

دون الثقل

هذا ما كان من امر الاطعمة اما الاشربة فأسوغيها وخيرها للاولاد
الماء القراح الزلال يُسقونه كلما عطشوا وطلبوا الشرب اللهم إلا اذا كان عطشهم
على اثر القنوب اي التيب المفرط لانه يكون حينئذ عطشاً كاذباً واذا صبروا
عليه هنية زال

فصل

في الكسوة

وخطأ بعض الوالدين في امر كسوة الاولاد كاطامهم في امر غذائهم
وذلك انهم يجعلونها في كثير من الاحوال غير كافية لوقاية ابدانهم من مس
الحر والبرد

وخير الثياب لم ما كان من صوفٍ صفيق النسيج قائم اللون لان الثياب
التي هذه صفتها احفظ لحرارة البدن الغريزية وابقى على الدعك والتعمر واقل
تعرضاً للتقرق وغير ذلك من الآفات التي تعرض لثياب الاولاد على اثر لعبهم
ورياضتهم . ويجب ايضاً ان لا تكون واسعة جداً بحيث يتعثرون باذيالهم
ويرتبون باكمامهم ولا ضيقة كالقمط بحيث تعيقهم عن الحركة واللعب كما
يهوون . ولا بأس ان يكون الثمار حريراً والدثار وحدة من الصوف لان
الحري كالصوف في حفظ حرارة البدن لكنه ألين منه مناً وانم فهو لذلك
أكثر ملائمة لللودم البضة

ومن جملة العادات السمجة حرص الامهات على ان تكون ثياب اولادهن
رقيقة النسيج صافية اللون مفضة بحسب الزي الذي يتفق ان يكون عند تفصيلها
هو الزي الدارج وان كان ردياً وذلك لزعمهن ان الثياب التي هذه صفتها

تروق النظر وتزيد الولد حسناً وان كانت مضرةً بصحته . فن ايسر مضارها ان الولد اذا دفنت به طبيعته الى المرح واللعب والقفز بل التمرغ في التراب ايضاً صاحت به امه او ظنره او خادمته أن كفت حتى لا يتسخ جوربه او يتحرق قطانته وهكذا تصدّه عن رياضةٍ ضرورية لنموه وتعرضه للقصع وغيره من الآفات استبقاءً على ثيابه . وثم في بلاد الافرنج عادة اخرى سمجة وقد سرت الى بلادنا واحتذاها نفر من الذين يحبون محاكاة الافرنج في كل عاداتهم وهي تعرية ساقى الولد وذراعيه وعضديه احياناً بحجة ان تعريض هذه الاعضاء للهواء يقويها وهذه حجة واهية باقرار علماءهم انفسهم ومن ايسر مضارها ان الولد اذا سقط اثناء ليله او رياضته على موضع خشن من الارض انسجت بشرته لتعريتها مما يقبها

اما الاحذية فأحسنها للاولاد ما كانت ناعماً من السمختين الثخين ودروزها محكمة الالتصاق حتى لا تنفذها الرطوبة ويجب ان لا تكون من السعة بحيث تخلق فيها اقدامهم ولا من الضيق بحيث تضغط الاقدام وتمصرها من شدة الحرق وفي كلا الامرين تعويق لهم عن الجري واللعب . ويجب في الجملة ان نراعي قوانين الصحة في امر كسوتهم كما نراعيها في امر كسوتنا لانهم مثلنا في الشعور بلفح الحر وقرص البرد وان نحرص على صدم عن الانتقال فجأة من موضع حار الى موضع بارد وهم عراة او يكادون وعن المشي حفاة كما جرت به عاداتهم لان اكثر امراضهم سببها تعريض مسامهم للبرد وهم عراة واقدامهم للرطوبة وهم حفاة

فصل

في السكنى

قال واحد من مشاهير الاطباء اول شروط العافية الهواء الجيد النقي