

նորարելի է և լաւ արդիւնքներ կուտայ հետեւեալ հիւանդութեանց մէջ.— Սրտի հիւանդութիւններու բարդութիւններ, շաքարախտ, չափազանց գիրութիւն, չափազանց արնոտութիւն, քրոնիկ յոգացաւոր, քրոնիկ մկնոտախտ (*furonculose*, չիպան), ներքին թուաւորումներ, յոգակաթ (*goutte*) և յոգազարութիւն (*arthritis*)։

Բայց ծոմապահութեան պէտք է հետեւիլ միայն բժիշկի մը յանձնարարութեամբ և անոր հակողութեան տակ։

ԲԺ. ԵՐ. ԳՐԴՈՅԵԱՆ

ԳՐՈՐԾՆԱԿԱՆ ԹԵՂԱԴՐՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ՑՈՐԵՆ ԿԵՐԷՔ

Ցորենը իր ծիլին մէջ ունի կենսամիւթ (*vitamine*) եւ լուսածին (*phosphore*)։ Դեղագործները Ֆարտարարուեստական սիջոցներով կը հանեն այս վերջինը եւ կը ծախեն զանազան անուաններու տակ։

Այդ պատրաստակներուն (*préparation*) տեղ, որոնք միայն լուսածին կը պարունակեն, Տօքթ. Բարթոն, բնապաշտ դպրոցին պետը, կը յանձնարարէ ուտել ուղղակի ցորենը, որ լուսածինէն զատ շատ մը ուրիշ ուսածիւթեր ունի, իր ծիլին, միջուկին եւ կեղեւին մէջ։

Եթէ ցորենը թարմ է, կարելի է անմիջապէս ուտել, ինչպէս կ'ընեն շատեր երբ ցորենի մը արտին քովէն կ'անցնին։ Կը քողեն ցորենի քանի մը հասկ, կը ձգմեն իրենց ափերուն մէջ դուրս կը հանեն հատիկները եւ կ'ուտեն։ Այդ կարելի է, երբ ցորենը դեռ թարմ է, մասողաշ եւ կակուղ։

Իսկ երբ ցորենը չորցած է արդէն, կրնաք թրջել եւ ուտել։ Ասոր համար պաղ ջուրի մէջ ձգեցէք չափ մը ցորեն, փոխեցէք ջուրը ամէն առտու, երեք օր շարունակ, մինչեւ որ լաւ մը կակուղայ։ Յետոյ կրնաք ուտել օրուան մէջ երկու սուրճի դգալ. էական պայման է *երկար ծամել*, 15—20 վայրկեան։ Կարելի է շաքար խառնել հետը, ինչպէս կ'ընին մեր գիւղացիները խաշած ցորենով։ (Յոյն գիւղացիները *քուլովաթա* կամ *կուլվա* կը կոչեն ատիկա)։

Քրջած ցորենին լուսածինը ուժ կուտայ հիւանդութենէ նոր ապաքինած, տկար անձերուն։ Անոնք լուսածինին հետ կը ստանան ուրիշ տարրեր, նաեւ կենսամիւթ, զոր արեւը կուտայ ծիլին՝ հաստատ պահելու համար լուսածինը։

Բոլոր անարիւնները, տկարակազմները, նոր ապաքինածները, մտաւորապէս եւ ֆիզիքապէս յոգնածները մեծապէս կ'օգտուին այս չափազանց գործնական եւ շատ դիւրին թելադրանքէն, եթէ գործադրեն։