

## الأثمار

أثبت العلماء المجربون أن أكل الاثمار بعد الأطعمة أنفع للصحة من الحلويات لأنها تنبئة المعدة وتجعلها قادرة على هضم الماكولات فضلاً عن تغيير طعم الأكل لما فيها من النكهة اللطيفة واللذة وأما الحلويات كالكنافة والقوائم والبقلاوة والمعمول والغريبة الذين هم من سمن وعجين وجبن أو لوز فلا تهضمهم بعد الطعام إلا المعدة الصحيحة.

### خواص بعض الاثمار

العنب- من أنفس وأفيد جميع الأثمار لأنه مغذ سريع الهضم ملين وموافق لكل الأمزجة ويتجدد به الدم إلا أن قشره صعب الهضم، ومن أحسن العنب ما كان لونه أبيضاً أما المجفف المعروف بالذبيب، فهو مولد للحرارة ولا يحسن استعماله إلا في أيام الشتاء. والعنب غير الناضج فهو مسبب للإسهال والالتهاب المعوي. وقد قال الشاعر في العنب:

كأن عناقيد الكروم وظلها      كواكب در من سماء زبرجد

الذراقن (وعند المصريين الخوخ) هو من أنفس الأثمار وأنفعها للصحة وسريع الهضم ومضاد للدود ونواه يحتوي على الحامض الهيدروسيانيك وهو سم قاتل. التفاح إذا كان فجاً فهو مضر ويسبب جملة أمراض وإذا نزع قشره عنه يصير سريع الهضم ومنبهاً للمعدة وموافق الناقهين من الأمراض وقد قيل في التفاح:

ما مسها مسك ولكنها      اكتسبت من يد مسديها

السفرجل- حكمه حكم التفاح ولكنه مضر إذا كان فجاً وقد قيل به:

## كالراح طعماً وأزكى المسك رائحةً والتبر لوناً وبدر التم تدويراً

البرتقال- ثمر مبرد للالتهاب منبه للمعدة وهو سهل الهضم ومن أكثر الأثمار نفعاً بعد الطعام وخصوصاً إذا صار تقطيعه على قشره وأكله مصاً لأن قشره ثقيل على المعدة.

الليمون على أنواعه- إذا أضيف إليه السكر صار مبرداً للالتهاب ومضعفاً للحرارة الزائدة ويفيد في النزف، ولا يوافق الشيوخ ولا المصابين بالالتهاب الصدرى أو الزكام.

(والبقية تاتى)

### حوادث داخلية وخارجية

#### أيام برد العجوز

مضى فصل الشتاء بهذا العام والسماء صافية الأديم والجو معتدل النسيم والناس به كأنها فى جنة فيحاء لا واش بها إلا البدر فى كبد السماء ولا رقيب إلا أعين الزهر فى الروضة الغناء.

ولم تاتى أيام برد العجوز المعروفة عند البعض بالمستقرضات حتى دهمنا البرد بزمهريه وفرش الأرض بقواريره ودام المطر متواصلأ فى اليومين الأخير من شباط (فبراير) والأول من آذار (مارس).

أما أيام العجوز أو المستقرضات فسبعة. أربعة من أواخر فبراير وهى الصن