

## باب تدبير المنزل

ذكرنا في العدد الماضي ان الاطعمة على ثلاثة انواع المدفئة وتسمى بالكربونية  
والنمية للعضلات 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 والبقول  
والاروروت والتايوكا

والدهن يتواجد في الحيوانات كاللحم الضان والسمك والابن والسمن  
والجبن 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 ليفيه ومادة لزجة  
فالمادة الزلالية تشبه زلال البيض وتوجد في البيض واللحم والسمك والمادة  
الليفية عبارة عن النسج اللينى الموجود في لحوم الحيوانات والاسماك وطيور  
القفص والدجاج والمادة اللزجة هي القشر الذي يوجد في غلاف الحبوب .  
وعليه قشر القمح المعبر عنه بالنخاله فهو اكثر تغذية من له

( ٣ ) الاطعمة المعدنية او المكونة للعظام تستخرج من مياه الاعين  
والانهار والبحيرات وملح الطعام والنباتات النضرة . وقد يحقق ان الاجسام  
المعدنية التي تستخرج من الخضراوات 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 اتنا فهمنا علة  
 مزج الاطعمة وفوائدها ولزومها فنذكر في كل عدد انشا الله بعض اصناف  
 الطعام التي لا يستغنى عنها

## آات البائسات

« الاخت البائسة »

ركب الغرّ رأسه مفترًا	فسي عقربا وعاد امرًا
تخذ الكاس وصلةً وهي قدما	مهدت للاثيم في الاثم مشرى
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 نفسٍ	صاغها الله رقة تقرن
انما سعيه لاذلال نفسٍ	ملك الحب في حشاها استقرا
انما سعيه لاذلال نفسٍ	لظفت رحمةً وفضلاً وبراً
انما سعيه لاذلال اختٍ	حفظت للاخاء عهداً وشكراً