

باب تدبير المنزل

ذكرنا في العدد الماضي ان الاطعمة على ثلاثة انواع المدفئة وتسمى بالكربونية والمنمية للمعضلات وتسمى بالازوتية والمكونة للعظام وتسمى بالمعدنية (١) فالاطعمة الكربونية تنحصر في النشاء والدهن والسكر كما سبق القول والنشاء يتواجد في الحبوب كالقمح والذره والبطاطس والبسله والفول والاروروت والتايوكا

والدهن يتواجد في الحيوانات كاللحم الضان والسمك والابن والسمن والجن وفي بعض اجزاء النبات الزيتي كجوز الهند والبندق واللوز والصنوبر والسكر يستخرج من القصب والبنجر وقطران القمح الحجري وهو اشد حلاوة من سكر القصب

(٢) الاطعمة الازوتية مركبة من مادة زلالية ومادة ليفية ومادة لزجة فالمادة الزلالية تشبه زلال البيض وتوجد في البيض واللحم والسمك والمادة الليفية عبارة عن النسج الليفي الموجود في لحوم الحيوانات والاسماك وطيور القنص والدجاج والمادة اللزجة هي القشر الذي يوجد في غلاف الحبوب . وعليه فقشر القمح المعبر عنه بالنخالة فهو اكثر تغذية من لبه

(٣) الاطعمة المعدنية او المكونة للعظام تستخرج من مياه الاعمى والانهار والبحيرات وملح الطعام والنباتات النضرة . وقد يحقق ان الاجسام المعدنية التي تستخرج من الخضر او اوت تصلح الدم وتقويه كالملح الذي هو مكون للدم ويؤدي وظيفة مهمة للهضم

وقد اعتدنا مزج الاطعمة ببعضها كاللحم مع الخضار مثلاً ولا نعلم
 علة هذا المزج سوى اتباع العادة المألوفة وما نشعر به من اللذة والطعم
 والحقيقة ان هذا المزج مولد للحرارة ومنمي للعضلات ومكون للعظام فاللحم
 منمي للعضلات والخضار مكون للعظام . يمزج الارز مع الخضار . فالاول
 نشوي مولد للحرارة والثاني يوجد به املاح تكون العظام وبما اننا فهمنا علة
 مزج الاطعمة وفوائدها ولزومها فنذكر في كل عدد اثباتاً لله بعض اصناف
 الطعام التي لا يستغنى عنها

آثَاتِ الْبَائِسَاتِ

« الاخت البائسة »

ركب الفرس رأسه مفترقا	فسي عقربا وعاد أمراً
تخذ الكاس وصلةً وهي قدما	مهدت للاثيم في الاثم مسرى
قد سعى ذلك الاثيم ولكن	لا خير يقضي به عنه ضرا
قد سعى ذلك الاثيم ولكن	لا شر يقصى به عنه شرا
قد سعى ذلك الاثيم ولكن	لا لضر يذني به منه خيرا
انما سعيه لاذلال نفس	صاغها الله رقة تقرى
انما سعيه لاذلال نفس	ملك الحب في حشاها استقرا
انما سعيه لاذلال نفس	لطفت رحمةً وفضلاً وبراً
انما سعيه لاذلال اخت	حفظت للاخاء عهداً وشكراً