

فالرياضة اذاً ضرورة للانسان على ان تكون معتدلة توافق العمر والحال وقد نأكدت فوائدها المدارس فخصصت لها الاوقات الكافية وجعلت دروسها قانونية ولم يقتصروا عليها للصبيان فقط بل روضوا 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 المتنازة منهن بمزروعاتها حسب استحقاقها وهذا دعاهن الى العناية بتجفيف الزهر وكبسه على الورق وصنع الباقات والاكاليل كما وصفت لنا ذلك الالسة مربية عبود الاشقر

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 بالغواية 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 وتراجعا مرتين في العام او اكثر وتعطي الخادمة قائمة بما تسلمه لتشتغل به لوله تبادلاً للثقة بينهما وتاييداً للمسؤولية على المسئلة حتى لا يفرها

الطمع بشيء من الموجود ولا يؤثرها الإهمال عن الاعتناء بما تعمل أو يدعوها  
التناقل إلى تعطيل ادات وتلاف وعاء. وإذا انكسرت آنية أو تمزق ملبوس نقره  
به حالاً ليؤتى بغيره قبل الاحتياج إليه لتلا يكون ضرورياً وتسلم كل ما بين  
يديها حين الطلب

وتختبر السيدة خادماتها حال استخدامهما دون ان تدعها تشعر بذلك  
ولتعاثي ابناء سوء الظن بها ولتضالها بكل امر في حينه ولا تحتقرها كأنها من  
غير جيلتها بل لتعاونها على رفع نفسها واقتباس ما يؤهلها لتولي شؤون البيت  
الوفياء في المطبخ

اضافة مذوب قليل من الصودا الى ماء الفسيل يوفر كثيراً من الصابون  
صف اواح الصابون على الرف متباعدة قليلاً بعضها عن بعض بمغفها  
فيتوفر ثلثها في الاستعمال

ترك آنية الحديد المبيض مبللة يصدأها ويحرقها فتنتشف دائماً  
الاعتناء بفسل الآنية النحاسية بقي يابضها والا يزول سريعاً واذا زال منه  
بقعة صغيرة يجب إعادة تبييضها

بل دقاق فحم الحنجر بقليل من الماء يزيد ناره حرقاً أكثر من نار الفحم الكبير  
غلي القهوة والشاي والريبات أكثر من اللازم يزيل طيب طبعهما  
عمل الحلوى الذي يدخله سفار البيض يناسب حين احتياج الطعام للزلال  
لتلا ينهب احدهما سدى

ترك الخضر والاشجار في آنية المعدن او الخرف المدهون يحمضها ويؤذيها  
دهان الآنية ويولد فيها مادة سامة وكذلك وضع المخللات والاحمين وضعها  
في الخرف الصيني او الزجاج