տախտակի վրա՝ հաստ ու հարթ ա-
պակիով:

16-րդ օր: Մի անգամ էլ կաշին պա-
տել փայլով, որին ավելացված է 1:3
հարաբերությամբ ջուր, չորացնել, հղ-
կել և արդուկել: Այժմ արդեն վերջնա-
կանապես կաշին պատրաստ է օգտա-
գործման:

1754. Եթե թեկուզ սեփական
ռանձնատանն եք ապրում, կատվին
ամբողջ օրը մի թողնեք դրսում, շատ
շուտ կդառնա թափառաշրջիկ ու «մու-
րացկան», կվարակվի տարբեր վարա-
կիչ հիվանդություններով, որոնք
վտանգավոր են նաև մարդու համար.

1755. Որպես կատվի «արտաք-
նոց» հարմար է պլաստմասսայե ա-
մանը, այն չի ժանգոտվում և հեշտ է
մաքրվում: Ավազի փոխարեն կարելի է
դրա մեջ լցնել մանր կտրատած թուղթ
Փոխել օրը 2 անգամ:

1756. Հասուն կատվին օրվա ըն-
թացքում պետք է տալ 100 գ սպիտա-
կուց (միս, ձուկ, ձու, կաթնաշոռ) և 50 գ
ածխաջուր (բրինձ, կանաչ լոբի) Միսը
և ձուկը՝ հում վիճակում, իսկ բանջա-
րեղենը եփած, շաքաթը 2-3 անգամ՝ 5-
10 գ բուսական յուղ ավելացրեք

1757. Կատվին կերակրեք միշտ
միևնույն ժամին, միշտ միևնույն ափ-
սեից: Ընտրեք այնպիսի ափսե, որը
խիստ տարբերվի մնացածներից:

1758. 4 ամսական կատվի ձագին
կերակրեք օրը 4,5, 5 ամսականին՝ 3,
հասուն կատվին՝ 1-2 անգամ. Կերը
պետք է լինի սենյակի ջերմաստիճանի

1759. Կատվին անհրաժեշտ է ա-
մեն օր սանրել մանրատամ սանրով
Փափկում է մորթին, միջատները ոչն-
չանում են. Կանոնավոր սանրելու
շնորհիվ վերանում են ստամոքսային
հիվանդությունները:

1760. Կատվին լողացնելիս ոչ մի դեպքում վարակագերծիչ դեղեր մի օգտագործեք.

1761. Կուշտ կատվին չի կարելի լողացնել, այլ՝ ուտելուց 4-4,5 ժամ հետո.

1762. Սննդի հետ կատվին մի տվեք վիտամինային հաբեր. Դրանից կիսանգարվի նյութափոխանակությունը. Բացի այդ, կարոտինը նրա օրգանիզմում չի վերածվում A վիտամինի, իսկ C վիտամինն արդեն արտադրում է սեփական օրգանիզմը.

1763. Եթե կատուն կամակոր ու ազրեսիվ է, անում է այն, ինչ ուզում է, ոչ մի դեպքում մի խփեք, դրանից ավելի կշարանա, գրկեք նրան ու շոյեք.

1764. Վախից ու իրեն ապահով չզգալուց ձեզ շնտելացած կատուն կարող է ճանկոել. Սկզբում պետք չէ նրան ձեռք տալ, միայն մոտեցեք ու կանգնեք կողքը. Խնդրեք նույնն անել նաև ձեզ հյուր եկածներին. Աստիճանաբար կվստահի ձեզ

1765. Եթե կատուն ճանկոում է գորգը կամ փափուկ կահույքը, փորձում է ինչ-որ բան փորել, ուրեմն վախենում է. Այդպիսի դեպքերում կատվի առաջ հին գորգի կտոր դրեք կամ փաթաթեք տաքացրած հին շորով. կպակասի վախը, կառաջանա անվտանգության զգացողություն.

1766. Եթե ձեր գլուխը ցավում է կամ արյան ճնշում ունեք, մի քանի բույե կատվին դրեք ձեր գոգը և շոյեք. անմիջապես կանցնի գլխացավը և ճնշումը.

ԿԿԿ

1767. Ծաղկի կավե թաղարի վրայից սպիտակ բորբոսը հեռացնելու համար լվացեք օճառաջրով, այնուհետև շփեք սկիալիդարով:

1768. Նոր գնված ջնարակված կավե ամանը ավելի երկար օգտագործելու համար կես ժամ եփեք աղի և քացախաջրի խառնուրդով՝ 1 բաժակ քացախ և 2 ճ. գ. աղ.

1769. Կավե առարկայի ջնարակը չի թափվի, եթե ժամանակ առ ժամանակ եռացնեք աղաջրում, իսկ յուրաքանչյուր անգամ օգտագործելուց հետո պահեք գոլորշու վրա

1770 Եթե կավե ամանին ճարպ է ներծծել, լվացեք կրաջրով, խնամքով ողողեք, մաքուր ջուր լցրեք ու երկար ժամանակ եռացրեք

1771. Ծաղկամանի կավե տակդիրը հեշտ է լվացվում տաք քացախաջրով (0,5 լ ջրին 1 ճ գ.)

1772. Կավե և հախճապակե կտորված ամանեղենը կարող եք կպցնել հետևյալ կերպ. կտորված մասերը մոտեցրեք իրար, ամուր կապեք և մի քանի բույե եռացրեք կաթի մեջ. Դրանից հետո 2 օր դրեք տաք տեղ չորանալու համար, կապերը հանեք և կտորները շատ ամուր միացած կլինեն.

1773. Պարունակում է 81,5-82,5% կաթնայուղ, 16% ջուր, ոչ մեծ քանակությամբ սպիտակուցներ, ածխաջրեր, հանքային աղեր. Լավ է յուրացվում օրգանիզմում (մինչև 95,5%): Բարձր կալորիականությամբ օժտված այս սննդամթերքը, որի 1 գրամը կազմում է 6,6-7,5 կկալ, հարուստ է A և D վիտամիններով, սակայն կարագում բազմաշիագեցած ճարպաթթուները կազմում են 5%-ից ոչ ավելի, ուստի խորհուրդ է տրվում այն զուգակցել բուսական յուղի հետ:

Կարագն անհրաժեշտ է պահել 10-12°C-ում՝ մութ տեղում կամ սառնարանում

Լույսի ազդեցությունից կարագը շուտ է փչանում, ձեռք բերում խոզաճարպի տհաճ հոտ.

1774. Թարմ կարագն ունի հաճելի համ, այն սպիտակ կամ դեղին է լինում: Հին կարագն ունի տհաճ հոտ, դառը համ:

1775. Շոգ եղանակին, սառնարան չլինելու դեպքում, կարագը կարելի է պահել աղաջրում թրջած անձեռոցիկի մեջ փաթաթած: Կարելի է պահել եռացրած-սառեցրած աղաջրի մեջ՝ մութ տեղ:

1776. Կարագն ավելի արագ կհարվի, եթե կտրատեք և տեղափորեք ափսեի մեջ, իսկ ափսեն դնեք եռացրած ջրով կաթսայի վրա. Երբ կարագը փափկի (այլ ոչ թե հալվի), դրեք սառը տեղ և հարեք.

1777. Մեկ անգամ արդեն օգտա-

գործած կարագը կարելի է նորից օգտագործել: Այն քանեք և ավելացրեք մի քանի կաթիլ կիտրոնահյութ, կվերանա հոտը և այրված համը:

1778. Եթե կարագը կծված է, դրեք ամանի մեջ, վրան ջուր լցրեք: Ավելացրեք 1 թ. գ. կերակրի սոդա, որոշ ժամանակ հետո ջուրը թափեք և հալեցրեք կաթի հետ (1 կգ կարագին՝ 1 բաժակ): Կտուցվի հիանալի հալած յուղ.

1779. Կծված կարագը մշակելուց հետո կարելի է օգտագործել: Վրան քիչ կերակրի սոդա ավելացրած եռացրած ջուր լցրեք և խառնեք: Սառելուց հետո ջուրը թափեք: Նույնը կրկնեք մի քանի անգամ:

1780. Նույնիսկ սառնարանում որոշ ժամանակ անց կարագը կորցնում է համը: Թարմությունը վերականգնելու համար կարագի մեջ մտցրեք մաքրած և լվացած գազար և թողեք 3-4 ժամ:

1781. Եթե կարագից հոտ է գալիս, անմիջապես հալեցրեք մի կտոր հացի հետ: Հացը կտառնա ոսկեգույն երանգ և իր մեջ կներծծի կարագի ծանր հոտը:

1782. Կարագն ու յուղը չի կարելի պահել պոլիէթիլենային ամանում, շատ շուտ են փչանում.

1783. Կարագը երկար պահելու համար փաթաթեք քացախով թրջած անձեռոցիկով և դրեք փակ ամանի մեջ՝ կողքին 2 կտոր շաքար:

1784. Կարագը դաղելիս չի փոխի գույնը, եթե տապականու մեջ նախապես կաթեցնեք մի քանի կաթիլ բուսական յուղ

1785. Յուղ պատրաստելիս չի կարելի կարագը հալելուց հետո երկար թողնել կրակի վրա. ավելորդ եփի պատճառով պակասում են սննդարար հատկությունները:

1786. Եթե կարագը հալելիս այրվել է, վրան քիչ ջուր ավելացրեք մի շերտ հուն գազար կամ մի կտոր հացի չոր կողից և նորից եփեք:

1787. Կարագը տապակելիս շատ մի տաքացրեք. Դրանից ոչ թե լավանում, այլ վատանում է մթերքի որակը. Շատ ուժեղ տաքացրած կարագը սկսում է ծխալ, որից կերակուրն ունենում է տհաճ համ ու հոտ:

1788. Այրված կարագի համը կվերանա, եթե դրա մեջ մի կտոր սոխ տաքացնեք

1789. Կարագը շուտ է այրվում, ուստի դրանով սննդամթերք տապակելը նպատակահարմար չէ:

1790. 2 ճ. գ. սերուցքային կարագը, 2 ձվի դեղնուցը, 1 թ. գ. ալյուրը և 2 թ. գ. մեղրը լավ խառնեք: Ընդունեք հազի, բրոնխիտի դեպքում՝ օրը 4-5 անգամ, ուտելուց առաջ:

ԿԱՐԿԱՆՊԱԿ

1791. Որպեսզի չամիչով կարկանդակ եփելիս չամիչը չնստի կարկանդակի տակ, անհրաժեշտ է մինչև չամիչը խմորի մեջ լցնելը թաթախել ալյուրի մեջ:

1792. Չամիչով կարկանդակն ա-

վելի համեղ կլինի, եթե չամիչը նախապես թրջեք կոնյակի մեջ:

1793. Կարկանդակը ջեռոցում թխելիս չի այրվի, եթե թիթեղի վրա շարելուց հետո թիթեղը դնեք մեկ ուրիշ խոշոր աղով լցված թիթեղի վրա:

1794. Կարկանդակը անմիջապես ջեռոց մի դրեք, այլ թողեք 15-20 րոպե, ավելի փխրուն կստացվի:

1795. Կարկանդակը մի թխեք շատ ուժեղ տաքացրած ջեռոցի մեջ, կստացվի կոշտ և մեջը հուն: Ջեռոցն անհրաժեշտ է նախապես տաքացնել, բայց՝ ոչ շատ ուժեղ:

1796. Տաք կարկանդակն ավելի լավ է չկտրել, իսկ եթե այնուամենայնիվ անհրաժեշտ է, կտրեք տաք ջրի մեջ պահած և անմիջապես չորացրած դանակով:

ԿԱՐՏՈՖԻԼ

1797. Կարտոֆիլի մեջ շատ կա օսլա, օրգանական թթուներ, բջջանյութեր, վիտամիններ, միկրոտարրեր: Ասկորբինաթթվի պարունակությամբ չի զիջում նարնջին և կիտրոնին, կարգավորում է մարսողությունը, ստամոքսահյութի բարձր թթվայնությունը, իջեցնում է այրոցը, գլխուցը. Օգտակար է ստամոքսի տասներկումատնյա աղիքի խոցի, կոլիտների, էնտերիտների, գաստրիտների բուժման ժամանակ: Օրը 2-3 անգամ, ուտելուց 1 ժամ առաջ խմեք 3/4 բաժակ կարտոֆիլի հյութ: Բուժման տևողությունը 10 օր է, 10 օր ընդմիջելուց հետո՝ կրկնել կուրսը

1798. Կալիումի շնորհիվ կարտոֆիլն օգտագործվում է սիրտանոթային, ինչպես նաև հիպերտոնիկ հիվանդությունների դեպքում. Օգտագործվում է նաև որպես պոլիվիտամինային սնունդ՝ տարբեր ձևերով՝ եփած, թարմ հյութը հում վիճակում:

1799. Թորքերի բորբոքումների հիվանդությունների ժամանակ կարտոֆիլն օգտագործվում է որպես հակատոքսիկ միջոց. Թարմ հյութը խմելք օրը 2-3 անգամ, ուտելուց առաջ, 0,5 թեյի բաժակ:

1800. Նորահաս կարտոֆիլը հեշտությամբ կարելի է մաքրել նույնիսկ առանց դանակի Ջրով լվանալուց հետո լցրեք գործվածքն տոպրակի մեջ, մեջը լցրեք նաև խոշոր աղ և բերանը կապեք: Մի քանի րոպե սեղանի վրա զլորեք. Կարտոֆիլի կեղևը դուրս կգա:

1801. Թարմ կարտոֆիլը հեշտ կմաքրվի, եթե դնեք սկզբում տաք, ապա սառը ջրում:

1802. Նորահաս կարտոֆիլը շատ հեշտ կմաքրվի, եթե 15-20 րոպե պահեք աղաջրի մեջ:

1803 Որպեսզի կարտոֆիլը մաքրելիս ձեռքերը չսևանան, մաքրելուց առաջ ձեռքերը քրջեք քացախով և թողեք չորանա՝ առանց սրբելու:

1804 Ամենաօգտակարը կեղևով խաշած կարտոֆիլն է. նրանում պահպանվում է C վիտամինի 75%-ը

1805 Մաքրած կարտոֆիլը նախընտրելի է եփել եռացրած ջրով, այդ

դեպքում պահպանվում է C վիտամինի 35 տոկոսը, իսկ սառը ջրով եփելու դեպքում C վիտամինը գրեթե չի պահպանվում, ընդհամենը՝ 7 տոկոս

1806. Կեղևով եփած կարտոֆիլը ավելի հեշտ կմաքրվի, եթե եփելուց անմիջապես հետո պահեք սառը ջրի տակ:

1807. Կեղևով եփվող կարտոֆիլի մեջ պահպանվում են ոչ միայն վիտամինները, այլև, որ ամենակարևորն է, կալիումական աղերը. Դրա շնորհիվ լավանում է սրտի աշխատանքը և կանոնավորվում է ուրթը:

1808. Կճպած կարտոֆիլը շատ շուտ սևանում է, ուստի մաքրելուց հետո այն անհրաժեշտ է անմիջապես լցնել սառը ջրի մեջ

1809. Կարտոֆիլը չի կարելի նախապես մաքրել, օդի հետ շփումից մզանում է, ջրի մեջ արագ կորցնում վիտամինները:

Եթե ձեզ այնուամենայնիվ անհրաժեշտ է կարտոֆիլը նախապես մաքրել, ապա մաքրելուց հետո այն տեղավորեք պոլիէթիլենե տոպրակում ու բերանը կապեք. Կարտոֆիլն իր հատկությունները կպահպանի մի քանի ժամ:

1810. Որպեսզի մաքրած կարտոֆիլը չսևանա, խորհուրդ է տրվում պահել աղաջրում:

1811 Մաքրելուց հետո կարտոֆիլը դրեք հոսող սառը ջրի տակ, դրանից նա ավելի լավ կեփվի և փխրուն կլինի

1812. Խոնավ կարտոֆիլը եփելուց մի քանի ժամ առաջ դրեք չոր, տաք տեղ. Չորանալուց հետո այն կլինի ավելի համեղ.

1813. Եթե կարտոֆիլը սառած է, մաքրեք, դրեք չուգունե ամանի մեջ, աղ լցրեք, բերանը ամուր փակեք և 40 րոպե եփեք ջեռոցում.

1814. Սառած կարտոֆիլի տհաճ համից կարելի է ազատվել. կարտոֆիլը մի քիչ պահեք սառը ջրում, այնուհետև լցրեք եռացող ջրի մեջ, որտեղ աղից բացի ավելացվել է նաև 1 թ. գ. քացախ և եփեք:

1815. Որպեսզի աղցանների համար նախատեսված կարտոֆիլը եփելիս գույնը չփոխի, ջուրը եռալուց 10-15 րոպե հետո մեջը մի քիչ քացախ լցրեք

1816. Որպեսզի կարտոֆիլները հավասար եփվեն, լվանալուց հետո խոշոր կարտոֆիլները պատառաքողով մի քանի տեղից ծակեք:

1817. Կարտոֆիլը համեղ կլինի, եթե եփելու ընթացքում, ջրի մեջ սխտորի մի քանի պճեղ կամ 1-2 դափնու տերև օգեք.

1818. Կարտոֆիլի խյուսը ավելի համեղ կլինի, եթե մատուցելուց առաջ վրան հարած ձվի սպիտակուց ավելացնեք

1819. Որպեսզի կարտոֆիլը փխրուն լինի, լվանալուց հետո մաքուր սրբիչով չորացրեք, հետո տապակեք

1820 Կարտոֆիլ եփելիս կաթա-

յի բերանն ամուր փակեք, այնքան ջուր լցրեք, որ դրանք հազիվ ծածկվեն, եփեք մեղմ կրակի վրա

1821. Կարտոֆիլի վրա կապտավուն հետքեր չեն առաջանա, եթե եփելիս ջրի մեջ մի քիչ քացախ լցնեք:

1822. Տապակածի համեմատ խաշած կարտոֆիլում վիտամիններն ավելի շատ են պահպանվում Եթե կարտոֆիլը մաքրելուց հետո եք եփել, ջուրը մի թափեք, այլ օգտագործեք սոուսներ, ապուրներ պատրաստելու համար

1823. Խաշած կարտոֆիլն ավելի համեղ կստացվի, եթե խաշելիս ավելացնեք մի քիչ սամիթ

1824 Որպեսզի կարտոֆիլը չփխլվի, եփելիս ջրին կաղամբի կամ վարունգի թթվաջուր ավելացրեք.

1825. Կարտոֆիլի խյուս պատրաստելիս՝ այն մաքրեք, խոշոր կտորներով կտրեք և եփեք քիչ ջրով

1826 Կարտոֆիլի խյուս պատրաստելիս օգտագործեք միայն տաք կաթ կամ տաք ջուր Սառը կաթից խյուսի գույնը փոխվում է

1827 Կարտոֆիլի խյուս պատրաստելիս կաթը պետք է լցնել տաք-տաք և աստիճանաբար

1828. Խյուս կարելի է պատրաստել նաև փլավքամիչի օգնությամբ. նախօրոք լվացած և կտրատած կարտոֆիլը լցրեք փլավքամիչի վրա և դրեք եռացող ջրով կաթսայի վրա, ծածկեք և եփեք թույլ կրակով

1829. Կարտոֆիլն ավելի համեղ կատացվի, եթե եփելիս եռացրած ջրին ավելացնենք մի քիչ կիտրոնի աղ:

1830. Եթե ցանկանում եք, որ կարտոֆիլը շուտ եփվի, ջրին ավելացրեք 1 ճ. գ. մարգարին:

1831. Կարտոֆիլը մի խաշեք ալյումինե ամանում գույնը կնգանա:

1832. Կարտոֆիլը շուտ կտապակվի և համեղ կլինի, եթե մաքրած կարտոֆիլը մի քանի րոպե պահեք տաք ջրի մեջ, դրանից հետո չորացնեք անձեռոցիկով:

1833. Որպեսզի կարտոֆիլ տապակելիս եռացող յուղը շուրջը չցայտի, տապականու վրա մի փոքր աղ ցանեք

1834. Կարտոֆիլը տապակելուց առաջ վրան ցանեք մի քիչ ալյուր: Դրանից կարտոֆիլը կարմրում է և ախորժաբեր տեսք ստանում:

1835 Որպեսզի տապակած կարտոֆիլը խրթխրթան ստացվի, աղը զցեք համարյա պատրաստ ժամանակ:

1836. Կարտոֆիլը տապակեք նախապես տաքացրած տապականու մեջ, սկզբում բարձր, ապա ցածր կրակով:

1837 Որպեսզի կարտոֆիլը նուրբ ստացվի, կտրած շերտիկները 2-3 րոպե պահեք եռացող ճարպի մեջ, մինչև դրանց վրա կեղև առաջանալը, հանեք ճարպից և տապակեք տապականու մեջ

1838. Եթե կարտոֆիլը ջեռոցում եք եփելու, մի քանի տեղ ծակեք պատառաքաղով որպեսզի չճաքի:

1839. Խաշած կարտոֆիլն ավելի համեղ կլինի, եթե եփելիս մի քիչ սամիթ ավելացնեք:

1840. Ավելի շատ վիտամիններ կալահայանվեն, եթե կարտոֆիլը եփեք ոչ թե ջրով, այլ գուլորշու վրա:

1841. Եփելիս կարտոֆիլի կեղևը չի ճաքի, եթե ջրին ավելացնեք մի քանի կաթիլ քացախ:

1842. Կարտոֆիլը չի փշրվի, եթե ջուրը եռացնելուց 15 րոպե հետո հանեք և եփեք գուլորշու վրա:

1843. Գարնանը, և հատկապես ամռանը, կարտոֆիլի կեղևի տակ կուտակվում են մարդու օրգանիզմի համար վնասակար նյութեր, և ամենից առաջ սոլանին: Այդ պատճառով հին կարտոֆիլը եփեք միայն մաքրած վիճակում: Կարտոֆիլի կեղևը մաքրեք հնարավորին չափ հաստ:

1844. Որպեսզի կարտոֆիլը չփխրվի, ջուրը եռալուց հետո թափեք և նոր սառը ջուր ւցրեք, այնուհետև շարունակեք եփը:

1845 Որպեսզի հին կարտոֆիլը՝ մաքրած վիճակում եփելիս չսևանա և ավելի համեղ լինի, ջրին ավելացրեք 1 թ. գ. կիտրոնի հյութ և 2 կտոր շաքար Կարելի է նաև ավելացնել մի քիչ կաթ:

1846. Որպեսզի հին կարտոֆիլի վրա եփելիս մուգ հետքեր չմնան, ջրի

մեջ ավելացրեք այնքան քացախ, որ-
քան աղը:

1847. Բլիթների համար քերած
կարտոֆիլը չի սևանա, եթե վրան մի
քիչ տաք կաթ լցնեք.

1848. Չմոռան համար կարտոֆիլը
պահեք նկուղում կամ պատշգամբում
+3-4 աստիճանում. Ավելի ցածր ջեր-
մաստիճանի դեպքում ձեռք է բերում
քաղցր համ, իսկ բարձրի ծլում է, պա-
կասում են սննդարար հատկություն-
ները:

1849. Կարտոֆիլը մի պահեք լույ-
սի տակ, կեղևի տակ սղանիճ է կու-
տակվում, կանաչ գույն ստանում և
կարող է թունավորման պատճառ
դառնալ:

Կարտոֆիլով և մսով վարենիկներ

1850. 600 գ կարտոֆիլ, 100 գ ա-
լյուր, 2-3 ձու, 200 գ տավարի ֆիլե, 1
գլուխ սոխ, 50 գ բուսական յուղ, 200 գ
թթվասեր:

Կարտոֆիլը կեղևով խաշել, մաք-
րել, մսադացով աղալ, ավելացնել ձու,
ալյուր, աղ, պատրաստել պինդ խմոր

Միսը աղալ, մանր կտրատած սո-
խի հետ տապակել, ավելացնել աղ,
պղպեղ: Կարտոֆիլի խմորը գրտնա-
կով 1 սմ հաստությամբ բացել, բաժա-
կով կտրատել: Յուրաքանչյուրի վրա
դնել մեկական թ. գ. միս, ծայրերը ի-
րար վրա բերել և ամրացնել. Վարե-
նիկները զգել եռացող ջրի մեջ և 15 րո-
պե եփել:

Մատուցել տաք՝ հարած ձվով և
թթվասերով.

Կարտոֆիլով յուղաբլիթ (ալադի)

1851. 700 գ կարտոֆիլ, 5 ձու, 100
գ բուսական յուղ, 2 գ սոդա, 80 գ քրին-
գա պանիր, 200 գ թթվասեր, սամիթ,
աղ, պղպեղ:

Կարտոֆիլը մաքրել, լվանալ, քե-
րիչով անցկացնել, ավելացնել ձու,
մանր կտրատած սամիթ, 2 ճ. գ. թթվա-
սեր, սոդա, պանիր, աղացած պղպեղ,
աղ և լավ խառնել. Չանզվածը ճ. գ.ով
լցնել լավ տաքացրած յուղի մեջ և բո-
լոր կողմերը կարմրացնել:

Սոխով և սնկով տապակած կար- տոֆիլ

1852. 600 գ կարտոֆիլ, 600 գ
թարմ սունկ, 2 գլուխ սոխ, 5 ճ. գ. բու-
սական յուղ, 40 գ թարմ պոմիդոր, կա-
նաչի, աղ:

Սունկը մաքրել, լվանալ, գլուխ-
ներն ու պոչերն իրարից առանձնաց-
նել: Սնկի գլուխները տապակել, իսկ
պոչերը սոխի հետ մանր կտրատել,
տապակել Այնուհետև ավելացնել
տապակած կարտոֆիլը: Վրան կտ-
րատել սամիթ և մատուցել թարմ պո-
միդորի հետ.

Յուղով տապակած կարտոֆիլ

1853. 800 գ կարտոֆիլ, 7 ճ. գ. յուղ,
կանաչի, աղ:

Լվացած կարտոֆիլը կլպել, անձե-
ռոցիկով չորացնել և երկարությամբ
կտրատել

Յուղով ուժեղ կրակի վրա տապա-
կել Այդ ընթացքում անընդհատ խառ-

նել: Երբ վարդագույն դառնա, վերցնել կրակից: Համենել սամիթով կամ մաղաղանոսով:

Կարտոֆիլի խյուս

1854. 800 գ կարտոֆիլ, 1 բաժակ կաթ, 3 ճ. գ. կարագ, աղ:

Խաշած կարտոֆիլը թողնել ցամաքի, կարագի հետ տրորել, աղ անել, անընդհատ խառնելով ավելացնել տաք կաթ.

Մսով լցոնած կարտոֆիլի կոլոլակներ

1855. 800 գ կարտոֆիլ, 3/4 բաժակ ալյուր, 2 ձու, 2 բաժակ թթվասեր, աղ: Լցոն՝ 300 գ խաշած միս, 1 գլուխ սոխ, 2 ճ. գ. բուսական յուղ:

Եփած կարտոֆիլը տրորել, աղ անել, ավելացնել ձու, ալյուր, լավ խառնել. Խմորանման զանգվածից գնդեր անել և լցոնել եփած մսի լցոնով. Լցոնը պատրաստել հետևյալ կերպ. խաշած միսն անցկացնել մսաղացով, թեթևակի տապակել յուղով, ավելացնել թույլ տապակած սոխ, աղ, խառնել. Կոլոլակները եփել եռացող ջրում, հանել, թողնել քամիչի մեջ. Մատուցելուց վրան թթվասեր լցնել կամ լոլիկի թանձրահյութ

Մսով ցեպելինայ (լիտվական)

1856. 800 գ կարտոֆիլ, 300 գ միս, 2 գլուխ սոխ, 100 գ խոզի ճարպ, աղ:

400 գ մաքրած, հում կարտոֆիլն անցկացնել մանր քերիչով Նույնքան

ել եփել կեղևով, մաքրել, մսաղացով աղալ, խառնել իրար և բլիթների ձև տալ. Եփած մսով և տապակած սոխով պատրաստել լցոն, քսել բլիթների վրա: Բլիթները կարկանդակի ձևով փաթաթել և աղ արած ջրում եփել մինչև պատրաստ լինելը: Մատուցել տապակած խոզի ճարպով.

Կարտոֆիլը թթվասերի և մանանեխի թանձր կերակրահյութի մեջ

1857. 800 գ կարտոֆիլ, 1 բաժակ թթվասեր, 1 գլուխ սոխ, 1 ճ. գ. մանանեխ, աղ:

Մաքրած կարտոֆիլը խաշել աղի ջրում, կտրատել խորանարդաձև. Թթվասերն ու մանանեխը խառնել, ավելացնել կտրատած սոխ և լցնել կարտոֆիլի վրա:

Սոխով և սնկով եփած կարտոֆիլ

1858. 800 գ կարտոֆիլ, 2 գլուխ սոխ, 400 գ թարմ սունկ, 4-ական կերակրի գդալ բուսական յուղ և կարագ, աղ:

Կարտոֆիլը կլպել, եփել Թարմ սնկերը կիսատեփ անել, կտրատել և տապակել մինչև պատրաստ լինելը Առանձին տապակել սոխը և խառնել սնկի հետ: Եփած կարտոֆիլը տապակած սունկն ու սոխը դնել ափսեի մեջ և մատուցելուց առաջ վրան յուղ լցնել.

Թթվասերով և սոխով կարտոֆիլ

1859. 800 գ կարտոֆիլ, 2 գլուխ սոխ, 1 բաժակ թթվասեր, շաքարավազ, աղացած պղպեղ, աղ:

Կարտոֆիլը կլպել, եփել: Սոխը կտրատել, ավելացնել թթվասեր, աղ, աղացած պղպեղ, շաքարավազ՝ ըստ ճաշակի, խառնել, թողնել 30 րոպե Կարտոֆիլը մատուցել տաք վիճակում՝ պատրաստած զանգվածի հետ միասին:

Տապակա

1860. 400 գ միս, 800 գ կարտոֆիլ, 3 գլուխ սոխ, 50 գ գազար, 3 ճ. գ. տոմատի մածուկ, դափնու տերև, 3 կտոր սխտոր, 0,3 լիտր արգանակ, կանաչի, աղ:

Տավարի միսը կտրատել, թեթևակի տապակել և շոգեխաշել մինչև կիսատի դառնալը:

Մաքրած կարտոֆիլը կտրատել մեծ խորանարդաձև, տապակել, վրան ավելացնել տապակած սոխ, գազար և զանգվածը բարակ շերտով դնել տապականու մեջ, հաջորդաբար դնել շոգեխաշած միսն ու կարտոֆիլը (այնպես, որ վերևի շերտում լինի կարտոֆիլը): Լցնել արգանակը և նորից շոգեխաշել Պատրաստի տապական համեմել ծեծած սխտորով և կտրատած մաղադանոսով:

Ֆրանսիական ձևով շոգեխաշած կարտոֆիլ

1861. 800 գ կարտոֆիլ, 200 գ տավարի կրծքամիս, 150 գ խոզի ճարպ, 2 գլուխ սոխ, 5-ական կերակրի գդալ թթվասեր և արգանակ, պղպեղ, սխտոր, աղ:

Ճարպն ու սոխը կտրատել, տապակել Կարտոֆիլը մաքրել, մանր կտրատել, ավելացնել ծեծած սխտոր,

պղպեղ Այս բոլորը դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել թթվասեր և արգանակով շոգեխաշել՝ մինչև պատրաստ լինելը:

Չվոկ և սնկով լցոնած կարտոֆիլ

1862. 600 գ կարտոֆիլ, 300 գ չորացրած սունկ, 100 գ ցորենի հաց, 0,5 բաժակ կաթ, 3 ձու, 3 ճ. գ. բուսական յուղ, 2 գլուխ սոխ, 5 ճ. գ. թթվասեր, սամիթ, աղ:

Չորացրած սունկը նախօրոք թրջել, լվանալ, եփել. Կարտոֆիլը կիսատի անել, կլպել, միջուկը հանել. Հացը կաթով թրջել, քամել Հացը, ձուն, խաշած սունկը անցկացնել մսադացով, ավելացնել աղ, տապակած սոխ, կտրատած սամիթ, խառնել. Ստացած զանգվածով լցոնել կարտոֆիլը, դասավորել խոր ամանի մեջ, վրան լցնել սնկի արգանակը, դնել ջեռոցը: Երբ կարտոֆիլը փափկի, վրան ավելացնել աղ արած թթվասեր և նորից դնել ջեռոցը:

Սնկով, կարտոֆիլով կարկանդակ

1863. 600 գ կարտոֆիլ, 4 ձու, 1 թ. գ. այլուր, աղ: Լցոնը. 200 գ թարմ սունկ, 2 գլուխ սոխ, 2 ճ. գ. կարագ, 1 թ. գ. թթվասեր, աղ:

Եփած կարտոֆիլը դեղնուցի հետ տրորել, ավելացնել լավ հարած սպիտակուցը Լցոն պատրաստելու համար սունկը մաքրել, լվանալ, կտրատել և տապակել, ավելացնել տապակած սոխ Աղ արած թթվասերն ու այլուրը միասին լավ հարել, ավելացնել սունկին Կարտոֆիլի զանգվածի 2/3 մասը լցնել խոր տապականու մեջ

(տակը յուր քսել), վրայից լցնել սնկի լցոնը: Կարտոֆիլի մնացած զանգվածից պատրաստել գլանիկ և դնել տապականու եզրով մեկ սնկի վրա Գլանիկի վրա ձու քսել. Եփել ջեռոցում:

Հարինգով և սոխով տապակած կարտոֆիլ

1864. 600 գ կարտոֆիլ, 200 գ հարինգ, 2 ճ. գ. բուսական յուղ, 2 գլուխ սոխ, կանաչի, աղ:

Կարտոֆիլը եփել, կեղևը հեռացնել, խորանարդաձև կտրատել Հարինգը մաքրել, ոսկորներից անջատել, մանր կտրատել. Սոխը տապակել, լցնել հարինգի վրա, ավելացնել եփած կարտոֆիլը և խառնել: Այնուհետև թեթևակի տապակել և համեմել կանաչիով:

Դդումով տապակած կարտոֆիլ

1865. 600 գ կարտոֆիլ, 400 գ դդում, 5 ճ. գ. բուսական յուղ, 2 ճ. գ. ալյուր, 2 ճ. գ. կաթ, 4 ճ. գ. թթվասեր, կանաչի, աղ:

Դդումը կեղևից մաքրել, սերմերը հեռացնել, փոքր կտորներով կտրատել, թաթախել ալյուրի մեջ, տապակել. Ավելացնել կաթ, ծածկել կափարիչով, շոգեխաշել ջեռոցում մինչև պատրաստ լինելը: Հում կարտոֆիլը տապակել, դասավորել սկուտեղի մեջ, վրան դնել եփած դդումը, ավելացնել թթվասեր. Համեմել սամիթով և մաղադանոսով:

Կարտոֆիլե ձողիկներ

1866. 1 կգ կարտոֆիլ, 1 ձու, 3 ճ. գ. յուղ, 2 ճ. գ. կարտոֆիլի օսլա, բուսական յուղ, աղ, մաղադանոս:

Կարտոֆիլը խաշել, մաքրել, տրորել, խառնել հում ձվի, օսլայի և մանր կտրատած մաղադանոսի հետ. Պատրաստի զանգվածից պատրաստել 1-1,5 սմ լայնության և 10-15 սմ երկարության գլանիկներ, տաքացրած յուղի մեջ տապակել՝ մինչև կարմրագույն երանգ ստանալը.

ԿԵՂՏԱԲԾԵՐ

Այրվածք

1867. Սպիտակ բրդյա գործվածքներից այրված մասերը մաքրելու համար պետք է լվանալ 3%-անոց անուշադրի սպիրտի և ջրի հավասար քանակի խառնուրդով և չորացնել տաք արդուկով: Եթե հետքերը շատ թույլ են, կարելի է թրջել 2 թ. գ. բորակի և 1 լ ջրի լուծույթի մեջ, հետո ողողել և չորացնել.

1868. Հագուստի վրայի թեթևակի խանձված տեղերը կարելի է վերացնել գլուխ սոխով: Սոխը կտրատեք, դրանով տրորեք հետքերը և լվացեք որևէ լվացող միջոցով:

Արդուկ

1869 Անկողնային սպիտակեղենի վրայից արդուկի հետքերը կարելի է հանել մածնաջրի մեջ լվալով.

1870. Արդուկի հետքերը բամբակյա գործվածքների վրայից կարելի է վերացնել քլորի կամ ջրածնի գերօքսիդի լուծույթով. Այրված տեղը սրբեք լուծույթի մեջ թրջած փափուկ լաթի կտորով, այնուհետև, ինչպես հարկն է, ողողեք՝ սկզբում քացախաջրով (2 բաժին քացախ, 5 բաժին ջուր), իսկ հետո՝ մաքուր ջրով:

1871. Արհեստական թելանյութերից գործվածքների վրայից արդուկի հետքը կարելի է վերացնել էթիլ սպիրտի 50%-անոց լուծույթով, հետո լվանալ ջրով:

1872. Սպիտակ վուշե և բամբակյա գործվածքների վրայից տաք արդուկի թողած հետքերը հանելու համար դեղնած մասը թրջեք սառը ջրով, իսկ հետո տրորեք քլորակրի լուծույթով (1 բաժին ջրին 1 թ. գ.):

1873. Սպիտակ, չներկված բրդյա գործվածքների վրայից արդուկի հետքերը հանեք հետևյալ կերպ. լվացեք հավասար չափով 3%-անոց ջրածնի գերօքսիդի և 5%-անոց անուշադրի սպիրտի լուծույթով և չորացրեք տաք արդուկով: Եթե բծերը թույլ են, կարելի է գործվածքը թրջել բորակի լուծույթում (1 լ ջրին՝ 2 թ. գ. բորակ), ապա պարզաջրել և չորացնել:

1874. Բրդյա և բամբակյա գործվածքների վրայից արդուկի հետքերը կարելի է վերացնել 10%-անոց կիտրոնաթթվի լուծույթով. Սակայն նախապես ստուգեք՝ լուծույթը արդյոք չի՞ գունաթափում գործվածքը.

1875. Բամբակե գործվածքներից

արդուկի հետքերն անցկացնելու համար դեղնած մասը թրջում են սառը ջրով, այնուհետև մաքրում աղի և թույլ քացախի խառնուրդով:

1876 Հագուստի վրայից արդուկի հետքերը հանելուց հետո հագուստը լվացեք ամբողջությամբ և ոչ թե նրա մի մասը միայն:

Արյուն

1877. Եթե հագուստի վրա արյան հետքեր կան, մի լվացեք տաք ջրով, դրանք հեռացնել այլևս չի լինի. Անմիջապես լվացեք անուշադրի սպիրտով և սառը ջրով

1878. Արյան թարմ հետքերը հեռացնելու համար ավելի լավ է գործվածքի կեղտոտված մասը լվանալ սառը ջրով, իսկ հետո մի քիչ սառը ջրով՝ օգտագործելով ցանկացած լվացող միջոց.

1879. Սպիտակ գործվածքի վրայից արյան թարմ հետքերը կարելի է հեռացնել 3 տոկոսանոց ջրածնի պերօքսիդի մեջ թաթախած սպունգով

1880. Արյան հնացած բծերը մաքրելու համար շփեք 4 գ բորակի, 40 մլ թորած ջրի և 2 գ անուշադրի սպիրտի խառնուրդով, այնուհետև լվացեք գոլ ջրով.

1881. Բրդյա գործվածքի վրայից արյան հետքերը կարելի է հեռացնել 3%-անոց անուշադրի սպիրտով:

1882. Գունավոր հագուստի վրայից արյան հետքերը մաքրեք 1 ձվի

դեղնուցի և 50 գ գլիցերինի խառնուրդով՝ քսեք հետքերի վրա, թողեք մի քանի ժամ, վացեք և պարզաջրեք:

1883 Արյան թարմ հետքերը գործվածքների վրայից ավելի հեշտ է հեռացնել սկզբում մաքուր ջրով, ապա օճառաջրով վանալով: Խորհուրդ չի տրվում օգտագործել եռացրած ջուր, քարձր ջերմաստիճանում արյունը լերդանում է, և հնարավոր չի լինի վանալով մաքրել.

Բորբոս

1884. Բորբոսի հետքերը բամբակե և վուշե գործվածքների վրայից կարելի է մաքրել օճառով և տաք սողայով: Լավ միջոց է նաև անուշադրի սպիրտի և ջրի խառնուրդը (5 մաս ջուր, 1 մաս սպիրտ)

1885. Բորբոսի հետքերը կարելի է մաքրել ջրածնի գերօքսիդի և անուշադրի սպիրտի խառնուրդով (1 բաժակ գոլ ջրին 1 թ. գ. անուշադրի սպիրտ և 1 թ. գ ջրածնի գերօքսիդ):

1886. Ներկված բրդյա և մետաքսյա գործվածքների վրայից բորբոսի հետքը կարելի է մաքրել սկիպիդարով

Գարեջուր

1887. Գարեջրի հետքերը կարելի է հանել ջրի, սպիրտի և անուշադրի սպիրտի հավասար խառնուրդով.

Գինի

1888. Եթե սփռոցի վրա կարմիր քաղցր գինի է թափվել, անմիջապես

վրան դառը սպիտակ գինի լցրեք. հեշտ կլինի վանալը:

1889. Կարմիր գինու հետքերը կարելի է մաքրել գլիցերինի և հում ձվի դեղնուցի հավասար խառնուրդի մեջ մի քանի ժամ թողնելով և հետո գոլ ջրով վալով:

1890. Բամբակյա գործվածքների վրայից գինու հետքերը կարելի է հեռացնել եռացրած կաթով.

1891. Գինու հետքերը գործվածքի վրայից հեռացնելու համար դրեք թունդ աղաջրի մեջ, թողեք 1-2,5 ժամ, այնուհետև վացեք սառը ջրով

Չմուռս

1892. Չմուռսից առաջացած հետքերը կարելի է վերացնել սկիպիդարով:

Ընկույզ

1893. Կանաչ ընկույզից մնացած հետքերը գործվածքի վրայից կարելի է մաքրել քացախով

1894. Կանաչ ընկույզի հետքերը ձեռքերի վրայից կարելի է հեշտությամբ հեռացնել թունդ քացախի մեջ թաթախած լաթի կտորով շփելով:

Թանաք

1895. Թանաքի թարմ հետքերը վազվում են տաք, թարմ կաթով կամ մածուցով

1896. Թանաքի հետքերը կարելի է հեռացնել գլիցերինի և էթիլային սպիրտի հավասար խառնուրդում թաթախված բամբակյա խժուժով. Խժուժը պետք է մի քանի անգամ փոխել:

1897. Սպիտակ գործվածքի վրայից թանաքի բծերը մաքրելու համար վրան բորակ լցրեք, ապա ջրածնի գեոքսիդ, մի քանի րոպեից հետո լվացեք

1898. Հին թանաքահետքերով գործվածքները մի քանի ժամով պահեք կաթի մեջ, հետո կեղտոտված տեղերը տրորեք կաթի մեջ թաթախված լաթով, մինչև հետքն անհետանա Այնուհետև անմիջապես գործվածքը լվացեք ջրով:

1899. Նուրբ մետաքսե գործվածքի վրայից թանաքի բծերը կարելի է հեռացնել հետևյալ կերպ. բծերի վրա լցրեք կարտոֆիլի ալյուրից և ջրից պատրաստած զանգված, թողեք չորանա, հետո այն գործվածքի վրայից քերեք և գործվածքը լվացեք սկզբում օճառաջրով, այնուհետև՝ քացախաջրով:

1900. Բամբակյա, բրդյա, մետաքսյա, վուշե հագուստների վրայից թանաքահետքերը կարելի է մաքրել սպիրտի և ջրի կամ քացախահյութի և ջրի խառնուրդով (1 2 հարաբերությամբ).

100%-անոց բրդյա գործվածքի վրայից թանաքի հետքերը մաքրում են գինու սպիրտի և աղաթթվի լուծույթով (2-3 կաթիլ աղաթթու, 1 ճ. գ. սպիրտ) Այլ տիպի գործվածքների դեպքում այս միջոցը չի կարելի օգտագործել

1901 Հագուստի վրայի թանաքի

հետքերը մաքրելու համար այն մի քանի անգամ մաքրեք տաք քացախի մեջ, որպեսզի թանաքը լուծվի, հետո լվացեք

1902. Թանաքի հին հետքերը գունավոր գործվածքներից անցկացնելու համար հավասար քանակությամբ անուշադրի սպիրտը խառնեք ջրին և քսեք հետքին, երբ թանաքը լուծվի՝ լվացեք

1903. Թանաքի հին հետքերը գունավոր գործվածքներից հեռացնում են անուշադրի սպիրտի և սկիպիդարի հավասար խառնուրդով

1904. Կաշվի վրայից թանաքի հետքերը կարելի է մաքրել խոնավ աղով. Աղը հաստ շերտով քսեք, թողեք 2 օր, այնուհետև թափ տվեք և մաքրեք թաց սպունգով

1905. Լինոլեումի վրայից թանաքի հետքերը մաքրեք զմռնիտի թղթով, ապա շփեք որևէ բուսական յուղով կամ օլիֆով:

1906. Փայտի վրայից թանաքի հետքերը կարելի է մաքրել քացախի մեջ թրջած լաթի կտորով շփելով:

1907. Մոմլաթի վրայից թանաքի կեղտաբծերը կարելի է հեռացնել հետևյալ եղանակով. կեղտաբիծը թրջեք ջրով և վրան ատամի փոշի ցանեք ու դանդաղ շփեք. Ատամի փոշին թանաքը կկլանի:

1908. Թանաքի հետքերը գորգի վրայից կարելի է հեռացնել բնափոխված սպիրտով, կիտրոնի հյութով կամ կիտրոնաթթվով (1 բաժակ տաք ջրին՝

1 թ. գ.): Լուծույթով թրջած բամբակը դրեք կեղտաքծի վրա: Մաքրած տեղը լվացեք օճառաջրով և չորացրեք քաթանն լաթի կտորով.

Թեյ

1909. Թեյի (ինչպես նաև գինու և մրգերի) հետքերը կարելի է հեռացնել 1 մաս թրթնջկաթովի, 2 մաս կիտրոնաթթվի և 50 մաս ջրի խառնուրդով: Անհրաժեշտ է շատ զգույշ լինել, քանի որ թրթնջկաթուն թունավոր է.

1910. Թեյի հետքերը հեռացնում են 2 թ. գ. գլիցերինի և կես թ. գ. 10%-անոց անուշադրի սպիրտի խառնուրդով թրջած բամբակյա տամպոնով.

1911. Գունավոր գործվածքներից թեյի հետքերը մաքրելու համար այն թրջեք տաք կաթի սիճուկով, թողեք 15 րոպե: Նույնը կրկնեք երկրորդ անգամ: Եթե լվանալուց հետո հետքը տեսանելի է, այն թրջեք գլիցերինով և թողեք 15 րոպե:

Ժանգ

1912. Ժանգից առաջացած հետքերը շփեք կիտրոնի հյութով, վրան աղ ցանեք, թողեք չորանա (գերադասելի է արևի տակ), ապա պարզաջրեք սովորական ջրով.

1913. Ժանգի հետքերը հագուստի վրայից կարելի է հեռացնել 1 գդալ աղի, 1 գդալ կիտրոնաթթվի (կիտրոնի աղի) և մի փոքր ջրի խառնուրդով. Զետուց հետո թողեք չորանա, լվացեք օճառաջրով.

1914. Ժանգի հետքերը գունավոր գործվածքի վրայից կարելի է հեռացնել հավասար քանակությամբ գլիցերինի, ատամի փոշու և ջրի խառնուրդով: Խառնուրդը քսեք հետքի վրա, թողեք մի քանի օր, որից հետո լվացեք.

1915. Սպիտակեղենի վրայից ժանգի հետքերը կարելի է անցկացնել 2%-անոց աղաթթվով: Կեղտոտված մասը մտցրեք լուծույթի մեջ և թողեք մինչև ժանգն անցնի, հետո լվացեք անուշադրի սպիրտի և ջրի խառնուրդով (1 լ ջրին՝ 3 ճ. գ. անուշադրի սպիրտ):

1916. Բաց գույնի բրդյա գործվածքների վրայից ժանգի հետքերը կարելի է հեռացնել հետևյալ կերպ. չոր հետքի վրա կաթեցրեք 40%-անոց աղաթթու և արագ սրբեք սառը ջրի մեջ թաթախված բամբակով: Նույնը կրկնեք մի քանի անգամ, մինչև մաքրվի (4 անգամից ոչ ավելի):

1917. Սպիտակ և գունավոր գործվածքների վրայից ժանգի հետքերը կարելի է անցկացնել օրգանական թթուներով թրթնջկաթովի, ինչպես նաև կիտրոնի կամ գինեթթվի 5-10%-անոց լուծույթով. Սակայն նախապես ստուգեք՝ չի՞ ազդում արդյոք տվյալ լուծույթը գործվածքի վրա

Խոտ

1918. Կանաչ խոտի հետքերը կարելի է մաքրել քացախի և թրթնջկաթովի լուծույթով (10 գ՝ 1 լ ջրին), սկզբում նպատակահարմար է լվանալ մաքուր, տաք ջրով, հետո օճառաջրով

1919. Կանաչ խոտի հետքերը գու-

նավոր գործվածքներից կարելի է հեռացնել գինու սպիրտով՝

1920 Կանաչ խոտից առաջացած հետքերը կարելի է մաքրել աղաջրով (1 բաժին կերակրի աղ, 5 բաժին ջուր)՝

Հինա

1921. Հինայի հետքերն անցկացնելու համար հավասար քանակությամբ 3%-անոց ջրածնի գերօքսիդը, 2%-անոց անուշադրի սպիրտը, ջուրը խառնեք, քսեք հետքին, թողեք 20 րոպե և լվացեք տաք ջրով.

Չու

1922 Չվի հետքերը մաքրեք գլիցերինի և անուշադրի սպիրտի խառնուրդով (4 մաս գլիցերին, 1 մաս անուշադրի սպիրտ)

1923. Գունավոր բամբակյա, բրդյա, վուշե գործվածքների վրայից ձվի հետքերը կարելի է մաքրել հետևյալ կերպ. հետքի վրա տաքացրած գլիցերին քսեք և թողեք 15-20 րոպե Այնուհետև շփեք գլիցերինով տոգորված լաթով և լվացեք ջրով

1924. Սպիտակ բամբակյա և վուշե գործվածքների վրայից ձվի հետքերը կարող եք հեռացնել 1 մաս անուշադրի սպիրտի և 10 մաս ջրի խառնուրդով: Կեղտոտված մասերը թրջեք խառնուրդի մեջ, ապա շփեք նույն խառնուրդով: Անհրաժեշտության դեպքում գործվածքը ամբողջությամբ լվացեք՝

1925. Չվի հետքերը անցկացնելու համար կարելի է օգտագործել բենզին

Հաճախ հետքն անցնում է չորանալուց հետո՝ խոզանակով՝

Ճանճ

1926. Ճանճերի թողած հետքերը հեռացրեք 5%-անոց անուշադրի սպիրտով թրջած բամբակյա խծուծով:

1927. Ճանճերի թարմ հետքերը կարելի է վերացնել բենզինով կամ սկիալիդարով

Կոշիկի քսուք

1928. Կոշիկի քսուքի հետքերը հագուստի վրայից կարելի է անցկացնել տաք օճառաջրով՝ ավելացրած 1 թ. գ. սոդա կամ մի քանի կաթիլ անուշադրի սպիրտ:

Միրգ և մրգահյութ

1929. Բամբակյա հագուստի վրայից մրգի կամ մրգահյութի հետքը կարելի է հանել ջրին բորակ ավելացրած լուծույթով.

1930. Բրդյա և մետաքսյա գործվածքների վրայից մրգի և մրգահյութի հետքերն անհրաժեշտ է հանել չափազանց զգույշ Սկզբում այն լվացեք տաք ջրով, ապա, եթե չօգնի, ջրածնի գերօքսիդի և անուշադրի սպիրտի խառնուրդով.

1931 Մետաքսյա հագուստի վրայից մրգից առաջացած բծերը կարելի է հանել կիտրոնի հյութով կամ սպիրտով. Մաքրելուց հետո անմիջապես լվացեք տաք ջրով

Մուր

1932. Մրի հետքերը լավ է անցկացնում սկիպիդարը:

1933. Եթե հազուստի վրա մրի հետքեր կան, սկիպիդարը խառնեք ձվի դեղնուցին, տաքացրեք և դրանով լավ սրբեք, ապա լվացեք օճառով:

Մոմ

1934. Մոմի հետքը կարելի է անցկացնել վրան մաքուր թուրք դնելով և տաք արդուկով արդուկելով

Յոդ

1935. Յոդից, հինայից, ինչպես նաև կաթից առաջացած հետքերը կարելի է հեռացնել անուշադրի սպիրտի և ջրի լուծույթով (1 լ ջրին՝ 1 թ. գ. անուշադրի սպիրտ): Դրանից հետո լվանալ տաք քացախաջրով:

1936. Եթե յոդի հետքը հին է և չի մաքրվում, օգտագործեք հիդրոսուլֆիտի 10%-անոց լուծույթ:

1937. Յոդի թարմ հետքերը մաքրեք սպիրտի մեջ թրջած խծուծով: Խծուծը մի քանի անգամ փոխեք

Յուղ

1938. Յուղի հետքերը թրջեք սառը ջրով տրորեք կարտոֆիլի, եգիպտացորենի կամ ցորենի ալյուրով, մինչև հետքն անհետանա, այնուհետև մաքրած տեղը լվացեք ջրով և օճառով, ապա ողողեք մաքուր ջրով:

1939. Ճարպահետքերն ու յուղահետքերը կարելի է մաքրել բենզինով: Դրա համար գործվածքի վրա դրեք բամբակյա սպիտակ լաթի կտոր կամ մի քանի տակ ծալած ծծան և հակառակ կողմից տրորեք բենզինի մեջ թափաած բամբակյա խծուծով:

1940. Բաց գույնի գործվածքներից թարմ ճարպահետքերն ու յուղահետքերը կարելի է մաքրել դրանց վրա անմիջապես կավճափոշի լցնելով և մի քանի ժամ հետո սովորականի պես թափ տալով: Անհրաժեշտության դեպքում գործողությունը կրկնել:

1941. Ցանկացած գործվածքի վրայից յուղաբծերն ու ճարպաբծերը կարելի է հանել ծծողական թղթով: Մի քանի շերտ ծալած թուրքը դրեք գործվածքի ներսի և դրսի կողմից և արդուկեք (100°C) արդուկով:

1942. Թարմ ճարպաբծերն ու յուղահետքերը կարելի է հեռացնել նաև այսպես. գործվածքի կեղտոտված մասերը տրորեք անուշադրի սպիրտի և լվացող որևէ միջոցի խառնուրդով (կես բաժակ տաք ջրին մեկական թ. գ. անուշադրի սպիրտ և լվացող միջոց) Այնուհետև գործվածքն արդուկեք տաք արդուկով և մաքուր, սպիտակ լաթի կտորով:

1943. Յուղի թարմ բծերի վրա աղ լցրեք և սրբեք հացի միջուկով:

1944. Բրդյա կամ մետաքսյա գործվածքի վրայից յուղի հետքերը հեշտությամբ կանցնեն, եթե դրանց վրա անմիջապես տալկ լցնեք:

1945. Մետաքսյա գործվածքի վրայից ճարպի և յուղի հետքերը հանելու համար բավական է կեղտոտված մասը 5-10 րոպե ընկղմել հետևյալ լուծույթի մեջ՝ կես թ. գ. անուշադրի սպիրտ, 1 ճ. գ. գլիցերին և 1 ճ. գ. ջուր Այնուհետև գործվածքը լվացեք տաք ջրով:

1946. Եթե վերնահագուստի օձիքի վրա կան յուղոտ հետքեր, մաքրեք 10%-անոց անուշադրի սպիրտի և կերակրի աղի լուծույթի մեջ թրջված բամբակյա տամպոնով (25 գ անուշադրի սպիրտին՝ 5 գ աղ)

1947. Մորթե օձիքների, գլխարկների վրայից յուղի հետքերը կարելի է մաքրել բենզինով

1948. Եթե մորթու մազիկները երկար են և յուղի հետքերը թարմ, այն մաքրեք մազիկների ուղղությամբ

1949. Մահուղի վրայի յուղի հետքերը կարելի է անցկացնել հացի տաք միջուկով

1950. Արևածաղկի յուղից առաջացած հետքը գործվածքի վրայից հեշտ դուրս կգա սառը ջրով և օճառով լվանալու դեպքում

1951. Եթե արևածաղկի յուղի հետքը հին է և դժվար է մաքրվում, փորձեցեք մաքրել 3 բաժին տեխնիկական սպիրտի, 2 բաժին սկիպիդարի և 3 բաժին բենզինի խառնուրդով

1952 Բուսական յուղի հին հետքերը հեռացնելու համար հագուստի յուղոտված մասի հակառակ կողմը թղ-

թի վրա լցրած կարտոֆիլի ալյուր դրեք (այնպես, որ ալյուրը շփվի գործվածքին), իսկ շիտակ կողմի վրա նույն ալյուրից լցրեք, ապա վրայից թուղք դրեք ու տաք արդուկով արդուկեք: Դրանից հետո երկու կողմն էլ խոզանակով լավ մաքրեք. Եթե հետքը միանգամից չանցնի, կրկնեք 2-3 անգամ:

1953. Բնական թելերից գործված գորգի վրայից յուղահետքերը կարելի է մաքրել բենզինի մեջ թրջված փափուկ լաթի կտորով

1954. Բամբակյա և բրդյա հագուստի վրայից մեքենայի յուղի հետքերը հեռացրեք կարագ քսելով և տրորելով, այնուհետև տաք ջրով լվանալով:

Նավթ

1955. Նավթի հետքերը մաքրեք բենզինով տոգորված լաթի կտորով կամ տամպոնով

Ներկեր

1956. Սպիրտային և նիտրոցելյուլոզային ներկերը հեշտ են մաքրվում սպիրտի մեջ թրջած տամպոնով:

1957. Բրդյա հագուստի վրայից յուղաներկի թարմ հետքերը հեշտ են հեռացվում արևածաղկի յուղով թեթևակի թաթախված բամբակյա խծուծով տրորելով:

1958. Մետաքսյա գործվածքների վրայից յուղաներկի հետքերը կարելի է անցկացնել 0,5 ճ. գ. անուշադրի սպիրտի, 1 ճ. գ. գլիցերինի և 1 ճ. գ. ջրի խառնուրդով սրբելով և տաք ջրով լվանալով

1959. Մահուղի վրայից յուղաներկի հետքերը մաքրելու համար պետք է հավասար քանակությամբ սպիրտը, բենզինը, սկիալիդարը խառնել, քսել դրանց վրա և թողնել 20 -30 րոպե. Երբ ներկը փափկի, խառնուրդը զգույշ բերել և լվանալ տաք ջրով:

1960. Յուղաներկի հետքերը մաքրել սկզբում նավթով, ապա անուշադրի սպիրտով.

1961. Գուաշի հետքերը կարելի է հեռացնել միայն սառը ջրով և որևէ լվացող միջոցով:

1962. Երեխաները սիրում են նկարել ապակիների, հայելիների, պատուհանների ապակիների վրա. Դրա համար մի կշտամբեք նրանց, անհրաժեշտության դեպքում դրանք կարող եք հեշտությամբ մաքրել տաքացրած քացախով:

1963. Յուղաներկի և ձյութի հին հետքերը հեշտ կլիճի մաքրել, եթե թրջեք սկիալիդարի մեջ և այնուհետև մշակեք հատուկ պատրաստուկով.

1964. Յուղաներկի թարմ հետքերը հեշտ կլիճի մաքրել կարագով տրորելով.

1965. Նիտրոլաքերի, յուղաներկերի, եղունգների լաքերի հետքերը ամեն տեսակի գործվածքների վրայից (քացառությամբ սինթետիկ գործվածքների) հանելու համար նախ մի քանի ժամ թրջեք ացետոնով և թողեք, որ այն ներգործի, հետո չոր, սպիտակ լաթի կտորով հեռացրեք ացետոնը.

Շոկոլադ

1966. Շոկոլադի հետքերը հագուստի վրայից կարելի է հեռացնել սպիրտի 1 տոկոսանոց լուծույթով. Տրորեք փափուկ լաթի կտորով կամ բամբակով, հետո մաքրած տեղը ջրով ողողեք: Այս եղանակով մաքրում են սպիտակ և լավ ներկված գործվածքները: Այս միջոցը կարելի է օգտագործել նաև սուրճի, կակաոյի, թեյի հետքերը հեռացնելու համար.

1967. Շոկոլադի հետքերը կարելի է մաքրել աղաջրով:

1968. Շոկոլադի հետքերը կարելի է հեռացնել սառը ջրին քիչ գլիցերին խառնելով. Օճառ մի օգտագործեք: Եթե չի մաքրվում, փորձեք հեռացնել անուշադրի սպիրտի և ջրի խառնուրդով

Շրթներկ

1969 Սպիտակ զգեստի վրայից շրթների հետքը կարելի է հեռացնել եթերայուղի մեջ տոգորված սպունգով.

Արհեստական գործվածքի վրայից շրթների հետքերը կարելի է մաքրել բենզինով կամ այլ օրգանական լուծիչով.

Սննդամթերք

1970. Թավշյա կտորի վրայից սննդամթերքի հետքերն անցկացնելու համար պետք է սկզբում պահել գոլորշու վրա, ապա մաքրել անուշադրի սպիրտի և տաք ջրի խառնուրդով (1 բաժակ ջրին 1 ճ. գ.).

Սոսինձ

1971. Կաուչուկային սոսնձի հետքերը մաքրում են բենզոլինով կամ բենզոլով:

1972. Բուսական բնույթի սոսնձի հետքերը մաքրում են գինու սպիրտի ջրային խառնուրդով (10 գամոնիակային սոդա, 20 մլ գինու սպիրտ, 70 մլ ջուր):

1973. Նիտրոցելյուլոզային սոսնձի հետքերը շփեք ամիլ ացետատի կամ ացետոնի մեջ թաթախած լաթով, ապա մշակված մասերը մաքրեք բենզոլինով:

Սուրճ

1974 Սուրճի հին հետքերը կարելի է մաքրել հավասար քանակությամբ գլիցերինի, անուշադրի սպիրտի և ջրի խառնուրդով:

Խառնուրդը քսեք հետքի վրա, թողեք մի օր, հետո լվացեք օճառով:

1975. Սուրճի հետքերը կարելի է հագուստի վրայից հեռացնել սպիրտի 1Ջ-անոց լուծույթով: Աղտոտված տեղը տրորեք փափուկ լաթի կտորով կամ բամբակով, հետո մաքրած տեղը ողողեք ջրով: Այս եղանակը օգտագործում են սպիտակ և լավ ներկված գործվածքները մաքրելիս:

Տուշ

1976. Տուշի հին հետքերն անցկացրեք միայն սառը ջրով և օճառով

Քրտնահետքեր

1977. Բրդյա գործվածքի վրայից քրտինքի հետքերը մաքրեք 3 մաս գինու սպիրտի և 1 մաս անուշադրի սպիրտի խառնուրդով:

Կարելի է մաքրել սկզբում հավասար քանակությամբ ջրի և սպիրտի խառնուրդով, հետո լվանալ սառը ջրով:

1978. Քրտինքի հետքերը հեշտությամբ են անցնում քացախաջրով մաքրելով (1 բաժակ ջրին 1 ճ. գ.). Գունավոր կտորների վրայից հետքերը կարելի է անցկացնել աղաջրով (1 բաժակ ջրին 1 ճ. գ.)

Քիմիական մատիտ և գնդիկավոր գրիչ

1979 Քիմիական մատիտից և գնդիկավոր գրչից մնացած հետքերը սպիտակ գործվածքի վրայից կարելի է հեռացնել սպիրտի մեջ թրջած բամբակով:

1980. Բենզոլինը դյուրավառ է, ուստի իրերը բենզոլինով լավ կլինի մաքրել ամառը բացօթյա:

1981. Գործվածքի վրա «փառասակ» առաջանալուց խուսափելու համար կեղտաբծերը հանելուց առաջ կարելի է այդ մասը թրջել ջրով

1982. Մեքենայի յուղը ձեռքերից կարելի է մաքրել վազելինով տրորելով, ապա տաք ջրով և օճառով լվանալով:

1983. Օսլայած հագուստի վրայից դեղին հետքերը կարելի է հեռացնել գե-

նորսիդով (1 բաժակ ջրին՝ 2 թ. գ.)
Մաքրելուց հետո լվացեք մաքուր ջրով:

1984. Թղթի վրայի յուղի հետքերը
հեռացնում են հետևյալ կերպ. դրանց
վրա լցրեք մանր կավիճ, երկու կողմից
ծածկեք ծծանով և մոտավորապես 1
օր վրան դրեք ծանր գիրք:

ԿԻՍԵԼ

1985. Կիսելը պատրաստում են
տարբեր մրգերից, հատապտուղնե-
րից, կաթից, գինուց:

Ընտրած 500 գ միրգը կամ հա-
տապտուղը լավ լվանալ, վնասված
մասերը հեռացնել, նորից հոսող ջրի
տակ լվանալ: Ծգնել, լցնել 2,5 լ տաք
ջրի մեջ և եփել. Զամել, ստացված
հյութի վրա ավելացնել 500 գ շաքար և
նորից եռացնել. 100 գ կարտոֆիլի ա-
լյուրը լուծել քիչ մրգահյութի կամ ջրի
մեջ, անընդհատ խառնելով՝ ավելաց-
նել մրգահյութին և եռացնել:

Կաթով

1986. 2,5 լ կաթ, 250 գ շաքար, 2 գ
վանիլին, 100 գ կարտոֆիլի ալյուր:

Կաթը եռացնել, շաքար և վանիլին
ավելացնել: Կարտոֆիլի ալյուրը լու-
ծել ջրի կամ սառը կաթի մեջ, ավելաց-
նել կաթին և եռացնել:

Գինով

1987. 1 լ կարմիր գինի, 5 գ դափնե-
տերև, 300 գ շաքար, 100 գ կարտոֆիլի
ալյուր:

Գինին, դափնետերևը, մեխակը,
շաքարը և 6 բաժակ ջուրը խառնեք ի-
րար և եռացրեք. 20 րոպեից հետո ա-
վելացրեք սառը ջրում լուծած կարտո-
ֆիլի ալյուր և շարունակեք եփը ևս 10
րոպե:

1988. Որպեսզի կիսելն ապահով-
ված լինի անհրաժեշտ վիտամիններով,
կիսելի մեջ քիչ հում մրգահյութ լցրեք:

1989. Կիսելի մեջ կոշտ գնդիկներ
չեն լինի, եթե օսլան սկզբում լավ խառ-
նելով բացեք սառը ջրի մեջ, ապա ե-
ռացող օշարակի մեջ լցնեք ոչ թե
կենտրոնում, այլ կաթսայի պատերին
և հետևեք, որպեսզի շատ ուժեղ չեռա:

1990. Կիսելի երեսին թաղանթ չի
առաջանա, եթե վրան շաքարավազ
ցանեք, իսկ կիտրոնի աղը ոչ միայն
կլավացնի դրա համը, այլև գույնը

ԿԻՏՐՈՆ

1991. Պարունակում է օրգանական
թթուներ (հիմնականում կիտրոնաթ-
թու), շաքար, C, B₁, B₂, PP վիտամին-
ներ, դոնդողանյութեր Եթերայուղե-
րով, դոնդողանյութերով և վիտամին-
ներով հարուստ է նաև կեղևը C վի-
տամինը դրանում մինչև 140 մգ% է

Կիտրոն ընտրելիս վերցրեք փայ-
լուն կեղևով և մանր ծակոտիներովը
Փայլը թարմության նշան է, իսկ մանր
ծակոտիները բարակ կեղևի և հյութե-
ղության:

1992. Սառնարան չլինելու դեպ-

քում կիտրոնները կարելի է պահել սառը ջրի մեջ. Ջուրը պետք է հաճախակի փոխել:

1993. Կիտրոնները թարմ պահելու համար պետք է կաթսայի հատակին աղ լցնել, կիտրոնները շարել վրան և անպայման ծածկել կափարիչով:

1994. Կիտրոնի կեղևը մի թափեք Կարելի է չորացնել և դնել սպիտակեղենի մեջ:

1995. Կիտրոնը երկար պահելու համար անհրաժեշտ է կիսել և դնել քացախով թեթևակի թրջած անձեռոցիկի հետ. Կտրած կիտրոնը կարելի է դնել նաև մի քանի կաթիլ քացախով ափսեի մեջ՝ կտրած մասը դեպի ներքև:

1996. Ծխախոտի թղթի մեջ փաթաթած կիտրոնը 6-7° C-ի պայմաններում կարելի է պահել մինչև 6-7 ամիս:

1997. Կիտրոնի բույրը ավելի ուժեղ կլինի, եթե մինչև կտրելը մտցնեք եռացրած ջրի մեջ:

1998. Եթե միայն մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ է պետք, ապա մի կտրեք ամբողջ կիտրոնը, ծակեք այն ասեղով կամ սրած լուցկու հատիկով և քամեք այնքան հյութ, որքան անհրաժեշտ է:

1999. Կիտրոնը լավ է պահպանվում չոր ավազի մեջ: Դրանք պետք է դասավորել այնպես, որ միմյանց չկպչեն:

2000. Չորացած կիտրոնի թարմությունը վերականգնելու համար այն

զցեք սառը ջրի մեջ. Ջուրը փոխեք օրը 2 անգամ:

2001. Կիտրոնի և նարնջի հյութը պարունակում է մեծ քանակությամբ պեկտին, որն իջեցնում է արյան մեջ խոլեստերինի պարունակությունը և օժտված է խիստ արտահայտված հակասկլերոտիկ ներգործությամբ: Տարիքով մարդկանց խորհուրդ է տրվում ժամանակ առ ժամանակ դիետա պահպանել՝ օգտագործելով կիտրոն:

2002. Արյուն մակարդող բաղադրիչները գտնվում են առավելապես կիտրոնի կեղևում, ուստի անհրաժեշտության դեպքում կիտրոնը կերեք ամբողջությամբ:

2003. Կիտրոնի և նարնջի կեղևն օգտագործում են քաղցրավենիքներ պատրաստելու համար. Կեղևը 10 ժամ սառը ջրի մեջ թողնելուց հետո անհրաժեշտ է ջուրը թափել և թողնել ևս 1 ժամ, որից հետո կտրել, չորացնել, աղալ և պահել ամուր փակվող ամանում: Փռչին կարելի է ավելացնել թիվածքների թթխմորին, կրեմին, դոնդոդին

2004. Երիկամներում քարերի կուտակումից տառապող շատերին հաջողվել է մի քանի օրում կամ շաբաթում ազատվել ավազից ու քարերից:

1 բաժակ տաք ջրին ավելացրեք 1 կիտրոնի հյութ, խմեք օրը 10-12 անգամ, շատ տաք. Միաժամանակ օրվա ընթացքում խմեք մոտ 1,5 լ գազարի, բազուկի և վարունգի հում թարմ հյութերի խառնուրդ Հյութերի օգտագործումից սկզբում ցավերը կարող են ուժեղանալ, սակայն որոշ ժամանակ

անց կղաղարեն, քարերն ու ավազը գորշ նստվածքի տեսքով մեզի հետ դուրս կգան:

2005. Ոտքերի ջղակծկումների դեպքում առավոտյան և երեկոյան ոտքերի ներբաններին քսեք կիտրոնի հյութ և սպասեք այնքան, մինչև լրիվ չորանա. Միջոցը կիրառեք 2 շաբաթից ոչ ավելի. Բուժման այս եղանակի շնորհիվ հազարավոր տառապյալներ են ազատվել ջղակծկումներից.

2006. Սրտի թույլ աշխատանքի դեպքում պարբերաբար ծամեք կիտրոնի կեղև

2007. Միրտանոթային հիվանդությունների դեպքում աղացեք 3 կիտրոն, 1 ճ գ. ծիրանաչիր, ավելացրեք 1 ճ. գ. մեղր կամ շաքարավազ Ընդունեք անոթի, 1-ական ճ. գ., օրը 1-2 անգամ:

2008. Հազի դեմ լավ միջոց է նաև կիտրոնը: Գազի վրա տաքացրեք, երբ կեղևը փափկի, կիսեք և քամեք հյութը, լցրեք բաժակի մեջ, ավելացրեք 2 ճ. գ. գլիցերին, խառնեք և այնքան մեղր ավելացրեք, մինչև բաժակը լցվի. Խառնուրդը պահեք զով տեղ, խմեք ոչ շատ սառը, օրը 3-4 ք. գ.:

Իսկ խրոնիկական հազի բուժման համար 1 կիտրոնը 1 բոպեով դնել շատ տաք ջրի մեջ, անցկացնել մսաղացով, խառնել 100 գրամ փափկեցված կարագի հետ, ավելացնել 1-2 ճ. գ. մեղր. Խառնուրդը օգտագործել առավոտյան, քաղցած վիճակում

ԿՆՃԻՈՆԵՐ

2009 Ժամանակից շուտ կնճիոների առաջանալը կարելի է, և պետք է կանխել. Պետք է սկսել այն ժամանակ, երբ դրանք դեռ չեն երևում, թեև, երբ էլ սկսեք, ուշ չէ.

2010. Կնճիոները վերացնելու համար առաջին հերթին անհրաժեշտ է մաշկը սնուցել, բարձրացնել հյուսվածքների առաձգականությունը:

Պատրաստի քսուքներից բացի կարելի է օգտագործել նաև տարբեր տեսակների պտուղներ, բույսեր, սակայն այն պայմանով, որ դրանք թարմ լինեն, քաղելուց 2-4 ժամ անցած չլինի:

2011. Չեռքի ափերն այնքան շփեք իրար, մինչև տաքանան, ապա շփեք քիթը, ճակատը, այտերը, ականջները Դրանից հետո բթամատերով ամուր սեղմեք ականջների անցքերը: Այս ամենը կրկնեք 3 անգամ Կնճիոները կանխելու ամենաարդյունավետ միջոցներից է:

2012 Մաշկը թարմացնելու, նոր կնճիոները կանխելու նպատակով 5 թարմ քերած վարունգին ավելացրեք սպիտակ շուշանի 2 ծաղիկ և 5 վարդի պսակաթերթեր. Վրան 0,5 լ օղի լցրեք և պահեք 3 շաբաթ: Թուրմը քամեք և օգտագործեք որպես լոսյոն: Բայց, նախքան օգտագործելը, 0,5 բաժակ թուրմին ավելացրեք 0,5 բաժակ եռացող ջուր և մեկական ճ. գ. գլիցերին ու կիտրոնի հյութ

2013. Կնճիոները վերացնելու

նպատակով կարելի է խոր ամանի մեջ փշրել 30 գ երիցուկ, 20 գ անանուխ, 10 գ խնկունու և 20 գ սալիցիլաթթվի փոշի. Մրանց ավելացրեք 1 լ գինի, թողեք 2 շաբաթ, որից հետո քամեք և 15 օրվա ընթացքում դեմքը ամեն օր սրբեք այդ հեղուկով:

2014. 2 ճ. գ. խաշխաշի տերևների վրա լցրեք 200 մգ եռացող ջուր, թողեք 1 ժամ և երեկոները դեմքի մաշկը մաքրեք ստացված եփուկով:

2015. 0,5 գ սալիցիլաթթուն խառնեք 50 գ ելակի հյութի, 50 գ վարունգի հյութի և 40 աստիճանի 200 գ սպիրտի հետ 1 շաբաթ դեմքն ամեն օր մաքրեք այս հեղուկով Եթե մաշկը չոր է, ավելի լավ է գինի լցնել, մաշկը սպիրտից զրգոփում է

2016 Կնճռոտված մաշկին շատ օգտակար է հալվեն. Բույսի հյութը 14 օր պահեք մութ, սառը տեղ. Այն դեմքին դնում են կոմպրեսի ձևով, պահում են 20-40 րոպե Մեղմում է մաշկի չորությունը.

2017 Հալվեի ստորին տերևները դանակով կտրեք, լվացեք և 1-2 օր պահեք սառնարանում. Այդ ընթացքում տերևների հյութը ձեռք կրերի մաշկը նրբացնող և ամրացնող հատկություն Այնուհետև հալվեն մսաղացով աղացեք, քամեք, խառնեք սպիրտին (8 բաժին հյութ, 2 բաժին սպիրտ), ապա բաղադրությունը շաբաթական 3 անգամ քսեք դեմքին. Այն կդառնա առաձգական, հաճելի ու գեղեցիկ

2018. Չեր մաշկը միշտ թարմ ու վարդագույն կլինի, եթե կանոնավորապես դադձով թեյ խմեք

2019. Եթե դեմքին կնճիռներ են հայտնվել 50 գ ռեհանի թարմ տերևները, ծաղիկները և փափուկ ցողունները 1 շաբաթ պահեք 1 բաժակ ձիթապտղի յուղի մեջ, հետո քամեք և նախապես տաք ջրով լվանալուց հետո քսեք կնճռոտ մաշկին, 1-2 ժամ հետո լվացեք տաք ջրով.

2020. 10 գ չորացրած երիցուկը, 1 թ գ. սալիցիլաթթուն լցրեք 1 բաժակ սպիտակ գինու մեջ, պահեք 5 օր և 10-15 օրվա ընթացքում օրը մեկ անգամ մոտ 14-16 րոպե, դեմքը սրբեք այդ թուրմով: Պետք է զգույշ լինել, որ աչքերի մեջ չլցվի.

2021. Ճակատի վրայի կնճիռները հարթելու համար մերսեք ճակատի կենտրոնից դեպի քունքերը Սկզբում թեթևակի սեղմելով, աստիճանաբար ուժեղացնելով, հետո թուլացնելով.

2022. Դեմքը լավ թարմացնում է գազարի դիմակը Լվացեք 1-2 գազար, մաքրեք և քերիչով քերեք Այնուհետև ավելացրեք 1 ձվի դեղնուց և մի քանի կաթիլ ընկույզի յուղ. Բուրրը խառնեք և դրեք դեմքին, 20-25 րոպե պահելուց հետո դիմակը հանեք, դեմքը սրբեք և սնուցող քսուք քսեք.

2023. Խնամված մաշկը, նույնիսկ կնճռոտ, ավելի գրավիչ ու հաճելի է, քան չխնամվածը. Ուստի մաշկը միշտ խնամեք.

2024. Լավ տրամադրությունը հրապուրիչ արտաքինի երաշխիք է. Կնճիռների կանխարգելումը սկսվում է մարդու հոգեվիճակից.

