# باب تدبير المنزل

قد افرد هذا الباب لكي تندرج فيه كل ما يلزم لاهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

## تعليم الصغار

قرأ الدكتور ارثر نيوزهلم 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 منهُ من باب التعليم ومنهُ خسارة كبيرة على خزينة الحكومة الانكليزية فانهُ ينفق على تعليم الاولاد الذين سنهم اقل من خمس سنوات ١٧٤٩٧١١ جنيهاً كل سنة تذهب سدًى فضلاً عن الضرر بصحتهم حتى التعليم في مدارس الاطفال المعروفة بحضانة الاطفال لا يفيدهم فائدة تذكر اذا كانوا بين السنة الثالثة والخامسة من العمر . والتعليم في الكتب يضرُّ عيون الاطفال لانها لا تكون قد بلغت اشدَّها من النمو ثم ان هواء المدارس لا يكون نقيًّا نقاوة كافية فيضرُّ اجسامهم ويعرِّضون للامراض المعدية فقد ثبت بالاحصاء ان الامراض المعدية تكون اشد انتشارًا بين الصغار من اولاد المدارس مما هي بينهم اذا لم يترددوا على المدارس . واذا كان والدو الاطفال فقراء ولا بدَّ من ان يرسلوا اطفالهم الى المدرسة لكي يتخلصوا منهم ويستطيعوا ان يتفرغوا لعملهم فعلى الحكومة ان تعيِّن ملاجيء لمثل هؤلاء الاطفال يقيمون فيها لاعين الى ان يعود والدوهم الى بيوتهم ويأخذوهم منها ويكون في الملاجيء نساء يعتنين بتربية الاطفال بدل معلمات المدارس

## التعب يورث الجبن والكسل

ذكر بعضهم نادرة في الجريدة المسماة "عمل العالم" قال :— كان في مدرسة فتاة نابغة في دروسها وهي الاولى في فرقتها في كل شيء وفي ما يبدو منها من الهمة والنشاط . فلما جاءت فسحة الصيف اضطرت ان تساعد امها لأن الخادمة تركتهم فجعلت تقوم باكرًا الساعة الخامسة صباحاً وتنظف البيت وتغسل الثياب وتكويها ثم تجلس تخيط ثيابها . وقضت الفسحة

كلها على هذه الصورة ثم عادت الى المدرسة وهي على غير ما كانت عليه اولاً فتأخرت في دروسها حتى امست 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 تُدرَّس من الدروس . وانتهت السنة المدرسية وجاءت فسحة الصيف فاتفق لها ان قضتها في النزهة واقامت اكثر الوقت في الخلاء تنام في خيمة وتأكل اكلاً جيداً ولا تعمل عملاً غير الرياضة وشم الهواء . ثم عادت الى المدرسة في انتهاء الفسحة فعادت الى المكان الاول في فرقتها والى الرغبة في دروسها ولم تعد تخاف من الدخول الى غرفتها ليلاً ومضت عليها السنة وهي على تمام الصحة والنشاط . والفرق بين السنتين المدرسيتين ان الفتاة دخلت هذه السنة مستريحة جسداً وعقلاً ودخلت السنة التي قبلها وقد انهكها التعب

نقول ولو بحث الكاتب لوجد سبباً آخر على ما نظن وهو ان هذه الفتاة انهكت قواها بقراءة القصص مع اشغال البيت في الفسحة الاولى ولم تنهكها بشيء في الفسحة الثانية فان المواظبة على قراءة القصص تتعب العقل وتنهك الجسم

## المعيشة في الخلاء

لقد كان الانسان بدوياً يعيش في الخلاء الارضُ فراشهُ والسماء غطاؤهُ ثم لما صار حضرياً يعيش في المدن لا يتنفس الاَّ هواءها المشحون بالغبار والدخان وقد مرَّ بعضهُ على الف انف قبل انفهِ ودخل الف رئة قبل رئتهِ . ولا يزال يحن الى المعيشة الخلوية وينتهز الفرص للتمتع بها ويعود منها وقد تطهر جسمهُ من الفضول وكسب قوة عقليَّة وجسديَّة تزيدهُ همة ونشاطاً

ولقد ادرك الانكليز ذلك فتراهم في ايام الشغل والعمل مثل أشد الناس همة واوفرهم اجتهاداً يكبون على اعمالهم ويجزونها بالسرعة ويتقنونها تمام الاتقان واذا جاء وقت الراحة خرجوا الى الساحات والمتنزهات يقضون الوقت بالالعاب الرياضيَّة التي يزداد بها التنفس وتقوى الرئتان وتطهران الدم

جاءتنا ابنة صغيرة منذ شهرين من الزمان وطلبت منا احساناً لاولاد المدارس في انكلترا بناء على طلب جاءها من حديقة لها . ويراد بمال الاحسان هذا تمكين اولاد المدارس الفقراء من قضاء شهر في الخيام . فمن تصور كيفيَّة ذلك ولكننا نرى الآن في سهل بين جبال وبلس خياماً كثيرة مضروبة والأولاد يلعبون امامها او يصعدون في الجبال

