

## القوانين الصحيّة

في التّدوات المدرسيّة (تسمة)

لمناب الدكتور الفاضل منري نكر احد اساتذة مكتبنا الطبي

٣ الملأى او ساحة التمرّات - التجوّل - الالاب

هذا ولا يُبدَ لاحداث المدارس بعد تعب الدروس من آونة معلومة يصرفونها في ترويض الاجسام وتفكّهة الحواظر. وعليه فلا تُدعّم من ملأى رجب يمكنهم ان يركنوا فيه الى الدّعة ويُخلدوا الى الراحة وفراغ البال

ومن خواص ساحة اللب ان تكون واسعة الارجاء. يجد فيها الطلبة ما تروق له عيونهم من مناظر بهجة كالاشجار والحدائق والجبال والبحر والسماء. وليكن حضيض هذه النسخة موثراً حسن الرصّ لئلا تحده الامطار فتحصل منه احوال يتورط فيها الطلبة وقت ترهتهم. وليكن في تجهيز هذه الساحة بعض المنحاء او تحديب لتجري المياه الى مجاريها

ثم ليكمل في اعلى هذه الباحة رواق او سقيفة (hangar) يأوي اليها التلامذة عند همول الامطار. ويجوارها محل يروّض به التلامذة على الالاب الرياضية المعروفة بالجنيتيك. اما اسفل صحن الدار المذكورة فلتغرس فيه ثلاثة صفوف من الاشجار الوارفة الظلّ تبعد عن بعضها سة امتار ليستظلّ تحتها الاولاد في الصيف. والأولى ان يُبنى في وسط الصفّ الاخير منها كُنف لقضاء الحاجة ويكون عددها بنسبة مرحاض لكل عشرة طلبة. اما تكبير ساحة اللب فمدلّه ٦٠ متراً طولاً في ٥٠ عرضاً اي ٣٠٠ متر مربع لسبعين طالباً. واليك صورة هذه النسخة كما وصفناها (انظر ص ١٣٥)

ثم اعلم ان وقت التفسّح يرخى العنان شيئاً ما لطباع التلامذة فيلكون من الحرّية ما لم يلكوه في وقت الدرس والتعلّم فلذلك ينبغي ان يراقب حركاتهم وسكناتهم رجل خبير محنك بسياسة الاحداث لا يبالغ في المساواة والفظاظة ولا يتجاوز حدود اللطف والرفق يرم لديهم مقام ملك منظور يصونهم من كل ما من شأنه ان يفقد طباعهم او يضرّ صحتهم ويضعف قواهم. والحق يقال ان مهنة الناظر في المدرسة لن اجل المهن كيف لا وعليه يتوقّف تهذيب اخلاق الاحداث وترويضهم في الآداب

المدنية. وما يزيد منصبه شأنًا ان الناظر ليس بيده نطم العلوم ليفذي به عقول التلامذة ويتره الباطن برياض المعارف كما يفعل المعلمون وإنما يترتب عليه مجذوقه ودراته ان يصرف خواطرهم عن الاميال المنحرفة الى ما فيه صلاحهم ويُنكب بهم من حيث لا يشعرون عن جادة الشر. وعليه فقد اصاب من قال ان ثلاثة ارباع تشييف الاحداث في المدارس منوطه بالناظر فان لم يُحسن قيادة الطلبة اضحت المدارس منجماً للفساد ومشوى للدعارة وتلك الطامة الكبرى

ورب سائل يسأل وكيف قوى الناظر على القيام بواجباته هذه الهامة؟ جوابنا ان الالعب في وقت التفتيح هي سلاح الناظر فان قبه استعمالها وحببها الى الاحداث اراح اجسامهم من ضنك التعلم وصان قلوبهم من الشر وألمنتهم من الكلام البذي وعاد التلامذة بعد ترهتهم برغبة جديدة الى دروسهم. ولولا الالعب لاستولى عليهم الملل وتارت في عقولهم هواجس الامورا. وزرع الشيطان في تربة قلوبهم زوان الفتن والآثام. فمن ثم لا يوزن لاحد من التلامذة ان يتفرغ للدرس في فرصة التفتيح لينال الجميع مما نصيبهم من الراحة