2025. Մի չարաշահեք ծխելը,

քաղցր ուտելիքները, ակոհոլը, ավելի շատ եղեք մաքուր օդում, ավելի շատ քայլեր:

2026. Օրը մեջ 2-3 բույս դեմքին տաք թրջոց դրեք, հետո լվացեք սառը ջրով:

2027. Ճարպոտ մաշկի դեպքում դեմքը կարելի է լվանալ սառը աղաջրով (1-2 գդալ աղ՝ 1 բաժակ ջրին):

2028. 10 գ խմորիչը (հացի խմորիչ) տրորեք և աստիճանաբար, մինչև թթվասերի խտություն ստանալը, ավելացրեք տաք կաթ (նորմալ մաշկի դեպքում), ձիթապտղի յուղ (չոր մաշկի դեպքում) կամ 3%-անոց թթվածնային ջուր (ճարպոտ և ծակոտկեն մաշկի դեպքում): Խառնուրդը շերտ առ շերտ քսեք դեմքին: 20 բույսեից հետո դիմակը հանեք տաք ջրով: Խորհուրդ է տրվում շաբաթը 2 դիմակ, ընդամենը 20 դիմակ:

2029. Վզի վրա կնճիռներ չեն լինի, եթե ամեն երեկո լվանաք օճառով և տաք ջրով, ապա սառը ջրով և սրբիչով թեթև չորացնելուց հետո քսեք սնուցող քսուք՝

2030. Շաբաթը մեկ վուշե սրբիչը թրջեք եռման ջրով, քամեք և դրանով փաթաթեք վիզը: Մեկ բույսեից հետո կրկնեք, սակայն այս դեպքում սառը ջրով: Եվ այսպես 4 անգամ: Վերջում սնուցող քսուք քսեք:

2031. Վզի վրա կնճիռներ չեն լինի, եթե շաբաթը 2 անգամ շփեք փափուկ խոզանակով:

ԿՈՃԱԿՆԵՐ

2032. Սպիտակ ապակե կոճակները ճենապակյա փայլ են ձեռք բերում, եթե դրանք լվանում են տաք ջրով ու օճառով, իսկ հետո թրջում լեղակաջրի մեջ:

2033. Որպեսզի մետաղե կոճակները փայլը չկորցնեն, դրանց վրա կարելի է անգույն լաք քսել:

2034. Մետաղե կոճակները կարելի է մաքրել սովորական կավիճով:

2035. Եթե կոճակը կարելուց առաջ գործվածքի այդ մասին քսեք մեղրամոմ, ապա ոչ միայն կհեշտանա կարելը, այլ կոճակն ավելի երկար ժամանակ չի պոկվի՝

2036. Վերնաշապիկի կոճակները չեն պոկվի, եթե ներսի կողմից, թելի վրա մի կաթիլ սոսինձ լցնեք:

ԿՈՄՊՈՏ

2037. Կոմպոտ պատրաստում են համապատասխան հասունություն ունեցող ցանկացած տեսակի մրգից, հատապտղից, բացի գերհասունացածներից, քանի որ դրանք մանրէազերծման ժամանակ փափկում են և բրբրվում:

Պահածոյացնելուց առաջ պտուղները լավ լվացեք, կեղևը մաքրեք, կորիզները հեռացրեք, հավասար կտրատեք և հում վիճակում կամ քիչ եփելուց հետո դասավորեք ապակե տարանե-

րի մեջ, որքան կարելի է շատ, որով-
հետև տարաներում պտուղները քիչ լի-
նելու դեպքում թոշնում են, լողում դե-
պի վեր: Լցրեք այնքան, որ դրանք
տարայի վերին եզրից 1,5-2 սմ ցածր
գտնվեն և հնարավորին չափ ընկղմ-
ված լինեն շաքարի օշարակի մեջ:
Պտղի վրա լցրեք տաք կամ եռացող օ-
շարակ (1 լիտրանոց տարաների վե-
րին եզրից 1 սմ, 25 լիտրանոցների՝ 34
սմ ցածր) և մանրեագրե՛ք:

Օշարակ պատրաստելիս, շաքարի
չափը որոշելու համար անհրաժեշտ է
հաշվի առնել մրգի կամ հատապտղի
հասունության, քաղցրության չափը:
Շատ քաղցր տանձից, սալորից և խա-
ղողից կոմպոտներ պատրաստելիս՝ 1
լիտր ջրին ավելացվում է 200-300 գրամ
շաքար, հասունացած տանձից, սալո-
րից, կեռասից, սերկևիլից, ծիրանից,
դեղձից և հատապտուղներից կոմ-
պոտներ պատրաստելիս՝ 1 լիտր ջրին
ավելացվում է 1000-1400 գրամ շաքար:

Մասնագիտական և հանրամատ-
չելի գրականության մեջ կարելի է
հանդիպել նաև այնպիսի քաղաղա-
տոմսեր, որտեղ շաքարի պարունա-
կությունը արտահայտված է տոկոս-
ներով:

Սպիրտաչափ հիշեցնող շաքարա-
չափը խորասուզում են 15°C շաքարի
օշարակի մեջ և, ըստ սանդղակի, հաշ-
վում շաքարի պարունակությունը՝ տո-
կոսներով:

Մանրեագրածումը կատարվում է
տարբեր եղանակներով՝ ջրային բաղ-
նիքում, շոգեբաղնիքում, ջեռոցում:

Մանրեագրածման ժամկետը որոշ-
վում է ըստ տարայի չափի և կաթսայի
մեջի ջրի ջերմաստիճանի, որը սովո-
րաբար 30°C-ով բարձր է տարաներում
եղած ջերմությունից:

Կոմպոտներ պատրաստելիս անհ-
րաժեշտ է ապահովել քաղաղրատոմ-
սում նշված ջերմությունը և մանրեա-
գրածման ժամկետը:

2038. Շաքարը տնտեսելու հա-
մար շաքարի օշարակը ամբողջու-
թյամբ կամ մասամբ կարելի է փոխա-
րինել հենց նույն՝ կոմպոտների պատ-
րաստման համար օգտագործվող կամ
այլ պտուղների, հատապտուղների
հյութերով:

Դեղին կեռասի վրա կարելի է լցնել
կարմիր բալի կամ սև կեռասի թարմ
հյութ, խնձորի հյութը՝ օգտագործել
զանազան կոմպոտներ պատրաստե-
լիս: Պտուղների հյութերով պատրաս-
տած կոմպոտները առավել սննդա-
բար են:

Եթե կոմպոտը պատրաստվում է
թթու պտուղներից կամ հատապտուղ-
ներից, ապա՝ պտղահյութից բացի ավ-
ելացվում է նաև շաքար Այս դեպքում
շաքարը երկու անգամ ավելի քիչ է օգ-
տագործվում, քան շաքարի օշարակ
պատրաստելիս:

2039. Կորիզով եփած և պահածո-
յացրած մրգերի կոմպոտները խոր-
հուրդ չի տրվում պահել մեկ տարուց
ավելի:

2040. Մյուս չորացրած մրգերի
համեմատ տանձն ավելի ուշ է եփվում
Խառը մրգերից կոմպոտ պատրաստե-
լիս սկզբում զցեք միայն տանձը, որոշ
ժամանակ հետո լցրեք մյուս մրգերը:

2041 Եթե ձեզ անհրաժեշտ է կոմ-
պոտն արագ սառեցնել, ամանը դրեք
սառը ջրով մեկ այլ ամանի մեջ և ջրին
ավելացրեք քիչ խոշոր աղ Կոմպոտն
անմիջապես կսառչի:

ԿՈՇԻԿՆԵՐ

2042. Նոր կոշիկների վրա քսեք քսուք, թողեք ներծծվի, ապա փայլեցրեք խոզանակով կամ բրոյա լաթի կտորով. Եթե դրանից հետո կոշիկները չփայլեն, սկզբում շփեք կիտրոնի շերտով, այնուհետև թավշյա կամ բրոյա լաթի կտորով

2043 Կոշիկ գնելիս առավելությունը տվեք բնական կաշվից կոշիկներին.

2044. Բարձրակրունկ կոշիկներ պետք է հագնել միայն դեպքից դեպք

2045. Կոշիկները չեն ճոճոս, եթե ներբաններին քսեք բուսական յուղ և թողնեք չորանա

2046 Կաշվե կոշիկները չեն չորանա, եթե վազելին քսեք և մի քանի ժամ պահելուց հետո սովորականի նման մաքրեք.

2047 Կոշիկները ջուր չեն ներծծի, եթե կարերի երկայնքով վուշի կամ գերչակի յուղ քսեք, կամ էլ մոմի և յուղի հավասար խառնուրդ

Կրկնեք մի քանի անգամ

2048 Եթե կաշվե կոշիկների վրա սպիտակ բծեր են առաջացել, շփեք քացախով.

2049. Կոշիկները շատ է փչացնում հալվող ձյունը Ուստի տուն գալուն պես անմիջապես անհրաժեշտ է մաքրել դրանք և քսուք քսել

2050. Խոնավ կոշիկները պետք է շփել գլիցերինով.

2051. Եթե կոշիկները սեղմում են, դրանց մեջ մի քիչ օդեկոլոն լցրեք և անմիջապես հագեք, այնուհետև օդեկոլոն քսեք նաև դրսից. Կաշին կփափկի և կոշիկը կհամապատասխանի ոտքի ձևին.

2052 Նեղ կոշիկները կլայնանան, եթե դրանց մեջ խոնավ լրագիր խցկեք

2053. Չորացած սպորտային կոշիկները պետք է մոցնել տաք ջրի մեջ, և պահել այնքան ժամանակ, մինչև կաշին փափկի, այնուհետև չորացնել և ներսից ու դրսից գլիցերին քսել

2054. Նեղ կոշիկները լայնացնելու համար մեջը քիչ քացախ լցրեք և հագեք.

2055. Եթե նոր կոշիկների կոպիտ կրնկամասերը ցավեցնում են, շփեք մոմով, խոնավ օճառով կամ սպիրտով

2056 Լաքապատ կոշիկները ձմռանը նպատակահարմար չէ հագնել. ցրտից ճաքճքում են

2057. Լաքապատ կոշիկները պետք է մաքրել կաթի մեջ թրջած լաթի կտորով, այնուհետև չորացնելուց հետո շփել կիսած սոխով և փայլեցնել թավիշով.

2058 Լաքապատ կոշիկները լավ կպահպանվեն, եթե ժամանակ առ ժամանակ դրանց վրա գլիցերին քսեք

2059 Որպեսզի լաքապատ կոշիկները չճաքեն, պետք է պահել թղթի մեջ փաթաթած:

2060. Լաքապատ կոշիկները չի կարելի դնել ջեռուցիչների մոտ, լաքը ճաքճքում է:

2061. Լաքապատ կոշիկները խոզանակով մաքրել չի կարելի:

2062. Թավշակաշե կոշիկները պետք է մաքրել ռետինե հատուկ խոզանակով Խորհուրդ է տրվում պահել գոլորշու վրա Շատ կեղտոտված մասերը կարելի է սրբել անուշադրի սպիրտի մեջ թրջած լաթի կտորով, հետո ռետինով

2063 Թավշակաշվե կոշիկները լավ կմաքրվեն, եթե նախապես մաքրեք անուշադրի սպիրտի և տաք ջրի խառնուրդով, ապա թեթևակի մաքրեք չոր սպունգով կամ նուրբ հղկաթղթով:

2064. Եթե թավշակաշվե կոշիկները խամրել են, կորցրել տեսքը, խամրած մասերին չոր աղ քսեք և մաքրեք խոզանակով Կարող եք մաքրել նաև անուշադրի սպիրտի և ջրի խառնուրդով

2065 Թավշակաշվե կոշիկների մաշափայլը վերացնելու համար անհրաժեշտ է նախ կոշտ խոզանակով սրբել վրայի փոշին և կեղտը, հետո մաքրել թանաքի ռետինով

2066 Թավշակաշվե կոշիկների մազախավը վերականգնելու համար կոշիկի մաշափայլ մասերը կարելի է շփել զրո համարի հղկաթղթով (զմոնիտի թղթով)

2067. Բաց գույնի կոշիկները թարմացնելու համար կարելի է օգտագործել օճառաջուր և անգույն կրեմ

2068 Սպիտակ կոշիկները շաքաթը մեկ անգամ սրբեք կաթով կամ թրվատերով

2069. Կաշվե կոշիկները մի չորացրեք ջեռուցիչների մոտ:

2070 Եթե կոշիկի կաշին չորացել է, արևածաղկի յուղ քսեք:

2071. Կաշվե կոշիկները ժամանակ առ ժամանակ պատեք քսուքի բարակ շերտով և թողեք մինչև առավոտ Այնուհետև շփեք այնքան, մինչև փայլեն Եթե քսուքը չորացել է, այն դրեք տաք ջրով ամանի մեջ և երբ սկսի հալչել, ավելացրեք մի փոքր սկիպիդար և խառնեք

2072 Բնական կաշվից կոշիկներին փայլ տալու համար պետք է մաքրել ձվի սպիտակուցով

2073 Կաշվե մաշված կոշիկները կարելի է թարմացնել նարնջի կեղևով

2074 Ռետինե կոշիկները կարելի է մաքրել քացախի խիտ լուծույթի մեջ թրջած լաթի կտորով կամ սպունգով

2075 Կոշիկները մաքրեք ոչ թե տանից դուրս գալուց առաջ, այլ ներս մտնելուց հետո. Կոշիկների վրա քսուք քսեք և թողեք մինչև առավոտ, այնուհետև փայլեցրեք

2076 Կոշիկների վրա թափված յուղաներկի թարմ հետքերը կարելի է մաքրել բուսական յուղով

2077. Որպեսզի կոտլետը փափուկ ստացվի, խճողակին ավելացրեք կաթ և մի գդալ թթվասեր.

2078. Կոտլետները հյութալի ստացվելու համար հացի միջուկը թաթախեք կաթի կամ ջրի մեջ և այդպես ջրալի, առանց քամելու ավելացրեք խճողակին

2079. Կոտլետի խճողակը չի կարելի նույնիսկ սառնարանում երկար պահել. Աղի ազդեցությունից միսը ստանում է կարմրավուն երանգ, իսկ տապակած կոտլետները լինում են չոր և անհամ:

2080. Կոտլետն ավելի փափուկ կստացվի, եթե տապակելուց 1-2 ժամ առաջ վրան քսեք քացախի և արևածաղկի յուղի խառնուրդ.

2081. Կոտլետներն անհրաժեշտ է 10-15 րոպե տապակել, այնուհետև 5-7 րոպե թողնել ջեռոցում Այս դեպքում մանրէները լրիվ կոչնչանան

2082. Աղացած մսից պատրաստված բոլոր կերակուրները պետք է լավ տապակել կամ եփել Կտրելիս միսը կարմիր չպետք է լինի, իսկ հյութը պետք է լինի թափանցիկ

2083 Տապակելիս կոտլետները հաճախակի շրջեք, հակառակ դեպքում կլինեն չոր և անհամ

2084. Որքան մանր աղաք միսը, այնքան հյութալի կլինի կոտլետը.

Ուստի կոտլետի միսը պետք է աղալ երկու անգամ:

2085. Կոտլետն ավելի հեշտ կտապակվի և լավ կկարմրի, եթե պատրաստելիս ձվի փոխարեն կարտոֆիլի այլուր օգտագործեք (250 գ աղացած մսին 0,5 գդալ)

2086. Կոտլետն ավելի լավ է տապակել թույլ կրակով. Փափուկ, փքուն և հյութալի կլինի, եթե աղացած մսին ավելացնեք քերած կարտոֆիլ կամ թթվասեր, կոտլետի մեջ դնեք մի կտոր կարագ և տապակեք.

2087. Կոտլետները կարելի է և չտապակել, այլ գոլորշու վրա եփել Այդպիսի կոտլետները հակացուցված չեն հիվանդներին.

2088. Սպանախով կոտլետները ավելի համեղ կլինեն, եթե սպանախի խյուսը համեմեք կաթի թանձր կերակրահյութով: Լվացած սպանախը շուտ է փչանում, պետք է լվանալ եփելուց անմիջապես առաջ.

2089. Եթե կոտլետը եփվել է, կտրելիս գորշագույն է լինում, հումն ունենում է վարդագույն երանգ.

2090. Մսի կամ ձկան կոտլետները պետք է պատրաստել 10-15 րոպեում, այնուհետև 5-7 րոպե դնել ջեռոցը:

2091 Եթե տապակած կոտլետը ձեզ հակացուցված է, այն շոգեխաշեք.

2092. Ավելի լավ է կոտլետի համար սոխը մսի հետ չաղալ, քանի որ սևացնում է այն Աղալ առանձին և ա-

ղացած մսին ավելացնել եփելու պահին

2093 Կարտոֆիլի կոտլետներն ավելի փխրուն կլինեն, եթե ավելացնեք մի քիչ կերակրի սոդա.

Հավի մսով

2094. Հավի կրծքամիսը կամ ազդրամիսը աղալ, ավելացնել կաթի մեջ թրջած սպիտակ հաց, կարագ, ձու, աղ և լավ խառնել Պատրաստել մանր գնդիկներ, թաթախել աղացած պաքսիմատի մեջ և յուղով 78 րոպե տապակել.

Չկով

2095 1,5-2 կգ թարմ ձուկը լվանալ, կաշին և փշերը հանել, մսաղացով աղալ, ավելացնել կաթի մեջ թրջած հաց, աղ, պղպեղ, մաղադանոս և 1 ձու Լավ խառնել, կոտլետի ձև տալ, թաթախել այլուրի մեջ և տապակել.

Կարմիր լոբով

2096 Եփած կարմիր լոբին մսաղացով աղալ, ավելացնել մանր կտրատած սոխ, համեմ, սև, կարմիր պղպեղ և քիչ այլուր Պատրաստել կոտլետներ և տապակել.

Բամիայով

2097 Բամիան թրջել, լավ ծեծել, ավելացնել կտրատած սոխ, աղ, կարմիր և սև աղացած պղպեղ և մի քիչ այլուր. Պատրաստել կոտլետներ և տապակել յուղով

Կարտոֆիլով

2098. 5 խոշոր կարտոֆիլ, 3 ձվի դեղնուց, 50 գ պանիր, 2 ճ. գ. այլուր, 150 գ կարագ կամ բուսական յուղ, աղ, աղացած պղպեղ:

Կարտոֆիլը եփել, կեղևը մաքրել և տրորել Ավելացնել ձվի դեղնուցները, աղ, պղպեղ, քերած պանիր, այլուր և լավ խառնել Բաժանել մասերի, մատի հաստությամբ տափակեցնել, կոտլետի ձև տալ, թաթախել այլուրի մեջ և երկու կողմից տապակել.

Ցանցի վրա եփած

2099. 0,5 կգ աղացած միս, 1 շերտ չոր սպիտակ հաց, 1 թ. գ. բոված և աղացած քիմոն, 1 թ. գ. սև պղպեղ, 1 սուրճի բաժակ թարմ կաթ, 1 գլուխ սոխ:

Միսը խառնել մանր կտրատած սոխի, համեմունքների և կաթի մեջ թրջած ու քամած հացի հետ. Խառնուրդը մասերի բաժանել, կոտլետի ձև տալ Ցանցի վրա յուղ քսել ու լավ տաքացնել, կոտլետները շարել վրան ու երկու կողմից եփել

Թակած

2100. 1 կգ հոդթի միս, 7 գ սև պղպեղ, 1 ձու, 1/4 բաժակ կաթ, 100 գ պաքսիմատ, 75 գ յուղ, սամիթ, աղ:

Փափուկ միսը բաժանել 5 հավասար մասի, յուրաքանչյուր կտորը թակել, հասցնել 1 սմ հաստության. Վրան պղպեղ ցանել, թաթախել ձվի և կաթի հարած խառնուրդի, հետո թավալել

պաքսիմատի մեջ և երկու կողմից տապակել.

Տավարի կամ հորթի մսով

2101. 1 կգ միս, 300գ սպիտակ հաց, 50 գ սոխ, 2 ձու, սև պղպեղ, 100 գ պաքսիմատ, 100 գ յուղ:

Միսը մսադացով աղալ, խառնել ջրով թրջած և մզած հաց, մանր կտրատած սոխ, պղպեղ, ձու, լավ խառնել, թավալել պաքսիմատի մեջ և երկու կողմից տապակել:

ՀԱԳՈՒՄՏ

2102. Հագուստը հանելուց հետո անհրաժեշտ է կախել կախիչից և թողնել մաքուր օդում օդափոխվելու, իսկ պահարանում տեղավորելուց առաջ կոճկել բոլոր կոճակներն ու շղթաները:

2103. Կախիչի չափը պետք է համապատասխանի հագուստի չափին, քանի որ դրա մեծ կամ փոքր լինելը կանոնադաշտում հագուստի ուսերի վրա.

2104. Տաքատները և շրջազգեստները կախեք միայն գոտուց, որպեսզի ծալքեր չառաջանան.

2105. Թավշակաշվե հագուստը արդուկելուց հետո անպայման խոզանակեք

2106. Թավշակաշվե հագուստի օձիքը, գրպանները ժամանակ առ ժամանակ կարելի է մաքրել արհեստական կոպիտ սպունգով

2107. Եթե տրիկոտաժե հագուստի վրա գնդիկներ են առաջացել, նախքան արդուկելը մաքրեք հացի միջուկով, իսկ եթե չօգնի, շատ զգույշ «սափրեք» ածելիով:

2108. Տրիկոտաժե հագուստը չեն կախում, այլ խնամքով ծալում և պահում են պահարանում:

2109. Բրդյա հագուստը հանելուց հետո մի շտապեք կախել պահարանում, այլ օդափոխեք և մաքրեք խոզանակով: Մաքմնի քրտնքի հոտը անցնում է հագուստին, և տհաճ հոտը երկար ժամանակ կպահպանվի պահարանի մեջ

2110. Որպեսզի բրդյա կամ գործված հագուստը շուտ չկեղտոտվի, տակից պետք է մեկ այլ բարակ վերնաշապիկ հագնել, որը կարող եք հաճախակի լվանալ.

2111 Որպեսզի ցեցերը հագուստը չփչացնեն, ճամպրուկի մեջ դրեք մենթոլի սրվակ:

2112 Սպիտակ գույնի հագուստը պահեք մութ տեղ, լույսի ազդեցությունից դրանք դեղնում են.

2113. Տուն գալուն պես՝ թաց վերարկուն կախեք կախիչից՝ ներսի կողմից ամրացնելով բարձիկներ, թևերի մեջ թուղթ լցրեք, կոճկեք բոլոր կոճակները, որպեսզի չորանալուց հետո այն նորից ընդունի իր նախկին տեսքը՝ Այս ամենից հետո կախեք չորանալու ոչ թե ջեռուցչի մոտ, այլ պատշգամբում.

2114. Շրջազգեստները, հատկապես տրիկոտաժե, չեն ձևափոխվի, ե-

թե դրանց տակից աստատի կտորից ուղիղ կարված մեկ այլ շրջագծեստ հագնեք: Դա ձեզ կազատի նաև մյուս շրջագծեստների տակից նոր աստատե զգեստ ընտրելու հոգսից.

2115 Հագուստի գրպանների մեջ դրեք նարնջի կճեպ, խորդենի կամ ծխախոտի տերևներ, ցեցերը չեն մոտենա դրանց:

2116. Պլիսե շրջագծեստը չի ճմրթվի, եթե պահեք էլաստիկ գուլպայի մեջ:

2117. Եթե տրիկոտաժե հագուստը ձևափոխվել է արմունկների, ծնկների մասերը դուրս են ցցվել, պահեք գոլորշու վրա՝ կվերականգնի իր նախկին տեսքը:

2118. Եթե հագուստը լվանալիս կծկվել է, այն պետք է թրջել հետևյալ լուծույթի մեջ. 1 ճ. գ. սկիպիդարը և 2 ճ գ. օդին բացած 10 լ ջրով.

2119. Վաղուց չօգտագործած հագուստը նախքան արդուկելը պետք է սրբել անուշադրի սպիրտի թույլ լուծույթով, 1 թ. գ.-ը՝ 1 բաժակ ջրին. Այն թարմացնում է գույնը.

2120. Բրդյա հագուստը լվացեք մի քանի ժամ թրջած լոբու ջրում: Այդ ջուրը տաքացնելուց և դրանով լվանալուց հետո այն բավականին կթարմանա:

ՀԱԽՃԱՊԱԿԻ

2121 Հախճապակին լավ կփայլի, եթե լվանաք լեղակաջրով.

2122 Հախճապակին մաքրեք 1 լ տաք ջրի և 3 լ անուշադրի սպիրտի խառնուրդով:

2123. Հախճապակյա և խեցե առարկաները կարելի է սոսնձել 20%-անոց դոնդողի լուծույթի և հավասար քանակությամբ քացախաթթվի խառնուրդով.

2124. Հախճապակյա և ճենապակյա առարկաները կարելի է սոսնձել թթվասերի խտությամբ ունեցող կաթնաշոռի և անուշադրի սպիրտի խառնուրդով.

2125 Հախճապակյա առարկաները կարելի է մաքրել կիտրոնաթթվի լուծույթով:

2126. Հախճապակյա առարկաները մի լվացեք սոդայով.

2127. Հախճապակյա առարկաները լավ են մաքրվում հում բրնձաջրով.

2128 Հախճապակյա ամանները ավելի ամուր կլինեն և երկար կժառայեն, եթե տարին մեկ անգամ 15 րոպե եռացնեք. Տեղավորեք սառը ջրով լցված խոր թասի մեջ, որից հետո թույլ կրակի վրա եռացրեք. 15 րոպե եռուց հետո կրակը հանգցրեք, ամանը թողեք ջրի մեջ, մինչև լրիվ սառչի:

2129. Խոհանոցի և լոգարանի հախճասալիկները կարելի է մաքրել նավթի կամ քացախի լուծույթով (200 գ 1 լ ջրին) տոգորված լաթի կտորով: Դրանից հետո խոնավացած հախճասալիկները նորից կփայլեն:

Անանուխ

2130 Անանուխն ավելացվում է կարկանդակներին, աղցանին, պանրին, քանջարեղենով և մսով ճաշերին, կվասին, լիկյորին, հրուշակեղենին: Շատ օգտակար է անանուխի թեյը

Ղարչին

2131. Օգտագործվում է քաղցր կարկանդակներ, պուդինգներ, կոմպոտներ, մուրաբաներ, դոնդողներ, կիսելներ, աղցաններ, մրգային ապուրներ պատրաստելիս Լավացնում է հատկապես այնպիսի կերակուրների համը, որոնց մեջ կա խնձոր

Առաջին կերակրատեսակների մեջ ղարչինն օգտագործվում է ամբողջական, երկրորդ կերակրատեսակների մեջ՝ ծեծելով մանրացնելուց հետո.

Ապուրների, կոմպոտների, տաք կերակուրների մեջ ղարչինն ավելացվում է վերջնական եփից 7-10 րոպե առաջ, աղցանների մեջ՝ մատուցելուց անմիջապես առաջ

2132 0,5-1 թ. գ. ղարչինը ավելացնում են 1 կգ մսին կամ 1 կգ կաթնաշոռին, 1 լ հեղուկին, 1 կգ խնձորին

Դափնու տերև

2133. Դափնու տերևը առաջին ճաշատեսակների մեջ զգում են պատրաստ լինելուց 5 րոպե առաջ, իսկ երկրորդ՝ 10 րոպե

2134. Դափնու տերևը մի թողեք պատրաստի ապուրի մեջ.

2135. Դափնու տերևը, մեխակը, պղպեղը նպաստում են մթերքների երկարատև պահպանմանը, այդ պատճառով դրանք օգտագործեք նաև քանջարեղենից պահածոներ պատրաստելիս

Դեղին կոճ (կուրկումա)

2136. Երբեմն անվանում են հնդկական զաֆրան (քրքում): Վերջնական եփից 5 րոպե առաջ ավելացվում է ապուրին, բրնձով քաշովուն, փլավին, թփով տոլմային և այլ կերակուրներին (ձվածեղ, թանձր կերակրահյութ, պաշտետ, աղցան).

2137. Որպես համեմունք օգտագործվում է բույսից ստացված եթերայուղը, նարնջադեղնավուն ներկանյութ պարունակող արմատը, որը կարելի է օգտագործել որպես սննդային ներկ՝ լիկյորի, մարինադի պատրաստման ժամանակ

Դեղին կոճի մաքրած, լվացած արմատները ցողեք եռման ջրով, արևի տակ չորացրեք, աղացեք և պահեք փակ ափսեում:

Կոճապղպեղ

2138. Օգտագործվում է կվասների, թուրմերի, բարկահամ գրգռիչ կերակուրների, թխվածքների, կուլիչների, ալկոհոլային խմիչքների (գարեջուր, լիկյոր) պատրաստման ժամանակ

2139. Թխվածքի համար խմոր պատրաստելիս կոճապղպեղն ավելացվում է խմորը հունցելիս

2140 Միս շոգեխաշելիս կոճապղ-

պեղն ավելացվում է վերջնական եփից մոտ 20 րոպե առաջ.

2141 Թանձր կերակրահյութերին ավելացվում է եփվելուց հետո

Քաղցր կերակրատեսակների մեջ (կիսել, պուդինգ և այլն) ավելացվում է պատրաստ լինելուց 25 րոպե առաջ.

2142 1 կգ մսի կամ 1 կգ խմորի համար անհրաժեշտ է 1 գ կոճապղպեղ.

Հիլ (կարդամոն)

2143 Օգտագործվում է՝ ծեծելով մանրացնելուց հետո 1 հատիկը լիովին բավարար է 1 կգ աղացած մսին, իսկ 1/3 հատիկը՝ 1 լ կոմպոտին կամ կիսելին.

Կոմպոտի, մուրաբայի, կիսելի, ապուրի մեջ ավելացվում է վերջնական եփից մի քանի վայրկյան առաջ.

2144 Հիլը նախընտրելի է օգտագործել կեքս, քաղցրաբլիթ, ռուլետ (միջուկի պատրաստման ժամանակ), շերտավոր խմորեղեն, սուրճով տորթ պատրաստելիս.

2145 Հիլը վաղուց հայտնի է որպես ձկնապուրի, կոտլետի պատրաստման ժամանակ օգտագործվող համեմունք.

Մեխակ

2146. Օգտագործվում է առանձին կամ դարչինի հետ քաղցր կերակրատեսակներ (կոմպոտ, ընկույզի մուրաբա, պուդինգ, թխվածք և այլն) պատրաստելիս Հատիկավոր սև պղպեղի

հետ ավելացվում է տապակած կամ շոգեխաշած, խոզի կամ ոչխարի յուղոտ մսին, ընտանի թռչնի հետ մատուցվող թանձր կերակրահյութին

Հրուշակեղենի, անուշեղենի պատրաստման ժամանակ օգտագործվում են մեխակի գլխիկները, մսով կերակուրների և թթուների ոտիկները.

2147 Թթու դնելիս մեխակն ավելացվում է մյուս մթերքների հետ, մսով կերակրի մեջ՝ եփվելուց 10-15 րոպե առաջ, արգանակի կամ կոմպոտի վերջնական եփից 3-5 րոպե առաջ, խմորի և աղացած մսի՝ մինչև ջերմային մշակումը.

Մեխակը լավ է լուծվում նաև սառը ջրում Չուրը լինում է հոտավետ, հաճելի շագանակագույն

Խուսափեք մեխակը քարձր ջերմային մշակման ենթարկելուց, հատկապես քաղցր կերակուրը դրանից դառնում է դառնահամ.

Մշկընկույզ (մուսկատնի առեխ)

2148 Օգտագործվում է հրուշակագործության մեջ, աղացած մսով, ձկով կերակուրներ, ավելի հաճախ՝ մուրաբաներ, կոմպոտներ, պուդինգներ, կեքսեր, կուլիչներ, թխվածքաբլիթներ, քիսկվիթներ պատրաստելիս.

Կարելի է ավելացնել աղցաններին, ապուրներին, թոչնամսից պատրաստված կերակուրներին:

Սուսամբար

2149 Չորացրած սուսամբարով համեմուն են թոչնեղենից, ձկնեղենից պատրաստվող կերակուրները:

Համեմունք պատրաստելու համար կտրում են կանաչ ցողունը, բացվող ծաղիկների հետ, չորացնում զով տեղում:

Հատիկավոր սև պղպեղ

2150. Չոր, հատիկավոր պղպեղը ունենում է 3,5 մմ տրամագիծ: Որքան ամուր, մուգ, ծանր է, այնքան լավորակ է. էթե հազար պղպեղը կշռի 460 գ, ուրեմն այն կատարյալ լավ որակ ունի.

Համեմունքն օգտագործվում է գրեթե բոլոր տեսակի կերակուրների, ոչ հաճախակի նաև քաղցրեղեն, թխվածքաբլիթներ պատրաստելիս

Ուրց

2151. Թարմ կամ չորացրած ուրցով համեմուն են լորով և մսով ճաշերը, երշիկը, սպասը, թանձր կերակրահյութը, աղցանը, վարունգի թթուն, հացը, թեյը, պանիրը, ոգելից խմիչքները. Ուրցով համեմուն են խորովածի համար նախապատրաստվող միսը, թողնում մի քանի ժամից մինչև 1 օր: Դրանից միսը ստանում է հաճելի համ, լինում է փափուկ.

Վանիլ

2152. Վանիլը դասական համեմունքներից ամենաերիտասարդն է. Հետաքրքիր է այն, որ Իսպանիայում, Իտալիայում և Ավստրիայում 16-րդ դարի կեսերից հայտնի այս համեմունքը եվրոպական մյուս պետություններում հայտնվեց միայն 19-րդ դարի սկզբներին

Համեմունքի բնական տեսակը

կոչվում է «վանիլ», իսկ արհեստական եղանակով ստացածը՝ «վանիլին». Վանիլը (ձողիկը) մանրացնում են և շաքարավազի հետ հավանգի մեջ ծեծում այնքան, մինչև ամբողջությամբ ձուլվի շաքարավազին:

Օգտագործվում է շոկոլադ, կակաո պարունակող մթերքներ, բիսկվիթներ, կրեմներ, պլումբիրներ, ընկույզով թխվածքաբլիթներ, լիկյորներ, ավելի հազվադեպ՝ կոմպոտներ, դոնդողներ, սուֆլեներ, պուդինգներ, մուրաբաներ պատրաստելիս, տաք մշակումից անմիջապես առաջ (խմորեղեն) կամ անմիջապես հետո (սուֆլե, պուդինգ, կոմպոտ, մուրաբա և այլն).

Բիսկվիթային տորթերը վանիլինի (վանիլի) օշարակով ցողում են եփելուց հետո.

ՀԱՅԵԼԻ

2153. Հայելին պետք է այնպես կախել, որ արևի ճառագայթները վրան չընկնեն, հակառակ դեպքում գույնը մգանում է:

2154. Լոգարանում կախված հայելին շուտ չի փչանա, եթե հակառակ կողմը ամբողջությամբ պոլիէթիլեն սոսնձեք, իսկ եզրերին պլաստիլին քսեք:

2155. Հայելին մաքրելու համար ջրին մի փոքր լեղակ ավելացրեք, մեջը թրջեք լաթի կտոր և լվացեք

2156 Լոգարանի հայելին չի քրտնի, եթե գլիցերինով շփեք

2157. Հայելու փոշին անհրաժեշտ է մաքրել օդեկոլոնում թրջած լաթի կտորով, իսկ որպեսզի փայլի, կարելի է լվանալ սառը լեղակաջրով:

2158. Եթե հայելու վրա կան ճանճի հետքեր, այն ավելի լավ է մաքրել այսպես. սկզբում մաքրել կտրած սոխով, իսկ հետո վառ կապտավուն լեղակաջրի մեջ թաթախված լաթի կտորով, դրանից հետո շփել չոր լաթի կտորով մինչև փայլի.

2159. Հայելին կարելի է մաքրել գինու քացախի և ծեծած կավճի խառնուրդով: 1 բաժակ ջրին ավելացրել 1 ճ գ գինու քացախ և 20 գ ծեծած կավճ

2160. Հայելին անհրաժեշտ է մաքրել 2-3 օրը մեկ անգամ.

ՀԱՐՔՈՒՄ

2161. Սկսվող հարբուխի առաջին նշանների դեպքում հաճախ բավարար է միայն ոտքերը մի քանի րոպե տաք ջրի մեջ դնելը, ապա սառը ջրով ողորդելն ու իսկույն անկողին մտնելը

2162. Ներշնչել երիցուկի տաք թուրմից

2163. Կուրծքը շփել եթերայուղեր պարունակող քսուքներով, փաթաթվել տաք բրդյա շալով ու անկողին մտնել

2164. Հարբուխի դեպքում օգտակար է բուսական թեյը Վերցրել 20 գ եզան լեզու, 25 գ լորենու ծաղիկ, 10 գ

մասուր, 5 գ երիցուկ, լավ խառնել, խառնուրդից վերցրել 4 թ. գ., վրան 0,5 լ եռացրած ջուր լցրել և 10 րոպե թրմել. Խմել օրվա ընթացքում մի քանի անգամ՝ մեղրով

2165. 1 բաժակ ջրին ավելացրել 1 թ. գ. բերտոլետոյան աղ և քթով ներս քաշել Եթե տանը նշված աղից չունեք, քթով ներս քաշել տաք ջուր.

2166. Հիվանդության սկզբում ընդունել շոգեբաղնիք.

2167. Քթանցքներից մեկնալի քսուք քսել և լվացել բորային ջրով:

2168. Ցորենի կամ աշորայի այլուրից չորահացը դրել սալօջախին, 2-3 րոպե ծուխը շնչել

2169. Հոտ քաշել կատվի պոչից, վառած բրդից, վառած այլուրից.

2170. Քթանցքների մեջ սոխի հյութ կաթեցրել, կարելի է նաև սոխի կտորներ մտցնել քթանցքները

2171 Եթե հարբուխն ուժեղ է, 2-3 ժամը մեկ 1 ճ գ. մեղրի հետ խառնած սոխի հյութ խմել.

2172 Հարբուխի, անգինայի, խրոնիկ բրոնխիալ ասթմայի, տուբերկուլյոզի, թթվայնության իջեցման, փորկապության ժամանակ շատ օգտակար է թարմ սոխը Սկսել 10 գրամից, ավելացնելով մինչև միջին չափի սոխը Հիվանդությունների սրման դեպքում օրական 2 անգամ, խրոնիկ՝ օրումեջ, ուտելուց 15-20 րոպե առաջ

2173. Գլուխ սոխի կեսը քերեք, ավելացրեք տաք բուսական յուղ, թողեք 6-8 ժամ, քամեք և դրանով մշակեք քթի ներսը

2174. 50 գրամ բուսական յուղից, 4 պճեղ սխտորից և սոխի քառորդ գլխից խյուս պատրաստեք. Յուղով լի ամանը 30-40 րոպե պահեք եռացող ջրի մեջ, ապա սառեցրեք և ավելացրեք մանրացրած սոխին ու սխտորին. 2 ժամ հետո քամեք և հեղուկը քսեք քթի լորձաթաղանթին:

2175 Գլուխ սոխը քերեք, լցրեք եռացող կաթի մեջ, խառնեք. 10-15 րոպե հետո թուրմը պատրաստ է: Ընդունեք փոքրիկ կումերով՝ ողջ օրվա ընթացքում

2176 Քթախտոր շնչեք հնարավորին չափ խորը

2177. Մեղրահաց ծամեք.

2178. Քթի մեջ բազուկի տերևների եփուկ կամ բազուկի հյութ կաթեցրեք.

2179. Ուժեղ սեղմեք պարանոցի առջևի կետերը, միջնամատը դնելով ցուցամատի վրա՝ մի քանի անգամ երկու կողմից ամուր սեղմեք քթի վրայի կետերը (հիմքից դեպի քթանցքները).

2180 Մեղմեք միջհոնքային աղեղի կենտրոնը, քթի մեջտեղի, թևերի դրսային կետերը, կզակի կենտրոնը, բթամատը ցուցամատին միացնող աղեղի կենտրոնը

2181. Խմեք 1 կիտրոնի հյութի և 4 ճ. գ. տրորած ծովաբոզկի խառնուրդ

2182. Խմեք 10 ճ. գ. գազարի, 3 ճ. գ. բազուկի և 3 ճ. գ. վարունգի հում թարմ հյութերի խառնուրդ

2183 Շնչեք հովտաշուշանի չորացրած և մանրացրած տերևներից ու ծաղիկներից.

2184. Վանիլիներից հոտ քաշեք:

2185 Եթե բարձր ջերմություն ունեք, բամբակյա կիսագուլպաները թրջեք քացախի լուծույթի մեջ (0,5 լ ջրին՝ 200 գ քացախ), հագեք, վրայից փաթեք չոր, տաք գործվածքի կտորով

2186 Հարբուխի, ինչպես նաև մրսածության դեպքում սոճու 100 գ ասեղնատերևը մանրացրեք, վրան 1 լ եռացրած ջուր լցրեք, դրեք կրակին, եռացրեք Կրակից վերցրեք, 1,5 ժամ պահեք, ապա քամեք Խմեք օրական 3-4 անգամ, կեսական բաժակ, 1 թ գ մեղրի հետ խառնած

ՉԱՎ

2187. Հավի փետուրները հեշտ կմաքրվեն, եթե նախապես դնեք սողայաջրի մեջ կամ 1-2 րոպե թողնեք 65-75°C տաք ջրի մեջ

2188. Հավի փետուրները մաքրում են վզից, շատ զգույշ, որպեսզի մաշկը չվնասվի:

2189 Հավը հեշտ և անթերի մաքրելու համար շփեք այլուրով

2190. Եթե տապակելուց առաջ հավը եփեք կաթի կամ թթվասերի մեջ, այն կունենա շատ հաճելի համ

2191. Հավի միսը պահելու համար (եթե սառնարան չունեք) հարկավոր է փաթաթել քացախով թրջած սրբիչով Սրբիչը չորանալուց հետո նորից թրջեք. Այս ձևով միսը 2-3 օր կարելի է թարմ պահել. Գ. Գ.

2192. Եթե հավի միսը երկար եփելուց հետո չի փափկում, այդ դեպքում հանեք կաթսայից և 2-3 րոպե դրեք սառը ջրի մեջ, այնուհետև շարունակեք եփել նախկին կաթսայում.

2193 Հավը արագ կեփվի, համը նուրբ կլինի, եթե նախապես ցողեք կիտրոնի հյութով.

2194. Ուշ եփվող հավը արագ կեփվի, եթե մի քանի ժամ պահեք քացախաջրում (2 լ ջրին՝ 300 գ)

2195 Հավ եփելիս ջրի մեջ ավելացրեք 1 թ գ քացախ, միսը կդառնա հյութեղ և փափուկ.

2196 Եթե հավը տապակեք թփվասերի շերտով պատելուց հետո, ապա այն կունենա հաճելի կարմիր գույն

2197. Որոշելու համար տապակվող հավը եփվել է թե ոչ, այն բարձրացրեք, եթե վերջին կաթիլները թափանցիկ են, անգույն, ուրեմն եփվել է

2198. Հավի մսի արգանակը համեղ կլինի, եթե հետը եփեք տապակած մի քանի ոսկոր.

2199 Հավի ճտին, նախքան ջեռոցում տապակելը, ներսի և դրսի կողմից քսեք 3-4 ճ գ. յուղի, 2 ճ գ կիտրոնի հյութի և 2 պճեղ ծեծած սխտորի խառնուրդ

2200. Հավը հաճելի համ ձեռք կբերի, եթե եփելիս որովայնամասում 1 գլուխ սոխ դնեք ու մի քիչ մաղաղանոս.

Ղափամա հավով

2201 Հավը մաքրել, լվանալ, բաժանել մասերի և լցնել կաթսան Ավելացնել օղակաձև կտրատած 0,5 կգ սոխ և 2 գլուխ սխտոր, 45 կարմիր պոմիդոր (կամ 2 ճ. գ. տոմատ), 1 դափնու տերև, 1 թ. գ. կարմիր պղպեղ, աղը ըստ ճաշակի:

Ավելացնել նաև 0,5 բաժակ յուղ, 0,5 կապ կտրատած կանաչի, և 1,5 բաժակ տաք ջուր. Կաթսայի կափարիչը ամուր փակել և դնել մարմանդ կրակին Շոգեխաշել այնքան ժամանակ, մինչև հեղուկային մասը գոլորշիանա

Չախորիլի

2202 Հավը մաքրել, լվանալ, կտրատել և տապակել տաքացրած յուղով:

2-3 գլուխ սոխ մանր կտրատել, լցնել առանձին կաթսայի մեջ, ավելացնել 2 գդալ տոմատի մածուկ, 1 գդալ քացախ, 2 գդալ գինի, 2-3 գդալ յուղ, 1 բաժակ մսաջուր, մի պտղունց աղ ու պղպեղ և խառնել Կաթսան փակել կափարիչով և թույլ կրակի վրա եփել մոտ 1 ժամ. Եփելուց մի քանի րոպե առաջ ավելացնել 1-2 կտրատած լոլիկ: Մատուցելուց առաջ վրան լցնել կտրատած համեմ կամ մաղաղանոս և մատուցել տապակած հավի հետ

Լցունած ճուտ

2203. Մանր կտրատած գլուխ սոխը յուղով կարմրացնել, ավելացնել տա-

վարի 200 գ աղացած միս, հավի մանրած փորոտիքը, 2-3 գ. մանրած պանիր, կաթի մեջ թրջած ու մզած հացի մի փոքրիկ միջուկ, սև պղպեղ, աղ, մանր կտրատած մաղադանոս, լավ խառնելով մի քանի րոպե տապակել յուղում:

Պատրաստի խճողակով լցնել նախապես մաքրած և լվացած հավը, տապականու մեջ երկու կողմից կարմրացնել, ապա դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել կես բաժակ եռացրած ջուր, ցանել սև պղպեղ, կաթսան ծածկել կափարիչով և եփել մարմանդ կրակի վրա, մինչև պատրաստ լինելը:

Մատուցելիս ճուտը կարելի է թեթևակի ողողել եփելուց հետո ավելացած արգանակով, որին նույն չափով գինի է խառնած. Որպես խավարտ, կարելի է հրամցնել կարտոֆիլի կամ շագանակի խյուս

Տապակած ճուտը սնկի խյուսով

2204. Հավի ճուտը համեմել աղով ու պղպեղով և տապակել ջեռոցում.

1 կգ սունկը լվանալ, կարմրացնել բուսայուղի մեջ, ռից հետո անցկացնել մսաղացով.

500 գ սոխը մաքրել, տապակել յուղի մեջ և մսաղացով անցկացնելուց հետո խառնել սնկի խյուսի հետ և համեմել աղով, պղպեղով ու մշկընկույզով (մուսկատ).

Մատուցելուց առաջ խյուսի վրա լցնել 4 գ. թարմ սերուցք, զարդարել տապակած հացի կտորներով և մատուցել տապակած ճտի հետ

Տապակած հավ սերկեկիով

2205. Հավի ոսկորները ջարդել, վրան ցանել աղ, սև պղպեղ, թևատա-

կերին դնել 2 կտոր սխտոր, վրան կարագ քսել և դնել միջին տաքության ջեռոցը (30-35): Սերկեկը բաժանել 2 մասի, խաշել, յուղով տապակել. Հավը տեղավորել սկուտեղի մեջտեղը, շուրջը շարել սերկեկները և վրան ցանել չամիչ:

Հավի մսի պուրդինգ

2206. Հավի մսի փափուկ մասը առանձնացնել, լվանալ, երկու անգամ մսաղացով անցկացնել, երկրորդ անգամ աղալիս ավելացնել կաթում թրջած սպիտակ հաց. Մտացված զանգվածը խիտ մաղով անցկացնել, ավելացնել աղաջուր և կաթով բացել, դարձնել շիլա՝ Չվի դեղնուցն ու սպիտակուցը առանձին-առանձին լավ հարել և ավելացնել զանգվածին. Լցնել նախապես յուղած ոչ մեծ գավաթի մեջ, դնել եռացրած ջրով կաթսան ու եփել մինչև պատրաստ լինելը:

Հավի միս՝ 100 գ, հաց՝ 10 գ, կարագ՝ 5 գ, կաթ՝ 50 մլ, ձու՝ 1 հատ, աղաջուր՝ 3 մլ:

Հավը տոմատի (լոլիկի) հյութով

2207. Հավը լվանալ, մաքրել, կտրատել, դասավորել լայն կաթսայի մեջ, վրան լցնել քիչ ջուր, մի պտղունց աղ, դնել կրակին, մինչև քիչ փափկի (այնպես որ ջուրը լրիվ գոլորշիանա):

4 գլուխ սոխը մանր կտրատել, 200 գ յուղի մեջ կարմրացնել, ավելացնել մեկ բաժակ լոլիկի հյութ, լցնել կիսանսանփի հավի վրա, շարունակել եփել, մինչև պատրաստ լինելը:

Մատուցելիս լայն դասավորել ափսեի մեջ, ձևավորել թարմ կամ թթու վարունգով:

Տապակած հավը սխտորով

2208. Միջին մեծության հավը մաքրել, լվանալ, կրծքավանդակից բացել, մաքուր սրիչով չորացնել ու աղ ցանել: 6 պճեղ սխտորը ծեծել, կես գինու բաժակ ջրով բացել և քսել հավի չորս կողմը, վրան ցանել կարմիր պղպեղ. Խորը, փակ տապականու մեջ թույլ կրակի վրա կարմրացնել 30 րոպե, ապա ավելացնել մեկ թեյի բաժակ ջուր և շոգեխաշել:

3-4 պճեղ սխտորը լավ ծեծել, վրան ավելացնել 1 բաժակ արգանակ կամ ջուր, կարմրած հավը դնել խորը ափսեի մեջ. Մատուցելիս սխտորով արգանակը լցնել հավի վրա, վրան կտրատած կանաչ սոխ և կանաչի ցանել, կողքերը՝ լուիկ շարել:

Հավի ցախնի

2209. Հավը բաժանել կտորների, տապակել, հանել դնել մի կողմ. Նույն յուղով սոխեռած անել, վրան քիչ ալյուր լցնել, եփել, ավելացնել տոմատի մածուկ կամ կտրատած պոմիդոր Անհրաժեշտության դեպքում քիչ եռման ջուր ավելացնել. Հավի կտորները շարել սոխեռածի մեջ, ավելացնել մեկ բաժակ սպիտակ գինի, աղ, հատիկավոր պղպեղ, դափնու տերև, վրան կիտրոնի հյութ քամել և եփել Մեջը ծեծած սխտոր լցնել, կտրատած կանաչի և կես արած մանր պոմիդորներ:

Հավի սուկին (ֆիլեն) մայրնեզով և դոնդողով

2210. 4 կտոր սուկի, 2 ճ. գ. կարագ, 400 գ մայրնեզ, դոնդող, 2 գազար, կանաչի, աղ:

Կաշին հեռացնել, յուրաքանչյուր կտոր սուկին բաժանել երկու հավասար մասի Խորը տապականու ներսը կարագ քսել, հավի սուկին քիչ արգանակով կամ ջրով եփել: Սառեցնել, դանակով հավասարացնելով տալ կռտլետի ձև Ավելացնել հավասար չափով խառնած սառեցրած դոնդողն ու մայրնեզը, թողնել սառի Սուկիի վրա նորից դոնդողով մայրնեզ լցնել և նորից սառեցնել՝ Յուրաքանչյուր անգամ գարդարել ձևավոր կտրատած եփած գազարով, կանաչիով՝ Վերջին շերտի վրա թափանցիկ դոնդող լցնելով՝ զանգվածը ամբողջությամբ ծածկել: Տեղադրել մեծ ափսեի մեջ, մատուցել մանր կտրատած դոնդողի և կանաչու հետ

ՀԱՏԱԿ

2211. Չներկված տախտակե հատակը կարելի է լվանալ ցանկացած լվացող փոշով (1 դույլ տաք ջրին՝ 2-3 ճ. գ. փոշի)

2212 Չներկված տախտակե հատակը ժամանակ առ ժամանակ լվացեք և մաքրեք գետի ավազի և հանգած կրի խառնուրդով (1 մաս կրին՝ 3 մաս ավազ): Հատակը կդառնա սպիտակ և միաժամանակ կախտահանվի:

2213. Բնակարանի սպիտակ, չներկված հատակը, սովորաբար լվանում են շաբաթը մեկ անգամից ոչ ավելի Ավելուց հետո հատակը լվացեք տաք օճառաջրով, որովհետև սողայից և լվացքափոշուց այն սևանում է: Լվանալուց հետո պարզաջրեք և չորացրեք

2214 Ներկված հատակը չի կարելի լվանալ սողայով և օճառով, գույնը խամբում է

2215 Մանրատախտակե հատակը տաք ջրով լվանալ չի կարելի.

2216. Մանրատախտակե հատակը խորհուրդ է տրվում լվանալ 10%-անոց գլիցերինի և տաք ջրի լուծույթով Լաթի կտորը թրջեք այդ լուծույթի մեջ, թողեք չորանա, հետո սրբեք թվում է թե լաթի կտորը չոր է, բայց շատ լավ է փոշին ներծծում

2217 Լաքապատ մանրատախտակը պետք է լվանալ գլիցերինի լուծույթով տոգորված լաթով (2 բաժակ ջրին 2 ճ գ գլիցերին)

2218 Մանրատախտակից յուղի թարմ հետքերը կարելի է վերացնել փափուկ թղթով, իսկ հին հետքերը՝ սկիպիդարով

2219 Լինոլեումե հատակը չի կարելի լվանալ շատ տաք ջրով կամ անուշադրի լուծույթով և սողայով, ավելի լավ է այն լվանալ գուլ ջրով և տնտեսական օճառով

2220 Մոմլապատ հատակը չի կարելի սրբել շատ տաք ջրով և անուշադրի սպիրտով Դրանից մոմլաթը կարող է ճաքել.

2221. Լաքապատ հատակը երկար ժամանակ կպահպանի իր տեսքը, եթե այն ճիշտ խնամվի Հատակը պետք է մաքրել փափուկ խոզանակով, որից հետո փայլեցնել բրոյա չոր լաթի կտորով

2222 Խորհուրդ չի տրվում լաքապատ հատակը լվանալ ջրով, առավել ևս լվացքափոշով, որովհետև դրանից հատակը մգանում է

2223 Լաքը մանրատախտակին քսեք 2-3 շերտով՝

2224. Որպեսզի լինոլեումե հատակը չչորանա և չճաքի, 2-3 ամիսը մեկ մաքրեք օլիֆի մեջ թաթախված լաթով

2225. Լաք քսելիս անպայման շնչադիմակ դրեք, իսկ եթե չունեք օգտագործեք 7-8 տակ ծալած, ջրով թրջած մատյա

2226. Հատակը շաքաթը մեկ անհրաժեշտ է մաքրել փոշեծծիչով՝

ՀԱՅ

2227 Չորացած, հին հացը կարելի է թարմացնել մեկ րոպե կաթի կամ ջրի (կամ երկուսի խառնուրդի) մեջ թաթախելով և ապա 15 րոպե ջեռոցում տաքացնելով

2228 Քիչ չորացած հացը դրեք կաթսայի մեջ, կափարիչով ամուր փակեք և 20 րոպե պահեք 130°C ջեռոցում

2229. Չորացած հացի վրա ջուր ցայեք և տաքացրեք ջեռոցում.

2230. Չորացած հացը (բացի կաթնահունցից) փաթաթեք թաց թղթով և տաքացրեք ջեռոցում

2231. Հացը կպահպանի իր հաճելի հոտն ու համը, եթե պահեք արծնապատ ամանի մեջ, որի հատակին դրված մոմլաթի վրա մի քիչ վանիլին է լցված.

2232 Հացը չի չորանա, եթե ամանի մեջ դնեք հում, մաքրած կարտոֆիլ կամ մի քիչ աղ

2233 Հացը չպետք է դնել մրգերի և կանաչեղենի կողքին

2234. Չորացած հացը թարմացնելու ամենալավ ու ամենահուսալի միջոցը հետևյալն է. վերցրեք ջրով մեծ կաթսա, դրա մեջ դրեք հացով լի ավելի փոքր կաթսա Այս բոլորը փակեք կափարիչով և պահեք թույլ կրակի վրա այնքան ժամանակ, մինչև զգացվի թարմ հացի հոտ

2235 Հացը երկար ժամանակ թարմ կմնա, եթե դրա կողքին հացամանում, դնեք կտրած խնձոր Կարելի է խնձորի փոխարեն դնել գլուխ սոխ

2236. Որպեսզի թարմ հացը կտրատելիս չփշրվի, պետք է նախքան կտրելը դանակը տաքացնել զազօջախի վրա կամ 1-2 րոպե պահել տաք ջրում.

2237. Սպիտակ և սև հացը չի կարելի պահել մի ամանի մեջ Սև հացի հոտից սպիտակ հացի համը վատանում է

2238 Հացը չի բորբոսնի, եթե մի քանի կաթիլ յոդով փոքր բամբակ դնեք տուփի մեջ ու պահեք հացամանում.

2239 Հացն ու թխվածքը չի կարելի մի ամանում պահել, դրանից փչանում է թե՛ հացը, թե՛ թխվածքը

2240. Չորացած սպիտակ հացը աղացած պաքսիմատ դարձնելու համար կեղևը կտրեք, հանեք, միջուկը հավանգի մեջ կամ գրտնակով մանրացրեք, ապա մաղով մաղեք.

2241. Շատերը սիրում են հացը տաքացնել գազի բոցի վրա: Դա վտանգավոր է Յուրաքանչյուր բաց կրակում կան կանցերոզեն նյութեր, որոնք կարող են նպաստել չարորակ հիվանդություններ առաջանալուն Հացը տաքացրեք այնպիսի տեղ, որ բոցը չկպչի (սալօջախների կամ վառարանների ջեռոցներում.)

Տնական

2242 Տնային պայմաններում հաց կարելի է թխել հետևյալ կերպ վերցրեք 30 գ խմորիչ, 1 բաժակ գոլ ջուր և քիչ ալյուր: Խառնեք այնպես, որ դառնա թթվասերի խտության. Թողեք տաք տեղ, մինչև ուռչի, կրկնակի դառնա

1 կգ ալյուրը լցրեք ամանի մեջ, ավելացրեք պատրաստած խմորիչը, աղ գցեք և հունցեք Խմորը պետք է լինի պինդ, այլ ոչ թե թույլ (թափվող) Ծածկեք, թողեք տաք տեղ թթվելու. Ուռչելուց հետո նորից հունցեք և թողեք հանգստանա. Երբ նորից բարձրանա, բաժանեք գնդերի, թողեք մի քիչ հանգստանա, այնուհետև ձեռքերով համապատասխան ձև տվեք, պատառաքաղով ծակծկեք, վրան մածուց կամ թթվասեր քսեք և թխեք ջեռոցում.

Աշորայի հաց

2243. Վերցրեք հին խմոր կամ թթխմոր Մոտ 1 կգ չոր հացի կողերը լցրեք կաթսայի մեջ, վրան ավելացրեք

այնքան եռացրած ջուր, որ ծածկի Մի քանի ժամ պահեք ջեռուցման մարտկոցի վրա կամ այլ տաք տեղ (տաքացրած ջեռոցում և այլն) Դրանից հետո ավելացրեք մոտ 100 գ գուլ ջրով բացած թթխմոր, 2-3 բաժակ աշորայի ալյուր, ձեռքով լավ խառնեք, ծածկեք մաքուր սրբիչով և 4 ժամ դրեք տաք տեղ: Ավելացրեք 2 ճ. գ. աղ, 2 ճ. գ. շաքարավազ, 5-6 բաժակ տաք ջուր և անընդհատ խառնելով նաև 2-2,5 կգ աշորայի ալյուր:

Խմորը հունցեք այնքան որ ձեռքերին չկպչի: Գիշերը թողեք ոչ տաք տեղ, առավոտյան պատրաստեք 200-300 գրամանոց գնդիկները և թխեք ջեռոցում:

Էրեբունի

2244 20-15 գ թթխմորը ջրով բացեք, ավելացրեք 2 ճ. գ. ալյուր, խառնեք և 2 ժամ դրեք տաք տեղ:

2 բաժակ ջրով, մի պտղունց աղով և ալյուրով խմոր շաղախեք: Թթխմորը լցրեք խմորի վրա և խառնեք: Թողեք կաթսայի մեջ 3 ժամ, մինչև խմորի բարձրանալը: Տապականուն յուղ քսեք, ալյուր ցանեք, խմորը լցրեք մեջը, վրան 1 ձվի դեղնուց քսեք և ջեռոցում թխեք:

Տնական հաց

2245 . 200 գ տաք ջուր, 1 թ. գ. շաքարավազ, 50 գ խմորիչ, 1 կգ մաղած ալյուր 2 ճ. գ. աղ, 400 գ տաք ջուր, 2 ճ. գ. քացախ, 3 կեղևով խաշած և մանր կտրատած կարտոֆիլ, 2 թ. գ. որևէ համեմունք, մածուկ կամ տաք ջուր:

Տաք ջրով, շաքարավազով և խմորիչով պատրաստեք թթխմոր Ալյուրը

մաղեք, ավելացրեք աղ, տաք ջրով բացած քացախ, կարտոֆիլ, համեմունք: Այս բոլորը խառնեք թթխմորին և հունցեք, ռոդանկյունաձև բացեք, 3 շերտով ծալեք (ինչպես շերտավոր խմորը), ծածկեք, թողեք 20 րոպե Խմորը նորից գրտնակով բացեք, նորից 3 շերտով ծալեք, նույնն արեք 20 րոպե հետո: Վերջում երկարավուն ձև տվեք, թողեք 20 րոպե, վրան մածուկ կամ տաք ջուր քսեք և թխեք նախապես տաքացրած ջեռոցում 20 րոպե բարձր, 20 րոպե միջին և 20 րոպե ցածր ջերմաստիճանի պայմաններում:

Պատրաստի հացի վրա ջուր քսեք, սրբիչով ծածկեք, թողեք սառչի:

Սողայով հաց

2246. 500 գ ալյուր, 0,5 թ. գ. աղ, 0,5 թ. գ. սոդա, 0,3 լ թան:

Ալյուրին խառնեք աղ, սոդա և թասի մեջ մաղեք: Կենտրոնում փռս բացեք և լցրեք թանը (թարմ կամ թթված կաթ):

Փայտե գդալով խառնեք մինչև ստացվի փափուկ խմոր: Թեթևակի հունցեք ալրոտ ձեռքերով: Լցրեք ալրոտ տախտակի վրա: Չեղքի ափով տափակեցնելով՝ 1,5 մատնաչափ հաստությամբ կլոր անցք բացեք: Ալրոտ դանակով խաշած և կտրվածք արեք երեսին, որ եփելուց հետո 4 մասի բաժանվի Թխեք 200°C ջեռոցում՝ 40 րոպե

Իռլանդական հաց

2247. 450 գ ալյուր, 450 գ կարտոֆիլի խյուս, 450 գ հում կարտոֆիլ, 120 գ հալած կարագ, աղ, սղպել:

Հում կարտոֆիլը լվացեք և կեղևը մաքրեք: Քերիչով քերեք կտորի վրա,

դրեք թասի մեջ և թողեք, որ հյութը քամվի: Քերած կարտոֆիլը և խյուսը լցրեք մեկ ուրիշ թասի մեջ Երբ կարտոֆիլի հյութից օսլան անջատվի, վրայի մասում գոյացած ջուրը թափեք, իսկ օսլան խառնեք կարտոֆիլին Ապա դրանց վրա մաղեք ալյուրը, աղը, պղպեղը և բոլորը լավ խառնեք: Ավելացրեք հալած կարագ (կարելի է նաև խոզի ճարպ օգտագործել), լավ հուսցեք և ալրոտ տախտակի վրա գրտնակեք. Խմորին կլոր բլիթների ձև տվեք և դրանց վրա խաչաձև կտրվածքներ արեք, որպեսզի թխելուց հետո հեշտությամբ մասերի բաժանվի. Շարեք յուղոտված թղթի վրա և թխեք ջեռոցում՝ մոտ 40 րոպե 150°C ջերմաստիճանում. Մատուցեք տաք-տաք, բաժանած 2 մասերի արանքում քսելով առատ կարագ.

Տոնական

2248. 1 կգ ալյուր, 240 գ կարագ, 400 մլ կաթ, 300 գ շաքար, 3 ձու, 30-40 գ խմորիչ, 50 գ նշի միջուկ, աղ:

Խմորիչը գոլ կաթի և աղի հետ լավ խառնել, որպեսզի լուծվի Չուն շաքարավազի հետ լավ հարել, ավելացնել կաթին, անընդհատ խառնելով՝ ավելացնել նաև ալյուր, հալած յուղ և 20-25 րոպե խմոր հուսցել. Խմորը սրբիչով ծածկել, 1,5 ժամ թողնել տաք տեղ, այդ ընթացքում 2 անգամ հուսցել:

Խմորը բաժանել 5 մասի, յուրաքանչյուր՝ 2-3 սմ հաստությամբ՝ բոլորաձև գրտնակել, դնել յուղ քսած թիթեղաթերթերի վրա, թողնել 0,5 ժամ Վրան ձվի դեղնուց քսել, մանր կտրատած նուշ ցանել և թխել նախօրոք տաքացրած ջեռոցում.

Բաղարջ

2249. 900 գ ալյուր, 30 գ խմորիչ, 100 գ կարագ, 1 ձու, 300 գ շաքարավազ, 200 մլ ջուր, 1 ձվի դեղնուց, աղ, խաշխաշ:

Խմորիչը աղի հետ գոլ ջրի մեջ բացել, ավելացնել յուղ, ձու, շաքարավազ և լավ խառնել. Ալյուրը մաղել, բլրի ձև տալ, մեջը փոս անել, պատրաստած խառնուրդը լցնել փոսի մեջ, 15-20 րոպե խմոր հուսցել.

Խմորը սրբիչով ծածկել, 1 ժամ թողնել տաք տեղ, մեկ անգամ էլ հուսցել, 1-1,5 ժամ դնել տաք տեղ. Երբ խմորը բարձրանա, բաժանել 200-250 գ կտորների, բլիթի ձև տալ, դնել յուղ քսած թիթեղաթերթիկների վրա, երեսին և կողերին ձվի դեղնուց քսել, պատառաքողով ցանցաձև ակոսիկներ անել:

Մնացած խմորից երկար լարեր պատրաստել, երկտակել և պարանի պես հյուսել. Դրանք կպցնել բլիթների ձև տված խմորի շուրջը, վրան ձվի դեղնուց քսել, խաշխաշ ցանել

Թխել նախապես տաքացրած ջեռոցում

Լավաշ

1250 Խմորը պատրաստում են առաջին կամ երկրորդ տեսակի ալյուրից. Ալյուրը մաղել, ջրով հուսցել. Ավելացնել խմորիչ կամ թթխմոր, 1,5-2 ժամ թողնել տաք տեղ:

Տեսակավոր ալյուրից պատրաստած խմորը պետք է ունենա 43-45%, իսկ խոշոր աղացածինը 46-47% խոնավություն.

Պատրաստի խմորը գնդեր դարձնել, թողնել 10-15 րոպե, հետո ձվաձև

գրտնակել, դնել 70-80 սմ երկարությու-
ն և 35-40 սմ լայնություն ունեցող
հատուկ բարձերի վրա և թեթև շարժու-
մով խփել թոնրի տաք պատին 3-5 րո-
պե հետո պատրաստի լավաշը պոկել
պատից ու դարսել

Թանով վարսակահաց

**2251. 250 գ ալյուր, 210 գ վարսա-
կի ալյուր, 0,3 լ թան, 0,5 թ. գ. սոդա,
0, 5 թ. գ. աղ:**

Վարսակի ալյուրը օգրեք թանի
կամ թթված կաթի մեջ, 1 գիշեր թողեք.
Իրար խառնած ալյուրը, աղն ու սո-
դան խառնեք ալյուրին Որպեսզի
խմորը փափուկ լինի, անհրաժեշտու-
թյան դեպքում, մի քիչ էլ կաթ ավելաց-
րեք. Այրոտ տախտակի վրա խմորն
այնքան հունցեք, մինչև միասեռ
զանգված դառնա Հետո գրտնակով
երկու մատնաչափ հաստությամբ բա-
ցեք և բաժանեք 4 մասի. Թխեք ջեռո-
ցում մոտավորապես 20 րոպե չափա-
վոր կրակով

Սև հաց

**2252. 450 գ ցորենի սև ալյուր, 250
գ սպիտակ ալյուր, 450 գ թթված կաթ,
2 թ. գ. աղ, 2 թ. գ. սոդա:**

Ցորենի սև ալյուրը խառնեք սպի-
տակ ալյուրի հետ, ավելացրեք աղ ու
սոդա Կենտրոնում փոս արեք, օգրեք
կաթը և փայտե գոլով խառնեք. Այ-
րոտ ձեռքերով հունցեք և խմորին գնդի
ձև տվեք. Խմորի գունդը դրեք այրոտ
տախտակի վրա և ձեռքի ավելի հար-
թեցրեք, կտրացրեք 1,5 մատնաչափ
հաստությամբ. Այրոտ դանակով խա-

չաձև կտրվածք արեք, որպեսզի թխե-
լուց հետո հնարավոր լինի բաժանել 4
մասի Թխեք 25 րոպե, 425°C ջերմու-
թյան տակ, հետո թուլացրեք կրակը
150°C և թողեք ևս 15 րոպե: Այս հացը
ջեռոցից հանելուց 6 ժամ հետո միայն
կարելի է կտրել Թթված կաթի փոխա-
րեն կարելի է օգտագործել նաև թան
կամ թարմ կաթ.

2253 Տնային պայմաններում
թխած լավաշը չի փչանա և երկար ժա-
մանակ թարմ կմնա, եթե թխելիս ալյու-
րը շաղախեք միայն թանով Դրանից
այն ոչ միայն արտակարգ ճերմա-
կափրփուր կլինի, այլև օգտակար լու-
ծի, ենթաստամոքսային գեղձի բոր-
բոքման ժամանակ

2254 Կաթի սիճուկով թխած
հացն ունի յուրահատուկ համ և բու-
ժական հատկություն Այն մաքրում է
աղիները, ուժեղացնում է ստամոքսի
սեկրեցիան:

2255. Եթե ուզում եք իմանալ հացը
եփվել է, թե ոչ, մեջը փայտիկ մտցրեք
մինչև հատակը և հանեք. Եթե փայտի-
կը չոր է, ուրեմն հացը պատրաստ է

ՀԱՅԱՍՏԱՆ

2256. Հացամանը լվացեք առն-
վազն շաբաթը մեկ անգամ, որպեսզի
հացը չբորբոսնի: Նախընտրելի է այն
լվանալ քացախաջրի մեջ թաթախած
սպունգով կամ մաքուր լաթի կտորով:

2257. Ձեր ուտելիքը պետք է լինի բազմազան, օրական 2800 ջերմության ոչ պակաս:

2258. Ավելի շատ օգտագործեք մրգեր, բանջարեղեն, որպեսզի օրգանիզմը ստանա բավարար քանակությամբ վիտամիններ

2259. Հղիության շրջանում երբեք մի օգտագործեք որևէ կծու մթերք կամ համեմունք:

2260. Ամեն օր կաթ խմեք՝ Հղիության առաջին կեսին բավարար է խմել օրական կես լիտր կաթ, իսկ երկրորդ կեսին 3/4 լիտր:

2261. Ավելի շատ օգտագործեք կաթնամթերք՝ կաթնաշոռ, մածուց, թթվասեր և այլն Չափը որոշելու համար անպայման խորհրդակցեք բժշկի հետ

2262 Հղիության շրջանում մի կերեք յուղալի միս, տապակած միս, աղ դրած ձուկ, յուղալի թռչնամիս, մեծ քանակությամբ յուղ պարունակող խմորեղեն, կարագով պատրաստած կրեմով կարկանդակներ, սև, կարմիր, հոտավետ պղպեղ, մեծ քանակությամբ կաղամբ, լոբազգիներ, թարմ հաց, թթմորով պատրաստած թարմ թխվածքներ, մեծ քանակությամբ թուրած վարունգ՝ Մի օգտագործեք ոգելից խմիչք՝ Ապացուցված է, որ ալկոհոլը վտանգավոր է պտղի նյարդային համակարգին

2263 Սուրճի մեջ պարունակվող կոֆեինը կարող է անբարենպաստ ազդեցություն թողնել արյան ճնշման վրա: Այդ իսկ պատճառով կարելի է խմել միայն օրական 1 բաժակ ոչ թանձր սուրճ:

2264. Հղիության ամբողջ շրջանում անհրաժեշտ է խիստ ռեժիմ պահպանել Առաջին երեք ամիսներին կերեք օրը չորս անգամ, հաջորդ երեք ամիսներին՝ հինգ, իսկ վերջին ամիսներին վեց անգամ

2265. Հղիության երկրորդ կեսին մեկ օրվա ընթացքում պետք է ընդունել 250-300 գ կաթ, 20 գ ձուկ, 1-2 ձու, 450-500 գ բանջարեղեն, 450-500 գ միրգ, 50-60 գ մեղր, շաքար

2266 Հղիության շրջանում օրական երկու լիտրից ավելի հեղուկ չի կարելի օգտագործել

2267. Սահմանափակեք աղի օգտագործումը Այն օրական չպետք է անցնի երեք գրամից:

2268. Ավելի խիստ հետևեք անձնական հիգիենայի կանոններին:

2269 Երբեք մի մտածեք, թե հղիության պատճառով ձեզ անհրաժեշտ է ավելի շատ ուտել, ուտել երկուսի համար: Հղիության ընթացքում ձեր քաշը չպետք է սահմանվածից ավելանա Միշտ եղեք բժշկի հսկողության տակ:

2270. Եթե հղիության ընթացքում ձեր մաշկը թեփուկվում է, անպայման A վիտամին օգտագործեք Ավելի շատ կերեք ձուկ, կարագ, ձվի դեղնուց, գազար, դդում, կանաչ սոխ, ծիրան և այլն

2271 Հղիության ընթացքում կարող են մուգ բծեր հայտնվել ձեր դեմքին, որովայնի միջին մասում, պորտի ու մեծ ամոթաշուրթերի շրջանում Սակայն դա թող ձեզ չանհանգստացնի.

Ծննդաբերությունից հետո, վեց շաբաթվա ընթացքում, մաշկի մգությունն ինքն իրեն կանհետանա

2272. Գեղատնից վիտամինային հաբեր գնեք միայն բժշկի հետ խորհրդակցելուց հետո Միայն նա կարող է որոշել, թե ձեզ կոնկրետ ինչպիսի համալիր վիտամիններ են պետք Երկու սնվելու դեպքում հաճախ դրա անհրաժեշտությունը չի էլ լինում

2273. Բոստոնի համալսարանի գիտնականները վերջերս հղիության շրջանում գտնվող ամերիկացի 22.000 կանանց հետազոտելու միջոցով հայտնաբերել են, որ հղիության ժամանակ օրական 5.000 միջազգային միավորից (I. V.) պակաս A վիտամինային հաբեր ընդունելու դեպքում ախտաբանական երևույթներով (գլխուղեղի ջրգողություն, սրտի բնածին արատ, մտավոր հետամնացություն և այլն) ծնված երեխաների թիվը կազմում է 1,3% Օրական 10.000 միավորից ավելի օգտագործման դեպքում շեղումներ ունեցող երեխաների թիվը ավելանում է 2,5 անգամ, հասնում 3,2%-ի:

Գիտնականների կարծիքով A վիտամինի ավելցուկն օրգանիզմում առանձնապես վտանգավոր է սաղմի սկզբնական զարգացմանը, այն ուղղակի վնասում է սաղմին, երբ շատ կանայք չեն հասցնում նույնիսկ զգալի հղիությունը

2274. Առանց բժշկի նշանակման ոչ մի տեսակի դեղորայք մի ընդունեք, կարող է բացասաբար ազդել պտղի վրա: Միայն մասնագետը գիտե, թե ինչպիսի դեղ է կարելի օգտագործել առանց պտղին վնասելու և խորհուրդ կտա խուսափել այն դեղամիջոցներից, որոնք սպառնում են պտղի առողջական վիճակին:

2275 Մեկ գլանակ ծխելուց հետո պտղի մոտ սկսվում են ջրակծկումներ, իսկ սրտի գործունեությունը զգալիորեն գերազանցում է նորման Նիկոտինը կարող է առաջացնել նաև վաղաժամ ծննդաբերություն. Ուստի անպայման թողեք ծխելը, եթե ծխում եք Աշխատեք այդ մասին մոռանալ Եթե, համենայնդեպս, ծխելու ցանկություն ունենաք, որոշ ժամանակ հետաձգեք այն, հետո՝ նորից, այնքան անգամ մինչև ընտելանաք չծխելուն

2276. Եթե շարունակում եք ծխելը, ծխած ծխախոտների մնացորդները հավաքեք ապակյա մեծ ամանի մեջ, որպեսզի ձեզ լավ երևա, թե որքան վնաս եք հասցնում պտղին և ձեզ

2277. Ծխելու ցանկություն առաջանալիս՝ ծամոն ծամեք, ատամները մաքրեք, ցնցուղ ընդունեք:

2278. Ծխելը թողնելու մասին որոշում կայացնելուց անմիջապես հետո աղբամանը լցրեք բոլոր ծխախոտները, հավաքեք մոխրամանները.

2279. Հղիության երկրորդ կեսին հղի կնոջ արյան համակարգում արյան պարունակության ավելացման, ինչպես նաև երակային անոթների պատերի առաձգականության նվա-

զեցման պատճառով կարող է առաջանալ ոտքերի երակների լայնացում. Դա կանխելու համար անհրաժեշտ է պառկել ոտքերը քիչ վեր բարձրացրած դիրքով (ոտքերի տակ մի քանի տակ ծալած վերմակ դնել). Նստած դիրքում կարելի է ոտքերի տակ ցածր աթոռ դնել. Այդ դիրքով լավ կլինի նստել ամեն երեկո, թեկուզ 15 րոպե, իսկ ծննդաբերությանը նախորդող վերջին ամիսներին, ավելի երկար ժամանակ էթե այս միջոցը հաջողություն չունենա, դիմեք բժշկին

2280 Հղիության ժամանակ փորկապություն առաջանալիս լուծողական մի օգտագործեք Ավելի լավ է դիմել առավել արդյունավետ և միանգամայն անվնաս միջոցի. ավելի շատ բանջարեղեն հատկապես գազար և բազուկ օգտագործեք, շարժումներ, ֆիզիկական վարժություններ կատարեք Արդյունավետ միջոց է նաև առավոտյան անոթի մի բաժակ ջուր խմելը

2281 Հղիության ժամանակ երկարատև փորկապությունների դեպքում կօզնի աղիների լվացումը (հոզնա)

2282. Հղիության առաջին երեք ամիսներին սեռական հարաբերություններն անհրաժեշտ է սահմանափակել և հասցնել նվազագույնի, հարաբերության ժամանակ շատ զգույշ լինել Այդ ժամանակաշրջանում ամուսինը պետք է իր սեռական ակտիվության մեծ մասը փոխարինի փաղաքշանքով Հղիության կեսերին սեռական հարաբերությունները չեն արգելվում, սակայն տղամարդը պետք է զգույշ լինի, որպեսզի իր մարմնի ծանրությամբ չսեղմի կնոջը

Ծննդաբերությունից հինգ շաբաթ

առաջ անհրաժեշտ է դադարեցնել սեռական հարաբերությունները. Հակառակ դեպքում կնոջ սեռական օրգաններ կարող են քափանցել ախտածին մանրէներ և ծննդաբերության ժամանակ կամ հետծննդաբերության շրջանում առաջացնել ծննդատենդ.

2283. Հղիության և կրծքով կերակրելու շրջանում ոչ մի դեպքում մի օգտագործեք սնդիկ պարունակող սպիտակեցնող քսուքներ, դրանք վտանգավոր են ոչ միայն մոր, այլև երեխայի առողջությանը:

Կարելի է տանը պատրաստած քսուքներ օգտագործել. Դրանք անվնաս են Ահա մի քանիսը.

ա/ վարունգի հյութը խառնեք բորակի հետ, դարձրեք շիլայանման զանգված և 30 րոպե պահեք դեմքին,

բ/ 1 թ. գ. ալյուրը, 1 գդալ քացախը և 1 գդալ մեղրը խառնեք, քսեք դեմքին, թողեք 20 րոպե,

գ/ 25 գ վաղենակի տերևների թուրմը, կիտրոնի և հաղաջրի հյութը բուսական յուղի հետ խառնեք, քսեք դեմքին, թողեք 30 րոպե,

դ/ մաղադանոսն արմատների հետ եփեք, մառլյան 3-4 տակ ծալեք, թրջեք եփուկի մեջ ու դրեք դեմքին Թողեք 40-50 րոպե Կատարեք 20 օր,

ե/ մաղադանոսի և կիտրոնի հավասար խառնուրդն օգտագործեք դեմքի արտատեսակով մուգ բծերի դեպքում.

2284. Հղիության շրջանում ձեռք բերեք Բենջամին Սփոքի «Երեխան և նրա խնամքը» գիրքը (Երևան, «Հայաստան», 1977թ.) Այն կարդալով դուք հիանալի պատկերացում կկազմեք երեխայի խնամքի մասին նրա աշխարհ գալուց առաջ

ՀՈԳՆԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

2285 Հոգնածությունը և լարվածությունը վերացնելու համար կարելի է օրը մեջ, քնելուց առաջ, աղով լողանք ընդունել. Մինչև 35°C ջրում պետք է լուծել 0,5-1 կգ աղ.

2286. Եթե ձեր ոտքերն երեկոյան շատ են հոգնել, վերցրեք տաք (40°C) և սառը (20°C) ջրով երկու թաս: Իջեցրեք ոտքերը նախ տաք (15 վայրկյան), ապա՝ սառը ջրի մեջ. Կատարել 10 անգամ. Կարելի է տաք ջրին ավելացնել 1 ճ. գ. աղ և 50 գ լորենու ծաղիկ.

2287. Աչքերի հոգնածությունն անցկացնելու համար կարելի է մառլյան թրջել սառը կաթի մեջ, թեթևակի քամել և դնել փակ աչքերի վրա.

2288. Աչքերի հոգնածությունն անցկացնելու համար կարելի է նաև մեկ թ. գ. աղը լուծել կես լիտր ջրում: Դեմքն ընկղմել այդ լուծույթի մեջ և աչքերը բաց ու խուփ անել, նայել վեր ու վար, աջ ու ձախ, շրջանաձև պտտեցնել Այս մարզանքը մաքրում և թարմացնում է աչքերը:

2289. Ֆիզիկական և մտավոր հոգնածությունը կվերանա, եթե 1 բաժակ տաք ջրի և 2-3 թ. գ. մեղրի խառնուրդ խմեք:

ՀՈՎԱՆՈՑ

2290. Հովանոցը կարելի է մաքրել սպիրտի մեջ թաթախված փափուկ խոզանակով:

2291. Մետաքսե հովանոցը մի չորացրեք բաց վիճակում:

ՀՈՏ

2292. Խոհանոցում պատրաստվող կերակրի հոտն անցկացնելու համար կարելի է գազօջախի վրա քիչ աղ լցնել:

2293. Մետաղյա արկղից տհաճ հոտը կվերանա, եթե մի քանի լուցկու հատիկ այրեք:

2294. Եթե սենյակից ներկի հոտ է գալիս, ամանով աղ դրեք, և հոտն իսկույն կանցնի.

2295. Որպեսզի սենյակում հաճելի հոտ լինի, մի քանի կաթիլ օժանելիք լցրեք չվառված էլեկտրական լամպի վրա. Բավական է միացնել այն և սենյակում կտարածվի հաճելի բույր:

2296. Նոր ներկված հատակի կամ դռան ներկի հոտն արագ վերացնելու համար 2-3 օր սենյակում դրեք 1 դույլ ջուր.

2297. Եփվող ծաղկակաղամբի հոտը բնակարանով մեկ չի տարածվի, եթե կաթսայի մեջ գցեք մի կտոր հաց կամ շի յսցան.

