تدبير الصحة

الخبز الابيض

ما زال علماء الصحة يوصون بالاعتماد على الخبز الاسمر بدل الابيض وقد انذر احد رجال الاميركان الآن ان من يعتمد في طعامه على الخبز الناصع البياض يصاب بالهزال وفقر الدم اذ ان هذا البياض لا يكون الاَّ بوسائط صناعية تستلب من الخبز صفاته المغذية

اللحوم والبقول

اثبت احدهم ان الانسان خلق ليتغذى باللحوم — خلافًا لرأي القائلين بان البقول هي خير ما يعتمد عليه المرء في تغذيته — قال ومما لا ينكر ما يحدث تناولها من اضطراب في المعد عند كثير من الناس لكن ذلك ينشأ من طريقة الاكل لا من الطعام نفسه وقلة المضغ في الغالب تضر الهضم وتجعل فيه عسرًا

جمع الحواس

طلبت احدى المجلات اليابانية من الكتاب ان يوافوها بما يرونهُ من انجع الاسباب واحسن الطرق وابرك الساعات لجودة التصور فقال بعضهم ان الفكر لا يجري بدون تأمل وهو محتاج لجمع الحواس . وقال بعضهم ان احسن الساعات للافتكار هي عند الانتباه من النوم صباحًا اذ يكون الدماغ مستريحًا ولذلك كان من احسن الامور القاء الدروس على التلامذة صباحًا . وآثر آخر ان يبدأ المرء بعمله بعد التنزه ومن ذلك تعظم فوائد الدروس التي يتلقاها الطالب في صفوف تقام بعد الرياضة البدنية . وارتأى آخر ان البداءة بالعمل العقلي ينبغي ان يستعد لها بالقراءة واوصى الاساتذة ان يعمدوا الى هذه الطريقة

القيلولة

في نوم الظهر والراحة فيه لا غنية لسكان البلاد الحارة عنها وقد يستغنى عنها في البلاد الباردة . وقد اخذ اهل العلم في انكلترا يتناقشون هذه الايام في فائدتها وخصوصًا لطلبة المدارس لان هؤلاء يصرفون من دقائق الدماغ كل يوم جانبًا كبيرًا في استخدام القوى المفكرة والباحثة والمدققة والمشبهة والحاكمة فحالتهم والامر على ما ذكر تستدعي راحة اعظم

بالنظر لما يبذلونه من الاجهاد العقلي والقيلولة تنشيطهم في صحتهم اكثر من الرياضات المألوفة في المدارس وما هي الا عناية آخر عضلي بعد ذلك العناء العقلي وخير للتلميذ ان يناء في فراشه ويريح عقله وجسمه من ان يسير في الهواء الطلق ويصرف وقت راحته في ترويض جسمه رياضة طبيعية مستمرة عنيفة . وارتأى القائلون باستعمال هذه الطريقة ان يفحص التلامذة كل يوم فحصاً طبياً بمعرفة اطباء من اهل الاختصاص يعهد اليهم فحص تراكيب التلامذة الفسيولوجية وينظرون في قواهم العقلية

سير العلم

التعليم في مصر والسودان

لا تزال مصر في مؤخرة الأمم بعدد متعلميها وكثرة أميها والسودان في مؤخرة المؤخرة. فحيا الله يوماً نرى اهل هذين القطرين يقبلون على تعليم اولادهم اقبال الممالك الصغرى في الغرب على تعليم بنيهم. فترى سويسرا والبلجيك وهولاندا والدانيمرك والسويد ونروج واليونان ورومانيا وبلغاريا والصرب وكل منها هي دون مصر والسودان بعدد سكانها وغذاها الطبيعي ارقى من هذين القطرين في التعليم بل الفرق بين التعليم وعدد المتعلمين هنا وبين التعليم والمتعلمين هناك كالفرق بين الشرق والغرب

ويؤخذ من تقرير اللورد كرومر عن مصر سنة ١٩٠٥م ان عدد التلامذة الذين حضروا مدارس الحكومة سنة ١٩٠٥ هم ٧٤١٠ في الكتاتيب و ١٤٧٨ في دار تخريج المعلمين للكتاتيب و٧١٧٥ في المدارس الابتدائية العالية و٥٦١ في المدارس الصناعية و١٣٤٥ في المدارس الثانوية و٧٤٣ في المدارس الفنية ومجموعهم ١٨١٨٢. انفقت معارف مصر عليهم ٢٧٦ الف جنيه مصري

اما في السودان فكان عدد المتعلمين في مدارس الحكومة آخر السنة الماضية ١٥٣٣ صبيا منهم ٣٩٣ في كلية غوردون و٣٣٩ في المدارس الابتدائية العليا و٣٩ في كليتي المعلمين في ام درمان وسواكن و٧٢٣ في المدارس الابتدائية الاهلية

وقال في كلامه على التعليم الثانوي بمصر ان عدد الناجحين ٧٧ تلميذاً او ٤٠ في المئة ممن تقدموا للامتحان — والامتحان بالانكليزية او الفرنسوية — منهم ١١٧ من المسلمين و٦٠ من المسيحيين فيظهر من ذلك ان ٦٦ في المئة كانوا مسلمين اي اقل قليلاً مما كانوا عليه سنة ١٩٠٤ وقل عدد الناجحين من المسلمين في امتحان الشهادة الابتدائية فان عدد الناجحين في