

## باب تدبير المنزل

قد لوحظ عند الرب لكل تدرج فوق كل ما يملأ البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام والملابس والمشروبات والسكن والترفيه ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### تعليم الصغار

قرأ الدكتور ارثر ديوزهم مقالة مفيدة في هذا الموضوع في مؤتمر المدارس الصحي الذي عقد ببلاد الانكليز في اوائل شهر اغسطس قال فيها ان ارسال الاولاد الى المدارس وعمرهم خمس سنوات او اقل كثير الضرر ولا نفع منه من باب التعليم ومنه خسارة كبيرة على خزينة الحكومة الانكليزية فانه يفتق على تعليم الاولاد الذين سنهم اقل من خمس سنوات ١٢٤٩٧١١ جنبها كل سنة تذهب مائة فضلاً عن الضرر بصحتهم حتى التعليم في مدارس الاطفال المعروفة بعنايتهم لا يفيدهم فائدة تذكر اذا كانوا بين السنة الثالثة والخامسة من العمر والتعليم في الكتب يضر عيون الاطفال لانها لا تكون قد بلغت اشدها من التقرثم ان هواء المدارس لا يكون تقياً نقاوته كافية فيضرب اجسامهم ويمرضون بالامراض المعدية فقد ثبت بالاحصاء ان الامراض المعدية تكون اشد انتشاراً بين الصغار من اولاد المدارس مما هي بينهم اذا لم يتوردوا على المدارس . واذا كان والدهو الاطفال قراء ولا بد من ان يرسلوا اطفالهم الى المدرسة لكي يتعلموا منهم ويستطيعوا ان يتفهموا لعملهم فعلى الحكمة ان تعي ملاحجى مثل هؤلاء الاطفال فيجب فيها لاهين الى ان يعود والدوم الى بيوتهم ويأخذوم منها ويكون في الملاجىء نساء يستين بتربية الاطفال بدل معلمات المدارس

### التعب يورث الجبن والكسل

ذكر بعضهم نادرة في الجريدة المسماة "عمل العالم" قال : - كان في مدرسة فتاة فائقة في دروسها وهي الاولى في فرقتها في كل شيء وفي ما يبدو منها من الهمة والشاغل . فلما جاءت لسمعة الصف اضطرت ان تساعد اهلها لأن الخادمة تركتهم تجلس تقوم باكراً الساعة الخامسة صباحاً وتظف البيت وتقل الثياب وتكويها ثم تجلس تحيط ثيابها . وقتت النصف

كلها على هذه الصورة ثم عادت الى المدرسة وهي على غير ما كانت عليه اولاً فتأخرت في  
دروسها حتى امتت الاخيرة في فرقتها وصارت تخاف من الدخول وحدها الى غرفتها ليلاً ولم  
تكن كذلك قبلاً ولم تعد تهتم بما يوضع لها من العلامات ولا بما تُدرّس من الدروس .  
وانتجت السنة المدرسية وجاءت نسخة النصف فاتفق لها ان تقصها في الزهدة واقامت اكثر  
الوقت في الخلاء تنام في خيمة وتأكل أكلاً جيداً ولا تعمل عملاً غير الرياضة وشتم الهواء .  
ثم عادت الى المدرسة في انتهاء النسخة فعادت الى المكان الاول في فرقتها واثلى الرغبة في  
دروسها ولم تعد تخاف من الدخول الى غرفتها ليلاً ومضت عليها السنة وهي على تمام الصحة  
والنشاط . والفرق بين السنتين للمدرستين ان الفتاة دخلت هذه السنة مترجمة جداً  
وعتلاً ودخلت السنة التي قبلها وقد انتهكت التمس

تقول ولو بحث الكتاب لوجد شيئاً آخر على ما نظن وهو ان هذه الفتاة انتهكت قواها  
بقراءة القصص مع اشغال البيت في الصفحة الاولى ولم تهيك بشيء في الصفحة الثانية فان  
المواظبة على قراءة القصص تسم العقل وتهيك الجسم

### المعيشة في الخلاء

لقد كان الانسان بدوياً يعيش في الخلاء الارض فرائضة والسما غطاًؤه بلما صار  
حضرياً يعيش في المدن لا يتنفس الا هوائها المشهور بالبخار والدخان وقد مرّ بضعة على  
الف آفة قبل انقده ودخل الف رفة قبل رثته . ولا يزال يحن الى المعيشة الظلمية ويعتزم  
انقرص للتمتع بها ويعود منها وقد تطهر جسمه من الفضول وكسب قوة عقلية وجسدية تزيد  
همة وشاماً

ولقد ادرك الانكليز ذلك فترام في ايام الشغل والعمل مثل أشد الناس همة وافرهم  
اجتهاداً يكبون على اعمالهم ويجزونها بالسرعة ويقتصرنها قام الاتقان واذا جاء وقت الراحة  
خرجوا الى الساحات والمخترعات يقضون الوقت باللعب الرياضية التي يزداد بها التنفس  
وتقوى الرئتان وتطهران الدم

جاءت ابنة مشيرة منذ شهرين من الزمان وطلبت منا احساناً لاولاد المدارس في  
انكلترا بناء على طلب جاءها من حديقها . ويراد بالاحسان هذا تمكين اولاد  
المدارس الفقراء من قضاء شهر في اعيانهم . في تصور كيفية ذلك ونكتنا زى الآن في سهل  
بين جبال وبلس خياماً كثيرة مضررة والاولاد يلعبون امامها او يصعدون في الجبال

