الصيف . احمل الطعام مؤخرًا في الشهر الثامن عشر او العشرين (١) . اتبع في ذلك طريق التدرُّج بان يستبدل الارضاع الطبيعي بما يقرب منه من الغذاء

ادوار الحياة

أو هي مقالات تتضمن زبدة الحقائق التي يجب على كل انسان معرفتها لحفظ صحته وصحة عياله

لجناب الدكتور امين بك ابي خاطر

المقالة الرابعة . في دور الصبوة

كلام مجمل في مدارس . وعدنا في آخر المقالة المدرجة في الجزء السادس ان نبسط الكلام على المكاتب والمدارس وانجازًا لذلك نقول

ان المدارس التي يتردد عليها الاولاد في سن الصبوة الى قسمين مدارس التربية ومدارس التعليم فمدارس التربية قد أُسست حديثًا في اوربا لتربية اولاد الفقراء والعلة لانها تربيهم مجانًا او باجرة قليلة وادارتها مناطة برئيسة او مديرة تعتني بتربية الاولاد الادبية والمادية على قدر ما تحتمل قوامهم العقلية . وهم يدخلونها بين السنة الثانية والخامسة من عمرهم ويقتصر على تعليم ابناء الاغنياء بعض الاشغال والالعاب . ويلزم لهم طبيب ينظر في صحتهم وترتيب غرفهم ترتيبًا مطابقًا لما ذكر من القواعد الصحية كالتهوية وعدم التجمع والنظافة وارسال المريض منهم الى اهله ومعالجته ومنع قبول من كان منهم مصابًا بمرض معدٍ او قابل للانتقال كالجرب والسعفة

واما مدارس التعليم الصغيرة فتنقسم الى قسمين خارجية وداخلية فالخارجية لا تقبل الاولاد الاَّ من سن خمس فما فوق ويتردد الولد عليها حتى يبلغ السنة العاشرة فيصير اهلًا لان يدخل المدارس الداخلية . وواجبات الطبيب في مدارس التعليم لا تقلُّ عن واجباته في مدارس التربية اذ عليه ان يلاحظ صحة الاولاد وترتيب القاعات ترتيبًا صحيًا . واما المدارس الصغيرة في بلادنا فقليلها ليس الاَّ محشدًا يجتمع فيه الاولاد لاضعاف صحتهم وافساد ذوقهم . واني لامسك عنان

(١) يذهب كثير من الاطباء الى ان الوقت الانسب للفطام هو الشهر العاشر والثاني عشر والميل الى ما وراء ذلك على ما هو مبسوط في الرسالة بضر بالام والرضيع ويوردون لتأييد مذهبهم ادلة معلومة لا محل لايرادها هنا

القلم احتراماً عن بيان عيوب هذه المدارس مكتفيًا بالتلميح لعل من يهمهم امرها ينظرون في اصلاح شأنها . والمدارس الداخلية تنقل الاولاد وهم في السنة العاشرة فما فوق لانها في هذا السن تنقل قابلية الاولاد للتأثر بالعوامل الخارجية وينقل حدوث الامراض فيهم وتأخذ قواهم العقلية في الظهور والنمو فيجب ان تكون المدارس كافلة بتربيتهم الصحية والعقلية ولا يتم فيها ذلك ما لم تستوفر الشروط الآتية وهي

اولاً ان تكون ابنيتها ضمن فسحات او جنائن كبيرة مطلقة الهواء

ثانيًا ان تكون قاعات الدرس واسعة وداثئة في الشتاء وان لا يجتمع فيها عدد وافر من الاولاد

ثالثًا ان يراعى في قاعات النوم ما قيل في قاعات الدرس ولكن باكثر دقة

رابعًا ان يفصل الاولاد الكبار عن الصغار ويخصص لكل فئة منهم قاعة وساحة للعب ولا يسمح لهم بالاختلاط . ويجب الاهتمام بامر ساحات اللعب كما يجب الاهتمام بامر قاعات التدريس