2298. Եթե ջեռոցից այրվացքի հոտ է գալիս, մի փոքր աղ դրեք

2299. Խոհանոցում տարածված հոտը վերացնելու համար տաք վառարանի վրա դրեք նարնջի կեղևի կտորներ կամ քիչ դարչին:

2300 Եթե խոհանոցի պահարաններից և դարակներից տհաճ հոտ է գալիս, մաքրեք մանգանակալիումական լուծույթով՝ 1 լ ջրին 1 թ. գ.:

2301. Տհաճ հոտ ունեցող մետաղյա տուփերն ու ամանները շփեք տաք ջրի և քացախի խառնուրդով:

2302. Տհաճ հոտ ունեցող խեցե սպասքն անհրաժեշտ է եռացնել քիչ քացախ և կարտոֆիլի կեղև ավելացրած ջրում:

2303. Եթե սառնարանի մեջ նեխահոտ է առաջացել, նախ մաքրեք այն, ապա սև հաց կտրեք և դրեք դարակների վրա: Մի քանի ժամից հոտը կվերանա:

2304. Եթե պահարանից տհաճ հոտ է գալիս, քղթի կտորի վրա աղացած սուրճ լցրեք և թողեք որոշ ժամանակ մնա. հոտը կանցնի:

2305. Տհաճ հոտ ունեցող պլաստմասսայե ամանեղենը շփեք կերակրի սոդայի տաք լուծույթով:

2306. Տհաճ հոտ ունեցող հացամանը լվացեք օճառով և տաք ջրով, այնուհետև շփեք քացախաջրի մեջ սոզորված լաթի կտորով:

2307. Ծխելուց առաջացած սենյակի տհաճ հոտը փորձեք վերացնել հետևյալ կերպ. սենյակում քլորակրի և քացախի խառնուրդով աման դրեք, դռներն ամուր փակեք: Մի քանի ժամ հետո սենյակն օդափոխեք:

2308 Տապակած ձկան հոտը կվե-

րանա, եթե վառվող գազօջախի գլխանոցի վրա մի քիչ չոր թեյ լցնեք կամ նարնջի (կիտրոնի) կեղև դնեք: Չուկը տապակելուց հետո տապականին ջրով և չոր թեյով եռացրեք, ապա թողեք ջուրը սառչի, թափեք և լավ լվացեք:

2309. Տապակած մթերքի հոտը կվերանա, եթե յուղը եռալու հետ միաժամանակ ավելացնեք մաղադանոս:

2310. Չկան հոտը վերացնելու համար, այն տապակելուց հետո, տապականին ջրով և չոր թեյով եռացրեք, ապա թողեք ջուրը սառչի, թափեք և լավ լվացեք:

2311. Եթե վերանորոգման ժամանակ վերջին շերտ ներկին ավելացնեք մի քիչ վանիլին, ապա բնակարանից 2-3 օր կգա ոչ թե ներկի, այլ վանիլինի հոտ:

2312. Եթե ճամփորդության եք մեկնել լեռները և ջրի բացակայության պատճառով չեք կարող լողանալ կամ լվանալ թևատակերը, ապա, քրտինքի հոտն անցկացնելու համար, օգտագործեք 15գ շիբի և 35 գ տալկի խառնուրդը: Կարելի է նաև 1 թ. գ. սոդան բացել 1 բաժակ եռացրած ջրում և դրանով շփել թևատակերը կամ տալկի և ուրտրոպինի, տալկի և 5 տոկոսանոց բորաթթվի հավասար խառնուրդը բամբակով քսել թևատակերին:

2313 Ամանից ձկան հոտը կանցնի, եթե այն լվանաք թեթևակիորեն տաքացրած աղով և սառը ջրով:

2314. Չեղբերից և ամաններից ձկան հոտը կվերանա, եթե մաքրեք

քացախի լուծույթով՝ 2 լ ջրին 1 ճ գ. քացախ.

2315. Եթե սեղանի կամ պահարանի դարակներից տհաճ հոտ է տարածվում, այնտեղ դրեք մի կտոր փայտածուխ, 2-3 օրից հոտը կանցնի.

2316. Եթե պահարանից խոնավության կամ բորբոսի տհաճ հոտ է գալիս, պահարանի մեջ դրեք շաքարի կտորներ.

2317. Դանակից սոխի հոտը կանցնի, եթե դրանով մի քանի կտոր գազար կտրեք.

2318. Եթե շաքարը մեկ անգամ տաքացրած քունդ աղաջուր լցնեք կոյուղու մեջ՝ անդուր հոտը կվերանա.

2319 Բերանից սոխի հոտը կանցնի, եթե մի փոքր կաթ խմեք:

2320. Մարդկանց մեծ մասի բերանից եկող հոտը կապված է ատամների փչանալու կամ լնդերի հիվանդության հետ: Բնակչության 90 %-ը տարբեր պատճառներով տառապում է լնդերի բորբոքումով և պերիոդոնտիտով (հարարմատաբորբ) և բնական է բերանի տհաճ հոտը. Լնդերի հիվանդությունների կամ ատամների խախտման պատճառով առաջացած հոտը հազվադեպ է մարդը զգում: Իմանալու համար բերանից հոտ է գալիս, թե ոչ, ատամի խոզանակը քսեք ատամներից և հոտ քաշեք. Եթե հոտ է գալիս, ապա դա զգում են նաև ձեր զրուցակիցները.

Մակայն, փչացած ատամից հոտ չգալը դեռևս չի նշանակում, թե հոտի

հետ կապված խնդիր գոյություն չունի: Բերանից հոտ գալու պատճառ կարող են լինել լեզվի փառակալումը, չմաքրված ատամները, քթի հավելյալ խոռոչների, կերակրափողի, ստամոքսի, թոքերի բորբոքումները. Նույնիսկ ծխելը, երկար ճառախոսելը կամ երկարատև մղձավանջային երազները կարող են առաջացնել բերանի չորություն և կարճատև հոտ.

Լեզվի վերին մասը մանրադիտակով նայելիս նման է խավոտ գորգի, դրանք բարակ մազանման պտիկներ են: Կերակրի մնացորդները մտնում են դրանց մեջ և հաճախ փտում, որից էլ առաջանում է տհաճ հոտը.

Եթե բերանի հոտը շարունակվում է մոտ մեկ օր, ապա անհանգստանալու հարկ չկա, ուղղակի պետք է հաճախակի մաքրել բերանը և սողայաջրով ողողել. Դրանից հետո հոտն անցնում է մի քանի ժամով.

Եթե ձեր շնչառությունը մշտապես ծանր է, սողա օգտագործելու հարկ չկա, անհրաժեշտ է լեզուն մաքրել ատամի խոզանակով.

Լեզուն խիստ փառակալած լինելու դեպքում ատամների մաքրումից հետո հոտն անցնում է 25%-ով, լեզուն մաքրելիս՝ 85%-ով.

Գրքում զետեղված հետազախորհուրդները կատարելիս անպայման պետք է իմանալ, որ դրանց օգտագործման միջոցով բերանի հոտը վերացվում է ժամանակավորապես, յուրաքանչյուրը պետք է իմանա դրա պատճառը և բուժի հիվանդությունը:

2321. Բերանի հոտն անցկացնելու համար վերցրեք 10 գ սալոլ, 100 գ 90%-անոց սպիրտ, 150 գ վարդաջուր և

2 կաթիլ անանուխի յուղ. Ստացված խառնուրդից 10 կաթիլ կաթեցրեք մեկ բաժակ ջրի մեջ և բերանը ողողեք.

2322. Բերանի հոտն անցկացնելու համար վերցրեք 10 գ սալոլ, 20 գ 90%-անոց սպիրտ և 1 լ թորած ջուր: Ստացված խառնուրդից 1 ճ. գ. լցրեք 1 բաժակ ջրի մեջ և բերանը ողողեք:

2323. Բերանի տհաճ հոտը կվերանա, եթե 3 գ տիլոման, 40 գ բորաթթուն և 1 լ թորած ջուրը խառնեք, դրանից վերցնեք 1 ճ. գ., ավելացնեք 1 բաժակ ջրին և լավ խառնելուց հետո բերանը ողողեք:

2324. Բերանից սխտորի հոտ չի գա, եթե մաղադանոս կամ սուրճի հատիկներ ծամեք, կամ 1 բաժակ կաթ խմեք.

2325. Բերանից սոխի հոտ չի գա, եթե խմեք թունդ սուրճ կամ սուրճի հատիկ ծամեք:

2326. Բերանի տհաճ հոտը կվերանա, եթե ողողեք վարդի թերթիկների եփուկով:

2327. Բերանի տհաճ հոտը կվերանա, եթե ողողեք դադձի եփուկով:

2328. Բերանի տհաճ հոտը կվերանա, եթե ողողեք քացախի և ջրի եփած խառնուրդով.

2329. Բերանից հաճելի հոտ կգա, եթե հերիկի արմատ ծամեք:

2330. Բերանից տհաճ հոտ գալու դեպքում անանուխի 15-20 տերևը լցրեք 0,5 լ սպիրտի մեջ, շի բերանն ա-

մուր փակեք և արևի տակ պահեք 6-7 օր: Ստացված թուրմից մի քանի կաթիլ լցրեք 1 բաժակ ջրի մեջ և բերանը ողողեք:

2331. Եթե ձեր ձեռքերից յուղաներկի կամ նավթի հոտ է գալիս, մանանեխին ջուր ավելացրեք ու լվացվեք:

2332. Ձեռքերից սոխի հոտը կարելի է անցկացնել սուրճի նստվածքով:

2333. Եթե ձուկ կամ սոխ եք մաքրել, ձեռքերը լվացեք թույլ աղաջրով, հոտն իսկույն կվերանա:

2334. Ծխախոտի հոտը բնականից կարելի է վերացնել գիշերը խավոտ թաց սրբիչ կախելով կամ թաց սպունգ դնելով.

ՁԱՎԱՐԵՂԵՆ

2335. Ձավարեղենը պահեք չոր, մութ տեղում, սուր հոտ ունեցող մթերքներից հեռու: Սենյակային ջերմաստիճանում այն պահել չի կարելի, փչանում է համը, կորցնում սննդարար հատկությունները:

2336. Եթե ձավարեղենի որակը կասկածելի է, մի քիչ լցրեք ափի մեջ, շնչով տաքացրեք և հոտ քաշեք: Եթե խոնավության հոտ է գալիս՝ չի կարելի օգտագործել:

2337 Որպեսզի ձավարեղենը չփչանա, չորդնի, նախօրոք տապականու վրա կամ ջեռոցում ապակե բանկան տաքացրեք, հետո նոր դրա մեջ լցրեք ձավարեղենը

2338. Չավարեղենը չի որդնի, եթե հետը սխտորի մի քանի պճեղ կամ մարինջի մի քանի կտոր չոր կեղև գցեք:

2339. Եթե ձավարեղենի տոպրակներում որդեր են առաջացել և տարածվել են պահարաններում, ապա պահարանների դարակները դատարկեք, լավ մաքրեք և թուղթ փռեք, դրանց վրա էլ լցրեք բորակի, շաքարավազի և մանրացրած քիմիոնի հավասար խառնուրդ:

2340. Եփելուց առաջ ձավարեղենը մաքրեք, ապա լվացեք սկզբում գուլ, հետո տաք ջրով (քացի գարեձավարից. այն լվացեք միայն սառը ջրով)

2341 Չավարեղենը համեմատաբար ավելի արագ և լավ կլվացվի, եթե լվանալիս ջրին ավելացնեք մի քիչ աղ

2342. Ծեծած ձավարեղենը չի կարելի հոսող ջրի տակ լվանալ. անհրաժեշտ է 2-3 անգամ ամանի մեջ թրջել, ջրի հետ լավ խառնել, 1-2 րոպե թողնել, որպեսզի բոլոր ավելորդ մնացորդները բարձրանան ջրի երես և ջրի հետ քափվեն.

2343. Մանրաձավարը անհրաժեշտ է ոչ թե լվանալ, այլ մաղել շատ մանր անցքերով մաղով.

2344. Հնդկացորենն օգտակար է արյան մեծ կորստի, ուժեղ մրսածության դեպքում: Այն պետք է հաճախ օգտագործեն շաքարախտով, սակավարյունությամբ, ստամոքսաղիքային հիվանդություններով տառապող հիվանդները:

Հնդկացորենի ծաղիկներից և

տերևներից պատրաստված թուրմը օգտակար է սիրտանոթային, ինչպես նաև ճառագայթային հիվանդությունների դեպքում.

2345. Չավարեղենը կաթով ավելի վատ և դանդաղ է եփվում քան ջրով: Այդ պատճառով նպատակահարմար է սկզբում եփել եռացրած ջրի մեջ (20-30 րոպե), այնուհետև ավելացնել եռացրած տաք կաթ

ՁԵՆՆՈՑՆԵՐ

2346. Կաշվե ձեռնոցները խորհուրդ է տրվում պահել տուփի մեջ՝ բրձափոշուտ թղթով փաթաթած

2347. Ձեռնոցների ճիշտ չափը որոշելու համար պետք է չափել աջ ձեռքի դաստակի ամենալայն մասը և ստացված թիվը կտրացնել.

2348. Կաշվե ձեռնոցների ներսի կողմը ժամանակ առ ժամանակ պետք է տալիք քսել, որպեսզի կաշին չկոշտանա և չճարճքի:

2349. Եթե կաշվե ձեռնոցները լայնացնելու կարիք չունեն, պետք է հագնեք միայն չոր ձեռքերով, քանի որ թաց ձեռնոցներն անմիջապես ընդունում են ձեռքերի չափն ու ձևը, դրանցից էլ քիչ լայնանում

2350. Կաշվե ձեռնոցները պետք է լվանալ սառը օճառաջրով Տաք ջրից կաշին սեղմվում է, կոշտանում և գունաթափվում. Ձեռնոցները լավ լվանալուց հետո շուռ տվեք, ողորդեք սկզբում

սառը ջրով, այնուհետև օճառաջրով, փաթաթեք խավոտ սրբիչի մեջ, մի թեթև քամեք և ձեռնոցների մեջ փչեք, որպեսզի ընդունեն իրենց բնական ձևը: Չորացրեք ջերմության աղբյուրից հեռու:

2351. Կաշվե ձեռնոցները կարելի է մաքրել սկիբիդարի և բենզինի խառնուրդով (1:2): Մաքրելուց հետո չորացրեք սովերում:

2352. Թավշյա ձեռնոցները մաքրելու համար 10%-անոց անուշադրի սպիրտը բացեք ջրի մեջ և դրա մեջ թաթախված բամբակով սրբեք Բամբակը շուտ-շուտ փոխեք. հետո սրբեք ջրով կամ թույլ քացախաջրով (1 և ջրին՝ 1 թ գ.):

2353. Թավշյա ձեռնոցները կարելի է մաքրել կաթի և սողայի խառնուրդով (1 բաժակ կաթին՝ 1 թ. գ. սողա)

2354. Կաշվե ձեռնոցները մաքրելու համար անհրաժեշտ է ջրածնի գերօքսիդը խառնել անուշադրի սպիրտի, լվացքափոշու, ջրի հետ և ստացված խառնուրդով ձեռնոցները սրբել

2355. Որպեսզի ռետինե ձեռնոցները շուտ չպատռվեն, ձեռնոցի մատերի ծայրերին դրեք փոքրիկ բամբակյա բարձիկներ:

Ձեռքեր

2356. Գեղեցիկ ձեռքերը համարվում են կնոջ հմայքի տարրերից մեկը և մշտական խնամքի կարիք ունեն.

2357. Տնային գործեր կատարելիս պետք է օգտագործել հին կամ ռետինե ձեռնոցներ. Դրանով ձեռքերի մաշկը կպահպանեք փոշուց, մրից և զանազան լվացող միջոցների վնասակար ներգործությունից:

2358. Եթե ձեր ձեռքերի մաշկը շատ չոր է, կոշտացած, թեփոսվում է, խոզանակով մերսեք

2359. Ձեռքերի մաշկը միշտ սպիտակ ու նուրբ կլինի, եթե շաբաթը երեք անգամ օգտագործեք եփած տաք կարտոֆիլի պալարից և 5 ճ. գ. կաթից խյուս. Այն քսեք ձեռքերին և եռանդուն մերսեք. Թողեք 10 րոպե, ապա ձեռքերը սառը ջրով լվացեք և քսուք քսեք.

2360. Ձեռքերի մաշկը կփափկի, եթե քնելուց առաջ կիտրոնի հյութի, օդեկոլոնի և պճնաջրի հավասար խառնուրդ քսեք. Դրանից հետո կարելի է գործվածքն ձեռնոց հագնել

2361. Նրբությունը կորցրած ձեռքերը շաբաթը մեկ 10 րոպե պահեք 2 ճ. գ. կիտրոնի հյութի, 4 ճ. գ. կաթի փոշու և 6 ճ. գ. վարսակի կամ ցորենի ալյուրի խառնուրդի մեջ

2362. Եթե անուշադրի սպիրտի հաճախակի օգտագործումից գրգռվել է ձեր ձեռքի մաշկը, ձեռքերն ընկղմեք քացախաջրի մեջ, և ծակծկոցները կանցնեն

2363. Ձեռքերը փափկեցնելու համար 10-15 րոպե ընկղմեք օսլայաջրի մեջ Այն պատրաստվում է հետևյալ կերպ. 1 թ գ. օսլան խառնեք 1 բաժակ ջրին, այնուհետև խառնուրդն ավելացրեք 1 և եռացրած ջրին Պրոցեղու-

րայից հետո խոնավ ձեռքերին քիչ քսուք քսեք

2364. Ձեռքերը փափկեցնելու համար լվացեք վարսակի թեփի եփուկով, հերթագայելով տաք և սառը լոգանքներ, այնուհետև մերսեք կամֆորա պարունակող քսուքով:

2365. Ձեռքերը կփափկեն, եթե 25 գ նշի յուղը, 25 գ մեղրը, 1 հում ձվի դեղնուցը և 1 կիտրոնի հյութը լավ խառնեք, խառնուրդը քսեք ձեռքերին, կտորից թաթմաններ հագնեք և թողեք 3-4 ժամ:

2366. Եթե չորացած ձեռքերի համար որևէ քսուք չունեք, կարող եք փափկեցնել հետևյալ կերպ. ձեռքերին օճառ քսեք և պահեք քացախաջրի մեջ: Օճառած ձեռքերի վրա յուղե թաղանթներ կառաջանա: Ձեռքերը մերսեք, հետո լվացեք տաք ջրով և անմիջապես չորացրեք:

2367. Չմռանը ձեռքերը չեն կարմրի և սառչի, եթե պահեք մերթ տաք, մերթ սառը ջրի տակ: Իսկ տնից դուրս գալուց առաջ անհրաժեշտ է ձեռքերին քսուք քսել:

2368 Վերցրեք 0,25 մաս գլիցերին, 0,25 մաս ամիակ, 0,25 մաս կիտրոնի հյութ, 0,25 մաս օդեկոլոն: Դրանք խառնեք և օգտագործեք քնելուց առաջ: Զսուքն օգտագործում են սառած ձեռքերի, ինչպես նաև ոտքերի համար:

2369 Եթե ձեռքերը կարմրել են, շփեք կամֆորայի սպիրտով: Ֆիզիկական աշխատանք կատարելուց հետո ձեռքերը լվացեք տաք ջրով և օճառով, այնուհետև գլիցերին քսեք:

2370. Ձեռքերին հայտնված պիգմենտային բծերը դժվար են հեռացվում: Խուսափեք ուղղակի արևի ճառագայթների տևական ազդեցությունից: Պիգմենտային բծերը կարող են անհետանալ նաև հետևյալ խառնուրդն օգտագործելուց հետո. 5 գ ցինկաթթու, 5 գ տալկ, 15 գ կաոլին, 5 գ մաքուր սպիրտ և 95 գ ջուր: Ձեռքերը պահել 15-20 րոպե այս խառնուրդի մեջ

2371. Եթե ափերը չափազանց շատ են քրտնում, հաճախ լվացեք օճառով, այնուհետև քսեք 2%-անոց սալիցիլեզոբրցինային սպիրտ և վրայից, 10 գ տանին, 10 գ ցինկաթթվի և 10 գ տալկի փոշեխառնուրդ:

2372. Եթե ձեռքերը քրտնում են, լվանալիս ջրին ավելացրեք մի քիչ աղ կամ գինու քացախ:

2373. Եթե ձեռքերը քրտնում են, հաճախ լվացեք վարունգի հյութով կամ թարմ կաթով:

2374. Եթե ձեռքերը քրտնում են, լվացեք մի քանի կաթիլ բենզոլյաթուրմ ավելացրած ջրով:

2375 Ձեռքերը քրտնելու դեպքում 1 թ. գ. կաղնու կեղևի և 1 թ. գ. արևքուրիկի վրա լցրեք 2 բաժակ եռացրած ջուր, 10 րոպե թույլ կրակի վրա եփեք, վերցրեք, քամեք, ավելացրեք 2-3 թ. գ քացախ Ձեռքերը պահեք տաք հեղուկի մեջ:

2376. Ամեն օր, քնելուց առաջ մատների ծայրերը (մինչև եղունգների հիմքը) 15 րոպե պահեք տաքացրած ձիթապտղի յուղի մեջ, այնուհետև առանց լվանալու չորացրեք

2377. Ծխախոտից առաջացած դեղին հետքերը ձեռքերից կարելի է հանել կիտրոնի կեղևով լավ տրորելով 10 րոպե հետո ձեռքերն անհրաժեշտ է լվանալ: Կրկնել այնքան անգամ, մինչև հետքերը վերանան.

2378. Ձեռքերը շարժուն, ճկուն դարձնելու համար կատարեք հետևյալ շարժումները. մատները սեղմեք բունցքի մեջ, հետո ուղղեք: Մատները կպցրեք իրար, հետո հնարավորին չափ բացեք: Երկու ասիերը միացրեք իրար և աջ ձեռքի մատներով հրեք ձախ ձեռքի մատները և հակառակը.

2379 Առանձին-առանձին մերսեր յուրաքանչյուր մատը, այնպես, կարծես փորձում եք մատից հանել շատ նեղ մատանին

2380 Մատներով այնպիսի շարժում արեք, կարծես գրում եք «ուր» թիվը

2381. Չմոանը ձեռքերը չի կարելի տաք ջրով կամ ջեռուցիչիների մոտ տաքացնել:

2382. Դաշտային աշխատանքից հետո ձեռքերը կոշտանում են, դժվարությամբ մաքրվում Ուստի դրանք լվացեք մի փոքր սուպերֆոսֆատով, այնուհետև օճառով: Վերջում քսեք գլիցերին կամ վազելին

2383. Դաշտում աշխատելուց հետո ձեռքերը լվացեք օճառով և շաքարավազով.

2384. Աշխատանքից հետո շատ կեղտոտված ձեռքերը հեշտ կմաքրվեն, եթե շփեք յուղով կամ գլիցերինով:

2385. Եթե մատը փուշ է մտել, ամբողջ մատը հաստ շերտով խեժ քսեք: 15-20 րոպեից փշի ծայրը դուրս կգա այնքան, որ հնարավոր է բռնել և դուրս բաշել

2386 Ծաքճքված ձեռքերը լվացեք սուրճի նստվածքով, մաշկը կդառնա փափուկ և առածգական

2387. Ձեռքերը կարելի է փափկեցնել կիտրոնի կեղևով շփելով:

2388. Մխտոր, ձուկ, սոխ մաքրելուց հետո ձեռքերը շփեք կիտրոնի կեղևով, հոտն անցնելու համար

2389. Մխտոր մաքրելուց հետո ձեռքերը տրորեք սուրճի նստվածքով

2390. Եթե ձեռքերը ճաքճքել են, դրեք տաք բուսական յուղի մեջ

2391. Ձեռքերը կփափկեն, եթե շփեք վարունգի շերտով կամ կարտոֆիլի խյուսով:

2392. Ձեռքերը կփափկեն, եթե լվանաք կարտոֆիլի եփուկով.

2393. Ձեռքերը կփափկեն, եթե օճառով լվանալուց հետո շփեք կիտրոնի կեղևով, որպեսզի չեզոքանա օճառի ալկալիական ազդեցությունը, և հաստ շերտով քսուք քսեք.

2394. Ծաքճքած, քերծված ձեռքերն ընկղմեք մանգանակալիումական տաք բաց վարդագույն լուծույթի մեջ Ձեռքերն ընկղմելուց հետո չորացրեք և քսեք յոդ կամ «գելյոնկա»

2395. Ձեռքերի կոշտուկները կարելի է հեռացնել շաքարը 2-3 անգամ տաք սողայաջրի մեջ ընկղմելով

2396. Լվացք անելուց հետո ձեռքերը անպայման օճառով լվացեք, տաք ջրով ողողեք, փափկացնող որևէ քսուք քսեք, որ մաշկը չգրգռվի, չչորանա:

2397. Եթե արմունկները տհաճ տպավորություն են թողնում, շաբաթը մեկ անգամ լոզանք արեք. որևէ ամանի մեջ լցրեք 1լ տաք օճառաջուր և ավելացրեք 50 գ կերակրի սոդա. Արմունկներին քսուք քսեք և թողեք ջրի մեջ 10 րոպե. Չեչաքարով շփեք, ապա նորից քսուք քսեք և նորից 10 րոպե պահեք ջրում. Վերջում արմունկներին քսուք քսեք 8-10 լոզանքից հետո մաշկը ձեռք կրերի հաճելի տեսք

ՉՄԵՐՈՒԿ

2398. Հասունացած ձմերուկն ունի փայլուն կեղև, խփելիս արձակում է ոչ թե խուլ, այլ պարզ ձայն.

2399. Չմերուկն անհրաժեշտ է պահել ծածկի տակ, վանդակավոր դարակի վրա մեկ շաբթով, պոչիկները վեր. Պատեպանման ջերմաստիճանը պետք է լինի + 5°C-ից ոչ բարձր:

2400. Չմերուկը պարունակում է 88-95% ջուր, 3-10% շաքար, 11.2% ազոտային նյութեր, 7-48 մգ վիտամին C, 1-1.2 մգ վիտամին A, B խմբի վիտամիններ, 14 մգ կալցիում, 64 մգ կալիում, 224 մգ մագնեզիում, 7 մգ ֆոսֆոր, 1 մգ երկաթ. Օգտագործվում է արթնակներով, երիկամային հիվանդությունների, պաղագրայի, սրտի և թոքերի հիվանդությունների դեպքերում:

2401. Ժողովրդական բժշկության մեջ ձմերուկն օգտագործվում է որպես ախորժաբեր, միզամուղ, ընդհանուր վիճակը բարելավող միջոց. Օգտագործվում է թե՛ միջուկը, թե՛ կեղևը: Չորացրած կեղևի վրա 1.1 հարաբերությանը ջուր լցրեք և 30 րոպե եփեք, սառեցրեք. Խմեք ուտելուց առաջ, օրը 3-5 անգամ, 1-2 բաժակ.

2402. Չմերուկի հյութից պատրաստած մեղրը շաքարի փոխարեն օգտագործում են բլիթներ թխելիս, կիսելներ, կոնպոտներ եփելիս:

Չմերուկը լվացեք, բաժանեք մասերի, պտղամիսը առանձնացրեք, կտրատեք, հյութամզիչ գործիքի օգնությանը ստացած հյութը անընդհատ խառնելով և վրայի փրփուրը վերցնելով եփեք մինչև պատրաստ լինելը.

2403. Չմերուկի կեղևը շատ վիտամիններ է պարունակում Չորացնելու համար կճեպը հեռացրեք, բարակ կտրատեք, 1-1,5 ժամ տաքացրեք սկզբում 30-50°C ջերմաստիճանում, ապա չորացումը կատարեք ևս 30-40 րոպե 70°C-ում

ՉՎԱԾԵՂ

Պանրով

2404. 4 ձու, 5 ճ. գ. կաթ, 50-60 գ պանիր, մի պտղունց սև պղպեղ, աղ, 2 ճ. գ. յուղ կամ կարագ:

Չուն, կաթը, քերած/պանիրը, սև պղպեղը, աղը լցրեք մի ամանի մեջ և լավ հարեք. Չվածեղը պատրաստեք

միայն մեղմ կրակի վրա, տապակելիս մի քանի տեղից ծակեք, եզրերը պատերից անջատեք.

Կարտոֆիլով

2405. 3 ձու, 100 գ կարտոֆիլ, 1 ճ. գ. կաթ, 1 ճ. գ. կարագ:

Կարտոֆիլը մաքրեք, մանր խորանարդաձև կտրատեք և յուղով տապակեք: Վրան ավելացրեք կաթի հետ հարած ձուն, խառնեք և տապակեք.

Չվածեղը հատկապես համեղ և փքուն կստացվի, եթե ձվի մեջ մի քիչ խմորիչ լուծեք:

Բաստուրմայով

2406. 2 ձու, 50 գ բաստուրմա, յուղ, աղ, աղացած պղպեղ:

Բաստուրման բարակ կտրատել, յուղով տապակել, վրան հարած ձու, աղ, պղպեղ լցնել. Եփել նախապես տաքացրած ջեռոցում

Բադրիջանով

2407. 150 գ բադրիջան, 6 ձու, 2 ճ. գ. կարագ, աղ:

Բադրիջանը մաքրել, 5 մմ հաստությամբ բոլորաձև կտրատել, վրան աղ լցնել, 15 րոպե պահել: Լվանալ, թեթևակի քամել և կարագով տապակել.

Բադրիջանի խավիարով

2408. 340 գ խավիար, 4 ձու, 2,5 ճ. գ. թթվասեր, 60 գ քերած պանիր, աղ, աղացած պղպեղ:

Տապականու հատակին յուղ քսել, ավելացնել բադրիջանի խավիար, երեսը հարթեցնել: Վրան լցնել նախօրոք թթվասերի, քերած պանրի և աղի հետ խառնած հում ձու և եփել ջեռոցում Կարելի է նաև քիչ տոմատի մածուկ ավելացնել:

Ընկույզով

2409. 4 ձու, 60 գ ընկույզի միջուկ, 1 ճ. գ. կարագ կամ յուղ, աղ, աղացած պղպեղ:

Չուն լավ հարել, ավելացնել աղ, պղպեղ, ընկույզի ծեծած միջուկ և նորից հարել, լցնել տապականու մեջ տաքացրած յուղի վրա և տապակել

Աղացած մսով

2410. 2 ձու, 80-100 գ միս, 1 փոքր գլուխ սոխ, յուղ, աղացած պղպեղ, աղ:

Տավարի միսը աղալ, ավելացնել աղ, աղացած պղպեղ, քիչ ջուր, մանր կտրատած սոխ և յուղով տապակել. Մսի վրա լցնել հարած ձու և եփել նախապես տաքացրած ջեռոցում.

Սնկով

2411. 2 ձու, 100 գ սունկ, 20 գ սոխ, 1 ճ. գ. կարագ կամ յուղ:

Սունկը մաքրել, լավ լվանալ, աղաջրում եփել, մանր կտրատել: Սոխեռած անել, ավելացնել սունկը և տապակել Ավելացնել ձուն, եփել մինչև կարմրելը.

Պոմիդորով

2412. 4 ձու, 30 գ յուղ, աղ, աղացած պղպեղ, սամիթ:

Պոմիդորը բուրբաձև կտրատել, աղ, աղացած պղպեղ ցանել, երկու կողմից տապակել. Վրան ձու զցել այնպես, որ դեղնուցը ամբողջական մնա, աղ ցանել, շարունակել եփը ևս 2-3 րոպե, այնուհետև եփել ջեռոցում:

Կանաչ ոլոռով

2413. 100 գ ոլոռ, 8 ձու, 0,5 բաժակ կաթ, 1 ճ. գ. կարագ, աղ:

Հում կանաչ ոլոռը խաշել (պահածոյացրած ոլոռը տաքացնել մինչև եռա), եփուկը թափել, ոլոռը համեմել կարագով: Պատրաստել ձվի և կաթի խառնուրդ, աղ անել, լցնել յուղով տապականու մեջ և խառնելով տապակել մինչև զանգվածը թանձրանա, ապա կանաչ ոլոռը լցնել տապականու մեջտեղը, երկու երեսը ձվածեղով ծածկել, դանակով ծայրերը բարձրացնել և կարկանդակի ձև տալ

Կանաչ սոխով

2414. 3 ձու, 50 գ կանաչ սոխ, 1/4 բաժակ կաթ կամ ջուր, 1 ճ. գ. կարագ, աղ:

Չվերը հարել, վրան սառը կաթ կամ ջուր լցնել, աղ և լավ խառնել: Ավելացնել մանր կտրատած կանաչ սոխ, նորից խառնել, զանգվածը լցնել տալ տապականու մեջ եղած կարագի վրա և խառնելով՝ ուժեղ կրակի վրա տապակել: Հենց որ զանգվածը թանձրանա, խառնելը դադարեցնել, դանակով ձվածեղի եզրերը երկու կողմերից ծռել դեպի մեջտեղը (կարկանդակի ձևով) Երբ ներքևի մասը լավ տապակվի, ձվածեղը թիակով շրջել, վրան հարած կարագ լցնել և մատուցել

ՉՎԻ ՓՈՇԻ

2415. Չվի փոշին բացելիս հաճախ միատարր զանգված չի ստացվում: Դրա համար սկզբում փոշին անհրաժեշտ է մաղել, քիչ քանակի ջրով տրորել, ապա պահանջվող չափի ջուր ավելացնել և 25-30 րոպե թողնել Ուռչելուց հետո թեթև հարել և օգտագործել:

2416. Չվի փոշին սառնարանում կարելի է պահել 1,5-2 ամսից ոչ ավելի: Առանց սառնարանի՝ ամռանը 15, իսկ ձմռանը 30 օրից ոչ ավելի:

2417 Չվի փոշուց պատրաստված խառնուրդը չի կարելի երկար պահել, քանի որ մանրէների, սնկերի բազմացման միջավայր է

2418. Չվի փոշին շատ խոնավատեր է, բարձր խոնավության պայմաններում դրա մեջ կարող են արագորեն բազմանալ մանրէներ և բորբոսներ Ուստի խորհուրդ է տրվում փոշին պահել լույս և խոնավության չթափանցող ամուր փակվող կափարիչներով տուփերում (ապակյա, հախճապակյա, թիթեղյա, պլաստմասսե)

ՉՈՒ

2419. Չուն սննդարար սննդամթերք է, ունի նուրբ, հաճելի համ: Պարունակում է 73,6% ջուր, 12,8% սպիտակուցներ, 11,8% ճարպեր, 1,0% ածխաջրեր, 0,8% հանքային նյութեր (կալցիում, ֆոսֆոր և այլն), անհրաժեշտ ամինաթթուներ Չվի ամե-

նաարժեքավոր մասը դեղնուցն է, այն հարուստ է ոչ միայն ճարպերով, սպիտակուցներով, ածխաջրերով ու հանքային նյութերով, այլև վիտամիններով (A, B, D, E և այլն) Չուն իր սննդարարությամբ համեմատվում է մսի և կաթի հետ, որոշ առումով նույնիսկ գերազանցում է դրանց (2,5 ձուն հավասեր է 100 գ մսի կամ ձկան)

2420. Չվի թարմությունը կարելի է որոշել հետևյալ կերպ. ձուն դրեք ջրի մեջ. Եթե սուզվի ջրի հատակը և գրավի հորիզոնական դիրք, ուրեմն թարմ է 1-2 օրվա

Եթե ձուն սուզվի մինչև ջրի հատակը, բայց բութ ծայրը թեքվի դեպի վեր, ուրեմն 5-7 օրվա է:

Եթե ձուն ջրի մեջ ուղղահայաց դիրքով բարձրանա վերև, ուրեմն հին է.

2421. Չվերը սառնարանում կարելի է պահել 2 շաբաթից ոչ ավելի Սակայն եթե դրանք առանձին-առանձին թղթով փաթաթեք և շաբաթը մեկ շրջեք մի կողմից մյուսը, ապա դրանք կդիմանան ավելի երկար ժամանակ:

2422. Չուն մինչև 6 ամիս կարելի է պահել արևածաղկի եռացրած յուղի մեջ (յուղի մեջ դնում են սառելուց հետո):

2423. Սառնարան չլինելու դեպքում ձուն կարելի է պահել կարագի բարակ շերտով պատելով

2424 Անագաթերթով փաթաթած ձուն կարելի է թարմ պահել 2 շաբաթ.

2425. Սառնարան չլինելու դեպքում, ձուն կարելի է թարմ պահել 1 շաբաթ չոր, մութ և սառը տեղում.

2426 Սառնարանում ձուն ավելի երկար կպահպանվի, եթե դրված լինի բութ ծայրը դեպի վեր

2427. Սառնարանում պահված ձուն օգտագործելուց առաջ հարկավոր է որոշ ժամանակ թողնել սենյակի ջերմաստիճանում

2428 Շատ սառը սպիտակուցը դժվար է հարվում Սառնարանից հանելուց հետո անմիջապես մի հարեք, թողեք որոշ ժամանակ տաքանա:

2429. Խորհուրդ չի տրվում երեխաներին հում ձվով կերակրել. Այն վատ է մարսվում Բացի դրանից, հում ձվի կճեպի միջոցով մանրէները հեշտությամբ են թափանցում օրգանիզմ.

2430. Պինդ եփած ձուն երկար ժամանակ թարմ կմնա սառը ջրի մեջ սառնարանում:

2431 Եփած ձուն կտրեք սառը ջրում ընկղմած դանակով, այդ դեպքում դեղնուցը չի փշրվի.

2432. Չուն լավ է մնում կրաջրի լուծույթի մեջ Լուծույթը պատրաստեք փայտյա, կավե ամանների մեջ (1 լ ջրին 5 գ կրափոշի) Չվերը լուծույթով ծածկեք 20-25 սմ շերտով

2433. Եթե ձուն ճաքած է, եփեք աղաջրի մեջ, պարունակությունը դուրս չի թափվի

2434. Ճաքած ձուն աղաջրում եփելիս միշտ չէ, որ դուրս չի թափվում Դրա համար լավ է եփելուց առաջ ձվի ճաքած մասի հակառակ ծայրում ասեղով անցք բացել

2435 Որպեսզի ձվի սպիտակուցը լավ եփվի, իսկ դեղնուցը թույլ մնա, ձուն եփեք եռացող ջրում

2436. Որպեսզի ձվի դեղնուցը պինդ լինի, իսկ սպիտակուցը թույլ` եփեք սառը ջրում

2437. Որպեսզի դեղնուցի և սպիտակուցի միջնամասում մուգ շերտ չառաջանա, ձուն անհրաժեշտ է եփել 5 րոպեից ոչ ավելի.

2438. Նպատակահարմար է օգտագործել թույլ եփած ձուն, քանի որ այն օրգանիզմի կողմից լավ է յուրացվում

2439. Չուն խաշելիս չի ճաքի, եթե ամանի հատակին դնեք շրջած ափսե

2440. Եթե ձուն ճաքած է, եփելուց առաջ ճաքի վրա կիտրոնի հյութ քսեք և եփեք թունդ աղաջրում

2441. Եթե ձուն ճաքած է, եփելիս ջրին ավելացրեք մի գդալ քացախ, որպեսզի այն չհոսի.

2442 Եփած ձուն հում ձվից կարելի է տարբերել` այն պտտելով: Եփած ձուն շատ է պտտվում, իսկ հումը մի շրջան է կատարում միայն

2443. Եթե ձվի սպիտակուցը չորացել է, երեկոյան վրան սառը ջուր լցրեք և թողեք ամբողջ գիշերը նորից կթարմանա.

2444. Չուն 2-3 ամիս կարելի է թարմ պահել աղի մեջ Կպահպանի սննդաբար հատկությունները և որակը

2445. Չվի սպիտակուցը չի կարելի հարել արժնապատ կամ ալյումինե ամանի մեջ: Արժնապատից կարող են բեկոններ պոկվել, իսկ ալյումինից սևանում է: Ավելի լավ կլինի օգտագործել հախճապակյա աման. Հարելուց առաջ մի մոռացեք սպիտակուցը սառեցնել սառնարանում:

2446. Որպեսզի ձվի սպիտակուցն ավելի հեշտ հարվի, ավելացրեք մի պտղունց աղ կամ շաքարավազ

2447. Չվի դեղնուցը ցանկալի է ուտել հում կամ կիսատեփ (ձուն լավ լվանալ, ախտահանել 2 %-անոց քլորակրի լուծույթով), այսպիսով կպահպանվի թանկարժեք լիցիտինը, որը պահպանում է լյարդը ճարպերի կուտակումից, նպաստում խոլեստերինի լուծմանը և օրգանիզմից դրանց արտահանջմանը. Այս դեպքում պահպանվում են նաև վիտամինները

2448. Որպեսզի ձվի սպիտակուցն ավելի հեշտ հարվի, ամանի պատերին կիսած կիտրոն քսեք:

2449. Չվի դեղնուցը սառնարանում կարելի է պահել ջրով լցված բաժակի մեջ.

2450. Եթե հարվող սպիտակուցին ավելացնեք 1 ճ գ. ջուր, փրփուրը կշատանա. Սպիտակուցը հարեք աստիճանաբար` ներքևից վերև.

2451 Չվոտ ամանը լվացեք սկզբում սառը, ապա տաք ջրով:

2452 Նյարդային ջղակծկման դեպքում ձուն լավ խաշեք, կիսեք երկու մասի և անմիջապես հպեք այն-

տեղ, ուր ցավն ամենից շատ է զգացվում Երբ ձուն սառչի, ցավն էլ կվերանա և երկար ժամանակ չի անհանգստացնի

2453. Աթերոսկլերոզով հիվանդները հիմնականում պետք է օգտագործեն ձվի սպիտակուցը: Իսկ ամբողջ ձու կարելի է ուտել շաբաթը 2 անգամից ոչ ավելի:

2454. Ականջի ցավի ժամանակ օգնում է ձվի յուղը:

2455. Չվի կեղևը պարունակում է օրգանիզմի կողմից հեշտ յուրացվող կալցիումի կարբոնատ, օրգանիզմին անհրաժեշտ բոլոր միկրոտարրերը (պղինձ, ֆտոր, երկաթ, մոլիբդեն, ֆոսֆոր, ցինկ և այլն)

Կեղևի բաղադրությունը զարմանալիորեն համապատասխանում է մարդու ոսկորների և ատամների բաղադրությանը. Այս յուրահատկությունների շնորհիվ ձվի կեղևն օգտակար է բոլոր տարիքի մարդկանց.

Խթանում է ողնուղեղի արյունաստեղծ ֆունկցիան, ամրացնում է ոսկորները, լնդերը, մազերը, դադարեցնում արյունահոսությունը, փորկապը, մեղմացնում անքնությունը, գրգռվածությունը, ասթման. Հատկապես անհրաժեշտ է հղի կնոջը, 16 տարեկան երեխաներին.

Ողնաշարային հիվանդությունների, կարիեսի (ոսկրափուտ) կանխարգելման նպատակով խորհուրդ է տրվում տարին 2 անգամ օգտագործել ձվի փոշիացրած կեղև.

2 ձվի կեղևը տաք ջրով և օճառաջրով լավ լվանալ, մանրացնել, օգտագործել մեկ անգամ, 1,5-3 գ նախաճաշի հետ

2456 Դիզենտերիայի դեպքում ձուն քացախի հետ եփեք և օգտագործեք. Օգտակար է նաև երիկամների, միզապարկի հիվանդությունների, միզարձակման ժամանակ այրոցքի դեպքում.

2457. Աղավնու ձուն ուժեղացնում է սեռական կարողությունը: Չվի դեղնուցն օգնում է ուռուցքների դեպքում.

2458. Եթե ոչ մի դեղանյութ չի դադարեցնում քթի արյունահոսությունը, ծիծեռնակի ձվի կեղևը այրեք, մանրացրեք ու փշեք քթանցքների մեջ.

2459. Սրտի վրա բարենպաստ ազդեցություն կունենա, ստամոքսը կթուլանա, լուծը կբուժվի, եթե ձուն քացախի հետ եփեք և ուտեք:

2460. Չվի դեղնուցը դրեք ամանի մեջ, ավելացրեք մի քիչ ալյուր, հետո եփեք և կերեք. Չուն հեշտ կմարսվի, մարմինը թարմ տեսք կունենա, սեռական կարողությունը կուժեղանա:

2461. Ամիրդովլաթ Ամասիացին իր աշխատություններում մուշկը (կորածուն) խորհուրդ է տալիս օգտագործել գլխապտույտների դեպքում, ուղեղի գործունեության ակտիվացման համար:

2462. Հազի դեպքում ձվի դեղնուցը շաքարավազի հետ լավ հարեք, ստացված գոգլին ընդունեք անոթի.

2463. Սննդում օգտագործվող ձկների 80%-ը ծովաձկներ են, և միայն 20%-ը քաղցրահամ ջրերի ձկներ:

Չուկն արժեքավոր է իր պարունակած սպիտակուցներով՝ 15-26%: Պարունակում է նաև ճարպեր (0,1-30%), վիտամիններ և հանքային նյութեր (0,9-2%):

20 ամինաթթուներից 8-ը (լիզին, լեյցին, իզոլեյցին, թրեոնին, ֆենիլալանին) մարդու համար անփոխարինելի են: Սննդում 8 ամինաթթուներից յուրաքանչյուրի բացակայությունը առաջացնում է նյութափոխանակության խանգարում:

2464. Աթերոսկլերոզով տառապողներին խորհուրդ է տրվում ձկնեղեն օգտագործել յուրաքանչյուր օր, սակայն միմիայն ցերեկային ժամերին:

2465. Որոշելու համար ձուկը թարմ է, թե ոչ, պետք է զգել ջրով լի թասի մեջ: Եթե այն սուզվի ուրեմն թարմ է թարմ ձկան թեփուկները հարթ են, փայլուն, ամուր կպած մարմնին, աչքերը թափանցիկ են, դուրս պրծած խռիկները՝ վառ կարմիր գույնի, փորը ուռած չէ, միսը դժվարությամբ է պոկվում փշերից:

2466. Թարմ ձուկն ունի ամուր միս, ձեռքով սեղմելուց առաջացած փոսիկն արագ ուղղվում է, կտրատելիս փշերը մսից չեն առանձնանում:

Չուկը չի կարելի պահել առանց մաքրելու:

2467. Սառեցրած ձուկը դրեք պո-

լիթիլենային տոպրակի մեջ, ամուր կապեք բերանը և ընկղմեք տաք ջրի մեջ: ձուկն ավելի շուտ ետ կգա, քան բաց օդում:

2468. Սառեցրած ձուկը հալեցրեք բաց վիճակում, սենյակի ջերմաստիճանում: Փորոտիքը հանեք մինչև լրիվ հալվելը:

2469. Սառեցրած ձուկն արագ ետ կգա, եթե վրան լցնեք սառը աղաջուր (1 լ ջրին 1 թ. գ.): Սակայն կտրատված ձուկը նման ձևով հալեցնել չի կարելի, կկորցնի համը:

2470. Չուկը մի հալեցրեք տաք ջրի մեջ, համը կվատանա, կկորցնի սննդարարությունը:

2471. Չկան թեփուկներն ավելի հեշտ կմաքրվեն, եթե որոշ ժամանակ պահեք քացախաջրի կամ սառը ջրի մեջ: Մաքրելիս ձեռքերը պահեք ջրի տակ, որպեսզի թեփուկները չբռչեն:

2472. Եթե ձկան թեփուկները դժվարությամբ են դուրս գալիս, մաքրելուց առաջ 30 վայրկյան պահեք եռման ջրի մեջ, ապա մաքրեք:

2473. Չորացրած ձուկն անհրաժեշտ է պահել կախված վիճակում, չոր, զով տեղում:

2474. Չուկը մաքրելուց հետո դանակը նախ շփեք աղով, ապա լվացեք:

2475. Թարմ ձուկն ամռանը կարելի է պահել, եթե նախօրոք փորը մաքրեք, խռիկները հեռացնեք, բայց չլվանաք, մաքրեք մաքուր շորով, դրսից ու

ներսից աղ և սև պղպեղ ցանք Չուկը պահեք լավ օդափոխվող սենյակում:

2476. Որպեսզի ձկան թեփուկները հեշտությամբ մաքրվեն, ձուկը դրեք խոք ամանի մեջ, վրան լցրեք եռացրած ջուր, ապա մեկ բուպեից հանեք և ընկղմեք սառը ջրի մեջ:

2477. Չուկը լավ կմաքրվի, եթե դրա վրա քացախ լցնեք և թողնեք որոշ ժամանակ մնա:

2478 Որպեսզի մաքրելու ժամանակ ձուկը լպրծուն չլինի, անհրաժեշտ է մատներն աղոտել.

2479. Աղ դրած ձուկն անհրաժեշտ է աղազերծել. Դրա համար հարկավոր է հեռացնել փորոտիքը, առանձնացնել միսը ոսկորից, 2-3 ժամ դնել սառը կաթի մեջ, հետո ջրով լվանալ և շերտ-շերտ շարել ամանի մեջ, յուրաքանչյուր շերտի վրա լցնել բուսական յուղ և կտրատած կիտրոն:

2480. Ուժեղ աղ դրած ձուկն անհրաժեշտ է 4-5 ժամ դնել հոսող ջրի տակ. Եթե ջուրը հոսող չէ 2 ժամը մեկ այն փոխել Աղ դրած ձուկը չի կարելի երկար ժամանակ պահել:

2481 Խոշոր ձկները եփում են սառը, իսկ մանրերը՝ միայն եռացրած ջրում:

2482 Չուկը պետք է եփել նախօրոք լավ տաքացրած ջեռոցում.

2483. Ծովի ձուկն ավելի համեղ կլինի և չի փշրվի, եթե եփելիս ջրին ավելացնեք մի քիչ քացախ

2484. Եթե ձուկը տապակեք յուղով և մատուցելուց անմիջապես առաջ վրան հալեցրած կարագ լցնեք, կունենա նուրբ համ.

2485. Աղ դրած տառեխն ավելի համեղ, նուրբ և հյութալի կլինի, եթե եփելուց առաջ որոշ ժամանակ պահեք սառը ջրի կամ կաթի մեջ, իսկ եթե տառեխը փափուկ է՝ թեյի թուրմի մեջ.

2486. Տառեխը հաճելի համ կունենա, եթե եփելուց առաջ դասավորեք կավե կամ ապակե ամանի մեջ, վրան թարմ կաթ լցնեք և որոշ ժամանակ պահեք սառը տեղ:

2487 Աղ կամ թթու դրած տառեխը անհրաժեշտ է պահել մութ, սառը տեղ. Լույսի, խոնավության և օդի ազդեցությունից այն դառնանում է.

2488. Որպեսզի ձուկը չփշրվի, տապակելուց առաջ կտորներին աղ ցանեք, թողեք 15 րոպե:

2489. Որպեսզի ձուկը տապակելիս լավ կարմրի, պետք է նախքան տապակելն այն չորացնել շորով կամ թղթով

2490. Չուկն ավելի լավ կկարմրի և չի այրվի, եթե տապակելիս կարագին ավելացնեք բուսական յուղ կամ խոզի ճարպ

2491. Խորհուրդ է տրվում շաքարական առնվազն 2-3 անգամ ձուկ օգտագործել

2492. Ծովային խոշոր ձկան կտորները եփելուց առաջ մի քանի ժամ պահեք թույլ քացախաջրի մեջ

2493. Չկան արգանակ պատրաստելիս՝ աղը գցեք հենց սկզբից:

2494. Չկան պահածոն բացելուց անմիջապես հետո տեղափոխեք հախճապակե կամ ապակե ամանի մեջ, նույնիսկ սառնարանում այն չի կարելի պահել մետաղյա տուփով:

2495. Խաշած ձկան հետ, որպես խավարտ մատուցեք խաշած կարտոֆիլ, իսկ տապակածի հետ՝ խաշած կամ տապակած. Կարելի է մատուցել նաև բրնձով փլավ:

2496. Առանձնահատուկ հոտ ունեցող ձուկը պետք է եփել մեծ քանակությամբ սոխի հետ

2497. Խանութից գնած մետաղյա տուփով ծովատառեխը բացելուց հետո անհրաժեշտ է դատարկել ապակյա տարայի մեջ, հյութը լցնել վրան. Գարեջուրը հատիկավոր պղպեղի և դափնետերևի հետ եռացրեք, սառեցրեք և լցրեք ծովատառեխի վրա: Վրան բարակ շերտով բուսական յուղ լցրեք և տարան կափարիչով ծածկեք.

Այսպես երկար ժամանակ ձուկը կարելի է պահել սառնարանում.

2498. Աղ դրած ծովատառեխը նախօրոք սառը ջրով լվացեք: Չուկը ավելի համեղ, նուրբ ու փափուկ կդառնա.

2499. Աղի ծովատառեխը սառը ջրում պահեք 4-6 ժամից ոչ պակաս, իսկ եթե շատ աղի է՝ 8 ժամ: Անհրաժեշտ է ջուրը մի քանի անգամ փոխել:

2500. Եթե ծովատառեխը նուրբ է, փափուկ՝ պահեք մուգ թեյի թուրմի մեջ, որպեսզի պնդանա, իսկ եթե պինդ է՝ պահեք կաթի մեջ, որ փափկի:

2501. Սառեցրած կաղամարի սուկին (ֆիլեն) անհրաժեշտ է դնել աղաջրում, վրայի մուգ շերտը դանակով հանել, ապա սառը ջրով լվանալ ու երկու կողմից ծեծել, որպեսզի եփելուց հետո կոշտ չլինի

2502. Կաղամարը եփվում է 3-4 րոպեում. Դրանից հետո որքան շատ եփվի, այնքան կկոշտանա. Թանձր կերակրահյութով և համեմունքով եփելու դեպքում պատրաստ կլինի 10-15 րոպեից ոչ ավելի ժամանակում.

2503. Կաղամարը եփում են ամբողջական կամ կտորներով.

2504. Ավելի համեղ կլինի, եթե կտորների բաժանած ձուկը տապակեք սառեցրած վիճակում:

2505. Չուկն ավելի հեշտ կլինի տեղափորել սկուտեղի վրա, եթե ջեռոցում եփելիս թիթեղե դարակի մեջ դնեք մի քանի տակ ծալած փայլաթիթեղ.

2506 Գետի կամ լճի ձկան տհաճ հոտը կթուլանա, եթե եփելուց առաջ որոշ ժամանակ պահեք քացախով տոգորված սրբիչի մեջ

2507. Խոհանոցի մասնատման տախտակից ձկան հոտ չի գա, եթե ձուկը մաքրելուց առաջ տախտակի վրա քացախ կամ կիտրոնահյութ քսեք:

2508. Եթե շնչափողը կամ կոկորդը ձկան փուշ է ընկել, անմիջապես մի քիչ կիտրոնի հյութ խմեք, կամ մոմի մի ծայրը կրակի վրա փափկացրեք և արագ, քանի դեռ չի սառել, հպեք փշի երևացող ծայրին: Կես րոպեից մոմը կսառչի, փուշը մեջը կամրանա և հեշտությամբ կհանվի:

Չուկը խաշած

2509. 1,5 կգ ձուկ, 50 գ սոխ, դափնեւտերև, աղ, աղացած պղպեղ:

Չուկը մաքրել, կտրատել, դնել կաթսայի մեջ. Ավելացնել 1,5 լ տաք ջուր, աղ, կտրատած սոխ, դափնուտերև, պղպեղ և եփել. Չուրը եռալուց հետո եփը շարունակել թույլ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը.

Տապակած շիղածուկ (սուդակ)

2510. 1 կգ սուդակ, 50 գ ալյուր, 100 գ. յուղ, աղ, պղպեղ, 1 կիտրոն, 50 գ մաղադանոս:

Սուդակը կտրատել, աղ, պղպեղ ցանել, թավալել ալյուրի մեջ, տաքացրած յուղի մեջ երկու կողմից տապակել մինչև կեղև գոյանա, այնուհետև 10 րոպե եփել ջեռոցում:

Մատուցելուց առաջ վրան կիտրոնի հյութ լցնել, կանաչի ցանել

Շոգեխաշած թառափ (օւետրինա)

2511. 1,5 կգ ձուկ, 50 գ յուղ, 50 գ սոխ, 50 գ մաղադանոս, աղ, 400 գ սունկ (շամպինիոն), կիտրոն:

Չուկը մաքրել, կտրատել, մի քանի վայրկյան պահել տաք ջրի մեջ, հետո սառը ջրով լվանալ և դնել կաթսայի մեջ, վրան տաք ջուր լցնել, մաղադանոս, սոխ, յուղ, աղ, կաթսան ծածկել և եփել

Մատուցել թանձր կերակրահյութի և մանր կտրատած եփած սնկի, կտրատած կիտրոնի և կանաչու հետ

Տապակած գուլթխի (սևրյուգա)

2512. 1,5 կգ ձուկ, 150 գ աղացած պաքսիմատ, 50 գ ալյուր, 10 ձու, 150 գ յուղ, աղ, պղպեղ:

Մաքրած, կտրատած ձուկը երկու րոպե պահել տաք ջրի մեջ, հետո վրան սառը ջուր լցնել և սրբիչով չորացնել: Աղ, պղպեղ ցանել, թաթախել ալյուրի և ձվի խառնուրդի, այնուհետև պաքսիմատի մեջ և երկու կողմից տապակել.

Մատուցել որևէ թանձր կերակրահյութի հետ:

Խմորով տապակած իշխան

2513. 2,5 կգ իշխան, 15 գ կարմիր պղպեղ, 150 գ յուղ, աղ, ալյուր, 1 ճ. գ. բուսական յուղ, 1 կիտրոն:

Չուկը մաքրել, լվանալ, կտրատել, դնել ամանի մեջ. Ավելացնել աղ, պղպեղ, բուսական յուղ, կիտրոնի հյութ, թողնել 30 րոպե.

Կաթով, ձվով և մաղած ալյուրով թույլ խմոր պատրաստել, ձկան կտորները թաթախել խմորի մեջ և լավ տաքացրած յուղի մեջ երկու կողմից տապակել, մինչև կեղևը դարչնագույն դառնա.

Ծածանը (կարպը) բրնձով

2514. 1 կգ ծածան, 2 գլուխ սոխ, 2 քաղցր պղպեղ, 150 գ յուղ, 500 գ պոմիդոր, 200 գ բրինձ, կծու պղպեղ, աղ, աղացած պղպեղ:

Չուկը մաքրել, լվանալ, կտրատել, յուղի 3/4 մասով տապակել, ավելացնել շերտաձև կտրատած կանաչ պղ-

պեղ, մաքրած և լվացած բրինձ, 5 թուփ տապակել. Ավելացնել նաև կեղևը մաքրած, կտրատած պոմիդորներ, աղ, աղացած պղպեղ, 1 բաժակ ջուր և 20 թուփ եփել. Այս ամենը լցնել տապականու մեջ, ավելացնել նաև ձկան կտորները, մնացած յուղը և ջեռոցում եփել:

Չուկը թանձր կերակրահյութով

2515. 1 կգ գլուխը հեռացրած ձուկ, 150 գ յուղ, 300 գ գազար, 2 գլուխ սոխ, 300 գ թթու վարունգ, 2 ճ. գ. տոմատի մածուկ, 100 գ ձիթապտուղ, 1 բաժակ զինի, 1/4 դափնու տերև, հատիկավոր պղպեղ, 5 պոմիդոր, մաղադանոս, սամիթ:

Չուկը մաքրել, լվանալ, կտրատել, աղ ցանել, յուղով տապակել, դասավորել ափսեի մեջ. Նույն յուղի մեջ տապակել մանր կտրատած սոխ, գազար, բարակ շերտածև կտրատած, կեղևը հանած թթու վարունգ, պղպեղ. Ավելացնել դափնու տերև, տոմատի մածուկ, զինի (անհրաժեշտության դեպքում կարելի է նաև ջուր) և 30 թուփ եփել. Ձիթապտուղների կորիզները հեռացնել: Տապակած ձուկը և ձիթապտուղները դասավորել պատրաստած թանձր կերակրահյութի մեջ և ջեռոցում 10 թուփ եփել.

Մատուցելուց առաջ վրան կտրատած մաղադանոս և սամիթ ցանել:

Խորտիկ թարմ ձկան խավիարից

2516. 200 գ որևէ ձկան (սիգ, ծածան, իշխան և այլն) խավիար, 300 մլ բուսական յուղ, 2 կիտրոն, հանքային

ջուր, 2 գլուխ միջին չափի սոխ, 20 ձիթապտուղ, աղ:

Թարմ ձկան խավիարի վրա աղ ցանել, 1 օր թողնել սառնարանում. Թաղանթը հեռացնել, փայտե գդալով արագ խառնելով աստիճանաբար ավելացնել բուսական յուղ (եթե խավիարը շատ պնդանա, բացել քիչ հանքային ջրով) Պատրաստի խավիարին ավելացնել կիտրոնի հյութ, լցնել ափսեի մեջ, զարդարել կիտրոնի շերտիկներով և ձիթապտուղով: Առանձին մատուցել մանր կտրատած գլուխ սոխ:

Խեցգետինը եփած

2517. 25 կենդանի խեցգետին, 50 գ սխտոր, 1 գազար, 1 մաղադանոսի արմատ, 2 ճ. գ. քացախ, 5-8 հատիկ պղպեղ, 1 դափնու տերև, աղ, ջուր:

Բանջարեղենը կտրատել, ավելացնել աղ, քացախ և 30 թուփ եփել. Աղիքները հեռացրած խեցգետինները լցնել մեջը այնպես, որ լրիվ ծածկվեն, կաթսայի բերանն ամուր փակել ու 30 թուփ եփել. Եթե բանջարեղենի արգանակը խեցգետինները չծածկի, եռման ջուր ավելացնել:

2518. 700-800գ թյունիկ (սկումբրիա), 2 ճ. գ. աղ, 2 ճ. գ. շաքարավազ, դափնու տերև, սև հատիկավոր պղպեղ:

Թյունիկի սուկին (ֆիլեն) բաժանել կտորների, շփել աղով և շաքարավազով, դասավորել կաթսայի մեջ, յուրաքանչյուր շերտի վրա դնելով դափնու

տերև, սև հատիկավոր պղպեղ Վերին շերտի վրա ծանրություն դնել և կաթսան կափարիչով փակել: Երկու օր հետո ձուկը պատրաստ կլինի

Ձուկը չորացրած

2519. Չորացնելու համար սառը ջրով լվանալ, խոհիկները և փորոտիքը հեռացնել, բայց թեփուկները չմաքրել. Շփել աղով, աղ լցնել փորի մեջ: Ասեղի օգնությամբ ձկները լարանի վրա շարել, դասավորել արծնապատ ամանի մեջ, վրան աղաջուր լցնել (10 լ եռացրած սառը ջրին՝ 2,5 կգ աղ), երկու օր պահել սառը տեղ Հանել, սառը հոսող ջրի տակ լվանալ, կախել ծածկի տակ՝ միջանցահովիկ տեղ

Փոքր ձկները կարելի է օգտագործել 14, իսկ մեծերը՝ 30 օր հետո:

Նախուտեստ «Ձկան պահածո»

2520. 3 սիգ, 1 սուրճի բաժակ քացախ, 1 սուրճի բաժակ տոմատի մածուկ, 1 սուրճի բաժակ բուսական յուղ, աղ, հատիկավոր պղպեղ, 2-3 պճեղ ծեծած սխտոր

Ձուկը մաքրել, լվանալ, գլուխներն ու պոչերը հեռացնել, կտրատել 3-4 սմ շերտերի, դասավորել կաթսայի մեջ, ավելացնել այնքան ջուր, որ ձուկը ծածկի 10 սմ-ով: Ավելացնել նաև քացախ, տոմատի մածուկ, բուսական յուղ, աղ, հատիկավոր պղպեղ և սխտոր. Կաթսայի կափարիչը փակել, թույլ կրակի վրա եփել 7-8 ժամ, մինչև ջուրը գոլորշիանա:

Մատուցել սառը

ՃԱՆՃ

2521. Ճանճերը տանել չեն կարողանում մեղրամոմի, սկիպիդարի, գերչակի յուղի, իսկ ամենից շատ նավթի հոտը: Հատակը կամ պատուհանները լվանալիս ջրին մի քիչ (մի քանի կաթիլ) նավթ ավելացրեք:

2522. Ճանճերը հայելու վրա չեն նստի, եթե վրան սոխ քսեք:

2523. Որպեսզի ճանճերը սենյակ չմտնեն, պատուհանի շրջանակներին քացախ քսեք:

2524 Ճանճերից ազատվելու համար լավ միջոց է ազարիոնը: Այս բույսից ճանճերը փախչում են:

2525. Ճանճերին ոչնչացնելու համար՝ կարելի է պատրաստել կաչուն ժապավեն. Թիթեղյա բանկայի մեջ լցնել 30 գ բևեկնախեժ (կանիֆոլ) և 20 գ գերչակի յուղ ու բանկան դնել շատ տաք ջրի մեջ մինչև պարունակությունը հալվի. Ստացած զանգվածին ավելացնել մի քիչ մեղր կամ մուրաբա, որից հետո վրձնով քսել սովարաթղթի կամ թղթի վրա:

2526. Կաչուն ժապավեն կարելի է պատրաստել նաև 30-40 գ բևեկնախեժի և 20 գ գերչակի յուղի խառնուրդով:

2527. Տնային պայմաններում կարելի է պատրաստել ճանճասպան լուծույթներ

ա/ վերցնել 1 բաժակ ջուր, դրանում լուծել 1 գ սախարին, 10 գ մեղր և ստացված լուծույթով թրջել ծծողականը կամ սովորական թուղթը,

բ/ 40 գ շաքարը, 40 գ աղացած սև պղպեղը լուծել 0,5 բաժակ կաթի մեջ, լցնել փոքր ափսեների մեջ, դնել սենյակի տարբեր տեղերում,

գ/ 2 բ. գ. սալիցիլաթթուն լուծել 1 բաժակ շաքարաջրի մեջ, ստացված ճանճասպան հեղուկը լցնել փոքր ափսեների մեջ, դնել սենյակի տարբեր տեղերում,

դ/ 1 գդալ ֆորմալինը խառնել 5 գդալ քացախաջրի հետ, ավելացնել 3 գդալ կաթ և հացի փշրանքներ. խառնուրդը լցնել ափսեների մեջ:

2528. Եթե սենյակում շատ ճանճեր են հավաքվել, սենյակը մթնեցրեք: 10-15 բույս հետո բացեք լուսանցքը. ճանճերը դուրս են թռչում մթնեցրած սենյակից

2529 Ճանճերի թողած հետքերը կարելի է մաքրել 5%-անոց անուշադրի սալիքի մեջ թաթախած լաթի կտորով:

ՃԱՇԱԼՐԱՑ

2530. Ճաշալրացների համար մթերքների ընտրությունն անհրաժեշտ է կատարել այնպես, որ ցանկալի լինի դրանց համադրումը: Օրինակ. ըստ դիետոլոգների պոմիդորը համատեղելի է կանաչեղենի, բանջարեղենի, յուղի, թթվասերի և անհամատեղելի մսի, ձկան, թռչնի մսի հետ:

2531 Ճաշալրացի համար կարտոֆիլի խյուսն ավելի համեղ կլինի, եթե եփելուց և տրորելուց հետո մի քիչ եռացրած կաթ ավելացնեք

ՃԱՇԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

2532. Եթե ճաշն աղի է ստացվել, մի բաժակ ալյուր (բրինձ) լցրեք կտորե փոքրիկ տոպրակի մեջ, բերանն ամուր կապեք և եռացրեք ճաշի մեջ. Ալյուրն ու բրինձը ներծծում են աղը

2533. Ճաշը տաքացրեք ոչ թե ամբողջությամբ, այլ այնքան, որքան անհրաժեշտ է տվյալ պահին, քանի որ յուրաքանչյուր անգամ տաքացնելիս որոշ չափով կորցնում է սննդարարությունը:

2534. Եթե ճաշն աղի է, գդալի մեջ 1 կտոր շաքար դրեք և իջեցրեք մեջը Երբ շաքարը սկսի հալվել, հանեք գդալը. Աղը կնստի շաքարի վրա. Եթե չօգնի, կրկնեք երկրորդ անգամ

2535. Բորչչը սկզբում արագ եռացրեք, ապա փրփուրը հանելուց հետո ավելացրեք կանաչի և կափարիչը ծածկեք, թողեք դանդաղ եփվի Հիշեցեք, որ աղը քայքայում է սննդամթերքներում եղած վիտամինները, ճաշի մեջ աղ զցեք միայն վերջին վայրկյանին.

2536. Ճաշը կրակի վրայից վերցնելուց առաջ վրան զազարի, պոմիդորի և կաղամբի թարմ հյութ ավելացրեք, կհարստանա վիտամիններով

2537. Ճաշը եփելիս դանդաղ, անընդհատ խառնեք, կպահպանվի թանձրությունը և բանջարեղենի կտորներն ամբողջական կմնան

2538. Մինչև ապուրի մեջ ջուր ա-

վելացնելը նախապես այն հարեք փոքր քանակության սառը արգանակով.

2539. Եթե ճաշի մեջ սկզբում որևէ թթու (թթու դրած վարունգ, տոմատի մածուկ և այլն) լցնեք, որից հետո կարտոֆիլ, ապա այն չի եփվի, կմնա կոշտ:

2540. Եթե ալյուրը բացեք աղաջրում, ապա խյուսը կստացվի առանց խմորագնդերի

2541. Որպեսզի սոուսի երեսին թաղանթ չգոյանա, եփելիս վրան մի փոքր կտոր կարագ ավելացրեք և կափարիչով փակեք:

2542. Գարեձավարով ապուրը երբեմն կապտավուն երանգ է ստանում. Դրանից խուսափելու համար գարեձավարը, համարյա մինչև պատրաստ լինելը, եփեք առանձին, հետո զատեք ջրից, ավելացրեք ապուրին և շարունակեք եփել.

2543. Եթե ապուրը շատ յուղալի է ստացվել, քամեք այն սառը ջրում թրջած լաթի կտորով, յուղի մի մասը կնստի լաթի կտորին.

2544. Նոր պատրաստած բորշչը միանգամից մի մատուցեք, այլ 10-15 րոպե հետո, որպեսզի այդ ընթացքում ձեռք բերի հաճելի համ և բույր.

Ուկրաինական բորշչ

2545. 3 բազուկ, 150 գ կաղամբ, 3 կարտոֆիլ, 1 զագար, 1 մաղադանոսի արմատ, 1 գլուխ սոխ, 2 պճեղ սխտոր,

2 ճ. գ. տոմատի մածուկ, 1 ճ. գ. ալյուր, 20 գ խոզի ճարպ, 40 գ յուղ, 1 ճ. գ. շաքարավազ, 1 ճ. գ. 3 տոկոսանոց քացախ, 1 քաղցր պղպեղ, 1,5 լ արգանակ:

Բլիթների պատրաստման համար՝ 1 բաժակ ալյուր, 0,5 բաժակ ջուր, 1 ճ. գ. շաքարավազ, 8 գ խմորիչ, 1 թ. գ. բուսական յուղ, ձու:

Բազուկը շերտաձև կտրատել, յուղով տապակել, ավելացնել քացախ, շաքարավազ, տոմատի մածուկ, մի քիչ արգանակ

Կաղամբը կտրատել, լցնել եռացող արգանակի մեջ, եռացնել, ավելացնել կտրատած կարտոֆիլ, 10-15 րոպե եփել, ավելացնել նաև տապակած սոխը և մաղադանոսի արմատը (մանր կտրատած), տապակած բազուկը Եռացնել, ավելացնել քաղցր պղպեղ, սպիտակ թանձրահյուս, աղ, համեմունք, եփել մինչև պատրաստ լինելը: Վերջում ավելացնել խոզաճարպ, կանաչի, սխտոր.

Կարելի է պատրաստել տավարի կամ խոզի մսով Բորշչի հետ մատուցում են բլիթներ

Թթխմորով պատրաստել 30 գրամանոց գնդիկներ, շարել թիթեղի վրա, թողնել խմորման Երեսին ձու քսել, 5-7 րոպե եփել ջեռոցում Մատուցելիս բլիթների վրա սխտորով թանձրահյուս լցնել. Մխտորը աղի հետ տրորել, ավելացնել բուսական յուղ և եռացրած սառը ջուր

Թրթնջուկով բորշչ

2546. 1 կգ տավարի ոսկրոտ միսը և 2 մաքրած կարտոֆիլ եփել Երբ պատրաստ լինի, կարտոֆիլները հանել Արգանակը մարլայով քամել, մանր ոս-

կորները հեռացնել 2-3 կապ թրթնջուկը մաքրել, լվանալ, մանր կտրատել: 2 գլուխ սոխով սոխեռած անել, մսի արգանակը լցնել վրան, ավելացնել թրթնջուկը, 1 գ կավճի փոշի և եփել. Եփած կարտոֆիլը լավ տրորել, ավելացնել կերակուրին Վերջում բորշշի մեջ 4 մանր կտրատած ձու լցնել: Մատուցել թթվասերով

Լիտվական սառը բորշշ

2547. 3 բաժակ մածուց, 200 գ բազուկ, 1 բաժակ եռացրած ջուր, 40 գ կանաչ սոխ, 4 ճ. գ. թթվասեր, 1 եփած ձու, աղ, սամիթ:

Բազուկը կեղևով եփել, մաքրել և շերտաձև կտրատել. Մածնի (կեֆիրի) մեջ քիչ աղ լցնել և հարել, ավելացնել եռացրած սառը ջուր, կտրատած բազուկ, սամիթ, կանաչ սոխ և սառեցնել. Մատուցելիս ավելացնել կտրատած ձու և թթվասեր

Բորշշի հետ անպայման մատուցել խաշած տաք կարտոֆիլ, վրան՝ մանր կտրատած սամիթ:

Բանջարեղենով բորշշ

2548 0,5 կապ մաղաղանոսը մաքրել, լվանալ, կտրատել, քիչ ջրով եփել 1 գազարը քերել, քիչ ջրով և 10 գ կարագով եփել. Ավելացնել 1 մանր կտրատած կարտոֆիլ, 50 գ կաղամբ, 0,5 քաղցր պղպեղ, 1 ճ. գ առանձին ծեծած և եփած սիսեռ: Բոլորը խառնել իրար, դնել կրակին, ավելացնել 1,5 բաժակ ջուր 1 ձվի դեղնուցը, 2 ճ. գ. մածնի և 0,5 թ. գ. ալյուրի հետ հարել, խառնել բորշշին, դնել թույլ կրակի վրա, չթողնելով եռա, 5 րոպե անընդհատ խառնել

Երևանի բոգրաշ

2549. 250 գ ոչխարի միս, 60 գ սիսեռ, 50 գ գլուխ սոխ, 200 գ կարտոֆիլ, 30 գ տոմատի մածուկ, 40 գ խնձոր, 20 գ սև սալոր, աղ, պղպեղ, կանաչի:

Ոչխարի միսը կտրատել, արգանակ եփել, քամել: Արգանակի մեջ սիսեռ եփել. Ավելացնել կարտոֆիլ, միս, սոխեռած և տոմատի մածուկ, սև սալոր, խնձոր, աղ, պղպեղ և եփել մինչև պատրաստ լինելը.

Էջմիածնի բոգրաշ

2550. 250 գ ոչխարի միս (կրծքամիս), 200 գ կարտոֆիլ, 50 գ գլուխ սոխ, 20 գ յուղ, 200 գ պոմիդոր, 60 գ կանաչ լոբի, 50 գ պղպեղ, 50 գ բամիա, 100 գ սմբուկ, համեմ, ռեհան, մաղաղանոս, աղ, պղպեղ:

Ոչխարի կրծքամիսը կտրատել, ջրով եփել մինչև կիսատի լինելը Միսը յուղով տապակել, արգանակը քամել ու լցնել մսի վրա Ավելացնել սոխեռած, կտրատած կարտոֆիլ, սմբուկ, կանաչ լոբի, բամիա, պղպեղ և եփել մինչև պատրաստ լինելը.

Վերջում ավելացնել աղ, կտրատած պոմիդոր և կանաչի:

Չմեռային բոգրաշ

2551. 250 գ ոչխարի կրծքամիս, 100 գ սիսեռ, 200 գ կարտոֆիլ, 20 գ ծիրանաչիք, 50 գ գլուխ սոխ, 30 գ տոմատի մածուկ, 20 գ յուղ, աղ, կարմիր պղպեղ, չորացրած կամ թարմ կանաչի:

Ոչխարի կրծքամսով արգանակ եփել, քամել: Մեկ այլ կաթսայում սիսեռ եփել, ավելացնել միսը, քամած արգանակը, սոխեռած, տոմատի մածուկ, խոշոր կտրատած կարտոֆիլ, ծիրանաչիր, կանաչի և աղ, կաթսան ծածկել ու եփել մինչև պատրաստ լինելը:

Շուշվա բոգրաշ

2552. 250 գ ոչխարի կրծքամիս, 120 գ կարտոֆիլ, 6 գ ալյուր, 20 գ յուղ, 100 գ խնձոր, 100 գ սերկևիլ, 50 գ գլուխ սոխ, թարմ կանաչի, աղ, աղացած պղպեղ:

Ոչխարի կրծքամիսը ջրով եփել մինչև կիսատի լինի: Արգանակը քամել, միսը և մանր կտրատած սոխը յուղով տապակել: Ավելացնել ալյուր, տապակելը շարունակել այնքան, մինչև ալյուրը ստանա մուգ դարչնագույն. Քամած արգանակը լցնել մսի վրա, ավելացնել կտրատած կարտոֆիլ, սերկևիլ, աղ, պղպեղ, եփել մինչև սերկևիլը կիսատի լինի չեսոտ ավելացնել կտրատած խնձոր, կանաչի, եփել մինչև պատրաստ լինելը:

Սիսիանի բոգրաշ

2553. 250 գ ոչխարի կրծքամիս, 200 գ կարտոֆիլ, 6 գ ալյուր, 50 գ գլուխ սոխ, 30 գ տոմատի մածուկ, 20 գ յուղ, 50 գ թթու սալոր, աղ, աղացած պղպեղ, կանաչի:

Ոչխարի կրծքամսով արգանակ եփել մինչև միսը կիսատի լինի Արգանակը քամել: Միսը դնել կաթսան, ավելացնել սոխեռած, տոմատի մածուկ,

բոված ալյուր և խառնելով դրանք տապակել մինչև միսը եփվի Վրան արգանակ լցնել, ավելացնել կտրատած կարտոֆիլ, սալոր, աղ, պղպեղ, կանաչի և եփել մինչև կարտոֆիլը եփվի:

Կաթով և կարտոֆիլով ապուր

2554. 0,5 լ կաթ, 0,5 լ ջուր, 2 մեծ կարտոֆիլ, աղ, շաքարավազ, դարչին, յուղ:

Կարտոֆիլը լվանալ, մաքրել, քերիչով քերել, լցնել կաթի և ջրի խառնուրդի մեջ, անընդհատ խառնելով եփել, մինչև պատրաստ լինելը. Ավելացնել աղ, շաքար, կարագ: Մատուցելիս քիչ դարչին ցանել

Մսով և բանջարեղենով ապուր

2555. 1,5 լ ջուր, 300 գ աղացած միս, 500 գ բանջարեղեն (գազար, կաղամբ, կարտոֆիլ, մաղադանոս), 100 գ յուղ, աղ, մշկընկույզ, կանաչի:

Մաքրած բանջարեղենը (բացի կարտոֆիլից) քերիչով քերել Աղացած միսը և բանջարեղենը յուղով տապակել, ավելացնել ջուր, աղ, կտրատած կարտոֆիլ և եփել 20 րոպե հետո ապուրը պատրաստ կլինի Մատուցելիս վրան մանր կտրատած կանաչի ցանել.

Ապուրը կարելի է եփել նաև թթու դրած բանջարեղենով:

Սնկով և մակարոնով ապուր

2556. 1,5 լ ջուր, 100 գ չորացրած սպիտակ սունկ, 100 գ մակարոն, գազար, մաղադանոսի արմատներ, սոխ, 2 ճ. գ. յուղ, 4 ճ. գ. թթվասեր, աղ:

Չորացրած սնկերը լվանալ, թրջել, ջրով եփել: Արգանակը քամել, ավելացնել յուղով տապակած մանր կտրատած սոխ, գազար, մաղադանոսի արմատներ, մակարոն, եփել մինչև պատրաստ լինելը. Սունկը կտրատել, ավելացնել ապուրին.

Մատուցել թթվասերով.

Սառը ապուր սնկով

2557. 1,5 լ ջուր, 100 գ չորացրած սալիտակ սունկ, 200 գ տապակած միս, 1 պինդ եփած ձու, 100 գ թթվասեր, 200 գ թարմ վարունգ, կանաչ սոխ, սամիթ, ձու, շաքարավազ:

Չորացրած սունկը լավ լվանալ, որոշ ժամանակ պահել սառը ջրում և եփել Հանել, շրջանաձև կտրատել: Արգանակը քամել, սառեցնել Միսը, վարունգը, ձուն խորանարդաձև կտրատել, սոխը աղով տրորել, որ հյութը դուրս գա Այդ բոլորը խառնել, լցնել արգանակի մեջ, ավելացնել թթվասեր և շաքարավազ. Մատուցելիս վրան մանր սամիթ ցանել

Հավով ապուր

2558. 1 կգ հավի միս, 1 գլուխ սոխ, 1 դափնետերև, մաղադանոս, 100 մորխասունկ:

Հավը մաքրել, սառը ջրով եփել. 1 ժամ անց ավելացնել համեմունքը, եփել ևս 20 րոպե Հետո ավելացնել առանձին եփած բրինձը, մանր կտրատած մաղադանոսը, առանձին եփած սունկը. Հավը ապուրից հանել, նորից ապուրի մեջ լցնել կամ օգտագործել մեկ այլ ճաշատեսակ պատրաստելիս.

Լոռվա հոնապուր

2559. 0,5 կգ հոնաչիր, 3 լ եռման ջուր, 3 ճ. գ. ալյուր, աղ:

Հոնաչիրը լվանալ, լցնել արծնապատ կաթսայի մեջ, ավելացնել եռման ջուր, կափարիչով ծածկել, շորով փաթաթել, թողնել 24 ժամ. Փափկած հոնը փլավքամիչով անցկացնել. Հոնաջուրը դնել կրակին, ավելացնել հոնի հյութով նախապես բացած ալյուր, եփել 15 րոպե: Մատուցել թե որպես ապուր, թե որպես օշարակ:

Մասրապուր

2560. 2 կգ մասուր, 4 լ ջուր, 1,5 թեյի բաժակ ձավար, 1,5 բաժակ արշտա, 23 գլուխ սոխ, գինձ, աղ:

Մասուրը մաքրել, լավ լվանալ, եփել մինչև փափկի Սառելուց հետո մաղով քամել, մասրահյութը նորից եփել մինչև քիչ թանձրանա, երեսի մասրափշիկները հավաքել: Ավելացնել ձավար, արշտա, մանր կտրատած սոխ, վերջում՝ գինձ: Մատուցել կամ տաք, կամ սառը.

Սնկապուր

2561. 40 գ չորացրած սունկ, 50 գ գլուխ սոխ, 30 գ յուղ, 50 բրինձ, աղ, մաղադանոս, աղացած պղպեղ՝ ըստ ցանկության:

Չորացրած սունկը ընտրել, լավ լվանալ, 3-4 ժամ պահել ջրի մեջ. Նույն ջրով էլ եփել: Արգանակը քամել, սունկը մանր կտրատել և նորից լցնել արգանակի մեջ Ավելացնել սո-

խեռած, բրինձ և եփել մինչև պատրաստ լինելը:

Վերջում ավելացնել մաղաղանոս (կարելի է նաև աղացած պղպեղ):

Տարոնի ապուր

2562. 300 գ հավի միս, 60 գ ձավար, 1 միջին մեծության սոխ, 1 գազար, 20 գ նեխուր, 30 գ կիտրոն, 2 ձվի դեղնուց, աղ:

Հավը մաքրած սոխի, կես գազարի և նեխուրի հետ եփել. Արգանակը քամել. Միսն ոսկրահանել և խորանարդածն կտրատել

Չավարն եռացող ջրի մեջ եփել մինչև փափկի, ջուրը թափել, ձավարը լցնել արգանակի մեջ և եփը շարունակել: Երբ լրիվ եփվի, ավելացնել հավի միսը, աղ և մի քանի բույս եփել. Կիտրոնը կեղևից մաքրել, սերմերը հեռացնել, մանր կտրատել և լցնել ապուրի մեջ.

