

مفظة الصحة

للآنسة جوليا طعمه رئيسة مدرسة البنات الكبرى لجمعية المقاصد 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 صحيحاً محضاً وان كان آيلاً الى نتائج روحية حسنة

الانسان مؤلف من نفس وجسد فتهديب الاثنين يجب ان يكون على درجة واحدة من الاهمية . فالجسد هو اناة للنفس ولا تتجلى الابه ، فهو كهيكل لها تظهر فيه رغائبها ومطالبها ، قوتها وضعفها ، فضائلها وسيئاتها ، فاذا ضعف هو ضعفت هي واذا هُدمت بالكلية اختفت هي الى عالم الابد . فعلى النفس والجسد اذاً ان يسيرا جنباً الى جنب في سبيل الرقي كصديقين صادقين ورفيقين محبين والا عاش صاحبها ومات جاهلاً وتيساً

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

قلما رأيت مدرسة تهتم اهتماماً كافياً بتعليم الاولاد التوقي من هجمات المرض وانحطاط الجسم . درست على معلماتي ليس اكثر من ساعات قلائل في

في علم حفظ الصحة ولم أكن أعلم ما له من العلاقة معي وما كنت أظنه الا كعبء ثقيل علي واجهاداً بلا معنى لذا كرتي ثم درست انا تلميذاني كما درست ولم يكن يخطر في بالي ان تلك الاجسام الياقة التي تتلأل في ربيع الشبية ستفقد يوماً ما شيئاً من غضاقتها وخصبها وكنت اهتم كثيراً في تثقيب عقولهم وتهذيب نفوسهم وتحيينهم بالفضيلة حتى وكنت اصرف اهتمامهم عن كل ما يتعلق بالجسد ولم اعتبر ذلك القول القائل ان العقل السليم في الجسم الصحيح (فما كان اجهلي الحقيقة وابعدي عنها

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 بقرن العلم بالعمل وان يتمرن على كل ما تلقين من الكتب كي يصبح عادة تلازمه لا بل يصير جزءاً منهم 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 والتغلب عليها ، عليهم ان ينتهجوا بحمال الطبيعة ممرين فيها اجسامهم كمقولهم بتدرج ، قوتي اجسامهم مع ادابهم ولا تنسي ان البشاشة والطبع الرضي اذا غرستهما فيهم اورثتهم العافية لا محالة - اغرسي في عقولهم الصغيرة اللينة ان الخضوع للتجربة هو ضعف وشر وان مقاومتها شرف ورجولة لما تأمرهم ان يلعبوا فسررتي لم بوضوح ما ينجم عن اللعب ولم نلتزم اليه بعض الاحيان اذا ارشدتهم الى تنظيف اجسامهم وثيابهم اعطهم درساً ولو بسيطاً في البداية عن الجلد ومساماته وماذا تكون نتيجة اهماله .