

## فوائد صحية

ما استطعت أوقاتاً معارمة . فاكل الثنولات  
والناكة والحلواه غير حسن اذا كانت المعدة  
منهكة يهضم الاطعمة . والآ فيهضم بعض الطعام  
ويترك بعضه غير مهضم وذلك مضر كما لا يخفى  
من شاة السمن وكان جسمه قابلاً لذلك  
فعلية براحة البال وتناول الاطعمة الهيدر وكر بونية  
كالمراة الدهنية والسكرية والنشوية فان هذه  
تزيد سمك الطبقة الدهنية في بدن الانسان فسيمن  
بقال انه اذا ذلك الجلد يبطن قشر البطيخ  
يزول ما يد من البثور المعروفة بالحجارة

## ازالة النمل من البيوت

اذا ذر قليل من السكر على اسفحة موضوعة  
في مكان كثير النمل تجتمع عليها فتلقى في ماء سخن  
فيبوت النمل

## الحامض السليسيك

اثبت بعضهم ان الحامض السليسيك وكل  
مركباته تضر بالاسنان ضرراً بليغاً ولذلك يجب  
الاحتراس الكلي منها

## ضدان

ضع بيضة في الخخل اسربعين فتصبر قشرتها  
لينة كالعينين او ضمها في مذوب ملح البارود  
اسربعين فتصلب

اذا فاجاك العطاس وانت في جاعة ولم  
ترد ان تعطس فاضغط شفتك باصبعك تحت  
ارنية الانف فلا تعطس

اذا اصابك رعاف ( نزول الدم من  
الانف ) واردت ان تنظفه فضع شيئاً في فك  
كقطعة ورق ونحوها واضعها عاجلاً ينقطع .  
او ضعها بين شفتك ولثة اسنانك العليا واضغط  
شفتك عليها باصبعك

اذا شئت ان تاكل طعامك مريئاً وتسيغ  
شرايك هنيئاً فاجتنب الكلام المتكرر والمواضيع  
المغیظة على الطعام واباك ان تذكر همومك حبيبتك  
وتفكر في مصائبك فان نتيجة تاذيرها في الجسد  
شركير ككسر السموم . ولو علم النساء ذلك واردين  
راحة رجاهن لا تنصرن عن تبليغ المهموم وتحريك  
الغصم وتعيج الغضب وتسيب الخصام اوقات  
مناولة الطعام

اذا شئت ان تنلذذ بطعامك وتقل  
اسقامك فتان في تناول ولا ترد منه عن المطلوب  
فان كلا الامرين يشغل على المنة ولبكها فتضعف  
على توالي الايام وتيجز عن هضم الطعام فتقلب  
الفائدة ضرراً . ولذلك كان اصحاب الثروة قديماً  
لا ياكلون الا على سجع الاتعام وبسط الخواطر  
بالمناومة ومطارحة الكلام ولم ينزل ذلك جارياً  
في هذه الايام

لا تدخل طعاماً على طعام بل عين للطعام