Ապուրը կրակից իջեցնել, ավելացնել արգանակով քացած ձվի դեղնուց և անմիջապես մատուցել:

Ոլոռով և մսով ապուր

2563. 250 գ ոլոռ, 500 գ միս, 200 գ արմտիք և սոխ, 2 ճ. գ. յուղ:

Միսը սառը ջրով եփել, արգանակը քամել: Թրջած ոլոռը լցնել արգանակի մեջ և եփել (մոտ 1-1,5 ժամ): Ավելացնել յուղով թեթևակի տապակած արմտիքը և խորանարդածն մանր կտրատած սոխը, միսը, աղը և եփել մինչև պատրաստ լինելը (15-20 բույս)

Ապուրն առածնակի համ և բուրմունք կուներնա, եթե մսի փոխարեն եփեք խոզապուխտով կամ խոզի ծխեցրած կրծքամսով.

Ապուրի հետ մատուցել նաև խորանարդածն կտրատած, ջեռոցի մեջ չորացրած սպիտակ հացի կտորներ:

Ապուր՝ հավի արգանակով

2564. 4 բաժակ արգանակ, 1 գազար, 2 կարտոֆիլ, 1 ճ. գ. կարագ, 0,5 բաժակ կաթ, 1 ձու, աղ, սև պղպեղ, քացախ կամ կիտրոնի հյութ:

Գազարը մաքրել, կտրատել, տապակել, ավելացնել մանր կտրատած կարտոֆիլ, 2 բաժակ արգանակ և մինչև փափկելը եփել. Այնուհետև ավելացնել մնացած արգանակը, աղ, քացախ և եռացնել. Կրակից վերցնել, ավելացնել կաթով հարած ձու, սև պղպեղ

Կարտոֆիլի փոխարեն կարելի է 1,5 ճ. գ. բրինձ օգտագործել

Կոլոլիկով ապուր

2565. 300 գ տավարի միս, 3 գլուխ սոխ, 3 կարտոֆիլ, 3/4 բաժակ բրինձ, պղպեղ, աղ, 2 ճ. գ. յուղ:

Միսն աղալ, ավելացնել սոխ, 1 ձու, խառը կանաչի, աղ. Խառնել, պատրաստել գնդիկներ. Առանձին պատրաստել սոխեռած, ավելացնել պոմիդոր, ջուր և աղ: Երբ եռա, մեջը լցնել գնդիկները, 15 բույս հետո ավելացնել կարտոֆիլ և կանաչ պղպեղ, իսկ ավելի ուշ՝ բրինձ: Երբ պատրաստ լինի, կրակից վերցնել, ավելացնել խառը կանաչի.

Չկան կոլոլիկներով ապուր

2566. 1,5 լ ջուր, 1 կգ թարմ ձուկ, գազար, մաղաղանոս, սոխ, 3 կարտո-

Ֆիլ, 1 շերտ սպիտակ հաց, կաթ, 1 ձու, կանաչի, կարմիր աղացած պղպեղ, մշկընկույզ, աղ:

Չուկը մաքրել, փշերը և գլուխը հեռացնել Փշերով և գլխով արգանակ եփել, քամել, ավելացնել համեմունք, մանր կտրատած գազար, սոխ, կարտոֆիլ և եփել:

Չկան սուկին և կաթով թրջած 1 կտոր սպիտակ հացը աղալ, ավելացնել ձու, աղ, պղպեղ և խառնել, մինչև ստացվի միատարր զանգված. Թաց ձեռքերով կոլոլակներ պատրաստել, զգուշությամբ իջեցնել արգանակի մեջ և եփել: Երբ կոլոլակները բարձրանան վեր, ուրեմն ապուրը պատրաստ է:

Վրացական ապուր ընկույզով

2567. 500 գ տավարի ճարպոտ միս, 1,5 բաժակ ընկույզի միջուկ, 1 ճ. գ. ալյուր, կանաչ պղպեղ, սխտոր, գինու քացախ, համեմ, աղ:

Տավարի միսը մանր կտրատել, 8-10 բաժակ ջրով եփել Ավելացնել ծեծած ընկույզ, սխտոր, պղպեղ, աղ, քիչ արգանակով բացած ալյուր, քացախ, գինձ և այդ բոլորը միասին ևս 10 րոպե եփել:

Ամերիկյան ապուր բակլայով

2568. 250 գ բակլա (կամ խոշոր լոբի), 250 գ տոմատի մածուկ, 1 ոչ մեծ սոխ, նեխուր, 40 գ կարագ, 30 գ ցորենի ալյուր, աղ, պղպեղ, կծու կարմիր պղպեղ:

Բակլան, մաքրած և մանր կտրատած նեխուրն ու սոխը 1,5 լ ջրով եփել այնքան, մինչև բակլան լավ փափկի:

Բակլան հանել տրորել և նորից լցնել կաթսայի մեջ: Ավելացնել տոմատի մածուկ, կծու կարմիր պղպեղ, աղ և կարագով տապակած ալյուր

Արշտայով ապուր

2569. Արշտա պատրաստելու համար. 1 կգ առաջին տեսակի ցորենի ալյուր, 5 ձու, 200 մլ ջուր, աղ:

Ապուրի համար. 0,5 լ արգանակ, 1 փոքր գլուխ սոխ, 0,5 գազար, 40 գ արշտա (կամ վերմիշել), 0,5 ձու, 15 գ կիտրոնի հյութ, աղացած պղպեղ, աղ, մաղադանոս.

Արշտա պատրաստելու համար ալյուրը մաղել, բլրածն լցնել, մեջը փոսանել, ավելացնել ձու, ջուր, աղ և այնքան հունցել, որ ստացվի ամուր ու առձգական խմոր

Խմորը բաժանել մի քանի մասի, գնդեր գնդել, դրանցից յուրաքանչյուրը գրտնակել 1-1,5 մմ հաստությամբ: Գլանաձև փաթաթել, կտրատել 34 մմ լայնությամբ շերտեր, չորացնել և պահել չոր տեղում

Հավի մսից արգանակ եփել ավելացնելով մաքրած գլուխ սոխ և կես գազար: Արգանակը քամել, ավելացնել արշտա, եփել մինչև պատրաստ լինի

Վերջում ձվի դեղնուցը լավ հարել, ավելացնել կիտրոնի հյութ և նորից հարել ու լցնել ապուրի մեջ. Չթողնելով եռա, ամանը կրակից վերցնել: Մատուցելիս ապուրի վրա մաղադանոս ցանել:

Լորախաշու

2570. 80 գ կարմիր լոբի, 1 փոքր գլուխ սոխ, 15 գ ընկույզի միջուկ, 4

գ այլուր, 10 գ յուղ, աղ, աղացած պղպեղ:

Լորին սառը ջրով եփել, քամել, լավ տրորել, քիչ լոբաջրով նորից տրորել մինչև միատարր զանգված ստացվի. Ավելացնել սոխեռած, լոբաջրով բացած ալրափոշի, ընկույզի մանր կտրատած միջուկ, աղ, աղացած պղպեղ, համեն և լցնել մնացած լոբաջրի վրա, եփել.

Իտալական ապուր

2571. 125 գ կանաչ լոբի, 125 գ գազար, 125 գ սոխ, 125 գ շաղգամ, 125 գ նեխուրի արմատ, 2 ճ. գ. տոմատի մածուկ, 2 պճեղ սխտոր, 50 գ կարագ, 50 գ բարակ մակարոն, 50 գ քերած շվեյցարական պանիր, 2 լ ջուր, աղացած պղպեղ, աղ:

Բանջարեղենը մանր կտրատել, լցնել եռացող ջրի մեջ, աղ և աղացած պղպեղ լցնել, ամանը կափարիչով լավ փակել և 30 րոպե եփել Կրակից վերցնել, 10 րոպե հետո նոր միայն կափարիչը բացել. Ավելացնել կտրատած մակարոն, յուղ, եփել ևս 10 րոպե Կրակից վերցնել Մատուցելուց առաջ ապուրի վրա մանր կտրատած սխտոր, տոմատի մածուկ և քերած պանիր լցնել.

Վայոց ձորի ծիրանաչրով ապուր

2572. 1 կգ ծիրանաչի, 3 լ ջուր, 1 գլուխ սոխ, աղ, լավաշ:

Ծիրանաչիը լվանալ, լցնել ջրի մեջ, եփել մինչև փափկի, ջուրն էլ քիչ

քանձրանա. Ավելացնել սոխեռած, խառնել և մատուցել: Ապուրն ուտել մեջը մանր կտրատած լավաշ ավելացնելով:

Ոսպով և ավելուկով ապուր

2573. 1 լ ջուր, 20 գ ոսպ, 80 գ կարտոֆիլ, 50 գ չորացրած ավելուկ, 10 գ սալոր, 3 գ այլուր, 20 գ յուղ, սխտոր, աղ:

Չորացրած ավելուկը տաք ջրով լվանալ, եփել մինչև պատրաստ լինելը. Ավելացնել մաքրած և որոշ ժամանակ ջրի մեջ պահած ոսպ, խորանարդած կտրատած կարտոֆիլ, սալորաչիր, յուղով տապակած այլուր, ծեծած սխտոր և եփել

Եղինջով և թրթնջուկով ապուր

2574. 1,5 լ ջուր կամ արգանակ, 200 գ եղինջ և թրթնջուկ, 1 ճ. գ. բրինձ, 1 գլուխ սոխ, 1 գազար, 2 ճ. գ. յուղ, 4 ձու, 4 ճ. գ. թթվասեր, աղ, կանաչի:

Մանր կտրատած գազարը և սոխը արգանակով կամ ջրով եփել, ավելացնել բրինձը. Եղինջի վրա եռացրած ջուր լցնել, կտրատել. Երբ բրինձը եփվի, ավելացնել եղինջը, կտրատած թրթնջուկը, քիչ աղ և եփել.

Մատուցելիս, ափսեի մեջ լցնելուց հետո, ավելացնել կեսական եփած, կտրատած ձու, թթվասեր և մանր կտրատած կանաչի Ապուրը կարելի է մատուցել նաև սառը՝ մանր կտրատած վարունգով և թթվասերով

Կանաչ լոբով և վերմիշելով ապուր

2575. 1,5 լ արգանակ, 1 գազար, 1 գլուխ սոխ, 200 գ կանաչ լոբի, 100 գ վերմիշել, կանաչի:

Կտրատած գազարը, սոխը և կանաչ լոբին արգանակով եփել. Մեկ այլ կաթսայում, աղաջրում եփել վերմիշելը, քամել, լցնել ապուրի մեջ. Մատուցելիս ավելացնել մանր կտրատած կանաչի

Կանաչ լոբով ապուր

2576. 0,5 կգ կանաչ լոբի, 1 գլուխ սոխ, 2 միջին չափի պոմիդոր, աղ, մաղադանոս:

Մանր կտրատած սոխը լցնել ամանի մեջ, դնել կրակին, ավելացնել չորս բաժակ սառը ջուր, կտրատած կանաչ լոբի և մոտ 20 րոպե եփել: Վրան մաքրած և մանր կտրատած պոմիդոր դնել, ևս 15 րոպե եփել, վերջում աղ գցել. Մատուցելուց առաջ վրան մանր կտրատած մաղադանոս ցանել:

Հավի արգանակով և սնկով ապուր

2577. 1 հավի ճուտ (800-900 գ), 100-150 գ թարմ սունկ, 25 գ կարագ, 1 ճ. գ. ալյուր, մշկընկույզ, կիտրոնի աղ, կիտրոնի հյութ, աղ սև պղպեղ:

Ճուտը մաքրել, լավ լվանալ, 7-8 բաժակ աղաջրի մեջ եփել, արգանակից հանել: Արգանակին ավելացնել մաքրած և լավ լվացած, կտրատած

սունկ և 25 րոպե եփել: Ալյուրը կարագով տապակել, ավելացնել ապուրին Աղ, կիտրոնի աղ, մշկընկույզ նույնպես լցնել և 45 րոպե եփելուց հետո ապուրը կրակից վերցնել: Մատուցելուց առաջ սև պղպեղ և կիտրոնի հյութ ավելացնել (ըստ ցանկության նաև մանր կտրատած կրծքամիս)

Սկանդինավյան գարնանային ապուր

2578. 200 գ հավ, 200 գ ծաղկակաղամբ, 30 գ կանաչ սոխ, 35 գ գազար, 12 գ նեխուր, 70 գ սպանախ, 6 գ մաղադանոս, 180 գ կանաչ ոլոռ, 0,5 ձվի դեղնուց, 70 գ կաթի սերուցք, 10 գ կարագ, 0,2 գ պղպեղ, 3 գ աղ, 15 գ ալյուր:

Ծաղկակաղամբը, կանաչ սոխը, նեխուրը, գազարը մանր կտրատել, լցնել ամանի մեջ, ավելացնել կանաչ ոլոռ, քիչ արգանակ և եփել: Սպանախը մանր կտրատել, տապակել Պատրաստել սպիտակ թանձր կերակրահյութ: Բանջարեղենը, տապակած սպանախը, սպիտակ թանձր կերակրահյութը լցնել եռացող հավի արգանակի մեջ և եփել: Մատուցելուց առաջ շատ տաք ապուրի վրա լեզոն (լավ հարած ձվի դեղնուցի և սերուցքի խառնուրդ) և մաղադանոս լցնել

Շոտլանդական ապուր

2579. 220 գ ոչխարի միս, 30 գ գազար, 30 գ շաղգամ, 45 գ նեխուր, 2-4 գ գլուխ սոխ, 12 գ պրաս, 30 գ գարեձավար, 6 գ մաղադանոս, պղպեղ, աղ:

Ոչխարի միսը կտրատած սոխի հետ սառը ջրով թույլ կրակի վրա մոտ մեկ ժամ եփել, արգանակը քամել

Բանջարեղենը կտրատել, լցնել արգանակի մեջ, ավելացնել գարեձավառը և եփել մինչև պատրաստ լինելը: Միսը ոսկորներից անջատել, կտրատել, ավելացնել արգանակին: Վերջում աղ և աղացած պղպեղ ավելացնել: Մատուցել շատ տաք, վրան մաղաղանոս ցանած:

Մախոխ ապուր

2580. Գարու մանր ձավարը ջրում լավ եփել: Առանձին թասի մեջ մի քանի օր առաջ թթված խմորը խառնել ջրի հետ, խյուս սարքել, հարել, ավելացնել եռացող ջրի և ձավարի վրա, թողնել, որ եփվի: Վերջում համեմել չորացրած մանր անանուխով: Մատուցել մանր կտրատած սխտորի հետ

Անուշ ապուր

2581. Հայաստանում Նոր տարվա ցանկալի ծիսական կերակուրներից է. Ցորենը ջրում այնքան եփել, որ թանձրանա. Ավելացնել վարդի հյութ, 1-2 ճ գ մեղր (ըստ համի), ընկույզի միջուկ, նուշ, քիշմիշ, 5-10 բուպե եփել, լցնել պնակների մեջ, վրան ծեծած դարչին և ընկույզ ցանել Մատուցել սառը:

Թանապուր

2582. Ցորենը ջրում խաշել: Առանձին թասի մեջ ձուն լավ հարել, հետը թան կամ մածուն խառնել ու լցնել ցորենի վրա Գարու ալյուրով թեթև խյուս սարքել, խառնել ցորենին Վերջում թանապուրի վրա սոխառած և տարբեր տեսակի սարի ուտելի չորաց-

րած որևէ կանաչեղեն՝ ավելուկ, ճավիկ, գնձիկ, ծներեկ, բանջար, ուրց լցնել (կարելի է նաև դրանք բոլորը, բայց յուրաքանչյուրից քիչ-քիչ):

Ղավուրմայով թան

2583. Սոխառած անել, ավելացնել ղավուրման, խառնելով տապակել, վրան թան լցնել, հասցնել եռման աստիճանի: Լցնել խորը ամանների մեջ, վրան ծեծած սխտոր ցանել և տաք-տաք մատուցել:

ՄԱՁԵՐ

2584. Մազերն անհրաժեշտ է լվանալ 7-10 օրը մեկ անգամ՝ Եթե միջավայրը շատ փոշոտ է, անհրաժեշտ է լվանալ հաճախ: Շատ հաճախ լվանալու դեպքում յուրաքանչյուր անգամ մազերին լրացուցիչ հատուկ յուղ քսել

2585. Մազերն անհրաժեշտ է լվանալ փափուկ ջրով, կոշտ ջրում օճառը լավ չի լուծվում և բավարար չի փրփրում, դրա մեծ մասը մնում է մազերին, այդ պատճառով դառնում չոր և փշրվող Կոշտ ջուրը փափկեցնելու համար սովորաբար ավելացվում է նատրիումի բիկարբոնատ կամ բորակ, բայց 1 լիտրին 1 թ. գ.ից ոչ ավելի, քանի որ մեծ խտության դեպքում կվնասվեն մազերը: Վերջում մազերը ողողեք քացախաջրով

2586 Մազերի սանրերը և խոզանակները պետք է օճառով կամ նոսրացրած ամոնիակով (1 բաժակ ջրին 1 թ. գ.) հաճախակի լվանալ և նարդո-

սի սպիրտով ախտահանել. Ընտանիքի ամեն անդամը պետք է ունենա առանձին սանր:

2587. Որպեսզի մազերը լինեն փափուկ և փայլուն, լվանալուց հետո ողողեք քացախաջրով. Լվանալուց հետո մազերը չորացրեք փափուկ սրբիչով, թողեք արձակ 20-30 րոպե և միայն չորացնելուց հետո սանրեք.

2588. Սանրելու ժամանակ չի կարելի ուժեղ ձգել մազերը, դա կարող է խարխլել արմատները և մազերի թափվելու պատճառ դառնալ

2589 Հաճախ սանրվածքը պահպանելու նպատակով, շատերն օրերով չեն սանրում մազերը. Դա սխալ է, քանի որ կարող է մազաթափության պատճառ դառնալ:

2590. Մազերը լվանալիս խորհուրդ է տրվում օգտվել այնպիսի օճառներից, որոնց մեջ քիչ է հիմնայնությունը (ալկալին):

2591 Մազերը սանրեք առավոտյան և երեկոյան: Սանրը 30-50 անգամ տարեք տարբեր ուղղություններով, դրանից մազերը կդառնան ամուր և խիտ.

2592. Մազերի սանրը չպետք է ունենա սուր ծայրեր, ավելի լավ է օգտվել խոզանակից:

2593 Լույսն ու մաքուր օդն օգտակար են մազերին. Աշխատեցեք գարնանից մինչև աշուն գլխարկ չկրել:

2594. Մազերը լվանալուց հետո գերադասելի է չորացնել ոչ թե ֆենով,

այլ բաց օդում:

2595. Թաց մազերը, մանավանդ ներկած և գանգրացրած, չի կարելի չորացնել արևի տակ, դրանից դրանք փշրվում ու թափվում են

2596 Խորհուրդ չի տրվում մազերը միաժամանակ և ներկել, և՛ գանգրացնել. Սկզբում պետք է ներկել, հետո քիմիական եղանակով գանգրացնել.

2597. Գիշերը վարսափաթաթուկներով (բիգուդի) քնել չի կարելի:

2698. Աշխատեցեք ամռանը մազերը չներկել և չգանգրացնել: Դրանից դրանք չորանում և կոտրտվում են: Խորհուրդ չի տրվում նաև մազերի լաք օգտագործել:

2699. Շատ ճարպոտ մազերը պետք է լվանալ հաճախ, բայց 3 օրից ոչ շուտ

2600. Ճարպոտ մազերը կարելի է լվանալ թրջած հացից պատրաստված խյուսով. Այն քսեք գլխին ու մազերին, 5-10 րոպե թողնելուց հետո լվացեք.

2601. Ճարպոտ մազերի դեպքում գլխի մաշկը կարելի է տրորել հետևյալ լուծույթով. 10 բաժին մարգիզի լուծույթ, 1 բաժին գերչակի յուղ Մազարմատների ամրացման համար՝ 20 գ մարգիզի արմատները և 10 գ ծաղիկները եփել 1 լ ջրում, ավելացնել 15 գ կադմու մանրացրած կոն, ապա քամել և դրանով մազերը լվանալ

2602. Ճարպոտ մազեր ունենալու դեպքում, մազերը լավ լվանալուց հետո, թրջեք սազախոտի արմատի եփուկով (0,5 լ ջրին՝ 1 ճ. գ.)

2603 Մագերը տրորելու համար օգտագործեք սագախոտի արմատի թուրմը (1 ճ. գ. ին՝ 1 բաժակ եռացրած ջուր)։

2604. Եթե մագերը ճարպոտ են, երկու ամսվա ընթացքում անհրաժեշտ է լվանալ յուրաքանչյուր երրորդ օրը մեկ, միայն կաղնու կեղևի եփուկով. 3 ճ գ. կեղևը 15 թուպե եփեք 1 լ ջրով։

Հետագայում մագերն այս եփուկով ողողեք յուրաքանչյուր անգամ լվանալուց հետո

2605. Ճարպոտ մագեր ունեցող աղջիկներին խորհուրդ է տրվում մագերը քիմիական եղանակով գանգրացնել։

2606. Ճարպոտ մագեր ունեցողները կարող են լվանալուց հետո դրանք ողողել հետևյալ լուծույթով 1 թ գ. քացախ, 1 ճ. գ. երիցուկի թուրմ, 0,5 լ եղինջի թուրմ

2607. Ճարպոտ մագերը չի կարելի հաճախ լվանալ։ Լվանալիս օգտագործել մանկական օճառ. Շաբաթը 2-3 անգամ տրորել վիտամիններով հարուստ հատուկ հեղուկներով Լվանալուց առաջ օգտակար է մագերը տրորել մածնով

2608. Մագերը շատ տաք ջրով և լվացքի օճառով լվանալ չի կարելի, որովհետև դրանք չորացնում են մագարմատները և մաշկը. Մագերը թեփոտվում են, կոտրտվում և թափվում Մագերը լվանալուց առաջ պետք է խնամքով սանրել, սկզբում ողողել գոլ ջրով փոշին անցկացնելու համար. Լվանալուց առաջ խորհուրդ է տրվում գլուխը 10 թուպե մերսել բուսական յու-

ղով. Որպեսզի յուղը լավ ներծծվի, կարելի է այն քսել գլուխը գոլորշու վրա պահելով. Եթե մագերը ճարպոտ են և թափվում են, խորհուրդ է տրվում լվանալուց 30 թուպե առաջ մագարմատներին քսել հետևյալ քսուքը. 1 թ. գ մեղր, 1 սրվակ հալվե, 1 թ. գ. սխտորի հյութ. Ճարպոտ, մուգ մագերը կարելի է լվանալուց առաջ ողողել թունդ թեյի կամ կաղնու կեղևի եփուկով։

2609. Թեփի դեպքում 100 գ մանր կտրատած եղինջի տերևները 30 թուպե խաշեք 0,5 լ 6%-անոց քացախի և 0,5 լ ջրի խառնուրդում.

Մագերը 10 օր անընդմեջ առանց օճառի լվացեք քամած եփուկով

2610. Թեփի դեմ կարելի է օգտագործել տարկավանի ծաղիկների կամ ցողունների թուրմը. Դրանով մագերը լվանալ օրը մեջ՝ երեկոյան (10-12 անգամ)

2611 Թեփի դեպքում լավ է օգնում եղինջի տերևներից և սխտորից պատրաստած շիլան։ 6-7 օր շարունակ երեկոյան քսեք գլխին և թողեք 2 ժամ.

2612. Թեփի դեպքում գլուխ սոխը մսաղացով անցկացրեք, հյութը մարյայի օգնությամբ քամեք, ավելացրեք հավասար քանակությամբ օղի, ստացված խառնուրդը 5-6 օր երեկոյան քսեք գլխին

Անհրաժեշտության դեպքում որոշ ժամանակ անց կրկնեք մի քանի անգամ

2613. Տատրակի թուրմը հանգստացնում է գլխի մաշկի բորբ, կանխում է թեփոտումը (1 ճ գ ին՝ 1 բաժակ ջուր)

2614. Թեփի դեպքում 0,5 լ 6 տոկոսանոց քացախի և 0,5 լ ջրի խառնուրդը եփեք, եռացրած հեղուկի վրա լցրեք 50 գ կապույտ տերեփուկի ծաղիկներ, որից հետո քրմեք: Քամած հեղուկով 1 ամիս ամեն օր մազերը ցայեք:

2615. Թեփի դեպքում մազերը լվանալուց հետո ողողեք թույլ քացախաջրով:

2616. Թեփի դեպքում մազերը լվացեք հինայի շամպունով:

2617. Չոր մազերը լվանում են 10-15 օրը մեկ, քանի որ լվանալուց դրանք ավելի են չորանում, կորցնում փայլը, դառնում փշրվող, ծայրերը երկատվում են: Մազերը լվանալուց ու չորացնելուց հետո անհրաժեշտ է մազերի յուղ քսել:

2618. Չոր մազերը լվացեք ձվի դեղնուցով կամ մինչև լվանալը մազերը տրորեք բուսական յուղով, թողեք 1,5-2 ժամ:

Չոր մազերը խորուրդ չի տրվում գանգրացնել քիմիական եղանակով:

2619. Մազերը հաճելի փայլ կստանան, եթե լվանաք կեչու տերևներով:

2620. Մազերը կփայլեն և ոսկեգույն երանգ ձեռք կրերեն, եթե լվանալուց հետո ողողեք հետևյալ խառնուրդով՝ թույլ աղաջրին ավելացրած 1 գավաթ ռոմ:

2621. Շագանակագույն մազերը ողողեք թեյի եփուկով:

2622. Մազերը գեղեցիկ երանգ կստանան, եթե լվանալուց հետո ողողեք երիցուկի կամ սոխի կճեպի թուրմով:

2623. Նկատի ունեցեք, որ մազերը զգայուն են զանազան գործոնների՝ գերհոգնածության, նյարդահոգեկան ստրեսների, անկանոն սնուցման, ծխախոտի, ալկոհոլի և սուրճի չարաշահման, ներզատիչ գեղձերի և աղետամոքսային ուղու գործունեության խանգարումների և այլնի նկատմամբ:

2624. Եթե մազերը սկսում են առատորեն թափվել, գլուխը թեփոտվում է ու քոր գալիս, շաբաթը 3 անգամ մազերը լվացեք, հետևյալ խառնուրդով: հավասար քանակությամբ 4 ճ գ. կոթունի արմատը և ուռենու կեղևը լցրեք 1 լ եռացրած ջրի մեջ, թողեք 30 րոպե:

2625. Չմոռանր մազերը խնամելու համար աշնանը կարող եք պատրաստել երիժնակի յուղ: Դրա համար երիժնակի արմատները հարկավոր է քերիչով քերել և մանրացնել 1 ճ. գ ի չափ մանրացրած արմատը խառնել 1 բաժակ բուսական յուղին, թողնել 2 շաբաթ: Քսել մազերին, թողնել 30 րոպե և լվանալ:

2626. Եթե փոքր երեխայի մազերը վատ են աճում, կամ անորակ են, պարկելուց առաջ գլխի մաշկը խնամքով շփեք գերչակի յուղով: Առավոտյան գլուխը լվացեք: Կրկնեք այնքան ժամանակ, մինչև դիտվի մազերի որակի նկատելի բարելավում:

Հետագայում կարելի է շարունակել երկու շաբաթը կամ էլ ամիսը մեկ անգամ:

2627. Մազերի արմատները ամրացնելու համար կարելի է օգտագործել բույսերից պատրաստված թուրմ. Եղինջի, հազարատերևի տերևներից, կռատուկի արմատներից թուրմ պատրաստելու համար 1 բաժակ եռացրած ջրին անհրաժեշտ է ավելացնել 1 ճ. գ խառնուրդ:

2628. Մազաթափության դեմ շատ լավ միջոց է սոխը՝ 1 թ. գ. մեղրը, 1 ձվի դեղնուցը, 1 թ. գ. բուսական յուղը (ցանկալի է գերչակի), 2 թ. գ օճառահեղուկը (շամպուն) և 1 ճգմած սոխի հյութը խառնել իրար, քսել գլխին, գլուխը կապել, պահել 1-2 ժամ, այնուհետև լվանալ օճառահեղուկով:

2629. Եթե ձեր մաշկը չոր է և մազերը թափվում են, չճաղատանալու համար գլուխն առանց օճառի, միայն տաք ջրով լվացեք, ապա կերակրի աղով 10-15 րոպե մերսեք. Վերջում մազերն առանց օճառի լվացեք Կրկնեք 6-7 անգամ: Օգտակար է նաև չոր էկզեմայի դեպքում.

2630. Եթե ձեր մազերը ճարպոտ են, լվանալուց 30 րոպե առաջ մաշկը շփեք մեկական թ. գ մեղրի, կիտրոնի հյութի, 1 ձվի դեղնուցի և 1 պճեղ քերած սխտորի խառնուրդով:

2631. Մազաթափության դեպքում 1 բաժին կոնյակի, 4 բաժին սոխի հյութի, 6 բաժին երիժնակի արմատների եփուկը խառնեք, քսեք գլխի մաշկին, գլուխը փաթաթեք սրբիչով, 2 ժամ հետո լվացեք Կատարեք ամեն օր.

2632 Մազարմատներն ամրացնելու նպատակով 250 գ տավարի ոսկ-

րածուծը քիչ ջրով եռացրեք սառեցրեք Ստացված բաղադրությունը 1 թ. գ. մաքուր սպիրտի հետ լավ խառնեք. Գլուխը երիժնակի յուղով լավ մերսեք, հետո կուպրե օճառով լվացեք. Մեկ անգամ էլ գլուխը մերսեք, քսեք պատրաստի խառնուրդը: Սրբիչը տաք ջրով թրջեք և ամուր փաթաթեք գլուխը. Մառելուց անմիջապես հետո յուրաքանչյուր անգամ սրբիչը փոխեք (մոտ 5-6 անգամ) Գլուխը տաք, չոր գլխաշորով կապեք, թողեք ամբողջ գիշերը: Առավոտյան գլուխը նորից մերսեք և 1 ժամ հետո լվացեք:

2633. Մազաթափության դեպքում մազարմատները 15 րոպե շփեք 5-7 օր պահած մեզով, հետո դրանով թրջեք մազերը, գլխին հազգրեք ցելոֆանե տոպրակ, սրբիչով կապեք և 2 ժամ անց մազերը առանց օճառի լվացեք. Կրկնեք մեկ շաբաթ:

2634. Մազաթափության դեպքում լավ է օգնում եղինջի թուրմը (1 ճ. գ. մանրացրած տերևներ, 1 բաժակ եռացրած ջուր): Մենյակի ջերմաստիճանի եփուկով, շաբաթը 1-2 անգամ, գլուխը լվանալուց հետո քսեք մազարմատներին:

2635. Մազաթափության դեպքում երիժնակի արմատների վրա այնքան ջուր լցրեք մինչև ծածկի, եփեք մինչև արմատները փափկեն Քամեք, սառեցրեք: Ամեն օր քսեք մազարմատներին կղադարի մազաթափը, մազերն ավելի արագ կաճեն

2636 Մազերը կամրանան, մազաթափությունը կղադարի, եթե մազարմատները մերսեք գայլուկի կոն-

րի եփուկով (1 բաժակ եռացրած ջրի մեջ լցրեք 1 ճ գ , 30 բույե եփեք, քամեք և սառեցրեք)

2637. Եթե մաշկը ճարպոտ է, թեփոտ, գլուխը մերսեք 10 մաս վաղեմակի սպիրտային թրմի և 1 մաս գերչակի յուղի խառնուրդով. Եթե մաշկը չոր է, խառնուրդը վերցրեք հավասար հարաբերությամբ:

2638. Մազերն ամրացնելու համար հավասար քանակությամբ (3-ական ճ. գ) խնկեղեգի կոճղարմատը և կռատուկի արմատը լցրեք 1 լ ջրի մեջ և 10-15 բույե եռացրեք: Սառեցրեք, դրեք տաք տեղ. Շարաթը 2-3 անգամ քսեք մազարմատներին

2639. Մազաթափության դեպքում վերցրեք եղինջի թարմ տերևներ, տրորեք, 1:10 հարաբերությամբ խառնեք 70 աստիճան սպիրտի հետ Սպիրտային մզվածքը շարաթը 1-2 անգամ քսեք գլխի մազաթափված մասին

2640. Ճապոնացի մասնագետները գտնում են, որ մազերի գեղեցկության ու երկարության գաղտնիքը շատ պարզ է. ամենօրյա սննդի մեջ պետք է ավելի շատ ծաղկակաղամբ օգտագործել:

2641. Որպեսզի մազերը չթափվեն, ճապոնացիների համար հրաշալի ու դարերով փորձված միջոց է լավ եփած բրնձի ջուրը:

2642. Մազերի աճը բարելավելու հիանալի միջոց են աղի լուծույթը, բողկի ու սոխի հյութերը

2643. Կարմիր պղպեղի և կիտրոնի եփուկը ըստ ԱՄՆի թիվ 3809747 արտոնագրի արգելակում է վաղաժամ ճաղատությունն ու մազերի թեփուկելը.

2644. Մազաթափության դեպքում օգտակար է գլուխը խոնդատի եփուկով լվանալը: (1 ճ գ.-ին 300 գ ջուր)

2645. Գլխի և դեմքի օջախային մազաթափության ժամանակ վերցրեք կատվալեզվի 100 գ բուսիյուրը, եռացրեք այնքան, մինչև մնա 1/4 մասը, որից հետո թանձրուկից պատրաստեք 5%-անոց քուրք ու ամեն օր քսեք ախտահարված օջախին:

2646. Մազերը կվերածեն, եթե գիհու փշատերևը տրորեք քացախով և քսեք մազաթափ օջախին.

2647. Մազերը չեն կոտրվի, չեն ճյուղավորվի, կաճեն նորմալ, եթե լվանալուց 1-2 ժամ առաջ մազարմատներին քսեք 1 ճ. գ. բուսական յուղի, 1 ճ. գ գերչակի յուղի, 1 ձվի դեղնուցի և 1 սոխի հյութի խառնուրդ:

Կարելի է օգտագործել նաև 1 ձվի դեղնուցի, 1 ճ գ. կիտրոնի հյութի, հավվեի 12 տերևի և 1 սոխի հյութի խառնուրդը:

2648. Գեղեցիկ մազեր ունենալու համար 1 թ. գ. մեղրը, 1 ձվի դեղնուցը, քերիչով անցկացրած սոխը կամ սխտորը խառնեք, պատրաստեք քուրք. Քսեք մազարմատներին, մերսեք, մազերը փաթաթեք պոլիէթիլենի տոպրակով, բրդյա շալով և պահեք 1-2 ժամ: Հետո գլուխը լվացեք օճառով և ցայեք եղինջի, եղեսպակի, երիցուկի, ջրկոտեմի եփուկով (1 ճ. գ բույս, 1 բաժակ

ջուր). Վերջում խոնավ մազարմատներին քսել երիժնակի յուղ կամ մեկական գդալ երիժնակի և գերչակի յուղի և 2 թ. գ. կիտրոնի և կեչու հյութի խառնուրդ և սրբիչով չորացնել:

2649. Մազերի արագ և նորմալ աճի համար վերցրեք բաղեղ. օգտագործեք սառը եփուկի ձևով. 1 ճ. գ մանրացրած բաղեղը եփեք 0,5 լ ջրով մոտ 10 րոպե, ստացված եփուկը քսեք մազերին և գլխի մաշկին, օրը 1 անգամ (երեկոյան), թողեք 15-20 րոպե

2650. Գազարի, առվույտի և հազարի հում հյութերի հավասար խառնուրդը խթանում է մազերի աճը. Մազերը կփարթամանան, եթե խառնուրդից խմեք օրը 0,5 լ:

2651 Գլխի մազաթափության, թեփոտման և ճարպակալման դեպքում շաբաթը 3 անգամ լվացեք հավամրգու, գայլուկի կոների, կոատուկի և եղինջի արմատների թունդ եփուկով

2652. Թեփի դեպքում վերցրեք 20-ական գ խնկեղեգի կոճղարմատ և կոատուկի արմատ, 10 գ վաղենակ և 15 գ գայլուկի կոներ: Այս բոլորը 2 ժամ թրմեք 1 լ եռման ջրում և երեկոյան քսեք գլխին և թրջոցալաթ դրեք:

2653. Մազաթափության դեպքում կարելի է օգտագործել չիչխանի պտուղների և տերևների եփուկը. 4 ճ. գ. մանրացրած հումքը 10 րոպե եռացրեք 1 լ ջրում, ապա շաբաթը 2-3 անգամ դրանով լվացեք գլուխը.

2654. Մազաթափությունը կանխող միջոց է կեչու տերևների մզված-

քը 1 ճ. գ. տերևների վրա լցրեք 300 մլ եռացրած ջուր և թողեք 2 ժամ: Մազերն ամեն անգամ լվանալուց հետո մզվածքով շփեք գլուխը.

2655. Մազերի աճը արագացնելու և մազարմատներն ամրացնելու համար կարելի է օգտվել հետևյալ բաղադրատոմսից. մեկական ճ. գ. եզան լեզվի, երիցուկի, եղեսպակի, եղինջի և խնկածաղկի վրա լցրեք 2 բաժակ եռման ջուր, թողեք 1 ժամ և քամեք Ավելացրեք սև հացի միջուկ այնքան, որ ստացվի խյուսի նման զանգված, տաք վիճակում քսեք մազարմատներին, կապեք անջրանցիկ կտորով և թողեք 2 ժամ. Մազերը լվացեք առանց օճառի և չորացրեք:

2656. Կաղնու կեղևի և սոխի կարմիր կեղևի վրա եռացրած ջուր լցրեք և եռացրեք. Մազերը թրջելուց հետո թողեք 2 ժամ, այնուհետև լվացեք առանց օճառի և չորացրեք. 2 բաժակ ջրին մեկական ճ. գ. կեղև:

2657. Մազաթափության դեմ շատ լավ միջոց է եղինջը 100 գ մանրացրած, չորացրած տերևների վրա լցրեք 0,5 լ ջուր, 0,5 լ քացախ, կես ժամ եփեք և ստացված եփուկով ամեն օր գլուխն առանց օճառի լվացեք: Միաժամանակ օրը 4 անգամ ճաշից առաջ խմեք կես բաժակ եղինջի եփուկ (1 ճ. գ. մանրացրած եղինջի տերևները 10 րոպե եփեք 400 մգ ջրի մեջ):

2658 Մազաթափության դեմ դեռ շատ վաղուց հայտնի միջոց է խնկունին 2 թ գ մանրացրած տերևների վրա լցրեք 300 մգ ջուր, 5 րոպե եփեք և պատրաստի եփուկը քսեք մազարմատներին

2659. Մազարմատները սնուցող, մազերի աճն արագացնող միջոցներից է կռատուկը: Այն օգտագործում են ձիթապտղի յուղի հետ (1: 10 հարաբերությամբ): Մազարմատներին քսեք ամեն օր:

2660. Մազաթափության դեմ կարելի է օգտագործել տերեփուկը: Այն կարելի է օգտագործել քացախաջրի հետ (1 ճ. գ. ծաղիկներին՝ 200 մգ քացախաջուր): Մազերին քսեք ամեն օր:

2661. Յողի երկարատև անբավարարության դեպքում մազերը դադարում են աճել և թափվում են. Յող շատ կա ձկան յուղի մեջ: Որպեսզի մազերն առողջ լինեն, գեղեցիկ, խորհուրդ է տրվում ուտել սխտոր, բողկ, ծովաբողկ, որոնք հարուստ են երկաթով, սիլիկատով, ծծմբով:

2662. Որպեսզի մազերը չթափվեն, չթեփուտվեն, ամեն օր խմեք 1 լիտր մածուն և ճաշից հետո 1 ճ. գ. գարեջրի խմորիչ: Նախաճաշին կերեք կես բաժակ եգիպտացորեն, որը պատրաստում են հետևյալ ձևով. կես բաժակ եգիպտացորենը լավ լվացեք, վրան ջուր լցրեք, ծածկեք և թողեք ամբողջ գիշերը. Առավոտյան ըստ ճաշակի քաղցրացրեք (կարելի է նաև մեղրով), հատիկները խառնեք թարմ կաթի կամ մրգահյութի հետ

2663. Մազարմատներն ամրացնելու համար խորհուրդ է տրվում մազարմատները մերսել մատերի բարձիկներով, որը խթանում է արյան շրջանառությունը. Օգտակար է օրվա ընթացքում մեկ անգամ պառկել այնպես, որ գլուխը ցած կախվի (խորհուրդ չի տրվում արյան ճնշում ունե-

ցողներին, ինչպես նաև սրտանոթային և աթերոսկլերոզով հիվանդներին):

2664. Մազաթափության դեմ կարելի է օգտագործել շնալեզվի արմատները. Արմատներից պատրաստած քսուրը պետք է 6 օր անընդմեջ քսել մազարմատներին:

2665. Վաղենակի ծաղիկներից պատրաստած լուծույթը կանխում է մազաթափությունը, բուժում է սերորեան (պատրաստում են 40%-անոց սպիրտով, 1: 10 հարաբերությամբ):

2666. Մազարմատներն ամրացնելու համար խորհուրդ է տրվում մեղր քսել դրանց:

2667. Անձրևաջուրը հանքային աղեր չի պարունակում, այն ավելի փափուկ է և լավ է լվանում մազերը: Եթե ջուրը կոշտ է, սովորաբար խորհուրդ է տրվում նախապես եռացնել, ապա օգտագործել: Եռացնելուց հետո աղերը նստում են ամանի տակ, պետք է զգուշորեն ջուրը լցնել մի ուրիշ ամանի մեջ և նոր միայն օգտագործել:

2668. Ջգայուն մաշկի և փայլատ մազերի դեպքում խորհուրդ է տրվում լվանալուց առաջ գլխին քսել 2 ձվի դեղնուց և փաթաթել, թողնել 20-30 րոպե. Դրանից հետո գլուխը լվանալ և չորացնել:

2669. Գոլացրած եգիպտացորենի յուղով խնամքով շփեք գլխի մաշկը, ապա փաթաթեք գլուխը նախօրոք տաք ջրի մեջ թրջած և քամած սրբիչով. Այս գործողությունը կրկնեք 5-6 անգամ, այնուհետև գլուխը լվացեք չեզոք օճառով: Մազերը ձեռք կբերեն անսովոր փայլ:

2670. Մազերի արագ և նորմալ աճի համար վերցեք 1 ճ. գ. մանրացրած բաղեղ և 10 թուպե եփեք կես լիտր ջրով, ստացած եփուկը օրական մեկ անգամ քսեք մազերին և գլխին (երեկոյան), թողնել 15-20 թուպե:

2671. Մազերի արագ և նորմալ աճի համար վերցրեք 100 գ եղինջի, 100 գ ջրկոտենի տրորած տերևներ, 100 գ մատնունի. Վրան լցրեք 90 աստիճանի 500 գ սպիրտ: Ստացված զանգվածը թողեք 15 օր, օրը մի քանի անգամ խառնեք: Այնուհետև քամեք և գուլիք լվանալուց հետո քսեք մազարմատներին այնպես, որ աչքերը չլցվի:

2672. Չմոռանը գլխարկ կրելն անհրաժեշտություն է, որովհետև հակառակ դեպքում խանգարվում է գլխի մաշկի արյան շրջանառությունը, ինչպես նաև մազերի սնուցումը. Բայց և չի կարելի աշխատավայրում, սենյակում նստել գլխարկով, դրանից մազերը ավելի են ճարպոտվում.

2673. Բժշկական ուսումնասիրությունները պարզել են, որ սուրճի չարաշահումից մազերը ժամանակից շուտ են ճերմակում. Ըստ երևույթին սուրճը քայքայում է օրգանիզմում մազերի գույնը պահպանող վիտամինները: Ճերմակելու ընթացքը դանդաղեցնելու համար սուրճը չափավոր օգտագործեք.

2674. Ճերմակած մազերին երանգ տալու համար վերցրեք 30 գ խինիճի փոշի, եռացրեք 1,5 լ թորած ջրով այնքան, մինչև հեղուկը կխոսվ չափ գուլորշիանա: Շաբաթը 2-3 անգամ մազերը ողողել այդ եփուկով:

2675. Ճերմակած մազերին ոսկեգույն երանգ տալու համար 300 գ խաշնդեղը (խավրժիլ) 2 օր պահեք 1 լ սպիտակ գինու մեջ, հետո եռացրեք մինչև կխոսվ չափ գուլորշիանալն ու քամեք: Մազերը լվացեք, խնամքով պարզաջրեք, չորացրեք և փափուկ խոզանակով պատրաստի եփուկը քսեք մազերին:

2676. Ճերմակած մազերը սև ներկելու համար 200 գ խակ ընկույզի կեղևները մանրացրեք, ավելացրեք 10 գ մեխակ, 250 գ ձիթապտուղ՝ ծեծած կորիզներով, լցրեք 3 լիտր ջրի մեջ և եռացրեք այնքան, մինչև եփուկը կրկնակի պակասի. Զամելուց հետո ավելացրեք 5-10 գ հինա և եփուկը լցրեք 22ի մեջ.

Օգտագործեք որպես մազերի ներկ.

2677. Ճերմակած մազերը կարելի է ներկել ընկույզի կանաչ կեղևով, ինչպես նաև դրա թարմ տերևներով: Ներկելու համար օգտագործեք սառը եփուկը, որը մազերին մուգ շագանակագույն երանգ է տալիս.

2678. Դեղին երիցուկով մազերը լվանալիս դեղնավուն երանգ են ստանում. Երկու թ. գ. մանրացրած երիցուկի ծաղիկները պետք է լցնել 1 բաժակ եռացրած ջրի մեջ, կես ժամ հետո քամել և մազերը լվանալ.

2679. Դեղատնից գնված երիցուկը պետք է օգտագործել տաք եփուկի ձևով. 2-3 ճ. գ. երիցուկը լցնել եռացրած ջրի մեջ, թողնել 1 ժամ և քամել. Մազերն այս եփուկով լվանալուց ստանում են բնական գույն և փայլ.

2680. Գլուխը լվացեք մանկական օճառով, այնուհետև ողողեք թեյի շատ մուգ թուրմով.

Շարաթվա ընթացքում հավաքած օգտագործած թեյի թուրմը լցրեք պահածոյի տուփի մեջ և լավ եռացրեք. 2-3 ժամ թողնելուց հետո թուրմը քամեք ու դրանով եռանդորեն ողողեք մազերը:

Թուրմի մգությունից կստանաք ոսկեգույնից շագանակագույն ցանկացած երանգ: Ներկելուց հետո մազերը կստանան արտակարգ փայլ:

2681 Մազերի բաց գույնը և փայլը պահպանելու համար օգտագործում են արևածաղկի թերթիկների եփուկը. Դրա համար օրը 1 անգամ մազերը պետք է ողողել արևածաղկի եփուկով (2 ճ. գ. արևածաղկի չորացրած թերթիկների վրա լցնել 300 մլ եռացրած ջուր և թողնել 2 ժամ)

2682. Մազերը վաղաժամ ճերմակելու դեպքում կարելի է օգտագործել սերկևիլի տերևների եփուկ.

2683. Հինայի խիտ մածուկը արագ, հավասար շերտով քսեք մազերին: 10-15 րոպեից հետո մազերը կստանան ոսկեգույն երանգ, իսկ 30-40 րոպեից հետո՝ բաց ոսկեգույն.

2684. Մազերը շագանակագույն երանգ կստանան 1 մաս հինայի և 2 մաս բասմայի խառնուրդով. Խարտյաշ կամ բաց շագանակագույն ստանալու համար պահեք 40 րոպե, իսկ մուգ շագանակագույնի համար՝ 1,5 ժամ:

2685 Մազերը մուգ, համարյա սև գույն կստանան, եթե 1 մաս հինային

խառնեք 4 մաս բասմա և քսելուց հետո պահեք 1,5 ժամ

2686. Հինան կարելի է օգտագործել նաև առանց բասմայի, վերջինս առանց հինայի մազերին կտա կանաչավուն երանգ:

2687. Հինան քսեք մազերին ու պահեք 1 ժամ, լվացեք, ապա քսեք բասման: 15-20 րոպեից հետո մազերը կստանան բաց շագանակագույն, ոսկեգույն, 40-50 րոպեից հետո մուգ շագանակագույն երանգ, 1,5 ժամից հետո՝ սև գույն

2688. Կանանց դեմքի մազերը հեռացնում են էլեկտրաէպիլացիայի մեթոդով, որը բավականին երկար գործընթաց է. Կարելի է հեռացնել նաև տանը, ժողովրդական հին մեթոդով.

Վերցրեք 10 կտոր շաքար և կիտրոնաթթու (դանակի ծայրով), խառնեք 3 ճ. գ. ջրի հետ և եփեք ոչ շատ ուժեղ կրակի վրա, մինչև ոսկեգույն դառնալը. Ստացված խառնուրդը տաք (այնպես, որ մաշկը դիմանա) վիճակում քսել մի քանի տակ ծալած մարլյայի վրա և քսեք մազոտ մասերին Մի քանի րոպե պահելուց հետո՝ արագ հանեք:

Դեմքի մազերը պոկել կամ սափրել չի կարելի.

2689. Եթե ծիծեռնակի ձուն խառնեք ջրի հետ և քսեք մազոտ մասերին, մազերը չեն աճի:

ՄԱԾՈՒՆ

2690. Պատրաստելու համար կաթը 5-10 բույե եռացրեք, թողեք հովանա մինչև 40-45°C, ապա խառնեք մերանը (կազմելու է կաթի զանգվածի 5%-ը): Կաթսայի բերանը փակեք և սրբիչով կամ մի քանի տակ շորով փաթաթեք, որպեսզի շուտ հովանա և թողեք 4-6 ժամ

ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆ

2691 Մակարոնեղեն են համարվում բոլոր այն սննդամթերքները, որոնք պատրաստվում են մեծ քանակությամբ սպիտակուցներ պարունակող բարձրորակ ալյուրից (սպագետի, վերմիշել, լապշա, եղջյուրիկներ և այլն)։

Գրտնակած, տարբեր ձևերի կտրտած և արևի տակ չորացրած խմորը դեռևս հազարամյակներ առաջ հայտնի էր չինացիներին, եգիպտացիներին, հույներին, հայերին։ Վերջիններն այն անվանում էին «արիշտա»

Մակարոնը հայտնագործվել է Վենետիկում և տեղական բարբառով նշանակում է «փորված» «Վերմիշելի» նշանակում է փոքրիկ ճիճու։ Սա սպագետիի նեապոլիտանական անվանումն է, որը չի տարածվել Իտալիայի մյուս մասերում։

Մինչև միջին դարերը մակարոնը կերել են ձեռքերով։ Բաճկոնի լայն թևերը դրանից կեղտոտվում էին, ուստի՝ օգտագործվեց պատառաքաղը

Մակարոնեղենը եփվում է մեծ քա-

նակությամբ ջրով. 350 գ չոր մակարոն եփելու համար անհրաժեշտ է 1,5-2 լ ջուր։ Նպատակահարմար է եփել աղաջրում՝ 2 լ ջրին 15 գ աղ (կես ճ. գ.)։

2692. Եփելու ժամանակ մակարոնեղենը պետք է պարբերաբար ստուգել, որպեսզի ոչ թե փափուկ և շատ եփված, այլ առածգական լինի

2693. Ավելի լավ է եփած մակարոնը չլվանալ։ Այս դեպքում դրան ավելացրեք կարագ կամ մարգարին, որպեսզի իրար չկպչեն։ Իսկ եթե որոշել եք լվանալ, ապա անպայման եռացրած ջրով

2694. Եթե եփած մակարոնեղենի մի մասը չի օգտագործվել, ապա այն լվացեք հոսող տաք ջրով և տապակեք ցանկացած յուղով՝ ավելացնելով քիչ ջուր, մեկ ճաշի գդալ պոմիդորի թանձրահյութ։

2695 Եթե եփած մակարոնեղենի մի մասը չի օգտագործվել, լցրեք կաթնաձվային խառնուրդի վրա տապակեք

Խառնուրդը կարելի է պատրաստել հետևյալ կերպ՝ 200 գ պատրաստի մակարոնեղենի համար վերցրեք 1 ձու, 3 ճ գ կաթ, աղ (ըստ ճաշակի)։

2696 Մակարոնեղենը ավելի համեղ կլինի, եթե եռացող ջրի մեջ ավելացնեք մի քիչ կաթ կամ մսաջուր

2697. Մակարոնեղենը եփելուց հետո եփուկը մի թափեք, այն շատ սննդարար է և կարելի է օգտագործել ապուրների պատրաստելու համար

2698. Մակարոնեղենը համեղ կլինի, եթե եփեք մսի կամ հավի արգանակով:

2699. Մակարոնեղենը վատ է եփվում կաթով: Ուստի սկզբում այն եփեք ջրով, հետո, կիսաեփ վիճակում ավելացրեք կաթը:

Ջեռոցում

2700. 200 գ մակարոն, 0,5 լ ջուր, 2 ճ. գ. կարագ, աղ, 2 ձու:

Մակարոնը եռացող աղաջրում եփել: Ավելացնել յուղ, հարած ձու, խառնել, դնել ջեռոցում, առանց խառնելու եփել: Մատուցել մսի կամ ձկան հետ:

Աղացած մսով

2701. 500 գ աղացած միս, 4 պոմիդոր, 1/4 բաժակ բուսական յուղ (կամ կարագ), 250 գ մակարոն, 1 թ. գ. աղ, աղացած պղպեղ:

Աղացած մսին ավելացնել 0,5 թ. գ. աղ, բուսական յուղ կամ կարագ, 1/4 բաժակ ջուր և մեկընդմեջ խառնելով՝ 10 րոպե եփել: Ավելացնել մանր կտրատած պոմիդոր, պղպեղ խառնել, եփել ևս 5 րոպե, հետո ավելացնել մակարոնը, 0,5 թ. գ. աղ, 750 մլ ջուր, խառնել, թույլ կրակի վրա խառնելով եփել: Պատրաստ կլինի 20-25 րոպեից: Պոմիդորի փոխարեն լավ կլինի օգտագործել «կետչուպ»:

Կարելի է մատուցել կծու համեմունքներով և քերած պանրով՝ տաք-տաք:

Հունգարական

2702. 500 գ մակարոն, 400 գ աղացած միս, 1 սոխ, 1 պճեղ սխտոր, 2 ճ. գ.

կարագ (կամ բուսական յուղ), 1 թ. գ. աղացած պղպեղ, 1 բաժակ արգանակ, աղ, 0,5 կիտրոն, 1 բաժակ թթվաներ, մաղադանոս:

Մակարոնը 15 րոպե աղաջրում եփել: Սոխը, աղացած միսը տապակել, ավելացնել 1 պճեղ սխտոր, արգանակ, աղ, պղպեղ և 10 րոպե եփել:

Վերջում կարելի է քամած մակարոնին թանձրահյութ ավելացնել: Թթվասերը և կիտրոնը խառնել, լցնել մակարոնի վրա, հետո մանր կտրատած մաղադանոս ցանել:

Պանրով

2703. 400 գ մակարոն, 2 լ ջուր, 1 ճ. գ. աղ, 100 գ յուղ, 100 գ պանիր:

Մակարոնը լցնել եռացող աղաջրի մեջ, 15 րոպե թույլ կրակով եփել: Ջամել, վրան եռման ջուր լցնել, որպեսզի իրար չկպչեն, դատարկել սկուտեղի մեջ, հալած կարագ և քերած պանիր ավելացնել:

Կաթով

2704. 200 գ մակարոն, 50 գ կարագ, 1,5 բաժակ կաթ, 3 ձու, աղ, շաքարավազ:

Մակարոնը լցնել 1 լ եռացող աղաջրի մեջ, եփել, քամել, լցնել ամանի մեջ: Ավելացնել մանր կտրատած կարագ: Չուն շաքարավազի հետ հարել, ավելացնել տաք կաթ, լցնել մակարոնի վրա, խառնել, եփել ջեռոցում, մինչև ոսկեգույն դառնա: Մատուցել տաք-տաք

2705. Տնային պայմաններում մայրնեզ կարելի է պատրաստել հետևյալ կերպ. 4 ձվի դեղնուցը զգուշորեն առանձնացնել սպիտակուցից Մանր քերիչով անցկացնել 1 հում զագար և 1 խնձոր, խառնել իրար, ավելացնել քիչ բուսական յուղ և 5-7 բուսական 1 բաժակ բուսական յուղը գոլորշու վրա տաքացնել Չվի դեղնուցները լավ հարել, ապա ավելացնել տաքացրած յուղը (միաժամանակ խառնելով) և տապակած զագարն ու խնձորը, մինչև համասեռ զանգված ստանալը. Հետո ավելացնել մանանեխ, աղ, կիտրոնաթթու և նորից հարել:

2706. Մայրնեզ պատրաստելու համար վերցնել միայն թարմ մթերքներ Եփած ձվի 2 դեղնուցը ապակյա ամանում լավ տրորել, ավելացնել աղ, քիչ շաքարավազ, մանանեխ, հում ձվի 2 դեղնուց և լավ խառնել: Չղադարեցնելով խառնելը կաթիլ-կաթիլ ավելացնել 1 բաժակ բուսական յուղ, 1 ճ. գ. 6 %-անոց քացախ և լավ հարել. Եթե գնդիկներ առաջանան, ավելացնել 23 կաթիլ սառը ջուր և շարունակել հարելը

2707. Մայրնեզը կծու լինելու համար ավելացրեք 1 թ. գ. մանանեխ, կիտրոնի հյութ և սև պղպեղ.

2708. Եթե պատրաստի մայրնեզը թթու է, թարմ կաթ կամ սերուցք ավելացրեք, եթե չափազանց աղի է թթվասեր կամ մածուց, եթե չափազանց կծու է բուսական յուղ, թթվասեր

2709 Ցանկացած դեպքում մայր-

նեզին կարելի է ավելացնել շատ մանր կտրատած սոխ, տոմատի մածուկ, մրգերի հյութեր, կանաչի և այլ համեմունքներ.

2710. Մայրնեզի քանակն անհամեմատ կավելանա, եթե այն պատրաստելիս, վերջում ավելացնեք լավ հարած ձվի սպիտակուց

2711. Եթե մայրնեզը հնացել է, 1 ձվի դեղնուցը սկզբում առանձին հարեք, ապա լցրեք մայրնեզի մեջ ու հարեք մայրնեզի հետ Ավելացրեք նաև կես գլուխ մանր կտրատած սոխ:

2712. Մայրնեզը կարելի է փոխարինել թթվասերով 200 գ թթվասերին անհրաժեշտ է ավելացնել լավ եփած և տրորած 1 ձվի դեղնուց, 1 թ. գ. մանանեխ

2713. Եթե բժիշկն արգելել է ձվի դեղնուց օգտագործել, մայրնեզն անհրաժեշտ է պատրաստել սպիտակուցով.

1 ձվի սպիտակուցը, 0,5 բաժակ բուսական յուղը, 0,5 թ. գ. կիտրոնի հյութը, 0,5 թ. գ. մանանեխը, աղը, մի պտղունց շաքարավազը հարիչով լավ հարել, վերջում ավելացնել 1 ճ. գ. մանր կտրատած կանաչի (սոխ և այլն)

Էլեկտրական հարիչ չունենալու դեպքում, սկզբում հարել սպիտակուցը. Այնքան, որ ստացվի պինդ փրփուր Հետո ավելացնել մի քանի կաթիլ կիտրոնի հյութ և չղադարեցնելով հարելը, բարակ շիթով լցնել բուսական յուղը, լավ խառնելուց հետո ավելացնել մանանեխը, շաքարավազը և աղը

Եթե մայրնեզը պինդ ստացվի, մի քիչ բանջարեղենի կամ մսի արգանակ

ավելացնել. Կարելի է նաև թթվասեր, թեկուզ եռացրած ջուր

ՄԱՆԱՆԵՍ

2714. Պատրաստի մանանեխը չի կարելի թողնել բաց ամանի մեջ.

2715. Մանանեխի պատրաստման չորս եղանակ կա՝ ռուսական, ֆրանսիական, անգլիական և գերմանական. Ամենաքիչ կծվություն ունեցող մանանեխը համարվում է ֆրանսիականը, ամենակծուն ռուսականը

Ռուսական

2716. 50 գրամ մանանեխի փոշի, 1 ճ. գ. շաքարավազ, 2 ճ. գ. բուսական յուղ, աղ, 2 ճ. գ. 3%անոց քացախ:

Մանանեխի փոշին 2-3 ճ. գ ջրով բացել, լավ խառնել Ստացած պինդ զանգվածին ավելացնել 1 բաժակ տաք ջուր և առանց խառնելու թողնել 1 օր: Վրայի ավելորդ ջուրը զգուշությամբ թափել, ավելացնել աղ, շաքարավազ, բուսական յուղ, քացախ, լավ խառնել և թողնել 3 ժամ Պատրաստի մանանեխը պահել ամուր փակվող ամանում, զով տեղ:

Ֆրանսիական

2717. 40 գրամ մանանեխի փոշի, 1/4 թ. գ. աղ, 1 թ. գ. շաքարավազ, 1 ճ. գ. քացախ, 1-2 պտղունց աղացած մեխակ և դարչին:

Մանանեխի փոշին 1 ճ գ եռաց-

րած ջրով եփել, խառնել, ստանալ պինդ միատարր զանգված: Վրան մեկ բաժակ եռացրած ջուր լցնել, 12-18 ժամ պահել տաք տեղ (25-30°C) Ջուրը զգուշությամբ թափել, ավելացնել յուղի մեջ տապակած ու մաղով անցկացրած սոխ:

Անգլիական

2718. Պատրաստում են ռուսական ձևով Բուսական յուղի փոխարեն օգտագործել 1 թ. գ. ցորենի ալյուր և 2 պտղունց աղացած սև պղպեղ:

Գերմանական

2719. Պատրաստում են ֆրանսիական ձևով, բայց առանց սոխի Զացախը ավելի քիչ են ավելացնում (1 թ. գ.), սակայն օգտագործում են նաև 1 ճ. գ. խաղողի սպիտակ գինի.

2720. Տուրերկուլյոզի, երիկամների բորբոքումների դեպքերում մանանեխ օգտագործելը հակացուցված է.

2721. Պատրաստի մանանեխը չի սևանա, եթե երեսը ծածկեք կիտրոնի շերտերով

2722. Մանանեխն ավելի երկար կմնա, եթե բացեք կաթով Համը բավականին կլավանա, եթե մի փոքր մեղր խառնեք:

2723 Մանանեխն արագ և հեշտ պատրաստելու համար փոշին բացեք լիմոնադով այնպես, որ ստացվի շիլայանման զանգված. Լավ տրորելուց հետո ավելացրեք մի պտղունց աղ և մի քանի ժամ դրեք տաք տեղ

2724. Եթե ձեր քթանցքները փակվում են, քնելուց առաջ դրանց շուրջը մանանեխի և բուսական յուղի խառնուրդ քսեք:

2725. Եթե մանանեխի սպեղանի չունեք, կարող եք արագ պատրաստել 1 ճ. գ. մանանեխի փոշին խառնեք 1 ճ գ. ցորենի ալյուրի և այնքան տաք ջրի հետ, որ ստանաք շիլայանման խառնուրդ. Վերջինս 0,5 սմ հաստությամբ քսեք 8 x 12 սմ չափի կտավի կտորների կամ թղթերի վրա, վրայից էլ նույն չափի կտորներ կամ թղթեր դրեք.

Եթե մանանեխ չունեք, սպեղանին պատրաստեք պղպեղի փոշով

2726. Հարբուխն սկսվելուն պես մանանեխի փոշուց սպեղանի պատրաստեք, դրեք ոտքերի կրունկներին ու ֆլանելով կապեք. Այնուհետև հագեք տաք բրդե գուլպաներ և մանանեխի թերթիկները պահեք այնքան ժամանակ, որքան հնարավոր է (1,5-2 ժամ), ապա սպեղանին հանեք և որոշ ժամանակ (10-15 րոպե) արագ քայլեք: Լավ է կատարել երեկոյան. Մինչև լուսաբաց հարբուխը հաճախ վերանում է.

ՄԱՆՐԱԶԱՎԱՐ /ՄՊԻՏԱԿԱԶԱՎԱՐ/

2729 Մանրաձավարի շիլայի մեջ գնդեր չեն առաջանա, եթե եփելիս լցնեք եռացրած ջրի կամ կաթի մեջ և անընդհատ խառնեք, դրանից 1 րոպե հետո կրակը թուլացնեք և շարունակեք եփել 15-20 րոպե

2730. Մանրաձավարը եփելուց առաջ պետք չէ մաքրել կամ լվանալ:

2731. Մանրաձավարը կաթով եփելիս աղը պետք է գցել 2 անգամ ավելի պակաս, քան ջրով եփելիս.

ՄԱՐՄԱՐ

2732. Մարմարը մաքրեք կերակրի մանր աղի և քացախի լուծույթում թրջած լաթի կտորով.

2733. Գորշ գույն ստացած մարմարը մաքրելու համար առանձին-առանձին պատրաստեք տնտեսական օճառի 2 տոկոսանոց և սոդայի (1 լ ջրին 100 գ) լուծույթներ. Օգտագործելուց առաջ դրանք խառնեք իրար, լցրեք մարմարի վրա ու փափուկ խոզանակով մաքրեք. Վերջում մաքուր ջրով պարզաջրեք և չորացրեք:

ՄԵՂՐ

2734. Մեղրը, մեղրամոմը մարդկությանը հայտնի են դեռ նախնադարից. Մարդը քարայրներից և ծառափշակներից մեղր է հավաքել և օգտագործել որպես սննունդ, միչև անգամ չիմանալով դրա օգտակարության մասին. Եգիպտական դամբարաններում հայտնաբերված ամանների մեջ մեղր ու մեղրամոմ է եղել, պահպանվել են ժայռապատկերներ, որոնցում պատկերված է մոմից մեղրն առանձնացնելու պահը. Եգիպտացիները մեղուն համարել են հավատարմության խորհրդանիշ, պատկերել փարավոնների խնդրագրերի վրա

Մեղուն ոչ միայն մեղր է տալիս, այլ բարձրացնում է բերքատվությունը, ծաղիկների խաչածև փոշոտումով ավելացնում բերքի քանակը: Մեղվի շնորհիվ է, որ շատ բույսեր չեն վերացել երկրի երեսից:

Մեղրը այն բացառիկ սննդամթերքն է, որ մարդու օրգանիզմում ներծծվում է առանց մնացորդի, դա պարբերաբար օգտագործելով՝ մարդը կանխարգելում, բուժում է շատ հիվանդություններ

1 կգ մեղր հավաքելու համար մեղուները 10 միլիոն ծաղկից նեկտար ու փոշի են հավաքում, նրանց անցած տարածությունը 10 անգամ գերազանցում է հասարակածի երկարությունը:

Մեղրի բաղադրության մեջ մտնում են երկաթ, պղինձ, մանգան, սիլիցիումի երկօքսիդ, քլոր, կալցիում, կալիում, նատրիում, ֆոսֆոր, ալյումին, մագնեզիում, թթուներ (մրջնաթթու, քացախաթթու, սաթաթթու), ամինաթթուներ ֆիտոնցիդներ, սպիտակուցներ, ֆերմենտներ, B₁, B₂, B₃, H, K, C, E, A վիտամիններ:

Ժողովրդական բժշկության մեջ մեղրը համարվում է արյունաստեղծ, խթանիչ, մանրէասպան միջոց: Օգտագործվում է նյարդային, հոգեկան, սիրտանոթային, աղեստամոքսային, թոքերի, արյան, մաշկային տարբեր հիվանդությունների դեպքերում, բուժում այրվածքները, աչքերը Մեղրի մշտական օգտագործումը դանդաղեցնում է ծերացումը, օգնում է պահպանելու առողջությունը:

2735. Մեղրը չի կարելի դնել սուր հոտ ունեցող մթերքի կողքին:

2736. Մեղրը պահեք ապակյա կամ կավե ամանի մեջ:

2737. Մեծ քանակությամբ մեղրը երկար ժամանակ կարելի է պահել լորենու, կաղամախու, բարդենու փայտից պատրաստված տակառի մեջ:

2738. Մեղրն արգելվում է պահել մետաղյա և ցինկապատ ամանների մեջ:

2739. Մեղրի ընդունման ամենօրյա քանակը չափահաս մարդու համար 60-100 գրամ է (մի քանի ընդունումով), երեխաների համար՝ այդ քանակի կեսը: Լավ է մեղրն ընդունել ուտելուց 1.5-2 ժամ առաջ կամ դրանից 3 ժամ հետո:

2740. Բարձր ջերմաստիճանի ազդեցությունից մեղրը կորցնում է իր արժեքավոր հատկությունները: 37°C-ից բարձր ջերմաստիճանում մեղրը մգանում է, իսկ մինչև 40°C տաքացնելու դեպքում՝ ցնդում է հոտավետ նյութերի մեծ մասը, նվազում են մեղրի բուժիչ-դիետիկ հատկությունները Ուստի այն հալեցրեք միայն ջրային բաղնիքում, թույլ կրակով:

2741. Մեղրով ամանի մեջ մի թողեք դանակ կամ գդալ, մետաղից քայքայվում են մեղրում պարունակվող թթուները:

2742. Մեղրի տեսակը կարելի է որոշել գույնով և բույրով: Լորենու մեղրը բուրավետ է, թափանցիկ, բաց դեղնավուն, մորու մեղրը սպիտակավուն է, ունի շատ հաճելի համ և բույր, հնդկացորենի մեղրը մուգ դեղնավուն է

2743 Որոշելու համար մեղրի անարատությունը, մեղրի մեջ չոր լավա-

շի կտոր մտցրեք, եթե փափկեց, ուրեմն մեղրն անարատ չէ Անարատի դեպքում լավաշն ավելի է չորանում.

2744 Շատերը խորհուրդ են տալիս մեղրը քսել թղթի ծայրին և մյուս կողմից թուղթն այրել: Եթե թուղթը այրվելով հասնի ու մարի, ուրեմն մեղրը մաքուր է, եթե շարունակվի այրվել, ուրեմն մաքուր չէ:

Մենք փորձեցինք, սակայն ոչ թե մեղրով, այլ մուրաբայով, ջեմով Թե մուրաբան, թե ջեմը «անարատ մեղր» դուրս եկան, երկու դեպքում էլ կրակը մարեց

Ստուգման այս եղանակի փոխարեն կարելի է օգտագործել առավել արդյունավետը մեղրի մեջ ընկղմեք մի կտոր շաքար Եթե որոշ ժամանակ հետո այն ավելի խորն ընկղմվի մեղրի մեջ ու քայքայվի՝ անարատ չէ, եթե մնա անփոփոխ՝ անարատ է

2745 Եթե փեթակից հանված սերեկած մեղրահացը կտրելիս ջուր է արձակում ու սերեկը ճաքճքված է, ուրեմն մեղրը անարատ չէ

2746. Գդալով մեղրը պահեք կրակի վրա, եթե շաքարի նման կապույտ բոցով այրվի՝ շաքարաջուր կա մեջը, եթե ածխանա ու չայրվի անարատ է

2747 Մեղրը լուծեք անանուխի թունդ թուրմի մեջ, եթե թուրմի գույնն անմիջապես պղտորվի, ուրեմն մեղրը մաքուր է, անարատ

2748 Բյուրեղացած մեղրը մատով տրորեք, եթե անարատ է, բյուրեղները շուտ կհալվեն.

2749. Քիմիական մատիտի սրած ծայրը մտցրեք մեղրի մեջ և պտտեցրեք իր առանցքի շուրջը. Եթե թանաքի բծեր առաջանան, ուրեմն անարատ չէ.

2750. Եթե մեղրն ամանից դատարկելիս չի կտրվում, անընդհատ ծորալով հոսում է և ծալքերով կուտակվում իրար վրա, ուրեմն անարատ է:

2751 Քիչ քանակությամբ մեղրը լուծեք ջրի մեջ, ավելացրեք 2 կաթիլ արծաթի նիտրատ Եթե լուծույթը մզանա (շաքարն առանձնանա և նստվածք տա), ուրեմն մեղրը անարատ չէ.

2752. Խրոնիկական գաստրիտների դեպքում 100 գ մեղրը խառնեք 100 գ հալվելի հետ. Օգտագործեք 3 շաքաթ, օրական 3 անգամ մեկական թ գ

2753 Ծաղկափոշու հետ խառնած 40 գ մեղրը օգնում է աթերոսկլերոզով, հիպերտոնիայով տառապող հիվանդներին, բարձրացնում է նրանց ինքնազգացողությունը

Օգտագործեք օրը 2 անգամ, ուտելուց 1 ժամ առաջ

2754. Թարախային վերքը բուժելու համար պատրաստեք հետևյալ խառնուրդը. 1 ճ գ. մեղր և այնքան ալյուր, որ թանձրանա Տափակեցրեք, բլիթի ձև տվեք ու դրեք վերքի վրա, փոխեք օրը 3 անգամ:

2755. Ստամոքսահյութի բարձր թթվայնությամբ գաստրիտի դեպքում 30-35 գ մեղրը լուծեք եռացրած, ապա քիչ հովացրած ջրում Խմեք օրը 3 անգամ ուտելուց 1,5-2 ժամ առաջ Մեղրի օրական դեղաչափն է 120-150 գրամից ոչ ավելի. Բուժման կուրսը 1,5-2 ամսից ոչ պակաս. Բարձր սեկրեցիայով

որոշ անձանց մոտ անոթի ընդունած մեղրը առաջացնում է այրոց: Դրանից կարելի է խուսափել, եթե մեղրին ավելացվի կաթնաշոռ կամ կաթ:

2756. Ցածր սեկրեցիայով գաստրիտի դեպքում ուտելուց 15-20 րոպե առաջ խմեք սենյակային ջերմաստիճանի մեղրաջուր (1 բաժակին՝ 30-35 գ մեղր): Մեղրի օրական դեղաչափը մոտ 100 գ է, բուժման կուրսը՝ 1,5-2 ամիս:

2757. Սակավարյունության ժամանակ օգտակար է հնդկացորենի մուգ դեղնավուն կամ շագանակագույն մեղրը

2758. Ալերգիկ երևույթների դեպքում մեղրը հակացուցված է:

2759. Մինչև 1 տարեկան երեխային միայն առանձին մեղր տալ չի կարելի: Մաշկի վրա կարող է ցան առաջանալ, կխանգարվի աղիների գործունեությունը:

Մանկական սննդի մեջ մեղրի օգտագործումը կարելի է իրականացնել հետևյալ կերպ. 10-րդ ամսից սկսած 2 թ. գ. մեղրը խառնել 250 մլ մանկական կերակրատեսակին: Եթե երեխայի փորը պինդ է, կարելի է մեղրի քանակը ավելացնել ևս 1 թեյի գդալով. Եթե դիտվի փորի թուլացում, մեղրի քանակը համեմատաբար պետք է նվազեցվի:

ՄԵՂՈՒ

2760. Մեղուները և կրետները ձեզ չեն մոտենա, եթե մարմնի բաց մասերին քսեք ցանկացած օդեկոլոն՝ անամուխի հետ (1 ճ. գ. օդեկոլոնին 5 կա-

թիլ): Սակայն պաշտպանվելու այս եղանակը օգնում է 30 րոպե:

2761. Եթե ձեզ մեղուն կամ կրետը կծել է, ամենից առաջ հանեք խայթը, իսկ հետո մի քանի անգամ լվացեք լեղակի վառ կապույտ լուծույթով:

2762. Որպեսզի մեղվի կծած տեղը չուռչի, խայթը հանելուց հետո կծած տեղը կալանխոյեյի հյութ քսեք:

2763. Մեղվի կծած տեղը լվացեք կերակրի սոդայի խիտ լուծույթով:

2764. Մեղվի կծած տեղին մի պտուղունց խոնավացրած աղ դրեք: Ցավը կհանգստանա, ուռուցքը փոքր կլինի.

2765. Մեղվի կծած տեղի վրա կարելի է առիտի հյութ քսել կամ եզան լեզվի մանրացրած տերևներ դնել:

Թունավորվելիս պետք է ընդունել 100 գ մեղրի, 200 գ օղու, 1 գ ասկորբիաթթվի և 1 լ թորած ջրի լուծույթ, որը վնասազերծում է թունավորումն ու բարձրացնում օրգանիզմի դիմադրողականությունը.

ՄԵՏԱՂՅԱ ԻՐԵՐ

2766. Կռածո մետաղյա առարկաներն անհրաժեշտ է լվանալ տաք օճառաջրով, անուշադրի սպիրտի և ջրի խառնուրդով (1 լ ջրին՝ 2 ճ. գ. անուշադրի սպիրտ):

2767 Կռածո մետաղյա առարկաներն ավելի երկար կպահպանվեն, եթե պատեք անգույն լաքի բարակ շեր-

տով, ապա այն լավ չորացնելուց հետո մեղրամոմով:

Մի քանի ժամ հետո շփելով փայլեցրեք:

2768. Մետաղյա իրերի վրայից ժանգը կարելի է հեռացնել մետաղյա խոզանակով կամ զմռնիտի թղթով. Դրանից հետո անհրաժեշտ է տրորել վուշի յուղի և մրի խառնուրդով Որոշ ժամանակ անց փայլեցրեք բրդյա լաթի կտորով:

2769. Մետաղյա իրի վրայից ժանգը հեռացնելուց հետո վրան նավթի և բուսական յուղի խառնուրդ քսեք (2 գդալ նավթ, 1 գդալ բուսական յուղ). 24 ժամ հետո բրդյա լաթի կտորով փայլեցրեք:

2770. Մետաղյա բռնակները կարելի է մաքրել կավիճով, հետո փափուկ լաթի կտորով:

2771. Եթե բրոնզե առարկան շատ է մզացել, մի քանի կաթիլ անուշադրի սպիրտը խառնեք ոչ մեծ քանակությամբ տաք ջրի հետ և ստացված լուծույթով մաքրեք:

Վերջում լվացեք տաք ջրով և փափուկ սրբիչով չորացրեք:

2772. Եթե բրոնզե առարկան փոխել է գույնը, մաքրեք կիտրոնի հյութով և ատամի խոզանակով:

2773. Եթե բրոնզե առարկան կանաչել է, ատամի խոզանակը թաթախեք գինու քացախի և կերակրի աղի լուծույթի մեջ և մաքրեք:

2774. Մետաղյա իրերը լավ են մաքրվում կտրած կարտոֆիլով:

2775. Հին, սևացած դանակների, պատառաքաղների, գդալների նախկին գույնը կարելի է վերականգնել շոգեխաշած կարտոֆիլի ջրում մի քանի բույս թողնելով, այնուհետև մաքուր լաթի կտորով չորացնելով:

2776. Պղնձե, բրոնզե և լատունե առարկաները կարելի է մաքրել քացախով խոնավեցրած աղով և անմիջապես լվանալ սկզբում տաք, ապա սառը ջրով:

2777. Մետաղյա իրեր լվացող, մաքրող լուծույթները պետք է օգտագործել լավ օդափոխված բնակարանում՝ ձեռնոցներով, մառլայե դիմակով: Օրգանական լուծույթները թունավոր են և զրգոում են մաշկը:

2778. Եթե խմորեղեն թխելու կահապարների վրա ժանգի հետքեր են հայտնվել, աղի հաստ շերտ լցրեք վրան և 15 բույս հետո խոզի թարմ ճարպով տրորեք. Լվանալուց և չորացնելուց հետո կարելի է պատել յուղով:

2779. Յուղաներկի հին շերտը մետաղյա իրերի վրայից կարելի է հանել հետևյալ մածուկով. մեկ մաս 10%-անոց անուշադրի սպիրտը խառնել երկու մաս կավճի հետ: Մածուկը քսելուց 2 ժամ հետո հին ներկի շերտը կփափկի և հեշտ կմաքրվի քերիչով:

ՄՈՍ

2780. Մոմը չի կաթի և դանդաղ կվառվի, եթե 1 ժամ պահեք թունդ աղաջրում:

2781. Մոմը ամուր կմնա մոմակալի մեջ, եթե ծայրը մի քանի լույս պահեք տաք ջրի մեջ

2782. Եթե մոմը չի մտնում մոմակալի մեջ, մի քանի լույս ծայրը պահեք տաք ջրի մեջ

ՄՈՍԼԱԹ

2783. Մոմլաթը չի կարելի սրբել տաք ջրով և սողայով Դրա համար անհրաժեշտ է գոլ ջուր և սովորական օճառ.

2784 Շատ հին մոմլաթը թարմացնելու համար կարելի է լվանալ հավասար քանակությամբ կաթի և ջրի խառնուրդով:

2785. Որպեսզի սեղանի մոմլաթը չճաքճքի, պարբերաբար այն սրբեք կաթի և քացախի խառնուրդով

2786. Թանաքի բիծը մոմլաթի վրայից հեռացնելու համար թրջեք ջրով և շփեք լուցկու գլխիկով Միանգամից հնարավոր չէ լրիվ մաքրել, դրա համար բիծը ջրով նորից լվացեք և նորից շփեք.

2787. Մոմլաթի վրայից թանաքի հետքերը կարելի է հանել նաև ատամի փոշով Թրջեք ջրով, վրան ատամի փոշի ցանեք ու դանդաղ շփեք Ատամի փոշին իր վրա կվերցնի թանաքը.

2788. Թանաքի բիծը մոմլաթի վրայից կարելի է հեռացնել օղեկոլոնով թրջած բամբակով.

ՄՈՐԹԻ

2789. Մորթին կփայլի, եթե այն շփեք գլիցերինի կամ քացախի մեջ թրջած լաթի կտորով

2790. Խումացած մորթիներից փայլ տալու համար ընկույզի միջուկը լավ մանրացրեք, լցրեք 2-3 տակ ծալած մառլայի մեջ և քսեք մորթուն.