خامسًا يجب ان يطعم الاولاد اطعمة مغذية فيها ما يكفي من المواد البيتروجينية

وقد اشغل ترتيب المدارس افكار العلماء في هذه الايام و يظهر من مباحثهم الكثيرة ان قصر البصر (الميوبيا) يزداد بتقدم الولد في المدارس وبانتقالهِ الى المدارس العليا . واثبت ذلك العلامة فرخو الجرماني وغيرهُ وقالوا يجب ان تكون المقاعد عالية قليلاً عن ساقي الولد وعرضها اطول من فخذيهِ قليلاً وان تقام عليها سادة خلف ظهر الولد مركزة فوق موازاة الكليتين وان لا يزيد ارتفاع المكتبة (الطاولة او الطرايزة) عن سنتيمترين ونصف عن المرفق اذا كانت اليدان مرخاتين ويكون انحدارها ٣٠ درجة للكتابة و ٤٥ درجة للقراءة . وان تكون حافة المكتبة والمقعد على موازاة واحدة بحيث يسهل على الولد ان يكتب وجسمهُ غير منحنٍ ويصعب خروج الولد حينئذٍ من بين المقعد والمكتبة فيجعل المقاعد منفصلة عن المكتبات حتى يسهل ارجاعها الى الوراء لخروج الولد . ويجب ان تكون في المدرسة انواع مختلفة من المقاعد والمكاتب لتناسب الاولاد على اختلاف اعمارهم وقاماتهم ويجب ان تكون ساعات الدرس اربعًا للصغار ولا تزيد عن عشر للذين بلغوا عشر سنوات فما فوق . ولا يجوز اعطاء الدروس في وسط النهار في ايام الحرّ . وتشغيل الاولاد بالكتابة والنسخ في هذا الوقت عادة رديئة لان هذا هو السبب الاكبر لقصر البصر . ويجب ان تكون كتب التدريس مطبوعة باحرف كبيرة وان يسمح للاولاد باللعب والتنزه بعد كل ساعتين من ساعات الدرس ولن يعطوا فحصين او ثلاثًا في السنة وتكون الطويلة منها في فصل الصيف ولكن لا تزيد عن شهرين لئلا يفقد التلميذ ملكة الدرس . ويجب ان يمرّن

الاولاد على الموسيقى والجمباذيك وان يناموا باكرًا ويستيقظوا باكرًا ولا يقرأوا ليلًا على نور ضعيف ولا في قرطاس لامع . ويجب ان تكون النوافذ التي يدخلها نور النهار كبيرة ونوضع عليها ستائر زرقاء اللون

وما يجب اعتبارهُ ايضًا اهلية المعلمين والرؤساء وترتيب ساعات الدرس والاكل والفرص ترتيبًا موزونًا . وافقًا والاعتناء التام الى آداب الاولاد تلافًا بعادوا عادات رديئة

مستشفيات الصغار * يجب ان تقام للصغار مستشفيات خاصة بهم جامعة لكل الشروط الصحية التي سبقت الاشارة اليها غير انهُ اذا لم يتيسر ذلك وجب ان تفرز لهم قاعات خصوصية في مستشفيات الراشدين . ويفضل ايضًا ان يكون اكثر مرضى من امراضهم مستشفى خاص به وهذه غاية بعيدة المنال في الحصول عليها في بلادنا الآن

تجارة الفينيقيين

لجناب اسكندر افندي شحيمي

كانت التجارة في بادىء امرها بسيطة ولم تتعدَّ حدودًا ضيقة المحصرت ضمنها ولكنها تقدمت بتقدم الانسان واتسع نطاقها بزيادة العمران حتى بلغت مبلغها الحالي من الاهمية والاتقان

وكانت البلاد الفينيقية اعظم الممالك التجارية في القرون الغابرة واشتهرت فيها مدينتا صور وصيدا . وكانت الامة الفينيقية لا تميل طبعًا الى الحروب والمغازي بخلاف اكثر الممالك القديمة فعدت الى التجارة والمكاسب ووافقها على ذلك حسن موقعها الطبيعي وانهماك غيرها من الامم في شن الغارات واثارة الحروب والغزوات فنافقها جميعًا في حسن صناعتها واتساع تجارتها ولقبت بسيدة البحار ونقلت بضائعها الى تاسع الاقطار فصارت مثلًا في حسب التجارة والثروة واختبار البلاد القاصية

وانقسمت تجارة الفينيقيين البرية الى ثلثة فروع . اولها في الاقطار العربية والمصرية وبعض الشطوط الهندية . وثانيها في الانحاء البابلية وشمالي الهند واواسط اسيا . وثالثها في ارمينية وما يجاورها من شطوط البحر الاسود الى ما وراءه جبال اورال وبحر قزوين

فكانت تجارتهم مع بلاد العرب على القوافل وكانوا يجلبون منها بخورًا ولبانًا ومرًّا وعودًا وذهبًا وحجارة كريمة وانواع الاتاويه . فيأتون من شطوط افريقية والهند على طريق بلاد العرب بالعاج وخشب الابنوس والقرفة وانواع اللآلىء والمرجان . وعلى طريق تدمر بالنحاس