

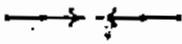
(٨) مطالبة الجرائد اليومية بادراج تبذ تتعلق بصحة الاطفال وتصريح المولدين لها بنقل ما تستجسسه من كتبهم  
شفيق الدسوقي بسنديلة

## اوقات الطعام

يجب ان تكون اوقات الطعام منتظمة بحيث يترتب على ذلك عادة تألفها الطبيعية . فقد شوهد من التجارب انه اذا صار تناول الطعام في اوقات معينة كان الهضم اصح والتغذية اتم مما لو كان في ازمة غير معلومة . وفضل العادات من هذا القبيل ان يكون الطعام ثلاث مرات في اليوم اي في الصباح والظهر والمساء . اما فطور الصباح فيجب ان يكون حالاً بعد النهوض من النوم لكي ينال الجسد من القوة والنشاط ما يحتاج اليه قبل الشروع باعمال النهار . لانه تقرر بالتجربة ان عدم الفطور ينتج بسببه امراض كثيرة كالذوخة وضعف المعدة . وبما ان الانسان بعد الفطور يقوم حالاً للعمل فيجب ان يكون اكله مغذٍ وسهل الهضم والافوق هو اللبن والبيض وذلك لانتواء الاول على جميع المواد المنمبة للجسم اما جودة اللبن فتختلف باختلاف الجهات اذ في المدن لا يتركونه على حالته الطبيعية كالارياض فان الباعة يضيفون اليه الماء او دقيق الادرد او البطاطه مع جزء من السكر . اما الماء فيغير لونه الى صبغة زرقاء خفيفة ولا تتخلف عنه قشطة كثيرة اذا ترك قليلاً بعد الغليان اما الثاني فيرسم جزء منه في اسفل الوعاء الذي تغلي اللبن فيه وكثيراً مما يعطى له طعم الحرق

اما الثالث فيصعب على الانسان ان يستكشف الغش اذ ان هذه المادة تكسبه لوناً لطيفاً وشكلاً مناسباً ولا يمكن معرفة الغش الا اذا تحال تحليلاً كيمياوياً ولذا من الضروري وجود ميزان اللبن في كل منزل حتى يختبر اللبن ولا يتيسر للبائع ان يغش ربة الدار . وهذا الميزان يوجد بجميع الصيدليات . ويؤخذ من اللبن ايضاً القشطة والزبدة والجبن . ويطبخ اللبن على انواع كثيرة منها بالارز وبالنشاء

و بالشعرية الرفيعة . وبالبيضن . والاخير يقال له الكريمة وكيفية استعمالها ان يؤخذ ٨  
بيضات وتحقق جيداً مع ٥٠ درهم سكر ناعم وبعد غلي نصف اقة ابن جيداً يضاف  
عليه البيض المخفوق ويبقى على النار دقيقتان مع التحريك الدائم ثم ينزل من على  
النار ويصب في الصحون الفطور . وهذا النوع بسيط لسرعة عمله . واما البيض فهو  
غذاء غير كامل لانه يفتقر للسكر ولكنه مفيد جداً خصوصاً اذا اخذت بيضة نية  
وشربت صباحاً على الريق فتمنع السعال وترطب الصدر اذا استعملت عدة ايام  
متوالية والبيض يحتوي على كمية وافرة من الزلال ولذا لا يوافق الاشخاص المصابون  
بمرض الزلال لانه يساعد على زيادة المرض واذا اخذ البيض رخوياً او جامداً فلا  
يفرق الا في الهضم فان الجامد عسر الهضم على المعدة الضعيفة خصوصاً ويشترط  
ان يكون المضغ فيه طويلاً كي يساعد المعدة على هضمه . واذا طالت مدة البيض  
تولدت فيه مادة سامة وقلت منفعة



## تقاريط

— بطل المرؤة والسيف —

« تأليف بول فيغال الفرنسي »

رواية ادبية تاريخية فكاهية اهداها النا حاضرة الكاتب الشهير ادوار افندي  
مرقص الذي اعتنى بتعريبها على احسن اسلوب يشهد له بسلامة الذوق والخبرة التامة  
في انتقاء المواضيع الادبية المفيدة وهي تمثل الادوار المختلفة التي تصادف الانسان في  
معتك الحياة وتعد من اعظم الروايات مبنية ومعنى لما اشتهر به المؤلف والمغرب من  
الشهرة الطائرة فنثني على حضرة المغرب جزيل الثناء ونحث القراء على مطالعتها وثمنها  
ثلاثة غروش وتباع بمكتبتي المعارف والهلال بالفجالة بمصر

