

واجباتها كما ينبغي على ان تقوى فيها قبل مباشرتها وتجعلها مناسبة لمستقبلنا مؤيدة
بالعلم والعمل . بالتربية تستطيع المرأة ان تؤدي للامة اعظم نفع واشرف خدمة
حفظ الصحة

الرياضة

شعار الطبيعة حركة وقوة . والانسان منحرف بقوته متقوٍ بحركته لا غنى
له عن الرياضة الجسدية لاسيما اذا كانت اشغاله تقضي عليه بقلة الحركة العقلية
كالكتاب والاطباء والمحامين وخدمة الدين وكالفناء الكسالى والمترفات لان
الرياضة من افضل اسباب الوقاية من الضعف ومن احسن عوامل تقوية الجسم
اذ تمرن العضلات على الحركة فتقويا وتسهل سبيل مرور الدم في الشرايين
فتصل الى كل اعضاء البدن مساوية فتوسع الصدر وتقوى التنفس فيتزلف
الدم من ادرانه ويسرع مجراه في العروق كما يجب فيشعر الانسان على الاثر براحة
عقلية ونسرفه ويتهلل فؤاده

عرفت الامم الراقية ان المدنية تثلث القوى الجسدية لمدة اسباب فاستعانت
بالرياضة على استرجاع تلك القوى وانفجعت . وقد ادرك الاسبرطيون واليونان
والرومان وغيرهم من القدماء والمحدثين عظم منافها فوززوها وانشاوا اماكن
خاصة لها معتبرينها من اهم الوسائل لحفظ صحتهم ولايجاد ابطالهم . وقد اكثر
الاطباء والكتاب من الكتابة في هذا الموضوع ونوسعوا فيه حتي صار يستغرق
صفحات يصعب تعدادها . فسنوالي طرق هذا الموضوع مرأيا لما يرجى من
فائدة العمل بموجبه مكثفين الان بالشكوى بفضل فريق من ابناء الثغر الفواجعة
للانحباب الرياضة من عهد قريب وانشاوا مكانا لها موافقا لم يضنوا بتدخل
السيدات اليه