

كنا بنجيبها ونضع بها شوية رملة وفوقها اللحم ونولع فيه علشان تتدفئ في الشتاء ، كان والدى يضع قشر البرتقال على الفحم وبعد ما يستوى بأكله ، وكان ساعات بيضع البرتقالة صحيحة ولما تتشوى كان بيأكلها " 1 ) ويستخدم أفراد المجتمع البدوى المرمرية والينسون ، أو ينسون ، ٢ ) ورق زيتون ، ولبنان دكر ، ويتغلوا مع بعض ويتشرب على الريق ، ويركز أفراد المجتمع الحضري على المشروبات الساخنة مثل الليمون ، والجوافة ، والبرتقال ، كما يقول إخبارى رقم (١٠) " أهم حاجة العصائر الساخنة وأحسنهم عصير الليمون ، أو عصير البرتقال ولا بد أن يكون عصير البرتقال مركز ؛ وبشرب بدون إضافة سكر ، فتقول إخبارية رقم (١٩) " بنجيب ليمونتين أو ثلاثة ، ونعصرهم فى كنكة ونضع معهم القشر ، ولما يغلوا قوى قوى يشربهم المريض ، يقول المعالج بالأعشاب عن إستخدام البرتقال أو الليمون والجوافة لعلاج نزلات البرد " تعتمد هذه الطريقة على فيتامين (C) الموجود بالبرتقال والليمون هو موجود بالموالح عموما ، (٧) ويقول الصيدلي عن هذه الطريقة لعلاج البرد " أعرف إن فيتامين (C) يتركز في القشر أكثر من البرتقالة نفسها ، ودى حاجات معروفة عن قشر البرتقال ، وقشر الليمون بهم فيتامين (C) أكثر من الثمرة نفسها ، أما الجوافة فهى جميلة جدا للكحة فقد يكون البرد مصحوب بكحة حتى أنه يوجد ادوية شرب مصنوعة من أوراق الجوافة " (٨) 1 ) المرجع السابق ، ص ٣٠ .