

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

الرياضة

شعار الطبيعة حركة وقوة . والانسان متحرار بقوته متقوى بحركته لا غنى
 له عن الرياضة الجسدية لاسيما اذا كانت اشغاله تقضي عليه بقله الحركة العضليه
 كالكتاب والاطباء والمحامين وخدمة الدين وكالنساء الكسالى والمترفات لان
 الرياضة من افضل اسباب الوقاية من الضعف ومن احسن عوامل تقوية الجسم
 اذ تمرن العضلات على الحركة فتقويها وتسهل سبيل سريان الدم في الشرايين
 فتصل الى كل اعضاء البدن متساوية فتوسع الصدر وتقوي التنفس فيتشظف
 الدم من ادرانه ويسرع مجراه في العروق كما يجب فيشعر الانسان على الاثر براحة
 عقلية وتسرع نفسه ويتهلل فؤاده

عرفت الامم الراقية ان المدنية تتركب القوى الجسدية لمدة اسباب فاستعانت
 بالرياضة على استرجاع تلك القوى وانتمعت . وقد ادرك الاسبرطيون واليونان
 والرومان وغيرهم من القدماء والمحدثين عظم منافعها فعزيزوها وانشاوا اماكن
 خاصة لها معتبرينها من اهم الوسائل لحفظ صحتهم ولايجاد ابطالهم . وقد اكثر
 الاطباء والكتاب من الكتابة في هذا الموضوع وتوسعوا فيه حتي صار يستغرق
 صفحات يصعب تعدادها . فسنوالي طرق هذا الموضوع مراراً لما يرجى من
 فائدة العمل بموجبه مكثفين الان بالتثويه بفضل فريق من ادياء الشعر الفواجعية
 للالعاب الرياضة من عهد قريب وانشاوا مكاناً لها موافقاً لم يرضوا بدخول
 السيدات اليه