أما الالعب التي يمكن ان يتلامي بها احداث المدارس فتمتددة كثيرة الاصناف وصفها احد الآباء اليسوعيين في كتاب حسن دعاه «الالعب في المدارس» (Les Jeux dans les Collèges) تشير على الناظرين ان يطالعوهم لكثرة فوائدهم. فمن هذه الالعب صنف يشغل كل تلامذة احدي الفئات بحيث يجد كلهم الهوة لنفسه سواء قست الفنة الى قسين متخصصين او لم تقسم فن ذلك لعب الكرة الانكليزية (le ballon anglais) او الكرة البدنية (الطابة) ولعب الحواجز (les barres) والرايات (le jeu de drapeau) وضررب العذو. ومنها صنف يتلغى به عدد معلوم من التلامذة كالجُلل (الكُلل) ورمي الكُرِين الحُشِيَّة (les boules) والسُدَّر (marelle) النخ. ومنها اخيراً ما يتلاعب بها كل طالب وحده او مع رفيقه كالحذروف (البليل) والطيارات والالعب الرياضية

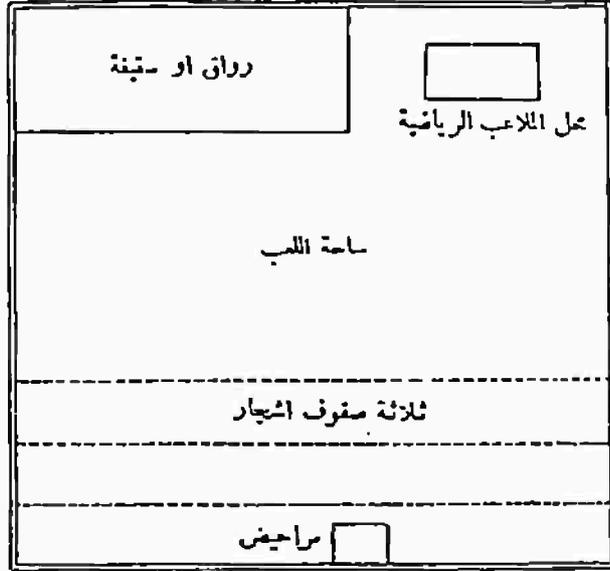
واعلم ان المفضل بين هذه الالعب ما شغل الفنة جمعا. لانها لا تورث الملل كثيرها. وتوثر ايضاً الالعب التي تضطر التلامذة على الحركة الكثيرة لانها اصلح للابدان. ولا بُد ايضاً من مراعاة فصول السنة فان الشتاء يقضي باختيار الالعب التي

تنفي البرد عن الجسم وتحرك الاعضاء. وفي حمارة القيظ الاولى ان يتلاهي التلامذة  
 علام قليلة الحركة كلعب الشطرنج والترّد (tric-trac) وما شاكلها  
 ومن الماديات الدارجة في المدارس ان يخرج المناظر احياناً في الاسبوع بالتلامذة  
 من المدرسة ليتجولوا في احياء البلدة او في الجبال او في الغابات المجاورة ترويحاً  
 لنفوسهم. وفي هذا التطواف ارتياض حسن للجسم. بيد أنه يُقتضى على المناظر ان  
 يختار الاماكن البهجة النظرة الصافية الهواء الواسعة الافناء حيث يستطيع الاحداث  
 ان يعدوا ويروضوا اجسامهم باصناف الالعاب دون ان يتلفتوا اليهم انظار القوم او  
 يروا من الغراب ما لا يليق بهم. وعلى المناظر ان يجد في كل ترفة ملهى جديداً لم  
 ينتظره التلامذة فانّ النفوس تتراح الى كل تلهية مستطرفة مستحدثة  
 وكذا نود ان يختار ارباب المدارس معلمين يروضون الطلبة على العاب  
 اخرى تريد لهم حذقاً ورشاقه كالرمي والصيد والسباحة والسيف والقرس وبعض  
 الحركات العسكرية ليعتادوا حسن المشي. ولا يخف رؤساء المدارس ان يتقلوا شيئاً من  
 الدروس لتنشيط هذه الرياضات الجسميّة فانّ صحّة التلامذة تقوى بذلك وتريد  
 عقولهم نشاطاً على الدرس فيستعوضون بذلك ما فقدوه من الوقت

#### ٤. المطعم

بقي علينا لحام مقالتنا ان نذكر بوجيز الكلام ما يختص بالمطعم او بيت الاكل.  
 وليس من غايتنا ان نحوض هنا في ابحاث صناعة الطبخ وانما نكتفي بايراد بعض  
 ملاحظات ترفها الى ارباب المدارس لمأهم يجدون في مطالعتها فائدة  
 قلنا سابقاً ان معدل ساعات النوم لأحداث المدارس بين ثماني ساعات وعشر.  
 فينتج من ذلك ان الولد يصرف في العمل نحو خمس عشرة ساعة يحتاج في اثنائها الى  
 الطعام مراراً. واولقات الاكل عادة اربعة اكلاتان كبيرتان عند الظهر والمساء واكلتان  
 خفيفتان صباحاً وعصراً

لا نرى لطعام الصباح لاسياً في فصل الشتاء اصلح من الحساء (الشورية)  
 السخن يُترد فيه الخبز والبطاطا واللحانة (المقوف) مع شي من الدهن. وهذه  
 الثردة يقتات بها احداث المدارس في كثير من البلاد وهو القوت الذي يفضل في  
 فصلي الشتاء. والربيع اهل جبال فرنسة الوسطى المشهورين لذلك بشدة اجسامهم.