2791. Մորթիները չի կարելի կախել արևի տակ, դրանից քաց գույն ունեցողները դեղնում են, իսկ գունավորները՝ գունաթափվում

2792. Մուշտակները պահելուց առաջ չորացրեք, թափ տվեք:

2793. Մուշտակները պահեք պահարանում, կախիչից կախված. Դրանք փաթաթեք թղթով և կարեք գործվածքի մեջ. Թղթի և գործվածքի արանքում լավ կլինի դնել մի քանի կտոր նարնջի չորացած կեղև և ծխախոտի տերևներ

2794. Մուշտակը չի կարելի պահել պլաստմասսայե, պոլիէթիլենե տոպրակում կամ արկղում

2795. Անձրևից թրջված բնական մուշտակը անհրաժեշտ է արագ թափ տալ և չորացնել, բայց ոչ ջերմության մարտկոցի մոտ կամ արևի տակ, այլ 35° C-ից ոչ բարձր ջերմաստիճանում.

2796. Բևեռաղվեսի (պիսեց), մոխրագույն կարակուլի մորթիներից կարված մուշտակների դեղնությունը կվերանա, եթե մաքրեք լեղակաջրի մեջ

թրջած լաթի կտորով: Լավ չորանալուց հետո շփեք մառլյայի մեջ դրված րնկույզի միջուկով

2797 Եթե կաշվե մուշտակը (դուրլոնկա) ոչ մի անգամ չեք տվել քիմ-մաքրման, ապա կարելի է կեղտաբծերը հանել Օ համարի զմռնիտի թղթով Այնքան հղկեք, մինչև չտարբերվի մնացած մակերեսից: Քիմմաքրման տրված կաշվե մուշտակի լիարժեք մաքրման հավանականությունը այնքան էլ մեծ չէ.

2798. Դեղնած արհեստական սպիտակ մորթին լավ է մաքրվում կիտրոնահյութի և ջրի հավասար խառնուրդի մեջ թաթախած խոզանակով.

2799 Սպիտակ մորթին լավ են մաքրում կարտոֆիլի ալյուրը և մանրաձավարը Դրանք լցրեք մորթու վրա և ձեռքով տրորեք. Եթե մորթին շատ է կեղտոտ, կարտոֆիլի ալյուրին ավելացրեք բենզին Թանձր շիլան մազիկների հակառակ ուղղությամբ քսեք մորթուն և սանրեք մազիկների ուղղությամբ Թափ տալուց հետո փայտիկով թեթևակի խփեք

2800 Մորթու վրայից քրտինքի և յուղի հետքերն անցկացնելու համար վերցրեք 1 թ. գ. անուշադրի սպիրտ, 3 թ գ աղ, լուծեք 0,5 լ ջրի մեջ և այդ խառնուրդում տոգորված լաթով սրբեք:

2801 Եթե մորթին ունի կարճ մազիկներ, կեղտաբծերը հին են, մաքրեք մազիկների հակառակ ուղղությամբ

2802. Մուշտակի կոճակը հեշտ կկարվի, եթե տակը թուղթ դնեք Կարելուց հետո այն պետք է հանել

2803. Մուշտակներն անհրաժեշտության դեպքում կարելի է մաքրել աշորայի կամ եգիպտացորենի թեփով: Թեփը տաքացրեք պղնձե կամ կավե ամանում Ձեռքով խառնեք այնքան ժամանակ, քանի դեռ ձեռքը չի այրվում, որից հետո մաս-մաս սրբեք մուշտակը Եթե մուշտակը շատ է կեղտոտ, նույնը կրկնեք ևս 2-3 անգամ Մաքրելուց հետո մորթին խոզանակով սանրեք և բարակ փայտիկով խփեք այնքան, մինչև թեփը թափվի.

2804 Բնական մորթուց օձիքները, գլխարկները, մուշտակները ոչ ճիշտ պահելուց ճմրթվում են, ուստի դրանք սիստեմատիկաբար պետք է խոզանակել, իսկ կեղտոտված տեղերը մաքրել սառը ջրի և վազքափոշու թույլ լուծույթում տոգորված սպունգով, այնուհետև ողողել սառը ջրով և չորացնել

2805. Եթե մորթու վրա յուղի հետքեր կան, կարելի է անցկացնել բենզինով:

2806 Արհեստական մորթին կարելի է վանալ վազքի փոշով Լվազքափոշին բացեք շատ քիչ տաք ջրով, սպիտակ լաթի կտորը թրջեք դրա մեջ և թույլ քամելուց հետո մորթին սրբեք. Այնուհետև մաքրեք տաք ջրում թրջած նույն լաթի կտորով: Վերջում սրբեք սառը ջրով

Չորացրեք զով, քիչ մութ տեղում. Մետաղյա ատամներ ունեցող սանրով սանրեք մազիկների ուղղությամբ

2807 Մորթե հագուստի կողքին մի պահեք օձանելիք, մազերի ներկ, գրիմ, սպիրտային խմիչքներ, դրանց ազդեցությունից մորթին կարող է կոշտանալ և փայլը կորցնել

2808. Կարճ մազերով մորթին մաքրեք տաք կարտոֆիլի խյուսով, որից հետ թափահարեք:

2809. Երկար մազերով մորթին մաքրեք թեփի խյուսով:

2810. Մորթին լավ կմաքրվի խոզանակով: Այն թրջեք մի փոքր լվացքի փոշու և բենզոլինի խառնուրդի մեջ և մաքրեք: Այնուհետև մորթին կարտոֆիլի ալյուրով տրորեք այնքան ժամանակ, մինչև անցնի բենզոլինի հոտը. Վերջում մորթին անհրաժեշտ է սանրել:

2811. Ճագարի, ճահճակուղբի (мытрия), մշկամկան (оматра) և այլ կենդանիների մորթին տնային պայմաններում մշակելու համար առաջին հերթին պետք է թրջել արծնապատ ամանում: Թարմ մորթիները 3-4 ժամ գոլ ջրում, չորացածները՝ 2 փուլով, սկզբում 3-4 ժամ գոլ ջրում, ապա 10-12 ժամ աղի լուծույթում (1 լ ջրին՝ 40-45 գ կերակրի աղ): Այդ ընթացքում յուրաքանչյուր կես ժամը մեկ անհրաժեշտ է մորթին շուռ տալ: Բակտերիալ գործընթացը կանխելու համար նատրիումի բիսուլֆիտ (1 լ ջրին՝ 2 գ) կամ այլ հականեխիչ ավելացնել: Դանակով կամ գործիքով հեռացնել կաշվի տակի ճարպը, մկանային հյուսվածքները, քերթել պոչից դեպի գլուխը, ողնաշարից դեպի փորը:

Մորթին 4-6 ժամ պահել քացախաթթվի լուծույթում (1 լ ջրին՝ 10-15 գ) և աղի լուծույթում (1 լ ջրին՝ 40 գ), 35-40°C պայմաններում: Գործողությունն ավարտելուց հետո մորթու մազային երեսը դեպի դուրս դարսել. Մեկ օր անց մզել, մազային ծածկույթում մնացած թթուները սողայի լուծույթով (1 լ ջրին՝ 11,5 գ) չեզոքացնել:

Դաբաղումը կարող է լինել քրոմային կամ տանինային (ադադային): Առաջին դեպքում հումքը պահել քրոմի թթվային լուծույթի մեջ (1 լ ջրին՝ 1,5-2 գ) 35-40° ջերմության պայմաններում, 18-20 ժամ:

Տանինային դաբաղումը կատարել ուռենու կամ լաստենու ծառակեղևի եփուկի մեջ. Դաբաղման գործընթացն ավարտել մորթու լրիվ տոզորման դեպքում (խոշորացույցով դիտելիս կտրվածքում երևում է դեղին գունավորումը):

Մորթին երկօրյա պարկոցից և մզելուց հետո ճարպահագեցնել էնուլսիոն միջոցով: Դրա համար անհրաժեշտ է տնտեսական օճառը բացել 40-50°C ջրում (1 լ ջրին՝ 200 գ), աստիճանաբար խառնելով լուծույթի մեջ լցնել կենդանական ճարպ (1 լիտրին՝ 80 գ) և անուշադրի սպիրտ (1 լիտրին՝ 10 մլ): Ճարպային էնուլսիան վրձնով քսել մշակված կաշու հակառակ երեսը և մորթին դնել մազերը դեպի դուրս (եթե շատ են, դարսել իրար վրա), 4-5 ժամ անց կախել և չորացնել սենյակի ջերմության պայմաններում: Չորացրած մորթին ձգել տարբեր ուղղություններով, հակառակ կողմը կավիճ կամ ատամի փռչի շփել, թափ տալ և մազերը սանրել:

ՄԻՋԱՏՆԵՐ

2812. Միջատների խայթոցի դեպքում անհրաժեշտ է խայթած տեղի վրա սառը թրջոց դնել: Զորը կարելի է անցկացնել անուշադրի սպիրտի և ջրի հավասար քանակի (կամ 1 բաժակ ջրի և 0,5 թ. գ. կերակրի սողայի) լուծույթով:

Կարելի է օգտագործել օդեկոլոն կամ մանգանակալիական բաց վարդագույն լուծույթ:

2813. Միջատների խայթոցից առաջացած ցավը լավ է անցկացնում անանուխի, թխենու, նվենու թարմ տերևը: Դրանցից որևէ մեկը տրորեք, դրեք ցավող տեղի վրա, պահեք 1-2 ժամ:

2814. Եթե խոհանոցում մրջյուններ են հայտնվել, սխտոր քսեք այն տեղերին, որտեղ սովորաբար երևում են:

2815. Մրջյունների դեմ պայքարելու համար 0,5 ճ գ. բորակը լուծեք 0,5 բաժակ ջրի մեջ: Այնուհետև վերցրեք 4 ճ. գ. աղացած, խաշած կամ հում միս (կարելի է նաև 4 թ. գ կտրատած խաշած ձու), թրջեք բորակի լուծույթի մեջ: Ստացված զանգվածը բաժանեք մի քանի գնդիկների և դրեք այնտեղ, որտեղ մրջյուններ են երևում: Չորանալու դեպքում գնդիկների վրա մի քիչ տաք ջուր լցրեք: Խայծերը փոխեք շաբաթը մեկ, մինչև մրջյուններն իսպառվեանան: Լավ կլինի խայծերը դնել բոլոր սենյակներում միաժամանակ:

2816. Եթե տանը մրջյուններ են երևում, անցքերի մեջ, որտեղից դուրս են գալիս, սկիալիդար լցրեք:

2817. Եթե տանը մրջյուններ են հայտնվել, դրանց ճանապարհին շաբարի կամ մեղրի մեջ թրջած սպունգ դրեք, որպեսզի կաշեն դրան: Մրջյուններով սպունգը դրեք եռացրած ջրի մեջ և նույն գործողությունը մի քանի անգամ կրկնեք:

2818. Եթե նկուղում մրջյուններ կամ որդեր են հայտնվել, հատակին

աղ ցանեք: 23 օր հետո ավելով վերցրեք սատկած միջատները:

2819. Մրջյուններին ոչնչացնելու ամենալավ միջոցներից է նաև սովորական խմորիչը: Խմորիչի վրա լցրեք այնքան ջուր, որ թանձր քուրք ստացվի, ապա մի քիչ մուրաբա կամ մեղր ավելացրեք և «հյուրասիրեք» մրջյուններին:

2820. Մրջյուններին վանում է արևածաղկի յուղը: Եթե սննդամթերքով ամանների, փաթեթների եզրերին քսեք արևածաղկի յուղ, մրջյունները ներս չեն մտնի:

2821. Որպեսզի նույնիսկ բաց դռների և պատուհանների դեպքում մոծակները ներս չմտնեն, պատուհանագոգերին և պատշգամբում թաղարների մեջ աճեցրեք վայրի անանուխ:

2822. Եթե տաք մետաղի վրա կամ տապակահարմու մեջ մի քիչ քաֆուր (կամֆորա) լցնեք, մոծակները և սլակները սենյակ կամ վրան ներս չեն մտնի:

2823. Ցանցե կամ մառլայե պաշտպանական ծածկոցները կարելի է պատել կեչու կուպրով կամ կուպրից պատրաստած լուծույթով: Վերցրեք 10 մաս նատրիումի հիդրօքսիդ և 100 մաս ջուր: Դրանով թրջեք ծածկոցը և չորացրեք ստվերում: Ծածկոցը կարելի է նորից լուծույթով թրջել 10-15 օր հետո: Նատրիումի հիդրօքսիդով աշխատելիս անհրաժեշտ է առանձնահատուկ զգուշություն:

2824. Մոծակները չեն տանում դարչինի սուր հոտը: Մեկ բաժակ ջրին

ավելացրեք մեկ փաթեթ դարչին՝ Այս լուծույթի մեջ եռացրեք մառլայի կտորը՝ Չորացրած մառլայան կարելի է գցել գլխի վրա, ծածկել դեմքը կամ կախել վրանի մուտքի մոտ

2825. 2-3 ժամ մոծակները ձեզ չեն անհանգստացնի, եթե դիմեթիլֆտալատի հեղուկից մի քանի կաթիլ կաթեցնեք ձեռքերի ավերին, շփեք մարմնի բաց տեղերը Պետք է զգույշ լինել, որպեսզի հեղուկը չլցվի աչքերը

2826. Մոծակների կծելուց առաջացած այրոցը կանցնի, եթե շփեք սոդայաջրով (կես թ. գ. սոդա 1 բաժակ ջրին)։

2827. 1 ճ. գ. ցանկացած օդեկոլոնի մեջ լցրեք 5-10 կաթիլ անիսոնի յուղ կամ կատվախոտի կաթիլներ. Այս հեղուկով շփեք մարմնի բաց մասերը, մոծակները ձեզ չեն վնասի

5 գ մեխակը 15 բույե եփեք 1 բաժակ ջրում Եփուկից 10 կաթիլ լցրեք 1 ճ. գ. ցանկացած օդեկոլոնի մեջ և ստացված հեղուկը քսեք մարմնի բաց մասերին։

2828. Մրջյունները չեն սիրում սխտորի, սոխի, մաղաղանոսի հոտը. Դրանցից որևէ մեկը դրեք հատակին կամ շրիշակների արանքում։

2829. Մրջյունների դեմ պայքարելու լավ միջոց է հետևյալ խառնուրդը. 50 գ ջուր, 6 գ բորակ, 50 գ շաքարավազ և մի քիչ վանիլին

2830. 50 գ ջրին ավելացրեք 5 գ բորակ, 50 գ շաքար և 0,5 թ գ մեղր կամ մուրաբա Այս բոլորը լավ խառ-

նեք, լցրեք փոքր ամանների մեջ և «հյուրասիրեք» մրջյուններին.

2831. Ուտիճների դեմ պայքարելու համար ավստի մեջ դրեք 10 գ հաց, վրան լցրեք 1 ճ գ ջուր, 1 թ գ շաքարավազ, 0,5 թ. գ. բորաթթու։ Ավստն դրեք այնտեղ, որտեղ շատ ուտիճներ կան. Որպեսզի հացը չչորանա, վրան հաճախակի ջուր լցրեք

2832. Բնակարանում ուտիճներ չեն լինի, եթե այն մաքուր պահեք, սննդի մնացորդները թափած չթողնեք, աղբարկողը միշտ փակ պահեք

2833 Ուտիճների դեմ պայքարելու կարելի է օգտագործել քլորոֆոսի ջրային լուծույթ (50 գ փոշին կամ 150 գ ջրիկ քլորոֆոսը բացել 1,5 լ սառը ջրի մեջ և ստացված լուծույթը լցնել շրիշակների (պլինթուսների) արանքը, բոլոր անցքերի մեջ՝

2834. Ուտիճների դեմ պայքարելու անվնաս, արդյունավետ միջոց է կովկասյան չորացրած, մանրացրած երիցուկը։ Երիցուկի ծաղիկների թարմ փոշին լցնում են շրիշակների վրա (1 քմ-ին՝ 20 գ) Եթե մի քանի անգամ կրկնելուց հետո արդյունքը ձեզ չբավարարի, օգտվեք բորակից

2835. Ուտիճներին վերացնելու համար բորափոշին խառնեք հավասար քանակությամբ ալյուրի կամ շաքարափոշու հետ և լցրեք շրիշակների արանքները

2836 Չուն խաշեք, դեղնուցը տրորեք, խառնեք 1 ճ. գ. եփած մանրածավարի հետ կամ 1 ճ գ բորաթթուն

խառնեք պանրի, ձվի դեղնուցի և շաքարափոշու հետ Հետո պատրաստեք փոքրիկ գնդիկներ և դրեք այն տեղերում, որտեղ ուտիճները շատ են, հիմնականում շրիշակների արանքներում. Գնդիկները պետք է փոխել 25-30 օրը մեկ. Առաջին շաբաթում ուտիճները սովորականից ավելի շատ կլինեն, հետո աստիճանաբար կվերանան:

2837 Կարելի է պատրաստել ուտիճների թակարդ Բանկայի ներսի կողմը պատեք ցանկացած յուղով (բացի արևածաղկի յուղից, որովհետև ուտիճները այն չեն սիրում) այնպես, որ ստացվի 5-10 սմ լայնությամբ յուղե օղակ. Բանկայի մեջ սննդամթերք դրեք (հաց, պանիր, մածուց, թթվասեր և այլն/ Բանկան փաթաթեք թղթով և դրեք պատի մոտ, որպեսզի ուտիճները հեշտ բարձրանան

2838 Եթե տանը փայտոջիլներ են հայտնվել, գրքերը, պահարանները, աթոռները ձմռանը 1,5-2 ժամ դրեք դրսում, 18 °C ջերմաստիճանում

Փայտոջիլների դեմ արդյունավետ միջոց է համարվում սովորական փայտի սպիրտը, որը լցնում են բների մեջ

Անուշադրի սպիրտը լցրեք տափակ ամանների մեջ և դրեք բնակարանի տարբեր մասերում Նախօրոք բնակարանի բոլոր անցքերը փակեք, պատերի ճեղքերը զիպսով կամ կրաքարի քսուքով պատեք

Շատ է օգնում 10 գ նավթալինի,

100 գ չորացրած և աղացած քրիզանթեմի կամ երիցուկի ծաղիկների և տերևների խառնուրդը

2,5 գ նավթալինը խառնեք 20 գ բենզոլի հետ, լավ լուծվելուց հետո ավելացրեք 75 գ գինու սպիրտ. Խառ-

նուրդը լցրեք ափսեների մեջ, տեղավորեք բնակարանի տարբեր մասերում 2-3 օր բնակարանում մի մնացեք. Ժամանակը լրանալուց հետո խառնուրդը հանեք և բնակարանը օղափոխեք

2839. Գլուխը ոջիլներից մաքրելու համար նախկինում օգտագործել են հետևյալ պարզ մեթոդը խոտաուտամ սանրով բամբակ են գզել, այն թրջել քացախով և խնամքով մազերը սանրել Այնուհետև օճառով լողացել են կամ միայն գլուխը լվացել

ՄԿՆԵՐ

2840 Այնտեղ, որտեղ մկներ կան, պետք է չորացրած անանուխի (դաղձի) կապեր դնել.

2841. Կարելի է պատրաստել մակ հետևյալ խայծը 20 գ գիպսի փոշին խառնել 50-60 գ ալյուրի և 10-20 կաթիլ բուսական յուղի հետ

Մկների դեմ կարելի է պայքարել մակ ապակե բամբակի օգնությամբ Մտնելով բամբակի մեջ նրանք խայծվում և սատկում են

2842. Եթե մկները մեղվափեթակում են հայտնվել, կույտերով կազեիցի չոր սոսինձ ցանեք փեթակների մոտ Հաճույքով կուտեն և կոչնչանան.

2843 Մկները փեթակ չեն մտնի, եթե նրանց ճանապարհին տատակափշի ցողուններ կամ եղևնու ճյուղեր դնեք

2844. Միսը կազմված է մկանային, ճարպային, շարակցական և ոսկրային հյուսվածքներից: Առավել սննդարար է առաջին տեսակի միսը (կոնքազորի, գոտկատեղի, մեջքի, թիակի): Մկանային հյուսվածքը միջին հաշվով պարունակում է 73-77% հեղուկ, 18-21% սպիտակուցներ, 13% ճարպեր, 1,72 տոկոս ազոտային լուծանվածքներ, 0,91,2% ոչ ազոտային լուծանվածքներ, 0,8-1,0% հանքային աղեր, B₁, B₂, B₆, PP և այլ վիտամիններ. Մկանային հյուսվածքի սպիտակուցները պարունակում են մարդու օրգանիզմի համար անհրաժեշտ բոլոր ամինաթթուները:

Թարմ միսը բաց վարդագույն է կամ մուգ կարմիր, հոտը՝ հաճելի: Լավորակ միսը կտրելիս համարյա չոր է, փչացածը՝ մոխրագույն, կաշուն, լարծուն, ունի տհաճ հոտ:

2845. Թարմ միսը տարբերելու համար հարկավոր է դանակով կտրել, եթե հյութը դուրս չի գալիս, ուրեմն թարմ է:

2846. Եթե մսի ենթամաշկային հյուսվածքներում և առանձին խոռոչներում նկատվում է արյունախառն, դեղնավուն ներսփռանք, ուրեմն կենդանին մորթվել է հիվանդ վիճակում.

2847. Եթե պարանոցի կտրվածքը հարթ է, իսկ մկանները արյան ներծծվածությամբ չեն տարբերվում մսեղիքի մյուս հատվածներից, մկանների կտրվածքի վրա հայտնվում են արյան կաթիլներ, իսկ առանձին հատվածներում՝

արյուն՝ արյունագեղման մուգ նշաններ, անոթների մեջ երևում են արյան մնացորդներ, կրծքամիջի և որովայնի անոթները թափանցիկ են, ուրեմն կենդանին մորթվել է հոգեվարքի մեջ:

2848. Սառեցրած միսը դանդաղ հալեցրեք, լավ կպահպանվեն օգտակար նյութերը:

2849. Միսը սառնարանում որքան խոշոր կտորներով պահեք, այնքան ավելի երկար ժամանակ կպահպանվի: Հետևաբար խորհուրդ չի տրվում միսն աղալ կամ մանր կտրատել:

2850. Միսը հոտ ունի, թե ոչ, ստուգելու համար դանակը կամ պատառաքաղը տաքացրեք և միսը ծակեք: Եթե վատորակ է, ապա դանակից կամ պատառաքաղից վատ հոտ կգա:

2851. Միսը 1-2 օր պահելու համար թաթախեք քացախի և աղի լուծույթի մեջ և դրեք հով տեղ:

2852. Միսը շոգ եղանակին որոշ ժամանակ (3-5 ժամ) թարմ պահելու համար լվացեք և ցողեք կիտրոնի հյութով ու դրեք զով տեղ:

2853. Միսը չի փչանա, եթե դնեք արծնապատ ամանի մեջ, երեսին աղ ցանեք և մաքրած, շրջանաձև կտրատած սոխ ցանեք.

2854. Հում միսը, նույնիսկ թարմ ու բարձրորակ, կարող է պարունակել միկրոբներ: Այդ պատճառով այն երբեք մի պահեք այլ մթերքների հետ անմիջապես շփման մեջ

2855. Պոլիէթիլենային տոպրակ-

ները միսը պահելու համար պիտանի չեն: Դրանց մեջ կարելի է պահել միայն կանաչեղեն:

2856. Եթե միսը տհաճ հոտ ունի, եփելիս կաթսայի մեջ դրեք նաև 1-2 կտոր փայտածուխ. Կարելի է նաև նախօրոք կտրատած ու լավ լվացած միսը 2-3 ժամ թողնել փայտածուխ ավելացրած սառը ջրում, այնուհետև ածուխները հանել և միսը եփել:

2857. 1 կգ մսից ստացվում է 600 գ խաշած կամ 620-650 գ տապակած միս:

2858. Տավարի մսի ոսկորները նախքան եփելը կտրատեք: Այդ դեպքում ոսկորի սննդարար նյութերն ավելի հեշտ կլուծվեն.

2859. Միսն աղացեք կերակուր պատրաստելուց անմիջապես առաջ, որովհետև աղացած միսը խիստ արագ է քայքայվում, նույնիսկ եթե սառնարանում եք պահում:

2860. Միս քիչ օգտագործեք, մանավանդ ապխտած, այն ծերացնում է օրգանիզմը.

2861. Եթե տավարի միսը կոշտ է, ուշ եփվող, վրան լցրեք խմորի սոդա, թողեք 5-6 ժամ, հետո սառը ջրով լվացեք և եփեք:

2862. Ուշ եփվող տավարի միսը համեմատաբար շուտ կեփվի, եթե վրան լցնեք 1 ճ. գ. քացախ կամ 1 թ. գ. կիտրոնի հյութ.

2863. Որպեսզի միսն արագ եփվի

և լինի ավելի նուրբ, եփելուց մի քանի ժամ առաջ շփեք մանանեխով, իսկ եփելուց անմիջապես առաջ այն լվացեք սառը ջրով:

2864. Եփելուց առաջ մսին աղ մի ավելացրեք, հյութարտադրության պատճառով կկորցնի սննդարարությունը.

2865. Որպեսզի միսը համեղ ստացվի, այն նախապես մի քանի ժամ պահեք կաթի մեջ:

2866. Որպեսզի տավարի միսն ունենա հաճելի համ, մի քանի ժամ առաջ պատեք մանանեխով, հետո տապակեք.

2867. Ուշ եփվող տավարի միսը եփելուց հետո փափուկ կլինի, եթե կտորները ծեծեք:

2868. Խաշած միսը հյութալի կլինի, եթե մեծ կտորները դնեք եռացող ջրի մեջ, այնուհետև եփեք թույլ կրակով:

2869. Մինչև տապակելը, մսի վրա կարելի է լցնել ոչ թե ջուր, այլ գինի: Հորթի և թռչնի միսը «սիրում են» սպիտակ գինի, իսկ տավարի, խոզի և որսի միսը՝ կարմիր.

2870. Միսը, նախքան տապակելը, պահեք թթվաջրի (մարինադի) մեջ, որը պատրաստում են հետևյալ կերպ. 100 գ յուղին խառնեք 3-4 ճ. գ. կիտրոնահյութ, 1-2 պճեղ ծեծած սխտոր, 3-4 գդալ մանր կտրատած մաղաղանոս և դափնու տերև. Ապա մարինադը լցրեք մսի վրա և փակ ամանով դրեք սառնարանում.

2871 Եթե միսը տապակում եք, դրեք նախապես ուժեղ տաքացրած յուղի մեջ, այլապես միսը կհյութագրվի և կունենա խաշած մսի համ.

2872. Աղացած մսից պատրաստված բոլոր կերակուրները պետք է լավ տապակել կամ եփել. Կտրելիս միսը չպետք է կարմիր լինի Հյութը պետք է լինի թափանցիկ

2873. Եթե միսը կոշտ է, եփելուց առաջ պահեք քացախաջրի թույլ լուծույթի մեջ կամ եփելիս ավելացրեք տոնատի մածուկ կամ պոմիդոր միսն ավելի փափուկ կլինի.

2874 Տապակվող մսի կամ ձկան վրա խրթխրթուն կեղև կառաջանա միայն այն դեպքում, եթե սկզբում հարած ձու քսեք վրան, հետո թավալեք աղացած պաքսիմատի մեջ.

2875 Փոքր կտորներով եփած միսը համով և հյութեղությամբ գիջում է մեծ կտորներով եփած մսին

2876. Խոշոր կտորներով տապակած միսը կլինի ավելի համեղ և հյութալի, եթե նախապես տապակեք քիչ քանակությամբ յուղով այնքան, որ վրան շերտ առաջանա. Այնուհետև տապակեք ջեռոցում Շերտի շնորհիվ մսահյութը կպահպանվի մսի մեջ

2877 Միսը շատ տապակելուց կորցնում է համը, տեսքը, պակասում է նրա սննդարար հատկությունը:

2878. Որպեսզի տապակելիս միսը տապականուն չկաչի, յուղի հետ դրեք մի քանի կտոր մանրացրած գազար

2879. Որպեսզի միսը չայրվի, լինի ավելի հյութեղ, տապակելիս ջեռոցի մեջ ամանով ջուր դրեք.

2880. Որպեսզի միսը տապակելիս լավ կարմրի, նախքան տապակելը լաթի կտորով լավ չորացրեք.

2881 Որպեսզի միսն ավելի համեղ լինի, նախքան տապակելը մի քանի բույս պահեք ջրում (ոչ թե սառած, այլ արդեն թուլացած վիճակում)

2882. Եթե ուզում եք, որ միսը տապակելիս շատ յուղ չներծծի, դաղած յուղին ավելացրեք մի գդալ քացախ:

2883. Տապակած միսը համեղ կստացվի, եթե յուղը նախապես լավ դաղեք:

2884. Միսը տապակելիս ավելի լավ է օգտագործել կարագ Իսկ եթե կարագին ավելացնեք նաև 1 ճ. գ. բուսական յուղ, ապա կարագը չի այրվի, իսկ բուսական յուղի համը չի զգացվի.

2885. Միսը և ձուկը ջրի մեջ երկար մնալով կորցնում են իրենցում պարունակվող սննդարար նյութերը՝ հանքային աղերը, սպիտակուցները և այլն Ուստի դրանք պետք է լվանալ եփելուց անմիջապես առաջ.

2886. Ջեռոցում տապակելիս մսի վրա լցրեք միայն եռացրած ջուր կամ արգանակ, սառը ջրից այն կոշտանում է

2887 Տապակած խոզի միսն ավելի համեղ ու ախորժաբեր կլինի, եթե նախօրոք վրան մի քանի խոր կտրվածքներ անեք:

2888 Հորթի և տավարի մսերն ավելի համեղ և հյութալի կլինեն, եթե եփելուց առաջ 7-8 ժամ պահեք թթվաջրի մեջ. Թթվաջրի պատրաստման համար վերցնում են 2 բաժին դառը գինի, 2 բաժին ջուր, 1 բաժին կիտրոնահյութ կամ քացախ, 1 ճ գ բուսական յուղ Խառնուրդին ավելացնում են մեկ զլուխ մանր կտրատած սոխ, դափնու տերև, մաղաղանոսի արմատ, սև աղացած պղպեղ, բուրավետ հատիկավոր պղպեղ, կտրատած գազար, մի քիչ նեխուր Թթվաջուրը կարելի է օգտագործել նաև թանձր կերակրահյութեր պատրաստելու համար

2889 Նախքան եփելը ոչխարի և խոզի ոսկորները լավ կլինի որոշ ժամանակ դնել գազօջախի մեջ

2890 Եթե արգանակի վրա մի քիչ թթվասեր ավելացնեք, կստանաք հիանալի թանձրապուր, որը կարող եք լցնել մսի հետ մատուցվող խավարտների բրնձի, արհշտայի վրա

2891. Միսը համեմատաբար ավելի արագ կշոգեխաշվի, եթե ավելացնեք տոմատի մածուկ կամ կիտրոնաթթու

2892 Մսի կտորները տապակելիս տապականին մի ծածկեք կափարիչով. Գոլորշին կնստի մսի վրա և այն կունենա շոգեխաշածի համ

2893 Լյարդը տապակելիս աղը ցանեք վերջում, նախապես ցանելու դեպքում այն պնդանում է

2894 Լյարդը, երիկամները երկար չպետք է եփել, որովհետև որքան եփվեն, այնքան կպնդանան

2895 Լյարդի վրայի բարակ թաղանթը հեշտ դուրս կգա, եթե 1 բուպե պահեք տաք ջրի մեջ՝

2896. Լյարդը շատ համեղ կստացվի, եթե մինչև տապակելը 23 ժամ պահեք կաթի մեջ՝

2897 Տապակած սև թոքը փափուկ կստացվի, եթե աղն ավելացնեք վերջին վայրկյանին՝

2898 Սիրտանոթային հիվանդություներով տառապողները տապակած միս, մանավանդ աղի և յուղալի, պետք է հազվադեպ ուտեն Ավելի լավ է հիմնականում բուսական սնունդ օգտագործել.

2899. Ինֆարկտ տարած մարդիկ պետք է ուտեն միայն խաշած միս, շաքարը մեկ անգամ Նախընտրելի է ձկնեղենը.

Աթերոսկլերոզով տառապողներին չի արգելվում ուտել հորթի, տավարի (անյուղ), խոզի, հավի, հնդկահավի, ճագարի միս, բայց շաքարովա ընթացքում 34 անգամից և յուրաքանչյուր օր 150 գրամից ոչ ավելի. Հազվադեպ կարելի է օգտագործել բժշկական երշիկ, անյուղ ապուխտ, նրբերշիկ

2900. Գիտնականների համոզմամբ հիմնավորված սնվելու համար մարդն օրական միջին հաշվով պետք է ընդունի 45-44 գ կենդանական սպիտակուց Սպիտակուցների քանակը պայմանավորված է մսի տեսակից և որակից 100 գ ոչխարի մսի մեջ դա կազմում է 15,6-19,8 գ, տավարի մսի մեջ 18,6-20 գ, խոզի մսի մեջ 14,3 գ, հավի մսի մեջ 18,2-20,8 գրամ

Միսը կենդանական սպիտակուց-

ներով հարուստ լինելու պատճառով շատերի կողմից համարվում է ամենաարժեքավոր սննդամթերքներից և շատ է օգտագործվում: Մարսման ժամանակ օրգանիզմում կուտակվում է միզաթթու, պատճառ դառնում հողատապի, հողացավի, երիկամների հիվանդությունների, օստրեոխոնդրոզի.

Հետազոտություններից պարզվել է նաև, որ մեծ քանակությամբ մսի օգտագործումից մարդն ունենում է նյարդային գրգռվածություն, ագրեսիվանում է, նվազում է օրգանիզմի ինուն հատկությունը, մեծանում տարբեր հիվանդություններով վարակվելու հավանականությունը

Վերոհիշյալներից ելնելով՝ նպատակահարմար է միսն օգտագործել օրական մեկ անգամ, այն էլ՝ ճաշի ժամին, նախաճաշին և ընթրիքին սպիտակուցների քանակը կարելի է լրացնել ձկով, կաթնաշոռով, մեկ բաժակ կաթով. Այսպիսով հիմնավորապես կրավարարվի կենդանական սպիտակուցների մեկ օրվա պահանջը:

Առողջությունը պահպանելու համար շաբաթը 1-3 անգամ անհրաժեշտ է ընդհանրապես բացառել մսի օգտագործումը, դրա փոխարեն ընտրել կենդանական սպիտակուցներ պարունակող այլ մթերքներ. Անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ.

100 գ մսին փոխարինում է 175 գ ձուկը, 480 գ կաթը, 115 գ կաթնաշոռը:

100 գ ձկանը փոխարինում է 60 գ միսը, 300 գ կաթը, 70 գ կաթնաշոռը, 1,5 ձուն

100 գ կաթնաշոռին փոխարինում է 400 գ կաթը, 2 ձուն, 85 գ միսը, 150 գ ձուկը

1 ձվին փոխարինում է 150 գ կաթը, 40 գ կաթնաշոռը, 60 գ ձուկը:

100 գ կաթին փոխարինում է 25 գ կաթնաշոռը, 20 գ միսը, 35 գ ձուկը, 2/3 ձուն:

Լանգետ

2901 Լանգետ պատրաստելու համար թիակամիսը կամ ֆիլեն բարակ շերտերով կտրատեք, թակիչով քակեք, աղ, պղպեղ և սխտոր քսեք, մի քանի ժամ փակ ամանի մեջ սառնարանում պահեք. Եփեք մատուցելուց անմիջապես առաջ. Թավալեք ձվի և ալյուրի (2 ձու, 1 ճ գ. գոլ ջուր, 2 ճ. գ. ալյուր, աղ) խառնուրդի մեջ և երկու կողմից տապակեք.

Միսը պանրով

2902 1 կգ փափուկ միսը կտրատեք, ծեծեք, ավելացրեք աղ և սև պղպեղ: Կաթսան յուղեք, մսի շերտիկները շարեք մեջը. 0,5 կգ սոխը մաքրեք, լվացեք, մանր կտրատեք, լցրեք մսի վրա 150 գ պանիրը քերեք, շաղ տվեք սոխի վրա, ավելացրեք 250 գ թթվասեր, դրեք ջեռոցում. Եփեք թույլ կրակով.

Ազդրը ջեռոցում

2903 Խոզի կամ ոչխարի ազդրը (կամ մեծ կտոր միսը) մեջտեղից երկարությամբ կիսել, ոսկորը հանել, բուլոր կողմերից աղ, սև, կարմիր պղպեղ ցանել, դանակի սուր ծայրով տեղ-տեղ քիչ կտրել, սխտորի պճեղներ և դափնետերև մտցնել, ապա միսը ռուլետի մման ոլորել, թելով կապել.

1,5 կգ ալյուրով և գոլ ջրով խմոր պատրաստել, 2,5-3 սմ հաստությամբ ուղղանկյունաձև բացել Միսը դնել մեջտեղը. Երկու կողմից, ծայրերն ա-

մուր սեղմելով, ոչ մի անցք չթողնելով միացնել. Դնել ջեռոցում, եփել թույլ կրակով, 3 ժամ: Ջեռոցից հանել, խմորը հեռացնել, միսը կտրատել.

Կարելի է նաև ոսկորը չհանել. Այս դեպքում ջեռոցում եփել այնքան ժամ, որքան կիլոգրամ կշռում է ազդրը.

Բայազետի քյուֆթա

2904. 1 կգ միս, 15 գ աղ, 1 ձու, 30 գ օղի կամ կոնյակ, 150 մլ թարմ կաթ, 15 գ ալյուր, 1,5 գ կարմիր պղպեղ, 30 գ հալած յուղ, 70-80 գ աղացած սոխ:

Օգտագործվում է միայն տավարի թարմ միսը.

Ջլերը և ճարպոտ մասերը հեռացնել, 2 սմ հաստությամբ կտրատել, դնել սալաքարի վրա, փայտյա թակիչով ծեծել, մինչև դառնա միատարր, պղպջակների առաջանան Ավելացնել աղ, իրար վրա բերել և նորից ծեծել այնքան, մինչև դառնա սպիտակավուն, լցնել ամանը, ավելացնել ջուր և ծփել Թողնել 10 րոպե: Ավելացնել ձու, օղի կամ կոնյակ, թարմ կաթ, ալյուր, կարմիր պղպեղ, յուղ, աղացած սոխ և նորից լավ ծփել. Ջրոտ շերտփով կամ հարմար փոքրիկ պնակով միսը վերցնել, թաց ձեռքերով հարթեցնել և զգուշությամբ իջեցնել եռացող ջրի մեջ. Երբ ուռի, բարձրանա ջրի երես, ուրեմն պատրաստ է. Մատուցել տաք-տաք, վրան հալած յուղ կամ սոխեռած լցնել

Հալեպի քյուֆթա

2905. 1 կգ փափուկ միսը աղալ, ավելացնել 0,5 կգ խաշած, լավ տրորած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ, մանր

կտրատած մաղադանոս, 2 ձվի դեղնուց և այս ամենը շաղախել, թողնել 2 ժամ: Ջանգվածից գնդիկներ պատրաստել, թաթախել ձվի սպիտակուցի մեջ և յուղով տապակել:

Ղարսի քյուֆթա

2906. 1 կգ տավարի փափուկ միսը լվանալ, կտրատել, 2 անգամ մաղացով աղալ. Մսի հետ աղալ նաև 1 սոխ. Աղացած մսի մեջ լցնել 0,5 բաժակ կաթ, 50 մլ կոնյակ, 100 գ խաշած ձավար, աղ, 2 ձու և երկար հունցել.

Լցոնի համար 2 սոխ մանր կտրատել, յուղով տապակել Սառելուց հետո ավելացնել մաքրած 2 նուռ:

Մսից պատրաստել գնդիկներ, մատի ծայրով անցք բացել, մեջը լցոնը լցնել և նորից փակել. Գնդերը եփել եռացրած աղաջրում

Ջրի երես բարձրացած գնդիկները քամիչով զգուշությամբ վերցնել, թաթախել ձվի մեջ և տապակել: Կարելի է նաև առանց տապակելու. Այս դեպքում գնդիկների վրա հալած յուղ լցնել.

Գարնանային կերակուր թիականով

2907. 750 գ խոզի թիակամիս կամ սուկի, 6-7 կանաչ սոխ, 3-5 կանաչ սխտոր, 0,5 թ. գոլալ աղացած կարմիր պղպեղ, 1 թ. գոլալ քացախ, 35 գ ալյուր, 50 գ տոմատի մածուկ, 100 գ բուսական յուղ, 300 մլ բանջարեղենի արգանակ, սամիթ, աղ:

Սոխը և սխտորը 4 սմ երկարությամբ կտրատել, դասավորել կաթսայի մեջ, եռացրած ջուր ավելացնել և թույլ կրակի վրա եփել

Միսը բաժանել հավասար կտոր-

ների, յուղով տապակել, դասավորել եփվող սոխի և սխտորի վրա

Մինչև միսը եփվի՝ պատրաստել թանձր կերակրահյութ. բուսական յուղը տաքացնել, ավելացնել ալյուրը, աղացած կարմիր պղպեղը, բանջարեղենի արգանակը, քացախը, տոմատի մածուկը, աղը և եռացնել

Թանձր կերակրահյութը լցնել մսի վրա, երեսին մանր կտրատած սամիթ շաղ տալ, թույլ կրակի վրա եփել, մինչև կերակրահյութը ստանա թթվասերի պնդություն

Ղափանա

2908 Գառան կամ ուլի 1 կգ միսը կտրատել, համեմել աղով, սև և կարմիր պղպեղով, ուրցով, մի քանի գլուխ կտրատած սոխով, տեղավորել լայն կաթսայի մեջտեղը, ծածկել շրջած փոքր կաթսայով, վրան ծանրություն դնել, ավելացնել 1,5 լիտր ջուր և 3 թեյի բաժակ բրինձ Մատուցել, երբ ջուրը գոլորշիանա, պակասի և բրինձը եփվի

Մայրնեզով

2909. 1 կգ փափուկ միս, 2-3 գլուխ սոխ, 200 գ պանիր, 200 գ մայրնեզ, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի:

Միսը թակով լավ ծեծել, դնել ջեռոցի թիթեղի վրա այնպես, որ լրիվ ծածկի Օղակաձև կտրատած սոխը լցնել մսի վրա, ավելացնել քերած պանիր, աղ, մայրնեզ և եփել թույլ վառվող ջեռոցում. Մատուցել տաք-տաք. Եթե պանիրն աղի է, աղ չզցել.

Տիալ (դավուրնա)

2910. Պատրաստվում է ոչխարի կամ տավարի թարմ մսից

Միսը ոսկրահան անելուց հետո կտրատեք 100 գրամանոց կտորներ, դասավորեք սեղանին, վրան առատ աղ լցրեք և 5-8 բուլբ անընդհատ շրջեք, որպեսզի աղը լավ ներծծվի մեջը.

Միսը լցրեք արծնապատ ամանի մեջ, թողեք 5-6 ժամ

Ոսկորները լավ լվացեք, լցրեք կաթսայի մեջ և եփեք այնքան, մինչև միջի հյութը և յուղը դուրս տա Ստացված մսաջուրը տաք վիճակում մաղով կամ մառլայով քամեք, լցրեք աղ դրած մսի կտորների վրա (այնքան, որ միսը ծածկի) և մոտ 1 ժամ եփեք Դրանից հետո միսը տապակեք այնքան, մինչև տապակվող մսի վրայի յուղը առաջացնի պղպջակներ և ունենա սպիտակ գույն Կարելի է ուղղակի մի կտոր միս հանել ու համտեսել.

Պատրաստի տհալը տաք վիճակում լցնել ապակյա տարաների մեջ, ճ. գ.-ով սեղմել, որ ոչ մի ազատ տեղ չմնա, վրան լցնել նույն տհալի ճարպից և կափարիչով ամուր փակել

10 կգ պատրաստի տհալի համար անհրաժեշտ է ունենալ 16 կգ ոսկորով կամ 12,5 կգ ոսկրահան միս, 4,7 կգ ճարպ (կամ ոչխարի դմակ), 400 գ աղ

Ուղեղը տապակած

2911. 2 կգ ուղեղ, աղ, պղպեղ, դափնու տերև, 1 կիտրոն, 150 գ ալյուր, 100 գ յուղ:

Ուղեղը մաքրել, դնել մի քիչ թթվաշ, սառն աղաջրի մեջ (1 լ ջուր, 30 գ քացախ, 8 գ աղ), ավելացնել պղպեղ,

դափնու տերև ու եփել. Հենց որ ջուրը եռա, կրակը ցածրացնել, շարունակել եփել ևս 25-30 րոպե. Ուղեղը զգուշությամբ կաթսայից հանել, բաժանել երկու մասի, աղ, պղպեղ ցանել, թափել ալյուրի մեջ և երկու կողմից տապակել.

Մատուցելուց առաջ վրան կիտրոնահյութ լցնել, կանաչի ցանել

2912. 700 գ ուղեղ, 1 գլուխ սոխ, 1 գազար, 1 ճ. գ. քացախ, 1 դափնու տերև, 5 հոտավետ պղպեղ, աղ:

Թանձրահյութը. 50 գ ալյուր, 25 գ կարագ, 0,5 լ կաթ, 2 գ մշկընկույզ, 80 գ պանիր, աղ:

Ուղեղը պահել սառը ջրի մեջ, թաղանթը հեռացնել, լվանալ Վրան եռման աղաջուր, գլուխ սոխ, գազար, դափնու տերև, հոտավետ պղպեղ լցնել և 30-35 րոպե եփել. Սառեցնել, խորանարդաձև կտրատել. Եռացող կաթի մեջ լցնել քիչ ջրով բացած ալյուր, կարագ և թանձրահյութ եփել

Տապակահանու վրա յուղ քսել, եփած թանձրահյութի կեսը լցնել մեջը Դասավորել ուղեղը, լցնել նաև մնացած թանձրահյութը, վրան քերած պանիր և մշկընկույզ ցանել և տաք ջեռոցում 10 րոպե եփել.

Մատուցել տաք-տաք, վրան հալած յուղ լցրած:

Ուղեղը թաթախած

2913. 700 գ ուղեղ, 50 գ ալյուր, 125 գ յուղ, 125 գ աղացած պաքսիմատ, 2 ձու, 1 գազար, 1 փոքր գլուխ սոխ, 1 ճ. գ. քացախ, 1 դափնու տերև:

Ուղեղը դնել սառը ջրի մեջ, թաղանթը հեռացնել, լվանալ Եռման ա-

ղաջուր, բանջարեղեն, դափնու տերև, քացախ ավելացնել և 30-35 րոպե եփել, թողնել սառչի: Արգանակից հանել, երկարությամբ կտրատել, թափել սկզբում ալյուրի, հետո լավ հարած ձվի, այնուհետև թավալել աղացած պաքսիմատի մեջ և երկու կողմից տապակել:

Ուղեղը թթվասերով

2914. 750 գ ուղեղ, 100 գ կարագ, 1,5 ճ. գ. ալյուր, 2 գլուխ սոխ, 200 գ թթվասեր, 0,5 լ արգանակ, 1 ճ. գ. քացախ, աղացած պղպեղ, աղ:

Սառը ջրի մեջ որոշ ժամանակ պահելուց հետո ուղեղի թաղանթը հեռացնել, լվանալ, եփել աղ և քացախ ավելացրած 1 լ ջրի մեջ Եփելուց հետո հանել, ցամաքեցնել.

Մանր կտրատած սոխը յուղով տապակել, ավելացնել աղացած կարմիր պղպեղ, արգանակ և եռացնել Արգանակին ավելացնել կարագի հետ խառնած ալյուր, աղ, պղպեղ և անընդհատ խառնելով 30 րոպե եփել Մառած ուղեղը կտրատել, լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել եփած թանձրահյութը, թարմ թթվասերը և 5 րոպե եփել:

Տավարի լեզուն թանձր կերակրահյութով

2915. 1 կգ լեզու, 2 գլուխ սոխ, 2 գազար, 100 գ նեխուր, 100 գ յուղ, մաղադանոս, 150 գ թարմ պոմիդոր, 2 բաժակ արգանակ, 50 գ կարագ կամ յուղ, 1,5 ճ. գ. ալյուր, աղ, զարդարելու համար 5 փոքր պոմիդոր:

Լեզուն լավ մաքրել, լվանալ, թողնել աղաջրում 1-2 ժամ. Եռացող ջրի

մեջ եփել, արգանակից հանել, սառեցնել, թաղանթը հեռացնել: Բանջարեղենը կտրատել և տապակել, ավելացնել ալյուր, կտրատած պոմիդոր, արգանակ, թույլ կրակի վրա եփել Թանձրահյութը քամել, բանջարեղենը մաղով անցկացնել և միասին եփել մինչև պնդանա.

Լեզուն կտրատել, լցնել թանձրահյութի մեջ և 10 րոպե եռացնել: Մատուցել տաք-տաք, զարդարել խորոված մանր պոմիդորներով.

Լեզուն թթվաջրով

2916. 1 կգ տավարի լեզու, 1 բաժակ ջուր, 2 դափնու տերև, 7-8 հոտավոր պղպեղ, 1 զագար, 3-4 պճեղ սխտոր, 1 բաժակ քացախ:

Լեզուն լավ լվանալ, մաքրել, մի քանի ժամ պահել աղաջրի մեջ Եփելուց հետո սառեցնել, թաղանթը հեռացնել. Դափնու տերևը, հոտավետ պղպեղը, կտրատած զագարը, սխտորը ջրով եփել, ավելացնել աղ և քացախ: Լեզուն կտրատել, դասավորել արժնապատ ամանի մեջ, թթվաջուրը լցնել վրան, բերանը ծածկել, 3-4 օր պահել սառը տեղ:

Տավարի երիկամը՝ սնկով

2917. 1 երիկամ, 125 գ յուղ, 1 գլուխ սոխ, 1 թ. գ. տոմատի մածուկ, 1 թ. գ. ալյուր, 0,5 բաժակ գինի, 5 սունկ, 1,5 բաժակ մսի արգանակ, աղ, պղպեղ:

Երիկամը խորանարդաձև կամ շերտաձև կտրատել, վրան եռացրած ջուր լցնել Սունկը մաքրել, լվանալ և յուղով տապակել

Սոխը մանր կտրատել ու տապակել, ավելացնել երիկամը և նույնպես

տապակել. Հետո ավելացնել ալյուր, տոմատի մածուկ, լավ խառնել, վրան մսի արգանակ, գինի և պատրաստի սունկ լցնել և եփել Մատուցել բրնձով փլավի կամ խաշած կարտոֆիլի հետ.

ՄԿՐԱՏ

2918. Եթե մկրատը բթացել է, ձախ ձեռքով բռնեք ասեղը, իսկ աջով մկրատը և «կտրեք» ասեղը՝ այն բռնելով մկրատի սայրերին ուղղահայաց. Բավական է ասեղը 15-20 անգամ անցկացնել սայրերի երկայնքով, որպեսզի մկրատը սրվի

ՄՍԱՂԱՏ

2919 Մսաղացը չի կարելի չորացնել ջերմության աղբյուրի մոտ Տաքությունից այն սևանում է, իսկ դանակները բթանում են

2920. Մսաղացը կփայլի, եթե նախ լվանաք սողայաջրով, ապա պարզաջրեք մաքուր ջրով

2921 Մսաղացի դանակը կարելի է սրել նաև հղկաթղթով

ՄՐԳԵՐ

2922. Յողը և նրա միացությունները նպաստում են նյութափոխանակությանը, ակտիվացնում մկանները, ուժեղացնում վահանագեղձի գործունեությունը, սեռական ֆունկցիան Յողը և

նրա լուծույթները մանրէասպան են

Հայաստանում, ցավոք քիչ չեն խպիպով (գոր) հիվանդները Դա բացատրվում է նրանով, որ ջրերը չնայած օժտված են բարձր հատկանիշներով, սակայն համարյա յոդ չեն պարունակում՝ Յոդի քանակը անբավարար է նաև հայաստանյան աղի մեջ. Ավանի աղահանքից ստացվող կերակրի աղին սակավադեպ է յոդ ավելացվում՝

Յոդի պակասը լրացնելու նպատակով անհրաժեշտ է օգտագործել պահանջվող քանակությամբ յոդ պարունակող մրգեր, հատապտուղներ, բանջարեղեն, օրինակ՝ ծիրան, խաղող, խուրմա, դեղձ, սալոր, բալ, խնձոր, նարինջ, սև հաղարջ, ալոճ, սխտոր, ամսաբողկ, հազար, ճակնդեղ, կարտոֆիլ, գազար

2923 Եթե չորացրած մրգերը խոնավացել են, չորացրեք ջեռոցում կամ մեկ շաբաթ դրեք ցուրտ տեղ, հետո դասավորեք ապակե ամանների մեջ, դրանց բերաններն ամուր փակեք և դրեք չոր տեղ

2924. Սառեցրած մրգերը խորհուրդ չի տրվում օգտագործելուց առաջ լրիվ հալեցնել, ավելի լավ է այն մատուցել կիսասառած վիճակում.

Սառեցրած մրգերը չի կարելի հալեցնել տաքացնելով, կկորչի համը Դետք է հալեցնել միայն սենյակի ջերմաստիճանում

2925. Թառամած խնձորը կթարմանա, եթե մի քանի ժամ դնեք սառը ջրի մեջ.

2926 Խնձորի կեղևը հեշտ կմաքր-

վի, եթե 23 վայրկյան դնեք եռացրած ջրի մեջ.

2927. Թարմ մրգերն ավելի օգտակար են, ավելի սննդարար, քան մշակվածները

2928. Մաքրած խնձորը չի սևանա, եթե մինչև եփելը դնեք մի քիչ կիտրոնի աղ ավելացրած ջրում՝

2929 Խնձորը չորացնելիս քիչ կսևանա, եթե կտրատելուց և մաքրելուց հետո 23 րոպե պահեք աղաջրի մեջ

2930 Չորացրած մրգերն օգտագործելուց առաջ լվացեք սառը ջրով Այսպես ավելի լավ են պահպանվում վիտամինները, չեն կորցնում բույրը

2931. Հաստ կեղև ունեցող մրգերը (նարինջ, թուրինջ, անանաս, կիտրոն և այլն) պետք է անպայման լվանալ եռացրած ջրով.

2932 Գրիպով հիվանդանալու դեպքում 1 բաժակ նարնջի հյութին խառնեք 2 գդալ շաքարավազ և քնելուց առաջ խմեք.

Եթե պատրաստի հյութ չունեք, կարող եք պատրաստել Արժնապատ կաթսայի մեջ լցրեք 10 նարնջի կեղև, վրան այնքան ջուր լցրեք, որ ծածկի, կափարիչով կաթսան փակեք և թողեք 1-2 ժամ Ջուրը թափեք, կեղևը լվացեք և աղացեք Ավելացրեք 5-6 լ ջուր և 5-6 ժամ պահելուց հետո մատլայով քամեք, ավելացրեք 1 կիտրոնի հյութ, 1 թ. գ կիտրոնի աղ և 0,5 կգ շաքարավազ

2933 Եթե ձեր երեխան տառա-

պում է փորկապությամբ, նարնջի թարմ կեղևը 0,5 ժամ խաշեք, դառը ջուրը թափեք, կեղևը 20 գ շաքար ավելացրեք 1 լ ջրում 1 րոպե եռացրեք Տվեք երեխային խմելու վաղ առավոտյան կամ երեկոյան՝ քնելուց առաջ

2934. Եթե ամեն օր 1 բաժակ նարնջի հյութ խմեք, կմաքրվի արյունը, մաշկը կդառնա փափուկ, նուրբ, կբարելավվի մարսողությունը

2935. Նարինջը թարմ պահելու համար կեղևը պատեք բուսական յուղով, ապա դրեք պոլիէթիլենե տոպրակի կամ ամանի մեջ և պահեք սառը տեղում.

ՄՐԱԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

2936 Կուրծքը շփեք սխտորով և խոզի ճարպով պատրաստած խյուսով

2937. Օրը 3 անգամ խմեք օղիով պատրաստած օշինդրի թուրմը

2938. Բարձր ջերմության դեպքում վարունգի շերտիկներ դրեք ճակատին, կրունկներին.

2939. Խմեք շամբուկի ծաղիկներից պատրաստված թեյ.

2940. 1 բաժակ կեչու բողբոջները խառնեք 410 գ անալի կարագի հետ, լցրեք կավե ամանի մեջ, բերանն ամուր փակեք, թողեք սառչող ջեռոցի մեջ մինչև առավոտ, քամեք, ավելացրեք 1 ճ գ. անուշադրի սպիրտ. Ըսադեղով մարմինը շփեք

2941. Խմեք լորենու ծաղիկներից պատրաստած թուրմ.

2942 Խմեք ազնվամորու չորացրած պտուղներից պատրաստած եփուկ.

2943. Խմեք ուրցի եփուկ

2944. Զնելուց առաջ խմեք օղիով թեյ (1 բաժակին՝ 1-2 թ գ)

2945 Մարմինը շփեք աղի և մեղրի խառնուրդով Նպատակահարմար է կատարել բաղնիքում

2946. Զացախով, ձիթապտղի յուղով, կանֆորայով թրջած բրդյա լաթը գիշերը պահեք կրծքի վրա Պարանոցի հետևի կողմում քերած ծովաբոկով կոմպրես դրեք Գուլպաների մեջ տաք մղեղ (հարդի մանրացրած փոշի) լցրեք

2947. Բրոնխիտի կամ մրսածության դեպքում կուրծքը շփեք 1 ճ. գ. սկիպիդարի և 2 ճ. գ գերչակի յուղի խառնուրդով

2948. Եփած կամ խորոված սոխը կերեք թարմ կարագով

2949. Եթե հաճախ եք մրսում, խմեք գազարի և մեղրի խառնուրդ.

2950. Մրսածության դեպքում գուլպաների մեջ մանանեխի փոշի լցրեք ու հագեք մի քանի օր

2951. Եթե ձեր ոտքերը մրսել են ու չեն տաքանում, շփեք տաք ջրի ու քաղախի խառնուրդով.

2952. Մեր խորհուրդներից ընտրություն կատարելու հարցով կարող եք դիմել բժշկին.

ՄՈՒՐԱՔԱ

2953. Մուրաքա եփելու ժամանակ նույն տեղում չպետք է այլ ուտելիք պատրաստվի. մուրաքան արագ կլանում է շրջապատի հոտը

2954. Որքան կարճ տևի մուրաքայի եփելու գործընթացը, այնքան հաճելի կլինի մուրաքայի գույնը և այնքան լավ կպահպանվի պտղի բույրը Այդ պատճառով ցանկալի է եփել երկու կիլոգրամից ոչ շատ պտուղ, բույլ կրակով

2955 Եթե մտադիր եք մուրաքան երկար պահել, երեսը ծածկեք օդու մեջ թրջած թղթով, ապա միայն կափարիչով

2956. Ծիրանի, սալորի, դեղձի, բալի կորիզներում ամիգդալինը վերածվում է կապտաթթվի Երկար ժամանակ պահելու դեպքում թթուն անցնում է մուրաքայի կամ կոմպոտի մեջ Այդ պատճառով կորիզներով կամ կորիզներից առանձնացված միջուկներով մրգերի մուրաքաները, կոմպոտները երկար պահել չի կարելի. Խորհուրդ է տրվում դրանք օգտագործել մինչև հաջորդ բերքը

2957 Մուրաքան չի շաքարակալի, եթե եփելիս կիտրոնի հյութ ավելացնեք (1 կգ մրգին կամ հատապտղին 1 ճ. գ)

2958. Եթե մուրաքան շաքարակալել է, ավելացրեք մի քիչ ջուր (1 կգ մուրաքային 3 ճ. գ) և անընդհատ խառնելով եփեք 5-8 րոպե

2959 Եթե մուրաքան սկսում է թքվել, յուրաքանչյուր կիլոգրամին ավելացրեք 200 գ շաքար և եփեք այնքան, մինչև փրփուրը նստի

2960 Բաց բանկայի մեջ մուրաքան լավ կպահպանվի, եթե դրա վրա լցնեք շաքարավազի 1 սմ հաստությամբ շերտ

2961 Մուրաքան չի շաքարակալի, եթե եփելու ժամանակ ամանի կողքերը անընդհատ սրբեք սառը ջրով թրջած լաթի կտորով

2962 Բանկայի մեջ յուղի հետք չպետք է լինի, այլապես դրա մեջ լցված մուրաքան անպայման կշաքարակալի

2963. Սալորի, ծիրանի մուրաքաներ եփելիս մրգերը չեն թուլանա, եթե մինչև շաքարաջրի մեջ լցնելը դրանք 5 րոպե պահեք սողայաջրում (1 կգ մրգին՝ 1,5 լ ջուր, 1 թ գ. սողա)

2964. Եթե մուրաքա եփելիս շաքարաջուրը պնդանա, պտուղները կնճռոտվեն, անհապաղ ջուր ավելացրեք.

2965 Ազնվամորու մուրաքա եփելուց առաջ պտուղները 15-20 րոպե պահեք 2%-անոց աղի լուծույթում. միջատները կլողան ջրի երես

2966 Մուրաքան թթվում է շաքարի պակասից, սխալ եփելուց կամ լավ չեփ-

վելուց. Թթվելու պատճառ կարող է հանդիսանալ նաև տաք տեղում պահելը

2967. Շատ եփված մուրաբան պնդանում է, կորցնում համը, գույնը, հոտը և շուտ է շաքարակալում. Դրա համար, մանավանդ, մորին, հաղարջը, մոշը չի կարելի երկար եփել. Հյութն անցնում է շաքարաջրին, պտուղները դառնում են չոր, «կնճռոտ» Ավելի լավ է մուրաբան եփել մի քանի անգամ եռացնել, կրակի վրա թողնել մի քանի րոպե, հետո կրակից վերցնել, 7-8 ժամ հետո նորից նույն ձևով եռացնել և թողնել Կրկնել 3-4 անգամ

2968. Մուրաբան մի եփեք ալյումինե թասում, վատանում է համը, գույնը

2969. Ավելի լավ է մուրաբան եփել պղնձե կամ լատունե թասում, սակայն սկզբում պետք է ստուգել, կանաչ նստվածքը լավ լվանալ

2970. Բանկայից մուրաբան պետք է վերցնել չոր գդալով, ջրոտի դեպքում կշաքարակալի

2971. Տնային պահածոները, ճիշտ է, պարունակում են օգտակար հանքային նյութեր, միկրոէլեմենտներ, օրգանական թթուներ, որոշ կենսաբանական ակտիվ նյութեր, բայց ոչ վիտամիններ Ահա թե ինչու դրանք պետք է չափավոր օգտագործել, չնռանալով, որ մուրաբաների, կոնպոտների մեջ շատ շաքար կա, իսկ ածխաջրեր՝ առավել ևս

Ակացիայի սպիտակ ծաղիկների

2972. 60 գ սպիտակ ծաղիկներ, 1 կգ շաքար, 1 թ. գ. կիտրոնաթթու:

Թերթիկները լցնել 0,5 լ եռացող ջրի մեջ, 10 րոպե եփել, ավելացնել շաքարը և եփել մինչև պատրաստ լինելը Վերջում կիտրոնաթթուն (կիտրոնի աղ) ավելացնել: Կրակի վրայից թասը վերցնել, թափահարել, որ փոփուրը հավաքվի մեջտեղում ու հեռացնել:

Արոսի

2973. 1 կգ արոս, 1,5 կգ շաքար, 2 բաժակ ջուր:

Ընտրած պտուղները լցնել սառը շաքարաջրի մեջ Հաջորդ օրը քամել, եռացնել և կրկին սառեցնելով՝ շաքարաջուրը լցնել պտուղների վրա Պահել մեկ օր և հաջորդ օրը եփել թույլ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը:

Արոսը խնձորի խառնուրդով

2974. 1 կգ արոսի պտուղներ, 0,5 կգ շաքար, 0,5 կգ խնձոր, 2 բաժակ ջուր:

Խնձորները շերտ-շերտ կտրատել, խառնել նախօրոք 2 տոկոսանոց աղի լուծույթի մեջ 2 րոպե եփված արոսի պտուղներին, ավելացնել շաքարաջուրը և եփել մինչև մուրաբայի պատրաստ լինելը:

Բադրիջանի

2975. 1 կգ մաքրած բադրիջան, 1,5 կգ շաքար, 400 գ ջուր, 5 հատ մեխակ, 58 գ դարչին:

5-6 սմ երկարությամբ մանր բադրիջանների կեղևը մաքրել, լցնել սառը կրաջրի մեջ, թողնել 40 րոպե. Լվանալ, լցնել քամիչի մեջ:

5-7 րոպե եփել եռացող ջրի մեջ, ջուրը թափել և բաղրիջանը սառեցնել. Լցնել շաքարաջրի մեջ, եփել 30-35 րոպե, 2-3 ժամ պահել զով տեղ

Նույնը կրկնել 3 անգամ: Դրանից հետո նոր եփել մինչև պատրաստ լինելը

Եփելիս մուրաբայի մեջ դնել փոքրիկ մառլայե տոպրակ՝ մեխակով և դարչինով Եփելուց հետո տոպրակը հանել.

Բալի

2976. 1 կգ բալ, 1,5 կգ շաքար, 150-200 գ ջուր:

Բալի կորիզները հեռացնել (կարելի է եփել նաև կորիզներով), լցնել պատրաստի շաքարաջրի մեջ, թույլ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստի լինելը

Փրփուրը հավաքել վերջում:

2977. 1 կգ բալ, 1,5 կգ շաքարավազ, 2 բաժակ ջուր:

Բալի կորիզները հանել, լցնել թասի մեջ, ավելացնել շաքարավազ և թողնել 2-3 ժամ: Հետո լցնել քաղցրաջուրը և եփել սկզբում թույլ, ապա ուժեղ կրակի վրա՝ 2-3 անգամ Եթե բալը եփվում է կորիզով, այն ծակծկել, վրան լցնել տաք քաղցրաջուր, թողնել 3-4 ժամ, հետո եփել:

2978. 1 կգ կորիզները հանած բալին՝ 1,2 կգ շաքարավազ:

Առանց կորիզի բալի մուրաբա եփելու համար հասած բալի կորիզները հանել, լավ լվացած և եռացրած ջրով պարզաջրած տարաների մեջ շերտ-

շերտ լցնել բալը և շաքարավազը.

Տարաների վրա դնել կափարիչները, 20-30 րոպե ջերմամշակել ու փակել.

Գազարի

2979. Գազարից ձևավոր դանակով կտրատել մոտ 1 սմ հաստությամբ շրջանակներ, աստղեր, եռանկյուններ, լցնել թասի մեջ, եփել մինչև փափկելը և սառեցնել, ջուրը թափել.

Պատրաստել քաղցրաջուր (1 կգ գազարի համար՝ 1 կգ շաքար, 300 գ ջուր), եռացնել, լցնել գազարի վրա, 5 րոպե եփել և կրակից վերցնել 8 ժամ պահելուց հետո նորից եռացնել, ավելացնել 200 գ շաքար ու այնքան եփել, մինչև գազարը դառնա թափանցիկ

Վերջում ավելացնել 1 թ. գ. կիտրոնաթթու (աղ) Մուրաբան քիչ սառելուց հետո ավելացնել վանիլին

Մուրաբան կարելի է օգտագործել նաև տորթեր, թխվածքներ զարդարելիս

Դդմի

2980. 1 կգ մաքրած դդում, 1 կգ շաքար, 700 գ ջուր, 1 տուփ վանիլին:

Դդումը կտրատել, կեղևը մաքրել, սերմերը հեռացնել. Ձևավոր դանակով 2-3 սմ հաստությամբ կտրատել, լցնել կրաջրի մեջ, թողնել 20-30 րոպե

Կրաջրից հանել, սառը ջրով լավ լվանալ, լցնել քամիչի մեջ. Եռացող ջրի մեջ 5 րոպե եփել, ջուրը թափել ու դդումը սառեցնել. Դդումը լցնել եռացրած շաքարաջրի մեջ, թողնել 6 ժամ: Շաքարաջրի հետ 30-35 րոպե եփել, կրակից վերցնել ու 2 ժամ պահել զով տեղ Դրանից հետո 30-35 րոպե եփել ու նորից 2 ժամ զով տեղ պահել:

Նորից եփել մինչև պատրաստ լինելը:

2981. 1 կգ դդում, 5 բաժակ շաքարավազ, 2,5 բաժակ ջուր, 1 թ. գ. կիտրոնաթթու:

Մաքրած, կտրատած դդումը օշարակի մեջ 5-7 բուլե եփել, կրակի վրայից վերցնել՝ 10-12 ժամ պահել զով տեղ. Դդումը օշարակից հանել, օշարակը դնել կրակի վրա, հասցնել եռման աստիճանի, դդումը լցնել մեջը, ավելացնել կիտրոնի հյութ կամ կիտրոնաթթու և եփել մինչև դդմի թափանցիկ դառնալը

2982. 1 մաս դդում, 2 մաս ջուր, 1,2 կգ շաքարավազ՝ 1 կգ դդմին:

Կիր դրած դդումը լավ լվանալ, լցնել թասի մեջ, ավելացնել շաքարաջուրը և եփել մինչև պատրաստ լինելը

Դեղձի

2983. 1 կգ դեղձ, 1,2 կգ շաքար, 400 գ ջուր:

Դեղձի կեղևը մաքրել, բաժանել 4 կամ 8 մասի, դասավորել թասի մեջ

Շաքարաջուր եփել, լցնել դեղձի վրա ու թողնել 1 օր.

Հաջորդ օրը շաքարաջուրը լցնել այլ ամանի մեջ, նորից եռացնել ու լցնել դեղձի վրա: Այնուհետև թույլ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը

2984. 1 կգ դեղձ, 1 կգ շաքար, 1 բաժակ ջուր:

Թարմ, ամուր դեղձերի կեղևը մաքրել, բաժանել 5-6 մասի, լցնել սառը ջրի մեջ, որպեսզի չսևանան, հետո լց-

նել եռացրած տաք ջրի մեջ և եփել 3 բուլե, որպեսզի հետո շաքարաջուրը լավ ներծծվի:

Պատրաստել շաքարաջուր, դեղձերը լցնել մեջը, որոշ ժամանակ հետո հանել, շաքարաջուրը թողնել, որ եփվի մինչև թանձրանալը, նորից դեղձերը լցնել և եփել մինչև պատրաստ լինելը Վերջում ավելացնել վանիլին:

Ելակի

2985. 1 կգ ելակ, 1,2 կգ շաքարավազ, 100 գ ջուր:

Ելակի տերևները մկրատով հեռացնել, պոչերը թողնել Յուրաքանչյուր ելակ թաթախել կոնյակի կամ օղու մեջ և պոչը հեռացնել Նախապատրաստած պտուղները դասավորել թասի մեջ, պահանջվող շաքարավազի կեսը շաղ տալ վրան և 5-6 ժամ պահել սառը տեղ

Մնացած շաքարավազով օշարակ եփել, կրակից վերցնել, ավելացնել ելակն ու հյութը, թասը թեթևակի թափահարել և թույլ կրակի վրա եփել՝ մինչև պատրաստ լինելը Փրփուրը հավաքել վերջում.

Եթե ելակը շատ հյութալի է, 5-6 ժամ շաքարաջրի մեջ պահելուց հետո եփել առանց ջրի միայն մնացած շաքարավազն ավելացնելով

Ընկույզի

2986. 100 կանաչ ընկույզը կճպել, վրան սառը ջուր լցնել և այդպես թողնել 6 օր, ամեն օր 3-4 անգամ ջուրը փոխել՝ մինչև ընկույզները մուգ գույն ստանան. Հետո ընկույզները գցել կրաջրի մեջ, կես ժամ թողնել, քամել

12-15 տեղ սուր փայտիկով կամ պատառաքաղով ծակծկել և սառը ջրով լվանալ Հետո լցնել եռացրած ջրի մեջ, ավելացնել շիբ (5 լիտրին՝ 75 գ) և եփել 10 րոպե, ապա քամել, լցնել սառը ջրով և շաքարավազով ամանի մեջ (3 կգ շաքար, 9 բաժակ ջուր), ավելացնել 10 գ մեխակ, 10 գ դարչին, 5 հատիկ հիլ, թողնել մի եփ գա և 1 օր պահել: Կրկնել 2 անգամ: Վերջին անգամ եփել մինչև պատրաստ լինելը

2987 Ընկույզի մուրաբա կարելի է եփել և առանց ձեռքերը սևացնելու Կեղևը հեռացրեք կաուստիկ սոդայով (NaOH)

Արժնապատ կաթսայի մեջ (ալյումինը սոդայից քայքայվում է) լցնել 10 լ ջուր, դնել կրակին, հենց որ ջուրը սկսի եռալ, 500 գ բյուրեղ սոդան, որպեսզի ձեռքերը չայրվեն, փայտե գդալով մաս-մաս լցնել մեջը Միանգամից լցնել չի կարելի, որովհետև ջուրը ուժեղ կեռա, կբարձրանա ու կթափվի

Ընկույզները լցնել չժանգոտվող մետաղե ցանցի կամ ծակոտկել դույլի մեջ, ընկղմել սոդայաջրի մեջ այնպես, որ ծածկվեն ջրով, պահել 40-60 վայրկյան, փայտե գդալով կամ շերեփով շոշափել ընկույզների մակերեսը: Եթե շփումից կեղևը չհեռանա, մի քիչ ավելի պահել Ընկույզները ցանցով հանել, դնել հոսող ջրի տակ, փայտով անընդհատ խառնել, որպեսզի կեղևները միմյանց շփվեն ու մաքրվեն Մնացած մասերը ձեռքով հեռացնել Լավ լվանալ, տեղավորել արժնապատ ամանի մեջ, վրան սառը ջուր լցնել, թողնել 5-6 օր, 2-3 անգամ ջուրը փոխել 6 օրից հետո կրաջուր պատրաստել 1-1,5 կգ չհանգած կիրը դնել արժնապատ կաթսայի մեջ, վրան ջուր շաղ տալ, որ կիրը

հանգչի, դառնա կրափոշի, ավելացնել 10 լ ջուր, փայտե թիակով լավ խառնել և ընկույզները լցնել մեջը Թողնել 16-24 ժամ, յուրաքանչյուր 2 ժամը մեկ փայտով խառնել 16 ժամ հետո ընկույզը դանակով կիսել, եթե կոշտացել են, կրաջրից հանել (կրաջրում երկար մնալուց ընկույզը սկսում է քայքայվել և եթե թեթևակի սեղմելիս փշրվում է, նշանակում է այրվել է, օգտագործման համար պիտանի չէ) 10-15 րոպե սովորական ջրի մեջ եռացնել, ապա պահել հոսող ջրի տակ, մինչև սառչի, մի քանի տեղից ծակել, լցնել շքաջրի մեջ (10 լ ջրին՝ 160 գ շիբ) և 10-15 րոպե խաշել: Հետո 10-12 րոպե խաշել սովորական ջրով և ջուրը թափել

Պատրաստել շաքարաջուր. 100 ընկույզի համար վերցնել 5 լ ջուր և 2,5 կգ շաքար Եռացնել, փրփուրը վերցնել, ընկույզները լցնել մեջը, կես ժամ թողնել, ապա ուժեղ կրակով 20-30 րոպե եփել, կրակից վերցնել, 1 օր պահել: Երկրորդ անգամ եփել մոտ 1 ժամ, մուրաբային հաճելի բույր տալու համար մառյայե տոպրակով շաքարաջրի մեջ գցել 10 գ մեխակ, 3-5 հիլ և 6-8 գ դարչին (ոչ փոշին) Նորից 1 օր պահել Երրորդ անգամ եփել, մինչև պատրաստ լինելը: Վերջնական եփից 10-15 րոպե առաջ մուրաբայի մեջ 1 թ գ կիտրոնաթթու (աղ) լցնել

Թզի

2988. 1,5 կգ կանաչ թուզ, 1 կգ շաքար, 2 տուփ վանիլին, 2 կիտրոնի հյութ:

Կանաչ թզի մուրաբա եփելու համար թուզը լվանալ, չոր անձեռոցիկով մաքրել, կեղևը 3-4 տեղ առանց վնա-

սելու ժապավենաձև մաքրել.

Շաքարը 1 բաժակ ջրի, կիտրոնի հյութի և վանիլինի հետ լցնել թասի մեջ ու դնել կրակին Հենց որ օշարակի վրա հայտնվեն պղպջակներ՝ ավելացնել թուզը և թույլ կրակի վրա եփել այնքան, մինչև պտուղները դառնան թափանցիկ (մոտավորապես 1 ժամ 15 րոպե).

Եփելիս փրփուրը զգուշությամբ, առանց մուրաբան խառնելու վերցնել.

2989. 2,5 կգ թուզ, 1,8 կգ շաքար (շաքարավազ), 1 բաժակ ջուր:

Հասած թգի մուրաբան եփել այնպես, ինչպես թուզը

Պատրաստի մուրաբային ավելացնել 1 թ. գ կիտրոնաթթու (կիտրոնի աղ).

2990. Թգի մուրաբան կարելի է եփել հետևյալ ձևով: Պտուղները դասավորել ամանի մեջ Նախատեսված շաքարավազի կեսը լցնել վրան, 5-6 ժամ պահել սառը տեղ

Թուզը շաքարավազից և ստացված հյութից առանձնացնել. Հյութի և շաքարավազի վրա ավելացնել մնացած շաքարավազը, եռացնել և սառնեցնել. Թուզը լցնել պատրաստի շաքարաջրի մեջ և եփել մինչև պատրաստ լինելը

Սև թթի

2991. 1 կգ սև թուֆ, 1,5 կգ շաքար:

Սև թթի պոչերը հեռացնել, լցնել ամանի մեջ, վրան լցնել շաքարի կեսը և 5-6 ժամ պահել զով տեղ. Առաջացած հյութը դատարկել առանձին ամանի մեջ, ավելացնել մնացած շաքարը, եփել և թողնել սառչի. Հետո զգույշ թու-

թը լցնել մեջը, ամանը թափ տալ, որպեսզի թուֆը հավասարաչափ տարածվի շաքարաջրի մեջ և եփել Վերջում փրփուրը առանձնացնել

Խաղողի

2992. 1 կգ խաղող, 1,2 կգ շաքար, 1 բաժակ ջուր:

Հատիկները ողկույզից մկրատով անջատել, լվանալ, 2-3 րոպե պահել 80°C տաք ջրի մեջ, ապա հանել ու անմիջապես սառնեցնել

Պտուղները լցնել թասի մեջ, վրան եռացող շաքարաջուրը և թույլ կրակի վրա եփել 20 րոպեից ոչ ավելի 8-10 ժամ պահել զով տեղ, հետո 40 րոպե նորից եփել, հատիկները շաքարաջրից զատել, լցնել բանկաների մեջ, շաքարաջուրը ևս 15 րոպե եփել ու լցնել հատիկների վրա.

2993. 1 կգ խաղող, 1 կգ շաքար (շաքարավազ), 2 բաժակ ջուր, 1 թ. գ. կիտրոնաթթու (կիտրոնի աղ):

Պտուղները ողկույզից առանձնացնել, ասեղով սերմերը հանել ու լցնել սառը շաքարաջրի մեջ, եփել մինչև պատրաստ լինելը. Վերջում կիտրոնաթթու ավելացնել.

2994. 1 կգ խաղող, 1 կգ շաքար, 1 բաժակ ջուր:

Ընտրել խոշոր, հաստ կեղևով խաղող. Հատիկներն առանձնացնել, լցնել տաք շաքարաջրի մեջ ու պահել 30 րոպե Եփել թույլ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը. Վերջում վանիլին ավելացնել

Խնձորի

2995. 1 կգ խնձոր, 1,3 կգ շաքար, 400 գ ջուր:

«Դրախտային» խնձորի մուրաբա եփելու համար, ընտրել առողջները, սուր փայտիկով կամ պատառաքաղով 6-8 տեղ ծակել:

Քաղցրաջուրը եռացնել, լցնել պտուղների վրա, թողնել 1 օր. Հաջորդ օրը լցնել այլ ամանի մեջ, եռացնել, լցնել խնձորների վրա, եփել մինչև պատրաստ լինելը:

2996. 1 կգ խնձոր, 1,3 կգ շաքար, 400 գ ջուր:

Ընտրել նույն չափի խնձորներ, պոչերը չպոկել, 6-8 տեղ սուր փայտիկով կամ պատառաքաղով ծակել Պատրաստել շաքարաջուր, եռացնել և լցնել խնձորների վրա Հաջորդ օրը շաքարաջուրը դատարկել ուրիշ ամանի մեջ, եռացնել և նորից լցնել խնձորների վրա Մի քանի օր հետո եփել. Երբ համարյա պատրաստ լինի, հավաքել վրայի փրփուրը:

2997. Խնձորները կտրատել, լցնել եռման ջրի մեջ, թողնել 5-10 րոպե, հանել ու անմիջապես սառը ջրով սառեցնել Խնձորները լցնել շաքարաջրի մեջ (1 կգ խնձորին 5 բաժակ շաքարավազ, 2 բաժակ ջուր), թողնել 3-4 ժամ, ապա եփել:

Ծիրանի

2998. 1 կգ ծիրան, 1 կգ շաքար, 1,5 բաժակ ջուր:

Խոշոր ծիրանները բաժանել 2 մասի, կորիզները հեռացնել, լցնել եռացող շաքարաջրի մեջ և 2-3 րոպե եփելուց հետո 1 գիշեր թողնել սառը տեղ. Հաջորդ օրը եփել մինչև պատրաստ լինելը Որպեսզի մուրաբան ավելի բուրավետ լինի, կարելի է հետը մի քանի կորիզի միջուկ եփել:

2999. 1 կգ ծիրան, 1 կգ շաքար, 1 բաժակ ջուր, 3 լ կրաջուր:

Ընտրել կիսահասած պտուղները, մի քանի տեղից փայտիկով ծակել, լցնել կրաջրի մեջ և թողնել 1 ժամ Դրանից հետո լվանալ, լցնել շաքարաջրի մեջ, եփել թույլ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը:

3000. 1 կգ ծիրան, 1,3 կգ շաքար, 400 գ ջուր:

Ծիրանները մի քանի տեղից ծակծակել: Պատրաստել շաքարաջուրը, լցնել ծիրանների վրա. Հաջորդ օրը շաքարաջուրը լցնել ուրիշ ամանի մեջ, եռացնել, լցնել ծիրանների վրա և թողնել Եփել երրորդ օրը:

3001. 1 կգ ծիրան, 1 կգ շաքարավազ, 2 բաժակ ջուր:

Վերցնել ոչ շատ հասած ծիրաններ, կճպել, կորիզը հանել ծիրանի հասած կողմից, մեջը դնել 1/2 կամ 1/4 ընկույզ:

Եռացող շաքարաջրի մեջ լցնել ծիրանը, մի քիչ եփել և թողնել, որ սառչի, երկրորդ օրը շաքունակել եփը Վերջում լցնել մի քիչ կիտրոնի աղ, որպեսզի չշաքարակալի:

Սպիտակ կեռասի

3002. 3 կգ շաքարը 3,5 բաժակ ջրի հետ եռացնել

3 կգ կեռասի կորիզները հանել, լցնել եռացող շաքարաջրի մեջ, եփել 20 րոպե Վերջում ավելացնել վանիլին

Կիտրոնի

3003. 1 կգ կիտրոն, 1,5 կգ շաքարավազ, 2 բաժակ ջուր:

Կիտրոնի կեղևը բարակ շերտով հեռացնել այնպես, որ սպիտակ շերտը չվնասվի, լցնել եռացրած ջրի մեջ, թողնել 20 րոպե, հետո լվանալ սառը ջրով և կորիզները հեռացնելով՝ երկարությամբ կտրատել Պատրաստել թանձր շաքարաջուր, կիտրոնը լցնել մեջը, եռացնել, կրակից վերցնել 1 ժամ հետո շաքարաջուրը լցնել մեկ ուրիշ ամանի մեջ, եռացնել 10-15 րոպե և լցնել կիտրոնի վրա՝ Նույնը կրկնել ևս 1 անգամ Երրորդ անգամ եփել 20 րոպե

Հաղարջի

3004. 1 կգ հաղարջ, 1,2 կգ շաքարավազ:

Սև կամ կարմիր հաղարջի մուրաբա եփելու համար հաղարջը լցնել մեծ ամանի մեջ, վրան լցնել շաքարավազ և 5-6 ժամ թողնել զով տեղ, ապա եփել ցածր կրակի վրա

3005. 1 կգ հաղարջ, 1,3 կգ շաքար, 1,5 բաժակ ջուր:

Սև հաղարջը լցնել շաքարաջրի

մեջ և թույլ կրակի վրա եփել ընդհատումներով. 5-7 րոպե եփելուց հետո կրակից վերցնել, թողնել հովանա, նորից եփել.

