

قنوبين وهو غابةٌ غيَّاهُ يقصدها السباح من اقاصي الارض لمشاهدة اشجارها
الباقية على رغم الدهر اثرًا حياً ذكر في اقدم الكتب المنزلة . وقد وجدت قطعة
منه في اقباض نينوى حُفَّت في دار التحف البريطانية وثبت بالتحليل المجبري
انها من ارض لبنان وهي تُردُّ الى ثلاثة آلاف سنة فما فوق . ومن نظر فيما كُتب
في التوراة عن الارز لم يسهُ ان ينكر امتداد غاباته في هذا الجبل وما بقي
منه الآن ليس الا اثرًا بعد عين للدلالة على عظمة لبنان ومجده

مقالة في التربية

لمحضر الكاتب الفاضل عبد الله افندي المراه نزيل مرسيلا

(تابع لما قبل)

ومن جملة تلك المزاعم ايضاً اعتماد كثير من الناس انه يجب كفاً الولد عن
ان يتناول من الاطعمة الحلوة شيئاً زائداً على المقدار الذي قضت أمه او حاضنته
بانه كافٍ له وهذا سببه توهم بعض الناس ان ميل الاولاد الى الاشياء الحلوة
محض نهم وشهوة وقد رشح هذا الوهم في الاذهان من قديم الزمان والحقيقة
خلافه . وذلك ان طبيعة الصغار وهي في هذه القضية ايضاً صادقة الدلالة على
ما يلائمهم تدفعهم الى تطلب الحلاوات لان المواد الحلوة افضل الاشياء بعد
اللحم والماكل الدسمة تولد الحرارة الغريزية في الابدان وذلك لانها تستعمل
بفضل الكبد الى عنصرٍ مولدٍ للحرارة يخلف على الجسم ما يتلف من حرارته
بالتشبع فهي اذاً ضرورية للصحة مثل اللحم الا ان الاولاد لاسباب يطول شرحها
لا يحبون اللحم كثيراً فلم يبق لتوليد الحرارة في ابدانهم شيء اصح من الاطعمة

التي يدخل في تركيبها السكر او غيره من المواد الحلوة كالعسل والديس والصقر
ولهذه العلة صارت طبيعتهم تستدعيها وصاروا هم يحبونها حباً غريزياً فمنهم عنها
متى ارادوها ظلم فاحش لانه بمنزلة حرمانهم ما هو ضروري لصحتهم ونومهم

وما قيل عن الحلوات يُقال ايضاً عن الفواكه فانهم يحبونها لا لما فيها من
عصر الحلوة فقط بل لما فيها ايضاً من عنصر الحموضة مختلطاً بتلك الحلوة
والاطباء كلهم يقولون لك ان الحامض يقوي الجسم ولذا تستدعيه الطبيعة فيجب
اذا ان نظم الاولاد مع الطعام شيئاً من يانع الثمار والآن اكلوا كل ما تقع عليه
ايديهم منها فجاء كان او يانماً وفي غير اوقات الطعام

وكذلك يجب ان نجنب شدة التنوق في ما اكلهم والشطط في ابازيها
وتوابعها ونحرص على ان يكون طعامهم وافي الكمية يملاً جوفهم دون حد الكيفيّة
وان يكون مركباً من مواد جيدة التغذية وسهلة الانهضام كاللحم الفريش والسمك
والبيض واللبن وبعض البقول والقطاني لان ذلك اعون لابدانهم على النمو
وان يخالف لهم بين الوانه كل يوم بل في كل وجبة منه ليكون امراً في ذوقهم
وادعى لهم الى تناوله بشهوة فيصير لهذه العلة اسهل انهضاماً

ويمحسن ان تكون اوقات طعامهم معينة يُحفظ بذلك حسن النظام في
البيت والكتاب والمدرسة ولكن من غير تشدد في هذا الامر الى حد منعه
عن تناول شيء يسير من الطعام اذا جاعوا وطلبوه في غير تلك الاوقات كما
انه لا ينبغي ان نُكْرِهم على الاكل اذا لم يكن بهم جوع ولا على اكل ما
لا يحبونه من الالوان. اما الولد الذي لم يتكامل طلوع اسنانه لمضغ اللحم ولم
تقو معدته بعد على هضم اجزائه الصلبة فيجب ان يكون ما تغذوه به منه قليلاً
ومطبوخاً طبخاً مستوفي الشروط حتى يتنذي بجوهره اية بمصارتة او مرقه

دون الثفل

هذا ما كان من امر الاطعمة اما الاشربة فأسوغها وخيرها للاولاد
الماء القراح الزلال يُسقونه كلما عطشوا وطلبوا الشرب اللهم الا اذا كان عطشهم
على اثر اللغوب اي التعب المفرط لانه يكون حينئذ عطشاً كاذباً واذا صبروا
عليه هنيئاً زال

فصل

في الكسوة

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

وخير الثياب لهم ما كان من صوفٍ صفيق النسيج قائم اللون لان الثياب
التي هذه صفتها احفظ لحرارة البدن الغريزية وابقى على الدعك والتعمر واقل
تعرضاً للتحرق 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 وحده من الصوف لان
الحري كالصوف في حفظ حرارة البدن لكنه ألين منه مناساً وانم فهو لذلك
اكثر ملاءمة لجلودهم 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