القريبة منها ثم يعودون اليها وقت المنام

هؤلاء هم الفقراء من اولاد المدارس تجمع لهم الاموال في طول البلاد وعرضها ولو بأنصاف القروش ثم تنفق على تسفيرهم الى اماكن النزهة والانفاق عليهم مدة شهر من الزمان واذا لم تتيسر اقامتهم في المخيام فأهل الفضل في تلك الاماكن يدعونهم الى بيوتهم فيوآوي كل واحد منهم ولدين او ثلاثة فيأكلون في البيوت ويناموں ويقضون بقيّة الوقت في الخلاء يلعبون ويتنزهون وشركات سكك الحديد تنقلهم من مكان الى آخر مجانًا او بأجرة بخسة

وهذا شأن الكثيرين من سكان المدن فانهم يخرجون الى الارياف والاماكن الجبليّة مدة شهر او شهرين من اشهر الصيف وفي آخر كل اسبوع فترى الفنادق و بيوت الضيافة مملوءة منهم وهم يقضون اكثر اوقاتهم خارجًا يستنشقون الهواء النقي ويجمعون القوة والعافية ذخرًا لايام العمل. هذا على ما في هوائهم من التقلب حتى لا يكاد الصحو يدم يومين كاملين ولو في اشهر الصيف

والظاهر مما كتب به الى جريدة اللانست الطبية من كوبنهاغن ان ابناء الأولاد الفقراء في بيوت اهالي الارياف عادة متبعة في بلاد الدانمرك منذ عهد طويل لكل صاحب بيت من اهالي الأرياف يفرض على نفسه ان يضيف ولدًا او ولدين مدة فسحة الصيف من غير مقابل فيختار المعلمون كل التلامذة الذين يحتاجون الى تغيير الهواء ويوزعونهم على الأهالي الذين يضيفونهم والحكومة تسجل لهم بالذهاب في سكك الحديد مجانًا وقد بلغ عدد اولاد المدارس الذين خرجوا من مدينة كوبنهاغن لهذه الغاية هذا الصيف ثمانية عشر الفًا

## الرياضة والسمن

يصف الاطباء الرياضة للسمان لكي يقلّ سمنهم فيروّضون اجسامهم بالمشي او نحوه ولكن سمنهم يزيد بدلاً من ان يقلّ وسبب ذلك ان الرياضة المعتدلة تساعد الجسم على امتصاص الغذاء وتمثيله او جعله من نوع الاعضاء التي يصل اليها وتساعد ايضًا على طرح الفضول من الجسم فهي من مقوّيات الاجسام ومغذياتها والغالب ان السمين او المائل الى السمن يأكل كثيرًا ولا يتغذى جسمهُ بكل الطعام الذي ياكلهُ فاذا روّضهُ رياضةً معتدلة زاد اغتذاؤهُ من الطعام الذي ياكلهُ وزادت قابليتهُ للطعام فيزيد اكلاً ويزيد سمنًا . فاذا اراد ان يستفيد من الرياضة في تقليل سمنهِ فعليهِ ان يقلل من الطعام ويأكل اقل مما يأكلهُ الانسان عادة والاّ فالرياضة تزيدهُ سمنًا . اما الرياضة الضعيفة فقد تضرُّ به

## حكم يجب تذكرها

تعلم اكثر مما يقتضيه عملك فان زيادة الخير خير

اعمل اكثر مما تعطى اجرة فانهُ لما يؤجر المرء على كل عملهِ

قد تضام لتمسك بالمبادىء القويمة ولكنك تثاب عليها اخيرًا

دع الناس ينتقدوا اعمالك قدر ما يشاؤون ولكن لا تدعهم ينتقدوا عرضك ابدًا

---

## العطش والتعب

اذا عطش الانسان وهو متعب فخير لهُ ان لا يشرب حالاً ويمكنهُ ان يكسر عطشهُ اذا "تمضمض" فقط بالماء البحت

## وصايا بيتية

اذا اردت ان تحفظ اسنانك من الفقد والتلف باكرًا فاغسلها بالماء والصابون بعد كل اكل ونظفها جيدًا مما يلصق بها وينقلها من الطعام

استنشق الهواء النقي وابقِ صدرك عاليًا به على قدر الامكان

اذا اردت ان تنظف شيئًا مصنوعًا من النسج كالحصر والبرانيط فاذب الملح في الماء الفاتر ونظفها به ولا تنظفها بماء لا ملح فيه فتصفر

برانيط الجرخ الابيض تنظف بمزج الاروروط او المازريا بالماء ودهنها به وتركها حتى تجف ثم نزع الطلاء عنها بفرشاة

الهواء النقي ضروري للنائم كما هو ضروري للمستيقظ فيجب تهوية غرف النوم جيدًا ويحسن فتح كوة من كواها ليلاً ان لم يكن الهواء شديد البرد

الاستحمام بالماء الفاتر خير من الاستحمام بالماء البارد لاكثر الناس ولاسيما الذين يبردون اذا اغتسلوا بالماء البارد . واذا كان الماء باردًا او فاترًا فيحسن الاغتسال به صباحًا او مساء واما الاستحمام بالماء الساخن فلا يجوز الاَّ ليلاً قبل النوم لان الجسم "يتطحل" بعده . ولا يجوز الاستحمام بعد الطعام الكثير ولا قبل الرياضة العنيفة