

مفط الصحة

للآنسة جوليا طعمه رئيسة مدرسة البنات الكبرى لجمعية المقامد الخيرية

قال اللورد افبري احد علماء الانكليز - الصحة فضيلة والاعتناء بامورها واجب مقدس (ومن ينظر في طقوس اي من الديانات يجد ان كثيراً من الفروض المرسومة تحت عنوان الواجبات الدينية ليس الاً صحياً محضاً وان كان آيلاً الى نتائج روحية حسنة

الانسان مؤلف من نفس وجسد فتهديب الاثنين يجبان يكون على درجة واحدة من الاهمية . فالجسد هو اناة للنفس ولا تجلبى الابيه ، فهو كهيكل لها تظهر فيه رغائبا ومطامحها ، قوتها وضعفها ، فضائلها وسيئاتها ، فاذا ضعف هو ضعفت هي واذا هُدمت بالكلية اختفت هي الى عالم الابد . فلي النفس والجسد اذا ان يسيرا جنباً الى جنب في سبيل الرقي كصديقين صادقين ورفيقين معين والاعاش صاحبها ومات جاهلاً وتيساً

ومما يؤسف له اننى قلما رأيت صحيفة بحثت كفاية في احتياجات هيكل جسم الانسان واهتمام نفسه وان كنت لا انكر على الكتاب مساعدة التجار في تزويق الاعلانات المشوقة بنات جنسي الى المحسنات العطرية والالوان الوردية التي تحسن بشرتهم وتزينهن عن فضل الطبيعة والصحة وكيف يمكن ان انكر عليهم بلوغهم حد الكمال في اختراع الكورسه والملابس التي تجعل المرأة بقلب يجعل غصن البان

قلما رأيت مدرسة تهتم اهتماماً كافياً بتعليم الاولاد التوقى من هجمات المرض والمخاطاط الجسم . درست على معطاتي ليس اكثر من ساعات قلائل في

في علم حفظ الصحة ولم أكن أعلم ما له من العلاقة معي وما كنت اظنه الا كعبء ثقيل علي واجهاداً بلا معنى لذا كرتي ثم درست انا تلميذاتي كما درست ولم يكن يخطر في بالي ان تلك الاجسام الياضعة التي تتلأل في ربيع الشبية ستفقد يوماً ما شيئاً من غضاضتها وخصبها وكنت اهتم كثيراً في تثقيف عقولهن وتهذيب نفوسهن وتحيينهن بالفضيلة حتى وكنت اصرف اهتمامهن عن كل ما يتعلق بالجسد ولم اعتبر ذلك القول القائل ان العقل السليم في الجسم الصحيح (فما كان اجهلني الحقيقة وابعدي عنيا

لست أنكر على تلك المدارس التي درست فيها ودرست تعيين اوقات مخصوصة للرياضة واللعب والخروج الى الهواء التي ولكننا ما كنا نعرف ما هي الاسباب الداعية لها ولا النتائج الموصلة اليها

ايتها المهذبة المدرسة درسي التليذات ان يقرن العلم بالعمل وان يثمر على كل ما تلقين من الكتب كي يصبح عادة تلازمين لا بل يصير جزءاً منهن وانت ايتها الوالدة عودي اولادك ان يرضعوا قوانين الطبيعة مع الحليب وعلمهم ان علم الصحة والعناية بها أهم كثيراً من باقي العلوم والفنون عليهم وهم لم يزالوا في السرير انكار النفس والتظلم عليها ، عليهم ان ينتهجوا مجال الطبيعة ممرين فيها اجسامهم كمقولهم بتدرج ، قوتي اجسامهم مع ادابهم ولا تنسي ان البشاشة والطبع الرضي اذا فرستهما فيهم اورثتم العافية لا محالة - اغرسي في عقولهم الصغيرة اليانة ان الخضوع للتجربة هو ضعف وشر وان مقاومتها شرف ورجولية لما تأمرهم ان يلعبوا فسرري لم بوضوح ما ينبغي عن اللعب ولم نلتزم اليه بعض الاحيان اذا ارشدتهم الى تظليل اجسامهم وثيابهم اعطهم درساً ولو بسيطاً في البداية عن الجلد ومساماته وماذا تكون نتيجة اهماله .