

الاراق . وقد قال ابو الطب بقراط : السهر يظعي* والدوم يروي . واول علاج للحول منع اسبابه المعلومه . ومن المفيد الاقامة في الخلاء حيث يستريح العقل ويقوى الجسم ويغان بعضهم ان السكنى في السواحل تزيد الضعف . ويجب اتباع القوانين الصحية في كل شيء . واجتناب البرد والعرق الغزير والنوم ثماني ساعات على الاقل واستعمال الحمام الساخن كل اربعة ايام وجعل الطعام مغذياً كافياً وتعاطي زيت السمك في الشتاء وترتيب المعيشه بعكس ما اشترنا به لازالة السحن اي ان يكثر التحول من تعاطي اللبن والزبدة والشكولاته والبيض والمواد العقيقه والنشويه والسكر والكريات والصل واكل العنب وشرب النبيذ القوي الممزوج بالماء المعدني او الزرينخي او القلوي الزرينخي وهو الافضل والاكثر من شرب البيرة واخصها بيرة ستوت الانكليزية

وهنا امر ننبه اليه بنوع خاص وهو انه لا يجب اتباع العلاج المزيل للسمن او العلاج السمن للجسم قبل استشارة الطبيب لان بعض الناس لا تسمح بتميم باحتيال العلاج فيضرهم عوضاً عن ان ينفعهم

طبيب العائلة

تدبير المنزل

مربا سمون ابو صفي

تبرش القشرة الرقيقة الصفراء بسكين رفيعة او بمرشة الجبن افضل وتقطع الليمونة اربع او خمس قطع ويرمي لها او يحفظ عصيره بالقناني ويسلق القشر الى ان ينضج ثم ينقع بالماء وتغير ماؤه ثلاث مرات في اليوم وكل مرة تعصر فيها كل قشرة على حدة الى ان تنشف فتوضع في الماء ويكفي نعه ثلاثة ايام ليحلو من مرارته او اكثر وعند ذلك تعصر القطع باليد وتفرغ على المائدة لتنشف او تنشف بمنشفة كل لحالها لئلا يبق فيها شيء من ماها فيجمرها والاحسن ان تكون صفراء وحينئذ تغلى بالسكر الى ان يعقد القطر ونحتاج الى قليل من حامض الليمون لئلا تسكر واذا اتمرت بعد غليانها الاول اربع ساعات ويدي منها ماء يعاد الغليان مرة ثانية فيصير ممكن حفظها سنوات واجياناً يكفي غلوة واحدة