على أننا نعلم ان احداث سرورية لا يأتون هذا المأكل وما ذلك إلا لجهلهم بخواصه وهو كثير الغذاء طيب الطعم قليل النعقة واكل التعداد في المدارس مرجعه الى سرقه يليه شكل من اللحم وشكل آخر من البقول مع نصف من الفواكه - وفي اصيل النهار يعطى للتلاميذ كسرة من الخبز يتخللون بها الى الماء.

أما العشاء فهو شيب بالفداء ما خلا المرق والأولى ان لا يبائع الطلبة في الاكل مساءً فذلك اسرع للهضم واهناً للثوم جرياً على قول المثل: قَلِيلٌ طَعَامُكَ تَحْمَدُ مَنَامُكَ

أما كمية المآكل التي يحتاج اليها احداث المدارس من خبز ولحم ودسم فهذا معدلاً وفقاً لحسابات الاطباء ومشاهير الاقتصاديين :

خبز	لحم	دسم
٨٠٠ غرام	٣٠٠ غرام	٥٠ غرام
" "	١٥٠ غراماً	٢٠ غراماً
قوة الكبار المتوسطين		
قوة الصغار		

ولا بُد ان يكون الخبز واللحم من افضل صنف لان عليهما موعول أكل التلامذة وهم في سن النمو لا غنى لهم عن الطعام المقيت والتنظيف معاً وليكن ما زهم غذباً طبيياً يمزج بقليل من الحمر اذا كانت العادة جارية كما ترى في مدارس اردنية هذا ما سنح لنا من الحواطر في اثناء كتابة هذه النبذة الوجيزة - على ان قوانين

الصحة في الندوات المدرسية تقتضي امورا أخرى غير التي ذكرناها كمسألة ملبوس الطلبة  
وتعريضهم إلا ان هذه الابحاث تؤدي بنا الى الاطالة والاسهاب الملّ. ونختم كلامنا  
بقول احد كتاب العصر الذين بحثوا في تربية الاولاد:

« لتكن قصوى غاية ارباب المدارس ان يهذبوا الاحداث نفساً وجسماً وروبوهم  
افضل تربية وليعتبروا فيهم صورة خالقهم في الحاضر ورجال بلدهم في المستقبل  
يقومون لسبب مقام الابوين فيمدون للدين اركاناً ولاهلم فخرًا وسلواناً وللوطن  
انصاراً واعواناً »

## أرجوزة

في وصف الطاعون

للشاعر المجيد المرحوم نيقولا الترك

وقتنا على نسختين من هذه الارجوزة التي ألفها هذا الشاعر المفلح في العشر الثاني من هذا  
القرن وكان قد ابتلى الله دبر التمر بيننا الوباء المشؤوم في ايام فامره الامير بشير الشهابي  
بوصفه فكتب له هذه القصيدة التي احببنا ان نتحف بها قراءنا تفكها لمواظرم مع ما فيها من  
الاصناف المنة المطابقة لبعض اكتشافات العلماء المحدثين. والشاعر يدعو بيكروب الطاعون  
بالسّم (راجع مقالة الطاعون الدثلي وشبهه الدم في المددين السابقين) . وقد اهلنا من هذه  
الارجوزة بعض ايات سنية واصلحنا ما امكن اصلاحه دون ان نلحق بمانيها تيسيراً  
يذكر

ل. ش

يا طالباً حقيقة	الانباء	والحكم في ماهية	الوباء
انّ الوباء سنية	دبابة	لصاقه	نفاذه خراقة
تسبح في الابدان	سبح الذمّن	اذا جرى في الصوف	ار في القطن
والاصل فيه	من فساد الأهرية	وكثرة	عند احتياج الأدمية
لذلك في فصل	الربيع يتبع	وفي هجير	الصيف قطعاً يتدفع
وبالشتا يخفيه	عظم البرد	وان بدا	يتمعه من مد
وشأن هذي	الملة العضالة	والآفة	المهلكة القتالة
ان تعدي	الانسان عند اللّمس	وليس في	ما قلته من لبس