

բանջարեղէններու հետ խառն եփուած: 3. — Գետնախնձոր, 250—300 կրամ, ջուրի մէջ եփուած, փուռը դրուած, տապկուած, կամ խառն՝ սիսեռի, ոռպի, ստեպղինի, շագանակի, սոխի, ձիթապտուղի, կանանչ լուբիայի հետ: 4. — Ճերմակ օթեկ հաց, 50—200 կրամ: 5. — Թարմ պտուղներու իրիկուան ֆաշ

1. — Սալոր: 2. — Կանանչ աղցան և եղանակի պտուղներ: 3. — Թարմ բանջարեղէն, ջուրով եփուած, 250—500 կրամ, գետնախնձորով կամ առանց գետնախնձորի: 4. — Ճերմակ հաց, 50—200 կրամ:

Ջուտ բուսային սննդառութիւնը անհրաժեշտ կը դառնայ կարգ մը հիւանդութեանց պարագային: Ննթական պարտաւոր է շարունակել այնքան ատեն որ իր առողջապահական վիճակը կը պահանջէ երբեմն ամիսներով:

Ժամանակի մը համար կը յանձնարարենք շատակերներուն և արիւնշաղառութեան ենթականերուն. մարմինը այսպէսով կը մաքրուի հաւաքուած թոյներէն:

Կան մարդիկ, որոնք տարուան մէջ քանի մը անգամ կը հետեւին այսպիսի սննդապահութեան ժամանակուան մը համար, ինչ որ առողջապահական է և յանձնարարելի: Սակայն շարունակաբար միեւնոյն խիստ սննդապահութիւնը կրնայ առողջ ու զործաւոր մէկու մը համար իր վատ հետեւանքները ունենալ:

ԲԺ. ԵՐ. ԳՐԳՈՅԵԱՆ

ՄԱՆՈՒԿՆԵՐՈՒ ԱՐՁԱԿՈՒՐԴԸ

Մեր ընթերցողները կը յիշեն անշուշտ թէ ԲՈՒԺԱՆՔԻ նախաձեռնութեամբ և Փարիզի Տիկնանց Միութեան Կ. Խաչի օժանդակութեամբ այս տարի արձակուրդի զրկուեցան երկու խումբ մանուկներ, առաջին խումբը Ֆրանսական բարենպասակ ընկերութեան մը հովանաւորութեան տակ՝ Բանթալի լեռները, միւս խումբը Փարիզի Հ. Մ. Ը. Մ. ի սկստական խումբին հետ՝ Մանչի ծովեզերքը: Այս երկրորդ խումբը վերադարձաւ Սեպտ. ի սկիզբը, իսկ առաջին խումբը 18 Սեպտ. ին Արձակուրդէն վերադարձող տղոց առողջութիւնը, ինչպէս նաև ծնողքներու զնահատական նամակներն ու շնորհակալութիւնները կը հաստատեն թէ չափազանց օգտակար եղած է այս ձեռնարկը: Կը յուսանք, որ զալ տարի աւելի մեծ թիւով տղաք պիտի օգտուին: Այդ մասին, ԲՈՒԺԱՆՔ կը խոստանայ ընել կարելին, ննթական քիչ մը զոհողութեամբ ֆիզիքական առաւելագոյն օգուտը պարգեւելու համար կարօտ հայ մանուկներուն: