

ճի դգալ ալիւր)։ մէկ ճաշ՝ Թերխաշ հաւկիթով մը կամ գետնախնձորի փիւրէտով, կամ ապուր մը կաթով և կամ մսի ջուրով պիտաքոթ։

18րդ—24րդ ամիսներուն.— Բիւցնել կաթը, փիւրէ (էզմէ), քրէմ, պտուղի անուշներ (քոմիօստո) կամ կեղեւը հանուած և հասուն պրտուղներ (դեղձ, նարինջ, խաղող, պանան), բրինձ, լաւ եփուած զրդմած (մաքարնա)։ Զորս ճաշ.— Ժամը 8ին՝ 200 կրամ կաթ կամ թեթեւ ապուր, Ժամը 12ին՝ հաւկիթ կամ փիւրէ քիչիկ մը ճերմակ հացով, Ժամը 16ին՝ 200 կրամ կաթ և չոր կարկանդակներ, Ժամը 19ին՝ հաւկիթ և ալիւրապուր, կամ փիւրէ, կէս գաւաթ զուտ ջուր։

Երախային պէտք չէ տալ ոչ սուրճ, ոչ Թէյ ո՛չ ալ ալքոլային ըմպելիներ։ Ժուժներէն դուրս բան չտալ (կարկանդակ, համադամներ)։ Մերժել բացարձակապէս ազգականներու և բարեկամներու տրած բաները։ Տալ միայն ինչ որ ըսուեցաւ, և այսքան միայն։

Ճաշ տալ որոշ ժամերուն։ Երբեք չստիպել երախան ուտելու։



ԴՐԱՅԱՅԻՆ ԲՈՅՈՐ.— Ռիօ կրանտէ Տէլ Նորթէի (Մեքսիկա) մէջ կ'աճի այս «Դրախտային» բոյսը, որ կը պատկանի ադամաթգենիի ընտանիքին։ Այս բոյսէն, զոր տեղացիները կը կոչեն *Peyotl*, կը բաւէ առնել 0,75 փոխադրուելու համար արուեստական դրախտի մը մէջ։ Մոգական երազավառութիւն մը կը պարգուի բոյսը գործածողին մէջբերուն լուջեւ եւ «սրբազան գինովութիւն» մը կը պարգեւէ։ Այս բոյսին յատկութիւնն է գունաւոր եւ արտակարգ տեսիլներ բանալ, հրաշալի յափշտակութեան մէջ ձգել ենթական, որ հիասքանչ կը դառնայ, եւ շարունակ սքանչացումի ալաղակներ կ'արձակէ։ Բժիշկ մը կ'ըսէ Թէ կարելի չէ նկարագրել այն դիւթական ու հրաշալի տեսարանները, զորս այս բոյսը կուտայ։ Ուրիշ բժիշկներ կը պնդեն Թէ ափիոնի եւ նման բոյսերու պէս թունաւորում չի պատճառեր։

ԽՆԴԱՅՆՈՂ ԲՈՅՈՒ.— Արաբիոյ մէջ ալ ուրիշ բոյս մը կայ, որ . . . կը խնդացնէ։ Այս բոյսը 3—4 ոտք մտնութիւն ունի, մէկ տեսակն ալ աւելի կարճ է։ Ցերեւը վառ կանանչ է, ծաղիկները՝ դեղին, կճեպին մէջ ունի լուբիայի մեծութեամբ սեւ հունտեր։ Այս հունտերուն համը անուշ է, իսկ հոտը կը յիշեցնէ ափիոնը, քիչ մը սիրտ խառնուող կը պատճառէ։ Այս հունտերուն մէջ է բոյսին զօրութիւնը։ Հունտին փոշիէն քիչիկ մը առնելով, կը սկսիք առատօրէն խնդալ։ Յետոյ կ'երգէք, կը պարէք եւ կը զուարթաւաք. Ժամ մը վերջ յոգ-կած՝ կը քնանաք, երբ արթննաք, ոչինչ կը յիշէք։