

## باب تدبير المنزل

ادرجنا في العدد الماضي من المجلة باباً عن تدبير المنزل أبناً فيه ما لهذا الفن الجليل من الرفعة والمنزلة الاولى في حياتنا العائلية وكيف ان ربة المنزل هي مديرة ذلك الفن وعليها تعلق الامال في القيام بشؤونه وادارته بنظام يوافق احتياجاته ولوازماته ووعدنا القراء باننا سننشر تحت هذا الباب ما لذي وطاب من المواضيع المفيدة . فانبجأاً بالوعد نبدأ بذكر شيء عن الطعام وهو من أهم مواضيع هذا الباب :

## « الطعام »

الطعام هو من أهم ضروريات الحياة واعظمها فهو الذي ينمي اعضاء الجسم ويقوي عضلاته ويجعل الانسان قادراً على القيام بما هو مفروض عليه من الواجب . وضرورة الطعام كضرورة الهواء لأنه اذا انقطع الانسان عن الهواء بضع دقائق مات كما يموت اذا انقطع عن الطعام بضعه ايام . وهذه الضرورة مبنية على امرين الاول تجديد الانسجة التي يتألف منها الجسد والتي تدثر على الدوام لسبب عملها الحيوي . والثاني القيام بالحرارة الحيوانية التي تنفق على الدوام لاسباب التبريد بواسطة الاجسام المحيطة بالجسد . واما لذة الطعام فامر اضافي وطالها من متعلقات الحياة المترفة . ومن الأمور المقررة انه اذا كانت غاية الطعام القيام بالحياة ينذر حدوث المرض من هذا السبب ولكن اذا كانت غايته التمتع باللذة ادى الى التهمة والشراسة . وصار سبباً قريباً او بعيداً لامراض كثيرة نعجز عن ذكرها هنا وخير الطعام ما كان مغدياً عظيم الفائدة كثير المادة التي بها تحصل

على الحرارة الحيوية وهذه المادة هي الكربون وبإحاده مع الاوكسيجين يحدث حرارة في اجسامنا من الداخل لا تقل درجتها عن ٣٧ وبهذا تعطي لاجسامنا الحرارة المطلوبة لحفظها

« وظائف الطعام »

الطعام يؤدي للجسم ثلاث وظائف تختلف كل منها عن الأخرى  
اختلافاً عظيماً وهي :

الاولى - ايجاد الدفء والقوة

الثانية - انماء العضلات

الثالثة - تكوين العضلات

ولكل من الثلاث وظائف المذكورة طعام خاص بها لا يقوم

مقامه غيره

وبما ان اللبن بمفرده يحتوي على جميع العناصر التي تؤدي الثلاث وظائف المذكورة الا انه من المحال مداومة الانسان عليه لانه جيل على التغيير والتبديل . ولذا يلزمنا ان نجمع العناصر اللازمة من كل صنف ثم نزجها معاً وتناولها لتؤدي الغرض المطلوب وهو تغذية الجسم . واصناف الطعام الخاصة بالوظائف الثلاث هي :

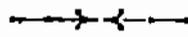
اولاً - الاطعمة المدفئة مثل النشا والسكر والدهن وتسمى بالاطعمة

الكربونية

ثانياً - الاطعمة المنمية للعضلات وهي التي تحتوي على المادة الزلالية

والمادة اللبغية اللزجة وهذه تسمى بالاطعمة الازوتية

ثالثاً الاطعمة المكونة للعظام وهي ما كانت محتوية على الاجسام المعدنية وملح الطعام والسودا وخالها مما يوجد في الخضراوات والاشجار الغضة ويشترط في المقادير اللازم تعاطيها منها ان تكون الاطعمة المدفئة ضعفي الاطعمة المنمية للعضلات. اما المكونة للعظام فتكون ربع المنمية للعضلات. وسنأتي على بيان كل منها في الاعداد القادمة ان شاء الله



## في سبيل تربية البنات

« شكر الأفاضل فرض واجب »

من تتبع خطوات الأمة في هذه الايام ولاحظ بعين دقيقة ما يأتيه عقلاء القوم يشعرون بحركة جديدة قد ولدت في مصر وان روحاً شريفة دبّت في اجسام ابنائها

واكبر مجسم لهذه القوى النامية في اعضاء الأمة ما جرى أخيراً بين اهل اسيوط عند احتفالهم بعيد النيروز في هذا العام . فانه لم يكذب يقف بينهم حضرة الفاضل القنور حبيب افندي شنوده ويحثهم على الاهتمام بشأن مدرسة البنات ويظهر لهم بما اوتي من فصاحة البيان وقوة التعبير بالبرهان على ان تربية البنت من اهم ما تصرف اليه العناية في هذه الايام حتى قام الكل على اثره وتبرعوا بما جادت به نفوسهم . ولا بدع فاهل اسيوط طبعوا من قدم على مساعدة المشروعات الجليلة وكم من مرة شاهدنا سخاءهم واقبالهم على تعضيد الاعمال النافعة عن طيب خاطر