

ليبرة من الرضة ( النخالة ) في هضم المدة و ١٩١ ليبرة من كسب بزر القطن و ٩٦ ليبرة  
من كسب بزر الكتان و ١٦٧٢ ليبرة من العشب اليابس فزاد ثقل كل خروف منها ٢٦  
بيبرة ونصف اي زاد ثمن كل منها نحو خمسين غرشاً

## باب تدبير المنزل

قد فحما هذا الباب لكي ندرج فيوكل ما هم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس  
والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### تربية الصغار

التوقيت

الساعة من اقوى الوسائل في تربية الصغار وحفظ صحتهم ويراد بها تربيتهم على  
اعتبار قيمة الوقت ولعلمنا من جملة الاسباب التي ميزت الاوربيين علينا لانهم يربون من  
نعومة اظفارهم على اعتبار الوقت والمحافظة عليه . وقد تقدم ان ارضاع الطفل يجب ان  
يكون في اوقات محدودة فاذا عود ذلك اعناده ولم يمد يطلب الرضاعة الا في اوقاتها .  
وكذلك اوقات الطعام يجب ان تكون في ساعات محدودة ومثلها وقت النوم فانه اذا  
جُل في ساعة محدودة كل يوم لم يكد الولد يضع رأسه على وسادته حتى ينام  
فعلى كل رب بيت ان يضع ساعة دقاقة في الغرفة التي يقيم فيها اولاده فانها الزم  
لم من الحلى الثينة والسياب الفاخرة ومنها نفع لم صغاراً وكباراً ونقصها لا يقدر بمال  
اللعب

التي مسافات طويلة ليس رياضة للجسم ولا نزهة للعقل وانما هو رياضة للرجلين  
فيجب ان يُجنب الأ اذا اريد ان يكون الولد ساعياً . والبنات بين السنة الثانية عشرة  
والرابعة عشرة تنمو اجسامهن أكثر مما تنمو اجسام الصبيان فيجب ان لا يتجهدا ابدانهن  
بالرياضة المنيفة . واللعب افضل انواع الرياضة ولا سيما لعب الاولاد في الساحات  
والبساتين حيث يحرون ويصيحون ويتسابقون . وكلما علت اصواتهم وكثرت جلبتهم وزاد  
حجاجهم ولجاجهم كان ذلك انفع لم . واننا لم نر الاولاد كما يجب ان يكونوا الا في ساحة

اللب وهم يتساقبون ويتغالبون ويتجادلون ووجوههم حمراء والعرق يتصبب من جباههم يل من شعور رؤوسهم فهناك صحة الجسد وراحة العقل وهناك يربو الرجال الذين يفتخون الممالك وينشرون المعارف ويوسعون الاعمال والنساء اللواتي هن المقام الاول في الهيئة الاجتماعية

## النظافة

نظافة البدن واجبة على كل حال فلا بد من غسل ابدان الاولاد كل يوم بالماء البارد صيفاً والفاخر شتاءً وذلك في الصباح قبل الطعام ولا بد من فرك الجسم جيداً بعد غسله حتى لا يشعر الولد بالبرد . ويمكن غسل الجسم بالماء الفاتر والصابون مساه ثم يمسح باسفنجية مبلولة بماء بارد اضيف اليه قليل من الملح . ولا بد من فرك الجسم جيداً بعد ذلك حتى يحمر

## التعليم

يراد بالتعليم في سن الصغر تدريب عقل الصغير حتى ينمو في طريق العلم والنفع . والدماغ في هذا السن كثير النمو وسريع التعب ولذلك ترى الصغار يملئون حالاً من طول الدرس فيجب ان لا تجمل مدته أكثر من ثلاثة ارباع الساعة اي انه لا يجوز ان يخصص عقل الصغير أكثر من ثلاثة ارباع الساعة في وقت واحد . وخير تقسيم لساعات الدرس والرياضة والنوم والطعام والراحة ما يأتي

السن ساعات التعليم ساعات الرياضة ساعات الطعام والراحة ساعات النوم

٦٠	٤	٨	٢	٧
١٠	٤	٨	٢	٨
٩	٤	٨	٣	٩
٩	٤	٧	٤	١٠
٩	٤	٧	٤	١١
٩	٤	٦	٥	١٢
٩	٤	٥	٦	١٣
٩	٤	٤	٧	١٤
٩	٤	٤	٧	١٥

وقد ثبت بالامتحان انه اذا عُلِّم الاولاد صناعة يعملون بها مع الدروس كالنجار والحدادة ونحوهما وضاع في ممارسة هذه الصناعة اربع ساعات كل يوم اثنتان منها من

ساعات الدرس واثنان من ساعات الرياضة فالولد يتعلم في ما بقي من ساعات الدرس أكثر مما كان يتعلم فيها كلها فيكون قد استفاد علماً وصناعة وقوى جسمه في وقت واحد ولا بد من أن تستخدم كل الوسائل الممكنة لجعل العلم لذياً للصغار والأفلا يستفيدون منه . وذلك بحث مستفيض نشرحه في فرصة اخرى

## فوائد شتى

يقص شعر الصغار سواء كانوا صبياناً او بنات حتى يبقى قصيراً ولكن لا يحلق حلقاً ومراقب عيونهم ويمنعون عن الدرس والخطاطة والتصوير اذا كان النور ضعيفاً . واذا قرأوا فيجلسوا بحيث يأتي النور من ورائهم لا من امامهم . واذا ظهر فيهم قصر البصر وجب ان يمنعوا عن القراءة منعاً تاماً ويستشار طبيب العيون . وآذان الصغار عرضة للالام من زكام الراس او بلل الشعر . واذا تكرّر الم الاذن فقد يؤدي الى صمم دائم فلا بد من الاهتمام بذلك في سن الصغر قبل ان يتفاقم الخطب . والاسنان عرضة للنقد من قلة الاعتناء بنظافتها فيجب ان يعلم الاولاد من صغرهم كيف ينظفون اسنانهم من فضلات الطعام ويفسولونها بالصابون بعد الاكل

## فوائد بيئية

الليوناضة السخنة نافعة في الزكام وكذلك اللبن الغالي مع قليل من القرفة يشرب رويداً رويداً كما تشرب القهوة

لا تقشر البطاطس قبل سلقها فانها اذا سلت وقشرها عليها فذلك ائتم . والتهيل بالبخار خير من السلق بالماء

لا تنظف سكاكين المائدة بمسحها على لوح عليه من دقيق حجر الخفان بل ضع شفرة السكين على اللوح وغط فليئة لينة بمسحوق حجر الخفان او حجر السكاكين وامسح السكين بها لا تروم ان فلانلاً القطن او الفلانلا المزوجة من القطن والصوف تقوم مقام فلانلا الصوف في دفع البرد . فان كنت لا تحمل لبس فلانلا الصوف اذا باشرت جلدهك فلبس تحتها من فلانلا القطن ولكن لا تقتصر عليها وحدها

اذا غصت بطعامك فاقطع نفسك وانظر الى اعلى فتزول الغصة

امزج اوقية من زيت بزر الكتان واوقية من الخل واوقية من التريتينا مزجاً جيداً فيكون من ذلك ورنيش جيد للامنة الخشبية