3006. 1 կգ հաղարջ, 1,3 կգ շաքարավազ, 2,5-3 բաժակ ջուր:

Կարմիր հաղարջը 2 ժամ պահել ջրի մեջ Պատրաստել շաքարաջուր, հաղարջը լցնել մեջը, 10-12 ժամ թողնել և եփել 5-8 րոպե, նորից թողնել 10-12 ժամ Երրորդ անգամ եփել մինչև պատրաստ լինելը

Հոնի

3007. 1 կգ հոնին՝ 1,5 կգ շաքարավազ, 200 գ ջուր:

Ընտրել խոշոր, հասած պտուղները Պատրաստել շաքարաջուրը. Տաք շաքարաջրի մեջ լցնել հոնը, 5-6 ժամ թողնելուց հետո եփել

Չմերուկի կեղևի

3008. 1 կգ մաքրած կեղև, 1,5 կգ շաքար, 400 գ ջուր, 1 տուփ վանիլին, 0,5 կիտրոնի հյութ:

Կրաջուրը՝ 0,5 կգ չհանգած կիր, 5 լ սառը ջուր:

Չմերուկի կեղևի կանաչ շերտը հեռացնել, ձևավորել դանակով՝ 2-3 սմ լայնությամբ կտրատել, լվանալ, 20 րոպե պահել կրաջրի մեջ

Կրաջրից հանել, սառը ջրով լվանալ, լցնել տաք ջրի մեջ, 5-10 րոպե եփել, լցնել քամիչի վրա, սառեցնել Լցնել եռացող շաքարաջրի մեջ, 20-30 րոպե եփել, կրակից վերցնել, 2-3 ժամ

պահել զով տեղ. Նորից 20-30 րոպե եփել և 2-3 ժամ զով տեղ պահել Այնուհետև թույլ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը Վերջում ավելացնել վանիլին և կիտրոնի հյութ

Մոշի

3009. 1 կգ մոշ, 1,5 կգ շաքարավազ, 1,5 բաժակ ջուր:

Առողջ մոշը մաքրել Պատրաստել օշարակ, լցնել մոշի վրա և 5-6 րոպե եփել, կրակից վերցնել, որոշ ժամանակ թողնել, երկրորդ անգամ եփել 8-10 րոպե և նորից 6-8 ժամ թողնել Երրորդ անգամ եփել մինչև պատրաստ լինելը.

3010. Ամանի մեջ հաջորդաբար լցնել մի շերտ մոշ, մի շերտ շաքարավազ, պահել 6-8 ժամ, հետո եփել 6-8 րոպե, թողնել քիչ հովանա, նորից եփել Այսպես ընդհատումներով եփել այնքան, մինչև պատրաստ լինի Գդալով չի կարելի խառնել: Կարելի է միայն թասը շարժել, որպեսզի պտուղները չվնասվեն

3011. 1 կգ մոշ, 800 գ շաքարավազ, 1 բաժակ ջուր:

Պատրաստի հատապտղի վրա լցնել շաքարավազ և 1-2 ժամ պահել սառը տեղ՝ Հաջորդ օրը ավելացնել ջուրը, թույլ կրակի վրա եփել 20 րոպե և փակել.

Մորու

3012. 1 կգ մորի, 1,5 կգ շաքարավազ, 2 բաժակ ջուր:

Հատապտուղները լավ հասած չպետք է լինեն Լվանալ խորհուրդ չի տրվում. Լցնել թասի մեջ, ավելացնել քաղցրաջուրը և թողնել 3-4 ժամ Հետո մաղով քաղցրաջուրն առանձնացնել, լցնել ուրիշ թասի մեջ և եռացնել, քաղցրաջրի մեջ լցնել հատապտուղները և նորից եփել

3013. 1 կգ մորի, 1,5 կգ շաքարավազ, 2 բաժակ ջուր:

Մորին լվանալ սառը ջրով Պատրաստել շաքարաջուր, եփել. Տաք շաքարաջրի մեջ լցնել մորին և 5 րոպե եփել, կրակից վերցնել, 4-5 ժամ թողնել զով տեղ, նորից 8-10 րոպե եփել, թողնել ևս 4-5 ժամ. Երրորդ անգամ եփել մինչև պատրաստ լինելը Մուրաբայի սպիտակ փառը ամեն անգամ վրայից հավաքել

3014. 1 կգ ազնվամորի, 1,2 կգ շաքարավազ:

Ազնվամորու պոչերը հեռացնել, դասավորել ամանի մեջ Նախատեսված շաքարավազի կեսը լցնել վրան, 5-6 ժամ պահել սառը տեղում

Ազնվամորին հյութից և շաքարավազից առանձնացնել, հյութի և շաքարավազի վրա ավելացնել մնացած շաքարավազը, եռացնել և սառեցնել. Ազնվամորին լցնել շաքարաջրի մեջ, թասը զգույշ թափահարել և եփել մինչև պատրաստ լինելը Փրփուրը հավաքել վերջում

Չիչխանի (փշարմավի)

3015. 1 կգ չիչխան, 1,5 կգ շաքար, 0,8 լ ջուր:

Մաքրած պտուղների վրա լցնել տաք շաքարաջուրը, 3-4 ժամ պահել սառը տեղ. Շաքարաջուրը պտուղներից զատել, եռացնել, կրակից վերցնել, թողնել սառչի. Պտուղները նորից լցնել շաքարաջրի մեջ և թույլ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը:

3016. 1 կգ չիչխան, 1,5 կգ շաքարավազ:

Չիչխանի ամուր պտուղները լցնել թասի մեջ, վրան շաքարավազ շաղտալ և 8-10 ժամ պահել սառը տեղ. Երբ շաքարահյութը պտուղները ծածկի, պտուղներն առանձնացնել, շաքարահյութը խառնելով եռացնել՝ մինչև շաքարավազը լրիվ լուծվի: Ավելացնել պտուղները և եփել մինչև պատրաստ լինելը:

3017. 1 կգ չիչխան, 200 գ ընկույզի միջուկ, 1,5 կգ շաքար, 2 բաժակ ջուր:

Փշարմավով և հունական ընկույզով մուրաբա եփելու համար ընկույզը մանրեցնել և շաքարահյութի մեջ 20 րոպե եփել, ավելացնել չիչխանի պտուղները և շարունակել եփել ևս 20 րոպե. Լցնել ապակե տարաների մեջ և օգտագործել:

Կանաչ պոմիդորի

3018. 1 կգ պոմիդոր, 1 կգ շաքար, 300 գ ջուր:

Ընտրել մանր, առողջ պոմիդորներ. Պոչի մասը զգույշ կտրել և սերմերը հեռացնել. 3 անգամ եռացնել Յուրաքանչյուր անգամ եռացնելուց հետո ջուրը թափել, փոխարենը սառը ջուր լցնել:

Կեղևը հանել (հավանական է, որ եռացնելուց հետո ինքն իրեն դուրս գա), լցնել օշարակի մեջ, եփել այնքան, մինչև հյութը դառնա անհրաժեշտ խտության: Կրակից վերցնելուց մի քանի րոպե առաջ մուրաբային ավելացնել 1 թ գ. կիտրոնաթթու (կիտրոնի աղ). Կարելի է ավելացնել նաև վանիլին:

3019. 1 կգ կանաչ պոմիդոր, 1,2 կգ շաքարավազ, 300 գ ջուր:

Ընտրել բաց կանաչ, երկարավուն պոմիդորներ. Կեղևը մաքրել, լցնել կրաջրի մեջ, 9 ժամ պահել զով տեղ. Կրաջրից հանել, լավ լվանալ, 30 րոպե եփել շիբաջրում, հանել, մի քանի անգամ սառը ջրով լավ լվանալ, մի քանի տեղ փայտիկով ծակել. Նախատեսված շաքարավազի կեսով շաքարաջուր եփել, պոմիդորները լցնել մեջը, 30 րոպե եռացնելուց հետո աստիճանաբար ավելացնել մնացած շաքարավազը և եփել՝ մինչև պոմիդորները դառնան թափանցիկ:

Սալորի

3020. 1 կգ սալոր, 1,5 կգ շաքար (շաքարավազ), 1 բաժակ ջուր:

Հասած, բայց ամուր պտուղները կիսել, կորիզները հեռացնել. Շաքարաջուր եփել, սալորները զգույշ շաքարաջրի մեջ լցնել և ամանը շրջանաձև շարժումներով թեթև թափահարել, որպեսզի շաքարաջուրը սալորները ծածկի. Եռացնել և թույլ կրակի վրա 10 րոպե եփել, հետո մի քանի ժամ թողնել սառչի, այնուհետև եփել մինչև պատրաստ լինելը:

3021. 1 կգ սալոր, 1,2 կգ շաքար, 2 քաժակ ջուր:

Սալորները լվանալ, սուր փայտիկով 3-4 տեղ ծակել, լցնել եռացող շաքարաջրի մեջ, թասը շրջանաձև շարժումներով զգույշ թափահարել, որ սալորները լրիվ ծածկվեն և եփել 3-4 անգամ Յուրաքանչյուր անգամ եփելուց հետո մի քանի ժամ թողնել սառչի

3022. 1 կգ սալոր, 1,2 կգ շաքար, 3 քաժակ ջուր:

Սալորները լվանալ, սրած փայտիկով 3-4 տեղ ծակել, լցնել 80-85 աստիճան եռացրած ջրի մեջ, թողնել 3-4 ռուպե. Նույն ջրով պատրաստել շաքարաջուր, տաք-տաք լցնել սալորների վրա, թողնել 3-4 ժամ, եռացնել, թույլ կրակի վրա եփել 10 ռուպե, որից հետո 8-10 ժամ պահել սառը տեղ Եփել մինչև պատրաստ լինելը

3023. 1 կգ սալոր, 1,5 կգ շաքար, 2 քաժակ ջուր:

Դեղնասալորները մի քանի տեղից ծակծկել: Պատրաստել շաքարաջուր, եռացնել, կրակից վերցնել և սալորները լցնել մեջը, թողնել 24 ժամ Հաջորդ օրը շաքարաջուրը լցնել ուրիշ ամանի մեջ, նորից եռացնել և սալորները նորից լցնել մեջը և թողնել 24 ժամ. Երրորդ օրը եփել այնքան, մինչև սալորները դառնան թափանցիկ

Սեխի

3024. 1 կգ մաքրած սեխ, 1,5 կգ շաքար, 300 գ ջուր, վանիլին:

Սեխի կեղևը և կորիզները հեռաց-

նել, շերտ-շերտ խորանարդաձև կտրատել և 20 ռուպե պահել կրաջրի մեջ.

Կրաջուրը 0,5 կգ չմարած կիրը լցնել 5 լ սառը ջրի մեջ, խառնել, մառլայով քամել:

Սեխի կտորները կրաջրից հանել, հոսող ջրի տակ լավ լվանալ, լցնել տաք ջրի մեջ, 5-10 ռուպե եփել, հետո քամիչով քամել և թողնել սառչի

Սեխի կտորները շաքարաջրի մեջ 2 ժամ թողնել, ապա հանել, շաքարաջուրը եռացնել, սեխը լցնել մեջը, թողնել 2 ժամ, հետո եփել:

Վերջում վանիլին ավելացնել

Սերկևիլի

3025. 1 կգ սերկևիլ, 1,5 կգ շաքար, 400 գ ջուր:

Սերկևիլի կեղևը մաքրել, 2 կես անել, կորիզները հանել և կտրատել. Լցնել թասի մեջ, վրան այնքան սառը ջուր լցնել, որ ծածկի, և եփել մինչև փափկելը Սերկևիլը հանել, ջուրը քամել: Պատրաստել շաքարաջուր, որի մեջ լցնել նաև սերկևիլի ջուրը (400 գ) Եռացող շաքարաջրի մեջ լցնել սերկևիլը և եփել 20-25 ռուպե Կրակից վերցնել, այդպես թողնել 2-3 ժամ, հետո նորից եփել

3026. 1 կգ սերկևիլ, 1,5 կգ շաքար, 3 քաժակ ջուր:

Հասած դեղին պտուղները լվանալ, կեղևը մաքրել, կորիզները հեռացնել, կտրատել, լցնել եռացրած շաքարաջրի մեջ, եռացնել և մի քանի ժամ պահել սառը տեղ Նորից 2 անգամ եռացնել և սառեցնել, հետո եփել՝ մինչև պատրաստ լինելը

Վարդի

3027. 1 կգ թերթիկներ, 6 կգ շաքար, 8 գ կիտրոնաթթու (աղ), 2 լ ջուր:

Մուրաբայի համար օգտագործում են թեյի վարդը. Ներքևի սպիտակ մասը մկրատով հեռացնել, որպեսզի եփելիս չկոշտանան և մուրաբայի համը չվատանա, չորացած մասերը հեռացնել, թերթիկները սառը ջրով լվանալ, լցնել ամանի մեջ, վրան ջուր լցնել 5 բոպե եռացնել, հետո վրան լցնել շաքարավազ և եփել մինչև պատրաստ լինելը Թերթիկների բնական գույնը պահպանելու և չշաքարակալելու համար, եփելու ընթացքում անհրաժեշտ է ավելացնել կիտրոնի աղ

3028. 100 գ վարդի թերթիկներ, 1 կգ շաքար, 5-6 թ. գ. շաքարափոշի, 2 կիտրոն:

Մկրատով սպիտակ ծայրերը հեռացնել, լավ լվանալ, լցնել ամանի մեջ Թերթիկների վրա շաքարի փոշի և 2 ճ գ. կիտրոնի հյութ լցնել, թեթևակի ճզմել ու 1 ժամ պահել զով տեղ. Շաքարը 2 բաժակ ջրով եփել, խառնել մնացած կիտրոնի հյութին և ավելացնել թերթիկներին Եփել մինչև պատրաստ լինելը

3029. 0,5 կգ վարդի թերթիկներ, 1,5 կգ շաքարավազ, 1 թ. գ. կիտրոնի աղ կամ կես կիտրոնի հյութ, 1,5 բաժակ ջուր:

Վարդի թերթիկների սպիտակ մասը հեռացնել, թերթիկները մի քիչ շաքարավազի հետ խառնել և մի քանի օր պահել Մնացած շաքարավազից քաղցրաջուր պատրաստել, ավելաց-

նել նաև կիտրոնի հյութ Վարդի թերթիկների վրա լցնել քաղցրաջուրը և թույլ կրակի վրա եփել՝ մինչև պատրաստ լինելը.

Տանձի

3030. 1 կգ տանձ, 1,2 կգ շաքար, 0,5 լ ջուր, 4 գ կիտրոնաթթու (կիտրոնի աղ):

Օգտագործել ամուր պտուղները Մանր պտուղները եփել ամբողջությամբ. Խոշոր տանձերի կեղևը մաքրել, կտրատել 2 սմ հաստությամբ շերտիկներ, սերմերը հեռացնել, զգել եռացող ջրի մեջ, թողնել 10-15 բոպե. Այնուհետև շերտիկները անմիջապես սառեցնել լցնելով սառը ջրի մեջ

Պատրաստել շաքարաջուր. Շերտիկները կամ ամբողջական տանձերը լցնել մեջը, պահել 3-4 ժամ. Դրանից հետո 5-7 բոպե եփել թույլ կրակի վրա և սառեցնել Նույնը կրկնել 23 անգամ, որից հետո եփել մինչև պատրաստ լինելը

3031. 1 կգ մաքրած տանձ, 1,2 կգ շաքար, 400 գ ջուր:

Ընտրել նույն չափի տանձեր, լվանալ սառը ջրով, կեղևը մաքրել, բաժանել 4-8 մասի, կորիզները հեռացնել Պատրաստել շաքարաջուրը, եռացնել և լցնել տանձերի վրա Հաջորդ օրը շաքարաջուրը դատարկել ուրիշ ամանի մեջ, եռացնել, նորից լցնել տանձերի վրա Մի քանի օր հետո եփել թույլ կրակի վրա Վերջում փրփուրը հավաքել

ՅՈՒՂ

3032 Եթե երկար պահելուց յուղը կծվել է, ունի տհաճ հոտ ու համ, լցրեք կաթսայի մեջ, ավելացրեք մեծ քանակությամբ ջուր և եռացրեք. Հետո սանեցրեք, սառած յուղը ջրից ու նստվածքից առանձնացրեք:

Եթե դրանից հետո էլ կծվությունը չանցնի, ավելի լավ է չօգտագործել:

ՅՈՒՂԱՆԿԱՐ

3033. Յուղանկարը կարելի է թարմացնել հում կարտոֆիլը կիսելով, սառը ջրի մեջ թաթախելով և թեթևակի շփելով, այնուհետև կանեփի յուղով և մետաքսյա լաթի կտորով մաքրելով.

3034 Յուղանկարի ոսկեգօծ շրջանակը սկզբում շփեք սպիտակ հացի միջուկով, այնուհետև՝ 1 թ. գ. սպիրտի և 2 թ. գ. անուշադրի սպիրտի խառնուրդի մեջ թրջած ատամի հին խոզանակով, որից հետո չորացրեք մաքուր լաթի կտորով:

ՇԱՔԱՐ

3035 Շաքարը օժտված է շուտ լուծվելու և արագ ներծծվելու հատկությամբ. Օրգանիզմում հեշտությամբ փոխարկվում է ճարպի. Բացի այդ բացասաբար է անդրադառնում ենթաստամոքսային գեղձի ֆունկցիայի վրա և նպաստում արյան մեջ խոլեստերինի քանակի ավելացմանը. Սակայն հայտնի է նաև, որ շաքարն օրգանիզմում գլիկոզեմի ստացման աղբյուր է, մի նյութ, որը սնուցում է լյարդը, մկանները և սիրտը. Այդ նույն շաքարը կարևորագույն միջոց է նաև կենտրոնական նյարդային համակարգի համար Ահա թե ինչու չի կարելի լրիվ հրաժարվել դրանից, օրվա ընթացքում օգտագործել 50 գ. Այս չափը ճշտվել է բազմաթիվ հետազոտություններից հետո.

3036 Շաքարը չի կարելի պահել սուր հոտ ունեցող մթերքների կողքին, հեշտությամբ կկլանի հոտը.

ՇԻԼԱ

3037 Եթե բրնձով շիլան ուզում եք եփել այնպես համեղ, ինչպես ճապոնացիները, ապա պահպանեք ճշգրիտ հարաբերությունը՝ 200 գ բրնձ, 300 գ ջուր:

Վերցրեք ամուր փակվող կափարիչով կաթսա, ջուրը դրա մեջ տաքացրեք այնքան, որ եռալուծ մոտ լինի, մաքրած բրնձը լցրեք մեջը և կափարիչն ամուր փակեք Եփման ժամկետը նույնպես պետք է լինի ճշգրիտ՝ 1-2 րոպե, ոչ ավել, ոչ պակաս. 3 րոպե կրակը պետք է լինի ուժեղ, 7 րոպե՝ դանդաղ, մնացած վերջին 2 րոպեն շատ թույլ: Դրանից հետո մի շտապեք բացել կափարիչը, թողեք ևս 1-2 րոպե, այնուհետև ավելացրեք 25-50 գ կարագ, աղ և չտրորելով բրնձը՝ հավասարաչափ խառնեք.

3038. Շիլան մի եփեք արծնապատ ամանում, այն այրվում է, իսկ ամանը դժվար է մաքրվում.

3039. Շիլան եփեք թույլ կրակի վրա, աղը և յուղն ավելացրեք վերջում:

3040. Եթե շիլան կաթով եք եփում, աղը համեմատաբար քիչ զցեք.

3041. Բրնձե շիլա եփելիս այն մի խառնեք գդալով, այլ ժամանակ առ ժամանակ թափ տվեք կաթսան:

3042. Բրնձե շիլան կլինի ավելի սպիտակ, եթե ջրին ավելացնեք մի քիչ քացախ:

3043. Բրնձե շիլան կլինի ավելի համեղ, եթե ուտելուց առաջ ավելացնեք ձվի հարած սպիտակուց.

3044. Բրնձե շիլան կաթով եփելիս շաքար մի ավելացրեք, բրինձը վատ կեփվի և կպչուն կդառնա Շաքարը կարելի է ավելացնել միայն եփելուց հետո.

3045. Հնդկաձավարի և բրնձի շիլաները գազօջախի վրա եփելիս շիլայի տակը այրվում է, իսկ վերևը հում է մնում Այն հավասար եփելու համար վերցրեք երկու մեծ և փոքր կաթսաներ. Շիլան եփեք փոքր կաթսայի մեջ, բայց հենց որ ջուրը սկսի եռալ, դրեք եռացրած ջրով մեծ կաթսայի մեջ և եփը շարունակեք Շիլան չի այրվի և կլինի համեղ

3046. Շիլան եփելիս ջրին ավելացրեք աղը, ապա ձավարը.

3047. Նախաճաշից մնացած շիլան (մանրաձավարի, վարսակի, հնդկաձավարի, բրնձի) կարելի է հացի փոխարեն ավելացնել կոտլետի մսին

3048. Շաքարվա մեջ 2-3 անգամ ձեր կերակրացանկին շիլա ավելացրեք. հարուստ է վիտամիններով և հանքային նյութերով:

3049. Հնդկաձավարով շիլան փխրուն դարձնելու համար եփելուց հետո պատառաքաղով տրորեք և կարագ ավելացրեք:

3050. Գարեձավարը արագ կեփվի, եթե 2-3 ժամ թողնեք սառը ջրի մեջ

3051. Շիլա եփելիս ձավարը կաթսայի մեջ լցրեք ոչ թե միանգամից, այլ աստիճանաբար, վերից վար խառնելով Այն չպետք է ուժեղ եռա

3052. Շիլան շատ համեղ կստացվի, եթե եփեք ջեռոցում, կավե ամանի մեջ.

ՇԻՇ

3053. Արևածաղկի յուղի շիշը լվանալու համար մեջը լցրեք մի քիչ սուրճի նստվածք (2-3 թ գ.), ապա մի փոքր ջուր և թափահարեք. Այնուհետև շիշ մեջ տաք ջուր լցրեք և թողեք 2-3 ժամ.

3054. Նեղ վզիկով շիշը լվանալու համար մեջը քացախաջուր լցրեք և թողեք մի քանի ժամ, որից հետո շիշը ողողեք:

3055. Կաթի շիշը սկզբում լվացեք սառը, ապա տաք ջրով

3056. Կեղտոտ շշերը լվանալու համար դրանց մեջ լցրեք ձվի կճեպներ, կարտոֆիլի կեղև կամ մանրացած թուղթ, եռացրած ջուր և թափահարեք

3057. Բուսական յուղի շիշը արագ կլվացվի թեփի և մոխրի խառնուրդով.

ՇՐՐՈՒՆՔՆԵՐ

3058. Շրթունքների վրայի ցանր կարելի է արագ բուժել դրանց քսելով թարմ կիտրոնի հյութ.

3059. Լեռներ բարձրանալիս ձեզ հետ վերցրեք բաց կամ նարնջագույն երանգի շրթներկ: Կարմիր շրթներկի մեջ կա հատուկ նյութ կազեին, որն ուժեղ արևի ժամանակ գրգռում է շրթունքների մաշկը, դրանք ուռչում են, ճաքճքում և ցավում

3060. Ցանի դեպքում չի կարելի արևի տակ երկար մնալ, այն արագորեն կտարածվի մաշկի մյուս մասերի վրա. Ցանը կարելի է լվանալ սպիրտի մեջ թրջած բամբակով և վրան տալ ցանել:

3061 Եթե շրթունքները կոշտացել են, օրումեջ վրձնով մեղր քսեք և 20 րոպե թողեք:

3062. Շատ մուգ գույնի շրթներկ մի օգտագործեք թողնում է ավելի տարիքով կնոջ տպավորություն.

3063. Երեկոյան շրթներկը լավ մաքրեք հեղուկ կամ ճարպոտ քսուքի մեջ թրջած բամբակով Սրբեք թեթևա-

կիորեն, բայց համբերատարությամբ, այնքան ժամանակ, մինչև դրանց վրա երևան վարդագույն հետքեր.

3064. Չմոռանր շրթունքները չորանում են, ճաքճքում. Դրանից խուսափելու համար ընդունեք A և B վիտամիններ, ավելի շատ օգտագործեք կարագ, կաթ, կաթնամթերքներ, ձու, մաղաղանոս, օրը մի քանի անգամ շրթունքները շփեք ատամի չոր խոզանակով

Ճաքճքման առաջին իսկ նշանների դեպքում շրթունքների յուղոտ քսուք օգտագործեք. վերցրեք 1 թ. գ. բորային վազելին, խառնեք 3/4 թ. գ. գերչալի յուղի հետ և օրը 2-3 անգամ քսեք շրթունքներին. Զսեք նաև շրթունքների շուրջը, որպեսզի կնճիոներ չառաջանան

Օգտակար է նաև ժամանակ առ ժամանակ շրթունքներին մեղր կամ խոզի, սագի ճարպ, հիգիենիկ շրթներկ քսելը

3065. Շրթներկից օգտվելիս հաշվի առեք շրթունքների եզրագծերը: Եթե ձեր վերին շրթունքը բարակ է, այն ընդգծեք 1 մմ-ի չափով

Եթե ձեր շուրթերը դեռ չեն կորցրել բնական գույնը, օգտագործեք միայն անգույն շրթներկ.

ՈԼՈՒ

3066 Ոլոռի եփման տևողությունը 1-1,5 ժամ է Հարկավոր է դրա վրա լցնել սառը, այլ ոչ թե տաք ջուր և եփել թույլ կրակի վրա կափարիչը ծածկած վիճակում

3067. Եթե ոլոռը հին է, հարկավոր է նախօրոք թրջել. Իսկ սովորաբար թրջելու անհրաժեշտություն չկա.

3068. Եփելու ժամանակ խորհուրդ չի տրվում սառը ջուր ավելացնել, դրանից ոլոռն անհամ կդառնա:

3069. Ոլոռի վրա հարկավոր է աղ զցել, երբ արդեն պատրաստ լինի. Հակառակ դեպքում այն չափից ավելի կեփվի, կանհամանա.

3070. Եփած ոլոռից խյուս պատրաստելու համար անհրաժեշտ է տրորել տաք վիճակում, չթողնել որ սառչի, այդ դեպքում խյուսը կստացվի միատարր, առանց գնդիկների:

3071. Ոլոռի պատիճները լավ կպահպանեն իրենց գույնը, եթե եփվեն մեծ քանակությամբ ջրում.

3072. Կանաչ ոլոռը կպահպանի իր բնական գույնը, եթե եփելիս մի քիչ շաքարավազ ավելացնեք.

3073. Պահածոյացված կանաչ ոլոռը տաքացրեք հեղուկի հետ միասին, որից հետո հեղուկը մի թափեք. Կարելի է օգտագործել սննդում: Դրա մեջ շատ են շաքարը, վիտամինները, հանքային նյութերը:

Սառեցրած կանաչ ոլոռը հարկավոր է ընկղմել տաք, եռացրած ջրի մեջ՝ առանց նախօրոք հալեցնելու, այս դեպքում կլինի ավելի համեղ և սննդաբար.

ՈՍՊ

3074. Ամենահաճելի համը ունի մուգ կանաչ հատիկներով ոսպը

3075. Ոսպը քիչ քանակությամբ հեղուկով (ջուր, արգանակ, կաթ) եփելիս ցանկալի է ավելացնել մի քիչ կարագ, այն լավացնում է ոսպի համը:

3076. Ոսպը մյուս ընդեղեններից ավելի արագ է եփվում, ավելի հեշտ մարսվում.

3077. Խորհուրդ չի տրվում եփման տևողությունը կրճատելու համար ոսպը թրջել սառը ջրում: Առանց նախապես թրջելու ոսպը եփվում է մոտ 1 ժամ, եփված հատիկները հեշտությամբ տրորվում են մատների արանքում:

3078 Որքան երկար է ոսպը պահված լինում, այնքան երկար է եփվում: Դրա եփման տևողությունը տատանվում է 40-ից մինչև 60 րոպե:

3079. Ինչպես մյուս ընդեղենները, ցանկալի է ոսպը եփել առանց աղի, թույլ կրակի վրա, փակ ամանում.

3080. Խաշելու համար 1 կգ ոսպի վրա լցնում են 2 լ ջուր: Եթե ջրին ավելացնեք 1 թ. գ. կարագ կամ բուսական յուղ, ապա ոսպը կդառնա ավելի փափուկ և համեղ:

3081. Տոմատի թանձրահյութով պատրաստած ոսպի մեջ լավ կլինի ավելացնել աղով տրորած, ծեծած մի քիչ սխտոր.

3082. Եթե ոսպի խյուսը շատ քանձր է ստացվել, այն բացեք ոսպի եփուկով, մասջրով կամ տաք կաթով

ՈՏՔԵՐ

3083. Եթե կրունկների մաշկը շատ է կոշտացել, օգտակար է շաբաթական 1-2 անգամ ոտքերը լվանալ սոդայաջրով և անուշադրի սպիրտով (1 լ տաք ջրին՝ 1 գդալ սոդա և 1-2 թ. գ. անուշադրի սպիրտ):

3084. Արտաժամյա, հոգնեցուցիչ աշխատանքով զբաղվելու դեպքում շաբաթը երկու անգամ, քնելուց առաջ, ոտքերը շփեք գերչակի յուղով, ապա հազեք բամբակյա գուլպաներ՝ Առավոտյան ոտքերի մաշկը կլինի փափուկ, թավշանման, իսկ հոգնածությունն ու ցավը լրիվ կվերանան.

3085. Ոտքերի տակ կոշտուկները փափկացնելու և ցավը մեղմելու նպատակով, շաբաթը երկու կամ երեք անգամ, քնելուց առաջ ոտքերը շփեք գերչակի յուղով

3086. Ոտքերի կոշտացած մասերը կարելի է փափկացնել սալիցիլային քսալուղով, այսպես. ոտքերը լվանալուց հետո քսել կոշտացած մասերին, ծածկել մոմաթղթով, փաթաթել մառյայով և թողնել ամբողջ գիշեր Առավոտյան քսուքի հետքերը մաքրել, իսկ երեկոյան ոտքերը լվանալուց հետո կոշտուկները շփել չեչաքարով՝

3087 Ծաքճքած կրունկներն անհրաժեշտ է 2-4 շաբաթվա ընթացքում ա-

մեն երեկո դնել տաք ջրի մեջ (լավ կլինի ավելացնել 1 թ. գ. սոդա), հետո ողողել մանգանակալիումական լուծույթով, ճաքերին քսել սինտոմիցինային էմուլսիա, ծածկել մոմաթղթով և կապել՝

3088. Կոշտուկներն առաջանում են ինչպես շատ նեղ, այնպես էլ շատ լայն կոշիկներից. Դրա համար անհրաժեշտ է հազնել ոտքի չափին համապատասխան կոշիկներ:

3089. Մի պճեղ սխտորը մանրեք, տրորեք նույնքան խոզաճարպի հետ ու քսեք կոշտուկին: Գործողությունը կրկնեք մինչև կոշտուկի վերանալը:

3090. Պոմիդորի շերտով տրորեք կոշտուկի եղջերային մասը Պոմիդորի հյութը բուժում է նաև ոտքերի սնկային հիվանդությունը

3091. Ոտքերի մատների կոշտուկի դեպքում ոտնաթաթը լվացեք, կոշտուկը սպիրտով կամ օդեկոլոնով մաքրեք, հալվե (ալոէ) բույսից մի կտոր կտրեք (այնքան, որ կոշտուկից մի քիչ մեծ լինի) և հյութալի կողմը դրեք վրան: Այնուհետև ծածկեք կոմպրեսի լայն թղթով կամ մոմլաթով, ապա բամբակով, ու փաթաթեք մառյայով Կոմպրեսը հանեք առավոտյան Դրանից հետո սովորաբար կոշտուկը սպիտակում է, փափկում և հեշտությամբ անջատվում փափուկ հյուսվածքից. Եթե գոյացած փոսիկի հատակում մնա եղջերացած շերտ, կոմպրեսը կարող եք կրկնել. Չի կարելի կոշտուկը մկրատով կամ ածելիով կտրել

3092. Հին կոշտուկների դեպքում ոտքերը դրեք երիցուկի կամ փշա-

տերևի թուրմի մեջ (1 լ ջրին 1 ճ գ), հետո զգույշ տրորեք պենզայով, վրան սնուցող քսուք քսեք.

3093. Կոշտուկների դեպքում ուտքերը 15-20 թույն ընկղմեք տաք օճառասողային ջրի մեջ: Դրա համար վերցրեք 1 լ ջուր, 1 թ. գ. սողա, 2 թ. գ. անուշադրի սպիրտ, 1 թ. գ. օճառափոշի կամ օճառահեղուկ Վերջում, լավ չորացնելուց հետո, ուտքերը տրորեք չեչաքարով:

3094. Կոշտուկների դեպքում ուտքերին քսեք հավասար քանակությամբ սխտորի և խոզի ճարպի խառնուրդ. Կրկնեք այնքան, մինչև վերանա

3095. Ճաքճքված ուտքերը բուժելու համար կաղնու 500 գ մանրացրած արմատների վրա լցրեք 3-4 լ ջուր, կես ժամ եփեք և եփուկը օգտագործեք թրջոցների, լոզանքի ձևով.

3096. Ճաքճքված ուտքերը բուժելու համար 30 գ մատուցին եփեք 0,5 լ ջրի մեջ, 20 օր թրմեք ձիթապտղի յուղի մեջ՝ 1.10 հարաբերությամբ, և քսեք ճաքերին:

3097. Ուտքերի քրտնարտադրությունը կանխելու համար օգտակար է կաղնու եփուկով (1:10 հարաբերությամբ) լոզանքը: Այն պետք է լինի 37-48°C, կուրսը՝ 10-15 լոզանք:

3098. Եթե ուտքերը քրտնում են, անհրաժեշտ է ամեն օր դնել կալիումի պերմանգանատի բաց վարդագույն լուծույթում և հազնել նախապես ֆորմալինի 10-20%-անոց լուծույթով թրջած և չորացրած գուլպաներ

3099. Ուտքերի քրտնարտադրության դեպքում շաքաթը 1-2 անգամ կարելի է օգտագործել տտիպ, չեզոքացնող միջոցներ՝ ֆորմալինի 10-15%-անոց լուծույթ կամ ֆորմիդոն.

3100. Եթե ձեր ուտքերը քրտնում են, բորաթթվի բյուրեղները մանրացրեք և ամեն առավոտ լցրեք ուտքերի վրա, մատների արանքները և տակը՝ Երեկոյան լվացեք 30-40°C ջրով և մաքուր գուլպա հագեք: Երկու շաքաթ անընդմեջ այս խորհուրդը կատարելուց հետո կնոռանաք քրտինքի և հոտի մասին.

3101. Օգտագործեք ուտքերի համար հատուկ քսուքներ, որոնք փակկացնում են մաշկը, կարգավորում արյան շրջանառությունը, քրտնարտադրությունը:

3102. Ուտքերը մերսեք կամ քսուք քսելիս, կամ լվանալուց հետո, խոնավ խոզանակով կամ սպունգով մատներից մինչև ծնկները:

3103. Երակների լայնացումների, բորբոքումների դեպքում մերսելն արգելվում է Խորհուրդ չի տրվում հազնել արհեստական թելերից նեղ գուլպաներ, դրանք քրտնեցնում և խանգարում են արյան նորմալ շրջանառությանը.

3104. Ամռանը հնարավորության դեպքում ուտաբոքիկ ման եկեք Հատկապես օգտակար է ման գալ անհարթ մակերեսի՝ քարերի վրա, սոճու անտառում.

3105. Հոգնած ուտքերը փաթաթեք թարմ թխկու կամ տատրակի տերևներ

րով և մի քանի թույլ բարձրացեք թեք ճանապարհով:

3106. Եթե ձեր ոտքերը միշտ սառն են, օգտակար են սառը և տաք լոզանքները. կարգավորում է արյան շրջանառությունը.

Ոտքերը սկզբում մտցրեք տաք աղաջրի (40°C), հետո երկու թույլ սառը (20°C) ջրի մեջ: Այդպես շարունակեք 15-20 թույլ:

3107. Եթե ձեր ոտքերը սառում են, մի նստեք ոտքը ոտքին զցած:

3108. Եթե ձեր ոտքերը հոգնած են և ուռած, վերցրեք 5 ճ. գ. չոր դաղձի տերև, վրան լցրեք 5 լ եռացող ջուր, բերանը փակեք և թողեք 1 ժամ. Քիչ սառելուց հետո ոտքերը դրեք մեջը, պահեք 10-15 թույլ:

3109. Ոտքերի այտուցների դեպքում խմեք կտավատի սերմերի եփուկ 4 բաժակ սերմը 1 ջրով 10-15 թույլ եռացրեք. Կաթսայի բերանը ծածկեք, թողեք 1 ժամ թրմվի: Խմեք տաք-տաք 2 ժամը մեկ՝ կեսական բաժակ, օրական 6-8 անգամ Համը լավացնելու համար կարելի է ավելացնել կիտրոնի կամ որևէ մրգի հյութ. Արդյունքը երևում է 2-3 շաբաթ հետո.

ՊԱՅԱԾՈՒ

3110. Եթե ցանկանում եք ստուգել՝ հնացել է պահածոն, մատով թիթեղյա պահածոյատուփի հատակը սեղմեք այնպես, որ փոս ընկնի: Եթե որոշ ժամանակ հետո փոս ընկած տեղը սկսի

թեկուզ մի քիչ ուղղվել, ուրեմն պահածոն փչացած է.

3111. Եթե պահածոն մետաղե տուփով է, բացելուց հետո անպայման սնունդը պետք է տեղափոխել ապակե կամ արծնապատ ամանի մեջ և բերանը փակել: Մետաղյա տուփում պահել չի կարելի.

3112. Եթե չեք կարողանում բացել բանկայի ակոսավոր կափարիչը, ապա մի քանի թույլ դրեք տաք ջրի մեջ, կափարիչը հեշտությամբ կբացվի:

3113. Պատրաստված պահածոները կիսաֆաբրիկատներ են, որոնք չի կարելի պահել մեկ տարուց ավելի. Օգտագործելուց առաջ պահածոն անհրաժեշտ է մշակել, որովհետև տնային պայմաններում որքան մանրակրկիտ մաքրեք, լվանաք, ախտահանեք մթերքները, չի բացառվում բուտուլինուսի սպորների թափանցումը և տոքսինի առաջացումը անոթներում: Բուտուլինուսի ցուպիկի արտադրած մահաբեր տոքսինը ոչնչանում է եռացնելու ժամանակ, դրա համար, օգտագործելուց անմիջապես առաջ, պահածոյի պարունակությունը անպայման 30 թույլ եռացրեք.

3114. Տնային պայմաններում պատրաստված պահածոներն անհրաժեշտ է պահել զով տեղ՝ 0-15°C ջերմաստիճանի պայմաններում: Եթե այդպիսի հնարավորություն չունեք, պահեք սենյակի ջերմաստիճանի պայմաններում, բայց ոչ մի դեպքում խոնավ կամ շատ տաք տեղ Խոնավությունից պահածոների կափարիչները ժանգոտվում են, բարձր ջերմաստիճանի պատճառով պահածոները

շաքարակալում են, համը փոխում, մզանում են, երբեմն հատապտուղներն ու քանջարեղենը փափկում են:

3115. Պահածոները չի կարելի պահել նաև շատ սառը տեղ ծավալի մեծացման պատճառով ապակյա տարաները կոտրվում են, բացելուց հետո մուրաբաներն ու ջեմերը արագ շաքարակալում են:

ՊԱՅՈՒՍԱԿ

3116. Եթե պայուսակը խունացել է, սրբեք սուրճի նստվածքի մեջ քաթախած բրդե լաթի կտորով:

3117. Կեղտոտված պայուսակը մաքրեք սոխով, հետո սրբեք փափուկ լաթի կտորով:

3118. Սպիտակ պայուսակը (նաև գոտին, կոշիկը) կպահպանի գույնը, եթե մաքրեք ձվի հարած սպիտակուցի և կաթի խառնուրդով:

3119. Կաշվե պայուսակը կթարմանա, եթե լվանաք տաք օճառաջրի և անուշադրի սպիրտի լուծույթով և չորացնելուց հետո սրբեք գերչակի յուղի մեջ թրջած լաթի կտորով:

ՊԱՆԻՐ

3120. Ստացվում է կաթի հատուկ մշակմամբ: Ամենաարժեքավոր սննդամթերքներից է, քանի որ ճարպերով ավելի հարուստ է, քան միսը, սպիտակուցներն ավելի շատ են, քան ձվի մեջ:

Պանրի կալորիականությունը 2500-4500 կկալ է: Կան պինդ, հալած, կաթնաթթվային պանիրներ: Հայաստանում ավանդաբար մշակվում են կանաչ, հորած, մոթալի, չանախ, լոռի, թել (հյուսած) պանիրներ:

Սառնարանում պահելիս պանիրը պետք է հեռու դրվի սառցախցիկից, փայլաթիթեղով կամ պոլիէթիլենով փաթաթած: Թղթով փաթաթածը շուտ է փչանում:

3121. Պանիրը երկար ժամանակ կպահպանի թարմությունը, եթե փաթաթեք շորի մեջ և վրան աղ ցանեք:

3122. Պանիրը համեղ կլինի, եթե օրը երկու անգամ լվանաք սառը ջրով:

3123. Պանիրը երկար ժամանակ թարմ կմնա, եթե 1 թեյաման (3 լիտր) ջուրը եռացնեք և սառեցնեք, ապա այնքան աղ ավելացնեք, որ հում ձուն մեջը զցելիս 5 որոշ մասը դուրս գա ջրի երես: Դրան ավելացրեք 1 շիշ մածուն և 0,5 թեյի բաժակ շաքարավազ, լավ խառնեք: Պատրաստի խառնուրդը լցրեք ամանի մեջ շերտ-շերտ դասավորած պանրի վրա:

3124. Պանիրը չի չորանա, եթե ափսեի մեջ, հետը դնեք մի քանի կտոր շաքար:

3125. Եթե պանիրը չորացել է, դրեք մածունի մեջ, կվերականգնվի թարմությունը:

3126. Եթե պանիրը չորացել է, դրեք կաթի մեջ կամ փաթաթեք կաթի մեջ թրջած լաթի կտորով:

3127. Եթե պանիրը չորացել է, քերեք մանր քերիչով: Կարելի է ավելացնել եփած մակարոնին կամ լցնել բուդերբրոդների վրա:

3128. Պանիրը քերիչով քերելիս կաչում է իրար. Այն քերիչին չի կաչի, եթե քերիչը նախօրոք պատեք բուսական յուղով

3129. Պանիրն ուշ կչորանա, եթե պահեք աղաջրի մեջ թրջած անձեռոցիկի մեջ.

3130. Բրինձա պանրի հոտը պակասեցնելու համար անհրաժեշտ է պանրի մակերեսը դանակով քերել և փաթաթել քացախի մեջ թրջած կտորով:

3131. Մեծ քանակությամբ պանիրը երկար ժամանակ պահելու համար վերցրեք ձյութած փայտե տակառ կամ արծնապատ կաթսա, մեջը դասավորեք միջին մեծությամբ կտրատած պանիրը, վրան սառը ջուր լցրեք Մի մեծ կտոր քարաղը դրեք մառյայե տոպրակի մեջ և իջեցրեք ջրի մեջ: Հաջորդ օրը ստուգեցեք, եթե քարաղն ամբողջությամբ հալվել է, ուրեմն նոր քարաղ դրեք, նույնը կրկնեք այնքան ժամանակ, մինչև քարաղը չհալչի Այս եղանակը կապահովի պանրի պնդությունն ու թարմությունը:

3132. Պանիրը կտրեք մի քանի վայրկյան տաք ջրի մեջ պահած դանակով

Տնական պանիր

3133 1 կգ կաթնաշոռը 1 լ կաթի հետ եփել 5-10 րոպե, լցնել գործված-

քե տոպրակի մեջ, քամել. Կաթսայի մեջ տաքացնել 200 գ կարագ, ավելացնել 2 հարած ձու և անընդհատ խառնել, որպեսզի չպնդանա Հետո ավելացնել քամած կաթնաշոռ, աղ, 1 թ. գ. սոդա և անընդհատ խառնելով եփել թույլ կրակի վրա, մինչև զանգվածը կաթսայի պատերից անջատվի: Լցնել արծնապատ ամանի մեջ, մակերեսը հարթեցնել, թողնել սառչի.

Եփելիս կարելի է ավելացնել համեմունքներ (ուրց, քեմոն, անանուխ և այլն).

Տնական հալած պանիր

3134. Թարմ կաթնաշոռը 2 անգամ մսաղացով աղալ, աղ անել, 5 օր պահել չոր տեղ:

Դեղնած կաթնաշոռը խառնել, լցնել յուղ քսած կաթսայի մեջ, թույլ կրակով, անընդհատ խառնելով եփել, մինչև ստացվի միատարր զանգված: Լցնել որևէ ամանի մեջ, թողնել սառչի, պնդանա

Պանիրը պատրաստելիս կարելի է ավելացնել նաև որևէ համեմունք

ՊԱՍՏԱՌ

3135. Պաստառ ընտրելիս պետք է հաշվի առնել գույնը, չափերը, նախշերը, սենյակի, կահույքի, գորգերի, նկարների գույները

3136 Եթե պաստառի նախշերն ուղղաձիգ են, սենյակը թվում է ավելի բարձր, իսկ եթե հորիզոնական են՝ ավելի ցածր

3137. Փոքր սենյակի համար անհրաժեշտ է ընտրել մանր նկարներով պաստառ

3138. Մանկական սենյակի համար նախընտրելի են լուսավոր երանգ ունեցող պաստառները.

3139. Լավ կլինի պաստառները պատին սոսնձել հատուկ սոսնձով, իսկ եթե այն չկա, կարելի է պատրաստել այլուրից. քիչ քանակությամբ սառը ջրի մեջ բացեք այլուրը, տրորեք այնպես, որ ստացվի խիտ զանգված, այն լցրեք եռացող ջրի մեջ, թողեք թույլ կրակի վրա, անընդհատ խառնեք, մինչև հայտնվի առաջին պղպջակը. Ապա կրակից վերցրեք և դրեք սառչելու. Օգտագործեք քամելուց հետո.

3140. Նախքան պաստառները պատին սոսնձելը ստուգեցեք՝ արդյո՞ք բոլոր պաստառներն ունեն միևնույն գույները և երանգները: Եթե գլանափաթեթները տարբեր են, ընտրեք, առանձնացրեք միևնույն գույնի գլանափաթեթները, ապա նոր դրանք փակցրեք պատերին, այլապես պատի վրա պաստառների տարբերությունը տեսնելուց հետո, ոչինչ անել չեք կարող.

3141. Պաստառները մի փակցրեք տաք սոսնձով, այն կարող է դուրս գալ պաստառի եզրերից և տգեղ հոսահետքեր թողնել. Բացի այդ, տաք սոսնձից կարող են աղավաղվել պաստառի նախշանկարները:

3142. Նախքան պաստառները սոսնձելը պատի վրա ուղղաձիգ գիծ տարեք, հակառակ դեպքում պաստառները միմյանց չեն համընկնի, ի-

րար վրա կգան, և ստիպված կլինեք աշխատանքը սկսել նորից:

3143. Որպեսզի պաստառների վրա փուչիկներ և ծալքեր չառաջանան, սոսինձը քսելուց հետո պաստառները միանգամից մի փակցրեք, այլ թողեք որպեսզի փափկի:

3144. Եթե որոշել եք անպայման պաստառի և պատի բաժանագիծ տանել, ապա գուաշին մի քիչ շամպուն ավելացրեք, վրձինն ավելի լավ կսահի.

3145. Անկյուններին ամբողջական պաստառներ մի փակցրեք, չորանալուց հետո դրանց վրա անպայման ծալքեր կառաջանան: Պաստառը կտրեք նեղ, այնքան, որպեսզի 12 սանտիմետրը սոսնձվի մյուս պատին.

3146. Պաստառը սոսնձելուց առաջ պատերը լավ հարթեցրեք.

3147. Ավելի լավ է պաստառը փակցնել երկուսով:

3148. Խոնացած պաստառը կարելի է թարմացնել: Խոնավ լաթի կտորով փոշին լվացվող պաստառից վերցնելուց հետո շփեք հետևյալ լուծույթով՝ 2 ճ. գ. սկիպիդար, 2 ճ. գ. անուշադրի սպիրտ, 1 դույլ ջուր:

3149 Պաստառի վրայից յուղի թարմ հետքերը կարելի է հեռացնել ծծանով:

3150. Պաստառի վրայի հետքերը երբեմն հաջողվում է մաքրել փափուկ ռետինով, յուղի հետքերը բենզինով:

3151. Այնքան էլ հեշտ չէ պատից հին պաստառները պոկելը: Աշխատանքը կհեշտանա, եթե տաք ջրում թրջեք ջուրը լավ ներծծող լաթի կտոր, մի թեթև քամեք, և դնեք պաստառի վրա և էլեկտրական ցանցից անջատած տաք արդուկով լաթի կտորն արդուկեք Պաստառը հեշտությամբ կպոկվի պատից:

ՊԱՏԻՍՈՆ

3152. Պատիսոնն ու դոմիկը նույն տեսակին են պատկանում, բայց պատիսոնը վիտամիններով ավելի հարուստ է: Պտուղները կարելի է պահածոյացնել, աղ դնել, թթվեցնել, եփել, շոգեխաշել, տապակել:

Փորձեք պատրաստել մայրնեզով պատիսոն:

3153. 3-4 պատիսոն, 2-3 ճ. գ. մայրնեզ (կարելի է փոխարինել թթվասերով), աղը՝ ըստ ճաշակի:

Պատիսոնը սառը ջրով լավ լվացեք, այնուհետև լցրեք եռացող աղաջրի մեջ, թողեք 15-20 րոպե: Հենց որ փափկի՝ հանեք, սառեցրեք և դրեք ափսեի մեջ Մանր կտրատեք, վրան մայրնեզ ավելացրեք: Կարելի է համեմել սամիթով և մաղադանոսով

ՊԱՏՈՒՅԱԼ

3154. Պատուհանի ապակիները խորհուրդ է տրվում մաքրել ու լվանալ հով և հանդարտ եղանակներին Պայ-

ծառ, արևոտ ու քամոտ օրերին ապակիներն արագ են չորանում ու մաքրելուց հետո դրանց վրա կարող են առաջանալ բազմազույն բծեր:

3155. Եթե պատուհանի ապակիներն այնքան էլ կեղտոտ չեն, կարելի է լվանալ օսլայի և սառը ջրի խառնուրդով (1 լ ջրին 1 ճ. գ.):

3156. Պատուհանի ապակիները մաքրելիս մաքրող միջոցները չպետք է ընկնեն յուղաներկով ներկված շրջանակների և լուսամուտի գոգերի և, հատկապես, փայլեցրած ու լաքապատած մակերեսներին

3157. Պատուհանի ապակիները կարելի է լվանալ քացախի տաք լուծույթով (1 լ ջրին՝ 2 ճ. գ.)

3158. Սառցակալած և քրտնած ապակիները կարելի է արագ մաքրել աղաջրով (2 ճ. գ. աղ 1 լ ջրին), հետո չորացնել փափուկ լաթի կտորով:

3159. Յուղաներկով ներկված պատուհանները, ինչպես նաև պատերն ու դռները չի կարելի հաճախակի լվանալ Դրանք լվացեք տարին մեկ անգամից ոչ ավելի՝ տաք ջրով և անուշադրի սպիրտով կամ, ավելի լավ է, թեյի եփուկով:

3160 Վերանորոգումից կեղտոտված պատուհանները սկզբում մաքրեք դանակով, այնուհետև քացախի մեջ թրջած լաթի կտորով:

3161. Պատուհանի մածկանը (զամազկա) հեշտությամբ կպոկվի, եթե վրան մեքենայի յուղ լցնեք և թողնեք ամբողջ գիշերը:

3162. Պատուհանի շրջանակները մի լվացեք սողայաջրով, դրանից յուղաներկն արագ խամրում է ու ճաքեր տալիս

3163. Պատուհանի գոգերին դրված ծաղիկների թաղարներից առաջանում են ջրի հետքեր

Յուղաներկով ներկված պատուհանի գոգը կարելի է մաքրել սպիրտով, կաղնեփայտիցը՝ աղի և բուսական յուղի խառնուրդով՝ Ողորկված կահույքից հետքը կարելի է հեռացնել ծխախոտի մոխրի և բուսական յուղի խառնուրդով

3164. Պատուհանի ապակիների մածկանը չի փչանա, եթե պահեք ջրի մեջ:

3165. Պատուհանի ապակին կարելի է ծակել շաղափով կամ ծայրը սրած եռանիստ խարտոցով: Ապակու վրա անհրաժեշտ է մեկ կաթիլ սկիպիդար լցնել և էլեկտրական գայլիկոնով ծակել՝ Եթե ապակին հաստ է, մեկ կաթիլի փոխարեն լցրեք երկու կաթիլ

3166. Որպեսզի պատուհանները չսառցակալեն ու չքրտնեն, պետք է սրբել գլիցերինի լուծույթով (1 բաժին գլիցերին, 10 բաժին տեխնիկական սպիրտ), որից հետո սրբել թավշակաշվով:

3167 Պատուհանների վրայից ճանճերի հետքերը կարելի է մաքրել կտրած գլուխ սոխով, հետո լեղակոտ լաթի կտորով

3168 Պատուհանները երկար ժամանակ չբացելուց դժվարությամբ են

բացվում: Այսպիսի դեպքում անհրաժեշտ է միացման մասերին օճառ քսել:

3169. Պատուհաններին փակցված թղթե ժապավենները հեշտ կմաքրվեն, եթե նախապես թրջեք սողայի տաք լուծույթով (1 թ. գ. 1 լ ջրին):

3170. Պատուհանները կարելի է դարձնել անթափանց. ապակիների վրա երկու անգամ քսեք կավճի և սիլիկատային սոսնձի խառնուրդ:

3171. Կարելի է պատուհաններին օճառի լուծույթով կտորից ժապավեններ փակցնել. Պատուհանները չեն կեղտոտվի և գարնանը լավ կմաքրվեն

**ՊԵՊԵՆՆԵՐ ԵՎ
ՊԻԳՄԵՆՏԱՅԻՆ ԲԾԵՐ**

3172 Պեպեններն առաջանում են արևի ուժեղ ճառագայթների ազդեցությամբ: Իսկ դրանից կարելի է խուսափել գլխարկի, գլխաշորի, հովանոցի միջոցով: Արևից կարելի է պաշտպանվել նաև օգտագործելով այնպիսի քսուքներ, որոնց մեջ կա խինին, սալո, կամ տանինի թթու:

3173. Արևից կարելի է որոշ չափով պաշտպանվել նաև հետևյալ ձևով՝ պեպեններին դեղնուց քսել և մի քանի րոպեից հետո լվանալ մաժուկով:

3174 1 թ. գ. չորացած, մանրացրած կղմուխի տերևները և արմատները լցրեք 1 բաժակ սառը ջրի մեջ, թողեք 1 ժամ, հետո եփեք 10 րոպե. Մառլան թրջեք այդ թուրմի մեջ և դրեք

դեմքին կամ օրական 1-2 անգամ դեմքը սրբեք այդ եփուկով

3175. Պեպեճների և պիզմենտային բծերի դեպքում 2 ճ. գ. խատուտիկի ծաղիկները և ցողունները եփեք 300 մգ ջրի մեջ՝ մոտ 15 րոպե եփուկը քամեք և օգտագործեք սառը վիճակում առավոտյան և երեկոյան դրանով սրբեք դեմքը.

3176 Պեպեճներն ավելի քիչ նկատելի կլինեն, եթե շփեք սողայի լուծույթով (1 բաժակ ջրին՝ 6-7 թ. գ.)

3177. Պեպեճները հեռացնելու համար երկարատև ժամանակ օգտագործեք մաղադանոսի թարմ տերևների հյութը: Այն շաբաթը 2-3 անգամ քսեք դեմքին.

Կարելի է նաև տերևները և արմատները լավ խաշել և թրջոց դնել, թողնել 30 րոպե:

3178. Պեպեճները հեռացնելու համար կաթնուկի 2 ճ. գ. մատղաշ ծաղիկները 0,5 լ ջրով 30 րոպե եփեք և եփուկը քամեք: Դրանով դեմքը սրբեք առավոտյան և երեկոյան.

3179 Պեպեճների դեպքում 1 ձվի սպիտակուցը հարել, ավելացնել 1 կիտրոնի հյութ, 100 գ օղի, լավ խառնել և քսել մաքուր դեմքին, թողնել 20 րոպե.

3180. Պեպեճները գունաթափելու համար կաթի մեջ սև հաց փշրեք, թոդեք մի քանի ժամ. խառնեք և քսեք դեմքին, թողեք 20 րոպե, այնուհետև դեմքը լվացեք զով ջրով:

3181. Պեպեճների դեպքում 10 գ զինեթթվին ավելացնել 15 գ կիտրոնի հյութ և 10 գ եռացրած ջուր, դնել սառչի, քսել դեմքին և թողնել 20 րոպե.

3182. Պեպեճները վերացնող և մաշկը սպիտակեցնող լավ միջոցներից են 1 մաս գինու քացախի և 4 մաս ջրի խառնուրդը, կիտրոնաթթվի 23 տոկոսանոց ջրային լուծույթը, ինչպես նաև կիտրոնի հյութի ջրային խառնուրդը (1:4 հարաբերությամբ), որոնք ամեն օր կանոնավոր կերպով պետք է քսել դեմքին:

3183. Պեպեճները վերացնելու համար շատ օգտակար է դեմքը մածուցով սրբելը:

3184. Պեպեճների վրա կարելի է քսել սոխի թարմ հյութ.

3185. Պղպեղի հյութը գազարի հյութի հետ միասին օգտագործելու դեպքում դեմքը շատ լավ մաքրվում է բծերից.

3186. Դեմքի պեպեճների դեպքում 30 նուշը զցեք 2 բաժակ եռացող ջրի մեջ և 10 րոպե եռալուց հետո հանեք, կաթիլ-կաթիլ ավելացրեք 1 թ. գ. եռացրած սառեցրած ջուր և 15 գ մեղր: Հեղուկը ամենաքիչը օրը մեկ անգամ քսեք դեմքին, 15 րոպե թողնելուց հետո լվացեք սենյակի ջերմաստիճանի ջրով:

3187. 1 կապ մաղադանոսը մանր կտրատեք, հյութը քամեք ու ավելացրեք չեռացրած կաթի հետ (1:1): Խառնուրդը քսեք դեմքին, թողեք 15 րոպե: Օգտակար է պեպեճների դեպքում

3188. Պեպենների դեպքում 1 հա-
րած ձվի սպիտակուցի փրփուրը, 1
կիտրոնի հյութը, 1 թ. գ. գլիցերինը և
կես բաժակ օդեկոլոնը խառնելով ի-
րար կստանաք լուսյուն, որը կարող եք
քսել դեմքին և թողնել ամբողջ գիշեր.

3189. Պեպենների դեմ շատ օգ-
տակար է վարունգի հյութը. Դրանով
դեմքը պետք է սրբել օրը 2-3 անգամ.

3190. Դեմքը կարող է բծերով
ծածկվել օդեկոլոն, օճառ և այլ բաներ
երկար ժամանակ օգտագործելու
դեպքում Դրանք պարունակում են ե-
թերայուղեր, որոնք ունեն մաշկը գրգ-
ռելու, բորբոքելու և պիգմենտային
բծեր առաջացնելու հատկություն

3191. Պիգմենտային բծեր հայ-
տնվելիս անպայման դիմեք բժշկին,
պարզեք պատճառները. Դրական ար-
դյունք ստանալու համար պետք է 20-
30 օր օգտագործել C վիտամին, օրա-
կան 1-1,5 գրամ Սրա հետ օգտակար
է ընդունել վիտամին PP, մեկական
հաք օրը 3 անգամ.

3192. Պիգմենտային բծերի դեպ-
քում մի գլուխ սոխը մանրացրեք, հյու-
թը մառլայով քամեք, ավելացրեք
նույն քանակությամբ կիտրոնի հյութ,
սպիտակ կավի հետ խառնեք մինչև
միջին խտության խառնուրդ դառնա-
լը: Ջսեք դեմքին, 15 րոպեից հետո
տաք ջրով լվացեք Կրկնեք ամեն օր.

3193. Ջրածնի պերօքսիդի 3 տո-
կոսանոց լուծույթի մեջ 1 ճ գ. խմորիչ
տրորել, խյուսը քսել դեմքին, 20 րոպե
թողնելուց հետո լվանալ տաք ջրով.
Կրկնել շաբաթը մեկ

ՊՂՆՁՅԱ ԻՐԵՐ

3194. Եթե պղնձյա իրի վրա բոր-
բոս է առաջացել, սրբեք քացախով,
հետո՝ բրոյա մաքուր լաթի կտորով

3195. Պղնձյա իրերը մաքրելու
համար կավից, այուրից և քացախից
պատրաստեք խյուս և դրանով մաք-
րեք.

3196. Պղնձյա և արույրե մակե-
րեսները փայլեցնելու համար կարելի
է օգտագործել 30 գ 10%-անոց անու-
շադրի սպիրտի, 15 գ ատամի փոշու,
50 գ սառը ջրի խառնուրդ

3197. Պղնձյա ոչ մեծ իրերի մակե-
րեսները թարմացնելու համար դրանք
կարելի է 30 րոպե եռացնել կալցինաց-
ված սոդայի լուծույթի մեջ (0,5 լ ջրին
20 գ).

ՊՂՂԵՂ

3198. Ջաղցր պղպեղը պարունա-
կում է մեծ քանակությամբ վիտամին-
ներ, C վիտամինի քանակով գերա-
զանցում է բոլոր բանջարեղեններին,
կիտրոնին և համարյա մոտ է սև հա-
ղարջին. Շատ օգտակար է թարմ կա-
նաչ պղպեղը

3199. Պղպեղի մեջ C վիտամինը
քայքայող ֆերմենտներ չկան, պտուղ-
ները լավ են պահպանվում նաև պա-
հածոյացված վիճակում.

3200. Զաղցր պղպեղը բուժական սննդի մեջ օգտագործվում է սակավարյունության, ուժերի անկման, հիպո և ավիտամինոզների դեպքում, ինչպես նաև ախորժակը գրգռելու և մարսողությունը խթանելու համար:

3201. Պղպեղի հյութը օգտակար է լնդախտի դեպքում.

3202 Զաղցր պղպեղի հյութը նպաստում է եղունգների և մազերի ամրապնդմանը, ճարպագեղձերի և արցունքաձորանների աշխատանքի բարելավմանը:

3203. Ինչպես քաղցր, այնպես էլ կծու պղպեղը չի կարելի օգտագործել ստամոքսի, տասներկու մատնյա աղիքի խոցի, լյարդի հիվանդությունների դեպքում:

3204. Կանաչ պղպեղն ավելի լավ է օգտագործել հում վիճակում, քանի որ C վիտամինը օրգանիզմի կողմից լրիվ է յուրացվում.

Սերմերը մաքրած հում պղպեղով, սոխով և պոմիդորով կարելի է համեղ և ախորժաբեր աղցան պատրաստել

3205. Պղպեղը մինչև 2 ամիս կարելի է թարմ պահել: Անհրաժեշտ է պտուղները տեսակավորել, ընտրել կոթուններովը և չվնասվածները, լցնել պոլիէթիլեն տոպրակների մեջ, դասավորել արկղերի մեջ և բերաններն ամուր փակել: Պահել 0-1 աստիճանում.

Կարելի է պահել նաև այսպես. պտուղներով բույսը հողից հանել ու կախել մառանում պոչերը դեպի վեր

3206. Զաղցր պղպեղը սառնարանում ավելի երկար կպահպանվի, եթե մի շերտով դարսեք արծնապատ կաթ-

սայում և պահեք ներքևի դարակում առանց կափարիչի

3207. Որպես կանոն, պղպեղը խճողակում են հում վիճակում

3208. Տաք կերակրատեսակների համար սովորաբար վերցնում են խոշոր, քիչ հասուն, բաց կանաչ կամ դեղնավուն պտուղներ, աղցանների համար՝ հասունացած, դեղին և կարմիր պտուղներ.

ՊՈՂՊԱՏՅԱ ԻՐԵՐ

3209. Պողպատյա իրերի վրայից ժանգի հետքերը կարելի է հեռացնել որևէ յուղով. Յուղը քսեք և թողեք մի քանի օր, որից հետո մաքրեք անուշադրի սպիրտի մեջ թրջած լաթի կտորով.

3210. Պողպատյա իրերը կարելի է մաքրել հետևյալ խառնուրդով. 1 մաս հալեցրած պարաֆին, 2 մաս սկիպիդար, 10 մաս նավթ Բրոյա լաթի կտորը տոգորեք խառնուրդի մեջ և քսեք պողպատյա իրերին: Հաջորդ օրը իրերը սրբեք սկզբում բրոյա, ապա սովորական լաթի կտորով.

3211. Պողպատյա իրերը լավ են մաքրվում և փայլում նաև բրնձաջրով

ՊՈՍԻՊՈՐ (ԼՈԼԻԿ)

3212 Պոմիդորը հիանալի է ավիտամինոզի դեմ, ակտիվացնում է ստամոքսի հյութարտադրությունը,

բարելավում է մարսողությունը. Ժողովրդական բժշկության մեջ օգտագործվում է 12-մատնյա աղիքի խոցի բուժման ժամանակ.

3213. Պոմիդորը C վիտամինի պարունակությամբ չի գիջում նարնջին և կիտրոնին. Մարդու համար անհրաժեշտ կարոտինի օրական պահանջը բավարարելու համար բավական է օրական ուտել 200 գ պոմիդոր.

3214. Իր մեջ պարունակող C, B₁, B₂, B₆, B₃ K, PP վիտամինների, ֆոլիե-նաթթվի պատճառով պոմիդորն ունի հակալնդախտային ազդեցություն.

3215. Պոմիդորի մեջ մի քանի անգամ ավելի երկաթ կա, քան հավի մսի, ձկան, կաթի մեջ և շատ օգտակար է սակավարյունության դեպքում

3216. Պոմիդորը պարունակում է մի շարք միկրոտարրեր. պղինձ, ցինկ, յոդ և այլն: Դրանք բարենպաստ ազդեցություն են ունենում օրգանիզմի ընդհանուր վիճակի վրա

3217. Պոմիդորը և նրա հյութը անհրաժեշտ է օգտագործել գիրությանը տառապողներին. Արագացնում է մարսողական ֆունկցիայի աշխատանքը, բարերար ազդեցություն է թողնում լյարդի աշխատանքի վրա, ընդհանուր ամրապնդող և մանրէասպան հատկություն ունի

3218. Ամենից համեղն են հարթ մակերեսով պոմիդորները. Պահածոյացման համար պիտանի են մանրերը.

3219. Պոմիդորը երկար ժամանակ թարմ կմնա, եթե դասավորեք մի շարքով, պտղակոթերը դեպի վեր

3220 Որպեսզի ճաքած պոմիդորները չբորբոսնեն, ճաքերի մեջ առատորեն խոշոր աղ լցրեք.

3221. Պոմիդորի կեղևը մաքրելու համար նախօրոք մեկ րոպե այն պահեք եռացրած ջրի մեջ, ապա ողողեք սառը ջրով. կեղևը հեշտությամբ կհանվի:

3222. Պոմիդորի հյութին մի քիչ կիտրոնի հյութ, մի քիչ էլ մեղր ավելացրեք. կստանաք հաճելի ըմպելիք երեխաների համար:

3223. Պոմիդորի հյութը չի կարելի պահել մետաղյա ամանում՝ C վիտամինը քայքայվում է: Վիտամինը քայքայվում է նաև լույսից: Եթե հյութը լցրել եք թափանցիկ շշի մեջ, ապա պահեք մութ տեղ կամ փաթաթեք թղթով.

Ջեռոց

3224. Խորհուրդ չի տրվում ջեռոցի դռնակը պինդ փակել, դրանից թիվածքը կարող է չբարձրանալ:

3225. Որպեսզի ջեռոցից ձկան հոտ չգա, անհրաժեշտ է մեջը մի փոքր սպիրտ ալրել:

3226. Ջեռոցի թիթեղները խորհուրդ է տրվում լվանալ սկզբում տաք ջրով, հետո սառը ջրով և սողայով:

3227. Ձեռոցի յուղոտ թիթեղները լավ են մաքրվում անուշադրի սպիրտով

3228. Ձեռոցի ժանգոտած թիթեղները հեշտ են մաքրվում կիսած և մանր շաքարավազի մեջ թաթախած կարտոֆիլով:

3229. Ձեռոցի տաքացումը որոշելու համար սպիտակ թղթի թերթ դրեք միջին դարակում. Եթե կարմրի, ուրեմն տաքացումը շատ ուժեղ է, եթե մգանա՝ կարելի է բուկիներ, կարկանդակներ թխել, եթե դեղնի առանց վարանելու կարելի է բիսկվիթ, կեքս, մեղրաբլիթ թխել, եթե քիչ գույնը փոխի՝ ջերմաստիճանը բեզե թխելու համար է.

ՋԵՌՈՒՑՄԱՆ ՄԱՐՏԿՈՑ

3230. Ձեռուցման մարտկոցը մի ներկեք սովորական յուղաներկով, դրանից վատանում է մարտկոցների ջերմափոխանակությունը, տաքանում են ոչ թե մարտկոցները, այլ շենքերից դուրս գտնվող խողովակները, ջերմությունն իզուր կորչում է:

Ավելի լավ է օգտագործել հատուկ, նախաներկ չպահանջող, ջերմահաղորդիչ և հակակոռոզիոն ներկ, որը կարելի է պատրաստել ինքնուրույն՝

Վերցրեք 1 մաս ալյումինի փոշի և 2 մաս նիտրոցելուլոզային սոսինձ, լավ խառնեք: Ստացված ներկով խողովակներն ու մարտկոցները ներկեք, հին ներկը նախապես մաքրելուց հետո, կես ժամ ընդմիջումներով, 2-3 շերտով.

Արժաթափայլ մարտկոցները գե-

ղեցիկ են, չեն ժանգոտվում և, ամենակարևորը՝ լավ են տաքանում:

Անհրաժեշտության դեպքում ներկին կարելի է մի քիչ ացետոն ավելացնել:

3231. Ձերմությունը կպահպանվի և սենյակն ավելի տաք կլինի, եթե ջեռուցման մարտկոցի հետևի մասում (սլափին) փայլաթիթեղ ամրացնեք:

3232. Ձեռուցման մարտկոցներն անհրաժեշտ է օրը մեջ սրբել տաք ջրով, առանց օճառի.

3233. Ձեռուցման մարտկոցի վրա լավ կլինի դնել ջրով աման, բնակարանի օդը չի փչանա.

3234. Ձեռուցման մարտկոցների փոշին կարելի է վերցնել 1 բաժակ տաք ջրի և կես թ. գ. անուշադրի սպիրտի խառնուրդի մեջ թրջած լաթի կտորով:

ՋԵՐՄԱԿ

3235. Ձերմակը (գրելկա) երկար ժամանակ տաք կմնա, եթե ջրին մի քիչ աղ ավելացնեք:

3236. Եթե ջերմակը ծակվել է, և սովյալ պահին անցքը փակելու համար ոչինչ չունեք, կամ ժամանակ չկա, ապա ջրի փոխարեն դրա մեջ տաքացրած աղ լցրեք: Կարելի է նաև տաք ավազ.

3237. Տաքացրած աղով լի քաթան տոպրակը կփոխարինի ջերմակին.

3238. Առանց բժշկի նշանակման ջերմակ մի օգտագործեք, երբեմն ուղղակի չարիքի պատճառ կարող է դառնալ:

3239. Խորհուրդ չի տրվում անկողինը տաքացնելու համար ջերմակ օգտագործել. Դա կարող է ոչ միայն մարմինն աստիճանաբար սառեցնել և հիվանդություններ առաջացնել, այլև թուլացնել օրգանիզմի դիմադրողականությունը:

3240. Ջերմակը խորհուրդ չի տրվում օգտագործել մանանեխի սպեղանիների փոխարեն, քանի որ վերջինները օժտված չեն ջերմացնող հատկությամբ. Եթե մանանեխի սպեղանիները դրական ազդեցություն են ունենում ծոծրակին դնելու դեպքում, ապա ջերմակը կարող է բացասաբար ազդել:

ՋԵՐՄԱԶԱՓ

3241. Ջերմաչափի մեջ կա մոտավորապես 2 գ սնդիկ, որը շատ թունավոր է ու վտանգավոր. Եթե կոտրվել է, սնդիկը չի կարելի հավաքել ավելով կամ լաթով. Մետաղը բաժանվում է բազմաթիվ մանրիկ կաթիլների, որոնք հավաքելը շատ դժվար է:

3242. Սնդիկի յուրաքանչյուր կաթիլը պետք է թղթով զգուշորեն վերցնել և լցնել ջրով բաժակի մեջ (կամ բակայի): Ջուրը չի կարելի կոյուղի լցնել, սնդիկը կարող է խցկվել մնալ խողովակի մեջ և, թունավորման վտանգը, միևնույն է, չի վերանա Սնդիկով բա-

ժակը կամ բանկան պետք է ամուր փակել և թաղել հողում:

3243. Ամալգամե ձողիկով սնդիկը հավաքելու համար պղնձյա թիթեղը կամ լարը զմռնիտի թղթով մաքրեք, հետո ընկղմեք կոնցենտրացված ազոտաթթվի մեջ և ապա սնդիկի մեջ.

3244. Սնդիկի թափված տեղը քիչ մանրացրած ծծումբ լցրեք, իսկ եթե դա չունեք, անպայման 10 օր անընդմեջ թափված տեղը մաքրեք 5%-անոց յոդով ու լվացեք.

3245. Սնդիկի մանր կաթիլները կարելի է հավաքել գլիցերինի կամ բուսական յուղի մեջ թրջած բամբակով:

ՍԱՌԵՑՈՒՄ

3246 Եթե ուզում եք, որ կերակուրը շուտ սառչի, այն դրեք սառը ջրով ամանի մեջ, ուր ավելացված է մի պտղունց ծովի աղ

3247. Շոգ օրերին ըմպելիքը սառեցնելու համար շիշը փաթաթեք աղաջրում թրջած լաթով և դրեք հով տեղ: Երբ լաթը չորանա, նորից թրջեք. Այս ձևով կարելի է սառեցնել նաև ձմերուկը և սեխը.

3248. Սառնարան չլինելու դեպքում ջուրը կարելի է սառեցնել հետևյալ կերպ. ջրով լի շիշը դրեք ավազով դույլի մեջ, ավազի վրա լցրեք մոտ 0,5 կգ խոշոր աղ և այնքան ջուր, որ ամբողջ ավազը ներծծվի դրանով Կես ժամ հետո ջրով լի շիշը սառը կլինի

3249. Սառնարանը մաքրելու համար պետք է լաթի կտորը թրջել գինու քացախի մեջ և լավ սրբել (չմոռանալով նախապես անջատել սառնարանը) Այնուհետև սառնարանը լվանալ գոլ ջրով.

3250. Սառնարանը լավ կփայլի, եթե լավ լվանաք ատամի փոշով և անուշադրի սպիրտով (50 գ ատամի փոշի, 20-25 գ անուշադրի սպիրտ). Թերթը տոգորեք այս խառնուրդով և սառնարանը մաքրեք

3251 Սառնարանից տհաճ հոտ չի գա, եթե ամիսը 2 անգամ լվանաք սոդայի և տաք ջրի խառնուրդով (1 լ ջրին՝ 1 ճ. գ.), հետո չորացնեք և օդափոխեք կես ժամ:

3252. Մսի խճողակը սառնարանում կարելի է պահել մինչև 6 ժամ, տապակած կոտլետները 24 ժամ.

3253. Սառեցրած ձուկը պետք է պահել սառցախցիկում՝ փայլաթղթով փաթաթված, 8 օրից ոչ ավելի.

3254. Թարմ ձուկը սառնարանում կարելի է պահել մինչև 3 օր:

3255. Մսից պատրաստված կիսաֆաթրիկատները կարելի է սառնարանում պահել մինչև 3-6 ժամ

3256. Կաթը, թթվասերը, կաթնաշոռը պետք է պահել սառնարանի վերևի դարակներում, սառցախցիկի մոտ.

3257 Թարմ կաթը, հյութերը և այլ ըմպելիքներ սառնարանում պետք է պահել բերանն ամուր փակ սրվակներում կամ ամաններում

3258 Կարագը շուտ է ներծծում տարբեր հոտերը, ուստի այն սառնարանում պահեք փակ ամանի մեջ, վերևի դարակում

3259. Պանիրը սառնարանում պահեք միայն փակ ամանի կամ պոլիէթիլենե տոպրակի մեջ.

3260. Հատապտուղները պահեք սառնարանի մեջտեղի դարակում, փակ ամանների մեջ

3261. Սուր հոտ ունեցող սննդամթերքները չի կարելի սառնարանում պահել բաց վիճակում Դրանք չի կարելի դնել այն դարակում, որտեղ կարագն է, կաթը, թթվասերը կամ երշիկը:

3262. Պոմիդորները, վարունգները պահեք սառնարանի ամենաներքևի դարակում, ոչ խոր, առանց կափարիչի ամանի մեջ.

3263. Բանջարեղենը պոլիէթիլենե տոպրակներով սառնարանում դնել չի կարելի.

3264. Սառնարանի խցիկում միշտ պետք է դնել չոր մթերքներ, հակառակ դեպքում դրանց մակերեսին եղած ջուրը կսառցակալի և կխանգարի լիարժեք սառեցմանը:

3265. Եթե ուզում եք ձեռքի տակ միշտ թարմ համեմունքներ ունենալ, պետք է դրանք մանր կտրատել և լցնել

սառույցի համար նախատեսված կա-
ղապարների մեջ, վրան քիչ ջուր ավե-
լացնել և սառեցնել: Համեմունքները
սառցակտորների հետ պահպանում
են իրենց համն ու հոտը:

3266. Մրգերը և բանջարեղենը
պահում են սառնարանի ամենա-
ներքևի դարակում: Դարակի վրայի
ապակին խորհուրդ չի տրվում հանել,
քանի որ պահպանում է անհրաժեշտ
խոնավությունը և նպաստում, որ մր-
գերը և բանջարեղենը թարմ մնան

3267. Մրգերը նախքան սառնա-
րան դնելը պետք է մաքրել, փչացած-
ները առանձնացնել.

3268. Պոմիդորն ու վարունգը
նպատակահարմար է սառնարանում
պահել փաթաթած վիճակում:

3269. Կանաչեղենը, ծաղկակա-
ղամբը սառնարանում ավելի երկար
ժամանակ թարմ կմնան, եթե պահեք
փայլաթղթում փաթաթած:

3270. Եթե երկար ժամանակ սառ-
նարանից չեք օգտվել, ապա օգտա-
գործելուց առաջ մեջը այրած շաքար
դրեք, որպեսզի տհաճ հոտը վերանա.

3271. Սառնարանում չափից շատ
մթերքներ մի պահեք, կխախտվի օդի
շրջանառությունը և դրանք արագ կփ-
չանան:

3272. Որքան հնարավոր է սառնա-
րանը տեղադրեք զով տեղ: Ջերմափո-
խարկիչն ավելի արդյունավետ կաշ-
խատի, 21°C ջերմաստիճանի համե-
մատ 20°C ջերմաստիճանի դեպքում
սառնարանը 6%-ով ավելի քիչ էլեկտ-
րաէներգիա է ծախսում

3273. Սառնարանն ավելի արդյու-
նավետ կաշխատի, եթե արդեն ոչ թե
սառեցնող, այլ մեկուսիչի դեր կատա-
րող սառցաշերտը հաճախ հալեցնեք և
չորացնեք:

ՍԵՆ

3274. Լավ սեխը սովորաբար
հաստ ցողուն ունի.