القرية منها ثم يعودون إليها وقت النام  
 هؤلاء هم الفقراء من اولاد المدارس تجمع لهم الاموال في طول البلاد ومرفها ولو  
 بأنصاف الروش ثم تنفق على تغريمهم الى اماكن التزهة والانفاق طيبهم مدة شهر من الزمان  
 واذا لم تيسر اقامتهم في اطيام فأهل الفضل في تلك الاماكن يدعونهم الى بيوتهم فيواوي  
 كل واحد منهم ولدين او ثلاثة فيأكلون في البيوت ويتامون ويقضون بقية الوقت في  
 الخلاء يلعبون ويتزهون وشركات سكك الحديد تنقلهم من مكان الى آخر مجاناً او بأجرة بخسة  
 وهذا شأن الكثيرين من سكان المدن فانهم يخرجون الى الارياف والاماكن الجبلية  
 مدة شهر او شهرين من اشهر الصيف وفي آخر كل اسبوع فترى الفنادق وبيوت الضيافة  
 مملوءة منهم وهم يقضون اكثر اوقاتهم خارجاً يستشقون الهواء النقي ويحسمون التوهة والعافية  
 ذخراً لايام العمل. هذا على ما في هوائهم من التقلب حتى لا يكاد الصحو يم يومين كاملين  
 ولو في اشهر الصيف

والظاهر مما كتب به الى جريدة اللانست الطيبة من كونها غني ان ابواب الأولاد  
 الفقراء في بيوت اهالي الارياف عادة مشبعة في بلاد الدانرك منذ عهد طويل لكل صاحب  
 بيت من اهالي الارياف يفرض على نفسه ان يضيف ولداً او ولدين مدة نسخة الصيف  
 من خير مقابل فينتار المثلون كل التلامذة الذين يحتاجون الى تغيير الهواء ويوزعونهم على  
 الاهالي الذين يضيفونهم والحكومة تسح لهم باللحاح في سكك الحديد مجاناً وقد بلغ عدد  
 اولاد المدارس الذين خرجوا من مدينة كونها غني هذه الغاية هذا الصيف ثمانية عشر الفا

### الرياضة والسمن

يصف الاطباء الرياضة السمان لكي يقل سمنهم فهو ضنون اجسامهم بالمشي او غوره ولكن  
 سمنهم يزيد بدلاً من ان يقل وسبب ذلك ان الرياضة المعتدلة تساعد الجسم على امتصاص  
 الغذاء وتخليه او جعله من نوع الاعضاء التي يصل اليها وتساعد ايضاً على طرح الفضول من  
 الجسم فهي من مقررات الاجسام ومغذياتها والغالب ان السمين او المائل الى السمن يأكل  
 كثيراً ولا يتنذي جسمه بكل الطعام الذي ياكله فاذا روضة رياضة معتدلة زاد اخذ اذنه  
 من الطعام الذي ياكله وزادت قابليته للطعام فيزيد اكله ويزيد سمنه فاذا اراد ان  
 يستفيد من الرياضة في تقليل سمنه فليد ان يقلل من الطعام ويأكل اقل مما ياكله الانسان  
 عادة والافق الرياضة تزيد سمنه اما الرياضة الصيفة فقد تضر به

### حكم يجب تذكرها

تعلم أكثر مما يتتضيه عملك فان زيادة ما خير خير  
اعمل أكثر مما تملى اجرة فانه لما يؤجر المرء على كل عمله  
تد انصاف لشكك بالمادى والقوية ولكنك تائب عليها اخيراً  
دع الناس يتقدوا اعمالك قدر ما يشاؤون ولكن لا تدعهم يتقدوا عرشك ابداً

### العطش والتعب

اذا عطش الانسان وهو متعب فغير له ان لا يشرب حالاً ويمكنه ان يكسر عطشه  
اذا غمض فقه بالماء البين

### وصايا يتيه

اذا لبروت ان تحتفظ اسنانك من اتقذ والخبف بأكثر ما اغسلها بالماء والصابون بعد كل  
اكل ونظفها جيداً مما يعلق بها وتقلها من الطعام  
استشق الهواء النقي وابق صدرك مملوءاً به على قدر الامكان  
اذا اردت ان تنظف شيئاً مضروباً من التث كالحصر والبرائيط فاذب الملح في الماء القاتر  
ونظفها به ولا تنظف بماء لا ملح فيه تصفر  
برائيط الجرح الابيض تنظف بمرج الاروروط او المازيا بالماء ودهنها به وتركها حتى  
يجف ثم نزع الغلاء عنها بفرشاة  
الهواء النقي ضروري للنائم كما هو ضروري للتيقظ فيجب تهوية غرف النوم جيداً او يحسن  
فتح كوة من كواها ليلاً ان لم يكن الهواء شديد البرد  
الاستحمام بالماء القاتر خير من الاستحمام بالماء البارد لاكثر الناس ولا سيما الذين يبردون  
اذا اغسلوا بالماء البارد - واذا كان الماء بارداً او قاتراً فيحسن الاغتسال به صباحاً او مساءً  
واما الاستحمام بالماء الساخن فلا يجوز الا ليلاً قبل النوم لان الجسم " يتحلل " بعده . ولا  
يجوز الاستحمام بعد الطعام الكثير ولا قبل الرياضة الصعبة