

حفظ الصحة

الرياضة

ترويض الجسم بورد الخند، ويوسع الصدر، يجعل الهيئة ويوفر الجمال،
 يقي من الامراض ويزيد بالصحة، يقلص ظل الخمول ويمنع شر الكسل.
 فتبتح النفوس ويهنا العيش ويطول العمر

ولا شبهة في ان قوة الانسان بنت الوراثة والريضة اذ لا يلد القوي ضعيفاً
 ولا الضيف قوياً ولا يقوى عضل وعصب الا بالترويض. والعقل تابع للجسم
 سليماً في سليم او سقيماً في سقيم. ومن المقرر فسيولوجياً ان العضو في البدن تزيد
 قوته وتقوى بحسب كثرة استخدامه وقلتها. وهكذا يد الحداد اقوى من يد
 المعلم وعقل الكاتب اكبر من عقل الفلاح ومن هذه الامثلة تأد ان القوة
 نتيجة التمرين وحيث لا رياضة لا قوة

الرياضة قوت يد ياجيل على دق اوتد في صدغ سيسرافاز اسرايل على
 عدوه. التمرين ساعد جان دارك على الركوب في مقدمة الجيش الفرنسي لقاومة
 الانكليز فخاربتهم وفازت عليهم نائلة من الهد والشهرة ما لا يتاله كثيرون وما
 ذلك الا لانها اعتادت رعاية المواشي في اعالي الجبال حتى لم تعد تعرف للصاعب
 معنى. وامر الفتاة التي كانت تحمل الثور الكبير يديها مشهور وهي قد تمرنت
 على حمله مذ كان صغيراً حتى صارت تستطيع ان تحمله كبيراً. واشغال
 البويات والفلاحات الشاقة خير برهان على تأثير العادة والترويض وكل من
 الناس يمتنى لنفسه صحة جيدة وعافية متينة واذ يظن الصحة براحة العائنة لا
 يفوز بها ولو ارتاح كل العمر

فالرياضة اذاً ضرورة للانسان على ان تكون معتدلة توافق العمر والحال وقد تاكدت فوائدها المدارس فخصصت لها الاوقات الكافية وجعلت دروسها قانونية ولم يقتصروا عليها للصبيان فقط بل رياضوا البنات وهذه مدرسة الفرندس في برمانا (لبنان) صارت تهتم بهذا الامر اهتماماً مجيداً فتعلم التلميذات العاباً وحركات تسمى عضلاتين وتقويها وتقيم حفلات للباراة فيها وتوزع جوائز على الفائزات وجعلت لمن من ضروب الرياضة شيئاً جليلاً هو الزراعة فيزرع عن النباتات اللطيفة والازهار الجميلة ويقمن معارض تكافأ فيها المتنازعة منهن بمزروعاتها حسب استحقاقها وهذا دعاهن الى العناية بتجفيف الزهر وكبسه على الورق وصنع الباقات والاكاليل كما وصفت لنا ذلك الالسة مربية عبود الاشرف

فالى الرياضة ايها الامامة تزين الهمة والنشاط ايها ابنا الكسلانة تجدين ما يجب اليك الشغل، ايها ابنتها الضعيفة فتبصرين القوة فاتحة بديها ترحب بك

تدبير المنزل

السيرة والخادمة

قل اهتمام بعض السيدات بيوتهن جاً بالفحابة والكسل وكثير اهمالهن لما طلباً للرعاية والراحة او توهمتا منهن بان اتحدن هكذا يقضي عامين والاشغال البيتية حطة بتمامهن فيمكن امرها الى الخادومات فيمتن فيها فساداً وقد يرتبها اكثر من سيداتهن ان كن قادرات . ولذلك وجب على ربة البيت ولو ضاق خلقها عن الشغل ان تشتغل وتبقي في دفتر خاص كل مسا في بيتها من الاثاث على اختلاف انواعه وتراجها مرتين في العام او اكثر وتعطي الخادمة قائمة بما تسلمه لتشتغل به لوله تبادلاً للثقة بينهما وتاييداً للمسؤولية على المسئلة حتى لا يفرها