3275. Սեխը պարունակում է 17
անգամ շատ երկաթ, քան կաթը, 2 ան-
գամ շատ, քան հավի միսը: Այն հան-
գատացնում է ներվերը, հազեցնում է
ծարավը.

3276. Սեխի հասունությունը որո-
շելու համար հարկավոր է սեղմել դրա
կեղևը ցողունի հակառակ կողմից. հա-
սունը փափուկ է, անհասը կռշտ.

3277. Սեխը հարկավոր է պահել
կախած, կամ ձմերուկի նման դարակ-
ների վրա մի շարքով. Պահելու համար
հարկավոր է ընտրել ոչ հասուն սեխեր,
որովհետև հետո հասունանում են.

3278. Մատուցելուց առաջ սեխը
հարկավոր է մի քիչ սառեցնել, կտրա-
տել և սերմերը հանել

ՄԻՍԵՌ

3279. Միսերը պահեք թղթե կամ
կտորե տոպրակներում. Եթե մեջը մի
քանի կտոր շաքար կամ սխտոր դնեք,
ավելի երկար կմնա և չի որդնի. Ժա-
մանակ առ ժամանակ տոպրակից

անհրաժեշտ է դատարկել, փոել չոր րոթի վրա և թողնել մեկ օր.

3280. Միսեռը արագ կեփվի, եթե երեկոյան լվանաք, թրջեք եռացրած և սառեցրած ջրում ու թողնեք մինչև առավոտ: Այնուհետև եփեք նույն ջրով. Աղը լցրեք, երբ կերակուրն արդեն պատրաստ է:

ՄԽՏՈՐ

3281. Սոխն ու սխտորը բնակարանում պետք է պահել չոր և մութ տեղ, 18-20 աստիճանում: Պահարանը, որտեղ պահվում են սխտորն ու սոխը, անհրաժեշտ է ժամանակ առ ժամանակ օդափոխել. Մինչև պահելը դրանք պետք է չորացնել, որպեսզի չփչանան. Կարելի է շարել թոթի վրա և 4-5 օր թողնել խոհանոցում կամ սենյակում.

2282. Մխտորը երկար ժամանակ պահելու համար կարելի է հյուսել և կախել.

3283 Կերակուրն առավել համեղ կդառնա, եթե սխտորն օգտագործեք տաք մշակումից հետո:

3284. Եթե զգում եք, որ սխտորը սկսում է փչանալ, մաքրեք, մաաղացով աղացեք, առանց աղ ավելացնելու լցրեք ապակե ամանների մեջ և կափարիչով ծածկելուց հետո պահեք սառնարանում Այն երկար ժամանակ կպահպանի իր հատկությունները

3285. Ծեծած սխտորը կերակրի մեջ ավելացրեք եփելուց հետո.

3286. Մխտորը չի փչանա, եթե մաքրեք, պճեղները դնեք փոքր բանկաների մեջ և վրան արևածաղկի յուղ լցնեք. Այն նաև կկլանի սխտորի հոտը. Նման սխտորով կարելի է համեմել ցանկացած աղցան:

3287. 350 գ մաքրած ու լվացած սխտորը լցրեք 0,5 լիտրանոց շշի մեջ, վրան սպիրտ ավելացրեք մինչև բերանը, թողեք 3 շաբաթ. Օգտագործեք օրը 20 կաթիլ՝ 0,5 բաժակ կաթի հետ խառնած. Ոչ միայն ընդհանուր կազդուրիչ, այլև հակասկլերոզային միջոց է.

3288. Եթե ցանկանում եք տանը սխտորի փոշի ունենալ, սխտորը մաքրեք, 3-4 մմ չափերի կտրատեք, լցրեք մանր ցանցի կամ փլավքամիչի մեջ, 60°C ջեռոցում 5-6 ժամ չորացրեք Չորացրած սխտորը աղացեք, այն երկար ժամանակ կարելի է պահել:

Մխտորի գույնը պահպանելու համար, չորացնելուց առաջ, 3-5 րոպե պահեք սառը աղաջրի մեջ:

3289. Մխտորի մանր կտրատած կամ ամբողջական պճեղները կարելի է չորացնել նաև արևի տակ: Դրանից հետո ծեծել, դարձնել փոշի, 1:1 հարաբերությամբ խառնել աղի փոշու հետ.

Մխտորի աղը ամուր փակվող ապակյա ամանի մեջ կարելի է պահել երկար տարիներ Այն չի կորցնի իր հատկությունները

3290 Մխտորը բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը մրսածության և վարակիչ հիվանդու-

թյունների նկատմամբ, գրգռում է ախորժակը, բարելավում է մարսողությունը և սրտի աշխատանքը, լայնացնում է արյունատար անոթները, ունի ճիճվահան, միզամուղ, թեթև քրտնաբեր, հակալնդախտային, հակասեպտիկ և ցավը մեղմող հատկություններ

3291. Մի շարք հիվանդություններից խուսափելու համար տարեց մարդկանց խորհուրդ է տրվում ուտել օրը 2-3 պճեղ սխտոր.

3292. Քերիչով մանրացրած 1 գլուխ սխտորի և կիտրոնի վրա լցրեք 1 լ ջուր, փակ ամանի մեջ թողեք 2 օր. հմեք օրը 3 անգամ, մեկական ճ. գ., աթերոսկլերոզի դեպքում

3293. Գրիպով հիվանդանալիս քթի մեջ դրեք սխտորի պճեղ կամ հյութ կաթեցրեք (օրը 3 անգամ, 2-3 կաթիլ).

3294. Գրիպի (հարբուխի) դեպքում օգտակար է սխտորի թուրմը 2-3 պճեղ սխտորը մանր կտրատեք, վրան 30-50 գ եռացրած ջուր ավելացրեք, թողեք 1-2 ժամ և քամեք. Օրը 2 անգամ 2-3 կաթիլ կաթեցրեք քթանցքները: Եթե կաթեցնելուց խուսափում եք, սխտորն անցկացրեք մանր քերիչով և օրը 2-3 անգամ դրանից 10-15 բուպե հոտ քաշեք:

Ինքնավարակումից խուսափելու համար սխտորի թուրմը 2 օրը մեկ փոխեք:

3295. Մրսածության և կապույտ հազի դեպքում օգնում է մանրացրած յուղի կամ ճարպի մեջ տապակած սխտորով կուրծքը շփելը և կոկորդին քսելը:

3296 Մրսածության դեպքում կերեք մանր կտրատած սխտոր՝ 1 թ. գ մեղրի հետ:

3297. Սխտորի սպիրտային թուրմ պատրաստելու համար 250 գ մաքրած, մանր կտրատած սխտորին 1 լ օղի ավելացրեք, պահեք 2 շաբաթ, այդ ընթացքում պարբերաբար թափահարեք. Թրմելուց հետո մատլայով քամեք ու պահեք սառը տեղ (կարելի է մինչև 1 տարի):

Հարբուխի, ստամոքսաաղիքային հիվանդությունների դեպքում ուտելուց առաջ խմեք այդ թուրմից 10-15 կաթիլ

3298. Լյարդի, լեղապարկի, երիկանային հիվանդություն, ստամոքսի գերհյութազատություն ունեցողներին խորհուրդ չի տրվում սխտոր օգտագործել Նման հիվանդների համար պատրաստեք սխտորի թուրմ. 50 գ խոշոր կտրատած սխտորը դասավորեք անթափանց ամանի մեջ, վրան 250 գ բուսական յուղ լցրեք, ամանն ամուր փակեք և պահեք սառը տեղ 5-6 օր

3299 Մանկական կապույտ հազի դեմ շատ լավ միջոց է սխտորը. Միջին մեծության գլուխ սխտորի մանր կտրատած կամ ծեծված 5-6 պճեղ լավ եռացրեք 1 բաժակ կաթի հետ և երեխային խմեցրեք օրը մի քանի անգամ

3300 Որպես քաղցկեղից հիվանդանալու նախապաշտպանիչ միջոց չինացիներն օգտագործում են սխտոր, քանի որ այն ուժեղ մանրէասպան է, պարունակում է յուղի բոլոր աղերը, բոլոր վիտամինները, եթերային յուղերը և այլն Սխտորը բարձրացնում է բարակ

աղիի ֆունկցիան, կանխում է փտումը, նեխումը, կարգավորում է սիրտանոթային համակարգը: Ապացուցված է, որ սխտորը ոչնչացնում է բժշկությանը հայտնի բոլոր վիրուսները:

100 գ սխտորը փայտե հավանգի մեջ ծեծեք, ստացված շիլան լցրեք շիշը, ավելացրեք 150 գ օղի, խցանով փակեք, թափահարեք, շիշը սև թղթով կամ սև գործվածքով փաթաթեք, 12-14 օր պահեք մութ, զով տեղ, որից հետո քամեք. Ընդունեք օրը 3 անգամ, 25-ական կաթիլ, եռացրած տաք կաթի հետ, ուտելուց 15-20 րոպե առաջ. Օգտագործեք նվազագույնը 11,5 ամիս, լավ է հոկտեմբերից մինչև ապրիլ. Սխտորի այս պատրաստուքը բուժում է խրոնիկական ռևմատիզմը, պատագրան, բրոնխալին ասթման, իջած թփայնությանը գաստրիտը.

Այս միջոցը հակացուցված է ստամոքսի և տասներկուամատնյա աղիքի խոցի, բարձր թփայնության դեպքում.

ՍՄՐՈՒԿ

3301 Սմբուկը պարունակում է մոտ 90% ջուր, 23% շաքարներ, մինչև 1,5% բջջանյութ, ասկորբինաթթու, B վիտամինների աննշան քանակություն, պրովիտամին A: Հատկապես բարձր է կալիումի աղերի և սմբուկի համար յուրահատուկ միացություն մելոնդենին պարունակությունը: Երկար ժամանակ որպես սնունդ օգտագործել նշանակալի հիպոլիպիդեմիկ ազդեցությունն է թողնում: Եթե ասթերոսկլերոզով հիվանդները հաճախակի սնվեն սմբուկից պատրաստ-

ված ճաշատեսակներով, արյան մեջ խոլեստերինի քանակը կիջնի:

Կալիումի աղերի բարձր պարունակության շնորհիվ սմբուկը դրական ազդեցություն է թողնում սրտի աշխատանքի վրա, ուժեղացնում է հեղուկի արտազատումը օրգանիզմից

3302. Սմբուկը չի սևանա, եթե խոտվեք ուժեղ կրակի վրա Կեղևը հեշտ դուրս կգա, եթե պահեք սառը ջրի տակ.

3303. Որպեսզի սմբուկն ավելի երկար պահպանվի, հարկավոր է այն մեկ շերտով դարսել արծնապատ ամանում և պահել սառնարանի ներքևի դարակում չծածկելով կափարիչը.

3304. Սմբուկի դառնությունը կպակասի, եթե շերտաձև կտրատեք, աղ անեք և 5 րոպե թողնելուց հետո լվանաք. Նույն արդյունքի կարելի է հասնել մակ շերտերը աղաջրում պահելով.

3305. Սմբուկը տապակեք միայն տաքացրած յուղով. Շատ յուղ ներծծվելուց ձեռք է բերում տհաճ համ և դժվար է մարսվում.

3306. Պատառաքողով սմբուկը մի քանի տեղից ծակեք կամ կեղևի վրա 2-3 տեղ ճեղքեր արեք, որպեսզի եփվելիս կեղևը չձգվի և չպայթի

Սմբուկով հմուս

3307. 6-7 սմբուկ խոտվել, մաքրել: Այնքան հարել մինչև սպիտակի Ավելացնել 1 շիշ քամած մածուն, 1 թ. գ. շաքարավազ, աղ, կիտրոնաթթու, սխտոր և 2 ճ. գ բուսական յուղ

Սմբուկը պոմիդորով

3308. Սմբուկը մաքրել, շրջանաձև կտրատել, աղ զցել, 15-20 բույս հետո տապակել: Շարել կաթսայի մեջ, ավելացնել տապակած սոխ, 2 կես արած մաքրած պոմիդոր, 15-20 բույս հետո ջեռոցում եփել:

Մատուցել առանձին սխտորով մածնի հետ.

Սմբուկով բարուրիկներ

3309. Ընտրել լայն, կարճ սմբուկներ. Առանց կեղևը հանելու մոտ 0,5 սմ լայնությամբ երկայնակի կտրատել, բուսական յուղով տապակել Սառելուց հետո յուրաքանչյուր շերտի վրա միջուկ քսել և ռուլետաձև փաթաթել, դասավորել ափսեի մեջ: Վրան սամիթ, նուան հատիկներ, ընկույզի միջուկ ցանել

Միջուկը. 0,5 բաժակ մանրացրած ընկույզի միջուկին ավելացնել աղ, սխտոր, որևէ համեմունք, 100 գ թթվասեր (կամ քամած մածուն).

Սմբուկը ոչխարի մսով

3310. 2 կգ միջին չափի սմբուկը մաքրել, լայնակի կտրատել երեք մասի, տապակել, լցնել կաթսայի մեջ:

1 կգ ոչխարի ճարպոտ, մանր կտրատած միսը եփել մինչև ջուրը լրիվ գոլորշիանա. Ավելացնել 1 կգ սոխ և յուղով տապակել, հետո 0,5 կգ մաքրած պոմիդորը, պղպեղը Բոլորը լցնել սմբուկի վրա և 1 բաժակ ջրով 15 բույս եփել

Սմբուկի խավիար

3311. 600 գ սմբուկ, 2 գլուխ սոխ, 4 ճյուղիկ մաղադանոս, 4 փետրիկ կա-

մաչ սոխ, 4 ճ. գ. բուսական յուղ, աղ, աղացած սև պղպեղ:

Սմբուկը լվանալ, առանց յուղի խորովել: Կեղևը մաքրել, կտրատել Ավելացնել աղ, աղացած պղպեղ, մանր կտրատած սոխ, մաղադանոս և խառնել: Լցնել ափսեի մեջ, վրան մանր կտրատած կանաչ սոխ, բուսական յուղ լցնել

Սմբուկի խավիար նոռով

3312. 600 գ սմբուկ, 4 նոռ (հյութի համար), 4 պճեղ սխտոր, կանաչ կծու պղպեղ, 0,5 բաժակ նոռան հատիկ, աղ:

Նոռան հյութը քամել, խառնել աղով սխկած սխտորի հետ: Սմբուկը առանց յուղի խորովել, կեղևը մաքրել, կտրատել, ավելացնել նոռան հյութով պատրաստած համեմունքը և շատ մանր կտրատած կանաչ պղպեղը Այս բոլորը խառնել, լցնել ափսեի մեջ, վրան նոռան հատիկներ լցնել.

Սմբուկը պանրով

3313. 800 գ սմբուկ, 2 ձու, 1 բաժակ տրորած պանիր (ավելի լավ է հոլանդական), 3 ճ. գ. յուղ, սխտոր, մածուն, աղ:

Սմբուկը լվանալ, պտղակոթունը կտրել, երկարությամբ կիսել և թ. գ-ով միջից հեռացնել սերմերը, 5 բույս դնել աղ արած եռացող ջրի մեջ և մաղի կամ քամիչի մեջ ցամաքեցնել Պինդ խաշած ձվերը մանր կտրատել, ավելացնել տրորած պանիր, հալած յուղ և լավ խառնել Խճողակը լցնել սմբուկների մեջ, դարսել յուղ քսած տապականու մեջ, վրան յուղ լցնել և թխել ջե-

ուցում Սմբուկի հետ կարելի է մատուցել սխտորով մածուն (ըստ ճաշակի)։

Սմբուկը տապակած

3314. 4 սմբուկ, 4 գլուխ սոխ, 6 ճ. գ. ալյուր, 1 բաժակ թթվասեր, 2 ճ. գ. տոմատի մածուկ, 6 ճ. գ. յուղ:

Սմբուկը լվանալ, ծայրերը կտրել, վրան տաք ջուր լցնել, բարակ շերտաձև կտրատել, թավալել ալյուրի մեջ, յուղով տապակել։

Սոխը շրջանաձև կտրատել, յուղով տապակել։

Մեծ ափսեի մեջ հերթականությամբ դասավորել սկզբում սմբուկը հետո սոխը։ Վերջին շերտի վրա լցնել նույն տապականու մեջ թթվասերով և տոմատի մածուկով եփած թանձր կերակրահյութը, զարդարել մաղաղանոսով։

Սմբուկը ապուխտով, պանրով և պոմիդորով

3315. 4 մեծ սմբուկ, 2 ճ. գ. կարագ, 150 գ սովորական կամ հալած պանիր, 2 մեծ պոմիդոր, բարակ կտրատած ապուխտի 8 կտոր, սամիթ, աղացած սև պղպեղ

Սմբուկը լվանալ, երկարությամբ բաժանել երկու մասի, աղ անել, 15 րոպե թողնել քամվի

Պանիրը բարակ կտրատել Պոմիդորը իջեցնել եռման ջրի մեջ, հանել, կեղևը մաքրել և շրջանաձև կտրատել։

Տապականու ներսի կողմը կարագ քսել, կտրված մասը դեպի վեր շարել սմբուկը, 20 րոպե ջեռոցում տապակել։ Հանել, վրան կարագ քսել, աղ, աղացած պղպեղ ցանել, ապուխտի կտոր-

ներ դնել, դրանց վրա էլ պոմիդորի երկու կտոր, հետո պանիր, սամիթ և նորից դնել ջեռոցը։ Հանել մինչև պանրի հալվելը։

ՍՈՒՄ

3316. Սոխն ու սխտորը պետք է չորացնել ջեռուցիչի մոտ, չորացնելուց հետո պահել սենյակային ջերմաստիճանում։

3317 Սոխը և սխտորը լավ են պահպանվում սառեցված վիճակում, օրինակ՝ ձմռանը պատշգամբում։ Դրա համար նախապես 1 շաբաթ պետք է պահել սառնարանում, հետո լցնել արկղի մեջ և լավ ծածկել, որպեսզի ջերմաստիճանի փոփոխությունները չազդեն։ Օգտագործելիս անմիջապես չի կարելի գցել ճաշի մեջ, այլ որոշ ժամանակ պետք է պահել սառնարանում, որպեսզի սոխի համը լրիվ վերականգնվի։

3318. Կտրատած գլուխ սոխը կպահպանի թարմությունը, եթե դնեք աղ ցանած ափսեի մեջ։

3319 Մառած գլուխ սոխը մի թողեք հալվի, անմիջապես դրեք սառը ջրի մեջ և թողեք 3 ժամ։

3320 Սոխն ապուրի մեջ գցեք մանր կտրատած, հակառակ դեպքում կլինի անհամ Մանր կտրատած սոխն ապուրի մեջ անտեսանելի կլինի

3321. Եթե ուզում եք սոխը արցունքաժողովուն չառաջացնի, կտրելիս դանակը թրջեք սառը ջրով

3322. Մաքրելուց առաջ դանակը թրջեք աղաջրում, սոխի հոտը համարյա կվերանա.

3323. Սոխը տապակելուց առաջ թաթախեք ալյուրի մեջ, դրանից այն կդառնա ոսկեգույն և չի այրվի

3324 Սոխ օգտագործելու շնորհիվ կանոնավորվում է ստամոքսաաղիքային տրակտի գործունեությունը, խթանվում է սեռական կարողությունը.

3325 Սոխն ունի հակաճիճվային և հակամիկրոբային հատկություն. Հյութը խմում են կամ կոմպրես դնում

3326. Սոխի մեջ կան ֆիտոնցիդներ, որոնք ճնշում կամ ոչնչացնում են ախտածին մանրէները

3327 Սոխի մեջ շատ է C վիտամինը, որի օրական պահանջը կարելի է բավարարել 80-100 գ կանաչ սոխ օգտագործելով

3328 Հատկապես օգտակար է կանաչ սոխը, այն 5 անգամ ավելի շատ է C վիտամին պարունակում քան գլուխ սոխը:

Հիպերտոնիայով տառապող հիվանդներին խորհուրդ է տրվում օգտագործել օրգանիզմի արյան շրջանառությունը կարգավորող ֆոլիաթթվով հարուստ կանաչ սոխ

3329 Վերին շնչառական ուղիների բորբոքումների, անգինայի դեպքում օգտագործեք սոխի թարմ հյութը (օրը 3 անգամ մեկական 6 գ)

3330 Չոր հազով բրոնխիտի դեպ-

քում 500 գ սոխը քերիչով մանրացրեք կամ մսադացով աղացեք, խառնեք 50 գ մեղրի և 400 գ շաքարավազի հետ, վրան 1 լ ջուր ավելացրեք, թույլ կրակի վրա 3 ժամ եռացրեք: Պահեք ամուր փակվող ամանի մեջ՝ սառնարանում Ընդունեք օրը 3 անգամ՝ 2-ական 6. գ.:

3331. Հազի դեպքում գլուխ սոխի կեղը մանր կտրատեք, եփեք կես բաժակ կաթի մեջ և թողեք 4 ժամ հանգստանա. Քամեք և եփեք մինչև թանձր զանգված ստացվի Յուրաքանչյուր 3 ժամը մեկ 1 6. գ խմել

3332 Ցածր թթվայնությամբ գաստրիտի, երիկամաքարային հիվանդության, թութքի, փորկապության դեպքերում սոխի թարմ հյութը ընդունել ուտելուց առաջ, օրական 5-6 անգամ, մեկ թ. գ.:

3333. Փորկապության դեպքում 22ի 2/3-ը լցնել կտրատած սոխ, մինչև վերջ լցնել սպիրտ կամ օղի, 10 օր պահել տաք տեղ կամ արևի տակ Օգտագործել ճաշից առաջ՝ 10-ական կաթիլ.

3334. Սոխը շատ օգտակար է հարբուխի ժամանակ: Պետք է սոխը կտրել և շնչել մեկ մի քթանցքով, մեկ մյուս: Կարելի է նաև քերիչով անցկացրած 1-2 6 գ սոխը լցնել բաժակի մեջ, մեջը դնել ձագար և դնել տաք ջրով լի ամանի մեջ. Չագարի անցքից 5-10 բուպե, օրը 2-3 անգամ հաջորդաբար շնչել երկու քթանցքով

3335 Սոխի հյութը շատ լավ միջոց է խորխի դեմ Կարելի է քերիչով անցկացրած սոխը խառնել մեղրի հետ կամ 500 գ մանր կտրատած սոխի, 50

գ մեղրի, 400 գ շաքարավազի վրա լցնել 1 լ ջուր և 1,5 ժամ եփել մարմանդ կրակի վրա: Ստացված զանգվածը թողնել սառչի, լցնել քանկաների մեջ, ամուր փակել և խմել 1 ճ. գ., օրը 46 անգամ:

3336. Սոխի մեջ կան շատ եթերա-
յուղեր, որոնք գրգռուս են ստամոքսի
լորձաթաղանթը, ազդում լյարդի և երի-
կամների վրա: Այդ իսկ պատճառով
սոխի հյութը խորհուրդ չի տրվում
ստամոքսի, տասներկուամատնյա աղի-
քի խոցի, լյարդի, երիկամների հի-
վանդությունների դեպքում:

3337. Հազի դեպքում սոխը մանր
կտրատել, լցնել ամանի մեջ, վրան շա-
քարավազ լցնել, թողնել 1-2 ժամ և
հյութը քամել, խմել թ գ.-ով, օրը 4-5
անգամ.

3338. Անգինայի դեպքում սոխը
անցկացնել մսաղացով, հյութը քամել
և ընդունել օրական 3-4 անգամ՝ մեկա-
կան թ. գ..

3339 Անգինայի դեպքում քերած
սոխի, խնձորի և մեղրի խառնուրդը
ընդունեք օրական 3-4 անգամ թ. գ -ով.

3340. Կոկորդի հիվանդություննե-
րի դեպքում մանր կտրատած սոխի
վրա լցրեք 2 թ գ. շաքարավազ, ավե-
լացրեք 3/4 բաժակ ջուր և եփեք մինչև
թանձրանալը Ընդունեք օրվա ըն-
թացքում մեկական թ. գ.

3341 Միզաքարային հիվանդու-
թյան դեպքում սոխի հյութը խմել 2-ա-
կան թ. գ-ով, օրը 5 անգամ ուտելուց
հետո Միզապարկի թուլության դեպ-

քում ուտել քերած սոխը խնձորի և
մեղրի հետ

3342 Դիզենտերեայի դեպքում ու-
տել 100 գ. կանաչ սոխ

3343. Սոխի ավելորդ կծվությունը
կվերանա, եթե կտրատեք և մի քանի
րոպե թողնեք սառը ջրի մեջ:

3344. Սոխի ավելորդ կծվությունը
կվերանա, եթե մանր կտրատեք և
վրան եռացրած ջուր լցնեք

3345 Եփած սոխով ապուր ուտե-
լիս շաքարախտով հիվանդների ա-
րյան մեջ շաքարի քանակն իջնում է:

3346 Գլուխ սոխի կծու, թույլ կծու
և քաղցր տեսակների մեջ եթերայուղ
չկա կամ քիչ կա, այդ պատճառով
դրանք օգտագործեք հում վիճակում՝
աղցաններ, վինեգրետներ, սառը կե-
րակրատեսակներ պատրաստելիս:

3347. Սոխի հյութի և մեղրի հավա-
սար խառնուրդն օգտակար է աթե-
րոսկլերոզով հիվանդներին Ինչպես
ցույց են տվել ուսումնասիրություննե-
րը խառնուրդը 2 ամիս, օրը 3 անգամ,
1-ական ճ. գ. օգտագործելու դեպքում
հիվանդների մեծ մասը լավ է զգում.

3348. Ականջի ցավը միանգամից
կանցնի, եթե թույլ տաքացրած սոխի
հյութի 1-2 կաթիլ կաթեցնեք

Տապակած գլուխ սոխ

3349. 1,5 կգ սոխ, 120 գ ալյուր, 300
գ ճարպ:

Սոխը շրջանաձև կտրատել, վրան

այլուր ցանել և ուժեղ տաքացրած ճարպի մեջ 10 րոպե տապակել՝ մինչև ստանա ոսկեգույն: Մատուցել որպես խավարտ, հատկապես տապակած մսի հետ

Շոգեխաշած գլուխ սոխ

3350. 0,5 կգ սոխ, 70 գ կարագ, 0,5 բաժակ թթվասեր, 3 ձու, 15-20 գ աղացած պաքսիմատ, 50 գ տրորած պանիր:

Սոխը օղակաձև կտրատել, աղ անել և շոգեխաշել յուղի մեջ, երբեմն-երբեմն խառնելով մինչև պատրաստ լինելը, ապա հավասար շերտով լցնել յուղ քսած և պաքսիմատ ցանած տապականու մեջ, վրան հում ձվի և թթվասերի խառնուրդ լցնել, տրորած պանիր ցանել և ջեռոցում եփել մինչև կարմրելը

ՄՊԱՆԱԽ

3351 Սպանախը կոնպլեքս վիտամինների աղբյուր է Հարուստ է երկաթով: Քիմիական բաղադրությամբ մնան է հեմոգլոբինին, օգտակար է արյան հիվանդությունների և թոքախտի դեպքում

3352. Սպանախի ամենօրյա օգտագործումն օգնում է մարսողական օրգանների, սիրտանոթային համակարգի գործունեության նորմալացմանը, ոսկորների կազմավորմանը

3353 Սպանախը հարուստ է D₂ հակառախիտային վիտամինով և

հանքային աղերով, ուստի անպայման պետք է մտցնել մանկական սննդի մեջ:

3354. Սպանախի հում հյութը խմում են արյան մեջ երկաթի անբավարարության, երեխաների աճը խանգարվելու, երկարատև հիվանդության պատճառով օրգանիզմը թուլանալու, ծանր ձևերի փորկապության (զազարի հյութի հետ խառնած) դեպքում:

3355. Աղային փոխանակությունը խանգարվելիս սպանախ օգտագործել չի կարելի:

3356. Քանի որ սպանախը շատ հարուստ է վիտամիններով, յուղով, երկաթով և կալցիումով, եփելուց հետո նրա կշռի գոնե 1/8 մասը պետք է հում վիճակում ավելացնել մշակվածին, իսկ թրթնջկաթուն չեզոքացնելու համար ավելացնել քիչ կաթ

ՄՊԻՏԱԿԵՂԵՆ

3357. Գործվածքները սպիտակեցնելու համար օգտագործում են ջրածնի գերօքսիդ. 10 լիտր եռման ջրին ավելացրեք 30 գրամ 3%-անոց ջրածնի գերօքսիդի լուծույթ և 1 թ. գ. անուշադրի սպիրտ. Լվացած սպիտակեղենը լուծույթի մեջ թողեք 20 րոպե, այնուհետև ցայեք տաք, ապա սառը ջրով.

Վուշե և բամբակե սպիտակեղենը կարելի է սպիտակեցնել ժավելաջրով 20 րոպեից մինչև 2 ժամ սպիտակեղենը թողեք սառը ջրի մեջ (90°C 10 լիտր ջրին ավելացրեք 250 գրամ ժավել).

Մետաքսե, բրդե և սինթետիկ գործվածքների սպիտակեցումը թույլատրվում է 50-60°C-ից ոչ բարձր ջերմաստիճանում.

Որպեսզի լվացած սպիտակեղենը փայլի և ցրտից չսառչի, օսլայաջրին մի քիչ աղ ավելացրեք.

3358. Սպիտակեղենի փայլը կպահպանվի, եթե լվանալիս ջրին ավելացնեք 2 ճ. գ. քացախ և 1 գդալ աղ.

3359. Գունավոր սպիտակեղենը, նույնիսկ բամբակյա, խորհուրդ չի տրվում լվանալ 60°C-ից բարձր ջերմաստիճանում.

3360. Գունավոր սպիտակեղենը չի խունանա, եթե մի քանի բույսեր թրջեք աղաջրում (3 լ ջրին՝ 1 ճ. գ. /).

3361. Գունավոր սպիտակեղենը թարմ տեսք կունենա, եթե պարզաջրեք քացախաջրում և արդուկեք քացախի մեջ թրջած լաթի կտորով.

3362. Սպիտակեղենը ձյունաճերմակ կլինի, եթե լվանալիս ջրին մի քիչ սկիալիդար ավելացնեք:

3363. Եթե սպիտակեղենը դեղնել է, լվանալուց 2-3 ժամ առաջ պահեք կաթի մեջ, հետո լվացեք տաք ջրով:

3364. Եթե սպիտակեղենը դեղնել է, թրջեք տաք քացախաջրում (1 թ. գ. քացախը՝ 1 լ ջրին)

3365. Լվացած սպիտակեղենից հաճելի հոտ կգա, եթե լվանալիս ջրի մեջ լցնեք ձեռքի օճառի կտորներ:

3366. Ամռանը խորհուրդ չի տրվում անկողնային սպիտակեղենը օսլայել

3367. Արդուկելիս սպիտակեղենը թրջեք տաք ջրով, ավելի հեշտ կարդուկվի, քան սառը ջրով թրջելու դեպքում.

3368. Եթե սպիտակեղենը չորացնելու եք խոհանոցում, ապա պարզաջրելիս ջրին մի քիչ բլորամին ավելացրեք, սպիտակեղենը չի ներծծի խոհանոցի տհաճ հոտերը (20 լ ջրին՝ 50 գ բլորամին).

3369. Սպիտակեցնելու համար 1 ճ. գ. անուշադրի սպիրտը լուծեք 2 դույլ ջրի մեջ և սպիտակեղենը լցրեք մեջը:

3370. Եթե պարզվի, որ լվանալուց հետո լեղակը շատ է, ապա սպիտակեղենը որոշ ժամանակ պահեք սառը քացախաջրի մեջ (2 ճ. գ. քացախ)

3371. Եթե սավանը պատուվել է, մի շտապեք այն գցել Պատուվածքի տակ թուղթ դրեք և զիգզագածև կարեք մեքենայով, որից հետո թուղթը պոկեք

ՍՊՈՒՆԳ

3372. Առաձգականությունը կորցրած սպունգը միանգամայն նոր տեսք կստանա, եթե մի քանի ժամ այն պահեք քացախի մեջ և ողողեք տաք ջրով:

ՍՏԵՊՂԻՆ

3373. Ստեպղինը իր արտաքին տեսքով նման է խոշոր, սպիտակ գազարի, իսկ յուրահատուկ համով որոշ

չափով հիշեցնում է նեխուրին ու մադադանոսին

Ստեպդինը բարելավում է մարսողությունը, ամրացնում է մազանոթների պատերը, ամրում է ցավը, նյարդային հիվանդությունների ժամանակ բարձրացնում է ընդհանուր տոնուսը Տրորած արմատապտուղների թուրմը խմել շաքարի կամ մեղրի հետ (2 ճ. գ. 1 բաժակին) 1/3-1/4 բաժակ, օրական 4 անգամ ուտելուց առաջ.

3374. Ստեպդինի հյութը հատկապես օգտակար է թոքերի ու բրոնխների հիվանդությունների դեպքում, օգնում է թոքախտով, թոքերի բորբոքմամբ ու էմֆիզեմիայով տառապող մարդկանց, ինչպես նաև խթանում է ուղեղի աշխատանքը: Տրորած արմատապտուղների թուրմը խմել շաքարի կամ մեղրի հետ (2 ճ. գ. 1 բաժակին) 1/3-1/4 բաժակ, օրական 4 անգամ ուտելուց առաջ

3375. Ստեպդինը օգտագործել միզաքարային հիվանդությունների, ջրգողության դեպքում որպես միզամուղ, ջրակծկումները հանող և ցավը մեղմացնող միջոց.

3376. Մրսելու հետևանքով առաջացած հազը փափկեցնելու և խորխի անջատումը հեշտացնելու համար օգտագործում են մանրացրած արմատների (1 թ գ 1 բաժակ ջրին, եռացնել 15 րոպե) կամ ծեծած սերմերի եփուկը (0,5 թ գ. 1 բաժակ ջրին) օրական 4-6 անգամ՝ մեկական ճ գ

3377 Ստեպդինը հարուստ է հանքային աղերով, ածխաջրատներով,

նրա մեջ շատ կան ասկորբինաթթու, B₁, B₂, PP վիտամիններ, բարձր է եթերայուղերի պարունակությունը, որոնք բարձրացնում են օրգանիզմի տոնուսը, սերմերում շատ են ֆիզիոլոգիական ակտիվ նյութերը, դրանք կան նաև բույսի տարբեր մասերում

ՍՐԲԻՉ

3378. Խավավոր սրբիչները լվանալուց հետո մի քանի րոպե թողեք աղաջրի մեջ, իսկ չորանալուց հետո մի արդուկեք.

3379. Կոշտացած խավավոր սրբիչները կփափկեն, եթե լվանաք և եռացնեք աղաջրում.

3380 Գույնզգույն թելերով ասեղնագործած սրբիչները, անձեռոցիկները, սեղանի սփռոցները կպահպանեն իրենց գույները, գեղեցիկ տեսքը, եթե նախօրոք թրջեք խիտ աղաջրում, լավ պարզաջրեք, ապա լվանաք սովորական ջրով:

ՍՐՃԵՓ

3381 Սրճեփի նստվածքը մաքրելու համար անհրաժեշտ է ջրի մեջ զգել մի կտոր կիտրոնի կեղև և եռացնել

3382 Եթե սրճեփը որոշ ժամանակ չեք օգտագործելու, մեջը մի կտոր շաքար դրեք, որպեսզի բորբոսի հոտը չկաչի

3383. Հայտնի են հազար տեսակից ավելի սնկեր Դրանց կեսից ավելին օգտագործում են սննդի մեջ

Սունկը պարունակում է 90% ջուր, ուստի արագ փչանում է.

Բաղադրության մեջ մտնում են 2%-5% սպիտակուցներ, 0,3%-0,8% յուղեր, 0,8%-4% տարբեր շաքարներ, հանքային աղեր, ֆոսֆորաթթու, B₁, B₂, C, PP₁, վիտամիններ. Իսկ որոշ տեսակներ (օրինակ դեղին գույնի սնկերը) պարունակում են նախավիտամին A և վիտամին D. Ցանկացած եղանակով պահածոյացնելու դեպքում էլ D վիտամինը չի ոչնչանում Այս վիտամինը, որ սովորաբար լինում է կենդանիների օրգանիզմում, բույսերի մեջ եզակի բացառություն է կազմում և հակառակսիտային լավագույն միջոց է:

Սունկը հարուստ է նաև լուծանգվածքային և հոտավետ նյութերով

3384 Սունկը հավաքելիս ուշադիր եղեք, որպեսզի հավաքվեն միայն ուտելի սնկերը Ավելի լավ է սունկը հավաքել վաղ առավոտյան, երբ արևը դեռ չի տաքացրել. այս դեպքում դրանք կպահպանվեն ավելի երկարատև

Սունկը կտրեք դանակով, արմատի մի մասը թողնելով հողի մեջ.

3385. Թարմ սունկը 2-3 ժամից ավել պահել չի կարելի Հատկապես շուտ են փչանում խոնավ, անձրևոտ եղանակին հավաքած սնկերը Եթե ժամանակ չունեք սունկն անմիջապես եփելու, կարճ ժամանակով պահեք ա-

ղաջրում, կամ դասավորեք նրբատախտակի վրա ու դրեք սառը տեղ.

3386 Թարմ սնկերը լավ կպահպանվեն, եթե դնեք արժնապատ ամանի մեջ և պահեք սառնարանում կամ մութ տեղ

Աղով, առանց ջանքերի, կարելի է սունկերից որդերը հեռացնել. 2%-անոց աղի լուծույթում որդերը դուրս են գալիս ջրի երես

3387 Եթե թարմ սնկերի վրա ցայեք եռացրած աղաջուր, դրանք 1 օր չեն փչանա.

3388 Ծառի սունկը կարելի է միայն չորացնել, աղ դնելու համար դրանք պիտանի չեն, քանի որ գլխիկները շատ նուրբ են և տաք ջրից փվում են

3389. Մաքրած սունկը չի չորանա, եթե դնեք քիչ քացախ ավելացրած աղաջրի մեջ

3390 Յուրաքանչյուր սնկի տեսակ ունի իր բնորոշ համն ու հոտը Չի կարելի տարբեր տեսակի սնկերը միասին աղ դնել.

3391. Որպեսզի սունկը մաքրելու ժամանակ չսևանա, խորհուրդ է տրվում մաքրած սունկը լցնել թույլ աղաջրի մեջ Ջրին կարելի է նաև մի քիչ քացախ ավելացնել

3392 Չորացնելու համար ընտրեք թարմ, ամուր, առանց վնասվածքների սունկերը, հասունացածները պիտանի չեն Չոր կամ խոնավ լաթի կտորով մաքրելուց հետո դրանք խմբավորեք ըստ չափերի, դասավորեք ջեռոցի մե-

տաղյա թիթեղի վրա փռած ծղոտի կամ բարակ փայտիկների վրա, մեկ շերտով, գլուխները ներքև, միմյանցից քիչ հեռու: Դրեք նախապես տաքացրած 40-45°C ջեռոցում և չորացրեք 60-70°C-ում, դուռը բաց:

Չորացնելուց հետո սնկերի մեջ պարունակվող ջրի քանակը 90%-ից իջնում է մինչև 10%-14%-ի. 10 կգ թարմ սնկից ստացվում է 11,4 կգ չոր սունկ:

3393. Սունկը դրսում չորացրեք հնարավորին չափ արագ, հակառակ դեպքում կնգանա ու կկորցնի տեսքը.

3394. Սունկը շարեք բարակ ձողերի վրա ու չորացրեք նախօրոք տաքացրած ավազի վրա:

3395. Չորացրած սունկը կարելի է պահել միայն չոր, սառը տեղ, սուր հոտ ունեցող մթերքներից հեռու.

3396. Եթե սունկը չորացնելու եք, խորհուրդ չի տրվում լվանալ, ավելի լավ է լաթի կտորով մաքրել հողից, տերևներից

3397. Սունկը կարելի է չորացնել նաև սառնարանում Դրանք թղթի վրա դասավորեք և դրեք սառնարանի ներքևի դարակում 1,5-2 շաբաթ: Սունկը կլինի ավելի փափուկ, քան տաք տեղ չորացնելու դեպքում:

3398. Չորացրած սունկը թարմացնելու համար մի քանի ժամ պահեք մի քիչ աղ ավելացրած կաթի մեջ

3399. Չորացրած սունկը խորհուրդ է տրվում պահել ամուր փակված ամանում:

3400. Եթե չորացրած սունկը խոնավացել է, կարելի է չորացնել հավասարաչափ տաքացված վառարանում կամ ջեռոցում, հակառակ դեպքում այն կբորբոսնի և արագ կփչանա:

3401 Չորացրած սունկը ձմռանը լավ է պահպանվում և չի որդնում, եթե պահվում է աղի հետ:

3402. Չորացրած սունկն անհրաժեշտ է լավ լվանալ, այնուհետև 2-3 ժամ թողնել ջրի մեջ, մինչև ուռչի, ապա նորից լվանալ:

3403. Շիկասունկն (լիսիչկա) անհրաժեշտ է սկզբում 20 րոպե եփել աղաջրում, ապա լվանալ սառը ջրով:

3404. Տարբեր տեսակի սնկերը միասին եփել չի կարելի, տարբեր են դրանց եփման ժամկետները.

3405. Սունկն ավելի համեղ կլինի և ամբողջական կմնա, եթե եփեք եռացրած ջրում.

Թթու դրած

3406. 180-200 գ ջուրը և 40-45 գ աղը խառնեք, եռացրեք, ավելացրեք 1 կգ սունկ (եթե միանգամից կաթսայի մեջ չտեղավորվի, մի քիչ սպասեք, որ պեսզի նստի, հետո ավելացրեք մնացածը): Հենց սկսի եռալ, կրակը ցածրացրեք, եփելու ընթացքում անընդհատ զգուշությամբ փայտե գդալով խառնեք, փրփուրը հեռացրեք Երբ այլևս փրփուր չառաջանա, ավելացրեք 10 գ շաքարավազ, 3 դափնետերև, 5 հատիկ բուրավետ պղպեղ, 3 հատիկ մեխակ, վերջում 5-6 գ քացախ. Երբ

սունկն իջնի կաթսայի հատակը և թթվաջուրը պարզվի, ուրեմն պատրաստ է Դրանից հետո սունկը անմիջապես լցրեք արծնապատ կաթսայի կամ թասի մեջ, թողեք սառչի: Հետո դատարկեք փայտե տակառի մեջ այնպես, որ թթվաջուրը անպայման սունկը ծածկի, երեսը հարթեցրեք, պահեք սառը տեղ: 1 ամսից հետո թթուն պատրաստ կլինի օգտագործման:

3407. Թթուն կարելի է պահել ապակյա բանկաների մեջ:

Նախօրոք բանկաները տաք ջրով լավ լվացեք, թթվաջրով սունկը որքան հնարավոր է լցրեք լիքը, կափարիչով փակեք, դրեք հատակին փայտե ցանց դրած 50-60 ջերմաստիճանի ջրով կաթսայի մեջ և վարակազերծեք. 0,5 լիտրանոց բանկաները եռացրեք 20-25, 1 լիտրանոցները՝ 25-30 րոպե: Հանեք, անմիջապես մետաղյա կափարիչով փակեք, շուտ տվեք, թողեք սառչի:

Պահածոյացված

3408. Սունկը 15-20 րոպե քիչ ջրով եփեք, ապա հանեք ջրից, լցրեք 1 լիտրանոց մաքուր տարաների մեջ. Ջուրը մառլայով քամեք, լցրեք սունկի վրա և 35-40 րոպե վարակազերծեք Այս եղանակով պատրաստված սնկերը համարյա չեն տարբերվում թարմ սնկերից, գերազանց են պահպանվում դրանց համերն ու հոտերը

3409. Թթու դնելիս վերջում ավելացրեք մի քանի կաթիլ բուսական յուղ, սունկը չի բորբոսնի.

3410. Եթե աղ դրած սնկերը փառակալել են, լավ լվացեք և դրեք ավելի աղի ջրի մեջ.

3411. Սնկի արգանակ եփելիս աղը զցեք եփելուց հետո

Սունկը ցանցի վրա տապակած

3412. 10 սունկ, 50 գ բուսական յուղ, 100 գ կարագ, սամիթ, աղ, աղացած պղպեղ:

Սունկը լավ լվանալ, լցնել քամիչի մեջ, ջուրը ցամաքեցնել, համեմել աղով և աղացած պղպեղով. Մետաղյա ցանցը փայտածխով տաքացնել, վրան բուսական յուղ քսել, սնկերը դասավորել վրան այնպես, որ գլխիկների մեջ հյութ հավաքվի. Շատ զգույշ, որպեսզի գլխիկներից հյութը չթափվի, եփած սնկերը ցանցից վերցնել: Մատուցել կարագով և սամիթով:

Լցոնած

3413. 1 կգ թարմ սունկ (շամպի-նիոն), 250 գ խոզի միս, 1 ճ. գ. բրինձ, 200 գ թթվասեր, 100 գ գլուխ սոխ, 2 ճ. գ. ալյուր, 100 գ բուսական յուղ, 1 ճու, 1 բաժակ մսի արգանակ, 0,5 թ. գ. կարմիր պղպեղ, մաղադանոս, աղ:

Սունկը մաքրել, գլխիկները առանձնացնել, երկու մասերն էլ լավ լվանալ Մանր ցանցով մաղացով միսն աղալ, խառնել բուսական յուղով տապակած սոխի, մանր կտրատած սնկի, պղպեղի, մաղադանոսի, աղի հետ և տապակել մինչև սունկը եփվի: Ավելացնել նաև խաշած բրինձ և հում ձու, լավ խառնել: Չանգվածով լցոնել սնկերի գլխիկները, շարել յուղ քսած տապականու մեջ և 30 րոպե նախօրոք տաքացրած ջեռոցում եփել:

Թեթևակի տապակած ալյուրով,

թթվասերով, կարմիր պղպեղով, մսի արգանակով և աղով թանձրահյութ եփել (մոտ 20 րոպե): Սուճկը մատուցել թանձրահյութ լցրած:

Սճկով պուրիճ

3414. 300 գ սունկ, 150 գ սպիտակ հաց, 0,5-սական կապ մաղադանու և սամիթ, 1 կապ կանաչ սոխ, 3 ձու, 150 գ թթվասեր, 50 գ կարագ, 1 բաժակ կաթ, 1 գլուխ սոխ, աղ, աղացած պղպեղ:

Սունկը մաքրել, լվանալ, աղաջրում եփել: Քամել, կաթի մեջ թրջած սպիտակ հացի հետ մսաղացով աղալ: Գլուխ սոխը, սամիթը և կանաչ սոխը մանր կտրատել ու միասին տապակել: Ավելացնել սունկը, ձվի դեղնուցները, թթվասերը, պղպեղը, աղը. Չվի սպիտակուցները հարել, զգույշ խառնել զանգվածին. Այս բոլորը լցնել յուղով պատած կաթսայի մեջ և ջրային բաղնիքի վրա 3-5 րոպե եփել Մատուցել տաք՝ թթվասերի հետ.

Սպիտակ սունկը թթվասերով

3415. 500 գ թարմ սպիտակ սունկ, 1 գլուխ սոխ, 100 գ կարագ, 5 թ. գ. ալյուր, 200 գ թթվասեր, 2 բաժակ մսի արգանակ, մաղադանու, աղացած պղպեղ, աղ:

Սունկը մաքրել, լավ լվանալ, մանր կտրատել և թույլ կրակի վրա առանց յուղի տաքացնել: Երբ հյութը դուրս գա՝ թափել, սունկը խառնել յուղով տապակած սոխի հետ, ավելացնել աղ, պղպեղ և տապակել: Ավելացնել մսի արգանակ, թթվասերով բացած ալյուր, եփել մինչև պնդանալը: Մատու-

ցել տաք՝ մանր կտրատած մաղադանուսի հետ.

Ժուլիեն

3416. 1 կգ թարմ սունկը մաքրել, կտրատել, աղ անել, լցնել խորը կավե ամանի մեջ և առանց ջրի եփել թույլ կրակի վրա: Երբ սնկից անջատված հյութի կեսը գոլորշիանա, ավելացնել 2 ճ գ. կարագ, 300 գ թթվասեր, 2 մանր կտրատած սոխ և 2 ճ. գ. ալյուր, լավ խառնել, աղ ավելացնել և ժամանակ առ ժամանակ խառնելով եփել ևս 10-15 րոպե: Վրան քերիչով քերած պանիր լցնել ու մի քանի րոպե դնել տաք ջեռոցում, հանել վարդագույնելուց հետո:

3417 Գաստրիտի և խոցային հիվանդության դեպքում հնուց կիրառվել է կեչու սև սունկը՝ չազան: Թարմ սունկը լվացեք և քերեք կամ չորացրած սունկը 4 ժամ թրջեք սառը ջրում և քերեք, այնուհետև 50°C-ից ոչ բարձր եռացրած ջրով 2 օր թրմեք (1 բաժին սունկ, 2 բաժին ջուր): Ընդունեք օրական 3 անգամ, մեկական բաժակ, ուտելուց կես ժամ առաջ: Թուրմը սառը տեղում կարելի է պահել 4 օրից ոչ ավելի

ՍՈՒՐՃ

3418. Սուրճի հայրենիքը Եթովպիան է Համաձայն լեգիոնի հազար տարուց էլ շատ առաջ Կեֆա (այստեղից՝ «կոֆե» անվանումը) գավառի հովիվ Ղալիին պատահականորեն նկատում է այծերի աշխուժացումը սրանք դարձել էին անհնազանդ, չէին են-

բարկվում, փարսխ չէին մտնում: Հովիվն ինքն է փորձում կասկածվող բույսի անսովոր պտուղները, արդյունքում ուժերի կուտակում, առույզության զգացում

16-րդ դարում ծառը տարվեց Եմեն, տարածվեց հարավարևելյան Ասիայում և, աստիճանաբար, աշխարհով մեկ:

Եվրոպայում սուրճ ճաշակեցին միայն 17-րդ դարի կեսերից, որովհետև, մինչ այդ, դեկորատիվ ծառ էին համարում, աճեցնում միայն բուսաբանական այգիներում.

17-րդ դարի երկրորդ կեսերին սուրճը տարվեց Հյուսիսային Ամերիկա. Յանկերը սուրճի տերևները թրջում էին և օգտագործում որպես թեյ, իսկ հատիկները զցում կեղտահոր.

18-րդ դարի սկզբներին հոլանդացի ծովագնացները սուրճը հասցրին Բրազիլիա, որտեղ դրա մշակումը արագ տարածվեց:

Գոյություն ունի 50-ից ավելի տեսակի սուրճ: Հիմնականում դրանք կրում են մշակվող վայրերի անունները: Ամենաէժանը «Մանտուան» է (նավահանգստի անունից), ամենաթանկերից է ենեմական հանրահայտ «Մոկկո» սուրճը, որը շատ քիչ քանակով է աճեցվում.

Չանգվածային լրատվամիջոցներում, մասնագիտական ամսագրերում և աշխատություններում սուրճի մասին հաճախ հայտնվում են հակասական կարծիքներ. Եթե վերլուծենք այդ բոլորը, ապա, գիտնականների զգալի մասի համոզմամբ, սուրճը պետք է շատ չափավոր ընդունել, օրական 1-2 գավաթից ոչ ավելի

Հայտնի է, որ մեծ քանակության դեպքում կոֆեինը մարդկանց լեյկոցիտար բջիջներում առաջացնում է բրո-

մոստմային ավերածություններ, որի հետևանքով, մասնավորապես, կարող է տեղի ունենալ ակամա վիժում.

ԱՄՆ-ում կատարված ուսումնասիրություններից պարզվել է, որ օրական 6 բաժակից ավելի սուրճ օգտագործող 14 հղի կանանցից 13-ի մոտ պտղի զարգացումը խանգարվել է, տեղի է ունեցել վիժում: Օրական երկու կամ ավելի գավաթ սուրճ խմելու դեպքում մարդու արյան մեջ դիտվել է խոլեստերինի քանակի ավելացում.

Սուրճը խթանում է թքի, ստամոքսահյութի և լեղու արտազատումը, գրգռում ստամոքսի լորձաթաղանթը, արագացնում աղիների կծկումը: Այդ պատճառներով խորհուրդ չի տրվում օգտագործել ստամոքսաղիքային, լեղապարկի հիվանդությունների դեպքերում

Լուծվող սուրճը նախընտրողները պետք է իմանան, որ դրա ազդեցությունն ավելի մեծ է՝ պայմանավորված կոֆեինի մեծ քանակով (4,8%): Հատիկավոր սուրճի մեջ, կախված տեսակից, կոֆեինի քանակը տատանվում է 0,6-52,7%: Եթե սուրճից կոֆեինը հանված է, կազմում է 0,1%-ից էլ պակաս:

3419 Բոված սուրճը պահեք թիթեղյա կամ ապակյա ամանի մեջ, սակայն ոչ երկար, որովհետև կորցնում է համը, բույրը.

3420. Սուրճը աղացեք եփելուց անմիջապես առաջ

3421. Հատիկավոր հին սուրճը կարելի է թարմացնել. 10 բույս այն դրեք սառը ջրի մեջ, քամեք, չորացրեք և լցրեք լավ տաքացրած ու շաքարի փոշի ցանած տապականու մեջ և բովեք Բովելիս տապականին մի քանի

անգամ թափահարեք: Սուրճը երկար պահել չի կարելի:

3422. Սուրճը բովեք չուգունե տապականու մեջ, թույլ կրակի վրա, անընդհատ խառնելով: Երբ հատիկները ջարդելիս սպիտակ գիծ չի երևում, ուրեմն պատրաստ է.

3423. Եթե սուրճը բովեք մինչև մուգ շագանակագույն դառնալը, վրան մի քիչ շաքարավազ կամ շաքարի փոշի ցանեք և պահեք ամուր փակվող կափարիչ ունեցող ապակյա կամ թիթեղյա ամանի մեջ, այն երկար ժամանակ կպահպանի թարմությունը:

3424. Կիսաբոված կամ չափից շատ բոված սուրճը տհաճ համ է ունենում:

3425 Սուրճը պետք է եփել կավե կամ արծնապատ ամանի մեջ, որը չի կարելի օգտագործել այլ բաներ եփելու համար:

3426. Եփելուց առաջ սուրճը մի պտղունց աղի հետ 1 լուպե տաքացրեք, հետո ավելացրեք շաքար և ջուր. Այդպես այն ավելի համեղ ու բուրմունավետ կլինի:

3427. Սուրճն ավելի համեղ կստացվի, եթե եփելիս մի քիչ աղ ավելացնեք:

3428. Սուրճը կարելի է եփել տարբեր եղանակներով: Մեզ մոտ շատերը այն շեն եռացնում, կարծելով, թե երեսին գոյացած թանձր փրփուրը պահպանում է նրա հաճելի համը.

3429. Եթե սուրճը բովեք ջեռոցում, այն ոչ միայն ծուխ չի արձակի, այլև

սենյակը կլցնի հաճելի բուրմունքով, իսկ աղացած սուրճը կլինի ավելի համեղ:

3430. Սուրճը չի կարելի պահել թափանցիկ ամաններում, լույսից արագ փչանում է. Այն պահեք անթափանց ամանի մեջ կամ մութ տեղում.

3431. Չափից ավելի սուրճ խմելիս կարող է առաջանալ նյարդային գերգրգռվածություն. Եթե զգաք ներքին անհանգստություն և ձեռքերի դող, որոշ ժամանակ հրաժարվեք սուրճից, իսկ դրանից հետո օգտագործեք միայն բժշկի թույլտվությամբ:

Անգլիական

3432. Պատրաստել սովորական սուրճ, լցնել գավաթները, յուրաքանչյուրի մեջ դնել սերուցքային պաղպաղակի մեկ գնդիկ.

Արաբական

3433. Ոչ արծնապատ սրճեփի մեջ լցնել մի քիչ շաքարավազ ու դնել կրակին: Երբ դարչնագույն դառնա, ջուր ավելացնել և եռալուց անմիջապես հետո վերցնել Սուրճ լցնել ու նորից եռացնել: Կարելի է նաև դարչին ավելացնել.

Արագ սուրճ-գլյասե

3434. 4 թ. գ. սերուցք, 4 թ. գ. խտացրած կաթ, 1,5 թ. գ. լուծվող սուրճ, 1 բաժակ ջուր:

Այս ամենը լավ խառնել, ավելացնել կես բաժակ սառույց, հարել և լցնել

բաժակները. Ցանկության դեպքում կարելի է սառույց ավելացնել:

Արևելյան

3435. 1 գավաթ ջուր, 1 թ. գ. սուրճ, 1 թ. գ. շաքարավազ:

Ջուրը և շաքարը եռալուն պես ավելացնել մանր աղացած սուրճը Երկու անգամ հասցնել եռման և իսկույն կրակից վերցնել, հետո նորից կրակին դնելով, երրորդ անգամ բարձրանալուն պես վերցնել

Աֆրիկյան

3436. 1 թ. գ. սուրճ, 0,5 թ. գ. կակաո, 1 թ. գ. շաքարավազ, 1 գավաթ ջուր:

Ջուրը, սուրճը և շաքարավազը լցնել սրճեփի մեջ և մի քանի ըոպե եռացնել Մատուցել տաք-տաք

Բեռլինյան

3437. 1 թ. գ. սուրճ, 0,5 թ. գ. մեղր, 0,5 սխտորի պճեղ, 1 գավաթ ջուր:

Մեղրը սառը ջրով բացել, լցնել սրճեփի մեջ, ավելացնել սուրճը և սխտորը, չթողնել եռա, մատուցել տաք-տաք:

Բրազիլական

3438. 0,5 բաժակ սուրճ, 1 լ կաթ, 250 գ շոկոլադ, 1 բաժակ շաքարավազ, 2 բաժակ ջուր:

Շոկոլադը մանր քերել, լուծել ջրի մեջ, վրան շիթով լցնել տաք կաթ, շա-

քարով պատրաստված սուրճի եփուկը. Մատուցել տաք-տաք.

3439. 3 թ. գ. սուրճ, 125 գ շոկոլադի սալիկ, 125 գ կաթ, սերուցք:

Եփել 3 գավաթ սուրճ. Կիսով չափ լցնել 4 գավաթների մեջ. Շոկոլադի սալիկը մանրացնել, ավելացնել սուրճին Գրանց վրա անընդհատ խառնելով լցնել տաք կաթ. Լիքը գավաթների վրա ավելացնել հարած սերուցք.

Իտալական (Կապուչինո)

3440. Պատրաստել շատ թունդ սուրճ. Սրճեփի մեջ լցնել նույնքան կաթ և եփել մինչև երկրորդ անգամ ուռչել բարձրանալը. Լցնել գավաթների մեջ, վրան շոկոլադի փոշի ցանել.

Իռլանդական

3441 Այս ըմպելիքը հրաշալի է թարմացնում և առույգացնում Հաստ պատերով բաժակի 1/3-ի չափով լցրեք վիսկի կամ օղի և ավելացրեք թունդ, տաք սուրճ Ավելացրեք շաքարավազ, խառնեք, թ. գ.-ով սերուցք դրեք մակերեսին և սուրճը խմեք սերուցքի այդ շերտի միջով.

Հարած

3442. 1 գավաթ եռացրած ջուր, 1 թ. գ. լուծվող սուրճ, 1 թ. գ. շաքարավազ:

Լուծվող սուրճը շաքարավազի և քիչ ջրի հետ գդալով այնքան հարել, որ ստացվի սպիտակ զանգված, ավել-

Ձվի դեղնուցները շաքարի հետ հարել, ավելացնել ալյուր, թթվասեր և 5-7 ռուպե խառնելով եփել. Ավելացնել կիտրոնի մանրացրած կեղև, այդ բոլորը լավ խառնել, ավելացնել նաև հարած ձվի սպիտակուցները և ջեռոցում եփել Պատրաստ սուֆլեի վրա շաքարի փոշի ցանել.

3456 Ալյուրը թթվասերի հետ խառնել, եռացնել և հարել մինչև դառնա միատարր. Սառեցնել, ավելացնել ձվի դեղնուց, շաքարավազ, կիտրոնի կամ նարնջի մանրացրած կեղև և հարած ձվի սպիտակուցներ Այս բոլորը լավ խառնել, լցնել կարագ քսած տապակահու կամ կաղապարների մեջ և ջեռոցում եփել

ՎԱՆԴԱԿ

3457 Թռչնի վանդակի անկյունների անհրաժեշտ է նավթ կամ նիտրոլաք քսել, հակառակ դեպքում արանքներում միջատները բույն կդնեն

3458 Թռչնավանդակն անհրաժեշտ է հաճախակի լվանալ տաք ջրով, սողայով կամ օճառով

3459 Միջատների առկայությունը վանդակում ստուգելու համար թռչնի վանդակի վրա երեկոյան սպիտակ շոր գցեք. Գիշերը դրանք կնստեն շորի վրա և առավոտյան տեսանելի կլինեն

3460 Թռչնի վանդակի հատակին նպատակահարմար է շաղ տալ մանր ավազ

3461. Վանդակի ներսում պետք է դնել միայն փայտե ձողեր Դրանց տրամագիծը պետք է լինի 1,3-1,5 սմ

ՎԱՐԱԳՈՒՅՐ

3462. Արևից դեղնած շղարշե վարագույրները կարելի է սպիտակեցնել հետևյալ կերպ. տաք ջրով արծնապատ դուլի մեջ լցրեք 2 ճ գ 3%-անոց գերօքսիդ, 1 ճ. գ. անուշադրի սպիրտ, վարագույրները դրեք մեջը և փայտիկով լավ խառնեք, թողեք 15-20 ռուպե. Եռացնել չի կարելի. Մի քանի անգամ ողողելուց հետո կախեք առանց քամելու

3463. Կեղտոտված շղարշե վարագույրներն ավելի լավ կմաքրվեն, եթե լվանալուց առաջ թրջեք գոլ աղաջրում

3464 Շղարշե վարագույրները լվանալուց առաջ անհրաժեշտ է թափ տալ Լվանալուց հետո կարելի է օսլայել շաքարաջրով 1 ճ գ. շաքարավազ 1 լ ջրին

3465. Որպեսզի վարագույրն ունենա խոր և գեղեցիկ ծալքեր, լայնությունը 2,5 անգամ ավելի պետք է լինի դռան կամ պատուհանի լայնությունից.

ՎԱՐՈՒՆԳ

3466 Վարունգի մեջ պարունակվող կալիումի բարձր քանակը նպաստում է օրգանիզմից հեղուկների դուրս գալուն, կարգավորում է և բեռնաթափում սրտի, երիկամների աշխատանքը

3467. Վարունգի պեկտինային նյութերը բարելավում են մարսողությունը, արգելակում են նեխող պրոցեսների զարգացումը, իսկ թաղանթանյութը ուժեղացնում է աղիների գալարակծկումը, նպաստում օրգանիզմից խոլեստերինի հեռացմանը

3468. Վարունգի մեջ պարունակվող յոդի շնորհիվ այն օգտագործողների մոտ սակավ են վահանաձև գեղձի հիվանդությունները

3469 Բժիշկները գտել են, որ թարմ վարունգը կանոնավոր օգտագործելիս օրգանիզմում իջնում է ածխաջրատների փոխակերպումը ճարպերի Այդ պատճառով վարունգը նպատակահարմար է օգտագործել գիրությանբ տառապելու դեպքում

3470. Հազի, վերին շնչառական ուղիների կատարի դեպքում օրը 2-3 անգամ խմեք 2-3 ճ. գ. մեղրի և թարմ վարունգի հյութի խառնուրդ

3471 Վարունգն ունի փորը թուլացնող, միզամուղ հատկություններ Այն լավ է օգտագործել խրոնիկական փորկապության, ջրզողության, սրտի գործունեության խանգարման, լեղապարկի ֆունկցիայի թուլացման դեպքում

3472 Ստամոքսի, աղիների, սրտի արատի, լյարդի հիվանդությունների հաճախակի բուժումը, հիպերտոնիայի դեպքերում աղի վարունգ չպետք է օգտագործել.

3473 Աղ դնելու համար ամենալավն անհարթ մակերեսով վարունգներն են

3474. Որպեսզի բաց ամանում թթու դրած վարունգը չբորբոսնի, երեսին կտրատած ծովաթողկ դրեք.

3475 Գերհասունացած, դեղնած վարունգը աղ դնելու համար պիտանի չէ, քանի որ շուտ է փչանում.

3476 Աղցանի համար առանձնացված վարունգի կեղևը կարելի է չմաքրել, բայց հարկավոր է լավ լվանալ (ցանկալի է խոզանակով), անմիջապես մատուցելուց առաջ, որպեսզի վարունգը պահպանի թարմությունը.

3477 Եթե վարունգը օգտագործվում է կեղևով, ապա հարկավոր է մախօրոք կեղևից մի փոքր կտոր ստուգել դառը չէ արդյոք, եթե դառն է, վարունգի կեղևը հարկավոր է մաքրել.

3478. Եթե վարունգը դառն է, մաքրեք և դրեք քիչ քաղցր կաթի մեջ, դառնությունը կանցնի

3479 Վարունգը վատ է պահպանվում խնձորի հետ

3480 Որպեսզի վարունգը երկար պահպանվի, հարկավոր է շարել արձնապատ ամանի մեջ և պահել սառնարանում Կարելի է դնել նաև պոլիէթիլենային տոպրակի մեջ, բոլոր դեպքերում այն սառնարանի ներքևի դարակում դրեք առանց ծածկելու

3481 Կանաչ վարունգը մի քանի օր թարմ կմնա, եթե 3/4 մասը դրվի ջրի մեջ, պոչիկները դեպի ներքև Չուրն ամեն օր անհրաժեշտ է փոխել

3482 Վարունգը երկար ժամա-

լացնել տաք ջուր, լավ խառնել և մատուցել տաք-տաք:

Հոլիվուդ

3443. 2 ճ. գ. կակաո, 2 ճ. գ. շաքարի փոշի, 2-ական գավաթ սուրճ՝ կաթով:

Պատրաստել շատ թունդ սուրճ: Առանձին եռացնել կաթը: Ամանի մեջ լցնել կակաո և շաքար, կաթի մի մասը և լավ խառնել, ապա աստիճանաբար ավելացնել մնացած կաթը, մի պտղունց աղ և 10 բուպե եռացնել: Կրակից վերցնել, հարել մինչև փրփրելը: Շարունակելով հարելը ավելացնել տաք սուրճը, տաք-տաք լցնել գավաթները, ավելացնել հարած սերուցք

Մոսկվա

3444. 0,5 գավաթ «Մոկկո» սուրճ, 0,5 գավաթ կոնյակ, 100-150 գ «Պլոմբիր» պաղպաղակ, շաքար:

Սուրճի բաժակները ջրով ողողել և լցնել շաքարավազ (յուրաքանչյուրին 1 թ. գ.): Ավելացնել կոնյակ և տաք սուրճ Առանձին մատուցել մակ պաղպաղակ:

Նյու-Օռլեանյան

3445 Եփել շատ թունդ սուրճ, ավելացնել նույնքան կաթ և նույնքան սերուցք Լավ խառնել և հասցնել եռման աստիճանի:

Ֆրանսիական կրեմ-սուրճ

3446. 150 գ շաքարավազը կամ շաքարը և 6 թ. գ լուծվող սուրճը լուծել 1,5 լ կաթի մեջ:

Ճապոնական

3447. Տաք, թունդ սուրճը խառնել շատ քաղցր կակաոյի հետ (1:1), եռացրեք, ապա լցրեք գավաթները՝ յուրաքանչյուրի մեջ լցնելով մի քիչ սերուցք:

Կաթը հասցրեք եռման աստիճանի, կրակից վերցրեք, ավելացրեք 4 գդալ սերուցք, լավ հարել: Այս բոլորին ավելացրեք 250 գ թունդ եփած տաք սուրճ, լավ խառնեք, մատուցեք փոքր գավաթներով:

Վան

3448. 2 պճեղ սխտոր, 4 թ. գ. աղացած սուրճ, 2 թ. գ. մեղր, 4 գավաթ ջուր:

Սխտորի պճեղները կիսել, ջրի ու մեղրի հետ քիչ տաքացնել Ավելացնել մակ սուրճը, լավ խառնել, դնել կրակին, մատուցել տաք վիճակում, սխտորի կտորները հեռացնելուց հետո:

ՍՈՒՖԼԵ

3449. Սուֆլեն եփեք նախապես տաքացրած ջեռոցի մեջ՝ 220°C ջերմաստիճանում: Ջեռոցի դռնակը մի քացեք մինչև լրիվ եփելը

Սուֆլե կարելի է պատրաստել թարմ մրգերից, հատապտուղներից, ջեմից: Սուֆլեն մատուցեք տաք-տաք, կաթնային կոկտեյլների, տարբեր հյութերի հետ:

400-500 գ թարմ հատապտուղները ելակը, մորին տրորեք, ավելացրեք 200 գ շաքարավազ և եփեք մինչև քիչ պնդանալը: Ստացված զանգվածին ավելացրեք 8-10 ձվի սպիտակուց և

զգուշորեն խառնեք: Լավ է սուֆլեն թխել հատուկ ամանների մեջ, որի տակը պետք է յուղ քսել, մեջը լցնել զանգվածը և եփել ջեռոցում 10-15 րոպե:

ԽՆՃՈՐԻ

3450. Խնճորի սուֆլեն թխելու համար 4-5 խոշոր խնճորները մաքրել, կորիզները հանել և քերիչով քերել: 8 ձվի սպիտակուցը լավ հարել մինչև պնդանալը և ավելացնել խնճորին: Տապականու վրա յուղ քսել, զանգվածը լցնել մեջը, տաք ջեռոցում թխել մինչև վարդագույն ստանալը

Մատուցել տաք-տաք, վրան շաքարավազ և վանիլին ցանած

ՇՈԿՈԼԱՊԻ

3451. 12 ձու, 1 բաժակ շաքարավազ, 120 գ շոկոլադ, 1/4 բաժակ կաթ, 2 ճ. գ. ալյուր, 2 թ. գ. կարագ, 1 ճ. գ. շաքարի փոշի:

Չվի դեղնուցը և ալյուրը շաքարավազով հարել, ավելացնել քերիչով քերած շոկոլադը, խառնել տաք կաթի հետ, եփել մինչև պնդանալը:

Չվի սպիտակուցները հարել, խառնել զանգվածի հետ, լցնել յուղ քսած տապականու մեջ և ջեռոցում եփել

Մատուցելիս վրան շաքարի փոշի ցանել:

ՎԱՆԻԼԻՆԻ

3452. 8 ձու, 200 գ շաքարավազ, 40 գ ալյուր, 1/4 տուփ վանիլին, 200 մլ կաթ:

Չվի դեղնուցները շաքարավազի հետ հարել, ավելացնել ալյուր, վանիլին և անընդհատ խառնելով նաև կաթ. Գոլորշու վրա եփել մինչև պնդանա-

Սպիտակուցները հարել և ավելացնել զանգվածին: Չգույշ խառնել, լցնել յուղ քսած կաղապարների մեջ և ջեռոցում թխել:

ՄՐՂԻ

3453. 15 ձվի սպիտակուց, 2-3 դեղձ, 5-7 ծիրան, 1 նարինջ, 1/4 բաժակ շաքարավազ, 1 թ. գ. կարագ, 1/4 բաժակ լիկյոր, 1 ճ. գ. շաքարի փոշի:

Ծիրանների ու դեղձերի կորիզները հեռացնել, աղալ: Նարինջները մաքրել, աղալ, խառնել դեղձին և ծիրանին, ավելացնել շաքարավազ: Չանգվածը եփել մինչև պնդանալը, ավելացնել լիկյորը, հետո հարած ձվի սպիտակուցները, լցնել յուղ քսած կաղապարների մեջ և ջեռոցի մեջ թխել: Մատուցելիս վրան շաքարի փոշի ցանել

ՆՉԻ

3454. 1 ոչ լրիվ բաժակ նուշ, 10 ձու, 1 բաժակ շաքարավազ, 1 բաժակ կաթ, 2 ճ. գ. ալյուր, 2 թ. գ. կարագ, 1 ճ. գ. շաքարի փոշի:

Չվի դեղնուցները շաքարի հետ խառնել, ավելացնել ալյուր, բոված և մանրացրած նուշ: Խառնուրդը տաք կաթով բացել և անընդհատ խառնելով եփել մինչև պնդանալը, հետո խառնել հարած ձվի սպիտակուցներին Լցնել կարագ (յուղ) քսած կաղապարների մեջ և ջեռոցում եփել: Մատուցելուց առաջ վրան շաքարի փոշի ցանել:

ԹՔՎԱՍԵՐԻ

3455. 1 բաժակ թքվասեր, 2 ճ. գ. ալյուր, 12 ձու, 1 բաժակ շաքարավազ, 1 ճ. գ. շաքարի փոշի, 2 թ. գ. կարագ:

նակ պահելու համար եռացրած ջրով լվացեք, չորացրեք և պատեք ձվի սպիտակուցի շերտով:

3483 Թարմ, կանաչ վարունգն ավելի լավ է չմաքրել կեղևից, այլ լվանալ:

Ստամոքսի, աղիքային հիվանդությունների դեպքերում օգտագործել միայն առանց կեղևի:

3484. Աղ դրած վարունգները չեն բորբոսնի, եթե ամանի մեջ դնեք մանանիսի փոշիով տոպրակ (30-40 գ)

3485. Թթու դրած վարունգն ավելի երկար կպահպանվի, եթե աղաջրին ավելացնեք մի քիչ քացախ և օղի (10 լ ջրին 500 գ աղ, 1 բաժակ խաղողի քացախ, 3/4 բաժակ օղի): Ամանը ամուր փակեք և դրեք հով տեղ:

3486. Թթու դրած վարունգն ավելի համեղ կլինի, եթե քացախի փոխարեն օգտագործեք կարմիր հաղարջի հյութ:

3487. Մաշկը մաքրելու հիանալի միջոց է վարունգի հյութը: Պատրաստելու համար 100 գ թարմ վարունգը խոշոր քերիչով քերեք, վրան 100 գ ցանկացած լոսյոն ավելացրեք և 8-10 օր պահեք մութ տեղ. Այնուհետև մալյայով քամեք, լցրեք սրվակի մեջ:

Եթե ձեր մաշկը ճարպոտ է, լվանալու փոխարեն դեմքը մաքրեք այս հեղուկով, իսկ եթե չոր է՝ հյութին ցանկացած քսուք ավելացրեք:

ՎԵՐԱՆՈՐՈՎՈՒՄ

3488 Բնակարանը վերանորոգելուց առաջ լավ կլինի տաք ջրով լվանալ հին սպիտականերկը:

3489. Եթե պատերը լվանալուց հետո հայտնվեն յուղի հետքեր, դրանք մաքրեք 2 տոկոսանոց սոդայի լուծույթով, այնուհետև՝ ջրով:

3490. Առաստաղի և պատերի ճաքերը կարելի է փակել ատաղձագործական սոսնձից և ատամի կամ կավիճի փոշուց պատրաստած մածուկով

3491. Առաստաղի բետոնե սալիկների արանքներում առաջացած ճեղքերի երկայնությամբ յուղաներկ քսեք, վրան էլ բինտ սոսնձեք: Չորանալուց հետո հեշտ կսպիտակեցվի ու անտեսանելի կլինի:

3492. Սպիտականերկը կարելի է պատերից մաքրել նաև առանց սենյակը կեղտոտելու Դրանց վրա շրեշ քսեք և թողեք մի քիչ պնդանա Շերտը հեշտ կմաքրվի քերիչով (շպակի):

3493. Առաստաղը գայլիկոնով ծակելիս փոշին ձեր աչքերին, հագուստին չի թափվի, եթե շաղափի վրա ձագարածև տոպրակ հագցնեք

3494. Եթե փայտի վրա անբացված պտուտակամեխը (շուրուպ) չի հանվում, գլխիկի վրա լավ տաքացրած որևէ առարկա դրեք, որոշ ժամանակ պահելուց հետո թողեք սառչի և հեշտությամբ կհանեք

3495 Վերանորոգումից հետո հատակը հեշտ կմաքրվի, եթե նախապես քսեք օճառաջուր (1 լ ջրին՝ 20-30 գ օճառ)՝

3496 Հատակի ներկը կարելի է հանել հետևյալ եղանակով՝ հատակը թրջեք ջրով, ցանեք կալցիումական սողա և ծածկեք թաց լաթերով ու պարկերով, թողեք ամբողջ գիշերը՝ Առավոտյան ներկը շերտով հեշտությամբ դուրս կգա: Մաքրելուց և չորացնելուց հետո կարելի է քսել նոր ներկը՝

3497. Եթե պատին ամրացված մեխը թուլացել է, հանեք, վրան մի քանի շերտ լրագրի թուղթ փաթաթեք, թրջեք ու դրեք տեղը. Մի քանի ժամից թուղթը կչորանա և կամրացնի մեխը

3498. Եթե սենյակը մութ է, պատերը ներկեք դեղին, լուսավոր կթվա.

3499. Սենյակն ավելի ընդարձակ կթվա, եթե պատերը ներկեք երկնագույն կամ բաց կանաչ գույնի ներկով

3500 Շագանակագույն պատերով սենյակը թողնում է ավելի փոքր, բայց ավելի հարմարավետ, հանգստավետ սենյակի տպավորություն

3501. Պատի գույնին համապատասխան երանգը ստանալու համար ստացած ներկը քսեք ապակու փոքր կտորի վրա և չորանալուց հետո պահեք պատին, անմիջապես կերևվա երանգի համապատասխանությունը

3502 Խանութում վաճառվող ջերմաէնուլսիոն ներկը միշտ սպիտակ է լինում: Ցանկացած գույն ստանալու համար կարելի է օգտագործել գործ-

վածքների համար նախատեսված անիլինի ներկը

3503. Որպեսզի վերանորոգումից հետո ներկը հավասար չորանա, որոշ ժամանակ պատուհաններն ու դռները փակ պահեք

3504 Վերանորոգելիս սկզբում ներկեք առաստաղը, ապա՝ պատերը:

3505 Կավճաներկը վրձնով անհրաժեշտ է քսել սկզբում լույսին հակառակ, իսկ ապա՝ լույսի ուղղությամբ: Այս դեպքում չեն երևա վրձնի հետքերը

3506. Աշխատելուց հետո վրձինը դրեք օճառաջրի մեջ, որպեսզի հաջորդ օրը հեշտ մաքրվի

3507 Չորացած ներկը վրձնի վրայից կարելի է մաքրել անուշադրի սպիրտի, նավթի, սկիպիդարի և այլ լուծիչների միջոցով.

3508 Վրձնով ներկելիս ձեռքերը չեն ներկոտվի, ներկը ներքև չի թափվի, եթե ռետինե հոգնայի տանձածն մասը կիսեք և հազցնեք վրձնի բռնակին

3509. Պատուհանների փեղկերը ներկելիս հաճախ ներկվում են նաև ապակիները՝ Դրանք չեն ներկոտվի, եթե ներկելուց առաջ պատեք քացախով.

