

الارق - وقد قال ابو الطب بقراط : السر يظمي\* والثوم يروي \* واول علاج للتحول منع اسبابه الملوثة . ومن اتقى الاقامة في الخلا ، حيث يستريح العقل ويقوى الجسم ويغان بعضهم ان السكنى في السواحل تزيد الضعف . ويجب اتباع القرانين الصحية في كل شيء واجتناب البرد والعرق الغزير والنوم ثلثي ساعات على الاقل واستعمال الحمام المسخن كل اربعة ايام وجعل الطعام مغذياً كافياً وتعاطي زيت السمك في الشتاء وترتيب المعيشة يعكس ما اشرفنا به لازالة السن اي ان يكثر التحول من تعاطي اللبن والزبدة والشكولاته والبيض والمواد الدقيقه والشويه والسكر والكريات والصل واكل العنب وشرب الليمون القوي الممزوج بالله المعدني او الزنيخي او الفلوي الزنيخي وهو الافضل والاكثر من شرب البيرة واخصها بيرة ستوت الانكليزية

وهنا امر نبيه اليه بنوع خاص وهو انه لا يجب اتباع العلاج المزيل للسنن او العلاج للسنن للجسم قبل استشارة الطبيب لان بعض الناس لا تسمح بتبتم باجتال العلاج فصرح عوضاً عن ان يتفهم طيب العائلة

## تدبير المنزل

مربا سمون ابو صفيير

تبرش القشرة الرقيقة الصفراء بسكين رقيقة او بهرشة الجبن افضل وتقطع الليونة اربع او خمس قطع ويرمي لها او يحفظ عصيره بالفناني ويسلق القشر الى ان ينضج ثم ينقع بالماء وتغير ماؤه ثلاث مرات في اليوم وكل مرة تمصر فيها كل قشرة على حدة الى ان تنشف فتوضع في الماء ويكفي نعه ثلاثة ايام ليحلو من مرارته او اكثر وعند ذلك تمصر القطع باليد وتقرد على المائدة لتتشف او تنشف بمنشفة كل لحالها لثلاث ايام فيبقي فيها شيء من مائها فيحمرها والاحسن ان تكون صفراء وحينئذ تنلى بالسكر الى ان يعقد القطر ويحتاج الى قليل من حامض الليون اثلا تسكر واذا تبرست بعد غليانها الاول اربع ساعات ويدي منها ملة يعاد الغليان مرة ثانية فيصير ممكن حفظها سنوات واجياناً يكفي غلوة واحدة