

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 انشا الله بعض اصناف
 الطعام التي لا يستغنى عنها

آثات البائسات

« الاخت البائسة »

ركب الفرس رأسه مفتراً	فسي عقرباً 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 نفسه	صاغها الله رقة تقرى
انما سعيه لاذلال نفسه	ملك الحب في حشاها استقرا
انما سعيه لاذلال نفسه	لطف رحمةً وفضلاً وبراً
انما سعيه لاذلال اخت	حفظت للاخاء عهداً وشكراً

انما سميته لتقويض بيت
 قامت الحرة الكريمة فيه
 جاءها والصبح في ضوء بدر
 قال والشر يلهب الحمر في عينه
 ذلك الباب فاخرجني بسلام
 اخرجني اخرجني فلولاك كانت
 انا من نعمة الكريم بخير
 امعنت في البكاء حتى اعترتها
 نفس خط في سجل الليالي
 يا ابن امي هذا الكلام نصال
 انما العيش من طعامك داء
 كبرت قولة الفتاة عليه

فاستعادت بالدهر مما ابتلاها
 ميتة للبلاء والنحس تشقى
 بينا كانت تن من قسوة الذل
 كان ذاك القوي يلهو طروباً
 والليالي اخف في النفس وقرا
 بحياة كالقبر ضيقاً وعسرا
 اينما يجري منه الدمع بحرا
 قد طردناها واسترحنا فبشرى

ذلي الدمع فهو خير معين
 ذلي الدمع فهو لؤلؤ عقيق
 مطنئ للأسى لهباً وجرا
 من مياه الحياة فالموت اخرى

لست في ذا المصاب يا بيضة الخدر
 كم عقوقٍ اجري الدموع شؤوناً
 طلق العيش يا ابنة البؤس كرهاً
 غير ان الصباح لما علاها
 اصبت للشقاء في متدى البؤس
 للشقا باعت الحلى فاشتراد
 قصدت بالمبيع تشرية دواها
 داؤها الحزن عالق بفؤاد
 داؤها الهم آخذ بنخاع
 قد افافت يوماً فاصفت بقلب
 هذه أنة الجريح وهذه
 هذه رنة السلاح وويل
 هذه صيحة المدوء بقرح
 ذاك نوح المدوء اعبي دواه
 يا لها في الشتاء من نعمات
 ذهلت غشية وأنت عياء
 اسفوها بمنعش قافقت
 ثم قالت والصدق فيما ارتأته
 والذي سن شرعة العدل ظلم
 ان تعيش الفتاة في عالم الشر

من الناس بيضة الديك مسبرا
 من عيون تقديه مالا وعمرا
 بئس عيش امر لباً ونشرا
 ابصرت فيه ليها مسترا
 تدير العيون والنفس سكرى
 واشتراها والنفس مقرى
 غير ان الدواء ما ليس يشري
 مفسد للدماء مسرى ومجبرى
 نال اعصابها فاضوى وافر
 مطلق للالين طياً ونشرا
 أنة المضنى عاش في الداء دهرا
 لامرئ جال فيه قطعاً وربرا
 يمتنى الفسيل للموت طهرا
 فاستباح النجيب سراً وجهرا
 شقت الصدر والمرائر تنسرا
 فجرى الكل نحوها مقرا
 تزجر الدمع بالتجلد زجرا
 ناطق آخذ من الحال عذرا
 ان تعيش الفتاة ذلاً ونصرا
 وبين القساة قلباً وفذكرا

لا تردّ الشقاء عنها بسيف ان عرت حاجة او العيش مرّاً
انما سيفها على الدهر علم يترقى بالنفيس فضلاً وقدرا
م . ب . داود

تدبير طفولية الاولاد

﴿ رضاعة الطفل ﴾

ضمن الواجبات المفروضة على كل والدّة ارضاع طفلها بنفسها لما في ذلك من الفوائد التي تعود عليها وعلى طفلها صحياً وادياً ما لم توجد اسباب قوية تحول دون القيام بهذا الواجب
فاذا قصدت الام ارضاع طفلها يجب عليها ان لا تكون خدعة لعوامل الانهماك في المسرات واللذات العالمة بل تضرب عن ذلك صفحاً وتكرس قواها للقيام بهذا العمل المقدس

﴿ اللبن ﴾

في الايام الاولى لظهور اللبن يجب على الوالدة ان لا تعطي ثديها للطفل الا دفعة واحدة كل ست ساعات ثم يؤتى بقليل من لبن البقر ويخفف بماء ساخن فيضاف عليه قليل من السكر (اي سكر الروس) ويعطى منه احياناً للطفل عوضاً عن اللبن . أو يؤتى بقليل من شراب التوت ويعطى منه ملعقة صغيرة للطفل كل دفعة . وهذا الشراب مفيد جداً ومقوي وملين للطبيعة