3510. Յուղաներկի հին շերտը կարելի է հանել 1,3 կգ շիմազած կրի, 450 գ պոտաշի և ջրի խառնուրդ (այնքան խառնել, որ ստանա թթվասերի խտու-

թյուն) քսելով 1-2 ժամ հետո ներկը հեշտությամբ կմաքրվի:

3511. Պատուհանի ապակիները չեն ներկոտվի, եթե ներկելուց առաջ ապակիների եզրերին օճառով թրթե ժապավեններ փակցնեք:

3512. Եթե պատուհանները ներկելուց առաջ ապակիները տրորեք սոխով, յուղաներկի հետքերը հեշտությամբ կմաքրվեն:

3513 Ներկելուց առաջ հատակն անհրաժեշտ է մածկել Ցանկալի է, որ այն ունենա հատակի գույնը (100 գ սոսինձը եփել 1 լ ջրի մեջ, ավելացնել հավասար քանակությամբ օլիֆ, կավճի փոշի և համապատասխան ներկ)

3514 Հատակը լինուլեումով ծածկելուց առաջ 1-2 օր այն փոքր հատակին, որպեսզի լավ ուղղվի և հետո ծալքեր չառաջանան:

3515. Մանրատախտակե հատակի ճեղքերը կարելի է ծածկել փայտի թեփի, յուղալաքի և ցանկացած գույնի ներկի խառնուրդով Չորանալուց հետո հղկեք սկզբում խոշոր, ապա մանր գմռնիտի թրթով:

3516. Եթե ուզում եք հատակն այնպես ներկել, որ լինուլեումի տպավորություն թողնի, մածկելուց հետո հատակի վրա մառլյա փոքր և ձգեք, դրանից հետո հատակը նորից մածկեք և նոր միայն ներկեք:

3517 Վերանորոգման ժամանակ անհրաժեշտություն է զգացվում ներկել նաև (ջեռուցման մարտկոցները և

այլն): Եթե ներկելուց առաջ դրանք սրբեք քացախաջրով, ներկն ավելի երկար կպահպանվի:

3518 Ներկելուց առաջ պատուհաններն ու դռներն անհրաժեշտ է լվանալ:

3519 Եթե երկար պահելու պատճառով յուղաներկի վրա հաստ թաղանթ է գոյացել, այն մի խառնեք ներկի հետ, այլ զգուշությամբ հանեք Եթե դա չի հաջողվում, մառլյայից շրջանակներ կտրեք ու դրեք ներկի վրա, դրանք իրենց հետ հատակ կիջեցնեն ներկի պինդ կտորները:

3520 Եթե շրջանակների, լուսամուտագոգերի յուղաներկը խամրել է, շփեք քացախի մեջ թրջած թեփով (1 լիտրանոց սրվակով թեփին 2-3 ճ գ քացախ)

3521 Վերանորոգման համար պատրաստվող ներկը լույսի տակ մի խառնեք Արևի լույսը կարող է «խաբել», կանաչ, կապույտ գույները կարող են փոխել երանգները(1 լիտրանոց սրվակով թեփին 2-3 ճ. գ. քացախ)

3522. Երբեք իրար մի խառնեք ներկերի մնացորդները, խառնուրդը չի չորանա:

3523. Նոր վրձնի մազերը չեն թափվի, եթե 1-2 օր պահեք ջրի մեջ

ՎՐԱՆ

3524. Վրանի կտուրից անձրև չի կաթի, եթե պատեք անջրանցիկ լուծույթով Սկզբում կտուրն ամուր ձգեք

և տնտեսական օճառի 10%-անոց լուծույթ սրսկեք (100 գ օճառ, 1 լ ջուր), ապա, չորանալուց հետո, վրան 10 տոկոսանոց ալյումինակալիական շիբ շաղ տաք:

ՏԱԿԱՌ

3525. Փայտե տակառը կարելի է մաքրել հետևյալ կերպ՝ տակառի մեջ զցեք 2-3 կգ չհանգած կիր, վրան եռացրած ջուր ավելացրեք, կափարիչը փակեք և թողեք 2-3 ժամ: Այնուհետև տակառը լվացեք կրաջրով և մի քանի անգամ ողողեք մաքուր ջրով

3526. Եթե փայտե տակառի ներսը բորբոսնել է, լվացեք հետևյալ խառնուրդով՝ տաք ջրին ավելացրած 100-200 գ լվացքի սոդա (կարելի է սոդայի փոխարեն մոխիր օգտագործել):

ՏԱՊԱԿԱՆԻ

3527. Արծնապատ տապականին երկար օգտագործելու համար մինչև օգտագործելը աղաջրով եռացրեք (1 լ ջրին՝ 5 ք. գ.):

3528. Նոր տապականին երկար կօգտագործվի, եթե յուղով շիկացնեք, ապա խոշոր աղով շփեք

3529. Ալյումինե, չուգունե տապականին ավելի երկար կօգտագործվի, դրա մեջ առանց յուղի եփվող կերակուրը չի այրվի, եթե առաջին անգամ օգտագործելուց առաջ մեջը բուսա-

կան յուղ կամ խոզի ճարպ եռացնեք (այնքան լցրեք, որ հատակը լրիվ ծածկի), կրակից վերցրեք, յուղը դատարկեք և աղով լավ տրորեք:

Յուրաքանչյուր անգամ առանց յուղի սնունդ տապակելուց առաջ, սկզբում տապականին տաքացրեք, մի քիչ աղ լցրեք, հենց ոչ բյուրեղյա հատիկները սկսեն թռչկոտել, աղը դատարկեք և կերակուրը տապակեք:

3530 Տապականին կարելի է մաքրել սկզբում թղթով, ապա խոշոր աղով և հետո լվանալ

3531 Եթե տապականու մեջ յուղը փրփրում է, մի քիչ աղ ցանեք:

ՏՈԼՍԱ

3532. Տոլմա եփելիս վրան շատ ջուր կամ արգանակ մի ավելացրեք, այլապես չափազանց ջրալի և անհամ կստացվի

3533. Տոլման չի այրվի, եթե կաթսայի հատակին դնեք փոքր չափի կաթսայի կափարիչ՝ բոնակը դեպի վեր, վրան էլ կաղամբի տերև:

3534. Չմռանը խաղողի տերևներ ունենալու համար չլվացած, չոր, առողջ, հավասար մեծության 15-20 տերևների պոչերը նույն ուղղությամբ իրար վրա դասավորեք, ուղղեք, պոչերը 1 սմ երկարությամբ հավասար կտրեք Տերևների վրա և պոչերի ծայրերին աղ լցրեք, ծրարածև փաթաթեք, դասավորեք մաքուր, չոր բանկայի մեջ, սեղմեք, հերթով խիտ դասավորեք մնացած տերևները, բանկայի վրա

կափարիչ դրեք, որպեսզի ջուր չլցվի մեջը և մանրեագերծեք. Երբ տերևները քիչ դեղնեն, բանկայի կափարիչն ամուր փակեք:

Կա պահածոյացնելու մեկ այլ եղանակ. խաղողի տերևները լվացեք, պոչերը հավասար կտրեք, պատառաքաղով մեկ փունջ վերցրեք, մտցրեք եռացող աղաջրի մեջ, թողեք 1-2 րոպե, հանեք, դասավորեք բանկաների մեջ և մանրեագերծելուց հետո փակեք:

Խաղողի տերևով

3535. 500 գ ոչխարի կամ տավարի յուղոտ միս, 500 գ խաղողի տերև, 25 գ բրինձ, 100 գ գլուխ սոխ, 250 գ մածուն, սխտոր (կամ 5 գ դարչին, 50 գ շաքարավազ), աղ, պղպեղ, համեմ, դաղձ, ուրց, ռեհան:

Միսը աղալ, ավելացնել կիսաեփ բրինձ, մանր կտրատած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ, համեմ, դաղձ, ուրց, ռեհան, լավ խառնել:

Խաղողի թարմ տերևները 3 րոպե դնել եռացող ջրի մեջ, պոչերը կտրել: Խաղողի 1-2 տերևի մեջ դնել մսից պատրաստված խճողակից և ծրարածն փաթաթել:

Կաթսայի հատակին դնել մսի ջարդած ոսկորները, ավելացած տերևները Վրան շաքարով դարսել փաթաթած տոլման, քիչ արգանակ կամ ջուր լցնել, շրջած ափսեով ծածկել և թույլ կրակի վրա եփել: Տոլմայի հետ մատուցել ծեծած սխտորով կամ շաքարավազով և դարչինով մածուն:

Կաղամբով

3536. 400 գ ոչխարի միս, 1 կգ կաղամբ, 20 գ բրինձ, 100 գ գլուխ սոխ,

60-70 գ տոմատի մածուկ, 50 գ հալած յուղ, 200 գ սերկևիլ, 200 գ ծիրանաչիր, աղ, պղպեղ, համեմ, ռեհան, ուրց:

Պատրաստել խճողակ՝ աղացած մսին խառնել տոմատի մածուկը, բրինձը, մանր կտրատած գլուխ սոխը, աղը, պղպեղը, համեմը, ռեհանը, ուրցը:

Կաղամբի կոթը հեռացնել, աղ ավելացրած ջրի մեջ 10-12 րոպե եփել Կիսաեփ վիճակում լցնել քամիչի մեջ, թողնել ջուրը լավ քամվի, բաժանել առանձին տերևների: Տերևների կոպիտ մասերը հեռացնել, փափուկ մասով փաթաթել խճողակը Կաթսայի մեջ դնել ջարդած ոսկորները, կաղամբի տերև, հետո շարքով դասավորել տոլման, շարքերի մեջ՝ չիր, կտրատած սերկևիլ կամ խնձոր, օղակածն կտրատած գլուխ սոխ Ավելացնել տաք արգանակ կամ քիչ ջուր, վրան շրջած ափսե դնել և կափարիչը փակ եփել:

Աշտարակի

3537. 300 գ միս, 800 գ սերկևիլ, 800 գ խնձոր, 15 գ բրինձ, 40 գ գլուխ սոխ, 40 գ ծիրանաչիր, 40 գ սև սալորաչիր, 40 գ շաքարավազ, աղ, սև պղպեղ, ուրց, թարխուն, սամիթ, մաղադանոս, դաղձ:

Միջին մեծության խնձորը և սերկևիլը լվանալ, վերևից քառորդ մասը շրջանածն կտրել, միջուկը հեռացնել: Սերկևիլը արգանակով դնել կրակին, կիսաեփ դարձնել:

Խնձորի մեջ քիչ շաքարավազ լցնել, մսի խճողակ, վերևի կտրված մասով ծածկել Կաթսայի մեջ սկզբում դարսել սերկևիլը, ապա խնձորը Շարքերի միջև ծիրանաչիր և սև սալորաչիր լցնել Ավելացնել քիչ արգանակ,

փակ կաթսայում եփել մինչև պատրաստ լինելը:

Մատուցել վրան իր հյութից լցրած, մաղաղանոս ցանած:

Էջմիածնի

3538. 500 գ միս, 400 գ բադրիջան, (սմբուկ), 400 գ պոմիդոր (լոլիկ), 200 գ պղպեղ, 20 գ բրինձ, 80 գ գլուխ սոխ, 50 գ յուղ, 150 գ սերկևիլ, 150 գ խնձոր, աղ, աղացած պղպեղ, ուրց, ռեհան, համեն, թարխուն:

Պատրաստել խճողակ, ոսկորներից արգանակ եփել.

Բադրիջանը մաքրել, լվանալ, կոթի մասից երկարությամբ այնպես կտրել, որպեսզի մյուս ծայրի 1/4 մասը մնա, գոլով կամ դանակով սերմերը հեռացնել:

Պոմիդորը լվանալ, վերևի մասից շրջանաձև կտրել, սերմերը հեռացնել. Կոթունի մասից պղպեղի 1/4 մասը այնպես կտրել, որ չանջատվի պղպեղից, սերմերը հեռացնել Նախապատրաստած բադրիջանի, պոմիդորի, պղպեղի մեջ մսի խճողակ լցնել, կտրած մասերով փակել. Կաթսայի մեջ սկզբում շարել բադրիջանը, հետո պղպեղը, ապա պոմիդորը Շարքերի միջև սերկևիլի և խնձորի կտորներ դնել, շրջանաձև կտրատած գլուխ սոխ. Տոլմայի վրա քիչ արգանակ լցնել, շրջած դնել և ամուր փակ կաթսայում եփել:

ՏՈՄԱՏԻ ՄԱԾՈՒԿ

3539. Մի կտոր շաքարը բավական է, որպեսզի վերացվի մածուկի թթվությունը

3540 Տոմատի մածուկը երկար կպահպանվի, եթե վրան աղ լցնեք և ծածկեք բուսական յուղի բարակ շերտով

3541 Փչացած տոմատի մածուկը մի թափեք. Դրանով լավ է մաքրվում ալյումինե ամանեղենը:

ՏՈՆԱԾԱՌ

3542. Մոմերը, բենզալյան կրակը կարող են հրդեհի պատճառ դառնալ Դժբախտ պատահարից խուսափելու համար խորհուրդ է տրվում նախքան տոնածառը զարդարելը, տոնածառի վրա շաղ տալ ամոնիակի և ծծմբի խառնուրդ՝ 1.10 հարաբերությամբ.

3543. Որպեսզի տոնածառը ավելի երկար դիմանա և փշերը քիչ թափվեն, բնի ծայրը խաչաձև կտրելուց հետո այն դրեք խոնավ հողով ամանի մեջ Չարդարելուց առաջ տոնածառը ցողեք գլիցերինի և ջրի հավասար խառնուրդով

3544 Որպեսզի տոնածառը երկար ժամանակ դալար և թարմ մնա, մինչև զարդարելը, դրեք ջրով լի դույլի մեջ Որպեսզի ջուրը լավ ներծծվի, տոնածառի բնից բարակ շերտ կտրեք 9 լ ջրին ավելացրեք 15 գ կիտրոնաթթու, 18 գ դոնդող, 48 գ մանրացրած կավիճ

ՑԵՑ

3545. Ցեցի դեմ լավ է նարնջի կեղևը, խորդենին, ծխախոտի, ընկույ-

զի, օշինդրի, արևբուրիկի տերևները: Դրանք կարելի է դնել հագուստի գրպանների մեջ

3546. Որպեսզի հագուստներին ցեցը չնոտենա, տնտեսական օճառը խոշոր քերիչով քերեք, վրան այնքան եռացրած ջուր ավելացրեք, որ ստացվի խիտ լուծույթ Հագուստների չափերին համապատասխան կարած քաթանե տոպրակները տոգորեք լուծույթի մեջ և առանց քամելու կախեք չորանալու:

Հագուստները պահեք տոպրակների մեջ դասավորած:

Կարելի է նաև օճառի կտորներ դնել պահարանի, ճամպուրակների մեջ:

3547. Ցեցը չի սիրում լրագրի հոտը: Մորթե գլխարկները, բրդյա իրերը փաթաթեք լրագրով և անկյունները սոսնձեք այնպես, որ անցք չմնա

ՓԱԿԱՆ

3548. Եթե փականը պինդ է, չի բացվում, անցքի մեջ մատիտի գրաֆիտի փոշի լցրեք

3549. Եթե փականի բանալին դժվարությամբ է պտտվում՝ մաքրեք մեղրամոմով կամ օճառով

3550. Փականներն անհրաժեշտ է, առանց տեղից հանելու, մի քիչ սպիրտով կամ բենզինով պարբերաբար լվանալ ու մեջը գրաֆիտի փոշի ցանել կամ արգելակման հեղուկով յուղել

3551. Չմոռանք ավտոմեքենայի դռան փականը չի սառչի, եթե լվանալուց առաջ ծածկեք կաշուն ժապավե-

նով: Սառցակալած փականը կարելի է բացել տաքացրած բանալիով

3552. Չմոռանք սառած փականը կարելի է տաքացնել վրան տաք ջերմակ դնելով:

ՓԼԱԿ

3553. Որպեսզի փլավը եփելիս բրինձը հատ-հատ ստացվի, 1 լ ջրին ավելացրեք 1 ճ. գ. կիտրոնաթթու (աղ)

3554. Բրինձը չի լվակի, եթե եփելիս ավելացնեք 3-3,5 գդալ կաթ:

Եղինջով

3555. 300 գ եղինջ, 1 բաժակ բրինձ, 2 գլուխ սոխ, 3 ճ. գ. յուղ, 0,5 լ ջուր, չաման, աղացած պղպեղ, աղ:

Բրինձը լվանալ, լցնել եռացող ջրի մեջ, ավելացնել աղացած պղպեղ, չաման, մանր կտրատած սոխ, եղինջ և կարագ: Երբ ջուրը ներծծվի, կաթսան ամուր փակել, դնել թույլ վառվող ջեռոցը, եփել 15-20 րոպե

Սնկով

3556. 1 կգ թարմ սունկ, 1 բաժակ բրինձ, 0,5 լ ջուր, 3 գլուխ սոխ, 4 ճ. գ. յուղ, աղ, աղացած պղպեղ:

Սունկը ձողիկաձև կտրատել, լավ տապակել: Ավելացնել կտրատած սոխ, յուղ, աղ, աղացած պղպեղ, տապակել 5-6 րոպե. Այս բոլորը լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել տաք աղաջուր, լվացած բրինձ, եռացնել, կափա-

րիչով լավ փակել ու դնել թույլ վառվող ջեռոցում 30 րոպե հետո հանել:

Չամիչով

3557. 0,5 կգ բրինձ, 1,25 լ ջուր, 100 գ ծիրանի կամ սալորի չիր, 100 գ չամիչ, 3 ճ. գ. մանրացրած նուշ (կամ ընկույզ), 100 գ մեղր, 10-11 ճ. գ. կարագ կամ յուղ:

Ջուրը, 100 գ կարագը քիչ աղի հետ լցնել կաթսայի մեջ ու դնել կրակին Երբ եռա, ավելացնել լավ լվացած բրինձը:

Առանձին կաթսայում 150 գ կարագը տաքացնել, ավելացնել նուշը, չիրը և չամիչը ու տապակել Երբ մրգերը փափկեն, ավելացնել մեղր և այնքան եռացրած ջուր, որ 2-3 սմ-ով ծածկի բոլորը Եռացնել 10 րոպե

Պատրաստի բրինձը բրածն լցնել ափսեի մեջ, վրան էլ տաք խառնուրդը:

Աղացած մսով

3558. 0,5 կգ բրինձ, 750 գ միս, 2 ճ. գ. տոմատի մածուկ, 1 բաժակ ջուր, 2-3 գլուխ սոխ, աղ, աղացած պղպեղ:

Տավարի կամ ոչխարի միսն աղալ, յուղով տապակել Ավելացնել աղ, աղացած պղպեղ, տոմատի մածուկ, տապակած սոխ, ջուր և եփել:

Ավելացնել առանձին կաթսայում եփած բրինձն ու խառնել:

Հավով

3559. 1 փոքր չափի հավ, 1 լ ջուր, 1 գլուխ սոխ, 1 3/4 բաժակ բրինձ, 2-3 ճ. գ. յուղ, 2 ճ. գ. կարագ, աղ:

Հավը կտրատել, լցնել կաթսայի մեջ, այնքան ջուր ավելացնել, որ ծածկի հավը, թույլ կրակի վրա եփել: Ավելացնել սոխ և աղ Բրինձը լվանալ, չորացնել, յուղով թեթև տապակել, ավելացնել 3 բաժակ հավի մսի արգանակ, կաթսան ամուր փակել, դնել նախօրոք ուժեղ տաքացրած և անջատած ջեռոցում, թողնել 20-25 րոպե: Մատուցելիս վրան կարագ դնել

Դդմիկով

3560. 5-6 դդմիկ, 100 գ բրինձ, 150 գ կարագ, 1 գլուխ սոխ, 1 լ մսի արգանակ, 200 գ թթվասեր, 0,5 ճ. գ. ալյուր, 0,5 բաժակ կաթ, մաղադանոս, սամիթ, աղացած պղպեղ, յաղ:

Դդմիկները կեղևից մաքրել, վրան եռացրած ջուր լցնել, 3-4 մմ հաստությամբ շերտածն կտրատել, ցամաքեցնել, կարագով տապակել:

Լվացած բրինձը կարագով տապակել, ավելացնել մանր կտրատած սոխ, մսի տաք արգանակ և 25-30 րոպե ջեռոցում թողնել:

Կաթսայի մեջ յուղ քսել, հերթականությամբ դասավորել տապակած դդմիկը և պատրաստի բրինձը, ամենավերին շերտում՝ բրինձը:

Ալյուրը, բուսական յուղը, կաթը, թթվասերը լավ խառնել, լցնել բրնձի վրա, կաթսան լավ փակել և դնել ջեռոցում 15 րոպե

Մատուցել տաք՝ մաղադանոսով և սամիթով զարդարած:

Քամովի

3561. 400 գ բրինձ, 400 մլ ջուր, յուղ, աղ:

Նախապատրաստած բրինձը լցնել աղ ավելացրած եռացրած ջրի մեջ, եփել այնքան մինչև արտաքին կողմը փափկի, իսկ ներսը լինի քիչ ամուր քամիչով քամել, վրան սառը ջուր լցնել, թողնել ջուրը լավ քամվի

Խորը կաթսայում յուղը դադել, վրան քիչ բրինձ լցնել, թեթևակի խառնել, այնուհետև ավելացնել մնացած բրինձը, հալած յուղ և փակ կաթսայում թույլ կրակի վրա եփել

Քաշովի

3562. 400 գ բրինձ, 400-450 մլ ջուր, աղ, յուղ:

Յուղի մի մասը լցնել աղ ավելացրած ջրի մեջ, ավելացնել նախօրոք թրջած բրինձ և թույլ կրակի վրա եփել: Երբ ջուրը գոլորշիանա, վրան լցնել մնացած յուղը, կաթսայի բերանը փակել և թույլ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը

Չվածեղով

3563. 320 գ բրինձ, 75 գ յուղ, 3 ձու, աղ:

Յուղի կեսը հալել, վրան հարած ձու լցնել, 12 բուպե անց ավելացնել կիսանի բրինձը, մնացած յուղը և թույլ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը: Լցնել մեծ ափսեի մեջ, վրան դնել ձվածեղի կտորները:

Հոնով

3564. 300 գ բրինձ, 40 գ յուղ, 120 գ չորացրած հոն, 12 գ շաքարավազ:

Բրնձով քամովի փլավ եփել: Ավելացնել շաքարավազ, ջուր, թողնել ե-

ռա Փլավը մատուցել նախօրոք լվացած, 25-30 բուպե ջրի մեջ թրջած, կորիզները հեռացրած և քսմիչով տրորած չորացրած հոնի խյուսը վրան լցնելուց հետո:

Լավաշով

3565. 320 գ բրինձ, 24 գ յուղ, 300 գ լավաշ, աղ:

Բրինձը կիսանի դարձնել: Լայն կաթսայի հատակին յուղ քսել, շարել լավաշի կտորները, ավելացնել կիսանի բրինձը, դրա վրա էլ հալեցրած յուղը և փակ կաթսայում թույլ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը: Փլավը մատուցել շուրջը տապակած լավաշ շարած

Կարմիր լոբով

3566. 200 գ բրինձ, 200 գ լոբի, 100 գ յուղ, աղ:

Լոբին մեկ օր թողնել ջրի մեջ, եփել, ջուրը թափել, նորից եփել Բրնձով քամովի փլավ եփել, դրան խառնել լոբին: Խորը կաթսայում յուղը հալեցնել, ավելացնել խառնուրդի մի մասը, իսկ 3-5 բուպե հետո մնացածը վրան յուղ լցնել, ծածկել և թույլ կրակով եփել:

Կարմիր լոբու փոխարեն կարելի է օգտագործել կեղևահան սիսեռ:

Տապակած ոչխարի մսով

3567. 80 գ բրինձ, 120 գ յուղ, 400 գ ոչխարի միս, 120 գ սոխ, 150 գ նռան հատիկ, աղ:

Բրնձով քանովի փլավ եփել Ոչխարի միսը լվանալ, մանր կտրատել, տապակել: Ապա ավելացնել մանր կտրատած գլուխ սոխ, նռան հատիկ, վրան այնքան ջուր լցնել, որ մթերքները հագիվ ծածկվեն, տապականին ամուր ծածկել և թույլ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը Փլավը մատուցել առանձին ափսեով, ոչխարի միսը՝ առանձին

Արշտայով

3568. 280 գ արշտա, 120 գ յուղ, աղ:

Արշտան բովել այնքան, մինչև մուգ դեղնագույն դառնա, լցնել աղ ավելացրած եռացող ջրի մեջ, եփել մինչև պատրաստ լինելը Քամիչով քամել, վրան գոլ ջուր լցնել, թողնել ցամաքի Յուղի մի մասը հալեցնել, վրան լցնել արշտան, մնացած հալած յուղը, փակ կաթսայում թույլ կրակի վրա եփել

Արշտայի պատրաստումը 950գ առաջին տեսակի ալյուրը մաղել, բլրածն լցնել 5 ձու, ջուր, աղ և ամուր ու առածգական խմոր հունցել Խմորից մի քանի գունդ գնդել և յուրաքանչյուրը առանձին գրտնակել (1-1,5 մմ հաստությամբ) Խմորի յուրաքանչյուր շերտը զլանածն փաթաթել, 3-4 մմ լայնությամբ նեղ շերտեր կտրել Պատրաստի արշտան չորացնել ու պահել չոր տեղ

«Արարատ»

3569. 1,7 կգ բրինձ, 800 գ խնձոր, 900 գ սերկևիլ, 300 գ յուղ, 200 գ չամիչ, 100 գ նուշ, 100 գ ծիրանաչիր, 100 գ

դեղին սալորաչիր: Չևավորման համար՝ 3-4 թարմ խնձոր, 100 գ սալիրտ:

Պատրաստել քանովի փլավ, լցնել օվալածն մեծ սկուտեղների մեջ այնպես, որ Մեծ և Փոքր Արարատներին նմանվի Փլավի շուրջը շարքով դասավորել խորոված միաչափ խնձորներ և սերկևիլներ Երեք խնձորների մեջ փոս անել, դնել մրգերի միջև Հիմքից մինչև կեսը փլավի վրա շարել յուղով տապակած չամիչ, դեղին սալորաչիր, ծիրանաչիր և մաքրած նուշ Խնձորների փոսերի մեջ սալիրտ լցնել Փլավը մատուցելիս լույսերը մարել, վառել խնձորների փոսերի սալիրտը

ՓՂՈՍԿԻ

3570. Փղոսկրից պատրաստված իրերը լվացեք տաք օճառաջրի կամ կաթի մեջ:

3571 Դեղնած փղոսկրը մաքրեք բենզինով, այնուհետև լվացեք ջրածնի գերօքսիդի լուծույթով և դրեք արևի տակ չորանալու:

3572 Փղոսկրե կտորված իրերը կարելի է կպցնել ջրի և ձվի սպիտակուցի հավասար խառնուրդով

ՓՈՂԿԱՊ

3573 Եթե փողկապը ճնրթվել է, փաթաթեք եռացրած ջրով լի 3 լիտրանոց բանկայի շուրջը Մի քանի ժամ հետո այն կհարթվի

3574. Փողկապը կարելի է արդու-
կել միայն մեջը ստվարաթուղթ դնելով
Փողկապի չափսին համապա-
տասխան ստվարաթղթե ներդիր կտ-
րեք, դրեք փողկապի մեջ և արդուկեք
խոնավ շորով:

ՔԱՅԱԽ

ԽՆՃՈՐԻ

3575. Պատրաստելու համար պի-
տանի են և հասած պտուղները և հյու-
թի պատրաստումից մնացած խյուսը

Խնճորները լավ լվանալ, մանրաց-
նել, ճզմել, լցնել արծնապատ ամանի
մեջ, ավելացնել շաքարավազ (1 կգ
խնճորին՝ 70-100 գ) և այնքան գոլ
ջուր, որ 4-5 սմ-ով բարձր ծածկի խն-
ճորները. Ամանը դնել տաք տեղ, լավ
ծածկել, թողնել 2 շաբաթ.

Հեղուկը քամել, լցնել 22երը, պահել
ևս 2 շաբաթ

Անհրաժեշտության դեպքում
ստացված քացախը առանց խառնելու
դատարկել այլ 22երի մեջ:

3576. Քացախը ոչնչացնում է սնն-
դամթերքները փչացնող ախտահա-
րույց մանրէները, այդ պատճառով
լավ կլինի օգտագործել տնային պա-
հածոներ պատրաստելիս:

3577. Յուրահատուկ համի և հոտի
շնորհիվ խնճորի քացախը նախընտ-
րելի է օգտագործել որպես օժանդակ
համեմունք զանազան կերակրատե-
սակների պատրաստման ժամանակ.

3578 Հոտավետ քացախ ունենա-
լու համար մաքրած, մանր կտրատած
6 պճեղ սխտորի վրա 2 բաժակ գինու
քացախ լցրեք, թողեք 2 շաբաթ Մառ-
լայով քամեք, լցրեք մաքուր 22ի մեջ,
պահեք բերանն ամուր փակ

Սխտորով քացախն օգտագործեք
աղցաններ պատրաստելիս, տապա-
կելուց առաջ ցողեք միսը (հատկապես
ոչխարի)

3579. Սուր համեմունքներն ակ-
տիվացնում են մարսողական գեղձերի
աշխատանքը, կարգավորում մարսո-
ղությունը Սակայն չպետք է մոռանալ,
որ դրանք գրգռում են մարսողական
օրգանների լորձաթաղանթը, ինչպես
նաև արտաթորման և նյարդային հա-
մակարգը: Այդ իսկ պատճառով տար-
բեր հիվանդությունների խրոնիկա-
կան գաստրիտի, 12մատնյա աղիի
խոցի և ստամոքսի խոցի սրացումնե-
րի ժամանակ անհրաժեշտ է սահմա-
նափակել դրանց օգտագործումը, այդ
թվում նաև խնճորի քացախը

ՔԱՅԱԽԱԹՅՈՒ

3580. Քացախը և հատկապես քա-
ցախաթթուն (էսենցիա) պետք է պա-
հել հատուկ ամաններում այնպես, որ
մյուսներից տարբերվի թե ձևով և թե
ձեր կողմից արած լրացուցիչ մակագ-
րությամբ

3581 Եթե պատահաբար որևէ մե-
կը քացախաթթու է խմել, մինչև բժշկի
գալը տուժածին անհրաժեշտ է մի քա-
նի բաժակ կաթ կամ սպիտակուցային
ջուր Վերջինս պատրաստում են

հետևյալ կերպ. 4-6 ձվի սպիտակուցը լավ հարում են, վրան լցնում 2-3 բաժակ նախօրոք եռացրած սառը ջուր: Այս բոլորից բացի, հիվանդը պետք է խմի նաև շատ ջուր, մուգ թեյ կամ սուրճ:

3582. Քացախաթթուն պետք է նախապես բացել միայն տաք ջրով (100 գ ջրին՝ 35 գ քացախահյութ):

ՕՇԱՐԱԿ

3583 Ընկալիչներ պատրաստելիս հաճախ օգտագործում են շաքարի, անուշահամ (մրգի, հատապտղի, վանիլի, սուրճի, շոկոլադի) օշարակներ:

Ի տարբերություն շաքարի փոշու և շաքարի՝ օշարակները հեշտությամբ են լուծվում այլ հեղուկներում և չեն պղտորում ընկալիչը

Շաքարի

3584. 1լ օշարակի համար՝ 1կգ շաքարավազ, 3/4 լ ջուր:

Մաքուր ամանի մեջ լցնել շաքարավազ, ավելացնել եռացրած ջուր, դնել կրակին, հասցնել եռման աստիճանի, թույլ կրակով եփել՝ մինչև լուծույթը պարզվի: Եփելու ընթացքում առաջացած փրփուրը գդալով զգուշությամբ հեռացնել: Պատրաստի օշարակը քամիչով անցկացնել, լցնել արժնապատ կամ հախճապակյա ամանի մեջ, թողնել սառչի. Եթե պետք չէ անուշահոտ դարձնել լցնել լայն բերանով շշերի մեջ, փակել և պահել մութ, հով տեղ.

Շաքարի օշարակը երկար է պահ-

պանվում: Պահելու ընթացքում եթե բյուրեղիկներ առաջանան, անհրաժեշտ է քիչ ջուր ավելացնել և եփել:

Բանանի

3585. 1լ օշարակի համար՝ 1/2 կգ մաքրած բանան, 2 բաժակ շաքարի փոշի կամ մանր շաքարավազ, 2-3 բաժակ ջուր:

Բանանը կեղևից մաքրել, անցկացնել պլաստմասե քերիչով. Ստացած շիլայանման զանգվածը լցնել հախճապակյա կամ արժնապատ ամանի մեջ, վրան ջուր լցնել, ավելացնել շաքարի փոշին կամ մանր շաքարավազը և լավ խառնել: Խառնուրդը թողնել 4 ժամ, լցնել շշերի մեջ և ամուր փակել. Պահել սառը, հով տեղ.

Գրենադինային

3586. 1լ օշարակի համար՝ 1/3 և կիտրոնի օշարակ, 1/3 և նարնջի օշարակ, 1/3 և ազնվամորու օշարակ:

Արդյունաբերական եղանակով ստացված կիտրոնի, նարնջի և ազնվամորու օշարակները խառնել և պահել զով տեղ.

Վանիլի

3587. 1լ օշարակի համար՝ 3 մեծ կամ 4 փոքր տաշեղ վանիլ, կարելի է նաև 1 տուփ վանիլին կամ 5-6 տուփ վանիլինի շաքար, 1լ շաքարի օշարակ:

Շաքարի օշարակը հասցնել եռման աստիճանի, միջին կամ թույլ

կրակի վրա խառնելով՝ ավելացնել վանիլին կամ վանիլի տաշեղները՝ 2 մասի բաժանած. Օշարակը վերցնել կրակից, քամիչով անցկացնել և լցնել շշերի մեջ Շշերի մեջ նախօրոք գցել օգտագործած վանիլի տաշեղները Ամուր փակել և պահել հով տեղ:

Ընկույզի

3588. 1 լ օշարակի համար՝ 10 ընկույզ կամ 15 նուշ, 1 լ շաքարի տաք օշարակ:

Ընկույզը մաքրել, մանր կտրատել, լցնել արծնապատ կաթսայի մեջ, ավելացնել շաքարի տաք օշարակ Կաթսան մազաղաթյա պերգամենտ թղթով ծածկել, ամուր կապել, 4-8 ժամ թողնել սառնարանում: Այնուհետև օշարակը անցկացնել քամիչով, լցնել շշերի մեջ և ամուր փակել Պահել հով տեղ:

Սուրճի (շոկոլադի կամ կակաոյի)

3589. 1 լ օշարակի համար՝ 150 գրքոված սուրճ (կակաո կամ շոկոլադ), 1 լ շաքարի օշարակ:

Մանր աղացած սուրճը (քերիչով անցկացրած շոկոլադը կամ կակաոն) լցնել շաքարի օշարակի մեջ, անընդհատ խառնելով 15 րոպե եփել: Վերցնել կրակից, լցնել շշերի մեջ, ամուր փակել Պահել հով տեղ:

Համենական

3590. 0,5 լ օշարակի համար՝ 1թ. գ. դարչին, 8 հատիկ մեխակ, 1 բաժակ շաքարավազ, 4թ. գ. կիտրոնի հյութ, 1,5 բաժակ ջուր:

Աղացած դարչինը լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել շաքարավազ, խառնել: Հետո ավելացնել ջուր, մեխակ, կիտրոնի հյութ, դնել թույլ կրակին և եռացնել 5-6 րոպե Կրակից վերցնել, քամել, թողնել սառչի Օշարակը պահել հերմետիկ փակված ամանում

Մասուրի

3591. 1 կգ մասուրը մաքրել, լվանալ, լցնել արծնապատ ամանի մեջ, վրան լցնել 5 լ եռացրած ջուր և թողնել 5-6 օր: Ապա մասուրը հանել, ջուրը եռացնել, վրան լցնել 1,5 կգ շաքարավազ, լավ խառնել և ավելացնել մասուրը: Ամանի բերանը լավ փակել, թողնել մոտ 10 օր՝ մինչև գույնը լավ կարմրի, ապա մասուրը քամել Կարելի է պահել գով տեղում և երկար ժամանակ օգտագործել

Մեխակի

3592. 1 լ օշարակի համար՝ 30-40 հատիկավոր կամ աղացած մեխակ, 1 լ շաքարի օշարակ:

Շաքարի օշարակը դնել կրակին, հասցնել եռման աստիճանի և թույլ կամ միջին կրակով եփել, միաժամանակ ավելացնել մեխակը և անընդհատ խառնել: Տաք օշարակը լցնել շշերի մեջ, փակել մազաղաթյա (պերգամենտ) թղթով, կապել, դնել սառը տեղ Երբ օշարակը սառչի, շշերը ամուր փակել: Պահել հով տեղ

Ծիրանի (դեղձի)

3593. 1 լ օշարակի համար՝ 300-400 գրամ ծիրան (դեղձ), 3-4 բաժակ

շաքարավազ, 1,5 բաժակ շաքարի օշարակ, 1 բաժակ ջուր:

Հասած ծիրանը (դեղձը) կորիզներից մաքրել, տրորել մինչև միատարր զանգված ստանալը: Ծիրանի կորիզների միջուկները մաքրել կեղևից, քերիչով անցկացնել և խառնել ստացված զանգվածին, ավելացնել շաքարավազ և թողնել 2 ժամ: Ավելացնել սառը ջուր, խառնել, թողնել ևս 1 ժամ, քամել

Ստացված հյութին խառնել շաքարի օշարակ, դնել կրակին, 5 րոպե եռացնել, սառեցնել Շշերի մեջ կարելի է մի քանի կտոր կտրատած ծիրան (դեղձ) զցել և նոր միայն օշարակը լցնել Շշերը ամուր փակել, պահել հով տեղ.

Փշարմավի (չիչխանի)

3594. 1կգ փշարմավի հյութ, 1,5 կգ շաքարավազ:

Փշարմավից (չիչխանից) պատրաստել հյութ, տաքացնել մինչև 75°C, աստիճանաբար ավելացնել շաքարավազ, անընդհատ խառնելով եփել. Պատրաստի օշարակը լցնել շշերի մեջ, ամուր փակել, պահել հով տեղ

**ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ
ԱՍՈՒՄՆՆԵՐԻՆ**

3595 Մի փորձեք վերափոխել Ձեր կյանքի ընկերոջը:

3596. Մի մտածեք, թե երջանիկ դառնալու համար անպայման է հա-

րուստ լինել Մարդու կյանքն իր ունեցվածքի կուտակման մեջ չէ

3597. Եթե երջանիկ եք զգում ձեզ, մի ձգտեք ավելի ու ավելի երջանիկ լինել: Ավելի լավը հաճախ լավի մահացու թշնամին է

3598. Ուրիշների երջանկությունն ընդունեք որպես ձերը

3599 Թող ձեր խոսքը լինի այոն՝ այո, և ոչն՝ ոչ:

3600. Եթե ուզում եք երջանիկ լինել ամբողջ կյանքում, ազնիվ մարդ եղեք.

3601. Միքեցեք ձեր թշնամիներին, օրհնեցեք ձեզ անիծողներին, բարություն արեք ձեզ ատողներին.

3602. Եթե ձեր թշնամին վայր ընկնի մի ուրախացեք և նրա կործանումից թող ձեր սիրտը չցնծա: Տերն է որոշում աշխարհիս չարն ու բարին:

3603. Ուրիշների բարուն չարով մի պատասխանեք

3604. Կատարեք Աստծո տասը պատվիրանները.

1 Ես տերն եմ՝ քո Աստվածը, որ քեզ հանեցի Եգիպտոսի հողից ստրկության տնից. Բացի ինձանից ուրիշ աստվածներ չունենաս.

2. Քեզ համար մի շինիր կուռք ոչ վերը՝ երկնքում, ոչ ներքևում՝ երկրի վրա, ոչ ջրի մեջ՝ հողից ներքև, և մի ծառայիր դրանց, քանի որ ես տերն եմ, քո Աստվածը.

3. Իզուր տեղը մի տուր քո Տեր Աստծո անունը

4. Հիշիր շաբաթ օրը, որպեսզի տուրք պահես: Վեց օր աշխատիր և քո բոլոր գործերն արա, իսկ յոթերորդ օրը՝ շաբաթը, տուր քո Տեր Աստծուն, ոչ մի գործ մի արա

5. Հարգիր քո հորն ու մորը:

6. Մի սպանիր:

7. Անառակություն մի արա

8. Մի գողանա.

9. Քո մտերիմի դեմ սուտ վկայություն մի տուր.

10 Քո մտերիմի տունը մի ցանկանա. Նրա ոչ մի բանին աչք մի դիր:

3605. Այն ամենը, ինչ որ կկամենաք մարդիկ ձեզ համար անեն, նույնպես և դուք նույն բաները արեք նրանց համար Կյանքի կանոնն է սա.

3606. Կատարեք Հիսուսի պատվիրանները.

1. Պիտի սիրես քո Տեր Աստծուն քո ամբողջ սրտով, քո ամբողջ հոգով, քո ամբողջ մտքով ու քո ամբողջ զորությամբ:

2. Պիտի սիրես քո ընկերոջը, այնպես ինչպես քո անձն ես սիրում

3607. Մի շատախոսեք.

3608 Քսու մարդկանց մի լսեք՝

3609. Չարական մարդուց խորհուրդ մի հարցրեք՝

3610. Տվեք նրան, ով ձեզանից խնդրում է.

3611. Երբեք մի վախեցեք անհաջողություններից, դրա վերջին աստիճանը հաջողության առաջին աստիճանն է

3612. Մի նշեք, թե ինչպիսին պետք է լինի մարդը, այլ դա ցույց տվեք սեփական գործելակերպով:

3613. Մի եղեք համառ և սեփական տեսակետին եռանդունորեն կառչող. Դրանք հիմարության ամենաստույգ ապացույցներն են:

3614. Եթե որևէ պատճառից գայրանում եք, նախքան խոսելը մտքում հաշվեք մինչև տասը, եթե գայրույթը մեծ է՝ հաշվեք մինչև հարյուրը: Չայրույթի պահին ձեր կողմից հասցված ամեն մի հարված, ի վերջո, անպայման վերադառնում է ձեզ:

3615. Միշտ ներեք ուրիշների սխալները և կատարած սխալների համար երբեք մի ներեք ինքներդ ձեզ

3616. Աշխատեք ուշադրություն չդարձնել անհաջողություններին: Երբեք մոայլ մի եղեք, այլ ընդհակառակը՝ ուրախ. Ցանկացած անախորժությունից խուսափեք, ընդունեք այն որպես ծիծաղաշարժ դեպք, ավելի շատ ծիծաղեք. Դրա շնորհիվ արյան մեջ կբարձրանա ադրենալինի քանակությունը, կավելանա էնդորֆինների մուտքը գլխուղեղ, ու ձեզ լավ կզգաք, գլխացավեր, սրտի ծակոցներ չեք ունենա, նույնիսկ կիջնի արյան ճնշումը Ծիծաղով պետք է հաղթեք

3617. Ամբողջ մեղավորությունը ուրիշների վրա մի բարդեք, մակ ձեզ մեղավոր զգացեք Մեղավորության զգացում չունեցող մարդը բարոյագուրկ է ու հիմար

3618 Վատ տրամադրության

դեպքում ուրիշներին մի վշտացրեք, ձեր տրամադրությունը մի պարտադրեք նրանց.

3619 Մի վախեցեք երջանիկ լինելուց, սիրեք ու հավատացեք, երջանկություն պարգևեք միմյանց և կլինեք ամենաերջանիկը

3620. Եթե ամուսնացել եք առանց սիրո և «միայն դուր եք եկել միմյանց», իսկ հետագայում այդ զգացմունքը չի վերածվել սիրո, մի շարունակեք համատեղ ապրել: Միևնույնն է, ձեր միջև աննշան պատճառից տարածայնություններ, վեճեր կառաջանան, միշտ զրգոժված ու նյարդայնացված կլինեք Լավ է միմյանցից հեռանալ ու ապրել խաղաղ, քան անհմաստ երկար տանապել

3621. Երեխա ունենալուց առաջ մտածեք, արդյոք ամու՞ր է ձեր սերը, կարո՞ղ եք շարունակել համատեղ կյանքը: Դրանից է կախված նրա ոչ միայն գոյությունը, այլև ճակատագիրը

3622 Եթե ձեզանից որևէ մեկը թախծում է, մյուսն իրավունք չունի ուրախ լինելու Ուրախությունն ու թախիծը իրար չեն հանդուրժում

3623 Ամուսնուց որևէ բան թաքցնելը վտանգավոր է, բայց ավելի վտանգավոր է նրանից ոչինչ չթաքցնելը

3624 Միշտ հիշեք, որ տղամարդու և կնոջ համակրանքի, զգայական հակման առաջացման համար հսկայական դեր է խաղում տեսողական, լսողական, շոշափելիքի, հոտառության զգացողությունները

3625. Թե ինչպիսին կդառնա ձեր երեխան՝ կախված է ձեզանից Բնության առաջին դասերը նա ստանում է ընտանիքում Նրան այդ սովորեցնում են ձեր դատողություններն ու արարքները

3626 Երեխային թույլ տվեք ամեն ինչ անել ինքնուրույն Լույս աշխարհ գալու օրվանից նրան վերաբերվեք որպես մարդ, աշխատելով ճանաչել նրա անձը

3627 Երեխային սիրեք անսահման, բայց փաղաքշեք չափավոր. Չվերահսկվող սերն ու ոչ խելացի փաղաքշանքը նրան կդարձնեն երեստված, ինքնասիրահարված եսամոլ:

3628. Թողեք, որ երեխան իր յուրաքանչյուր քայլը, սկսած առաջին քայլից, կատարի որոշ ջանքեր ծախսելով

3629. Երեխան կազմավորվում է կյանքի առաջին տարվա առաջին կեսում: Ուրեմն անհրաժեշտ է առաջին օրվանից կազմակերպել քնելու, արթուն մնալու, կերակրելու հստակ ռեժիմ. Կյանքի կարգավորված, կազմակերպված համակարգը կարգապահ է դարձնում ուղեղի աշխատանքը, նպաստում օրգանիզմի ճիշտ գործունեությանը:

3630. Կարիք չկա երեխայի գլխի տակ բարձ դնել, ողնաշարի ծոման պատճառ կարող է դառնալ.

3631. Լավ է երեխային լողացնել երեկոյան Դրանից հետո հեշտ կքնի Առաջին շաբաթներին երեխային լողացնելու համար օգտագործեք մարմնի ջերմաստիճանից փոքր ինչ սառը

ջուր (մոտ 35°C). Վեցերորդ շաբաթ-վանից ջերմաստիճանը կարելի է իջեցնել, հասցնել մոտ 32°C-ի.

Լողացնելու ժամանակ լողասենյակի կամ սենյակի ջերմաստիճանը չպետք է գերազանցի 20-23°C-ից:

3632. Երեխային պետք է տասը օրական հասակից սովորեցնել տեսնել առարկաները, տարբերել դրանց գույներն ու ձևերը:

Խաղալիքը տեղավորեք երեխայի տեսադաշտում, դեմքից 50-70 սմ հեռավորության վրա ու դանդաղ շարժեք, որպեսզի հետևի շարժվող առարկային:

Երկրորդ շաբաթվա վերջում կարելի է պարբերաբար կանգնեցնել շարժվող առարկան, որ երեխան սովորի հայացքը սևեռել դրա վրա. Միաժամանակ կարևոր է երեխային սովորեցնել նայել երկու աչքով: Դրա համար խաղալիքը գետեղվում է հորիզոնական և ուղղահայաց հարթությունների վրա, մերթ այն մոտեցվում է աչքերին, մերթ հեռացվում

Հատուկ պարապմունքներ չանցկացնելու դեպքում երեխան կսկսի երկար ժամանակ նայել պատուհանին կամ լամպին, որի պատճառով կարող է դեֆորմացնել գանգը և փոքրիկի մեջ կմշակվի իներտություն, որը տարիների ընթացքում կվերածվի բնավորության հիմնական գծի:

3633. Երեխայի լսողությունը վարժեցնելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել չխկչխկան խաղալիք. Երխան ականջ կդնի ձայնին և աչքերով կհետևի խաղալիքին: Տեղի կունենա լսողության և տեսողության փոխներգործություն. Որոշ ժամանակ հետո

նա կսովորի գլուխը թեքել, որ տեսնի, թե այդ ինչ ձայն է:

3634. Շատ օգտակար է երեխայի հետ խոսելը. Դա զարգացնում է ձայնային ընկալումը և օգնում է հետագայում հեշտությամբ խոսել սովորելուն:

3635. Առողջ, լավ զարգացած երեխան պետք է մարզվի երկու ամսականից: Դիմեք բժշկին կամ բուժքրոջը, որ ցույց տան, թե ինչպես պետք է անել առաջին վարժությունները և մերսումը Ձեզ անչափ կօգնեն մասնագիտական գրքերը.

3636 Մեզանում սովորություն է դարձել հյուր գնալիս անպայման տորթ, գինի, օղի կամ կոնյակ տանելը Սակայն դա այնքան էլ հարմար չէ Տանտերը կկարծի, թե դա արել եք ձեզ ոչինչ չհյուրասիրելու վախից.

Հյուր գնալիս՝ ամենահարմար մվերը (իհարկե ոչ ծննդյան կամ հարսանեկան օրը) ծաղիկներն են:

3637. Եթե հյուր եք գնացել նվերով, անպայման տան տիրոջը հանձնեք սկզբում. Վերջում հանձնելը կդիտվի՝ որպես հատուցում լավ ընդունելության:

3638. Եթե հյուր եք գնում, ծաղիկները տանտիրուհուն պետք է հանձնի տղամարդը. Եթե տանտիրոջ ծննդյան օրն է, ծաղիկները հանձնեք նրա կնոջը, իսկ ամուսնուն՝ նվերը.

3639. Հյուրընկալվելիս մի աշխատեք բոլորի ուշադրությունը կենտրոնացնել ձեզ, խուսափեք ձեր մասին երկարատև խոսք ու գրույցից.

3640. Եթե հյուր եք ունենալու, ա-

մեն ինչ պատրաստեք նախքան նրանց գալը: Տգեղ է ժամանակին ժամանած հյուրերի ներկայությամբ կերակուր պատրաստելը, սեղանը զարդարելը, ձկնոտ կամ կարագոտ ձեռքերով, գոգնոցով նրանց ընդունելը:

3641. Միշտ հիշեք և նշեք ձեր ամուսնության տարեդարձը. Առաջինն անվանում են **բամբակե**, երկրորդը՝ **թղթե**, երրորդը՝ **կաշվե**, չորրորդը՝ **ծաղկե**, հինգերորդը՝ **փայտե**, վեցերորդը՝ **շաքարե**, յոթերորդը՝ **մեղրե**, ութերորդը՝ **բրոնզե**, իններորդը՝ **հիմնական կամ գլխավոր**, տասներորդը՝ **անագե**, տասնմեկերորդը՝ **պողպատե**, տասներկուերորդը՝ **քաթանե**, տասներեքերորդը՝ **ժանյակե**, տասնչորսերորդը՝ **փղոսկրե**, տասնհինգերորդը՝ **բյուրեղապակե**, քսաներորդը՝ **ճենապակե**, քսանհինգերորդը՝ **արծաթե**, երեսուներորդը՝ **մարգարտե**, երեսունհինգերորդը՝ **մարջանե**, քառասուներորդը՝ **սուտակե**, քառասունհինգերորդը՝ **շափյուղե**, հիսուներորդը՝ **ռսկե**, հիսունհինգերորդը՝ **ադամանդե**, վաթսուներորդը՝ **ալմաստե**

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԿՆՈՋԸ

3642. Չգտեք լինել միշտ գեղեցիկ ու կանացի. Կանացի գեղեցկության հասկացողությունը մի կապեք կանոնավոր դիմագծերի, ժամանակակից սանրվածքի ու հագուստի հետ. Ըստ էության դրա գաղտնիքը թաքնված է առողջ, կենսուժով լի, ներդաշնակ զարգացած մարմնում Մարմնի բարեկազմությունը անհնար է առանց սիս-

տեմատիկ ֆիզիկական վարժությունների, առանց սպորտով զբաղվելու. Շարժումը ոչ միայն հաճույք է, այլև զարգացման գլխավոր խթան. Ֆիզիկական վարժությունները արագացնում են նյութափոխանակությունը, նպաստում են մեծ քանակությամբ թթվածնի կլանմանը, ինչը բարելավում է դեմքի գույնն ու բարձրացնում տրամադրությունը, ակտիվացնում վնասակար նյութերի դուրս մղումը օրգանիզմից. Չէ որ երբ մարդը խորն է շնչում և քրտնում է, վնասակար նյութերը ավելի ինտենսիվ են արտազատվում, ճարպային հյուսվածքները ամբողջ մարմնում բաշխվում են հավասարաչափ, իսկ հոգնածությունը ավելի արագ է անցնում: Հյուսվածքների արյունամատակարարումը ավելի լիարժեք է, ոտքերը չեն այտուցվում, անոթները չեն լայնանում. Հարթ մաշկը ծածկում է ձիգ և ուժեղ մկանները, ծերացումը դանդաղում է. Ֆիզիկական վարժությունները և հատկապես սպորտի որոշ տեսակները ձևավորում են այնպիսի հատկանիշներ, որոնք անկասկած անհրաժեշտ են կանացի գեղեցկության և հմայքի համար. Այսպես, օրինակ, պարը զարգացնում է ուղիղ զգացողությունը, լողը ամրապնդում է առողջությունը, նպաստում կազմվածքի ներդաշնակությանը, գեղարվեստական մարմնամարզությունը զարգացնում է գեղանիությունը, շարժումների գեղեցկությունը և այլն:

3643 Կրծքի շրջագծի չափի որոշումը, հասակի և քաշի հարաբերությունը հանդիսանում է ոչ միայն մարմնի ներդաշնակության, այլև առողջության չափանիշ. Ստուգելու համար, թե որքանով եք համապատաս-

խանում դրան, ձեր քաշը ըստ գրան-
ների բաժանեք հասակին՝ ըստ սան-
տիմետրի: 370-380 գ/սմ թվերը խոսում
են նորմալ քաշի, 500 գ/սմ և ավելը՝
նորմալից ավելացման, իսկ 300 գ/սմ-ը
նվազեցման մասին: Երբ կրծքի շրջա-
գիծը հավասար է հասակի կեսին, ու-
րեմն կրծքավանդակը նորմալ է զար-
գացած, երբ փոքր է՝ թույլ է զարգա-
ցած, երբ 3-8 սմ-ով ավելի է՝ լավ է
զարգացած, երբ 8 սմ-ից ավել է, ինչը
սովորաբար բնորոշ է մարզիկներին,
գերազանց է զարգացած:

3644. Ձեր մարմնի ներդաշնակ
զարգացումը քննելիս՝ ամենից հա-
ճախ նկատի ունեցեք նրա առանձին
մասի ուղղահայաց և հորիզոնական
փոխադարձ համապատասխանու-
թյունը գլուխ-կրունկների առանցքի
համեմատ: Այս դեպքում հիմնական
չափանիշները լինում են հետևյալնե-
րը՝ իրանի և ոտքերի երկարությունը,
գոտկատեղի, կրծքի և ազդրերի շրջա-
գիծը:

Իրանի երկարությունը չափում են
սանտիմետրով, կանգնած դիրքով՝ ա-
ռաջին վերին միջկողային փոսիկից
մինչև ցայլոսկրը (ոտքերի վերին միա-
ցումը):

Ոտքերի երկարությունը չափում են
սանտիմետրով, ոտքերը մի քիչ իրա-
րից հեռու դիրքում. ցայլոսկրից մինչև
հատակը եղած ուղղահայաց տարա-
ծությունը

Կրծքի շրջագիծը չափվում է
հետևյալ կերպ. սանտիմետրն անցնում
է կրծքի ամենաուռուցիկ մասով և մեջ-
քի կողմից՝ թիակների ներքին եզրով

Գոտկատեղի շրջագիծը չափվում
է պորտից 2 սմ վերև:

Ազդրերի շրջագիծը չափվում է ոտ-

քերը միացված. Սանտիմետրը
հետևից անցնում է ամենաուռուցիկ
մասով, իսկ առջևից՝ փորից ներքև:

3645. Ֆիզիկական զարգացման
ներդաշնակությունը գնահատելիս ի-
րանի երկարությունը գումարվում են
մյուս չափերի տվյալները՝ ըստ համա-
պատասխան տարիքային խմբի (տես
աղյուսակը). Օրինակ. իրանի 58 սմ եր-
կարության դեպքում 24 տարեկան
կնոջ ոտքերի երկարությունը պետք է
լինի 77 սմ (58 + 19), կրծքի շրջագիծը՝
87 սմ (58 + 29), գոտկատեղի շրջագիծը
65 սմ (58 + 7), ազդրերի շրջագիծը 94
սմ (58 + 36): Ծանոթանալով ստորև
բերված ներդաշնակության աղյուսա-
կին՝ յուրաքանչյուր կին կարող է ան-
ձամբ գնահատել սեփական ֆիզիկա-
կան տվյալները և նորմալից որոշ շե-
ղումների դեպքում կիրառել անհրա-
ժեշտ միջոցներ: Նշենք նաև, որ 25 տա-
րեկանից մեծ կանայք օգտվելու են 25
տարեկանների խմբի ցուցանիշներից:

3646. Ոտքերի երկարության վրա
կարող են ազդել ճնշման և հեմման ու-
ժերը: Լավ է ցատկապարանով ցատ-
կել առաջ և ետ (մատների վրա), վոլեյ-
բոլ և բասկետբոլ խաղալ:

Տարիքը	17	18	19	20	21	22
Իրանի երկարու- թյունը	-	-	-	-	-	-
Ուտքերի երկարու- թյունը սմ-ով	23	22	21	21	20	20
Կրծքի շրջագիծը սմ-ով	25	25	26	26	26	27
Գոտկատեղի շրջագիծը սմ-ով	5	5	4	4	5	5
Ազդրերի շրջագիծը սմ-ով	33	32	31	32	33	34

3647. Կրծքի շրջագիծը կմեծանա, եթե ուղիղ շրջագիծը (երկրորդ քայլում ներշնչում, չորրորդում՝ արտաշնչում) վազեք երկար տարածությամբ։ Կրծքավանդակի զարգացմանը խթանում է նաև լողը։ Օգտակար է հատկապես առավոտյան ժամերին ցատկապարանով ցատկելը, թեթև հագնված, բորիկ, առանց կրծկալ։

3648. Ազդրերի շրջագծի անկատարությունը կապված է ճարպային հյուսվածքների անհավասար կուտակման հետ։ Այն կարելի է հավասարաչափ «ցրել» ամբողջ մարմնով մեկ՝ ինտենսիվ սպորտային այնպիսի մարզումներով, որոնք ապահովում են լարվածություն ներքին վերջույթների վրա

1. Պատկեր մեջքի վրա, ձեռքերը տարածեք մարմնի երկայնքով, ոտքերը ծնկից ծալեք Իրանի ներքևի մասը հերթականությամբ պտտեցրեք մերթաջ, մերթ՝ ձախ։ Գլուխը, ուսերը և ձեռքերը հատակից չկտրեք։

2. Պատկեր մեջքի վրա, ձեռքերը տարածեք։ Ազդրերի կտրուկ շարժումով շրջվեք աջ կողքի վրա, իսկ հետո՝ ձախ կողքի։ Իրանը և ձեռքերը չպետք է օգնեն շարժմանը։

3. Շատ արդյունավետ է խոտերի և գորգի վրա գլորվելը (տակառի նման)։

4. Պատկեր մեջքի վրա, ոտքերը ծալեք, թաթերը չկտրելով հատակից Ձեռքերը տարածեք մարմնի երկայնքով Կոնքը և մեջքը այնպես բարձրացրեք, որպեսզի հատակին հենված մնան միայն գլուխը, ուսերը, ձեռքերը և թաթերը։ Դանդաղ վերադարձեք ելման դիրքի

3649. Որովայնի մկանների համար

1 Պատկեր մեջքի վրա, ձեռքերը տարածեք, ոտնաթաթերով (բռնեք) ոչ մեծ իր և ոտքերը բարձրացրեք մարմնին ուղղահայաց։ Նրանցով գծագրեք շրջանակներ՝ սկզբում փոքր ամպլիտուդաներով, այնուհետև, ոտքերը աստիճանաբար իջեցնելով, ավելի ու ավելի լայն, քանի դեռ դրանք չեն հպվում հատակին։ Այնուհետև վարժությունը կատարեք հակառակ ուղղությամբ՝ մեծ շրջաններից դեպի փոքրը։

2. Պատկեր մեջքի վրա, ուղիղ ոտքերի թաթերը հենեք պահարանին կամ պատին։ Ամեն ձեռքին մի գիրք վերցնելով՝ պահեք ափերը վեր։ Ձեռքերը հատակից 10 սմ բարձրացնելով կատարեք ներշնչում և «զծեք» կիսաշրջան ազդրերի վրա, իջնելիս՝ արտաշնչեք։ Կատարեք վարժություններ հակառակ ուղղությամբ։

3. Պատկեր մեջքի վրա, ոտքերը բարձրացրեք հատակին ուղղահայաց և կատարեք պտտական շարժումներ՝ յուրաքանչյուր ոտքով առանձին։ Սկզբում՝ ձեզանից դեպի առաջ, հետո՝ դեպի ձեզ։

3650. Գոտկատեղի համար.

1. Չոքեք Կտրուկ շարժումով նստեք հատակին աջ կողմի վրա, ուղղվեք և նստեք ձախ կողմի վրա։ Կարելի է վարժությունը հեշտացնել շարժմանը հակառակ ձեռքերի թափահարումով։

2. Կանգնեք ուղիղ, ոտքերը ուսերի լայնությամբ բացած, ձեռքերը գլխի ետևում։ Թեքվեք կողքի շրջելով իրանը և արմունկները դեմքի առջև միացնելով իրար։ Վերադարձեք ելման դիրքին Վարժությունը կատարեք 10 անգամ ամեն կողմի վրա

3. Պառկեք մեջքի վրա, ձեռքերը դրեք գլխատակին. Ուտքերը բարձրացնելով կատարեք շարժումներ նմանեցնելով հեծանիվ քշելուն. Միաժամանակ գլուխը և արմունկները փոքր-ինչ հատակից բարձրացնելով, հաջորդաբար ձախ արմունկով կպչեք աջ ծնկին, իսկ աջով՝ ձախին

Նպաստավոր ֆիզիոլոգիական էֆեկտը լինում է այն պահին, երբ զգում եք թեթև հոգնածություն Այս դեպքում պետք է դադարեցնել վարժությունը. Հաջորդ անգամ հոգնածություն կզգաք ավելի ուշ.

3651. Մի մոռացեք, որ տղամարդու համար գլխավորն այն է, որ համոզված լինի, թե դուք իրեն տան տղամարդուն, ձեզանից խելացի, ինքնուրույն և ձեր տերն եք համարում

3652. Ձեր ամուսնու ներկայությամբ ուրիշ տղամարդականց հետ երկար խոսակցություն մի վարեք

3653. Ձեր ամուսնուն քիչ բողոքեք, նրա ուշադրությունն անընդհատ մի կենտրոնացրեք ձեր վրա, այդպիսի կանանցից հեռանում են

3654. Գովեք ձեր ամուսնուն, վստահություն ներշնչեք սեփական ուժերի նկատմամբ, սիրալիք եղեք նրա հետ և հաճախակի կրկնեք, որ սիրում եք նրան այնպես, ինչպես չի սիրել ոչ ոք

3655 Տղամարդը միշտ ցանկանում է, որ կինը գեղեցիկ լինելուց բացի, լինի նաև ամոթխած, դրա շնորհիվ կինը տղամարդու համար կդառնա սիրելի և պաշտելի

3656. Երբ էլ ձեր ամուսնուր զանկանա ձեզ համբուրել, զվարթ և լուրջ կանոթյամբ վերաբերվեք դրան, անգամ՝ եթե նույնիսկ տրամադրություն չունեք

3657. Միշտ ուշադիր և նրբանկատ եղեք ձեր ամուսնու հանդեպ, կարողացեք լսել նրան.

3658. Եթե պարզվի, որ ձեր ամուսինը հրապուրված է մեկ ուրիշով, հանդիպում է նրան, ցույց մի տվեք, թե գիտեք. «Գաղտնիքը» պահեք ձեր մեջ, աշխատեք նրան «վերադարձնել» առավել սիրո և հավատի շնորհիվ.

3659. Ձեր ամուսնու ներկայությամբ միշտ պահպանեք հիանալի տրամադրություն, ժպտացեք և ծիծաղեք, հատկապես, երբ նա սրամտում է:

3660. Չգտեք դառնալ ավելի մաքրասեր, ավելի հավաք Փնթիության ու թափթփվածության պատճառով ձեր ամուսինը կարող է հեռանալ ձեզանից:

3661 Աշխատեք լինել ավելի կանացի. Հաճախ օգնության դիմեք հայելուն:

3662. Ձեր ամուսնու համար եղեք կուրտիզանուհի, իսկ մնացած բոլորի՝ ազնիվ և անհասանելի

3663 Հազնվելիս հաշվի առեք ոչ միայն ձեր շրջապատի, այլև առաջին հերթին ձեր ամուսնու ճաշակը.

3664. Ձեր ամուսնուն երբեմն հաճոյախոսություն արեք, անպայման լսեք նրա խորհուրդները

3665. Հետաքրքրվեք ձեր ամուսնու գործով, մասնագիտությամբ, ընդգծելով, որ ամենից կարևորը համարում եք նրա գործը ձերը մղելով երկրորդ պլան:

3666. Ձեր ամուսնուն երեխաների ներկայությամբ մի հանդիմանեք և, ընդհանրապես նրան հանդիմանեք որքան հնարավոր է հազվադեպ. ամուսինը սիրելի կնոջից միշտ սպասում է հավանություն:

3667. Նրան հանդիմանելու փոխարեն երբեմն լաց եղեք նրա ներկայությամբ, միայն առանց ավելորդ տեսարանների:

3668. Ուրիշների ներկայությամբ ձեր ամուսնուն փաղաքշական բառերով մի անվանեք:

3669. Առանց հարցնելու մի վերցրեք ձեր ամուսնու ածելին, ուրիշին մի տվեք նրա հագուստը (թեկուզ ձեր տղային կամ եղբորը), կարգի մի բերեք նրա դարակները:

3670. Մի փորփրեք ձեր ամուսնու պայուսակը: Մի հսկեք նրան. հարազատ մարդուն հսկելը անչափ վիրավորական է.

3671. Այնպիսի հյուրերի մի հրավիրեք, որոնց ձեր ամուսինը չի սիրում, մի ընդունեք այնպիսի հրավեր, որը նրա սրտովը չէ

3672. Մի խոսեք ձեր արժանիքների և բարենմասնությունների մասին. դա թող անեն ուրիշները:

3673. Եթե երկրորդ անգամ եք ամուսնացել, երբեք մի խոսեք ձեր առաջին ամուսնու արժանիքների մասին:

3674. Ձեր ամուսնուն հաճախ ասեք, որ պաշտում եք նրա ծնողներին, դա կլինի նրան իսկապես սիրելու ապացույցը.

3675. Եթե երիտասարդ կին եք, միաժամանակ ունեք և հարս, և սկեսուր, ապա հարսի մոտ երբեք վատ մի արտահայտվեք ձեր սկեսրոջ մասին, այլ ցույց տվեք, թե ինչպես եք սիրում և զնահատում նրան.

3676. Եթե ձեր սկեսուրը այնքան էլ տարեց չէ, ընդունեք նրան որպես ձեր ավագ քույրը կամ ընկերուհին:

3677. Ձեր ամուսնու ծնողներին երբեմն ուրախացրեք փոքրիկ նվերներով, որևէ ներկայացման հրավերներով.

3678. Իմանալով որևէ կարևոր նորություն՝ մի շտապեք այն հայտնել ինչ-որ մեկին: Չեզ հոգեպես ավելի լավ կզգաք, ձեր աչքերում կհայտնվի մագնիսացնող փայլ

3679. Ձեր կյանքը երջանիկ դարձրեք գլխովին սիրած գործի մեջ թաղվելով. նույնիսկ ժամանակ չեք ունենա մտածելու՝ երջանիկ եք, թե ոչ:

3680 Աշխատեք երեխաների մեջ հոր նկատմամբ սեր և հարգանք սերմանել. Մի մրցեք ձեր ամուսնու հետ երեխաների սերը նվաճելու հարցում

**ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ
ՏՂԱՍԱՐԴԿԱՆՑ**

3681. Կնոջը նվիրեք ոչ մեծ նվերներ նաև առանց որևէ պատճառի:

3682. Հաճախ նրան ծաղիկներ նվիրեք:

3683. Կնոջը միշտ թողեք առաջինը դռնից ներս մտնել

3684. Երբեք մի ասեք «աշխատողը ես եմ, ես էլ պահանջում եմ»: Դա անչափ վիրավորական է

3685. Ձեր կնոջ հետ մի խոսեք միայն գործերից, հաճախ նրա հետ զրուցեք, պատմեք օրվա դեպքերից, տպավորություններից

3686 Միշտ ուշադրություն դարձրեք ձեր կնոջ նոր զգեստին, մի քանի հաճելի խոսքեր ասեք այդ կապակցությամբ.

3687. Կնոջն ուղեկցելիս՝ մի ծխեք.

3688 Աստիճաններից իջեք կնոջից 1-2 աստիճան առաջ, բարձրացեք 1-2 աստիճան հետ, որպեսզի ցանկացած ժամանակ՝ սայթաքելիս կամ ընկնելիս, կարողանաք պահել նրան.

3689 Ոգելից խմիչք օգտագործեք միայն դեպքից դեպք և չափավոր

3690. Կնոջ յուրաքանչյուր սխալի մեջ ձեր մեղքը գտեք

3691. Սիրեցեք ու հարգեք կնոջը Փնտրեք նրա մեջ ոչ միայն մխիթարություն, այլ՝ գործություն, ոգեշնչում, ձեր բարոյական ու հոգեկան ընդունակությունների սատարում:

3692. Միշտ հարգեք ձեր կնոջը, նրանից բաժանվելիս անգամ՝ մի ստորացրեք նրան:

3693. Ամենից առաջ եղե՛ք բարի.

3694. Հաճախ բարի խոսքեր ասեք ձեր կնոջը.

3695 Չգուշացեք այն բանից, ինչը չեք հավանում ուրիշների մեջ:

3696. Մի կորցրեք ինքնահարգանքը

3697. Մի վստահեք այն կնոջը, որն իր ամուսնու մեջ ոչ մի թերություն չի տեսնում.

3698. Մի հավատացեք այն կնոջը, որը լավ է արտահայտվում բոլորի մասին

3699. Ձեր կնոջ և մոր միջև երբեք թարգմանչի դեր մի կատարեք Երբեք մի եղեք դաշնակից ո՛չ մեկին, ո՛չ մյուսին:

3700. Մի հետաձգեք վաղվան այն, ինչ կարելի է անել այսօր

3701. Առանց դրամ ունենալու ծախսեր մի արեք.

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ջարվիս Դ Ս , Մեղրը և մյուս բնամթերքները, Երևան, «Հայաստան», 1985
- 2 Օրլովա Ժ Ի , Ամեն ինչ բանջարեղենի մասին, Երևան, «Հայաստան», 1984
- 3 Օրմանյան Մ , Ծիսական բառարան, Երևան, «Հայաստան», 1992
- 4 Գաբրիելյան Լ Ա , Ղազարյան Լ Մ , 2001 խորհուրդ, «Հայաստան», 1991
- 5 Ղազարյան Լ Մ., Միքայելյան Ռ Ի , Խորհուրդներ ավտոսիրողին, Երևան, «Հայաստան», 1992
- 6 Գաբրիելյան Լ Ա , Աղցաններ, Երևան, «Հայաստան», 1991.
- 7 Գաբրիելյան Լ Ա , Սուրարաներ, Երևան, «Հայաստան», 1991
8. Боровой Б. М , Аптека на грядке, Лениздат, 1982г.
9. Головков А. Э., Разносолы деревянской кухни, М., Росагропромиздат, 1989.
10. Пашинский В. Г Лечение травами Л., Медицина, 1990.
- 11 Голоманова Т И., Рудаков Г. П., /сост./, Сад. Огород. Усадьба. М., Молодая гвардия, 1990
12. Еркилин Л. А., Индивидуальный дом и участок. М., Знание, 1989
13. Гумовска И., 10 заповедей правильного питания. Варшава, Ватра
14. Ангелиев В., Николова Н., 599 советов цветоводу любителю Земиздат, София, 1996.
15. Хольц Х , Мебель своими руками Трибюне, Берлин, 1989.
16. Вечоркович В., Ремонт и благоустройство жилища. Варшава, Аркады, 1988.
17. Муравьева А. Д. Тропические и субтропические лекарственные растения. М , Медицина, 1983
- 18 Соколов С Я., Заматаев И. П , Справочник по лекарственным растениям. М., Медицина, 1984.
- 19 Скурхин И. М., Шатерников В А Как правильно питаться. М., Агропромиздат, 1986.
20. Юдин А. М , Химия в нашем доме. М., Химия, 1990.
21. Юдин А М., Сучков В. Н., Коростелин Ю. А., Химия для вас М , Химия, 1986.
22. Кузнецова М. А., Лекарственное растительное сырье. М., Высшая школа, 1984 Похлебкин В В , Тайны кухни. М , Молодая гвардия, 1979
- 23 Похлебкин В В. Тайны кухни М., Молодая гвардия, 1979.
24. Воробьев Р И. Питание и здоровье. М., Медицина, 1990.
25. Алтымышев А.А Природные целебные средства. М., Профездат, 1991
26. Коневский Е М., Краснянский Э В., Ривкин И.А. Как стать хозяином в доме. М., Стройиздат, 1991.
27. Коневский Е.М , Краснянский Э.В., Лысов М.М. Уроки экономии в быту. М. Экономика, 1985.
- 28 Шепелев А.М Ремонт квартиры своими силами. М., Московский рабочий, 1987
29. Анфимова Н А , Захарова Т.И., Татарская Л.Л , Кулинария. М., Экономика, 1987
- 30 Ковалев Х И., Сольникова Л.К Технология приготовления пищи М., Экономика, 1988.

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ԱԼՅՈՒՐ	3
ԱԿՆՈՑ	3
ԱՂ	4
ԱՂՑԱՆ	5
ԱՍԱՆԵՂԵՆ	19
ԱՅՐՎԱԾՔ	22
ԱՆՈՒՇԵՂԵՆ	24
ԱՆՔՆՈՒԹՅՈՒՆ	33
ԱՉՔԵՐ	36
ԱՊԱԿԻ	39
ԱՊՈՒԽՏ	41
ԱՎԵԼ	41
ԱՎՏՈՍԵՔԵՆԱ	41
ԱՏԱՄՆԵՐ	58
ԱՐԳԱՆԱԿ	60
ԱՐԴՈՒԿ	61
ԱՐԴՈՒԿՈՒՄ	62
ԱՐԵՎԱՅՐՈՒՔ	63
ԲԱԶՈՒԿ	64
ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ	65
ԲՅՈՒՐԵՂԱՊԱԿԻ	70
ԲՈՂԿ	71
ԲՐԻՆՉ	72
ԲՐՈՆՉՅԱ ԻՐԵՐ	74
ԲՈՒՍԱԿԱՆ ՅՈՒՂ	74
ԳԱԶԱՐ	77
ԳԱԶՕԶԱԽ ԿԱՄԷԼԵԿՏՐԱԿԱՆ ՕԶԱԽ ..	78
ԳԻՐԱՅՈՒՄ	79
ԳԻՐՔ	81
ԳԼԽԱՐԿ	82
ԳԼԽԱՅԱՎ	83
ԳՈՐԳ	84
ԳՈՐԾՎԱԾՔ	85
ԳՈՐՏՆՈՒԿ	85
ԳՈՒԼՊԱ	86
ԴԱՆԱԿ	87
ԴԴՄԻԿ	87
ԴԴՈՒՄ	88
ԴԵՂՈՐԱՅՔ	93
ԴԵՄՔ	94
ԴԻԵՏԱՆԵՐ	100
ԴՈՆԴՈՂ	106

ԴՈՇԱՔ	106
ԴՌՆԵՐ ..	107
ԵԳԻՊՏԱՅՈՐԵՆ	107
ԵԿԵՂԵՑԱԿԱՆ ՏՈՆԵՐ, ԱՐԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ	107
ԵՂՈՒՆԳՆԵՐ	115
ԵՐՇԻԿ	117
ՋԱՐԴԵՐ	119
ՋԿՐՏՈՑ	122
ԷԼԵԿՏՐԱԷՆԵՐԳԻԱ	122
ԸՆԿՈՒՅՉ	122
ԹԱՆՉՐ ԿԵՐԱԿՐԱՀՅՈՒԹ(ՍՈՈՒՄ)	123
ԹԵՅ	125
ԹԵՅԱՄԱՆ	128
ԹԵՐՄՈՄ	129
ԹԹՎԱՍԵՐ	129
ԹԹՈՒ	130
ԹՌՉՈՒՆՆԵՐ	131
ԹՐԹՆՋՈՒԿ	132
ԼՈՔԻ	132
ԼՈԳԱՆՔ	134
ԼՈԳԱՐԱՆ	137
ԼՈՂԱԼ	137
ԼՈՂԱՆԱԼ	138
ԼՎԱՅԱՐԱՆ	140
ԼՎԱՅՈՒՄ	140
ԽՄԻՉՔ	145
ԽՄՈՐԵՂԵՆ	151
ԽՄՈՐԻՉ	168
ԽՆՉՈՐ	169
ԽՈՀԱՆՈՑ	170
ԽՌՄՓՈՑ	171
ԽՅԱՆ	171
ԾԱՂԻԿՆԵՐ	171
ԾԱՂԿԱԿԱՂԱՍՔ	176
ԾԻՐԱՆ	177
ԾՈՎԱԲՈՂԿ	177
ԿԱԹ	178
ԿԱԹՆԱՇՈՒ	181
ԿԱՀՈՒՅՔ	182
ԿԱՂԱՍՔ	185
ԿԱԿԱՈ	188
ԿԱՆԱՉԵՂԵՆ	188
ԿԱՂԻՆ	191
ԿԱՇՎԵ ԻՐԵՐ	191

ԿԱՏՈՒ	196
ԿԱՎ	197
ԿԱՐԱԳ	198
ԿԱՐԿԱՆԴԱԿ	199
ԿԱՐՏՈՖԻԼ	199
ԿԵՂՏԱԲԾԵՐ	206
ԿԻՍԵԼ	216
ԿԻՏՐՈՆ	216
ԿՆՃԻՌՆԵՐ ..	218
ԿՈՃԱԿՆԵՐ ...	220
ԿՈՄՊՈՏ	220
ԿՈՇԻԿՆԵՐ .	222
ԿՈՏԼԵՏ	224
ՀԱԳՈՒՍՏ	226
ՀԱԽՃԱՊԱԿԻ	227
ՀԱՍԵՍՈՒՆՔՆԵՐ	228
ՀԱՅԵԼԻ ..	230
ՀԱՐԲՈՒԽ	231
ՀԱՎ	323
ՀԱՏԱԿ	235
ՀԱՅ	236
ՀԱՅԱՍՏԱՆ	240
ՀՂԻՈՒԹՅՈՒՆ	241
ՀՈԳՆԱԾՈՒԹՅՈՒՆ ..	244
ՀՈՎԱՆՈՑ	244
ՀՈՏ	244
ՁԱՎԱՐԵՂԵՆ	247
ՁԵՌՆՈՑՆԵՐ	248
ՁԵՌՔԵՐ	249
ՁՍԵՐՈՒԿ	252
ՁՎԱԾԵՂ	252
ՁՎԻ ՓՈՇԻ	254
ՁՈՒ	254
ՁՈՒԿ	258
ՃԱՆՃ	263
ՃԱՇԱԼՐԱՅ	264
ՃԱՇԱՏԵՍԱԿՆԵՐ	264
ՄԱԶԵՐ	273
ՄԱԾՈՒՆ	283
ՄԱԿԱՐՈՆ	283
ՄԱՅՈՆԵԶ	285
ՄԱՆԱՆԵԽ	286
ՄԱՆՐԱԶԱՎԱՐ (ՄՊԻՏԱԿԱԶԱՎԱՐ)	287
ՄԱՐՍԱՐ	287

ՄԵՂՐ	287
ՄԵՂՈՒ	290
ՄԵՏԱՂՅԱ ԻՐԵՐ	290
ՄՈՄ	291
ՄՈՍԼԱԹ	292
ՄՈՐԹԻ	292
ՄԻՋԱՏՆԵՐ	294
ՄԿՆԵՐ	297
ՄԻՍ	298
ՄԿՐԱՏ	306
ՄՍԱՂԱՅ	306
ՄՐԳԵՐ	306
ՄՐՍԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	308
ՄՈՒՐԱԲԱ	309
ՅՈՒՂ	321
ՅՈՒՂԱՆԿԱՐ	321
ՇԱՔԱՐ	321
ՇԻԼԱ	321
ՇԻՇ	322
ՇՐԹՈՒՆՔՆԵՐ	323
ՈԼՈՌ	323
ՈՍՊ	324
ՈՏՔԵՐ	325
ՊԱՀԱԾՈ	327
ՊԱՅՈՒՄԱԿ	328
ՊԱՆԻՐ	328
ՊԱՍՏԱՌ	329
ՊԱՏԻՄՈՆ	331
ՊԱՏՈՒՀԱՆ	331
ՊԵՊԵՆՆԵՐ ԵՎ ՊԻԳՄԵՆՏԱՅԻՆ ԲԾԵՐ	332
ՊՂՆՁՅԱ ԻՐԵՐ	334
ՊՂՊԵՂ	334
ՊՈՂՊԱՏՅԱ ԻՐԵՐ	335
ՊՈՍԻԴՈՐ(ԼՈԼԻԿ)	335
ՋԵՌՈՅ	336
ՋԵՌՈՒՅՄԱՆ ՄԱՐՏԿՈՅ	337
ՋԵՐՄԱԿ	337
ՋԵՐՄԱՉԱՓ	338
ՍԱՌԵՅՈՒՄ	338
ՍԱՌՆԱՐԱՆ	339
ՍԵԽ	340
ՍԻՍԵՌ	340
ՍԽՏՈՐ	341
ՍՄԲՈՒԿ	343

ՍՈՒՆ	345
ՍՊԱՆԱԽ	348
ՍՊԻՏԱԿԵՂԵՆ	348
ՍՊՈՒՆԳ	349
ՍՏԵՊԳԻՆ	349
ՍՐԲԻՉ	350
ՍՐՃԵՓ	350
ՍՈՒՆԿ	351
ՍՈՒՐՃ	354
ՍՈՒՖԼԵ	358
ՎԱՆԴԱԿ	360
ՎԱՐԱԳՈՒՅՐ	360
ՎԱՐՈՒՆԳ	360
ՎԵՐԱՆՈՐՈԳՈՒՄ	362
ՎՐԱՆ	364
ՏԱԿԱՌ	365
ՏԱՊԱԿԱՆԻ	365
ՏՈԼՍԱ	365
ՏՈՄԱՏԻ ՍԱԾՈՒԿ	367
ՏՈՆԱԾԱՌ	367
ՑԵՑ	368
ՓԱԿԱՆ	368
ՓԼԱՎ	371
ՓՂՈՍԿՐ	371
ՓՈՂԿԱՊ	372
ՔԱՅԱԽ	372
ՔԱՅԱԽԱԹԹՈՒ	372
ՕՇԱՐԱԿ	373
ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԱՄՈՒՍԻՆՆԵՐԻՆ	375
ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԿՆՈՋԸ	379
ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՏՂԱՄԱՐԴՈՒՆ	385

**ԼԵՎՈՆ ՄՈՒՇԵՂԻ ՂԱԶԱՐՅԱՆ
ԼՈՒԻՋԱ ԱԲԵԼԻ ԳԱԲՐԻԵԼՅԱՆ**

Ո Ւ Ղ Ե Կ Ի Ց

Հրատարակիչ տնօրեն՝
Հրատարակչության խմբագիր
Նկարիչ՝

**ՍՈԿՐԱՏ ՄԿՐՏՉՅԱՆ
ՄԱՇԱ ՄԱՅԱԿԱՆՅԱՆ
ԱՐԱ ԲԱՂՂԱՍԱՐՅԱՆ**

Խմբագիր՝
Սրբագրիչ՝
Համակարգչային շարվածք
Համակարգչային ձևավորում

**ԼԻՊԱՐԻՏ ՍԱՐԳՍՅԱՆ
ԼՈՒԻՋԱ ՂԱՐԻԲՅԱՆ
ԿԱՐԻՆԵ ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ
ՆՈՒՆԵ ՄԱԿԱՐՅԱՆ**

•Տպագրությունը օֆսեթ
Թուղթը օֆսեթ
Չափսը 60x84/ 1/16
Ծավալը՝ 24.5 մամուլ
Տպաքանակը 500
Գինը՝ պայմանագրային

«ԶԱՆԳԱԿ-97» հրատարակչություն,
Երևան, Մարշալ Բաղրամյան 3

«Զանգակ-97» հրատարակչության տպարան,
Երևան, Վարդանանց փակուղի 8 ◀



ԵՐԵՎԱՆ
1999

